சுதர்மம் விரும்பு

L ì dùLô i å Y¼Y ûUjRç

úNôU. SôL Ä e Lm

ùY Ç «å

¿ ¸ p @T î u úP ` u

சுதர்மம் விரும்பு

கருக்கொண்டு வடிவமைத்தது
சோம. நாகலிங்கம்
B.Sc(Maths).,M.A(Socio).,M.B.A.,M.Sc(Psych).,B.L.,
தலைமை வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சியாளர்,
நிகில் ஃபவுன்டேஷன், மதுரை.

வெளியீடு
நிகில் ஃபவுன்டேஷன்
1/759, நக்கீரர் தெரு, பாரத் நகர்,
திருப்பாலை, மதுரை — 14

சுதர்மம் விரும்பு – இரண்டாம் பதிப்பு 2013

1000 படிகள்

கருக்கொண்டு வடிவமைத்தது
சோம. நாகலிங்கம்,
B.Sc(Maths).,M.A(Socio).,M.B.A.,M.Sc(Psych).,B.L.,
தலைமை வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சியாளர்,
நிகில் ஃபவுன்டேஷன், மதுரை.

©அனைத்து உரிமையும் ஆசிரியருக்கே

வடிவமைப்பு
அ. சுவக்கின்

அச்சாக்கம்
ஜோ ஆப்செட் செல் பேசி: **94432 79425**

வெளியீடு
நிகில் ஃபவுன்டேஷன்
1/759, நக்கீரர் தெரு, பாரத் நகர், திருப்பாலை, மதுரை – 14.
தொலைபேசி எண்(0452) 2680200
செல் பேசி 9786996353

வியாபார நோக்கிலல்லாது சேவை நோக்கில் இந்த கையேட்டில் கூறப்பட்ட விஷயங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஆசிரியரின் எழுத்து பூர்வ அனுமதி தேவையில்லை. மூலத்திற்கான அங்கீகாரம் கொடுத்தால் நலம்.

என்னுரை

அன்பு வாசிப்பாளர்களே,

அகராதி கூறமுடியாத பல அர்த்தங்களைக் கூறும் அற்புத வார்த்தை 'அஸர்ட்டிவ்னெஸ்'. நம் கலாச்சாரத்து விதி விலக்குகளின் (நக்கீரன், பக்த பிரகலாதன்)பெருமைமிகு சொத்து. தன் உரிமைகளை வலியுறுத் துவது மட்டுமல்லாது பிறர் உரிமைகளை மதிக்கும் பண்பினனாய் மனதில் பட்டதை தயக்கமின்றி எடுத்துரைக்கும் குணவானாய்த் திகழ்வது தான் 'அஸர்ட்டிவ்னெஸ்'.

இதற்குத் தாய் தமிழில் 'தலைப்பை யோசித்து சுயதிட்ப செயல் வகை' என்றும், 'தன்னிலை உறுதி செய்தல்' என்றும், 'சுதர்மம் காத்தல்' என்றும் உபயோகித்துப் பார்த்து 'சுதர்மம் விரும்பு' என்று தலைப்பிட்டு இந்தக் கையேட்டை வடிவமைத்துள்ளேன். தலைப்பு விஷயத்தில் நேயர்களின் மேலான ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப் படுகின்றன.

புதிய பயிற்சிக் கையேடுகள் வடிவமைக்க உத்வேகம் அளிக்கும் நிகில் ஃபவுன்டே'னுக்கு எனது மற்றுமோர் நன்றிக் கடன். எனது எதிர்பார்ப்புகளுக்கு நல் அச்சு வடிவமளிக்கும் எனது நண்பன் சுவக்கின் மரியநாதனுக்கு எனது நன்றிகள் பல.

எனது பயிற்சியின் மீதும் எனது எழுத்து வன்மையின் மீதும் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை கொண்டு என்னை உற்சாகப்படுத்தும் நல்ல நண்பன் 'பாம்ஸ்' செந்தில் கண்ணன் அவர்களுக்கும் நன்றிகள் பல.

இதை வடிவமைக்க பல்வேறு வழிகளில் உதவிட்ட எனது பாசமிகு இல்லாள் திருமதி நாக. மலர்க்கொடிக்கும் எனது குழந்தைகள் சவுந்தர் மற்றும் நிகிலேஸ்வரன் அவர்களுக்கும் நான் நன்றிக் கடன்பட்டுள்ளேன்.

- சோம.நாகலிங்கம்.

உள்ளே...

1. சுதர்மம் விரும்பு – சில கேள்விகள்!	5
2. சுதர்மம் காத்தல் ஓர் அறிமுகம்	7
3. சுதர்மம் காத்தலினால் வரும் பலன்கள்	10
4. அந்த நால்வர்	11
5. மூன்று முகம்	13
6. உரிமைகள்	25
7. சுதர்மம் காத்தல் – ஓர் உளவியல் கண்ணோட்டம்	30
8. சுதர்மம் காத்தலில் இருக்கும் பிரச்சனைகள்	37
9. சுதர்மம் காத்தலில் தடைகள்	44
10. சுதர்மம் காத்தலில் கடைபிடிக்க/பிடிக்கூடாதவை	48
11. சுதர்மம் நிலைப்பாட்டு அனுபவங்கள்	50
12. சுதர்மம் காத்தலை மேம்படுத்தும் உத்திகள்	52

1

சுதர்மம் விரும்பு - சில கேள்விகள்!

- உங்கள் எண்ணங்களை, தேவைகளை, மற்றும் ஆசைகளை வெளிப்படையாகவும், நேர்மையாகவும் மற்றவர்களிடம் கூறுவதில்,
- மனதில் பட்ட விஷயங்களை அப்படியே கூறுவதில்
- நினைத்தபடி செயல்களைச் செய்து முடிப்பதில்,
- உணர்ச்சிகளைப் பொருத்தமான அளவில் வெளிப்படுத்துவதில்,
- விரும்புவது கிடைக்கப் பெறுவதில்,
- தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுவதில்,
- ஒத்த கருத்தில்லாததை ஒத்துக் கொள்வதில்,
- நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பதில்
- முரண்பாடுகள் உள்ள சூழல் மற்றும் ஆட்களைக் கையாள்வதில்

- சமச்சீரான வாழ்க்கை வாழ்வதில்
- மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தாது உங்கள் உரிமைகளை வலியுறுத்துவதில்
- உங்கள் தரப்பு நியாயங்களை மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ள வைப்பதில் சிரமம் உள்ளதா?

மேலும்

சரியான நேரத்தில் சரியான முடிவுகளை எடுத்தும் எதிர்பார்ப்புகள் தட்டிப் போகின்றன என்ற வருத்தம் உண்டா?

மேலும்

- உங்களை உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- நீங்கள் மற்றவர்களைச் சந்தோ'ப்படுத்துவதே கடமையாகக் கொண்ட டால்பினா? அல்லது அனைவராலும் தேய்த்து நகட்டப்படும் மிதியடியா?
- எதிர்பட்டதைத் தகர்த்தெறிந்து செல்லும் புல்டோஸரா? அல்லது கண்டோர் விலகும் சுறா மீனா?
- பரஸ்பர வெற்றி மனோபாவம் கொண்ட ஆந்தையா? அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தைத் தாங்கிப் பிடிக்கும் தூணா?
- பிரச்சனையைக் கண்டு ஓட்டுக்குள் தன்னை இழுத்துக் கொள்ளும் ஆமையா? அல்லது குயுக்தியுடனும், தந்திரத்துடனும் செயல்படும் நரியா?
- சிரமங்களைப் போக்கவும் உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும் ஆசையாக உள்ளதா?

ஒரு சர்வரோக நிவாரணியாக இந்தக் கையேடு உங்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்பது என் அவா.

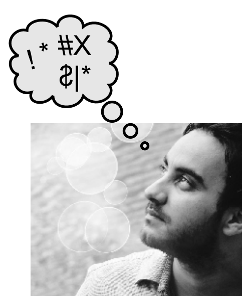
மேற்கொண்டு பயணிக்கலாமா?

2

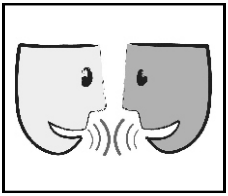
சுதர்மம் காத்தல் ஓர் அறிமுகம்

இது ஒரு வகையான தொடர்பாற்றல் ஆகும். உங்கள் கருத்துக்களையும், உணர்வுகளையும் பிறரிடம் நேர்மையுடனும், மரியாதையுடனும் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும் ஒரு லாவகம். உங்கள் வாயிலிருந்து வரக்கூடிய வார்த்தைகளிலிருந்து மட்டுமல்ல உங்கள் நடை, உடை, பாவனைகளிலிருந்தும் இதற்கான சங்கேதங்கள் வெளிப்படும்.

சுதர்மம் காத்தல் என்பது

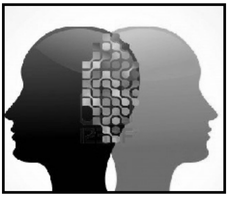


தன்
தேவைகளை,
ஆசைகளை,
எண்ணங்களை,
உணர்வுகளை



நேர்மையாகவும்,
நேரிடையாகவும்
தெளிவாகவும்,
ஒளிவு மறைவின்றியும்

சுய மரியாதையுடனும்,
சுய பெருமிதத்துடனும்



அவரவர் உரிமைகளை
வலியுறுத்திக் கொண்டும்,
மற்றவர்கள் உரிமைகளை
மீறாமலும்

வெளிப்படுத்தும் செயல் ஆகும்.

2. 1 இதை இப்படியும் கூறுவர்

- தான் உணர்வது, தனக்கு வேண்டுவது மற்றும் அதை எப்படி அடைவது என்பது பற்றிய தெளிவுடன் இருத்தல்
- மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தாது பொறுமையாகவும், அமைதி யாகவும் பேசுவது.
- ஒரு காரியத்தை செய்யவிரும்பினால் ஆம் என்றும் செய்ய விரும்பாவிட்டால் முடியாது என்றும் கூறுவது (மற்றவர்களைச் சந்தோஷப்படுத்துவதற்காக ஒரு காரியத்தைச் செய்ய ஒத்துக்கொள்ளாதது).
- தனது எல்லைகளை வகுத்துக் கொண்டு அதை மீறாமல் இருப்பது மேலும் முரண்பாடு ஏற்படும் என்று தெரிந்தால் கூட தனது தரப்பை சந்தோஷமாகத் தற்காத்துக் கொள்வது.

- முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டாலும் கூட அவற்றைச் சமன் செய்யும் தன்னம்பிக்கையுடன் இருப்பது.
- தன்னைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசவும், அதே சமயத்தில் மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது அவர்களை முழுமையாகக் கவனிக்கவும் முடிவது.
- உடன்பாட்டு மனோபாவத்துடனும் மேலும் அதைப் பிரதிபலிக்கும் அங்கமொழித் தோற்றத்துடனும் இருப்பது.
- சுய மரியாதையுடன் தன் தரப்பைப் பகிர்ந்து கொள்வது.

மொத்தத்தில் இந்த செயல்பாட்டினை வாழைப்பழத்தில் ஊசி ஏற்றுவது போன்று என உருவகப்படுத்தலாமா? மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தாதவாறு அதேசமயத்தில் நம் தரப்பையும் சரியாக வலியுறுத்துவது என்று இதனை எடுத்துக்கொள்ளலாமா? என்ன நண்பர்களே அவரவர் தம் சுதர்மம் காக்க முயலலாமா?

தெரிந்தும் உபயோகப் படுத்தப் போவது இல்லையென்றால்
தெரியாமலேயே இருந்து விடலாமே!

-கன்பூசியஸ்

3 சுதர்மம் காத்தலினால் வரும் பலன்கள்

ADVANTAGES OF ASSERTIVENESS

- நம்மைச் சார்ந்தவர்களையும், சாராதவர்களையும் தயக்கமின்றி பாராட்ட உதவுகின்றது.
- பாராட்டாக இருந்தாலும், குற்றச் சாட்டாக (நியாயமான) இருந்தாலும் சரியான முறையில் ஏற்றுக் கொள்ள உதவுகின்றது.
- தனது திறமைகளிலும், தன்னம்பிக்கையிலும் அதிக நம்பிக்கை ஏற்பட உதவுகின்றது.
- மற்றவர்கள் நம்மை மதிக்கவும், விரும்பவும் உதவுகின்றது.
- படபடப்பு, கோபம் போன்ற உணர்வுகளில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் இயல்பு நிலையிலும், சந்தோஷத்துடனும் இருப்பது.
- நாம் சார்ந்த நிறுவனத்திலும், நமது குடும்பத்திலும் முரண் பாடுகளைச் சமன் செய்வதில் நாம் முக்கியப் பங்காற்ற உதவுகின்றது.
- நல்ல முடிவுகளை எடுக்க உதவுகின்றது.

4

அந்த நால்வர்

பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும்

1. நான் இப்படித்தான்.. .. .. என் தேவை இதுதான், நான் விரும்புவது இது தான் என்று வெளிப்படையாக நேருக்கு நேர் தெளிவாகப் பொருத்தமான அளவில் கூற முடியுமா?
2. அனைத்துத் தரப்பினருடனும்(தெரிந்தவர், தெரியாதவர், பணக்காரன், ஏழை.. பிற மதத்தினர், சாதியினர்.. ..) உங்களால் எளிதாக, இயல்பாகப் பழக முடியுமா?
3. விரும்பியவற்றை அடைய யாருக்காகவும், எதற்காகவும் காத்திருக்காமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்ய முடியுமா?
4. நீங்களே உங்களை மதிக்குமாறு சுய மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ள முடியுமா?

