

Day 22

உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்தல் - நவீன உலகில் உணர்வுகளை ஏற்கும் கலை

நவீன உலகில், நாம் அனைவரும் ஒரு வேகமான சுழற்சியில் சிக்கியிருக்கிறோம். ஸ்மார்ட்போன் அறிவிப்புகள், வேலை அழுத்தங்கள், சமூக ஊடகங்களின் ஒப்பீடுகள் - இவை அனைத்தும் நமது உணர்வுகளை அடக்கி, மறைக்கச் செய்கின்றன. ஆண்கள் "உணர்ச்சியற்றவர்களாக" இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறார்கள். பெண்கள் "அதிக உணர்ச்சிவசப்படுபவர்களாக" பார்க்கப்படுகிறார்கள். குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால், "பெரிய பையனாக / பெண்ணாக" நடக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

ஆனால் உண்மை என்ன? உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்தல் (Emotional Validation) இல்லாமல், எந்த உறவும் ஆழமாகாது. இது ஒரு திறன் - ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும், முக்கியமாகப் பெற்றோருக்கும் தேவையான ஒரு கருவி. இந்த அத்தியாயத்தில், அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைப் படிப்படியாகக் கற்றுக்கொள்வோம்.

உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்தல் என்றால் என்ன?

உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்தல் என்பது, ஒருவரின் உணர்வுகளை "சரி" அல்லது "தவறு" என்று தீர்ப்பளிக்காமல், அவை இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்வதாகும். இது அறிவுரை கொடுப்பதல்ல, தீர்வு கூறுவதல்ல. இது வெறும் ஏற்பு: "நீ இப்படி உணர்கிறாய், அது இயல்பானது."

உதாரணம்: உங்கள் மனைவி வேலையில் ஏமாற்றம் அடைந்து, "இன்று எல்லாம் தவறாகப் போகிறது" என்று சொன்னால்,

"அது சரி, நாளை முயற்சி செய்" என்று சொல்வது ஊக்குவிப்பு அல்ல.

"நீ இப்படி செய்வது தான் தவறு, நீ இப்படி செய்து இருக்க வேண்டும் " என்று சொல்வதும் ஊக்குவிப்பு அல்ல.

மாறாக, "நீ இப்படி உணர்வது புரிகிறது, வேலை அழுத்தம் கொடுக்கும் போது அது கடினமாக இருக்கலாம்." என்று சொல்வது ஊக்குவிப்பு.

ஆண்கள் பொதுவாக "பிரச்சனை தீர்ப்பவராக" இருக்க விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் உணர்வுகளைத் தீர்க்க முடியாது - அவற்றை ஏற்க மட்டுமே முடியும்.

பெண்கள் பொதுவாக உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், ஆனால் மற்றவரின் கசப்பான சொற்களுக்காக மற்றும் தீர்ப்புக்காக பயப்படுகிறீர்கள்.

ஒரு பெற்றோராக, உங்கள் குழந்தை அழுதால், "**அழாதே**", "**பயப்படாதே**" என்று சொல்வது அவர்களுடைய உணர்வை மறுக்கும் செயலாகும். உணர்வுகளை அடக்குவதனால், மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறோம். அதுவும் குழந்தைகளுடைய உணர்வுகளை ஒரு பெற்றோராக மறுத்தால் அந்த உணர்வுகள் அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் சில சமயம் அவர்களை பின்தொடர்கிறது.

ஏன் இது முக்கியம்? நவீன உலகின் உண்மைகள்

நவீன வாழ்க்கையில், மனநலப் பிரச்சனைகள் உச்சத்தில் உள்ளன. WHO படி, உலகளவில் 264 மில்லியன் மக்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கிறார்கள். இந்தியாவில், ஆண்கள் தற்கொலை விகிதம் பெண்களைக் காட்டிலும் அதிகம் - ஏனெனில் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த அவர்களுக்கு பெரிதும் அனுமதி கிடையாது. சமூக கோட்பாடுகள் ஆகிய "ஆன் என்பவன் அழமாட்டான்", "அவன் எப்பொழுதும் தைரியசாலி", போன்ற பிம்பங்கள் உண்மையான உணர்ச்சிகளை தடுக்கின்றன. அவர்களுக்கு உணர்ச்சிகளை கையாளுவது எப்படி என்று யாரும் கற்றுக்கொடுப்பதும் இல்லை.

