குருசேத்திரம்

කුරුසේත්තිරම්

Guruseththiram

களம்: 05 கணை: 33 ஜனவரி & பெப்ரவரி – 2025

Art by. M.J.F. Nasma

Since : 2020 May 18

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

குருசேத்திரம்

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

பிரதம ஆசிரியர்

கலாநிதி. சுப்பிரமணியம் பரமானந்தம்

இணை ஆசிரியர்கள்

திரு. ம.நிரேஸ்குமார்

திரு. நா.அம்பிகைபாகன்

திரு. ஞா.கயூரன்

வெளியீடு

குருசேத்திரம் வெளியீடு, யாழ்ப்பாணம்.

தொடர்புகளுக்கு

guruseththiram@gmail.com

குருசேத்திரத்தில் இடம் பெறுகின்ற கட்டுரைகள், ஆக்கங்களில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் மற்றும் தகவல்களுக்கு அதனை எழுதியவர்களே பொறுப்புக்கூறக் கடப்பாடுடையவர்கள்!

உள்ளே...

காட்சியும் கருத்தும்	1
ஆசிரியர் பார்வையில்,	2
இலங்கையின் சுதந்திரம்: வரலாறும், உண்மையும்	3
மாணவர்களில் நேர்வகை நடத்தைக்கான அணுகுமுறைகள்	5
ICT கற்பித்தலில் புளூமின் பாகுபாட்டை பயன்படுத்தல்	8
செயற்கை நுண்ணறிவு	10
"இன்பா"வின் சிந்தனைத் தொடர் – 24	13
இணையத்தின் மறுபக்கம்	14
மனித(க்)குரங்கு	16
அழகு தமிழ்	17
வளர்ச்சியை நோக்கிய பாய்ச்சல்: எவ்வாறு சாத்தியம்?	18
பேசும் படங்கள்	21

காட்சியும் கருத்தும்

கலாநிதி சு.பரமானந்தம்

ஆசிரியர் பார்வையில்,

குருசேத்திரம் இதழ் 33 இற்கு பிரதம ஆசிரியர் தலையங்கம் எழுதுவதில் மகிழ்வடைகின்றேன். எமது நாட்டில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நடைபெற்று வரும் வேளையில், மக்கள் தமது மகிழ்ச்சியான இருப்புக்காக நிலைபேறான செயற்பாடுகளில் அதிக கவனம் செலுத்திவரும் நிலையில் பொருளாதார மேம்பாடு தொடர்பிலும் கல்வி தொடர்பிலும் நிர்வாகத்துறையிலும், அரசியலிலும் பல வகையான மாற்றத்திற்கான முன்னெடுப்புக்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவதை அவதானிக்கக்கூடியதாகவுள்ளது.

“சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்தே” என்ற மகுட வாசகத்துடன் 2019 மே மாதம் 18 இல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட “குருசேத்திரம்” என்ற அமைப்பு உலகலாவிய ரீதியில் பல அருட்டல்களை ஏற்படுத்தியமை குறிப்பிடத்தக்கது. ஆசிரியர் கல்வியில் வாண்மைத்துவ மேம்பாட்டிற்கான ஏற்படுத்தப்பட்ட இவ்வமைப்பு எவ்வித நிதியீட்டங்களும் இல்லாமல் துறைசார் நிபுணர்களின் அறிவுப்பகிர்தலையும் இளம் ஆசிரியர்களிடையே புத்தாக்க செயற்பாடுகளையும், ஆங்கங்களையும் வெளிப்படுத்தும் மின் இதழாக வியாபித்துள்ளதையிட்டு மன மகிழ்வடைவதுடன் இதற்காக தமது கடின உழைப்பை வழங்கிய குருசேத்திரம் குழும உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் நன்றியையும் வாழ்த்துக்களையும் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்றேன்.

தமிழர் கல்வியில் ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கங்கள் பலவேறு இருந்தாலும் எமது கல்வியை தக்கவைக்கும் அதேவேளை மேம்படுத்தவேண்டிய காலகட்டத்தில இருக்கின்றோம். அரசியல் ரீதியான விழிப்புணர்வும் வடக்கு கிழக்குப் பிரதேசங்களில் கல்வி மீதான அக்கறையும் கரிசனையும் செயல்வடிவம் பெறுவதற்கான முனைப்புக்கள் இவ்வருட வரவுசெலவுத்திட்டத்தில் கல்விக்கான அதிக நிதியீட்டங்களின் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் தொடர்பான அக்கறையும், முன்பள்ளிக் கல்வி தொடர்பான நிதிஒதுக்கீடும் நிலைபேண் மாற்றத்திற்கான தூரதரிசனமிக்க செயற்பாடாகும். அதேவேளை கல்விச் சீர்திருத்தங்கள், ஆசிரியர் கல்வி தொடர்பான இற்றைப்படுத்தல்களும் விரைவு படுத்தப்படும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதே வேளை கல்வியும் பட்டங்களும் பொருளாதாரப்பண்டமாக முன்பள்ளிக் கல்வியிலிருந்து பல்கலைக்கழகக் கல்வி வரை மாற்றமுறும் வேகம் அதிகரிப்பதை மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டிய தேவையும் கல்விப்புலம் சார்ந்த அரச நிறுவனங்களிற் குரிய சவாலாக அமைகின்றது. பணமிருந்தால் கல்வியில் பட்டங்களைப் பெறலாம் என்ற நிலைப்பாடு ஆசிரியர்கல்வியிலிருந்து புறந்தள்ளப்பட வேண்டும்.

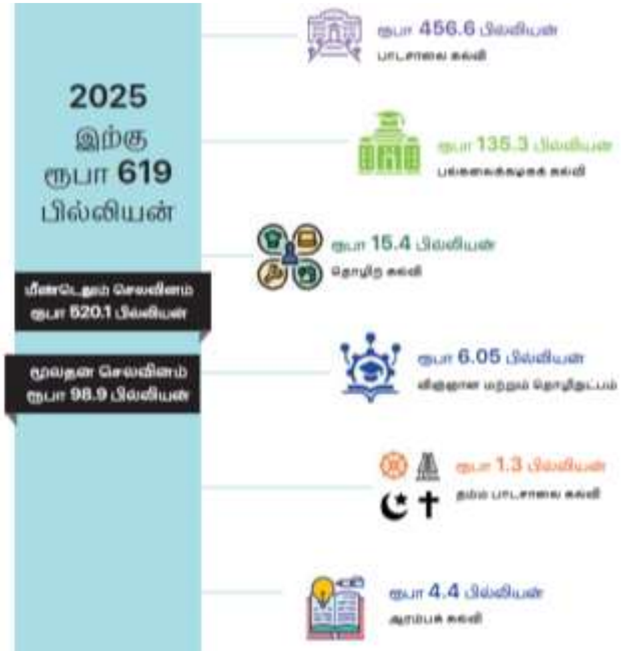
முறைமை மாற்றம் என்பது பாராளுமன்றத்திலும், பத்திரிகைகளிலும், தொலைக்காட்சியிலும், சமூக ஊடகங்களிலும் அறிக்கையிடுவதற்கு அப்பால் யாவும் செயலுருப் பெறவேண்டும். மற்றவர் சொல்லிச் செய்வது அடிமைத்தனத்தின் அடையாளமாகும். எனவே ஒவ்வொருவரும் தத்தமது ஆளுகைக்குட்பட்ட இடங்களில் இருந்து தனிநபர், குடும்பம், சமூகம் என விரிவு படுத்தப்பட வேண்டும். நாம் பெறும் கல்வி பாலர் கல்வியிலிருந்து பல்கலைக்கழகம் வரை, விழுமியம் நிறைந்ததாகவும் ஒழுக்க நெறிமுறைகளை, சமூகப்பாதுகாப்பு, சுற்றாடல் பாதுகாப்பு, சட்ட ஒழுங்குமறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதை உறுதிப்படுத்துவதாகவும் மாற்றமுற வேண்டும்.

சமூக இயங்கியலில் முறைமை மாற்றம் என்பது சம வாய்ப்பு, மற்றும் ஊக்குவிக்கும் கொள்கைகள் ஒவ்வொரு தனிமனித ஆற்றல் மேம்பாட்டிற்குமான செயலுபாயங்களினூடு ஏற்றத்தாழ்

வுகள் அற்ற நுட்பங்களை கொள்ளலாம். குறிப்பாக முறைமை மாற்றம் என்பது அதிகரிக்கும் சரிசெய்தல்களில் இருந்து விலகி, நிலைபேண்தகு தாக்கத்தை உருவாக்கும் நிலைமாறும் தீர்வுகளை நோக்கி சகலரும் பங்குதாரர்களாக முன்னகர்ந்து செல்வதாகும். அரசியல் மற்றும் நிர்வாகத்தில், அமைப்பு மாற்றம் என்பது ஆளுமை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களைக் குறிக்கிறது, பெரும்பாலும் செயல்திறன், வெளிப் படைத்தன்மை, பொறுப்புக்கூறல் அல்லது உள்ளீடுகளை மேம்படு த்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டது.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் சந்திக்கும் வரை

என்றும் அன்புடன்,
கலாநிதி.சு.பரமானந்தம்.



இலங்கையின் சுதந்திரம்: வரலாறும், உண்மையும்

- S.Saranya -

சுதந்திரம் என்பது ஒரு நாடோ அல்லது தனி மனிதனோ தன்னிச்சையாக, யாருடைய அனுமதியும் இன்றி, எவருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காத வகையில் செயல்படுவதற்கான உரிமை ஆகும்.

இலங்கையின் சுதந்திர வரலாற்றை நாம் மூன்று முக்கியமான கோணங்களில் நோக்கலாம். சுதந்திரத்திற்கு முன் நிலை, சுதந்திரத்திற்குப் பின் நிலை, மற்றும் உண்மையான சுதந்திரம் என்பதன் பொருள்.

