ஒருங்கிணைப்பாளர் பதிப்பு

ஸ்டார்ட்:

உறவினர்களுக்கான வழிமுறைகள்

அமர்வு 5:

உரையாடல்

<u>ஒருங்கிணைப்பாளர் குறிப்பு</u>
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.

நடத்தை உத்திகள், உபயோகமற்ற சிந்தனைகள்- சென்ற அமர்வின் சுருக்கம்	**p.4**
சிறப்பாக உரையாடுவது எப்படி?	**p.5**
உறுதித் தன்மை திறன் பயிற்சி	**p.10**
மறதிநோய் உள்ளவர்களோடு உரையாடுதல்	**p.12**
மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 5: தியானம்	**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 4 சுருக்கம்: நடத்தை உத்திகளும் உதவாத எண்ணங்களும்

நாம், பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

- மாற்றுவதற்கான ஒரு புதிய நடத்தையைத் தேர்வு செய்தல்
- உதவாத எண்ணங்களை மாற்றுதல்
- மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் 4 : வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி – புல்வெளியும் நீரோடையும்

Q ! உங்களால் எண்ணக் குறிப்பேட்டை மற்றும் நடத்தைப் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா?

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

- எண்ணக் குறிப்பேட்டை மற்றும் நடத்தைப் குறிப்பேட்டை நிரப்பிய அனுபவத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.

அவர்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு குறிபேட்டையும் முடித்திருந்தால்:

  - எண்ணக் குறிப்பேட்டை பாருங்கள், அதை முடித்தது அவர்களுக்கு எப்படி இருந்தது, அவர்கள் எண்ணங்களிலும் உணர்வுகளிலும் ஏதாவது மாற்றம் உணர்ந்தார்களா, இது எவ்வாறு அவர் செயல்களை பாதித்தது? அவர்கள் பிரச்சனைக்குரிய நடத்தைகளை தடுக்கவோ அல்லது குறைக்கவோ பயன்படுத்திய வெவ்வேறு உத்திகளை கவனியுங்கள். அதை பயன்படுத்தியது எவ்வாறு இருந்தது என்று கேளுங்கள்.

- குறிப்பேட்டை பராமரிப்பாளர்கள் நிரப்பவில்லை என்றால், நிரப்புவதற்கு உதவுங்கள். சென்ற வாரத்தை பற்றி சிந்திக்க சொல்லுங்கள்
  - ஏதேனும் சிக்கல்களைச் சரிசெய்ய உதவுங்கள் எ.கா. :
    - “குறிப்பேட்டை நிரப்ப நேரமில்லை. நான் மிகவும் பிஸியாக இருந்தேன். ”
    - “நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எனக்கு புரியவில்லை.”
    - "என் எண்ணங்களை அடையாளம் காண்பது கடினமாக இருந்தது."."

  உபயோகம் இல்லாத எண்ணங்கள் ஏற்பட்ட சமீபத்திய சூழ்நிலை ஒன்றை அவர்களுடன் அடையாளம் கொண்டு, அதை எழுதி ,அதில் நம் எண்ணங்களை எவ்வாறு மாற்றலாம் என்பதை பற்றி விரிவாக பேசுங்கள்.

  • அவர்கள் இவ்விரண்டு குறிப்பேடுகளையும் பயன்படுத்த ஊக்குவியுங்கள்.

20mins **சிறப்பாக உரையாடுவது எப்படி?**

- நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு வழிகளில் உரையாடுவோம். இன்று, வெவ்வேறு நேரங்களில் அல்லது வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் நாம் பயன்படுத்தும் மூன்று உரையாட்டு பாணிகள் பற்றி பேசப்போகிறோம்.
- இதனை

-பயன் தரும் உரையாடல்

-பயனற்ற உரையாடல் என்று பிரிக்கலாம்.

பயனற்ற உரையாடல்

- பயனற்ற உரையாடல் மோதல் மற்றும் வாதங்களைத் தவிற்பதாகும்
- இது மக்களை வருத்தமும் ஆதரிக்க படாதது போலவும் உணர செய்யும் . உங்கள் உணர்வுகளை விட அடுத்தவரின் உணர்வுக்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படும். இதனால் சென்று சேரும் செய்தி என்னவென்றால்:

"நான் முக்கியமில்லை.
என் உணர்வுகள் ஒரு பொருட்டல்ல, உங்கள் உணர்வுகள் மட்டுமே முக்கியம்
. எனக்கு முக்கியத்துவமே இல்லை.

இதுபோன்ற உரையாடலால் மற்றவர்களுக்கு இப்படிப்பட்ட செய்திதான் போய்ச் சேரும் என்பதைச் சொல்லுங்கள்.

