

சுயமான அடிப்படையில் நீங்கள் செய்துகொள்ளக்கூடியவை எவை?

எவ்வகையான வாழ்வு தனிநபர் ஒருவரிடம் நல்லதாக அமையும் என்பதற்கு எவ்விதமான இலகுவான பதிலும் இல்லை. இதை அறிந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் உங்களது நிலவரம், தேவை ஆகியவற்றை அடிப்படையாக வைத்து ஆராயவேண்டும். சிலரிடம் உதவிய சில விடையங்களை இங்கு குறிப்பிடுகிறோம்:

வாழ்க்கையை மீண்டும் உங்களது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவருதல்

- உங்களது வாழ்க்கையை உங்களது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவருவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் முக்கியமானது. ஒவ்வொரு தடவையும் இயன்றளவு சுயமான முடிவுகளை எடுப்பது உங்களது சுயமானத்தையும் மதிப்பையும் மேம்படுத்த உதவும். ஒர் சிறிய உலாச் செல்லல் அல்லது யாருடன் சேர்ந்து தேனீர் அருந்துவது போன்ற சிறிய விடயங்களில் சுயமாக முடிவுகளை எடுத்துக்கொள்ளல் கூட மேற்கூறியவிடயத்திற்கு உதவியாக அமையும்.

தினசரி வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

- வேளை தவறாது உணவருந்துப் பழக்கிக்கொள்ளுங்கள். மதுபானம் அருந்துவதை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இயன்றளவு ஒழுங்கின் அடிப்படையில் போதியளவு ஓய்வு பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிசெய்யுங்கள்.
- உடல்வேலைப்பாடுதரும் விடையங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- ஒழுங்குதவறாது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். பிள்ளைகளுடன் விளையாடுங்கள் அல்லது ஒழுங்குதவறாது சிறிய உலாக்கள் செல்லுங்கள்.
- இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை சமாளிப்பதற்கு சிறிய நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான குறிக் கோள்களை நீங்களே உங்களிற்கு வகுத்துக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக உங்களிற்கும் உங்களது குடும்பத்தினரிடமும் தினசரி ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

உங்களது உணர்வின் தேவைகளுக்கு மதிப்பளியுங்கள்.

- துக்கத்தையிட்டு கவலைசெலுத்துவதற்கு உங்களிற்கு சம்மதமும் நேரமும் அளியுங்கள்.
- உங்களது உணர்வுகளின் தேவைகளை ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஆத்திரப்படுவதன் அர்த்தம் நீங்கள் எவ்விதவாது சேதம்ஏற்படுத்துவீர்கள் என்பது அல்ல. நீங்கள் உங்களது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லாவிடின் நீங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழப்பீர்கள் என்பது அர்த்தமல்ல. நீங்கள் செயலிழந்தபோதும் செயற்பாடுஇழந்தவர் என அர்த்தமல்ல.
- முற்காலங்களில் இக்கட்டான சந்தர்ப்பங்களில் மற்றும் நெருக்கடியான நிலைவரங்களில் உங்களிற்குப் பயனளித்த ஊடகங்களைப் பிரயோகிக்க மறந்துவிடாதீர்கள்.

- உங்களிற்கு நம்பகமான குடும்பங்கள் நண்பர்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

- யுத்த அனுபவங்கள் மற்றும் உங்களது பிரதிபலிப்புகளைப் பற்றிப் பேசுதல் முக்கியமானதாக அமையலாம். உங்களது அனுபவங்களையும் நீங்கள் எவற்றைப் பயின்றுள்ளீர்கள் என்பதையும் உங்களிற்கு நம்பிக்கையான ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல் உதவியளிக்கும்.

- இவ் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புவர்களை நணுக்கத்துடன் தெரிவுசெய்யுங்கள். நீங்கள் கூறுபவற்றை செவிமடுப்பதன் மூலம் உங்களிற்கு அறுதல் வழங்கக் கூடியவர்கள் உண்டு அதேசமயம் உங்களை மேலும் குழப்பமுற்று மற்றும் தனிமை உணர்வை ஏற்படுத்தவர்களும் உண்டு.

- யுத்த அனுபவங்கள் உங்களது பாலியல் தேவைகளையும் பாதிக்கலாம். தாம்பத்திய உறவு இருவரிடமும் நன்றாக அமைவதற்கு நீங்கள் ஒருவரை ஒருவர் எவ்வளவு தூரம் நெருங்கி அறியவேண்டும் என்பதுபற்றி உங்களது தாம்பத்தியத் துணையுடன் உரையாடுங்கள்.

- வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சியில் கிடைக்கப்பெறும் சில தகவல்கள், இதுதவிர உங்களதுவாழ்வில் குறிப்பான திகதிகள் அத்தோடு சில பெருநாட்கள் போன்றவை வருத்தமான நிலைமைகளை ஏற்படுத்தலாம். இது ஏதாவதுஒரு விதத்தில் ஏற்படலாம். இதை எதிர்பார்த்து உங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

ஒர் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் உங்கள் இன்னல்கள் சீர்படுத்தமுடியாதவண்ணம் தென்பட்டாலும் இதேபோன்ற இன்னல்களைக் கொண்ட பலர் சில காலத்திற்குப் பின்னர் ஒர் அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கையை அமைத்துள்ளார்கள் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

இன்னல்கள் மிகவும் பாரதாரமானவையாகினால் உங்களது யுத்த அனுபவங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிபலிப்புகள் பாரதாரமாகி நாளாந்தச் செயற்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தினால் அல்லது இவை ஒருமாதத்திற்கு மேலாக கடுமையான முறையில் இருந்தால் இதற்கு உதவியளிக்கவல்ல ஒர் நிபுணரிடம் செல்வதற்கு ஆலோசிக்கவேண்டும். இச் சந்தர்ப்பங்களில் உங்களது வைத்தியருடன் தொடர்புகொண்டால் அவர் இவ்வகையான விடையங்களில் உதவியளிக்கும் அனுபவம் கொண்ட வேறு நிபுணர்களோடு தொடர்பு ஏற்படுத்தி விடுவார்.

TAMIL

யுத்த அனுபவங்களைக் கொண்டுள்ளவர் - களிற்கு



யுத்த அனுபவங்களும் அவற்றை சீர்படுத்திக்கொள்ளலும்.

பாரதாரமான யுத்தஅனுபவங்களை மீள்பெறும் அணைவிற்கும் இவ் அனுபவங்களின் பாதிப்புகள் வேறுபட்ட முறையில் அமைந்திருக்கும். ஒருவர் ஓர் விடையத்தையிட்டு எவ்விதத்தில் பிரதிபலிக்கிறார் என்பது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். சிலர் யுத்த அனுபவங்கள் காரணமாக உடனடியாகவே பிரதிபலிப்பார்கள். ஏனைய சிலரிற்கு இவ்வகையான பிரதிபலிப்பு பல வருடங்களிற்குப் பின்னரே ஏற்படும். மேலும் ஒவ்வொருவரும் பிரதிபலிக்கும் விதம் இவர்கள் தமது வாழ்க்கையின் எக் கட்டத்தில் உள்ளார்கள் என்பதையிட்டு வேறுபடும். பிள்ளைகள் அனேகமாக வளர்ந்தவர்களை விட வேறுபட்ட முறையில் பிரதிபலிப்பார்கள். நீங்களோ அல்லது உங்களிற்கு நெருங்கியவர்களோ பிரதிபலிப்புகளையிட்டு வருத்தப்பட்டால், யுத்தத்தின் சொடுமையில் அனேகமான பிரதிபலிப்புக்கள் சாதாரணமானவை என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். - **பிரதிபலிக்காது இருப்பது வழமைக்கு மாறானது.**

இப் பிரதிபலிப்புக்களைக் கொண்டவர்களை விளங்கிக்கொள்வதும் இவர்களது யுத்த அனுபவ இன்னல்களில் இருந்து அவர்களை விலக்கிக்கொள்ள உதவும். பாரதாரமான யுத்த அனுபவங்களைக் கொண்ட, விசேடமாக வளர்ந்தவர்களிற்கு ஏற்படக்கூடிய பிரதிபலிப்புக்களை எவ்விதத்தில் சமாளித்துக்கொள்வது என்பது பற்றி இப் பிரசுரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மனிதர்களின் பிரதிபலிப்புகள் எவ்வகையானது?

ஓர் யுத்தஅனுபவவிப்பின் உடனடி பிரதிபலிப்புக்கள் திகிலடைதல், அன்மீச்சம், அமைதி, பின்வாங்குதல் மற்றும் மறுத்தல் என்பனவாகும். பின்னர் இந்நபர் ஆத்திரம், கோபம், அச்சம், கவலை, தடுமாற்றம், தவறின் காரணம் தான் என முடிவுசெய்தல், ஏமாற்றம் இத்தோடு மேலும் பல உணர்வுகளை அனுபவிக்கலாம். இவ் உணர்ச்சிகள் நபரிற்கு நபர் வேறுபட்டாலும், குறிப்பாக நீண்ட காலம் அல்லது மீண்டும்மீண்டும் வன்செயலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலரிற்கு ஏற்படும் பிரதிபலிப்புக்கள் பொதுவானவையாகக் காணப்படும். பாரதாரமான ஓர் யுத்த அனுபவம் காரணத்தால் ஒருவரின் செயற்பாட்டின் அனேகமான பக்கங்கள் பாதிக்கப்படும். இதில் இவரின் சிந்தனைகள், உணர்வுகள், பழக்கவழக்கங்கள், உடல்ரீதியான செயற்பாடுகள் அத்தோடு மற்றைய மனிதர்களுடனான உறவு என்பன பாதிக்கப்பட்டலாம். யுத்தத்தை அனுபவித்ததன் காரணத்தால் இவ் அனுபவம் ஒருவரின் தினசரிவாழ்வில் ஏற்படுத்தக்கூடிய விளைவுகளைக் கொண்ட பட்டியல் ஒன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

