



## அலகு 6

மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை  
எவ்வாறு இனங்காணலாம் மற்றும்  
அவற்றுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்கலாம்



## அலகு 6: மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு இனங்காணலாம் மற்றும் அவற்றுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்கலாம்

<b>Module specifications</b> அலகு பற்றிய குறிப்புகள்:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 நிமிடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டது</li></ul>
<b>Module objectives</b> நோக்கங்கள்:	<p>இந்த அலகு பின்வருவனவற்றுக்கு எமக்கு உதவும்:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ஏன் நாம் மற்றையவர்களின் உணர்ச்சிகள் குறித்து விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்</li><li>• எவ்வாறு மற்றையவர்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு மிகப்பொருத்தமாக பதிலளிக்கலாம்</li></ul>

# அறிமுகம்



இன்று, நாம் மற்றையவர்களின் உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு  
புரிந்துகொள்வது மற்றும் அவற்றுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது  
என்பது பற்றி கலந்துரையாடப் போகிறோம்

ஒரு சிறிய கதையுடன் நான் ஆரம்பிக்கிறேன்:



ஒரு காலத்தில் சிட்டால் என்று ஒரு மான் குட்டி இருந்தது. ஒருமுறை ஓடும்போது மரங்களில் மோதி விழுந்ததால் அது கண்ணாடி அணிய நேரிட்டது. ஒரு நாள் தனது அத்தையைப் பார்க்க சென்ற சிட்டால், கூட்டத்திலிருந்த இன்னொரு குட்டி மானுடன் விளையாட சென்றது.



அவர்கள் ஓடிப்பிடித்து விளையாடினர். சிட்டால் அவர்களை விரட்டிப் பிடிக்க முயன்றபோது ஒரு மான்குட்டி விளையாட்டாக “இவ்வளவு பெரிய கண்ணாடி போத்தல்களை அணிந்துகொண்டு நீ எப்படி எங்களைப் பிடிப்பாய்” என்றது. அங்கிருந்த அனைவரும் சிரித்தனர்.



இதைக்கேட்டு அழுத சிட்டால் கண்ணீரைத் துடைத்தவாறே அங்கிருந்து ஓடியது. அருகிலிருந்த ஒரு மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து அடிப்பகுதியில் சாய்ந்து கொண்டது. இதைக்கண்ட அத்தை அவனை நோக்கி வந்தார்.



சின்னஞ்சிறு சிட்டால் சங்கடத்தோடு தலை குனிந்தான். அத்தை அவனது அருகில் அமர்ந்தார், “எனக்கு உன் கண்ணாடி ரொம்பப் பிடிக்கும், நான் சிறியவளாக இருந்தபோது எப்பொழுதும் கண்ணாடி அணியவே விரும்பினேன்” என்று சிட்டாலின் கன்னத்தில் தனது விரல்களால் வருடியவாறே கூறினார்.



“உனது பெரிய பழுப்பு நிறக் கண்கள் எவ்வளவு அழகானவை என்று இந்தக் கண்ணாடி காட்டுகிறது” என்றார். அவரை ஏறிட்ட சிட்டால் “உண்மையாகவா” என்று கேட்டான்.

ஆம் என்ற அதை “உனது கண்களை மேலும் பிரகாசமாக மாற்றக்கூடிய ஒன்றை சொல்வாயா” என்று கேட்டார்.

ஒரு கணம் சிந்தித்த சிட்டால், அதையின் முகத்திற்கு அருகில் வந்து, அவரின் காதில் மெதுவாக உச்சரித்தான், “உங்களது ஒளிரும் கண்கள்”.



# செயற்பாடு 1

இந்த கதையை வாசித்து சிறிய குழுவொன்றாக அதனை  
நடியுங்கள்



# கலந்துரையாடல்

இந்தக் கதையில் சிட்டால் எவ்வாறு உணர்ந்தது?

பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சிட்டால் கவலையாக, வேதனையாக, ஆத்திரமாக, தனித்து விட்டதாக, ஒதுக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தது

பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சிட்டால் பல எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளை அனுபவித்தான்
- ஆரம்பத்தில் அதிக மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சிகளுடனேயே அவன் விளையாடச் சென்றான்
- பின் வெகு விரைவாக அவை எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளாக மாறின
- பின்பு அதை உடனான அவனது உரையாடல் மீண்டும் நல்லபடியாக அவன் உணர உதவியது

எந்த நடத்தை சிட்டாலின் உணர்ச்சிகள் பற்றி அதையை எச்சரித்திருக்கலாம்?

**பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- சிட்டால் கவலையோடு அழுதவாறு இருந்ததை அதை அவதானித்தார்
- அவன் அமைதியாகவும் பின் வாங்கியவனாகவும் இருந்தான்
- அவன் தானாகவே அமர்ந்திருந்தான்
- அவனது தலை குனிந்திருந்தது

**பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- அவனது நடத்தை மற்றும் உடல் அசைவுகளைக் கொண்டு சிட்டாலின் உணர்ச்சிகளை அதை அறிந்துகொண்டார்.
- நாம் எம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களை அவதானிக்கும்போது, அவர்களது நடத்தை மற்றும் அசைவுகளைக் கொண்டே அவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதை புரிந்துகொள்ள முடியும்

அத்தை எவ்வாறு பதிலளித்தார்

### பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சிட்டால் எப்படி உணர்ந்தான் என்பதை புரிந்துகொள்ள அத்தை முயற்சித்தார்
- அதே வயதில் தனக்கு ஏற்பட்ட சொந்த அனுபவத்தைக் கொண்டு சிட்டாலை விளங்கிக்கொள்ள அவர் முயன்றார்.
- அத்தை அனுதாபம் தெரிவிக்கவோ அல்லது அவனது நண்பர்களை குறை சொல்லவோ இல்லை
- சிட்டாலின் மனநிலையை மாற்றக்கூடிய நேர்மறையான விடயமொன்றை அவர் கண்டுகொண்டார்

### பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

- சிட்டாலின் மனதை மாற்றக்கூடிய நேர்மறையான விடயமொன்றை அவர் கண்டுகொண்டார்
- நடந்தவற்றுக்காக அத்தை யார் மீதும் பழி போடவில்லை
- தனது வாழ்க்கையில் நடந்த விடயமொன்றை அவர் பகிர்ந்து கொண்டார்
- அவனது வேதனையை அவர் குறைத்து மதிப்பிடவில்லை அத்தோடு அவனது உணர்ச்சிகளுக்கும் மதிப்பளித்தார்

உணர்ச்சிகளை புரிந்துகொள்வது சிறந்த உறவுகளை உருவாக்குவதில் எவ்வாறு உதவுகிறது?

**பங்஑ேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- மேம்படுத்தப்பட்ட உறவுகள்
- நம்பிக்கை அதிகரிப்பு
- அதிக தன்னம்பிக்கையை உணர்தல்
- நேர்மறையாக பதிலளிக்கும் இயலுமை

**பங்஑ேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்**

- இந்த இடைத்தொடர்பு சிட்டாலுக்கு அவனது அத்தை உடனான உறவினை மேலும் நெருக்கமாக்கும்
- எதிர்காலத்தில் தன் நண்பர்களுடன் இவ்வாறான சூழ்நிலைகளை சிட்டால் கையாளுவதற்கு உதவும்
- சிட்டாலின் அதிகரித்துவிட்ட தன்னம்பிக்கை எந்தவொரு சமூக சூழ்நிலைக்கும் சிறப்பாக அவன் முகங்கொடுக்க உதவும்
- இந்த இடைத்தொடர்பு சிட்டால் தன் அத்தையை  
எதிர்காலத்திலும் நாடுவதை சாத்தியமாக்கியுள்ளது.
- சிட்டாலிடம் நன்றி உணர்வை உருவாக்கியுள்ளது

## செயற்பாடு 2: கதவைத் தட்டுதல

- பங்கேற்பாளர்களை 2 குழுக்களாக பிரித்துக்கொள்ளுங்கள்

### படி 1

- ஒரு குழுவை வட்ட வடிவில் நிற்கச் செய்யுங்கள் (ஏனையோர் வட்டத்திற்கு வெளியில் பார்வையாளர்களாக நிற்கின்றனர்)
- ஒரு பங்கேற்பாளர் தனக்கு அடுத்து இருப்பவரை நோக்கி “கதவைத் தட்டுவது” போல பாசாங்கு செய்து இந்த செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கிறார்.
- கதவினை தட்டுபவர், கற்பனையான பிரச்சினை ஒன்றை சொல்லி அவரது உதவியை பெற முயற்சிக்கிறார். (உதா: உப்பு கேட்டல், தனது பிள்ளை பார்த்துக் கொள்ளும்படி சொல்லுதல்)
- அயலவர் உங்களைப் புறக்கணிப்பார், நீங்கள் சொல்வது எதையும் காதில் வாங்க மாட்டார். இறுதியாக அந்த நபர் உங்களுக்கு எவ்வித ஒத்துழைப்பையும் வழங்காமல் கதவினை பலமாக சாத்துவார்.
- அயலவராக நடித்த நபர் இப்பொழுது கதவினை தட்டுபவரின் பாத்திரத்தை ஏற்று தொடர்வார்

