அலகு

9

ஆளுமை வளர்ச்சி மற்றும் வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கும் திறன்கள்

கற்றலின் நோக்கங்கள்

இந்த அத்தியாத்தில் மாணவர்கள் கற்றுக் கொள்வது

- பொருள், வரையறை மற்றும் ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்
- சுயவிழிப்புணர்வு, மற்றும் சுயமதிப்பீடு
- மன அழுத்தம் மேலாண்மை மற்றும் பிரச்சனையைத் தீர்த்தல்
- முடிவெடுத்தல்
- சமாளிக்கும் திறன்கள் – மனச்சோர்வு, பயம், கூச்சம், தனிமை, கோபம், முறைகேடான வார்த்தைகள், தோல்வி மற்றும் விமர்சனம்

B4651

உங்கள் ஆளுமையை வளர்க்க நம்பிக்கையாய் இரு…… உறுதியாக இரு…… உன்னை நம்பு உன்னால் முடியும்……

9.1 அறிமுகம்

ஒரு மனிதனின் ஆளுமை என்பது அனைத்து குணநலன்களையும் உள்ளடக்கியது. அதாவது உடல் ரீதியாக, உள ரீதியாக பழக்க வழக்கங்கள் மூலமாக தனித்துள்ள முறையில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு ஒருவரது நடத்தை

Chapter 09.indd 239 11/16/2020 3:56:07 PM

முறையை தீர்மானித்து சமுக சூழலுக்கு அனுசரிப்பதே ஆகும்.

> ஆங்கிலத்தில் ஆளுமையைக் குறிக்கும் "பர்ஸ்னாலிடி" என்னும் சொல், லத்தீன் மொழியிலுள்ள "பர்ஸொனா" என்ற சொல்லிலிருந்து பிறந்தது. நாடக மேடையில் அக்காலத்தில் நடிப்பவர்கள் தாங்கள் ஏற்றிருக்கும் பாத்திரத்தின் இயல்புக்கு தக்கபடி அணிந்திருந்த முகமூடியை "பர்ஸொனா" என்ற சொல் குறிக்கிறது.

9.1.1 ஆளுமை வரையறைகள்

டபிள்யு.ஜி.ஆல்போர்ட் (1937) கூற்றுப்படி "ஒருவர் அவருக்கே உரிய நடத்தை, சிந்தனை ஆகியவற்றை நிச்சயிக்கின்ற அவரது உளநிலை மற்றும் உடல் சார்ந்த அமைப்புகளின் மாறக்கூடிய கூட்டமைப்பு" ஆகும்.

ஆளுமை என்பது "ஒரு தனிமனிதன் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட சூழ்நிலையில் செயல்படும் தன்மையை கூறுவதாகும்." – (ஆர். பி காட்டல், 1950)

ஆளுமை என்பது மனிதனின் உடலியக்க அறிவு, சிந்தனை, மனவெழுச்சி, சமூகநீதி ஆகிய பண்புகளின் கூட்டமைப்பு என்பதாகும். "**Personality**" என்ற ஆங்கிலச் சொல்லில் உள்ள ஒவ்வொரு எழுத்தும் ஆளுமையை எடுத்துரைக்கும்.

P	புலன் காட்சியை அறியும் ஆற்றல்
E	மனவெழுச்சியின் முதிர்ச்சி
R	சூழ்நிலைக்கேற்ற இணக்கம்
S	சமூக உறவு
O	உண்மை
N	நடுநிலைமை
A	வெளித்தோற்றம்
L	தலைமைப்பண்பு
I	ஒருங்கிணைந்த பண்புகள்
T	மனோபாவம்
Y	இளம் சிந்தனை

ஆளுமையின் சிறப்பியல்புகள்

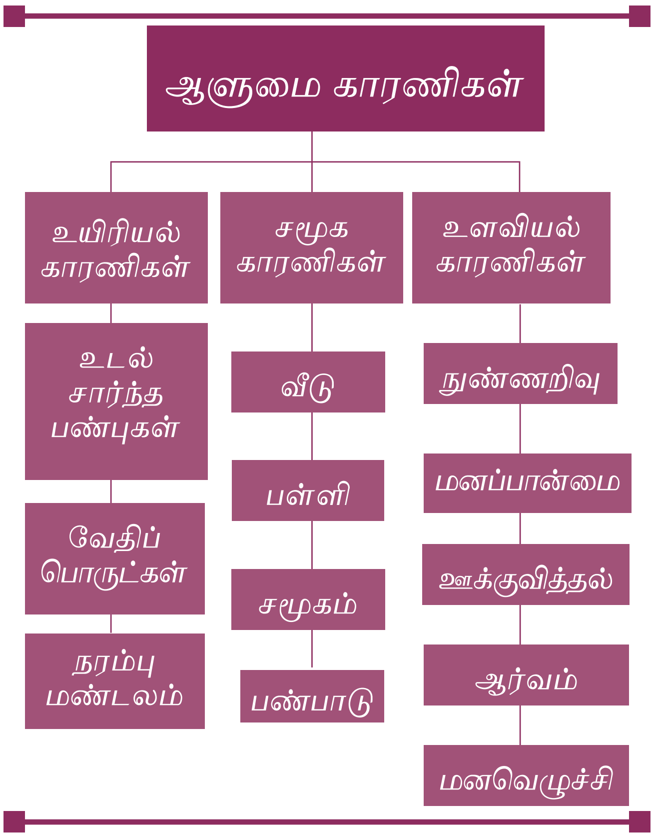
- ஆளுமை சுயஉணர்வு உள்ளது.
- மாறும் தன்மையுடையது
- மரபுநிலை, சூழ்நிலை ஆகிய இரண்டின் வினை பயனாகும்
- சூழ்நிலைக்குத்தக்கபடி மாறும் தன்மையுடையது
- தனித்தன்மை வாய்ந்தது
- ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட மற்றும் முழுசெயல்பாடுகளை உடையதாகும்
- அளவிடப்படக்கூடியது

9.2 ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

ஆளுமை உயிரியல், சமூகவியல் மற்றும் உளவியல் போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது.

முப்பெரும் காரணிகளும் அவற்றின் உட்காரணிகளும் கீழே படம் 1 ல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

Chapter 09.indd 240 11/16/2020 3:56:07 PM



▲ **படம். 1 ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள்**

9.2.1 உயிரியல் காரணிகள்

ஆளுமை மேம்பாட்டில் மூன்று உயிரியல் காரணிகள் உள்ளன. அவை

1. உடல் சார்ந்த பண்புகள்
2. வேதிப்பொருட்கள்
3. நரம்பு மண்டலம்

1. **உடல் சார்ந்த பண்புகள்:** ஒருவனுடைய உடற்சார்ந்த பண்புகளான உயரம், எடை, பருமன், புறத்தோற்றம், பலம், உடல் ஆரோக்கியம், உடற்குறைபாடுகள். (அசாதாரணமான) வினோதமான நடத்தைகள் ஆகியவை அவனுடைய ஆளுமை மீது நேரடியாக இல்லாமல் மறைமுகமாக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. **உதாரணம்:** சிறிய உருவம் உள்ள குழந்தைகள், உடல் ஊனமுற்ற குழந்தைகள் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் காணப்படுவார்கள்.

2. **வேதிப்பொருட்கள்:** நாளமில்லா சுரப்பிகளின் விளைவுகளை வேதிப்பொருட்கள் (ஹார்மோன்) ஆளுமை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. உதாரணம்: தைராய்டு சுரப்பி சுரக்கும் தைராக்ஸின் என்ற ஹார்மோன் உடல் வளர்ச்சி வீதத்தையும், அளவையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. தைராக்ஸின் அளவு குறைந்தால் சோம்பேறித்தனத்தையும், மிகுந்திருந்தால் நிலைப்புத் தன்மை இல்லாமை, எளிதாக எரிச்சலுறுதல் ஆகியவற்றையும் தோற்றுவிக்கும்.

3. **நரம்பு மண்டலம்:** புலன் உறுப்புகளின் திறன்யாவும், வளர்ச்சி பெற்றதரம் வாய்ந்த நரம்பு மண்டலத்தைப் சார்ந்துள்ளது. புலன் உறுப்புகள் அறிவின் வாயில்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. **உதாரணம்:** நுண்ணறிவு மிக்க செயல்பாடு, உடல்வலு, பொறுமை, விரைவாகப் பொருத்தப்பாட்டினை பெறல், புதிய துலங்கல்களை வெளிப்படுத்த தயாராக இருத்தல், ஆய்வுத்திறன், சிந்திக்கும் திறன் போன்றவையாவும் நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்திறனைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் தாக்கம், ஒருவனது ஆளுமையை வெகுவாகப் பாதிக்கின்றது.

9.2.2 சமூகக் காரணிகள்

வீடு, பள்ளி, சமூகம் மற்றும் பண்பாடு ஆகியவை ஆளுமை மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் சமூக காரணிகளாகும்.

வீடு

வீட்டின் பின்வரும் காரணிகள் தனி நபரின் ஆளுமையை பாதிக்கின்றது.

- சிதைந்த குடும்பம், பிரிந்து வாழும் பெற்றோர், போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையான பெற்றோர். அடிக்கடி சண்டை சச்சரவில் ஈடுபடும் பெற்றோர்.
- பெற்றோர்களின் அளவுக்கு அதிகமான எதிர்பார்ப்பு

Chapter 09.indd 241 11/16/2020 3:56:07 PM

- குறிப்பிட்ட பாலினக் குழந்தையை பெற்றோர் விரும்புதல் (ஆண், பெண்)
- பெற்றோர்களை இழத்தல் (மாற்றுத்தாய், தந்தை)
- குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை
- பெற்றோர்களின் கல்வி, சமூகப்பொருளாதார நிலை

பள்ளி

குழந்தைகளுடைய ஆளுமையை உருவாக்குவதில் பள்ளிக்கூடத்தில் பலகாரணிகள் காரணமாக உள்ளன. அவற்றில் சில

- பள்ளிக்கட்டுப்பாடு
- பாடத்தொடர்புடைய வகுப்பறைச் செயல்களிலும், வகுப்புக்கு வெளியே நிகழும் துணைச் செயல்களிலும் மாணவர்கள் ஈடுபடுவதற்கான வாய்ப்புகள்.
- பள்ளியின் அளவு
- பள்ளியில் காணப்படும் நிறுவனச்சூழல்
- ஆசிரியர்களின் ஆளுமை

சமூகம்

தனி மனிதனின் சமூக சூழ்நிலை அவனது ஆளுமையைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது

பண்பாடு

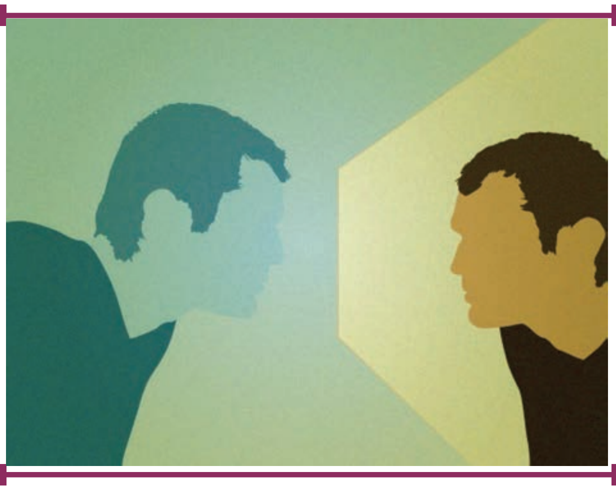
ஒரு தனி மனிதன் பின்பற்றும் பண்பாட்டுச் சூழலும் ஆளுமையைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

9.2.3 உளவியல் காரணிகள்

ஒருவனுடைய நுண்ணறிவு, ஊக்கம், மனப்பான்மை, மனவெழுச்சி, ஆர்வம் போன்றவை ஆளுமையைப் பாதிக்கும் உளவியல் காரணிகள் ஆகும்.

9.3 சுய விழிப்புணர்வு

உலகில் உள்ள பொருட்களைப் பற்றிப் கவனிப்பது "**விழிப்புணர்வு**" ஆகும். சுயவிழிப்புணர்வு என்பது தன்னுடைய பலம், **பலவீனம், எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள், ஊக்கம் மற்றும் உணர்வுகள்** ஆகியவற்றை பற்றிய தெளிவான பார்வையே சுயவிழிப்புணர்வு என்கிறோம்.



வரையறை

"**சுயவிழிப்புணர்வு**" என்பது ஒருவருடைய சுயஉணர்வுகளின், நடத்தைகள் மற்றும் பண்புகளை அடையாளம் காண அறிவாற்றல், உடல் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் புரிந்து கொள்வதாகும்.

9.3.1 சுயவிழிப்புணர்வு ஏன் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது?

