ஒருங்கிணைப்பாளர் பதிப்பு

ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான வழிமுறைகள்
அமர்வு 4:

நடத்தை மாற்றங்களுக்கான உத்திகளும் உதவாத எண்ணங்களும்

ஒருங்கிணைப்பாளர் குறிப்பு

நீலவண்ண பெட்டியில் இருக்கும் எண்கள், இந்த அமர்வு எவ்வளவு நீளமானது என்பதைத் தெரிவிக்கும்

மஞ்சள் வண்ணப் பெட்டிகள், குறிப்பிட்ட செயல்கள் எப்படி ஒருங்கிணைக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும், கருத்துகளையும் விவாதங்களையும் உருவாக்குவதற்கான குறிப்புகளையும் கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சு பெட்டிகளில் எழுதப்பட்ட மேற்கோள்களை அப்படியே சொல்லவேண்டும்.

Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under CC BY-NC-ND 4.0
For permission requests, write to the publisher addressed "Attention: Permissions Coordinator" at the address below:
UCL Division
of Psychiatry
6/F Maple
House
149
Tottenham
Court road
London W1T
7NF
United Kingdom

This manual was adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission of the author. This is the revised second edition of the manual, created in 2018.

இன்றைய திட்டம்

"இதுதான் உள்ளடக்க பக்கம். தேவைப்படும் போது திரும்ப பார்க்கலாம்." உள்ளடக்கத்துக்காக மட்டும் பாருங்கள், முழுப் பட்டியலையும் படிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

நடத்தைத் திட்டத்தை உருவாக்குதல்- சென்ற அமர்வின் சுருக்கம்	p. 4
மாற்றுவதற்கு புதிய நடத்தையைத் தேர்வுசெய்தல்	p. 5
எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கையாளுதல்	p. 6
உதவாத எண்ணங்களை மாற்றுதல்	p. 10
மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 4: வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி– புல்வெளியும் நீரோடையும்	p. 15
இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்	p.18

ஒவ்வொரு அமர்விலும்:

* மீண்டும் திரும்பப் பார்ப்பதற்கு ஏதுவாக, எவையெல்லாம் நடைமுறைச் சாத்தியம் அல்லது முக்கிய உத்திகள் அல்லது திட்டங்கள் என்பதை பராமரிப்பவர்கள் எழுதிவைத்துக்கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
* ஒருசில உள்ளடக்கங்கள் முற்றிலும் உபயோகமற்று இருக்குமானால் அல்லது பொருந்தாது என்றால், அதை விட்டுவிடவும்.
* இறுதியில் பயிற்சிகளைக் கொடுக்கும்போது, அதற்கான திட்டம் என்ன என்பதை அவர்கள் ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்களா என்பதைச் சோதித்துப் பார்க்கவும். ஒருவேளை அந்தத் திட்டம் வெளிப்படையாகக் கொடுக்கப்படாமல் இருக்கலாம்.

5 Mins

அமர்வு 3 சுருக்கம்: நடத்தைத் திட்டத்தை தயாரித்தல்

நாம் பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- நடத்தை உக்திகளை உருவாக்குதல்
- எதிர்வினைகளை மாற்றுவதன் மூலம் நடத்தைகளை மாற்றுதல்
- மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் 3: உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிருத்தல் பயிற்சி

Q! உங்களுடைய நடத்தைக் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா?

• உங்களால் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா? அது எப்படி இருந்தது? • அதில் எந்த பகுதி உங்களால் நன்றாக செய்யமுடிந்தது? • நீங்கள் அதை நிரப்பும் போது நடத்தைகளில் அல்லது நடத்தை ஏற்படும் காலங்களில் ஏதேனும் வகைமாதிரி கண்டீர்களா?	• இதை நிரப்ப என்ன இடையூராக இருந்தது? • எதிர்காலத்தில் என்ன செய்தால்,இதை நிரப்ப சுலபமாக இருக்கும்?

நடத்தை குறிப்பேட்டை அவர்கள் நிரப்பிய அனுபவத்தை பற்றி அவர்களுடன் விவாதிக்கவும்

அதை அவர்கள் நிரப்பி இருந்தால்:

