

சொல்லத்தான்

நினைக்கிறோம்!

சொல்லத்தான் நினைக்கிறோம். சொல்ல நினைத்தது நாக்கின் நுனி வரை வந்தும் வெளியே வர மாட்டேன் என்கிறது. இப்படி ஒரு அனுபவம் ஏற்பட்டால் ஆஹா என்னால் மட்டும் நினைத்ததைப் பேச முடிந்தால்... என்னால் சரளமாகப் பேச முடியுமா?, என் மனதில் உள்ளதைச் சொல்ல முடியுமா? போன்ற எண்ணங்கள் வரலாம்.

திறம்படப் பேசுவது என்பது ஒரு கலை - இந்த ஆற்றல் சில பேருக்குத்தான் உண்டு - இது தான் பேச்சுத் திறனைப் பற்றி பெரும்பாலும் கருதப்படுகின்றது. கடந்த நூற்றாண்டின் கண்டு பிடிப்பு என்னவென்றால் யார் வேண்டுமானாலும் திறம்படப் பேசலாம், பேச்சுத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் நமது பேச்சுத் திறன் மிகவும் முக்கியம். சில நேரம் குடும்பத்தாருடன் மற்றும் நெருங்கிய உறவினர்களிடம் சலவ மனம் திறந்து பேச முடியாத நிலை உருவாகின்றது. அதைப் போலவே பணி புரியும் இடத்திலும் மேலதிகாரியுடனோ சக உழியர்களுடனோ வெளிப்படையாக எண்ணங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள முடிவதில்லை. தயக்கம், பயம், தெளிவின்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை, எனப் பல காரணங்கள் உள்ளன. எண்ணங்களை வெளிப்படுத்த முடியவில்லை என்றால் அந்தச் சூழலில் சுதந்திரம் மற்றும் திறந்த மனப்பான்மை இல்லை என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு

உபயோகமான

எண்ணம் [அ]

யோசனை

சரியாக வெளிப்படுத்த

முடியாததால்

நிறுவனத்தில் /

வர்த்தகத்தில் வாய்ப்பை இழக்க

நேரிடலாம். மாறாக எந்த சூழ்நிலையானாலும்

சரியான பேச்சினால் நிச்சயமாகச் சமாளிக்க

முடியும். தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் பணி

புரியும் இடத்திலும் வளர்ச்சிக்கு இது ஒரு

வலுவான தூணைப் போல ஆதரவு அளிக்கும்.

ஒரு மனிதனிடம் கடவுள் கேட்டாராம்

“உன்னிடம் உள்ள எல்லாவற்றையும் பறித்து

விட்டு ஒன்றை மட்டும் திருப்பிக் கொடுக்கிறேன்

என்று சொன்னால் எதைத் திரும்பக் கேட்பாய்”?

அதற்கு அவர் என் பேச்சாற்றலை திரும்பிக்

கொடுங்கள், அதை உபயோகித்து மற்ற

எல்லாவற்றையும் திரும்பப் பெற்று

விடுவேன் என்றாராம்.

பேச்சுத் திறனை வளர்ப்பதற்கு பல

செயல்பாடுகள் உள்ளன. அவற்றை

நடைமுறைப் படுத்தினால் நாமும் மனம் திறந்து

பேசலாம். பேச்சாளர் ஆகலாம். பேச்சுத்

திறனுக்கு என்ன முறைகள், செயல்பாடுகள்

என்பதைப் பார்ப்போம்.

முதலாவது - பேச வேண்டிய விஷயம்,

எண்ணங்கள், மற்றும் அதைப் பகிர்ந்து

கொள்ளும் நோக்கத்தைத் தெரிந்து கொள்வது.

என்ன பேச நினைக்கிறோம். எதற்காகப் பேச

விரும்புகிறோம் என்பதை யோசிக்க வேண்டும்.

(உதாரணம்) நம் பேச்சின் விளைவு என்னவாக

இருக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம்.

கேட்பவரிடமிருந்து என்ன செயல் [அ] மாறுதல்

எதிர்பார்க்கின்றோம் என யோசிக்க வேண்டும்.

பேசுவதற்கு சரியான இடம் மற்றும் நேரம்

சூரிதானா என்பதை யோசிப்பது முக்கியம். என்ன பேச வேண்டுமோ அதில் தெளிவு தேவை. எண்ணத்தில் தெளிவு இல்லையென்றால் கேட்பவர்கள் குழப்பமடைந்து விடுவார்கள். “நான் என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்றால்...” என்று கூறி அப்பொழுது தான் யோசிக்க ஆரம்பிக்கின்றவர்கள் நம்மிடையே உண்டு!

இரண்டாவது - வார்த்தைகள். என்ன வார்த்தைகள் தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பது முக்கியம். வார்த்தைகளால் மனதை ஆற்றலாம் (அ) காயப்படுத்தலாம். நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் வார்த்தைகள் விளைவைத் தீர்மானிக்கின்றன. வார்த்தையை வெளியே விட்டு விட்டால் திருப்பி எடுக்க முடியாது. மன்னிக்கவும் என்று மட்டும் தான் கூற முடியும். கேட்பவர் சரியாக புரிந்துக் கொள்வதற்கேற்ற வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்தலாம். சற்று யோசித்துப் பேசினால் சரியான வார்த்தைகள் நம் மனத்திற்குத் தோன்றும்.

