

# உளச் சமூகத் திறமை

வாழ்க்கைத் திறன்கள்

Dr Neil Fernando -  
Consultant Psychiatrist

# உளச் சமூகத் திறமை

நாளாந்த வாழ்வின்  
சவால்களையும்  
வலிந்த  
தேவைகளையும்  
வினைத் திறனுடன்  
கையாள்வதற்கான  
ஒருவரது ஆற்றல்

# வாழ்க்கைத் திறன்கள்

நாளாந்த வாழ்வின்  
சவால்களையும்  
வலிந்த  
தேவைகளையும்  
வினைத் திறனுடன்  
கையாள்வதற்கு  
ஏதுவான ஒருவரது  
இசைந்த, நேர்  
உறுதியான ஆற்றல்



தீர்மானம் எடுத்தல்

# தீர்மானம் எடுத்தல்

- வாழ்க்கையைப் பற்றிய தீர்மானங்களைப் பிரயோசனமான முறையில் எடுங்கள்
- வித்தியாசமான தெரிவுகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்
- வித்தியாசமான முடிவுகளின் விளைவுகள் என்ன என மதிப்பிடுதல்

# பிரச்சினை தீர்த்தல்



# பிரச்சினை தீர்த்தல்

- வாழ்க்கையின் பிரச்சினைகளைப் பிரயோசனமான முறையில் கையாளுங்கள்
- தீர்க்கப்படாத பிரச்சினைகள் மன அழுத்தத்தை உருவாக்கலாம்
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் 5 படி முறைமையைப் பிரயோகியுங்கள்

# பிரச்சினை தீர்த்தல்-

5 படி முறைமை

1. பிரச்சினையை அடையாளம் காணல்
2. அடையாளம் காணப்பட்ட பிரச்சினையைத் தீர்க்கக் கூடிய எல்லா வழி களையும் நிரைப்படுத்தல்
3. மிகச் சரியான ஒரு வழியினைத் தெரிவு செய்தல்
4. தெரிவு செய்யப்பட்ட வழியினைப் பயன்படுத்திப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு வேண்டிய படிமுறைகளைச் செய்தெடுத்தல்
5. முடிவினை நோக்கல்



# ஆக்கபூர்வ சிந்தனை



# ஆக்கபூர்வ சிந்தனை

- எமது நேரடியான அனுபவத்துக்கு அப்பால் நோக்குதல்
- நாளாந்த வாழ்வின் நிலைமைகளுக்கு இசைவாக்கமாகவும் நெகிழ்ச்சித்தன்மை யுடனும் பதிலளித்தல்
- சாதூர்யமாக நடந்து கொள்ளல்

விமர்சன ரீதியான  
சிந்தனை



# விமர்சன ரீதியான சிந்தனை

- தகவல்களையும் அனுபவங்களையும் தனது விருப்புக்கு அப்பால் நின்று பகுத்தறிதல்
- உண்மைகளின் அடிப்படையில் தீர்மானம் மேற்கொள்ளல்.
- பக்கச் சார்பற்றிருத்தல்

# பயன் மிக்க தொடர்பாடல்



# பயன் மிக்க தொடர்பாடல்

- எங்களைப் பற்றி  
வார்த்தைகள் அல்லது  
வார்த்தைகளின்றி  
வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்
- கலாச்சாரத்துக்குப்  
பொருத்தமான முறையில்  
வெளிப்படுத்தல்
- கருத்துக்களையும்  
விருப்பங்களையும்  
வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்
- உதவிகளையும்  
ஆலோசனைகளையும்  
தேடிப் பெறும் ஆற்றல்

# சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்



# சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள்

- நண்பர்களைச் சம்பாதித்தலும் பேணுதலும்
- குடும்ப உறுப்பினரிடையே சிறந்த உறவுகளைப் பேணல்
- குழுவாகத் தொழிற்படும் ஆற்றல்
- பொறுப்புள்ளவராகவும் பதிலளிக்கக் கூடியவராகவும் இருத்தல்
- பயனுள்ள முறையில் உறவுகளை முடிவுக்குக் கொண்டுவரக் கூடிய ஆற்றல்



# சுய மதிப்பீடு



# சுய மதிப்பீடு

*எங்களது*

- *பலம்*
- *பலவீனம்*
- *சந்தர்ப்பங்கள்*
- *தடைகள்*

*ஆகியவற்றை  
அங்கீகரித்தல்*

# பரிவுணர்வு



# பரிஷுணர்வு

- இன்னுமொருவருக்கு  
வாழ்க்கை  
எப்படியானது  
என்பதனை உணரும்  
ஆற்றல்
- பல்லின, பல கலாசார  
இயல்பு நிலைகளில்  
மிகவும் முக்கிய  
மானது.

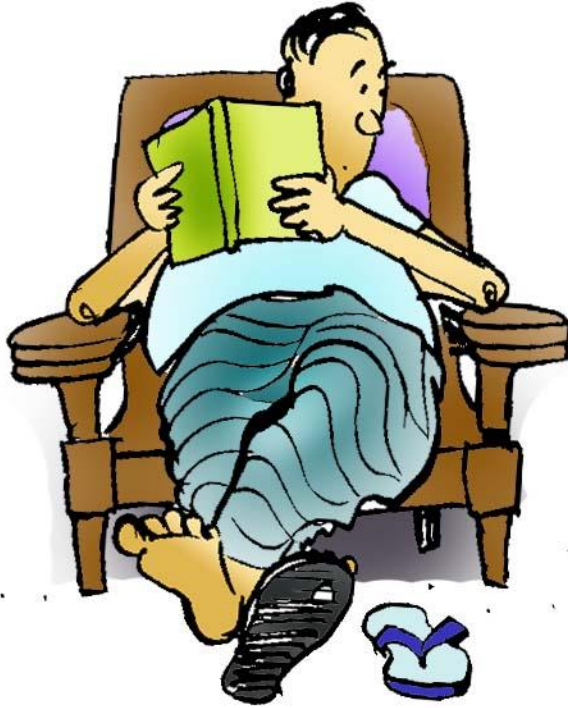
# உணர்வுகளைக் கையாளல்



# உணர்வுகளைக் கையாளல்

- உணர்வுகளை அடையாளம் காணல்
- உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தல்
- உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வழியில் வெளிப்படுத்தல்

# மனஅழுத்தத்தைக் கையாளல்



# மனஅழுத்தத்தைக் கையாளல்

- மனஅழுத்தத்தை  
அடையாளம் காணல்
- மனஅழுத்தத்தின்  
உற்பத்தி மூலத்தை  
அடையாளம் காணல்
- எமது மனஅழுத்தத்தின்  
மட்டத்தினைக் கட்டுப்  
படுத்தக்கூடிய ஆற்றல்



brush & mouse



Blau  
Candide