

Day 13

உண்மையாக உங்களை முதன்மைப்படுத்துதல்

நான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதத் தொடங்கியபோது, *நோ மோர் நல்ல நபர்கள்* ஆண்கள் குழுவில் உள்ளவர்களுடன் ஆரம்ப வரைவுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டேன். ஒரு முறை, ஒரு குழு உறுப்பினர் கூறினார், "இந்தப் புத்தகத்தின் மையமே ஒருவர் தன்னை மட்டுமே முதன்மைப்படுத்துவது பற்றி இருக்கிறது. இது மிகவும் சுயநலமாகத் தோன்றுகிறது. நல்ல நபர் தன்னைப் பற்றி மட்டுமே யோசித்து, மற்றவர்களைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்று கூறுவது போல இருக்கிறது."

நான் இந்தப் புத்தகத்தை இந்தக் கருப்பொருளை மனதில் வைத்து எழுதவில்லை என்றாலும், இந்த உறுப்பினரின் கருத்தில் ஒரு முக்கியமான உண்மை இருந்தது, இதை நான் முழுமையாக உணர்ந்திருக்கவில்லை. தமிழ் பண்பாட்டில், நல்ல நபர்கள்— குடும்பத்திற்காகவும், நண்பர்களுக்காகவும், சமூகத்திற்காகவும்— தங்களைத் தியாகம் செய்யக் கற்றவர்கள். அவர்கள் மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சிக்காக தங்கள் தேவைகளை ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள், இது அவர்களை உணர்ச்சி ரீதியாக வடிகட்டுகிறது. மீட்பு என்பது இந்தப் பழக்கத்தை உடைப்பது — தங்களை முதன்மைப்படுத்துவதும், தங்கள் தேவைகளை முன்னுரிமையாக்குவதும் ஆகும்.

நல்ல நபர்களுக்கு, **"உங்களுக்கு தேவைகள் இருப்பது ஆரோக்கியமானது, முதிர்ந்தவர்கள் தங்கள் தேவைகளை முதன்மைப்படுத்துகிறார்கள்"** என்று நான் கூறும்போது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. தமிழ் சமூகத்தில், தேவைகளை வெளிப்படுத்துவது "சுயநலம்" என்று தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படலாம். "குடும்பத்திற்காக எல்லாவற்றையும் தியாகம் செய்ய வேண்டும்," "மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதே ஆண்மையின் அடையாளம்" என்று கற்பிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, இது புதிய சிந்தனையாக இருக்கிறது. நான் இந்த உண்மையை பலமுறை விளக்க வேண்டியிருக்கிறது, ஏனெனில் நல்ல நபர்களுக்கு, தேவைகள் இருப்பது "பலவீனம்" என்று தோன்றுகிறது, மற்றும் பலவீனம் என்பது நிராகரிப்பிற்கு வழிவகுக்கும் என்று அவர்கள் பயப்படுகிறார்கள்.

நான் நல்ல நபர்களிடம் கூறுகிறேன், "உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இந்த உலகில் யாரும் வைக்கப்படவில்லை" (உங்கள் பெற்றோரைத் தவிர—அவர்களின் பணி முடிந்துவிட்டது). மேலும், "நீங்கள் மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வைக்கப்படவில்லை" (உங்கள் குழந்தைகளைத் தவிர) என்று நினைவூட்டுகிறேன். இது தமிழ் பண்பாட்டில் புரட்சிகரமான சிந்தனை—குடும்பம், உறவுகள், சமூகம் என்று மற்றவர்களுக்காக வாழ்ந்தவர்களுக்கு, தங்களை முதன்மைப்படுத்துவது புதிய பயணமாக இருக்கிறது.

இந்த மாற்றம் நல்ல நபர்களுக்கு பயமாக இருக்கிறது. தங்கள் தேவைகளை முன்னுரிமையாக்குவது, மற்றவர்களால் வெறுக்கப்படுவதற்கும், தனிமையில் இருப்பதற்கும் வழிவகுக்கும் என்று அவர்கள் அஞ்சுகிறார்கள். "என்னை ஒரு சுயநலவாதி என்று நினைப்பார்களோ?" "குடும்பம் என்னை விலக்கிவிடுமோ?" என்ற பயம் அவர்களை ஆட்டிப்படைக்கிறது.