## படி 2

- இரண்டாவது குழுவை வட்ட வடிவில் நிற்கச் செய்யுங்கள் (ஏனையோர் வட்டத்திற்கு வெளியில் பார்வையாளர்களாக நிற்கின்றனர்)
- ஒரு பங்கேற்பாளர் தனக்கு அடுத்து இருப்பவரை நோக்கி “கதவைத் தட்டுவது” போல பாசாங்கு செய்து செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கிறார்.
- கதவினை தட்டுபவர், கற்பனையான பிரச்சினை ஒன்றை சொல்லி அவரது உதவியை பெற முயற்சிப்பார். (உதா: உப்பு கேட்டல், தனது பிள்ளை பார்த்துக் கொள்ளும்படி சொல்லுதல்)
- அயலவர் நீங்கள் சொல்வதை கவனமாகக் கேட்டு அந்த விடயங்கள் மீது கவனத்தை செலுத்துவார். இறுதியாக, அந்த நபர் அயலவரிடம் உள்ள உறவினை சுமுகமாக பேணியவாறு நாகரிகமாக மறுப்பு தெரிவிப்பார்.

இந்த இரு செயற்பாடுகளும் நிறைவடைந்ததும் பின்வரும் கலந்துரையாடலுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளர் வழிகாட்டுவார்

## கலந்துரையாடல்:

உங்கள் அயலவர் நீங்கள் சொல்வதை செவிமடுக்காத போது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள்?

பங்கேற்பாளர்களின் சாத்தியமான பதில்கள்

- ஆத்திரமடைதல், ஏமாற்றமாக உணருதல், வருந்துதல், அழ வேண்டும் போலிருத்தல்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள் ஆம். யாரேனும் நாம் சொல்வதைக் கேட்காதபோது நாம் மிகவும் வருத்தம் அடைகின்றோம்.

யாரேனும் நாம் சொல்வதைக் கேட்கும்போது நாம் புரிந்து கொள்ளப்பட்டதாக உணர்கிறோம்



பதிலளிக்கத் தேவையில்லை என்பது பற்றி  
செவிமடுத்தவர் எப்படி உணர்ந்தார்?

### Possible answers by participants

- அது மிக இலகுவானது. நான் கேட்கவே  
விரும்பவில்லை, ஏனென்றால் எனக்கு என்  
சொந்த பிரச்சினைகளே போதும். நான்  
மிகவும் மோசமாக உணர்ந்தேன், உதவ  
மறுத்தது மிகக் கஷ்டமானதாக இருந்தது.

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்  
நாம் அலட்சியமானவர்களாக மாறிவிடுவதோடு,  
அது எமக்கு இலகுவானது. சிலவேளைகளில்  
எமது சொந்தப் பிரச்சினைகளில்  
மூழ்கியிருப்பதால், மற்றவர்களுக்கு உதவுவது  
கஷ்டமானதாக இருக்கும். ஆனால் நாம்  
பொருத்தமான முறையில் பதிலளிக்கப்  
பழகிக்கொண்டால் அது மற்றவர்களுக்கும்  
எமக்கும் உதவிகரமானதாக இருக்கும்

அயலவர் நாகரிகமாக மறுத்தபோது நீங்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தீர்கள்?

### Possible answers by participants

அது அவ்வளவு மோசமானதாக இருக்கவில்லை

அவர்களது கஷ்டத்தை நான் புரிந்து கொண்டேன்

சில வேளைகளில் நாம் அனைவருமே “முடியாது” என்று சொல்லும் நிலையில் இருப்போம்

பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஒருங்கிணைப்பாளரின் சாத்தியமான பதில்கள்

மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் தேவைகள் மீது அவதானத்தை செலுத்துவது உதவிகரமானது

இறுதி விளைவுகளை விடவும், வேண்டுகோள்களுக்கு நாம் பதிலளிக்கும் முறை பெரிய வித்தியாசத்தை உருவாக்கும்.

## முடிவு



- குழுவில் உள்ள பங்கேற்பாளர்களுக்கு சைகையால் / வார்த்தையால் நன்றி தெரிவியுங்கள்.

