

வரவேற்கிறோம்

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

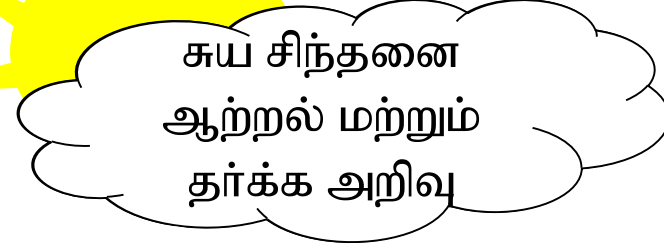
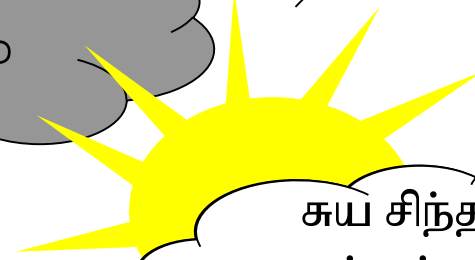
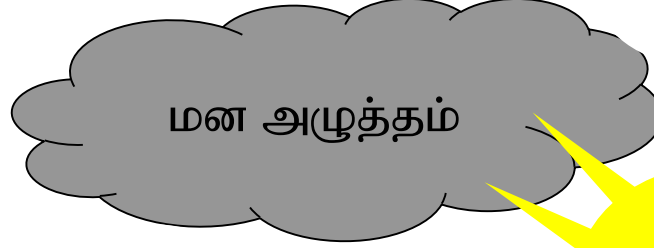
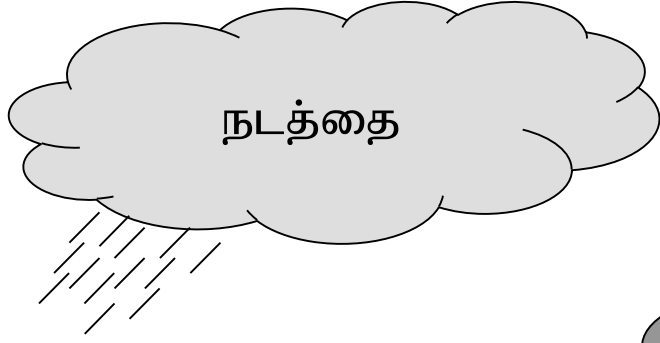
12/14

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

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு:



சிந்தனை மற்றும் தர்க்க

அறிவு - 1

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 அழுத்தம் சிதைந்த எண்ணங்கள்

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

1. பெரிதாக்குதல் அல்லது
சிறியதாக்குதல்
2. காரணப்படுத்தும் முறை





யதார்த்தமாகப் பெயரிடுக ...

இரண்டு யதார்த்தமாகப் பெயரிடுக ...

- ... அது இன்று நன்றாக நடக்கவில்லை
- ... அது இன்று நன்றாக நடந்தது



யதார்த்தமாகப் பெயரிடுக ...

இரண்டு யதார்த்தமாகப் பெயரிடுக ...

- ... அது இன்று நன்றாக நடக்கவில்லை
- ... அது இன்று நன்றாக நடந்தது

எது உங்களுக்கு கையாள்வது எளிதாக இருந்தது?



யதார்த்தமாகப் பெயரிடுக ...

இரண்டு யதார்த்தமாகப் பெயரிடுக ...

- ... அது இன்று நன்றாக நடக்கவில்லை
- ... அது இன்று நன்றாக நடந்தது

எது உங்களுக்கு கையாள்வது எளிதாக இருந்தது?

எது உங்களை அதிகம் தொல்லைப்படுத்தியது?

பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்

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



பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறதாக்குதல்

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

- உங்களது தவறுகளின் மற்றும் பிரச்சனைகளின் அளவையும் மற்றும் தீவிரத்தையும் பெரிதாக்குதல்



பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறதாக்குதல்

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

- உங்களது தவறுகளின் மற்றும் பிரச்சனைகளின் அளவையும் மற்றும் தீவிரத்தையும் பெரிதாக்குதல்
- உங்களது திறமைகளை சிறிதாக்குதல் அல்லது அவைகளை முக்கியமற்றதாகப் பார்த்தல்



பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்

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



- உங்களது தவறுகளின் மற்றும் பிரச்சனைகளின் அளவையும் மற்றும் தீவிரத்தையும் பெரிதாக்குதல்
- உங்களது திறமைகளை சிறிதாக்குதல் அல்லது அவைகளை முக்கியமற்றதாகப் பார்த்தல்



இதை நீங்கள்
அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?





பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் உதாரணம்

நிகழ்வு	பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம்
<p>உங்களது வண்டியில் காற்றுப் போய் தட்டையான சக்கரத்தைச் சரி செய்தீர்கள்.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>விடுமுறையின் பயணத்தின் போது வழி தவறி வீட்டினர். அதனால் நின்று வழி கேட்க நேர்ந்தது. பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்</p> 	<p>???</p> <p>???</p>





பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் உதாரணம்

நிகழ்வு	பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம்
<p>உங்களது வண்டியில் காற்றுப் போய் தட்டையான சக்கரத்தைச் சரி செய்தீர்கள்.</p> 	<p>"எவருக்கும் இது நடப்பது தான். இது ஒன்றும் பெரிய சிறப்பு அல்ல." ???</p>
<p>விடுமுறையின் பயணத்தின் போது வழி தவறி வீட்டினர். அதனால் நின்று வழி கேட்க நேர்ந்தது. பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்</p> 	<p>???</p> <p>???</p>





பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் உதாரணம்

நிகழ்வு	பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம்
<p>உங்களது வண்டியில் காற்றுப் போய் தட்டையான சக்கரத்தைச் சரி செய்தீர்கள்.</p> 	<p>"எவருக்கும் இது நடப்பது தான். இது ஒன்றும் பெரிய சிறப்பு அல்ல."</p> <p>"நான் வண்டியின் சக்கரத்தை மாற்றுவதில் திறமையானவன். எனவே எனக்கு பிறரின் உதவி தேவையில்லை. நானே பிறருக்கு உதவ முடியும். பொதுவாக வண்டியின் பின் சக்கரத்தை சரிசெய்வது சிரமமானது."</p>
<p>விடுமுறையின் பயணத்தின் போது வழி தவறி வீட்டினர். அதனால் நின்று வழி கேட்க நேர்ந்தது. பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்</p> 	<p>???</p> <p>???</p>





பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் உதாரணம்

நிகழ்வு	பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம்
<p>உங்களது வண்டியில் காற்றுப் போய் தட்டையான சக்கரத்தைச் சரி செய்தீர்கள்.</p> 	<p>"எவருக்கும் இது நடப்பது தான். இது ஒன்றும் பெரிய சிறப்பு அல்ல."</p> <p>"நான் வண்டியின் சக்கரத்தை மாற்றுவதில் திறமையானவன். எனவே எனக்கு பிறரின் உதவி தேவையில்லை. நானே பிறருக்கு உதவ முடியும். பொதுவாக வண்டியின் பின் சக்கரத்தை சரிசெய்வது சிரமமானது."</p>
<p>விடுமுறையின் பயணத்தின் போது வழி தவறி வீட்டினர். அதனால் நின்று வழி கேட்க நேர்ந்தது. பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்</p> 	<p>"எனக்கு வரைபடத்தை நன்கு வாசிக்கும் திறமை இல்லை. மற்றும் பாதை தெரிவதும் இல்லை. உதவி பெறாமல் நான் வழி தவறி விடுவேன். எனக்கு முதுமறதி நோய் வந்துள்ளது."</p> <p>???</p>





பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறதாக்குதல் உதாரணம்

நிகழ்வு	பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறதாக்குதல் மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம்
<p>உங்களது வண்டியில் காற்றுப் போய் தட்டையான சக்கரத்தைச் சரி செய்தீர்கள்.</p> 	<p>"எவருக்கும் இது நடப்பது தான். இது ஒன்றும் பெரிய சிறப்பு அல்ல."</p> <p>"நான் வண்டியின் சக்கரத்தை மாற்றுவதில் திறமையானவன். எனவே எனக்கு பிறரின் உதவி தேவையில்லை. நானே பிறருக்கு உதவ முடியும். பொதுவாக வண்டியின் பின் சக்கரத்தை சரிசெய்வது சிரமமானது."</p>
<p>விடுமுறையின் பயணத்தின் போது வழி தவறி வீட்டினர். அதனால் நின்று வழி கேட்க நேர்ந்தது. பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல்</p> 	<p>"எனக்கு வரைபடத்தை நன்கு வாசிக்கும் திறமை இல்லை. மற்றும் பாதை தெரிவதும் இல்லை. உதவி பெறாமல் நான் வழி தவறி விடுவேன். எனக்கு முதுமறதி நோய் வந்துள்ளது."</p> <p>"கொஞ்சம் அதிக நேரம் ஆனாற்போல் தெரிகிறது. ஏனென்றால் எனக்கு வரைபடம் வாசிக்க சிரமம் உள்ளது. வழி தெரிந்தவரிடம் உதவி பெறுவது நல்லது. இந்தக் காரணத்தாலேயே நிறைய மக்கள் GPS பயன்படுத்துகிறார்கள்."</p>



பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் உதாரணம்

நிகழ்வு	பெரிதாக்குதல் அல்லது சிறிதாக்குதல் மிகவும் உதவிகரமான எண்ணம்
நேர்மறை நிகழ்வு 	??? ???
எதிர்மறை நிகழ்வு 	??? ???

காரணப்படுத்தும் முறை

காரணப் படுத்துதல் =

சூழ்நிலை ஏற்பட்டதற்கான உங்களது விளக்கம் (உதாரணம்,
குற்றம் சாட்டுதல்)

காரணப்படுத்தும் முறை

காரணப் படுத்துதல் =

சூழ்நிலை ஏற்பட்டதற்கான உங்களது விளக்கம் (உதாரணம்,
குற்றம் சாட்டுதல்)

இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகள் முற்றிலும் வேறான காரணங்களால் கூட ஏற்படும் என்பதை அடிக்கடி நாம் கவனிக்காமல் விடுகிறோம்

காரணப்படுத்தும் முறை

காரணப் படுத்துதல் =

சூழ்நிலை ஏற்பட்டதற்கான உங்களது விளக்கம் (உதாரணம், குற்றம் சாட்டுதல்)

இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகள் முற்றிலும் வேறான காரணங்களால் கூட ஏற்படும் என்பதை அடிக்கடி நாம் கவனிக்காமல் விடுகிறோம்

எது கீழ்க்கண்ட சூழ்நிலையே ஏற்படுத்தும்?

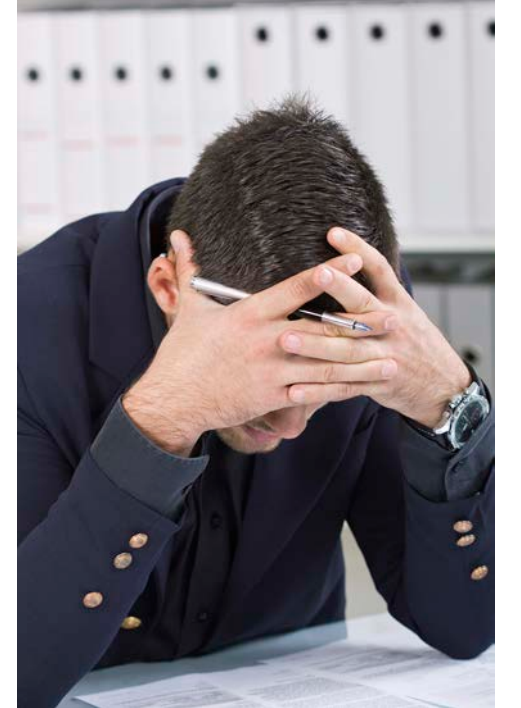
"பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்தீர்கள்."

