

# வரவேற்கிறோம்

மன அழுத்தத்திற்கான ‘மெட்டாகாக்கினிடீவ்’ பயிற்சி  
(டி-எம்.சி.டி)

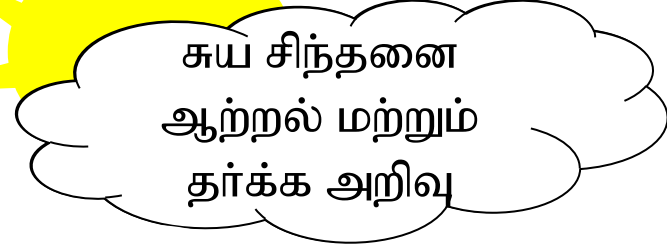
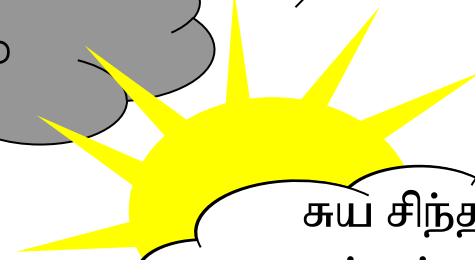
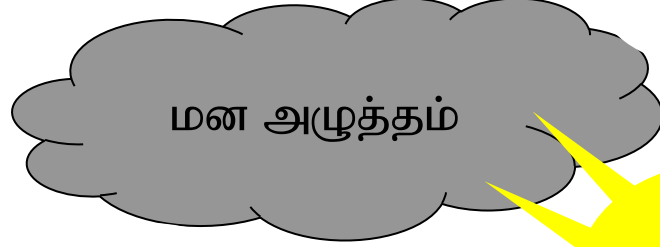
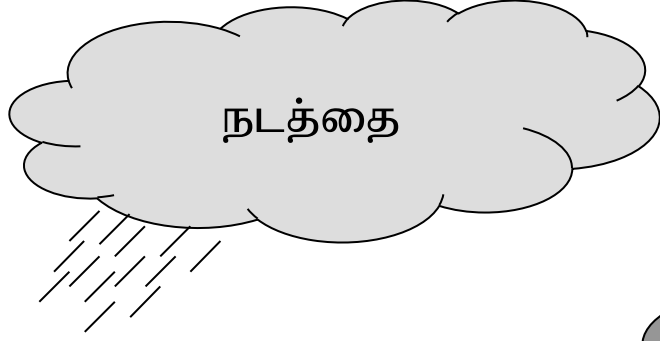
12/14

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

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



# இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு:



**உணர்வுகளைப்பற்றிய**

**கருத்து**

# வார்த்தைகளற்ற அறிகுறி

**உதாரணம் :** ஒரு நபர் தன் கையைக் கட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார்.



# வார்த்தைகளற்ற அறிகுறி

**உதாரணம் :** ஒரு நபர் தன் கையைக் கட்டிக் கொண்டு இருக்கிறார்.

*ஏன்?*



எது விடை காண உதவும்?

## எது விடை காண உதவும்?

- அந்த நபரைப் பற்றிய முன்கூட்டியே அறிவு → அந்த மனிதர் பரபரப்பாகவும், முரட்டுத்தனமாகவும் இருப்பார், போன்றவை.?



## எது விடை காண உதவும்?

- அந்த நபரைப் பற்றிய முன்கூட்டியே அறிவு → அந்த மனிதர் பரபரப்பாகவும், முரட்டுத்தனமாகவும் இருப்பார், போன்றவை.?
- சுற்றுப்புறம்/சூழ்நிலை → குளிர் காலத்தில் ஒருவர் கையைக் கட்டினால் ,அது அவர்களுக்குக் குளிர்கிறது என்பதாகவும் இருக்கலாம்!