சுயவிழிப்புணர்வுக்கான முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு:

- சுயமரியாதை மற்றும் தன்நம்பிக்கையை உருவாக்குகிறது.
- கனவுகள், எண்ணங்கள் ஆகியவற்றை உணர்ந்து உங்களின் மதிப்புக்கள் உயர வழி வகை செய்கிறது.
- எது முக்கியமான தேவையோ அதற்கு முன்னுரிமை வழங்ககாரணமாக அமைகிறது.
- வாழ்க்கையை உங்கள் வழியில் மாற்றிக்கொள்ள வழி செய்கிறது.
- மனநிறைவு தரக்கூடிய செயலை தேர்வு செய்ய உதவுகிறது.

Chapter 09.indd 242 11/16/2020 3:56:07 PM

- மற்றவர்களை விட உங்களைப் பற்றியே அதிக கவனம் செலுத்த உதவுகிறது.
- பிறரிடம் நல்ல உறவுகளை மேற்கொள்ள உதவுகிறது.

9.3.2 எப்படி நீங்கள் சுய விழிப்புணர்வு பற்றி அறிந்து கொள்வீர்கள்?

உங்கள் இலக்குகளை எழுதுங்கள் அதன் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணியுங்கள்

- இணையதளங்கள்
- நமக்கு உதவக்கூடிய புத்தகங்கள்
- தன்னைப்பற்றி சுயபகுப்பாய்தல்
- தியானம்
- உனக்கு நீயே வழிகாட்டியாய் இரு
- உன்னைப்பற்றி உன் குடும்பம் மற்றும்
- நண்பர்களிடம் கேள்
- உன் செயல்களில் தினமும் பின்னூட்டத்தைக் கவனி
- நம்பிக்கை மற்றும் மதிப்புகளை அடைய எதிர்கொள்

சுயவிழிப்புணர்வு குறிப்பு:

முதல் முறையாக சுயவிழிப்புணர்வு பற்றி அறிய கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் 12 வாரங்கள் தொடர்ந்து தன்னைப்பற்றி சுயபரிசோதனை செய்வதால் மட்டுமே வெற்றியுள்ள நபராக மாற முடியும்.

செயல்பாடு 1

சுயவிழிப்புணர்வு பணித்தாள்

நம்முடைய பலம், பலவீனம் ஆகியவற்றை கண்டறிய இந்த பணித்தாளை நிரப்புக:

நான் வலிமையாக செயல்படும் பகுதி: ____________________________

எனக்கு கடினமானது: ____________________________

பள்ளியில் எனக்கு பிடித்த நிகழ்ச்சி: ____________________________

9.4 சுய மரியாதை

ஒரு நபரின் தனிப்பட்ட மதிப்பு, சுயமரியாதை, சுயதகுதி ஆகியவற்றின் மீது நாம் வைத்துள்ள மதிப்புதான் சுயமதிப்பு எனப்படும்.

9.4.1 வரையறை

ஜேம்ஸ் (1980) என்பவரின் கூற்றுப்படி "ஒருவர் தன்னைப் பற்றிய நிறைவு மற்றும் குறைகளை கண்டறிதலே சுயமதிப்பு ஆகும்".

"தன்னைப்பற்றி தான் கொண்டுள்ள கருத்து மற்றும் தீர்ப்பு ஆகும்". இது தன்னை ஒரு தகுதியுள்ள முழுமனிதனாகவும் திறமை உள்ளவனாகவும் நிலைநிறுத்தும். (**கூப்பர் ஸ்மித்** - 1967)

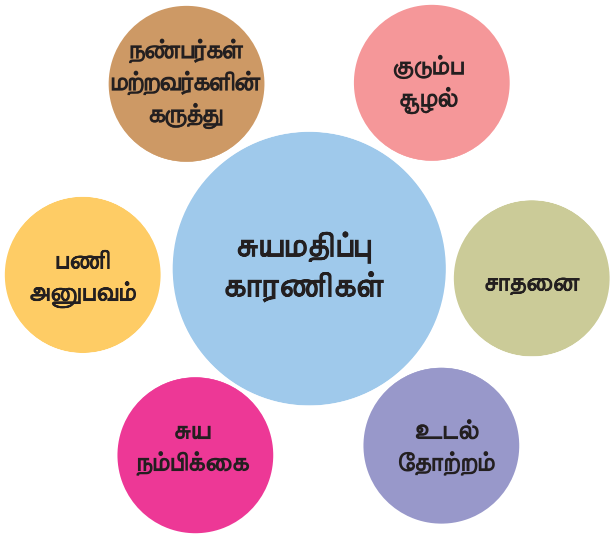
9.4.2 சுயமரியாதையை பாதிக்கும் காரணிகள்

வளரிளம் பருவத்தினரின் சுயமரியாதையை நிர்ணயிக்கும் ஆறு பகுதிகளை படம் 2-ல் காணலாம்.

குடும்ப சூழல்

ஒருவருடைய குடும்பமே முதல் பள்ளிக்கூடம் ஆகும். ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கை முக்கியமாக குடும்ப சூழலால் பாதிக்கப்படுகிறது. சமூக முன்னேற்றத்திற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது ஒரு குழந்தையின் குடும்ப சூழ்நிலை ஆகும். ஒவ்வொரு குடும்பத்தில் இருக்கும் அங்கத்தினர்களால் ஒவ்வொரு குடும்பமும் வேறுபடுகிறது.

Chapter 09.indd 243 11/16/2020 3:56:08 PM



▲ **படம் 2 சுயமரியாதையைப் பாதிக்கும் காரணிகள்**

சாதனை

கல்வி சார்ந்த சாதனை மற்றும் அவர்களது பொழுது போக்கிற்கான இலக்குகளை அடைவது ஆகியவை நேர்மறையான ஆரோக்கியமான சுயத்தை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

உடல் தோற்றம்

தனி நபரின் உடல் கூறு தோற்றமான தலைமுடி, உருவம், உயரம், எடை, தோல்நிறம் போன்ற பண்புகள் சுயமதிப்பை தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

சுய நம்பிக்கை

உயர்ந்த நம்பிக்கை கொண்ட ஒருவரால் விரைவில் விஷயங்களைக் கற்று கொள்ள முடியும். மேலும் அவரால் கடினமான பணியை சிறப்பாகச் செய்து முடிக்கவும் முடியும் என்று

சுயமரியாதையை உயர் சுயமரியாதை மற்றும் குறைந்த சுயமரியாதை என வகைப்படுத்தலாம் சுயமரியாதை

உயர் சுயமரியாதை	குறைந்த சுயமரியாதை
1. வாழ்க்கைக்கு தகுதியுடையவர்	1. வாழ முயற்சி எடுக்காதவர்
2. தன்நம்பிக்கை உடையவர்	2. போட்டி, சவால்களை எதிர் கொள்ள பயப்படுபவர்
3. நிபந்தனைக்குட்பட்டு நடப்பவர்	3. உறுதியற்ற தன்மை உள்ளவர்
4. தொடர்ச்சியான சுய முன்னேற்றத்திற்கு முயற்சி செய்பவர்	4. முயற்சி எடுக்காதவர்
5. தன்நிலையில் திருப்தி கொள்பவர்	5. கூச்ச சுபாவம் உள்ளவர்
6. பிறரிடம் நல்ல உறவை வைத்துக் கொள்பவர்	6. தன்னை பற்றி ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருப்பவர்
7. ஏமாற்றங்களை சகித்துக் கொள்பவர்	7. தன் தவற்றை மறைக்க மற்றவர்களை பற்றி குறைகூறுபவர்
8. உறுதியானவர்	8. நாட்டமின்மை இல்லாதிருப்பவர்
9. கடினமான முயற்சியை மேற்கொள்பவர்	9. மற்றவர்களின் தேவைகளை அலட்சியம் செய்பவர்
10. சுயமாக செயல்படுபவர்	10. தீர்க்கமான முடிவுகளை எடுக்க இயலாதவர்

Chapter 09.indd 244 11/16/2020 3:56:08 PM

நம்பலாம். இதன் விளைவாக அவர்களுக்கு சுயமரியாதை அதிகரிக்கும்.

பணி அனுபவம்

பணியைச் செய்வதில் திறமை மற்றும் பணியை திறமையுடன் செய்து முடிக்கும் திறன். தனிநபரின் ஆளுமையைப் பாதிக்கின்றது.

நண்பர் மற்றும் மற்றவர்களின் கருத்து

நண்பர் மற்றும் மற்றவரிடம் இருந்து வரும் நேர் மற்றும் எதிர்மறையான பின்னூட்டக் கருத்துக்கள் ஒருவரின் மரியாதையை அதிகரிக்கவோ அல்லது குறைக்கவோ முடியும்.

9.4.3 சுயமரியாதையின் வகைகள்

உயர் சுயமரியாதை (High Self-Esteem) – , உங்களையும் உங்கள் செயல்களையும் மற்றும் உங்கள் எதிர்காலத்தையும் பற்றி நேர்மறையாக எண்ணுதல்

குறைந்த சுயமரியாதை (Low Self-Esteem) – உங்களையும், உங்கள் செயல்களையும் மற்றும் உங்கள் எதிர்காலத்தையும் பற்றிய எதிர்மறை எண்ணம்

சுயமரியாதை வளர்த்தல்

- சுய விமர்சனத்தை நிறுத்துங்கள்
- ஆரோக்கியமான நடத்தைகளை ஊக்கப்படுத்தல்
- தன்னைப்பற்றி 2 நிமிடம் பாராட்டுதல்
- உங்களைப் பாராட்டிய 3 விஷயங்களை மாலை நேரத்தில் எழுதுங்கள்
- நல்லதையே செய்யுங்கள்

9.4.4 ஊக்குவித்தல்

செயல்பாடு 2

தன்னைப் பற்றி

1. நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன், ______________________________ பொழுது.
2. என் நண்பர்கள் என்னைப் போன்று ______________________________.
3. ______________________________ னால் நான் பெருமை அடைகிறேன்.
4. ______________________________ ஆக நான் இருந்த பொழுது என் குடும்பம் சந்தோசமாக இருந்தது.
5. பள்ளியில் நான் ______________________________ ல் நன்றாக இருக்கிறேன்.
6. ______________________________ என்னை தனித்துவமிக்கவனாக வைத்து இருக்கிறது.

Chapter 09.indd 245 11/16/2020 3:56:08 PM

ஆளுமை வளர்சியில் மிக முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்று ஊக்குவித்தல் ஆகும். ஊக்குவித்தல் என்ற வார்த்தையானது “Movere” என்ற இலத்தீன் வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது. இதற்கு அசைவு (Move) இயக்கம் (Motor), நகர்தல் (Motion) என்று பெயர். நமது தேவைக்காக செய்யக் கூடிய சக்தி அல்லது ஆற்றல் ஆகும்.

வரையறை

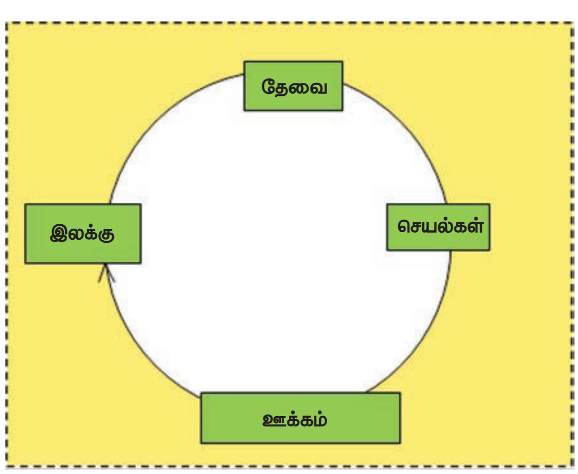
“ஊக்கம் என்பது தூண்டுதல், தாங்குதல் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களை நேர்நடத்திச் செல்லுதல்”

குரோ மற்றும் குரோ என்பவர் “ஊக்கம் கற்றுலுக்கு ஒரு வித அடிப்படையாகும் என்றும் ஊக்கம், கற்றலில் ஆர்வத்தை உண்டாக்குகிறது” என்றும் கூறுகின்றனர். (கே. நாகராஜன், 2002)

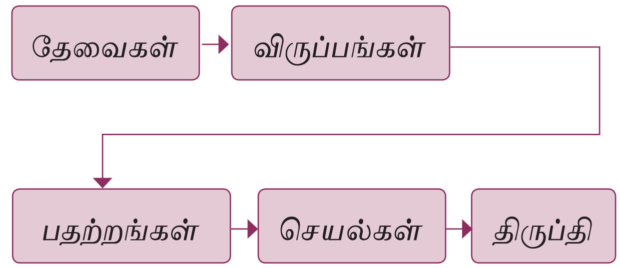
- முயற்சி அல்லது பணியில் கவனத்தை தக்க வைக்க உதவுகிறது.
- இலக்கை அடைந்த பின்னரும் மேலும் இலக்கை அடைவதில் நோக்கமாக இருக்கும்.

