பயிற்சி தொகுதி 8:

மனநிலை

11/17 A

© Moritz, Woodward
& Ravi Shankar
www.uke.de/mct

இந்த தொகுதியில் பயன்படுத்தபட்ட படங்கள் முறையே கலைஞர்கள் மற்றும் பதிப்புரிமை உரிமையாளர்களால் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விவரங்களுக்கு (கலைஞர், தலைப்பு), இந்த உரையின் முடிவில் பார்க்கவும்.

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்?

???

மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்?

1. சோகம், மகிழ்ச்சியற்ற மனநிலை.
2. குறைந்த ஊக்கம் மற்றும் தூண்டுதல்.
3. தாழ்ந்த சுயமதிப்பு, ஒதுக்கப்படுவோம் என்ற பயம்.
4. பயங்கள் (எ.கா.எதிர்காலத்தைப் பற்றிய)
5. தூங்குவதில் தொந்தரவுகள். வலி
6. அறிவாற்றலில் - குறைபாடுகள் (குறைந்த கவனமும். ஞாபகசக்தியும்)

…

நான் பிறக்கும் போதே இப்படித்தானா... அல்லது இப்படி ஆகிவிட்டேனா?

நமது மகிழ்ச்சி மற்றும் வருத்தம் முன்பே நிர்ணயிக்கப்பட்டதா?நமது உணர்வு நிலைகள் காலப்போக்கில் மாறிவிடுமா?

நான் பிறக்கும் போதே இப்படித்தானா... அல்லது இப்படி ஆகிவிட்டேனா?

நமது மகிழ்ச்சி மற்றும் வருத்தம் முன்பே நிர்ணயிக்கப்பட்டதா?நமது உணர்வு நிலைகள் காலப்போக்கில் மாறிவிடுமா?

"இயற்கை": மன அழுத்த எண்ணங்கள் மற்றும் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீட்டுக்கு மரபு ரீதியாக, முன்பே தீர்மானிக்கப்பட்டதற்கு ஆதாரங்கள் உள்ளது.

நான் பிறக்கும் போதே இப்படித்தானா... அல்லது இப்படி ஆகிவிட்டேனா?

நமது மகிழ்ச்சி மற்றும் வருத்தம் முன்பே நிர்ணயிக்கப்பட்டதா?நமது உணர்வு நிலைகள் காலப்போக்கில் மாறிவிடுமா?

“இயற்கை”: மன அழுத்த எண்ணங்கள் மற்றும் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீட்டுக்கு மரபு ரீதியாக, முன்பே தீர்மானிக்கப்பட்டதற்கு ஆதாரங்கள் உள்ளது.

“வளர்ப்பு முறை”: குற்றம் சாட்டப்படும், பெற்றோர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டும் மற்றும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சியான சம்பவங்களாளும் நமக்குள் ஒரு எதிர்மறையான சுய எண்ணத்தை ஊக்குவிக்களாம்.

நான் பிறக்கும் போதே இப்படித்தானா... அல்லது இப்படி ஆகிவிட்டேனா?

நமது மகிழ்ச்சி மற்றும் வருத்தம் முன்பே நிர்ணயிக்கப்பட்டதா?நமது உணர்வு நிலைகள் காலப்போக்கில் மாறிவிடுமா?

"இயற்கை": மன அழுத்த எண்ணங்கள் மற்றும் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீட்டுக்கு மரபு ரீதியாக, முன்பே தீர்மானிக்கப்பட்டதற்கு ஆதாரங்கள் உள்ளது.

"வளர்ப்பு முறை": குற்றம் சாட்டப்படும், பெற்றோர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டும் மற்றும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சியான சம்பவங்களாளும் நமக்குள் ஒரு எதிர்மறையான சுய எண்ணத்தை ஊக்குவிக்களாம்.

ஆனால்: மனஅழுத்த எண்ணங்களின் கட்டமைப்பை மாற்ற முடியும். மன அழுத்தம் என்பது மாற்ற முடியாத விதி அல்ல!

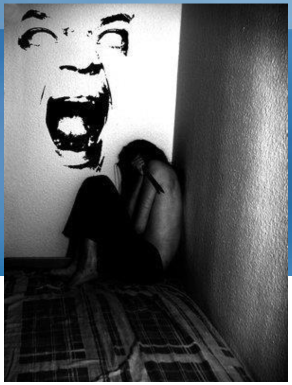
நாம் ஏன் இதனைச் செய்கிறோம்?

மனநலப் பிரச்சனைகள் உடைய பலருக்கு சிந்தனைச் சிதைவு காணப்படுகிறது. இது மன அழுத்தத்திற்கு வழி வகுக்கலாம்.

இந்த சிந்தனைச் சிதைவை, தீவிர மற்றும்
தொடர் பயிற்சியின் மூலம் மாற்றி அமைக்க முடியும்.

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனஅழுத்தம்

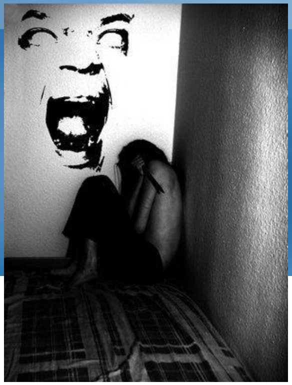
சுயமதிப்பின் மீது மனநோயால் உண்டாகும் விளைவு



மனச்சிதைவினால் மனநிலையில் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகள்	குறுகிய காலத்தில் மனச்சிதைவால் மனநிலையில் ஏற்படும் நற்பயன்கள்
???	???
???	???
???	???

