

அலகு 9

கூச்சம்

அலகு 9: கூச்சம்

Module specifications

அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:

- 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது

Module objectives

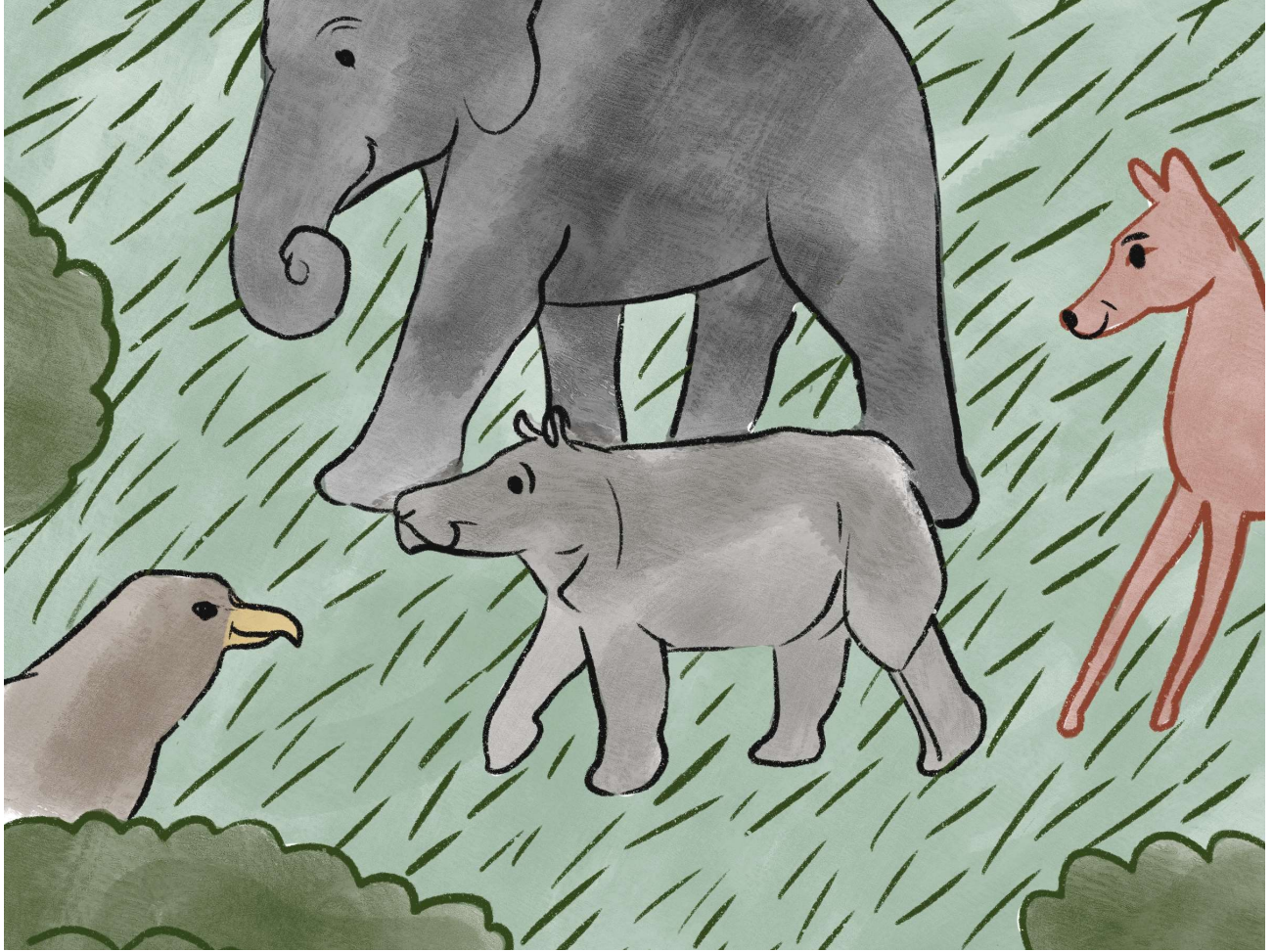
அலகின் நோக்கங்கள்

இந்த அலகின் இறுதியில் பங்கேற்பாளர்களால் பின்வருவன முடியுமாக இருக்கும்:

