

# மனவலிமை கொண்டவர்களிடம் பொதுவாக காணப்படும் 5 முக்கிய பழக்கங்கள்.!

மனவலிமை அல்லது மனஉறுதி என்பது எல்லோருக்கும் இயல்பாகவே வந்து விடாது. தொடர் பயிற்சிகள் மூலம் நாம் வளர்த்து கொள்ள வேண்டிய திறமை ஆகும்.

1/8



தனிப்பட்ட வாழ்க்கையாக இருந்தாலும் சரி, தொழில் வாழ்க்கையாக இருந்தாலும் சரி எண்ணற்ற சவால்களை சமாளித்து சாதித்தவர்களிடம் இருக்கும் முக்கிய ஒற்றுமை மனஉறுதி. மன உறுதியின் முக்கியத்துவத்தை எப்போதும் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது.



[www.pandianprabu.weebly.com](http://www.pandianprabu.weebly.com)



மனவலிமை அல்லது மனஉறுதி என்பது எல்லோருக்கும் இயல்பாகவே வந்து விடாது. தொடர் பயிற்சிகள் மூலம் நாம் வளர்த்து கொள்ள வேண்டிய திறமை ஆகும். மனவலிமை இருந்தால் போதும், எப்படிப்பட்ட இக்கட்டான சூழலையும் எதிர் கொண்டு சமாளித்து கரையேறி விடலாம். மேலும் மனவலிமை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் பாடமாக மாற்றுகிறது. பல சிக்கல்கள் மற்றும் சவால்களை தாங்கி கொள்ள மற்றும் அனுபவ பாடங்களை கற்று கொள்ள உதவுகிறது.



நீங்கள் மனஉறுதியை வளர்த்து கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்பினால் மன வலிமை உள்ளவர்களிடம் காணப்படும் சில முக்கிய பழக்கவழக்கங்களை பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. அந்த வகையில் மன வலிமையுள்ளவர்களின் முக்கிய பழக்கங்கள் பற்றி இங்கே பார்க்கலாம்.



**சுய விழிப்புணர்வு:** மன வலிமைக்கான முக்கிய படியாக அமைகிறது சுய விழிப்புணர்வை வளர்த்து கொள்வது. இந்த பழக்கம் உங்கள் நீங்களே அறிந்து கொள்வதற்கு சமமானது. குறிப்பாக உங்கள் உணர்வுகள், நோக்கங்கள் மற்றும் செயல்களை நீங்களே புரிந்து கொள்வது. தவிர உங்களது இந்த செயல்கள் உங்களை சுற்றியுள்ளவர்களிடம் எந்தமாதிரியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை புரிந்து கொள்வது. மனவலிமை மிக்கவர்கள் பிஸியான ஷெட்யூல்களுக்கு மத்தியிலும் கூட தங்கள் மனதை அமைதியாக வைத்திருக்க நாளிதழ்களை படிக்க, தியானம் செய்ய அல்லது அமைதியாக உட்கார்ந்திருக்க நேரம் ஒதுக்குகிறார்கள். இந்த நேரத்தில் தங்களது கடந்த கால செயல்பாடுகளை அசைபோட்டு வெற்றிகள் மற்றும் தோல்விகளிலிருந்து கிடைக்கும் பாடங்களை எடுத்து கொண்டு தங்களை மேலும் எப்படி மேம்படுத்தலாம் என்பதை சிந்தித்து அதற்கேற்ப செயல்படுகிறார்கள்.



மாற்றங்களை ஏற்று கொள்வது: வாழ்க்கையில் மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது. மனவலிமை மிக்கவர்கள் சட்டென்று சூழல் மாறினால் கூட அந்த புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப எளிதில் தங்களையும் மாற்றி கொள்கிறார்கள். குறிப்பாக மாற்றத்தை கண்டு தயங்காமல், அச்சுறுத்தலாக நினைக்காமல் அதனை தங்கள் வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பாக பார்க்கிறார்கள். தங்கள் திட்டங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாவிட்டால் சோர்ந்து போகாமல் சூழலுக்கு ஏற்ப நெகிழ்வாக இருப்பார்கள். புதிய சூழலிலும் கூட முன்னேறுவதற்கான வழிகளை அடையாளம் கண்டு அதில் தங்கள் ஆற்றலை வெளிப்படுத்துவார்கள்.





**விடாமுயற்சி:** மன வலிமை உழல்வர்களிடம் காணப்படும் முக்கிய பழக்கம் விடாமுயற்சி. எல்லோருக்கும் எப்போதும் வாழ்வு சுமுகமாக இருக்காது, சவால்கள் வரும், போரும். அவற்றை சமாளிக்க தேவையான மனவலிமைக்கு முக்கியமாக தேவைப்படுவது விடாமுயற்சி. இலக்குகளை நோக்கி முன்னேறும் போது தடைகள் பல வந்தாலும் பின்வாங்காமல் விடம் முயற்சித்து முன்னே செல்வதற்கு விடாமுயற்சி தான் முக்கிய தூணாக இருக்கிறது. இந்த பழக்கத்தை கடைபிடிப்பதன் மூலம் மனவலிமை மிக்கவர்கள் தங்கள் திறன் மீது அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையை பெற்று வெற்றியை நோக்கியே செல்கிறார்கள்.





நேர்மறை கண்ணோட்டம்: மனதளவில் வலிமையானவர்களிடம் எப்போதும் எதிரர்மறை சிந்தனை அல்லது கண்ணோட்டம் பெரும்பாலும் காண முடியாது. இவர்களிடம் எப்போதும் காணப்படும் நேர்மறை கண்ணோட்டம் சவால்களை ஏற்று கொள்ள மற்றும் வாழ்வில் முன்னேறும் விஷயங்களில் கவனம் செலுத்த அவர்களுக்கு உதவுகிறது. மனவலிமை உள்ளவர்கள் தங்களுக்குள் எப்போதும் நேர்மறை எண்ணங்களை அதிகம் வளர்த்து கொள்கிறார்கள். இவர்களிடம் காணப்படும் நேர்மறை கண்ணோட்டமே தடைகளை தாண்டி வெற்றி இலக்குகளை நோக்கி இவர்கள் முன்னேறி செல்ல உதவுகிறது.



**சுய-கவனிப்பு:** மன வலிமையை பற்றி நாம் பேசும் போது அதில் சுய கவனிப்பு எனப்படும் செல்ஃப்-கேர் பற்றி பேசாமல் இருக்க முடியாது. மனரீதியாக வலுவாக உள்ளவர்கள் தங்கள் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் ஒன்றோடொன்று இணைந்தது என்பதை சரியாக புரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். தங்களின் வேலைப்பளுவிற்கு நடுவிலும் தினசரி ஓர்கவுட்ஸ், ஆரோக்கியமான டயட், நிம்மதியான தூக்கம் மாற்று ஓய்வுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார்கள். சுய கவனிப்பு என்பது தங்களை தாங்களே தொடர்ந்து சரிபார்த்து கொள்வது, மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பது மற்றும் தேவைப்படும்போது தங்களுக்கான ஆதரவை தேடுவது உள்ளிட்டவை அடங்கும்.

