

# வரவேற்கிறோம்

மன அழுத்தத்திற்கான 'மெட்டாகாக்கினிடீவ்' பயிற்சி  
(டி-எம்.சி.டி)

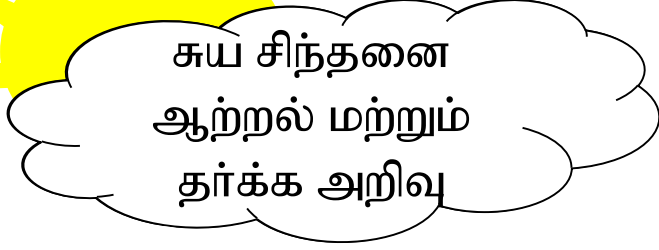
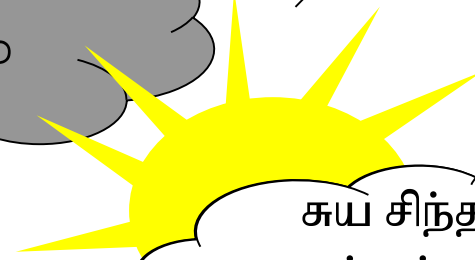
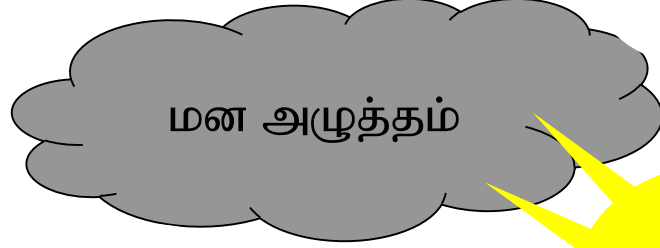
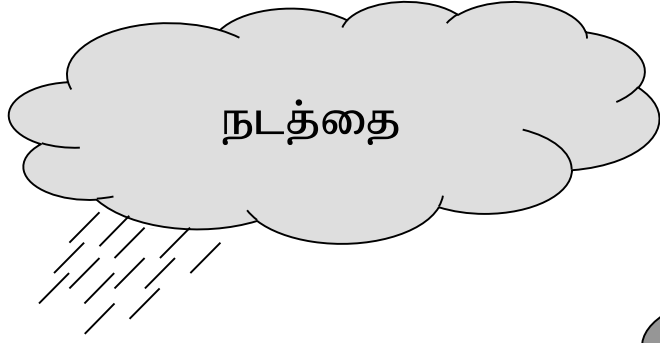
12/14

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz & Raghavi;  
ljelinek@uke.de

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



# இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு:



சுய மதிப்பு

# சுய மதிப்பு: என்றால் என்ன?

cf. Potreck-Rose, 2006



# சுய மதிப்பு: என்றால் என்ன?

cf. Potreck-Rose, 2006

- தன்னுடன் இணைத்து பெண் / ஆண்  
கொண்டுள்ள மதிப்பு



# சுய மதிப்பு: என்றால் என்ன?

cf. Potreck-Rose, 2006

- தன்னுடன் இணைத்து *பெண் / ஆண்* கொண்டுள்ள *மதிப்பு*
- தன்னைப் பற்றிய *தனிப்பட்ட* மதிப்பீடு.



# சுய மதிப்பு: என்றால் என்ன?

cf. Potreck-Rose, 2006

- தன்னுடன் இணைத்து *பெண் / ஆண்* கொண்டுள்ள *மதிப்பு*
- தன்னைப் பற்றிய *தனிப்பட்ட* மதிப்பீடு.
- இது அடுத்தவர் உங்களைப் பற்றி வைத்திருக்கும் அனுபவம் அல்ல.





# உயர்ந்த சுய மதிப்பீடு கொண்ட மக்களின் அடையாளம் என்ன?

- குரல்: ???
- பிற மனிதர் போல் நடித்தல் /சைகை: ???
- உடல் தோற்றம்: ???



