



மட்டாகாக்கிடிவ் பயிற்ச்சி (எம்சிடி)

எம்சிடி 5 A – நினைவாற்றல்

© 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.



நினைவாற்றல்

- செய்திகளை நினைவில் கொள்வதில் நமக்குள்ள திறன் வரம்புக்குட்பட்டது.



நினைவாற்றல்

- செய்திகளை நினைவில் கொள்வதில் நமக்குள்ள திறன் வரம்புக்குட்பட்டது.
உதாரணம்: அரை மணிநேரம் முன்பாக கேட்ட கதையின் விவரங்களை 40% கூட நம்மால் முழுமையாக நினைவுகூற முடியாது.



நினைவாற்றல்

- செய்திகளை நினைவில் கொள்வதில் நமக்குள்ள திறன் வரம்புக்குட்பட்டது.
உதாரணம்: அரை மணிநேரம் முன்பாக கேட்ட கதையின் விவரங்களை 40% கூட நம்மால் முழுமையாக நினைவுகூற முடியாது.
- பலன்: ???
- நஷ்டம்: ???



நினைவாற்றல்

- செய்திகளை நினைவில் கொள்வதில் நமக்குள்ள திறன் வரம்புக்குட்பட்டது.
உதாரணம்: அரை மணிநேரம் முன்பாக கேட்ட கதையின் விவரங்களை 40% கூட நம்மால் முழுமையாக நினைவுகூற முடியாது.
- **பலன்:** நமது மூளை தேவையற்ற செய்திகளை, அதிகப்படியாக வைத்துக்கொள்வதில்லை. பெரும்பாலும், ஒவ்வாத செய்திகளை கழித்து விடுகிறது.**ஆனால்**
- **நஷ்டம்:** ???



நினைவாற்றல்

- செய்திகளை நினைவில் கொள்வதில் நமக்குள்ள திறன் வரம்புக்குட்பட்டது.
உதாரணம்: அரை மணிநேரம் முன்பாக கேட்ட கதையின் விவரங்களை 40% கூட நம்மால் முழுமையாக நினைவுகூற முடியாது.
- **பலன்:** நமது மூளை தேவையற்ற செய்திகளை, அதிகப்படியாக வைத்துக்கொள்வதில்லை. பெரும்பாலும், ஒவ்வாத செய்திகளை கழித்து விடுகிறது.**ஆனால்**
- **நஷ்டம்:** ...முக்கியமான செய்திகளும் கூட காணாமல் போகக்கூடும் (விடுமுறை நாள் நினைவுகள், பள்ளியில் கற்றுக்கொண்ட செய்திகள், முன்னேற்பாடுகள் ...)



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

???



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்:செயலை புரிந்து



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்: செயலை புரிந்து
- செய்திகளை சுருக்கிக் கொள்தல்: உதாரணங்கள் மூலம் முயற்சி செய்து நினைவில் கொள்வது அல்லது எளிய உதவிகள் மூலம் நினைவூட்டல் (உதாரணமாக - ஸ்குருவுக்கு : இடம் = கழன்று ; வலம் = பலம்)



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்: செயலை புரிந்து
- 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



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்: செயலை புரிந்து
- 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



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்: செயலை புரிந்து
- 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



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்: செயலை புரிந்து
- 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)



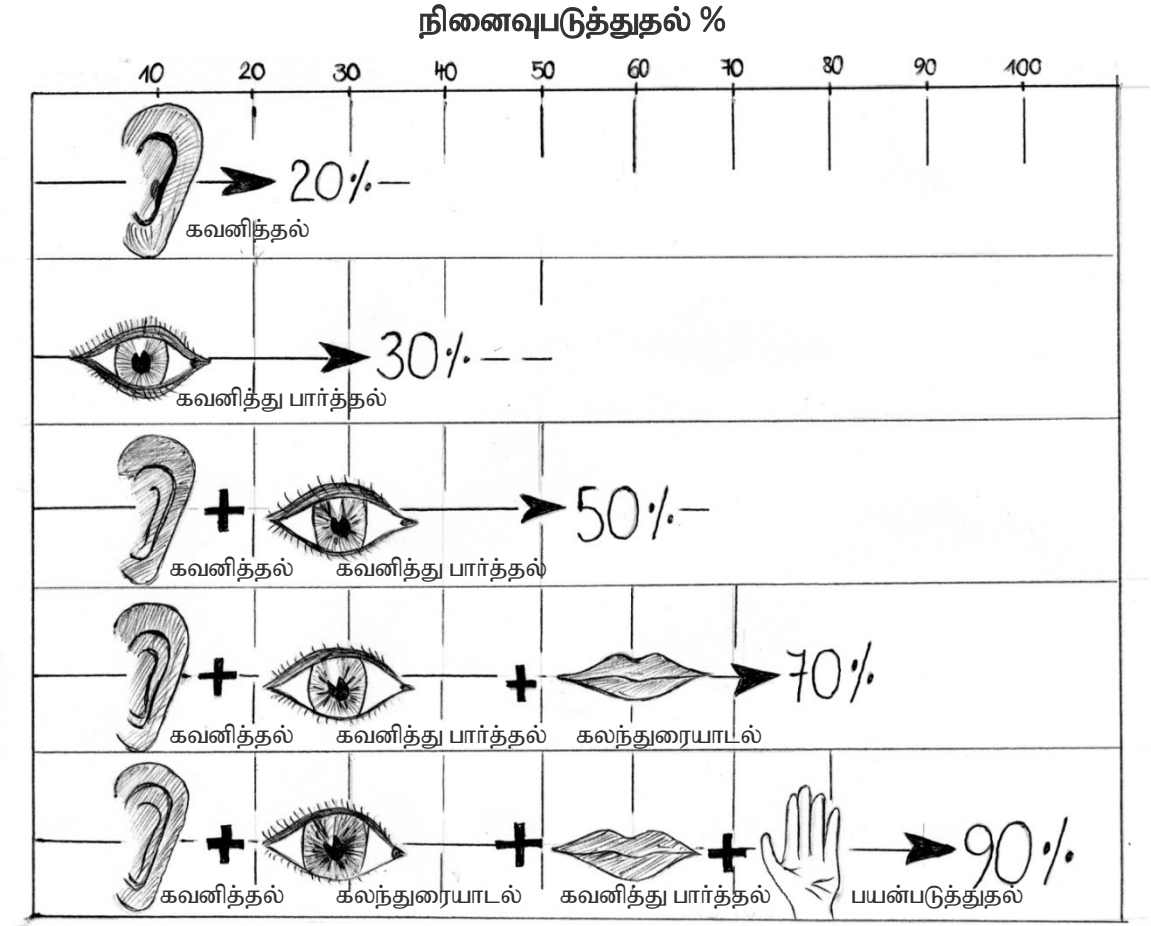
என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

- முழுமையாக செயலை புரிந்து கொண்டு மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்: செயலை புரிந்து
- 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)



என்னுடைய நினைவாற்றலை எப்படி நான் மேம்படுத்த முடியும்?

