

வரவேற்கிறோம்

மன அழுத்தத்திற்கான 'மெட்டாகாக்கினிடீவ்' பயிற்சி
(டி-எம்.சி.டி)

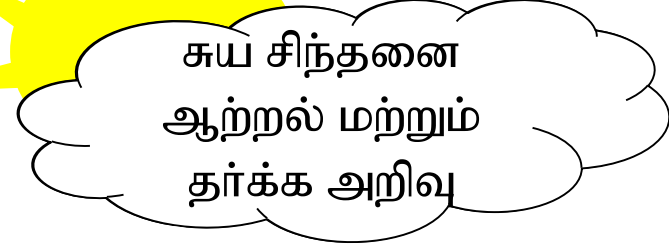
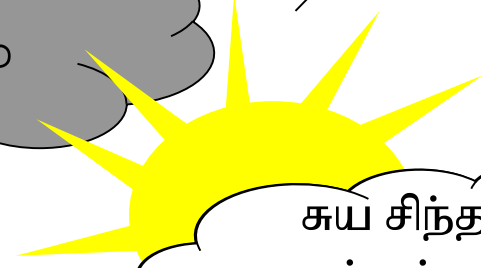
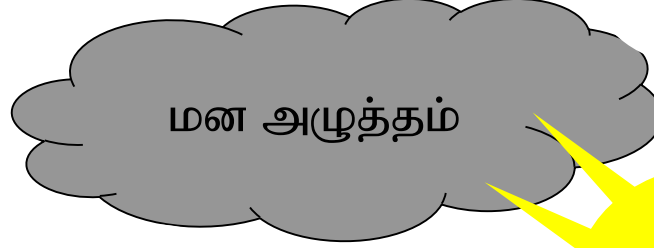
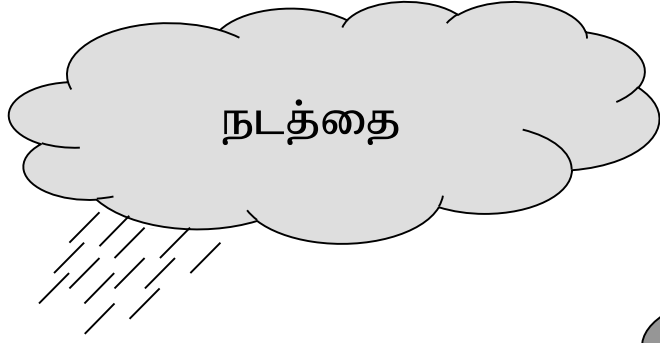
12/14

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Raghavi;
ljelinek@uke.de

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு :



சிந்தனை மற்றும் தர்க்க
அறிவு 2

எவ்வாறு “சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு” என்பது
மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

➤ மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் தகவல்களை மாறாக
மதிப்பிடுகிறார்கள்.

எவ்வாறு “சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு” என்பது மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் தகவல்களை மாறாக மதிப்பிடுகிறார்கள்.
- இந்த மன அழுத்த சிந்தனை முறைகள் பெரிதும் உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல, அல்லது ஒரு தலைப் பட்சமானவை அதாவது உங்களது தவறுகளை மட்டுமே கவனித்தல், அல்லது சூழ்நிலைகள், நிகழ்வுகள், உறவுகளின் எதிர்மறை விபரங்களை மட்டுமே கவனம் கொள்ளுதல், மற்றும் பல.).

எவ்வாறு “சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு” என்பது மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் தகவல்களை மாறாக மதிப்பிடுகிறார்கள்.
- இந்த மன அழுத்த சிந்தனை முறைகள் பெரிதும் உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை அல்ல, அல்லது ஒரு தலைப் பட்சமானவை அதாவது உங்களது தவறுகளை மட்டுமே கவனித்தல், அல்லது சூழ்நிலைகள், நிகழ்வுகள், உறவுகளின் எதிர்மறை விபரங்களை மட்டுமே கவனம் கொள்ளுதல், மற்றும் பல.).
- இதை நாம் சிதைந்த சிந்தனைகள் என்று குறிப்பிடுவோம். இவை மன அழுத்தம் மேலும் வளரவும் நிலை பெறவும் பங்களிக்கும்.

மன அழுத்தத்தின் சிதைந்த சிந்தனைகள்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. "கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை
2. நேர்மறையை தகுதியற்றதாக்குதல்



"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- உங்களை "கட்டாயமாக," "கண்டிப்பாக" "செய்து தர வேண்டும்" என்னும் நிலைக்குத் தள்ளுவது



"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- உங்களை "கட்டாயமாக," "கண்டிப்பாக" "செய்து தர வேண்டும்" என்னும் நிலைக்குத் தள்ளுவது
- கண்டிப்பாக கட்டுப்பாடுகளை உண்டாக்கி சிறிது விலகலுக்குக் கூட இடமளிக்காதவாறு செய்வது!



"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை எது இன்னும் வளைந்து கொடுக்கும் எண்ணம்?

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை	வளைந்து கொடுக்கும் எண்ணம்
நாம் எப்போதும் நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும்	???

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை எது இன்னும் வளைந்து கொடுக்கும் எண்ணம்?