# வெளிப்படையாகத் தெரியக் கூடியது

- குரல் : தெளிவாக, சிறந்த உச்சரிப்பு, பொருத்தமான ஒலி.
- பிற மனிதர்போல் நடித்தல் / சைகை : கண்ணோடு நோக்குதல், குறிப்புகளை வலியுறுத்தல்.
- பிற மனிதர் போல் நடித்தல் : நேராக, நிமிர்ந்து



# வெளிப்படையாகத் தெரியாதது



# வெளிப்படையாகத் தெரியாதது

➤ தன் திறமையின் மீது நம்பிக்கை



# வெளிப்படையாகத் தெரியாதது

- தன் திறமையின் மீது நம்பிக்கை
- தவறுகளையும் தோல்விகளையும் ஏற்பது  
(தன்னைக் குறைவாக மதிப்பிடாமல்)



# வெளிப்படையாகத் தெரியாதது

- தன் திறமையின் மீது நம்பிக்கை
- தவறுகளையும் தோல்விகளையும் ஏற்பது  
(தன்னைக் குறைவாக மதிப்பிடாமல்)
- சுய பரிசோதனை, கற்பதில் தயாராக இருத்தல்.(தவறுகளிலும் / தோல்விகளிலிருந்தும் கூட)



# வெளிப்படையாகத் தெரியாதது



- தன் திறமையின் மீது நம்பிக்கை
- தவறுகளையும் தோல்விகளையும் ஏற்பது  
(தன்னைக் குறைவாக மதிப்பிடாமல்)
- சுய பரிசோதனை, கற்பதில் தயாராக இருத்தல்.(தவறுகளிலும் / தோல்விகளிலிருந்தும் கூட)
- தன்னைப் பற்றிய நேர்மறை அணுகுமுறை, உதாரணமாக தன் வெற்றி குறித்து தன்னையே புகழ்ந்து கொள்ளாதல்

# சுய மதிப்பின் மூலங்கள்

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003





# சுய மதிப்பின் மூலங்கள்

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- சுய மதிப்பு நிலையானதல்ல வெவ்வேறு செயல்பாடுகளின் போது மாறக்கூடியது ஆகும்.



# சுய மதிப்பின் மூலங்கள்

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- சுய மதிப்பு நிலையானதல்ல வெவ்வேறு செயல்பாடுகளின் போது மாறக்கூடியது ஆகும்.
- முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் நாம் பலவீனங்களை மட்டுமே கவனிக்கிறோமா ("காலியான அலமாரித் தட்டுகள்") அல்லது நமது பலங்களையும், திறமைகளையும் ("நிறைந்த அலமாரித் தட்டுகள்") கவனிக்கிறோமோ என்பதாகும்.



# சுய மதிப்பு குறைவான மனிதர்கள் ...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ...சுய மதிப்பு குறைவான மனிதர்கள் தன்னை ஒரு "தோல்வியாளனாக" அதிகம் காட்டும் பகுதியில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தலாம்.



தோல்வி!

# சுய மதிப்பு குறைவான மனிதர்கள் ...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ...சுய மதிப்பு குறைவான மனிதர்கள் தன்னை ஒரு "தோல்வியாளனாக" அதிகம் காட்டும் பகுதியில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தலாம்.
- ...சுய மதிப்பீடு செய்யும் போது ஒட்டு மொத்தமாக மதிப்பீடு செய்யலாம். ("நான் பயனற்றவன்").



தோல்வி!

# சுய மதிப்பு குறைவான மனிதர்கள் ...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ...சுய மதிப்பு குறைவான மனிதர்கள் தன்னை ஒரு "தோல்வியாளனாக" அதிகம் காட்டும் பகுதியில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தலாம்.
- ...சுய மதிப்பீடு செய்யும் போது ஒட்டு மொத்தமாக மதிப்பீடு செய்யலாம். ("நான் பயனற்றவன்").



- ... ஒரு முழு மனிதருக்கும் அவரது ஒரு நடத்தைக்கும் இடையே பாகுபடுத்தாமல் விடுதல் (வெற்றியடையாத சில விஷயங்கள் = தோல்வி).

# எதையும் நிறுத்திக் கொள்ளாதிருத்தல்...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

நன்கு கவனிப்பது, பிறந்த  
நாட்களை நினைவு  
வைத்துக் கொள்வது,  
மகிழ்வோடு அடுத்தவரை  
ஆதரிப்பது, நேர்மை ...

தவறான வேலையைத்  
தேர்ந்தெடுத்தல்,  
தற்சமயம் வேலை  
இல்லாமல் இருப்பது ...

