

வரவேற்கிறோம்

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

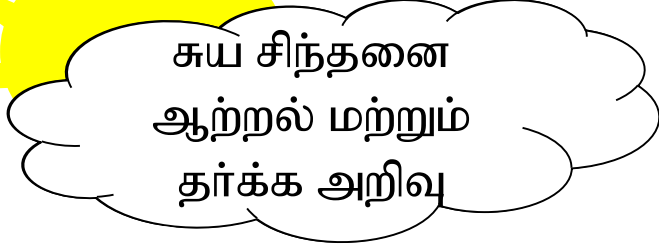
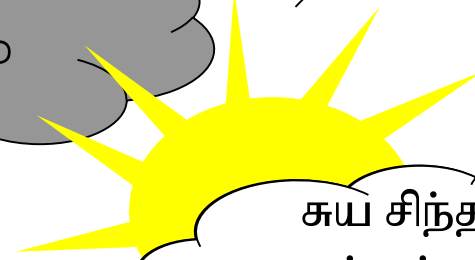
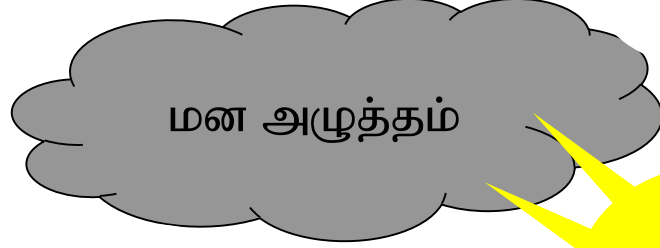
12/14

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

டி-எம்.சி.டி: செயற்கைக்கோள் இருப்பு.



இன்றைய தலைப்பு



டி-எம்.சி.டி தலைப்பு :



நினைவாற்றால்



எவ்வாறு நினைவாற்றல் மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் சிந்தனை ஆற்றலில் பிரச்சனை இருப்பதாக முறையிடுகிறார்கள்



எவ்வாறு நினைவாற்றல் மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் சிந்தனை ஆற்றலில் பிரச்சனை இருப்பதாக முறையிடுகிறார்கள்
- ஒருமுகத்தன்மை கூட மன அழுத்தத்தைக் கண்டறியும் ஒரு சாத்தியமான அடிப்படை.



எவ்வாறு நினைவாற்றல் மன அழுத்தத்தோடு தொடர்புடையது?

- மன அழுத்தம் கொண்ட பலர் ஒருமுகப்படுத்துதல் மற்றும் சிந்தனை ஆற்றலில் பிரச்சனை இருப்பதாக முறையிடுகிறார்கள்
- ஒருமுகத்தன்மை கூட மன அழுத்தத்தைக் கண்டறியும் ஒரு சாத்தியமான அடிப்படை.

இதை நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்களா ?

எல்லா விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்துக்
கொள்வது தத்துவார்த்தமாக சாத்தியமா?

எல்லா விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்துக்
கொள்வது தத்துவார்த்தமாக சாத்தியமா?

➤ இல்லை, நினைவுகளை சேமிக்கும் ஆற்றல் அளவுக்குட்பட்டது?

எல்லா விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்வது தத்துவார்த்தமாக சாத்தியமா?

- இல்லை, நினைவுகளை சேமிக்கும் ஆற்றல் அளவுக்குட்பட்டது?
- நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை சொன்னதாக கற்பனை செய்யுங்கள். அரைமணி நேரத்தில் உங்களால் எவ்வளவு நினைவில் வைத்திருக்க முடியும் ?

எல்லா விஷயங்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்வது தத்துவார்த்தமாக சாத்தியமா?

- இல்லை, நினைவுகளை சேமிக்கும் ஆற்றல் அளவுக்குட்பட்டது?
- நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை சொன்னதாக கற்பனை செய்யுங்கள். அரைமணி நேரத்தில் உங்களால் எவ்வளவு நினைவில் வைத்திருக்க முடியும் ?

சராசரியாக, கதையில் 60 சதவிகிதம் தகவல்களை மட்டுமே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். (40 சதவிகிதம் இயலாது)

மறப்பது இயல்பானதே.

மறப்பது இயல்பானதே.

➤ நன்மை : ...

மறப்பது இயல்பானதே.

- நன்மை : நமது முளைகள் தேவையற்ற தகவல்களால் நிரம்பி வழியாது , ஆனால் ...

மறப்பது இயல்பானதே.