கற்கும் போது, பல புலனுணர்வை பயன்படுத்துவதால் சிறப்பாக நினைவு கூறமுடியும்!





நாம் எல்லோரும் ஒரேவிதமாக உணர்ந்து ஒன்றையே நினைவு கூர்கிறோமா?



ஊதாரணம்: மூன்று விதமான ஓவியர்கள் ஸ்பெயினின் ஒரே இயற்கைக் காட்சியை வரைந்துள்ளனர்...



தயவு கூர்ந்து ஓவியத்தின் வண்ணம் மற்றும் அளவுகளுக்கு இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை கவனியுங்கள். இதில் ஓவியர்கள் அங்கே உள்ள அம்சங்களை வித்தியாசமாக வரைந்துள்ளனர் அல்லது தவிர்த்துள்ளனர்?



ஆன்டிரியாஸ் வெப்கிப்பர்



பெர்னட் ஹொம்பெல்



ஹெல்மட் ஷேக்



ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமாக விஷயங்களை உணர்கின்றனர்!
இந்த மூன்று படங்களைப் போல : ஒரே இயற்கைக்காட்சி
சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் பல்வேறு விதமாக
வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது !



ஆன்டிரியாஸ் வெப்கிப்பர்: இந்த ஓவியத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள மலை மற்ற இரண்டு ஓவியத்தில் சிறியதாக வரையப்பட்டுள்ளது.



பெர்னட் ஹொம்பெல்: இந்த இயற்கைக்காட்சியின் வண்ணம், அதிகமாக மண்ணின் வண்ணத்தில் உள்ளது. அந்தப்பாதையில் வலது பக்கம் மரம் காணவில்லை (சிவப்பு வட்டமிட்டது)



ஹெல்மட் ஷேக்: இந்த ஓவியத்தில் கண்ணுக்கு எட்டும் தூரம்வரை நிலப்பகுதி பல்வேறு பகுதிகளாக அடிவானம் வரை காட்டப்பட்டுள்ளது. இயற்கை காட்சி மிகுந்த வண்ணங்களுடன் காணப்படுகிறது. மற்ற இரண்டு ஓவியங்களில் இருந்து மாறுபட்டு, மரக்கூட்டம் அடிவானத்தின் முன்பாக காட்டப்பட்டுள்ளது (பின் பகுதியில் மலைகள் இல்லை).



பயிற்சி

- சிக்கலான காட்சிகள் உங்களுக்கு காண்பிக்கப்படும் (உ.ம். கடற்கரை, ரயில்நிலையம்).



பயிற்சி

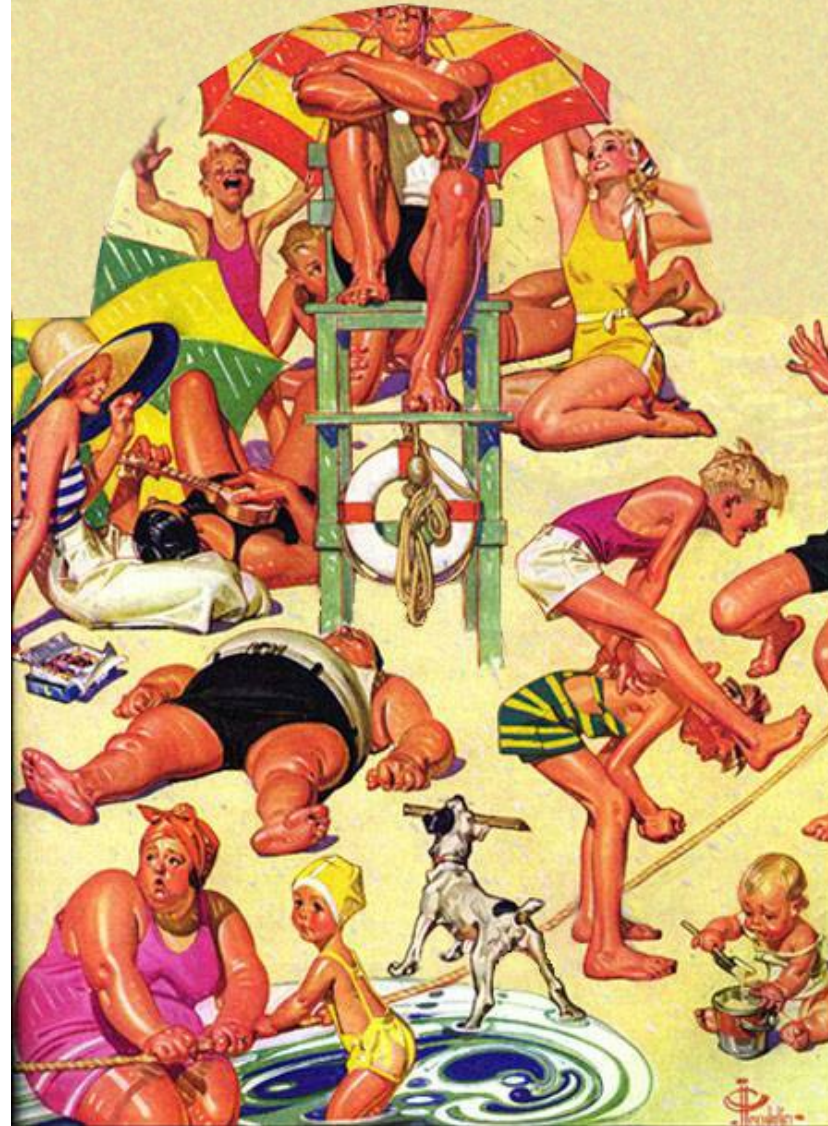
- சிக்கலான காட்சிகள் உங்களுக்கு காண்பிக்கப்படும் (உ.ம். கடற்கரை, ரயில்நிலையம்).
- பின்பு படத்தில் என்ன பார்த்தீர்கள் என்பதை மீண்டும் நினைவு கூறுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். உங்கள் கணிப்பு எவ்வளவு சரியானது.



