

மென்திறன்கள் மேம்பாடு
SOFT SKILLS DEVELOPMENT



Prof. R.Samuel Santhosham
Prof. J.Selvaraj

Published by...
SAMSEL PUBLISHERS
29, A.M. Nagar, 1st Cross,
Karaikal - 609 602. Cell : 97516 93259
e-mail : selvarajhist.tbml@gmail.com

Rs. 80/-

மெய்திறன்கள் - ஓர் அறிமுகம்
INTRODUCTION TO SOFT SKILLS

| | | | |
|-----------|-----|---|--------|
| அலகு : 1. | 1:1 | மென் திறன்கள் - ஓர் அறிமுகம் | U. எண் |
| | 1:2 | உட்கலை நிகழ்வுகள் அறிந்து கொள்ளுங்கள் | 01 |
| | 1:3 | நேர் மறை பழக்க நடக்கலையின் வளர்ச்சி | 04 |
| | 1:4 | அறியும் ஆற்றல் | 10 |
| | 1:5 | பண்பு மதிப்பு கூட்டல் | 16 |
| அலகு : 2. | 2:1 | தனி நபர்களுக்கிடையேயான உறவு மேம்பாடு | 24 |
| | 2:2 | குழுப்பணி மேலாண்மையும் குழுத்திறன் வளர்ப்பும் | 28 |
| | 2:3 | தொடர்பு பணி மேலாண்மை | 32 |
| அலகு : 3. | 3:1 | கவர்ந்து நோக்குதல் அல்லது உற்று நோக்குதல் | 36 |
| | 3:2 | வாசித்தல் திறன் | 41 |
| | 3:3 | பேசும் திறன் | 47 |
| | 3:4 | எழுதும் திறன் | 55 |
| | 3:5 | மின் அஞ்சல் | 60 |
| | 3:6 | மின் அஞ்சலுக்கான இயந்திரங்கள் | 61 |
| அலகு : 4. | 4:1 | உடல் மொழி | 63 |
| | 4:2 | இயந்திரங்கள் மற்றும் நடத்தைகள் | 67 |
| | 4:3 | கால மேலாண்மை | 71 |
| | 4:4 | மன அழுத்த மேலாண்மை | 78 |
| அலகு : 5. | 5:1 | சுய விபரம் அல்லது சுய விவரக் கோவை வடிவமைத்தல் | 83 |
| | 5:2 | வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வு | 88 |
| | 5:3 | குழு கலந்துரையாடல் | 93 |
| | 5:4 | ஒத்திசை அல்லது மாதிரி நேர்முகம் | 96 |
| | 5:5 | இலக்கு நிர்ணயித்தல் | 98 |
| | 5:6 | தொழில் அல்லது பணி மேம்பாட்டுக்கான திட்டமிடல் | 102 |

அறிவு :

அறிவு அறிவு பாடப்படி பிறந்தல் அறிவு - என்பார் ஊமை முழங்கி. அத்தகைய மனிதரால் பிறந்திருக்கின்ற நம்மிடம் இயற்கை நன் கொடையாக அளித்திருப்பதுதான் அறிவு. இது சிந்திப்பது என்பதை மையமாகக் கொண்டு மதிப்பிடுகின்றது. அறிவுடைய என்பது சிந்திப்பது, ஆராய்வு, பகுத்தாய்வு, மதிப்பிடுவது என்கின்ற பல்வேறுபட்ட கூறுகளை கொண்டிருக்கின்றது. ஆனால் அவையனைத்தும் மனிதனின் மூலமேயே சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. இன்றைய சமூகத்தில் மூளை பாதிப்படைந்தவர்களால் கேள்வி கேட்க முடிவதில்லை. நாம் கேள்வி கேட்டால் அவர்களால் தெளிவான பதிலைக் கொடுக்க முடியாது.

நம் அன்றாட வாழ்வில் பலரை சந்திக்கின்றோம் ஆனால் அவர்களெல்லாம் அறிவாளிகளா? படித்தவர்களா? பட்டம் பெற்றவர்களா? படிக்காதவர்களா? என மேற்கூறப்பட்டவர்களில் நீச்சியாக ஒருவர் இருப்பார். அவர்கள் அனைவரின் தகுதியையும் நிர்ணயம் செய்வது அறிவு. அறிவை பலவாறாக பயன்படுத்தி பட்டறிவு, பகுத்தறிவு என நெல்வளம் அடையாளப்படுத்தத்தலை கண்டுவாம்.

ஆற்றல் :

மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாய் இருப்பது ஆற்றல்தான். அவை அறிவாற்றல் எனவும் மனித ஆற்றல் எனவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அறிவினுடைய வளர்ச்சியால் வெளிப்படுகின்ற அனைத்துமே அறிவாற்றல்தான். பேசுவது, எழுதுவது, நடப்பது, படிப்பது, மதிப்பெண் பெறுவது ஆகும். மனித உடல் ஆற்றலினால் பெறப்படுகின்ற அனைத்துமே மனித ஆற்றல் அதாவது கார் ஓட்டுவது, மண் தோண்டுவது, குழி வெட்டுவது இவற்றில் எல்லாம் உடல் உழைப்பு அதிகம் காணப்படும். அறிவின் ஆற்றல் குறைவாகவே காணப்படும் எனினும் இவ்விரண்டும் வேறுபாட்டாலும், இரண்டிலும் அறிவின் செயல் காணப்படுவதே அதிகமாகவா? குறைவானதாகவா? என்பதை வைத்து அவை கணக்கிடப்படுகின்றது.

திறன் :

திறன் என்பது " தெரிந்துணர்தலின் திறமை " எனப்படும். அதாவது குறைந்தகாலமான நேரம், சக்தியின்படிடையில், முன்னே அறிவினால் தீர்மானிக்கப்பட்ட ஒரு காரியத்தை மிக இலகுவாக செய்து முடிப்பது எனப்படும். இன்னும் சொல்ல வேண்டுமென்றால் ஒரு மனிதனுள் புதைந்து கிடக்கும் வாய்க்கால் எனலாம். உதாரணத்திற்கு ஒரு சிவரிடம் நேரத்தை சரியாக, தெளிவாக, குறைவான அளவில் செலவிட்டு வெற்றி பெறுவது, நிர்வாகம் செய்வது, கூட்டு திறனுடன் பணியாற்றுவது, தலைமைமேற்ற வழிநடத்துவது, சுயமாக சிந்தித்து வெற்றிபெறுவது இவைகள் அனைத்தும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு வேலையில் அல்லது பணியில் காணப்படுகின்ற ஆரோக்கிய அறிவுரிகள் ஆகும். பெரும்பாலான நேரங்களில் திறன் என்பது நல்ல பொருளாதாரத்தில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அந்த வகையில் பலவகைப்பட்ட திறன்கள் நம் வாழ்க்கையில் வெளிப்படுத்தப்பட்டு அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன அவைகள் :

1. தொழில் திறன்
2. வாழ்க்கைத் திறன்
3. மக்கள் திறன்
4. சமூக திறன், மென்திறன், கடினதிறன் என்பனவாகும்.

1. தொழில் சார்ந்த திறன் :

தொழில் சார்ந்த திறனில் ஒரு தொழிலாளியினுடைய அனுபவம், தனித்துவம், கூலி, மேற்பார்வை திறன் என வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. எனவே தான் திறன் தகுதி பெற்றவர்களால் அதிக வருமானத்தை, திறன் தகுதியற்றவர்களை விட தான் தொழில் புரியும் இடத்தில் பெற முடிகின்றது. உதாரணத்திற்கு கூட்டும் கட்டும் சொத்தாளர், தக்க வேலை செய்வர், நகை ஆபாசம் செய்வோர், பிரிண்டிங் வேலை செய்வோர் ஆவர்.

2. வாழ்விடம் சார்ந்த திறன் :

தனிமனித, மற்றும் குழு சார்ந்த பிரச்சினைகளை கண்டறிபவர்களாகவும் அவற்றை தீர்த்து வைப்பவர்களாகவும் ஒரு சிலரால் கூடும். அதுவே அவரது திறன் ஆகும். அதன் மூலம் சமூக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை பேச்சின் மூலமாக, எடுத்துக்காட்டுகளின் மூலமாகவும், அனுபவங்களின் மூலமாகவும் நயம்பட எடுத்துரைத்து ஒற்றுமையையும், மகிழ்ச்சியையும் உருவாக்குவர்களாக வாழ்வர்.

3. மக்கள் மாதிரி திறன் :

மொழாமக்கள் மத்தியில் வாழ்வதாக இவர்கள் இருப்பதோடு தங்களுடைய தனித்துவம் மிக்க உணர்வு, காலம் தவறாமை, தெளிவாக பேசுதல், மற்றவரை புண்படுத்தாமல் சமயத்தியமாக பேசுவதோடு "முன் மாதிரியாக" வாழ்ந்து காட்டும் திறன் பெற்றவர்களாக இன்றும் நாம் வலிக்கும் இடத்தில் வாழ்வவர்களாவர்.

4. மென்திறன் அமைப்பு முறை:

1. கூட்டாக மேற்கொள்ளப்படும் செயல்பாடுகளில் அறிவை பயன்படுத்துவதோடு தொழில் திறன்களையோ அல்லது சார்பு திறன்களையோ வெளிப்படையாகவும், திட்டமிட்டதாகவும், நீடித்து இருக்கக் கூடியதாகவும் எளிமையாகவும் மென்மையாகவும் வெளிப்படுத்தும் திறமை அல்லது ஆற்றல் எனப்படுகின்றது.
2. ஒரு மனிதனுடைய சமூக சார்ந்த செயல்பாட்டில் ஒரு தனிமனிதன் வெளிப்படுத்துகின்ற திட்டங்கள், தகவல் பரிபாற்றம், மொழி ஆற்றல், தனிமனித புழக்கவழிமுறைகள், நட்பு பாராட்டுதல், மற்றும் மானமுமிக்க செயல்பாடுகளை மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்துவது.
3. தனி மனித மென்திறனை பயன்படுத்தி தன்னுடைய அமைப்பினுடைய வெற்றிக்கு வழிவகை செய்தல்.

மென்திறனின் சிறப்பு :

இன்றைய நவீன உலகில் எண்ணற்ற இளைஞர்களுக்கு சிறப்பான, சோதிய கல்வியை அளிக்கும் பல கல்வி நிறுவனங்கள் இயங்கி வருகின்றன. இவற்றில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் படித்து வெளியேறும் இளைஞர்களுக்கு, வேலை வாய்ப்பினை பெறவேண்டும், கைதிரைப் சம்பாதிக்க வேண்டும் அதன்மூலம் இன்பமான வாழ்க்கையை வாழவேண்டும் என்கின்ற கனவுகள் உண்டு. ஆனால், இவர்களின் வேலைவாய்ப்பு கனவினை நிறைவேற்றக் கூடிய வேலைவாய்ப்புகளை பல நிறுவனத்தில் அளிப்பதற்கான வாய்ப்பில்லாமல் போய்விடுகின்றன. எனினும் படித்து வரும் இளைஞர்களுடைய படிப்பு பெரும்பாலும் "எட்டு கணக்காய் கூட்டுக்கு உதவாது" என்பது போல கானல் நீராக மாறிவிடுவது தான் உண்மை.

இளைஞர்களிடம் எதிர்பார்ப்பவைகள் :

ஒரு நிறுவனம் படித்த இளைஞர்களுக்கு வேலை கொடுப்பதற்கு முன்னதாக அவர்களுக்கு தொழில்நுட்ப மற்றும் வேலை சம்பந்தப்பட்ட திறன் பெற்றிருக்கிறார்களா? என மதிப்பிடுகின்றது. திறன்களை பெற்றிருந்தாலும் நிறுவனத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு வேண்டிய மென்திறன்கள் அளவுகோலாக வைக்கப்படுகின்றன. வேலைவாய்ப்பினை பெறுவதற்கும் பெற்றிருக்கும் வேலையில் முன்னேறுவதற்கும் இன்றைய இளைஞர்கள் மென்திறன்களை சோதிய அளவில், உண்மையாக பெற்றிருக்க வேண்டும்.

தென்றே தெரிவிக்க வேண்டியது. பெரும்பாலான வேலை நுட்பங்களும் தலைமைத்துவ பண்புகளும் இன்றைய பொருளாதார சூழ்நிலையை மையமாகக் கொண்டு செயல்படும் நிறுவனத்திற்கு ஏற்றதாக இருப்பதில்லை. நவீன உலகில் வாழும் அனைத்து மனிதர்களின் தேவையையும் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய கட்டாயத்திலுள்ள தொழில்துறையினர் பணிபுரிகின்றவர்களுக்கு பற்றாக்குறை திறன்களை எதிர்பார்ப்பது அவசியமாகிவிட்டது என்பதை மறுக்க முடியாது.

மக்கள் திறன் :

மென்திறன் என்பது "மக்கள் திறன்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் மக்களுடைய திறன்களை, மக்களால், மக்களுடைய தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும்படி அமைதரல் அவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது. எளிமையான, இனிமையான, இயற்கையான, ஆதான மென்திறன்களால் மட்டுமே ஒருவருடைய எதிர்காலம் உறுதி செய்யப்படுகிறது. எனவே ஒவ்வொரு பணியாளரும் தான் பணிபுரியும் இடத்தில் பிரச்சினைகளை உற்று புரிக்ருவார்களாகவும், சமாதானப்படுத்துவார்களாகவும், முன்பாடுகளை களைவார்களாகவும், மன அழுத்தத்தை குறைப்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. மாறாக கடினத் திறன்கள் கொண்டவர்கள் தங்கள் பெற்ற கல்வியையும், அக்காலத்தின் அனுபவங்களையும், மொனைமைகளையும் பற்றி நினைப்பதுடன் அதைப் பற்றி பேசுவார்களாகவும் பணிபுரியும் இடங்களில் எளிதாக புகு முன்வாதவர்களாகவும் இருப்பார்கள். தனிப்பட்ட நயின் பத்திகள், சமூக ரீதியாக, மொழிச் சார்ந்த இலக்குத் தன்மை, தனிநபர் பழக்க வழக்கங்கள், நட்பு பாராட்டுதல், ஒற்றுமையை நாடுதல் போன்றவற்றில் மென்திறன்கள் வெளிப்படுகின்றது.

மெய் திறன்களின் முக்கியத்துவம் :

ஒருவர் தான் பணி புரியும் இடத்தில் பெறுகின்ற ஒவ்வொரு வெற்றிக்கும் அவரிடமுள்ள மெய் திறன்களே காரணம் எனலாம். குறிப்பாக இன்றைய சூழ்நிலையில் காலம் மற்றும் பொது அறிவுச் சார்ந்த வேலை செய்யும் இடங்களில் வேலைத் தேடுவோரின் வரிசையிலும் நடத்தப்படுகின்ற போட்டி முகாங்களிலும் மெய் திறன் படைத்தோரால் எளிதில் நுழைந்துவிட முடிகின்றது. சமீபத்திய சில கணக்கெடுப்புகள் ஒரு தனிமனிதனுடைய மெய் திறன்களால் மட்டுமே, ஒரு சிறந்த பணியாளராக உருவாக முடியும் என்ற கருத்தை தெரிவிப்படுத்துகின்றன. பல தலைச்சிறந்த நிறுவனங்கள் பெரும் புகழை எளிமையாக பெறுவதோடு, அதிகப்படியான வாடிக்கையாளர்களையும் பெற்றிருப்பதற்கு முக்கிய காரணம் அங்கு பணியாற்றுகின்ற மெய் திறன் படைத்த பணியாளர்களால் வாடிக்கையாளர்களிடம் முகமுகமாய் பார்த்து பேசுவதிலும், உபசரிப்பதிலும், தகவலைத் தெரிவதாக அளிப்பதிலாலும் பொருட்களை காட்டுவதில் அளிக்கப்படும் கவனத்தால் மட்டுமே.

இன்றைய சூழ்நிலையில் இளைஞர்களுக்கு பல வேலைவாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆனால் அவர்கள் குறைவான அளவே மெய் திறன் படைத்தவர்களாக காணப்படுகின்றனர். ஒருவர் பணியிடம் இடத்திற்கு வருகின்ற வாடிக்கையாளர்களை இனிமையான, எரிமையான, கவர்ச்சியான, நம்பிக்கைக்குரிய பணியாற்றும் நிறுவனத்தின் உற்பத்தி (அ) பொருள் சார்ந்த அறிவினாலும், தன்னுடைய நிறுவனத்தின் தனித்துவம் மற்றும் சிறப்பை பதியவைப்பது மெய் திறன்களின் முக்கியத்துவம் ஆகும். இத்தகைய சிறப்புமிக்கவற்றை படித்துணர்வதை விட சிறப்பான மயிற்சிகளின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

1 : 2 உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ளுங்கள் (Know thyself)
தற்பரிசோதனைக்குள்ளாகுங்கள் (Self Discover)

கிரேக்க தத்துவவாதனியான சாக்ரடீஸின் அடிப்படியான மந்திரமே “உன்னையே நீ அறிவாய்” என்பதாகும். பிறந்தது முதல் மனிதனின் இறப்பு வரை நிலவும் அருமையான தத்துவம் ஆகும். பல்வேறுபட்ட நேரங்களில், பல்வேறுபட்ட நயர்களுடனான புகுதலின் மூலம் நம்மிடையே காணப்படும் குணங்கள் அவ்வப்பொழுது மாற்றம் அடைந்தே தீர வேண்டும். போரினையே விரும்பி பல உயிர்களை கொன்று குவித்த மன்னன் அசோகன், கலிங்க போருக்குப்பிறகு எப்படி கருங்கிப் போனான் பாருங்கள் ... மன்னன் என்பதை மறந்து சந்தியாசி அளவுக்கு மாறினார். “அவரின் உண்மை முகம் தெரிய” அம்மிகப்பெரும் போர்தான் காரணமாக அமைந்தது.

உள்குள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் உண்மையான குணங்களைப் திறன்களையும் நீங்களே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உணர முடியும். அந்தவகையில் உங்கள் பலம், பலவீனம், பயம், திடீன் போன்றவற்றை அறிய முடியும். நாம் கடந்து வந்த வாழ்க்கைப் பாதையில் நம்மிடம் அடிக்கடி பிரதிபலிக்கும் செயல்களே நம்முடைய மெய் திறன்கள் அல்லது கடின திறன்கள் என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாக வணிகம் சார்ந்த இடங்களில் பலருடன் சேர்ந்து நாம் பணியாற்றும் வேலையில், அந்த பலரும் பலமுதங்கள், இளைப்புகள், பொழி, பன்மட்டுக்குரியவர்களாக இருக்கும் பட்சத்தில் நம்மால் சிறப்பான உறவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின் முதலில் உங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டியது தவையாய் பொறுப்பாகும்.

எனவே வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கும், உறுதியாய் நிலைப்பாற்றும், அனைவரின் பாட்டாடெழுக்கும், சாதனையாளராக மாறுவதற்கும் நம்மை நாமே தெரிவதாக, உண்மையான அறிந்து கொள்ள வேண்டும் (அ) மதிப்பீடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுதலின் முக்கியத்துவம் :

உங்களை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும் பொழுது பலவினங்கள் குறைவதும் களைப்பமற்றும் எளிது. அதே நேரத்தில் உங்கள் பலம் உங்களுக்கு மட்டுமன்றி பிறருக்கும் பயனுள்ளதாக, முன்னேற்றத்திற்கு உதவியுரியும். அந்த வகையில் கீழ்க்கண்டவைகள் உங்களுக்கு பயன்படும் அவை :

1. உணர்ச்சி வசப்படுத்தலை கட்டுப்படுத்துங்கள் :

பல நேரங்களில் ஒவ்வொருவரும் உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் பேசுவதற்காகவும், முடிவெடுப்பவர்களாகவும் இருப்பினால் பல நன்மையான காரியங்கள் நடைபெற முடியாது. நல்ல நண்பர்கள் நடுவிலிருந்தும், நன்மதிப்பையும் பிறரிடமிருந்து இழந்து விடுகின்றோம். மனோதத்துவ அடிப்படையில் கொலை செய்ததும், தற்கொலை செய்ததும் உணர்ச்சி வசப்படுத்தலில் தொடங்கி இறுதியில் கோபமாகவே முடியும். அந்த வேளையில் நம் அறிவுப்பூர்வமாக ஆராயல் செய்யலாம். இயற்கை தான். “ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டு” என்பதும் இதனைவே வலியுறுத்துகின்றது. உணர்ச்சிவசப்படுத்தலின் பொது எடுக்கப்படும் முடிவுகளும், தேர்வுகளும் இறுதியில் பாராசிப் போய் விடுவதுண்டு. எனவே நாம் உணர்ச்சிவசப்படுத்தலை குறைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

2. குறிக்கோள் அடைய முயற்சியுங்கள் :

உங்களின் குறிக்கோளை வாழ்க்கையில் அடைந்து தீர உங்களால் மட்டுமே முடியும். உங்கள் குறிக்கோள், திட்டமிடுதல், அடைவதற்கான புத்திகள், எடுத்துக் கொள்ளும் தோடி, உதவி, செயல்பாடுகளின் பட்டியல் மற்றும் உதவிகள், பிரச்சினைகள் அவற்றை சமாளிக்கும் வழிமுறைகள், விளைவுகள் என்பனவற்றை உங்களால் மட்டுமே முடிவு செய்ய முடியும் என்பது உண்மை. மன்னர் இராண்டிற்குள் பாருங்கள், தனது ஒவ்வொரு தோல்வியினையும் கண்டு மனந்தளராமல் தோக்கத்தில் குறியாயிருந்து 11 ஆவதுமுறை படைமேயுமில் “வெற்றி” என்ற குறிக்கோளை அடைந்ததை நிலைவடிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

2. சிறந்த முடிவை அடைய முயற்சியுங்கள் :

ஒரு சிறந்த, உன்னதமான மனிதராகவும், நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகள் அனைவராலும் பாறாட்டத்தக்காகவும், ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டுமெனில் உங்களை நீங்கள்

அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். நீங்கள் எடுக்கும் முடிவைப் பற்றி பலமுறை உங்களுக்குள் ஆலோசிப்பீர்கள். அவற்றினால் மகிழ்ந்து சிட்க்கும் நன்மை, தீமைகள், பயன்கள் போன்றவற்றை பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் முடிவெடுப்பீர்கள். நீங்கள் எடுக்கும் முடிவிலால் பயனை லோபிள் எண்ணிக்கை, முன்னேற்றம், நலன், பாதுகாப்பு கவனம், பணம், மனித வளங்களின் ஈடுபாடு, தனிநபர் மனமகிழ்ச்சி, நீண்ட காலப் பயன் போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டு செயல்பட உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணத்திற்கு முகமது பின் துக்காக்கின் டெல்லியிலிருந்து தெளவதாபாத்துக்கு தலைநகரை மாற்றியமைப்பதில்- எத்தனை சோகம், சோர்வு, பட்டாளி, சாவிகள் அனைத்தும் தவறான முடிவெடுத்தவினால் ஏற்பட்டது என்பதை நினைவு கூறவேண்டும்.

4. மனித உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள் :

வாழ்க்கையில் மனித உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்வது என்பது தற்போதுதான் குழந்தைகளில் கடினமானதாகப் போய்விட்டது. தினசரி நடவடிக்கையில் இயந்திரத்தியாய் போய்விட்ட ஒட்டத்தில் குடும்பத்தினருக்குள்ளான உறவு, கற்றத்தாருக்குள்ளான உறவு, உறவினர்களுக்குள்ளான உறவு, நண்பர்களுக்குள்ளான உறவு, பணியிடத்தில் உடன் பணியாளர்களுக்கிடையேயான உறவு, சமூகத்தில் பொது மக்களிடத்திற்குள்ளான உறவு என ஒவ்வொன்றிலும் அன்மியம் காணப்படுகின்றது. இம்மாதிரியான செயல்கள் நமது உறவு வட்டத்தை குறைவாக்குவதோடு இவ்வறவுகளால் கிடைக்கும் பலம், ஆதரவு, ஒத்துழைப்பு, மனமகிழ்ச்சி, கொள்ளுதல் இயற்க வேண்டியுள்ளது. எனவே இவற்றை வளர்த்து, கொள்ள உங்களை நீங்கள் அறிந்துக் கொண்டு உறவில் மேம்பட்டு மகிழ்ச்சியை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

5. உங்கள் சக்தியை உணர்ந்து, ஒருமைப்படுத்த முயற்சியுங்கள் :

ஒவ்வொரு மனிதனிடம் ஒரு தனிப்பட்ட சக்தியை இயற்கை நமக்கு வாய்ப்பளிப்பதாக அளித்துள்ளது. அதனை நீங்கள் மட்டுமே அறிந்துகொள்ள முடியும். அன்றாடம் ஒருங்கிணைத்து, பயிற்சியளித்து, ஒழுங்குபடுத்தி, உயர்வான நோக்கத்தை அடைய வேண்டும். பலருடைய வாழ்க்கையில் தாங்கள் விரும்பும் நெறியில், நண்பர்கள், நணக்குணம், வினையாட்டு போன்றவற்றில் தங்களைப்பறியாமலே மனம் ஈடுபடுவதை உணர்ந்து அதற்கேற்றப் போல முயற்சிக்க வேண்டும்.

6. மகிழ்ச்சியோடு இருக்கும் அனுபவத்தை உணர முயற்சியுங்கள் :

ஒரு மனிதனின் நோக்கமும், நினைவுகளும், என்னும் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபட்டதாக இருப்பது முற்றிலும் உண்மை. முடிவில் அவரவர் பெறுகின்ற செயலியைப் பொறுத்து மகிழ்ச்சியின் எல்லைப்படும் அளவையும், அன்றாடம் தனிமனிதனாகவும், குடும்பமாகவும், நண்பர்களாகவும், மக்களாகவும் உணர முடியும். எனினும் அம்மகிழ்ச்சியினை பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது அது இரட்டிப்பான மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். எனினும் அதற்கான உணர்வு மனம் வட்டமொடும் உயர்வாக உள்வாழ் நீங்கள் மட்டுமே அறிய முடியும்.

உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ளும் வழிமுறைகள் :

1. தனிப்பட்ட டைரி எழுதும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் :

நீங்கள் தினசரி டைரி எழுதும் வழக்கத்தை கைக்கொள்ளும் பொழுது உங்களுக்கு விருப்பமானது மற்றும் விருப்பமற்றது, உங்களின் பொறுமையின் எல்லை உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் என்னவாக மாறவேண்டும் என்பன இடம் பெறும். நாளடைவில் செய்த (அ) நல்ல செயல்கள் நீங்கள் எழுதும்போது உங்கள் மனதில் உங்களை அறியாமலே இடம் பிடிக்கும். வசதியினை இடத்தில் தனியாக அமர்ந்து 5 விருந்து 10 நிமிடங்கள் வரையாவது நிதானித்து சிந்தித்து எழுதுங்கள். உங்களின் உணர்வுகள், உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நினைப்பது, உயர்வான இருப்பது பற்றி தொடர்ந்து எழுதுங்கள். உங்கள் பேசுவதற்கும் இதயத்திற்கும் உங்களை அறியாமல் உறவு வளரும்.

2. தியானம் பயிற்சி செய்யுங்கள் :

படுத்திருக்கும் வேளையில் கண்மூடி தூங்குவது உடலியல் சம்பந்தப்பட்ட இயற்கை நிகழ்வுகளில் ஒன்று அதனை சிறிது மாற்றி, உட்கார்ந்து, கண்ணைமூடி தியானம் செய்யுங்கள். தியானம் என்றவுடன் சரணுக்களும், தூறல்களும் இருப்பதைப் போன்று கடினமான ஒன்று என நினைக்க வேண்டாம். சிறிது நேரம் உலக வாழ்க்கையின் கோபம், வருத்தம், கலக்கம், பயம் வெறியடி போன்றவற்றை மூட்டைக் கட்டி வைத்துவிட்டு மனதை ஒருங்கிணைத்து, மூச்சை இழுத்துப் பிடித்து விடுங்கள். ஒரு புதிய சக்தி உங்கள் மனது பெறும் வரதீயாக உட்கார்ந்து குறைந்த பட்சம் 10 நிமிடங்கள் செலவிடுங்கள்- உங்களின் குறைகள் பாரங்கள் எல்லாம் மறைந்து, மனதில் நிறைகள் நிரம்பி இருக்கும்.

3. உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் :

உடற்பயிற்சி செய்வதும் ஒரு வகையான தியானம் ஆகும். இம்முயற்சியினால் உடலும் உள்மனமும் ஒழுங்குபடும். ஒருங்கிணைக்கப்படும். உடலின் வியர்வை வழியாக உடலுக்கு தேவையற்றவை வெளியேற்றப்படுவது மட்டுமல்ல, நமது மனதின் தீமையான குணங்களும் அவற்றின் வீரியமும் குறைபடும். நேரத்தை படிப்படியாக கூட்டுங்கள், உங்களுக்கு பிடித்தமான, எதுவான உடற்பயிற்சியினை செய்யுங்கள். உங்களை அறிந்து கொள்ள உடற்பயிற்சியும் ஒரு அடையாளமே.

4. தவறாமல் தினமும் நடந்து பாடுங்கள் :

உடற்பயிற்சி செய்யமுடியாத குழந்தைகளில் இருப்பவாக நீங்கள் இருப்பீர்களென்றால் தினமும் நடந்து பாடுங்கள் என்கையில் "இது நடைபயணம் மட்டுமல்ல "நடை தியானம்" ஆகும். பெண்களையும் விளையாடவும் நடந்து பாடுங்கள். பெண்களாக நடக்கும் பொழுது உங்கள் காலுக்கு கீழே, தலைக்கு மேலே, உங்களை சுற்றியுள்ள இயற்கை அன்னை வழங்கும் பல பல பாடங்களை அறிந்து கொள்ளவும், இயற்கையை ரசிக்கும் முடியும். உங்கள் மனதின் வலிகள், பாடங்கள், கவமைகள், பயங்கள் கொஞ்சம்... கொஞ்சமாய்... மெதுமாய் விலகும்.

5. கொஞ்சம் ஓட்டி பழகவும், சவாரி செய்தும் பாருங்கள் :

வசதிகளும் வாய்ப்புகளும் இருந்தால் குதிரை சவாரி செய்யுங்கள் அல்லது மதிவெண்டி ஓட்டி பாருங்கள் உடம்பு வலி குறைவும், பணிபுரியும் இடத்தில் காலையில்லிருந்து உட்கார்ந்த நிலையிலே அல்லது நின்ற நிலையிலே பணி செய்து பழக்கப்பட்டுள்ள உட்கார்ப்புக்கு வித்தியாசமான சூழ்நிலையில் ஒரு அரைமணி நேரத்தை செலவிடுங்கள். கணையில் சோர்வடைந்த நிலை மாறி கலகலப்பாய் மாறி விடுவீர்கள். கண்களில் பத்துணர்வு பீறிடும். ஆனால் இரண்டிலும் சற்று கவனம் வேண்டும்.

6. வெளியிடங்களுக்கு செல்ல நேரம் செலவிடுங்கள் :

வேலை செய்தும், சம்பாதிப்பதும், உடை உடுத்துவதும், உண்ணுவதில் மட்டும் மனம் மகிழ்ச்சியடைவதாய் எண்ணுவது தவறு. ஒப்ப நாட்களில் பூங்காக்கள், நளோடைகள், திடீபேட்டர் என்பனவற்றிற்கு சென்று மனதைப் புத்துணர்வு பெறச் செய்வதும் ஒருவிதமான பொழுதுப் போக்காகும். மனிதனுக்கு நிகாக விலங்குகளும் பறவைகளும் ஒவ்வொரு கால சூழ்நிலைக்கேற்ப நரலிட்டு, கண்டம் விட்டு போய்விடுவது வித்தியாசமான ஒன்றாகும். பொழுதுப் போக்கிற்குப் சென்றுவரும் பொழுது நம்மையறியாமல் பல சேர்வுகள் காணாமல் போய்விடுவதும் பத்துணர்வு கூடவருவதும் உண்மை.

7. புதியனவற்றில் ஈடுபாடு செலுத்துங்கள் :

பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் பணி புரியும் அலுவலகத்தில் தினந்தோறும் இயந்திரகதியாய் நேரத்தை செலவிட்டு வருகின்ற நம்மில் புதிய வித்தியாசமான தொழில் (அ) கலையில் ஈடுபாடு செலுத்தி உங்கள் மனதை பாசப்படுத்தி கொள்ள வேண்டும். புதியனவற்றை உற்று நோக்குதல், ஆராய்தல் போன்றவைகள் பலிள் வாழ்க்கையில் பல சாதனைகளை புரிய வைத்திருக்கின்றது.

8. பொழுதுபோக்கு காரியங்களில் ஈடுபடுதல் :

உங்களின் இளம் வயது பொழுதுபோக்கு காரியங்களுள் ஒன்றினை தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள். அவற்றினை தேர்வ கிடைக்கும் பொழுது தொடர முயற்சியுங்கள். அவற்றினால் மன மகிழ்ச்சியும் பொறுமையும், கவன சர்ப்பு போன்ற மென்மையான உணர்வுகளில் மிழரும். மற்றவர்களையும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க உதவிட முடியும்.

ஸ்வோட் பகுத்தாய்வு முறை : (SWOT Analysis)

- பலம் (Strength)
- பலவீனம் (Weakness)
- வாய்ப்புகள் (Opportunities)
- பயமுறுத்தல்கள் (Threats)

ஒரு அழகிய கட்டிடத்தினை தாங்கி நிற்கவைகள் நான்கு மூலைகளில் உள்ள முக்கிய தூண்களே. அதே போல மற்ற தூண்கள் அவற்றிற்கு ஆதரவாய் இருக்கும். ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சிக்கு பல காரணிகள் உறுதுணையாக இருந்தாலும் அவற்றில் முக்கியமானவையாக மேற்கூறிய நான்கு அம்சங்கள் உள்ளன.

பலம் :

உங்களின் நிலையான, உண்மையான வளர்ச்சி என்ன என்பதை வரையறை செய்ய உதவும். உங்களின் தனி மனித பலமாக கருதப்படும் நற்குணங்களான அறிவு, ஆற்றல் போன்றவற்றினால் உங்களின் தனி மனித திறன் கூட்டப்படுவதும் உங்களை சார்ந்திருக்கின்ற குடும்பத்தினரின் நலன், பாதுகாப்பு, முன்னுரிமை போன்றவற்றினை உறுதி செய்வதும் உங்களின் அன்றாட பணியில் உடன்துணைப்புகள், வாழ்க்கையாளர்கள், பயாளிகள் போன்றோருக்கு நம்பிக்கை, உத்தரவாதம், பணியாற்றுவவர்கள், கூட்டு முயற்சி ஆகியவற்றில் வெளிப்படும், இவற்றில் ஒவ்வொரு மனிதனும் தகவல் பரிமாற்றம், கூட்டு முயற்சி ஆகியவற்றில் வெளிப்படும், இவற்றில் ஒவ்வொரு மனிதனும் உடலியல் பலம் மற்றும் உள்ளம் சார்ந்த பலம் என்பவை மனித வளங்களாகவும் விளங்குகின்றன.

பலவீனம் :

ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இயற்கையாக காணப்படுகின்ற பலங்களை போன்று அதே அளவுக்கு பலவீனங்களும் காணப்படுகின்றன. அவை தனி மனித வாழ்வில் சொல், செயல், மனத்தூய்மையின்மை, ஒழுக்கமின்மை, புரிந்து கொள்ளாமை, கரும் சொற்கள், குறிப்பறிந்து போமை, மேட்டிமை, அன்பில்லாமை என நீண்டு கொண்டே இருக்கும். குடும்ப வாழ்வில் கிழப்படியாமை, திறந்த மனப்பான்மையின்மை, விட்டுக் கொடுத்தல் இல்லாமை, ஒப்பரவாதி போதல் இல்லாமை, மன்கித்தல் - ஏற்றுக் கொள்ளாமை, நன்மை செய்தல் இல்லாமை, தனக்கென நம்புமைய பலவீனங்களாக பிற நலன் பேணாமை, நன்மை செய்தல் இல்லாமை, தனக்கென முயலுதல், இளிய சொல் சொல்லாமை என இதிலும் பட்டியல் நீண்டதாகவே இருக்கும்.

வாய்ப்புகள் :

நம் திறமைகளை வெளிப்படுத்தவும் பணித்திறமையை ஈடுபாட்டுடன் செய்யவும் அவற்றை மதிப்பிட்டு ஆலோசனை செய்யவும் (அ) பிறருக்கு கொடுக்கவும் என பல வாய்ப்புகள் நம் வாழ்க்கையில் கிடைக்கின்றன. ஆனால் அவற்றை தக்க நேரத்தில் பயன்படுத்திக்கொள்ள நம் மனம் முன் வரவேண்டும். இதனை "காற்றுள்ள போதே தூற்றிக்கொள்" என்பது நம்முன்னோர்.

பயமுறுத்தல்கள் :

நாம் தொடங்கி (அ) தொடர் இருக்கும் கல்வியில் (அ) பணியில் நம்முடைய திறமைகளை பயன்படுத்தி வெற்றி பெற்றாகவேண்டும் என்கின்ற இலக்குடன் நமக்கும் வேளையில் பல பயமுறுத்தல்கள் வருவது இயல்பானது. அவற்றை சந்தித்து, சமாளித்து, வெற்றி அடையும் போதுமட்டும் தானே... சாதனையாளர், வெற்றியாளர், முன் மாதிரியானவர் என்ற நற்பெயர்கள் நமக்கு கிட்டும். புரிதல், அறிதல், திட்டமிடுதல், செயல்படுத்துதல், மதிப்பீடு செய்தல், ஆராய்தல் இவைகளெல்லாம் பயமுறுத்தல்களை எளிதாக சந்திக்க துணையிருக்கும் கருவிகள் என்பதை யுறுந்து விட வேண்டாம்.

எனவே இவை நான்கினையும் உணர்ந்து உண்மையுடனும் உற்சாகத்துடனும் கடுமையான பயிற்சியோடு தொடங்கி (அ) சந்திக்கக்கூடிய ஆற்றல் நம்மிடம் உள்ளதா என்பதை நாமே அறிந்து கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறு இல்லையெனில் அவற்றை முழுமையாக நமக்கு நாமே ஆராய்ந்து, திட்டமிட்டு வாழ்வில் வெற்றியாளராக இருங்கள்.

1 : 3 நேர்மறை பழக்க நடக்கைகளின் வளர்ச்சி (Developing Positive Attitude)

மனப்பான்மை என்ற சொல்லுக்கு உருவமைதி, சாயல், பழக்க நடக்கை என பொருள்களாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. "பழக்க நடக்கைகள் உங்களை சிறந்த நண்பர்களாகவோ அல்லது கீழான எதிரியாகவோ இருக்க முடியும்" என்பதே உண்மை. மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரின் எதிர் பண்பான அணுகுமுறைகளை எதிர்கொள்ளும் மற்றும் வெற்றிக் கொள்ளும் முக்கிய காரணியாக கருதப்படுகின்றது. இது ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனின் நடத்தை கூறுகளோடு தொடர்புடையது எனலாம்.

மனிதன், தான் வாழ்கின்ற சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்து கொள்ளும் பழக்க நடத்தையினால் மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றான். எனவே தனிமனித பழக்க நடக்கைகள் அவனிடம் நிறைந்திருக்கும் உடல் கூறுகள், வர்த்தகைகள், எண்ணங்கள் உள்ளடக்கியவற்றின் அடிப்படையில் அமைகின்றன. மேலும் ஒருவனைப் பற்றி பிறர் நினைப்பதே அல்லது உணர்வுகளாகும். பழக்க நடத்தைகள் சூழ்நிலை, இளம் பருவம், வாலிய வயது, திருமண வயது, முதிமையான வயதுக்கேற்ப மாறக் கூடியதாகவும் மாற்றவர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படக் கூடியதாகவும் இருக்கின்றன.

பழக்க நடக்கையின் சிறப்புக்கூறுகள் :

1. **பன்முகத் தன்மை :** பழக்க நடக்கைகள் இயற்கையாகவே பன்முகத்தன்மை கொண்டவையாகும். ஒரு மனிதனின் பழக்க நடக்கைகள் அவன் வாழ்கின்ற குடும்பம், சமுதாயம், சுற்றுச் சூழல் போன்றவற்றினால் சார்ந்தோ அல்லது சாராமலோ கூட இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. சார்ந்திருக்கும் வேளையில், தனி மனிதனுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கும், சார்ந்திராத வேளையில் தீயமையும், சீர்குலைவும் ஏற்படும்.

2. தேவைகளுக்கேற்ப மாறுபடும் :

பழக்க நடக்கைகள், என்பது மனிதன் பாலியல், பணியிடம் இடங்களின் தன்மைக்கேற்ற பல்வேறுபட்ட வகைகளில் வேறுபடும். உதாரணத்திற்கு விளையாட்டில் ஆர்வம் காட்டுவார், அதனால் கிடைக்கும் இன்பத்தில் மகிழ்வார். ஆனால் பிறவற்றினோ அல்லது பிறரிடமோ எவ்வித விருப்பம் காட்டுவதில்லை.

3. உணர்வுகளையும் நம்பிக்கையையும் சார்ந்தது :

நபர் அல்லது பொருட்களின் மீதான உணர்வுகளையும் நம்பிக்கைக்கான உறவினை சார்ந்தே அவைகளின்றது.

4. பழக்க நடத்தைகள் பழக்க வழக்கங்களில் தாக்கம் செய்கின்றன :

பொதுவாகவே பழக்க நடக்கைகள் நம்புபவைய மனித வழக்கங்களில் நெய்மறையான அல்லது எதிர் பண்பான மாற்றங்களான ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டவை. குறிக்க வேண்டும் என்பது மனித பழக்க வழக்கங்களில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்றாலும் சிலர் வெற்றியில் குனிந்து தன்னார்வம் குறிப்பது என்பதும் பழக்க நடக்கையில் மாறுபடுவதும் அல்லது தாக்கம் ஏற்படுத்தும்.

5. பழக்க நடக்கைகள் - மாற்றத்திற்குட்பட்டவை :

பொதுவாக பழக்க நடக்கைகள் மாற்றத்தை விருப்பமாக இருப்பினும் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் மாறியே தீரவேண்டும் என்ற சூழ்நிலை வந்தால் மாற்றிக் கொள்ளும் இயல்புடையதாகும். இந்தியாவில் வசிப்பவர் குளிர்ந்தேற்ற "ஸ்வெட்டர்" போட்டுக் கொள்ளும் பழக்க நடக்கை இல்லாதவராக இருப்பினும் மேற்கத்திய குளிர்நாடுகளுக்குச் செல்லும் போது அல்லது வசிக்கும் போது "ஸ்வெட்டர்" அணிந்தே தீரவேண்டும் எனும் போது அணிய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்.

பழக்க நடக்கைகள் அமைவதற்கான சூழ்நிலைகள் :

எந்தவொரு தனிமனிதனும் பிறக்கும்போதே இந்த மாதிரியான பழக்க நடக்கையின் இருக்க வேண்டும் என்ற நியதிகளுடன் பிறப்பதில்லை. மாறாக வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் சூழ்நிலையின் அடிப்படையில் மட்டுமே அவை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. அதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலைகள் ஒரு மனிதனின் பழக்க நடக்கைகளை தீர்மானிப்பதாய் உள்ளன.

அவை :

1. உளவியற் காரணங்கள் :

ஒரு மனிதனின் எண்ணங்கள், நற்பண்புகள், நம்பிக்கைகள், உள்ளூணர்வு போன்றவற்றின் அடிப்படையில், அம்மனிதனின் பழக்க நடக்கைகள் அமைகின்றன. இவைகள் அனைத்தும் ஒருங்கிணைந்தே அம்மனிதனை அவ்விதமாய் நடத்துக் கொள்ள வைக்கின்றது. உதாரணத்திற்கு ஒரு அலுவலக மேலதிகாரி தனக்கு கீழே பணியாற்றும் அனைவரும் சோம்பேறிகளாய் பணியாற்றுகிறதை காணும் போது அவருடைய பழக்க நடக்கை மிகவும் பிசியானவராகவும், துறு துறுவென இருப்பவராக எதிர்மறையாக மாறிக் கொள்வதை உணர் முடியும். ஏனெனில் அப்படி மட்டுமே மற்றவர்களை நெறிப்படுத்தக் கூடியவராகவும், முன் மாதிரியாகவும் காட்டுவதெனவே இயல்பு.

2. குடும்பம் :

ஒரு குடும்பத்தில் இருப்பவரில் யாரேனும் ஒருவருடைய பழக்க நடக்கையினை சார்ந்ததாக இருக்கும். குறிப்பாக சிறிய வயதில் இவ்வெந்தால் தன்மை பெற்றோர்களிடமிருந்தோ, சகோதர சகோதரிகளிடமிருந்தோ கற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாய் அமையும். எனவே ஒருவரைப் பற்றி அவருடைய உறவினர்கள் குறிப்பிடும் போது " அவருடைய அப்பாவின் பழக்க நடத்தைகள் வெளிய வையனிடம் பார்ச்சு முடியும்" என்று குறிப்பிட்டு சொல்வதை நம்மால் கேட்க முடியும். இம்மாதிரியான அதிகப்பட்ச உறவுமுறை பழக்க நடக்கை பெற்றோர்களிடமிருந்தோ அல்லது வளர்க்கப்படுபவரிடமிருந்தோ சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்படுவதை பல குடும்பங்களில் அறிந்த மொள்ளலாம்.

3. சமூகம் :

மனித பழக்க நடக்கையினை நிர்ணயிப்பதில் சமூகத்தினுடைய தாக்கம் அதிகம் கொண்டிருக்கின்றது. சமூகப்பண்பாடு சம்பிரதாயங்கள் மற்றும் மொழிகள் போன்றவைகள் தனி மனித பழக்க நடக்கைகளை மிக எளிதாக அமைத்து கொடுக்கும் பங்கினை வகிக்கின்றது.

4. அரசியல் :

ஒரு சிலருடைய பழக்க நடக்கையில் அரசியலின் தாக்கங்கள் நிறைந்தே காணப்படும். அவை அரசியல் கட்சிகள், அரசியல் தலைவர்கள், போன்றவை சார்ந்ததாக வெளிப்படும். இன்றும் நம்மால் ஒரு சிலருடைய பழக்க நடக்கைகளைப் பார்த்து "அவரைப் போன்ற பழக்க நடக்கைகள் இவரிடம் காணப்படுகின்றது" என பேசுவதை நம்மால் அறிய முடியும்.

5. பொருளாதார நிலை :

ஒரு சிலருடைய பழக்க நடக்கைகள் அவர் பெறும் வருமானம், பதவி, வேலையினடிப்படையில் காணப்படும். உதாரணத்திற்கு ஒரு காவல் துறை அலுவலரின் பழக்க நடக்கைகள் அவர் பழக்கின்ற அனைவராலும் எளிதில் அடையாளம் கண்டுபிடிக்கும் அளவுக்கு முழுமையாக பிரதிபலிக்கும்.

தனி மனிதனுடைய பழக்க நடக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளும் வழிகள் :

1. தகவல் பரிமாற்ற இடைவெளியை குறைக்க வேண்டும் :

சரியான, போதுமான அளவிலாவாத தகவல் பரிமாற்றம் ஒருவருடைய பழக்க நடக்கையை மாற்றும் இயல்பு உடையது எனலாம். புதிதாக கல்லூரியில் சேர்ந்த ஒரு மாணவனுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசிரியர் பற்றிய தெளிவான, போதுமான தகவலை அளிக்காமல், அவைப்பற்றி எதிர்ப்பறையான தகவலை சொல்லிவிட்டால், அந்த மாணவர் அந்த ஆசிரியரிடம் எதிர்ப்பறையான பழக்க நடக்கையை, எதிர்ப்பை அலாது செயல்படாமல் காணலாம். அதை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். என்னெனில் "கண்ணால் காண்பதும் பொய், காதால் கேட்பதும் பொய், தீர் விசாரிப்பதே மெய்" என்பதை கவனமாக பின்பற்றி ஒரு நல்ல நபரின் உறவையும் ஆசிரியரின் அன்பையும் நாம் இழக்க இடம் தரலாகாது.

2. பயம் கொள்ளேல் :

தீமையானவற்றை செய்வது பயப்பட வேண்டியது இயல்பு. ஆனால் படிக்கும் போதும், பணியிலிருக்கும் போது தேவையற்ற அதே நேரம் அதிகப்பீடும் பயம் ஒரு மனிதரின் பழக்க நடக்கையை முற்றிலும் பாதிப்பதையேச் செய்து விடும்.

