

சுயகௌரவத்தைப் பேணுவோம்

இயல்பாகவே மனிதன் பல தேவைகளைக் கொண்டவனாவான். ஒரு தேவை பூர்த்தியடைந்த மறுகணமே அவனுக்கு மற்றொரு தேவை ஏற்படுகின்றது. இது மனிதனுடைய இயல்பான சுவாபமாகும். ஆரம்பத்தில் அடிப்படைத் தேவைகளை அடைந்த மனிதன், பின்னர் இரண்டாம்நிலைத் தேவைகளை அடைய முயலுகிறான். இவ்வாறாக தேவை ஒவ்வொன்றும் நிறைவேறும் நிலையில் அவன் உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளை அடையத் தூண்டப்படுகிறான்.

எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத வளி, நீர், உணவு என்பன அடிப்படைத் தேவைகளாகும். இரண்டாம்நிலைத் தேவைகளாக அன்பு, பாதுகாப்பு போன்ற உளவியற் தேவைகள் அமைகின்றன. இவை பற்றி தரம் 6, 7 ஆகிய வகுப்புகளில் கற்றுள்ளீர்கள்.

இவ்வத்தியாயத்தில் உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளில் ஒன்றான சுயகௌரவம் பற்றியும் சுயகௌரவத்திற்கு ஏதுவாக அமையும் விசேட ஆற்றல்கள் மற்றும் பண்புகளோடு சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளையும் நீங்கள் கற்க முடியும்.

சுயகௌரவம் (சுயமதிப்பு) - Self esteem

கிராமத்தில் அமைந்துள்ள கனிஷ்ட வித்தியாலயமொன்றின் அதிபர் தனது பிரதி அதிபரிடம் எமது விளையாட்டுத் துறைப் பொறுப்பாசிரியரிடமிருந்து தற்போது தான் தொலைபேசிச் செய்தியொன்று கிடைத்தது தரம் 8 மாணவன் நிமலன், தேசியப் பாடசாலைகளுக்கிடையிலான தேசியமட்ட விளையாட்டு விழாவில் 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றுள்ளார்” என்றார்.

“ஆ... அப்படியா, எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியல்லவா? இச்செய்தியால் எமக்கு எவ்வளவு பெருமை...”

“ஆமாம் சேர், இவ்வெற்றி எமக்கு மாத்திரமல்ல எமது பாடசாலைக்கும் பிரதேசத் துக்கும் மாவட்டத்திற்கும் பெரும் கௌரவத்தை அளிக்கின்றது. நிமலனை வரவேற்க நாம் விழாவொன்றை ஏற்பாடு செய்வோம். நிமலனின் பெற்றோருக்கும் இச்செய்தியைத் தெரிவித்து அவர்களையும் பாடசாலைக்கு வரவழைப்போம்.”

மேற்படி நிகழ்வோடு தொடர்புடைய உரையாடலை வாசியுங்கள். இங்கு 100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றிபெற்ற நிமலன் மகிழ்ச்சியையும் புத்தாக்கத்தையும் அடைந்திருப்பான். இவ்வாறாக தனது சிறப்புப் பற்றி தன்னுள் தோன்றும் உணர்வுவே சுயகௌரவம் எனப்படும்.”

இனி வேறொரு நிகழ்வை நோக்குவோம். செய்திப்பத்திரிகையொன்று ஒழுங்கு செய்த சித்திரப் போட்டியொன்றிற்கு நீங்கள் அனுப்பிய ஓவியம் முதலாம் இடத்தைப் பெற்று அதற்கான பரிசு, சான்றிதழ் என்பவற்றைப் பெறுவதற்கு அழைப்பிதழை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள் எனக் கொள்ளுங்கள். இச்செய்தி உங்களுக்கும் உங்கள் பெற்றோருக்கும் சுற்றத்தாருக்கும் மிக்க மகிழ்ச்சியை அளிக்கும் அல்லவா? இது உங்களுக்குச் சுயகௌரவத்தைப் பெற்றத் தரும் நிகழ்வாகும்.

செயற்பாடு 1.1

மேற்படி முதலாவது சந்தர்ப்பத்தில் வெற்றியில் மகிழ்ச்சியடைந்த நிமலனை தவிர்ந்த ஏனையோரைப் பட்டியலிடுங்கள்.