ஊக்க சுழற்சி

தொடர்ச்சியான சுழற்சி வடிவத்தில் ஊக்க சுழற்சி நடைபெறுகிறது. இந்த சுழற்சி படம் 3-ல் விளக்கப்பட்டுள்ளது.



▲ **படம் 3 ஊக்க சுழற்சி**



தேவை (Need)

தேவை என்பது குறைவு அல்லது சில அவசியங்களின் பற்றாக்குறை. இது பதற்றம் ஏற்படுத்தும் உடல் இழப்பு நிலையாகும். அடிப்படை தேவைகளான உணவு, தண்ணீர் மற்றும் தூக்கம் ஆகியவற்றில் குறைவு ஏற்படும் போது பதற்றம் ஏற்பட்டு சமநிலையற்றல் ஏற்படுகிறது. இலக்கை அடைவதற்கு தேவை தான் முதல் நிலை இதற்குத் தூண்டுதல் காரணியாக உள்ளது.

இயக்கப்படுதல் (Drive)

தேவை இயக்கப்படுதலுக்கு வழிவகுக்கிறது. இது இரண்டாவது படியாக அமைகிறது. இயக்கப்படுதல் என்பது தேவையற்ற பதற்ற நிலை ஆகும். அமைதியற்ற பதற்றம் மற்றும் அமைதியற்ற நடத்தைக்கு இழுத்து செல்லும் நிலை ஆகும். உதாரணமாக ஒருவருக்கு பசி மற்றும் தாகம் எடுக்கும்போது உணவு உண்பதன் மூலம் இந்த இயக்கப்படுதல் குறைக்கப்படுகிறது.

தூண்டுதல் (Incentive)

எந்த சூழலிலும் நம் நடத்தையைச் செயல்படுத்தி, வழிநடத்தி, பராமரிக்கின்றதைத் தூண்டுதல் என்கிறோம். நடத்தையை ஊக்குவிக்கின்ற வகையில் அது நேர்மறையாக அல்லது எதிர்மறையாகவும் இருக்கலாம். உதாரணமாக பசியானது உணவு சாப்பிடுவதற்கு ஒரு தூண்டுதலாக அமைகிறது. அப்பசி தீர்ந்தபின் சமநிலை ஏற்படுகிறது.

இலக்கு (Goal)

உடலில் பதற்றம் குறையும் போது நடத்தை (Behaviours) ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

Chapter 09.indd 246 11/16/2020 3:56:08 PM

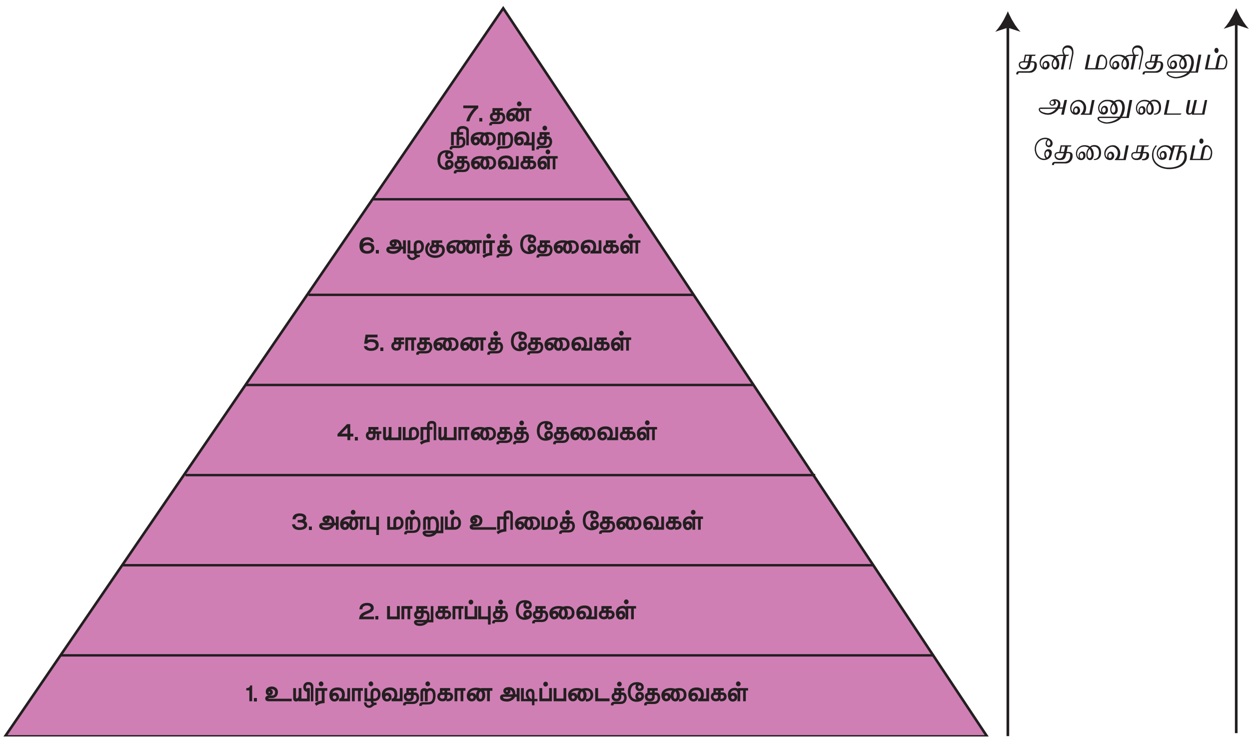
உதாரணம்: உணவு உண்ட பின் உடல் சமநிலையில் இருக்கிறது. ஆதலால் பதற்றம் குறைகிறது. பதற்றம் குறையும்போது சக்தி வாய்ந்த செயல்பாடாகிய இலக்கை அடைகிறோம். இலக்கை அடைந்தவுடன் திருப்தி ஏற்படும்.

மீண்டும் தேவைகள் தோன்றும் பொழுது அடுத்த ஊக்கசுழற்சி தொடங்குகின்றது.

9.4.4.1 ஊக்குவித்தலின் கொள்கைகள்: மாஸ்லோவின் அடுக்குத் தேவைகள் கோட்பாடு

சிக்கல் வாய்ந்த சமுதாயத் தேவைக்கு ஏற்ப எவ்வாறு ஊக்குவித்தல், உடலியல் ரீதியாக வளர்ச்சியடைகின்றது என்பதனை மாஸ்லோ தந்துள்ளார்.

1. **உயிர் வாழ்வதற்கான அடிப்படைத் தேவைகள்:** உலகில் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு, தண்ணீர், உறைவிடம் போன்ற தேவைகள் அடிப்படைத் தேவைகளாகும்.
2. **பாதுகாப்புத் தேவைகள்:** இது ஒரு குறைபாடுடைய தேவையாகும். உடலியல் தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட்டவுடன் தீங்கு மற்றும் அச்சுறுத்தல் போன்றவற்றிலிருந்து உடலைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் உணர்வு பாதுகாப்புத் தேவைகள் எனப்படும் (**எ.கா:** வங்கிகளில் பணத்தைச் சேமித்துவைத்தல், ஆயுள்காப்பீடு கழகத்தில் பணத்தைச்சேமித்தல்)
3. **அன்பு மற்றும் உரிமைத் தேவைகள்:** அன்புகாட்டப்படுதல், ஒன்றிப்போதல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், அனுமதித்தல் போன்றவை அன்புத் தேவைகள் எனப்படுகின்றது.



4. **தன் மதிப்புத் தேவைகள்:** சமூக அந்தஸ்து, புகழ் சுயமரியாதை போன்றவை சமுதாயத்தில் பெறக்கூடிய தன்மதிப்புத் தேவையாகும்.
5. **அடைவுத்தேவைகள்:** இவை அறிவு சார்ந்த தேவையாகும். செய்திகளின் மூலத்தோடு தொடர்பு கொள்ளுதல், எதை எப்படி செய்ய வேண்டும் என்று அறிந்திருத்தல், பொருட்கள், நிகழ்வுகள், குறியீடுகள் பற்றி அறிதல், தொடர்புகளை பற்றி அறிதல், செயல்முறையை அறிதல், பல்வகை அறிவு சார்ந்த செயல்களை இணைத்தல் ஆகியவைகளும் இதில் அடங்கும்.
6. **அழகுணர்த்தேவைகள்:** தூய்மை, அழகு, முறை, கலை, நயம் ஆகியவை அழகுணர்த் தேவைகள் ஆகும். கீழ்நிலை அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவு பெறாதாவர்கள் அழகுணர்த் தேவைகளைப் பற்றி சிறிதும் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை.
7. **தன்னிறைவுத் தேவைகள்:** ஒருவன் எவ்வளவு செயல்திறன் உடையவனாக இருந்தாலும் அதற்கேற்ப அதிகபட்ச வளர்ச்சி பெறுவதையே தன்னாற்றல் முழுமை பெற உதவும் தேவைகள் என மாஸ்லோ இத்தகைய கோட்பாடுகளை வகுத்தார்.

9.5 மன அழுத்த மோலாண்மை

மன அழுத்தம் என்பது நமது வாழ்வில் உடல் அல்லது மனம் அல்லது மனவெழுச்சி ஆகியவற்றால் ஏற்படும் அழுத்தமாகும்.

மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள்: –

1. உடலில் அசௌகரியம்
2. சில வகையான மகிழ்சியற்ற மனவெழுச்சிகள்
3. மறக்க முடியாத உறவுகள்

9.5.1 வரையறை

“ஒரு நபரின் வாழ்க்கைத் தேவையானவற்றை அடையும் பொருட்டு ஏற்படும் அழுத்தம் மனஅழுத்தம் எனப்படும். **(செல்யே – 1956)**

9.5.2 மன அழுத்த மேலாண்மை

ஒரு சூழ்நிலையை கையாளும் முறையையும், அதிகமான எதிர்பார்ப்பும் மனஅழுத்தத்திற்கு காரணமாகின்றது. பல்வேறு நிகழ்வுகள், எதிர்பார்ப்புகள், கோரிக்கைகளை அவர் அவர்களுக்கு ஏற்ப கட்டுப்பாடுகளுடன் பராமரிப்பது மனஅழுத்த மேலாண்மை ஆகும்.

9.5.3 மன அழுத்த வகைபாடு

மன அழுத்தத்தைக் கீழ்கண்டவாறு வகைப்படுத்தலாம்:

9.5.4 மனஅழுத்தத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

மன அழுத்தத்தினால் உடலில் கீழ்கண்ட பல்வேறு தீங்கு ஏற்படுகிறது. அவைகள்

- இதயம் வேகமாக துடித்தல்
- தலைவலி
- கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டைகள் இறுக்கம் ஏற்படுதல்
- முதுகு வலி
- வேகமாக சுவாசித்தல்
- வியர்த்தல் மற்றும் பாதங்களில் வியர்த்தல்
- வயிற்று பிரச்சனைகள், குமட்டல் மற்றும் வயிற்று போக்கு

Chapter 09.indd 248 11/16/2020 3:56:09 PM

மனஅழுத்தம்

- **நிறைவேறாத ஆசை** – நேர்மைமறையான மன அழுத்தம் – நேர்மையான எண்ணங்கள் நிறைவேறாதவை
- **மனவேதனை** – எதிர்மறை மனஅழுத்தம் – எதிர்மறை எண்ணங்களால் ஏற்படும் மனஅழுத்தம்
- **உயர் மன அழுத்தம்** – அதிகமான வேலை பளு காரணமாக
- **குறைவான மன அழுத்தம்** – ஒரே மாதிரியான வேலை / விருப்பமில்லாத பணிகளை தொடர்ந்து செய்தல்

Stress என்ற ஆங்கில சொல்லில் ஒவ்வொரு எழுத்தும் மனஅழுத்தத்தை குறிக்கும்

S ⇨ **பின்னால் நில்** (இறுக்கமான சூழ்நிலையிலிருந்து விலகி இருத்தல்)

T ⇨ **ஆழமாக மூச்சு எடுத்தல்** (உங்களுக்கு பிடித்தமானதை தேர்வு செய்க)

R ⇨ **ஓய்வெடுத்தல்** (புத்தகவாசிப்பு / குளியல் / இசைகேட்டல்)

E ⇨ **உடற்பயிற்சி** (உடற்பயிற்சியின் மூலம் மேற்கொள்ளவும்)

S ⇨ **தூக்கம்** (தேவைப்படும் போது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்)

