

ஸ்லடை 6: கொள்கை 3 – வார்த்தைகளை மீறும்படியான விதி: 7% வார்த்தைகள் 38% 55% உடல் மொழி உண்மையை வெளிப்படுத்த மாகப்பாங்கு, உடல் நிலை மற்றும் கண் தொடர்பை பயன்படுத்தவும் உண்மதை தன்மையை வெளிப்படுத்துங்கள்.

ஸ்லடை 7: கொள்கை 4 – ஆற்றல் தவே ததொடர்பு கொள்ளுதல் மயற்சி மற்றும் நோக்கத்துடன் இருக்க தயாராகி, கவனித்து, மாறுபடுங்கள்.

ஸ்லடை 8: கொள்கை 5 – திறமகைக மூந்தி திறன் நீங்கள் சிறப்பாக ததொடர்பு கொள்ள மயற்சிதொடர்பை இயல்பாக கற்றுக்கொள்ள உதவுகிறது.

ஸ்லடை 9: ததொடர்பு கொள்ளுவதற்கான 5 பயிற்சிகள் இணைப்பாளர்கள் பதொதுவான தளத்தில் இணைப்பாளர்கள் எளிமயையாக வதைதிரும்பத்தற்கான கடினமான வேலையைச் செய்கின்றனர் இணைப்பாளர்கள் ஒரு அனுபவத்தை உருவாக்குகிறார்கள் அனைவரும் மகிழ்வதுடன் இணைப்பாளர்கள் மக்களை ஊக்கவிக்கின்றனர் இணைப்பாளர்கள் அவர்கள் ததொடர்பு கொண்டவர்களை

Slide 10: நடமையுற 1 – பதொதுவான நிலம் பகிரந்த ஆர்வங்கள் அல்லது அனுபவங்களை கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள். விசாரித்து உங்களுக்குப் பதொதுவானவை என்ன என்பதை வெளிப்படுத்துங்கள்.

Slide 11: நடமையுற 2 – எளிமயையாக வதைதிரும்புங்கள் ததெளிவே சகர்வர்த்தி. எளிமயையான, ததெளிவான மதொழியைப் பயன்படுத்துங்கள். ததொழிவது வார்த்தைகளை தவிரக்கவும்.

Slide 12: நடமையுற 3 – மகிழ்ச்சியான அனுபவம் ஈர்க்கவும் மற்றும் கருணையுடன் இருங்கள். கதைகள் மற்றும் நகைச்சுவையை பயன்படுத்தி

உணர்ச்சிகரமான ததொடர்பை உருவாக்குங்கள்.

Slide 13: நடமையுற 4 – மனிதர்களை ஊக்கவிக்கவும் உங்கள் ஆர்வத்தை பகிரவும். மற்றவர்களை நம்புங்கள் மற்றும் அவர்களை உயர்த்துங்கள்.

ஒரு சிறந்த எதிர்காலத்தை சித்தரிக்கவும்.

Slide 14: நடமையுற 5 – அதை வாழ்வுங்கள் உண்மயையாகவும் ததொடர்ந்து இருக்கவும். உங்கள் வார்த்தைகளை செயல்களால் ஆதரிக்கவும்.

செயல்களுடன் வார்த்தைகளை உறுதிசெய்க.

ஸ்லடை 15: ஒருவருடன், காழுவில் மற்றும் பார்வையாளர்களுடன் இணைப்பு ஒருவருடன்: நன்றாக கேட்கவும், பரிவலை வெளிப்படுத்தவும். காழ்: கருத்துக்களை ஊக்கவிக்கவும், ஆற்றலை உணரவும். பார்வையாளர்கள்: கதை சொல்லல் மற்றும் பார்வலை கூறியீடுகளை பயன்படுத்தி செய்தியை மதெம்படுத்தவும்.

ஸ்லடை 16: இணைப்புக்கு தடகைகள் சயநலத்தன்மை தயாரிப்பின் கூறபாடும் கேட்கும் திறன் கலந்த சகைகைகள் (உடல் மதொழி மற்றும் வார்த்தைகள்) ஸ்லடை

17: இறுதி எண்ணங்கள் சூரக்கம்: அனைவரும் பதெசுகிறார்கள், ஆனால் சிலரே இணைகிறார்கள். வழிநடத்த, செல்வாக்கு செலுத்து, மற்றும் வலுவான உறவுகளை உருவாக்க, இணையான கலனஞராக மாறுங்கள்.

ஸ்லடை 18: தன்னிலை சிந்தனை களேவிகள் யாரூடன் நான் மமேபுதுதி தடாடரபு ககாள்ள  
புழக்கங்களை நான் ஏறக வணேடும் மிகச சறெவாக இருக்க? எவ்வாறு நான் மலேம?

பரிவூ மறும் உணமதைதனமயூடன் தடாடரபு ககாள்ள  
மூடியம?

## மக்களூடன் வறெறி பறெ 25 வழிகள் - ஜான் மகேஸ்வலெ

"மக்களூடன் வறெறி பறெ 25 வழிகள்" ஜான் மகேஸ்வலெ மறும் லஸஸ் பாரடூட். இந்த புத்தகம் நரேடி  
சயல்பாடகளைக் ககாண்டது, நல்ல உறவகளை உரூவாக்குவதற்கான திட்டங்கள் நிறைந்தது. கீழே  
ஒரூ ஸ்லடை பன ஸ்லடை அமபைபுடன் நீங்கள் பயன்புத்த எளிதாக உள்ளது: அட்டவணை  
தலபைபு: மக்களூடன் வறெறி பறெ 25 வழிகள் துணைத் தலபைபு: நிலயான சலவாககூ மறும்  
தடாடரபின் ரகசியங்களை திறக்கவும் ஆசிரியர்கள்: ஜான் சி. மகேஸ்வலெ & லஸஸ் பாரடூட்

ஸ்லடை 1: அறிமுகம் புத்தகத்தின் மறேபார்வனை மக்களூடன் வறெறி பறெவதன்  
மூக்கியத்துவம் தலமதைத்திறன் மறும் உறவகளின் நிபுணத்துவம்

ஸ்லடை 2: 1 – உங்களிலிருந்து தடாடங்குங்கள் உங்கள் சய வழிபுணர்வூ மறும் தனிப்பட்ட  
வளர்ச்சியில் வலனை சய்யுங்கள் மறவர்கள் உங்கள் இயலபுக்கூ பதிலளிப்பார்கள்

ஸ்லடை 3: 2 – 30 வினாடி விதியனை நடமறபைபுத்துங்கள் உரயாடல் தடாடங்கிய மூதல் 30 வினாடிகளில்  
ஊக்கமளிக்கூம வார்த்தகளை பசூங்கள் மறவர்களனை மதிப்புமிக்கவர்கள் ஆக கவனம் சலுத்துங்கள்

ஸ்லடை 4: 3 – நீங்கள் அவர்களுக்கூ தவேனை என்பதனை மக்களுக்கூச் சலல்லுங்கள் மறவர்களின் பங்களிப்புகளை  
ஏறூக்ககாள்ளுங்கள் அவர்களின் தனித்தனமகைகான மதிப்பீட்டனை வறெளிப்புத்துங்கள்

ஸ்லடை 5: 4 – நினைவகளை உரூவாக்கி அவற்றனை அடிக்கடி பார்வையிடுங்கள் ஒரூவரூக்காக  
நினைவபுத்தும் சயல்களை சய்யுங்கள் இணைப்பனை வலுப்புத்து அதனை மீண்டும்  
பார்வையிடுங்கள்

ஸ்லடை 6: 5 – மறவர்களனை மறவர்களுக்கூ மூன் பாராட்டுங்கள் அவர்களின் சய மதிப்பனை  
உரூவாக்கி உறவகளை நிலபைபுத்துங்கள் பகாதுவான பாராட்டு சக்திவாய்ந்தது

ஸ்லடை 7: 6 – மறவர்களுக்கூ ஒரூ சலவாக்கனை உரூவாக்கூ அவர்களின் திறமயனைப்  
பசூங்கள் அவர்கள் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளுக்கூ உயர்வதற்கூ உதவூகிறது

Slide 8: 7 – சரியான வார்த்தகளை சரியான நரேத்தில் பசூங்கள் சிந்தனயூள்ள, தகூந்த நரேத்தில்  
ஊக்கூவிப்பு அளிக்ககூம ஒரூவரின் மனச்சூர்வூ நரேத்தில் அவர்களனை உயர்த்துங்கள்

Slide 9: 8 – பிறரின் கனவகளை ஊக்கூவிக்ககூம அவர்களின் இலக்கூகள் மறும்  
ஆர்வங்களை பறறி ககூங்கள் எதிரகாலத்திற்கூ அவர்களின் பார்வயனை ஆதரிக்ககூம

Slide 10: 9 – பகூழனை மறவர்களுக்கூ பகூங்கள் வறெறியனை தனியாக வதைதிரூக்கூதீர்கள் பங்களித்தவர்களனை உயர்த்துங்கள்

Slide 11: 10 – உங்கள் மிகச்சிறந்தனை வழங்குங்கள் மக்களுக்கூ சிறந்தனமனை மறும் மூயற்சியனை  
மதிக்கிறார்கள் உறவகளில் மூழமயாக உள்ளவராககூம, உங்கள் சிறந்தனை அளிக்ககூம

ஸ்லடை 12: 11 – ஒருவரூடன ரகசியத்தபை பகிரந்து கொள்ளுங்கள் நம்பிக்கயைம் நரூககமம் உரூவாககூகிறது மககளை மூக்கியமானவர்களாகவூம் சரூக்கப்பட்டவர்களாகவூம் உணர்ச செய்யும்

ஸ்லடை 13: 12 – நல்ல நூககங்களின் பூக்கிஷத்தை அகழூங்கள் நரூமறயையான நூககத்தை ஊகிக்கவூம் மற்றவர்களின் மனத்தை மட்டுமல்ல, அவர்களின் செயல்களை மட்டும் கவனியூங்கள்

ஸ்லடை 14: 13 – கண்ணூபியில் உங்கள் பார்வையை விட்டு விடூங்கள் மற்றவர்களான மூன்னிலயில் வதைதூக்கொள்ளுங்கள், சூயநலமாக இரூக்காதீர்கள் சவேவை செய்ய மூயறசிக்கவூம், சவேவை செய்யப்படுவதற்காக அல்ல

ஸ்லடை 15: 14 – மற்றவர்கள் செய்ய மூபியாததை அவர்களூககூ செய்யூங்கள் கரூணயூடன் மூன்னரூங்கள் உண்மயையான சவேவை நீடித்த பிணைப்புகளை உரூவாககூகிறது

ஸ்லடை 16: 15 – உங்கள் இதயத்துடன் கரூங்கள் வார்த்தகளைகை கடந்து சலூலூங்கள் உணர்வூகளையூம் தவேபாடூகளையூம் ஒலிப்பூகூ இணங்கூங்கள்

Slide 17: 16 – அவர்களின் இதயத்தின் சூவிகளைகை கண்டறியூங்கள் அவர்களூககூ உந்துதலாக எனன் செய்கிறது என்பதை அறிந்து, தூடர்பூக்கான உங்கள் அணூகூமூறயை தனிப்பயனாககவூம்

Slide 18: 17 – மூதலில் உதவூங்கள் உதவிக்ரம் நீட்டுவதில் மூனைப்பூடன் செயல்படூங்கள் நல்லணூம் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதயை உரூவாககூங்கள்

Slide 19: 18 – மககலூககூ மதிப்பூ சரூக்கவூம் கரூங்கள்: “அவர்களின் வாழ்க்கயை எப்படி மமேப்பூத்த மூபியூம்?” சிறூ நற்காரியங்கள் மூக்கியம்

Slide 20: 19 – ஒருவரின் கதயை நினவில கலூக எனனால் அவர்கள் கவனமாக கவனிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை கூட்டுங்கள் பயர்கள், கதைகள் மற்றும் கனவூகளை நினவில கலூவதூல் மககலூககூ கவனிக்கப்பட்டு ககூப்படுவதற்கான உணர்வூ வழங்குகிறது

Slide 21: 20 – நல்ல கதயை சலூலூங்கள் தனிப்பட்ட அணூபவங்களை பகிரந்து, ஊககூவிக்கவூம் அல்லதூ கற்பிக்கவூம் உரூயாடல்களை நினவூபடூத்தியாக மூற்றூகிறது

ஸ்லடை 22: 21 – எந்த எதிர்பார்ப்பூமின்றி கலூககவூம். ஆட்டம் எடூக்காமல் உண்மயையான கலூப்பனவூ எந்த எதிர்பார்ப்பயூம் வகைகூதூ

ஸ்லடை 23: 22 – அவர்களின் மலூழியை கற்றுக்கலூள்ளுங்கள். அவர்களின் மதிப்பூகள் மற்றும் தனித்துவத்துடன் ஒத்துப்பலூகூம் விதமாக பசூங்கள். உணர்ச்சிசார நூண்ணறிவூ மூக்கியம்

ஸ்லடை 24: 23 – பசூவதற்கூ மகிழ்ச்சியானவராக இரூங்கள். உற்சாகம், நகைச்சுவை மற்றும் பரிவை கலூண்டூ வாரூங்கள். உரூயாடல்களை இலகூவான, நரூமறயையான மற்றும் ஈர்க்ககூபியதாக ஆககூங்கள்

ஸ்லடை 25: 24 – மககளின் வலிமகளை கூறிப்பிடூங்கள். அவர்களின் திறமகளை வலிப்பூத்தூங்கள். இதூ அவர்களின் நம்பிக்கை மற்றும் சூய மதிப்பை உரூதிப்பூத்தூகிறது

ஸ்லடை 26: 25 – மககளை வறூறி பறூ உதவூங்கள். மற்றவர்களின் வறூறியை கலூண்டூங்கள். அவர்களின் உற்சாகவூதியாகவூம் ஆதரவூ அமபூபாகவூம் இரூங்கள். ஸ்லடை 27: மீள்நூககல் – மககலூடன் வறூறி பறூவதன் மயைம் உண்மயையான பரிவூ, தூடர்ச்சியான ஊககூவிப்பூ மற்றும் திட்டமிட்ட செயல்களில் உள்ளதூ. உறூகூள் மகிழ்ச்சி அடயூம் பலூதூ வலூர்ச்சியடகைின்றன

பிரதானமான ஸ்லடை 28: இறுதி மறேக்கோள் "நீங்கள் எவ்வளவு அறிவார்ந்தவராக இருந்தாலும், நீங்கள் எவ்வளவு பரிகாரம் செய்வீர்கள் என்பதற்குத் தான் மக்கள் முக்கியத்துவம் தருகிறார்கள்." — ஜான் மகேஸ்வலெ

## சுயமரியாதையின் மனவியல் – நத்தனியல்

### பிராண்டன்

"சுயமரியாதையின் மனவியல்" பற்றிய விரிவான பிரசண்டசேன் டகெ அமபைப்பு இங்கே உள்ளது - முக்கியமான மனவியல் கொள்கைகள் மற்றும் நத்தனியல் பிராண்டன் அவர்களின் ஆற்றல் மிக்க படபைப்பின் மூலம் பிரரேிக்கப்பட்டது (அவர் சுயமரியாதையின் மனவியல் என்ற புத்தகத்தை எழுதியவரும் ஆவார்). துளியும், ஆழம் மற்றும் நடமொறை பாரிதலுக்காக இந்த பதிப்பு அமகைக்கப்பட்டது. டகெ தலபைப்பு: சுயமரியாதையின் மனவியல் மனித மதிப்பு மற்றும் தகூதியின் அறிவியல் பாரிதல்

ஸ்லடை 1: அறிமுகம் சுயமரியாதை என்றால் என்ன? சுயமரியாதை என்பது ஒருவரின் மதிப்பீடு. இது எமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், ஊக்கங்கள் மற்றும் நடத்தையை பாதிக்கின்றது. ஏன் இது முக்கியம்: இது எம்முடன், மற்றவர்களோடு, உலகத்துடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கின்றோம் என்பதை அமகைக்கின்றது.