## எது விடை காண உதவும்?

- அந்த நபரைப் பற்றிய முன்கூட்டியே அறிவு → அந்த மனிதர் பரபரப்பாகவும், முரட்டுத்தனமாகவும் இருப்பார், போன்றவை.?
- சுற்றுப்புறம்/சூழ்நிலை → குளிர் காலத்தில் ஒருவர் கையைக் கட்டினால், அது அவர்களுக்குக் குளிர்கிறது என்பதாகவும் இருக்கலாம்!
- சொந்த கண்காணிப்பு → நான் எப்போது கை கட்டுவேன்? (ஆனால்: கவனிக்கவும்! நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் நடத்தைகளை காரணப் படுத்துகிறீர்களோ அதையே மற்றவருக்கும் செய்ய முடியாது!)

## எது விடை காண உதவும்?

- அந்த நபரைப் பற்றிய முன்கூட்டியே அறிவு → அந்த மனிதர் பரபரப்பாகவும், முரட்டுத்தனமாகவும் இருப்பார், போன்றவை.?
- சுற்றுப்புறம்/சூழ்நிலை → குளிர் காலத்தில் ஒருவர் கையைக் கட்டினால், அது அவர்களுக்குக் குளிக்கிறது என்பதாகவும் இருக்கலாம்!
- சொந்த கண்காணிப்பு → நான் எப்போது கை கட்டுவேன்? (ஆனால்: கவனிக்கவும்! நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் நடத்தைகளை காரணப் படுத்துகிறீர்களோ அதையே மற்றவருக்கும் செய்ய முடியாது!)
- முக பாவனைகள் (சைகை) → அடுத்த மனிதர் எரிச்சலாக, நட்பாகத் தெரிகிறாரா, போன்றனரா?

இது எவ்வாறு மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

# இது எவ்வாறு மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. மன அழுத்தம் கொண்ட நிறைய நபர்கள் ...

- அடுத்தவரின் முகபாவனைகளை அறிவதில் சிரமம் கொண்டிருக்கிறார்கள்
- மற்றும் நடுநிலையான முக பாவனையை சோகம் என்று தீர்மானம் செய்ய முயல்கிறார்கள்.

# உணர்வுகள்

# உணர்வுகள்

- மகிழ்ச்சி
- ஆச்சர்யம்
- பயம்
- சோகம்
- கோபம்
- அருவருப்பு
- குற்ற உணர்வு
- ஆவமானம்

# உணர்வுகள்

- மகிழ்ச்சி
- ஆச்சர்யம்
- பயம்
- சோகம்
- கோபம்
- அருவருப்பு

அடிப்படை உணர்வுகள்

- குற்ற உணர்வு
- ஆவமானம்

அடுத்தவரால்  
தூண்டப்படும் உணர்வுகள்



# வெவ்வேறு அடிப்படை உணர்வுகள்

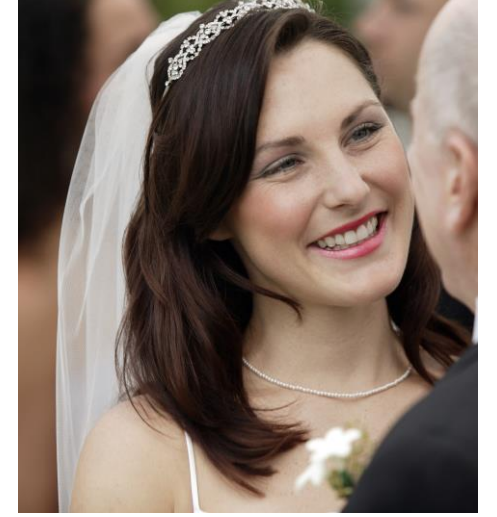
சில சமயங்களில் ஒருவர் என்ன அனுபவிக்கிறார் என்பதை புரிந்து கொள்வது எளிதாக இருக்கும்.  
உதாரணமாக, உங்களிடம் நிறைய தகவல்கள் இருக்கும் போது



?



?



?



?



?