உரு 1.1 சுயகௌரவத்தை பெற்றுத்தரக் கூடிய வெவ்வேறு திறன்கள்

“உலகில் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு விடயத்தில் திறமைசாலியாக இருப்பார்” என்ற முதுமொழியை நீங்கள் நன்கு அறிந்திருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு நபரும் தனக்குரிய யாதாயினுமொரு விசேட ஆற்றலை அல்லது திறனைக் கொண்டுள்ளாரென்பதை நாம் அறிவோம். மேற்படி உதாரணத்தை நோக்கும்போது 100 மீற்றர் ஓட்டத்தில் வெற்றிபெற்ற நிமலனிடம் விளையாட்டுத் திறன் உள்ளது. சித்திரம் வரைதல் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற மாணவனிடம் சித்திரம் வரையும் திறன் உள்ளது. இவ்வாறாக எம் ஒவ்வொருவரிலும் காணப்படும் திறன்கள் சுயகௌரவத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்குப் போதுமாக உள்ளன.

அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிப்பீர்கள். பெருமகிழ்ச்சியுடன் பெற்றோரிடமும் உறவினரிடமும் நண்பரிடமும் அது பற்றி சொல்லியிருப்பீர்கள். இவ்வாறு உங்களைப் பற்றி உங்களிடத்தே ஏற்படும் மதிப்பே சுயகௌரவம் ஆகும்.

செயற்பாடு 1.2

ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள விசேட ஆற்றல்களை அட்டவணைப்படுத்தி அவ்வொவ்வொரு ஆற்றலுக்கும் ஏற்புடையவாறு அவர்கள் அடையக்கூடிய நிலைகளை எழுதுங்கள்.

நீங்கள் அட்டவணைப்படுத்திய தனிநபர் ஆற்றல்களை பின்வரும் அட்டவணையோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இதற்காக ஆசிரியரது உதவியை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தனிநபர் ஆற்றல்கள்	ஆற்றல்களுக்கேற்ப அடையக்கூடிய நிலைகள்
விளையாட்டு ஆற்றல்	சிறந்த விளையாட்டு வீரராதல்
சித்திரம் வரைதல்	சித்திரக் கலைஞராதல்
நடனமாடுதல்	சிறந்த நடனக் கலைஞராதல்
இசைத்திறன்	இசைக் கலைஞராதல்
நடிக்கும் ஆற்றல்	நடிகராதல்
மொழி ஆற்றல்	மொழியைப் பயன்படுத்தி கவிதைகள், நூலாக்கம் என்பவற்றை மேற்கொள்ளல்
கணித ஆற்றல்	வெவ்வேறு புதிய நிருமாணிப்புகளை உருவாக்குதல்

மானுடத் தேவையான சுயகௌரவத்தை அடைவதற்கு ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படும் ஆற்றல்களை இனங்காண வேண்டும். அவ்வாறு இனங்காணப்பட்ட ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுவதற்கான வாய்ப்புக்களைப் பெறவேண்டும். இதற்கான ஒத்துழைப்பு உங்கள் ஆசிரியரிடமிருந்து கிடைக்கும்.

இவ்வாறான திறன்களை வெளிக்காட்டுவதுடன், உங்களால் ஏனையோருக்கு வெவ்வேறு உதவிகளைப் புரியவும் முடியும். அவ்வாறு பிறரால் செய்ய முடியாதவற்றை அவர்களுக்காக செய்வதன் மூலம் உங்களின் சுய கௌரவம் மேலோங்கும்.



உரு 1.2 அடுத்தவருக்கு உதவுதல்

அவ்வாறே நேர்மை, பொறுமை, கருணை, ஒழுக்கம், சட்ட திட்டங்களுக்கு கீழ்ப்படிதல் போன்ற உயர்குணங்களைப் பேணுவதன் மூலமும் சுயகௌரவம் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது.

எமது திறன்கள் வெளிக்காட்டப்படும்போது பிறரின் சுயகௌரவ மேம்பாட்டுக்கு காரணமாக அமைகின்றதென்பது ஏற்கனவே நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்தில் உள்ளதல்லவா? உதாரணமாக 100 மீற்றர் போட்டியில் நிமலன் பெற்ற வெற்றி அவனுடைய பெற்றோர், உறவினர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பாடசாலைச் சமூகம் மட்டுமன்றி அனைத்து பிரதேசவாசிகளுக்கும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியதை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். இதன்மூலம் எமது ஆற்றல்கள், குணவியல்புகள் காரணமாக எம்மோடு நெருங்கியிருப்போரினதும் சுயகௌரவம் பேணப்படுகிறது என விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

வீராங்களை சுசந்திகா ஜயசிங்க ஒலிம்பிக் போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தை வெற்றி கொண்ட நிகழ்வையும் இலங்கைக் கிரிக்கட் அணி உலகக் கிண்ணத்தை வெற்றி கொண்ட நிகழ்வையும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். நாடென்ற வகையில் அந்த நிகழ்வுகள் எமக்குப் பெரும் கௌரவத்தைப் பெற்றுத் தந்தன.

