



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

தினமும் உங்கள் மனதில் எத்தனை விதமான எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன? மனதில் ஏற்படும் அவ்வெண்ணங்கள் காரணமாக கோபம், பொறாமை, விருப்பு, மகிழ்ச்சி, துக்கம் போன்ற பல்வேறு உணர்வுகளுக்கமைய நீங்கள் செயற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. எமது உள்ளத்தில் அல்லது புற நடத்தைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் உடனடி உளநிலை மாற்றம் அல்லது எண்ணங்கள் மனவெழுச்சிகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான மனவெழுச்சிகளுக்கு உடனடியாகத் துலங்கலை வெளிப்படுத்துவது எமது வாழ்வில் சாதாரண நிகழ்வாகும். அத்துலங்கல்களுள் சில இனிமையானவையாகவோ விரும்பத்தகாதவையாகவோ அமையலாம்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணியவாறு குடும்பத்திலும் பாடசாலையிலும் சமூகத்திலும் ஒத்துழைப்போடு வாழும் விதத்தை இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

தரம் 6 இல் நீங்கள் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக கற்றுக் கொண்டீர்கள் அல்லவா?



மனவெழுச்சிச் சமநிலை

யாதேனும் மனவெழுச்சி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தின்போது அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தித்து சிறந்த துலங்கலை வெளிக்காட்டியவாறு உங்கள் நடத்தையைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல் மனவெழுச்சிச் சமநிலை எனப்படும். கவலை, கோபம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகள் மாத்திரமன்றி மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வு ஏற்படும் போதும் சமநிலையாகச் செயற்படுதல் அவசியமாகும்.



உரு 11.1



முயன்று பார்ப்போம்...

குழுவாக ஒன்றிணைந்து இன்றைய நாள் முழுவதும் உங்கள் மனதில் ஏற்பட்ட பல்வேறு எண்ணங்கள், அவை ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள், அந்த எண்ணங்கள் ஏற்பட்டதற்கான காரணங்கள் அவற்றுக்கு உங்களால் வெளிக்காட்டப்பட்ட துலங்கல்கள் என்பன பற்றிக் கலந்துரையாடி அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

உதாரணம் :

காலையில் எழுந்தவுடன் அன்று பாடசாலையில் விளையாட்டுப் போட்டி நடைபெறவிருப்பது பற்றி விமலனுக்கு ஞாபகம் வந்தது. அவனது மனதில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. நீளம் பாயும் நிகழ்வில் அவனும் கலந்து கொள்ளவிருந்தமையே அவனுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டமைக்கான காரணமாகும். மற்றைய நாட்களை விடச் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்பட்டு விரைவாக முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு பாடசாலை செல்ல ஆயத்தமாகினான்.

நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி	எண்ணம்	துலங்கல்
காலையில் எழுந்ததும் விளையாட்டுப் போட்டி பற்றிய ஞாபகம் உண்டாதல்.	மகிழ்ச்சி	உடம்பின் சுறுசுறுப்பு அதிகரித்தல்.

மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் போது, உங்களைப் போலவே உங்கள் நண்பர்களுக்கும் பல்வேறு எண்ணங்கள் /உணர்வுகள்/மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவதை அறிந்து கொள்ளலாம். அவ்வாறான உணர்வுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படுவது இயல்பு.

இவ்வுணர்வுகள் சில சமயங்களில் மகிழ்ச்சி, கருணை போன்ற விருப்பத்திற்குரிய உணர்வுகளாகவோ வேறு சில சமயங்களில் கவலை, கோபம், பயம் போன்ற விரும்பத்தகாத உணர்வுகளாகவோ அமையலாம்.

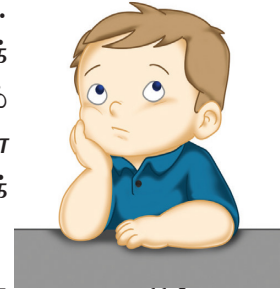


முயன்று பார்ப்போம்...