பெண்கள் அவர்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான சூழ்நிலைகள் சிறிது அதிகம். பெண்கள் பொதுவாக புலம்புதல் மற்றும் பாதுகாப்பான நபர்களிடம் அலுவதாலும் அவர்கள் சுமை சிறிது குறைகிறது. பெண்களும் உணர்ச்சிகளால் பாதிக்க படுகின்றனர், அனால் அவர்களின் உணர்வுகள் "ஹார்மோன்கள்" எனக் கூறித் தள்ளுபடி செய்யப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் கிண்டல் மற்றும் சமூக வலைதள கிண்டல் (social media bullying) உணர்வுகளை அவர்கள் பெற்றோரிடமும் மறைக்கிறார்கள். இது அனைத்திற்கும் காரணம் உணர்ச்சி ஊக்குவிப்பு இல்லாததால்.

உணர்ச்சி ஊக்குவிப்பு இல்லாமல்:

- **ஆண்கள்:** உறவுகளில் தொலைவு உருவாகும். நீங்கள் "strong" ஆக சக்தி வாய்ந்தவராக இருக்க முயல்கிறீர்கள், ஆனால் உள்ளுக்குள் தனிமையை உணர்கிறீர்கள்.
- **பெண்கள்:** தங்கள் உணர்வுகள் தங்களுக்கே புரியப்படாததால், கோபம் அல்லது விலகல் செய்கிறீர்கள்.

- **பெற்றோர்-குழந்தை:** குழந்தைகள் அவர்கள் உணர்வுகளை பெற்றோரிடம் கூறும் பொழுது அதை அவர்கள் தள்ளுபடி செய்தால், குழந்தைகள் இந்த உணர்வுகளை மறைக்க தொடுங்குகின்றனர். பெற்றோருடன் உறவு கசப்பாகிறது. வளர்ந்த பின் இந்த அடக்கிய உணர்வுகள் பாதிக்கின்றன.

ஆனால் உறுதிப்படுத்துதல்: உறவுகள் வலுப்படும், மனநலம் மேம்படும், நவீன அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளும் திறன் அதிகரிக்கும்.

உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்துதலை எவ்வாறு செய்வது? படிப்படியான வழிகாட்டி

இது எளிதல்ல, ஆனால் பயிற்சியால் வரும்.

- 1) உங்கள் "சரிசெய்யும்" பழக்கத்தை கை விட வேண்டும்.
- 2) உங்கள் உணர்வுகளை தெளிவாக சொல்ல கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- 3) ஒரு பெற்றோராக, குழந்தைகளை "பெரியவர்களாக" மாற்ற முயலாதீர்கள். அவர்கள் வேகத்தில் வளர விட வேண்டும்.

படி 1: கேளுங்கள் – உண்மையாகக் கேளுங்கள்

- உரையாடலில், அவர்களின் வார்த்தைகளை மீண்டும் சொல்லுங்கள்.
- உதாரணம் (ஆண்-பெண் உறவு): மனைவி: "நான் தனிமையாக உணர்கிறேன்." நீங்கள்: "நீ தனிமையாக உணர்கிறாய் என்று சொல்கிறாய், அது கடினமாக உனக்கு இருக்கும் என்று என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது"
- குழந்தைக்கு: குழந்தை: "பள்ளியில் நண்பர்கள் என்னைத் தள்ளிவிட்டார்கள்." பெற்றோர்: "உனக்கு அடிபட்டதா, வலி எப்படி இருக்கிறது?" பிறகு "அவர்கள் உன்னைத் தள்ளிவிட்டதால், நீ எவ்வாறு மனதளவில் உணர்கிறாய்?"