- எது எம்மை கூச்சமாக உணரவைக்கும் என்பதை புரிந்துகொள்ளல்
- நாம் கூச்சமடைந்திருக்கும்போது எவ்வாறு நடந்து கொள்வோம் என்பதை புரிந்து கொள்ளல்

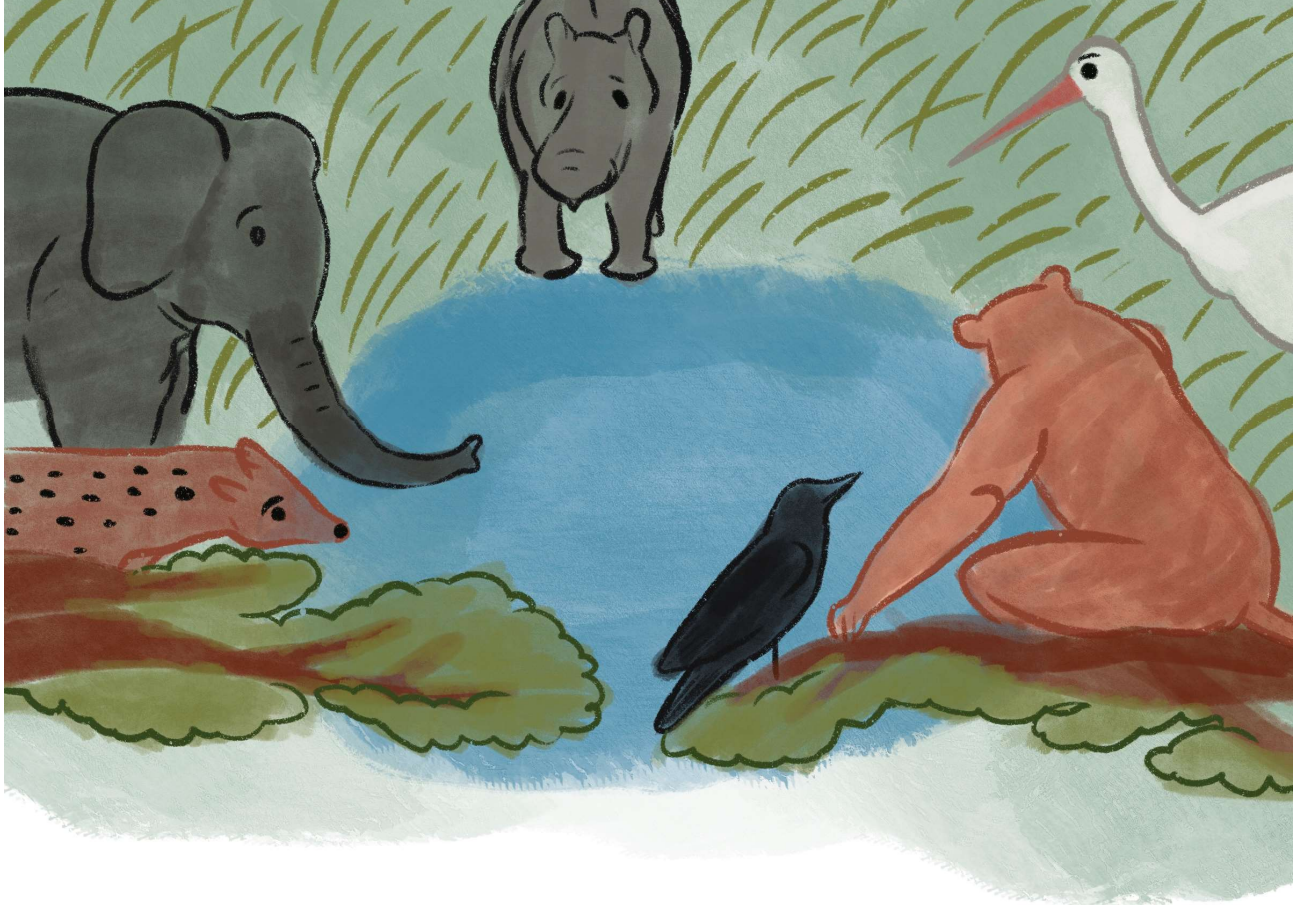
ஒருவர் கூச்சமாக உணரும்போது மற்றவர்கள் அவருக்கு எவ்வாறு உதவலாம்