காரணங்கள்...

... நான்?

... மற்றவர்கள்?

... சூழ்நிலை அல்லது தற்செயலை?





"பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்தீர்கள்."

காரணங்கள்...

... நான்:

- நான் போதுமான அளவு படிக்கவில்லை.
- நான் தேர்ச்சியடைவேன் என்று நம்பவில்லை
- நான் "முட்டாள்".

... மற்றவர்கள்:

- அந்த தேர்வாளர் முணுமுணுத்துக் கொண்டு மெதுவாகப் பேசினார்.
- இன்னும் சிறந்த ஆசிரியர் எனக்குக் கிடைத்திருந்தால், நான் இன்னும் சிறப்பாகத் தயாராகி இருப்பேன்

... சூழ்நிலை அல்லது தற்செயல்:

- வேறு விதமான தலைப்பில் தேர்வு இருந்திருக்குமானால் நான் ஒருவேளை தேறியிருப்பேன்.
- அந்த குளிர் சாதனைப் பெட்டி இவ்வளவு சத்தம் செய்யாமலிருந்தால், நான் நன்கு கவனம் செலுத்தியிருக்க முடிந்திருக்கும்.

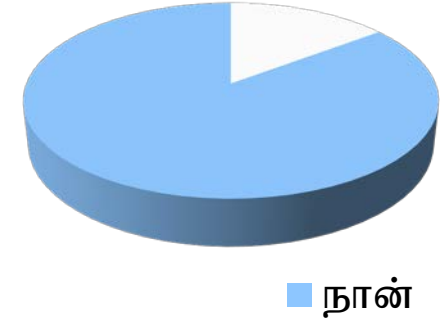
எவ்வாறு இது மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

➤ மன அழுத்தம் கொண்ட தனி நபர்கள், நாள் எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு தன்னையே குற்றம் சாட்ட முற்படுகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன!



எவ்வாறு இது மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

➤ மன அழுத்தம் கொண்ட தனி நபர்கள், நாள் எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு தன்னையே குற்றம் சாட்ட முற்படுகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன!



இந்தக் காரணப்படுத்தும் முறை என்னென்ன பின் விளைவுகளைக் கொண்டது?

இந்தக் காரணப்படுத்தும் முறை என்னென்ன பின் விளைவுகளைக் கொண்டது?

- குறைவுபட சுய மதிப்பு (உதாரணம்: - "நான் ஒரு தோல்வியாளன்.")
- சோகம், மனவருத்தம்
- பின் வாங்குவதல், தவறு செய்துவிடும் பயத்தால்
- ...

இந்தக் காரணப்படுத்தும் முறை என்னென்ன பின் விளைவுகளைக் கொண்டது?

- குறைவுபட சுய மதிப்பு (உதாரணம்: - "நான் ஒரு தோல்வியாளன்.")
- சோகம், மனவருத்தம்
- பின் வாங்குவதல், தவறு செய்துவிடும் பயத்தால்
- ...



ஒருதலைபட்சமான விளக்கங்களில்
எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்!

"பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்தீர்கள்."

பல்வேறு காரணங்களைக் கொண்ட ஒரு சமநிலையான விளக்கத்தைக் கருத்தில் கொள்ளவும். (கூட்டமைப்பு: மற்றவர்கள், அந்த சூழ்நிலை மற்றும் நீங்கள்)

"பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்தீர்கள்."

பல்வேறு காரணங்களைக் கொண்ட ஒரு சமநிலையான விளக்கத்தைக் கருத்தில் கொள்ளவும். (கூட்டமைப்பு: மற்றவர்கள், அந்த சூழ்நிலை மற்றும் நீங்கள்)

- "ஒத்திகைப் பயிற்சிகளை விட தேர்வில் கேள்விகள் மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தன மற்றும் பரீட்சைக்குத் தயாராக எனக்குப் போதுமான நேரம் கிடைக்கவில்லை. அதோடு சேர்த்து குளிர்சாதனப் பெட்டி ஒருமுகப் படுத்துதலை இன்னும் சிரமமாக்கியது. மேலும் அந்தத் தேர்வாளர் புரிந்து கொள்வதற்கு மிகவும் கடினமாக இருந்தார்."

"பரீட்சையில் தோல்வி அடைந்தீர்கள்."

பல்வேறு காரணங்களைக் கொண்ட ஒரு சமநிலையான விளக்கத்தைக் கருத்தில் கொள்ளவும். (கூட்டமைப்பு: மற்றவர்கள், அந்த சூழ்நிலை மற்றும் நீங்கள்)

- "ஒத்திகைப் பயிற்சிகளை விட தேர்வில் கேள்விகள் மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தன மற்றும் பரீட்சைக்குத் தயாராக எனக்குப் போதுமான நேரம் கிடைக்கவில்லை. அதோடு சேர்த்து குளிர்சாதனப் பெட்டி ஒருமுகப் படுத்துதலை இன்னும் சிரமமாக்கியது. மேலும் அந்தத் தேர்வாளர் புரிந்து கொள்வதற்கு மிகவும் கடினமாக இருந்தார்."
- "ஒரு வேளை அடுத்த முறை நிறைய நேரம் எடுத்துத் தயாராவேன். மேலும் தேர்வாளரைத் தெளிவாகப் பேசச் சொல்லிக் கேட்பேன். எனவே என்னால் கேள்விகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அந்த பரீட்சை மிக நன்றாக இருக்கும்."



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "அது என்னுடைய தவறு! நான் என் விசிறிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்!")

தீமை: ???

நன்மை: ???