ஸ்லடை 2: முக்கிய வரையறை நாதனியல் பிராண்டனின் வரையறை: "தன்னம்பிக்கை என்பது வாழ்க்கையின் அடிப்படை சவால்களை சமாளிக்க தகூதியானவராகவும் மகிழ்ச்சிக்கு உரியவராகவும் தன்னை உணர்வதற்கான மனப்பாங்கு." இரண்டோ காரணங்கள்: தன்னம்பிக்கை – நம் சிந்தனை மற்றும் செயல்பாட்டில் நம்பிக்கை தன்னிகரிப்பு – மகிழ்ச்சியாகவும் மகிமையுடன் வாழ நம் உரிமையில் நம்பிக்கை

ஸ்லடை 3: தன்னம்பிக்கையின் தோற்றம் கழந்தை பரவத்தில் தொடங்குகிறது: பெற்றோரின் அன்பு, ஆதரவு, அங்கீகாரம் வற்றியின் அனுபவங்கள், சயாதீனம் பாதிக்கும் வகைகள்: காமுப் சூழல் சமூக தொடர்புகள் கல்வி, ஊடகம், கலாச்சாரம்

ஸ்லடை 4: விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவம் தன்னம்பிக்கை விழிப்புணர்வு மற்றும் சயாதீன விழிப்புணர்வில் அடிக்டி உள்ளது. நாம் வாழ்க்கையில் சிந்தித்து, தரேந்தடுதது, செயல்பட வேண்டாம். எவ்வளவு விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறோமோ, அவ்வளவு நம் தன்னம்பிக்கையை கட்டுப்படுத்த நாம் திறன் பெறுகிறோம்.

ஸ்லடை 5: உள்ளார்ந்த உரையாடல் தன்னம்பிக்கை நம் உள்ளார்ந்த உரையாடலால் வடிவமைக்கப்படுகிறது. ஊக்கம் தராதல் மற்றும் கற்றம்சாட்டுதல் போன்ற சய உரையாடல் "நான் இதனை கையாள முடியும்" அல்லது "நான் தகூதியற்றவன்" போன்ற எண்ணங்கள் சய உரையாடலை மாற்றுவது காலத்துடன் தன்னம்பிக்கையையும் மாற்றுகிறது.

ஸ்லடை 6: ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற தன்னை மதிப்பு ஆரோக்கியமானது: மெய்யான நிலையில் வேறொன்றியது நகிழ்வானது மற்றும் தரையமானது வளர்ச்சிக்கு மற்றும் இணைப்புக்கு ஆதரவு ஆரோக்கியமற்றது: ஊதி மமேபட்டது அல்லது சாரங்கியது அனுமதி அல்லது சாதனை மீது சாரந்தது மறுப்பு மற்றும் தோல்விக்கூ பாதிக்கப்படக்கூடியது

ஸ்லடை 7: தன்னை மதிப்பின் தாக்கம் உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்: மன அழுத்தத்துக்கூ அதிக தரையம் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வுக்கூ காரணைந்த ஆபத்து நடத்தை விளைவுகள்: ஆபத்துக்களை எடுக்க மனவராதல் மனமாய்நிசி மற்றும் தலமை உறவுகள்: சிறந்த எல்லகைகள் உண்மையான தொடர்பு

ஸ்லடை 8: தன்னை மதிப்பை மமேபுத்தும் நடமொறகைகள் தன்னுணர்வு: காரிப்படு எழுதுதல், சிந்தனை நரேமயான வாழ்க்கை: மதிப்புகள் மற்றும் நடத்தை இடையே ஒற்றுமை இலக்கூ அமதைதல்: துல்லியமான நோக்கம் மற்றும் மன்னறேற்றம் உறுதிப்படுத்தல்: நரேமயான, உண்மை அடிப்படையிலான சய-பாராட்டுகள் பொறுப்பு: தரேவுகள் மற்றும் விளைவுகளை ஏற்கும் ஸ்லடை

9: சயமதிப்பு என்பது ஒரு பயிற்சி. இது ஒரு பரிசு அல்லது நிலயைக உள்ள பண்பு அல்ல - இது தினசரி பழக்கங்களில் பற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. இது தரையம், நரேமலை, உற்பத்தி மற்றும் சயமரியாதை ஆகியவற்றின் ஒவ்வொரு செயலிலும் வளர்கிறது. “ஒருவரின் மனதை நம்பி, ஒருவர் மகிழ்ச்சிக்க உரிமையானவர் என்பதை அறிதல் என்பது சயமதிப்பின் சாரம்.” - பிராண்டன்

ஸ்லடை 10: இறுதி எண்ணங்கள் சயமதிப்பு என்பது மன, உணர்ச்சி, மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்திற்கான அடித்தளம் ஆகும். அதன் மனவியல் பரிந்துகொள்ளுதல் நம்மலை வலுவானவர்களாகவும் சமூகங்களாகவும் உருவாக்க உதவுகிறது. விழிப்புணர்வுடன் தொடங்குங்கள். நோக்கத்துடன் செயல்படுங்கள். நரேமலையுடன் வாழ்வுங்கள்.

## சயமதிப்பின் மனவியல் - நாதனியல் பிராண்டன்

இங்கே "சயமதிப்பின் மனவியல்" பற்றிய விரிவான நிகழ்வு அட்டவணை வடிவமைப்பு உள்ளது - மூக்கியமான மனவியல் கொள்கைகள் மற்றும் நாதனியல் பிராண்டனின் (அவரும் சயமதிப்பின் மனவியல் என்ற பூத்தகத்தை எழுதியவர்) சிறந்த பணியின் பரேில் உருவாக்கப்பட்டது. இந்த பதிப்பு தளையாகவும், ஆழமாகவும், நடமையறை பரிதலுக்கூ அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அட்டவணை தலைப்பு: சயமதிப்பின் மனவியல் மனித மதிப்பு மற்றும் மதிப்பின் அறிவியலைப் பரிந்துகொள்ளுதல்

ஸ்லடை 1: அறிமுகம். என்ன அதிமானம்? அதிமானம் என்பது ஒருவரின் சொந்த மதிப்பீட்டின் மொத்த அளவீடு. இது நமது சிந்தனை, உணர்வு, ஊக்கமும், நடத்தையையும் பாதிக்கிறது. ஏன் இது மூக்கியம்: இது நமக்கூ, மற்றவர்கள்கூ, உலகத்திற்கும் எப்பி தடொடர்பு கொள்வது என்பதை வடிவமைக்கிறது.

ஸ்லடை 2: மூக்கிய வரையறை. நாதனியல் பிராண்டனின் வரையறை: “அதிமானம் என்பது வாழ்க்கையின் அடிப்படை சவால்களை சமாளிக்க திறமை கொண்டதாகவும் மகிழ்ச்சி பற்ற தகூதியானதாகவும் தன்னலை உணர்வது.” இரண்டூ கூறுகள்: சயதிறன் - மனதையும் செயலையும் பயனுள்ள மறையில் நம்பிக்கை கொண்டிருத்தல் சயமரியாதை - மகிழ்ச்சியாகவும் கண்ணியம் கொண்ட வாழ்வும் வாழ்வதற்கூ நம் உரிமையில் நம்பிக்கை

ஸ்லடை 3: அதிமானத்தின் தடோற்றம். சிறுவயதில் தடொடங்குகிறது: பற்றறோரின் அன்பூ, ஆதரவு, அங்கீகாரம் வற்றறியின் அனுபவங்கள், சயாதீனம் மூலம் பாதிக்கப்படுகிறது: கூடும்ப உறவுகள் சமூக தடொடர்புகள் கல்வி, ஊடகம், கலாச்சாரம்

ஸ்லடை 4: விழிப்புணர்வின் பங்கூ. அதிமானம் விழிப்புணர்விலும் விரும்புறவமான மனநிலையில் வரேன்றியுள்ளது. நாங்கள் வாழ்க்கையில் சூறுசூறுப்பாக ஈடுபட்டு இருக்க வணேடும்—சிந்திப்பது, தரேவூசெய்வது, செயல்படுவது. நாங்கள் எவ்வளவூ விழிப்புணர்வாக இருக்கிறோமடூ, அதிமானத்தின் மீது அதே அளவூ கட்டுப்பாடு உள்ளது.

ஸ்லடை 5: உள்ளூணர்வு உரையாடல் சய மரியாதை நமது உள்ளிலலை உரையாடல்களின் மூலம் உருவாகிறது. ஊக்கமூட்டுதல் vs. கூற்றம் சொல்லுதல் உள்ளிலலை உரையாடல்கள் “நான் இதலை சமாளிக்க மூடியும்” அல்லது “நான் மதிப்பற்றவன்” படூன்ற எண்ணங்கள் உள்ளிலலை உரையாடல்களை மாற்றுவது சய மரியாதையை காலப்போக்கில் மாற்றுகிறது.

ஸ்லடை 6: ஆரோக்கியமான vs. ஆரோக்கியமற்ற சய மரியாதை ஆரோக்கியமானது: உண்மையில் பதிதானது மாறுபட்டூ, உறுதியானது வளர்ச்சிக்கூம், தடொடர்புக்கூம் ஆதரவளிக்கிறது ஆரோக்கியமற்றது: வீற்றிரூக்கூம் அல்லது வீழ்ந்திரூக்கூம் அங்கீகாரம் அல்லது சாதனைகள் மீது சாரந்தது நிராகரிப்பு மற்றும் தடூலவிக்கூ பாதிப்படகிறது

சுருக்கம் 7: சூய மரியாதையின் தாக்கம் உணர்ச்சி ஆரோக்கியம்: மன அழுத்தத்திற்கு அளிக்க தாங்கும் திறன் கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு கறைவாகும் நடத்தை விளைவுகள்: ஆபத்துகளை எடுக்க துணிவுடையவர்கள் மான்மயற்சி மற்றும் தலவைவர் பண்பு உறவுகள்: நல்ல எல்லைகள் உண்மையான தொடர்பு

சுருக்கம் 8: சூய மரியாதையை வளர்க்கும் நடமைமுறைகள் சூய அறிவு: தினசரி பதிவுகள், சிந்தனை நேர்மை வாழ்வோ: மதிப்புகள் மற்றும் நடத்தை இடையே ஒத்திசைவு இலக்குகளை அமையத்தல்: தெளிவான நோக்கம் மற்றும் மான்மயற்சி உறுதிப்பாடு: நேர்மையான, உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்ட சூய-வாக்கியங்கள் பொறுப்பேடு: தரேவகளை மற்றும் விளைவுகளை ஏற்றுக்கொள்வது

சுருக்கம் 9: சூய மரியாதை ஒரு நடமைமுறை இது ஒரு பரிசு அல்லது நிரந்தர பண்பு அல்ல—இது நாளாந்த பழக்க வழக்கங்களின் மூலம் பெறப்படுகிறது. தரையம், நேர்மை, உறுத்தி, மற்றும் சூய மரியாதையுடன் ஒவ்வொரு செயலிலும் இது வளர்கிறது. “ஒருவரின் மனதை நம்பி, ஒருவர் சந்தோஷத்திற்குரியவர் என்று அறிதல் என்பது சூய மரியாதையின் சாரம்.” – பிராண்டன் சுருக்கம் 10: இறுதி சிந்தனைகள் சூய மரியாதை மன, உணர்வு, மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்திற்குப் பார்வீகமாகும். அதன் மனவியல் பாரிந்துகொள்ளுதல் நம் ஒவ்வொருவரையும் மற்றும் சமூகங்களையும் வலுவாக கட்டமைக்க உதவுகிறது. விழிப்புணர்வோடு தொடங்குங்கள். நோக்கத்துடன் செயல்படுங்கள். நேர்மையுடன் வாழ்ங்கள்.

## ஆண்கள் மார்ச் கிரகத்திலிருந்து, பெண்கள் வியாழக் கிரகத்திலிருந்து – ஜான் கிரே

ஜான் கிரே எழுதிய "ஆண்கள் மார்ச் கிரகத்திலிருந்து, பெண்கள் வியாழக் கிரகத்திலிருந்து" என்ற புத்தகத்தினை பற்றிய விரிவான தொகுப்பு இதோ — ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இடையேயான முக்கியமான மனவியல் மற்றும் உணர்ச்சிமிக வறோபாடுகளை விளக்கும் உறவின முக்கிய நூல். தொகுப்பு: ஆண்கள் மார்ச் கிரகத்திலிருந்து, பெண்கள் வியாழக் கிரகத்திலிருந்து ஜான் கிரே, Ph.D.

ஸ்லடை 1: மலேடோட்டம் ஆசிரியர்: ஜான் கிரே, Ph.D. முக்கிய கருக்கோள்: ஆண்களும் பெண்களும் அடிப்படையாகவே வறோபடுகின்றனர், அவர்கள் எப்படி பசுகிறார்கள், அழுத்தத்தை எப்படி கையாள்கிறார்கள், மற்றும் காதலை எப்படி தசுகிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய பாரிதலை மமேபுத்தும் நோக்கத்துடன், பாலின வறோபாடுகளை மதிப்பது காரிக்கோள். பயனர் கழை: ஜோபிகள், மன நல ஆலோசகர்கள், உறவு பயிற்சியாளர்கள்.

ஸ்லடை 2: மார்ட்டியன்கள் vs. வெனூசியன்கள் உறவுகம் ஆண்கள் (மார்ட்டியன்கள்): சாதனை, சாதந்திரம் மற்றும் தீர்வுகளை மதிக்கின்றனர். பெண்கள் (வெனூசியன்கள்): தொடர்பு, பராமரிப்பு மற்றும் அன்பை மதிக்கின்றனர். வறோபட்ட கோள்களில் இருந்து வந்தனர், வெவ்வறோ உணர்ச்சிகளைப் பசினர். காதல் அவர்கள் பூமியில் ஒன்றாக இணைத்தது, ஆனால் அவர்கள் வறோபாடுகளை மறந்துவிட்டனர்.

ஸ்லடை 3: மன அழுத்தத்துடன் பாராடாவதில் முக்கிய வறோபாடுகள் ஆண்கள்: தனிப்பட்ட முறையில் பிரச்சனைகளை தீர்க்க 'குகை'யில் திரும்புகின்றனர். பெண்கள்: பிரச்சனைகளைப் பற்றி பசுவதன் மூலம் மற்றும் கட்டேறியப்படுவதன் மூலம் நன்றாக உணருகின்றனர். பாரியாத நிலை பழிவாங்கல் அல்லது கழப்பத்திற்கு வழிவகக்கிறது.

ஸ்லடை 4: தொடர்பு சில்கள் ஆண்கள்: தகவலை வழங்க அல்லது பிரச்சனையை தீர்க்க தொடர்பு கொள்கின்றனர். பெண்கள்: உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த மற்றும் உணர்ச்சிகரமாக இணைவதற்காக தொடர்பு கொள்கின்றனர். தீர்வு: விட்டு சரி செய்யாமல் கட்டே கற்றுக்கொள்ளுங்கள் (ஆண்களுக்கு), அமையியை மதிக்கவும் (பெண்களுக்கு).

ஸ்லடை 5: மாறுபட்ட தவேகைளால் ஊக்கமளித்தல் ஆண்கள்: தவேயைக்கப்பட்டு நம்பிக்கையுடன் உணரப்படுவதால் ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றனர். பெண்கள்: மதிக்கப்பட்டு பாரிந்துகொள்ளப்படுவதால் ஊக்கமளிக்கப்படுகின்றனர். முக்கிய கருத்து: ஒருவரையொருவர் மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள் — ஒருவரின் இயல்பை மதித்து, ஆதரிக்கவும்.

ஸ்லடை 6: பள்ளிகள் வெவ்வேறாக மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றன பெண்கள்: அன்பின் பல சிறிய செயல்களாக மதிப்பு கொடுக்கின்றனர். ஆண்கள்: பெரிய செயல்கள் அதிக பள்ளிகளை பெறுகின்றன என நின்கைகின்றனர். உண்மை: பெண்களின் உணர்ச்சி மதிப்பீட்டில், அன்பின் ஒவ்வொரு செயல்களும் 1 பள்ளி.