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை	வளைந்து கொடுக்கும் எண்ணம்
நாம் எப்போதும் நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும்	"ஒரு வேலை நேர்காணலுக்கு சரியான நேரத்தில் இருப்பது முக்கியமாகும். மாறாக சாதாரண சந்திப்புகளுக்கு முக்கியமில்லை. நான் சரியான நேரத்துக்காக முயற்சிக்கிறேன். ஒருவேளை ஏதாவது காரணம் ஏற்பட்டால் மற்றும் நான் அதைப்பற்றி ஏதும் செய்ய முடியாவிட்டால் என் காலதாமதம் பற்றி பின்பு மற்றவர்களுக்குத் தெரிவித்து விடுவேன். அல்லது நேரில் சென்று மன்னிப்பும் பெறுவேன்"

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை உதாரணமாக

➤ "நான் எப்போதும் கட்டுக்கோப்புடன் தெரிய வேண்டும். "

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை உதாரணமாக

- "நான் எப்போதும் கட்டுக்கோப்புடன் தெரிய வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் அறிவாற்றலோடு இருக்க வேண்டும். "

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை உதாரணமாக

- "நான் எப்போதும் கட்டுக்கோப்புடன் தெரிய வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் அறிவாற்றலோடு இருக்க வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் வீட்டில் சமைத்த உணவுகளையே விருந்தினருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். "

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை உதாரணமாக

- "நான் எப்போதும் கட்டுக்கோப்புடன் தெரிய வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் அறிவாற்றலோடு இருக்க வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் வீட்டில் சமைத்த உணவுகளையே விருந்தினருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். "
- "என் வேலைகள் எப்போதும் கச்சிதமாக இருக்க வேண்டும்"

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை உதாரணமாக

- "நான் எப்போதும் கட்டுக்கோப்புடன் தெரிய வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் அறிவாற்றலோடு இருக்க வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் வீட்டில் சமைத்த உணவுகளையே விருந்தினருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். "
- "என் வேலைகள் எப்போதும் கச்சிதமாக இருக்க வேண்டும்"

"கட்டாயமாக" அறிக்கை என்பது அதிகபட்சமான உயர்ந்த தரத்தை நம்மீது நாமே சுமத்திக் கொள்வதாகும்!

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை உதாரணமாக

- "நான் எப்போதும் கட்டுக்கோப்புடன் தெரிய வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் அறிவாற்றலோடு இருக்க வேண்டும். "
- "நான் எப்போதும் வீட்டில் சமைத்த உணவுகளையே விருந்தினருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். "
- "என் வேலைகள் எப்போதும் கச்சிதமாக இருக்க வேண்டும்"

"கட்டாயமாக" அறிக்கை என்பது அதிகபட்சமான உயர்ந்த தரத்தை நம்மீது நாமே சுமத்திக் கொள்வதாகும்!

இதற்கு நீங்கள் பரிச்சயமானவரா?

எந்த உயர்ந்த தரத்தை நீங்கள் உங்களிடம் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

"தரத்தை உயர்த்தி அமைப்பது" பற்றியே லாபம்- கட்டணம் மதிப்பீடு?

- லாபம்?
- கட்டணம்?



உயர்ந்த தரத்தைக் கொள்வதில் உள்ள லாபங்கள்?



உயர்ந்த தரத்தைக் கொள்வதில் உள்ள லாபங்கள்?

- சிறப்பான சாதனைகளுக்கு நேர்மறையான கருத்து அல்லது அங்கீகாரம் என்பது மிகவும் நல்லது!



உயர்ந்த தரத்தைக் கொள்வதில் உள்ள லாபங்கள்?

- சிறப்பான சாதனைகளுக்கு நேர்மறையான கருத்து அல்லது அங்கீகாரம் என்பது மிகவும் நல்லது!
- சாத்தியமான குறைந்த கால லாபங்கள் (அதாவது சம்பளம், வேலை உயர்வு, விளையாட்டுகளில் முன்னேற்றம்)



உயர்ந்த தரத்தைக் கொள்வதில் உள்ள லாபங்கள்?

- சிறப்பான சாதனைகளுக்கு நேர்மறையான கருத்து அல்லது அங்கீகாரம் என்பது மிகவும் நல்லது!
- சாத்தியமான குறைந்த கால லாபங்கள் (அதாவது சம்பளம், வேலை உயர்வு, விளையாட்டுகளில் முன்னேற்றம்)



எச்சரிக்கை : இம்மாதிரி உயர்ந்த தரத்தை மேற்கொள்வதை நிறுத்தும் போது சாத்தியமான குறைந்த கால லாபங்களை விட்டுவிட வேண்டியிருக்கும். இதுவே இதை நிறுத்துவதை மிகவும் சிரமமாக்குகிறது!

உயர்ந்த தரத்தைக் கொள்வதில் உள்ள லாபங்கள்?

