

மனிதன் சமூகமாகக் கூடி வாழவே விரும்புகிறான் (வேறு சில அங்கிகளும் அவ்வாறு கூட்டமாக வாழ விரும்புகின்றன). ஏனையோருடன் நல்ல தொடர்புகளை வைத்திருப்பதால் எமக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கும்.

உங்களது நல்ல நண்பரோடு அல்லது நண்பியோடு முரண்பட்ட ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைவுபடுத்துங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது மனதில் ஏற்பட்ட உணர்வுகள் யாவை? அவருடன் ஏன் முரண்பட்டீர்கள் என்பதை உணர்ந்து ஆளிடைத்தொடர்புகளைப் பேண உதவும் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்துகொள்வதன் மூலம் அவ்வாறான நிலைமைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

ஆளிடைத்தொடர்புகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் மனவெழுச்சிகள்

அகிலன் தொலைகாட்சி பார்த்து முடித்து நித்திரைக்குப் போக ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருந்தான். கணித பாடப் பயிற்சிகளைத் தான் செய்யவில்லை என்பது அவனது நினைவுக்கு வந்தது. கணிதபாடப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அக்கா பாடம் படித்துக் கொண்டிருந்த அறையினுள் திடீரென நுழைந்தான். தனது கணக்குகளை சொல்லித் தருமாறு அக்காவிடம் கேட்டான். முக்கியமான ஒரு பயிற்சியைச் செய்து கொண்டிருந்த அக்கா 'இப்போது முடியாது, பின்பு சொல்லித் தருகிறேன்' என சற்றுக் கோபத்துடன் சொன்னாள். அகிலனுக்குக் கோபம் வந்தது. கணக்கு சொல்லித் தராதது குறித்து அக்காவைக் குறை கூறியவாறு அறையிலிருந்து வெளியேறிச் சென்றான்.

செயற்பாடு 12.1

மேலே தரப்பட்ட சம்பவத்தில் அகிலனுக்கும் அவனது சகோதரிக்கும் இடையிலான தொடர்புகளுக்கு இடையூறு ஏற்படும் வகையில் செயற்பட்டது யார்? அவர்கள் வெளிக்காட்டிய குறைபாடுகள் யாவை? இவை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

நாளாந்தம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை நன்கு திட்டமிட்டுக் கொள்ளாவிட்டால் உங்களுக்குக் கூட சில வேளைகளில் அகிலன் எதிர்நோக்கியது போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம்.

கீழே காணப்படும் அட்டவணையை நன்கு விளங்கிக்கொள்க.

முரண்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமையும் வகையில் அகிலன் காட்டிய குறைபாடுகள்	முரண்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமையும் வகையில் அக்கா காட்டிய குறைபாடுகள்
<ul style="list-style-type: none"> பிறிதொருவர் இருக்கும் அறைக்குள் நுழையும் முன்னர் அனுமதி பெறாமை உதவி செய்யுமாறு மரியாதையாகக் கேட்காமை அக்காவின் நிலைமையை அகிலன் புரிந்துக்கொள்ளாமை மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமை 	<ul style="list-style-type: none"> அகிலன் எதிர்நோக்கியுள்ள இக்கட்டான நிலைமையை விளங்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்யாமை மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாமை விடயத்தை மரியாதையாக எடுத்துக் கூறத் தவறியமை

அட்டவணை 12.1

மேற்படி சம்பவத்தில், அகிலன் எதிர்நோக்கியிருந்த நிலைமையை அக்காவும், அக்கா எதிர்நோக்கியிருந்த நிலைமையை அகிலனும் புரிந்து கொண்டு நடந்திருந்தால் இந்த முரண்பாடு ஏற்பட்டிருக்கமாட்டாது. அதனை அட்டவணையில் உள்ள விடயங்கள் காட்டுகின்றன. உண்மையில் ஒருவர் எதிர்நோக்கியுள்ள நிலைமையை விளங்கி அவரது தேவை நிறைவு பெறும் வகையில் உதவி புரிகின்ற பண்பை, **ஆள்பரிவு / பரிவுணர்வு** (empathy) எனக் கூறலாம். ஒரு நல்ல பிரசையாக வாழ்வதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மிடத்தே வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு நல்ல பண்பு என இதனைக் குறிப்பிடலாம்.

மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

தற்போதைய சமூகம், கடுமையான போட்டிகளை எதிர்நோக்குகின்ற ஒரு சமூகமாகும். காலையில் பாடசாலைக்கு வந்த நேரம் தொடக்கம் பாடசாலை விட்டு வீடு செல்லும் வரை பலவற்றுக்காக போட்டி போட வேண்டியுள்ளது. இப்போட்டி சிலவேளைகளில் எமக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுவதுண்டு. சுற்றாடல் சார்ந்த நிகழ்ச்சிகள், விட்டுத் தோட்டத்தை அலங்கரிக்கும் வேலைத்திட்டங்கள், வகுப்பை அலங்கரிக்கும் வேலைத் திட்டங்கள், விவாதங்கள், விளையாட்டுப்போட்டிகள் போன்ற கூட்டாகச் சேர்ந்து செய்யும் வேலைகள் பெரும்பாலும் அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தும். எனினும் விபத்துகள், இடர்கள், போட்டிகள் நியாயமான வகையில் நடத்தப்படாமை, இடைஞ்சல்களுக்கு உள்ளாதல், சில வேளைகளில் எதிர்பார்த்த பதவிகள் கிடைக்காமை, பரீட்சைகளில் தோல்வியடைதல் போன்றவை எமக்குக் கவலையை ஏற்படுத்தக்கூடும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலே கோபம், சினம், கவலை, வெட்கம், அச்சம் போன்ற பாதகமான மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும்.

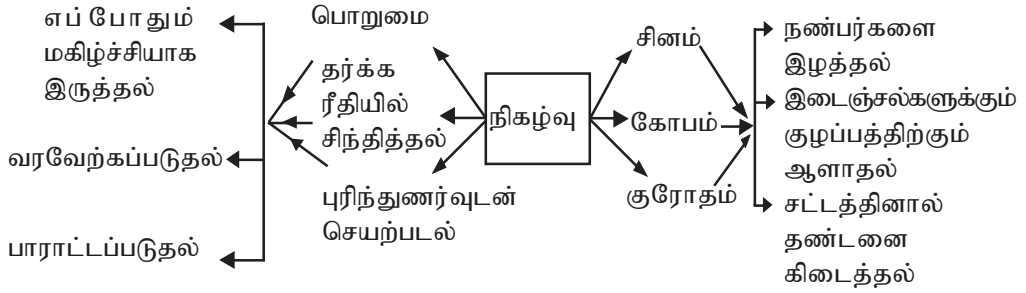
பாடசாலையில் பல்வேறு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களும் அந்தந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் வெளிக்காட்டப்படும் சில நடத்தைகளும் அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைக் கவனியுங்கள்.

சந்தர்ப்பம்	மனவெழுச்சி	வெளிக்காட்டும் நடத்தைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • வெற்றி / சித்தி 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்ச்சி / களிப்பு / இன்பம் 	<ul style="list-style-type: none"> • பெருமைப்படுதல் • மகிழ்ச்சியை வெளிக்காட்டும் பல்வேறு மெய்ந்நிலைகளைக் காட்டல் • சிலவேளைகளில் ஏனையோருக்கு இடைஞ்சல் விளைவித்தல்
<ul style="list-style-type: none"> • தோல்வி 	<ul style="list-style-type: none"> • கவலை / வெறுப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • கோபத்தை வெளிக்காட்டும் மெய்ந்நிலைகள், முறைத்தல் • விருப்பமில்லாத முறையில் நடத்தல்
<ul style="list-style-type: none"> • போட்டி 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்ச்சி / சினம் / கோபம் 	<ul style="list-style-type: none"> • மகிழ்ச்சியடைதல், சினத்தல் வன்முறையை வெளிக்காட்டும் நடத்தைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • ஆபத்து / இடர் 	<ul style="list-style-type: none"> • கவலை, அச்சம், பீதி 	<ul style="list-style-type: none"> • நோவு காரணமாக கூச்சலிடல் • கலவரப்படல் • அமைதியின்மை
<ul style="list-style-type: none"> • கொடுமைப் படுத்தல் 	<ul style="list-style-type: none"> • அச்சம் / கவலை / மனவுளைச்சல், நெருக்கிடை 	<ul style="list-style-type: none"> • அழுகை • அச்சம் • திருப்பித் தாக்குதல்
<ul style="list-style-type: none"> • சண்டை / மோதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • அச்சம், சினம், பீதி 	<ul style="list-style-type: none"> • தப்பியோடுதல் / தப்பிச் செல்லல் • திருப்பித் தாக்குதல் • மீறிச் செல்ல முயற்சித்தல்