3. முன்னாடகளை களைவதில் உறுதிசெய்தல் :

மனித பழக்க வடிக்கைகளும் தனி மனித பழக்க நடக்கைகளும் சிறிதளவு தரையில் மாறாமல் பற்றாட்டாலும் இவ்விரண்டிற்கும் இடையில் ஒரு பொதுவான மொழிபுது இடமல்லாமல் இவ்விரண்டும் இடையில் முன்புபோல அல்லது விவகாரமாகும் குழிவினை ஏற்படுவதை அழகற்ற ஒவ்வொரு மனிதரும் அறணை களைவதோடு அதன் உறுதிப்பாடு தீர்க்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு ஒரு உயர்மனிதருக்கு அறிவாரம் இருக்கின்றதென்பது பழக்க வடிக்கைகளின் அண்மைகளே, ஆனால் அதையும் மீறி சில அறிமுகிகள் தம்முடைய பழக்க நடக்கையால் அன்பான ஆலோசனையாக ஆற்றுப்படுத்தலுடன் போன்ற பழக்க நடக்கைகளை வெற்றி கொண்டுள்ளனதையும் நாம் மனதில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

4. பரிபுத்தமவ பழக்க நடக்கைகள் :

சிலருடைய பழக்க நடக்கைகளில் வெளிப்படும் பரிபுத்தமம் அல்லது தனித்துவமானவனம் மற்றவர்களிடம் பெரிய அளவிலான ஓட்டமையும் தனித்துவத்தையும் ஏற்படுத்தும். ஆனால் தாம் தாழ்ந்த பழக்க நடக்கைகள் பரிபுத்தமம் மற்றும் மனிதரிடம் குறைவான செல்வாக்கான அறிவுகளும் தன்மையுடையது. எனவே நம்மால் யட்டுமே பழக்க நடக்கைகளை உயர்வானவனம் மற்றவர் போன்றத்தகுதிகளும் அமைத்துக் கொள்ள முடியும், மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

5. ஒப்புரவானும் பழக்க நடக்கை :

மனித உறவில், இன்னொருவருடன் இனிமையாய் போவதும், பழகலும் உறவையின் கண்ணியமாய் வளர்ப்பது இன்றைய குழந்தைகளில் கடினமான ஒன்றாக மாறி விடுகிறது. "குற்றம் காண்கின்ற இல்லை" என்பது போல குற்றங்கள் பெரிதாக நினைத்து அதனை இன்னமும் பெரிதாக நினைத்து பரிபுத்தமம் போதோ, பனிப்பாறும் போதோ நடந்து கொண்டது போல இடைச்சேல்களை தானாகவே வாழைப்பது போல ஆகிவிடும். எனவே குற்றங்கள் மற்று ஒப்புரவாகி செயலாற்றுவது ஒரு சிறந்த பழக்க நடக்கையின் சின்னமாக இருக்க வேண்டும். பனிப்பாறும் இடத்தில் காணப்பட வேண்டிய பழக்க நடக்கைகள் :

மன்னோடிட்ட மனிதர்களுடன் பனிப்பாறும் கூடியது யட்டுமே பரிபுத்தமமானவனம் போன்ற பனிப்பாறும் இடத்தில் நம்முடைய உணர்வுகளும் நம்பிக்கைகளும் தம்முடைய மந்திரிதராளிக்க கூடிய காரணிகளாகும். என்னெனில் ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தைகளில் நம்முடைய பழக்க நடக்கைகளை மாற்றியே தீர் வேண்டிய குழந்தை வரும்போது நம்முடைய வாழ்க்கை முழுதும் நம்மால் கடைபிடித்து வந்தவற்றை திடீராக மாற்றிக் கொள்வது என்பது சிலருக்கு இயன்ற வரிப்பட்டு எனினும் அவற்றை கூட்டுறவாய், ஒத்துவாழ்பாய் செயலாற்ற வேண்டிய மனித இடத்தில் கவனமாய் பின்பற்றுவது நல்லது.

நாம் பனிப்பாறும் இடத்தில் ஒவ்வொருவருடைய பழக்க நடக்கைகளும் ஒவ்வொருவரையும் இருபுது உண்மை. இருபுதுமும் அவற்றை நாம் முழுமையாகவே ஒரு பகுதியாகவே வர மீண்டும் தினிக்க முடியாது அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஆற்றல் கொண்டது ஆகியும் உண்மைகள் கூடிய நம்பிக்கை என்பது உயரதிகாரிகளும் பிற பனிப்பாறும் குழுக்களிடமும் இருக்கும் யட்டுமே மட்டுமே சரியான தகவல் பரிமாற்றம் தில்வும், நம்பிக்கை இல்லாத தன்மை நிலவும் குழந்தைகளிடம்

வேலிருந்து சீழ் நோக்கிய தகவல் பரிபாற்றம் முற்றிலும் அரை குறையாகவும் பல குழப்பங்களுக்கு காரணமாகவும் மாறலிடும். வேலை அளிக்கும் முதலாளியோ அல்லது உயர் அதிகாரியோ தனக்கு சீழ் வேலை செய்யும் பணியாளர்களை வாடகைக்கு அமர்த்தாமல் இருப்பது இதனால் தான். நாம் பணியாற்றும்படி தலை நாம் பெற வேண்டிய "வேலை வெற்றியினை" பெற்றுத்தருவதில் பழக்க நடக்கைகளின் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவைமாக உள்ளன. உயர்ந்த கல்வி, சிறந்த அனுபவம், அருமையான அறிவாற்றல், அரை வைக்கும் திறமை உடையவராக பலர் உலகில் இருக்கின்றனர். ஆனால் பழக்க நடக்கைகளின் வெளிப்பாடு ஏற்றுக் கொள்ளப்படாததையாக இருப்பதனால் இழப்பென்னவோ, நமக்குத்தானே. எனவே "முன் மாதிரியான பணியாளராகவோ, உயரதிகாரியாகவோ வலம் வா வேண்டுமாயின் இதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஒரு பணியாளரை வேலையை விட்டு ஒரு உயரதிகாரி வெளியே அனுப்புகிறார் என்றால் அதற்கு மற்றவர்கள் சொல்லும் ஒரே பதில் பணியாளரின் பழக்க நடக்கை சரியில்லை. ஏனெனில் அந்தப் பணியாளரின் பழக்க நடக்கை அலகுக்கு மட்டுமல்ல அல்லோடு பணியாற்றும் மற்றவருக்கும் 'தொற்றுநோய்' போல பரவலிடும். படிப்படியாக பணியாளர்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான, எதிர்ப்புறையான, பணியாற்றும் நிறுவனத்தின் சட்டத்திற்குட்பட்டதாக செயல்பட முன் வா வாட்டர்கள். எனவேதான் இம்மாதிரியான நடவடிக்கைகள் அவ்வப்போது எடுக்கப்படுகின்றது.

சில நேரங்களில் நம்மால் சிந்திக்கப்படுவதையும் வார்த்தைகளையும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் பலம் வாய்ந்த செல்வாக்கினை ஏற்படுத்தும். எனவே அம்மாதிரியான தனிப்பட்ட, உயர்ந்த செல்வாக்கினை நமது வேலை தேடும் படலத்தின் போதும், பணியிலிருக்கின்ற போது நம்முடைய பழக்க நடக்கைகளால் உறுதி செய்யப்படுகின்றன. எனவே சீழ்க்கண்டவற்றை உங்கள் வாழ்வின் நோக்கமாக தொடர்வதில் என்ன நடபடம் ஆகியிருக்கும்?

உங்களின் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றங்களுக்கு நீங்களே பொறுப்பேற்கிறீர்கள் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்களின் தவறுகளுக்கு மற்றவர்களை குற்றஞ்சாட்டாதீர்கள். அதே நேரத்தில் உங்களின் கட்டுப்பாட்டை தவறவிட்டு விட வேண்டாம். உங்களைப் பற்றிய உயர்வான செயல்களை எழுதிப்பாருங்கள்.. அதுவே உங்களை நேர்மறையான பழக்க நடக்கைகளை கைக்கொள்ள வைக்கும்.

உங்களின் பலம், திறமைகள், நற்பண்புகள், தனிப்பட்ட தகுதிகளை என்னவென்று உணர்ந்துள்ளீர்களா? நிச்சயமாக, நீங்கள் சிறந்த ஒரு பணியில் இருக்கும் வாய்ப்பை பெற்றுள்ளீர்கள் என்ற நீங்கள் நம்புபவர்களையானால் அவற்றின் பலம், வேகம், முறைமைகளை இன்னுமாக முறைப்படுத்துங்கள்.. முயலுங்கள் அவை வளரவும். தொடரவும்.

நேர்மறை பழக்க நடக்கைகளை வளர்க்கும் முறைகள் :

1. உங்களின் மன சாட்சியுடன் உங்கள் மனதோடு பேசுங்கள் :

பிறரிடம் பேசுவதையும், குறை சொல்வதையும், மதிப்பீடு செய்வதில் வல்லவரான நீங்கள், உண்மையிலேயே உங்கள் மனச்சாட்சியோடு அல்லது உள்மனதோடு பேசியுள்ளீரா? என்பதை உறுதி செய்யுங்கள். உதாரணத்திற்கு ஒரு தாளில் இரண்டு கட்டங்கள் உருவாக்கி ஒன்றில் இடது

பக்கத்தில் எதிர்மறை செயல்களையும் வலதுபக்கத்தில் நேர்மறையான செயல்களையும் எழுதுங்கள். ஒரே நபர்கள் தொடர்ந்து எழுதும்போதே, நம்மால் நம்மை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். நம் மனதோடு பேச முற்படுவோம்.. பின்னர் நேர்மறை பழக்க நடக்கைகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் நம் மனது.

2. தகவல் பரிபாற்றம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் :

நம்முடைய எவற்றங்களைவும், வலிகளைவும், கோபத்தையும், வெறுப்பையும், பற்றி போமஸ் சிறந்த, தொடர்ந்து எடுத்து கொள்ளப்படும் தகவல் பரிபாற்ற கற்றலின் மூலம் கேவலத்திற்கு ஏற்படும் சிரமங்களையும், விவாதங்களில், கவந்து கொள்வதற்கான தயக்கத்தையும் பயத்தையும் கவனம் வேண்டும்.

3. அடிப்படையானவற்றை திரும்பி பாருங்கள் :

நமது வாழ்வின் உயர்வுக்கு அல்லது நம் மனதுக்கு பிடித்தமான அடிப்படை விஷயங்களைவும், பொருட்களையும் திரும்பி அல்லவோது பார்த்துக் கொள்ளுவதில் கிடைக்கும் இன்பம் என்றமே தனி ககம்தான். பழைய நண்பர்களுடன் தொடர்பை புதுப்பித்துக் கொள்ளுதல், நடக்கும்போது பிடித்தமான நாடிகள் போதல், பிடித்தமான பழைய பாதல்களை அல்லது இசையை கேட்டல் போன்றவற்றின் மூலம் மனதை இலகுவாக்கி கொள்ளுங்கள். இவைகள் அனைத்தும் சின்ன சின்ன விஷயங்கள் தான்.. சிறிய விதையிலிருந்து தானே பெரிய ஆலமம் உருவாகுகிறது.

4. யாரோடும் ஒருவருக்காவது உதவங்கள் :

மற்றவருக்கு அளிக்கப்படும் நம்முடைய சிறிய உதவிகள் நம் மனதுக்கு இதமான அனுபவத்தை அளிக்கும். முடியாத ஒருவருக்கு மனித சமயான்கள் வாங்கி தருவது, அருகிலுள்ள மருத்துவமனையில் தள்ளாடலாக தொண்டு செய்வது, கண் பார்வை குறைவு உடையவருக்கு புத்தகத்தை படித்து காட்டுதல் இம்மாதிரியான உதவிகள் உங்கள் பழக்க நடக்கைகளை வளர்க்க உதவும்.

5. உங்கள் ஆன்மீக ஈடுபாட்டை கண்டறிபுங்கள் :

உங்களின் ஆன்மீக நம்பிக்கையையோ அல்லது மற்றவர்களின் ஆன்மீக நம்பிக்கையையோ, எதேனும் ஒன்றினை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனில் காட்டப்படும் ஈடுபாட்டினால் பெரின்பங்களான அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் நம் வாழ்வில் மலரச் செய்யலாம்.

6. உங்களை நேசிக்க வழி தாருங்கள் :

மனித குலத்தினுடைய மாண்புகளில் சிறந்தவற்றில் ஒன்றாக பிறரை நேசியுதல், நம்முடைய நடவடிக்கைகளால் நம்மை நேசிக்க வைத்தலும் ஆகும். இன்றைய வாழ்க்கையில் அனைத்து குணங்களும் சுருங்கி கொண்டே வருகின்றன. அன்பை விதைக்க கற்று கொடுத்த பெரியோர்களின் உரைகளும், மறைகளும் மறைந்து விட்டன. எனவே அவற்றை நாம் தான் புதுப்பிக்க வேண்டும்.. அவைகளால் தான் நல்ல பழக்க நடக்கைகள் நம்மிடையே பிரதிபலிக்கும்.

7. நகைச்சுவை துணுக்குகளை படிப்புகள், சிபியங்கள் :

நமது பழக்க நடத்தைகளை சீர்படுத்தவும், கட்டுப்படுத்தவும், பண இறுக்கத்தை தளர்த்தவும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவ்வகையான அமைப்புகள் மட்டுமே இயற்கையான பழக்க நடத்தைகளை சீர்ப்புக செய்கும். எனவே பண இறுக்கத்திலிருந்து விடுபட நகைச்சுவைமிகக் குணமுடையவர்களும் புத்தகங்களையும் வாசிக்கவும், மனம் விட்டு சிபியங்கள், பற்றாக்குறை, ஊழல் சிபியத் தொகுதிகள் பற்றித் தகவல் பெறவும் பெறுகும்.

8. புதிய உடற்பயிற்சிகள், அறிவு சார்ந்தவற்றில் முயற்சியங்கள் :

உயர்வின் நம்பிக்கையை நினைவுபடுத்தும் பொருள் மட்டுமே நம்முடைய பழக்க நடத்தைகளில் உறுதியும் இனிமையும் கூடும். எனவே அறிவு வளர்ச்சிகளை செயலாக புதிய வளர்ச்சிகளையும், புதிய தலைப்புகளை செயற்கையையும், வாசித்து அறிந்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது புதிய உடற்பயிற்சிகளை வாய்க்கேற்ப எண்ணியான, எடுபட்டுடன் பயிற்சி செய்யுங்கள். அவைகள் உயர்வின் நேர்மறை பழக்க நடத்தைகளை இன்னுமாக வலுப் பெறச் செய்யும்.

1 : 4. அறியும் ஆற்றல் (Improving Perceptions)

பலனுணர்வு அல்லது அறியும் ஆற்றல் என்பது வித்தியாசமான ஆற்றலாகும், இவ்வகை ஆற்றல் இயற்கை நயக்கு அளித்திருக்கின்ற புலன்களின் மூலம் உணரப்பட்டு அவற்றை மனிதனின் தலைமை கருவியான "அறிவுக் களஞ்சியத்தில்" புதிய செயல்களையே குறிக்கும். வாழ்வில் நாம் அன்றாடம் பார்க்கும் ஒரு பொருளை நம் மனதில் வைத்திருப்பது என்பது இயற்கையானது. அந்த வகையில் நம்மைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்கள், புவியைச், தாவரங்களை என்ன கவனிப்பது அனைத்தையும் இணைப்பிடுத்து நம் நினைவாற்றலில் வைத்திருக்கிறோம். இணை அல்லது வணக்கப்படுதலில்-நிறம், உருவம், உயரம், எண்ணிக்கை, இயல்புத்தன்மை என்கின்ற அளவுகளில் பரிசீலனை முடிவடைகின்றன. எனினும் புதிதாக ஒரு பொருளை, நமது நாம் பார்க்கப்படும் நம் அறிவு அவர்களை இணை கண்டறிந்து உணர்த்தும் இயல்பைதான் அறியும் ஆற்றல் அல்லது பலனுணர்வு என்கிறோம்.

பலனுணர்வு இரண்டு வகையாக காணப்படுகின்றன :

1. பொருட்களிலிருந்து உள்புறம்.
2. உள் மனதிலிருந்து தானாகவே உதித்தல்.

ஒரு மனிதன் பெறுகின்ற உலக அனுபவங்களிலிருந்து, அறியும் ஆற்றலை பெற்றுக் கொள்வதோடு வளர்த்துக் கொள்ளவும் முயல்கின்றான். இவ்வறியும் ஆற்றலினால் தான் மக்கள் ஒரு செயலை அமைக்கவும் (Organize) விளக்கவும் (Interpret) சிந்திக்கவும் என்பதான வழிகளை தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இன்னும் சொல்லப் போனால், நாம் அன்றாடம் அனுபவிக்கும் ஒலிகள், காணும் காட்சிகள், மனங்கள், கவலைகள், ஒவ்வொன்றையும் இயற்கையிலிருந்து பெறுவதோடு நம் அறிவாற்றலால் தடைமுறைப்படுத்திக் கொண்டு தான் இருக்கின்றோம்.

அறியும் ஆற்றல் ஒவ்வொரு மனிதனின் நடவடிக்கைகளில் மட்டுமே விளங்குகிறது. பற்றாக்குறை நகைச்சுவையிலும் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளன. ஒரு நினைவு அல்லது பொருள் பற்றி அறியும் ஆற்றல் வேறு விதமாக அமைப்பும் இயல்பு கொண்டது. எனவேதான் ஒரு பொருள்களை நிறுத்தி வைக்கவும் மனிதன் புதிய செயல்களையும் ஏற்று சிபியம் எனவும், சிபிய சிபியம் எனவும், சிபிய அடர்ச்சி எனவும் அவர்வின் அறியும் ஆற்றலின் அடிப்படையில் கூறுவதை காண முடிகின்றது.

அறியும் ஆற்றல் -பொருள்:

- ✓ நம்முடைய உடல் உறுப்புகளின் "உணர்வின்" மூலம் பெறப்படும் தகவல்களை அளவளவும், பகுத்தாய்வு செய்வதும் புதிய செயல்களில் ஆற்றல்.
- ✓ மனிதன் எந்தவிதமான, பார்க்கின்றவற்றின் மூலம் தகவல்களை பின்பற்றும் செயல்களில் வலி முறையே "பலனுணர்வு" அறியும் ஆற்றல் ஆற்றல்.
- ✓ பார்த்தல், பெறுதல், நேர்வு செய்தல், அளவீடு, பகுத்தாய்வு மற்றும் விளக்கம் அளித்தல் போன்றவற்றினை அதுன் "ஆற்றலையிலிருந்து" அறிதல்.
- ✓ நாம் காணும் ஆற்றல்களை ஒரு விளக்கம் அளித்தல்

விளக்கம் :

கண்ணால் இதுவரை பார்க்கும் பொருட்களை அவற்றின் நிறம், உயரம், வடிவம் இயற்றினால் அளவெடுத்து மோழி முட்டை என்றால் வெள்ளை நிறம், சற்று கம்பி வடிவம் என்ற தகவல்களை நம் மனங்கள் என்ற புலன் மூலம் அறிவிக்கின்றோம். நம் விளக்கங்கள் அதுவரையில் மனத்திற்கு தோட்டு அது சற்று வடிவவழியாகவும், கடினத்தன்மைமூலம் இருக்கின்றது என்பதை நமது மூலக் தாளாகவே புதிய செயல்களிலிருந்து.

உண்மையில் நாம் கூறக்கொடுக்கும் சென்று ஆணையின் முட்டைகளைப் பார்த்தால் நமது கண்களும், நமது விளக்கமும் கையாடும்படி களை முதுகின் முதுகில் தொட்டு மூலையில் புதிய செயல்களையோடு ஒப்பிடும் பொருள் மட்டுமே "அறியும் ஆற்றல்" கொண்டிருக்கின்றது. இதுவே மூலக் விட பெரியது. முட்டையின் தோல் வெள்ளை நிறம் கொண்டது. மூலக் கொடுக்கப்பட்டது என்ற கடினமானது என மூலம் மட்டுமே அவற்றை ஆய்வு செய்து கூடுதலான தகவலை புதிய செயல்கள் வலும் இயற்கை. எனவே நமது அனைத்து உடல் உறுப்புகளினாலும் அறியும் ஆற்றல் வரையறை செய்யப்படுகின்றது.

அறியும் ஆற்றலை எற்படுத்தும் காரணிகள்

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> உள் (உள்ளம்) சார்ந்தவை 1. தேவையினால் 2. விருப்பத்தினால் 3. அறியவத்தினால் 4. தனிப்பட்ட ஆர்வத்தினால் | <ol style="list-style-type: none"> வெளிப்புறப் பார்வை சார்ந்தவை 1. உருவம் 2. நிறம் 3. மனம் 4. சூல் |
|--|---|

உள் (உள்ளம்) சார்ந்தவைகள் :

1. தேவைகளும் விருப்பங்களும் :

ஒன்றின் பீதான அறிவும் ஆற்றல் என்பது ஒரு மனிதனுக்கு தேவையாகும் நேரத்தில் அல்லது அவன் பணவிருப்பமும் நேரத்தில் மட்டுமே மிக எளிதாக வருவதற்கான வாய்ப்புண்டு. அதனை அங்குடைய அறிவு மட்டுமே தீர்மானிக்க கூடியதாக உள்ளது.

தினமும் பார்க்கின்ற தோட்டத்து பூவின்மீது கரிசமை வரது, திடீரென ஒரு நாள் அதன் நிறத்தைப் பார்த்துவிட்டு பலரிடம் அதனைப்பற்றி விளக்கமாகவும் (அ) பதிபனவாக தோன்றுவதை மனம் விட்டு பேசிக் கொண்டுபோகும். அதே போல நம் வாழ்வில் அன்றாடம் எந்திக்கும், பார்க்கும் நபரை திடீரென அவரின் முகத்தைப் பார்த்து என்ன கவலையுடன் இருக்கின்றீர்கள்? என்ன பிரச்சினை? என்ற தகவலை திரட்டுகின்றோம். திடீரென ஒரு நாள் அங்குகளான வாட்டத்தை இன்னொருவருடன் ஒப்பிட்டு அவருக்கு ஆலோசனை அளிக்க, உதவி செய்ய, நம் மனது முன்வரும். அதுவே அறிவும் ஆற்றலின் அழகு ஆகும்.

“கருமம் சிதைபாயல் கண்ணோட வல்லார்க்கு,
உரிமை உடைத்து இல்லவகு”

என்ற குறளுக்கேற்ப தனக்குப் பணிபுரிபவர்களிடம் அவர்கள் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள் குறைபாடானவன்மை கண்களால் பார்க்க வேண்டும் அவற்றை தீர்க்க முயல் வேண்டும். அத்திறமையுடையவர்களுக்கு இவ்வகை கூடையட்டதாகும். இதில் கண்ணின் - அறிதல் திறனும், அறிவினுடைய செயல் (அ) பதிவு (அ) ஆராய்தல் திறனும் வெளிப்படுகின்றது.

2. அனுபவங்கள் :

அறிவும் ஆற்றலின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் நம்மால் பெறப்படுகின்ற அனுபவங்களின் அடிப்படையில் நமது முனையில் பதிவு செய்யப்படுகின்றது. ஒருவேளை, அவை வெற்றி பெற்ற அனுபவமாக இருப்பின் அவை அறிவும் ஆற்றலின் வெற்றி எனவும் திறன் மேம்பாடு எனவும் கொள்ளலாம். மறுபுறம் அது தோல்வியடைந்த அனுபவமாயின் அவை அவரின் தன்மைபிக்கையை பாதிக்கும். உதாரணத்திற்கு ஒருவர் தன்னுடன் பயிலும் சக மாணவரின் படிப்பறிவின் ஆற்றலையோ அல்லது பிற துறையின் ஈடுபாட்டையோ கண்களால் பார்த்து அதனை மனதில் பதிவு செய்கிறார் எனக் கருதினால் அவரும் அதிக மதிப்பென்கள் பெறுவதும், விளையாட்டு போன்றவற்றில் வெற்றி பெறவும் முயல்வார்.

3. தனிப்பட்ட குண நலன் :

தனிப்பட்ட நபரிடம் இயற்கையாக காணப்படும் குணநலன்கள், தங்களுடைய புலனுணர்வின் மூலம் பெறப்பட்ட தகவலை உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்வதோடு மனதில் பதிவு செய்வதும், பெரும்பாலானோர் இவ்வகை ஆற்றல் பெற்றவராக இருப்பினும் அவற்றை அறிந்து அதனை செயல்படுத்த முன் வருவதில்லை.

வேளிப்புறம் சார்ந்தவைகள் :

குழந்தை என்கின்ற அமைப்பின் சீழ்பின் வரும் கூறுகள் வெளிப்புறம் சார்ந்தவையாக அமைந்துள்ளன அவை :

1. வடிவம் :

குறிப்பிட்ட குழந்தையின் நாம் காணும் அசாதாரண தோற்றம் நம் மனதில் உடனடியாக குறிப்பிட்ட குழந்தையின் நாம் காணும் அசாதாரண தோற்றம், திடீரென பார்க்கும் பதிந்துவிடும் இயல்புடையது. உதாரணத்திற்கு நம் வாழ்வில், ஒரு நாள், திடீரென பார்க்கும் ஆயிரக்கணக்கானோரில் அசாதாரண உயரத்துடன் இருப்பவரை நம்மனது பதிவு செய்வதுடன் அவரைப் பற்றி நோம் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் பிறரிடம் தெரிவிப்பதும் அது தொடர்பான அரைபாடல் செய்வதும் ஆகும்.

2. ஆவல் :

ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தையின் தன்மையை அறிவும் ஆவல் அதாவது சமீபத்தில் ஏற்பட்ட காரணியின் கடல் சீற்றத்தை திடீரென ஒரு நாள் காரணியில் பார்த்தவர்களுக்கு ஒன்றாக தெரியவில்லை. கனாமி என்றால் என்ன? அதன் தன்மை, வேகம், பாதிப்பு என்பதை அறியாதவர்களாய் இருந்தனர். எனினும் அதனை நேரடியாக பார்த்தவர்கள் அதனை அறிப்படைந்தவர்களின் மனதில் அது நீங்கா இடம் பெற்றிருப்பதோடு, இன்றும் கடல் கொஞ்சம் சிறிளால் கூட கலங்குவதும்... குடும்பத்தாருக்கு எச்சரிக்கை விடுபது பயம் கலந்த ஆவலினால் விளைந்த ஒன்றாகும்.

3. அடிக்கடி ஏற்படும் குழந்தையின் தாக்கம் :

ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தையின், ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் தொடர்புடையதும் அடிக்கடி நிகழ்வதாக இருந்தால் அவற்றை நம் மனம் எளிதில் அறிவும் ஆற்றலுக்குட்படுத்தி பதிவு செய்துவிடுகின்றது. இரயில்வே ஸ்டேஷன் அருகில் வசிப்பவர்களுக்கு மத்தியில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வித்தியாசமாக தினமும் கேட்கப்படும் இரயிலின் விசில் சத்தம் மனதில் பதிந்து விடுவதால், ஒருவேளை அவர் வெகு தூரத்தில் இருந்தால் கூட மதியம் 3.30 மணிக்கு வரப் போகும் எக்ஸ்பிரசின் விசில் சத்தம் கேட்பது போன்றதாக பதிவாகிவிடும்.

4. தகுதி :

அறிவும் ஆற்றல் என்பது அறிவும் ஆற்றலுக்குட்படுவரின் உயர்வான தகுதியை பொறுத்தும் அமைந்து விடுவதுண்டு. உதாரணத்திற்கு உயர்வான தகுதி அல்லது பொறுப்பிலிருப்பவர்கள் தாங்கள் பணிபுரியும் இடம், மனிதர்கள், உள் கட்டமைப்பு வசதிகள் சார்ந்த அறிவும் ஆற்றலை பெற்றிருப்பார்கள். அவர்கள் அதனைப் பற்றிய தகவல்களை தொகுப்படுத்தி வைத்திருக்கும் இயல்பு மற்றவர்களைவிட கூடுதலாக இருக்கும்.

5. வித்தியாசமானவர்கள் :

பொதுவாக மாறுபட்ட தன்மையுடையவர்களோ அல்லது பொருட்களோ மிக எளிதான அனைவரின் கவனத்தையும் அது தொடர்பான செல்வாக்கான பதிவினையும் மிக எளிதான செய்வதும், உதாரணத்திற்கு நீளும் கொண்டுக்கும் ஆண்களின் மத்தியில் ஒரேயொரு பெண் நிகரம் மட்டும் இருந்து, ஒரு அதிசரியை இனடர்வியு செய்தால், நிச்சயமாக அவ்வதிகாரியை பதில்கள் அப்பெண்ணை மட்டும் பார்த்தே சொல்லக் கூடியதாக அமையும். அதுவே இயல்பான குழந்தை. இது அனைவருக்கும் பொருந்தும்.

6. நகரும் தன்மையுடையவர்கள் :

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குரிய அறியும் இயல்புகளில் இதுவும் ஒன்று ஒரே இடத்தில் நிலையாக நிற்பதைவிட நகரும் அல்லது அசையும் பொருட்களை பற்றிய அறியும் ஆற்றல் அதிகமாகவே இருக்கும். உதாரணத்திற்கு திருச்சி ஜங்ஷனில் வெளியில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் நீளவி எஞ்சிகளை யாரும் உற்றுப்பார்க்க மாட்டார்கள். ஆனால் ஸ்டேஷனுக்குள் வந்துப் போய்க் கொண்டுக்கும் இயிலைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியடைவதோடு அது தொடர்பான பல கேள்விகளை அருகிலிருப்பவர்களிடம் தாளாகவே கேட்டு அறியும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

முடிவுரை :

இயற்கையாகவே ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் அறிவாற்றல் நிறைந்து காணப்படுவது இயல்பான எளிதும் நம்முடைய உடல் உறுப்புகளின் மூலம் பார்த்து, கேட்டு, முயர்ந்து, சுவைத்து, தொடர்புபாற்று என பல்வேறுபட்ட இயற்கை கூறுகளை நாம் அறிந்து கொள்கின்றோம். அதே போல் நாம் பயிலும் கல்விக் கூடங்களிலும், பணியிடம் இடங்களிலும் இவ்வகை ஆற்றலை நாம் வளர்த்துக் கொள்வதின் மூலம் நாம் மட்டுமல்லாமல் அட்டு மொத்த மனித நலனுக்கும் மனித வள ஆற்றலின் பாதுகாப்புக்கும் பாயரிப்புக்கும் இது உதவி புரியும்.

1:5 பண்பு மதிப்பு கட்டடல் (Forming Values)

பண்பு என்பது தமிழ் இலக்கணத்தில் நற்செய்யு அல்லது குணப்பெயர் என பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. உலகில் தலைசிறந்தவர்கள் எனக் கருதப்படும் பலர், தங்களுடைய தனிப்பட்ட பண்புகளால் மட்டுமே பற்றவர்களால் அடையாளம் கண்டு கொள்ளப்படுகின்றனர். எனவே தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரிடம் காணப்படும் சிறந்த பண்புகளால் அல்லது குணநலன்களால் மட்டுமே தாங்கள் ஏற்றுக்கொண்டுள்ள பணிகளுக்கு மதிப்பு கூட்டலை செய்து தர முடிகின்றது.

ஒரு சில நிறுவனங்களின் புகழையும் பெயரையும் விளக்கச் செய்வது அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையாளர்களிடம் அல்லது பயனாளரிடம் காட்டுகின்ற சில இனமுத பண்புகளால் மட்டுமே. எனவே தான் அவற்றை வையப்படுத்தி விளம்பரங்கள் வெளியிடுவதை நாம் தெரிவிக்கக்கூடிய பார்ச்சு முடியும். சில அரசியல் கட்சிகளின் பெயர்களைச் சொன்னால் உடனடியாக இந்த பண்புக்கு அல்லது குணத்திற்கு பெயர் பெற்றுது என கூறலிடுவார்கள். அதே போல இயக்கங்கள், மன்றங்கள், பேரவைகளின் பெயரைச் சொன்னாலும் அப்படியே தோன்றும்.

எனவே நம்மிடையே காணப்படும் நல்ல பண்புகளை நாம் மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து படிப்பவர்களாக இருந்தாலும், ஒரு குறிப்பிட்ட பணியில் இருந்தாலும் நம்முடைய பண்புகளுக்கு மதிப்பு கூட்டி நம்மோடு இணைந்துள்ள நிறுவனத்தில் நன் மதிப்பை கூட்ட வேண்டும். திருக்குறளில் "பண்புடமை" பற்றி தனி அதிகாரமே எழுதப்பட்டிருப்பதோடு உலகின் பல மதங்களிலும் தன்னுடைய மகன்களுக்கு இது பற்றிய கருத்துக்களை அதிகம் எடுத்துரைத்துள்ளன.

பண்பு நலன் - பொருள் :

தனி மனித அழகத்திற்கு அடிப்படையாக அமைந்துள்ள "சிறந்த பண்புகள்" பல செயல்களுக்கும், முன்னேற்றத்திற்குமான கருவியாகும். எது தவறு? எது சரி என்ற தனி மனித எண்ணங்களை செயல்களால் மட்டுமே அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியும்.

பல குழந்தைகளில் தனிமனித பண்புகள், ஒரு மனிதனை சிறப்பாக செயலாற்றுவதற்கும் தன்னைப் பற்றிய மதிப்பீட்டை செய்து கொள்வதற்கான நம்பிக்கை இலக்கணமாகும். தனி மனிதனிடம் காணப்படும் நல்ல பண்புகளை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் உலகளாவிய அளவில் நிலவுகின்றது.

'பணம்' என்பது 'சிறிதளும் எளிதில் பண்பு' என்பது 'பேரினம்' : "அன்பை வினாத்தவன் நல்ல பண்பை அறுவடைச் செய்வான்" என பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது.

பண்பு நலன்களின் கூட்டம் :

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் அவன் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் மக்களோடு ஒன்றாக புகியே திரவேண்டும். எனவே அப்படி பழகுகின்ற வேளையில் பண்பு நலன்களை கூட்டுதல்களை வழிகாட்டுதல்கள்.

1. பண்பு நலன்களை தரவாகவே கூட்டுதல் வேண்டும் :

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய பண்புகளையும் அதனை கூடுதலாகும் தன்மையும் தானாக வரவேண்டுமே தவிர பற்றாடுவரின் வற்றுத்தத்தானோ அல்லது கட்டளைவினானோ அல்ல, அவை தரவாகவே நமது உள்ளணர்வினால் வரவேண்டியுமாகும்.

2. மதிப்பு கூட்டல் - மாற்றிக் கொள்ளக்கூடிய அமைபும் .

உணவு உண்ண வேண்டும் என்பது இயற்கையான பண்பு அல்லது குணம் என்றாலும் உண்ண வேண்டும் என்ற பண்புக்கு மதிப்புக் கூட்டலை, நாம் என்ன வகை உணவு உட்கொள்கிறோம்? அல்லது தவிர்க்கின்றோம் என்கின்ற மாற்றுச் செயல் (Alternative) மூலம் கூட்டல் பெறச் செய்ய முடியும்.

3. மதிப்புக் கூட்டல் - சுய ஆய்வினால் அமைய வேண்டும் :

பற்றாடுவரின் உந்துதலினாலோ அல்லது பொருளையினாலோ மதிப்பு கூட்டல் அமைவக் கூடாது. மாறாக நமது சுய சிந்தனையிலே மட்டும் அமைய வேண்டும். மேலும் அவற்றினால் விளையப் போகும் முடிவுகள் அறிவார்ந்த ஆய்வின் மூலம் அமையப்பட வேண்டும்.

4. மதிப்பு கூட்டல் - நேர் மறையான தகுதிகளை அளிக்கும் :

நம்மிடையே காணப்படும் நற்பண்புகளை பாராட்டி, மதிப்பளித்து, தக்கவைத்துக் கொள்ளும் போது அவை நமக்கு நேர்மறையான தகுதிகளை அளிக்கும்

5. மதிப்பு கூட்டல் - நம் வாழ்வின் சிறப்பான அடையாளங்கள் :

நாம் வாங்கும் பொருட்களுக்கான மதிப்பிற்கு பணத்தை அளித்து மதிப்பு கூட்டல் செய்கிறோம். அதே போல நம் வாழ்வின் அன்றாட செயல்களிலும் நமது பண்புகளால் ஆன கவல மொண்சை, ஆற்றல் கூட்டுதல் போன்றவற்றின் மூலம் அடையாளங்களை உருவாக்க முடியும்.

6. பொருளாதார பண்புகள் கூட்டல் :

நாம் பயிலும் கல்விக் கூடங்களிலும், அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களிலும் பல பண்பு நலன்கள் எதிர்பார்க்கப்படுவது இயல்பு. எனினும் தேர்ந்தெடுக்கவே மட்டும் ஒருவர் மனிதன் ஆகியிருவதில்லை. மனிதர்க்குரிய ஒருங்கிணைந்த பண்பு நலன்களை பெற்றிருந்தால் தான் மனிதர் என்ற தகுதியை சமூகத்தில் பெற முடியும். எனவே கீழ்க்கண்ட அடிப்படைபாடான பண்புகள் நம்முடைய மதிப்பை கூட்டும் இயல்பை கொண்டுவராமலும் அவை :

1. கல்வி தொடர்பான பண்பு மதிப்பு கூட்டல் :

கல்வி நிலையங்களில் பயிலும் மாணாக்கர்களுக்கு பொது அறிவு மற்றும் வாசித்தல் போன்றவற்றை கண்டிப்பாய் பின்பற்ற வேண்டும்.

“கற்க கூடா கற்றவை கற்றாயின்
நிற்க அதற்குத் தக”

என்ற குறையில் கற்பனையும் அவற்றை தவறு இல்லாமல் கற்கவேண்டும் என்பதையும் ஏவற்றை மட்டும் கற்க வேண்டும் என்ற சிறந்த பண்பை மாணாக்கர்களுக்கு வலியுறுத்துகிறது.

புதியனவற்றை கவனித்து ஆராய்வதும் கேள்விகள் கேட்டு அவற்றின் பதிவை தேடுவதும் நம் மாணவ சமுதாயத்தில் காணப்பட வேண்டிய பண்பு மதிப்பு கூட்டலாகும்.

“கேட்பினும் கேளாத தகையவே கேள்வியால்
தோடகப் படாத சேவி”

என்ற குறையில் அறிஞர் கூறும் அறிவுரைகளை, நடப்பாக கேட்டறிய வேண்டும் என்ற ஆர்வமற்றவர்களின் சேவி செலிட்டுச் செவியே என கூறப்படுகிறது.

பிறரின் முயற்சிகளை ஊக்குவித்தலும், மதிப்பளித்தலும் இன்றைய சமுதாயத்தில் படிக்கும் பருவத்திலிருந்தும் வகுப்பறையிலிருந்தும் தொடங்கி தொடர வேண்டும். ஒரு வேளை அப்பண்புகள் இருக்கும் பட்சத்தில் அதனை இன்னுமாக அதிகமாகக் கொள்ள முயல் வேண்டும்.

பயிலும் மாணாக்கர்கள் தக்க ஆதாரத்துடன், நேர்மையான, நியாயமானவற்றை கூர்ந்து ஆராய்ந்து, நடு நிலையையான முடிவெடுக்கும் பண்பினை பெற வேண்டும்.

தம்மவர் என்பதற்காக அவர் குற்றத்தையும், பிறர் என்பதற்காக மாற்றாரின் குணத்தையும் மறைக்காமல் துலாக்கோல் போன்று நடுநிலையையுடன் சீர்தூக்கி கோடாமல் நிறுத்தவே சான்றோர்க்கு அழகு என்கிறது திருக்குறள்.

உண்மைக்கு மட்டுமே பயப்படுகிறவர்களாகவும் அதனையே பின்பற்றுபவர்களாக பயிலும் கல்விக் கூடங்களில் விளங்க வேண்டும்.

எவ்வா விளக்கும் விளக்கல்ல சான்றோர்க்கும்
பொய்யா விளக்கே விளக்கு

என்ற குறள், புற இருளை நீக்குகின்ற விளக்குகளைபெல்லாம் சான்றோர் விளக்குகளாக ஏற்குமாட்டார்கள் எனவும் மனதில் உள்ள குற்றங்களை அகற்றி, மனத்துரப்பமை செய்க்கடிய

வாய்மையை மட்டுமே சான்றோர் உண்மையான விளக்காகக் கொள்வர். எனவே உண்மையை மட்டுமே வாழ்வில் விளக்காய் கொள்ள வேண்டும்.

கல்வி சார்ந்த நல்ல நட்பை ஆராய்ந்து கல்விக் கூடங்களிலும், வீட்டிலும், சமுதாயத்திலும் தொடர்பான விஷயத்தில் தொடர வேண்டும்.

ஒருவரை நண்பராக ஏற்கும் பொழுது பலமுறை அவரைப் பற்றி ஆராய்ந்து அறிந்த நல்லவராயின் நட்புக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு ஆராய்ந்து தீயவரிடம் நட்புக் கொண்டால் இறுதியில் துயரம் தரக்கூடியதாக அமைந்துவிடும் என தெரிய வருகிறது.

படிக்கும் பருவத்தில் கல்வி பற்றிய உயர்நோக்கு இருக்க வேண்டும். நாம் பயிலும் கல்வி நம் வாழ்க்கை முடிவு வரை தொடரும் ஆற்றலும் இயல்பும் கொண்டது என்பதால் அதற்கு கவனத்துடன் மயில்வேண்டும்.

பருவங்களில் ஒன்றாகிய இளமைப் பருவத்தில் ஒருவன் கற்றறிந்த அறிவின் பயன், அவனது அனைத்து பருவங்களிலும் தனக்கு பாதுகாப்பாக அமையும் என கூறுகின்றது.

2. பிறருடனான உறவின் போது பண்பு மதிப்பு கூட்டல் :

- ✓ தனிப்பட்ட மனிதருடைய உறவினை மதித்து ஏற்றுக் கொள்வதல்.
- ✓ தனிப்பட்டவரின் நம்பிக்கையைப், பண்பு நலன்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.
- ✓ நாம் ஆரம்பித்த, தொடர்ந்த செயல்களுக்கான பொறுப்பினை தவறாகவோ அல்லது சரியானதாகவோ இருந்தாலும் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளல்.

“கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை” என்பதற்கிணங்க அனைவருடனும் ஒற்றுமையுடனும் கூட்டுறவுடனும் வாழ முயல்வது பண்பு நலன்களில் ஒன்றாகும்.

பிறருடன் புகழும் வேளையில் பெருந்தன்மையுடன் வெளிப்படையான பேச்சுடனும் இருப்பதோடு மனதுக்குள் ஒன்றை வைத்து பேசுதலை தவிர்த்தல் நல்ல பண்பாகும்.

பலரின் கருத்துக்களையும் எண்ணங்களையும் மதிப்பளித்து ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய செயல்களில் காலந்தவறாமையுடன் கண்டிப்பும் இருக்க வேண்டும். இவை நம்முடைய முன்னோற்ற படிக்கள்.

3. சமுதாயத்துடனான உறவின் போது மதிப்பு கூட்டல் :

- ✓ சமுதாயத்தில் நாம் புகு வேண்டியது அவசியம் எனில் நாம் ஒவ்வொரு தனி மனிதரின் எதிர்பார்க்கப்படும் நம்மிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்பு நலன்களையும் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும். அவை :
- ✓ சமூகஞ்சார்ந்த ஒட்டுறவில் ஊனநாயக நிலை நாட்டுதல், உரிமைகள் சார்பானவையாக இருக்க வேண்டும். எவ்வாறாகக் கருத்துக்களுக்கு சார்பாக நடந்து கொள்வதை தவிர்த்த வேண்டும்.
- ✓ நம்முடைய எண்ணங்களும் செயல்களும் நான் ஒரு இந்தியன், இத்தாய் திருநாட்டில் வசிப்போர், அனைவரும் என் சகோதரர்கள் என்ற சமத்துவ மனப்பான்மை அடைய வேண்டும்.

- ✓ உலகமயமாக்கும் என்பதெல்லாம் தனிமனிதராக இருப்பவர்களை ஒற்றுமைக்குள் கொண்டு வருவதே "உலகத்தில் நான் வாழ்கின்றேன். இந்த உலகம் எார்ந்து தான் என வறுதலை உயருகின்றது" என்ற தெளிந்த மனம் வளர வேண்டும்.
- ✓ என்னால் முடிந்த, நேர்மையான, சிறிய அளவிலான பங்கினை இப்பந்த சமூகத்திற்கு அளிக்க வேண்டும் என்ற பந்த மனப்பான்மையும் ஒரு பண்பு நலன் தான்.
- ✓ கல்விக் கூடங்களில் பின்பற்றப்படவேண்டிய விதிகளையும், கட்டுப்பாடுகளையும் கவனத்துடன் கைகொள்ள முயல்வதும் ஒரு பண்பு ஆகும்.
- ✓ பிறருடைய சொத்துக்களுக்கான உரிமையையும், பொருட்களையும் பாதுகாத்ததும் பாபாசித்ததும் ஒரு முக்கியமான பண்பு ஆகும்.
- ✓ சமூக நீதி மற்றும் சமத்துவ பங்கேற்பு போன்றவற்றை உணர்ந்து மதித்ததும் பண்பு ஆகும்.
- ✓ நிறு, இன வெறி, பாலியல் கொடுமைகளை செய்ப்பால் இருப்பதும் அவற்றை எதிர்த்து குரல் தருவதும் பண்பு கூட்டலின் அடையாளம்.
- ✓ பொருளாதாரம் சார்ந்த கொள்கைகளை அறிந்து கொண்டு அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த ஆதரவையும் ஒத்துழைப்பையும் கொடுப்பதும் நல்ல பண்பு.
- ✓ நாம் வாழும் இயற்கை சூழலிலையை உணர்ந்து, சிறந்த கற்றுச்சூழல் நிலை, பாதுகாக்கப்பட முடிந்தவற்றுக்கு இணைந்து செயலாற்ற வேண்டும்.
- ✓ ஒவ்வொரு தனி மனிதனின் பனிமையும் உயர்வாக மதித்து அவர்களுக்குள்ளான நட்பையும் அன்பையும் பெருக்கச் செய்தல்.
- ✓ யோராட்டங்கள், கலாநாயகர்கள், தீவிவாதம், பயிர்வாதம் போன்றவற்றை எதிர்ப்பதோடு அமைதி, மகிழ்ச்சி என்ற உயர்ந்த நோக்கங்களுக்காக ஆதரவு அளித்து பாடுபடுதலும் நல்ல பண்புகளேயாகும்.

UNIT - II

2:1 தனி நபர்களுக்கிடையேயான உறவு மேம்பாடு
(Inter Personal Relationship)

தனிநபர்களுக்கிடையேயான உறவு என்பது ஒருவர் மற்றொருவருக்கும் அல்லது மற்றவர்களுக்கும் இடையிலானது எனப்படும். ஒருவரின் எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் புரிந்துகொள்வதன் அவரிடம் காட்டப்பட வேண்டிய அன்பு உபசார நடவடிக்கைகளையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. இவ்விய உறவானது பெரும்பாலும் நாம் மனிதர்களோடு புகும் வேலையில் காணப்படவேண்டியதாகும். இவற்றில் அன்பு, புரிந்துகொள்ளுதல், விட்டுகொடுத்தல், ஆலோசனை அளித்தல், விளக்கமாய் எடுத்துரைத்தல், ஆற்றுப்படுத்துதல் என்ற நற்குணங்கள் நம்மிடம் இருந்துதரவேண்டிய மற்றவரிடமே உறவு மேம்பாடு வாய்ப்பு இல்லை.

தனிநபர்களுக்கிடையேயான உறவு மேம்பாட்டிற்கான சூழ்நிலைகள் :

"இன்டர்" (inter) என்பதும் அறியுமான வார்த்தை பயன்படுத்தப்படாத துறைகளே இல்லை எனலாம். உலகளாவிய நாடுகளின் ஒத்துழைப்பு, பாதுகாப்பு, முன்னேற்றம் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொண்டு உலகநாடுகளின் ஐக்கிய சபை உருவானது.

