

bj hi yngrp xG' Ffs;  
kwWk; rP, braj y;

## உரையாடும் கலையை உளப்படுத்துதல்

- 'கையில் ஐந்து விரல்களைப் போல உரையாடலின்போது உணர் வேண்டியவை:-

- பேசுபவர்
- கேட்பவர்
- சொல்லப்படும் செய்தி
- சொல்லப்படும் விதம்
  - செய்தியின் அம்சம்



# உரையாடலின் வகைகள்

1. பேசுதல்
2. விளக்குதல்
3. கருத்துப் பரிமாற்றம்
4. கேள்வி கேட்டல்
5. பதிலளித்தல்
6. கற்றல்
7. கற்பித்தல்
8. விவாதம்
9. குழு உரை யாடல்



எனப் பலவகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

இவற்றின்  
வெவ்வேறாக

“பேசுபடு

பொருள்”

இருப்பினும்  
அதிக வேறுபாடு

பேசுகின்ற முறையில்  
இருப்பதில்லை.

# முகம்

- அகத்தின் அழகைக்  
காட்டும் முகம்,  
உங்கள் நெஞ்சம்  
கடுத்ததையும் காட்டி  
விடும். எனவே,  
முகத்தை  
மலர்ச்சியாக  
வைத்துக் கொண்டு  
உரையாடுங்கள்.



# அன்பு

- 'கை குலுக்குதல்' நேசத்தின் அடையாளம். உங்கள் சொற்களை அன்பில் போட்டுக் குலுக்குங்கள்.



# காது

- மென்மையான காதுபோல உங்கள் பேச்சு மென்மையாக இருக்கட்டும்.
- ஒரு வாய் - இரு காதுகள்; ஒரு மடங்கு பேசினால் இருமடங்கு கேளுங்கள்.
- காதால் கேட்டதையெல்லாம் நம்பவும் கூடாது. பேசவும் கூடாது.
- ஆராய்ந்து பேச வேண்டும்.



# வாய்

- ✓ கோடையின் வெப்பத்தினூடே குளிர் தென்றல் விசுவதுபோல உங்களது உரையாடலுக்கிடையில் 'புன்னகை'யைச் செருகி வையுங்கள்.
- ✓ நாற்றமில்லா வாயைப் போல நன்மை யில்லாச் சொற்களை நீக்கி நளினமாக உரையாடுங்கள்.
- ✓ தெளிவான உச்சரிப்பும் சுருக்கமாகப் பேசுதலும் உங்கள் உரையாடலை இனிமையாக்கும்.
- ✓ உரையாடலின் போது நாம் செய்யும் சில தவறுகள் பேச வேண்டிய கருத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுதல்.



# அறிமுகம்

-ஒருவரை பற்றி அல்லது ஒன்றைப் பற்றி இன்னார் இது என்றுதெரிவித்தல்





# அனுசரிப்பு

-பேசிய முறை அவர்மீது அன்பை கொடுக்கும்



www.bigstock.com + 3097744

# அடக்கம்

-பணிவு



உரையாடலின் போது அதிகம்  
பயன் படுத்தக் கூடாத வார்த்தை  
“நான்”. பயன்படுத்த வேண்டிய  
வார்த்தை “நாம்”.

உரையாடலின் போது உபயோகிக்க வேண்டிய  
உன்னதமான வார்த்தைகள்

Thank You

நன்றி

Please

தயவுசெய்து

Fine

அருமை

Nice Meeting You

உங்களைச் சந்தித்ததில்  
மகிழ்ச்சி

You are Right

உங்கள் கருத்து  
சரியானது

I Appreciate  
Your Approach

உங்கள் அணுகுமுறையைப்  
பாராட்டுகிறேன்

# கடின செயல்பாடுகள்

- கேட்கும் - தகவல் அறியா  $a_j y_j$
- நடுக்கம்
- உளறல்
- பயம்
- நேரம்

# நேரம்

- ஒரு நிமிடம் கூட வீணாக்காமல் (சுறுசுறுப்பு).
- நேரம் தான் எல்லாத்துக்கும் காரணம்!