- சிறப்பான சாதனைகளுக்கு நேர்மறையான கருத்து அல்லது அங்கீகாரம் என்பது மிகவும் நல்லது!
- சாத்தியமான குறைந்த கால லாபங்கள் (அதாவது சம்பளம், வேலை உயர்வு, விளையாட்டுகளில் முன்னேற்றம்)

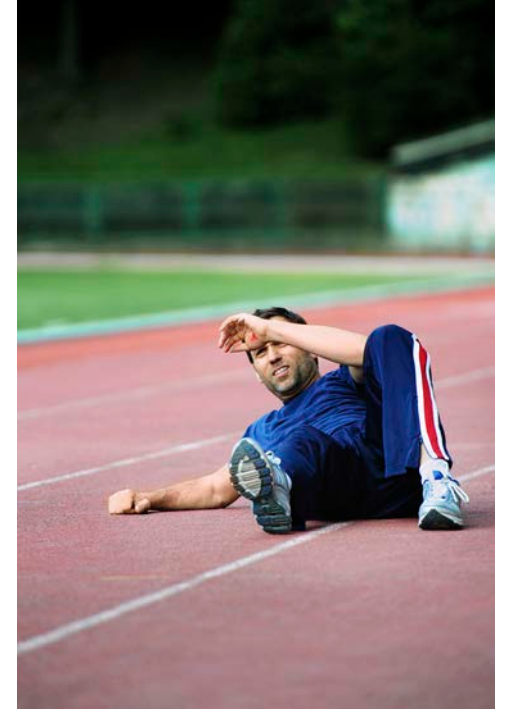


எச்சரிக்கை : இம்மாதிரி உயர்ந்த தரத்தை மேற்கொள்வதை நிறுத்தும் போது சாத்தியமான குறைந்த கால லாபங்களை விட்டுவிட வேண்டியிருக்கும். இதுவே இதை நிறுத்துவதை மிகவும் சிரமமாக்குகிறது!

எனவே, நீங்கள் கட்டணங்களை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்!

உயர்ந்த தரத்தின் கட்டணம்?

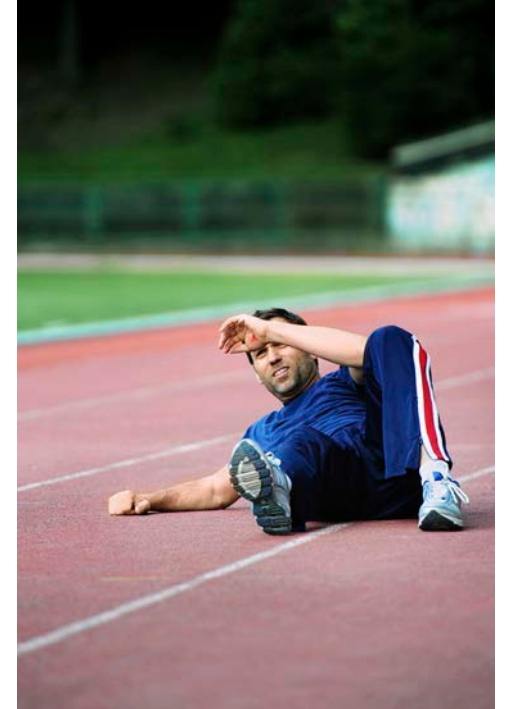
e.g. Potreck-Rose, 2006



உயர்ந்த தரத்தின் கட்டணம்?

e.g. Potreck-Rose, 2006

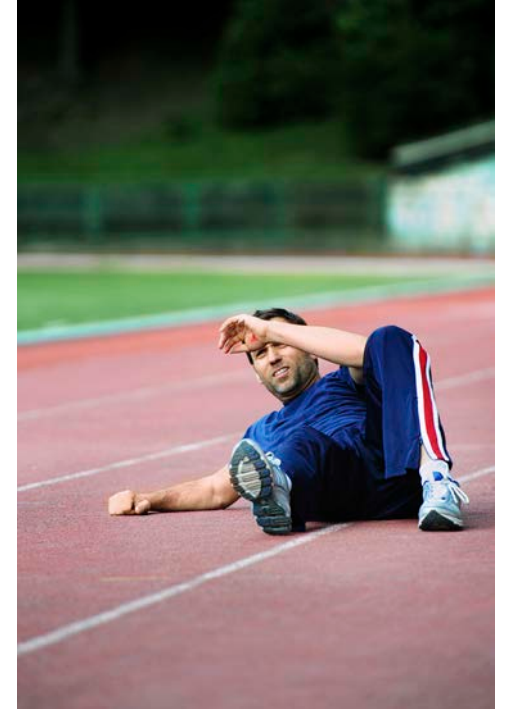
- "தரத்தை உயர்த்துவது" அவ்வப்போது சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்!



உயர்ந்த தரத்தின் கட்டணம்?

e.g. Potreck-Rose, 2006

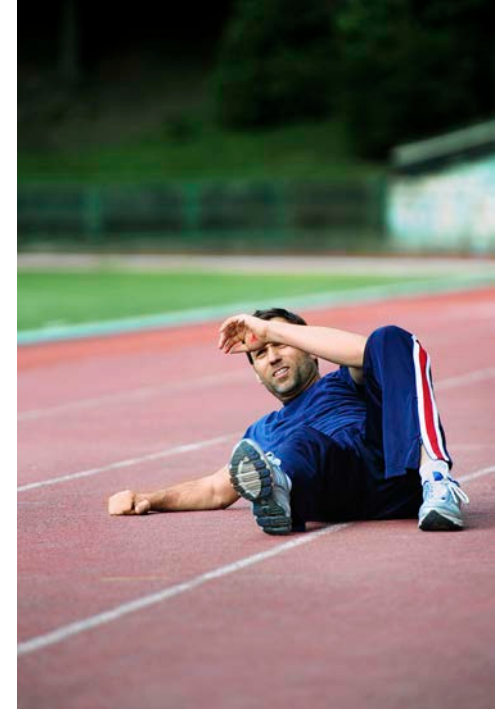
- "தரத்தை உயர்த்துவது" அவ்வப்போது சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்!
- ஒருவர் அதிர்ஷ்டத்தினால் உயரமான தடைகளைத் தாண்டிக் குதிக்கலாம், இருந்தாலும் அது சிரமமானதே