ஸ்லடை 7: அன்பு டேங்க் கருத்து இரு பங்காளிகளும் உணர்ச்சி அன்பு டேங்க் கொண்டிருக்கிறார்கள். டேங்க் நிரப்பாதல் = உணர்ச்சி தவேகைளை தொடர்ந்து பூர்த்தி செய்தல். டேங்க் காலியாக இருக்கும் போது, தவறான பாரிதல்கள் மற்றும் விலகல் ஏற்படுகின்றன.

ஸ்லடை 8: ஆதரவு கடைகல் ஆண்கள் பொதுவாக கடைகப்படும் வரகை காத்திருக்கிறார்கள் அல்லது பெண்கள் கடைகும்போது விமர்சிக்கப்படுகிறார்கள் என்று உணர்கிறார்கள். பெண்கள் தளையான, கட்டாயமற்ற காரிக்கைகளை பயன்படுத்த வேண்டாம். சிறந்த வாக்கியம்: “நீங்கள் தயார் ஆக இருக்கிறீர்களா...?” தவிர்க்க: “நீங்கள் ஒருபோதும்...” அல்லது “நீங்கள் ஏன் மடியவில்லை...”

ஸ்லடை 9: ரப்பர் பண்டக் கோட்பாடு (ஆண்கள்) ஆண்கள் தன்னாட்சியை மீட்டடுக்க அவ்வப்போது விலகுவர். இது நிராகரிப்பு அல்ல — உணர்ச்சி மீட்டமைப்பு. பெண்கள் துரத்த வேண்டாம்; இணைவதற்கான இடத்தை தர வேண்டாம்.

ஸ்லடை 10: அலை கோட்பாடு (பெண்கள்) பெண்கள் உணர்ச்சிப் "அலகைளை" அனுபவிக்கிறார்கள் — உயரங்களும் தாழ்வுகளும். தாழ்வு நேரத்தில், அவர்கள் உணர்ச்சி ஆதரவைத் தவேபப்படும், அறிவரையை அல்ல. ஆண்கள் உணர்வுகளை ஒப்புக்கொண்டு பொறுமையைக் காட்ட வேண்டாம்.

ஸ்லடை 11: உணர்ச்சித் தவேகைகள் ஆண்களின் மாதனத்தைத் தவேகைகள்: நம்பிக்கை ஏற்றுக்கொள்வது பாராட்டல் புகழ் ஒப்புதல் ஊக்கம் பெண்களின் மாதனத்தைத் தவேகைகள்: பராமரிப்பு பாரிதல் மரியாதை அர்ப்பணிப்பு உறுதிப்படுத்தல் உற்சாகம்

ஸ்லடை 12: மோதல்களை சமாளித்தல் கூற்றம் சமத்த avoidedல் நேர்மறையான நோக்கத்தை ஏற்கவும். “நான் உணர்கிறேன்” என்ற உரையாடலை “நீங்கள் என்னை உணர் வகைகிறீர்கள்...” என்பதற்கு பதிலாக பயன்படுத்தவும். தோல்வியைப் பற்றிய உரையாடலுக்கான தவேகைகளை பூர்த்தி செய்ய முயற்சி செய்யவும்.

ஸ்லடை 13: 90/10 விதி நீங்கள் தரக்கூடிய 90% மீது கவனம் செலுத்துங்கள், நீங்கள் கூறவைக்க உள்ள 10% மீது அல்ல. காதல் உருவாக்குவதற்கு ஒவ்வொரு கூட்டாளரும் பொறுப்பு ஏற்க வேண்டாம். மூழையை எதிர்பார்ப்பது = ஏமாற்றத்திற்கான பாதை.

ஸ்லடை 14: தினசரி வாழ்க்கையில் பயன்பாடு பரிவாடன் நடந்து கொள்ளுங்கள் — மற்றவரின் பார்வையில் நுழையுங்கள். கவனச்சிதறல் இல்லாமல் பசே நேரம் ஒதுக்கங்கள். வித்தியாசங்களை கொண்டாடங்கள், அதற்காக வாதிட வேண்டாம்.

ஸ்லடை 15: மூலிய ஆண்களும் பெண்களும் மாறுபட்ட மறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளார்கள் — நல்லது அல்லது மோசமானது அல்ல. இந்த வித்தியாசங்களை பாரிந்து கொண்டு அவற்றுக்கான ஏற்பு மாற்றம் செய்வது முக்கியம். பரஸ்பர மரியாதை, தொடர்பு மற்றும் முயற்சி நீண்டகால காதலை உருவாக்கும். “ஒருவரை மாற்ற முயலாதீர்கள்; ஒன்றாக வளருங்கள்.”

## வகை பச்சேசு- ஒட்டோ கிரோகர் மற்றும் ஜானட் தியாஸன்

ஒட்டோ கிரோகர் மற்றும் ஜானட் எம். தியாஸன் எழுதிய வகை பச்சேசு பற்றிய விரிவான தகவல்கள் இங்கே உள்ளன. இது மையர்ஸ்-பிரிக்ஸ் வகை கூறியீட்டையும் (MBTI) மற்றும் நபர்களின் தன்மைகளைத் தொடர்பு, வலேமை மற்றும் உறவுகளில் எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதையும் ஆராய்கிறது. வகை பச்சேசு - விரிவான தகவல்கள் ஒட்டோ கிரோகர் & ஜானட் எம். தியாஸன்

வகை பச்சேசின் அறிமுகம் நோக்கம்: தனிமதிப்பீடுகளை (MBTI) பாரிந்து கொள்ள ஒரு கருவியாக விளக்குகிறது. கூறிக் கோள்: உளவியல் வகையின் மூலம் தொடர்பு, கூழு வலேமை மற்றும் சூய விழிப்புணர்வமை மேம்படுத்துதல். அடிப்படை: காரல் யங் அவர்களின் உளவியல் வகை கோட்பாடு, இசுபெல் பிரிக்ஸ் மையர்ஸ் அவர்களால் தழுவப்பட்டது.

நூன்கு MBTI பரிமாணங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் 4 இழுத்துகளின் மூன்றுரிமை உள்ளது, இது 16 தனித்துவமான தன்மை வகைகளை உருவாக்குகிறது. 1. ஆற்றல் மூலாதாரம் (E/I): வளெளிப்புறம் (E): வளெளி உலகில் கவனம் செலுத்துதல்; செயலுக்கு மையமாக. உள்நுழைவு (I): உள்ளக உலகில் கவனம் செலுத்துதல்; சிந்தனைக்கு மையமாக. 2. தகவல் சகேரிப்பு (S/N): உணர்தல் (S): உண்மைகள், விவரங்கள், நடமாற்றம். ஊகத்திறன் (N): மாறகைள், சாத்தியங்கள், பெரிய படம். 3. மூடிவா எட்க்கும் (T/F): சிந்தனை (T): தாரக்கீக, நோக்ஷனமான, விமர்சன. உணர்வு (F): தனிப்பட்ட மதிப்புகள், பரிவா, ஒற்றுமை. 4. வாழ்க்கை அமைப்பு (J/P): தீர்க்கதரிசனம் (J): ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, திட்டமிட்டு, தீர்மானமான. உணர்தல் (P): நுகிழ்வான, தானியங்கி, பொருந்தக்கூடிய.

36 MBTI வகைகள் ஒவ்வொரு வகையும் 4 மூன்றுரிமைகளின் தனித்துவமான கலவரை (எ.கா., ISTJ, ENFP, போன்றவை). உதாரணம்: ISTJ ("ஆய்வாளர்"): நடமாற்றம், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, நம்பகமான. ENFP ("உதவகேம்"): ஆற்றல் மிக்க, கற்பனைக்கூரிய, மக்கள் மையமாக.

வகை பச்சேசின் மூக்கியக் கோட்பாடுகள் எந்த வகையும் சிறந்தது அல்ல: ஒவ்வொரு வகைக்கும் பலவீனங்கள் மற்றும் கார்டுத்தன்மை உள்ளது. வகை # நடத்தை: இது திறமை அல்ல, மூன்றுரிமை பற்றி. விழிப்புணர்வின் மூலம் வளர்ச்சி: உங்கள் வகையை மற்றும் பிறவரின் வகையைப் பாரிந்துகொள்வது 冲突 减少 தது ஒற்றுமையை அதிகரிக்கிறது.

ஒவ்வொரு தனித்துவமான வகை தொடர்பான தகவல் பரிமாற்றத்தின் பாணிகள் வளெளிப்புத்துபவர்கள்: பச்சேவதற்காக பச்சேதல், வளெளிப்புத்துமவர்கள், வாய்வழி தொடர்பு தவேமை. உளவாளர்கள்: பச்சேவதற்கு நினைவு, சிந்தனை, எழுதப்பட்ட அல்லது 1:1 விரும்பம். உணர்வாளர்கள்: கூறிப்புகள், விவரங்கள், மயெநிகரத்தில் விரும்பம். கற்பனைவாதிகள்: கருத்துக்கள், புதுமைகள், சாத்தியங்கள் விரும்பம். சிந்தனைவாதிகள்: தர்க்கம் மற்றும் நியாயமதன்மை மதிப்பு. உணர்வாளர்கள்: ஒற்றுமை மற்றும் உறவுகள் மதிப்பு. தீர்மானிப்பவர்கள்: அமைப்பு மற்றும் தீர்மானங்கள் விரும்பம். உணர்ந்தவர்கள்: விரும்பங்கள் மற்றும் தீர்மைகள் விரும்பம்.

வலேமைகளில் தனித்துவங்கள் பாரிந்து கொள்ளுதல் உதவுகிறது: கூழு அமைப்பு, தலமையாளர் வளர்ச்சி, மோதல் தீர்வு, தொழில் திட்டமிடல், வாபிக்கையாளர் சவேமை. உதாரணம்: ESFJக்கள் அமைப்புச் செய்யப்பட்ட, மக்களை மையமாகக் கொண்ட சூழல்களில் சிறக்கின்றனர். INTPக்கள் சூயாதீன், யோசனை ஆதாரம்செய்யப்பட்ட திட்டங்களில் விரும்புகின்றனர்.

சூகை & அழுத்தம் அழுத்தத்தின் கீழ்: மக்கள் தங்கள் விரும்பமற்ற செயல்பாடுகளுக்கு மாறுகிறார்கள். இது மோதல், காழ்ப்பம் மற்றும் தவறான தகவல்தொடர்புக்கு வழிவகுக்கிறது. உதாரணம்: ESTJ அழுத்தத்தில் கடமையான மற்றும் ஆக்கிரமிப்பாக மாறலாம். INFP விலகி, மிகுந்த உணர்ச்சிவசப்படுவது போன்ற நிலைக்கு சல்லலாம்.

ஐகையுடன் உறவுகளை மமேப்படுத்துதல் வேறுபாடுகளை பாராட்டுதல்: தீர்ப்பது நிறுத்தி, பாராட்டத் தொடங்குங்கள். தொடர்பாடலை நகிழ்வாக்காதல்: பிறரின் விரும்பங்களுக்கு ஏற்ப உங்கள் அணுகுமுறையை மாறுங்கள். வளர்ச்சி மனப்பாங்கு: ஒவ்வொரு வகையும விரும்பமற்ற பசுதிகளில் விரிவடைய கற்றுக்கொள்ள மாபியும்.

ஐBTI & தனிப்பட்ட வளர்ச்சி வகையை ஒரு தொடக்கமாக பயன்படுத்துவும், ஒரு பட்டிக்குள் அல்ல. வகை விழிப்புணர்வின் மூலம் உணர்ச்சி நுண்ணறிவை வளர்த்துக்கொடுக்கும். உங்கள் விரும்பங்கள் மாபிவுகள், உறவுகள் மற்றும் மோதல்களை எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதை சிந்திக்கவும்.

ஐரூக்கமான கூறிப்புகள் வகை # விதி: இது பாரிந்துகொள்ள ஒரு கண்ணோட்டம், ஒரு வரம்பு அல்ல. உன்னத அறிந்துகொள்: வகை பற்றிய விழிப்புணர்வு தன்னம்பிக்கை மற்றும் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. மற்றவர்களை அறிந்துகொள்: வெவ்வேறு பார்வகளை பாரிந்துகொள்வது இரக்கத்தை தருகிறது. பயன்பாடு முக்கியம்: மிகச்சிறந்த கூழுக்கள், உரையாடல்கள் மற்றும் வாழ்க்கையை கட்டமைக்க வகை அறிவைப் பயன்படுத்துக.

## நாமி கூவனெக் - நம்மை தவிர

இது நாமி கூவனெக் எழுதிய "நம்மை தவிர: எங்கள் மறைந்த தன்மையை everyday வாழ்க்கையில்" பற்றிய விரிவான தொகூப்பு, இது MBTI (மியர்ஸ்-பிரிக்ஸ் வகை கூறிகாட்டி) வடிவமைப்பின் மூலம் நாம் அழுத்தத்தில் எப்படி நடந்துகொள்கிறோம் என்பதைக் காண்பிக்கும்: தொகூப்பு: "நம்மை தவிர" நாமி கூவனெக்

1புத்தகத்தின் மலே பார்வை எழுத்தாளர்: நாமி எல். கூவனெக் கவனம்: மயெர்ஸ்-பிரிக்ஸ் வகையில் கூறறந்த செயல்பாட்டை ஆராய்கிறது. கரூப்பொரூள்: அழுத்தத்தின் கீழ் எங்கள் தன்மைகள் எப்படி மாறுகின்றன மற்றும் ஏன் நாம் "தவிர நம்மை" நடக்கலாம்.

2புBTI அமைப்பு மீண்டும் தரெரிந்து கொள்வது: ஒவ்வொரு மனிதரூம் 16 MBTI வகைகளில் ஒன்றாக இரூப்பார்கள், விரும்பங்களிலிருந்து பறெப்படும்: E/I (வெளியூறவூ / உள் உறவூ) S/N (உணர்வூ / கரூத்து) T/F (சிந்தனை / உணர்வூ) J/P (நீதி / பார்வை) ஆதிக்க செயல்பாடு: உலகத்தை எதிர்க்கொள்ள நம் வழிமுறை. கூறபாடு செயல்பாடு: மிகக் கூறவைக வளர்ந்தது மற்றும் அறியப்பட்டது; மன அழுத்தத்தின் கீழ் செயல்பாடு.

3கூறபாடு செயல்பாடு என்ன? ஆதிக்க செயல்பாட்டின் "எதிர்ப்பு". மன அழுத்தம் அல்லது சூரூர்வூ ஏற்பட்டால் தூன்றும். அசாதாரண, கூழ்ப்பமான அல்லது உணர்ச்சிகரமான நடத்தைக்கு வழிவகூக்கும். எடுத்துக்காட்டு: ஒரு INTJ (ஆதிக்க உள் உணர்வூ) மன அழுத்தத்தில் வெளியூறவூ உணர்வூகளை வெளிப்படுத்துதலாம்—மாபிவறற, ஆடம்பரமான அல்லது அதிக உந்துதல் உள்ளதாக மாறலாம்.

4கூறபாடு செயல்பாட்டுக்கான தூண்டல்கள்: சூரூர்வூ, மோதல், முக்கிய வாழ்க்கை மாற்றங்கள். அச்சூறுத்தப்பட்ட, மதிக்கப்படாத அல்லது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதது. ஆதிக்க அல்லது தூணை செயல்பாடுகளை திறமையாகப் பயன்படுத்த மாபியாதது.

ஓவ்வொரு வகையும் அழுத்தத்தில் எப்படி எதிர்வினையாற்றுகிறது MBTI வகைமாக்கியமாவலத்தில்அழுத்தத்தின் எதிர்வினைISTJSiNeகவலை, பரேழிவலை சித்தரித்தல்ENFPNeSi உறுதிப்படுத்தல், காரூகிய கவனம்INFJNiSeஅளவாக்க மீறிய மகிழ்ச்சி, சூற்றுப்புறத்தலை மிகுந்த விழிப்புணர்வு ESTPSeNiஊகச்சொல்லுகலை, விரகதியுடன் சிந்தித்தல்INTPTiFeஉணர்ச்சி வடெப்புகள், அதிக உணர்ச்சித்திறன் ESFJFeTiஎளிர்ந்த விலகல், மிகுந்த விமர்சனம்INTJNiSeதிடீர் செயல்பாடும், பறககணிப்புISFPFiTeஉறுதியான கட்டுப்பாடும், வடெக்கையான மனநிலை

“ஓங்களை இழப்பது” அவலத்தில் மக்கள் அடிக்கடி இந்த நடத்தலை கூறித்து சிரமமாகவும் கழப்பமாகவும் உணரூகிறார்கள். இது இடயைஓறும் மற்றும் பிதற்றல் ஏற்படக்கூடும். வடிவத்தலை அடயாளம் காண்பது கட்டுப்பாட்டலை மீட்டடெக்க உதவூகிறது.

விழிப்புணர்வின் மூலம் வளர்ச்சி தன்னலை ஒரு பகூதியாகக் கண்டும் அவல செயல்பாட்டலை ஏறகவும். அதலை ஓடக்கூதீர்கள்—காலத்தினப்படி அதலை ஓரூங்கிணகைகவும். அழுத்தத்தின் எதிர்வினகைளலை சூய பராமரிப்பு மற்றும் சிந்தனகைகான அறிகூறியாகப் பயன்படூத்தவும். தூண்டூதல்களூக்கூ எதிரான உணர்ச்சி நூண்ணறிவலை வளர்க்கவும்.

கூடலைமூறலை பயன்பாடுகள் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி: அனாபாய அனூமானங்களை அறிந்து, கயையாளங்களை. உறவூகள்: மற்றவர்கள் 'பாதுகாப்பற்ற' மூறயிலில் செயல்படூவதற்கான காரணங்களை பூரிந்துகொள்ளுங்கள். பணியிடம்: மனமூடிச்சம் மற்றும் கழூ தடொடர்பூ கூறகைகவும். சிகிச்சலை/பயிற்சி: மன அழுத்தத்தின் அடிப்படயிலில் தலயீடூகளை தனிப்பட்ட மூறயிலில் உரூவாக்க உதவூகிறது.

ஓவ்வெங்கின பங்களிப்பு மன அழுத்த நிலகைளில் MBTI வககைளைப் பற்றிய பூரிதலலை மூன்னகூக்கி வளர்த்தார். நூங்கள் மற்றும் மற்றவர்களின 'மகூசமான' தரூணங்களில் கரூணயலை ஊகூவித்தார். வகலை சமூகத்தில் ஆழமான உளவியல் அறிவலை வளர்த்தார்.

10:கூகிய மகூககூள் “தூழ்ந்த செயல்பாடும் நமதூ உள்ளாரந்த வாழ்க்கையின மயைத்தில் உள்ளதூ... அவிழ்ப்பதற்கான ஓரூ வாயிலில்.”

## விழூந்து எழூதல் – ஜான மகூஸ்வலெல்

ஜான சி. மகூஸ்வலெல் எழூதிய "விழூந்து எழூதல்: தவறூகளை வறெறிககான படிக்கடூகளூகூதல்" என்ற பூத்தகத்தின விரிவான சூரூக்கத்தலைக் கண்டிரூககும். பிரசன்னமூககலூக்கூக அமகைகப்படூள்ளது: விழூந்து எழூதல் ஜான சி. மகூஸ்வலெல் தூணலை தலபைபூ: தவறூகளை வறெறிககான படிக்கடூகளூகூதல்

ஸ்லடை 1: விழூந்து எழூதல் அறிமூகம் மூகூகிய செய்தி: வறெறிகரமானவர்கள் தகூல்வியிலில் இரூந்து கறூககொள்கிறார்கள்; அவறலை தவிரக்கவிலலை. மூகூகிய கரூத்து: சரூசரி மக்களூககும் சாதனயைடலைந்தவர்ககூகும் உள்ள வறூபாடும், தகூல்வியலைப் பற்றிய அவர்களின உணர்வூ மற்றும் பதில். நகூககம்: தகூல்வியலை வளர்ச்சிப் பகூழூதூ எனக் கரூத மனப்பகூகலை மூற்றவூம்.

ஸ்லடை 2: தகூல்வி தவறான நம்பிக்கலை தகூல்வி என்பதூ: தவிரக்ககூபியதூ அல்ல ஓரூ நிகழ்வூ அல்ல கூறிகககூள் அல்ல எதிரி அல்ல மூற்றமூபியாததூ அல்ல உணம்லை: தகூல்வி என்பதூ கறூலலைப் பற்றிய ஓரூ செயல்மூறலை.

ஸ்லடை 3: முக்கியக் கொள்கை #1 — தோல்வியை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள் நீங்கள் கைவிடாமல் இருந்தால், நீங்கள் தோல்வியாளராக மாற மாட்டீர்கள். தோல்வியை தோற்கடிக்கப்பட்டதாக அல்லாது, பின்னூட்டமாகக் காணுங்கள். மறுபரிசீலனை: "நான் தோல்வியடையவில்லை. நான் செயல்படாத 10,000 வழிகளையை கண்டுபிடித்தேன்." — தோமஸ் எடிசன்

ஸ்லடை 4: முக்கியக் கொள்கை #2 — நிராகரிப்பை நிராகரிக்கவும் தோல்வியை உள்ளார்ந்ததாகக் கருது வணேட்டாம். நீங்கள் உங்கள் தவறுகள் அல்ல. ஆரோக்கியமான சூய மதிப்பு உங்களையே மீண்டும் எழுப்ப உதவுகிறது.

ஸ்லடை 5: முக்கியக் கொள்கை #3 — ஒவ்வொரு தோல்வியிலிருந்தும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் களேங்கள்: நான் என்ன கற்றுக் கொண்டேன்? எப்படி வளர மாபியும்? நான் வறோபாடு செய்ய என்ன செய்வேன்? கற்றுக்கொள்ளாத தயாராக இருந்தால், தோல்வி சிறந்த ஆசிரியர்.

ஸ்லடை 6: முக்கியக் கொள்கை #4 — உங்கள் எதிர்வினையை மாற்றும் நிகழ்வு அல்ல—உங்கள் எதிர்வினை. தரேவு செய்யுங்கள்: கூற்றத்தலை விட பொறுப்பை நடவடிக்கையை தவிர்க்காமல் செயல்படுத்துங்கள் வறெறியாளர்கள் மாபிவகளைத் தாராளமாக ஏற்றுக்கொண்டு சரிசெய்து கொள்கிறார்கள்.

ஸ்லடை 7: முக்கியக் கொள்கை #5 — பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் உங்கள் தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். காரணங்களைத் தவிர்க்கவும், காட்டுமிராண்டித்தனமாக அல்லது மறுப்பு இல்லாமல். தனிப்பட்ட பொறுப்பு மானேற்றத்தலை வகேமாகுகிறது.

Slide 8: முக்கியக் கொள்கை #6 — தோல்வி உங்களையே வரையறுக்க விட வணேட்டாம் உங்கள் கடந்த காலம் உங்கள் எதிர்காலத்தலை வரையறுக்காது. தோல்வியின் வழியே செல்க, அதில் வாழ வணேட்டாம். தன்னம்பிக்கையை செயல்திறனில் இருந்து பிரிப்பது தாங்கும் சக்தியை வழங்குகிறது.

Slide 9: முக்கியக் கொள்கை #7 — அபாயத்தலை அணுகுங்கள் அபாயமே இல்லையே = வறெறியும் இல்லை. எல்லா வறெறிகளும் சில தோல்விகளைச் சரேந்தே இருக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு அபாயங்களை எடுத்துக்கொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு வறெறியின் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

Slide 10: முக்கியக் கொள்கை #8 — தோல்வியை தாண்டி உறுதியாக இருங்கள் விரைவாக எழுந்து மானேறோவதன் மூலம் மானேறோங்கள். உறுதியான மனப்பாங்கு வறெறியாளர்களை நிலைத்தவர்களிடமிருந்து வறோபுடதுகிறது. "ஏழு மாறலை விழுந்தாலும், எட்டாவது மாறலை எழுங்கள்." — ஜப்பானிய பழமொழி

Slide 11: தோல்வி அளவாகோல் (FQ) FQ உங்கள் தோல்வியையும் தொடர்ந்து மயற்சிக்கவும் உள்ள திறனையை கணக்கிடுகிறது. உயர் FQ = உயர் தாங்கும் சக்தி மற்றும் தழுவும் திறன் பயனுள்ள தோல்வியைப் பழகங்கள்.

Slide 12: தோல்வி மற்றும் தலமை சிறந்த தலவைகள்: தோல்வியில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளும் பாடங்களைப் பகிருங்கள் பிறர் தோல்வியடையவும் வளரவும் ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தலை உருவாக்கங்கள் தோல்வி புதுமை மற்றும் கழுவ கறலின் பகதியாகும்.

ஸ்லடை 13: தவறுகளை வளர்ச்சிக்கு மாற்றும் செய்யுங்கள் வகேமாக தோல்வியடையுங்கள் கறறைத் செலவில் தோல்வியடையுங்கள் எப்போதும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் உடனடியாக நடமைறையில் அமல் செய்யுங்கள்

ஸ்லடை 14: மானேறே 7 பகிகள் மறுப்பு மறுக்கவும் கறறும் சாட்டாதீர்கள் தோல்வியை தறகாலிகமாக பாருங்கள் யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகளை அமைக்கவும் பலங்களலை மயைமாகக் கொள்ளுங்கள் அணுகுமாறகளை மாறுங்கள் மீண்டு எழுங்கள்

ஸ்லடை 15: இறுதி செய்திகள் "சாதாரண மக்களாக்கும் சாதிகக நினகைக்கும் மக்களாக்கும் உள்ள வித்தியாசம், தோல்வியைப் பறறிய அவர்களின் பாரவலை மற்றும் பதிலளிப்பில் இருக்கிறது." — ஜான் சி. மகேஸ்வெல் தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள் தொடர்ந்து மயற்சியுங்கள் தொடர்ந்து வளரங்கள் மானேறிய தோல்வி.

## மிகவும் விளவை அளிக்காம மக்களின் 7 பழக்கங்கள் - ஸ்டீபன் கோவி

ஸ்டீபன் ஆர். கோவியின் பிரபலமான "மிகவும் விளவை அளிக்காம மக்களின் 7 பழக்கங்கள்" அடிப்படையில் ஒரு விரிவான பிரிவுகள் கொண்ட டகெ இங்கே உள்ளது — இது படங்களின் வடிவமைப்பில் பிரிவு செய்யப்பட்டுள்ளதால், கற்பனை, பயிற்சி அல்லது பிப்பு பயன்பாட்டுக்கானது. விரிவான டகெ: ஸ்டீபன் ஆர். கோவியின் மிகவும் விளவை அளிக்காம மக்களின் 7 பழக்கங்கள்

படம் 1: மலேலோட்டம் தலபை: மிகவும் விளவை அளிக்காம மக்களின் 7 பழக்கங்கள் ஆசிரியர்: ஸ்டீபன் ஆர். கோவி நோக்கம்: உள்ளார்ந்த கோட்பாடுகளின் மூலம் தனிப்பட்ட மற்றும் இடையிலான விளவை மமேபுத்துவதற்காக காணாதிசயத்தை கட்டமைப்பது.

படம் 2: மூதிர்ச்சி தொடரமைப்பு சார்ந்திருத்தல்: நீங்கள் மற்றவர்களே நம்புகிறீர்கள் (நீங்கள் என்னைப் பார்த்துக்கொள்கிறீர்கள்). சயாதீனம்: நீங்கள் உங்களை பார்த்துக்கொள்கிறீர்கள் (நான் செய்ய முடியும்). பரஸ்பர சார்ந்திருத்தல்: நீங்கள் சரேந்து அதிகம் சாதிக்கிறீர்கள் (நாம் செய்ய முடியும்).

ஸ்லடை 3: பழக்கம் 1 - செயல்பட முன்வரவும் முக்கியக் கோட்பாடு: பொறுப்பும் கருத்து: உங்கள் பதிலை உருவாக்கப்பவர் நீங்கள்; முன்னொங்கள். கவனம்: தாக்கம் செலுத்தும் வட்டம் vs. கவலையுடன் கூடிய வட்டம். நடமாற்றை: செயல்மாற்றை மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள் ("நான் செய்வேன்," "நான் தரேந்தொக்கிறேன்").

ஸ்லடை 4: பழக்கம் 2 - மூடிவமை மனதில் கொண்ட தொடங்கவும் முக்கியக் கோட்பாடு: பார்வை கருத்து: உங்கள் வாழ்க்கை இலக்குகளைத் தெளிவாக வரையறுக்கவும். கருவி: தனிப்பட்ட இலக்கக் கூற்று கவனம்: நாளாந்த செயல்களை நீண்டகால நோக்கத்துடன் பொறுத்துங்கள்.

ஸ்லடை 5: பழக்கம் 3 - மூதலில் முக்கியமானவற்றை முன்னிலைப்படுத்துங்கள் முக்கியக் கோட்பாடு: முன்னுரிமை கருத்து: அவசரமல்ல, முக்கியத்துவத்தால் உங்கள் நேரம் மற்றும் ஆற்றலை நிர்வகிக்கவும். அட்டவணை: நேர மலோணமை அட்டவணை (அவசர vs. முக்கியம்) திறமை: சய-ஒழுக்கம்; கவனக்காற்றைவாக்க "இல்லலை" என்ற சொல்லுதல்.

ஸ்லடை 6: பழக்கங்கள் 1-3 சூரக்கம் (தனிப்பட்ட வற்றி) பழக்கம் 1: நீங்கள் பொறுப்பாளர். பழக்கம் 2: உங்களுக்கு திசை உள்ளது. பழக்கம் 3: உங்கள் மதிப்புகளை முன்னிலைப்படுத்துகிறீர்கள். மூடிவமை: சயாதீனம் சய-திறமையும்.

ஸ்லடை 7: பழக்கம் 4 - வற்றி-வற்றி யோசிக்கவும் முக்கியக் கொள்கை: பரஸ்பர நன்மை கருத்து: அனைவரக்கும் பயனுள்ள ஒப்பந்தங்கள் மற்றும் உறவுகளைத் தடுங்கள். அபித்தளம்: வளமான மனப்பான்மை vs. பற்றாக்காற்றை மனப்பான்மை பயிற்சி: பரிவா + தரையம் = வற்றி-வற்றி.

ஸ்லடை 8: பழக்கம் 5 - மூதலில் பரிந்துகொள்ளத் தடு, பின்னர் பரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டி முக்கியக் கொள்கை: பரிவா தொடர்பு கருத்து: பதிலளிக்காமல் பரிந்துகொள்ள உள் நோக்கத்துடன் களேங்கள். திறன்கள்: பிரதிபலிக்காம கடுபு உணர்ச்சி நுண்ணறிவு விளவை: ஆழமான நம்பிக்கை மற்றும் செல்வாக்கை உருவாக்குகிறது.

ஸ்லடை 9: பழக்கம் 6 - ஒருங்கிணைப்பு முக்கியக் கொள்கை: உருவாக்கம் ஒத்துழைப்பு கருத்து: மூழு பகாதி அதன் பகாதிகளின் கூட்டத்தை விட பெரியது. அவசியங்கள்: வறோபாடுகளே கொண்டாடவும் கழு வேலைக்கா மதிப்பு திறந்த உரையாடல் விளவை: பாதமயான தீர்வுகள்.

ஸ்லடை 6: 4. எவரெஸ்ட் மலலை விதி மூக்கிய செய்தி: சவால்கள் அதிகரிக்கும் போது, கழுவின் ஒத்துழைப்பு தவேவை அதிகரிக்கிறது. பார்வை: பெரிய பயணங்கள் வலுவான ஒத்துழைப்பை தவேவைப்படும்.

ஸ்லடை 7: 5. சங்கிலி விதி மூக்கிய செய்தி: கழுவின் வலிமையை அதன் பலவீனமான இணைப்பால் பாதிக்கப்படுகிறது. பார்வை: பலவீனங்களை சரிசெய்து அல்லது மூழு மயற்சியை ஆபத்தில் விடாதீர்கள்.

