UKE HAMBURG

மட்டாகாக்னிடிவ் பயிற்ச்சி (எம்சிடி)

எம்சிடி 6 A BADE – மற்றவர் அனுபவத்தை நாம் எவ்வாறு உணர்வது… II

© Moritz, Woodward & Ravi Shankar (9|22)

www.uke.de/mct

இந்த தொகுதியில் பயன்படுத்தப்பட்ட படங்கள் முறையே கலைஞர்கள் மற்றும் பதிப்புரிமை உரிமையாளர்களால் அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் விபரங்களுக்கு (கலைஞர், தலைப்பு) தயவுக்கூர்ந்து இந்த தொகுதியின் முடிவில் பார்க்கவும்.

ஒருவரை தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யும் போது எதைப்பார்த்து முடிவெடுப்பீர்கள்?

நீங்கள் மதிப்பீடு செய்ய எடுத்த குறிப்புகள் எவ்வளவு நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தவை?

ஒருவரை தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யும் போது எதைப்பார்த்து முடிவெடுப்பீர்கள்?

நீங்கள் மதிப்பீடு செய்ய எடுத்த குறிப்புகள் எவ்வளவு நம்பகத்தன்மை வாய்ந்தவை?

வேறு? …

வேறு எந்த வழியில் கிடைக்கும் தகவல்களை கருத்தில் கொள்ளலாம்? இவை எவ்வளவு நம்பகத்தன்மை உடையவை?

வேறு எந்த வழியில் கிடைக்கும் தகவல்களை கருத்தில்
கொள்ளலாம்? இவை எவ்வளவு நம்பகத்தன்மை உடையவை?

- அந்த நபரைப் பற்றி முன்பே தெரிந்திருத்தல் (செவிவழிச் செய்தி): உ.ம்., ஒரு நண்பரின் கருத்து.
- அவரைப் போன்ற நபர்கள்/ குழுவினர் பற்றி முன்பே தெரிந்திருத்தல்: உ.ம். *ராப் பாடகர்கள்.*
- “எண்ணம் தோன்றுதல்”/ உள்ளுணர்வு
- எங்கோ எழுதப்பட்டது: உ.ம், இ - மெயில் அல்லது இன்டர்நெட் அரட்டை

சில சமூக குறிப்புகளின் நன்மைகளும் தீமைகளும்

இப்பொழுது ஒருவரை மதிப்பீடு செய்வதற்கான அம்சங்களை கலந்தாலோசித்தோம், நாம் சமூக குறிப்புகளில் உள்ள பலம் மற்றும் பலவீனங்களின் மீது கவனம் செலுத்தலாம்.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

மொழி : ஒருவர் என்ன சொல்கிறார் மற்றும் அதை அவள் /அவர் எப்படி சொல்கிறார் 	முக்கிய குறிப்பு: ???
எடுத்துக்காட்டு **மக்களிடம் ரொட்டி இல்லை** **… அதற்கு பதில் ஏன்** **அவர்கள் கேக் சாப்பிடக்கூடாது?** மேரி ஆன்டோநெட் (1755 – 1793) யில் ஏழைகளின் வாழ்க்கை தரத்தைப்பற்றி அறியாமலேயே, அவர் கிண்டலாகவும் மிகவும் எளிமையாகவும் (ஓட்டுக்காகவும்) ஒரு கூற்று கூறினார்	எச்சரிக்கை: ???

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

மொழி : ஒருவர் என்ன சொல்கிறார் மற்றும் அதை அவள் /அவர் எப்படி சொல்கிறார்

முக்கிய குறிப்பு:

உள்ளடக்கம்: நேரடி தகவல் தொடர்புக்கு மொழி மிக முக்கியம்

தொனி: பேச்சானது (குத்தி காட்டுவது அற்பத்தனமான), சொல் தேர்வு (திமிர்பிடித்த, உண்மையானவர் போன்றவை.) இவை ஒருவரைப் பற்றி நிறைய சொல்லும்.

எடுத்துக்காட்டு

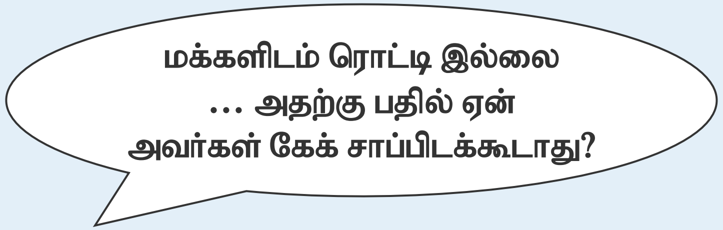
மக்களிடம் ரொட்டி இல்லை
... அதற்கு பதில் ஏன்
அவர்கள் கேக் சாப்பிடக்கூடாது?

மேரி ஆன்டோநெட் (1755 – 1793) யில் ஏழைகளின் வாழ்க்கை தரத்தைப்பற்றி அறியாமலேயே, அவர் கிண்டலாகவும் மிகவும் எளிமையாகவும் (ஓட்டுக்காகவும்) ஒரு கூற்று கூறினார்

எச்சரிக்கை:

???

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

மொழி : ஒருவர் என்ன சொல்கிறார் மற்றும் அதை அவள் /அவர் எப்படி சொல்கிறார்	முக்கிய குறிப்பு: **உள்ளடக்கம்:** நேரடி தகவல் தொடர்புக்கு மொழி மிக முக்கியம் **தொனி:** பேச்சானது (குத்தி காட்டுவது அற்பத்தனமான), சொல் தேர்வு (திமிர்பிடித்த, உண்மையானவர் போன்றவை.) இவை ஒருவரைப் பற்றி நிறைய சொல்லும்.
எடுத்துக்காட்டு  மேரி ஆன்டோநெட் (1755 – 1793) யில் ஏழைகளின் வாழ்க்கை தரத்தைப்பற்றி அறியாமலேயே, அவர் கிண்டலாகவும் மிகவும் எளிமையாகவும் (ஓட்டுக்காகவும்) ஒரு கூற்று கூறினார்	எச்சரிக்கை: **உள்ளடக்கம்:** தனிப்பட்ட அர்த்தத்தினாலும் மற்றும் தவறாக புரிந்துக் கொள்வதினாலும் அவர்கள் சிந்திப்பதற்கும் மற்றும் சொல்வதற்கும் இடையே அடிக்கடி வேறுபாடு ஏற்படும். **தொனி:** சிலர் பேசும்பொழுது குறைவான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். ஆனாலும் அதிக உணர்ச்சிகள் அவருக்குள் இருக்கும். (உ.ம்.-“டெட்பேன் ஹியூமர்” (உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல் நகைச்சுவை கூறுதல்) பார்கின்சன்ஸ் நோயில் முக அசைவுகள் இல்லை.)

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

முன் கூட்டியே ஒருவரை பற்றி தெரிந்த தகவல்கள்

முக்கிய குறிப்பு:

???

எச்சரிக்கை:

???

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

முன் கூட்டியே ஒருவரை பற்றி தெரிந்த தகவல்கள்	முக்கிய குறிப்பு:
	• ஒருவரை பற்றி முன் கூட்டியே தெரிந்த தகவல்கள் அவரைக் கணிக்க உதவலாம், குறிப்பாக நீங்கள் அவரை இது போன்ற சூழ்நிலையில் முன்பே சந்தித்திருந்தால்.
	எச்சரிக்கை: ???

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

முன் கூட்டியே ஒருவரை பற்றி தெரிந்த தகவல்கள்

முக்கிய குறிப்பு:

- ஒருவரை பற்றி முன் கூட்டியே தெரிந்த தகவல்கள் அவரைக் கணிக்க உதவலாம், குறிப்பாக நீங்கள் அவரை இது போன்ற சூழ்நிலையில் முன்பே சந்தித்திருந்தால்.