இருநபர்களுக்கிடையேயான அன்பில், உறவில் கருத்து வேறுபாடுகள், முரண்பாடுகள் ஏற்படுமானால் நாம் இறுப்பது மகிழ்ச்சியையும், அபவதிலையும், பாதுகாப்பையும், வளர்ச்சியையும் தான். எனவே தனிநபர்களுக்கிடையேயான உறவு மேம்பாடு பற்றிய கவனமும், புரிந்துகொள்ளுதலும் கீழ்க்கண்ட கூறுகளில் அமைவதை நாம் காண்கின்றோம்

1. குடும்பம்
2. பனிமரியும் இடம்
3. சமுதாயம்

1. குடும்பம் சார்ந்த தனிநபர்களுக்கிடையேயான உறவு மேம்பாடு :

- ✓ குடும்பம் என்பது ஒரு குழு போன்றது. அப்பா தான் தலைவராக இருப்பார். அம்ம தான் பொருளாளராக இருப்பார். பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் அனைவரும் உறுப்பினர்கள் போல தான். ஒரு குடும்பத்தில் எழுதப்படாத விதிகளே ஆதிக்கம் செலுத்தும் என்றாலும் உறவு என்கின்ற நாளில் பல பூக்கள் தொடுக்கும் போதுதான் ஆழியமானவையாக காட்சி அளிக்கின்றது. ஆத்த வணக்கில் மனக்களவு பல நல்ல குணங்கள் உறவில் தொடுக்கப் படும்போது அன்பு, மகிழ்ச்சி, அமைதி ஆகியவை வெளிப்படும். எனவே கீழ்க்கண்ட சில குறிப்புகள் நம் குடும்ப உறவில் வெளிப்பட வேண்டும். அவை அனைவரிடமும் அன்பு, அன்பு, அன்பு, சிறிந்த முகத்துடனும், நம்பிக்கையுடனும் அனைவரின் மென்மென்றோர், அழகானவர்கள், உறவினர்கள் என அனைவரிடமும் காட்ட வேண்டும்
- ✓ குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் மதிப்புடனும், மனநிலை அறிந்து, மகிழ்ச்சியுடனும் வார்த்தைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
- ✓ விட்டுக்கொடுத்து வாழவேண்டும் - அப்பா முதல் கடைசி குந்தை வரை இதை கடைபிடிக்க வேண்டும் இதை மற்றவர்கள் அறிந்து நடக்க "முன்னறிமாய்" இருக்க வேண்டும்.
- ✓ உங்களின் பேச்சின் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தாழ்வு மனப்பான்மையினை ஏற்படுத்த வேண்டாம்... சாதாரணமாக பேசுங்கள்... மனம் திறந்து பாாட்டுங்கள் (கணவன் மனைவியிடம், அப்பா-பிள்ளைகளிடம்)
- ✓ நீங்கள் சின்ன சின்ன விஷயங்களை பெரிதுப்படுத்தி மனதுக்குள் அழக்கிட மனம் கோவமைய வேண்டாம். எந்தப் பிரச்சினையையும் சம்பந்தப்பட்டவரிடம் தேர்வாகப் பேசு... தெளிவு பெறுங்கள்.
- ✓ இறைவன் கொடுத்த "இன்றைய நாளை நான் யாதுன்னதாக அன்பு குறிப்பிட்ட நோத்தை குடும்ப நலனுக்காக, முன்னேற்றத்திற்காக செலவிட்டேன்" என்று நீட்டிட்டு செயலாற்றும்... மற்றவர்களின் முகத்தில் பன்முறுவலை காணமுடியும் - நம்பிக்கை துளிரும்.
- ✓ நீங்கள் "மகிழ்ச்சி திரி" என்றால் உங்களின் ஒரு திரியினால் குடும்பத்தில் அத்தனை விளக்கு திரிகளையும் மகிழ்ச்சியாக்க முடியாது? ஆம் - நம்பவை கற்றி இருப்பவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்கட்டும்.

- ✓ பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடம் சில தவிர்க்க முடியாத குழந்தைகளில் கணிப்பாய இருக்கத்தான் வேண்டும்... ஆனால் எப்பொழுதும் அல்ல... "தவறாக" என்பது நல்ல அணுபவமாகியிருப்பின் உங்கள் குழந்தைகள் நல்லதை கற்றுக் கொண்டார்கள் என்பதே பொருள்.
 - ✓ பெற்றோரை பொறுத்தவரை இளைசாக இருந்தாலும் குழந்தை தானே... எனவே குழந்தைகளுக்கு "சீழ்ப்படிதல்" என்னும் வேண்டும், 'நேரம் கிடைக்கும் போது "உதவி காங்கள்" நீட்ட வேண்டும்
 - ✓ இந்திய நாட்டின் "வேற்றுமையில் ஒற்றுமை" என்பது சீனாதரத்துவத்தில் உருவாகியது அப்படியெனில் முதலில் அது விட்டில் படா... பாவம் ஊட்டும்.
 - ✓ குடும்பம் என்றால் பிரச்சனைகள் இருக்கும்... அதற்காக "டென்ஷன்" அடைய வேண்டாம்- அவசர முடிவுகள் எடுக்க வேண்டாம். அனைவரும் நமது இரத்த உறவுகள் என்பதோடு "குற்றம் பார்க்கின், சுற்றம் இல்லை" என்பதும் நமது நம்பிக்கையாய் இருக்கட்டும்.
 - ✓ விட்டு கொடுத்தவர் கெட்டும் போனது இல்லை" அப்பாவிற்காக அம்மா விட்டுக்கொடுக்கலாம், மகனுக்காக அப்பா விட்டுக் கொடுக்கலாம்... ஆம் உறவுகள் மேம்பட வேண்டும் "நல்லாதோர் குடும்பம் ஒரு பக்கைக்கழகம்" என பிறர் பாராட்டி மதிப்பளிக்க வேண்டும்.
- 2. பணிபுரியும் இடம் :**
(இப்பகுதிக்கான தகவலை குழுப்பணி மூலம்மையில் படித்துணரலாம்)
- 3. சமுதாயத்தினருடனான உறவு மேம்பாடு :**
நாம் பிறந்தது வேண்டுமென்றால் ஒரு வேளை தனிப்பாக இருக்கலாம் ஆனால் நாம் வாழ வேண்டிய வாழ்க்கை நாம் வாழும் சமுதாயத்தினருடன் தான் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பல சமயத்தினர், இனத்தினர், மொழியினர் என வேறுபட்டு நின்றாலும் நாம் துடிர், இந்தியர் என்பதை விட மனிதர் என்பதை உணரவேண்டும். வாழ்விட அடிப்படையில் கிராமமாகவோ, நகரமாகவோ இருந்தாலும், ஏழை-பணக்காரன் என்பதாக இருந்தாலும், படித்தவர்-படிக்காதவர் என்றிருந்தாலும் நாம் ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்து வாழ வேண்டிய சமூக வலையத்துக்குள் இருக்கின்றோம் என்பதை உணரவேண்டும்.
- எனவே நான் மட்டும் வாழ வேண்டும், பாதுகாக்கப்பட வேண்டும், உரிமை வேண்டும், நீதி வேண்டும், வருமானம் சட்ட வேண்டும், முன்னேற வேண்டும் என்ற நிலைப்பாட்டில் தவறில்லை. எனினும் நம்மையோடே நாம் வாழும் சமூகத்தின் சார்ந்து அனைவரும் வாழ வேண்டும் அல்லது வாழ வைக்க வேண்டும் அல்லது அவர்களது வாழ்க்கை மேம்பட வேண்டும் என்கின்ற "உறவு நெறி" நம்மிடம் காணப்பட வேண்டும்.

- நமது சமுதாயத்தில் காணப்படும் உறவுகளை நம்முடைய புரிந்து கொள்ளுதலையும் விட்டுக்கொடுத்துவரும், உதவி செய்வதனாலும் மட்டுமே அவற்றை மேம்பாடு அடைய செய்ய முடியும். நாம் சார்ந்திருக்கும் மதங்களும் அத்தனையே எடுத்துரைக்கின்றன. "கடமைப்பை செய், பணனை எதிர்நோக்கே" என்பதும் "உன்னை நீ தேடிப்பது போல மற்றவரையும் தேடி" என்பதெல்லாம் உறவுகளுக்கு வறு சேர்க்கும் பந்திரங்குகளாகவே அமைகின்றன. பெண்கள், திருநம்பிக்கையர், பாரற்றுத்திறனாளிகள், தெருக்கழந்தைகள், விதவைகள் என்பவரிடம் மெல்லாம் அவர்களின் உரிமை, பாதுகாப்பு, நலம், வளம் சார்ந்த காரியங்களில் நல்ல உதவிகள் மூலம் மேம்பாடடைய உதவிட வேண்டும்.
- சமுதாயத்தில் காணப்படும் சாதிய வெறி, தீவிரவாதம், பயங்கரவாதம் போன்றவற்றில் எப்பொருடும் தீவிரமும் காட்டும் இயைபுசமுதாயத்தினர் அவற்றிலிருந்து விலகி நாம் சார்ந்து வாழும் சமுதாயத்தினரின் தேவைகளை புரிந்து விட்டுக்கொடுத்து அமைதி நிலவும் பூஞ்சோலையாக நமது சமுதாயத்தை மாற்றும் காண அன்பான உறவுமுறையினை கையாளவேண்டும்.
- உறவுகளை மேம்படுத்த உள்னாத வழிகள்:**
பொதுவாக உறவுகளை மேம்படுத்த தவறியதன் விளைவாக வாழ்க்கையில் எல்லாமே நமக்கு எதிராகவும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் அமையலாம். எனவே அவற்றை தவிர்க்க கீழ்க்கண்ட பொதுவான வழிகள் நாம் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டும். அவை :
- 1. நிதானமாக யோசித்தல் :**
உறவினர், உடன் பணிபுரிபவர் நம்மோடு இணைந்திருக்கும் சமுதாயத்தினர் என யாருள் நாம் பேசினாலும் நிதானமாக பேசவேண்டும். பேசுவதற்கு முன்பும் பேசும் போதும் நிதானம் இழந்து பேசி விடும் போது கிட்டிலுது என்னவோ மன வேதனைதான். எனவே நிதானமாக யோசித்தால் நம் பெரிதுப்படுத்திய அல்லது நம்மை அலைக்கழிக்கும் பல விஷயங்கள் அற்புதவிஷயங்களாய் தோன்றும். எதைபும் எதிராளியாக எடுத்துக் கொள்பவர்களின் வாழ்க்கையில் தான் பல அசாதாரண விஷயங்கள் வந்து சேரும்.
- 2. தவறான மனோபாவம் :**
தனி நபரான நாம் ஏற்படுத்தும் உறவுகளில் தவறான மனோபாவம் வரக்கூடாது. நம்முடைய மனமே நமக்கு எஜமானி. சிவ்வைய கல்லாகப் பார்த்தால் கல்தான் ஆனால் நம் மனோபாவத்தில் அந்த சிவ்வையாகவும், தெய்வச் சிவ்வையாகப் பார்க்க வைப்பதும் நம் மனம்தான். தவறான மனோபாவம் நம்மிடம் உள்ள பல நல்ல குணங்களை ஒரு சொட்டுவிஷம் போல கலந்து பாழாக்குகின்றன. நல்ல மனப்பாவுத்துடன், தவறாத கூட சரியாக நினைக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் நல்ல உறவாளர், உங்கள் உறவுக்காக பலர் காத்திருப்பதும், பேச விரும்புவதும் உண்டு.
- 3. முழுமையாக கேளுங்கள் :**
ஒருவருடன் பேச ஆரம்பிக்கும்போது அவர் பேசுவதை முழுமையாக கேட்பது என முடிவு பெற்று கொள்ளப்படும். குறுக்கிட வேண்டாம் என்று தோன்றினாலும் குறுக்கிடாதீர்கள். மற்றவர்களை நீங்கள் பேச அனுமதித்து அக்கறையுடன் கவனிப்பீனா போது நீங்கள் சொல்வதை கேட்க வேண்டும் என்கின்ற ஆர்வம் அவருக்கு தானாகவே ஏற்பட்டுவிடும். இதை கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்தால் மற்றவர்களின் அன்பும் உறவும் கலப்பாய் வளரும்.

4. எதிராளிகளை எந்தோடிப்படுத்தும் தூங்குகள் :

ஒவ்வொருவரையும் திருத்தி கொண்டு இருப்பது நம்முடைய வேலை அல்ல. அது எத்தியாயுடையவை. எதிராளியை எந்தோடிப்படுத்தும் தூங்குகள்... "கனிப்பிரயோகம் கவர்ந்தற்று" என்பது போல இன் சொல் என்கின்ற புகழ்க்கட்டளால் "நம் உறவை" அடைவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

5. திருப்தியடைபுங்கள் :

"திருப்தி" என்பது தொடுவானம் போன்றது. நெருங்க நெருங்க தூரம் போய்க் கொண்டேயிருக்கும். எனவே நம்முடைய குடும்பத்தினர், உடன் பணிபுரிவோர் என பணிபுரியும் நாம் திருப்தியடையும் வன்மை அவர்களை விவாக வசைக்க முற்பட வேண்டாம். இரண்டு பேருக்குமே அது தேவை. அதற்காகத் தான் வாழ்கிறோம்.

6. நூதனத்தை கடைப்பிடிப்புகள் :

நாம் விரும்புகின்ற விஷயங்களே நம்மை கற்றி நிகழவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பது வீண். நுப்தத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் நிறுவனம் வந்துவிட்டால் பொறுமையிழந்து, கூட்டுப்பட்டு இதழ்து செயலும், நடந்து கொள்ளவும் தேவையில்லை எனவே "தானத்தில் சிறந்த தானம் நிதானத்தின் மூலம் உறவுகளை மேம்படுத்த முயற்சிப்புகள். உறவுகள் கூடி வரும். சாதனைகள் தொடரும்.

2: 2 குழுப்பணி மேலாண்மையும் குழுத்திறன் வளர்ப்பும் (Team Work and Team Building)

இன்றைய "உலகமயமாதல்" கோட்டாட்டில் இயங்கி கொண்டிருக்கும் அனைத்து நிறுவனங்களிலும் இடையடி மூலம் முன்னேற்றம், நிலைப்பெறுதல், நீடித்திருத்தல், நிதி முன்னேற்றம், நற்பெயர் என்பனவை அடிப்படை கூறுகளாகக் கொண்டுக்கின்றன. கல்வி நிலையம், தொழில்துறை, நிறுவனங்கள், ஆய்வு மையங்கள், அரசு அலுவலகங்கள் என ஒவ்வொன்றிலும் "குழுப்பணியின்" பங்களிப்பு முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. எனவே, பணியில் அயர்ந்துவதற்கு முன்பாக குழுப்பணி திறமை பெற்றவா எனப்பதை உறுதி செய்த பிறகு பணி வாய்ப்பு அளிக்கின்றது. பல நேரங்களில் பணியாளர்களை தேர்வு செய்த பிறகுமே பயிற்சி, பட்டறிவுப் பயிற்சி, பத்தொளி பயிற்சி, பயிற்சி பட்டறை என்ற பெயர்களில் வேலைகளின் இயல்புக்கேற்ற பயிற்சிகளை அளித்து வருகின்றன.

பணிபுரியும் நிறுவனத்தின் இயல்புக்கேற்ற அனைத்து பணிபுரியவருக்கும் பணி சார்ந்த "குழுப்பணி பயிற்சி" அளித்ததினால் பணியாளர்களுக்கு தாம் பணிபுரியும் நிறுவனத்தின் நோக்கம், பணியாளர்களின் பணி அவசியம், செயல்படுத்தும் திட்டங்களும் அவற்றினை மேம்படுத்த வேண்டிய அவசியம், நிறுவனத்தில் நிதி நிலை, பொருளாதார முன்னேற்றம் போன்றவற்றில் தெளிவு

பெற்றிருப்பார்கள். மேலும் ஒரு நிறுவனத்தில் பின் பற்றி வந்திருந்த பணி அமைப்புகளில் தேவையற்ற பற்றாக்களை குழுப்பணியின் மூலமாக மாற்றம் செய்து திறன்செய்து அதிர்ச்சியற்றி, பணி வள ஆற்றலையும் பொருளாதார குழந்தைவையை சீராக்கிக் கொள்ளவும் குழுப்பணி ஒருங்கிணைந்தல் அவசியம். உதாரணமாக 11 பேர் கொண்ட சிபிசிமெட் விசைவாய்ப்பு அமைவதும் பங்கேற்றும், அவ்வாறு பெற்றுள்ள தனித்திறன்செய்தல் அடிப்படையில் பெட்டி, பழைய எணவும், ஒருங்கிணைந்து பீட்டிங் செய்வ வேண்டியதும், அட்டத்தின் தோக்கில் மாற்றம் தேவைப்படுகின்ற அல்லப்போது ஒன்றுகூடி பேசி முடிபெடுப்பதும், முடிவில் பெற்றியடையும் போது அனைவரும் கைகுலுக்கி கொள்வதும், தோல்வியடைந்தால் ஆற்றலுக்காக முயற்சியில் தீவிரம் கொடுப்பதும் குழுப்பணியின் முயற்சியையும் ஒருங்கிணைந்த முயற்சியையும் எளிதில் நமக்கு உணர்வைக்கும் குழுப்பணி - விளக்கம் :

பொதுவான ஒரு நோக்கத்தை அடைவதற்கு பணி செய்கும் உறுப்பினர்கள் உண்டாகிய ஒரு தொகுதி. பணிபுரிபவர்கள் அனைவரிடமும் காணப்பட வேண்டிய கூட்டுறவு அங்கு கூட்டு முயற்சி ஆகும். கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வேலைவைய மிக எளிதாக, சிரமமாக, கால கொணர்வைகள் கூடுதல் முன்னேற்றத்திற்கு பணி செய்வதும்.

இதழ்விர நம்மிடையே கூறப்படும் பல பழமொழிகள் பின் வருமாறு :

- ✓ தனிவரம் தேர்ப்பாகாது.
- ✓ ஒரு கையை தட்டினால் ஒசை வராது.
- ✓ ஊர் கூடி தேர் இருப்போம்.
- ✓ ஒன்றாட்டால் உண்டு வாழ்வு.
- ✓ கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை.

குழுப்பணி நடைபெறுவதற்கு வேண்டிய திறன்கள் :

ஒன்றிற்கும் மேற்பட்டோர் இணைந்து செயல்படும் ஒரு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அனைத்து பணியாளர்களிடம் கீழ்க்கண்ட பெண்திறன்கள் அவசியம் காணப்பட வேண்டும் அவை :

1. கூர்ந்து நோக்குதல் :

உடன்பணியாளரும் பிற பணியாளர்களின் எண்ணங்கள், செயல்கள், அனைத்துதலும் கூர்ந்து நோக்குதலினால் ஒருவரிடம் காணப்படும் புதிய தகவல், திட்டம் மற்றவருக்கு எளிதமாக போய்ச் சேர முடியும். இதனால் புதிய திட்டங்கள், எளிய வழிமுறைகள், எதிர்கால பணிவிடுவதற்கு வழி செய்யும்.

2. கேள்விகள் கேட்டல் :

குழுப்பணியாளர்கள் ாத்தியில் பணி நோக்கம் பற்றிய கேள்விகள் எழுப்பதல், உரையாடல் செய்தல், கவந்துவாயடல் செய்தலினால் பல நல்ல கருத்துக்கள் உருவாவதோடு இதுவரை அரை குறை மனதுடன் எந்தோடித்துடன் பணியாற்றிய தன்மை மாறி பத்தொன்றாகவும், நம்பிக்கையுடன், உண்மையுடன் பணியாற்ற முன் வருவார்கள்.

3. அறிவுறுத்தல் :

இதுவரை பின்பற்றி வந்தவற்றில் காணப்படும் பின்னடைவுகளை, சீரழிவுகளை, செலவினங்களை அறிவுறுத்தி புதியவற்றை எண்ணவும், திட்டமிடப்படும்படியாக கருத்து பரிசீலனம், ஆதரித்து அல்லது மறுத்து பேசுதல், போன்றவற்றினை தூண்டிவிடுதல் ஆகும்.

4. மதிப்பளித்தல் :

பேசுபவரின் எண்ணங்களும், கருத்துகளும் எற்றுக்கொள்ளுபடியாக இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்களும் அதனை மதிப்பளிப்பதோடு ஏற்றுக் கொள்ள முன்வர வேண்டும்.

5. உதவுங்கள் :

குழுப்பணியின் அடிப்படை பண்பு கூறுகளில் ஒருவருக்கொருவர் உதவுதல் அவசியம்.

6. பகிர்த்து கொள்ளுதல் :

அறிந்திருக்கும் நம்பகத்தன்மையான தகவலை உடன் பணியிடம் மற்றவரிடம் பகிர்த்து கொள்ளுதல் நல்ல வரவேற்கத்தக்க ஒன்றாகும். ஆனால் நீங்கள் அளிக்கும் தகவல் எத்தனை சதவீத நம்பகத்தன்மை கொண்டது என்பதைவும் ஒரு கணம் யோசித்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. பங்கேற்றல் :

ஒரு பணியை செய்வதில் அனைவரின் பங்கேற்றல் சரிசம விகிதத்தில் மற்றவர் குறை கூறாத வண்ணம் முடிந்தளவுக்கு முழுமையானதாக நடைபிழைப்பதாக பங்கேற்க வேண்டும். அப்படி இல்லாத போது நாம், நமது குழுவின்மீது தனிமையடைந்து விடுவோம்.

8. தகவல் அறிதல் ஆர்வம் தேவை :

குழுப்பணியில் உங்களின் பங்கேற்று பாடப்பட்டக் கூடியதாக இருக்க வேண்டுமெனில் சிறந்த தகவல் பரிசீலனை திறன் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

ஒரு சிறந்த, திறமையான பணிக்குழுவுக்கான இயல்புகள் :

- ✓ அனைவரும் நண்பர்கள் என்ற உணர்வு.
- ✓ அனைவரும் ஈடுபாட்டுடன் செயல்படக்கூடியவர்கள்.
- ✓ ஒருவர் மற்றொருவரை கூர்ந்து கவனிக்கும் திறமை பெற்றவர்கள்.
- ✓ மற்றவரின் ஆலோசனைக்கு மதிப்பளிக்கும் மனோபாவம்.
- ✓ தலைமை பொறுப்பு என்பது சுழல் தன்மை கொண்டது.
- ✓ முடிவெடுப்பது என்பது அடிப்படியான ஒன்று.
- ✓ உற்சாகப்படுத்தலும் பாடாட்டுதலும் பணி சமையைய குறைக்கும்.
- ✓ நோக்கத்துடன் கூடிய அர்ப்பணிப்பு.
- ✓ இயல்பான தகவல் பரிசீலனை உறவு தேவை.
- ✓ மனம் சிறந்த பேச்சு அவசியம்.

தலைவருக்கான பங்குகள் :

ஒரு தலைமைப் பொறுப்பில் இருப்பவர்கள் நேரடியாகவோ கிழக்கண்டவற்றை பணி புரிவார்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

1. அளிக்கப்பட வேண்டிய பயிற்சிகள் :

- ✓ தலைமை பொறுப்பு வகிக்க வேண்டியதற்கான நம்பிக்கை, உண்மை மனம் சிறந்த தகுதி பரிசீலனம், உருவாக்கும் சிந்தனை, நடவடிக்கை பணி திறமை.
- ✓ நிர்வாகம் மற்றும் திட்டத்தினுடைய நோக்கம், கனவு, குறிக்கோள் பற்றி மனப்பான்மை பெறும்படியான பயிற்சி.
- ✓ கிழ் பணியாற்றும் நபர்களை ஊக்கப்படுத்தும், உற்சாகப்படுத்தும் இயல்பான பயிற்சி.
- ✓ அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய பேச்சு, திறன், மனோபாவம் கொண்ட, உடன் பணியாற்றுவார்களுக்கு "முன் மாதிரியான நபராக" மாறும்படியான பயிற்சி.
- ✓ அவ்வப்போது, உடன் பணியாற்றுவார்களுக்கு குறுகிய பயிற்சியினை அளிக்கத் தேவை.
- ✓ எதிர்பாராத விதமாக ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்கவும், கூடி முடிவு எதிர்க்கொள்ளவும், தீர்த்து வைக்கக் கூடிய பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- ✓ பணி குழுவின் அனைவரின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை காட்டவும், சிகிச்சை ஆலோசனைகளை வழிகாட்டுதலையும் அளிக்கக் கூடிய பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- ✓ பணிக்குழுவினரின் மத்தியில் நிலவும் சூழ்நிலை உணர்ந்தோடு (அ) அறிந்தோடு நேரத்தில் தலையிட்டு முடிவெடுக்கக் கூடிய பயிற்சி தேவை.
- ✓ புதியவற்றை சிந்திக்க, பிரச்சினைகளை, சந்திக்க, தொடர் முன்னேற்றம் பற்றிய ஆர்வத்தை பயிற்சி தேவை.
- ✓ உடன் பணியாளர்களின் வெற்றிகளை ஏற்றுக்கொண்டு, மனதார அனைவரின் நிலையிலும் பாடாட்டும் பயிற்சி தேவை.
- ✓ தலைமையாளர் என்பதை விட நாம், ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட நபர்களுக்கிடையே நல்லுறவை உருவாக்குவதாக (Facilitator) பயிற்சி பெற வேண்டும்.

குழுப்பணியாளர்களுக்கான பங்குகள் :

- ✓ பணியாற்றுவவர்கள் அனைவரும் சுயமானவர்கள் என்ற இயல்புடன், மற்றவர் மீது கவலை இல்லாததுடன் ஈடுபாட்டுடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் மனப்பக்குவம் பெற வேண்டும்.
- ✓ ஒரு செயல் நடைபிழை, வெற்றிபெற, ஒன்றிணைய வேண்டும் என்பதே உண்மை.
- ✓ குழுப்பணியாளர்கள் மத்தியில் திறந்த மனதுடனும் உண்மையுடனான செயல் அடிப்படையிலும் இருக்கும் பட்சத்தில், தெளிவான முன்னோற்றத்திற்கான நம்பிக்கை வேண்டும்.
- ✓ நேரத்திற்கும், நேரத்திற்கும்.

- பணியரிடும் நிறுவனத்தின் உண்மையான முன்னேற்றம், பணியாளர்களின் எண்ணிக்கையினால் நிர்ணயிக்கப்படுவதல்ல. அர்பணியாளர்களிடம் காணப்படும் குழுப்பணி இயல்பையும் அவற்றில் காணப்படும் அதிகப்பட்ச நம்பிக்கையால் மட்டுமே.
- குழுப்பணியின் வெற்றிக்கு முடிவெடுப்பதில் ஒற்றுமை வேண்டும். மாறுபட்ட தன்மை நிகழாமலின் திட்டத்தின் முடிவு எதிர்பார்த்த முடிவை அளிக்காது.
- எதிர்பார்க்கின்ற அல்லது விருப்பமின்ற முடிவினை ஒரு நிறுவனம் குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்திற்குள் பெற வேண்டுமாயின் பணிக் குழுவின் "பொறுப்பு" பை பெற்றுத்தரக்கூடிய அமைப்பும்.
- குழுப்பணி உறுப்பினர்கள் மத்தியில் முன்புகூறிய இல்லை என்கின்ற தவறான நம்பிக்கை இருக்கக்கூடாது. அவ்வப்போது அவை வெளிப்படுகின்ற அடையாளங்கள் கண்டறிப்பதும் போது அனைத்து கோண்டு செயல்பட வேண்டும்.
- குழுப்பணியாளர்கள் மத்தியில் சிறந்த தகவல் பரிமாற்றம் தொடர வேண்டுமாயின் சொல்லப்படும் தகவலின் உண்மைத் தன்மையை நாம் சந்தேகப்படலாம். பதிலாக தகவல் அளிப்பவரை ஆர்வ வெளிப்படுத்தலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- குழுப்பணியாளரும் பொழுது விடுப்பு வெறுப்புகளை தரண்படிய உணர்ச்சிக்கும், உணர்ச்சி வெளிப்படுத்தலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

2:3 தொடர்பு பணி மேலாண்மையை

(Net Working Management)

“தொடர்பு பணி” (Networking) என்கின்ற வார்த்தையானது இன்றைய சூழ்நிலையில் பரவலாக உலக நாடுகளில் நிலவி வருகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்திற்காக தங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்பவர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவதே இதன் முக்கியமாகும். உதாரணத்திற்கு மாற்றுத்திறனாளிகள் அனைவரும் யாருடும், அடைவதே இதன் முக்கியமாகும். உதாரணத்திற்கு மாற்றுத்திறனாளிகள் அனைவரும் யாருடும், மாநிலம், நாடு, உலகநாடுகள் என்ற அளவில் ஒன்றாக இணைந்து ஒரு குழுவாக (அ) அமைப்பாக தங்களுடைய நலனுக்காகவும், உரிமையக்காகவும், சமூக நீதிக் காகவும் பாதுகாப்புக்காகவும் இணைந்துள்ளனர் என்பதை அறிய வேண்டும். அதே போல முலிகை தரவாரங்களை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஒரு பொருளை மையமாக வைத்து அத்தயாரிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள உலகத்தமிழிய

நாடுகளுக்கிடையில் ஒரு தொடர்பு அமைந்துள்ளது எனவே கைவிடுவதற்குரியவர்கள், மக்கள் அமைப்பின், விவரங்களை, மற்றும் தரவாரங்களின் குறிப்பு அமைப்பின், குறிப்பிட்ட தொடர்புகளை சார்ந்த நிறுவனங்கள் என்பனவற்றை கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

தொடர்பு அமைப்புகளின் கூட்டமைப்பு என்பது கூட்டுறவு, சமூக பக்கிஷ்டு, ஈடுபாடு, பாதுகாப்பு, நீடித்திருந்துகொண்டிருப்பதன், ஒருங்கிணைந்தல் என்கின்ற கூறுகளின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளன. இவ்வமைப்புகள் தங்களுக்குள் போட்டியினை தவிர்ந்து நல்லுறவுகள், செயல்திட்டங்கள், விடுக்க கொடுத்து, காலத்திய ஆலோசனைகள், வழிகாட்டுதல்கள் கொண்டுள்ள தங்களுக்குள் பரிமாறிக் கொண்டு முன்னேற்றமடைகின்றன.

தொடர்பு அமைப்புகளின் வகைகள் :

(1) தொழிற்சார்ந்த தொடர்பு அமைப்புகள் :

நிதி நிலையை பெருக்க வேண்டும், மக்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும், தேவையற்ற-பொருத்தமில்லாத தயாரிப்புகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும் என்பனவற்றை கருத்தில் கொண்டுள்ளன. குறிப்பாக தாயான தயாரிப்புகள், குறைந்த விலை என்பன அனைத்துத் தயாரிப்பாளர்கள்-வாடிக்கையாளர்கள் என்ற இரண்டு கண்கள் கொண்டு தோற்றத்தை நிலை நிறுத்துகின்றன. மேலும் இத்தொடர்பு அமைப்பில் 'போட்டி' என்பது ஆரோக்கியமானதாக இருக்குமென்பதும் "ஒருவர் கால ஒருவர் வாரி விடுவது" கொண்டு தன்மை காணப்படாது.

எனவே இத்தொடர்பு அமைப்பில் உறுப்பினர்களாக உள்ள அனைத்துவகை நிறுவனங்களும் ஒரு பொருளை விற்றதிலும், அவற்றிற்கான விலையை நிர்ணயம் செய்வதிலும் ஒரே வழக்குவழிவழியை உருவாக்குகின்றன. இத்தொடர்பு அமைப்புகளினால், தயாரிப்பாள பொருள்களான இறக்குமதி வரிகள், வாடிக்கையாளர் பணி என்பனவற்றில் ஒரே சீரான, சரிபாட, தெளிவான வழக்குவழி காணப்படும்.

(2) சுமியூட்டர் தொடர்பு அமைப்பு :

இன்றைக்கு கணிப்பொறி ஆதிக்கம் செலுத்தாத இடமேயில்லை என்று கூறுமானபுகு அனைத்து குறைகனியும் பக்களிப்பை அளிக்கின்றது வங்கிகள், இரயில்வே துறை, போக்குவரத்து பதிவு அலுவலகங்கள், பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், மருத்துவமனைகள் என அனைத்திற்கும் அளிப்பதை தள்ளி விட்டு கணிப்பொறிகள் அமைந்துள்ளன. அவற்றின் வேலம், துல்லியம், கூட்டமைப்பு அவற்றிற்கு ஆகும் செலவு என்பனவற்றால் அப்படி அமைந்து விட்டது எனலாம்.

ஏ.டி.எம் (A.T.M) என்கின்ற தாளாகவே பணம் அளக்கும் மெஷின் (Automatic Teller Machine) எத்தனை வேகத்தில் துல்லியமாக நம்மக்கு பணத்தை எங்கிருந்தாலும் அளிக்கின்ற அளவுக்கு பயன்படும் தொடக்கி விட்டது.

இண்டர் நெட் : இன்றைய நவீனபுகத்தின் விந்தையான தகவல் தொடர்பு சாதனம் என்றால் இண்டர்நெட் தான். எத்தகைய செய்தியையும் எப்பொழுதும், எங்கேயிருந்தாலும் ஒரு விளையுமில் திரையில் தெரிவின்றது உடனே கையில் பிளண்ட் எடுத்து கொடுக்கும் இலகரமம் தான் என்கிற 2

ஒரு திட்டத்தில் உலக செய்திகள் பற்றியும், இன்றைய பங்குச்சந்தை மதிப்பு, போக்குவரத்து சாதனங்களின் நேரம்-கட்டணம், இருதய அறுவைசிகிச்சைக்கான மருந்துவிலைகள், பொதுநலிபு தகவல்கள், விவரப்பாட்டுகள், படங்கள், மாடல்கள், எந்திர பகுக்கலம், என்ன பகுக்கலம், ஆனால் இவை அனைத்தும் அலைகளுக்குள் கலையும் நேரடி அமைப்புகளின் விதிவிலக்கு படிபட்ட சட்ட சட்டங்களுக்குப்பட்டு செய்யப்படுகின்றன.

✓ **இமேயில் :** தகவல் பரிமாற்றம் கடினமானதாக இருந்ததே ஒரு சமயம் இன்று இனிக்கும் இ-மேயில் என்று தான் கூற வேண்டும். இப்போது அமெரிக்காவில் புகுக்கும் மகன்க்கு தகவலை ஒரு நேரடியில் அனுப்பும் எத்தனையோ பெற்றோர்கள், பெயர் கோரிவின் மூலம் தூயில் வேலை செய்து களைப்பாய் படுத்தியே பேசிக்கொண்டிருக்கும் கணவனை பார்க்கும் மகனும் பணவியும் பின்னாலும் எத்தனையோ பேர். எல்லாம் இன்பமயம் என்றால் இ-மேயிலும் இனிமையான தான். இன்றைக்கு எத்தனையோ கனவுகளையும், நோக்கங்களையும் கொண்டுக்கும் எண்ணற்ற இளைஞர்களுக்கு வடிவவாய், நம்பிக்கை நட்சத்திரமாய் எத்தனை இ-மேயில் ஐடிக்கள் அத்தனையும் சிறப்பாய் பணிகளை வளர தொடர்பு பணி அமைப்புகள் உள்ளன.

✓ **சமயியல்வா தொடர்பு அமைப்பு :** இத் தொடர்பு அமைப்புகளின் பணிகள் சொல்ல முடியாத அளவுக்கு மக்கள் மத்தியில் பரப்பப்பட்டு வருகின்றன. வானொலியும், தொலைக்காட்சியும் இரண்டு கண்கள் என்று கூறுமானவர்க்கு தனிமனிதனின் அறிவு வளர்ச்சிக்கும் பொழுதுபோக்கினை நிவர்த்தி செய்கின்ற பெரிய பணியினை செய்து வருகின்றன.

இந்தியாவின் விண்வெளி ஆராய்ச்சியும் செயற்கைக்கோள்களின் இணைப்பும் மனிதனை தகவல் பரிமாற்ற தளத்தில் சிம்மாசனம் போட வைத்துள்ளன. மனிதனுக்கான பொழுது போக்கு அம்சமாக மட்டுமல்லாமல், சமைய்து, சேமிப்பது, ஆரோக்கியம், ஆன்மீகம், விவசாயம், படங்கள், பாடல்கள், நகைச்சுவை, இலக்கியங்கள், விவாதமேடைகள், திருமண தகவல் பரிமாற்றம், சோதிடம், வேளாண்மை என்று எதையும் தள்ளி வைக்காமல் அனைத்து அம்சங்களையும் அளிக்கின்ற இவையும் தொடர்பு அமைப்புகளுக்குள் கட்டுப்பட்டு மக்கள் நலம், நாட்டின் வளம், தனிமனித முன்னேற்றம், தகவல் பரிமாற்றம் என்பனவற்றை விதிக்குகப்பட்டு அமைப்புகளாக செயல்பட்டு வருகின்றன.

பிற துறை சார்ந்த தொடர்பு அமைப்புகள்:

நாட்டின் மிகப்பெரும் தொடர்பு பணிகள் மத்திய, மாநில அரசுகளின் கீழ் தனிப்பட்ட அமைப்புகளாக இயங்கி வருகின்றன. இராணுவம், விமானப் போக்குவரத்து, காவல் துறை, நிர்வாகத்துறை, கல்வித் துறை, மருத்துவத்துறை என பல்வேறுபட்ட துறைகள் தொடர்பு அமைப்பின் கீழ் இயங்கி வருகின்றன. இவற்றின் மூலம் மக்கள் நலன், முன்னேற்றம், உரிமைகள், சமூக நீதி, குற்றத் தடுப்பு போன்றவை தொடர்பு அமைப்புகள் மூலமாக சிறப்புடன் இயங்கி வருகின்றன.

இன்றைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் கலிபோர்னியாவில் 108 எண் கொண்ட துறை சிவிலிசை ஊழியர்கள் அளவுக்கு தொடர்பு அமைப்பின் மூலம் அனைத்து உயிர் காணவும் உபயோகமும் உடனடி அமைப்பை மெய்நுட்ப வருகின்றன என்பதை நாம் அறிவோம்.

முடிவுரை :

எனவே தொடர்பு அமைப்பின் பணி முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக மட்டுமன்றி அனைத்து ஒரு காலத்தில் எட்டாத தொலைவிலிருந்து உதவிகள், பணிகள் இன்று உடனடியாக, எல்லா சிறமயின்றி, குறைந்த செலவில், வசதியுடன் கிடைப்பதை நாம் உணர்ந்து ஒத்தொழிந்து ஆதரவும் தரவேண்டும். இவற்றையெல்லாம் தவறான, சீரழிவான வழிகளில் பயன்படுத்துவது தனி மனித, சமூகம் சார்ந்த, நாட்டின் வளம் வளர்ந்த, வலிமை சார்ந்த பணிகளை கருதி கொள்ள வேண்டும்.

சிறமயின்றி குறைந்த செலவில், வசதியுடன் கிடைப்பதை நாம் உணர்ந்து ஒத்தொழிந்து ஆதரவும் தரவேண்டும். இவற்றையெல்லாம் தவறான, சீரழிவான வழிகளில் பயன்படுத்துவது தனி மனித, சமூகம் சார்ந்த, நாட்டின் வளம் வளர்ந்த, வலிமை சார்ந்த பணிகளை கருதி கொள்ள வேண்டும்.

தகவல் தொடர்பு திறன்

3:1 கவனித்து நோக்குதல் அல்லது உற்று நோக்குதல் (Art of Listening)

முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உரையாடலின் பொழுது, பெரும்பாலானோர் கவனத்துடன் கூர்ந்து கவனிப்பது கிடையாது. என்னெனில் அவர்களுடைய எண்ணம் வேறு ஏதேனும் ஒன்றின் மீதோ அல்லது அடுத்ததாக நாம் பேச வேண்டியது என்னவாக இருக்கும்? எப்படி இருக்க வேண்டும்? என்றளவில் மனதை அலைபாய வைக்கும் சூழ்நிலையில் இருப்பார்கள்.

தெளிவாக கூர்ந்து நோக்கல் என்பது சரியான வழியில் கூர்ந்து கவனித்து அளிக்கப்படும் தகவலை பெறுவதாகும் மற்றும் தகவலை சார்ந்தோ அல்லது பற்றாதோ அளிக்க வேண்டிய பதிலைப் பற்றியதாக இருக்க வேண்டும். அப்படியெனில் நம் அனைவரின் பார்வையில் கூர்ந்து நோக்கலின் முனை தகவல் அளிப்பவரை மையமாகக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

ஒரு அரங்கத்தில் அயர்ந்திருக்கும் வேளையில் பிறருடைய பழக்க வழக்கங்கள், நடவடிக்கைக்கள், உடல்மொழி போன்றவற்றை கூர்ந்து நோக்க வேண்டும். உரையாடலின் பொழுது, தகவல் அளிப்பவரின் அனைத்து தகவல்களையும் எடுத்து கொள்வதற்காக கூர்ந்து நோக்க வேண்டுமென்றும் என்பதற்கல்ல, மாறாக அளிக்கப்பட்ட தகவல்கள் எவை என்பதை தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டுமல்லவா? உண்மையான நோக்கம் இருந்திருக்குமேயானால் சேஷியரின் தகவலை மட்டுமல்ல, அவருடைய உணர்ச்சியும், உணர்வுரவமிக்க சொற்றாடல் இடம் பெற்ற இடங்கள், அவரின் மேடை பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்தையும் உள்வாங்கியிருக்க கூடிய மனநிலை எளிதாக வந்துவிடும்.

ஆழ்ந்து கூர்ந்து நோக்குதலின் மூலமாக பக்கேற்பாளர்களுடைய திறந்த மனது நட்பையும், தவறான நம்பிக்கையையும், மூண்பாடுகள் ஆற்ற சூழ்நிலையையும், நம்பிக்கையை உருவாக்கும் தன்மையினையும் பெற இயலும். குறிப்பாக கூர்ந்து நோக்குதல் பல்வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் நமக்கு உதவியாக இருக்கும். உதாரணத்திற்கு வேலைக்கான இண்டர்வியூவில், ஆற்றுப்படுத்துதலின் போது, நிருபர்களின் பங்கேற்பில் கூர்ந்து நோக்குதலின் நடவடிக்கை ஒருவருடைய தனித்திறமையான தகவலை எளிதாக்கும் சிறப்பானதாகவும் பெறுவதற்கு உதவி செய்யும். பலருக்கு தன்மனதுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில், பணியிலும் இடத்தில், சமூகத்துடன் சார்ந்த பணியில் என அனைத்திலும் கூர்ந்து நோக்குதல் அவசியமானது என்பது உணரவில்லை. பணியிலும் இடத்தில் மேலதிகாரி பணி முற்றிலும் குழப்பமானதாகவே அமைந்துவிடும். பள்ளி அல்லது கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவராக இருப்பின் ஆசிரியரால் நடத்தப்படுகின்ற பாடங்களை உற்று நோக்குதல் வேண்டும்.

கூர்ந்து நோக்குதல் விளக்கம் :

- ✓ ஒலியிணை யுறித்து கொண்டு அதனை மீள் தொடர்ந்து அல்லது மனதிற்குள் உள் வாங்குதல் என்பது உற்றுநோக்குதல். மேல்புது என்பது உடனோடு தொடர்புடையது என்றால் கூர்ந்து நோக்குதல் என்பது உணர்ச்சி வாய்ந்ததாக இருக்கிறது என்பது உறுதியாகும்.
- ✓ கூர்ந்து நோக்குதல் என்பது வார்த்தைகளின் பொருளை கூர்ந்து நோக்கி, மூலையினால் வாக்கியவாதற்கான முறை.
- ✓ உற்றுநோக்குதல் தகவல் பரிமாற்றத்தில் மிகப் பெரிய பகுதியை ஆக்கிரமித்துள்ளது. எனவே உற்று நோக்கல் என்பது கரந்த சக்தியை போன்றும், வித்தியாசமானதாகவும், உருவாக்கும் சக்தியாகவும் இருக்கும். நாம் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும், ஒவ்வொரு செயலையும் நாம் பறதும் மக்களிடம் கூர்ந்து நோக்கும் போது நம்முடைய நினைவற்றலின் மீள்சார சக்தியினை பற்றிசெறிவுடனும் (Recall) செய்வது போலவும், நமக்கு களைப்பே ஏற்படாதவாறும் அமைக்கும் தன்மை உடையது.

கூர்ந்து நோக்குதலினால் கிடைக்கும் பயன் :

1. ஒரு சிறப்பான செயலை யாருடைய குறைகூறுதலும் தவறான பதிலீட்டும் செய்வது குறை நிறைகளை நாம் கண்டறியக் கூடிய தன்மைக் கிடைக்கும்.
2. நாம் மேல்கின்ற நபரீட்டில் எந்த இடத்தில் நாம் ஒப்புறவாகி போக வேண்டும் (அ) ஒப்புறவாக முடியாத காரியங்கள் என்ன என்பதை அடையாளம் அறிந்து அவற்றைக் குறைபாடற்றவோடு கூட்டுவதற்கோ உதவிச் செய்யும்.

3. நம்முடைய எல்லை மீறி போய்க் கொண்டிருக்கின்ற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களையும், அவற்றின் விளைவுகளையும் கூர்ந்து நோக்கலின் மூலமாக நாம் மேற்றக் கொள்ளும் பட்சத்தில் அவை வேறு இடத்தில், வேறு நபரின் மூலம் நமக்கு நடைபெறும் போது நம்மால் மிக எளிதாக அனைத்து கொண்டு செல்லும் முடியும். நாம் மேல்கின்ற பொழுது நம்முடைய கூர்ந்து நோக்குதலின் மூலம் பற்றவரின் கருத்தையும், அவரின் எதிர்பார்ப்பையும் மிக சரியாக அறிந்துக் கொள்வதோடு அவரின் பல்வினாளைக் கருத்துக்களை நாம் உணர்ந்துக் கொண்டு நாம் பதிலளிக்க உதவிச் செய்யும்.

உற்று நோக்குதலை தடைச் செய்யும் காரணிகள் :

- ✓ பேசுவவரால் ஏற்படும் தடைகள்
- ✓ பேசுவவர் குறைந்த தொனியில் பேசுதல்
- ✓ பேசுவவர் அளிக்கும் தகவல் நீண்டதாக இருப்பதோடு தகவல்களை வேகமாக விவரிப்பதால் (அ) விஷயங்களை இணைத்து பேசுதல்
- ✓ நம்முடைய கருத்துக்களை கேட்காமலும், நமது உரையாடலின் நோக்கத்தை விட்டு விட்டு பேசுதல்.

- ✓ யேசுகிற பொழுது பேச்சிற்கு எதிர்ப்புமறையான உடற் அசைவுகள், வார்த்தைகள் அற ஓலை எழுத்துகள் போன்றவற்றின் மூலம் நானு பேச்சை நினை திரும்பினால்
- ✓ திகைலை அளிக்கும்போது அதிசயம் உண்டாகாதே கொடுத்து வேட்டியின் கூர்ந்து நோக்கலை இடையூறு செயற்கள்.
- ✓ உணர்வாடலின் போது பயன்படுத்தாத வார்த்தைகளையும் குறியீடுகளையும் கூறிக் கூர்ந்து நோக்குகளை தடைச் செயற்கள்.

கூர்ந்து நோக்குவதின் தடைகளும் காரணங்களும் :

- ✓ கூர்ந்து நோக்குவதற்கு பதிலாக நாமது மூளை வேறு ஒன்றைப் பற்றி சிந்திக்கும் கொண்டுநீக்கல்.
- ✓ கூர்ந்து நோக்குவதற்கு முன்னதாகவே ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி மிக்க ஆர்வத்துடன் தெரிந்து வைத்திருப்பது.
- ✓ யேசுவர் சொல்லப் போவதைப் பற்றி கூர்ந்து நோக்குவார் அதிசயம் தன்னைமிகக்கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது.
- ✓ யேசுவர் (அ) அளிக்கப்படும் செய்திகளைப் பற்றி மதிப்பீட்டும், தீர்மானித்தலும் செய்துக் கொண்டுநீக்கல்.
- ✓ கூர்ந்து நோக்குவார் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக எந்தவிதமான புரிந்துகொள்வதும் கேட்காமல் இருத்தல்.

பிறக் காரணிகள் :

- ✓ சில நேரங்களில் பற்றவர்கள் யேசுவர் கூர்ந்து நோக்கும் ஆர்வம் இல்லாமல்.
- ✓ வெளிப்புறத் திசையில் பார்க்கை செல்லுத்தல்.
- ✓ யேசுவர்களின் மீது நம்பிக்கை குறைவு.
- ✓ நம்மை பற்றிய உயர்வு மனப்பான்மை.
- ✓ யேசுவரின் தெளிவில்லாத தகவல்கள்.

கூர்ந்து நோக்குவதற்கான இயற்கை தகவல்கள் :

தீர்க்கண்டவைகளை பவர் பங்கேற்கும் உணர்வாடல், கவந்துணர்வாடலில் நடைபெறாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்ல சபை நடவடிக்கைகள் .