நான் நல்ல நபர்களை, தங்கள் தேவைகளை முதன்மைப்படுத்த சவால் விடும்போது, அவர்களின் பதில்கள் கணிக்கக்கூடியவை:

- "மக்கள் என் மீது கோபப்படுவார்கள்."
- "என்னை சுயநலவாதி என்று நினைப்பார்கள்."
- "நான் தனியாக இருப்பேன்."
- "எல்லோரும் இப்படி வாழ்ந்தால், குடும்பங்கள் உடைந்துவிடுமே?"

பின்னர், நான் நல்ல நபர்களுக்கும், அவர்களைச் சுற்றியவர்களுக்கும், தங்களை முதன்மைப்படுத்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகளை விளக்குகிறேன்:

- உங்கள் தேவைகளைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.
- நீங்கள் உண்மையாக, மனமுவந்து கொடுக்க முடியும்—மற்றவர்களுக்கு உண்மையில் தேவையானவற்றை மட்டும் கொடுக்கிறீர்கள்.
- வெறுப்பு அல்லது எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் கொடுக்க முடியும்.
- நீங்கள் குறைவாக தேவைப்படுபவராக மாறுகிறீர்கள்.

- நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு மிகவும் கவர்ச்சிகரமாகத் தோன்றுகிறீர்கள்.

நல்ல நபர்கள் கடைசி நன்மையை மிகவும் விரும்புகிறார்கள். புலம்பல், பயந்தாங்கொள்ளித்தனம், தேவைப்படுதல் — இவை ஒரு ஆணுக்கு கவர்ச்சியாக இல்லை. ஆனால், தன்னம்பிக்கையும், தன்மதிப்பும் கவர்ச்சிகரமானவை. தமிழ் சமூகத்தில், "வலிமையான ஆண்" என்ற பிம்பம் முக்கியமானது, ஆனால் உண்மையான வலிமை என்பது உங்களை முதன்மைப்படுத்துவதில் இருக்கிறது, மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்காக வாழ்வதில் இல்லை. தன்னை முதன்மைப்படுத்துவது மற்றவர்களை விரட்டாது — அது அவர்களை ஈர்க்கிறது. அன்பிலும், வாழ்க்கையிலும் நீங்கள் விரும்புவதைப் பெற, உங்களை முதன்மைப்படுத்துவது அவசியம்.

தங்கள் தேவைகளுக்கு பொறுப்பேற்பது: நல்ல நபர்களுக்கு உதவுகிறது

நல்ல நபர்கள் தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய, தங்கள் அடிப்படை நம்பிக்கைகளை மாற்ற வேண்டும். இந்த மாற்றத்தில் பின்வருவன அடங்கும்:

- தேவைகள் இருப்பது மனித இயல்பு.
- முதிர்ந்தவர்கள் தங்கள் தேவைகளை முதன்மைப்படுத்துகிறார்கள்.
- தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய, தெளிவாகவும் நேரடியாகவும் உதவி கேட்கலாம்.
- மற்றவர்கள் உண்மையில் உங்கள் தேவைகளுக்கு உதவ விரும்புகிறார்கள்.
- இந்த உலகம் வளமானது, எல்லோருக்கும் போதுமானவை உள்ளன.

தங்கள் தேவைகளைப் பெற, நல்ல நபர்கள் இதுவரை செய்தவற்றுக்கு முற்றிலும் மாறாக ஏதாவது செய்ய வேண்டும். தமிழ் சமூகத்தில், "எல்லோருக்காகவும் வாழ வேண்டும்" என்று கற்பிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, இது எளிதல்ல. ஆனால், தன்னை முதன்மைப்படுத்துவது ஒரு முயற்சி மட்டுமல்ல—இது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு மட்டுமல்ல,

தனிப்பட்ட வலிமையை மீட்டெடுப்பதற்கும், முழுமையாக உயிர்ப்புடன் உணரவும், அன்பையும் நெருக்கத்தையும் அனுபவிக்கவும் அவசியமாகும்.

