



19

உளச்சமூகத் தகைமைகளை மேம்படுத்துவோம்

வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு சவால்களுக்கு முங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. நோய்நொடிகள், பரீட்சை, வேலை இழக்கப்படல் போன்ற தனிப்பட்ட சவால்களுக்கும் இயற்கை அனர்த்தங்கள், யுத்தம் போன்ற முழுச் சமூகத் துக்குமான சவால்களுக்கும் சிலவேலைகளில் எமக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடலாம். இவ்வாறான நிலைமைகளின்போது அவற்றுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கத் தேவையான உடல், உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகள் அவசியமாகின்றன. புத்தி சாதாரியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளவும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கவும் தமது அனுபவங்களைச் சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தவும் உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகள் உதவுகின்றன.

முன்னைய தரங்களில் நாம் மனவெழுச்சிச் சமனிலை, பரிவுணர்வு, பயனுள்ள தொடர்பாடல், சிறப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் போன்ற உள மற்றும் சமூக நலன்களுக்கு ஏதுவாக அமையும் தேர்ச்சிகள் பற்றிக் கற்றோம்.

இந்த அத்தியாயத்தில் உள மற்றும் சமூகத் தகைமைகளுக்கு உதவும் தேர்ச்சிகள் சிலவற்றைக் கலந்துரையாடுவோம்.



ஆக்கத் திறன் மற்றும் ஆராய்வுச் சிந்தனை ஆற்றல்

வாழ்க்கையின் சில சந்தர்ப்பங்களில் விரைவாகத் தீர்மானம் மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்வுச் சிந்தனை ஆகிய திறன்கள் முக்கியமானதாக அமையும்.



உரு 19.1 செஸ் விளையாட்டில் ஈடுபடல்

ஆக்கத்திறன் மற்றும் ஆராய்ச்சிச் சிந்தனை ஆற்றல் என்பது, தனது அறிவையும் ஆக்கத் திறனையும் பயன்படுத்திச் சாதாரணமாக மாற்றுத் தீர்வை முன்வைப்பதைவிட வேறு மற்றும் புதிய தீர்வுகள் பற்றிச் சிந்தனை செய்யும் ஆற்றலாகும்.

பல்வேறு துறைகள் சார்ந்த நூல்களை வாசித்தல், கற்ற விடயங்கள் பற்றித் தர்க்கரீதியாகச் சிந்தித்தல், உளத் தொழிற்பாட்டுக்கு உதவும் செஸ் (சதுரங்கம்), டாம் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல் ஆகியன மூலம் உங்களது சிந்தனை ஆற்றல்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாடசாலையிலிருந்து வந்த பின்னர் மாலையில் அஹமட், விமலின் வீட்டுக்கு வந்தான். வயல்வெளியில் இருவரும் நடந்து மகிழ்ச்சியாகப் பொழுதைக் கழிக்க விரும்பினர். அஹமட் தோட்டத்தில் கிடந்த மூங்கில் தடியொன்றை எடுத்துக் கொண்டான். பெரிய வரப்புக்கப்பால் இருந்த சிற்றோடையில் வேகமான நீரோட்டம் இருப்பதை இருவரும் கண்டனர்.

இவ்விடத்தல் நீர் அதிக ஆழம் இல்லை இறங்கிச் செல்லலாம் என்றான் விமல்.

ஆனால் “இது எவ்வளவு ஆழமானது என்பது தெரியாது தானே” என்று கூறியவாறு அஹமட் மூங்கில் கம்பை நீரின் செலுத்தி ஆழம் பார்த்தான்.

“இது மூன்று அடி ஆழம் இருக்கும். நீரோட்டமும் வேமாக இருக்கின்றது. இறங்கினால் இருவரையும் நீரோட்டம் அடித்துச் செல்லக்கூடும். நீரோடையின் கீழ்ப்பகுதியிலுள்ள ஓடுக்கமான பகுதி ஒன்றினூடாகப் பாய்ந்து செல்வோம்” என்றான் அஹமட்.