அறிமுகம்



நாம் அனைவருமே ஒருமுறை அல்லது பலமுறை கூச்சத்தை அனுபவித்துள்ளோம். சில நேரங்களில் அது எம்மை அசௌகரியமாக, தன்னுணர்வு மிக்கவர்களாக. நடுக்கமாக, அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணரச் செய்யலாம். கூச்சம் கொள்பவர்கள் சிலவேளைகளில் நாணம் அல்லது பேச்சு வராத நிலை, நடுக்கம், அல்லது மூச்செடுப்பதில் கஷ்டம் போன்ற உடல் உணர்ச்சிகளையும் அனுபவிப்பர். இது மற்றவர்களுக்கு முன்னால் ஒருவர் எவ்வாறு உணர்கிறார் மற்றும் நடந்துகொள்கிறார் என்பதை பாதிக்கும் ஓர் உணர்ச்சியாகும்.

சிறிய கதை ஒன்றுடன் நான் ஆரம்பிக்கிறேன்:



ஒரு காலத்தில் கி.:பாரு என்ற காண்டாமிருக குட்டி வாழ்ந்து வந்தான். ஒரு நாள் பகல் வேளையில், நீர் அருந்துவதற்காக முதன்முறையாக கி.:பாரு ஆற்றுக்கு வந்தான். அங்கு ஆற்றங்கரையில் மிருகங்கள் கூட்டமாக இருப்பதைக் கண்டான். அங்கு யானை, மான், குரங்கு, காகம், காட்டெருமை மற்றும் கொக்கு என்பன இருந்தனர்.



கஜராணி என்ற யானையே கி.:பாருவை முதலில் கண்டாள். உடனே “ஹலோ” என்று அவள் பிளிறினாள். “நான் யானை கஜராணி, இவர்கள் எல்லோரும் எனது நண்பர்கள்” என்றாள். கி.:பாரு ஓர் அடி பின்னால் சென்று அவர்கள் எல்லோரையும் கூச்சத்துடன் பார்த்தான். குரங்கு ர.:பிக்கி “உனது பெயர் என்ன” என்று கேட்டான். கி.:பாரு சுற்றிலும் பார்த்தவாறே மீண்டும் இன்னொரு ஒரு அடி பின் சென்றான். எனது பெயர் “கி.. கி.. கி.:ப்..” என பெயரை சொல்லத் தடுமாறியபோது, பறந்து வந்த ஒரு ஈ அதன் மூக்கில் அமர, கி.:பாரு தும்மினான். காகம் “கா கா”வென சத்தமாக கரைந்தது. ர.:பிக்கி “ஆகவே, உனது பெயர் கி.:ப் என்கிறாயா? இதுவரை நாம் கேள்விப்பட்டிராத பெயர்” என்று சொல்லி சிரிக்கத் தொடங்கினான்.



கி.:பாரு அந்த இடத்தை விட்டு ஓடினான். அவன் மிகவும் வருத்தமும் கோபமும் கொண்டான். தனது சொந்தப் பெயரை சொல்ல முடியாத அளவுக்கு கூச்சமாக அவன் எப்படி இருக்க முடியும்? அவன் ஒரு வெற்றுப் புல்வெளியில் ஓட்டத்தை நிறுத்தினான். நான் கடுமையாக பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவன் சீறினான், உறுமினான் பின் பயிற்சியை ஆரம்பித்தான். “கி.:ப், கி.:ப்.. கி.:ப்..”.