பயிற்சி

- சிக்கலான காட்சிகள் உங்களுக்கு காண்பிக்கப்படும் (உ.ம். கடற்கரை, ரயில்நிலையம்).
- பின்பு படத்தில் என்ன பார்த்தீர்கள் என்பதை மீண்டும் நினைவு கூறுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள். உங்கள் கணிப்பு எவ்வளவு சரியானது.

முயற்சி செய்து பாருங்கள் எவ்வளவு விவரங்களை நீங்கள் நினைவு கூற முடியும்!





கடற்கரையில

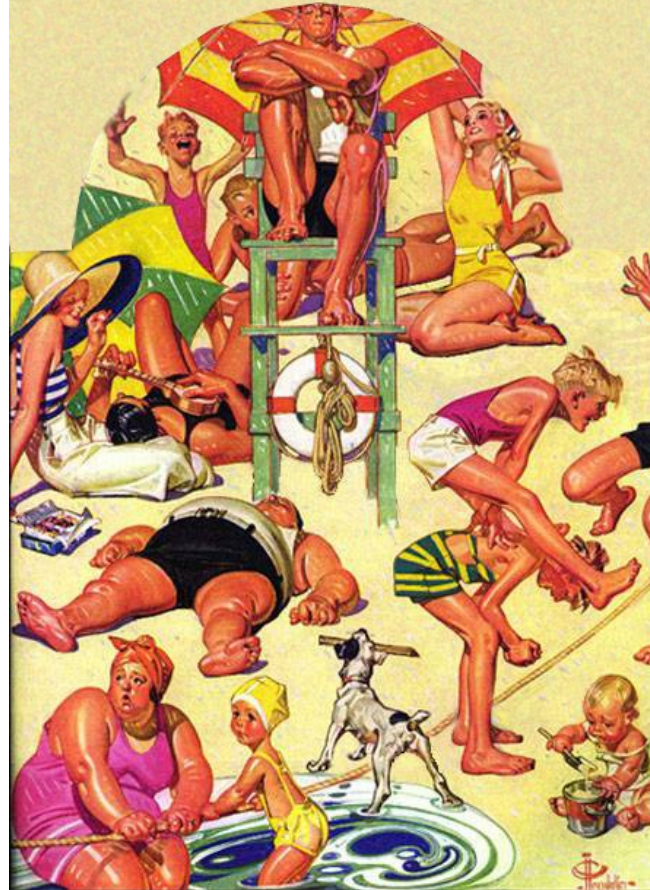
நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- கடற்கரை குடை
- நீச்சல் பாதுகாப்பாளர்
- நாய்
- பந்து
- பாதுகாப்பாளர்
- தண்ணீர்
- தொப்பி
- துண்டு



கடற்கரையில்

- கடற்கரை குடை
- நீச்சல் பாதுகாப்பாளர்
- நாய்
- பந்து
- பாதுகாப்பாளர்
- தண்ணீர்
- தொப்பி
- துண்டு



= காண்பிக்கப்படவில்லை





ரயில் நிலையம்

நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- தண்டவாளம்
- ரயில் பெட்டிகள்
- ரயில் என்ஜின்
- நிலையம்
- அட்டவணை
- ரயில் நடத்துனர்
- சூட்கேஸ்கள்
- ரயில் சிக்னல்
- பென்ச்



ரயில் நிலையம்

- தண்டவாளம்
- ரயில் பெட்டிகள்
- ரயில் என்ஜின்
- நிலையம்
- அட்டவணை
- ரயில் நடத்துனர்
- சூட்கேஸ்கள்
- ரயில் சிக்னல்
- பென்ச்

= காண்பிக்கப்படவில்லை





அன்றாட வாழ்வில் தவறான நினைவுகள்

- நாம் பெரும்பாலும் நினைவு கூறும் அனைத்தும் நடந்திருக்க வாய்ப்பில்லை!



அன்றாட வாழ்வில் தவறான நினைவுகள்

- நாம் பெரும்பாலும் நினைவு கூறும் அனைத்தும் நடந்திருக்க வாய்ப்பில்லை!
- நமது மூளை முன்பு நடந்த மற்றும் அது தொடர்பான நிகழ்வுகளை இடம் மாற்றியும், தவறிவிட்ட செய்திகளை சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும் (விடுமுறை நாட்களில் கடற்கரை காட்சிகள்). சில பொருட்களை “அறிவுப் பூர்வமாக” சேர்த்துக் கொள்ளும் (இந்த உதாரணத்தில்: பந்து, துண்டு)!



அன்றாட வாழ்வில் தவறான நினைவுகள்

- நாம் பெரும்பாலும் நினைவு கூறும் அனைத்தும் நடந்திருக்க வாய்ப்பில்லை!
- நமது மூளை முன்பு நடந்த மற்றும் அது தொடர்பான நிகழ்வுகளை இடம் மாற்றியும், தவறிவிட்ட செய்திகளை சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளும் (விடுமுறை நாட்களில் கடற்கரை காட்சிகள்). சில பொருட்களை “அறிவுப் பூர்வமாக” சேர்த்துக் கொள்ளும் (இந்த உதாரணத்தில்: பந்து, துண்டு)!
- உண்மையான நினைவுகள் **துல்லியமாக** இருக்கும் போது பொய்யான நினைவுகளில் இருந்து வேறுபடுத்தப்படுகிறது. தவறான நினைவுகள் மாறாக, “மேம்போக்காக” மற்றும் குறைவான நுணுக்கத்துடன் இருக்கும்.



நினைவாற்றலில் ஏற்படும் தவறுகளின் வகைகள்

???



நினைவாற்றலில் ஏற்படும் தவறுகளின் வகைகள்

- மறத்தல்



நினைவாற்றலில் ஏற்படும் தவறுகளின் வகைகள்

- மறத்தல்
- ஒருதலைபட்சமான நினைவுகள்:
 - இயல்பான பாரபட்சமான நினைவுகள்: சாதகமான நிகழ்வுகள், எதிர்மறை நிகழ்வுகளைவிட சிறப்பாக நினைவு கூறப்படும்.
 - மன அழுத்தத்துடன் கூடிய பாரபட்ச நினைவுகள்: எதிர்மறை நிகழ்வுகள் சாதகமான நிகழ்வுகளைவிட சிறப்பாக நினைவு கூறப்படும்.