- ✓ ஒருவர் யேசும் பொழுது பார்வையை வேறுபக்கம் திரும்பி கூர்ந்து நோக்காமல் நடந்து கொள்வது சமயத்தில் காட்டப்பட வேண்டிய இயற்கை தகவல்கள்.
- ✓ ஒருவர் மனம் திறந்து பேசும்போது குந்திவையை உருவாக்கி தடுக்கல். யாராக அவரின் பேச்சினை கவனித்தாமல் அசட்டை பண்ணுவதை தவிர்ப்பது.
- ✓ கூர்ந்து நோக்குதல் இல்லாமல் யேசுவரின் பேச்சை கவனிக்காமலிருப்பதால் மற்ற பார்வையாளர்களின் மத்தியில் யேசுவரின் பேச்சில் நம்பிக்கையில்லாத தன்மையை உருவாக்க வேண்டாம்.
- ✓ தலைப்பை ஒட்டிய தகவல்களை கூர்ந்து நோக்குதல்.

- ✓ கூர்ந்து கவனித்தல் இல்லாமல் பேசுபவரை உருவாக்கி நாமது என்ன செய்தி கொண்டு வருவதில் இருப்பது நல்ல இயற்கை தகவல்.
- ✓ உங்களின் கையேடுகளை உபயோகப்படுத்தாமல் அனைத்து கையேடுகளைப் பற்றி இயற்கை தகவல்.
- ✓ ஒருவர் யேசும் சொல்லுகிறதும் வேளையில் விளக்காமல் வேறு வேறு செய்தி கொண்டு வருவதும், அதை நம்பிப்பது நல்லது.

கூர்ந்து நோக்குவதின் அறிகுறிகள் :

1. உங்களின் மன அழுத்தம் குறைவும் : பற்றவர்களுடைய பிரச்சினைகளை, தகவலை யேசுவரின் கூர்ந்து நோக்கும் போது உங்களையறியாமல் உங்களின் கை, கால், உணர்வு மனப்பான்மைகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விலகுவதை உணர் முடியும். அதேவே உங்களின் மனம் குறைவும்.

2. கூர்ந்து நோக்குவதின் கற்றுக் கொள்ளல் முடியும் : தெளிவான கூர்ந்து நோக்குவதும் வேளையில் பல புதிய தகவல்களை, வழிகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளக் கொள்ளும் "கற்றுக் கொள்வது" என்பதால் இன்னும் அதிக பலனைக் கொள்ளும் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

3. கூர்ந்து நோக்குதல் நல்ல நண்பர்களை பெற உதவும் :

- யேசுவரின் பேச்சினை நீங்கள் கூர்ந்து நோக்குவதை அவர் உணர்ந்து கொண்டு உங்களின் அளவின் மனதில் நீங்கள் நண்பராக நிச்சயம் யாறுவீர்கள். நல்ல நடவடிக்கை உருவாக்க முடியும்.

4. கூர்ந்து நோக்குதல் பணி மேம்பாட்டையும் ஒத்துழைப்பையும் கொடுக்கும் :

- நீங்கள் யுத்தும், பணி புரியும் மற்றும் வாழும் இடத்தில் உள்ளவரின் மனதில் தகவலை யேசுவரின் கூர்ந்து நோக்குவதாக எண்ணும் பட்சத்தில், அருகாமையில் உங்களின் ஒத்துழைப்பையும் சிறந்த வேலைப்பாடுகளையும் உங்களால் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

5. கூர்ந்து நோக்குதல் - சிறந்த தகவலை அளிக்க வழி செய்யும் :

- பங்கேற்பாளர்கள் பலரின் மத்தியில் உங்கள் ஒருவரின் நோக்குதலால் கூட பேசும் பேச்சில் மெருகூட்டுதலையும், உண்மையான தகவல்களையும், உணர்வுகளையும் கொடுக்கலையும் உலகையுட்டும் புன்முறுவல்களையும் உங்களால் விளைவிக்க முடியும்.

6. கூர்ந்து நோக்குதல் - உங்களை விலை பேச வைக்கும் :

- கூர்ந்து நோக்குவதில் நீங்கள் பல கருத்துக்களை பெறுவதோடு அந்த உணர்வுகளில் அனைத்து உங்களின் மத்தியில் உங்களின் மனத்தில் வெளிப்படுத்தும் அறிவுகளை யேசுவரின் மனத்திற்காக அல்ல உங்களின் நல் மனத்திற்காக.

7. கூர்ந்து நோக்குதல் - நம்பிக்கையை கூர்மையாக்கும் :

நீங்கள் பங்கேற்கும் சபையின் தலைவரையொட்டிய கூர்ந்து நோக்கல், தலைப்பையொட்டிய உங்களின் நம்பிக்கையை கூர்மையாக்குவதே... உங்களை பேச வைக்கும்... இதுவரை போத உங்களை வாய்திறக்க வைக்கும். முயன்று பாருங்கள்.

8. கூர்ந்து நோக்குதல் - உங்களின் மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கும் :

மெய்ப்பாக்களை நோக்குதல், கவனம் செலுத்துதல் என்பது நுனிப்புல்லை மேல்வதற்கு ஒப்பானது. நீங்கள் பார்க்கும் நாடகம், பாடல், திரைப்படம், மற்றும் கலந்து கொள்ளும் நிகழ்வுகளில் செலுத்தும் போது கூர்ந்து நோக்கல் மெல்லிய மகிழ்ச்சியை ... நீடித்த அங்கீகாரத்தை இரட்டிப்பாக்கும்.

முடிவாக இருவரை மட்டும் உதாரண படுஷர்களாக உங்கள் வாழ்வில் கூர்ந்து நோக்குவதற்கு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நாட்டின் இளவரசனாக அழைத்தியான அரக்கஞ்சொந்தகாராகவும், ஆழ்கியமணவியையும் பின்னைகளையும் பெற்றிருந்த அந்த இளவரசனின் கவனிப்பு ஒரு நாள் மாறியது—இறந்தவனையும், நோயுடன் சிறப்பிடவனையும், முதலமையடைந்தவனையும் கூர்ந்து கவனித்ததால்... மேற்கூறிய அனைத்து ஆய்மயங்களையும் விடுத்து— துறவியாய் மாறினாள். இன்று உலகின் பெரும் மதங்களில் ஒன்றான பத்த மதத்தை உருவாக்கியதோடு "பத்த பெருமான்" என்று அழைக்கும் நற்பெயரை பெற்றாள். கூர்ந்து நோக்குதல் பலரின் வாழ்வில் மன மாற்றத்தையும்... புதிய சிந்தனைகளையும்— புதிய வழிகளையும் தெரிவித்துக் கொண்டு தானே இருக்கின்றது.

தினமும் தோட்டத்தில் வளர்த்துள்ள ஆப்பிள் மரத்தின் கீழே விழுந்து கிடந்த பழங்களை பார்த்து கொண்டும்... பொறுக்கி எடுத்துக் கொண்டு விட்டிருந்து சென்றவன் தான் ஐசக் நியூட்டன்... ஒரு நாள் இடையே கூர்ந்து நோக்குதலில் தான் அவன் மனது கேட்டது. மரத்தின் கனிகள் என் மண்ணை நோக்கி விழ வேண்டும்? மரத்திற்கு மேலே அண்ட வெளி பாலி இருக்கும்போது என் மேலே போகவில்லை - உயரவில்லை? அன்றைய கூர்ந்து நோக்குதல் தான்... பல விதைகளை விதைத்து... வளர்ந்து ... விரிந்து... இன்று நமது யூஹரிகோட்டாவிலிருந்து எத்தனை விண்கலங்கள் விண்ணுக்குள் பாய்ந்து செல்கின்றன. அறிவியல் தொழில் நுட்பத்தில் எத்தனை அறிவுநிபங்கள்... ஆம்... ஒரு தனி மனிதனின் கூர்ந்து நோக்குதல்... இன்றைக்கும் உலகத்தை அணைமாந்து பார்க்க வைத்து விட்டதல்லவா? நம்மாலும் முடியும்... நம்பிக்கை வேண்டும்... நம்மாலும் நியூட்டனின் விதிகளை போல உருவாக்க முடியும்.

3 : 2 வாசித்தல் திறமை (Reading Skill)

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் "வாசித்தல்" என்பது ஒரு சிறந்த பழக்கமாக கருதப்படுகின்றது. இயற்கை வாசித்தல் என்பது பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும், நிரலாக சொற்படி மிக்க புத்தகங்களில் உள்ளவர்களால் மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டிய ஒன்று என்றே நாம் கருதுகின்றோம். வாசித்தல் என்பது ஒருவரின் அறிவுத்திறனை விரித்து செய்யு கொள்வதற்கான தேடுதல் மட்டுமே. எனவும் ஒரு கருத்தை அல்லது தகவலை பரிந்து கொள்ளுதலுக்கு உதவி புரிவதற்கு என்பது தான் உண்மை. அதனால் தான் "உடலின் நலத்திற்கு யிறிசி அலசிப்பென்றால் அறிவு வளர்ச்சிக்கு வாசித்தல் அலசிப்பென்" என்கின்றனர். வாசித்தலில் கவனம், உச்சரித்தல், பொருளுணர்வு என்ற மூலக கூறுகள் அடங்கியுள்ளன.

பொதுவாகவே, நம் அனைவருக்கும் வாசிக்க தெரியும் என்பது உண்மை. ஆனால் எவ்வாறு வாசிக்க வேண்டும்? என்பது பலருக்கு தெரியாமல் இருப்பதுதான் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். வாசிப்பது என்பது எளியதாக உள்ளதாக இருக்கவேண்டும். என்னால் அப்பொழுதுதான் வாசித்த பகுதியின் கருத்துக்கள் என்னவென்பதை நினைவிற்கொள்ள முடியும்.

தொலைக்காட்சி பெட்டிகளும், கணினியும் இல்லாத காலத்தில் பால்கலை பொழுதுபோக்கு பொருளாக பத்தகங்களை வாசித்தலே இருந்தது. பத்தகங்களை வாசிக்க எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய வரும், தலையை சொறிவார்கள், தூக்கம் வரும், பத்தகத்தை முடி வைத்தல் போன்ற கோட்பாடுகள் வரும், தலையை சொறிவார்கள், தூக்கம் வரும், பத்தகத்தை முடி வைத்தல் போன்ற ஆற்றலையும் அதற்கான பொறுமையையும் நாம் வேண்டுமென்றே தவிர்க்கிறோம் என்பதுதான் பொருள். ஆனால் வாசித்தல் என்ற நல்ல பழக்கத்தினால் அழகிய சொற்களையும் எழுத்துகளின் சக்தியையும் நம்மால் உணர் முடியாமல் போய்விட்டது என்பது வேதனைப்பட வேண்டிய காரியம்.

நம்மிடம் இன்று நிறைந்திருக்கின்ற பல பொழுது போக்கு சாதனங்களால் நமது அறிவுக்கு கிடைக்க வேண்டிய பல நல்ல ஆற்றல்கள் நம்மாலே அழிக்கப்பட்டு வந்திருப்பதோடு "சிந்திக்கும் ஆற்றல்" இழந்தவர்களாக, இன்னொருவரின் வார்த்தைக்கும், தகவலுக்கும் அடிமையாய் போய் நிற்கின்றோம். எனவே தினமும் அரை மணி நேரமாவது பத்தகங்களை வாசிக்கும் திறனை மேம்படுத்தி கொள்வதில் மூலம் பல்வேறுபட்ட எழுத்தாளர்களின் சிந்தனைகளையும் புதிய சொற்றொடர்களையும் நம்மால் பெற முடியும்.

இன்றைய கல்வியாளர்களின் மதிப்பீட்டில் படி, இன்றைய குழந்தைகளுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் யாரிடம் வாசிக்கும் ஆற்றல் உள்ளதோ அவர்கள் பொது அறிவு திறன் அதிகம் பெற்றவர்களாக திகழ்கின்றனர். அவர்கள் ஆக்க அறிவு (Creative) அதிகம் பெற்றிருப்பதோடு பள்ளி, கல்லூரி படிப்புகளில் சிறப்பான முதன்மையான இடத்தை பெறுகின்றனர், எனவே குழந்தை பருவத்திலிருந்து "வாசிக்கும்" வாப்பினை பெற்றோர்கள் அமைந்து தரவேண்டும்.

2. மாதிரி வாசித்தல் :

வாங்கிய புத்தகத்தில் கருத்துக்கள் உங்களுக்கு போதுமானதா? தேவையானதா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு ஒரு சிலர், புத்தகத்தின் அத்தியாய அட்டைமேல் வாசிப்பதும் அல்லது முன்னுரையை வாசிப்பதும் அல்லது புத்தகத்தினுடைய அத்தியாயங்களில் ஒரளவு பக்கங்களை வாசிப்பதன் மூலம் நிர்ணயம் செய்யும் பழக்கத்தினை மாதிரி வாசித்தல் (Sampling) என்பர்.

3. மேல் நோக்கான வாசித்தல் :

மேல் நோக்கான வாசித்தல் (Skimming) என்பது புத்தகத்தினுடைய பக்கங்களில் காணப்படும் தகவல்களை மிக விரைவாகவும் மேல் நோக்கத்துடன் வாசித்தலாகும். இதன் மூலம் படைப்பாளி என்ன சொல்ல வுருகின்றார் என்பதை மிக எளிதாக கண்டறிந்து உதவி செய்யும். இம்முறை வாசித்தல் பயனுள்ள திறனாக இருப்பதோடு நீண்டகால, தொடர் வாசித்தல் பயிற்சி பெற்றிருந்தால் மட்டுமே இதனை பயனுள்ளதாக தொடர முடியும். ஒரு சில நோக்களில் மேல் நோக்கான வாசித்தலின் மூலம் தகவலை சரியாக புரிந்து கொள்ள முடியாது போய்விடும். இது நுனிப்புலை மேய்வது போன்றதாகும்.

4. தேடுதல் :

கையில் வைத்திருக்கிற புத்தகத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட, தேவையான தகவலை மட்டுமே தேடி கண்டுபிடிக்க வேண்டிய திறன் ஆகும். உதாரணத்திற்கு ஒருவருடைய மின்னஞ்சல் முகவரியை தேடவேண்டியிருப்பின் அவருடைய பெயரை மட்டும் வைத்து, பக்கங்களில் தேடுதல் (Searching) ஆகும்.

5. தெரிவு செய்தல் :

பல அத்தியாயங்கள் அடங்கிய புத்தகத்தில் உங்களுக்கு தேவையான தகவல் அடங்கிய அத்தியாயத்தை மட்டும் வாசிப்பதற்காக தெரிவு செய்தல் (Selecting) திறன் ஆகும். இதனால் அனைத்து அத்தியாயங்களையும் படித்து நிரூபணம் செய்வதற்குப் பதிலாக, தேர்வுபடாத தகவலை பெற முடியும். இம்முறை சிறப்பானதும், எளிமையானதும் கூட.

6. படித்தல் :

இம்முறையின்படி, ஒரு புத்தகத்தின் அத்தியாயங்களை பரிந்து கொண்டு, படைப்பாளி என்ன சொல்லவருகிறார்? என்பதை வாசிக்கும் பொழுதே சிறிய அளவில் நினைவுகாது எழுதி வைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகும். இவ்வகை தன்மை பாடப்படுத்தக்கூடிய மற்றும் ஆராய்ச்சி கட்டுரைகளை வாசிக்கும் பொழுது அவசியம் பின்பற்ற வேண்டியதாகும். உங்களுக்கு தேவையான பகுதிகளை அடங்கிய பக்கங்களாக இருப்பின் ஒரு தடவைக்கு இரண்டு தடவை படித்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

7. நெருங்கி வாசித்தல் :

சிறந்த இலக்கியங்களைப் படிப்பவர்கள் புத்தகங்களைப் வாசிக்கும் போது நம்மில் ஒரு "இணக்கமான வாசிக்கும்" (Close reading) அணுகுமுறை அவசியம். இவ்வாறான படைப்புகளை ஆழ்ந்து வாசிக்கும் வேளையில் நம்மை விரிப்பதற்கு நம் பண்பு படைப்பில் காணப்படும் வார்த்தைகளையும், அவற்றின் சொல் ஆழத்தையும், கையாள்பட்டிருக்கின்ற வார்த்தைகளின் கருத்தை அல்லது புரிந்து தன்மையை ஏற்றும் சொள்ளும் பண்புகளையும் அடையும்.

8. வேகமாக வாசித்தல் :

பாசிம சிறந்த இலக்கியங்களைப் படிப்பவர்களும், புதினங்களையும் வாசிக்க விரும்பும் இருக்கின்றது எனவே அவர்களால் வாசிக்கும் வேளையில் படைப்பில் காணப்படும் அறிந்த கட்ட நவீகத்தை என்ன? என தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் உடையவர்களும் மிக விளைவாக வாசிக்கும் எண்ணமே மேலோங்கி நிற்கும். இவை அனைத்தும் மகிழ்ச்சிக்கூறும் பொழுது சொக்கித்தகவல்கள் பயன்படுவதால் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் உணர்வியாக வாசிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

சிறப்பான வாசித்தலுக்குரிய சில குறிப்புகள் :

பாணவப்படுவதற்குள்ள இளைஞர்கள், தங்களுடைய படிப்பின் பருவத்தில் பல புத்தகங்களை வாசித்து கட்டுரைகள் மற்றும் கருத்தரங்குகளில் பல தகவல்களை அளிக்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் உள்ளனர். எனவே நல்ல பல புத்தகங்களை வாசித்தலின் ஆரம்பகால பிணை மட்டுமே சிறந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த, புதிய தகவல்களை திரட்ட முடியும்.

அவற்றிற்கான சில குறிப்புகள் சிலவற்றை காண்போம்.

1. முன்னோட்டம் :

ஒரு புத்தகத்தை வாசித்தலுக்கு முன்பாக, நீங்களாகவே பணத்திற்குள் கீழ்க்கண்ட முன்னோட்ட குறிப்புகளை (Preview) பின்பற்ற வேண்டும்.

- ✓ புத்தகத்தின் தலைப்பு
- ✓ எழுத்தாளரின் பெயர்
- ✓ புத்தகம் வெளியிடப்பட்ட தேதி, வகுப்பு, வெளியீட்டாளரின் பெயர், இடம்.
- ✓ முழுமையாக முதல் பாராவை (அ) வாக்கியத்தை வாசித்தல்.
- ✓ குறை தலைப்புகளையும் அதன் முதல் வாக்கியத்தையும் வாசித்து நினைவுகாது கொள்ள வேண்டும்.

2. கேள்விகளும் தீர்வுகளும் :

ஆழ்ந்த வாசித்தல் விழிப்புடன் வாசித்தலுக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றது. எனவே பாடப்படுத்தத்தை வாசிப்பதற்கு முன்னரே வாசித்தலின் நோக்கத்தை நிர்ணயம் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களின் நோக்கத்தோடு தொடர்புடைய கேள்விகளுக்கு பதில்களைத் தேடுங்கள். தேடிய பின்னர் அவற்றின் "என தற்காலிக யோசனைகள், புத்திகள் போன்றவற்றை தீர்மானித்து கட்டுரையோ அல்லது ஆய்வுக் கட்டுரையாகவோ எழுத ஆரம்பியுங்கள். பொருள் தெரியாத

வார்த்தைகளை தனிபாக எழுதி வைத்து சொற்களஞ்சியத்தில் பொருள் கண்டறிந்து ஆய்வாளர்கள் மூலம் எழுதல்கள்.

3. சிறு குறிப்புகளை எடுக்க :

குறிப்புகள் எழுதவதற்கு கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாகும்.
வசித்தலின் பொழுது சரியான கவனம் ஈர்க்கப்படும்.
உங்களின் வாசித்தல் திறன் திவர திருப்புகளாகது.
கொடுக்கப்பட்ட தலைப்பு கட்டுரையினை ஆதிக்கம் அதிகரிக்கும்.
எழுத்தாளரின் கற்பனை உணர்வு, கருத்தாக்கம், பெற்கொள்ளப்பட்டுள்ள யுத்திகள் போன்றவை பகுப்பாய்வுக்கு பயன்படும்.

நீண்ட கட்டுரையின் கருத்தக்களை மிக எளிதாக, சுருக்கி எழுதவதற்கு வசதியாக இருக்கும்.
குறிப்புகள் எழுதவதற்கான முறைகள் :

குறிப்பெடுக்கும் பகுதிக்கான புத்தக அட்டைமனைபயை பற்றக்கவயல் எழுத வேண்டும்.

குறிப்பெடுக்கும் வேளையில் தாளின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் எழுதவும், முடிந்த மட்டில் அது வலப்பக்கமாக இருக்கட்டும். ஏனெனில் இடப்பக்கத்தில் எதேனும் கூடுதலாக எழுத வேண்டியிருப்பின் அப்பக்கம் பயன்படும்.

எழுதும் பக்கத்தில் கணிசமான இடைவேளையில் எவ்வை கேள்வி (Margin) வரையறை செய்யவும். ஒரு வேளை நம்முடைய தவறுகளை குறித்து வேறு யாரேனும் எழுதுவதற்கு இடம் தேவைப்படுமெல்லவா?

4. சுருக்க திட்டம் கட்டுரை :

ஒரு புத்தகத்தையோ அல்லது கட்டுரையோ நீங்கள் வாசிக்கும் பொழுது எடுக்கப்படும் சிறு குறிப்புகளை ஒன்று திரட்டி இரண்டு பக்க அளவிலான சுருக்கத்தை தயாரிப்பது சுருக்க திட்டம் (Summary) எனப்படும். இதனால் நீங்கள் வாசித்தலில் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட தகவல்கள் பற்றிய உறுதி தன்மை வெளிப்படும். மேலும், திட்டப்பட்ட தகவல்கள் போதுமானதாக இல்லாத பொழுது வேறொரு புத்தகத்தில் நன்றை தேடிப்பார்த்து குறிப்பெடுக்க வேண்டும் என்கின்ற ஆயத்த நிலையை அடைய உதவும்.

5. மறுபார்வைபும் பிரதிபலிப்பும் :

நீங்கள் வாசித்த தகவலினைப் பற்றிய மறுபார்வை மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். இம்மறு பார்வையின் மூலமாக நீங்கள் எழுத அல்லது பேசப்படும் தலைப்பைப்பொட்டிய தகவல்கள் நிர்ந்தரமாக உங்கள் மனதின் நினைவு திறந்தபட உதவி செய்யும்.

3 : 3 பேசும் திறன் (Speaking Skill)

மனித வாழ்க்கையில் பேசுவது என்பது இயற்கை அளித்த தன்மை. எனவே, எனது அறிவுமிகவும் தங்களுக்குள் தகவல் பரிமாற்றம் செய்துகொண்டு உன் திட்டம் அறிவிப்பதற்கு பகுத்தறிவு திறன் கொண்ட மனிதன் மட்டுமே வேண்டுமே என்று சொல்லி உள்ளே ஒன்று இருக்கும் வரை "பேச்சு" என்பதும் இருந்தாக வேண்டியது. பேச்சினால் மட்டுமே ஒவ்வொரு நாளும் தகவல் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டு கொண்டுவரவேண்டி சரியான தகவல் பரிமாற்றம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றதே அங்கு அங்கு மேற்பாடாகவும் குழப்பம், குறைபாடுகள் இல்லாமல் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் இடம் பெறும் தகவல் பரிமாற்றத்தின் சிறப்பியல்புகள் :

1. தகவல் பரிமாற்றம் - தவிர்க்கமுடியாத ஒன்று :

தகவல் பரிமாற்றம் இன்றைய உலகில் அவசியமான ஒன்று ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் தகவல் பரிமாற்றம் இல்லாமல் மரக்கட்டையான ஒன்றுக்கு சுவம் தகவல் பரிமாற்றம் இல்லாமல், உலகின் உயிரினங்களுக்குள் நடந்து கொண்டிருக்கின்ற இடத்தில் மனிதன் ஆற்றிய படைத்திருப்பதால் மட்டுமே வித்தியானமான, அந்தந்த நயத்துடன், அறிப்பறிந்து தகவல் பரிமாற்றம் செய்கின்றான்.

2. தகவல் பரிமாற்றம் - இருவழியானதே பரிமாற்றம் :

தகவல் பரிமாற்றம் தெளிவாக உணர்ச்சியூர்வதாக நடைபெற வேண்டுமென்ற இடங்களில் வெறுமையே நடைபெறுவதாய் காணப்படுகின்றது. தகவல் அனுப்பும் ஒரு புறம் தகவலை பெறுபவர் மறுபுறம் அமைவதிலால் அதனை இருவழியானதே (Two-way) என அழைக்கப்படுகின்றது.

3. தகவல் பரிமாற்றம் - ஒரு சமூகங்காற்றி ஒன்று :

"தனிமரம் தோய்பாக்காது" என்பது போல மனிதனின் பிறப்பு என்னவோ தனி இருந்தாலும் வாழ்க்கை என்கின்ற பாதையில் குடும்பத்திலும், கல்வி கட்டத்திலும், பார்வை இடத்திலும், அவன் வாழ்கின்ற குடியிருப்பு பகுதியிலும் என அனைத்து வகையிலும் சமூக வாழ்க்கையையே வாழ வேண்டியுள்ளது. எனவே சமூகத்துடன் இணைந்து வாழ வேண்டிய மனிதனின் அடிப்படை தேவையான தகவல் பரிமாற்ற முறையினை பெற்றிருக்க வேண்டும்.

4. தகவல் பரிமாற்றம் - ஒரு தொடர் நிகழ்வு :

மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை காணப்படுகின்ற ஒவ்வொரு நிலையிலும் தகவலினைப்போன்ற மனிதர்களோடு பழகிவர வேண்டிய சூழ்நிலை நிலவுகின்றது. அவ்வாறே பெற்றோர்களும் எனவே அது தொடர் நிகழ்வாக அமைகின்றது.

2. மாதிரி வாசித்தல் :

வாங்கிய புத்தகத்தில் கருத்துக்கள் உங்களுக்கு போலுமானதா? தேவையானதா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு ஒரு சிலர், புத்தகத்தின் அத்தியாய அட்டவணையை வாசிப்பதும் அல்லது முன்னுரையை வாசிப்பதும் அல்லது புத்தகத்தினுடைய அத்தியாயங்களில் ஒரளவு பக்கங்களை வாசிப்பதன் மூலம் நிர்ணயம் செய்யும் முடிக்கத்தினை மாதிரி வாசித்தல் (Sampling) என்பர்.

3. மேல் நோக்கான வாசித்தல் :

மேல் நோக்கான வாசித்தல் (Skimming) என்பது புத்தகத்தினுடைய பக்கங்களில் களையப்படும் தகவல்களை மிக விரைவாகவும் மேல் நோக்கத்துடன் வாசித்தலாகும். இதன் மூலம் படைப்பாளி என்ன சொல்ல விரும்பினார் என்பதை மிக விரைவாக கண்டறிந்து உதவி செய்யும். இப்படி நோக்கம் பற்றிய திறனாக இருப்பதே நீண்டகால தொடர் வாசித்தல் பயிற்சி பெற்றிருந்தால் மட்டுமே இத்தனை பயனுள்ளதாக தொடர முடியும். ஒரு சில நேரங்களில் மேல் நோக்கான வாசித்தலின் மூலம் தகவலை எரியாக புரிந்து கொள்ள முடியாமல் போய் விடும். இது நுனிப்புல்லை மேல்வது போன்றதாகும்.

4. தேடுதல் :

கையில் வைத்திருக்கிற புத்தகத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட தேவையான தகவலை மட்டுமே தேடி கண்டுபிடிக்க வேண்டிய திறன் ஆகும். உதாரணத்திற்கு ஒரு வருடைய மின்னஞ்சல் முகவரியை தேடி வேண்டியிருப்பின் அவருடைய பெயரை மட்டுமே வைத்து, பக்கங்களில் தேடுதல் (Searching) ஆகும்.

5. தெரிவு செய்தல் :

பல அத்தியாயங்கள் அடங்கிய புத்தகத்தில் உங்களுக்கு தேவையான தகவல் அடங்கிய அத்தியாயத்தை மட்டும் வாசிப்பதற்காக தெரிவு செய்தல் (Selection) திறன் ஆகும். இதனால் அவைத்து அத்தியாயங்களையும் புடித்து நேரத்தை செலவழிக்காமல், நேரடியாக தகவலை பெற முடியும். இப்படி நேரத்தை, எரிவையானதும் கூட.

6. படித்தல் :

இப்படி நேரமின்படி, ஒரு புத்தகத்தில் அத்தியாயங்களை புரிந்து கொண்டு, படைப்பாளி என்ன சொல்ல விரும்பினார்? என்பதை வாசிக்கும் பொழுதே சிறிய அளவில் நினைவுகளை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகும். இவ்வகை தன்மை பாடப்படுத்தல்கள் பற்றும் ஆராய்ச்சிகள், முறைகளை வாசிக்கும் பொழுது அவசியம் பின்பற்ற வேண்டியதாகும். உங்களுக்கு தேவைப்பட்ட கருத்துக்கள் அடங்கிய பக்கங்களை இருப்பின் ஒரு தடவைக்கு இரண்டு தடவை படித்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

7. நெருங்கி வாசித்தல் :

சிறந்த இலக்கியங்களையும், பத்தியாயமான புத்தகங்களையும் வாசிக்கும் போது நம்மிடம் ஒரு 'இணைக்கமான வாசிக்கும்' (Close reading) அணுகுமுறை அவசியம். இப்படி நோக்கமான ஆழ்ந்து வாசிக்கும் வேளையில் நம்மையறிவாமலேயே நம் மனது, படைப்பில் காணப்படும் வார்த்தைகளையும், அவற்றின் சொல் ஆழத்தை, கையாளப்பட்டுள்ள வார்த்தைகளின் சுற்றுமை அல்லது புளித்த தன்மையை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையை அடைகும்.

8. வேகமாக வாசித்தல் :

பலரிடம் சிறந்த இலக்கியங்களையும், புதினங்களையும் வாசிக்க விரும்பும் இருக்கின்றது எனவே அளவுகாலம் வாசிக்கும் வேளையில் படைப்பில் காணப்படும் அடுத்த கட்ட நடவடிக்கை என்ன? என தெரிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் உடையவர்களாய் மிக விரைவாக வாசிக்கும் எண்ணம் மேலோங்கி நிற்கும். இவை அனைத்தும் மகிழ்ச்சிக்காகவும் பொழுது போக்கிற்காகவும் பயன்படுவதால் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் உணர்ச்சியாக வாசிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

சிறப்பான வாசித்தலுக்குரிய சில குறிப்புகள் :

பாணவப்படி வந்திருக்கின்ற இளைஞர்கள், தங்களுடைய படிப்பின் பருவத்தில் பல புத்தகங்களை வாசித்து கட்டுரைகள் மற்றும் கருத்தரங்குகளில் பல தகவல்களை அளிக்க வேண்டிய குறிப்புகளில் உள்ளனர். எனவே நல்ல பல புத்தகங்களை வாசித்தலின் அடிப்படையினால் மட்டுமே சிறந்த, முக்கியத்துவம் வாய்ந்த, புதிய தகவல்களை திரட்ட முடியும்.

1. முன்னோட்டம் :

ஒரு புத்தகத்தை வாசித்தலுக்கு முன்பாக, நீங்களாகவே மனத்திற்குள் கீழ்க்கண்ட முன்னோட்ட குறிப்புகளை (Preview) பின்பற்ற வேண்டும்.

- ✓ புத்தகத்தின் தலைப்பு
- ✓ எழுத்தாளரின் பெயர்
- ✓ புத்தகம் வெளியிடப்பட்ட தேதி, வருடம், வெளியீட்டாளரின் பெயர், இடம்.
- ✓ முழுமையாக முதல் பாகத்தை (அ) வாக்கியத்தை வாசித்தல்.
- ✓ துணை தலைப்புகளையும் அதன் முதல் வாக்கியத்தையும் வாசித்து நினைவு கொள்ள வேண்டும்.

2. கேள்விகளும் தீர்வுகளும் :

ஆழ்ந்த வாசித்தல் விழிவிழிப்பான வாசித்தலுக்கு அடிப்படையாக அமையக்கூடிய என்வே பாடப்படுத்தல்களை வாசிப்பதற்கு முன்னாலே வாசித்தலின் நோக்கத்தை நிர்ணயம் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களின் நோக்கத்தோடு தொடர்புடைய கேள்விகளுக்கு பதில்களைத் தேடுங்கள். தேடிய பின்னர் அவற்றின் மூலம் தற்காலிக யோசனைகள், புத்திகள் போன்றவற்றை தீர்மானித்துக் கொள்வோ அல்லது அப்படி கட்டுமையாகவோ எழுத ஆரம்பிப்பீர்கள். பொருள் தெரியாத

வாழ்க்கையை தவிராக எழுதி வைத்து சொற்களஞ்சியத்தில் பொருள் கண்டறிந்து ஆய்வுசான்றுகளை எழுதுங்கள்.

3. சிறு குறியீடுகளை எடுக்க:

குறியீடுகள் எழுதுவதற்கு கீழ்க்கண்டவைகள் காரணமாகும்.
வாசித்தலின் பொழுது சரியான கவனம் ஈர்க்கப்படும்.
உணவின் வாசித்தல் திறன் திசை திருப்பப்படாது.
பொருக்கப்பட்ட தலைப்பு, கட்டுரையிலான ஆதிக்கம் அதிகரிக்கும்.
எழுத்தாளரின் கற்பனை உணர்வு, கருத்தாக்கம், மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள யுத்திகள் போன்றவை பகுப்பாய்வுக்கு பயன்படும்.
நீண்ட கட்டுரையின் கருத்துக்களை மிக எளிதாக, சுருக்கி எழுதுவதற்கு வசதியாக இருக்கும்.

குறியீடுகள் எழுதுவதற்கான முறைகள் :

குறியீடுக்கும் பகுதிக்கான புத்தக அட்டவணையை பற்றக்காமல் எழுத வேண்டும்.
குறியீடுக்கும் வேளையில் தாளின் ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் எழுதவும், முடிந்த மட்டில் அது வாய்க்காத இருக்கட்டும். ஏனெனில் இடப்பக்கத்தில் எதேனும் கூடுதலாக எழுத வேண்டியிருப்பின் அப்பக்கம் பயன்படும்.

எழுதும் பக்கத்தில் கணிமான இடைவெளியில் என்னை கோட்டை (Margin) வரையறை செய்யவும். ஒரு வேளை நம்முடைய தவறுகளை குறித்து வேறு யாரேனும் எழுதுவதற்கு இடம் தேவைப்படுமல்லவா?

4. கருக்க தீர்வுக் கட்டுரை :

ஒரு புத்தகத்தைப்போ அல்லது கட்டுரைபோ நீங்கள் வாசிக்கும் பொழுது எடுக்கப்படும் சிறு குறியீடுகளை ஒன்று தீர்வு இரண்டு பக்க அளவிலான சுருக்கத்தை தயாரிப்பது சுருக்க தீர்வு (Summary) எனப்படும். இதனால் நீங்கள் வாசித்தலில் புரிந்து கொள்ளப்பட்ட தகவல்கள் பற்றிய உறுதி தன்மை பெறப்படும். மேலும் தீர்வுப்பட்ட தகவல்கள் போதுமானதாக இல்லாத பொழுது வேறொரு புத்தகத்தில் எவற்றை தேடிப்பார்க்க குறியீடுக்க வேண்டும் என்கின்ற அடித்த தகவலை அடைய உதவும்.

5. ஆயுத்கவையம் பிரதிபலிப்பம் :

நீங்கள் வாசித்த தகவல்களைப் பற்றிய ஆயுத்கவை மிகவும் அடிப்படையான ஒன்றாகும். இவற்று மூலக்கவையம் மூலக்கவையம் எழுத அல்லது மேல்பட்டும் தகவல்களைப்போடும் தகவல்கள் தீர்வுசாலை உணர்வு மூலக்கவையம் தலைப்பு தலைப்பு தலைப்பு உறுதி செய்யும்.

3 : 3 பேசும் திறன் (Speaking Skill)

மனித வாழ்க்கையில் பேசுவது என்பது இயற்கை அளித்த நன்கொடை எனலாம். அனைத்து உயிரினங்களும் தங்களுக்குள் தகவல் பரிமாற்றம் செய்துகொண்டு தான் இருக்கின்றன. அன்றலிலிருந்து பகுத்தறிவு திறன் கொண்ட மனிதன் மட்டும் வேறுபட்டு வாழ்கின்றான். எழு என்று ஒன்று இருக்கும் வரை "பேச்சு" என்பதும் இருந்தாக வேண்டியுள்ளது. ஏனென்றால் மட்டுமே ஒவ்வொரு நாளும் தகவல் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டு கொண்டிருக்கின்றனவே சரியான தகவல் பரிமாற்றம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றதோ அங்கே அனைத்து மேற்பாடுகளும் குழப்பம், குறைபாடுகள் இல்லாமல் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் இடம் பிடித்து தகவல் பரிமாற்றத்தின் சிறப்பியல்புகள் :

1. தகவல் பரிமாற்றம் - தவிரக்கமுடியாத ஒன்று :

தகவல் பரிமாற்றம் இன்றைய உலகில் அவசியமான ஒன்று. ஒவ்வொரு மனிதனின் அன்ற வாழ்க்கையில் தகவல் பரிமாற்றம் இல்லாமல் வாழக்கூடியான ஒன்றுக்கு சமம். தகவல் பரிமாற்றம் வேறுபட்ட வகைகளில், உலகின் உயிரினங்களுக்குள் நடந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன. இதில் மனிதன் ஆற்றிய படைத்திருப்பதால் மட்டுமே வித்தியாசமான, அரித்தமுள்ள, குறியீட்டான், குறியீட்டிட்டு தகவல் பரிமாற்றம் செய்கின்றான்.

2. தகவல் பரிமாற்றம் - இருவழியான பரிமாற்றம் :

தகவல் பரிமாற்றம் தெளிவாக உணர்ச்சியூர்வதாக நடைபெற வேண்டுமென்றால் இரண்டு பங்குக்கிடையே நடைபெறுவதாய் எனப்படுகின்றது. தகவல் அனுப்புவார் ஒரு புறம் அந்த தகவலை பெறுபவர் மறுபுறம் அமைவதிலால் அதனை இருவழியானதை (Two-way Talk) என அழைக்கப்படுகின்றது.

3. தகவல் பரிமாற்றம் - ஒரு சமூகமார்ந்த ஒன்று :

"தனிமரம் தோப்பாகாது" என்பது போல மனிதனின் பிறப்பு என்னவோ தனிமர இருந்தாலும் வாழ்க்கை என்கின்ற பாதையில் குடும்பத்திலும், கல்வி கூடத்திலும், மனிதர் இடத்திலும், அவன் வாழ்கின்ற குடியிருப்பு பகுதியிலும் என அனைத்து வகையிலும் சமூகமார்ந்த வாழ்க்கையை வளர வேண்டியுள்ளது. எனவே சமூகமார்ந்த இணைந்து வாழ வேண்டிய மனிதனின் அடிப்படை தேவைமான தகவல் பரிமாற்ற முறையினை பெற்றிருக்க வேண்டும்.

4. தகவல் பரிமாற்றம் - ஒரு தொடர் நிகழ்வு :

மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை காணப்படுகின்ற ஒவ்வொரு நிலையிலும் அது வயதின்மேலான மனிதர்களுக்கும் பகுதிவா வயதின்மேலான குழந்தைகளை நிலையாகின்றது. அவ்வாறான மனிதருடைய வாழ்க்கையில் தகவல் பரிமாற்றம் ஒவ்வொரு வயதிலும் சரியான அளவில் முன்னேற்ற வேண்டும் எனவே அது தொடர் நிகழ்வாக அமைகின்றது.

5. தகவல் பரிமாற்றம் – பொதுவான பண்புநூலின்

உலகில் உயிருள்ள அனைத்து உயிரினங்களிடம் தகவல் பரிமாற்றம் என்கின்ற பொது பண்பு நூலின் காணப்படுகின்றது. மனிதன் இன்னொரு மனிதரிடமும், மனிதன் தான் வளர்க்கும் நாயிடமும், வைத்திருக்கும் பாம்பிடமும், வீட்டில் காணையில் கரையும் காசும் மற்றும் சிட்டுக்குருவிகளிடமும் கூட தகவல் பரிமாற்றம் பலர் இன்றும் செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றனர். தகவல் பரிமாற்றத்தை தெளிவாகவும், நயமாகவும், குரல் நயத்துடனும் குறிப்பிற்று செய்வதில் மட்டுமே மனிதன் தனித்துவம் பெறுகின்றான்.

அழுத்தமான தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான சில குறிப்புகள் :

சிறப்பான தகவல் பரிமாற்றம் என்பது ஒருவருடைய எண்ணங்களை மிக அழகாக பார்வையாளர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவது. எனவே நூற்றுக்கணக்கான மனிதர்களின் முன்னிலையில் நிற்கும் ஒருவர் சிறந்த தகவல் பரிமாற்றம் செய்ய சீழ்க்கண்டவற்றை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவை

1. உங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள் :

சிறந்த தகவல் பரிமாற்றர் (Good Communicator) எதைப்பற்றி, பேச அல்லது எழுதப் போகின்றார் என்பதை முதலில் தீர்மானித்துக் கொண்டு அது தொடர்பான தகவல், பதிவு தகவல், அரசிய தகவல் என்பனவற்றை திரட்டி வைத்துக் கொள்வதுடன் அதனுடன் ஆழமான உரையாடல்களை அடிக்கடி நிகழ்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் தலைப்பு தொடர்பான கருத்துக்களை வரிசைப்படுத்தி மனிதில் இருத்தி கொள்ள வேண்டும். பொருந்தாத தகவல்கள் பார்வையாளர்களை களைப்படையச் செய்யும், கோட்டாவி விடச் செய்யும், தூங்கச் செய்யும், பக்கத்திலிருப்பவர்களிடம் பேச வைக்கும். முடிவில் வெற்று வார்த்தைகளாக இருக்கமேயொழிய வெற்றி வார்த்தைகளாக அமையாது.

2. கருத்துக்களை மையப்படுத்தி பேசுங்கள் :

நீங்கள் தெரியப்படுத்தும் தகவல் தெளிவானதாகவும், உணர்ச்சியூர்வாகவும் கருத்தை மையம் கொண்டு சுழலவேண்டும். பொருந்தாத ஒலி எழுப்பதிலும் பார்வைகளும் உங்களுடைய பார்வையாளர்களை சற்று களைப்படையச் செய்யும்.

3. மனசாட்சியுடன் தகவலை பரிமாறுங்கள் :

தகவல் பரிமாற்றம் கருக்கமமாகவும், நேர்மையானதாகவும், எளிமையான வகையிலும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். உங்களுக்கு தெரியும், பிடித்தமானது என்பதால் நீண்ட நேரம் எடுத்துக் கொண்டு கற்பனையாக பேசி விடாதீர்கள்.

4. பார்வையாளர்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள் :

உங்களின் பார்வையாளர்கள் யார் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்... குறிப்புகளை? இளைஞர்களா? வளர் இளம் பருவ பெண்களா? சமூக நலப் பணியாளர்களா? விஞ்ஞானிகளா? என்பதை அறிந்து அவ்வவர் தகுதிக்கேற்ற தகவல், நேரம், சொற்றொடர், மேம்பாணி ஆகியவற்றை முன்னதாகவே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அளிக்கப்படும் தகவல் அவர்களுக்கு ஆர்வமுடையதும், பயன் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

5. சரியான தகவலை, சரியான நேரத்தில் பதிவு செய்தல் :

சிறந்த தகவல் பரிமாற்றாளர் பேசுவதற்கு முன், சரியான தகவலை சரியான நேரத்தில் தெரியப்படுத்துகின்றோமா? என்பதை முன்னரே முடிவு செய்து கொள்ளுதல் நல்லது. பார்வையாளர்களுக்கு தேவையான அனைத்து தகவல்களையும் திரட்டி இருக்கின்றோமா? அதைப்பதிவு செய்வதற்கான புத்திகள் என்னென்ன? என்பதை தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. சொல்லுவதில் உண்மை இருக்கட்டும் :

தகவல் பரிமாற்றத்தில் உண்மையான நிகழ்வுகளை தெரிப்படுத்துங்கள் தெரிப்படுத்த வேண்டிய அலகியமாக இருப்பின் செயற்கைத்தன்மையாக நிகழ்வுகள், கருத்துக்களை தெரிப்படுத்த வேண்டாம். ஒரு குடத்துப் பாவில் ஒரு சொட்டு விஷத்தை போல உங்கள் தகவல் பரிமாற்றம் மாறிவிடும்.

7. நம்பிக்கை வைத்து பேசுங்கள் :

நீங்கள் அளிக்கும் தகவல்களை நீங்களே நம்பாவிடும் மற்றவர் எப்படி நம்புவார்கள். எனவே உண்மையான தகவல்களை நீங்கள் அளித்தீர்கள் என்ற நம்பிக்கையோடு பேசுங்கள்.

8. மந்திர வார்த்தைகளையால் மனதை கொள்ளையடிங்கள் :

சிலருடைய பேச்சினுடைய வார்த்தைகளில் நளினங்கள் மிளிர்வதை காண முடியும். அப்படிபெளதில் பார்வையாளர்களைபோ அல்லது கேட்டும் நபனாயோ மிக எளிதில் உங்களின் கருத்து வளையத்துக்குள் கொண்டு வந்து விட முடியும். உங்களின் கவர்ச்சியான, பிளிப்பூட்டும் வார்த்தைகள் பார்வையாளர்களை மகிழ்ச்சியூட்டும்படி கவனிக்க வேண்டும்.

9. கருத்து வளையத்துக்கு முன் கொண்டு வாருங்கள் :

பார்வையாளர்களை பேசுகின்ற வேளையில் மிக்க நெருக்கத்தில் உங்களின் தலைப்புகளுக்கும் கருத்து வளையத்துக்கும் கொண்டு வாருங்கள். இருவருக்குமிடையில் இடைவெளி வராமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். அவர்களின் சந்தோசத்தை உங்கள் பார்வையில் உணர்ந்து பதிலாக கொடுத்துவிடுங்கள். இறுதியில் ஒரு மதிப்பீடு செய்ய அவர்களுக்கு வழி விடுங்கள்.

10. உங்களை மறந்துவிடுங்கள் :

உரையாடலின் பொழுது ஒருவரிடம் அவரைப்பற்றி அதிகம் கேளுங்கள். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் அவரைப் பற்றி கவனத்துடன் பேசுகின்றீர்கள் என மனம் திறந்து பேசுவார். அப்பொழுது மட்டுமே உண்மையான பயனளிக்க கூடிய தகவல் பரிமாறும் நடைபெறும்.

11. கவனிக்கின்றீர்கள் என்பதை உறுதி செய்யுங்கள் :

உரையாடலின் பொழுது கேட்பவரிடம் நீங்கள் கவனிக்கின்றீர்கள் என்பதை தெரியப்படுத்தும்படியாக 'ஆம்' 'ஐ சீ' 'ஔம்' போன்ற இன்டர்ஸ்ட்ரக்ஷன் போன்ற ஊக்கம் தரும் வர்த்தகைகளால் அழகாட்டுங்கள். அப்பொழுது தான் கேட்பவருக்கு நீங்கள் கவனிக்கின்றீர்கள் என்ற உறுதியோடு கவையுட்டுவார்.

12. சந்தேகங்களை கேட்டு, தெரிந்து கொள்ளுங்கள் :

உரையாடலின் பொழுது குறிப்பிட்ட தலைப்பில் ஒருவர் பேசும்போது இதுதான் சந்தர்ப்பம் என்று உங்களது சந்தேகங்களை கேட்டுத் தெரிந்துக் கொள்ள தயங்காதீர்கள். ஏனெனில் ஒவ்வொருவரும், தங்களுக்கு பிடித்தமான ஒன்றை மற்றவருக்கு சொல்லி கொடுப்பதில் மிகவும் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். உதாரணத்திற்கு தேனீக்கள் வளர்ப்பு, நாய் வளர்ப்பு பற்றி சிலரிடம் கேட்டால் மிக அழகாக தெரியப்படுத்திவிடுவார்கள்.

13. வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது பேசுங்கள் :

ஒவ்வொருவரும் கவந்துரையாடலில் வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது பேசுவார்கள். அப்படியே உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிட்டும் போது பேசுங்கள். குறுக்கிட்டு பேச வேண்டாம். இதற்கு தனிப்பயிற்சியினை நீங்களே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறுக்காக பேசும் பொழுது நீங்கள் திரும்பிவிட வாய்ப்பு உண்டு. அதனால் நீங்கள் என்ன சொல்ல வருகின்றீர்கள் என்பது உங்களுக்கு தெரியாமல் போய்விடும்.

14. கருத்துக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளாதற்கு முன்னரே கனிந்து பேசுங்கள் :

உரையாடல் நடந்து கொண்டிருக்கும் வேளையில், உங்கள் கருத்து எடுபடாத சூழ்நிலை ஏற்படும் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டால் கருத்துக்களை ஒரு முறை கனிந்து பேச முற்படுங்கள். அதே வேளையில் முனர்ப்பட்டு தான் கருத்தை பதிவு செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை வந்தால், சற்று பொறுமையுடன், நிதானத்துடன், இடைவெளிவிட்டு பேசி தர்க்கம் செய்யுங்கள்.

