அகம் 5 புறம் 5
புதுமைப் பயணம்
புறம் 2
(கவனிக்கலாமா)

NIKHIL FOUNDATION
(Empowering Youth Towards Excellence)

கவனிக்கலாமா? **Listening**

பள்ளியில் எப்படி வாசிப்பது, எப்படிச் சொல்வது என்றெல்லாம் சொல்லிக்கொடுக்கப்படுகின்றது. ஆனால் நம் பள்ளிகளில் எப்படிக் கவனிப்பது என்று சொல்லிக்கொடுக்கப்படுகிறதா என்று கேட்டால், இல்லை என்பது தான் நம் அனைவரின் பதில். கற்றலின் கேட்டலே நன்று என்பர். கேட்டல் என்பது கவனித்தலின் நீட்சி தானே. கேட்டல் என்பது காதால் கேட்பது என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். இன்னும் கொஞ்சம் தெளிவுபெறுவதற்கு கேள்விகள் கேட்பது என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். கவனித்தல் என்பது புரிதலுக்கான நுழைவுச்சீட்டு எனலாம். சித்தாந்தங்களைப் புரிந்துகொள்ள, பாடங்களைப் புரிந்துகொள்ள, மாணவனாக கவனிக்கும் திறனின் உபயோகம் அதிகம். மேலும் தான் ஏதும் பேசாமல் மற்றவர்கள் பேசியதைக் கவனித்தும், பேசவைக்கத் தூண்டுவதற்காகச் சில சில கேள்விகள் கேட்டதும்தான் கவனிக்கும் திறன் எனலாம். கவனிப்பது அல்லது கேட்பதற்கான திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள உத்திகள் உள்ளனவா? வாருங்கள் அதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள முயலலாம்.

அது ஒரு பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி. நம் பயிற்சியாளர் ஒருவரின் மனைவி அந்தப்பள்ளியில் +2 ஆசிரியையாகப் பணியாற்றுகின்றார். ஒருநாள் பள்ளிவிழாவிற்கு அவர் தம் கணவரான நமது பயிற்சியாளரை அழைத்துச் செல்கின்றார். நமது பயிற்சியாளருக்கு ஒரே குழப்பம். அங்கு வேலை பார்ப்பதோ அதிகம் பெண் ஆசிரியைகள் தாம் நாம் எப்படி மற்றவர்களிடம் பேசுவது, பழகுவது என்று அவருக்குக் குழப்பம். குழம்பிச் சற்றே தெளிந்து ஒரு உத்தியைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றார். ஆனால் அதைப்பற்றித் தன் மனைவியிடம் கூடக்கூறவில்லை. அங்கு தன் மனைவியின் தோழிகளைச் சந்தித்த பொழுது இவர் ஏதும் பேசாமல் அவர்கள் கூறுவதை அமைதியாகக் கவனித்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் அதிகம் பேசியது நீங்கள் சொன்னதைச் சரியாகப் புரிந்திருக்கிறேன் என்று நினைக்கின்றேன் என்ற பதில் தான். சில சமயங்களில் பதில் வாய் வரை வந்துவிட்டால் கூட நாக்கை கடித்துக்கொண்டு அமைதியாக இருந்தார். பிறகு விழா முடிந்து வீட்டிற்குத் திரும்பும் வழியில் அவர் மனைவி அவர் தோழிகளெல்லாம் இவரைப் பற்றிப் பாராட்டிப் பேசியதாகக் கூறினார். இப்படி ஒரு அருமையான நபரைத் தாம்பார்த்ததில்லை என்று கூறியதாகவும் கூறினார். நமது பயிற்சியாளருக்கோ ஒரே ஆச்சரியம். ஏனென்றால் அவர் செய்தது ஒன்றே ஒன்றுதான். இங்கு இந்தச் சோதனையின் மூலம் அவர் கண்டறிந்த உண்மை இது தான். பெரும்பாலான சமயங்களில் மற்றவர்கள் பேசுவதைச் சரிவரக் கவனிக்காது அவர் எப்படா முடிப்பார் என்று பொறுமையில்லாமல் காத்திருந்து அவர்கள் நிறுத்தியவுடன் பேச ஆரம்பிப்பது தான் நம்மவர்கள் வழக்கம். ஆகத் தான் மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளமுயல்வதைவிட தன்னைப் புரிந்து கொள்ளவைக்க முயல்வதால் தான் இந்தத் தவறு நிகழ்கிறது. இவ்வுலகில் பெரும்பாலானவர்கள் நமது பயிற்சியாளர் செய்ததுபோல மற்றவர்கள் பேசுவதற்கு போதுமான அளவிற்கு வாய்ப்பளித்துக் கவனிக்க ஆரம்பித்தால் மானுடஉறவுகளில் பிரச்சனையே இருக்காது, நமது புரியும் திறனும் பற்பல பரிமாணங்களைக் காணும் என்பது சத்தியம். எபிக்டெடஸ் என்ற அறிஞர் நமக்கு இரண்டு காதுகளும் ஒரு வாயும் தான் இருக்கின்றன. ஆகையால் இரண்டு முறை கவனித்துக் கேட்டு ஒரு முறை பேசுவோம் என்று கூறுவார்,

ஒரு ஒன்பதாவது வகுப்பு ஆசிரியர் மாணவர்களிடம் ஒரு கேள்வி கேட்டார். ராமு ஒரு ஆட்டுக் கறிக்கடையில் வேலைபார்க்கிறான். அவனது உயரம் 6 அடி, இடை அளவு 44 இன்ச், ஒரு நாளைக்குப் பத்து மணிநேரம் வேலை பார்க்கிறான். அவன் எதை எடைபோடுகிறான்? என்றார். அதற்கு பெரும்பாலான மாணவர்கள் அவன் எடை எவ்வளவு என்று பலவகைகளில் கணக்குப் போட்டுப்பார்க்கின்றனர். ஒரே ஒரு மாணவன் மட்டும் எழுந்து ராமு ஆட்டுக்கறியை எடைபோடுகிறான் என்றான். கூர்ந்து கவனிப்பதை வலியுறுத்தும் உதாரணம் இது.