உயர்ந்த தரத்தின் கட்டணம்?

e.g. Potreck-Rose, 2006

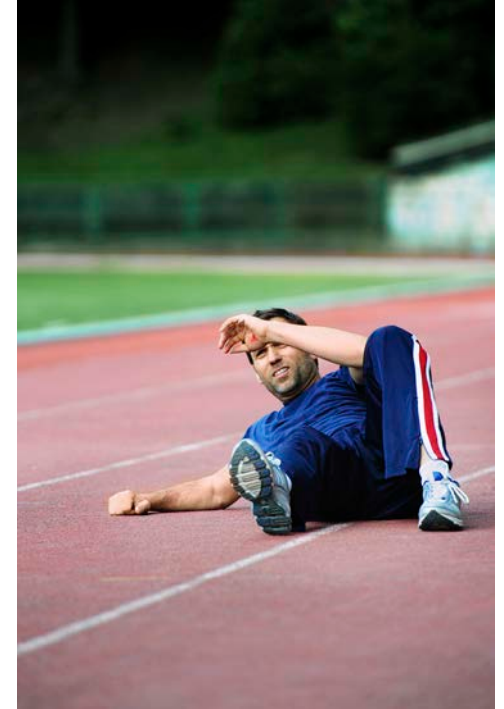
- "தரத்தை உயர்த்துவது" அவ்வப்போது சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்!
- ஒருவர் அதிர்ஷ்டத்தினால் உயரமான தடைகளைத் தாண்டிக் குதிக்கலாம், இருந்தாலும் அது சிரமமானதே
- ஒருவரின் மிகச்சிறப்பான திறனை தினமும் எதிர்பார்ப்பது சோர்வடைய வைப்பது மற்றும் சாத்தியமில்லாதது!



உயர்ந்த தரத்தின் கட்டணம்?

e.g. Potreck-Rose, 2006

- "தரத்தை உயர்த்துவது" அவ்வப்போது சலிப்பூட்டுவதாக இருக்கும்!
- ஒருவர் அதிர்ஷ்டத்தினால் உயரமான தடைகளைத் தாண்டிக் குதிக்கலாம், இருந்தாலும் அது சிரமமானதே
- ஒருவரின் மிகச்சிறப்பான திறனை தினமும் எதிர்பார்ப்பது சோர்வடைய வைப்பது மற்றும் சாத்தியமில்லாதது!
- நீண்ட கால அடிப்படையில், நிரந்தரமான வேலைச் சுமையில் நமது சாதிக்கும் திறன் குறையும்



கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- அதிகத் தேவைகள் "கறுப்பு வெள்ளை" சிந்தனையை ஊக்குவிக்கும்:



கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

➤ அதிகத் தேவைகள் "கறுப்பு வெள்ளை"
சிந்தனையை ஊக்குவிக்கும்:

சில விஷயங்கள் சரியில்லாமல் இருக்கும் போது
(தேவைகள் 100% நிறைவேறாத போது), நாம்
நம்மை முழுத் தோல்வியாளராக நம்புகிறோம்.



கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- அதிகத் தேவைகள் "கறுப்பு வெள்ளை" சிந்தனையை ஊக்குவிக்கும்:
சில விஷயங்கள் சரியில்லாமல் இருக்கும் போது (தேவைகள் 100% நிறைவேறாத போது), நாம் நம்மை முழுத் தோல்வியாளராக நம்புகிறோம்.
- ஒரு உள் விமர்சகர் கறுப்பு வெள்ளையை மட்டுமே பார்க்கிறார்



கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத போது என்ன ஆகும்?

<p>"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை</p>	<p>கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்</p>
<p>நாம் எப்போதும் நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும்</p>	<p>"நான் செல்லவே கூடாது. நியமனங்களுக்கு தாமதமாகச் செல்வது..."</p>

கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத போது என்ன ஆகும்?

<p>"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை</p>	<p>கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்</p>
<p>நாம் எப்போதும் நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும்</p>	<p>"நான் செல்லவே கூடாது. நியமனங்களுக்கு தாமதமாகச் செல்வது செல்லாமலேயே இருப்பதைவிட உசிதமாகும்"</p>

கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் எது இன்னும் வளைந்து கொடுக்கும் எண்ணம்?

<p>"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை</p>	<p>கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்</p>
<p>நாம் எப்போதும் நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும்</p>	<p>"நான் செல்லவே கூடாது. நியமனங்களுக்கு தாமதமாகச் செல்வது செல்லாமலேயே இருப்பதைவிட உசிதமாகும்"</p>

கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் எது இன்னும் வளைந்து கொடுக்கும் எண்ணம்?