படி 2: உணர்வைப் பெயரிடுங்கள்

- உணர்வுகளுக்கு பெயர் கொடுங்கள்: கோபம், பயம், சோர்வு, மகிழ்ச்சி...(கடைசி பக்கத்தை பார்க்கவும்)
- எ டு: என் சகோதரன் என் விளையாட்டு பொம்மையை உடைத்து விட்டான், நான் கோபமாக உணருகிறேன்.

நான் எதிர்பார்த்த ஒன்று நடக்க வில்லை, நான் இப்பொழுது சோகத்தை உணருகிறேன்.

"நான் கோபமாக உணர்கிறேன், ஏனெனில் என் முயற்சிகள் பாராட்டப்படவில்லை."

- பெற்றோருக்கு: குழந்தை அழுதால், "நீ கோபமாகவோ அல்லது பயமாகவோ உணர்கிறாய்" என்று நீங்கள் உங்கள் உணர்வை புகுத்தாமல் அவர்களின் உணர்வை அவர்களே பெயரிடுவதற்கு உதவியாக இருங்கள். நீங்களே ஆச்சிரியம் அடையும் படி அவர்கள் பதில்கள் இருக்கலாம்.

படி 3: இயல்பானது என்று ஏற்றுக்கொள்வது

- "அது இயல்பானது" அல்லது "யாராக இருந்தாலும் இப்படி உணர்வார்கள்" என்று சொல்லுங்கள்.
- நவீன உதாரணம்: ஆண் வேலை இழந்தால், மனைவி: "நீ வேலை இழந்ததற்காக கவலையாக இருக்கிறாய் என்று என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது - இந்த டெக் உலகில் அது பலருக்கு நடக்கிறது."
- குழந்தைக்கு: "ஆன்லைன் கிளாஸில் தோல்வி அடைந்ததால் நீ வருத்தப்படுவது சரி, பல குழந்தைகள் இப்படி உணர்கிறார்கள்."

படி 4: தீர்வு கொடுக்காதீர்கள் - தேவைப்படும் போது மட்டும் கொடுங்கள்

- முதலில் ஊக்குவியுங்கள், பிறகு கேளுங்கள்: "இதைப் பற்றி என்ன செய்ய விரும்புகிறாய்?"
- ஆண்களே: உங்கள் குடும்பத்தினர் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்தால், "என்னால் உங்கள் உணர்வை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது" என்று சொல்லி நிறுத்துங்கள். சரி பண்ண வேண்டியது அல்ல. உங்கள் ego இதை மறுக்கலாம். அனால் முயற்சித்து பாருங்கள். உங்களை சார்ந்த விஷயம் என்றால் நீங்கள் அதை செரி செய்ய முயற்சிக்கலாம். உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயமாக இருந்தால் அந்த உணர்வை ஏற்றுக்கொள்ள மட்டும் தன இயலும். அந்த உணர்வை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

படி 5: சொந்த உணர்வுகளை ஊக்குவியுங்கள்

- தனியாக: "இன்று இது நடந்தது, நான் கோபமாக உணர்கிறேன், அது ஓகே." அதன் பின்பு "இந்த உணர்ச்சி என்னை மேம்படுத்துகிறது?"
- இந்த உணர்ச்சி என்னை பற்றி என்னிடம், என்ன சொல்லுகிறது? - குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

- இது நவீன உலகில் தியானம் போல.
- எடு: "என்னை யாராவது என் உயரத்தை வைத்து கிண்டல் செய்தால் எனக்கு கோபம் வருகிறது."

இந்தக் கோவம் என்னிடம் என்னைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிறது? – நான் என் உடல் உருவத்தை முழுமையாக ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறேனா, இல்லையா?

ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை என்றால், ஏன் ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை?

சிறு வயதில் என் உயரத்தை வைத்து என்னை யாராவது கிண்டல் செய்தார்களா? அந்த வலி என் மனதில் இன்னும் இருக்கிறதா?

இவ்வாறு கேள்வி எழுப்பி பதில்களை குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

படி 6: சிறந்த சுய பேச்சு

ஆராய்ச்சி படி நாம் நம்மோடு 80% நேரம் பேசிக்கொண்டு இருக்கிறோம். அனால் நம்மோடு நாம் பேசும் விதம் கொச்சையாக, கோவமாக, அவமானப்படுத்தும் விதத்திலும் பல நேரம் அமைகிறது.