ஓடுக்கமான அப்பகுதியினூடாக மூங்கில் தடியை ஊன்றி அஹமட் பாய்ந்தான். பின்னர் விமலிடம் தடியைக் கொடுத்து அவனையும் பாய்ந்து வரச் செய்தான்.

பின்னர் புல்வெளியினூடாக இருவரும் நடந்து செல்லும்போது அஹமட் மூங்கில் தடியால் புற்களை அடித்து வாரிக்கொண்டு சென்றான். அப்போது ஓரிடத்திலிருந்து பாம்பொன்று ஓடுவதை இருவரும் கண்டனர்.

சற்றுத் தொலைவில் பழங்கள் நிறைந்த மாமரமொன்றைக் கண்டனர். ஆனால் மாமரத்தில் ஏறுவது சிரமம். மாம்பழங்களைப் பறிப்பதற்கு உயரமும் போதாது. அப்போது விமல் சரியாக குறிபார்த்து மூங்கில் தடியால் பழங்களுக்கு எறிந்தான். நான்கு, ஐந்து மாம்பழங்கள் நிலத்தில் விழுந்தன. இருவரும் மாம்பழங்களை உண்டு மகிழ்ந்தனர்.

பக்கத்து வீட்டு நாய் குரைத்தவாறு கடிக்க வந்தபோது அஹமட் கையிலிருந்த தடியைக் காட்டினான். நாய் அப்பால் விலகி ஓடியது.

“இந்த மூங்கில் தடி மந்திரக்கோல் போன்றது. அதனை என்னிடம் கொடு” என்றான் விமல்

இதில் எந்த மந்திர சக்தியும் கிடையாது. இடத்துக்குத் தகுந்தவாறு பயன்படுத்தியதால் தான் இது நமக்குப் பயன்பட்டது. எனச் சிரித்தவாறு அஹமட் கூறினான்.

சாதாரண மூங்கில் தடியைச் சமயோசிதமாகப் பயன்படுத்தியதன்மூலம் மாணவர்கள் இருவரும் ஆபத்துக்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொண்டதுடன் பல்வேறு சுவையான அனுபவங்களையும் பெற்றுக் கொண்டமையை இவ்வுதாரணம் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

✍ செயற்பாடு 19.1

இந்தக் கதையில் சிறுவர்கள் இருவரும் முகங்கொடுத்த சவால்களை புத்திசா தூரியமாகவும் ஆக்கத்திறன் மிக்க வகையிலும் வெற்றிகொண்ட வித்ததைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.



பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்க்கக்கூடிய ஆற்றல்

ஐஸ்வர்யா, றம்யா ஆகிய இருவரும் பாடசாலை முடிவடைந்து வீட்டுக்கு வரும் போது வீடு அல்லோல கல்லோலப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

“சுகவீனம் காரணமாக அப்பாவை வைத்தியசாலையில் சேர்த்துள்ளனர். அப்பாவை பார்த்துக்கொள்வதற்கு நான் ஒவ்வொரு நாளும் வைத்தியசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும். உங்கள் இருவரையும் எவ்வாறு பார்த்துக்கொள்வது,” இவ்வாறு அம்மா உள நெருக்கீட்டுடன் கூறினார்.

“ஏன் அம்மா நாங்கள் சில நாட்கள் பெரியப்பாவின் அல்லது மாமியின் வீட்டில் தங்கலாம் தானே” என ஐஸ்வர்யா ஆலோசனை கூறினார். “இது நல்ல யோசனை தான் ஆனால் இந்த நாட்களில் உங்களுக்குத் தவணைப் பரீட்சை நடக்கின்றது தானே” என அம்மா கேட்டார்.

“நாம் நன்றாகப் படித்துள்ளோம். அம்மா வீட்டில் இல்லாவிட்டாலும் கூட நாம் படிப்போம். விளங்காத விடயங்கள் ஏதுமிருந்தால் பெரியப்பாவிடம் கேட்கலாம்” என்று றம்யா கூறினார்.