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனஅழுத்தம்

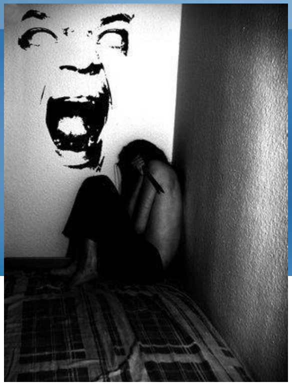
சுயமதிப்பின் மீது மனநோயால் உண்டாகும் விளைவு



மனச்சிதைவினால் மனநிலையில் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகள்	**குறுகிய காலத்தில் மனச்சிதைவால் மனநிலையில் ஏற்படும் நற்பயன்கள்**
மனச்சிதைவின் போது: தொடர்ந்து பயத்தை அனுபவித்தல்	???
மனச்சிதைவின் போது: தொல்லை மற்றும் அவமதிக்கும் குரல்களை கேட்டல்	???
மனநோய்க்கு பின்: வெட்க உணர்வு மற்றும் எதிர்காலம் சிதறியதாக தோன்றுதல்.	???

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனஅழுத்தம்

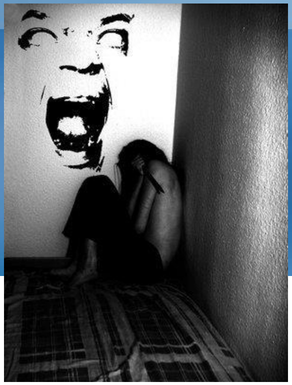
சுயமதிப்பின் மீது மனநோயால் உண்டாகும் விளைவு



மனச்சிதைவினால் மனநிலையில் ஏற்படும் எதிர்மறை விளைவுகள்	குறுகிய காலத்தில் மனச்சிதைவால் மனநிலையில் ஏற்படும் நற்பயன்கள்
மனச்சிதைவின் போது: தொடர்ந்து பயத்தை அனுபவித்தல்	மனநோயின் போது : அவசரம், பரபரப்பு "கடைசியில் ஏதோ நடக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பு"
மனச்சிதைவின் போது: தொல்லை மற்றும் அவமதிக்கும் குரல்களை கேட்டல்	மனநோயின் போது: தன்னை யாரோ புகழ்வது போன்ற குரல் கேட்டல்.
மனநோய்க்கு பின்: வெட்க உணர்வு மற்றும் எதிர்காலம் சிதறியதாக தோன்றுதல்.	சந்தேகத்தின் போது (தவறாக புரிந்துக்கொள்ளுதல் கம்பீரத்துடன்): அதிகாரம், திறமை, முக்கியத்துவம் உள்ளதாக நினைத்துக் கொள்வது, (வலிமைமிக்க எதிரிகள்) மற்றும் விதி ஊழ்வினை .

தீவிர மனநோய் மற்றும் மனஅழுத்தம்

சுயமதிப்பின் மீது மனநோயால் உண்டாகும் விளைவு

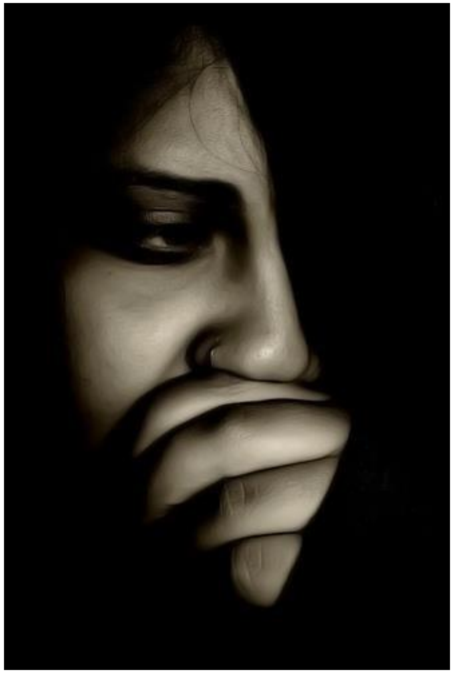


மனநோயால் சுயமதிப்பீட்டில் உண்டாகும் ***குறுகியக் கால நல்ல விளைவுகள்***, பொதுவாக ***நீண்டகால எதிர்மறை விளைவுகளால்*** பயனற்று போகிறது. உதாரணங்கள் :

- கடன்கள்: மனநோய் உடையவர் தான் பணக்காரர் என்றோ புகழ்பெற்றவன் என்றோ பொய்யான நம்பிக்கை கொண்டிருத்தல்
- தனிமை: சில நண்பர்கள் அந்த நபரைக் கண்டு கொள்ளாமல் விடுவது
- வேலை சூழல்: பணியிடத்தில் பொருத்தமில்லாத செயலினால் வேலை இழப்பு

மனநோயின் போது மருத்துவர் அறிவுரை இல்லாமல் மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்துவது அபாயகரமானது. ஏனெனில் மறுபடியும் நீங்கள் நோயின் அச்சுறுத்தலுக்கும் இன்னும் பரபரப்பான மனநோயின் உலகத்திற்கு போகிறீர்கள். குறிப்பாக மனநோயின் போது அடிக்கடி பயமே முதன்மையாகிறது!

மனத்தளர்ச்சி மற்றும் தாழ்ந்த சுய மதிப்பீடு கொண்டவர்களின் தனித்தன்மையான எண்ணங்களும் சிந்திக்கும் விதமும் எவ்வாறு இருக்கும் ?



