

எதிர்காலத்தில் பல கதைகளில் “இடத்திற்குப் பொருத்தமான”, “இடத்திற்கு ஏற்ப ஆணி அடித்தல்” போன்ற எமது கிராம மொழிவழக்கு என்பதை இனங்கண்டுள்ளீர்களா? இதுவாழ்க்கைத் தேர்ச்சியில் மிகவும் அவசியமாகும்.



1. சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்

ஏதாவது ஒரு விடயத்தின் பக்கம் அனைத்தையும் கருத்திற் கொண்டு, அதற்காக கணிப்பிடுவதும் தமது நலனுக்காக சிறந்த மாற்றீடை இனங்கண்டு செயற்படுதலும்.

தீர்மானம் எடுக்கும் போது தன் தீர்மானத்தை விடவும் மற்றவர்களுடன் கலந்தாலோசித்து கூட்டாக எடுக்கும் தீர்மானத்தில் கூடுதலான பங்கு உங்கள் தெளிவுடன் எடுக்கும் தீர்மானமே பயனுள்ளதாகும்.



2. பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல்

பிரச்சனையை இனங்கண்டு கொள்வதும், அதை பிரித்தறிவதும் தமக்கு அது எவ்வாறு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை தெரிந்து கொள்வதும், அதற்கான மாற்றீடுகள் அனைத்திலும் சிறந்த மாற்றீட்டை தேர்ந்தெடுத்தல்.

பிரச்சனைகளை கருத்திற் கொண்டு தீர்வுகளில் தனது பிரச்சனைக்கு மிகவும் பொருத்தமான தீர்மானத்தை தேர்ந்தெடுத்து அதை நடைமுறைப்படுத்துதல் வேண்டும்.



3. பகுப்பாய்வுக்கான சிந்தனை

அனுபவம் மற்றும் கருத்துக்கள் படிப்படியாக, குறிக்கோளுடன் வினைத்திறனாக செயற்படுவதற்கான தன்மை.

ஏதாவதொன்றை ஏற்றுக்கொள்வதற்குமுன் அல்லது நடைமுறைப்படுத்துவதற்குமுன் அதுதொடர்பான விபரங்களை முடியுமானவரை சேகரியுங்கள்.

தமக்குத் தேவையான அளவு விபரங்கள் கிடைக்காதவிடத்து தீர்மானம் எடுப்பதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளல் சிறந்தது.



4. ஆக்கத்திற்கான சிந்தனை

ஏதாவது ஒரு செயற்பாட்டை எடுத்து செயற்படுத்தும்போது பரந்த நோக்கில் சிந்திப்பதற்குப் பழகுவதல், பார்க்கும் கேட்கும் அனைத்தையும் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பார்த்தலுக்குப் பழகுவதல் என்பன ஆக்கத்திற்கான சிந்தனை ஊடாகபெற்றுக் கொள்ளமுடியும்.



5. பயனுள்ள தொடர்பாடல்

- தமது கருத்துக்களை சரியாக தெளிவாக, எளிய முறை மற்றும் பண்பாக சமர்ப்பித்தல். (மற்றவர்களின் மனதைப் புண்படுத்தாமல்)
- மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்தல், மதிப்பளித்தல் மற்றும் மற்றவர்கள் கருத்துத் தெரிவிப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் அளித்தல்.
- தாம் ஏற்றுக்கொள்ளாத, தமக்கு ஒத்துவராத விடயம் தொடர்பாக தமது நிலைப்பாட்டில் அச்சமின்றி தெரியப்படுத்துவதற்கு முடியுமாதல்.
- மற்றவர்களின் அசைவுகள் மற்றும் பேச்சுநடை அல்லாத உணர்வுகள் (அங்க அசைவுகள், முகபாவனை) புரிந்துகொள்ளல்.
- மற்றவர்களின் நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதற்கான விடயத்தைப் புரிந்துகொள்ளல் மற்றும் அதன்படி செயற்படுதல்.



6. மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்

தாம் மற்றவர்களுடன் உள்ள தொடர்பை புரிந்துகொண்டு அவர்களுடன் நல்லமுறையில் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.

மற்றவர்களுடன் சிறந்த தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு நட்பு, ஒத்துழைப்பு மற்றும் அன்னியோன்னியம் (மற்றவர்களின் கருத்துகள் மற்றும் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல் என்பவை கட்டாயமானதாகும்).

தாம் நினைக்கும் கருத்திற்கு முரணான கருத்தொன்றை கேட்கநேரிடும் போதுமனதில் அமைதியின்மை ஏற்படுவது இயற்கையானதே. ஆனாலும் அதற்காக கோபப்படல் மற்றவர்களுடன் பிரச்சனைகளுக்கு செல்வது நமது நலனிற்கு பொருத்தமானதாக அமையாது.



7. சுயமாக விளங்கிக் கொள்ளல்

தம்மைப் பற்றி தாமே விசாரணை நடத்தி தம்மிடம் உள்ள பல்வேறு தன்மைகள், உணர்வுகள், எதிர்பார்ப்புகள், விருப்பு வெறுப்புகள், பிரபலமானவை.

இயலாமை என்பவற்றை இனங்கண்டு அதன் பிரகாரம் பொறுப்புடன் செயற்படுவதற்கான தன்மையாகும்.

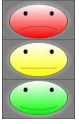
யாராவது ஓர் நபர் தன்னைப்பற்றி நினைக்கும் விதம் அந்த நபரின் உடலத்தில் சுகத்தை அல்லது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.