எச்சரிக்கை:

- சூழ்நிலை, தற்போதைய மனநிலை மற்றும் வாய்ப்பை பொறுத்து மக்களின் செயல் மாறுபடலாம். ஒருவர் முற்றிலும் மகிழ்ச்சியாகவோ அல்லது வருத்தமாகவோ அல்லது நல்லவராகவோ அல்லது தீயவராகவோ அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும் இருப்பதில்லை. ஒருவர் தனது குடும்பத்துடன் வெளிப்படையாகவும் அதே சமயம் நண்பர்களிடம் கூச்சப்படுபவராகவும் இருப்பார். அல்லது இதற்கு நேர்மாறாக இருப்பார். சில நேரங்களில் நீங்கள் பல்வேறு நிகழ்வுகளில் எவ்வளவு வித்தியாசமாக நடந்துகொண்டீர்கள் என்று நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

உள்ளுணர்வு	முக்கிய குறிப்பு:
	???
மனிதர்களால் தனக்கு அச்சுறுத்தல் உண்டா இல்லையா என்று நாய்களால் உணர முடியும் என்று சொல்லப்படுகிறது.	எச்சரிக்கை: ???

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

உள்ளுணர்வு

வேடிக்கை, பயமுறுத்தல்?
உங்கள் மனநிலையை பொறுத்து!

பயம்

சுகம்

உதாரணம்: சர்க்கஸின் · பேய் படம் “ாபகம்

முக்கிய குறிப்பு:

- உள்ளுணர்வு என்பது நமது அனுபவத்தால் பெறப்பட்ட அறிவு. சில நேரங்களில் சட்டென்று முடிவு எடுப்பது காரணம் அறிவதை விட சிறந்தது.

எச்சரிக்கை:

???

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

உள்ளுணர்வு

வேடிக்கை, பயமுறுத்தல்?
உங்கள் மனநிலையை பொறுத்து!

பயம்

உதாரணம்: சர்க்கஸின்

சுகம்

· பேய் படம் “ாபகம்

முக்கிய குறிப்பு:

- உள்ளுணர்வு என்பது நமது அனுபவத்தால் பெறப்பட்ட அறிவு. சில நேரங்களில் சட்டென்று முடிவு எடுப்பது காரணம் அறிவதை விட சிறந்தது.

எச்சரிக்கை:

- நம்முடைய தற்போதைய மனநிலை நமது எண்ணங்களையும், பார்க்கும் விதத்தையும் தீர்மானிக்கும். உதாரணம்:
    1. கோபம்: தவறாக புரிந்து கொள்வது அல்லது அவ நம்பிக்கையாக உணர்வது.
    2. மன அழுத்தம்: அனைத்தும் உண்மையாய் இருப்பதைக் காட்டிலும் “இருண்டு”காணப்படும்.

கொடுக்கப்பட்டுள்ள உருவத்தின் அம்சத்தைக் கொண்டு அவற்றின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி கலந்து ஆலோசிக்கவும்

உள்ளுணர்வு

வேடிக்கை, பயமுறுத்தல்?
உங்கள் மனநிலையை பொறுத்து!

பயம்

உதாரணம்: சர்க்கஸின்

சுகம்

பேய் படம் “ாபகம்

முக்கிய குறிப்பு:

- உள்ளுணர்வு என்பது நமது அனுபவத்தால் பெறப்பட்ட அறிவு. சில நேரங்களில் சட்டென்று முடிவு எடுப்பது காரணம் அறிவதை விட சிறந்தது.

எச்சரிக்கை:

- நம்முடைய தற்போதைய மனநிலை நமது எண்ணங்களையும், பார்க்கும் விதத்தையும் தீர்மானிக்கும். உதாரணம்:
  1. கோபம்: தவறாக புரிந்து கொள்வது அல்லது அவ நம்பிக்கையாக உணர்வது.
  2. மன அழுத்தம்: அனைத்தும் உண்மையாய் இருப்பதைக் காட்டிலும் “இருண்டு”காணப்படும்.
- உள்ளுணர்வுகளை கேட்க வேண்டும். ஆனால் கண்மூடித்தனமாக நம்பக்கூடாது.

தோற்றம் மற்றும் உண்மை!

...இதற்கு முன்பு ஆலோசித்த அம்சங்களை வைத்து மட்டுமே (உ.ம். - மொழி) எதையும் முழுமையாக நம்ப முடியாது!

ஒருவர் பல அம்சங்களையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்!
இவை அனைத்தும் சேர்ந்து, ஒரு சிக்கலான சூழ்நிலையை கணிக்க உதவும்...

நாம் ஏன் இதை செய்கின்றோம்?

ஆராய்ச்சி முடிவுகள், மனநோய் (முக்கியமாக மனச்சிதைவு) உள்ள மக்கள் பலருக்கு [அனைவரும் அல்ல!] பின்வரும் பகுதிகளில் பிரச்சனைகள் இருக்குமென ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றது.

- மற்றவர்களுடைய முகபாவனைகளை கண்டுபிடிப்பதிலும் மற்றும் மதிப்பிடுவதிலும் சிரமங்கள் உள்ளது. (உ.ம். - சந்தோசம், துக்கம்).

நாம் ஏன் இதை செய்கின்றோம்?

ஆராய்ச்சி முடிவுகள், மனநோய் (முக்கியமாக மனச்சிதைவு) உள்ள மக்கள் பலருக்கு [அனைவரும் அல்ல!] பின்வரும் பகுதிகளில் பிரச்சனைகள் இருக்குமென ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றது.

- மற்றவர்களுடைய முகபாவனைகளை கண்டுபிடிப்பதிலும் மற்றும் மதிப்பிடுவதிலும் சிரமங்கள் உள்ளது. (உ.ம். - சந்தோசம், துக்கம்).
- பிறருடைய தற்பொழுதைய நடவடிக்கைளை கொண்டு அவருடைய எதிர்கால செயல்பாடுகள் / நோக்கங்களை யூகித்து உணர்வதில் சிரமங்கள் உள்ளது.

மனநோயின் போது மற்றவர்கள் அனுபவத்தை புரிந்துகொள்ள இயலாததால் தவறான புரிதலுக்கு வழி வகுக்கிறது – உதாரணம்

சம்பவம்	மனநோயின் போது விளக்கங்கள்	வேறு விளக்கங்கள்
பேருந்தில் இருக்கும் ஒரு மனிதர் உங்களை வெகுநேரம் உற்று நோக்குகிறார்.	தொல்லை படுத்துபவர் இறுதியில் தன்னை வெளிப்படுத்தி விட்டார்.	கவனத்தை கவர்கிற உங்கள் நடத்தையினால் (உ.ம். கண்ணாடி அணிந்திருத்தல்) உங்களைப் பார்க்க தூண்டிவீட்டீர்கள்.
முதலாளி உங்கள் தவறுகளை விமர்சிக்கிறார்.	உங்களை பணிநீக்கம் செய்யப்போகிறார் என நம்புகிறீர்கள்.	முதலாளி சற்று அதிகமாகவே விமர்சித்துவிட்டார் ஆனால் உங்களை பணிநீக்கம் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லை. அவர் பொதுவாகவே சற்று கோபப்படுபவர்.
பள்ளியின் குறைந்த சாதனை குறித்து நண்பர் செய்தித்தாளில் படிக்கிறார்.	சிறுவயதில் நான் சரியாக மதிப்பெண் வாங்கவில்லை என்பதை சுட்டிக் காட்டுகிறார்	முழுமையான தற்செயல், நண்பருக்கு செய்தியின் மீது ஆர்வமிருந்தது ஆனால் அவருக்கு பள்ளியில் உங்களை பிரச்சனைப்பற்றி தெரியாது.

எவரேனும் உங்களுடைய சொந்த அனுபவத்தை பகிர்ந்துக் கொள்ள முடியுமா?

