

வரவேற்கிறோம்

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

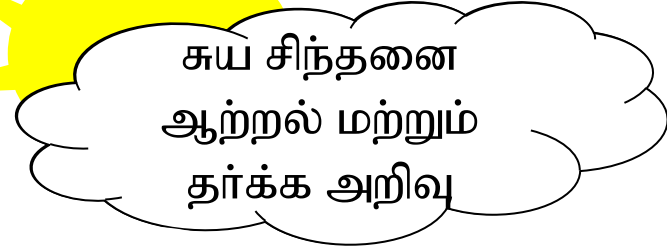
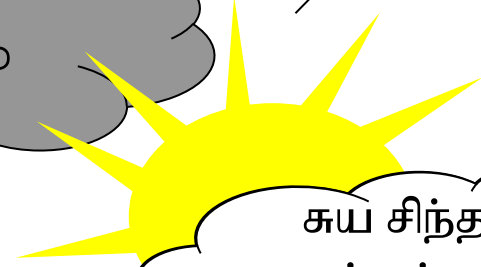
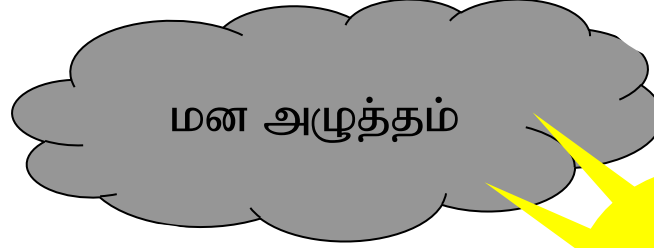
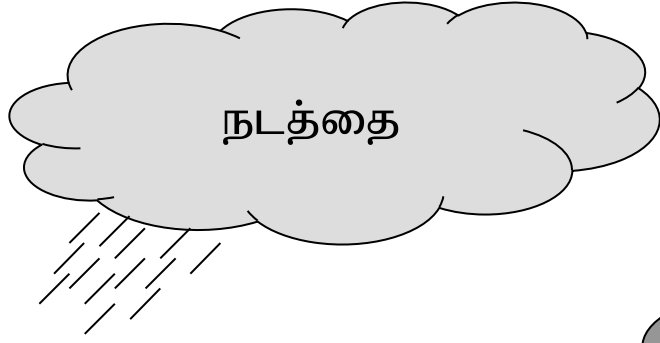
12/14

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

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு:



சிந்தனை மற்றும் தர்க்க
அறிவு -4

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.

முடிவுக்கு தாவுவது

முடிவுக்கு தாவுவது

முடிவுக்குத் தாவுவது =

குறைவான தகவல்களைப் பயன்படுத்தித் தீர்மானம் எடுப்பது.

முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

- முடிவெடுக்க தெளிவான தகவல்கள் இல்லையென்றாலும் எதிர்மறை மதிப்பீடு செய்வது

முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

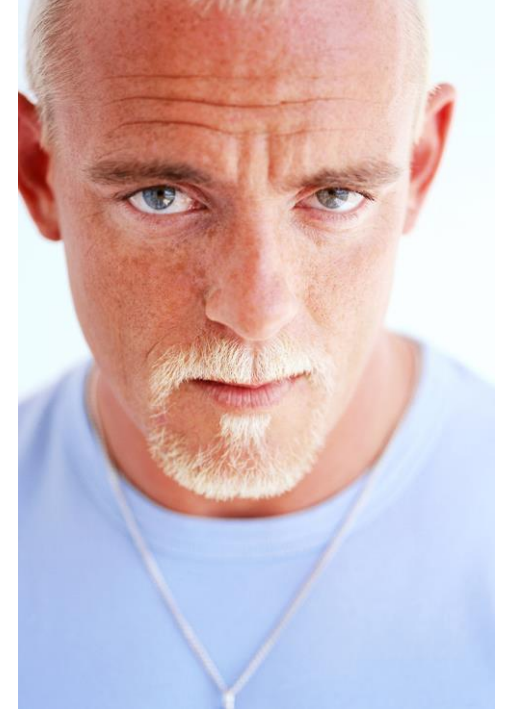
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- முடிவெடுக்க தெளிவான தகவல்கள் இல்லையென்றாலும் எதிர்மறை மதிப்பீடு செய்வது
- வழக்கமாக மன அழுத்த சிந்தனை செயல் முறைகள்
 1. மனதை அறிவது
 2. எதிர் காலத்தைக் காண்பது

முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

1. மனதை அறிவது :

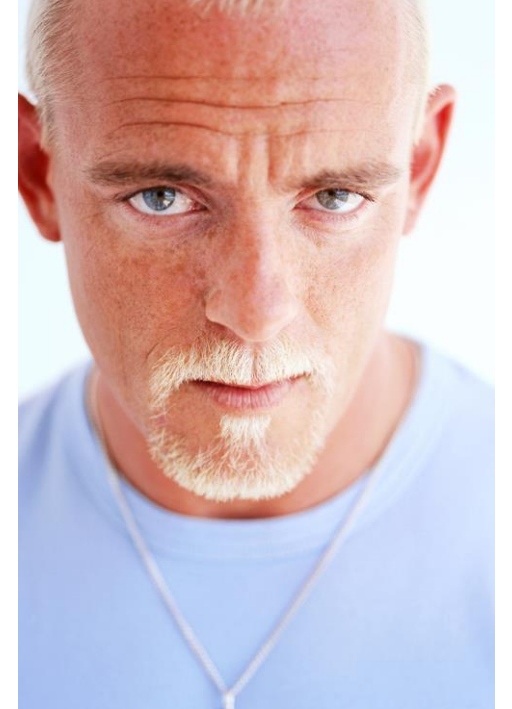


முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

1. மனதை அறிவது :

- "அறிவது" அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்களை அனுமானம் செய்வது.

