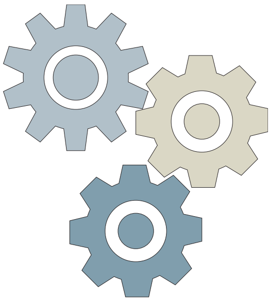


வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி 1ன் கருத்து (காரணப்படுத்துதல் - தன்னுடைய பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களைக் காரணமாக கூறி தான் சமாதானம் அடைதல்)

காரணப்படுத்துதல் = நாம் பெரும்பாலான சமயங்களில் ஒரு சம்பவத்திற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதை கவனிக்க தவறிவிடுகிறோம் (எ.கா. தன்னுடைய பிரச்சனைகளுக்கு மற்றவர்களை காரணமாக கூறி, தான் சமாதானம் அடைதல்)

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?
பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளின் படி **மனத்தளர்ச்சி** உடைய பெரும்பான்மையோர் [*எல்லோரும் அல்ல!*]

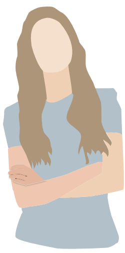
- தோல்விகளுக்கு தங்களையே குற்றம் கூறுகிறார்கள்.
- வெற்றி வரும் போது, மற்றவர்களையோ அல்லது சூழ்நிலைகளையோ காரணம் காட்டுகின்றனர்.

இது **தாழ்ந்த சுயமதிப்பீட்டுக்கு** வழிவகுக்கிறது!

பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளின் படி, **தவறான நம்பிக்கைளால் (சந்தேகங்கள்)** பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மை மக்கள்[*ஆனால் எல்லாரும் அல்ல*!] :

- ஏதிர்மறை செயல்களுக்கும், தோல்விகளுக்கும் அடுத்தவரை பழி சுமத்துகின்றனர்.
- எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் தங்களின் சுய கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் உள்ளதாக நினைக்கிறார்கள்.

குறிப்பாக முதலாவது காட்டப்பட்டுள்ள காரணப்படுத்துதல் செயல்படுத்தும் பொழுது **உறவுமுறைகளில் பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்**!



தவறான காரணப்படுத்துதல் பற்றிய ஒரு உதாரணம்:
கிளாறா எப்போதும் கீழே விழுகின்றார்.
அவருடைய நம்பிக்கை: அவருடைய மாமா, மின் கருவிகள் மூலமாக இவரது தலைக்குள் ஏதோ செலுத்துகிறார்.
உண்மை நிகழ்வு!: அவருக்கு தீவிர மூளை நரம்பு நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

வித்தியாசமான காரணங்களைக் கொண்ட சில நிகழ்வுகளை நாம் பெரும்பாலும் கண்டு கொள்ளாமல் விடுகிறோம்.

உதாரணம்: நீங்கள் அறிவுறுத்தியும் உங்களது ஒரு நல்ல நண்பர் கேட்கவில்லை.

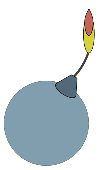
இதற்கு என்ன காரணங்கள் இருக்க முடியும்.

... என்னை பொறுத்தவரை	• நான் சலிப்படையச் செய்கிறேன் • நான் முணு முணுக்கிறேன
... மற்றவர்களை பொறுத்தவரை	• அவள் ஒழுங்கீனமானவள் • அவளுக்கு பிரச்சனைகள் இருக்கலாம்
... சூழ்நிலை அல்லது வாய்ப்பு	• ரேடியோ கேட்டுக் கொண்டிருந்தான். • மொபைல் போனின் அழைப்பினால் நண்பர் திசை திருப்பப்பட்டார்.

முதலில் கூறியபடி, ஒவ்வோர் நிகழ்வுகளுக்கும் பின்னால் வித்தியாசமான காரணங்கள் உண்டு. மேலும், பெரும்பான்மையான பிரச்சனைகளில் சில சூழ்நிலைகள் மற்றும் பல்வேறு காரணங்கள் செயல்படுகின்றன. அப்படியின்றி பலபேர் முக்கியமாக ஒரே ஒரு காரணத்தை மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். (உதாரணம்: நம்மையோ எதிரிகளையோ கூறுவதை விட மற்றவர்களை நாம் குறை கூறுதல்).

மனச்சோர்வு கோணத்தில் காரணப்படுத்துதல் :

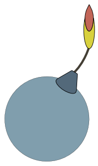
தான் மட்டுமே எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு காரணம் என்று கூறுதல் (உதாரணம்:தேர்வு தோல்வி = "நான் ஒரு முட்டாள்") அதே சமயம்,சாதகமான நிகழ்வுகளுக்கு அதிர்ஷ்டம், வாய்ப்பு என்று கூறுதல் அல்லது சாதகமான நிகழ்வை சந்தேகப்படுதல் ("யார் வேண்டுமானாலும் இதை செய்யலாம்")



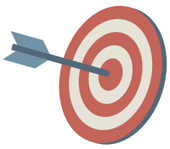
தீமை:தாழ்ந்த தன்னம்பிக்கை மற்றும் இது எந்த ஓர் சூழ்நிலையையும், எதார்த்தமின்றி நிகழ்வுகளை மதிப்பிடுவதில் முடியும்.

மாய உணர்வு கோணத்தில் காரணப்படுத்துதல் :

எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு மற்றவரை பொறுப்பாக்குதல் (உதாரணம்: தேர்வு தோல்வி = "தேர்வு நடத்துபவர் அநியாயமாக நடந்து கொண்டார் என்று கூறுதல்"; ஒருவருக்கு வேலை கிடைக்கவில்லை ="ஆரம்பத்தில் இருந்து அவர்கள் என்னை விரும்பவில்லை". அதே நேரம் சாதகமான விளைவுகள் ஏற்பட்டால் தானே காரணம் என்று கூறுதல்.("நான் தான் சிறந்தவன்").



தீமை: தன்னம்பிக்கை உயர்கிறது ஆனால். அது அளவுக்கு மீறியது, இது நிகழ்வுகளை எதார்த்தமின்றி மதிப்பிடுவதாகும். மேலும், மற்றவர் பார்வையில் இவர்கள் எளிதில் அவர்களை எரிச்சலடையச் செய்வர் ("பலியாடுகள்") மற்றும் குழப்பங்கள் அல்லது உள்மனப் போராட்டம் அதிகரிக்கும்.

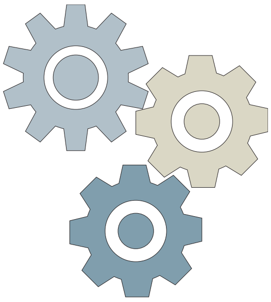


கற்றதின் பலன் :

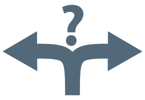
ஆரோக்கியமான மன நிலைக்கு முயற்சித்தல் :

- எப்போதும் குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளின் முடிவுக்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். (உதாரணம்: உங்கள் நிலை, மற்றவர்கள், சூழ்நிலைகள்)
- ஒவ்வொரு நாளும் எதார்த்தமாக நடக்க நாம் முயற்சிக்கவேண்டும். இது மற்றவர்களை குற்றம் கூறுவதற்கான, காரணம் கண்டுபிடித்தல் அல்ல! அது போல தவறுகள் ஏற்படின் *எப்போதுமே* நாம் காரணம் அல்ல.
- பெரும்பாலும் ஒவ்வொரு நிகழ்வுக்கும் பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு.

