



FamilyLifeConnect

‘:பேமிலி-லை:ப்-கனெக்ட்’

குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் முக்கியத்துவம்

சில வேளைகளில் நீங்கள் தாழ்ந்த மன நிலையில் இருக்கும்போது அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்தும், மற்றவர்களிடமிருந்தும் நீங்கள் துண்டிக்கப்பட்டுவிட்டதைப் போல உணரக்கூடும்.

இருப்பினும், நீங்கள் குணமடைவதற்கு, உங்கள் மீது அக்கறையுள்ள உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருந்துவருவது முக்கியம்.

உங்களுடைய தாழ்ந்த மன-நிலையானது நீங்கள் உங்களைப் பற்றி யோசிக்கும் விதத்தையும், உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று நீங்கள் யோசிக்கும் விதத்தையும் பாதிக்கக்கூடும். வெட்கம், சுய-வெறுப்பு மற்றும் குற்ற உணர்வு ஆகிய எதிர்முகமான உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயற்கையே. இப்படி நினைக்கும் பலரும் குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும்மான தொடர்புகளைத் தவிர்க்க முயல்வார்கள், ஏனெனில் தாம் மற்றவர்களுக்கு சுமையாக இருப்பதாகவும், மற்றவர்களுடைய கரிசனத்திற்குத் தாம் இலாயக்கற்றவர்கள் என்றும் இவர்கள் தவறாக எண்ணுவதே காரணம். இப்படி ஒதுங்கித் தூரமாக இருப்பதனால் உங்களுடைய தனிமை உணர்வு அதிகரிக்கவும், உங்களுடைய நிலைமை இன்னும் மோசமாகவும் கூடும்.

உங்களுடைய மன-நிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ள மற்றவர்களோடு தொடர்பில் இருக்கவேண்டியது முக்கியம். நமது தொடர்புறவுகள் நமது வாழ்க்கைக்கு இன்னும் உரமூட்டும், ஒருவரையொருவர் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று நம்மை ஊக்குவிக்கும், எதிர்காலத்திற்கான திட்டங்களை இடவும் அடுத்து வருவது என்ன என்று எதிர்பார்ப்புடன் இருக்கவும் அவை உதவும்.

குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருந்துகொண்டிருப்பதற்கு சிறிது முயற்சி தேவைப்படலாம், ஆனால் அவர்களிடமிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள் உங்களுடைய தனிமையைக் குறைப்பதற்கான சாத்தியம் இருக்கும்.

கஷ்ட காலங்களைக் கடந்துகொண்டிருக்கும்போது ஒருவருக்கொருவர் கைத் தாங்கலாக இருக்கலாம், மற்றும் இது பெரும்பாலும் காலப் போக்கில் அர்த்தமுள்ள தொடர்புறவுகளாக வளரும்.

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருந்துகொண்டிருக்க இந்த யுக்திகளில் சிலவற்றை முயற்சியெடுத்து பாருங்கள்:

- மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். நண்பர் ஒருவர், உங்களுடைய வாழ்க்கைத்துணை அல்லது குழந்தை ஒன்றுடன் ஏதாவதொரு நடவடிக்கையில் ஈடுபடுங்கள். சேர்ந்து காஃபி அருந்துவது, உலாவச் செல்வது அல்லது டீவீ பார்ப்பது போன்ற சிறு நடவடிக்கையாக இது இருக்கலாம்.
- மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கூர்ந்து செவிமடுக்க முயற்சியுங்கள் - அதாவது மற்றவர்களோடு நீங்கள் நெருக்கமாக இருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும் வகையில் மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேட்க முயற்சியுங்கள். உங்கள் காதில் விழும் ஒசைகளுக்கு செவிமடுப்பதன் மூலம் நிகழ்காலத்தின் மீது கவனம் செலுத்த உங்களுக்கு உதவும் ‘மனக்-குவிவு’ (mindfulness) யிற்சியாகும் இது. உண்மையாய்ச் செவியாய்த்துக் கேளுங்கள் - மற்ற நபர் சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் வார்த்தைகளின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் உண்மையாக இருங்கள். உங்களுடைய மனநிலை மற்றும் உங்களுடைய தற்கால அனுபவங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள். உங்களால் மனம் திறந்து பேச இயலுமானால், அவர்களால் உங்களுக்கு உதவ இயலும் என்று சொல்லுங்கள். அனேகமாக, உங்களுடைய தாழ்ந்த மன-நிலையே நீங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதத்தினைப் பாதித்திருக்கக்கூடும். நீங்கள் உண்மையைச் சொல்லும்போது, நீங்கள் ஏன் இப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று மற்றவர்களால் விளங்கிக்கொள்ள இயலும்.
- குணமடைவதற்காக நீங்கள் என்ன யுக்திகளைக் கையாளுகிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உலாவச் செல்வது, காஃபி அருந்துவது போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளில் அவர்களை சேர்த்துக்கொள்ளலாமா என்று கேளுங்கள். உங்கள் நலனில் அக்கறையுள்ளவர்கள் அவர்களால் செய்ய இயலுமான காரியங்களைச் செய்யும்போது அத் உ உங்கள் இருவருக்கும் பலனளிக்கும்.
- யாருடன் மனம் திறந்து பேசலாம் என்பதை யோசித்துத் தெரிவு செய்யுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் நலனில் உண்மையாக அக்கறை கொண்டவர்களே உங்களுக்கு அருகில் இருக்கவேண்டும், உங்களைக் குறை கூறும் நம்பத்தகாதவர்கள் அல்ல.

• உங்களுக்குப் பிடித்தவர்களுக்காக உங்களுடைய அன்பைக் காண்பிக்கும் வகையில் சிறு செயல்களைச் செய்யுங்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் சிரமமான காலங்களை எதிர்கொள்ளும்போது அவர்களுக்கு குறுஞ்செய்தி ஒன்றை அல்லது அன்பான வார்த்தைகளுடன் மடல் ஒன்றை அனுப்புங்கள். மற்றவர்களிடம் அன்பைக் காண்பிக்கும்போது உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஊக்கம் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி மற்றும் நீங்கள் இதற்காக ஒதுக்கும் நேரம் ஆகியவற்றை விட அதிக பலனுள்ளதாக இருக்கும்.

• ஆதரவுதவி கேட்க அஞ்சாதீர்கள். உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், மருத்துவர் அல்லது ஆசான் ஆகியோரிடமிருந்து உதவியை நாடுங்கள். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது அனைத்து வேளைகளிலும் எளிதல்ல. ஆனால் உங்களுடைய மன:நிலையை மேம்படுத்த இது அவசியமானதாக இருக்கும்.

ஃபேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட் சேவை தென்கிழக்கு மெல்பர்ன் ஆரம்ப சுகாதார வலையினது நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், உங்களுடைய உண்மையான உறவுகள் இந்த காலத்தையும் கடந்து நீடிக்கும். யதார்த்தமான வாழ்க்கையில் நல்ல நேரங்களும் இருக்கும். கெட்ட நேரங்களும் இருக்கும். உங்களுடைய குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் இதை ஏற்றுக்கொள்ள ஆயத்தமாகவே இருப்பர். அவர்கள் உங்கள் நிலையில் இருந்தால் நீங்கள் எப்படி அவர்களது நிலையை விளங்கிக்கொள்வீர்களோ அதே போல அவர்களும் உங்களுடைய நிலையை விளங்கிக்கொள்வார்கள். உங்களுக்கு இப்போது உதவிக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு நீங்கள் பெரும் உதவியாகவும், ஆறுதலாகவும் இருக்கும் காலம் அனேகமாக வரும்.



Transforming
lives for stronger
communities

இந்த ஆவணத்தில்
கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள்
பொதுவான அறிவுரை
மட்டுமேயாகும். ஆகவே, இதிலுள்ள
தகவல்கள் உங்களுடைய சூழலுக்கு
ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கலாம். மற்றும்
சுகாதாரத் தொழிலாள்களது அறிவுரைக்கு
ஒரு மாற்றாக இவை
அளிக்கப்படவில்லை.

FamilyLifeConnect

ஃபேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட்

ஃபேமிலி-லைஃப்-கனெக்ட் என்பது வழிநடத்தும் ஆசான்களுடன் டேண்டினாங் பெரும்பகுதி சமூகத்தினருக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் ஒரு இலவச சேவை. உங்களுடைய பொதுநலத்திற்கு ஆதரவாக இருந்து உங்களுடைய இலக்குகளை நீங்கள் அடைய அவர்களால் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.



1800 326 543



connect@familylife.com.au



இணையம் மூலமாக சந்திப்புவேளை

ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

www.familylife.com.au/familylifeconnect