



மட்டாகாக்கினிடிவ் பயிற்ச்சி (எம்சிடி)

எம்சிடி 9 | – சுயமரியாதை

© Moritz, Woodward & Ravi Shankar (9|22)

www.uke.de/mct

இந்த தொகுதியில் பயன்படுத்தப்பட்ட படங்கள் முறையே கலைஞர்கள் மற்றும் பதிப்புரிமை உரிமையாளர்களால் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விபரங்களுக்கு (கலைஞர், தலைப்பு) தயவுக்கூர்ந்து இந்த தொகுதியின் முடிவில் பார்க்கவும்.





சுயமரியாதை:என்றால் என்ன?



???



சுயமரியாதை:என்றால் என்ன?



- நாம் நமக்கு தரும் மதிப்பு



சுயமரியாதை:என்றால் என்ன?



- நாம் நமக்கு தரும் மதிப்பு
- தன் உள் உணர்வு சார்ந்த மதிப்பீடு



சுயமரியாதை:என்றால் என்ன?



- நாம் நமக்கு தரும் மதிப்பு
- தன் உள் உணர்வு சார்ந்த மதிப்பீடு
- மற்றவர்கள் உங்களை எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பது இங்கே கட்டாயமில்லை.



தாழ்ந்த சுய மதிப்பீடு நமது மனநலத்தை பாதிக்க முடியும்

- மனநோய் உடையவர்கள் பெரும்பாலும் தாழ்ந்த சுய மதிப்பீட்டினால் அவதிப்படுகிறார்கள்.
- தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு கீழ்க்கண்ட பிரச்சினைகளை கொண்டுவரும்.
 - சுய சந்தேகம்
 - பயம்
 - மனத் தளர்ச்சிக்கான அறிகுறிகள்
 - தனிமை



தாழ்ந்த சுய மதிப்பீடு நமது மனநலத்தை பாதிக்க முடியும்

பெரும்பாலான மனநோயாளிகள் (எல்லோரும் அல்ல) தாங்கள் துன்புறுத்தப்படுவதாக அல்லது அழுத்தப்படுவதாக உணர்கின்றனர். இந்த உணர்வு, சுயமதிப்பீட்டை குறைக்கச் செய்கிறது. மறுபுறம் அதிகப்படியான சுயமதிப்பீடு காரணமாக, தாங்கள் சிறப்பான செயல்களை செய்வதற்கு உரியவர்கள் அல்லது ஒரு பெரிய செயல் செய்வதற்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்கின்றனர்.



எச்சரிக்கை: போலியாக தங்களை உயர்த்திக் கொள்ளும் எண்ணங்கள் (தாங்கள் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவர்கள் அல்லது மற்றவர்களைவிட முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்ற நம்பிக்கைகள்) தற்காலிகமாக நமது சுய மதிப்பை உயர்த்துமேயன்றி ஆரோக்கியமான சுயமதிப்பீட்டுக்கு எந்தவிதத்திலும் பயனில்லை.

- இந்த உணர்வு நீண்டகாலம் இருக்காது.
- ...மற்றும் யதார்த்தத்தில் உண்மையான பலத்தை அடிப்படையாக கொண்டதில்லை!



ஆனால்...

- எல்லா மக்களும் உண்மையாகவே பலம் பொருந்தியவர்கள், பெரும்பாலோர் அதை கண்டறிய காத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.
- உங்களுடைய இந்த வலிமைக்காக பெருமைப்படுவதுடன், செயல்படவும் முடியும்.
- உங்களது வலிமை பற்றிய விழிப்புணர்வே சுயமதிப்பீட்டுக்கு அடிப்படையாக உருவாகிறது.



நாம் ஏன் இதை செய்கின்றோம்?

பல நோயாளிகள் (அனைவரும் அல்லஸ) உறவுமுறைகளில் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட எதிர்மறையான அனுபவங்களால் தங்களை தாழ்ந்து சுயமதிப்பீடு செய்கிறார்கள். சுயமதிப்பீட்டை உயர்த்திக் கொள்வதும், மனதளர்ச்சி அறிகுறிகளை மாற்றிக் கொள்வதும் மனதை சமநிலை செய்ய உதவுகின்றது. இது மனநோய்க்கான அறிகுறிகளை.



