

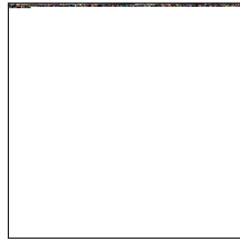
--	--

வாழ்வின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் பல்வேறு சம்பவங்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எமது மனதில் பல்வேறு எண்ணங்கள் வெளிப்படுகின்றன. நாம் சில எண்ணங்களுக்குச் சார்பாகச் செயற்படுவோம். அவ்வாறான வெளிப்பாடுகள் சில வேளைகளில் பொருத்தமற்றதாகலாம். எனவே அன்றாட வாழ்வில் எதிர் நோக்குகின்ற பல்வேறு நிகழ்வுகளின் போது வெளிப்படும் மனநிலையை அறிந்து கொண்டு, அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு சிறந்த முறையில் வெளிப்படுத்துவது மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும். அவ்வாறான சில சந்தர்ப்பங்களின் போது மனதின் அமைதியற்ற நிலையின் காரணமாக எமது மனம் தாக்கமடைவதையும் காணலாம். அதனால் எமது மனதினுள்ளே நிகழ்கின்ற மன எழுச்சிகளின் போது உளத்தாக்கங்களையும் புரிந்து கொண்டு அதற்குப் பொருத்தமாக நடந்து கொள்வதையே நாம் செய்ய வேண்டும். அன்றாட வாழ்க்கையில் நிகழும் பல்வேறு மன எழுச்சிகளையும் உளத்தாக்கங்களையும் புரிந்து கொண்டு அவற்றுக்குப் பொருத்தமான வெளிப்பாடுகளை மேற்கொள்வதோடு அவற்றுக்குப் பொருத்தமான வழிமுறைகளை அறிந்து கொள்வதற்கும், அதன்படி செயற்படுவதற்கும் இவ் அலகின் ஊடாக நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

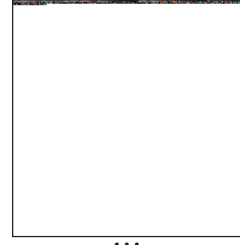
கீழ்க் காணப்படும் படங்களைப் பாருங்கள் அந்தப் படங்களில் வெளிப்படுத்தப்படுவனவற்றை உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றதா?



i



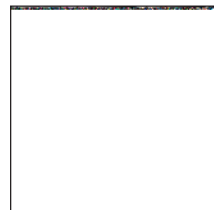
ii



iii



iv



v

உரு 2.1 பல்வேறு எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் முகங்கள்

எமது மனதினுள் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு மன எழுச்சி வெளிப்பாடுகள் மேற்படி படங்களில் இருந்து உங்களால் காணமுடியும். வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது பல்வேறு மன எழுச்சிகளை உங்கள் மனதிலும் உணர்ந்திருப்பீர்கள். இவ்வாறு மனதில் ஏற்படுகின்ற பல்வேறு மனவெழுச்சிகளைச் சரியாகச் செயற்படுத்தாவிட்டால் அவை வேகமாகச் செயற்பட்டு எதிரான விளைவுகளையும் உண்டாக்கலாம். உதாரணமாக நாம் கோபமடைந்த வேளையில் அந்தக் கோபத்தையும் ஆவேஷத்தினையும் சரியாகக் கட்டுப்படுத்த முடியாது, முரணான நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துகின்றோம். கோபமடைந்த சிலர் மற்றவர்களை மோசமாக ஏசுவதையும், அடித்துத் துன்புறுத்துவதையும் பொருட்களை உடைப்பதையும், சில வேளைகளில் கொலை செய்வதையும் நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

நீங்கள் கோபத்திற்கு ஆளான ஒரு சந்தர்ப்பத்தினை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அதன் போது நீங்கள் நடந்து கொண்டவிதம் பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். கோபத்தின் வேகத்தை உங்களால் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடிந்ததா? அதற்காக நீங்கள் எவ்வாறான வழிமுறைகளைக் கையாண்டீர்கள்? கோபமடைவதைத் தடுப்பது எவ்வாறு? இதற்கான காரணங்களையும் நாம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

## 2.1 பல்வேறு மனவெழுச்சிகளையும் அதன் போது ஏற்படும் உடலின் வெளிப்பாடுகளையும் அறிந்து கொள்வோம்.

மனவெழுச்சிகள்	உடலின் வெளிப்பாடு
கோபம்	உதடு, கை, கால் போன்றன நடுக்கம். முகம் சிவத்தல், முகத்தில் தசைகள் துடித்தல், சொற்கள் தடுமாறுதல், முறைத்தல்.
துக்கம்	கண்ணீர் வடித்தல், கதறுதல், கத்துதல், முகம் சோர்வடைதல், நெஞ்சில் அடித்துக் கொள்ளல், மூச்சு வாங்குதல், அமைதியாதல்.
பயம்	கண் பிதுங்குதல், சத்தம் போடுதல், கைகால் நடுங்குதல், ஓடுதல், பேசுவதற்குக் கஷ்டப் படுதல், வாய் உளறுதல்.
மகிழ்ச்சி	சிரித்தல், ஆடுதல், துள்ளிக் குதித்தல், ஆரவாரம் செய்தல், கோஷமிடுதல்

மேலே குறிப்பிடப்பட்டவை எம்முள் ஏற்படுகின்ற மனவெழுச்சிகளால் எமது உடம்பு வெளிப்படுத்தும் விளைவுகளாகும். அந்த விளைவுகளுள் சில சாதாரணமாக வெளிப்படுவதும் சில உடலினுள்ளே இரகசியமாக ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு. இரத்த ஓட்டம் வேகமடைவதும் ஹோர்மோன் சுரப்பதும் இவற்றில் சிலவாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் எம்மால் மனவெழுச்சிகளைத் தாங்கிக் கொள்வது கடினமாகும். இருந்தாலும் நாம் விசேடமாக அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறு மனவெழுச்சி நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்போது அதற்கு ஏற்றாற்போல் பொருத்தமானதும், ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதுமான செயல்களை மேற்கொள்வதே சிறந்தது.