காரணப்படுத்துதல் பாணி (தயவு செய்து உங்கள் உதாரணங்களையும் கூறுங்கள்)			
உதாரணம	உங்கள் கருத்து	மற்றவர்கள்	சூழ்நிலை
நான் தேர்வில் தோல்வி அடைந்து விட்டேன்	*நான் முறைப்படி சரியாக எழுதவில்லை*	*தேர்வாளர் சரியில்லை*	*சற்று உறங்கியது.*
எனது நண்பர் மதிய உணவுக்கு என்னை அழைக்கிறார்.	*சமீபத்தில் அவருக்கு மிகவும் உதவியுள்ளேன்.*	*எனது நண்பர் மிகவும் பெருந்தன்மை யானவர்*	*எனது நண்பர் மிகவும் வசதியானவர் எனவே இது அவருக்கு ஒரு பொருட்டல்ல*



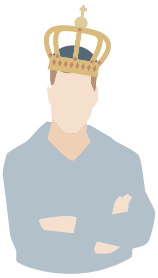
வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி 2 மற்றும் 7 வது கருத்து (சட்டென்று முடிவெடுத்தல் I மற்றும் II)



நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?
ஆராய்ச்சி முடிவுகளின்படி மனநோய் உடைய பெரும்பான்மையோர் (*எல்லோரும் அல்ல*!) மிகவும் சிறிய அளவு செய்தியைக் கொண்டே முடிவு எடுக்கின்றணர்.

இம்முறையில் முடிவு எடுப்பது எனில் தவறுகளுக்கு வழிவகுக்கும். எனவே நமக்குக் கிடைக்கின்ற அனைத்து செய்திகளையும் கருத்தில் கொண்டு ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து எடுக்கப்படும் முடிவு சிறந்தது.

பெரும்பான்மையான மனநோய் உடையவர்கள் [*எல்லோரும் அல்ல!*] எதார்த்தமான சூழ்நிலையை மாற்றிக் கொள்கின்றனர். விளக்கங்களை பொறுத்தவரையில் மற்றவர்கள் எதை புறக்கணிகிறார்களோ அதை இவர்கள் எடுத்து கொள்கின்றனர்.



சட்டென்று முடிவெடுத்தல் தொடர்பாக சில உதாரணங்கள் :
ஒரு சமூக கூட்டத்தின் போது, கார்ல் ஜெர்மனியின் அடுத்த ராஜா, தான் என்று கூறினார்.

பின்புலம்: ஒரு முட்டையின் மீது ராஜாவின் கிரீடம் இருந்ததை கார்ல் பார்த்தார்.

ஆனால்!: இவர் ராஜகுடும்பத்தைச் சார்ந்தவர் அல்ல. வெகுகாலத்திற்கு முன்பே ஜெர்மனியில் இருந்து அரசாட்சி அகற்றப்பட்டுவிட்டது; இதற்கும் மேலாக:ஒரு முட்டையில் காணப்பட்ட உருவம் சரியான சாட்சியாக கொள்ள முடியாது!

நமது சூழ்நிலையில் நாம் சிக்கலான தகவலின் அடிப்படையை கொண்டு முடிவெடுக்கிறோம். பெரும்பாலும்; 100% ஆதாரம் மின்றி முடிவு செய்கிறோம்.

- **காரணங்கள்/பலன்கள்:** நேரம் மிச்சப்படுகிறது. பாதுகாப்பான உணர்வு போன்றவைகளால் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டு, மற்றவருக்கு உறுதியானவர், திறமையானவர் என்று தோன்றும். ("முடிவு எடுக்காமல் இருப்பதை விட தவறான முடிவு மேல்")
- **தீயவை** தவறான அபாயமாக முடிவு எடுத்தல் ஆபத்தானது

மகிழ்வான முடிவு என்பது கீழ்க்கண்ட நிகழ்வுக்கு இடையேயானது.

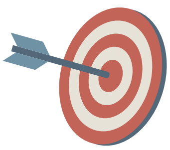
- தவறான முடிவு எடுத்தல் (ஆபத்து:சரியற்ற அல்லது ஆபத்தான முடிவுகள்)
- அளவுக்கு மீறிய துல்லியமான முடிவு (தீயபலன்:நேரம் விரயம்)

சிறிய சந்தேகம் எனினும் - 100% எந்தவித ஆதாரமும் இருப்பதில்லை

- வானத்தில் சிறிய பறக்கும் பொருள் பார்க்கிறோம்:பறவை!
- சன்னல் வழியாக புகை வருகிறது. தீயா? வேண்டுமானால்: "தீயின்றி புகையாது" எனலாம்.

__**ஆனால்:**__ ஒரு மனிதன் உளறினால், அவன் குடித்திருப்பானா?
அவனை கூர்ந்து கவனிக்கவும்: மதுக்கூடத்தில் இருந்து வருகிறானா அல்லது அவனிடம் மதுவாசனை உள்ளதா?
ஒரு வேளை அவனுக்கு வாத நோயினால் பேச இயலாமல் இருக்கலாம். அல்லது சரியான படி பேச இயலாமல் இருக்கும்.

- அவசரப்பட்டு முடிவு எடுக்கக் கூடாது. (உதாரணம்: வெறுப்பை காட்டுதல்).

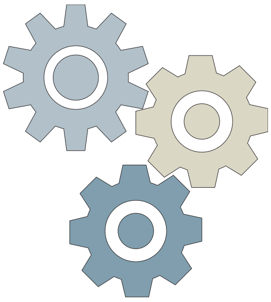


கற்றலின் பலன்:

- முக்கியமான மற்றும் அவசரமான முடிவு எடுக்கும் போது, கிடைக்கும் அனைத்து செய்திகளையும் கொண்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். ஆவசரப்படுதல் கூடாது. ("மன்னிப்பு கேட்பதை விட பாதுகாப்பு நல்லது")
- முக்கியமான மற்றும் அவசரமான முடிவு எடுக்கும் போது கிடைக்கும் அனைத்து செய்திகளையும் மற்றவருடன் கலந்தாலோசித்து செய்யவும். (உதாரணம்: உங்களது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் உங்களை பின் தொடர்கிறார் என உணர்கிறீர்கள் அதை நிஜமான எதிரி என நினைத்து சண்டை போட வேண்டாம்!).
- குறைந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நிகழ்வானால், வெகு சீக்கிரம் முடிவெடுக்கலாம். (உதாரணம்: பிஸ்கட் வகை, கேக் மற்றும் லாட்டரி எண்களை தேர்ந்தெடுத்தல்.)
- தவறுவது மனித இயல்பு-எனவே நீங்கள் தவறு செய்ய வாய்ப்புண்டு என்று தயாராக இருங்கள்.
- **சந்தேகம் என்பது விரும்பப்படாத உணர்வு. ஆனால் இது மிகவும் அபாயமான தவறுகள் நேருவதை தவிர்க்கிறது:**
  வாழ்க்கை சிக்கலானது. ஒரே முறையில் அனைத்து செய்திகளையும் கொள்வது கடினம். இருப்பினும், எதிராக செயல்பட்டு சட்டென முடிவெடுத்தல் கூடாது. குறிப்பாக சிக்கலான நேரங்களில், நாம் கண்டு கொள்ளாமல் விடும் செய்திகள், ஆரம்பகால முடிவுகளுக்கு

உதவியாக இருக்காது. கொஞ்சம் நேரம் செலவழித்து சிறிது செய்திகளை சேகரித்து உங்களுக்கு நம்பிக்கையானவரிடம் கருத்துக் கேட்கவும். பிரச்சனையை பல்வேறு கோணங்களில் பார்த்து முயற்சிக்கவும் (சாதக பாதகங்கள் என்ன?)இது சந்தேகப்படுவது போன்ற விரும்பப்படாத உணர்வு தான். மிகவும் ஏதார்த்தமான சூழ்நிலையை பார்க்க உதவுவதுடன், தவறாக முடிவெடுப்பதை தவிர்க்கச் செய்யும். மேலும், பயம் மற்றும் நீண்டகால பய உணர்வை தவிர்க்கும்.