“ஆனாலும் உனது சுற்றுலா பயணத்துக்கு என்ன செய்வது” அம்மா றம்யாவிடம் கேட்டார்.

“இந்த நிலையில் அம்மாவினால் சுற்றுலாவுக்குப் பணம் செலவுசெய்ய முடியாது. எம்மை அழைத்துச் செல்லவும், அழைத்து வரவும் யாரும் இல்லையே. ஆகவே, அடுத்த தடவை சுற்றுலாவிற்குச் செல்கிறேன்” என்று சிந்தித்தவாறு பதில் கூறினார் றம்யா.

“நான் தங்கையைக் கவனித்துக் கொள்கிறேன் உடுப்புகளையும் கழுவிக்கொள்கிறேன்” என்றாள் ஐஸ்வர்யா.

“நல்லது பெரியப்பாவின் வீடே நீங்கள் நிற்கச் சிறந்தது. நான் பெரியப்பாவிடம் நீங்கள் இருவரும் சில நாட்கள் அவர்களது வீட்டில் தங்க முடியுமா? எனக் கேட்கிறேன். அதுவரை நீங்கள் அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்ளுங்கள். இப்போது எனக்குச் சுமையொன்று குறைந்தது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது” என்றார் அம்மா.

செயற்பாடு 19.2

கதையில் பிள்ளைகள் இருவரும் முகங்கொடுத்த சவால்களை வெற்றிகொள்ளத் தமது அறிவு, பொறுப்புணர்ச்சி, ஆக்கத்திறன், ஆற்றல் ஆகியவற்றை பயன்படுத்திய விதத்தினைக் கலந்துரையாடுக.

மேலேகூறிய உதாரணம் நாம் ஒவ்வொருவரும் முகங்கொடுக்கக்கூடிய பிரச்சினைக்குரிய சந்தர்ப்பமாகும். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து பொருத்தமான முடிவுகளுக்கு வருவதன் மூலம் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கலாம்.



உரு 19.2 பிரச்சினை தீர்த்தல்

இவ்வாறு எதிர்பாராத பிரச்சினைகள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில்

ஏற்பட முடியும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உளரீதியாகச் சேர்ந்து விடாமல் பயனுள்ள முறையில் பிரச்சினையைத் தீர்க்கப் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள முடியும். மேலே குறிப்பிட்ட நபர்களும் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாண்டுள்ளார்களா? என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பிரச்சினையொன்று ஏற்படும்போது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. பிரச்சினை தவிர்க்கப்படக்கூடியது என உடன்படாகச் சிந்தித்தல்
2. பிரச்சினையை நன்கு விளங்கி கொள்ளல்.
 - பிரச்சினையுடன் தொடர்புடைய சகல தகவல்களையும் சேகரித்துக் கொள்வது இதற்கு உதவியாக அமையும்
3. பல்வேறு தீர்வுகள் பற்றி ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்தல்.
 - தீர்வுகளின் பட்டியலை தாளில் எழுதிக் கொள்வது நன்று
4. மிகப் பொருத்தமான தீர்வுகளைத் தெரிவுசெய்து நடைமுறைப்படுத்தல்.
 - பிரச்சினைத் தீர்வுக்கென உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளத்தக்க நபர்கள் உங்களிடமுள்ள வளங்கள் போன்றன தொடர்பாகக் கவனஞ்செலுத்துதல்
5. தீர்வினைப் பற்றி உங்களால் சிந்திக்க முடியாதெனில் நம்பிக்கையான, அனுபவமுள்ள பெரியவர் அல்லது வளர்ந்த ஒருவரிடம் அறிவுரை கேட்டல்.
6. குறிப்பிட்ட பிரச்சினை குடும்பத்திலுள்ள அல்லது குழுவினரின் அனைவருக்கும் உரியதெனின் கூட்டாக இணைந்து கலந்துரையாடுதல். இதன்போது பிறரது கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்தல் வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடிய தீர்வினை எட்டுவதற்கு சுய அர்ப்பணிப்பு அவசியமாகலாம்.