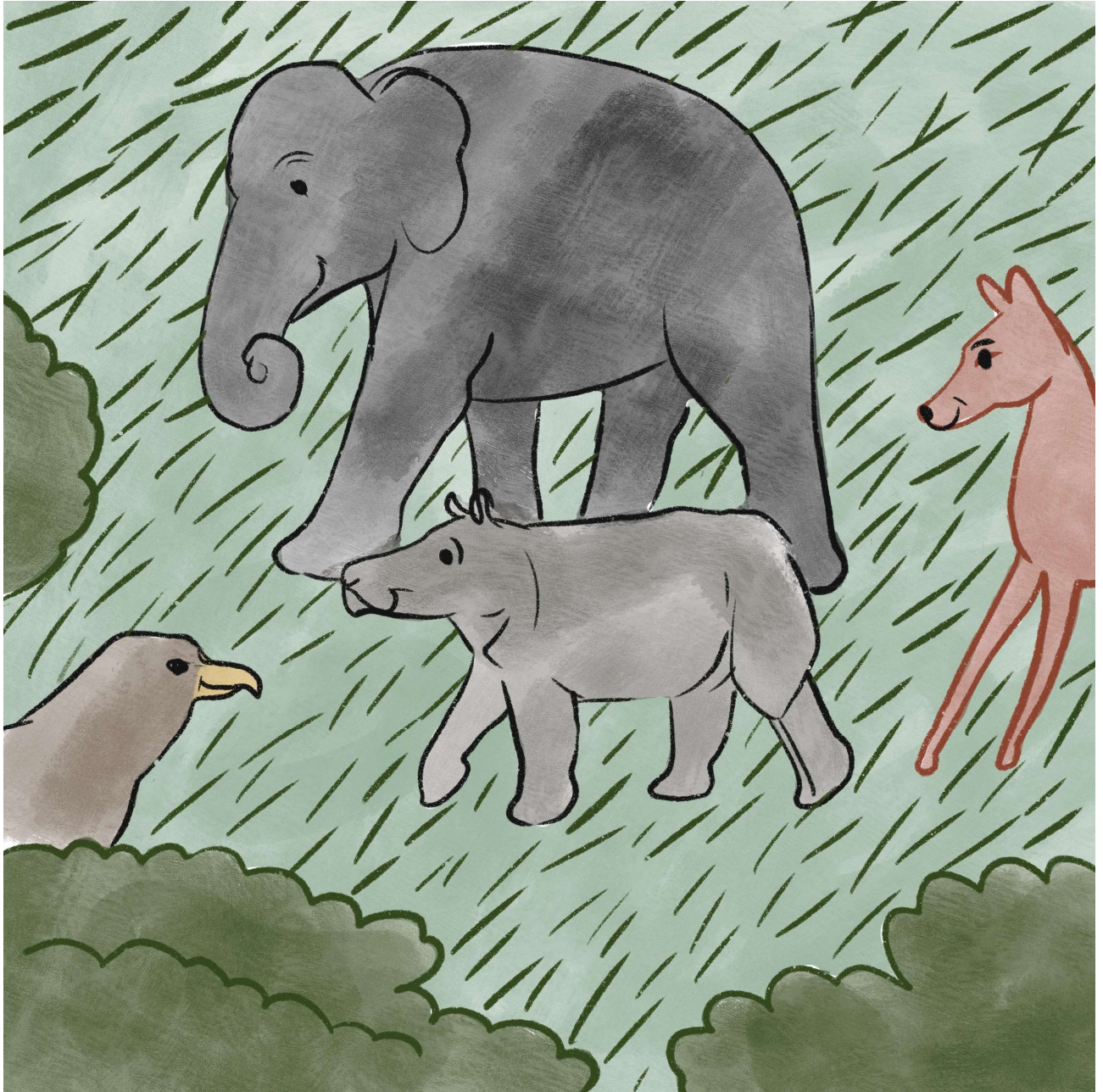
அவன் மீண்டும் தடுமாறினான். ஹம்.. இது போதாது என சொல்லியவாறே அவன் கடுமையாகப் பயிற்சி செய்தான். கழுகு இகலா மேலிருந்து இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். “எனது அழகான பெயரை மற்றவர்களுக்கு நான் சொல்ல வேண்டும், என்னால் இதை செய்ய முடியும்” என்று கி.:பாரு சொன்னதை அவள் கேட்டாள். அவன் அருகில் சில எலிகள் வந்தன. அவன் அவற்றைப் பார்த்து சொன்னான் “நான் கி.:பாரு, காண்டாமிருகம்”



புதிதாக கிடைத்த தன்னம்பிக்கையோடு அவன் மீண்டும் ஆற்றை நோக்கி விரைந்தான். அவன் புன்முறுவலுடன், மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் அத்தோடு சத்தமாகவும் தெளிவாகவும் “நான் கி.:பாரு, காண்டாமிருகம், நான் பொதுவாக கொஞ்சம் கூச்ச சுபாவம் கொண்டவன்” என்றான். தனது பெயரை தெளிவாக சொல்ல முடிந்ததை எண்ணி அவன் மகிழ்ச்சி அடைந்தான். இதற்கு முதலில் பதிலளித்தவள் கஜராணி. “ஹலோ, கி.:பாரு.. நீ நன்றாக சொன்னாய்” என பிளிறினாள். இகலா, “அவன் தனது பெயரை சொல்ல மிகக் கடுமையாக பயிற்சி செய்தான். நாம் அவனை கேலி செய்யக்கூடாது” என்றாள். கஜராணி குரங்கை நோக்கி “இனி கேலி வேண்டாம் ர.:பிக்கி” என்று கண்டித்தாள். காகம் ரொக்கி “சபாஷ் கி.:பாரு” என கரைந்தாள். நாம் இனி நண்பர்களாக இருப்போம்” என்று ர.:பிக்கி சொன்னான். அனைத்து மிருகங்களும் “ஹலோ, கி.:பாரு” என்றனர். கி.:பாரு மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைந்தான். அவன் தனது பெயரை சொல்ல பழகிக் கொண்டதோடு, இனியும் அவன் கூச்ச சுபாவத்தோடு இருக்கப் போவதில்லை. அத்துடன் அவனுக்கு பல புதிய நண்பர்களும் கிடைத்தனர்.

செயல்பாடு

இந்தக் கதையை நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.



கலந்துரையாடல்

கி.:பாரு கூச்சம் கொண்டமைக்கான காரணங்கள் எவை?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அங்கு ஒரு பெரிய கூட்டம் இருந்தது
- அவன் குளத்துக்கு சென்றது அதுவே முதல் தடவை
- அனைவரும் அவனையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்
- அவனைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைத்தார்கள் என்று கி.:பாருவுக்கு தெரியவில்லை
- அவனைப் பார்த்து மற்றவர்கள் சிரிப்பார்கள் என்று எண்ணி அவன் பயந்துவிட்டான்
- கஐராணி அவனது பெயரை கேட்டபோது அவன் திகைப்படைந்தான்
- ஒரு ஈ அவனது மூக்கில் அமர்ந்ததால் கி.:பாரு தும்மினான்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- புதிய சூழ்நிலைகள் சவால் மிக்கவை, விசேடமாக எதனை எதிர்பார்ப்பது என்று எமக்கு தெரியாத சந்தர்ப்பங்கள்
- மற்றவர்கள் எப்படி பதில் அளிப்பார்கள் என்று தெரியாதது சவாலானது,
- எமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத பல விடயங்கள் இருக்கலாம் (ஈ மூக்கில் அமர்ந்ததைப் போல)