அவசர முடிவுகள் , மதிப்பீடுகள், தீர்மானங்கள் ஒருமுறை செய்திருக்கிறேன் (...ஒருவேளை வருத்தப்பட்டு இருக்கலாம்)
உதாரணம் 1: பள்ளி வாழ்க்கை முடிந்த பின் நான் ஆயுள் காப்பீட்டு வேலைக்கு பயிற்சி பெற்றேன். எனக்கு பல்வேறு விருப்பங்களும், திறமைகளும் இருந்தும் பெற்றோரால் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டேன். இப்போது அந்த முடிவுக்காக வருத்தப்பட்டு அதைவிட்டு விலகிவிட்டேன்.
உதாரணம் 2: ஒரு க்ளப்பில் ஒரு அழகான பெண் என்னைப் பார்ப்பதைக் கண்டு அவள் என்னுடன் நடனமாட விரும்புகிறாள் என நினைத்தேன். ஆனால் நான் அந்த சூழலை தவறாக முடிவு செய்ததால் அவள் என்னை அறைந்தாள்.

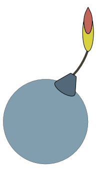


வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி 3 கருத்து (மாறும் நம்பிக்கைகள்)

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?
ஆராய்ச்சி முடிவுகள் பெரும்பான்மை (*எல்லோரும் அல்ல*!) மனநோயாளிகள் அவர்களுடைய நம்பிக்கையை மாற்றக்கூடிய முடிவான கருத்துகள் அல்லது நிகழ்வுகள் இருப்பினும், அவர்கள் தங்கள் கருத்திலேயே நிலைத்து இருப்பர்.
இது அவர்களது உறவு முறையை பாதிப்பது மட்டுமின்றி ஆரோக்கியமான எதார்த்தமான சூழ்நிலையை பாதிக்கும்.

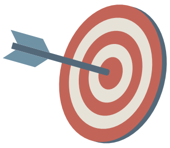
பொருத்தமின்மைக்கான உதாரணம் :
லத்திஷா தன்னுடன் பணிபுரிவரை அறைந்து விட்டாள்!
பின்புலம் : லத்திஷா தான் அவமானப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்தாள்.
ஆனால்! : லத்திஷாவை பற்றி சிலர் சற்று மோசமாக கூறினார்கள், அவள் அதை ஒன்றாக சேர்த்து, தனக்கு எதிரான சதி திட்டம் கோட்பாட்டில் இடுபட்டார். அவளுடன் பணிபுரியும் சிலர் அவளைப்பற்றி நன்கு கூறியும் அவள் அதை கண்டு கொள்ளவில்லை.

முதலில் உருவாகும் கருத்துக் கணிப்பில் நிலைத்து நிற்பது மனித இயல்பு. (உதாரணம்: தவறான முன் கருத்து "முதலில் எடுக்கும் முடிவு = சிறந்த முடிவு"எண்ணம்.)
காரணங்கள்: சோம்பேறித்தனம்,"ஒருதலைபட்சமாக முடிவெடுத்தல்" (நமது கருத்துக்கு ஆதரவாக ஆதாரங்கள் தேடுதல்). சிந்தனை செய்யாதிருத்தல், குழப்பமான சூழ்நிலை பற்றி முடிவு எடுப்பது, கர்வமடைதல்.



பிரச்சனைகள்:

- தவறான முடிவுகள் (உதாரணம், இனம் பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்) நிலைப்பது.
- பொய்யான பொதுக்கருத்துக்கள் (ஒருவரை வைத்து அனைவரையும் முடிவு செய்தல்)
- தகுதி வாய்ந்த ஒருவருக்கு இரண்டாம் வாய்ப்பு மறுக்கப்படுதல்.



கற்றலின் பலன்:

- சில நேரங்களில், நிகழ்வுகள் நாம் எதிர்ப்பார்ப்பதை விட மாறுபட்டிருக்கும்: ஆரம்பத்தில் எடுக்கும் முடிவுகள் சாதாரணமாக தவறான முடிவாகவே இருக்கும்.
- நீங்கள் எப்போதும் வெவ்வேறு விளக்கங்கள், உத்தேசங்கள் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும் மற்றும் நிலையற்ற நம்பிக்கைகளை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.
- உங்களது முடிவுக்கு தகுந்தாற்போல தேவையான செய்திகளை சேகரிக்கிறீர்கள்.

மாறும் நம்பிக்கைகள் (உங்கள் உதாரணங்களையும் கூறுங்கள்)
நான் எனது கருத்தை/முடிவை மாற்றிக் கொண்ட சூழ்நிலைகள்!
உதாரணம்1: முதலில் நான் xy என்ற பெண்மணி முரட்டுத்தனமானவள் என கருதி, விரும்பவில்லை. பின்பு அவளைப் பற்றி நன்கு தெரிந்த பின் அவர் மிகவும் இனிமையானவர் என உணர்ந்தேன்.
உதாரணம்2: நான் எல்லா ஆசிரியர்களும் முரட்டுத்தனமானவர்கள், நகைச்சுவை உணர்வு இல்லாதவர்கள் என நினைத்தேன். ஆனால் நகைச்சுவை உணர்வும் செயல்பாடும் உள்ள ஆசிரியர்களை கண்ட பின் அதை மாற்றிக் கொண்டேன்.
உதாரணம்3: என் வியாதிக்கு பிறகு, என் நண்பர்கள் என்னை விட்டு விலகிவிடுவார்கள் என்று கவலைப்பட்டேன், ஆனால் என் நண்பர் சி.டி. என்னுடன் ஒட்டிகொண்டான்.

வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி 4 மற்றும் 6 கருத்து (மற்றவர் அனுபவத்தை நாம் எவ்வாறு உணர்வது...I மற்றும் II)

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?

ஆராய்ச்சி முடிவுகள், பெரும்பாலான மனநோயாளிகள் (*எல்லோரும் அல்ல*!)கீழ்க்கண்ட பிரச்சினைகளை கொண்டிருக்கின்றனர்.

- மற்றவர் முகபாவனைகளை கண்டு பிடிப்பதிலும்,மதிப்பிடுவதிலும் பிரச்சினை உடையவர்கள். (உதாரணம்: வருத்தம், மகிழ்ச்சி).
- தற்போதைய நடவடிக்கையை கொண்டு அவர்களது கருத்தை, பிற்கால செயல்பாடுகளை யோசிப்பதிலும் பிரச்சினை உடையவர்கள்.

சமூக தவறான கருத்தாக்கம் பற்றிய உதாரணம்:

பால் தனது ஜன்னலை திறக்கும் போது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் திரையை மூடினார்.

மதிப்பீடு: இது அவரது பக்கத்து வீட்டுக்காரர் அவருக்கெதிராக சதி செய்கிறார் மற்றும் வீட்டை விட்டு வெளியேற்ற முயற்சிக்கிறார் என்பதற்கான வெளிப்படையான ஆதாரமாகும்.

ஆனால்!: இது தற்செயலாக நடந்த ஓர் நிகழ்வு அல்லது, தான் ஆடை அணிவதை மற்றவர் பார்க்கக் கூடாது என பக்கத்து வீட்டுக்காரர் நினைத்திருக்கலாம்.

மனநோயின் போது மற்றவர் உணர்வுகள் தவறாக கருத்தாக்கம் செய்யப்படுவதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்பதற்கான உதாரணங்கள்:

பதட்டம் மற்றும் பேதலிப்பு உணர்வானது மற்றவர்களை அல்லது சூழ்நிலைகள் புறநிலையாக மதிப்பீடுவதை தடுக்கிறது:

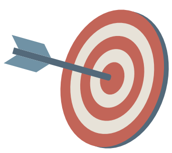
- உங்களது நண்பரின் உற்சாகமான வார்த்தைகளை நம்புவதில்லை.
- மருத்துவரின் புன் சிரிப்பை, தம்மை பழிக்கும் நிகழ்வாக புரிந்து கொள்தல்.
- பதட்டத்தில் உள்ள சக பிரயாணியின் முகத்தை தவறாக எச்சரிக்கை உணர்வாக கொள்தல் (உதாரணம்: தன்னை தாக்க நினைப்பதாகக் கருதுதல்)

சில நேரங்களில் மற்றவரின் "உடல் கூறு மொழியை" அதீதமாக மதிப்பிடுதல். (உதாரணம்: மூக்கை சொறிந்து கொள்ளும் போது = பொய் சொல்கிறார்?; கையை குறுக்காக கட்டும் போது = முரட்டுத்தனம்?) அல்லது மற்றவர் மனக் கருத்தை எண்ணங்களை அவசரமாக தவறாக கொள்தல். நம்மைவிட சரியாக கணித்து முடிவெடுக்கும் மற்றவரிடம் கேட்க வேண்டும். உடற்கூறு மொழியும், சூழ்நிலை பற்றிய முதல் கருத்தும், முக்கியமான செய்திகள் தான்,இருப்பினும், இன்னும் முக்கியமான நிறைய செய்திகளை தெரிந்து கொண்டால் முழுமையான செய்தி கிட்டும்.

மற்றவர் நடத்தையை முடிவு செய்ய எது நமக்கு உதவும்?

உதாரணம்: ஒரு நபர் தனது கைகளை குறுக்காக கட்டிக் கொண்டு நிற்கிறார் *ஏன்? முரட்டுத்தனம், பாதுகாப்பின்மை உணர்வு, அல்லது குளிராகக் கூட இருக்குமா?*

- **அவரைப்பற்றி முன் செய்திகளை தெரிந்து கொள்தல்:**அவர் முரட்டுத்தனமானவரா அல்லது கூச்ச சுபாவம் உள்ளவரா?
- **சூழ்நிலை/நிலமை:** ஒரு நபர் தனது கைகளை குறுக்காக கட்டிக் கொண்டு இருந்தால், ஒரு வேளை மிகவும் குளிராகக் கூட இருக்கும்!
- **சுய கவனிப்பு:** எந்த சூழ்நிலையில் நான் அவ்வாறு கைகளை கட்டுகிறேன்? (**எச்சரிக்கை!** உடனடியாக உங்களது கருத்தை மற்றவருடன் ஒப்பிட வேண்டாம்)
- **முக பாவனைகள்:**அவர் நட்புடன் இருந்தாரா அல்லது கோபமாகவா?



கற்றலின் பலன்:

- ஒருவரை பற்றி முழுமையாக தெரிந்து கொண்டபின்போ அல்லது கூர்ந்து கவனித்த பின்போ தான் அவரைப் பற்றிய முழுமையான முடிவு எடுக்க முடியும்.
- முகபாவனையும் உடல் சைகையும் ஒருவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதை உணர உதவி செய்யும். ஆனால், பெரும்பாலும் தவறான முடிவுக்கு வழிவகுக்கும்.
- ஒரு சிக்கலான சூழ்நிலையை மதிப்பிடும் போது, அனைத்து செய்திகளையும் கருத்தில் கொள்தல் அவசியம்.
- நிறைய செய்திகளை கருத்தில் கொண்டு எடுக்கப்படும் முடிவு சரியானதாக இருக்கும்.

சூழ்நிலைகள்உடற்கூறு மொழி,நான் தவறாக பொருள் கொணடு இருக்கலாம்
உதாரணம் 1: நேற்று எனக்குப் பின்னால் சிலர் பேசிக் கொண்டிருந்தனர், நான் அவர்கள் என்னைப் பற்றி பேசுகிறார்கள் என்று நினைத்தேன் ஆனால் அது என்னைப் பற்றியதே அல்ல!
உதாரணம் 2: xy என்பவர் வித்தியாசமாக நடப்பதைப் பார்த்து நான் அவருக்கு தன்னம்பிக்கை குறைவு என நினைத்தேன், பின்பு தான் தெரிந்தது முதுகுத் தண்டுவட பிரச்சனை உடையவர்.
உதாரணம் 3: C.D. எப்போதும் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக காணப்படுவார்; சென்ற வாரம் அவள் உண்மையில் வருத்தமாக காணப்பட்டார். ஆனால் அவள் அதை மறைக்க முயற்சித்தாள்.

வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி கருத்து 5 (நினைவாற்றல்)

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?
பெரும்பாலான ஆராய்ச்சி முடிவுகள், மனநோய் உடைய பலரும் (*எல்லோரும் அல்ல*!) மனநோய் இல்லாத மற்றவர்களை விட தவறான நினைவுகளில் மிகவும் நம்பிக்கை உடையவர்கள்.
ஆனால், மனநோயின் போது உண்மையான நினைவுகள், பற்றிய நம்பிக்கை (உதாரணம்: உண்மையில் நடைபெற்ற நிகழ்வுகள்) மிகவும் குறைவு.

தவறான நினைவு கருத்தாக்கம் பற்றிய உதாரணம்:
ஷெர்பர்ட் CIA வால் தான் கடத்தப்பட்டதை நினைவு கூர்ந்தார்.
பின்புலம்: மனநோயின் மறுதாக்கத்தால் பயம் மற்றும் குழப்பம் காரணமாக அவர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவர் அங்கிருந்த மருத்துவ ஊழியர்களை ரகசிய இலாக்கா பணியாளர் என தவறாக நம்பினார்.

நமக்கு செய்திகளை சேகரித்துக் கொள்ளும் திறமை அளவானது.
உதாரணம்: நாம் கேட்ட ஒரு கதையின் 40% நிகழ்வுகளை அரை மணி நேரம் கழித்து நிறைய கூற முடியாது.