எடுத்துக்காட்டு:
மறதிநோயுள்ள கணவனை, அமலா கவனித்துக்கொள்கிறார். தனது சகோதரர் டேனியலிடம் கணவனைப் பார்த்துக்கொள்ளச் சொல்லி ஏற்பாடு செய்துவிட்டு, வாராந்திர பயிற்சி வகுப்புக்குச் செல்ல முயற்சி செய்கிறார். வகுப்புக்கு ஒரு மணிநேரத்துக்கு முன்பு, டேனியல் அமலாவை அழைத்து, அவரது கணவரைத் தான் பார்த்துக்கொள்ள முடியாது என்று தெரிவிக்கிறார். "அதனால் என்ன, நான் அந்த பயிற்சிக்குப் போகவேண்டிய அவசியமில்லை" என்று விரக்தியுடன் சொல்கிறார் அமலா.

பேசுபொருள்:
இதுபோன்ற அனுபவத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள்? இதன் விளைவு என்னவாக இருக்கும்?

"மொத்தத்தில், இது போன்ற உரையாடலில்:

- **மற்றவர்கள் உங்களை புறக்கணிக்கும் விதமாக மறைமுகமாகவும் மன்னிப்பு தன்மையுடனும் பேசுவது.**
- **உங்கள் உணர்வுகளை மறைத்துக்கொள்வது.**
- **உங்கள் தேவைகளை விட மற்றவர்களுடைய தேவைகளுக்குமுக்கியத்துவம் தருவது**
- **மற்றவர்களை மகிழ்விக்கும் விதமாகவும், எந்தவிதத்திலும் மோதல் ஏற்படாமல் தவிர்ப்பது."**

- பயனற்ற உரையாடலில் மற்றொரு வகை மோதலும் கோபமும் கூடிய உரையாடல். இதனால் பின்வரும் செய்தியே போய்ச் சேரும்:

”நான் இப்படி யோசிக்கிறேன்; வேறு விதத்தில் நீங்கள் யோசிப்பது தப்பு. எனக்கு இதுதான் வேண்டும்; உங்களுக்கு எது வேண்டும் என்பது முக்கியமல்ல.இது தான் என் உணர்வு; உங்கள் உணர்வைப் பற்றி நான் கவலைப்படவில்லை.”

எடுத்துக்காட்டு:

கணவனைப் பார்த்துக்கொள்ள மாட்டேன் என்று டேனியல் தெரிவித்த போது, அமலா, “என்னைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்க மறுப்பது என்னை கடுமையான எரிச்சலுக்கு உள்ளாக்குகிறது. நீங்கள் அவரைப் பார்த்துக்கொள்கிறேன் என்று வாக்களித்தீர்கள். அந்த வாக்கை நீங்கள் எப்படி மீறலாம்” நீங்கள் அவரை பார்த்துக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

பேசுபொருள்:

- இதற்கு டேனியல் எப்படி எதிர்வினை ஆற்றுவார்?
- இதுபோன்ற அனுபவத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் எப்படி உணர்வீர்கள்?
- இதன் விளைவு என்னவாக இருக்கும்?

“மொத்தத்தில், இவ்வகை தொடர்பினால்,

- உங்களுக்காக நீங்கள் பேசி உங்களுக்கு உதவாத முறையில் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துதல் கோவப்படுத்தல் மற்றும் வார்த்தைகளால் காயப்படுத்துதல்
- அடுத்தவர் கோணத்தைப் புறக்கணித்தல்.
- மற்றவர்கள் உங்கள் கருத்தை ஏற்பதற்கு வற்புறுத்தல்.

பயனுள்ள உரையாடல்

- பயனுள்ள உரையாடல் என்பது, நம் எண்ணங்கள் மற்றும் அடுத்தவரின் எண்ணங்கள் ஆகிய இரண்டினையும் கருத்தில் கொண்டு உரையாடுவது. இது போன்ற உரையாடல் பிரச்னைகளைத் தீர்த்து, இருவரும் இணைந்து முடிவு செய்ய/பணியாற்ற உதவும். இது இப்படிப்பட்ட செய்தியையே கொண்டுசெல்லும்:

> **" இதுதான் என் சிந்தனை, என் உணர்வு. பிரச்சனையை நான் இப்படித்தான் பார்க்கிறேன். உங்களுடைய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் கூட முக்கியமானவைதான்."**

எடுத்துக்காட்டு:
தனது கணவரைப் பார்த்துக்கொள்ள டேனியல் மறுக்கும்போது, அமலா, "எனக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு தேவை . நீங்களும் கடுமையான வேலைப்பளுவில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை நான் புரிந்துகொள்கிறேன். இன்றைக்கு இல்லை என்றாலும் பரவாயில்லை, வேறொரு நாள் நான் ஓய்வு எடுக்க நீங்கள் உதவிசெய்ய வேண்டும்."

