

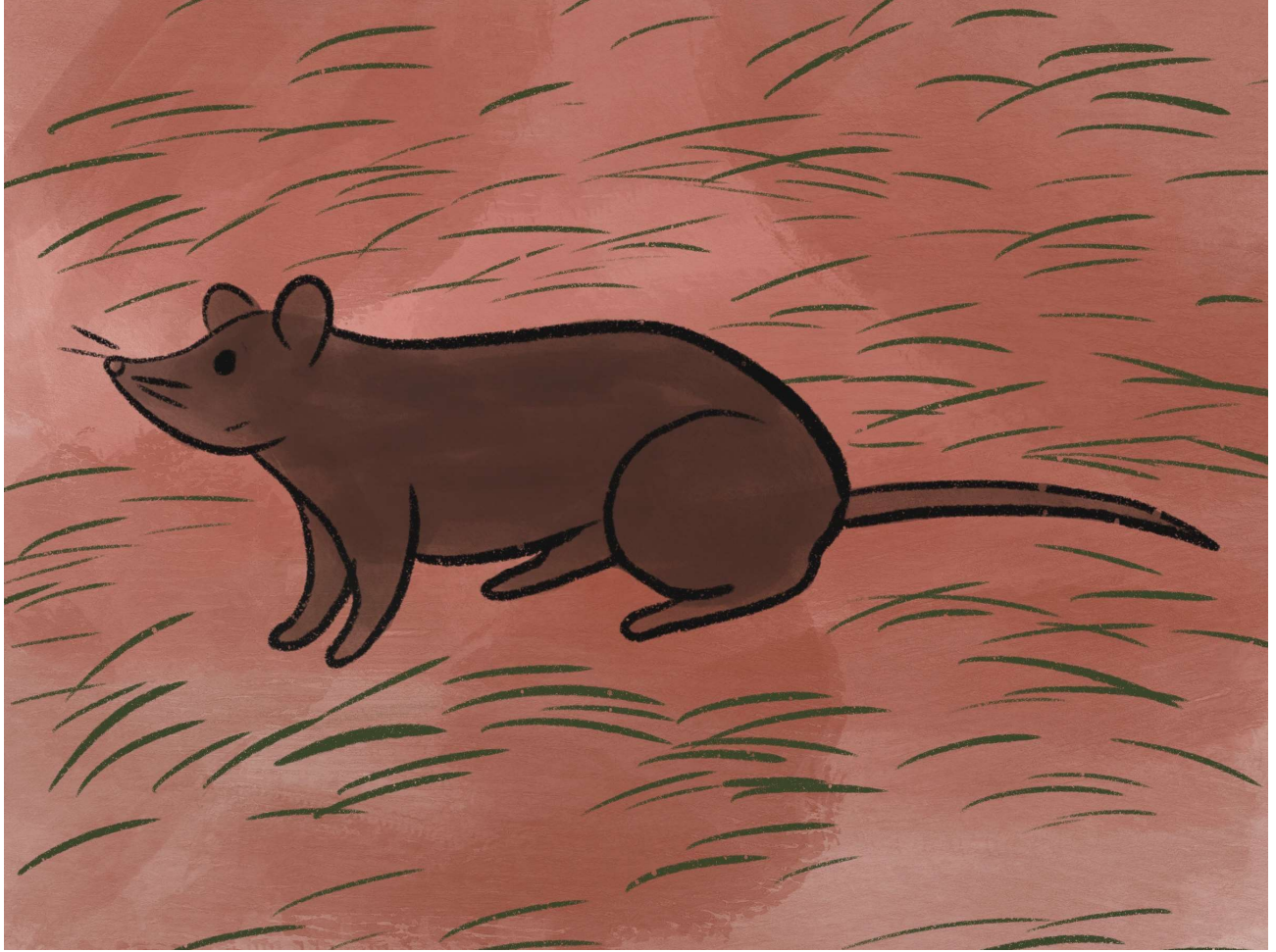
அலகு 5

எமது உணர்ச்சிகளுக்கான
பொறுப்பினை ஏற்று எமது
நடத்தைகளை மாற்றியமைத்தல்

அலகு 5: எமது உணர்ச்சிகளுக்கான பொறுப்பினை ஏற்று எமது நடத்தைகளை மாற்றியமைத்தல்

Module specifications அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	<ul style="list-style-type: none">• 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது
Module objectives நோக்கங்கள்:	<p>இந்த அலகின் இறுதியில் பின்வருவனவற்றை எம்மால் செய்யக்கூடியதாக இருக்கும்:</p> <ul style="list-style-type: none">• எமது உணர்ச்சிகளுக்கான பொறுப்பினை ஏற்றல்• எமது உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் செயல்களுக்கான பொறுப்பினை ஏற்றல்• உணர்ச்சிகளால் விளையும் எமது நடத்தைகளை முகாமை செய்தல்