அட்டவணை 12.2

பாதகமான மனவெழுச்சிகள் எமது நல்வாழ்வுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது மேலே தரப்பட்ட அட்டவணையிலிருந்து தெளிவாகிறது. சில வேளைகளில் வெற்றிபெற்ற சந்தர்ப்பங்களில் கூட தோல்வி அடைந்த அணியினரை இழிவுபடுத்துதல், கொடுமைப்படுத்தல் போன்ற இழிசெயல்களில் ஈடுபடுவோரும் உள்ளனர். பொருத்தமற்ற ஆளுமையைக் கொண்டோரே இவ்வாறான இழிவான செயல்களில் ஈடுபடுவர்.

மனவெழுச்சிகளின் செல்வாக்கைப் பின்வருமாறு காட்டலாம்



வெவ்வேறு மனவெழுச்சிகளின்போது செய்ய வேண்டியவை

பின்வரும் விடயங்கள் குறித்து விசேட கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- வெற்றியின்போது களிப்படைவதற்காக ஏனையோரை இழிவுபடுத்துவதையும் தாழ்வாக மதிப்பதையும் கொடுமைப்படுத்துவதையும் தவிர்த்தல்.
- தோல்வியின்போது அதனை நடுநிலையாக நின்று தாங்கிக்கொள்ளுதல், வெற்றி பெறுவதற்குத் திடசங்கற்பம் பூணுதல்.
- எந்தப் போட்டியிலும் பங்குபற்றும்போது விளையாட்டு பூர்வமாகவே செயற்படுதல்.
- புத்திசாலிதனமாகத் தீர்மானம் எடுத்தல்.

எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உங்களது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் .

எதிர்காலத்தில் ஒரு நல்ல பிரசையாக வாழ்வதற்காக சிறு பருவம் முதலே மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளப் பழக வேண்டும். இதற்காக நாம் எம்மிடத்தே சில திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- ஆள் பரிவு
- ஏனையோரைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
 - பிரதிபலிப்பு காட்டியவாறு செவிமெடுக்கப் பழகுங்கள்.
 - உங்களுக்கு அதே நிலைமை ஏற்படுமானால் உங்களது மனதில் எவ்வாறான உணர்வுகள் ஏற்படக்கூடும் என எண்ணிப் பார்க்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.
 - அவ்வாறாகத் தோன்றும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறைகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
 - உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவி புரியுங்கள்.