"கட்டாயமாக" என்னும் அறிக்கை	கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள்
நாம் எப்போதும் நியமனங்களுக்கு சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும்	"நான் செல்லவே கூடாது. நியமனங்களுக்கு தாமதமாகச் செல்வது செல்லாமலேயே இருப்பதைவிட உசிதமாகும்"



"நியமனங்களுக்கு தாமதமாகச் செல்வது நடக்கக்கூடியது. தாமதமாகச் செல்வது செல்லாமலேயே இருப்பதைவிட உசிதமாகும். சில விஷயங்களை 70% சதம் முடிப்பது. 100% முடிக்காமலேயே இருப்பதை விட நன்மையானது"



சம நிலையைக் கண்டறிவது!

e.g. Potreck-Rose, 2006





சம நிலையைக் கண்டறிவது!

e.g. Potreck-Rose, 2006

- மாற்று: உண்மையான தேவைகளுக்கு ஒரு நியாயமான அளவுகோலைப் பயன்படுத்தவும்!





சம நிலையைக் கண்டறிவது!

e.g. Potreck-Rose, 2006

- மாற்று: உண்மையான தேவைகளுக்கு ஒரு நியாயமான அளவுகோலைப் பயன்படுத்தவும்!
- அது குறைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான நோக்கத்தை நீங்கள் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பது அல்ல!





சம நிலையைக் கண்டறிவது!

e.g. Potreck-Rose, 2006

- மாற்று: உண்மையான தேவைகளுக்கு ஒரு நியாயமான அளவுகோலைப் பயன்படுத்தவும்!
- அது குறைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான நோக்கத்தை நீங்கள் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பது அல்ல!
- மாறாக , உங்களது சொந்தத் தராசைக் கண்டறியுங்கள் : உங்கள் தகுதிகளைத் தேடவும் அதே நேரத்தில் உங்களது எல்லைகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.





சம நிலையைக் கண்டறிவது!





சம நிலையைக் கண்டறிவது!

- மன அழுதத்தின் இடையே நியாயமான அளவுகோலை கண்டறிவது சிரமமானதாக இருக்கக் கூடும்.





சம நிலையைக் கண்டறிவது!

- மன அழுத்தத்தின் இடையே நியாயமான அளவுகோலை கண்டறிவது சிரமமானதாக இருக்கக் கூடும்.
- உதாரணமாக, கடையில் பொருட்களை வாங்குவதுதோ அல்லது உணவு சமைப்பதோ, பெரிய சாதனையாக இருக்கலாம். இருப்பினும் நமது வாழ்வின் சில கால கட்டங்களில் இதே காரியங்கள் எளிமையானதாக இருந்தன.



நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல் கீழ்க்கண்ட
சமயங்களில் காணப்படும் :

1. எதிர்மறை கருத்துக்களை எதிர்பார்த்தல்
2. நேர்மறை கருத்துக்களை நிராகரித்தல்



நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல் கீழ்க்கண்ட
சமயங்களில் காணப்படும் :

1. எதிர்மறை கருத்துக்களை எதிர்பார்த்தல்
2. நேர்மறை கருத்துக்களை நிராகரித்தல்

நீங்கள் இதில் பரிச்சயமானவரா?
சொந்த தனிநபர் உதாரணங்கள்?





எதிர்மறை கருத்துகளை எதிர்பார்த்தல் உதாரணம்

நிகழ்வு	எதிர்மறை கருத்துகளை எதிர்பார்த்தல் உபயோகமான கருத்து
நீங்கள் விமர்ச்சிக்கப் படுகிறீர்கள்!	??? ???



எதிர்மறை கருத்துகளை எதிர்பார்த்தல் உதாரணம்

<p>நிகழ்வு</p>	<p>எதிர்மறை கருத்துகளை எதிர்பார்த்தல் உபயோகமான கருத்து</p>
<p>நீங்கள் விமர்ச்சிக்கப் படுகிறீர்கள்!</p>	<p>"அவர்கள் என்னை உளடுருவிப் பார்க்கிறார்கள். நான் உபயோக மற்றவன்" ???</p>