ஆச்சரியமாக, நல்ல நபர்கள் தங்கள் தேவைகளுக்கு பொறுப்பேற்கும்போது, அவர்களைச் சுற்றியவர்களும் பயனடைகிறார்கள். மறைமுக ஒப்பந்தங்கள், யூகங்கள், கோப வெடிப்புகள், மற்றும் மறைமுக ஆக்ரோஷமான நடத்தைகள் மறைகின்றன. கையாளுதல், மற்றவரை கட்டுப்படுத்த நினைத்தல், மற்றும் வெறுப்பு மறைகின்றன.

ஒரு சவால்

நோ மோர் நல்ல நபர்கள் ஆண்கள் குழு அமர்வில், ஒரு வாரத்திற்கு தங்களை முதன்மைப்படுத்த முயற்சிக்குமாறு ஒவ்வொரு உறுப்பினரையும் சவால் விடுத்தேன். இந்த சவால் அனைவருக்கும் பெரும் பதட்டத்தை ஏற்படுத்தியது, ஆனால் அனைவரும் அதை ஏற்றுக்கொண்டனர். மூன்று உறுப்பினர்களின் அனுபவங்கள்—லார்ஸ், ரீஸ், மற்றும் ஷேன்—கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

லார்ஸ்

அத்தியாயத்தின் தொடக்கத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட லார்ஸ், குழு முடிந்த பிறகு வீட்டிற்குச் சென்று, தனது மனைவியிடம், "அடுத்த வாரம் நான் என் தேவைகளை முதன்மைப்படுத்தப் போகிறேன்" என்று கூறினார். அவளுக்கு முதலில் இது பிடிக்கவில்லை, இது லார்ஸின் பதட்டத்தை அதிகரித்தது. தனது தைரியத்தை அதிகரிக்க, லார்ஸ் குழுவில் உள்ள இரண்டு ஆண்களுக்கு அழைத்தார். அவர்களின் ஊக்கம் அவருக்கு தனது முடிவை நிறைவேற்ற உதவியது.

லார்ஸ் எளிமையாக வைத்தார். அவர் ஒரு வாரத்திற்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஜிம்மிற்குச் சென்று உடற்பயிற்சி செய்ய முடிவு செய்தார். தனது குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன், லார்ஸ் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருந்தார். வேலை, வீடு, மற்றும் குழந்தைகளின் கோரிக்கைகள் அதை முடிவுக்கு கொண்டு வந்தன. லார்ஸ் தனது உடற்பயிற்சியை வேலைக்கு முன்னும் பின்னும் மாறி மாறி செய்ய முடிவு செய்தார். இந்தத் திட்டத்தை தனது மனைவியிடம் பகிர்ந்தபோது, அவள் சிறிது குற்ற

உணர்ச்சியைத் திணித்தாள். "நீ உடற்பயிற்சி செய்வது நியாயமில்லை, நான் செய்யவில்லையே," என்று அவள் கூறினாள். லார்ஸ் பின்வாங்க ஆசைப்பட்டார். அவளும் உடற்பயிற்சி செய்ய ஒரு தீர்வு காண வேண்டும் என்று அவருக்கு ஒரு தூண்டுதல் ஏற்பட்டது. ஆனால், அதற்கு பதிலாக, அவள் கவலையை பிரதிபலித்து, "நான் இருந்தாலும் உடற்பயிற்சி செய்யப் போகிறேன்" என்று கூறினார்.

