

தொகுதி 1

அகிம்சைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?

அறிமுகம்

அன்பிற்குரிய நண்பர்களே,

அகிம்சை பற்றிய இந்த அற்புதமான நோக்குநிலைப் பாடநெறிக்கு தங்களை வரவேற்கிறோம். இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் நீங்கள் நேரடியாக வரவோ தேர்வு எழுதவோ தேவையில்லை. நீங்கள் தகுதிகளுக்காகப் போட்டியிட வேண்டும். அதனால் முழுமையாக உங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் அகிம்சை குறித்த உங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்

உங்கள் கருத்துகளை நீங்கள் மின்னஞ்சல் வழியாக எங்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டால். உங்களுக்கு நாங்கள் சான்றிதழை அனுப்புவோம். இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் முன்றாவது பகுதியில் கருத்துகள் பற்றிய பயிற்சி இருக்கும்.

அன்பு நண்பர்களே, நம் அனைவரும் நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. அவ்வாறு தொடர்பு கொள்ளாமல் வாழ்வது கடினமானது.

தொடர்பு கொள்ள முடியாத வாழ்க்கையைப் பற்றி நீங்கள் எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறீர்களா? அது நினைத்துக் கூடப் பார்க்கமுடியாத வகையில் இருக்கும்.

அது நாம் உண்ணும் உணவு மற்றும் நாம் சுவாசிக்கும் உயிர்க்காற்றைப் போல முக்கியமானது. உண்மையில், நாம் நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு மணித்துளியும் நமக்குள்ளோ, உற்றார் , உறவினருடனோ நண்பர்களுடனோ மற்றும் அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடனோ தொடர்பில் உள்ளோம். நாம் ஒரு செயலைச் செய்யும்போதோ அல்லது ஓய்வாக இருக்கும்போதோ, அமைதியாக உள்ளபோதோ, பேசிக்கொண்டிருக்கும்போதோ ஒவ்வொன்றிலும் இருக்கும் செய்தி நம்மை மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களின் கவனத்தையும் ஈர்க்கிறது.

தாங்களும் இந்தத் தகவல் தொடர்பில் இருப்பதல் இந்தத் தகவலை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்று பெரும்பாலானவர்களுக்கு எதிர்பார்ப்பு இருக்கும். நமது தகவல் தொடர்பு தொடர்ச்சியாவும், மாறக்கூடியதாகவும் ஒருங்கிணைந்த மாற்றமில்லாததாகவும் இருக்கும்

இப்போது நாம் அழுகிய உணவை சாப்பிடும் ஒரு சூழ்நிலையைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கலாம். அந்த அழுகிய உணவில் நீங்கள் நோய்வாய்பட வாய்ப்புள்ளது.

இதேபோல், நீங்கள் மாசுபட்ட சூழலில் தங்கியிருக்கும் சூழ்நிலையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் அதைப் பற்றி புகார் அளிப்பீர்கள். நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, மாசுபட்டால், அது நம்மைப் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆட்படுத்தும்.

இதேபோல், தொடர்புகொள்ளும் மொழியில் தவறு ஏற்பட்டால், நாம் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது. வாய்மொழி மற்றும் சைகைமொழி தரமற்று இருந்தால் நாம் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக இருப்போம். நீங்கள் வாய்மொழி சண்டையில் இறங்கியபோது நடந்த ஒரு சம்பவத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்,

உங்கள் நண்பருடன் நீங்கள் தவறான சொற்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். இரவில் நீங்கள் உறங்கச் செல்லும்போது நடந்த நிகழ்வுகள் உங்கள் மனதில் பிரதிபலிக்கும்போது, நீங்கள் வருந்தவேண்டியதிருக்கும்.

வியட்நாமிய ஜென் மாஸ்டர், திக் நாட் ஹன் இதை கீழ்க்கண்டவாறு அழகாக விளக்குகிறார்,

நாம் நமது வாய்வழியாக ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை உட்கொள்கிறோம் என்று நினைத்துக்கொண்டுள்ளோம். ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்று மட்டுமே சிந்தியுங்கள். நம் கண்கள், காதுகள், மூக்கு, நாக்கு, மற்றும் நம் உடல்களால் உள்வாங்கிக்கொள்வது உணவுதான். நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் உரையாடல்களும், நாம் பங்கேற்கிறவர்களின் சொற்களும் உணவாகும். நாம் தயாரித்து உண்ணும் உணவு நாம் ஆரோக்கியமாக வளர உதவுகிறதா? நாம் அன்பையும் இரக்க மனப்பான்மையையும் மக்களிடம் செலுத்தும்போது நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களுக்கு அச்செயல் ஊக்கமாகவும் அவர்கள் வளர உதவும். கோபத்தையும் பதற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும் வகையில் நாம் பேசும்போது, செயல்படும்போது நாம் வன்முறையையும் துன்பத்தையும் வளர்த்து வருகிறோம். "

எனவே, நண்பர்களே, ஆரோக்கியமான தகவல்தொடர்புகளின் முக்கியத்துவத்தை நாம் உணர்வோம்.

மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தாதீர்கள், மேலும் அவை ஆரோக்கியமற்றவை. ஆரோக்கியமான தொடர்பு எங்கள் எல்லா உறவுகளையும் வலுப்படுத்துவதற்கு மிகவும் முக்கியமானது என்பதை நாம் நினைவுகொள்வோம்,

நாம் பயன்படுத்தும் சொற்களின் சக்தி குறித்து மகாத்மா புத்தர் கூறியதை நினைவுகொள்வோம்,

“சொற்களுக்கு ஆக்கவும் அழிக்கவும் ஆற்றல் உண்டு. வார்த்தைகள் உண்மையானதாக மற்றும் இரக்கமானதாக இருக்கும்போது, அதற்கு உலகையே மாற்றும் வல்லமை உண்டு”

நம் தகவல் தொடர்பில் சொற்கள் மற்றும் மொழியின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ள இந்த பாடநெறி துல்லியமாக உங்களுக்கு உதவும். இது அன்றாட வாழ்வில் நாம் பிறருடன் அகிம்சை தொடர்புகொள்ளத் துணைநிற்கும்.

அகிம்மைத் தொடர்புகளை ஊக்குவிப்பதற்கான பழக்கத்தை நீங்கள் எவ்வாறு செய்யலாம்,

உங்கள் தினசரி தொடர்பு நடவடிக்கைகளில், நாம் மனிதர்களுக்கிடையே இருக்கும் தொடர்புகளோடு மட்டுமல்லாமல் மனிதன் மட்டும் இயற்கை, மனிதன் மற்றும் மற்ற உயிர்களோடும் அகிம்சைத் தொடர்பில் உள்ளோம்.

இந்த தொகுதியில், அகிம்சைத் தொடர்பு என்றால் என்ன என்பதைப் பார்ப்போம் எனவே, நண்பர்கள் இந்த தனித்துவமான பயணத்தைத் தொடங்குவோம்...

அகிம்சைத் தொடர்பியல் எதற்காக?

“நடத்தைக்கான பொன்னான விதி என்பது ... பரஸ்பர சகிப்புத்தன்மை, நாம் அதைப் பார்க்கிறோம். எல்லோரும் ஒரே மாதிரியாக சிந்திக்க மாட்டார்கள், நாம் எப்போதும் உண்மையை துண்டு துண்டாக பார்ப்போம். மற்றும் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு கோணங்களில் இருந்து பார்ப்போம்.... மனசாட்சி உள்ளவர்கள், நேர்மையானவர்களிடம் கூட நேர்மையைப் பற்றிய கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கும். பரஸ்பர சகிப்புத்தன்மைதான் ஒரு நாகரீகமான சமுதாயத்திற்கு நடத்தை விதியாக இருக்கும் ” - மகாத்மா காந்தி

மைரா வால்டன் (https://www.sgi.org/content/files/resources/sgi-quarterlymagazine/1104_64.pdf; சோகா கக்காய் இன்டர்நேஷனல்), அகிம்சைத் தொடர்பு முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிப் பேசுகிறது

“நம்மில் பலர் சூழலில் வளர்க்கப்பட்டிருக்கிறோம், போட்டி, தீர்ப்பு, கோரிக்கைகள் மற்றும் விமர்சனங்கள் தொடர்பு நெறி; ஆக சிறந்த நிலை சிந்தனை மற்றும் பேசும் இந்த பழக்கவழக்கங்கள் தகவல்தொடர்புக்குத் தடையாக உருவாக்குகின்றன. மற்றவர்களிடமும் நம்மிலும் தவறான புரிதல் மற்றும் விரக்தி. இன்னும் மோசமான மனநிலைகளை அவை ஏற்படுத்துகின்றன. அதனால் கோபம், வலி மற்றும் வன்முறை தோன்றுகிறது. அதனால் தேவையற்ற மோதல் உருவாகும். அகிம்சைத் தொடர்பால், நாம் அனைவரும் இயற்கையினாலும், அந்த வன்முறையற்ற உத்திகளாலும் இரக்கமுள்ளவர்களாக வாழ்வோம். நமது சொற்களாலும்

செயலாலும் நமது கலாச்சாரம் காக்கப்படும். அகிம்சைத் தொடர்பு எவ்வாறு திறம்பட மேற்கொள்வது என்பதை அறிய இந்த மனநிலை உதவும். இதனால் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் வாழ்க்கையும் உறவுகளும் மேம்படும்.

மார்ஷல் ரோசன்பெர்க் தனது புத்தகத்தில், அஹிம்சை தொடர்பு பற்றி பேசுகிறார்: நம் வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் இதைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்:

அகிம்சை தொடர்பு நம்மை இணைக்க உதவுகிறது. இது நம் மனதில் இயல்பான இரக்கத்தை வளர அனுமதிக்கிறது. நாம் வாழ்க்கையை மறுபரிசீலனை செய்ய இது வழிகாட்டுகிறது. நான்கு பகுதிகளில் நம் நனவை மையமாகக் கொண்டு உங்களை வெளிப்படுத்துங்கள், மற்றவர்களின் குரலுக்குச் செவிசாயுங்கள்: நாம் என்ன கவனிக்கிறோம், உணர்கிறோம், நமது தேவையென்ன என்பதை அறிந்து நம்மை வளப்படுத்துவோம். அகிம்சைத் தொடர்பு என்பது, ஆழ்ந்து கேட்பது, மரியாதை மற்றும் பச்சாத்தாபம் ஆகியவற்றை நம் வாழ்வில் வளர்க்கிறது. இதயத்திலிருந்து கொடுக்க ஒரு பரஸ்பர விருப்பத்தை இத்தொடர்பு உருவாக்குகிறது. சிலர் அகிம்சைத் தொடர்பைத் தனிப்பட்ட உறவுகளை மேம்படுத்திக்கொள்ளப் பயன்படுத்துகிறார்கள், சிலர் அரசியல் அரங்கில் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

அகிம்சைத் தகவல்தொடர்பு என்றால் என்ன என்பதை விளக்குகிறது.

புதிய தகவல்தொடர்பு திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது உற்சாகமானது. மற்றும் ஒருவர் கண்டுபிடிப்பதைப் போல கற்றவருக்கு உற்சாகத்தை அளிக்கிறது. ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கும்போது. நாம் குறிப்பிடத்தக்க ஆர்வத்துடன் இருந்தால் ஒரு புதிய மொழியில் உரையாடும் திறன்களை நாம் பெற முடிகிறது, அதற்கு விடாமுயற்சி மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் கற்றல் ஆகிய பண்புகள் தேவை. நாம் எவ்வளவு அதிகமாக பயிற்சி செய்கிறோமோ, அவ்வளவு விரைவாக புதியதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். அகிம்சைத் தொடர்புத் திறனை நம் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குகிறோம், அதனால் நம் தகவல் தொடர்பு கொள்பவரிடமும் இது நல்ல மாற்றத்தை உருவாக்கும்.

உலகம் அமைதிக்காக பசியுடன் இருப்பதால், மோதல்களும் வேறுபாடுகளும் நம் அன்றாட வாழ்வில் தோன்றுகின்றன, அகிம்சைத் தொடர்புப் பயிற்சி சரியான அணுகுமுறையை வழங்குகிறது. மோதல்களைக் கையாளவும், மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும் அகிம்சை தொடர்பு குறித்த புரிதல் தேவை. இது பிரிவினை மற்றும் தவறான உணர்வுகளின் மாயையைத் தவிர்க்க உதவும். அகிம்சைத் தொடர்பு பயன்பாடு ஒரு மருந்தாக, வெறுப்பு மற்றும் அவநம்பிக்கை காயங்களை குணப்படுத்த உதவும்.

ஒவ்வொரு கட்டிடத்திற்கும், அடித்தளம் வலுவாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் தூண்கள் அக்கட்டிடத்தை வலிமையாகத் தாங்கி நிற்கும். அதுபோல, நல்ல பழக்கத்தை உருவாக்க நம் வாழ்வில் அகிம்சைத் தொடர்புகளைப் பயன்படுத்தி, அதன் தூண்களை ஆராய்வது முக்கியம்.

மகாத்மா காந்தியின் பேரன் அருண் காந்தி (2017) கோபத்தின் பரிசு என்ற தனது புத்தகத்தில், காந்தியின் அகிம்சையின் ஐந்து அடிப்படை தூண்களை விவரிக்கிறார். இவை துல்லியமாக உள்ளன.

வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு தூண்கள்.

இவை பின்வருமாறு:

- மரியாதை,
- புரிந்துகொள்ளுதல்
- ஏற்றுக்கொள்ளல்
- பாராட்டு மற்றும் இரக்கம்.

இந்த ஐந்து அடிப்படைத் தூண்களை ஊக்குவிக்கும் எவரும் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகவும் சிரமம் இல்லாமல் அகிம்சையைக் கடைபிடிக்கலாம்.

அருண் காந்தி அகிம்சையின் ஐந்து தூண்களை அழகாக விளக்குகிறார்:

மற்றவர்களின் மதம், இனம், சாதி, அல்லது எதுவாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்தல், புரிந்துகொள்ளுதல் ஆகியன உலகமே முன்னேற ஒரே வழி. சுவர்கள் மற்றும் பிரிவுகளை உருவாக்குதல் எப்போதும் கோபம், கிளர்ச்சி மற்றும் வன்முறைக்கு வழிவகுக்கும். இதற்கு மாறாக, நாம் ஒருவருக்கொருவர் மதிக்கும்போது, புரிந்து கொள்ளும்போது, இயற்கையாகவே அந்த மூன்றாவது தூணாக உருவாகிறோம், பிறர் பார்வைகளையும் நிலைகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன் நம்மை வலுவாக புத்தியசாலியாகவும் வளர அனுமதிக்கிறது. அகிம்சை-பாராட்டு மற்றும் இரக்கத்தின் மற்ற இரண்டு தூண்கள் தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சி மற்றும் நிறைவு மற்றும் அதிக இணக்கத்தை அதனால் உலகில் கொண்டு வரும்.