ஆற்றல்

- ◆ பாடுதல்
- ◆ இசைத்தல்
- ◆ நடடித்தல்
- ◆ நடனமாடுதல்
- ◆ கணினி அறிவு
- ◆ இலக்கிய ஆக்கங்கள்
- ◆ விளையாட்டாற்றல்
- ◆ கைப்பணித் திறன்
- ◆ வயல் வேலை
- ◆ தோட்டம் செய்தல்
- ◆ விவாத ஆற்றல்
- ◆ சமைக்கும் ஆற்றல்

பண்புகள்

- ◆ தலைமைத்துவம்
- ◆ ஒழுங்கமைப்பாற்றல்
- ◆ நேர்மை
- ◆ பிறர் நலம் பேணுதல்
- ◆ தன்னடக்கம்
- ◆ கீழ்ப்படிவு
- ◆ சட்டதிட்டங்களைப் பின்பற்றுதல்
- ◆ ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுதல்
- ◆ குழு ஒற்றுமை
- ◆ சமூகமயமாதல்

இதற்கமைய எமது ஆற்றல்களை விருத்திசெய்வதன் மூலமும் எம்மிடம் ஒப்படைக் கப்படும் செயல்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றி நற்பண்புகளை விருத்தியாக்கு வதன் மூலம் எமது சுயகௌரவத்தை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

சுயகௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

எம்மிடம் எவ்வாறான திறமைகள் காணப்படினும் சுயகௌரவத் தேவையை அடைவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் பல்வேறு பிற காரணிகளும் காணப்படுகின்றன. அவற்றினை அகக்காரணிகள், புறக்காரணிகளென வகைப்படுத்தலாம். அகக் காரணிகள் என்பன தனக்குள் காணப்படும் தாக்கங்களாக உள்ளதுடன் புறக்காரணிக ளெனப்படுவன சமூகத்தால் ஏற்படுத்தப்படும் தாக்கங்களாகும்.

செயற்பாடு 1.3

சுயகௌரவத்தை வளர்த்துக்கொள்ள குடும்பம், பாடசாலை ஆகியவற்றினால் உங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களை அட்டவணைப் படுத்துங்கள்

அகக் காரணிகள்

- தமது இயலுமை, இயலாமை என்பவற்றை இனங்காணல்
- தன்னம்பிக்கை
- தியாக உணர்வு, ஊக்க மனப்பாங்கு
- தனது பொறுப்புகளையும் கடமைகளையும் இனங்கண்டு அதற்கேற்பச் செயற்படல்

புறக் காரணிகள்

- பெற்றோர், ஆசிரியர்களின் முன்மாதிரிகளும் அறிவுரைகளும்
- ஆசிரியர்கள், பெரியோர்கள், நண்பர்கள், நலன் விரும்பிகள் ஆகியோரின் வழிகாட்டல்களுக்கு மதிப்பளித்தல்
- பரிசில்கள், சான்றிதழ்கள் போன்றவற்றை வழங்கி ஊக்குவித்தல்



உரு 1.3 பரிசு வழங்கி ஊக்குவித்தல்

மேற்படி சுயகௌரவத் தேவையை அடைய துணைபுரியும் காரணிகளை நோக்கும் போது எம்மில் காணப்படும் ஆற்றல்களின் மூலம் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற வேண்டுமாயின் நாம் பேணும் சமூகத் தொடர்புகள் சிறப்பாக அமைய வேண்டும்.