பயிற்சி

- இனி வருபவைகளில் உங்களுக்கு கேலிச்சித்திரங்கள் காட்டப்படும்.
- கதையில் உள்ள பாத்திரங்கள் ஒருவர் மற்றொருவரைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என ஆலோசனை செய்யவும்.

பயிற்சி

- இனி வருபவைகளில் உங்களுக்கு கேலிச்சித்திரங்கள் காட்டப்படும்.
- கதையில் உள்ள பாத்திரங்கள் ஒருவர் மற்றொருவரைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என ஆலோசனை செய்யவும்.

முக்கியமானவை

- உங்களிடம் இருக்கும் தகவல்களையும் மற்றும் அந்த பாத்திரங்கள் தங்களைப் பற்றி நினைக்கும் தகவல்களையும் வேறுபடுத்திக் காட்ட வேண்டும்.

பயிற்சி

- இனி வருபவைகளில் உங்களுக்கு கேலிச்சித்திரங்கள் காட்டப்படும்.
- கதையில் உள்ள பாத்திரங்கள் ஒருவர் மற்றொருவரைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என ஆலோசனை செய்யவும்.

முக்கியமானவை

- உங்களிடம் இருக்கும் தகவல்களையும் மற்றும் அந்த பாத்திரங்கள் தங்களைப் பற்றி நினைக்கும் தகவல்களையும் வேறுபடுத்திக் காட்ட வேண்டும்.
- உறுதியான பதில் அளிக்க வேறு என்ன கூடுதலான தகவல்கள் தேவைப்படுகின்றன?

அந்தச் சிறுமி தன்னுடைய பாட்டியின், அடுத்த பிறந்த நாளுக்கு என்ன பரிசு கொண்டுவருவாள் என்று கருதுகிறீர்கள்? பாட்டி மகிழ்ச்சியடைவாரா?

அந்தச் சிறுமி தன்னுடைய பாட்டியின், அடுத்த பிறந்த நாளுக்கு என்ன பரிசு கொண்டுவருவாள் என்று கருதுகிறீர்கள்? பாட்டி மகிழ்ச்சியடைவாரா?

பாட்டியின் பிறந்தநாள்

அந்தச்சிறுமி தனது பாட்டிக்கு அடுத்த வருடம் என்ன கொண்டுவருவாள்?

அனேகமாக: ஒரு பொட்டி நிறைய மிட்டாய்கள் ஏனென்றால் சென்ற முறை பாட்டி உற்சாகமடைந்தார்

மாறாக: தனது பாட்டிக்கு மிட்டாய்கள் பிடிக்காது என்பதை கவனித்து விட்டால் மற்றும் அவள் அடுத்த பிறந்தநாளுக்கு வித்தியாசமாக வேறு ஏதாவது கொண்டுவருவாள்.

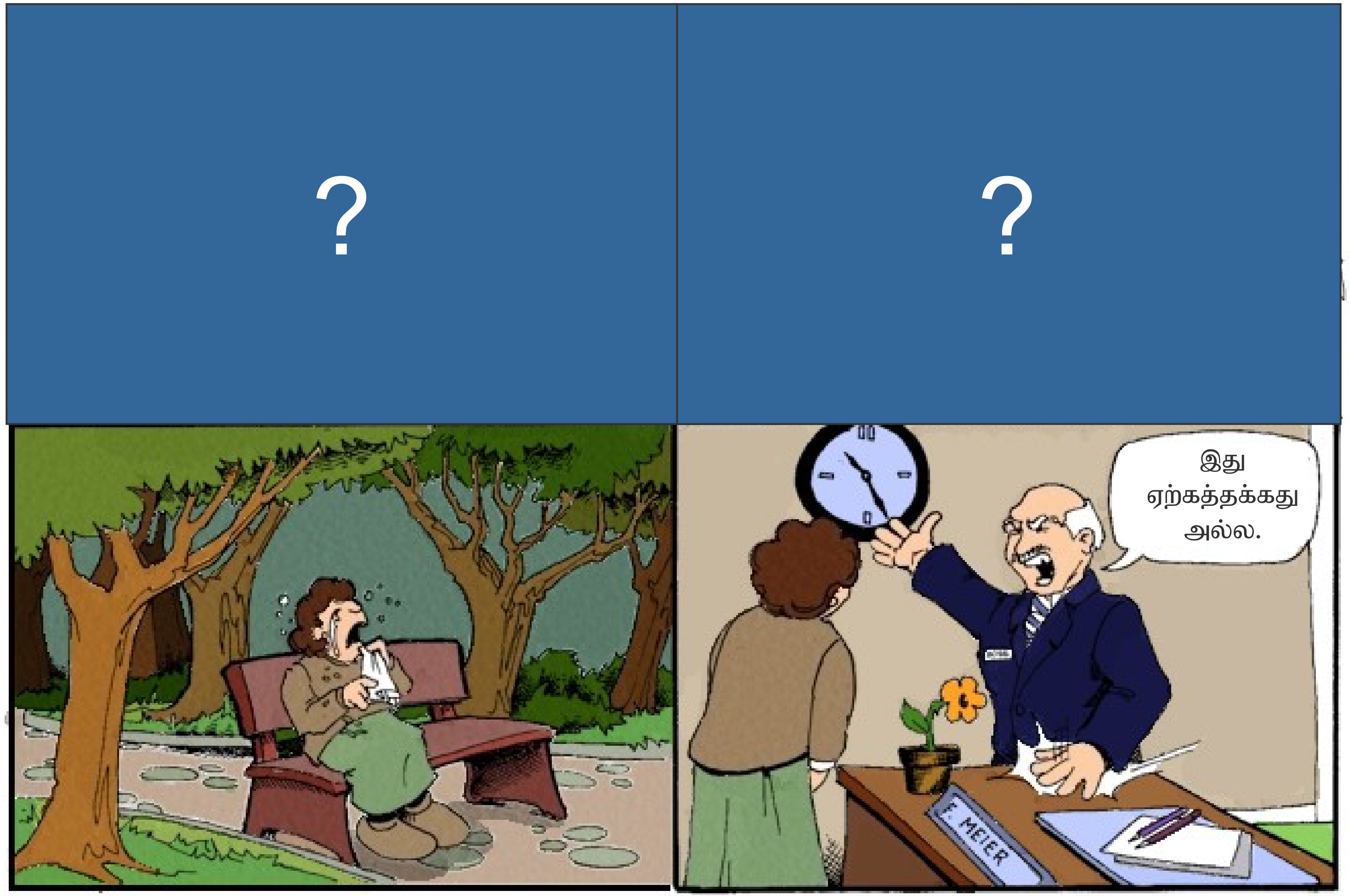
முன்னே செல்லலாம்!

?

?

?

முதலாளி இரக்கமற்றவரா? நமக்கு முடிவெடுக்க கூடுதல் தகவல் தேவைப்படுகிறதா?

