

வரவேற்கிறோம்

மன அழுத்தத்திற்கான 'மெட்டாகாக்கினிடீவ்' பயிற்சி
(டி-எம்.சி.டி)

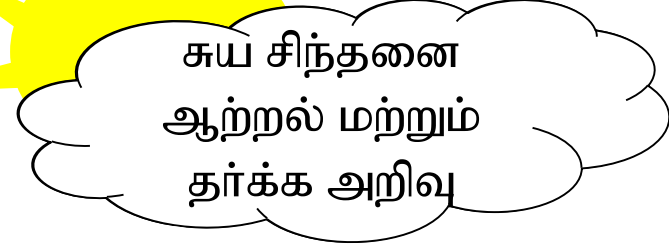
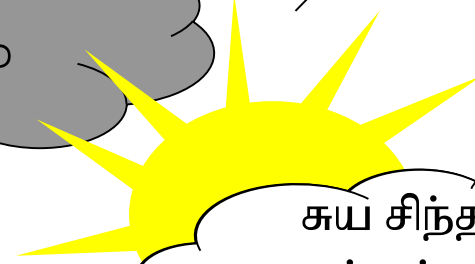
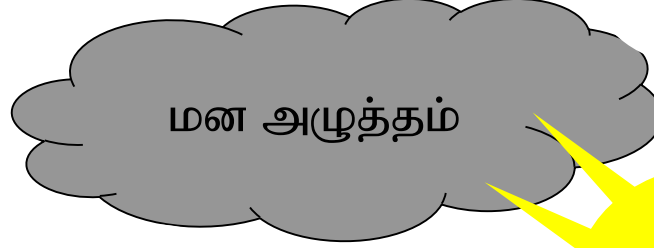
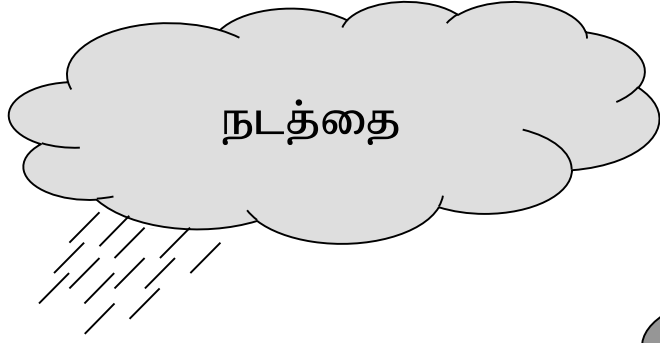
12/14

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Raghavi;
ljelinek@uke.de

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு :



சிந்தனை மற்றும் தர்க்க
அறிவு - 1

எவ்வாறு “சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு” என்பது
மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

➤ மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் தகவல்களை மாறாக
மதிப்பிடுகிறார்கள்.

எவ்வாறு “சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு” என்பது மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் தகவல்களை மாறாக மதிப்பிடுகிறார்கள்.
- இந்த மன அழுத்த சிந்தனை முறைகள் பெரிதும் உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல, அல்லது ஒரு தலைப் பட்சமானவை அதாவது உங்களது தவறுகளை மட்டுமே கவனித்தல், அல்லது சூழ்நிலைகள், நிகழ்வுகள், உறவுகளின் எதிர்மறை விபரங்களை மட்டுமே கவனம் கொள்ளுதல், மற்றும் பல.).

எவ்வாறு “சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு” என்பது மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் தகவல்களை மாறாக மதிப்பிடுகிறார்கள்.
- இந்த மன அழுத்த சிந்தனை முறைகள் பெரிதும் உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல, அல்லது ஒரு தலைப் பட்சமானவை அதாவது உங்களது தவறுகளை மட்டுமே கவனித்தல், அல்லது சூழ்நிலைகள், நிகழ்வுகள், உறவுகளின் எதிர்மறை விபரங்களை மட்டுமே கவனம் கொள்ளுதல், மற்றும் பல.).
- இதை நாம் சிதைந்த சிந்தனைகள் என்று குறிப்பிடுவோம். இவை மன அழுத்தம் மேலும் வளரவும் நிலை பெறவும் பங்களிக்கும்.