இலங்கை ஒரு செழிப்பான நாடாக இருந்தபோதிலும், வணிகத்தின் பெயரில் ஐரோப்பிய நாடுகள் நம்மை அடிமையாக்கின. முதலில் போர்த்துகேயர்கள், பின்னர் டச்சுக்காரர்கள், இறுதியாக 1815 ஆம் ஆண்டு பிரித்தானியர்கள் இலங்கையின் முழுமையான கட்டுப்பாட்டை எடுத்துக்கொண்டனர். நமது இயற்கைச் செல்வங்களை அபகரித்துக்கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல், இலங்கை மக்களை இரண்டாம் நிலை குடிமக்களாக ஆக்கினர். இதனை எதிர்க்கும் விதமாக, நாட்டின் தலைவர்கள் மக்கள் மீட்பிற்காக போராட தொடங்கினர்.

நாட்டின் விடுதலைக்காக பலர் தங்களது உயிரை நீத்தனர். பல்வேறு போராட்டங்களின் விளைவாக, 1947-ஆம் ஆண்டு இலங்கைக்கு சுயாட்சிப் பதவி வழங்கப்பட்டது. இறுதியில், 1948 பிப்ரவரி 4-ஆம் தேதி, இலங்கை அதிகாரப்பூர்வமாக சுதந்திரம் பெற்றது. அந்த நாள் முதல் பிரதமராக டி. எஸ். சேனாநாயக்க பதவியேற்றார். சுதந்திர தின விழாவில், தேசியக் கொடி உயர்த்தப்பட்டு, தமிழிலும் சிங்களத்திலும் தேசிய கீதம் பாடப்பட்டது. இந்த விடுதலைக்காக பல தமிழ், சிங்கள, முஸ்லிம், பரங்கியர் மக்களும் உயிரிழந்தனர்.

1972-ஆம் ஆண்டு இலங்கை தனது அரசியல் அமைப்பை மாற்றி “இலங்கை ஜனநாயக சோசலிசக் குடியரசு” என அறிவித்தது. 1978-ஆம் ஆண்டு, புதிய அரசியல் அமைப்பு கொண்டுவரப்பட்டது. ஆனால், இந்த அரசியல் மாற்றங்கள் மக்களின் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தின என்பது கேள்விக்குறியாகவே உள்ளது.

இன்று, நாம் அடைந்த சுதந்திரம் பார்வைக்கு மட்டுமே என கூறலாம். உண்மையான சுதந்திரம் என்பது வெறும் நினைத்ததைச் செய்வது மட்டுமல்ல. மற்றவர்களின் உரிமைகளை மதிக்காமல் செய்யும் செயல்கள் சுதந்திரம் அல்ல. இன்று, நமது நாட்டில் ஊழல் அதிகரித்துள்ள நிலையில், மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் குறைந்துள்ளது. அரசியல், கல்வி, கலை ஆகிய அனைத்து துறைகளும் வெளிநாடுகளின் தாக்கத்தில் இருக்கின்றன. அமெரிக்கா போன்ற வல்லரசுகள் நமது நாட்டு அரசியல் மற்றும் பொருளாதார நிலையை கைவசப்படுத்தியுள்ளன.

இலங்கை ஒருகாலத்தில் வளம் மிக்க நாடாக இருந்தது. சிங்கப்பூர் அரசுக்கும் இலங்கை ஒரு முன்னுதாரணமாக இருந்தது. ஆனால் இன்று, நாட்டின் பொருளாதார நிலை மிக மோசமாகி, மக்கள் அடிப்படை தேவைகளுக்கே போராட வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.

சுதந்திரமானது அரச ஊழியர்களுக்கான விடுமுறை நாளாக மட்டுமே பார்க்கப்படுகின்றது. உண்மையான சுதந்திரம் என்பது, ஒரு இளம் பெண் எப்போது வேண்டுமானாலும் பயமின்றி வீதியில் சென்று வரக்கூடிய நிலையாக இருக்க வேண்டும். மக்களின் உரிமைகள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

இலங்கை உண்மையான சுதந்திரம் அடைய வேண்டும் என்றால், சமூகத்தில் சட்டம் மட்டுமல்ல, நீதியும் அமல்படுத்தப்பட வேண்டும். மக்களின் உரிமைகள் மதிக்கப்பட வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர் பழி போடுவது அல்ல, அனைவரும் ஒன்றுபட்டு நாட்டை முன்னேற்றுவதற்காக பாடுபட வேண்டும்.சுதந்திரம் என்பது வெறும் வார்த்தை அல்ல, அது வாழ்வியல் ஆக வேண்டும்.

வாழட்டும் உண்மையான சுதந்திரம்!

மாணவர்களில் நேர்வகை நடத்தைக்கான அணுகுமுறைகள்

- கலாநிதி சு.பரமானந்தம் -

"உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள், உங்கள் உலகத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம்"

- நார்மன் வின்சென்ட் பீல் -

எமது எண்ணங்களின் மாற்றமே சமூக மாற்றத்திற்கான திறவுகோளக அமையும். எதிர்மறை சிந்தனை என்பது பெரும் தடுப்புச்சுவர் போன்றது. இது எமது எண்ணங்களுக்கு, சிந்தனைகளுக்கு தடை போடுகின்றது. குறிக்கோள்களை அடைவதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கிறது, மேலும் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதைத் தடுக்கிறது.

இதனை கற்றல்-கற்பித்தல் செயன்முறைமூலம் எவ்வாறு மாற்றுவது, அதன் மூலம் சிந்தனைக்கோலங்களின் மூலம் எவ்வாறு மகிழ்ச்சியைப் பெறுவது, அதேபோல், எதிர்மறைச் சிந்தனை ஒரு மாணவரின் உண்மையான திறனிலிருந்து எவ்வாறு பின்தள்ளுகின்றது போன்றவை பற்றிய அறிவூட்டல் இன்று எல்லோருக்கும் தேவையாகவுள்ளது. பொதுவாக மனப்பாங்கு சரியில்லை, மனப்பாங்கை மாற்ற வேண்டுமென அனைவருமே கூறுவார்கள். இங்கு யார் மனப்பாங்கை மாற்றுவது என்பதிலேயேதான் எமது வெற்றி தங்கியுள்ளது.

நேர்மறையான அணுகுமுறையை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மாணவரிடையே நேர்வகையிலான திறன்களை வளர்க்கலாம். நேர்மறையாக எப்படி சிந்திக்க வேண்டும் என்பதை மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதில் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் பெரும் பங்கு வகிக்க முடியும். மாணவர்கள் தங்களை நம்பத் தொடங்கும் போது நிகழும் ஆச்சரியமான மாற்றங்களுக்கு சாட்சியாக அதே பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் முன் வரிசையில் இருக்க முடியும்.

கீழுள்ள ஒரு சம்பத்தை நோக்குவோம்:

சம்பவம்	: மண்ணினால் நாம் பெறும் பயன்கள் எவை? என்ற கேள்விக்குப் பதிலாக பழங்கள் கிடைக்கும் என்று எழுதியிருந்தார் (றமேஸ்)
யார்	: றமேஸ்
எங்கே	: தரம் 5 வகுப்பறை
எப்போது	: விஞ்ஞான பாடம். மண்ணின் பயன்கள்
என்ன நடந்தது	: மண்ணின் பயன்பாடு பழங்களைப் பெறலாம் என எழுதியிருந்தான்

- **மாணவர்கள் கீழே கிடக்கும் பழங்களை எடுத்துச் சாப்பிடும் பழக்கம் உண்டு. அதனால் அப்படிக் கூறியிருக்கலாம் அல்லது மண்ணிலே மரம் வளர்கிறது, மரத்தில் பழம் பிடுங்கிச் சாப்பிடலாம் என்று இம் மாணவன் எண்ணியிருக்கலாம்.**

இவ்வாறு மாணவரின் நிலையிலிருந்து சிந்திப்பதன் மூலம், மாணவனின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கலாம். இது ஆசிரியர் மற்றும் பெற்றோர்களினாலேயே தம்முன்னுள்ள எதிர்ச் சிந்தனை முனைப்புச் தடுப்புச் சுவர்களை நீக்கி நேர்வகையான சிந்தனை மூலம் சாத்தியமாக்கலாம்.

நேர்மறையான சிந்தனை பல உடல், மனவெழுச்சி மற்றும் உணர்ச்சி போன்ற ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது

என்பதை நாம் அறிவோம். நேர்மறையான அணுகுமுறையை ஊக்குவிக்க இந்த உத்திகளைக் கருத்தில் கொண்டு, உங்கள் மாணவருக்கு இந்த ஆண்டையும் அதற்கு அப்பாலும் நேர்மறையாக எப்படி சிந்திக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்பிக்கவும்:

நேர்வகை மனப்பாங்கின் மூலம் நம்பிக்கையை ஊக்குவிப் பதற்கான நடைமுறைகள்

1. **நாம் சிந்திப்பது, சொல்வது, செய்வது, நம்புவது எல்லா வற்றிலும் நேர்மறையான, ஊக்கமளிக்கும் அணுகுமுறை யையைக் கொண்ட நடத்தைகளை வெளிப்படுத்தவேண்டும்.** நம்பிக்கை என்பது ஒரு சுய ஊக்கம். நேர்மறையான சிந்தனை நேர்மறையான முடிவுகளை வெளிக்கொணர்ந்து சுயமாக வளர்ச்சியடைகின்றது. மேலும் எமது மனப்பாங்கிலிருந்து மாணவர்கள் நேர்மறையான செயற்பாடுகளைக் கண்டால், அவன் அல்லது அவள் அதே நேர்மறையான முடிவுகளை அனுபவிக்க விரும்புவார்கள். நம்பிக்கையானது மகிழ்ச்சிக்கான சிறந்த சூழலை எவ்வாறு உருவாக்குகிறது என்பதையும், எங்களிடம் இருக்கும் எந்த இலக்கின் வெற்றியையும், நேர்மனப்பாங்கு எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும் உதாரண ங்கள் மூலம் அல்லது அனுபவங்கள் மூலம் மாணவர்களுக்கு உணர்த்துதல் அவசியமாகும். சில நேரங்களில் மாதிரிகளைப் பார்ப்பது, அனுபவங்களைப் பெறுவது, நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புவது போன்ற செயற்பாடுகள் ஆசிரியர்களிடத்தி லிருக்குமாயின் அதனைவிட சிறந்த நேர்மனப்பாங்கு வழிகாட்டல் அமையாது.