4. 1 சுதர்மம் காப்போரின் நான்கு முக்கிய குணாதிசயங்களாவன (Four important charactersitics of assertive person) :

- ❖ தன்னை வெளிப்படுத்துவதை எளிதாக உணர்தல் அதாவது நான் இப்படித்தான்.. .. .. என் தேவை இது தான், நான் விரும்புவது இது தான் என்று வெளிப்டையாக நேருக்கு நேர் தெளிவாகப் பொருத்தமான அளவில் கூற முடிவது தான் முதல் முக்கிய குணாதிசயம்.
- ❖ அனைத்துத் தரப்பினரிடமும் அதாவது நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், புதியவர்கள் இப்படி யாரிடமும் நேர்மையாகவும், நேரிடை யாகவும், தெளிவாகவும்,ஒளிவு மறைவின்றியும், எளிதாகவும், இயல்பாகவும் பழக முடியும் என்பது இரண்டாவது குணாதிசயம்.
- ❖ வாழ்க்கையை ஆர்வமுடன் வாழ்வது மற்றுமோர் முக்கிய குணா திசயம். விரும்பியவற்றை அடைய யாருக்காகவும், எதற்கா கவும் காத்திருக்காமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்வது இவர் தம் வழக்கம்.
- ❖ தன்னைத் தானே மதிக்குமாறு நடந்து கொள்வது என்பது எப்பொழுதும் எல்லாவற்றிலும் ஜெயித்துக் கொண்டே இருக்க முடியாது என்ற நிதர்சனத்தை உணர்ந்தும், தனது நிறை, குறை பற்றிய விழிப்புணர்வுடனும் தன்னால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகக் காரியமாற்றல் இவர் தம் சிறப்பு. இதனால் வெற்றி, தோல்வி, டிரா என்று எதுவும் இவர்களைப் பாதிக்காது.

ஆகையால் மேலே கண்ட நான்கு கேள்விகளுக்கு ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தீர்களேயானால் உங்களுக்கு சுதர்மம் காப்போருக்கு டைய நான்கு குணாதிசயங்கள் இயல்பாகவே அமைந்திருக்கின்றன என்று பொருள்.

5

மூன்று முகம்

THREE FACES

பின் வரும் கேள்விகளுக்கு ஆம் அல்லது இல்லை என பதிலளிக்கவும்;

நான் எப்படிப்பட்டவன்	ஆம்	இல்லை
1. நான் அடிக்கடி மனசில் பட்டதை அப்படியே கூறி விடவே நினைக்கின்றேன்.		
2. வழக்கமான முறையில் ஆடை உடுத்துதலிலிருந்து மாறுபடுவது எனக்கு அசௌகரியமாக இருக்கும்.		
3. நேர்த்தியாகவும் நாகரிகமாகவும் இருப்பவர் களுடன் பழகுவதில் பெரிதும் மகிழ்கின்றேன்.		
4. பழக்கமில்லாத மற்றும் புதிய சூழல்களில் அங்கிருக்கும் மற்றவர்களுடைய நடத்தை மற்றும் செயல்பாடுகள் என்னைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.		

ஆம்	இல்லை

5. குடும்பம் மற்றும் பொது நிகழ்ச்சிகளின் போது அடிக்கடிப் படபடப்பாகவும், இறுக்கமாகவும் உணர்கின்றேன்.
6. மற்றவர் கருத்துக்களுக்கு எளிதில் செவி சாய்ப்பதாக சில சமயங்களில் என்னையே நான் சந்தேகிக்கிறேன்.
7. ஒரு விவாதத்தில் என் கருத்துக்களைக் கேட்க வைப்பதில் எனக்கு வழக்கமாகச் சிரமம் உள்ளது.
8. சம்பிரதாய முறைகளை நான் விரும்பவில்லை.
9. பெரும்பாலான குடும்பம் மற்றும் பொது சூழல் களில் நான் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும் என்று உணர்கின்றேன்.
10. புதியவர்களைச் சந்திப்பதை நான் விரும்பு கிறேன்.
11. ஒரு நல்ல காரியத்துக்குப் பயன்படுமென்றால் எனக்கு விருப்பமில்லாத ஒன்றை விருப்பம் கொண்டது போல் நடிப்பதை நான் பொருட்படுத்து வதில்லை.
12. சில சமயங்களில் சிலரை உந்தி விட்டு வேடிக்கை பார்ப்பதிலும், மற்றவர்களைப் பற்றி அவர்கள் இல்லாத பொழுது பேசி மகிழ்வதிலும் ஈடுபடுகின் றேன்.
13. மற்றவர் கருத்தை மாற்றிக் கொள்ள வைப்பதில் நான் வழக்கமாகச் சிரமப்படுகின்றேன்.
14. வழக்கத்திற்கு மாறுபட்டது என்று மற்றவர்கள் நினைக்கும் செயல்களைச் செய்வதை நான் விரும்புகின்றேன்.
15. ஒரு விருந்தில் உபசரிப்பவராக இருப்பதில் மகிழ்கின்றேன்.

	ஆம்	இல்லை
16. ஒரு நபர் அந்த சமயத்தில் தான் சார்ந்திருக்கும் குழுவிற்கு ஏற்பத் தன் நடத்தையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றேன்.		
17. மற்றவர்களிடம் சலுகைகள் எதிர் பார்க்க உரிமை இருந்தும் அவற்றைப் பெறுவதில் அடிக்கடி சிரமம் காண்கின்றேன்.		
18. பல சங்கங்களில், அமைப்புகளில் சார்ந்திருப்பதை விரும்புகின்றேன்.		
19. கீழ்ப்படிதலைக் கற்றுக் கொள்வது பெரிதும் முக்கியம் என்று எண்ணுகின்றேன்.		
20. தனித்துவத்துடன் செயல்களைச் செய்யமுடியாத சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்கவே விரும்புகின்றேன்.		
21. பொது இடங்களில் பேச வேண்டும் என்ற எண்ணமே என்னை அச்சப்படுத்துகின்றது.		
22. எப்படிப்பட்ட குழுவினருடனும் என்னால் எளிதில் இசைந்து போக முடியும்.		
23. எனது கருத்துக்களுக்கு ஒத்துப் போகாதவர்களைப் பொதுவாக நான் விரும்புவதில்லை.		
24. மற்றவர்களை என் கருத்துக்கு இணங்கவைப்பது எனக்குப் பொதுவாகவே எளிதானது.		
25. அழைக்கப்படும் பொழுது அதிகமான விருந்துகளுக்குச் செல்வதை நான் விரும்புகின்றேன்.		
26. நான் ஒரு முடிவு எடுக்குமுன்னர் மற்றவர்கள் கருத்துக்களைக் கேட்பதை விரும்புகின்றேன்.		
27. ஒரு குழுவில் இருக்கும் பொழுது சரியான பொருள் பற்றிப் பேச நினைப்பதில் எனக்குச் சிரமம் உள்ளது.		

	ஆம்	இல்லை
28. எனக்குப் பிடிக்காத ஒருவருடன் இருக்கும் பொழுது பொதுவாக நாகரிகத்துடனும், எனது உண்மை யான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாமலும் நான் இருப்பேன்.		
29. மற்றவர்கள் திறமைகளைப் புரிந்துகொண்டு அதைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தும் ஆற்றல் என்னிடம் உள்ளது.		
30. போதனைகளைப் பின்பற்றுவதையும், என்னிட மிருந்து எதிர்பார்ப்பவைகளைச் செய்வதையும் நான் விரும்புகின்றேன்.		

1.	ஆ: **A**	இ: **B**	11.	ஆ: **B**	இ: **A**	21.	ஆ: **C**	இ: **B**
2.	ஆ: **A**	இ: **B**	12.	ஆ: **A**	இ: **B**	22.	ஆ: **B**	இ: **A**
3.	ஆ: **C**	இ: **A**	13.	ஆ: **C**	இ: **B**	23.	ஆ: **A**	இ: **B**
4.	ஆ: **C**	இ: **B**	14.	ஆ: **B**	இ: **A**	24.	ஆ: **B**	இ: **A**
5.	ஆ: **C**	இ: **B**	15.	ஆ: **B**	இ: **A**	25.	ஆ: **B**	இ: **A**
6.	ஆ: **C**	இ: **A**	16.	ஆ: **B**	இ: **A**	26.	ஆ: **B**	இ: **A**
7.	ஆ: **C**	இ: **A**	17.	ஆ: **C**	இ: **B**	27.	ஆ: **C**	இ: **B**
8.	ஆ: **A**	இ: **C**	18.	ஆ: **B**	இ: **A**	28.	ஆ: **B**	இ: **A**
9.	ஆ: **A**	இ: **C**	19.	ஆ: **C**	இ: **A**	29.	ஆ: **B**	இ: **A**
10.	ஆ: **B**	இ: **A**	20.	ஆ: **A**	இ: **B**	30.	ஆ: **C**	இ: **A**

பொருத்தமான மதிப்பபெண்கள் A< 9 and C < 5. A யில் 9க்கு மேல் மதிப்பெண்கள் வந்தால் உங்களை ஒரு ஆவேச முனைப் பனாகவும்; (Aggressive) C யில் 5க்கு அதிகமாக எடுத்திருந்தால் உங்களை ஆமாஞ்சாமியாகவும் (Passive) B யில் 16க்கு மேல்

எடுத்தால் உங்களை நிறுவனத்தை, குடும்பத்தைத் தாங்கும் தூணாகவும்(சுதர்மம் காப்பவர் Assertive)இந்த சமுதாயம் எடைபோடும்.

5. 1 ஆமாஞ்சாமி SUBMISSIVE

அடங்கிப் போதல், மற்றும் ஒதுங்கிப் போதல் இவர்தம் குணம். தமது பயங்களால் சூழ்நிலைக் கைதி ஆக்கப்பட்டவர்கள்.

1. தன்னை வெறுத்து விடுவார்களோ அல்லது ஒதுக்கி விடுவார்களோ என்ற பயம்
2. மன உளைச்சல் பயம், கோபத்தை வெளிப்படுத்த பயம், இளகிய மனது.
3. சூழல்களால் பயம்.

நமது கலாச்சாரமும், வளர்க்கப்படும் விதமும் இத்தகைய இவர்களது நடத்தைக்கு முக்கியக் காரணம். பெரியோர் சொல் கேள் என்பது ஒரு வேதமாக ஊட்டப்படுகின்றது. கீழ்படிதலை விரும்பும் ஆசிரியர் கள், மடாலயங்கள் மற்றும் குடும்ப பெரியவர்கள். கேள்விகள் கேட்பவர்களையே ஒதுக்க மற்றும் ஒடுக்க நினைப்பதை நக்கீரன் மற்றும் பக்தப் பிரகலாதன் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்ள முடிகின் றது. மேலும் கணக்குக் கேட்டதனால் பெரிய அரசியல் கட்சியி லிருந்து ஒதுக்கப்பட்ட ஒருவர் பின் தானே ஒரு கட்சியை ஆரம்பித்து வளர்ந்த கதை இதை மேலும் நமக்கு வலியுறுத்துகின்றது.

நமது மடங்களோ தியாகத்தையும், பணிவையுமே எதிர்பார்க்கின்றன. உரிமைகளுக்காகப் போராடுதல் அவற்றை வலியுறுத்தல் போன்ற பண்புகளை அவை வளர்க்காததால் தான் நாம் சுதந்திரத்திற்காக பல காலம் போராட வேண்டிய நிலை வந்தது. அடிமைத் தனம் நம் ரத்தத்தில் ஊறிவிட்டதால் தான் இன்றளவும் அதிகாரத்திற்குப் பணிந்து சென்றுவிடும் மனப்பாங்கு நம்மில் பெரும்பாலானவர் களுக்கு உள்ளது. சம்பள உயர்வு கேட்டால் வேலையிலிருந்து விரட்டப்பட்டு விடுவோம், நான் இதைச் செய்யாவிடில் என் கண வருக்குப் பிடிக்காது, எதற்கு வீண் முயற்சி. தோல்வி தான்

என்னுடைய சொத்து என்று மன அழுத்த வியாதிகளின் மொத்த உருவங்களாக மாறிவிட்டவர்கள் நம்மில் பலர்.

சுய முன்னேற்றம், வெற்றி வாய்ப்பு, நல்ல உறவு என்பன இவரைப் பொறுத்த அளவில் கானல் நீராக மாறி விட வாய்ப்புகள் அதிகம். பாயாசம் பிடிக்கவில்லை என்று கணவன் கூறினால் அது பாயா சத்தைப் பற்றிய அவர் கருத்தே ஒழிய மனைவியைப் பிடிக்க வில்லை என்பதல்ல. தனது வேண்டுகோளை ஒருவர் மறுத்தால் அவருக்கு தன்னைப் பிடிக்கவில்லை என்று அர்த்தப் படுத்திக் கொள்வர். தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் எதையும் செய்யமாட்டார் கள், ஆகையால் நான் எதுவும் கேட்கமாட்டேன் என்று தனது செயலற்ற தன்மைக்கு காரணம் கற்பிப்பர்.

தன்னுடைய தேவைகள் மற்றவர்களுடையதைப் போன்று முக்கியத் துவம் வாய்ந்ததல்ல, கேட்பதற்கும் தனக்கு உரிமையில்லை என்று அமைதியாக இருந்து விடுவர். முரண்பாடுகள் ஏற்படுவது போலத் தோன்றினால் விட்டுக் கொடுத்து விடுவர்.

இவரை ஒரு மிதியடிக்கு ஒப்பாகவும், மற்றவர்களைச் சந்தோஷப் படுத்தும் டால்பினைப் போன்றும் கருதுவர்.

தன் உரிமைகளை விட்டுக்கொடுப்பது மட்டுமல்ல பேசுவது கூட சுற்றி வளைத்தும், மன்னிப்புக் கோரும் தன்மையிலும் மெதுவாகவும் தான் பேசுவர்.

இவருடைய தோற்றம் சற்றே கீழ் நோக்கிய பார்வையுடனும், சற்றே பின்னுக்கிழுத்த தயக்கமான தோற்றத்துடனும் இருக்கும்.

காயப்பட்டது போலவும், அதிகாரமற்றது போலவும், உள்ளுக்குள் கோபமாகவும் உணர்வர். மன உளைச்சல் இவர்தம் சொத்து. மற்றவர்கள் இவரைப் பார்த்து பச்சாதாபமும், எரிச்சலும், கோபமும் அடைவர். அவர்கள் பார்வையில் இவர் ஒரு தோத்தாங் கோழி.