8 ஆம் தரத்தின் பாட ஆசிரியர் ஜீவா அன்றைய வகுப்பில் பிள்ளைகளிடம் கேள்வி ஒன்றைக்கேட்டார். “உங்கள் மனதில் கோபம் ஏற்படும் போது என்ன செய்யத் தோன்றும்?” என்ற அவரது கேள்விக்கு பிள்ளைகள் அளித்த விடைகளை ஆசிரியர் கரும்பலகையில் எழுதினார்.

- \* திட்ட நினைப்பேன்
- \* சத்தம் போட நினைப்பேன்
- \* அடிக்க நினைப்பேன்
- \* சத்தம் போட்டு அழ நினைப்பேன்
- \* பேசாமல் இருப்பேன்
- \* நாள் பூராகவும் சாப்பிடுவது இருப்பேன்

இதனடிப்படையில் ஆசிரியர் மாணவர்களிடம் பிள்ளைகளே! ஒவ்வொருவரும் பல்வேறுபட்ட மனவெழுச்சிகளுக்கு ஏற்ப பல்வேறு நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள் எனக் கூறினார்.

### செயற்பாடு I

கீழே உள்ள மனவெழுச்சி நிலைமைகளுக்கு ஒவ்வொருவரும் சாதாரணமாகக் காட்டுகின்ற வெளிப்பாடுகள் எவ்வாறானவை என முதல் நிரலில் எழுதுங்கள். அந்த வெளிப்பாடுகளின் விளைவுகளை இரண்டாம் நிரலில் எழுதுங்கள். ஒரு உதாரணம் தரப்பட்டுள்ளது.

மனவெழுச்சி நிலை	வெளிப்பாடுகள்	விளைவுகள்
துக்கம்	அழுதல், அமைதியாதல், மூர்ச்சையாதல், ஒன்றும் செய்யாமை, யாரிடமாவது அவ்விடயம் தொடர்பாகக் கதைத்தல்	சுகவீனமடைதல், வேலைகளிலிருந்து ஒதுங்குதல், பாடசாலைக்குச் செல்லாமை
மகிழ்ச்சி		
பயம்		
வெட்கம்		

## செயற்பாடு II

பாடசாலையில் 8 A வகுப்பைச் சுத்தம் செய்வதற்குக் கிழமையில் ஐந்து நாட்களுக்கும் மாணவர் குழுக்கள் வெவ்வேறாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்தன. கிழமையில் முதல் நாளான திங்கட்கிழமை சுத்தம் செய்யும் நடவடிக்கைகளுக்குப் பொறுப்பாக செல்வி, தீபன், தேவி ஆகிய மூவரும் இருந்தனர். செல்வி வகுப்பிற்குத் தாமதமாகி வரும் போது தேவி தனியாக வகுப்பறையைச் சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்தாள். தீபனும் அன்று பாடசாலைக்குச் சமூகம் தந்திருக்கவில்லை. செல்வி மெதுவாக வகுப்பறைக்கு வருவதைக் கண்டு தேவி பின்வருமாறு கூறுகின்றாள்.

தேவி : (கோபத்துடன்) செல்வி நீ ஒருநாளும் வகுப்பறையைச் சுத்தம் செய்ய வருவதில்லை. இன்று தீபனும் வரவில்லை. இந்தக் குப்பைகளை நீயே எடுத்துச் செல்.

செல்வி : (சிரித்துக் கொண்டு) இவ்வளவு நேரம் சுத்தம் செய்த நீயே அந்தக் குப்பைகளையும் எடுத்துச் செல்.

தேவி : (மிகவும் கோபத்துடன் கூறுகிறாள்) மரியாதையாகக் குப்பைகளை எடுத்துப்போடு. இந்தா தும்புத்தடி (தும்புத்தடியை வேகமாகச் செல்வியின் மீது வீசுகிறாள்) தும்புத்தடியின் பிடி செல்வியின் நெற்றியில் பட்டு செல்வி காயமடைகின்றாள்.

மேலுள்ள சம்பவத்தை நன்றாக வாசித்து கீழுள்ள கூற்றுகள் தொடர்பாக உங்களுடைய நிலைப்பாட்டினை எழுதுங்கள்.



- \* தேவியின் கோபத்திற்குக் காரணமும் அதன் விளைவுகளும்
- \* செல்வி நடந்து கொண்ட முறை
- \* நீங்கள் தேவி, செல்வி ஆகியோரின் நண்பன் அல்லது நண்பியாயின் நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம்.

