இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்
NVC
(Non. Violent Communication)

தொகுப்பு
அருட்பணி. எஸ்.ஜே. இராஜநாயகம்

அகவொளி வெளியீடு

302.2
இதய

Acc No. 1001

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்
NVC
(Non. Violent Communication)

தொகுப்பாளர்

அருட்பணி. எஸ்.ஜே. இராஜநாயகம்
இயக்குநர்
அகவொளி

அகவொளி வெளியீடு
குடும்ப வளத்துணை நிலையம்
சென். பற்றிக்ஸ் றோட்
யாழ்ப்பாணம்.

With Best Wishes
to 'Shanthikan'.
From
[illegible] Leonard

நூலின் விபரம்

தலைப்பு	:	இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்
தொகுப்பாசிரியர்	:	அருட்பணி. எஸ்.ஜே. இராஜநாயகம் இயக்குனர், அகவொளி
பக்கங்கள்	:	X+66
பிரசுரத்திகதி	:	நவம்பர் 2008
பதிப்பு	:	கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ், கே.கே.எஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
பதிப்புரிமை	:	அகவொளி
பிரதி	:	500
விலை	:	ரூபா. 150/=

முன்னுரை

"எமது வாழ்க்கையில் எனக்கு வேண்டியது
என்னவெனில் எனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே
புரிந்துணர்வின் மூலம் இதயத்திலிருந்து கொடுக்கப்படும்
கருணையும், இரக்கமும் ஆகும்"
– மார்ஷல் பி. றொசன்பேர்க்

இதயம் திறந்த தொடர்பாடலானது மொழி, தொடல் பாடல்திறன் ஆகிய இரண்டிலும் நமது பலத்தினை அதிகரிக்க செய்வதுடன் வன்முறையைத் தூண்டக்கூடிய ஒரு சூழலிலும் கூட நம்மை மனிதர்களாக வைத்திருக்க உதவுகின்றது. இது புதிதாக எதையும் உள்ளடக்கவில்லை. இதயம் திறந்த தொடர்பாடலில் உள்ளடக் கப்பட்டுள்ள அனைத்து விடயங் களுமே பல நூற்றாண்டு காலமாக அறியப்பட்டவையாகும். அதன் நோக்கம் என்னவெனில், ஒருவர் ஒருவருடன் எப்படி இணைந்திருக்க வேண்டும் என்பதனையும், அத்துடன் இம்முறை மூலம் எப்படி வாழவேண்டும் என்பதையும் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

மனித வாழ்வில் பிரச்சினை, முரண்பாடு என்பன தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாகும். இத்தகைய பிரச்சினை, முரண்பாடு என்பன ஏன் ஏற்படுகின்றன?, அல்லது, எதற்காக பிரச்சினைப்படுகின்றோம், எப்படி பிரச்சினை, முரண்பாடு ஏற்படுகின்றன?, அவை எப்படிக் கையாளப் படுகின்றன, அதற்குத் தீர்வு என்ன? என பலவாறு நாம் சிந்திக்கின்றோமே தவிர பிரச்சினையோ அல்லது முரண்பாடோ எந்த வடிவத்தில் ஏற்படுகின்றது என்பது பற்றி அதிகம் சிந்திப்பதில்லை. உண்மையில் பிரச்சினையோ, முரண்பாடோ பல வடிவங்களில் (பேச்சு மூலம், உடல் மூலம், ஆயுதங்கள் மூலம்) ஏற்பட்டாலும் அதிகமாக பேச்சு அல்லது உரையாடல், போன்ற வடிவங்களிலேயே இடம் பெறுகின்றது. இதிலும் அதிகமாக

தோன்றும் முதற்கட்ட வடிவம் தொடர்பாடலே ஆகும். நாம் பேசும்போது ஏற்படும் பிரச்சினையை கதைத்து தீர்த்து நல்லுறவை ஏற்படுத்தினால் அதற்குப் பின் ஏற்படும் வன்முறைகளைத் தவிர்க்க முடியும். அதனால் நாம் ஒவ்வொருவரும் பேசும்போது, அல்லது தொடர்பு கொள்ளும் போது, அல்லது உறவை ஏற்படுத்தும்போது எப்படி மற்றவருடைய உணர்வுகள், தேவைகளை புரிந்து கொண்டு, எமது உணர்வுகள், தேவைகளை வெளிப்படுத்தி இதயபூர்வமான உறவை ஏற்படுத்தலாம் என்பதற்கு, அமெரிக்க அறிஞரான "மார்ஷல் றொஷன்பேர்க்" என்பவர் உருவாக்கிய ஒரு கோட்பாடே "வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்" (Nonvilent Communication) ஆகும்.

"மார்ஷல் றொஷன்பேக்" என்பவரினால் உருவாக் கப்பட்ட "வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்" என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையிலும், அதன் கருத்துக்களை மேற்கோள் காட்டியும் "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" என்ற தலைப்பில் அகவொளி நிறுவனத்தினராகிய நாம் இந்நூலினை வெளியிடுகிறோம். இந்நூல் நான்கு அத்தியாயங்களைக் கொண்டதுடன் பின்னிணைப்பு என்ற பகுதியும் இடம் பெறுகின்றது.

முதலாம் அத்தியாயத்தில் வன்முறை மற்றும் தொடர்பாடல் பற்றிய விடயங்களும், இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியில் இடம்பெறும் விடயங்களும், மூன்றாம் அத்தியாயத்தில் வன்முறையற்ற தொடர்பாடலின் முக்கியத்துவம் பற்றியும் நான்காம் அத்தியாயத்தில் இணக்கப்பாடு பற்றிய விளக்கத்தினையும், இறுதியில் பின்னிணைப்பு என்ற பகுதியில் மார்ஷல் கூறிய பொதுவான கருத்துக்களும், உணர்ச்சி, தேவைகள் பற்றிய பதங்களும், படங்களும், சில பயிற்சிகளும் விதந்துரைக் கப்படுள்ளன.

மொத்தத்தில் இந்த "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" என்ற நூலினை வெளியிடுவதன் மூலம் எமது சமூகத்தில் ஒரு புது

வழித்தொடர்பாடலை (New way Communication) அறிமுகம் செய்வதும், இந்நூலினை படித்து அனைவரும் பயன் பெற வேண்டும் என்பதும் அகவொளி நிறுவனத்தினராகிய எமது நோக்கமாகும். எனவே இந்நூலினை வெளியிடுவதன் மூலம் ஒரு வன்முறையற்ற சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்ப அடித்தளம் இட்டுள்ளோம் என்பதில் அகவொளி நிறுவனத்தினராகிய நாம் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

இந்நூல் முழுமை பெற தமது ஆக்கங்களை வழங்கிய எமது நிறுவன "சமாதானக் கட்டுமானமும், வன்முறையற்ற விதத்தில் முரண்பாடுகளை தீர்த்தலும்" என்ற செயற்திட்டத்தில் பணிபுரியும் பணியாளர்கள் அனைவரையும் பாராட்டி எனது நன்றியையும் இந்த வேளையில் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

அருட்பணி எஸ்.ஜே. இராஜநாயகம்
இயக்குநர்,
அகவொளி.

ஆசியுரை

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் (Non-Violent Communication) என்ற நூல் தமிழில் வெளியிடுவது பற்றி அருட்பணி எஸ்.ஜே.இராஜநாயகம் அடிகளாருடனும் அவரது ஆற்றுப் படுத்தல் குழுவினருடனும் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இந்த வெளியீடு தொடர்பாடல் என்ற கொடையை மேம்படுத்தி எமது வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தும் என நான் நம்புகின்றேன்.

இந்தக் குழுவானது தம்முடைய இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் பற்றிய அறிவையும், திறனையும் சமுதாயத்தில் பல நிலைகளில் உள்ளோரோடும் வெற்றிகரமாக பகிர்ந்து கொண்டமையை இட்டு அவர்களை பாராட்டுகின்றேன். கடந்த 35 வருடங்களாக 40 நாடுகளுக்கு மேல் இத்தகைய தொடர்பாடல் பரவி விரிவடைந்து இருக்கின்றது. இதன் மூலம் பல சூழ்நிலையின் தேவைகளோடு வாழும் மக்களுக்கு இந்தத் தொடர்பாடல் ஆதரவளித்து மிகுந்த பலனை அளித்துள்ளது.

இதயம் திறந்த தொடர்பாடலை பயன்படுத்துவதன் ஊடாக எம் மத்தியில் நாம் தரமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்து சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்பவும், பிரச்சினைகளில் தனித்துப் போயுள்ள மக்களை ஒன்று சேர்க்கவும் நான் உங்களை வாழ்த்துகின்றேன். உங்களுடைய இந்த முயற்சிக்கு என்னுடைய செபங்களும், வாழ்த்துக்களும், ஆதரவும் எப்போதும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

அருட்பணி. ஜே. அன்ரனிப்பிள்ளை. எஸ்.ஜே

நன்றியுரை

நாம் வாழும் இவ்வுலகில் நமக்கும் மற்றவருக்கிடையே பரஸ்பர புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கு உரையாடல் இன்றியமையாததாகக் காணப்படுகின்றது. அதிலும் தெளிவான, உண்மையான உரையாடலே அத்தகைய பரஸ்பர புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்தும். இதனடிப்படையில் சமூகத்தில் நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பும் நோக்குடன் அகவொளி நிறுவனத்தினராகிய நாம் "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" என்ற இந்நூலினை ஆக்கியுள்ளோம்.

இந்நூலினை உருவாக்குவதற்கு பல வழிகளிலும் ஆலோசனை தந்து ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்த எமது நிறுவன இயக்குனர் வணபிதா. அருட்பணி. எஸ். ஜே. இராஜநாயகம் அடிகளார் அவர்கட்கு முதற்கண் எமது உளமார்ந்த நன்றியைக் கூறி நிற்கின்றோம்.

இந்நூல் உருப்பெறுவதற்கு "வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்" சம்பந்தமான கருத்தரங்கை நடாத்தியதுடன் நூலின் கருப்பொருளுக்குத் தேவையான முக்கிய கருத்துக்களை வழங்கி, நூல் சரிபார்த்தலையும் மேற்கொண்டதுடன் ஆசிச் செய்தியையும் வழங்கிய வணபிதா. அருட்தந்தை. அன்ரனிப்பிள்ளை அடிகளார் அவர்கட்கும் எமது நிறுவனம் சார்பில் இதயபூர்வமான நன்றிகளைக் கூறிக்கொள்கிறோம்.

இந்நூல் முழுமை பெறுவதற்கு பலவகையான ஆக்கங்களையும் கட்டுரைகளையும் தந்துதவிய "சமாதான கட்டுமானமும் வன்முறையற்ற விதத்தில் முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தலும்" என்ற செயற்திட்டத்தில் பணிபுரியும் தொடர்பாடல் உதவியாளர்கள் அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைக் கூறி நிற்கின்றோம்.

நூல் சிறப்புற அமைவதற்கு திறம்பட கணணியில் அச்சேற்றிய எமது நிறுவன நிதி உத்தியோகத்தர் செல்வி. கலிஸ்ரா அவர்களுக்கும் அதற்கு உதவியாக ஒத்துழைத்த செல்வி. ஹெலன் அவர்களுக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றிகளைக் கூறிநிற்கின்றோம். அத்துடன் இந்நூலினை சிறப்புற வடிவமைத்துத்தந்த கரிகணன் அச்சகத்தினருக்கும் எமது நிறுவனம் சார்பில் இதயம் கனிந்த நன்றிகளைக் கூறிநிற்கின்றோம்.

ஈற்றில் "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" என்ற தலைப்பினைக் கொண்ட இந்நூல் உருப்பெறுவதற்கும் வெளியிடுவதற்கும் பல வழிகளிலும் துணைநின்று ஒத்துழைத்த அனைவருக்கும் எமது நிறுவனம் சார்பில் உளம் கனிந்த நன்றிகளைக் கூறுவதில் அகவொளி நிறுவனத்தினராகிய நாம் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றோம்.

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் 01 1-15

வன்முறை

1.1 வன்முறை ஒரு அறிமுகம்.

1.2 வன்முறையின் பல் முகங்கள் / வடிவங்கள்.

1.3 வன்முறை என்றால் என்ன? (வரையறை).

1.4 வன்முறை வட்டம்.

1.5 இரண்டு விதமான உலகம்.

1.6 முத்திரை குத்தலும், தீர்ப்பிடலும்.

1.7 தொடர்பாடல் (பொதுவான வரையறை).

1.8 இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் (வரையறை).

அத்தியாயம் 02 16-29

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரி (NVC MODEL)

2.1 அவதானம் (Observation).

2.2 உணர்ச்சி (Feeling).

2.3 தேவை (Need).

2.4 வேண்டுகோள் அல்லது வழிமுறை (Request OR Strategy).

2.5 சரிபார்த்தல் (Checking).

அத்தியாயம் 03 30-33

இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் முக்கியத்துவம்.

3.1 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் நோக்கம்.

3.2 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலுக்குத் தடையானவை (Quick Fixes).

3.3 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலில் நிலைத்திருக்க.

3.4 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் மூலம் நன்றி கூறுதல்.

அத்தியாயம் 04 **34-46**

இணக்கப்பாடு

4.1 உணர்ச்சிகளின் மூன்று நிலை.

4.2 பிரச்சினையும், முரண்பாடும்.

4.3 வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மூலமான இணக்கப்பாடு (Mediation).

4.4 சமாதானத்திற்கான பத்து வழிகள்.

பின்னிணைப்பு **47-65**

- மார்ஷல் றொசன்பேக் கூறிய பொதுவான கருத்துக்கள்.
- உணர்ச்சி, தேவை பற்றிய பதங்கள்.
- உதாரணங்கள்.
- படங்கள்.
- பயிற்சிகள்

அத்தியாயம் 01

நமது உணர்ச்சிகள், தேவைகளை எப்படி மற்றவருக்கு தெரியவைப்பது என்பதனையும், மற்றவர்கள் பேசுவதை எப்படி கேட்பது என்பதனையும், பற்றி விளக்கும் வழிகாட்டியாக "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" செயற்படுகின்றது. அது பற்றி அறிவதற்கு முன் வன்முறைபற்றி அறிந்து கொள்வது பொருத்தமுடையதாகும்.

1.1 வன்முறைக்கு ஒரு அறிமுகம்

பொதுவாக **வன்முறை** என்ற பதத்தை நாம் நினைக்கும் போது எமக்கு சாதாரணமாக பின்வரும் வன்முறைச் சம்பவங்களோ, சொற்களோ, அல்லது பின்வரும் விடயங்களோ ஞாபகத்திற்கு வரும்.

- கலவரம்
- முரண்பாடு
- கொடுமை
- பலாத்காரம்
- துஸ்பிரயோகம்
- கடத்தல்
- கைது
- போர்
- அபகரித்தல்
- சித்திரவதை
- கலப்படம்
- அடிமைப்படுத்தல்
- வெறி
- உரிமைமீறல்
- கொலை
- சண்டை
- அநீதி
- சட்டமீறல்
- களவு

எனப் பல வகையானவை நினைவிற்கு வரும். மேற் குறிப்பிட்ட விடயங்களை எடுத்து நோக்கின் அவை ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனுக்கு எதிராகவோ அல்லது ஒரு குழு இன்னொரு குழுவுக்கு எதிராகவோ செய்கின்ற வன்முறைகளாக இருக்கும். அத்துடன் அவைகள் இலகுவாக அடையாளம் கண்டுகொள்ளக் கூடியவை ஆகும்.