ஓடிப்போவதும், உறைந்து போவதும் இவரது செயல்பாடாக இருக்கும்.

5. 2 ஆவேசமுனைப்பன் AGGRESSIVE

தற்காலிக, மற்றும் குறுகிய கால வெற்றிக்குச் சொந்தக்காரர். தான் மட்டும் ஜெயித்தால் போதும் என்ற எண்ணம் அதிகம் இருக்கும். மற்றவர்களைக் காயப்படுத்துவதில் இவருக்கு ஒரு சந்தோஷம் இருக்கும்.

பிறரிடமிருந்து கூடிய விரைவில் எரிச்சலையும், வெறுப்பையும், பகைமை உணர்வையும் சம்பாதிப்பவர்.

தன் கருத்துக்களை எல்லோரும் அறியும் படி சொல்லும் இவர் மற்றவர்கள் அவர் தம் கருத்துக்களைத் தெரிவிக்க வாய்ப்பளிக் கமாட்டார்.

மறுப்பது என்பது தன்னைத் தாக்குவது என்றும், மற்றவர்கள் தேவைகளை விட தனது தேவைகளை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தாகவும் எண்ணுவர்.

மற்றவர்கள் அவர் சொன்னதைச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர் பார்ப்பர். மற்றவர்கள் உரிமைகளைத் தட்டிப் பறிப்பது இவர்களுக்கு அல்வா சாப்பிடுவது போல. இவரை ஒரு 'புல்டோஸரு'க்கு இணை யாகவும் கண்டோர் விலகும் சுறா மீனுக்கு ஒப்பாகவும் கருதுவர்.

பிறரைக் குறை கூறுவதும், குற்றம் சாட்டுவதும், சத்தமாகப் பேசு வதும் இவர்களது பொதுவான வழக்கம். முறைப்பதும், ஆள்காட்டி விரல் நீட்டுவதும் சற்றே விறைப்பான தோற்றமும் இவரது அங்கமொழியாக(தோற்றமாக) இருக்கும்.

அதிகார மமதை, வெற்றிப்பெருமிதம், சில சமயங்களில் குற்ற உணர்வு இவர் தம் சொத்து. இவர் ஒரு சண்டைக் கோழி. இவரைப் பொறுத்தளவில் பிறருக்கு இவர் மீது கோபம் மற்றும் பகைமை உணர்வும் வெளிப்படும். அவர்தம் செயலில் தற்காப்புணர்வும், பழிவாங்கலும் வெளிப்படும்.

5. 3 சுதர்மம் காப்போர் ASSERTIVE

ஆவேச முனைப்பனுக்கும், ஆமாஞ்சாமிக்கும் ஒரு சந்தோஷமான இடைவெளியில் இருப்பவர்.

மனதில் பட்டதைத் தெளிவாகவும், நேர்மையாகவும், நேரடியாகவும் பேசக்கூடிய இவர் பதட்டமில்லாமலும், பிறராலும் அணுகக் கூடியவராகவும் இருப்பவர்.

தன்னைப் புரிந்து கொள்ள வைப்பதற்கு முன் பிறரைப் புரிந்து கொள்ள முயல்பவர், தன் கருத்துக்களைப் பிறரிடம் திணிக்க மாட்டார்கள். பிறர் உரிமைகளை மதிக்கும் இவர் தனது உரிமை களையும் நிலைநாட்டிக்கொள்ளத் தயங்காதவர்கள்.

நிமிர்ந்த நெஞ்சம், நேர்கொண்ட பார்வை, குரலில் ஏற்ற இறக்கம் என்று இவரது தோற்றம்(அங்கமொழி) வெளிப்படும்.

நம்பிக்கையாகவும், சுயமரியாதையாகவும், நேர்மறையாகவும் உணர்வர். வெற்றி உணர்வும், சில சமயங்களில் மன உளைச்சலும் இருக்கும். இவரைக் கண்டு மற்றவர்கள் மரியாதையுடன் நடந்து கொள்வர். ஆனாலும் சில சமயங்களில் இவர் மீது கோபமும்படுவர்.

மொத்தத்தில் பிரச்சனைகளைக் கண்டு பதறாது நிதானத்துடன் நடந்துகொள்வது இவர்தம் சொத்து.

5. 4 மூன்று முகங்கள் ஒரு ஒப்பீடு:

உரிமைகள், உருவகம், அங்கமொழி(தோற்றம்), செயல்பாடுகள், உணர்வுகள், பிறர் உணர்வுகள், அவர்தம் செயல்பாடுகள், மற்றும் உபயோகிக்கும் முக்கிய வார்த்தைகள் போன்றவைகளில் மூன்று முகங்களும் எப்படி வேறுபடுகின்றன என்பதைப் பார்ப்போம்;

1. உரிமைகள்

ஆமாஞ்சாமி : விட்டுக்கொடுத்தல்

ஆவேச முனைப்பன் : தட்டிப்பறித்தல்

சுதர்மம் காப்பவர் : தக்கவைத்தல்

2. உருவகம்

ஆமாஞ்சாமி	: மிதியடி, டால்பின்
ஆவேச முனைப்பன்	: புல்டோஸர், சுறா மீன்
சுதர்மம் காப்பவர்	: தூண், ஆந்தை

3. பேச்சு

ஆமாஞ்சாமி	: சுற்றி வளைத்தல், மன்னிப்புக் கோரல், மெதுவாகப் பேசல்;
ஆவேச முனைப்பன்	: குறை கூறல், குற்றம் சாட்டல், சத்தமாகப் பேசல்;
சுதர்மம் காப்பவர்	: மனதில் பட்டதை நேரிடையாக, வெளிப் படையாக, குரலில் ஏற்ற இறக்கத்துடன் பேசல்;

4. அங்கமொழி

ஆமாஞ்சாமி	: சற்றே கீழ்நோக்கிய பார்வை, பின்னுக்கிழுத்த தோற்றம், உறுதியாக நிற்காமல் கால்களை மாற்றி நிற்பது
ஆவேச முனைப்பன்	: முறைத்தல், சுட்டும் விரல், விறைப்பான தோற்றம்;
சுதர்மம் காப்பவர்	: நிமிர்ந்த நெஞ்சம், நேர்கொண்ட பார்வை, பதட்டமில்லாத தோற்றம்;

5. செயல்பாடு

ஆமாஞ்சாமி	: மறைமுகமான, நேர்மையற்ற, சுய மறுப்பு, அடங்கல், கூட்டுக்குள் இழுத்துக் கொள்ளல்
ஆவேச முனைப்பன்	: பொருத்தமற்ற முறையில், நேரிடையாக
சுதர்மம் காப்பவர்	: பொருத்தமான முறையில், நேரடியாக, நேர்மையாக, வெளிப்படையாக தன்னி டமும், பிறரிடமும் மரியாதை உணர்வு

6. உணர்வு

ஆமாஞ்சாமி	: காயப்பட்ட, அதிகாரமற்ற, மனஉளைச்சல், உள்ளுக்குள் கோபம், மறுப்புணர்வு
ஆவேச முனைப்பன்	: அதிகாரம், சில சமயங்களில் குற்ற உணர்வு, வெற்றிப் பெருமிதம்;
சுதர்மம் காப்பவர்	: நம்பிக்கை, சுய மரியாதை, சில சமயங் களில் மன உளைச்சல், நேர்மறை உணர்வு, வெற்றிப் பெருமிதம்;

7. இவர்களைப் பற்றிய பிறர் உணர்வு

ஆமாஞ்சாமி	: தோத்தாங்கோழி, எரிச்சல்,
ஆவேச முனைப்பன்	: கோபம், குற்ற உணர்வு, பச்சாதாபம், அவமரியாதை, தற்காப்பு, பகைமை, பழிவாங்கல்;
சுதர்மம் காப்பவர்	: மரியாதை, சில சமயங்களில் இவர் மீது கோபம்;

8. பிறர்பற்றி இவர் தம் உணர்வுகள்;

ஆமாஞ்சாமி	: அதிகாரம் பண்ணுதல், குற்ற உணர்வு, சிரமம்;
ஆவேச முனைப்பன்	: காயப்பட்டது, அவமானப்பட்டது, கால் வாரப்பட்டது, பற்றாக்குறை
சுதர்மம் காப்பவர்	: சுய மரியாதை, சுய மதிப்பு, நேர்மறை சிந்தனை

9. பிரச்சனைகளுக்கெதிரான செயல்பாடு

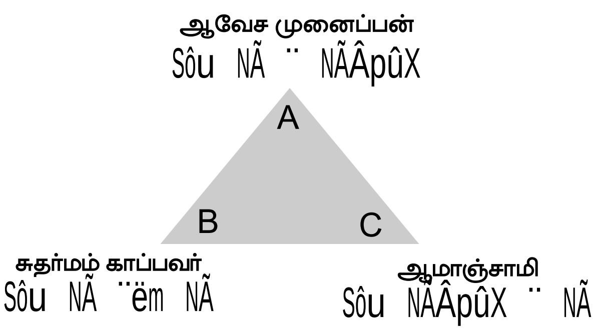
ஆமாஞ்சாமி	: ஓடிப்போதல், உறைந்து போதல்
ஆவேச முனைப்பன்	: சண்டைக்கோழி
சுதர்மம் காப்பவர்	: பிரச்சனைகளை நிதானத்துடன் எதிர் கொள்ளல்

10. உபயோகப்படுத்தும் வார்த்தைகள்

ஆமாஞ்சாமி : தயவு செய்து..., நான் நினைக்கிறேன்..., நீங்கள் யோசிப்பீர்களா..., மன்னிக்கவும்..., தயவு செய்து மன்னிக்கவும்..., ஆனால்...., உங்களுக்குத் தெரியும்..., நீங்க தப்பா நினைக்க மாட்டீங்கன்னு நினைக்கிறேன்.

ஆவேச முனைப்பன் : நீ எப்படியாவது...,நீ சொல்லாட்டி..., கவனமாகப் பார்,வா வா..., கண்டிப்பா..., மோசம், நீ ஒரு முட்டாள்,

சுதர்மம் காப்பவர் : நான், நான் நினைக்கிறேன், நான் உணர்கிறேன், நான் விரும்புகிறேன், நாமெல்லாம்..., நாம எப்படி இந்த பிரச்சனையைத் தீர்க்கப் போகிறோம்? நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க, நீங்க என்ன பார்க்கிறீங்க.



ஜப்பானிலிருந்து உங்கள் கிளையன்ட் வந்திருக்கின்றார். அவரை உங்கள் நகரில் உள்ள சிறந்த உணவு விடுதிக்கு அழைத்துச் செல்கின்றீர்கள். நம்மூர் தோசையின் சிறப்பை எடுத்துக் கூறி அவருக்கும் உங்களுக்கும் தோசை ஆர்டர் செய்கின்றீர்கள். சர்வர் கொண்டுவந்த தோசை கருகியிருந்தது. அதைப் பார்த்த பிறகு நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? பின் வரும் செயல்பாடுகளில் நீங்கள்

இந்த மாதிரி சூழலில் எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள்?

1. தோசைன்னா கருகித்தான் இருக்கணுமா என்ன? என்று சப்ளையரைக் கேட்பீர்கள்
2. தோசையைச் சாப்பிடாமல் அப்படியே ஒதுக்கி வைத்து விடுவீர்கள்
3. வெளிநடப்பு செய்வீர்கள்
4. இதற்குத் தான் நான் ஒருவரையும் அழைத்து வருவதில்லை என எல்லோருக்கும் கேட்குமாறு சத்தம் போடுவீர்கள்.
5. நான் மேனேஜரைப் பார்க்க வேண்டுமென்று சப்ளையரிடம் கூறுவீர்கள்.
6. உங்கள் பில்லிலிருந்து தோசைக்கான காசைக் கழித்து விடும்படிக் கூறுவீர்கள்
7. இந்த தோசையைப் பார்த்தாலே கடுப்பு தான் வருது, வேறு நல்ல தோசை எடுத்துட்டு வான்னு சப்ளையரை விரட்டுவீர்கள்
8. தோசைக் கல் புதுசான்னு சப்ளையரைக் கேட்பீர்கள்.
9. கருகின தோசையை ஒன்றும் கூறாமல் சாப்பிட்டு விடுவீர்கள்.
10. வேறு தோசை கொண்டு வருமாறு சப்ளையரிடம் கூறுவீர்கள்
11. ஐயோ இந்த தோசையை சாப்பிட முடியலையே, நல்லா முருகிருக்கு, ஆனால் கருகினதுனால வாயிலையே வைக்க முடியலை, கசப்பா இருக்கு.
12. தோசையைப் பற்றிக் கம்ப்ளெயின்ட் பண்ணலாமான்னு உங்க கிளையன்டைக் கேட்பீர்கள்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள 12 செயல்பாடுகளில் எது உங்களுடைய செயல்பாடாக இருக்கும்.

1–8 செயல்பாடுகள் ஆவேசமுனைப்பனுக்குச் சொந்தமானது. 9,11,12 ஆமாஞ்சாமிக்குச் சொந்தம். 10 சுதர்மம் காப்பவருடையது. நீங்கள் எப்படிப்பட்டவரென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள மற்றுமோர் வாய்ப்பு.

6 உரிமைகள்

RIGHTS

உறவுகளில் சம நிலையும், மரியாதையும் ஏற்பட வேண்டுமென்றால் ஒவ்வொருவரும் அவரவர்தம் உரிமைகளைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

6.1 உரிமை மசோதா

பின் வரும் ஒவ்வொரு கூற்றினையும் சிந்தித்து உங்களுக்காக ஏற்றுக் கொள்ளவதில் சிரமமாக இருக்கும் கூற்றுக்கு எதிரே '**X**' குறியிடவும்.

