

மனம் தேறி முன்செல்வோம்

நாளைய பொழுது நமது கைகளில்.....



நீலவானம் அங்கே நீந்தித்திரிகின்ற முகிற்கூட்டம்
பரந்து விரிந்த புல்வெளிகள்
பாடிப்பறக்கின்ற சிறுகுருவி.....
பூத்துக் குலுங்கும் நந்தவனங்கள்.....
அனைத்தும் அமைதியானது, அழகானது,.....
நாமும் கூட.....

- மனிதவாழ்வில் சிறுபராயமும், வாலிப பருவமும் மிக முக்கியமானவை. இப்பருவத்தில் எமது சிந்தனைகளும், செயல்களும் எம்மை உயர உயர கொண்டு செல்வதற்குப் பதிலாக, எம்மையே நாம் தொலைத்து விட இட்டுச் செல்லலாம்
- ஏராளம் உணர்வுகள் பெருக்கெடுத்தோடும் பருவம் இது.
அன்பு, ஆதரவு, இரக்கம், கருணை, உதவிபுரிதல் போன்ற நல்ல உணர்வுகள் மட்டுமல்ல, கோபம், கவலை, வெடுவெடுப்பு, மறதி, அதீத ஆவல், நம்பிக்கை அற்றநிலை போன்ற தீய உணர்வுகளும் எம்மை ஆட்டிப்படைக்கின்றன.
- எம்மைப்பற்றி சிந்திக்க முன்பே, சில தீய சக்திகள் எம்மைக் கட்டிப் போட்டு விடுகின்றன. நாமும்கட்டுண்டு விடுகின்றோம்.
- நாம் சரி, பிழை தெரியாது விடுகின்ற சிறு சிறு தவறுகள் கூட எம்மைப் புண்படுத்தி அமைதியற்ற வணக்கிவிடும் அதேவேளை, எமது நற்பெயரையும், முன்னேற்றத்தையும் தடைசெய்து விடுகின்றன.
- என் அருமை குட்டிகளே, நண்பர்களே!!!
எல்லோரதும் வெற்றியும், மகிழ்ச்சியும் தங்கியிருப்பது, நாம் தீய உணர்வுகளதும், சக்தியினதும் பிடிவில் சிக்காமல், அவற்றுக்கே சவால் விடுவதிலே தான்.

➤ அமைதியான சூழலில் சாந்த வழிபாடுகள்



- ❖ மகிழ்வான எண்ணங்களை மனதிற்கு கொண்டு வருதல்
- ❖ பிரணாயாமம் செய்தல்
- ❖ விரும்பி ஒரு சொல்லை திரும்ப திரும்ப உச்சரித்தல்.
உதாரணம்: ஓம் சாந்தி, ஸ்ரீராம ஜெயம், யேசு, அல்லா
- ❖ சூழ்நிலைத் தியானம்
- ❖ தலையணையற்ற விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்திருந்து உச்சி தொடக்கம் உள்ளங்கால் வரை ஒவ்வொரு அங்கமாக தளர்வு நிலைக்கு கொண்டு வருதல்

அருமைப் பெற்றோரே!.....

➤ ஒரு பிள்ளைக்கு தன்னுடைய பெற்றோர் மூலம் கிடைக்கும் அரவணைப்பு, அன்பு, ஆதரவு முக்கியமானது



➤ பெற்றோர் தங்கள் உறவை நன்றாக பேணுவதன் மூலமே பிள்ளையை நன்றாக வளர்த்தெடுக்க

முடியும்

➤ நீங்கள் செய்ய வேண்டியது.....

❖ பிள்ளைகள் தங்களது பிரச்சினைகளை உங்களுடன் பங்கிட முயலும்போது அதை செவிமடுங்கள்

- நாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை தனித் திருந்து போராடாமல் நம்பிக்கைக்குரியவர்களுடன் பங்கிடுதல்
- போதிய அளவு ஓய்வெடுங்கள் உலாத்துங்கள், வானத்தைப் பாருங்கள், இயற்கையை இரசியுங்கள், நட்சத்திரங்களை இரசியுங்கள், புத்தகங்களை வாசியுங்கள்.



- மனதை உங்களுக்குப் பிடித்தமான நல்ல விடயத்தில் நிலைப்படுத்தி உங்களது பிரச்சினைகள், இடர்கள், மனஉழைச்சல்களில் இருந்து தூர செல்லுங்கள்.

உதாரணம்: விருப்பமான இசையை கேட்டல், நல்ல குளியல், பிடித்த நல்லநண்பருடன் நேரத்தை செலவிடல்.

- உங்களை நீங்களே மன்னியுங்கள், நீங்கள் கடந்த காலத்தில் செய்த தவறுகள் உங்களை துன்புறுத்தலாம். உங்களைப்பற்றி பெருமையாக எண்ணுங்கள். நீங்கள் பிறருக்கு பல நற்செயல்களை புரியவேண்டி இருப்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.
- மற்றவர்க்கு உதவுங்கள் அவர்களது துன்பத்திலும் பங்கெடுங்கள் அவர்க்கு உதவிய திருப்தியும், அவர்கள் உங்களுக்கு பிற்காலத்தில் உதவியாய் இருப்பதையும் உணர்வீர்கள்.

➤ வழமைக்கு மாறாக அதீதி விரமான முறையில் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதலை தவிர்ப்போம்

➤ திடீரென ஆட்கொள்ளும் தீவிர தீய உணர்வுகளை, தவிர்ப்போம்.