உயரத்திலும் முக  
அமைப்பிலும் திருப்தி,  
பருமனைப் பற்றி  
கவலை...

தோற்றம்

பொழுது போக்குகள்

உறவு முறை

வேலை விளையாட்டு

ஓய்வ நேரம்

பந்துகளைப் பிடிக்க இயலாதது,  
தூரமாக எறிய முடியாதது,  
நன்கு நடனமாட முடிவது  
மற்றும் அதை வேடிக்கையாக  
நினைப்பது ...

என் குடியிருப்பை  
அலங்கரிப்பதில் சிறந்தவர்,  
அடுத்தவருக்காக சமைப்பதை  
விரும்புவர் ...

நம்பகமான பாடகர் குழு  
உறுப்பினர், தாளத்தில்  
தேர்ச்சி உள்ளவா ...



# எதையும் நிறுத்திக் கொள்ளாதிருத்தல்...

adapted from Potreck-Rose & Jacob, 2003

நன்கு கவனிப்பது, பிறந்த  
நாட்களை நினைவு  
வைத்துக் கொள்வது,  
மகிழ்வோடு அடுத்தவரை  
ஆதரிப்பது, நேர்மை ...

தவறான வேலையைத்  
தேர்ந்தெடுத்தல்,  
தற்சமயம் வேலை  
இல்லாமல் இருப்பது ...

உயரத்திலும் முக  
அமைப்பிலும் திருப்தி,  
பருமனைப் பற்றி  
கவலை...

தோற்றம்

பொழுது போக்குகள்

வேலை விளையாட்டு

ஓய்வு நேரம்

உறவு முறை

பந்துகளைப் பிடிக்க இயலாதது,  
தூரமாக எறிய முடியாதது,  
நன்கு நடனமாட முடிவது  
மற்றும் அதை வேடிக்கையாக  
நினைப்பது ...

என் குடியிருப்பை  
அலங்கரிப்பதில் சிறந்தவர்,  
அடுத்தவருக்காக சமைப்பதை  
விரும்புவர் ...

நம்பகமான பாடகர் குழு  
உறுப்பினர், தாளத்தில்  
தேர்ச்சி உள்ளவா ...

எந்தப் பகுதியை நீங்கள் அதிகம் கவனிப்பீர்கள்?  
"பலமிழத்தல்" என்று எதைக் கண்டறிவீர்கள்?



நம் பலங்களை நினைவு கூருதல்  
எவ்வாறு நாமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது





நம் பலங்களை நினைவு கூருதல்  
எவ்வாறு நாமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது

நமக்குள் தோன்றும் அனுமானம்: "தற்பெருமை  
பேசக்கூடாது!"



# நம் பலங்களை நினைவு கூருதல் எவ்வாறு நாமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது

1. தன்னுடைய பலத்தை கருத்தில் கொள்ளவும்:  
எதில் நான் வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்? எதற்காக நான்  
பாராட்டுதல்களைப் பெற்றிருக்கிறேன்? மற்றவருக்கு என்னிடம் பிடித்தது  
என்ன? நான் எதில் ஏற்கனவே வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்? **உதாரணம்:**  
நான் கைவினையாளன்...



# நம் பலங்களை நினைவு கூருதல் எவ்வாறு நாமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது

1. தன்னுடைய பலத்தை கருத்தில் கொள்ளவும்:  
எதில் நான் வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்? எதற்காக நான் பாராட்டுதல்களைப் பெற்றிருக்கிறேன்? மற்றவருக்கு என்னிடம் பிடித்தது என்ன? நான் எதில் ஏற்கனவே வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்? **உதாரணம்:** நான் கைவினையாளன்...
2. ஒரு உறுதியான சூழ்நிலையை கற்பனை செய்யவும்:  
எங்கே மற்றும் எப்போது? எதை நான் குறிப்பாகச் செய்தேன் அல்லது யார் எனக்கு உறுதியளித்தது? **உதாரணம்:** போன வாரம் எனது நண்பருக்கு மறு கலக்கரிப்பில் உதவினேன். அது அவருக்கு ஒரு மிகப்பெரிய உதவி...



