

02

சமநிலையாகச் சிந்தித்தும்

செயற்பட்டும் மானிடத் தேவைகளைப்
பூர்த்தி செய்வோம்

பெரியோரானாலும் சிறியோரானாலும் நாம் எல்லோரும் ஆனந்தமாக இருப்பதற்கே விரும்புகின்றோம். நாம் எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து மகிழ்ச்சியாக வாழவே முயற்சிக்கின்றோம். எனினும், நம்மில் பெரும்பாலானோர் வாழ்க்கையில் திருப்தி அடைவதில்லை. அதற்காக குடும்பத்தவர்கள், உறவினர்கள், சுற்றத்தார் ஆகியோர்மேல் நாம் குற்றம் சுமத்துகிறோம். உங்களது தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் பற்றித் தரம் 8 இல் கற்றவற்றை மீண்டும் நினைவுக்குக் கொண்டுவருங்கள். நீங்கள் வளரும்போது உங்கள் தேவைகளும் விருப்பங்களும் அதிகரிக்கும். அவையாவன:

- சுதந்திரமாகச் செயற்படல்
- பிறரால் கவரப்படும் வகையில் இருத்தல்
- பிறரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படல்
- தன்னை அறிந்துகொள்ளும் தன்மை
- சுய அனுபவம் பெறல்
- புகழ்ச்சிக்கும் திறமைக்கும் ஈடுகொடுத்தல்

- அழகியல் துறையில் ஈடுபாடு கொள்ளல்
- ஒத்த வயதினருடன் பழகாதல்
- தன் சிந்தனையை மேலென மதித்தல்

இவற்றைவிட மேலும் பல தேவைகள் உங்களுக்கு இருக்கும். நீங்கள் தற்போது கடந்து கொண்டிருக்கும் கட்டிளமைப் பருவத்தில் உங்கள் தேவைகள் ஓரளவு சிக்கலானதாகவே விளங்குகின்றன. நீங்கள் சிறார்களாக (சிறுவர்களாக) இருந்தபோது உங்கள் தேவைகள் எளிமையானவையாக இருந்தன.

உதாரணம் :- உணவு, ஆடை அணிகள், விளையாட்டுப் பொருள்கள்

மனிதனின் தேவைகள் பற்றிய விசேட ஆய்வுகள் செய்த ஆபிரகாம் மாஸ்லோ என்னும் உளவியலாளர், மனிதத் தேவைகளை ஓர் ஒழுங்குமுறையில் பின்வருமாறு காட்டியுள்ளார்.

1. உடலியல் தேவை	உணவு, உடை, நீர், வளி
2. காப்புத் தேவை	உறையுள், பெரியோரின் பாதுகாப்பு
3. அன்புத் தேவை	பிறரிடமிருந்து (பெற்றோர், குடும்பம், ஆசிரியர்கள், சமவயதுக் குழுக்கள்) அன்பைப் பெறுதலும் பிறரிடம் அன்பைச் செலுத்துதலும்
4. கணிப்புத் தேவை	சுயகணிப்பு, பிறரிடமிருந்து பெறும் புகழ், பாராட்டு, கணிப்பு
5. சுய திறனியல் நிறைவுத் தேவை	ஒருவரிடம் உள்ள திறமையை வெளிக்காட்டி உச்ச நிலையை அடைதல்

இத்தேவைகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்று கட்டியெழுப்பப்படுவதாக மாஸ்லோ கூறியுள்ளார். அதைப்பற்றி ஆழமாகக் கற்பதற்கு உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தை அடைந்த ஒருவர் என்ற முறையில் உங்களின் சில தேவைகளைத் தனியாக நிறைவேற்றுவதற்குப் பின்வரும் திறன்களை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- உடல் ரீதியான திறன்
 - உள ரீதியான திறன்
 - சமூக ரீதியான திறன்
 - அழகியல் ரீதியான திறன்
 - ஒழுக்கவியல் ரீதியான திறன்
 - மனவெழுச்சி ரீதியான திறன்
- என்றவாறு அவை பிரித்துக் காட்டப்படலாம்.