நினைவாற்றலில் ஏற்படும் தவறுகளின் வகைகள்

- மறத்தல்
- ஒருதலைபட்சமான நினைவுகள்:
 - இயல்பான பாரபட்சமான நினைவுகள்: சாதகமான நிகழ்வுகள், எதிர்மறை நிகழ்வுகளைவிட சிறப்பாக நினைவு கூறப்படும்.
 - மன அழுத்தத்துடன் கூடிய பாரபட்ச நினைவுகள்: எதிர்மறை நிகழ்வுகள் சாதகமான நிகழ்வுகளைவிட சிறப்பாக நினைவு கூறப்படும்.
- பொய்த்தோற்றம்/ பொய் நினைவுகள்: நடக்காத நிகழ்வை நடந்ததாக நினைவுகூர்தல்!



பொய்யான நினைவுகள்



பிரபல நம்பிக்கைக்கு மாறாக, கேப்டன் கிரிக் (வில்லியம் ஷாட்னர்), ஸ்டார் டிரெக் என்ற படத்தில் “என்னை திருப்பி அனுப்பிவிடு, ஸ்காட்டி” என்ற சொற்றொடரை கூறவில்லை.



பொய்யான நினைவுகள்



பிரபல நம்பிக்கைக்கு மாறாக, கேப்டன் கிரிக் (வில்லியம் ஷாட்னர்), ஸ்டார் டிரெக் என்ற படத்தில் “என்னை திருப்பி அனுப்பிவிடு, ஸ்காட்டி” என்ற சொற்றொடரை கூறவில்லை.



டிரெஸ்டன் (ஜெர்மனி) நகரில் குண்டு வெடிப்பு நிகழ்வை நேரில் பார்த்த சாட்சிகள் குண்டு வெடிப்புக்குப்பின், தாழ்ப்பறந்த விமானங்கள், தப்பி ஓடும் மக்களை துரத்தியதாக நினைவு கூர்ந்தனர். வரலாற்றாளர்கள் இதை அதிகமாக சந்தேகப்பட்டனர். (உ.ம் - தூசுகளும், பரவிய தீயும், இது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடக்கமுடியாததாகியது).



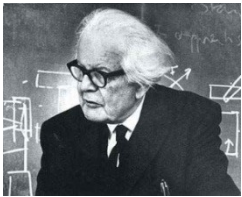
பொய்யான நினைவுகள்



பிரபல நம்பிக்கைக்கு மாறாக, கேப்டன் கிரிக் (வில்லியம் ஷாட்னர்), ஸ்டார் டிரெக் என்ற படத்தில் “என்னை திருப்பி அனுப்பிவிடு, ஸ்காட்டி” என்ற சொற்றொடரை கூறவில்லை.



டிரெஸ்டன் (ஜெர்மனி) நகரில் குண்டு வெடிப்பு நிகழ்வை நேரில் பார்த்த சாட்சிகள் குண்டு வெடிப்புக்குப்பின், தாழ்ப்பறந்த விமானங்கள், தப்பி ஓடும் மக்களை துரத்தியதாக நினைவு கூர்ந்தனர். வரலாற்றாளர்கள் இதை அதிகமாக சந்தேகப்பட்டனர். (உ.ம் - தூசுகளும், பரவிய தீயும், இது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடக்கமுடியாததாகக்கியது).



பிரபல உளவியல் நிபுணர் ஜின் பியாஜே,தான் இரண்டு வயதில் கடத்தப்பட்டதாக நினைவு கூர்ந்தார். இது அவருடைய அத்தை, அவர் சிறு குழந்தையாக இருந்த போது கூறிய ஒரு கதை.



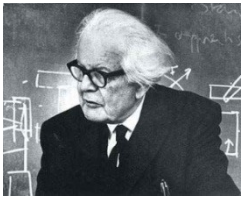
பொய்யான நினைவுகள்



பிரபல நம்பிக்கைக்கு மாறாக, கேப்டன் கிரிக் (வில்லியம் ஷாட்னர்), ஸ்டார் டிரெக் என்ற படத்தில் “என்னை திருப்பி அனுப்பிவிடு, ஸ்காட்டி” என்ற சொற்றொடரை கூறவில்லை.



டிரெஸ்டன் (ஜெர்மனி) நகரில் குண்டு வெடிப்பு நிகழ்வை நேரில் பார்த்த சாட்சிகள் குண்டு வெடிப்புக்குப்பின், தாழ்ப்பறந்த விமானங்கள், தப்பி ஓடும் மக்களை துரத்தியதாக நினைவு கூர்ந்தனர். வரலாற்றாளர்கள் இதை அதிகமாக சந்தேகப்பட்டனர். (உ.ம் - தூசுகளும், பரவிய தீயும், இது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் நடக்கமுடியாததாகியது).



பிரபல உளவியல் நிபுணர் ஜின் பியாஜே,தான் இரண்டு வயதில் கடத்தப்பட்டதாக நினைவு கூர்ந்தார். இது அவருடைய அத்தை, அவர் சிறு குழந்தையாக இருந்த போது கூறிய ஒரு கதை.



ஒரு பரிசோதனையில், டிஸ்னி உலகம் பற்றிய கார்ட்?ன் விளம்பரத்தில் பக்ஸ் பன்னியின் படம் காண்பிக்கப்பட்டது. பக்ஸ் பன்னி வார்னர் சகோதரர்களின் படைப்பு மற்றும் டிஸ்னி கதாபாத்திரம் அல்ல என்றாலும் 30% பார்வையாளர்கள் தாங்கள் குழந்தையாக இருந்த போது டிஸ்னி உலகில் முயலை சந்தித்ததை நினைவு கூர்ந்தனர்.



நாம் ஏன் இதை செய்கிறோம் ?

- ஆராய்ச்சி முடிவுகளின்படி, மனநோய் உடையவர்கள் [அனைவரும் அல்ல !] மனநோய் இல்லாதவர்களைவிட பொய்யான நினைவுகளை அதிகமாக நம்புகின்றனர்.



நாம் ஏன் இதை செய்கிறோம் ?

- ஆராய்ச்சி முடிவுகளின்படி, மனநோய் உடையவர்கள் [அனைவரும் அல்ல !] மனநோய் இல்லாதவர்களைவிட பொய்யான நினைவுகளை அதிகமாக நம்புகின்றனர்.
- அதேசமயம் உண்மையான நினைவுகள் (உ.ம். உண்மையாக நடந்தவை) மீதுள்ள நம்பிக்கை, மனநோயின் போது குறைகிறது.