உரு 2.1

மனிதர்களாகிய எம்முள் பல்வேறு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவதை நாம் இப்போது அறிந்து கொண்டோம். எமது சிறு வயதில் காணப்பட்ட மனவெழுச்சிகள் நாம் வளர்ந்து செல்லச் செல்ல மாறுபடும். அது போன்று நாம் அவற்றை வெளிப்படுத்தும் முறைகளும் மாறுபடும். சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி அவர்களுடைய மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்துவர். வளர்ந்த நபர்களை விடச் சிறு குழந்தைகள் மனவெழுச்சிகள் வெளிப்படுத்தும் தடவைகளே அதிகமாகும்.

ஒரு நேரத்தில் அழுவதும் ஒரு நேரத்தில் சிரிப்பதும் சிறு பிள்ளைகளின் தன்மையாகும். ஒரு சில மனவெழுச்சிகள் ஒருவரிலிருந்து ஒருவருக்கு சமூகத்திலிருந்து சமூகத்திற்கு வெளிக்காட்டுகின்ற முறைகள் மாறுபடலாம். அதனால் சமூகச் சூழல், கல்வி போன்றன பாதிப்படைகின்றன. மனவெழுச்சிகள் வெளிப்படுத்த நாம் அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது எமது குரலாகும். மகிழ்ச்சியான போது சத்தத்துடன் சிரிக்கின்ற நாம், துக்கத்தின் போதும் வேதனை அடையும்போதும் கதறி அழுகின்றோம்.

## 2.2 மனவெழுச்சியின் விளைவுகள்



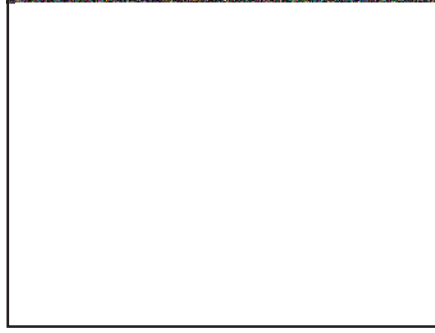
மேற் குறிப்பிட்ட தகவல்களைப் பாருங்கள். வெட்கம், துக்கம் போன்ற மனவெழுச்சிகளை இனங்கண்டு கொள்ள முடியாமையினால் ஏற்பட்ட விளைவுகளே அவை. இது போன்ற நிகழ்வுகளின் போது நாம் எப்படித் தீர்மானம் எடுத்துச் செயற்பட வேண்டும். பரீட்சையில் தோல்வியடைந்ததும் உங்கள் வாழ்வில் முழுவதையும் இழந்ததாகக் கருதமுடியாது. நீங்கள் வெட்கமடையவும் அவசியமில்லை. அடுத்து நடைபெறுகின்ற பரீட்சையில் நீங்கள் சிறப்பாக ஆயத்தமாகி முகங்கொடுக்க முடியும். வாழ்க்கையில் முதல் தடவையிலேயே வெற்றி பெற்றவர்கள் உலகத்தில் இல்லை. வாழ்க்கையில் தோல்வியடைந்தோர் பலர் முயற்சியின் விளைவாக வெற்றி அடைந்துள்ளமையை நாம் கண்டுள்ளோம். அதனால் வெட்கப்பட்டு வாழ்வில் வெறுப்பினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளத் தேவையில்லை. பரீட்சையில் தோல்வியடைந்தவர்கள் மீண்டும் ஒரு முறை பரீட்சைக்குத் தோற்ற முடியும் என்பதையும் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

அதற்கு நன்றாக முயற்சி செய்யலாம். இல்லாவிடின் தொழிற்பயிற்சி நிலையங்களில் இணைந்து கொள்ளமுடியும். உற்பத்தித் தொழிலை அல்லது ஏதாவது பொருத்தமான ஒரு தொழிலைத் தேர்ந்தெடுத்து அதற்கிணங்க நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். அந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது கிடைக்கின்ற விளைவுகளை விஷேடமாக நாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். எமது மனநிலை மாறுபடும்போது எமது உடல் நிலையும் மாறுபடுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. ஆவேசப்படும்போது எமது இரத்த ஓட்டம் வேகமாவதால் எமது உடம்பும் சிவக்கின்றது. வெட்கம், கோபமடைதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் முகம் நிறம் மாறுவது இதனாலேயே. உடம்பானது பல்வேறு ஹோர்மோன்களை உற்பத்தி செய்கிறது. அவை பல மாற்றங்களைக் காட்டுகின்றன. இவை உள ரீதியிலான தாக்கங்களுக்கும் காரணமாக அமைகின்றதெனத் தற்போது அறியப்பட்டுள்ளது.

அடிக்கடி மனவெழுச்சிகளை மாற்றிக் கொள்கின்றவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் ஏற்படவும், உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையவும் இது காரணமாகிறது என்பது தற்போது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

### 2.3 சிறந்த மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்துவோம்.

மனவெழுச்சிகள் வாழ்வில் கட்டாயமாக வெளிப்படுவனவாகும். அவற்றை நாம் தடுத்து நிறுத்த முடியாது என்று இதுவரை கற்றோம். ஆனால் எம்முள்ளே நிகழும் மனவெழுச்சிக்கு ஏற்ப அவற்றை கண்டறிந்து தேர்ந்தெடுத்துச் செயற்படுவது நன்று.



#### உரு 2.3 வீட்டுத் திறப்பு கையளிக்கும் சந்தர்ப்பம்

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள சம்பவத்தைப் பாருங்கள். மனிதர்களிடம் ஏற்படுகின்ற மனவெழுச்சி வெளிப்பாடுகளில் சிறப்பான ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். தனது தாயார் இறந்ததனால் வீடு ஒன்று இல்லாதவர்க்கு வீட்டுவசதி ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் சிறந்த மனவெழுச்சி வெளிப்பாட்டினை நாம் காண்கிறோம். இந்தியாவில் பிரசித்தி பெற்ற தாஜ்மஹாலைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள் சாஜஹான் எனும் சக்கரவர்த்தி அவரது அன்பான மனைவி மும்தாஜின் இறப்பினாலேயே இந்த அதிசயத்தினை உலகத்திற்கு அளித்தார்.

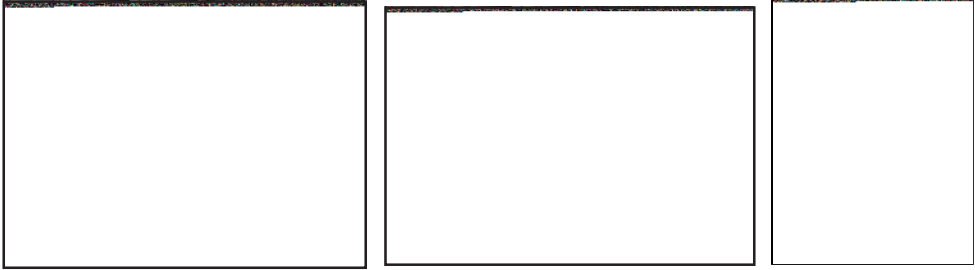
கவலையடையும் போது அழுது கொண்டும் புலம்பிக் கொண்டும் காலத்தை வீணாக்குவதை விட அதன் போது அர்த்தமான விடயங்களை மேற்கொள்வது எவ்வளவு முக்கிய விடயமாகும். உங்கள் வாழ்விலும் இது போன்ற விடயங்களைச் செய்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததா எனச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். துக்ககரமான நிகழ்வு ஒன்று நடந்த பொழுது உங்களால் சிறுகதையொன்றை



#### 2.4 தாஜ்மஹால்

வாசிக்கவோ சித்திரமொன்றை வரையவோ அல்லது கவிதையொன்றை நயக்கவோ முடியும். அல்லது இனிமையான இசைகளை உங்களால் கேட்க முடியும். கோபமடையும் போது அவ்விடத்தை விட்டு நகர்ந்து சென்றால் உங்கள்

மனது சாந்தமடையும் விசேடமாக மனது அமைதியடையும். இடத்திற்கு அல்லது பூங்கா, ஓடைகளின் ஓரம், நீர்வீழ்ச்சிகள், கடற்கரை போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லும்போது உங்கள் மனது எப்படி அமைதியடையும்? உங்கள் கோபம், ஆவேசம் என்பன கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைவதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அந்திமாலைப்பொழுதில் மெதுவாகக் காற்று வீசுவதையும் இரவு நிலவு தோன்றுவதையும் நாம் அவதானித்தால் நமது மனதினுள்ளே உள்ள சோகமானது மெதுவாகக் குறையும் மனது அமைதியடைவதற்கு இவ்வாறான இடங்களுக்குச் சென்று வருவது நல்லது.



**உரு 2.5 இயற்கை மனதுக்கு இதமளிக்கும்**

அவ்வாறே மகிழ்ச்சிகரமான சந்தர்ப்பங்களை உங்கள் வாழ்க்கையில் அனுபவித்திருப்பீர்கள். உங்கள் பிறந்த தினம், நீங்கள் பரீட்சையில் உயர்ந்த பெறுபேற்றினைப் பெற்ற சந்தர்ப்பம், நீங்கள் போட்டிகளில் பங்குபற்றி முதலாம் இடத்தினைப் பெறுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்திருப்பீர்கள். அவ்வாறான மனநிலைகளின் போது நீங்கள் அநாவசியமாகப் பணத்தினைச் செலவழித்து மகிழ்ச்சி அடைவதை விடப் பயனுள்ள விடயங்களை மேற்கொள்ள முடியும்.

இவ்வாறாக பிறந்த தினக் கொண்டாட்டத்திற்குச் செலவாகும் பணத்தினைக் கொண்டு அநாதைச் சிறுவர் பராமரிப்பு இல்லங்களுக்கு பரிசுப் பொருட்களை வழங்கமுடியும். அநாதை இல்லங்களின் பரிசுக்களைப் பெற்ற பிள்ளைகளின் அக மகிழ்ச்சியினைக் காணும்போது நீங்கள் எவ்வாறான மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள்? இவ்வாறு கிடைக்கின்ற சந்தர்ப்பங்களில் சிறந்த முறையில் மனவெழுச்சிகளை எவ்வித முறையில் வெளிப்படுத்த முயற்சி எடுங்கள்.



**உரு 2.6 சிறுவர் பராமரிப்பு இல்லத்திற்கு பரிசுக்கும் சந்தர்ப்பம்**



எமது மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ள உங்களுக்குப் பயிற்சிகள் தேவைப்படலாம். மனதை ஒருநிலைப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அமைதியாக இருக்கின்றபோதோ ஓய்வாக இருக்கின்ற போதோ கூடுதலாகச் சூழலைப்பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அங்கு வெளிப்படும் ஒலிகளை வேறுபடுத்தி இனங்கண்டு கொள்வதற்கு முயலுங்கள். இல்லாவிடின் உங்கள் உடம்பைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை ஒவ்வொன்றாகச் சிந்தியுங்கள். மனதை ஒருநிலைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனச்சுமைகள் குறைந்து செல்வத்தை உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடியும். பல்வேறு மனநிலைகள் ஏற்படும் போது அவற்றைச் சமனிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

உலகத்தில் பெரும்பாலான பிரச்சினைகள் தோன்றுவதற்கு மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்தாமையே காரணமாகும். மனிதர்களிடையே சண்டையிட்டுக் கொள்ளுதல், சொத்துகளை நாசம் செய்தல், கொலை செய்தல் போன்ற பல்வேறுபட்ட செயற்பாடுகளுக்கும் எமது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தாமையே காரணமாகும். உங்களுடைய எல்லா நிகழ்வின் போதும் உங்கள் மனதில் எழும் மனநிலைகள் தொடர்பாகக் கவனமெடுங்கள். மனதில் எழும் உணர்வுபூர்வமான விடயங்களுக்கு உடனடியாகச் செயற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடம்பின் உந்துதல்களுக்கு சமநிலையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனதிற்கு மட்டும் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் விடயங்களைச் செய்வதை விட ஏனையோரையும் மகிழ்ச்சியூட்டும் விடயங்களில் ஈடுபடுங்கள். அப்போது மக்கள் உங்கள் மீது அன்பு செலுத்துவார்கள். உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பார்கள். ஏனையோரது கௌரவத்திற்கும் அன்பிற்கும் அவர்களது கணிப்பிற்கும் நீங்கள் ஆளாவீர்கள்.

### செயற்பாடு III

- பல்வேறு மனவெழுச்சிகள் உங்கள் மனதில் தோன்றுவது தொடர்பாக உங்கள் வகுப்பறை நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். அந்த மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு என்ன செய்யலாம் என்றும் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மனவெழுச்சிகளை இனங்கண்டு கொள்வதற்கும் அவற்றைச் சிறந்த முறையில் வெளிப்படுத்துவது தொடர்பாக இப்போது உங்களுக்கு பூரண விளக்கம் கிடைத்திருக்கும். உங்கள் வகுப்பில் அனைவரும் இந்த மனவெழுச்சிகள் தொடர்பாக அறிந்து கொண்ட பின்னர் உங்கள் வகுப்பினுள்ளே எவ்வாறான வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.

## 2.4 எளிய உளத்தாக்கங்களை இனங்காண்போம்.

நாம் வாழ்கின்ற காலத்துக்குள் நாம் அனைவரும் பல்வேறு மன நெருக்குதல்களுக்கு முகங்கொடுக்கின்றோம். நாம் எதிர்பார்ப்பது போலவே இடம் பெறாவிட்டால் எமது மனதினுள் அமைதியற்ற நிலையும் எதனையோ இழந்துவிட்டது போன்ற நிலைமையும் ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் அந்த அமைதியற்ற நிலையை உடம்பினுள்ளே அறிந்து கொள்ளமுடியும். உடல் நடுக்கம், வாய் வரட்சியாதல், பேச முடியாத நிலை, வசனம் மறந்து போன நிலைமை என்பன ஏற்படலாம். இதன்படி எமது மனதினுள்ளே தோன்றும் வெறுப்பான நிலையை உளத்தாக்கமெனக் கூறமுடியும். உயிர் வாழும் அனைவருமே உளத்தாக்கங்களுக்கு முகங்கொடுத்திருப்பதுடன் அவ்வாறான உடல் மாற்றங்களையும் அனுபவித்திருப்பார்கள். உதாரணமாக அகாலமரணம் ஒன்று நிகழ்ந்தபோது அல்லது மிகப்பெரிய பண நட்டம் ஏற்பட்ட போது அதற்காக பெரிய உளத்தாக்கங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. அதனால் எமது மனதில் ஆத்திரமடைந்த ஒரு மனநிலையும் ஏற்படலாம். மனதினுள் ஏற்படுகின்ற மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் போது அதற்கான எதிர் நிலைகள் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டு செல்லலாம்.

உளத்தாக்கம் ஏற்படுவது அனேகமாக நாம் வாழ்கின்ற சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பொறுத்ததாகும். வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், தொழில் செய்யும் இடங்களிலும் பாதைகளிலும் ஏற்படக்கூட வாய்ப்புண்டு. சிறிய செயலாக இருந்தாலும் அது தொடர்பான மனத்தாக்கம் மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடும். உதாரணமாக முழு நாளும் ஓயாமல் மழை பெய்து கொண்டிருக்கும் போது அன்றாடம் கூலிக்கு வேலை செய்யும் தொழிலாளிக்கு அல்லது சிறு வியாபாரிக்கு உளத்தாக்கங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அன்றைய நாள் வருமானத்தைத் தேடிக்கொள்ள முடியுமா? வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கிச் செல்ல முடியுமா? குழந்தைகளால் பசியோடு இருக்க முடியுமா? போன்ற பிரச்சினைகள் மழையினால் அவர்களுடைய மனதில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் காரியாலயத்தினுள் வேலை செய்யும் அதிகாரி ஒருவருக்கு மழையினால் இவ்வாறான உளத்தாக்கங்கள் ஏற்படுவதில்லை. பொதுப் போக்குவரத்து சாதனங்களில் பாடசாலைக்குப் பயணம் செய்யும் பிள்ளைகளை விடத் தமது சொந்த வாகனங்களில் செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு மழையானது அவ்வளவு உளத்தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தாது. நீங்களும் அது போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுத்திருக்கலாம். அதன்போது உங்கள் மனதினுள் தோன்றிய எண்ணங்கள் யாவை?

மகேஸ் 8 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்பவர். அவர் குறித்த நேரத்தில் நித்திரை விட்டு எழுவதில்லை. இவர் சோம்பலானவர். ஒரு நாள் அவர் நித்திரை விட்டு எழும்ப அதிக நேரம் ஆகிவிட்டது. அதனால் அவருக்கு அன்றைய காலைப்

பகல் வரை  
நித்திரை

ஆவசரமாக எழும்புகிறார்

முகம் கழுவச் சென்ற போது  
வழுக்கி விழுந்து விட்டார்

காலை உணவினை முறையான  
நேரத்தில் உண்ணவில்லை

பேருந்தைத் தவறிவிட்டார்

கணிதப் பாடப்புத்தகத்தை  
தாமதமாகிப்  
படிப்பதை மறந்து விட்டார்

நாள்முழுவதும்  
பரபரப்போடு  
காணப்படுகிறார்

## செயற்பாடு IV

32

## 2.5 ஂய உளத்தாக்கங்களைப் பயனுள்ள விதத்தில் மாற்றிக் கொள்ளும் பல்வேறு முறைகள்

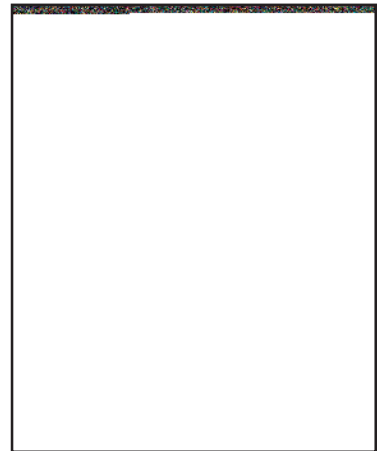
வீட்டிலும், பாடசாலையிலும் காரியாலயத்திலும் வேலைத்தலத்திலும் மட்டுமன்றிப் போக்குவரத்தின் போதும் மனிதர்கள் பல்வேறு உளத்தாக்கங்களுக்கு முகங்கொடுக்கவேண்டி ஏற்படுகின்றது. பிறரொருவர் நோய்வாய்ப்படுவதை விட குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் நோய்க்குள்ளாதல் எமக்கு அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது. அது போல வெள்ளம், புவி நடுக்கம், சுனாமி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் போது மனிதனுக்கு அதிகளவு உளத் தாக்கம் ஏற்படுகின்றது.

சில வேளைகளில் உளத்தாக்கம் ஏற்படுவதோடு உடலில் பல்வேறு இரசாயனச் செயற்பாடுகளும் நடைபெறுகின்றன. இதனால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் அதிகரித்துச் செல்லலாம். பரீட்சை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது மனதில் அமைதியற்ற நிலை ஏற்படும்போது அதற்கேற்றாற் போல் நாம் ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்வோம். கற்றதை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு வினாத்தாள்களைப் பற்றியே நாம் கலந்துரையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது ஏனைய விடயங்களை மறந்து விடுகின்றோம். உளத்தாக்கம் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் போது தலைவலி, தூக்கமின்மை, உணவில் விருப்பமின்மை போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படலாம். உளத்தாக்கங்கள் மனிதர்களின் வாழ்க்கையோடு தொடர்புடையன.

விவசாய நிலத்தினைக் காவல் செய்யும் விவசாயி இரவு முழுவதும் விழித்திருக்கப் பாடல்களைப் பாடி அவருடைய கஷ்டத்தினைக் குறைத்துக் கொள்கின்றார். கீழே காணப்படும் பாடலைப் பாருங்கள்

அங்கு மிங்கும் காற்று வீச  
வானிருண்டு மழை பொழிய  
கும்மிருட்டில் நானும் இங்கு  
காவல் காக்க வந்தேன்.

குளத்து நீர் பெருக்கெடுத்து  
பயிரெல்லாம் அழியாமல்  
என் கவலை யெல்லாம் போக்கி  
காத்திட வேண்டும் மகமாயி

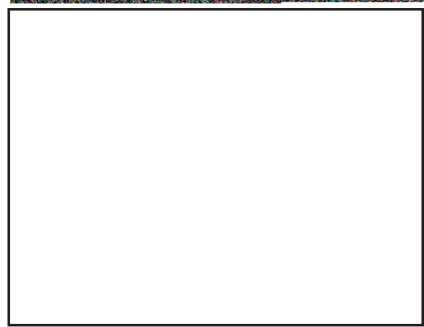


உரு 2.7 விவசாய நிலத்தைக் காவல் செய்யும் விவசாயி

காவல் காக்கும் போது ஏற்படும் குளிர், தூக்கமின்மை, இருள், சோர்வு, போன்ற நிலைகளினால் விவசாயி பாடல்களைப் பாடித் தமது மனத்தாக்கத்தினைப் போக்கிக்கொள்கின்றார்.

இது போன்று தோணிக்காரன் பாடல்களும், வண்டிப் பாடல்களும் உள்ளன நீர் அதிகமாக உள்ள ஆற்றில் ஓடங்களிற் போகும் போது மனதில் ஏற்படுகின்ற தாக்கங்களைப் போக்க இந்தப் பாடல்களைப் பாடுகின்றார்

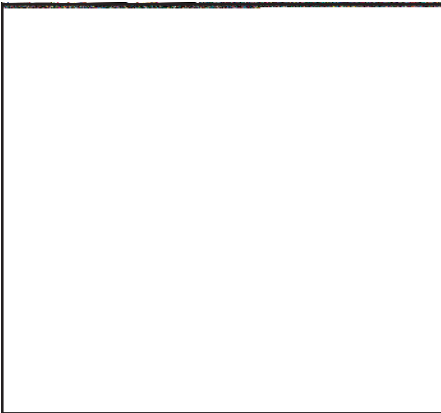
“ஓடமிது ஓடம் ஓய்யார ஓடம்  
உக்காந்து நீங்கவர நான்தள்ளும் ஓடம்  
கரையேறும் நீங்களெல்லாம் நாலுகாசு தந்திடுங்க  
நாலுகாசு தந்திங்கனா என் கஷ்டமெல்லாம் தீந்திடுங்க”



#### உரு 2.8 பாட்டுப்பாடிக்கொண்டு

##### தோன்தொடும்பவன்

மேற்குறிப்பிட்ட பாடல்களை அவதானிக்கும் போது ஆரம்பகால மனிதர்கள் தங்கள் மனத்தாக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளப் பாடல்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இது போன்ற முறைகளை நீங்களும் கையாள முடியும். மனக்கலக்கமடைந்திருக்கும் போது சத்தத்துடன் பாடலொன்றை பாடுதல், நல்ல பத்திரிகைகள், புத்தகங்களை வாசித்தல், எதனையாவது உற்பத்தி செய்தல் அல்லது எமக்குத் தெரிந்த வேறு நல்ல விடயங்களையும் செய்ய முடியும். அது போன்று சித்திரம் வரைதல், விளையாடுதல், நீந்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டால் நமக்கு ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களைப் பயனுள்ள விதத்தில் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.



#### உரு 2.9 மனத்தாக்கத்தைக்

குறைத்துக்கொள்வதற்குச் சித்திரம் வரையும்  
சந்தர்ப்பம்

சமய அனுஷ்டானங்களை மேற் கொள்வதாலும் மனதிற்கு அமைதி கிடைக்கும். விகாரையில் காணப்படும் அரசமரக்கிளைகள் ஆடி அசைவதனைப் பார்க்கும் போது எமது மனதிற்கு அமைதி கிடைக்கின்றன. பௌத்த பிக்குகளின் போதனையைக் கேட்கும் போதும் எமது மனதிற்கு அமைதி கிடைக்கின்றது. விகாரைகளைச்

## **உரு 2.10 மன அமைதியைப்பெறுவதற்காக தியானத்தில் ஈடுபடுதல்**

சுத்தம் செய்தல் போன்ற செயல்களின் மூலமும் நமது மனது அமைதியடையும். முடிந்தால் தியானம் செய்வதும் நல்லது. தேவாலயங்களில் பாடல்கள் கேட்பது, கோயில்களில் தேவாரம் பாடுவது என்பனவும் உங்கள் மனதிற்கு அமைதியைப் பெற்றுத்தரக் கூடியன.

நேரத்திற்கு வேலையைச் செய்யப் பழகுவதும் உளத்தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்கான ஒரு வழியாகும். முறையாக வேலைகளை நாம் புரிந்து கொண்டு செய்தால் அநாவசியமான குழப்பங்கள் மனதில் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. நேரத்தை மீதப்படுத்தல், பூரணமாக வேலையை முடித்தல், இடையில் நிறுத்தாமை, மறந்து விடாமல் இருத்தல் போன்ற நல்ல விடயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உங்களுடைய வேலைகளைச் சரியாகவும் முறையாகவும் குறித்த நேரத்தில் செய்வதற்கும் பழகிக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

பரீட்சைக் கோ விளையாட்டுப் போட்டிக்கோ சமூகமளிக்கும் போது முன்னாயத்தங்களுடன் பங்குபற்றுவதனால் மிகச்சிறப்பாகவும் நம்பிக்கையுடனும் அதற்கு முகங்கொடுக்க முடியும். பல வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்வதும் பொருத்தமற்றது. வேலை செய்யும் போது ஓய் வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் தொடர்ச்சியாகப் படித்துக்கொண்டிருந்தால் உளத்தாக்கம் ஏற்படவும் வாய்ப்புண்டு அவ்வாறான நிலையின் போது நிறுத்தி ஓய் வெடுப்பதற்காகப் பாடலொன்றைப் பாடலாம்.

## **உரு 2.11 பரீட்சைக்கு ஆயத்தப் படுத்துவதால் பதற்றத்தைக்குறைக்கலாம்**

நடத்தல், சுற்றுப்புறச் சூழலில் உலாவுதல், வேலைகளைப் பிரித்துக் கொண்டு செயற்படுதல் என்பனவும் மிக முக்கியமானதாகும். தினமும் காலை நேரத்தில் கற்றல், மாலையில் விளையாடுவது போன்ற நாளாந்த நடத்தைகளுக்கு நேரம் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுடைய, விசேடமாக ஆசிரியர்கள், முதியோர்களுடைய ஆலோசனைப்படி நடந்து கொள்வதனால் மிகச்சிறந்த பெறுபேற்றினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இதனுடாக உளத்தாக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. செய்யும் அனைத்து வேலைகளையும் முறையாகச் செய்ய நாம் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கூடாததைச் செய்வது, பொருத்தமற்றதைச் சொல்வது, சிக்கலான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது என்பவற்றை நிறுத்தினால் உங்களுக்குச் சிறப்பான பயன்கள் கிடைக்கும். முறையான செயல்களைச் செய்து வெற்றியடைய முடியும். அதனால் மகிழ்ச்சியடையவும் முடியும். அதனால் உளத் தாக்கங்களும் உங்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை.

## செயற்பாடு V

8 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் சுஜீவன் தேசியரீதியில் சைக்கிள் ஓட்டப் போட்டிகளில் சாதனை படைத்தமையினால் அவருக்குப் பத்திரிக்கைக்குப் பேட்டி கொடுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அங்கு ஒருவர் அவரிடம் கேட்ட வினாவானது போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன் பயம், நடுக்கம் போன்றன ஏற்பட்டதா? அதற்கு எவ்வாறு முகங்கொடுத்தீர்?

சுஜீவன் அதற்குப் பின்வருமாறு பதிலளித்தான்.

“போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பே நான் வெற்றியடைவேனா? இடையில் நான் விழுந்து விடுவேனா? மற்றவர்கள் என்னைத் தள்ளி விடுவார்களா? எனக்குக் கை, கால் நடுங்குமா?” என்று நினைக்கவில்லை. நான் நன்றாகப் பயிற்சியைப் பெற்றுகொண்டதனாலும் என்னுடைய விளையாட்டு ஆசிரியர் வழங்கிய மேலான ஆலோசனைகளினாலும் போட்டியில் வெற்றி தோல்வி இரண்டையும் சமமாக நினைத்தமையாலும் நான் கலக்கமடையாமல் போட்டியில் பங்குபற்றி வெற்றியடைந்தேன்.

- \* மேற்குறிப்பிட்டுள்ளவற்றை நன்றாக வாசியுங்கள்.
- \* சுஜீவன் தனது உளத்தாக்கங்களை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்திக் கொள்கிறார்

நீங்கள் சுஜீவனுடைய நல்ல நண்பராக இருந்தால் போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக சுஜீவனைப் பாராட்டுவதற்கான மூன்று வாக்கியங்களை எழுதிக் காட்டுங்கள்.

## 2.6 ஂளிய மனநெருக்குதல்களை நல்ல விதமாக மாற்றி கொள்ளல்

ஂம்முள் உளத்தாக்கம் ஏற்படும் விதத்தினையும் அவற்றினை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் நாம் கற்றுள்ளோம். கடைசியாக உங்களால் செய்யக் கூடியது உளத்தாக்கங்களைச் சரியான முறையில் இனங்கண்டு மேலே குறிப்பிட்ட முறைகளின் படி நடந்து கொள்ளல் ஆகும். முன் ஆயத்தம், நேர சூசிப்படி வேலை செய்தல் ஂன்பவற்றோடு மற்றவர்களின் ஆலோசனையையும் வைத்துக் கொண்டு வாழ்வின் நடத்தைகளை மேற்கொண்டால் உளத்தாக்கங்கள் இன்றி வாழ முடியும். நீங்கள் வாழ்வின் இலக்குகளை வென்றெடுக்க முடியும்.

நீங்கள் அவசரப்படாமல் சமநிலையாக உங்கள் வாழ்க்கையினை நடாத்திச் செல்ல முடியும். இலகுவான நடைமுறைகளையும் புன்னகையுடைய முகத்தையும் நீங்கள் அடைவீர்கள். நீங்கள் மற்றவர்களின் மனதைப் புண்படுத்துபவர்களாக இருக்கமாட்டீர்கள். உங்கள் சமூகத்தினரோடும் உறவினோர்களோடும், சந்தோஷத்துடனும் நேர்மனப்பாங்குடனும் மனித நேயத்துடனும் மற்றவர்களின் நம்பிக்கையினையும் கௌரவத்தினையும் பெற்றுக் கொண்டு சிறந்த வாழ்க்கையை நடாத்திச் செல்ல முடியும். உங்கள் வாழ்க்கையில் சரியான வெற்றி பெறுதலை அடைவதற்கு இவை மிகச்சிறந்த ஆலோசனைகளாக அமையும்.

### செயற்பாடு VI

உங்கள் வகுப்பறை நேர அட்டவணையையும் உங்களது மற்றைய அன்றாட வேலைகளையும் சிந்தித்து வாரத்தில் ஏழு நாட்களுக்குப் பொருத்தமான நேர அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரியுங்கள். அதனைப் பின்பற்றிச் செயற்படுங்கள். அதன் மூலம் நீங்கள் அடையும் நன்மை, தீமைகளை இனங்காணுங்கள்.



### சாராம்சம்

- ❖ வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பல்வேறு மனவெழுச்சிகளும் உளத் தாக்கங்களும் ஏற்படுகின்றன.
- ❖ அந்த மனவெழுச்சியின் காரணமாக ஏற்படும் உள நலன்களினால் பல்வேறு நடத்தைகளும் தன்மைகளும் பல விளைவுகளும் ஏற்படுகின்றன.
- ❖ நல்ல மனநிலையில் இருப்பதற்கு அவற்றை இனங்கண்டு செயற்படுவது முக்கியமாகும்.
- ❖ எளிய உளத்தாக்கங்களைப் பயனுள்ள விதத்தில் மாற்றிக்கொள்ளப் பல்வேறு முறைகள் உள்ளன.

### ஒப்படை

மனவெழுச்சிளைப் பயனுள்ள விதத்தில் மாற்றியமைப்பது தொடர்பாக உங்களது ஆசிரியர் அல்லது பெரியோர் துணையுடன் பரீட்சையில் சித்தியடைய தவறிய நண்பனுக்கு ஓர் கடிதம் எழுதுக.