இந்நிலையில் நோக்கும் போது ஒரு மனிதன் தனக்குத் தானே வன்முறை செய்வதில்லையா? அல்லது நமக்கு எதிராக நாம்வன்முறை செய்வதில்லையா? என்ற வினா எழுகின்றது. ஆம் நாமும் எமக்கு எதிராக வன்முறை செய்கின்றோம்.

உ.ம்:-

❖ பசித்தும் சாப்பிடாமல் இருப்பது.
❖ தூக்கம் வந்தும் உறங்காமல் இருப்பது.
❖ போதைப் பாவனை.
❖ தற்கொலை.

இது போல பல செயற்பாடுகள் நாம் நமக்கு எதிராகச் செய்கிறோம். ஆனால் இவற்றை இலகுவில் நம்மால் அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடிவதில்லை. இதையே இவ் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்(NVC) கோட்பாட்டில் **"சுய வன்முறை" (Seif Vioient)** என குறிப்பிடப்படுகிறது. அதாவது **"ஒரு மனிதன் தனது தேவையினை உரிய நேரத்தில் பொருத்தமான வழிமுறை மூலம் பூர்த்தி செய்யாமல் விடுவது சுய வன்முறையாகும்."** இந்த சுய வன்முறையின் உச்சக்கட்டமே தற்கொலை ஆகும்.

ஆகவே ஒருவர் தன்னைத் தானே தாக்காவிடின் மற்றவரை ஒருபோதும் தாக்கமாட்டார். அதாவது நாம் நமக்கு எதிராகச் செய்யும் சுய வன்முறையே மற்றவருக்கு எதிராக வன்முறை செய்ய எம்மைத் தூண்டுகின்றது என்பது மார்ஷலின் கருத்தாகும்.

1.2. வன்முறையின் பல் முகங்கள் அல்லது வடிவங்கள்

வன்முறைச் சம்பவங்கள், வன்முறைகள் ஏற்படும் விதம், தன்மைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றை பல வகைப்படுத்தி நோக்க முடியும். அவை வருமாறு.

1. சுய வன்முறை (தற்காயப்படுத்தல், தற்கொலை)
2. உடல் ரீதியான வன்முறை (அடித்தல், சித்திரவதை)
3. உள ரீதியான வன்முறை (பேசுதல், பலாத்காரம் செய்தல்)
4. இன ரீதியான வன்முறை (யுத்தம், அடக்குமுறை)

5. மத ரீதியான வன்முறை (கலவரம், கட்டாய மதமாற்றம்)
6. சமூக ரீதியான வன்முறை (விரோத வன்செயல்கள்)
7. கலாச்சார ரீதியான வன்முறை (உரிமை மீறல்)
8. மொழி ரீதியான வன்முறை (விதண்டாவாதம்)
9. குடும்ப வன்முறை (அடிமைப்படுத்தல், அடித்தல்)
10. அரசியல் ரீதியான வன்முறை (சட்டமீறல், அதிகார துஷ்பிரயோகம்)
11. பால் ரீதியான வன்முறை (பாலியல் துஷ்பிரயோகம்)
12. நிற ரீதியான வன்முறை (பாகுபாடு)
13. சாதி ரீதியான வன்முறை (குழுச் சண்டை)
14. பொருளாதார வன்முறை (கலப்படம், பொருட்பதுக்கல்)
15. இயற்கைக்கு எதிரான வன்முறை (காடழித்தல், சூழலை மாசுபடுத்துதல்)

இவையே வன்முறையின் பல முகங்கள் அல்லது வன்முறயின் பல வடிவங்கள் ஆகும்.

1.3 வன்முறை என்றால் என்ன? (வரைவிலக்கணம்)

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் (NVC) கோட்பாட்டில் வன்முறை என்றால் என்ன? என பின்வருமாறு வரையறைப் படுத்தப்படுகிறது. அதாவது "ஒரு மனிதன் பிறந்து வளர்ந்து கொண்டு வரும் போது

1. அவருக்கு விருப்பம் இல்லாததை செய்ய வைப்பது.
2. அவருக்கு அடிப்படையாக அல்லது ஆதாரமாக இருப்பதை இல்லாமல் செய்வது" வன்முறை ஆகும்.

இவ்வாறாக வன்முறை என்ற பதத்திற்கு வரையறை கூறப்படுகிறது.

இதை பிறிதொரு வகையில் கூறின் "பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவைகளின் வருத்தத்திற்குரிய வெளிப்பாடே" வன்முறையாகும்.

உதாரணம் 1:- க.பொ.த. சாதாரணதரத்தில் சித்தியடைந்து உயர்தரத்தில் கலைப்பிரிவில் கல்விகற்க

விரும்பும் ஒரு மாணவனை பெற்றோர் கட்டாயப் படுத்தி வணிகப்பிரிவிலோ, அல்லது உயிரியல் பிரிவிலோ கல்விகற்க வைப்பது.

உதாரணம் 2:- கண்பார்வையற்ற ஒருவருக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் வெள்ளைப் பிரம்பினை எடுத்து மறைத்து வைத்தல்.

எனவே எந்தவொரு வன்முறைச் சம்பவமும் வரையறையில் குறிப்பிட்ட வரைவிலக்கணத்தில் காணப்படும் இரண்டு அம்சங்களின் அடிப்படையிலேயே இடம் பெறுகின்றது.

1.4 வன்முறை வட்டம் அல்லது ஆபத்தான வளைவு

ஏன் மனிதர்கள் வன்முறை செய்கிறார்கள்? என நோக்கின் தங்களுடைய ஏதோ ஒரு தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக வன்முறை செய்கிறார்கள். ஒரு மனிதன் வளர்ந்து சுயமாக இயங்கத் தொடங்கும் போது அவன் மற்றவர்களால் "செய்யாதே" **(Don't)** என சொல்லி தடுக்கப்படுகிறான். இவ்வாறு தடுக்கப்படும் போது வெளிப்படுத்த முடியாத அவனது திறமைகள் அல்லது தேவைகள் வலி, வேதனை என்ற வடிவில் அவனுக்குள் அடங்கிப் போய் இருக்கும்.

இவ்வாறு அடக்கி வைக்கப்பட்ட வேதனையை வெளிப் படுத்தும் போது அதை **தீர்ப்பிடல்** என்ற வழியினூடாகவே வெளிப்படுத்துகிறான். ஒன்றில் தன்னைத் தீர்ப்பிடுகிறான். அல்லது மற்றவரைத் தீர்ப்பிடுகிறான். (தீர்ப்பிடல் பற்றி 1.6 இல் விளக்கப்பட்டுள்ளது)

தீர்ப்பிட்டால் அடுத்த கட்டம் தண்டனை வழங்கப்படும். மற்றவரைத் தீர்ப்பிட்டால் மற்றவருக்கு தண்டனையும், தன்னைத் தீர்ப்பிட்டால் தனக்குத் தண்டனையும் வழங்கப்படும். **தண்டனை எல்லாம் வன்முறை** ஆகும் என மார்ஷல் குறிப்பிடுகின்றார்.

தண்டனை பெற்றதும் ஒரு மனிதனுக்குள் பல விதமான உணர்ச்சிகள் தோன்றும். அவ்வாறு இருப்பினும் பின்வரும் மூன்று உணர்ச்சிகளும் அவனுள் மேலோங்கி காணப்படும் அவை.

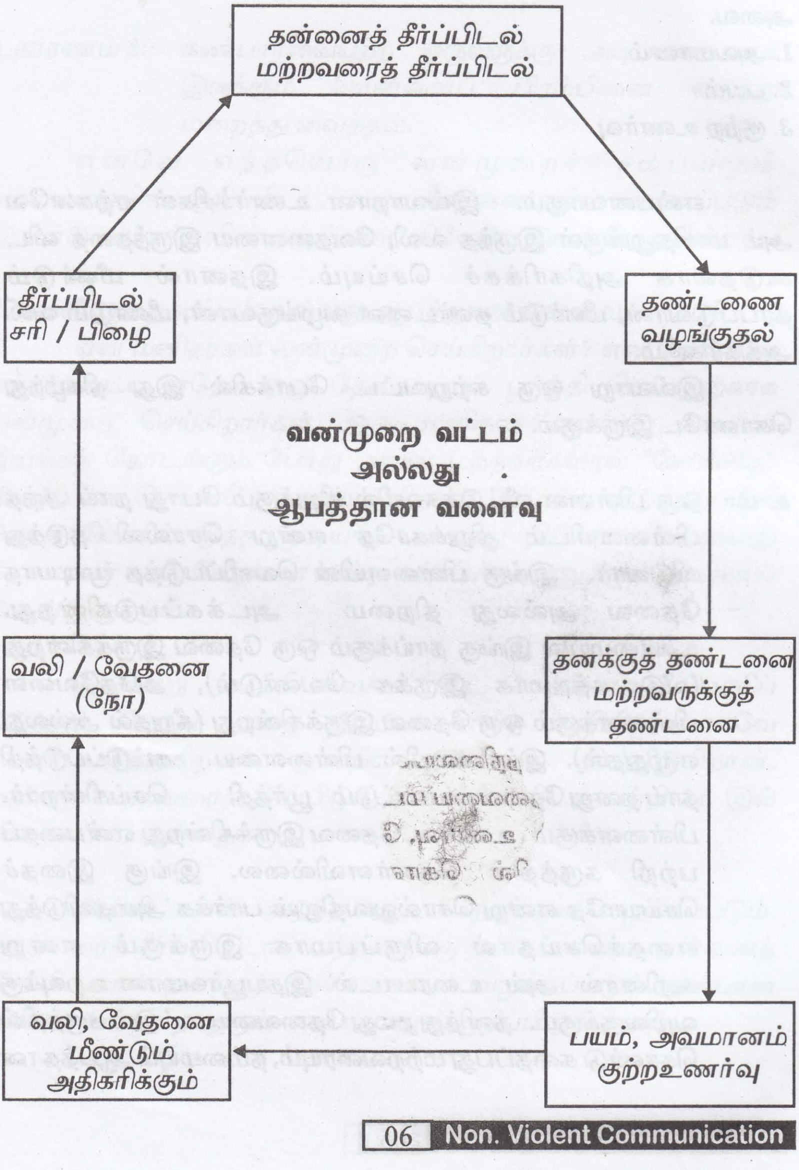
1. அவமானம்
2. பயம்
3. குற்ற உணர்வு

என்பனவாகும். இவ்வாறான உணர்ச்சிகள் ஏற்கனவே அம் மனிதனுக்குள் இருந்த வலி, வேதனையை இருந்ததை விட கூடுதலாக அதிகரிக்கச் செய்யும். இதனால் மீண்டும் தீர்ப்பிடுவான், மீண்டும் தண்டனை வழங்குவான், மீண்டும் வலி அதிகரிக்கும்.

இவ்வாறு ஒரு சுற்றுவட்ட போக்கில் இது நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

உ-ம்:- ஒரு பிள்ளை வீட்டுச்சுவரில் கிறுக்கும் போது தாய் அந்த பிள்ளையிடம் கிறுக்காதே என்று சொல்லி தடுத்து விடுவார். இங்கு பிள்ளையின் வெளிப்படுத்த முடியாத தேவை அல்லது திறமை அடக்கப்படுகின்றது. உண்மையில் இங்கு தாய்க்கும் ஒரு தேவை இருக்கின்றது (வீடு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்), அதேவேளை பிள்ளைக்கும் ஒரு தேவை இருக்கின்றது (கீறுதல் அல்லது எழுதுதல்). இந்நிலையில் பிள்ளையை கட்டுப்படுத்தி தாய் தனது தேவையை மட்டும் பூர்த்தி செய்கின்றார். பிள்ளைக்கும் உணர்வு, தேவை இருக்கின்றது என்பதைப் பற்றி கருத்தில் கொள்ளவில்லை. இங்கு இதைச் செய்யாதே என்று சொல்லுவதிலும் பார்க்க அதைவிடுத்து எதைச்செய்தால் விருப்பமாக இருக்கும் என்று கூறினால் அவ் உரையாடல் இதயபூர்வமான உறவுக்கு வழிவகுக்கும். தனித்து நமது தேவையை மட்டும் கருத்தில் கொண்டு கதைப்பது மற்றவரையும், நம்மையும் ஆபத்தான

வளைவிற்குள் கொண்டு செல்கின்றது. இதை பின்வரும் பாய்ச்சல்வரைபடம் மூலம் விளக்கமுடியும்.



மேற்குறிப்பிட்ட ஆபத்தான வளைவிலிருந்து வெளிவருவதற்கு நமது வலி அல்லது வேதனையை தீர்ப்பிடலை தவிர்த்து வேறு விதமாக பொருத்தமான வழிகளில் வெளிப்படுத்தினால் இவ் ஆபத்தான வட்டத்திற்குள் செல்லாமல் வெளிவர முடியும்.

1.5 இரண்டு விதமான உலகங்கள்

மனிதர்களின் செயற்பாட்டை அடிப்படையாக வைத்து இக்கோட்பாட்டில் வன்முறை உலகம், வன்முறையற்ற உலகம் என இரண்டு வகையான உலகம் பற்றி நோக்கப்படுகிறது. அந்த வகையில் வன்முறை உலகத்தினை ஓநாய்க்கும் (Jackal), வன்முறையற்ற உலகத்தினை ஒட்டகச்சிவிங்கிக்கும் (Giraffe) ஒப்பிட்டு விளக்கப்படுகிறது. அதை பின்வருமாறு வகைப்படுத்திக் கூற முடியும்.

வன்முறை உலகம். (Jackal world) (ஓநாய் உலகம்)	வன்முறையற்ற உலகம் (Giraffe world) (ஒட்டகச்சிவிங்கி உலகம்)
❖ வன்மொழி	❖ இன்மொழி
❖ பயம்	❖ கருணை.
❖ குறுகிய பார்வை	❖ தூர நோக்கு
❖ எது சரி	❖ தாக்குதல் இல்லை
❖ எது பிழை	❖ இதயத்தைப் பார்க்கும்
❖ யார் தவறு செய்தவர்?	❖ உங்களுக்கு, எனக்கு எப்படி இருக்கிறது?
❖ கட்டாயம், கடமை	❖ என்ன தேவைப்படுகிறது?
❖ தண்டனை, கட்டுப்பாடு	❖ இங்கே, இப்போது நாம் என்ன செய்யலாம்?
❖ தாக்கும், தடுக்கும், விலகும்	❖ இதயபூர்வமான உறவு
❖ முத்திரை, தீர்ப்பிடல்	❖ மனிதனைப் பார்த்தல்

இவ்வாறாக இரண்டு விதமான உலகம் பற்றியும், அவ் உலகத்திலுள்ள மனிதர்களின் செயற்பாடு பற்றியும்

மேற்குறிப்பிட்ட வகையில் சுருக்கமாக வேறுபடுத்தி விளக்க முடியும். இவை பற்றி தனித்தனியாக நோக்குவோம்.