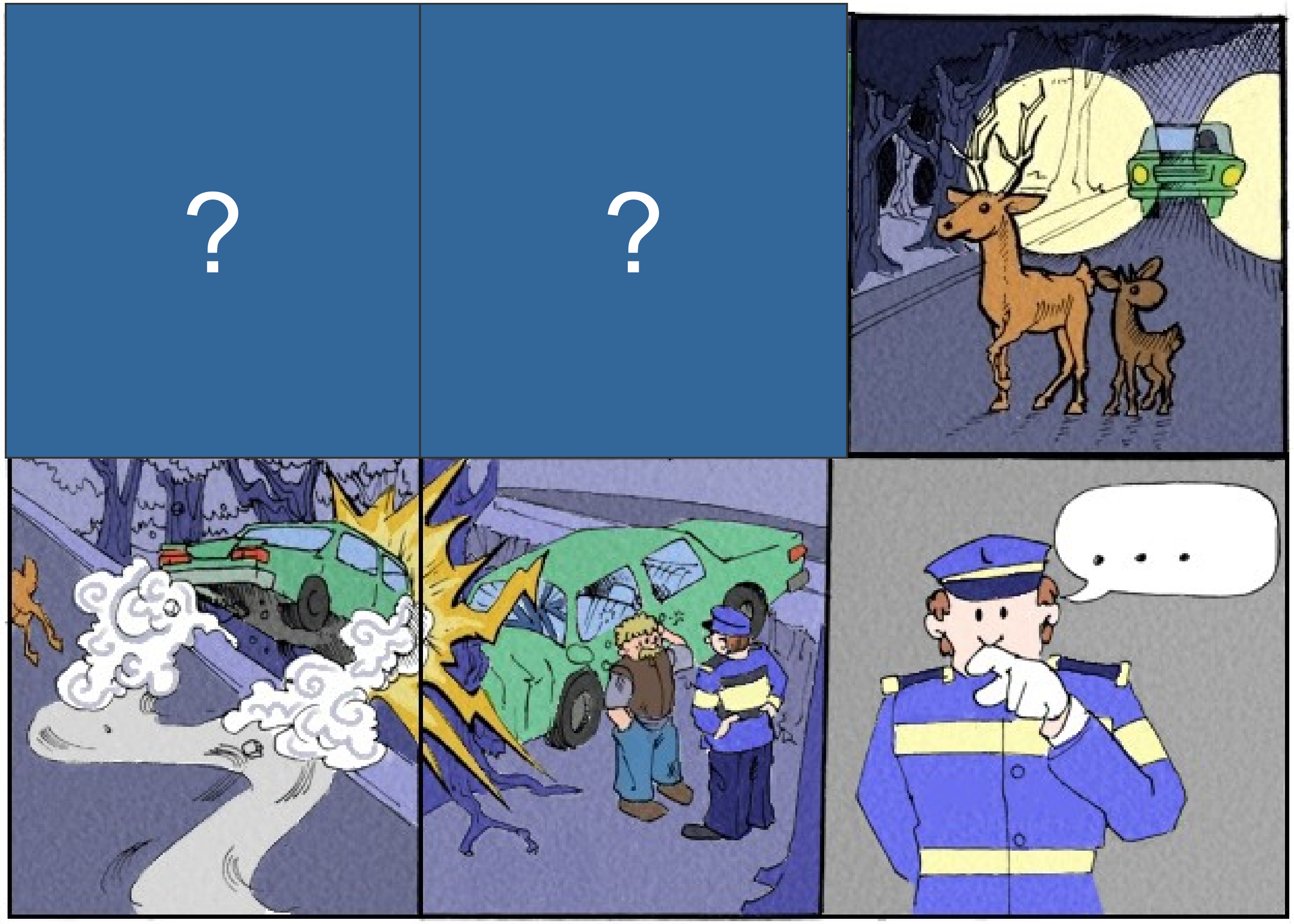


முதலாளி இரக்கமற்றவரா? நமக்கு முடிவெடுக்க கூடுதல் தகவல் தேவைப்படுகிறதா?

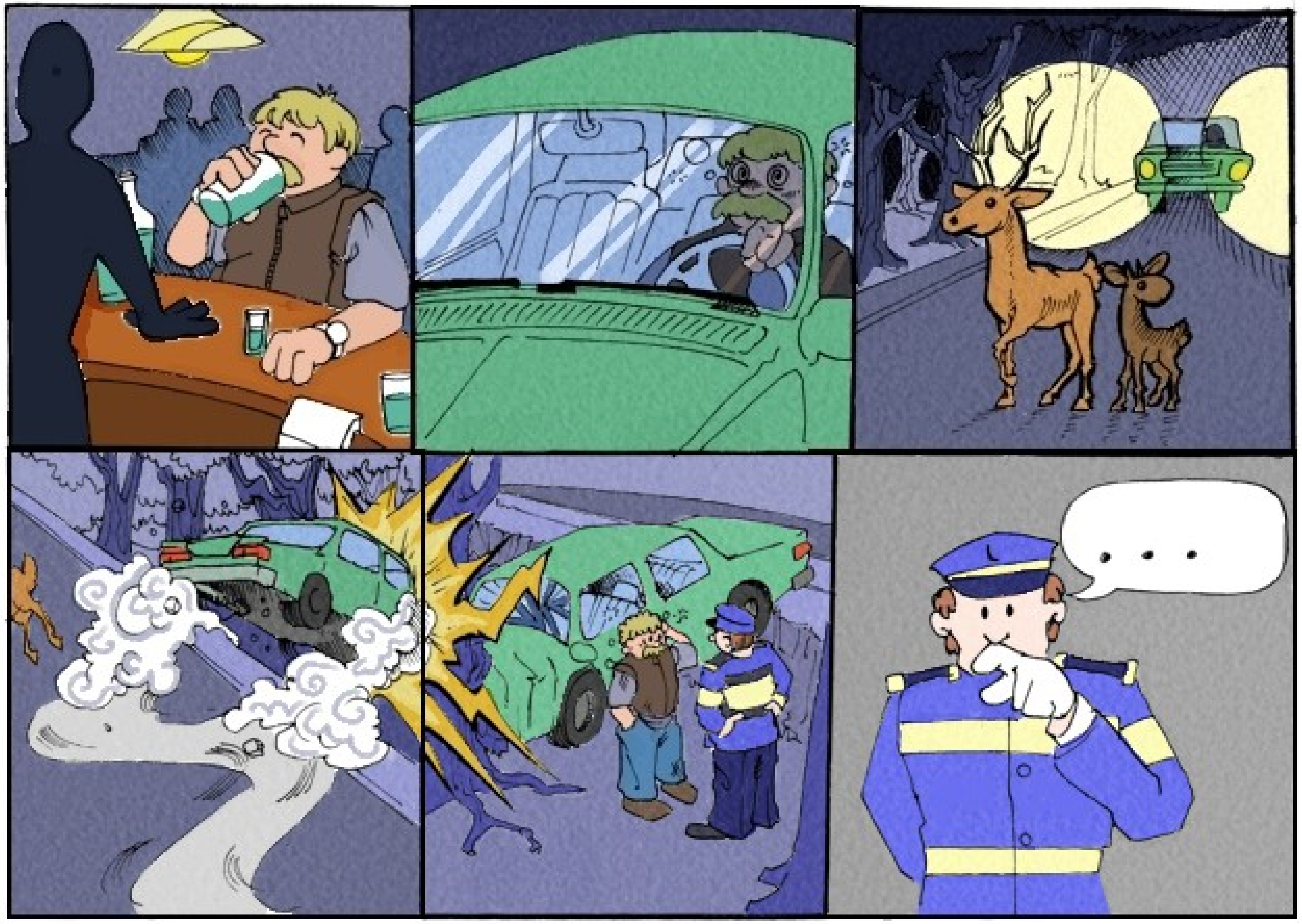
முதலாளி இரக்கமற்றவரா? நமக்கு முடிவெடுக்க கூடுதல் தகவல் தேவைப்படுகிறதா?

போலீஸ் அதிகாரி என்ன நினைத்திருப்பார்… அவர் முழுமையாக சரியா? அல்லது பகுதி சரியா?