காரணப்படுத்துதல் : மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம் - "இது கோல் கீப்பரின் தவறு"; ஒவ்வொரு விளையாட்டும் அதனதன் மாறும் சக்தி கொண்டது)

தீமை: ???

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "அது என்னுடைய தவறு! நான் என் விசிறிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்!")

தீமை: தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கிறது, மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது

நன்மை: ???

காரணப்படுத்துதல் : மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம் - "இது கோல் கீப்பரின் தவறு"; ஒவ்வொரு விளையாட்டும் அதனதன் மாறும் சக்தி கொண்டது)

தீமை: ???

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "அது என்னுடைய தவறு! நான் என் விசிறிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்!")

தீமை: தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கிறது, மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது

நன்மை: பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வது உன்னதமானது

காரணப்படுத்துதல் : மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம் - "இது கோல் கீப்பரின் தவறு"; ஒவ்வொரு விளையாட்டும் அதனதன் மாறும் சக்தி கொண்டது)

தீமை: ???

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "அது என்னுடைய தவறு! நான் என் விசிறிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்!")

தீமை: தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கிறது, மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது

நன்மை: பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வது உன்னதமானது

காரணப்படுத்துதல் : மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம் - "இது கோல் கீப்பரின் தவறு"; ஒவ்வொரு விளையாட்டும் அதனதன் மாறும் சக்தி கொண்டது)

தீமை: மற்றவர்கள் நீங்கள் பொறுப்பைத் தவிர்ப்பதாக கணித்துக் கொள்வார்கள் ("அதைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளாதிருத்தல்")

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "அது என்னுடைய தவறு! நான் என் விசிறிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும்!")

தீமை: தன்னம்பிக்கையைக் குறைக்கிறது, மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது

நன்மை: பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்வது உன்னதமானது

காரணப்படுத்துதல் : மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம் - "இது கோல் கீப்பரின் தவறு"; ஒவ்வொரு விளையாட்டும் அதனதன் மாறும் சக்தி கொண்டது)

தீமை: மற்றவர்கள் நீங்கள் பொறுப்பைத் தவிர்ப்பதாக கணித்துக் கொள்வார்கள் ("அதைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளாதிருத்தல்")

நன்மை: தன்னம்பிக்கை, அச்சறுத்தலுக்கு ஆளாகவில்லை



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



நடுநிலையான பதில் (அதாவது சூழ்நிலை, மற்றவர் மற்றும் நாம் என்று கூட்டுச் சேர்ந்தது ; பல விளக்கங்களை வழங்கும்):

???

???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!

நீங்கள் இன்னும் கவனமாக இருந்திருந்தால் அவர்கள் இவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுத்திருக்க மாட்டீர்கள்!



நடுநிலையான பதில் (அதாவது சூழ்நிலை, மற்றவர் மற்றும் நாம் என்று கூட்டுச் சேர்ந்தது ; பல விளக்கங்களை வழங்கும்):

"நான் இன்றும் நன்றான முறையில் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் அந்த அடி மிகவும் நன்றாக இருந்தது. இதில் நான் ஒன்றும் செய்திருக்க முடியாது! „

"ஆமாம் அது எரிச்சலூட்டுவதாகத் தான் இருந்தது. ஆனால் குறைந்த பட்சம் நான் அவர்கள் அதிகம் எண்ணிக்கை பெறுவதைத் தடுத்து விட்டேன்."



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும் சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

காரணப்படுத்துதல்: மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம்: "இதில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள் விலை உயர்ந்தவை .", "அது சமையல் புத்தகத்தைப் பொறுத்தது", "அவர் எனக்கு உதவினார்.")

தீமை: ???

நன்மை: ???

காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "நான் ஒரு நல்ல சமையல் காரன்.", "நான் உண்மையிலேயே கடுமையாக முயற்சி செய்தேன்.")

தீமை: ???

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும் சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

காரணப்படுத்துதல்: மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம்: "இதில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள் விலை உயர்ந்தவை .", "அது சமையல் புத்தகத்தைப் பொறுத்தது", "அவர் எனக்கு உதவினார்.")

தீமை: சுயமதிப்பும் மனநிலையும் வலுப்படவில்லை.

நன்மை: ???

காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "நான் ஒரு நல்ல சமையல் காரன்."; "நான் உண்மையிலேயே கடுமையாக முயற்சி செய்தேன்.")

தீமை: ???

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும் சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

காரணப்படுத்துதல்: மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம்: "இதில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள் விலை உயர்ந்தவை .", "அது சமையல் புத்தகத்தைப் பொறுத்தது", "அவர் எனக்கு உதவினார்.")

தீமை: சுயமதிப்பும் மனநிலையும் வலுப்படவில்லை.

நன்மை: நீங்கள் சமூகத்தில் பழகத் தெரிந்தவராகவும் அடக்கமானவராகவும் தெரிவீர்கள்

காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "நான் ஒரு நல்ல சமையல் காரன்.", "நான் உண்மையிலேயே கடுமையாக முயற்சி செய்தேன்.")

தீமை: ???

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும் சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

காரணப்படுத்துதல்: மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம்: "இதில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள் விலை உயர்ந்தவை .", "அது சமையல் புத்தகத்தைப் பொறுத்தது", "அவர் எனக்கு உதவினார்.")

தீமை: சுயமதிப்பும் மனநிலையும் வலுப்படவில்லை.

நன்மை: நீங்கள் சமூகத்தில் பழகத் தெரிந்தவராகவும் அடக்கமானவராகவும் தெரிவீர்கள்

காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "நான் ஒரு நல்ல சமையல் காரன்.", "நான் உண்மையிலேயே கடுமையாக முயற்சி செய்தேன்.")

தீமை: கூடிய விரைவில் தற்பெருமைக் காரராகத் தெரிவீர்கள் ("தற்புகழ்ச்சி செய்யக் கூடாது.")

நன்மை: ???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும் சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

காரணப்படுத்துதல்: மற்றவர்கள்/சூழ்நிலை

(உதாரணம்: "இதில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்கள் விலை உயர்ந்தவை .", "அது சமையல் புத்தகத்தைப் பொறுத்தது", "அவர் எனக்கு உதவினார்.")

தீமை: சுயமதிப்பும் மனநிலையும் வலுப்படவில்லை.

நன்மை: நீங்கள் சமூகத்தில் பழகத் தெரிந்தவராகவும் அடக்கமானவராகவும் தெரிவீர்கள்

காரணப்படுத்துதல் : நான்

(உதாரணம்: "நான் ஒரு நல்ல சமையல் காரன்.", "நான் உண்மையிலேயே கடுமையாக முயற்சி செய்தேன்.")

தீமை: கூடிய விரைவில் தற்பெருமைக் காரராகத் தெரிவீர்கள் ("தற்புகழ்ச்சி செய்யக் கூடாது.")

நன்மை: சுயமதிப்பும் மனநிலையும் வலுப்படும்.



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான
காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும்
சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு
இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

நடுநிலையான பதில் (அதாவது சூழ்நிலை, மற்றவர்கள் மேலும்
நீங்கள் என்ற கூட்டமைப்பு; பல விளக்கங்களை வழங்கும்):

???

???



எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு வெவ்வேறு விதமான காரணம் காட்டும் முறையின் பின் விளைவுகள்!



இந்த உணவு மிகவும் சுவையாக உள்ளது! எவ்வாறு இதை நீங்கள் தயாரித்தீர்கள்?

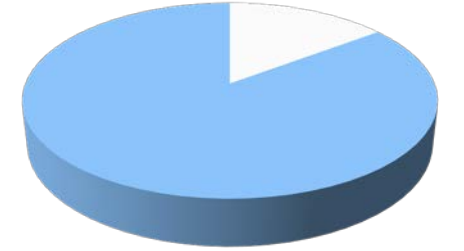
நடுநிலையான பதில் (அதாவது சூழ்நிலை, மற்றவர்கள் மேலும் நீங்கள் என்ற கூட்டமைப்பு; பல விளக்கங்களை வழங்கும்):

"இது மிகவும் நன்றாக வந்ததில் எனக்கு மிகவும் பெருமை, ஆனால் எனக்கு இதைத் தயாரிக்க உதவியவருக்கு மிகவும் நன்றி செலுத்துகிறேன்."

"இதை நீங்கள் விரும்பியமைக்கு மகிழ்கிறேன். நான் ஏற்கனவே ஒரு முறை தயாரித்து இந்த சமையல் குறிப்பு வெற்றிகரமாக அமைய முயன்றேன். இந்த அசல் சமையல் குறிப்பை எமரில் லெகாஸி என்பவரிடம் இருந்து பெற்றேன்."

இது எவ்வாறு மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

மன அழுத்தம் உள்ள நிறைய நபர்கள் சிக்கலான நிகழ்ச்சிகளை ஒருதலைப் பட்சமாக மதிப்பீடு செய்ய முயல்கிறார்கள் மற்றும் பொதுவான காரணங்களுக்கு காரணப் படுத்துகிறார்கள்



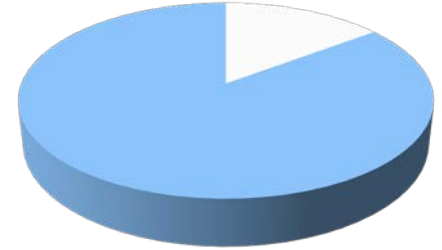
■ நான்

இது எவ்வாறு மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

மன அழுத்தம் உள்ள நிறைய நபர்கள் சிக்கலான நிகழ்ச்சிகளை ஒருதலைப் பட்சமாக மதிப்பீடு செய்ய முயல்கிறார்கள் மற்றும் பொதுவான காரணங்களுக்கு காரணப் படுத்துகிறார்கள்



தோல்விக்குப் பொதுவாக தன்னையே காரணப் படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.



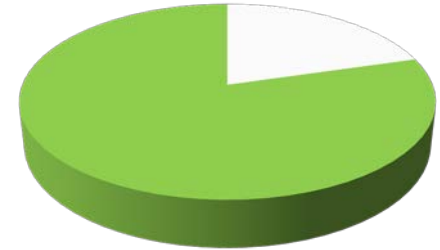
■ நான்

இது எவ்வாறு மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

மன அழுத்தம் உள்ள நிறைய நபர்கள் சிக்கலான நிகழ்ச்சிகளை ஒருதலைப் பட்சமாக மதிப்பீடு செய்ய முயல்கிறார்கள் மற்றும் பொதுவான காரணங்களுக்கு காரணப் படுத்துகிறார்கள்.



வெற்றி என்பது சூழ்நிலை/ அதிர்ஷ்டம் (மற்றவர்கள்) என்று காரணப் படுத்தப் படுகிறது. அல்லது வெற்றி தகுதியற்றதாகப் பார்க்கப்படுகிறது ("என்றும் சிறப்பானது இல்லை").



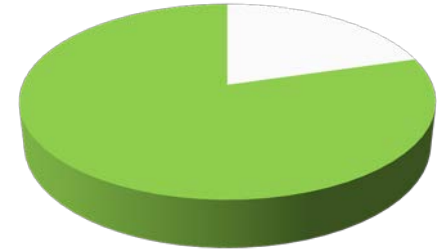
■ சூழ்நிலை

இது எவ்வாறு மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

மன அழுத்தம் உள்ள நிறைய நபர்கள் சிக்கலான நிகழ்ச்சிகளை ஒருதலைப் பட்சமாக மதிப்பீடு செய்ய முயல்கிறார்கள் மற்றும் பொதுவான காரணங்களுக்கு காரணப் படுத்துகிறார்கள்.

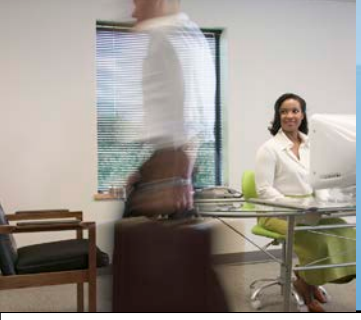


வெற்றி என்பது சூழ்நிலை/ அதிர்ஷ்டம் (மற்றவர்கள்) என்று காரணப் படுத்தப் படுகிறது. அல்லது வெற்றி தகுதியற்றதாகப் பார்க்கப்படுகிறது ("என்றும் சிறப்பானது இல்லை").



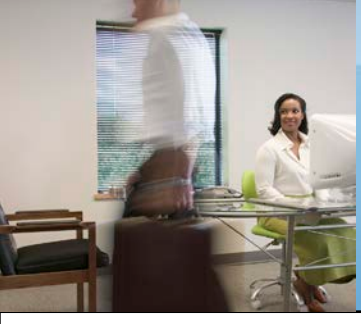
■ சூழ்நிலை

இந்தக் காரணப்படுத்தும் முறை, சூழ்நிலை உண்மையைப் பிரதிபலிக்கிறது, உதவியற்ற நடத்தைகளை அதிகமாக்கும் மற்றும் சுயமதிப்பைக் குறைக்கும்!



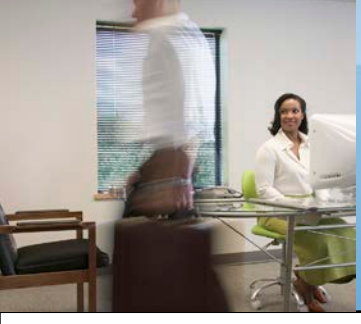
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
???	???	???	???



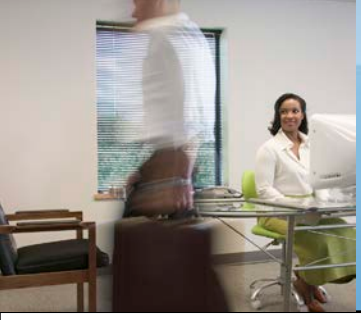
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	???	???	???



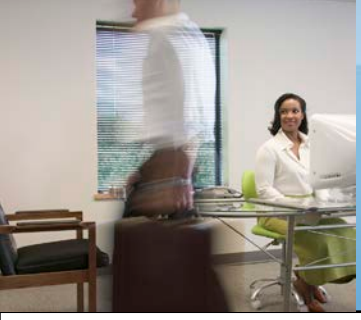
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	???	???



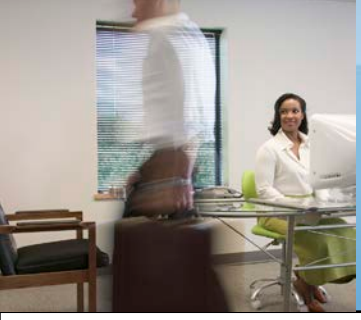
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	???



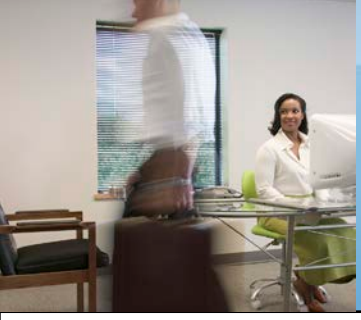
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	மற்றவர்களிடமிருந்து சமூகரீதியாக பின் வாங்குதல்; சமூக ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களை மறுத்தல்



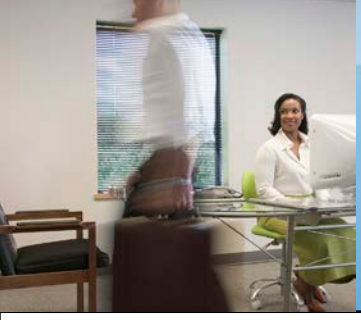
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	மற்றவர்களிடமிருந்து சமூகரீதியாக பின் வாங்குதல்; சமூக ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களை மறுத்தல்
நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: கூட்டமைப்பு)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
???	???	???	???



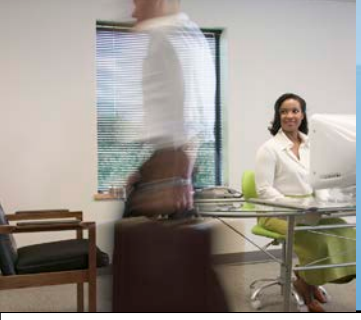
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	மற்றவர்களிடமிருந்து சமூகரீதியாக பின் வாங்குதல்; சமூக ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களை மறுத்தல்
நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: கூட்டமைப்பு)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	???	???	???



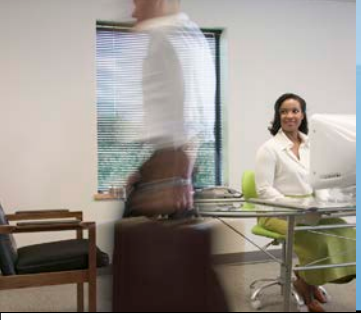
காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	மற்றவர்களிடமிருந்து சமூகரீதியாக பின் வாங்குதல்; சமூக ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களை மறுத்தல்
நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: கூட்டமைப்பு)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"ஒரு வேளை அவர் என்னைப் பார்க்கவில்லை அல்லது அடையாளம் தெரிந்து கொள்ளவில்லை"	???	???



காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	மற்றவர்களிடமிருந்து சமூகரீதியாக பின் வாங்குதல்; சமூக ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களை மறுத்தல்
நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: கூட்டமைப்பு)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"ஒரு வேளை அவர் என்னைப் பார்க்கவில்லை அல்லது அடையாளம் தெரிந்து கொள்ளவில்லை"	சக ஊழியருக்கு நீங்கள் முதலில் வணக்கம் சொல்லுதல்	???



காரணப்படுத்தும் முறை மற்றும் உதவியற்ற நடத்தைகள்

நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: நான்)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"அவருக்கு ஏதோ ஒரு தவறு என்னிடம் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கிறது. யார் தான் ஒரு தோல்வியாளனிடம் எதுவும் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள்?"	உங்கள் பார்வை கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். யாருக்கும் வணக்கம் சொல்ல வேண்டாம்	மற்றவர்களிடமிருந்து சமூகரீதியாக பின் வாங்குதல்; சமூக ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களை மறுத்தல்
நிகழ்வு	ஒருதலைப் பட்சமான மன அழுத்த காரணப்படுத்துதல் (காரணம்: கூட்டமைப்பு)	நடத்தை	நீண்ட கால பின் விளைவு
உங்கள் சக ஊழியர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் உங்களைத் தாண்டிச் செல்லும் போது வணக்கம் தெரிவிக்கவில்லை	"ஒரு வேளை அவர் என்னைப் பார்க்கவில்லை அல்லது அடையாளம் தெரிந்து கொள்ளவில்லை"	சக ஊழியருக்கு நீங்கள் முதலில் வணக்கம் சொல்லுதல்	தொடர்பு கொள்வதில் தீவிரம், சாத்தியமாக உங்களை உரையாடலின் போது ஆராய்தல்



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமாக
மதிப்பீடுகளைச் செய்வது?

பொதுவான காரணப் படுத்துதலைத் தவிர்த்தல்:



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமாக மதிப்பீடுகளைச் செய்வது?

பொதுவான காரணப் படுத்துதலைத் தவிர்த்தல்:

- சூழ்நிலைக்குப் பல்வேறு சாத்தியமான காரணங்களை கருத்தில் கொள்ளவும் (அதாவது நான், மற்றவர், சூழ்நிலை)! எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு சூழ்நிலையிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும், நேர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு நம்மிலிருந்து!



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமாக மதிப்பீடுகளைச் செய்வது?

பொதுவான காரணப் படுத்துதலைத் தவிர்த்தல்:

- சூழ்நிலைக்குப் பல்வேறு சாத்தியமான காரணங்களை கருத்தில் கொள்ளவும் (அதாவது நான், மற்றவர், சூழ்நிலை)! எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு சூழ்நிலையிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும், நேர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு நம்மிலிருந்து!
- மற்றவர்களின் நோக்கங்களையும் எடுத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும் (ஒரு வேளை வேறு ஒருவர் இந்த சூழ்நிலையை அனுபவித்திருந்தால் நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்?).



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமாக மதிப்பீடுகளைச் செய்வது?

பொதுவான காரணப் படுத்துதலைத் தவிர்த்தல்:

- சூழ்நிலைக்குப் பல்வேறு சாத்தியமான காரணங்களை கருத்தில் கொள்ளவும் (அதாவது நான், மற்றவர், சூழ்நிலை)! எதிர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு சூழ்நிலையிலிருந்து ஆரம்பிக்கவும், நேர்மறை நிகழ்வுகளுக்கு நம்மிலிருந்து!
- மற்றவர்களின் நோக்கங்களையும் எடுத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும் (ஒரு வேளை வேறு ஒருவர் இந்த சூழ்நிலையை அனுபவித்திருந்தால் நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்?).
- உங்களது காரணம் காட்டும் முறை உங்கள் நடத்தையைப் பாதிக்கும் என்பதை கருத்தில் கொள்ளவும் மற்றும் சாத்தியமான நீண்ட கால பின்விளைவுகள் என்ன என்பதையும்.



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமாக
மதிப்பீடுகளைச் செய்வது?

நாம் தினசரி வாழ்வில் யதார்த்தமாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்:



எவ்வாறு மிகவும் உதவிகரமாக மதிப்பீடுகளைச் செய்வது?

நாம் தினசரி வாழ்வில் யதார்த்தமாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்:

ஒரு வேளை ஏதாவது சரியாக நடக்கவில்லை என்றால் எப்போதும்
தோல்வி நமது தவறாகாது – அதேபோல் மற்றவர்களும்
முழுமையாக குற்றம் சாட்டப்பட வேண்டியவர்களாக மாட்டார்கள்!

ஒரு நண்பர் உங்களுக்கு பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள் சொல்லவில்லை

எதனால் அந்த நண்பர்
வாழ்த்துச் சொல்லவில்லை?

நீங்கள் இதற்கு என்ன
காரணம் காட்டுவீர்கள்?



சூழ்நிலை அல்லது தற்செயல்?

இன்னொருவர் அல்லது மற்றவர்கள்?

நீங்கள்?

ஒரு நண்பர் உங்களுக்கு ஒரு பரிசு கொடுத்தார்

உங்களுக்கு பரிசளிக்க வேண்டுமென்று எது உங்
தூண்டியது?

இதற்கு நீங்கள் என்ன காரணம் காட்டுவீர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது தற்செயல்?

இன்னொருவர் அல்லது மற்றவர்கள்?

நீங்கள்?



நீங்கள் ஒரு வேலை நேர்காணலுக்கு அழைக்கப்பட்டீர்கள்.

எதனால் நீங்கள் ஒரு வேலை நேர்காணலுக்கு
அழைக்கப்பட்டீர்கள்?

இதற்கு நீங்கள் என்ன காரணம் காட்டுவீர்கள்?

சூழ்நிலை அல்லது தற்செயல்?

இன்னொருவர் அல்லது மற்றவர்கள்?

நீங்கள்?





சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

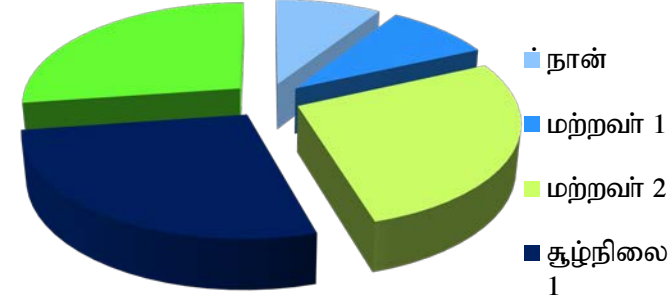
கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்



சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மிகைப்படுத்தப்பட்ட உங்கள் தவறுகளையும் மற்றும் குறைவு படுத்தப்பட்ட உங்கள் பலங்களையும் வெற்றிகளையும் பற்றி கவனம் செலுத்தவும்!

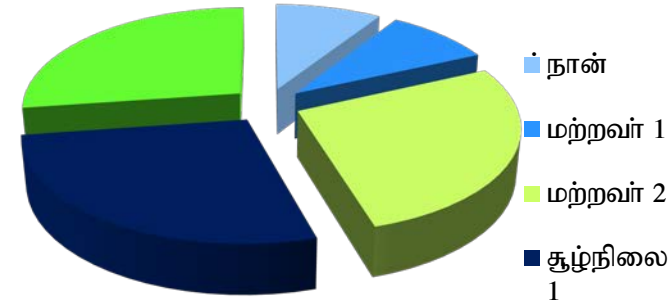




சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மிகைப்படுத்தப்பட்ட உங்கள் தவறுகளையும் மற்றும் குறைவு படுத்தப்பட்ட உங்கள் பலங்களையும் வெற்றிகளையும் பற்றி கவனம் செலுத்தவும்!
- தினசரி வாழ்வில் ஒருதலைப் பட்சமான மதிப்பீடுகளையும், பொதுமைப் படுத்துதலையும் தவிர்க்கவும்!

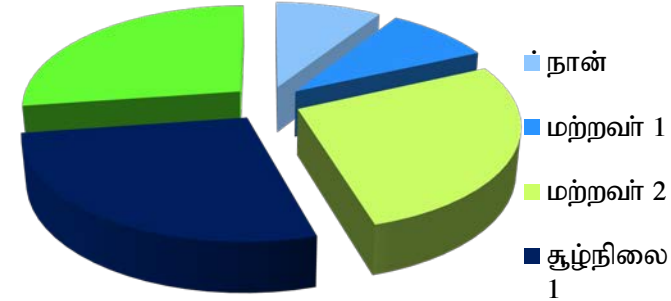




சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மிகைப்படுத்தப்பட்ட உங்கள் தவறுகளையும் மற்றும் குறைவு படுத்தப்பட்ட உங்கள் பலங்களையும் வெற்றிகளையும் பற்றி கவனம் செலுத்தவும்!
- தினசரி வாழ்வில் ஒருதலைப் பட்சமான மதிப்பீடுகளையும், பொதுமைப் படுத்துதலையும் தவிர்க்கவும்!
- தினசரி வாழ்வின் சூழ்நிலைகளை யதார்த்தமாக மதிப்பிட முயற்சிக்க வேண்டும்: ஏதாவது தவறாகிவிட்டால் எப்போதுமே நீங்கள் குற்றம் சாட்டப்பட வேண்டியவராக மாட்டீர்கள்! இந்த நிகழ்வில் வேறு என்ன காரணங்கள் பங்களித்திருக்கும் என்று எண்ணிப் பார்க்கவும்!





சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- இதே சூழ்நிலையில் நீங்கள் மற்றவரிடம் என்ன சொல்லியிருப்பீர்கள் என்று எண்ணிப் பார்க்கவும்.



சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- இதே சூழ்நிலையில் நீங்கள் மற்றவரிடம் என்ன சொல்லியிருப்பீர்கள் என்று எண்ணிப் பார்க்கவும்.
- நிகழ்வுகளைப் பற்றிய ஒருதலையான மதிப்பீடுகள் உதவியற்ற நடத்தைகளை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் சுய மதிப்பையும் குறைக்கும்.

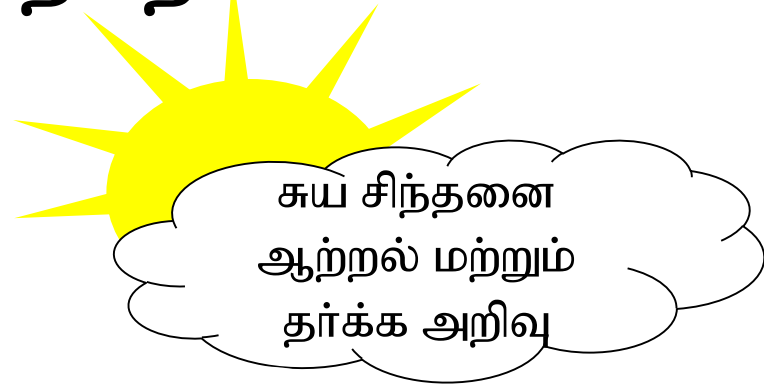


சிந்தனைகள் மற்றும் தர்க்க அறிவு 3

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- இதே சூழ்நிலையில் நீங்கள் மற்றவரிடம் என்ன சொல்லியிருப்பீர்கள் என்று எண்ணிப் பார்க்கவும்.
- நிகழ்வுகளைப் பற்றிய ஒருதலையான மதிப்பீடுகள் உதவியற்ற நடத்தைகளை ஊக்குவிக்கும் மற்றும் சுய மதிப்பையும் குறைக்கும்.
- உங்கள் மனதைத் தயார் செய்யும் முன்பு, நீங்கள் இயல்பான காரணப்படுத்தும் முறையின் (நடத்தையின், மனநிலையின், சுயமதிப்பின்) பின் விளைவுகளைக் கருதவும்.

நன்றி!



சுய சிந்தனை
ஆற்றல் மற்றும்
தர்க்க அறிவு