வன்முறை உலகம்:-

வன்முறை உலகத்தை ஓநாய் என்ற விலங்கிற்கு ஒப்பிட்டு கூறப்படுகின்றது. இந்த உலகத்தில் உள்ளவர்களின் செயற்பாடு ஒநாயை ஒத்ததாக இருக்கும் என மார்ஷல் குறிப்பிடுகின்றார். இங்குள்ளவர்கள் பேசும் மொழி வன்மொழி ஆகும். இவர்கள் எந்நேரமும் **பயம்** என்ற உணர்வுடன் இருப்பார்கள். இவர்கள் பார்க்கின்ற பார்வை **குறுகிய பார்வை** ஆகும். இவர்கள் எந்நேரமும் பயத்துடனும் குறுகிய பார்வையுடனும் இருப்பதனால் யார் எதைச் சொன்னாலும் எதைச் செய்யதாலும் தம்மைத் தாக்க வருவதாக நினைத்துக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு எதையுமே தாக்குதலாக நினைத்து திருப்பித் தாக்குவார்கள், அல்லது தடுப்பார்கள், அதுவும் முடியாவிட்டால் அவ்விடத்தை விட்டு விலகிவிடுவார்கள். இவ்வன்முறை உலகத்திலே **தண்டனை, கட்டுப்பாடு** என்பன இருக்கும். அத்துடன் இவர்கள் பேசும் விதம் "யார் தவறு செய்தவர்?" என்ற வடிவில் இருக்கும். தவிர இந்த உலகத்தில் **தீர்ப்பிடல், முத்திரைகுத்திப் பார்த்தல்** என்ற விடயங்களும் இடம்பெறும் (தீர்ப்பிடல், முத்திரை குத்தல் என்பவற்றின் விளக்கம் அடுத்த பகுதியில் (1:6) தரப்பட்டுள்ளது.

வன்முறையற்ற உலகம்:-

அடுத்து வன்முறை அற்ற உலகத்தை **ஒட்டகச்சிவிங்கி** என்ற விலங்கிற்கு ஒப்பிட்டு கூறப்படுகின்றது. இந்த வன்முறை அற்ற உலகத்தில் இருப்பவர்களின் செயற்பாடு ஒட்டகச் சிவிங்கியை ஒத்த தாக இருக்கும் என மார்ஷல் குறிப்பிடுகின்றார். இந்த உலகத்தில் இருப்பவர்கள் பேசும் மொழி **இன்மொழி** அல்லது இதய சம்பந்தமான மொழி ஆகும். இவர்கள் **கருணை** என்ற உணர்வுடன் இருப்பார்கள். இவர்கள் பார்க்கின்ற விதம் **பரந்தபார்வை** அல்லது **தூரநோக்கு** ஆகும். இவ்வாறு கருணையோடும், தூரநோக்குடனும் இருப்பதனால் யார் எதைச் சொன்னாலும், எதைச் செய்தாலும் இவர்கள் தாக்குதலாக

நினைக்க மாட்டார்கள். மாறாக முன்னாலிருப்பவர் "தன்னுடைய ஏதோ ஒரு தேவையை பூர்த்தி செய்ய முயற்சிக்கிறார்" என பார்ப்பார்கள். இந்த உலகத்தில் தீர்ப்பிடல், முத்திரைகுத்தல் என்பன இல்லை. எல்லோருமே மனிதர்கள் என்ற ரீதியில் நோக்குவார்கள். இவர்கள் பேசும் விதம்" உங்களுக்கு, எனக்கு எப்படி இருக்கிறது" என்றவாறு அமைந்து காணப்படும்.

மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு விதமான உலகங்களிலுமுள்ள மனிதர்களின் செயற்பாட்டை நோக்குமிடத்து நாம் எந்த உலகத்தில் இருக்கிறோம் என்பது புலனாகும். மார்ஷல் கூறுகின்றார் நாம் எல்லோருமே Giraffe தான். அதாவது பிறக்கும் போது Giraffe ஆகத்தான் பிறக்கின்றோம். ஆனால் Jackal மொழியை கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம் அல்லது Jackal மொழி படிப்பித்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதாகும்.

எனவே நாம் Giraffe (வ.அ.உலகம்) உலகில் உள்ள செயற்பாட்டை ஒத்த மனிதர்களாக வாழ்வதற்கு முயற்ச்சி எடுப்போம்.

1.6 முத்திரை குத்தலும், தீர்ப்பிடலும் (Lable and Judgement)

ஒருவரினது முகத்தினை பார்த்து அவர் எப்படிப் பட்டவர் என்ற முடிவுக்கு வருதல் அல்லது அவரைப் பற்றி கருத்து கூறுதல், பாதுகாத்துக்கொள்ளல், பின்வாங்குதல், இல்லையேல் தாக்குதல் போன்ற பழைமையான முறைகளை மாற்றி ஒரு புதிய வழியில் மற்றவர்களுடனான உறவுகளையும், எமது தேவைகளையும் அறிந்து எங்களினதும், மற்றவர்களினதும் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஒரு புதிய முறையினை இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் உருவாக்கியுள்ளது. எப்பொழுது நாம் பார்த்ததை, உணர்ந்ததை, தேவையானதை, சரியானதா, தப்பானதா என தீர்மானிக்கமால் (தீர்ப்பிடாமால்) அதனை தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள முயல்கின்றோமே அப்பொழுது எமது கருணையின் ஆழத்தினை எம்மால் கண்டு கொள்ள முடியும். இதே போல

மனிதர்களை அடையாளப்படுத்தி அல்லது முத்திரையிட்டு பார்க்காமால் **அம்முத்திரையினுள் ஒரு மனிதன் இருக்கின்றான்** என பார்ப்பது இதயபூர்வமான உறவின் ஆழத்தை புலப்படுத்தும். இதன் அடிப்படையில் தீர்ப்பிடல், முத்திரை குத்தல் போன்ற எண்ணக்கருக்களின் விளக்கத்தினையும், உதாரணங்களையும் நோக்குவோம்.

நாம் நமது நடைமுறை வாழ்வில் அதிகமாக முத்திரையிட்டே ஒரு மனிதனை பார்க்கின்றோம். அது நாம் சாதாரணமாக பார்க்கின்ற விதமாகும்.

உ.ம்:- கள்ளன், பொறுக்கி, விபச்சாரி
அதிபர், ஆசிரியர், மாணவன்,
அரசன், குடிமக்கள்.
G.S. G.A. AGA.

நடைமுறையில் இவ்வாறு பல வகையான முத்திரையிடப் பட்ட நிலை சாதாரணமாக காணப்படுகின்றது. NVC கோட்பாட்டில் மேற்குறிப்பிட்ட முத்திரைகள் (Lables) தொடர்பாடலில் அல்லது உறவில் விரிசலை அல்லது இடைவெளியை ஏற்படுத்தும் என கூறப்படுகிறது. அதனால் NVC படிப்பில் யாரையுமே Lable வைத்து பார்ப்பதில்லை.

உ-ம்:- உன்னுடைய அப்பா குடிகாரன். ஆகவே நீயும் குடிகாரன்.

இதே போல தீர்ப்பிடல் என்ற விடயமும் காணப்படுகின்றது. தீர்ப்பிடல் என்னும் போது பல வகையான தீர்ப்பிடல் முறைகள் உண்டு.

◆ சரி, பிழை, (நல்லது ,கெட்டது.)
நாம் எதையுமே இதை வைத்துத்தான் பார்க்கும் வழக்கம் நடைமுறையில் உண்டு. ஆனால் NVC இல் சரி, தவறு என எதையுமே பார்ப்பதில்லை. இது ஒரு வகையான தீர்ப்பிடலாகும்.

◆ ஒரு மனிதனைப்பற்றிய ஒரு வரையறையை எமக்குள் வைத்திருத்தல்

உ.ம்:- 1) இந்த பையனின் முகத்தை பார்க்கும் போது. இவர் கடும் போக்குடையவர் போல இருக்கு.

2) இந்த பிள்ளையின் நடையைப் பார்க்க ஆள் கொஞ்சம் பிழையான ஆள் போல இருக்கு

இவ்வாறு நாம் ஒரு நபரைப்பற்றிய வரையறைகளை எமக்குள் வைத்திருப்பதும் ஒரு வகையான தீர்ப்பிடலாகும்.

◆ இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாக கூறுவது. இதுவும் ஒருவகையான தீர்ப்பிடலாகும்.

மேற்கூறியவாறு தீர்ப்பிடல் முறைகள் நமது நடைமுறை வாழ்வில் உண்டு. இத் தீர்ப்பிடல் (Judgement) என்பது தொடர்பாடலில் அல்லது உறவிற்கு தடையாக இருப்பதனால் NVC படிப்பில் தீர்ப்பிடலுக்கு இடமில்லை.

எனவே முத்திரையிடல், தீர்ப்பிடல் என்பவற்றிற்கு NVC இல் (இதயம் திறந்த தொடர்பாடலில்) இடமில்லை.

1.7 சாதாரண தொடர்பாடல் (பொதுவான வரையறை)

தொடர்பாடல் என்றால் என்ன? என நோக்கின் அது செய்திப பரிமாற்றம் என்பதையே எடுத்தியம்புகின்றது. நாம் பல வழிகளில் செய்திகளையும், கருத்துக்களையும் மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கின்றோம் அதேவேளை அவர்களிடமிருந்து வரும் செய்தியையும் பெற்றுக்கொள்கின்றோம்.

உ-ம்:- பத்திரிகை மூலமாக

எழுத்து மூலமாக

தொடுகை மூலமாக

மொழி மூலமாக.

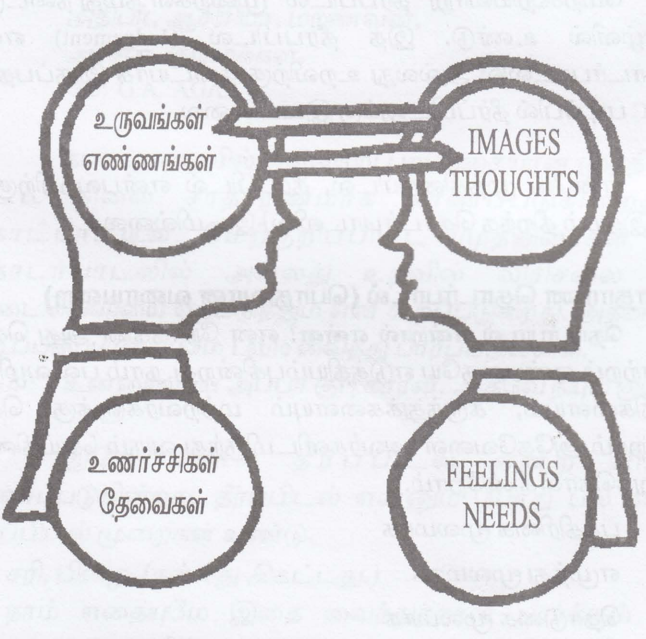
உரையாடல் மூலமாக.

தொலை பேசி, இன்ரநெற் போன்றவற்றினூடக செய்திகளைப் பரிமாறிக் கொள்கிறோம்.

எனவே "இரண்டு நபர்கள் இரண்டு குழுக்கள், இரண்டு நாடுகள் தமக்கிடையில் ஏதோ ஒரு செய்தியை கொடுப்பதும் பெறுவதும்" தொடர்பாடல் எனக்கூறமுடியும். இத்தகையாக சாதாரண தொடர்பாடலில் உணர்வுகள், தேவைகள் பரிமாறப்படுவதில்லை. அதாவது இங்கு இதயபூர்வமான உறவு ஏற்படமாட்டாது இதை "மார்ஷல்" "முறிவுகொள்கிற தொடர்பாடல்" எனக்குறிப்பிடுகின்றார். இதை பின்வரும் வரைபடம் மூலம் விளக்கமுடியும்.

முறிவு கொள்கின்ற தொடர்பாடல்

(Alienated Communication)



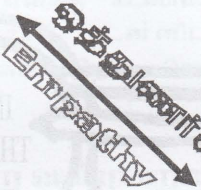
1.8 இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் (Non Violent Communication)

நமது பண்பாட்டு வியாக்கியானமானது நமது கவனத்தை எமக்குப் பிடித்தமில்லாத இடத்திலிருந்து எமக்கு தேவையானதை எடுப்பதற்கு பழக்கப்படுத்தியுள்ளது. இதயம் திறந்த தொடர்

பாடலினை விருத்தி செய்வதன் மூலம் எமது கவனமானது எமக்கு தேவையான இடத்தில் வெளிச்சத்தை காட்டி நாம் பெற வேண்டியதை பெறுவதற்கு வழி சமைக்கும் வகையில் பயிற்சி தருகின்றது. இதையே பின்வரும் எண்ணக்கரு விளக்கி நிற்கின்றது.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் என்பது "ஒரு செய்தியை வெளிப்படுத்தும் போது முழுமையாகவும், இதயபூர்வமாகவும் வெளிப்படுத்தும் அதேநேரம் ஒரு செய்தியை உள்வாங்கும் போது முழுமையாகவும், உணர்வு பூர்வமாகவும் உள்வாங்குவதும்" ஆகும்.

செய்தியை முழுமையாகவும்
இதய பூர்வமாகவும் கொடுத்தல்.



செய்தியை முழுமையாகவும் உணர்வு
பூர்வமாகவும், உள்வாங்குதல்.

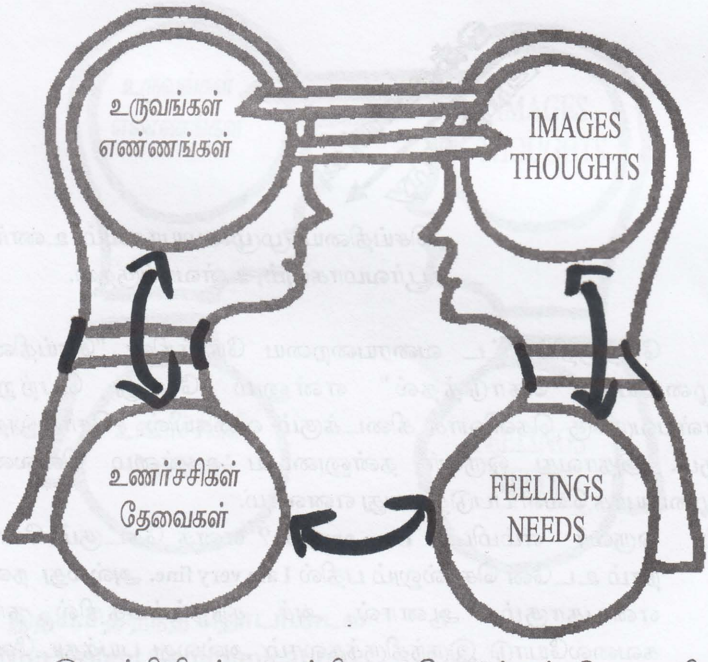
மேற்குறிப்பிட்ட வரையறையை நோக்கின் "செய்தியை முழுமையாக கொடுத்தல்" என்னும் போது பெற்றுக் கொள்பவருக்கு தெளிவாக கிடைக்கும் வகையில் சொல்லுதல் ஆகும். அதாவது ஒருவர் தன்னுடைய உண்மை நிலையை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவது எனலாம்.