1. மிகைப்படுத்தப்பட்ட பொதுக்கருத்து கொள்ளுதல்

எவ்விதமான மதிப்பீடு நடைமுறைக்கேற்றதாகவும், உதவிகரமானதாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	தவறாக பொதுக்கருத்து கொள்தல் **திருத்திக் கொள்ளக்கூடிய / நன்மதிப்பீடு**
நீங்கள் ஒரு வேற்று மொழி சொல்லை தவறாக பயன்படுத்துகிறீர்கள் நீங்கள் புத்தகத்தை புரிந்துகொள்ளவில்லை.	"நான் முட்டாள்!" ???
தேர்வில் தோல்வி அடைதல்.	"நான் எப்போதும் தோற்பவன்"! ???
ஒருவிவாதத்தில் நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்.	"நான் பயனற்றவன்!" ???

1. மிகைப்படுத்தப்பட்ட பொதுக்கருத்து கொள்ளுதல்

எவ்விதமான மதிப்பீடு நடைமுறைக்கேற்றதாகவும், உதவிகரமானதாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	**தவறாக பொதுக்கருத்து கொள்தல்** **திருத்திக் கொள்ளக்கூடிய / நன்மதிப்பீடு**
நீங்கள் ஒரு வேற்று மொழி சொல்லை தவறாக பயன்படுத்துகிறீர்கள் நீங்கள் புத்தகத்தை புரிந்துகொள்ளவில்லை.	"நான் முட்டாள்!" "எவருமே குறையில்லாதவர் இல்லை " "உண்மையிலேயே எனக்கு இந்த புத்தகம் விருப்பமாக உள்ளதா?"
தேர்வில் தோல்வி அடைதல்.	"நான் எப்போதும் தோற்பவன்"! "அடுத்தமுறை நான் இன்னும் கடினமாக படிப்பேன்"
ஒருவிவாதத்தில் நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்.	"நான் பயனற்றவன்!" "ஒருவேளை அவர் சரியாக இருக்கலாம் நான் ஏதாவது கற்றுக் கொள்ள முடியும்?"

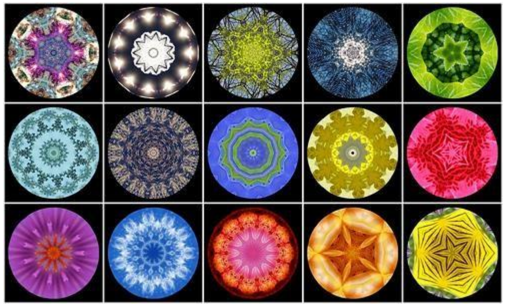
1. மிகைப்படுத்தப்பட்ட பொதுக்கருத்து கொள்ளுதல்

எவ்விதமான மதிப்பீடு நடைமுறைக்கேற்றதாகவும், உதவிகரமானதாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	**தவறாக பொதுக்கருத்து கொள்தல்** **திருத்திக் கொள்ளக்கூடிய / நன்மதிப்பீடு**
நீங்கள் ஒரு வேற்று மொழி சொல்லை தவறாக பயன்படுத்துகிறீர்கள் நீங்கள் புத்தகத்தை புரிந்துகொள்ளவில்லை.	"நான் முட்டாள்!" "எவருமே குறையில்லாதவர் இல்லை " "உண்மையிலேயே எனக்கு இந்த புத்தகம் விருப்பமாக உள்ளதா?"
தேர்வில் தோல்வி அடைதல்.	"நான் எப்போதும் தோற்பவன்"! "அடுத்தமுறை நான் இன்னும் கடினமாக படிப்பேன்"
ஒருவிவாதத்தில் நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்.	"நான் பயனற்றவன்!" "ஒருவேளை அவர் சரியாக இருக்கலாம் நான் ஏதாவது கற்றுக் கொள்ள முடியும்?"

தவறுகளை அனுமதிக்கவும்! : எவருமே குறையில்லாதவர் இல்லை ! நீங்கள் அவ்வப்போது திக்கிப் பேசுவதால் உங்களால் கருத்தை வெளிப்படுத்த முடியாது என்று அர்த்தமல்ல. எப்போதாவது செய்யும் தவறால் நீங்கள் கவனக் குறைவானவர் என கூற முடியாது.

மாறாக: ஒரு குறையை அனைத்திற்கும் பொதுமைப்படுத்தி பார்க்கக்கூடாது!



ஒவ்வொரு மனிதரும் மொசைக் போன்று பல மனபாவங்களைக் கொண்டவர். நாம், நன்மையும் தீமையுமான பல்வேறு சிறிய பாகங்களால் செய்யப்பட்டிருக்கிறோம். மேலும், மனித குணங்களை பல்வேறு வகைகளில் விளக்க முடியும்:

கவர்ச்சிகரமானது என்றால் என்ன? உள்ளழகா அல்லது வெளியழகா, ஒரு சரியான உடலமைப்பா ?

எது வெற்றி? தொழில், பல நண்பர்கள், தன்னைப்பற்றி திருப்தியாக உணர்தல் மற்றும் ஒருவரது வாழ்க்கைத்தரம் ?

2. குறிப்பிட்ட கருத்து

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், உதவிகரமான மதிப்பீடாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மதிப்பீடு	முழுமையான மதிப்பீடு
ஒரு நல்ல நண்பர் உங்கள் பிறந்த நாள் விழாவிற்கு வரவில்லை.	ஏமாற்றம்	???
மக்கள் கூட்டமாக நிற்கிறார்கள். அவர்கள் நீங்கள் இருக்கும் திசையை பார்க்கிறார்கள்.	"அவர்கள் என்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறார்கள்."	???