எனவே, நண்பர்களே, சூத்திரம் எளிது. முயற்சி செய்து மற்றவர்களை மதிப்பதைப் பழக்கமாக மாற்றுங்கள், அவர்களின் சாதி மற்றும் அவர்கள் வரும் சமூகங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் நீங்கள் மற்றவர்களை மதிக்கிறீர்கள் என்றால், மற்றவர்கள் உங்களை மதிப்பார்கள். இது இயற்கையிலும் மற்ற எல்லா உயிரினங்களுக்கும் பொருந்தும். இயற்கையை நாம் எல்லா வகையிலும் மதிக்க வேண்டும், இல்லையெனில் நாம் ஏற்றத்தாழ்வை உருவாக்குவோம். இயற்கைக்கும் மனிதனுக்கும் இடையிலான உறவு. இதேபோல், உயிரினங்கள்- நம்மைச்

சுற்றியுள்ள அனைத்து விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள் மற்ற அனைத்தையும் மதிக்க நாம் முயற்சிக்க வேண்டும்.

மேற்கண்ட ஐந்து தூண்களை இணைப்பதன் மூலம், நாம் அகிம்சைத் தொடர்பைக் கற்பிக்க முடியும் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நேர்மறை அணுகுமுறைகள். பெரும்பாலும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள எதிர்மறை தன்மை குறைந்துவிடும், நாம் செய்வோம். தனிநபர்களாகவும் பெரிய அளவில் ஒரு சமூகமாகவும் உருவாக்குவோம். எதிர்மறை மற்றும் வன்முறை உறவுகள், ஒரே மாதிரியான குடும்பம் அல்லது சமுதாயத்தை உருவாக்க உதவ முடியாது; இது நேர்மறை மற்றும் வன்முறையற்றது. அகிம்சைத் தொடர்பால் மட்டுமே சமூக ஒத்திசைவு உருவாகும்.

எனவே, உண்மையில் அகிம்சைத் தொடர்பு என்றால் என்ன?

அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புக்கான மகாத்மா காந்தியின் அணுகுமுறை பின்வருமாறு: (1) அகிம்சை பேச்சு மற்றும் செயல் (2) உறவுகளைப் பராமரித்தல் மற்றும் ஆளுமையை வளப்படுத்துதல் (3) திறந்த தன்மை மற்றும் (4) நெகிழ்வுத்தன்மை.

காந்தியின் அகிம்சைத் தொடர்பு இந்தியாவின் முதல் குடிமகன் ஜனாதிபதி, டாக்டர் ராஜேந்திர பிரசாத், அவர்களால் பொருத்தமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அவர் சேகரித்த படைப்புகள் அறிமுகத்தில்,

மகாத்மா காந்தி எழுதினார்:

ஒரு அற்புதமான மனிதனின் ஆறு தசாப்தங்களை உள்ளடக்கிய மாஸ்டரின் வார்த்தைகள் இங்கே,

தீவிரமாக சுறுசுறுப்பான பொது வாழ்க்கை- ஒரு தனித்துவமான இயக்கத்தை வடிவமைத்து வளர்த்த வார்த்தைகள் மற்றும் அதை வெற்றிக்கு இட்டுச் சென்றது; எண்ணற்ற நபர்களை ஊக்கப்படுத்திய மற்றும் அவர்களுக்கு வெளிச்சத்தைக் காட்டிய வார்த்தைகள்; ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையை ஆராய்ந்து காட்டிய வார்த்தைகள்; கலாச்சாரத்தை வலியுறுத்தும் வார்த்தைகள் ஆன்மீக மற்றும் நித்தியமான மதிப்புகள், நேரத்தையும் இடத்தையும் கடந்து, சொந்தமானது. எல்லா மனிதநேயமும் எல்லா வயதினரும்.

மூத்த காந்தியக் கொள்கையாளர், ஸ்ரீ நட்வர் தாக்கர் இதைப் பற்றி விரிவான விளக்கத்தை அளிக்கிறார். அகிம்சைத் தொடர்பைப் பற்றி ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள விரும்புவோருக்கு அகிம்சைத் தொடர்பு பற்றிய யோசனை, நாங்கள் ஸ்ரீ தாக்கரின் நேர்காணலை இணைக்கிறோம். அவர் அக்டோபர் 2018 இல் காலமானார்:

அகிம்சைத் தொடர்பு என்பது நம் தகவல் தொடர்பு முயற்சிகள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதாகும். வன்முறையற்றவராக இருங்கள்; நமது இயல்பும் திறனும் எப்படியிருந்தாலும், நம் குடும்பத்தினருடனும் சமூகத்துடனும் எல்லா அம்சங்களிலும் அகிம்சைத் தொடர்புகொள்ளவேண்டும். தனிநபர்கள், குழுக்கள், சமூகங்கள் இடையேயான தொடர்பு நம் செயலால் உலகம் பெரிய அளவில் இயற்கையில் அகிம்சைத் தொடர்பாக இருக்க வேண்டும். இது ஆழமான புரிதலைக் கொண்டிருக்கும். கலை மற்றும் விஞ்ஞானம் மற்றும் நமது அன்றாட செயல்களில் அகிம்சை மையமானதாக இருக்கட்டும். அது வெறும் வாய்மொழி மற்றும் சைகைத் தொடர்பு, வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவு எங்கள் எண்ணங்களும் யோசனைகளும் வன்முறையற்றதா இல்லையா என்பதும் அடங்கும். தனிநபர்கள் அல்லது குழுக்களுடன் நம்முடைய திட்டமிட்ட கருத்துகளை எவ்வாறு அகற்றலாம் என்பதாகும். எங்கள் சொந்த யோசனைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றைத் தொடர்புகொள்வதையும் மதிப்பீடு செய்வதையும் நிறுத்த விரும்புகிறோம்.

பெரும்பாலும் நாம் தார்மீக தீர்ப்புகளின் அடிப்படையில் சிந்திக்க வேண்டும். தங்கள் சொந்தக் கட்டுப்பாடுகளுடன் இருங்கள். கலை மற்றும் அறிவியலைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வளர்ப்பதன் மூலம் அகிம்சை மற்றும் எங்கள் தகவல்தொடர்பு நடைமுறைகளில் அதை ஒருங்கிணைப்பது பக்கச்சார்பான மற்றும் தார்மீக தீர்ப்புகளுடன்; இது உணர்ச்சிபூர்வமான பாலத்திற்கு பங்களிப்பை உருவாக்கும்.

வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு கல்வியறிவு பெறுவதன் மூலம், ஒரு தனிநபர் / குழு / சமூகம் இருக்கும் அவர்கள் பகிர விரும்பும் செய்தியின் கூறுகள் உள்ளதா என்பதை சுயமாக ஆராய முடியும். வன்முறை மற்றும் அத்தகைய செய்தி மற்றவர்களைப் பாதிக்குமா என்பது. வன்முறையற்ற தொடர்பு உறவுகளை வலுப்படுத்தவும் ஆழப்படுத்தவும் கல்வியறிவு தானாக உதவும். அதனால் எப்பொழுதும் மற்றவர்களுடன் உணர்ச்சிபூர்வமாக பாலங்களை உருவாக்க முடியும், நாம் பரிவு கொள்ள முடியும்.

அகிம்சைத் தகவல்தொடர்பு, கல்வியறிவில் கேட்கும் கலையை வளர்க்கும். அதன் புனிதத்தன்மை வாய்ந்த தலாய் லாமா சரியாகச் சொல்லியிருக்கிறார்,

“நீங்கள் பேசும்போது உங்களுக்கு முன்பே தெரிந்ததையே பேசுகிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் கேட்கும்போது நீங்கள் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.” அடிப்படையில், புரிந்துகொள்வதற்கும், திறந்த மனதுடன், கவனம் செலுத்துவதற்கும் ஒரு நேர்மையான நோக்கத்துடன் மற்றவர் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறார் என்பதைக் கேட்க நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எழுதும் உரையாடல்களிலும் நாம் மொழியையும் சொற்களையும் பயன்படுத்தும் முறை முக்கியமானது. அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவின் அம்சம்.

எனவே, அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், வியப்பான விளைவுகள் ஏற்படும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். நம் உலகில் நன்மையை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் மோதல்கள். அமைதி மற்றும் அகிம்சைக் கலாச்சாரத்தை உருவாக்குவதற்கான முயற்சிகளில் இது ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். எங்கள் வீடுகளில் மட்டுமல்ல, முழு உலகிலும். இது எல்லா செயல்களுக்கும் ஒரு மருந்தாகும். பழிவாங்குதல், ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் பதிலடி இவை அனைத்தும் வன்முறையான தகவல் தொடர்பிலிருந்து எழுகின்றன.

நண்பர்களே, ஸ்ரீ நட்வர் தாக்கர் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறார் என்பதைப் பற்றி மேலும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம்:

I. குடும்பம், உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் அனைவருடனும் நாம் இயற்கையான முறையில் அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புகொள்கிறோமா என்பதை உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.

II. ஸ்ரீ தாக்கர் நம் அன்றாட வாழ்வில் அகிம்சையின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வது குறித்து பேசுகிறார். மகாத்மா காந்தியின் கூற்றுப்படி, "நான் அடக்கமுடியாத நம்பிக்கையாளன். என் நம்பிக்கையானது தனிநபரின் எல்லையற்ற சாத்தியக்கூறுகள் குறித்த எனது நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. அகிம்சையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் சொந்த நிலையில் அதை எவ்வளவு அதிகமாக வளர்த்துக் கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவுதான் இது உங்கள் சுற்றுப்புறங்களை அதிகமாக்கும் வரை மற்றும் வலிமையால் தொற்றுநோயாக மாறும் உலகத்தை துடைக்கவும் அந்த நம்பிக்கை உதவும் " (ஹரிஜன், 28-1-1939, ப 443)

III. சில நேரங்களில் நாம் நம் தகவல்தொடர்புகளில் வன்முறையைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ஆனால் நம் எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துகள் இயற்கையில் வன்முறையாக இருக்கலாம். வன்முறையான எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்களிலிருந்து நம்மை விடுவிப்பதாக அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு உள்ளது.

IV. அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளை ஒரு பழக்கமாக நாம் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கும் போது, நாம் பேச்சு அல்லது செயலால் மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தும் சூழல்களில் சுய சிந்தனை செய்ய முடியும்.

V. நாம் பயன்படுத்தும் மொழி மற்றும் பயன்படுத்தப்படும் சொற்களில் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நம் உரையாடல் மற்றும் பிற அனைத்து வகையான தகவல்தொடர்புகள் பற்றியும் அடுத்த தொகுதியில் விரிவாக விவாதிப்போம்.

VI. உலகிற்குத் தேவையானது தனிநபர்களும் குழுக்களும் எவ்வாறு தொடர்ந்து ஈடுபடுகின்றன என்பதே. ஒருவருக்கொருவர் முயற்சி செய்து நேர்மறையான

உறவுகளை ஆழப்படுத்துங்கள். ஆனால் அகிம்சைத் தொடர்புகளால் நாம் உறவுகளைப் பலப்படுத்த முடியும்.

VII. பல்வேறு காலங்களில் நாம் வாழ்வில் பல்வேறு வகையான மோதல்களுக்கும் இன்னல்களுக்கும் ஆளாகக்கூடும். அது தவிர்க்க முடியாத பகுதியாகும். நாம் மோதல்களை இணக்கமாக தீர்க்க அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு உதவுகிறது. இந்த அம்சத்தைப் பற்றி அடுத்த தொகுதியில் மேலும் விரிவாக அறிவோம் விவாதிப்போம்.

VIII. நண்பர்களே, இந்த தொகுதியில் என்ன வன்முறையற்றது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சித்தோம். சுவாரஸ்யமான வழக்கு ஆய்வுகளைப் பயன்படுத்தி அடுத்த தொகுதியில் மேலும் அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம். உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதைக்கு நீங்கள் தான் ஓட்டுநர். நேர்மறையான எண்ணங்களால் மன அழுத்தமில்லாத சூழல்களில் பல்வேறு மனிதர்களிடம் அகிம்சைத் தொடர்புகளைத் தங்களால் ஏற்படுத்த முடியும்.

IX. இந்த தொகுதியிலிருந்து நாம் வெளியேறும்போது, அந்த அகிம்சைத் தகவல்தொடர்பை நினைவில் கொள்க. தொடர்பு என்பது சக மனிதர்களுடன் உறவுகளை வளர்ப்பதற்காக மட்டுமல்ல. இயற்கை மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களுடனும் அந்த அகிம்சைத் தொடர்பு உருவாகவேண்டும்.

தொகுதி 2

வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு கூறுகள்

எந்தவொரு அனுபவத்தையும் தூண்டவோ அல்லது நடுநிலையாக்கவோ பயன்படுத்தக்கூடிய ஆற்றலை சொற்கள் வைத்திருக்கின்றன. அவை குற்றம் அல்லது பாதுகாப்பு ஆயுதங்களாகப் பயன்படுத்தப்படலாம் . நாம் தான் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நம் மொழி, நம் சொற்கள், அவற்றை அதிக நன்மைக்காகப் பயன்படுத்துவோம். - தைஸ் மஸூர் மற்றும் வெண்டி ஓட் (தீங்கு செய்யாதீர்கள்: ஒரு உலகத்திற்கான மனம் நிறைந்த ஈடுபாடு நெருக்கடி)

அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு என்ன என்பதைப் புரிந்துகொண்ட பிறகு வெவ்வேறு கூறுகளைப் பற்றி அறிய இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புக்கு நாம் இங்கே முயற்சிப்போம். எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் காட்சிகளைப் பயன்படுத்தி வெவ்வேறு கூறுகளை ஆராயும்போது நமக்கு அது தெளிவாகப் புலப்படும்.