# நடுக்கம்

- பெரும்பாலோருக்கு தடுமாற்றம் தரக்கூடியது தொலைபேசி அழைப்பு. (Nervous woman on telephone)



# உளறல்

- பேச்சு:தடுமாற்றம்
- talking unwanted words in telephone





*مَوَاسِف*



# *பயம்*

- பயம் வயிற்றில் இருக்கும் ,  
கண்களில் கண்ணீர் இருக்கும்
- உங்கள் தன்னம்பிகையை  
வளர்த்துக் கொள்வதன்  
மூலம் பயத்தினை  
வெளியேற்றி விடுவது

# கடின செயல்பாடுகள்

- மொழி (Communication Problem)
- சிக்னல் (Tower Problem)
- பேச்சு (voice problem)
- *அறியா தகவல் (Technical Problem)*

# bkhHr

- மொழி

- மொழி ஒரு கருத்துப்  
பரிமாற்றக் கருவி



# சிக்னல்

- தொலைபேசி சிக்னல் சரிவர  
f p i | f f h a p U j j y ;



# பேச்சு

- பேச்சுக்குப் பேராற்றல் உண்டு
- “சொல்லுக சொல்லில்  
பயனுடைய சொல்லற்க  
சொல்லில் பயன்இலாச் சொல்”



# கேட்கும் - தகவல் அறியா

- தேவையற்ற தொலைபேசி அழைப்புகளை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும் .



# பழமொழிகளின் பட்டியல்

- அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்.
- அச்சமில்லாதவன் அம்பலம் ஏறுவான்.
- அன்பு இருந்தால் ஆகாததும் ஆகும்.
- உண்ட உடம்பிற்கு உறுதி, உழுத புலத்தில் நெல்லு.
- உருட்டும் புரட்டும் ஒடுக்கும் சிறப்பை.
- ஊரோடு ஒத்து வாழ்.
- கிட்டாதாயின் வெட்டென மற.
- சத்தியமே வெல்லும், அசத்தியம் கொல்லும்.
- நோயற்ற வாழ்வே குறையற்ற செல்வம்.
- பதறாத காரியம் சிதறாது.
- மனம் போல வாழ்வு.



# கண்ணாடியில் தெரியும் பிம்பத்துடன் ஒரு விவாதம்

- வாழ்வில் முன்னேற மிக  
அவசியமானது தன்னம்பிக்கை
- தனது குறிக்கோளை அடையும் வரை  
விடாமுயற்சியுடன் முயற்சித்துக்கொண்டே இருப்பான்
- வீண்ப் பேச்சுக்களில்,விவாதங்களில் பங்கெடுக்காமல்  
பேச்சை விட செயல் முக்கியம் என்பதில்  
கவனமாயிருப்பான்
- உழைக்கும் போது வெற்றியை பற்றி எண்ணி  
க்கொண்டிருக்காமல் தனது செயலில்  
,கடமையில் கருத்தாக செயல்படுவான்
- இப்படியெல்லாம் இருப்பவனைப் பார்த்தாலே  
தெரியும் இவன் முன்னேற்றப்பாதையில்  
சென்று கொண்டிருப்பவன்

# அந்தஸ்து

- அந்தஸ்து குறியீடு என்பது பண மதிப்பில் உயர்ந்த அல்லது அரிதாகப் பெறக்கூடிய, அதை வைத்திருப்பவரின் அந்தஸ்தை குறித்து காட்டவல்ல பொருட்கள், பதவிகள், பட்டங்கள், பரிசுகள்



# எளிய வாழ்முறை

- எளிய வாழ்முறை என்பது உணவு, உடை, , என வாழ்வியலின் பல்வேறு தளங்களிலும் எளிமையை கடைப்பிடித்து வாழ்வதாகும்

# உணவு



# சைவ உணவுகள்

- தானியங்கள்: நெல், கோதுமை, ,  
சோளம்
- அவரையினங்கள்: , பருப்பு, , பயறு,  
உழுந்து

# உடற் பயிற்சி

- உடற் பயிற்சி என்பது உடல் நிலையும் நலத்தையும் மேம்படுத்தும் உடல் செயற்பாடுகள் ஆகும். நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், பனிச் சறுக்கல், [மிதிவண்டி](#) ஓட்டுதல், விளையாடுதல், நடனம் ஆடுதல், யோசாசனம் செய்தல், உடலுழைப்பு என எல்லாம் உடற் பயிற்சிகளே

# தியான முறை

- ஆசனம்



# உடல் நலத்தகுதி

- உடல் நலத்தகுதி - முழுநலம்
  - முழுநலம் உடல் உறுதியினால் மட்டும்தான் வருவதல்ல
  - வேலை செய்யும் திறமை, தசைகளின் , தசைகளின் திறன், மூட்டுக்களின் இயக்கம், மன அமைதி இவை அனைத்தும் சேர்ந்ததுதான் முழுநலம் எனப்படுகிறது.