தினசரிப் பத்திரிகைகளைப் பெற்று அவற்றில் காணப்படும் பல்வேறு செய்திகள் விளம்பரங்களுக்கமைய வெவ்வேறு மனிதர்களின் மன வெழுச்சிகள், அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள், அதற்காகக் காட்டப்பட்ட துலங்கல்கள் என்பன பற்றி அறிந்து அத்துலங்கல்கள் பொருத்தமானவையா அல்லது பொருத்தமற்றவையா என உங்கள் ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

உதாரணம்:-

மனவெழுச்சி ஆளுக்காள் வேறுபடும். சிலர் உடனே வெளிப்படுத்துவர் சிலர் காலம் தாழ்த்தி வெளிப்படுத்துவர். குமார் பாடசாலைக்கு விளையாட்டுக் கார் ஒன்றினைக் கொண்டுவந்தான். அதன் மேல் ஆசைப்பட்ட ராசித், குமாரின் அனுமதியோடு சிறிது நேரம் அதனை வைத்திருந்தான். அப்போது ராசிதின் கைகளிலிருந்த கார் தவறுதலாகக் கீழே விழுந்ததன் காரணமாக கார்ச்சில்லு உடைந்துவிட்டது. அதனை அவதானித்த குமாரிற்குக் கோபம் ஏற்பட்டது. இதனால், குமார் ராசிதைத் தாக்கினான். அங்கு நின்ற நண்பர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து தாக்குதலை நிறுத்தினார்கள். ராசித் குமார் மீது திருப்பித் தாக்காமல் வீடு சென்றான். அடுத்தநாள் ராசித் தனது விளையாட்டுக் காரை குமாருக்குப் பரிசளித்து விட்டு அவனிடம் மன்னிப்புக் கோரினான். முதல்நாள் தான் செயற்பட்ட விதத்தை எண்ணிக் குமாருக்கு வெட்கம் ஏற்பட்டது. எனவே, குமாரும் ராசித்திடம் மன்னிப்புக் கோரி இனிமேல் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறு உடனடித் துலங்கல்களைக் காட்டக் கூடாது என நினைத்துக்கொண்டான்.



உரு 11.2

மேற்கூறப்பட்ட உதாரணத்தில் குமார் தனக்கு ஏற்பட்ட துக்க மனவெழுச்சி காரணமாக உடனடியாகத் துலங்கலை வெளிக்காட்டினான். குமார் அவ்வாறு செயற்பட்டது பொருத்தமற்ற நடத்தையாகும்.



“நான் உங்களுக்கு கார் ஒன்றை விளையாடத் தந்தது, நீங்கள் அதனைக் கவனமாகப் பாவப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கையிலாகும். அது உடைந்தது எனக்கு மிகுந்த துக்கத்தைத் தந்தது.” என்று தனது துக்கத்தினை அச்சந்தர்ப்பத்தில் அவன் ராசித்துக்கு வெளிப்படுத்தியிருக்கலாம்.

எனினும், அவன் அவ்வாறு செயற்படவில்லை. இவ்வாறு சிலர் தமது மனவெழுச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டுக் கூச்சலிடுதல், அழுதல், தாக்குதலில் ஈடுபடுதல் போன்ற விரும்பத்தகாத பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுவார்கள். எப்போதும் சிந்தித்துத் துலங்கலைக் காட்டுவதன் மூலம் உங்களுக்கும் ஏனையோருக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

1. **சந்தர்ப்பம்** - மேற்கூறப்பட்ட உதாரணத்திற்கமைய குமார் ராசிதின் மீது தாக்குதலில் ஈடுபட்ட போதும் ராசித்துக்கு கோபம் ஏற்பட்டிருப்பினும் பாடசாலையில் இந்த நடத்தை பொருத்தமற்றது என்பதால் அவன்தனது துலங்கலை வெளிக்காட்டாது இருந்தான். சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய, இவ்வாறு காட்டப்படும் துலங்கல்கள் வேறுபடலாம்.
2. **விளங்கிக்கொள்ளும் ஆற்றல்** - வயது அதிகரிக்கும்போது அனுபவங்களினால் மனவெழுச்சிகளை முகாமைசெய்யும் ஆற்றல் வளரும். மேற்படி உதாரணத்திலே குமாருக்குக் கிடைத்த அனுபவத்திற்கமைய அவ்வாறான சந்தர்ப்பமொன்று மீண்டும் ஏற்பட்டால் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்ற தெளிவு கிடைத்தது. உங்கள் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் இவ்வாறான அனுபவங்களுடனேயே பெரும்பாலும் செயற்படுவர்.