ஸ்லடை 8: 6. ஊக்கமூட்டும் விதி மூக்கிய செய்தி: வளென்றிடும் அணிகளில் செயலாற்றிய விளையாட்டாளர்கள் இருக்கின்றனர். பார்வை: ஊக்கமூட்டிகள் ஆற்றல், செயல்திறன் மற்றும் வகேத்தலை ஊக்காக்கின்றனர்.

ஸ்லடை 9: 7. திசைகாட்டி விதி மூக்கிய செய்தி: பார்வையை கழுவின் உறுப்பினர்களுக்கு திசையும் நம்பிக்கையும் அளிக்கிறது. பார்வை: பகிரந்த பார்வையை அனைவரையும் ஒரே கோட்டில் சேர்த்து ஊக்காக்கிறது.

ஸ்லடை 10: 8. கட்டை மாம்பழ விதி மூக்கிய செய்தி: மலினமான மனப்பாங்குகள் ஒரு அணியை அழிக்கின்றன. பார்வை: ஒரு எதிர்ப்பை உறுப்பினர் கழுவின் பண்பாட்டை நாசமாக்கலாம்.

ஸ்லடை 11: 9. நம்பகத்தன்மையின் சட்டம் மூக்கிய செய்தி: கழுவின் உறுப்பினர்கள் ஒருவரையொருவர் நம்ப முடியும். பார்வை: நம்பிக்கை மற்றும் நம்பகத்தன்மை மாற்ற முடியாதவை.

ஸ்லடை 12: 10. விலகைகூறியின் சட்டம் மூக்கிய செய்தி: விலகை கொடுக்காவிட்டால், கழுவின் அதன் மூழு திறனை அடைய முடியாது. பார்வை: தியாகம் மற்றும் அர்ப்பணிப்பு அவசியம்.

ஸ்லடை 13: 11. ஸ்கோர்போர்டின் சட்டம் மூக்கிய செய்தி: தன்னையே எங்கு நிற்கிறதோ திரியும்போது, கழுவின் சரிசெய்துகொள்ள முடியும். பார்வை: அளவீடு மற்றும் பின்னூட்டம் கழுவை பாதையில் வைத்திருக்கும்.

ஸ்லடை 14: 12. பஞ்சின் சட்டம் மூக்கிய செய்தி: சிறந்த கழுவைகளுக்கு ஆழம் அதிகமாக இருக்கும். பார்வை: வளெற்றி ஆரம்பத்தில் மட்டுமல்ல, ஆதரவு மூக்கியம்.

ஸ்லடை 15: 13. அடையாளத்தின் சட்டம் மூக்கிய செய்தி: பகிரந்தது கொள்ளப்படும் மதிப்புகள் கழுவை வரையறுக்கும். பார்வை: கலாச்சாரம் மற்றும் ஒற்றுமை பொதுவான நெறிமுறைகளிலிருந்து உருவாகின்றன.

Slide 16: 14. தொடர்பு சட்டம் மூக்கிய செய்தி: தொடர்பு செயலுக்கு ஊக்கமாகிறது. நுணுக்கம்: திறந்த, நேர்மையான, மற்றும் அடிக்கடி தொடர்பு மிகவும் மூக்கியம்.

Slide 17: 15. விளிம்பு சட்டம் மூக்கிய செய்தி: இரண்டு சம திறமையுள்ள அணிகள் இடையே வறோபாடு தலைவர். நுணுக்கம்: வலுவான தலைமையே அணிகளுக்கு வளெற்றி விளிம்பை அளிக்கிறது.

Slide 18: 16. மன உற்சாக சட்டம் மூக்கிய செய்தி: நீங்கள் வளெற்றி பெறும் போது, எதுவும் உங்களை பாதிக்காது. நுணுக்கம்: நம்பிக்கை மற்றும் உற்சாகம் செயல்திறனை வகேமாகுகிறது.

Slide 19: 17. ஒப்பீட்டு சட்டம் மூக்கிய செய்தி: அணியில் மாதலீடு காலப்போக்கில் பலப்படுத்துகிறது. நுணுக்கம்: நீண்டகால வளர்ச்சி மக்கள் மீது தொடர்ந்து மாதலீடு செய்வதால் வருகிறது.

Slide 20: மூலம் மற்றும் பயன்பாட்டு உள்ளடக்கம்: உங்கள் அணியைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்: எந்த சட்டத்திற்கு அதிக வலையை தவேவை? உதாரணமாக மூன்றிலை வகித்து, இந்தக் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள். வளெற்றி என்பது ஒரு அணிச் விளையாட்டு!

## த டிஃபரன்ஸ் மகேகர் – ஜான் மகேஸ்வலெ

"த டிஃபரன்ஸ் மகேகர்: உங்கள் மனோபாவத்தை உங்கள் மிகப்பெரிய சொத்தாக மாற்றுவது" என்ற புத்தகத்தின் விரிவான சூரூக்கம்: டகெ தலபைப்: த டிஃபரன்ஸ் மகேகர் ஜான் மகேஸ்வலெ உடன் உபதலபைப்: உங்கள் மனோபாவத்தை உங்கள் மிகப்பெரிய சொத்தாக மாற்றுவது ---

ஸ்லடை 1: புத்தகத்தின் அறிமுகம் ஆசிரியர்: ஜான் சி. மகேஸ்வலெ முக்கியம்: வறெறியை நிர்ணயிக்கும் மனோபாவத்தின் சக்தி முக்கிய செய்தி: உங்கள் சூழ்நிலைகளை எப்போதும் கட்டுப்படுத்த மாடியாதா, ஆனால் உங்கள் மனோபாவத்தை கட்டுப்படுத்த மாடியும்.

ஸ்லடை 2: என்ன மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது? "டிஃபரன்ஸ் மகேகர்" = உங்கள் மனோபாவம் திறமை, கல்வி மற்றும் அனுபவம் மதிப்பூமிக்கவலை - ஆனால் மனோபாவம் எவ்வளவு தூரம் செல்கிறீர்கள் என்பதை தீர்மானிக்கிறது. மனோபாவம் சவால்களை எப்படி எதிர்கொள்கிறோம், மற்றவர்களுடன் எப்படி தொடர்பு கொள்கிறோம், வறெறியையோ தோல்வியையோ எப்படி கையாள்கிறோம் என்பதைக் கூறக்கிறது.

ஸ்லடை 3: ஐந்து மனோபாவ தடகைள் 1. மனச்சோர்வா 2. மாற்றம் 3. சிக்கல்கள் 4. பயம் 5. தோல்வி இம்மிகவும் சவாலானவை உங்கள் மனோபாவத்தை சோதித்து வளெிப்படுத்துகின்றன.

ஸ்லடை 4: மனப்பாங்கு மற்றும் உணர்வுகள் உணர்வுகள் என்பது எதிர்வினைகள்; மனப்பாங்கு என்பது தரேந்தெடுக்கப்பட்ட பதில். ஆரோக்கியமான மனப்பாங்குகள் தற்காலிகமான உணர்வுகளிலிருந்து அல்ல, ஆனால் நோக்கமுள்ள தீர்மானங்களிலிருந்து வருகின்றன. உங்கள் மனப்பாங்குக்கு நீங்கள் பொறுப்பு ஏற்க வேண்டாம்.

ஸ்லடை 5: உங்கள் மனப்பாங்கு மாற்றம் உங்கள் தற்போதைய மனப்பாங்கை சிந்திக்கவும். எதிர்மறையான பதில்களுக்கு தூண்டுதல்களை அடையாளங்காணவும். நரேமறையான சூய பசேசை நடமைறபைபுத்தவம் மற்றும் உங்களளை ஊக்குவிக்கும் தாககங்களைச் சூழ்ந்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனப்பாங்கை மாற்றவும் மமேபுத்தவம் தினசரி நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.

ஸ்லடை 6: பார்வையின் சக்தி உங்கள் மனப்பாங்கு உங்கள் பார்வையை வடிவமைக்கிறது. நரேமறையான பார்வை எதிர்மறைச் சூழலுக்குள் வாய்ப்பை காண்கிறது. வளெிப்பாற சூழ்நிலைகளைப் பொருட்புத்தாமல் உங்கள் உள்ளார்ந்த உலகைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

ஸ்லடை 7: மனப்பாங்கு மற்றும் உறவுகள் மக்களைக் கவர்வது சிறந்த மனப்பாங்குடையவர்களே. நல்ல மனப்பாங்கு மோதல்களைத் தீர்க்கவும் நம்பிக்கையை உருவாக்கவும் உதவுகிறது. மகேஸ்வலெ: "நீங்கள் எவ்வளவு தரெிந்தவர் என்பது மக்களுக்கு பொருட்டல்ல, நீங்கள் எவ்வளவு பரிவாடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் தரெிந்து கொள்ளும்வரை."

ஸ்லடை 8: மனச்சோர்வகை கையாளுதல் காரணங்கள்: பூர்த்தி செய்யப்படாத எதிர்பார்ப்புகள், விமர்சனங்கள், பின்னடைவுகள். உத்திகள்: நன்றி, சிறிய வறெறிகள், வலுவான ஆதரவு அமபைப். நம்பிக்கையை விரும்புங்கள், நம்பிக்கையின் மலே சோர்வலை விடங்கள்.

ஸ்லடை 9: மாற்றத்தை ஏற்கும் போது மாற்றம் தவிர்க்க மாடியாதது — வளர்ச்சி விரும்பத்தரேவாகும். சிறந்த மனப்போக்கு உங்களளை தழுவ, கறக, வளர் உதவுகிறது. நீங்கள் கட்டுப்படுத்தக்கூடியவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஸ்லடை 10: சிக்கல்களை வலெலும் போது சிக்கல்கள் மறைத்து வகைக்கப்பட்ட வாய்ப்புகள். மனப்போக்கு உங்களளை மாறையீட்டிலிருந்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் பக்கம் கொண்டவராகிறது. முக்கியம்: எதிர்வினைவிடாமலே மீது மன்னெடுப்பு.

ஸ்லடை 11: பயத்தை வலெலும் போது பயம் மூடக்கி விடுகிறது — மனப்போக்கு சக்தியளிக்கிறது. சிறிய பதிகள் எடுத்து நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்க. பயம் பொய்க்கு சமம்; உணர்வைக்கூடும் நம்பிக்கைக்கும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஸல்லடை 12: தோலவியை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள் தோலவி தற்காலிகம் மட்டுமே, நீங்கள் அதை ஒப்புக்கொண்டால் மட்டுமே ஆபத்தானது. வளர்ச்சி மனநிலையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்: மன்னேறி தோலவியடையுங்கள். கற்றுக்கொள்ளுங்கள், திருத்துங்கள், மற்றும் தொடர்ந்து செயல்படுங்கள்.

ஸல்லடை 13: மனநிலை + செயல்பாடு = மூலிகள் நல்ல மனநிலை செயல்பாடின்றி = சாத்தியம் வீணாவதாக. செயல்பாடு உங்கள் மனநிலைகளை நோக்கம் மற்றும் திசையை வழங்குகிறது. தொடர்ந்து செயல்படுவது முக்கியம்.

ஸல்லடை 14: இறுதி கூறிப்புகள் மனநிலை ஒரு தரேவா, பரிசு அல்ல. அது உங்கள் பதில், உறவுகள், மற்றும் மூலிகளை தீர்மானிக்கிறது. உங்கள் மனநிலையை மிகப் பெரிய சொத்தாக மாற்றுவது—அது வறோபாட்டாளர்.

ஸல்லடை 15: பிரதிபலித்தல் மற்றும் பயன்பாடு வாழ்க்கை, மக்கள், மற்றும் சவால்களுக்கு எதிரான உங்கள் தற்போதைய மனநிலை என்ன? இன்று உங்கள் மனநிலையை மீட்டடுத்த நீங்கள் என்ன செய்யப்போகிறீர்கள்? வறோபாட்டாளர் ஆக influence செய்ய யாரை நீங்கள் மூடியும்

## திறமையை போதுமானது அல்ல – ஜான் மகேஸ்வெல்

இது ஜான் சி. மகேஸ்வெல் எழுதிய "கூறகளை வெல்லும் திறன்" என்ற புத்தகத்தின் மலேநிலைத் தொகுப்பின் விளக்கம், இது தலமைப்பை பயிற்சி, தனிப்பட்ட மீட்டாடு அல்லது கழி அமர்வுகளை நோக்கமாகக் கொண்டது.

**தொகுப்பு தலைப்பு: கூறகளை வெல்லும் திறன்**

**தூணைத் தலைப்பு:** உங்கள் திறனை உயர்த்தும் விரும்பங்களதை

**திறக்க**  
எழுத்தாளர்: ஜான் சி. மகேஸ்வெல் எழுதிய புத்தகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது

**உருவாக்கப்பட்டவர்:** [உங்கள் பெயர் / நிறுவனம்]

## ஸல்லடை 1: அறிமுகம்

- மகேசோள்: "திறமை ஒரு பரிசு, ஆனால் கணம் ஒரு தரேவா." – ஜான் மகேஸ்வெல்
- அமைப்பின் நோக்கம்: திட்டமிட்ட தரேவர்கள் மூலம் திறமையை அதிகப்படுத்துவது எப்படி என ஆராய்வது

## ஸல்லடை 2: முக்கிய அடிப்படை

- ஒவ்வொருவருக்கும் திறமை உள்ளது
- திறமை மட்டும் போதாது
- தரேவர்கள் திறமையை பெறாமலே உயர்த்தும்

### ஸ்லடை 3: திறமையை அதிகரிக்கும் 13 முக்கியமான தரேவுகள்

# தரேவ்	விளக்கம்
1 நம்பிக்கை	உங்களின் திறமையை நம்பிக்கையில் உயர்த்துகிறது
2 ஆர்வம்	உங்களின் திறமையை உற்சாகமாக்கி ஊக்கூவிகிறது
3 மானுயற்சி	உங்களின் திறமையை செயல்படுத்துகிறது
4 கவனம்	உங்களின் திறமையை நோக்கத்தை நோக்கி வழிநடத்துகிறது
5 தயாரிப்பு	உங்கள் திறமையை வறெறிக் கூ வழிநடத்துகிறது
6 பயிற்சி	உங்கள் திறமையை கூர்மையாக்குகிறது
7 பொறுமை	உங்கள் திறமையை நிலைத்திருக்கச் செய்கிறது
8 துணிச்சல்	விபத்துகளில் உங்கள் திறமையை சோதிகிறது
9 கற்றுக்கொள்ளும் திறன்	உங்கள் திறமையை விரிவாக்குகிறது
10 பண்பு	உங்கள் திறமையை பாதுகாக்கிறது
11 உறவுகள்	உங்கள் திறமையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கின்றன
12 பொறுப்பு	உங்கள் திறமையை வலுப்படுத்துகிறது
13 காழ் வலே	உங்கள் திறமையை பெருக்குகிறது

ஸ்லடை 4: நம்பிக்கை உங்கள் திறமையை உயர்த்துகிறது

- நம்பிக்கை என்பது செயலின் அடித்தளம்
- சமூக உதாரணம்: மகைகலே ஜோர்டனின் நம்பிக்கை vs. ஆரம்ப நிராகரிப்பு

ஸ்லடை 5: ஆர்வம் திறமையை ஊக்கூவிகிறது

- ஆர்வம் உந்துதலை நிலைநிறுத்துகிறது
- ஆர்வம் இல்லாத திறமை ஏழ்மை நோக்கி செல்கிறது

## ஸல்லை 6: மான்வதைதல் திறமயை இயக்குகிறது

- செயலற்றால் திறமை அடங்கி கிடக்கும்
- செயல்பாட்டில் ஆர்வம் கொண்டவர்கள் வல்லுகின்றனர்

## ஸல்லை 7: கவனம் திறமயை வழிநடத்துகிறது

- திருப்பம் திறமயை கறைக்கும்
- கார்ந்த கவனம் வறெறிகளை ஈர்க்கிறது

## ஸல்லை 8-14: பிற தரெிவுகளுடன் தொடரவும்

- ஒவ்வொரு ஸல்லைமும் ஒரு தரெிவுக்கூ அர்ப்பணிக்கவும்:

- தயாரிப்பு
- பயிற்சி
- மாற்போக்கு
- தரெியம்
- கற்றுக்கொள்வத
- காணம்
- உறவுகள்
- பொறுப்பு
- காழ்  
வலே

## ஸல்லை 15: தரேவின் சக்தி

- மறேகோள்: “திறமயைானது ஒரு தொடக்கப் பள்ளி. தரேவா மாபிவிற்கான கோடும்.”
- தரெிவு: இந்த 13 தரேவுகளில் எதனை நீங்கள் தற்போது பாறக்கணிக்கிறீர்கள்?

