

10

செயற்பாடுகளில் ஈருபும்போது உள்ற்றுக்கமைகளை வெளிக்காட்டுவோம்

ஒரு நபரிடத்தில் பல்வேறு திறமைகள், குணங்கள், ஆற்றல்கள், நடத்தைகள் காரணமாக அவன் உயர்மட்டத் தகைமையுடையவனாக இருக்கின்றான். எனவே, தகைமைகளை உடல், உள், சமூகத் தகைமைகள் என வகைப்படுத்தலாம். இத்தகைமைகளில் ஒருவர் நல்ல பிரசையாகச் செயற்பட துணைப்பியும் “உள்தகைமை” யாது என்பதைக் கண்டறிவோம்.

செயற்பாடு 10.1

நீங்கள் வாழ்வில் கவலை, மனவழுத்தம், கோபம், விபத்து போன்ற நிலைமைகளுக்குள்ளாகிய சந்தர்ப்பங்களை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். அவ்வேளையில் நீங்கள் செயற்பட்ட விதத்தை கீழ்வரும் தலைப்புகளில் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

நிகழ்வு	காரணம்
ஏற்பட்ட நிலைமையின் தன்மை (கவலை, மனவழுத்தம், கோபம், விபத்து)
இந்நிலைமைக்கு அடிப்படையான காரணம்
இந்நிலைமையினால் ஏற்பட்ட உணர்வு (பயம், கவலை, கோபம், தளம்பல் நிலை)
எடுத்த தீர்மானம்.
உங்கள் நடத்தைச் செயற்பாடு
பயன்படுத்திய சொற்கள், உரையாடல்கள்





குறிப்பு

மேற்குறிப்பிட்ட நிலைமை தொடர்பாக மீண்டும் ஆராயும்போது அன்று நடைபெற்ற நிகழ்வு பற்றித் திருப்தியடைந்தீரா அல்லது கவலையடைந்தீரா என்பது பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உள்ளாற்று கொண்ட ஒருவராக அச்சந்தர்ப்பத்தில் நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறை பற்றியும் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

உள்தகைமை



கவலை, மனவழுத்தம், கோபம் இன்றி வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து, அர்த்தமுள்ளதாக, வினைத்திறனுடன் செயற்பட ஒருவரிடத்தில் காணப்படும் தகைமையே உள்தகைமை ஆகும்.

மனித வாழ்வில் நடைபெறும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளுக்கும் உளம் பிரதான காரணமாக அமைகிறது. மனதிற்குள் இடம் பெறும் சிந்தனை, செயல் போன்ற அனைத்தையும் தீர்மானித்து வெளிப்படுத்தும் காரணியாக உளம் அமைகின்றது.

அன்றாட வாழ்வில் மனிதனால் எடுக்கப்படும் பல்வேறு தீர்மானங்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைவது, மனிதனின் பகுத்தறிவு ஆற்றலாகும். இவ்விசேட ஆற்றல் மனிதனை ஏனைய விலங்குகளிலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றது.

மனிதன் தனது உள்தகைக் குழப்பமின்றி சாந்தமாக வைத்திருப்பது மிக முக்கியமானதாகும். எமக்கு ஏற்படும் தேவையற்ற விருப்புகள், ஆசைகள், தேவைகள், குறிக்கோள்கள் காரணமாக உளத்தில் குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

எனினும், நல்வாழ்க்கையைக் கருத்திற் கொண்டு எம்மால் உள்ளாறன் உயர்மட்டத்தில் பேணி வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

மேலும், அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்து சரியான தீர்மானமெடுத்துச் செயற்படுவதன் மூலம், வாழ்க்கையில் உயர்மட்டத்திற்கு வரமுடியும். இதற்கு எமக்கு சிறந்த உள்ளாறன் அவசியமாகிறது.



செயற்பாடு 10.2

உள் நலமுள்ள ஒருவரிடத்தில் காணப்படும் பண்புகளை இனங்கண்டு, கீழ்க்குறிப்பிடப்படுபவையுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

- மற்றவர்களுடன் சரியான முறையில் தொடர்புகொள்வார்.
- மற்றவர்களை சகிப்புத் தன்மையுடன் நோக்குவார்.
- சுகநலத்துடன், சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றி நடப்பார்.
- எதிர்காலத்தைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துவார்.
- சூழல் மாற்றங்களுக்கு ஏற்பத் தன்னை இசைவாக்கம் செய்து கொள்வார்.