நாம் இந்தப் பயணத்தை மேற்கொள்ளும்போது, தயவுசெய்து வெளிப்படுத்தவும் சிந்திக்கவும் முயற்சிக்கவும். உங்கள் சொந்த சூழ்நிலைகளில் மற்றும் நீங்கள் இதை எவ்வாறு செய்யலாம் என்பதை ஆராயுங்கள். இக்கூறுகள் உங்கள் அன்றாட வாழ்வின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும்.

i. அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு என்பது நாம் மற்றவருடன் தகவல்தொடர்பு கொள்வதில் வன்முறையின் முழுமையான பற்றாக்குறை என்று பொருள்

வாய்மொழி மற்றும் சைகைத் தொடர்பு இரண்டிலுமே பல முறை, தெரிந்தோ அல்லது தெரியாமலோ, நாம் வன்முறையாளர்களாகி விடுகிறோம், உணராமல், நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகள் பிறரைப் புண்படுத்தக்கூடும். நம் தகவல்தொடர்புகளில் வன்முறை இருக்கும்போது, மற்றவர்களை அவமானப்படுத்துகிறோம் அதனால் மற்ற நபரும் நம்முடன் வன்முறையில் ஈடுபடுவதற்கான எல்லா சாத்தியங்களும் உள்ளன. வன்முறை தகவல்தொடர்புகளில் தகவல் தொடர்பு முறிவு மற்றும் நம்பிக்கையின்மையே மோதலின் விதைகளாகின்றன. எனவே, அடுத்த முறை, நீங்கள் யாருடனும் உணர்வுபூர்வமாக தொடர்பு கொள்கிறீர்களா, உங்கள் வார்த்தைகள் மற்றவர்களைத் துன்புறுத்துகிறதா இல்லையா என்று சிந்தியுங்கள்.

ii. நம்மோடு நாம் சுயசிந்தனையுடன் தொடர்பு கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய உலகில், நாம் பல எதிர்மறைகளுக்கு மத்தியில் வாழ்கிறோம். தவிர, சமூகத்தின் உலாவலுடன் இருப்பதால், நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு நேரமில்லை. உங்கள் அன்றாட வாழ்வு பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒரு நாளில் எத்தனை மணி நேரம் உங்கள் திறன்பேசியைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்? தினசரி சமூக ஊடக உணவை எவ்வளவு உட்கொள்கிறீர்கள்? ஒவ்வொன்றும் கணக்கிடத் தொடங்கினால், நாம் அதிகம் உணர்வோம். நம் நேரத்தின் கணிசமான பகுதியை குறுஞ்செய்தி அல்லது சமூக ஊடகங்களில் செலவிடுகிறோம். உண்மை என்னவென்றால், நம்மில் பெரும்பாலோர் தமக்காக மிகக் குறைந்த நேரத்தை மட்டுமே செலவிடுகிறோம். மிக அரிதாகவே நம்முடன் நாம் தொடர்பு கொள்ள நேரம் கிடைக்கிறது !!!

இது ஒரு முக்கியமான கேள்விக்கு நம்மை இட்டுச் செல்கிறது: கடைசியாக உங்களை எப்போது சந்தித்தீர்கள்? அந்த சந்திப்புதான் உங்களைப் பிரதிபலிக்கும்.

தன்னுடன் தொடர்புகொள்வதன் சில நன்மைகள் இங்கே:

நாம் நம்முடன் தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்கும் போது, அதற்கு முன்னும் பின்னும் பொறுமையை வளர்ப்போம். மற்றவர்களுடன் வாதிடுவதால், நாம் பிரதிபலிக்கத்

தொடங்குவோம். நாம் அகிம்சைப் பயிற்சி செய்யலாம். நம் உள்ளத்தைக் கவனிப்பதன் மூலமும், நம் சுய பேச்சை ஆழமாகக் கேட்பதன் மூலமும் அகிம்சைத் தொடர்பு ஏற்படும். இது நம் உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளின் ஆக்கபூர்வமான தீர்வுகளைத் தேட நமக்கு உதவும். அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புக்காக நாம் மற்றவர்களுடன் இணைகிறோம்.

மேலும், நண்பர்களே, நம்முடைய குறைபாடுகள் மற்றும் நம்முடைய சாத்தியமான சார்பு மற்றும் தீர்ப்புகளின் காரணங்களை மற்றவர்களிடம் கண்டறிவது முக்கியம் என்பதால் சுய பச்சாதாபத்தை கடைப்பிடிக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, நம்மிடம் கருத்து வேறுபாடுகள் உள்ள சூழ்நிலையில், மோதலுக்காக மற்ற நபரை மட்டுமே குற்றம் சாட்டத் தொடங்குவோம், இருப்பினும், மற்றவரின் பார்வையில் இருந்து நிலைமையைப் பார்க்கத் தொடங்கும்போது, நாம் சுய விழிப்புடன் இருப்போம்.

மொத்தத்தில், சுவாமி விவேகானந்தர் நமக்கு நினைவூட்டுகிறார்: எவ்வாறாயினும், மனித இயல்பில் ஒரு பெரிய ஆபத்து உள்ளது, அதாவது, மனிதன் தன்னை ஒருபோதும் ஆராய்வதில்லை. மனிதன் ராஜாவைப் போல அரியணையில் இருப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமானவர் என்று அவர் நினைக்கிறார்.

iii. பொருத்தமான மற்றும் நேர்மறையான மொழியின் பயன்பாடு

சொற்களும் அவை பயன்படுத்தப்படும் முறையும் குறிப்பிடத்தக்கவை. சொற்களை மருந்து என்று விவரிக்கலாம்- அவை குணப்படுத்தலாம் அல்லது சீர்படுத்தலாம், ஆனால் முறையற்ற முறையில் பயன்படுத்தினால் நாம் ஆரோக்கியமற்றவர்களாகி விடுவோம். வன்முறையான சொற்களைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது நம் மன சமநிலையைச் சீர்குலைக்கும், மேலும் நாம் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக நேரிடும்.

பொருத்தமான மொழியின் பயன்பாடு மற்றும் இயற்கையில் நேர்மறையான சொற்கள் அகிம்சைத் தொடர்புக்கு அடிப்படையானவையாகும். வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களில் சொற்களுக்கு வெவ்வேறு அர்த்தங்களும் விளக்கங்களும் இருக்கலாம் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மொழி மற்றும் தகவல்தொடர்பு மூலம் ஒரு மக்களின் இதயத்தை நாம் காண முடியும் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். உணர்ச்சிகள், காட்சிகள், கருத்துக்கள், உணர்வுகள் மற்றும் மக்கள், பொருள்கள், இடங்கள், விஷயங்கள், தகவல் மற்றும் சூழ்நிலைகள் பற்றிய தீர்ப்பையும் வெளிப்படுத்த மொழி உதவுகிறது.

மொழி மற்றும் சொற்களின் பொருத்தமற்ற பயன்பாடு மோதல்களுக்கு பங்களிக்கும், அகிம்சை வெளிப்பாடுகளின் பயன்பாடு மோதல்களைத் தீர்க்க உதவும். ஒரு புகழ்பெற்ற அறிஞர், “ ஒரு மக்களின் இதயத்திற்கு மொழி முக்கியம் ” என்று பொருத்தமாகக் கூறியிருந்தார். எனவே மொழி என்பது கருத்துக்கள், உணர்ச்சிகள்

மற்றும் ஆசைகளைத் தொடர்புகொள்வதற்கான முற்றிலும் மனித மற்றும் உள்ளூணர்வு இல்லாத முறையாகும்.

இந்த பகுதியைப் படிக்கும்போது, கடைசியாக உங்கள் நண்பருடன் நீங்கள் சண்டையிட்டுக் கொண்டதையும், பொருத்தமற்ற மொழியைப் பயன்படுத்தியதையும். உங்கள் நண்பரைக் காயப்படுத்தாத வேறு சில சொற்களை நீங்கள் பயன்படுத்தியிருக்க முடியுமா? என்பதையும் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

நாம் உன்னிப்பாக கவனித்தால், மற்றவர்களை மூச்சுத் திணறச் செய்யும் சொற்களையும் மொழியையும் நாம் பல முறை பயன்படுத்துகிறோம் என்பதை உணருவோம். ஆனால் வெவ்வேறு சொற்றொடர்களையும் மொழியையும் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நம் உணர்வுகளை இன்னும் அழகாக வெளிப்படுத்த முடியும்.

ஒரு சுவாரஸ்யமான உதாரணம் இங்கே ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறோம்,

சிறிது நேரத்தில் ஒருவர் மூத்தவருடன் இருந்தார். அவர் தனது டிரைவர் கூரியர் பாக்கெட்டை எடுக்க விரும்பினார். அவர் தனது டிரைவரை அழைத்து தனது டிரைவரிடம் கிடைக்கிறாரா என்று கேட்டார். டிரைவர் வந்தார். கூரியர் பாக்கெட்டை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் அவருக்கு சுமை ஏற்படாது என்று பணிவுடன் கேட்டார். அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புக்கான இந்த உண்மையான அணுகுமுறையால் ஓட்டுநர் உடனடியாக கூரியர் பாக்கெட்டை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் சுமையாக இருக்க மாட்டார் என்று பதிலளித்தார்.

மூத்தவர் அவர் முதலாளியாக இருந்ததால் ஓட்டுநருக்கு உத்தரவிட்டிருக்கலாம். ஆனால் அதற்கு பதிலாக அவர் நம்பியிருந்தார். அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளைப் பயன்படுத்துவதால் இத்தகைய அணுகுமுறைகள் உறவுகளிடம் பரஸ்பர மரியாதையைப் பலப்படுத்துகின்றன.

மீண்டும், ஒரு அறிமுகமானவரிடமிருந்து சில விஷயங்களை நீங்கள் விரும்பும் ஒரு காட்சியைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள் ஆக்கிரமிப்பு மொழியைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், அந்த நபரைத் தள்ளிப் போடலாம். இருப்பினும், நீங்கள் நேர்மறையான அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளைப் பயன்படுத்தினால், உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவதில் நீங்கள் வெற்றிபெறலாம்.

iv. நம் தகவல் தொடர்பு முயற்சிகளில் ஒரே மாதிரியானவற்றைத் தவிர்ப்பது,

உங்கள் பகுதியில் ஒருவரின் பாக்கெட்டில் களவு போன சூழ்நிலையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். வீடற்ற ஒரு சில மக்கள் சுற்றி உள்ளனர். எல்லா சூழல்களிலும், சுற்றியுள்ள பலர் இந்த வீடற்ற மக்களை உடனடியாக பின்பாக்கெட்டுகள் என்று

குறை கூறுவார்கள். ஒரே மாதிரியான நமது பார்வை அவர்கள் மீது அவ்வாறே அமைகிறது.

அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளின் ஒரு முக்கிய அங்கம் ஒரே மாதிரியானவற்றைத் தவிர்ப்பது. பெரும்பாலும் நாம் புரிந்து கொள்ளாமல் ஒரே மாதிரியான நபர்களின் வலையில் விழுகிறோம். அவற்றின் புள்ளிகள் உணர்ச்சியுடன். தனிநபர்களை அவர்களின் இனத்தின் அடிப்படையில் ஒரே மாதிரியாகக் காண்கிறோம், இனம், மதம், பாலினம், சாதி, குறைபாடுகள் மற்றும் பல அளவுகோல்கள் வைத்துள்ளோம். இது அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு அல்ல.

வெவ்வேறு அளவுருக்களின் அடிப்படையில் மக்களை வகைப்படுத்துவதன் மூலமும், அவற்றை அந்த அடைப்புக்குறிக்குள் வைப்பதன் மூலமும் தகவல்தொடர்பு முறிவு ஏற்படுகிறது. எனவே, நண்பர்களே, தொடர்பு கொள்ளும்போது ஒரே மாதிரியானவற்றைத் தவிர்ப்பது ஒரு பழக்கமாக மாற்ற முயற்சிக்கவும்.

v. அறநெறி தீர்ப்புகளைத் தவிர்க்கவும்

தனிநபர்களுக்கிடையில் ஒப்பீடுகளை உருவாக்கிக்கொள்வதில் நமக்குக் குறைபாடு உள்ளது. தீர்ப்பளிப்பதைத் தவிர்ப்பது அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளின் மற்றொரு முக்கிய அங்கமாகும். டேல் கார்னகி பொருத்தமாக கூறியுள்ளார், "ஒரு மனிதனின் கடைசி நாட்கள் வரை தீர்ப்பளிக்க கடவுள் கூட முன்மொழியவில்லை, நீங்களும் நானும் ஏன் இருக்க வேண்டும்?"

மார்ஷல் ரோசன்பெர்க் அத்தகைய தீர்ப்புத் தொடர்புகளை 'வாழ்க்கை-அந்நியப்படுத்தும்' தொடர்பு என்று குறிப்பிடுகிறார். அவரது புத்தகத்தில், வன்முறையற்ற தொடர்பு: வாழ்க்கை மொழி, அவர் கூறுகிறார், "ஒரு வகையான வாழ்க்கையை அந்நியப்படுத்தும் தொடர்பு ஒழுக்கநெறியைப் பயன்படுத்துவதாகும் எங்கள் மதிப்புகளுக்கு இசைவாக செயல்படாத நபர்களின் தவறு அல்லது கெட்டதைக் குறிக்கும் தீர்ப்புகள். இத்தகைய தீர்ப்புகள் மொழியில் பிரதிபலிக்கின்றன: "உங்களுடனான பிரச்சனை என்னவென்றால், நீங்கள் மிகவும் சுயநலவாதி." "அவள் சோம்பேறி." "அவர்கள் பாரபட்சமற்றவர்கள்." "இது பொருத்தமற்றது." பழி, அவமதிப்பு, குறைப்பு, லேபிள்கள், விமர்சனம், ஒப்பீடுகள் மற்றும் நோயறிதல்கள் அனைத்தும் தீர்ப்பின் வடிவங்கள். "

ரோசன்பெர்க்கின் கூற்றுப்படி, வாழ்க்கையை அந்நியப்படுத்தும் தொடர்பு என்பது 'மக்களையும் அவர்களின் செயல்களையும் வகைப்படுத்தி, இருவகைப்படுத்தும் சொற்களால் நிறைந்த ஒரு மொழி. தனிநபர்கள் அல்லது குழுக்களுக்கு இடையில்

ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது நம் தகவல்தொடர்புக்கான மற்றொரு குறைபாடு ஆகும். ஒப்பீடுகள் செய்வது தீர்ப்பின் ஒரு வடிவம். ரோசன்பெர்க் நம் ஆசைகளை நாம் கோருவதைக் குறிப்பிடுகிறார், மேலும் வாழ்க்கையை அந்நியப்படுத்தும் வன்முறைத் தொடர்புகளை விட்டு அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு வகுப்பறை நிலைமையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணவர்களின் திறனை மதிப்பிட்டு ஒழுக்க ரீதியாக தீர்ப்பளிப்பதை நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம். உதாரணமாக, மற்றொரு மாணவருடன் ஒப்பிடுகையில் அவள் / அவன் ஏன் செயல்படவில்லை என்பதை ஒரு மாணவரிடம் சொல்ல முடியும். அவர்களை மாணவர்கள் குழுவில் அவமானப்படுத்தாமல் சொல்லவேண்டும்.

vi. மதிப்பீட்டு மொழியைத் தவிர்க்கவும்

தத்துவஞானி, ஜிது கிருஷ்ணமூர்த்தி கூறுகையில், மனித நுண்ணறிவின் மிக உயர்ந்த வடிவம் எப்போது மதிப்பீடு செய்யாமல் கவனிப்பதுதான். நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு நாம் எப்படி இருக்கிறோம் என்று உணர்வது மிகவும் சவாலானது. நபர்களையும் அவர்களின் நடத்தையையும் மதிப்பீடு செய்யாமல் அவதானியுங்கள். நம்முடைய முன்கூட்டிய கருத்துக்களைக் கொண்டுவராமல் ஒருவரை உணர்ச்சிவசப்பட்டு அவதானிப்பது எப்படி? வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு என்பது முன்கூட்டிய கருத்துக்களைப் பயன்படுத்தி மதிப்பீடுகள் இல்லாமல் அவதானிக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக, பள்ளி கால்பந்து அணியின் பயிற்சியாளராக உங்களை நினைத்துப் பாருங்கள். தங்கள் வீரர்கள் 15 போட்டிகளில் கோல் அடிக்கவில்லை. ஒரு பயிற்சியாளராக நீங்கள் பெரும்பாலும் திட்டுவீர்கள். அவ்வாறு திட்டுவதால் அணியை மீண்டும் மீண்டும் வீழ்த்துகிறீர்கள். அதேநேரம் வீரர்களிடம், 'கடந்த 15 போட்டிகளில் நீங்கள் கோல் அடிக்கவில்லை ஆனால் நீங்கள் நிச்சயம் கோல் அடிப்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். அடுத்த போட்டிகளில் முயற்சிசெய்யுங்கள் என்று அவர்கள் மீது நம்பிக்கை வைக்கும்போது அது அகிம்சைத் தகவல்தொடர்பாகிறது. வீரர்களிடம் ஊக்கம் பிறக்கிறது.