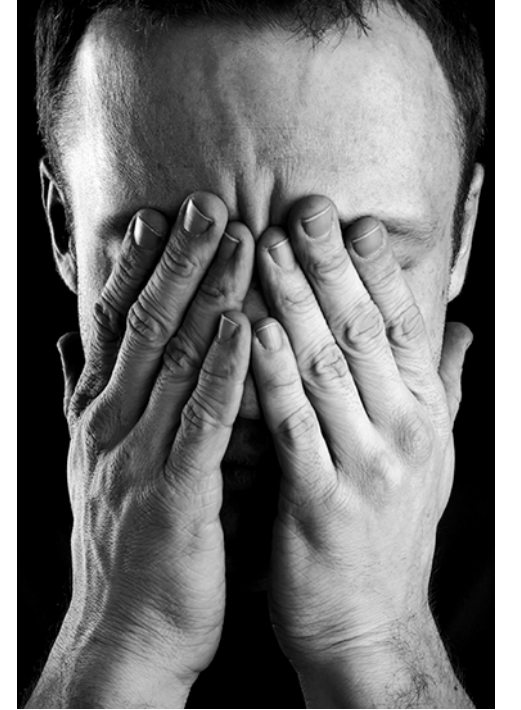


எதிர்மறை கருத்துகளை எதிர்பார்த்தல் உதாரணம்

நிகழ்வு	எதிர்மறை கருத்துகளை எதிர்பார்த்தல் உபயோகமான கருத்து
நீங்கள் விமர்சிக்கப் படுகிறீர்கள்!	"அவர்கள் என்னை உளடுருவிப் பார்க்கிறார்கள். நான் உபயோகமற்றவன்" "ஒருவேளை அவர்களுக்கு இந்த நாள் மகிழ்ச்சியற்ற நாளாய் இருக்கலாம்" "நான் அவர்களது விமர்சனத்திலிருந்து ஏதாவது கற்றுக்கொள்ள முடியுமா?"



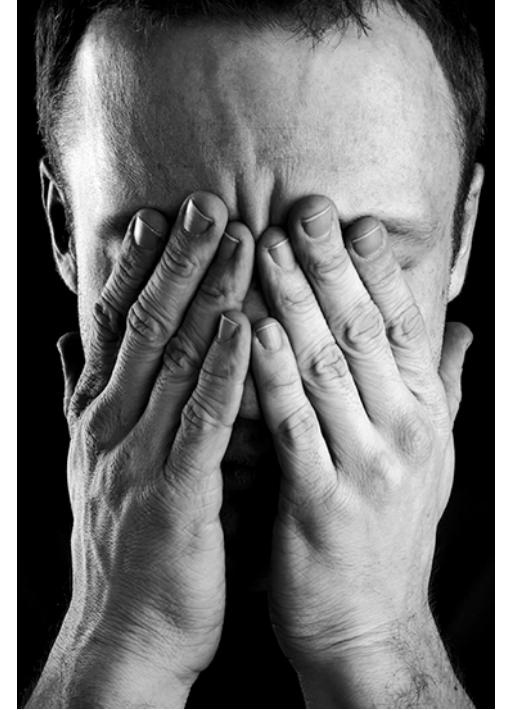
எவ்வாறு நான் எதிர்மறை கருத்துகளை
நன்றாகக் கையாள்வது?





எவ்வாறு நான் எதிர்மறை கருத்துகளை
நன்றாகக் கையாள்வது?

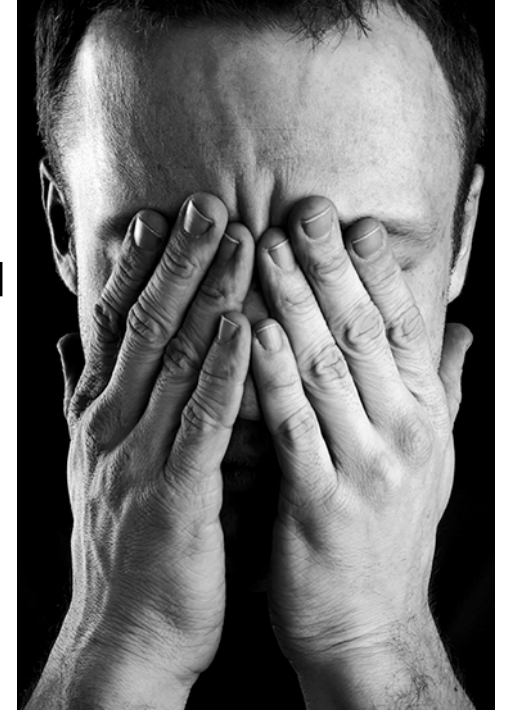
➤ விமர்சனங்களைப் பாகுபடுத்துங்கள்





எவ்வாறு நான் எதிர்மறை கருத்துகளை நன்றாகக் கையாள்வது?

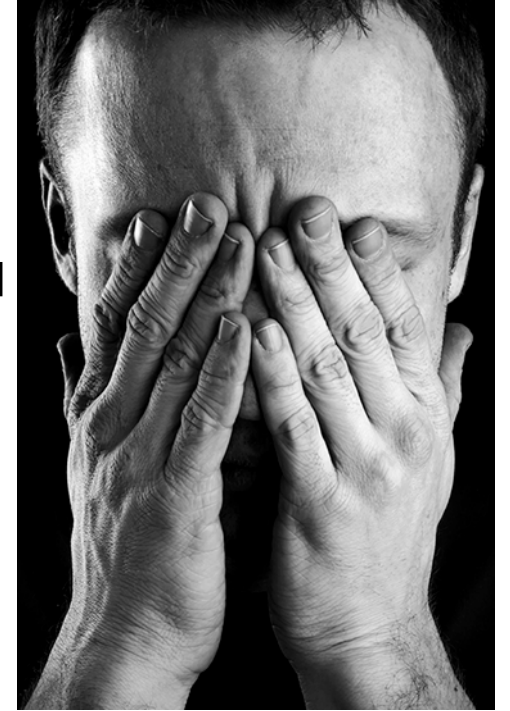
- விமர்சனங்களைப் பாகுபடுத்துங்கள்
- பொதுமைப் படுத்துதலைத் தவிருங்கள் ("இது நான் அல்ல –என் நடவடிக்கை!").