1. வயது, திறமையின்மை, பால் வேறுபாடுகள் பார்க்காது சமமாக நடத்தப்பட வேண்டிய உரிமை
2. ஒரு மனிதனாக மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டிய உரிமை
3. எனது நேரத்தை எப்படிச் செலவழிக்க வேண்டும் என முடிவெடுக்கக் கூடிய உரிமை

4. நான் விரும்புவதைக் கேட்கக் கூடிய உரிமை
5. எனது நடத்தை மற்றும் செயலைப் பற்றிய கருத்துக் கேட்கக் கூடிய உரிமை
6. கவனமாகக் கேட்கப்பட வேண்டிய உரிமை
7. சொந்தக் கருத்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய உரிமை
8. அழுக உரிமை
9. தவறுகள் செய்ய உரிமை
10. குற்ற உணர்வில்லாமல் மறுதளிக்கக் கூடிய உரிமை
11. எனது முன்னுரிமைகளை வகுத்துக் கொள்ள உரிமை
12. எனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உரிமை
13. சுய நல உணர்வில்லாது என்னை நான் ஆமோதித்துக் கொள்ள உரிமை
14. என் மனதை மாற்றிக் கொள்ள உரிமை
15. சில சமயங்களில் தோல்வியடைய உரிமை
16. எனக்குப் புரியவில்லை எனச் சொல்ல உரிமை
17. தகவல் கோர உரிமை
18. வெற்றி பெற உரிமை
19. எனது தனிப்பட்ட பண்பு நெறிகளைப் பின்பற்ற உரிமை
20. முடிவெடுக்க நேரமெடுத்துக் கொள்ள உரிமை
21. எனது முடிவுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள உரிமை
22. எனக்கென்று ஒரு தனிமைக்கு உரிமை
23. எனக்குத் தெரியவில்லை என ஒத்துக் கொள்ள உரிமை
24. ஒரு மனிதனாக வளர என்னை மாற்றிக் கொள்ள உரிமை
25. மற்றவர்கள் பிரச்சனையில் தலையிடலாமா எனத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை.
26. மற்றவர்கள் பிரச்சனைக்கு பொறுப்பேற்க மறுக்க உரிமை

27. எனது மதிப்பை எடைபோட்டுப் பார்க்க உரிமை

28. ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலில் என் விருப்பப்படி நடந்து கொள்ள உரிமை

29. தற்சார்புடன் இருக்க உரிமை

30. நான் நானாக இருக்க உரிமை

6. 2 உங்கள் உரிமைகளைப் பற்றிய சில கேள்விகள்

1. எனக்கு எது பிடித்திருக்கு எது பிடிக்கவில்லை எனக் கேட்கும் பொழுது நேர்மையாகப் பதிலளிக்க எனக்கு உரிமை இருக்கா?
2. சனிக்கிழமை இரவு என் பையனுக்கு பைக் கொடுக்க முடியாது என்று சொல்வதற்கு எனக்கு உரிமை இருக்கின்றதா?
3. என் கணவன் மனைவி எடை அதிகமாகி இருப்பது பிடிக்க வில்லை எனச் சொல்வதற்கு உரிமை இருக்கின்றதா?
4. கூடுதல் நேரம் வேலை பார்க்க எனக்கு விருப்பமில்லை என எனது அதிகாரியிடம் சொல்வதற்கு எனக்கு உரிமை இருக் கின்றதா?
5. எனது புது மட்டையை நண்பனுக்கு இரவல் தர மறுக்க எனக்கு உரிமை இருக்கின்றதா?
6. எனது கணவர்/மனைவியின் தோழர்/தோழியைப் பிடிக்கவில்லை என்பதால் அவரை உபசரிக்க மறுப்பதற்கு எனக்கு உரிமை இருக்கின்றதா?
7. எனக்கு நானே சலுகை காட்டி என்னை உபசரிக்க எனக்கு உரிமை இருக்கின்றதா?
8. எனது உரிமைகளை நிலை நாட்டிக் கொள்ள எனக்கு உரிமை இருக்கின்றதா?
9. என் குழந்தைகளைக் குழந்தைகள் காப்பகத்தில் விட்டு விட்டு வேலைக்குச் செல்ல எனக்கு உரிமை இருக்கின்றதா?

உங்கள் வாழ்வை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு உரிமைகள் உண்டு. அவை பின்வருமாறு.

1. வேண்டுவன கேட்பதற்கு
2. குற்ற உணர்வில்லாமல் மறுப்பதற்கு
3. உங்கள் நேரத்தை நீங்கள் விரும்பிய முறையில் செலவழிப் பதற்கு
4. தவறுகள் செய்வதற்கு
5. நினைப்பதை, உணர்வதை வெளிப்படுத்துவதற்கு
6. கேள்விகள் கேட்பதற்கு
7. மனதை மாற்றிக்கொள்வதற்கு
8. எனக்குத் தெரியாது என்று சொல்வதற்கு
9. ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன் யோசிப்பதற்கு
10. உதவிகளை கேட்பதற்கு
11. மரியாதையுடன் நடத்தப்படுவதற்கு
12. உங்களைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணர்வதற்கு
13. உங்களுடைய தனிப்பட்ட உரிமையை நிலைநாட்ட விரும்பினால் அதைப்பற்றி முடிவெடுப்பதற்கு

மூன்று சிறிய தாள்களை எடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் நீங்கள் மிக முக்கியம் எனக் கருதும் மூன்று உசுமைகளை ஒவ்வொன்றாக எழுதுக.

இப்பொழுது உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான ஒருவர் ஒரு உரிமையை விட்டுத் தரும்படிக் கேட்கிறார். மூன்று உரிமைகளில் எந்த உரிமையை விட்டுத் தருவீர்கள்.

அவரோ மேலும் ஒரு உரிமையை விட்டுத் தரும்படிக் கேட்கிறார். மீதமிருக்கும் இரண்டு உரிமைகளில் எந்த உரிமையை விட்டுத் தரப் போகின்றீர்கள்.

எந்த உரிமையை விட்டுத் தர மறுத்து விட்டீர்கள். எந்த விதத்தில் மற்ற இரண்டு உரிமைகளை விட அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது?

- உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான அந்த இரண்டு உசுமைகளை விட்டுத் தரச் சொல்லிக் கேட்ட பொழுது உங்கள் மன நிலை எப்படி இருந்தது.
- கட்டாயப்படுத்தாமல் கூட நாமாகவே நம் வாழ்வில் ஏதாவது உரிமைகளை விட்டுத் தருகிறோமா? அப்படியென்றால் அவை யாவை?

மேலே கண்ட பதிமூன்று உரிமைகளுமே ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட உரிமைகள் எனும் பட்சத்தில் அனைவருமே இவற்றை வைத்திருப்பர். மற்றவர்கள் உரிமைகளைத் தட்டிப் பறிக்காதவாறு உங்கள் உரிமைகளை நிலை நாட்டுங்கள்.

7

சுதர்மம் காத்தல் – ஓர் உளவியல் கண்ணோட்டம்

ASSERTIVENESS – A psychological perspective

இவான் பாவ்லோ என்ற இரஷ்ய விஞ்ஞானியின் கல்விக் கோட்பாடு சம்பந்தப்பட்ட கண்டுபிடிப்புகள் சுதர்மம் காத்தல் செயல்பாட்டின் அடிப்படையை அறிய மிகவும் உதவும்.

உணவுப்பொருளைக் கண்டால் உமிழ்நீரைச் சுரக்கின்ற நாயை மணி அடித்தால் கூட உமிழ்நீரைச் சுரக்க வைக்க முடியும் என்று இவ்வுலகத்திற்கு நிரூபித்த மேதை அவர்.

எத்தனை அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவன ஊழியர்களுக்கு ஒரு மணி அடித்தவுடனே ஜீரண நீர்கள் சுரக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. இந்த அளவிற்கு நம்மில் பலர் சூழ்நிலைக் கைதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதன் மூலம் இந்தக் கண்டுபிடிப்பிற்கு நாமும் விதிவிலக்கல்ல என்று தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

வெளிச்சத்தின் அளவிற்கேற்றவாறு கண்ணின் பாப்பா விரிந்து சுருங்குவதும் இதுபோன்ற நிகழ்வுதான். இது இயற்கை நமக்களித்த பரம்பரைச் சொத்து. அனிச்சைச் செயலாக இது நடக்கின்றது. ஆனால் நமது மனநிலையிலும் கூட இது போன்ற மாற்றங்கள் அனிச்சைச் செயலாக நிகழ்கின்றன என்பது அதிசயமல்லவா.

நமது நரம்பு மண்டலத் தலைமையகமான மூளை இரண்டு விதங்களில் செயல்படுகின்றது.

1. இயற்கையான மாற்றம்; Inherited
2. சூழ்நிலைக்கேற்ற மாற்றம் Adopted

7. 1 இயற்கையான மாற்றம்;

உணவுப் பொருளைப் பார்த்தவுடன் உமிழ்நீர் சுரப்பதும் வெளிச்சத்திற்கேற்ப கண் பாப்பாவிரிந்து சுருங்குவதுமான அனிச் சைச் செயல்கள் இதன் கீழ் வரும்.

7. 2 சூழ்நிலைக்கேற்ற மாற்றம்;

சூழ்நிலை மாறும்பொழுது நாமும் நம்மை மாற்றிக்கொள்கிறோம் என்பது சத்தியமான உண்மை.

இதுசம்பந்தமான இவான் பாவ்லோவின் கண்டுபிடிப்புகள் கிளர்ச்சி மற்றும் அடங்கல் சித்தாந்தங்களாகும். மேலும் அவற்றுடன் இணைந்த செயல்பாடுகளும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாகும்.

7. 3 கிளர்ச்சி Excitation

இது நமது செயல்பாடுகளை அதிகரிப்பதற்காக மூளையில் ஏற்படும் ஒரு மாற்றம் ஆகும். இது புதிய புதிய சூழல்களுக்கேற்றவாறு நம்மை நாமே மாற்றிக்கொள்ளத் தூண்டுகின்றது.

கிளர்ச்சி அதிகமாகும் பொழுது செயல்திறன் மிக்கவர்களாகவும், உணர்ச்சிகளின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விடுபட்டவர்களாகவும் நாம் திகழ முடியும்.

வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் சந்திப்பவர்கள் இவர்கள். வேகமான முடிவுகள் எடுப்பதோடு அவைகளுக்குத் தாமே பொறுப்பேற்றுக் கொள்வர். வாழ்க்கையைச் சந்தோஷமாக வாழ்பவர்கள் இவர்கள்.

தமது உரிமைகளைத் தெரிந்து இருப்பது மட்டுமல்லாது அவைகளுக் கான எல்லைகளுக்குள் இருந்து கொண்டே உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு களை மீறிய சுதந்திரத்தை நோக்கிச் செயல்படுவர். இவர்களுக்கு சுய பெருமிதமும் அதிகமாக இருக்கும்.

7. 4 அடங்கல் **Inhibition**

ஆர்வத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் செயல்பாடு இது. பொங்கி வரும் பாலில் தண்ணீரைத் தெளிப்பதுபோல புதியன தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தையும், செயல்பாட்டையும் மட்டுப்படுத்தும்.

உணர்ச்சிகளுக்கான மலச்சிக்கல் இவர்களுக்கு ஏற்படும். சுயதேவை களைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத நிலையுடன் தாங்கள் விரும்பாத காரியங்களையே எப்பொழுதும் செய்ய வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுவர்.

தமது உரிமைகளை வலியுறுத்தும் தன்மை இவர்களுக்குக் கிடை யாது. அதனால் பயம், மற்றும் சுதந்திரத்திற்கான பசி, தாகம் இவர் களைச் சில சமயங்களில் வெடித்துச் சிதற வைத்து விடும்.

7. 4.1 ஒரு சோதனை

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்

பதட்டப்பட, பயப்பட, அமைதியைக் குலைக்க வைக்கின்ற விஷயங் களைக் கண்டறிக

விஷயங்கள் அல்லது அனுபவங்கள்	இல்லவே இல்லை	கொஞ்சம் அதிகம்	மிக அதிகம்
1. பெருந்தொண்டை			
2. பொது மேடையில் பேசுவது			

விஷயங்கள் அல்லது அனுபவங்கள்	இல்லவே இல்லை	கொஞ்சம் அதிகம்	மிக அதிகம்
3. கிறுக்குத்தனமாக நடப்பவர்கள்			
4. கேலி பண்ணப்பட்டால்			
5. தோல்வி			
6. பழக்கமில்லாதவர்கள்			
7. கோபமாக உணர்வது			
8. அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களுடன் பேசும் பொழுது			
9. இளகிய உணர்வு			
10. பிடிவாதம் பிடிப்பவர்கள்			
11. வேலைபார்க்கும் பொழுது கண்காணிக்கப் படுதல்			
12. பாராட்டுக்களைப் பெறும் பொழுது			
13. குறை சொல்லப்படும் பொழுது			
14. கோபப்படுபவர்கள்			
15. ஒதுக்கப்படும் பொழுது			
16. முட்டாள் தனமாகத் தோன்றும் பொழுது			
17. வெறுக்கப்படும் பொழுது			
18. தவறுகள் செய்யும் பொழுது			
19. உரையாடலில் தொய்வு ஏற்படும் பொழுது			

உங்கள் அடங்கல் தன்மையை நீங்களே அறிந்து கொள்ள இந்தக் கேள்விகள் பயன்பட்டிருக்கும் என நம்பலாம். ஆனால் நாம் அறிந்து கொள்ளவேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் நம் மூளையில் இந்த இரண்டுவித செயல்பாடுகளுக்கும் இடம்

இருந்தால் கூட சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு பொருத்தமான செயல் பாட்டைத் தீர்மானிக்கிற சுதந்திரம் உங்களிடம் தான் உள்ளது என்பது தான்.

சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு மாறும் தன்மையை நாம் வளர்ந்த / வளர்க்கப்பட்ட விதத்தில் தான் பெரிதும் தெரிந்து கொள்கிறோம் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

7.5 குழந்தையிலிருந்து முழுமனிதன்: Child to complete man

ஒரு மனிதன் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் குழந்தை, விடலை, இளைஞன், முழுமனிதன் என்று பல்வேறு நிலைகளைக் கடந்து வளர்கிறான். மேற்படி வளர்ச்சியும், வளர்க்கப்பட்ட விதமும் அவனது சுதர்மம் காக்கும் செயலில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றது.