கவனிக்க வேண்டிய இன்னொரு விஷயம் எண்ணங்களைக் கோர்வையாக வெளிப்படுத்துதல். ஒரு விஷயத்திலிருந்து அடுத்ததற்கு போகும்பொழுது தொடர்பு ஏற்படுத்திப் பேச வேண்டும். எண்ணங்கள் தொடர்ச்சியாக இருந்தால் தான் கேட்பவர்களுக்கு முழுமையாகப் புரியும். ஒரு விஷயத்தை முடிக்காமல் அடுத்ததற்குத் தாவினால், கேட்பவர் ஆர்வம் கிழந்து விடுவார்.

மூன்றாவது - குரல். “குரல் நம் தன்னம்பிக்கையின் பிரதிபலிப்பு” வார்த்தைகள் உற்சாகத்துடனும், தெளிவாகவும், காதில் விழும்படியாகவும் இருக்க வேண்டும். மிதமான வேகம் கேட்பவற்றைப் புரிவதற்கு உதவும். நம் குரலின் தன்மை இனிமையாகவும் நட்புணர்வுடனும் இருந்தால் கேட்பவரை ஈர்க்கும். யாரையும் அதிகாரத்துடனோ (அ) கோபத்துடனோ பேசினால் கேட்பதை நிறுத்தி விடுவார்கள். குரலில் ஏற்றத்தாழ்வோடு உயிரோட்டத்துடன் பேச வேண்டும். உங்கள் பேச்சில் ஈடுபாடு, உயிரோட்டம் இல்லையென்றால் பேச்சு தாலாட்டாகத்தான் முடியும். கேட்பவர் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை உணராமல் பேசுகின்ற பேர்வழிகள் உண்டு!

நான்காவது உடல் அசைவுகள். பேசும்பொழுது நம் உடல் அசைவுகளைத் தனி மொழியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். பேசும் பொழுது வார்த்தைகளுக்கு ஒரு அர்த்தம் உடல் அசைவுகளுக்கு எதிர்மாறான அர்த்தம் என்றிருந்தால் கேட்பவருக்கு நம்பிக்கையின்மை ஏற்படும். (உ) “ஆமாம்” என்று சொல்லும் பொழுது தலையை “இல்லை” என்பதுபோல் ஆட்டினால் கேட்பவர் உடல் அசைவால் அதிகம் ஈர்க்கப்படுவார். ஆகையால் ஒருவருடைய கவனம் தான் பேசும் வார்த்தைகளின் மீதும் அதே சமயத்தில் தன்னுடைய உடல் அசைவுகள் மேலும் இருக்க வேண்டும்.

முக்கியமாகக் கேட்பவரின் கண்களைப் பார்த்துப் பேசவேண்டும். எங்கோ பார்த்துக் கொண்டு பேசுவோ கேட்கவோ செய்தால் மற்றவர் தம்மை மதிக்காததுபோல் உணரலாம். மற்றும் கண் எங்கு செல்கிறதோ அங்கு தான் கவனமும் செல்லும். பேசும் விஷயத்தில் கவனிப்பதற்கு கண்கள் தொடர்பு மிக முக்கியம். நம்முடைய பேச்சின் தீவிரம் மற்றும் எவ்வளவு உண்மையுள்ளது என்பதையும் அவர்களால் கணிக்க முடியும். “அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்” என்ற பழமொழி இதைக் குறிக்கிறது. அன்பானாலும் கோபமானாலும் கண்கள் வெளிப்படுத்தி விடும்.

ஐந்தாவது தன்னம்பிக்கை. தன்னம்பிக்கையின்மை நமது பேச்சின் அடித்தளத்தைப் பாதிக்கும். நாம் எங்காவது தவறாகப் பேசி விட்டால் கேலிக்குரியவராகி விடுவோமோ என்ற தயக்கம் அல்லது நாம் பேசுவதைத் தவறாக எடுத்துக் கொள்வார்களோ என்கிற பயம் போன்றவைகள் தாழ்ந்த மனப்பான்மையின் அறிகுறிகள்.