நினைவாற்றலும் கூர்ந்து கவனித்தலும்:

நினைவாற்றலின் உண்மையான கலையம்சமே கூர்ந்து கவனிக்கும் கலை தான் என்று **சாமுவேல் ஜான்சன்** கூறுகிறார். உங்களுக்கான சோதனை – பழைய ஒரு ரூபாய் நாணயத்தில் இருப்பது **அறுங்கோணமா? அல்லது எண்கோணமா?** தினமும் எத்தனை முறை போக்குவரத்துச் சங்கேத விளக்குகளைக் கடந்து சென்றிருப்பீர்கள். சங்கேத விளக்குக் கம்பத்தில் மேலே இருப்பது சிவப்பு விளக்கா? அல்லது பச்சை விளக்கா?

அருகில் இருக்கும் கட்டத்திலுள்ளதை வேகமாய் வாசியுங்கள்

நம்பிக்கை நமக்கு

இன்னும் ஒரு

ஒரு கையாகும்

என்ன வாசித்தீர்கள்? நம்பிக்கை நமக்கு இன்னும் ஒரு கையாகும் என்றா? திரும்ப ஒரு முறை பாருங்கள். நம்பிக்கை நமக்கு இன்னும் ஒரு கையாகும் என்று இப்பொழுதும் வாசித்தீர்களேயானால் கூர்ந்து கவனிக்காத பெரும்பான்மையான மக்களில் நீங்களும் ஒருவர். ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கூர்ந்து கவனித்தீர்களேயானால் நம்பிக்கை நமக்கு இன்னும் ஒரு ஒரு கையாகும் என வாசிப்பீர்கள் இரண்டு ஒரு அச்சாகியுள்ளது.

இது சாதாரணப் பிழை தான் நமது மனதும் குரங்கைப் போல் ஓர் இடத்தில் இருக்காது தாவித் தாவிச் செல்லும் பண்பு கொண்டது. ஆகையால் வேகமாக வாசிக்கும் பொழுது பிழையை ஒதுக்கித் தாவிச் சென்று விட்டீர்கள். இப்படியெல்லாம் நமக்கு நாமே சமாதானம் கூறிக்கொண்டாலும் உண்மை என்னவென்றால் கூர்ந்து கவனிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது தான்.

ஒரு பள்ளி ஆசிரியர் தன் மாணவர்களிடம், ஒரு கறுப்பு நிற மனிதன் வெள்ளை நிறப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்கிறான். அவர்களுக்கு கறுப்பு நிறத்தில் குழந்தை பிறக்கிறது. அந்தக் குழந்தையின் பற்கள் என்ன நிறத்தில் இருக்கும் என்று கேட்டார். மாணவர்களோ, என்ன முட்டாள் தனமான கேள்வி, பற்கள் வெண்மையாகத் தானே இருக்கும் என்று நினைத்து வெண்மை என்று ஒருமித்த குரலில் கூறினர். நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்? நாங்கள் மட்டும் வேறு பதிலா சொல்லப்போகிறோம் என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் எனது கேள்வி, பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் பற்கள் இருக்குமா? என்பது தான்.

அதே ஆசிரியர் தனது மாணவர்களிடம், ஒரு விவசாயி தன்னுடைய ஒரு நிலத்தில் 5 வைக்கோற்போர்களும் இன்னொரு நிலத்தில் 4 வைக்கோற்போர்களும் வைத்துள்ளான். இவைகளை ஒரே நிலத்தில் சேர்த்துவைத்தால் எத்தனை வைக்கோற்போர்கள் இருக்கும் என்று கேட்டார். மாணவர்களும் சற்றுநேர யோசனைக்குப் பிறகு ஒருமித்த குரலில் 9 வைக்கோற்போர்கள் இருக்கும் என்றனர். விடை என்ன வென்றால் அத்தனை வைக்கோற்போர்களையும் சேர்த்துவிட்டால் ஒன்று தானே இருக்கும்.

அதே வகுப்பில் கேட்கப்பட்ட மற்றொரு கேள்வி. ஒரு மின்சார ரயில் மணிக்கு 50 கி.மீ வேகத்தில் தெற்கு திசை நோக்கிப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. காற்றோ மணிக்கு 10 கி.மீ வேகத்தில் வடக்கு திசை நோக்கி வீசிக்கொண்டிருக்கின்றது. இரயில் வண்டியின் புகை எந்த திசை நோக்கி வீசும். அந்த வகுப்பிலிருந்த ஒரு மாணவன் மின்சார ரயிலில் புகை வராது என்று கூறினான். அவன் கூர்ந்து கவனித்துள்ளான் அல்லவா?

கீழ்க் கண்ட கேள்விகளுக்கு விடை அளிக்க முயலுங்கள் :

1. கால் சராய்(Pant) அணியும் பொழுது எந்தக் காலை முதலில் விடுவீர்கள்?
2. சட்டை அணியும் பொழுது எந்தக் கரத்தை முதலில் நுழைப்பீர்கள்?
3. நீங்கள் அணிந்திருக்கும் உள்ளாடையின் நிறமென்ன?
4. உங்கள் வகுப்பறையின் கதவு இரட்டைக் கதவா? ஒற்றைக் கதவா?
5. உங்கள் வகுப்பறையில் எத்தனை ஜன்னல்கள் உள்ளன?

பதவி என்ற வார்த்தைக்கு வரும் விளக்கத்தில் **பசித்திரு, தனித்திரு, விழித்திரு** எனக் கூறுவர். நீங்களும் அதுபோல் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் கூர்ந்து கவனிப்பது உங்கள் வழக்கமாகி விடும்.