கி.:பாருவை மேலும் கூச்சமாக்கியது எது?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- தன்னால் நன்றாக அல்லது மிகச்சரியாக இருக்க முடியுமா என நினைத்து கி.:பாரு வருந்தினான்.
 - கி.:பாருவை ர.:பிகி கேலி செய்தான்
 - அவன் தனது பெயரை சொல்ல கஷ்டப்பட்டபோது மற்றையோர் அவனைப் பார்த்து சிரித்தனர்
- கி.:பாரு அந்த இடத்தை விட்டு ஓடினான்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- இது பொதுவான ஒரு நிகழ்வு
- எம் அனைவரதும் இயலுமை ஆளுக்காள் வேறுபடும். மிகச் சரியான பெறுபேறை விடவும் அதற்கான முயற்சியையே மக்கள் அதிகம் பாராட்டுகின்றனர்
- எங்களில் பலர் கி.:பாருவைப் போல இவ்வாறான சூழ்நிலைகளுக்கு முகம் கொடுத்திருக்கலாம், அல்லது ர.:பிக்கி போலவும் செயற்பட்டிருக்கலாம்
- சில நேரங்களில் கூச்சம் காரணமாக நாம் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று விடுவோம். ஆனால் அது கூச்ச சுவாவத்தை மேலும் மோசமான நிலைமைக்கு கொண்டு செல்லும்.

கி.:பாரு இந்த சூழ்நிலையை கையாண்ட வழிமுறைகள் எவை?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

வெற்றியளிக்காத வழிமுறைகள்

- கி.:பாரு அந்த இடத்தை விட்டு ஓடினான்
- அவன் தன்மீது மிகுந்த வருத்தமும் கோபமும் அடைந்தான்

வெற்றிகரமான வழிமுறைகள்

- அந்த சூழ்நிலையை சந்திக்க முடிவு செய்தான்
- நன்றாக பயிற்சி செய்தான் -முதலில் தனியாக பயிற்சி செய்தான், பின்பு ஒருசில பார்வையாளர்களின் முன் (எலிகள்), அதன் பிறகு மேலும் சவாலான சூழ்நிலைகளை சந்தித்தான்.
- தான் கூச்ச சுபாவம் கொண்டவன் என மற்றவர்களிடம் தன்னம்பிக்கையோடு கூறினான்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- கூச்சத்தை கையாளுவதற்கு அநேகமான வழிமுறைகள் உள்ளன.
- சில வேளைகளில் அந்த சூழ்நிலையில் இருந்து நாம் எம்மை நீக்கிக் கொள்வோம். ஆனால் அது நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கும்.
- எம்மீது கோபப்படுவதால் பலன் ஏதுமில்லை. அத்துடன் அது நியாயமற்றது.
- தயார் செய்வதற்கும் பயிற்சி செய்வதற்கும் நேரம் எடுத்துக் கொள்வது முக்கியமானது.
- எதிர்பாராத சவால்கள் எப்பொழுதும் தோன்றலாம்
நாம் தயாராக இருக்கும் அளவுக்கு சிறப்பாக எதிர்பாராத சவால்களுக்கு நாம் முகம் கொடுக்கலாம்.

கடந்த காலத்தில் எமக்கு கை கொடுத்த உபாயங்கள் மற்றும் வழிமுறைகளை நினைவுபடுத்துவது எமது தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்க உதவும்.

கி.:பாருவின் பிரச்சினையை மற்றவர்கள் எப்படி
மேலும் மோசமானதாக மாற்றினார்கள்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- தன்னை அறிமுகம் செய்யுமாறு திடீரென
அவனை கேட்டார்கள்
- கி.:பாருவை கேலி செய்தார்கள்
யாரும் அவனுக்கு உதவவில்லை

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ஏதேனுமொரு விடயம் வேடிக்கையானதாக
இருந்தாலும் எமது பதிலளிப்பு எப்போதும்
கவனமாகவும் யாரையும் வருந்தச்
செய்யாமலும் இருக்க வேண்டும்

ஏனெனில் நாம் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில்
கி.:பாருவாகவோ அல்லது ர.:பிகி ஆகவோ
இருக்க நேரிடலாம்

மற்றவர்கள் கி.:பாருவுக்கு எப்படி உதவினார்கள்?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

இகலாவும் எலிகளும் உதவிகரமாக இருந்தார்கள். அவர்கள் கி.:பாருவைப் பார்த்து சிரிக்கவில்லை.

இகலா கி.:பாருவின் முயற்சியைப் பாராட்டினாள் (கி.:பாரு வெற்றிகரமாக தனது பெயரை சொன்னதும், “அவன் தனது பெயரை சொல்வதற்கு கடுமையாக பயிற்சி செய்தான். நாம் அவனை கேலி செய்யக்கூடாது” என்றாள்.)

கி.:பாருவை பாதுகாக்க கஜராணி முன்வந்ததோடு, அவனைக் கேலி செய்ய வேண்டாமென ர.:பிக்கியிடம் சொன்னாள்.

கி.:பாரு இரண்டாவது முறையாக வந்தபோது அங்கிருந்த அனைத்து மிருகங்களும் அவனை வரவேற்றதோடு அவன் தன்னை மீண்டும் அறிமுகப்படுத்த அனுமதித்தன.

அவர்கள் அவனை ஒரு நண்பனாக ஏற்றுக் கொண்டனர்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

தன்னை அறிமுகம் செய்வதற்கு தயார்படுத்த கி.:பாருவுக்கு நேரம் வழங்கினர்

நாம் அனைவரும் எல்லாவற்றிலும் சிறந்தவர்கள் அல்ல. எம் எல்லோருக்கும் இரண்டாவது அல்லது ஒரு மூன்றாவது வாய்ப்பு தேவைப்படுகிறது

யாரும் கூச்சமாக அல்லது அசௌகரியமாக உணரும்போது அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவது உதவிகரமானது

யாரேனும் ஒருவர் கொடுமைப்படுத்தப்படும் அல்லது நகைப்புக்கு உள்ளாக்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தை கண்டால், தாம் முன்வந்து அதனைத் தடுப்பது மற்றவர்களது கடமையாகும்.

எப்போதாவது உங்களுக்கு இப்படி நடந்திருக்கிறதா?
அல்லது தங்களது கூச்ச சபாவத்திலிருந்து வெளிவர
நீங்கள் யாருக்காவது உதவி இருக்கிறீர்களா?

ஒரு எடுத்துக்காட்டாக அதனை எம்மோடு பகிர்ந்து
கொள்வீர்களா?

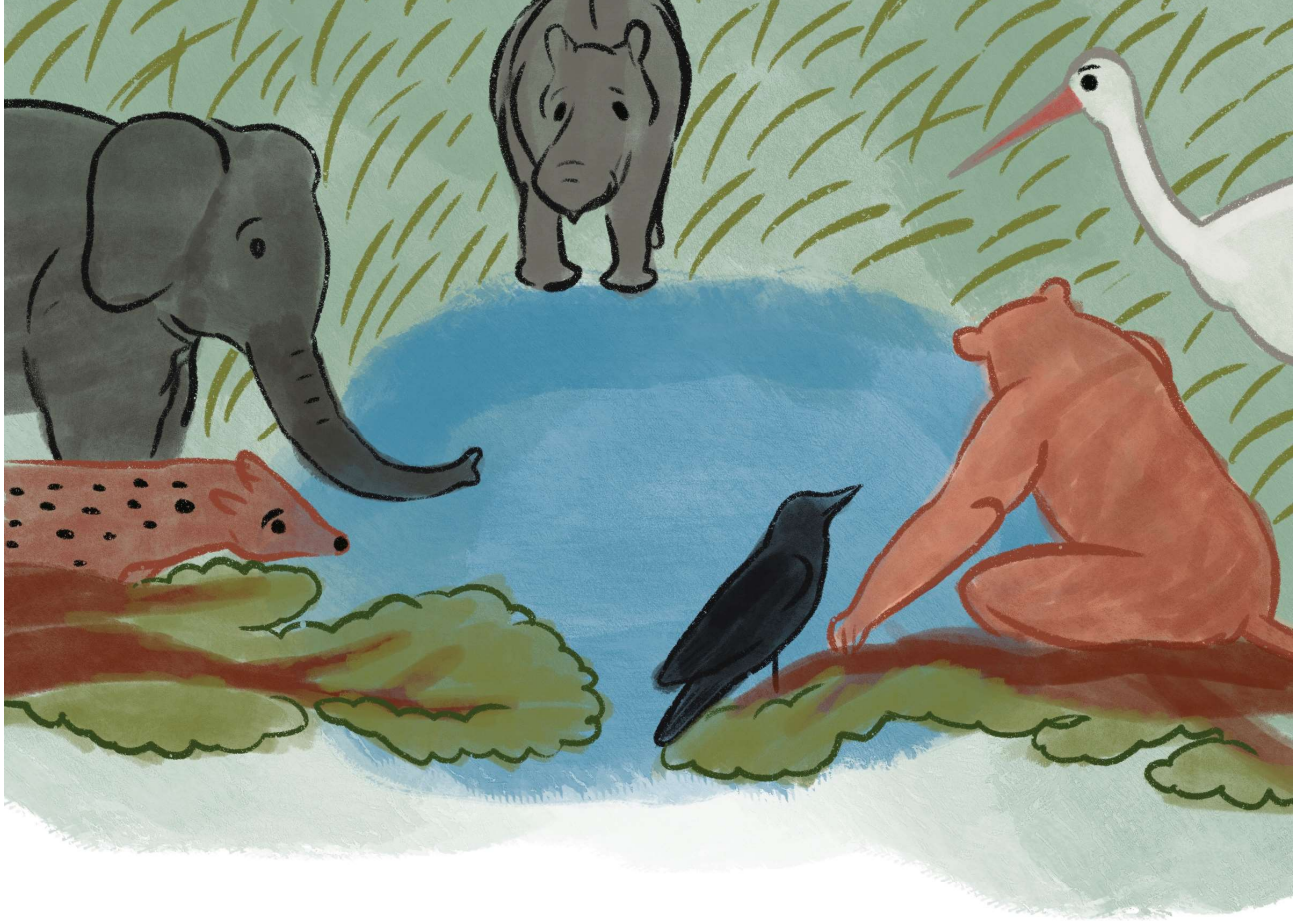
பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அது ஒரு பொதுவான பிரச்சினை

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அது ஒரு பொதுவான பிரச்சினை
- நாம் அனைவருமே வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில்
கூச்சமாக உணர்ந்திருக்கிறோம். மற்றவர்கள்
இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் இருந்து
வெளிவருவதற்கும் நாம் உதவி இருக்கலாம்.
நாம் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் கற்றுக்கொள்வது
சிறந்தது. பகிர்ந்து கொண்டமைக்கு நன்றி.

சுருக்கம்



கூச்சம் ஒரு வழக்கமான உணர்ச்சி. நம் அனைவருமே அதை வாழ்க்கையின் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அனுபவித்திருக்கிறோம். அது எமது செயற்திறன், தன்னம்பிக்கை மற்றும் நாம் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறோம் என்பதை பாதிக்கிறது. எமது கூச்சத்தை ஏற்றுக்கொண்டு எமது நடத்தையை மாற்றுவதன் ஊடாக நாம் செய்யும் காரியங்களின் எதிர்மறையான பாதிப்பை எம்மால் குறைக்க முடியும். அதனைக் கடந்து வருவதற்கு எம்மை சுற்றி உள்ளவர்களால் பாரிய பங்களிப்பை வழங்க முடியும்.

முடிவு



- குழுவினர் வட்ட வடிவில் நிற்கின்றனர்
- ஒரு நபர் தன்னார்வத்துடன் முன்வருவதோடு, அசைவில்லாத ஒரு உடல் நிலையை மேற்கொள்ளுமாறு அவர் கேட்கப்படுகிறார் (ஏதேனும் வேடிக்கையாக செய்யுமாறு)
- மற்ற அனைவரும் அந்த நபரை பிரதி செய்கின்றனர் (ஒருங்கிணைப்பாளர் உட்பட)
- மற்றவர்கள் பின்பற்றுவதற்காக மேலும் சில உடல் நிலைகளை மேற்கொள்ளுமாறு ஒரு சிலருக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்
- உற்சாகமான பங்களிப்புக்காக பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி தெரிவியுங்கள்