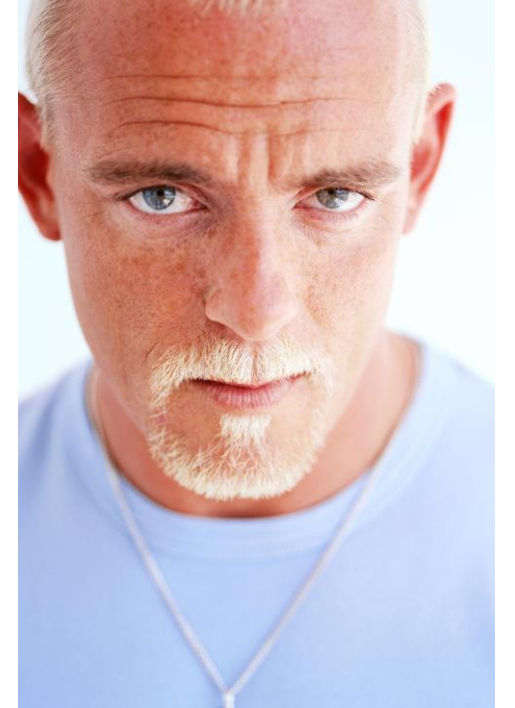


முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

1. மனதை அறிவது :

- "அறிவது" அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்களை அனுமானம் செய்வது.
- சரியான முறையில் ஆராயாமல், பிறர் உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்று நினைப்பது.



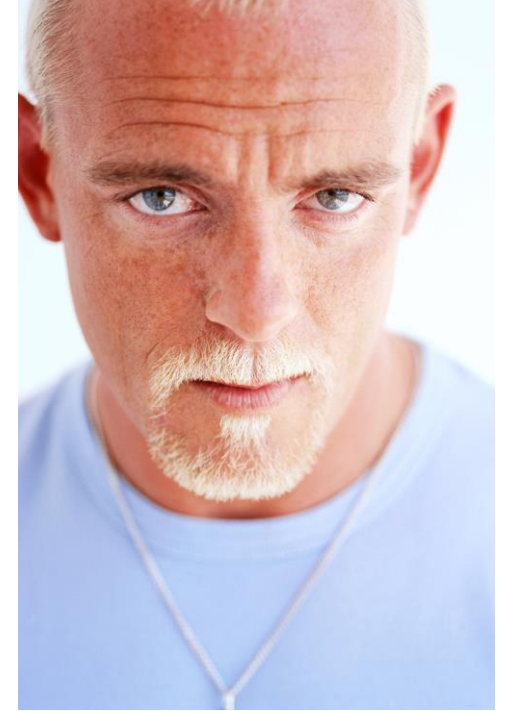
முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

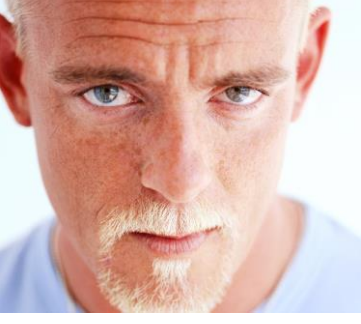
adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. மனதை அறிவது :

- "அறிவது" அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்களை அனுமானம் செய்வது.
- சரியான முறையில் ஆராயாமல், பிறர் உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்று நினைப்பது.

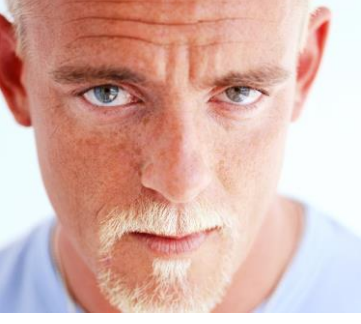
நீங்கள் இதற்குப் பரிச்சயமானவரா?





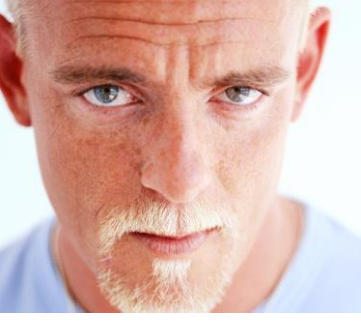
மனதை அறிவது எது மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம் ?

நிகழ்வு	எதிர்மறை எண்ணங்களை அனுமானிப்பது	நேர்மறை அல்லது நடுநிலையான எண்ணங்களை அனுமானம் செய்வது
மக்கள் ஒன்றாக நிற்கிறார்கள் மற்றும் சிரிக்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்களைப் பார்க்கிறீர்கள்.	???	???