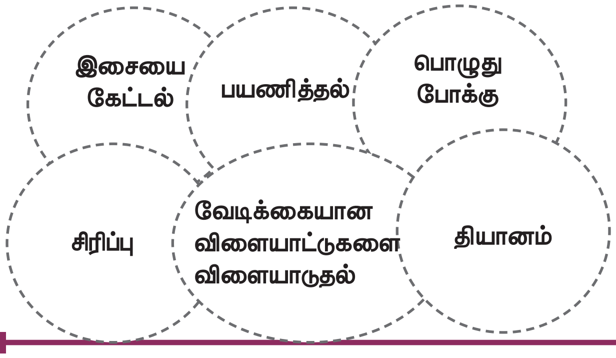
S ⇨ **பேச்சு** (பிறரிடம் மனந்திறந்து பேசுங்கள்)

9.5.5 மன அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும் உத்திகள்

மனஅழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும் சில எளிய உத்திகள்

- *மன அழுத்த சூழ்நிலையிலிருந்து விலகி இருத்தல்*
- *உங்களை நீங்கள் சமாளித்து கொள்ளாதீர்கள், பிறரிடம் மனம் திறந்து பேசுங்கள்*
- *உங்கள் மனதை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்*
- *மனதிற்கு ஒவ்வாத சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்*
- *உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்*
- *உங்கள் நேரத்தை நிர்வகித்துக் கொள்ளுங்கள்.*
- *அதிகமாக தூங்குங்கள்*

மனஅழுத்த மோலான்மையின் நுட்பங்கள்



Chapter 09.indd 249 11/16/2020 3:56:09 PM

செயல்பாடு 3

கீழ்கண்டவற்றை ஆராய்ந்து உங்கள் அனுபவங்களை குறிப்பிடவும். கீழ்க்கண்ட சூழல்களில் உள்ளவற்றைப் படித்து கடந்த வருடத்தில் நீங்கள் அனுபவித்த நிலைமைகளில் நல்ல மனஅழுத்தம், மோசமான மனஅழுத்தம்ஆகியவற்றை √ டிக் செய்யவும்.

சூழ்நிலை	நான் கடந்த ஆண்டு இந்த அனுபவத்தை அனுபவித்தேன்	நல்ல மனஅழுத்தம், உற்சாகப்படுத்திய, சிறந்ததை செய்ய வைத்த செயல்	மோசமான சூழ்நிலை காரணமாக பெரும்பாலான நேரங்களில் கவலை அடைந்தீர்கள்
1. புதிய நபர்களைச் சந்தித்தல்			
2. ஒத்த குழுவில் ஏற்படும் மனஅழுத்தம்			
3. நண்பர்கள் மற்றும் உடன் பிறந்தவர்களிடம் சண்டை			
4. தோல்வி அடைந்த தேர்வுகள்			
5. நீ வழங்கிய பரிசுப் பொருட்கள்			
6. நீ பங்கு கொண்ட பல செயல்பாடுகளில் உன்னுடைய நிலைமை			
7. பெற்றோர்களிடம் வாக்குவாதம்			
8. உணர்ச்சிகளை வெளியேற்றுதல்			
9. வெளியேறும் போது			
10.கிண்டல் செய்தபோது			

நீங்கள் "மோசமான மனஅழுத்தம்" என்ற பெட்டியை மூன்று முறைக்கு மேல் √ டிக் விழுந்தால் மனஅழுத்த நிலை அதிகம் உள்ள நபர் ஆவர். (**வயதில் மூத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்**)

Chapter 09.indd 250 11/16/2020 3:56:09 PM

தனிநபர் ஆய்வு

தனிநபர் கள ஆய்வு

சுமித்ரா அடுத்த நாள் காலையில் நடைபெறும் இறுதி தேர்விற்காக படித்து கொண்டிருந்தாள். இரவில் 1 மணி வரை படித்தாள். அதற்கு மேல் கவனம் செலுத்த முடியாத பட்சத்தில் காலை 6 மணிக்கு அலாரம் வைத்து விட்டு தூங்க சென்றாள். அவள் பதற்றத்துடன் இருந்தால் தேர்வில் அதிகமான மதிப்பெண்கள் எடுக்க முடியாது என்ற எதிர்மறையான எண்ணம் மனதுக்குள் ஓடி கொண்டிருந்ததால் அவளுக்கு தூக்கம் வராமல் புரண்டு கொண்டிருந்தாள். காலையில் எழுந்து தலைவலியுடன், சாப்பிடாமல் தேர்விற்கு சென்றாள். வினாத்தாளை திறந்த பொழுது அவருக்கு பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது. அவள் இதயம் வேகமாக துடித்தது, கைகளின் வியர்வை வெளிப்பட்டது மனது வெற்றிடமாக காணப்பட்டது.

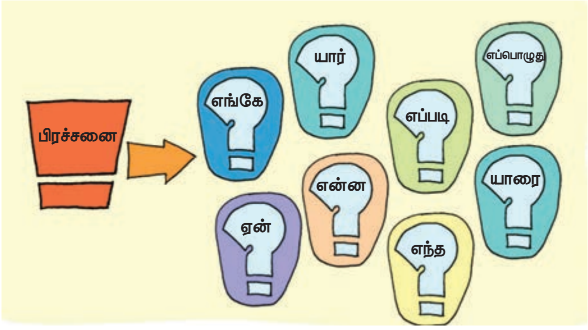
இது போன்ற சூழ்நிலை உங்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். மாணவர்களுக்கு பொதுவாக தேர்வு ஒரு சவாலாக அமைந்துள்ளது. சிலர் வெற்றி காண்கிறோம் சிலரால் எதிர்க்க முடியாமல் போராடுகிறார்கள்.

வாழ்க்கை எப்பொழுதும் சவால் நிறைந்ததாக இருக்கிறது.

1. மேலே தனிநபர் கள ஆய்வு கூறப்பட்ட சூழ்நிலையை மேற்கொள்ள 3 வழிகளை கூறுக,
2. இந்த தனிநபர் கள ஆய்விலிருந்து நீங்கள் என்ன நினக்கிறீர்கள்

9.6 பிரச்சனையைத் தீர்த்தல்

9.6.1 வரையறை



குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகளை கண்டுபிடிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட சிந்தனை அல்லது சிந்தனை செயல் முறைகளுக்கு பிரச்சனையைத் தீர்த்தல் என்று பெயர். இந்த செயலானது தொடர் ஆலோசனையின் மூலம் இலக்கு நிறைவேற்றப்படுகிறது.

"பொதுவாக ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்க்க **சோதனை மற்றும் பிழைதிருத்தம்** முறை மூலம் பல்வேறு யுத்திகளை முயற்சி செய்கிறார்கள்."

9.6.2 பிரச்சனையைத் தீர்த்தலில் பாதிக்கும் காரணிகள்

- ஆராய்ந்து அறியும் அறிவாற்றல் இன்மை
- போதுமான கருத்துகள் இல்லாமை
- தவறான சிந்தனை மற்றும் நடவடிக்கைகள்
- சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப பேசும் திறன் இன்மை
- முன்கூட்டியே தவறான முடிவு செய்தல்
- போதுமான விழிப்புணர்வுயின்மை

Chapter 09.indd 251 11/16/2020 3:56:09 PM

"ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்க்க ஒரே வழி அதை உருவாக்கிய சிந்தனையை மாற்றுவதுதான்." ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் (1879–1955)

9.6.3 பிரச்சனைத் தீர்ப்பதில் உள்ள நிலைகள்

"ஜான் டூயி" பிரச்சனையை தீர்க்க பின்வரும் வழிமுறைகளை வகுத்துள்ளார்

1. *பிரச்சனைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு* – பிரச்சனைகளைப் பற்றி முதலில் விழிப்புணர்வு தூண்டப் பெறவேண்டும். பிரச்சனையைப் பற்றிய அறிவைப் பெறவேண்டும். இதுவே அவனால் அவனது பிரச்சனையைத் தீர்க்க இயலும்.

எ.கா: ஒரு வகுப்பு மாணவன் தொடர்ந்து விடுமுறையில் இருந்தால் அந்த மாணவனுக்கு என்னவாயிற்று? என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள ஆவல் வேண்டும்.

2. *பிரச்சனையை அடையாளம் காணுதல்*– பிரச்சனைக்கான சூழ்நிலையை கண்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். கடந்த கால அனுபவங்களை நினைவு கூர்ந்து நிகழ்கால பிரச்சனைகளோடு ஏதாவது தொடர்பு உண்டா என்பதை கண்டறிய வேண்டும்.

எ.கா: அனைவருக்கும் பிடித்த அந்த மாணவனுக்கு என்ன ஆயிற்று என்பதை வகுப்பில் உள்ள அனைவரும் அடையாளம் காண வேண்டும்.

3. *புள்ளி விவரங்களைச் சேகரித்தல்* – பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண உதவும் தகவல்களை சேகரித்தல் பிரச்சனை தீர்த்தலின் அடுத்த படியாகும்.

எ.கா. வேறொரு மாணவன் அந்த மாணவனின் வீட்டிற்கு அருகில் இருந்து வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த மாணவனுக்கு மலேரியா காய்ச்சலில் சுகவீனமாக உள்ளதை அவன் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

4. *கருதுகோள் உருவாக்கம்* – பிரச்சனையின் தற்காலிகமான தீர்வின் அனுமானத்தை ஏற்பது (அ) தள்ளுபடி செய்வது இந்த இரண்டில் ஒன்று ஏற்புடையமையைச் சோதித்த பின்னரே தான் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

எ.கா: ஏன் அந்த மாணவனை மட்டும் மலேரியா காய்ச்சல் தாக்கியது? மற்ற மாணவர்கள் இந்த வினாவிற்கு நிதர்சனமான காரணங்களை உத்தேசமாக நினைப்பார்கள். 1. ஒருவேளை அம்மாணவன் மலேரியா காய்ச்சல் வந்தவர்களை பார்க்க சென்றிருக்கலாம். 2. கொசுவலை இல்லாமல் தூங்கி இருக்கலாம். 3. வீட்டிற்கு அருகில் தண்ணீர் தேங்கி இருக்கலாம் (அ) வேறு காரணம் எது வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

5. *தீர்வு கூறல் அல்லது மதிப்பீடு*: ஏதேனும் ஒரு தீவை மட்டும் கருதுகோளாக உருவாக்க வேண்டும்.

எ.கா–அவன் மலேரியா காய்சலில் இருந்து குணமடைந்து பள்ளிக்கு மீண்டும் வந்த பொழுது உத்தேசமான காரணங்களை பரிசோதிப்பார்கள். தனது வீட்டிற்கு அருகில் பெரிய குட்டை இருந்தது என்றும் அதில் தண்ணீர் தேங்கியதால் கொசுக்கள் உற்பத்தியானது என்றும் ஒரு நாள் வியர்வை அதிகமாக இருந்ததால் இரவில் கொசுவலை இல்லாமல் தூங்கியதாகவும், அதனால் இரவில் கொசுக்கள் கடித்தன என்று கூறினான்.

Chapter 09.indd 252 11/16/2020 3:56:09 PM

6. **பொதுவான கருத்து:** ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலிலிருந்து பொதுவான கொள்கையைக் காணல் பொதுவான கருத்தாகும்.

i) சேற்று நிலங்கள் உள்ள பகுதியில் ஒவ்வொருவரும் இரவில் கொசுவலை இல்லாமல் தூங்கக் கூடாது.

ii) நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் கொண்டவர்களை இந்த நோய் தாக்காது.

ஐந்து "I" யின் தினசரி பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் அணுகுமுறை

1. **எண்ணம் (Intention)** - பிரச்சனை தீர்க்கும் இலக்கை குறிப்பது
2. **ஆர்வம் (Interest)** - பிரச்சனை என்ன? இந்த பிரச்சனையை நீங்கள் எவ்வாறு செயல்முறைபடுத்துவீர்கள்
3. **விசாரணை (Investigate)** - பிரச்சனைக்கான காரணங்கள்?
4. **தலையீடு (Intervene)** - பிரச்சனைகளினால் ஏற்படும் விளைவை குறைப்பது
5. **செயல்படுத்துவது (Implement)** - சிக்கல் மீண்டும் வராமல் எப்படி நிரந்தரமாக தீர்ப்பது?

9.6.4 பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறன்களை அதிகரிக்க செய்யும் குறிப்புகள்

- தர்க்கரீதியான புதிருடன் மூளை வேலை செய்யும் விளையாட்டு
- இரவில் நன்றாக தூங்குதல்
- ஒரு சில தாளங்களைக் கண்டறிதல்
- யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்
- நடனம்

செயல்பாடு 4

பிரச்சனைகள்: யாரால்? என்ன? எப்படி? ஏற்பட்டது என்பதை எழுதுங்கள் ______
____
____
____
____
____
____
____

அதன் விளைவு என்ன? ______________
____
____
____

பிரச்சனையை தீர்க்க இரண்டு சிறந்த வழிகளை எழுதுங்கள்?

