



அலகு 1

எமது உணர்ச்சிகளை அறிந்துகொள்வோம்

அலகு 1: எமது உணர்ச்சிகளை அறிந்துகொள்வோம்

Module specifications அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	<ul style="list-style-type: none">• 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
Module objectives அலகின் நோக்கங்கள்:	<ul style="list-style-type: none">• எமது உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை அறிந்துகொண்டு, அவற்றைப் பொருத்தமாக வெளிப்படுத்தல்• வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் எம்மை புரிந்துகொள்வதால் எமது பதிலளிப்பை சாதகமாக மேற்கொள்ளலாம்.

அறிமுகம்



இன்று நாம் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி பார்க்கப் போகின்றோம். அனைத்து மனித அனுபவங்களுக்கும் மையமாக இருப்பது உணர்ச்சிகளே. எமது உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ள, வெளிப்படுத்த மற்றும் ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு நாம் கொண்டுள்ள இயலுமை அத்துடன் ஏனையோருக்கு தயவு காட்டுவதற்கான எமது இயலுமை என்பவற்றிலேயே எமது நல்வாழ்வு தங்கியுள்ளது. பிறருக்கு தயவுகாட்டுதல் அனுபவத்தால் வருவதாகும். அதன்போது வெளித்தோற்றத்துக்கு அப்பால் சென்று பார்க்கும் ஆற்றலை விருத்திசெய்ய எம்மால் முடியும்.

ஆரம்பத்தில், தாம் அனுபவித்த அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவது சிலருக்கு கடினமாக இருக்கலாம். சிறிய கதை ஒன்றுடன் நாம் ஆரம்பிக்கலாம்.

LET US BEGIN WITH A STORY:



முன்னொரு காலத்தில், தபு என்ற ஒரு நரி காட்டில் வாழ்ந்து வந்தான். ஒரு நாள், தன் அதிர்ஷ்டத்தால், சிறப்பான, நாவுறவைக்கும் உணவு சுற்றிலும் தரையில் கிடப்பதை அவன் கண்டான். இந்த ஆச்சரியமான விடயத்தால் தபு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தான். அதனை மனப்பூர்வமாக அனுபவிக்கத் தொடங்கினான். அதனால் அவன் என்ன செய்தான் தெரியுமா? அந்த உணவு எவ்வளவு சுவையாக இருக்கலாம் என்று எண்ணிக்கொண்டே, நீல வானத்தை வெறித்தவாறு உலாவத் தொடங்கினான்.



அவன் இப்படி துள்ளிக்கொண்டு, தனக்குப் பிடித்த பாடலை முணுமுணுத்தவாறு, தான் பார்த்த ஒரு திரைப்படத்தை மனதில் கொண்டு வந்தான். அந்தப் படத்தின் நாயகர்கள் எவ்வாறு தமது கரங்களைப் பற்றிக் கொண்டார்கள், ஒன்றாக சிரித்தார்கள், எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தார்கள், அழகான புல்வெளிகளில் எப்படி ஆடிப் பாடினார்கள் என்றெல்லாம் நினைத்துப் பார்த்தான். இந்த காதல் காட்சிகளை தபு திரைப்படங்களில் பார்த்திருந்தாலும் அவன் ஒருபோதும் ஒரு பெண் நரியுடன் காதலில் விழுந்ததில்லை. ஒரு திருப்தியான, சுவையான உணவு தரும் மகிழ்ச்சியானது காதல் கொண்டுவரும் மகிழ்ச்சியை விடவும் பெறுமதியானது என தபு உறுதியாக நம்பி வந்தான்.



உணவைப்பற்றி சிந்தித்தது அவனை மகிழ்ச்சியில்
ஆழ்த்தியதோடு அவன் கண்களில் ஆனந்தக்
கண்ணீர் பெருக்கெடுக்கத் தொடங்கியது.



திடீரென, “தொபுக்” என்ற ஒரு சத்தம். தான் ஒரு ஆழமான
இடத்தில் விழுவதை தபு உணர்ந்தான். என்ன நடந்தது என்று
அவனுக்குத் தெரியவில்லை, தன் உயிர் ஆபத்தில் இருப்பதை
உணர்ந்து பதட்டமடைந்தான்.