# நம் பலங்களை நினைவு கூருதல் எவ்வாறு நாமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வது

- 1. தன்னுடைய பலத்தை கருத்தில் கொள்ளவும்:**  
எதில் நான் வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்? எதற்காக நான் பாராட்டுதல்களைப் பெற்றிருக்கிறேன்? மற்றவருக்கு என்னிடம் பிடித்தது என்ன? நான் எதில் ஏற்கனவே வெற்றியடைந்திருக்கிறேன்? **உதாரணம்:** நான் கைவினையாளன்...
- 2. ஒரு உறுதியான சூழ்நிலையை கற்பனை செய்யவும்:**  
எங்கே மற்றும் எப்போது? எதை நான் குறிப்பாகச் செய்தேன் அல்லது யார் எனக்கு உறுதியளித்தது? **உதாரணம்:** போன வாரம் எனது நண்பருக்கு மறு கலக்கரிப்பில் உதவினேன். அது அவருக்கு ஒரு மிகப்பெரிய உதவி...
- 3. எழுதி வைத்துக் கொள்ளவும்!**  
உங்கள் அட்டவணையை எழுதுவதையும் விரிவாக்குவதையும் வழக்கப் படுத்தவும். அவசர காலங்களில் அவற்றை திரும்பிப் பார்க்கவும் (**உதாரணம்:** நீங்கள் உங்களுடைய பயனற்றவராக உணரும் போது). **உதாரணம்:** விஷயங்கள் நன்றாக நடக்கும் சமயங்களை அல்லது நீங்கள் பாராட்டுதல்களைப் பெற்ற சமயங்களை எழுதிக் கொள்ளவும்.

மற்றவரோடு ஒப்பிடுதல்

# மற்றவரோடு ஒப்பிடுதல்

நீங்கள் அடிக்கடி மற்றவரோடு உங்களை ஒப்பிடுவீர்கள்?

அப்படியானால், யாரோடு?

எவ்வளவு நியாயமாக ஒப்பிடுதலைச் செய்வீர்கள்?

# மற்றவரோடு ஒப்பிடுதல்

cf. Potreck-Rose, 2006

வேகமாகவும் சரியாக கவனிக்காமலும்  
நாம் நம்மை பிறருடன் ஒப்பிடுகிறோம்.  
இது இயல்பு.



யாரோடு மற்றும் எந்தப் பகுதியில்  
நம்மை ஒப்பிடுகிறோம் என்பது நமது  
சுய மதிப்பைப் பாதிக்கும். :

- ஒருவேளை உங்களை நீங்கள் ஒப்பிடும்போது எப்பொழுதும் மதிப்பனது "குறைவானவன்" என்று ஒப்பீடு செய்தால் அதன் காரணம் உங்கள் "நிறைவு" என்பது அடைய முடியாதது அல்ல, உங்கள் ஒப்பிடுதல் நியாயமில்லாதது ஆகும். பின்னர் உங்கள் சுயமதிப்பு துன்புறும

# நியாயமற்ற ஒப்பிடுதலுக்கு உதாரணங்கள்?

cf. Potreck-Rose, 2006

- சிறு பெண்கள் தங்களை பெண்கள் பத்திரிக்கையில் வரும் விளம்பர பாடல்களுடன் ஒப்பிடுதல் (பாடல்களை அவர்களது தொழில்முறை முக ஒப்பனை, உடல் பயிற்சி உதவியாளர்கள் மற்றும் புகைப்பட ஒப்பனை போன்றவைகளுடன்)



# நியாயமற்ற ஒப்பிடுதலுக்கு உதாரணங்கள்?

cf. Potreck-Rose, 2006

- சிறு பெண்கள் தங்களை பெண்கள் பத்திரிக்கையில் வரும் விளம்பர பாடல்களுடன் ஒப்பிடுதல் (பாடல்களை அவர்களது தொழில்முறை முக ஒப்பனை, உடல் பயிற்சி உதவியாளர்கள் மற்றும் புகைப்பட ஒப்பனை போன்றவைகளுடன்)
- வேலையாட்கள் தங்களின் சாதனைகளை அலுவலகத்தின் நிறுவனருடன் ஒப்பிடுதல் (நிறைய தொழில் அனுபவம், பல்வேறு பயிற்சிகள் மற்றும் பல)