சுயமதிப்பீட்டின் அடிப்படை

- சுயமதிப்பீடு எப்போதும் நிலையானது அல்ல. ஆனால் தங்கள் வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகள் மற்றும் பல்வேறுவிதமாக உருவாகும். (புத்தக அலமாரிபோன்று உருவகம் தரப்பட்டுள்ளது).





சுயமதிப்பீட்டின் அடிப்படை

- சுயமதிப்பீடு எப்போதும் நிலையானது அல்ல. ஆனால் தங்கள் வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகள் மற்றும் பல்வேறுவிதமாக உருவாகும். (புத்தக அலமாரிபோன்று உருவகம் தரப்பட்டுள்ளது).
- எது முக்கியம் என்றால் நாம் நமது பலவீனத்தை மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறோமா (அலமாரி காலியாக இருப்பது) மாறாக நமது திறமைகள் மற்றும் வலிமையையும் கவனத்தில் எடுக்கிறோமா என்பது தான். (அலமாரி நிறைந்திருப்பது)





தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்கள் ...

- ... தனது காலியான அலமாரியையும், மற்றவர்களின் நிறைந்த அலமாரியையும் கவனிக்கிறார்கள்.





தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்கள் ...

- ... தனது காலியான அலமாரியையும், மற்றவர்களின் நிறைந்த அலமாரியையும் கவனிக்கிறார்கள்.
- ...தம்மைப்பற்றிய பொதுவான எதிர்மறை தீர்வுகளை உருவாக்குவார்கள். (உ.ம். “நான் பயனில்லாதவன்”)





தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்கள் ...

- ... தனது காலியான அலமாரியையும், மற்றவர்களின் நிறைந்த அலமாரியையும் கவனிக்கிறார்கள்.
- ...தம்மைப்பற்றிய பொதுவான எதிர்மறை தீர்வுகளை உருவாக்குவார்கள். (உ.ம். “நான் பயனில்லாதவன்”)
- ...ஒரு நபர் மற்றும் நடத்தையை வித்தியாசப்படுத்த மாட்டார்கள். (உ.ம். “ஒரு செயலில் நான் வெற்றியடைவில்லை என்றால் நான் தோல்வி அடைந்தவன் என்று பொருள்”).





மறந்துவிடாதீர்கள்...

நான் நன்றாக கவனிப்பவன் ,
நம்பிக்கையானவன் என்னுடைய
உறவுகளை நிலைப்படுத்திக்
கொள்பவனசிரிக்கச் செய்வேன்

தற்சமயம் எனக்கு வேலை இல்லை
கடைசி தேர்வில் தோல்வியடைந்தேன்

என்னுடைய தலைமுடி எனக்கு
திருப்திகரமாக உள்ளது, எனது
கண்களைவிரும்புகிறேன்ஆனால்
உயரமாக இருக்க வேண்டும் என
விரும்புகிறேன்.



உறவு முறைகள்

விளையா
ட்டு

வேலை

உருவ
அமைப்பு

பொழுதுபே
ாக்கு

எனது பள்ளியில் உள்ள
விளையாட்டுக்குழுவில் கடைசியாக
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டேன். பந்து வீசுவதில்
நான் மிகவும் மோசம் ஆனால் நன்றாக
நடனமாடுவேன்.

சமையல் எனக்கு பிடிக்கும், இசை
மற்றும் அரசியல் பற்றியும் நிறையத்
தெரியும் இலக்கியம் மற்றும்
திரைப்படங்களில் எனக்கு
விருப்பமுண்டு...



மறந்துவிடாதீர்கள்...

நான் நன்றாக கவனிப்பவன் ,
நம்பிக்கையானவன் என்னுடைய
உறவுகளை நிலைப்படுத்திக்
கொள்பவனசிரிக்கச் செய்வேன்

தற்சமயம் எனக்கு வேலை இல்லை
கடைசி தேர்வில் தோல்வியடைந்தேன்

என்னுடைய தலைமுடி எனக்கு
திருப்திகரமாக உள்ளது, எனது
கண்களைவிரும்புகிறேன்ஆனால்
உயரமாக இருக்க வேண்டும் என
விரும்புகிறேன்.