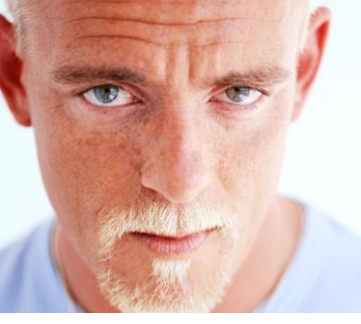
மனதை அறிவது எது மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம் ?

நிகழ்வு	எதிர்மறை எண்ணங்களை அனுமானிப்பது	நேர்மறை அல்லது நடுநிலையான எண்ணங்களை அனுமானம் செய்வது
மக்கள் ஒன்றாக நிற்கிறார்கள் மற்றும் சிரிக்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்களைப் பார்க்கிறீர்கள்.	"அவர்கள் என்னைப் பற்றிசூய சிரிக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு என்னைப் பிடிக்காது"	???



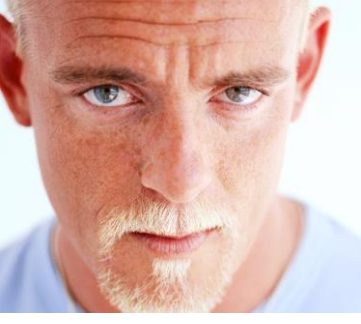
மனதை அறிவது எது மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம் ?

நிகழ்வு	எதிர்மறை எண்ணங்களை அனுமானிப்பது	நேர்மறை அல்லது நடுநிலையான எண்ணங்களை அனுமானம் செய்வது
மக்கள் ஒன்றாக நிற்கிறார்கள் மற்றும் சிரிக்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்களைப் பார்க்கிறீர்கள்.	"அவர்கள் என்னைப் பற்றிசூய சிரிக்கிறார்கள். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு என்னைப் பிடிக்காது"	"அவர்கள் ஏதோ வேடிக்கையாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.", "அவர்கள் என்னைப் பார்த்ததில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள்!"



முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

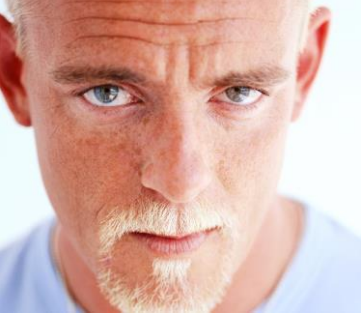
அல்லது: உங்கள் எண்ணத்தை பிறர் மேல் "சுமத்துதல்"



முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

அல்லது: உங்கள் எண்ணத்தை பிறர் மேல் "சுமத்துதல்"

நான் என்னை எந்தவகையில் பார்க்கிறேனோ மற்றும் அடுத்தவர்
என்னை எந்த வகையில் பார்க்கிறானோ இந்த இரண்டுக்கும்
இடையே வித்தியாசம் உள்ளது!

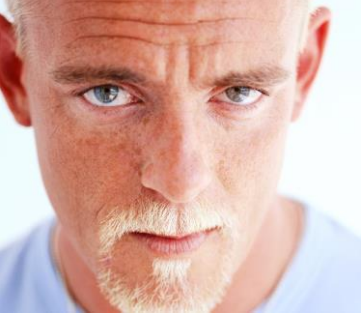


முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

அல்லது: உங்கள் எண்ணத்தை பிறர் மேல் "சுமத்துதல்"

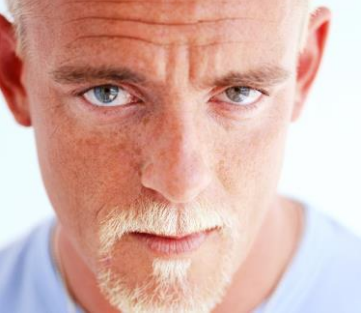
நான் என்னை எந்தவகையில் பார்க்கிறேனோ மற்றும் அடுத்தவர் என்னை எந்த வகையில் பார்க்கிறானோ இந்த இரண்டுக்கும் இடையே வித்தியாசம் உள்ளது!

- எப்படியும் நீங்கள் பயனற்றவர், அசிங்கமானவர் என்பது போன்றவையாக உணர்ந்தாலும் மற்றவர்கள் உங்களை அவ்வாறு பார்க்காமல் இருக்கலாம்.



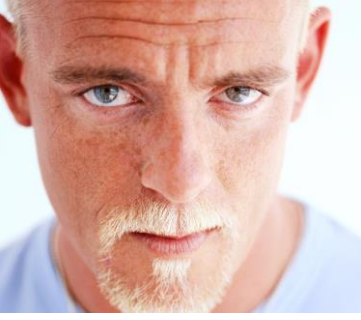
முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

➤ அடுத்தவர் எண்ணங்களை அறிய முயற்சிப்பது பயனுள்ளதா?