7. ஒரு தீர்வு வெற்றிகரமானதாக அமையவில்லையெனின் அது ஏற்படாமையக்கான காரணங்களை ஆராய்ந்து வேறு தீர்வினை நடைமுறைப்படுத்த மீண்டும் முயல வேண்டும்.

ஏதேனும் பிரச்சினையொன்றுக்கான தீர்வினை வெற்றிகரமாக மேற்கொண்டால் அவ்வாறான வேறொர் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்போது இதனை முன்னுதாரணமாகக் கெண்டு செயற்பட முடியும். கூர் பிரச்சினை ஏற்படும்போது மதுவருந்து தல் கண்ட கூர் வுகளில் ஈடுபடல் போன்றவற்றின் மூலம் பிரச்சினை யை மேலும் சிக்கலாக்கிக் கொள்வர். உள நெருக்கீட்டுக்கு உட்படாமல் உடல், உள ஆரோக்கி யத்துக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாது பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணுதல் மிகச்சிறந்த திறனாகும்.

செயறியாடு 193

கடந்த வாரம் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினைக்குரிய சந்தர்ப்பமொன்றை ஞாபகப்படுத்துக. மேற்படி படிமுறைகளுக்கு அமைய பிரச்சினையைத் தீர்க்கக் கூடிய விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதிக் காட்டுக. இது தொடர்பாக ஆசிரியரின் கருத்துக்களைக் கேட்டறிக.



பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளல்

அன்று ஒருநாள் சுகவீனம் காரணமாக ஆசிரியரால் பாடசாலைக்கு வரமுடிய வில்லை. மாணவர்கள் கூச்சலிட்டவாறு இருந்தனர். மாதவி வகுப்புத் தலைவி. எவ்வளவு கூறினாலும் மாணவரது கூச்சல் குறையவில்லை. இன்னும் கொஞ்சம் தாமதமானால் அடுத்த வகுப்பு ஆசிரியரின் தண்டனைக்கு ஆளாக வேண்டியவரும் என்பது உறுதி.

மாதவிக்கு புதுமையான எண்ணமொன்று உதித்தது. “எல்லோரும் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள் போட்டி ஒன்று நடக்க உள்ளது. இது வினாவிடைப் போட்டியாகும். சூதா, பாமினி இருவரும் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்பர். வகுப்பிலுள்ள மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாக இணைந்து வினாக் கேட்போம். கூடுதலாகச் சரியான விடை கூறும் குழு வெற்றியடையும்” என்றாள் மாதவி.

எல்லோரும் அமைதியாகினர். போட்டி ஆரம்பித்தது. இப்போது போட்டி நன்கு களைகட்டியுள்ளது. எல்லோரும் மிகக் கடினமான வினாக்களுக்கு விடைகளைச் சிந்திக்கின்றனர்.

சிறிது நேரத்தில் அந்த வழியால் வந்த அதிபர் வகுப்பறையை எட்டிப் பார்த்தார். ஆசிரியர் இல்லாமல் வகுப்பு அமைதியாக உள்ளதைக் கண்டு மகிழ்ந்தார். அன்று எல்லோரையும் அதிபர் பாராட்டினார்.

மேற்படி உதாரணத்தில் காட்டப்பட்டவாறு எமது விடயங்கள் போன்றே பிறர் விடயங்கள் தொடர்பாகவும் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதன்போது நாம் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

மாதவி வகுப்புத் தலைவி என்றரீதியில் பொறுப்புடன் தீர்மானத்தை மேற்கொண்ட மையால் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைத்தது. இங்கு இந்தத் தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள தக்க அதிகாரம் வகுப்புத் தலைவி என்ற வகையில் அவளுக்கு இருந்தது. தனது பொறுப்பைச் சரியாக நிறைவேற்றியிருக்காவிட்டால் அனைவரும் தண்டனை பெற வேண்டிய நிலைமை வந்திருக்கும். தீர்மானம் எடுக்கும் அதிகாரத்தை கொண்ட நபரொருவர் தனது கடமையில் அலட்சியாக நடந்து கொள்ளும்போது அது சமூகத்துக்குப் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.



உரு 19.3 பொறுப்புடன் தீர்மானமெடுத்தல்

இடத்திற்கு ஏற்றவாறு தனது அனுபவங்களின் மூலமாகப் பொறுப்புடன் தீர்மானத்தை மேற்கொள்ளல் எமதும் பிறரதும் உயர்வுக்குக் காரணமாக அமையும்.

செயற்பாடு 19.4

வீட்டில் பிற்பகலில் தனியே இருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டுள்ளதெனக் கொள்க. நண்பரொருவர் வந்து விளையாட்டு மைதானத்துக்கு செல்வோம் என உங்களை அழைக்கும்போது நீங்கள் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைக் கலந்துரையாடுக.



உள நெருக்கீட்டை உரிய முறையில் எதிர்கொள்வோம்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும் போது எங்களிடத்தில் உள நெருக்கீடு ஏற்படலாம். உள நெருக்கீடு என்பது சவாலான சந்தர்ப்பங்களின் போது உடல், உளரீதியாக எங்களில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பாகும்.

பாடசாலை செல்வதற்குத் தாமதமாதல், நோய் ஏற்படல், பரீட்சைக்கு முகங்கொடுத்தல், நண்பர்களின் பிரிவு, குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உயிரிழப்பு போன்ற பல்வேறு நிகழ்வுகளினால் எங்களிடத்தில் உள நெருக்கீடு ஏற்படலாம்.

எங்களிடத்தில் ஏற்படும் உள நெருக்கீடு காரணமாக உரிய நேரத்தில் செயற்பாடுகளைச் செய்ய முடியாது போவதோடு சவால்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவற்றுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்க முடியாத நிலைக்கும் ஆளாகிறோம்.

இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சைக்கு இன்னமும் சொற்ப நாட்களே இருக்கின்றன. பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் வரை வகுப்பு மாணவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து கதைத்துக் கொண்டிருப்பது இதைப் பற்றியே?

மாதவன், முகம் வாடியபடி மேசையின் மேல் தலைவைத்துப் படுத்திருப்பதை ரமணன் கண்டான் “என்ன மாதவன் தலைவலியா”

“இல்லை நேற்றிரவு சிலமணி நேரமே தூங்கினேன். இரவு முழுவதும் படித்தேன். படிக்க வேண்டிய புத்தகங்கள் மலை போல் குவிந்து கிடப்பதைக் காணும் போது பயமாக இருக்கின்றது. அதனால் ஒன்றுமே செய்வதற்கு விருப்பமில்லை” என்றான் மாதவன். “கடந்த சில நாட்களாக தொலைக்காட்சி பார்க்காமலும், விளையாடாமலும் பாடங்களையே படித்தேன், என்றாலும் அடுத்த நாள் அது எல்லாமே மறந்து விடுகிறது”. என்று தொடர்ந்து கூறினான்.

“ஏன் நீ நாளாந்த பாடத்தை அவ்வப்போது படிக்கவில்லை? நானோ ஆசிரியர் அன்றாடம் தரும் வேலைகளை உடனுக்குடன் செய்து முடித்து விடுவேன். அதனால் நல்ல அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டேன். ஒரு மாதம் இருக்கும் போதே நேரகுசி ஒன்றைத் தயார் செய்து பாடங்களை மீண்டும் மீட்ட ஆரம்பித்தேன் எனினும் கதைப்புத்தகம் வாசிப்பதை நிறுத்தவில்லை. மேலும் நாளை நடைபெறவிருக்கும் பூப்பந்துப் போட்டியிலும் கலந்து கொள்ளவிருக்கிறேன்.” என்றான் ரமணன்.

“ஐயோ ஏன் இவ்வளவு சிரமப்படவேண்டும்? என்னால் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாமல் போய்விட்டது. இப்பொது செய்தும் பயனில்லை. அதனால் நான் இப்போது படிக்க ஆரம்பிக்கவில்லை. வகுப்பில் கடைசி மாணவனாக வந்தாலும் பரவாயில்லை” இக்கதையைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த ரமணன் இவ்வாறு கூறலானான்.

“வகுப்பில் எத்தனையாவது ஆள் என்பது முக்கியமல்ல. படித்த விடயங்கள் நன்றாக விளங்கி, மனதில் பதிந்துள்ளதா? என்பதை அறியவே பரீட்சைகள் நடத்தப்படுகின்றன.” என்றான் ரமணன். “மாதவன்! நீர் கண்விழித்துப் படிப்பதை விடவும் கற்ற விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டுமெனில் போதியளவு நித்திரை அவசியம். எனவே, இன்றிலிருந்து நேரகுசி ஒன்றைத் தயாரித்து இருக்கும் பாடங்களை முடிக்கப்பார். அத்தோடு விளையாடுவதற்கும் ஓய்வு எடுப்பதற்கும் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள மறந்து விடாதே” இவ்வாறு ரமணன் மாதவனிடம் கூறினான்.

“படிக்க வேண்டிய பாடங்கள் அதிகமாக இருப்பதை நினைக்கும்போது என்ன செய்வதென்றே தோன்றவில்லை” என்று சொல்லி அழுதான் மாதவன்.

“இவ்வாறான நேரத்தில் சிறிது நேரம் பாட்டுக் கேட்டு அல்லது யாரிடமாவது சந்தேகமாகக் கதைத்து மனதை அமைதியடையச் செய்து பின்னர் படிக்கவும். காலையிலும் உற்சாகமான வேளைகளிலும் கஷ்டமான பாடங்களைப் படி” என்று ஆலோசனை கூறினான் ரமணன்.

உள நெருக்கீடு கூடியதால் சாதாரணமாகச் செய்யக்கூடிய வேலைகளையும் செய்ய முடியவில்லை. இவ்வாறு, உள நெருக்கீடானது குறிப்பிட்ட அளவை விட அதிகரிக்கும் போது செயற்றிறன் குறைந்து இயல்பான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முடியாமல் போகும்.

எந்த உள நெருக்கீட்டையும் பொருட்படுத்தாது எதிலும் உதாசீனமாக நடந்து கொள்ளும் பிள்ளை பரீட்சையைப் பெரிதாக நினைத்து அதற்கான ஆயத்தங்களை மேற்கொள்ளாது. இதற்கு நல்ல உதாரணம் இக்கதையில் வரும் மாதவன். எனவே உள நெருக்கீட்டானது சில சந்தர்ப்பங்களில் எங்களுள் ஏற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள ஒரு உந்து கோலாகவும் அமையும்.

ரமணன் பரீட்சையை ஒரு சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டதனால்தான் முன்னரே திட்டமிட்டு நேரகுசி ஒன்றைத் தயாரித்து பாடங்களை மீட்டியதைக் காண முடிந்தது.

உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக்கொள்ளல் தொடர்பாக ரமணன் மாதவனுக்குக் கூறிய ஆலோசனைகள் மிகப் பொருத்தமானவையாகும். நேரகுசிக்கமைய தனது வேலைகளைத் திட்டமிட்டு மேற்கொள்வது வெற்றிக்குக் காரணமாக அமையும். பயனுள்ள வகையில் ஓய்வெடுப்பது மிக முக்கியமானதாகும். விளையாட்டில் ஈடுபடல், போதியளவு நித்திரை செயதல் என்பன உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கும் ஞாபகசக்தியை மேம்படுத்துவதற்கும் அவசியமானதாகும்.