பேசுபொருள்:

- முந்தைய எடுத்துக்காட்டுகளில் இருந்து இந்த சூழல் எப்படி வேறுபடுகிறது?
- இதனால் சூழ்நிலையில் என்ன மாற்றம் ஏற்படும்?
- இந்த சூழ்நிலையில் உதவியிருக்கக்கூடிய வேறு எதையும் நீங்கள் யோசிக்க முடியுமா?

"மொத்தத்தில், இந்த வகை உரையாடலால்,

- அடுத்தவர் கருத்துகளையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு, உங்கள் கருத்துகளையும் தெரிவிக்க முடியும்.
- உங்கள் எண்ணங்களை நேரடியாகவும் நேர்மையாகவும் தெரிவிக்க முடியும்.
- பிரச்னைகளைத் தீர்க்க முடியும் பேச்சுவார்த்தை நடத்த முடியும்
- உங்கள் கோரிக்கைகளை அடுத்தவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்தவும் இயலும்."

"இதில் எது மிகவும் பயனுள்ள தொடர்புமுறையாக நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள்?"

பேசுபொருள்: எப்படிப் பேசுவது/உரையாடுவது?

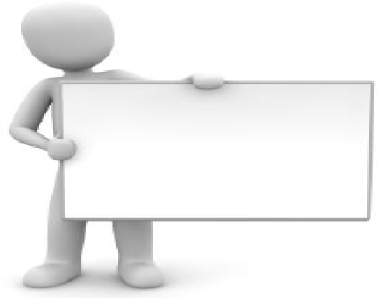
நீங்கள் யாரோடு பேசப் போகிறீர்கள், எப்போது பேசப் போகிறீர்கள், என்ன பேசப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, , எப்படிப் உரையாடுவது என்பதைப் பற்றி பார்ப்போம்.

1. மருத்துவர்களோடும் மருத்துவ பணியாளர்களோடும் எப்படிப் பேசுவீர்கள்?

2. குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் நண்பர்களோடும் எப்படி பேசுவீர்கள்? அல்லது உதவி கேட்பீர்கள்?

3. நீங்கள் பராமரிக்கும் மறதிநோயாளிடம் எப்படி பேசுவீர்கள்?

4. இதில் ஏதேனும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் உங்கள் பேச்சை எப்படி மாற்றிக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?



"உதாரணமாக, குடும்பத்தினரோடு, நண்பர்களோடு, மருத்துவ பணியாளர்களோடு, அல்லது நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் மறதிநோயாளரோடு..."

"நான் சந்திக்கும் பிரச்னைகளைப் பற்றிப் பேசமாட்டேன். ஏனெனில், அதை ஒப்புக்கொள்வது எனக்கு அவமானம். ஆனால், தற்போது, உதவி கேட்பது ஒன்றும் அவமானகரமான விஷயம் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன், மேலும் எனக்குத் தேவையானதும் முக்கியமான ஒன்றே என்பதையும் புரிந்துகொண்டேன்."

பயிற்சி

- இப்போது மற்றவரிடம் உதவி கேட்பது பற்றி பேசப் போகிறோம். சமீபத்தில் உறவினர்களிடம் உதவி கேட்டதையும், அது நீங்கள் எதிர்பார்த்த விதத்தில் போகாததையும் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

"உங்கள் அணுகுமுறையில் எப்படி திறமையாகவும் உறுதியாகவும் இருக்கவேண்டும் என்பதில் கவனமாக இருங்கள். இன்று நாம் இணைந்து மேற்கொள்ளவிருக்கும் பயிற்சிக்கு முன்பு ஒருசில ஆலோசனைகள்." ஆலோசனைகளைத் தெரிவிக்கவும்.

உரையாடல் பயனுள்ளதாக அமைய சில ஆலோசனைகள்

1. உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதைப் பற்றி யோசித்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. பிரச்சனைகளை பற்றி யோசித்துக்கொள்ளுங்கள்.

3. உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் தெளிவாக விவரியுங்கள்..

4. என்ன தேவை என்பதை குறிப்பாக தெளிவாகவும் சொல்லுங்கள். (எடு. அம்மாவை இரண்டு மணிநேரம் பார்த்துக்கொள்ளும்போது, அவருக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும், வானொலியில் பிடித்த அலைவரிசையை வைக்க வேண்டும், கழிவறைக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.)

விடாமுயர்ச்சியோடு இருங்கள்: நீங்கள் கேட்டது முழுமையாககிடைக்காமல் போகலாம், ஆனால், உங்களுக்கு உதவும் ஏதேனும் ஒன்று கிடைக்கும்

1.தேவைகளைச் சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு சமயத்தில் ஒரு விஷயத்தைக் கேளுங்கள். மற்றவர்களும் சிறிய விஷயங்களுக்கு உடனே ஒப்புக்கொள்வார்கள்.

2.நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டது போல் உணர்ந்தீர்கள் என்றால், மீண்டும் இதைப் பற்றி யோசித்துவிட்டு, மீண்டும் பேசுவதற்கு தயாராகிவிடுங்கள்.

3. சில சமயங்களில் தீர்வே இல்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்
4. உங்கள் தேவையும், நீங்கள் பராமரிப்பவரின் தேவையும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

மனம் தளர வேண்டாம்! நீங்கள் விரும்பும் மாற்றம் ஏற்பட

பலமுறை முயற்சி செய்யவேண்டி இருக்கலாம்

"தற்போது, இந்த திறன்களை பயிற்சி செய்வோம். உங்கள் உறவினரின் தேவைக்காக உதவி கேட்கும் ஒரு உதாரணத்தைச் சொல்லுங்கள்." பாகம் ஏற்று நடிக்கும் பயிற்சிக்கு பின்வரும் வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.

பேசுபொருள்
உரையாடல் பயனுள்ளதாக இருக்க பெற்ற பயிற்சி எப்படி இருந்தது? எந்தெந்த உத்திகளை நன்றாக போனது,, எதைமீண்டும் பயன்படுத்துவீர்கள்?

பாகம் ஏற்று நடிக்கும் பயிற்சி:

- இந்த பயிற்சியை துடங்குவதற்கு முன்பு, பராமரிப்பாளர் உங்களுக்குச் சொன்ன ஏதேனும் ஒரு சம்பவத்தை ஞாபகப்படுத்தி, இந்தப் பயிற்சிக்குப் பொருத்தமானதாக இருந்தால் அதைத் தேர்வு செய்துகொள்ளுங்கள்.

- பராமரிப்பாளரை,தன் உறவினரிடம் உதவி கேட்கும் சூழ்நிலை ஒன்றை நினைவு கூற சொல்லுங்கள். பின்னர் அந்த சூழ்நிலையை விவரிக்கச் சொல்லுங்கள்.

- அவர் உதவி கேட்கும் நபராக இந்த பயிற்சியில் நீங்கள் நடிக்க போகிறீர்கள் என்று சொல்லுங்கள்.

- உறுதியுடன் பேசச் சொல்லுங்கள். இதனை ஊக்குவிக்க, "நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நபரிடம் உதவி கேட்பதாக இருந்தால், எப்படி கேட்பீர்கள்?", என்று கூறுங்கள்.

- பராமரிப்பாளரிடம் சரியான எடுத்துக்காட்டு இல்லையென்றால், இந்த மாற்று காட்சியை பயன்படுத்துங்கள்:

> "***இந்தக் காட்சியை கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள்***- உங்களுக்கு பராமரிப்பு பணியிலிருந்து சிறிய இடைவெளி வேண்டும் (அது கடைத்தெருவுக்குப் போவதற்காக இருக்கலாம், மருத்துவரிடம் செல்வதற்காக இருக்கலாம், ஏதேனும் கட்டணம் செலுத்துவதற்காக இருக்கலாம்.) நீங்களே உங்கள் உறவினர் இல்லாமல் ஒருசில வேலைகளை முடித்துக்கொள்ள திட்டமிட்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் உங்கள் சகோதரியை (அல்லது பொருத்தமான ஒருத்தர்) அழைத்து, மறதி நோயுள்ள உறவினருடன் 4 மணிநேரம் செலவிட கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக உங்கள் உறவினர் இதுபோன்ற உதவிகளைக் கேட்டால், மறுத்துவிடுவார். அல்லது முதலில் ஒப்புக்கொண்டு, பின்னர் கடைசிநிமிடத்தில் கைவிட்டுவிடுவார். இம்முறை அவர் நிச்சயமாக ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள்."

- இந்தப் பாகம் ஏற்று நடிக்கும் பயிற்சியை நடத்தியபிறகு, பராமரிப்பாளரை பயிற்சியை பற்றி பேச சொல்லுங்கள்.
- உறுதியுடன் பேசுவது கடினமாக இருந்ததா என்று கேளுங்கள். நிஜவாழ்க்கையில் இதில் உள்ள தடைகள் என்ன என்பதையும் கேளுங்கள்?