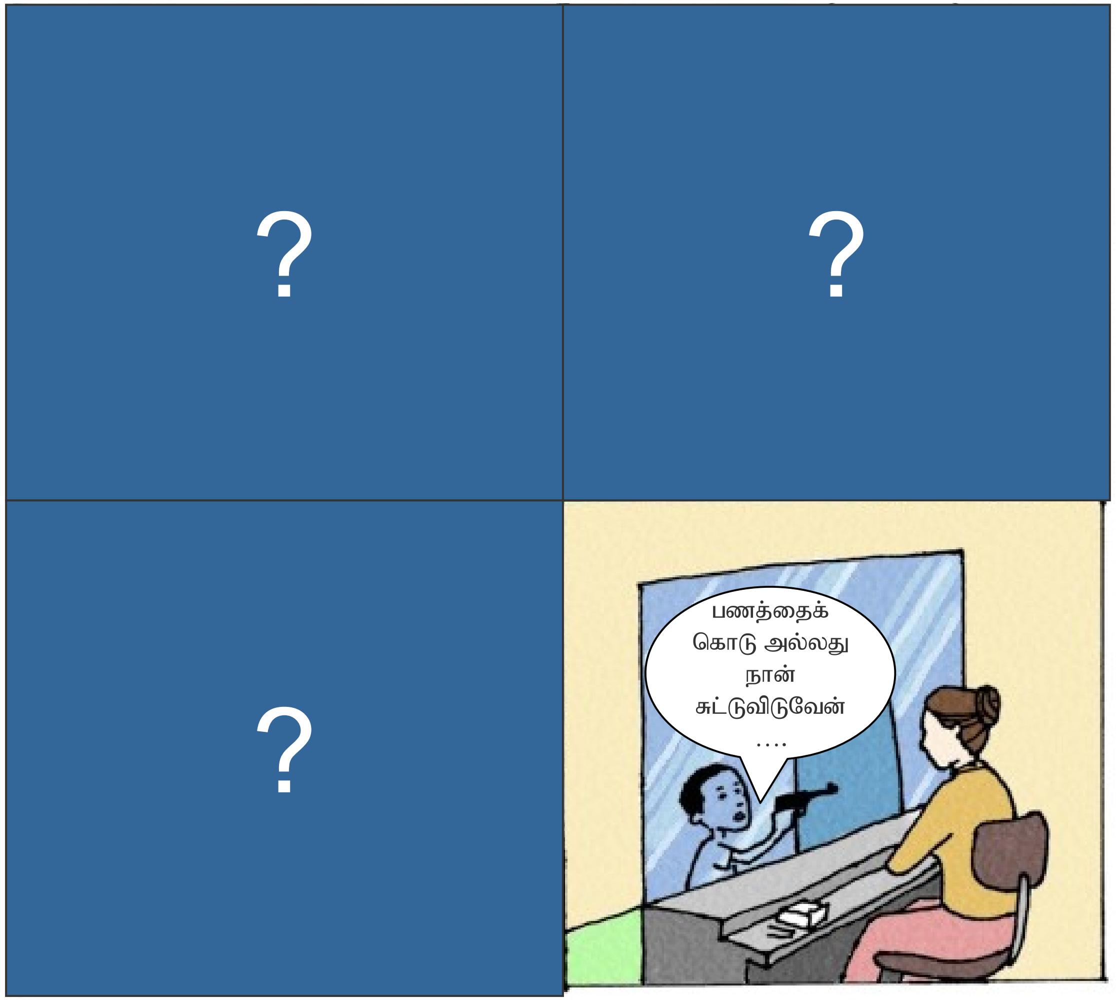
போலீஸ் அதிகாரி என்ன நினைத்திருப்பார்… அவர் முழுமையாக சரியா? அல்லது பகுதி சரியா?



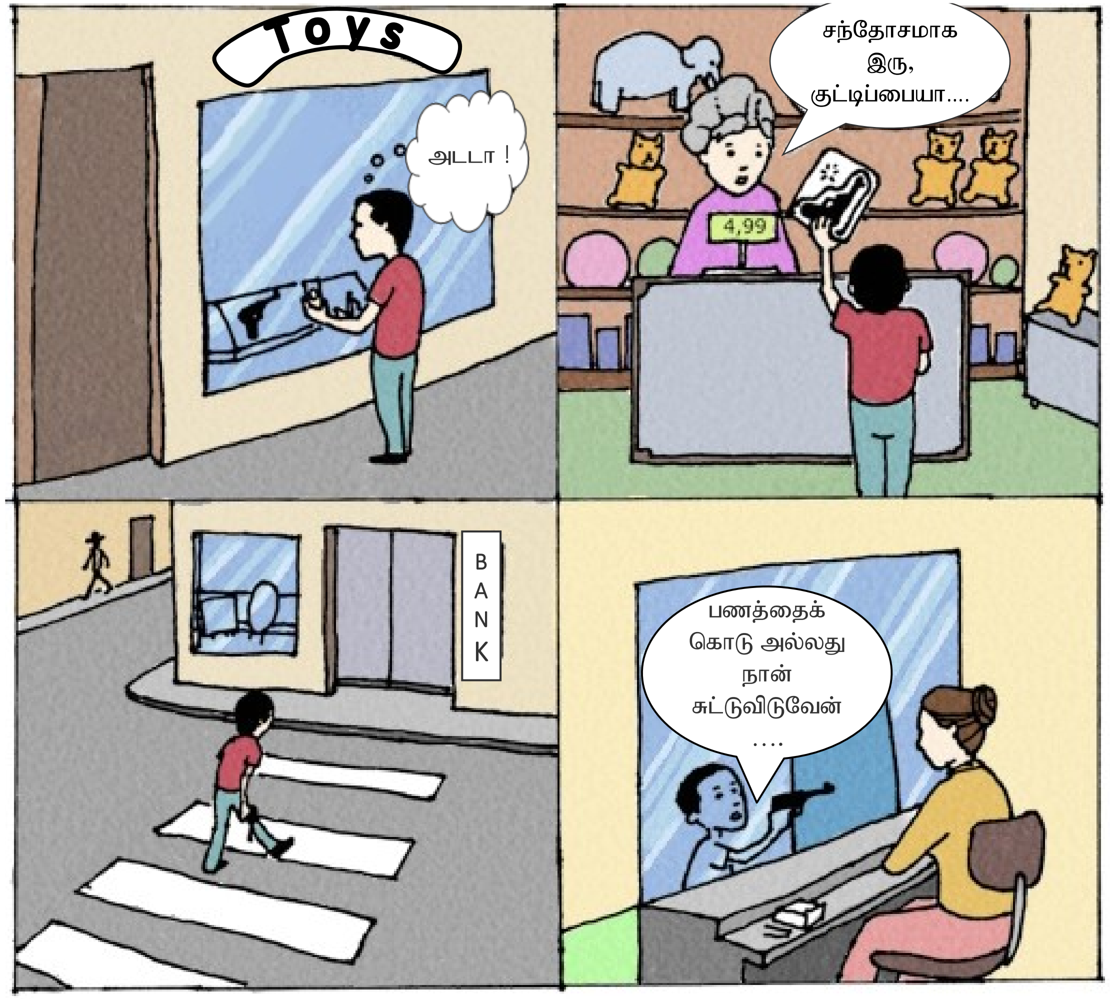
போலீஸ் அதிகாரி என்ன நினைத்திருப்பார்... அவர் முழுமையாக சரியா? அல்லது பகுதி சரியா?