- ஒவ்வொரு தூண்டுதலையும், நடத்தையையும், அதற்குக் ஏற்பட்ட எதிர்வினையையும் பாருங்கள். பின்னர் அதைப் பற்றி பராமரிப்பாளரிடம்
  விவாதித்து என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்க அனுமதியுங்கள்.
- அந்த நடத்தையை தடுக்க அவர்கள் தூண்டுதலைத் தவிர்த்திருக்கலாமா அல்லது எதிர்வினையை மாற்றியிருக்கலாமா? (அல்லது பயனுள்ள நடத்தையை ஊக்குவித்திருக்கலாமா?)
- .குறிப்பேட்டை பராமரிப்பாளர்கள் நிரப்பவில்லை என்றால், அதை இப்போது நிரப்புவதற்கு உதவுங்கள்.
- நடத்தைப் குறிப்பேட்டை ப் பார்த்து, அதை அவர்களோடு சேர்ந்து வாசியுங்கள்.
- அதில் தென்பட்ட ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருந்தால் அதைத் தீர்த்துவைக்கவும். உதாரணமாக:
  - இந்த வாரம் என் உறவினருக்கு எந்தவிதமான நடத்தைக் நடத்தைப் பிரச்சனைகளும் இல்லை."
  - "இந்த குறிப்பேட்டை எழுதிவைக்க நேரமே கிடைக்கவில்லை. நிறைய வேலை."
  - "நான் என்ன செய்யவேண்டும் என்றே புரியவில்லை."
  - "எக்கச்சக்கமான பிரச்சனைகள், அதில் எதையெல்லாம் பதிவுசெய்ய வேண்டும் என்றே தெரியவில்லை."
- அவர்களோடு கலந்துபேசி, சமீபத்தில் ஏற்பட்ட பிரச்சனைக்குரிய சம்பவத்தைத் தெரிந்துகொண்டு(அது சிரிய பிரச்னைகயாக இருந்தாலும்), எழுதிவையுங்கள்.
- நடத்தைப் குறிப்பேட்டை நிரப்புவதற்கு அவர்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக ஊக்கப்படுத்துங்கள்

PLEASE INSERT THE BOX FROM SESSION 3

20mins மாற்றவிரும்பும் ஒரு புதிய நடத்தையைத் தேர்வுசெய்தல்

- நாம் ஏற்கெனவே பேசிய நடத்தைகள் தவிர, உங்களிடமோ அல்லது உங்கள் உறவினரிடமோ நீங்கள் மாற்ற விரும்பியும் வேறு பல நடத்தைகளை பற்றியும் நீங்கள் கருதுவீர்கள்.

முதல் படி	**நடத்தையைத் தேர்வு செய்க**
நான் மாற்ற விரும்பும் புதிய நடத்தை…	
அதை அதிகப்படுத்த விரும்புகிறேனா குறைக்க விரும்புகிறேனா?	
இரண்டாம் படி	**அதற்கான தூண்டுதல்களும் எதிர்வினைகளும் என்ன?**
சாத்தியமான தூண்டுதல்கள்	
சாத்தியமான எதிர்விளைவுகள்	
முயற்சி செய்துபார்க்கக் கூடிய உத்திகள்…	

சென்ற அமர்வில் பின்பற்றிய அதே நடைமுறைகளைப் பின்பற்றி, ஒரு திட்டம் வகுப்போம். நடத்தைக் உங்களிடம் ஏற்கனவே உள்ள சிந்தனைகளை நாம் விவாதிக்கலாம் குறிபேட்டை வைத்துக்கொண்டு, அடுத்த ஒருவாரத்துக்குக் கண்காணிப்போம்.

நடத்தைகளை ஒட்டி எழும் பல்வேறு எதிர்வினைகளைப் பற்றி நாம் பேசப் போகிறோம். அதனால் ஏற்படும் தாக்கம் பற்றியும் பேசுவோம்.”

<u>எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கையாளுதல்</u>

- மறதிநோயாளர் ஒருவரைப் பார்த்துக்கொள்வது உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை தரலாம்.
- உங்கள் எண்ணங்களின் மேல் கவனம் செலுத்தினால், அது தொடர்பாக எழும் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.
- நீங்கள் ஏதேனும் ஒன்றை பற்றி நினைக்கும் விதம், உங்கள் உணர்வுகளை நேரடியாக பாதிக்கும். ஒருசில எண்ணங்கள் உங்களுக்கு மிகவும் துக்கம் தரலாம்.

இந்தப் பிரச்சனையை தீர்க்க முதல் படி, சிரமமான சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் மீது கவனம் செலுத்துவது ஒன்றேயாகும்.

பேசுபொருள்: எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் இடையேயுள்ள உறவைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்ள, பின்வரும் உதாரணத்தைப் பார்ப்போம்.

உதாரணம்: மேரியும் டேவிட்டும்

அல்சைமர் நோய் உள்ள டேவிட்டை அவரது மனைவி மேரி பராமரித்துவருகிறார். தனக்கு உதவிசெய்து வரும் மேரியின் உத்தரவுகளைப் பின்பற்றுவதற்கு டேவிட் மிகவும் சிரமப்படுகிறார்

இந்தச் சூழ்நிலையில், மேரியின் எண்ணங்கள் இவை “அவரால் முடியும் என்றாலும், டேவிட் என் சொல் பேச்சைக் கேட்க மறுக்கிறார். வேண்டுமென்றே என்னைப் புறக்கணிக்கிறார்.”இதனால் மேரி மனம் வருந்தி ,விரக்தியடைகிரார்.

”இந்த உதாரணத்தைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?”