உ-ம் ஒருவர் எம்மிடம் How are You? எனக் கேட்கும் போது நாம் உடனே சொல்லும் பதில் I am very fine. அல்லது நலம் என்பதாகும். ஆனால் அச் சந்தர்ப்பத்தில் நாம் கவலையோடு இருந்திருக்கலாம் அல்லது பயத்துடனோ, களைப்பாகவோ அல்லது உடலில் ஏதாவது வருத்தத்துடனோ இருந்திருக்கலாம். அப்படி இருந்தும்

நாம் உடனே நலம் என பதில் சொல்கின்றோம். இது நமது முழுமையான வெளிப்பாடு அல்ல.

அதே போல "செய்தியை முழுமையாக உள்வாங்கல்" என்னும் போது எம்மிடம் ஒருவர் வந்து தன் கதையைச் சொல்லும் போது நாம் ஏனோ தானோ என்று கேட்காமல் உணர்வுடன் முழுமையாக பெற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எனவே ஒருவர் சொல்லுவதை முழுமையாக பெற்றுக்கொள்ளாவிட்டால் அவருக்கும் எமக்கு மிடையிலான தொடர்பு முறிந்து விடும்.

உயிருடன் இணைந்த தொடர்பாடல்
(Life – Connected Communication)



எமது இதயத்திலிருந்து ஒன்றினை கொடுக்கும் போது மிகவும் சந்தோசத்துடன் அது கொடுக்கப்படுகின்றது. அச் சந்தோசமானது மற்றவினது வாழ்வை நன்றாக செழிப்புறச்

செய்யும். இம் முறையில் அமைந்த கொடை கொடுப்பவரையும், பெறுபவரையும், நன்மையடையச்செய்கின்றது. பெற்றுக் கொள்பவர் கவலையுணர்வு, அவமானஉணர்வு, குற்ற உணர்வு எதுவுமின்றி அக்கொடையினை மகிழ்ச்சியுடன் பெற முடியும். அதே நேரம் கொடுப்பவரும் இன்னொருவரது வாழ்க்கைக்கு தன்னலான பங்களிப்பைச் செய்கின்றேன் என்ற திருப்தியும் ஏற்படும்.

"உனக்கு நான் தருவதனால் பெறும் மகிழ்ச்சியினை உணரும் பொழுதே எனக்கு தருவதினால் நீ பெற்ற மகிழ்ச்சியினை நான் உணர்ந்து கொண்டேன்

உன்னை எனக்கு கடனாளியாக்க நான் உனக்கு இதனை தரவில்லை. ஆனால் உன்னிடத்து எனக்குள்ள அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்காகவே இதனை செய்கின்றேன்"

வன்முறை வன்முறையைப் பெற்றெடுக்கும்

VIOLENT BEGETS VIOLENT

அத்தியாயம் 02

நாம் அவதானிக்கும் செயல்கள் எமது சாதாரண நிலையை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன. அவ் **அவதானிப்பு** என்னில் என்ன **உணர்வை** ஏற்படுத்துகின்றது. எந்த **தேவை,** விருப்பம், அவ் உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது. எமது **உண்மை** நிலையை விருத்தி செய்ய நாம் **வேண்டுகோள்** அல்லது கோரிக்கை விடுக்கின்றேம். இறுதியில் அவற்றை **சரிபார்க்கின்றேம்.**

மேற்கூறிப்பிட்ட பகுதிகளை நாம் உபயோகிக்கும் பொழுது ஒன்றில் எமது உணர்வுகளினை பிரதிபலிக்கின்றோம் அல்லது மற்றவர் நிலையிலிருந்து இவற்றினை புரிந்து கொள்கின்றோம். இவ் ஐந்து நிலையினையும் எவ்வாறு கூறுவது எனவும், எவ்வாறு வார்த்தைகள் மூலம் வெளிப்படுத்துவது எனவும் இவ் அத்தியாயத்திலே மாதிரி ஒன்றின் மூலம் நோக்கவுள்ளோம்.

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரி (NVC Model)

ஒருவர் இன்னொருவரோடு தொடர்பினை ஏற்படுத்து வதற்கு அதுவும் வன்முறையற்ற விதத்தில் தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதற்கு **"மார்ஷல் றொஷன்பேக்"** "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரி" (NVC MODEL) என்ற படிநிலையை முன்வைத்துள்ளார். இவ் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியைப் பயன்படுத்தி, அதனடிப்படையில் ஒருவர் தொடர்பாடலினை அல்லது உறவினை ஏற்படுத்த வேண்டும் என அவர் குறிப்பிடுகின்றார். இதன்படி இம்மாதிரியில் பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன அவை.

1. அவதானம் (OBSERVATION)
2. உணர்ச்சி (FEELING)
3. தேவை (NEED)
4. வேண்டுகோள்(REQUEST) வழிமுறை(STATERGY)
5. சரிபார்த்தல் (CHECKING)

இவைபற்றி பின்வருமாறு தனித்தனி விரிவாக நோக்குவோம்.

2.1 அவதானம் (Observation)

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியில் முதலாவதக அவாதனம் இடம் பெறுகின்றது. நாம் பார்ப்பதை, கேட்பதை, தொடுவதை, எமது உணர்வைப் பாதிக்கின்ற விடயங்களை நாம் மிகத் தெளிவாக அவதானிக்க வேண்டும். அதேவேளை அவதானத்துடன் எந்த மதிப்பீட்டையோ அல்லது தீர்ப்பிடலையோ இணைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இம்மாதிரியில் அவாதனித்தல் முக்கிய பகுதியாகும். ஏனெனில் தெளிவாக, நேர்மையுடன் மற்றவருக்கு எம்மை வெளிப்படுத்துகின்றோம். அதே நேரம் அவதானத்துடன் தீர்ப்பிடலையும் நாம் சேர்த்துக்கொள்ளும் போது மற்றவருக்கு நாம் கூற விரும்புவதை மற்றவர் கேட்டபதற்கான ஆர்வத்தை குறைத்துவிடும். நாம் நினைத்ததற்கு மாறாக விமர்சனத்தையும், நாம் சொல்ல நினைத்ததை கூறாமலும் விடவேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

"நாம் எதைப் பார்க்கின்றோமோ, அல்லது கேட்கின் றோமோ அதை அப்படியே கூறுவது" அவதானம் ஆகும். அதாவது இது கடந்த காலத்தில் நடந்தவையாக இருக்கலாம் அல்லது நிகழ்காலத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றவையாக இருக்கலாம் அல்லது எதிர்காலத்தில் நடப்பவையாக இருக்கலாம். எதுவாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே கூறுவது, அல்லது, வெளிப்படுத்துவது அவதானம் ஆகும். இங்கு கூட்டியோ அல்லது குறைத்தோ கூறுவதற்கு இடமில்லை.

உ-ம் 1:- ஒருவர் 8.00 மணிக்கு வரவேண்டிய வகுப்பிற்கு 8.15 இற்கு வந்தால் அவர் தாமதமாக வந்தார் (LATE) என்று கூறுவது அவதானம் அல்ல, மாறாக 8.00 மணி வகுப்பிற்கு 8.15 இற்கு வந்தார் என்று கூறுவதே அவதானம் ஆகும்.

உ-ம் 2:- ஒரு ஆணும் பெண்ணும் தனிமையில் கதைத்துக் கொண்டிருந்தால் அதை பார்த்து நாம் அவர்கள் நண்பர்களாக இருக்கலாம், காதலராக இருக்கலாம் அல்லது சகோதரராக இருக்கலாம் எனக் கூறுகிறோம். இவை உண்மையான அவதானம் அல்ல. உண்மையில் அங்கே ஒரு ஆணும், ஒரு பெண்ணும் கதைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதே அவதானம் ஆகும். நாம் பார்த்ததும் அதுவே ஆகும்.

உ-ம் 3:- "அவர் அடிக்கடி இங்கு வருவார்" எனச் சொல்வது தெளிவான அவதானம் அல்ல. இதை அவதானத்தில் கூறினால் "அவர் கிழமையில் மூன்று நாட்கள் இங்கு வருவார்". என அமையும்.

2.2. உணர்ச்சி (Feeling)

நாம் ஒன்றை அவதானிக்கும் போது எமக்குள் ஏற்படும் மாற்றம் உணர்ச்சி ஆகும். அதாவது உணர்ச்சி என்பது ஒரு அடையாளம் அல்லது அறிகுறியாகும். உணர்வு என்பது மனிதருக்கு மனிதர், சந்தர்ப்பத்திற்கு சந்தர்ப்பம் மாறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும். அத்துடன் உணர்வுகளில் நல்ல உணர்வு, கெட்ட உணர்வு என்ற பாகுபாடில்லை. எல்லாமே உணர்வுகளாகும். பிறிதொரு வகையில் கூறின் ஒரு மனிதனுக்குள் தேவை பூர்த்தியாக்கப்பட்டது என்பதையோ அல்லது தேவை பூர்த்தியாக்கப்படவில்லை என்பதையோ அடையாளம் காட்டி நிற்பதாகும்.

பொதுவாக உணர்வுகளை இரண்டு வகைப்படுத்தி நோக்க முடியும். அவையாவன:-

1. தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும்போது அல்லது பூர்த்தியாக்கப்படும் போது ஏற்படும் உணர்ச்சி. (மகிழ்ச்சி, திருப்தி,)
2. தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாதபோது ஏற்படுகின்ற உணர்ச்சிகள். (கோபம், வெறுப்பு)

எமது தேவைகளும் விருப்பங்களும் நிறைவேற்றப்படும் போது ஏற்படும் உணர்வுகள்.

உ-ம்

❖ பாசஉணர்வு	❖ அன்புமிக்க
❖ அமைதி	❖ சௌகரியம்
❖ நட்புணர்வு	❖ துணிவு
❖ ஆனந்தம்	❖ மகிழ்ச்சி
❖ பாராட்டு	❖ அக்களிப்பு
❖ உற்சாகம்	❖ குதூகலம்
❖ நன்றியுணர்வு	❖ புத்தூக்கம்
❖ நெகிழ்ச்சி	❖ திருப்தி
❖ கருணை, பரிவு	❖ சாந்தம்.

எமது தேவைகளும் விருப்பங்களும் நிறைவேற்றப்படாத போது ஏற்படும் உணர்வுகள்.

உ-ம்

❖ கோபம்	❖ விரக்தி
❖ வெட்கம்	❖ களைப்பு
❖ அசௌகரியம்	❖ சோர்வு
❖ கவலை, துக்கம்	❖ துரோகம்
❖ மந்தமான	❖ விரோதம்
❖ சோகம்	❖ தூக்க உணர்வு
❖ குற்ற உணர்வு	❖ பசி உணர்வு
❖ அவமானம்	

2.2.1 கோபம் (ANGER)

எமது தேவைகள் நிறைவேற்றப் படவில்லை என்பதைக் காட்டும் சக்திவாய்ந்த ஒரு உணர்ச்சி கோபம் ஆகும். அத்துடன் கோபம் ஆபத்தைத் தெரிவிக்கும் ஒரு மணி போன்றது. கோபம் வந்ததும் சாதாரணமாக நாம் என்ன செய்வோம் என நோக்குவோம்.

கோபம் வந்ததும் எமது உடம்பு இறுக்கமடைகிறது, இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது, இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறு எமது உடலின் சாதாரண நிலை மறைந்துபோய் ஒரு பாதகமான நிலைக்கு உடம்பு தள்ளப்படுகிறது. அதாவது கோபம் வந்ததும் நமது சாதாரண விடயம் எல்லாம் இல்லாமல் போய் ஒரிரு விடயம் மட்டும் மேலோங்கி நிற்கும். அத்துடன் உடம்பு சண்டை பிடிக்க அல்லது ஓடிப்போக ஆயத்தமாகின்றது. எமது இதயத்திற்கும் எமக்கும் உள்ள தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகிறது.

கோபம் வந்ததும் எமது செயற்பாடு சாதாரணமாக மேற்குறிப்பிட்ட வகையில் அமையும். இக் கோபம் என்ற உணர்வு ஒரு மனிதனுக்குள் தனித்து வரமாட்டாது, கோபத்துடன் சேர்ந்து பயம், கவலை, சோகம், பதட்டம் போன்ற உணர்வுகளும் வரும். கோபம் வன்முறையல்ல அது ஒரு உணர்வு. கோபம் வெளிப்படும் விதத்தைப் பொறுத்து வன்முறையாகவும், வன்முறையில்லாமலும் அமையும். அதாவது நாம் சாதாரணமாக கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் போது சத்தமாக பேசுகின்றோம், மற்றவருக்கு அடிக்கின்றோம் அல்லது ஏதாவது பொருட்களை போட்டு உடைக்கின்றோம். இல்லையெனில் கோபத்தை எமக்குள்ளே அடக்கிக் கொள்கின்றோம். இவை எல்லாமே பிரச்சினைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. எனவே இக் கோபம் என்ற உணர்வை வன்முறையற்ற விதத்தில் எவ்வாறு வெளிப்படுத்தலாம்? என்பதற்கு சில படிமுறைகள் உள்ளன. அவை வருமாறு,

1. கோபத்தை உணருதல்
2. ஏன் கோபம் வந்தது என அறிதல்
3. எந்தத் தேவை பூர்த்தியாகவில்லை என இனம்காணுதல்
4. உணர்வு, தேவையை வெளிப்படுத்திக் கதைத்தல்

இவை பற்றி தனித்தனி விரிவாக நோக்குவோம்.

1. **முதலில் கோபத்தை உணர வேண்டும்.** அதாவது நான் இப்போது கோபப்படுகிறேன் என்பதை உணருதல் வேண்டும். அத்துடன் கோபத்தின் மூலம் உருக்குலைந்த எமது உடம்பை பழைய

நிலைக்கு கொண்டு வருதல் வேண்டும். இதற்கு கோபம் வந்தவுடன் ஆழமான பெருமூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளி விடுவதன் மூலம் துண்டிக்கப்பட்ட எமது இதயத்துடன் மீண்டும் இணைய முடியும். அதாவது துண்டிக்கப்பட்ட எமது உணர்வுகளோடும், தேவைகளோடும் மீண்டும் உறவை ஏற்படுத்த முடியும். (கோபம் வந்ததும் "மூச்சு விரைவாக வேலை செய்யும்" இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கும், உடல் இறுக்கமடையும். இதற்கு ஆழமாக மூச்சு எடுத்து விடுதல் அவசியமாகும். இதனால் உருக்குலைந்த உடலை பழைய நிலைக்கு கொண்டுவர முடியும், உடலின் சமநிலை யைப் பேண முடியும்.)