மன அழுத்தம் சிதைந்த எண்ணங்கள்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. மன வடிகட்டி
2. பொதுமைப் படுத்துதல்



மன வடிகட்டி

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



மன வடிகட்டி

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தேடுதல் மற்றும் அவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.



மன வடிகட்டி

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தேடுதல் மற்றும் அவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.
- உண்மைகளைப் பற்றிய கருத்துகள் கலங்கியதாக இருத்தல், ஒரு துளிமை ஒரு குவளைத் தண்ணீரை முழுவதும் கலக்குவது போல.



மன வடிகட்டி

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

➤ எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தேடுதல் மற்றும் அவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.

➤ உண்மைகளைப் பற்றிய கருத்துகள் கலங்கியதாக இருத்தல், ஒரு துளிமை ஒரு குவளைத் தண்ணீரை முழுவதும் கலக்குவது போல.

நீங்கள் இவ்வாறு

உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?





மன வடிகட்டி உதாரணம்

சூழ்நிலை: ஒரு தொழில் முறை சந்திப்பால் நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கும் போது பெரும்பான்மை மக்கள் கவனித்தார்கள், ஒரே ஒருவர் மட்டும் தனது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்



மன வடிகட்டி உதாரணம்

சூழ்நிலை: ஒரு தொழில் முறை சந்திப்பால் நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கும் போது பெரும்பான்மை மக்கள் கவனித்தார்கள், ஒரே ஒருவர் மட்டும் தனது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்

மனவட்டி :

???



மன வடிகட்டி உதாரணம்

சூழ்நிலை: ஒரு தொழில் முறை சந்திப்பால் நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கும் போது பெரும்பான்மை மக்கள் கவனித்தார்கள், ஒரே ஒருவர் மட்டும் தனது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்

மனவட்டி :

"ஒருவரும் நான் சொல்வதைக் கேட்கவில்லை – என் கருத்துக்கள் முட்டாள்தனமானவை!"



மன வடிகட்டி உதாரணம்

சூழ்நிலை: ஒரு தொழில் முறை சந்திப்பால் நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கும் போது பெரும்பான்மை மக்கள் கவனித்தார்கள், ஒரே ஒருவர் மட்டும் தனது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்

மனவட்டி :

"ஒருவரும் நான் சொல்வதைக் கேட்கவில்லை – என் கருத்துக்கள் முட்டாள்தனமானவை!"

மன வடிகட்டியின் பின் விளைவுகள் என்னென்ன?

???



மன வடிகட்டி உதாரணம்

சூழ்நிலை: ஒரு தொழில் முறை சந்திப்பால் நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கும் போது பெரும்பான்மை மக்கள் கவனித்தார்கள், ஒரே ஒருவர் மட்டும் தனது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்

மனவட்டி :

"ஒருவரும் நான் சொல்வதைக் கேட்கவில்லை – என் கருத்துக்கள் முட்டாள்தனமானவை!"

மன வடிகட்டியின் பின் விளைவுகள் என்னென்ன?

"நான் என்னை ஒரு முட்டாளாகவும் தன்னம்பிக்கை குறைந்தவனாகவும் உணர்கிறேன். நான் அநேகமாக எனது புது கருத்துக்களை அடுத்த சந்திப்பில் வெளியிடக் கூடாது."



மன வடிகட்டி உதாரணம்

சூழ்நிலை: ஒரு தொழில் முறை சந்திப்பால் நீங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை முன் வைக்கும் போது பெரும்பான்மை மக்கள் கவனித்தார்கள், ஒரே ஒருவர் மட்டும் தனது அலைபேசியில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறார்

மனவட்டி :

"ஒருவரும் நான் சொல்வதைக் கேட்கவில்லை – என் கருத்துக்கள் முட்டாள்தனமானவை!"



இந்த சிந்தனை நியாயமானதா? இல்லை! எனவே – மாறாக நான் என்ன சிந்திக்கலாம்?



