



## FamilyLifeConnect

‘:பேமிலி-லை:ப்-கனெக்ட்’

### உங்களுடைய மன-நிலை உணர்வுகளை மேம்படுத்திக்கொள்ள

நீங்கள் சிந்திக்கும் மற்றும் உணரும் விதங்களில் மாற்றம் ஏற்படும் நேரங்கள் இருக்கும். நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்யும் அன்றாட அலுவல்களைச் சமாளிக்க இயலாது போல் உங்களுக்குத் தோன்றலாம். அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான காரியங்களைச் செய்யும்போது அதில் உங்களுக்குப் பிடித்தம் இல்லாமல் இருப்பதை நீங்கள் அவதானித்திருக்கலாம். சோகம் சிடுசிடுப்பு இயலாமை உணர்வுகள் ஆகியன சில நேரங்களில் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். மற்றும் நீங்கள் எதற்கும் இலாயக்கற்றவர் என்ற உணர்வும், கவனத்தைக் குவிப்பதில் சிரமமும் உங்களுக்கு ஏற்படலாம்.

உங்களுடைய மன-நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உங்களுக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தி உங்களுடைய உடல் நிலையையும் பாதிக்கக்கூடும். நித்திரை கொள்வதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினையும் இருக்கலாம்.

மன-அழுத்தம் தரவல்ல நிகழ்வு அல்லது அனுபவம் ஒன்று உங்களுக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் உணர்வுகளுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்பதை உங்களால் விளங்கிக்கொள்ள இயலாமல் இருக்கலாம்.

இப்படிப்பட்ட மன-நிலை மாற்றங்கள் பலருக்கும் ஏற்படலாம். மற்றும் நீங்கள் இதிலிருந்து குணமடைய வேண்டுமெனில், இப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வதை அதற்கான முதலாவதும் மிக முக்கியமானதுமான படியாகும். உங்களுடைய அன்றாட வழமையையும், நடவடிக்கைகளையும் சிறிது காலத்திற்கு மாற்றியமைத்துக்கொள்ளவும் இது உதவக்கூடும்.

ஒய்வெடுக்கவும், குணமடையவும் தேவைப்படும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். இதற்கான புரிதலை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். மற்றும் உங்கள் மீதே கருணை காட்டிக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள் மருத்துவத் தொழிலர்கள் மற்றும் வழிகாட்டு-ஆசான்கள் ஆகியோரிடமிருந்தும் உங்களுக்கு சிறிது உதவி தேவைப்படக்கூடும் என்ற கருத்தினையும் மனதில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய மன-நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்படக்கூடும் ஆனாலும் இதற்கு சிறிது காலமாகலாம். நல்ல நாட்களும், கெட்ட நாட்களும் உங்களுக்கு மாறி மாறி வரலாம். ஆனால் மெதுமெதுவாக, படிப்படியாக நல்ல நாட்களின் எண்ணிக்கை மோசமான நாட்களின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமாக இருக்கும்.

### உங்களுடைய மன-நிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ள உங்களுக்கு உதவுவதற்கான சில யோசனைக-குறிப்புகள்:

- உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ளவர்களுடன் நேரம் செலவழியுங்கள். குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக-ஊழியர்கள் மற்றும் சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்கள் இவர்களில் உள்ளடங்கலாம்.
- உங்களுக்கு உதவிக்கொண்டிருப்பவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்.
- உங்களால் இயன்றால், உங்களுடைய மன-நிலை எப்படி இருக்கிறது என்பதைப் பற்றி உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அல்லது நண்பர்களில் குறைந்தபட்சமாக ஒருவருடனாவது கலந்து பேசுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் நடைமுறையில் சாதிக்கவல்ல சில இலக்குகளின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். அவை உங்களுடைய வேலை, பொழுதுபோக்குகள், கைவினைகள், சுயவிருப்புத்தொண்டு அல்லது மற்றவர்களுக்கான உதவி ஆகியவற்றைப் பற்றியதாக இருக்கலாம். தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்வதற்காக உங்களுக்குப் பழக்கப்பட்ட, எளிதான காரியம் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்யுங்கள். பிறகு அதை விட சிரமமான காரியம் ஒன்றைச் செய்ய முயற்சியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் செய்யும் வேலைகளைப் பற்றி யோசியுங்கள் - ஆனால் யதார்த்தமான முறையில் யோசியுங்கள். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் நடவடிக்கை ஒன்றை மேற்கொள்ளத் திட்டமிடுங்கள். மற்றும் நீங்கள் செய்து முடிக்கவேண்டிய சில வேலைகளைப் பற்றியும் யோசியுங்கள். நீங்கள் செய்து முடிக்கும் அனைத்து காரியங்களுக்காகவும் உங்களுக்கு நீங்களே சன்மானம் அளித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய கவலைகளைப் பற்றி யோசிக்கும்போது, பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண நீங்கள் பாவிக்கும் சில யுக்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (மேலதிகத் தகவல்களுக்கு இந்தத் தொகுப்பில் அடங்கியுள்ள உங்களுடைய கவலைகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் எனும் எமது பயிற்சி-ஏட்டினைப் பாருங்கள்).
- மன ஆறுதலாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். மற்றும் இதைத் தினமும் பயிற்சி செய்வதற்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள். இது ஆழ்ந்த சுவாசமாகவோ, ஆறுதல் பயிற்சியாகவோ, தியானமாகவோ இருக்கலாம் - உங்களுக்கு எது மிகவும் ஏற்றதோ அதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்களுடைய உடல் நலனைப் பேணுங்கள் - ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். அளவிற்கு அதிகமான மதுபானங்களைத் தவிருங்கள்.
- உங்களுடைய ஆன்மீகத் தேவைகளைப் பற்றி யோசியுங்கள்.
- உங்களுடைய உங்களுடைய மன-நிலை எப்படியிருப்பினும், உங்களுக்கும் உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைவருக்கும், உங்களுடைய அன்பிற்குரியவர்களுக்கும் உங்களது உணர்வுகளும், உங்களுடைய வாழ்க்கையும் அதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை - ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு படியாக முன்னேறுங்கள்.

‘:பேமிலி-லை:ப்-கனெக்ட்’ சேவை தென்கிழக்கு மெல்பர்ன் ஆரம்ப சுகாதார வலையினது நிதியுதவியைப் பெறுகிறது.



*Transforming  
lives for stronger  
communities*

இந்த ஆவணத்தில்  
கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள்  
பொதுவான அறிவுரை  
மட்டுமேயாகும். ஆகவே, இதிலுள்ள  
தகவல்கள் உங்களுடைய சூழலுக்கு  
ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கலாம், மற்றும்  
சுகாதாரத் தொழிலாளர்களுக்கு 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

at [www.familylife.com.au/familylifeconnect](http://www.familylife.com.au/familylifeconnect)