நாம் அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புகளைப் பயன்படுத்தி, மதிப்பீட்டு அறிக்கைகள் மற்றும் நேராக பொதுமைப்படுத்துதல்களிலிருந்து நாம் விலக வேண்டும்

vii. தகவல்தொடர்புகளில் பரஸ்பர மரியாதையின் பங்கு

பரஸ்பர மரியாதை என்பது வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புக்கான முக்கிய அங்கமாகும். இது அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பின் அடிப்படைக் கட்டிடமாகும். நீங்கள் மற்றவர்களை மதிக்கவில்லை என்றால், அர்த்தமுள்ள உரையாடலை

எதிர்பார்க்க முடியாது. பரஸ்பர மரியாதைக்கு நமது நடத்தை மற்றும் வழி ஆகியவற்றின் தாக்கம் குறித்து நாம் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். நாம் பிறரிடம் பேசும்போது அவர்களுக்கு மரியாதை கொடுத்தால் அவர்களிடமிருந்து மரியாதை பெறுகிறோம். அப்போது அவர்களது பார்வை என்ன என்பதையும் புரிந்துகொள்கிறோம். நம் அன்றாட பழக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை செய்யும்போது, அது எளிதாக இருக்கும். அவரை ஒரு இடத்தில் நாம் காணும்போது கூட மிகவும் பொருத்தமான நேர்மறையான மொழியைப் பயன்படுத்துவோம்.

viii. பச்சாத்தாபத்தின் சக்தி

“உலகில் உள்ள துயரங்கள் மற்றும் தவறான புரிதல்களில் மூன்றில் நான்கில் ஒரு பங்கு மறைந்துவிடும். நாங்கள் எங்கள் எதிரிகளின் காலணிகளுக்குள் நுழைந்து அவர்களின் நிலைப்பாட்டை புரிந்துகொள்கிறோம். நாங்கள் எங்கள் எதிரிகளுடன் விரைவாக உடன்படுவோம் அல்லது அவர்களை தர்மமாக நினைப்போம். ” - மகாத்மா காந்தி

அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு, பச்சாத்தாபமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்த உதவுகிறது. சுவாமி விவேகானந்தரின் முக்கியமான மேற்கோள், இங்கே இது பச்சாத்தாபத்திற்கு நம்மைத் தூண்டுகிறது: ஒருதலைபட்சமாக நீங்கள் நடக்காமல் இருந்தால் நீங்கள் பல ஆன்மாக்களைப் பெறமுடியும். அதனால் நீங்கள் பிரபஞ்சத்தையே ஆன்மாவாக காணலாம்

உதாரணமாக, நாம்ஒரு நண்பருடன் மோதலில் ஈடுபடும்போது, அவள் / அவன் மீது பழிபோடுவதற்குப் பதிலாக சூழ்நிலையைப் பொறுத்தவரை, அந்த நண்பரின் காலணிகளில் நம்மை வைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அவர்களின் பார்வையில் அந்த சிக்கலைக் காண முயற்சி செய்யுங்கள். மோதல்களையும் கடந்து அவர்களின் மனநிலையைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

மற்றவர்களுடன் பச்சாத்தாபம் கொள்வதன் மூலம், மற்றவர்களின் மனித நேயத்தை நாம் தொடலாம். மற்றவர்களுடன் பரிவுணர்வுடன் இணைவது வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புக்கான ஒரு முக்கிய குறிக்கோள். இது ஒரு சுய அல்லது பிற நபர்களுடன் இணைவது மட்டுமல்லாமல் இயற்கையும் பிற உயிரினங்களும் உட்பட அனைவரையும் இணைப்பதாகும். தலைமை சியாட்டலின் இந்த மேற்கோளில் பச்சாத்தாபமான இணைப்பின் அவசியம் அழகாக வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது, “மனிதன் வாழ்க்கையின் வலையை நெசவு செய்யவில்லை, அவன் அதில் ஒரு இழை மட்டுமே. அவர் வலையில் என்ன செய்தாலும், அவர் தனக்குத்தானே செய்கிறார். எல்லா விஷயங்களும் ஒன்றாக பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. எல்லாவற்றையும் இணைக்கிறது. ” பச்சாத்தாபம் இல்லாதது

சரியான தகவல்தொடர்புக்கு சாலைத் தடை மற்றும் மோதல்களுக்கு வழிவகுக்கும். பொதுவாக, பச்சாத்தாபம் பச்சாத்தாபத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது என்று கூறலாம். நீங்கள் பயிற்சி செய்தால், மற்றவர்களும் உங்களிடம் பரிவு காட்டுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம், இது ஒரு சங்கிலியாக இருக்கலாம். நேர்மறையான மற்றும் பச்சாதாபமான நடத்தை சரியான ஆர்வத்துடன் நடைமுறைகள் என்றால் அது பரவக்கூடும் என்று நாம் கூறலாம்.

பச்சாத்தாபம் கொண்ட நபர்கள் அதிக அகநிலை நல்வாழ்வை அனுபவிப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மற்றொரு ஆய்வு, நல்லதை உணரவும், தார்மீக நபராகவும் இருக்க வேண்டிய அவசியம் உணர்வுபூர்வமாக செயல்பட ஒரு சிறந்த தூண்டுதலாக இருக்கும் என்பதைக் காட்டுகிறது.

ஜெர்மி ரிஃப்கின் தனது புத்தகத்தில், தி எம்பாதெடிக் நாகரிகம்: தி ரேஸ் டு குளோபல் கான்சியஸ்னஸ் இன் எ வேர்ல்ட் இன் கிரைசிஸ், ஜெர்மி ரிஃப்கின் குறிப்பிடுகையில், மனித இயல்பு சுயநலமாகவும், போட்டித்தன்மையுடனும் அடிப்படையில் பச்சாதாபமாக இருக்கிறது என்பதை ரிஃப்கின்ஸ் சுட்டிக்காட்டுகிறார், “கிரகத்தின் உயிர்வாழும் சக்திகளை உருவாக்கும் பல உறவுகளை ஒத்திசைக்க நாம் பரிவுணர்வு உணர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தவும் புதிய உலகளாவிய நெறிமுறையை ஏற்படுத்தவும் முடிந்தால், பிரிக்கப்பட்ட, சுய ஆர்வமுள்ள மற்றும் பயனுள்ள தத்துவ அனுமானங்களுக்கு அப்பால் நாங்கள் நகர்ந்திருப்போம். ”

மைர்ஹா வால்டன் (சோகாகாகாய் இன்டர்நேஷனல்) பரிவுணர்வுடன் தொடர்புகொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பேசுகிறார், “யாராவது ஒருவர் நம் துன்பத்தை அமைதியாக, திறந்த மனதுடன், தீர்ப்பின்றி பெறும்போது, நம்முடைய வலிக்கு நம்மைத் திறக்க முடிகிறது. நாங்கள் அதை முழுமையாக அனுபவிக்கிறோம், விடுவிக்கிறோம், அவ்வாறு செய்யும்போது, நாங்கள் குணமடைகிறோம். தெளிவு வெளிப்படுகிறது, மேலும் உள் ஞானத்தை அணுகுவோம். ”

ix. இரக்கத்தின் சக்தியில் வலுவான நம்பிக்கை

“ஒரு மனிதர் என்பது பிரபஞ்சம் என்று அழைக்கப்படும் மொத்தத்தின் ஒரு பகுதியாகும், இது நேரத்திலும் இடத்திலும் வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு பகுதி. அவர் தன்னை அனுபவிக்கிறார், அவரது எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வு மற்றவர்களிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்ட ஒன்று, அவரது நனவின் ஒளியியல் மாயை. இந்த மாயை நமக்கு ஒரு வகையான சிறைச்சாலையாகும், இது நம் தனிப்பட்ட ஆசைகளுக்கும், நமக்கு அருகிலுள்ள ஒரு சில நபர்களிடம் பாசத்திற்கும் கட்டுப்படுத்துகிறது. எல்லா உயிரினங்களையும், இயற்கை முழுவதையும் அதன் அழகில் அரவணக்க நமது இரக்க வட்டத்தை விரிவுபடுத்துவதன் மூலம் இந்த

சிறையிலிருந்து நம்மை விடுவிப்பதே நம் பணி. ” - ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்- ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புக்கான ஒரு அடிப்படை முன்மாதிரி என்னவென்றால், எல்லா மனிதர்களும் இரக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். நாம் மற்றவர்களை இரக்கத்துடன் அணுகும்போது, மற்றவர்கள் நம்மீது இரக்கப்படுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

சமூகத் தொடர்புகளை வளர்ப்பது மனித நடத்தையின் அடிப்படை இயக்கம் என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். மேலும், இந்த சமூக தொடர்புகள் மூலம் அர்த்தமுள்ள தொடர்புகளை நம்மில் பெரும்பாலோர் விரும்புகிறோம். ஆனால் அத்தகைய இணைப்புகளை நிறுவுவதற்கு, மற்றவர்களிடம் அக்கறையை, அன்பை வெளிப்படுத்தும் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் அவர்களிடம் அதை அடையாளம் காணவும் வேண்டும். இந்தச் சூழலில்தான், இரக்கமுள்ளவராக இருப்பதன் மூலம், மற்றவர்களுடன் கனிவான மற்றும் அன்பான நடத்தையை ஊக்குவிக்க முடியும். மேலும், நாம் மற்றவர்களிடம் இரக்கமாக இருக்கும்போது- சக மனிதர்கள், இயல்பு மற்றும் பிற அனைத்து உயிரினங்களிடமும், நாம் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்போம், மேலும் நன்றாக உணருவோம். இது நமது நல்வாழ்வுக்கு ஒரு முக்கியமான பரிமாணம். அவரது புனிதத்தன்மையால், தலாய்லாமா சரியாகச் சொன்னார், “மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென்றால், இரக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பினால், இரக்கத்தை கடைப்பிடிக்கவும்

குழுக்களில் நாம் இரக்கத்தை கடைப்பிடிக்கும்போது, அதிக ஒத்துழைப்பைப் பெறமுடியும் அவர்களை ஊக்குவிக்க முடியும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே நண்பர்களே, அகிம்சைத் தொடர்பாளராக இருப்பது, பன்மடங்கு நன்மைகளைக் கொண்டிருப்பதால் இரக்கமுள்ளவர்களாக இருப்பது ஒரு பழக்கமாக மாறும்.

x. மற்றவர்களின் தேவைகளுடன் இணைத்தல்

மனிதத் தேவைகள் உலகளாவியவை. நாம் உணரும் விதம் பெரும்பாலும் நமது தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுகிறதா அல்லது பொருத்தமற்றதா என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. நம் செயல்பாட்டின் பெரும்பகுதி தேவைகள் எவ்வாறு பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன அல்லது அவை சரிசெய்யப்படாமல் உள்ளனவா என்பதில் வழிநடத்தப்படுகின்றன.

எல்லோருடைய தேவைகளுக்கும் பூமி போதுமானது என்று மகாத்மா காந்தி கூறியிருப்பதை இங்கு குறிப்பிடுவது பொருத்தமாக இருக்கும், ஆனால் நமது பேராசைக்கு அல்ல. நம்முடைய அதிகப்படியான பேராசையைப் பூர்த்தி

செய்வதற்கான நோக்கம் பெரும்பாலான மோதல்களைத் தொடங்குவதை விட குறிக்கோளாக மாறும் போதுதான் என்பதை உணர்வோம்.

பெரும்பாலும் நாம் 'தேவைகளை' எதிர்மறையான ஒன்றோடு தொடர்புபடுத்துகிறோம். ஆனால் மனிதத் தேவைகள் உலகளாவியவை என்று நாம் குறிப்பிட்டது போல இது இருக்கக்கூடாது. மற்றவர்களின் உணர்வுகள், முன்னோக்குகள் மற்றும் தேவைகளுடன் இணைவதற்கு நனவான முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஆனால் நாம் 'தேவைகளை' தீர்ப்பு இல்லாமல் ஒரு அடிப்படை மட்டத்தில் பகுப்பாய்வு செய்யத் தொடங்கும் போது, நாம் அதை எதிர்மறையாளராகப் பார்க்க மாட்டோம்.

மற்றவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ள நாம் தயாராக இல்லாததால் பல சிக்கல்கள் அல்லது மோதல்கள் எழுகின்றன; நபரின் குறிப்பிட்ட தேவை என்ன, ஏனெனில் அவர் / அவர் இப்படி நடந்து கொள்கிறார். உதாரணமாக, திருமண முரண்பாடு இருப்பதாகச் சொல்வோம். கணவன்-மனைவி இருவரும் ஒருவரையொருவர் குறிப்பிட்ட தேவையை விமர்சன ரீதியாகப் புரிந்துகொண்டு சுட்டிக்காட்டினால், அவர்கள் வேறு வழியில் செயல்படுகிறார்கள் என்றால், பெரும்பாலான சர்ச்சைகள் தீர்ந்துவிடும்.