# வெவ்வேறு அடிப்படை உணர்வுகள்

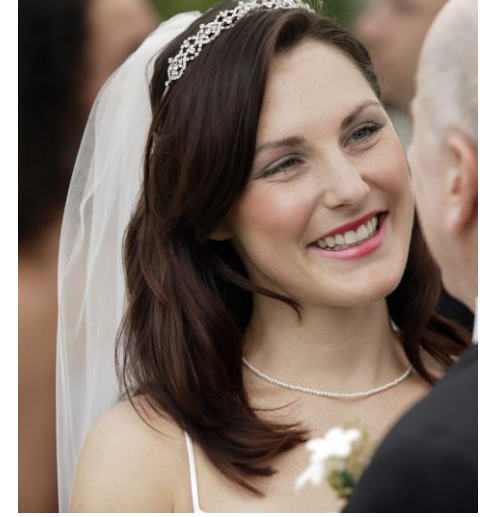
சில சமயங்களில் ஒருவர் என்ன அனுபவிக்கிறார் என்பதை புரிந்து கொள்வது எளிதாக இருக்கும்.  
உதாரணமாக, உங்களிடம் நிறைய தகவல்கள் இருக்கும் போது



சோகம்



அருவருப்பு



மகிழ்ச்சி



கோபம்



ஆச்சரியம்

1.



2.



3.



4.



5.



ஒருவரைப் பற்றி நமக்குத் தெரியாத போது, வேறு துப்புக் கிடைக்காத போது இது மிக சிரமமானதாயிற்று!



1.



2.



3.



4.



5.



ஒருவரைப் பற்றி நமக்குத் தெரியாத போது, வேறு துப்புக் கிடைக்காத போது இது மிக சிரமமானதாயிற்று!

ஒவ்வொரு படத்திலும் 1 லிருந்து 5 வரை குறிப்பிட்ட உணர்வுகளை அறிய முயலுங்கள்

1.



2.



3.



4.



5.



கோபம்

ஆச்சரியம்

சோகம்

மகிழ்ச்சி

பயம்

ஒருவரைப் பற்றி நமக்குத் தெரியாத போது, வேறு துப்புக் கிடைக்காத போது இது மிக சிரமமானதாயிற்று!

ஒவ்வொரு படத்திலும் 1 லிருந்து 5 வரை குறிப்பிட்ட உணர்வுகளை அறிய முயலுங்கள்

# பயிற்சி

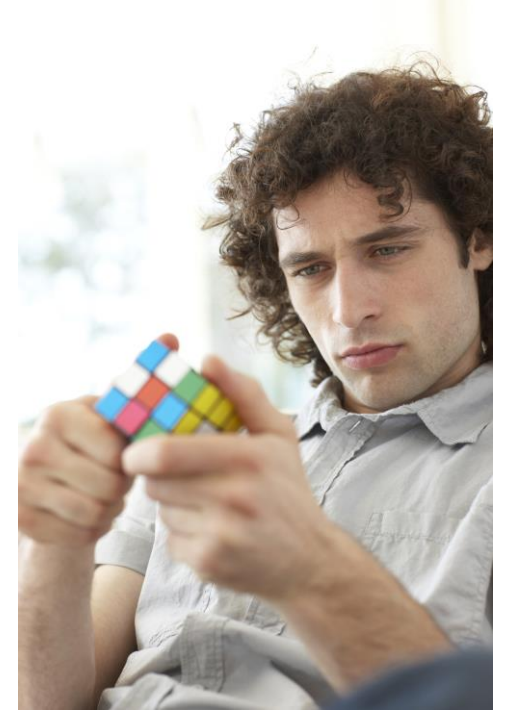
உங்களிடம் ஒரு படத்தின் பகுதி காட்டப்படும். அதிலுள்ள நபருக்கு என்ன நிகழ்கிறது என்று நீங்கள் முடிவெடுக்க வேண்டும். அந்த நபர் என்ன அனுபவிக்கிறார்?

1. மனிதர் புதிரை விடுவிக்கிறார்
2. மனிதர் ஆர்வத்துடன் இசைக்கிறார்
3. மனிதர் ஒரு ரசீதினைக் கண்டு வருத்தமடைகிறார்.
4. தன் செல்லப் பிராணியின் இறப்புக்கு வருத்துகிறார்.