முக்கிய கருத்து

கடினமான சூழ்நிலைகளின் போது உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றிக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், வருத்தமும் எரிச்சலும் குறையும்

பராமரிப்பின் போது மன அழுத்தம் வருவதென்பது இயல்பு என்பதை இது வரை நான் உணரவில்ல

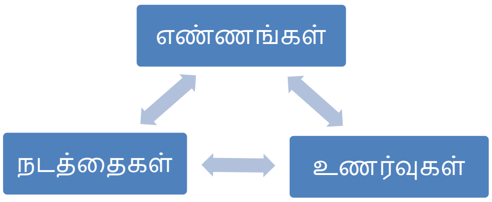
உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றிக்கொள்வதற்கான வழிகள்:

- உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றிக்கொள்வதற்கு மூன்று வழிகள் உள்ளன:

    1. **உங்களுடைய தற்போதைய எண்ணங்களை நிறுத்தி, அவற்றை இனங்காணுங்கள்.**
    2. **உபயோகமற்ற எண்ணங்களை, பயனுள்ள எண்ணங்களாக மாற்றுங்கள்.**
    3. **இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.**

- **முதல் படி**: உங்களை வருத்தப்பட வைக்கும் எண்ணங்களை நிறுத்தி, அவற்றை இனங்காண முயற்சி செய்வோம்.

- இது மிக வேகமாக நடைபெறுவதால், நம்மால் எண்ணங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் ,நடத்தைகளுக்கும் உள்ள உறவை நாம் கவனித்து புரிந்துகொள்வதில்லை.



- உங்கள் எண்ணங்களை இனங்கண்டு, அதை நிறுத்துவதற்கு நல்ல வழி -கடினமான சமயங்களில் நீங்கள் என்ன எண்ணுகிறீர்கள் என்பதைத் தொடர்ந்து கவனித்து **கண்காணித்து வருவதுதான்.**

- இதைச் செய்வதற்கு நாம் ஒரு **எண்ணங்களின் குறிப்பேட்டைப்** பயன்படுத்துவோம்.

எண்ணங்களின் குறிப்பேடு

இந்த எண்ணங்களில் குறிப்பேட்டில், மூன்று பிரிவுகள் உண்டு:

அ. என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?
ஆ. அந்தச் சமயத்தில் நீங்கள் என்ன நினைத்துக்கொண்டு இருந்தீர்கள்?
இ. அப்போது உங்கள் உணர்வுகள் என்ன?

"மேரி, டேவிட் உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்."

மேரியின் எண்ணப் பதிவேடு		
சூழ்நிலை	**தற்போதைய எண்ணங்கள்**	**உணர்வுகள்**
நான் கேட்டுக்கொண்டபடி டேவிட் நடந்து கொள்வதில்லை	1. டேவிட்டால் முடியும் என்றாலும் நான் சொல்வதைக் கேட்க மறுக்கிறார் 2. என்னை வேண்டுமென்றே புறக்கணிக்கிறார்	எரிச்சல் வருத்தம்

> “தற்போது, உங்களுக்கு நடந்த ஒரு சம்பவத்தோடு இதை பொருத்திப் பார்ப்போம். உங்களுடைய உதாரணத்தோடு இந்த எண்ணக் குறிப்பேட்டை நிரப்புவோம்.”

பேசுபொருள்: நீங்கள் வேறுமாதிரியாக நடந்துக்கொண்டிருக்கலாம் என்று நினைத்த கடினமான சூழ்நிலை ஒன்றை பற்றி பேசலாம்.

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது?	**என்ன யோசித்தீர்கள்?**	**என்ன உணர்ந்தீர்கள்?**
	தன்னை பற்றியும், தன் நடத்தை பற்றியும், தாம் பராமரிப்பவர் பற்றியும், என்ன நினைக்கிரார்கள் என்பதனை தன் நினைவில் வைத்து இந்த பகுதியை நிரப்ப சொல்லுங்கள்.	அவர்களுடைய உணர்வுகளை விரிவாக கூற ஊக்கப்படுத்துங்கள். “அதை இன்னும் கொஞ்சம் விவரிக்க முடியுமா?” என்று கேளுங்கள் .பின்னர் நீங்கள் சரியாகத்தான் புரிந்துகொண்டீர்கள் என்பதை அவர்களிடம் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

முக்கிய கருத்து: நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் ஒருவருக்கு மறதிநோய் இருப்பதும், இதில் பல விஷயங்கள் உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பதும் கடினமானதுதான். ஆனால், இதில் ஒருசில விஷயங்களை நீங்கள் கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து நிலைமையை மேம்படுத்த முடியும்.

உபயோகமற்ற எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கண்டுபிடித்த பின்னர், அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைகள்:

1. அவற்றை உபயோகமான எண்ணங்களால் மாற்றி அமைப்பது.

2. புதிய உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது.

உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றுவது

இப்போது நாம் உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கான வழிமுறைகளைப் பற்றிப் பேசப் போகிறோம்."

நமது எண்ணங்களை திடீரென்று மாற்றுவது கடினம். ஆனால், நாளடைவில் பயிற்சி செய்ய செய்ய சுலபமாகிவிடும். "தானியங்கி சிந்தனை வடிவங்கள்" எனப்படும் பொதுவான சிந்தனை முறைகள் உள்ளன.

உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கு சில உத்திகள்:

1. அதனையே வேறொருவருடைய கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பாருங்கள்.
2. அதைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேளுங்கள், மேலும் பல தகவல்களை பெறுங்கள்.
3. உங்களிடம் நீங்கள் பேசிக்கொள்ளும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.
4. அவசரப்பட்டு இப்படித்தான் ஆகும் என்று சட்டென்று முடிவெடுக்காதீர்கள்.
5. இனிய நிகழ்வுகளை மட்டும் யோசிக்க முடிவெடுங்கள்

உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றும் உத்திமுறையை ஓர் உதாரணத்துடன் பார்ப்போம்:

உதாரணம்:
64 வயதான சரசு, தனது 90 வயது தாயாரைக் கவனித்துக்கொள்கிறார். தான் ஒரு நல்ல மகள் அல்ல என்று அவர் நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறார். அம்மாவை விட்டுவிட்டு தனது மகனைப் பார்க்கப்போகும் போது, அவர் குற்றவுணர்வு அடைகிறார். "நான் எப்போதும் அம்மாவுடனேயே இருக்கவேண்டும். இல்லையெனில், நான் இல்லாதபோது, அம்மாவுக்கு ஏதாவது ஆகிவிடலாம். நான் சின்ன வயதில் இருந்தபோது, அம்மா என்னைப் பார்த்துக்கொண்டார். அதுபோல, இப்போது அவரை நான் பார்த்துக்கொள்வது என்னுடைய கடமை. அவருக்கு ஏதாவது ஆகிவிட்டது என்றால், என்னையே என்னால் மன்னிக்கமுடியாது."

1. **இதனை நாம் வேறொரு கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பார்ப்போம்**: உங்கள் நலனில் அக்கறையுள்ள ஒருவர் உங்களிடம் பேசுவது போல் உங்களிடம் நீங்களே பேசுங்கள்.

நமது உதாரணத்தில் இருப்பது போன்று, சரசு வீட்டை விட்டு வெளியே போனால் பாதிப்பு ஏற்படும் என்று தன்னைத் தானே குற்றம் சொல்லிக் கொள்வதற்குப் பதில், "என் தோழி கௌசல்யா இதைப் பற்றி என்ன நினைப்பாள்? அவள் என்ன சொல்வாள்?" என்று யோசிக்கலாம். அவ்வப்போது சரசு அம்மாவை வீட்டில் விட்டுவிட்டுப் போவது பற்றிகௌசல்யா (அவளைப் பற்றி அக்கறை கொண்டவர்) என்ன நினைப்பார் என்று அவர் இடத்தில் சரசு கற்பனை செய்து பார்க்கலாம்.

பேசுபொருள்:

- சரசுவின் தோழி கௌசல்யா என்ன சொல்வார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

- உங்கள் நண்பர் இங்கே இருந்தால், அவர் உங்களிடம் என்ன சொல்வார்?

- உங்கள் சூழ்நிலையில் உங்கள் நண்பர் இருந்தால், அப்போது அவருக்கு நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?

2. **நடவடிக்கை எடுத்தல் / பிறரைக் கேட்டல்**: சிலருக்கு தங்களுடைய உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்ற கூடுதல் தகவல்களைப் பெறுவது பயனுடையதாக இருக்கும்.

சரசு ,"தான் நல்ல மகளாக நடந்துகொள்ளவில்லை" என்று நினைப்பதை மாற்றுவதற்கு, அவர் இதேபோன்ற சூழ்நிலையில் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்று வேறுசிலரிடம் பேசிப் பார்க்கலாம். அதேபோல், தான் நம்பும் வேறொரு நபரிடம் தன் தாயாரை விட்டுவிட்டுச் செல்வதற்கு சரசு திட்டமிடலாம். அதன்மூலம், தான் இல்லையென்றால், அம்மா சிரமப்படுவார்களா என்ற சரசுவின் எண்ணங்களை சோதனை செய்து பார்க்கலாம்

பேசுபொருள்:

- கவனித்துக்கொள்ளும் பொறுப்பைப் பற்றி நீங்கள் யாரிடமாவது பேசமுடியுமா?

- தன்னை சார்ந்து இருப்பவரை நன்கு கவனித்து கொள்பவராக இருக்கவேண்டும் என்றால், என்ன செய்யவேண்டும் என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்?

- உங்களுக்கு கவலைகள் உள்ளனவா? உங்கள் கவலைகள் சரியானதா என்று தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

3. உங்களிடம் நீங்கள் பேசும் விதத்தை மாற்றிக்கொள்க:

நாம் உணராமலேயே, தவறான முத்திரைகளை நம் மீதோ மற்றவர் மீதோ நாமே குத்திவிடுகிறோம். உதாரணமாக, "நான் எந்நேரமும் அங்கே இல்லையென்றால், நான் போதுமான அளவு நல்லவனில்லை. நான் என் உறவினருக்கு அவர்கள் தகுதியானதைக் கொடுக்கவில்லை." என்று நினைத்துக்கொள்கிறோம்.

அதேபோல், நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் தான் நடந்துகொள்ள வேண்டும், யோசிக்க வேண்டும், உணரவேண்டும் என்றெல்லாம் நம்புகிறோம். இதனால் நமக்கு நாமே, "நான் அவசியம் இதை செய்ய வேண்டும் ..." என்று நமக்குள்ளேயேசொல்லிக் கொள்வோம்.