2. **மாணவருக்கு சாதகமான கற்றல் இடைவெளியை (Learning Space) உருவாக்குதல்:** சிறத்த கற்றல் சூழலை பௌதீக வளச் சூழல் மட்டுமன்றி உளவியல், சமூகச் சூழலை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் நம்பிக்கையைத் தூண்டுவதற்கான சிறந்த வழிகளை ஏற்படுத்தலாம். வகுப்பறைச் சூழலில் கற்றல் கற்பித்தல் வளங்களிற்கு மேலாக மாணவர்களினால் ஆக்கப்பட்ட ஆக்கங்கள், நேர்வகை மனப்பாங்கினால் ஏற்படும் நன்மைகள், படங்கள், சித்திரங்கள். நாட்டின் தலைவர்கள், கடின உழைப் பாளிகள் போன்றவர்களின் வரலாறு போன்றவற்றின் சிறுகுறிப் புக்கள் மாணவர்களின் நம்பிக்கையை தூண்டக்கூடிய வகையில் காட்சிப்படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக ஒரு வகுப்பறையில் 30 மாணவர்கள் இருப்பார்களேயானால் இந்த 30 பேருடைய ஆக்கங்கள் காட்சிப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களிடையே மகிழ்வான உணர்வலைகளை ஏற்படத்தலாம். நேர்மறையான மேற்கோள்களை வீடுகளிலும் காட்சிப்படுத்த வழிப்படுத்துதல் மிகப்பயனுள்ளதாக அமையும். மாணவர் புதிய கற்றல் சவால்களையும் வாய்ப்புகளையும் சமாளிக்கும்போது எதிர்மறையான தன்மையை நீக்குவதற்கும் ஆரோக்கியமான எண்ணங்களை ஊக்குவிப்பதற்கும் ஒரு நேர்மறையான சூழல் உதவும்.

3. **ஒவ்வொரு செயற்பாடு அல்லது பாடங்கள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னும் 1-2 நிமிடங்கள் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலிருந்தும் ஒரு நேர்மறையான விளைவை மாணவர்கள் பார்த்து அல்லது கேட்டு உணர மாணவருக்கு உதவ வேண்டும்.** மாணவருடன் சுமுகமான கலந்துரையாடல் மூலம் கற்றல் இலக்குகளைத் திட்டமிடுவது முக்கியம், அவ்வாறு செய்யும் போது, வெற்றி எப்படி இருக்கும் என்பதற்கான குறிகாட்டி தெளிவாக அமையும். இலக்கை அடைந்தால் அது எப்படி இருக்கும்? வெகுமதி என்னவாக இருக்கும்? வெற்றி பெறுவது என்றால் என்ன? அது ஏன் முக்கியமானது? இந்த எல்லா கேள்விகளுக்கும் பதிலளிப்பதுடன் மூலம் உங்கள் மாணவர் இலக்கை நோக்கி செயல்படுவதில் சுயமாக உற்சாகமடைவதுடன், மேலும்

நேர்மறையான செயற்பாட்டின் விளைவுகளை மாணவர்களின் சிந்தனைகளில் தோற்றம்பெறும்.

4. **மாணவரின் உரையாடலில் இருந்தும் மனங்களில் இருந்தும் எதிர்மறை சொற்களஞ்சியத்தை அகற்றவும்.** உங்கள் மாணவர் "என்னால் அதைச் செய்ய முடியாது" என்று சொல்வதைக் தவிர்க்கும்படியான செயற்பாடுகளை ஆசிரியர்கள் திட்டமிடல் வேண்டும். இந்த எதிர்மறை சொற்களஞ்சியத்தை உங்கள் மாணவர்களின் கவனத்திற்கு கொண்டுவருவதைத் தவிர்த்தல் அல்லது அதனைப் பொருட்படுத்தாமல் விடுதல், மடமாற்றம் செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலமும் மாணவர்களிடம் வினாக்கேட்பதன் மூலமும் மாணவர்களை நம்பிக்கையுள்ளவர்களாக மாற்றலாம். "நீங்கள் ஏன் அதை செய்ய முடியாது?' "உங்களைத் தடுக்க என்ன இருக்கிறது?" "நான் எப்படி உதவ முடியும்? "நீங்கள் அதை செய்ய என்ன வேண்டும்?" அங்கிருந்து, அந்த தடைகளை அகற்ற ஒரு திட்டத்தை வகுக்கவும். நீங்கள் உதவுவதற்காகவே இருப்பதை உங்கள் மாணவர்களுக்கு காட்டுங்கள், மேலும் "என்னால் முடியாது" என்பதை "எங்களால் முடியும்" என்று மாற்றுவதற்கான திட்டத்தை ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு வரலாம்.

5. **எதிர்மறை சிந்தனை முறைகளை மாற்ற உங்கள் மாணவருக்கு உதவுங்கள்.** எதிர்மறையான சொற்களையும் எண்ணங்களையும் உங்கள் மாணவரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரும்போது, எதிர்மறையை நேர்மறையுடன் மாற்றுவதற்கு நீங்கள் அவரை அல்லது அவளை ஊக்குவிக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த பிரபலமான முறை அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையின் ஒரு வடிவமாகும், இது சில சிக்கல்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள மக்களின் சிந்தனை அல்லது நடத்தை முறைகளை மாற்ற வடிவமைக் கப்பட்டுள்ளது. இந்த விஷயத்தில் கருத்து எளிதானது: உங்களுக்கு எதிர்மறையான சிந்தனை அல்லது எதிர்வினை இருக்கும்போது, அதைக் கவனித்து அதை நேர்மறையானதாக மாற்றவும். இது எவ்வளவு அதிகமாக நிகழ்கிறதோ, அவ்வளவு நேர்மறையாக உங்கள் மாணவரின் எண்ணங்கள், சொற்கள் மற்றும் செயல்கள் இருக்கும்.

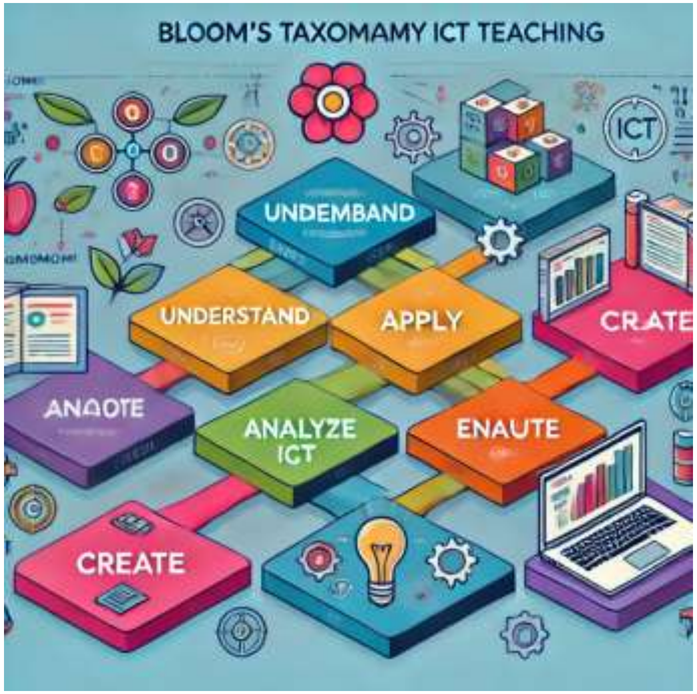
6. **உங்கள் மாணவரின் மிகப்பெரிய ரசிகரின் பாத்திரத்தை வகிக்கவும்.** பெற்றோர் அல்லது கற்றல் பயிற்சியாளராக, அல்லது ஆசிரியராக உங்கள் செல்வாக்கு உங்கள் மாணவரின் தன்னம்பிக்கை மட்டத்தில் பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் மாணவர் மீதான உங்கள் நம்பிக்கை அவருக்கு அல்லது அவளுக்கு, நம்பிக்கை உணர்வையும் சுய ஏற்றுக்கொள்ளலையும் கற்றுக்கொள்ள உதவும். உங்கள் குழந்தையின் தனித்துவமான பலங்கள் மற்றும் பலவீனங் களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள இந்த சுய-ஏற்றுக்கொள்ளும் செயல்களில் சிலவற்றை முயற்சிக்கவும். இதையொட்டி, உங்கள் மாணவர் நேர்மறையாக சிந்திக்கவும், சுயமரியா தையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், அல்லது அவரது அடையா ளத்தை கொண்டாடவும் தொடங்கலாம்.

எல்லா நேரங்களிலும் நேர்மறையை ஊக்குவிக்க வெகுமதி முறையை இணைக்கவும். குழந்தைகள் நேர்மறையாக இருக்க உந்துதல் இல்லாதது அசாதாரணமானது அல்ல, குறிப்பாக தோல்வி அல்லது தோல்வி உணர்வைக் கையாளும் போது. எதிர்மறை-நிறைந்த காலங்களில் அவர்களின் நடத்தையை மேம்படுத்த நீங்கள் அவர்களுக்கு எவ்வாறு கற்பிக்க முடியும்? என்ற வினாவிற்கான பதில் **நம்பிக்கைக்கு நேர்மறையான வலுவூட்டலை வழங்கும் வெகுமதியாக** இருக்கும்.