முதல் இரண்டு முறை ஜிம்மிற்குச் சென்றபோது, லார்ஸ் குற்ற உணர்ச்சியாலும் பதட்டத்தாலும் மூழ்கினார். இருப்பினும், அவர் தொடர்ந்தார். மூன்றாவது நாளுக்குப் பிறகு, அவனது மனைவி உண்மையில் அவனிடம், "உடற்பயிற்சி எப்படி இருந்தது?" என்று கேட்டாள். வாரம் தொடர்ந்தபோது, லார்ஸ் மிகவும் ஆற்றலுடனும், வாழ்க்கையைப் பற்றி நம்பிக்கையுடனும் உணர் ஆரம்பித்தான். அவன் நன்றாக தூங்க ஆரம்பித்தான். ஜிம்மில், தங்களை நன்றாகப் பராமரிக்கும் மற்றவர்களுடன் இருப்பது அவனுக்கு மகிழ்ச்சியை அளித்தது.

ஆச்சரியமாக, முதல் வாரத்திற்குப் பிறகு, அவனது மனைவி, "நீ என்னை ஊக்கப்படுத்திவிட்டாய், நானும் என்னை நன்றாகப் பராமரிக்கப் போகிறேன்" என்று கூறினாள். அவள் குழந்தைகளை ஜிம்மில் உள்ள குழந்தை பராமரிப்பு மையத்தில் விட்டுவிட்டு, தனக்காக ஒரு ஏரோபிக்ஸ் வகுப்பைத் தொடங்கப் போவதாகக் கூறினாள்.

ரீஸ்

ரீஸ், தனது முன்னாள் காதலனுடனான உறவு முறிந்த பிறகு நோ மோர் நல்ல நபர்கள் குழுவில் சேர்ந்தார். முதலில், குழுவில் ஒரே ஓரினச்சேர்க்கையாளராக இருப்பது அவருக்கு சங்கடமாக இருந்தது. ஆனால், மற்றவர்கள் அவரை ஏற்றுக்கொண்டனர், மேலும் அவர் ஆண்களுடன் காதல் அல்லாத உறவுகளை வளர்க்கத் தொடங்கினார்.

ரீஸின் வார இறுதி பழக்கம், தனது காதலனுடன் வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு இரவுகளில் ஓரினச்சேர்க்கை கிளப்பங்களுக்கு செல்வதாக இருந்தது. திங்கட்கிழமை காலையில் அவர் மிகவும் சோர்வாக உணர்ந்தார். வாரத்தின் மற்ற நாட்களில், அவர் தனது பணிகளை சமாளிக்க முயல்வார். "நான் செல்லாவிட்டால், என் காதலன் என்னை விட்டு விலகிவிடுவான்" என்று அவர் அஞ்சினார்—இது தமிழ் சமூகத்தில்

பொதுவான பயம், உறவுகளில் மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாய உணர்வு.

ரீஸ் ஒரு வார இறுதிக்கு தன்னை முதன்மைப்படுத்த முடிவு செய்தார். அவர் தனது காதலனிடம் முன்கூட்டியே கூறினார். ஒரு இரவு மட்டும் வெளியே செல்வது, மது அருந்தாமல் இருப்பது, நள்ளிரவுக்கு முன் வீடு திரும்புவது என்று திட்டமிட்டார். சனிக்கிழமை, குழுவில் உள்ள சில நண்பர்களுடன் திரைப்படம் பார்க்கத் திட்டமிட்டார். ஞாயிற்றுக்கிழமை, வீட்டில் ஓய்வெடுத்து, வீட்டை சுத்தம் செய்து, துணி துவைப்பது போன்ற பணிகளை முடித்தார். ஞாயிறு இரவு 10 மணிக்கு படுக்கைக்குச் செல்வது அவரது இலக்காக இருந்தது.

திங்கட்கிழமை வந்தபோது, ரீஸ் வேலையில் புத்துணர்ச்சியுடனும், தெளிவான மனநிலையுடனும் இருந்தார். அவரது காதலன் அவரை விட்டு விலகவில்லை. வாரம் முழுவதும் அவருக்கு உற்பத்தித்திறன் மிக்கதாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்தது. தமிழ் பண்பாட்டில், "மற்றவர்களுக்காக தியாகம் செய்ய வேண்டும்" என்ற எதிர்பார்ப்புக்கு மத்தியில், ரீஸ் தனது தேவைகளை முதன்மைப்படுத்துவது ஒரு சிறிய வெற்றியாக இருந்தது.