முக்கியக் கருத்து: "நான் எப்போதும் மிக சரியாக இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை, என்னால் முடிந்தவரை செய்துவிட்டு என்னை நான் பார்த்துக் கொள்வதும் அவசியம் தான்"" என்று யோசிக்கத் தொடங்கினீர்களஎன்றால், நிலைமைகளை நீங்கள் முற்றிலும் வேறு கோணத்தில் அணுக உதவியாக இருக்கும்.

"நான் சரியான மகளாக நடந்துகொள்ளவில்லை" என்று நினைப்பது என்ன பொருளை உணர்த்துகிறது என்று சரசு யோசித்தால் , உண்மையில், நடைமுறைச் சாத்தியமே இல்லாத ஒன்றை அவர் தன்னிடம் இருந்தே எதிர்பார்க்கிறார் என்பதும், அதை நிறைவேற்றுவதில் அவர் தோல்வி அடைவார் என்பதும் அவருக்குப் புரியும்.

"நான் எப்போதும் என் அம்மாவோடு இருக்கவேண்டும்" என்று அவர் நினைப்பதை தவிர்த்து, "நான் அருகில் இருப்பதை என்னுடைய அம்மா விரும்புவார் என்பது உண்மைதான். ஆனால், மற்றவர்கள் அவருடன் இருந்தாலும் அதை அவர் விரும்புவார். அதனால் எனக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வும், நிம்மதியும் கிடைக்கும், அது எங்கள் இருவருக்கும் நல்லதே" " என்று மாற்றி யோசிக்கலாம்.

பேசுபொருள்:

- இதுபோன்ற எண்ணங்கள் எப்போதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா?

- உங்கள் சூழ்நிலையை பற்றி வேறு விதமாக எண்ணியதுண்டா ?

4. **எல்லாமே நடக்கவேண்டும் அல்லது ஒன்றுமே நடக்கவில்லை என்று யோசிக்கவேண்டாம்**:

சூழ்நிலையை கையாள பல வழிகள் உண்டு என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒன்றைச் சரியாகச் செய்யமுடியவில்லை என்றால், அதைச் செய்து எந்தப் பயனும் இல்லை என்று கருதவேண்டாம்.

வெளியே போகாமல் இருப்பதைவிட, சரசுவால் வேறு மாற்றங்களை யோசிக்க முடியுமா? அவர் நல்ல மகள் அல்லது நல்ல மகள் இல்லை என்று மட்டும்தான் யோசிக்க வேண்டுமா?

5. **நல்ல இனிய விஷயங்களைப் பற்றி யோசியுங்கள்**

சரசு தாம் செய்யும் நற்பணிகளைப் பற்றியும் அவர் எப்படி சூழ்நிலைக்கு இணக்கமாக நடந்துகொள்கிறார் என்பதைப் பற்றியும் யோசித்து, அதை அங்கீகரிக்கலாம்.

பேசுபொருள்:

- உங்களுக்கு எப்போதேனும் இதுபோன்ற எண்ணங்கள் தோன்றியுள்ளனவா?
- உங்கள் உறவினரைப் பார்த்துக்கொள்ளும் அனுபவத்தில் நல்ல அம்சங்களைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்.
- எண்ணங்கள் குறிப்பேட்டில் நாம் இப்போது இரண்டு பகுதிகளைச் சேர்க்கப் போகிறோம். அவை, **உபயோகமற்ற எண்ணங்களை மாற்றுவது** மற்றும் **புதிய உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துவது** .

" எண்ணங்களுக்குச் சவால்விடுவதை உங்கள் சொந்த உதாரணத்தை வைத்து முயற்சி செய்வோம்."

- இந்தப் குறிப்பேட்டை பராமரிப்பவரிடம் காண்பித்து, இதில் உள்ள ஒவ்வொரு தலைப்பையும் அவர் புரிந்துகொண்டார் என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- இந்த குறிப்பேட்டில் நிரப்ப ஒரு உதாரணம் அவர்களுக்கு உள்ளதா என்று உறுதிசெய்யுங்கள்.
- கற்பனையான உதாரணம் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு, அதற்கேற்ப பெட்டிகளை நிரப்பச் சொல்லுங்கள். மேலும் அடுத்த வாரம், இந்த எண்ணங்களின் குறிப்பேட்டை நிரப்ப வேண்டும் என்பதையும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

என்ன நடந்து கொண்டிருந்தது?	நீங்கள் என்ன சிந்தித்துக் கொண்டு இருந்தீர்கள்?	அப்போது என்ன உணர்ந்தீர்கள்?	இதற்கு மாற்று எதிர்வினை என்பது...	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

10mins

மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 4: வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி– புல்வெளியும் நீரோடையும்

- ✓ வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி என்பது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஒரு முறையாகும். இது உங்களின் தினசரி கவலைகளில் இருந்து விடுபட்டு நேரம் பெற உதவும்