முதலில் கேட்ட கேள்வியான பழைய ஒரு ரூபாய் நாணயத்திலிருப்பது அறுகோணமுமல்ல, எண்கோணமுமல்ல. அது எழுகோணமாகும். அதுபோல டிராபிக் விளக்குக் கம்பத்தில் மேலே இருப்பது சிவப்பு விளக்கு. சரியாகச் சொல்லியிருந்தால் மறுபடியும் உங்கள் முதுகில் ஒரு செல்லத் தட்டு தட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

பயிற்சி:

உங்கள் வகுபறையில் இருக்கும் பொருட்களை ஒரு காகிதத்தில் பட்டியலிடுங்கள். பின் சுற்றிப்பார்த்து நீங்கள் பட்டியலிட்டதைச் சரிபாருங்கள். உங்களால் எழுதப் படாத பொருட்களெல்லாம் உங்களால் கூர்ந்து கவனிக்கப் படாதவை ஆகும். திரும்பத் திரும்ப இதுபோல் முயற்சி செய்தால் கூர்ந்து கவனிக்கும் பழக்கம் உங்கள் கைவரப் பெறும்.

ஒருமுகப்படுத்தல்:

உங்களது எண்ணங்களை நெறிப்படுத்தும், வழி நடத்தும் திறன் தான் ஒருமுகப்படுத்தல். கூர்ந்து கவனித்தலுக்கு அடிப்படை அவரவரின் மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் திறன் தான். கவனத்தைக் கலைக்கும் விஷயங்களை, திசை திருப்பும் விஷயங்களை களைந்து கையில் இருக்கும் வேலையில் முழுக் கவனம் செலுத்துவது தான் இது. நமக்கு அந்த திறமை இல்லையா?

நமக்கு விருப்பப்படாத விஷயங்களில் கவனம் சிதறுவது நமக்குத் தெரிகின்றது. அதே சமயத்தில் நமக்குப் பிடித்த படம் பார்க்கும் பொழுது, பிடித்த கதைப் புத்தகத்தை ரசித்துப் படிக்கும் பொழுது, அனுபவித்து கிரிக்கெட் விளையாடும் பொழுது நாம் அதிலேயே மூழ்கி விடுகிறோம் அல்லவா? நமது கவனம் அவைகளில் முழுமையாக ஒன்றிப் போய் விடுகிறது அல்லவா?

இதற்கென்ன அர்த்தம்? மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் திறன் நம் அனைவருக்கும் இயற்கையிலேயே அமைந்துள்ளது என்பது தான். ஆனால் வேறு பல சமயங்களில்?

குரங்கு ஓரிடத்தில் நிற்காமல் கிளைக்குக் கிளை தாவுவது போல நமது மனமும் ஒரு விஷயத்திலிருந்து இன்னொரு விஷயத்திற்குத் தாவிக் கொண்டிருப்பது நாம் மறுக்க முடியாத உண்மை. **நமது கவலைகள்** நமது கவனத்தைச் சிதறடிக்கும் வெடி குண்டுகள். கையிலிருக்கும் வேலை ஒரு வேளை கடினமாகவோ, சலிப்பூட்டுவதாகவோ, நமது ஆர்வத்தை தூண்டமுடியாததாகவோ அமைந்து விட்டால் நமது மனம் ஒரு முகப் படுவது மிகவும் சிரமம்.

இப்படிப்பட்ட ஒருமுகப்படுத்தும் திறனை வளர்த்துக் கொண்டால் நலம் பயக்கும் அல்லவா? சுவாமி விவேகானந்தர் ஒரு முறை அமெரிக்காவில் சில மாணவர்கள் துப்பாக்கி வைத்து குறி பார்த்து இலக்குகளில் சுட முடியாது சிரமப்பட்டதைப் பார்த்துச் சிரித்தார். அதற்கு மாணவர்களோ அந்தத் துறவியால் சுடமுடியுமா? எனக் கேட்டனர். விவேகானந்தரோ அவர்களிடம் துப்பாக்கியை வாங்கி அனைத்து இலக்குகளையும் குறி வைத்து இலகுவாகச் சுட்டார். மாணவர்களோ ஆச்சரியமடைந்து துறவியான அவருக்கு துப்பாக்கி சுடும் பயிற்சி உண்டா என வினவினர். அதற்கு அவரோ மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி தான் இப்படித் தன்னால் இலக்குகளைக் குறிவைத்துச் சுட உதவியது என்று அவர்களிடம் விளக்கினார்

ஆலோசனை 1

விடிகாலை 4 அல்லது 5 மணி அளவில் படுக்கையை விட்டு எழுந்து ஒரு நடைப் பயணம்(Walking) சென்று வாருங்கள். அந்த அதிகாலையில் சில்வண்டுகளின் ரீங்காரம், சிறு சிறு பறவைகளின் அதிகம் கேட்டிராத சத்தங்கள், ஒரு வித்தியாசமான அனுபவமாக அமையும். சுற்றியிருக்கும் விஷயங்களில் மனம் ஒரு முகப்படுவது புலப்படும்.

ஆலோசனை 2

ஒரு நாள் முழுவதும் பழம் அல்லது பழச் சாறு, தேன் கலந்த நீர் அல்லது நீர் மட்டும் உணவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். 8 மணி நேரத்திற்கு பிறகு உங்கள் புலன்களின் கூர்மை அதிகரித்திருப்பது உங்களுக்கே தெரியும். உங்கள் விடாப்பிடித் தன்மையும் கூடும் என்பது கூடுதல் பிரயோசனம்.