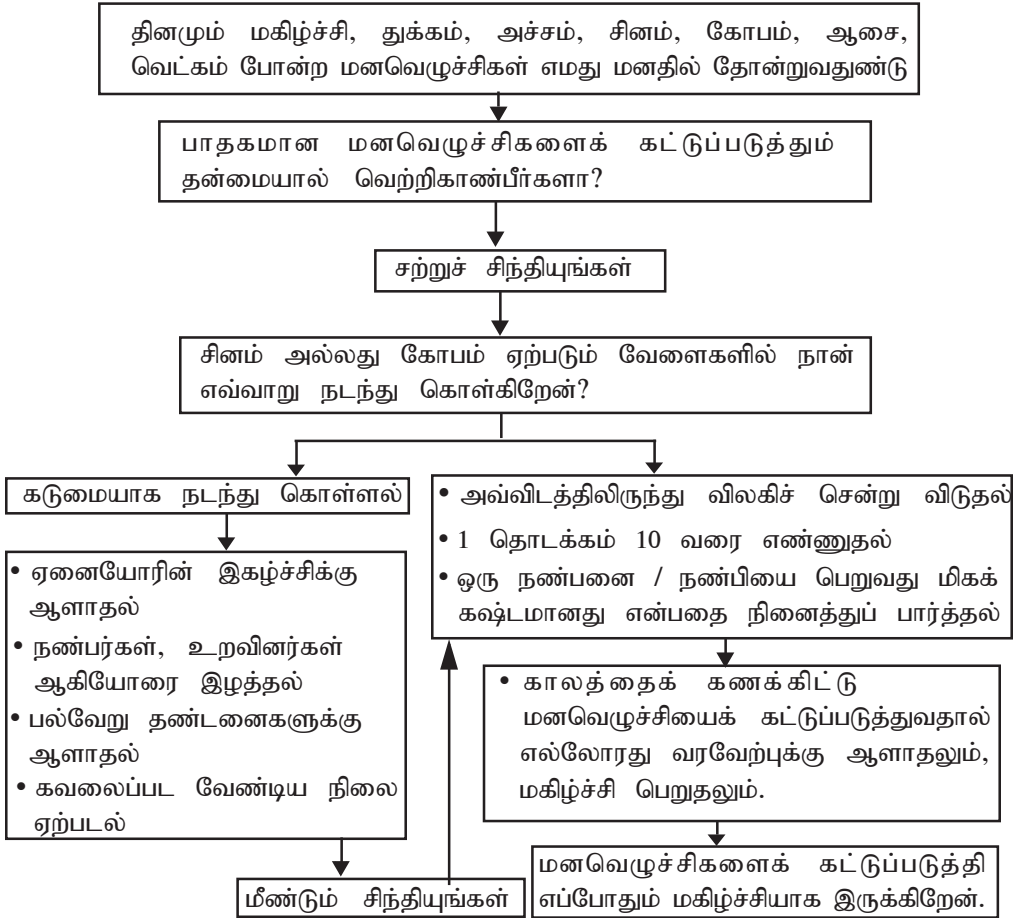
தலைமைத்துவமும் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும்

மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் தன்மை அதாவது மனவெழுச்சி முகாமைத்திறன் உயரிய தலைமைத்துவப் பண்புடையோரிடம் காணப்படும் ஒரு தன்மையாகும். தாம் தலைமைத்துவம் வகிக்கும் குழுவை அல்லது நிறுவனத்தைச் சீராக வழிநடத்துவதற்கு இப்பண்பு துணையாக அமையும்.

பாடசாலையில் பாட இணைச்செயற்பாடுகளிலும் குழுச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடும் வேளைகளில் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதற்குத் தேவையான அனுபவங்களைப் பெறலாம்.

செயற்பாடு 12.2

நீங்கள் அதிக சினமடைந்த, உளரீதியில் பாதிக்கப்பட்ட, மகிழ்ச்சியாக நடந்துகொண்ட துக்கமடைந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதில் உள்ள குறைகளையும் சிறந்த பண்புகளையும் நிரல்படுத்துங்கள்.



ஓப்படை 12.1

இந்த ஓப்படையைச் செய்யும்போது, இந்த அத்தியாயத்தில் முதலாவதாகச் செய்த செயற்பாட்டை மீண்டும் நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

கணக்குப் பாடம் சொல்லித் தருமாறு அக்காவிடம் கேட்ட அகிலன் நீங்கள்தான் எனக் கருதுங்கள். உங்களது மனதில் ஏற்படும் உணர்வுகளை வெளியிடுவதற்காக ஒரு கவிதை புனையுங்கள் அல்லது சித்திரம் அல்லது சிறு கதை அல்லது கதை ஒன்றை ஆக்குங்கள்.