ஷேன்

இந்த அத்தியாயத்தின் தொடக்கத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஷேன், தனது காதலி ராக்குவேலுக்கு எப்போதும் ஏதாவது செய்ய விரும்பினார். அவர் அவளுக்கு பரிசுகள் கொடுப்பார், ஆச்சரியங்களைத் திட்டமிடுவார், அவளுக்கு உதவ எல்லாவற்றையும் செய்வார். தமிழ் சமூகத்தில், இது "நல்ல ஆண்" என்ற பிம்பத்திற்கு பொருந்துகிறது—மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பவர், தனது தேவைகளை பின்னுக்குத் தள்ளுபவர்.

ஷேன் தன்னை முதன்மைப்படுத்துவதற்கு ஒரு திட்டம் வகுத்தார். அவர் ராக்குவேலுக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று உணரும்போதெல்லாம், அதற்கு பதிலாக தனக்காக ஏதாவது செய்ய முடிவு செய்தார். அவளது காரை கழுவ நினைத்தபோது, தனது காரை கழுவினார். அவளுக்கு பரிசு வாங்க வேண்டும் என்று தோன்றியபோது, தனக்கு ஏதாவது வாங்கினார். அவள் நலமாக இருக்கிறாளா என்று அழைக்க நினைத்தபோது, குழுவில் உள்ள ஒரு நண்பருக்கு அழைத்தார். இவை அனைத்தும் ஷேனுக்கு பெரும் பதட்டத்தை ஏற்படுத்தின—தமிழ்

பண்பாட்டில், மற்றவர்களை முதன்மைப்படுத்துவது இயல்பாக இருக்க, இது அவருக்கு முற்றிலும் புதியதாக இருந்தது.

ஆச்சரியமாக, வார இறுதியில் ராக்குவேல் கூறினாள், "நீ என்னை இவ்வளவு நெருக்கமாக கவனிக்கவில்லை, இப்போது உன்னுடன் நேரம் செலவிட ஆவலாக இருக்கிறேன்." ஒரு இரவு, குழந்தைகள் தூங்கிய பிறகு, அவள் அவரை அழைத்து, "வா, ஒன்றாக நேரம் செலவிடலாம்" என்று அழைத்தாள்.

இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, ஷேனும் ராக்குவேலும் ஒரு தம்பதியர் ஆலோசனை அமர்வில் இந்த மாற்றத்தைப் பற்றி பேசினார்கள். அவர்கள் இந்த செயல்முறையைத் தொடர முடிவு செய்தனர். ஆறு மாதங்களுக்கு, ஷேன் ராக்குவேலுக்கு எந்த பரிசுகளும் கொடுக்கவில்லை, ஆச்சரியங்களும் திட்டமிடவில்லை. அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்கு, அவர் அவளுக்கு பிறந்தநாள், கிறிஸ்துமஸ், மற்றும் காதலர் தின அட்டைகள் அல்லது பரிசுகளை வழங்கவில்லை. இந்தக் காலத்தில், அவர் தன்னை நன்றாகப் பராமரிப்பதிலும், தனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதிலும் கவனம் செலுத்தினார்.

காலப்போக்கில், ஷேன் உணர்ந்தார்—ராக்குவேல் அவரை குறைவாக நேசிக்கவில்லை, மாறாக அவள் அவருக்கு மிகவும் கொடுக்க ஆரம்பித்தாள். ஒரு வருடம் கழித்து, அவர்கள் இருவரும் கூறினார்கள், ஷேன் இப்போது ஒப்புதலுக்காக அல்லாமல், மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் இல்லாமல், உண்மையாக பரிசு கொடுக்க முடியும். இந்தக் காலத்தில், ஷேன் தனது தேவைகளை முதன்மைப்படுத்துவது அவரை குறைவாக சார்ந்தவராகவும், தேவைப்படாதவராகவும், பயமற்றவராகவும் ஆக்கியது. ஷேனும் ராக்குவேலும், ஷேன் தன்னை முதன்மைப்படுத்தத் தொடங்கியதால் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவித்தனர்.