7.5.1 குழந்தைப் பருவம் Child stage

குழந்தைகள் தம் பெற்றோரைச் சார்ந்திருக்கும் கால கட்டம் இது. அவர்களது பாதுகாப்பு உணர்வு அவரவர் தம் பெற்றோரையே சார்ந்திருக்கும். இது வெற்றிகரமாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஒவ்வொரு குழந்தையும் விடலைப்பருவத்தில் நுழைவதற்கான பலம், பாதுகாப்போடு தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளும்.

அப்படி முடியாத குழந்தைகள், ஒரு குழந்தைக்கான பழக்க வழக்கங் கள், இலக்குகள் ஆகியவையோடுதான் அடுத்தடுத்த கட்டங்களுக்குச் செல்லும். இவர்களை வேண்டுதல் குழந்தை என்று கருதலாம். அனைவரிடமும் பெற்றோரைத் தேடும் தன்மையுடன் சில நேரங் களில் வெளிப்படையாகவும், சில நேரங்களில் மறைமுகவாகவும் இவர்கள் செயல்படுவர்.

கணவன், மனைவி, நண்பர்களிடம் நல்ல பெற்றோரைத் தேடும் இவர்கள் எதிர்பார்ப்பதோ ஒரு தாயின் பிரதிபலன் எதிர்பாராத பாசத்தையே. தனக்காகத் தன்னை நேசிக்க வேண்டுமேயொழிய தனது செயல்பாடுகளை வைத்து அல்ல என்பது இவர்களது

எதிர்பார்ப்பு. இது நிறைவேறுவது மிகவும் கடினம். ஆகையால் இவர்களுக்கு மிஞ்சுவதோ ஏமாற்றமும் காயப்பட்ட உணர்வும் தான்.

7.5.2 விடலைப் பருவம்; **Adolescence stage**

புதுவித நடத்தைகள் தோன்றும் காலம் இது. பெற்றோரை விட்டு நண்பர்கள் வட்டத்தில் பாதுகாப்பைத் தேடும் காலகட்டம் இது. அந்தக் கூட்டத்தின் அங்கீகாரம் பெறுவதற்காக தவறான செயலில் ஈடுபடுவதைக் கூடக் காணலாம். மேலும் இது ஒரு குழப்பமான கால கட்டம். இந்த வயதிற்கான உடலியல் மாற்றங்களால் ஏற்படும் அதிக சக்தி இவர்களைச் சிரமப்படுத்தும்.

ஏன் உடலில் இந்த பரபரப்பு என்று புரியாது. பெற்றோரின் தொடு உணர்வும், அன்புமே இவர்களை இப்பருவத்திலிருந்து கரை சேர்க்க உதவும்.

உங்கள் அடங்கல் தன்மையை நீங்களே அறிந்து கொள்ள இந்தக் கேள்விகள் பயன்பட்டிருக்கும் என நம்பலாம். ஆனால் நாம் அறிந்து கொள்ளவேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் நம் மூளையில் இந்த இரண்டுவித செயல்பாடுகளுக்கும் இடம் இருந்தால் கூட சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு பொருத்தமான செயல்பாட்டைத் தீர்மானிக்கிற சுதந்திரம் உங்களிடம் தான் உள்ளது என்பது தான்.

சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு மாறும் தன்மையை நாம் வளர்ந்த வளர்க்கப்பட்ட விதத்தில் தான் பெரிதும் தெரிந்து கொள்கிறோம் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

7.5.3 இளைஞன் **Adult stage**

விடலைப் பருவம் முடிந்து ஏற்படும் மாற்றம் இது. இப்பொழுது பாதுகாப்பிற்காக நண்பர்கள் வட்டம் தேவைப்படுவதில்லை. மிகக் குறுகிய வட்டம் அல்லது 1,2 நண்பர்கள், சமயத்தில் மாற்றுப் பாலைச் சார்ந்தவர் என்று ஆகி கடைசியில் ஒருவரை மட்டும் சுற்றித் தமது பாதுகாப்பை அமைத்துக் கொள்வர்.

மாற்றுப் பாலுடன் ஏற்படுத்திக்கொண்ட ஆழமான, நிலையான நீடித்த உறவு திருமணத்திலும் முடியலாம். இதுதான் மனித வாழ் வின் உச்ச கட்டம் என்று சில உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றார் கள்.

7.5.4 முழுமையான மனிதன் Complete man

இளமைப்(இளைஞன்) பருவத்தையும் தாண்டி ஒரு படி உள்ளது என்று சில உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். பிறரிடமிருந்து கிடைக்கும் அந்த பாதுகாப்பை மீறி தனது சுய மரியாதையை அடிப்படையாகக் கொண்டது தான் அந்த மாற்றம்.

எனக்கு எனது பண்புகள், ஆசைகள் தெரியும். மற்றவர்களோடு ஆழமாகவும், நெருக்கமான உறவுடனும் இருக்க விரும்புகின்றேன். ஆனால் அதே சமயத்தில் என்னை நானே வென்ற உணர்வு.

இதிலிருந்து அறிந்து கொள்வது என்னவென்றால் உங்களுடைய ஒரு நடத்தை மாறினால் கூட சம்பந்தப்பட்ட உங்களது அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் நீங்கள் மாற்றத்தைக் காண இயலும்.

வழிவழியாக சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னை மாற்றி வந்துள்ள மனித இனத்தில் நரம்பு மண்டல செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் கிளர்ச்சி மற்றும் அடங்கல் உணர்வுகளும், குழந்தை நிலையிலிருந்து பல்வேறு பருவங்கள் கடந்து வரும்பொழுது ஒரு மனிதன் பெற்ற அனுபவங்களும் சுதர்மம் காத்தல் செயல்பாட்டிற்கான அடிப் படையாக அமைந்து விடுகின்றன.

அடுத்து சுதர்மம் காத்தலில் வரும் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

8 சுதர்மம் காத்தலில் இருக்கும் பிரச்சனைகள்

1. கோழைத்தனம்
2. தொடர்பாற்றல் பிரச்சனைகள்
3. வீட்டிலே புலி வெளியிலே எலி
4. சுய குறைபாடுகள்
5. குறிப்பிடத்தக்க தடைகள்
6. இடையூறான பழக்கங்கள்
7. தமது குழந்தைகளிடமே சுதர்மம் காத்தலில் பிரச்சனைகள்

8.1 கோழைத்தனம் Timid soul

அடங்கல் செயல்பாடு நரம்பு மண்டலத்தில் அதிகரித்ததனால் வந்த விளைவு இது.

ஒரு மங்குந்தையாக, எதிர்பார்ப்பை, கோபத்தை சிறிதளவும் காட்டாத, உரிமைகளை வலியுறுத்தாத ஒரு தன்மை. பொது இடத்தில்

நம்மை அறியாது மற்றவர்கள் காலை மிதித்துவிட்டால் நாம் மன்னிப்புக் கேட்பது இயல்பு. ஆனால் சிலசமயங்களில் மிதிபட்டவர் நமக்கு முந்திக்கொண்டு நம்மிடம் மன்னிப்புக் கேட்பர். இவர்கள் இந்த வகையைச் சார்ந்தவர்கள். மாற நினைத்தால் இவர்களாலும் மாறமுடியும்.

8.2 தொடர்பாற்றல் பிரச்சனைகள் Person with communication difficulties

சதர்மம் காக்கும் தொடர்பாற்றலில் நான்கு முக்கியக் குணாதிசயங் கள் தேவை. சொல்வதை நேரிடையாக, வெளிப்படையாக, நேர்மை யாக, பொருத்தமான அளவில் சொல்வது தான் அவை. இதில் ஏதாவது ஒன்றில் குறையிருந்தாலும் கூட சுதர்மம் காத்தலில் பிரச் சனைகளைச் சந்திக்க வேண்டி வரும்.

8.2.1 சுற்றி வளைத்துப் பேசல் Indirect communication

நேரிடையாக விஷயத்திற்கு வராமல் காதைச்சுற்றி மூக்கைத் தொடுவதுபோல எதையும் கூறுவது இதன் கீழ்வரும். தன்னை வெளியே கூட்டிச்செல்லுங்கள் என்று கூறவேண்டிய, உரிமையுள்ள மனைவி, யார் என்னை வெளியே கூட்டிட்டுப் போறா? என்று கேட்பது நாம் பலதடவை கேட்டு அனுபவித்த உண்மை.

வெளியில் செல்லும் கணவனிடம், நாப்கின் வாங்கிட்டு வாங்க என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக ‘என்னங்க, இன்னைக்குக் கடை வீதிக்குப் போவீங்களா? போனாலும் பாரதி ஸ்டோர்ஸ் பக்கம் போவீங்களா?’ என்று கேட்பதும், அதற்கு கணவன் ‘உனக்கு என்ன வேணும், எதுக்கு இப்படி இழுக்கிறே?’ என்று எரிச்சல் படுவதும், அதற்குப் பின் ‘இல்லை பாரதி ஸ்டோர்ஸ் பக்கம் போனீங்கன்னா என் பிராண்டை வாங்கிட்டு வரச் சொல்லலாம்னு பார்த்தேன்’. கணவன் மேலும் குழம்பிப் போய் ‘உன் பிராண்டா? அது என்ன?’ என்று கேட்டு, அதற்கு ‘ஆமா உங்களுக்கு எல்லாத்தையும் புளியைப் போட்டு விளக்கனும்.’ ‘நாப்கின் வாங்கிட்டுவாங்கன்னு’ கடைசியில்

சொல்வதும் அநேக வீடுகளில் அரங்கேறும் விஷயம் தான். இப்படிப்பட்டவர்கள் நேரடியாகப் பேச வேண்டுமென உறுதி எடுத்துக் கொண்டு பேச ஆரம்பித்தால் இந்தக் குறை நீங்கி விடும்.

8.2.2 நேர்மையில்லா தொடர்பாற்றல் Dishonest/ pseudo communication

உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுதல் இதில் அடங்கும். பொது மேடைகளில் குழந்தைகளை முத்தமிடும், பாட்டிகளை அரவணைக்கும் அரசியல்வாதிகளில் சிலர் இந்த வகையில் வருவார்கள்.

'யார்ரா இவன்? மூக்குச் சளியைக் கூடத் துடைக்காமல் குழந்தை யைத் தூக்கிட்டு வந்துட்டான்.' 'இந்த பாட்டிகளையெல்லாம் குளிப் பாட்டிக் கூட்டி வந்திருக்கக்கூடாதா' என்று தனது கைத்தடிகளிடம் புலம்புவது அவர்களின் நேர்மையற்ற தன்மையை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகின்றது.

மற்றபடி மேடையில் அவர்களின் செயல்பாடுகள் பொருத்தமான அளவிலும், நேரிடையாகவும் இருக்கும். ஆனால் நேர்மையாக மட்டும் இருக்காது.

8.2.3 பொருத்தமில்லாத தொடர்பாற்றல் Inappropriate communication

அலுவலகத்தில் நடந்த ஒரு பிரச்சனையையும், அதில் தன்னுடைய சிறிய தவறையும் பற்றிக் கவலையுடன் கணவன் பகிர்ந்து கொண்டி ருக்கும் பொழுது அவன் அதற்கு முன்னால் செய்த அனைத்துத் தவறுகளையும் மனைவியானவள் பட்டியலிட்டுக் கொண்டிருந்தால் எப்படி இருக்கும். உண்மையிலேயே நேரிடையாக, நேர்மையாகக் கூறினாலும் இடம், பொருள், ஏவல் தெரியாமல் பேசும் பொருத்த மில்லாத தன்மை இங்கு வெளிப்படுகின்றது.

மற்றவர்கள் நலன் பாராத ஒரு சுபாவம் தான் இந்த நடத்தையில் தெரிகின்றது.

8.3 வீட்டிலே புலி வெளியிலே எலி Split assertive

அலுவலகத்தில் ஆமாஞ்சாமியாக இருப்பவர் வீட்டில் ஆவேச முனைப்பராக நடந்து கொள்வது, நண்பர்களிடம் உறவு நிலைகளில் சுதர்மம் காப்பது இந்த வகையில் வரும்.

தான் பழகும் அனைவரிடமும் சுதர்மம் காக்க முடிந்த வீட்டுத் தலை வியால் வீட்டு வேலைக்காரியிடம் செயல்படுத்த முடியாமல் போவது நாம் அன்றாடம் பார்க்கும் நிகழ்வு. இதில் முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் ஓரிடத்தில் நம்மால் சுதர்மம் காக்க முடிந்தால் மற்ற உறவு நிலைகளிலும் அதைப் பயிற்சி செய்வது அப்படி ஒன்றும் சிரமமான காரியமில்லை.

8.4 சுய குறைபாடுகள் Behavioral defects

பிறர் கண்ணைப் பார்த்துப் பேச முடியாத நிலை, மேடையில் ஏறிப் பேசத் தைரியமின்மை, முரண்பாடுகளைக் கையாள முடியாத தன்மை, புதியவர்களிடம் தானாக முன்வந்து பேசத் தயக்கம் போன் றன சுய குறைபாடுகளில் வரும்.

இவைகளெல்லாவற்றையும் விட்டு மேம்படுவது ஒன்றும் பிறப்பி லிருந்து வருவதல்ல, படித்துக் கொள்ளக்கூடிய லாவகங்கள் தான்.

8.5 குறிப்பிடத்தக்க தடைகள் Specific blocks

சில குழந்தைகள் இந்த நிலையை மீறி வளர மாட்டார்கள். அவர்கள் அடங்கல் மனிதர்களாகத் தான் இருப்பர். வட்டத்தை விட்டு வெளி வந்து தனித்துவத்தை அடைவது சாத்தியமில்லாமல் போய்விடும். மற்றவரின் எண்ணங்களையும், எதிர்பார்ப்புகளையும் அடிப் படையாக வைத்துத்தான் பிற்காலங்களில் செயல்படுவர்.

8.5.1 தவறான கருத்துக்கள் Incorrect ideas

என்ன செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்திருந்தும் தனக்கு அதைச் செய்வதற்கு உரிமை இல்லை என்று எண்ணுவது. ஆவேச முனைப்பிற்கும், சுதர்மம் காத்தலுக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் இருப்பது.

