

À;úÀø òÈì, §¾ ¨ ÅÂ;É ²Ø ì ½ í, ù :

1. ²ú ¨ ÅÂÖõ §÷ ¨ Á.
2. §, ;Àò¾Öõ |À;Ú ¨ Á.
3. §¾;øÅÂÖõ Å¾; ÓÂüº.
4. ÅÚ ¨ ÅÂÖõ þÃì, õ.
5. Ð ý À¾Öõ ¨ ¾;Âõ.
6. |ºøÀò¾Öõ ±Ç ¨ Á.
7. À¾ÅÂÖõ À½×.

சந்தோஷத்திற்கு என்ன வழி, பி?

வெற்றியை தேட எவ்வளவோ வழிகள் இருக்கிறது ஆனால் சந்தோஷத்தை தேட என்னதான் வழி? அது வெளியில் எங்கும் இல்லை வெளியில் தேடினாலும் கிடைக்காது. அது நமக்குள்தான் இருக்கிறது நமக்குள் இருந்துதான் அது மலர வேண்டும். நம் வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக அமைத்துக்கொள்ள ஏதேனும் வழிகள் உண்டா? ஆம் இதற்காகவேண்டியே ஒரு புத்தகம் இருக்கிறது, நாமாக சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வது எப்படி என்பதை மிக அழகாக விபரிக்கிறது "THE WAY TO HAPPINESS" என்ற புத்தகம். 21 வழிமுறைகளை சொல்லி அவைதான் சந்தோஷத்தின் அடிப்படை வழிகள், அவற்றை பின்பற்றினால் சந்தோஷம் நிச்சயம் என்கிறது. இப்புத்தகம் 1980ம் ஆண்டு RON HUBBARD என்பவரால் எழுதப்பட்டது. இது உலகம் முழுக்க 70 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கிறது (இது கிண்ணஸ் சாதனையும் கூட)

அப்படி அந்த புத்தகம் கூறும் 21 வழிமுறைகள் என்னவென்று சுருக்கமாக பார்ப்போம்.

1. எப்போதும் உங்கள் உடம்பை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள், சுகாதாரமாக உடல் நலத்தை பேனிக்கொள்ளுங்கள். நேரத்துக்கு உணவு, தூக்கம் « Å°|Ãõ.
2. மனதை கட்டுப்படுத்த பழகுங்கள், உடனடி சந்தோஷத்தை மட்டும் பார்க்காதீர்கள் பின் விளைவுகளை ÅüÈ!Ôõ சிந்தியுங்கள்.
3. உங்கள் Å¡ýì " ,ò Ð " ½ ì ì , உறவுகளுக்கு, ÁüÚõ நண்பர்களுக்கு ± ý Ú\$Á Å¡சுவாசமாகயிருங்கள்.
4. கொஞ்சமாவது குழந்தைகளோடு நேரத்தை செலவிடுங்கள். உங்கள் வயசு எதுவானாலும் சரி.
5. பெற்றோரை மதியுங்கள். அவர்களுக்குரிய உதவிகளை ¾¡ É ¡ , Ó ý ÅóÐ செய்யுங்கள்.
6. மற்றவர்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் ஓர் நல்ல முன்னுதாரணமாய் விளங்குங்கள்.
7. உண்மையே பேசுங்கள், அது எவ்வளவு கசப்பானாலும் பரவாயில்லை.
8. யாரையும் கொல்லவோ காயப்படுத்தவோ செய்யாதீர்கள், வார்த்தைகளால்கூட!

9. சட்டவிரோதமான எதையும் செய்யாதீர்கள், அதனால் $\pm \text{Å} \times$
இலாபம் வந்தாலும் சரி!
10. சமூகத்திற்கு அரகாங்கத்திற்கு நல்ல விஷயங்களை
செய்யுங்கள், அல்லது முயற்சியாவது எடுங்கள்.
11. ஒரு $\text{Å} \div$ செய்யும் நல்ல விஷயங்களை தட்டிக்கொடுங்கள்
கெடுத்துவிடாதீர்கள்.
12. உங்கள் சுற்றுச்சூழலை அழகாகவும் பாதுகாப்பாகவும்
வைத்திருங்கள்.
13. அடுத்தவர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாதீர்கள், திருடாதீர்கள்!
14. எல்லோருடைய நம்பிக்கைக்கும் உரியவராகயிருங்கள்.
15. ஒப்பந்தங்களை மீறாதீர்கள், கொடுத்த வாக்கை
நிறைவேற்றுங்கள்.
16. சோம்பேறியாக சுமம் இருக்காதீர்கள், ஏதாவது வேலை
செய்யுங்கள்.
17. கல்வி என்பது முடிவில்லாதது எப்போதும்
கற்றுக்கொண்டேயிருங்கள்.
18. மற்றவர்களின் மத உணர்வுகளை மதியுங்கள். கேலி
செய்யாதீர்கள்.
19. மற்றவர்கள் உங்களுக்கு எதையெல்லாம் செய்யக்கூடாது என்று
நினைக்கிறீர்களோ, அதை நீங்களும் அவர்களுக்கு செய்யாதீர்கள்

20.அதேபோன்று, அவர்கள் உங்களை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, அதேபோல் அவர்களையும் நடத்துங்கள்.

21.இந்த உலகம் வளங்களால் நிறைந்தது எதுவுமில்லையென்று கவலைப்படாதீர்கள்.