- நன்மை : நமது முளைகள் தேவையற்ற தகவல்களால் நிரம்பி வழியாது , ஆனால் ...
- தீமை : ...

மறப்பது இயல்பானதே.

- நன்மை : நமது முளைகள் தேவையற்ற தகவல்களால் நிரம்பி வழியாது , ஆனால் ...
- தீமை : ... நிறைய முக்கியமான தகவல்களை இழந்து விடும்.
(நியமனங்கள், விடுமுறை நினைவுகள், பள்ளி அறிவு...)

மறப்பது இயல்பானதே.

- நன்மை : நமது முளைகள் தேவையற்ற தகவல்களால் நிரம்பி வழியாது , ஆனால் ...
- தீமை : ... நிறைய முக்கியமான தகவல்களை இழந்து விடும்.
(நியமனங்கள், விடுமுறை நினைவுகள், பள்ளி அறிவு...)

ஒரு நினைவாற்றல் பயிற்சி...

பயிற்சி

- சிக்கலான காட்சிகள் உங்களிடம் காட்டப்படும்.
- பின்பு, நீங்கள் அந்தப் படத்தில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளதை கேட்கப் படுவீர்கள்.

இந்த பயிற்சியின் போது நீங்கள் முடிந்தவரை அதிகமான விபரங்களை சரியாக ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



               

                   ?

-               
-                
-                  
-               
-                
-              
-            

முுகாமிடும் பயணம்

என்ன காண்பிக்கப்பட்டது?

- நடமாடும் வீடு
- வெயில் பந்தல்
- மேசை தொகுப்பு
- மிதி வண்டி
- மேசை விரிப்பு
- நாற்காலிகள்
- நீலவானம்



■ = காட்டப்பட்ட வில்லை



என்ன காண்பிக்கப்பட்டது?

- குதிரை
- நெருப்பு
- கிரீடம்
- இறக்கை
- வாள்
- கவசம்

என்ன காண்பிக்கப்பட்டது?

- குதிரை
- நெருப்பு
- கிரீடம்
- இறக்கை
- வாள்
- கவசம்



■ = காட்டப்பட்ட வில்லை

தவறான நினைவுகள்!

- நாம் நினைவில் கொள்ளும் எல்லாமே நாம் நினைக்கும் வழியில் நடந்திருப்பதில்லை!

தவறான நினைவுகள்!

- நாம் நினைவில் கொள்ளும் எல்லாமே நாம் நினைக்கும் வழியில் நடந்திருப்பதில்லை!
- ஒரு வீடியோ புகைப்படக் கருவி எல்லாத் தகவல்களையும் விளக்கமாகப் பதிந்து கொள்வது போல நமது நினைவாற்றலை வேலை செய்வதில்லை !

தவறான நினைவுகள்!

- நாம் நினைவில் கொள்ளும் எல்லாமே நாம் நினைக்கும் வழியில் நடந்திருப்பதில்லை!
- ஒரு வீடியோ புகைப்படக் கருவி எல்லாத் தகவல்களையும் விளக்கமாகப் பதிந்து கொள்வது போல நமது நினைவாற்றலை வேலை செய்வதில்லை !
- நமது முளை தற்போதைய கருத்துப் பதிவுகளை இதேபோன்ற கடந்த கால நிகழ்வுகளுடன் நிரப்புகிறது மற்றும் கலக்கிறது (பயண முகாம் படத்தைப் போல) மேலும் நாம் தர்க்க ரீதியாகவும் நினைவுகளை நிரப்புகிறோம் (உதாரணம் : வெயில் பந்தல்) !

தவறான நினைவுகள்!

- நாம் நினைவில் கொள்ளும் எல்லாமே நாம் நினைக்கும் வழியில் நடந்திருப்பதில்லை!
- ஒரு வீடியோ புகைப்படக் கருவி எல்லாத் தகவல்களையும் விளக்கமாகப் பதிந்து கொள்வது போல நமது நினைவாற்றலை வேலை செய்வதில்லை !
- நமது முளை தற்போதைய கருத்துப் பதிவுகளை இதேபோன்ற கடந்த கால நிகழ்வுகளுடன் நிரப்புகிறது மற்றும் கலக்கிறது (பயண முகாம் படத்தைப் போல) மேலும் நாம் தர்க்க ரீதியாகவும் நினைவுகளை நிரப்புகிறோம் (உதாரணம் : வெயில் பந்தல்) !