15. முடிவில் கைகுலுக்கி பாராட்டுங்கள் :

சில நேரங்களில் சிறந்த கலந்துரையாடல் தலைப்பைவிட்டு விலகியும், முடிவை எட்டாமலும், குழப்பத்திலும் முடியும். நீங்கள் அவருடைய கருத்துக்களை மிகவும் ரசித்ததாகவும் பயனுள்ளதாக இருந்ததாகவும் கைகுலுக்கியபடி சொல்லுங்கள். மற்றவர்களின் பார்வையில் நீங்கள் உண்மையாகவே தனி முத்திரையை பதித்தவராக வலம் வருவீர்கள்.

திறன்மிக்க காட்சியளிப்பிற்கான சில குறிப்புகள் (Tips for powerful presentation)

திறன் மிக்க காட்சியளிப்பு என்பதும் ஒரு வகையான தகவல் பரிமாற்ற முறைதான். இருப்பினும் பலர் நினைப்பது போல இது நடப்பு (action) முறை அல்ல. காட்சியளிப்பு என்பது தகவல் தெரிந்துகொள்ளும் உரிமை என்பதை விட சரியான முறையில் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான கனம் (Service) எனக் கருத வேண்டும்.

1. மனதளவில் முன்னரே பொறுப்பேற்று :

திறன் மிக்க காட்சியளிப்பிற்கு முன்னதாகவே மனதளவில் உங்கள் கருத்துக்கள் தொடர்பான தெரியப்படுத்தல்வையும், மதிப்பிடுதலையும் கவனித்திற்கொள்ள வேண்டும். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் கிடைத்த முதல் வாய்ப்பை சரியாக பயன்படுத்தாமல் விட்டுவிட்டு, இரண்டாவது வாய்ப்பில் தனி முத்திரை பதிக்கலாம் என்ற நம்பிக்கையை விட்டுவிடுங்கள். எனவே ஆரம்பமே களை கட்ட வேண்டும்... அடுத்த வாய்ப்பு என்பதை மறந்து விட வேண்டும்.

2. பங்கேற்பாளர்களைப் பற்றிய நோக்கம் இருக்கட்டும் :

திறன் மிக்க காட்சியளிப்பில் பங்கேற்கும் அனைவருமே உங்கள் இளிய, அருமையான வாடிக்கையாளர்கள் என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். எனவே பங்கேற்பாளர்கள் யார்? எவ்விருந்து வந்துள்ளார்கள்? அவர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் என்ன? எதைப் பற்றி கவலைப்படுகின்றார்கள்? என்பனவற்றின் மீது விழிப்புணர்வு தேவை. குறிப்பிடப்பட்ட கேள்விகளுக்குான பதில்கள் உங்களிடம் இல்லையென்றால் நிச்சயமாக உங்கள் வாடிக்கையாளர்களை இழந்து விடுவீர்கள். காரியத்தில் கண்ணாக இருக்க வேண்டும்.

3. சரியான தலைப்பை தேர்வு செய்யுங்கள் :

திறன் மிக்க காட்சியளிப்பில் உங்களுக்கு பேச வாய்ப்பு கிடைக்கும் பட்சத்தில் உங்களுக்கு பிடித்தமான, வளமான அதே நேரத்தில் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் பிடிக்கும் தலைப்பினையே தேர்வு செய்யுங்கள். உங்களின் தலைப்பிலேயே பங்கேற்பாளர்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து, காத்திருக்கும் சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும். அப்பொழுது மட்டுமே உங்களாலும் சிறப்பாக அளிக்க முடியும். பங்கேற்பாளர்களும் சிறப்பாக பயனடைவார்கள், பங்கேற்பாளர்கள்.

4. உற்சாகமூட்டும் திறன் மிக்க காட்சியளிப்பாய் மாற்றும் :

உங்கள் தலைப்பும் தகவலும் பொருத்தமானதாகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகவும் இருப்பினும் திகாட்சியளிப்பானது உற்சாகமின்றி இருப்பின் நிச்சயம் அது தோல்வியை சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே திகாட்சியளிப்பு என்ற நாடக மேடையில் நீங்கள் தான் முக்கியமான கதாபாத்திரம் என்று கருதி தகவலை கவனத்துடனும் உற்சாக மூட்டும் படியாகவும் கொண்டு செல்லவேண்டும்.

5. சிறிது வேறுபட்டு செயல்படுங்கள் :

மாற்றத்திற்கு உட்படும் மனதையொத்தவர் வசிக்கும் உலகில் மாற்றத்தை கொடுக்க கூடிய யத்திகளை கடைபிடிப்பவர்களை என்றுக் கொள்ள நமது மனம் விரும்புகின்றது என்பது உண்மை. நீங்கள் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கான வேடையில் நிற்கும் பொழுது உங்களின் ஒலி பெருக்கியை ஒரு நொடி சற்று பேசாமல் மௌனம் சாதிப்பீர்கள் பிறகு பேச்சை தொடருங்கள். அனைவரின் பார்வையும் உங்கள் மீது அந்த ஒரு நொடியில் பாயும். அல்லது நின்று கொண்டே ஒரு விநாடி உங்கள் பார்வையை அனைவரின் மீதுமடர விட்டு, அதன் பிறகு பேச்சை தொடருங்கள்... கொஞ்சம் அமைதி நிலவும் அனைவரும் உங்களைப் பார்ப்பார்கள்... திடீரென சாக்பீஸ் எடுத்து போர்டல் எழுதிங்கள், திடீரென ஒரு புத்தகத்தை எடுத்து தலைக்கு வேலை உயர்த்தி காட்டி பேசுங்கள்... அனைவரின் கவனமும் உங்கள் மீது பதியும்... அந்த மனத்தையே தானே பங்கேற்பாளர்களும் எதிர்பார்த்தார்கள்.

6. பங்கேற்பாளர்களை மாற்றத்திற்குள்ளாக்குங்கள் :

சிறந்த தகவல் பரிமாற்றத்தினூடாக பங்கேற்பாளர்களையும் அவற்றில் பங்கேற்க வைப்பது ஒரு தனிக்கலை அதனை ஒரு சிலரால் மட்டுமே செய்து நல்ல பெயரை வாங்க முடியும். தி. காட்சியளிப்பின் இடையில் பங்கேற்பாளர்களுக்குள் ஒருவரையொருவர் கைகுலுக்கச் சொல்லுங்கள், உட்கார்ந்திருப்பவர்களை ஒரு வினாடி எழுந்திருக்கச் சொல்லி அமர்ச்சொல்லுங்கள். ஒருவேளை அது அவர்களுக்கு தரம் சங்கடமாக இருந்தாலும் உங்களின் புன்முறுவலுடன் கூடிய வேண்டுகூலில் மனம் கரைந்து விடுவர். உங்கள் வேண்டுகூலில் ஒரு நேரக்கம் உள்ளது என்பதை அறிந்து அவர்களின் முகத்தில் மகிழ்ச்சியும் அந்த மாற்றம் அப்பொழுது தேவையதான் என்ற அப்சீக்ரிப்பும் நிலவும்.

7. தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் :

திறன் மிக்க காட்சியளிப்பில் பங்கேற்கும் நீங்கள் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விடாமல் இருக்க கவனம் செலுத்த வேண்டும். அப்படியெனில் பங்கேற்பாளர்களின் ஒட்டுமொத்த தேவை, பிரச்சினை, தீர்வு, பயன் என்பனவற்றை அலம்பப்பொழுது எடுத்துரைத்து உங்களுடன் அவர்களை இணைப்பு படுத்தியே பேச வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் பேசி முடித்தபிறகு அவர்கள் உங்களுடன் கைகுலுக்கி பாராட்டு தெரிவிக்க உங்களை சேஷ வடுவார்கள்... அதில் தான் நீங்கள் வெற்றி காணவேண்டும்.

8. பங்கேற்பாளர்களையும் பேச அனுமதியுங்கள் :

நல்ல தி.காட்சியளிப்போரின் பேச்சினூடாக பங்கேற்பாளர்களை மென்மையான, எளிமையான கேள்விகளால் கேட்டு பங்கேற்க வைப்பது ஒரு தனிக்கலை. அவற்றை உங்களின் தகவல் சார்ந்ததாகவும் இணை கருத்தாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான கேள்விகள் / பெண் என்ற சரி விகிதத்தில் அளிக்கும் பொழுது உங்களைப் பற்றிய உயர்வான மதிப்பீடு இருமவர் மத்தியிலும் நிலவும்.

9. சமநிலையிலான பேச்சு வேகம் தேவை:

உங்களுடைய பேச்சின் பொழுது வேகத்தை சரியான அளவில் தலைப்பினை பொட்டியும் பங்கேற்பாளர்களின் மனநிலையை கருத்தில் கொண்டு வேகத்தை நிர்ணயித்து பேச வேண்டும். பலர் இந்த யத்தியில் தவறி விடுவதுண்டு. "வேகமான பேச்சை விட விவேகமான பேச்சே மேல்" என்பார்கள் எனவே சொற்றொடர்களை பயன்படுத்துவதோடு மிதமான வேகத்தில் செல்ல வேண்டும். சாசரி மனிதன் 1 நிமிடத்திற்கு 125 வார்த்தைகளை பேச வேண்டும். எனவே பேச்சிறுடைய வேக நேரம் கூட பல நேரங்களில் உங்களை பதம் பார்த்துவிடும். பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுதல் நல்ல.

10. எழுத்துப் பிரதிகளை கையில் வைத்திருங்கள் :

திறன் மிக்க காட்சியளிப்பின் பொழுது ஒருவேளை யின்தடை ஏற்பட்டு, தொடர முடியாத சூழ்நிலை ஏற்படும் பொழுது நிகழ்வை தொடர்ந்து நடத்த எழுத்துப் பிரதிகளை கையில் வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். எழுத்துப் பிரதிகளை பங்கேற்பாளர்களிடம் உங்களுடைய காட்சியளிப்பு முடியும் வரை கொடுக்க கூடாது. ஏனெனில் பங்கேற்பாளர்கள் அதனைப் படித்துக் கொண்டே இருப்பார்களேயொழிய உங்களின் நேரடி தகவல்களுக்குள் வர மாட்டார்கள். முடிந்த பிறகு கொடுப்பதில் எந்த விதமான பாதிப்பும் இல்லை.

பொது நிகழ்வில் பேசும் கலை :

தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரிடமும், பல பேருடைய கவனத்தொடரலிலும், சிறப்புமிக்க காட்சியளிப்பிலும் தகவல் பரிமாற்றம் செய்யும் திறமை கொண்டவர்களாக இருந்தாலும் பொது நிகழ்வில் கேள்விகளைப் பற்றி சிலவற்றை அறிந்து கொண்டேயாக வேண்டும். என்றாவது ஒரு நான் அந்த வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளை கருத்தில் கொண்டவராய் இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் சிறந்த பேசாளராக பிரகாசிப்பீர்கள்.

1. தலைப்பில் ஈடுபாடு தேவை:

உங்களுக்கு பிடித்த, மிகவும் ஈடுபாடுடைய தலைப்பினை பேசுவதற்காக தேர்வு செய்யலாம். எப்படி சேரலாம் என்பதை விட என்ன தலைப்பில் பேசப்போகின்றீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். தலைப்பையொட்டிய கவையான தகவல்கள், நகைச்சுவையான நிகழ்வுகள், தனிப்பட்ட நிகழ்வுகள், எளிய நடை போன்றவைகள் உங்களுக்கு வலுவூட்டும்.

2. மாதிரி பேச்சினை பேசிப்பாருங்கள் :

தனிமையில் உரக்கப்பேசிப்பாருங்கள். தவறு ஏற்படுமாயின் ஒன்று, இரண்டு என்ற குறையில் பயிற்சி செய்துப்பாருங்கள். ஹவாமல் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் நேரத்தையும் கணக்கிட்டு கொள்ளுங்கள்.

3. கூட்டத்திற்கான இடத்தோடு ஒப்பீடு கொள்ளுங்கள் :

கூட்டம் நடைபெறும் இடத்திற்கு முன்னதாகவே சென்றறிவிட்டால், நடைபெறும் இடம் பற்றிய வழிகளும், சுற்றுச்சூழலும், ஒலிப்பெருக்கி அமைப்பு, மேடையின் அமைப்பு, பார்வையாளர்களின் இருக்கைகள் போன்றவற்றோடு உங்கள் மனது ஒப்பீடுவாக்கலிடும். எனவே எந்த வித பழமொழி பட்டபுயலின்றி சிறிதே முகத்துடன் பேச முடியும்.

4. தோற்றத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள் :

“ஆள்பாதி ஆடையாதி” என்பார்கள் எனவே கூட்டத்தில் பேசுவதற்கென சிறப்பான ஆடைகளை உடுத்தி வருங்கள். முடிந்த மட்டில் மிகுமான நிற ஆடைகளையும், காலணிகளையும் அணிந்து வாருங்கள். பல நேரங்களில் அவை உங்களுக்கு தன்னம்பிக்கையை ஊட்டும்.

5. நல்ல பழக்கங்களை செயல்படுத்துங்கள் :

கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்ற அல்லது உங்கள் மனத்திற்குள் தீர்மானித்திருக்கின்ற நோத்திற்கு மோக பேசுவது உங்களுக்கும் பங்கேற்பாளர்களுக்கும் நல்லதுல்ல. பேசும்பொழுது பேசிய வார்த்தைகளையே திரும்ப திரும்ப பயன்படுத்தாதீர்கள். அது பங்கேற்பாளர்களை கவையப்பலட்ச செய்யும். மேடையில் தவிர்க்க வேண்டிய சில பழக்கங்களான மேடையில் எய்ந்து பேசுவது, மூக்கினை தடவுது, தலை முடியினை கோதுவது, மூக்கு கண்ணாடி மற்றும் ஆடையினை சரி செய்வது போன்றவற்றை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. மாதிரி பேச்சாக அமைய முயற்சி செய்யுங்கள் :

பேச்சினை தொடங்கும் பொழுது பழமொழிகளை மிகப்பெரும் எழுத்தாளர்களின் சொற்றொடர்கள், கதைகள், நகைச்சுவை போன்றவற்றோடு ஆரம்பியுங்கள். விரிவிறுப்பு களைகட்ட ஆரம்பித்துவிடும். உச்சரிப்பதற்கு கடினமான வார்த்தைகளை தவறாக சொல்லி கஷ்டப்பட வேண்டாம்.

7. உகப்பிரதிகளை கொடுக்க வேண்டாம் :

பேசுவதற்கு முன்பாகவே, அல்லது பேச்சின் இடையிலோ உங்கள் பேச்சின் கைப்பிரதிகளை பங்கேற்பாளர்களிடம் அளிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் உங்கள் பேச்சினை கேட்கும் கவாரசியம் குறைந்துவிடும்.

8. கேள்வி நேரத்திற்கென நேரம் ஒதுக்குங்கள் :

நீங்கள் பேசிய பேச்சினை விதைகளாக நினைத்துக் கொண்டால் அவைகள் முளைத்துள்ளனவா என்பதை கண்டறிவதற்கான குறிப்பிட்ட நியமிக்களை கேள்வி நேரத்திற்கென ஒதுக்குங்கள். கேள்விகளை பங்கேற்பாளர்களிடம் கேளுங்கள்...

3 : 4 எழுதும் திறமை (Writing Skill)

எழுதும் திறன் :

நம் உணர்வுகளையும் கருத்துக்களையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான முக்கியமான கருவி “மொழி” யாகும். மொழியின் மூலமாக கருத்துக்களை இரண்டு வழிகளில் வெளிப்படுத்த முடியும். வாய்மொழி, எழுத்து மொழி. இயற்கையாக நாம் வாய் மொழியாகவே நமது எண்ணங்களைவும் கருத்துக்களையும் வெளிப்படுத்துகின்றோம். எழுதும் பணியில் நமது நினைவுகள், மனவுகள், விருப்பங்கள், கோபம், காதல், வெறுப்பு, நகைச்சுவை, சாடுதல், ஆகியவற்றை கவிதை, கதை, கட்டுரை, கடிதம் போன்றவற்றின் மூலம் தெரிப்படுத்துகின்றோம். மனிதனின் அறிவு வளர்ச்சிக்கு வாசிப்பு பழக்கம் எவ்வளவு முக்கியமானதோ அந்தளவுக்கு நம் பெற்ற அறிவை பாதுகாக்கவும், வளப்படுத்தவும், பதிவு செய்யவும், எழுத்துக்களை முக்கியமாகிறது.

எழுதுவது எளிதானது :

நம்மில் பலருக்கு எழுதும் பயிற்சி பள்ளி காலங்களோடு முடிந்துவிடுகிறது என நினைத்து கொள்கின்றோம். அடிப்படியல்ல, எழுதும் பழக்கம் நமது அறிவை வளர்ப்பதோடு நமது தாய்மொழியை பாதுகாக்க உதவும், எழுதும் பழக்கம் மக்களிடம் குறைகின்றது என்றால் அம் மொழி ஆழிய ஆரம்பிக்கிறது என்றே பொருள். நம் தமிழ் மொழியை காத்திட எழுத்து பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகின்றது. உங்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களைவும் கருத்துக்களையும் அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்த முன்மைய வேண்டும். அதுவே உங்கள் வாழ்வில் ஒரு மாற்றத்தையும் புத்துணர்வையும் அளிக்கும்... உங்களுக்கு மட்டுமல்ல... மற்றவருக்கும் கூட.

எழுதுவது கடினமான காரியமல்ல :

எழுதுவது என்பது நமது அறிவுக்களஞ்சியத்தை அடையும் ஒரு வழி ஆகும். காலத்தொட்டு சில மணிதரிடம் தோன்றிய கருத்துக்கள் உலகையே ஆட்டிப்படைத்துள்ளன. அவை நன்மையானதாகவோ அல்லது தீமையானதாகவோ இருந்ததால் தானே அந்த வல்லமை எழுத்துக்களுக்கு சாத்தியமாயிற்று.

முதன் முதலில் எழுதும் பழக்கம் மட்டுமின்றி அதை பதிவு செய்ய வேண்டும் என்பது கி.மு. 3000 ஆம் ஆண்டுகளில் பண்டைய மெசப்போட்டியாவில் வாழ்ந்த கிரேக்கர்களால் (இன்றைய நாடு) எழுத்துக்களை களிமண் பலகையில் எழுதப்பட்டன. அவை “கிபூனியாரம்” எழுத்து முறை எனப்படுகின்றது.

எழுதுவது என்றாலே பலருக்கு முகத்தை களிக்க வைக்கும் “மொர்” அடிக்கும் வேலை என்பர். சிலர் எழுதுவது எனக்கு தெரியாது. அது கடின வேலை என்பர். ஆனால் அதுவும் ஒரு திறமைதான். என்னெனில் இனி வரும் போட்டி உலகில் அறிவார்றலும் மென் திறன்களும் மட்டுமே நம்முடைய வாழ்க்கை நிலையை நிர்ணயம் செய்யும் அடிப்படை விதிகளாக மாறிக் கொண்டிருக்கின்றன.

எழுதுவதன் முக்கியத்துவம் :

தகவல் பரிமாற்ற முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இன்னொரு உலகில், எழுத்துமொகல் ஆன எழுத்துக்கள் பரிமாற்றம் தடை வரக்கூடாது. எனவே நீங்கள் எழுதும் எழுத்தில் இலக்கணபற்றம் இலக்கணபற்றம் நீரம்பியலுக்கான வேண்டும். எழுத்து எப்படி எடுத்துக்கொள்ள பதிவு செய்யும் தரம் என்பதால் கவனபற்றம், தெளிவு, எளிமையான கணப்பாடல் வேண்டும். பன எழுத்தாளர்கள் எழுத்துக்களை எழுதியபொழுது அவை இந்நக உலகத்தையே அசைக்கும், முட்டியை, அடிபதிப்பை உருவாக்கும் என்று நினைத்துப் பார்த்திருக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் கவனம் வைப்பது எழுத்துக்களை வளர்த்திருக்க முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவைகளாகும். அவை

1. எழுத்துத் தகவல் நிபந்தனையாகும் :

எழுத்துக்கள் ஒரு முறை தரவில் எழுதப்பட்டோ அல்லது அச்சிடப்பட்டோனோ அவை எதிர்மறை குறிப்புகளாகும். அதனது ஆணைகளைக்கொண்டும் பாதுகாக்கப்படுகின்றன என பொருள் கொண்டே வேண்டும். பன்னைய காலத்தில் பன எழுத்துக்கள் எழுதிய எழுத்துக்களின் வலியையும் முக்கியத்துவம் அவர்களுக்கே தெரியாமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் அவைகள் இன்றும் பரிசீலனைப்பில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன என்பதை அறியும் அறிந்து கொள்ள வாய்ப்பில்லை. எனவே பரிசீலனைப்பில் எழுத்துக்களும் பரிசீலனை செய்தியினால் கொண்டு பாதுகாக்கப்பட்டு அவ்வப்பொழுது பரிசீலனைய எழுத்துக்களும் பரிசீலனை செய்தியினால் கொண்டு பாதுகாக்கப்பட்டு அவ்வப்பொழுது அவை திருப்பிய பரிசீலனை செய்தியை அளவிற்கு நிபந்தன தன்மையுடையவனாய் இருக்க வேண்டும்.

2. எழுத்துத் தகவல் - பரிந்து கொள்ள எளிதானது :

பொதுவாக எழுதவில் வாய்ப்பொழி தகவல் பெறும்படி யான பரிந்துரைகள் எளிதாக மனதில் வைக்கும் கொள்ளுபடிவத்தின்மை, எனினால் அவை செவிவின் வழியாக செல்வதில்லாமல் மாறாக எழுத்துத் தகவலாக இருக்கும் பட்சத்தில் நயது கண்களால் வாசிக்கப்படும் எழுத்துக்கள் அன்றிவின் தெரிவான வழிவகுக்க மனதில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. எனவே தேவைப்படும் போது நயத்து வேண்டிய பதிவு தகவல்களை நயத்து அளிக்க வாய்ப்புள்ளது.

3. எழுத்துத் தகவல் - முன்னேறி தொகுப்பு செய்யப்படக் கூடியது :

எழுத்துத் தகவலின் தெரிவிக்கப்பட வேண்டிய தகவல்கள், அவற்றின் எளிமை, தெளிவு, இனிமை, மற்றும் எடுத்துரைப்பாடல் வேண்டிய எடுத்துக்காட்டுகள் ஆகியன முன்னேறி தொகுக்கப்பட முடிவற்றது. ஒருவேளை அவற்றை முன்னும் தெளிவாக மாற்றும் செய்தி தொகுக்க வேண்டியிருந்தால் அவற்றை அச்சிடுவதற்கு செய்வதற்கு முன்னதாக மறு தொகுப்பு செய்ய வசதியாக இருக்கும்.

4. எழுத்துத் தகவலின் பிழைகளை தவிர்க்க முடியும் :

வாய்ப்பொழி தகவல் சில நேரங்களில் தவறான, தெளிவற்ற பரிந்துரை கொள்ளுதலுக்கு வழி செய்கிறது. அவற்றை திருத்த முடியாது. ஆனால் எழுத்து மொழித் தகவலில் அந்த குறையானது இடம் பெற வாய்ப்பில்லை. எனினால் எழுத்துத் தகவல்கள், தரக்களில் எழுதப்படுவதோடு தகவல்களின் நேரக்கம், முக்கியத்துவம், சேருமிடம், பாணைகளை எப்படிவற்றை முன்னேறி நயமால் தொகுப்பு செய்து அச்சிடு வாய்ப்புள்ளது.

5. எழுத்து மொழித் தகவல் பரிமாற்றம் என்று மனதில் நிற்றும் ஆற்றல் பெற்றது :

பரிமாற்றத்தை உத்தேசித்து, இயற்கையான முறையில் கண்களின் பரிசீலனையும் அன்றிவின் பதிவு செய்யும் ஆற்றலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். காலம் வேண்டிய வசதிகளில் ஒரு மொழி மொழியை, குறிப்பிடுகின்றபோது, ஒலியியல்களையே, வார்த்தைகளை, எழுத்துக்களைவோ பதிவு செய்யவது என்பது எளிமையானதாகும், என்னென்றும் நினைவிற் கொள்ளும் தனி ஆற்றல் கொண்டதாகும். எனவே மிகச் சிறப்பான முறையில் தகவலை நினைவிற் கொள்ள இது வழி செய்கும்.

எழுதும் கலைக்கான எளிமையான வழிமுறைகள் :

1. கணப்பாடலையச் செய்யும் பகுதிகளை நீக்குதல் :

எழுத்துக்கள் பொழுது உட்கால்க்கு தேவையானது என்னவென்று சொற்க்கவல், பகுப்பாற்றம் எழுதப் போகும் தகவல் பகுப்பாற்றம் வாய்ந்ததா? கணப்பாடலையச் செய்யும் கூடியதா? தகவலை பகுக்காமல் வளர்ப்பது பகுப்பாற்றம் விடக்கூடாது. பகுப்பாற்றம் செய்து கொண்டும், அப்படிப்பட்ட தகவல் இடம் பெறாமலின் அதனை தவிர்ந்து விடுதல் தன்மை எழுத்துக்களைக் கிறப்பாற்றம்.

2. தேவையற்ற வார்த்தைகளை தவிர்க்கலாம் :

எதை தெரிவிப்பதற்கு வேண்டுமோ? யாருக்கு தெரிவிப்பதற்கு வேண்டுமோ? எந்தப் பாணியில் தெரிவிப்பதற்கு வேண்டுமோ அதற்கேற்றால் சொல்வதற்கு வேண்டிய பகுப்பாற்றம், தேவையற்ற, ஆடம்பர, கடினமான வார்த்தைகளை தவிர்ந்து விட்டால், பகுப்பாற்றம் கருத்து இனிமையாக, விருப்பிற்றுக்கும், மனதில் எளிதாக, பதிவு செய்ய வழி செய்யும்.

3. ஆர்வம் ஊட்டும்படி எழுத விருப்பங்கள் :

தகவலை எழுதும்பொழுது பகுப்பாற்றத்தின் மனதில், "இன்னும் பகுக்க வேண்டும்" என்ற ஆர்வம் வரும்படி எழுத வேண்டும். அதாவது உங்கள் கருத்து உங்கள் மனதிலிருந்து இன்னொருவரின் மனதில் பகுப்பாற்றமான தகவலோடு உண்மையானதாகவும், இனிமை யானதாகவும், பகுப்பாற்றத்தின் மனதில் ஊடுருவ கூடிய வல்லமையான, உணர்வுமிக்க வார்த்தைகளாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் எழுத்துக்களின் மூலம் பகுப்பாற்றத்தின் மனதில், இதுவரை இருந்த ஒரு தகவலின் சீரான தகவலின் பொருத்தமும், இறுக்கமும், தவறான கண்ணோட்டமும் மாறாமல் வேண்டும். அப்படி செய்வீர்களேயென்றால் நீங்கள் சாதனையாளர்களாகும்.

4. எழுதும் பொழுது - ஒலியியல்களும் படங்களும் இடம் பெறட்டும் :

நீங்கள் எழுதும் தகவலோடு தொடர்புடைய படங்கள் குறியீடுகள் அல்லது ஒலியியல்கள் இணைத்திருக்க முயற்சியுங்கள். அவை இன்னும் வினாவாக உங்கள் தகவலை எளிதில் பகுப்பாற்றத்தின் மனதில் பதிவுச் செய்யும். ஆனால் அவை பதிவுவாக்கவும் பகுப்பாற்றத்துக்கு பகுப்பாற்றம் பட்சத்தில் மட்டுமே வலுவானதாக இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக குறியியலைப் பற்றி எழுதும் பொழுது குறியியலின் படத்தை இடம் பெற வைப்பதல்ல. பதிவு கண்டுபிடிப்புகள் நாம் அதிலும் பார்த்துக் பதிவு தகவலுடன் கூடிய நிச்சந்திரக் கோள் கண்டுபிடிப்பு, கண்டுபிடிப்புகள் ஒரு பதிவு விலங்கினை படத்துடன் காட்டுவது என்பனவாகும்.

5. எழுத்துக்கள் - எளிமையானதாக இருக்கட்டும் :

தகவலை எழுத்து வடிவத்தில் படிப்பவர்கள் பல்வேறுபட்ட நிலை சார்ந்தவர்களாக இருப்பார்கள். புரிந்து கொள்வதில் ஒருவேளை சிரமப்படுபவர்களாகவும் இருப்பர். ஆனால் எழுத்து என்பது ஒரு தகவலை சமூகத்திற்கு அவசியம் அளிக்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருப்பதினால் வார்த்தைகள் எளிமையானதாக சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை, கமாராக படித்தவர் முதல் நன்கு படித்தவர் என அனைவரையும் உங்களின் தகவல் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முயற்சிக்க வேண்டும்.

6. எழுத்து தகவல் - அனைவராலும் அன்பு பாராட்டத்தக்கதாய் இருக்கவேண்டும் :

உங்களால் எழுதப்படும் தகவல் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு பாராட்டத்தக்க அளவில் உண்மையானதாகவும், நேர்மையானதாகவும், ஒருதலைபட்சமாக இல்லாமலும் அமைய வேண்டும். அப்படியெனில் நீங்கள் ஒரு தகவலை எழுதுவதற்கு முன்னதாக பலமுறை உங்கள் கருத்துடன் கலந்துரையாடல் செய்ய வேண்டும். அனைவருக்கும் பயனளிக்க கூடியதாகவும், அபிமானமானதாகவும், பாராட்டப்படுதலுக்குரியதாகவும், அன்பு செலுத்தக்கூடிய பல வாசகங்களை அள்ளித்தரும்.

7. விமர்சனங்களை வெற்றி கொள்ளும்படி எழுதுங்கள் :

உங்களால் வெளியிடப்படும் தகவல்கள் அனைத்தும், படிப்பவர் அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் அல்லது திருப்தியளிக்கும் எனத் தவறாக மனதில் கொள்ள வேண்டாம். விமர்சனங்கள் நிச்சயமாக வெளிவரும். ஏனெனில் படிப்பவர் அறிவு ஜீவிகளாகவும் அல்லது பகுத்தாய்வு செய்யக்கூடிய திறன் பெற்றவர்களாகவும் இருப்பர். எனவே உங்கள் தகவலுக்கு அல்லது கருத்துகளுக்கு விமர்சனங்கள் வரும்போது அவற்றை எதிர் கொள்ளும்படியான முன் யோசனையுடன், தக்க சான்றுகளுடன், விமர்சனங்களை சந்திக்கும் வல்லமை படைத்தோராய் எழுத முற்படவேண்டும். விமர்சனங்களை கண்டு தோல்வியடைய வேண்டாம்.

8. எப்பொழுதும் எழுதிக் கொண்டிருக்கும் பயிற்சியினை கொள்ளவேண்டும் :

எழுதப்படும் எண்ணிக்கையிலான கட்டுரைகளால் மட்டுமே உங்கள் எழுத்து திறனின் தகுதியை மெம்படுத்த முடியும் என்பதில் ஐயமில்லை. நேரம் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் எழுதிக் கொண்டிருங்கள். கேட்பவற்றையும், படிப்பவற்றையும், காண்பவற்றையும் களமாகக் கொண்டு எப்பொழுதும் உங்களின் இயற்கையான பாணியில் எழுதுங்கள். எழுத, எழுத, உங்களின் அறிவு வளர்ச்சி பெருகும், தனிப்பாணி உருவாகும். உங்கள் எழுத்து மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தி எண்ணற்ற வாசகர்களை உங்களுக்கு தயார்படுத்தும்.

9. உங்களுக்கு தெரிந்ததை, பிடித்ததை எழுதுங்கள் :

உலகின் பல எழுத்தாளர்கள் புகழ் பெற்றதற்கான காரணம் அவர்களாகவே சிந்தித்து, புதிய கருத்தை பதிவு செய்ததே ஆகும். இன்றைக்கு நாம் படிக்கும் பல கருத்துக்கள் ஒரு காலத்தில் வாழ்ந்த எழுத்தாளர்களின் தனி மனித சிந்தனையின் தாக்கமேயாகும். அவை சமூக, பொருளாதார, கல்வி, சுகாதாரம், வாழ்வியல் போன்றவற்றில் தொன்று தொட்டு நிலவிவந்த தவறுகளையும்,

குறையகூகலையும், மூட நம்பிக்கைகளுக்கு எதிராக எழுதப்பட்டிருந்தன. அவை வளம் சார்ந்த அக்கறையோடு எழுதப்பட்டதினால் பலநாடுகளில் நடைமுறைபடுத்தப்பட்டு, பல நல்ல திட்டங்களாக உருமாறி மக்களுக்கு உதவி உள்ளதால் வியப்பேதுமில்லை.

10. தனித்துவம் கொண்டதாக எழுதுங்கள் :

உங்கள் எழுத்து உங்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமாக இருக்கட்டும். இன்னொருவருக்கு மட்டும் உங்களின் முகவரி தொலைந்து விடும். வெற்றிகரமான உங்கள் உண்மையானதாகவும், உங்களுடையதாகவும் இருக்கட்டும். அப்படி இருக்கும் படி உங்கள் விமர்சனங்களை கடந்ததாகவும், புதியனவாகவும், புனிதமானதாகவும் இருக்கும்.

எழுத்து தகவலில் காணப்படும் குறைகள் :

1. அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுதல் :

எழுதுவது என்பது உண்மையிலேயே கடினமாகப் பணியாகும் அல்லது உடனடி ஏற்படுத்தும், அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும் சிரமம் ஏற்படும்.

2. தவறான அர்த்தங்களுக்கு உள்ளாகும் :

உங்களது எழுத்தில் நீங்கள் தெரியப்படுத்த வேண்டிய தோக்கத்தையும் பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகள் பலரின் தவறாக புரிந்து கொள்ளுதலுக்கு வழி செய்து நேரங்களில் அவை உங்களின் எழுதும் ஆற்றலையே முடக்கிப் போட்டு விடும். ஆனால் எதிர் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை நீங்கள் பொறுமையாக, படிப்பதாக உணர்ந்து வேண்டும்.

3. வாசகர்களின் பதிலுரை விரைவில் கிடைக்காது :

அனைத்து எழுத்தாளர்களும் படைப்பாளிகளுக்கும் தங்களின் கருத்து வாசகர்களின் புரிந்து பதிலுரை என்னவென்று அறிந்து கொள்வதில் ஆர்வம் அடங்கிய ஆனால், அவை பத்தகத்திலோ, செய்தித்தாட்களிலோ, மாதாந்திரப் பத்திரிகையிலோ வருவதற்கு பல நாட்களாக ஆகும். எனவே படைப்பாளிகள் பல நாட்கள் வேண்டியதாயிருக்கும்.

3 : 5 மின் அஞ்சல் (E-Mail)

தொழில் நிறுவனங்கள் தங்களுக்கென்று தனியாக வலைதளம் அமைத்து கொண்டு தங்கள் செய்யும் பணி, பொருளாதார நிலை, பணியாட்கள் நிலவரம், பணி சுதந்திரம் குறித்து உகையியச் செய்கின்றனர். அந்நிறுவனங்களைப் பற்றி நாம் தெரிந்துக் கொள்ள தேடுதல் குறியீடு மூலமாக வலைதளத்திற்குச் சென்று அறிந்து கொள்ளலாம். இவ்வலை தளங்களினால் உகையியிய தொடர்பு அறிந்து கொள்ளல் சாத்தியமாகிறது.

இக்கூலில் வேலை தேடுவோர் கடிதப்போக்குவரத்தின் மூலம் தொடர்பு கொள்ளல் கால விரயத்தை அளிக்கிறது. வேகமான உலகிற்கேற்ப உடனுக்குடன் தொடர்பு கொள்ள மின் அஞ்சல் உபயோகமாகிறது. மின் அஞ்சல் வழியாக 10 நிமிடங்களில் அமெரிக்காவில் உள்ள நிறுவனத்திற்கு தங்களின் கடித விரயத்தை அனுப்ப இயலும். ஆகவே மின் அஞ்சல் தற்காலத்தில் அவசியமான, தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். வேலை தேடுவோர் ஒவ்வொருவரும் இணையதளத்தில் தங்களுக்கென்று மின்னஞ்சல் முகவரியை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் அவசியமாகிறது. இம் முகவரியின் மூலமே ஒவ்வொரு நிறுவனத்திற்கும் தங்கள் விண்ணப்பத்தை அனுப்பி அதன் வாயிலாகவே பதிலையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மின்னஞ்சல் வடிவமைத்தல் :

ஒரு தகவலையோ, கடிதத்தையோ மின் அஞ்சல் மூலமாக அனுப்பும் போது, நீங்கள் அனுப்பும் தகவலுக்குச் சான்றாக அனுப்ப வேண்டிய சான்றிதழ்களை மின் பதிப்பு (ஸ்கேன்) செய்து அடாச்மெண்டில் இணைத்தல் வேண்டும்.

- பெறுநர் விலாசத்தில் யாருக்கு அனுப்புகிறோமோ அவர்களின் மின் அஞ்சல் முகவரியை தட்டச்சு செய்யவும்.
- பொருள் குறித்து சுருக்கமாக தெரிவிக்கவும்.
- கடிதப்பகுதியில் பெறுபவருக்கு வணக்கம் சொல்ல மறக்க கூடாது.
- விண்ணப்ப முகப்புக்கடிதத்தின் அனைத்து பகுதியும் கட்டாயம் இதில் குறிப்பிடப்பட வேண்டும்.
- இறுதியில் நன்றியும் பணிவும் இடம் பெறவேண்டும்.
- உங்கள் கையெழுத்து அவசியமெனில் அதை மின் பதிப்பு செய்து இறுதியில் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
- புதைப்பங்கள், ஆவணங்கள் போன்றவற்றை இணைப்பு செய்து அனுப்பும் போது குறைந்த அளவு கிலோ டைஸ்-ல் சேமித்து அனுப்பவும்.
- அத்தமமான கிலோ டைஸ்லில் அனுப்பினால் சென்றடைய தாமதமாகும்.

3 : 6 மின் அஞ்சலுக்கான ஆங்கிலங்கள் (E-Mail Etiquette)

தற்போது உலகமே ஒரு குடையின் கீழ் உகையியான கல் முயற்சியால் கொண்டு வரப்படுகின்றது. உலகமையாக்கலின் விளைவாக சிறு பற்றும் ஒரு நிறுவனங்கள் ஒன்றாக இணைந்து மிகு தேடினால் நிறுவனங்களின் ஆதிக்கம் அதிகமாக துவங்கியுள்ளது. நமது தொடர்பு சாதனங்களின் வளர்ச்சியின் காரணமாக சிறுநிறுவனங்கள் போல் பற்றிவிட்டது எனலாம். இத்தகைய அதிவேக, இயந்திர மயமாக்கப்பட்ட உலகில் ஒருவருக்கு வேலை கிடைப்பது என்றும் சரி இருக்கும் வேலையில் முன்னேற்றம் காண்பதென்றும் சரி அற்றிரு தொழில் பூட்டியான தகுதிகளுடன் கூடுதல் தகுதிகளும் தேவைப்படுகின்றன.

அமெரிக்காவில் எம்.ஜி.பி பக்கலைக்கழப் போசியஸ் இ மெயில் அனுப்பும் சிற்பகான தகவல் மென்பொருளை தனது 14 வயதில் கண்டுபிடித்த சாதனைத் தம்பித் டாக்டர், சிலா அப்யாத்துரை என்பவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இ மெயில் என்கின்ற எலக்ட்ரானிக் - மெயில் எனப்படும் மென்பொருளின் மூலம் இன்றைய உலகில் அனைத்து மக்களிடம் எளிதாக தகவல்களை பரிமாறிக் கொள்ளக் கூடிய ஆற்றலை அறிவியல் தொழில் நுட்பம் நமக்கு நன்கொடையாக அளித்துள்ளது என்பது கூற வேண்டும். புறக்களின் மூலம் தகவல்களை அனுப்பிய பண்டைய காலம் மாறி, குதிரை வண்டியில் தபால்களை எடுத்துச் சென்ற காலம் மாறி, இந்நியத் தபால் துறை மூலம் கைக்கிளில் சென்ற தபால் அளித்த காலத்தோடு வாழ்கின்ற தற்போதுகால குற்றிணையில் மிக எளிதாக தகவல்களை அனுப்புவதற்கு பல தகவல் மையங்கள் உள்ளன.

இ-மெயில் என்பது எளிமையான முக்கியமான தகவலை பரிமாறிக் கொள்வது என்றும் கையேசியின் ஆதிக்கத்தினால் "குறுந்தகவல்" பரிமாற்றம் வந்த பிறகு இ-மெயில் பயன்படுத்துவோரின் எண்ணிக்கை குறைவதாக நம்பப்படுகிறது.

எனினும் இ-மெயில் அனுப்புவதற்கென இங்கிதங்களை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அவை

இ-மெயில் இங்கிதத்திற்கான தேவைகள் :

- நீங்கள் அனுப்பும் இ மெயிலின் ஆங்கில மொழி நடைக்கும் வார்த்தைக்கும் உகையைப் பற்றிய நல்ல மதிப்பு பணியுரியும் இடத்தில் கிடைக்கும்.
- உங்களின் அருமையான, தெளிவான, சரியான வார்த்தைகளால் சிறப்பான இ மெயில் ஆக்குவதாக மாறிவிடுங்கள்.
- உங்களது இ மெயில் தகவல் மையத்தினர், உங்களின் எழுத்துக்கும் தகவலுக்கும் முழு உத்திரவாதம் அளிப்பர்.

இ-மொயிலில் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகள் :

- குறைபாடு, குருக்கலமாக எழுதுபவர்கள்... நீண்ட, கடின அமைப்பை தவிர்க்கலாம்.
- கேள்வி எழுப்பும் நபர் (அ) வாடிக்கையாளரின் கேள்விகளுக்குள்ள சரியான, தெரியான, பதிலை மட்டுமே அனுப்புகள்.
- சரியான வார்த்தைகளை, இலக்கணத்துடனும், தக்க முறையான குறியீடுகளுடன் அனுப்பவும்.
- இ-மொயிலின் கடின கட்டமைப்பு எளிமையான, அழகான மாரக்ரூபுடன் அமையும்கள்.
- சரியான முகவரியுடன் அனுப்புகள்... செயலாறியில் பிரச்சினை தொடர்வது முடிவற்றது என்றும் பிரிக்கவும்.
- தேவைப்படுமானால் டெம்பிளட்ஸ் (Templates)களை பயன்படுத்தும்கள் அது எளிமையானதும் கூட... மென்மையான பதில்களாக இருக்கட்டும்.
- தேவையற்ற ஃபைல் (File) களை இணைக்க வேண்டாம். நேரம் பிரிக்கவும்.
- சரியான வடிவமைப்பு, கட்டமைப்பு எல்லைகளை பயன்படுத்தவும்.
- எதிர்பார்க்கும் காரியத்தை வலியுறுத்தி எழுதுவதை முடிந்த மட்டில் தவிர்க்கலாம்.
- தகவல்களை பெரிய எழுத்துகளில் பதிவு செய்ய வேண்டாம்.
- முடிந்தமட்டில் "பதிய மொயில்" என்ற ஒன்றை தொடங்காமல், கடந்த கடிதத்திற்கு கீழாக "பதில்" (Reply) பண்ண முயற்சிக்கவும்.
- டைப் பண்ணியவற்றை அனுப்புவதற்கு முன் ஒரு முறை படித்துவிட்டு அனுப்பலாம்.
- உங்களைப் பற்றிய உயர்வான யதிக் கு வழி செய்யும்.
- தொழில் சார்ந்த கடிதங்களில் கடுக்கு வார்த்தைகளை பயன்படுத்த வேண்டாம். எதிர்ப்பும் இருப்பதுக்கு தெரியாமல் போய்விட்டால் சற்று குழப்பம் வரும்.
- தொடர் கடிதங்களை படித்தவுடன் அழித்து விடுங்கள்... அதனை தொடர்ந்து தேவைப்படுமானால் வைத்திருங்கள்.
- முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நம்பிக்கைக்குரிய செய்தியாக இருப்பின் இ-மொயிலில் தெரியப்படுத்த வேண்டாம். அப்படியே இருந்தாலும் அழித்து விடுங்கள்.
- அந்த அளவு தகவலாக (அ) பகுதியாக இருந்தால் அனுப்பங்கள். அவை இருவருக்கும் பயனுள்ளதாய் அமையும்.
- எழுதும் தகவல்களோடு மிக முக்கியம். அவசரம் போன்ற வார்த்தைகளை தவிர்க்கவும்.
- இ-மொயிலில் நீண்ட பகுதி கொண்டதாக வார்த்தைகளை இடம் பெற வைக்க வேண்டாம்.
- உங்கள் இ-மொயிலின் பூலம் வைரஸ் போன்றவற்றை அனுப்ப வேண்டாம்.
- உங்களுக்குள்ளாகவே சிறப்பான இ-மொயில் அனுப்பும் கவையை உருவாக்கிப் பாருங்கள்.
- இ-மொயில் அனுப்புவதில் பயிற்சியும் தேவை. நல்ல கொள்கையும் தேவை...

4. CORPORATE SKILLS / WORKING WITH OTHERS

UNIT - IV

4 : 1 உடல் மொழி

(Body Language / Non Verbal Communication)

உடல் மொழி :

மென் நிறன் நொடும்பில் தகவல் பரிசுற்றம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக கருதப்படுகின்ற பேசுவது என்பது அனைவரிடம் இருக்க கூடிய ஆற்றல் என்றாலும் உடற் சார்ந்த களைத்துடல் பேசுவது ஒரு அரிய சிறந்த நிறன் என தகவல் தொடர்பில் கருதப்படுகின்றது அந்த வகையில் நாம் இன்னொருவருடன் தகவலை அளிக்கும்போதே அவ்வது பெறும் பொழுதே நமது உடற் சார்ந்த சலனத்தை காட்டுகின்ற பொழுது நம்மையறியாமல் நடைபெறுவது உடலியல் மொழியாகும். இன்றும் நமது நாட்டின் பெரிய தலைவர்கள் சந்திக்கும் போது மென்மல் என கூறிக் கொண்டே தமது இரண்டு கைகளையும் இணைப்பது; போய் வகுசின்னோன் என கூறிக்கொண்டு கையை அசைப்பது.

உடல் மொழியின் முக்கியத்துவம் :

1. இன்றைய இயந்திரத்தொழில் வாய்ந்தகையில் நாம் சந்திக்கும் அனைவரும் அமை அளிக்கப்பட்ட தகவல்களையும் நாம் நினைவிற்கொள்ளுதல் என்பது கடினமான ஒன்று உதாரணத்திற்கு என்றோ ஒருநாள் காலையில் நாம் தொலைபேசியில் பேசிய ஒருவரின் தகவலை நம் மறந்துவிட முடியும். ஆனால், அதைவிட நம்மில் நேரில் பேசுவரின் தகவலையும், அவர் உடல் மொழியோடு அவர் அளித்த தகவல் நம் நினைவில் உடனடியாக வரும் அதே நேரத்தில் பேசுவது எளிதாக இருக்கும்.

2. ஒரு மனிதருடன் நாம் பேசுகின்ற பொழுதே நம்முடன் பேசுவர் அளிக்கும் தகவல் சரியானதா அல்லது முரண்படுகின்றதா என்பதை அவர் பேசுகின்ற பொழுது அவரின் கண்மூல்கைகளும், அளிக்கின்ற அசைவிலை வைத்து அவரைப் பற்றிய மதிப்பீடு செய்ய முடியும். இன்னும் கிராமங்களில் ஒருவர் ஒரு தகவலை கூறி விட்டு சென்ற பிறகு அவர் கூறியது தவறான தகவல் என்பர். எப்படி சொன்னீர்கள் என்றால், " அவர் கண்ணைப் பார்த்தால் தெரியலியா" என்க எனவே ஒருவரின் உண்மையை உறுதித்தன்மையிலை, அறிவையும் ஆற்றலையும் நாம் பரிந்து கொள்வதற்கு உடல் மொழி முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக திகழ்கின்றன.

3. பேசும் மொழியிலுக்குரிய குறியிடப்பட்ட தெரியான அகராதியிலை உடல்மொழியில் கொள்ளுதல் எளிதானதல்ல, மேலும் அறறறை எளிதாக கணிக்கவும் முடியாது. இருப்பினும் உலகளாவிய அளவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட சோதனைகளின் அடிப்படையில் இரண்டு மொழியறிவுகளாக வகைப்படுத்த தர்பட்டின்து.