செய்ய வேண்டியது அறிந்தும், அதற்கான லாவகங்கள் கைவரப்பெற்றும் மற்றவர்கள் கோபத்திற்கு ஆளாகிவிடுவோமோ எனப் பயந்து செய்யாமல் விட்டுவிடுவது.

8.5.2 சமுதாய நிதர்சனத்தைப் பற்றிய தவறான கருத்து Wrong ideas about social reality

பல்வேறுதரப்பட்ட மனிதர்களுடன் பல்வேறுவிதமான உறவுகளும் இருக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாததால் வரும் பிரச்சனை. புதியவரைப் புதியவராகவும், உறவினரை உறவினராகவும் உபசரிக்கும் பக்குவமில்லாதவர்கள் இவர்கள்.

8.5.3 உளவியல் நிதர்சனத்தைப் பற்றிய தவறான கருத்து Wrong ideas about psychological reality

கவலையாக இருக்கிறதே என்று கவலைப்படுவதாலும், மன உளைச்சல் இருப்பதை நினைத்து மன உளைச்சல் படுவதாலும் வரும் பிரச்சனை.

பிரச்சனையில்லாத வாழ்க்கை அரிது. பிரச்சனையை எதிர் கொள்ளும் பொழுது மன உளைச்சல் வரத்தான் செய்யும். அதை ஒவ்வொருவரும் எதிர்கொள்ளத்தான் வேண்டும். அதை விடுத்து எனக்கு மட்டும் ஏன் பிரச்சனை வருகின்றது என்று பிரச்சனையைப் பற்றி யோசித்து அதை சமாளிக்க முயலாமல் பிரச்சனை வந்ததை எண்ணிக் கவலைப்படுவதால் எந்த பயனும் ஏற்படப்போவதில்லை.

ஒருவருடைய தகப்பனார் திடீரென்று இறந்துவிட்டார். மனைவிக்கோ புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நடந்து இரண்டு நாட்கள் தான் ஆகின்றது. பையனையோ போலீஸ் கைது பண்ணிவிட்டது. அந்த மனிதருக்கேற்பட்டதோ மிக அதிக மன அழுத்தம். இது இயல்பான உணர்வு தானே?

தான் மோசமான மன அழுத்தத்தில் இருக்கிறோம் என உணர்ந்து நண்பர்களிடமோ, மனவள ஆலோசகரிடமோ தன் பிரச்சனையைப் பகிர்ந்து கொண்டால் நலம் பயக்கும். அதை விட்டு விட்டு மன

அழுத்தம் உள்ளதே என்று எண்ணிக் கவலைப்பட்டு இன்னும் மன அழுத்தத்தைக் கூட்டிக்கொண்டால் அதனால் என்ன பயன் கிட்டும்.

8.5.4 பிறருக்குத் தற்சார்பு வழங்காதது Not giving independence to others

தான் எவ்வளவு தூரம் நியாயமாக நடந்து கொள்கிறோமா அந்த அளவு மற்றவரும் தான் கூறியபடி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என நினைப்பது. இவருடைய இந்த எதிர்பார்ப்புகள் அவரவர் தேவை கள், உணர்வுகளைப் பொறுத்து இவருடன் மற்றவர்களை வர விடாமல் செய்துவிடலாம்.

8.5.5 சரியாகச் செய்யும் அனைத்திலும் வெற்றி பெற வேண்டும் Should win all when doing things rightly

நிதர்சனம் இப்படி அமைந்து விடாது. நீங்கள் சம்பள உயர்வு கேட்கலாம். அதற்குரிய தகுதியும், திறமையும் உங்களுக்கு இருக் கலாம். ஆனால் கம்பெனி நிலவரம் உங்கள் சம்பள உயர்விற்கு இடம் அளிக்காமல் போய்விடலாம்.

8.6 இடையூறான பழக்கங்கள் Interfering habits

இரண்டு நண்பர்கள் மாலை உணவு சாப்பிட அமர்கின்றனர். ஒருவர் சாப்பாட்டு டப்பாவைத் திறந்தவுடன் 'இன்றைக்கும் பாவக்காயா?' என்று அலுத்துக் கொள்கின்றார். மேலும் 'பாவக்காய் தனக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காது' என்றும் கூறுகின்றார். நண்பரோ, 'உன் மனைவியிடம் சொல்லவேண்டியது தானே' என்கின்றார். அதற்கு இவர், 'மனைவியா? அவள் ஊருக்குப் போய் இரண்டு வாரம் ஆகிவிட்டது. நானல்லவா சமைக்கிறேன்' என்றாராம். இங்கு பாவக்காயை மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி இவரிடம் தானே உள்ளது?!

மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி இருந்தும் மாற்ற முயற்சி செய்யாது பின் அலுத்துக் கொண்டால் தினமும் பிடிக்காத பாவக்காயைத் திங்க வேண்டியது தானே.

8.7 தமது குழந்தைகளிடமே சுதர்மம் காத்தலில் பிரச்சனைகள் Assertive difficulties with one's own children

தமது குழந்தைகள் சுயமரியாதை உள்ளவர்களாகவும், சுதர்மம் காப்பவர்களாகவும் வர வேண்டும் என்பது அனைத்துப் பெற்றோர் களின் ஆசை. ஆனால் அவர்கள் குழந்தைகளின் கண்முன்னால் நல்ல முன்னுதாரணங்களாகத் திகழ்வது அவசியம்.

பெற்றோர் தமது உரிமைகளை நிலைநாட்டுபவர்களாகவும், நேர்மை யாக நடந்து கொள்பவர்களாகவும், உண்மை பேசுபவர்களாகவும் இருந்து விட்டால் குழந்தைகளும் அவற்றை எளிதில் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

மன நிறைவான, திருப்திகரமான வாழ்க்கை வாழும் பெற்றோர், குழந்தைகள் மூலம் தமது ஆசையை நிறைவேற்றிக்கொள்ள ஆசைப்படமாட்டார்கள். அவர்கள் தமது குழந்தைகளை தற்சார்புடன் வளர அனுமதிப்பார்கள். நான் டாக்டராகவில்லையே, நீ கண்டிப்பாக டாக்டராக வேண்டும் என்று இலக்கியம் படிக்க ஆசைப்படும் மாண வனைக் கட்டாயப்படுத்த மாட்டார்கள். நண்பன் திரைப்படத்தில் இலக்கியம் படிக்க ஆசைபட்ட மகன் கதாபாத்திரம் விருமாண்டி என்ற தன் தந்தையின் வற்புறுத்துததால் பொறியியல் படிப்பிற்கு தயாராக முயற்சி செய்து முடியாததால் தன் வாழ்க்கையை மாய்த்துக்கொள்வது நாம் பாாத்ததுதானே!

9 சுதர்மம் காத்தலில் தடைகள்
BLOCKS TO ASSERTIVENESS

1. அடைமொழி, பட்டப் பெயர் சொல்லி அழைப்பது
2. பொதுப்படையாகப் பேசுவது
3. குறை கூறுவது
4. நச்சரிப்பது, புலம்புவது
5. குற்றம் சாட்டுவது, பயமுறுத்துவது
6. சத்தம் போடுவது
7. நெறிப்படுத்த முயற்சிப்பது
8. கவனித்துக் கேட்காதது, இடையூறு
9. நக்கல், கேலி, கிண்டல்

9.1 அடைமொழி மற்றும் பட்டப்பெயர் சொல்லி அழைப்பது Name-calling / labeling

'*நீ ஒரு முட்டாள், பொய்யன், பிசாசு, பேய்*' இப்படி அழைப்பது மற்றவர்கள் உரிமைகளுக்கு அவதூறான விஷயம். இப்படிக் கூப்பிட

ஆரம்பித்தீர்களேயானால் உங்களை யாரும் சட்டை செய்ய மாட்டார்கள்.

9.2 பொதுப்படையாகப் பேசுவது Generalizing / analyzing

'என்னைக்காவது உட்கார்ந்து படிச்சிருக்கியா?'

'சொன்ன வேலையை சரியா செஞ்சிருக்கியா?'

'நீ ஒரு கஞ்சப் பையன்டா'

'நீ ஒரு ஆள் அண்டாதவன்'

'நீ எப்பவுமே லேட்தான்'

'எப்பவாவது வீட்டு வேலை செஞ்சிருக்கியா?'

பிரச்சனையே நீங்க ஒழுங்கா மற்றவர்களைக் கவனிப்பதில்லை என்பது தான். இப்படி நீங்க பேச ஆரம்பித்த உடனேயே உங்களைக் கவனிப்பதை நிறுத்திறுவாங்க. நீங்க சொல்ற எதுவுமே அவங்க காதிலே ஏறாது.

9.3 குறை கூறல் Blaming / judging

'இதெல்லாம் உன் தப்பு தான்,
நான் இந்த மாதிரி செய்திருக்க மாட்டேன்.'

உறவுகளைக் கெடுக்க இது அருமையான வழி. தப்பு செய்தால் கூட அதையே சொல்லிக் காண்பித்துக் கொண்டிருப்பதை யாரும் விரும்பமாட்டார்கள். இது அவர்களைத் தற்காத்துக் கொள்கிற முயற்சியில் இறக்கி விட்டுடும். உறவும் அறுந்து போகும்.

9.4 புலம்பல், நச்சரித்தல் Complaining / whining / nagging

'நீ செய்த விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.'

'அது நியாயமில்லை.'

'நீ ஏன் உன் வேலையைச் செய்யலை'

புலம்பலோ, நச்சரித்தலோ மனிதர்களை மாற்றாது. அவர்களை நீங்கள் விரும்பும் வழியில் கண்டிப்பாக செயல்பட வைக்காது.

9.5 குற்றம் சாட்டுவது, பயமுறுத்துவது Accusing/ threatening/demanding

'நீ வேணும்னே செஞ்சிருக்கே'

'நீ உடனே கொண்டுவா'

'நீ இப்ப செஞ்சு தான் தீரனும்'

இப்படியெல்லாம் பேசினால் அவர்கள் உங்கள் மீது கோபமடைவது மட்டுமல்ல தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் வேலையிலும் இறங்கி விடுவார்கள். அவர்களுடன் பேசி காரியம் சாதிக்க முடியா மலேயே போய்விடும்.

9.6 சத்தம் போடுவது Yelling/screaming/hitting/ using profanity

இதனால் சண்டை தான் வரும். மற்றவர்களும் கத்தலாம் ஏன் அடி தடில கூட இறங்கலாம். இது தொடர்பாற்றல் கிடையாது. சண்டை

9.7 நெறிப்படுத்துவது Moralizing /Using 'shoulds' & 'Oughts'

'இது உனக்குச் சரியா வரும்'

'அதிக ஸ்நாக்ஸ் உனக்கு ஆகாது'

'இப்படித் திங்காத'

'நீ இன்னும் கொஞ்சம் கவனம் செலுத்தனும்'

'நீ இன்னும் கொஞ்சம் அதிக நேரம் படிக்கனும்'

நல்லா யோசிச்சுப் பாருங்க, கடைசியா உங்களை சாப்பாட்டில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறிய பொழுது, முடியை ஒழுங்காக வெட்டனும்னு சொன்ன பொழுது எப்படி அதை எடுத்துக் கொண்டீர்கள்? இவர் யார் நம்மை அதிகாரம் பண்ணுவது என்று அவரை அவர் கூறுவதை கண்டுக்காம விட்டுட்டீங்களா இல்லையா? ஒரு திரைப்படத்தில் நகைச்சுவை நடிகர் வடிவேலுவை நீயெல்லாம் அதற்குச் சரியா வரமாட்டே என்று கூறியவுடன் அவர் மண்டையைப் பிச்சுகிட்டு

அலைவது போல காண்பித்து இருப்பார்கள். ஆக நெறிப்படுத்து வதை ஒருவரும் விரும்புவதில்லை.

9.8 கவனிக்காத தன்மை, இடையூறு Not listening /interrupting

"Blaaa.... blaaa....."

நான் என்ன நினைக்கிறேன் என்று சொல்கிறேன்

தொடர்பாற்றல் தோல்வியடையும் இடம் இது. நாம் பேசும்பொழுது நம்மைக் கவனிக்கவில்லையென்றால் எரிச்சல், விரக்தி வரும். நம்மை விடப் பெரியவர்கள் என்றால் பேசாமல் அமைதியாக இருந்து விடுவோம். அது மாதிரி நாம் மற்றவர்களைக் கவனிக்காத பொழுது அவர்களும் இப்படி நடந்து கொண்டால் நாம் ஆச்சரியப்படக்கூடாது.

9.9 நக்கல், கேலி, கிண்டல் Sarcasm/humoring

நீ எது சொன்னாலும் குட்டிம்மா ...

நீ எனக்கு ஸ்பெஷல் இல்லையா? ...

நக்கல், கிண்டல், கேலி செய்வது பிறரை வருத்தப்படுத்தும் விஷயம் இதனால் நீங்கள் சொல்வதையே அவர்கள் சரியாக எடுத்துக் கொள்ளாத நிலை வரும்.

10 சுதர்மம் காத்தலில் கடைபிடிக்க/பிடிக்கூடாதவை

Do s & *Don't* s in assertiveness

10.1 கடைபிடிக்க வேண்டியவை:

1. என்ன விரும்புகிறோம் என்பதை முடிவு செய்தல்
2. நியாயமாக இருந்தால் மட்டுமே முடிவு எடுத்தல்
3. அதைத் தெளிவாகக் கோரல்
4. அபாயங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படாது செயலாற்றல்
5. அமைதியாகவும், பதட்டமில்லாமலும் இருத்தல்
6. உணர்வுகளை ஒளிவு மறைவின்றி வெளிப்படுத்தல்
7. எளிதாகப் பாராட்டுக்களை அளித்தல் மற்றும் பெறுதல்
8. நியாயமான குற்றச்சாட்டுக்களை முன்வைத்தல்

10.2 கடைபிடிக்க கூடாதவை:

1. சுற்றி வளைத்துப் பேசல்
2. முதுகுக்குப் பின் காரியமாற்றல்
3. அடாதடி செய்தல்
4. பிறரிடம் சண்டையிடல்
5. உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைத்துக் கொள்ளல்

உங்கள் சுதர்மம் காத்தல் அனுபவங்களை கீழ்க் கண்ட கேள்விகள் மூலம் சோதிக்கலாம்.