நமது தினசரி வாழ்வில் இருக்கும் தவறான நினைவாற்றல் :

தினசரி வாழ்வில் இருக்கும் தவறான நினைவாற்றல்

உதாரணம்: குழந்தைப் பருவ நினைவுகள்



- சில சமயம் நான் அனுபவங்களை தெளிவாக நினைவிருப்பதாக நினைக்கிறோம். உண்மையில் புகைப்படம் மூலமாகவோ அல்லது பெற்றோரின் கதைகள் மூலமாகவோ தான் தெரிந்து கொள்கிறோம்.
- சக மாணவர்கள் அதே நிகழ்வை முற்றிலும் வேறு மாதிரியாக நினைவு கொள்கிறார்கள்.

தினசரி வாழ்வில் இருக்கும் தவறான நினைவாற்றல்

உதாரணம்: குழந்தைப் பருவ நினைவுகள்



- சில சமயம் நான் அனுபவங்களை தெளிவாக நினைவிருப்பதாக நினைக்கிறோம். உண்மையில் புகைப்படம் மூலமாகவோ அல்லது பெற்றோரின் கதைகள் மூலமாகவோ தான் தெரிந்து கொள்கிறோம்.
- சக மாணவர்கள் அதே நிகழ்வை முற்றிலும் வேறு மாதிரியாக நினைவு கொள்கிறார்கள்.

உதாரணம்: சூழ்நிலைகள் மிகவும் ஒன்று போலவே இருக்கும் போது

- ஊதாரணம்: ஒரு பெண்மணி பணப்பையை சிவப்பு கைப்பையில் வைத்ததாக உறுதியாக நினைவு கொள்கிறார். மாறாக அவர் முன்தினம் தனது பணப்பையை பிரவுன் நிற கைப்பையிலே வைத்தார்.

இது, இனிமேல் என் நினைவாற்றலை நான் நம்பக் கூடாது
என்பதைக் குறிக்கிறதா?

இது, இனிமேல் என் நினைவாற்றலை நான் நம்பக் கூடாது என்பதைக் குறிக்கிறதா?

- **அல்ல!** தவறான நினைவுகள் என்பவை சாதாரணமானவை
மேலும் எல்லோரையும் பாதிப்பவை.

இது, இனிமேல் என் நினைவாற்றலை நான் நம்பக் கூடாது என்பதைக் குறிக்கிறதா?

- அல்ல! தவறான நினைவுகள் என்பவை சாதாரணமானவை மேலும் எல்லோரையும் பாதிப்பவை.
- மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (மற்ற எல்லோரையும் போல) நீங்களும் தவறுகள் செய்யக்கூடும். ஏனென்றால் நமது நினைவாற்றால் ஒரு வீடியோ புகைப்படக் கருவி அல்ல.



கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் நினைவாற்றல்

- எவ்வளவு நன்றாக நாம் விஷயங்களை நினைவு கொள்ள முடியும் என்பது நாம் அந்த கணத்தில் எவ்வளவு நன்றாக கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதைச் சார்ந்தது.



கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் நினைவாற்றல்

- எவ்வளவு நன்றாக நாம் விஷயங்களை நினைவு கொள்ள முடியும் என்பது நாம் அந்த கணத்தில் எவ்வளவு நன்றாக கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதைச் சார்ந்தது.

ஏன் கவனம் செலுத்துதல் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் குறைந்த நினைவாற்றல் கொண்டிருக்கிறார்கள் ? இதோ ஒரு சிறிய கணக்கு ...



கணக்கு

ஒரு பேருந்து ஓட்டுநர் பேருந்து நிலையத்தை விட்டு காலியான பேருந்துடன் கிளம்புகிறார். முதல் நிறுத்தத்தில் 5 பேர் ஏறுகிறார்கள். அடுத்த நிறுத்தத்தில் மேலும் 4 பேர் ஏறுகிறார்கள் , மற்றும் 2 பேர் இறங்குகிறார்கள். அடுத்த நிறுத்தத்தில் 1 நபர் ஏறுகிறார் .அடுத்த நிறுத்தத்தில் 6 பேர் ஏறுகிறார்கள். தொடர்ந்த நிறுத்தத்தில் 8 பேர் இறங்குகிறார்கள் 3 பேர் ஏறுகிறார்கள். பின்பு, அடுத்த நிறுத்தத்தில் மேலும் 2 பேர் வெளியேறுகிறார்கள்.



கணக்கு

கேள்வி : எத்தனை முறைகள் பேருந்து நின்றது?!?