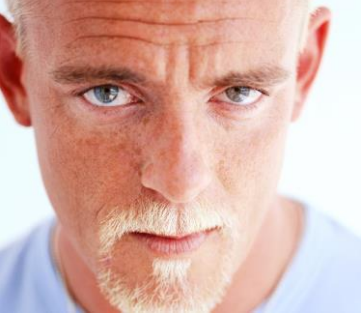
முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

- அடுத்தவர் எண்ணங்களை அறிய முயற்சிப்பது பயனுள்ளதா?
 - லாபம்? ஆபத்து?



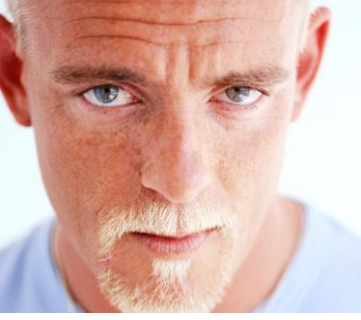
முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

- அடுத்தவர் எண்ணங்களை அறிய முயற்சிப்பது பயனுள்ளதா?
 - லாபம்? ஆபத்து?
 - நாம் சரியாக இருந்தால் நம் நடத்தையை நாம் அனுசரித்துக் கொள்ளலாம் (அதாவது "எதிரியைக்" கண்டால் தூர விலகு). என்றாலும், நாம் தவறென்றால் இது தேவையற்ற கவலையையும் பதட்டத்தையும் உண்டாக்கும்



முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

- அடுத்தவர் எண்ணங்களை அறிய முயற்சிப்பது பயனுள்ளதா?
 - லாபம்? ஆபத்து?
 - நாம் சரியாக இருந்தால் நம் நடத்தையை நாம் அனுசரித்துக் கொள்ளலாம் (அதாவது "எதிரியைக்" கண்டால் தூர விலகு). என்றாலும், நாம் தவறென்றால் இது தேவையற்ற கவலையையும் பதட்டத்தையும் உண்டாக்கும்.
- வேறொருவர் என்ன நினைக்கிறார் என்று நீவன் தெரிந்து கொள்ள முடியுமா?



முடிவுக்கு தாவுவது: மனதை அறிவது

- அடுத்தவர் எண்ணங்களை அறிய முயற்சிப்பது பயனுள்ளதா?
 - லாபம்? ஆபத்து?
 - நாம் சரியாக இருந்தால் நம் நடத்தையை நாம் அனுசரித்துக் கொள்ளலாம் (அதாவது "எதிரியைக்" கண்டால் தூர விலகு). என்றாலும், நாம் தவறென்றால் இது தேவையற்ற கவலையையும் பதட்டத்தையும் உண்டாக்கும்.
- வேறொருவர் என்ன நினைக்கிறார் என்று நீவன் தெரிந்து கொள்ள முடியுமா?
 - வேறொருவரை எனக்கு நன்றாகத் தெரிந்திருந்தால் வாய்ப்பு அதிகம் என்றாலும் அவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதை 100% சதவிகிதம் நான் அறிந்து கொள்ள முடியும்

பயிற்சி: "ஓவியர் என்ன நினைக்கிறார்?"

பயிற்சி : "ஓவியர் என்ன நினைக்கிறார்?"

- ஓவியத்திற்கான சரியான தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து தவறான தலைப்புகளை ஒதுக்கவும்.
- அந்த தலைப்பைச் *சார்ந்த மற்றும் எதிரான* காரணங்களை விவாதிக்கவும்.
- ஓவியத்தின் எந்த விபரங்கள் சரியான தலைப்புகளுக்குப் பொருந்தவில்லை என்பதை கவனிக்கவும்.



- அ. களைப்புற்ற உலகம்
ஆ. சிறந்தவரின்
 ஞாபகத்திற்குள்
இ. இரண்டு மனிதர்கள்
நிலவில்
மூழ்கியிருக்கிறார்கள்
ஈ. சூரிய கிரஹணம்



- அ. களைப்புற்ற உலகம்
ஆ. சிறந்தவரின்
 ஞாபகத்திற்குள்
இ. இரண்டு மனிதர்கள்
நிலவில்
மூழ்கியிருக்கிறார்கள்
(காஸ்பர் டேவிட் ப்ரெட்ரிக்
1819)
ஈ. சூரிய கிரஹணம்



- அ. சலாமென்காவின்
விஷக் கலவையாளர்
ஆ. செவில்லாவின் நீர்
விற்பனையாளர்
இ. மலாக்காவின் மது
தீவைப்பவர்
ஈ. மாட்ரிட்டின் குடிக்காரர்



- அ. சலாமென்காவின்
விஷக் கலவையாளர்
- ஆ. செவில்லாவின் நீர்
விற்பனையாளர்(டியாக்
கோ விலாக்குவஸ்
1623)
- இ. மலாக்காவின் மது
தீவைப்பவர்
- ஈ. மாட்ரிட்டின் குடிக்காரர்



அ. பாத சிகிச்சை
ஆ. விரக்தியடைந்த பெண்
இ.பாதத்தைக் காப்பாற்ற
முடியாது
ஈ.பாத அழகல்





அ. பாத சிகிச்சை (எட்ஜர்
டேகாஸ் 1875)