மன வடிகட்டி உதாரணம்

மாறாக நான் என்ன சிந்திக்கலாம்?

???



மன வடிகட்டி உதாரணம்

மாறாக நான் என்ன சிந்திக்கலாம்?

"ஒரு சிலர் தேவையான கேள்விகளைக் கேட்டார்கள். அதனால் அவர்கள் கவனித்திருக்க வேண்டும். எல்லோருமே எனது கருத்துக்களை விரும்ப முடியாது. இந்த சக உத்தியோகஸ்தர் மட்டும் அடிக்கடி இந்த குழு சந்திப்பின் போது அலைபேசியில் விளையாடுகிறார்."



மன வடிகட்டி உதாரணம்

மாறாக நான் என்ன சிந்திக்கலாம்?

"ஒரு சிலர் தேவையான கேள்விகளைக் கேட்டார்கள். அதனால் அவர்கள் கவனித்திருக்க வேண்டும். எல்லோருமே எனது கருத்துக்களை விரும்ப முடியாது. இந்த சக உத்தியோகஸ்தர் மட்டும் அடிக்கடி இந்த குழு சந்திப்பின் போது அலைபேசியில் விளையாடுகிறார்."

இந்த சிந்தனையின் விளைவு என்ன?

???



மன வடிகட்டி உதாரணம்

மாறாக நான் என்ன சிந்திக்கலாம்?

"ஒரு சிலர் தேவையான கேள்விகளைக் கேட்டார்கள். அதனால் அவர்கள் கவனித்திருக்க வேண்டும். எல்லோருமே எனது கருத்துக்களை விரும்ப முடியாது. இந்த சக உத்தியோகஸ்தர் மட்டும் அடிக்கடி இந்த குழு சந்திப்பின் போது அலைபேசியில் விளையாடுகிறார்."

இந்த சிந்தனையின் விளைவு என்ன?

"நான் கவனம் செலுத்தாத சக உத்தியோகஸ்தரால் ஏமாற்றமடைய சாத்தியம் இருக்கிறது. ஆனால் நான் மற்ற சக உத்தியோகஸ்தர்களின் கேள்விகளை நன்கு கையாண்டேன். மொத்தமாக, என்னுடைய செயல் திறனில் நான் திருப்தியடைந்திருக்கிறேன். மேலும் எதிர்வரும் குழு சந்திப்பில் நான் பங்கு கொள்வேன்."



மன வடிகட்டி தனிநபர் உதாரணம்?

எதிர்மறை விபரங்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துதல் என்னும்
சூழ்நிலைகள் உங்களுக்கு எப்போதாவது ஏற்பட்டிருக்கிறதா?



மன வடிகட்டி தனிநபர் உதாரணம்?

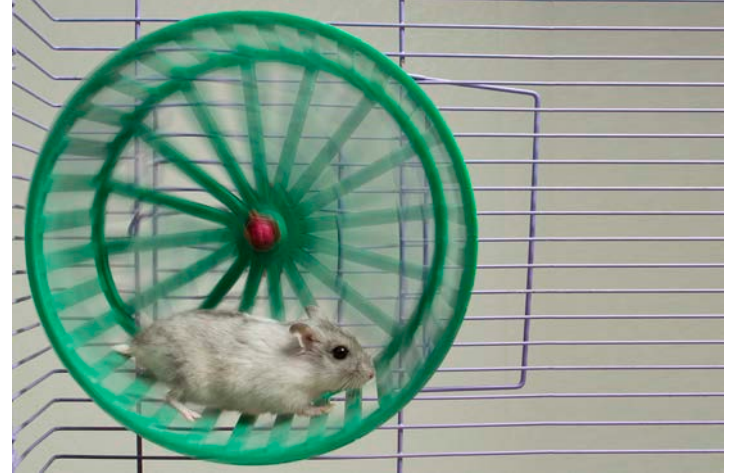
எதிர்மறை விபரங்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துதல் என்னும்

சூழ்நிலைகள் உங்களுக்கு எப்போதாவது ஏற்பட்டிருக்கிறதா?

மாறாக நீங்கள் என்ன சிந்தித்திருக்க முடியும்?