கணக்கு

கேள்வி : எத்தனை முறைகள் பேருந்து நின்றது?!?

சரியான விடை : 6 நிறுத்தங்களில்!

முடிவில் 7 பயணிகள் பேருந்தில் மிஞ்சினார்கள். ஆனால் , கேள்வி அப்படி கேட்கப்படவில்லை.

கவனம் செலுத்துதல்



கவனம் செலுத்துதல்

- நமது கவனம் ஒரு ஒளிவிளக்கு வட்டம் போல் செயல்படுகிறது ; மேடையின் மீது இருக்கும் ஒரே ஒரு பொருள் மட்டுமே ஒரு நேரத்தில் வெளிச்சம் பெறும்.



கவனம் செலுத்துதல்

- நமது கவனம் ஒரு ஒளிவிளக்கு வட்டம் போல் செயல்படுகிறது ; மேடையின் மீது இருக்கும் ஒரே ஒரு பொருள் மட்டுமே ஒரு நேரத்தில் வெளிச்சம் பெறும்.
- குவிந்த கவனம் செலுத்திய விஷயங்களை மட்டுமே நாம் சரியாக நினைவு கொள்ள முடியும் (அதாவது பயணிகள் பேருந்தில் ஏறுதலும் இறங்குதலும்) !



கவனம் செலுத்துதல்

- நமது கவனம் ஒரு ஒளிவிளக்கு வட்டம் போல் செயல்படுகிறது ; மேடையின் மீது இருக்கும் ஒரே ஒரு பொருள் மட்டுமே ஒரு நேரத்தில் வெளிச்சம் பெறும்.
- குவிந்த கவனம் செலுத்திய விஷயங்களை மட்டுமே நாம் சரியாக நினைவு கொள்ள முடியும் (அதாவது பயணிகள் பேருந்தில் ஏறுதலும் இறங்குதலும்) !
- நமது சுற்றுப்புற சூழ்நிலையில் எல்லா தகவல்களின் மீதும் ஒரே நேரத்தில் கவனம் செலுத்துவது சாத்தியமாகாது.





எவ்வாறு கவனம் செலுத்துவதிலும் நினைவாற்றலிலும் பிரச்சினைகள் உண்டாகிறது?

- மிகவும் ஆழமான அசை போடுதலின் போது சுழல்கின்ற எண்ணங்கள் ஒருவரின் கவனம் செலுத்துதலை பாதிக்கும்.



எவ்வாறு கவனம் செலுத்துவதிலும் நினைவாற்றலிலும் பிரச்சினைகள் உண்டாகிறது?

- மிகவும் ஆழமான அசை போடுதலின் போது சுழல்கின்ற எண்ணங்கள் ஒருவரின் கவனம் செலுத்துதலை பாதிக்கும்.
- ஒளிவிளக்கு வட்டம் உள்நோக்கி குறிக்கப்பட்டிருக்கும் போது சுற்றுப்புறத்தின் மிக முக்கியமான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தும் திறமை குறைகிறது.



எவ்வாறு கவனம் செலுத்துவதிலும் நினைவாற்றலிலும் பிரச்சினைகள் உண்டாகிறது?

- மிகவும் ஆழமான அசை போடுதலின் போது சுழல்கின்ற எண்ணங்கள் ஒருவரின் கவனம் செலுத்துதலை பாதிக்கும்.
- ஒளிவிளக்கு வட்டம் உள்ளோக்கி குறிக்கப்பட்டிருக்கும் போது சுற்றுப்புறத்தின் மிக முக்கியமான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தும் திறமை குறைகிறது.
- இதன் விளைவாக அசை போடுதலால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பின்னாளில், மிகவும் குறைவான சுற்றுப்புற விஷயங்களையே நினைவு கொள்கிறார்கள்.

அடிக்கடி எழும் கவலை :
நான் முது மறதியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேனா?

அடிக்கடி எழும் கவலை :
நான் முது மறதியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேனா?

இல்லை! நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் விளக்கப்படக் கூடியவை

அடிக்கடி எழும் கவலை : நான் முது மறதியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேனா?

இல்லை! நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் விளக்கப்படக் கூடியவை

- இது குறைந்த தகவல்களை உள் வாங்கும் தன்மைக்கு தொடர்புடையது மாறாக, முற்றிலும் "மறந்து விடும்" தன்மை அல்ல.

அடிக்கடி எழும் கவலை : நான் முது மறதியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேனா?