*படத்தின்  
பகுதி!*

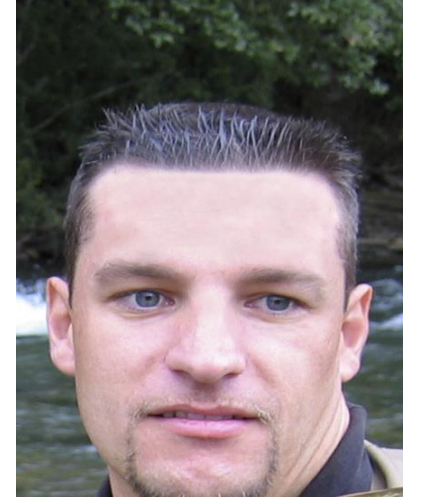
1. மனிதர் புதிரை விடுவிக்கிறார்
2. மனிதர் ஆர்வத்துடன் இசைக்கிறார்
3. மனிதர் ஒரு ரசீதினைக் கண்டு வருத்தமடைகிறார்.
4. தன் செல்லப் பிராணியின் இறப்புக்கு வருத்துகிறார்.



விடுவிக்கிறார்!



1. மனிதர் உடைந்துவிட்ட துருப்பைப் பற்றி வருந்துகிறார்.
2. மனிதர் ஒரு பெரிய மீனைப் பிடித்திருக்கிறார்.
3. மனிதர் விடுமுறை புகைப்படத்துக்கு நிற்கிறார்.
4. மனிதர் ஒரு சிறந்த மிருகத்தின் உடலைப் பார்த்து அருவருப்பு அடைந்திருக்கிறார்.



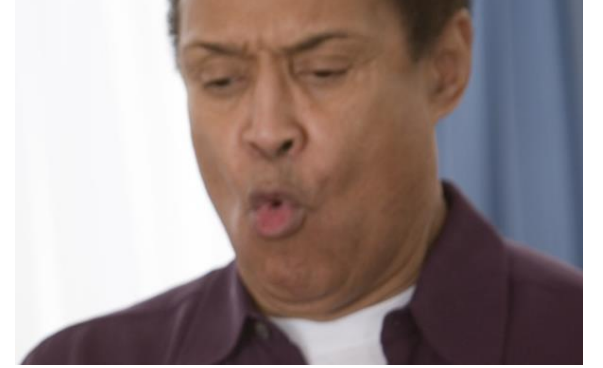
*படத்தின்  
பகுதி!*

1. மனிதர் உடைந்துவிட்ட துருப்பைப் பற்றி வருந்துகிறார்.
2. மனிதர் ஒரு பெரிய மீனைப் பிடித்திருக்கிறார்.
3. மனிதர் விடுமுறை புகைப்படத்துக்கு நிற்கிறார்.
4. மனிதர் ஒரு சிறந்த மிருகத்தின் உடலைப் பார்த்து அருவருப்பு அடைந்திருக்கிறார்.



பெருமை!

1. மனிதர் இரத்தம் வழியும் விரலை பார்த்து எச்சரிக்கை ஆகிறார்
2. மனிதர் கொட்டி விட்ட காபியை பற்றி வருத்தமாகிறார்
3. மனிதர் பிறந்தநாள் கேக்கை பற்றி உற்சாகமாகிறார்
4. மனிதர் செய்தியைப் பற்றி ஆச்சரியம் அடைகிறார்



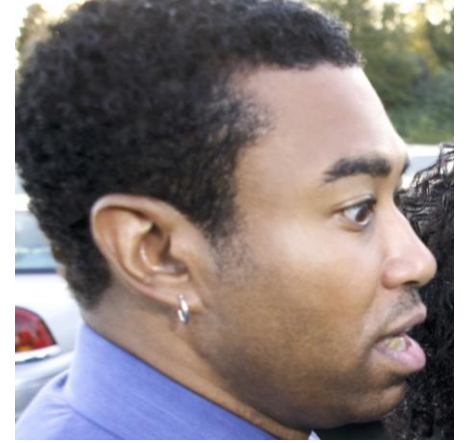
*படத்தின் பகுதி!*

1. மனிதர் இரத்தம் வழியும் விரலை பார்த்து எச்சரிக்கை ஆகிறார்
2. மனிதர் கொட்டி விட்ட காபியை பற்றி வருத்தமாகிறார்
3. மனிதர் பிறந்தநாள் கேக்கை பற்றி உற்சாகமாகிறார்
4. மனிதர் செய்தியைப் பற்றி ஆச்சரியம் அடைகிறார்



மகிழ்ச்சி!