உரு 11.3

3. **ஆளுமை** - ஒவ்வொருவரும் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களுக்கமைய அவர்களது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனும் வேறுபடும். சிலர் உடனடியாகக் கோபமடைவர். சிலர் பொறுமையைக் கடைப்பிடிப்பர். கருணை, பொறுப்புணர்ச்சி கோபம் அல்லது பொறுமை போன்ற ஆளுமைப் பண்புகள் இங்கு செல்வாக்குச்

செலுத்தியிருப்பதை மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணத்திலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

4. **மற்றையவர்களின் நடத்தைகள்**-மேற்படி உதாரணத்திலே ராசித், குமாருக்கு எதிராகத் தனது எதிர்வினையை வெளிக்காட்டாமையால் குமாரின் தாக்குதல் முடிவிற்கு வந்தது. ராசிதும் கோபத்துடன் தனது எதிர்வினையை வெளிக்காட்டியிருந்தால் இருவருக்கும் இடையில் சண்டை அதிகமாகி காயம் ஏற்பட வாய்ப்பிருந்திருக்கும். இவ்வாறு மற்றையவர்களின் நடத்தைக் கோலமும் பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சி களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.
5. **அனுபவங்கள்** - மேற்படி சம்பவத்திற்கு முகங்கொடுத்த பின்னர் குமாருக்குத் தான் உடனடித் துலங்கலை வெளிக்காட்டியதன் பாரதூரத்தை விளங்கிக்கொள்ள முடிந்தது. இவ்வாறான அனுபவங்களின் போது சிந்தித்துச் செயற்படும் ஆற்றல் வளரும். மரணச் சடங்குகளில் கலந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்குத் தமது உறவுகளின் மரணத்தின் போதும் சகித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் கூடும்.
6. **வாழ்க்கைக் கோலம்** - எமது சூழலில் நாம் கற்றுக் கொள்ளும் விடயங்கள் மனவெழுச்சி வெளிப்பாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. குழந்தைகளைக் கொண்ட சூழலில் வாழும் ஒருவர் எப்போதும் பிரச்சினைகளின் போது சண்டையிடுவாரானால் அல்லது கோபத்தை வெளிப்படுத்துவாரானால் அவரது குழந்தைகளும் அவ்வாறே தமது நடத்தைகளை வெளிக்காட்டுவதற்குக் கற்றுக் கொள்கின்றன.
7. **வயது மட்டம்** - பசியேற்படும் போது அல்லது அசௌகரியங்களின் போது குழந்தையானது அழுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் விருப்பமின்மையை வெளிக்காட்டுவதற்கு முகஞ்சுழித்தல் அல்லது அழுகை போன்ற உணர்வுகளே வெளிக்காட்டப்படும். கட்டிளமைப் பருவத்தின் போது சிலர் விருப்பமின்மையை வெளிக்காட்டுவது வெளியேறிச் செல்லுதல், ஏசுதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலமாகும். எனவே, வயது மட்டத்திற்கு ஏற்பவும் மனவெழுச்சித் துலங்கல்கள் வேறுபடுகின்றன.

நாளாந்த வாழ்க்கையில், எத்தனை சவால்களுக்கு நீங்கள் முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது? நோய்கள், விபத்துக்கள், இயலாமை, நண்பர்களின் பிரிவு, போட்டிப் பரீட்சைகள், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் போன்ற பல்வேறு சவால்கள் காரணமாக மனத்தாக்கங்களுக்குட்பட வேண்டிய



நிலைமைகளும் ஏற்படலாம். அவ்வாறே, நெருங்கிய நண்பர்களின் சந்திப்பு, வைபவங்களில் கலந்து கொள்ளல், பரிசில்கள் பெறுதல் போன்ற மகிழ்ச்சியான சந்தர்ப்பங்களையும் நாங்கள் எதிர்கொள்கின்றோம். இவ்வாறு துக்ககரமான மற்றும் மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்கள் அமைவது எல்லோருக்கும் பொதுவானது. இச் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் நல்ல அல்லது தீய மனவெழுச்சிகளுக்குச் சமநிலையான துலங்கல்களை வெளிக்காட்டப் பழகிக்கொள்வதன் மூலம் எமக்கேற்படும் நெருக்கிடைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்வதற்கு உதவும் தேர்ச்சிகள்

1. பரிவுணர்வு

ஒவ்வொருவரும் மற்றையவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து, அவர்களின் உணர்வுகளை அப்படியே புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பரிவுணர்வு எனப்படும். இவ்வாற்றலின் காரணமாக அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு செயற்படுகின்றார்கள் என்பதை இனங்கண்டு பொருத்தமான துலங்கலைக் காட்டும் ஆற்றல் வளரும். ஏனையோருக்கு உதவி புரிதல், ஏளனப்படுத்தாதிருத்தல் போன்ற பழக்கங்களும் வளர்ச்சியடையும்.