எவ்வாறு நான் எதிர்மறை கருத்துகளை நன்றாகக் கையாள்வது?

- விமர்சனங்களைப் பாகுபடுத்துங்கள்
- பொதுமைப் படுத்துதலைத் தவிருங்கள் ("இது நான் அல்ல –என் நடவடிக்கை!").
- விமர்சனங்களை நேர்மறையாகக் கையாளுங்கள் "என்ன நான் கற்றுக் கொள்ள முடியும்?" என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.



நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல் கீழ்க்கண்ட
சமயங்களில் காணப்படும் :

1. எதிர்மறை கருத்துக்களை எதிர்பார்த்தல்
2. நேர்மறை கருத்துக்களை நிராகரித்தல்



நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல்

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

நேர்மறைகள் தகுதியிழத்தல் கீழ்க்கண்ட
சமயங்களில் காணப்படும் :

1. எதிர்மறை கருத்துக்களை எதிர்பார்த்தல்
2. நேர்மறை கருத்துக்களை நிராகரித்தல்
 - நேர்மறை அனுபவங்களை நிராகரித்தல்
 - நேர்மறை அனுபவங்களை விதிவிலக்காகக் கருதுதல்





நேர்மறை அனுபவங்களை நிராகரித்தல்

நிகழ்வு	நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் உதவிகரமான எண்ணம்
நீங்கள் புகழப்பட்டீர்கள்!	??? ???



நேர்மறை அனுபவங்களை நிராகரித்தல்

<p>நிகழ்வு</p>	<p>நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் உதவிகரமான எண்ணம்</p>
<p>நீங்கள் புகழப்பட்டீர்கள்!</p>	<p>"அவர் என்னை வெறும் மேற்புகழ்ச்சி செய்தார்கள். ஆனால் அவர்கள் நேர்மையாக நடக்கவில்லை." ; "அவர்கள் மட்டுமே அப்படி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்" ???</p>



நேர்மறை அனுபவங்களை நிராகரித்தல்

நிகழ்வு	நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் உதவிகரமான எண்ணம்
நீங்கள் புகழப்பட்டீர்கள்!	"அவர் என்னை வெறும் மேற்புகழ்ச்சி செய்தார்கள். ஆனால் அவர்கள் நேர்மையாக நடக்கவில்லை." ; "அவர்கள் மட்டுமே அப்படி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்" "ஒருவர் என் சாதனையை அறிந்து கொண்ட து நன்று!"



நேர்மறை அனுபவங்களை நிராகரித்தல்

நிகழ்வு	நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் உதவிகரமான எண்ணம்
நீங்கள் புகழப்பட்டீர்கள்!	"அவர் என்னை வெறும் மேற்புகழ்ச்சி செய்தார்கள். ஆனால் அவர்கள் நேர்மையாக நடக்கவில்லை." ; "அவர்கள் மட்டுமே அப்படி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்" "ஒருவர் என் சாதனையை அறிந்து கொண்ட து நன்று!"



ஆனால்: புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது கடினமானது !



நேர்மறை அனுபவங்களை நிராகரித்தல்

நிகழ்வு	நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் உதவிகரமான எண்ணம்
நீங்கள் புகழப்பட்டீர்கள்!	"அவர் என்னை வெறும் மேற்புகழ்ச்சி செய்தார்கள். ஆனால் அவர்கள் நேர்மையாக நடக்கவில்லை." ; "அவர்கள் மட்டுமே அப்படி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்" "ஒருவர் என் சாதனையை அறிந்து கொண்ட து நன்று!"



ஆனால்: புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது கடினமானது !
எவ்வளவு நன்றாக இதை நீங்கள் கையாளுவீர்கள்?

ஂப்போது நீங்கள் அடுத்தவர்களைப் புகழ்வீர்கள்?

???

எப்போது நீங்கள் அடுத்தவர்களைப் புகழ்வீர்கள்?

- ... ஒரு காரியத்தை நன்றாக முடிக்கும் போது.
- ... மிகக் கடினமாக முயற்சி செய்யும் போது.
- ... ஒருவரை ஊக்குவிக்கத் தேவையான போது.
- ... ஒருவரை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் போது.
- ...



எவ்வாறு நான் நன்றாகப் புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது?

- ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வழக்கமாக ஒருவர் புகழ்ச்சி செய்தால், அது அவர்களை மகிழ வைக்கவும் மற்றும் ஒரு பரிசாகவும் இருக்கும்!





எவ்வாறு நான் நன்றாகப் புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது?

- ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வழக்கமாக ஒருவர் புகழ்ச்சி செய்தால், அது அவர்களை மகிழ வைக்கவும் மற்றும் ஒரு பரிசாகவும் இருக்கும்!

மகிழ்ச்சியுடனும் நன்றியுடனும் வாழ முயற்சி செய்!





எவ்வாறு நான் நன்றாகப் புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது?

- புகழ்ச்சிக்கு நீங்கள் மதிப்பளிக்காத போது ("அந்த மாதிரி அல்ல!"), உங்கள் அன்பளிப்பை நான் ஏற்கவில்லை—அது எனக்குத் தேவையில்லை என்று சொல்வது போலாகும்."



எவ்வாறு நான் நன்றாகப் புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது?