மறதிநோயாளியோடு பேசுதல், தொடர்புகொள்ளுதல்

- மறதிநோயாளியோடு பேசுவது என்பது சவாலான ஒன்று. பல தடைகளைத் தாண்டுவதற்கு ஒப்பானது .
- நீங்கள் விரக்தி அடைந்தாலோ, அவசரப்பட்டாலோ, அவர்களிடம் எதையும் தெளிவாகச் சொல்ல மேலும் கடினமாகிவிடும்.
- பின்வரும் விஷயங்கள் உங்களுக்கு ஏற்கெனவே தெரிந்திருக்கலாம் அல்லது புதிதாகவும் இருக்கலாம். மறதிநோயால், பின்வரும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்:

  - பார்ப்பதையும் கேட்பதையும் அவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம்.
  - அவர்கள் சொல்ல நினைப்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம்.
  - சரியான சொற்கள் அகப்படாமல் இருக்கலாம்.
  - அவர்களிடம் சொல்லப்படுவதைப் அவர்களால் கவனிக்க முடியாமல் இருக்கலாம்.
  - என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம்.

முக்கிய கருத்து
மறதிநோயாளிகள், தாங்கள் நினைப்பதைச் சொல்ல சிரமப்படுவதை மீண்டு வரமுடியாது என்பதால், நாம் தான், அவர்களோடு பேசுவதற்கு பல வழிகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டு:
காயத்ரியின் கணவர் ஜெயராமன் தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார். அவரை அழைத்துக்கொண்டு வெளியே போகவேண்டும் என்று நினைக்கிறார் காயத்ரி. அதனால், அவர் இன்னொரு அறையில் இருந்து, டிவியை அணைக்குமாறு உரத்த குரலில் சொல்கிறார். கிளம்ப தயார் ஆகலாம் என்பதே அவரது எண்ணம். கணவரோ இதைக் கவனிக்கவே இல்லை. அவர் மீண்டும் உரத்த குரலில் டிவியை அணைக்கச் சொல்லி, கிளம்பச் சொல்கிறார். ஜெயராமன் மீண்டும் மனைவி சொல்வதைப் புறக்கணித்துவிடுகிறார். காயத்ரிக்கு வருத்தம் அதிகமாகிவிடுகிறது. அவர் அழத் தொடங்கிவிடுகிறார்.

பேசுபொருள்:
காயத்ரி இதை வேறு எப்படி கையாண்டிருக்க முடியும்?

இதற்கான உத்திகளை யோசிக்கச் சொல்லுங்கள். கடந்தகாலத்தில் எந்த உத்திகள் பயன்பட்டன என்று யோசிக்கச் செய்யுங்கள்.

”பயனுள்ள வகையில் பேசுவதற்கான ஆலோசனைப் பட்டியல் இது. இதில் உங்களுக்குத் தெரிந்த, பயன்படுத்திய பல ஆலோசனைகள் இருக்கலாம். உங்கள் உறவினரோடு பேசுவது, தொடர்புகொள்வது உண்மையிலேயே சிரமமாக இருக்கும்போது, இந்தப் பட்டியல் நிச்சயம் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.”

மறதிநோயாளர்களோடு உரையாடல் ஆலோசனைகள்

- **அவர்கள் கூறுவதை கேட்பதும் புரிந்துகொள்ளுதலும்** உங்கள் உறவினர் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கவனத்துடன் கேளுங்கள், அவர்கள் பேசுவதை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் சொல்வதற்குச் சிரமப்பட்டார்கள் என்றால், பொறுமையாக நிறைய நேரம் கொடுத்து பேச விடுங்கள்.
- அவர்கள் சொல்வதை நீங்கள் முழுமையாக புரிந்துகொள்ள இயலாமல் யூகித்துகொள்கிறீர்கள் என்றால், அதைச் சரியாகத்தான் புரிந்துகொண்டீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு எரிச்சலோ, விரக்தியோ ஏற்படுகிறது என்று தோன்றினால், பேசும் விஷயத்தை மாற்றிவிட்டு, அதைப் பற்றி பிறகு பேசுங்கள்.
- மறதிநோயாளிகளால் ஒருசில கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல முடியாமல் போகலாம், ஆனால், அவர்கள் தங்களுடைய நடத்தையினாலும் செயல்களாலும் தங்கள் தேவைகளைத் தெரிவிப்பார்கள்.

ஒருவரின் கவனத்தைக் கவர்தல்

- உங்கள் உறவினரோடு பேசுவதற்கு முன்பு அவரது கவனத்தைக் கவருங்கள்.
- அவர்கள் உங்களை நன்றாகப் பார்க்கும் விதத்தில் அவர்கள் முன் அமர்ந்து கண்ணோடு கண் பாருங்கள்.
- புன்னகைப்பதும், அவரை லேசாகத் தொடுவதும், அவரது கவனத்தை ஈர்க்க உதவும்.
- அவருக்குத் தேவைப்படும் கண்ணாடியோ, செவிக் கருவியோ இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.
- பேசும்போது, கவனச் சிதறல் ஏற்படாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள் .
- அவர்கள் அனுமதியின்றி டிவியை நிறுத்துவதோ,அவர்களை பின்னாலிருந்து தொடுவதோ, அவர்களை கைபிடித்து வலுகட்டாயமாக கூட்டி செல்வதோ கூடாது.

உங்களைப் புரியவையுங்கள்

- அருகில் அமர்ந்து, பின்னனியில் கேட்கும் ஒலி குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஒளியும் சரியான அளவு இருக்கட்டும்.
- தெளிவாக, நிதானமாக, அமைதியுடன் பேசுங்கள்.
- ஒரு கேள்வியைக் கேட்டபின்னர், உறவினர் பதில் சொல்வதற்குள் மனத்தில் ஒன்று முதல் பத்து வரை எண்ணுங்கள். இது அவர்களுக்கு பதிலளிக்க நேரம் குடுக்கும்.
- சிறு சிறு வாக்கியங்களாகப் பேசுங்கள்
- ஒரு சமயத்தில் ஒரு கேள்வி மட்டுமே கேளுங்கள். அது ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதிலளிக்கும் விதமாக இருக்கட்டும். கேள்விகள் எளிமையாக இருக்கட்டும்.
- அவர்கள் உணவு,செயல் போன்றவற்றில் தேர்வு செய்யவேண்டும் என்றால்,அந்தத் தேர்வை இரண்டே பொருட்களுக்குள்/செயல்களுக்குள் அடக்குங்கள். (உதாரணமாக, சாதமா அல்லது சிற்றுண்டியா எது வேண்டும் என்று கேளுங்கள். சிற்றுண்டியை அவர் தேர்வு செய்தால்,இட்லியா அல்லது தோசையா என்று கேட்கலாம்.)

முக்கிய கருத்து
நீங்கள் உங்கள் உறவினருடன் உரையாட பல்பவேறு உ த்திகளை பலமுறை பயன்படுத்தி அதன் பின்னரே உங்களுக்கும் உங்கள் உறவினருக்கும் எது பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்று தேர்வு செய்ய முடியும்.இதனையும் காலப்போக்கில் மாற்றவேண்டியிருக்கலாம்.

பேசுபொருள்

- உங்கள் உறவினர் புரிந்துகொள்வதிலும் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதிலும் ஏதேனும் மாற்றம் தென்படுகிறதா?
- அவரோடு நீங்கள் உரையாடும் விதத்தை எப்படி மாற்றிக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள்?
- இதில் எந்த ஆலோசனைகளை நீங்கள் ஏற்கெனவே பயன்படுத்துகிறீர்கள்?
- இனிமேல் இந்த உத்திகளில் எதைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிப்பீர்கள்?

உரையாடல் குறிப்பேடு

- உங்கள் உறவினரோடும் மற்றவர்களோடும் நீங்கள் எப்படி பேசுகிறீர்கள் என்பதைப் பதிவுசெய்யலாம். இதில் உங்களுக்குப் பயனளித்த உத்திகளையும் எழுதுங்கள், சிரமங்களையும் எழுதுங்கள்.

சூழ்நிலை	நான் சொன்னது அல்லது செய்தது என்ன?	அதன் பலன்?	உங்களுக்கு என்ன உணர்வு ஏற்பட்டது?

10mins

மன அழுத்தத்தைத் குறைத்தல் 5 : தியானம்

“"இப்போது நாம் ஒரு புதிய மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் நுட்பத்தை முயற்சிக்கப் போகிறோம், கடந்த வாரம் வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி– புல்வெளி மற்றும் நீரோடை பயிற்சியை கற்றுக்கொண்டோம். இந்த வாரம் **தியானம்** பயிற்சி செய்வோம்.முதலில் வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி– புல்வெளி மற்றும் நீரோடை பற்றி சிந்திக்கலாம். இந்த வாரம் இதை முயற்சிக்க உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைத்ததா?? எப்போது பயன்படுத்தினீர்கள்? நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? முயற்சி செய்ய உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், என்ன காரணம்? தயவுசெய்து முயற்சி செய்து வழிநடத்தப்படும் கற்பனை காட்சி– புல்வெளி மற்றும் நீரோடை பயிற்சி செய்யுங்கள். "

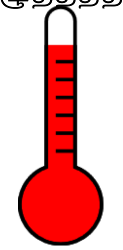
மன அழுத்தத்தை நீக்கும் உத்தியே தியானம். இது இனிய காட்சிகளையும் பல்வேறு இனிய உணர்வுகளையும் கொண்டது.