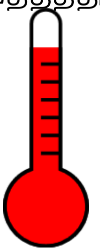
"இப்போது நாம் ஒரு புதிய மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பத்தை முயற்சிக்கப் போகிறோம், கடந்த வாரம் நாம் உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிருத்தல் பயிற்சி கற்றுக்கொண்டோம். இந்த வாரம் வழிநடத்தப்படும் கற்பனைக் காட்சி - புல்வெளியும் நீரோடையும் பயிற்சியை செய்வோம்.
முதலில், உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிருத்தல் பயிற்சி பற்றி சிந்திக்கலாம். கடந்த வாரம் இதை முயற்சிக்க உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததா?எப்போது பயன்படுத்தினீர்கள்? நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதில் அது என்ன விளைவை ஏற்படுத்தியது? இதை முயற்சி செய்ய உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், என்ன காரணம்? தயவுசெய்து முயற்சி செய்து உடல்ரீதியாக கவனத்தைத் நிலைநிருத்தல் பயிற்சி செய்யுங்கள்".

- ✓ இது ஒரு அமைதியான எந்த ஒரு தொந்தரவும் இல்லாத இடத்தில் செய்யப்பட வேண்டும்.
- ✓ சிலர் இந்த பயிற்சியை படுக்கைக்கு செல்லும்முன் இரவுவேளையில் செய்வது பயனுள்ளதாக கருதுவார்கள். ஆனால், முதலில் இந்த பயிற்சியை நாளின் மற்ற நேரங்களிலும் செய்து பழகுவது சிறந்தது.
- ✓ எந்த அளவு இதைப் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ,
- ✓ அந்த அளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- ✓

<u>பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு</u>

இந்தப் பயிற்சிக்கு முன் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

5= மிகஅதிகமான அழுத்தம்
4 = அதிகமான அழுத்தம்
3 = மிதமான அழுத்தம்
2 = குறைவான அழுத்தம்
1 = அழுத்தமே இல்லை



உங்களின் மன அழுத்ததின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ? ....

இப்போது நான் வழிநடத்தப் போகும் கற்பனை காட்சி பயிற்சி பற்றி உங்களுடன் பேசப் போகிறேன் ...”

<u>வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி: புல்வெளியும் நீரோடையும் பயிற்சி</u>

முதலில், நீங்கள் ஒரு சவுகரியமான நிலையில் உட்காருங்கள். உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு, மூச்சை உள்ளிழுங்கள், சில நொடிகளுக்கு மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு, அதன்பின் மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடுங்கள் . அவ்வாறே ஒய்வாக உணருங்கள்.

இப்போது இன்னொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுத்து... உங்கள் மார்பு பகுதியில் ஒரு சிறிய இறுக்கம் உணரும்வரை பிடித்துக்கொண்டு... அதன்பின் மூச்சை வெளிவிடவும்... ரிலாக்ஸ்... உங்கள் உடலின் எல்லா தசைகளையும் தளர விடுங்கள். உங்கள் உடல் முழுதும் தளர்வதை மகிழ்ச்சியாக அனுபவியுங்கள்... உங்கள் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் தளர விடுங்கள்... உங்கள் தோள்கள் மற்றும் கைகள்... உங்கள் கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை... உங்கள் உச்சந்தலை மற்றும் உங்கள் முகத்தின் எல்லாத் தசைகளும்...

மற்றும் நீங்கள் ஓய்வில் இருப்பதால், சுமூகமாகவும் மற்றும் ஒரேமாதிரியாகவும் மூச்சு விடுங்கள், உங்கள் நெஞ்சுப்பகுதியின் எல்லா தசைகளும் தளர்வாக விடுங்கள்... மற்றும் உங்கள் வயிறு மற்றும் பின்பகுதி... ... உங்கள் இடுப்பு மற்றும் கால்கள்... ரிலாக்ஸான உணர்வு உங்கள் கால்கள் வழியாக உங்கள் மூட்டு மற்றும் பாதம் மூலம் பரவுவதை உணருங்கள்...

மற்றும் நான் உங்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கையில் இந்த தளர்வின் அலைகளானது உங்கள் உடல் முழுதும் பரவுவது தொடரட்டும்... எல்லா செல்களிலும் ஆழமாக ஊடுருவட்டும்... இப்போது நீங்கள் எவ்வளவு ரிலாக்ஸாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் இன்னும் கூட ஆழமாக தளர்வான நிலைக்கு விழிப்புணர்வுடன் என் குரலை கேட்டுச் செல்வது சாத்தியமாகும். இப்போது, உங்கள் கவனம் அவ்வப்போது திசைத்திரும்பினாலும் கூட, அதை மீண்டும் நான் விவரிக்கப் போகும் காட்சிக்குக் கொண்டுவரவும்.

நீங்கள் ஒரு பெரிய கதவைத் திறப்பதாக கற்பனைச் செய்து கொள்ளுங்கள்... அந்த கதவு திறந்தவுடன், நீங்கள் இன்னொரு இடத்திற்கு இடம்பெயர்ந்ததாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு புல்வெளியில் அடிவைக்கிறீர்கள்... ஒரு அமைதியான, சாந்தமான புல்வெளி. புல்வெளியின் வழியே ஒரு சிறு நீரோடை செல்கிறது. நீரோடையின் இருபக்கங்களிலும் உயர்ந்த நிழல்கொண்ட மரங்கள் உள்ளன.

இப்போது நீங்கள் இந்த நீரோடையின் கரையில் உட்கார்ந்து இருப்பதுபோல் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்... ஒரு மரத்தில் சாய்ந்து உட்கார்ந்து ஓய்வு எடுக்கிறீர்கள். வெளிரிய நீலநிற வானம் மற்றும் வெள்ளை மேகங்களைக் கவனியுங்கள்... ஓடுகின்ற நீரில் அதன் பிரதிபலிப்பைப் பாருங்கள். இது ஒரு அழகிய, மகிழ்ச்சியான, சாந்தமான நாள்... அதிக வெப்பமும் இல்லை, அதிக குளிரும் இல்லை... காற்றானது புத்துணர்வாகவும் மற்றும் தூய்மையாகவும் உள்ளது மற்றும் நீங்கள் பறவைகள் பாடுவதைக் கேளுங்கள்... ஓடையில் செல்லும் நீரின் சத்தத்தைக் கேளுங்கள்... இங்கு மிகவும் சாந்தமாக மற்றும் அமைதியாக உள்ளது... உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள்... இந்த இடத்தின் எளிமையான அழகை அனுபவியுங்கள்... (நீண்ட இடைநிறுத்தம்)

இப்போது , அந்த நீரோடையை இன்னும் நெருக்கமாக பாருங்கள்... அதில் ஓடும் சுத்தமான மற்றும் குளிர்ந்த நீரைக் கவனியுங்கள்... எங்கிருந்து தண்ணீர் வருகிறது மற்றும் எங்கு செல்கிறது என்பதை நினையுங்கள்... அடுத்து, நீரோடையின் மேலே ஒரு பெரிய இலை தண்ணீரில் மிதக்கிறது மற்றும் உங்கள் கண்கள் அந்த இலையானது நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் இடத்தை நோக்கி அருகில், அருகில், மிக அருகில் வந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கிறது... இப்போது உங்கள் முன் இருக்கிறது... இப்போது, உங்கள் அனைத்து கவலைகள், மற்றும் உங்களின் அனைத்து வருத்தங்களும் அந்த இலைக்கு மாறுவதாக நினையுங்கள்...

உங்களின் அனைத்து கவலைகள், அனைத்து வருத்தங்கள் அந்த இலைக்கு மாறுகிறது... இப்போது இந்த இலை நீரோடையின் போக்கில், மிதந்து செல்கிறது... அந்த இலை உங்களின் அனைத்து வருத்தங்கள், கவலைகள் ஆகியவற்றை கொண்டு செல்கிறது... அது மிதந்து செல்வதைக் கவனியுங்கள்... அது மேலும் மேலும் உங்களை விட்டு தொலைவில் மிதந்து செல்கிறது, அது

கடைசியாக மறைந்து செல்லும்வரை பாருங்கள்... இப்போது நீங்கள் இன்னும் தளர்வாக, இன்னும் சிகமாக, நீங்கள் நீண்ட காலமாக உணர்ந்ததை விட இன்னும் ஒய்வாக உணருங்கள்... (நீண்ட இடைநிறுத்தம்)

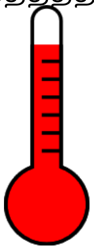
இந்த ஆழ்ந்த ஒய்வுநிலையில், உங்கள் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும் சுமூகமாக, சீராக மற்றும் ஆரோக்கியமாக ஒன்றாக வேலை செய்கின்றது... ஒரு ஆழ்ந்த நல்உணர்வு உங்கள் மனதை நிரப்பும். ஆரோக்கியமான ஆற்றல் மற்றும் சுறுசுறுப்பான உணர்வு உங்கள் உடலை நிரப்பும்... நீங்கள் இறுதியாக ஒய்வின் இந்த சிறப்பான இடத்தை விட்டு வெளியேறத் தயாராகும் போது, உங்களுடன் இந்த மகிழ்வான உணர்வுகளை எடுத்துச் செல்லலாம். இந்தப் பயிற்சி மற்றும் இது மாதிரியான பயிற்சிகளை நீங்கள் பயிற்சி செய்தால், உங்கள் மனதின் ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்த... இந்த நல்ல விளைவுகளை அனுபவிக்க சுலபமாகிவிடும்...

இப்போது 3 முதல் 1 வரை பின்நோக்கி எண்ணுவதன் மூலம், உங்களை இந்த ஒய்வுநிலையில் இருந்து திரும்ப மெதுவாக கொண்டுவரப்போகிறேன். நான் 1 சொல்லும்போது , நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன், புத்துணர்வுடன் மற்றும் சௌகரியமாகவும் இருப்பீர்கள். சரி, “3”, இன்னும் விழிப்பாக, “2” புத்துணர்வாக சௌகரியமாக , மற்றும் “1”, உங்கள் கண்களைத் திறந்து நீங்கள் உள்ள அறையை காணுங்கள்.