2. **அடுத்து நான் ஏன் கோபப்படுகிறேன் என்பதை அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும்.** அதாவது நான் சிந்திக்கும் விதத்தில்தான் கோபம் வருகிறது. நான் எதையோ தீர்ப்பிடுவதால் தான் கோபம் வருகிறது என்பதை அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். இந்த தீர்ப்பிடும் நிலை இருக்கும் வரை கோபம் வன்முறை செய்யத் தூண்டும்.

   உ-ம்:- யாரோ ஒருவர் எனது எண்ணத்தின்படி செயற்படாமல் போகும் போது எனக்கு கோபம் வருகிறது. எனவே அவர் திருந்தினால் நான் கோபப்படமாட்டேன் என எண்ண முடியாது. இவ்வாறு எண்ணுவதற்கு காரணம் தீர்ப்பிடும் முறையே ஆகும்.

3. **அடுத்து என்னுடைய எந்தத் தேவை பூர்த்தியாகவில்லை என இனங்காணுதல்.** கோபம் வரும்போது எனக்கும் என் இதயத் திற்கும் இடையிலான தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகிறது. அதனால் எனக்கும் இதயத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பை அல்லது உறவை மீண்டும் ஏற்படுத்த வேண்டும். அதாவது துண்டிக்கப்பட்ட உணர்வுகளோடும் தேவைகளோடும் மீண்டும் இணைய வேண்டும். இவ்வாறு இணையும் போது கோபத்திற்கு மேல் உள்ள பல உணர்வுகளை கண்டுபிடிக்க

முடியும் அத்துடன் பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவைவையயும் இனங்காண முடியும்.

4. மேற்கூறிய செயற்பாடுகளுக்கு அடுதத்தாக **இனங்கண்ட தேவையையும், உணர்வுகளையும் இதய பூர்வமாக வெளிப்படுத்த வேண்டும்.** வெளிப்படுத்தும்போது கோபத்து டன் சேர்ந்து வந்த உணர்வுகளுள் உண்மையான உணர்வைக் கண்டறிந்து (பயம், கவலை, பதட்டம், சோகம்) அவ் உணர்வையும், அதற்குப் பின்னால் மறைந்துள்ள தேவையையும் வெளிப்படுத்துதல் முக்கியமாகும். இங்கு நாம் எம்மை வெளிப்படுத்துவதற்கு முன் அதைப் பெறுபவர் தயாராக இருக்கின்றாரா? அல்லது நாம் வெளிப்படுத்த தயாராக இருக்கின்றோமா? என தெளிவு பெற்ற பின் சொல்லுதல் வேண்டும்.

எனவே கோபம் வரும்போது மேற்கூறிய ஒழுங்கில் நம்மை நாம் தயார்படுத்திக் கொண்டால் கோபத்தை வன்முறையற்ற விதத்தில் வெளிப்படுத்த முடியும். ஆகையால் கோபம் நமது உற்ற நண்பன் (Best Friend) ஆகும்.

உ-ம்:- ஒரு மாணவன் பரீட்சைக்காக படித்துக்கொண்டிருக்கும் போது அவரது சகோதரன் வானொலியையோ அல்லது தொலைக்காட்சிப்பெட்டியையோ அதிக சத்தத்துடன் பயன்படுத்துகிறான். இந்நிலையில் பரீட்சைக்கு படித்துக்கொண்டிருந்த மாணவனுக்கு கோபம் வந்து விடுகிறது. இதனால் அம்மாணவன் தனது சகோதரனை பேசுவான் அல்லது அடிப்பான். இதுவே சாதாரண மாக நாம் கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் விதமாகும்.

இதை மேற்படி படிமுறையின் அடிப்படையில் வெளிப்படுத்தினால் பின்வருமாறு அமையும்.

படிமுறை 01:-

முதலில் எனக்கு இப்ப கோபம் வந்துவிட்டது அல்லது நான் கோபப்படுகிறேன். என அம் மாணவன் தன்நிலையை

அடையாளம் கண்டு கொள்ளுதல். அத்துடன் கோபத்தின் மூலம் இறுக்கமடைந்த உடலை சுவாசப்பயிற்சி மூலம் மீண்டும் சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வருதல்.

படிமுறை 02:-

நான் ஏன் கோபப்பட்டேன் எனச் சிந்தித்தல். இங்கு சகோதரன் செய்தது பிழை அல்லது நான் செய்தது சரி என்ற தீர்ப்பிடல் இடம் பெறக்கூடாது.

படிமுறை 03:-

பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவை என்ன? என அடையாளம் காணுதல். அதாவது நான் பரீட்சைக்கு படிப்பதற்கு சகோதரனின் ஒத்துழைப்பு என்ற தேவை கிடைக்கவில்லை.

படிமுறை 04:-

சகோதரனிடம் தேவையை வெளிப்படுத்திக் கதைத்தல். வெளிப்படுத்தும் விதம் "நான் பரீட்சைக்கு படிக்கும் போது நீ அதிகசத்தத்தில் வானொலியை பயன்படுத்தியதைப் பார்க்க, எனக்கு கவலையாக இருந்தது. எனக்கு அமைதி தேவை அதனால் வானொலியின் சத்தத்தைக் குறைத்து எனக்கு ஒத்துழைப்பு தர முடியுமா?

மேற்கூறிப்பிட்டவாறு வன்முறையற்ற விதத்தில் கோபத்தை வெளிப்படுத்தினால் பிரச்சினைகளை இலகுவாக தீர்க்க முடியும் அத்துடன் தொடர்பாடலும் ஆரோக்கியமானதாக அமையும்.

2.3 தேவை (NEED)

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் என்ற பரப்பினுள் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுவது மனிதத் தேவைகளாகும். இங்கு தேவை என்றால் என்ன என வரையறைப்படுத்தின் "**ஒரு செயலைச் செய்ய எம்மை அழைத்து நிற்பது**" தேவை எனப்படும். அதாவது ஏதோ ஒரு செயலைச் செய்ய எம்மைத் தூண்டுவது தேவை ஆகும். இத்தேவை உணர்ச்சியின் பின்னால் மறைந்து நிற்கும்.

தேவைகளுக்கு சில உதாரணங்கள் வருமாறு.

❖ பாசம்	❖ சுதந்திரம்
❖ கொண்டாட்டம் (பிறப்பு,இறப்பு)	❖ பாலியற்தேவை
❖ ஓய்வு	❖ உண்மை
❖ அர்த்தம்	❖ அன்பு
❖ உறைவிடம்	❖ படைப்பாற்றல்
❖ பாசம்	❖ தொடுகை
❖ ஏற்றுக்கொள்ளல்	❖ மரியாதை
❖ குடிதண்ணீர்	❖ நெருக்கம்
❖ ஆதரவு	❖ விளையாட்டு
❖ உறவு	❖ அழகு
❖ நம்பிக்கை	❖ பங்களிப்பு
❖ காற்று	❖ ஒத்திசைவு
❖ ஒத்துணர்வு	❖ உணவு
❖ ஆன்மீகத்தூண்டல்	❖ நேர்மை
❖ அசைவு	
❖ ஒழுங்கு	
❖ உடற்பயிற்சி	
❖ அமைதி	

இவை மனிதத் தேவைகளாகும். இவ்வாறாக ஒவ்வொரு மனிதனதும் உணர்ச்சிகளுக்குப் பின்னால் ஏதோ ஒரு தேவை பூர்த்தியாக்கப்படாமலும், பூர்த்தியாக்கப்பட்டும் இருக்கும். எனவே பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவையை இனங்கண்டு பொருத்தமான வழிமுறையில் பூர்த்தியாக்குவதன் மூலம் வன்முறையை தவிர்க்க முடியும்.

2.3 வேண்டுகோள் அல்லது வழிமுறை (Request or Statergy)

மேற்கூறிய பகுதிகளில் உணர்ச்சி மூலம் தேவையை இனங்கண்டு கொண்டோம். அவ்வாறு தேவையை இனங்கண்ட

பின் குறிப்பிட்ட அத்தேவையினை எவ்வாறு, என்ன விதத்தில் பூர்த்தி செய்வது பற்றிய ஒரு விடயமே வேண்டுகோள் ஆகும். அதாவது ஒரு தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கான வழிமுறையை சொல்லுதல் வேண்டுகோள் ஆகும்.

இங்கு வேண்டுகோள் விடும் போது அது கட்டளையாக இருக்கமாட்டாது.

உ-ம்- முடியுமா? இயலுமா? விருப்பமா?

போன்ற சொற்பிரையோகம் இடம்பெறும். மாறாக கட்டாயம், கடமை, செய் என கட்டளை வடிவில் இடம்பெறமாட்டாது.

எனவே இவ் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியில் வேண்டுகோள் விடுத்தல் என்பது அல்லது வழிமுறை கூறுதல் என்பது முக்கிய ஒரு விடயமாகும்.

இங்கு வேண்டுகோளை முன்வைக்கும் போது வேண்டுகோளை நிறைவேற்றாது விட்டால் கேட்பவர் தனக்கு தண்டனை கிடைக்கலாம் அல்லது தன்னை குற்றம் கூறுவார்கள் என நினைத்தால் அது கட்டளையாக மற்றவர்களால் நோக்கப்படும். நாங்கள் கட்டளையாக கூறவில்லை என்பதனை மற்றவர்கள் அறியவேண்டும் என்றால் அவர்களிடம் எமது தேவையினைக் கூறி அவர்களினால் முடிந்தால் மட்டுமே அதனை செய்யுமாறு கேட்கவேண்டும். இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் நோக்கம் **ஒருவரது தேவைக்காக மற்றவரது நடத்தை பழக்கவழக்கங்களை மாற்றி அமைப்பதல்ல.** அதன் நோக்கம் அனைவரது தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யும் வகையில் மற்றவருடன் நேர்மை, புரிந்து கொள்ளல் மற்றவரது அனுபவத்தினை பிரதிபலித்தல் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உறவுகளை மேம்படுத்துதலாகும்.

2.4பரிசோதித்தல் (CHECKING)

இச் சரிபார்த்தல் அல்லது பரிசோதித்தல் என்ற விடயம் வேண்டுகோளோடு சேர்த்து சொல்லப்பட வேண்டிய விடயமாகும். அதாவது நாம் ஒருவருடைய தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கான வழியைக் கூறியிருந்தால் அதை அவர் ஏற்றுக்கொள்கிறாரா?, செய்வதற்கு உடன்படுகிறாரா? அல்லது என்ன சிந்திக்கிறார், உணருகிறார் என அறிவது சரிபார்த்தலாகும்.

இவ்வாறாக இந்த இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியில் (NVC MODEL) மேற்குறிப்பிட்ட ஐந்து விடயங்களும் முக்கியம் பெறுகின்றன. அதனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது பற்றி நோக்குவோம்.

மேலும் நாங்கள் பேசும் போது எவ்வளவு தெளிவாக எமது தேவையினை முன் வைக்கின்றோமோ அந்தளவு தெளிவுடன் நாம் எதிர்பார்ப்பது எமக்கு இலகுவாக கிடைக்கும். **எப்பொழுதும் நாங்கள் கூறும் தகவல் நாம் நினைத்த கருத்துடன் மற்றவரை போய் சேருவதில்லை.** எனவே எமது வேண்டுகோளை உரியமுறையில் மற்றவர் பெற்றுள்ளரா? எனக்கண்டறிய நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு சரிபார்த்தல் இன்றியமையாததாகும்

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியை பயன்படுத்தும் முறை

- ❖ அவதானம் - **O**
- ❖ உணர்ச்சி - **F**
- ❖ தேவை - **N**
- ❖ வேண்டுகோள் - **R**
- ❖ சரிபார்த்தல் - **C**

O ஐ கவனத்திற்கு கொண்டு வரும் போது.

F ஏதோ ஒரு உணர்வு தூண்டப்படுகிறது.

N இந்த உணர்ச்சி தேவையை அடையாளம் காட்டும்.

R இத்தேவை செயலைச் செய்ய நம்மை அழைக்கிறது.

C எப்பொழுது எப்படி செய்யலாம் என சரிபார்த்தல்.

எனவே இவ் ஐந்து விடயங்களுக்கும் தொடர்பு உண்டு.

உ-ம் 1:- எனக்குத் தலைவலி

O தலைவலி

F அசௌகரியம், மந்த நிலை

N ஓய்வு, பொழுது போக்கு

R நித்திரை செய்தல், பனடோல் எடுத்தல், TV பார்த்தல்

C எது பொருத்தமானது என சரிபார்த்தல்.

இதுவே NVC Model ஐ பயன்படுத்தும் ஒழுங்கு ஆகும். ஆனால் நாம் இவ்வாறு செய்வதில்லை. எடுத்தவுடனேயே. தலைவலி என்றதும் பனடோலை பயன்படுத்துவோம். உணர்ச்சி, தேவை பற்றி சிந்திப்பதில்லை.

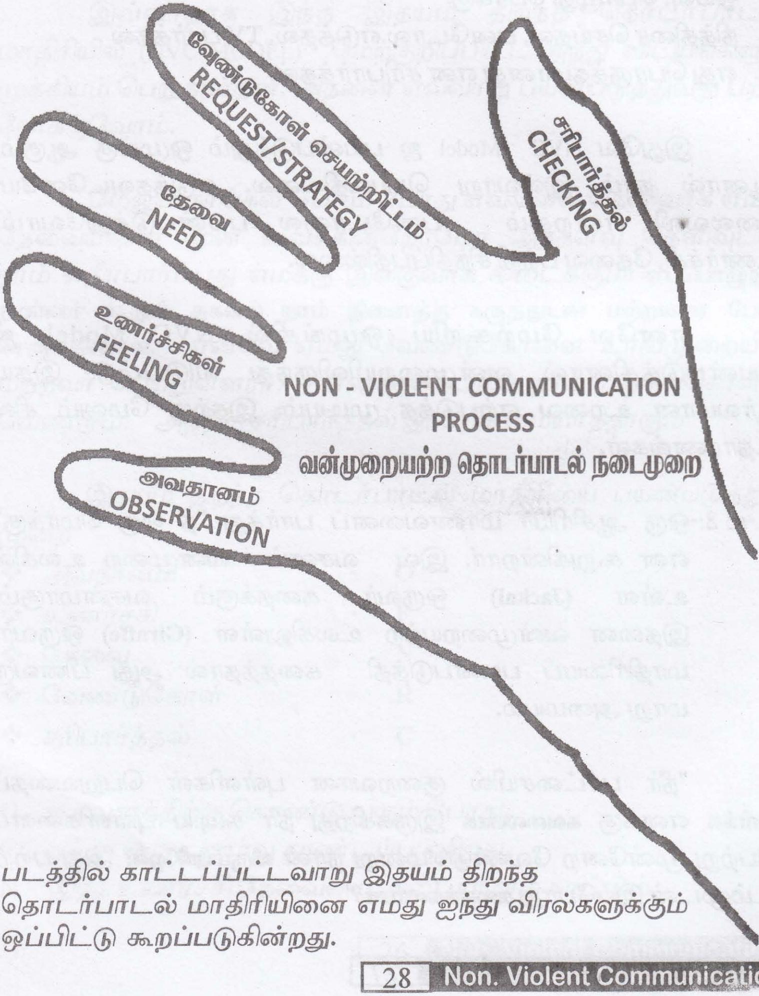
எனவே மேற்கூறிய ஒழுங்கில் NVC Model ஐ பயன்படுத்தினால் வன்முறையிலிருந்து விடுபட்டு இதய பூர்வமான உறவை ஏற்படுத்த முடியும். இதற்கு மேலும் சில உதாரணங்கள்.