ஆலோசனை 3

மனம் அல்லாடும் பொழுது **'இப்ப இங்கே இரு'** (Be Here Now)என உங்களுக்குள் கூறிப் பழகுங்கள். கீறல் விழுந்த இசைத்தட்டுப் (Broken Record) போல மனம் தாவும் பொழுதெல்லாம் இப்படி பிரேக் போடுவதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். ஆரம்ப காலத்தில் அதிக முறை கூற வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டாலும் நாளடைவில் இப்படிக் கூறுவது குறைய ஆரம்பிக்கும். மனமும் எடுத்த காரியத்தில் நிலைப்படும்.

ஆலோசனை 4

வேலைக்கு நடுவிலோ, அதிகநேரமாகப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று எண்ணும் பொழுதோ நன்றாகச் சாய்ந்து அமர்ந்து கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். இப்பொழுது உங்கள் கண்களோடு பேசுங்கள். 'கண்களே, சற்றே தளர்வு கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய எரிச்சல் போகட்டும். புருவங்களைச் சுளிக்க வேண்டாம், குளிர்ச்சியாக உணருங்கள்'. இப்படி விடாது இரண்டு மணித்துளிகள் திரும்பத் திரும்பக் கூறுங்கள். நீங்கள் எங்கிருந்தாலும், என்ன செய்து கொண்டிருந்தாலும் இந்தப் பயிற்சியை எளிதாகச் செய்ய முடியும்.

ஆலோசனை 5

அமைதியாக உணர்வது உங்கள் கவனிக்கும் திறனை வலிமைப்படுத்தும், உங்கள் வைராக்கியத்தைக் கூட்டும். அதற்கு மௌன விரதம் அவ்வப்போது இருப்பது நல்லது. ஆனால் இந்த நான்கு நண்பர்கள் போல் வேண்டாம்.

பண்டைக்காலத்தில் நான்கு நண்பர்கள் மௌன விரதம் இருக்க முடிவு செய்து தங்கள் ஒரு வாரத் தவத்தை ஆரம்பித்தனர். முதல் நாள் பகல் வெற்றிகரமாகக் கழிந்தது. இரவில் வைத்திருந்த அகல் விளக்கு அணைய ஆரம்பித்ததைப் பார்த்த முதலாமவன், விளக்கைத் தூண்டிவிடும்படி வேலைக்காரனை நோக்கிக் கத்தினான். இரண்டாமவனோ, நாம் பேசக் கூடாதே, இது தெரியாதா?

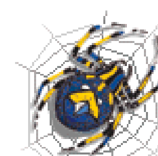
என்று முதலாமவனைப் பார்த்துக் கூறினான். மூன்றாமவனோ, ஏய் முட்டாள்களே, நீங்கள் பேசக் கூடாது என்று தெரியாதா என்று சத்தம் போட்டான். நான்காமவனோ, நான் ஒருவன் தான் இங்கு பேசவே இல்லை என்று கூறினான்.

நீங்கள் இதுபோல அல்லாமல் உண்மையான அமைதி காத்து உங்கள் வலிமையைக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆலோசனை 6

'கவலை நேரம்' (Worry Time) என்று தினமும் ஒரு அரை மணி நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் ஏதாவது கவலையால், செய்யும் வேலையிலிருந்து கவனம் சிதறினால், நான் கவலை நேரத்தில் கவலைப் பட்டுக் கொள்வேன். ஆகவே, 'மனமே இப்ப இங்க இரு'(Be Here Now) என்று அந்த கீறல் விழுந்த ரிக்கார்டு லாவகத்தைப் பயன் படுத்தி, செய்யும் வேலையை இடையூறின்றித் தொடரலாம். இதில் என்ன பிரச்சனை என்றால் மாலை 06.00 மணியிலிருந்து 06.30 மணி வரை கவலை நேரம் என ஒதுக்கி விட்டு அந்த நேரத்தில் வேறு வேலையில் ஈடுபட்டால் உதாரணத்திற்கு அந்த நேரத்தில் உங்களுக்குப் பிடித்த கிரிக்கெட் மேட்ச் டிவியில் ஒளிபரப்பப்பட்டால் கவலைப்படுவதை விட்டுவிட்டு மேட்ச்சைப்பார்ப்பது அடுத்த நாள் இந்த உத்தி உங்களுக்குப் பயன் படாது போவதற்கு காரணமாகிவிடும். ஏனென்றால், உங்கள் மனமே உங்களை நம்பாது. ஆகையால், 'கவலை நேரம் ஒதுக்கினால் அந்த நேரத்தைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.' இப்படி ஒதுக்கிச் செயல்படுபவர்கள் வாழ்வில் மன அழுத்தம் நீங்கி மிகுந்த சந்தோஷமாக வாழ்கின்றனர் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

ஆலோசனை 7



ஒரு சிலந்தி வலைக்கருகில் சோனாமீட்டரில் பயன் படுத்தப் படும் டியூனிங் போர்க்கை, இசைக்கவையை அருகில் கொண்டு சென்றால் அதன் அதிர்வலைகளால் ஈர்க்கப்பட்டு சிலந்தியானது உங்கள் பக்கத்தை நோக்கி நகரும். ஆனால் இதனால் பிரயோசனமில்லை எனத் தெரிந்து கொண்டால் அதற்குப் பிறகு நீங்கள் டியூனிங் போர்க்கை எவ்வளவு அருகில் கொண்டு சென்றாலும் அது அதன் வேலையில் கவனமாகி விடும். இதைத் தான் பசிநோக்கார், கண் துஞ்சார், செவ்வியருமையும் பாரார், கருமமே கண்ணாயினார் என்று சிலந்தி போலத் தனது வேலையிலேயே முழுமையாக மூழ்கிப் போகின்றவர்களைப் பற்றிக் கூறுகின்றனர். நீங்களும் அது போல இருத்தல் நலம்.