<u>பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு</u>

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

5= மிகஅதிகமான அழுத்தம்
4 = அதிகமான அழுத்தம்
3 = மிதமான அழுத்தம்
2 = குறைவான அழுத்தம்
1 = அழுத்தமே இல்லை



உங்களின் மன அழுத்ததின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ? ....

விவாதிக்க:
உங்கள் மன அழுதத்தின் அளவு மாறியதா?
இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு எப்படி இருந்தது?
இது உதவக்கூடிய குறிப்பிட்ட நேரங்களைப் பற்றி சிந்திக்க முடியுமா?

இந்த வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது ஒரு முறையாவது சுவாசத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் பயிற்சி செய்ய பராமளிப்பளரை ஊக்குவிக்கவும். அவர்கள் வலைத்தளத்தைப் பயன்படுத்தலாம் என்றால் அவர்களுக்கு இணைப்பைக் கொடுங்கள்.

சுருக்கம்

இன்று , நாம் பேசியவை :

- நடத்தை மாற்றங்களுக்கான உத்திகளை உருவாக்குதல் .
- எவ்வாறு உதவியற்ற எண்ணங்கள் நாம் உணர்வில் பங்களிக்கிறது.
- எவ்வாறு உதவியற்ற எண்ணங்களை அடையாளக்கண்டு குறிப்பது.
- உதவியற்ற எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை மாற்றுவதற்கான உத்திகள்
- மனஅழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முறை: வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி – புல்வெளியும் மற்றும் நீரோடையும்

இன்றைய அமர்விலிருந்து நீங்கள் வேறு ஒருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பும் ஏதேனும் தகவல் இருக்கிறதா (எ.கா. ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், ஒரு நண்பர் அல்லது அண்டை வீட்டார்)”

வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி – புல்வெளியும் மற்றும் நீரோடையும்

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது இந்தப்பயிற்சிச் செய்து எவ்வாறு உணர்கிறீர் என்பதைக் கவனியுங்கள்

எண்ணக் குறிப்பேடு:

அடுத்த வாரத்தில் மூன்று வெவ்வேறு நிகழ்வுகளுக்கு எண்ணக் குறிப்பேட்டை முடிக்க முயற்சியுங்கள். ஏதாவது உதவியற்ற எண்ணங்களை மாற்ற முயற்சியுங்கள்

நடத்தைக் குறிப்பேடு:

அடுத்த வாரத்தில் மூன்று வெவ்வேறு நிகழ்வுகளுக்கு உங்கள் உறவினரின் நடத்தைகளை நடத்தைக் குறிப்பேட்டில் குறிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் நாம் 5ஆம் பக்கத்தில் கலந்துரையாடிய உத்திகளை முயற்சி செய்யுங்கள்.

ஸ்டார்ட்

- **குறிப்பேட்டை நிரப்ப வாய்ப்பு கிடைத்ததா?**
- **மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சி மற்றும் குறிப்பேட்டை பயன்படுத்த தடைகள் ஏதேனும் ஏற்படலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா ?**
- **இவற்றை பின்பற்ற மற்றும் தடைகளை குறைக்க என்ன உதவலாம்?**

தங்களுக்கு எந்த உக்தி வேலை செய்யக்கூடும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள பராமரிப்பாளர்களுக்கு நேரம் கொடுங்கள். விரிவான பதில் கிடைக்கும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள் மற்றும் சாத்தியமான காரணங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். பராமளிப்பாளர்கள் சிரமப்படுகிறார்களானால், தற்காலிக பரிந்துரைகளைச் செய்யுங்கள், ஆனால் அவை அவர்களுக்குப் பொருந்துமா என்று சரிபார்க்கவும். உத்திகள் அவர்கள் ஏற்கனவே செய்துகொண்டிருக்கும் விஷயங்களாக இருக்கலாம்.அந்த உக்திகளை அவர்கள் அதிக முறை பயன்படுத்தலாம்

எண்ணக் குறிப்பேடு :

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?	நீங்கள் என்ன நினைத்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?	நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் ?	வேறுவிதமான செயல்பாடு	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?

கூடுதல் எண்ணக் குறிப்பேடு :

என்ன நடந்து கொண்டு இருந்தது ?	நீங்கள் என்ன நினைத்து கொண்டு இருந்தீர்கள்?	நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள் ?	வேறுவிதமான செயல்பாடு	இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் ?

நடத்தைக் குறிப்பேடு

இந்தப் பக்கங்களைப்பயன்படுத்தி, உங்கள் உறவினரின் நடத்தைகள் மற்றும் நீங்கள் முயற்சித்த யுக்திகளை எழுதுங்கள்.

நாள்	காலை/ மாலை/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தார்கள்?	தூண்டுதல்	நடத்தை	விளைவு	நீங்கள் என்ன உத்தி முயற்சித் தீர்கள் ?	என்ன நடந்தது ?

கூடுதல் நடத்தைக் குறிப்பேடு :

நாள்	காலை/ மாலை/ இரவு	யார் யாரெல்லாம் இருந்தார்கள்?	தூண்டுதல்	நடத்தை	விளைவு	நீங்கள் என்ன உத்தி முயற்சித் தீர்கள் ?	என்ன நடந்தது ?

குறிப்பு