எனவே, சுருக்கமாக, நம்முடைய சொந்த தேவைகளை மட்டுமல்ல, மற்றவர்களுடன் நாம் கையாளும் போது, அவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இது மற்றவர்களுடன் நேர்மறையான முறையில் ஈடுபட நமக்கு உதவும்.

xi. நம் தகவல்தொடர்புகளில் நெகிழ்வுத்தன்மையின் முக்கியத்துவம்

நெகிழ்வுத்தன்மை என்பது நம் தகவல் தொடர்பு செயல்முறையின் மற்றொரு முக்கிய அங்கமாகும். நாம் நெகிழ்வானவராக இருக்க மறுக்கும் போது பெரும்பாலான சிக்கல்கள் நிகழ்கின்றன, மேலும் நாம் தொடர்புகொள்வது இது சரியானது என்று நம்பத் தொடங்குகிறோம்.

ஜார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷா, "மாற்றத்தால் முன்னேற்றம் சாத்தியமில்லை, மனதை மாற்ற முடியாதவர்கள் எதையும் மாற்ற முடியாது" என்று சரியாகக் கூறியிருந்தார். நெகிழ்வானவராக இருப்பது மற்றொரு முக்கியமான அம்சத்திற்கு நம்மை இட்டுச் செல்கிறது, நமது தகவல்தொடர்பு திறன்களில் திறந்த தன்மையைக் காண்பிக்கும் திறனாக அதை அமைகிறது.

சோகியம் ட்ரங்பா ரின்போசே, "திறந்த தன்மை என்பது வேறு ஒருவருக்கு எதையாவது கொடுப்பது அல்ல, ஆனால் இதன் பொருள் உங்கள் கோரிக்கையையும் கோரிக்கையின் அடிப்படை அளவுகோல்களையும் விட்டுவிடுவதாகும்... இது உங்கள்

நிலத்தை பாதுகாக்க தேவையில்லை என்ற உண்மையை நம்ப கற்றுக்கொள்கிறது, உங்கள் அடிப்படைச் செழுமையை நம்ப கற்றுக்கொள்வது, நீங்கள் திறந்த நிலையில் இருக்க முடியும். இதுதான் திறந்த வழி.” சுருக்கமாக, நம் தகவல்தொடர்பு முயற்சிகளில் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் திறந்த தன்மையையும் முயற்சித்துப் பயிற்சி செய்யலாம்.

xii. கேட்கும் திறன்களை செயலில் பயிற்சி செய்தல்

அகிம்சைத் தகவல்தொடர்புக்கு கேட்கும் திறன்களை செயலில் பயிற்சி செய்வது மிக முக்கியம். ஒவ்வொரு முறையும் நாம் உரையாடலில் நுழையும்போது, பிறர் பேசுவதைக் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும்; அவர்கள் தெரிவிக்க விரும்பும் செய்தியைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும்- வாய்மொழி மற்றும் சொற்களற்ற தொடர்பு; மற்றவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கவும். செயலில் கேட்பவர்களாக, மற்ற பேச்சாளர்களிடமிருந்து நாம் புரிந்துகொண்டவற்றை சுருக்கமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; அது நம் புரிதலை மேம்படுத்தும். நம் பதில்கள் மற்றும் உரையாடல் அல்லது உரையாடலின் போது நாம் சொல்வதில் தீவிர கவனம் செலுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.

பிறரைக் கவனிக்கத்தெளிவான முயற்சிகளைக் கையாள வேண்டும். அன்றாட வாழ்வில் பிறர் நாம் பேசுவதை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கிறார்கள் என்பதை நம்மால் சுலபமாக உணரமுடியும். மற்றவர் இருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும், அவ்வாறு அறிவது மேலும் நாம் பேசுவதற்கு இடமளிக்கும் வகையில் மட்டுமல்லாது மற்றவரின் பலவித பார்வைகளையும், நாம் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப செயல்படுவதற்குத் துணை நிற்கும். தைஸ் மஸூர் மற்றும் வெண்டி லூட் அவர்களின் புத்தகத்தில், ஆழ்ந்து கவனித்தால், மனதையும் உடலையும் உள்ளடக்கும், அவ்வாறு கவனிக்கும் போது உடல் விழிப்புணர்வு, அறிவாற்றலின் பிரதிபலிப்பு, உணர்ச்சி ரீதியான அணுகுமுறை போன்றவற்றைக் கருவிகளாக மனம் மற்றும் உடல் இரண்டும் அடங்கும். இது உணர்ச்சி உயிரியல் மற்றும் ஆன்மீக கூறுகளின் மாறுபட்ட அளவுகளில் குறிப்பிடப்படுகிறது. இதன் நோக்கத்தை உன்னிப்பாகக் கேட்கும் திறனைக் கொடுக்கிறது. மேலும் இது கையிலுள்ள சாத்தியக்கூறுகள் ஆகும். நாம் மற்றவர்களுடன் உட்கார்ந்து கேட்டால், நம் காதுகளால் மட்டுமல்ல, நம் உடல்கள் மற்றும் முழு உறுப்புகள் நாம் சொல்ல நினைத்த அல்லது சொல்லத் திட்டமிட்ட சொற்களாக மாறி இருக்கலாம்.

ஒரு சில புதிய சொற்கள் நம் அறிவை தொடர்பு கொள்வதற்கான வித்தியாசமான வழியை உருவாக்கக் தொடங்குகின்றன. அந்த நேரத்தில் நமது நுண்ணறிவுத்திறன் செயல்படுகிறது.

நன்றியுணர்வு

எத்த ஒரு செயலையும் தாமதமாக எவரும் எதைச்செய்தாலும் நன்றியைத் தெரிவிக்க நாம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அது வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்புக்கான இது ஒரு முக்கிய அங்கம் ஆகும். மேலும் இது நமக்கும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது.

நன்றியுணர்வு என்பது உணர்வது அல்லது மற்றவர்களிடம் இருந்து பெறப்பட்டக் கருணை அல்லது தாராள மனப்பான்மையைத் திரும்ப செலுத்துதல் என்று பொருள். உலகம் பல்வேறு வகையான வன்முறைகளைக் காணும் பொழுது ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், நிம்மதியாக வாழவும், வழிகளை ஆராய முயற்சிக்கின்றது.

நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம், அதை நாம் வழக்கமாக மாற்றுவதன் மூலமும், நம்மை முலுமையாக உணர வைக்கும் என்று பல்வேறு ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. நன்றியுணர்வு நாம் செய்ய முயற்சிக்கும் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் நேர்மறையைச் சுவாசிக்கிறது, மேலும் அது நம் வாழ்வின் தரத்தை மேம்படுத்த உதவுகின்றது. வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்புகளில் நன்றியின் முக்கியத்துவத்தை அடிக் கோடிட்டுக் காட்டிய மார்ஷல் ரோஷன் பேக் நீங்கள் எவ்வளவு நன்றியுணர்வை காட்டுகிறீர்களோ, அவ்வளவு குறைவாக நீங்கள் மனக்கசப்பு, மனச் சோர்வு மற்றும் விரக்தியால் பாதிக்கப்படுவீர்கள். நன்றியுணர்வுடன் செயல்படும். அனைவரும் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருக்கவும், கட்டுப்படுத்தவும் வேண்டும். அதனால் இது உங்களை ஒரு தாராள மனிதனாக மாற்றும். நண்பர்களே நீங்கள் தினசரி நன்றி உணர்வு பத்திரிக்கையை பராமரிக்க பரிந்துரைக்கிறோம், நீங்கள் படுக்கையில் ஓய்வு பெறும் சூழ்நிலைகள் மற்றும் நாளின் போது உங்களுக்கு உதவிய நண்பர்களை ஏதேனும் ஒரு வழியில் கவனியுங்கள்.

தொகுதி 3

எங்கள் அன்றாடத்தில் வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு பயிற்சி

நம் அன்றாட வாழ்வில் அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புகளைப் பயிற்சி செய்தல் என்பது குறித்து இதுவரை தொகுதி ஒன்று மற்றும் தொகுதி இரண்டில் அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு மற்றும் அதன் கூறுகள் குறித்து விவாதித்தோம். அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பு என்றால் என்ன என்பது இப்பொழுது உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும். இந்தப் பாடத்திட்டத்தை நீங்கள் இரசிப்பீர்கள் என்று நம்புகின்றேன்.

(அ) காந்திய அகிம்சையின் ஐந்து தூண்களைக் கடைபிடிப்பது

தொகுதி ஒன்றில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி காந்தியின் அகிம்சைக்கான 5 தூண்களை நீங்கள் கடைபிடித்தால் இயற்கை மற்றும் அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் மரியாதை புரிதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நேர்மறையான பாராட்டு மற்றும் இயக்கம் உள்ளிட்ட அனைத்தையும் நீங்கள் மதிப்பீடுகள் செய்தீர்கள் என்றால் உங்கள் வழியில் வரும் பல சச்சரவுகளை நீங்கள் தவிர்க்கலாம். மேலும் உங்கள் வாழ்க்கையை நேர்மறையாகவும் உதவும்.

(ஆ) உங்கள் எதிர்மறை மற்றும் சீர்குலைக்கும் உணர்ச்சிகளை நிர்வகித்தல்

ஒரு வன்முறையற்றத் தொடர்பாளராக உங்கள் எதிர்மறை மற்றும் சீர்குலைக்கும் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் சரிபார்க்கவும், நிர்வகிக்கவும் முடியும். இது நேர்மறை ஆற்றலைப் பயன்படுத்த நமக்கு உதவும். சுவாமி விவேகானந்தர் கூறியதாவது ஒவ்வொரு முறையும் நாம் வெறுப்பு;பை அல்லது கோப உணர்வை கட்டுப்படுத்தும் போது, அது நமக்கு ஆதரவாக சேமிக்கப்படும் நல்ல ஆற்றல். அந்த ஆற்றல் அதிக சக்திகளாக மாற்றப்படும் என்று கூறுகிறார்.

(இ)கோப மேலாண்மை

நம் வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய அம்சமான கோபம், மேலாண்மைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்கிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் வாழ்வின் வெவ்வேறு புள்ளிகளில் கோபப்பட வாய்ப்புள்ளது. காரணங்களுக்காக அல்லது எந்தக் காரணம் இல்லாமல் நாம் கோபப்படலாம். ஒருவரின் கோபத்தை எவ்வாறு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது என்பது சவால் என்பது பற்றி இளைய இந்தியாவில் அக்டோபர் 1931காந்தி எழுதினார். "உதாரணமாக நான் பேசுவதற்குத் தகுதியற்றவன் அல்ல ஆனால் நான் கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றிலும் வெற்றி பெறுகிறேன். என் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதனால்."

காந்தி சொல்வது போல் நம்முடைய கோபத்தைப் புத்திசாலித்தனமாக மனித உலகத்தின் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தலாம். பெரும்பாலும் கோபப்படுவதன் மூலம் நமக்கு அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். இது உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாகவோ இருக்கலாம். வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்புகளைப் பயிற்சி செய்வது பொருமைமையாக இருப்பதற்கும், நமது கோபத்தை ஆக்கப்பூர்வமாகக் கையாளுவதற்கும் உதவும். மேலும் நம்முடைய கோபத்தை ஆக்கப்பூர்வமாக வெளிப்படுத்த முடிந்தால் நாம் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப் பட மாட்டோம். நம்மைக் கட்டுப்படுத்த காந்தி அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புகளை ஒரு புதுமையான பாடமாக கொடுத்திருக்கிறார்.

கோபம், தினசரி ஒரு நாட்குறிப்பை உருவாக்கி இதில் எழுதுவதால் ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில் நாம் ஏன் கோபம் அடைந்தோம், என்பதற்கானக் காரணங்களை அறிய அந்த நாட்குறிப்பு உதவும். கோபத்துக்கான இதழில் உங்களை

யார் கோபப்படுகிறார்கள், கோபப்படுவதற்கு முக்கியக் காரணங்கள் என்ன,நீங்கள் கோபமாக இருந்த போது எங்கே கோபமாக இருந்தோம், ஏன் கோபப்படுகிறோம் என்று எழுதலாம். இது உங்கள் கோபத்தைத் தீர்ப்பதற்கான காரணிகளையும், சாத்தியமானத் தீர்வுகளையும் கண்டறிய உதவும்.

(ஈ) சச்சரவுக்கானத் தீர்வு

மோதல்களை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதற்கு வழி முக்கியமானது. மோதல்களைத் தடுப்பது மற்றும் மோதல்களைத் தீர்ப்பது ஆகிய இரண்டிற்கும் இது மையமாகும். மோதல்களைப் பார்த்தால், பெரும்பாலான மோதல்களுக்குத் காரணம் உணர்வுகள் ஒரே மாதிரியானவை.. தார்மீகமான தீர்ப்புகள் அணுகுமுறைகள் என்பதை நாம் உணர்வோம். ஒத்துழைப்பு, பேச்சுவார்த்தை, மத்தியஸ்தம், உரையாடல்களை மேம்படுத்துதல் மற்றும் சமரசம் போன்ற பல்வேறு வன்முறையற்ற மோதல் தீர்வுகளைப் பார்த்தால் இவை அனைத்தும் வெற்றி பெறப் பயனுள்ள தகவல் தொடர்பு உத்திகளைப் பொருத்தது. மோதல்களைத் தீர்ப்பதற்கான ஒரு சத்தியம் வாய்ந்த கருவியாக வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு பங்குவகிக்கிறது. நம் வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் நம் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், சகாக்கள் உட்பட வெவ்வேறு நபர்களுடன் நாம் மோதல்களில் ஈடுபடலாம். வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்புகளை நாம் அன்றாட நடைமுறையில் ஒரு பகுதியாக மாற்றும் போது, இந்த மோதல்களை அங்கே ஆக்கிரமிப்பு இல்லாமல் கையால இது முக்கியமான கருவியாக விளங்குகின்றது.

வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்புகளில் வெவ்வேறு கூறுகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். பொருத்தமான மற்றும் நேர்மையான மொழியைப் பயன்படுத்துதல், இரக்கம், பச்சாதாபம் தேவைகளின் மட்டத்தில் மற்றும் நபரின் பிரச்சனைகளை புரிந்து கொள்ளுவது, நெகிழ்வுத்தன்மை, சிறந்த தன்மை மற்றும் செயலில் ஈடுபாடுகாட்டுவதை, பயிற்சி செய்தல் மோதல்களை தீர்ப்பதற்கான அனைத்து உதவிகளும் செய்தல். ஒரே மாதிரியானவற்றைத் தவிர்ப்பது தார்மீக தீர்ப்புகள், மதிப்பீட்டு மொழிகளை தவிர்ப்பது, போன்ற வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்புகளில் பிற கூறுகளைப் பார்த்தல், இவை அனைத்தும் மோதல்களைத் தவிர்ப்பதற்கான முக்கியமான அணுகுமுறைகள் ஆகும். ஒரு வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு பயிற்சியாளராக மாறுவதால் மோதல்களைத் தீர்ப்பதில் உங்கள் பச்சாதாபம் மற்றும் செயல்திறனை , நீங்கள் விரிவாக்கலாம்.

அகிம்சைத் தகவல் தொடர்புகளின் பயன்பாடு, மற்ற நபரின் பார்வையிலிருந்து சிக்கல்களை ஆழமாக புரிந்து கொள்வது மட்டுமல்லாமல், எந்த ஒரு சர்ச்சையின் இறுதிக் குறிக்கோள், உணர்ச்சிபூர்வமான காலம், கட்டமைப்பை ஊக்குவிப்பதிலும், உறவுகளை வலுப்படுத்துவது மாக இருக்க வேண்டும். என்பதனையும் உங்களுக்குள் ஆழ்த்திக் கொள்ள உதவுகின்றது. நீங்கள் உணர்ச்சிவசப்பட்ட சூழ்நிலைகளை

கையாளுவீர்கள் என்றால் அது அதிக முதிர்ச்சி மற்றும் திறமை உங்கள் உணர்ச்சிகளை மட்டுமல்ல மற்றவர்களையும், நேர்மறையான முறையில் கையாள முடியும்.

(உ) மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்

வன்முறையற்றத் தகவல் தொடர்புகளைப் பயன்படுத்துவது, மன அழுத்தத்தைச் சமாளிக்கவும், மகிழ்ச்சியாகவும், இருக்க உதவுகின்றது. வன்முறையற்றத் தொடர்பு மற்றும் அதன் கூறுகள் என்ன என்பதனை பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள், அதைப் பயன்படுத்துவது நிச்சயமாக உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் என்பதை, நீங்கள் உணர்வீர்கள். நீங்கள் நேர்மறையாக சிந்தித்துச் செயல்படுவதன் மூலமும், நேர்மறை ஆற்றலை பெற முயற்சிக்கும் போதும், நன்றியை வெளிப்படுத்துங்கள். இறக்கம் உள்ளவர்களாகவும், பச்சாதாபம் உள்ளவர்களாகவும், இருக்கும்போது நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம். அது நம்நல் வாழ்வுக்கும் உதவும்..

(ஊ) உரையாடல்களில் ஈடுபடுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் வன்முறையற்ற தொடர்புகளின் முக்கியத்துவம்,

மூத்த காந்தியன் பேராசிரியர் நம் சமூகத்தில் சகிப்புத்தன்மையின் அளவு குறைந்து வருவதைக் காணும்பொழுது, இது நிச்சயமாக உண்மையான குறிப்பாக மாறுபட்டக் கருத்துகளைக் கொண்டவர்களுடன் உரையாடல்களில் ஈடுபடுவதில் நமக்கு ஆர்வம் குறைவு. அமைதியான வாழ்வுக்கு உரையாடல் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

வாக்கிங் வித் தி மகாத்மா

காந்தி பார்க் மாடர்ன் டைம்ஸில் அவர்களின் புத்தகத்தில் தனக்குப் பிடித்ததை இராதாகிருஷ்ணன் சுட்டுகிறார். உரையாடல் இன்று எல்லா மட்டங்களிலும் விரும்பப்படுகிறது. நாடுகள், குழுக்கள் மற்றும் இனக் குழுக்களிடையே, வெவ்வேறு குழுக்களில் ஆதரவாளர்களிடையே, குடும்பங்களில் குழந்தைகளுக்கும் இடையில் மற்றும் நண்பர்கள் மத்தியில், உரையாடலின் பற்றாக்குறை அனைத்து மட்டங்களிலும் பரஸ்பர புரிந்துணர்வு இல்லாதது. நேர்மறையானக் கலந்துரையாடல்கள் மக்கள் ஒரே இடத்தில் ஒன்று கூடினால் தீர்க்க முடியாத துன்பங்கள் எதுவும் இல்லை என்று காந்தி நம்பினார். இதற்கு பதிலளித்த இராதாகிருஷ்ணன் மாற்ற வேண்டுமானால் நாம் மக்களின் இதயங்களையும், மனதையும் மாற்ற வேண்டும். மனித புரட்சிக்கான இயக்கங்களை, முன்னேற்பாடுகளை மேற் கொள்வதற்கான ஒரே வழி நேர்மறையான உரையாடல், உரையாடலில் சக்தி, அல்லது ஆவி மற்றும் சக்தி என்று அவர் கூறுகிறார்.

இதனை கேடா மேலும் குறிப்பிடுகிறார் . "ஒருவர் மற்றவரின் பார்வையிலிருந்து விஷயங்களைப் பார்க்க தயாராக இருக்கும்போது தான், பக்கச்சார்பற்ற உரையாடல் சாத்தியமானதாகும். ஒருவர் மற்றவரை இழிவுபடுத்தினால் அல்லது பாகுபாடு காட்டினால், உரையாடல் சாத்தியமில்லை. எனவே அர்த்தமுள்ள உரையாடல்களை ஊக்குவிப்பது விமர்சன ரீதியாக முக்கியமானது மட்டுமல்லாமல், சமூக நல்லிணக்கம் மற்றும் ஒத்திசைவுக்; காலத்தின் தேவையையும் கூட வன்முறையற்ற தகவலுக்கான முக்கிய கூறுகளை விரிவாகக் கூறி. உரையாடல்களின் வெற்றிக்கு இது மையமானது என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

(எ)வன்முறையற்றத் தொடர்பு மற்றும் குழு கட்டிடம்

நீங்கள் ஒரு குழுவாக பணிபுரிந்து வருக்கிறீர்கள் என்றால் வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கூறுகளைக் கடைபிடிப்பதுத் திறமையான ஒரு கட்டமைப்பிற்கு உதவும். ஏனெனில் ஒத்துழைப்பு, நம்பிக்கை, ஒற்றுமை மற்றும் பச்சாதாப உணர்வும் இருக்கும். இது உங்கள் வேலையில் அதிக செயல் திறனுக்குப் பங்களிக்கும்..

வெளிப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

நண்பர்களே,

இப்போது சில வெளிப்படுத்தும் பயிற்சிகளை முயற்சிக்க வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. தயவு செய்து பகிரவும்

கீழே உள்ள இந்த பயிற்சிகள் அனைத்திற்கும் உங்கள் பிரதிபலிப்புகள் மற்றும் இவர்களுக்கு அஞ்சல் அனுப்பவும்

gsdspeacestudies@gmail.com. சொல் வரம்பு இல்லை. நீங்கள்

நீங்கள் புரிந்துகொண்ட அனைத்தையும் ஆழமாகப் பகிருமாறு கோரப்பட்டது.

அ) நீங்கள் தொகுதிகள் வழியாக சென்றிருக்கிறீர்கள். தயவுசெய்து எதைப் பகிரவும்

உங்களுடைய NONVIOLENT COMMUNICATION மூலம் நீங்கள் புரிந்துகொள்கிறீர்கள்

சொந்த வார்த்தைகள். நீங்கள் எவ்வாறு உருவாக்க முயற்சிப்பீர்கள் என்பதைப் பகிரவும்

உங்கள் நாளின் ஒரு பகுதியாக NONVIOLENT COMMUNICATION

பழக்கவழக்கங்கள்.

ஆ) நீங்கள் சண்டையில் ஈடுபட்ட ஒரு சூழ்நிலையை மீண்டும் பார்வையிட முயற்சிக்கவும். உங்கள் நண்பருடன். இது ஒரு கசப்பான அனுபவம். இப்போது உங்களிடம் உள்ளது. வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புகளின் நுணுக்கங்களை புரிந்து கொள்ள முயன்றார், நீங்கள் நிலைமையை எவ்வாறு கையாண்டிருக்க முடியும் என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இ) ஒரு நபரை அவள் / அவன் செயல்களால் காயப்படுத்தியிருக்கலாம். அவர்கள் இல்லாமல் அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்திருக்கக்கூடிய வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உங்களை காயப்படுத்தும் செயலைச் செய்வது. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று யோசிக்க முடியுமா? இந்த விருப்பங்களை நபருக்கு தெரிவிக்குமா?

ஈ) நம் ஒவ்வொருவருக்கும் நம்முடைய விருப்பு வெறுப்புகள் உள்ளன. இருக்கலாம் விரும்பாத நபர்களின் எண்ணிக்கை. அத்தகைய ஒன்றை நினைத்துப் பாருங்கள் உங்கள் மனதில் உருவம் ஒரு எதிரி போன்றது. எனினும், இப்போது நீங்கள் அந்த நபருடன் தொடர்பை உருவாக்க விரும்புகிறீர்கள். எப்படி நபருடனான மோதலை ஒரு இணைப்பாக மாற்றுவீர்களா? மற்றும் பாலங்கள் கட்ட?

உ) மகாத்மா காந்தி, "நாங்கள் மின்சாரத்தை செலுத்தும்போது புத்திசாலித்தனமாக, நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த இதைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் நாம் துஷ்பிரயோகம் செய்தால் அது, நாம் இறக்கக்கூடும். எனவே மின்சாரத்தைப் போலவே, நாம் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மனிதகுலத்தின் நன்மைக்காக புத்திசாலித்தனமாக கோபம். " நாம் ஒவ்வொருவரும் பெறுகிறோம். சில சமயங்களில் அல்லது மற்றொன்றில் கோபம். நீங்கள் எப்படி உங்கள் கோபத்தை திறம்பட நிர்வகிக்க முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா?

ஊ) நன்றியுணர்வை மாற்றும் பழக்கம் எப்படி என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் உங்கள் வாழ்க்கை?

எ) நீங்கள் சமூக மாற்றத்தில் ஈடுபட்டுள்ள ஒரு குழுவின் அங்கம். ஒன்றாக வைக்கவும்

அகிம்சைத் தகவல் தொடர்பை எவ்வாறு அறிமுகப்படுத்துவீர்கள் என்பதற்கான கட்டமைப்பை குழு உறுப்பினர்களிடையே தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அதிக ஈடுபாடு மற்றும் செயல்திறன்.

நண்பர்களே அகிம்சை தகவல் தொடர்பு குறித்து அதிக நுண்ணறிவு பெற விரும்பும் அனைவரும், இந்த உரையாடலை நீங்கள் படிக்கலாம். உலகளாவிய அமைதிக்கான வன்முறையற்றத் தொடர்பு என்பது எழுத்தறிவு மூலம் உணர்ச்சி பாலம் கூட்டி இருப்பதை வளர்ப்பது அகிம்சையாகும்..

டாக்டர் மேதாவியார் கொடுக்கும் உரையாடல் திருநகர் வடகிழக்கு இந்தியாவில் காந்தி இயக்கத்தின் முன்னோடிகளில் ஒருவர். அவர் 1955 முதல் காந்தியது ஆக்கப்பூர்வமான பணிகளை மேம்படுத்துவதற்காக, அவர் நாகாலாந்தில் பணியாற்றி வருகிறார். நாகாலாந்து காந்தி ஆசிரமம், இப்பகுதியில் காந்திய நடவடிக்கைகளின் மையமாக இருந்து வருகிறது. இவரது முயற்சிகள் பிராந்திய மக்களுக்கும் நாட்டின் பிற பகுதிகளுக்கும் இடையில் உணர்ச்சிபூர்வமான பாலம் கட்டுவதை ஊக்குவித்தே ஆகும். மேம்படுத்துவதற்கான காந்திய வன்முறையற்றத் தகவல் தொடர்புகளில் சாராம்சம் குறித்த தனது கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார். அமைதி மற்றும் அகிம்சை கலாச்சாரத்தை வளர்ப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமானது, என்று அவர் கூறுகிறார். காந்தியின் திட்ட அலுவலர் டாக்டர் வேதா பியாஸ் குண்டு மற்றும் புதுடில்லியின் தரிசன சுருதி அவர் வன்முறையற்றத் தொடர்பு ஊடகம் மற்றும் அமைதி மற்றும் கலாச்சார உரையாடலுக்கானத் தகவல் கல்வியறிவு ஆகியவற்றில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர் ஆவார்..

வேதா பியாஸ் குண்டு

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் நமது செய்தித்தாள்கள், தொலைக்காட்சிச் சேனலை அல்லது இணையத்தை உலாவும் போது, மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் கொலை செய்வது, மோதல்கள் மற்றும் பல்வேறு வகையான வன்முறைகள் நம் சமூகத்தை இழிவு படுத்துவதைக் காண்கின்றோம். நாம் உயர்ந்தவர்கள் என்று நினைத்து சக மனிதர்களிடம் அவமதிப்பு உணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளும் போது பெரும்பாலும் மோதல்கள் தொடங்குகின்றன. புதிய அச்சுறுத்தல்கள், இனங்கள், நாடுகள் அல்லது பிராந்தியங்களுக்கு இடையே வேறுபாட்டை காட்டவில்லை. செல்வம் அல்லது அந்தஸ்தை பொருட்படுத்தாமல் ஒரு புதிய பாதுகாப்பின்மை ஒவ்வொரு மனதிலும் நுழைந்துள்ளது. 21ம் நூற்றாண்டின் தொடக்கம் உலகளாவிய அமைதி மற்றும் செழிப்பை நோக்கிய முன்னேற்றம் தவிர்க்க முடியாதது என்றும், எந்த ஒரு நம்பிக்கையும் ஏற்கனவே வன்முறை இல்லாமல் முடங்கி உள்ளது, எனவும் இந்த புதிய எதார்த்தத்தை புறக்கணிக்க முடியாது. அதை எதிர்கொள்ள வேண்டும். இருபதாம் நூற்றாண்டு மனித வரலாற்றின் மிகக் கொடியது. எண்ணற்ற மோதல்கள், சொல்லப்படாத துன்பங்கள் மற்றும் கற்பனை செய்ய முடியாத குற்றங்களால், பேரழிவிற்கு உட்பட்டது. காலப்போக்கில் ஒரு குழு அல்லது ஒரு நாடு மற்றொருவருக்குக் கடுமையான வன்முறையை ஏற்படுத்தும்.

பெரும்பாலும் பகுத்தறிவற்ற வெறுப்பு , சந்தேகம், அதிகாரம் மற்றும் வளங்களுக்கான எல்லையற்ற ஆணவம் மற்றும் தாக்கத்தால் உந்தப்படுகின்றது.

மேலும் சாமுவேல்சன் டிங்டன் 1997ல் தனது புத்தகமான டி கிளாஸ் ஆப் நாகரீகங்கள் மற்றும் உலக ஒழுங்கை மாற்றியமைத்தல், ஆகியவற்றில் இவ்வாறு கூறுகிறார். "மக்கள் எப்பொழுதும் மக்களை நம்மிடமும், அவர்கள் குழுவிலும் மற்றவர்கள் ஆகவும், நம்மை நாகரிகம் மற்றும் காட்டுமிராண்டிகளாகவும் பிரிக்க ஆசைப்படுகிறார்கள். மக்களால் வடிவமைக்கப்பட்ட ஆழமான பிளவுகளின் பின்னணி மற்றும் சகிப்புத்தன்மை, மற்றும் இனவெறி ஆகியவற்றின் சூழல் இன்றைய சவால், இந்த பிளவுகளை அடைய உறுதியுடன் செயல்படும், சகிப்புத்தன்மை மற்றும் வெறுப்பின் கலாச்சாரத்தை நிறுத்த உண்மையான முயற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

கோபி அணன் தனது உரையில் மேலும் கூறியது போல் தேவைப்படும் ஒவ்வொரு நபரின் அன்றாட இருப்புக்கும் அமைதி உண்மையானதாகவும், உறுதியானதாகவும் இருக்கவேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அமைதியைத் தேட வேண்டும். ஏனென்றால் மனித குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் கண்ணியத்துடனும், பாதுகாப்பாகவும், வாழவேண்டும் என்பதே நிபந்தனையாகும்..

1980 ஆம் ஆண்டு அமைதிக்கான நோபல் பரிசு வென்ற கடவுள் போக்கி வேல் தனது ஏற்புரையில் அமைதி இருக்கும், அது சமூகத்தைத் தட்டி எழுப்ப வேண்டும். என்றும் வலியுறுத்தினார். வாழ்க்கையின் அஸ்திவாரம் நீதியைப் பாதுகாப்பதில் தவறாக உதவியுடன், நல்லிணக்கமும், சமாதானமாகவும், சகோதரத்துவமும், வெறுப்புடனும், கோபத்துடன், இல்லாமல் நம் கைகளை அது அடைய வேண்டும்.. மூடிய கைமூடிகளால் விதைகளைத் தடவவும், நடவு செய்யவும் முடியாது என்பது நமக்குத் தெரியும்.

அமைதியான சமுதாயத்தை மக்கள் அடைய வேண்டியதன் அவசியத்தை இஸ்ரேலின் உந்துதல் சமூகங்கள் மற்றும் தனிநபர்களுக்கு இடையே ஒற்றுமையைப் படைப்பதற்கு மனித சமூகம் தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டிய பல்வேறு உத்திகளின் முக்கியத்துவத்தைக் கோட்பாட்டில் காட்டுகிறது. அமைதியான சமுதாயத்தை அடைய மக்கள் தொடர்பு கொள்வது மிக முக்கியமான கூறுகளில் ஒன்றாகும். இது இரட்டை பாத்திரங்களை ஆற்றும் திறனை கொண்டுள்ளது. அதே சமயம் அமைதியை உண்மையானதாகவும், உறுதியானதாகவும், மாற்றுவதற்கு பங்களிக்க முடியும். தவறான வழியில் பயன்படுத்தினால் அது மோதல்களை அதிகமாக்கும், வெறுப்பைப் பரப்பக்கூடும்..

நட்வர் தாக்கர்

அறிஞர் பி ஆர் நந்தா (2002) தனது புத்தகத்தில், இன் சர்ச் ஆஃப் காந்தி இதை அழகாக இணைத்துள்ளார், “இந்தியாவில், கால் நூற்றாண்டில், காந்தி அனைத்து வைஸ்ராய்ஸுடனும் - செல்ம்ஸ்ஃபோர்ட், படித்தல், இர்வின், வில்லிங்டன் மற்றும் லின்லித்கோ-கீப்பிங் அவர் அவர்களை வன்முறையற்ற போரில் ஈடுபடுத்தியபோதும், அவரது தகவல்தொடர்பு வழிகள் திறக்கப்படுகின்றன. ” தீவிரமானக் கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்கும்போதும் கூட நாங்கள் தகவல்தொடர்புகளை எடுக்கவில்லை, ஆனால் சேனல்களை வைத்திருக்க அனைத்து முயற்சிகளையும் செய்கிறோம், என்பது உரையாடலின் உண்மையான சாராம்சம். சமாதானத்திற்கான உரையாடல்களின் முக்கியத்துவத்தை காந்தியின் ஒரு சிறந்தகொள்கையைப் பின்பற்றுபவர் நெல்சன் மண்டேலா அழகாக முன்வைத்துள்ளார், அவர் கூறினார், “நாங்கள் அமைதியைத் தடுக்கிறோம், மோதல்களின் தீர்மானங்களைப் பேச்சுவார்த்தை நடத்துகிறோம். ஒருபுறம், அரசியல் மற்றும் சர்வதேச விவகாரங்களின் செயல்முறைகள். மறுபுறம், மனிதர்களாகிய நமக்கிடையேயான தார்மீக உறவுகள் .. ”எனவே தகவல் தொடர்பு முறிவு இருப்பதாகத் தோன்றும் சூழ்நிலைகளில் கூட ஒருவருக்கொருவர் தொடர்ந்து பேசுவோம் பார்ப்போம். வன்முறை மற்றும் விரோதம் மூலம் அல்லாமல் விவாதங்களின் மூலம் எங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவும். உணர்ச்சிபூர்வமான பாலம் கட்டுபவராக இருக்க எங்கள் தகவல் தொடர்பு சக்தியைப் பயன்படுத்துவோம். என்கிறார்.

வேதாபியஸ் குண்டு:

தகவல்தொடர்பு சேனல்களைத் திறந்து வைப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசும்போது, கேட்பதன் முக்கியத்துவத்தை நாங்கள் கற்றுக்கொள்வது அவசியம். உண்மையில், ஆழ்ந்த மற்றும் புத்திசாலித்தனமான கேட்பதற்கான பழக்கத்தை நாம் பயன்படுத்த வேண்டும். சிக்கலான கேட்கும் திறன்களை வளர்க்காமல், தகவல்தொடர்பு சேனல்கள் திறந்த நிலையில் இருப்பதை உறுதி செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும், இந்த நவீனத்துவத்திற்குப் பிந்தைய உலகில், நம்மில் பெரும்பாலோர் மற்றவர்களை விஞ்சி ஓடும்போது, நம் கருத்துக்கள் மிக முக்கியமானவை என்று உணரும்போதும், கேட்கும் பழக்கத்தை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். முக்கியமானது என்னவென்றால், மற்றவர்களின் கருத்துக்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்வதும், அவர்கள் சொல்ல விரும்புவதில் கவனம் செலுத்துவதும் ஆகும். தீர்ப்பளிப்பதற்குப் பதிலாக, மற்றவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைக் கூற முயற்சிக்கும்போது நாம் பச்சாத்தாபத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், அதனை ஏற்றுக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

ஒட்டுமொத்தமாக, விமர்சனகளைக் கேட்பதற்கான திறன்கள், ஒருவர் தன் எதிரிகளுடன் கூட உரையாடலில் ஈடுபடுவதற்கான திறன்கள் மற்றும் தங்கள் தகவல்தொடர்பு முயற்சிகளில் உணர்ச்சிபூர்வமான பாலத்தைக் கட்டமைத்தல் ஆகியவை திறமையான தொடர்பாளராக இருப்பதற்கான எங்கள் பயிற்சியின் முழுமையானதாக இருக்க வேண்டும் என்றும் நான் நினைக்கிறேன். 1987 ஆம் ஆண்டில் 'நாகரிகங்களின் தொடர்பு மனிதநேயத்தின் ஒரு செழிப்பான கலாச்சாரத்திற்கு வழிவகுக்கிறது என்ற தனது உரையில் டைசாகு இகேடா மூன்று கொள்கைகளையும், தகவல்தொடர்புக்கான வழிகாட்டுதல்களையும், பரிந்துரைத்தார்:

- (1) பரிமாற்றம் மதிப்பு உருவாக்கம்;
- (2) திறந்த உரையாடலின் ஆவி மற்றும்
- (3) கல்வி மூலம் சமாதான கலாச்சாரத்தை உருவாக்குதல்.

இருப்பினும், தகவல்தொடர்பு கொள்கைகளில் டைசாகு இக்கேடா பிரதிபலித்தவற்றிற்கான சவால், யுனெஸ்கோ அடிப்படைக் கல்விப் பிரிவின் முன்னாள் இயக்குநர் விக்டர் ஓர்டோனெஸ் அவர்களால் பொருத்தமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. , "நாங்கள் தகவல் தொழில்நுட்பங்களில் நிபுணர்களை உருவாக்க முடியும், ஆனாலும் கேட்கும் திறனை, சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்த முடியவில்லை என்று தெரிகிறது.

பன்முகத்தன்மையை மதிக்க, சமூக நன்மைக்கான மக்களின் திறனை அதிகம் பயன்படுத்துவதற்காக அல்லது அடிப்படை நெறிமுறைகளைப்; பரப்புவதற்காக, இது இல்லாமல் திறன்களோ, அறிவோ எங்களுக்கு எந்த நன்மையும் அளிக்காது. (யுனிசெஃப், 1995)

நடவர்தாக்கர்:

திரு விக்டர் ஓர்டோனெஸ் பிரதிபலித்த சவால்களை எதிர்கொள்ள, வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவை ஊக்குவிக்க நான் பரிந்துரைக்கிறேன். உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து மக்கள்தொகைகளிலும். இது பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் மட்டுமல்ல, வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புக் கல்வியறிவு குடும்பங்களிலிருந்தே தொடங்கி நமது சமூகங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

ஐக்கிய நாடுகளின் கல்வி, அறிவியல் மற்றும் கலாச்சார அமைப்பு கல்வியறிவை அடையாளம் காணவும், புரிந்து கொள்ளவும், விளக்குவதற்கும், மாறுபட்ட சூழல்களுடன் தொடர்புடைய அச்சிடப்பட்ட மற்றும்

எழுதப்பட்ட பொருட்களைப் பயன்படுத்தி உருவாக்குதல், தொடர்புகொள்வது மற்றும் கணக்கிடுதல். எழுத்தறிவு என்பது தனிநபர்கள் தங்கள் குறிக்கோள்களை அடைவதற்கும், அவர்களின் அறிவையும், திறனையும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கும், பங்கேற்பதற்கும் தொடர்ச்சியான கற்றலை உள்ளடக்குகிறது.

அவர்களின் சமூகம் மற்றும் பரந்த சமூகத்தில் முழுமையாகத் தகவல்தொடர்பு கல்வியறிவு, என்னைப் பொறுத்தவரை தகவல்தொடர்பு பற்றிய ஆழமான மற்றும் விமர்சன அறிவைப் பெறுகிறது. இது நாம் எவ்வாறு தொடர்புகொள்கிறோம், நாம் தொடர்பு கொள்ளும் விதம் மற்றும் தொடர்பு கொள்ள நாம் பயன்படுத்தும் வெளிப்பாடுகள் பற்றிய விமர்சன புரிதலையும், உள்ளடக்குகிறது. இது வாய்மொழி மற்றும் சொற்கள் அல்லாத தகவல்தொடர்பு வடிவங்களை உள்ளடக்கியது. எது தவறு, எது சரியானது என்பதைக் கண்டறியும் திறனுக்கும் இது தான். நாம் எந்த செய்தியைப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பற்றி சுய விழிப்புடன் இருப்பது தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவின் ஒரு பகுதியாகும். எனக்கு வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு கல்வியறிவு என்பது உங்கள் தகவல் தொடர்பு முயற்சிகள் எவ்வாறு வன்முறையற்றதாக இருக்க வேண்டும் என்பதாகும்; நம்முடன் மட்டுமல்லாமல், எங்கள் குடும்பத்தினருடனும் சமூகத்துடனும் தொடர்புகொள்வதற்கான நமது திறனும் எல்லா அம்சங்களிலும் வன்முறையற்றதாக இருப்பது மற்றும் ஒட்டுமொத்தமாக எப்படி தனிநபர்கள், குழுக்கள், சமூகங்கள் மற்றும் உலகிற்கு இடையில் உள்ள தகவல்தொடர்பு முழு செயல்முறையும், இயற்கையில் வன்முறையற்றதாக இருக்க வேண்டும். இது அஹிம்சையின் கலை மற்றும் விஞ்ஞானம் மற்றும் நமது அன்றாட செயல்களில் மையத்தன்மை பற்றிய ஆழமான புரிதலை ஏற்படுத்தும். இது வாய்மொழி மற்றும் சொற்களற்ற தொடர்பு மட்டுமல்ல, வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புக் கல்வியறிவும் ஆகும். நம் எண்ணங்களும் யோசனைகளும், இதில் உள்ளடங்கும். தனிநபர்கள் அல்லது குழுக்களின் முன்னரே எண்ணப்பட்ட கருத்துக்களை நாம் எவ்வாறு அகற்றலாம் என்பதையும், இது தொடர்புபடுத்த விரும்புகிறது, மேலும் உங்கள் சொந்த யோசனைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றை மதிப்பீடு செய்வதை நிறுத்துங்கள்.

தார்மீக தீர்ப்புகளின் அடிப்படையில் சிந்திக்க நாம் பெரும்பாலும் முயற்சிக்கிறோம், இது எங்கள் சொந்த கட்டுமானங்களாக இருக்கலாம். அகிம்சையின் கலை மற்றும் அறிவியலைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமும், அதை எங்கள் தகவல்தொடர்பு நடைமுறைகளில் ஒர்ருங்கிணைப்பதன் மூலமும், நாம் பக்கச்சார்பான மற்றும் தார்மீகத் தீர்ப்புகளைப் பெற முடியும். இது உணர்ச்சிபூர்வமான பாலம் கட்டுவதற்கு பங்களிக்கும்.

வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு எழுத்தறிவு பெற்றதன் மூலம், ஒரு நபர் / குழு / சமூகம் தாங்கள் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் செய்தியில் வன்முறையின் கூறுகள் உள்ளதா என்பதையும், அத்தகைய செய்தி மற்றவர்களைப் புண்படுத்துமா என்பதையும், சுயமாக ஆராய முடியும். வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவு தானாகவே உறவுகளை வலுப்படுத்தவும், ஆழப்படுத்தவும் உதவும். எப்பொழுதும் மற்றவர்களுடன் உணர்ச்சிபூர்வமாக பாலங்களை உருவாக்க முடிகிறது, அவர்களின் கருத்துக்களை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியும். வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவில் கேட்கும் கலையை மாஸ்டரிங் செய்வதும் அடங்கும். அவரது புனிதத்தன்மை வாய்ந்த தலாய் லாமா சரியாகச் சொல்லியிருக்கிறார், “நீங்கள் பேசும்போது நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்ததை மட்டுமே மீண்டும் சொல்கிறீர்கள்; ஆனால் நீங்கள் கேட்கும் போது நீங்கள் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்”. முக்கியமாக நாம் புரிந்துகொள்ளவும், திறக்கவும், மற்றவர் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறார் என்பதில் கவனம் செலுத்தவும். ஒரு நேர்மையான நோக்கத்துடன் கேட்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எழுதும் உரையாடல்களிலும் நாம் மொழியையும் ,சொற்களையும் பயன்படுத்தும் விதம் வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும்..

