



அலகு 3

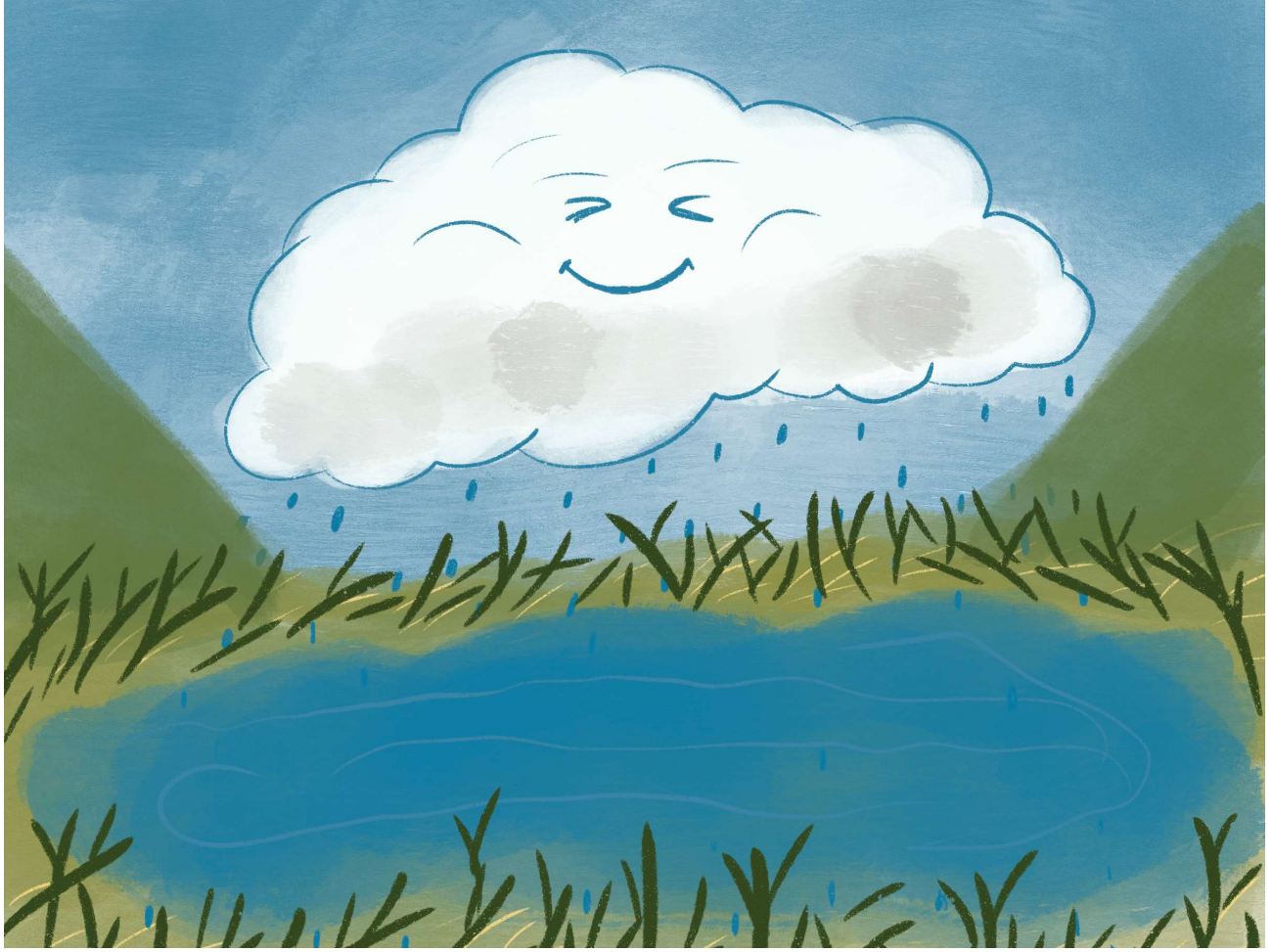
பொறாமை



## அலகு 2: பொறாமை

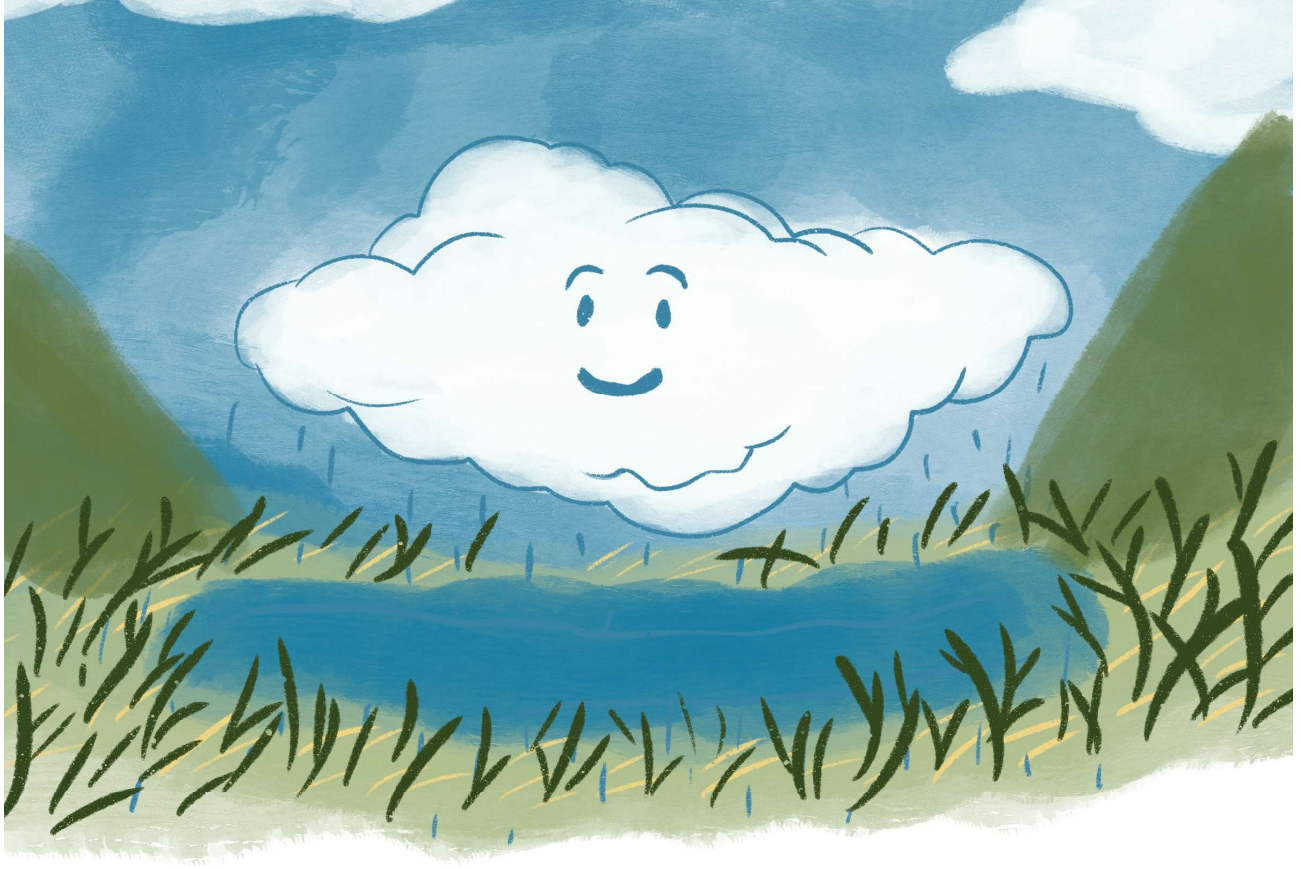
<b>Module specifications</b> அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	– 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
<b>Module objectives</b> அலகின் நோக்கங்கள்	<p>இந்த அலகின் இறுதியில், எங்களால் பின்வருவனவற்றை செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. எம்மிடத்தில் பொறாமை எனும் உணர்ச்சியை இனங்காண முடிதல்</li><li>2. எமது வாழ்க்கையில் பொறாமையின் பின் விளைவுகளைப் புரிந்துகொள்ளல்</li><li>3. எம்மிடமுள்ள பொறாமையை கையாளுவதற்கான உபாயங்களைப் பிரயோகித்தல்</li></ol>