செயற்பாடு 2.1

வகுப்பு மாணவர்கள் யாவரும் குழுக்களாகப் பிரிந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் இப்போது கற்றுக்கொண்ட திறன்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி அத்திறன்கள் ஒவ்வொன்றின் கீழும் விருத்தி செய்யக்கூடிய ஏனைய திறன்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

தீர்மானங்களை எடுப்பதும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதும் தொடர்பாக முடிவெடுக்கமுன் மற்றவர்களிடம் கேட்பதும் சிந்தித்துச் செயற்படுவதும் இவ்வயதில் முக்கியமானவை.

உங்களிடம் இருக்கும் திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் ஆர்வம் உங்களிடம் காணப்படுகின்றது. பாடசாலைகள் இத்திறமைகளை வெளிக்கொணரவும் அவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளவும் சந்தர்ப்பங்களை வழங்குகின்றன. எனவே, நீங்கள் இதன் மூலம் திருப்தியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

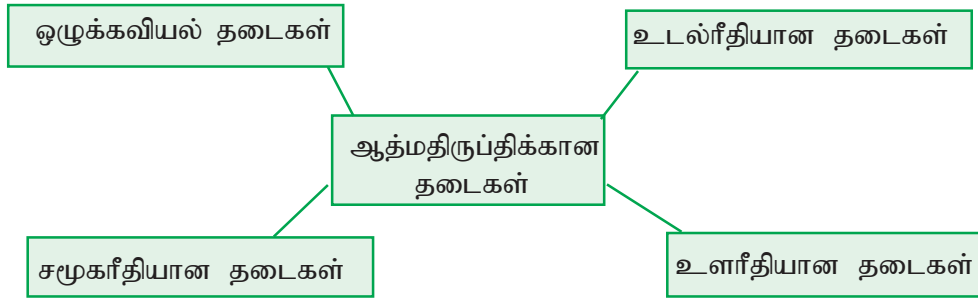
உதாரணமாக, நீங்கள் வெளிக்காட்டும் உடல் ரீதியான திறன்களில் ஒன்றான ஓடுதல் பற்றிப் பார்ப்போம். உங்களால் வேகமாக ஓட முடியும் என்பது உங்கள் நம்பிக்கை. அதற்கென நீங்கள் ஓட்டப் பயிற்சியும் பெற்றுள்ளீர்கள். ஆகவே, உங்களுக்கு ஓட்டப்போட்டியில் பங்குகொள்ள விருப்பம் உள்ளது. அதன்படி உங்களுக்குப் பாடசாலை இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியில் (மயூரி இல்லத்தில்) 15 வயதின் கீழான பிரிவில் 100 மீற்றர் போட்டியில் ஓட வாய்ப்புக் கிடைத்து நீங்கள் அந்தப் போட்டியில் பங்குபற்றுகிறீர்கள் என நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். போட்டியில் வெற்றிபெற்றால் உங்களது திறமைக்கு எல்லோரதும் பாராட்டுகளும் கணிப்பும் கிடைக்கும். அதனால், நீங்கள் திருப்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெறுவீர்கள்.

இப்போட்டியில் நீங்கள் தோல்வி அடைந்திருந்தாலும் உங்கள் ஓட்ட நேரம், உங்களின் முன்னைய ஓட்ட நேரங்களை விடக் குறைவடைந்திருந்தால் அதுவும் உங்களது வெற்றி ஆகும். அதனால், அதனை நினைத்து உங்களால் மகிழ்ச்சியடைய முடியும்.

உடற்களைப்பு அல்லது உடல்நலக் குறைவினால் உங்களால் நன்றாக ஓடமுடியாது போனாலும் ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் போட்டியில் பங்கு பற்றியமைக்காக உங்களைப் பாராட்டுவர். எனவே, நீங்கள் அதைப்பற்றிக் கவலைகொள்ளாது போட்டியில் பங்குபற்றியமையையிட்டுப் பெருமிதப்பட முடியும்.