நாம் ஏன் இதை செய்கிறோம் ?

- ஆராய்ச்சி முடிவுகளின்படி, மனநோய் உடையவர்கள் [அனைவரும் அல்ல !] மனநோய் இல்லாதவர்களைவிட பொய்யான நினைவுகளை அதிகமாக நம்புகின்றனர்.
- அதேசமயம் உண்மையான நினைவுகள் (உ.ம். உண்மையாக நடந்தவை) மீதுள்ள நம்பிக்கை, மனநோயின் போது குறைகிறது.
- இதனால் தவறான நினைவுகளில் இருந்து சரியான நினைவுகளை வித்தியாசப்படுத்துவது கடினமானது மற்றும் ஆரோக்கியமான, எதார்த்தமான சூழ்நிலையை சந்திப்பதை தடுக்கிறது.



மன நோயின் போது நினைவாற்றல் தவறுகள் எவ்வாறு தவறான கணிப்புக்கு வழிவகுக்கிறது- உதாரணங்கள்

நிகழ்வு	தவறான நினைவு	உண்மையான சூழ்நிலை
தாயுடன் விவாதம் செய்வது.	“நீ இனிமேல் எனது மகள் இல்லை.” என்று கூறியதை நினைவு கூர்வது	“நீ இப்படித்தான் என்று எனக்குத் தெரியாது”- காலப்போக்கில் அம்மா கூறிய சரியான வார்த்தையை நினைவு கூற முடியாது.
குழுசிகிச்சைக் கூட்டம்.	என்னுடைய பிரச்சனை பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதில்லை.	மற்ற பங்கேற்பாளர்கள் அந்த சூழ்நிலையில் ஆறுதல் கூறமுயற்சி செய்தனர். ஆனால் பின்பு அது மறக்கப்பட்டது.

யாரேனும் உங்களின் சொந்த அனுபவத்தை பகிர்ந்து கொள்ளமுடியுமா?



பயிற்சி

- மீண்டும், உங்களுக்கு சிக்கலான காட்சிகள் காண்பிக்கப்படும்.



பயிற்சி

- மீண்டும், உங்களுக்கு சிக்கலான காட்சிகள் காண்பிக்கப்படும்.
- எது விடுபட்டது என்பதை கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும் (விடுபட்டவைகள் நீல வண்ணத்தில் பின்பு காட்டப்படும்).





பெட்டிக்கடை

நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- பெட்டிக்கடை அடையாளம்
- கொத்துக்கறி
- குப்பைத்தொட்டி
- பென்ச்
- கொடிகள்
- விலைக் குறிப்புகள்
- பாட்டில்கள்
- விற்பனையாளர்



பெட்டிக்கடை

- பெட்டிக்கடை அடையாளம்
- கொத்துக்கறி
- குப்பைத்தொட்டி
- பென்ச்
- கொடிகள்
- விலைக் குறிப்புகள்
- பாட்டில்கள்
- விற்பனையாளர்



= காண்பிக்கப்படவில்லை





தோட்டம்

எது காண்பிக்கப்படவில்லை? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- பூவாளி
- சூரியகாந்தி
- மலர்ப்படுக்கை
- மரம்
- மண்வாரி
- சாய்வுப்படுக்கை
- தண்ணீர்குழாய்



தோட்டம்

- பூவாளி
- சூரியகாந்தி
- மலர்ப்படுக்கை
- மரம்
- மண்வாரி
- சாய்வுப்படுக்கை
- தண்ணீர்குழாய்





மாற்று விளக்கம்: வீடியோ க்ளிப்

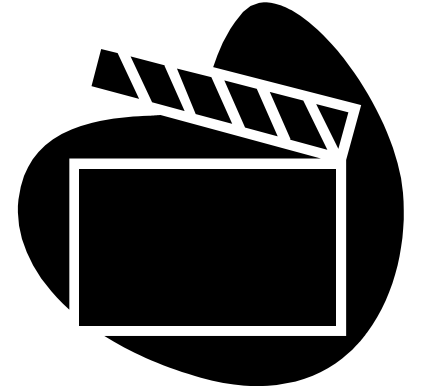
மாற்று விளக்கம் இன்றைய நாளின் தொகுதியைப் பற்றிய வீடியோ க்ளிப்பை பின்வரும் இணையதள முகவரியில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்:

http://www.uke.de/mct_videos

வீடியோ பார்த்ததற்கு பிறகு இது எவ்வாறு இன்றைய தொகுதிக்கு தொடர்புடையது என்பதை ஆலோசிக்கவும்.

[பயிற்சியாளர்களுக்கு:

சில வீடியோ க்ளிப்பில் உள்ள மொழிகள் அனைத்து கலாச்சாரத்தை சார்ந்தவர்களுக்கும் பொருந்தாது. ஆகையால் தயவு செய்து வீடியோவை பகிரும் முன்னர் சோதித்துப் பார்க்கவும்]







தீர்க்கமான சிந்தனை

வழக்கமாக வகுப்பறையில் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

...

...

...

...



வகுப்பறை

நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- முதுகுப்பை
- ஆசிரியர்
- வரைபடம்
- புத்தகங்கள்
- பென்ச்சுகள்
- ஆசிரியரின் நாற்காலி
- கரும்பலகை
- ஆசிரியரின் பை



வகுப்பறை

- முதுகுப்பை
- ஆசிரியர்
- வரைபடம்
- புத்தகங்கள்
- பென்ச்சுகள்
- ஆசிரியரின் நாற்காலி
- கரும்பலகை
- ஆசிரியரின் பை







மீன் பிடிப்பவர்

எது காண்பிக்கப்படவில்லை? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- தண்ணீர்குழாய்
- வாளி
- தலைப்பாகையில் உள்ள பட்டன்
- படகில் “ஸ்போர்ட்” என்ற அடையாளம்
- மீன் தூண்டில்
- சிவப்புக்கம்பளி ஆடை
- தண்ணீர்
- மீன்