# அறிமுகம்

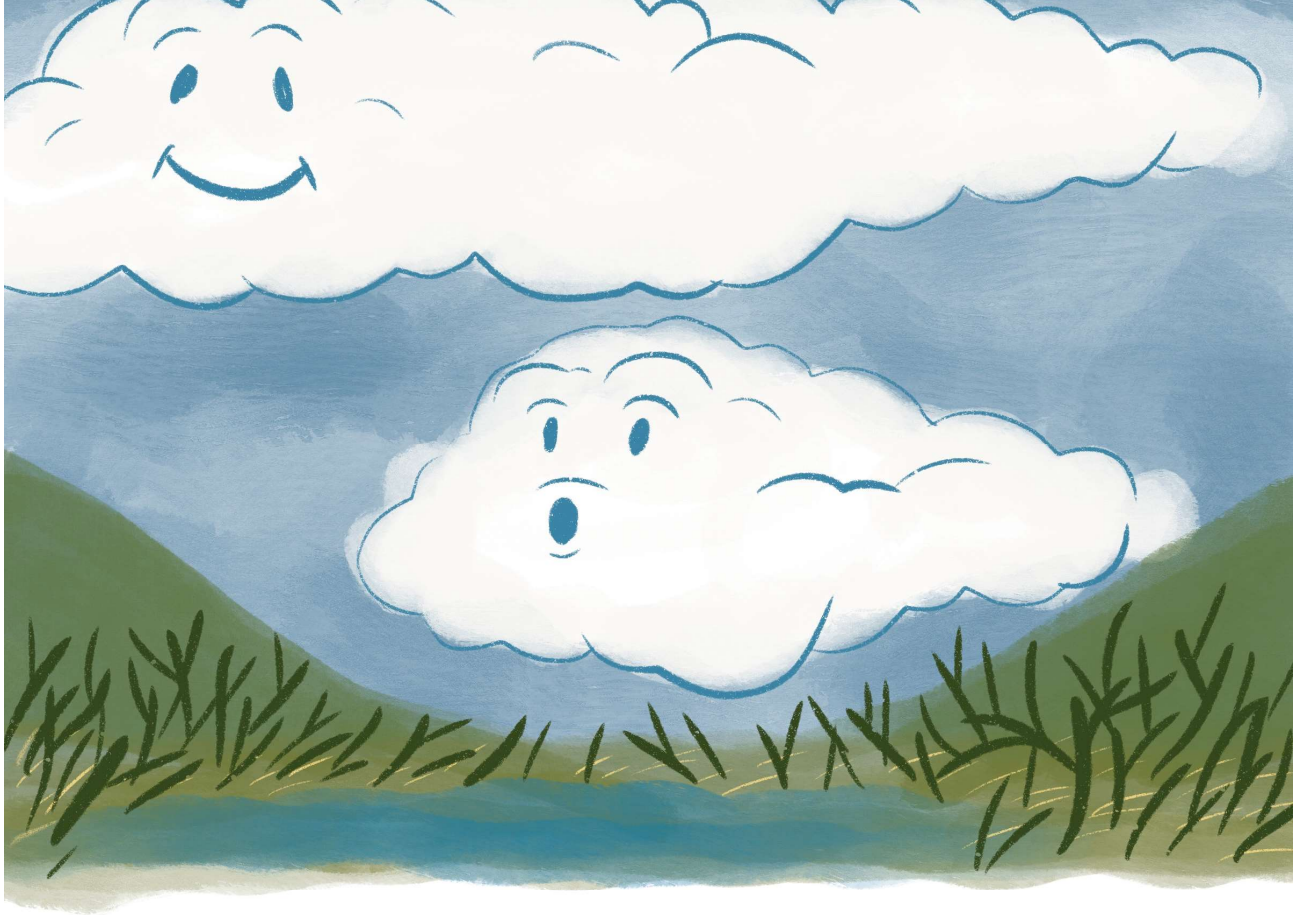


இன்று நாம் பொறாமையைப் பற்றி பார்க்கப் போகிறோம். இது நாம் விரும்புவதை மற்றவர்களுக்கு கிடைக்கும்போது உருவாகும் ஒருவித மன அழுத்தமாகும். இது கிட்டத்தட்ட அனைவரையுமே பாதிக்கிறது. பொறாமை உறவுகளை முறிக்கலாம், அத்துடன் மனக்கசப்புகளுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம். இது உணர்பவரையும் பாதிக்கிறது. நாம் பொறாமை கொள்ளும்போது அதனை இனங்காண்பதும் ஏற்றுக்கொள்வதும் கடினமானது.

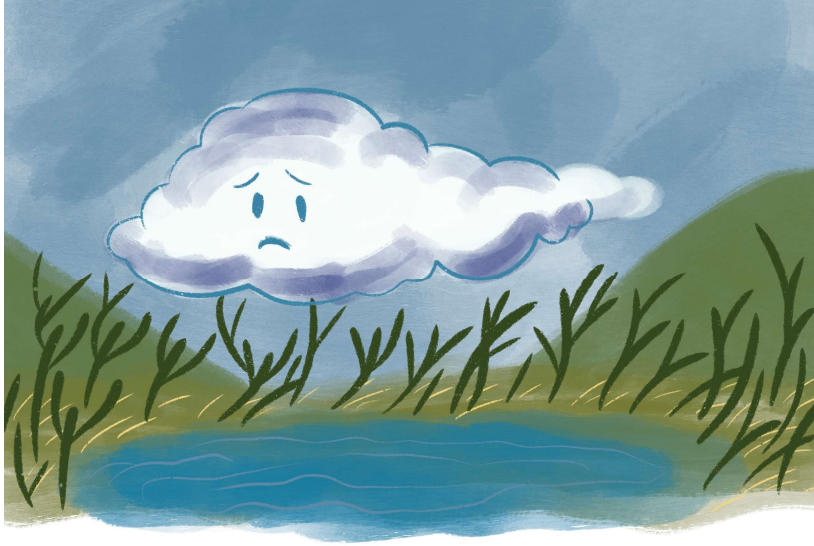
சிறிய கதை ஒன்றுடன் நாம் ஆரம்பிப்போம்:



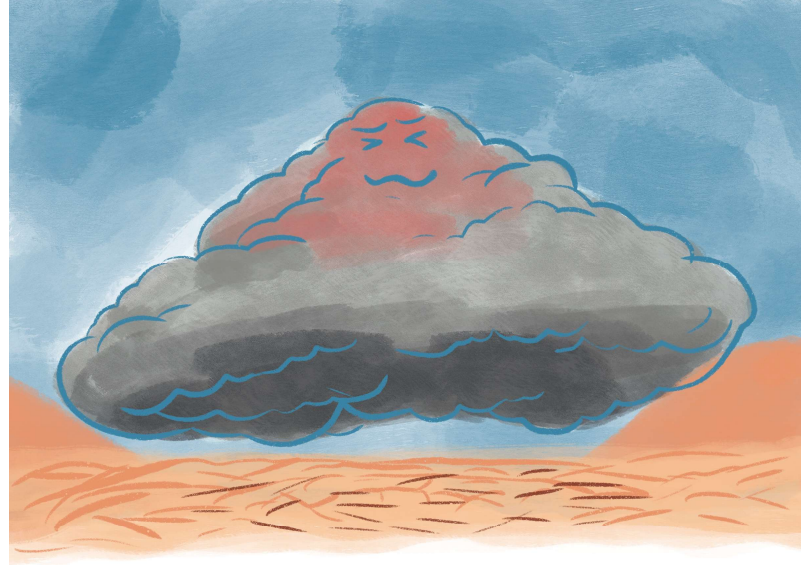
முன்னொரு காலத்தில் மேகா என்று ஒரு மேகம் இருந்தாள். அவள் அழகிய ஒரு பள்ளத்தாக்கின் மேல் வளர்ந்து வந்தாள். அந்தப் பள்ளத்தாக்கு முழுவதையும் மறைப்பதற்கும், அதற்கு போதுமானளவு நீரை வழங்குவதற்கும் முடிந்ததை எண்ணி அவள் மிகுந்த பெருமிதம் கொண்டாள்.



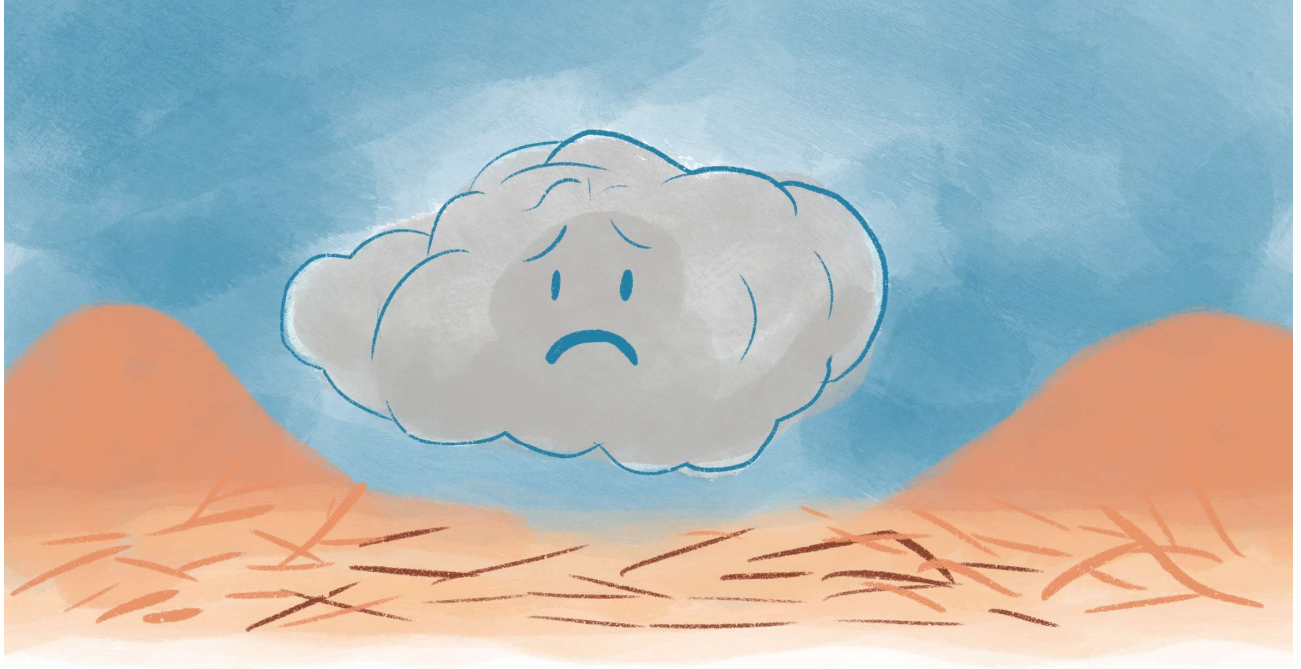
ஒரு நாள் வேறொரு விசாலமான மேகம் பள்ளத்தாக்கை கடந்து சென்றது. அதன்மீது அவள் பொறாமை கொண்டாள். அவள் அந்த மேகத்தை மிகவும் வெறுத்ததோடு தன்னை விடவும் அந்த மேகம் சிறந்தது என நினைத்தாள்.