2. குறிப்பிட்ட கருத்து

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், உதவிகரமான மதிப்பீடாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மதிப்பீடு	முழுமையான மதிப்பீடு
ஒரு நல்ல நண்பர் உங்கள் பிறந்த நாள் விழாவிற்கு வரவில்லை.	ஏமாற்றம்	நல்ல விருந்து, மற்றவர்கள் வந்திருந்தார்கள், உண்மையிலேயே அந்த மாலைப் பொழுதை அனுபவித்தனர்.
மக்கள் கூட்டமாக நிற்கிறார்கள். அவர்கள் நீங்கள் இருக்கும் திசையை பார்க்கிறார்கள்.	"அவர்கள் என்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறார்கள்."	???

2. குறிப்பிட்ட கருத்து

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், உதவிகரமான மதிப்பீடாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மதிப்பீடு	முழுமையான மதிப்பீடு
ஒரு நல்ல நண்பர் உங்கள் பிறந்த நாள் விழாவிற்கு வரவில்லை.	ஏமாற்றம்	நல்ல விருந்து, மற்றவர்கள் வந்திருந்தார்கள், உண்மையிலேயே அந்த மாலைப் பொழுதை அனுபவித்தனர்.
மக்கள் கூட்டமாக நிற்கிறார்கள். அவர்கள் நீங்கள் இருக்கும் திசையை பார்க்கிறார்கள்.	"அவர்கள் என்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறார்கள்."	அவர்கள் என்னை எதார்த்தமாக பார்க்கிறார்கள் அல்லது வேறு யாரோ என நினைத்து என்னைப் பார்க்கிறார்கள்.

2. குறிப்பிட்ட கருத்து

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், உதவிகரமான மதிப்பீடாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மதிப்பீடு	முழுமையான மதிப்பீடு
ஒரு நல்ல நண்பர் உங்கள் பிறந்த நாள் விழாவிற்கு வரவில்லை.	ஏமாற்றம்	நல்ல விருந்து, மற்றவர்கள் வந்திருந்தார்கள், உண்மையிலேயே அந்த மாலைப் பொழுதை அனுபவித்தனர்.
மக்கள் கூட்டமாக நிற்கிறார்கள். அவர்கள் நீங்கள் இருக்கும் திசையை பார்க்கிறார்கள்.	"அவர்கள் என்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறார்கள்."	அவர்கள் என்னை எதார்த்தமாக பார்க்கிறார்கள் அல்லது வேறு யாரோ என நினைத்து என்னைப் பார்க்கிறார்கள்.

"பிறர் மனதை அறிதல்": மற்றவர்கள் செயல்பாட்டை அதிகமாக கணிப்பதை தவிர்க்கவும். ஒரு சூழ்நிலைக்கு பல விளக்கங்கள் இருக்கலாம்!

3. உங்களுடைய சொந்த தரத்தை இறுதி முடிவாக பொருத்திப் பார்த்தல்

நான் என்னை மதிப்பிடுவதற்கும் மற்றவர்கள் என்னை மதிப்பிடுவதற்கும் வித்தியாசங்கள் உள்ளன!

- நான் என்னை அழகற்றவன், பயனற்றவன் போன்று கருதினால் மற்றவர்களும் அதே கருத்தை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அவசியமில்லை.

- எப்பொழுதும் பல கருத்துக்களும்/முடிவுகளும் / விருப்பங்களும் உள்ளது. மற்றவர்கள் என்னுடைய அறிவுத்திறனையோ, தோற்றத்தையோ ஒப்புக்கொள்ளாமல் போகலாம்.

4. நம்மைப்பற்றிய சாதகமான கருத்துக்களை மறுத்தல், ஆனால் நம்மைப்பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துக்களை எதிர்ப்பின்றி ஒப்புக்கொள்ளுதல் !

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், மதிப்பீட்டுக்கும் உதவியாக இருக்கும்?

நிகழ்வு	**மனத்தளர்ச்சி மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்களுடைய செயல்பாட்டுக்கு நீங்கள் பாராட்டப்படுகிறீர்கள். 	"அவர் என்னை பொய்யாக புகழ்வதற்கு மட்டுமே முயற்சிக்கிறார்", "அவர்கள் அப்படித்தான் நினைப்பார்கள்..." ???
நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்! 	"நான் பயனில்லாதவன் என வெளிப்படுத்தப்பட்டேன்..." ???

4. நம்மைப்பற்றிய சாதகமான கருத்துக்களை மறுத்தல், ஆனால் நம்மைப்பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துக்களை எதிர்ப்பின்றி ஒப்புக்கொள்ளுதல் !

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், மதிப்பீட்டுக்கும் உதவியாக இருக்கும்?

நிகழ்வு	**மனத்தளர்ச்சி மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்களுடைய செயல்பாட்டுக்கு நீங்கள் பாராட்டப்படுகிறீர்கள். 	"அவர் என்னை பொய்யாக புகழ்வதற்கு மட்டுமே முயற்சிக்கிறார்", "அவர்கள் அப்படித்தான் நினைப்பார்கள்..." "என்னுடைய சாதனையை ஒருவர் ஏற்றுக் கொண்டார் என்பது பெருமைக்குரியது."!
நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்! 	"நான் பயனில்லாதவன் என வெளிப்படுத்தப்பட்டேன்..." ???