1. மனிதர் வண்டி விபத்தைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைகிறார்.
2. ஆச்சரியமான நல்ல வாய்ப்பைக் கண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்.
3. மந்திரவாதி தெருவில் வித்தை காட்டுபவரைப் பாராட்டுகிறார்.
4. தனது மாட்டிக் கொண்ட காரைக் கண்டு கோபமாக இருக்கிறார்.



*படத்தின் பகுதி!*

1. மனிதர் வண்டி விபத்தைக் கண்டு அதிர்ச்சி அடைகிறார்.
2. ஆச்சரியமான நல்ல வாய்ப்பைக் கண்டு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்.
3. மந்திரவாதி தெருவில் வித்தை காட்டுபவரைப் பாராட்டுகிறார்.
4. தனது மாட்டிக் கொண்ட காரைக் கண்டு கோபமாக இருக்கிறார்.



ஆச்சரியம்!

# முதல் முடிவுகள்!

- முகபாவனைகள் மற்றும் சைகைகள், நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோமா, எப்போதுமே அதுபோல தெளிவாக இருக்காது!

# முதல் முடிவுகள்!

- முகபாவனைகள் மற்றும் சைகைகள், நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோமா, எப்போதுமே அதுபோல தெளிவாக இருக்காது!
- நிறைய மக்கள் இயல்பாகவோ அல்லது நோயினாலோ (உதாரணம்., பார்க்கின்யென் நோய்) அல்லது பொருட்களாலோ (உதாரணம், போட்டாஸ் , மன நோய் மருந்துகள்) மிகவும் குறைவான உணர்வுகளையே வெளிப்படுத்துகிறார்கள். எனவே அவர்களது உணர்ச்சிகளை தெளிவாக நாம் விளக்க முடிவதில்லை.



# முதல் முடிவுகள்!

- முகபாவனைகள் மற்றும் சைகைகள், நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோமா, எப்போதுமே அதுபோல தெளிவாக இருக்காது!
- நிறைய மக்கள் இயல்பாகவோ அல்லது நோயினாலோ (உதாரணம்., பார்க்கின்யென் நோய்) அல்லது பொருட்களாலோ (உதாரணம், போட்டாஸ் , மன நோய் மருந்துகள்) மிகவும் குறைவான உணர்வுகளையே வெளிப்படுத்துகிறார்கள். எனவே அவர்களது உணர்ச்சிகளை தெளிவாக நாம் விளக்க முடிவதில்லை.
- மேற்கொண்டு தகவல்களை (சூழ்நிலை, அந்த நபரைப் பற்றிய முன் அறிவு, நேரடிக் கேள்விகள்) கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவரது முகபாவனைகளைப் பற்றிய மற்றும் சைகைகளைப் பற்றிய உறுதியான கருத்துக்கு வரும் முன்பு.

நீங்கள் ஒரு வங்கியில் நுழைகிறீர்கள், அப்போது கீழ்க்கண்ட ஒரு ஆய்வாளரை சந்திப்பதாக கற்பனைச் செய்யுங்கள்



# இந்த புகைப்படத்திலிருக்கும் மனிதரை பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



உங்கள் மனநிலை:

 மகிழ்ச்சி

 சோகம்

 கோபம்

சாத்தியமான எண்ணங்கள்:

???

???

???

# இந்த புகைப்படத்திலிருக்கும் மனிதரை பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?



## உங்கள் மனநிலை:



மகிழ்ச்சி

- ...அவர் நன்றாகத் தெரிகிறார். அவரது அறிவுரையைக் கேட்கலாம். அது வசீகரமாக இல்லாவிட்டால் சென்று விடுவேன்.