8. உணர்வுகளைப் புரிந்து நடத்தல்

மற்றவர்களின் உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை அவர்களுக்கு விளங்கும் விதத்தில் அவ்வாறே புரிந்துகொள்ளல். அதன் மூலம் எங்களுக்கு மற்றவர்களை அவர்கள் இருக்கும் நிலையை புரிந்துகொள்ளல்.

புரிந்துணர்வு உள்ள இடத்தில் சமாதானம் நிலவும், மனம் புண்படுதல் மற்றும் பிரச்சனைகள் குறையும். மற்றவர்களுடன் சிறந்த தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு புரிந்துணர்வு முக்கியமானதாகும்.



9.மன ஆவேசத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

சந்தோஷம், விருப்பங்கள் போலவே கவலை, பயம், கோபம், மனதைப் புண்படுத்தல், வெட்கம், பொறாமை போன்றவை மன ஆவேசங்களாகும்.

ஒருவருக்கு இவ்வாறான ஆவேசங்கள் ஏற்படுவது இயற்கை மற்றும் சாதாரணமானதாகும்.

தமக்குள்ளும், மற்றவர்களில் ஏற்படக் கூடிய மன ஆவேசத்தை இனங்கண்டு கொள்ளுதலும் அதனால் ஏற்படக் கூடிய நடத்தையை அளவிடுவதும் அதன் மூலம் மன ஆவேசத்திற்கு நல்ல வெளிப்பாட்டை வெளிப்படுத்தல்.

மன ஆவேசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அவற்றை தெரு சமிச்சைகளாகூடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

சிவப்பு : மன ஆவேசம் தமக்குப் புரியும். நில்லுங்கள், ஆபத்திற்குரியது.

மஞ்சள் : அமைதியாகுங்கள், சிந்தியுங்கள் (உரியகாரணங்கள்)

பச்சை : பாதுகாப்பானது, செயற்படுங்கள்.

கோபம் போன்ற மன ஆவேசத்தை உணரும்போது நீங்கள் செய்யவேண்டிய சிறந்த செயற்பாடுகள்.

- பத்திலிருந்து ஒன்று வரைபின் நோக்கி எண்ணுதல்.
- முகத்தைக் கழுவதல்.
- கடதாசி ஒன்றை சிறிய துண்டுகளாக முறையாகக் கிழித்தல்.



10. மனநல அழுத்தத்திற்கு முகங்கொடுத்தல்

நாங்கள் விரும்பாத அல்லது கஸ்டம் என நினைக்கும் எந்தவொரு நிகழ்வின் மூலமும் மன அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

ஒருவருக்கு விருப்பமில்லாத நிகழ்வொன்று இன்னொருவருக்கு விருப்பத்திற்குரிய நிகழ்வாக இருக்கலாம்.

அமைதியின்மை, வேதனைப்படுதல் என்பவற்றினால் மன அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அது மனநல நோயாக மாறக்கூடியது. இருதய நோய், உயர் குருதியழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

- பயமுறுத்தல்
- அதிகவேலை
- தொடர்புகள் மாற்றமடைதல்
- அடையமுடியாத இலக்குகள்
- தலையீடுகள்
- தமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடயத்தை செய்வதற்காக அறிவு மற்றும் தன்மை குறைவு.

மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

1. மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பத்திலிருந்து விலகுங்கள்.
2. நாம் மன அழுத்தத்திற்கு உட்பட்டுள்ளோம் என்பதை விளங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
3. மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கான முறைகளைப் பின் பற்றுங்கள்.

- ஆழமான மூச்சுவிடல்
- இருபதில் (20) இருந்து ஒன்று (01)வரை பின் நோக்கி எண்ணுங்கள்.
- அடக்கமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- பிரியமான வேலைகளில் ஈடுபடுங்கள். (தைத்தல், பின்னல், புத்தகங்கள் வாசித்தல், பூமரங்கள் நடல் போன்ற செயற்பாடுகள்)
- மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள் தமது பிரச்சனைகளுக்கு தொடர்புபடாத நபர்களுடன் கதையுங்கள்.
- தொலைக் காட்சியில் விநோத நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டுபிடித்தல்.
- வானொலிபாடல்களுக்கு செவிசாயுங்கள்.
- பாடுதல் மற்றும் இசைத்தல் என்பவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
- சுற்றுச் சூழல் அழகை ரசியுங்கள்.

- விளையாட்டில் ஈடுபடுதல், உடற்பயிற்சி ஓய்வெடுத்தல் மற்றும் ஆகாரம் எடுத்தல் போன்ற தாம் விரும்புகின்றவற்றை செய்யுங்கள்.
- மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளும் போது ஒருவருக்கு தாம் செய்யும் நடவடிக்கைகளை சிறப்பாக்கிக் கொள்ள முடியுமாவதுடன் உடல் சார் மற்றும் உள நோய்களில் இருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

சிறந்த வாழ்க்கைக்கான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி



"அன்றாட வாழ்க்கையின் அவசியங்களையும் கஷ்டங்களையும் சிறந்த முறையில் இனங்கண்டு கொள்வதற்குத் தேவையான வளர்ச்சி மற்றும் இடத்திற்கேற்ப தம்மை மாற்றிக் கொள்வதற்கான தன்மையே வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி" என அறிய முடியும்.

- உலக சுகாதார நிறுவனம் -



உளநல சுகாதாரப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு
"சுவசிறிபாய"
கொழும்பு 10.