பொதுமைப் படுத்துதல்

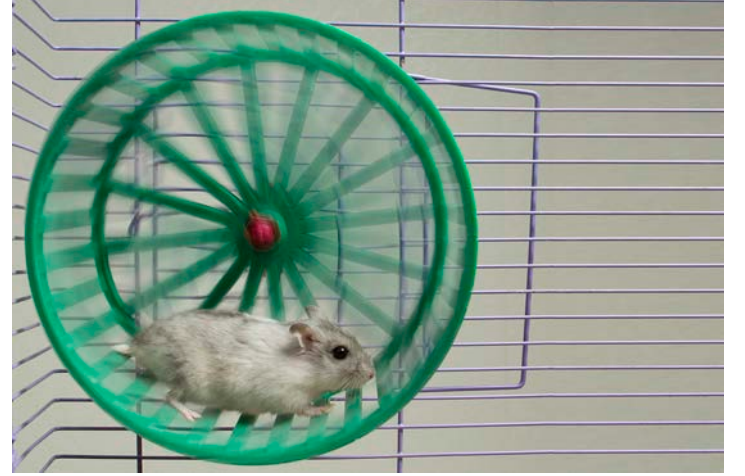
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



பொதுமைப் படுத்துதல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- ஒரு தனிப்பட்ட எதிர்மறை நிகழ்வு என்பது ஒரு முடிவற்ற தொடர் நிகழ்வின் பகுதியாகப் பார்க்கப்படுவது.



பொதுமைப் படுத்துதல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- ஒரு தனிப்பட்ட எதிர்மறை நிகழ்வு என்பது ஒரு முடிவற்ற தொடர் நிகழ்வின் பகுதியாகப் பார்க்கப்படுவது.
- இவ்வாறான நிகழ்வுகளை விளக்கும் போது, “எப்பொழுதும்” அல்லது “ஒரு போதும் இல்லை” என்னும் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது.



நீங்கள் இவ்வாறு

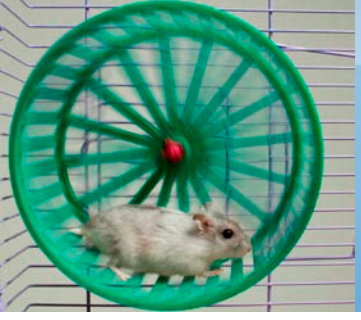
உணர்ந்திருக்கிறீர்களா?



பொதுமைப் படுத்துதல்

உதாரணம்

நிகழ்வு	பொதுமைப் படுத்துதல் உதவிகரமான மதிப்பீடு
நீங்கள் பழக்கமற்ற ஒரு வார்த்தையை தவறாக உச்சரித்தீர்கள்	???



பொதுமைப் படுத்துதல்

உதாரணம்

நிகழ்வு	பொதுமைப் படுத்துதல் உதவிகரமான மதிப்பீடு
நீங்கள் பழக்கமற்ற ஒரு வார்த்தையை தவறாக உச்சரித்தீர்கள்	“நான் ஒரு முட்டாள்தான்! நான் வார்த்தையை தவறாக சரியாக உச்சரிப்பதில்லை”. ???



பொதுமைப் படுத்துதல்

உதாரணம்

நிகழ்வு	பொதுமைப் படுத்துதல் உதவிகரமான மதிப்பீடு
நீங்கள் பழக்கமற்ற ஒரு வார்த்தையை தவறாக உச்சரித்தீர்கள்	“நான் ஒரு முட்டாள்! நான் வார்த்தையை தவறாக சரியாக உச்சரிப்பதில்லை”. “ஒரு வார்த்தையை தவறாகப் பயன்படுத்துவது என்பது நான் முட்டாள் என்று அர்த்தமாகாது. அது எவருக்கும் ஏற்படுவது தான் ”



பொதுமைப் படுத்துதல் தனிநபர் ஊதாரணம்?

நிகழ்வு	பொதுமைப் படுத்துதல் உதவிகரமான மதிப்பீடு
நீங்கள் பழக்கமற்ற ஒரு வார்த்தையை தவறாக உச்சரித்தீர்கள்	??? ???