உறவு முறைகள்

விளையா
ட்டு

வேலை

உருவ
அமைப்பு

பொழுதுபே
ாக்கு

எனது பள்ளியில் உள்ள
விளையாட்டுக்குழுவில் கடைசியாக
தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டேன். பந்து வீசுவதில்
நான் மிகவும் மோசம் ஆனால் நன்றாக
நடனமாடுவேன்.

சமையல் எனக்கு பிடிக்கும், இசை
மற்றும் அரசியல் பற்றியும் நிறையத்
தெரியும் இலக்கியம் மற்றும்
திரைப்படங்களில் எனக்கு
விருப்பமுண்டு...

எந்த அலமாரியில் நீங்கள் நீண்ட நாட்களாக பார்க்கவில்லை? என்ன மறைக்கப்பட்ட புத்தகம் இருக்கலாம்?



உயர்ந்த சுய மதிப்பீடு உள்ளவர்களை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

- குரல்: ???
- முகபாவனை / குறிப்பால் உணர்த்துதல்: ???
- தோற்றம்: ???





உயர்ந்த சுய மதிப்பீடு உள்ளவர்களை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

- குரல்: சுத்தமானது தேவையான சப்தம் மற்றும் நன்கு தெளிவானது
- முகபாவனை / குறிப்பால் உணர்த்துதல்: நேர்பார்வை, நம்பிக்கை மற்றும் அமைப்பு
- தோற்றம்: நிமிர்ந்து நின்றல்

இவை இருப்பின் நீங்கள் அதிகப்படியாக செயல்பட வேண்டாம், (உ.ம். மற்றவர்களை உற்று பார்த்தல், தொடர்ந்து அவர்களிடம் குறுக்கிடுதல், மற்றவரை அதிகாரம் செய்யக்கூடாது).





உயர்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்களின், நேரடியாக உணரமுடியாத குணாதிசியங்கள்

???





உயர்ந்த சுயமதிப்பீடு உள்ளவர்களின், நேரடியாக உணரமுடியாத குணாதிசியங்கள்

- ஒருவர் தனது திறமையில் நம்பிக்கையுடனிருத்தல்.
- தனது தோல்வி மற்றும் தவறுகளை ஒத்துக் கொள்தல் (தங்களைப்பற்றி தாழ்வாக மதிப்பிடாமல்)
- தன்னைப்பற்றி ஆராய்தல் மற்றும் புதியதாக கற்றுக்கொள்ளுதல் (தன்னுடைய தோல்வி /தவறுகளில் இருந்து)
- ஒருவரைப்பற்றிய உயர்ந்த கருத்து, உதாரணமாக உங்களது வெற்றிக்காக பாராட்டுதல்.





வலிமையை உணர்தல்

ஏன் நமது வலிமையைக் கண்டுணர்வது ஒரு சில சமயங்களில் மிகவும் கடினமாக உள்ளது?

- பொதுவான ஊகம்: “நான் என்னை பாராட்டிக்கொண்டால், வீணாகப் போவேன்”.
- நோய்வாய்ப்படும் நிலையில் நமது வலிமையை பார்ப்பதோ அல்லது காட்டுவதோ கடினமாகிவிடும்.



வலிமையை உணர்தல்



இழந்த “பொக்கிஸங்களை திரும்பப் பெறுதல்”:

- உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடம் “உங்களது எந்த வலிமையை கொண்டு அவர்கள் மதிப்பீடுகிறார்கள் என்று கேட்டுப் பாருங்கள்”.
- நீங்கள் மிகவும் நன்றாக கையாண்ட ஓர் முக்கியமான சூழ்நிலையை நினைத்து பாருங்கள் மற்றும் அதன் மூலம் உங்களுக்கு கிடைத்த பாராட்டையும் நினைவுங்கள் (மிகச்சிறிய அளவாக இருப்பினும் சரி)
- உங்களது “இனிமையான நாட்குறிப்பேட்டில்”*, இந்த அனுபவங்களை குறித்துவைக்வும், மோசமான சூழ்நிலை எனும் போது இதை நினைத்து பார்க்கவும்.

*உங்களது இனிமையான நாட்குறிப்பேட்டில் மகிழ்ச்சியான நினைவுகள் செயல்கள் மட்டுமே எழுதப்படவேண்டும்.



பயிற்சி – 1

உங்களிடம் நீங்கள் விரும்புவது என்ன?

நீங்கள் எதில் சிறந்தவர்?

ஒவ்வொரு வலிமையையும் நினைத்துப் பாருங்கள்!



பயிற்சி – 2

- எழுந்து நின்று தலையை தொங்க விடுங்கள்.
- கீழே பாருங்கள், முதுகை சற்று வளைத்து தோள்பட்டையையும் கைகளையும் ஊர்சலாடுவதுபோல் செய்யவும்.



பயிற்சி – 2

- எழுந்து நின்று தலையை தொங்க விடுங்கள்.
- கீழே பாருங்கள், முதுகை சற்று வளைத்து தோள்பட்டையையும் கைகளையும் ஊ“சலாடுவதுபோல் செய்யவும்.
- அப்படியே உங்களது அறையை சுற்றி வரவும்.



பயிற்சி – 2

- எழுந்து நின்று தலையை தொங்க விடுங்கள்.
- கீழே பாருங்கள், முதுகை சற்று வளைத்து தோள்பட்டையையும் கைகளையும் ஊ“சலாடுவதுபோல் செய்யவும்.
- அப்படியே உங்களது அறையை சுற்றி வரவும்.

இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?



பயிற்சி – 2

- இப்போது தயவு செய்து உங்களது உடலின் மேல் பகுதியை வளைத்து முன்புறம் தொங்க விடவும். பின் கொ“சம் கொ”சமாக ஒவ்வொரு முதுகெலும்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். யாரோ ஒருவர் உங்களது தலைமுடியை பிடித்து இழுப்பதாக கற்பனை செய்யவும்.



பயிற்சி – 2

- இப்போது தயவு செய்து உங்களது உடலின் மேல் பகுதியை வளைத்து முன்புறம் தொங்க விடவும். பின் கொ“சம் கொ”சமாக ஒவ்வொரு முதுகெலும்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். யாரோ ஒருவர் உங்களது தலைமுடியை பிடித்து இழுப்பதாக கற்பனை செய்யவும்.
- அப்படியே உங்களது அறையை சுற்றி வரவும்!



பயிற்சி – 2

- இப்போது தயவு செய்து உங்களது உடலின் மேல் பகுதியை வளைத்து முன்புறம் தொங்க விடவும். பின் கொ“சம் கொ”சமாக ஒவ்வொரு முதுகெலும்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். யாரோ ஒருவர் உங்களது தலைமுடியை பிடித்து இழுப்பதாக கற்பனை செய்யவும்.
- அப்படியே உங்களது அறையை சுற்றி வரவும்!

இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?