- **பலன்:** நமது மூளையானது தேவையற்ற பயனற்ற செய்திகளை தன்னிடத்தில் அதிகமாக வைத்துக் கொள்வதில்லை. தேவையற்ற செய்திகளை கழித்து விடுகிறது ... *ஆனால்*
- **தீமை:...**முக்கியமான சில செய்திகளும் அழிந்து விடுகிறது (விடுமுறை பற்றிய நினைவுகள்,பள்ளியில் பெற்ற அறிவு மற்றும் முக்கிய நிகழ்வுகள்)

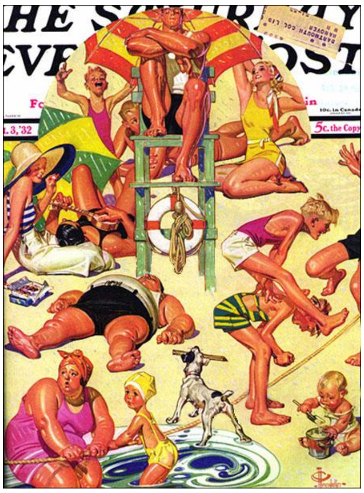
எது நினைவாற்றலில் செய்திகளை சேகரிப்பதில் தொல்லைப்படுத்துகிறது?

- **திசைதிருப்பப்படுவது -** படிக்கும் போது (வானொலி, மற்ற நபர்கள் அறையில் இருத்தல்,சௌகர்யமற்ற சூழ்நிலை)
- **அழுத்தம் மற்றும் இறுக்கம்.**
- **அதிகப்படியாக மது அருந்தி இருத்தல்!**

- **திசை திருப்பும் செயல்கள் –**படித்த பின் (உதாரணம்: T.V.பார்ப்பது)

எப்படி நான் நினைவாற்றலை மேம்படுத்திக் கொள்வது?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு **மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்.** செய்திகளை சுருக்கிக் கொள்தல்: உதாரணங்கள் மூலம் முயற்சி செய்து நினைவில் கொள்வது அல்லது எளிய உதவிகள் மூலம் நினைவூட்டல் (உதாரணமாக - ஸ்குருவுக்கு இடம் = **கழன்று , வலம் = பலம்**)
- முன்பே அறிந்த செய்திகளை தற்போதைய செய்திகளோடு இணைத்துக் கொள்தல்
- **தொடர்ந்து நீண்டநேரம் படிப்பதை தவிர்க்கவும்**
- மதுவை சிறிதளவு அருந்துவது/ தவிர்ப்பது
- கற்றபின்பே படுக்கைக்கு செல்லவும் (மேற்கொண்டு கவனச் சிதறல் கூடாது)
- கற்கும் போதே பல புலனுணர்வை பயன்படுத்தவும் (உ.ம். கவனித்தல், கூர்நோக்கல், எழுதிப்பார்த்தல்)



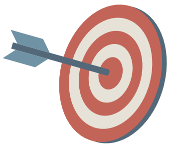
எச்சரிக்கை:தவறான நினைவுகள் நமது நினைவாற்றலில் இடையுறு செய்யும்!!!

உதாரணம்: இந்தப் படத்தில் பெரும்பான்மையோர் (ஏறக்குறைய 60-80%) பந்து அல்லது துண்டு இருப்பதை நினைவு கூர்கின்றனர். ஆனால், அந்த இரண்டும் அந்தப் படத்தில் இல்லை. இது நமது நினைவு செய்யும் ஓர் ஏமாற்று வேலை எனலாம்.

நாம் நினைத்த எல்லாவும் நிசமாக நடந்திருக்க இயலாது!

- நமது மூளையானது, தகவல்களை மாற்றம் மற்றும் சேகரித்துக் கொள்ளும் பழைய மற்றும் தொடர்பான நிகழ்வுகளை வைத்து,(உதாரணம் - நாம் கடற்கரையில் கண்ட நிகழ்வுகள்), சில நிகழ்வுகளை "*தானாகவே*" சேர்ந்து கொள்ளும் (பந்தும், துண்டும் போல)
- உண்மையான நினைவுகள் தவறான நினைவுகளில் இருந்து,

தெளிவாக வேறுபடுத்த முடியும். தவறான நினைவுகள் சற்று "மங்கலாக" அல்லது தெளிவில்லாமல் இருக்கும்.



கற்றலின் பலன்:

- நமது நினைவுகள் சில சமயம் வித்தைகள் காட்டலாம்!.
- குறிப்பாக முக்கிய நிகழ்வுகள் (சண்டை காட்சிகள்,கண்ணால்கண்ட, நற்குணங்கள்) மனதில் கொள்க: ஒரு நிகழ்வு பற்றிய **தெளிவான** கருத்துக்கள் நினைவு **கூற முடியவில்லை** எனில்:
- நீங்கள் கவனித்தது உண்மையான நிகழ்வாக இல்லாமல் இருக்கலாம்.
- மற்றும் கூடுதலான செய்திகள் தேவைப்படலாம்.(உதாரணம்: கண்டுள்ள காட்சி)

உதாரணம்: நீங்கள் ஒருவருடன் சண்டையிடும் போது அவர்/அவள் உங்களை புண்படுத்தும் விதம் கூறியதாக *தெளிவில்லாத* நினைவிருக்கும்.
உங்கள் நினைவுகள் சில சமயம் வித்தைகள் காட்டலாம் மற்றும் நினைவு படுத்தும் போது சிதைந்திருக்கும். மேலும், அங்கிருந்த மற்றவருடன் கேட்டறிதல் நன்று.

எப்போது உங்கள் நினைவாற்றல் தந்திரமாக செயல்பட்டிருக்கிறது?
உதாரணம்1: ஒரு விவாதத்தில் xy என்னை "முட்டாள்" என்று கூறியதாக நினைவுண்டு. ஆனால் சுற்றி இருந்த மற்றவர்களால் அதை உறுதிப்படுத்த இல்லை. இது நாம் சற்று வருத்தத்தில் இருந்ததால் ஏற்பட்ட கற்பனையாகக் கூட இருக்கும்.
உதாரணம் 2: 3 வயதான போது நான் எப்பில் கோபுரத்தின் மேல் நின்றது நினைவில் உள்ளது. எப்படி இருந்தாலும் அதை நினைவில் கொள்தல் என்பது சற்று கடினம். ஏனெனில் நான் மிகவும் சிறியவன், எனது பெற்றோர் இதை மீண்டு மீண்டும் கூறியதால் நான் இதை கற்பனைச் செய்து பார்க்கிறேன்.

நினைவாற்றல் [உங்களது உதாரணங்களை தயவு செய்து கூறவும்]
எவ்வாறு எனது நினைவாற்றலை நான் மேம்படுத்த முடியும் (இது மற்ற நிகழ்வுகளில் இருந்து வேறுபடும்) இது எவ்வாறு எனது கற்றலை இடையூறு செய்கிறது?
உதாரணம்: இனிமையான இசை, சௌகர்யமான சூழ்நிலை நம்மை விரும்ப வைக்கும்.

வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி கருத்து 8 (மனநிலை)

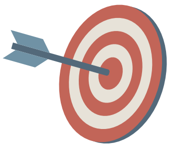
நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?
மனநலக் கோளாறு உள்ள பெரும்பான்மை மக்கள் சிந்திப்பதில் பிரச்சினைகள் உள்ளதால், அது **மனத்தளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது.** இம்மாதிரியான சிந்தனை பிரச்சினைகளை தொடர்ந்த மற்றும் தீவிர பயிற்சியின் மூலம் மாற்ற முடியும்.

தாழ்ந்த சுய மதிப்பிடு மற்றும் மனத்தளர்ச்சி எண்ணங்களுக்கும் மரபு ரீதியான முன் காரணங்கள் உள்ளதற்கான ஆதாரங்கள் உள்ளது. மேலும் எப்போதும் விமர்சனம் மற்றும் ஒதுக்கி வைக்கும் பெற்றோர் மற்றும் சோகமான வாழ்க்கை நிகழ்வுகள் எதிர்மறை சுய பிம்பத்தை வழிவகுக்கிறது.

ஆனால்: மனத்தளர்ச்சி என்பது மாற்ற முடியாத தலை எழுத்து அல்ல! மனத்தளர்ச்சி எண்ணங்களை மாற்ற முடியும். உதாரணம் மனப்பகுப்பு சிகிச்சை மற்றும் இன்றைய எண்ணச் சீரமைப்பு பயிற்சியும் உதவும். எனினும்,எண்ணச் சீரமைப்பை முறையாக மற்றும் நீண்ட காலத்திற்கு செயல்படுத்தப்படாவிட்டால், எதிர்மறை சுயபிம்பத்தை மாற்றியமைக்க முடியாமல், எதிர்மறை எண்ணங்களே உருவாகும்.

கீழே உள்ள பயிற்சியை நீங்கள் செய்து பாருங்கள். இந்தப் பயிற்சிகளை ஆரம்ப கால சிகிச்சையை துவக்க / உணர்வை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

மிகைப்படுத்தப்பட்ட பொதுக்கருத்து கொள்ளுதல் [உங்களது உதாரணங்களை தயவு செய்து கூறவும்]		
உதாரணம	மனத்தளர்ச்சி உருவாக்கம	உதவும் கருத்தாக்கம்
ஒருமுறை எல்லோரும் அறிந்த, ஒரு வெளிநாட்டுச் சொல் எனக்கு தெரியவில்லை.	நான் உண்மையிலேயே முட்டாள்	எனக்கு மற்ற செய்திகள் தெரியும். மற்றவர்கள் அதைப்பற்றி நன்கு தெரிந்தவர்கள், ஏனெனில் அவர்கள் அதோடு விடாத தொடர்புடையவர்கள்.



கற்றலின் பயன்:

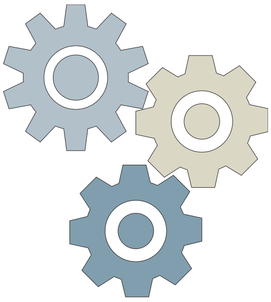
- நான் என்னை எப்படி முடிவு செய்கிறேன் என்பதற்கும் மற்றவர்கள் என்னை எப்படி முடிவு செய்வார்கள் என்பதற்கும் வித்தியாசம் உள்ளது!
- நான் என்னை பயனற்றவன், அழகில்லாதவன் என்பது கருதினாலும், மற்றவர்கள் அதையே பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.
- எப்போதும் பல் வகையான கருத்துக்கள்/ தீர்ப்புகள்/ விருப்பங்கள் உண்டு. மற்றவர்கள் என்னுடைய பார்வை மற்றும் நுண்ணறிவுத்திறனை புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம்.

பேராபத்து நிகழும் என்றே எண்ணுவது [உங்களது உதாரணங்களை தயவு செய்து கூறவும்]		
உதாரணம்	**மனத்தளர்ச்சி உருவாக்கம்**	**உதவும் கருத்தாக்கம்**
எனது நண்பர் என்னை குறிப்பிட்ட நாளில் கூப்பிட வில்லை.	கொஞ்ச நாட்களாக அவருக்கு என்னை பிடிக்கவில்லை. மற்ற நண்பர்களை போல் என்னை நடத்தவில்லை.	வேறு ஏதாவது வேலைகள் இருந்திருக்கும். சில வேளைகள் நானே மறப்பதுண்டு.

மனத்தளர்ச்சி / தாழ்ந்த சுய மதிப்பீட்டை குறைக்க உதவும் குறிப்புகள். (தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே இது உதவிகரமாக இருக்கும்).

- ஒவ்வொரு மாலை வேளையிலும் உங்களுக்கு சாதகமாக நடந்த சிலவற்றை குறித்துக் கொள்ளுங்கள் (குறிப்பாக5) பின்பு இதை உங்கள் மனதில் நினைத்து பார்க்கவும்.
- கண்ணாடி முன்பாக நின்று " நான் என்னை விரும்புகிறேன்" அல்லது "நான் உன்னை விரும்புகிறேன்" என்று கூறவும். (குறிப்பு, முதலில் இதை செய்யும் போது நகைச்சுவையாக இருக்கும்).

- உங்களுக்கு வரும் பாராட்டுக்களை ஏற்றுக்கொண்டு அதை எழுதி வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு கடினமான வேளைகளில் அதை பார்க்கவும்.
- உங்களது மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களது ஐம்புலன்களை கொண்டு நினைவுபடுத்தி பாருங்கள் (பார்த்தல், உணர்தல், நுகர்தல்...) முடிந்தவரை போட்டோ ஆல்பத்தின் உதவியுடன் உணருங்கள்.
- உங்களுக்கும் மற்றவர்க்கும் பிடித்த செயல்களை அனுபவித்து செயல்படுத்தவும் (உதாரணம்: சினிமா, தேனீர் கடைக்கு செல்தல்),
- குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யவும். கடினமானதை செய்யக்கூடாது. முடிந்தால் உடலை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகளை செய்யவும் உதாரணமாக நீண்டதூரம் நடத்தல் அல்லது மெதுவாக ஓடுதல்.
- உங்களுக்கு பிடித்த இசையை கவனிக்கவும்.



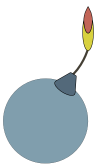
வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி கருத்து
கூடுதல் பயிற்சி I (சுயமரியாதை)

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?
மனநோய் உடைய பெரும்பான்மை மக்கள் தாழ்ந்த சுய மதிப்பீட்டால் அவதிப்படுகின்றனர்.

சுய மதிப்பீடு : என்றால் என்ன?
நம்மிடம் உள்ள நல்ல பண்புக்கு நாமே உயர் மதிப்பு செய்வதாகும். இது ஒருவருக்கு, தன்னைப் பற்றிய உள்ளுணர்வு சார்ந்த மதிப்பீடு ஆகும் மற்றவர்கள் இதை எப்படி உணர்கிறார்கள் என்ற கட்டாயம் இல்லை. தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு என்பது சுய சந்தேகம், பதட்டம், மனத்தளர்ச்சி அறிகுறி மற்றும் தனிமை போன்ற மனரீதியான பிரச்சினைகளை கொண்டு வரலாம்.

சுய மதிப்பீட்டுக்கான வழிகள்

- சுய மதிப்பீடு என்பது நிலையானதல்ல, ஆனால் நமது வாழ்க்கையின் பல்வேறு நிலைகளில் பல்வேறு விதமாக வெளிப்படலாம்.
- நமது பலவீனத்தை மட்டுமே கவனம் கொள்வதை விடுத்து நமது திறமைகள், பலம் போன்றவற்றை கவனத்தில் கொள்வது முக்கியமாகும்.



தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்கள் ...

- தங்களது கவனம் (வெளிப்படையான) தங்களது குறைபாடுகளையே கவனிப்பார்கள்.
- பொதுவான அந்த எதிர்மறை சுயமதிப்பீட்டை பொதுமைப்படுத்துவார்கள் (உதாரணம்: "நான் பயனில்லாதவன்").
- தனிமனிதனை முழுமையாகவும், நடவடிக்கைகளையும் வித்தியாசப் படுத்திப் பார்க்க மாட்டார்கள். (உதாரணம்: "ஏதாவது ஒன்றில் நான் வெற்றி பெறவில்லை எனில் நான் தோல்வியடைந்தவன்").

உயர்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்கள் ...

வெளிப்படையாக தெரிவது:

- குரல்: தெளிவானது, ஏற்ற இரக்கம் உண்டு, சரியான முறையில் உச்சரிப்பர்.
- முக வெளிப்பாடுகள்/சைகைகள்: நேரிய பார்வை, நம்பிக்கையான உருவ அமைப்பு.
- நிற்கும் நிலை: நேராக நிமிர்ந்து நிற்றல்.

நேரடியாக உணர முடியாதவை:

- தனது திறமையில் நம்பிக்கை வைத்தல.
- தனது தோல்வி தவறுகளை ஒப்புக் கொள்தல் (தன்னை கீழ்மைபடுத்தாமல்)
- தவறுகள் மற்றும் தோல்வியில் இருந்து கற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மை மற்றும் சுய வெளிப்பாடுகள்.
- தன்னைப்பற்றி நல்லதையே நினைப்பது (உதாரணம், ஒருவரது வெற்றியை பாராட்டுவது)

வீட்டில் **உ**ங்களுக்கான சில பயிற்சிகள்

1. **உங்களது திறமைகளை கூறவும்**

உங்களைப் பற்றிய நல்லவைகளை கூறவும். சமீபத்தில் கிடைத்த பாராட்டுக்களை கூறவும்?

> உதாரணம்:
> **"நான் திறமையாக, கருவிகளின் உதவியால் பழைய கார்களை பழுது பார்ப்பேன். "**

உங்களிடம் என்ன திறமை உள்ளது?

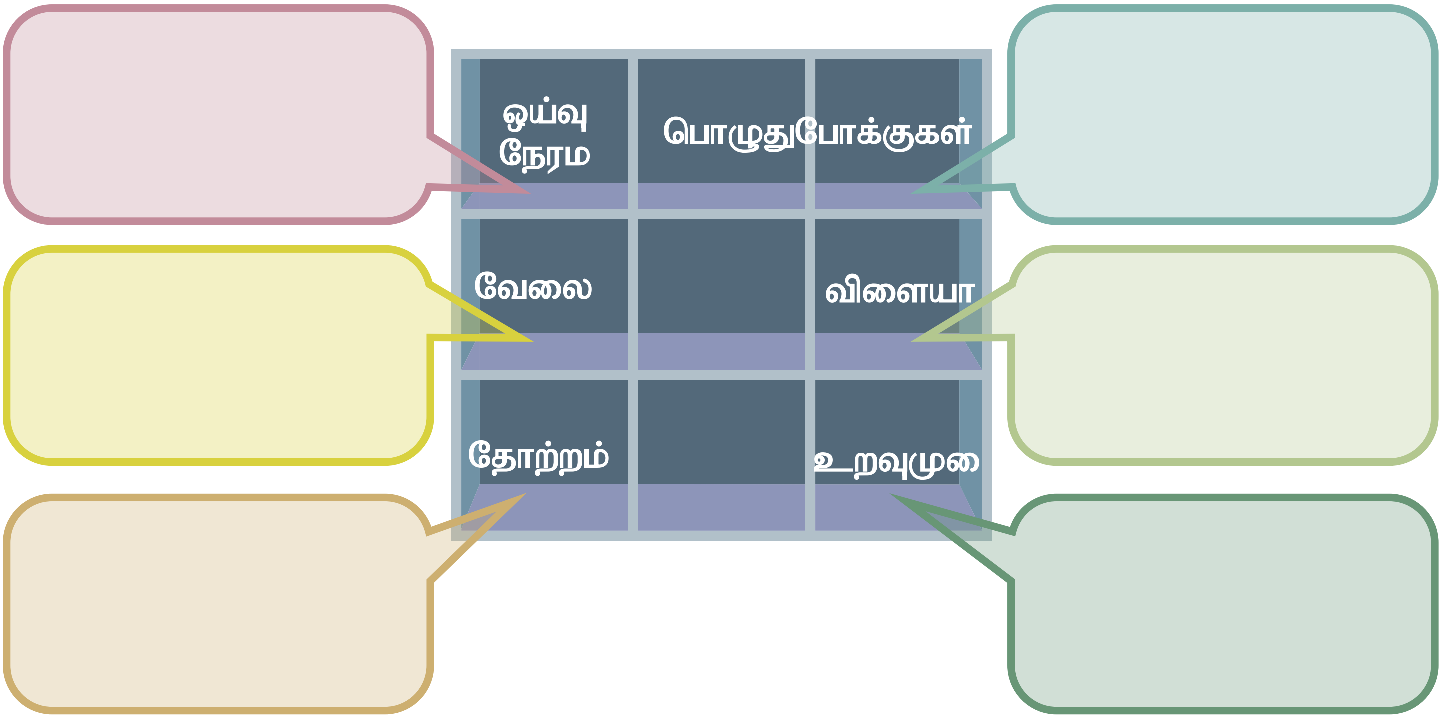
____

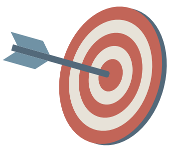
____

____

2. **உங்களது வாழ்க்கை பல்வேறு பெட்டிகளால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு அலமாரியாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.**

- அந்தப் பெட்டிகள் அலட்சியமாக சில நேரங்கள் காலியாக உள்ளதா? காலியான அறைகளை உங்கள் வாழ்வின் பல்வேறு திறமைகளால் நிரப்பவும்.



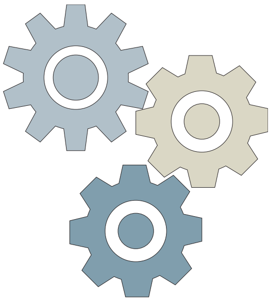


கற்றலின் பயன்:

- சுய மதிப்பு என்பது ஒரு நபர் தன்னிடம் உள்ள திறமைகளைப் பற்றி உயர்வாக நினைப்பது.
- உங்களது வாழ்வின் பல்வேறு நிலைகளில் உங்களது திறமைகளை பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்தல் மற்றும் பல்வேறு வழிமுறைகளின் உதவியால் சுய மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- நம்மிடம் மறைந்துள்ள திறமைகளை ("புதைந்துள்ள செல்வங்கள்") உங்களது நண்பர்களிடம் கேட்கவும். அதை அன்றாட டைரியில் குறித்தும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (அன்றாட நிகழ்வு பற்றிய சாதகமான செய்திகள் மட்டும்).

சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்திக் கொள்ள குறிப்புகள்:

- உங்களது விருப்பங்கள் மற்றவர்களிடம் வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உரக்க மற்றும் தெளிவாக பேசவும்.
- கண்ணைப் பார்த்து பேசவும். சற்று சவாலாக தோன்றினால் உங்களுக்கு மிகவும் அறிமுகமான நண்பர்களிடம் துவங்கிய பின் மற்றவர்களிடம் தொடரவும்.
- நிமிர்ந்து நிற்கவும்: நிமிர்ந்து நிற்பதன் மூலம், உங்களது சுயமதிப்பும், நீங்கள் உங்களை சுற்றியுள்ளவர்களின் கவனத்தில் படுவதை உணரவும்.



வீட்டுப் பாடம் மற்றும் பயிற்சி தொகுதி கருத்து கூடுதல் பயிற்சி II [தவறான அபிப்ராயங்களை கையாள்தல் (பழிச்சொல்)]

நாம் ஏன் இவ்வாறு செய்கிறோம்?

மனச்சிதைவு நோய் அல்லது தீவிர மனநோய் உடையவர்கள் [எல்லோரும் அல்ல!], பாரபட்சமாக நடத்தப்படுவதாக உணரலாம். இதை தவிர்க்க வேண்டும் எனில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிலரிடம் நோய் மற்றும் அறிகுறிகள் பற்றி விளக்குவது உதவியாக இருக்கும்.

- **களங்கப்படுத்தல்** நபர்களோ குழுக்களோ எதிர்மறை உணர்வுகள் கொள்ளும் போது களங்கப்படுத்தல் நடைபெறுகிறது.
- எதார்த்தத்தை பரிசோதித்து விமர்சனம் செய்யாவிட்டால் களங்கம் ஏற்படும்.
- களங்கமானது நம்மை குறைத்து மதிப்பிட்டும் அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து தனித்தும் இருக்கச் செய்யும்.

களங்கப்படுத்தலின் விளைவுகள

- மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோய் என்ற வார்த்தைகள் மற்றவர்களால் தவறான நம்பிக்கைகளாக தொடர்பு படுத்தப்படுகிறது.
- ஊடகங்களின் ஒருதலைப்பட்சமான கருத்துக்களும்/ பிரதிநிதித்துவமும் (பொய்யான , சரியற்ற) பொதுக் கருத்தாக மாற்றம் பெறுகிறது. ("ஒருவரை தெரிந்து கொள்தல் ஒரு கூட்டத்தையே தெரிந்து கொள்வதாகும்").

களங்கப்படுத்தலை குறைக்க வேண்டுமெனில், ஒரே மாதிரியான பொதுவான மனநோய் மற்றும் மனச்சிதைவு நோயாளிகளை கண்டறிந்து சரிப்படுத்த வேண்டும்.

என்ன செய்வது ?

உங்களது நோயைப்பற்றி அடுத்தவரிடத்தில் நீங்கள் தெளிவாக எடுத்துரைக்க வேண்டுமெனில் உங்கள் நோயைப் பற்றி நீங்கள் சிறப்பறிவு தன்மை பெறவேண்டும்.

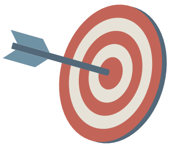
எனது நோய் எவ்வாறு மற்றவர்களிடம் கூறுவது?

பரிந்துரை: நோயைப்பற்றி கூறாமல், அறிகுறிகளை மட்டும் கூறவும்.

- குறிப்பாக,உங்களுக்கு நன்கு பழக்கமில்லாத நபர்களிடம் நோயின் பெயரை(மனச்சிதைவு அல்லது தீவிர மனநோய்) பற்றி (குழப்பமாக) கூறாமல், அதன் அறிகுறிகளை மட்டும் கூறவும்.உதாரணமாக,” நாம் நடக்கும் போதும் சுரங்கப்பாதையில் செல்லும் போதும் மற்றவர்களால் கவனிக்கப்படுவதாக உணர்வது எல்லோர்க்கும் தெரியும். எனக்கும் அந்த உணர்வு நீண்டகாலமாக உள்ளது. அம்மாதிரியான நேரங்களில் நான் வேறு வேலைகளை செய்வதன் மூலம் அந்த உணர்வு ஏற்படுவதை அரிதாக மாற்றி உள்ளேன்”.
- உங்களது நோயைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் கூறும் முன்பு, அதைப்பற்றி முழுமையாக நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

உங்களது அறிகுறிகளை எவ்வாறு நன்கு தெளிவாக கூறமுடியும் என்று நினைத்துப் பாருங்கள்.

அறிகுறிகள்:	**வெளிப்படுத்தல்:**
மாய உணர்வுகள்	
கற்பனை உணர்வுகள்	
மனத்தளர்ச்சி, பேச்சுப்பிரச்சனை மற்றும் கவன ஈர்ப்பு குறைபாடு போன்று குறிப்பிட்டு கூற முடியாத அறிகுறிகள்.	

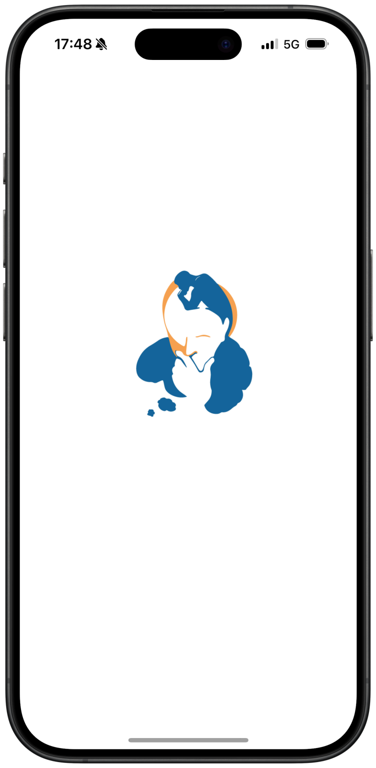


கற்றலின் பயன்:

தவறான கருத்து மற்றும் களங்கப்படுத்தலை தவிர்க்க வேண்டுமெனில், உங்கள் நோய் பற்றி மற்றவர்களிடம் மிகச் சரியாக தெரியப்படுத்துவது அவசியம்.

- மனநோய் என்பது பொதுவானது
- இது பற்றி பேசுவது உங்களுக்கு சௌகர்யம் இல்லை எனில் உங்களது நிலை பற்றி மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம் இல்லை.
- பொதுவாக ஆதரவு மற்றும் நோயின் மறுதாக்குதலை தவிர்க்கவும், உங்களது நோய் பற்றி மற்றவர்களிடம் கூறுவது உதவியாக இருக்கும்.
- சில சமயங்களில் மற்றவர் நோய்யை பற்றி தவறான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கலாம். அப்போது, உங்களது அறிகுறிகளை விளக்குவதன் (தீவிரம்,நோய்பற்றி) மூலம் அவர்கள் தவறாக புரிந்து கொள்வதைவிட, அதிக உதவியாக இருக்கும்.

COGITO (MCT smartphone app)



www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

GET IT ON Google Play