# நியாயமற்ற ஒப்பிடுதலுக்கு உதாரணங்கள்?

cf. Potreck-Rose, 2006

- சிறு பெண்கள் தங்களை பெண்கள் பத்திரிக்கையில் வரும் விளம்பர பாடல்களுடன் ஒப்பிடுதல் (பாடல்களை அவர்களது தொழில்முறை முக ஒப்பனை, உடல் பயிற்சி உதவியாளர்கள் மற்றும் புகைப்பட ஒப்பனை போன்றவைகளுடன்)
- வேலையாட்கள் தங்களின் சாதனைகளை அலுவலகத்தின் நிறுவனருடன் ஒப்பிடுதல் (நிறைய தொழில் அனுபவம், பல்வேறு பயிற்சிகள் மற்றும் பல)
- இவற்றுடன்: வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும். நீங்கள் ஒரு "சரியான" வாழ்க்கைக் குறிப்பை மதிப்பீடு செய்யும் போது...

இந்த நான்கு பேரிடமும் இருக்கும் பொதுவான விஷயம்  
என்ன?

ரஜினிகாந்த்  
விஷால்  
ஐஸ்வர்யா  
விஷ்ணு விஷால்

???



# இந்த நான்கு பேரிடமும் இருக்கும் பொதுவான விஷயம் என்ன?



ரஜினிகாந்த்  
விஷால்  
ஐஸ்வர்யா  
விஷ்ணு விஷால்



... புகழ்பெற்ற, பணக்கார கவர்ச்சியான, வெற்றிகரமான???



# இந்த நான்கு பேரிடமும் இருக்கும் பொதுவான விஷயம் என்ன?



ரஜினிகாந்த்  
விஷால்  
ஐஸ்வர்யா  
விஷ்ணு விஷால்



... புகழ்பெற்ற, பணக்கார கவர்ச்சியான, வெற்றிகரமான???

**ஆனால் :** இந்த புகழ்பெற்ற நான்கு பேர் ஒவ்வொருவருக்கும் மனநிலை பாதிப்பு இருந்தது அல்லது இருக்கிறது.



## „ஒரு சரியான வாழ்க்கை ...?“

நாம் எல்லோரும் அறிந்த மிகப் பிரபலமான திரையுலக நட்சத்திரம் **ரஜினிகாந்த்** அவர்களும் புகழின் உச்சியில் இருந்த போது மன உளைச்சல் நோயால் திடீரென்று பாதிக்கப்பட்டு சிறிது காலம் திரையுலகிலிருந்து விலகி இருக்க நேர்ந்தது. பின்னர் முறையான (உளவியல், உடல்) பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு முழு வீச்சில் ஆசியாவிலேயே ஒரு “ மிகப்பெரிய நட்சத்திரமாக” அறியப்பட்டு வெற்றிகரமான திரை வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து வருகிறார்.

இதேபோல் மிகச் சிறந்த நடிகரான **விஷால்** குடிப் பழக்கத்துக்கு அடிமையானார். தொழில் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டார். ஆனால் உளவியல் பயிற்சிகள் உடற்பயிற்சி மற்றும் நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்களின் மூலம் குணமாகி மீண்டும் வெற்றிகரமான திரையுலக வாழ்வைத் தொடர்கிறார்.

புகழ்பெற்ற பழம்பெரும் நடிகை **லக்ஷ்மியின்** மகள் **ஐஸ்வர்யா** சிறு வயதிலேயே புகழ்பெற்ற கதாநாயகியாக திரையில் வலம் வந்தார். விரைவில் போதை மருந்து உட்கொள்ளும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி மனநலக் காப்பகத்தில் அனுமதிக்கப்பட்டு, போதை மருந்து பழக்கத்திலிருந்து வெளிவரும் பயிற்சிகளால் முற்றிலும் குணமானார்.

மேலும் **விஷ்ணு விஷால்** என்னும் நடிகரும் சிறந்த குடும்பப் பின்னணியிலிருந்து நடிப்புலகிற்கு வந்து புகழ்பெற்று திடீரென குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளாகி வேதனைப் பட்டார். பின்னர் அவரும் நல்ல உளவியல் மருத்துவத்தாலும் உடற்பயிற்சிகளாலும் அதிலிருந்து மீண்டும் ஆரோக்கியத்தோடு மறுபடியும் நடிக்கத் தொடங்கியுள்ளார்.