உ-ம் 2:-ஒரு ஆசிரியர் மாணவனைப் பார்த்து "நீ ஒரு மொக்கு" என கூறுகின்றார். இவ் வசனம் வன்முறை உலகில் உள்ள **(Jackal)** ஒருவர் கதைக்கும் வசனமாகும். இதனை வன்முறையற்ற உலகிலுள்ள **(Giraffe)** ஒருவர், மாதிரியைப் பயன்படுத்தி கதைத்தால் அது பின்வருமாறு அமையும்.

"நீர் பரீட்சையில் குறைவான புள்ளிகள் பெறுவதைப் பார்க்க எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது நீர் கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்று முன்னேற வேண்டுமென்று நான் விரும்புகிறேன் அது பற்றி உம்முடன் இப்போது கதைக்கலாமா?"

இவ்வாறாக நாம் எமது உணர்வு தேவைகளை சொல்லிக் கதைத்தாலே பல பிரச்சினைகளுக்கு வழி கிடைத்துவிடும். எனவே இந்த இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரி (NVC Model) எம்முடைய உணர்வு, தேவைகளை வெளிப்படுத்தி மற்றவருடன்

ஐந்து விரல் படிமுறை (Five Fingers Formula)



படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியினை எமது ஐந்து விரல்களுக்கும் ஒப்பிட்டு கூறப்படுகின்றது.

நாம் இதயம் திறந்த தொடர்பாடலினை உபயோகிக்கும் போது எம்முடன் உரையாடும் மற்றவரும் இத் தொடர்பாடலினை ஏற்றிருக்க அல்லது அறிந்திருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. மேலும் அவர் கருணையுடன் இணைந்திருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. மற்றவருக்கு கருணையுடன் கொடுப்பதும் அவர்கூறுவதினை பெறுவதுமே நோக்கம் என இத்தொடர் பாடலினை மேற்கொண்டால் எம்மால் கருணையுடன் இணைந்திருக்க முடியும். நாம் உண்மையாக இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் நோக்கத்துடன் இணைந்திருக்கும் போது நிச்சயமாக எம்மால் இதை நடைமுறைப்படுத்த முடியும்.

USE THE MODEL

எச்சந்தர்ப்பத்திலும் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மாதிரியை பயன்படுத்துங்கள்

அத்தியாயம் 03

3.1 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் நோக்கம்./ முக்கியத்துவம்

இதயம் திறந்த தொடர்பாடலை எங்கேயும், எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் மேற்கொள்ளலாம் அல்லது பயன்படுத்தலாம். அதேபோல் இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் நோக்கங்கள் பின்வருமாறு அவை.

1. நான் என்னோடு உறவை அல்லது தொடர்பை **(self connection)** ஏற்படுத்துவது. அதாவது நான் எப்படி என்னுடன் முழுமையான, ஆரோக்கியமான தொடர்பை ஏற்படுத்துவது என்பதாகும்.
2. நான் மற்றவரோடு அல்லது முன்னால் இருப்பவரோடு உறவை அல்லது தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு. அதாவது, நான் எப்படி இதய பூர்வமாக, முழுமையாக, மற்றவரோடு தொடர்பை ஏற்படுத்துவது என்பதாகும்.
3. எனக்கும், மற்றவருக்கும் இடையில் முரண்பாடு அல்லது பிரச்சினை ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் எப்படி வன்முறை அற்ற விதத்தில் மீண்டும் தொட்ர்பை ஏற்படுத்தலாம். என்பதாகும்.

4. A, B என்ற இருவர் பிரச்சினையில் ஈடுபடும் போது இவ் இருவருக்கும் இடையில் இடையீட்டாளராக அல்லது இணைப்பாளராக இருந்து அவ் இருவருக்குமிடையில் எப்படி தொடர்பைஏற்படுத்தலாம்.

இவை நான்குமே இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் நோக்கங்களாகும்.

3.2 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலுக்கு தடையானவை (Quick fixes)

நாம் ஒருவருடன் இதய பூர்வமாக தொடர்பினை ஏற்படுத்தும் போது பின்வரும் விடயங்களை கவனத்திற் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அவை இதயம் திறந்த தொடர்பாடலுக்கு தடையானவை ஆகும். அவை வருமாறு.

1.**(Advise)** ஆலோசனை கூறுதல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது நம்மால் பெற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டால் நாம் ஆலோசனை சொல்லத் தொடங்குகிறோம். இதனால் கதை கூறுபவர், இடையில் நிறுத்திவிடுவார். இது அவரை முழுமையாக வெளிப்படுத்த தடையாக அமையும்.

2. **(Story telling)** எமது கதையை கூறுதல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது இடையில் எமது கதையை கூறத் தொடங்குகிறோம். (இப்படி எனக்கு நடந்தது"') இதனால் கதை கூற வந்தவரிடம் நமது கதையைக் கேட்கவைக்கிறோம்.

3. **(One upping)** என்னுடன் ஒப்பிட்டு கதைத்தல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது உம்மைவிட நான் அதிகம் கஷ்டப்பட்டுள்ளேன் அதை நீர் பெரிதுபடுத்தத் தேவை யில்லை. என்று கூறுவதனால் வந்தவர் தமது கதையை இவரிடம் ஏன் கூறவந்தேன் என எண்ண நேரிடும்.

4. **(Shutting down)** கதையை மாற்றுதல் திசை திருப்புதல்:-

ஒருவர் கதை கூறிக்கொண்டிருக்கும் போது "பரவாயில்லை" "வாங்கோ ரீ குடிப்போம்" என்று கூறி கதையை மூடி விடுதல் இதுவாகும். இதுவும் ஆரோக்கியமான உறவைத் துண்டித்துவிடும்.

5. **(Interogation)** நிறைய கேள்விகள் கேட்டல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது குறுக்கு விசாரணை போல் நிறையக் கேள்வி கேட்பதால் அவரது கதை பெரிதுபடும். இதனால் அவரை இப்பொழுது உள்ள நிலைமையிலிருந்து வேறு நிலைக்கு மாற்றுகிறோம். இதுவும் இதயம் திறந்த தொடர்பாடலுக்குதடையாக அமைந்துவிடும்.

6. **(Sympathy)** அனுதாபப் படல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது அனுதாபப்படுவது (ஐயோ, பாவம்) இது அவரை இன்னும் மோசமான நிலைக்குத் தள்ளும்.

7. **(Consoling)** ஆறுதல் கூறுதல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது ஆறுதல் கூறுவது (இது உன்னுடைய தவறில்லை எல்லாம் விதி) இதனால் கதையை இடையில் முடித்து விடுவார்.

8. **(Education)** புத்திமதி கூறுதல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது நாம் அவருக்கு புத்தி புகட்ட, படிப்பினையை காட்ட விரும்புகிறோம் இதனால் கதை சொல்பவர், இடையிலேயே கதையை முடித்து விடுவார்.

9. **(Correcting)** சரிபார்த்தல் திருத்துதல்:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது கதையை திருத்தத் தொடங்குவதால் கதை சொல்பவர் கதையை மூடிவிடுவார்.

10. **(Explaining)** அர்த்தம் கொடுப்பது விளக்கப்படுத்துவது.:-

ஒருவர் கதை கூறும் போது அதற்கு நாமே ஒரு அர்த்தத்தை கொடுப்பது. இதுவும் NVC க்கு தடையானதாகும்.

இவ்வாறாக மேற்கூறிய 10 விடயங்களும் ஒருவரது முழுமையான வெளிப்பாட்டிற்கு தடையாக இருக்கின்ற காரணிகளாகும். எனவே Giraffe நிலையில் இருந்து இதயம் திறந்த தொடர்பாடலில் ஈடுபடும் ஒருவர் மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை கவனத்திற் கொண்டு செயற்பட்டால் இதயபூர்வமான தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியும். ஆனால் இவற்றை கதை கூறுபவரின் அனுமதியுடன், அவருடைய தேவை அதுவாக இருப்பின் அச்சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தலாம்.

3.3 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலில் (NVCயில்) நிலைத்திருத்தல்.

ஒருவர் தொடர்ந்தும் NVC இல் நிலைத்திருக்க வேண்டுமாயின் அவர் பின்வரும் விடயங்களை கருத்தில் கொண்டு செயற்பட வேண்டும் என **மார்ஷல் றொஷன் பேக்** குறிப்பிடுகின்றார். அவை.

1. இதன் (NVCஇல்) அடிப்படையில் இருக்கின்ற ஆன்மீகத்தை அல்லது தத்துவத்தை அறிந்திருக்க வேண்டும்.

2. நாம் தொடர்ந்து இதில் (NVCஇல்) ஈடுபட வேண்டுமாயின் நமக்கு ஆதரவு வழங்கும் ஒரு சுற்றவட்டம் அவசியம். அச்சுற்றுவட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
3. பயிற்சி, பயிற்சி, பயிற்சி'. கிடைக்கும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு இருந்தால் இவ் இதயம் திறந்த தொடர்பாலில் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்க சாத்தியமாகும்.

3.3.1 இதயம் திறந்த தொடர்பாடலின் மூலம் நன்றி கூறுதல்

நன்றி கூறுவது எல்லோருடைய பண்பாகும். நாம் ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ளும் போது நன்றி கூறுகின்றோம். சாதாரணமாக Thanks, Thank You அல்லது நன்றி என்று ஒரு வார்த்தையில் நன்றியை கூறிவிடுகின்றோம். இதயபூர்வமாக நன்றி கூறும் போது ஒருவரது எந்தச் செயலால் என்னுடைய என்ன தேவை பூர்த்தியாக்கப்பட்டது என அந்த பூர்த்தியாக்கப்பட்ட தேவையையும், உணர்வையும் சொல்லி நன்றியை கூறுதல் சிறப்பாக அமையும் .

உ-ம் 1:- நான் நோயினால் வேதனைப்படும் போது நீங்கள் எனக்கு பண உதவியைச் செய்திருந்தீர்கள் அதனால் எனது மருத்துவ தேவை பூர்த்தியாக்கப்பட்டது. அதை நினைக்க எனக்கு இப்ப மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. அதனால் உங்களுக்கு என்னுடைய நன்றிகள்.

உ-ம் 02:-நீங்கள் கடந்த மூன்று மணித்தியாலங்களும் எனது கருத்துக்களை கூறுவதற்கு அமைதியாக இருந்து ஒத்துழைப்பு தந்ததைப்பார்க்க எனக்கு திருப்தியாக இருக்கிறது. ஆகையால் உங்களுக்கு எனது நன்றிகள்.

OVERCOME THE BLOCKS BY USING NVC

தடைகளை இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மூலம் வெற்றி கொள்ளுங்கள்

Acc NO. 1001

அத்தியாயம் 04

4.1. உணர்வுகளின் மூன்று நிலைகள்

ஒரு மனிதனின் உணர்வுப் போக்கினை மூன்று நிலைகளில் நோக்க முடியும். அவற்றில் ஏதோ ஒன்றில் நின்று தான் ஒரு மனிதன் செயற்படுவான். அவ் உணர்வுகளின் நிலைகளை தனித்தனி நோக்குவோம்.

Stage 01

தங்கியிருத்தல் நிலை (Dependent Stage)

இது ஒருவரில் முழுமையாகத் தங்கியிருக்கும் நிலையாகும். இதை "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" முறையில் **உணர்வுகளுக்கு அடிமை** அல்லது **உணர்வுகளின் அடிமை (Emotional Slavery)** என கூறப்படும். இது எதைக் குறிக்கிறது என்றால் மற்றவருடைய உணர்வுகளுக்கு நாம் பொறுப்பு என்பதாகும்.

உ-ம்:- நான் தான் காரணம்.

அதே நேரம் என்னுடைய உணர்வுகளுக்கு மற்றவர் பொறுப்பு என கூறுதல் ஆகும்.

உ-ம்:- நீ தான் காரணம்.

இந் நிலையில் நாம் செய்யும் செயல்கள் கடமை, நேர்மை, போன்ற காரணிகளால் இடம்பெறும். அதாவது நாம் செய்கின்ற காரியங்கள் பயம், அவமானம், குற்றஉணர்வு, கடமை, கடன் என்ற காரணிங்களுக்காக செய்கின்றோம் என்பதாகும். அதனால் மனநிறைவுடனோ, அன்றி திருப்தியுடனோ செய்ய மாட்டோம். நாம் செய்யும் செயல்களுக்கு கீழ் மேற் கூறிய உணர்வுகள் இருக்கும்.

இந்த மனநிலையில் இருப்பவர்கள் சுதந்திரமாக எதையும் செய்யக்கூடிய நிலையில் இருக்க மாட்டார்கள். இவர்களுக்கு தெரிவுச் சுதந்திரம் இல்லை (Have to, Should, No சொல்ல முடியாத

நிலை, மறுக்க இயலாத நிலை), இவர்களுடைய வசனங்கள்.

- ❖ எனக்கு வேதனையாக இருக்கிறது.
- ❖ எனக்கு துக்கமாக இருக்கிறது.
- ❖ நீங்கள் செய்த, செய்கிற செயலால் நான் வேதனைப் படுகிறேன்.
- ❖ நான் செய்தசெயலால் அவர் வேதனைப்படுகிறார்.
- ❖ நீர் வேதனைப்படுகிறீரா நான் சொன்ன சொல்லால்?.

என இருக்கும்

நாம் இந்நிலையில் இருப்பது தவிர்க்க முடியாதது. ஆனால் இந்நிலை மோசமான நிலை இது Jackal நிலை ஆகும். எனவே மற்றவருடைய உணர்வுக்கு நான் காரணமில்லை என்பதை கண்டுபிடித்து இன்னொரு நிலைக்கு வர வேண்டும். அதுவே "சுதந்திர நிலை" ஆகும்.

Stage 02

சுதந்திர நிலை (Indipendent Stage)

இது ஒரு சங்கடமான நிலைக்கு மாறும். எமது மாற்றம் எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சங்கடமான நிலையை **(Obnoxius)** உருவாக்கும். ஏனெனில் இந்நிலையில் "நாங்கள் மற்றவர்களது உணர்வுகளுக்கு பொறுப்பு இல்லை" என கண்டு பிடிக்கிறோம். அத்துடன் இனிமேலும் நான் மற்றவருடைய உணர்வுகளுக்கு பொறுப்பெடுக்க மாடடேன் என்ற நிலையும் தோன்றும்.