பயிற்சி – 2

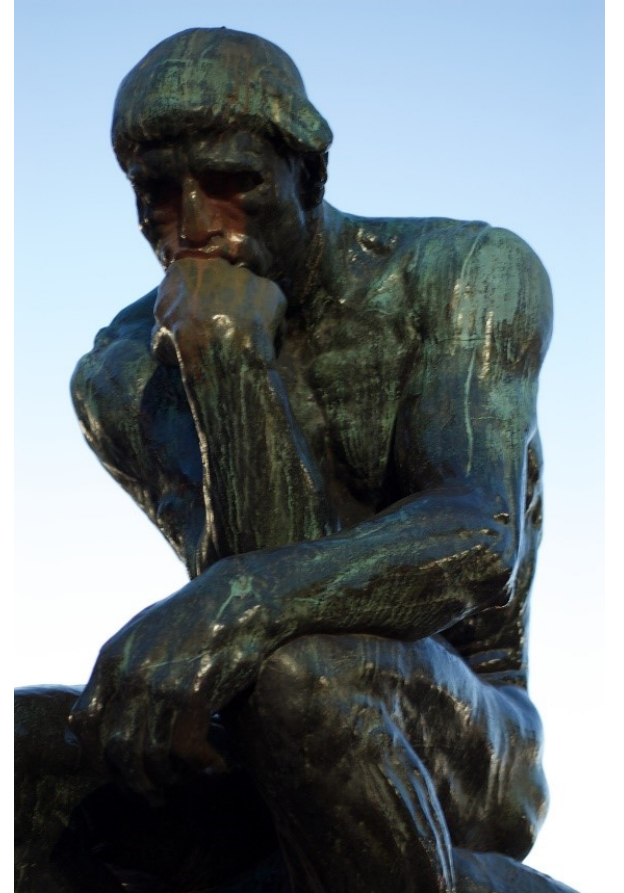
- இப்போது மிகவும் நிமிர்ந்தும் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகவும் உணர்வீர்கள்.
- இந்த உடல் அமைப்பும், நிமிர்ந்த உருவமும், உங்களைப் பார்க்கும் போது மற்றவர்க்கு நம்பிக்கையானது மட்டுமின்றி சுயமதிப்பீட்டின் மீது உயர்ந்த தாக்கத்தை உருவாக்கும்.
- சரியான உருவ அமைப்பு மற்றும் புதிய உள்மன கருத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்: உடல் மொழி “நான் நம்பிக்கையானவன்” என்று கூறும் பொழுது (நிமிர்ந்த, நேர்பார்வை, தெளிவான குரல்) உண்மையான வலிமை மற்றும் உண்மையான தன்னம்பிக்கையை உங்களுக்குள் வளர்ந்தெடுக்கிறது.

எது “வெளிப்படையாக” தொடங்கிறதோ அது உண்மையான அனுகுமுறையாக மாறும்!



ஒன்றையே திரும்ப திரும்ப சிந்தித்து வருவது: வட்டத்தினுள் சிக்குதல் ஆனால் முன்னேறாதிருத்தல்

- மனக்குறைபாடு உள்ள பெரும்பாலான மக்கள் முடிவில்லாத “தேவையற்ற ஆழ்ந்த சிந்தனை செய்தல்” மற்றும், “ஒன்றையே திரும்பத் திரும்ப சிந்தித்து” வருவதால் அவதிப்படுகின்றனர்.
- நீங்கள் இவ்வாறு உள்ளதை எப்போதாவது உணர்ந்துள்ளீர்களா?

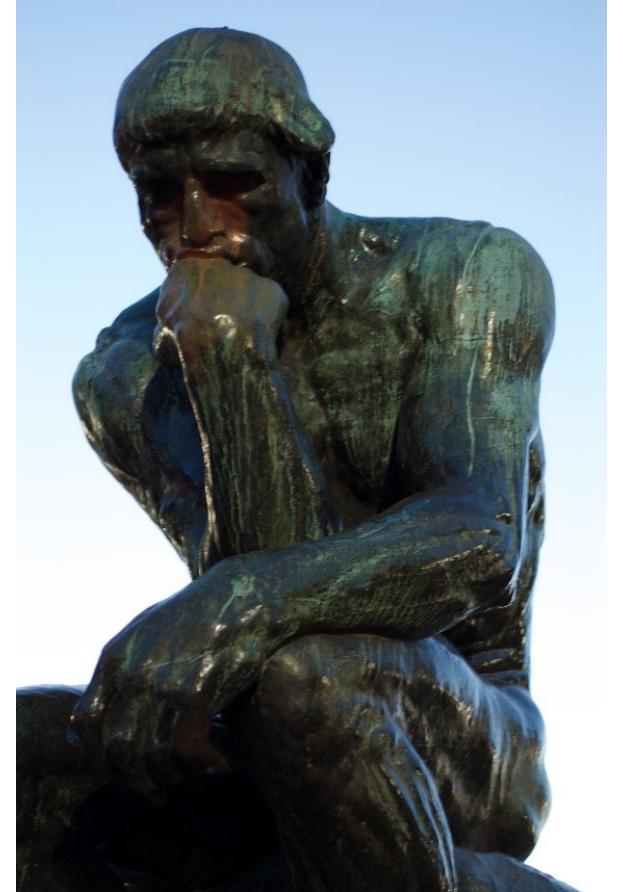




பிரச்சினைகள்

முடிவில்லாத தேவையற்ற சிந்தனை பல்வேறு காரணங்களால் பிரச்சினையாகிறது:

- ஒன்றையே மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்தால் பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்பட முடியாமல் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.
- சுயமதிப்பீடு மேலும் சிதைகிறது அல்லது மறைக்கப்படுகிறது. ஏனென்றால் பயனுள்ள அழகான நினைவுகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை நாம் கவனிப்பதில்லை அல்லது உணர்வதில்லை.
- குறிக்கோளுடன் செய்யப்படும் சிந்தனை போல் அன்றி, ஒன்றையே சிந்தித்தால் ஒரேவிதமான தோல்விச் சிந்தனைகள் மற்றும் சுய குற்றச்சாட்டும் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும்.