உளங்கள் பற்றித் தெரியுமா?



உளங்கள்

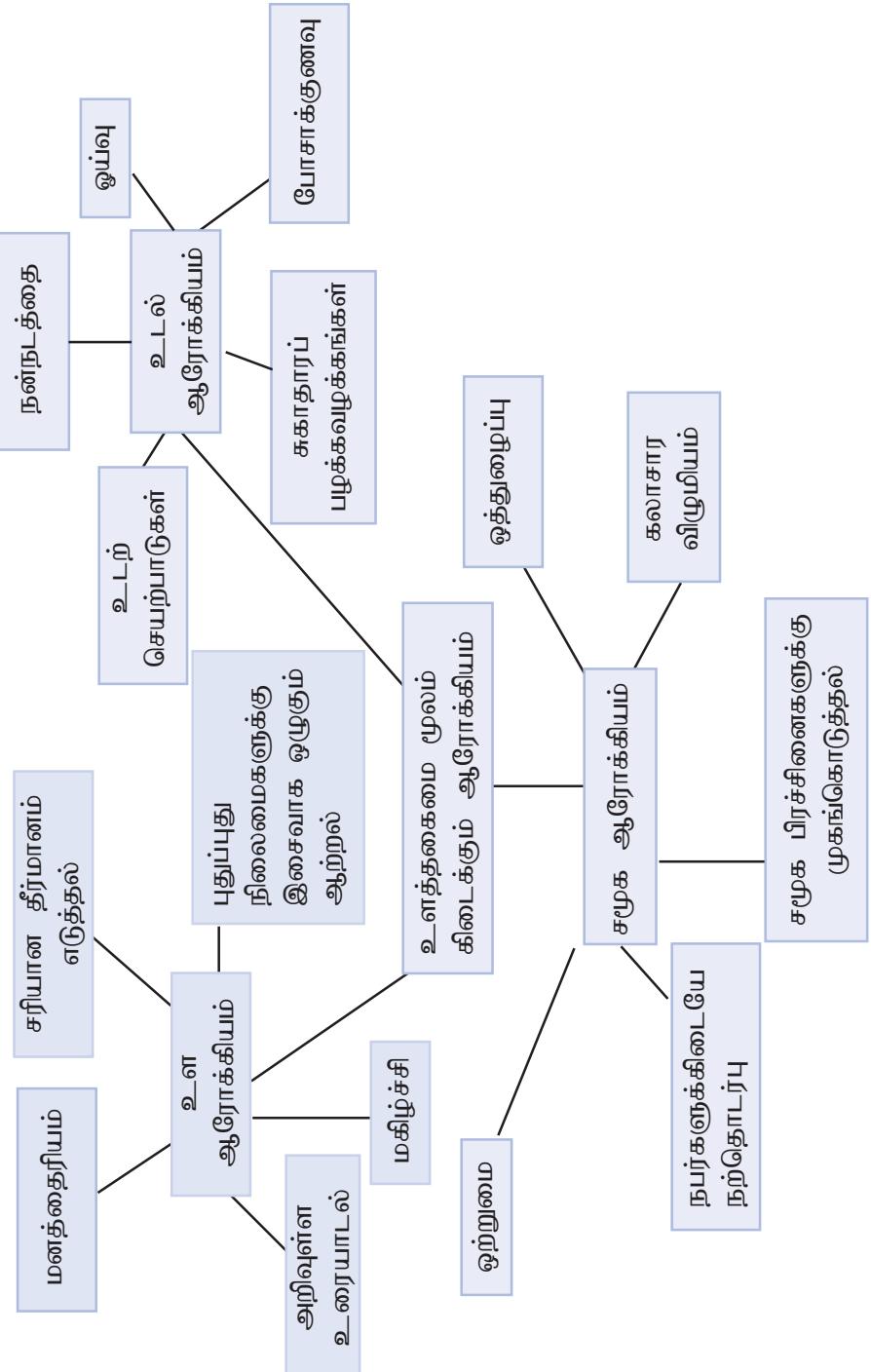
- மனிதனின் ஓர் அங்கமாகும்.
- அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க, மனிதனால் விருத்திசெய்ய வேண்டிய தகைமையாகும்.
- வினைத்திறனுடன் செயற்பட அத்தியாவசியமான காரணியாகும்.
- செயற்பாட்டின்போது சீராகத் தொழிற்பட முக்கிய பங்காற்றுகிறது.
- சமூக அனுபவங்கள் மூலம் சிறப்புடன் செயற்பட உதவுகிறது.
- ஆரோக்கியமான உடலைப் பேணுவதன் மூலம் நல் ஆரோக்கியமான உளங்களைப் பேண வழிவகுக்கிறது.