1. உடன்பாடான உடல்மொழி (Positive Body Language)
2. எதிர்ப்புறறான உடல்மொழி (Negative Body Language)

அ) உடன்பாடான உடல்மொழி :

உடன்பாடான உடல் மொழி என்பது பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் ஒருவரின் உள்ள உணர்வுகளை அழகாக வெளிப்படுத்துவதோடு, அவர் தொடர்புடைய உணர்வுகளுக்கு உயிர்த்தக் கூடியதாகவும் உண்மையுள்ள மனப்பான்மைகளைத் தொடர விரும்பும் அமைதி:

1. தளர்ந்த தோரணை (Relaxed Posture) :

உட்காரும் பொழுது வசதியாக உட்காருதல், நீண்ட முக்கவிடுதல், உடலை கடினப்படுத்தி உட்காராமல், திடீரென ஏற்படும் உடல் அசைவுகள் இல்லாமல், இவைகள் ஒருவரின் தகவல் பரிமாற்றத்திற்கு எவ்விதமான தடைகளும் இல்லாத நிலையை எடுத்துக் காட்டுதல்.

2. கரங்களில் தளர்வு நிலை (Armed hoaxed) :

ஒருவர் பேசும் போது கைகளை, மார்புக்கு குறுக்காக காட்டாமல், உள்ளங்கைகளை மூடாமல், பேசும் பொழுது விரல்களை விரித்து பேசுவது என்பது திறந்த அல்லது வெளிப்படையாக பேசுவர் எனக் கருதப்படுகின்றது.

3. நேரடி பார்வை பேச்சு (Good Eye Contact) :

ஒருவர் பேசும் பொழுது மற்றொருவரின் கண்களைப் பார்த்து பேசுவது மற்றவரின் பேச்சில் கவனம் செலுத்துகின்றார் எனவும் வேறொரு பார்வை திருப்பி நமது கருத்தில் கவனம் செலுத்த விரும்பவில்லை எனக் கொள்ளப்படுகின்றது.

4. தலையைச் சமீபம் தெரிவித்தல் :

ஒருவர் பேசும்பொழுது கேட்டவர் தலையை அசைத்தல் என்பது பேசுவரின் கருத்தை ஆழமாகக் கற்றுக் கொள்ளும், புரிந்து கொள்கின்றார் என்பதாகும்.

5. பேசும் பொழுது குறிப்பெடுத்தல் (Taking Notes) :

ஒருவர் பேசுகின்ற பொழுது குறிப்பெடுத்தல் கொள்ளுதல் என்பது அளிக்கப்படும் தகவலை சரியாக மனதில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும் என்கின்ற ஆர்வம், பிறருக்கு எடுத்து சொல்ல வேண்டும் என்கின்ற பொறுப்பு; தகவல் ஆர்வமானதாகவும் புதியதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் உள்ளது என்கின்ற மனப்பான்மை போன்றவற்றை வெளிப்படுத்துகின்றது.

6. புன்சிரிப்பு (Smiling) :

ஒருவர் பேசும் பொழுது புன்சிரிப்புடன் மற்றொருவர் கேட்பது என்பது அன்பான, உண்மையான உறவினை வெளிப்படுத்தக் கூடிய அடையாளம் ஆகும்.

7. இடைவெளி குறைத்து உட்காருதல் (Learning Closer) :

ஒருவர் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் இடைவெளி தூரத்தை குறைத்து நெருங்கி உட்காருதல் என்பது ஆர்வம் மிகுந்தவையும், இருவரும் பேசிக் கொள்வதில் அதிக தடையின்மையையும் வெளிக்காட்டுகின்றது.

8. கை குறுக்கி பேசுதல் (Crossing Warmly) :

கைகளை குறுக்கி கொண்டு பேசுதலும், ஒருவரின் உள்ளங்கையில் இன்னொருவர் உள்ளங்கையில் தட்டிப் பேசுதலும் - மேற்கூறிய உண்மை தன்மையையும், பேச்சின் மூலக்கூறுகளை மனப்பான்மை ஆழப்படுத்துதலாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

எதிர்மறை உடல்மொழி அடையாளங்கள் :

1. இறுதிய நிலையில் அயர்ந்திருத்தல் (Body Tense) :

உணர்வாடலின் பொழுது இறுதிய நிலையில் அயர்ந்திருத்தல், பருவங்களை உயர்த்தியிருத்தல், இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் அழுத்தி பிடித்தவண்ணம், மேலையின் மீது உள்ளங்கைகளை அழுத்திய வண்ணம் போன்றவை உணர்வாடலை பிடிக்கவில்லை என்பதற்கான அடையாளங்கள் ஆகும்.

2. கைகளை குறுக்காக கட்டி அயர்ந்திருத்தல் :

மார்புக்கு நேராக கைகளை குறுக்காக கட்டி அயர்ந்திருத்தல், உணர்வாடல்களை தடையாக விரும்பவில்லை என்பதற்கான அடையாளம்.

3. கன்னத்தில் கை வைத்து அயர்ந்திருத்தல் :

உட்கார்ந்திருந்த நிலையில் உணர்வாடல் நடைபெறுகையில் கன்னம் (அ) வாயின் அருகில் கை வைத்து தாங்கிய வண்ணம் அயர்ந்து கவனித்தல் என்பது உணர்வாடலை கேட்க முடியாமல், கவனிக்க முடியாமையை அடையாளம் காட்டுகின்றது.

4. தலைக்கு பின்னால் கைகளை கட்டிக்கொண்டு, உடலை முன்னோக்கி சரிந்து அயர்ந்தல் :

இம்மாதிரியாக உட்காருதல் பழகிய நபர்களுக்குள் இருக்குமாயின் அது பழக்கமான ஒன்றாக கருதப்படும். எனினும் புதியவராக இருக்கும்பட்சத்தில் உணர்வாடல் பிடிக்கவில்லை என்பதைப் போல (அ) தாங்க முடியாத பொறுமையை வெளிக்காட்டுவதாக கருதப்படுகின்றது.

5. கொட்டாவி விடுதல் (Yawning) :

பேசுகின்ற நபரின் பேச்சு நயமாக, பயனுள்ளதாக, தெளிவாக இன்னமையாக இல்லை (அ) நீண்ட நேர அலுப்புட்டும் பேச்சாக இருக்கின்றது என்பதற்கான அடையாளம்.

6. அமைதியற்ற நிலை (Fidgeting) :

பேசும்போதே ஒருவர்களை அங்கும் இங்குமாக அசைத்தல், விளக்கவிளக்கல் மேலையின் மீதுள்ள பொருட்களை தட்டுவது, திற்ப்பது, மூடுவது போன்றவை பேச்சின் தொடரவில்லை, விரும்பவில்லை, களைப்படையச் செய்கிறது என்பதற்கான அடையாளங்கள்.

7. எதிர்மறையான முகத்தோற்றம் (Negative Facial Expressions) :

தலையை அடிக்கடி திருட்டில், பார்வையை ஒரே இடத்தில் செலுத்துதல், முகத்தை அடிக்கடி சோரத்தில் போன்றவை உண்பதால் சர்பொரு இல்லாமல், தொடர் விரும்பும் இல்லை என்பதற்கான அடையாளங்கள்.

உடல்மொழியினை அறிந்து கொள்ளுவதின் அவசியம்

(Importance of Reading Body Language) :

1. ஒருவருடைய உடல்மொழி அடையாளத்தை அறிந்து கொள்ளுவதின் மூலம் தகவல் தொடர்பை அதிகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். இதன் மூலம் ஒருவரிடமிருந்து தகவலை இன்னொருவருக்கு சரியாக அளிக்க முடியும். இதனை சிறப்பு வழி அடையாளம் (Open Body Language) எனலாம்.
2. ஒருவருடைய, உடல்மொழி அடையாளம் நேரிடையாக இருக்குமாயின் இன்னும் அதனை அதிகப்படுத்தி தகவலை பதிய வைக்க முடியும். எதிரிடையாக இருப்பின் உடல் மொழியினை நிறுத்தி விடலாம்.
3. நிறுத்தி விட்ட தகவல் பரிமாற்றத்தை மாற்றுவழி உடல்மொழியில் (Alternative body language) தெரடலாம்.
4. ஒரு வியாபாரத்தில் (அ) கம்பெனியின் பொருட்களை விற்கின்றபொழுது உடல்மொழி அடையாளங்கள் பொருட்களை விற்பதற்கும் சரி வாங்கும் பொழுதும் சரி நமக்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கிறது.

முடிவுரை :

மனித தகவல் பரிமாற்றத்தில் நமது உடலின் ஒவ்வொரு அங்கமும் மிகவும் அருமையான, மென்மையான, உணர்ச்சிப்பூர்வமான, அழகான, எளிமையான அடையாளங்களை அளிக்க கூடிய ஆற்றல் பெற்றுள்ளன. அவற்றை நாம் அடையாளம் கண்டு கொள்ளுதல் அவசியமாகும். ஒரு மனிதனின் தகவல் பரிமாற்றத்தில் 7% வார்த்தைகளாகவும், 38 % குரல் வளத்திலும் 55 % உடல்மொழியினால் மட்டுமே மேற்கொள்ளப்படுகின்றது என்பது உண்மை. எனவே உடல்மொழியின் மெல்லிய இழைகளால் கணவன் - மனைவி உறவு, பெற்றோர் - குழந்தைகள் உறவு, ஆசிரியர் - மாணவன் உறவு, விற்பவர் - வாங்குபவர் உறவு என்பவை எல்லாம் புதுமையான இலக்கை நோக்கி பயணம் செய்ய முடியும். அனைத்தையும், உண்மையாகவும் உறுதியடையும், தெளிவானதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் உயர்வும், வெற்றியும் நமது கரங்களில் தான்.

4 : 2 தோல்வியுறுப்புகள் மற்றும் நடத்தைகள் (Etiquette & Mannerism)

"எடுகெட்" என்பதும் இப்பிற்கு வார்த்தைக்கு "ஒரு சிறிய கயிறு" என்ற பொருள் இடக்கிடும். ஒருவர்களுக்கும் சமுதாய ஆசிரியர் முறை மற்றும் சபை பழக்கம் என்னென்ன கொள்ளப்படுகின்றன. அதாவது ஒரு சமுதாயத்தில் வாழும் மக்களால், சமுதாயத்தின் ஒரு மென்மையான அங்கமாக சாரம் எண்ப்படுகின்றது. இவை சட்டமாக இயற்றப்பட்டு, அங்கு மக்களாலும் தொன்று தொட்டு நிலை வந்த பழக்கங்களை கைக்கொள்ளுதலே இதன் மூலம் ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனுடன் பழகும் போதும், ஒரு சமுதாயம் இன்னொரு சமுதாயத்தினோடு வாழும் போதும், ஒரு நாட்டவர் இன்னொரு நாட்டில் மனிதன் சென்றால் போதும் அந்தந்த மனிதன், சமுதாயம், நாட்டினரால் கைக்கொள்ளப்படும். ஆசிரியர் அல்லது பழக்கத்தை மாற்றாமல் (அ) மாறாமல் கையாடப்படலாம்.

தனி மனிதனுடைய விருப்பு வெறுப்புகளை வெளிக்காட்டாமல் சமுதாயத்தில் நாம் வாழும் போது கொள்ள வேண்டும் சமுதாயத்தினரின் நல்ல பழக்கங்களை நாம் எவ்வாறு பிடித்து கொள்ளும் நடந்து கொள்வதின் மூலம் நம்முடைய தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது இது முக்கியத்துவமாகும்.

தற்காலத்திய இங்கிதங்கள் (அ) சமுதாய பழக்கங்கள் :

- ✓ நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் கூடியளவு யதிர்ப்பையும், வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்து
- ✓ மற்றவர்களை புண்படுத்தி பேசுதலை விடுதல்.
- ✓ நாம் பயிலும் அல்லது பணிபுரியும் அவைவரிடமும் சமஅளவான விருந்தோம்புதல் கூடிய வார்த்தைகள் பேசுதல்.
- ✓ இடத்திற்கேற்ற உடைகளை அணிதல்.
- ✓ உறையடலின் பொழுது ஆதிக்கம் செலுத்தி பேசுதலை தவிர்த்தல்.
- ✓ தேவைப்படுவோருக்கு உதவிக்காரம் நீட்டுதல்.
- ✓ சபையில் உட்கார்ந்து சாப்பிடும் போது அழகாகவும், அவையினரையும் உணர்வை மீட்டும் மற்றவரை தேவையற்ற வெறுப்புடன் கூடிய சப்தத்துடன் வெறுப்பேற்றாமல் இருக்க முறையை தவறாமல் பின்பற்றுதல்.
- ✓ வரச் சொல்லியிருக்கின்ற நேரத்திற்கு சரியான நேரத்தில் சென்றடைதல்.
- ✓ கொடுக்கப்படும் அழையப்பிற்குரிய சரியான பதிலையோ (அ) மதிப்பையோ அளித்தல்.
- ✓ அளிக்கப்படும் அன்பளிப்பை, சான்றிதழ்களை, பரிசுகளை சபை அடக்கத்துடன் கொள்ளுங்கள்.

இன்கிதங்களின் பயன்கள் :

நம் வாழ்வில் நமது வாயின் சொற்கள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவைகள் ஆனால் நான் என்னவோ திருவள்ளூர் தளது குறளில்

“யானவார் அபிமானம் நாகரக்க காவல்களால்
சோனாபுர் சொல்லிடுகப்பட்டு”

என நவீன வார்த்தைகள் கவனமாக, இனிமையாக அருமையாக, அழகாக உச்சரிக்க வேண்டும் என்கிறார் போலும். எனவே பிளீஸ், தேங்கு, ஐ ஆம் சாரி, பூ ஆர் ஸாட், இட் ஸ் ஒகே, பூ ஆர் ஸெல்கம், மே ஐ ஹெல்ப் பூ என்கின்ற மகனாத கவரும் மந்திர வார்த்தைகளை உபயோகிப்பார்கள் அதன் மதிப்பை உடனே உங்களால் உரை முடியும் அப்படி பெல்லாம் செய்யும் போது கீழ்க்கண்ட பயன்கள் உங்களுக்கு பலமாக உதவி செய்யும் அவை :

- ✓ உங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து சிறப்பானவாக, நல்லவாக, இனிமையாக வெளிப்படுத்தும்.
- ✓ உங்களை அறியாமலேயே உங்களுக்குள் தன்னம்பிக்கை மற்றும் ஹாரியம் என்னும் விதைகள் முளைக்கும்.
- ✓ உங்களின் இன்கிதங்களால், தவறான நடத்தைகள், எண்ணங்கள், கொள்கைகள் அனைத்தும், படிப்படியாக குறைபடும் பின்னர் மறையும் உங்கள் வாழ்வில் இன்பம் நிறையும்.
- ✓ உங்களின் தனித்துவமும், தகுதியும், தலைமைத்துவமும் மற்றவர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு ஆதரவு அளிக்கப்படுவீர்கள்.
- ✓ நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் உங்களுடைய உயர்த்தப்படுவீர்கள் பணத்தளவில் மட்டுமல்ல மனதளவிலும் கூட.
- ✓ நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் உங்களைத் தேடி நீர்வாகும் வரும்.
- ✓ நீங்கள் சிறந்த பண்புணர்வு மதிப்பு கூட்டலுக்குள் வருவீர்கள்... உங்களால் மற்றவர்களும் பயனடைவார்கள்.

இன்கிதங்களின் வகைகள் :

1. தனிப்பட்ட உங்களுடைய இன்கிதங்கள் :

- ✓ உங்களோடு பழகுவவரின் உத்தேசனை படித்து, உள் மனதை ஆராயுங்கள்.
- ✓ மென்மையாகப் பேசி, எதிராளி என்ன சொல்ல வருகிறார்? எந்த தொனியில் மெகிறார்? என அறியுங்கள்.
- ✓ ஆங்கில இசையை கேட்டுப்பாடுங்கள்... அவ்வப்போது பிடித்த மொழியில் கேட்கலாம்.
- ✓ தெளிவாக உச்சரிப்புகளேற்ற உச்சரிப்பு சிரமமாக இருந்தால் புட்டுங்கள் ஆங்கில அகராதியை...
- ✓ ஆங்கிலம் அல்லது விருப்பமான அபல் நாட்டு மொழியை கற்றுக் கொள்ள புத்தகங்களையும் சிடி, சுவையும் போட்டுப்பாடுங்கள்.

✓ தினமும் ஆங்கிலத்தில் ஒரு கதைப் புத்தகத்தைவோ (அ) நாடகத்தைவோ சற்று உரக்க 15-20 நிமிடம் வாசிப்புகள்.

✓ உங்கள் உச்சரிப்பு சரியாக இருக்கிறதா என்பதற்கு குரலை பதிவு செய்து நீங்களே கேட்டு, சரி பண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

2. பணிபுரியும் இடத்திற்கான இன்கிதங்கள் :

- ✓ பணிபுரியும் இடத்திற்கு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்னதாகவே செல்லுங்கள்.
- ✓ உங்களை பணிக்கான அனைத்து உடமைகளும் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்ய கொண்டு கிளம்புங்கள்.
- ✓ உங்கள் நிறுவன அடையாள அட்டை எப்பொழுதும் உங்கள் கழுத்தில் தொங்கட்டும்.
- ✓ உங்களின் நிறுவன வேலை, தகுதிகள்கேற்ப உடையணிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✓ உங்கள் நிறுவனம் தொடர்பாக வெளியில் செல்ல வேண்டுமாயின், போவதற்கு முன் நிறுவன தலைவரிடம் ஒரு உரையாடல் செய்து விட்டு கிளம்புங்கள்.

3. சமுதாயம் சார்ந்த இன்கிதங்கள் :

- ✓ இன்றைய குழுவில் நாம் பயிலும் பணிபுரியும் சக மக்களிடம் பேசுவது பெரும்பாலும் தொலை பேசியிலும், கைபேசியினாலும் மட்டுமே எனவே அது தொடர்பான இன்கிதங்கள் சில
- ✓ 'ஹவோ' என்ற இனிமையான வார்த்தையின் தொடங்குங்கள்.
- ✓ உங்களைப் பற்றிய முன்னுரையை சொல்லி விடுங்கள்.
- ✓ தொலைபேசி தொடர்பில் குறை (அ) தடை ஏற்படுமாயின் 'கட்' பண்ணிவிட்டு, பிறகு தொடருங்கள்.
- ✓ தொடர்பு முடிவுக்கு வரும் நேரத்தில் அனுமதியோடு 'தேங்கு' என்ற வார்த்தையோடு முடிபுகள்.

4. உண்ணும் நேரத்தில் இன்கிதங்கள் :

- ✓ உண்ணும் இடத்தில் கூட நமது குணநலன்களை வெளிப்படுத்தக் கூடிய இன்கிதங்கள் நம் சமுதாயத்தில் பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளன. எனவே அவையறிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவை
- ✓ டைனிங் ஹாலுக்குள் நுழைவதற்கு முன்பாகவே கைபேசியை அணைத்து வைக்க வேண்டும்.
- ✓ உங்கள் கைக்குட்டையை எடுத்து தொடையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், வியர்ப்பதை துடைக்கவும், வாயைத் துடைக்கவும் உதவும்.
- ✓ ஒல்லொன்றும் இலையில் வைக்கும் வரை காத்திருக்கலாம்.
- ✓ ஸ்பூன், கத்தி போன்ற பொருள்வற்றை மெதுவாக எடுத்து, பொறுமையுடனும் கவனத்துடனும் கையாளுங்கள் - அருகில் மற்றவர்கள்.

4 : 3 கால மேலாண்மை
(Time Management)

இன்றைய உலகில் கடின உழைப்பு, அறிவுப்பூர்வமான ஈடுபாடு, வேலாளர் செயல்திறன் இவையனைத்தும் இருந்தும் ஒரு செயலை செய்ய முடியாமல் போய் விடுகிறது. அப்படியெனில் வேறு எது செய்துதரும்? என்பதே கேள்வி. ஆம், மேற்கூறிய திறன்கள் இருந்தும் கால மேலாண்மை என்பதும். காலத்தை பயன்படுத்தும் வழி முறைகளை தெரிந்து கொள்ளும் அல்லது தெரிந்துகொள்ள நடைமுறைப்படுத்தி பார்த்தும் பயிற்சி இல்லை என்பதுதான் பொருள். எனவே நம்மை மேலாண்மை செய்யும் கூடாது பதிலாக காலத்தை நாம் தான் மேலாண்மை செய்ய வேண்டும். முன்னேற வேண்டும், வாழ்வில் உயர வேண்டும், வெற்றிபெற வேண்டுமானால் காலத்தை காலமாக வேண்டும் என்பது காலவாக இருப்பின் கிடைத்த காலத்தை செலவழிப்பதே பயன்படுத்துவதே உண்மையான முத்திரம் ஆகும்.

காலத்திற்கான பொதுவான விளக்கம் :

1. காலம் அனைவருக்கும் பொதுவானது. (Time is Common to all)
2. காலம் அனைவருக்கும் இலவசமானது. (Time is Free to all)
3. காலம் உயிர் போன்றது. (Time is Life)

நேரத்தின் முக்கியத்துவம் :

கடந்துவிட்ட காலம், செல்லாத காலத்தை, எதிர்வரும் காலம் வாக்குறுதிச் சீட்டு, நம்புற "நிகழ்காலம் தற்பொழுது நம் கையில் உள்ள பணம் போன்றது" என்கின்ற ஓர் ஆங்கிலப் பொழி. "காலம் பொன் போன்றது" என்பதும் அனைவரும் அறிந்த ஒன்றே. ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம் "காலம் பொன்னை விட மேலானது" என்று தெரிந்து கொண்டு எதிர்வரும் சமுதாயத்தினருக்கு கற்றுத் தரவேண்டும். இயற்கை நமக்கு நேரத்தை சரிசமமாக வரையறுக்கப்பட்ட நிலையில் நாளொன்றுக்கு 24 மணி நேரமும், மணிக்கு 60 நிமிடங்களாகவும் அல்லது நாளொன்றுக்கு 86400 வினாடிகளாகவும் வரையறை செய்யப்பட்டுள்ளது. சிலருக்கு நேரம் பற்றாக்குறை, சிலருக்கு நேரம் கழிப்பது சிறமம். காலணம் என்னவெனில் காலத்தை சரியாக கணக்கிட்டு செய்து பயன்படுத்த தவறுவதே எனப்பொருள்படும்.

கல்வி, வேலை, வியாபாரம், போன்றவற்றில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் தினமும் தமக்கு கிடைக்கும் உரியான நேரம் எவ்வளவு? அதை நாம் எவ்வளவு பயன்படுத்துகிறோம்? அன்றாடிக் கைய தேவைகளுக்கும், உறக்கத்திற்கும் நாம் எவ்வளவு நேரம் செலவிடுகின்றோம்? என்பதை கால அட்டவணையில் திட்டமிட்டு, செயல்படுத்தியவர்கள் இன்றைக்கும் சிறந்த சாதனையாளர்கள் தானே!

இண்டர்வியூ வின் போது இங்கிதங்கள் :

- இண்டர்வியூன் போது கீழ்க்கண்டவகைகள் பற்றிய இங்கிதங்கள் அவசியம் தேவை.
- கை குலுக்கி உக்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உட்கார் சொல்லும் வரை நீங்கள் நிற்காமல் தவறில்லை.
- உட்காரும் போது சிறிய சத்தம் கூட வராமல் இருப்பது நல்லது.
- 60 சதவிகித நேரகாலப் பகுதியில் உட்காருங்கள். அப்போது தான் நேராக உட்கார முடியும். அப்போது தான் "இராஜகலை" வரும்.
- கைபேசியை அணைத்து விடுங்கள்... வருவதற்கு முன்னரே.
- உங்கள் சாதனைகள் பற்றி பேசும் பொழுது ... கொஞ்சம் புன்னகை.
- முடிந்தால், கேட்க வேண்டாம் என்று தோன்றினால், மென்மையாக கேள்வி கேட்கலாம்... ஆனால் கேட்க வேண்டியது நீங்கல்ல என்பது மட்டும் அவசியம்.
- இண்டர்வியூ முடிந்து வெளியே வரும் நிலையில் புன்னகையுடன் ஒரு " தேன்பயி" சொல்லலாம்.

நேரத்தின் தன்மைகள் :

1. தீதோ-நன்றோ, நலனோ-பலனோ, வீனோ-ஆதாயமோ, நாம் நேரத்தை எதில் பயன்படுத்தினாலும் சரி பயன்படுத்துவாவிட்டாலும் சரி, நேரமானது எங்கிலித் தொடர் போன்று சீராக நம்மையிட்டு ஒவ்வொரு நிமிடமாக கூடாது... கரைந்து கொண்டிருக்கும் தன்மையுடையது.
2. கடந்து சென்ற காலத்தை - நம்மால் திரும்ப பெற முடியாது, ஒருவேளை அதற்கென இந்த உலகத்தையே விலை கொடுத்துதாலும்... இன்றைய நிமிடம்... இன்றைய நான்... இந்நாளில் கடந்த போன நிமிஷங்களை இனிமும் பெற முடியாது.
3. எதிர் காலத் தேவைக்கென உணவு, உடை, பணம், நகை, பொருட்கள் என அனைத்துப் பொருட்களையும் சேமித்து வைக்க முடிந்த நம்மால் நயது 24 மணி நேரத்தை சேமித்து வைக்க முடியாது. இன்றைக்கு நேரத்தை சேமித்து நாளைக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்ற நிலைத்துப் பங்கு முடியாதல்லவா ?
4. பனிக்கட்டியைப் போன்று கரைந்தே போய்விடும் தன்மையை கொண்டது தான் காலம். நாம் சரியாக, கவனத்துடன் இந்நேரத்தை பயன்படுத்தவில்லைபென்றால் பனிக்கட்டி உருகுவதை நம் கண்ணால் உணரவந்துபோல நோம் வீனாவதை நம் மனதால் மட்டுமே உணரமுடியும்.
5. இரு தருணங்களுக்கிடையில் தடையை ஏற்படுத்தி தொலைவை ஏற்படுத்த நம்மால் முடியாது. நாம் சிறிதித்து விடுப்போடு நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய பணியை செய்யாமல், நேரத்தை வீணடித்து விட்டோமே! பணியை முடித்துவிட்டு, பின்பு தடையை நீக்கி நேரத்தை வரச் செய்யோம் என்று கற்பனையை செய்ய முடியாது. ஆம். "பருவத்தில் யிர்செய், பருவத்தை விட்டால் யிர்கள் பதராகிவிடும்"
6. நாம் நினைக்கின்றபடி நேரத்தை விலைக்கு வாங்கவோ - விற்கவோ அல்லது வாடகைக்கு எடுக்கவோ முடியாது எனவே நாம் நேரத்திற்கேற்ப பணியை கணித்து அதற்கேற்றார் போல் செயல்பட வேண்டும்.
7. நயது தேவைக்கு ஏற்றவாறு நேரத்தின் கையரிமானத்தை விரிவாக்கவோ - சுருக்கவோ, கூட்டவோ - குறைக்கவோ முடியாது. ஏனெனில் நோம் அதற்குரிய அளவில்தான்... இன்று சொல்லப்போனால் இரவு-பகல் என்கின்ற அதற்குரிய அளவீடுகளில் உலகமே ஏற்றுக் கொண்டு நடைமுறைப்படுத்தியிருக்கும் முறைக்குள் நாம்தான் கட்டுப்பாட்டேன்.
8. நம்மால் கடந்து சென்ற தருணங்களை பயிற்று சென்று பிடிக்க முடியாது... கொஞ்சம் முன்னால் பெருமூச்சோடு நாம் நிற்கும் பொழுதுதான் தருணங்கள் கடந்தது... கடந்துதான் என நினைக்கத் தோன்றும்.

உலகின் அனைத்து மதங்களும் காலந்தவறாமை, கால மோஷன்மையைப் பற்றி பக்களுக்கு எடுத்து கூறுகின்றன. உனது வாழ்நாளை எவ்வாறு செலவிட்டாய்? உன் இளமையை எவ்வாறு கழித்தாய்? என்பனவனவாகும். மின்பெரிய வேலைக்கான தேர்வுகள் எழுதுபவரின் துடிக்கப்படும்.

பயன்பையும், பதை பதைப்பையும் என்னிடி பார்த்தால், அந்த தருணங்களை அமல் வீணாக்க மாட்டான் என்பது மட்டுமல்ல, வீணானதை நினைத்து கூட பங்கு மாட்டான் என்பதுதான் முக்கியம். அப்படி வெளியில், அறவையிலே ஸ்திரீ மட்டுமே முக்கியமான 'வழித்தை' எழும் பரிசேமியில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் எப்படி செயல்பட வேண்டும் என சிந்திக்க வேண்டும்.

நேரத்தை வீணாக்கும் காரணங்கள் :

பொதுவாக நோம் வீணாகுவதற்கான காரணங்களை நம்மால் கூறியிருக்கிறோம். என்னும் அனை தெளிவாக பகுத்தார்பும் பொழுது தான் அன்றிலிருந்து முழுமையாக விடுஉ முடியும்.

அவை :

1. நேரமானது எப்படி வீணாகிறது ?
2. என் அவ்வாறு வீணாகிறது ?

1. தொலைக்காட்சி பெட்டிகள் :

மனிதனை ஒன்றுமில்லாதவனாக மாற்றிக் கொண்டிருப்பதில் முதலிடம் வகிப்பது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் அமைந்துள்ளன. உண்மையாக சொல்ல வேண்டுமென்றால், 5% நன்மையைப் பெறுவதற்காக 95% செட்டு நரசொகிறோம். நல்ல தகவலை, செய்திகளை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற விருப்பமுடையவர்களுக்குத் தான் அதையும் கூட நம்மால் தலை மீயாக்கவில்லை யுமாத... ஆம் பிற தரம் வாய்ந்த நாளிதழ்கள் வாயினாகவும் பெற்றுக் கொள்ளும் தொலைக்காட்சி பெட்டியை பயன்படுத்தாமல் போவதால் நட்டம் எழும் வந்துவிடப் போவதில்லை. ஆனால் பயன்படுத்துவதால் நட்டம் உறுதியானது தானே. சிலரால் காலவிலிடுத்து இரவு 10.00 மணிவரை சின்னத்திரை நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்து கால விரயம் செய்வதோடு உடல் தொடர்மான பல பாதிப்புகளை நாமே தேடி பெற்றுக் கொள்வதற்கு சமராகும்.

2. வெள்ளித் திரையும் விகிப்போகும் பண்பாடும் :

பொழுது போக்காக இதனை வகைப்படுத்தினாலும் தற்பொழுதுதெவ்வம் 3 மணிநேரம் அழர்ந்து திரைப்படங்களைப் பார்ப்பது என்பது இன்றைய இளைஞர்களுக்கு பிடித்தமானது தான். திரைப்படங்களின் கதையும், காட்சிகளும் பாடல்களும் தனிமனிதனை குடும்பத்தோடு உட்கொடுத்து பார்க்க வைக்கும் அளவுக்கு இல்லை. இவற்றால் ஏற்படும் கேடுகளை, தீமைகளை எடுத்துச் சொல்ல அளவில்லை. தனிமனித ஒழுக்கத்தை, குடும்ப கட்டமைப்பை சமூக பண்பாட்டை நராகித்ததை சிதைத்து சின்னாயின்மைக்குகிறது. பார்ப்பவரின் உள்ளங்களில் கவலை சீழ்ப்படியாமை, காமம், வச்சிரம், திகில், கொலை, கொள்ளை, தீவிரவாதம், பயங்கரவாதம் போன்ற நச்சுகளை விதைக்கும் கதை, காட்சி, பாடல் காட்சிகள்.

இவையனைத்தையும் விட மனித இனத்தின் முன்னோற்றத்தினை உயிர் தாடியும் இருக்கும் பகுத்தறிவு சிந்தனைகளை மழுங்கடிக்க கூடியதாக உள்ளன. ஆன்மீகம், சான்றோர்களின் அறிவுரை என எடுத்துக்காட்டாக கூறாமல் ஒரு உயிர் கைதவையும்கூட சிவியையும், பாடலையும் மட்டுமே உதானாமாக கூறும் அலங்காரம், பரிந்து கொண்டுதல்.

ஒத்துவழிப்பு, முயற்சி, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு, கடமை, அன்பு என்ற எத்தனை பனித வார்த்தைகள் குப்பைகளாய் மாறிவிட்டன. நம்மால் மட்டுமே இதனை மாற்ற முடியும்... நம்மை சிதைக்கும் ... திசை திருப்பும்... மழுங்குக்கும் திரைப்படங்களையும், தொடர் நாடகங்களையும் பற்றியும்.

கிரிக்கெட்டால் தறிகெட்டுப்போகும் இளைய சமுதாயம் :

“காலை முழுவதும் படிப்பு மாலையில் விளையாட்டு என்பதெல்லாம் இன்றைய இளைஞர்களிடம் இல்லை உலகில் எத்தனையோ விளையாட்டுகள், அத்தனைபயம் ஓரிரு மணித்துளியில் முடிந்துவிடும். ஆனால் கிரிக்கெட் மட்டும் ஒரு நாள் முழுவதும் உட்கார வைத்துவிடுகின்றது. பள்ளி, கல்லூரி, பள்ளியும் இடம் என்றெல்லாம் போகாமல் கிரிக்கெட் பார்ப்பது என்றவது ஒரு நாள் இருந்தால் கூட பாலாயில்லை. தொடர்ந்து பார்ப்பது... நேரத்தை வீணடிப்பது, வெற்றி-தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் தற்கொலை செய்து கொள்ளக் கூடும் மனநிலை நம்மையெல்லாம் அச்சம் பட வைக்கின்றது. இதில் வெறித்தனமும் சூதாட்டமும் மலிந்துவிட்டதில் நமக்கு என் இந்த கடுமையான மோகம்... வேகம் ... குறைத்துக் கொள்ளுவோம்.

அரட்டை :

இன்றைய மாணவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும், பெண்களுக்கும் மன மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது அரட்டைதான். அவனவரும் இதனை விரும்புவதும் இயற்கை தானே... ஆனால் எல்லை மீறிய நேரம், வாழ்க்கைக்கே பொருந்தாத... வார்த்தைகளோடு ஒப்புவாத ... மனதோடு ஒட்டாத அரட்டையினால் என்ன பயன்? நல்ல பயனுள்ள தகவலை, பாரம்பரிய அளவுகளோடு, அறிவாற்றல் வளர்வதற்குரிய அரட்டைகளை, வாதுங்களை நம்மில் எத்தனைபேர் தொடங்கவும் ... தொடரவும் ... முடிக்கின்றது... முயன்று பார்ப்போம் ... வாணம் தொட்டு விடும் தூரம்தான்.

ஊர் சுற்றுதல் :

நோக்கமும், திட்டமிடலும், பயன்பாடும் இல்லாத ஊர் சுற்றுதலினால் யாருக்கு என்ன இலபயம்? இன்றைக்கு இளைஞர்கள் இரண்டு-மூன்று போய் பைக்கில், ஒருவரை ஒருவர் மிச்சி செல்லும் வேகத்தில், அலவப்போது மதுபானக் கடைகளில் கொஞ்சம் ஒப்ப... போகும் வழியில் பெரியவர் - சிறியவர் என்ற வேறுபாடின்றிய வார்த்தைகளும், கிண்டல்களும் நமது இளைஞர்கள் எங்கு வேகமாகச் செல்கின்றார்கள்? என்ற கேள்வியையும் பயத்தையும் நமது சமூகத்திற்கு ஏற்படுத்துவது என்னவோ உணர்வைதான்.

இளைய வயதில் உலகத்தையே தனது காலடிக்குள் கொண்டு வந்த மாலீர்கள் அலெக்சாண்டர் எங்கே? “குன்றுகளின் எலி” என்ற அழைக்கப்பட்ட வீர சிலாஜி, ஆன்மீகத்தின் ஆலமாமாய் நின்ற விவேகானந்தர் போன்றோரை இன்றைய இளைஞர்களுக்குள் இன்னும் நாம் தேடிக்கொண்டுதான் இருக்கின்றோம் ... மிகுந்த நம்பிக்கையோடு.

இன்டர்நெட் சாட்டிங் :

மனிதனுடைய வாழ்வில் அறிவியலின் தொழில் நட்புத்தின் தாக்கம் பரிசீலனை செய்யப்படாததால் பரிமாற்றத்தில் அவயந்து விட்டது உண்மை தான். எத்தனை மணி நேரம் உட்காருவது எற்காக உட்காருவது? இதனால் என்ன பயன்? எத்தனை மணி நேரம் இதற்காய் செலவிடுவது என்பதே தெரியாமல் ... என்ன செய்து கொண்டிருக்கின்றோம் எனவே இயற்கையை பார்ப்போம்... உணர்வோம் ... இயற்கைத் தாயின் இயல்புகளை... சகைகளை “அளவிற்கு மீறாமல் அமிர்தமும் நல்கு தானே” இன்டர்நெட் சாட்டிங் என்பது ஒரு தகவல் பரிமாற்ற உட்காணும் தகவல் அதுவே நமது உயிர் அல்ல.

நேரத்தை வீணாக்குவதற்கான காரணங்கள் :

பயனுள்ள செயல்களை விடுத்து பயனற்ற செயல்களை நோக்கி நமது மனம் செல்லுதல் அதிலேயே லயித்து நேரம் வீணாவதற்கும் பல உளவியல் காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. மனக்கட்டுப்பாட்டின்மை, சோம்பல், தோல்வி, பயம், பிறகு செயலாம, பொறுப்புகளை நடிக்கிறதும் மனப்பான்மை, அலட்சியப் போக்கு, தேவையற்ற மன அழுத்தங்கள், உறுதியற்ற முயற்சியின்மை, நிதானமின்மை என காரணங்கள் நண்டு கொண்டு போகலாம். பல நேரங்கள் இந்தப் பிரச்சினைகள் இல்லாதவர்களும் நேரத்தை வீணாக்கிறார்களே என்றால் அது அடிக்கடி இலட்சியம் அல்லது இலக்கு நோக்கிய நகருதல் இல்லாதவர்கள் என்றே கணிக்கப்படுவார்கள் எனவே அவர்களும் வீணாக்கலாம்.

வாழ்க்கையில் சாதிக்க வேண்டிய இலக்குகள் எத்தனையோ இருக்கும் போதும் எவ்வாறு விருமமி நேரத்தை வீணாப்பதில்லை. இருப்பினும் தங்களுக்கு இயலாம, தர்ப்பு மனப்பான்மை உறுதியின்மை போன்ற அல்லது மேற்கூறிய காரணங்களால் எதனாலேயோ நாம் தங்களை போடுகிறோம். பிறகு செய்யாமலோ அல்லது தொடராமலோ விட்டு விடுகின்றோம். நேரம் பயத்தால் நடுங்குகின்றோம், இலக்கின்றி வாழ்கின்றோம். இதனால் வாழ்வில் விரக்தி, மன அழுத்தம், நேரத்தில் வெற்றிடம் என்பதை நம்மை அறிவாமல் தொற்றிக் கொள்கின்றது.

நேரத்தை சிறப்பாக பயன்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் :

1. நேரம் குறித்த விழிப்புணர்வு :

முதலில் நேரம் குறித்த விழிப்புணர்வு ஆழ வேர்விடுவது அவசியமாகும். நேரத்தை வீணாக்கி விட்டோமே என்ற விாக்கியுடன் அமர்ந்து விட்டாலும் அது நேரத்தை வீணாக்கியிருக்கிறது அதுபோல எதிர்காலத்திற்கு திட்டமிடலாம் ஓரளவு நியாயமானது என்றாலும், எதிர்காலத்தை இப்பொழுதே பயன்படுத்த முடியாது. எனவே, “இன்றே... இக்கணமே, இதைத்தான், இப்பொழுதே” பெய் முடியும் அதுவும் என்னால் மட்டுமே முடியும்” என்ற நேரம் பற்றி விழிப்புணர்வு நம்முடேவை.

2. பொறுப்புணர்வுடன் கழித்தல் வேண்டும் :

நமது வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளையும் தளவு வாழ்வின் கடைசி நாளாக கருதி வந்தால், ஒவ்வொரு வினாடியையும் பதில் அளிக்கும் பொறுப்புணர்வுடன் கழித்தால் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எப்படி செயல்பட வேண்டும்? என்று ஊக்கமும் உற்சாகமும் உத்வேகமும் பிறக்கும். நமக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள நேரம், அறிவு செல்வம், திறமைகள், பதவி குடும்பம் என எல்லாவற்றிற்கு கணக்கு கேட்கப்படும் பொழுது நாம் என்ன பதிலை நேரத்திற்கு சொல்வோம் என்பதை மொறுபுணர்வுடன் பார்த்து வேண்டும். இதுவே நமது வாழ்க்கையை பாடிப் போடும் திருப்பு முனை.

3. கால நிர்ணயமும் - வேலைப் பட்டியலும் அல்லது ஏ.பி.சி. அணுகுமுறை :

நாளான செயலாளம் ... பிறகு செயலாளம் என பணிகளை தள்ளிப்படுவது ஒரு மோசமான நேரம். நம்மை எளிதில் சோம்பலாக்கி, வீணடித்துவிடும். செய்ய வேண்டிய பணிகளை முன்னறிமையின் அடிப்படையில் வரிசைப்படுத்தி ஒன்றன் பின் ஒன்றாக காலம் நிர்ணயித்து செய்து முடிக்க வேண்டும். அவைநாள் வேலைகளையும் ஒரே நேரத்தில் தலையில் போட்டு குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. - பிறகு தலைவலிதான் - எரிச்சல்தான். குறைந்த பணி-நிறைந்த செயல்திறன் என்பதுதான் உண்மை. வீண் வேலைகளை அறவே ஒதுக்கி விடவேண்டும். தளவு நேரம் முழுமையும் அலாபியான பணிகளில் செலவிட தெரிந்தலவே - சாதனையாளர்.

4. காலமும் ... சீரான பழக்க வழக்கமும் :

நமது ஆளுமையையும் நடத்தையும் சீர்திருத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியம். நமது தினசரி நடவடிக்கைகளை பட்டியலிட வேண்டும் அதனுடன் நமது நேரத்தை கவனத்துடன் இணைக்க வேண்டும். இரண்டுமே இரயில் தண்டவாளங்கள் போல இணைந்து செல்ல வேண்டும். "காலத்தில் பயிர் செய்" "ஆடி மாதம் தேடி விதை" இவைகள் அனைத்துமே நம்முடைய காலத்தோடு கூடிய வழக்கு மொழிகள் இதில் எது விலகினாலும் நட்டம் நமக்குதான்.

5. காலத்தை - ஆய்வு செய்ய வேண்டும் :

நமது எண்ணங்கள், கொள்கைகள், வட்டியங்கள், உணர்வுகள் போன்றவற்றை அளவீப்போது ஆய்வக்கு உட்படுத்த வேண்டும். நமது மொத்த விவகாரம், விவாபாரம், குடும்பம், சமூகம், நாடு என அனைத்திற்கும் மிதமான யோக்கை கையாள வேண்டும். ஒன்றிலேயே சம்பந்தி விடக்கூடாது. அடிமையின் பற்றாவைமீதல் மீறான பார்வைகளான நேரம் கிடைக்காமல் போய்விடும். மெல்லியர்களான எழுத்தம், எனவே ஆய்வு செய்ய வேண்டும். ஆலோசனை பெற வேண்டும். "ஆலோசனை செய்யவன் சேறும் அடைய மாட்டான்" என்பது சொல்ல எடுத்துக் கொண்டு வேலையைப்பும் அளவுகுறைவாக செய்து கொட்டியவர் வாய்மாமல் ஆலோசனை செய்யும், கவனத்துடனும், முடிவு எடுக்காமலும் முழுமையாக பரிசீலனை வேண்டும். "இன்றே செய்வோம் அதுவும் நன்றே செய்வோம்" என்பதன் உத்தேசம் இருக்க வேண்டும்.

6. குறிக்கோள் அணுகுமுறை :

முக்கியமான நோக்கத்துடன் சென்று கொண்டிருக்கும் வேளையில் இடைமறித்து... அலாபியமற்ற தகவல்களை அளிக்கும் நயங்களை நமது வாழ்க்கையில் சந்தித்து கொண்டதான் இருக்கின்றோம். உங்களுடைய நோக்கத்தையும் செயலையும் ... தடை செய்பவர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவர்கள் தானே ... மறுநாள் கூட அவர்களுடன் பேசமுடியும் ... ஆனால் உங்களின் இன்றைய நேரம் உங்களின் கைகளில் தானே உள்ளது.

7. தொடர்மை துண்டித்து கொள்ளுங்கள் :

நமது நேரத்தை அதிகம் வீணாக்கும் அறிவியல் சாதனங்களில் "இன்டர்நெட்" ஒன்று தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கலாம் அல்லது தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தலாம். ஆனால் மணிகளைக்கில் நம்முடைய நேரத்தை நேரக்கம் இல்லாமல் செலவழிப்பது தெரிந்தே செய்கின்ற தவறு... எனவே தொடர்மை துண்டித்து கொள்ளுங்கள் ... தொல்வையை தவிர்க்குவிடுங்கள்.

8. எளிய பயிற்சி முறைகள் :

வாழ்நாளில் " இந்த செயலை நான் செய்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும்" என்று நினைக்கும் ஒரு காரியத்தை நினைப்பங்கள். இப்போது உங்கள் கண்களை பூசிக் கொண்டு அந்தச் செயலை நீங்கள் பின்பற்றுவதாய் நினைத்துப் பாருங்கள். அதனால் நீங்கள் அடையும் நற்பயன்களை நினைத்துப் பாருங்கள். இதன் மூலம் மறைமுகமாக நாம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை நோக்கி மனம் செல்ல ஊக்கமடைகிறது. இம்மாதிரியான சின்ன முயற்சிகள் நமக்கு பல பெரும் முன்னேற்ற வழிகளை அடையாளம் காண உதவும்.

9. உங்களுக்குக் ஒதுக்குங்கள் (ஒரு மணி நேரத்தை) :

ஒரு நாளின் 24 மணி நேரத்தில் 23 மணி நேரத்தை மற்றவர்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ ஒதுக்குங்கள் ... ஒருமணி நேரத்தை உங்களுக்காகவே. நீங்கள் மட்டுமே உங்களுடைய நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். படிப்பதற்காய், பொழுதுபோக்கிற்காய், அடிப்பட்டு வெறியை கற்றுக் கொள்ள, கம்பியூட்டர் கற்றுக் கொள்ள, ஒரு சிறிய விவாபாரத்தில் ஈடுபட உடல் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட இப்படி ஏதேனும் ஒன்றில் மற்றவரால் உறுதியுடன் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இது நல்ல பயிற்சி மட்டுமல்ல - சிறந்த பயிற்சியும் கூட.

10. தினமும் படிக்கலாம் :

வாழ்வில் எல்லாவற்றையும் சேமித்து வைக்கின்ற நம்மால் காலத்தை சேமித்து வைக்க இயலவில்லை எனவேதான் காலத்தை செயலோடு ஒப்பிட்டு பேசுகின்றனர்.

"காலத்தினாரை செய், உதவி சிறிதுதேளிஜும்
"காலத்தில் பாசப் பெரிது" என்கிறார் வள்ளுவர்.
காலமும் செய், உற்சாகம் உயர்த்தும். எனவே ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை படிப்பதற்காக செலவிடுங்கள், அது நம்மை உயர்த்துவதாக உயர்த்தும்.

4 : 4 மன அழுத்த மேலாண்மை (Stress Management)

இறுக்கமான சூழலில் உலகம் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது? நாம் வசிக்கும் நேரம் சிறந்ததா? மோசமானதா? என்று நம்மையே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலைதான் பரவியிருக்கின்றது. மாணவராக, அலுவலராக, பெற்றோராக, தம்பதியராக, தலைவனாக, தொண்டனாக என்ற பல வேறுபட்ட வாழ்க்கை இயைபுகளிலும் கதந்திரம், வாய்ப்புகள், உரிமைகள், தனி மனித விருப்பங்கள் என அனைத்தும் நம்மிடம் இருந்தாலும்... ஒரே ஒரு கேள்வி தான்... மகிழ்ச்சியாய் இருக்கின்றாயா? என்றால் பேச்சும் இல்லை. பதிலும் இல்லை.

உலகில் பெரும்பாலான மக்கள் அறிந்தோ, அறியாமலோ மன அழுத்தத்துக்குள் தள்ளப்பட்டவராய் தான் நடமாடக் கொண்டும்... நாடகமாடக் கொண்டும் இருக்கின்றார்கள். மனிதனுக்கு வரும் நோய்களில் 75% முதல் 90% வரையிலான நோய்கள் மன அழுத்தத்தினால் வருகின்றன என சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. பல கருத்துக்களுடன் இதைப்பற்றி பேசப்படாமலும் அவை கேள்விகளாகவும், பதில்களாகவும்... முற்றுப்புள்ளி இல்லாத சோகப் பிரச்சினையாக அனைவரின் வாழ்விலும் தொடர்ந்து கொண்டுவருகின்றது.