- "உங்கள் பெயர்" நீ தெய்ரியமாக அந்த சூழ்நிலையை சமாளித்திருக்கிறாய்.
- "உங்கள் பெயர்" எனக்கு உன்னை நினைத்தால் பெருமையாக இருக்கிறது.
- இவ்வாறு உங்களை நீங்களே தட்டிக்கொடுத்து பேச கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

எடு:

கமலா நீ நன்றாக சமைக்கிறாய்;

ராஜா நீ தெரியமாக மேலாளர் உடன் பேசுகிறாய்யே

இதை முதல் சில முறைகள் முயற்சி செய்யும்பொழுது உங்கள் மனம் மற்றும் உங்கள் உடலில் உருவாகும் உணர்ச்சிகளை குறித்து கொள்ளுங்கள். நிறைய சமயங்களில் உங்கள் மனம் மற்றும் உடல் இந்த தட்டிக்கொடுக்கும் சொற்களை மற்றும் தகவல்களை மறுக்கலாம். வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் போல் செரியான அளவு முக்கியம். நான் தான் செரி என்று அந்த மூலையிலும் நான் செய்வது எல்லாமே தவறு என்று இந்த மூலையிலும் இல்லாத வாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

விடுதலை பயிற்சி #22

1) தனி நாட்குறிப்பில் அடுத்த ஏழு நாட்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவத்தில் நீங்கள் உணரும் உணர்ச்சிகளை மட்டும் குறிக்க தொடங்குகள்.

எ டு: சாலையில் செல்லும்பொழுது ஒருவர் என்னை முந்தி செல்லும்பொழுது கோவத்தை உணர்தேன்.

கடையில் நின்று கொண்டு எனக்கு எந்த கேக் வாங்க வேண்டும் என்று கேட்ட பொழுது ரொம்ப நேரம் சிந்தித்தேன், அப்பொழுது நான் குழப்பத்தை உணர்தேன்.

இவ்வாறு உங்கள் நாட்குறிப்புல் நீங்கள் இதற்கு முன்பு நடந்த நிகழ்ச்சிகளை எழுதும் பொழுது, இனி உங்கள் உணர்ச்சிகளையும் சேர்த்து எழுத பழங்குங்கள்.

2) மற்றவர் அவர்களின் கவலைகளை உங்களிடம் கூறும் பொழுதோ அல்லது அவர்களுக்கு நடந்ததை சொல்லும்பொழுது நீங்கள் அதை செரி செய்ய முயற்சிக்காமல் அவர்கள் உணரும் உணர்ச்சியை உறுதிப்படுத்துங்கள். இந்த பயிற்சி எப்படி செல்கிறது என்று குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

உணர்ச்சி உறுதிப்படுத்தல் ஒரு மிக முக்கியமான கோட்பாடு ஆகும். இது உங்கள் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள உதவ ஒரு சிறிய பகுதி மட்டுமே இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப் பற்றி மேலும் ஆராய்ச்சி செய்து, இணையதளங்களிலும் புத்தகங்களிலும் கற்றுக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

உணர்ச்சிகள் அட்டவணை:

Kimochis
toys with feelings inside

TAMIL / தமிழ்



மகிழ்ச்சி



சோகம்



கோபம்



துணிவு



அவமானம்



நட்புடன்



வருத்தம்



ஏமாற்றம்



விரக்தி



வேடிக்கை



நம்பிக்கை



ஒதுக்கப்பட்டு



உற்சாகம்



பொறாமை



ஆர்வம்



எரிச்சல்



உணர்ச்சி



பெருமை



நிச்சயமற்ற



நன்றியுள்ள



அன்புள்ள



குற்ற உணர்வு



சங்கடம்



கூச்சம்



புண்படுத்தப்பட்டு



ஆச்சரியம்



பயம்



கருணை

All Kimochis Characters, Feelings and Materials are the trademarked property of Plushy Feely Corp. All rights reserved.

www.kimochis.com