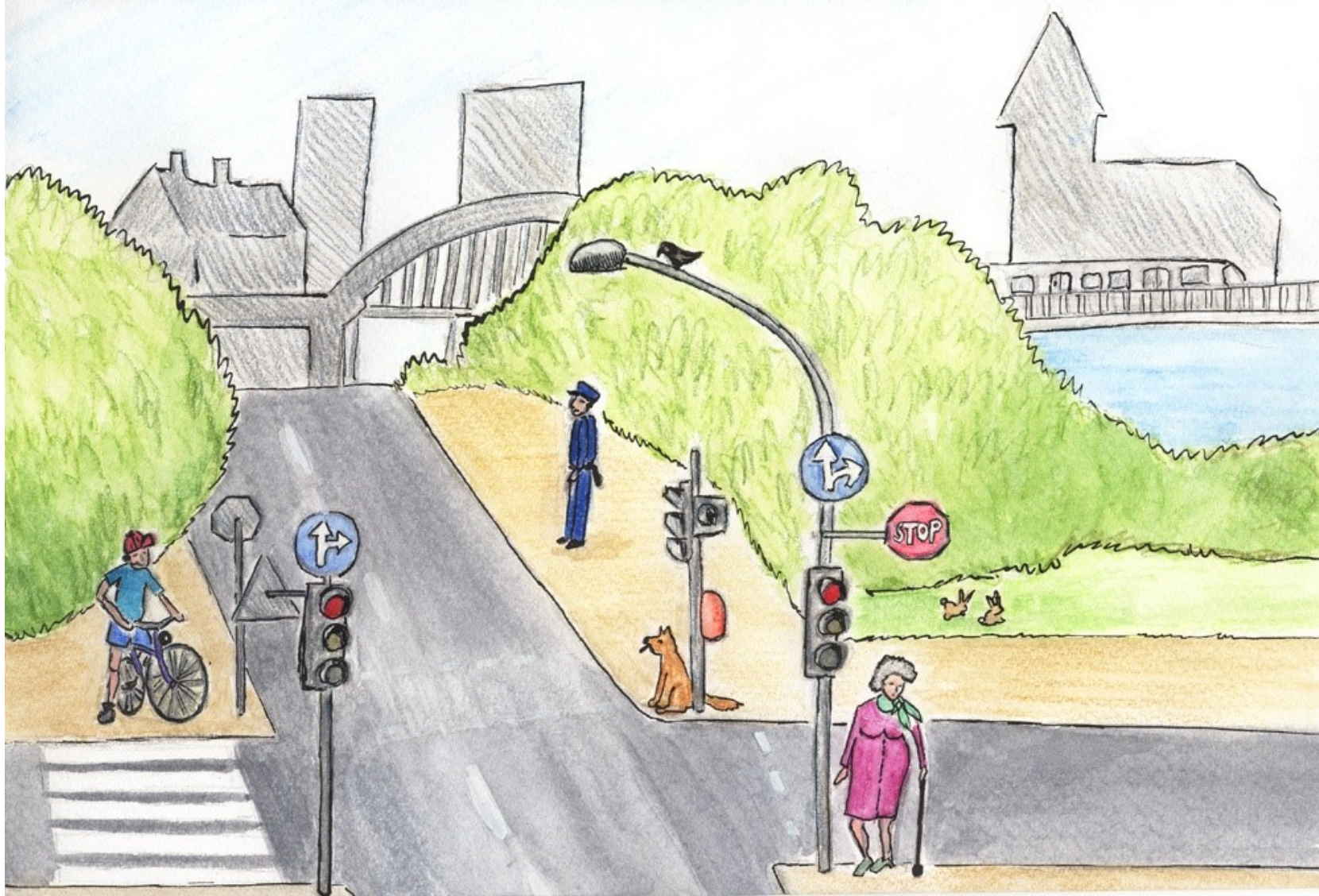


மீன் பிடிப்பவர்

- தண்ணீர்குழாய்
- வாளி
- தலைப்பாகையில் உள்ள பட்டன்
- படகில் “ஸ்போர்ட்” என்ற அடையாளம்
- மீன் தூண்டில்
- சிவப்புக்கம்பளி ஆடை
- தண்ணீர்
- மீன்



= காண்பிக்கப்படவில்லை





தீர்க்கமான சிந்தனை

வழக்கமாக கடக்கும்பாதையில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

...

...

...

...



கடக்கும்பாதையில் நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- கார்கள்
- காவலர்
- பைக்கில் உள்ள குழந்தை
- வயதான பெண்மணி
- போக்குவரத்து பச்சை
விளக்கு
- ரோடு கடக்குமிடம்
- நில் என்ற அறிவிப்பு
- தொடுவானம்



கடக்கும்பாதையில்

- கார்கள்
- காவலர்
- பைக்கில் உள்ள குழந்தை
- வயதான பெண்மணி
- போக்குவரத்து பச்சை விளக்கு
- ரோடு கடக்குமிடம்
- நில் என்ற அறிவிப்பு
- தொடுவானம்







தீர்க்கமான சிந்தனை

வழக்கமாக விளையாட்டு மைதானத்தில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

...

...

...

...



விளையாட்டு மைதானம் நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- சறுக்குப்பலகை
- குடைராட்டினம்
- பட்டம்
- சக்கரப்பலகை
- பந்து
- மரங்கள்
- ஊ“சல்
- பொம்மைகள்
- மணல் பெட்டிகள்



விளையாட்டு மைதானம்

- சறுக்குப்பலகை
- குடைராட்டினம்
- பட்டம்
- சக்கரப்பலகை
- பந்து
- மரங்கள்
- ஊர்சல்
- பொம்மைகள்
- மணல் பெட்டிகள்







திருமணம

எது காண்பிக்கப்படவில்லை? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- சர்ச் ஜன்னல்கள்
- ஆண் திருமணசாட்சி
- முக்காடு அணிந்த மணப்பெண்
- கையில் பூவுடன் பெண்
- பென்ச்சுகள்
- கதவு



திருமணம்

- சர்ச் ஜன்னல்கள்
- ஆண் திருமணசாட்சி
- முக்காடு அணிந்த மணப்பெண்
- கையில் பூவுடன் பெண்
- பென்ச்சுகள்
- கதவு







கால்பந்து

எது காண்பிக்கப் படவில்லை? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- மதிப்பெண் பலகை
- கோல்
- ஓரங்களில் உள்ளகோடுகள்
- விளையாட்டு
- வீரர்கள்
- கால்பந்து
- ரசிகர்கள்
- விளம்பரம்
- கொடிகள்