இல்லை! நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் விளக்கப்படக் கூடியவை

- இது குறைந்த தகவல்களை உள் வாங்கும் தன்மைக்கு தொடர்புடையது மாறாக, முற்றிலும் "மறந்து விடும்" தன்மை அல்ல.
- ஊக்கம் இழத்தல், உணர்ச்சியின்மை மற்றும் சக்தி இழத்தல் மன அழுத்தத்தின் போது அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. இவையே குறைந்த கவனித்து உள் வாங்குதலின் விளக்கமாகும்.

அடிக்கடி எழும் கவலை : நான் முது மறதியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேனா?

இல்லை! நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் விளக்கப்படக் கூடியவை

- இது குறைந்த தகவல்களை உள் வாங்கும் தன்மைக்கு தொடர்புடையது மாறாக, முற்றிலும் "மறந்து விடும்" தன்மை அல்ல.
- ஊக்கம் இழத்தல், உணர்ச்சியின்மை மற்றும் சக்தி இழத்தல் மன அழுத்தத்தின் போது அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. இவையே குறைந்த கவனித்து உள் வாங்குதலின் விளக்கமாகும்.
- அசை போடுதல்/மன அழுத்தம் இவைகள் குறைந்தால் ஒரு நபர் மற்ற விஷயங்களில் மீண்டும் கவனம் செலுத்தவும் மேலும் அவற்றை நினைவில் கொள்ளவும் முடியும்.

நாம் எல்லோரும் ஒன்றையே பார்க்கவும் மற்றும் நினைவில் கொள்ளவும் செய்கிறோமா?



உதாரணம் : 3 கலைஞர்கள் ஒரே மாதிரியான காட்டலான் கிராமப்
புறத்தை வரைந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் ...

இந்த மூன்று படங்களிலும் உள்ள நிறம் மற்றும் அளவுகளின் வித்தியாசங்களில் கவனம் செலுத்தவும் !



ஒவ்வொரு கலைஞராலும் சித்தரிக்கப்பட்டோ அல்லது விடப்பட்டோ உள்ள விஷயங்கள் வித்தியாசமாய் இருக்கின்றனவா ?



Andreas Weißgerber

Helmut Schack

Bernd Hampel

இந்த மூன்று படங்களிலும் உள்ள நிறம் மற்றும் அளவுகளின் வித்தியாசங்களில் கவனம் செலுத்தவும் !



ஒவ்வொரு
கலைஞராலும்
சித்தரிக்கப்பட்டோ
அல்லது விடப்பட்டோ
உள்ள விஷயங்கள்
வித்தியாசமாய்
இருக்கின்றனவா ?



ஆண்ட்ரியாஸ் வைபர்க் : இந்தப் படத்திலுள்ள குன்றுகள் மற்ற இரு படங்களிலும் இருப்பவையை விட தட்டையாக உள்ளன.

பெர்ண்ட் ஹாம்பல் : மற்ற படங்களைவிட நிலப்பரப்பின் நிறம் இந்தப் படத்தில் மிக மண் சார்ந்ததாக உள்ளது. சாலையின் வலது பக்கம் உள்ள மரம் காணப்படவில்லை (சிவப்பு வட்டம்)



ஹெல்முட் ஷாக் : இந்தப் படத்தில் வித்தியாசமான வயல் பரப்பு தொடுவானம் வரையில் நீண்டு இருக்கிறது. நிலப்பரப்பு மிகவும் வண்ண மயமாக உள்ளது. மற்ற படங்களோடு ஒப்பிடும் போது, மரக் கூட்டங்கள் தொடுவானத்தின் முன்புறம் ஒரு பகுதியில் மட்டுமே வெளிப்படுத்தப் பட்டுள்ளன.

Bernd Hampel

நாம் எல்லோரும் ஒன்றையே பார்க்கவும் மற்றும்
நினைவில் கொள்ளவும் செய்கிறோமா?

நாம் எல்லோரும் ஒன்றையே பார்க்கவும் மற்றும்

நினைவில் கொள்ளவும் செய்கிறோமா?

- அல்ல, ஒவ்வொரு தனிநபரும் விஷயங்களை வித்தியாசமாக நோக்குகிறார்! இந்த மூன்று படங்களிலும் போல ஒரே நிலப்பரப்பு தெரிகிறது. ஆனால் வித்தியாசமான விதமாக!