உரு 11.4

2. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்

பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் வகுப்பில் ஏனைய மாணவர்கள், பேருந்துகளில் பயணிக்கும் பலவகை மனிதர்கள் போன்றவர்களை அன்றாட வாழ்க்கையில் நாங்கள் சந்திக்கின்றோம். அடுத்தவர்களின் இயலாமைகளைப் பொறுத்து ஒத்துழைப்புடனும் மனித நேயத்துடனும் செயற்படும்போது ஏனையோருடனான பிரச்சினைகளிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளலாம். அப்போது சமூகத் தொடர்புகளால் ஏற்படக்கூடிய பொருத்த மற்ற மனவெழுச்சிகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அப்போது நீங்கள் ஏனையவர்களால் விரும்பப்படும் பிரசையாகவும் உருவாகுவீர்கள். அப்போது உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அதனைத் தீர்ப்பதற்கு சமூகத்தின் ஒத்துழைப்பும் தடையின்றிக் கிடைக்கும்.

3. வினைத்திறனான தொடர்பாடல்

அடுத்தவரின் கருத்துக்களுக்கு செவிசாய்த்தலும், தங்களின் கருத்துக்களைத் தெளிவாக முன்வைத்தலும் வினைத்திறனான தொடர்பாடல் எனப்படும். கருத்துக்களைத் தெளிவாகப்பரிமாறிக் கொள்வதன் மூலம் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துக்கொள்ள முடிவதுடன் குழுக்களாகச் சேர்ந்து இயங்குவதனால் மிகவும் பயனுள்ள வகையில் எமது செயற்பாடுகளை நாம் மேற்கொள்ளலாம்.

4. உளநெருக்கிடையைக் குறைத்தல்

தரம் 6 இல் நீங்கள் விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிக் கற்றதை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் போது செய்யவேண்டியவை

- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல்.
- இனிய பாடல்களைச் செவிமடுத்தல், விளையாட்டு போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- 1 - 10 வரை மெதுவாக எண்ணுதல்.
- மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் உள், வெளி சுவாசித்தலில் ஈடுபடல்.
- ஒரு கோப்பை நீரை மெதுவாக அருந்துதல்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.



உரு 11.5



முயன்று பார்ப்போம்...

ஓய்வு நேரத்தில் நீங்கள் அதிபர்காரியாலயத்திற்குச் சென்று மீண்டும் வகுப்பறைக்கு வரும்போது வகுப்பு மாணவர்கள் இருவர் உங்கள் உணவைச் சாப்பிட்டு முடித்ததை நீங்கள் பார்த்து விட்டதாகக் கொள்ளுங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய மனவெழுச்சியையும் அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதைப் பற்றி உங்கள் ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

கோபம், துக்கம், பொறாமை போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும் மனவெழுச்சிகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரும்போது உள்ளத்தை வேறொரு திசையில் செலுத்த வேண்டும். பின்னர், அம்மனவெழுச்சி ஏற்பட்டமைக்கான காரணங்களைத் தேடியறிய முயல வேண்டும். அப் போது எதிர்காலத்தில் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கும் ஆற்றல் வளரும். தியானம் போன்ற செயற்பாடொன்றில் தொடர்ந்து ஈடுபடும்போது பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிகளைத் தவிர்த்து மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலும் வளர்ச்சியடையும்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்

1. வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சியால் ஏற்படக்கூடிய விரும்பத்தகாத உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட முடிதல்.
2. தன்னம்பிக்கை வளர்தல்.
3. ஆளிடைத் தொடர்புகள் வளர்ச்சியடைந்து ஏனையோரால் விரும்பப்படும் ஒருவராதல்.
4. மிகவும் செயற்றிறனுள்ள ஒருவராக ஆவதனால் வாழ்க்கையிலேற்படும் சவால்களை வெற்றிகொள்வதற்கான ஆற்றல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.