4. நம்மைப்பற்றிய சாதகமான கருத்துக்களை மறுத்தல், ஆனால் நம்மைப்பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துக்களை எதிர்ப்பின்றி ஒப்புக்கொள்ளுதல் !

எது அதிக எதார்த்தமாகவும், மதிப்பீட்டுக்கும் உதவியாக இருக்கும்?

நிகழ்வு	**மனத்தளர்ச்சி மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்களுடைய செயல்பாட்டுக்கு நீங்கள் பாராட்டப்படுகிறீர்கள். 	"அவர் என்னை பொய்யாக புகழ்வதற்கு மட்டுமே முயற்சிக்கிறார்", "அவர்கள் அப்படித்தான் நினைப்பார்கள்…" "என்னுடைய சாதனையை ஒருவர் ஏற்றுக் கொண்டார் என்பது பெருமைக்குரியது."!
நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்கள்! 	"நான் பயனில்லாதவன் என வெளிப்படுத்தப்பட்டேன்…" "அந்த மனிதருக்கு அன்று மோசமான நாளாக இருந்திருக்கலாம்.", "அந்தக் கருத்து எனக்கு பலனளிக்குமா?"

5. `அனைத்தும் உள்ளது அல்லது எதுவுமில்லை' என்று எண்ணுவது /பேராபத்து நிகழும் என்றே எண்ணுவது

எவ்விதமான மதிப்பீடு நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும், உதவிகரமாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	**மனத்தளர்ச்சி மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்கள் தோலில் ஒரு கரும்புள்ளியை கண்டுபிடிக்கிறீர்கள்	"எனக்கு புற்றுநோய் வந்துவிட்டது. நான் சாகப்போகிறேன்." ???

5. `அனைத்தும் உள்ளது அல்லது எதுவுமில்லை' என்று எண்ணுவது /பேராபத்து நிகழும் என்றே எண்ணுவது

எவ்விதமான மதிப்பீடு நடைமுறைக்கு ஏற்றதாகவும், உதவிகரமாகவும் இருக்கும்?

நிகழ்வு	**மனத்தளர்ச்சி மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்கள் தோலில் ஒரு கரும்புள்ளியை கண்டுபிடிக்கிறீர்கள்	"எனக்கு புற்றுநோய் வந்துவிட்டது. நான் சாகப்போகிறேன்." மற்றவர்களிடம் கேட்கலாம் . மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.

6. எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடக்கி வைத்தல்

எது அதிக எதார்த்தமான மதிப்பீடு?

நிகழ்வு	**சிக்கலான மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்களுக்கு திரும்பத்திரும்ப எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது.(உ.ம் "நீங்கள் பயனற்றவர்", "தோல்வியடைந்தவர்"/"வாவ், நீங்கள் முட்டாள்").	"நான் அந்த எதிர்மறை எண்ணங்களை நினைக்கக் கூடாது"... இது நமக்கு வேலை செய்யாது. (→அடுத்த பயிற்சியை பார்க்கலாம்). ???

6. எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடக்கி வைத்தல்

எது அதிக எதார்த்தமான மதிப்பீடு?

நிகழ்வு	**சிக்கலான மதிப்பீடு** **சாதகமான /ஆக்கப்பூர்வமான மதிப்பீடு**
உங்களுக்கு திரும்பத்திரும்ப எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுகிறது.(உ.ம் "நீங்கள் பயனற்றவர்", "தோல்வியடைந்தவர்"/"வாவ், நீங்கள் முட்டாள்").	"நான் அந்த எதிர்மறை எண்ணங்களை நினைக்கக் கூடாது"… இது நமக்கு வேலை செய்யாது. (→அடுத்த பயிற்சியை பார்க்கலாம்). உங்கள் எண்ணங்கள் நியாயமானதா என உங்களையே கேட்டுப்பாருங்கள். உங்கள் எண்ணங்களில் என்ன முரண்பாடு? மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய செயல்பாடுகளின் மூலம் உங்களை திசை திருப்பிக் கொள்ளுங்கள்.

6. எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடக்கி வைத்தல்

எது அதிக எதார்த்தமான மதிப்பீடு?

வேதனை தரும் எண்ணங்களை வேண்டுமென்றே அடக்கி வைக்க முடியாது.
ஒன்றை நினைக்கக்கூடாது என்று முயற்சித்தால், அது அந்த எண்ணத்தையே அதிகப்படுத்தும்.

முயற்சி செய்து பாருங்கள்!
அடுத்த ஒரு நிமிடம் யானையைப்பற்றி சிந்திக்க வேண்டாம்!

6. எதிர்மறையான எண்ணங்களை அடக்கி வைத்தல்

இது வேலை செய்கிறதா? இல்லை!

உங்களில் பலர் யானையைப் பற்றியோ அல்லது யானையைச் சார்ந்த விஷயங்களைப் பற்றியோ நினைத்திருக்கக் கூடும். (எ.கா. வனவிலங்கு பூங்கா, வேட்டைக் குழு, ஆப்பிரிக்கா போன்றவை.)

வருத்தம் தரும் எண்ணங்களை மறைத்து வைக்க வேண்டுமென்று எண்ணும் போது அதன் விளைவு இதனைக் காட்டிலும் மிகவும் உறுதியானதாகும். ("நான் ஒரு தோல்வியாளர்" போன்றவை) அவ்விதமான எண்ணங்கள் விசித்திரமானதாகவும் அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியாததாகவும், உறுதியாக தோன்றும்!

அதற்கு பதிலாக:

நீங்கள் பலமான எதிர்மறை எண்ணங்களால் பாதிக்கப்படும் போது அதை தீவிரமாக அடக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள் (இது மேலும் அதிகப்படுத்தவே செய்யும்) ஆனால் மனதில் என்ன நடக்கிறது என்பதை எவ்விதத்தலையீடும் இல்லாமல் கூர்ந்து கவனியுங்கள்- இது ஒரு பார்வையாளர் மிருகக்காட்சி சாலையில் ஆபத்தான விலங்கை பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருந்து பார்ப்பதை போன்றதாகும்.

எண்ணங்கள் பெரும்பாலும் தானாகவே அமைதியாகிவிடும்.

7. மேலும் எண்ணங்களால் ஏற்படும் சிதைவுகள்

- உங்களை மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுதல் :
  - உங்களை மற்றவர்களோடு அதிகமாக ஒப்பிட வேண்டாம்!
  - எப்போதும்,சிலர் கவர்ச்சிகரமாகவும், வெற்றியாளர்களாகவும், பிரபலமானவராகவும் இருப்பர். இருப்பினும் இந்த `அதிர்ஷடப் பிசாசுகளை' நெருங்கிப் பார்த்தோமானால், இவர்களுக்கும், பிரச்சனைகள் மற்றும் பலவீனங்கள் இருப்பதை உணரமுடியும்.

7. மேலும் எண்ணங்களால் ஏற்படும் சிதைவுகள்

- உங்களை மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுதல் :
  - உங்களை மற்றவர்களோடு அதிகமாக ஒப்பிட வேண்டாம்!
  - எப்போதும்,சிலர் கவர்ச்சிகரமாகவும், வெற்றியாளர்களாகவும், பிரபலமானவராகவும் இருப்பர். இருப்பினும் இந்த `அதிர்ஷடப் பிசாசுகளை' நெருங்கிப் பார்த்தோமானால், இவர்களுக்கும், பிரச்சனைகள் மற்றும் பலவீனங்கள் இருப்பதை உணரமுடியும்.
- முழுமையான கோரிக்கைகள் :
  - கீழ்க்கண்டவற்றை போன்ற அதிகப்படியான கோரிக்கைகளை சுமக்க **வேண்டாம்**:

    - "நான் எப்போதும் பார்க்க அழகானவன்."
    - "நான் எப்போதும் புத்திசாலியாக இருக்க வேண்டும்"
    - "நான் எப்போதும் மற்றவர்க்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியை அளிப்பவராக இருக்க வேண்டும்".

மாற்று விளக்கம் : வீடியோ க்லிப்

- மாற்று விளக்கம் : இன்றைய நாளின் தொகுதியைப் பற்றிய வீடியோ க்லிப்பை பின்வரும் இணையதள முகவரியில் பெற்றுக் கொள்ளலாம் : http://www.de/mct_videos

- வீடியோ பார்த்தற்க்கு பிறகு, இது எவ்வாறு இன்றைய தொகுதிக்கு தொடர்புடையது என்பதை ஆலோசிக்கவும்.

[*பயிற்சியாளர்களுக்கு* : சில வீடியோ க்லிப்பில் உள்ள மொழிகள் அனைத்து கலாச்சாரத்தை சார்ந்தவர்களுக்கும் பொருந்தாது. ஆகையால் இதை தயவு செய்து வீடியோவை பகிரும் முன்னர் சோதித்துப் பார்க்கவும்]

உங்கள் திறமைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

- உங்கள் பலவீனத்தை குறிப்பிடுவதற்கு பதிலாக, பலத்தை வலியுறுத்துங்கள்.

- ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் திறமைகள் உண்டு. அதை அவனோ அவளோ அதில் பெருமை கொள்ள வேண்டும், மற்றும் அந்தத்திறமையை மற்றவர்களால் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது….*இது பெரிய உலக சாதனையாகவோ அல்லது கண்டுபிடிப்பாகவோ இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை*

உங்கள் திறமைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

1. உங்களுடைய சொந்த திறமை பற்றி சிந்திக்கவும்.
என்னிடம் என்ன திறமைகள் உள்ளது ? கடந்த காலத்தில் நான் பெற்ற பாராட்டுதல்கள் என்ன ? உதாரணம் : நான் தொழில் நுட்பத்திறமையுள்ளவன். …

உங்கள் திறமைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

1. உங்களுடைய சொந்த திறமை பற்றி சிந்திக்கவும்.
என்னிடம் என்ன திறமைகள் உள்ளது ? கடந்த காலத்தில் நான் பெற்ற பாராட்டுதல்கள் என்ன ? உதாரணம் : நான் தொழில் நுட்பத்திறமையுள்ளவன். …
2. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையை கற்பனை செய்யவும். *எப்போது? எங்கே? நான் என்ன செய்தேன் மேலும் எனக்கு கிடைத்த பின்ஊட்டம் என்ன? உதாரணம் : சென்றவாரம் எனது நண்பனின் வீட்டை அலங்கரிக்க உதவி செய்தேன். அது அவருக்கு மிகப்பெரிய உதவியாகும் …*

உங்கள் திறமைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

1. உங்களுடைய சொந்த திறமை பற்றி சிந்திக்கவும். *என்னிடம் என்ன திறமைகள் உள்ளது ? கடந்த காலத்தில் நான் பெற்ற பாராட்டுதல்கள் என்ன ? உதாரணம் : நான் தொழில் நுட்பத்திறமையுள்ளவன். …*
2. குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையை கற்பனை செய்யவும். *எப்போது? எங்கே? நான் என்ன செய்தேன் மேலும் எனக்கு கிடைத்த பின்ஊட்டம் என்ன? உதாரணம் : சென்றவாரம் எனது நண்பனின் வீட்டை அலங்கரிக்க உதவி செய்தேன். அது அவருக்கு மிகப்பெரிய உதவியாகும் …*
3. எழுதி வைத்துக் கொள்ளவும்! *இதை வழக்கமாக படித்து விரிவுபடுத்தவும். எதாவது நெருக்கடி அல்லது இக்கட்டான நிலை ஏற்பட்டால் இந்த நினைவுகளுக்கு பின் நோக்கி செல்லவும். (உதாரணம் : நீங்கள் உபயோகமற்றவர் என்று நீங்கள் நினைக்கும் போது). உதாரணம் : நீங்கள் செய்த நல்ல செயல்கள் மற்றும் அதனால் கிடைத்த பாராட்டுகளை எழுதவும். …*

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

???

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் அன்றைய தினத்தைப்பற்றி நல்ல கருத்துக்களை (5 கருத்துக்கள்) எழுதவும். பின், இவற்றை சிந்தித்து பாருங்கள்.

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் அன்றைய தினத்தைப்பற்றி நல்ல கருத்துக்களை (5 கருத்துக்கள்) எழுதவும். பின், இவற்றை சிந்தித்து பாருங்கள்.

- கண்ணாடி முன்பாக நின்று "நான் என்னை விரும்புகிறேன்" என்று கூறவும் ! [குறிப்பு : ஆரம்பத்தில் இதை நீங்கள் வேடிக்கையாக உணர்வீர்கள்!]

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் அன்றைய தினத்தைப்பற்றி நல்ல கருத்துக்களை (5 கருத்துக்கள்) எழுதவும். பின், இவற்றை சிந்தித்து பாருங்கள்.

- கண்ணாடி முன்பாக நின்று "நான் என்னை விரும்புகிறேன்" என்று கூறவும் ! [குறிப்பு : ஆரம்பத்தில் இதை நீங்கள் வேடிக்கையாக உணர்வீர்கள்!]

- உங்களுக்கு கிடைக்கும் பாராட்டுகளை ஏற்றுக் கொண்டு அதை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். கடினமான நேரம் ஏற்பட்டால் அதை எடுத்துப் பார்க்கவும்.

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- உங்களது மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களது ஐம்புலன்க்களை கொண்டு நினைவுபடுத்தி பாருங்கள் (பார்த்தல்/ உணர்த்தல், நுகர்தல் …) முடிந்தவரை போட்டோ ஆல்பத்தின் உதவியுடன் உணருங்கள்.

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- உங்களது மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களது ஐம்புலன்க்களை கொண்டு நினைவுபடுத்தி பாருங்கள் (பார்த்தல்/ உணர்த்தல், நுகர்தல் ...) முடிந்தவரை போட்டோ ஆல்பத்தின் உதவியுடன் உணருங்கள்.
- உங்களுக்கு பிடித்தமானதை அனுபவித்து செய்யவும். மற்றவருடன் சேர்ந்து செயல்படுங்கள். (உ.ம். சினிமா மற்றும் சிற்றுண்டிக்கு செல்வது)

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- உங்களது மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களது ஐம்புலன்க்களை கொண்டு நினைவுபடுத்தி பாருங்கள் (பார்த்தல்/ உணர்த்தல், நுகர்தல் ...) முடிந்தவரை போட்டோ ஆல்பத்தின் உதவியுடன் உணருங்கள்.
- உங்களுக்கு பிடித்தமானதை அனுபவித்து செய்யவும். மற்றவருடன் சேர்ந்து செயல்படுங்கள். (உ.ம். சினிமா மற்றும் சிற்றுண்டிக்கு செல்வது)
- உடற்பயிற்சி செய்யவும். (குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள்) ஆனால் கஷ்டப்பட வேண்டாம். முடிந்தால் உடல் வலிமை தரும் பயிற்சி, உதாரணமாக,நீண்டதூரம் நடப்பது அல்லது மெதுவாக ஓடுவது.

உங்கள் தாழ்ந்த சுயமதிப்பீடு/ மனத்தளர்ச்சியான மனநிலையை மேம்படுத்தும் குறிப்புகள்

- உங்களது மகிழ்ச்சியான நிகழ்ச்சிகளை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களது ஐம்புலன்க்களை கொண்டு நினைவுபடுத்தி பாருங்கள் (பார்த்தல்/ உணர்த்தல், நுகர்தல் ...) முடிந்தவரை போட்டோ ஆல்பத்தின் உதவியுடன் உணருங்கள்.
- உங்களுக்கு பிடித்தமானதை அனுபவித்து செய்யவும். மற்றவருடன் சேர்ந்து செயல்படுங்கள். (உ.ம். சினிமா மற்றும் சிற்றுண்டிக்கு செல்வது)
- உடற்பயிற்சி செய்யவும். (குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடங்கள்) ஆனால் கஷ்டப்பட வேண்டாம். முடிந்தால் உடல் வலிமை தரும் பயிற்சி, உதாரணமாக,நீண்டதூரம் நடப்பது அல்லது மெதுவாக ஓடுவது.
- உங்களுக்கு பிடித்த இசையைக் கேளுங்கள்.