சுற்றிலும் பார்த்தபோது தான் ஒரு பாழடைந்த கிணற்றில் விழுந்திருப்பதை அறிந்துகொண்டான். அவனது நல்லநேரம், அங்கு அவ்வளவு நீர் இருக்கவில்லை. ஒருவாறு கஷ்டப்பட்டு அந்தக் கிணற்றிலிருந்து வெளியேறினான். தனக்கு நடந்ததை எண்ணி மிகுந்த சங்கடத்துக்கு உள்ளானான். முட்டாள்தனமாகவும் அலட்சியமாகவும் தான் இருந்ததை எண்ணி தன் மீது மிகவும் கோபம் கொண்டான்.

செயல்பாடு

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.



கலந்துரையாடல்

இந்தக் கதையில், தபு உணர்ந்த மாறுபட்ட உணர்ச்சிகள் எவை?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நரி மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நாம் பார்த்தோம்
- ஆனந்தம்
- அன்பு
- பதட்டம்
- ஆத்திரம்
- சங்கடம்
- (ஏனைய உணர்ச்சிகள்)

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

அவன் கதை முழுவதும் வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளைக் கொண்டிருந்தான். சாப்பிட்ட பின்பு தபு மகிழ்ச்சியாக இருந்தான்.

தபு கிணற்றில் விழுந்ததால் சங்கடமான நிலையை அனுபவித்தான்

ஓர் ஆபத்தான சூழ்நிலையில் அகப்படுவதற்கு நானே காரணமாகி விட்டேன் என்று எண்ணி அவன் ஆத்திரம் அடைந்தான்

தபுவுக்கு தனது உணர்ச்சிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்திருந்தால் வேறு விதமாக என்ன நடந்திருக்கலாம்?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவன் கிணற்றுக்குள் விழுந்திருக்க மாட்டான்
- தபு தனது சூழல் மீது அவதானத்தை செலுத்தி இருப்பான்
- சங்கடம் மற்றும் ஆத்திரம் போன்ற உணர்ச்சிகளைத் தவிர்த்திருப்பான்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

தபுவைப் போலவே, நாம் அனைவரும் வேறுபட்ட பல உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகலாம்.

அத்துடன் அவை பெரும்பாலும் இயல்பாகவே தோன்றுகின்றன.

உணர்ச்சிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு இருத்தல் அவற்றுக்கு சாதகமாக முகங்கொடுப்பதற்கும் மோசமான பின் விளைவுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கும் உதவும்

நாம் எமது உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்த
வேண்டியது அவசியமா?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ஆம், அவசியம். இல்லையெனின், நாமும் தபுவைப் ஑ோலவே இவ்வாறான பிரச்சினைகளை சந்திக்க நேரிடும். தபு கிணற்றுக்குள் இருக்கும்போது தனது பதட்டத்தையும் பயத்தையும் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டது. அதனால் கிணற்றிலிருந்து வெளியேற ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க தபுவால் முடிந்தது.

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

நாம் அளவுக்கதிகமாக உணர்ச்சி வசப்பட்டிருக்கும் நேரத்தில் எமது கட்டுப்பாட்டை இழக்கலாம்.

இங்கு தபு தனது சூழலில் என்ன இருக்கிறது என்பதை அறிந்திருக்கவில்லை.

நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். அதனால் நாம் முயற்சித்து எமது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இவ்வாறான சூழ்நிலைகளை நாம் சந்தித்திருக்கின்றோமா?
(நாளாந்த வாழ்க்கை, சமூக சூழ்நிலைகள்,
வேலைத்தளங்கள், பாடசாலைகள், வீட்டில்)

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நாம் சந்தோஷமாக இருந்ததோடு
பொறுப்பில்லாமல் ஏதேனும் செய்திருக்கலாம்
- கோபத்தில் யார் மனதையாவது காயப்படுத்தி
பின் அதை எண்ணி வருந்தியிருக்கலாம்.
- சங்கடத்துக்கு உள்ளாகி ஏதேனும் முக்கியமான
சூழ்நிலையைப் புறக்கணித்திருக்கலாம் அல்லது
மற்றவர்களை குற்றம் சாட்டியிருக்கலாம்.

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- இவ்வாறான நிகழ்வுகள் எம்மில் பலருக்கு
வாழ்வில் ஏதேனுமொரு சந்தர்ப்பத்தில்
ஏற்பட்டிருக்கலாம்

எமது ஒரு சில உணர்ச்சிகளையும் அவற்றுக்கு நாம் எவ்வாறு எதிர்வினை ஆற்றுகின்றோம் என்பதையும் பார்க்கலாம்.

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சில வேளைகளில் நாம் ஆத்திரமடைந்து வன்முறையை கைக்கொள்ளலாம்.
- சில வேளைகளில் நாம் கவலையில் அழலாம்.

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ஆம். உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ள நாம் சற்று முயற்சிக்க வேண்டும்.
- எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உதவிகரமாக இருக்க நாம் அவற்றை சரியாக இனங்காண வேண்டும்.

செயல்பாடு

உணர்ச்சிகளைப் பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கான சொல்வரிசை

எமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும்போது, உணர்ச்சிகளைக் குறிப்பிடுவதற்கு தெளிவற்ற அல்லது பரந்த வீச்சுக்குரிய வார்த்தைகளை விடவும் மிகப் பொருத்தமான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது. உதாரணமாக, “நாம் இதைப்பற்றி நன்றாக உணர்கிறோம்” என்று சொல்லும்போது இங்கு நன்றாக என்பதன் அர்த்தமானது, மகிழ்ச்சி, பரவசம், ஆசுவாசம் அல்லது இவ்வாறான வேறு பல உணர்ச்சிகளில் ஒன்றாக இருக்கலாம். நல்லது மற்றும் கெட்டது போன்ற வார்த்தைகள் நாம் மெய்யாக எதை உணர்கிறோம் என்பதுடன் கேட்பவர் ஒன்றுவதைத் தடுப்பதாக அமையும்.

கீழுள்ள பட்டியல்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான எமது ஆற்றலை அதிகரிப்பதற்கும் மற்றும் பரந்த அளவிலான உணர்ச்சிகளை தெளிவாக விளக்குவதற்கும் உதவும்.

கே: கீழுள்ள சூழ்நிலைகளில் சாத்தியமான அனைத்து உணர்ச்சிகளும் எவை? நாம் கலந்துரையாடுவோம்.

கலந்துரையாடல்

இந்தக் கதையில், தபுவின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட்ட போது, அவன் மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் மற்றும் நிறைவை உணர்ந்தான். எமது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் நாம் பெரும்பாலும் உணரக்கூடிய வேறு உணர்ச்சிகள் எவை?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

பங்கேற்பாளர்கள் இவற்றில் ஏதேனும் – தூண்டல்
உணர்ச்சிகளை கூறலாம். – நன்றியுணர்வு

துடிப்பு

- நட்பு
- நன்றி
- திருப்தி
- உத்வேகம்
- நன்னம்பிக்கை

– சிலிர்ப்பு

வியப்பு

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நாம் மகிழ்ச்சியாக, சாதகமான சூழ்நிலைகளில் இருந்தாலும் எமது தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் வேறுபட்ட பல உணர்ச்சிகளுக்கு நாம் ஆளாகலாம்.

இந்தக் கதையில் தபுவின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத போது அவன் பதட்டமுற்றதோடு, ஆத்திரமும் சங்கடமும் அடைந்தான். இவ்வாறு எமது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத சந்தர்ப்பத்தில் நாம் பெரும்பாலும் உணரக்கூடிய வேறு உணர்ச்சிகள் எவை?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- பயம்
 - கிளர்ச்சி
 - எச்சரிக்கை
 - துக்கம்
 - அவமானம்
 - கசப்பு
 - மனமுடைவு
 - கரிசனம்
- சந்தேகம்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நாம் மகிழ்ச்சியின்றி பாதகமான சூழ்நிலைகளுக்கு முகங்கொடுத்தாலும் எமது தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் நாம் வேறுபட்ட பல உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகலாம்.

சுருக்கம்



எமது உணர்ச்சிகளை தெளிவாக வெளிப்படுத்துவதற்கும் அத்துடன் பெயர் குறிப்பிடுவதற்கு அல்லது அடையாளம் காணுவதற்கு முடியுமான அளவுக்கு எமது சொல்வரிசையை விரிவுபடுத்துவதன் மூலமாக, நாம் ஒவ்வொருவருடனும் இலகுவாக ஒன்றுவதற்கு முடியும். மேலும் நாம் மெய்யாக எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதை வெளிப்படுத்துவது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவும்.

முடிவு



அனைத்து பங்கேற்பாளர்களும் வட்ட வடிவில் நின்று கொண்டு சிறிய அசைவு அல்லது சிறிய சொற்றொடரின் ஊடாக ஒரு நேர்மறையான உணர்ச்சியை அடுத்த நபருக்கு பரிமாற்றுதல் வேண்டும். இந்த செயற்பாட்டை வளமுள்ள ஒரு நபரிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும். ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் மற்றவருக்கு நேர்மறையான ஓர் உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதோடு, நேர்மறையான ஒரு பதிலளிப்பையும் பெறுவர். இறுதியாக இந்த அமர்வை கலகலப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைவு செய்யுங்கள்.