குடும்பத்தில் மனவெழுச்சிச் சமநிலை

மனிதன், பல்வேறு தேவைகள் கொண்டவனாக காணப்படுகிறான். உணவு, நீர், வளி போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளும் வீடு, ஆடையணிகள், கல்வி, பாதுகாப்பு மற்றும் அன்பு போன்ற வேறு தேவைகளும் அவசியமாகின்றன. இத்தேவைகள் முழுமையாகக் கிடைக்காதவிடத்து ஒருவரில் விரும்பத்தகாத, பொருத்தமற்ற எண்ணங்கள் தோன்றும்.

உதாரணம்: குமார் தனது நண்பன் காதர் கவலையுடன் இருப்பதை அவதானித்தான். காதர் அன்றைய தினம் பாடசாலைச் செயற்பாடுகளிலும் கல்விச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாமல் மேசையின் மீது தலையை வைத்துப்படுத்திருந்தார். இதனை அவதானித்த குமார் அவனை அன்பாக அணுகியபோது, காதர் தனது தந்தைக்குத் தொழில் இல்லாமல் போனதனால் தனது குடும்பத்தை வறுமை ஆட்கொண்டுள்ளது என்றும்

இதனால் காலை உணவைக் கொண்டுவிடத் தன்னால் முடியவில்லை என்றும் கூறினான். குமார் உடனே தனது உணவை காதருடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அதன் பின்னர் காதர் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக மகிழ்வுடன் பாடசாலை வேலைகளில் ஈடுபட்டதை அவதானிக்கக்கூடியதாயிருந்தது.

மேற்படி உதாரணத்திற்கமைய அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்றான உணவு கிடைக்காத நிலையில் அம்மாணவனுக்குக் கவலையான மனவெழுச்சி ஏற்பட்ட விதத்தை அவதானித்தீர்கள். அடிப்படைத் தேவையான உணவு கிடைக்காதபோது ஏனைய மேல்மட்டத் தேவைகளான கல்வி போன்றவைகளில் கவனம்செலுத்த முடியாது என்பதை இதிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதற்காகக் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பல்வேறு விதங்களில் செயற்படுவர். உங்களது பெற்றோர் உங்களது உணவு, ஆடையணிகள் போன்ற தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு மிகவும் கடினமாக உழைக்கின்றனர். எனவே, அதனை உணர்ந்து அவர்களுக்கு உதவி புரிவது உங்களது கடமையாகும்.

குடும்பமொன்றின் பல்வேறு தேவைகள் வருமாறு

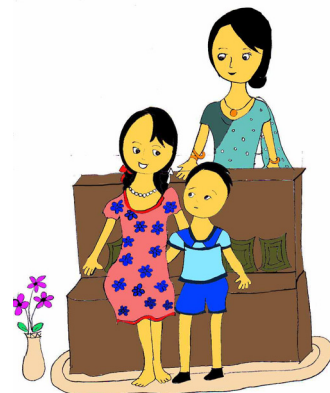
1. அடிப்படைத் தேவைகள்
2. தன்னம்பிக்கை
3. சிறந்த ஆளிடைத்தொடர்பு
4. குழுவாகச் செயற்படுதல்
5. சமவாய்ப்பு
6. உளநெருக்கிடை முகாமைத்துவம்
7. அனுபவத்தில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவாறு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்
8. உடல், உள ஆரோக்கியம்
9. நியாயம், நேர்மை

குடும்பத்தவர்களின் மேற்படி தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்குக் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவர்.

உதாரணமாக : அடிப்படைத் தேவைகளுள் உணவு பாணங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தேவையான பணத்தினைத் தந்தையும் தாயும் வழங்குவர். அதாவது சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு, தூய நீர் என்பவற்றை



உங்களுக்கு வழங்க அவர்கள் சிரமப்படுவர். தூய வளியைப் பெறக்கூடியவாறான வீடொன்றை அமைக்கவும், ஆடை அணிகளை வழங்கவும் அவர்கள் முயற்சிப்பர். அவர்களே உங்கள் பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு, அன்பு என்பன தொடர்பாகக் கவனமெடுப்பவர்கள். நீங்கள் நோயின்றி வாழ உதவுவதுடன், நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் மருத்துவ வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்து உங்களைப் பராமரிப்பதன் மூலமும் உடல், உள உதவிகளைச் செய்வர்.