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல

கற்றலின் நோக்கம்:

- மனத்தளர்ச்சி தவிர்க்கமுடியாத விதி அல்ல.

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல

கற்றலின் நோக்கம்:

- மனத்தளர்ச்சி தவிர்க்கமுடியாத விதி அல்ல.

- இங்கே விவாதித்த வழக்கமான மனத்தளர்ச்சி சிதைவுகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் அதை மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கவும் (துண்டுப்பிரசுரத்தை பார்க்கவும்).

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)
கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல

கற்றலின் நோக்கம்:

- மனத்தளர்ச்சி தவிர்க்கமுடியாத விதி அல்ல.
- இங்கே விவாதித்த வழக்கமான மனத்தளர்ச்சி சிதைவுகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் அதை மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கவும் (துண்டுப்பிரசுரத்தை பார்க்கவும்).
- மனத்தளர்ச்சி மனநிலையை / தாழ்வு மனப்பான்மையை குறைக்க மேற்கூறிய குறிப்புகள் சிலவற்றையாவது தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்தவும்.

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல

கற்றலின் நோக்கம்:

- மனத்தளர்ச்சி தவிர்க்கமுடியாத விதி அல்ல.

- இங்கே விவாதித்த வழக்கமான மனத்தளர்ச்சி சிதைவுகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள் மற்றும் அதை மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கவும் (துண்டுப்பிரசுரத்தை பார்க்கவும்).

- மனத்தளர்ச்சி மனநிலையை / தாழ்வு மனப்பான்மையை குறைக்க மேற்கூறிய குறிப்புகள் சிலவற்றையாவது தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்தவும்.

- ஒரு சமயம் தீவிரமான மனத்தளர்ச்சியாக இருந்தால் பொது மருத்துவரையோ, மன நல மருத்துவர் அல்லது மன நல நிபுனரையோ அணுகவும்.

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)

மனநோய்க்கு இங்கு என்ன செய்ய வேண்டும் ? மாற்றிக்கொள்ளுதல

மன நோயுடைய பலர் தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவர்கள்இ குறிப்பாக நோயிலிருந்து மீண்டு வரும்பொழுது (அவமானமாக உணர்தல்இ நண்பர்கள் விலகிப் போவார்களோ என்ற பயம்). கடுமையான மனநோய் உள்ளவர்இபயம் மட்டுமல்லாமல் மற்ற உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)

மனநோய்க்கு இங்கு என்ன செய்ய வேண்டும் ? மாற்றிக்கொள்ளுதல

மன நோயுடைய பலர் தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவர்கள்இ குறிப்பாக நோயிலிருந்து மீண்டு வரும்பொழுது (அவமானமாக உணர்தல்இ நண்பர்கள் விலகிப் போவார்களோ என்ற பயம்). கடுமையான மனநோய் உள்ளவர்இபயம் மட்டுமல்லாமல் மற்ற உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்

- அதிக உற்சாகம் ("ஏதோ கடைசியாக நிகழப்போகிறது")
- விதி என உணர்தல் (தானே பணியை செய்து முடிக்க வேண்டும் – முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததராக உணர்தல்)

தொகுதி மனநிலை மற்றும் சுயமதிப்பு (8)

மனநோய்க்கு இங்கு என்ன செய்ய வேண்டும் ? மாற்றிக்கொள்ளுதல

மன நோயுடைய பலர் தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவர்கள்இ குறிப்பாக நோயிலிருந்து மீண்டு வரும்பொழுது (அவமானமாக உணர்தல்இ நண்பர்கள் விலகிப் போவார்களோ என்ற பயம்). கடுமையான மனநோய் உள்ளவர்இபயம் மட்டுமல்லாமல் மற்ற உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றனர்

- அதிக உற்சாகம் ("ஏதோ கடைசியாக நிகழப்போகிறது")
- விதி என உணர்தல் (தானே பணியை செய்து முடிக்க வேண்டும் – முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததராக உணர்தல்)

உதாரணம்: ஒரு ரகசிய உளவுத்துறை ராமுக்கு தொந்தரவு கொடுப்பதாக உணர்ந்தான். அவன் வேலைக்குச் செல்லும் போது ஒரே மனிதர், அவர் பயணித்த ரயில் பெட்டியிலேயே மூன்று நாள் தொடர்ச்சியாக வந்தார்.

உணர்வுகள்: பயமும் அச்சுறுத்தலும். ஆனால்: "அவர்கள் அவ்வளவு சிரமப்படுகிறார்கள் எனில் நான் ஒரு ரகசகிய உளவாளி ஜேம்ஸ் பாண்டாக இருக்க வேண்டும். என்னை அவர்களது துறைக்கு சேர்க்க வேண்டும் என இருக்கலாம்".

ஆனால்!: அது ஒரு தற்செயலான நிகழ்வாக இருக்கலாம். இருவரும் பணியின் காரணமாக ஒரே ரயிலில் பயணிக்க நேரிடுகிறது.

கவனித்தமைக்கு நன்றி !

பயிற்சியாளர்கள் : தயவுசெய்து பயிற்சித்தாளை ஒப்படைக்கவும் (www.uke.de/mct)

© Moritz, Woodward & Ravi Shankar
www.uke.de/mct

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/mkt. 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**	**Sourc e/ 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**
lonesome:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way… /Ich bin halt so geboren….
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

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/mkt. 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**
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley