



## അലകു: മനവെമുച്ചി സമന്വയം

மனவெழுச்சி சமநிலை

- உள்ளத்தில் தோன்றும் எண்ணங்கள் யாவும் மனவெழுச்சிகளல்ல.
  - மனவெழுச்சி என்பது அழுத்தமாக ஏற்படும் எண்ணங்களாகும்.
  - மனவெழுச்சிகளால் பிரதிகூலமான விளைவுகள் ஏற்பட இடமுண்டு.

**உதாரணம்:-** நல்ல செய்தியோன்றைக் கேட்பதன் மூலம் ஏற்படும் அளவுக் கதிகமான மகிழ்ச்சியினால் இதயம் தாக்கப்படுதல், கடுங் கோபத்தால் சண்டை சச்சரவுகளில் ஈடுபடுதல்.

- மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய தன்மை ஆளுமைப் பண்பொன்றாகும்.
  - அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு மனவெழுச்சிகள் ஏற்படுவது சாதாரண விடயமாகும்.
  - மனவெழுச்சிகளுக்குத் துலங்கல்களைக் காட்டுவது ஆளுக்காள் வேறுபடும்.
  - உடனடியாகத் துலங்குதல்
  - துலங்கல்கள் ஏற்படுவதில்லை
  - துலங்கல்களை வெளிக்காட்டாது மறைத்துப் பின்னர் வெளிக் காட்டுதல்.
  - மனவெழுச்சித் துலங்கல்களை வெளிப்படுத்தும் பின்வரும் நடத்தைப் பண்புகளை வெளிக்காட்டுதல்.

**உதாரணம்:-** கூச்சலிடுதல், அழுதல், பொருட்களை உடைத்தல், ஏகதல், சண்டை சச்சரவுகளை ஏற்படுத்துதல், ஆரவாரஞ் செய்தல், சிரித்தல்.

## പയിന്റച്ചി ചെയ്യംപാടുകൾ

- 1) மனவெழுச்சி சமநிலை என்றால் என்ன?
  - 2) மனவெழுச்சிகளால் பிரதிகூலமான விளைவுகளை எழுதுக.
  - 3) மனவெழுச்சித் துலங்கல்களை வெளிப்படுத்தும் நடத்தைப் பண்புகளை எழுதுக.

## **பயிற்சி செயற்பாடுகள்**

- 1) மனவெழுச்சிச் சமநிலையைப் போனிக்கொள்வதற்கு உதவும் காரணிகளை எழுதுக.
- 2) பரிவுணர்வு என்றால் என்ன?
- 3) வினைதிறனான தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?
- 4) வினைதிறனான தொடர்பாடல் மூலம் கிடைக்கும் அனுகலங்கள் எவை?
- 5) விரும்பத்தகாத மனவெழுச்சிகள் ஏற்படும் போது செய்ய வேண்டிய விடயங்களை எழுதுக.
- 6) மனவெழுச்சி சமநிலையைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தினை எழுதுக.