1.______________________________
____
____
____

2.______________________________
____
____
____

என்னால் எப்படி பிரச்சனையை தடுக்க முடியும்? ________________________
____
____
____

3. எதிர்காலத்தில் நான் விரும்புவது ____
____
____
____
____
____
____

Chapter 09.indd 253 11/16/2020 3:56:09 PM

9.7 முடிவெடுத்தல்

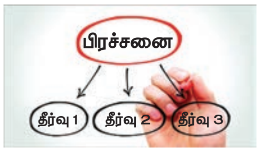
9.7.1 வரையறை

ஜேம்ஸ் ஸ்டோனர் என்பவரின் கூற்றுப்படி முடிவெடுத்தல் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சனையை தீர்க்க, கண்டறியும் ஒரு வழி முறையாகும். (மேத்யூ, 2011)

9.7.2 முடிவெடுத்தலின் செயல் முறைகள்

ஒரு நல்ல முடிவை எடுக்க பொறுமை மற்றும் கவனமான சிந்தனை வேண்டும். கீழ்க்கண்ட நடவடிக்கைகள் நல்ல முடிவுகளை எடுப்பதற்கான முக்கியமான வழிமுறைகள்.

படி 1 – பிரச்சனையைக் கண்டறிதல் – தீர்க்கப்பட வேண்டிய அடிப்படை பிரச்சனையை குறிப்பிடுவதுதான் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதின் முதல்படிநிலை ஆகும்.



படி 2 – பல்வேறு வகையான முடிவுகள் – அடுத்தபடியாக அந்த பிரச்சனைக்குப் பல்வேறு வகையான முடிவுகளைக் கண்டறிதல்.

படி 3 – மாற்று முடிவுகளை மதிப்பீடு செய்தல் – ஒவ்வொரு பிரச்சனைக் குறிய பல்வேறு தீர்வுகளின் நன்மை, தீமைகளை ஆராய்ந்து மதிப்பீடு செய்து முக்கியத்தின் அடிப்படையில் தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும்.

படி 4 – இறுதி தீர்வைத் தேர்வு செய்தல்- மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட முடிவுகளை மீண்டும் ஆராய்ந்து அப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான சரியான முடிவை தேர்வு செய்தல்.

Chapter 09.indd 254 11/16/2020 3:56:10 PM

படி 5 – தீர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்துதல் – தீர்வுகளைத் தேர்ந்தெடுத்த பின் அவைகளை செயல்படுத்துதல் முடிவெடுத்தலின் முக்கிய பணியாகும். ஏனென்றால் ஒரு தீர்வை செயல்படுத்துவதில் ஈடுபட்டுள்ள அனைத்து மக்களும் தங்களின் தாக்கங்களைப்பற்றி ஆர்வமாக இருப்பர். வெற்றிகரமான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு இது மிகவும் அவசியம்.

படி 6 – தீர்வை கண்காணித்தல் – ஓர் தீர்வைக் கண்டறிந்து அவற்றை செயல்படுத்துவது மட்டும் முடிவெடுத்தல் ஆகாது. தீர்வை நடைமுறைபடுத்தப்பட்ட பின் அந்த தீர்வை கண்காணிப்பது மிகவும் அவசியமாகும். அப்பொழுதுதான் அத்தீர்வினால் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தினை அறியமுடியும்.

Source: www.buzzle.com/articles/6 steps to decision making processs.html

9.7.3 முடிவெடுக்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ள உதவும் காரணிகள்

பின்வரும் காரணிகள் முடிவெடுக்க உதவும்.

புலனுணர்வு - மக்கள் தங்கள் நலன், பின்னணி, அனுபவம் மற்றும் மனோபாவங்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கருத்துக்களை தீர்மானிக்கிறார்கள். தவறான புலன் உணர்வு மூலம் மக்களின் முடிவு பாதிக்கப்படுகிறது.

முன்னுரிமை - நல்ல முடிவுகளை எடுக்கும்போது தனிப்பட்ட இலக்குகளை முன்னுரித்தல், குடும்பம், வேலை, தொழில் ஆகியவற்றிற்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும்.

ஏற்றுக்கொள்ளல் – முடிவெடுப்பவர்கள் அறிவார்ந்த மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியாக அதை ஏற்க வேண்டும்.

வளங்கள் – வளங்கள் விரைவாக முடிவுகளை எடுக்க உதவுகின்றன.

தீர்ப்பு – நடைமுறைத் தூண்டுதல்கள் முடிவெடுக்கும் செயல்முறையை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.

9.7.4 நல்ல தீர்வு தருபவர்களின் குணங்கள்

- சூழ்நிலைகளை மதிப்பீடு செய்து , மாற்றுத் தீர்வுகளை கண்டறிபவர்.
- சீரிய சிந்தனை திறனை பயன்படுத்துதல்.
- கடினமான சூழ்நிலையிலும் பிரச்சனைக்கு ஏற்ப முடிவு எடுக்கும் திறன் படைத்தவர்.
- பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் அணுகுமுறை கொண்டவர்.
- அணுகுமுறைக்கு எதிரானவர்

9.7.5 முடிவு எடுப்பதில் உதவுக் கூடிய நடைமுறைக் குறிப்புகள்

1. குறிப்பிட்ட காலத்தை வரையறுக்கவும்
2. முடிவெடுத்தலில் சோர்வடைதலை தடுக்கவும்
3. உங்களால் கட்டுபடுத்த முடிந்ததைக் கட்டுப்படுத்தவும்
4. எடுக்கும் முடிவுகளை மாற்ற இயலுமா என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்
5. தினமும் முடிவெடுக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்

Chapter 09.indd 255 11/16/2020 3:56:10 PM

முடிவெடுக்கும் குறிப்புகள்

- தேவையான நேரம் எடுக்கவும்
- நேரத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.
- எழுதவும்
- நல்ல தீர்வுகளை நோக்கவும்
- மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- உறுதியாக இருங்கள்
- நம்பிக்கையுடன் இருங்கள்
- மற்றவர்களின் உண்மைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் கேளுங்கள்.

செயல்பாடு 5

இந்த வாரம் செய்ய விரும்பும் 3 நல்ல தீர்வுகள் ....

1.______________________________
____
____

2.______________________________
____
____

3.______________________________
____
____

9.8 சமாளிக்கும் முறைகள்

சமாளிக்கும் முறைகள் என்பது உயிர் வாழும் திறன்கள் என குறிப்பிடலாம், அவர்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்தில் ஏற்படுகின்ற மன அழுத்தம், வலி மற்றும் இயற்கை மாற்றங்களை சமாளிக்கப் பயன்படுத்தும் உத்திகள் ஆகும். வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சூழ்நிலைகளை நிர்வகித்து சமாளிக்கவும், பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கும், மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கும் அல்லது முயற்சி செய்வதற்கும் இது உதவுகிறது.

நல்ல மனயெழுச்சிகளையும் , சில நேரங்களில் எதிர்மறையான மனயெழுச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துகிறோம். நம்முடைய மனவெழுச்சிகளைக் கையாளும் விதம் நம் நடத்தையை தீர்மானிக்கிறது. நாம் நேர்முறையாக மனவெழுச்சிகளை கையாண்டால் நம்முடைய நடத்தை நேர்மறையாக இருக்கும்.

9.8.1 மனச்சோர்வை சமாளித்தல்

மனச்சோர்வு என்பது ஒரு நபரின் குறைந்த மனநிலை செயல்பாட்டிற்கான எண்ணம், நடத்தை மற்றும் உணர்வுகள் ஆகிய அனைத்தும் நம்முடைய வாழ்வை பாதிக்கும். இது தொடர்ச்சியான சோகம் மற்றும் சாதாரணமாக நாம் அனுபவிக்கும் செயல்களில் ஆர்வம் இழப்பு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படும் ஒரு நோயாகும். இது குறைந்தபட்சம் இரண்டு வாரங்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கையில் உள்ள நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியாத நிலையே மனச்சோர்வாகும்.

நன்றாக சாப்பிடு, ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்திடு !!!

உலக ஆரோக்கிய நாள்

ஏப்ரல் 07

மனச்சோர்வுக்கான காரணங்கள்

மனச் சோர்வு என்பது அதிகப்படியான உணர்வுகளின் குறைபாடு ஆகும். இதை ஏற்படுத்தக் கூடிய மற்ற காரணிகளான மரபியல்,

Chapter 09.indd 256 11/16/2020 3:56:11 PM

ஹார்மோன் அளவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் சில மருத்துவ நிலைமைகள், மன அழுத்தம், வருத்தம் அல்லது கடினமான வாழ்க்கை சூழ்நிலைகள். இவை அனைத்தும் மனசோர்வு ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருப்பதாக ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்

மனச்சோர்வு அடைந்தவருக்கு பின்வரும் அறிகுறிகளைப் பெற்றிருப்பார்.

உலக சுகாதார நிறுவனம்

7.5% இந்தியர்கள் மனநல கோளாறுகளால் துன்பப்படுவதாக (WHO) உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவிக்கிறது. இந்தியாவின் மக்கள்தொகையில் 4.5% சதவீதம் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர், 38 மில்லியன் இந்தியர்கள் கவலையினால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள்.

9.8.1.1 மனச்சோர்வைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

- கடினமான வேலைகளைச் சிறிய படிகளாக (வேலையாக) மாற்றுதல்.
- நேர்மறையான எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்
- தனியாக இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இருங்கள்
- தினந்தோறும் ஏதேனும் பொழுதுபோக்கு மற்றும் உடற்பயிற்சி ஈடுபடுதல்
- ஆழ்ந்த மூச்சு பயிற்சிகள் போன்ற சுயதளர்வு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல்
- தன்னார்வ செயல்கள் மூலம் பலவேலைகளில் ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுதல்

மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள்

நடத்தைகள்

- வெளியில் பிற இடங்களுக்கு செல்லாமை
- வீட்டிலும்,பள்ளியிலும் வேலை செய்யாமை
- நெருங்கிய குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகுதல்

உணர்வுகள்

- சோகம்
- குற்ற உணர்வு
- எறிச்சல்
- மகிழ்ச்சியின்மை
- தன்னம்பிக்கை குறைவு

எண்ணங்கள்

- தோல்வி உணர்வு
- தன்னுடைய தவறு
- நான் பயனற்றவன்
- வாழ்க்கை மீது மதிப்பு இல்லை

உடல் சார்ந்த

- நால் முழுவதும் சோர்வாக இருத்தல்
- தூங்குவதில் பிரச்சனை
- தலைவலி
- நோய்வாய் படுதல்
- எடை குறைதல்

2007 - 50 2016 -344 தேசிய மனச்சோர்வு கண்டுபிடிப்பு நாளில் பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	40% கடந்த 12 மாதங்களில் 40% மாணவர்கள் கவலையினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.	15% 15% மாணவர்கள் மனச்சோர்வினால் கல்வி செயல்திறனில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

தேசிய மனச்சோர்வு கண்டுபிடிப்பு நாள்

2015-16 -10,564 2016-17 - 12,961 பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்ட மருத்துவ மாணவர்களின் வருகையின் எண்ணிக்கை		40% கடந்த 12 மாதங்களில் 40% மாணவர்கள் மனச்சோர்வினால் செயல் திறனில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

Source: Times of India, Feb 25, 2017

- எதிர்மறையான எண்ணங்களை சமாளிக்க இலக்குகளை தேர்ந்தெடுத்தல்
- சத்தான உணவை உண்ணுதல், ஒமேகா- 3 நிறைந்த துணை உணவுகளையும் எடுத்து கொள்ளுதல்
- தினமும் தூங்கும் நேரத்தை வழக்கமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒமேகா 3 என்பது ஒரு அடிப்படை கொழுப்பு அமிலமாகும். இது நம் மனநிலையில் நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது மீன், பூசனி விதை, சூரியகாந்தி விதையில் காணப்படுகிறது.