முழு நிறைவு – ஒரு அதிகபட்சமான  
தரநிலை?



# முழு நிறைவு – ஒரு அதிகபட்சமான தரநிலை?

➤ "நான் தவறே செய்ய முடியாது."





# முழு நிறைவு – ஒரு அதிகபட்சமான தரநிலை?

- "நான் தவறே செய்ய முடியாது."
- திரும்பத் திரும்ப செய்யும் வேலையிலும் , கூட 5% தவறுகள் சாதாரணமே. தவறுதல் மனித இயல்பு!



# முழு நிறைவு – ஒரு அதிகபட்சமான தரநிலை?

- "நான் தவறே செய்ய முடியாது."
- திரும்பத் திரும்ப செய்யும் வேலையிலும் , கூட 5% தவறுகள் சாதாரணமே. தவறுதல் மனித இயல்பு!
- முழுமைக்காகப் போராடுவது மகிழ்ச்சியற்ற பதட்டமான உணர்வை உண்டாக்கும்.



## முழு நிறைவு – ஒரு அதிகபட்சமான தரநிலை?

- "நான் தவறே செய்ய முடியாது."
- திரும்பத் திரும்ப செய்யும் வேலையிலும் , கூட 5% தவறுகள் சாதாரணமே. தவறுதல் மனித இயல்பு!
- முழுமைக்காகப் போராடுவது மகிழ்ச்சியற்ற பதட்டமான உணர்வை உண்டாக்கும்.
  - நிறைய இசைக்குழக் கலைஞர்கள் , முழுமை எதிர்பார்க்கப்படுவார்கள். தோல்வி பயத்தால் பதட்ட நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.



மனநிலை மற்றும் சுய மதிப்பு  
முன்னேற்றத்திற்கான சிறு குறிப்புகள்

???



## மனநிலை மற்றும் சுய மதிப்பு முன்னேற்றத்திற்கான சிறு குறிப்புகள்

➤ மகிழ்ச்சிக் குறிப்பேடு : ஒவ்வொரு மாலையும் அன்று மிக நன்றாக நடந்த விஷயங்களைக் குறித்துக் கொள்ளவும், மனதளவில் அதைத் திரும்ப ஒட்டிப் பார்க்கவும்.



➤ பாராட்டுகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை மிகச் சுருக்கமாக குறித்துக் கொள்ளவும். எனவே சிரம காலங்களில் அவற்றை திரும்பிப் பார்க்க இயலும் (ஒரு சேமிப்பாக!).

➤ தாளில் எழுதி வைப்பது நினைவுகளைவிட மிகத் துல்லியமாகப் பார்க்கப்படும். நினைவுகள், மோசமான மனநிலையில், முழுவதுமாக நம்பிக்கை கொள்ள முடியாததாகவும், துல்லியமாக இல்லாமலும் இருக்கக் கூடும்



## மனநிலை மற்றும் சுய மதிப்பு முன்னேற்றத்திற்கான சிறு குறிப்புகள்

- நேர்மறை செயல்பாடுகள் - நமக்கு நன்மையான காரியங்களையே செய்யவும்—முடிந்தால் மற்றவர்களுக்கும் செய்யவும் (உதாரணம்: திரைப்படம் பார்த்தல், நண்பருடன் காப்பி அருந்துதல்).
- உடற்பயிற்சி (குறைந்தது 20 நிமிடங்கள்)—சித்ரவதையாக இல்லாமல் - இருதயப் பயிற்சி நடத்தல் அல்லது சீராக ஓடுதல்
- மனதிற்கு இதமான "விருப்பமான இசையைக்" கேட்கவும்!



# சுயமதிப்பு

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்



# சுயமதிப்பு

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- சுய மதிப்பு என்பது ஒருவர் தன் மீதே வைக்கும் மதிப்பு





# சுயமதிப்பு

## கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- சுய மதிப்பு என்பது ஒருவர் தன் மீதே வைக்கும் மதிப்பு
- தன்னுடைய சுயமதிப்பை வாழ்வின் பல துறைகளிலும் கணக்கிடவும் (வேலை, ஓய்வுநேரம், உறவு முறைகள் போன்றவை) மற்றும் அவற்றை உறுதிப் படுத்தவும்!