ஆ. விரக்தியடைந்த பெண்
இ.பாதத்தைக் காப்பாற்ற
முடியாது
ஈ.பாத அழகல்





அ.இறப்பின் குறிப்பு
ஆ.ஒரு வருகை
இ.நரைத்த படிப்பானர்
ஈ.முடிவற்ற தொல்லைகள்





அ.இறப்பின் குறிப்பு
ஆ.ஒரு வருகை (கார்ல்
ஸ்பிர்ட்வெர் 1849)
இ.நரைத்த படிப்பானர்
ஈ.முடிவற்ற தொல்லைகள்



முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

2. எதிர்காலத்தைக் கணிப்பது :



முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

2. எதிர்காலத்தைக் கணிப்பது :

விஷயங்களை எதிர்நோக்குவது நன்றாக
அமையாது- "இருண்ட" முன்னறிவிப்பு செய்வது
அல்லது பேரழிவுக் கோட்பாடு



முடிவுக்குத் தாவுவது மற்றும் மன அழுத்தம்

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

2. எதிர்காலத்தைக் கணிப்பது :

விஷயங்களை எதிர்நோக்குவது நன்றாக
அமையாது- "இருண்ட" முன்னறிவிப்பு செய்வது
அல்லது பேரழிவுக் கோட்பாடு

நீங்கள் இதற்குப் பரிச்சயமானவரா?





பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள்
உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும் " என்ற எண்ணம் உள்ளது



பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும்" என்ற எண்ணம் உள்ளது

பேரழிவுக் கோட்பாடு :

மாறான உனக்கு?

- "நான் விழுந்து என் தலையை உடைத்துக் கொள்வேன்."
- "என் தலை கல்லில் மோதுமும்."
- "நான் சுயநினைவு இழந்து மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விடுவேன்."
- "யாரும் என்னைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்."



பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும்" என்ற எண்ணம் உள்ளது

பேரழிவுக் கோட்பாடு :

- "நான் விழுந்து என் தலையை உடைத்துக் கொள்வேன்."
- "என் தலை கல்லில் மோதுமும்."
- "நான் சுயநினைவு இழந்து மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விடுவேன்."
- "யாரும் என்னைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்."

மாறான உனக்கு?

- "நான் தடுமாறி கீழே உட்கார்ந்து விடுவேன்."



பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும்" என்ற எண்ணம் உள்ளது

பேரழிவுக் கோட்பாடு :

➤ "நான் விழுந்து என் தலையை உடைத்துக் கொள்வேன்."

➤ "என் தலை கல்லில் மோதுமும்."

➤ "நான் சுயநினைவு இழந்து மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விடுவேன்."

➤ "யாரும் என்னைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்."

மாறான உனக்கு?

➤ "நான் தடுமாறி கீழே உட்கார்ந்து விடுவேன்."

➤ "என் தலையை மோதிக்கொள்ள நேரும்."



பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும்" என்ற எண்ணம் உள்ளது

பேரழிவுக் கோட்பாடு :

➤ "நான் விழுந்து என் தலையை உடைத்துக் கொள்வேன்."

➤ "என் தலை கல்லில் மோதுமும்."

➤ "நான் சுயநினைவு இழந்து மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விடுவேன்."

➤ "யாரும் என்னைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்."

மாறான உனக்கு?

➤ "நான் தடுமாறி கீழே உட்கார்ந்து விடுவேன்."

➤ "என் தலையை மோதிக்கொள்ள நேரும்."

➤ "சில நிமிடங்களுக்கு தலை சுற்றலாய் இருக்கலாம்."



பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும்" என்ற எண்ணம் உள்ளது

பேரழிவுக் கோட்பாடு :

- "நான் விழுந்து என் தலையை உடைத்துக் கொள்வேன்."
- "என் தலை கல்லில் மோதுமும்."
- "நான் சுயநினைவு இழந்து மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விடுவேன்."
- "யாரும் என்னைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்."

மாறான உனக்கு?

- "நான் தடுமாறி கீழே உட்கார்ந்து விடுவேன்."
- "என் தலையை மோதிக்கொள்ள நேரும்."
- "சில நிமிடங்களுக்கு தலை சுற்றலாய் இருக்கலாம்."
- "நான் எழுந்து உதவி கேட்க முடியும்."



பேரழிவுக் கோட்பாடு

சூழ்நிலை : நீங்கள் சாமான் வாங்க விரும்புகிறீர்கள் உங்களுக்கு " நான் விழுந்து விடக் கூடும்" என்ற எண்ணம் உள்ளது

பேரழிவுக் கோட்பாடு :

➤ "நான் விழுந்து என் தலையை உடைத்துக் கொள்வேன்."

➤ "என் தலை கல்லில் மோதுமும்."

➤ "நான் சுயநினைவு இழந்து மயக்கமடைந்து கீழே விழுந்து விடுவேன்."

➤ "யாரும் என்னைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள்."

மாறான உனக்கு?

➤ "நான் தடுமாறி கீழே உட்கார்ந்து விடுவேன்."

➤ "என் தலையை மோதிக்கொள்ள நேரும்."

➤ "சில நிமிடங்களுக்கு தலை சுற்றலாய் இருக்கலாம்."

➤ "நான் எழுந்து உதவி கேட்க முடியும்."