மன அழுத்தத்தை குறித்து யடுத்துவ நிபுணர்கள் குறிப்பிடுகையில் எதிர்பாராத சூழலுக்கு மனிதன் தள்ளப்படும் போதுதான், மனிதன் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகின்றான் என்கின்றனர். எதிர்ப்புகளை குறைக்கும் போது மன அழுத்தம் பெருமளவில் குறைந்து போவதாகவும் அவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். சூழ்நிலைகள் முதல் பெரிமங்கள் வரை எதிர்பார்ப்புகளை அதிகப்படுத்துவதாலும், கிடைப்பதில் திருப்தி பெறாத நிலையையும் கொண்டிருப்பதால் அதிகமான மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர் என்கின்றனர். எனவே சரியான திறமைகளின் செயல்பாட்டினாலும் அறிவார்றலினாலும் பொறுமையான யுத்தியினாலும் அவற்றை கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பது உண்மை.

மன அழுத்தத்தின் விளைக்கங்கள் :

- வெளிப்புற மற்றும் உள்புற மனத்தின் உளைச்சலினால் ஏற்படும் உணர்வுப்பூர்வமான, உளவியலான, உடலியான பிரதிபலிப்பு.
- மன உளைச்சல் மற்றும் உடல் அலைச்சலின் வலி.
- தனிப்பட்ட ஒருவரின் மன பாரத்தின் வெளிப்பாடுதான் மன அழுத்தம்.
- வாழ்வில் ஏற்படும் திவ் மாற்றங்களின் விளைவே மன அழுத்தம் ஆகும்.
- நன்றாக இருக்கும் ஒருவரை அதான பாதாளத்திற்குள் கொண்டுவருவதும் வலிமை கொண்டது மன அழுத்தம்.

மன அழுத்தத்தின் வகைகள் :

- மன அழுத்தம் இரண்டு வகையாக பிரிக்கப்படுகின்றது. அவை
1. நேர் மறை மன அழுத்தம்
 2. எதிர் மறை மன அழுத்தம்.

1. நேர் மறை மன அழுத்தம் :

மனம் என்பது அனைத்து வகையிலும் எதிர்பார்ப்பை மையமாக வைத்துள்ள என்வே ஒரு சிலர் மன உளைச்சலை உருவாக்கும் எதிர்பார்ப்பை மனதில் வைத்து இருக்கிறார்கள். அதற்கான எதிர்பார்ப்புகள் நம்மை பாதிப்பதற்கு தோடி.. ஒடி.. வருகின்றார்கள். அதிகமான எதிர்பார்ப்புகள் நம்மை பாதிப்பதற்கு தெரிந்தாலும் அதனை கட்டுப்படுத்தவும், கையாளவும் தெரிந்தவர்களுக்கு அதற்கு ஆவன விளைவகளை அளிக்கின்றது. சில மனரீதியான ஆய்வுகள், ஒரு குறிப்பிட்ட திட்டம் ஏற்பாடு செய்தால் அவசியம் தான். அதனால் ஆளாக்கியும், பயன் கரும், கையாள்வதென்றால், கட்டலுக்குள் முழுகித்தான் முத்து எடுக்க வேண்டியது எதிர்பார்ப்புகள் முன்னோற்பாடுகளும், கட்டுப்பாடுகளால் மட்டுமே இதனை எதிர்க்க முடியும்.

மன அழுத்தம் தரக்கூடிய எதிர்பார்ப்புகள் அனைவருக்கும் உண்டு ஆனால் செயல்பாடு அவசியம், வாய்ப்புகள் வேண்டும். எனவே எதிர்பார்ப்பும் - செயல்பாட்டும் இருக்கும் பொழுது அவை வெற்றியையும், சாதனையையும் நமக்கு கொடுக்கும் வாய்ப்பு ஒரு சிலர் மிகப்பெரிய கனவகளுடன் எதிர்பார்ப்புகளுடன் தான் தெரிந்தால் வாய்ப்புகளுக்காக எங்குவதும். தேடுவதும். ஒருவருடைய இருக்கின்றான். யாருடைய பருங்கன்... குற்றம் சரிமலையின் வாயில் நின்ற ஆய்வு மேற்கொள்ள முடியும் ஆனால் இந்த ஒட்டப்பட்டதில் கவந்து கொண்டு முதலிடம் பெற்று சாதனையாளும் வகையான என்வைகள் எல்லாம் அதிகப்பட்ச எதிர்பார்ப்புகள் தான். எனவே அவற்றின் செயல்பாட்டில் வித்தியாசமானதும் தான்.

தேர்விற்காக படிப்பவர்கள் பலர்.. ஆனால் முதலிடம் பெற வேண்டும் - நமக்கு வேண்டும். என்ற நிலைத்து படிப்பவர்கள் ஒரு சிலரே தான்.. மன வலுத்து தக்கவர்கள் பெற்ற எதிர்ப்புகளைத் தானே.. இவர்கள் நோக்கமாக கொள்கின்றார்கள்.. ஆனால் ஆய்வு ஆற்றலை அளிக்கிறது.. இதுவே நேர்மறை மன அழுத்தத்தின் ஆற்றலை கருப்படுத்து

எதிர்மறை மன அழுத்தம் :

பெரும்பாலானோர் வாழ்க்கையில் எதிர்மறை மன அழுத்தம் சம்பந்தப்பட்டிருக்க முடியாத எதிர்பார்ப்புகளையாகும். "முடவன் சொம்பு தேடிக்கூட ஆகட்டா" என்பது அறிவாற்றலும், வாய்ப்புகளும், ஆதரவும், மென்திறன்களும் இல்லாத வட நன் சிந்தனையுடைய கற்பனைகளேனோடு, உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்களாக ஒரு கார்ப்புத்த அமைதி எதிர் மறை மன அழுத்தம் பெரிய அளவில் வந்து விடுகின்றது. "விதிகற்றிய கிளிய சரியானதாக இருக்கும் அதனை உணர் நம் மனம் முன்புருவதில்லை. எனவே மனதேர்வு, மனச்சேர்வு, பின்னர் அது முதிர்ந்த மன அழுத்தத்தில் நம்மை ஓட்டுகின்றது

மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான சூழ்நிலைகள்:

1. ஏமாற்றம், பயம், நிராகரிப்பு, எரிச்சல், அதிக வேலை, அதிக சிந்தனை இடைபெயல்பம் மிக எளிதாக நம்மை மன அழுத்தத்திற்குள் கொண்டுவருகின்றன

2. சிலருக்கு அதிக வெளிச்சம், அதிக சத்தம் போன்றவை மன அழுத்தத்தை கொடுக்கும். படிப்படியாக இவற்றை உணர முடியும்.
 3. பிறப்பு, இறப்பு, போர்கள், திருமணம், விவாகரத்து, நோய்கள், பதவி இழப்பு, பெயர் இழத்தல், கடன், வறுமை, தேர்வு என்னைக் குடும்ப தொடர்பான மன அழுத்தத்தை கொடுக்கும் காரணிகளாகும்.
 4. கோபம், நட்பு முறிவு, உறவு விரிசல், விட்டுக் கொடுக்க முடியாதவை, பொறுப்பின்மை, அன்பில்லாமை போன்ற சமூகம் சார்ந்த காரணிகளும் மன அழுத்தத்தை கொடுக்கக் கூடியவைகள் தான்.
 5. சரியான உணவுப் பழக்கம் இல்லாமை, போதை மருந்து பழக்கம், பகை பிடித்தல், குடிப்பழக்கம், சரியான தூக்கம் இல்லாமை இவைபெல்லாம் நம்மால் விலை கொடுத்து வாங்கும் மனம் அழுத்தங்களாகும்.
 6. முதுமை நிலையை அடைபவர்களிடமும், மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்களிடமும் காணப்படும் மன அழுத்தம் போன்றவை மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் காரணிகள் ஆகும்.
- மன அழுத்தத்தை குறைக்கும் விதிமுறைகள் :**
1. சத்தான உணவை சாப்பிடுங்கள் :
சத்தான, இயற்கையான உணவு வகைகளை சாப்பிடும் பொழுது மூளை எப்போதும் சுறுசுறுப்பான நிலையிலேயே இயங்குகின்றது. நரக்குக்கு ருசியான உணவு தேவையில்லை. பதப்படுத்தப்பட்ட டிசன்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை நாம் உண்ணுவதால் உடல் ஆளாக்கியும் அடைவதில்லை. அவற்றால் உடல் வலிமையை கொடுக்க முடியாது.
 2. நன்றாகத் தூங்குங்கள் :
பகல் முழுவதும் செய்யும் வேலைகளினால் களைப்புடனும் உடலின் உறுப்புகள் தூக்கத்தினால் மட்டுமே புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் மட்டுமே களைப்பை நீக்க முடியும். அது இல்லையென்றால் உடல் நலக் குறைவு ஏற்படும். இளைஞர்களுக்கு 6 விழுந்து 8 மணி நேரத் தூக்கம் தேவை.
 3. நடங்கள்! ஓடுங்கள் :
தினமும் அதிகளவை எழுந்தவடனோ அல்லது மாலை வேளைகளிலோ பெல்லோட்டம் (jogging) செய்யும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்தி கொள்ளுங்கள். ஓடு, கால்கள் வீசி விளாந்து நடக்கலாம். இது உங்கள் உடல் இறுக்கத்தை பெருமளவு தளர்த்தும். மனம் உற்சாகம் பெறும். அதிகளவை எழுந்ததும், மெனக்கெட்டு நடந்து செல்ல வேண்டுமா? எனத் தோன்றவது இயல்பு. 10 நாட்கள் விடாமல் நடந்து சென்று பாருங்கள் 40 வயதுக்காரர் 20 வயது இளைஞரைப் போல் உற்சாகமாக வேலை செய்வீர்கள்.. அது உங்களால் மட்டுமே முடியும்.

4. ஓய்வெடுங்கள் :
நீண்ட நேர வேலைக்கு நடுவில் அவ்வப்போது ஓய்வெடுங்கள். ஓய்வெடுத்தல் என்பது வேலையை நிறுத்திவிட்டு அரிட்டை அடிப்பதல்ல. கண்களை புற நன்றாக மூச்சை ஆழ்ந்து இழுத்து சற்று நிறுத்தி, மெல்ல விடுங்கள், மிகக் கவனமாக வேலைகளைச் செய்வோர் செய்யும் கவாசம் ஆழ்ந்து இல்லாமல் மேம்போக்காக இருக்கும் அதனால் மூளைக்கு சரியான ஆக்சிஜன் கிடைக்காமல் தலைவலி, உடற்சோர்வு ஏற்படும். ஒரு மணி நேரம் ௧௫௫ வேலைக்கு 5 நிமிட ஓய்வு போதுமானது.
5. சிரியங்கள்... மனம் விட்டு சிரியங்கள் :
மனம் விட்டு என்பதற்கு சிரிக்கும் பொது மனதில் எந்த வித எண்ணங்களும் இருக்கக் கூடாது. சிரிக்கும் பொழுது நன்றாக, முழுமையாக ரசித்து சிரிக்க வேண்டும். வேறு ஏதேனும் சிந்தனை தோன்றி பட்டென சிரிப்பை நிறுத்தும் பொது வேறு விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எப்பொழுதும் சிரித்த இன்பமும் காட்டுபவர் முகத்தில் ஒரு வித "இராஜக்களை" தெரியும். அது மற்றவர்களையும் உங்களின் பால் கவர்ந்திடும். "வாய்விட்டு சிரித்தால் நேரம் விட்டுப் போகும்" என்பதைப் போல உங்களை எந்த மன அழுத்தத்தின் கூடிய நோய்களும் அண்டாது.
6. மனம் விட்டு பேசுங்கள் :
உங்கள் நம்பிக்கைக்குரியவரிடம் மட்டும் மனம் விட்டு பேசுங்கள். எல்லோரிடமும் எப்பொழுதும் தெரிந்த எல்லாவற்றையும் பேசிக்கொண்டிருக்காதீர்கள். யாரிடம் பேசினால் உங்களுக்கு ஆத்ம திருப்தி கிடைக்கிறதோ? மகிழ்ச்சி கிடைக்கின்றதோ? ஆறுதல் கிடைக்கின்றதோ? அவர்களிடம் மட்டும் மனம் விட்டு பேசுங்கள்.
7. உங்களால் மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் :
இந்த உலகத்தில் ஒருவரே எல்லாவற்றையும் தன் வழிநடையில் ஒழுங்குபடுத்தி முடியாது. அது தேவையிலாவதும் கூட தலையால் மலையை முட்டி உடைக்க முடியாது. எனவே உங்களின் ஆற்றலை உணர்ந்து, திட்டமிட்டு சமூகத்தில் உங்களால் முடிந்த சிறு சிறு வேலைகளை செய்யுங்கள். மற்றவர்களையும் உதவேகொடுத்துங்கள். உணர்வீர்கள்.. உங்கள் மன மாற்றத்தையும் மகிழ்ச்சியையும்.
8. தெளிவாகச் செய்யுங்கள் :
எத்தகைய செயல் செய்தாலும் அதனை முழுமையான செய்யுங்கள். வேண்டா வேறாய்க ஒரு வேலையைச் செய்வதைவிட அதைச் செய்யாமல் இருப்பதே மேல். இன்னும் சொல்வது போனால் ஒரு நிறுவனத்தில் பணி புரிபவர்களுக்குந்தாலும் செய்யும் வேலையை மட்டும் தேசியர்கள். நிறுவனத்தையல்ல. நல்ல அனுபவத்தை பெருவீர்கள்.. உயர்வு உங்களை தானாக தேடிவரும்.
9. விளையாடுங்கள் :
நீங்கள் விளையாடுங்கள்.. மற்றவர்கள் விளையாடுவதைப் பார்க்காதீர்கள். உங்கள் தின நேர அட்டவணையில் விளையாட்டிற்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். "கோயில் சென்றுவந்து விட கால்பந்து விளையாடுவது மேலானது" என விவேகானந்தர் கூறியிருக்கிறார். அது உடலுக்கு மட்டுமல்ல உங்கள் மன அழுத்தத்தையும் வலியையும் குறைத்து மனக்கிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் தரும்.. நண்பர்களை உங்களுக்கு பெற்றுத்தரும்.

10. மற்றவர்களை கவனியுங்கள் :

உங்கள் விருப்பங்களையும், தேவைகளையும், எதிர்பார்ப்புகளை பற்றி மட்டுமே சிந்திக்காதீர்கள். அதனால் மனஉணர்ச்சல் மட்டுமே கிடும். என்னில் நமது விருப்பு-வெறுப்புக்கு என்னவாகவே கிளையாது. என்வே உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். எத்தனைவோடு சேர்வது? அவற்றில் எத்தனை எக்கங்கள், பிரதிபலன் பாராபல். பகல்த் சீதை அளத்தரீசே சொல்கிறது "உயவையச் செய், பலனை எதிர்பாராதே" என்று.

11. தியானம், யோகா செய்குங்கள் :

பலனத ஒருசெய்யுத்தும் பயிற்சிகள் பல உண்டு. தியானம், யோகா போன்றவை எளிமையானவைகள். குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கி விட்புலிடுத்பபுயே செய்யலாம். மனம் உங்கனோடு பேசும். நீங்கள் மனதுடன் பேசலாம். உங்களின் கவல்கள், எதிர்பார்ப்புகள், தேவைகளைபெல்லாம் மனக் கட்டுப்பாட்புற்குள் கொண்டு வரலாம். எல்லாம் இன்பமயம் தான். இனிதே தொடருங்கள்.

12. குடும்பமும் குடும்பமும் தும் இடமே :

அவையியான குடும்பம் குடும்பம் பெருமாவான மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. பகல் குடும்பமும் அலுவலகப் பணியிலும், பள்ளி, கல்லூரி படிப்பில், விடுதியில் இருந்துவிட்டு வருவோருக்கு உண்மையான அன்பையும், பாசத்தையும் வெளிக்காட்டும் விளக்குகாயம் அப்பா, அம்மா, அண்ணன், அக்கா, என்ற உறவுகள் குடும்பத்துக்குள் பரவி இருக்கிறது. அவைபரும் அன்பை பரிந்து-அளவாய் இருக்கும் மன அழுத்தத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அதவே அளவாய் விளக்கு.

13. வேலைகளை தள்ளி வைக்காதீர்கள் :

சில நேரங்களில், நாம் வேலைகளை தள்ளி வைப்பது இயல்பு. ஆனால் ஒருமுறும் அவை நம்மை கதி கலக்க வைக்கும். அதைப் பற்றியே சிந்திக்க வைக்கும். படிப்படியாக மன அழுத்தத்தை கொடுக்கும். எனவே செய்ய வேண்டியதை தாமதப்படுத்தாமல் முன் கூட்டியே திட்டமிட்டு செயல்படுங்கள்.

14. மற்று போசனைகளோடு செயல்படுங்கள் :

ஒரே வித்தியான திட்டமிடல் என்பது நமது எதிர்பார்ப்பு சீர்குலைத்து, கலக்கப்படுத்தும். ஆற்றல் கொண்டது எனவே திட்டமிடும் போதே மற்று போசனைகளை கையில் வைத்திருங்கள். என்னில் நாம் வெற்றிபெற வேண்டும் என்பது மட்டுமே நமது நோக்கமாக இருப்பதால் எப்படியாவது அதை அடைந்து விட முடியும்.

15. கைபேசி, தொலைபேசிக்கு ஒய்வு கொடுங்கள் :

இன்றைய வாழ்க்கையில் நமது எதிர்பார்ப்புகளையும், கால விரியத்தையும், பண தேவையையும் செய்யும் ஒரு இனிமையான நண்பனும் படுமயங்கமான எதிரியமாக இருப்பது கைபேசியும் தொலைபேசியும் தான். சிலர் காதிக்கு இவைகளை வைத்து விட்டார்கள் என்றால் பக்கத்தில் என்ன நடக்கிறது? எதிரில் பார் வருகின்றார்கள் என்பதை தெரியாமல் பேசிக் கொண்டுள்ளது. பேசி விடுவார்கள். சொசைம் அணைத்து வைத்து ஒய்வு கொடுங்கள்.

5. SELLING SELF / JOB HUNTING

(N.T.A)

5 : 1 சுய விபரம் அலைத்து சுய விவரக் கோவை வடிவமைத்தல்
(Preparing CV / Resume)

கல்விக் கூடங்களில் படிப்பு முடிந்த பிறகு நல்ல, பொருத்தமான, அதிக வருமான தரக்கூடிய வேலையை தேடவேண்டிய குறையில் நம்முடைய இளைஞர்கள் இருக்கின்றார்கள். எத்தகுதி? என்ன வேலை? என்பது மட்டுமே கேள்வியாகவும், நல்ல வருமானத்தை வரவேண்டிய கோண்டு உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் வேலை தேடுபவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அடிப்படியான முக்கியத்துவமான பணியாக "சுய விபரம்" (Curriculum Vitae) அமைப்பது சுயவிபரம் என்பது தெளிவாக, அருமையாக, உண்மையாக, கருக்கவாக இருக்கும்படி எழுதல் உரிய நம்மை நோக்கி "இன்டர்வியூ" கடிதங்கள் வரும் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

"சுயவிபரம்" பற்றிய விளக்கங்கள் :

சுயவிபரம் என்பது உங்களைப் பற்றிய உயர்வான ஆதாரம் (அ) என்ற எனவே இ வேலைக்கான விண்ணப்பமல்ல, உங்களைப் பற்றிய "விற்பனைக்கான பத்திரம்" உயர்வு கல்வி தகுதி, வேலைக்கான அனுபவம், உங்களின் எாதனைகள் என்பவற்றை உள்மட்டியே வேண்டும். அவை உண்மையான தரகவும், குறிப்பிடும்படியாகவும், கருக்கவாகவும் வளர்ந்து ஈர்க்க கூடியதாகவும் அமைய வேண்டும்.

"சுயவிபரம்" என்பது உங்களைப் பற்றிய "விளம்பரம்" எனவும் ஆகியும் உயவையான போன்ற எண்ணற்றோர் விற்பனை செய்யும் பத்திரமாக இருக்கும் வேலையில், சேட்புடன் தெரிவு வைக்கும் "துருப்புச் சீட்டு".

"சுயவிபரம்" -பார்ப்போரின் மத்தியில் உங்களை நேரில் பார்க்கவே நேர்வு பெற்று வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை நிறுவனத்தாருக்கு ஏற்படுத்தும் வண்ணம் அமைத்தல் வேண்டும்.

சுயவிபரம் - வார்த்தை கையாடல் :

"சுயவிபரம்" என்னும் ரிசும (Resume) என்ற பிரகடன வார்த்தையிலிருந்து "சுருக்கம்" என்று பொருளில் அமையும். அவெரிக்காவில் பெருமாவோரால் தலைப்பிடப்படுகிறது.

"சுயவிபரம்" என்பதை "கரிசுலம் விடே" (Curriculum Vitae) என்ற இலத்தீன் சொல்லை சுற்றிவிட போக்கு (Curriculum Course) இங்கிலாந்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கரிசுலம் விடே (Curriculum Vitae) என்ற வார்த்தைகளை கருக்கியே CV என்ற சொல்லை அழைக்கப்படுகின்றது.

எளிதும் மேற்கூறப்பட்ட இரண்டு வார்த்தைகளிலும் பெரும் வித்தியானம் தரவேண்டிய தகவலில் இல்லை.

ஸ்டோரேஜ் (Bio Data) எனப்படும் வார்த்தை பழையவாசன வார்த்தையாகவும், நபரின் தனிப்பட்ட பிறந்த தேதி, மதம், இனம், பாலினம், தேசிய இனம், முகவரி, திருமண நிலை போன்றவற்றோடு சம்பந்தம் இல்லாத அகிலையில் இத்திய நாட்கள் பெரும்பாலானவர்களால் கையாடப்படும்போது

சிறப்பான கயலிரம் தயாரிப்பதற்கான குறிப்புகள் :

மேட்டி உலகில் வேலை தேடும் இணைக்கீசின் கனவை நனவாக்க வேலை அளிக்கும் ஆயிரக்கணக்கான "கயலிரங்கள்" "சேர்த்தி கிளி" கூண்டிலிருந்து வெளியே வந்து ஒரு சட்டை எடுப்பது போல, நீங்களும் ஒருவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டிய ஆயிரக்கணக்கான அலை :

- ✓ உங்களுக்கு வேலை வாய்ப்பை அளிக்கவிரும்பும் திறமையற்ற இயல்பையும், வேலையில் தன்மையை ஆராய்ந்து, அவற்றினை பூர்த்தி செய்யும் வண்ணம் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
- ✓ வேலை அளிக்கும் திறமையற்றவரின் மனதில் நீங்கள் யான்படுத்தும் வார்த்தைகள் "வினைச் சொல்லாக" (Verb) படிப்பவரை கவனிக்கப்படும்போது உருவாக்க வேண்டும்.
- ✓ தெளிவான - சுருக்கமான வரிசை அளவற்ற முயற்சியங்கள் ஒவ்வொரு வரியாக அலாயம் வேலையில் அலை ஒவ்வொரு விளை (ஆ) செயலை மட்டும் குறிக்கட்டும்.
- ✓ சிறப்பான வார்த்தைகள் கொண்ட நீண்ட வரிசை வேண்டாம்.
- ✓ கயலிரத்தில் பரிந்து சொல்ல கூடிய வார்த்தைகள் இடம் பெறும். இலக்கண வார்த்தை வரிசை தொடர வேண்டாம். வார்த்தைகள் பரிச்சேசை மிளிர்ட்டும்.
- ✓ உங்களைப் பற்றி குறிப்பிடாததற்காக நான் (I) போன்ற ஆங்கில பிரதி பெயர்ச் சொற்களை யான்படுத்த வேண்டாம். நீங்கள் கூட்டுரை எழுதவில்லை வேலை பெற வேண்டிய விரிபடிவம் எழுதுகின்றீர்கள்.
- ✓ கயலிரத்தில் மூலம் திறமையற்றவர்கள் வேலைக்கான தகவல்களை அளிப்பதில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டுமென்பது பிற தகவல்கள் இடம் பெற வேண்டாம்.
- ✓ வேலை அளிக்கும் திறமையற்றவர்களுக்கு உங்களின் தொழில் முன் அனுபவத்தை தெரிப்படுத்துவதற்க்கு குறிப்பிட்ட தனிப்பட்ட பொருத்தமான வார்த்தைகள் மட்டும் பெறும்.
- ✓ உங்களின் கல்வித் தகுதியையும் விண்ணப்பிக்கும் வேலைக்கும் இடையிலான நெருக்கத்தை அளிக்கும் "கைபல்" வேலையாக மட்டும் இருக்கட்டும்.
- ✓ உங்களின் முன் அனுபவம் - விண்ணப்பிக்கும் வேலைக்கு அவசியமாகவும், பொருத்தமானதாகவும் இருக்கும்படி "பொறுத்தி" எழுத கூற்றுக் கொள்ளவும் தொடர்பு இல்லாதபடி இருக்க வேண்டாம்.

✓ உங்கள் முன் அனுபவத்தோடு உங்களின் தனிப்பட்ட திறன்களை "பாலம்" போல இணைத்து எழுதும் ஆற்றலுடன் இருக்கட்டும்.

✓ "கயலிரம்" தயாரித்தபிறகு ஒரு முறைக்கு இருமுறை படித்துப் பாடுங்கள் - விண்ணப்பித்துள்ள வேலைக்கு தேவையில்லாததாக உங்கள் மனது கூறுவதை தவிர்த்து விடலாமே.

✓ கயலிரம் தயாரிக்கும் பொழுது வேறு வேலைக்கு முன்னர் விண்ணப்பித்த அதே பானியில் வேண்டாம்.. கவனப்பாய் சித்தித்து- வெற்றி பெறும் எண்ணத்தில் தயாரியுங்கள்.

✓ உங்களின் கயலிரம்.. உங்களைப் பற்றி பேச வேண்டியிருப்பதால் நீங்கள் திறமையான மனிதர் என்பதை தெரிப்படுத்தட்டும். அதற்கான வார்த்தைகளை மட்டும் தேர்வு செய்து தயாரிக்கவும்.

✓ நீங்கள் நம்பிக்கை வைத்துள்ள நண்பரிடமே அல்லது குடும்ப உறவினரிடமே உங்களின் கயலிரத்தை கொடுத்து தவறுகளை திருத்தம் செய்ய உதவியை நாடலாம்.

✓ கயலிரம் தயாரிக்கும் போது முக்கிய தகவல்களை பள்ளிகள், குறிப்புகள் கொண்ட அலகாய் வரிசைப் படுத்தல்கள்

கயலிரத்தின் கட்டமைப்பு :

1. தலைப்பு : உங்களின் பெயரினை (Name) பதிவு பெற்ற பெயராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கயலிரத்தில் ஒரு பெயரும், சான்றிதழ்களில் வேறு எழுத்துகளுடனும் இருக்க வேண்டாம்.
2. உங்களின் இமெயில் முகவரி எழுதவும் (Email Address)
3. நோக்கம் (Objective)
4. கல்வி தகுதி (Education) எப்பதில் பெற்ற கல்வித்தகுதி மேலேயும் பின்னர் தொடர்ந்து வருடங்களின் அடிப்படையில் இறங்கு வரிசையில் அமைப்பது தயாரிக்கவும்
5. அனுபவங்கள் : உங்கள் அனுபவங்கள், விண்ணப்பித்துள்ள வேலைபோடு தொடர்புடையதாக வருடத்தின் முன்னுரிமைப்படி தயாரிக்கவும்.
6. சிறப்பு செயல்கள் மற்றும் சிறப்பு பரிபாடுகள் : நீங்கள் செய்துள்ள தனித்துவமான, சிறப்பான செயல்களையும், அவற்றிற்கு கிடைத்த அங்கீகாரங்களையும் எழுதவும்.
7. படித்த பிற (ஆ) ஆதரவு படிப்புகள் : பள்ளி கல்லூரி பங்கவைக்காத அளவிலான கல்வித் தகுதிகளோடு அவையெட்டிய ஆதரவு படிப்புகள் எந்தெனும் இருக்குமாயின் குறிப்பாக வேலைபோடு தொடர்பு இருக்குமாயின் குறிப்பிடலாம்.

ஆதிமுக / விண்ணப்பக் கடிதம் (Covering Letter)

இவ்வாறு இணைப்புகளின் வேலை தேடுபட்டவர்தான் வேலை வேட்டு அனுப்பும் கடிதத்தின் விண்ணப்பக் கடிதம் அல்லது ஆதிமுக கடிதம் எனத் தொன்மமாகும். அகத்தின் அடிமுக முகத்தில் தெரியும் என்ற படிமாதிரியை நினைவிற்கொள்ள வேண்டும். என என் உட்படில் அனைத்து உடல் உறுப்புகள் இயந்திரமும் அவை அனைத்துதரும் நம்பையப் பற்றிய அறிமுகத்தை தெளிவாக பிறகுக்கு அளிக்கவேண்டிய மறக்க நம் முகம் மட்டுமே அதனை செய்யும் ஆற்றல் பெற்றிருக்கின்றது.

எனவே மனிதனின் உள்சக்திகள்கையை முகம் காட்டுவது போல நம் வேலை தேடி அனுப்பும் விண்ணப்ப கடிதம் "நம்பையப் பற்றிய அறிமுகத்தை முகம் தெரியாத நேரகாலம் நடத்தும் வல்லுனர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகின்றது. வேலும் உங்களின் விண்ணப்பம் (அ) அறிமுக கடிதத்தில் நீங்கள் கையாண்டிருக்கும் வாசித்ததையும் வாக்கியங்களின் எண்ணிக்கையும் உங்களின் உண்மை உணர்வைத் தெரியப்படுத்தும் முறை ஆகிய குறைநடைகளை தெரியப்படுத்துவதே அறிமுகப்படுத்தும் மாதிரி உடனே உதவி செய்தி வேண்டும் அல்லது வாங்கிய அளிக்க வேண்டும் என்கின்ற விருப்பத்தை அறிவிப்படுத்தும்.

விண்ணப்ப கடிதம் எழுதுவதற்கான சில குறியீடுகள் :

- ✓ விண்ணப்ப கடிதம் எழுதுவதற்கு முன் சற்று ஆய்ந்து போகியுங்கள். விண்ணப்ப கடிதம் வேறு சுவ விரும்பம் என்பது வேறு. எனவே இவ்விரும்பமும் வெவ்வேறு பாணிகளில் எழுத வேண்டும்.
- ✓ சுவ விரும்பத்தில் கொடுத்துள்ள தகவலை அப்படியே முழுமையாகவோ (அ) பகுதியாகவோ எடுத்து எழுதுவதை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ✓ நீங்கள் எழுதும் போது கவலி நிலை மற்றும் திறன் தொடர்பான தகவலை குறைவான வரிகளில் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- ✓ விண்ணப்ப படிவம் என்பதனை வரையறை செய்யப்பட்டு, பின்பற்றப்பட்டு வரும் பொதுவான வழிமுறையில் இருக்கட்டும்.
- ✓ விண்ணப்பப்படிவத்தில் அளிக்கவிரும்பும் தகவல் கடுக்கமாகவும், கர்வமயமானதாகவும், உணர்வுரவமாகவும் இருக்கட்டும்.
- ✓ எந்த குழிநிலையிலும் மரியாதைக்குரிய சொற்களான மதிப்பிற்குரிய, உங்களுக்கு, நன்றி, உங்கள் கீழ்ப்படிந்துள்ள (அ) உண்மையுள்ள என்ற வார்த்தைகளை எழுதுவதற்கு மறக்க வேண்டாம்.

- ✓ அனைத்து தகவல்களையும் எழுதிவிட்டு என்ன வேலைக்கு விண்ணப்பிக்கின்றீர்கள் என்பதை மூலமாக எழுத வேண்டும்.
- ✓ எழுதும் போது இடது பக்கத்தில் தேதி, இடம் என்பது அவசியம் இருக்க வேண்டும்.
- ✓ வேலை தேடி விண்ணப்பிக்கின்ற நீங்கள் எந்த நிறுவனத்திடம் உங்களுக்கு வேலை உட்காணும் முறை பற்றிய முறை (Model) பற்றிய வேண்டும் இருக்கலாம்.
- ✓ வேலை அளிக்கவிரும்பும் மாதிரி தெரியுமளவில் அனைத்து எழுதி அடுத்த வரிலும் அவசிய பதவியினை குறிப்பிடலாம். பெயர் தெரியாவிட்டால் பதவியினை குறிப்பிட்டு எழுதலாம்.

விண்ணப்ப கடித மாதிரி

அன்பிற்குரிய (மதிப்பிற்குரிய) ஐயா / அம்மையார்

எனது அன்பான (பணியாளர் / வாழ்த்துக்கள்)

இந்து செய்தித்தாளில் 22.10.2013 நாளில் வெளியிடப்பட்டுள்ள உதவி நிர்வாகி வேலைக்கான சுவ விரும்பத்தினோடு இவ்விரும்பத்தை தெரியப்படுத்துகின்றேன்.

நீங்கள் வெளியிடும் வேலைக்கான பொருத்தமான கல்வித் தகுதியையும் மற்ற அப்பாடல் திறமைகளையும் நான் பெற்றிருப்பதாக நம்புகிறேன். அப்பவேலைக்கு தேவையான முன் அனுபவங்களை போதுமான அளவில் நான் பெற்றிருப்பதாக நம்புகின்றேன். பணிப் பற்றிய தேவையான ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தகவல் சரியற்ற மென் திறமையும் நான் பெற்றிருக்கின்றேன். தங்களால் நடத்தப்பட்ட இருக்கின்ற தேர்வுகளை எதிர்கொள்ள தயாராக இருப்பதே அது தொடர்பான தகவல் தொடர்புக்காக காத்திருக்கின்றேன் என மீது நம்பிக்கை வைத்து வேலை வாங்கிய அளிக்கும் பட்சத்தில் உங்கள் நிறுவனத்தின் முன்பேற்றத்திற்கேற்ற வகையில் எனது ஆற்றலை பயன்படுத்துவேன் என உறுதியளிக்கின்றேன்.

உங்கள் கீழ்ப்படிந்தவர்

முடிவுரை :

நமது நாட்டின் எதிர் கால நம்பிக்கையாகவும் உறுதியிக்க தூண்களாகவும் விளங்கக் கூடிய இணைக்கணைப்பார்த்து

"இணையப் பாத இரத்தினாய் வா. வா..."

உறுதி கொண்ட தெரிவிப்பும் வா. வா..." என்று பாரதியார் உறுதியை எழுதிய பாடல் வரிகளை நினைவு கொள்வோம்... வேலை கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை உட்காமையில் உருவாகும் போது தான் அருமையான விண்ணப்ப கடிதம் வெளியாகும் என்பதை நினைவிற்கொள்ளுங்கள்.

5 : 2 வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வு

(Job Interview)

படித்த இளைஞர்கள் தாங்கள் விரும்பும் வேலையைப் பற்றி, அதற்கேற்ற சம்பளத்தையும் எதிர்பார்ப்பது இயற்கையான ஒன்று. வேலை வாப்பு தொடர்பான விளம்பரங்கள் பொதுவாக பத்திரிகை, இணையதளங்கள் மற்றும் மின் அஞ்சல் மூலமாகவும் வெளியிடப்படுகின்றது. கல்வி தகுதி உடையவர்கள் வேலைவாய்ப்பு விளம்பரங்களைப் பார்த்து தமது சுய விவரக் கோவையை (சுய விபர கோவை) விண்ணப்பித்துடன் அனுப்புவார்கள். பெறப்பட்ட சுயவிவரக் கோவையை வேலைகளுக்கான அடிப்படையில் தேர்வு செய்யப்பட்டு வடிகட்டப்படும்.

நேர்முகத் தேர்வு :

'Interview' என்பது வேலை வாப்பை வழங்கும் ஒரு நிர்வாகம், விண்ணப்பதாரரை மதிப்பிடு செய்வதற்காக நடத்தும் ஓர் 'நேர்முகத் சந்திப்பு' என்பதாகும்.

நேர்முகத் தேர்வு நடத்துவதின் நோக்கம் :

வேலை வாப்பை வழங்குவோர் - பெறுவோர் ஆகிய இருதரப்பினரின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்தலுக்கான ஒரு வழி. எவ்வாறெனில் வேலை வாப்பை வழங்கும் நிறுவனத்திற்கோ தேவையான திறமையான நன்னடத்தை கொண்ட நபரைத் தேர்வு செய்வதும், விண்ணப்பதாரரின் தேவையோ, அவருடைய திறமைக்கு ஈடான ஊதியம் தரக்கூடிய மற்றும் திறமையை மதிக்கும் மனப்பாங்கு கொண்ட நிறுவனம் ஆகும்.

நேர்முகத் தேர்வுக்கு தயார்படுத்தல் :

விண்ணப்பத்தாருக்கு வந்திருக்கின்ற நேர்முகத் தேர்விற்கான அழைப்பு கடிதத்தை பெற்றவுடன் தேர்வைச் சந்திக்க தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்வது அவருடைய கடமையாகும். அவை தொடர்பான சில ஆலோசனைகள்.

1. விண்ணப்பத்தாரர் கூ.வி. கோவையில் கொடுத்திருந்த தகவல் அடிப்படையில் கல்வி மற்றும் வேலை அனுபவம் தொடர்பான அனைத்து ஆவணங்களையும், பட்டியல் அடிப்படையில் தேர்வுக்கு முதல் நாளை சரிசெய்து எடுத்து வைக்க வேண்டும்.
2. இயன்றவரை நேர்முகத் தேர்விற்கு அழைத்திருக்கும் நிறுவனம் பற்றிய அனைத்து தகவல்களையும், அந்நிறுவனத்தில் பணியாற்றியவர்கள் மூலமாகவோ (அ) இணையதளங்கள் மூலமாகவோ தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. நேர்முகத் தேர்வு நடைபெறும் இடத்திற்கு எப்பொழுதும் 15 நிமிடத்திற்கு முன்னதாகவே சென்றுவிட வேண்டும்.
4. நேர்முகத் தேர்வு நடக்கும் இடம் விண்ணப்பத்தாருக்கு ஈட்சயமானதாக இல்லாவிட்டால் இயன்றவரை ½ மணிநேரம் (அ) 1 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே செல்வது நல்லது.
5. நேர்முகத் தேர்வு நடைபெறும் மையம் அமைந்துள்ள நகரத்தைப் பொறுத்து குறிப்பாக வாகன நெரிசல்கள், போக்குவரத்து வசதிகளைக் கருத்தில் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

நேர்முகத் தேர்வின் சந்திப்பதற்கான விழுகங்கள் :

நேர்முகத் தேர்வில் கேட்கப்படும் கேள்விகள் பற்றிய பகுப்பாய்வையும், அக்கேள்விகளுக்குள்ள சரியான பதிலையும் தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டு நேர்முகத் தேர்வில் அவற்றை வழங்கினால் மட்டுமே உங்களுக்கு வேலை கிடைத்துவிடும் என்ற முழு உத்தரவாதம் இல்லை நேர்முகத் தேர்வு என்பது அதனையும் தாண்டிய சில நிலைமைகளைக் கொண்டது.

நேர்முகத் தேர்வு நடத்துபவர்களின் முன்னிலையில் ஒரு நேர்மறை, தொழிற்முறை பிம்பத்தை நீங்கள் வெளிப்படுத்த வேண்டும். எனினும், ஆளுமை வளர்ப்பானது ஒரே நாளில் கைகூடியவாறு குறிப்பிட்ட கால அளவில் பல்வேறு முயற்சி, பயிற்சிகளின் மூலமாகவே நீங்கள் அதை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

அத்தகைய ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு சில ஆலோசனைகள் :

1. உங்களின் தோற்றம்
2. உங்களின் உடை
3. உங்களின் நடத்தை

நேர்முகத் தேர்விற்கு செல்வதற்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை :

1. அணிந்திருக்கும் ஆடை, உடலை மிகவும் ஒட்டியோ, கரைபடிந்தோ, கசங்கியோ, உறுத்தும் வண்ணத்திலோ இல்லாமல், கச்சிதமாகவும், அழகாகவும் இத்தமைய வண்ணத்திலும் இருக்குமாறு பார்த்து கொள்ள வேண்டும்.
2. அதிக அளவில் 'டக் டக்' என்ற சப்தம் எழுப்பா வண்ணம் உங்கள் நடை இருக்க வேண்டும். பெண்களாக இருப்பின் கைகளில் வளையல் அணிந்து, கால்களில் கொலுக் அணிந்திருப்பின் அதிக சத்தம் எழுப்பா வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.
3. கைப்பேசி (Mobile Phone) அனைத்து வைக்கப்பட வேண்டும். சம்பந்தப்பட்ட கல்விச் சான்றிதழ்கள், நன்னடத்தை சான்றிதழ், முன் அனுபவ சான்றிதழ் போன்றவற்றை நேர்முகத் தேர்வின் போது பதற்றம் இன்றி எடுத்துக் காண்பிக்கும் வகையில் முன்னதாகவே உரிய முறையில் அடுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. விண்ணப்பத்தின் சான்றிதழ் நகலை கையில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. அப்பொழுதுதான் சுய விவர கோவையில் நீங்கள் குறிப்பிட்ட தொடர்பான கேள்விகள் வரும் போது பதற்றம் அடையாமல், மாற்றி சொல்லிவிட்டால், சரியாகச் சொல்ல முடியும்.

நேர்முகத் தேர்வின் போது கவனிக்க வேண்டியவைகள் :

1. 'எக்ஸ்சியூஸ் மீ' என்ற வார்த்தையோடு அனுமதி பெற்று அறைக்குள் செல்ல வேண்டும்.
2. அறைக்குள் செல்லும் போது முகத்தில் உற்சாகம், கைதிரியம் இருப்பதை காண்பிக்கும் வகையில் மென்மையான புன்னகை சீற்று தெரியட்டும்.

3. அறையினுள் அயர்ந்துள்ள அனைவரையும் பார்த்து வணக்கம் கூறி அபர வேண்டும். தேவையெனில் மென்மையாக கை குலுக்குங்கள்.
4. நற்சாஸியில் அபும் பொழுது நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும், முகத்தில் பய உணர்வு வாயல் நம்பிக்கை உணர்வை வெளிப்படுத்தியபடி உட்கார வேண்டும்.
5. உங்கள் திறமையை அறிய வல்லுனர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதட்டமில்லாமல் பதிலளிக்க வேண்டும். பதில்கள் அறிவுப்பூர்வமானதாக இருக்க வேண்டும்.
6. ஒரு கேள்விக்கு பதிலளித்துவிட்டு, அடுத்த கேள்விக்கு பதிலளிக்க வேண்டும். இரண்டையும் சூழப்ப வேண்டாம்.
7. கவனம் சிதறுபதற்கான சூழ்நிலையை உணர்ந்தாலும் கவனம் சிதறாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
8. நேர்முகத் தேர்வன்பொழுது சிறிதளவு பயம் இருந்தாலும் தவறில்லை அது இயற்கை தான். அந்தப் பயமே நாம் நன்றாகச் செய்ய வேண்டும் என்கின்ற உந்துதலை நமக்கு தரும். அதற்காக வியர்த்து விழுவிற்கும்படியான பயம் அளவளியாமலானதும் தேவையற்றதும் கூட.
9. நேர் முகத் தேர்வு குழுவில் மூன்று முதல் 6 பேர் வரை இருப்பார்கள். அவர்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு நபரை இன்டர்வியூ செய்வார்கள். மாற்றாக 'குரூப்' நேர்முகத்தேர்வில் ஒருவர் பலரை இன்டர்வியூ செய்வதுமுண்டு.
10. தெரியாததை கேட்டு விடுவார்களோ என்ற பயத்தில் தெரிந்த கேள்விக்கும் விடையளிக்க இயலாத நிலை ஏற்பட்டு விடக்கூடாது.
11. உங்களைப் பற்றிய பொது அறிவு சார்ந்த அனுபவங்கள் மற்றும் திறமைகள் குறித்த கேள்விகளே பெரும்பாலும் இடம் பெறும் எனவே தெளிவாக, நிதானமாக, ஈடுபாட்டுடன் பதில் சொல்லுங்கள்.
12. "உங்களைப் பற்றி கூறுங்கள்" என்றவுடன் பலபேர் தங்கள், பெயர், ஊர், பெற்றோர், குடும்பம் பற்றிய விவரங்களை சொல்ல முற்படுவார்கள். ஆனால் அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது இதை அல்ல. உங்களின் புகப்பு, தனித்தன்மை, அனுபவம், சாதனை, பலம், இலட்சியம், ஆளுமை, திறமை, விருப்பம் போன்றவையாக இருக்க வேண்டும்.
13. சிறப்பான அம்சங்களை சொன்னால் தான் வேலை சிடைக்கும் என்று இல்லாத ஒன்றை சொல்ல முற்படும் பொழுதுதான் பிரச்சினை ஆரம்பிக்கும். நீங்கள் மிகைப்படுத்தி சொல்கிறீர்கள் அல்லது பொய் சொல்கிறீர்கள் என்று தேர்வு வல்லுனர்கள் கருதினால் உங்களின் பதிலில் இருந்தே பல கேள்விகளை கேட்டு உண்மையைச் சொல்லும்படி செய்துவிடுவர்.
14. பதிலை தெளிவாக, சுருக்கமாக கூறவேண்டும், எதிர்த்து பேசும் விதமாகவோ, கர்வமாகவோ பேசக் கூடாது. வல்லுனர்களில் ஒருவர் உறவுக்காரராக இருந்தாலும் அனைத்து வெளிக்கூடக்கூடாது.

90

15. நேர்முகத் தேர்வின் பொழுது ஒருவரை மட்டுமே தொடர்ந்து உற்று நோக்கிக் கொண்டிருக்காமல் அனைவரிடமும் உங்கள் பார்வை பரவ வேண்டும்.
 16. நேர்முகத் தேர்வு முடிந்து விடைபெறும் பொழுது நிறுவனத்தாரிடம் கேட்டிய வேண்டியது எதேனும் இருப்பின் அமைதியோடு, கேட்டு தெரிந்து, தெளிவு பெறவும்.
- நேர்முகத் தேர்வின் பொழுது தவிர்க்கப் பட வேண்டியவைகள் :**
1. பதட்டமும் பயமும் வேண்டாம் (ரிஸாக்ஸ் ப்ளீஸ்) :
இன்டர்வியூக்கு செல்வதை போடுக்கு செல்வது போல நினைத்து, பயந்து, பட்டத்து வியர்த்து விழுவிறுத்து விடாதீர்கள். அது ஒன்றும் மலையை தூக்கும் செயல் அல்ல. முதல் தடவை தொடங்கி உங்களின் இயல்பான வேலைகளை செய்யுங்கள், உறவினர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் சாதாரணமாக, வழக்கமாக பேசுகின்ற பாணியிலே பேசுங்கள். உங்களுக்கு நன்றாக பிடித்த ஒத்துக் கொள்ளும் உணர்வினை உண்ணுங்கள். பழரசம் குடிப்பது நல்லது.
 2. குறை சொல்லி பேசாதீர்கள் (கவனம் வேண்டும்) :
பணிபுரிந்த உங்களின் முந்தைய நிறுவனத்தைப் பற்றி கேட்டால், முந்தைய நிறுவனத்தை குறை கூறினால் தான் வேலை சிடைக்கும் என்ற தவறான நம்பிக்கையோடு அவர்களிடம் குறை சொல்வதை தவிர்க்கவும். உங்களின் பேச்சினால் தான் ஆளுமை, உண்மையை தீர்மானிப்பீர்கள் எனவே வார்த்தைகளை கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்.
 3. பேசும் போது பதட்டமும், தடுமாற்றமும் வேண்டாமே :
நேர்முகத் தேர்வில் பேசும்போது பதட்டமும், தடுமாற்றமும் வேண்டாம். அதனால் உங்கள் பேச்சில் குறையுடைய தான் ஏற்படும். எதிரே இருப்பவர்கள் உங்களை எதுவும் செய்துவிட மாட்டார்கள் நீங்கள் வேலைதேடி வந்துள்ளீர்கள்.
 4. பட்டவென பொரிந்து தள்ளாதீர்கள் :
பதிலை பட்டவென பொரிந்து தள்ளி விடாதீர்கள். ஒருவேளை அவர்களுக்கு புரியாமல் போய்விடும். மற்றும் உங்களின் தகவல் பலவீனத்தை அவர்களிடம் காட்டி கொடுத்துவிடும். வாக்கியங்களுக்கு வாக்கியம் சில விநாடிகளின் இடைவெளி இருந்தால் நல்லது. பரிதூக்கு வழி வரும்.
 5. விவாதம் செய்யாதீர்கள் :
இன்டர்வியூ நடத்துபவர்களிடம் எக்காரணம் கொண்டும் ஒரு குறிப்பிட்ட கருத்து அல்லது விஷயத்திற்காக விவாதம் செய்யாதீர்கள். உங்களின் எதிர் கருத்தை அதே நேரத்தில், அந்த இடத்திலேயே வெளிப்படுத்தாதீர்கள். ஒருவேளை அது இன்டர்வியூ நடத்துபவர்களுக்கு கோபத்தை வரவழைக்கலாம். அவர்களின் கருத்துக்கு மதிப்பளித்து, நேர்மறையாக பேசி உங்களின் வாப்பினை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனம்.