இங்கு இந்நிலையில் அதிகமாக கோபப்பட சந்தர்ப்பம் உண்டு. **(WE FEEL ANGRY)** எப்பொழுதுமே Yes சொன்ன நாங்கள் இந்நிலையில் எனக்கு கவலை இல்லை. அது உன்னுடைய பிரச்சனை (I don't here, That is your problem) என கதைப்போம். அநேகமாக No சொல்வோம். (இல்லை, முடியாது) இந்நிலையில் நிற்கும்போது ஏதோ ஒரு வெற்றிடம் இருப்பதாக உணரப்படும். அநேகமாக இந்நிலையில் தொடர்ந்து நிலைத்திருந்தால் விரக்தி அல்லது வேறு விளைவுகள் ஏற்படும். எனவே இந்நிலையிலி

ருந்து நிலை *1* இற்கு (Stage 1) போகாமல் வேறொரு நிலைக்குப் போக வேண்டும் அதுவே நிலை *3* (Stage 111) ஆகும்.

Stage 03
பரஸ்பரம் தங்கியிருத்தல் நிலை {Inter Dependent Stage}

இது சார்ந்தும் சாராமலும் பரஸ்பரமாக உறவாடும் நிலை ஆகும். இதை "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" படிப்பில் **உணர்வுகளிலிருந்து விடுதலை** அடைதல் **(Emotional Liberation)** என சொல்கிறோம். இந்நிலையில் நாம் நமது எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும், செயல்களுக்கும், பெறுப்பெடுக்கின்றோம். அல்லது உரிமை கோருகின்றோம். அதாவது "**நானே பெறுப்பு**" என்ற நிலைமைக்கு வருகிறோம்.

இங்கு நாம் என்ன காரியம் செய்தாலும் அதற்கு மகிழ்ச்சி, கருணை, பரிவு, பராமரிப்பு என்பதே காரணமாகும். அதாவது நான் கருணையினால் செய்யப் போகிறோன் அல்லது மகிழ்ச்சியோடு செய்ய எனக்கு விருப்பம் அல்லது என்னுடைய தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதனாலேயே நான் இதை செய்யப்போகிறேன் என்பதாகும். இங்கு சுயமாக, சுதந்திரமாக, மகிழ்ச்சியோடு செய்யும் நிலை தோன்றும். இந்த நிலையே "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" நிலை **(NVC Stage)** ஆகும்.

இவ் "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" நிலையில் சமமாக அக்கறைகாட்டுதல் என்ற பண்பு காணப்படும். அதாவது நான் என்னுடைய தேவையை மட்டும் பூர்த்தி செய்தால் போதாது மற்றவரது தேவையையும் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும். என்ற மனநிலை தோன்றும். அதாவது மற்றவருடைய தேவைகளிலும் அக்கறை அல்லது கரிசனை எடுத்து அவ்வற்றையும் நமது சுய தேவைகளையும் நிறைவேற்ற முயலுதல் என்பதாகும்.

இங்கு நிலை *1* இற்கும், நிலை *111* இற்கும் பாரிய வேறுபாடு உண்டு. நிலை *111* இல் பேசப்படும் வசனங்கள் "நான் சுதந்திரமாக இந்தச் செயலைச் செய்ய விரும்புகிறேன் அல்லது

முடிவெடுக்கிறேன். அதேபோல் வேறு யாராவது எனக்கு உதவி செய்ய முன்வரும் போது அவர் முழு சுதந்திரம் இல்லாமல் வந்தால் அதை நான் தடுப்பேன் அல்லது அரைகுறை மனத்தோடு செய்தால் உறவு பிரிந்துவிடும். ஆகவே நீ கடமை அல்லது பயத்தினால் செய்ய வேண்டாம். ஆனால் நீ கருணையோடு அல்லது மகிழ்ச்சியோடு செய்ய முடிந்தால் செய் என்றவாறு வசனங்கள் அமையும். இந்நிலையில் நான் மனமுடைந்தால் என்னுடைய செயலால் நான் வேதனைப்படுகிறேன் என நினைப்போம். அதேபோல் உங்களுடைய செயலால் நீங்கள் வேதனைப்படுகிறீர்கள் என கதைப்போம். அத்துடன் Yes என்று சொல்லவும், No என்று சொல்லவும் முடியும்.

இந் நிலை *03* ஒரு Giraffe நிலை ஆகும். ஏனைய இரண்டும் Jackal நிலைகள் ஆகும்.

4.2. பிரச்சினையும் முரண்பாடும் (Problem and Conflict)

பிரச்சினை முரண்பாடு என்பவற்றிற்கு பொதுவாக பல வரையறை உண்டு. ஆனால் "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" முறைப்படி இதற்கு விளக்கம் கொடுப்போமானால் அது பின்வருமாறு அமையும்.

"ஒரு மனிதரில் ஒரு நிறைவேறாத அல்லது பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவை இருக்குமாயின் அது பிரச்சினை எனப்படும்."

அடுத்து முரண்பாடு என்பதை எடுத்து நோக்கின், **இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்படாமல் இருப்பது முரண்பாடு ஆகும்.** இம் முரண்பாடு

1. அக முரண்பாடு (Internal Conflict)
2. வெளி முரண்பாடு (Externel Conflict)

என இரண்டு வகைப்படும்.

அகமுரண்பாடு என்பது "ஒரே மனிதரில் இரண்டு வித்தியாசமான தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்படாமல் இருப்பது"

அகமுரண்பாடு ஆகும். 2,3,4 தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்படாமல் இருக்கலாம்.

வெவ்வேறு இரண்டு மனிதர்களுக்கு அல்லது வெவ்வேறு இரண்டு குழுக்களுக்கு பூர்த்தி செய்யப்படாத இரண்டு தேவைகள் இருக்குமாயின் அவர்கள் சந்திக்கும் போது அவர்களுக்கிடையில் தோன்றுவது" **வெளிமுரண்பாடு** எனப்படும். மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினை முரண்பாடு என்பவற்றை "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" முறைப்படி இல்லாமல் செய்வ தென்றால் பூர்தியாக்கப்படாத தேவையை இனங்கண்டு அதை வெவ்வேறு வழி முறைகளில் தீர்க்கும் போது பிரச்சனை முரண்பாடு என்பன இல்லாமல் போகிறது.

உ-ம்:- நிறைவேறாத தேவை → இனங்காணல் → செய்முறை → பூர்த்தி.

4.3 இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மூலமான இணக்கப்பாடு (NVC MEDIATION)

இரண்டு மனிதர்கள் இரண்டு விதமான தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாத நிலையில் அவ் இருவரும் Jackal மொழிகளைக் கதைக்கும்போது (முரண்படும்போது) அவ் இருவருக்கும் இடையில் ஒரு "இதயம் திறந்த தொடர்பாடல்" உதவியாளர் இடையீட்டாளராக அல்லது இணைப்பாளராக செயற்பட்டு அவ் இரண்டு Jackal மொழி கதைப்பவர்களையும், Giraffe நிலைக்கு மாற்றி பிரச்சினையை அல்லது முரண் பாட்டைத் தீர்த்து வைக்கும் செயற்பாடே **"Mediation" (இணக்கப்பாடு)** எனப்படும். இதுவே இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் கோட்பாடு (Theory) ஆகும்.

இவ் இணக்கப்பாடானது (Mediation) பின்வரும் ஐந்து கட்ட படிமுறையில் இடம்பெறும். அதை விளக்குவதற்கு முன் Giraffe, Jackal உரையாடும் சில உதாரணங்களை நோக்குவோம்.

Giraffe - வன்முறை அற்ற உலகிலுள்ள இதயம் திறந்த தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளும் மனிதன் (ஒட்டகச்சிவிங்கி மொழி பேசுபவர்)

Jackal - வன்முறை உலகிலுள்ள வன்மொழிபேசும் மனிதன் (ஓநாய் மொழி பேசுபவர்)

உ-ம்1:- **Giraffe** உலகிலுள்ள அல்லது **Giraffe** நிலையிலுள்ள ஒருவர் தன்னை முழுமையாக வெளிப்படுத்தி வேண்டுகோள் ஒன்றை முன்வைக்க **Jackal** நிலையிலிருக்கும் ஒருவர் மறுத்துக் கூறுதல்.

Giraffe *(மகன்)*:- *அப்பா வகுப்பில் ஆங்கில பாடத்தில் நான் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெறுவதை நினைத்து எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது. வருகிற 5ம் திகதி யாழ்ப்பாணத்தில் ஆங்கில வகுப்பு தொடங்குகிறது. நான் எனது ஆங்கில அறிவை விருத்தி செய்ய விரும்புகிறேன். அதற்கு உங்களால் அனுமதிதர முடியுமா?*

Jackal *(தந்தை)*:- *அதெல்லாம் வேண்டாம் பாடசாலையில் படித் தால் போதும்.*

Giraffe *(மகன்)*:- *நான் யாழ்ப்பாணத்தில்* (Town) *போய் படிப்ப தால் அதிக பணச் செலவு ஏற்படும் என நினைக்கிறீங்களா?*

Jaclal *(தந்தை)*:- *அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை.*

Giraffe *(மகன்)*:- *நான் யாழ்ப்பாணத்தில் போய் படிப்பதை நினைத்து பயப்படுகிறீங்களா?*

Jaclal *(தந்தை)*:- *பின்னே இந்த நிலைமையில் யாருக்கு என்ன நடக்கும் என்று தெரியாமலிருக்கு இப்பபோய் தூர இடங்களுக்கு வகுப்புக்குப் போறது நல்லதில்லை.*

Giraffe *(மகன்)*:- *அப்பா அப்படியென்றால் கிட்ட எங்கேயாவது ஆங்கில வகுப்பு நடைபெற்றால் அனுமதி தருவீர்களா.*

Jackal (அப்பா):- ஓம்

Giraffe (மகன்):- நான் எனது ஆங்கில அறிவை விருத்தி செய்வதற்கு நீங்கள் அனுமதி தந்தது எனக்கு மகிழ்ச்சியாய் இருக்கு அதனால் உங்களுக்கு நன்றியப்பா.

இவ் உரையாடலை நோக்கினால் Jackal தெளிவில்லாமல் கதைத்தும் Giraffe தேவையைப் பரிசோதித்தறிந்து இருவரது தேவையும் பூர்த்தியாகும் வகையில் வழிமுறை ஒன்றை உருவாக்கி முரண்பாடு இன்றி கதைத்ததை அவதானிக்க முடிகிறது.

உ-ம் 2:- **Jackal நிலையிலுள்ள ஒருவர் வேண்டு கோள் விடும் போது, Giraffe நிலையிலுள்ள ஒருவர் தனது உணர்வு தேவையைச் சொல்லி மறுப்பது.**

Jackal (நண்பன் A):- மச்சான் இப்ப உன்ர Bike ஐத் தாடா.

Giraffe (நண்பன்B):-மச்சான் இப்ப நேரம் 8.50 நான் 9.00 மணிக்கு அலுவலகத்தில் நிற்க வேண்டும் அதை நினைக்க பதட்டமாய் இருக்கு. எனக்கு அலுவலக ஒழுங்கு முக்கியம். அதனால் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு அலுவலகத்திற்கு போக இருப்பதால் உனக்கு Bike தர முடியாது.

Jacka (நண்பன் A):- போயும் போயும் நீ ஒரு Friend எண்டு நினைச்சு உன்னட்ட Bike கேட்டன் பார் எனக்கு செருப்பால அடிக்க வேணும்.

Giraffe (நண்பன் B):-மச்சான் நீ சொல்றதைக் கேட்க எனக்கு கவலையாய் இருக்கு. நீ ஏன்டா இப்படி கதைக்கிறாய் என்று சொல்ல ஏலுமா?

Jackal (நண்பன் A):-நான் Exam ஒன்றிற்கு H.G.A. office இல் Application போட வேணும். இண்டைக்கு Closing date அதுக்கு Bike கேட்டால் நீ இப்படிச் சொல்றாய் மச்சான்.

Giraffe (நண்பன் B):- நான் ஒரு வழி சொல்றன் கேட்க முடியுமா?

Jackal (நண்பன் A):- ஓம் சொல்லு.

Giraffe (நண்பன் B):- மச்சான் ரவி இண்டைக்கு வீட்டில் free யாக நிற்பான் அவன்ர Bike ஐ கேட்டு பார்க்க முடியுமா?

Jackal (நண்பன் A):-ஓம் மச்சான் அது நல்லது. அவனட்ட வாங்கி றன் நீ போட்டு வா.

Giraffe (நண்பன் B):- Ok Bye Evening சந்திப்பம்.

இவ் உரையாடலில் Giraffe இனாலும் No சொல்ல முடியும் என அவதானிக்க முடிகிறது. அதாவது தன்னுடைய உணர்வையும், தேவையையும் சொல்லி மறுக்கிறது என்பது அதன் சிறப்பம்சமாகும்.

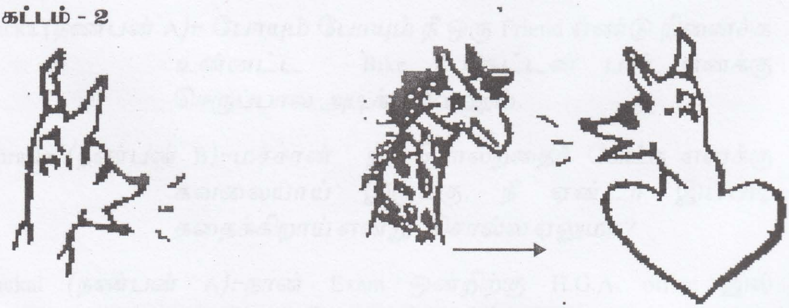
அடுத்து வரைபடம் மூலம் இணக்கப்பாட்டின் ஐந்து கட்டங்களையும் நோக்குவோம்.

இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மூலமான இணக்கப்பாடு
NVC MEDIATION

கட்டம் - 1

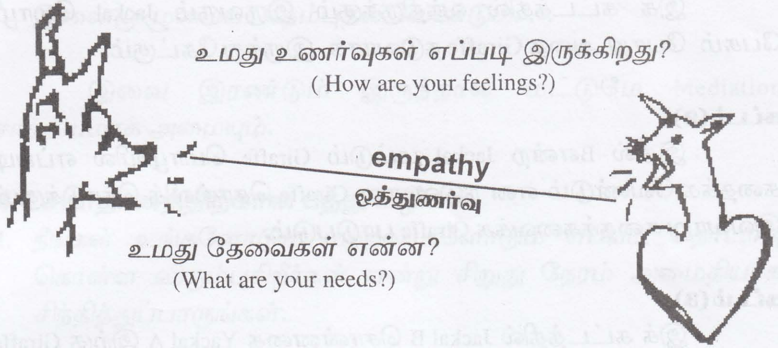
ஓநாய் - A ஓநாய் - B

கட்டம் - 2

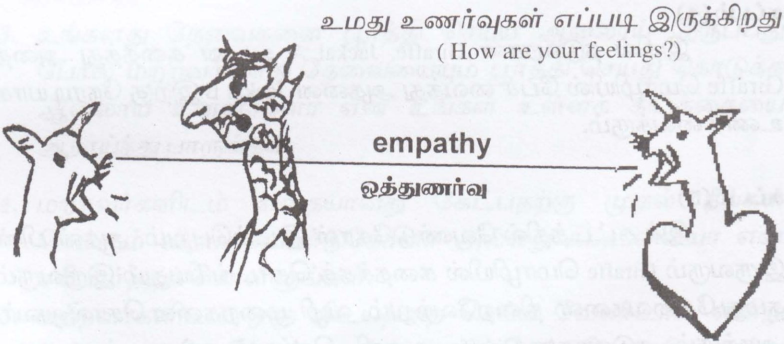


நான் எனது உணர்வுகளை அறிகின்றேன் (I am Feeling……..)
நான் எனது தேவைகளை உணர்கின்றேன் (I am in Need………..)