ஆலோசனை 8

ஓரிடத்தில் தனியாக அமர்ந்து கொண்டு உங்கள் இரு கண்களால் உங்கள் புருவ மத்தியை ஒரு 15 நிமிடங்கள் பார்க்க முயலவும். சித்த வேதம் கூறும் தியான முறை இது. மனம் பதப்படும் அடுத்து களைப்படையாது எவ்வளவு நேரமென்றாலும் கைவேலையில் கவனத்தைச் செலுத்த முடியும்.

ஆலோசனை 9

ஓரிடத்தில் வஜ்ராசனம், அல்லது பத்தமாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு அப்படி முடியாதவர்கள் பாட்டிகள் உட்கார்வது போல் காலை நீட்டி அமர்ந்து கொண்டு நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு பின் அடிவயிற்றிலிருந்த ஆ என்ற சப்தத்துடன் மூன்றில் ஒரு பங்கு மூச்சை வெளிவிடவும், பின் தொடர்ச்சியாக நெஞ்சுப் பகுதியிலிருந்து ஊ என்ற சத்தத்துடன் இன்னும் ஒரு பங்கு மூச்சை வெளியிடவும் பின் கடைசியாக ம் என்ற சப்தத்துடன் மூக்கு நுனியிலிருந்து மூச்சை வெளியிடவும். இதை ஒரு மிகச்சிறந்த பிரணாயாமப் பயிற்சி எனக் கூறுவர். உங்கள் சக்தியைக் கூட்டிக் கொள்ள அருமையான பயிற்சி.

ஆலோசனை 10

குழந்தைகள் மூச்சு விடுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அவைகளின் வயிறுகள் மட்டும் பெரிதாகிக் குறையும். ஆனால் வயதாக வயதாக வயிற்றில் மூச்சு விடுவதை உணரும் பழக்கம் நம்மை விட்டுப் போய் விடுகின்றது. அமெரிக்காவில் ஒரு இருதய நோய் மருத்துவர் தன்னைத் தேடிவரும் நோயாளிகளை 10 நிமிடங்கள் மூச்சு விடும்படிச் செய்கின்றார். இது அவர்களை மிகவும் ரிலாக்ஸாக்குகின்றது என்றும் அவர் கூறுகின்றார். நீங்களும் அவ்வப்பொழுது பதட்டம், அழுத்தம் குறைய இது போல் வயிறு ஏறி இறங்குவது போல ஆழ்ந்து மூச்சு விடுவது உங்களுக்கு ஒரு நிதானத்தைத் தரும். அது நினைவாற்றலை வளப்படுத்தவும் உதவும்.

மேல் கண்ட பயிற்சிகள் மனது ஒருமுகப் படுவதற்கு மிகவும் பயன்படும். மனதை ஒருமுகப்படுத்த கூர்ந்து கவனிக்கும் தன்மை மிகவும் அவசியம். இப்படிப்பட்ட கூர்ந்து கவனிக்கும் தன்மையானது தொடர்பாறறல் கலையின் அதிகம் கவனிக்கப்படாது விட்டு விட்ட பகுதி எனலாம். முதலாம் வகுப்பிலிருந்து முதுகலைப் பட்டம் பெறும் வரை நம் கவனமெல்லாம், பயிற்சியெல்லாம் தொடர்பாற்றல் கலையின் மற்ற பகுதிகளான எழுதுதல் மற்றும் பேசுதல் போன்றவற்றில் நம்மை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் முயற்சியில் தான் என்றால் அதுதான் உண்மை.

குரு, சிஷ்யப் பரம்பரைக் கல்வியில் சிரவனம் என்ற கவனிக்கும் கலைக்குக் கொடுத்த முக்கியத்துவம் இன்றைய கல்விச் சாலைகளில் இல்லை. நினைவாற்றலுக்கான உள்வாங்குதலில் கவனித்தல், செய்திகளைப் பெறுதல் பிரதான இடம் வகிக்கின்றது. மேலும் அப்படி உள்வாங்கி நினைவு கூறப் பட்ட விஷயங்கள் எழுத்தாலும், சொல்லாலும் வெளிப்படும் பொழுது தான் முழுமையடைகின்றன. ஆகவே அப்படிப் பட்ட தொடர்பாற்றல் கலையான கவனிக்கும் கலையைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்வது நமக்கு மிகவும் பயன் படும்.

கவனித்தல்:

திறன் மிகு தொடர்பாற்றலுக்கு மிகவும் முக்கியமானது எப்படிக் கவனிப்பது என்று தெரிந்து கொள்வது தான். நம்மிடம் பேசுபவர்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகின்றார்கள் மேலும் நம்மிடம் என்ன எதிர்பார்க்கின்றார்கள் என்பதைப் பற்றிய கவனம் உங்களுக்குத் தேவை. ஒரு சமயம் கால்வின் கூலிட்ஜ் என்ற அமெரிக்க ஜனாதிபதியைப் பார்க்க பிரதேச கவர்னர் ஒருவர் வந்திருந்தார். அவர் ஜனாதிபதி மாலை ஆறு மணிக்கே தனது வேலைகளையெல்லாம் முடித்து விட்டதைப் பார்த்து ஆச்சரியமடைந்து அவரிடம் தனக்கு வேலையை முடிக்க இரவு இரண்டு மணிக்கும் கூடுதலாக ஆகிறது என்றார். ஜனாதிபதியோ, இதற்குக் காரணம் வருபவர்களிடம் நீ பேசுவது. ஆனால் நானோ வருபவர்களிடம் கேட்க மட்டும் செய்வேன். பொதுவாகவே நம்மில் அநேகர் புரிந்து கொள்வதற்காக கவனித்துக் கேட்பதில்லை, பதில் கூறும் நோக்கத்துடன் தான் கவனிக்கின்றோம். அல்லது அடுத்துப் பேசுவதற்காகத் தயார் பண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றோம்.

