# அலகு 8

## சகாக்களின் அழுத்தத்தை சமாளித்தல்

# அலகு 8: சகாக்களின் அழுத்தத்தை சமாளித்தல்

| | |
|---|---|
| **Module specifications**<br>அலகு பற்றிய விபரங்கள்: | – 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது |
| **Module objectives**<br>அலகின் நோக்கங்கள்: | இந்த அலகின் இறுதியில் பின்வருவனவற்றை எம்மால் செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்:<br>• சகாக்களின் அழுத்தம் எம்மை எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பதை புரிந்து கொள்ளல்<br>• சகாக்களின் அழுத்தத்தை நாம் எப்பொழுது உணர்கிறோம் என்பதை அடையாளம் காணல்<br>சகாக்களின் அழுத்தத்திற்கு பொருத்தமான முறையில் பதிலளித்தல் |


©WHO Sri Lanka, 2023

# அறிமுகம் - சகாக்களின் அழுத்தம் என்றால் என்ன?

நாம் எம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களால் தொடர்ச்சியாக வசமாக்கப்படுகின்றோம். எமது சகாக்களில் நண்பர்கள், உடன் கற்பவர்கள், உடன் வேலை செய்பவர்கள் என அனைவரும் உள்ளடங்குவர். அடிப்படையாக, நாம் அடிக்கடி பழகும் எந்த ஒருவரும் இதற்குள் வருவார். நாம் நம்பத் தகுந்தவர்களை நண்பர்களாக கொண்டிருப்பது இயல்பானது மற்றும் முக்கியமானது.


©WHO Sri Lanka, 2023

## *கதை ஒன்றுடன் நாம் ஆரம்பிக்கலாம்*

*ஒருநாள் இரவு, அனுபிஸ் என்ற நரி சாகசப்பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு அருகிலுள்ள கிராமத்துக்கு வந்தான். அங்கிருந்த சிறிய வீடொன்றின் கொல்லைப்புறத்தில் நுழைந்த அவன் சாப்பிட ஏதும் கிடைக்குமா என்று நோட்டமிட்டான். தரை முழுவதும் வாளிகள் இரைந்து கிடந்ததால், அனுபிஸ் ஒவ்வொரு அடியாக எடுத்து வைக்க வேண்டியிருந்தது. திடீரென, அங்கிருந்த வாளிகளில் ஒன்றில் தன் வால் அமிழ்ந்துவிட்டதை அவன் உணர்ந்தான். உடனடியாக வாலை வெளியே இழுத்த அவன், அது பிரகாசமான ஊதா நிறமாக மாறியிருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியமடைந்தான். ஆர்வத்தோடு வாளிக்குள் என்ன இருக்கிறது என்று பார்த்தான். வாளி முழுவதும் ஊதா நிற சாயம் நிரம்பியிருந்தது. என்ன செய்தும் அந்த நிறத்தை அவனால் அகற்ற முடியவில்லை.*


©WHO Sri Lanka, 2023

முதலாவதாக, அனுபிஸ் இனி தனது நண்பர்களை எப்படி சந்திப்பது, அவர்கள் தன்னைப் பார்த்து சிரிப்பார்களே என்று பயந்தான். அவமானமாகவும், திக்கற்றவனாகவும் உணர்ந்தான். இது அவனுக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சினை, ஏனெனில் சூரியன் உதிப்பதற்கு முன் அவன் மீண்டும் காடு திரும்ப வேண்டும். அவன் கடுமையாக யோசித்து, ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கிக்கொண்டு, தைரியமாக காட்டை நோக்கிச் சென்றான்.


©WHO Sri Lanka, 2023

அதிகாலை சூரியன் உதித்ததும், அனுபிஸ் தனது வாலை நிமிர்த்திக்கொண்டு, அங்கும் இங்கும் ஆட்ட ஆரம்பித்தான். காலை சூரிய ஒளியில் வாலில் இருந்த ஊதா நிறம் பிரகாசமாக மின்னியது. ‘‘அடடா. எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது’’ என்று அவன் சத்தமாக சொல்லிக்கொணடான். வாலைப் பார்க்க அங்கு வந்த மற்ற கரடிகள் ஆச்சரியப்பட்டன. தமது இயற்கையான, சலிப்பூட்டும் பழுப்பு வாலை விட வித்தியாசமாக இருந்த இதைப் பார்த்து, ‘‘ஆ.. ஊ..’’ என்று பிரமித்தன. உனது வாலுக்கு என்னவாயிற்று என்று வினவின. ஒரு நரி ‘‘நேற்று பார்த்தபோது உனது வால் என்னுடையதைப் போலவே இருந்தது’’ என்று அனுபிஸ்ஸிடம் கூறியது.