அத்துடன் அவள், அந்த பெரிய மேகம் அற்பமானது எனவும் பள்ளத்தாக்கிலிருந்த ஆறுகளிடம் கூறினாள்.



மேகா வளர்ந்து மிகப்பெரிதாக ஆக விரும்பினாள். அவள் அங்கிருந்த நீர் முழுவதையும் உறிஞ்சியதோடு இனி ஒருபோதும் மழையாகப் பொழியப் போவதில்லை என்றும் கூறிக்கொண்டாள்.

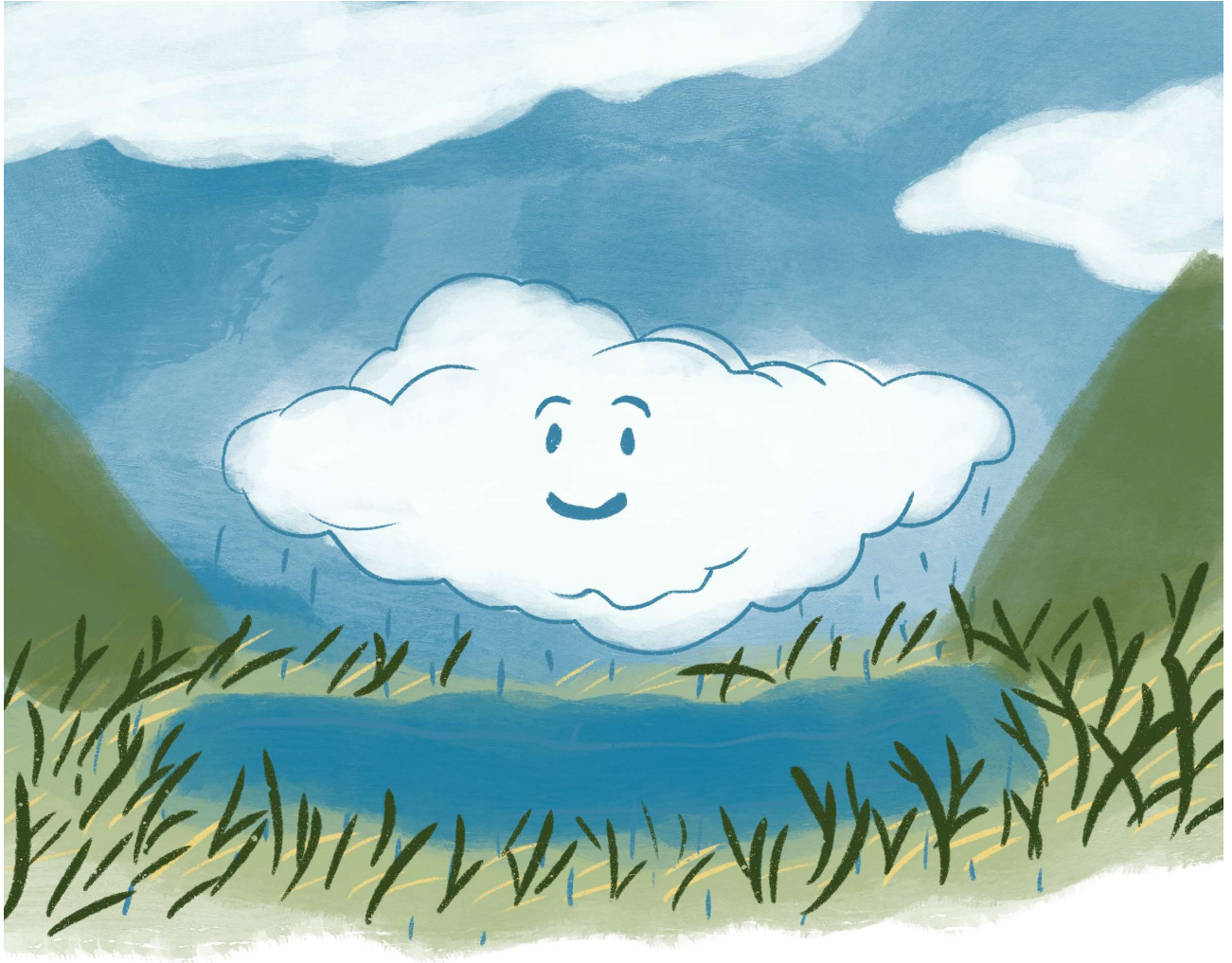


அவ்வாறே அவள் நாளுக்கு நாள் மென்மேலும் அளவில் பெரிதாக மாறியதோடு, அதேவேளை கீழிருந்த பள்ளத்தாக்கு வறட்சி காணத் தொடங்கியது. முதலில் ஆறுகள் காய்ந்தன. பயிர்கள் நலிவடைந்தன. மக்களும் மற்றைய மிருகங்களும் பசியால் தவித்ததோடு, அந்த பள்ளத்தாக்கு முழுவதும் ஒரு பாலைவனமாக மாறியது. மேகா அளவு கடந்த பொறாமையுடன் இருந்ததால், கீழே பள்ளத்தாக்கில் என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனிக்கவில்லை. ஒரு நாள் பெரிதாக ஆவதற்கு பதிலாக தான் குறுகிக் கொண்டிருப்பதை மேகா உணர்ந்தாள். சுற்றிலும் பார்த்தபோது ஆறுகள் வறண்டு போயிருப்பதையும் அவள் மேலும் உறிஞ்ச எவ்வித நீரும் அங்கு மிச்சமில்லாமல் இருப்பதையும் உணர்ந்தாள். படிப்படியாக மேகா மேலும் மேலும் சிறியதாகி வந்ததோடு அதனை தடுக்க அவளால் முடியவில்லை. அவளது பொறாமை அவளை ஆவியாக்கி அழிவடையச் செய்தது.