நாம் எல்லோரும் ஒன்றையே பார்க்கவும் மற்றும்

நினைவில் கொள்ளவும் செய்கிறோமா?

- அல்ல, ஒவ்வொரு தனிநபரும் விஷயங்களை வித்தியாசமாக நோக்குகிறார்! இந்த முன்று படங்களிலும் போல ஒரே நிலப்பரப்பு தெரிகிறது. ஆனால் வித்தியாசமான விதமாக!
- பொதுவாக நாம் தனிப்பட்ட அர்த்தமுள்ள தகவல்களில் மட்டுமே நமது கவனத்தைக் குவிக்கிறோம், உதாரணமாக, இது நமது மன நிலைக்கு ஒத்துப்போகிறது.

நாம் எல்லோரும் ஒன்றையே பார்க்கவும் மற்றும்

நினைவில் கொள்ளவும் செய்கிறோமா?

- அல்ல, ஒவ்வொரு தனிநபரும் விஷயங்களை வித்தியாசமாக நோக்குகிறார்! இந்த மூன்று படங்களிலும் போல ஒரே நிலப்பரப்பு தெரிகிறது. ஆனால் வித்தியாசமான விதமாக!
- பொதுவாக நாம் தனிப்பட்ட அர்த்தமுள்ள தகவல்களில் மட்டுமே நமது கவனத்தைக் குவிக்கிறோம், உதாரணமாக, இது நமது மன நிலைக்கு ஒத்துப்போகிறது.
- நமது தற்போதைய மனநிலை எந்த வகையான ஞாபகங்களை அணுக வேண்டும் என்பதை பாதிப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.



இது மன அழுத்தத்தில் என்ன செய்யக்கூடும்?

- மன அழுத்த நிலை என்பது அடிக்கடி எதிர்மறை அனுபவங்களையே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும் - இனிமையான அல்லது ஒரு நிலமையான அனுபவங்கள் எளிதாக நினைவுக்கு வருவதில்லை.



இது மன அழுத்தத்தில் என்ன செய்யக்கூடும்?

- மன அழுத்த நிலை என்பது அடிக்கடி எதிர்மறை அனுபவங்களையே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும் - இனிமையான அல்லது ஒரு நிலமையான அனுபவங்கள் எளிதாக நினைவுக்கு வருவதில்லை.
- இதனால் நிகழ்ச்சிகள் என்பது ரோஜா நிறத்தில் அனுபவமாவதோ, நினைவுக்கு வருவதோ இல்லை. வழியாகவே சாம்பல் நிற அனுபவமாகின்றன, நினைவுக்கு வருகின்றன.



இது மன அழுத்தத்தில் என்ன செய்யக்கூடும்?

- மன அழுத்த நிலை என்பது அடிக்கடி எதிர்மறை அனுபவங்களையே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும் - இனிமையான அல்லது ஒரு நிலமையான அனுபவங்கள் எளிதாக நினைவுக்கு வருவதில்லை.
- இதனால் நிகழ்ச்சிகள் என்பது ரோஜா நிறத்தில் அனுபவமாவதோ, நினைவுக்கு வருவதோ இல்லை. வழியாகவே சாம்பல் நிற அனுபவமாகின்றன, நினைவுக்கு வருகின்றன.
- உதாரணம் : ஒரு கச்சேரியின் போது அலைபேசி மணியடிக்கிறது. அதைப்பற்றி நினைவு கூரும் போது அந்தத் தொந்தரவே நினைவு கொள்ளப்படுகின்றது, அந்த அழகான இசை அல்ல.



இது மன அழுத்தத்தில் என்ன செய்யக்கூடும்?

- மன அழுத்த நிலை என்பது அடிக்கடி எதிர்மறை அனுபவங்களையே ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும் - இனிமையான அல்லது ஒரு நிலமையான அனுபவங்கள் எளிதாக நினைவுக்கு வருவதில்லை.
- இதனால் நிகழ்ச்சிகள் என்பது ரோஜா நிறத்தில் அனுபவமாவதோ, நினைவுக்கு வருவதோ இல்லை. வழியாகவே சாம்பல் நிற அனுபவமாகின்றன, நினைவுக்கு வருகின்றன.
- உதாரணம் : ஒரு கச்சேரியின் போது அலைபேசி மணியடிக்கிறது. அதைப்பற்றி நினைவு கூரும் போது அந்தத் தொந்தரவே நினைவு கொள்ளப்படுகின்றது, அந்த அழகான இசை அல்ல.

இவ்வாறு நீங்கள் அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?

சாம்பல் நிறக் கண்ணாடி வழியாக நினைவு கொள்வது

- நினைவுகளுக்கு உணர்ச்சி பூர்வமான நிறம் பூசுவது தவறான எண்ணங்களோடு தொடர்புடையது!

சாம்பல் நிறக் கண்ணாடி வழியாக நினைவு கொள்வது

- நினைவுகளுக்கு உணர்ச்சி பூர்வமான நிறம் பூசுவது தவறான எண்ணங்களோடு தொடர்புடையது!
- இது உலகை யதார்த்த நோக்கோடு பார்ப்பதைத் தடுக்கும். மற்றும் மன அழுத்த சிந்தனை முறையை ஊக்குவிக்கும். (எனவே நாம் மன அழுத்த சிந்தனை முறைக்கான மேலும் " ஆதாரங்களை " சேகரிப்போம்)



நான் இதற்கு என்ன செய்வது?



நான் இதற்கு என்ன செய்வது?

- தினசரி வாழ்வில் நேர்மறை நிகழ்வுகளை அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் நினைவு கொள்ளப்பழகவும், உதாரணமாக, மகிழ்ச்சிக் குறிப்பேடு வைத்துக் கொள்ளவும், அதில் ஒவ்வொரு மாலையிலும் நன்றாக நடந்த விஷயங்களைக் குறிப்பிடவும்.



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால்
பிரச்சனையில் உதவும்?

???



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

1. தினசரி வாழ்வில் முடிந்தவரை ஒரு ஒழுங்கு முறையை உருவாக்குங்கள். உங்கள் நடத்தை அதிகம் வழக்கமானதாக இருக்கும் போது, சிலவற்றை மறந்துவிடும் ஆபத்து குறைகிறது.



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

1. தினசரி வாழ்வில் முடிந்தவரை ஒரு ஒழுங்கு முறையை உருவாக்குங்கள். உங்கள் நடத்தை அதிகம் வழக்கமானதாக இருக்கும் போது, சிலவற்றை மறந்துவிடும் ஆபத்து குறைகிறது.
2. இது "வெளிப்புற ஒழுங்கு முறையை" பராமரிப்பதற்கான மிகச்சிறந்த சாத்தியமான வழியாக உதவுகிறது. நீங்கள் பொருட்களை விரைவில் கண்டறியவும் மேலும் சிறப்பாக நினைவு கொள்ளவும் முடியும். (எல்லா விஷயங்களையும் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருக்கும் போது)



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

3. முக்கியமான தகவல்களைப் பொருத்தமான இடத்தில் ஒட்டவும்
(உதாரணமாக மருந்து அட்டவணையை குளிர்பதனப்
பெட்டியின் மேல் அல்லது குளியலறைக் கண்ணாடியின் மேல்,
நினைவில் கொண்டு உங்களோடு எடுத்துச் செல்ல
வேண்டியவற்றை முன் வாசல் கதவின் மேல், போன்றவை)



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

3. முக்கியமான தகவல்களைப் பொருத்தமான இடத்தில் ஒட்டவும்
(உதாரணமாக மருந்து அட்டவணையை குளிர்பதனப்
பெட்டியின் மேல் அல்லது குளியலறைக் கண்ணாடியின் மேல்,
நினைவில் கொண்டு உங்களோடு எடுத்துச் செல்ல
வேண்டியவற்றை முன் வாசல் கதவின் மேல், போன்றவை)
4. நியமனக் குறிப்பேட்டைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது மற்ற
நினைவாற்றல் உபகரணங்கள் (உதாரணம் - திறன் பேசி
அல்லது மின்னஞ்சல்)



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

3. முக்கியமான தகவல்களைப் பொருத்தமான இடத்தில் ஒட்டவும் (உதாரணமாக மருந்து அட்டவணையை குளிர்பதனப் பெட்டியின் மேல் அல்லது குளியலறைக் கண்ணாடியின் மேல், நினைவில் கொண்டு உங்களோடு எடுத்துச் செல்ல வேண்டியவற்றை முன் வாசல் கதவின் மேல், போன்றவை)
4. நியமனக் குறிப்பேட்டைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது மற்ற நினைவாற்றல் உபகரணங்கள் (உதாரணம் - திறன் பேசி அல்லது மின்னஞ்சல்)
5. எப்போதும் ஒரு குறிப்பேட்டைக் கொண்டு செல்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள் (அல்லது சட்டைப்பை நாளோடு) மற்றும் ஒரு பேனா. ஏனென்றால் முக்கியமான விஷயங்களை நீங்கள் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ள முடியும். (செய்ய வேண்டியவை பற்றிய பட்டியல் என்பது போல)