©WHO Sri Lanka, 2023

*ஆமோதித்த அனுபிஸ், ''எனது வாலும் உங்களைப் போலதான் இருந்தது, ஆனால் அதை நான் விசேடமானதாக மாற்ற நினைத்தேன், அதனால் கிராமத்திற்கு சென்று சாயங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு வீட்டிலிருந்த பிரகாசமான ஊதா நிற சாயத்தில் எனது வாலை அமிழ்த்தி இந்த நிறத்தைப் பெற்றேன்'' என்றான். அத்தோடு ''எனது வால் முன்பைவிட அழகாக இல்லையா'' என்றும் அங்கிருந்தவர்களை பார்த்து ஆர்வமாகக் கேட்டான். உங்களுடைய வாலையும் இப்படி விசேடமானதாக மாற்ற விரும்புவீர்கள் என நினைக்கிறேன், உங்களாலும் அது முடியும், இன்றிரவே நான் உங்களைக் கூட்டிப் போகிறேன்'' என்று அவர்களைப் பார்த்துக் கூறினான்.*


©WHO Sri Lanka, 2023

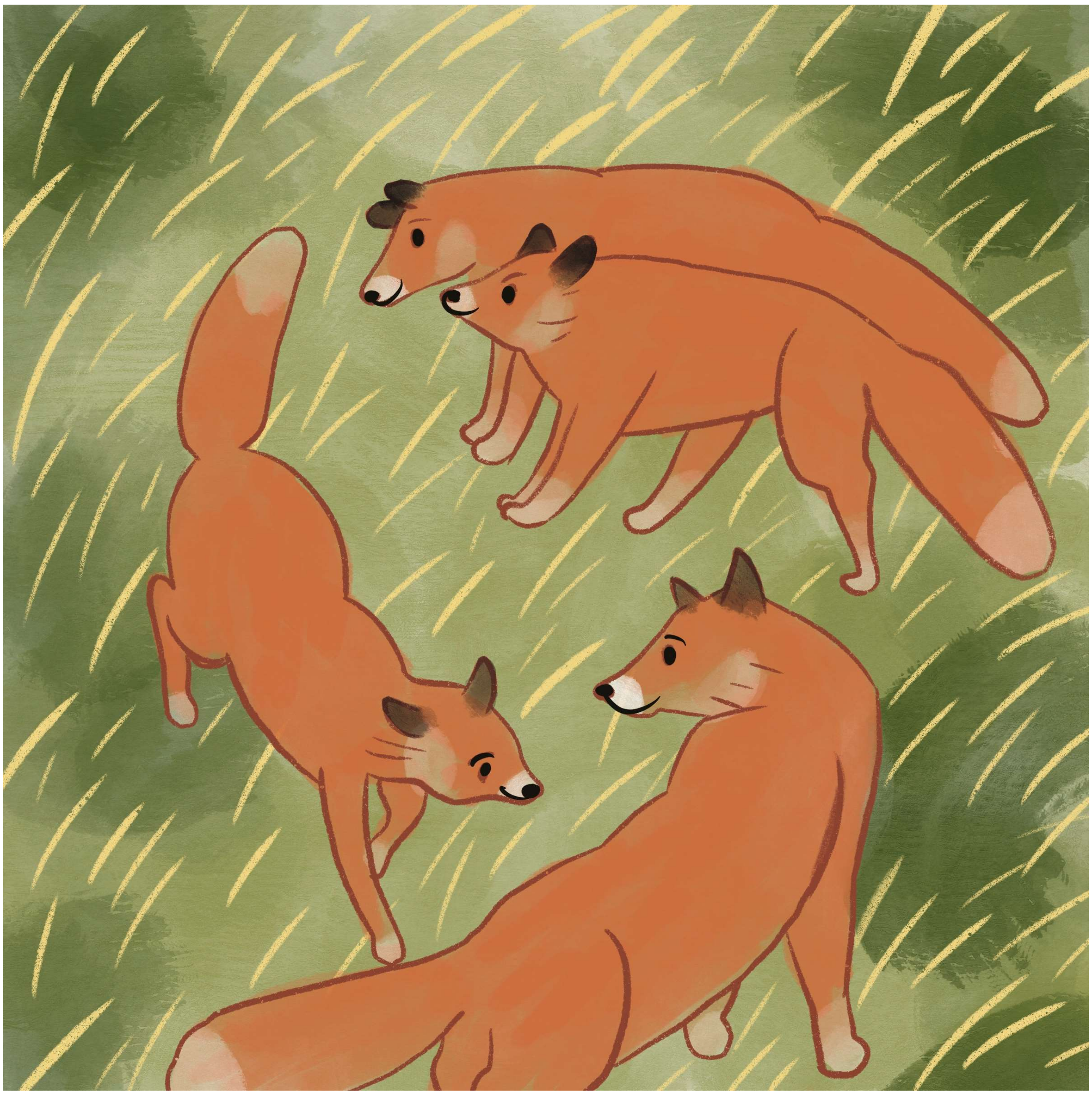
*இதைக் கேட்ட சில நண்பர்கள் மிகவும் ஆர்வத்தோடு எவ்வித யோசனையுமின்றி அவனோடு வரச் சம்மதித்தனர். சில நண்பர்களுக்கு அந்த ஊதா நிற வால் பிடிக்காவிட்டாலும் அவர்கள் முரண்படவில்லை, அவனோடு வந்து தமது வாலுக்கு சாயம் பூசிக்கொள்ளச் சம்மதித்தனர். மூன்றாவது குழு நண்பர்கள் அனுபிஸ்ஸின் வால் மிக அழகாயிருப்பதாக ஏற்றுக்கொண்டதோடு, புதிதாக எதையேனும் செய்வதில் அவனுக்கிருந்த தைரியத்தைப் பாராட்டினர். இருந்தாலும், ''இப்போதைக்கு எம்மால் வர முடியாது, நாம் அது பற்றி சிந்திக்கிறோம்'' என்றனர். கடைசியாக ஒரு சில நண்பர்கள், அவன் தனது இயற்கையான வாலின் நிறத்தை மாற்றிவிட்டதால் கவலை அடைந்தனர்.*

*அனுபிஸ் உடன் சென்று சாயம் பூசிக்கொண்ட நண்பர்கள் ஒரு பிரச்சினையை சந்தித்தனர். அவர்கள் வேட்டைக்குச் செல்லும்போது முயல்களைக் கண்டுபிடிப்பது கஷ்டமாக இருந்தது, ஏனெனில் இவர்கள் வருவதை தூரத்திலிருந்தே கண்டுகொண்ட முயல்கள் பதுங்கி விட்டன. அதனால் உணவுக்காக தமது நண்பர்களை நம்பி இருக்கும் நிலை அவர்களுக்கு உருவானது.*


©WHO Sri Lanka, 2023

# செயல்பாடு

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.




©WHO Sri Lanka, 2023

# கலந்துரையாடல்

அனுபிஸ் பொய் சொல்வதற்கும் மற்றவர்களை தம் வால்களை நிறமூட்டுவதற்கு வசப்படுத்துவதற்கும் ஏன் நினைத்தான்?

**பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- தனது வால் ஊதா நிறமாக மாறியதால் அவன் அவமானமாக உணர்ந்தான்
- அவனால் தனது வாலின் நிறத்தை நீக்க முடியவில்லை
- மற்றவர்கள் தன்னைப் பார்த்து சிரிக்கலாம் அல்லது தனது வாலை அருவருப்பாக பார்க்கலாம் என்று பயந்தான்
- தான் தனித்து விடப்படுவேன் என்று வருந்தினான்
- அவன் நண்பர்களை இழக்க நேரிடலாம்
- அவன் ஒழுங்கற்றவனாக / முட்டாளாக / அலட்சியம் கொண்டவனாக பார்க்கப்படலாம்
- நண்பர்கள் தன்னை எப்படி பார்க்கிறார்கள் என்பது அவனுக்கு முக்கியம்

**பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

அனுபிஸ் நண்பர்கள் தன்னை விரும்ப வேண்டும் என்று நினைத்தான். அவனது வாலின் நிறம் காரணமாக அவர்களுக்கு தான் பிடிக்காமல் போய்விடலாம் என்று பயந்தான்.

வாலின் நிறத்தை நீக்க முடியாமல் போனதால், நான் வித்தியாசமாக தெரிவேன் என்று அனுபிஸ் நினைத்தான். அவன் அதை விரும்பவில்லை. இதிலிருந்து தப்பிக்க ஒரே வழி மற்றவர்களையும் தங்கள் வாலுக்கு சாயம் பூச வைப்ப

**அனுபிஸ் இவ்வாறு நடந்து கொண்டமைக்கான காரணம் அவன் சகாக்களின்**


©WHO Sri Lanka, 2023

## மற்றவர்களை வசப்படுத்த அனுபிஸ் முயற்சித்த வழிமுறைகள் எவை?

### பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவன் அழகான வார்த்தைகளையும் மிகைப்படுத்தல்களையும் பயன்படுத்தினான்
- அவன் தனது வால் மிக அழகானது என்று காட்ட முயற்சித்தான்
- அவனது வால் எப்படி நிறமூட்டப்பட்டது என்ற உண்மையை மறைத்தான்
- அவன் மற்றவர்களை வற்புறுத்த முயற்சித்தான்
- அப்படியான வால் மற்றவர்களிடம் இல்லை என்பதற்காக அவன் அவர்களை கேலி செய்தான்
- தமது வால்களை நிறமூட்டுவதற்கு மற்றவர்களுக்கும் உதவுவதாக கூறினான்

**பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- அவன் தனது வாலைப் பற்றி சிறப்பான விடயங்களை கூறி, தான் மிகவும் கவர்ச்சியானவன் என்று மற்றவர்களை நம்ப வைக்க முயற்சித்தான்

- மற்றவர்களும் தன்னை பின்பற்ற வேண்டுமென நினைத்தான். அதனால் தான் தொடர்ந்தும் சௌகரியமாக இருக்கலாம் என நம்பினான்

- மற்றவர்கள் தமது வாலுக்கு நிறமூட்ட அவனது நேரத்தையும் சக்தியையும் செலவிடுவதில் ஆர்வம் காட்டினான் (நான் உங்களை கிராமத்துக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன்)

- அவனது நண்பர்களுக்கு போதுமான அளவு சிந்திக்க அவன் நேரம் கொடுக்கவில்லை (நான் இன்றிரவே உங்களை அழைத்துப் போகிறேன்)

- **இவை அனுபிஸ் தமது நண்பர்களிடம் சகாக்களின் அழுத்தத்தை பயன்படுத்திய சில வழிமுறைகளாகும்**


©WHO Sri Lanka, 2023

அவனுக்கு நண்பர்கள் எவ்வாறு பதில் அளித்தார்கள்?

**பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- சிலர் அதிகம் யோசிக்காமல் அனுபிஸ் சொன்னதை ஏற்றுக் கொண்டார்கள்
- சிலர் அனுபிஸ் உடன் இணங்கவில்லை. இருந்தாலும், வெளிப்படையாக மறுப்பு தெரிவிக்க விரும்பவில்லை
- சிலர் அவன் வாலை மெச்சினார்கள். இருந்தாலும் எந்தவித செய்கையிலும் ஈடுபடவில்லை.
- சிலர் சற்று யோசிக்காமல் அனுபிஸ் உடன் முரண்பட்டார்கள்

**பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கு வெவ்வேறு விதமாக பதிலளிப்பார்கள். சில பதில்கள் பயன் மிக்கதாகவும் சில கெடுதியானதாகவும் அமையலாம்

சில கெடுதியான பதிலளிப்புகள் பின்வருமாறு:

- பின் விளைவுகளை யோசிக்காது சம்மதித்தல் (நட்பினை தொடர விரும்புதல், வியப்பினால் அதை பின்பற்றுதல்)
- யோசிக்காமல் மறுத்தல் (புதியவற்றை எதிர்த்தல், மாற்றம் குறித்த பயம், சமூக வழக்கங்களுடன் தம்மை உறுதியாக பிணைத்திருத்தல்)
- நட்பின் காரணமாக ஏற்றுக்கொள்ளல் அல்லது முறுகல்களை தவிர்ப்பதற்காக ஏற்றுக்கொள்ளல். ("முடியாது" என்று சொல்லும் இயலுமை இல்லாததால்

சகாக்களின் அழுத்தத்தை கையாளுவதற்கான சில நேர்மறையான பதிலளிப்புகள்

– முடிவெடுப்பதற்கு நேரம் எடுப்பதில் சௌகரிமாக இருத்தல்
– அமைதியாக இருத்தல்
– அழுத்தத்தின் கீழ் அல்லது துரிதமாக முடிவுகளை எடுக்காதீர்கள்
– எமது சொந்த மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்ளல்
– உறவினை பராமரித்தவாறே மறுப்பு தெரிவித்தல் (உனது வால் அழகாக இருக்கிறது, ஆனால் நான் எனது வாலுக்கு நிறமூட்டப் போவதில்லை)
– வித்தியாசமாக இருப்பதற்கான மற்றவரின் உரிமையை ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் மதிப்பளித்தல்


©WHO Sri Lanka, 2023

நீங்கள் அனுபவித்துள்ள எதிர்மறையான சகாக்களின் அழுத்தம் பற்றிய உதாரணங்களை சொல்வீர்களா?

**பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

பங்கேற்பாளர்கள் தமது வீடு, பாடசாலை மற்றும் வேலைத்தளத்தில் இருந்து அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

- கற்பதில் ஊக்கம் குறைக்கப்படல், கவனம் கலைக்கப்படல் (கற்பது கவர்ச்சியற்ற ஒரு விஷயமாக காட்டப்படுகிறது)
- புகைத்தல் அல்லது மதுபான பாவனைக்கு அறிமுகம்

**பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

சில வேளைகளில் எம் வாழ்வோடு இணைந்தவர்கள் எமக்கு சௌகரியமில்லாத ஒன்றை செய்யுமாறு எம் மனதை வசமாக்குவவர். இது உள்நோக்கத்துடன் அல்லது உள்நோக்கமின்றி செய்யப்படலாம்.


©WHO Sri Lanka, 2023

**Can you give examples of POSITIVE peer pressure that you have experienced?**

**பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

Participants may share experiences from home, school, and workplaces communities

- My friends encouraged me to study.
- My friends took me to do exercises.
- I joined my friends in helping others
- I was encouraged to do drama and singing which helped me in expressing myself

**பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- Sometimes people can influence in positive ways
- This can be a group of people or significant individuals
- Even if the influence is positive and well-intentioned, it's important to think through and decide for ourselves.


©WHO Sri Lanka, 2023

# முடிவு

- பங்கேற்பாளர்கள் ஜோடிகளாக பிரிக்கப்படுகின்றனர்
- அவர்கள் எதிர்எதிராக நிற்க வைக்கப்படுகின்றனர்
- ஒருவர் மற்றவரை ஏதாவதொரு கற்பனையான செயற்பாட்டில் இணைந்து கொள்ளுமாறு அவரை வசமாக்க பார்க்கிறார் (சந்தைக்குப் போகலாம், நடை போடலாம், மதுபானம் அருந்தலாம்)
- அடுத்த பங்கேற்பாளர் நட்புக்கு எந்த பாதிப்பும் வந்துவிடாமல் கனிவான முறையில் இதற்கு மறுப்பு தெரிவிக்க வேண்டும்
- பிறகு அவர்கள் தமது நிலைகளை மாற்றி இந்த செயற்பாட்டை மீண்டும் செய்கின்றனர்
- பங்காளர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்து அமர்வை நிறைவு செய்யுங்கள்


©WHO Sri Lanka, 2023

 ©WHO Sri Lanka, 2023