11 சுதர்மம் நிலைப்பாட்டு அனுபவங்கள்

1. விற்பவர்களிடம் முடியாது என்று சொல்வது சிரமமாக இருப்பதால் வேண்டாத பொருட்களைக் கூட வாங்குவீர்களா?
2. பொருட்களைத் திரும்பி கடையில் வாபஸ் செய்வதற்கு நல்ல காரணம் இருந்தும் தயங்குவீர்களா?
3. சினிமா, நாடகம், கச்சேரியை ரசித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது யாராவது சத்தமாகப் பேசினால் அவர்களை அமைதி காக்கும்படி கூறுவீர்களா?
4. பழக்கமில்லாதவர்களிடம் எளிதாகப் பேச்சைத் தொடங்க முடியுமா?
5. விசேஷ நிகழச்சிகளில் பேசத் தொடங்குவது சிரமமாக உள்ளதா?
6. நீங்கள் போரடிப்பது போல மற்றவர்கள் நடந்து கொள்கிறார்களா?

7. உங்கள் பொது வாழ்க்கை திருப்திகரமாக உள்ளதா?
8. உங்கள் நண்பர் நியாயமில்லாத வேண்டுகோளை வைத்தால் மறுக்க முடியுமா?
9. உங்களால் உங்கள் நண்பர்களிடம் வேண்டுகோள்கள், சலுகைகள் கேட்டுப் பெற முடியுமா?
10. உங்கள் நண்பரைக் குறை கூற முடியுமா?
11. உங்கள் நண்பரைப் பாராட்ட முடியுமா?
12. உங்களை மற்றவர்கள் பாராட்டும் பொழுது பதிலுக்கு என்ன சொல்வதென்று தெரியுமா?
13. உங்களுடைய உள் மனது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள யாராவது இருக்கின்றார்களா?
14. ஒரு சீன் (போடுறதை) உருவாக்குவதை விட உங்கள் உணர்வுகளை உள்ளுக்குள்ளேயே அமுக்கி வைத்துக் கொள்ள முடியுமா?
15. உங்கள் வேலைப் பழக்கங்களில் திருப்தி அடைகின்றீர்களா?
16. உங்களை மற்றவர்கள் தங்கள் தேவைக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்களா?
17. கோப உணர்வுகளை, இளகிய உணர்வுகளை ஆண்களிடம் திறந்த மனதுடனும், வெளிப்படையாகவும் வெளிப்படுத்த முடியுமா ?
18. கோப உணர்வுகளை, இளகிய உணர்வுகளை பெண்களிடம் திறந்த மனதுடனும், வெளிப்படையாகவும் வெளிப்படுத்த முடியுமா?
19. காதல் உணர்வுகளில் இயல்பாக இருக்க முடிகின்றதா?
20. உங்கள் தொழில், வியாபார வளர்ச்சி திருப்திகரமாக உள்ளதா?
21. உங்களிடம் பணிபுரிபவர்களிடம் குறை கூறுவது சிரமமாக உள்ளதா?
22. உங்கள் குழந்தைகள் தமது தன்னிலை உறுதி செய்தலுக்கு நீங்கள் நல்ல முன்னுதாரணமா?

12 சுதர்மம் காத்தலை மேம்படுத்தும் உத்திகள்

Tips to improve assertiveness

1. மறுக்கும் கலையைக் கற்றுக்கொள்ளல்
2. சரியான குற்றச்சாட்டுக்களை முன்வைத்தல்
3. குற்றச்சாட்டுக்களை எதிர்கொள்ளல்
4. கீறல் விழுந்த ரிக்கார்டு
5. உடன்பாட்டு நேர்மறை அங்கமொழி
6. உங்கள் கூற்றைச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்
7. கூறுவதைத் தெளிவாகக் கூறல்.

12.1 மறுக்கும் கலையைக் கற்றுக்கொள்ளல் Learn to say 'no'

இதற்குப் பின் வரும் விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளல் நலம்.

1. குற்ற உணர்வில்லாமல் மறுப்பது நமது தனிப்பட்ட உரிமை.
2. மறுப்பது என்பது நாம் பிறரை ஒதுக்குவதல்ல
3. நமது எல்லைகளை உணர்கிறோம் என்பது பொருள்
4. மறுப்பது என்பது நேர்மறையான விஷயம்.
5. நேசத்திற்குரியவர்கள் என்பதால் அவர்கள் கேட்பதை எல்லாம் வாங்கித் தரவேண்டும் என்பதல்ல.
6. மறுப்பது என்பது உறவு நிலைகளை மேம்படுத்தும் விஷயம். பிடிக்காதவற்றைச் செய்ய சம்மதித்தால் தான் வெறுப்பு வரும்.

எனக்கு ஒரு நண்பர் இருக்கின்றார். அவர் நேர்மையான மற்றும் வெகு திறமையான அதிகாரி. எந்த அதிகாரி கூப்பிட்டு வேலை கொடுத்தாலும் மறுக்காமல் செய்வார். ஒரே நேரத்தில் பலர் கொடுக்கும் வேலையை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு நேர அழுத்தத்திலும் மன அழுத்தத்திலும் கஷ்டப்படுவார். அவருக்கு மிக அதிமான இரத்தக்கொதிப்பு. இதனால் பாதிக்கப்படுவது அவரது குடும்பத்தினர் மட்டும் தான்.

12.1.1 முடியாது என்று சொல்ல முடியாததால் வரும் வினை:

முடியாது என்று சொல்வது கடினம் தான். ஆனால் முடியாதுன்னு சொல்லனும்னு முடிச்சிட்டீங்கன்னா எப்படி சொல்லப் போகிறீர்கள் என்பதும் முக்கியம்.

1. அமைதியாக மறுப்பது நலம்
2. அறிவுரை வேண்டாம்
3. தீர்ப்பளிக்கும் நிலைக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
4. அவர்கள் செயல்பாடுகள் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டால் கூட அவர்களின் நட்பைத் தொடர விரும்புவதைத் தெளிவாக விளக்குங்கள்.
5. மாற்று வழியை, ஆலோசனைகளைக் கூறுவது நலம்.
6. சரியான விஷயங்களைச் செய்யக் கட்டாயப் படுத்தினால் நலம்.

12.1.2 மறுத்துச் சொல்லும் வழிகள்: Ways to say ‘no’

1. இப்ப உடனே செய்ய முடியாது, பின்னாடி வேணும்னா செய்றேன்.
2. இந்த வேலைக்கு அதிகம் தகுதி வாய்ந்த ஆள் நான் இல்லை
3. என் காலண்டர்ல இப்ப இடமே இல்லை
4. என்னால் முடியாது. ஆனால் யாரால் முடியும் என்று வேண்டுமானால் சொல்கிறேன்
5. எனக்கு வேற வேலை இருக்கு
6. வேறு ஒரு வேலையில் பாதியில் இருக்கின்றேன். என்னால் இதற்கு நேரம் ஒதுக்க முடியாது.
7. வேறு சில முக்கிய வேலைகள் இருக்கிறது. அதை முதலில் பார்க்கனும்
8. மோசமாக அரைகுறையாக செய்வதை விட முடியாதுன்னு சொல்ல விரும்புறேன்.
9. என் சொந்த வேலை, குடும்ப வாழ்க்கையில் இப்ப கவனம் செலுத்திக்கொண்டிருக்கிறேன்.
10. என் தொழிலில் இப்பொழுது முக்கிய கவனம் செலுத்திகிட்டிருக்கேன்.
11. இந்த மாதிரி வேலையை நான் விரும்பறது இல்லை.
12. இது முடியாது, வேறு ஏதாவது வேலைன்னா உதவி செய்றேன்.
13. நீயே இதை ரொம்ப சிறப்பா செய்துறுவேன்னு நினைக்கிறேன்.
14. இதிலே எனக்கு அனுபவம் எதுவும் கிடையாது. அதனால உனக்கு என்னால உதவி செய்ய இயலாது.
15. எனக்கு அது சரிப்படாது.
16. ஏழெட்டு வேலைகளை இழுத்துப் போட்டு என்னால் செய்ய முடியாது.
17. புது வேலையை நான் இப்ப எடுத்துக்கலை
18. எனக்குன்னு கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்க வேண்டி இருக்கு

12. 2 சரியான குற்றச் சாட்டுக்களை முன்வைத்தல் Giving criticism

மற்றவர்களைப் பற்றிய குற்றச் சாட்டுக்களை முன் வைக்கும் பொழுது கவனிக்க வேண்டுவன.

1. அறுதியிட்டுக் கூறல்
2. நல்ல செயல்களை அங்கீகரித்தல்
3. அமைதி காத்தல்
4. ஆளைக் குறை கூறாது தவறை மட்டும் சுட்டிக்காட்டல்
5. தவறான நடத்தையில் மட்டும் கவனம் செலுத்தல்
6. அடைமொழிகள் ஏதும் உபயோகப்படுத்தாமல் இருத்தல்

12.3 குற்றச்சாட்டுக்களை எதிர்கொள்ளல் Receiving criticism

1. எதிர்மறை சுதர்மம்
2. எதிர்மறை கேள்வி
3. மெழுகுதல்;

12.3.1 எதிர்மறை சுதர்மம்: negative assertiveness

குற்றச்சாட்டில் இருக்கும் உண்மையான பகுதியை ஏற்றுக்கொண்டு அதை நேர்மறையான வாக்கியங்களில் கூறுதல்.

(உ–ம்) *'நீ ஒரு முட்டாள்'*

நான் ஒன்றும் இந்த பூமியில் பிறந்த மனிதர்களிலேயே சிறந்த அறிவாளி கிடையாது.

'நீ எப்பவுமே தப்பு பண்ணிகிட்டே இருக்க...'

நான் குற்றம் குறை உடையவன் என்று ஒத்துக்கொண்டு தான் ஆகணும்.

'நீ ஒரு ஆவேச முனைப்பன்;'

நான் மற்றவர்களை என்மீது ஏறி மேய விடுவதில்லை.

12.3. 2 எதிர்மறைக் கேள்வி: Negative enquiry

உங்களைப் பற்றிக் குறை கூறும் பொழுது எந்த விஷயத்தில் நீங்கள் செய்தது தவறு, மேலும் அதை எப்படிச் சரியாகச் செய்யலாம் எனக் கேட்பது.

'நீ ஒரு முட்டாள்'
எதை நான் குறிப்பாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை

'நீ ஒரு சோம்பேறி'

நான் என்ன செய்யனும்னு நினைக்கிறீங்க?

12.3.3 மெழுகுதல் Fogging

மற்றவர்கள் அபிப்பிராயத்தை வெளிப்படுத்தும் வார்த்தைகளை உபயோகிப்பது. மேலும் சில சூழல்களில் அது சரியாக இருக்கலாம் என்றும், ஆனால் உங்களை அது ஒட்டு மொத்தமாகப் பிரதிபலிக்கும் என்று ஏற்றுக்கொள்ளத் தேவையில்லை.

'நீ ஒரு முட்டாள்'
அது உண்மையாக இருக்கலாம். நம் எல்லோருக்கும் ஒரு முட்டாள்தனமான பக்கம் உள்ளது.

'நீ எப்பவும் தப்பு பண்ணிக்கிட்டே இருக்கிற'
தவறுவது மனித இயல்பு

'நீ ஒரு ஆவேச முனைப்பன்'

நம் அனைவருடைய ஆளுமையிலும் ஒரு ஆவேச முனைப்புப் பக்கம் உள்ளது.

12.4 கீறல் விழுந்த ரிக்கார்டு Broken record

நீண்ட கால உறவு இல்லாதவர்களிடம் மட்டும், அதுவும் உங்கள் உரிமைகள் மீறப்படும் பொழுது இந்த உத்தி பயன்படும்.

(உ–ம்) குறையுள்ள பொருளைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ள கடைக்காரர் மறுத்தால் இந்த உத்தி பயன்படும். உங்கள் வசம் நேரம் அதிகமில்லாத பொழுதும் இது பயன்படும். இந்த உத்தியில்

நீங்கள் உங்கள் உரிமைகளை வலியுறுத்திக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் உரிமைகளை அறிந்திருத்தல் நலம். மேலும் அதற்கான ஆதாரங்களைக் காட்ட முடிந்திருக்க வேண்டும்.

(உ–ம்) நுகர்வோர் சட்டப்படி குறையுள்ள பொருளை வாபஸ் எடுக்க வேண்டியது விற்றவர் கடமை. இந்த பொருளில் குறையுள்ளது. பொருள்கள் விற்பனைச் சட்டப்படி இதற்குரிய பணத்தைத் திரும்பப் பெற்றுக்கொள்ள எனக்கு உரிமை உள்ளது. நான்ஒரு கூட்டத்திற்கு அவசரமாகப் போகனும். இதைப்பற்றிப் பேச இப்ப நேரமில்லை.

12.5 உடன்பாட்டு, நேர்மறை அங்கமொழி Positive body language

முகபாவம்: Facial expression நீங்கள் செய்வதை வலியுறுத்த புன்னகை, சிரிப்பு மிகவும் பயன்படும். ஆனால் நீங்கள் உண்மையாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் வருத்தமாக, கோபமாக இருக்கும் பொழுது சிரிக்க வேண்டாம். உங்கள் முகத்தில் உயிர்ப்பு தெரிய வேண்டும்.

கண்ணோடு கண்: அண்ணலும் நோக்கினார், அவளும் நோக்கினாள், அன்பும் மலர்ந்தது. கண்ணொடு கண்பார்த்து நேரிடையாகப் பேசுவது, ஒளிவு மறைவில்லாமல் நேர்மையையும், பாசாங்கற்ற தன்மையையும் பிரதிபலிக்கும். கண்களை விலக்கி விட்டுப் பேசுவது செய்தியின் வலிமையைக் குறைத்துவிடும்.

தோற்றம்: Posture நிமிர்ந்த நெஞ்சம், நேர்கொண்ட பார்வை, சற்றே வயிற்றை உள்ளிழுத்த தோற்றம் உங்களை நேர்மையாகவும், திறந்த மனதுடன் இருப்பதாகவும் உணர்த்தும். கூன் போடுவதும், சமச் சீரில்லாத தோற்றமும், உங்களின் ஆர்வமின்மையைப் பிரதிபலிக்கும்.

கைகளசைவு: Gesture நீங்கள் சொல்வதை வலியுறுத்த உங்கள் கைகளைப் பயன்படுத்தவும், சட்டை பட்டனைத் திருகுவது, பைக்குள்

நாணயத்தை உருட்டுவது போன்ற விஷயங்கள் கேட்பவரின் கவனத்தை நீங்கள் பேசும் விஷயத்திலிருந்து கலைத்து விடும்.

குரல், தொனி: முணுமுணுப்பதோ, படபடவென்று பேசுவதோ உங்கள் வார்த்தைகளில் உங்களுக்கே சந்தேகமிருக்கின்றது என்று எண்ண வைத்துவிடும். தெளிவாகவும், தன்னம்பிக்கையுடனும் வாய்விட்டு நல்ல தொனியில் பேசுங்கள்.

12.6 உங்கள் கூற்றைச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளுங்கள் Own your message

உங்கள் கண்ணோட்டத்திலிருந்து பேசுங்கள். நான், எனக்கு என்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் கருத்தாக இருக்கட்டும். மற்றவர்கள் விரும்புவார்கள் என்று நினைத்து அவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவது மாதிரி பேச வேண்டாம்.

(உ–ம்) இன்று இராத்திரி எங்கே போகப் போற?

சரி : அந்த புது ரெஸ்டாரண்டுக்குப் போக விரும்புகின்றேன்.

சரியல்ல : நீ எங்க விரும்பினாலும்; எல்லோரும் சொல்றாங்க, அந்த புது ரெஸ்டாரண்டு நல்லா இருக்குனு.

சரி : நீ கூறுவதை நான் ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டேன்.

சரியல்ல : நீ சொல்றது தப்பு

சரி : நீ புல்லை வெட்டனும்னு விரும்புறேன்.

சரியல்ல : உனக்குத் தெரியுமா? நீ அந்தப் புல்லை வெட்டனும்னு.

12.7 கூறுவதைத் தெளிவாகக் கூறு: Be specific and clear about what you want

விரும்புவதை, எண்ணுவதை, உணர்வதை, தெளிவாகவும், திட்டவட்டமாகவும் கூறுவது நலம்.

(உ–ம்) *‘நான் விரும்பறேன்...’*

‘நீ அதைச் செய்யவேண்டாம்னு நினைக்கிறேன்.’

‘நீ செஞ்சதனால எனக்குப் பிடிக்கும்’

‘எனக்கு ஒரு மாற்றுக் கருத்து இருக்கு’

‘நான் நினைக்கிறேன்...’

‘இந்த சில காரணங்களால இந்த விஷயங்களை ஏத்துக்கறேன்’

‘இந்த சில காரணங்களால இந்த விஷயங்களை என்னால ஏத்துக்க முடியலை’

யாரிடம் சொல்ல வேண்டுமோ அவரிடம் நேரிடையாகச் செய்தியைச் சொல்லவும்.

இப்பொழுது வீட்டில் உங்கள் நிலையையும் வேலை செய்யுமிடத்தில் உங்கள் நிலையையும் கீழ் வரும் வினாக்களின் மூலம் சோதிக்கலாம்.

உங்கள் வீட்டிலுள்ளோர், பிற உறவினர்கள், வீட்டிற்கு வரும் கேபிள்காரர், வேலைக்காரம்மா, கேஸ்காரர் போன்றோருடனும் வேலை செய்யுமிடத்தில் மேலதிகாரி, சக அதிகாரிகள் மற்ற ஊழியர்களுடன் உங்கள் சுதர்மம் காத்தலின் தன்மையை அறிந்து கொள்ள ஓர் அருமையான வாய்ப்பு.

வீட்டில் உங்கள் நிலை

வீட்டில் நான் எளிதாக உணர்கிறேன்	கணவன் / மனைவி	நண்பர்கள்	பெற்றோர்/ குழந்தைகள்	மற்ற உறவினர்கள்	சேவைகளைச் செய்பவர்கள்
உடன்பாட்டு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில்					
● நான் அவர்களைப் பாராட்டுகிறேன் என்று சொல்வதில்					
● பாராட்டுவதில்					

வீட்டில் நான் எளிதாக உணர்கிறேன்	கணவன் / மனைவி	நண்பர்கள்	பெற்றோர்/ குழந்தைகள்	மற்ற உறவினர்கள்	சேவைகளைச் செய்பவர்கள்
● சங்கடமில்லாமல் பாராட்டுக்களைப் பெறுவதில்					
● வேண்டுகோள் விடுப்பதில்					
● உரையாடலைத் துவக்குவதில்					
எதிர்மறை உணர்வுகளை வெறிப்படுத்துவதில்					
● சினத்தை வெளிப்படுத்துவதில்					
● காயப்பட்டதை காண்பிப்பதில்					
என் உரிமைகளை நிலை நாட்டுவதில்					
● வேண்டுகோள்களை மறுதளிப்பதில்					
● அடங்கிப் போக மறுப்பதில்					
● என்னுடைய கருத்துக்களைக் கூறுவதில்					
● புகார் செய்வதில்					

✓ எப்பொழுதும் ✗ எப்பொழுதாவது

● யாரிடம் தன்னிலை உறுதி செய்தல் உங்களுக்கு எளிது?

....

....

● ஏன் அப்படி எண்ணுகின்றீர்கள்?

....

....

● யாரிடம் கடினம்?

....

....

● ஏன் அப்படி எண்ணுகின்றீர்கள்?

....

....

வேலை செய்யுமிடத்தில் உங்கள் நிலை

வேலை செய்யுமிடத்தில் எளிதாக உணர்கிறேன்	மேலதிகாரி கள்	கீழதிகாரி கள்	சக அதிகாரிகள்	அமைச்சு ஊழியர்கள்	மற்றவர்கள்
உடன்பாட்டு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில்					
● நான் அவர்களைப் பாராட் டுகிறேன் என்று சொல் வதில்					
● பாராட்டுவதில்					
● சங்கடமில்லாமல் பாராட் டுக்களைப் பெறுவதில்					

வேலை செய்யுமிடத்தில் எளிதாக உணர்கிறேன்	மேலதிகாரி கள்	கீழதிகாரி கள்	சக அதிகாரிகள்	அமைச்சு ஊழியர்கள்	மற்றவர்கள்
● வேண்டுகோள் விடுப்பதில்					
● உரையாடலைத் துவக்குவதில்					
எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில்					
● சினத்தை வெளிப்படுத்துவதில்					
● காயப்பட்டதை காண்பிப்பதில்					
என் உரிமைகளை நிலை நாட்டுவதில்					
● வேண்டுகோள்களை மறுதளிப்பதில்					
● அடங்கிப் போக மறுப்பதில்					
● என்னுடைய கருத்துக்களைக் கூறுவதில்					
● புகார் செய்வதில்					

✓ எப்பொழுதும் ✗ எப்பொழுதாவது

● யாரிடம் தன்னிலை உறுதி செய்தல் உங்களுக்கு எளிது?

....

....

● ஏன் அப்படி எண்ணுகின்றீர்கள்?

....

....

● யாரிடம் கடினம்?

....

....

● ஏன் அப்படி எண்ணுகின்றீர்கள்?

....

....

நிறைவுரை

சுதர்மம் காத்தல் செயல்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்க நமது உள்ளுறவு சிறக்கும், நிதானம் கை வரும். உணர்வு வழி செல்லாது அறிவின் வழி செல்லும் இரகசியம் புலப்படும். பிறருடனான உறவு நிலை களிலும் அவர்களைக் காயப்படுத்தாது தன்னிலை உறுதி செய்யும் இந்தப் பாங்கினால் அவர்தம் அன்பையும், மதிப்பையும் பெறுவது எளிதாகும். இதனால் அவர்கள் நம்மைப் புரிந்து கொள்ளல் ஏது வாகும். அதனால் நம் தொடர்பாற்றல் கலையும் மேம்படும். ஒரு நல்ல நண்பனாக, சகலரும் விரும்பும் தலைவனாக, தக்கானாகத் திகழ்வது எளிதாகும்.

ஆகவே நண்பர்களே இந்தக் குறுகிய காலப் பயணத்தில் நாம் கற்றுக் கொண்ட வி'யங்களை நமது தொடர்புகளில் பயன்படுத்தி நானிலம் போற்றுமாறு நல்லதோர் நிலையை நாம் சேர்ந்தே அடை வோம். சேர்ந்து பயணித்த நாம் சேர்ந்து ஜெயிப்போம். வாழ்க நம் உள்ளுறவு வளர்க பிறருடனான நமது உறவு.

ஆசிரியரைப் பற்றி ...

அருப்புக்கோட்டை நகரைச் சேர்ந்த இவர் கணிதத்திலும் சட்டத்திலும் இளங்கலைப் பட்டங்களும் சமூகவியலிலும், வியாபார நிர்வாத்திலும், உளவியலிலும் முதுகலைப் பட்டங்களும் பெற்றுள்ளார். சுங்கம் மற்றும் கலால் துறைக் கண்காணிப்பாளராக மதுரை கலால்துறை ஆணையர் அலுவலகத்தில் சீரிய பணியாற்றி வரும் இவர் தனது சமுகத்திற்கான செயல்பாடுகளாக இந்திரா காந்தி திறந்த வெளிப்பல்கலைக் கழகத்தில் வியாபார நிர்வாகத்தில் முதுகலைப் பட்டம் படிக்கும் மாணவர்களுக்காக யுக்தி நிர்வாகம் என்ற பாடத்தில் பகுதி நேர ஆற்றுப் படுத்துனராக பணியாற்றி வருவதோடு ஜேஸிஸ் இயக்கத்திலும் தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டு கிளை இயக்க அளவிலும், மண்டல அளவிலும், தேசிய அளவிலும் சிறப்புற பணியாற்றியவர்.

இன்று ஒரு தலை சிறந்த பயிற்சியாளராகவும் கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். மண்டல அளவில் தலை சிறந்த பயிற்சியாளராக 10 முறைகளுக்கு மேல் விருது பெற்ற இவர் தேசிய அளவில் தலை சிறந்த பயிற்சியாளர் என்ற விருதை ஒரு முறை பெற்றுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. பயிற்சிக் கையேடுகளை வடிவமைப்பதில் தனக்கென ஒரு பாணியை வைத்துக் கொண்டு இதுவரை தாய் தமிழில் 8 பயிற்சிக் கையேடுகளும், ஆங்கிலத்தில் 7 பயிற்சிக் கையேடுகளும் கருக்கொண்டு உருவாக்கியுள்ளார். National Training Fellow என்ற JCIஇந்தியாவின் தலைசிறந்த அங்கீகாரத்தையும் பெற்றவர்.

25.09.2007அன்று தன் இளைய மகனை ஒரு சாலை விபத்தில் இழந்த இவர் மடை மாற்றாக அம்மகனின் நினைவாக வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி வகுப்புகளை அரசு, மாநகராட்சி மற்றும் நகராட்சி பள்ளி மாணவர்களுக்கு இலவசமாக நடத்தி வருகின்றார். இதுவரை 75,000 மாணவர்களை அந்த நிகழ்ச்சி சென்றடைந்துள்ளது.

நாக மலர்க்கொடி என்ற இல்லாளைக் கைத்தலம் பற்றியவர். சௌந்தர் மற்றும் நிகிலேஸ்வரன் என்ற இரண்டு ஆண் மகவுகளை உடையவர்.

நிகில் ஃபவுன்டேஷன்

(அதி உன்னத செயல்பாட்டிற்காக இளைஞர்களை வல்லமைப் படுத்தும் அமைப்பு)

இயக்கக் கூற்று: இந்திய இளைஞர்களின் அதி உன்னத செயல்பாட்டிற்காக அவர்களுக்கு வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி அளித்து அதன் மூலம் அவர்கள் தன் முனைப்போடும். வலிந்து செயலாற்றும் செயல்திறனுடனும். நல்ல குடிமக்களாகவும் செயல்பட்டு இந்த உலக அமைதிக்காக அவர்கள் மூலம் பாரதத்தை முன்னிறுத்த விழையும் இயக்கம்.

Mission Statement: By training the youth of India in the field of life skill education to empower them towards excellence and performing their role with initiative and proactivity and with good citizenship to make India as a front runner in bringing out world peace.

வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி

அதி உன்னத செயல்பாட்டிற்காக மாணவர்களை வல்லமைப் படுத்தும் ஒரு நிகழ்ச்சி. அரசு, மாநகராட்சி மற்றும் நகராட்சிப் பள்ளி மாணவர்களுக்கோர் அரிய வாய்ப்பு. 9,10,11 மற்றும் 12ஆம் வகுப்பு பயிலும் மாணவர்களுக்கு உன்னை நீ அறிவாய். இலக்கு அமைத்தல். திறன்மிகு தொடர்பாற்றல். மனிதநேயம் மற்றும் நினைவாற்றல் என்ற 5 தலைப்புகளில் தேர்ந்த பயிற்சியாளர்களைக் கொண்டு ஒரு நாள் முழுவதும் சீரிய பயிற்சி இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது. 03.11.2007ல் ஆரம்பித்து இதுவரை 200க்கும் மேற்பட்ட பள்ளிகளில் 75,000க்கும் அதிகமான மாணவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

விரும்பும் பள்ளிகள் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரி

நிகில் ஃபவுன்டேஷன்.

1/759, நக்கீரர் தெரு, பாரத் நகர், திருப்பாலை, மதுரை – 14.

தொ.பே. எண் : 0452 - 2680200

செல் பேசி : 9786996353

email : nikhilfoundation@yahoo.co.in

joe # 9443279425