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

- “பொதுமைப் படுத்துதல் என்னும்
சுழற்சியிலிருந்து” வெளிநடப்பு
செய்தல்.





எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான
மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

1. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் மிக உறுதுயான அறிக்கைகளை தயாரிக்கும் போது தற்போதைய நிலைக்கு தொடர்பு படுத்தவும்.



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

1. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் மிக உறுதுயான அறிக்கைகளை தயாரிக்கும் போது தற்போதைய நிலைக்கு தொடர்பு படுத்தவும்.

உதாரணமாக, உங்களது நண்பரின் பிறந்த நாளை மறந்து விட்டீர்கள் என்றால், இப்படி சொல்வதற்கு மாறாக....

“நான் எப்பொழுதுமே
ஒரு மோசமான நண்பன்”





எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

1. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் மிக உறுதுயான அறிக்கைகளை தயாரிக்கும் போது தற்போதைய நிலைக்கு தொடர்பு படுத்தவும்.

உதாரணமாக, உங்களது நண்பரின் பிறந்த நாளை மறந்து விட்டீர்கள் என்றால், இப்படி சொல்வதற்கு மாறாக....

"நான் எப்பொழுதுமே
ஒரு மோசமான நண்பன்"



"நான் இந்த வருடம் அவரின்
பிறந்த நாளை மறந்துவிட்டேன்.
இது உசிதமாகா விட்டாலும்
நான் காலங்கடந்த பிறந்த
நாள் வாழ்த்தை அனுப்ப
முடியும்"



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

2. கருத்துக்களை மாற்றிக் கொள்வது

- உங்கள் நண்பர் இதே சூழ்நிலையை அல்லது இதே போன்றே சூழ்நிலையை அனுபவித்திருந்தால் நீங்கள் என்ன சொல்லுவீர்கள் ?



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

உதாரணம் : மிகவும் கவர்ச்சிகரமான வேலையின் இறுதி நாளை
நீங்கள் தவற விட்டுவிட்டீர்கள்



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

உதாரணம் : மிகவும் கவர்ச்சிகரமான வேலையின் இறுதி நாளை
நீங்கள் தவற விட்டுவிட்டீர்கள்

➤ இப்போது கருத்தில் கொள்ளுங்கள் உங்களை எவ்வளவு
கடினத்துடன் நீங்கள் மதிப்பீடுவீர்கள்.



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

உதாரணம் : மிகவும் கவர்ச்சிகரமான வேலையின் இறுதி நாளை
நீங்கள் தவற விட்டுவிட்டீர்கள்

- இப்போது கருத்தில் கொள்ளுங்கள் உங்களை எவ்வளவு
கடினத்துடன் நீங்கள் மதிப்பீடுவீர்கள்.
- மாறாக எண்ணிப் பாருங்கள் ஒரு நல்ல நண்பரிடம் நீங்கள்
என்னவென்று எடுத்துச் சொல்ல எண்ணுவீர்கள்.



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

உதாரணம் : மிகவும் கவர்ச்சிகரமான வேலையின் இறுதி நாளை
நீங்கள் தவற விட்டுவிட்டீர்கள்

- இப்போது கருத்தில் கொள்ளுங்கள் உங்களை எவ்வளவு
கடினத்துடன் நீங்கள் மதிப்பீடுவீர்கள்.
- மாறாக எண்ணிப் பாருங்கள் ஒரு நல்ல நண்பரிடம் நீங்கள்
என்னவென்று எடுத்துச் சொல்ல எண்ணுவீர்கள்.
- ஒருவேளை நீங்கள் உங்கள் நண்பரை சமாதானம் செய்து
நண்பரின் தோல்வி ஏன் மன்னிக்கப் படக்கூடியது என்று
அடையாளப் படுத்துவீர்கள்.



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

உதாரணம் : மிகவும் கவர்ச்சிகரமான வேலையின் இறுதி நாளை
நீங்கள் தவற விட்டுவிட்டீர்கள்

- இப்போது கருத்தில் கொள்ளுங்கள் உங்களை எவ்வளவு
கடினத்துடன் நீங்கள் மதிப்பீடுவீர்கள்.
- மாறாக எண்ணிப் பாருங்கள் ஒரு நல்ல நண்பரிடம் நீங்கள்
என்னவென்று எடுத்துச் சொல்ல எண்ணுவீர்கள்.
- ஒருவேளை நீங்கள் உங்கள் நண்பரை சமாதானம் செய்து
நண்பரின் தோல்வி ஏன் மன்னிக்கப் படக்கூடியது என்று
அடையாளப் படுத்துவீர்கள்.

தனி நபர் உதாரணம்?



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

3. கீழ்க்கண்டவைகளை பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறியுங்கள் :

நான் நினைப்பது போலவே எல்லோரும் நினைக்கிறார்களா?



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவது?

3. கீழ்க்கண்டவைகளை பரிசோதனையின் மூலம் கண்டறியுங்கள் :

நான் நினைப்பது போலவே எல்லோரும் நினைக்கிறார்களா?

நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவர், இந்த சூழ்நிலையில்
உடனிருந்தால் அவர்கள் இந்த சூழ்நிலையை எவ்வாறு
மதிப்பிட்டார்கள் என்று கலந்தாலோசியுங்கள் (உதாரணமாக –
என்னுடைய திட்டம் வழங்குவதலின் போது ஒரு சக
உத்தியோகஸ்தர் அலைபேசியில் விளையாடினார். நீங்கள்
என்ன நினைக்கிறீர்கள், எதனால் அவர் அலைபேசியை
விளையாடிக் கொண்டிருந்திருக்க முடியும்?)

மன வடிகட்டி, பொதுமைப் படுத்துதல்



வேறு எவை சிதைந்த மதிப்பீடுகளில் உதவிகரமானவை?





வேறு எவை சிதைந்த மதிப்பீடுகளில் உதவிகரமானவை?

- ஒருவேளை நீங்கள் ஒரே நிகழ்வில் ஒரு எதிர்மறை அம்சம் மட்டும் மற்ற எல்லா நேர்மறை அம்சங்களை மறைப்பதைக் கண்டு கொண்டால் (உதாரணமாக ஒரு துளி மை தண்ணீரை கலக்குவது போல்) ஒரு அபத்தமான அல்லது வேடிக்கையான சூழ்நிலையை கற்பனை செய்ய முயலுங்கள்
- உங்களுடைய சிதைந்த மதிப்பீட்டை வேடிக்கையாகக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு வித்தியாசமான மதிப்பீட்டைப் பெறவும், எவ்வாறு நீங்கள் ஒப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை சரி செய்து கொள்ளவும் உதவும்.



வேண்டுமென்றே மிகைப்படுத்துதல்

உதாரணம்

நிகழ்வு	மன அழுத்த மதிப்பீடு
இந்த வருடம் கிறிஸ்துமஸ் மர அலங்காரத்தை நீங்களே செய்தீர்கள். அதில் நட்சத்திரம் உருவம் மாறுபட்டு அமைந்து விட்டதை கவனிக்கிறீர்கள்.	நான் ஒரு தோல்வியாளன். மேலும் எதையும் சரிவர நிறைவேற்ற இயலாதவன். கிறிஸ்துமஸ் பாழ்பட்டு விட்டது.

சாத்தியமான மிகைப்படுத்துதல் :

???



வேண்டுமென்றே மிகைப்படுத்துதல்

உதாரணம்

நிகழ்வு	மன அழுத்த மதிப்பீடு
இந்த வருடம் கிறிஸ்துமஸ் மர அலங்காரத்தை நீங்களே செய்தீர்கள். அதில் நட்சத்திரம் உருவம் மாறுபட்டு அமைந்து விட்டதை கவனிக்கிறீர்கள்.	நான் ஒரு தோல்வியாளன். மேலும் எதையும் சரிவர நிறைவேற்ற இயலாதவன். கிறிஸ்துமஸ் பாழ்பட்டு விட்டது.