முடிவு செய்தல்

நல்ல நபர்கள் ஒரு தவறான நம்பிக்கையை நம்புகிறார்கள்—தங்களைத் தியாகம் செய்து, மற்றவர்களை முதன்மைப்படுத்தினால், அவர்கள் நேசிக்கப்படுவார்கள், அவர்களின் தேவைகள் பூர்த்தியாகும் என்று. தமிழ் சமூகத்தில், இது "குடும்பத்திற்காகவும், உறவுகளுக்காகவும் வாழ வேண்டும்" என்ற எதிர்பார்ப்புடன் ஒத்துப்போகிறது. ஆனால், இந்த

தர்க்கமற்ற, பயனற்ற நல்ல நபர் மனநிலையை மாற்ற ஒரே வழி— தன்னை முதன்மைப்படுத்துவது.

தன்னை முதன்மைப்படுத்த முடிவு செய்வது மிகவும் கடினமான பகுதி. ஆனால், அதைச் செய்வது ஒப்பீட்டளவில் எளிது. நல்ல நபர் தன்னை முதன்மைப்படுத்தும்போது, கவனிக்க வேண்டிய ஒரே குரல் அவருடையது மட்டுமே. முடிவுகள் இப்போது ஒரு தனிநபரால் எடுக்கப்படுகின்றன, ஒரு குழுவால் அல்ல. அவர் இனி மற்றவர்களின் மனதை யூகிக்கவோ, கணிக்கவோ, அல்லது மாறுபட்ட எண்ணங்களைக் கொண்ட பலரை மகிழ்ச்சியாக வைக்க முயலவோ தேவையில்லை. தன்னை முதன்மைப்படுத்தும்போது, முடிவெடுக்கத் தேவையான அனைத்து தகவல்களும் அவருக்குள் இருக்கின்றன: "நான் இதை விரும்புகிறேனா? ஆம். அப்படியானால், அதைச் செய்வேன்."

நல்ல நபர் நோய்க்குறியிலிருந்து விடுதலை பெறுவது, தங்கள் தேவைகளுக்கு பொறுப்பேற்பதை உள்ளடக்கியது. மற்றவர்கள் நல்ல நபருடன் ஒத்துழைக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் அவரது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய பொறுப்பல்ல. தங்கள் தேவைகளை முதன்மைப்படுத்துவதன் மூலம், மீட்சியடையும் நல்ல நபர்கள் இந்த உலகத்தை வளமான இடமாகப் பார்க்க முடியும். அவர்கள் தங்கள் தேவைகள் முக்கியம் என்று உண்மையாக நம்ப முடியும், மேலும் அவற்றைப் பூர்த்தி செய்ய மகிழ்ச்சியுடனும் விருப்பத்துடனும் உதவுபவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்று உணர முடியும்.

விடுதலை பயிற்சி #13

ஒரு வார இறுதிக்கு அல்லது ஒரு முழு வாரத்திற்கு தன்னை முதன்மைப்படுத்த முடிவு செய்யுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றியவர்களிடம் நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்று கூறுங்கள். ஒரு நண்பரிடம் இந்தச் செயல்முறையில் உங்களை ஆதரிக்கவும், ஊக்குவிக்கவும் கேளுங்கள். உங்கள் ஆரம்ப பதட்டத்தைக் கவனியுங்கள். பழைய பழக்கங்களுக்கு திரும்பும் போக்கைக் கவனியுங்கள். இந்த காலகட்டத்தின் முடிவில், உங்களைச் சுற்றியவர்களிடம், நீங்கள் தன்னை முதன்மைப்படுத்தியபோது அவர்களுக்கு எப்படி இருந்தது என்று கேளுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், இதை சரியாக செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. தொடங்கி செய்வதே முக்கியம்.

குறிப்பு: இந்த பயிற்சியின் நோக்கம் ஷேன்ஜ் போல் நீங்களும் மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் இல்லாமலும், வெளிப்புற காரங்களுக்கின்றி வருங்காலத்தில் கொடுக்க செய்யவே. கொடுப்பது தவறு என்று புரிந்து கொள்ள கூடாது.