# செயல்பாடு

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.



# கலந்துரையாடல்

மேகாவை மிகவும் பொறாமை கொள்ளச் செய்தது எது? இது சூழலில் காணப்படும் விடயங்களாக அல்லது அவளது சொந்த எண்ணங்களாக இருக்கலாம்.

**பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- மேகா ஒரு பெரிய மேகத்தைக் கண்டாள்
- அவள் சிறியவள் என்பதை உணர்ந்தாள்
- தனது போதாமையை உணர்ந்தாள்
- அவள் பெரியதொரு மேகமாக மாற நினைத்தாள்

**பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- சிலருக்கு நாம் வாழ்க்கையில் நன்றாக இருக்கிறோமா, இல்லையா என்ற சந்தேகம் வரும்போது ஒப்பீடு செய்வது முக்கியமானது. நாம் மற்றவர்களுடன் எம்மை ஒப்பிட விரும்புகின்றோம்.
- நாம் அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்கு எம்மை மற்றவர்களோடு ஒப்பீடு செய்கின்றோம்.
- எமது பெறுமதியின் மீது எமக்கு நம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் ஒப்பீடு செய்யும்போது நாம் போதுமானளவு நன்றாக இல்லை என உணர்வோம்.
- பொறாமை ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற உணர்ச்சி

மேகாவின் பொறாமையின் காரணமாக ஏற்பட்ட பின் விளைவுகள் என்ன?

### பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவளை பொறாமை எனும் உணர்ச்சி ஆட்கொண்டது, அவளால் வேறெதையும் சிந்திக்க முடியவில்லை
- அவள் பள்ளத்தாக்கிலிருந்த ஆறுகளிடம் பெரிய மேகத்தைப் பற்றி அவதூறு கூறினாள்.
- பள்ளத்தாக்குக்கும் அங்கு வாழ்ந்தவர்களுக்கும் என்ன நடைபெறும் என்பதைப் பற்றி அவள் சிந்திக்கவில்லை
- மழை பொழிய வேண்டிய தனது பொறுப்பை அவள் மறந்தாள்
- தன்னை பராமரிப்பதற்கும் அவள் மறந்தாள்

### பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சில நேரங்களில் நாம் எம்மை அதிகளவு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதோடு, எம்மைச் சுற்றி என்ன நடைபெறுகிறது என்பதில் கவனம் செலுத்த தவறி விடுகின்றோம்
  - இது நாம் பொறாமை கொண்ட நபருடனான உறவை முறிக்கிறது
  - சில வேளைகளில் நாம் பொறாமைப்படும் நபர்களைப் பற்றிய தவறான மற்றும் பொய்யான விடயங்களையும் நாம் சொல்லக்கூடும்
- சில வேளைகளில் பொறாமை எம்மை உணர்ச்சிவசப்படுத்தி எமது பொறுப்புகளையும் மறக்கச் செய்யும்.

மேகா தனது பொறாமையை கையாள என்ன செய்திருக்கலாம்

### பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவள் தான் முகங்கொடுத்த உணர்ச்சி பொறாமை என்று இனங்கண்டிருக்கலாம்
- தான் சிறந்தவள் என்பதை அறிந்திருப்பதோடு
- பள்ளத்தாக்கு குறித்த தனது மகத்தான பங்களிப்பின் மீது எவ்வித சந்தேகமும் இல்லாமலிருப்பது பொறாமை உணர்ச்சியிலிருந்து அவள் வெளிவர உதவியிருக்கலாம்
- பெரிதாக இருந்ததால் மாத்திரம் அந்த மேகம் தன்னை விடவும் சிறந்தது என்ற முன் முடிவை தவிர்த்திருக்கலாம்
- பெரிய மேகத்தைப் பற்றி மோசமாக பேசுவதை நிறுத்தியிருக்கலாம்
- அவள் ஏனைய மேகங்களிடம் பேசி தன்னைப் பற்றி மேலும் அறிந்து கொண்டிருக்கலாம்
- தான் எவ்வாறு உணர்கிறேன் என யாரிடமாவது கூறி இருக்கலாம்

### பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- பொறாமையைத் தவிர்க்க நாம் முதலில் அதனை இனங்காண வேண்டும்
- சிறியது பெரியது என்ற பாரபட்சமின்றி நாம் செய்யும் காரியங்களுக்கு மதிப்பு தரும்போது பொறாமையைத் தவிர்க்க முடியும்
- முன் முடிவுகளைத் தவிர்த்தல் மற்றும் விடயங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளல் ஒரு சமநிலையான பார்வையை எமக்குத் தரும் (உதா: இந்தக் கதையில் மற்றைய மேகம் பெரிதாக இருந்ததை மாத்திரம் கருத்திற்கொண்டு அது சிறப்பானது என மேகா நினைத்தாள். தான் 100 வருடங்கள் பழமையானவள் அத்தோடு சிறிது சிறிதாக வளர்ந்தே இவ்வளவு பெரிதாகி இருக்கிறாள் என்பதை உணர மறந்துவிட்டாள். அத்துடன் மற்றைய மேகம் சுகவீனமானது, தனிமையானது என்பதையும் அவள் உணரவில்லை.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் நம்பத்தகுந்த மற்றவர்களுடன் கதைப்பது எம்மைப் பற்றிய சிறந்த ஒரு பார்வையை வழங்க உதவும், அதாவது கண்ணாடியில் எம்மைப் பார்த்துக் கொள்வதைப் போல

நீங்கள் எப்பொழுதாவது யார் மீதும் பொறாமை  
கொண்டிருக்கிறீர்களா? சில உதாரணங்களை பகிர்ந்து  
கொள்வீர்களா?

