

ஸ்டார்ட்

உறவினர்களுக்கான
வழிமுறைகள்

அமர்வு 5:

உரையாடல்





Copyright 2018 Gill Livingston and Penny Rapaport. Licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/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

நடத்தை உத்திகள், உபயோகமற்ற சிந்தனைகள்- சென்ற அமர்வின் சுருக்கம்	p.4
மற்றவர்களுடன் சிறப்பாக உரையாடுவது எப்படி?	p.5
உறுதித் தன்மை திறன் பயிற்சி	p.10
மறதிநோய் உள்ளவர்களோடு உரையாடுதல்	p.12
மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல் 5: தியானம்	p.15
இன்றைய அமர்வின் சுருக்கம்	p.18

அமர்வு 4 சுருக்கம்: நடத்தை உத்திகளும் உதவாத எண்ணங்களும்

நாம், பின்வரும் விஷயங்களைப் பேசினோம்:

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

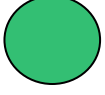
Q! உங்களால் எண்ணக் குறிப்பேட்டை மற்றும் நடத்தைக் குறிப்பேட்டை நிரப்ப முடிந்ததா?

<ul style="list-style-type: none">• 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?	<ul style="list-style-type: none">• இதை நிரப்ப என்ன இடையூராக இருந்தது?• எதிர்காலத்தில் என்ன செய்தால், இதை நிரப்ப சலபமாக இருக்கும்?
---	---

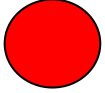
மற்றவர்களுடன் சிறப்பாக உரையாடுவது எப்படி?

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

உரையாடல் என்பதை



-பயன் தரும் உரையாடல்



-பயனற்ற உரையாடல் என்று பிரிக்கலாம்.



பயனற்ற உரையாடல்

- பயனற்ற உரையாடல்களை இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம்.
- முதல் வகை மோதல் மற்றும் வாதங்களைத் தவிற்பதாகும்(Passive communication)
- இது மக்களை வருத்தமும் ஆதரிக்க படாதது போலவும் உணர் 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.

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?

- பயனற்ற உரையாடலில் மற்றொரு வகை மோதலும் கோபமும் கூடிய உரையாடல்(Aggressive communication). 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?

பயனுள்ள உரையாடல்

பயனுள்ள உரையாடல் என்பது, நம் எண்ணங்கள் மற்றும் அடுத்தவரின் எண்ணங்கள் ஆகிய இரண்டினையும் கருத்தில் கொண்டு உரையாடுவது. இது போன்ற உரையாடல் பிரச்சனைகளைத் 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?

பேசுபொருள்: எப்படிப் பேசுவது/உரையாடுவது?

1. மருத்துவர்களோடும் மருத்துவ பணியாளர்களோடும் எப்படிப் பேசுவீர்கள்?
2. குடும்ப உறுப்பினர்களோடும் நண்பர்களோடும் எப்படி பேசுவீர்கள்? அல்லது உதவி கேட்பீர்கள்?
3. நீங்கள் பராமரிக்கும் மறதிநோய் உள்ளவர்களிடம் எப்படி பேசுவீர்கள்?
4. இதில் ஏதேனும் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் உங்கள் பேச்சை எப்படி மாற்றிக்கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்?



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

உறுதித் தன்மை கிறன் பயிற்சி

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

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.)
5. விடாமுயர்ச்சியோடு இருங்கள்: நீங்கள் கேட்டது முழுமையாககிடைக்காமல் போகலாம், ஆனால், உங்களுக்கு உதவும் ஏதேனும் ஒன்று கிடைக்கும்
6. தேவைகளைச் சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு சமயத்தில் ஒரு விஷயத்தைக் கேளுங்கள். மற்றவர்களும் சிறிய விஷயங்களுக்கு உடனே ஒப்புக்கொள்வார்கள்.
7. நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டது போல் உணர்ந்தீர்கள் என்றால், மீண்டும் இதைப் பற்றி யோசித்துவிட்டு, மீண்டும் பேசுவதற்கு தயாராகிவிடுங்கள்.
8. சில சமயங்களில் தீர்வே இல்லை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்
9. உங்கள் தேவையும், நீங்கள் பராமரிப்பவரின் தேவையும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

மனம் தளர வேண்டாம்! நீங்கள் விரும்பும் மாற்றம் ஏற்பட

பலமுறை முயற்சி செய்யவேண்டி இருக்கலாம்



பேசுபொருள்

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

மறதிநோய் உள்ளவர்களுடன் உரையாடல்

- மறதிநோய் உள்ளவர்களோடு 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

மறதிநோய் உள்ளவர்கள், 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?

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, பின்னணியில் 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 பல்வேறு உத்திகளை 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?

மன அழுத்தத்தைக் கையாளுதல் 5 : தியானம்

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



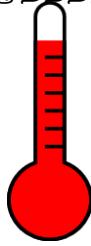
- ஒரு கடற்கரையிலோ, காட்டிலோ நீங்கள் ஓய்வு எடுப்பது போன்று கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் மன பதற்றம் குறைவதோடு, கவனமும் சிதறாமல் இருக்கும்.
- இப்போது நான் சொல்லப் போகும் இனிய காட்சிகளில் நீங்கள் கவனத்தை செலுத்தினால், உடல் ரீதியாக ஓய்வு கிடைக்கும்.

- 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 அழுத்தத்தின் அளவை 1 முதல் 5 உள்ள ஒரு அளவுகோலில் எவ்வாறு அளவிடுவீர்கள் ?

தியானம் : பயிற்சி நேரம்

“ஆரம்பிப்போம்... உங்கள் நாற்காலியில் சவுகரியமாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் புத்துணர்வு மிக்க ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளிழுங்கள். கண்களை மூடி ஒவ்வொரு மூச்சை 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 கவனியுங்கள், மற்றும் உங்கள் கைகள் மற்றும் கால்களின் கனம் மற்றும் வெதுவெதுப்பை உணருங்கள்.

‘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 வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... எனது வயிறு வெதுவெதுப்பாக உள்ளது ... நான் அமைதியாக உள்ளேன்...என் கைகள் மற்றும் கால்கள் கணமாக 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.

பயிற்சிக்கு பின் மனஅழுத்தத்தின் அளவு

இந்தப் பயிற்சிக்கு பின் உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அளவைக் குறிக்கவும்

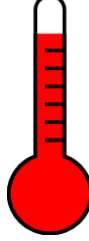
5= மிகஅதிகமான அழுத்தம்

4 = அதிகமான அழுத்தம்

3 = மிதமான அழுத்தம்

2 = குறைவான அழுத்தம்

1 = அழுத்தமே இல்லை



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

இன்றைய சுருக்கம்

இன்று , நாம் பேசியவை :

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

அடுத்த வாரத்திற்கு: பயிற்சி செய்ய வேண்டியவை



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 ?

