



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான உடற்றகைமையைப் பேணுவோம்



ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது அன்றாட செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாகவும் வெற்றி கரமாகவும் மேற்கொள்ளச் சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம் அவசியம். சிறந்த சுகாதார நிலைமையைப் பேணுவதற்கு உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலனைப் பேண வேண்டுமென இதுவரை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டுள்ளீர்கள்.

இப்பாடத்தின் மூலம் உடற் தகைமைகளை அளவிடுவதற்காகப் பரீட்சிக்கும் விதம், உடற் றகைமையை விருத்தி செய்து கொள்வதற்காக சந்தத்துடனான செயற்பாடுகளைப் பயன் படுத்தல், உளத் தகைமைப் பேணுவதற்காக மனவெழுச்சிச் சமநிலையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல், அதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய முறைகைகள் என்பவற்றை உம்மால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.



தகைமைகள் (Fitness)

சுகாதார பாட ஆசிரியர் வகுப்பறைக்குள் இன்முகத்துடன் வருகை தந்தார்

ஆசிரியர் - “வணக்கம் பிள்ளைகளே”

மாணவர்கள் - “வணக்கம் சேர்”

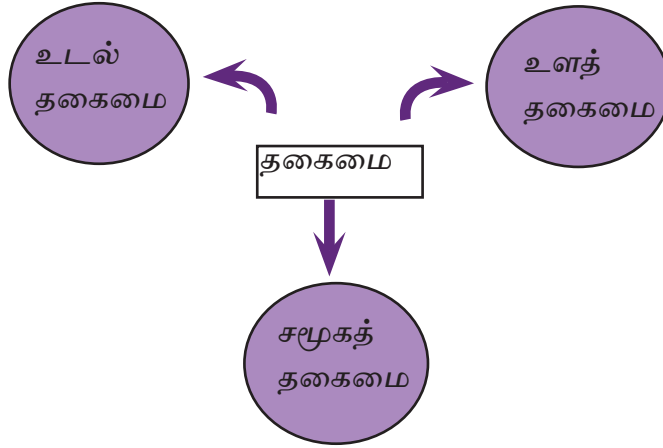
ஆசிரியர் - அமருங்கள் பிள்ளைகள், நேற்று நான் தகைமை என்றால் என்ன? என்பது பற்றிய தகவல்களைத் தேடி வருமாறு கூறுவேனல்லவா? யார் சேகரித்து வந்துள்ளீர்கள்.

லதா - “சேர்! தகைமை என்பது யாதேனும் ஒரு செயலை சரியாகச் செய்யும் திறன் என எனது அண்ணா கூறினார்.

ஆசிரியர் - “ஆம் மாயிஸ், நல்லது. அண்ணா கூறிய விடயம் சரி. நீங்கள் நான் சொன்ன விடயத்தை தேடி அறிவதில் ஆர்வம் காட்டியிருக்கிறீர்கள். நான் இப்போது அது பற்றி மேலும் விளக்கம் தருகின்றேன்.

தகைமை என்பது எமது செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலாகும்.

தகைமையை மூன்று பகுதிகளாக வகைப்படுத்தலாம்



உடற்றகைமை என்பது உடற் செயற்பாடொன்றை உரிய முறையிலும் மிகக் கூடிய அளவிலும் செய்வதற்காக ஒருவரில் காணப்படும் ஆற்றலாகும்.

நிசார் - “சேர், அப்படியானால் உடற்றகைமைக்கு தேவையான அம்சங்கள் எவை?”

ஆசிரியர் - “சிறந்த போசாக்கு, விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி நித்திரை, ஓய்வு, போன்ற அம்சங்கள் உடற்றகைமையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.”

அசார் - “சேர், சரியான கொண்ணிலைகள் அவசியமில்லையா?”

ஆசிரியர் - ஏன் இல்லை? பாராட்டுகள், நீர் நல்ல கேள்வி கேட்டீர், சரியான கொண்ணிலைகளும் உடல் தகைமையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

ரமா - “சேர், அப்படியென்றால் உளத்தகைமை என்றால் என்ன?”