# தன்னுடல் தூய்மை

- ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி
- குளித்தல்



# ஓழுக்கங்கள்

- அறத்தின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கையில் அது நல்லொழுக்கம்
- அறமீறலை நிகழ்த்தும் என்றால் அது தீய ஒழுக்கம்

ஓழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஓழுக்கம் உயிரினும் ஒம்பப் படும்

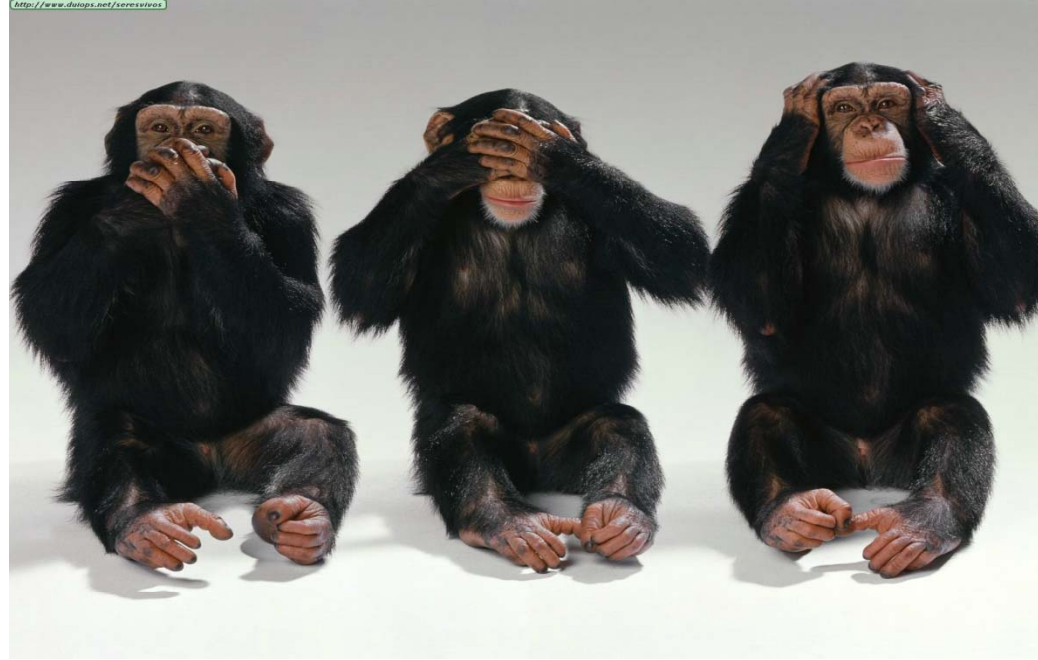
# நடத்தை

- நடத்தல், பேசுதல், உடை அணிதல் ஆகியவை வெளிப்படையாக அடையாளப்படுத்தக்கூடிய நடத்தைகள்



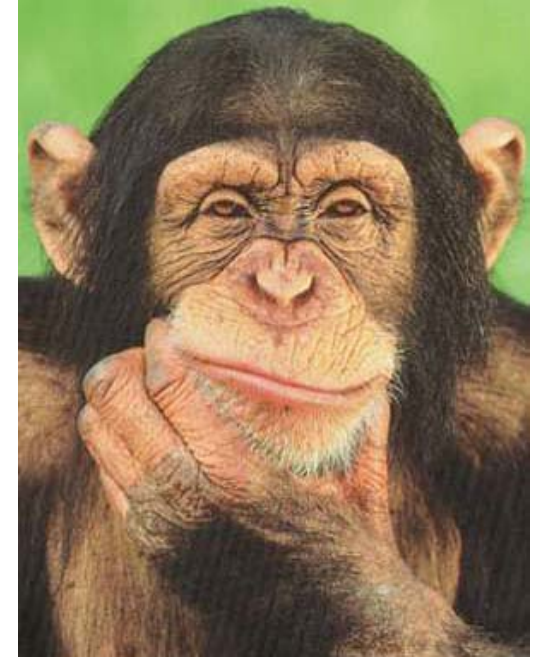
# நெறிமுறை

- நெறிமுறை (*norm*) என்பது சமுதாயத்தில் மனிதர் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அச்சமுதாயத்தினால் நடைமுறைப் படுத்தப்படும் .



# சிந்தித்தல்

- சிந்தித்தல் அல்லது சிந்தனை சிந்தை அல்லது மூளையில் முதன்மையாக இடம்பெறும் ஒரு அடிப்படைச் செயற்பாடு. ஆங்கிலத்தில் இதை ஒரு cognitive process (அறிதிறன் வழிமுறை) என்று கூறுவர். சிந்தித்தலின் ஊடாக சிந்தனைகள் பெறப்படுகின்றன





# தோரணை

ஒருவரின் பதவி, செல்வம், எண்ணம்

முதலியவற்றை வெளிப்படுத்தும்  
/மிடுக்கு/முறை/

ஒருவர் ஒரு செயலைச் செய்யும்  
விதம்



## நிமிர்ந்து நிற்க

விழுந்தால் விதையாக விழு!

எழுந்தால் மரமாக எழு!

நம்பிக்கையற்றவன் மனிதனாகவே இருக்கமுடியாது.

செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமுமே ஒரு

லட்சியமாக இருத்தல் வேண்டும்.

உலகில் தன் கடமையைச் செய்பவன் எவனும் அதனிடம்

ஒரு பொழுதும் அதிருப்தி

கொள்வதில்லை.

மனிதன் தன் பலத்தைக் கொண்டு தானாகவே நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டுப்  
நல்ல செயலை செய்ய நினைத்தால் உடனே செய்க.

நல்ல சிந்தனைகள் உள்ளவரின் மனதில் குழப்பம் இராது.

நாம் எதச் செய்தாலும் நமது நோக்கத்தை மறவாதிருக்க வேண்டும்.

கடுமையினால் சாதிக்க முடியாததை அன்பு சாதித்து விடும்.

உறுதி இல்லாதவனுக்கு ஒன்றுமே இல்லை.

தன்னைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் இந்த உலகம் முழுவதையும் தெரிந்து

வைத்துக்

கொள்வதால் ஒரு பயனும் இல்லை



## சரியான முறையில்

ஐந்துக்கு முன் உள்ள ஐந்தினைப்  
பேணிக் கொள்ளுங்கள்.

- 1) முதுமைக்கு முன் உள்ள வாலிபம்
- 2) வறுமைக்கு முன் உள்ள செல்வம்
- 3) நோய்க்கு முன் உள்ள  
ஆரோக்கியம்
- 4) வேலைக்கு முன் உள்ள ஓய்வு
- 5) மரணத்திற்கு முன் உள்ள வாழ்வு



# சீரான வேகத்தில்



நோய்க்கு முன் உள்ள ஆரோக்கிய வாழ்வினைப் பெற்று அதனைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள மரணத்திற்கு முன் உள்ள வாழ்வில் வேலைக்கு முன் உள்ள ஓய்வினை உண்பதற்கும் உறங்குவதற்கும் மட்டுமே பயன்படுத்தாது நமக்கும், நம் குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும், படைத்த இறைவனுக்கும் ஆற்ற வேண்டிய நற்செயல்களை கருத்தில் கொண்டு உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி செய்து நோயற்ற வாழ்வு வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவன் நமக்கு உதவி செய்வானாக!

ஆள் பாதி... ஆடை பாதி என்பது  
பழமொழி. இப்போதெல்லாம் ஆடைதான்  
அனைத்தையுமே தீர்மானிக்கிறது.

ஒருவரை பார்க்கும்போது அவர்  
அணிந்திருக்கும் ஆடையை வைத்தே  
நாம் அவரை மதிப்பிடுகிறோம்.

# முடிவுரை

- ✓ உண்ட உணவானது புறாவின் கழுத்திலே தெரியும்.  
அதுபோல் ஒருவனது வார்த்தைகள் அவனது எண்ணத்தைக்  
காட்டிக்கொடுத்துவிடும்”
- ✓ பேசிய வார்த்தை உனது எஜமானன்
- ✓ பேசாத வார்த்தைக்கு நீ எஜமானன்”
- ✓ “நாவினால் சுட்ட வடு ஆறாது”
- ✓ “யாகாவாராயினும் நாகாக்க”
- ✓ “நெல்லைக் கொட்டினால் அள்ளி விடலாம்;  
சொல்லைக் கொட்டினால் அள்ள முடியாது”
- ✓ “இனிய சொல் பழம்; கடுஞ்சொல் கசக்கும் காய்”
- ✓ “போனால் வராதது – உயிர், நேரம், சொல்”

# நன்றி