இந்த மாதிரியான எண்ணங்களால் நீங்கள் நிறுத்தி விடுவீர்கள்!



சாத்தியமான பின் விளைவுகள்

இந்த மாதிரியான எண்ணங்கள் உங்கள் எதிர்மறை எதிர் பார்ப்புகளை அதிகரிப்பதனால் அவைகள் உண்மையாக நடந்து விடும் (→தனி நிறைவான தீர்க்க தரிசனம்). உதாரணம்: ஒரு திட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் முன்பே எப்போதும் தனக்குள் சொல்லிக் கொள்வது நீங்கள் இதை ஒரு நாளும் சரியான நேரத்தில் முடிக்கப் போவது இல்லை



சாத்தியமான பின் விளைவுகள்

இந்த மாதிரியான எண்ணங்கள் உங்கள் எதிர்மறை எதிர் பார்ப்புகளை அதிகரிப்பதனால் அவைகள் உண்மையாக நடந்து விடும் (→தனி நிறைவான தீர்க்க தரிசனம்). உதாரணம்: ஒரு திட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் முன்பே எப்போதும் தனக்குள் சொல்லிக் கொள்வது நீங்கள் இதை ஒரு நாளும் சரியான நேரத்தில் முடிக்கப் போவது இல்லை

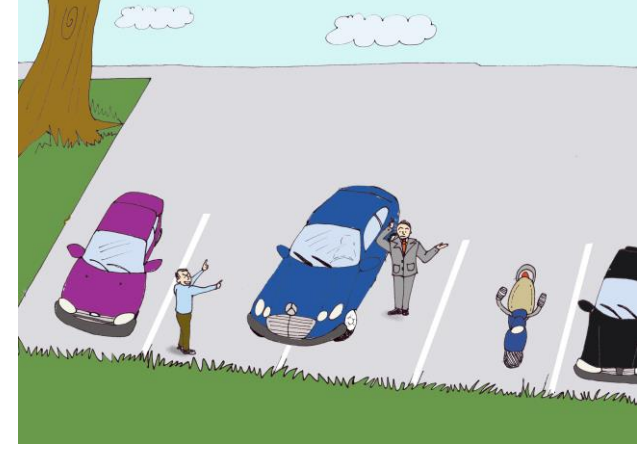
பின்னால், என்னால் இதை முடிக்கவே முடியாது என்று முன்னாலேயே எனக்குத் தெரியும் என்று தனக்குத் தானே சொல்லிக் கொள்வது (→உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு பக்க சாய்தல்).

பயிற்சி

பயிற்சி

- ஒரு சூழ்நிலையை விவரிக்கும் மூன்று படங்கள் காண்பிக்கப்படும், அத்துடன் பல்வேறு விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும்.
- படங்கள் பின்னோக்கி காட்டப்படும். இறுதி நிகழ்வு முதலில் காட்டப்படும்.
- ஒரு படத்தை காட்டிய பிறகு, கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு விளக்கங்களுக்கும் சாத்தியமான பதிலை அல்லது வாய்ப்பை உங்களிடம் மதிப்பீடு செய்யும்படி கேட்கப்படும். ஒவ்வொரு முறையும் அந்த சூழ்நிலைக்கான புதிய படம் காட்டும் போது உங்கள் பதிலை மறு மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

ஓவ்வொரு வாய்ப்பிலும் எவ்வளவு உண்மை இருக்கும்



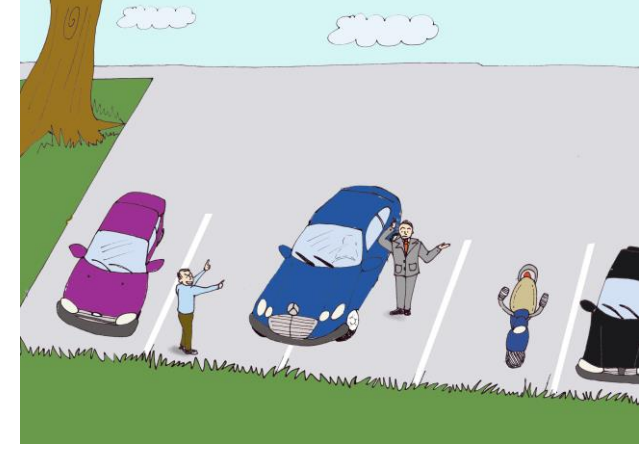
3

- (1) வண்டியை நிழலில் நிறுத்துவதற்கு வாதாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- (2) இரண்டு வண்டிகள் நிறுத்தும் இடத்தை ஆக்கிரமித்ததற்காக, வண்டியை அப்பால் எடுக்கும்படி கூறியது சரி.
- (3) சாம்பல் நிற காரின் ஓட்டுநர் தவறுதலாக விமர்சனத்திற்குள்ளாகி உள்ளார்.
- (4) ஆண்களுக்கிடையில் காரின் விலை பற்றிய கருத்து வேறுபாடு ஏற்படுகிறது.