சுயகௌரவமுடையோரால் சமூகத்துக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஏராளம். அவர்களால் சமூகத்துக்குப் பாதிப்புகள் ஏற்படுவதில்லை. எனவே, சுயகௌரவத்தை கொண்ட நாம் பிறரின் சுயகௌரவத்திலும் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். எனவே, அவர்களது சுயகௌரவத்திற்கு பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு நடந்து கொள்ள கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

எமது இளஞ் சகோதர சகோதரிகள், நண்பர்கள், நண்பிகள், வீட்டிலுள்ள அல்லது பாடசாலையிலுள்ள ஊழியர்கள் போன்றோரின் கௌரவத்தைப் பேண நாமும் எமது பங்களிப்பை வழங்கலாம்.

சுயகௌரவத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

சமூகக் காரணிகள்	அகக் காரணிகள்
• சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படுதல்	• சமூக ஒழுக்க விதி முறைகளை மீறுதல்
• பிறரின் உதாசீனத்துக்கு உட்படல்	• சட்டத்தை மீறுதல்
• கவனிக்கப்படாதிருத்தல்	
• மதிப்பளிக்கப்படாதிருத்தல்	
• கேலிக்கு ஆளாகுதல்	
• துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாதல்	



உரு 1.4 துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாதல்

எனவே, இவைபோன்ற பிறரது சுயமதிப்பைப் பாதிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகள் நிகழாது தவிர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

பல்வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில் நாம் ஒவ்வொருவரும் வேறுபடினும், எம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமான அடையாளங்கள் உள்ளன. அவற்றினை நாம் மதிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக வைத்தியரொருவர் தனது ஆற்றலினால் நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தும் அதேவேளை, விவசாயி தனது ஆற்றலால் நாட்டின் போசணைத் தேவையை நிறைவு செய்கின்றார்.

எந்திரவியலாளரொருவரின் தொழினுட்ப அறிவைப் பயன்படுத்தி தொழினுட்ப வல்லுநர்களினதும், கொத்தனார்களினதும் உதவியுடன் கட்டடங்கள், பாலங்கள் போன்றன அமைக்கப்படுகின்றன.

எனவே, இவ்வனைவரும் தம்மிடம் ஒப்படைக்கப்படும் செயல்களை வெற்றிகரமாக நிறைவேற்றுவாரெனில் சுயகௌரவத்தை அடைந்து கொள்வாரென்பதையும் இவ்வனைவரும் எவ்வித வேறுபாடுகளுமின்றி ஒரே விதமாக கௌரவிக்கப்பட வேண்டுமென்பதையும் நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

பொழிப்பு

அடிப்படைத் தேவைகள், இரண்டாம்நிலைத் தேவைகளைக் கடந்து உயர்நிலை மானுடத் தேவைகளை அடைய முயல்வது மனித இயல்பாகும். அவற்றுள் சுய கௌரவம் பிரதானமானதாகும்.

எமது விசேட திறன்கள், பண்புகள் என்பன மேலும் விருத்தியாக்கப்படுதலும் அவற்றிற்கு மதிப்பளிக்கப்படுதலும் சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமையும்.

உடல், உள, சமூக ரீதியாக ஒவ்வொரு துறையிலும் ஒவ்வொருவரும் கொண்டுள்ள விசேட ஆற்றல்கள் சுயகௌரவம் ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றது.

ஈடுபாடு, தன்நம்பிக்கை, ஆரோக்கியநிலை போன்ற அகக் காரணிகளும், பொருளாதார நிலை, வழிகாட்டுதல், மதிப்பளித்தல் போன்ற புறக்காரணிகளும் சுய கௌரவத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

தனதும் பிறரினதும் சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்ற ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வதற்காக பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செய்யமுடியும். அவ்வாறே தனது சுயகௌரவத்தைப் பேணுவதற்கும், பிறர் கௌரவத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு நடந்து கொள்வதற்கும் ஏற்றவாறு செயற்படல் வேண்டும்.

பயிற்சி

01. மனித அடிப்படைத் தேவைகள் யாவை?
02. அன்பு, பாதுகாப்பு போன்றன எத்தேவைகளின் கீழ் அடங்கும்.
03. சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமாக அமையும் எமது விசேட ஆற்றல்கள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுங்கள்.
04. சுயகௌரவத்தைப் பாதிக்கும் வெளிக்காரணிகள் ஐந்து தருக?
05. சுயகௌரவத்தை அடைந்து கொள்வதில் தாக்கம் செலுத்தும் உள்ளார்ந்த காரணிகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக?
06. சுயகௌரவம் உள்ள ஒருவரினால் சமூகத்துக்குக் கிடைக்கத்தக்க நன்மைகள் ஐந்தைக் குறிப்பிடுக?