சோகம்

- ...அவர் மிகவும் இளைஞர். அவர் ஏற்கனவே வெற்றிகரமானவர். அவர் கண்டிப்பாக என்னை ஒரு உபயோகமற்ற மனிதன் என்று ஏளனமாக நினைக்கிறார்.



கோபம்

...அவர் என்னிடம் எதை வேண்டுமானாலும் விற்கலாம் என்று தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்

## சாத்தியமான எண்ணங்கள்:

# இரண்டாவது முடிவுகள்

- நமது சொந்த மனநிலையே அடுத்தவரது முக பாவனைகள் மற்றும் சைகைகளை எவ்வாறு நாம் விளக்கிறோம் என்பதைப் பாதிப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன!



## இரண்டாவது முடிவுகள்

- நமது சொந்த மனநிலையே அடுத்தவரது முக பாவனைகள் மற்றும் சைகைகளை எவ்வாறு நாம் விளக்கிறோம் என்பதைப் பாதிப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன!
- மன அழுத்தத்தில், நாம் அடிக்கடி மற்றவர்கள் நம்மை நிராகரிப்பதாகக் கருதுகிறோம் ("அடுத்தவரின் எதிர்மறை எண்ணங்களைப் படிப்பது").





# இரண்டாவது முடிவுகள்

- நமது சொந்த மனநிலையே அடுத்தவரது முக பாவனைகள் மற்றும் சைகைகளை எவ்வாறு நாம் விளக்கிறோம் என்பதைப் பாதிப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன!
- மன அழுத்தத்தில், நாம் அடிக்கடி மற்றவர்கள் நம்மை நிராகரிப்பதாகக் கருதுகிறோம் ("அடுத்தவரின் எதிர்மறை எண்ணங்களைப் படிப்பது").
- முக பாவனைகளும் சைகைகளும் கூட "ரோஸ் நிற கண்ணாடி" வழியாகப் பார்க்கப்படாமல், அடிக்கடி சாம்பல் நிறக் கண்ணாடி வழியாகவே விளக்கப்படுகிறது.





எந்த உணர்ச்சிகள்  
நன்மையானது?

???





# எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

## 1. தொடர்பு கொள்ளப் பயன்படும் உணர்ச்சிகள்

- உணர்ச்சிகள் முகபாவனையாகக் காட்டப்படுகின்றன. அவை வார்த்தைகளை விட வேகமாகத் தகவல்களை தெரிவிக்கின்றன சிலசமயம் நாம் சுய நினைவோடு அதை உணரும் முன்பு கூட ("ஏதோ வித்தியாசமாக இருக்கிறது", "உள்ளுணர்வு").



# எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

## 1. தொடர்பு கொள்ளப் பயன்படும் உணர்ச்சிகள்

- உணர்ச்சிகள் முகபாவனையாகக் காட்டப்படுகின்றன. அவை வார்த்தைகளை விட வேகமாகத் தகவல்களை தெரிவிக்கின்றன சிலசமயம் நாம் சுய நினைவோடு அதை உணரும் முன்பு கூட ("ஏதோ வித்தியாசமாக இருக்கிறது", "உள்ளுணர்வு").

மன அழுத்த உணர்ச்சிகள் எனக்கும் மற்றவருக்கும் என்ன அறிகுறிகள் காட்டும்?

- மற்றவர்: ???
- நான்: ???



# எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

## 1. தொடர்பு கொள்ளப் பயன்படும் உணர்ச்சிகள்

- உணர்ச்சிகள் முகபாவனையாகக் காட்டப்படுகின்றன. அவை வார்த்தைகளை விட வேகமாகத் தகவல்களை தெரிவிக்கின்றன சிலசமயம் நாம் சுய நினைவோடு அதை உணரும் முன்பு கூட ("ஏதோ வித்தியாசமாக இருக்கிறது", "உள்ளுணர்வு").

மன அழுத்த உணர்ச்சிகள் எனக்கும் மற்றவருக்கும் என்ன அறிகுறிகள் காட்டும்?