செயல்பாடு 6

நான் எப்படி உணர்கிறேன்

நான் உணர்கிறேன் ____

சந்தோஷம்	பைத்தியம்	துக்கம்	மகிழ்ச்சி
கவலை	உற்சாகம்	சலிப்பு	பயம்
எரிச்சல்	வருத்தம்	உடல்நிலை சரியில்லை	பதற்றம்

நான் இந்த வழியில் உணர்கிறேன்

____

____

____

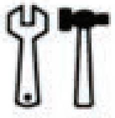
இதைப்பற்றி நான் என்ன செய்தேன்

____

____

____

நான் வேறு ஏதாவது செய்ய முடியும்



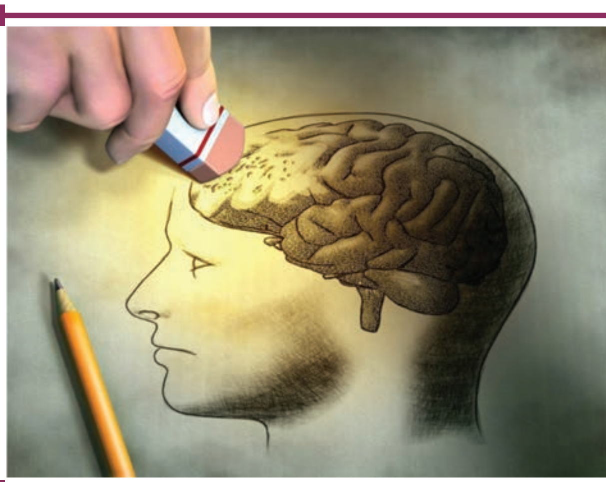
____

____

உதவி கேட்டல்	ஆழமான சுவாசத்தை எடுத்தல்	விலகி செல்
வேறு எதாவது செய்	வயது முதிந்தவர்களிடம் சொல்	நண்பர்களிடம் பேசு

Chapter 09.indd 258 11/16/2020 3:56:12 PM

9.8.2 பயம்

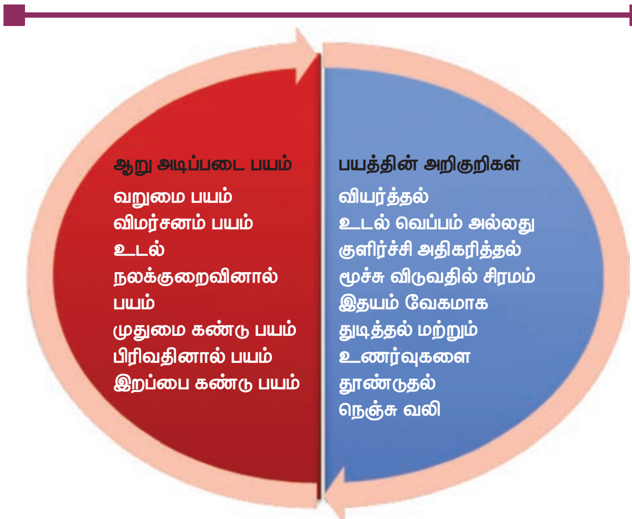


பயம் என்பது அபாயகரமான முன்பே திட்டமிடப்பட்ட உணர்ச்சியாகும். ஆபத்து நேரத்தில் விலங்குகளும், மனதர்களும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு உள்ளுணர்வு சார்ந்த துலங்கள் ஆகும். இது தானியக்க நரம்பு மண்டலம் அட்ரினலின் சுரப்பு முரண்பாட்டினால் பயம் ஏற்படுகிறது. **பயம்** என்பது ஒரு மாறுபட்ட கற்றல் ஆகும். இது எந்தபொருள் ஆபத்தானது மற்றும் எந்தபொருள் மகிழ்ச்சியானது என்பது பற்றிய தகவல்களை நமக்கு அளிக்கிறது.

பயம் வெளிப்படையான பொதுவான அம்சங்களைக் கொண்டது. குழந்தை பருவத்தில் அதிக சத்தம், விலங்குகள், இருட்டு அறை, உயர்ந்த இடங்கள் தனியாக இருப்பது வலி மற்றும் விசித்திரமான நபர், இடம், பொருள்களை பார்க்கும் போது குழந்தைகளுக்கு பயத்தின் அறிகுறி காணப்படுகிறது. பெரிய குழந்தைகள் தன்னைப் பற்றியும், தன்னுடைய நிலைப்பாடுகள் பற்றியும், அவர்கள் எதிர்மறையாகவும் வேறுபட்டவர்களாகவும் இருப்பதால் பயப்படுகிறார்கள்.

பயத்தின் வகைகள்

- தோல்வியினால் பயம்
- தீர்ப்பினால் பயம்
- வெற்றியைக் கண்டு பயம்
- பேசுவதினால் பயம்



- வாழ்வை உண்டாக்க முடியாததால் பயம்
- நிராகரிப்பினால் பயம்
- எல்லாவற்றையும் இழப்பதினால் பயம்
- பொது இடங்களில் மக்களை சந்திப்பதில் பயம்

பயத்தை போக்கும் வழிகள் – AWARE – நுட்பங்கள்

A - பயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
W - பயத்தை பாருங்கள்
A - சாதாரணமாக செயல்படுங்கள்
R - திரும்ப திரும்ப செய்யவும்
E - சிறந்த எதிர்பார்ப்பு

செயல்பாடு 7

குழுமுறையில் கலந்துரையாடல்

மேல்நிலைப்பள்ளி குழந்தைகள் எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு பயம் நிறைந்த நிலைமை பற்றி விவாதிக்கவும்.

Chapter 09.indd 259 11/16/2020 3:56:12 PM

9.8.3 கூச்சம்

ஒரு மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சமூகத்தில் மகிழ்ச்சியின்றி காணப்படுவது அல்லது சமூக தொடர்புகளை முற்றிலுமாக தவிர்க்கும் உணர்வினை ஏற்படுத்தும் அசௌகரியமான ஒரு மனநிலையே கூச்சம் ஆகும்.

அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் (APA -2012): வரையறையின்படி கூச்சம் என்பது சமுதாய சந்திப்புகளில் குறிப்பாக அறிமுகமில்லாத மக்களிடையே மோசமான, கவலை அல்லது பதற்றமடையக் கூடிய போக்கு ஆகும்.

> கூச்சம் என்பது எதிர்மறையான பயம் மற்றும் உள்நோக்கம் குறைந்த தூண்டுதல்களினால் இச்சூழலுக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது.

9.8.3.1 கூச்சத்திற்கான காரணங்கள்

- மக்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்புகள் குறைவு அல்லது குறைவாக தொடர்பு கொள்ளுதல்.
- பாதுகாப்பின்மை / தன்நம்பிக்கை இல்லாதது.
- அதிகமாக பாதுகாத்தல்.
- விமர்சனம் / மற்றவரின் முன்னால் குழந்தையை விமர்சனம் செய்வது.

9.8.3.2 கூச்சத்தின் அறிகுறிகள்

- வெட்கப்படுவது (கன்னங்கள் சிவப்பு நிறமாக மாறும்)
- இதயம் வேகமாக துடித்தல்
- வியர்த்தல்
- மனதில் ஒன்றுமில்லாதது போல் உணர்தல்
- நடுக்கம்
- தலைவலி

கூச்சத்தை தடுக்க பயன்படும் உத்திகள்

1. நம்பிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும்
2. நீங்கள் மற்றவர்களை சந்திக்கும் போது உங்கள் கவனம் அவர்கள் மேல் இருக்க வேண்டும்.
3. நீங்கள் புதிய விஷயங்களை ஆர்வத்துடன் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
4. கவனமாக இருங்கள்.
5. சுதந்திரமாக பேசுங்கள்.
6. எல்லா நடவடிக்கையிலும் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

9.8.4 தனிமை

தனிமை என்பது ஒரு சிக்கலான மற்றும் பொதுவாக விரும்பத்தகாத உணர்ச்சி ஆகும். தனிமை பொதுவாக பிற உறவுகளுடன் தொடர்பு கொள்வதில் ஆர்வம் இல்லாமல், இது தொடர்ந்தால் எதிர்காலத்திலும் தனிமையாக இருக்க நேரிடும்.

Chapter 09.indd 260 11/16/2020 3:56:13 PM

9.8.4.1 தனிமையின் அறிகுறிகள்

- உடற்சார்ந்த அறிகுறிகள் – வலிகள்
- மனநலம்சார்ந்த அறிகுறிகள் – மனச்சோர்வு, பதற்றம், பீதி போன்றவை அதிகரிப்பு
- குறைந்த ஆற்றல் – சோர்வு அல்லது ஆர்வமின்மை

9.8.4.2 தனிமைக்கான காரணங்கள்

- சமூக திறமை இல்லாதது
- மற்றவர்களிடம் ஆர்வம் இல்லாதது
- பட்சாதாபம் இல்லாதது
- உயர் சுயவிமர்சனம்
- தங்களைப்பற்றி தகவல்களை வெளியிடத் தவறியது
- சமூகத்தின் மீது உணர்வு இல்லாதது

9.8.4.3 தனிமையை எப்படி சமாளிப்பது

1. நீங்கள் தனிமையாக இருப்பதற்கான காரணம் பற்றி சிந்தித்து பாடுதல்.
2. திறந்த மனப்பான்மையுடன் இருத்தல் வேண்டும்
3. நேரம் இல்லை என்று நினைக்காமல் உங்கள்மேல் தனிப்பட்ட அக்கறை செலுத்தி உங்களை உருவாக்க நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. புதிய தொடர்புகளை உருவாக்குங்கள்
5. புதியபொழுதுபோக்கு,உடற்பயிற்சிமற்றும் உடற்சார்ந்த பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது உங்களுக்கு ஆற்றல் உருவாகி உங்களைப்பற்றி நன்றாக உணர வாய்ப்புஅ மையும்.
6. மற்றவர்களுடன் நட்புறவைக் கொள்வது, உற்சாகமாக மகிழ்ச்சியான நடத்தை மூலம் தனிமையை விரட்டலாம்.
7. கேட்டல் மற்றும் தொடர்பு திறன்கள்
8. நேர்மறையான எண்ணம்

9.8.5 கோபம்

செயல்பாடு 8

நான் யாரை அழைக்க முடியும்....

நான் தனியாக உணர்கிறேன்:

____

எனக்குச் சில நண்பர்கள் தேவை:

____

நான் பேசுவதற்கு யாராவது ஒருவர் தேவை:

____

வீட்டுக்கு வெளியே மகிழ்வாக இருப்பதற்கு, எனக்கு ஊக்கப்படுத்த நண்பர்கள் தேவை:

____

என்னுடைய சுயபாதுகாப்பை பின்பற்றுவதற்கு எனக்கு நினைவு கூற நண்பர்கள் தேவை:

____

மற்றவை:

____

____

Chapter 09.indd 261 11/16/2020 3:56:13 PM

கோபம் சாதாரணமாக உணர்ச்சிபூர்வமான வெளிப்பாடு, ஆனால் அதை கடுமையாக வெளிப்படுத்தினால் பல விதமான விளைவுகள் நம் வாழ்க்கையை பாதிக்கலாம். கோபம் வெளிப்படையான நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகிறது (உ.மாக) உங்கள் நண்பருடன் அல்லது சக ஊழியர்களுடன் கோபத்தை வெளிப்படுத்தினால் மகிழ்ச்சியற்ற நினைவுகள் தூண்டப்பட்டு மோசமான விளைவுகள் ஏற்படும்.

கோபம் என்பது மிகவும் வலுவான மன அழுத்தத்தை அல்லது உற்சாகமின்மையை கொடுக்கும் (கிம் மற்றும் பார்க் -2002

9.8.5.1 கோபத்திற்கான காரணங்கள்

கோபத்தைத் தூண்டுவதற்கான பல்வேறு காரணங்கள்

- பெற்றோர்களால் நிராகரிக்கப்படுவதன் மூலம்
- சக நண்பர்களால் ஒதுக்கப்படுவதால்
- கல்வித்திறன்களின் குறைவான நிலை
- அதிகமான மனநல நடவடிக்கைகள்

9.8.5.2 நீங்கள் கோபப்படும்போது உங்கள் உடலில் என்ன நடக்கிறது?

- இதயம் வேகமாக துடிக்கும்.
- சுவாச மாற்றங்கள்
- தசைகள் பதட்டமடைதல்
- முகம் சிவப்பு நிறமாக மாறுதல்
- தொண்டை கட்டுதல்
- வயிற்றில் மாற்றங்கள்
- அட்ரினலின் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கப்படுகிறது.

கோபம் ஒரு கடினமான உணர்வு ஆகும். நீங்கள் கோபத்தில் தவறான காரியங்களை செய்யக்கூடும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் பொழுது செய்யமாட்டீர்கள். அவ்வப்போது கோபப்படுவது சாதாரணமான செயல், இது அனைவருக்கும் நடக்கும்

கோபத்தை விடுவதற்கான நல்ல வழிகள்

- உடற்பயற்சி செய்தல்
- மூச்சு பயிற்சி
- வேடிக்கையான செயல்களை கண்டுபிடியுங்கள் (அ) செய்யுங்கள்
- இசையைக் கேட்டல்
- நம்மை நாமே சுய அமைதி படுத்தும் முறையைத் திரும்ப செய்யவும்

கோபம் மோலாண்மை

- பேசுவதற்கு முன்பு யோசி, அந்த கனப்பொழுதில் நாம் பேசுவது எளிது ஆனால் பின்பு வருத்தப்பட நேரிடும்
- கோபத்தை குறைக்க நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும்
- கோபம் குறைவதற்கான தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்

செயல்பாடு 9

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும்போது உங்களுக்குத் தோன்றுகின்ற ஒரு படத்தை வரைக

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் போது என்ன சொல்கிறீர்கள்?

____

____

____

____

____

Chapter 09.indd 262 11/16/2020 3:56:13 PM

9.8.6 வாய்மொழி முறைகேடு

வாய்மொழி முறைகேடு என்பது ஒரு நபரை வார்த்தைகளாகவோ அல்லது மௌனத்தையோ பயன்படுத்தி தாக்கும் அல்லது எதிர்மறையாக வரையறுக்கும் ஒரு வழி மற்றும் தீவிரமானக்கருத்து ஆகும்.

வாய்மொழி முறைகேடு என்றால் என்ன?

ஒரு நபருக்கு தீங்குவிளைவிக்கும் மொழியில் பேசுவது அல்லது எழுதுவதை சிலர் பயன்படுத்தும் போது வாய்மொழி முறை கேடு ஏற்படுகிறது.

9.8.6.1 முறைகேடுகளின் வகைகள்

உடல் சார்ந்த முறைகேடு: மற்றொரு நபர் மீது உடலில் தீங்கு அல்லது காயங்களை வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்துவது.

உணர்ச்சி முறைகேடு

- சொல் சார்ந்த முறைகேடு
- மற்றொரு நபரை கேவலப்படுத்த அல்லது காயப்படுத்துவதற்கு வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது

பின்தொடர்தல்

ஒரு நபரை தொடர்ந்து பயமுறுத்துதல் அல்லது அச்சுறுத்துதல் அவர்களுக்கு தீங்கு செய்தல் ஆகும்.

9.8.6.2 வாய்மொழி முறைக்கேடுகளின் விளைவுகள்

- உளவியல் மற்றும் உணர்ச்சி வழிகளில் ஒருவரின் சுயபார்வையை பாதிக்கலாம்
- குறைந்த சுயமரியாதை, மனஅழுத்தம், மோசமான உணவு பழக்கம் மற்றும் பல பிரச்சனைகளுக்கு வழி வகுக்கிறது
- பயத்தின் காரணமாக மாணவர்களுக்கு தோல்வி ஏற்படலாம்
- பொருள்முறைகேடு அல்லது தீவிரமான நிகழ்வுகளில் மரணம் ஏற்படும்!

9.8.6.3 முறைகேடு சுழற்சி

1. பதற்றம்	2.சம்பவம்	3. மீண்டும் இணைத்தல் (அ) சமரசம்	4. அமைதி
• பதற்றம் அதிகரித்தல் • தொடர்பு முறிவு • பாதிக்கப்பட்டவர் பயம் அடைதல்	• கோபம் • பழிபோடுதல் • விவாதித்தல் • அச்சுறுத்துதல் • மிரட்டுதல்	• தவறு செய்பவர் மன்னிப்பு கேட்டல் • மன்னிப்பு கொடுத்தல் • பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் குற்றம் சாட்டுதல் • முறைகேடு ஏற்பட்டது என்பதை மறுத்தல்	• சம்பவத்தை மறத்தல் • முறைகேடுகளைச் செய்யாமல் இருத்தல்

▲ படம் 5 முறைகேடு சுழற்சி
Source: http://en.wikipedia.org/wiki/cycle-of-abuse

Chapter 09.indd 263 11/16/2020 3:56:13 PM

9.8.6.4 வாய்மொழி முறைகேடுகளைத் தடுக்கும் மூன்று முக்கிய குறிப்புகள்

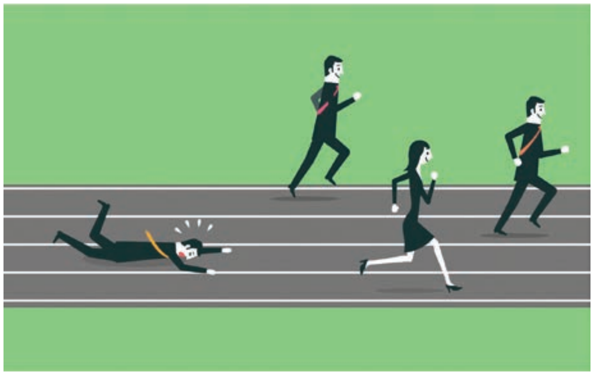
குறிப்பு 1: சுழற்சியை நிறுத்தவும்: ஒருவர் முறைகேட்டில் ஈடுபடும்போது வார்த்தைகள் அல்லது காயங்கள், சுழற்சியை ஏற்படுத்தும் வாய்மொழி முறைகேடுகளை நிறுத்தினால் சுழற்சியினை நிறுத்த முடியும்.

குறிப்பு 2: சூழ்நிலையை அப்படியே விடுதல்: வாய்மொழி சார்ந்த முறைகேடுகளை நிறுத்த வேண்டும் என்றால் அந்த இடத்தைவிட்டு செல்லுதல், எதையும் வாய்மொழி பேசுபவர்களிடம் கூறாமல் இருத்தல், மற்றவர்கள் பேசுவதை எதையும் கேட்காமல் இருத்தல்.

குறிப்பு 3: சரியான அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்: வீட்டில், பள்ளியில் அல்லது வேறொரு இடங்களில் நீங்கள் வாய்மொழி முறைகேடுகளைப் பெற்றிருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்குத் தெரிந்த நம்பிக்கைக்கு தகுந்த நபரிடம் சொல்ல வேண்டும்.

“இளம் வயது மற்றும் நடுவயது, ஆண், பெண் அனைவருக்கும் வாய்மொழி முறைகேடுகளை எப்படி நிறுத்துவது என்பதை அறிவது மிக முக்கியம். அதை நீங்கள் அடுத்தவர் யாரிடமும் ஏற்கக்ககூடாது, ஏன் உன் சொந்த பெற்றோர்களிடம் கூட வாய்மொழி முறைகேடு ஏற்கக்கூடாது! உங்களின் சுயமதிப்பு உங்களுக்கு தெரிய வேண்டும்.

9.8.7 தோல்வி

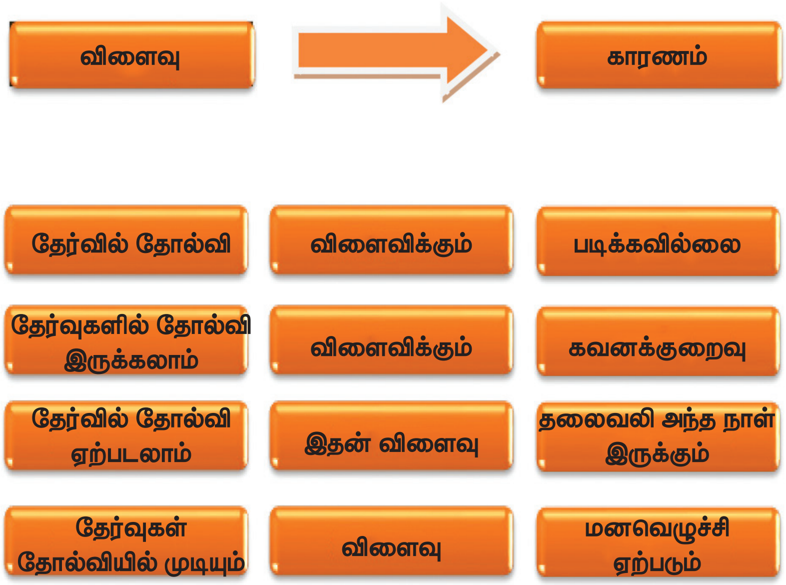


தோல்வி என்பது குறிப்பாக ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை தொடர்பாக ஏதாவது ஒன்றை அடைவதில் வெற்றியின்மையை குறிக்கும்.

வரையறை

தவறு என்பது தோல்வி என்று அர்த்தம் இல்லை. நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள் என்றும் வாழ்க்கையைக் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம் ஆகும்.

தோல்விக்கான காரணங்கள் மற்றும் விளைவுகள்



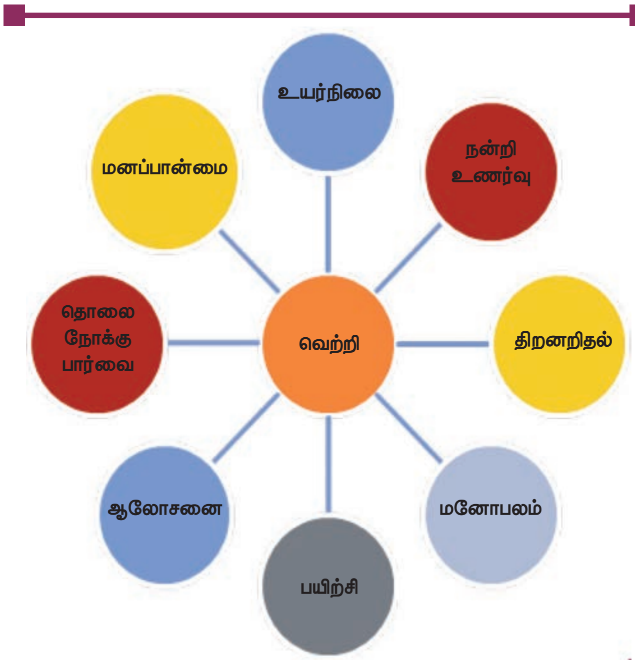
Chapter 09.indd 264 11/16/2020 3:56:13 PM

9.8.7.1 தோல்வியை எப்படி மேற்கொள்வது

ஒரு நபர் தோல்வியைச் சமாளிக்க தேவையான 9 சக்திவாய்ந்த பழக்கவழக்கங்கள்

1. நீ எப்படி இருக்கிறாய் என்பதை உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
2. நீங்கள் ஒரு கணம் பின்தங்கியவர்கள் ஆனால் தோல்வி அடைந்தவர்கள் அல்ல
3. உங்களை ஆக்கப்பூர்வமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
4. முன்மாதிரிகளை கண்டுபிடியுங்கள்
5. முன்னோக்கி செல்லுங்கள்
6. நடவடிக்கை திட்டத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்
7. உங்கள் சுயமரியாதையை மேம்படுத்துங்கள்

படம் 6 – தோல்வியைத் தடுக்கக்கூடிய குறிப்புகள் விளக்கப்பட்டுள்ளது. (வெற்றி அடைவதற்கான வழிகள்)



▲ **படம் 6 தோல்வியை தடுக்கும் குறிப்புகள்**

தொலை நோக்கு பார்வை – நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் நிலைமையை நேர்மறையானதாக கருதுங்கள்

மனப்பான்மை – ஒரு தளர்வான அணுகுமுறை வேண்டும்

உயர்நிலை – உயர்ந்த நோக்கம் தேவை

நன்றியுணர்வு – இருக்கும் நிலைமைக்கு நன்றியுள்ளவர்களாய் இருங்கள்

திறனறிதல் – அந்த சூழ்நிலையில் இருந்து கற்று கொள்ள தயாராக இருங்கள்

மனோபலம் - துன்பத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளும் திறமை

பயிற்சியளித்தல் – மிக மோசமான சூழ்நிலையை கடக்க உங்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்

ஆலோசனை – நம்பகமானவர்களுடன் விவாதிக்கவும்

இந்த குறிப்புகள் யாவும் வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்.

9.8.8 விமர்சனம்

விமர்சனம் என்பது ஒரு நபரை பற்றியோ அல்லது ஒரு பொருளைப் பற்றியோ எதிர்மறையான கருத்துக்கள் மட்டுமல்லாமல் சரியான "தேர்வு அல்லது தீர்வாகும்".

விமர்சனம் என்பது ஒரு நபரின் தகுதி மற்றும் தவறுகளை தீர்ப்பதற்கான பயிற்சி ஆகும்.

> விமர்சனத்தை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் சுயமுன்னேற்றத்தில் உண்மையான ஆர்வமுள்ளவர்கள்.

விமர்சனத்தின் வகைகள்

1. உண்மையான விமர்சனம்

Chapter 09.indd 265 11/16/2020 3:56:13 PM

உண்மையான விமர்சனம் என்பது உண்மைகளையும் மற்றும் தவறுகளையும் சுட்டிக்காட்டுவதாகும்.

2. மதிப்பீட்டு விமர்சனம்
மதிப்பீட்டு விமர்சனம் என்பது விமர்சகரின் மதிப்புக்கு ஒத்ததாகவோ அல்லது உயர்ந்தவர்களிடமிருந்து வரும் கருத்துக்களாகவோ இருக்கலாம். இது சரியானவை மற்றும் தவறானவற்றைச் சுட்டிக்காட்டும் ஒரு தந்திரமான விமர்சனம் ஆகும்.