6. ஆர்வக் குறைவுடன் காண்ப்படாதீர்கள் :

இன்டர்வியூவில் ஆர்வம் என்பது மிக முக்கிய காரணியாகும். கேட்கப்படும் கேள்விகளை ஆர்வமுடன் செலியாப்பங்கள். அதே நேரம் முகத்தை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். என்னால் உங்கள் இன்டர்வியூவை அளவளாவினாலும் உற்சாகப்படுத்தும். ஒன்றை மட்டும் நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள், தகுதிகள் அதிகம் இருந்து குறைந்த ஆர்வமுள்ளவர்களை விட தகுதிகள் குறைவாக இருந்தாலும் ஆர்வம் அதிகமுள்ளவர்களுக்கே நிறுவனங்கள் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் என்பதை யறக்க வேண்டும்.

7. சேர்வானவராக காட்சியளிக்க வேண்டாம் (குடிப்புடன் இருங்கள்) :

ஒவ்வொருவரின் கன்களையும் புன்முறுவலுடன் எதிர்கொண்டு, அவர்களின் கேள்விகளுக்கு உயிரோட்டமான முறையில் பதிலளிக்கவா? சிலர் இன்டர்வியூவின் போது எதையோ இழந்தவர்கள் போல முகத்தை சேர்வாகவும், உம்மென்றும் வைத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். அத்தகையவர்கள் நிச்சயம் நிராகரிக்கப்படுவார்கள். என்னால் இன்டர்வியூ என்பது பரஸ்பர கொடுக்கல் - வாங்கல் தொடர்பான நிகழ்வு, ஆர்வமும்-ஆர்வமும் இருந்தால் மட்டுமே பெற்றி கிடைக்கும்.

8. வட்டாரப் பேச்சு வழக்கில் பதிலளிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும் :

உங்களின் வேலை வாய்ப்பினை உறுதி செய்யும் இன்டர்வியூவில் நல்ல அருமையான மொழியில், நடைபயில் அனைவரையும் கவரும் பாணியில் உங்கள் உரையாடல் இருக்க கவனமாக இருங்கள். தகவல் பரிபாற்றம் இல்லாத துறை எதுவோ இல்லை எனவே வட்டாரப் பேச்சு வழக்கு உங்களிடம் அதிகமாக இருப்பின், தனிப்பாறையில் உட்கார்ந்து அழுத தமிழில் / ஆங்கிலத்தில் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அது இன்டர்வியூவின் பொழுது உதவியும்.

9. பொருந்தாத ஆடை, அணிகலன்களை தவிர்க்கவும் :

“ஆள்பாதி ஆடையாதி” என்பார்கள் நம் முன்னோர்கள். எனவே நாம் அணியும் ஆடைகள் நம்முடைய ஆற்றல், திறமை, ஆளுமையை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

நிறைவுரை :

பொதுவாக நல்ல மதிப்பெண் வாய்ந்தவர்களுக்கு வேலை கிடைப்பதில்லை, தோல்வியுற்று தேர்ச்சி பெற்றவன் “பணி ஆனை” பெற்றுபெறுகின்றான். என்னால் நம்மில் நன்றாக படிக்கும் மாணவர்கள் சில பேர் பெரும்பான்மை நேரத்தை பாடபடித்த படிப்பிலேயே செலவிடுகின்றனர். பிறருடன் பேசிப் பழகுவதை “நேர விரயம்” என நினைப்பதுண்டு. தனிமை விரும்பியாக யாரிவிடுகின்றனர். அதனால் இவர்கள் இழுப்பது நண்பர்கள் வட்டத்தை மட்டுமல்ல பல்வேறுபட்ட தகவல்களையும் தான்.

இன்டர்வியூ தொடர்பான கேள்விகளுக்கு வேகமாகவும், சரியாகவும் பதிலளிக்கும் சிலரால் நாட்டு நடப்பு கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடிவதில்லை. எனவே அவற்றை தொடரவைத் காட்சிகளில் திரைப்படங்களையும், பாடல்களையும் கேட்டு மகிழ்வதற்கு பதிலாக செய்திகளை கவனித்து குறிப்பிட்டுக் கொள்வது இன்டர்வியூவின் பொழுது உங்களுக்கு உதவி செய்யும்.

5 : 3 கலந்துரையாடல் (Group Discussion)

ஒன்றிற்கும் மேற்பட்டோர் ஒன்றாக கூலி பங்குபெறும் பணியாற்றுவதும் இயல்பானவையேயும் அதில் பல எழுதப்பட்ட சட்டங்களை எழுதப்பாத விதிகளும் உள்ளடக்கியுள்ளன. சமீபத்தில் ஆர்வின் படி உயர்தரவர்கள் 50 % நேரத்தை கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டு உரையாடலில் செலவிட வேண்டியுள்ளது என தெரிவிக்கின்றது கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளும் பத்தியில் நிறுவன வளர்ச்சிக்கான தகுதிகளையும் நிர்வாகிகளின் எந்தியை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான பெரும்பாலும் அவைகின்றன.

விளக்கம் :

- ✓ ஒரு குழுவினராக அமர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட தலைப்பை மையக் கொண்டும் அமர்ந்து தன்மையை அராய்வதும் கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு முறை.
- ✓ பொதுவான நேரக்கத்திற்காக, பல்வேறுபட்ட குழு உறுப்பினர்களுக்கிடையே நேரம் கருத்துப் பார்வை நிகழ்வு ஆகும்.

குழு கலந்துரையாடலின் அவசியம் :

- ✓ ஒரு தலைப்பைப்பொட்டிய ஆற்றல் ஆற்றித் தோன்றாததற்கு உதவி செய்யும்.
- ✓ உங்களின் தகுதியினை வளப்படுத்தவும், வித்தியானக சிந்தனைகள் வழி செய்யும்.
- ✓ சில பிரச்சனைகளை மிக எளிதாக கையாளத்தக்க வகையில் கிட்டும்.
- ✓ உங்களின் கூர்ந்து நோக்குதல் திறனை அதிகரிக்கும் அவற்றை பணி செய்வும் இடத்தில் பயன்படுத்த உதவியும்.
- ✓ உங்களின் பேச்சுத் திறமையை அதிகரித்து நம்பிக்கையூட்டும் செய்யும்.
- ✓ உங்களின் தனி நபர் பழக்க நடத்தைகளை மெருகூட்டும்.
- ✓ பலரிடமுள்ள தனித்துவமான சிறப்பு தன்மைகளையும் அவற்றின் வெளிப்பாடுகளை உற்றுநோக்கவும் உணர்வும் முடியும்.

குழு கலந்துரையாடலின் சிறப்பு கூட்டலுக்கான குறிப்புகள் :

- ✓ 15-20 நிமிடங்களுக்குள் குழு கலந்துரையாடல்கள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ பொதுவாக 3 விருந்து 4 பேர் கலந்துரையாடலில் பங்கு கொள்ளலாம்.
- ✓ 5 நிமிடங்கள் போதும் கலந்துரையாடலை ஏற்பாடு செய்வதற்கு.
- ✓ பங்கேற்பவார் பற்றிய முன்னுரை அவசியம் தேவை / குறைந்த நேரத்தில் கருத்துகளை இருக்கட்டும்.
- ✓ உட்காருமிடத்தினை வட்டமாகவோ அல்லது அரை வட்டத்தினோ அமைக்கலாம்.

- ✓ அறிமுகப்படுத்தும் போது "அன்பான நண்பர்களே" என்ற தொடங்கலாம்.
- ✓ அடுத்ததாக பேசும் போது "அவர்" "அவர்" என்ற வார்த்தைகளோடு தொடரலாம்.
- ✓ மற்றவரை பேசுவதற்கு ஊக்கமூட்ட வேண்டும்.
- ✓ நேரக் கணிப்பையும் நேர மீலாண்மையும் அவசியம் அதற்காக அடிக்கடி கைக் கழுவாத்தையும் கவர் கழுகாரத்தையும் பார்க்க வேண்டாம்.
- ✓ குழு கலந்துரையாடலை ஒழுங்கு செய்தவர் விரும்பினால் நீங்கள் எழுதுவதற்கு தடக்களை யடங்கடுத்தலாம்.
- ✓ உட்காரும் இடம் வட்டமாக இருந்தால் எங்கு வேண்டுமென்றாலும் உட்காரலாம்.
- ✓ அளவு வட்டமாக இருப்பின் நடுவில் உட்காரவும்.
- ✓ உங்களுள் ஒருவர் தலைவராக வழி நடத்தட்டும்.
- ✓ நடவடிக்கையில் கருத்து பரிசாரும் - அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும்.
- ✓ தலைப்பு சரியாக இல்லவென்றால் தானாகவே யாற்றிக் கொள்ளலாம். அதற்கான சூழ்நிலை தானாகவே வரும்.
- ✓ உறுப்பினர் பெயரை குறிப்பிட்டு பேசலாம்.
- ✓ கலந்துரையாடலில் வெள்ளையான வார்த்தைகள் மலரட்டும்... கடின வார்த்தைகளும் ஒலி எழுப்புகளும் மற்றவர்களை மிரட்டும் தொனியில் வேண்டாம்.
- ✓ அதிகம் யான்படுத்தாத (அ) தொழில் நுட்ப வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்தி களைப்படைபுங்கு (அ) தகவல் பரிசாரற்றத்திலிருந்து விலகி விடாதபடி கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- ✓ கலந்துரையாடலின் போது அணுகி பெற்று பேசுவதை தவிர்க்கவும்.
- ✓ கலந்துரையாடலில் திடீரென அவைதி எழுப்பும் வேளையில் நீங்கள் பேச்சை தொடங்கலாம்.
- ✓ தலைப்பைப்போடும் விஷயங்கள் தெரியுமாயின் கலந்துரையாடலை நீங்கள் தொடங்கலாம்.
- ✓ பொது (அ) பொது பங்கை முக்கியமாக... தலைப்பினைப்போடும் கருத்துக்களே.
- ✓ உதாரணம் கூறுவது உறுப்பினர்களை கவரும். ஆற்றல் கொண்டது தான் அதிக உதாரணங்கள் தலைப்பிழைய தோக்கத்தை யாழிக்கவும்.
- ✓ பேசும் பொழுதுதான்... அதிகமாக 1 நிமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் ... மற்றவர்களுக்கும் வாய்ப்பு வேண்டும். குறைவான நிமிடங்களே கலந்துரையாடலில் ஆரம்பிக்கும்.

- ✓ 20-30 நிமிட கலந்துரையாடலில் ஒரு நாள் 5 தடவை மேலாம்... ஊப்படி அளிக்கப்படலாம்... ஏனெனில் மற்றவரும் கருத்துக்களை பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- ✓ கடுமையான, போட்டியான பேச்சின் பொழுது நகைக்கவையான பேச்சும் இடம் பெற வேண்டும்.
- ✓ கலந்துரையாடலின் கருக்கத்தை இடையில் ஒரு தடவை நினைவுட்டலாம்... நீங்கள் தலைமை நடத்துவதற்கான தகுதி வந்து விடும்.
- ✓ நீங்கள் பேச விரும்பும் கருத்தை குழு உறுப்பினர் முன்னரே சொல்லிவிட்டால் பரிசு எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தலாம்.
- ✓ பேசும் போது ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே பேச வேண்டும்.
- ✓ கடுமையாக பேசலாம்... மற்றவர் பொறுத்துக் கொள்ளும் வரையில் ... நீங்கள் நேரக்கத்திற்காகத் தானே பேசுகிறீர்கள்.
- ✓ உங்களின் பேச்சினால், தலைப்பை விலகிய கலந்துரையாடலை கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்தால் ... தலைவராகி விட்டீர்கள்...
- ✓ கலந்துரையாடலின் தலைப்பை குழு உறுப்பினர்களின் தெரிவு (Selection) அடிப்படையில் தான்... தேர்வு (Election) அடிப்படையில் அல்ல.
- ✓ பெண் பேசுகின்றனர் என்பதற்காக விட்டு கொடுத்து பேச வேண்டாம். தேர்வுக்குக் கருத்துக்கள் மட்டுமே தெரிவு.
- ✓ குறிப்பிட்ட நிமிட பேசலாக இருந்தாலும்... முடிவை தேரக்கி தரட்டும்.
- ✓ கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ள "வாக்வு" (Voicing) எடுக்க வேண்டாம். நீங்கள் அனைவரும் தண்பர்கள் என்பதை மற்றவரிட வேண்டாம்.
- ✓ குழு ஒரு தலைப்பை தேர்வு செய்யப் சொன்னால்... முடிவை அறிவு கலக்குத் தீப்பொறி பறக்கச் செய்யும் தலைப்பாக கொடுங்கள்.
- ✓ தலைப்புகள் பொதுவானதாக இருக்கட்டும்... குறிப்பிட்டதாக அடைய வேண்டாம்.
- ✓ கலந்துரையாடலின் போது குறுக்கீட்டு பேச விரும்பினால் "எக்ஸ்சிடியஸ் டீ மீ யின்ஸ், டீ இட்" ... இல் எஸ்இஐ அந்ரி வித்யு டீட் என்ற வார்த்தைகளினால் பெயரைத் தொடங்கி உங்கள் எதிர்மறை கருத்தை தெரிவிக்கலாம்.

5 : 4 ஒத்திகை அல்லது மாதிரி நேர்காணல்

(Mock Interview)

வேலை வாய்ப்பை பெற வேண்டி, எழுத்து தேர்வில் பயிற்சியடையும் நம் இளைஞர்கள் நேர்முகத் தேர்வு என்றவுடன் சற்று பயம் கலந்த முகபாவத்தையும் நம்பிக்கையில்லாத வார்த்தைகளையும் பேசுவர். இம்மாதிரியான தடைகளை அகற்றி மிக எளிதாகவும் நம்பிக்கையுடனும் இன்டர்வியூக்களை சந்திப்பதற்காக நடத்தப்படுகின்ற பயிற்சியை தான் "மாதிரி-இன்டர்வியூ" எனப்படும் "மாதிரி-வியூக்கள்" செய்கின்றன.

வினாக்கம் :

பொதுவாக களிப்பூட்டும் (அ) சரிப்பூட்டும் என்கின்ற தமிழ் வார்த்தைகளை ஆங்கிலத்தில் "மாதிரி" (Mock) என்ற பொருளில் விளக்குகின்றது. இன்னும் "நடித்து காட்டுவது" அல்லது செய்து காட்டுவது எனவும் பொருள் கொள்ளப்படுகின்றது. எனவே "மாதிரி-வியூ" என்பது உண்மையான இன்டர்வியூவாக அல்லாமல் இன்டர்வியூக்கு செல்ல இருப்போருக்கு முன்னரே நடத்திக்காட்டப்படும் "மாதிரி-வியூ" அல்லது ஒத்திகை" எனவும் பொருள் கொள்ளலாம்.

- ✓ இம்முறையினால் வேலைக்கான இன்டர்வியூக்கு விண்ணப்பித்தவருக்கு நடத்தப்படப்போகும் உண்மையான இன்டர்வியூ போல ஒத்திகை இன்டர்வியூ நடத்தப்படும்.
- ✓ இன்டர்வியூ செல்வருக்கு ஒரு முன் அனுபவம் அளிப்பதுவே முக்கியமாகும்.
- ✓ வேலைக்கான இன்டர்வியூவில் "எவைகள் எதிர்பார்க்கப்படும்" என்கின்ற புரிந்து கொள்ளுதல் கூடும்.
- ✓ இன்டர்வியூவில் "நடத்துகின்றோம் முறை" பற்றிய ஆற்றல் வளமும்.
- ✓ பெருமையான நேரங்களில் மாதிரி (அ) ஒத்திகை இன்டர்வியூக்கள் விடியோக்களில் பதிவு செய்யப்பட்டு அவற்றை அந்த நபருக்கு காட்டப்படுவதில் மூலம் ஆர்நபர் தானாகவே குறை, நிறைகளை மதிப்பிட்டு செய்து கொள்ள முடியும்.
- ✓ பின்னர் ஒத்திகை தேர்வு நடத்துவதில் ஆலோசனைகளும் அறிவுரைகளும் அளிக்கப்படும்.
- ✓ இம்முறையில் நடத்துவதில் கிட்டத்தட்ட வேலை இன்டர்வியூக்கு ஏற்றதான குழந்தைகளை உருவாக்குவார்.
- ✓ ஒத்திகை இன்டர்வியூக்கான "கேள்வித் தொகுப்பு" முறை அப்படியே உண்மையான வேலை இன்டர்வியூ முறையை பின் பற்றி இருக்கும்.
- ✓ ஒத்திகை இன்டர்வியூ ஆலோசனை மற்றும் திறமையான என அனைத்தும் நடத்த அதிகப்படும் 1 மணி நேரம் செலவிடப்படும். இன்டர்வியூ நேரம் சுமார் 20 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஒத்திகை இன்டர்வியூ நடத்தும் குழு மற்றும் முறைமை :

(இதற்கான தகவலை நேர்முகத் தேர்வு 52 அத்தியாயத்தில் படிக்கலாம்)

ஒத்திகை இன்டர்வியூ பற்றிய பொதுவான குறிப்புகள் :

- ✓ கேட்கப்படும் கேள்விமுறைகள் என்பது சரியானதாக நடத்தப்படும் ஆனால் கேள்விகள் மட்டும் என்னவென்று தெரியாது.
 - ✓ இதனை நாமாகவே நமது நண்பர்கள் (அ) சீனியர் மாணவர்கள் கொண்ட குழுவால் நடத்த முயற்சிக்கலாம்.
 - ✓ இதற்கான "ஒத்திகை இன்டர்வியூ" பயிற்சியையங்கள் கல் லூரி, பல்லைக்கழகங்களில் நடத்தப்படுகின்றன. வேளி நாடுகளில் இம்முறை பரவலாக நடத்தப்படுகின்றது.
 - ✓ நகராங்களிலுள்ள நன்கு அனுபவம் பெற்ற மையங்களில் இதனை நடத்துகின்றனர். சேர்க்கை உண்டு தனிக்கட்டணம் உண்டு.
 - ✓ சில பயிற்சியையங்களில் தொலைப்பேசி வாயிலாகவும் பயிற்சி அளிக்கின்றனர்.
 - ✓ பெருமையான நடவடிக்கைகள், குறிப்புகள் அனைத்தும் வேலைக்கான இன்டர்வியூ முறையினை போலவே இருக்கும்.
- ஒத்திகை இன்டர்வியூவின் பயன்கள் :**
- ✓ குறிப்பிட்ட தேதியில் நடத்தப்பட போகின்ற "வேலை வாய்ப்பு இன்டர்வியூவில் "மேற்றிமேறுவோமா ? (அ) தேர்வு அடையவோமா ? என்ற பய உணர்வு குறைபாடும் - நம்பிக்கை பெருகும்
 - ✓ ஒத்திகை இன்டர்வியூவினால் நல்ல, திடமான அனுபவம் பெற முடியும்.
 - ✓ பல தடவை, பல குழுவிலான உருவாக்கி நடத்தப்படும் ஒத்திகை இன்டர்வியூக்களால் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்கும்.
 - ✓ நம்முடைய கவனக்குறைவு, தேவைப்படும் ஆற்றல் போன்றவை நமக்கு நாம்மே விடியோவின் மூலம் பார்த்து சரியான விடிகள் என்ன முடிவதோடு வெற்றிக்கான படிகளை உணரமுடியும்.
 - ✓ ஒத்திகை தேர்வில் செய்கின்ற தவறுகள், குழப்பம் பற்றிய ஆலோசனைகளும் அறிவுரைகளும் நமக்கு நம்பிக்கையை உண்டும்.
 - ✓ இது ஒத்திகை இன்டர்வியூ அல்ல உண்மையான இன்டர்வியூ தான் என்கின்ற உணர்வை உருவாக்கும்.
 - ✓ பயமும் பதட்டமும் குறைந்து பலரும் பகுப்புத்தன்மையும் உருவாகும்.

5 : 5 வைக்க நினைபதற்கு (Goal Setting)

மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்க்கையில் இலக்கு என்பது அவசியம் என்ற அறிவுடன் கூறுகின்றனர். இலக்கு இல்லாத மனிதன் பாராதி இல்லாத பட்டு தந்தளிப்பது போல இருக்கும் எனவே நீங்கள் நிர்ணயிக்கும் இலக்குதான் பிற்காலத்தில் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கப்போகும் திருப்புணை. எனவே இலக்கை தோடி செயல்திறம் தெரிவி செய்க இலக்கை அடைவதற்கும் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும், அப்படி இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் தோற்றங்கள் பட்டியலில் உங்கள் பெயரும் இடம் பெற்று விடும்.

நீங்கள் தோற்றங்களுக்கும் இலக்கு மிகப் பெரிய அளவில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, உங்கள் சக்திக்கு தகுந்ததாக இருக்கலாம், உங்கள் பொருளாதார வசதிக்கு ஏற்றதாக இருக்கலாம், உங்கள் உடல் நிலை ஒத்துழைக்க கூடிய அளவில் இருக்கலாம்.

"இலக்கு" என்பதற்கு நோக்கம், குறிக்கோள் என்ற வார்த்தைகள் பொருளாக கொள்ளப் படுகின்றன. இச் சொற்றொடர்கள் அனைத்தும் நமக்கு வெற்றியையும் (அ) சாதனைகளையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. உடல் என்றால் உயிர் அவசியம் இருக்கவேண்டும், உயிர் என்றால் நிச்சயம் உடல் இருக்க வேண்டும் அதுதான் உண்மை. எனவே மனித வாழ்வில் வெற்றியாளனாக, மற்றவர்களால் பாாட்டும்படியான பெயரை பெறவேண்டுமென்றால் "இலக்கு" என்றும் அச்சாணி வேண்டும்.

இயற்கை படைப்புகளான பறவைகளைப் பாருங்கள் ... வானத்திற்கு மேலே பறந்து கொண்டிருக்கும் கழுதைகளும் பறவைகளையும் பாருங்கள்... இலக்கு கெண்டை பறவையாக பூமியை நோக்கியே பறக்கும். காட்டில் உலகம் சிங்கத்தையும் புலியையும் பாருங்கள்... பூவெளிக்குள் புரங்கி... புதுக்கி ... கால்களை மெல்ல வைத்து நடந்து வருகின்ற அவற்றின் கண்களில்... எதிரி விலங்கை படைபடையாட வேண்டும்... அதன் மூலம் இரையை பெற வேண்டும்... அதிலே அவற்றின் இலக்குகள் ... வெற்றி நோக்கியதாகவே இருக்கும்... விலகுவதில்லை

நமது கல்வி கூடங்களில் மாணவர்களை பார்க்கும் கேட்கப்படும் சில கேள்விகளில் "உன் வாழ்க்கையின் இலக்கு என்ன? என்பது தான் கவாசியமிக்கதாக இருக்கும், என்ஜினியர், டாக்டர், ஐ.எ.எஸ் அதிகாரி, போலீஸியர் என பல்வேறுபட்ட பதில்கள் பன்னகையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் வெளிவரும். ஆம்... அது தான் மாணாக்கர்களின் வாழ்க்கையை நிர்ணயம் செய்வதும் அது தொடர்பான கடின முயற்சியையும் மேற்கொண்டு வெற்றி பெற வைக்கும் எளிப்புகள். இலக்கு நிர்ணயம் இல்லாத வாழ்க்கை உள்ளது போல தோன்றி இல்லாவிடே தோன்றக்கொண்டும் என்பது போல அமைந்து விடும். இலக்குடன் கூடிய பார்வையும், படிப்பும், பதவியும் மட்டுமே வாழ்க்கையை வளமிக்கதரப் பாற்றும்.

ஸ்மார்ட் (SMART) தத்துவம் :

இலக்கு நோக்கிய வாழ்க்கை முறையை வரையறை செய்யும் ஸ்மார்ட் வார்த்தை இன்றைய மென் திறன் சார்ந்த துறைகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

| | |
|------------------|---|
| S. Specific | (குறிப்பிட தற்க்கதாக இருக்க வேண்டும்) |
| M Measurable | (அளவிடக் கூடியதாக இருக்கவும்) |
| A. Achievable | (அடையக்கூடியதாக இருக்கவும்) |
| R. Realistic | (உண்மையான பயனுள்ளதாக இருக்கவும்) |
| T. Time Targeted | (குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள்ளாக இருக்கவும்) |

குறிப்பிட தற்க்கதாக இருக்க வேண்டும் :

நமது வாழ்வின் இலக்கு என்னவென்றச் சொல்லச் சொன்னால் நீண்ட, உட்யான சொல்வார்கள். அவையனைத்தும் அவருடைய விருப்பங்களைக் கொள்ளும் "இலக்கு" என்று குறிப்பிட்ட அல்லது ஒன்றைப் பற்றியதாக மட்டுமே கொண்டு இருக்க வேண்டும். அது தெளிவானதாகவும் பொருள் கொண்டுள்ளதாக, எந்த சூழ்நிலையிலும் மாற்றம் பெறாததாகவே (அ) விசுவாசமாகவும் படியாகவோ இருக்க வேண்டும். அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே தான் எதிர்மறக்கிவ் பெற்றியினை குறையிடுவாமல் நிறைபுள் அடைய முடியும்

அளவிடக் கூடியதாக அமைய வேண்டும் :

உங்களின் இலக்கிடுவடைய பயன்கள் அளவிடக் கூடியதாக இருக்குமாறு பார்க்க வேண்ட வேண்டும். இலக்குகள் அடைந்துள்ள பயன்கள், அவற்றின் இருக்கும் தகைகள், அவற்றின் மிச்சிய செயல் திறன், எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய கால அவகாசம், பயனடைந்தோரின் எண்ணிக்கை, பயனடைந்த இடங்கள் என்பனவெல்லாம் அளவிடக் கூடியதாக அமையப்படு வேண்டியில், மட்டுமே நமது "இலக்கின் போக்கு" சரியானது தெளிவானது. உண்மையானது என்பதை நாரமும் மற்றவர்களும் உணரமுடியும்.

சாதிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும் :

நமது இலக்கு பெரியதாக இருக்க வேண்டுமெனில் அவை செய்து முடிக்கப்பட வேண்டியதாக இருக்க வேண்டும் அவ்வாறாயின் அழற்றை மிகுந்த கவனத்துடன் சாதிப்பதற்கான திறன்வளம் தகுதிக்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் இல்லையெனில் அவை முற்றிலுமாகவே (அ) பகுதியாகவே சாதிக்க முடியாததாக மாறிவிடும். "விரலுக்கேற்ற வீக்கம்" மற்றும் "முண் கொடி தேய்க்கு" ஆகையப்பட்டது போல கனவாக போய்விடும் எனவே இலக்கின் எல்லைவயும் வீச்சையும் நினைக்கப்பட்டுத்தேவோ (அ) கூடுதலாகவோ அமைய கூடிய வகையில் கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையானதாக பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் :

நமமுடைய இலக்கை அடைவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்மையாகவே உள்ளதா? என்பது முன் கூட்டியே ஆராயவேண்டும். உண்மையானதாக இல்லாவிடில் அது ஆவையற்ற வெட்கமாக கட்டியது போல தான். எனவே அப்படி செய்ய முடியுமா? நமக்கு அதிமூலம் நினைக்கப்பட்டுள்ள வளங்கள் என்னவெல்லாம் முன் அறியப்பட்ட வேண்டும். பலருடைய இலக்குகள் அவ்வாறு உண்மையான இல்லாததால் அவர்கள் பட்ட கஷ்டங்கள் இறுதியில் வினாக்கி போகும். உண்மையான விரக்தியையும் ஏற்படுத்தும் எனவே "வரும் முன் கவப்போம்" என்பது போல செயலுக்கு முன் உண்மையை அறிவோம்" என்பதே சிறந்தது.

குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் முடிக்க தக்கதாய் இருக்க வேண்டும் :

உங்களின் இலக்கு சரியான திசையில் சென்று பெற்றிடவேண்டிய வேண்டுகோளின் அடிப்படையில் நிறைவேற்றுவதற்கான காலக்கெட்டுவினை நம் மனத்திற்குள் தீர்மானம் செய்ய பதிகிட்டு கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் ஒவ்வொரு இலக்கும் "நீரு பூத்த நெடுமாய்" தோன்றி விடும். ஒரு இலக்கினை குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் முடிக்கவியலும் மற்றொரு அவசியமான இலக்கு உங்களின் மனதில் தோன்றும், இப்படியாக இலக்குகளின் எண்ணிக்கை கூடுதலாகும் தவிர அவற்றின் பயன்களை நம்பும் பெற முடியாது. எனவே இலக்குகளின் முடிவுக்கும் பயன்களும் உங்களுக்கும் மற்றவர்களின் நலனுக்காய் இருக்கும் வேளையில் "காலத்திற்குள் முடிக்க வேண்டும். இலக்குகளை வகுத்து அதை சிறிது சிறிதாக அடைய முயற்சிக்கலாம். அப்படியெனில் கீழே பெறப்பட்டுள்ள எளிமையான வழிகளை கடைக்கொள்ளலாம்.

1. அச்சம் தவிர :

நீங்கள் தோற்றுச் செல்லும் இலக்கு உங்களுக்கு அச்சத்தையும் பயத்தையும் ஏற்படுத்தக் கூடாது. அப்படியானால் அந்த இலக்கு உங்களுடைய இலக்கே அல்ல. ஒரு வேளை நீங்கள் வகுத்த இலக்குகள் மனதில் அச்சத்தை ஏற்படுத்துவானால் தவக்காலம் தூக்கி எறியுங்கள் அடுத்த இலக்கை தேர்வு செய்யுங்கள்.

2. மனதில் பதிய வைப்புகள் :

உங்கள் இலக்கை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் தெளிவாக எழுதுங்கள். அவற்றை அடிக்கடி படித்து மனதில் பதிய வைப்புகள். ஏனெனில் இப்படிக்கும் உள்வாக்கால் 80% பேர் பெற்றறி பெற்றிருக்கிறார்கள் என்று புள்ளி விவரங்கள் பதிரிவிடக்கூடியன.

3. இலக்குகள் "எப்போது" ஆக இருக்க வேண்டும் :

உங்களின் இலக்கு குறிப்பிடத்தகுந்ததாக இருக்க வேண்டும். அளவிடக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். உங்களின் முயற்சிக்கு மனம் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் அடையக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

4. வகுக்கும் திட்டங்கள் சிறியதாக இருக்கட்டும் :

உங்கள் இலக்குகளை அடைய நீங்கள் வகுக்கும் திட்டங்கள் சிறியதாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவை எளிதில் செயல்படுத்தக் கூடிய வகையில் வகுத்துக்கொள்ளுங்கள். 5. காலத்திற்குள் முடிக்க அவசர போடுங்கள் :

6. உந்தும் காரணிகளை எழுதுங்கள் :

உங்களுடைய இலக்குகளுக்கான காரணங்களையும் அவைகளை அடைவதற்கு உதவுகின்ற காரணிகளையும் எழுதுங்கள். குறிப்பாக அக்காரணிகள் உங்களின் மனத்திற்கு உதக்க சிளர்ச்சியையும் புத்தொளர்ச்சியையும் அளிப்பவையாக இருக்க வேண்டும்.

7. நேர்முக எண்ணங்கள் மலரட்டும் :

நேர்மையான எண்ணங்களான வளர்த்தும் வாக்கியங்களை எழுதுவதோடு அவை உங்களுக்கானது என்ற எண்ணத்துடன் எழுதுங்கள். "என்னால் முடியும்" ஒரு மாதத்திற்குள் முடித்துவிடுவேன் " என்னால் முடியாவிட்டால் வேறு யாரால் முடியும்? இல்லையெனையான 5 நேர்மறை வாக்கியங்களை அல்லப்போது முடிந்தவரை எழுதிப் பாடுங்கள் - தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தும்.

8. இலக்குகளை / கனவு காணுங்கள் :

உங்கள் மனதில் தோன்றிய இலக்குகளை மற்றவரை செய்து பாடுங்கள். நீங்கள் என்னவாக விரும்புகிறீர்களோ அது குறித்து அடிக்கடி மனதில் கற்பனை செய்ப்புகள். இலக்குகளை அடையும் வரை அந்த நினைப்பு உயிர் கைத்திருக்க வேண்டும்.

9. இலக்குகளை எப்போதும் அசை போடுங்கள் :

உங்கள் இலக்குகளின் நடைமுறைகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் அடையடுத்தல்கள். காலையில் இருந்து உங்களின் இலக்குகளை அசை போடுங்கள், தன்னம்பிக்கையை உற்சாகம் தரும் வாக்கியங்களை உரக்க சொல்லி பாடுங்கள்.

10. சவால்களை குறித்து வைப்புகள் :

இலக்கை அடையும் வரை உங்கள் பயணத்தில் நான் தேறும் பல்வேறு சவால்களை எந்திக்க நேரிடும் அவற்றையும் அதை சமாளிக்க மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளையும் குறித்து வைப்புகள். இவை உங்களை அடுத்த கட்டத்துக்கு அழைத்து செல்ல உதவியாக இருக்கும்.

11. நண்பர்கள் வட்டம் அமைப்பீடு :

உங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கு உதவி செய்யும் நல்ல நண்பர்கள் அவசியம். தேவைக்கேற்ற உதவியையும் ஊக்கத்தையும் அவர்கள் அளிப்பவர்களாக இருக்கட்டும். உயத்திரவம் கால விரியம் செய்யும் நண்பர்களினால் இலக்குகள் திசை மாற வாய்ப்புண்டு.

12. புரி பதிலுரை :

குறிப்பிட்ட ஒரு இலக்கினை அடைவதற்காக நாம் மேற்கொண்ட முயற்சிகளின் விளைவாக என்ன பயன் கிடியது? அது தொடர்பான மற்றொரு இலக்கினை ஆரம்பிக்க வேண்டுமா? அவைப் பற்றிய திட்டங்கள், வழிமுறைகளை எப்படி உருவாக்குவது என்பவற்றை தெளிவாக பெறவதற்கு தேவைப்படுகின்றது. எனவே இதைப் பற்றி அறிய நமது இலக்குகளோடு தொடர்புடைய பயணாளிகள், இலக்குகளை மக்கள், வாடிக்கையாளர்கள் எனப்பட்டோரின் கருத்துக்களை கேட்க தயங்கவும் பயப்படவும் கூடாது. நேர்மறை (அ) எதிர் மறையாக, எப்படி இருந்தாலும் அவற்றை கேட்கவும், சிந்திக்கவும், சீர்தூக்கிப் பார்க்கக் கூடிய மனநிலை வரவேண்டும்.

எனவே இலக்குகள் மட்டுமே நமது இனிமையான, ஆரோக்கியமான, உன்னதமான வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும் அச்சாணி அடும். இலக்குகளை தனி மனிதனாகவோ (அ) குழுவாகவோ (அ) ஒரு குறிப்பிட்ட சமுதாயமாகவோ உருவாக்க முடியும். ஆனால் அவற்றின் உண்மை, கடின முயற்சி சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் தன்மைகளால் மட்டுமே "இலக்கு" என்ற மார்ட்டைட் பெறமுடியும்.

5 : 6 தொழில் அல்லது பணி மேம்பாட்டிற்கான திட்டமிடல் (Career Planning)

“தொழில் அல்லது பணி மேம்பாட்டிற்கான திட்டமிடல்” என்பது ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் காணப்படக் கூடிய முக்கியமான திட்ட நிலை ஆகும். என்னெனில் உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய வாழ்க்கை பற்றிய நிண்டதோர் கனவுடன் தான் உலகில் வாழ்கின்றான். இந்நெடும் பாதையில் கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, குடும்பம், சமூக வாழ்வு மற்றும் ஆன்மீக வாழ்வு என்ற ஒவ்வொரு துறையை சார்ந்த திட்டமிடல் என்பது முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

திட்டமிடல் என்பது தனிநபரின் நோக்கத்தையும் அவற்றை அடைவதற்கான வேலை வாய்ப்புகளின் நோக்கி அமைந்துள்ளன. எனவே ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் தான் விரும்பும் வேலையை பெறுவதற்கும் அல்லது பெற்றிருக்கும் தற்போதைய வேலையிலும் தகுதியிலும் வருமானத்திலும் வளர தயாரிக்கும் முறையே “திட்டம்” எனலாம். நூற்றுக்கணக்கான வேலை வாய்ப்புகள் உள்ள இன்றைய சூழ்நிலையில் வேலையை தேர்வு செய்வது எப்படி? என்ன செய்ய போகின்றாய்? அது கடினமான வேலையாக இருக்குமா? ஆம்... இம்மாதிரியான கேள்விகள் அல்லப்போது உங்கள் மனதில் எழும்பிக் கொண்டு தான் இருக்கும். எனவே அவற்றை நீங்கள் எப்படி அடையப் போகின்றீர்கள்? எந்த திட்டம் வைத்துள்ளீர்கள்? என்பது தானே கேள்விகளாக அமையும். அதற்கான வரைவு தான் “தொழில் திட்டமிடல்” எனப்படுகின்றது.

தொழில் திட்டமிடலின் பயன்கள் :

தொழில் திட்டமிடுதல் அல்லது திட்டமிடாமை என்பனவற்றின் பயன்கள் என்ன? இன்றும் பலரால் தங்களுக்குள் கேட்டு கொண்டுதான் இருக்கின்றனர். அதற்கான பயன்களையோ (அ) விளைவுகளையோ அவர்கள் சந்தித்துக் கொண்டு தான் இருக்கின்றனர்.

- ✓ உங்களின் கல்வி, அனுபவம் மற்றும் திறமைகளுக்கான வேலை வாய்ப்புகளின் நிலைமையை உணர முடியும்.
- ✓ தகுதி வாய்ந்த வேலையினை பெற வேண்டும் என்கின்ற விழிப்புணர்வு எப்போதும் காணப்படும்.
- ✓ உங்களைப் பற்றிய சுயவிபரம் தயாரிக்கும் முறை தானாகவே பிறக்கும்.
- ✓ வேலை தொடர்பான இன்டர்வியூக்களை சந்திப்பதற்கு ஆயத்தமாகி விடுவர்.
- ✓ தொழில், அது தொடர்பான வாழ்வு வரையிலான கல்வி அறிதல், மற்றும் தனித்துவ வளர்ச்சிக்கு வழிகோலும்.

தொழில் தொழில் செய்தல் தொடர்பான வழிகாட்டுதல்கள் :

1) உங்களை மதிப்பிடுங்கள் :

ஒரு தொழிலையோ அல்லது வேலையினையோ செய்வதற்கு முன் உங்களின் பணம் மற்றும் ஆர்வத்தினை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாகும். உங்கள் மனம் நேடும் தொழிலுக்கான கல்வி, தகுதி, தனிப்பட்ட மென் திறன்கள், உங்களுக்கான தனித்துவம் என்னென்ன என்பதை நீங்களே மதிப்பீடு செய்ய ஆரம்பியுங்கள்... அதுவே நல்ல ஆரம்பமாகும். அவற்றின் மூலம் தொழில் பற்றிய விழிப்புணர்வும் அத்தொழிலுக்குள்ள எதிர்கால தேவைகள், அத்தொழில் மூலம் நீங்கள் அடையும் மனதிரும்பி போன்றவைகளை உணர முடியும்.

2) தொழில் தொழில் பற்றிய ஆய்வு :

நீங்கள் தொழில் செய்யவிரும்பும் தொழில் அல்லது வேலை பற்றிய சில அடிப்படை ஆய்வுகள் முன்னரே செய்யப்பட வேண்டும். என்னெனில் உங்கள் தொழில் தான் உங்களின் இனிமையான, உறுதியான, நீடித்த, உண்மையான எதிர்காலம் அமைந்துள்ளது. அவை சீழ்க்கண்டவைகள் பற்றியதாக அமைப்டும் :

- ✓ தொழில் (அ) வேலை தொடர்பான தனிப்பட்ட கடமைகள்
 - ✓ தொழில் (அ) வேலை தொடர்பான கல்வி மற்றும் பயிற்சி அனுபவங்கள்.
 - ✓ தொழில் (அ) வேலையின் இலகவகம் மற்றும் மோக்கு.
 - ✓ வேலை தொடர்பான வருமானம், நிறுவனம் அளக்கும் பிற சலுகைகள் பற்றிய தகவல்
 - ✓ அத் தொழிலில் ஈடுபாட்டிற்கும் முன்னனி பணியாளர்களின் ஆரம்ப, தற்போதைய நிலை மற்றும் பணி திருப்தி.
- நீங்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய தொழில் துறை சார்ந்த அடிப்படை கேள்விகள் :**
- ✓ நீங்கள் விரும்பும் தொழிலுக்கான நுழைவு தொழில் தொடக்கம் எது?
 - ✓ நீங்கள் விரும்பும் தொழிலைத் தொடர்புடைய பிற (அ) குணனை தொழில்கள் எவை?
 - ✓ தொழிலுக்குள் நுழைவதற்கான “தொழில் பாதை” முறை என்ன?
 - ✓ நீங்கள் நுழைய விரும்பும் தொழிலில் உங்களுக்கு முன்னரே நுழைந்து பணியாற்றுவார்களின் விபரம் என்ன?
 - ✓ நீங்கள் நுழைய விரும்பும் தொழிலில் காணப்படும் தற்போதுள்ள பிரச்சினைகள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் என்னென்ன?

பணியாற்றுவார்களுடனான தொடர்பு :

நீங்கள் தெரிவு செய்துள்ள தொழில் அல்லது தொழில் துறையில் முன்னரே பணியாற்றுவார்களுடன் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டு பல முக்கிய தகவல்களை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அத்தகவல்களின் மூலம் அத் தொழிலுக்கான பணிநேரம், பணிக்ஷம, தொழில் தன்மை, பணியாளர்களின் கூட்டுமுயற்சி போன்றவற்றை நீங்கள் பெறுவதால் மனதளவில் உங்களை அத்தொழிலுக்கேற்றவாறு பணியிய இணங்க வைக்க முடியும்.. உதாரணத்திற்கு சில கேள்விகள் அவை.

- ✓ நீங்கள் சூப்பர்வைசராக இத்தொழில் துறையில் என்ன செய்கிறீர்கள் ?
- ✓ எந்த பதவியிலிருந்து இத்தொழில் துறையில் தொடங்கினீர்கள் ?
- ✓ எதை வித்தியாசமான நாளாக, முறக்க முடியாத நிகழ்ச்சியாக நினைக்கிறீர்கள் ?
- ✓ உங்களின் பொதுவான வாழ்க்கை முறையினை, செய்யும் தொழில் எப்படி பாதிக்கின்றது ?
- ✓ உங்களின் தொழில் எந்த வகையில் வாடிக்கையாளர்களுக்கான தேவையுடன் ஒத்துப்போகிறது ?
- ✓ இதுவரை நீங்கள் பெற்ற பெருமைகள், சவால்கள், மனச்சோர்வுகள் என்னென்ன ?
- ✓ உங்கள் தொழிலில் நீங்கள் பெற்ற வெற்றிக்கான காரணங்கள் மற்றும் தகுதிகள் யாவை ?

3) முன் அனுபவம் :

மிகப்பெரிய கம்பெனியில் தொழில் வாய்ப்பை பெறவேண்டிய திட்டமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவ்வேலை தொடர்பான இணைத்தொழிலில் சேர்ந்து முன் அனுபவம் பெறுவது உங்களுக்கான தொழில் திட்டமிடலில் சிறப்பு அம்சமாகும்.

4) தொழில் ஆலோசகரை பாருங்கள் :

உங்கள் தொழில் (அ) வேலை தொடர்பான திட்டமிடலில் குறுப்பும் தெளிவான பாதையை நீங்கள் தொடர முடிவதில் சிக்கல் வருமாயின் ஒரு தொழில் ஆலோசகரை அணுகி ஆலோசனை பெற்று ஐயங்களை தெளிவுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒரு வேளை அல்லிதமான வசதி அமையாவிடில் நீங்கள் பயிற்ற பாடங்களை போதித்த ஆசிரியர்களிடம் கூட ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

5) முடிவினை எடுங்கள் :

கல்லி படிக்கும் கல்லூரி, விடுதி, போக்குவரத்து வசதி என்பனவற்றிலெல்லாம் நீங்கள் முடிவெடுத்து வெற்றி பெற்றவர்கள். எனவே உங்களின் எதிர்கால தொழிலில் ரடுபடுவதற்கு பெற்றுள்ள தகவல்களையும், முடிவெடுக்கும் அனுபவங்களையும், பெற்றோர் நண்பர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து உரையாடலின் மூலம் பெற்ற கருத்துக்களை கொண்ட திட்டமிட நீங்கள் தயாராகி விட வேண்டும்.

6) வருடந்தர திட்டமிடல் :

ஒவ்வொரு வருடத்திற்குரிய "திட்டமிடல் காலண்டரில்" உங்களின் திட்டங்களை எழுத வைத்துக் கொண்டு கால வரிசைப்படி செய்து வாழ்வில் முன்னேறுங்கள்.

சிறப்பான தொழில் திட்டமிடுதலுக்கான குறியீடுகள் :

இதுவரை இல்லாத அளவில் பல புதிய தொழில்கள், பரிசீலிப்பெற்ற தொழில் துறைகள், இவற்றோடு பல புதிய தொழில் நுட்ப கருவிகள், அவற்றை இயக்குவதில் பதுங்கு முறைகள், ஆன்-பென் பேதமின்றி தொழிலில் சேர் முன்று மடங்கு போட்டிகள் என்ற நிலை நிலவுகின்றது எனவே இதில் நாம் வெற்றி பெற வேண்டுமாயின் கீழ்க்கண்ட தொழில் திட்டமிடுதல்களை குறிப்பாக அறிந்து கொள்ளவேண்டும். அவை:

திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் அடையாளம் கண்டறியுங்கள் :

நீங்கள் இயற்கையாகவே மனித ஆற்றலையும் பயிற்சியின் மூலம் பெற்ற திறமைகளையும் பெற்றவர் எனவே இவ்விரண்டையும் சமங்கு அளவில் நீங்கள் பணியியம் இடத்தில் பயன்படுத்தி தொழிலில் முன்னேற்றம் அடைய வேண்டும்.

பயிற்சி செய்துகொள்வீர் :

கடின பயிற்சிக்கும் - முயற்சிக்கும் ௧00 இணை எதுவுமில்லை என்பர். எனவே நீங்கள் பணியாற்றும் தொழிலிலோ அல்லது தொழில் தொடங்குவதாக இருப்பின் அது பற்றிய முறையான பயிற்சியினை வேறு இடத்தில் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.

அதிகம் வாசிப்பவராய் இருத்தல் வேண்டும் :

அதி நவீன தொழில் நுட்ப உலகில் வாழும் நமக்கு, நம் வேலை அல்லது தொழில் சம்பந்தமான பல கட்டுரைகள் மற்றும் தொலைக்காட்சி உரையாடல் மூலம் தொழில் நுட்பம் எளிதான ஆறிவற்றலை கூர்மையாகக் கி நிலைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இதுவே உங்களின் தொழில் அல்லது வேலை முன்னேற்றத்திற்கு உதவும்.

அனுபவம் முதலில் - வருமானம் இரண்டாவது :

நாம் தொடங்குவதற்கும் தொழில் (அ) பணியில் முன் அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு படிப்படியாக திட்டமிட்டு முன்னேற முயற்சிக்க வேண்டும். அதிக வருமானம் அதிக வருமானம் என்பதை கருத்தில் கொண்டு சில நேரங்களில் நல்ல தொழிலையும் (அ) வேலையும் விட்டு வேறு இடத்திற்கு தேடி செல்லும் சூழ்நிலையையும் எண்ணத்தையும் பற்றிக் கேள்விகளை நிர்ந்தரமான வேலை, எதிர்கால முன்னேற்றம், பெருமையாகக் கொள்விக் கொள்ளும்படியான நிர்வகம், உங்களுடைய தகுதி என அனைத்தையும் பணைத்திற்காக இழக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.