சிறந்த உளத்தகைமை கொண்ட ஒருவரிடம் காணப்படும் பண்புகள்

- நன் நடத்தைகள்
- நன் மனப்பாங்குகள்
- சிறந்த தீர்மானம் எடுத்தலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தலும்
- மனத்தைறியம்
- நல்ல தொடர்பாடல் திறன்.
 - ★ பேச்சு
 - ★ கேட்டல்
 - ★ வாசிப்பு
 - ★ எழுத்து
- பகுத்தறிவு
 - ★ தர்க்க சிந்தனை
 - ★ விமர்சிப்புச் சிந்தனை
 - ★ புத்தாக்கச் சிந்தனை
- தூரநோக்கு
 - ★ குறிக்கோளை நோக்கி நடத்தல்
 - ★ ஆரோக்கிய உளத்திறன்
 - ★ ஆரோக்கிய உடல்
 - ★ சமுகத்துடன் இணக்கப்பாடு

இங்கு காட்டப்பட்ட உளங்கள், சிறந்த தீர்மானம் எடுத்தல் என்பன விளையாட்டுகளில் ஈடுபட அவசியமாகும்.



இங்கு காட்டப்பட்ட உள் நலன், சிறந்த தீர்மானம் எடுத்தல் என்பன விளையாட்டுகளில் ஈடுபட அவசியமாகும். விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது ஆரோக்கிய உடல் உருவாகிறது. இதனால் ஒருவர் தனது வாழ்வின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிட முறையான உளத்தகைமையை பெறுகின்றார். உளத்தகைமையினால் மேற்கூறப்பட்டவாறு ஆரோக்கிய உளத்தை விருத்தி செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கும்போது சிறந்த தீர்மானம் எடுக்கப் பழக்கப்படுவீர்கள். விளையாட்டின் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இடம்பெறும் உளச்செயற்பாடுகள் மனிதனால் விருத்தி செய்யப்பட வேண்டிய விடயங்களைக் கொண்டவையாகும்.

பின்வரும் விளையாட்டுகள் மூலமும் உளச்செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்யலாம்.

- உள்ளக விளையாட்டுகள்
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகள்
- பிரதான விளையாட்டுகள்
- கிராமிய விளையாட்டுகள்
- வழி விளையாட்டுகள்
- சிறு விளையாட்டுகள்
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்
- இணைப்பாடச் செயற்பாடுகள்
- காரணீயம் கடேற் பயிற்சி
- உடற்பயிற்சி அப்பியாசம்

செயற்பாடு 10.3

உங்களின் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி உளவளர்ச்சியை விருத்தி செய்யக்கூடிய விளையாட்டுகளையும் சிறுவிளையாட்டுகளையும் பட்டியற்படுத்துக.

சிறு விளையாட்டு	உளவளர்சி விளையாட்டு
<ul style="list-style-type: none"> நிழலை மிதித்தல் மீனும் வலையும் “கைமன்” கதை சொல்கிறான் <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> தலைவனைக் கண்டுபிடித்தல் எண்களைத் தெரிதல் பஸ் விளையாட்டு <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

இவ்விதமான விளையாட்டுகளில் வெற்றியடைவதற்கு ஆழமான உளச்சுகம் இருக்க வேண்டும். எமது சமுகத்தினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் பூரண மனிதனாக வாழ உளத்தகைமை உதவுவதுடன், நற்புகழைப் பெற்று இன்பமாக வாழவும் வழிவகுக்கும். உடல் நலமாயிருக்க உளநலன் அவசியம் தேவை என்பதனை இவ்வலகைக் கற்றதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளமுடிந்திருக்கும்.