இன்றைய சமூகத்திலே எமது ஆத்மதிருப்தியை அடைவதற்குப் பல தடைகள் காணப்படுகின்றன. அத்தடைகளை இனங்கண்டு செயற்படும்போது தோல்விகளைத் தாண்டிச் செல்ல முடியும். வெற்றியைச் சூடிக்கொள்ளவும் முடியும்.

நாங்கள் அத்தடைகள் எவை என அறிந்து கொள்வோம்.



இத்தடைகளை வெற்றிகொள்வதற்காக கட்டிளமைப் பருவத்தினரான நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் பல உள்ளன. அவை பற்றிப் பார்ப்போம்.

பின்வரும் அட்டவணை மூலம் அத்தேர்ச்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்து கொள்ளும்முறை
தொடர்பாடல்	<ul style="list-style-type: none"> பிறரது கருத்துகளைச் செவிமடுத்தல். நட்புடன் பழகுதல். அமைதியாகப் பேசுதல். பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாது தனது கருத்துகளை வெளிப்படுத்தல். தனது கருத்துகளைத் தெளிவாக வெளிப்படையாகக் கூறல். தனக்குப் பொருந்தாத / பொருத்தமற்றவை பற்றிய உறுதியான செய்தியை வெளிப்படுத்தல். பிறரின் நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அவதானித்தல், அவை ஏற்படுவதற்கான காரணம் பற்றி விளங்கிக்கொள்ளலும் அதற்கமையச் செயற்படுதலும். பிறரின் சைகைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.

சிறந்த ஆளிடத் தொடர்புகள்	<ul style="list-style-type: none"> பிறருடன் பழகுவதற்கு ஏற்றவாறு தன்னை மாற்றியமைத்தல். (எனினும், பழகும்போது அவதானமாக இருத்தல்). தெளிவாகப் பேசுதல். நட்புடன் பழகுதல். சமூக வேலைகளில் ஈடுபடல். அனைவருடனும் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்தல். பிறரது நற்பண்பினை, திறமைகளைப் போற்றுதல். பிறரது பிழைகளை விமர்சிக்காது ஏற்ற முறையில் சுட்டிக்காட்டுதல்.
மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> மனவெழுச்சிகளைத் தான் வெளிக்காட்டும் முறையைக் விளங்கிக்கொள்ளல். மகிழ்ச்சி, சமாதானம் என்பன தமது வாழ்வுக்கு எவ்வளவு முக்கியமானவை என்பதை உணர்தல். உணர்ச்சிகளைக் (கோபம், வெறுப்பு) கட்டுப்படுத்துதல். வீணாக நேரத்தை விரயம் செய்யாதிருத்தல் பயனுள்ள விளையாட்டுகளிலும் பொழுது போக்குகளிலும் ஈடுபடுதல்.
மனவழுத்தங்களுக்கு முகங்கொடுத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> தான் முகங்கொடுக்கும் மனவழுத்தங்கள், பதகளிப்பு என்பவற்றுக்கான காரணங்களை அறிதல். அனுபவமுள்ளவர்களின் உதவிகளைப் பெறுதல். மாற்ற முடியாதவற்றை அவ்வாறே ஏற்றுக்கொள்ளல். உடல் நலத்திற்கு உளச் சுகாதாரம் முக்கியமானது என்பதை அறிந்திருத்தல். அழகியல் செயற்பாடுகள், விளையாட்டுகள் போன்றவற்றில் பங்குகொள்ளல். மகிழ்ச்சிதரும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடல். புத்தாக்கச் (நிர்மாணிப்பு) செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல். (சுற்றுலா, பாசறை போன்ற செயற்பாடுகள்)
சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> தீர்மானம் எடுக்கும் முன் அது தொடர்பான அனைத்து விடயங்களையும் ஆராய்தல். அதற்கான மாற்று முறைகளைக் கைக்கொள்ளல். எடுக்கும் தீர்மானத்தின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல். தீர்மானம் தொடர்பான பொறுப்பை ஏற்றல். தீர்மானத்தின் பின் விளைவுகள் பற்றி ஆராய்தல். குழுத் தீர்மானங்களை மதித்தல்.

பிரச்சினை தீர்த்தல்	<ul style="list-style-type: none"> பிரச்சினைக்குரிய அடிப்படைக் காரணங்கள், விவரங்கள் என்பவற்றைத் தேடல். பொருத்தமான தகவல்களைத் திரட்டுதல். பிறரது தீர்வுகளைப் பற்றி அவதானித்தல். காரணங்களை வெளிப்படுத்திய பின்னர் தன்கருத்துகள், தீர்வுகளை மாற்றியமைத்தல். பிரச்சினைக்கான பொருத்தமான தீர்வைக் கையாளுதல். பிரச்சினை தீர்க்கும் படிமுறைகளைக் கண்டுகொள்ளல். பிரச்சினைக்கு முகங்கொடுக்கும்போது குழுவாக இயங்கித் தீர்த்தல். முடிவு வெற்றியளித்ததா எனக் காணல். அவசியமான சந்தர்ப்பங்களில் பிறர் உதவியை நாடல்.
புத்தாக்கச் சிந்தனை	<ul style="list-style-type: none"> ஒரு விடயந் தொடர்பான பின்னணி, பல்வேறு காரணிகளுக்கிடையிலான தொடர்புகளை விளங்கிக்கொள்ளல். புதுமுறைகளைப் பின்பற்றல். சுற்றுச் சூழல் பற்றிய அவதானிப்பு. கேட்கும், பார்க்கும் விடயங்களை மட்டும் வைத்து முடிவிற்கு வராதிருத்தல். ஒரு விடயத்தைப் பல்வேறு கோணங்களில் ஆராய்ந்து பார்த்தல்.
தர்க்கரீதியாகச் சிந்தித்தல்	<ul style="list-style-type: none"> மாற்றங்கள் பற்றி ஆராய்தல். ஒன்றைப்பற்றிய அவதானிப்பும் தர்க்கமுறையில் வெளிப்படுத்தலும். ஒன்றை ஏற்கவோ செயற்படுத்தவோ முன்பாக அதைப்பற்றி விளங்கியிருத்தல். தனக்கு ஏற்ற விடயங்கள், தகவல்கள் இல்லை எனின் தீர்மானம் எடுப்பதைத் தவிர்த்தல். தகவல்கள், தரவுகளைச் சேகரித்தல்.

பிறர் துன்பங்களில் பங்கெடுத்தல்	<ul style="list-style-type: none"> • உதவிகள் தேவைப்படுவோருக்கு உதவுதல். • குறைபாடுடையோரை (வலது குறைந்தோரை) ஏளனம் செய்யாதிருத்தல். • மற்றவர்களது துன்பங்களைத் தனதாக உணர்தல்.
தன்னை அறிதல் (சுய அறிவு)	<ul style="list-style-type: none"> • தனது விருப்பு, வெறுப்புகளை அறிதல். • தன் ஆற்றல்களை அறிதல். • தன் திறமைகளுக்கான மதிப்பை அளித்தலும் அது தொடர்பாகப் பணிவாக இருத்தலும். • பொறுப்புணர்வுடன் நடத்தல். • தன் பொறுப்புகளைப் பிறருக்குச் சுமையாக இருக்காது தானே செய்ய முயற்சித்தல். • செய்த தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளல். • மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழ்தல். • சரியானவற்றைச் செய்வதற்கான ஆத்ம சக்தியை வளர்த்தல்.

மேற்கூறிய தேர்ச்சிகளை விருத்திசெய்துகொள்வதனால் உங்கள் வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் நடுநிலையான பாதையைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

ஒப்படை 2.1

மேற்குறித்த அட்டவணையில் குறிப்பிட்டவாறு நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளும் தேர்ச்சிகள் எவ்வாறு ஆத்மசக்தியை வளர்க்க உதவுமெனக் கலந்துரையாடுங்கள். கலந்துரையாடலில் பெற்ற தகவல்களைத் திரட்டி அறிக்கை யொன்றை எழுதுங்கள். இதற்காக உங்கள் ஆசிரியரிடம் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.