திறன்மிகு கவனித்தலுக்கான ஆலோசனைகள்

1. தயாராகுங்கள் **Prepare**

உங்கள் உணர்வுகள், தேவைகளைப் பற்றி முதலில் முழுமையாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு தான் உங்கள் கவனச் சிதறல்களை உதறி விட்டு பேசுபவர் என்ன பேசப் போகின்றார் என்று முழுமையாகக் கவனிக்க முடியும்.

2. விளக்கங்கள் தகவல்கள் கேட்கவும் **Seek clarification and information**

பேசுபவரின் கண்ணோட்டத்தை, உணர்வுகளை, விருப்பங்களைக் கவனிக்கவும். சரிவரப் புரியாதது போலத் தோன்றினால் பேசுபவரை இடைமறித்து விளக்கங்கள் கேட்கலாம். நான் சரியாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளேனா? இதைத் தான் நீங்கள் கூறுகின்றீர்களா? என்று நீங்கள் புரிந்து கொண்டதைச் சரி பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒப்புகை அளித்தல் **Acknowledgement**

பேசுபவரின் கண்ணோட்டத்தைப் புரிந்து கொண்டதை பேசுபவருக்குத் தெரிவிக்கவும். உதாரணத்திற்கு 'நீங்கள் மிகுந்த அழுத்தத்தில் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகின்றது. என்று கூறலாம்.

தோற்றம் **Posture**

உங்கள் தோற்றம் பேசுபவரிடம் உங்களுக்கு இருக்கும் ஆர்வத்தைத் தெரிவிக்கட்டும். பேசுபவரின் கண்ணொடு உங்கள் கண்கள் உறவாடட்டும். கைகளைக் கட்டிக் கொள்வதோ, கால்களை மாற்றிப் போட்டு உட்காருவதோ கூடாது. கைகால்கள் தளர்வாக இருக்கட்டும். கைகள் திறந்த வாக்கில் இருக்கட்டும். நகம் கடிப்பது, கைகளை மடித்து நீட்டி விளையாடல் போன்ற கவனச் சிதறல்கள் பேசுபவரின் ஆர்வத்தை அணைத்து விடும். பேசுபவரின் கண்களை மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிராது அவர் முகத்தின் மற்ற பகுதிகளிலும் கண்களைச் செலுத்துங்கள்.

குறிப்பாக கவனிப்பவர் செய்ய வேண்டுவன மற்றும் செய்யக் கூடாதன பற்றிப் பார்ப்போம்.

கவனிப்பவர் செய்ய வேண்டுவன: **Dos of a Listener**

1. பேசுபவரின் கண்களைப் பார்த்து கவனித்துக் கேட்டல் அவசியம்
2. பேசுபவரின் நிலையில் தன்னை வைத்துக் கேட்டல் உத்தமம்
3. எப்படா வாக்குவாதம் பண்ணலாம் என்று பாயிண்டுகளைத் தேடாமல் ஏற்றுக் கொள்வது போன்ற கருத்துக்களுக்காகக் காத்திருத்தல் நலம்.
4. அவ்வப்பொழுது நீங்கள் கேட்டதன் சாராம்சத்தைக் கூறி சரியாகத் தான கேட்டுள்ளீர்களா என சரி பார்க்கவும்.
5. அவ்வப்பொழுது தலையாட்டுவது, ஊம் கொட்டுவது என்று உங்கள் கவனத்தை முழுமையாகக் காண்பித்து பேசுபவரைத் தொடர்ந்து பேசுமாறு உற்சாகப் படுத்தவும்.

செய்யக் கூடாதன: **Don'ts of a Listener**

1. உங்கள் கருத்தைத் தெரிவிப்பதற்காகப் பேசுபவரை இடையூறு செய்தல்
2. கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே வேறு எதையாவது சிந்தனை செய்து கவனச் சிதறல்களைக் காண்பித்தல்.
3. ஏற்கனவே ஒரு தடவை பேசிய பொழுதே ஒழுங்காகப் பேசவில்லை என்று இந்த தடவையும் கவனிக்காது இருந்து விடல்
4. பேசுபவரைக் குறைத்து மதிப்பிடல் அல்லது அவரைப் பற்றிய எதிர்மறையான சிந்தனை கொண்டிருத்தல்
5. பேசப்படும் பொருளை வேண்டுமென்றே மாற்றுதல்
6. பேசுபவரின் கவனம் சிதறுவது போல நகம் கடித்தல் அல்லது வேறு ஏதாவது அங்க சேஷ்டைகள் செய்தல்

கவனித்தல் பற்றிய ஒரு புள்ளி விபரத்தை இங்கு பார்ப்போம். நாம் கவனிக்கும் விதத்தை இங்கு சதவீதக் கணக்கில் பார்க்கலாம்.

10% வார்த்தைகள்

30% சத்தம்

60% அங்க மொழி

கவனிக்கும் பொழுது அங்கமொழிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியதைப் பின்வரும் உதாரணம் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். நீங்கள் ஒரு விலாசத்தைத் தேடிச் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது வழி சொல்பவர் நேராகச் சென்று வலதுபுறம் திரும்புங்கள் என்று கூறி இடதுபுறம் கை காண்பித்தார் என்றால் நீங்கள் இடதுபுறம் தான் திரும்ப வேண்டும், வார்த்தைகளால் சொல்லப் பட்ட வலதுபுறத்தில் அல்ல.