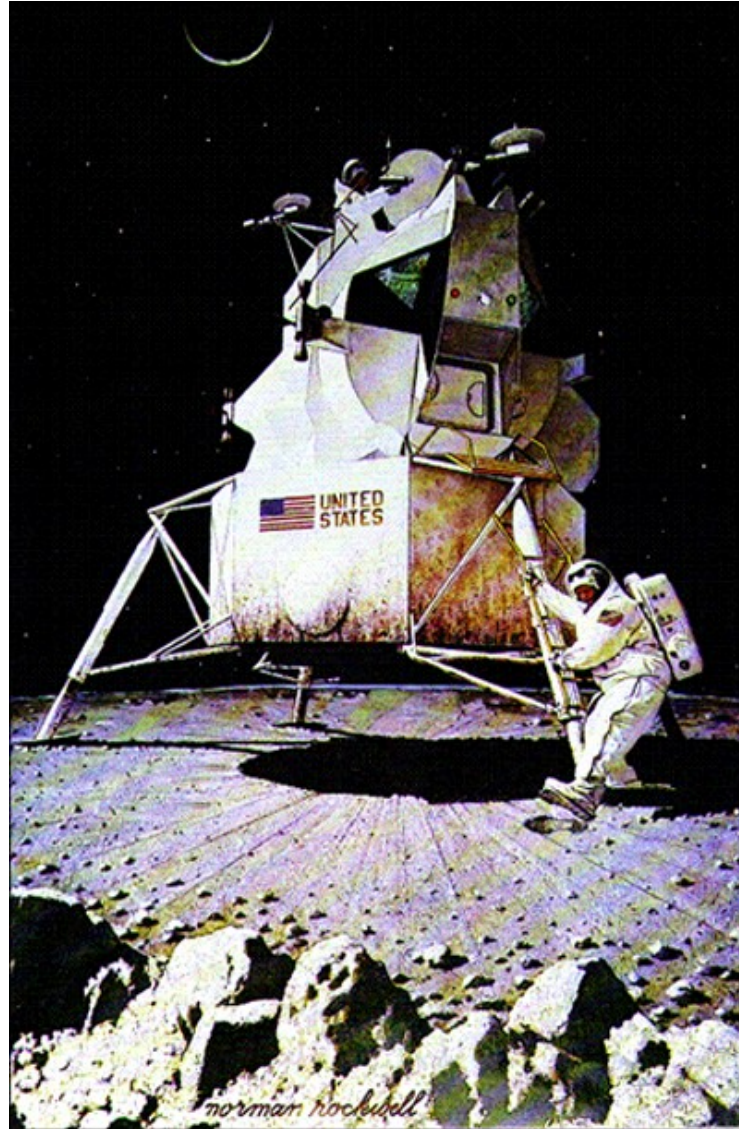


கால்பந்து

- மதிப்பெண் பலகை
- கோல்
- ஓரங்களில் உள்ளகோடுகள்
- விளையாட்டு
- வீரர்கள்
- கால்பந்து
- ரசிகர்கள்
- விளம்பரம்
- கொடிகள்



= காண்பிக்கப்படவில்லை





நிலவில

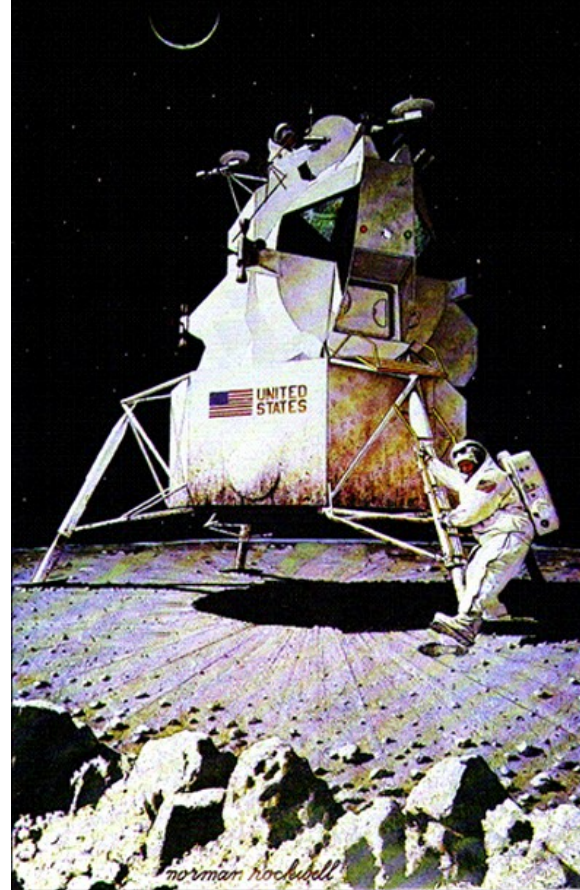
எது காண்பிக்கப்படவில்லை? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- ராக்கெட் ஸ்டேண்ட்
- ஆக்ஸிஜன் டேங்க்
- தலைக்கவசம்
- நிலவில் உள்ள பள்ளம்
- ராக்கெட் முனைப்பகுதி
- பின்புறத்தில் பிறைவடிவ கிரகம்



நிலவில

- ராக்கெட் ஸ்டேண்ட்
- ஆக்ஸிஜன் டேங்க்
- தலைக்கவசம்
- நிலவில் உள்ள பள்ளம்
- ராக்கெட் முனைப்பகுதி
- பின்புறத்தில் பிறைவடிவ கிரகம்



= காண்பிக்கப்படவில்லை





காப்பாற்றப்படுதல்

எது காண்பிக்கப்படவில்லை? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- ஹெலிகாப்டர்
- ரப்பர் படகு
- நீரில் மூழ்குபவர்
- கவிழ்ந்த படகு
- தண்ணீர்
- டோலி
- உயிர் பாதுகாப்பாளர்
- விமான ஓட்டி



காப்பாற்றப்படுதல்

- ஹெலிகாப்டர்
- ரப்பர் படகு
- நீரில் மூழ்குபவர்
- கவிழ்ந்த படகு
- தண்ணீர்
- டோலி
- உயிர் பாதுகாப்பாளர்
- விமான ஓட்டி







தீர்க்கமான சிந்தனை

வழக்கமாக கட்டிடப்பணியில் நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

...

...

...

...



சாலை பணி

நீங்கள் பார்த்தது என்ன? நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியாக உள்ளீர்கள்?