- புகழ்ச்சிக்கு நீங்கள் மதிப்பளிக்காத போது ("அந்த மாதிரி அல்ல!"), உங்கள் அன்பளிப்பை நான் ஏற்கவில்லை—அது எனக்குத் தேவையில்லை என்று சொல்வது போலாகும்."
- உங்கள் வார்த்தைகளும் குரலும் உடல் சைகைக்கு ஒத்துப் போகிறதா? எப்படி **ஒத்துப் போகின்றன** என்று கவனம் செலுத்தவும்!



எவ்வாறு நான் நன்றாகப் புகழ்ச்சியை ஏற்றுக் கொள்வது?

- புகழ்ச்சிக்கு நீங்கள் மதிப்பளிக்காத போது ("அந்த மாதிரி அல்ல!"), உங்கள் அன்பளிப்பை நான் ஏற்கவில்லை—அது எனக்குத் தேவையில்லை என்று சொல்வது போலாகும்."
- உங்கள் வார்த்தைகளும் குரலும் உடல் சைகைக்கு ஒத்துப் போகிறதா? எப்படி ஒத்துப் போகின்றன என்று கவனம் செலுத்தவும்!
- அதுகூட நீங்கள் அடுத்தவருக்குத் தரும் புகழ்ச்சியாகும்!



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

➤ "கட்டாயம்" என்னும் அறிக்கை, கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் மற்றும் நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் என்பவற்றில் தினசரி வாழ்வில் கவனம் செலுத்தவும்!



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- "கட்டாயம்" என்னும் அறிக்கை, கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் மற்றும் நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் என்பவற்றில் தினசரி வாழ்வில் கவனம் செலுத்தவும்!
- உங்கள் இலக்குக்கு சரியான அளவுகோலைக் கண்டறியவும்— உங்களுக்கு நியாயமாக இருங்கள். அதனால் உங்களுக்கு உங்கள், தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கக்கூடும்!



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- "கட்டாயம்" என்னும் அறிக்கை, கறுப்பு வெள்ளை சிந்தனைகள் மற்றும் நேர்மறைகள் தகுதியழத்தல் என்பவற்றில் தினசரி வாழ்வில் கவனம் செலுத்தவும்!
- உங்கள் இலக்குக்கு சரியான அளவுகோலைக் கண்டறியவும்— உங்களுக்கு நியாயமாக இருங்கள். அதனால் உங்களுக்கு உங்கள், தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கக்கூடும்!
- நீங்கள் சிந்தனைச் சிறையில் விழுந்து விடும் போது உங்களை நீங்களே மன்னித்துக் கொள்ள முடியும் என்பதையே இது குறிக்கும்.



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

➤ "நேர்மறைகள் தகுதியுடையது" அவற்றை வித்தியாசமாகக் கையாளவும், உபாயங்களை உபயோகிக்கவும் மற்றும் அவற்றைப் பழகவும், உதாரணமாக :



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- "நேர்மறைகள் தகுதியுடையது" அவற்றை வித்தியாசமாகக் கையாளவும், உபாயங்களை உபயோகிக்கவும் மற்றும் அவற்றைப் பழகவும், உதாரணமாக :
 - விமர்சனங்களைப் பாகுப்படுத்தவும் (ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை மற்றும் ஒரு முழு மனிதர்).



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- "நேர்மறைகள் தகுதியுடையது" அவற்றை வித்தியாசமாகக் கையாளவும், உபாயங்களை உபயோகிக்கவும் மற்றும் அவற்றைப் பழகவும், உதாரணமாக :
 - விமர்சனங்களைப் பாகுப்படுத்தவும் (ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை மற்றும் ஒரு முழு மனிதர்).
 - விமர்சனங்களின் பயனுள்ள பகுதியைக் கண்டறியவும்.



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- "நேர்மறைகள் தகுதியுடையது" அவற்றை வித்தியாசமாகக் கையாளவும், உபாயங்களை உபயோகிக்கவும் மற்றும் அவற்றைப் பழகவும், உதாரணமாக :
 - விமர்சனங்களைப் பாகுப்படுத்தவும் (ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை மற்றும் ஒரு முழு மனிதர்).
 - விமர்சனங்களின் பயனுள்ள பகுதியைக் கண்டறியவும்.
 - புகழ்ச்சியைப் பரிசாகப் பார்க்கவும்.



சிந்தனை ஆற்றல் மற்றும் தர்க்க அறிவு 2

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- "நேர்மறைகள் தகுதியுடையது" அவற்றை வித்தியாசமாகக் கையாளவும், உபாயங்களை உபயோகிக்கவும் மற்றும் அவற்றைப் பழகவும், உதாரணமாக :
 - விமர்சனங்களைப் பாகுப்படுத்தவும் (ஒரு குறிப்பிட்ட நடவடிக்கை மற்றும் ஒரு முழு மனிதர்).
 - விமர்சனங்களின் பயனுள்ள பகுதியைக் கண்டறியவும்.
 - புகழ்ச்சியைப் பரிசாகப் பார்க்கவும்.
 - புகழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும் மற்றும் அதைக் குறைத்து மதிப்பிட வேண்டாம்.

நன்றி!



சிந்தனை ஆற்றல்
மற்றும் தர்க்க அறிவு