எப்படி விமர்சனத்தை ஏற்க வேண்டும்?

- உங்கள் பதிலை நிறுத்துங்கள்
- கருத்துக்களினால் பெறும் நன்மையை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
- புரிந்து கொள்ளுங்கள்
- நன்றி சொல்லுங்கள்
- கருத்துக்களைக் குறைக்க கேள்வி கேட்கவும்
- தொடர்ந்து பின்பற்ற வேண்டிய நேரம்

பாடச் சுருக்கம்

- ஒருமனிதனின் ஆளுமை என்பது அனைத்து குணநலன்களையும் உள்ளடக்கியது. அதாவது உடல் ரீதியாக, உளரீதியாக பழக்க வழக்கங்கள் மூலமாக தனித்துள்ள முறையில் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு ஒருவரது நடத்தை முறையை தீர்மானித்து சமூக சூழலுக்கு அனுசரிப்பதே ஆகும்.
- சுயவிழிப்புணர்வு, ஊக்குவித்தல், சுயமரியாதை ஆகிய காரணிகள் ஒருவரின் ஆளுமையை மேம்படுத்துகிறது. ஆளுமையை நிர்ணயிக்கும் பல்வேறு உத்திகளை இப்பாடத்தில் காணப்படுகிறது.
- தற்போதைய தலைமுறையில் இளம் வயதினர் பல்வேறு சவாலான நிகழ்வுகளை எதிர்நோக்கும் போது மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுகின்றனர். மன அழுதத்தை சரியாக கட்டுப்படுத்தி கையாளும் போது ஆரோக்கியம் மற்றும் கல்வியில் மேன்மை அடையலாம். மேலும், எளிய வழிகளை கையாள்வதன் மூலம் பிரச்சனைகளை சரி செய்வது தனிமனிதனின் ஆளுமையை வளர்த்து, வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படச் செய்ய முடியும்.

கலைச்சொற்கள்

உணர (perceive) – விழிப்புணர்வு மற்றும் உணர்வது.
ஏமாற்றம் (Frustration) – அதிருப்தி அல்லது வருத்தம் அடைதல்.
திறமை (Proficiency) – திறமை, ஆற்றல்
பாரபட்சம் (Prejudice) – காரணம் அல்லது அனுபவம் சாராத தனிப்பட்ட கருத்து.
அணுகுமுறை (Attitude) – ஒரு அபிப்ராயம்.
வெறுப்பு (Aversion) – உறுதியான வெறுப்பு.
உள்ளுணர்வு (Instinct) – இயல்பான மனப்பாங்கு அல்லது அறிவாற்றல்.
வேடிக்கையான (Ridicule) – முட்டாள்தனமான.
பச்சாதாபம் (Empathy) – மற்றவரது உணர்வுகளை புரிந்து கொண்டு பகிர்வது.
எதிளில் ஆவியாகிற (Volatile) – கணிக்கமுடியாதபடி மாறக் கூடியது.

Chapter 09.indd 266 11/16/2020 3:56:13 PM

தலையீடு (Intervention) – திட்டமிட்ட நோக்கத்தோடு கடினமான சூழ்நிலைகளில் ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுவது.

துன்புறுத்தல் (Harassment) – ஒருவரை துன்பப்படுத்தும் நடவடிக்கை.

வினாக்கள்

பகுதி – அ (ஒரு மதிப்பெண்)

I. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதுக

1. ______நாளமில்லாச் சுரப்பிகளிலிருந்து வெளிப்படும் இரசாயனப் பொருட்களான ஹார்மோன்கள் இரத்தத்தோடு நேரடியாகக் கலந்து ஒருவனது நடத்தையை உருவாக்குவதோடு நடத்தைக்கும் பொறுப்பாக உள்ளன.
   (அ) உடல் சார்ந்த பண்புகள்
   (ஆ) வேதிப்பொருட்கள்
   (இ) நரம்பு மண்டலம்
   (ஈ) சமூக்காரணிகள்

2. தனிமனிதனின் சமூகசூழ்நிலை அவனது ______ யைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது
   (அ) சுய மதிப்பு
   (ஆ) சுயவிழிப்புணர்வு
   (இ) தனிமை
   (ஈ) ஆளுமை

3. ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கை முக்கியமாக குடும்ப சூழலால் பாதிக்கப்படுகிறது. _______க்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது ஒரு குழந்தையின் குடும்ப சூழ்நிலை ஆகும்.
   (அ) சமூக முன்னேற்றம்
   (ஆ) உடல் வளர்ச்சி
   (இ) உளவியல் வளர்ச்சி
   (ஈ) மன வளர்ச்சி

4. நேர்மறையான எண்ணங்கள் நிறைவேறாதவை என்பது _______ ஆசை ஆகும்.
   (அ) நிறைவேறாத ஆசை
   (ஆ) மனவேதனை
   (இ) உயர் மனஅழுத்தம்
   (ஈ) குறைவான மனஅழுத்தம்

5. குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகள் கண்டுபிடிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட சிந்தனை அல்லது சிந்தனை செயல்முறைகளுக்கு _________என்று பெயர்.
   (அ) விமர்சனம்
   (ஆ) பிரச்சனையைத் தீர்த்தல்
   (இ) சமாளிக்கும் திறன்கள்
   (ஈ) சுய மதிப்பு

6. ______ என்பது ஒரு சிக்கலான மற்றும் பொதுவாக விரும்பத்தகாத உணர்ச்சி ஆகும்.
   (அ) தனிமை
   (ஆ) கூச்சம்
   (இ) கோபம்
   (ஈ) பயம்

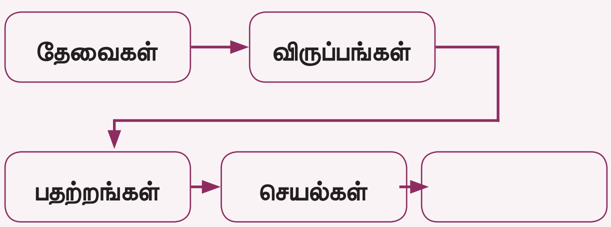
7. மற்றொரு நபர் மீது உடலில் தீங்கு அல்லது காயங்களை வேண்டுமென்றே ஏற்படுத்துவது ________ஆகும்.
   (அ) உடல் சார்ந்த முறைகேடு
   (ஆ) உணர்ச்சி முறைகேடு
   (இ) வாய்மொழி முறைகேடு

Chapter 09.indd 267 11/16/2020 3:56:14 PM

(ஈ) பின்தொடர்தல்.

8. ________ என்பது குறிப்பாக ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை தொடர்பாக ஏதாவது ஒன்றை அடைவதில் வெற்றியின்மையை குறிக்கும்.
(அ) தோல்வி
(ஆ) தனிமை
(இ) கூச்சம்
(ஈ) மனச்சோர்வு

9. நிரப்புக



(அ) நடவடிக்கை
(ஆ) ஊக்கம்
(இ) மனஅழுத்தம்
(ஈ) திருப்தி

10. உலகில் உள்ள பொருட்களைப் பற்றி கவனிப்பது ________ ஆகும்.
(அ) விழிப்புணர்வு
(ஆ) தனிமை
(இ) விமர்சனம்
(ஈ) ஆளுமை

11. ________யை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் சுயமுன்னேற்றத்தில் உண்மையான ஆர்வமுள்ளவர்கள்
(அ) விழிப்புணர்வை
(ஆ) தனிமையை
(இ) விமர்சனத்தை
(ஈ) ஆளுமையை

12. _______ ஒரு சூழ்நிலையை கையாளும் முறையையே ________ ஆகும்.
(அ) ஆளுமை வளர்ச்சி
(ஆ) சுயமதிப்பு
(இ) மனஅழுத்தம் மேலாண்மை
(ஈ) ஊக்குவித்தல்

13. ஒரு மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சமூகத்தில் மகிழ்ச்சியின்றி காணப்படுவது _________ எனப்படும்.
(அ) தனிமை
(ஆ) மனச்சோர்வு
(இ) விமர்சனம்
(ஈ) கூச்சம்

14. ______________ சாதாரணமான உணர்ச்சிபூர்வமான வெளிப்பாடு.
(அ) தனிமை
(ஆ) கோபம்
(இ) கூச்சம்
(ஈ) சுய விழிப்புணர்வு

15. _________ என்பது அபாயகரமான முன்பே திட்டமிடப்பட்ட உணர்ச்சியாகும்.
(அ) பயம்
(ஆ) தனிமை
(இ) கூச்சம்
(ஈ) தோல்வி

II. குறுகிய வினாக்களுக்கு விடையளி (2 மதிப்பெண்)

1. ஆளுமையை வரையறு
2. ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளை எழுதுக?
3. ஊக்குவித்தலை வரையறு?
4. மனஅழுத்தம் என்பதனை வரையறு?
5. சுயவிழிப்புணர்வின் ஏதேனும் இரு முக்கியத்துவத்தை எழுதுக?
6. சுயவிழிப்புணர்வை வரையறு?
7. சுயமதிப்பின் வகைகள் யாவை?

Chapter 09.indd 268 11/16/2020 3:56:14 PM

8. சுயமதிப்பு வரையறு?
9. தோல்வி என்றால் என்ன?
10. பிரச்சனையைத் தீர்த்தல் என்றால் என்ன?
11. முடிவெடுத்தல் வரையறு?
12. மனச்சோர்வு என்றால் என்ன?
13. பயம் என்றால் என்ன?
14. கூச்சம் வரையறு
15. தனிமை என்றால் என்ன?

III. சிறிய வினாக்களுக்கு விடையளி (3 மதிப்பெண்)

1. புலன் உறுப்புகள் அறிவின் வாயில்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இவை ஆளுமையை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுகின்றன?
2. ஆளுமையின் சிறப்பியல்புகள் யாவை?
3. ஊக்கு சுழற்சியைப் பற்றி வரைந்து எழுதுக?
4. மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிக் கூறுக
5. ஐந்து i யின் தினசரி சிக்கல் தீர்க்கும் அணுகுமுறைகளை பற்றி எழுதுக.
6. நல்ல தீர்வு தருபவர்களின் குணங்களை எழுதுக
7. பயத்தின் அறிகுறிகள் யாவை?
8. தனிமைக்கான காரணங்கள் யாவை?
9. கூச்சத்திற்கான காரணங்கள் யாவை?
10. முறைகேடு சுழற்சியினை பற்றி எழுதுக?
11. மாணவன் அதிக மதிப்பெண் பெற எவ்வாறு ஊக்கு விக்க வேண்டும்?
12. முடிவெடுக்க மூன்று சிறந்த வழிகளை கூறுக.
13. தேர்வில் தோல்வியுற்றதால் ராஜீ மனச்சோர்வு அடைந்தான். அவன் அச்சோர்விலிருந்து விடுப்பட்டு எவ்வாறு அவனை ஊக்குவிக்க வேண்டும் என்பதை கூறுக?

IV. விரிவாக விடையளி (5 மதிப்பெண்)

1. ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் பற்றி விரிவாக எழுதுக
2. ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் பற்றி விவரி?
3. மாஸ்லோவின் அடுக்குத் தேவைகள் கோட்பாடு பற்றி விவரி?
4. ராகினி 23 வயது நிரம்பிய இளம் மென்பொருள் பொறியாளர், அவளுக்கு மன அழுத்தம் தரக்கூடிய செயல்முறை திட்டம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. வாரத்தில் அனைத்து நாட்களும் வேலையுடன் காணப்பட்டாள். அவளுக்கு நண்பனாக மன அழுத்தை மேற்கொள்ளும் உத்திகளை எடுத்து கூறுக?
5. பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் உள்ள படிகளை விவரி?
6. ராமுவிற்கு மேற்படிப்பு படிப்பதில் ஆர்வம். ஆனால் அவனது பெற்றோர் வேலைக்கு செல்ல வற்புறுத்துகிறார்கள். அவனது வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற முடிவை எடுக்க எவ்வாறு வழிகாட்டுவாய்?
7. முறைகேடுகளின் வகைகள் யாவை? விவரி

Chapter 09.indd 269 11/16/2020 3:56:14 PM

8. தனிமையின் அறிகுறிகள் யாவை? தனிமைய்யை சமாளிக்கும் முறைகளை எழுதுக?

9. சுனிதா எப்பொழுதும் தனிமையாக காணப்பட்டாள். தன் நண்பர்களுடன் செல்லாமல் தன்னை தனிமைபடுத்தி கொள்வாள். தனிமைக்கான காரணத்தை கண்டறிந்து அதை சமாளிக்கும் முறைகளை எழுதுக?

Chapter 09.indd 270 11/16/2020 3:56:14 PM