- ஆசிரியர் - அன்றாடம் எமக்கேற்படும் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு, விளைதிறனுடனும் **மகிழ்வுடனும் செயற்படுதல் உடற்றகைமை** எனப்படுகிறது.
- ரகு - “நாங்கள் உளத்தகைமையுடைய ஒரு நபரை எவ்வாறு இனங் காணலாம்?”
- ஆசிரியர் - “உளத்தகைமை உடையவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள், சரியான தீர்மானத்தை எடுப்பார்கள், தன்னம்பிக்கையுடையவர்களாக இருப்பார்கள், வெற்றி தோல்விகளைச் சமமாக மதித்து ஏற்றுக் கொள்வார்கள், மனவழுத்தங்களைச் சிறப்பாக எதிர்கொள்வார்கள்”
- ரமா - “எங்களுக்கும் அவ்வாறு இருக்க முடியுமானால் நல்லது தானே”
- ஆசிரியர் - ஆமாம், எங்களாலும் அவ்வாறு இருக்க முடியும். அப் படியான மாணவர்கள் தான் எங்களுக்கும் தேவை. அழகியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல், யோகாசனம், தியானம், செஸ், தாம் போன்ற விளையாட்டுகளாலும் எமது உளத்தகைமையை மேலும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- இப்போது நான் சமூகத்தகைமை பற்றிச் சொல்கிறேன் **அன்றாட செயற்பாடுகளை உயரிய அளவில் செய்வதற்காகச் சிறந்த சமூக நலத் தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதலே சமூகத்தகைமை எனப்படும்.** சமூகத்தகைமையுடையவர்கள் சமூகத்தில் சிநேகபூர்வமாகக் கருமமாற்றுவார்கள் ஏனையோரை மதிப்பார்கள் உதவி செய்வார்கள் சமூக விதிமுறைகளைப் பேணி நடப்பார்கள் இணக்கத்துடன் செயற்படுவார்கள்.”

செய்து பார்ப்போம்

மேற்படி பாடத்தை மீண்டும் வாசித்து உடல், உள, சமூகத்தகைமையை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய சிறந்த பழக்கங்களை அட்டவணைப்படுத்துக.

உடல் தகைமை	உளத் தகைமை	சமூகத் தகைமை



தகைமைகளைச் சரியாக பேணுவதன் முக்கியத்துவம்

உடல், உள சமூகத் தகைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணும் நிலையில் எமக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றன. அவையாவன,

- ஆரோக்கியமாக வாழ்வினைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல்.
- வினைத்திறன் கூடுதல்.
- சமூகமயமாதலில் விருத்தி ஏற்படல்.
- உளத்திருப்தி நிலை உயர்வடைதல்.
- ஆளுமை மேம்பாடடைதல்.
- விளையாட்டுத்திறன்கள் விருத்தியடைதல்.



உரு 9.1

உடல், உளம், சமூகம் தொடர்பில் நல்ல நிலைமைகளுடன் இருக்கும் போது, நீங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அது தொடர்பாக நீங்கள் அன்றாடம் வாழ்வில் முகங்கொடுக்கும் சவால்களுள் ஒன்றான உடல் ரீதியாக நீங்கள் நோய் வாய்ப்படும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றுடன் ஆராய்வோம்.

- நோயேற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நாளாந்த எளிய வேலைகளைக் கூட செய்ய முடியாமலிருக்கும்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்களுடனும் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் சிறப்பான முறையில் தொடர்புகளை மேற்கொள்ள முடியாது போகும்.
- அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் விளையாட்டில் கூட ஈடுபட முடியாமலிருக்கும்.
- நோயேற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் உடல், உள, சமூகரீதியாக சிறப்பான நிலையில் இல்லை. எனவே வழமை போல் செயலாற்ற முடியாது.
- இதனால் உங்கள் ஆளுமையில் ஒரு வீழ்ச்சி ஏற்படும்.

- நன்றாகச் செயற்படுவதற்கு முடியாத நிலைமைகள் உருவாவதால் மகிழ்ச்சியும் உளத் திருப்தியும் குறைந்து செல்லும்.

உடல், உள, சமூக நிலைமைகள் சிறப்பாக அமையாத போது சமூக செயற்பாடுகளைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியாதிருப்பதை மேற்படி உதாரணம் மூலம் விளங்கியிருப்பீர்கள்.