- குழாய்
- ஒற்றை சக்கரவண்டி
- தடுப்பு
- குழி தோண்டும் எந்திரம்
- துறப்பணக்கருவி
- மண்வாரி
- நில் என்ற அறிவிப்பு



சாலை பணி

- குழாய்
- ஒற்றை சக்கரவண்டி
- தடுப்பு
- குழி தோண்டும் எந்திரம்
- துறப்பணக்கருவி
- மண்வாரி
- நில் என்ற அறிவிப்பு





கற்றதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றல் நோக்கங்கள்:

- நமது நினைவுகள் நம்மை ஏமாற்றி சூழ்ச்சி செய்யலாம்!
சிறப்பாக முக்கிய நிகழ்வுகளில் (சண்டை, சாட்சிகள், சான்றுகள் போன்றவைகளில்)/ நினைவில் கொள்ளவும்:
உங்களால் ஒரு நிகழ்வை பற்றி *துல்லியமாக நினைவு கூற முடியவில்லை* எனில்:
 - “*அபகப்படுத்தியது அனைத்தும் உண்மை என நம்ப வேண்டாம்.*”



கற்றதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றல் நோக்கங்கள்:

- நமது நினைவுகள் நம்மை ஏமாற்றி சூழ்ச்சி செய்யலாம்!
சிறப்பாக முக்கிய நிகழ்வுகளில் (சண்டை, சாட்சிகள், சான்றுகள் போன்றவைகளில்)/ நினைவில் கொள்ளவும்:
உங்களால் ஒரு நிகழ்வை பற்றி *துல்லியமாக நினைவு கூற முடியவில்லை* எனில்:
 - “*அபகப்படுத்தியது அனைத்தும் உண்மை என நம்ப வேண்டாம்.*
 - மேலும் தகவல்கள் சேகரிக்கவும் (உ.ம். சாட்சி).



கற்றதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றல் நோக்கங்கள்:

- நமது நினைவுகள் நம்மை ஏமாற்றி சூழ்ச்சி செய்யலாம்!
சிறப்பாக முக்கிய நிகழ்வுகளில் (சண்டை, சாட்சிகள், சான்றுகள் போன்றவைகளில்)/ நினைவில் கொள்ளவும்:
உங்களால் ஒரு நிகழ்வை பற்றி *துல்லியமாக நினைவு கூற முடியவில்லை* எனில்:
 - “*அபகப்படுத்தியது அனைத்தும் உண்மை என நம்ப வேண்டாம்.*
 - *மேலும் தகவல்கள் சேகரிக்கவும் (உ.ம். சாட்சி).*
உதாரணம் : நீங்கள் ஒருவரோடு சண்டையிட்டுக் கொண்டீர்கள். அவர் /அவள் உங்களை அவமானப்படுத்தும் வகையில் பேசியதாக ஒரு மங்கலான நினைவு. உங்கள் நினைவுகள் உங்களிடம் சூழ்ச்சி செய்கிறது அல்லது நீங்கள் நினைவுபடுத்தியது சிதறியுள்ளது. மேலும், அங்கு இருந்த வேறு சிலரிடம் நடந்ததை கேட்டுக்கொள்ளவும்.



கற்றதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

மனநோயின் போது, மனநோயாளி நடக்காத நிகழ்ச்சிகளை நடந்ததாக அல்லது வித்தியாசமாக நடந்ததாக நினைவு கூறுகிறார்.



கற்றதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

மனநோயின் போது, மனநோயாளி நடக்காத நிகழ்ச்சிகளை நடந்ததாக அல்லது வித்தியாசமாக நடந்ததாக நினைவு கூறுகிறார்.

உதாரணம்: பிலிப் தன்னுடைய பைக்கை யாரோ திருடிவிட்டதாக நம்புகிறார்.

பின்புலம்: எப்போதும் போல அவருடைய சைக்கிள், கதவின் முன்பாக இல்லை மற்றும் அவர் அது சூப்பர் மார்கெட்டுக்கு அடுத்துள்ள கதவின் முன்பாக பூட்டி வைக்கப்பட்டுள்ளதை பார்த்தார் மற்றும் பைக்கை திருடியவர் சூப்பர் மார்க்கெட்டில் உள்ளார் என சந்தேகப்பட்டு போலீசாரை கூப்பிட நினைத்தார். அவர் இதை இன்னும் ஒரு சூழ்ச்சிக்கான அறிகுறியாக கருதினார். ஏனெனில், அவருடைய பர்சு மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பு திருடப்பட்டது.

ஆனால்: தொலைபேசிக் கூண்டில் பிலிப் தனது பாக்கெட்டில் கை வைத்த போது சைக்கிள் சாவி இருப்பதை அறிந்தார். திடீரென அவர் சூப்பர் மார்க்கெட் முன்பாக வண்டியை நிறுத்தி பூட்டியதை நினைவு கூர்ந்தார்.



கற்றதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

மனநோயின் போது, மனநோயாளி நடக்காத நிகழ்ச்சிகளை நடந்ததாக அல்லது வித்தியாசமாக நடந்ததாக நினைவு கூறுகிறார்.

உதாரணம்: பிலிப் தன்னுடைய பைக்கை யாரோ திருடிவிட்டதாக நம்புகிறார்.

பின்புலம்: எப்போதும் போல அவருடைய சைக்கிள், கதவின் முன்பாக இல்லை மற்றும் அவர் அது சூப்பர் மார்கெட்டுக்கு அடுத்துள்ள கதவின் முன்பாக பூட்டி வைக்கப்பட்டுள்ளதை பார்த்தார் மற்றும் பைக்கை திருடியவர் சூப்பர் மார்க்கெட்டில் உள்ளார் என சந்தேகப்பட்டு போலீசாரை கூப்பிட நினைத்தார். அவர் இதை இன்னும் ஒரு சூழ்ச்சிக்கான அறிகுறியாக கருதினார். ஏனெனில், அவருடைய பர்சு முன்று வாரங்களுக்கு முன்பு திருடப்பட்டது.

ஆனால்: தொலைபேசிக் கூண்டில் பிலிப் தனது பாக்கெட்டில் கை வைத்த போது சைக்கிள் சாவி இருப்பதை அறிந்தார். திடீரென அவர் சூப்பர் மார்க்கெட் முன்பாக வண்டியை நிறுத்தி பூட்டியதை நினைவு கூர்ந்தார்.

ஒருவர் அதிக அழுத்தத்தில் உள்ள போது அல்லது பயப்படும் போது பொய்யான நினைவுகள் அதிகமாக எழுகிறது. விளைவுகளை முடிவு செய்யும் முன்பு: உங்கள் முன் கருத்து சரியானதா மற்றும் முழுமையானதா என கவனமாக நினைத்துப் பாருங்கள்! கூடவே, உண்மையான நினைவுகளை ஒப்பு நோக்கும் போது பொய்யான நினைவுகள் மங்கலாகவே இருக்கும்!



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
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball