



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

14. “பேச்சைக் குறைக்கலாமே!”

“மிகக் குறைவாகப் பேசுபவர்களே உலகின் மிகச் சிறந்த மனிதர்கள்” என்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர். சாதனையாளர்கள் சிலரின் வாழ்க்கை வரலாற்று ஏட்டைப் புரட்டிப் பாருங்கள். சிந்தனையில் சாதனையைப் பற்றிய எண்ணங்கள் வேரோட, அன்றாடம் சிறந்த செயல் ஆக்கங்களில் தங்களை ஈடுபடுத்தி வெற்றிப்பாதையை நோக்கி நடைபோட்ட வண்ணம் இருந்திருப்பார்கள். வெட்டிப் பேச்சு வீண்பேச்சு இதிலெல்லாம் அவர்கள் நேரத்தைத் தொலைப்பதில்லை.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் சிலரைச் சந்தித்திருப்பீர்கள். காலையில் எழுந்ததும் வீட்டில் மற்றவர்களுடன் அனாவசியப் பேச்சு. பேச்சில் குற்றங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு ஒரு விவாதம். விவாதம் தொடர்ந்து ஒரு சண்டை, கூச்சல், குழப்பம், பிறகு அலுவலகம் போய் அங்கே ஒரு அரட்டை, ஒருவரைப் பற்றி மற்றவரிடம் அலசல், மாலை நேரத்தில் நேராக வீடு திரும்பாமல் நண்பர்களுடன் ஒரு வெட்டிப் பேச்சுக் கச்சேரி, நடுநடுவே ஃபோனில் அரட்டை, செல்ஃபோனில் அரட்டை இப்படிப் பல அரட்டைக் கச்சேரிகள் அரங்கேற்றம். இவர்கள் தனியாக அமர்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால், அன்று பெரும்பாலான நேரங்களை எப்படிச் செலவழித்தோம் என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் புரியும். அனாவசியப் பேச்சிலேயே அன்றையப் பொழுது முழுவதும் கழிந்ததை உணர முடியும்.

யார் யார் ‘வெட்டிப் பேச்சு’ ‘வீண் பேச்சு’ இவைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்று பார்ப்போமா?

- தனக்கென வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோள் இல்லாதவர்கள் எப்படியாவது வாழ்ந்து, எங்கேயாவது பொழுதைக் கழித்தால் சரி என்ற எண்ணம் உள்ள மனிதர்கள்.

- தன் வெட்டிப் பேச்சினால் மற்றவர்கள் நேரத்தையும் வீணாக்குகிறோமே என்ற எண்ணம் துளிக்கூட இல்லாதவர்கள்.

- வீட்டிலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி பொறுப்புடன் செயலாற்றும் மற்றவர்கள் பொறுப்பு, சுமை பற்றி உணராதவர்கள்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

- பேசிப் பேசியே பொழுதைப் போக்கப் பழகியவர்கள். தொணதொணப் பேச்சை எளிதில் நிறுத்திக் கொள்ள முடியாதபடி பழக்கப்பட்டு விட்டவர்கள்.

- தான் ரொம்ப நன்றாகப் பேசுகிறோம் என்று மற்றவர்களை நினைக்க எதையாவது ஒரு பொருள் பற்றி ஆணித்தரமாகப் பேசுபவர்கள்.

- “ரொம்ப நல்லாப் பேசுறீங்க” என்று யாராவது சொல்ல மாட்டார்களா என்று நினைக்கும் புகழ்ச்சிக்கு ஏங்கும் மனிதர்கள்.

- அரைகுறை ஞானத்தை வைத்துக் கொண்டு அனைத்தையும் அறிந்தவர் போலப் பேசும் சில அரைகுறை அறிவாளிகள்.

இப்படியாக வெட்டிப் பேச்சில் ஈடுபடும் பலரை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

“சில சொற்களில் அதிகம் சொல்வது பேரறிவாளர்கள் தனிப் பண்பு. அதிக நேரம் பேசி ஒன்றுமே சொல்லாமல் இருப்பது சிற்றறிவாளர்கள் தனிப் பண்பு” என்கிறார் ரோஃபுகாரி எனும் அறிஞர்.

“நூறு செத்த வார்த்தைகளைப் பேசுவதை விட ஒரு ஜீவனுள்ள வார்த்தை பேசுவதே மேல்” என்கிறார் பென்ஷாம் எனும் மேலைநாட்டு அறிஞர். அதாவது அனாவசியமான நூறு வார்த்தைகள் பேசுவதற்கு பதிலாக அவசியமான ஒரு வார்த்தை பேசுவதே நல்லது.

எந்தெந்த சூழ்நிலையில் அளவாகப் பேசுவதால் அதாவது பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதால் என்னென்ன நன்மைகள் என்று பார்ப்போமா?

- பொதுவாக வீடுகளில் பிரச்சனைகள் தலைதூக்கும் நேரம் வேலைப்பளு அதிகம் இருக்கும் காலை நேரம் தான். காலை நேர களேபரம் எல்லா வீடுகளிலும் நடக்கக் கூடிய ஒன்றே. அந்த நேரம் அளவாகப் பேசிப் பாருங்கள். பிரச்சனை என்பதற்கே இடமில்லை. அதை விடுத்து, “அந்தக் காலத்திலே நீ செஞ்சது தெரியாதா?”, “அன்றைக்கு நீங்க பேசின பேச்சை என் ஜென்மத்திலே மறக்க மாட்டேன்”, “உங்க வீட்டிலே போய் பொண்ணு எடுத்தேன் பாரு”, “ஆசையா வளர்த்து உங்களுக்குப் போய் என்னைக் கொடுத்தாங்களே” - இந்த பயலாக்கெல்லாம் வேண்டாம். காலை நேர சண்டை அன்றைய பொழுதையே வீணாக்கி விடுவதோடு, கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பிஞ்சுக் குழந்தைகள் மனதையும் ஒருவித சோகத்திற்கு ஆளாக்கி விடும். எனவே காலை நேரத்தில் பேச்சைக் குறையுங்கள்.

- அடுத்து நீங்கள் கண்டிப்பாக பேச்சைக் குறைக்க வேண்டிய நேரம் ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் நீங்கள் கோப்படும் நேரம். நீங்கள் கோப்பப்படும் போது உங்களை நினைத்துப் பாருங்கள். கண்கள் சிவக்க, நரம்புகள் புடைக்க, இரத்தம் தலைக்கேற என்ன

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

பேசுகிறோம், ஏது பேசுகிறோம், யாரிடம் பேசுகிறோம் என்று புரியாமல் வாயிலிருந்து வசைமாரி வார்த்தைகள் பிரவாகமெடுக்கும். இப்படிப் பேசிவிட்டோமே என்று நீங்கள் மனதிற்குள் புழுங்க, இந்த சூழ்நிலைக்கு ஏது காரணம்? கோபப்படும் போது நீங்கள் பேச்சைக் குறைக்காததே. “பாதம் இடறினால் பரவாயில்லை, நாளை இடற விடாதே” என்பது அரேபியப் பழமொழி. எனவே... கோபம் தலைதூக்கும் போது உங்கள் நாளைத் தலைதூக்க விடாதீர்கள்.

- சண்டை சச்சரவுகளின் போதும் பேச்சைக் குறைக்கப் பழக வேண்டும். வீடுகளில் வீட்டு அங்கத்தினர்களுடன் சரி அலுவலகத்தில் அலுவலக நண்பர்களுடனும் சரி அபிப்பிராய பேதங்கள் அவ்வப்போது ஏற்படாமல் இருக்காது. அந்த நேரம் பேச்சைக் குறைப்பதன் மூலம் விவகாரம் முற்றுவதைத் தவிர்க்கலாம். சிறு சிறு அபிப்பிராய பேதங்களே பெரிய சண்டை சச்சரவில் போய் முடிகிறது. சிறு அபிப்பிராய பேதம் எனும் விரிசல் ஏற்படும்போதே பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். பெரிய சண்டை எனப்படும் பிளவைக் காணாமல் தவிர்த்து விடலாம்.

- வேலை நேரத்தின் போது பேச்சைக் குறைப்பதன் மூலம் வேலை வெகு சீக்கிரமாகவும் சிறப்பாகவும் முடிவதைப் பார்க்கலாம். உங்களில் சிலர் அனுபவத்தில் பார்த்திருப்பீர்கள். நீங்கள் ஏதாவது ஒரு வேலையைத் தொடங்கும் நேரம் ஒரு ஃபோன் கால் வந்தால் போதும். எடுத்த வேலையை ‘அம்போ’ என்று விட்டு விட்டு ஃபோனில் வெகு சுவாரஸ்யமாக அரட்டை அடிக்க ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். அரைமணி நேரத்தில் முடியும் வேலை மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஜவ்வாக இழுக்கப்பட்டு விடும்.

- உறவினர் நண்பர்களைத் திருமண விழாக்கள் மற்றும் பார்ட்டிகளில் சந்தித்துப் பேசும் போதும் பேச்சில் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பதே நல்லது. சந்தோஷ மிகுதியால் அளவுக்கு மீறிப் பேசி அரட்டை அடிக்கும் போது பேச்சைக் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொள்வதால் தேவையற்ற சில ரகசியங்கள் வெளிப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். பிறகு தேவையில்லாமல் இதையெல்லாம் ஏன் உளறினோம் என்று உங்களுக்குள் வருத்தப்படுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

- அலுவலகத்தில் மேலதிகாரியுடன் பேசும் போதும், வீட்டில் பெரியவர்களுடன் உரையாடும் போதும் கவனமாகப் பேசுவதே நல்லது. பேச்சைக் குறைத்து அளவாகப் பேசுவதால் அவர்கள் மனதில் நன்கு மரியாதை கொடுக்கத் தெரிந்தவர் என்கிற அபிப்பிராயம் ஏற்படுவதோடு ‘அதிகப்பிரசங்கி’ எனும் பட்டத்திலிருந்து தப்பலாம்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennaiNetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthamPathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

- வீடாகட்டும், அலுவலகமாகட்டும் உங்களுக்குக் கீழ் வேலைப்பார்ப்பவரிடம் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதே நல்லது. தேவையற்ற சில சொந்த விஷயங்களை உங்களுக்குக் கீழ் வேலை பார்ப்பவரிடம் தேவையில்லாமல் சொல்வது உங்களில் சிலருக்குப் பழக்கமாக இருக்கலாம். அவர்களிடம் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதால் உங்கள் அதிகாரம் காப்பாற்றப்படுவதுடன் உங்கள் மரியாதையையும் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

- இலக்கியக் கூட்டம் மற்றும் சொற்பொழிவு விழாக்களுக்குச் செல்லும் போது அருகில் நண்பர் இருந்தால் அவரிடம் பேச்சுக் கொடுத்து பேசிக் கொண்டே இருக்காதீர்கள். இதனால் சொற்பொழிவாளரது அருமையான பேச்சை நீங்கள் கேட்க முடியாமல் போவதுடன் அருகில் இருப்பவர்களுக்கும் உங்கள் பேச்சு தொந்தரவாக இருக்கும். மேடையில் இருப்பவர்கள் மட்டுமே பேச வந்திருக்கிறார்கள், நீங்கள் பேச வரவில்லை என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

- அண்டை அயலாருடன் எப்போதும் சுமுகமான உறவு இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா? அப்போது அவர்களுடன் ஒரு அளவாக பேச்சு வார்த்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீட்டு ரகசியங்கள் அனைத்தையும் கொட்டித் தீர்த்துப் பேசுவது, பிறகு உப்புப் பெறாத விஷயத்திற்கு முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு போவது இதெல்லாம் வேண்டாமே. எந்த உறவாகட்டும், நட்பாகட்டும் அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சே. உங்கள் நட்பை ஒரு அளவுடன் வைத்துக் கொள்ள பேச்சைக் குறைத்தல் ஒன்றே சரியான தீர்வு.

- நண்பர்கள் மத்தியில் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதால், உங்கள் பேச்சுக்கு எப்போதும் தனி மரியாதை இருப்பதோடு ப்ளேடு, அறுவை, ரம்பம் போன்ற பட்டங்களில் இருந்தும் தப்பலாம்.

- ஒவ்வொரு மாதமும் நம் எல்லோர் வீடுகளிலும் நம்மை பயமுறுத்தும் பில் டெலிபோன் பில். டெலிஃபோன் மற்றும் செல்ஃபோன்களில் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதால் உங்கள் பணம் கணிசமாக மிச்சப்படுவதுடன் வரக்கூடிய முக்கியமான ஃபோன் கால்கள் 'கட்' ஆவதையும் தவிர்க்கலாம்.

எந்த இடமாகட்டும், எந்தச் சூழ்நிலையாகட்டும், எந்த நேரமாகட்டும், நீங்கள் ஒரு இடத்தில் பேசும் போது, "இன்னும் சில வார்த்தைகள் பேசமாட்டீர்களா?" என்று மற்றவர்கள் எண்ணும்படி உங்கள் பேச்சு இருக்க வேண்டும்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

“அறிவாளி யோசித்து விட்டுப் பேசுகிறான். முட்டாள் பேசிவிட்டு யோசிக்கிறான்.”

என்கிறார் டெலைல் எனும் மேலைநாட்டு அறிஞர். அறிவாளியாக இருந்து பேச வேண்டுமா? உங்கள் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு நிறைய விஷயங்கள் பார்க்க வேண்டும். நிறைய விஷயங்களைக் கேட்க வேண்டும். பேசுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

“இயற்கை நமக்கு இரண்டு காதுகளையும், இரண்டு கண்களையும், ஒரு நாக்கையும் தந்திருக்கிறது. அதாவது நாம் பேசுவதை விட அதிகம் கேட்கவும், பார்க்கவும் வேண்டும் என்கிற காரணத்திற்காக” என்கிறார் அறிஞர் சாக்ரடீஸ்.

பேச்சைக் குறைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் அறிவு விரிவடைந்து உங்களுடன் பேச ஆரம்பிக்கும்.

பேச்சைக் குறைத்துப் பாருங்கள், உங்கள் ஆற்றல் விரிவடைந்து உங்களை உயர்த்த ஆரம்பிக்கும்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in