அறிமுகம்

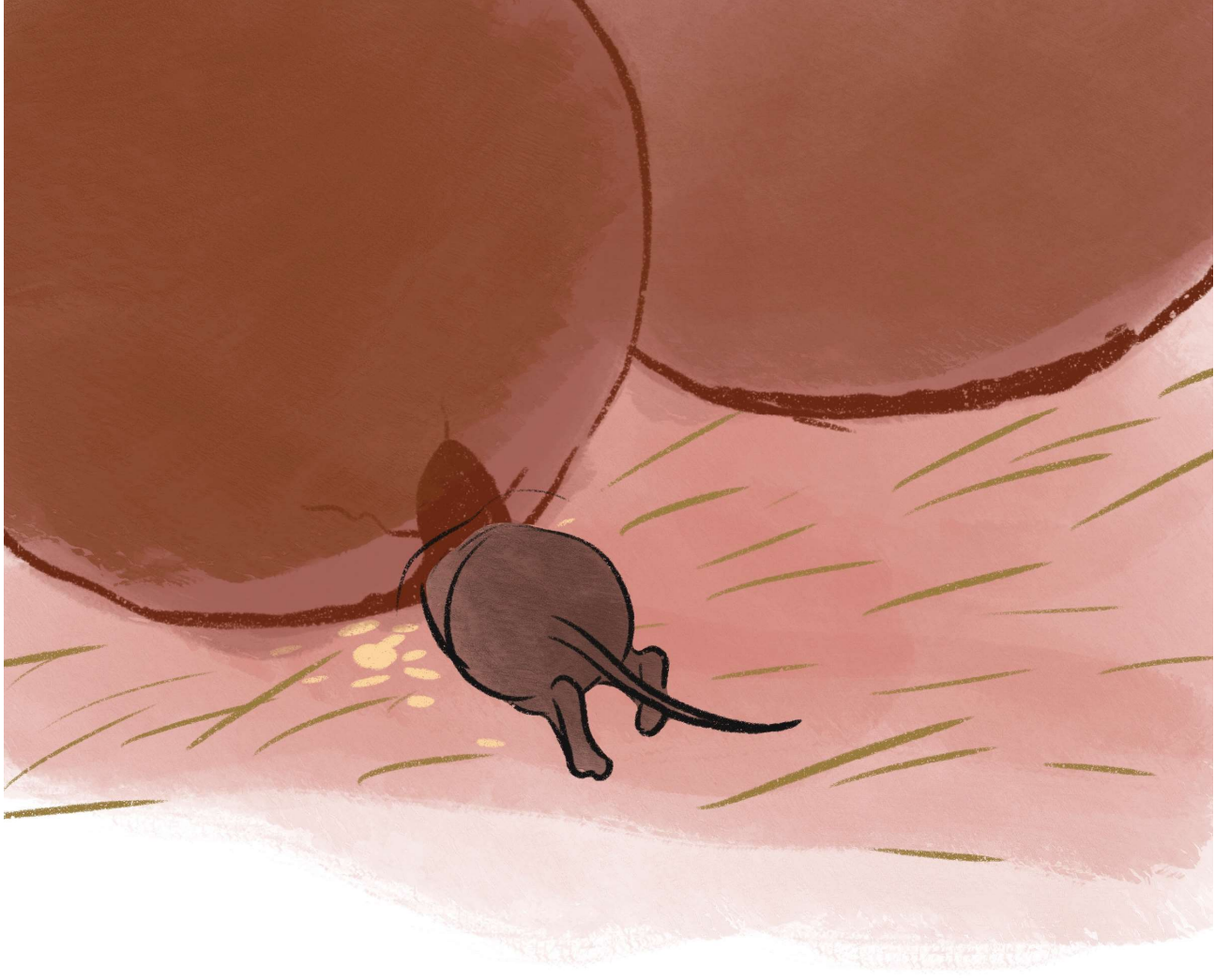


இன்று நாம், எமது உணர்ச்சிகளுக்கான பொறுப்பினை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொண்டு எமது நடத்தைகளை மாற்றியமைக்கலாம் என கலந்துரையாடப் போகின்றோம்.