- ஒரு கடற்கரையிலோ, காட்டிலோ நீங்கள் ஓய்வு எடுப்பது போன்று கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் மன பதற்றம் குறைவதோடு, கவனமும் சிதறாமல் இருக்கும்.
- இப்போது நான் சொல்லப் போகும் இனிய காட்சிகளில் நீங்கள் கவனத்தை செலுத்தினால் , உடல் ரீதியாக ஓய்வு கிடைக்கும்.
- இதனை மேன்மேலும் பயிற்சி செய்வதால், உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.

பயிற்சிக்கு முன் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

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 ? ....

தியானம் : பயிற்சி நேரம்

இப்போது தியான பயிற்சி பற்றி பேசப்போகிறேன்

"ஆரம்பிப்போம்... உங்கள் நாற்காலியில் சவுகரியமாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் புத்துணர்வு மிக்க ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுங்கள். கண்களை மூடி ஒவ்வொரு முச்சை இழுத்து விடும்போது மிகவும் தளர்வாகவும் அமைதியாகவும் உணருங்கள். இயல்பாக மூச்சை இழுத்து வெளியேற்றுங்கள், அவ்வாறு செய்யும் போது உங்களை ஒரு அமைதியான சூழலில் இருப்பது போல உருவகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கடற்கரையிலோ அல்லது காட்டிலோ எங்கு நீங்கள் அமைதியாகவும் தளர்வாகவும் உணர்வீர்களோ அந்த இடத்தில் நீங்கள் இருப்பது போல நினைத்து பாருங்கள்.

அவ்வகையான இடத்தில் உங்களை சுற்றியுள்ள ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்தையும் கவனியுங்கள். நீங்கள் மேலும் மேலும் அமைதியாவதை உணருங்கள்.

உங்களின் சிறப்பான இடத்தில் நீங்கள் இருப்பதாக உணர்ந்தவுடன்,உங்களிடம் நீங்கள் ' *நான் அமைதியாக உள்ளேன்... என் வலதுக்கை கணமாக உள்ளது... எனது இடதுக்கை கணமாக உள்ளது ...* என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இப்போது நீங்கள், உங்களின் அமைதியான மூச்சு மற்றும் இதயத்துடிப்பைக் கவணியுங்கள், மற்றும் உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களின் கனம் மற்றும் வெதுவெதுப்பை உணருங்கள்.

'நான் அமைதியாக உள்ளேன்... என் கைகள் மற்றும் கால்கள் கனமாக உள்ளது மற்றும் வெதுவெதுப்பாக உள்ளது. எனது இதயத்துடிப்பு சீராகவும் மற்றும் சாந்தமாகவும் உள்ளது ... எனது சுவாசம் அமைதியாக உள்ளது... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... நான் அமைதியாக உள்ளேன்... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... நான் அமைதியாக உள்ளேன்...என் கைகள் மற்றும் கால்கள் கனமாக வெதுவெதுப்பாக உள்ளன. எனது இதயத்துடிப்பு சீராகவும் மற்றும் சாந்தமாகவும் உள்ளது ... எனது சுவாசம் அமைதியாக உள்ளது... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ...

இப்போது உங்கள் கால்களின் கனம் மற்றும் வெப்பத்தை உணர்வதைத் தொடருங்கள் மற்றும் உங்களின் அமைதியான , சீரான இதயத்துடிப்பை மற்றும் சுவாசத்தை மற்றும் உங்கள் வயிற்றுப்பகுதியின் வெப்பத்தை உணர்வதைத் தொடருங்கள்.

'நான் அமைதியாக உள்ளேன்... என் கைகள் மற்றும் கால்கள் கணமாக உள்ளது மற்றும் வெதுவெதுப்பாக உள்ளது. எனது இதயத்துடிப்பு சீராகவும் மற்றும் சாந்தமாகவும் உள்ளது ... எனது சுவாசம் அமைதியாக உள்ளது... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... நான் அமைதியாக உள்ளேன்... எனது நெற்றி குளிர்ந்து உள்ளது ... நான் அமைதியாக உள்ளேன்.... ... எனது நெற்றிக் குளிர்ந்து உள்ளது ... நான் அமைதியாக உள்ளேன்....

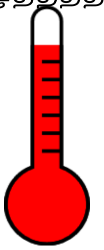
இப்போது , நீங்கள் இந்த அமைதியான இடத்தில் ஓய்வுநிலையில் உள்ளபோது, உங்கள் உடல் முழுவதும் தோன்றும் உணர்வுகளைக் கவனிப்பதைத் தொடருங்கள்...

இப்போது , நான் 3 லிருந்து 1 வரை எண்ணப்போகிறேன். நீங்கள் உங்களின் கண்களைத்திறந்து விழிப்புடனும் உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை உணருங்கள். அந்த நேரத்தில் நான் 1 எனும்போது நீங்கள் உங்கள் கண்களை முழுமையாகத் திறந்து, புத்துணர்வுடன் , விழிப்புடன் , தளர்வாகுங்கள்.

மூன்று... இரண்டு...ஒன்று ... உங்கள் கண்கள் திறந்திருக்கிறது, நீங்கள் விழிப்புடனும் , புத்துணர்வுடனும், தளர்வாகவும் உள்ளீர்கள்.

<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 துயானம் பயிற்சி செய்ய பராமளிப்பளரை ஊக்குவிக்கவும். அவர்கள் வலைத்தளத்தைப் பயன்படுத்தலாம் என்றால் அவர்களுக்கு இணைப்பைக் கொடுங்கள்.

சுருக்கம்

இன்று , நாம் பேசியவை :

- உரையாடல் முறைகள்
- பயனுள்ள,பயனற்ற உரையாடல்
- மறதிநோய் உள்ள ஒருவருடன் உரையாடுவது
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்தல் : தியானம்

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

மன அழுத்தம் குறைத்தல் – தியானம்

- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது இதை முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் எப்படி உணர்கிறீர்கள் எனப்பாருங்கள்

உரையாடல் குறிப்பேடு

- அடுத்த வாரத்தில் மூன்று வெவ்வேறு நிகழ்வுகளுக்கு உரையாடல் குறிப்பேட்டை முடிக்க முயற்சியுங்கள். உங்கள் உரையாடல்களில் என்ன யுக்திகள் வேலைச்செய்கிறது, என்ன கடினங்கள் எழுந்தன என்று யோசித்து பாருங்கள்.

எதிர்காலத்திற்காகத் திட்டமிடுதல்

- அடுத்தவாரத்திற்கான கையேட்டைப் படியுங்கள். இது முக்கியமானத் தகவலை பயன்படுத்த உங்களுக்கு உதவி செய்யும். உங்களுக்கு உதவி செய்யும் இன்னொரு குடும்பநபரை அடுத்த சந்திப்பிற்கு அழைத்து வரலாம்

விருப்பப்பட்டப் பயிற்சிகள்

- நீங்கள் முந்தைய வாரங்களில் நடத்தை மற்றும் எண்ணக் குறிப்பேடுகளைப் பயனுள்ளதாகக் கண்டால், இவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தொடருங்கள்.

ஸ்டார்ட்

- **இதைச் செய்ய உங்களுக்கு எப்போது வாய்ப்பு கிடைக்கும்?**
- **இதைச் செய்ய தடைகள் ஏதேனும் ஏற்படலாம் என்று நினைக்கிறீர்களா ?**
- **இவற்றை பின்பற்ற மற்றும் தடைகளை குறைக்க என்ன உதவலாம்?**

உரையாடல் குறிப்பேடு

இந்தப் பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி, இந்த வாரம் நீங்கள் உங்கள் உறவினர் மற்றும் மற்றவர்களுடன் வாய்மொழியாகவும் மற்றும் வாய்மொழி அல்லாமலும் தொடர்புக் கொண்டதை எழுதுங்கள்.

சூழ்நிலை	நான் என்ன கூறினேன் (அ) செய்தேன் ?	அது எவ்வாறு போயிற்று ?	நான் எப்படி உணர்ந்தேன் ?

கூடுதல் உரையாடல் குறிப்பேடு :

சூழ்நிலை	நான் என்ன கூறினேன் (அ) செய்தேன் ?	அது எவ்வாறு போயிற்று ?	நான் எப்படி உணர்ந்தேன் ?

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 பக்கங்களைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் உறவினரின் நடத்தைகள் மற்றும் நீங்கள் முயற்சித்த யுக்திகளை எழுதுங்கள்.

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

கூடுதல் நடத்தைக் குறிப்பேடு :

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

குறிப்புகள்