உறவில் மகிழ்ச்சியை அனுபவியுங்கள்

இந்த கொரோனா முடக்கத்தில் நாம் பல்வேறு நிலைகளில் கவலைக் கொண்டிருக்கின்றோம். எப்படி நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வது, நம்முடைய பொருளாதாரம், படிப்பு, வேலை எந்த நிலைக்கு வரப்போகிறதோ என்ற அச்சம் நம்மை ஆட்டுகொண்டுள்ளது. பலரும் விரக்தி நிலைக்கு செல்லும் அளவுக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கின்றோம்.

ஆனால் இன்று குடும்பத்தோடு இணைந்திருக்கும்போது வருகின்ற மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க மறந்து, அதனால் இப்பொழுது நம்மிடம் இல்லாத, எதிர்காலத்தை நோக்கிய கவலைகளில் மூழ்கியிருக்கிறோம். இத்தகைய சூழ்நிலையில் ஒரு சில சிந்தனைகளை உங்களுக்கு கொடுக்கிறோம். அது உங்களுக்கு பயனளிக்கும் என நம்புகிறோம்.

1. உங்கள் கட்டுப்பட்டுக்குள் உள்ளவற்றைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் எப்படிக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பது என்பதனை அரசின் அறிவுறுத்தலின்படி மேற்கொள்ளுங்கள்.
    - உங்கள் கைகளை அடிக்கடி தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
    - வீட்டினைத் தூய்மையாகக் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
    - பொது இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
    - சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றுங்கள்.
    - அறிகுறி தென்பட்டால் உங்களையே தனிமைப்படுத்திப் கொள்ளுங்கள். தேவையென்றால் சுகாதார மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
2. அதிகமாக தொலைகாட்சி, சமூக வலைதளங்கள் வழியாக கொரோனா பற்றி வருகின்ற செய்திகளைப் பார்த்துக்கொண்டே இருக்காதீர்கள். அது உங்களை சோர்வுக்குள்ளாக்கும், நம்பிக்கையிழக்கச் செய்யும்.
3. உங்கள் வேலை தொடர்பான அல்லது மற்றவர்களுக்கு உதவக்கூடிய எதாவது ஒரு வேலையை ஒவ்வொருநாளும் கொஞ்ச நேரமாவது செய்யுங்கள். அது உங்களுக்குத் திருப்தி அளிக்கும்.
4. நல்ல சத்தாண உணவினை உண்டு, சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சிகள் செய்து உங்கள் உடலினை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
5. உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றைச் செய்வதற்கும், பிடித்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். குறிப்பாக உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தருபவற்றைச் செய்யுங்கள்.
6. குடும்பத்தினர், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். அவர்களுடன் உங்கள் மகிழ்ச்சிகளையும் வருத்தங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.
7. தேவையில் இருப்பவர்களுக்கு உதவுவதற்கு முயற்சிசெய்யுங்கள். உங்கள் அலுவலகத்தில் வேலைசெய்பவர்கள், உங்கள் தெருவில் வாழ்பவர்கள், முதியவர்கள், கைவிடப்பட்டவர்களுக்கு உங்களால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்யுங்கள்.
8. உங்களுக்கு மனஉளச்சல் இருந்தால், உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்காக நாங்கள் செபித்துக்கொண்டிருக்கிறோம். மனம் தளராதீர்கள். எல்லாவற்றை நிறைவாக நடத்திச் செல்வார் நாம் நம்பியிருக்கும் கடவுள்.

உடனிருப்பில் மகிழும்,

ரேடியோ வேரித்தாஸ் தமிழ்பணிக் குழுமம்.