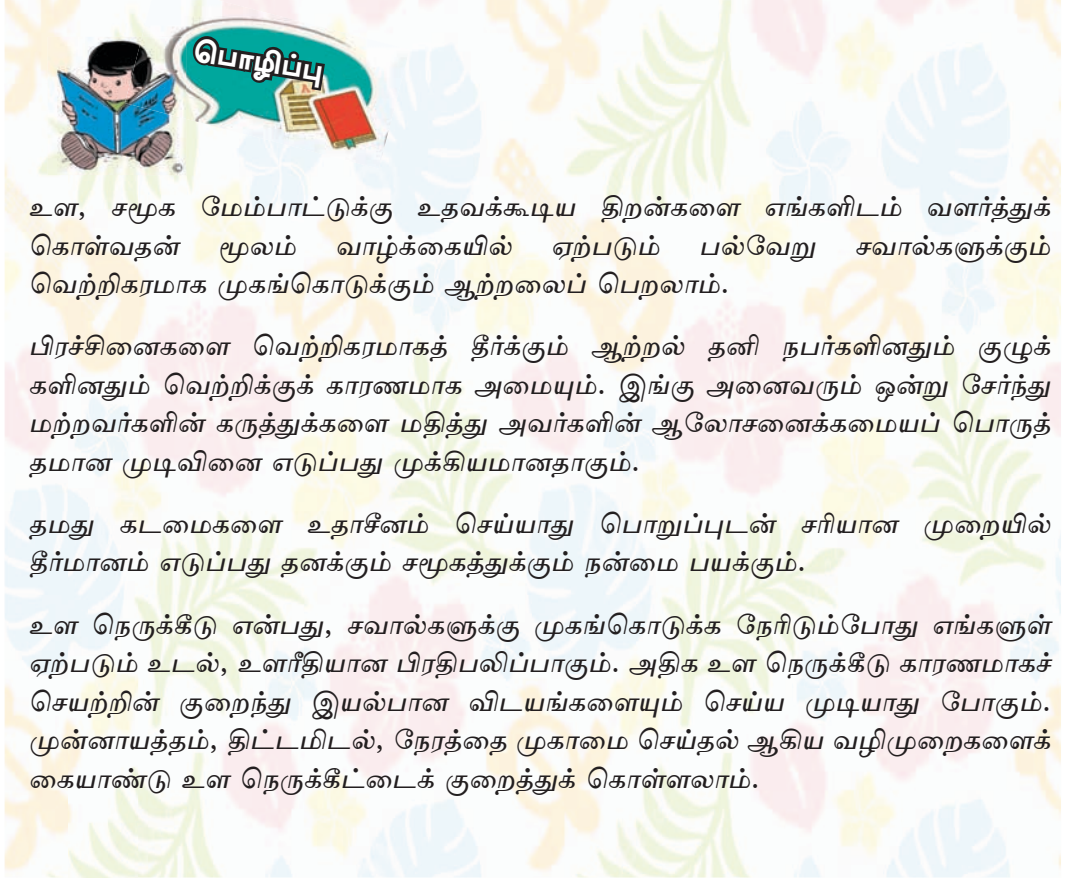


உரு 19.4 உள நெருக்கீட்டுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்

உள நெருக்கீட்டை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

1. நேரத்தை உரிய முறையில் முகாமை செய்தல்.
2. பிரச்சினைகளைக் கண்டறிந்து உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
3. சவால்கள் ஏற்பட முன்னரே அதற்குத் தயாராதல்.
4. முறையாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
5. மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
6. ஆன்மிகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்.
7. மனதை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய தியானப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்.

மேலே குறிப்பிட்ட திறன்கள் அனைத்தும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புபட்டன. இவை உள, சமூகரீதியான அம்சங்களின் முன்னேற்றத்திற்குக் காரணமாக அமைவனவாகும். இத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் வெற்றியை நோக்கி நகர முடியும்.





1. சில முடிவுகளை எடுக்கும் போது உங்களுள் இருக்க வேண்டிய திறன்கள் எவை?
2. பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது அதை வெற்றிகரமாகத் தீர்ப்பதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள் பத்து தருக.
3. பாடசாலை மாணவன் என்ற வகையில் உங்களிடம் ஏற்க்கூடிய சவால்கள் மூன்று தருக.
4. மேலே குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் உதாரணமாகக் கொண்டு உள நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காகப் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.