சாத்தியமான மிகைப்படுத்துதல் :

உங்கள் நண்பர் இந்த உருவம் மாறுபட்ட நட்சத்திரத்தைக் கண்டறிகிறார். அவர் “ பாரம்பரிய சடங்குகள்” பற்றிய உங்களது புதுமையான படைப்பை அறிந்து உற்சாகம் கொள்கிறார். உங்களை மேலும் படைப்புகளை பெருமளவில் உற்பத்தி செய்யக் கேட்கிறார். உங்களுடைய அலங்காரங்கள் பிரபலமாகின்றது. மேலும் நாடு முழுவதும் அவர்களது கிறிஸ்துமஸ் மரங்களை உங்களுடைய நட்சத்திரத்தைக் கொண்டே அலங்கரிக்கிறது.





சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 1

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 1

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- விவாதிக்கப்பட்ட மன அழுத்த மதிப்பீடுகளில் கவனம் செலுத்தவும். (மன வடிகட்டி, பொதுமைப்படுத்துதல்) நமது தினசரி வாழ்க்கையில்!



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 1

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- விவாதிக்கப்பட்ட மன அழுத்த மதிப்பீடுகளில் கவனம் செலுத்தவும். (மன வடிகட்டி, பொதுமைப்படுத்துதல்) நமது தினசரி வாழ்க்கையில்!
- மேலும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உற்பத்தி செய்யவும்.
உதாரணமாக:



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 1

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- விவாதிக்கப்பட்ட மன அழுத்த மதிப்பீடுகளில் கவனம் செலுத்தவும். (மன வடிகட்டி, பொதுமைப்படுத்துதல்) நமது தினசரி வாழ்க்கையில்!
- மேலும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உற்பத்தி செய்யவும்.
உதாரணமாக:
 - குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் மிக உறுதியான அறிக்கைகளை தயாரிக்கும் போது தற்போதைய சூழ்நிலைக்குத் தொடர்பு படுத்தவும்.



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 1

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- விவாதிக்கப்பட்ட மன அழுத்த மதிப்பீடுகளில் கவனம் செலுத்தவும். (மன வடிகட்டி, பொதுமைப்படுத்துதல்) நமது தினசரி வாழ்க்கையில்!
- மேலும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உற்பத்தி செய்யவும்.
உதாரணமாக:
 - குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் மிக உறுதியான அறிக்கைகளை தயாரிக்கும் போது தற்போதைய சூழ்நிலைக்குத் தொடர்பு படுத்தவும்.
 - உங்கள் முன்னோக்குகளை மாற்றிக் கொள்ளவும். உங்கள் நண்பர் இதே அல்லது இதே போன்ற சூழ்நிலையை அனுபவித்திருந்தால் நீங்கள் என்ன சொல்லுவீர்கள்?



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 1

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- விவாதிக்கப்பட்ட மன அழுத்த மதிப்பீடுகளில் கவனம் செலுத்தவும். (மன வடிகட்டி, பொதுமைப்படுத்துதல்) நமது தினசரி வாழ்க்கையில்!
- மேலும் உதவிகரமான மதிப்பீடுகளை உற்பத்தி செய்யவும்.
உதாரணமாக:
 - குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் மிக உறுதியான அறிக்கைகளை தயாரிக்கும் போது தற்போதைய சூழ்நிலைக்குத் தொடர்பு படுத்தவும்.
 - உங்கள் முன்னோக்குகளை மாற்றிக் கொள்ளவும். உங்கள் நண்பர் இதே அல்லது இதே போன்ற சூழ்நிலையை அனுபவித்திருந்தால் நீங்கள் என்ன சொல்லுவீர்கள்?
 - உங்களது மதிப்பீட்டை வேண்டுமென்றே மிகைப்படுத்தி ஒரு வித்தியாசமான நோக்கை வெற்றி கொள்ள முயலுங்கள். (மிக அபத்தமான அல்லது வேடிக்கையான வழியில் ஒரு சூழ்நிலையைக் கற்பனை செய்யுங்கள்)

நன்றி!



சுய சிந்தனை
ஆற்றல் மற்றும்
தர்க்க அறிவு