உரு 11.6

நீங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் சமூகத்திற்கு உகந்த பிரசையாக உருவாவதற்குத் தேவையான அடித்தளமானது உங்கள் குடும்பத்தவர்களாலேயே கிடைக்கின்றது. அதனால் உங்களிடம் காணப்படும் சிறந்த ஆற்றல்களை இனங்கண்டு உரிய இலக்கினை நோக்கிச் செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல், ஆற்றல்களை மதித்தல் போன்றவற்றை உங்கள் பெற்றார்களைப் போலவே உங்கள் சகோதரர்களும் செய்வர். ஆடையணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அனைவரது தேவைகளையும் சமமாக மதித்து சமவாய்ப்புடன் செயற்படுவது குடும்பமொன்றின் மிகவும் அவசியமான விடயமாகும். எல்லோரையும் நியாயபூர்வமாக சமனாக மதிக்கும் அடிப்படை எண்ணக்கருவினை நீங்கள் முதன்முதலாகக் கற்றுக் கொள்வது உங்கள் பெற்றோர் மற்றும் மூத்தோர்களிடமிருந்தாகும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிக காலத்தை நீங்கள் செலவிடுவது உங்கள் குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களுடனாகும். உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய உறுப்பினர்களும் தமது பங்களிப்பை நல்குவதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். நீங்களும் அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு நல்க வேண்டும். அன்பு, கருணை போன்றவற்றை குடும்பத்தவர்களுக்கு வழங்குதல், ஒருவருக்கொருவர் உதவிபுரிதல், மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல், அடுத்தவருக்குத் தொந்தரவின்றிச் செயற்படுதல் போன்றவற்றின் மூலம் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவ வேண்டும்.

குடும்பத்திலுள்ள ஏனைய உறுப்பினர்களுடன் செயற்படும்போது மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதனால் உங்கள் குடும்பத்தின்

மகிழ்ச்சி, ஒற்றுமை, வெற்றி என்பன சிறப்பாக அமையும். இதற்காக மற்றையவர்களின் கருத்துக்களைப் புரிந்து கொண்டு சகிப்புத் தன்மையுடன் செயற்படுதல், அடுத்தவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல், பிரச்சினைகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் சரியான தீர்வை மேற்கொள்ளல் என்பன எம்மால் கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும். பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது பெற்றோருடன் கலந்துரையாடுங்கள். குடும்பத்திலுள்ள வேறு ஒரு உறுப்பினர் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது அப்பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவர்களது பிரச்சினை, கவலை, வேதனைகளை நீங்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

குடும்பத்தில் பொருளாதாரக் கஷ்டம் போன்ற சவால்கள் உருவாகும் சந்தர்ப்பங்களில் அனைவரும் குழுவாக ஒன்றிணைந்து செயற்படுவதனால் அச்சந்தர்ப்பங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும். அவ்வாறே, குடும்பத்தின் அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஒழுக்கம் என்பவற்றையும் காக்க முடியும். வீட்டினுள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் செயற்பட்ட முறைகளின் சாதக பாதகங்களை பின்னர் ஆராய்ந்து பார்ப்பதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கான அனுபவம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.



நாம் அறிந்தவை...

மனவெழுச்சி என்பது எமது உள்ளார்ந்த, வெளிநடத்தைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் உடனடி உளநிலை அல்லது எண்ணங்களாகும்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலை என்பது, மனவெழுச்சி ஒன்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அறிவுபூர்வமாகச் சிந்தித்து சிறந்த முறையில் செயற்படுதல் ஆகும்.

மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் சந்தர்ப்பம், விளக்கம், ஆளுமை, ஏனையோரின் நடத்தைகள், அனுபவம், வாழ்க்கைப் பாங்கு, மற்றும் வயது மட்டம் ஆகியன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

சமநிலையான மனவெழுச்சியைப் பெறுவதற்குப் பரிவுணர்வு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள், வினைத்திறனான தொடர்பாடல், மன அழுத் தத்தைக் குறைத்தல் போன்றன உதவிபுரிகின்றன.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதால் எமக்குப் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. குடும்பத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணலாம்.

குடும்பத்தினுள் சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல், மற்றையவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல், ஏனையோரின் கருத்துக்களையும் உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளல், போன்றவற்றின் மூலம் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணி ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி என்பவற்றையும் பாதுகாக்கலாம்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் ஐந்து எழுதுக.
2. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதில் உங்களுக்கு உதவக் கூடிய தேர்ச்சிகள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.
3. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பயன்கள் மூன்று எழுதுக.