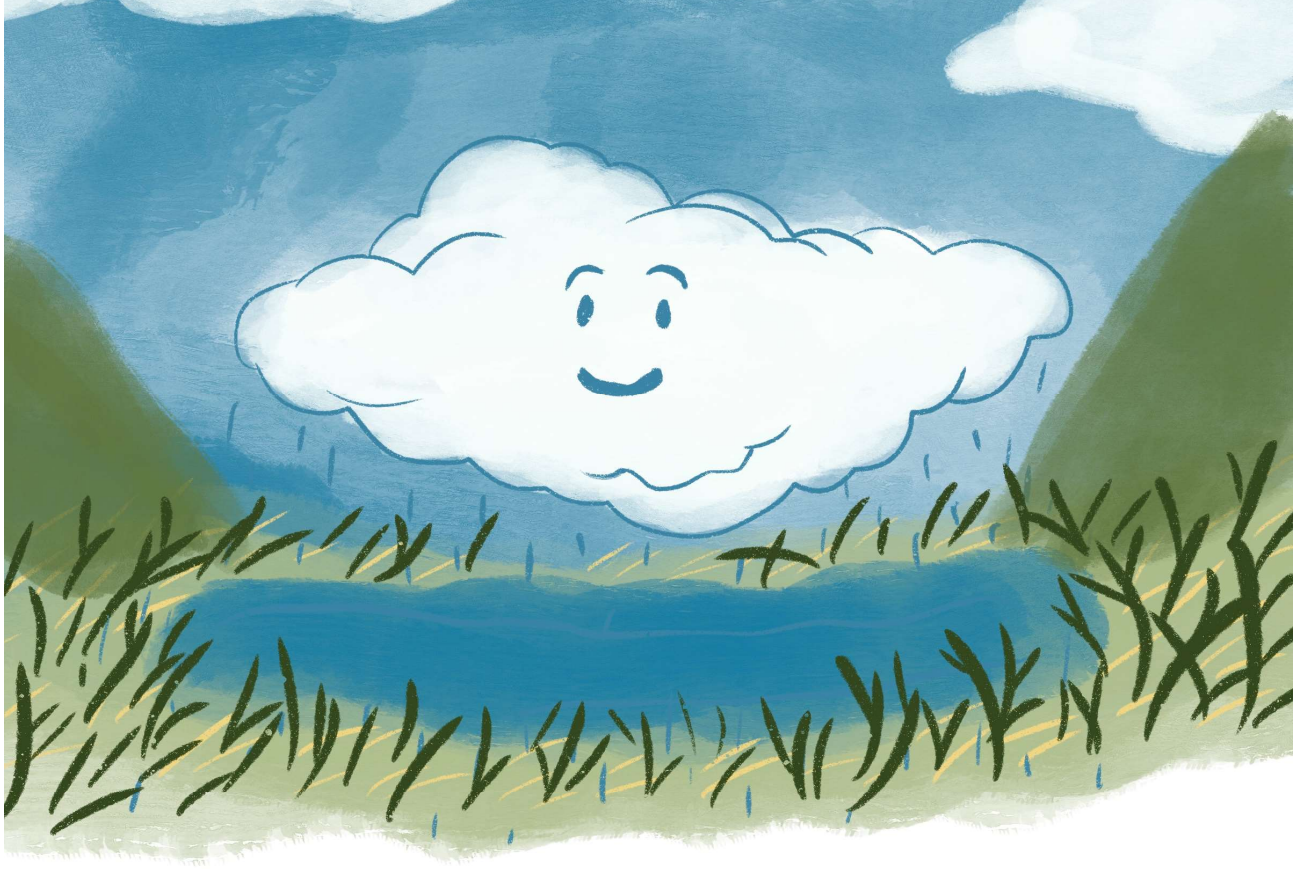
### பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

பங்கேற்பாளர்கள் தமது சொந்த வாழ்க்கையின்  
வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இருந்து  
அனுபவங்களை நினைவுபடுத்தலாம். (பாடசாலை,  
வேலைத்தளம், வீடு மற்றும் சமூகம்)

### பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- பொறாமை என்பது நாம் அனைவருமே வாழ்வின்  
ஏதாவதொரு சந்தர்ப்பத்தில் உணரும் ஒரு  
பொதுவான உணர்ச்சியாகும்.
- விழிப்புணர்வோடு இருப்பது அதனைக் கையாள  
உதவும்
- இந்த சவாலான உணர்ச்சிக்கு நீங்கள் எவ்வாறு  
முகங் கொடுத்தீர்கள் என்பதை பகிர்ந்து  
கொண்டமைக்கு நன்றி.

# முடிவு



- பங்கேற்பாளர்களை ஒரு சில நிமிடங்கள் அறை முழுவதும் நடக்கச் செய்து ஏனைய பங்கேற்பாளர்களிடம் காணப்படும் ஏதேனுமொரு பண்பு அல்லது விடயத்தைப் பாராட்டுமாறு கூறுங்கள்.
- உதா: உங்கள் சட்டை நன்றாக இருக்கிறது. நீங்கள் கம்பீரமாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மிகவும் அன்பானவர். நான் அதனை ரசிக்கிறேன்.
- அவர்களது பங்கேற்புக்கு நன்றி தெரிவியுங்கள்.