காந்தியன்

தகவல் தொடர்புக்கான அணுகுமுறை கட்டுப்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தையும், ஆர்வத்தைத் தூண்டாதவற்றையும் தெளிவாக வலியுறுத்தியது. அவரது அணுகுமுறை சுருக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தையும், பேசுவதற்கு முன் சிந்திக்க வேண்டிய அவசியத்தையும் வலியுறுத்தியது. அவர் கூறியிருந்தார், “ஒரு காலத்தில் எரிச்சலில் இருந்த பேச்சில் என் தயக்கம் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. அதன் மிகப்பெரிய நன்மை என்னவென்றால், அது வார்த்தைகளின் பொருளாதாரத்தை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது. நான் இயல்பாகவே கட்டுப்படுத்தும் பழக்கத்தை உருவாக்கியுள்ளேன். என் எண்ணங்கள் ஒரு சிந்தனையற்ற சொல் என் நாக்கையோ, பேனாவையோ தப்பிக்கவில்லை என்பதற்க்கான சான்றிதழை இப்போது நான் கொடுக்க முடியும். என் பேச்சிலோ அல்லது எழுத்திலோ எதையும் வருத்தப்பட வேண்டியதை நான் நினைவில் கொள்ளவில்லை. இதனால் நான் பல விபத்துக்கள் மற்றும் நேரத்தை வீணடிக்கவில்லை. ”எனவே, காந்தி, கிங் மற்றும் மண்டேலா போன்ற சிறந்த தலைவர்களின் கருத்துக்களைப் படித்து ஆழமாகப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்து, வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்பு கல்வியறிவு பெறுவதை நோக்கமாகக் கொள்ளலாம். மகாத்மா காந்தியின் கூற்றுப்படி அகிம்சை என்பது ‘எண்ணற்ற பெரியது மற்றும்

முரட்டுத்தனத்தை விட உயர்ந்தது'. அவர் கூறியதாவது, "அகிம்சை என்பது அதன் செயலில் ரேடியம் போன்றது. ஒரு வீரியம் மிக்க வளர்ச்சியில் பொதிந்துள்ள எண்ணற்ற அளவு தொடர்ச்சியாக, அமைதியாக மற்றும் இடைவிடாமல் செயல்படுகிறது, இது நோயற்ற திசுக்களின் முழு வெகுஜனத்தையும் ஆரோக்கியமான ஒன்றாக மாற்றும் வரை. இதேபோல், உண்மையான அஹிம்சை கூட ஒரு அமைதியான, நுட்பமான, காணப்படாத வகையில் செயல்படுகிறது. மற்றும் முழு சமூகத்தையும் தூண்டுகிறது. " எனவே நமது தகவல் தொடர்பு சுற்றுச்சூழல் இயற்கையில் வன்முறையற்றதாக இருந்தால், அது ரேடியம் போல செயல்படும்.மற்றும்; பல சர்ச்சைக்குரிய சிக்கல்களைத் தீர்க்க பங்களிப்புச் செய்கிறது.

மார்ட்டின் லூதர் கிங்கின் இந்த சக்திவாய்ந்த யோசனையையும் நான் நினைவுபடுத்துகிறேன், "அகிம்சையானது மனித இயல்புக்குள் நன்மையின் அற்புதமான சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன என்று கூறுகிறது . மனித இயல்புக்குள் ஒருவித இரட்டைவாதம், அனைவருக்கும் உள்ள ஒன்று என்பதை நாம் அனைவரும் உணர வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். இரண்டு வலுவான குதிரைகளைக் கொண்ட தேர் போன்ற மனித ஆளுமை ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு திசைகளில் செல்ல விரும்புகிறது என்று பிளேட்டோவை நியாயப்படுத்திய எங்களில். இந்த பதற்றமும் மனித இயல்புக்குள்ளேயே இந்த போராட்டமும் உயர்ந்தவர்களுக்கும், தாழ்ந்தவர்களுக்கும் இடையில் உள்ளது . தீமைக்கு ஒரு திறன் இருப்பதைப் போலவே, நன்மைக்கான திறனும் இருப்பதை நாம் அங்கீகரிக்க வேண்டும். ஒரு காந்தி வழிநடத்தைக் கூடி இருண்ட மற்றும் குறைந்த ஆழத்திற்கு ஒரு ஹிட்லர் மனிதனை வழிநடத்துவது போல, ஆண்கள் அஹிம்சை மற்றும் நன்மையின் மிக உயர்ந்த உயரத்திற்கு செல்கிறார்கள். மனித இயல்புக்குள் இந்த சாத்தியங்களை நாம் எப்போதும் காண வேண்டும்.

வன்முறையற்ற ஒழுக்கம் இந்த நம்பிக்கையுடன் தொடர்கிறது, மிகவும் கடினமான நபர், பழைய ஒழுங்கிற்கு தனது முழு பலத்துடன் உறுதியளித்தவர் கூட பற்றப்படலாம் ""

கிங் மேலும் கூறியிருந்தார், "அகிம்சை என்பது நம் காலத்தின் முக்கியமான அரசியல் மற்றும் தார்மீகக் கேள்விகளுக்கான பதில்; இல்லாமல் அடக்குமுறையையும், வன்முறையையும், சமாளிக்க மனிதனின் தேவை. எனவே அடக்குமுறை மற்றும் வன்முறையை நாடுகிறது. எல்லா மனித மோதல்களுக்கும் மனிதகுலம் உருவாக வேண்டும், இது பழிவாங்கல், ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் பதிலடி ஆகியவற்றை நிராகரிக்கிறது.

எனவே, வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், நம் உலகில் நன்மையை வளர்ப்பதற்கான அற்புதமான வாய்ப்புகள் இருக்கக்கூடும்

என்று, நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். அமைதி மற்றும் அகிம்சை கலாச்சாரத்தை நம் வீடுகளில் மட்டுமல்ல, முழு உலகிலும் வளர்ப்பதற்கான முயற்சிகளில் இது ஒரு முக்கியப் பகுதியாகும். இது பழிவாங்கல், ஆக்கிரமிப்பு மற்றும் பதிலடி கொடுக்கும் அனைத்து செயல்களுக்கும் ஒரு மருந்தாகும். ஏனெனில் இவை அனைத்தும் தகவல் தொடர்பு முறிவு அல்லது தகவல் தொடர்பு வன்முறையில் நாம் நம்பியிருப்பதால் உருவாகின்றன. ஒட்டுமொத்தமாக, வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவு புதிய இடங்களைத் திறக்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். உரையாடல்கள் மற்றும் ஈடுபாடு, பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் சகிப்புத்தன்மை. இது நிச்சயமாக ஒரு மனிதநேய சமுதாயத்திற்கு பங்களிக்கும்.

வேதாபியாக்கள்:

மகாத்மா, மார்ட்டின் லூதர் கிங், நெல்சன் மண்டேலா, டைசாகு இக்கேடா போன்ற சமாதான அப்போஸ்தலர்களிடமிருந்து நாம் நிச்சயமாக நிறைய கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கிங் எப்போதும் தனது எழுத்துக்களிலும், பேச்சுகளிலும், நேர்மறையான மொழியைப் பயன்படுத்தினார். நேர்மறை மொழியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மற்றும் எதிர்மறைகளிலிருந்து விலகி, எங்கள் உரையாடல்களின் அளவை உயர்த்தலாம்.

இதே போல், கிங்கின் மற்ற எல்லா உரையாடல்களும், பேச்சுகளும், நேர்மறையான மொழியின் பயன்பாட்டை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன. வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவு என்பது நம் இதயத்திலிருந்து எவ்வாறு பேச முடியும் என்பதையும், நாம் தொடர்பு கொள்ளும் அனைவருடனும் இணைவதற்கான நமது முக்கியமான திறன்களையும் குறிக்கிறது. நாம் உண்மையுள்ளவர்களாகவும், நேர்மையானவர்களாகவும், இருந்தால், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வது கடினமாக இருக்காது. மோதல்களைத் தடுக்கவும், தீர்க்கவும், இவை ஒரு சக்திவாய்ந்த மூலோபாயமாகவும் இருக்கலாம். காந்தி, கிங் மற்றும் மண்டேலாவின் வாழ்க்கையும் அவர்களின் தொடர்பு அணுகுமுறைகளும் நிச்சயமாக ஆவதற்கு ஆழமாக புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டியவை ஆகும்.

ஒரு அகிம்சைத் தொடர்பாளர்.

நட்வர் தாக்கர் நாங்கள் அகிம்சை தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவை ஊக்குவிக்க முயற்சிக்கும் போது, உண்மைத் தன்மை, நேர்மை, உண்மையான தன்மை மற்றும் பச்சாத்தாபம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உறவுகளை எளிதாக்க முயற்சிக்கிறோம், என்று நான் நம்புகிறேன். வன்முறையற்ற தொடர்பு நன்றியுணர்வு மற்றும் மன்னிப்பு ஆகியவற்றின் கூறுகளையும் உட்படுத்துகிறது. இந்த கருத்துக்கள் அனைத்தும் மனிதர்களிடையே அன்பையும்,

அமைதியையும், வளர்க்க முக்கியமான காரணிகள். காந்தியைப் பொறுத்தவரை, சத்தியத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் இருந்தது, அவர் கூறியதாவது, “எனது எழுத்துக்களில் பொய்யுக்கு இடமில்லை, ஏனென்றால் சத்தியத்தைத் தவிர வேறு எந்த மதமும் இல்லை என்பது எனது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை, ஏனென்றால் நான் பெற்றதை நிராகரிக்கும் திறன் கொண்டவன். உண்மையின் செலவு . ”எங்கள் தகவல்தொடர்புகளில் அன்பின் சாராம்சத்தில், அவர் மேலும் கூறியதாவது, “ அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் மில்லியன் கணக்கான குடும்பங்களின் சிறிய சண்டைகள் பலம் செலுத்துவதற்கு முன்பு மறைந்துவிடுகின்றன. . இரண்டு சகோதரர் சண்டைகள்; அவர்களில் ஒருவர் மனந்திரும்பி, அவனுக்குள் செயலற்ற நிலையில் கிடந்த அன்பை மீண்டும் எழுப்புகிறார். இருவரும் மீண்டும் நிம்மதியாக வாழத் தொடங்குகிறார்கள்”.

வன்முறைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் நல்லிணக்கத்திற்கு உதவுவதற்கும், அஹிம்சை தொடர்பு ஒரு முக்கியமான கருவி என்பதை நான் முற்றிலும் ஒப்புக்கொள்கிறேன். மகாத்மா காந்தி சரியாகக் கூறியிருந்தார், “அகிம்சையின் அமில சோதனைதான் ஒரு வன்முறையற்ற மோதலில் வெறிச்சோடி உள்ளது. இறுதியில் எதிரிகள் மாற்றப்படுகிறார்கள் நண்பர்களாக.” வன்முறையற்ற தகவல்தொடர்புக்கு எதிரெதிர் கருத்துக்கள் மற்றும் மோதல்களில் இருப்பவர்களை நண்பர்களாக மாற்றும் திறன் உள்ளது.

இதே போல், அவரது புனிதத்தன்மை தலாய் லாமா சரியாகக் கூறியுள்ளார், “அன்பும் இரக்கமும் தேவைகள், ஆடம்பரங்கள் அல்ல. ஆனால் அவைகள் இல்லாமல் மனிதகுலம் வாழ முடியாது. ”காந்திய அகிம்சை தகவல்தொடர்புகளின் மற்றொரு முக்கியமான அம்சம் நன்றியின் சக்தி. புத்தரின் இந்த மேற்கோள் நன்றியின் முக்கித்துவத்தையும், நாம் ஏன் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதையும், சுருக்கமாகக் கூறுகிறது, “நாம் எழுந்து நன்றி செலுத்துவோம், ஏனென்றால் இன்று நாம் நிறைய கற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால், குறைந்தபட்சம் நாம் கொஞ்சம் கற்றுக்கொண்டோம், இல்லையென்றால் கொஞ்சம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள், குறைந்தபட்சம் எங்களுக்கு நோய்வாய்ப்படவில்லை, எங்களுக்கு கிடைத்தால் குறைந்தபட்சம் நாங்கள் இறக்கவில்லை. எனவே, நாம் அனைவரும் நன்றி செலுத்துவோம். ” மகாத்மாவுக்கு காந்தி, பாராட்டு என்பது அவரது அஹிம்ஸா அல்லது அகிம்சையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். மகாத்மாவின் பேரன் அருண் காந்தி தனது புத்தகமான தி கிஃப்ட் ஆஃப் கோபத்தில் இவ்வாறு கூறுகிறார், “பாபுஜி தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பாராட்டுவதில் தேர்ச்சி பெற்றவர். அவர் எல்லோரிடமும் நல்லதைத் தேடினார். ” எல்லோரிடமும் நல்லதைக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப பதிலளிக்கவும் கற்று இருந்தார். இது வன்முறையற்ற

தகவல் தொடர்புகளின் உண்மையான சாராம்சமாகும்.

ஆகவே எனக்கு வன்முறையற்ற தகவல் தொடர்பு கல்வியறிவு என்பது செயலற்ற தன்மையை மீண்டும் எழுப்புவதாகும். இரக்கம், அன்பு, பச்சாத்தாபம் மற்றும் எங்கள் உண்மையான சுயத்தை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பது, ஆகியவற்றின் மதிப்புகள். நன்றியையும், பாராட்டையும், வளர்ப்பதற்கு இது ஒரு முக்கியமான கருவியாகும். அதைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மற்றவர்களை மன்னிக்க கற்றுக்கொள்ளலாம். இது மோதல் தீர்வு, சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துதல் மற்றும் நல்லிணக்கத்தையும் மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு சேனலாகும்.

நம் உரையாடலின் மையயோசனையான புத்தரின் இந்த அழகான எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன், “வார்த்தைகளுக்கு அழிக்கவும், குணப்படுத்தவும் சக்தி உள்ளது. வார்த்தைகள் உண்மை மற்றும் இரக்கமாக இருக்கும் போது, அவை நம் உலகத்தை மாற்றும்.”

மேற்கோள்கள்:

ஹண்டிங்டன், சாமுவேல் பி (1997). நாகரிகங்களின் மோதல் மற்றும் உலகத்தை மீண்டும் உருவாக்குதல்

ஒழுங்கு; பெங்குயின் புத்தகங்கள்.

இக்கேடா, டைசாகு (2007). நாகரிகங்களின் தொடர்பு ஒரு செழிப்பான கலாச்சாரத்திற்கு வழிவகுக்கிறது

மனிதநேயம்; தகவல்தொடர்புகளில் கொளரவ டாக்டர் பட்டம் ஏற்றுக்கொள்ளும் பேச்சு

பலேர்மோ பல்கலைக்கழகம், சிசிலி, இத்தாலி.

நந்தா, பி ஆர் (2002). காந்தி, கட்டுரைகள் மற்றும் பிரதிபலிப்பு தேடலில்; ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகம்

அச்சகம்; 2002.