சிறந்த தகைமையுடைய ஒருவரிடம் பின்வரும் தன்மைகளை அவதானிக்கலாம்

- ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிதல்.
- உடற்பருமனை (Over weight) குறைக்க முடிதல்.
- நீரிழிவு, இதய நோய்கள், இரத்த அழுத்தம் போன்ற தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படும் நிலையைக் குறைதல்.
- செயற்படுதிறனும் வினைத்திறனும் அதிகம் காணப்படல்.
- விளையாட்டு நிகழ்வுகளில் வெற்றி பெறக் கூடியதாயிருத்தல்.
- தமது ஆற்றல்களை இனங்கண்டு செயலாற்றுவதால் மன அழுத்தங்களின்றி மகிழ்வுடன் கருமமாற்ற முடிதல்.
- சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதற்கான சக்தி விருத்தியடைதல்.
- சிறந்த தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதாலும் அவற்றைப் பேணுவதாலும் குடும்பத்திற்கும் தொழிலுக்கும் உயரிய சேவையொன்றைப் பெற்றுக்கொடுக்க முடிதல்.
- ஏனைய நண்பர்களிடையே சிறந்தவராக மிளிர் முடிதல்.
- தலைமைப் பொறுப்பிற்கான தகுதியைப் பெறல்.



யாதேனுமொரு செயலை சமநேர இடைவெளிகளில் தாளத்திற்கு, ஏற்றவாறு முறையாகச் செய்தலை சந்தம் எனலாம்.

நீங்கள் அன்றாடம் செய்யும் செயல்களை தாளத்திற்கு ஏற்றவாறு செய்வதன் மூலம் புத்துணர்வையும், குறைந்தளவான களைப்பையும் உணர்வீர்கள். வெளிச் சூழலில் வீசும் காற்றின் ஓசை, மரக் கிளைகள் அசையும் சத்தம்,

குருவிகளின் ஒலிகள், வேறு விலங்குகளின் ஒலிகள் பற்றி அவதானியுங்கள். அவ் வாறே சீரான ஓசையுடன் இயங்கும் பொருட்கள் பற்றியும் கவனஞ் செலுத்துங்கள். நமது இதயதுடிப்பு, சுவாசம் என்பனவும் சீரான ஓசையுடன் இயங்குவதை அவதானிக்கலாம்.

சந்தத்திற்கேற்ப செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதனால் உங்கள் உடற்றகைமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.



உரு 9.2

உங்களால் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய சந்தத்துக்கேற்ற செயற்பாடுகள்

1. உடற்பயிற்சிகள்.
2. கயிறடித்தல் பயிற்சிகள்
3. ப்லேநடனப் பயிற்சிகள்.
4. இசை லயத்திற்கேற்ப உடற்பயிற்சிகள்
5. சுவாசப் பயிற்சிகள்
6. சந்தத்திற்கு ஏற்ப பாய்தல் பயிற்சிகள்.
7. சந்தத்திற்கு ஏற்ப திரும்புதல் பயிற்சிகள்.

சந்தத்திற்கு அமைய செயற்படுவதன் மூலம் எமக்குக் கிடைக்கப் பெறும் நன்மைகள்

1. உடற்களைப்பு குறைவடையும்.
2. மகிழ்ச்சியுடன் வேலைகளை செய்வதற்கு இயலுமாகவிருக்கும்.
3. நீண்ட நேரம் செயற்படுவதற்குரிய தகைமை உருவாகும்.
4. மனங்கவர் முறையில் அசைவுகளைக் காண்பிக்க முடியும்.
5. நரம்பு, தசைகளின் செயற்படுதிறனைக் கூட்டிக்கொள்ள முடியும்.



உடற்றகைமைப் பண்புகள்

(Characteristics of physical fitness)

எமது அன்றாட கருமங்களுக்கு உதவுவதும் செயற்பாடுகளினூடாக விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடியதுமான சில பண்புகள் எமது உடலினுள் காணப்படுகின்றன. அவற்றையே உடற்றகைமைப் பண்புகள் என்போம். அவையாவன.

- பலம் / சக்தி (Strength)
- வேகம் (Speed)
- தாங்குதிறன் (Endurance)
- நெகிழும் தன்மை / வளைதகவு (Flexibility)
- ஒத்திசைவு (Coordination)

1. பலம் / சக்தி (Strength)

தடையொன்றுக்கு எதிராக யாதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்யும் திறன் பலம் அல்லது சக்தி எனப்படும். உதாரணம்: பாரம் ஒன்றைத் தூக்குதல்



2. வேகம் (Speed)

யாதேனும் ஒரு கருமத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் செய்வதற்குள்ள திறன் வேகம் ஆகும், உதாரணம் : 100 மீற்றர் தூரத்தை குறைந்த நேரத்தினுள் ஓடி முடித்தல்.