****

ICT கற்பித்தலில் புளூமின் பாகுபாட்டை பயன்படுத்தல்

நா. அம்பிகைபாகன்
விரிவுரையாளர்
யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி



புளூமின் பகுப்பியல் என்பது சிந்தனை மற்றும் கற்றலின் பல்வேறு நிலைகளை இனங்காணும் அறிகைசார் அணுகு முறையில் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு சட்டகமாகும். இது 1950 களில் பெஞ்சமின் புளூம் மற்றும் அவருடைய சகாக்களால் உருவாக் கப்பட்டது. கற்றல் குறிக்கோள்கள், பாடத்திட்டங்கள் மற்றும் கணிப்பீடுகள் ஆகியவற்றை வடிவமைப்பதற்கு வழிகாட்டுவதற்கு கல்வியில் பரவலாகப் பயன்படுதப்பட்டுள்ளது.புளூமின் பாகுபாடு அறிகைசார் சிந்தனையிலுள்ள ஆறு நிலைகளை இனங்காண் பதுடன் அவை கீழ்நிலைச் சிந்தனைத் திறன் தொடக்கம் உயர்நிலைச் சிந்தனைத் திறன் வரையில் ஒரு படிநிலை வரிசையில் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளன.

1. ஞாபகப்படுத்தல் (**Remembering**): முன்னர் கற்ற தகவல்களை ஞாபகப்படுத்தல்
2. விளங்கிக் கொள்ளல்(**Understanding**): தகவலின் பொருளைக் கிரகித்த்ல்
3. பிரயோகித்தல் (**Applying)**: ஒரு புதிய நிலைமையில் அல்லது சூழமைவில் தகவலைப் பயன்படுத்துதல்
4. பகுப்பாய்தல் (**Analyzing)**: சிக்கலான தகவல்களை நன்கு விளங்கிக்கொள்ளும் பொருட்டு பகுதிகளாகப் பிரித்தல்
5. மதிப்பிடுதல் (**Evaluating**):தகவலின் பெறுமதி அல்லது தரம் பற்றிய தீர்ப்புகள்.
6. ஆக்கல் (**Creating**) : தகவலைப் ஒன்றிணைத்து புதிய ஒன்றினை ஆக்குதல்

புளூம் பகுப்பியலை தகவல் தொழிநுட்பத்தில் Microbit கற்பித்தலில் பயன்படுத்துதல்

கட்டமைக்கப்பட்ட பாடத்திட்டங்களை வடிவமைப்பதில் உதவுகிறது, சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது. அடிப்படையில் இருந்து உயர்ந்த நிலை வரையிலான முற்போக்கான கற்றலுக்கு வழிவகுக்கிறது.

1. ஞாபகப்படுத்தல் (**Remembering**):

ஞாபகப்படுத்துதலின் குறிக்கோள்: அடிப்படை ICT கருத்துகளை நினைவுபடுத்துதல்

ஞாபகப்படுத்துதல் செயல்பாடு: "Microcontroller" "Microbit," "Programming" போன்ற முக்கிய சொற்களை வரையறுத்தல்

மீளவலியுறுத்தல் வினா: Microbit என்றால் என்ன?

2. விளங்கிக் கொள்ளல்(**Understanding**)

குறிக்கோள்: எண்ணக்கருக்களை மற்றும் செயல்பாடுகளை விளக்குதல்

செயல்பாடு: Microbit எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை விவரித்தல்

மீளவலியுறுத்தல் வினா :Microbit உள்ளீடுகள் மற்றும் வெளியீடுகளை எவ்வாறு செயற்படுத்துகிறது?

3. பிரயோகித்தல் (**Applying**):

குறிக்கோள்: நடைமுறை சூழ்நிலைகளில் அறிவைப் பயன்படுத்தவும்

செயல்பாடு: Microbit இல் LED ஒளிரச் செய்வதற்கான அடிப்படை செய்நிரலை எழுதுதல்

மீளவலியுறுத்தல் வினா: எளிய "Hello World" திட்டத்தை செயல்படுத்தவும்

4. பகுப்பாய்தல் (**Analyzing**)

குறிக்கோள்: வெவ்வேறு தொழில்நுட்பங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல்

செயல்பாடு: Microbit and Arduino இடையே வேறுபாடுகளை அறிதல்

மீளவலியுறுத்தல் வினா: Arduinoஐ விட Microbit ஐப் பயன்படுத்துவதன் நன்மைகள் என்ன?

5. மதிப்பிடுதல் (**Evaluating**)

குறிக்கோள்: செயல்திறனை நியாயப்படுத்துதல் மற்றும் மதிப்பிடுதல்

செயல்பாடு: ஆரம்பநிலைக்கான Microbit நன்மைகள் மற்றும் வரையறை பற்றி விவாதிக்கவும்

மீளவலியுறுத்தல் வினா: ICT இனைகல்விக்குபயன்படுத்துவதில் Microbit பொருத்தமானதா என்பதை விவாதிக்கவும்

6. ஆக்கல் (**Creating**)

குறிக்கோள்: புதுமையான தீர்வுகளை உருவாக்குதல்

செயல்பாடு: Microbit ஐப் பயன்படுத்தி நிஜ உலகத் திட்டத்தை வடிவமைக்கவும்

மீளவலியுறுத்தல் வினா: Microbit பயன்படுத்தி வெப்பநிலை உணரியை உருவாக்கவும்

புளூமின் வகைபிரித்தல் கட்டமைக்கப்பட்ட கற்றலை மேம்படுத்துகிறது. அடிப்படை நினைவுகூரலில் இருந்து ஆக்க பூர்வமான சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு மாணவர்கள் முன்னேற உதவுகிறது

Microbit என்பது நடைமுறை ICT கல்விக்கான சிறந்த கருவியாகும். விமர்சன சிந்தனை மற்றும் புதுமைகளை ஊக்குவிக்கிறது.

செயற்கை நுண்ணறிவு

செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது இயந்திரங்களால் மனித உதவியுடன் பல்வேறு செயல் பாடுகளைச் செய்யக்கூடிய நுண்ணறிவு ஆகும். செயற்கை நுண்ணறிவின் உதவியுடன், இயந்திரங்கள் கற்கவும், சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும், விஷயங்களைத் திட்டமிடவும், சிந்திக்கவும் முடியும். செயற்கை நுண்ணறிவு, எடுத்துக் காட்டாக, இயந்திரங்கள் மூலம் மனித நுண்ணறிவை உருவகப் படுத்துதல். தொழில்நுட்பத் துறையில், செயற்கை நுண்ணறிவு நாளுக்கு நாள் வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது, மேலும் எதிர்காலத்தில், செயற்கை நுண்ணறிவு மனித வாழ்க்கையை மிகக் கடுமையாக மாற்றப் போகிறது மற்றும் உலகின் அனைத்து நெருக்கடிகளையும் தீர்க்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. பிரச்சனைகள்.

இந்த நவீன யுகத்தில் நமது வாழ்க்கை பெரும்பாலும் கணினியையே சார்ந்திருக்கிறது. கணினிகள் இல்லாத வாழ்க்கையைப் பற்றி யோசிப்பது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது. அன்றாட வாழ்வில் நாம் பயன்படுத்தும் எல்லாவற்றிலும் கணினி தேவை. எனவே கணினிகளை அறிவார்ந்ததாக மாற்றுவது மிகவும் முக்கியமானது, இதனால் நம் வாழ்க்கை எளிதாகிறது. செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது கணினிகளின் கோட்பாடு மற்றும் வளர்ச்சி ஆகும், இது மனித நுண்ணறிவு மற்றும் புலன்களைப் பின்பற்றுகிறது, அதாவது காட்சி உணர்தல், பேச்சு அங்கீகாரம், முடிவெடுத்தல் மற்றும் மொழிகளுக்கு இடையேயான மொழிபெயர்ப்பு. செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்ப உலகில் ஒரு புரட்சியை கொண்டு வந்துள்ளது.

செயற்கை நுண்ணறிவின் பயன்பாடுகள்

செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது சுகாதாரத் துறையில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. விரைவான நோயறிதலை அனுமதிக்கும் தொழில்நுட்பங்களை உருவாக்க நிறுவனங்கள் முயற்சி செய்கின்றன. செயற்கை நுண்ணறிவு மனிதர்களின் மேற்பார்வையின்றி நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். தொழில்நுட்பத்தின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சைகள் ஏற்கனவே செய்யப்படுகின்றன.

செயற்கை நுண்ணறிவு நமது நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும். ரோபோக்களின் பயன்பாடு மனித உழைப்பைக் குறைக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, தொழில்களில் ரோபோக்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, அவை மனித உழைப்பையும் நேரத்தையும் மிச்சப்படுத்துகின்றன.

கல்வித் துறையில், செயற்கை நுண்ணறிவு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சாத்தியம் உள்ளது. இது மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதற்கான புதுமையான வழிகளைக் கொண்டு வர முடியும்,

இதன் உதவியுடன் மாணவர்கள் கருத்துகளை சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது புதுமையான தொழில் நுட்பத்தின் எதிர்காலம், அதை நாம் பல துறைகளில் பயன்படுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டாக, இராணுவத்துறை, தொழில் துறை, ஆட்டோமொபைல் போன்றவற்றில் இதைப் பயன்படுத் தலாம். இந்த தொழில்நுட்பம் நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சியடைந்து வருவதால், வரும் ஆண்டுகளில், செயற்கை நுண்ணறிவின் பல பயன்பாடுகளைப் பார்க்க முடியும்.

செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது சுகாதாரத் துறையில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. விரைவான நோயறிதலை அனுமதிக்கும் தொழில்நுட்பங்களை உருவாக்க நிறுவனங்கள் முயற்சி செய்கின்றன. செயற்கை நுண்ணறிவு மனிதர்களின் மேற்பார்வையின்றி நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். தொழில்நுட்பத்தின் அடிப்படையில் அறுவை சிகிச்சைகள் ஏற்கனவே செய்யப்படுகின்றன.

செயற்கை நுண்ணறிவு நமது நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும். ரோபோக்களின் பயன்பாடு மனித உழைப்பைக் குறைக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, தொழில்களில் ரோபோக்கள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன, அவை மனித உழைப்பையும் நேரத்தையும் மிச்சப்படுத்துகின்றன.

கல்வித் துறையில், செயற்கை நுண்ணறிவு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சாத்தியம் உள்ளது. இது மாணவர் களுக்குக் கற்பிப்பதற்கான புதுமையான வழிகளைக் கொண்டு வர முடியும், இதன் உதவியுடன் மாணவர்கள் கருத்துகளை சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது புதுமையான தொழில்நுட்ப த்தின் எதிர்காலம், அதை நாம் பல துறைகளில் பயன்படுத்தலாம். எடுத்துக்காட்டாக, இராணுவத் துறை, தொழில்துறை, ஆட்டோ மொபைல் போன்றவற்றில் இதைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த தொழில்நுட்பம் நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சியடைந்து வருவதால், வரும் ஆண்டுகளில், செயற்கை நுண்ணறிவின் பல பயன்பாடு களைப் பார்க்க முடியும்.

- **சந்தைப்படுத்தல்:** செயற்கை நுண்ணறிவு, சரியான நேரத்தில் தகவல்களை வழங்குவதன் மூலம், சந்தைப்படுத்துபவர்களு க்கு நுகர்வோர் மற்றும் சாத்தியமான வாடிக்கையாளர்களைப் பற்றிய ஆழமான அறிவை வழங்குகிறது. செயற்கை நுண் ணறிவு தீர்வுகள் மூலம், சந்தைப்படுத்துபவர்கள் தங்கள் பிரச்சாரங்களையும் உத்திகளையும் செம்மைப்படுத்தலாம்.

- **விவசாயம்:** தாவரங்கள், பூச்சிகள் மற்றும் மோசமான தாவர ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றில் ஏற்படும் நோய்களைக் கண்டறிய செயற்கை நுண்ணறிவு தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம். செயற்கை நுண்ணறிவின் உதவியுடன், விவசாயிகள் வானிலை, வெப்பநிலை, நீர் பயன்பாடு மற்றும் மண்ணின் நிலை ஆகியவற்றை பகுப்பாய்வு செய்யலாம்.

- **வங்கி:** செயற்கை நுண்ணறிவு தீர்வுகள் மூலம் மோசடி நடவடிக்கைகளை கண்டறிய முடியும். செயற்கை நுண்ணறிவு போட்கள், டிஜிட்டல் கட்டண ஆலோசகர்கள் உயர் தரமான சேவையை உருவாக்க முடியும்.

- **உடல்நலப் பாதுகாப்பு:** சிக்கலான மருத்துவத் தரவுகளின் பகுப்பாய்வு, நோயறிதல் மற்றும் சிக்கல் ஆகியவற்றில் செயற்கை நுண்ணறிவு மனித அறிவாற்றலை மிஞ்சும்.

செயற்கை நுண்ணறிவின் வரலாறு

செயற்கை நுண்ணறிவு என்பது ஒரு புதிய தொழில்நுட்பமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் நாம் கொஞ்சம் ஆராய்ச்சி செய்தால், அது கடந்த காலத்தில் ஆழமான வேர்களைக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். கிரேக்க புராணங்களில், செயற்கை நுண்ணறிவின் கருத்துக்கள் பயன்படுத்தப்பட்டதாக கூறப்படுகிறது.

செயற்கை நியூரான்களின் மாதிரி முதன்முதலில் 1943 இல் வாரன் மெக்கல்லோக் மற்றும் வால்டர் பிட்ஸ் ஆகியோரால் முன்வைக்கப்பட்டது. ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, 1950 ஆம் ஆண்டில், செயற்கை நுண்ணறிவு தொடர்பான ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரையை ஆலன் டூரிங் வெளியிட்டார், அது "கணினி இயந்திரம் மற்றும் நுண்ணறிவு" என்ற தலைப்பில் வெளியிடப் பட்டது. செயற்கை நுண்ணறிவு என்ற சொல் முதன்முதலில் 1956 ஆம் ஆண்டில் செயற்கை நுண்ணறிவின் தந்தை என்று அழைக்கப்படும் ஜான் மெக்கார்த்தி என்பவரால் உருவாக்கப் பட்டது. எனவே, செயற்கை நுண்ணறிவு உலகின் எதிர்காலமாக இருக்கும் என்று நாம் கூறலாம். நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, இந்த தொழில்நுட்பத்தில் இருந்து நம்மைப் பிரிக்க முடியாது, ஏனெனில் இது விரைவில் நம் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக மாறும். செயற்கை நுண்ணறிவு இந்த உலகில் நாம் வாழும் முறையை மாற்றும். இந்த தொழில்நுட்பம் புரட்சிகரமானது என்பதை நிரூபிக்கும், ஏனெனில் அது நம் வாழ்க்கையை மாற்றும்.

செயற்கை நுண்ணறிவின் கிளைகள்

- அறிவு பொறியியல்
- ரோபாட்டிக்ஸ்
- இயந்திர கற்றல்
- இயற்கை மொழி செயலாக்கம்

செயற்கை நுண்ணறிவின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்

நன்மைகள்	தீமைகள்
மனித பிழை குறைப்பு	அதிக செலவுகள்
ஜீரோ ரிஸ்க்	படைப்பாற்றல் இல்லை
24 x 7 கிடைக்கும்	மனிதனை சோம்பேறியாக்குகிறது
புதிய கண்டுபிடிப்பு	வேலையின்மை
டிஜிட்டல் உதவி	நெறிமுறைகள் இல்லை
தினசரி விண்ணப்பம்	முன்னேற்றம் இல்லை
மீண்டும் மீண்டும் வேலைகளைச் செய்யுங்கள்	உணர்ச்சியற்றவர்

இவை செயற்கை நுண்ணறிவின் சில நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள். ஒவ்வொரு புதிய கண்டுபிடிப்பு அல்லது திருப்புமுனை இரண்டையும் கொண்டிருக்கும், ஆனால் மனிதர்களாகிய நாம் அதைக் கவனித்து, சிறந்த உலகத்தை உருவாக்க கண்டுபிடிப்பின் நேர்மறையான பக்கங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும். செயற்கை நுண்ணறிவு பாரிய சாத்தியமான நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. மனிதர்களுக்கான திறவுகோல் "ரோபோக்களின் எழுச்சி" கையை விட்டு வெளியேறாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யும். செயற்கை நுண்ணறிவு மனித நாகரீகம் தவறானவர்களின் கைகளுக்கு சென்றால் அதை அழித்துவிடும் என்றும் சிலர் கூறுகிறார்கள். ஆனாலும், அந்த அளவில் உருவாக்கப்பட்ட செயற்கை நுண்ணறிவு பயன்பாடுகள் எதுவும் மனிதகுலத்தை அழிக்கவோ அல்லது அடிமைப்படுத்தவோ முடியாது.

"இன்பா"வின் சிந்தனைத் தொடர் – 24

கதைகளால் நியமாகி...

சில நிமிடங்களும் பல வருடங்களும்

ஒரு ராட்சத கப்பலின் இயந்திரம் பழுதடைந்ததால் அதை யாராலும் சரி செய்ய முடியவில்லை. எனவே அவர்கள் ஒரு மெக்கானிக்கல் பொறியியலாளரை பணிக்கு அமர்த்தினார்கள்.

இயந்திரத்தை மேலிருந்து கீழாக மிகக் கவனமாக ஆய்வு செய்தார் அவர். எல்லாவற்றையும் பார்த்து விட்டு பொறியியலாளர் தனது பையை இறக்கி ஒரு சிறிய சுத்தியலை வெளியே எடுத்தார். மெதுவாக எதையோ தட்டினார். விரைவில் இயந்திரம் மீண்டும் உயிர்பித்தது. இயந்திரம் சரி செய்யப்பட்டது.

ஒருவாரம் கழித்து பொறியியலாளர் கப்பல் உரிமையாளரிடம் ராட்சச கப்பலை பழுது பார்த்ததற்கு 20,000 டொலர் என்று குறிப்பிட்டார். "என்ன?" என்று ஆச்சரியமாக உரிமையாளர் கேட்டார். "நீங்கள் ஏறக்குறைய எதுவும் செய்யவில்லையே எங்களுக்கு ஒரு மலிவான பில் கொடுங்கள்"

பதில் எளிதாக இருந்தது.. சுத்தியலால் தட்டியதற்கு 2 டொலர். எங்கே தட்ட வேண்டும் எவ்வளவு தட்ட வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொண்டு தட்டுவதற்கு 19998 டொலர்.

ஒருவரின் நிபுணத்துவம் மற்றும் அனுபவத்தை பாராட்டுவது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. ஏனெனில் அவை நீண்ட நெடிய போராட்டங்கள், சோதனைகள் மற்றும் கண்ணீரின் முடிவுகளால் பெறப்பட்டது.