# சுயமதிப்பு

## கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- சுய மதிப்பு என்பது ஒருவர் தன் மீதே வைக்கும் மதிப்பு
- தன்னுடைய சுயமதிப்பை வாழ்வின் பல துறைகளிலும் கணக்கிடவும் (வேலை, ஓய்வுநேரம், உறவு முறைகள் போன்றவை) மற்றும் அவற்றை உறுதிப் படுத்தவும்!
- மறந்துவிட்ட பலங்களைத் தேடவும் மற்றும் நடுநிலையைமான சுய விழிப்புணர்வுக்காக உழைக்கவும் மகிழ்ச்சிக் குறிப்பேடு போன்றவற்றை வைத்துக் கொள்வதன் மூலம்.



# சுயமதிப்பு

## கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- சுய மதிப்பு என்பது ஒருவர் தன் மீதே வைக்கும் மதிப்பு
- தன்னுடைய சுயமதிப்பை வாழ்வின் பல துறைகளிலும் கணக்கிடவும் (வேலை, ஓய்வுநேரம், உறவு முறைகள் போன்றவை) மற்றும் அவற்றை உறுதிப் படுத்தவும்!
- மறந்துவிட்ட பலங்களைத் தேடவும் மற்றும் நடுநிலையைமான சுய விழிப்புணர்வுக்காக உழைக்கவும் மகிழ்ச்சிக் குறிப்பேடு போன்றவற்றை வைத்துக் கொள்வதன் மூலம்.
- மற்றவரோடு உங்களை ஒப்பிடும் போது நியாயமாக இருக்கவும். நம்மை மிகப் பிரபலமானவரோடு ஒப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டாம். (இந்த மக்களும் ஒளிவிளக்கு வட்டத்துக்கு வெளியே முழுமையானவர்களோ, எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பவர்களோ அல்ல).



# விட்டுப்பாடம்: எண்ணிக்கையின் கதை...

... அவர் மகிமிக வயதானவர், வாழ்வை மிகவும் அனுபவிப்பவர் , "உயர்தரமாக." அவர் கை நிறைய பட்டாணிகளை பையில் வைத்துக் கொள்ளாமல் வீட்டை விட்டு வெளியேறியது இல்லை. அது அவர் சுவைப்பதற்காக அல்ல. அதை அவர் எடுத்துச் செல்ல காரணம். சிறந்த திருமணங்களை வாழ்வில் கவனமாகக் கண்டு கொள்வதும் அவற்றை எண்ணிக் கொள்ளவும் தான்.

ஒவ்வொரு நாளும் அவர் அனுபவித்த நேர்மறை அனுபவங்களின் போதும் உதாரணமாக – நட்பான அரட்டை, சிரிக்கும் பெண்மணி, ஏழு சுவை மிகுந்த சாப்பாடு, உயர்ந்த ரக சுருட்டு, மத்தியான வெயிலுக்கு இதமான நிழல், ஒரு கோப்பை ஒயின் - ஒவ்வொரு விஷயமும் அவரது உணர்வுகளை மகிழ்விக்கும் போது, ஒரு பட்டாணியை வலது பக்கப் பையிலிருந்து இடது பக்கத்துக்கு மாற்றிக் கொள்ளுவார். சில சமயம், ஒரே சமயத்தில் இரண்டு மூன்று கூட.

மாலைகளில், வீட்டில் அமர்ந்து இடது பக்கப் பையிலிருந்து பட்டாணிகளை எண்ணுவார். அந்த நிமிடங்களைக் கொண்டாடுவார். இவ்வழியாக எவ்வாறு இனிமையான தருணங்களை அவர் வாழ்வில் ஒரு நாளில் அனுபவித்தார் மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தார் என்பதை நினைவூட்டிக் கொள்வார். மேலும் சில நாட்களின் ஒரே ஒரு பட்டாணி மட்டும் எண்ணினால் கடை அந்த நாள் வெற்றிகரமானதே! வாழ்வதற்குத் தகுதியானதே.

**நன்றி!**