சிந்தனையில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- சிலவிடையங்களை நினைவில் வைத்திருப்பது கடினம்
- முடிவுகள் எடுப்பது கடினம்
- தடுமாற்றம்
- கற்பனை
- ஒரே வேளையில் பல சிந்தனைகள்
- தற்கொலைச் சிந்தனைகள்
- தீவிர உதிக்லும் நினைவுகள்
- ஒரே நிகழ்வு மீண்டும்மீண்டும் தோன்றும்

உணர்வுகளில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- உதவியற்ற மற்றும் திடநம்பிக்கையற்ற ஓர் உணர்வு
- துக்கம்
- சுய உணர்வுகளை அறிந்துகொள்வதில் சிக்கல்
- சுய பாதுகாப்பையிட்டு அச்சம்பிரதிபலிப்பு இருக்கும்
- ஏற்படும் தவறுகளிற்கு தானே காரணம் என முடிவுசெய்தல்
- விரைவில் மனத்தாக்கம் அடையும் தன்மை அத்தோடு ஏனையவர்களில் தங்கியிருக்கும் உணர்வு.
- கோபம்-ஆத்திரம்
- எழுச்சியும் வீழ்ச்சியுமான உணர்வுகள்
- கெட்டகனவு
- தாம்குறைந்ததான ஓர் உணர்வு
- தனிமைத்தனமான உணர்வு
- சுய வாழ்வின் கட்டுப்பாட்டை இழந்ததாக ஓர் உணர்வு
- ஏனையவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்ற அச்சம்
- தொடர்ந்தும் வன்செயல்பயங்கரவாதத்திற்கான அச்சம்

உடல்ரீதியிலான செயற்பாட்டில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- சோம்பல்த்தன்மை
- மாற்றமடையும் நித்திரை வழக்கங்கள்
- சாப்பாட்டில் விரும்பக் குறைவு
- வயிற்றுக் கோளாறுகள்
- ஒங்காளம்வயிற்றோட்டம்
- பலத்த இதயத்தடிப்பும் வியர்வையும்
- மாற்பில் வலிப்பு
- தலைவலி
- முதலு மற்றும் கழுத்தப்பாகத்தில் வலி
- இலகுவில் தடிமன் அல்லது தடிமன் காய்ச்சல் ஏற்படும்

பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- மதுபானம், மருந்துகள் மற்றும் போதைவஸ்து என்பவற்றை துஷ்பிரையோகித்தல்
- சுற்றாடலில் ஏற்படும் (சத்தம், விருந்தினர் போன்ற) சிறிய மாற்றங்களிற்கும் பாரதாரமான முறையில் பிரதிபலித்தல்
- அன்றாட நடவடிக்கைகளை பாசுபடுத்திச் செய்தல்
- முன்னர் செய்யக்கூடியதாக இருந்த நடவடிக்கைகளை இப்போதெல்லாம் செய்யமுடிவதில்லை.

ஏனைய மனிதர்களுடனான உறவில் ஏற்படும் விளைவுகள்

- ஏனையவர்களை நம்புவது கடினம்
- மாறுபட்ட பாலியல் நடவடிக்கைகள்
- ஏனைய மனிதர்களைப்பற்றி தவறாகக் கணிப்பிடல்
- ஏனைய மனிதர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படுத்தவது கடினம்.
- ஏனையவர்களை சந்தேகத்தடன் நோக்குதல்
- குடும்பத்தவர், நண்பர்கள் மற்றும் சகதொழிலாளர்கள் மத்தியில் தான் ஓர் பிறநபர் எனக் கருதுதல்
- தனிமை உணர்வு
- ஓர் சில நபர்களில் தன்னை பலமாகப் பிணைத்துக்கொள்ளல்

குற்றஉணர்வு - இது ஓர் சாதாரணமான பிரதிபலிப்பு ஏற்படும் தவறுகளிற்கு தானே காரணம் என முடிவுசெய்யும் உணர்வு யுத்த அனுபவவிப்பின் பலனாக ஏற்படும் சாதாரண பிரதிபலிப்புகளில் ஒன்றாகும். இப் பிரதிபலிப்பை ஏனையவர்கள் சாதாரணமாக விளங்கிக்கொள்ள மாட்டார்கள். உங்களிற்கு ஏற்பட்ட நிலைவரம் உங்களது தவறின் காரணமாகத்தான் என நீங்கள் எண்ணலாம். உங்களை அல்லது உங்களிற்கு நெருங்கியவர்களை நீங்கள் சரியான முறையில் கவனிக்கவில்லை என உங்களிற்கு நீங்களே குறைகூறிக்கொள்ளலாம். எச்சரிக்கையான சைகைகளை புரிந்துகொள்ளாததையிட்டு உங்களில் நீங்களே குறைகூறிக்கொள்ளலாம். உயிர்தப்பிய காரணத்தையிட்டு குறைகூறிக்கொள்ளலாம் - இது உங்களிற்கு ஏற்பட்ட நிகழ்விற்கான பொறுப்பை நீங்கள் கொண்டிருப்பதற்கான உணர்வாகும்.