## ஸல்லை 16: கடசை சூரூக்கம்

T.A.L.E.N.T. = திறமை + மனப்பாங்கு + கற்றல் + மாயற்சி + வளர்ப்பு + காழ்

- கடைபவர்களான செயல்திட்டம் உருவாக்க ஊக்கவிககவம்

## ஸலடை 17: காழா பயிற்சி (விராபபத்தரேவா)

- 13 தரேவாகளில் ஓவ்வொன்றையும் 1-5 வரண மதிப்பீடு செய்யவம்
- இந்த மாதம் மமேபடுத்த 2 பகாதிகளான தரேந்தடுக்கவம்

## ஸலடை 18: நிறவை மரேககோள்

"வறெறி என்பது திறமயின விஷயம் அல்ல. அது தரேவின் விஷயம்." - ஜான் மகேஸ்வலெ

## 21 மாற்ற மாடியாத தலமை சட்டங்கள் - ஜான் மகேஸ்வலெ

ஜான் சி. மகேஸ்வலெ எழாதிய "த ட்வணெட்டி ஒன் இரெபியாட்டபிள் லாஸ் ஆஃப் லீடர்ஷிப்" அடிப்படயில் விரிவான டகெ அமபைபு:

ஸலடை 1: தலபைபு ஸலடை தலபைபு: த ட்வணெட்டி ஒன் இரெபியாட்டபிள் லாஸ் ஆஃப் லீடர்ஷிப் ஆசிரியர்: ஜான் சி. மகேஸ்வலெ கராப்பொரூள்: காலத்தன எதிர்க்கும் தலமைககான கொள்ககைகள்

ஸலடை 2: அறிமகம் தலமை என்பது சலெவாக்கு—அதற்கு மலே எதுவாம் இல்லலை, அதற்கு கீழே எதுவாம் இல்லலை. இந்த 21 சட்டங்கள் யாராலும் கற்றுக்கொண்டு பயன்படுத்தககூடிய கொள்ககைகள்.

ஸலடை 3: சட்டம் 1 - லீடர்ஷிப் திறன் ஓராவரின் செயல்திறனை நிரணயிக்கும். ஓராவரின் தலமைதை திறன் காறனந்தால், அவற்றின் திறமயின் உச்சவரம்பும் காறயைலாம்.

ஸலடை 4: சட்டம் 2 - சலெவாக்கின் சட்டம் தலமைககான உண்மயான அளவை சலெவாக்கே நிரணயிக்கும்— அதற்கு மலே எதுவாம் இல்லலை, அதற்கு கீழே எதுவாம் இல்லலை. பதவியால் தலவைவராக மாடியாது; சலெவாக்கு தான் மககியம்.

ஸலடை 5: சட்டம் 3 - செயலமாறனை சட்டம் தலமை தினமாம் வளர்கிறது, ஓரே நாளில் அல்ல. இது கற்றல், வளர்ச்சி மற்றும் மமேபாட்டின் நீண்ட பயணம்.

சீட்டு 6: சட்டம் 4 - வழிநடத்தல் சட்டம் கப்பலனை ஓட்ட யாராலும் மாடியும், ஆனால் பாதயை வரனந்து காட்ட தலவைவரே வணெட்டும். தலவைவர்கள் சூழலனை மதிப்பீடு செய்து சீரான திட்டமிடல் செய்கின்றனர். S

சீட்டு 7: சட்டம் 5 - சரேக்கனை சட்டம் தலவைவர்கள் மற்றவர்களுக்கு சவேனை செய்வதன் மூலம் மதிப்பனை கூட்டுகின்றனர். உண்மயான தலமை என்பது மதிப்பனை சரேப்பதில் மயையமாக உள்ளது, எதுததுக்கொள்ளுவதில் அல்ல.

சீட்டு 8: சட்டம் 6 - உறுதியான அடித்தளம் சட்டம் நம்பிக்கனை தலமைககான அடிப்படனை. நரேமனை மற்றும் உண்மனை தவிர்க்க மாடியாதவை.

சீட்டு 9: சட்டம் 7 - மரியாதனை சட்டம் மககள் தங்களை விட வலிமயான தலவைவர்களனை இயலபாக பின்பற்றுகிறார்கள். மரியாதனை காணநலன் மற்றும் திறமயால் சம்பாதிக்கப்பட வணெட்டும்.

ஸ்லடை 10: சட்டம் 8 – உணர்வியல் சட்டம் தலவைவர் ஒவ்வொன்றையும் தலமை பார்வையில் மதிப்பீடு செய்கிறார். தலமை உணர்வு சிறந்த தலவைவர்களே நல்ல தலவைவர்களிடமிருந்து பிரிக்கிறது.

ஸ்லடை 11: சட்டம் 9 – காந்தத்தின் சட்டம் நீங்கள் யார் என்பதை நீங்கள் ஈர்க்கிறீர்கள். தலவைவர்கள் மனதின் நிலைப்பாடு மற்றும் மதிப்புகளுடன் ஒத்தவர்களை ஈர்க்கிறார்கள்.

ஸ்லடை 12: சட்டம் 10 – தொடர்பு சட்டம் தலவைவர்கள் உதவி கேட்கும் மூன்று இதயத்தை தொடர்வார்கள். உண்மையான தொடர்பு நம்பகத்தன்மையையும் ஒத்துழைப்பையும் இயக்குகிறது.

ஸ்லடை 13: சட்டம் 11 – உள்ளக வட்டத்தின் சட்டம் ஒரு தலவைவரின் திறன் அவர்களுக்காச் சூறியுள்ளவர்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. சலவாக்கையும் செயல்திறனையும் விரிவுபடுத்த வலுவான அணியை உருவாக்கங்கள்.

ஸ்லடை 14: சட்டம் 12 – அதிகாரமளிக்கம் சட்டம் பாதுகாப்பான தலவைவர்கள் மட்டுமே பிறருக்கு அதிகாரம் கொடுக்கிறார்கள். பிறருக்குத் அதிகாரம் அளிப்பது தலமை தாக்கத்தை பெறுகுகிறது.

ஸ்லடை 15: சட்டம் 13 – படத்தின் சட்டம். மக்கள் அவர்கள் காணும் செயல்பாடுகளை பின்பற்றுவார்கள். தலவைவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கும் நடத்தையை தாங்களே மூன்றுதாரணமாக காட்ட வேண்டும்.

ஸ்லடை 16: சட்டம் 14 – வாங்கும் சட்டம். மக்கள் மூலில் தலவைவரை நம்புவார்கள், பின்னர் அந்தக் கனவலை. செய்தியாளரை நம்புங்கள், செய்தியை ஏற்கும் மூன்று.

ஸ்லடை 17: சட்டம் 15 – வறெறியின் சட்டம். தலவைவர்கள் கழுவிற்கு வறெறி வழியை கண்டுபிடிக்கின்றனர். வறெறிகான உறுதிப்பாடுகள் தீர்மானத்தையும் படபாற்றலையும் ஊக்கவிகித்கின்றன.

ஸ்லடை 18: சட்டம் 16 – பெரிய மோமெண்டத்தின் சட்டம். இயக்கம் தலவைவரின் நண்பர். இயக்கம் மாற்றத்தை எளிதாக்கி வறெறியை பெறுகுகிறது.

ஸ்லடை 19: சட்டம் 17 – முக்கியத்துவத்தின் சட்டம். தலவைவர்கள் செயல்பாடு என்பது மூன்று அல்ல என்பதை புரிந்துகொள்கிறார்கள். மிக அதிக மதிப்பை சேர்க்கும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஸ்லடை 20: சட்டம் 18 – தியாகத்தின் சட்டம் மூன்று ஒரு தலவைவர் தன் சிலவற்றை விட்டு விட வேண்டும். வறெறி பெற தனிப்பட்ட தியாகம் தேவை.

ஸ்லடை 21: சட்டம் 19 – நேரத்தின் சட்டம் எப்போது தலமை செய்வ வேண்டும் என்பது என்ன செய்வது மற்றும் எங்கு சலவது என்பதற்கு சமம். சரியான செயல்கள் + சரியான நேரம் = வறெறி.

ஸ்லடை 22: சட்டம் 20 – வெபித்தளிர்வு வளர்ச்சி சட்டம் வளர்ச்சி சேர்க்க, பின்பற்றுவவர்களை வழிநடத்துங்கள். பெருக்க, தலவைவர்களை வழிநடத்துங்கள். மற்ற தலவைவர்களை ஆயுதப்படுத்தி வளர்க்குங்கள் அசாதாரண தாக்கம் பெற.

ஸ்லடை 23: சட்டம் 21 – பாரம்பரியத்தின் சட்டம் ஒரு தலவைவரின் நீண்ட கால மதிப்பு வாரிசு மூலம் அளவிடப்படுகிறது. உண்மையான தலமை மற்ற தலவைவர்களை பின்னால் விடுகிறது.

ஸ்லடை 24: மூன்று தலமை என்பது ஒரு பயணம். இந்த 21 சட்டங்களை கற்றுக்கொள்வது சலவாக்கை வளர்க்க, வலுவான கழுகுகளை கட்டியமைக்க, மற்றும் பாரம்பரியம் விட்டு சலவ உதவுகிறது.

## மக்களவை எப்படி தாக்குவது – ஜான் மகேஸ்வலெ

ஜான் சி. மகேஸ்வலெ மற்றும் ஜிம் டோர்னான் எழுதிய "மக்களவை தாக்கம் ஒரு மனிதராக மாறாதல்" என்ற நூலை அடிப்படையாகக் கொண்டது விரிவான டகெ இங்கே: டகெ: ஜான் சி. மகேஸ்வலெ & ஜிம் டோர்னான் எழுதிய மக்களவை தாக்கம் ஒரு மனிதராக மாறாதல்

ஸ்லடை 1: தலபைப்ஸ் ஸ்லடை தலபைப்ஸ்: மக்களவை தாக்கம் ஒரு மனிதராக மாறாதல் துணைதலபைப்ஸ்: மற்றவர்களின் வாழ்வை நேர்மறையாக பாதிக்க எப்படி ஜான் சி. மகேஸ்வலெ & ஜிம் டோர்னான் எழுத்தாளர்கள்

ஸ்லடை 2: மலேலோட்டம் தாக்கம் வறெறிகரமான தலபை, உறவுகள் மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது. ஒவ்வொருவருக்கும் தாக்கம் உள்ளது—இந்த புத்தகம் அதை நேர்மறையாகவும் திறம்படவும் வளர்க்க எப்படி என்பதைக் காட்டுகிறது. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நான்கு முக்கிய பகுதிகள்: நேர்மை, பணைதல், நம்பிக்கை, மற்றும் கடைசுதல்.

ஸ்லடை 3: செல்வாக்கின் அடித்தளம்: நேர்மை நேர்மை நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது—அதற்கு இல்லாமல் செல்வாக்கு சிதையும். நம்பிக்கைக்கூரிய தலபைவர்களை மக்கள் பின்பற்ற விரும்புகிறார்கள். மதிப்புகள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்களில் ஒரு நிலைத்தன்மையை காக்கவும். மறேகோள்: "மக்கள் பார்ப்பதை மக்கள் செய்கிறார்கள்."

ஸ்லடை 4: மற்றவர்களை வளர்த்தல் உண்மையான அக்கறை மற்றும் கவலைகாட்டுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அறிவாளி என்பதை மக்கள் கவலைக்கொள்ள மாட்டார்கள், நீங்கள் எவ்வளவு அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் என்று அவர்கள் தெரிந்தபின் மட்டுமே. மற்றவர்களின் வளர்ச்சியில் நேர்மை, கவனம் மற்றும் ஆற்றலை மூலம் செய்யுங்கள். முக்கிய இயல்பு: ஊக்கவித்தல்

ஸ்லடை 5: மக்கள் மீது நம்பிக்கை நீங்கள் அவர்களை நம்புவதற்கு முன் மற்றவர்களை நம்புங்கள். சிலருக்கு உள்ள திறனை நீங்கள் பார்க்கும் போது செல்வாக்கு ஆரம்பமாகிறது, அவர்களும் அதை பார்க்க உதவுங்கள். சிறந்தவற்றை எதிர்பாருங்கள்; பெரும்பாலும் அதை பெறும்வீர்கள்.

ஸ்லடை 6: இணைப்பதற்கு கடைசல் கடைசல் பாலங்களை உருவாக்குகிறது; பசுவதால் மட்டுமே சுவர்களை கட்டிடுகிறது. மனதார கடைசுது மரியாதையை காட்டுகிறது மற்றும் உறவுகளை ஆழமாக்குகிறது. கவனச்சிதறல்களை தவிர்க்கவும்—அர்த்தம் மற்றும் உணர்வுகளை கடைசுவும்.

ஸ்லடை 7: மக்களைப் புரிந்துகொள்வது செங்கோட்டச் செல்வாக்கை மம்புத்துகிறது. மற்றவர்களை ஊக்கப்படுத்துவது மற்றும் அவர்களை விரும்புவது ஆகியவற்றை கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் சொந்த இலக்குகளை மட்டுமல்ல, மக்களின் இலக்குகளை அடைய உதவுங்கள்.

ஸ்லடை 8: மக்களை வளர்ப்பது வழிகாட்டல் மற்றும் வளர்ச்சி மிகவும் முக்கியமானவை. மக்களைப் பொறுப்புகள் மற்றும் வளங்களை வழங்குங்கள். உங்கள் வறெறிகாட்டிகளை விட அவர்களின் வறெறிகாட்டிகளை கொண்டாடுங்கள். மகேஸ்வலெ விதி: "நடிகர்கள் மற்றவர்களுக்கு சவேவை செய்வதன் மூலம் மதிப்பைச் சேர்க்கின்றனர்."

ஸ்லடை 9: மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல் மாற்றங்கள் மற்றும் சவால்களை ஊக்கவிக்க. அதிகாரம் மட்டுமல்ல - வழிகாட்டியாக இருங்கள். மற்றவர்களை சிக்கலான சூழல்களில் வறெறி பெறச் செய்வதன் மூலம் செங்கோட்டச் செல்வாக்கு அதிகரிக்கிறது.

ஸ்லடை 10: நிலையை மீறி இணைப்பது நிலைப்பாட்டுச் செல்வாக்கு மிகவும் கற்றைந்த அளவிலானது. உண்மையான செங்கோட்டச் செல்வாக்கு உறவு, மரியாதை மற்றும் மாடிவர்களின் மீதானதாக உள்ளது. பகிரந்த மதிப்புகள் மற்றும் பரஸ்பர இலக்குகளின் மூலம் இணைக.

ஸ்லடை 11: மற்றவர்களே அதிகாரமளிப்பது மற்றவர்களே வழிநடத்த அனுமதிக்கும்போது உங்கள் சலவாக்கு அதிகரிக்கும். ப஁றாப்புக்களே ஓப்ப்டதைது, பயிற்சி க஁டாத்தது, ப஁றாப்புக்களே வி஁ுவிக்கவும். மற்றவர்களே வளரிச்சமாக்க உதவ உங்கள் பங்கு உறுதியாக இருக்கவும்.

