



அலகு 2  
ஆத்திரம்



## அலகு 2: ஆத்திரம்

<b>Module specifications</b> அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	– 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
<b>Module objectives</b> இந்த அலகின் நோக்கங்கள்	<p>இந்த அலகின் இறுதியில் பங்கேற்பாளர்களால் பின்வருவனவற்றை மேற்கொள்ள முடியும்:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• தம்மிடத்திலும் மற்றவர்களிடத்திலும் ஆத்திர உணர்ச்சியை இனங்காணுதல்</li><li>• ஆத்திரத்தின் கெடுதியான விளைவுகளைப் புரிந்துகொள்ளல்</li><li>• தம்மிடத்திலும் ஏனையோரிடமும் ஆத்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வழிமுறைகளைப் பிரயோகித்தல்</li></ul>

# அறிமுகம்



இன்று நாம், ஆத்திரத்தைப் பற்றியும், ஆத்திரத்தை எவ்வாறு நாம் கட்டுப்படுத்தலாம், ஆத்திரத்தை எம்மிடத்திலும் ஏனையோரிடத்திலும் இனங்காண்பதன் மூலம் எமக்கும் ஏனையோருக்கும் எவ்வாறு நலன் சேர்க்கலாம் என கலந்துரையாடப் போகிறோம். நாம் இவ்விடயங்களைப் புரிந்து கொள்ளும்போது எமக்கும் ஏனையோருக்கும் நன்மை விளையும்.

## சிறிய கதை ஒன்றுடன் ஆரம்பிக்கலாம்:



இது பாலு என்ற பெயர் கொண்ட ஒரு கரடியைப் பற்றிய கதை. ஒரு நாள், பாலு பசியோடு சாப்பிடுவதற்கு எதையேனும் தேடி மோப்பமிட்டவாறு காடு முழுவதும் சுற்றித் திரிந்தான். அவ்வாறு தேடிக்கொண்டிருந்தபோது அவன் பழைய மரக்கட்டை ஒன்றுக்கு அருகில் வந்தான். அது ஒரு சாதாரண மரக்கட்டை அல்ல. அதற்குள் பெரியதொரு தேன்கூடு இருந்தது. இந்த தேன் கூடு அளவில் பெரியதாகவும் அதிலிருந்து சுவையான தேன் சொட்டிக்கொண்டும் இருந்தது.



பாலு இந்த தேன்கூட்டு மரக்கட்டையைச் சுற்றி சுற்றி வந்ததோடு, தேனை எடுக்கும் வழியையும் ஆராய்ந்தான். அன்று, தேன்கூட்டின் பாதுகாப்புக்குப் பொறுப்பாக இருந்தது நஹ்லா என்ற ஒரு சிறிய படைவீரன் தேனீ. நஹ்லா வெகு எச்சரிகையான ஒரு சிறிய தேனீ, அதனால் கரடி தமது தேன் கூட்டைக் குறி வைப்பதைக் கண்டுகொண்டாள். கரடிகள் தேனைக் கைப்பற்றுவதற்காக கூடுகளைத் தாக்கும் என்பதை அவள் அறிந்து வைத்திருந்தாள். கட்டையைச் சுற்றிவந்த பெரிய கரடியைக் கண்டு தமது தேன் கூட்டை நினைத்து அவள் பயம் கொண்டாள். தமது வீட்டை பாலு அழித்துவிடலாம் என்ற பயத்தோடு, கரடியை துரத்துவதற்காக அவள் “பஸ்.. பஸ்ஸ்ஸ்...” என ரீங்காரம் செய்தாள்.



தேனின் மீது கவனமாக இருந்த பாலு, ரீங்காரமிட்ட இந்த சிறிய தேனியை கணக்கில் எடுக்கவில்லை. அதனால் நஹ்லா குறி வைத்து அவன் மூக்கில் கடுமையாக கொட்டியபோது அவன் வலி தாங்க முடியாமல் அலறினான். நஹ்லா வேகமாக தனது கூட்டுக்குத் திரும்பினான்.



கோபம் கண்ணை மறைத்ததால், பாலு அந்தக் கட்டையை தனது கூர்மையான நகங்களால் தாக்கத் தொடங்கினான்.



இது தேனீக்களை உஷார்படுத்தியதோடு, கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் அனைத்து தேனீக்களும் கட்டைக்குள்ளிருந்து வெளிவந்து தலை முதல் கால் வரை பாலுவைக் கொட்டத் தொடங்கின. பாலு தன்னால் முடியுமானவரை வேகமாக அவ்விடத்தை விட்டு ஓடி அருகிலுள்ள குளத்தில் குதித்தே தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடிந்தது.



# செயல்பாடு

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.



# கலந்துரையாடல்

மேலுள்ள கதைக்கு அமைவாக இந்த மிருகங்கள் தான் நினைத்த நேரத்தில் கோபம் கொள்கின்றனவா?

## பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சிறிய தேனீ பாலுவைப் பார்த்து ஆத்திரமடைந்ததோடு, அனைத்து தேனையும் அவன் எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று பயப்பட்டது

-பாலு பசியோடு இருந்தமை அதன் கோபத்தை மேலும் அதிகரித்தது

-ஒரு சிறிய ஒரு தேனீ தன்னைக் கொட்டியதை எண்ணி பாலு ஆத்திரம் அடைந்தது

-பாலு தமது வீட்டைத் தாக்கியதால் தேனீக்களின் கூட்டம் ஆத்திரமடைந்தது

## பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நாம் வெவ்வேறு காரணங்களால் கோபம் கொள்ளலாம்
- பயம்
- வலி
- அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாத சந்தர்ப்பத்தில்
- நாம் அலட்சியப்படுத்தப் படுகின்றோம் என்பதை உணரும்போது

எமது பாதுகாப்பு, தனிப்பட்ட இடைவெளி, மற்றும் எமக்கு பெறுமதியான விடயங்களை இழக்கும் அபாயம் ஏற்படும்போது

பாலுவும் நஹ்லாவும் தாம் கோபமாக இருப்பதை எவ்வாறு கண்டு கொண்டனர்?

**பங்பேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- சத்தமாக ரீங்காரமிடல்
- பதட்டமடைதல்
- பயம்
- வலி
- தெளிவாக சிந்திக்க முடியாமை
- சூடாக உணர்தல்
- இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல்
- அலட்சியம் செய்யப்பட்டதாக உணர்தல்

**பங்பேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

நாம் ஆத்திரமடைகின்றோம் என்பதை அறிந்துகொள்ள அநேகமான வெவ்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன

அவற்றில் சில உடல் அறிகுறிகள் மற்றும் சில நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பது

சில நேரங்களில் நாம் ஏனையோரிடமிருந்தும் எதிர்வினைகளைப் பெற்றுக் கொள்வோம்

இந்த அறிகுறிகளை முன்னதாகவே இனங்காண்பது பாதிப்புகளைக் குறைக்க உதவும்

அவர்கள் வேறு விதமாக என்ன செய்திருக்கலாம்?

### பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நஹ்லா முன் முடிவு செய்யாமல் என்ன தேடுகிறாய் என பாலுவிடம் கேட்டிருக்கலாம்
- பாலு தனக்குப் பசிப்பதாக சொல்லி நஹ்லாவிடம் கொஞ்சம் தேன் தருமாறு கேட்டிருக்கலாம்
- நஹ்லா கொஞ்சம் தேன் தந்திருக்கலாம் அல்லது அருகிலுள்ள பழங்கள் நிறைந்த மரத்துக்கு பாலுவுக்கு வழிகாட்டி இருக்கலாம்
- பாலு தனக்கு வலிப்பதாக சொல்லி இருக்கலாம்
- பாலு கூட்டைத் தாக்காமல் கூட்டிலிருந்த வயதான தேனீக்களிடம் முறையீடு செய்திருக்கலாம்
- மற்ற தேனீக்கள் பாலுவைத் தாக்காமல் என்ன நிகழ்ந்தது என்று விசாரித்திருக்கலாம்

வயதான தேனீக்கள் நஹ்லாவின் நடத்தை குறித்து மன்னிப்பு கேட்டிருக்கலாம்

### பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- இங்கு இரு தரப்பினரும் முன் முடிவுகளின் அடிப்படையில தமது உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டு செயற்பட்டுள்ளார்கள் என்று தெரிகிறது
- தேனீக்களிடம் கரடிகள் நட்பு பாராட்டாது அத்துடன் அவர்களது தேன் முழுவதையும் திருடிவிடும் என தேனீக்கள் சொல்லி வளர்க்கப்பட்டிருக்கலாம்
- பாலு தான் நஹ்லாவை விட பெரியது மற்றும் அதிக பலமானது என்பதை உணர்ந்திருந்ததால் தனது கோபத்தை அளவுக்கதிகமாக வெளிப்படுத்தியது
- ஒட்டுமொத்தமாக பார்க்கும்போது பாலுவைத் துரத்தும் அளவுக்கு தாம் பலமானவர்கள் என தேனீக்கள் நினைத்தன

அவர்கள் ஆத்திரத்தில் இருந்தமையால் மாற்றுவழிகளை சிந்திப்பதற்கான வாய்ப்பைத் தவறவிட்டன

நாம் எல்லோருமே சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆத்திரமடைகின்றோம்.  
நாம் அந்த நேரங்களில் என்ன செய்கிறோம்? ஒரு சில  
உதாரணங்களை பகிர்ந்தது கொள்வோமா?

## பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

பங்஑ேற்பாளர்கள் இவ்வாறான உதாரணங்களை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்:

- கத்துதல்
- ஆட்களைத் தாக்குதல்
- பொருட்களை எறிதல் / உடைத்தல்
- தம்மை வருத்திக்கொள்ளல்
- அழுதல்
- விலகித் தூரமாக செல்லுதல்
- அமைதியாக இருத்தல்
- உறங்கச் செல்லுதல்
- பிரார்த்தனை / தியானம் செய்தல்
- வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கவனத்தை திசை மாற்றுதல்

## பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நாம் ஆத்திரமடையும்போது வெவ்வேறு விதமாக எதிர்வினை ஆற்றுகின்றோம்.
- ஒரு சில எதிர்வினைகள் நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குகின்றன
- சில எதிர்வினைகள் எம்மை சாந்தப்படுத்தி அந்த பிரச்சினையை சிறப்பாக ஆராய்வதற்கு நேரம் தருகின்றன
- சில செயற்பாடுகள் அந்த நிலைமைக்கு சிறந்த முறையில் முகங்கொடுக்க எமக்கு உதவுகின்றன

கோபத்தை கையாளுவதற்கான ஒரு சில  
நேர்மறையான வழிமுறைகளை  
இனங்காண்போமா?

### பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- தூரமாகச் செல்லுதல்
- அமைதியாக இருத்தல்
- உறங்கச் செல்லுதல்
- பிரார்த்தனை / தியானம் செய்தல்
- ஏனைய மகிழ்ச்சிகரமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்
- இசையை செவிமடுத்தல்
- நண்பர் ஒருவரோடு உரையாடுதல்
- ஒரு குவளை நீர் அருந்துதல்
- நீராடுதல் / உங்கள் முகத்தில் நீரைத் தெளித்தல்
- இயற்கை சூழலுக்கு செல்லுதல்

### பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- வழமையாக கோபம் சற்று நேரத்தில் குறைந்துவிடும்.  
அந்த குறுகிய உணர்ச்சிவசமான காலப்பகுதியை நாம்  
சமாளித்துவிட்டால் எம்மால் பாதிப்புகளை தவிர்க்க  
முடிவதோடு, நேர்மறையாக முகங்கொடுக்க முடியும்
- நாம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு இருக்கும்போது  
செயற்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது முக்கியமானது.  
ஏனெனில், பின்னர் வருந்தத்தக்க தவறான முடிவுகளை  
அப்போது எடுக்க நேரிடலாம்.

## குறிப்பு:



ஒரு சிலர் கோபமாக இருக்கும்போது அழலாம். இது சூழ்நிலைக்கேற்ப உகந்ததாக அல்லது கெடுதியானதாக இருக்கலாம். உகந்தது ஏனெனில், அழுவது உணர்ச்சிகளை வெளியிட உதவும் என்பதால். கெடுதியானது ஏனெனில், இறுதியில் உங்களை நினைத்து நீங்கள் வருந்துவீர்கள் என்பதால். இந்த அணுகுமுறை பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பதில் உதவாமல் போகலாம்.

# கலந்துரையாடல்

வேறு ஒருவர் ஆத்திரமடையும் சந்தர்ப்பத்தில் நாம் வேறு விதமாக என்ன செய்யலாம்?

## பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- பொறுமையாக செவிமடுத்தல்
- அமைதியாக இருத்தல்
- வாக்குவாதம் செய்யாமை
- சொல்லப்பட்ட விடயத்தை தனிப்பட்ட ரீதியில் எடுத்துக் கொள்ளாமை
- குறித்த நபர் ஆத்திரத்தில் பேசுகிறார், அவர் தனது நிஜ உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளல்
- அவரைப் பற்றிய நல்ல விடயங்களைப் பற்றி சிந்தித்தல்

## பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- When a person is angry and acting on that emotion, others around them must try to calm the situation.  
- We can do that by not actively engaging in the anger behaviour
- Talking to the person in a clam voice without arguing or reasoning might help to ease the situation and later have a better conversation.



# முடிவு

- நாம் அனைவரும் இணைந்து ஒரு சிறிய குழு செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளலாம்
1. நாம் அனைவரும் வட்டமாக நிற்போம்
  2. இப்பொழுது எமது முழு உடலையும் கொண்டு “ஆத்திரம்” என்ற உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவோம். எவ்வித சப்தங்களையும் எழுப்ப வேண்டாம், எமது உடல்கள் மாத்திரமே. நாம் ஆத்திரமடைந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தை நினைவுபடுத்தி, எமது உடல் அதனை எவ்வாறு வெளிப்படுத்தியது என்பதைக் காட்டுவோம். அசையாமல் சிலை போல இருப்போம்.
  3. இப்பொழுது ஒரு ஆழமான மூச்சுக்கு பின்னர் எமது உடலின் தோரணையை அமைதியை வெளிப்படுத்துமாறு மாற்றுவோம். சிலையைப் போல அசையாமல் இருப்போம்.
  4. 3 ஆழமான மூச்சுகளின் பின்னர் சிலை போல இருப்பதை நீங்கள் நிறுத்தலாம்.
- இத்துடன் இன்றைய நாள் அமர்வு நிறைவடைகிறது. பங்கேற்ற அனைவருக்கும் நன்றி.