தயவுசெய்து உங்கள் பதிலை மீண்டும் மறுமதிப்பீடு செய்யவும்



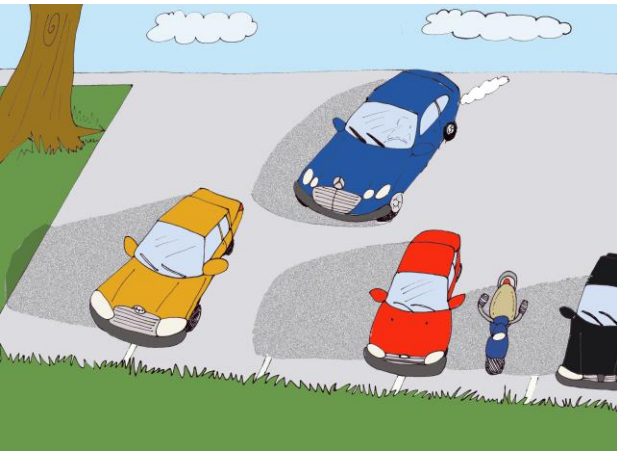
2



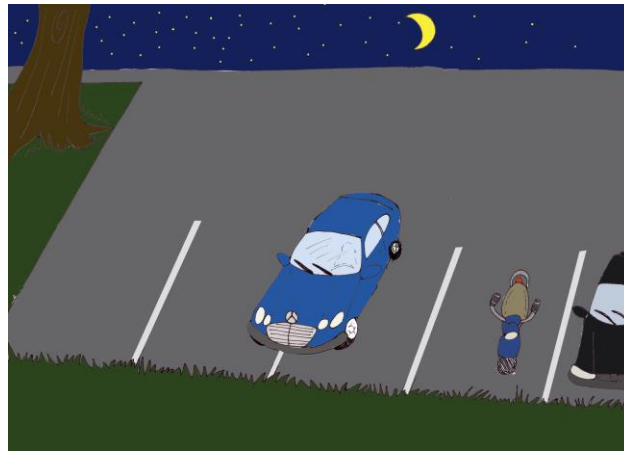
3

- (1) வண்டியை நிழலில் நிறுத்துவதற்கு வாதாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- (2) இரண்டு வண்டிகள் நிறுத்தும் இடத்தை ஆக்கிரமித்ததற்காக, வண்டியை அப்பால் எடுக்கும்படி கூறியது சரி.
- (3) சாம்பல் நிற காரின் ஓட்டுநர் தவறுதலாக விமர்சனத்திற்குள்ளாகி உள்ளார்.
- (4) ஆண்களுக்கிடையில் காரின் விலை பற்றிய கருத்து வேறுபாடு ஏற்படுகிறது.

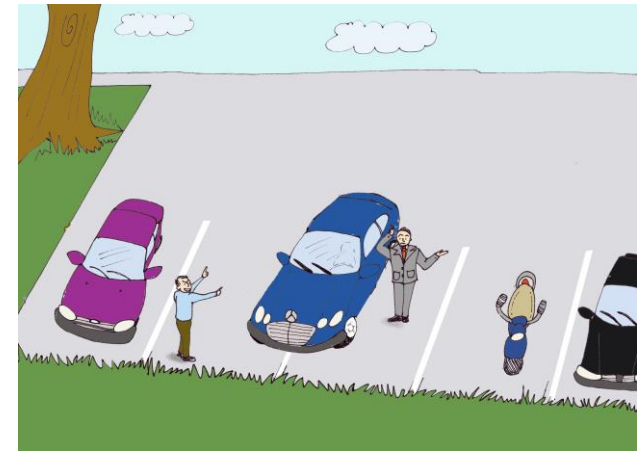
தயவுசெய்து உங்கள் பதிலை மீண்டும் மறுமதிப்பீடு செய்யவும்