இதனால்தான் சிலர் தங்கள் எண்ணங்களை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. ஒரு விதத்தில் பார்த்தால் இந்த பயம் இயல்பு என்று கூடச் சொல்லலாம். பயங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ததில் அவைக் கூச்சம் (அ) பயம் என்பது உலகளவில் நான்காவது இடத்தில் உள்ளது. “நான் முதல் முறை வழக்கு மன்றத்தில் பேச எழுந்த பொழுது அந்த மன்றமே தட்டாமாலையாகச் சுற்றியது, நாக்கு உலர்ந்து விட்டது. என் வாயில் பஞ்சை அடைத்தது போல் இருந்தது. நிச்சயமாக நீதிபதி என்னி நகைத்திருப்பார். என்னால் வாதாட முடியாது எனக் கூறி உட்கார்ந்து விட்டேன்” என்று சரித்திரம் படைத்த நமது தேசத் தந்தை மகாத்மா காந்தி வழக்கு மன்றத்தில் தன்னுடைய முதல் அனுபவத்தைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார். ஆகையால் பயமிருந்தாலும் பேச்சுத் திறனை தன்னம்பிக்கையோடு வளர்த்துக் கொள்ளலாம். “என்னால் தெரியாமாகப் பேச முடியும்”

“சரளமாக என் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்” போன்ற ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆறாவது, கேட்பவரின் மன நிலை மற்றும் கேட்கும் நிலை பற்றி உணர்தல்... நாம் சொல்வதைக் கேட்கக் கூடிய மன நிலையில் அந்த நபர் உள்ளாரா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நிதானமாக உள்ளாரா, உணர்ச்சி வசப்பட்டுருக்கிறாரா, ஆர்வம் இருக்கின்றதா, கவனம் செலுத்துகிறாரா போன்றவை கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள். அவருடைய பதிலையும் கூர்ந்து கேட்க வேண்டும்.

உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் பேசுவதோ கேட்பதோ சற்று கடினம். அதுவும் கோபமான நிலையில் வார்த்தைகளைத் தவற விடாமல் இருப்பது நல்லது. உணர்ச்சிவசப்பட்டால் விரும்பத் தகாத வார்த்தைகள் உபயோகப்படுத்துவது சாத்தியம். மற்றும் தவறான கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. “தீயினால் சுட்ட புண் உள்ளாறும் ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு” என்று வள்ளுவர் கூறியதை நினைவு கூறுவோம். பேசும் பொழுது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது நல்லது.



பேசுவரும் கேட்பவரும் வார்த்தைகளை மட்டுமல்ல மற்றவருடைய உள்நோக்கத்தையும் புரிந்து கொள்வது மிக அவசியம். பல சூழ்நிலைகளில் இன்னொருவருடைய உள்நோக்கத்தைப் பற்றி நாமாகவே ஒரு எதிர்மறையான முடிவுக்கு வருவதால் மனத்தூங்கல் ஏற்படுகிறது. நாம் என்ன, எப்படிப் புரிந்து கொண்டோம் என்பதை மற்றவரிடம் எடுத்துச் சொல்வது புரிந்து கொள்வதற்கு உபயோகமாக இருக்கும். “நான் என்ன புரிந்து கொண்டேன் என்றால்....” என்று திரும்ப அவர்களிடமே சரி பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இன்னொரு யுக்தி நாம் என்ன பேச விரும்புகிறோமோ, என்ன பதில் எதிர்பார்க்கிறோமோ அதை ஒரு முறை ஆக்கப்பூர்வமாக கற்பனை செய்து பார்க்கலாம். அப்படிச் செய்யும்பொழுது நமது எண்ணங்கள், வார்த்தைகள், உடல் அசைவுகள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நம் பேச்சில் வலுவைக் கொடுக்கும். கொஞ்சம் நெருடலான சூழ்நிலைகளில் பெரும்பாலும் நம்மையறியாமல் எதிர்மறையான விளைவுகளைக் கற்பனை செய்கிறோம். அதற்குப் பதில் நேர்மறையாகக் கற்பனை செய்தால் நாம் எதிர்பார்க்கும் விளைவை அடைய உதவியாக இருக்கும்.

வாழ்க்கைப் பிரயாணம் மிகக் குறுகியது. இதில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். நம் பேச்சினால் மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியடைய நினைக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு நடைச்சுவை உணர்வு உறு துணையாக இருக்கும். எதையுமேகொஞ்சம் வசுவாக நடைச்சுவையாக எடுத்துக் கொள்ளும் மனப்பான்மை நம் பேச்சிலும் பிரதிபலிக்கும். மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைக்கும். "சிரித்து வாழ வேண்டும் பிறர் சிரிக்க வாழ்ந்திடாதே." உயிரினங்களில் மேன்மையானவன் மனிதன். மொழியைக் கண்டுபிடித்தது மனிதரின் மேன்மைக்கு ஒரு முக்கியமான எடுத்துக்காட்டு. மொழியின் வெளிப்படுத்தல் பேசுவது.

மேலே கூறிய பயன் உள்ள குறிப்புக்களை மனதிற்கொண்டு அதற்கேற்பப் பேசினால் நம் பேச்சு இனிக்கும், சுளைக்கும், கேட்போர் இன்னும் கொஞ்ச நேரம் பேச மாட்டாரா என ஏங்க வைக்கும். மனம் திறந்து பேசினால் உள்ளங்கள் குளிர்ந்து மக்கள் இணைந்து வாழலாம். நினைத்ததைச் சொல்வோம். ■

- டாக்டர். சுமதி நாராயணன்
 மனித-வள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளரான
 இவர் கிரிபேட்டர்ஸ் கம்யூனிகேஷன்ஸ்
 அண்ட் மேனேஜ்மெண்ட் சென்டரின் துயக்குளர்.