என்ன செய்யலாம்?

முதல் முக்கியமான செயல்பாடு என்னவென்றால், இவ்வாறு ஒன்றையே சிந்தித்திருப்பது நமக்கு பிரச்சனைதானே அன்றி திட்டமிட உதவாது என்பதை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இது பிரச்சனைகளை அதிகப்படுத்துமேயன்றி தீர்க்க உதவாது.

- இந்த எண்ணங்கள் சாதாரணமான எண்ணங்கள் தான்... இது யதார்த்தமில்லாத ஒன்று!
- இந்த சிந்தனைகளை கவனிக்க முயலவும் ஆனால் அதிக முக்கியத்துவம் தரவேண்டாம்.



ஒன்றையே திரும்ப திரும்ப சிந்தித்து வருவதைத் தடுக்க எதிர்பயிற்சி 1 மனதினுள் பிரித்து பார்க்கவும்...

- உங்களைப்பற்றி தாழ்வாக மதிப்பிடாமலும், குறுக்கீடு இல்லாமலும், என்ன நடக்கிறது என்பதை பாருங்கள் (“நான் ஒரு முட்டாள்தான், என்னால் இதை நிறுத்தமுடியாது”; “எதனால் எனக்கு இந்த பிரச்சனை?”)
- இந்த எண்ணங்களை, ரயில் புறப்படுவது, மேகங்கள் வானத்தில் மிதப்பது, காற்றில் இலைகள் பறப்பது போல கவனியுங்கள்.

இந்த பிரச்சனைக்குரிய எண்ணங்கள் உறுதியானவை அல்ல, ஏனென்றால் அவை உண்மை அல்ல, ஆனால் உங்களை பயப்படுத்துகிறது. எனவே தான் நீங்கள் அதை மீண்டும் மீண்டும் உணர்கிறீர்கள்?





ஒன்றையே திரும்ப திரும்ப சிந்தித்து வருவதைத் தடுக்க எதிர்பயிற்சி 2 உடல் திசை திருப்புதல்

உடற்பயிற்சி

- எழுந்து நில்!
- இடது கையை வலது தோளின்மேல் வைக்கவும்
- வலது கையை இடது தோளின்மேல் வைக்கவும்
- ஒருகாலை தூக்கவும் ...
- ... அப்படியே சுற்றவும்



ஒன்றையே திரும்ப திரும்ப சிந்தித்து வருவதைத் தடுக்க எதிர்பயிற்சி 2 உடல் திசை திருப்புதல்

உடற்பயிற்சி

- எழுந்து நில்!
- இடது கையை வலது தோளின்மேல் வைக்கவும்
- வலது கையை இடது தோளின்மேல் வைக்கவும்
- ஒருகாலை தூக்கவும் ...
- ... அப்படியே சுற்றவும்

இப்போது என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



ஒன்றையே திரும்ப திரும்ப சிந்தித்து வருவதைத் தடுக்க எதிர்பயிற்சி 2 உடல் திசை திருப்புதல்

உடற்பயிற்சி

- எழுந்து நில்!
- இடது கையை வலது தோளின்மேல் வைக்கவும்
- வலது கையை இடது தோளின்மேல் வைக்கவும்
- ஒருகாலை தூக்கவும் ...
- ... அப்படியே சுற்றவும்

ஏனெனில் இந்தப் பயிற்சியை உற்று கவனம் செலுத்தினால், அது முடிவற்ற, திரும்பத் திரும்ப வரும் சிந்தனைகளை உடைத் தெரிய உதவும்.



ஒருவருடைய சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்திக் கொள்ள உதவும் குறிப்புகள்

- மற்றவர்களிடம் உங்கள் சொந்த விருப்பங்களை கூறவும்.



ஒருவருடைய சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்திக் கொள்ள உதவும் குறிப்புகள்

- மற்றவர்களிடம் உங்கள் சொந்த விருப்பங்களை கூறவும்.
- பலமாகவும் தெளிவாகவும் பேச முயற்சிக்கவும்.



ஒருவருடைய சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்திக் கொள்ள உதவும் குறிப்புகள்

- மற்றவர்களிடம் உங்கள் சொந்த விருப்பங்களை கூறவும்.
- பலமாகவும் தெளிவாகவும் பேச முயற்சிக்கவும்.
- கண்ணுக்கு நேராக பார்த்து பேசவும் (உங்களைச் சார்ந்தவர்களுடன் முயற்சிக்கவும், பின்னர் மற்றவர்களுடன் முயற்சிக்கலாம்).



ஒருவருடைய சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்திக் கொள்ள உதவும் குறிப்புகள்

- மற்றவர்களிடம் உங்கள் சொந்த விருப்பங்களை கூறவும்.
- பலமாகவும் தெளிவாகவும் பேச முயற்சிக்கவும்.
- கண்ணுக்கு நேராக பார்த்து பேசவும் (உங்களைச் சார்ந்தவர்களுடன் முயற்சிக்கவும், பின்னர் மற்றவர்களுடன் முயற்சிக்கலாம்).
- நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்: உங்களது கம்பீரமான தோற்றம் உங்களது சுயமரியாதையை, உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களை கவனிக்க வைப்பதையும் நினைவுகூறுங்கள்!



வீட்டில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி

உங்கள் வாழ்க்கையில் நடைபெறும் சாதகமான நிகழ்வுகளை எப்படி பாராட்டிக் கொள்வது என்பதற்கு சில குறிப்புகள்

- நீங்கள் வீட்டிலிருந்து கிளம்பும்போது கை நிறைய சிறிய உருண்டையான கற்களை உங்கள் வலது பாக்கெட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். (பீன்ஸ், பளிங்கு, மற்றும் போன்றவை)
- எதாவது சாதகமான நிகழ்வுகள் நடக்கும் போது (உங்கள் நண்பர் புன்னகை செய்யும் போது, இனிமையான பேச்சுக்கள், சுவையான மதிய உணவு போன்றவை) ஒரு கல்லை எடுத்து இடது பாக்கெட்டில் போடவும்.
- வீட்டை அடையும் போது இடதுபாக்கெட்டில் உள்ள கற்களை எடுத்துப் பார்க்கும் போது அன்றைய தினத்தில் நீங்கள் அனுபவித்த இனிமையான நிகழ்வுகளை நினைவு கூறலாம்.
- இவ்வாறு செய்யும் போது அனைத்து நல்ல செயல்கள், மலரும் நினைவுகள் மற்றும் அனுபவித்த நிகழ்வுகள் எல்லாம் வரிசையாக கவனத்தில் வரும்.



வீட்டில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி

உங்கள் வாழ்க்கையில் நடைபெறும் சாதகமான நிகழ்வுகளை எப்படி பாராட்டிக் கொள்வது என்பதற்கு சில குறிப்புகள்

- நீங்கள் வீட்டிலிருந்து கிளம்பும்போது கை நிறைய சிறிய உருண்டையான கற்களை உங்கள் வலது பாக்கெட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். (பீன்ஸ், பளிங்கு, மற்றும் போன்றவை)
- எதாவது சாதகமான நிகழ்வுகள் நடக்கும் போது (உங்கள் நண்பர் புன்னகை செய்யும் போது, இனிமையான பேச்சுக்கள், சுவையான மதிய உணவு போன்றவை) ஒரு கல்லை எடுத்து இடது பாக்கெட்டில் போடவும்.
- வீட்டை அடையும் போது இடதுபாக்கெட்டில் உள்ள கற்களை எடுத்துப் பார்க்கும் போது அன்றைய தினத்தில் நீங்கள் அனுபவித்த இனிமையான நிகழ்வுகளை நினைவு கூறலாம்.
- இவ்வாறு செய்யும் போது அனைத்து நல்ல செயல்கள், மலரும் நினைவுகள் மற்றும் அனுபவித்த நிகழ்வுகள் எல்லாம் வரிசையாக கவனத்தில் வரும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நடக்கும் இனிமையான நிகழ்வுகளை நினைவு கூறலாம். மகிழ்ச்சியடைய வேறு வழிகள் இருப்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?



கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றலின் அடிப்படை:

- சுயமதிப்பீடு என்பது ஒரு நபர் தன்மீது கொண்டுள்ள மதிப்பு ஆகும்.
- உங்களது வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகளில் உங்கள் திறமையை பற்றிய விழிப்புணர்வு கொள்தல் மற்றும் சுயமதிப்பீட்டை, இதுவரை விவாதித்த திட்டங்களின்படி, மேம்படுத்திக் கொள்ள முயற்ச்சிக்கவும்.
- உங்களது மறந்த திறமைகளை (“மறைக்கப்பட்ட புதையல்கள்”) உங்களது நண்பர்களிடம் கேட்டு அல்லது உங்களின் சந்தோசமான நாட்குறிப்பை நாடவும்.
- மனம் முழுவதும் அன்றைய நாளில் உங்களுக்கு நிகழ்ந்த சாதகமான நிகழ்வுகளால் நிரப்பவும்!



மனநோய்க்கு இங்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பல (அனைவரும் அல்லஸ) மன நோயாளிகள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடும்இ எதிர்மறையாக சிந்திக்கும் முறையும் கொண்டவர் (உதாரணம்.இ ஓயாமல் ஏதாவது ஒன்றையே யோசிப்பதால் கோபமோ வருத்தமோ ஏற்படுகிறது) இதனால் சுயமதிப்பீடு மிகவும் குறைகிறது.



மனநோய்க்கு இங்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பல (அனைவரும் அல்ல) மன நோயாளிகள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடும்இ எதிர்மறையாக சிந்திக்கும் முறையும் கொண்டவர் (உதாரணம்.இ ஓயாமல் ஏதாவது ஒன்றையே யோசிப்பதால் கோபமோ வருத்தமோ ஏற்படுகிறது) இதனால் சுயமதிப்பீடு மிகவும் குறைகிறது.

உதாரணம் ரவி தனது பயிற்சியின் முடிவில் நடைபெற்ற இறுதி தேர்வில் மதிப்பீட்டில் மோசமான மதிப்பெண் பெற்றுள்ளார்.

மதிப்பீடு இந்த நிகழ்வுக்கு பிறகுஇ தான் ஒரு திறமையற்ற தொழிலாளி என்று யோசித்தான் அதை தொடர்ந்து ஒரு மனிதனாக தன்னை தாழ்ந்து சுய மதிப்பீடு செய்தான். இதன் பின் ரவி மனதளர்ச்சியுடன் மற்றும் தன் திறனை குறித்து தன் மேல் சந்தேகங்கள் ஏற்பட ஆரம்பித்தது.

ஆனால் ரவியின் நண்பர்கள் அவரிடம் இந்த பரிசோதனைகள் அவரிடம் உள்ள பல திறமையில் ஒரு பகுதியை மதிப்பீடு செய்வதற்கு தான்இ ஆனால் அவரை பரிசோதிப்பதற்கு அல்ல என கூறி உதவி செய்தார்கள்.இந்த முடிவுகளை உதாசின படுத்தாமல் தன்னுடைய மற்ற பலங்களை மனதில் வைத்து கொள்ள வேண்டும். (தொழில் மற்றும் மற்ற திறன்கள்) ஆனால் அதற்காக தன்னை கடினமாக தாழ்த்தி கொள்ள கூடாது.

முக்கியம் தோல்வியே சந்தித்தாலும் கண்டிப்பாக உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மற்ற நல்ல விஷயங்களை புறக்கணிக்க கூடாது



கவனித்தமைக்கு நன்றிஸ

பயிற்சியாளர்களுக்கு

பணித்தாள்களை வழங்கவும். எங்கள் பயன்பாட்டை அறிமுகப்படுத்தவும் COGITO (இலவசமாக பதிவிறக்க).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel