

# LIFE SKILLS DEVELOPMENT



*Dr. M. Antony Raj*

PRINCIPAL  
ST. XAVIER'S COLLEGE OF EDUCATION  
(AUTONOMOUS)  
PALAYAMKOTTAI - 627 002.

## Life Skills

### EDITORS

Dr. M. Antony Raj  
Dr. A. Punitha Mary



**AASAAN PUBLICATIONS**

---

**Published by**

**Aasaan Publications**

St. Xavier's College of Education (Autonomous)  
(Re-accredited (4<sup>th</sup> Cycle) by NAAC at A<sup>+</sup> Grade)

Palayamkottai-627 002, Tamil Nadu, India

Ph: 0462-2577630

Fax: 0462-2577631

Email: [sxceaasaanpublications@gmail.com](mailto:sxceaasaanpublications@gmail.com)

Web: [www.sxcdn.edu.in](http://www.sxcdn.edu.in)

**First Edition: April 2024**

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form of by any means-electronic, mechanical, photocopying, recoding or otherwise-without the prior permission of the publisher.*

**Printed at : Fathima Press, Palayamkottai.**

**Price: Rs. 250/-**

**ISBN: 978-93-84192-23-5**

---



## CONTENTS

S.No.	Title of the Chapters	P.No.
1	Reading and Writing: Indispensable Life Skills for Youth <i>Fr. Dr. D. Thomas Alexander, SJ</i>	1
2	Nurturing Self-esteem - <i>Dr. M. Antony Raj</i>	13
3	Negotiation Skills: A Strategy to Achieve Win-Win Goals <i>Dr. A. John Lawrence</i>	27
4	Cultivating Creative Thinking: Empowering Individuals with a Fundamental Life Skill <i>Dr. A. Punitha Mary</i>	35
5	Resilience: Essential Skills for Aspiring Educators <i>Dr. A. Michael J Leo</i>	49
6	Time Management - <i>Dr. Y. Daniel</i>	65
7	Stress Management <i>Mrs. A. Metilda Jasmine Shanthi</i>	75
8	The Human Touch: Exploring the Importance of Interpersonal Skills and Tactics for its Development - <i>Dr. S. Sherlin</i>	87
9	Critical Thinking - <i>Dr. R. Sathesh Franklin</i>	100
10	Numerical Skills - <i>Dr. A. Nicholas Jegan</i>	115
11	நேர்மறை எண்ணங்கள் முனைவர். உ.சுப்பிரமணியன்.	129
12	Conflict Management skills <i>Mrs. M. Rosary Kiruba Alexy</i>	135
13	Interpersonal Relationship <i>Dr. S. Mercy Johanna</i>	151
14	Self-awareness: The Road to Personal Development <i>Fr. A. Loyola, SJ</i>	160
15	Mastering the Art of Anger Management <i>Dr. R. Balasubramanian</i>	173

*(Signature)*

## தேர்மஞ்ஞ அண்ணங்கல்

முனைவர் உ. சுப்பிரமணியன்

தமிழ் - உதவிப் பேராசிரியர்,  
தூய சவேரியார் கல்வியியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)  
பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி.

### சீந்தனை

சீந்தனை மற்றும் எண்ணங்களை உருவாக்குவது நம் மனது. இந்த மனது எங்கே இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாததால் அதை நாம் நம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது என்பது சுலபமானகாரியம் இல்லை. ஆய்வின் படி ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலும் குறைந்தபட்சம் பத்து சதவீதஎண்ணங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களாக இருக்கும். உங்களுக்குச் சில சயங்களில் தான் எதிர்மறை எண்ணங்கள் வருகின்றன ஆகவே அதை பற்றி அதிகமாக கவலைப்பட வேண்டாம். நேர்மறை சீந்தனை என்பது ஒரு நம்பிக்கை அல்லது மனப்பான்மையைக் குறிக்கிறது. இறுதியில் நல்லது நடக்கும் என்றும், நமது முயற்சிகள் விரைவில் அல்லது பின்னர் பலனளிக்கும் என்றும் நம்மை நினைக்க வைப்பது. நேர்மறை எண்ணங்கள் நம்பிக்கையை ஆதாரமாகப் பயன்படுத்தி மன அழுத்தத்தைப் போக்கப் பேருதவிபுரிகிறது. நேர்மறை எண்ணங்களால் பலநல்ல விசயங்கள் ஒருவரது வாழ்வில் நடைபெறுகின்றன. மனஅழுத்தம் குறைகிறது. துன்பங்களைத் தாங்கும் உந்து சக்தி கிடைக்கிறது. நல்வாழ்வு அமைகிறது. கஷ்டமான காலங்களில் கஷ்டங்களைத் தாங்கி, மனஅழுத்தத்தைச் சமாளிக்கும் திறனை அளிக்கிறது. பீட்டர்சனின் கூற்றுப்படி: “நேர்மறையான உளவியல் என்பது, வாழ்க்கையை எப்படி பயனுள்ளதாக வாழ்வது என்பதை விஞ்ஞானபூர்வமாக படிப்பது.” (பீட்டர்சன், 2008)

### எண்ணப்பிறப்பு மனம்

மனம் என்பது எண்ணங்களால் கட்டமைக்கப்படுகின்ற சூச்சமம் பொருள். உடலில் இதற்கென்று தனித்த இடம் இல்லை. ஆனால் நாம்



நெஞ்சு பகுதியை மனம் என்கிறோம். காரணம் அதீதபரவசம், அதீத பாதிப்பு ஆகியவை ஏற்படுகின்ற போது நம் நெஞ்சு பகுதி தான் முதலில் உணர்கிறது. அதனால் நெஞ்சை மனம் சார்ந்த பகுதி என்கிறோம். வள்ளுவர் கூட நெஞ்சொடு கிளத்தல் அதிகாரத்தில் மனம் சார்ந்த பகுதியாக குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலும் குறுந்தொகையில் தலைவி கூற்றாக 202 பாடலிலும் “நோமென் நெஞ்சே” தலைவி மனம் வருந்துவதாக உள்ளது.

தொல்காப்பியர் மனதை மனனே என்கிறார். மனஸ் என்கிற வடமொழியின் திரிபுசொல் இது. மனத்தால் வாழ்கின்ற உயிரினம் என்பதால் மனனுஷன் என்றனர். மனம் என்பதற்கு உள்ளம் என்கிற தூய தமிழ் சொல் உள்ளது. அதாவது, உள்ளம் என்பது எண்ணம் ஆகும். உள்ளுதல் எண்ணுதல் எனில் உள்ளம் எண்ணம் என்றாகிறது. அதாவது எண்ணங்களில் தொகுதியே உள்ளம் ஆகும். பிறக்கும் போது நம்மிடம் ஒரு சில எண்ணங்கள் மட்டுமே இருக்கும். நாட்பட நாட்பட எண்ணங்கள் கூடிக் கொண்டே போகும். அதாவது, நமது மனம் விரிவடைகின்ற பொருளாகும்.

### **நேர்மறை எண்ணம்**

ஒருவருடைய தேவைகள் அவர்கள் எதிர்நோக்கம் வகையில் நிறைவுபெறுமானால் அப்பொழுது ஏற்படும் மனவெழுச்சி நேர்மறையான மனவெழுச்சியாகும். மனவெழுச்சிகள் தனிநபருடைய முன்னேற்றத்திற்கும் சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவையாக இருந்தால் அது நேர்மறையான மனவெழுச்சியாகும். இத்தகைய மனவெழுச்சிகள் தனிநபரும், சமுதாயத்திற்கும் ஏற்றத்தை அளிக்கும். நேர்மறை சிந்தனை அடிப்படையில் ஒரு நம்பிக்கையான அணுகுமறை. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதனால் எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் நல்லவற்றில் கவனம் செலுத்தும் நடைமுறையாகும். ஒருநாளானால் 25000 முதல் 50000 வரை எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றுகின்றன என்கிறது நவீன உளவியல். நேர்மறை எண்ணங்களும் (Positive thinking) எதிர்மறை எண்ணங்களும் (Negative thinking) கலந்துள்ளன. ஆனால் அது

நமக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை. எண்ணுகிறோம் என்பதுதான் நமக்குத் தெரியும். இதில் நேர்மறை எண்ணங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்கள் என்று நாம் எப்படிப் பிரித்து உணர்வது?

மனதை ஆக்கநிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்ற எண்ணம் நேர்மறை எண்ணமாகும். மாறாக, தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற எண்ணம் எதிர்மறை எண்ணமாகும். இவற்றில் எதிர்மறை எண்ணங்களை அக அழுக்குகள் எனலாம். இத்தகு எண்ணங்களை மனத்தில் இருந்து நீக்க அகத் தூய்மை ஏற்படும். அதற்கு வாய்மை சிறந்தமருந்து என்பார் வள்ளுவர் “அகத் தூய்மை வாய்மையில் காணப்படும்” உண்மை பேசுவன் குற்றம் புரிய வாய்ப்பில்லை என்பது வள்ளுவர் நம்பிக்கை.

“உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளம் மற்றது

தள்ளினுந் தள்ளாமையேநீர்த்து” குறள் 596

ஊக்கமுடைமை அதிகாரத்தில் வள்ளுவர் நேர்மறை சிந்தனை எண்ணத்தைத் தான் விதைக்கிறார்.

### **நேர்மறை மனவெழுச்சிகள்**

ஒருவரின் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியுடையதாக அமைய வேண்டுமானால் அவர்களுக்குச் சீரான மனச்சமநியையும், மனவெழுச்சி கட்டுப்பாடு அவசியம். மனவெழுச்சி மனிதவள உச்சியின் எல்லா நிலைகளிலும் தோன்ற கூடியது. இதில் நேர்மறையான மனவெழுச்சிகள் மனிதனுக்கு எல்லா வகையிலும் நன்மை பயக்கும். எதிர்மறையான மனவெழுச்சிகளால் உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் பாதிக்கும்.

ஒருவருடைய தேவைகள், அவர்கள் எதிர்நோக்கும் வகையில் நிறைவு பெறுமானால் அப்பொழுது ஏற்படும் மனவெழுச்சி நேர்மறையான மனவெழுச்சியாகும். மனவெழுச்சிகளின் தனிநபருடைய முன்னேற்றத்திற்கும் சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுபவையாக இருந்தால் அது நேர்மறையான மனவெழுச்சியாகும். இத்தகைய மனவெழுச்சிகள் தனிநபரும், சமுதாயத்தில் ஏற்றத்தை அளிக்கும். நேர்மறையான மனவெழுச்சிக்கு

எடுத்துக்காட்டாக மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், அன்பு, இரக்கம், பரிவு, பாராட்டு, பெருமிதம், மதித்தல் ஆகியவற்றைக் கூறலாம்.

நேர்மறை மனவெழுச்சிகள் பாதிக்கும் காரணிகள் சினம், வருத்தம், மகிழ்ச்சி, ஆச்சரியம், பயம் போன்ற மன உணர்வுகளை முதன்மை அல்லது அடிப்படை மனவெழுச்சிகள் எனக் கூறலாம். குழப்பம், கூச்சம், பொறாமை, தற்பெருமை, குற்றஉணர்வு போன்ற மனஉணர்வுகள் இரண்டாம் நிலை அல்லது சிக்கலான மனவெழுச்சி எனப்படும். இவை உளரீதியான, அறிவு வளஉச்சியோடு கூடிய தனிமதிப்பீடு செய்யத் தக்கவை என்று உளவியலார் கூறுகின்றனர்.

மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்படுத்த ஆசிரியரும், பெற்றோரும் உதவ வேண்டும். மாணவர்களுக்கத் தங்களுடைய மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், அவற்றினைப் பயன்படுத்தவும் தகுந்தப் பயிற்சியை அளித்தல் அவசியம்.

### **பயிற்சி மாற்றம்**

நமது சிந்தனைத் திறன், அறிவு, திறன்கள், நோக்கங்கள் போன்றவற்றை ஒரு நிலைமையிலிருந்து மற்றொரு நிலைமைக்கு மாற்றிப் பயன்படுத்த முடியும் என்பதே பயிற்சி மாற்றம் எனலாம். உளக்கட்டுப்பாட்டுக் கொள்கையைக் கொண்டிருந்த கல்வியாளர்கள் கடும்பயிற்சியின் மூலம் கற்போரின் உளவன்மைகள் எனப்படும். இக்கூறுகளைக் கட்டுப்படுத்தி வலுப்படுத்த இயலும் என எண்ணினார். பயிற்சியற்ற கொள்கை விளைவுகளைத் தெள்ளிதன் விளக்கியுள்ளனர்.

நேர் மறைமாற்றம், எதிர் மறைமாற்றம், சூனிய மாற்றம் என வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

### **நேர்மறை மாற்றம்**

ஒரு செயல் மூலம் பெறப்படும் பயிற்சி மற்றொரு செயலைப் பயிலப் பயன்படுமாயின் அது நேர்மறை மாற்றம் எனப்படும். எடுத்துக்காட்டாக, சைக்கிள் ஓட்டுவதற்கெனப் பெறப்படும் பயிற்சி மோட்டார் சைக்கிள்

ஒட்டுவதற்கு உதவும். இத்தகைய நேர்மறை சிந்தனை தனி மனித வள உச்சியை மேம்படுத்தும்.

### **ஆசிரியர்களுக்கான நேர்மறை ஒழுக்கமுறை**

நேர்மறை ஒழுக்கம் என்பது பெற்றோர் மற்றும் நடத்தை மேலாண்மைக்கான அணுகுமுறையாகும். இது தண்டனை அல்லது வற்புறுத்தலை நம்பலாம். நேர்மறையானதும் மரியாதைக்குரியதுமான நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகளுக்குக் கற்பித்தலும் வழிகாட்டுதலிலும் கவனம் செலுத்தி, நேர்மறையான ஒழுக்கத்தின் குறிக்கோள் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை உருவாக்குவதும், வலுவான உறவுகளை உருவாக்குவதும் குழந்தைகளிடையே நேர்மறையான நடத்தையை ஊக்குவிப்பதுமாகும். நேர்மறை ஒழுக்கத்தில் பயன்படுத்தப்படும்:

பரஸ்பரமரியாதை, தெளிவான தொடர்பு, மற்றவருடைய உணர்ச்சிப் போக்கை ஊகித்துணர்ந்து அவரது மனப்பாங்கை அறியும் திறனையும் மற்றும் சுய ஒழுக்கத்தைக் கற்பித்தல், இயற்கையான விளைவுகள், திசை திரும்பலும் கவனச் சிதறலும், சிக்கல் தீர்வு முறையும் ஒருங்கிணைப்பும், நேர உள்ளடக்கம், பயனுள்ளதொடர்பு, மாதிரியான நேர்மறையான நடத்தை மற்றும் நிலைத்த தன்மையும் முன்கணித்தலும் ஆகிய கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட நேர்மறை ஒழுக்கமுறைகளைக் கையாளுவதன் மூலம் நேர்மறை சிந்தனைகளை ஆசிரியர்கள் மூலம் வளர்க்கலாம். நேர்மறையான மனவெழுச்சிக்க எடுத்துக்காட்டாக மகிழ்ச்சி, அன்பு இரக்கம், பரிவு, பாராட்டு, பெருமிதம், மதித்தல் ஆகியவை நேர்மறைசிந்தனையை வளப்படுத்தும்.

நேர்மறை ஒழுக்க நுட்பங்கள் குழந்தைகளின் உணர்ச்சிநிலை, நல்வாழ்வையும், சுய மரியாதையும் சுய ஒழுக்கத்தையும் செழுமையாக்கிட உதவும். மரியாதைக்குரிய ஒரு சூழலை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ள பண்பு அது. இது குழந்தைகளின் நடத்தைக்கு வழிகாட்டும் ஒரு கூட்டு மற்றும் ஆதரவான அணுகுமுறையை ஊக்குவிக்கிறது.



அவர்களின் எதிர்க்காலத்திற்கான அத்தியாவசிய வாழ்க்கைத் திறன்களை வளர்க்க உதவுகிறது.

**துணை நின்றவை**

குழந்தைகள் பாதுகாப்பு மற்றும் உரிமை, தமிழ்நாடு ஆசிரியர் கல்வியியல் பல்கலைக்கழகம் சென்னை

கற்றலின்-மனிதமேம்பாட்டின் உளவியல் பேரா. அந்தோணி சாமி (2009) லடிஸ்கா பதிப்பகம், பட்டுக்கோட்டை

கற்றலின் - உளவியல் மற்றும் மனித வளர்ச்சி (2010) சு.செந்தில்குமார் சமீபத்தா பதிப்பகம் நாமக்கல்

<http://nallakurunthokai.blogspot.com/2016/06/202.html>

**E-mail : [sxcbcd@yahoo.com](mailto:sxcbcd@yahoo.com)  
[sxcbcd1@gmail.com](mailto:sxcbcd1@gmail.com)**

**Visit us : [www.sxcedn.edu.in](http://www.sxcedn.edu.in)**

**Phone No. : 0462 -2577630**

ISBN : 978-93-84192-23-5



9 789384 192235

**Rs.250/-**