1



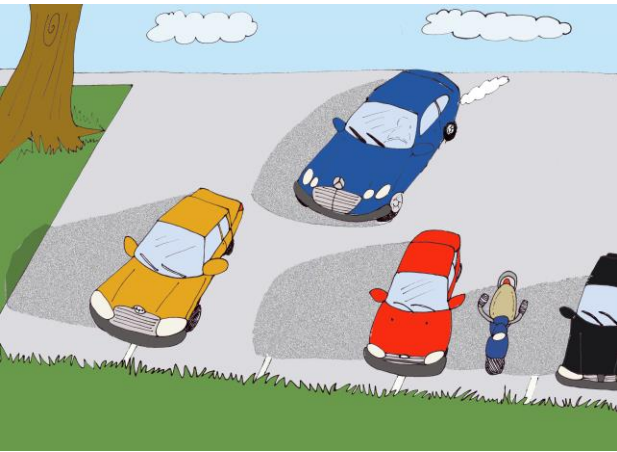
2



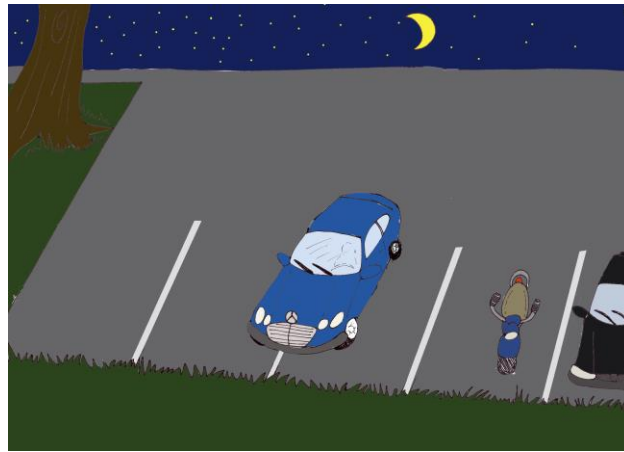
3

- (1) வண்டியை நிழலில் நிறுத்துவதற்கு வாதாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- (2) இரண்டு வண்டிகள் நிறுத்தும் இடத்தை ஆக்கிரமித்ததற்காக, வண்டியை அப்பால் எடுக்கும்படி கூறியது சரி.
- (3) சாம்பல் நிற காரின் ஓட்டுநர் தவறுதலாக விமர்சனத்திற்குள்ளாகி உள்ளார்.
- (4) ஆண்களுக்கிடையில் காரின் விலை பற்றிய கருத்து வேறுபாடு ஏற்படுகிறது.

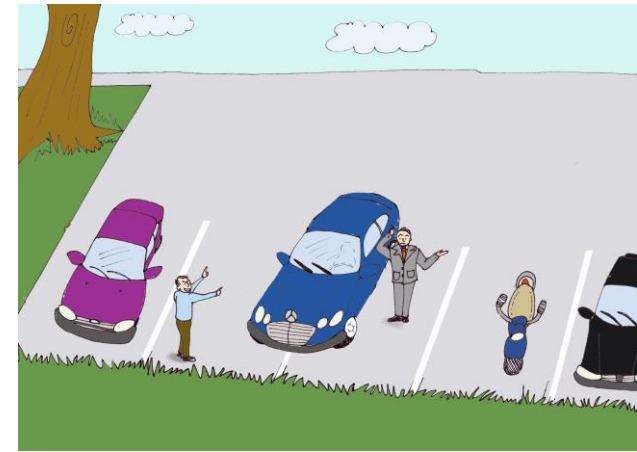
தயவுசெய்து உங்கள் பதிலை மீண்டும் மறுமதிப்பீடு செய்யவும்



1



2



3

- (1) வண்டியை நிழலில் நிறுத்துவதற்கு வாதாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- (2) இரண்டு வண்டிகள் நிறுத்தும் இடத்தை ஆக்கிரமித்ததற்காக, வண்டியை அப்பால் எடுக்கும்படி கூறியது சரி.
- (3) சாம்பல் நிற காரின் ஓட்டுநர் தவறுதலாக விமர்சனத்திற்குள்ளாகி உள்ளார்.
- (4) ஆண்களுக்கிடையில் காரின் விலை பற்றிய கருத்து வேறுபாடு ஏற்படுகிறது.



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 4

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 4

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- தினசரி வாழ்வில் முடிவுக்குத் தாவுவது பற்றிய கவனம் செலுத்தவும் (மனதை அறிதல், எதிர்காலத்தைக் கணித்தல்)



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 4

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- தினசரி வாழ்வில் முடிவுக்குத் தாவுவது பற்றிய கவனம் செலுத்தவும் (மனதை அறிதல், எதிர்காலத்தைக் கணித்தல்)
- நினைவில் கொள்ளுங்கள், அவசர முடிவுகள் அடிக்கடி தவறுகளுக்கே வழிவகுக்கும். (அந்த படத்திலும் கதையிலும் எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருப்பது போல).



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 4

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- தினசரி வாழ்வில் முடிவுக்குத் தாவுவது பற்றிய கவனம் செலுத்தவும் (மனதை அறிதல், எதிர்காலத்தைக் கணித்தல்)
- நினைவில் கொள்ளுங்கள், அவசர முடிவுகள் அடிக்கடி தவறுகளுக்கே வழிவகுக்கும். (அந்த படத்திலும் கதையிலும் எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருப்பது போல).
- நிறைய தகவல்களும், சாத்தியமான விளக்கங்களும் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். உதாரணம்வெறும் எதிர்மறை எண்ணங்களையும் கருதுவதற்குப் பதிலாக, நேர்மறை மற்றும் நடுநிலை எண்ணங்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்,



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 4

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- தினசரி வாழ்வில் முடிவுக்குத் தாவுவது பற்றிய கவனம் செலுத்தவும் (மனதை அறிதல், எதிர்காலத்தைக் கணித்தல்)
- நினைவில் கொள்ளுங்கள், அவசர முடிவுகள் அடிக்கடி தவறுகளுக்கே வழிவகுக்கும். (அந்த படத்திலும் கதையிலும் எடுத்துக் காட்டப்பட்டிருப்பது போல).
- நிறைய தகவல்களும், சாத்தியமான விளக்கங்களும் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். உதாரணம்வெறும் எதிர்மறை எண்ணங்களையும் கருதுவதற்குப் பதிலாக, நேர்மறை மற்றும் நடுநிலை எண்ணங்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்,
- ஒரு பேரழிவைக் கணித்தால், அதற்கு மாறான கணிப்புகளையும் வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

நன்றி!



சுய சிந்தனை
ஆற்றல் மற்றும்
தர்க்க அறிவு