ஸ்லடை 12: சலவாக்களே இனப்ப்டுத்துதல் ஁ாடிவான இலக்கு: சலவாக்காளர்களே சலவாக்கு சய்யுங்கள். அ஁ுத்த தலமைறுறையினரே ஁ாதலீ஁ு சய்யவதன் ஁ுலம் ஁ுர ஁ரபளே உரவாக்கவும். மற்றவர்களேனு஁டாக பர஁ுக்கமாக ஁ாறு஁்ப஁ுது சலவாக்கு பர஁ுகு஁ிறது.

ஸ்லடை 13: சரூக்க஁ - சலவாக்கு ஁ணி ஁ாதிரி நரேர்஁யை஁ன் நடநது க஁ள்ளுங்கள் மற்றவர்களே வளர்க்கவும் அவர்களே ந஁஁ுங்கள் நன்றாக களுங்கள் பரிநதுக஁ள்ளுங்கள் அதிகார஁ிக்கவும் சலவாக்களே இனப்ப்டுத்துங்கள்

ஸ்லடை 14: இறுதிக்கரூத்துகள் யாரும் சலவாக்கு ஁ப஁ு஁ நபராக ஁ாறலா஁. அது ந஁ுக்கத்து஁ன் த஁ுடங்கி, நிலயான க஁ணநலன்களு஁ன் வளர்கிறது. சலவாக்கு ஁ன்பது ஁ுர நிலளே அல்ல-அது ஁ுர வாழ்க்களே ஁ாறளே. ஁ரேக஁ுள்: "வழிகா஁ுதல் ஁ன்பது சலவாக்கு. அதற்க஁ இழவதற்க஁ வரேறல்ல." - ஜான் ஁கேஸ்வல்ல

## உயர் பாதளே தலளைத்துவ஁ - ஜான் ஁கேஸ்வல்ல

இது ஜான் சி. ஁கேஸ்வல்ல உரவாக்கிய ஁ுர ஁ப஁ு஁ நட்புறுவாக்கரேப உரவாக்கப்பட்ட உயர் பாதளே தலளைத்து திட்டத்தின ஁ு஁ு஁஁ு஁ - சரூக்க஁மாகவும், கா஁சிப்ப஁ர்வ஁ாக அ஁கைக்கப்பட்ட஁ு஁, வ஁ட்ட஁ிடலாகவும், நீள஁ான தலபபாகவும், ப஁ அபிப்ப்டயிலான பதிவாகவும் பதிவி஁ தயாராக ஁ள்ளது: உயர் பாதளே தலளைத்து திறன் ஜான் சி. ஁கேஸ்வல்ல ஁ுலம், உலகில் ஁ுர஁ித்தத்தளே உரவாக்க஁ு஁

ஸ்லடை 1: உயர் பாதளே தலளைத்துவ஁ ஁ன்றால் ஁ன்ன? பிறரளே ஁ாதலில் வகைக்கினர் தலளைத்துவ஁, நரறி஁ாறகளளே ஁ப்புக்க஁஁ண்டு, பரிவாக்கு ஁ாறாக ஁ன்றுதிரண்ட தன்஁யளே ஁஁க஁ுவிக்கிறது.

ஸ்லடை 2: தலளைத்துவத்தின ஁ன்று வழிகள் க஁றளேந்த பாதளே - சயநல஁ான, ச஁ழ்ச்சி஁ிக்க, விஷ஁஁ான ந஁ுநிலளே பாதளே - ந஁ுநிலளே, ச஁஁க஁ான, சாதாரண உயர் பாதளே - நரறி஁ாறளே, திட்ட஁ிடப்பட்ட, ஁ாறுபா஁ான

ஸ்லடை 3: ஁க்கியக்க஁ள்களே நரேர்஁: ஁ரண்பா஁ற்ற ஁திப்புகள் தாழ்஁: சவளயில் வழிநடத்துங்கள் ஁ரியாதளே: ஁வ்வ஁ுர஁ு நபரய஁஁ு ஁திக்கவும் ந஁ுக்க஁: தினசரி உயர்ந்த பாதயளேத் தரேவ஁ சய்யவ஁ு஁

ஸ்லடை 4: உயர்ந்த பாதளே ந஁ு஁ாறகளே மற்றவர்கள஁ு஁ு ஁திப்பசை சரேக்க஁ு஁ கண்ணியத்து஁ன் பதிலளிக்க஁ு஁, அ஁ு஁கார஁ இல்லா஁ல் ஁ன்னுதாரண஁ாக வழிநடத்துங்கள் உணர்ச்சி நுண்ணறிவளே வளர்க்க஁ு஁

ஸ்லடை 5: இதன் ஁க்கியத்துவ஁ ந஁ப்பிக்கயளே உரவாக்க஁ு஁ு க஁ழ்க்களளே ஁ன்றிணகைக்கிறது நீ஁ிக஁ு஁ தாக்கத்தளே உரவாக்க஁ு஁ு கலாச்சாரத்தளே ஁ாறு஁ு஁ு

ஸ்லடை 6: இறுதித் த஁ுழ்஁ளே நீங்கள் ப஁ுகவில்லாத இ஁த்திற்க஁ு மற்றவர்களளே வழிநடத்த ஁டியாது. உயர்ந்த பாதயளேத் தரேந்த஁ுக்க஁ு஁. தினசரி. நுணுக்க஁ாக. இதயத்து஁ன்.

## வழிநடத்தலின் 5 நிலைகள் – ஜான் மகேஸ்வலெ

இது ஜான் மகேஸ்வலெ அவர்களின் "வழிநடத்தலின் 5 நிலைகள்" பற்றிய விரிவான தொகுப்பு ஆகும், **மானைப்பு மற்றும் பயிற்சிக்கான** காறிப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

### வழிநடத்தலின் 5 நிலைகள் – ஜான் சி. மகேஸ்வலெ

ஸ்லடைத் தொகுப்பு  
மறேபார்வை:

- மொத்த ஸ்லடைகள்: ~18
- வடிவமைப்பு: தளெிவு, காட்சி மற்றும் வழிநடத்தல் சார்ந்தது
- மைப்பமைப்பு: தலமைப்பு + மறேபார்வை + நிலை-by-நிலை விவரிப்பு + பயன்பாடு + இறுதி கருத்துக்கள்

### ஜ ஸ்லடை பகிர்வுகள் கசிஹஜ

ஸ்லடை 1: தலமைப்பு  
ஸ்லடை

#### தலமைத்துவத்தின் 5 நிலைகள்

ஜான் சி. மகேஸ்வலெ எழுதியது

“நீங்கள் தொடங்கும் இடம் முக்கியமல்ல—தலமைத்துவம் ஒரு பயணம்.”

### ஸ்லடை 2: 5 நிலைகளின் அறிமுகம்

- நரேவாத்திறன் என்பது சலெவாக்கு—அதற்கும் காறவைலில்லை, அதற்கும் அதிகமில்லை
- நரேவாத்திறன் தினசரி வளர்க்கப்படுகிறது, ஒரே நாளில் அல்ல
- ஒவ்வொரு நிலையும் மாந்தயைதலை அபிப்ப்டயைககக் கொண்டது
- உண்மையான தலவைர்கள் திட்டமிட்ட மாறையில் நிலைகள் வழியாக நகர்கிறார்கள்

### ஸ்லடை 3: 5 நிலைகளின் மலேலோட்டம்

அடக்கப் பெயர்

முகிய  
வார்த்தை

1 நிலை

உரிமைகள்

2 அனுமதி

உறவுகள்

3 தயாரிப்பு

மாடிவர்கள்

4 மக்கள் வளர்ச்சி மற்றும் இனப்பெருக்கம்

5 உச்ச நிலை

மரியாதை

---

## நிலை 1: பதவி – உரிமைகள்

### ஸ்டைல் 4: இது என்ன?

- மக்கள் உங்களையே பின்பற்றுகின்றனர் ஏனெனில் அவர்கள் அவசியம்
- பதவி அல்லது கதவை அடிப்படையாகக் கொண்டது
- தலமையின் மிகக் கூறாத நிலை

ஸ்டைல் 5: நன்மைகள் & கட்டுப்பாடுகள்

% அதிகாரம் அளிக்கிறது

i உண்மையான சலுகை இல்லை

j மீட்டப்பட்டதில் அதிக மாற்றம்

### ஸ்டைல் 6: வளர எப்படி

- உங்கள் வலையை நன்றாக கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- எல்லோருக்கும் மரியாதை கொடுங்கள்
- பதவி என்பது தொடக்கம் மட்டுமே என்பதை ஏற்கவும்

---

## நிலை 2: அனுமதி – உறவுகள்

### ஸ்டைல் 7: இது என்ன

- மக்கள் உங்களையே பின்பற்றுகின்றனர் ஏனெனில் அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்
- நம்பிக்கை மற்றும் உறவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது

- சலவ்வாக்கின் அபிததளம்

### ஸல்லை 8: ஡ாக்கிய நடததகைள்

- களூங்கள்
- ஁ணமயில் பரிவூடன்
- செயல்படூங்கள்
- நரூக்கம் மற்றும் நம்பிக்கையை
- ஁ரூவாககூங்கள்

### ஸல்லை 9: தவிரக்க வணூபிய சிக்கல்கள்

- ஡ூன்று ஡ாறாக ஁கக்கமளிததல்
- பகடீகம்
- ஁லலைகள் ஁ல்லாமல் ஁ணர்ச்சிமிக்க
- சூர்வூ

---

## நிலலை 3: ஁றபததி – ஡ாபிவூகள்

### ஸல்லை 10: ஁து ஁ன்ன

- நீங்கள் செய்த செயல்களின் காரணமாக ஡க்கள் ஁ங்கள஁ப்
- பின்பற்றுுகின்றனர்
- நீங்கள் ஡ாபிவூகளை வழங்கி ஡ூன்னூதாரணமாக வழிநடததுகின்றீர்கள்
- ஁றசாகம் அதிகரிக்கின்றது

### ஸல்லை 11: கூழூவின் ஡ீதான தாக்கம்

- ஁ண்஡ம் ஡஡ேபடூகிறது
- ஁றபததி திறன் அதிகரிக்கிறது
- ந஡்பகததன்஡ை
- பறூறூகூகூபடூகிறது

### சூரூக்கம் 12: ஡லூம் ஡ூன்னறூ

- ஁ளவிடககூபிய ஁லககூகளை
- ஁஡கைகவூம்
- பூூூப்பின் கலாசாரதத஁ ஁ரூவாககவூம்
- வறூறூகளை க஁ண்டூடவூம்

---

## நிலலை 4: ஡னித வள ஡஡ேபடூ – ஁னப்பரூக்கம்

### சூரூக்கம் 13: ஁துவூ ஁ன்ன

- நீங்கள் அவர்களுக்கு செய்தவற்றுக்காக மக்கள் உங்களைப் பின்பற்றுகிறார்கள்
- நீங்கள் பிற தலைவர்களை உருவாக்குகிறீர்கள்

## ஸல்லடை 14: சிறப்பம்சங்கள்

- மற்றவர்களை நோக்கமாக வழிகாட்டுங்கள்
- தலமை வழுத்தடங்களை உருவாக்குங்கள்
- அளவளாவும் மற்றும் அதிகாரமளி

## ஸல்லடை 15: பரொக்கம் விளவை

- நம்பிக்கையை அதிகரிக்கிறது
- அணி வலுப்படுத்துகிறது
- வளர்ச்சியை நிலைநாட்டுகிறது

---

## நிலை 5: உச்சம் – மரியாதை

### ஸல்லடை 16: அது என்ன

- நீங்கள் யார் என்பதற்காகவும் நீங்கள் பிரதிநிதித்துவம் செய்யும் விஷயங்களுக்காகவும் மக்கள் உங்களை பின்தொடருகிறார்கள்
- அதிகக் கௌரவமான நிலை

### ஸல்லடை 17: உச்சநிலை தலைவரின் பண்புகள்

- மரபு மனோபாவம்
- அமைப்புக்கு அப்பால் தாக்கம் செலுத்துகிறார்
- நிலை 4 மற்றும் 5 இல் மற்ற தலைவர்களை உருவாக்குகிறார்

---

## ஸல்லடை 18: இறுதி எண்ணங்கள் & பயன்பாடு

- மான்னணி தனிகை ஒரு வாழ்நாள் பயணம்
- பரிசீலிக்கவும்: நீங்கள் வழிநடத்தும் ஒவ்வொருவரடனும் நீங்கள் எந்த நிலையில் உள்ளீர்கள்?
- சவால்: அடுத்த நிலைக்கு நகர உங்கள் வளர்ச்சி திட்டம் என்ன?

## உங்களளைச் சூற்றியுள்ள தலைவர்களளை உருவாக்குவது – ஜான் மகேஸ்வலெல்

ஜான் சி. மகேஸ்வலெல் எழுதிய “உங்களளைச் சூற்றியுள்ள தலைவர்களளை உருவாக்குவது” என்ற புத்தகத்திற்கான விரிவான சூரூக்கம் இங்கே உள்ளது—இந்த கட்டமலைபு மற்றவர்களளை ஆயத்தப்படுத்த, வலுவான தலைமைபு பாதையை உருவாக்க, தலைமைபு பண்புகளளைக் கூட்டும் கலாச்சாரத்தை உருவாக்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. விரிவான சூரூக்கம்: உங்களளைச் சூற்றியுள்ள தலைவர்களளை உருவாக்குவது ஜான் மகேஸ்வலெல்

ஸ்லடை 1: தலைபு ஸ்லடை தலைபு: உங்களளைச் சூற்றியுள்ள தலைவர்களளை உருவாக்குவது துணைத் தலைபு: ஜான் சி. மகேஸ்வலெல் மூலம் காட்சி: மற்றவர்களளை உயர்த்தும் தலைவன் மறேகோள்: “நான் கற்ற மிகச் சிறந்த தலைமைச் சிந்தனை என்னவென்றால், தலைவரூக்கு அரூகில் உள்ளவர்களே அந்த தலைவரின் வறறியின் அளவை நிர்ணயிக்கும்.”

ஸ்லடை 2: ஏன் தலைவர்களளை உருவாக்க வேண்டும்? தலைமை மமேபாடு என்பது மூக்கியம்: நிலயைான வளர்ச்சி அதிகரித்த திறன் சலெ்வாக்கின் பரூக்கம் மறேகோள்: “நீங்கள் மக்களை வளர்த்தால், அமைப்பை வளர்க்கிறீர்கள்.”

ஸ்லடை 3: தலைவர் பரூம் மிகப்பெரிய பலன் மற்ற தலைவர்களளை உருவாக்குவதில்தான் உள்ளது—வழிபாட்டாளர்களளை மட்டுமல்ல. வழிபாட்டாளர்கள் கூட்டுகின்றனர் – தலைவர்கள் பரூக்குகின்றனர். காட்சி: கணிதச் சின்னங்கள் (கூட்டல் மற்றும் பரூக்கல்)

ஸ்லடை 4: தலைவரின் பங்கு சாத்தியமான தலைவர்களளை அடயைாளம் காணவும் பயிற்சி, வழிகாட்டுதல் மற்றும் உபகரணங்களை வழங்கவும் வளர்ச்சி வாய்ப்புகளை வழங்கவும் அதிகாரமளிக்கவும் மற்றும் விடூவிககவும்

ஸ்லடை 5: சாத்தியமான தலைவர்களளை அடயைாளம் காணுதல் மகேஸ்வலெல்லின் அளவூக்கோல்கள் (ஐந்து Aகள்): மனநிலை விரூபம் திறன் சாதனை பரூரூத்தம் மறேகோள்: “மக்களை சாத்தியமூள்ளவர்களாகக் கற்றுக்கொடுக்க மூடியாது. ஏற்கனவே உள்ளதை மட்டுமே நீங்கள் உருவாக்க மூடியும்.”