உதாரணம்: கோபம், துக்கம், பாலியல் உணர்வுகள்

➤ மனத்துயர் மாற்றும் மருந்தென நம்பி புகைத்தல், மதுபாவனையில் ஈடுபடுதலை தவிர்ப்போம்.

➤ வாழ்வில் பயனேதுமில்லை எனும் எண்ணம் எம்மை ஆட்கொள்ள விடுதலை தவிர்ப்போம்.

எமக்கு உதவிகள் தேவைப்படுவது எப்போது?

➤ நாம் உணர்ச்சிகட்குள் மூழ்கித்தவிக்கும் போதும், மனத்தாக்கங்களில் இருந்து மீள முடியாது இருக்கும் போதும்

➤ எவருடனாவது கதைத்து மனஆறுதல் பெற வேண்டும் போல உணரும் போது

➤ இதுவரை காலமும் இல்லாத வித்தியாசமான சில

➤ மனக்குழப்பங்களை நாம் அனுபவிக்கும்போது

எம்மை நீர்து சமூகத்திடன் ஒன்றாய் வாழ விடுங்கள்.



➤ தொடர்ந்து வாழ்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை என்ற எண்ணங்கள் தலைதாக்கத் தொடங்கும்போது

➤ பாலியல் தொடர்பான எண்ணங்களும் உந்துதல்களும் ஏற்படும்போது

➤ பயங்கரக் கனவு, நித்திரைக்குழப்பம் இருக்கும் போது

நாம் செய்ய வேண்டியவை எவை???

➤ போதிய உறக்கம், போதிய உணவு என்பவற்றை எடுத்துக்கொள்ளல். இது எமது உரிமையும் கூட.

➤ எமது உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் எவருடனாவது பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் போல் இருந்தால் அவ்வாறு செய்தல்

➤ எமது மனங்களில் உறுதி எடுத்துவிட்டோம். நாம் எல்லோராலும், விரும்பப்படுகின்றவர்களாகவும், பாராட்டப்படுகின்றவர்களாகவும், எல்லோருக்கும் உதவிபுரிபவர்களாகவும் மாறுவோம்

ஆம், நாம் எமது தீய உணர்வுகளையும், சக்திகளையும் வெற்றிகொள்ள உறுதி யுணுவோம்!

➤ நாம் விரும்பத்தகாத உள, உடல், மற்றும் சமூக வெளிப்பாடுகள் சிலவற்றை தவிர்த்துக் கொள்வதன் மூலம், நாம் எமது உணர்வுகளை நாமே ஆளும் திறனை வளர்த்து, பிறரது ஆளுகைக்கு உட்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.



➤ தவிர்க்கப்படவேண்டிய மனவெளிப்பாடுகளாவன பயம், கவலை, கோபம், அவநம்பிக்கை, குற்ற உணர்வு, விறைப்புத்தன்மை / மரத்ததன்மை, அதீத பாலியல் உணர்வுகள்.

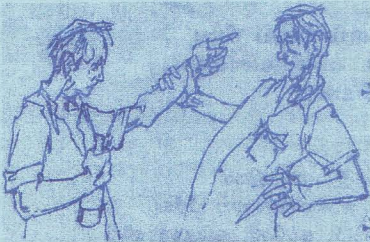
தவிர்க்கப்படவேண்டிய உடல் வெளிப்பாடுகள் ஆவன

சோர்வு, களைப்பு, நித்திரை குறைவு, படபடப்பு, பஞ்சி

➤ தவிர்க்கப்படவேண்டிய சமூக வெளிப்பாடுகள் ஆவன

உறவுச் சிக்கல்கள், களவு கொள்ளை, மது மருந்துப்பாவனை, சமூக சீர்கேடுகள்

➤ எவரோடும் எத்தீய தொடர்புகளும் வைக்காது யாவற்றிலிருந்தும் விடுபட்டு ஒதுங்கி இருத்தல். எம்மைப் பிழையாக வழிநடத்துவோர், நடத்த முயல்பவர்களை முற்றாக தவிர்ப்போம்.



- ❖ பிள்ளைகளின் வழமைக்கு மாறான நடத்தை மாற்றங்களை அவதானியுங்கள்.
உதாரணமாக கோபம், படிப்பில் ஆர்வம் இன்மை, தனிமை, பசியின்மை போன்றவை. இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுடன் கூடியளவு நேரத்தை செலவிடுவதன் மூலம் அவர்களது பிரச்சினையை அறிந்துகொண்டு அறிவுரைகளை வழங்க முயலுங்கள்.
- ❖ எப்போதும் உங்களது பிள்ளைகளின் சிந்தனைகள், கருத்துக்கள், செயற்பாடுகளில் விளிப்பாக இருங்கள்.
- ❖ பிள்ளைகளின் பாடசாலை, படிப்பு, விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருங்கள்.
- ❖ அவர்களது உள வெளிப்பாடுகளை முன்னேற்ற கதை சொல்லுதல், படம் கீறுதல், சுதந்திரமாக விளையாடுதல் போன்ற முறைகளை தாராளமாக கையாளுங்கள்.
- ❖ பிள்ளைகள் தொடர்பான வழமைக்கு மாறான செயற்பாடுகள் தொடர்ந்தும் அவதானிக்கப்பட்டால் உளநல ஆலோசனைகள் நாடுங்கள்.

வெளியீடு:

**சுகாதார கல்விசாரி தயாரிப்பகம்,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவரீடம்,
யாழ். பக்ககலைக்கழகம்.**

தயாரிப்பு:

**செல்வன். க. ராகுணன் (2002/FM/43)
4ம் வருட மருத்துவ மாணவன்**

அனுசரணை

தயா அச்சகம்

138, நாவலர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.