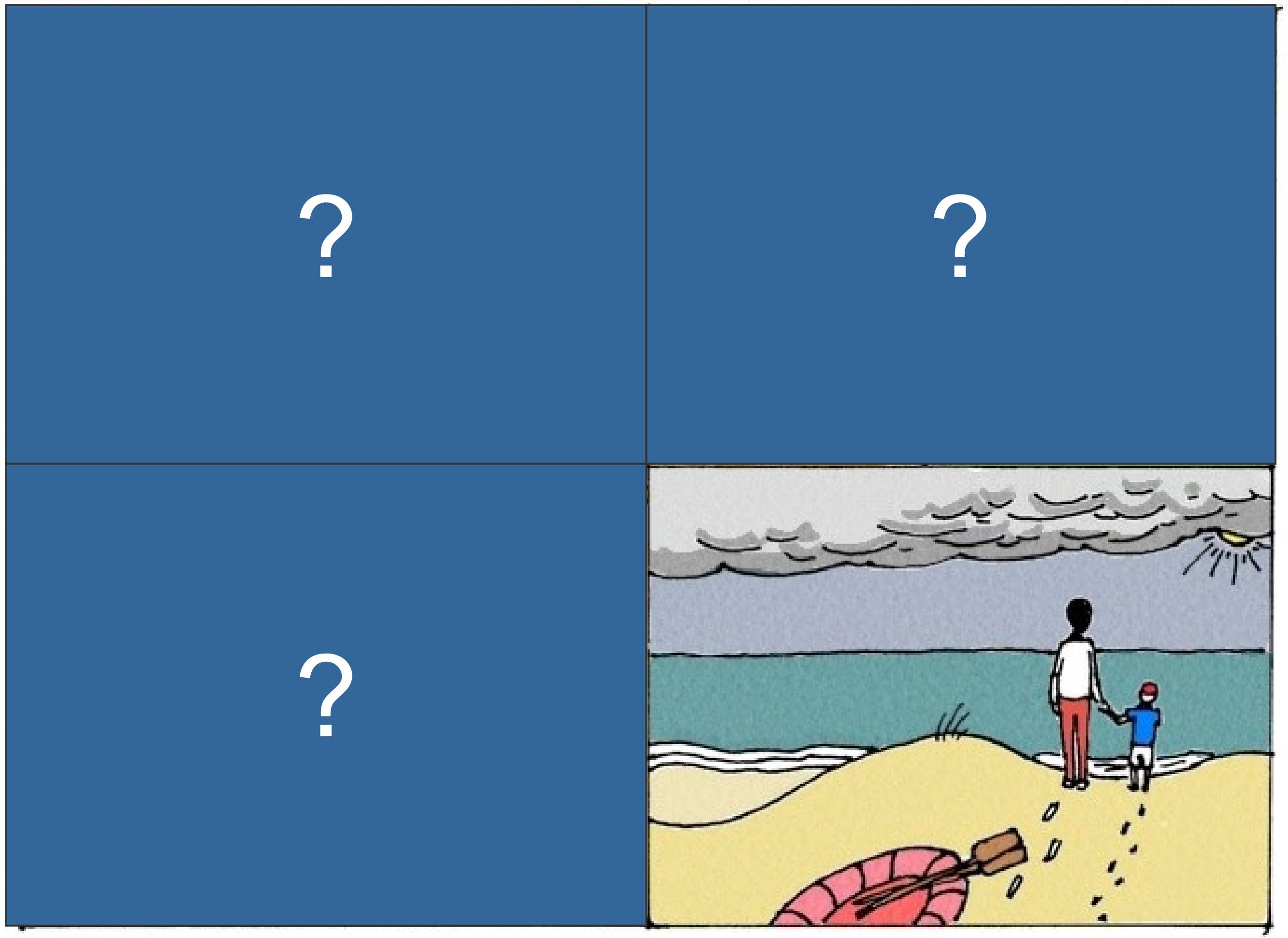
போலீஸ் அதிகாரி என்ன நினைத்திருப்பார்… அவர் முழுமையாக சரியா? அல்லது பகுதி சரியா?



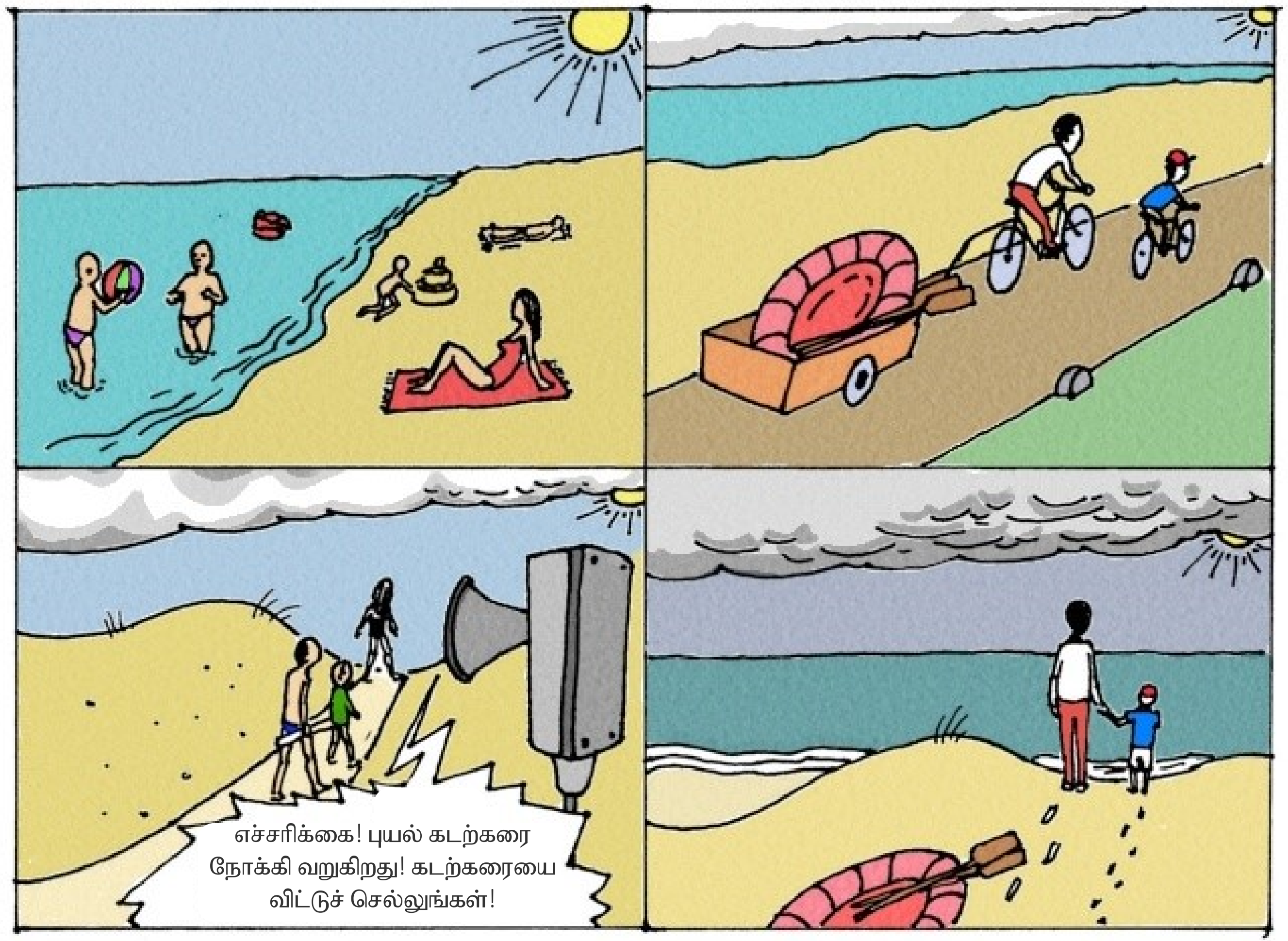
வங்கி ஊழியர் பயந்துவிட்டாரா?



வங்கி ஊழியர் பயந்துவிட்டாரா?



ஆப்பாவும் மகனும் படகுசவாரிக்கு செல்வார்களா?



ஆப்பாவும் மகனும் படகுசவாரிக்கு செல்வார்களா?