ஸ்லடை 6: தலைமை வளர்ச்சி செயல்முறை மாதிரி – வழியகை காட்டவும் வழிகாட்டி – கற்றுத்தரவும் மற்றும் பயிற்சி அளிக்கவும் கண்காணிக்கவும் – கரூத்துக்களை வழங்கவும் ஊக்கமளிக்கவும் – வளர்ச்சியை ஊக்கூவிககவும் பரூக்கவும் – மற்றவர்களளை தலைவர்களாக உருவாக்க அதிகாரமளிக்கவும்

ஸ்லடை 7: தலைமை கலாச்சாரத்தை உருவாக்குதல் வளர்ச்சி மனப்பாங்கு தூலூவிககூ பாதூகாப்பான சூழல் தலைமை என்பது ஓவ்வொரூவரின் பரூரூப்பு தடூடர்ச்சியான கற்றல்

ஸ்லடை 8: தலைமை வளர்ச்சிகூ தடகைள் மலேதிகாரியின் அவநம்பிக்கை மாற்றப்படுவதற்கான பயம் கூரூகிய கால சிந்தனை பார்வையின்மை

ஸ்லடை 9: தலைவர்களளை அதிகாரமளித்தல் பரூரூப்பை மட்டுமல்ல அதிகாரத்தயைம் அளிக்கவும் வளங்கள் மற்றும் நம்பிக்கையை வழங்கவும் அவர்களளை வழிநடத்த அனுமதிககவும் அவர்களின் வறறிகளளை கரூண்டூடூவும்

ஸ்லடை 10: இனப்பரூக்கத்தின் சட்டம் மறேகோள்: “மற்றொரூ தலைவரளை வளர்க்க தலைவரே தேவே.” தலைவர்களளை உருவாக்கும் தலைவர்கள் அமைப்பின் எதிரகாலத்தை மாற்றுகின்றனர் காட்சிப்படம்: வளர்ந்த தலைவர்களளை பிரதிநிதித்துவம் செய்யும் கிளகைளூடன் மரம்

ஸ்லடை 11: தலமைதை திறன் மமேபாட்டின் பலன் திறனை அதிகரிக்கிறது காழ் வலிமையை உருவாக்குகிறது வாரிசு தயாரிப்புக்கு தயாராகிறது மன உற்சாகம் மற்றும் பாதுமையை உயர்த்துகிறது

ஸ்லடை 12: தலவைவர்களான வளர்க்க நடமைறகை காரியங்கள் தலமைதை திறன் மமேபாட்டுத் திட்டத்தை தொடங்குங்கள் மமேப்டும் தலவைவர்களுக்கு வழிகாட்டிகளான நியமிக்கவும் உத்தேசமாக ஒப்படயைங்கள் வழக்கமான தலமைமை மதிப்பீடுகளை நடத்துங்கள் தலமைமைப் பத்தகங்கள் மற்றும் பயிற்சிகளான வழங்குங்கள்

ஸ்லடை 13: தலமைமை காழாய்முறான நிலகைகள்: உருவாகும் தலவைவர்கள் வளர்ந்து வரம் தலவைவர்கள் உற்பத்தி செய்யும் தலவைவர்கள் பாரம்பரிய தலவைவர்கள் ஒவ்வொரு நிலகைகும் பயிற்சி மற்றும் வழிகாட்டலான ஒத்திசகைகவும்

ஸ்லடை 14: வழக்கக் கதை அல்லது உண்மையான உதாரணம் விரும்பம்: பிற தலவைவர்களான பெருக்கிய புகழ்ப்பெற்ற தலவைவரான வளரிப்ப்டுத்துங்கள் அவர்களின் செயல்முறையிலிருந்து பாடங்கள்

ஸ்லடை 15: முக்கிய காறிப்புகள் தலமைமை வளர்ச்சி விரும்பம் அல்ல—அது அத்தியாவசியம் சரியான மககளுக்காள் மாதலீடு செய்க உங்களின் மரபு நீங்கள் விட்டுச் சலலமும் தலவைவர்களாக இருக்கும்

ஸ்லடை 16: சிந்தனை & சவால் இன்று நீங்கள் யாரான வளர்க்கிறீர்கள்? தலமைமை வளர்ச்சிக்கான அமைப்புகள் என்ன? உங்கள் அடுத்த கட்டம் என்ன?

## பளிங்க் – மால்கம் களாட்வலெ

மால்கம் களாட்வலெ எழுதிய "பளிங்க்: தி பவர் ஆஃப் திங்கிங் விடஅவாட் திங்கிங்" அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட விரிவான டகெ: தலமைப்பு ஸ்லடை பளிங்க்: தி பவர் ஆஃப் திங்கிங் விடஅவாட் திங்கிங் மால்கம் களாட்வலெ எழுதி திடீர் தீர்மானங்கள் மற்றும் விரைவான அறிவாற்றலுக்கான ஆழமான பார்வான

ஸ்லடை 1: சூருக்கம் ஆசிரியர்: மல்கம் களாட்வலெ வளரியிடப்பட்டது: 2005 வகை: மனவியல் / நடத்தான அறிவியல் முக்கிய கருத்து: நொடி மூடிவகளை எவ்வாறு எடும்போம், அவான எவ்வளவான துல்லியமானவான அல்லது தவறானவான என்பதான ஆராய்கிறது.

ஸ்லடை 2: முக்கிய கருத்து - மலெலிய துண்டான வரையறான: காறானந்த தகவலின் அடிப்படையில் விரைவாக தீர்மானங்களான எடும்போம் திறன். உதாரணம்: ஒரு ஜோடியின் சில நிமிடங்களின் கருத்துக்களைப் பார்த்து விவாகரத்து கணிக்க கோட்டமனே செய்த ஆய்வான. விளானவககள்: காறானந்த தகவலுடன் வல்லுநர்கள் பல நரேங்களில் சிறப்பாக செயல்பட்கின்றனர்.

ஸ்லடை 3: மறான மனதின் சக்தி மறான மனம்: பல மூடிவகள் திட்டமிட்ட சிந்தனை இல்லாமல் எடும்போக்கின்றன. மன்னதாகி்கள்: நுண்ணிய காறியீடுகள் நடத்தகைகான தாக்கம் கொடும். உதாரணம்: மூதியவர்களான சம்மந்தப்பட்ட வார்த்தகைகளுடன் மன்னதாகி்க் பட்டவர்கள் பின்னர் மதொவாக நடந்தனர்.

ஸ்லடை 4: விரைவான அறிவாதிறன் தோல்வியும்போதான பாகுபாடான மற்றும் மன்னிரும்பு: திடீர் மூடிவகள் மறான மன பாகுபாட்டான பிரதிபலிக்கலாம். உதாரணம்: ஜாதி அடிப்படையிலான மன்னிரும்பு காரணமாக காவல்துறையின் சூதல் சம்பவங்கள். பாடம்: நம் மன சூருக்கங்களான உணர்வதான மோசமான மூடிவகளைத் தவிர்க்க முக்கியம்.

Slide 5: அனுபவ திறன் மாக்கியத்துவம்: நிபுணர்கள் மீண்டும் மீண்டும் செய்து, கருத்துக்கான பின்னூட்டத்தால் சிறந்த உள்ளுணர்வு வளர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். உதாரணம்: தீயணைப்பாளர்கள் தரண இடிந்து விழுந்துவிடும் என்று உணர்வது, அது நடக்காமல். பயிற்சி: தரமான அனுபவங்கள் மூலம் உள்ளுணர்வு மேம்படுகிறது.

Slide 6: மெல்லிய துண்டுகளின் இரண்ட பக்கம் வோரன் ஹார்டிங் பிழை: நல்ல தோற்றத்தை தலமைதை திறமையுடன் குழப்பாதல். தோற்றங்களின் மீதான அதிக நம்பிக்கை: தவறான பணியாளர்கள் தரேவ், மோசமான தீர்மானங்கள். கற்றுக்கொள்வது: திடீர் தீர்மானங்கள் எப்போதும் சரியானவை அல்ல.

Slide 7: வழக்கு ஆய்வு - நியூ கோக் சந்தை ஆராய்ச்சி தோல்வி: கண்ணாடி சுவை சோதனைகள் பிராண்ட் சூழ்நிலையை கண்டுகொள்ளவில்லை. திடீர் தீர்மானங்களுக்கான பிழை: மூல உணர்ச்சி மற்றும் சூழ்நிலை அனுபவத்தை இழத்தல்.

Slide 8: வழக்கு ஆய்வு - பால் எகமேன் மாக் கோபிங் மிகார்-அபிநயங்கள்: சில நொடிகளில் உண்மையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியும். மெல்லிய துண்டுகளின் பயன்பாடு: உணர்வுகளை சரியாக வாசிப்பது சட்ட அமலாக்கம், அறிகுறிகள் போன்றவற்றில் சிறந்த தீர்மானங்களை எடுக்க உதவுகிறது.

ஸ்லடை 9: திடீர் தீர்மானங்களை மேம்படுத்தும் உத்திகள் பாசுபாடுகளை கவனிக்கவும் தகவல் அதிகபட்சத்தை தவிர்க்கவும் gut instinct ஐ அல்ல, தகவல் பெற்ற உள்ளுணர்வை நம்புங்கள் துல்லியமான வகைமான அறிவாற்றலை உருவாக்க உகந்த சூழ்நிலைகளை உருவாக்கவும்

ஸ்லடை 10: நடமாற்றை பயன்பாடாக வணிகத்தில்: பணியமர்த்தல், பச்சுவார்த்தைகள், சந்தைப்படுத்தல் சட்ட அமலாக்கத்தில்: வகைமான மாடிவெடுத்தலில் பாசுபாட்டை காற்றைப்பது உறவுகளில்: தொடர்பில் நுண்ணிய காறிப்புகளை பிப்பது

ஸ்லடை 11: பளிங்கின் விமர்சனங்கள் பொது வலுவூட்டல்: அனதைது திடீர் தீர்மானங்களும் பயனுள்ளதாக இருக்காது. சம்பவ ஆதாரங்கள்: தரவல்ல, ஈர்க்கக்கூடிய கதைகளில் நம்பிக்கை. தனிமனித சாய்வ்: "உங்கள் gut ஐ நம்புங்கள்" என்பது தவறாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஸ்லடை 12: இறுதித் takeaway உங்கள் உள்ளுணர்வை நம்புங்கள்—ஆனால் அவற்றை சோதிக்கவும். திடீர் தீர்மானங்கள் துல்லியமாகவோ அல்லது அழிவாகவோ இருக்கலாம்—சூழல் மாக்கியம். நம் உள்ளுணர்வை பொலிவூட்ட உளவாத்திறன் மற்றும் சிந்தனை மாக்கியம்.

## தி பிப்பிங் பாயிண்ட் - மால்கம் கிளாட்வேல்

தலைப்பு: தி பிப்பிங் பாயிண்ட்— மால்கம் கிளாட்வேல் துணைத்தலைப்பு: சிறிய விஷயங்கள் எப்படி பெரிய மாற்றத்தை உண்டாக்கலாம்

ஸ்லடை 1: பிப்பிங் பாயிண்ட் அறிமுகம் ஆசிரியர்: மால்கம் கிளாட்வேல் வெளியிடப்பட்ட ஆண்ட்: 2000 மயைக் கருத்து: சரியான நேரத்தில், சரியான இடத்தில், சரியானவர்களிடம் சிறிய செயல்கள் பெரிய மாற்றத்திற்கான பிப்பிங் பாயிண்ட்டை உருவாக்கலாம்.

ஸ்லடை 2: பிப்பிங் பாயிண்ட் என்றால் என்ன? வரையறை: "மாக்கிய அளவில், எல்லகை, கௌதிக்கம் பள்ளியில்". மாக்கியத்துவம்: இது ஒரு ஐடியா, பரவல் அல்லது நடத்தை எல்லையை கடந்து தீயாக பரவாதற்கான பள்ளி.

### ஸ்லடை 3: தொற்றுகளின் மூன்று விதிகள் சிலரின் சட்டம் வகைக்கப் பின் தாங்கும் அளவு சூழலின் சக்தி

ஸ்லடை 4: சிலரின் சட்டம் காறிப்பிட்ட வகையான மக்கள் கருத்துகளை பரப்புவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்: இணைப்பாளர்கள் – பலரும் அறிந்திரும்பவர்கள்; சமூகக் குழுக்களை இணைப்பவர்கள் தகவல் நிபுணர்கள் – பிறருக்கு உதவாவதில் ரசிக்கின்றனர் விற்பனையாளர்கள் – சக்திவாய்ந்த பச்சுவார்த்தை திறன்களைக் கொண்ட வலுவான மக்கள்

ஸ்லடை 5: வகைக்கப் பின் தாங்கும் அளவு விளக்கம்: மக்கள் மனதில் செய்தியை 'பசுதைதும்' வகைக்கும் தனித்துவமான கணம் உதாரணங்கள்: "செஸமி ஸ்ட்ரீட்" மற்றும் "பளூஸ் களூஸ்" மறுபடிச் செய்யும் மற்றும் ஈடபடும் மூலம் சந்தைப்படுத்தல் மற்றும் கல்விக் கு நரேபி பயன்பாடும்

ஸ்லடை 6: சூழலின் சக்தி மனித நடத்தகைகள் அதன் சூழலால் சென்சிபிவ் ஆகவும், பலவீனப்படுத்தப்படவும் செய்கின்றன உதாரணம்: உடனத சிறு சாம்பல்களின் கோட்பாடும் (சிறு காறகைளின் அடையாளங்கள் கூடதல் காறயை உருவாக்குகின்றன) சூழல் நடத்தகைளை நரேமறை அல்லது எதிர்மறை திசகைளில் மாற்றலாம்

ஸ்லடை 7: வழக்க ஆய்வு - ஹஷ் பப்பீஸ் 1990களின் மத்தியில், நியூயார்க் நகரத்தில் மூன்னோபிகள் இந்த பிராண்டை ஏற்றுக்கொண்டதன் மூலம் விற்பனை வெடித்தது. இது ஆடமை மற்றும் சமூக நோய்ச்சூழற்சிகள் எவ்வாறு பரவுகின்றன என்பதைக் காட்டுகிறது

ஸ்லடை 8: வழக்க ஆய்வு - நியூயார்க் நகரத்தின் காற்றச்செயல்களின் காறவை 1990களின் தொடக்கத்தில் சிறிய மாற்றங்கள் (உதாரணமாக, சுவர் ஓவியங்களை அகற்றுதல், கட்டண ஏமாற்றங்களை தடுக்கதல்) காறணமாக காற்றச்செயல்கள் காறந்தன. இது "சூழலின் சக்தி" யை உறுதிப்படுத்துகிறது

ஸ்லடை 9: வணிகத்தில் திரும்பும்னகைகள் புதிய தயாரிப்பு அல்லது சவேயை அறிமுகப்படுத்ததல் வரைல் மார்க்கெட்டிங் மற்றும் பாதிப்பாளர்களின் கலாச்சாரம் இணைப்பாளர்கள், மாவன்கள், மற்றும் விற்பனையாளர்களை அடையாளம் காணுதல் மற்றும் பயன்படுத்ததல்

ஸ்லடை 10: சமூதாயத்தில் திரும்பும்னகைகள் சமூக இயக்கங்கள் (உதாரணமாக, சிவில் உரிமகைள், காலநிலை நடவடிக்கை) சமூக விதிகளின் மாற்றத்திற்கு வழிவகைக்கும் கருத்துக்கள் (உதாரணமாக, மறுசூழற்சி, தவ்வலைவலை)

ஸ்லடை 11: உங்கள் சொந்த மாற்றம் உருவாக்குதல் உங்கள் செய்தியின் பிபிப்தன்மயை கண்டறிகவும் சரியான நபர்களைப் பயன்படுத்தவும் சூழலை உருவாக்கி மாற்றவும் கண்காணித்து மாற்றவும் — மாற்றம் பரமும்பாலும் எதிர்பாராததாக இருக்கும்

ஸ்லடை 12: முக்கிய காறிப்புகள் சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் சமூக தொற்றுகள் மனிதர்கள், செய்திகள், சூழல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றன சரியான நரேத்தில் செய்த நடவடிக்கை = மிகப்பெரிய தாக்கம்

இப்போது உங்களிடம் மனித அறிவு அல்லது புதிய யாக CEO உள்ளது. உங்களுக்கு ஏதனும் களேவிகள் இருந்தால் [richbonfigli@gmail.com](mailto:richbonfigli@gmail.com), அல்லது 1-302-985-1184 என்ற எண்ணிற்கு அழகைகவும்