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

6. நீங்கள் பயணம் செய்யும் போது ஒரு புது உத்தியை நினைவில் கொள்ள விரும்பி அதற்கான ஒரு குறிப்பெடுத்துக் கொள்ள வழியில்லாத போது, அந்த உத்தியை ஒரு பொருளோடு இணைத்து நினைவில் நிலை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள் (உதாரணமாக., கைக்குட்டையில் முடிச்சிடுவது, மோதிரத்தை விரல் மாற்றிப் போடுவது, சிறு கல்லை சட்டைப்பையில் போட்டுக் கொள்வது)



எது தினசரி வாழ்வில் நினைவாற்றால் பிரச்சனையில் உதவும்?

6. நீங்கள் பயணம் செய்யும் போது ஒரு புது உத்தியை நினைவில் கொள்ள விரும்பி அதற்கான ஒரு குறிப்பெடுத்துக் கொள்ள வழியில்லாத போது, அந்த உத்தியை ஒரு பொருளோடு இணைத்து நினைவில் நிலை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள் (உதாரணமாக., கைக்குட்டையில் முடிச்சிடுவது, மோதிரத்தை விரல் மாற்றிப் போடுவது, சிறு கல்லை சட்டைப்பையில் போட்டுக் கொள்வது)
7. கற்கும் போது அதிகமாக புலன்களையும் "வழிகளையும்" உபயோகிப்பது சிறந்த நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ளும் தன்மையைக் கொடுக்கும். கேட்டல், பார்த்தல், விவரித்தல் மற்றும் பிரயோகம் செய்தல் போன்ற வெவ்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.



நினைவாற்றல் கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்



நினைவாற்றல் கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் போது வரக்கூடிய நினைவாற்றல் பிரச்சினைகளை நாம் விளக்க முடியும். (உதாரணமாக: ஒருமுகப்படுத்து பிரச்சினையால், அடிக்கடி அசை போடுவதால்).



நினைவாற்றல்

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் போது வரக்கூடிய நினைவாற்றல் பிரச்சினைகளை நாம் விளக்க முடியும். (உதாரணமாக: ஒருமுகப்படுத்து பிரச்சினையால், அடிக்கடி அசை போடுவதால்).
- டிமென்ஷியா போல் அல்லாமல் கவனம் செலுத்துதல், மற்றும் நினைவில் கொள்ளும் பிரச்சனைகள் மன அழுத்த நோயில் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன. அவை மன அழுத்தம் குறையும் போது சமம்படுகின்றன.



நினைவாற்றல்

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் போது வரக்கூடிய நினைவாற்றல் பிரச்சினைகளை நாம் விளக்க முடியும். (உதாரணமாக: ஒருமுகப்படுத்து பிரச்சினையால், அடிக்கடி அசை போடுவதால்).
- டிமென்ஷியா போல் அல்லாமல் கவனம் செலுத்துதல், மற்றும் நினைவில் கொள்ளும் பிரச்சனைகள் மன அழுத்த நோயில் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன. அவை மன அழுத்தம் குறையும் போது சமம்படுகின்றன.
- பொதுவாக , நமது ஞாபகங்கள் ஏமாற்றக் கூடியவை! அவை பாரபட்சத்துக்கு உட்பட்டவை. நினைவு பெரும்பாலும் தற்போதைய மனநிலையைச் சார்ந்தது.



நினைவாற்றல் கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- நினைவாற்றல் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தவும் மன அழுத்த காலங்களில் (நாள் குறிப்புகள், ஓட்டும் குறிப்புகள்) மற்றும் மகிழ்ச்சிக் குறிப்புகள் வைத்துக் கொள்ளவும்.



நினைவாற்றல்

கற்க வேண்டிய குறிப்புகள்

- நினைவாற்றல் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தவும் மன அழுத்த காலங்களில் (நாள் குறிப்புகள், ஓட்டும் குறிப்புகள்) மற்றும் மகிழ்ச்சிக் குறிப்புகள் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- யாருமே பூரணமானவர்கள் அல்ல :நாம் எல்லோருமே விஷயங்களை மறக்கிறோம். அது இயல்பானதே! மேலும் சிலசமயம் நன்மையானது!

நன்றி !