மாற்று விளக்கம்: வீடியோ க்ளிப்

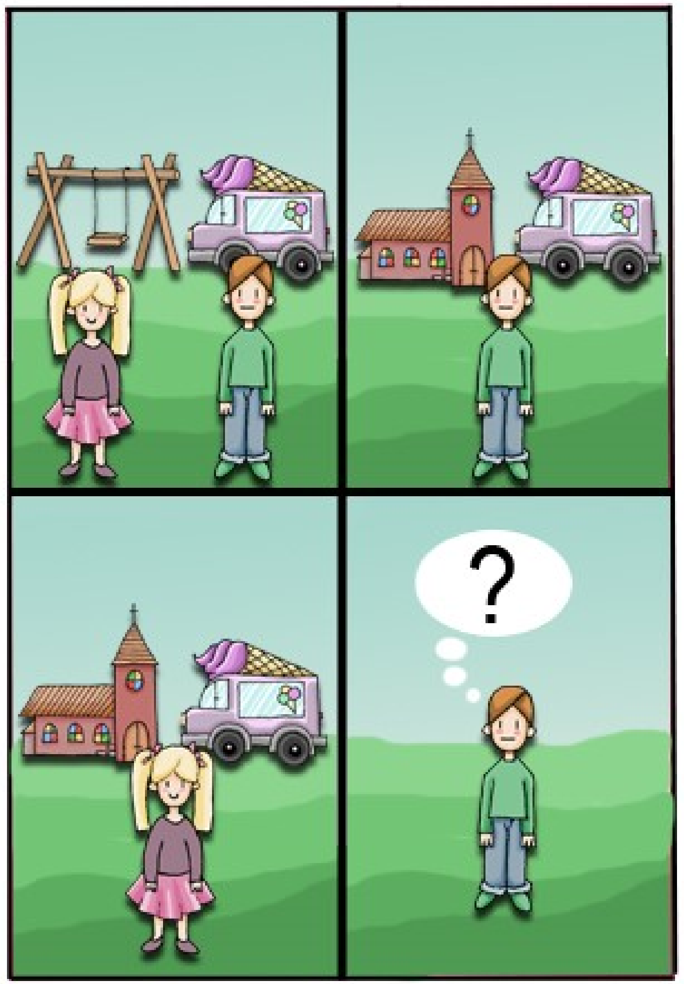
மாற்று விளக்கம் இன்றைய நாளின் தொகுதியைப் பற்றிய வீடியோ க்ளிப்பை பின்வரும் இணையதள முகவரியில் பெற்றுக் கொள்ளலாம:

http://www.uke.de/mct_videos

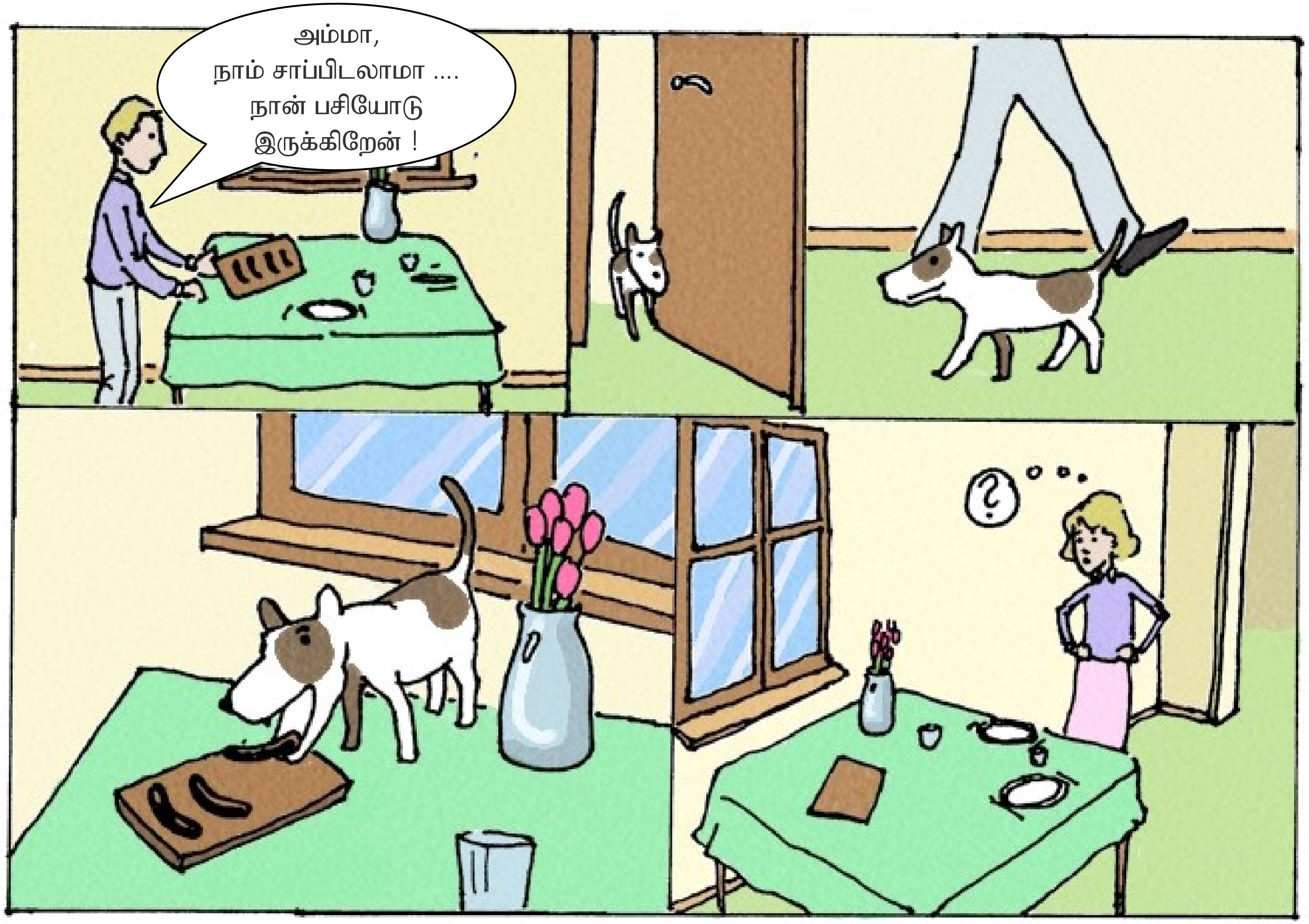
வீடியோ பார்த்ததற்கு பிறகுஇ இது எவ்வாறு இன்றைய தொகுதிக்கு தொடர்புடையது என்பதை ஆலோசிக்கவும.

[*பயிற்சியாளர்களுக்கு:*

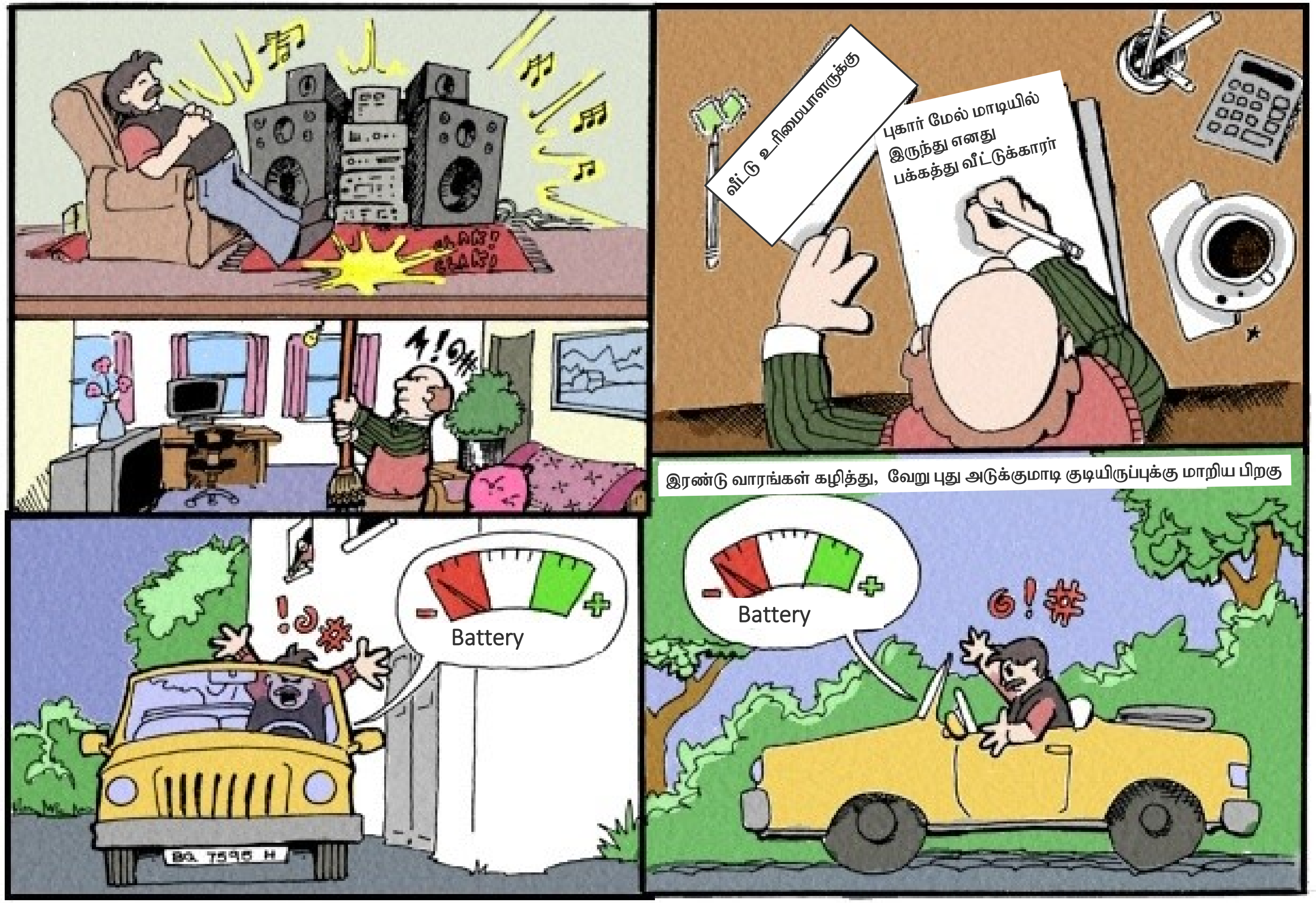
சில வீடியோ க்ளிப்பில் உள்ள மொழிகள் அனைத்து கலாச்சாரத்தை சார்ந்தவர்களுக்கும் பொருந்தாது. ஆகையால் தயவு செய்து வீடியோவை பகிரும் முன்னர் சோதித்துப் பார்க்கவும]



ஜானைப் பொருத்தவரை, மேரி ஐஸ்கிரீம் வண்டியை கடைசியாக எங்குப் பார்த்தாள்? பார்க்கிலா அல்லது சர்ச்சிலா?



அம்மா என்ன நினைக்கிறாள்... அவள் சரியா?



பேட்டரி ஏன் முதல்முறையாக செயலிழந்தது? மற்றும் இரண்டாம் முறை? கார் உரிமையாளர் இந்த சூழ்நிலையை எவ்வாறு விளக்கியிருப்பார்?

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்:

- மற்றவர் மனதில் என்ன உள்ளது எனறு தவறாக கணிப்பதால் மற்றவரை தவறாக புரிந்துகொள்வதும் மற்றும் கருத்து மோதல்களும் உருவாகிறது (உ.ம். உங்கள் நண்பரிடம் நீங்கள் தற்பொழுது சங்கடமாக உணர்கிறீர்கள் என்று கூறவில்லை என்றால் அவர் உங்களிடம் அதிக பரிவு காண்ப்பிப்பார் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது!).

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்:

- மற்றவர் மனதில் என்ன உள்ளது எனறு தவறாக கணிப்பதால் மற்றவரை தவறாக புரிந்துகொள்வதும் மற்றும் கருத்து மோதல்களும் உருவாகிறது (உ.ம். உங்கள் நண்பரிடம் நீங்கள் தற்பொழுது சங்கடமாக உணர்கிறீர்கள் என்று கூறவில்லை என்றால் அவர் உங்களிடம் அதிக பரிவு காண்ப்பிப்பார் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது!).
- சிக்கலான சமுதாய சூழல்களை வெவ்வேறு பரிமாணங்களிருந்தும் கிடைத்த அனைத்து தகவல்களைக் கொண்டும் ஆராய்ந்து செயல்பட முயற்சி செய்ய வேண்டும். கூடுதல் தகவல்கள் கிடைக்க உங்களின் கருத்துக் கணிப்பும் சரியானதாக அடையக்கூடும்.

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

கற்றலின் நோக்கங்கள்:

- மற்றவர் மனதில் என்ன உள்ளது எனறு தவறாக கணிப்பதால் மற்றவரை தவறாக புரிந்துகொள்வதும் மற்றும் கருத்து மோதல்களும் உருவாகிறது (உ.ம். உங்கள் நண்பரிடம் நீங்கள் தற்பொழுது சங்கடமாக உணர்கிறீர்கள் என்று கூறவில்லை என்றால் அவர் உங்களிடம் அதிக பரிவு காண்ப்பிப்பார் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது!).
- சிக்கலான சமுதாய சூழல்களை வெவ்வேறு பரிமாணங்களிருந்தும் கிடைத்த அனைத்து தகவல்களைக் கொண்டும் ஆராய்ந்து செயல்பட முயற்சி செய்ய வேண்டும். கூடுதல் தகவல்கள் கிடைக்க உங்களின் கருத்துக் கணிப்பும் சரியானதாக அடையக்கூடும்.
- எச்சரிக்கை: நமது தற்பொழுதைய மனநிலை நமது சுற்றுச்சூழலை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. (உ.ம். நீங்கள் ஒருவரை எவ்வாறு மதிப்பிடுவீர்கள்)

கற்றுக்கொண்டதை அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மாற்றிக்கொள்ளுதல்

மனநோயின் போது மனிதர்கள் முகபாவனைகளையும் நடத்தைகளையும் தவறாக புரிந்துக்கொள்ளும் அல்லது நுணுக்கமாக புரிந்துகொள்ளும் அபாயத்தில் உள்ளனர்.

உதாரணம்: மார்வின் மோசமாக உணர்கிறான்.

பிண்ணனி: மார்வின் விமான நிலையத்தின் வணிகச் சோதனைகளுக்குப் பின் முன் அறையில் நுழைகிறார். அங்கு மக்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் மற்றும் அவர் வரும் திசையைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். அப்போது இருவர் சத்தமாக சிரிக்க ஆரம்பித்தனர்.

ஆனால்: உண்மையில் அங்கு காத்திருக்கும் அனைவரும் தங்கள் நண்பர்கள் அல்லது வாடிக்கையாளர்களை அழைத்துச் செல்ல வந்துக் கொண்டிருக்கும் பயணிகளை உற்று நோக்குகிறார்கள். ஒருவேளை அங்கு சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் இருவரும் பல நாட்கள் கழித்து சந்தித்து தங்களின் விடுமுறை நாட்கள் அனுபவங்களை பரிமாறிக்கொள்கிறார்கள்.

நாம் எல்லோரும் தவறு செய்யக்கூடும். எப்போதும் வெவ்வேறு கருத்துக்களை கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

கவனித்தமைக்கு நன்றிஸ

பயிற்சியாளர்களுக்கு

பணித்தாள்களை வழங்கவும். எங்கள் பயன்பாட்டை அறிமுகப்படுத்தவும் COGITO (இலவசமாக பதிவிறக்க).

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.
Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Llima	flickr	Psalmz	CC	Rapper
Thomas Hawk	flickr	Lips	CC	Red lips/Rote Lippen
Volker Henkel	fotomoment.de	emotionen	PP	Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern
storm_gal	flickr	Wolf Dog	CC	Intuition (dog/Hund)
bricolage.108	flickr	Circus ring	CC	Funny clown/Lustiger Clown
MisterSquirrel	flickr	Pennywise	CC	Evil clown/Böser Clown
def110	flickr	Zirkus - circus	CC	Circus/Zirkus
Marina Ruiz-Villarreal	- - -	- - -	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar
- - -	- - -	- - -	Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen: Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer	Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary
M.A./ Christin Hoche	- - -	- - -	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst