அலகு 10

எமது தேவைகளைத் தொடர்பாடலால் தெரிவித்தல்

அலகு 10: எமது தேவைகளைத் தொடர்பாடலால் தெரிவித்தல்

Module specifications அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	– 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
Module objectives அலகின் நோக்கங்கள்	அலகின் நோக்கங்கள் இந்த அலகின் இறுதியில் எமக்கு இவை முடியுமாக இருக்கும்: ● எமது தேவைகளை மற்றவர்களிடம் நாம் எவ்வாறு தெரிவிக்கிறோம் என்பது உறவில் பெரிய வித்தியாசத்தை உருவாக்கும் என்பதை புரிந்துகொள்ளல் ● எமது தேவைகளை நாம் எவ்வாறு தெரிவிக்கிறோம் என்பது எமது இலக்குகளை இலகுவாக அடைவதற்கு உதவும் என்பதை புரிந்துகொள்ளல் ● எமக்கு பிரச்சினைகள் இருக்கும்போது எமது தேவைகளை பயன்மிக்கவாறு தெரிவித்தல்

©WHO Sri Lanka, 2023

அறிமுகம்

எமது தேவைகளை எம்மை சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு தொடர்பாடல் மூலம் நாம் தெரிவிக்கும் முறை எமது உறவுகளை பலப்படுத்துவதில் மிக முக்கிய பங்காற்றுகிறது. அவர்களது ஒத்துழைப்பை இலகுவாகப் பெற்று எமது தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு உதவி எமது வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக மாற்றுகிறது.

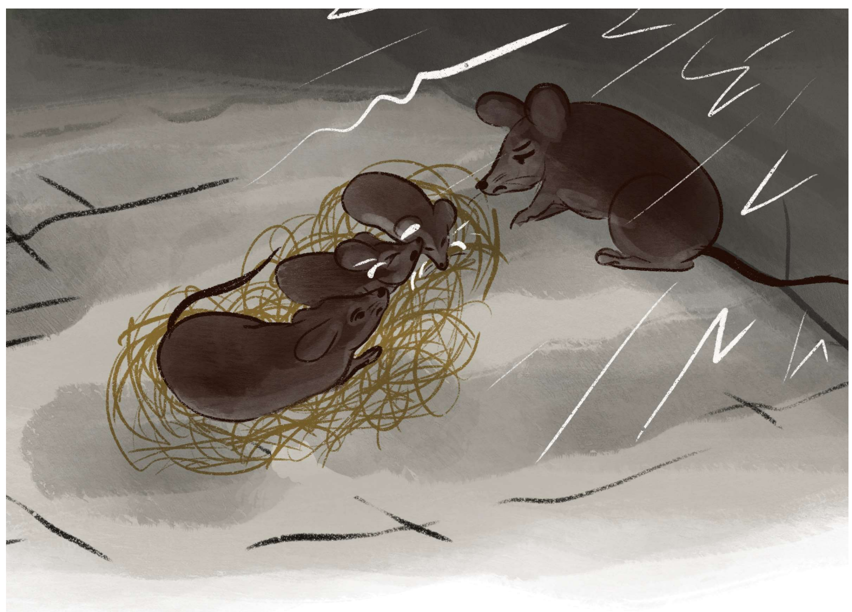
©WHO Sri Lanka, 2023

சிறிய கதை ஒன்றுடன் நாம் ஆரம்பிக்கலாம்:

ஒருமுறை ஒரு இளம் எலிக் குடும்பம் கிராமத்தை விட்டு நகரத்துக்கு இடம்பெயர முடிவு செய்தது. அவர்கள் நல்ல அயலவர்கள் வாழும் ஒரு அழகான நிலக்கீழ் பொந்தில் குடியேறினர். மஸ் மற்றும் நெசுமி தம்பதிகள், இந்த மாற்றம் வெகுவிரைவில் பாடசாலை செல்லவுள்ள தமது இளம் குழந்தைகளுக்கு நல்லதொரு சமூக சூழ்நிலையை வழங்குமென நம்பினர்.

©WHO Sri Lanka, 2023

இருந்தாலும் ஒரு புதிய பிரச்சினை அங்கு காத்திருந்தது. அவர்களது அயலவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் நடு இரவுவரை கொண்டாட்டங்களை ஏற்பாடு செய்தார்கள். இந்தக் கொண்டாட்டங்கள் இரைச்சலான இசை, மற்றும் கத்தல்களோடு அதிக சத்தம் நிரம்பியதாக இருந்தது.



ஒருநாள் வலது பக்க பொந்து எலிகள், இன்னொரு நாள் இடது பக்க பொந்து எலிகள் என இது தொடர்ந்தது. இது அந்த இளம் தம்பதிகளின் அமைதியான தூக்கத்தை கெடுத்தது மட்டுமின்றி, குழந்தைகளையும் தூக்கத்தின் நடுவே வீறிட்டு அழச்செய்தது. குழந்தைகளை சமாதானப்படுத்தி ஒருவர் ஒருவராக மீண்டும் தூங்க வைக்க நேரம் எடுத்தது. இவை மிகவும் சோர்வளிப்பதாக அமைந்தன.

©WHO Sri Lanka, 2023

மஸ் மற்றும் நெசுமி இதற்குமேல் பொறுக்க முடியாது என்ற நிலைக்கு வந்தனர், ஏனென்றால் அடுத்தநாள் தூக்கக் கலக்கத்தோடு வேலை செய்வது அவர்களுக்கு கஷ்டமாக இருந்தது. ஒரு வாரம் இவ்வாறு கஷ்டப்பட்ட பின்னர், அயலவர்களிடம் சென்று இரவு நேரக் கொண்டாட்டங்களை நிறுத்துமாறு சொல்வதற்கு அவர்கள் முடிவு செய்தார்கள். இருவரும் ஆளுக்கொரு பொந்தாக செல்லவும் தீர்மானித்தார்கள்.

முதலில் மஸ் வலது பக்க பொந்துக்கு சென்று, அவர்கள் கதவைத் தட்டினார். கதவு திறந்ததும் தன்னை புதிய அயலவர் என அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு, இரவு நேரக் கொண்டாட்டங்களை அவர்கள் நிறுத்தவேண்டும் என்றும், அல்லது சத்தத்தை குறைக்க வேண்டும், இது சட்டத்திற்கு எதிரானது என்று கூறினார். இது வாக்குவாதமாக மாறி, அவர்கள் இருவரும் கூச்சலிட்டதோடு, மஸ் மோசமான மனநிலையோடு வீடு திரும்பினார்.

©WHO Sri Lanka, 2023

இடது பக்கமிருந்த பொந்துக்கு சென்ற நெசுமி கதவைத் தட்டி தன்னை அயலவர் என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார். பின் அவர்களிடம் தான் ஓர் உதவி கேட்டு வந்திருப்பதாக சொன்னார். தாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் தமது குடும்பத்தை முன்னேற்ற மிகக் கடினமாக வேலை செய்வதாகவும் அதனை அடைய நிம்மதியான இரவு தூக்கம் அவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் எந்தளவு முக்கியம் என்றும் கூறினார். அத்துடன் இங்கு வந்ததிலிருந்தே அவர்களால் நன்றாக உறங்கவே முடியவில்லை என்றார். ''சூழல் மாறியதால் அல்லது இந்த சத்தம் காரணமாக அல்லது இரண்டினாலும் இருக்கலாம், சரியாகத் தெரியவில்லை'' என்றார். நீங்கள் ஏதேனுமொரு விதமாக எனக்கு உதவ முடியுமா என்றும் வினவினார். இது அவர்களது குடும்பத்தினர், பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் உள்ள கஷ்டங்கள் என ஓர் உரையாடலுக்கு கொண்டு சென்றது. அவர்கள் நெசுமிக்கு தேநீர் தந்ததோடு தங்களால் முடிந்த ஒத்துழைப்பை செய்வதாகவும், தமது பிள்ளைகளிடம் விரைவாக தங்கள் கொண்டாட்டங்களை முடிக்கும்படி சொல்வதாகவும் கூறினார்கள். அதோடு, மஸ் மற்றும் நெசுமி வேலைக்கு செல்லும்போது பிள்ளைகளை தாங்கள் பார்த்துக்கொள்வதாகவும் கூறினார்கள். சென்ற காரியம் ஓரளவு வெற்றி அடைந்துவிட்டதையும், தனக்கு புதிய நண்பர்கள் கிடைத்திருப்பதையும் எண்ணி நெசுமி மகிழ்ச்சியாக வீடு திரும்பினார்.

©WHO Sri Lanka, 2023

செயல்பாடு

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.

©WHO Sri Lanka, 2023

கலந்துரையாடல்:

மஸ் தனது அயலவரோடு கதைத்த விதம் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள

அயலவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென அவர் கூறினார்

அவர்கள் சட்டத்தை மீறுவதாக மஸ் கூறினார்

அவர் சட்டத்தை அவர்களுக்கு நினைவு படுத்தினார்

மஸ் செய்தது சரியானது. அயலவர்கள் நடந்துகொண்ட முறை தவறானது

அவர் இன்னும் சற்று நட்புறவாக இருந்திருக்கலாம்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

மஸ் தனக்கு தேவையானது என்ன என்பதில் குறியாக இருந்தார்

இரவு நேர சத்தமான கொண்டாட்டங்களை தனது அயலவர்கள் நிறுத்த வேண்டும் என்ற சிந்தனையின் அடிப்படையிலேயே அவரது செயல்கள் அமைந்திருந்தன

தனக்கு சட்டங்கள் தெரிந்திருந்ததாலும் தான் செய்வது சரி என்பதனாலும் அயலவர்களிடம் தான் அதிகாரமாக பேச முடியும் என மஸ் நினைத்தார்

இவ்வாறு முறையிடும்போது அயலவர்கள் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்று மஸ் சற்றும் சிந்திக்கவில்லை

அவர்களை சம்மதிக்க வைப்பதில் மஸ் வெற்றிகரமாக செயற்படவில்லை என்பது வெளிப்படையானது

மஸ் தொடர்புகொண்ட விதம் அவருக்கு மேலும் அழுத்தத்தையும் சோர்வையும் வழங்கியது. அத்துடன் அயலவர்களுடன் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தியது

©WHO Sri Lanka, 2023

மற்ற அயலவருடன் நெசுமி கதைத்த விதம் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள

- Nezumi spoke about her problems and her needs rather than telling the neighbours what they should do
- Even though she didn't demand anything, the neighbours offered to do what they could to help Nezumi

This was possible because they spent time understanding each other. Because of this effort, they were able to understand that they had similar issues and had similar goals (they both wanted their kidதனது குழந்தைகள் புதிய இடத்துக்கு பழகிக்கொள்வதில் எதிர்நோக்கும் கஷ்டங்கள் பற்றி அவர் தெரிவித்தார்.

அனைவரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு நல்ல இரவுத் தூக்கத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி அவர் கதைத்தார்

திட்டமாக குறிப்பிடாமல் அவர்களது குழந்தையின் தூக்கம் கலைவதற்கு சாத்தியமான காரணங்களை கூறினார் (புதிய சூழலாக அல்லது சத்தமாக இருக்கலாம், எனக்குத் தெரியவில்லை என்றார்)

அவர் தனது அயலவர்களிடம் உதவியை எதிர்பார்த்தார்

நெசுமி தன் தேவையை அயலவர்களுக்கு புரியும் விதமாக முன்வைத்தார்

அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் அறிந்துகொள்ள (உரையாடல்) நேரம் எடுத்துக் கொண்டதோடு தமது குடும்பங்களைப் பற்றி கதைத்தனர், தமது கதைகளை பரிமாறிக் கொண்டனர்.

பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்குவதில் இருவருக்கும் பொதுவான பிரச்சினைகள் இருப்பதை அவர்கள் உணர்ந்தனர்

அவர் அடாவடித்தனம் அற்றவராக தெரிந்தார்

அவரால் உதவி வழங்கும் நண்பர்களை உருவாக்கிக்கொள்ள முடிந்தது

அயலவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென அவர் வற்புறுத்தவில்லை

அவர் சட்டம் குறித்தோ அல்லது தான் சொல்வது சரியென நிரூபிக்கவோ அலட்டிக் கொள்ளவில்லைs to sleep well and be happy).

- Because of this approach, Nezumi was offered unexpected support, because the neighbour also offered to help her by looking after the kids when they go to work

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

நெசுமி அயலவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லாமல் தனது பிரச்சினைகள் மற்றும் தேவைகளைக் கூறினார்.

அவர் எதையும் வற்புறுத்தா விட்டாலும் அவருக்கு தங்களால் எவ்வாறு உதவ முடியும் என அயலவர்கள் கேட்டார்கள்

அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்ள நேரம் எடுத்துக் கொண்டமையால் இது சாத்தியமானது. இந்த முயற்சியால் தமக்கு பொதுவான பிரச்சினைகள் இருப்பதையும் பொதுவான இலக்குகள் (அவர்கள் இருவருமே தமது பிள்ளைகள் நன்றாக உறங்க வேண்டுமென விரும்பினார்கள்) இருப்பதையும் அவர்கள் புரிந்து கொண்டார்கள்

இந்த அணுகுமுறை காரணமாக நெசுமிக்கு எதிர்பாராத ஒத்துழைப்பு கிடைத்தது. அத்துடன் வேலைக்கு சென்றதும் பிள்ளைகளை தாங்கள் பார்த்துக் கொள்வதாகவும் கூறினார்கள்.

அயலவரோடு பேசியது நெசுமிக்கு பிடித்திருந்தது. அவர் உற்சாகமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் உணர்ந்தார்.

©WHO Sri Lanka, 2023

மஸ் மற்றும் நெசுமியிடம் அயலவர்கள் வெவ்வேறு விதமாக பதிலளித்தது ஏன்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள

மஸ் தம்மைக் குற்றம் சாட்டுவதாக அயலவர் நினைத்தனர். ஆனால் நெசுமி தனது பிரச்சினையை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டிருந்தார்.

மஸ் தம்மை மிரட்டுவதாக நினைத்ததோடு அவர்கள் அதனை விரும்பவில்லை

தாம் சட்டத்தை மீறியதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டபோது அவர்கள் அதனை விரும்பவில்லை

ஒரு புதிய அயலவர் இப்படி அதிகாரமாக நடந்து கொள்வதை அவர்கள் தொல்லையாக நினைத்தார்கள்.

நெசுமியிடம் அவர்கள் தமது பிரச்சினைகளை பகிர்ந்துகொள்ள முடிந்தது

நெசுமியை நட்புறவான மற்றும் மரியாதையான ஒருவராக அவர்கள் உணர்ந்தார்கள்

நெசுமியின் பிரச்சினையை அவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடிந்ததோடு அவருக்கு உதவ விரும்பினார்கள்.

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

பிரச்சினை ஒன்றாக இருந்தாலும், அதனை மஸ் மற்றும் நெசுமி அணுகிய முறைகள் வேறுபட்டவை.

ஆகவே அயலவர்களும் வெவ்வேறு விதமாக பதில் அளித்தார்கள். அதனால் முற்றிலும் மாறுபட்ட இரு முடிவுகள் கிடைத்தன.

நெசுமி இந்த சூழ்நிலையை அணுகிய விதமானது, தாம் இதுகுறித்து ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்பதை அயலவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்தது

தம்மிடம் தவறு இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தாலும், மஸ் தங்களை குற்றம் சாட்டியதன் காரணமாக சீண்டப்பட்டு எதிர்ப்பையும் ஆக்ரோஷத்தையும் வெளிப்படுத்தினார்கள்.

அதன் பின்னர் மஸ் ஏன் இவ்வாறாக நடந்து கொள்கிறார் என்று சிந்திப்பதும் புரிந்து கொள்வதும் அவர்களுக்கு கஷ்டமானது.

©WHO Sri Lanka, 2023

ஏன் மஸ் மற்றும் நெசுமி தம் அயலவர்களுடன் வெவ்வேறு விதமாக தொடர்பு கொண்டார்கள்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள

அயலவர்களின் செயல் குறித்து மஸ் மிகவும் அசௌகரியத்துக்கு உள்ளானார்.

தான் கோபமடைந்திருப்பதை அவர் உணரவில்லை

அவரது செயல் என்ன விதமான பின்விளைவுகளைக் கொண்டு வரலாம் என்று அவர் சிந்திக்கவில்லை

தனது வளர்ந்த பிள்ளைகளோடு அயலவர்கள் எவ்விதமான பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கிறார்கள் என்பதை அயலவர்களின் நிலையிலிருந்து அவர் பார்க்கவில்லை.

அவர் தனது பிரச்சினையை தீர்ப்பதிலேயே முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தினார். அது மற்றவர்களை எவ்வாறு உணரவைக்கும் என்பது பற்றி சிந்திக்க மறந்தார்.

அயலவர்களுடன் ஒரு சிறந்த நட்புறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் அவர் கவனம் செலுத்தவில்லை

இந்த பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்காக அயலவர்களோடு இணைந்து செயற்படுவதில் அவர் ஆர்வம் காட்டவில்லை

மஸ் ஓர் உடனடித் தீர்வையே எதிர்பார்த்தார்

நெசுமி பொறுமையாகவும் பணிவாகவும் இருந்தார். இந்தப் பிரச்சினையை எவ்வாறு தீர்ப்பது என அவருக்குத் தெரியவில்லை

பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்கு அயலவர்களின் உதவியை அவர் எதிர்பார்த்தார்

நெசுமி தனது நேரத்தை செலவிடுவதற்கும், அயலவர்களின் ஒத்துழைப்போடு

©WHO Sri Lanka, 2023

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

வழங்கப்படுவது முக்கியமானது

என்ன செய்ய வேண்டுமென அதிகாரம் செய்யாமல் எமது தேவையை மற்றவர்களிடம் தெரிவித்தால் இருவருக்கும் பொதுவான விடயங்களை இனங்காண அதிக வாய்ப்பிருப்பதோடு பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்காக இணைந்து செயல்படவும் முடியும்.

ஒரே குழுவிலும் வேறுபட்ட பாத்திரங்கள் இருப்பதைக் கவனிப்பது முக்கியமானது. அனைத்து அயலவர்களும் ஒரே மாதிரியானவர்கள் என மஸ் நினைத்தார். அதேவேளை நெசுமி, அயலவர்களிடம் பெற்றோர், பிள்ளைகள் போன்ற வேறுபாடுகள் உண்டு என்பதைப் புரிந்துகொண்டார்.

நெசுமி தான் ஏற்றிருந்த வெவ்வேறு பாத்திரங்களை உணர்ந்திருந்தார் (பெற்றார், புதிய அயலவர், அருகிலுள்ள நட்புறவான நபர்)

மற்றவர்களை மாறும்படி அதிகாரம் செய்து அந்த சூழ்நிலையை மேலும் மோசமாக்கிய எமது சொந்த அனுபவங்கள் சிலவற்றை நாம் பகிர்ந்து கொள்வோமா?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள

- தமது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவியுங்கள்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

பங்கேற்பாளர்கள் தமது அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொண்டதும், இப்பொழுது அவர்கள் வேறு விதமாக நடந்து கொள்வார்களா என்று கேளுங்கள்.

ஆழமான கலந்துரையாடல்களுக்கு செல்லாமல் மாறுபட்ட பதில்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சில நபர்கள் நீடித்த பழக்கங்களால் உருவான தொடர்பாடல் முறைகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். அதனை மாற்றுவது கடினமானது.

©WHO Sri Lanka, 2023

முடிவு

- அனைவரும் வட்ட வடிவமாக நில்லுங்கள். ஒரு நபர் தமது அயலவரிடம் அதிகாரமாக ஒரு விடயத்தை சொல்வதோடு, அயலவர் அதனை ஒரு தேவை வேண்டுகோளாக மாற்றுதல் வேண்டும். அவர்கள் ஒவ்வொன்றாக மாற்றி பயிற்சி செய்கின்றனர்.

- உதா: “நான் சொல்கிறேன், கதவை மூடுங்கள்” என்பது அதிகாரமாக சொல்வது. அதனை “எனக்கு குளிராக இருக்கிறது, கதவு மூடியிருந்தால் உதவியாக இருக்கும்” என்று மாற்றியமைக்கலாம்.

- அதிகாரத் தொனியில் சில கூற்றுகளை அவர்களுக்கு வழங்கலாம்.

-

- அதிகாரத் தொனியிலான சில உதாரணங்கள்:

- தட்டிலுள்ள உணவு முழுவதையும் சாப்பிட வேண்டும்
- வாயை மூடிக்கொண்டு அமைதியாக இரு
- கோபம் கொள்ளாதே
- இப்பொழுதே தொலைக்காட்சி சத்தத்தை குறை
- நான் சொன்னதை மாத்திரம் செய்
- தாமதிக்கும் வரை வெளியில் இருக்காதே
- வேலை நேரத்திற்குப் பின் அலுவலகத்தில் இருக்காதே
- நான் படிப்பிக்கும் பொழுது கதைக்காதே

©WHO Sri Lanka, 2023

©WHO Sri Lanka, 2023