3. தாங்குதிறன் (Endurance)

யாதேனும் காரியத்தை குறைந்த களைப்புடன் கூடிய நேரத்திற்கு இலகுவாகச் செய்யும் திறன் தாங்குதிறன் ஆகும்.

உதாரணம்: நீண்ட நேரம் சைக்கிள் ஓடுதல்.

4. நெகிழும் தன்மை / வளைதகவு (Flexibility)

செயற்பாடுகளின் போது மூட்டுகளை கூடியளவு வீச்சினுள் வைத்து அசைப்பதற்கான திறன்.

உதாரணம்: ஜிம்னாஸ்டிக் செய்தல்



5. ஒத்திசைவு (Coordinatin)

நரம்பு, தசைகளுக்கிடையில் சிறந்த தொடர்பு களுடன் அசைவைக் காட்டும் திறன்.

உதாரணம் : பந்தை மேலெறிந்து பிடித்தல்.



இத்தகைமைப் பண்புகளை பயிற்சிகளின் மூலம் விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடியதாக அமைவதுடன், அவற்றினைப் பல்வேறு முறைகளில் பரீட்சித்துக் கொள்ளவும் முடியும். தகைமைப் பண்புகளை உரிய அளவில் பேணிக்கொள்தற்கு இப்பரீட்சி த்தல் முறைகள் முக்கியமானவை.

சிசுய்து பார்ப்போம்

கீழே தரப்பட்டுள்ள தகைமைப் பரீட்சித்தல்களை உங்கள் ஆசிரியரின் அறிவுறுத்தல்களுடன் முன்னெடுங்கள். அவற்றின் பெறுபேறுகளைப் பதிந்து பேணுங்கள்.

- எறிதலின் திறன்களை அளத்தல்.
- முன்னோக்கி வளையும் ஆற்றலைப் பரீட்சித்தல்.
- 50 மீ ஓட்டப் போட்டியில் ஓட்ட வேகத்தினைப் பரீட்சித்தல்.
- நின்றப்படி நீளம் பாய்தலில் பரீட்சித்தல்.
- 600 m, 800 m ஓட்டப் போட்டியில் பரீட்சித்தல்.
- ஒத்திசைவுச் செயற்பாடுகளைப் பரீட்சித்தல்.



உடற்றகைமையை விருத்தி செய்தல்

பல்வேறு செயற்பாடுகள், பயிற்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்கள் உடற்றகைமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். செயற்பாடுகளிலோ விளையாட்டுகளிலோ ஈடுபடுகையில், தினமும் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேலான நேரம் அவற்றிற்காகச் செலவிடுதல் மிகவும் பொருத்தமானது. அவ்வாறே நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் அல்லது உடல் தொடர்பிலான குறைபாடுகளைக்

கொண்டிருந்தால் வைத்தியர் ஒருவரின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் செயற்படல் வேண்டும். உடற்றகைமைகளை மேலும் மேம்பாடடையச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.



1. வேகமாக நடத்தல்.
2. மெதுவாக ஓடுதல்.
3. துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுதல்.
4. பல்வேறு வகையிலான பாய்தல் செயற்பாடுகள்
5. நீச்சலில் ஈடுபடல்.
6. கடற்கரையில் ஓடுதல்.
7. பூனையும், எலியும் போன்ற சிறு விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல்.
8. கயிறடித்தல்.
9. யாதேனும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடல் (வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, கூடைப்பந்து, பட்மின்ரன் விளையாட்டுகள் போன்ற அல்லது இதனையொத்த விளையாட்டுக்கள்



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவோம்

எமது வாழ்வின் பல சந்தர்ப்பங்களில் துக்கம், சந்தோஷம், கோபம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன அல்லவா? இவ்வாறான உணர்வுகள் மிகவும் வேகமாகவும் விரைவாகவும் ஏற்படும் போது அவை மனவெழுச்சிகள் எனப்படுகின்றன. இவ்வாறு ஏற்படும் மனவெழுச்சிகளினால் உள்ளார்ந்த மற்றும் வெளி நடத்தைகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். மனவெழுச்சிச் சமநிலை, அதாவது இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எமது நடத்தைகளைச் சமநிலையாக வைத்து கொள்ள முடிதல் உள நலனுக்குரிய ஒரு அடையாளமாகும்.

எமக்கேற்படும் மனவெழுச்சிகளுள் சில இனிமையானவை. அவற்றினால் சிறந்த விளைவுகள் ஏற்படும். மகிழ்ச்சி, பதகளிப்பு, இரசனை,

நன்றியுணர்வு, அனுதாபம், தியாக உணர்வு போன்றன அவ்வாறான சில இனிய மனவெழுச்சிகளாகும். கோபம், பயம், துக்கம், பொறாமை, அருவருப்பு போன்றன வெறுக்கத்தக்க மனவெழுச்சிகளாகும்.

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எமக்கும் ஏனையோருக்குமிடையில் ஏற்படக்கூடிய நல்ல அல்லது தீய மனவெழுச்சிகளை இனங்கண்டு கொள்ள முடியுமாதல், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணும் முறைகளை இனங்கண்டு கொள்ளுதல் போன்றன சிறந்த உளச் சுகாதாரத்தைப் பேண உதவும்.

- உங்கள் அம்மாவுடன் சந்தைக்குப் போகும் சந்தர்ப்பத்தில் அங்கு இருந்த விளையாட்டுப் பொருள் ஒன்றை வாங்கித் தரும்படி கேட்க, அம்மாவினால் அது நிராகரிக்கப்படல்.
- உங்களுடைய பிறந்தநாளன்று பாட்டி மூலம் புத்தாடை ஒன்று பரிசளிக்கப்படல்.
- உங்கள் வகுப்பில் ஒரு மாணவன் மாகாண மட்ட மெய்வல்லுநர் விளையாட்டுப் போட்டியொன்றில் முதல் இடத்தை பெற்றுக் கொண்டதாக அதிபரால் அறிவிக்கப்படல்.

இந்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களின் போதும் உங்களுக்கும் சம்பவத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட நபருக்கும் ஏற்படக்கூடிய மனவெழுச்சிகளை கீழ்வரும் அட்டவணைகளில் காட்டுங்கள்.

அட்டவணை 9.1

சந்தர்ப்பம்	என்னுள் ஏற்படும் உணர்வு	மற்றவருக்கு ஏற்படும் உணர்வு
தாய் விளையாட்டுப் பொருள் வாங்கித் தர மறுத்தல்	கோபம்	
எனக்கு புத்தாடை பரிசாகக் கிடைத்தல்		சந்தோசம் அன்பு

நீங்கள் எதிர்கொண்ட இவ்வாறான பல சந்தர்ப்பங்கள் இன்னும்

சந்தர்ப்பம்	என்னுள் ஏற்படும் உணர்வு	மற்றவருக்கு ஏற்படும் உணர்வு
வகுப்பு மாணவன் விளையாட்டுப் போட்டியில் முதலிடம் பெற்றமை தொடர்பான அறிவிப்பு	சந்தோசம்	

இருக்கலாம். அவற்றின் போது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படக்கூடிய மனவெழுச்சிகள் யாவை என்று குறித்துக் கொள்ளுங்கள். இவ் உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்வது மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்பைப் பேண உதவும். சிநேகபூர்வமான இனிய மனவெழுச்சிகளையும் தீய சிநேகபூர்வமற்ற மனவெழுச்சிகளையும் பற்றி வகுப்பில் உள்ள ஏனைய மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

செய்து பார்ப்போம்

முகங்களில் வெளிப்படும் உணர்வுகளைக் காட்டும் படங்களை பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் மற்றும் புத்தகங்களிலிருந்து சேகரித்துச் சிறு கையேடொன்றைத் தயாரியுங்கள். ஒவ்வொரு மனவெழுச்சியும் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களையும் குறிப்பிட்டுக் காட்டுங்கள்.



**மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும்
காரணிகள்**

1. சந்தர்ப்பம்.
2. அச் சந்தர்ப்பத்தினை நாம் விளங்கிக் கொண்ட விதம்.
3. தனது ஆளுமை.
4. அடுத்தவரது நடத்தை.

சந்தர்ப்பத்திற்கேற்றவாறு எமக்கேற்படும் மனவெழுச்சிகள் மாற்ற மடையும். வெற்றி பெறுதல், மற்றவர்கள் பாராட்டும் சந்தர்ப்பங்களின் போது எமக்கு உண்டாகும் மகிழ்ச்சி, தோல்வி, நாம் விரும்பும் ஏதேனும் ஒன்று கிடைக்காமையால் கவலை ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் பற்றி நாம் சிந்திக்கும் விதமானது மனவெழுச்சியினைப் பாதிக்கும்.

தாயார் ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை வாங்கித் தராததற்குக் காரணம், அப்பணத்தால் செய்யக்கூடிய முக்கிய தேவைகள் இருப்பதால், அப்பணத்தைக் கொண்டு வீணான செலவு செய்ய அவர் விரும்பவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், அச்சந்தர்ப்பத்தில் எமக்கு ஏற்படும் தீய மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அப்போது கவலை மறந்து அச்சந்தர்ப்பத்தை எதிர்கொள்ள முடியும்.

சிலருக்கு விரைவாக கோபம் ஏற்படுவதையும், சிலர் பொறுமையாக செயல்படுவதையும் நாம் கண்டிருப்போம். கருணை, பொறுப்புக்களை ஏற்க முன்வரல் போன்றன சிறந்த ஆளுமைப் பண்புகளாகும். மனவெழுச்சி ஏற்பட்டாலும் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஆற்றலும் தனிநபர்களின் ஆளுமையில் தங்கியுள்ளது. அவ்வாறே மற்றவர்களின் மனவெழுச்சிகளும் நடத்தைகளும் எமது மனவெழுச்சியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

உதாரணம்: விளையாட்டுப் போட்டியின் போது பார்வையாளர்கள் இசை கருவி இசைப்பது, நடனம் ஆடுவது மற்றும் கைதட்டி மகிழ்வது போன்ற செயற்பாடுகள் எமக்கு சந்தோஷத்தை தருவனவாக அமைகின்றன.

மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாகப் பேணுவதால் சிறந்த உள ஆரோக்கி யத்தைப் பெறலாம். அதனுடாக எமக்கு அதிக பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதுடன் சமூகத்தில் நல்ல மனிதனாகச் செயற்படவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்

- பொருத்தமற்ற உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- தனிநபர் நன்னடத்தைகளைப் பேணலாம்.
- மகிழ்ச்சி உருவாகும்.
- ஏனையோரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- பிரச்சினைகளைக் குறைக்கக் கூடியதாயிருக்கும்.



- நேர் மனப்பான்மையுடன் செயற்பட முடிதல்.
- ஆக்கிரமிப்பு இயல்புகள் அற்றுப்போதல்.
- சண்டைகள் குறைவடைதல்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணுதல்

உங்களுக்கு உண்டாகும் கோபம், துக்கம் போன்ற தீய மனவெழுச்சிகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். அதற்காக உங்களுக்குள் ஏற்படுகின்ற மனவெழுச்சிகளை ஒவ்வொருவரும் இனங்கண்டு கொள்வது அவசியமாகும்.

கோபம், துக்கம், பயம் போன்ற பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிகள் எழுந்தவுடன் துலங்கலைக் காட்டுவதற்குப் பதிலாக குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரிடம் அல்லது நண்பர் ஒருவரிடம் அந்நிலைக்குக் காரணமான விடயங்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுதல் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உதவும். சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுவதன் மூலமும் பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சிகள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள உதவும். அவ்வாறே மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதும் உளச் சமநிலைக்கு ஏதுவாகும்.



மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளும் முறைகள்

- உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளல்.
- ஏனையவர்களுடன் அச்சந்தர்ப்பத்தில் காட்ட வேண்டிய துலங்கல் சம்பந்தமாகக் கலந்துரையாடுதல்.
- சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பைப் பேணுதல்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளல்.
- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- சிறந்த சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுதல்.



உரு 9.6

பொருத்தமற்ற மனவெழுச்சியொன்று ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பமொன்றின் போது செய்யக்கூடியவற்றை அலகு ஒன்றில் நீங்கள் கற்றது ஞாபகத்தில் உள்ளதா?

செய்து பார்ப்போம்

பொருத்தமற்ற மன எழுச்சியொன்று ஏற்படும் போது, உடனடியாக அதனை முகாமை செய்வதற்கு எம்மால் மேற்கொள்ளக் கூடிய சிறிய செயற்பாடுகள் சில உண்டு. அலகு ஒன்றில் அதற்குரிய பகுதியை மீள வாசித்து அவ்வாறான செயற்பாடுகளைத் தேடியறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களுடைய பார்வையில் உலகத்தைக் காண்போம்

இந்த முகில் விளையாட்டைப் பாடசாலை நண்பர்களுடன் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் இருவராக அல்லது மூவராகச் சேர்ந்து முன்னெடுக்க முடியும்.

- நன்றாக முகில் தெரியும் வகையிலான காலை அல்லது மாலை வேளையில் வெளியான இடத்திற்கு வாருங்கள்.
- முகில் ஒன்றை அல்லது முகில் கூட்டம் ஒன்றினை இலக்காகத் தெரிந்தெடுங்கள்.
- அந்த முகிலுக்குப் பொருந்தக் கூடிய உருவத்தினைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் கற்பனை செய்த உருவத்தினை அடுத்தவருக்குக் கைவிரலால் மட்டும் காற்றில் கீறி விளக்குக.
- நீங்கள் காணும் முகிலின் உருவம் மாறுவதற்கு முன்னதாக விரைவாக விளக்கமளிக்க வேண்டும்.
- இவ்வாறு ஒவ்வொரு வரும் வெவ்வேறு முகில்களில் காணும் உருவங்களை வரைந்து உங்களுக்குள் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இவ் விளையாட்டின் மூலம் பெற்ற நன்மைகளை நினைத்துப் பாருங்கள்

- ஒரே உருவம் வெவ்வேறாகக் காண்பதனை இனங்காண்பீர்கள்.
- தான் காண்பதனை அடுத்தவருக்கு விபரிக்கும் ஆற்றல் ஏற்படுதல்.
- அடுத்தவரின் கருத்துகளை செவிமடுக்கும் ஆற்றல் ஏற்படுதல்.
- அடுத்தவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் ஆற்றல் விருத்தியடைதல்.



உரு 9.7

இப்போது நாம் விளக்கிக் கொள்வோம்

தகைமைகள், நாளாந்த செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமானதாக்கிக் கொள்வதற்குரிய ஆற்றல்களாகும். உடல், உள சமூத் தகைமைகளைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறலாம். உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதில் சமநிலைப் பண்புகள் முக்கியம் பெறுவதுடன், அவற்றை அளவிட்டுக் கொள்வதற்கு தகைமைப் பரீட்சைகள் உதவுகின்றன. பயிற்சிகளின் மூலம் தகைமைப் பண்புகளை விருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை வினைத்திறனாகச் செய்வதற்கு சந்தத்தினூடான செயற்பாடுகள் பெறுமதியானவையாக அமையும்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் எம்முள் நல்ல மற்றும் தவறான மனவெழுச்சிகள் உண்டாகின்றன. முகங்கொடுக்கும் சந்தர்ப்பம், அச்சந்தர்ப்பம் தொடர்பாக நாம் எண்ணும் விதம், எமது ஆளுமை, ஏனையோருடனான நடத்தைகள் என்பன எமது மனவெழுச்சிகள் மீது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாக பேணுதல், சிறந்த உளஆரோக்கியம் மற்றும் சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் என்பவற்றைப் பேண உதவும்.

மனவெழுச்சிகளைச் சமநிலையாகப் பேணுவதற்காக, உணர்வுகளை இனங்கண்டு கொள்ளுதல், ஏனையோருடன் கலந்துரையாடுதல், சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் பேணுதல், மனவழுத்தங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் என்பன முக்கியமானவை.

முயன்று பார்ப்போம்

1. தகைமைகளைச் சிறப்பாகப் பேணுவதால் எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.
2. எமது நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் சந்தத்தைப் பயன்படுத்துவதால் கிடைக்கப்பெறும் நன்மைகள் 3 தருக.
3. உடற்றகைமைப் பண்புகள் 5 ஐக் குறிப்பிடுக.
4. உடற்றமைகையை விருத்திசெய்து கொள்வதற்காக முன்னெடுக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் 5 ஐக் குறிப்பிடுக.
5. மனவெழுச்சிச் சமநிலையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள் 4 தருக.
6. மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் பேணும் முறைகள் 3 தருக.