சிறிய கதை ஒன்றுடன் ஆரம்பிப்போம்



ஒரு நாள் ரெமி என்ற எலி மிகவும் பசியோடு உணவு தேடி அலைந்துக் கொண்டிருந்தான். ஓரிடத்தில் இறுக்கி அடைக்கப்பட்ட பாணையொன்றில் அரிசி இருப்பதை அவன் கண்டான்.



ரெமியின் அதிர்ஷ்டத்தால் பாணையின் அடியில் சிறியதொரு துளை இருப்பதையும் ரெமி கண்டுபிடித்தான்.



ஒருவாறு தன்னை சுருக்கிக்கொண்டு அந்தத் துளைக்குள் நுழைந்தான் ரெமி.



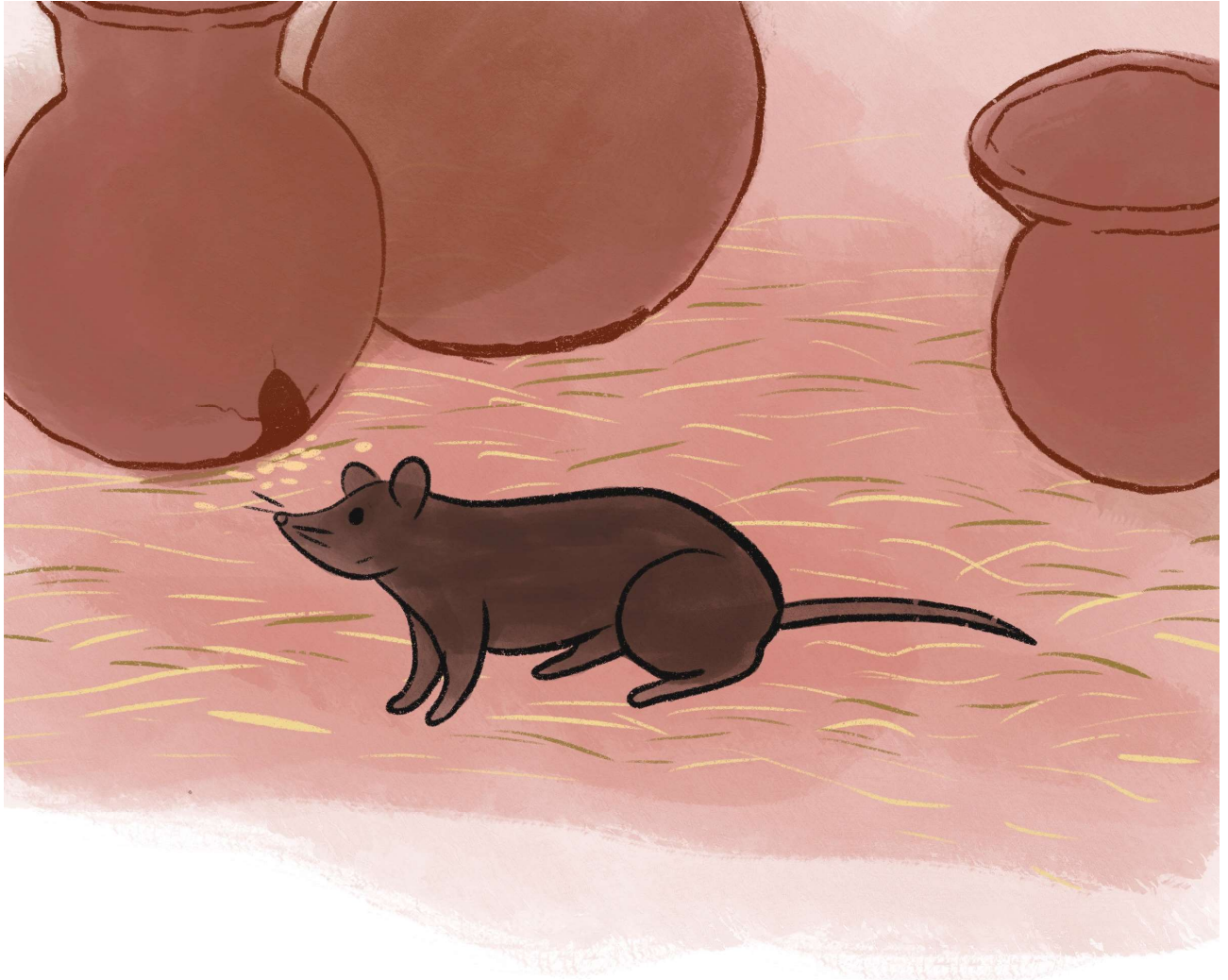
அவன் பேராசையோடு மீண்டும் மீண்டும் சாப்பிட்டவாறே, அந்த சிறப்பான விருந்தை சுவைத்தான்.



சற்று நேரத்திலேயே ரெமிக்கு கொஞ்சம் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும் போலிருந்தது. எனினும், பாணையை விட்டு வெளியேற அவன் முயற்சித்தபோது அதிகளவு சாப்பிட்டதால் பருமனாகிவிட்ட உடலோடு அவனால் அந்த துளையினூடாக வெளியேற முடியவில்லை. மனமுடைந்த ரெமி, மீண்டும் மீண்டும் தன்னை சுருக்கியவாறு முயற்சித்தான். அவன் கூச்சல் அந்த பக்கமாக சென்ற கீரிப்பிள்ளை பெலாவுக்கு கேட்டதால், அவன் என்னவென்று பார்க்க அருகில் வந்தான். ரெமியின் கதையைக் கேட்ட கீரிப்பிள்ளை, “எனது நண்பனே, இப்பொழுது நீ செய்யக்கூடிய ஒரே காரியம் எதுவெனில், நீ இருக்கும் இடத்திலேயே உணவு ஏதுமின்றி பட்டினி கிடப்பதுதான். நீ உள்ளே நுழையும் போதிருந்த அளவுக்கு உனது உடல் மெலிந்தால் மாத்திரமே இங்கிருந்து உன்னால் வெளியேற முடியும்” என்றான்.

செயல்பாடு

இந்தக் கதையை எமக்கு நடித்துக்காட்ட சில தன்னார்வலர்களை நான் அழைக்க விரும்புகிறேன்.



கலந்துரையாடல்

இந்தக் கதையில் ரெமி எவ்வாறு உணர்ந்தான் மற்றும் அவன் நடத்தை என்ன?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ரெமி பசியோடு இருந்ததோடு உணவு தேடி அலைந்து கொண்டிருந்தான்
- அவன் உணவைக் கண்டபோது மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்ததோடு, தன்னால் முடிந்த அளவு வேகமாக சாப்பிட்டான்
- ரெமி பேராசையோடு அளவுக்கதிகமாக சாப்பிட்டான்
- அவனால் வெளியேற முடியாதபோது பதட்டமடைந்து, சத்தமாக கீச்சிடத் தொடங்கினான்.
- அவனது நண்பனின் அறிவுறுத்தலின்படி அவன் சாந்தமடைந்து அமைதியாக இருந்தான்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- பசி ஒரு சக்தி வாய்ந்த உணர்ச்சி
 - நாம் பசியோடு இருக்கும்போது அபாயங்களைப் பொருட்படுத்தாது உணவு தேடுவோம்
 - எம்மைப் பொறுத்தவரை, ரெமி பேராசைக்காரனாக இருக்கலாம். ஆனால், உண்மையில் அவன் பசியில் வாடியதோடு, தனது அடிப்படை தேவை ஒன்றையே நிறைவேற்றிக் கொண்டிருந்தான்.
 - சில வேளைகளில் நாம் பயத்தில் இருக்கும்போது எம்மை மேலும் ஆபத்தில் தள்ளும் காரியங்களை செய்ய முனைவோம். (உதாரணமாக, ரெமி கீச்சிடுவதை ஒரு பூனையோ அல்லது பாம்போ கேட்டிருந்தால் அவன் கதை முடிந்திருக்கும்)
 - சில வேளைகளில் நண்பர் ஒருவருடன் கதைப்பது எமது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி எமது நடத்தையை முகாமை செய்ய உதவும்
- இந்தக் கதையில் ரெமி ஒரு சில மாறுபட்ட உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பதையும் அந்த ஒவ்வொரு உணர்ச்சிகளின் போதும் அவன் நடத்தை மாறுபடுவதையும் எம்மால் பார்க்க முடிகிறது.