நான் ஒரு வேலையை 30 நிமிடங்களில் செய்கிறேன் என்றால் அதை 30 நிமிடங்களில் எப்படி செய்வது என்று 20 வருடங்களாக கற்றுக் கொண்டேன். நீங்கள் எனக்கு கொடுக்கும் சம்பளம் பல ஆண்டுகளுக்கானது. சில நிமிடங்களுக்கு அல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நீதி - சில நிமிடங்களில் செய்வதற்கு பல ஆண்டுகள் கற்கையும் பயிற்சியும் செய்ய வேண்டும்.

இணையத்தின் மறுபக்கம்

- M.R.MOHAMED MAFAS -

இன்றைய தளத்தில், இணையம் இல்லாமல் ஒரு நாளும் முடிவடையாது என்பது வெள்ளை உண்மை. தகவல்தொடர்பு, கல்வி, வணிகம் என பல்வேறு துறைகளில் இணையம் ஒரு முக்கியமான கருவியாக திகழ்கின்றது. இருப்பினும், அதன் நன்மைகளுடன், சில முக்கியமான பாதகங்களும் உள்ளது.

1. நேர சீர்கேடு:

இணையம் பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குவது மட்டுமல்லாமல், நேரத்தை வீணாக்கவும் செய்கின்றது. சமூக வலைதளங்கள், வீடியோ கேம்கள் போன்றவை பயனற்ற அலைச்சல்களை ஏற்படுத்தி, முக்கியமான வேலைகளில் கவனக்குறைவை உருவாக்குகின்றன.

2. தனியுரிமை காப்புத்தன்மை:

இணையம் வழியாக தனிப்பட்ட தகவல்கள் கசிவடையும் அபாயம் உள்ளது. ஹேக்கிங், தனியுரிமை மீறல் போன்ற பிரச்சனைகள் பெருகி வருகின்றன.

3. ஆரோக்கிய பாதிப்புகள்:

நெட்வொர்க் அடிமையாகும் பழக்கம் உடல்நலம் மற்றும் மனநலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கின்றது. நீண்ட நேரம் கணினி, மொபைல் போன்களில் செலவிடுவதால் கண் காய்ச்சி, முதுகு வலி, மன அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

4. தவறான தகவல்கள்:

இணையத்தில் தவறான, சுயநலமான தகவல்கள் வேகமாக பரவுகின்றன. உண்மையைச் சோதிக்காமல் பகிரும் பழக்கத்தால் சமூகத்தில் குழப்பங்கள் ஏற்படுகின்றன.

5. சமூக ஒழுக்கமின்மை:

இணையதளங்களில் உள்ள சில உள்ளடக்கங்கள் இளைய தலைமுறையினரின் நெறியிழப்புக்கு வழிவகுக்கின்றன. போதைப் பொருட்கள், அநாகரிக செயல்கள் தொடர்பான தகவல்கள் தடைசெய்ய முடியாமல் பரவுகின்றன.

6. சைபர் குற்றங்கள் (Cyber Crimes):

இணைய பயன்பாடு அதிகரிக்கிறதோடு, சைபர் குற்றங்களும் அதிகரித்துள்ளன. ஆன்லைன் மோசடிகள், தற்செயலான தகவல் களை திருடுதல், பண மோசடிகள் போன்றவை இணையத்தின் மூலம் நடைபெறுகின்றன. இதனால் பொதுமக்கள் மட்டுமல்ல, நிறுவனங்களும் மிகப்பெரிய பொருளாதார இழப்பை சந்திக் கின்றன.

7. சமூக இடைவெளி:

இணையம் மூலம் ஒவ்வொருவரும் ஆன்லைனில் அதிக

நேரம் செலவிடுகின்றனர், இது நேரடி சமூக உறவுகளை பாதிக்கின்றது. குடும்ப உறவுகள், நண்பர்கள் இடையே நேரடிப் பிணைப்பு குறைகின்றது, இது தனிமை உணர்வை அதிகரிக் கின்றது.

8. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு உள்ள அபாயங்கள்:

இணையத்தில் குழந்தைகள், இளைஞர்கள் எளிதில் பாதிக்கப் படுகின்றனர். வன்முறை, ஆபாசம் போன்ற ஆபத்தான உள்ளடக் கங்களை அணுகுவதால் அவர்கள் மனநிலைக்கு தீங்கு விளை விக்கலாம். மேலும், ஆபத்தான விளையாட்டுகள் (சவால்கள்) அல்லது துன்புறுத்தல் (Cyberbullying) அவர்களின் சுயநலனுக்கு பெரிய அச்சுறுத்தலாகும்.

9. கல்வித் தரமின்மை:

இணையத்தில் உள்ள அனைத்து தகவல்களும் நம்பகமா னவை அல்ல. தவறான தகவல்களைப் பயன்படுத்தி மாணவர்கள் ஆராய்ச்சிப் பிழை செய்வது பொதுவாகி வருகிறது. மேலும், இணையத்தை சார்ந்த கல்வி முறைகள் மாணவர்களின் சுய-ஆலோசனை மற்றும் சிந்தனைகளை குறைத்து விடலாம்.

10. பொருளாதாரச் சீர்கேடு:

இணைய விளம்பரங்கள், ஆன்லைன் கொள்முதல் ஆகியவை ஆடம்பர பொருட்கள் வாங்கும் பழக்கத்தை தூண்டும். இது நுகர்வோருக்கு தேவையில்லாத செலவுகளை ஏற்படுத்தி, பொருளாதார சீர்கேட்டை உருவாக்கும்.

11. ஆழ்ந்த இணையம் (Deep Web) மற்றும் இருண்ட இணையம் (Dark Web):

இணையத்தின் ஆழ்ந்த பகுதி சராசரி பயனர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. ஆனால், இதில் பல தற்கொலைக் குழுக்கள், போதைப் பொருள் விற்பனைகள், சட்டவிரோத செயல்கள் நடப்ப தால், அது ஒரு பெரிய அச்சுறுத்தலாக இருக்கின்றது.

12. மனநல பாதிப்புகள்:

அதிகம் இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதால், சமூகவலை தளங்களில் பிறரை ஒப்பிடும் மனநிலை உருவாகி, மனஅழுத்தம், தாழ்வுநிலை உணர்வு போன்றவை அதிகரிக்கின்றன.

13. தரவுத்தரிப்பு (Data Breach):

பயனர்களின் தனிப்பட்ட தரவுகள் (உதாரணம்: வங்கி விவரங்கள், முகவரி, பர்சனல் புகைப்படங்கள்) கசிந்தால், அது பெரிய சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

14. வேலைவாய்ப்பு பாதிப்பு:

ஆட்டோமேஷன் மற்றும் இணைய வழி தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சி, சில பாரம்பரிய வேலைகளை குறைத்து விடும் அபாயம் உள்ளது.

15. மிதமான நுகர்வு:

இணையத்தை அதிகம் பயன்படுத்தும் பழக்கம், புள்ளிவிவரங்களின் படி, விகிதாசார அளவில் பாதகங்களை அதிகரிக்கும். தகுந்த கட்டுப்பாடுகளுடன், ஒழுக்கத்துடன் அதைப் பயன்படுத்துவதன் அவசியத்தை நினைவுபடுத்த வேண்டும்.

இவைகள் அனைத்தும் இணைய பயன்பாட்டில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியவை. இத்தகைய பாதகங்களை கையாள்வதற்கு தகுந்த சீர்திருத்தங்கள், நெருக்கடி மேலாண்மை, பாதுகாப்பு சிந்தனைகள் இன்றியமையாதவை.

இணையம் நமக்கு வழங்கும் நன்மைகள் அடங்கியதாக இருக்க, அதனை சிந்தனையுடன் பயன்படுத்தும் கடமையும் நமக்கு உள்ளது. சரியான வழிகாட்டுதலோடு, பொறுப்புடன் இணையத்தை பயன்படுத்தினால் மட்டுமே அதன் பாதகங்களை குறைக்க முடியும்.

குரங்குகளின் தொல்லைகள் தாங்க முடியாது உள்ளது என ஒரு குறுஞ்செய்தி கண்களில் பட்டது. குரங்குகள் ஏன் இப்படி தொல்லை தருகின்றன? என்ற கேள்வி என் உள்ளத்தில் எழுந்தது.

இயந்திர ஈருருளியில் ஏறி அமர்ந்து வவுனியா விலிருந்து யாழ்ப்பாணம் நோக்கி நகர்ந்து கொண்டே இருந்தது பயணம்.

யாழ்ப்பாணம் - கண்டி பிரதான வீதியில் இருபக்கங்களிலும் ஆங்காங்கே குரங்குகளின் நடமாட்டம் அதிகமாகக் காணப்பட்டது. பல இடங்களில் காவலிடப்பட்ட மின் கடத்திகளின் மேலாக சர்வ சாதாரணமாக நடந்து செல்லும் காட்சி ஒரு வகையான சாதனையை வெளிப்படுத்துவதாக இருக்க இன்னொரு புறம் சில குரங்குகளும் குட்டிகளும் தலைகீழாக மின் கடத்திகளில் இறுக்கமாகப் பற்றிக் கொண்டு வெகுலாலகமாக அங்கும் இங்குமாக உலா வந்தன.

இந்தக் குரங்குகளையா தொல்லைதரும் உயிர்கள் என்று திட்டித் தீர்க்கிறார்கள் என்ற கேள்வி ஒருபுறம் இருக்க கவலை இன்னொருபுறம் உள்ளத்தை நெருட, சற்று நிதானமாக நிமிர்ந்து பிரதான வீதியில் இருபக்கங்களிலும் பார்வையைச் செலுத்தினேன்.

2009 ஆம் ஆண்டுகளுக்கு முன் இதே வீதியில் செல்லும் போது இருபக்கமும் நீண்டு பெரிதாக வளர்ந்து பச்சைப் பசேலென்று காட்சி தந்த என் மண்ணின் பெருமரங்கள் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல் தாமாகவே வளர்ந்து வானளாவ வான் முகில்களால் தழுவிச்செல்லப்பட்ட இயற்கைச் சூழலைக் காணவில்லை.

பட்டமும், பதவியும், அதிகார பலமும் கொண்ட அசுரர்களின், பேராசைப் பிசாசுகளின் பெருந்தீனிக்கு இரையாகிப் போயிருந்தன இயற்கை வளங்கள் அனைத்தும்.

பெரு மரங்கள் தறித்து ஏற்றப்பட்டன. சிறுமரங்கள் பெரு மரங்களை ஏற்றிச் செல்லும் வழிகளைத் திறப்பதற்காக அழித்து ஒழிக்கப்பட்டன. எஞ்சிய பிஞ்சு மரங்களையும் எரியூட்டி நாசப்படுத்தினர் நம்மைப் போலவே மானிட வடிவில் நடமாடிய தூர நோக்கு சிந்தனை துளி கூட இல்லாத, சூழல் பாதுகாப்புப் பற்றி சுத்தமாகவே உணர இயலாத ஜீவராசிகள். இதனால் தான் இன்று குரங்குகளும் குருவிகளும் யானைகளும் முதலைகளும் தங்களது வாழ்விடங்கள் பாழிடமானதால் மானிடர் வாழும் குடிசைகளையும் கோபுரங்களையும் நோக்கி வந்து தாக்குதல் நடத்துகின்றன.

ஆறறிவு ஜீவனே! அன்பான சோதரனே! நீ.. அந்த குரங்கானால்........ குருவியானால்........ யானையானால்........ முதலையானால்........ ....

எதை உண்பாய்?

எதைக் குடிப்பார்?

எங்கே வாழ்வாய்?

எங்கே தங்குவாய்?

எங்கே புகலிடம் தேடுவாய்?

சொல்லு சொல்லு சொல்லு பார்க்கலாம்.

காட்டு விலங்குகள் நாட்டுக்குள் புகுந்து நாசம் செய்ய யார் காரணம்....?

நாம், நாம், நாமே தான்.

அதிலும் பேராசையும் ஆணவமும் அதிகார வெறியும் கொண்ட மானிடரால் தானே...

புரிகிறதா?

நாம் புரியும் தப்புக்களும் தவறுகளும் தான் எம்மைச் சுற்றி வளைத்து துவம்சம் செய்கின்றன.

எனது யாழ் - வவுனியா பயணம் கனத்த இதயத்தோடும் கண்ணீரோடும் நிறைவு பெறுகிறது.....

மீண்டும் சந்திப்போமா.....?

மனிதர்கள் தங்கள் தவறுகளை உணர்ந்து, இயற்கையோடு இணைந்து வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

அழகு தமிழ்

செந்தமிழ் கவியொன்று நாம் பாடுவோம்.
செம்பருத்தி மலரை நாம் சாடுவோம்
இனிய தமிழை இதமாக வார்ப்போம் - அதை
இழிவாகக் கூறுவோரை தமிழாலே அடிப்போம்

வாப்பா தமிழை விற்போரைக் கண்டால்
வாகாப்பா என்றழைத்து வழிப்படுத்துவோம்
ஏப்பா இந்த எடுபட்ட வேலை என்றே
இறுமாப்போடெ தமிழ் பதிப்போம்

சந்தத் தமிழில் கவி வேய்வோம்
அந்தத்தில் அதை நின்றாடச் செய்வோம்
சந்தமியாய் உயிர்த் தமிழ் கடத்துவோம் -அதன்
சங்கதியை நம் சந்ததிக்கே உனர்த்துவோம்

சங்கத் தமிழ் நாம் கற்போம் - அதை
எங்க தங்கம் என்போம்
அங்கத்தை தமிழ் அணுவால் வார்ப்போம் - இதை
எங்கும் செல்லும் வழிபார்ப்போம்

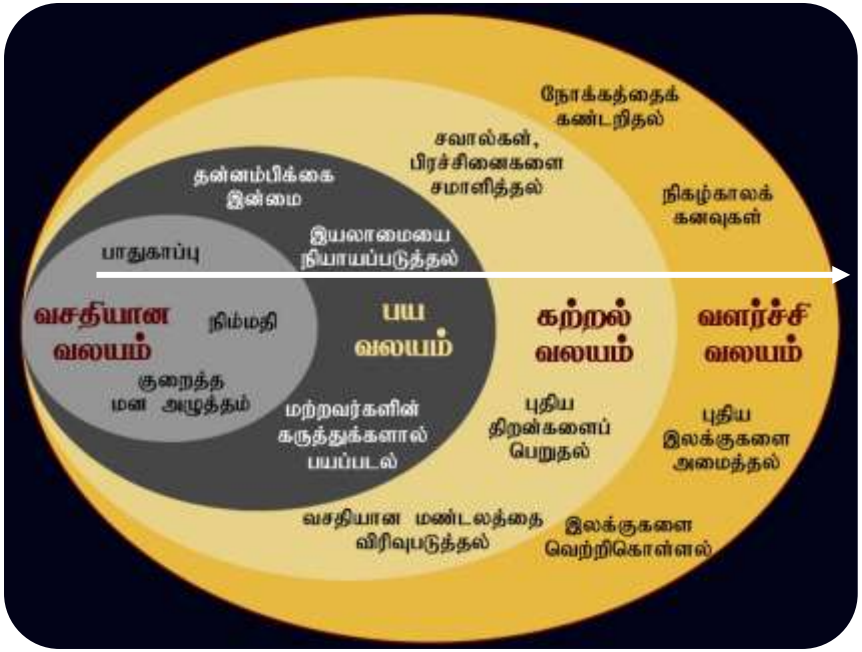
கட்டித் தமிழ் நாம் தின்போம் - அதை
கட்டியணைத்துக் கொள்வோம்
பட்டி நிறைய தமிழ் வார்ப்போம் - இதை
பிட்டு பிட்டு குழந்தைக்கு சுவைக்கக் கொடுப்போம்.

அழகு தமிழ் பேச நாம் விரைவோம்
பழகு மனிதரிடம் அதை புகுத்துவோம்
விலகு தமிழ் இல்லையென வாழ்போம்
துலங்கு இனிமை பிறர்க்கு உரைப்போம்.

அ.அ. அன்ஸிப் அஹம்ட
மட்டக்களப்பு தேசிய கல்விக் கல்லூரி.

வளர்ச்சியை நோக்கிய பாய்ச்சல்: எவ்வாறு சாத்தியம்?

- Gajooran.G -



எமது வாழ்க்கையில் நாம் வளர்ச்சியடைய வேண்டுமாயின் எமது வழமையானதும் சொகுசானதுமான வசதியான வலயத்தை விட்டு படிப்படியாக வெளியேறி வளர்ச்சி வலயத்தை அடைய வேண்டும். இதற்காக சில அர்ப்பணிப்புக்களையும் விட்டுக்கொடுப்புக்களையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனை விரிவாக நோக்கின்,

வசதியான வலயம் (Comfort Zone) என்பது ஒரு நபர் பாதுகாப்பாகவும், நிம்மதியாகவும், ஒப்பீட்டளவில் மன அழுத்தமில்லாமலும் உணரும் ஒரு உளவியல் வெளியாகும். இது பரிச்சயம், வழக்கமான அன்றாட செயல்களுடன் மட்டுப்படுத்துவதுடன், கணிக்கக்கூடிய தன்மை ஆகியவை ஆட்சி செய்யும் வெளியாகும், இது தனிநபர்கள் சிறியளவிலான பதற்றம் அல்லது பயத்துடன் செயல்பட அனுமதிக்கிறது. தங்களின் வசதியான வலயத்தில் வசிக்கும் போது, மக்கள் தங்கள் பழக்கவழக் கங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளில் ஒட்டிக்கொண்டு, தங்களுக்கு சவால் விடும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்கிறார்கள்.

வசதியான இடம் மறுக்க முடியாத அளவுக்கு இனிமையானது என்றாலும், அதன் எல்லைகளுக்குள் அடைத்து வைக்கப்பட்டிருப்பது தேக்க நிலைக்கும், வளர்ச்சி வாய்ப்புகளை இழக்கவும் வழிவகுக்கும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. மனிதர்கள் ஆறுதலைத் தேடவும், அசௌகரியத்தைத் தவிர்க்கவும் கடுமையாகப் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர், இது ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக மேம்படுத்தப்பட்ட ஒரு உயிர்வாழும் வழிமுறையாகும். இருப்பினும், நமது நவீன உலகம் தகவமைப்புத் திறனைக் கோருகிறது, மேலும் மாற்றத்தைத் தழுவுவது தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது.

பய வலயமானது (Fear Zone) வசதியான வலயத்திற்கு அப்பால் உள்ளது. இங்குதான் சவால்கள், நிச்சயமற்ற தன்மைகள் மற்றும் பதற்றங்கள் காணப்படுகின்றன. பய வலயத்திற்குள் நுழையும்போது தப்பி ஓடுதல் போன்ற எதிர்வினையைத் தூண்டும், ஏனெனில் மூளை இந்த சூழ்நிலைகளை நமது நல்வாழ்வுக்கு சாத்தியமான அச்சுறுத்தல்களாக உணர்கிறது. பயம், சுய சந்தேகம், எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் உடல் அசௌகரியமாக வெளிப்படும், இது தனிநபர்கள் ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்வதிலிருந்தும் புதிய அனுபவங்களைத் தழுவுவதிலிருந்தும் தடுக்க முயற்சிக்கும்.

பய வலயம் நம்மை முடக்குவதாக இருக்கலாம், ஆனால் பயம் என்பது மனித அனுபவத்தின் இயல்பான பகுதி என்பதை அங்கீகரிப்பது அவசியம். பயம் நம்மை வரையறுக்கவில்லை, மாறாக அதற்கு நாம் எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறோம் என்பதுதான் நம்மை வரையறுக்கிறது. தைரியம் என்பது பயம் இல்லாதது அல்ல, மாறாக அதை மீறி செயல்படும் திறன். நமது அச்சங்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலமும், அவை வளர்ச்சியின் இயல்பான பகுதி என்பதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் அடுத்த கட்டத்தை நோக்கியும், கற்றல் வலயத்தை நோக்கியும் நாம் அடியெடுத்து வைக்கலாம்.

கற்றல் வலயம் (Learning Zone) என்பது அசௌகரியமும் வளர்ச்சியும் சந்திக்கும் நுழைவாயிலாகும். இது நாம் பழக்கமானதைத் தாண்டி நம்மைத் தள்ளி, புதிய திறன்கள், அறிவு அல்லது முன்னோக்குகளைப் பெற வேண்டிய சவால்களைத் தழுவும் இடமாகும். கற்றல் வலயத்திற்குள் நுழைவது என்பது ஆபத்துக்களை எடுப்பது, தவறுகளைச் செய்வது மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையை எதிர்கொள்வது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது, ஆனால் வாழ்க்கையின் மிக ஆழமான பாடங்களை நாம் இங்குதான் கற்றுக்கொள்கின்றோம்.

கற்றல் வலயத்தில், தோல்விகள் பின்னடைவுகளாகக் கருதப்படுவதில்லை, மாறாக வளர்ச்சி மற்றும் சுத்திகரிப்புக்கான வாய்ப்புகளாகக் கருதப்படுகின்றன. நமது வரம்புகளை ஒப்புக்கொண்டு அவற்றைக் கடக்க முயல்வதன் மூலம், நமது வாழ்க்கையை வளப்படுத்தும் புதிய சாத்தியக்கூறுகள் மற்றும் அனுபவங்களுக்கு நம்மைத் திறந்து கொள்கிறோம். கற்றல் வலயத்தைத் தழுவுவதற்கு வளர்ச்சி மனநிலை, அர்ப்பணிப்பு மற்றும் கடின உழைப்பின் மூலம் நமது திறன்களை வளர்க்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை தேவைப்படும்.

வளர்ச்சி வலயம் (Growth Zone) என்பது கற்றல் வலயத்தில் நாம் நிலைத்திருக்கும்போது, மாற்றத்தக்க ஒன்று நிகழ்கிறது. தனிப்பட்ட வளர்ச்சியின் வெளிப்பாடாகவும், ஒருவரின் திறனை உணர்தலாகவும் உள்ளது. இங்குதான் நாம் புதிய திறன்கள், அனுபவங்கள் மற்றும் முன்னோக்குகளை ஒருங்கிணைத்து, முன்னர் அடைய முடியாததாக நினைத்த உயரங்களை அடைய உதவுகின்றது.

வளர்ச்சி வலயத்தில், நாம் மிகவும் மீள்தன்மை கொண்டவர்களாகவும், தகவமைப்புத் திறன் கொண்டவர்களாகவும், தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்களாகவும் மாறுகிறோம். ஒரு காலத்தில் கடக்க முடியாததாகத் தோன்றிய சவால்கள், வளர்ச்சி மற்றும் வெற்றியை நோக்கிய படிக்கட்டுகளாக மாறுகின்றன. நமது வசதியான வலயமானது வளர்ச்சி வலயம் வரை விரிவடைகிறது, இது இன்னும் குறிப்பிடத்தக்க சவால்களை உற்சாகத்துடனும் உறுதியுடனும் எதிர்கொள்ள அனுமதிக்கிறது.

வலயங்களை சமநிலைப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம்

நிலையான வளர்ச்சி மற்றும் விரிவாக்கம் என்ற கருத்து கவர்ச்சிகரமானதாகத் தோன்றினாலும், சமநிலை முக்கியமானது என்பதை அங்கீகரிப்பது மிகவும் முக்கியம். வசதியான வலயத்திலிருந்து பய வலயத்திற்கு மிக விரைவாக நகர்வது மிகப்பெரியதாக இருக்கலாம், இது சோர்வு அல்லது ஊக்கமின்மைக்கு வழிவகுக்கும். வளர்ச்சியை நோக்கிய பயணம் இலகுவானதல்ல, மேலும் புதிய அனுபவங்களைச் செயல்படுத்தவும் ஒருங்கிணைக்கவும் நமக்கு நாமே நேரம் ஒதுக்குவது அவசியம்.

வளர்ச்சி என்பது விரிவாக்கம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு சுழற்சிகளை உள்ளடக்கியது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, இந்த

வலயங்களை மிகவும் திறம்பட வழிநடத்த அனுமதிக்கிறது. வசதியான வலயத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு தைரியம் தேவை, ஆனால் அதற்கு விட்டுக்கொடுப்பும் பொறுமையும் தேவை. ஒவ்வொரு நபரின் வளர்ச்சியின் வேகமும் தனித்துவமானது, மேலும் பயணத்தைத் தழுவுவது இலக்கை அடைவது போலவே முக்கியமானது.

வளர்ச்சியைத் தழுவுவதற்கான நடைமுறை உத்திகள்

தெளிவான இலக்குகளை அமைக்கவும்:

உங்கள் வசதியான வலயத்திற்கு அப்பால் உங்களைத் தள்ளும் குறிப்பிட்ட, அடையக்கூடிய இலக்குகளை வரையறுக் கவும். இந்த இலக்குகளை சிறிய படிகளாகப் பிரித்து, அவற்றை மேலும் சமாளிக்கக்கூடியதாகவும், சிரமம் குறைவானதாகவும் மாற்றவும்.

கட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைக்கு சவால்விடுங்கள்:

உங்களைத் தடுத்து நிறுத்தும் நம்பிக்கைகளைக் கண்டறிந்து சவால் விடுங்கள். பெரும்பாலும், நமது அச்சங்கள் பகுத்தறிவற்ற எண்ணங்கள் மற்றும் அனுமானங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இந்த நம்பிக்கைகளைக் கேள்வி கேட்டு மறுவடிவமைப்பதன் மூலம், நாம் நடவடிக்கை எடுக்க நம்மை அதிகாரம் பெறச் செய்கிறோம்.

தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்:

தோல்வியை வளர்ச்சியின் இயல்பான பகுதியாகப் பாருங்கள். அதைத் தவிர்ப்பதற்குப் பதிலாக, அது மதிப்புமிக்க பாடங் களையும் நுண்ணறிவுகளையும் வழங்குகிறது என்பதை அங்கீகரி க்கவும். உங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு, அவற்றை முன்னேற்றத்திற்கான படிக்கட்டுகளாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

வளர்ச்சி மனநிலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்:

முயற்சி மற்றும் விடாமுயற்சியுடன் உங்கள் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கையைத் தழுவுங்கள். விளைவுகளில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, கற்றல் மற்றும் வளர்ச்சியின் செயல்முறையை வலியுறுத்துங்கள்.

அசௌகரியத்தைத் தேடுங்கள்:

புதிய விஷயங்களை முயற்சி செய்து கற்றல் வலயத்திற்குள் நுழைய உங்களை நீங்களே தொடர்ந்து சவால் விடுங்கள். அது ஒரு புதிய திறமையைக் கற்றுக்கொள்வது, பொதுவில் பேசுவது அல்லது தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்பது என இருக்கலாம். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அசௌகரியத்திற்கு ஆளாகிறீர்களோ, அதேயளவு நீங்கள் அதில் மிகவும் வசதியாக இருப்பீர்கள்.

ஆதரவான சூழலை உங்களைச் சுற்றி அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டை மதிக்கும் ஒத்த எண்ணம் கொண்ட நபர்களைத் தேடுங்கள். நேர்மறையான செல்வாக்குகள் மற்றும் ஆதரவான நபர்கள் உங்களைச் சூழ்ந்துகொள்வது உங்களை தொடர்ந்து முன்னேற ஊக்கு விக்கும்.

வளர்ச்சி என்பது ஒரு இலக்கு அல்ல, அது ஒரு தொடர்ச்சியான பயணம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அசௌகரியத்தைத் தழுவுங்கள், உங்கள் அச்சங்களை எதிர்கொள்ளுங்கள், மேலும் கற்றல் வலயத்தை உறுதியுடன் தொடருங்கள். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மட்டுமே உங்கள் உண்மையான திறனை வெளிப்படுத்தி, உங்கள் வசதியான வலயத்தின் எல்லைகளுக்குள் அடைபடாத ஒரு நிறைவான, வளமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

PLAY Art by. M.J.F. Nasma

குருசேத்திரம்
කුරුසේත්තිරම්
Guruseththiram
சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...
குருசேத்திரம்
Guruseththiram
2020
"குருசேத்திரம்" மாதாந்த சஞ்சிகைக்கான ஆக்கங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.
சிறுகதை
தொடர்கதை
கட்டுரை
கவிதை
ஓவியங்கள்
தங்களின் ஆக்கங்கள் இரு பக்கத்திற்குள் உள்ளடங்குவது விரும்பத்தக்கது.
சுய ஆக்கங்களாக இருத்தல் வேண்டும், இல்லையேல் உசாத்துணை / பெற்ற மூலம் குறிப்பிடவும்.
சிறந்த ஆக்கங்களுக்கு பணப்பரிசில்கள் வழங்கப்படும் (நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டது)
குருசேத்திரம் உங்களின் களம்...
அனைவரும் ஆக்கங்களை ஒவ்வொரு மாதமும் 10ஆம் திகதிக்கு முன்னர் எமது மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.
guruseththiram@gmail.com
www.guruseththiram.blogspot.com
CLICK HERE
– குருசேத்திரம் குழுமம் –