- மற்றவர்: உதவி தேவைப்படுகிறது.
- நான்: சோர்வு, ஆதிக வேலை, தீர்வு பெறாத குழப்பங்கள்.



## எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

2. உணர்ச்சிகள் நடத்தையை தயாரிப்படுத்துகிறது.
  - முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் சிந்திக்கக் கூட தேவையில்லாமல் வேகமாக நடவடிக்கை எடுக்க அனுமதிக்கிறது.



## எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

2. உணர்ச்சிகள் நடத்தையை தயாரிப்படுத்துகிறது.

- முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் சிந்திக்கக் கூட தேவையில்லாமல் வேகமாக நடவடிக்கை எடுக்க அனுமதிக்கிறது.

உதாரணமாக மன அழுத்தம் எந்த மாதிரி நடத்தையை நம்மிடம் தயார் செய்கிறது?

- ???



## எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

2. உணர்ச்சிகள் நடத்தையை தயாரிப்படுத்துகிறது.

- முக்கியமான சூழ்நிலைகளில் சிந்திக்கக் கூட தேவையில்லாமல் வேகமாக நடவடிக்கை எடுக்க அனுமதிக்கிறது.

உதாரணமாக மன அழுத்தம் எந்த மாதிரி நடத்தையை நம்மிடம் தயார் செய்கிறது?

- பின் வாங்குதல் (காயத்திலிருந்து மீள்வதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுதல்)
- நம்மை அழுத்தும் சூழ்நிலைகளிலிருந்து விடுவிப்பது மற்றும் புதுப்பிப்பது சாத்தியமாகிறது.
- அடைய முடியாத, உண்மையற்ற குறிக்கோள்களை விட்டு விடுவது.



## எந்த உணர்ச்சிகள் நன்மையானது?

3. உணர்ச்சிகளே நம்மை **உயிர்ப்போடு** வைத்திருக்கிறது!
  - எதிர்மறை எண்ணங்கள் இல்லாமல் நேரிமறை எண்ணங்களும் இருக்கப் போவதில்லை!

உணர்ச்சிகள் உண்மையை பிரதிபலிக்கின்றனவா?

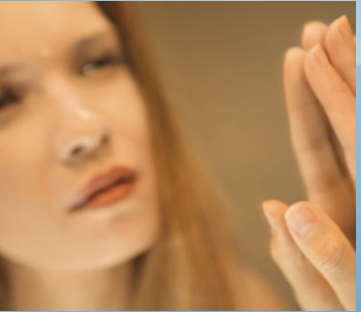






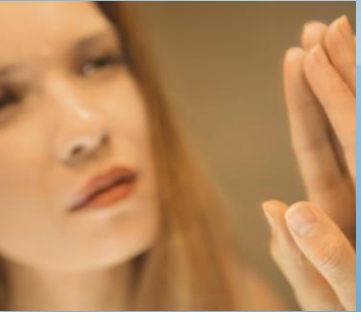
## உணர்ச்சிகள் உண்மையை பிரதிபலிக்கின்றனவா?

- இல்லை, உணர்ச்சிகள் எப்போதுமே "சரியாக" சாத்தியமான பின் விளைவுகள்!



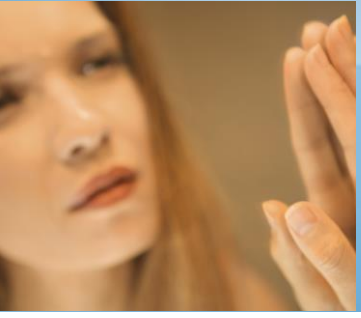
## உணர்ச்சிகள் உண்மையை பிரதிபலிக்கின்றனவா?

- இல்லை, உணர்ச்சிகள் எப்போதுமே "சரியாக" சாத்தியமான பின் விளைவுகள்!
  - நான் என்னை பயனற்றவனாக உணர்ந்தால், அது நான் பயனற்றவன் என்று அர்த்தமாகாது!



## உணர்ச்சிகள் உண்மையை பிரதிபலிக்கின்றனவா?

- இல்லை, உணர்ச்சிகள் எப்போதுமே "சரியாக" சாத்தியமான பின் விளைவுகள்!
  - நான் என்னை பயனற்றவனாக உணர்ந்தால், அது நான் பயனற்றவன் என்று அர்த்தமாகாது!
  - கூாநசநக எனவே உணர்ச்சிகள் சில சமயங்களில் மிக மோசமான அறிவுரையாளர்!



## உணர்ச்சிகள் உண்மையை பிரதிபலிக்கின்றனவா?

- இல்லை, உணர்ச்சிகள் எப்போதுமே "சரியாக" சாத்தியமான பின் விளைவுகள்!
  - நான் என்னை பயனற்றவனாக உணர்ந்தால், அது நான் பயனற்றவன் என்று அர்த்தமாகாது!
  - கூாநசநக எனவே உணர்ச்சிகள் சில சமயங்களில் மிக மோசமான அறிவுரையாளர்!
- மன அழுத்தம் கொண்டவர்கள் அடிக்கடி "உணர்வு பூர்வமான காரணப் படுத்துதலை," உபயோகிக்கிறார்கள், எதிர்மறை எண்ணங்களே உண்மையைச் சொல்வதாக நம்புகிறார்கள் ("நான் வருத்தமாக உணர்கிறேன். எனவே நீ என்னை அவமானப் பகுதியிருக்க வேண்டும்").



# உணர்ச்சிகளின் கருத்து கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்



## உணர்ச்சிகளின் கருத்து கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- உணர்வுகளோடு கூடிய நடத்தை மிகவும் ஆற்றலுடையது. இது நிறைய செயல்பாடுகளைக் கொண்டது. மேலும் உயிர்வாழ முக்கியமானது.



## உணர்ச்சிகளின் கருத்து கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- உணர்வுகளோடு கூடிய நடத்தை மிகவும் ஆற்றலுடையது. இது நிறைய செயல்பாடுகளைக் கொண்டது. மேலும் உயிர்வாழ முக்கியமானது.
- ஆனால் உணர்வுகள் எப்போதுமே “உண்மைகள்” அல்ல. நான் நிராகரிக்கப்பட்டதாக உணர்வதால் நான் நிராகரிக்கப்பட்டவன் என்று அர்த்தமல்ல.



## உணர்ச்சிகளின் கருத்து கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- உணர்வுகளோடு கூடிய நடத்தை மிகவும் ஆற்றலுடையது. இது நிறைய செயல்பாடுகளைக் கொண்டது. மேலும் உயிர்வாழ முக்கியமானது.
- ஆனால் உணர்வுகள் எப்போதுமே “உண்மைகள்” அல்ல. நான் நிராகரிக்கப்பட்டதாக உணர்வதால் நான் நிராகரிக்கப்பட்டவன் என்று அர்த்தமல்ல.
- மற்றவரின் முகபாவனைகள் மற்றும் சைகைகள் என்பவை மற்றவரின் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய முக்கியமான துப்புகள். ஆனாலும் இது தவறுக்கு வழிவகுக்கும்!



# உணர்ச்சிகளின் கருத்து

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மனிதர்களை மதிப்பிடுவதற்கு, முக பாவனைகளோடு வேறு தகவல்களையும் கூட நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். (ஒருவரைப் பற்றிய முன் அறிவு, உண்மையான சூழ்நிலை போன்றவை)



## உணர்ச்சிகளின் கருத்து கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மனிதர்களை மதிப்பிடுவதற்கு, முக பாவனைகளோடு வேறு தகவல்களையும் கூட நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். (ஒருவரைப் பற்றிய முன் அறிவு, உண்மையான சூழ்நிலை போன்றவை)
- உங்களுடைய சொந்த மனநிலை எவ்வாறு உங்களைச் சுற்றியுள்ள உணர்வுகளை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள் என்பதில் பெரிய தாக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

**நன்றி!**



**உணர்வுகளைப் பற்றிய**

**கருத்து**