ரெமி வேறு விதமாக என்ன செய்திருக்கலாம்?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவன் தனது பசியை குறைப்பதற்கு ஑ோதுமான அளவு மாத்திரம் சாப்பிட்டிருக்கலாம்
- பிறகு உண்பதற்காக சிறிதளவு அரிசியை வெளியில் எடுத்திருக்கலாம்.
- அவன் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் முன்னரே வெளியேறுவது எவ்வாறு எனவும் யோசித்திருக்கலாம்
- தன்னால் வெளியேற முடியவில்லை என்பதை உணர்ந்தபோது, அமைதியாக இருந்து வெளியேறுவதற்கான ஒரு வழியை கண்டுபிடித்திருக்கலாம்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நாம் எந்தளவு உணர்ச்சிவசப்பட்டுள்ளோம் என்ற விழிப்புணர்வோடு இருப்பது எமது நடத்தையை சிறப்பாக கையாள உதவும்
- அதைப்பற்றி நாம் சிந்திக்கும்போது, எமது நடத்தையின் பின்விளைவுகளை எம்மால் உணர முடியும்

நாம் சில வேளைகளில் ரெமியைப் போல எமது உணர்ச்சிகளின் பால் செயற்பட்டு பின்பு அதை நினைத்து வருந்தி இருக்கிறோமா?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- நான் கோபத்தில் இருந்தபோது ஒருவரைத் திட்டி இருக்கிறேன்
- நான் பதட்டமடைந்ததால் அநாவசிய அபாயத்தில் சிக்கிக் கொண்டேன்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ரெமியைப் போலவே நாம் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்போம்.
- அந்த உணர்ச்சிகள் மிதமானவையாக அல்லது தீவிரமானவையாக இருக்கலாம்
- எமது உணர்ச்சிகள் பற்றி நாம் விழிப்புணர்வோடு இருப்பது அவசியம், அதனால், செயற்திறனோடு இருப்பதற்காக எம் நடத்தைகளை எம்மால் மாற்றியமைக்க முடியும்

எமக்கு நெருக்கமான ஒருவர் தனது
உணர்ச்சிகளின்பால் செயற்பட்டு தனக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் பிரச்சினைகளை
உருவாக்குவதை நாம் கண்டிருக்கிறோமா?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ஆம். பங்கேற்பாளர்கள் தமது குடும்ப
அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் மற்றும்
அயலவர்களில் இருந்து உதாரணங்களைப்
பகிர்ந்து கொள்கின்றார்கள்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

பொறுப்போடு எமது நடத்தைகளை முகாமை
செய்வதன் மூலமாக எமக்கு மட்டுமல்ல,
ஏனையோருக்கும் நன்மை விளையும்

பெலா என்ன செய்தான்?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- அவன் அமைதியாக இருந்தவாறு ரெமியை “எனது நண்பனே” என்று அழைத்தான்.
- அது ரெமியை சாந்தப்படுத்தியது
- என்ன நடந்தது என்பதை அவன் பொறுமையாக செவிமடுத்தான்
- ரெமி என்ன செய்யலாம் என அவன் பரிந்துரைத்தான்

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

நாம் அமைதியாகவும் ஒத்துழைப்பாகவும் இருந்து அவர்களது கதையைக் கேட்டு சில அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவதன் மூலமாக அவர்களது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவலாம்.

“஑ேராசை” ஑ோன்ற மதிப்பீடுகளை தவிர்ப்பதும் மற்றும் அவர்களே கேலி செய்யாதிருப்பதும் உதவிகரமானது.

முடிவு



- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள நபருடன் ஒரு ஜோடியை உருவாக்குங்கள்
- பின்வருவனவற்றை இருவரும் மாறி மாறி செய்யுங்கள்
- முதலாவதாக செய்த ஒரு தவறுக்கு நீங்கள் வருந்துவதாக கற்பனை செய்யுங்கள், வார்த்தைகளாலும் நடத்தையாலும் அதற்கு மன்னிப்பு கேளுங்கள். இப்பொழுது மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள்.
- உங்கள் மகிழ்ச்சியை வார்த்தைகளாலும் நடத்தையாலும் வெளிப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுடன் இணைந்துகொண்டதற்காக அவருக்கு நன்றி தெரிவியுங்கள்