கவனித்தலும் ஐம்புலன்களும்:

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புலன்களை உபயோகித்துக் கவனிக்கும் பொழுது நமது புரிதல் அதிகமாகின்றது. ஒரு புள்ளி விபரம் இப்படிக்கூறுகின்றது:

- கேட்பது – 30%
- பார்ப்பது - 40%
- கேட்பது மற்றும் பார்ப்பது - 50%
- செய்து அல்லது அனுபவித்துப் பார்ப்பது-60%
- கேட்பது, பார்ப்பது மற்றும் செய்து பார்ப்பது -80%

காதுகளை மட்டும் உபயோகித்தால் உள்வாங்கப்பட்ட செய்திகளில் 30 சதவீதம் தக்கவைக்கப் படுகின்றது. அதே சமயம் பார்ப்பதால் மட்டும் 40 சதவீத செய்திகள் தக்கவைக்கப்படுகின்றன. கேட்பதையும் பார்ப்பதையும் சேர்த்தால் 50 சதவீத செய்திகள் தக்கவைக்கப்படுகின்றன. ஒரு வேலையை செய்து பார்த்தால் 60 சதவீத விபரங்களை தக்கவைத்துக்கொள்கிறோம். அதுவே கேட்பது, பார்ப்பது செய்து பார்ப்பது என்று அமைந்து விட்டால் 80 சதவீத விபரங்கள் தக்க வைக்கப்படுகின்றன. ஒரு சினிமாவை எடுத்துக்கொண்டால் பார்ப்பதற்கு, கேட்பதற்கு உணர்ந்து பார்ப்பதற்கு என்று பல விஷயங்கள் தரப்படுவதால் சினிமாவைப்பற்றிப் பல செய்திகளை நாம் தக்கவைக்கமுடிகின்றது. ஆக படிக்கும் பொழுதும் நாம் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புலன்களை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால் பாடங்கள் தேர்வுக்குமட்டுமல்ல வாழ்க்கைக்கும் நினைவிருக்கும். ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ் தேர்வுகளுக்குத் தயாராக திரும்பவும் 6 ஆவதிலிருந்து 12ஆவது வரை படித்த அறிவியல், வரலாறு பாடங்களைத் திரும்பவும் கஷ்டப்பட்டு படிக்கத் தேவையில்லை. ஆகக் கற்பது என்பது வாழ்க்கைக்கான தேடலாக இருக்கவேண்டுமே ஒழிய மதிப்பெண்களுக்கான தேடலாக அமைந்துவிடக்கூடாது.

கவனித்தலின் வகைகள்:

பொதுவாகக் கவனித்தலை ஆறு விதங்களாகப் பிரிக்கின்றனர். அவையாவன

கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பது,

தவிர்ப்பது, (Avoidance)

நடிப்பது,

தேர்ந்தெடுத்து கவனிப்பது, (Selective Listening)

கூர்ந்து கவனிப்பது, (Attention)

எதிராளி நிலையிலிருந்து கவனிப்பது (Empathy)

பொதுவாக பெண்கள் ஆண்கள் மீது வைக்கும் குற்றச் சாட்டே தாங்கள் முக்கியமாக ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது ஆண்கள் பயன்படுத்தும் யுக்தியான **கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பது** தான். மற்றவர் மேல் கோபம், வருத்தம் இருந்தால் அவர்களையோ அல்லது அவர்களைச் சந்திக்கும் சூழல்களையோ தவிர்ப்பது நம்மில் சிலருக்கு வழக்கம். இது தவறான அணுகுமுறை மட்டுமல்ல நாளடைவில் உறவே இல்லாத நிலைக்கு இது கொண்டு விட்டு விடும்.

கவனிப்பது போல நடிப்பது அநேக நேரங்களில் நம்மை இக்கட்டில் கொண்டு விட்டுவிடும். பொதுவாக இந்த யுக்தி குழந்தைகளால் எளிதில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு என்ன கவனிக்கிறீங்களா இல்லையா என்று வெளிச்சம் போட்டுக் காண்பிக்கப் பட்டு விடும்.

தேர்ந்தெடுத்துக் கவனிப்பதைப் பொறுத்தளவில் நாம் வளர்ந்த சூழல், நமது அனுபவம், நமது படிப்பு இவை தான் நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கவனிப்பதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இது சரியான அணுகுமுறையா என்று கேட்டால் இல்லை என்பது தான் பதில்.

கூர்ந்து நோக்கலைப் பற்றி இந்த அத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்திலேயே தெளிவாகப் பார்த்தோம். இன்னுமொரு **சோதனை.**

நீங்கள் ஒரு பேருந்தை ஓட்டிச் சென்று கொண்டிருக்கின்றீர்கள். அந்த பேருந்தில் 30 பேர் இருக்கின்றனர். முதல் நிறுத்தத்தில் 10 பேர் ஏறினர் 4 பேர் இறங்கினர். இரண்டாவது நிறுத்தத்தில் 7 பேர் ஏறினர் 9 பேர் இறங்கினர். வழியில் ஏதோ கோளாறால் வண்டி நின்று விட்டது. 8 பேர், இந்த அரசு பஸ்களே இப்படித்தான், ‘எங்கே சரி செய்யப் போகின்றார்கள்’ என்று கூறிக் கொண்டே இறங்கி சென்று விட்டனர். கோளாறு சரி செய்யப்பட்டு பஸ் இன்னும் இரண்டு நிறுத்தங்களில் முறையே 3 பேரை ஏற்றிக் கொண்டு 2 பேரை இறக்கி விட்டு விட்டு பஸ் ஸ்டாண்டை அடைந்தது.

இப்பொழுது உங்களுக்கான கேள்வி– கடைசியாக பஸ்ஸில் எத்தனை பேர் இருந்தனர்? 28 என்று நீங்கள் டாண் என்று கூறுவது எனக்குக் கேட்கின்றது. அது அல்ல கேள்வி. பின்? மொத்தம் எத்தனை நிறுத்தங்கள், பஸ்ஸ்டாண்ட்டையும் சேர்த்து 5 நிறுத்தங்கள் என்று நீங்கள் படாரென்று கூறுவது என் காதிற்குள் விழுகின்றது. அதுவும் அல்ல என் கேள்வி. என கேள்வி என்னவென்றால் பேருந்தின் ஓட்டுனரின் வயது என்ன?

நீங்கள் தான் அதைச் சொல்லவே இல்லையே என்று முணுமுணுப்பது எனக்குத் தெரிகின்றது. இந்தச் சோதனையின் ஆரம்ப வரிகளுக்குச் செல்லுங்கள், விடை கிடைக்கும். கூர்ந்து கவனிப்பதால் நமது கற்றல் மேம்படும், நமது கையெழுத்து மெருகேறும், நமது நினைவாற்றலும் சிறப்புறும் என்பதை 12 ஆவது பக்கத்தின் செயல்முறை விளக்கம் மூலம் அறிவோம்.

இதில் கடைசியில் கூறப்பட்டுள்ள எதிராளி நிலையிலிருந்து கவனிப்பது (Empathy) என்பது சாலச் சிறந்தது. மறறும் விஷயங்களை, நிகழ்வுகளை சரியாக உள்வாங்கவும் உதவி செய்யும். இது சம்பந்தமாக எங்கள் வீட்டில் நடந்த நிகழ்வு ஒன்றைப் பற்றி நாம் அகம் 5 உன்னிடத்தில் நான் என்ற தலைப்பில் பார்த்தோமல்லவா? அகம் 5 ன் அங்கமாக இதனை ஒரு பண்பு நலனாக, விழுமியமாகப் பார்த்தோம். இங்கு அதையே ஒரு மென்திறனாகப் பார்க்கிறோம். மென்திறனாகப் பார்த்தால் இது தொடர்பாற்றல் கலையின் ஓர் அங்கமாக நமக்குப் புலப்படும். இதில் பிரச்சனை என்னவென்றால் உரையாடலிலோ, வகுப்பறையிலோ சொல்பவரின் நிலையிலிருந்து கேட்டால் தான் சொல்லப்படுபவற்றின் உண்மையான அர்த்தத்தை உள்வாங்கிக் கவனிக்க முடியும். இது ஒன்றும் நாம் செய்யாததல்ல. டென்டுல்கர் நான்கு ரன்கள் அடிக்கும் பொழுது நாமே அடித்தது போல நாம் அடையும் சந்தோஷம், பாசமலர் சினிமாப் பார்க்கும் பொழுது சிவாஜி அழுதால் நாமும் அழுவது என்று எதிராளி நிலையிலிருந்து நாம் கவனிக்கும் விஷயங்கள் எத்தனை எத்தனையோ.

நிறைவுரை:

பதினெண் கவனகர் கனகசுப்புரத்தினம் தனது திறன் மிகு கவனத்தால் ஒரே நேரத்தில் 18 வேலைகளை நினைவுகூறுகின்றார். கவனிக்கும் திறனின் உச்சத்தில் இல்லாமல் கவனகக் கலையில் சிறப்பற இயலாது. சதாவதானி செய்குதம்பி பாவலர் வாழ்ந்த பூமி இது. அவரால் ஒரே நேரத்தில் 100 வேலைகளை நினைவுகூற முடிந்தது. இங்கு ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளை செய்வதற்கான கவனிக்கும் திறனை வளர்க்கக்கூறவில்லை. எடுத்துக்கொண்ட ஒருவேலையில் உங்கள் முழுமையான கவனத்தைச் செலுத்தத்தான இந்தப் பயிற்சி வகுப்பு. வாழ்க உங்கள் கவனிக்கும் திறன். வளர்க நீவிர்.

உங்கள் கவனிக்கும் திறனை சற்று சோதிக்கலாமா?..

அன்றாடம் நாம் பார்க்கும் எண்கள், தமிழ் மற்றும் ஆங்கில எழுத்துக்களில் எத்தனை வகைகள் உள்ளன. அவற்றை நாம் கூர்ந்து கவனிப்பதற்கும் நமது கற்றலுக்கும் கையெழுத்திற்கும் ஏதேனும் சம்பந்தம் உள்ளதா? நமது கற்றல் மேம்படுமா? நமது கையெழுத்து மெருகேறுமா?

1 2 3 4 5 6 7 8 9

மேலே நாம் பார்க்கும் எண்களில் ஒன்றும், எட்டும் இடமிருந்து வலம் பார்த்தாலும் தலைகீழாகப் பார்த்தாலும் அதன் வடிவமைப்பு மாறாது என்பது நமக்குத் தெரிகின்றது. தலைகீழாகப் பார்த்தால் ஆறும், ஒன்பதும் இடம் மாறி விடுகின்றதல்லவா? எங்கே பார்க்கலாம் உங்கள் மாற்றி யோசிக்கும் திறனை. ஒப்பீட்டின் அடிப்டையிலும் வேறுபாட்டின் அடிப்படையிலும் எங்கே உங்கள் திறமையைக் காண்பியுங்கள் பார்க்கலாம்.

ஆங்கில எழுத்துக்களை இப்படி ஏதாவது வழியில் வகைப்படுத்த இயலுமா?

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

இடம் வலம் மாறினாலும் முதல் வரிசையில் ஒரே மாதிரி தெரியும் எழுத்துக்கள்: A, H, I, M, O, T, U, V, W, X, Y

அதுவே இரண்டாம் வரிசையை எடுத்துக்கொண்டால் ஒரே மாதிரி தெரியும் எழுத்துக்கள்:i, l, o, v, w, x மட்டும் தான்.

அதுவே தலைகீழாகப் பார்த்தால் முதல் வரிசையில் ஒரே மாதிரி தெரியும் எழுத்துக்கள்: H, I, O, X Z, இடம் மாறும் எழுத்துக்கள்: M & W அதுவே அடுத்த வரிசையானால் o, x, z மட்டும் தான். இடம் மாறும் எழுத்துக்கள்: n & u, q & b, d & p

பார்க்கலாம் உங்கள் திறமையை??????????????????

மேலே இருக்கும் இரண்டு படங்களின் இடையில் இருக்கும் ஆறு வித்தியாசங்களைக் கண்டுபிடிக்கவும்