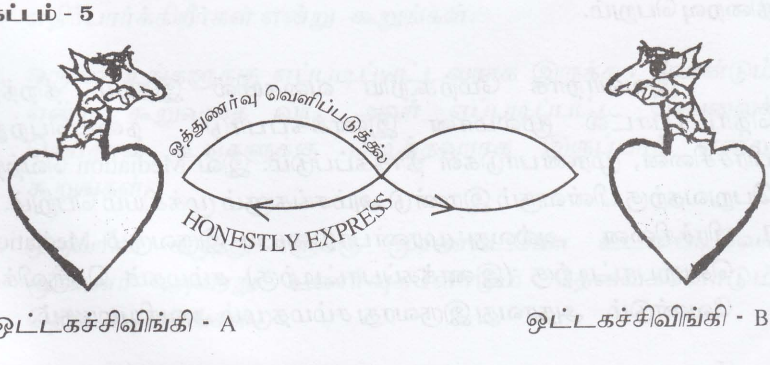
கட்டம் - 3



கட்டம் - 4



கட்டம் - 5



ஒட்டகச்சிவிங்கி - A

ஒட்டகச்சிவிங்கி - B

கட்டம் (1)

இக் கட்டத்தில் வந்திருக்கும் இருவரும் Jackal மொழி பேசும் போது அதை Giraffe நடுவராக இருந்து கேட்கும்.

கட்டம் (2)

இதில் Bஎன்ற Jackal மட்டும் Giraffe மொழியில் எப்படி கதைக்க வேண்டும் என நடுவரான Giraffe சொல்லிக் கொடுக்கும். இவ்வாறு கதைக்கவைக்க Giraffe பாடுபடும்.

கட்டம் (3)

இக் கட்டத்தில் Jackal B சொன்னதை Yackal A இற்கு Giraffe உணர வைக்கும். அதை நேரடியாக சொல்லி உணர வைக்கும்.

கட்டம் (4)

இதில் நடுவரான Giraffe, Jackal A உடன் கதைத்து அதை Giraffe மொழியில் பேச வைத்து அதனை Jackal B இற்கு நேரடியாக உணர வைக்கும்.

கட்டம் (5)

இக் கட்டத்தில் வேண்டுகோள் இடம்பெறும். அதன் பின் இருவரும் Giraffe மொழியில் கதைக்கத் தொடங்கியதும் இருவரும் தமது தேவைகளை நிறைவேற்றும் வழி முறைகளை சொல்லுவர். அதற்கும் நடுவரான Giraffe உதவி செய்யும் அத்துடன் Mediation நிறைவு பெறும்.

இவ்வாறாக மேற்கூறிய வகையில் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் மூலமான இணக்கப்பாடு நடைபெற்று பிரச்சினை, முரண்பாடுகள் தீர்க்கப்படும். இவ் Mediation வெற்றி பெறுவதற்கு பின்வரும் இரண்டு அம்சங்களும் முக்கியம் பெறும்.

1. பிரச்சினை அல்லது முரண்பாடுடைய இருவரும் Mediation செயற்பாட்டிற்கு (இணக்கப்பாட்டிற்கு) சம்மதம் தெருவிக்க வேண்டும். அதாவது இருவரது சம்மதமும் அவசியமாகும்.

2. சம்பந்தப்பட்ட இருவரும் நடுவராக செயற்படும் Giraffe இனைமுழுமையாக நம்புதல் வேண்டும்.

இவை இரண்டும் இருந்தால் மட்டுமே Mediation சாத்தியமாக அமையும்.

4.4 சமாதானத்திற்கான பத்து வழிகள்

1. நீங்கள் உங்களோடும் மற்றவர்களோடும் எப்படி தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்று சிறுது நேரம் அமைதியாக சிந்தித்துப்பாருங்கள்.
2. எல்லா மனிதர்களதும் தேவை ஒரே மாதிரியானவை என்பதை ஞாபகம் வைத்திருங்கள்.
3. உங்களது தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய ஆவலாய் இருப்பது போல மற்றவர்களது தேவையையும் பூர்த்தி செய்து கொடுக்க ஆவலாய் உள்ளீர்களா என உங்கள் உள்ளக் கிடக்கையை ஆராய்ந்து பாருங்கள்.
4. மற்றவர்களிடம் எதையாவது கேட்பதற்கு முதல் நீங்கள் கேட்கும் விதம் வேண்டுகோளா அல்லது கட்டளையா என சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. மற்றவர்களிடம் ஒரு விடயத்தை செய்ய வேண்டாம் என்று கூறுவதை விட நீங்கள் அவர் எதனைச் செய்யவேணடும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்று கூறுங்கள்.
6. ஒருவர் உங்களுக்கு எப்படிப்பட்டவராக இருக்க வேண்டும் என்று கூறுவதை விட அவர் எப்படிப்பட்ட செயலைச் செய்தால் உங்களுக்கு பிடித்தவராக இருப்பார் என்று கூறுங்கள்.
7. ஒருவரின் கருத்துக்களுக்கு முரண்படவோ உடன்படவோ முன்னர் அவரது உணர்வுகளோடும் தேவைகளோடும் தொடர்பு படுங்கள்.

8. இல்லை என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக ஆம் என்று சொல்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் உங்கள் தேவை என்னவென்று கூறுங்கள்.

9. நீங்கள் குழப்பமான உணர்வில் உள்ளபோது உங்கள் மீதோ மற்றவர் மீதோ என்ன பிழை என்று சிந்திக்காமல் உங்களது எந்தத் தேவை பூர்த்தியாக்கப்படவில்லை அதனை பூர்த்தி செய்யும் வழிகள் என்ன என்று சிந்தியுங்கள்.

10. நீங்கள் விரும்பிய ஒரு காரியத்தை செய்தமைக்காக மற்றவரைப் புகழுவதை விடுத்து அவருடைய செயல் உங்களது எந்தத் தேவையை பூர்த்தி செய்தது என்று கூறுவதன் மூலம் நன்றியுணர்வைக் காட்டலாம்.

ALL FEELINGS ARE GOOD
BUT THEY HAVE TO BE GUIDED

எல்லா உணர்வுகளும் நல்லதே ஆனால்
அவை நெறிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பின்னிணைப்பு

மார்ஷல் றொஷன் பேக்கின் பொன் மொழிகள்.

- பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவைகளின் வருத்தத்திற்குரிய வெளிப்பாடே வன்முறை ஆகும்.
- ஒருவன் இன்னொருவனுக்கு எதிராக வன்முறையில் ஈடுபடுகின்றான் என்றால் அவன் தன்னைத்தானே வன்முறையில் ஈடுபடுத்தியிருப்பதனாலாகும்.
- வலி அல்லது வேதனை பூர்த்தியாக்கப்படாத தேவையின் அறிகுறி ஆகும்.
- உணர்ச்சி என்பது தடுக்கப்பட வேண்டியதில்லை உணர்ந்து கொள்ளப்பட வேண்டியதாகும்.
- ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய ஏதோ ஒரு தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக ஏதோ ஒன்றைச் செய்கிறான்
- எல்லோருக்கும் எல்லாத் தேவைகளும் இருக்கின்றன என இதயபூர்வமாக நினைத்தால் வன்முறை தோன்றாது.
- இந்த உலகில் ஒருவர் வேதனைப்படுவது மற்றவரால் ஒரு போதும் புரிந்து கொள்ள முடியாது.
- நீ சொல்லும் அடுத்த வசனம் உலகத்தையே மாற்றலாம், ஒருவனையும் மாற்றலாம்.
- இதயம் திறந்த தொடர்பாடலைப் பெறுத்தவரை பகைவர்களே இல்லை.
- நம்பிக்கையை ஒருவரிடம் ஏற்படுத்த முன் இதயம் திறந்த தொடர்பாடல் முறை மூலம் மாற்றத்தை கொண்டுவர முடியாது.

உணர்வு பற்றிய பதங்கள்

LOVING		ANGRY		SCARED	
Affectionate	பாச உணர்வு		மோசமடைந்த	Afraid	பயம்
Amorous	நட்புணர்வு	Agitated	சிடுசிடுப்பு,	Anguished	மனவருத்தம்
Appreciative	நன்றியுணர்வுடன் பாராட்டு	Annoyed	விசனம்	Anxious	வருத்தமூட்டும், ஏக்கம்
Comfortable	சௌகரியம்	Bitter	கசப்பான	Fearful	அச்சமுள்ள
Compassionate	பரிவு/ கருணை	Cross	வெறுப்பேற்றல்	Firghtened	
Connected	தொடர்புடைய/ சம்பந்தப்படுகின்ற	Disgusted	வெறுப்புக்கொண்ட	Helpless	உதவியற்ற, ஆதரவற்ற
Friendly	நட்புணர்வு	Enraged	ஆத்திரம்	Horrified	பதறச் செய்யும்
Greteful	நன்றியுணர்வுடன் பாராட்டு	Exasperated	எரிச்சலூட்டல்	Jittery	நடுக்கம்
Nurtured	பராமரிப்பு	Furious	அதி கோபம்	Lonely	தனிமை
Optimistic	இறுதியில் நன்மை	Hostile	விரோதமான	Nervous	பதட்டம்
	வரும் என்ற உணர்வு	Irate	கோபமுள்ள	Overwhelmed	நசுக்கப்பட்ட
Secure	பாதுகாப்பு	Pessimistic	நம்பிக்கையற்ற	Panicky	நடுங்குகின்ற
Sensitive	கூர் உணர்வு	Resentful	எரிச்சல்	Startled	திகில் கொண்ட, திடுக்கிடு
Tender	மென்மையான	Shocked	அதிர்ச்சி	Terrified	பதறுதல்
Trusting	நம்பிக்கையுடன்	Upset	குழப்பம், கவிழ்ப்பு	Worried	கவலை
Warm	இதமான கதகதப்பு				

GLAD		SAD		CONFUSED	
Cheerful	மகிழ்சியான	Depressed	மனச்சோர்வு	Apprehensive	அச்சம் கொள்ளல்
Confident	தன்னம்பிக்கை	Despondent	சோர்வு	Disturbed	இடைஞ்சல்
Delighted	குதூகலம்	Discouraged	அதைரியம்	Embarrassed	சங்கடமான
Encouraged	தட்டிக்கொடுத்தல்	Disheartened	உள்ளம் உடைந்த	Frustrated	விரக்தி, எண்ணக் குலைவு
Excited	பரவசம்	Dismayed	திகைப்பு	Hesitant	தயக்கம்
Grateful	நன்றியுணர்வு	Distant	தனிமைப்படுத்தப்பட்ட	Insecure	பாதுகாப்பற்ற
Happy	சந்தோசமான	Distressed	வருத்தம்	Overwhelmed	
Hopeful	எதிர்நோக்கு	Gloomy	இருளடைந்த	Perplexed	குழப்பம்
Inspired	உற்சாகமூட்டக் கூடிய	Grief	ஆழ்ந்த துக்கம்	Puzzled	தடுமாற்றம்
Joyful	மகிழ்ச்சியான	Heavy	பழுவான	Torn	காயமுற்ற, உடைந்த
Proud	பெருமையான	Helpess	உதவியற்ற	Troubled	
Relieved	விடுபடல்	Hurt	காயமுற்ற	Uncomfortable	சமாதானமில்லாத
Satisfied	திருப்தி	Lonely	கதியற்ற	Uneasy	அசௌகரிய, உறுதியற்ற
Thankful	நன்றியுணர்வு	Overwhelmed	அடக்கப்பட்ட	Unsteady	நிலையின்மை
Touchede	மனதைத்தொட்ட	Troubled	கலவரமடைந்த	Withdraw	விலகுதல்

PEACEFUL		PLAYFUL		TIRED	
Blissful	பேரானந்தம்	Adventurous	துணிகர உணர்வு	Apathetic	உணர்ச்சியின்மை
Calm	சாந்தம், அமைதி	Alive	உயிர்மிக்க / உயிரோட்டம்	Detached	பற்றற்ற
Connected	சம்பந்தப்பட்ட, தொடர்புபட்ட	Effervescent	எல்லையற்ற ஆர்வம்	Exhausted	சக்தியிழந்த
Content	திருப்தி	Energetic	சக்திமிக்க	Fatigued	களைப்பு, அலுப்பு
Encouraged	உற்சாகமூட்டல், நம்பிக்கையூட்டல்.	Enthusiastic	ஆர்வமிக்க	Fidgety	சஞ்சலமான
		Exuberant	அக்களிப்பு	Heavy	பழுவான
Engrossed	அமிழ்ந்திருத்தல்	Giddy	அணைகடந்த ஆர்வம்	Helpless	ஆதரவற்ற
Expansive	நெகிழ்ச்சி	Happy	சந்தோசம் / ஆனந்தம்	Indifferent	பற்றில்லாத
Free	விடுதலைமிக்க	Impisg/ Playful	விளையாட்டுத் தன்மையோடு	Inert	மந்தமான
fun					
Loving	அன்புமிக்க		கூடிய மகிழ்ச்சி	Lethargic	மந்தமான
Relaxed	இலகுநிலை	Invigorated	சக்தியூட்டப்பட்ட, உயிர்ப்பூட்டப்பட்ட	Listless	சுவையற்ற
Satisfied	திருப்தி				
Serene	அமைதி	Refreshed	புத்தூக்கம்	Overwhelmed	மூழ்கடிக்கப்பட்ட
Thankful	நன்றியுணர்வுடன்	Stimulated	தூண்டப்பட்ட	Sleepy	மயக்கமான, துக்கமாக
Tranquil	அமைதி	Thrilled	சிலிர்க்கவைக்கும்	Weary	சோர்வு
Zestful	உணிரோட்டமிக்க				

NEEDS INVENTORY - தேவைகளை பட்டியல்படுத்தல்

Autonomy ___ சுதந்திரம்

- Choose one's dreams / goals/ values ___ ஒருவர் தன்னுடைய எதிர்காலக் கனவுகள்/விழுமியங்களை தெரிவு செய்வதற்கு.
- Choose one's plan for fulfilling one's dremas/goals/values ___ ஒருவருடைய கனவுகள், இலக்குகள், மதிப்பீடுகள் அடைவதற்கான திட்டத்தை தெரிவு செய்வதற்கு

Celebration ___ கொண்டாடுதல்

- Celebrate the creation of life ___ வாழ்வின் மகிழ்ச்சிகளைக் கொண்டாடுதல்.
- Celebrate the loss of life - இழப்புக்கள் பற்றித் துக்கம் கொண்டாடுதல் (Mourning)

Integrity ___ முழுமை

- Authenticity – நேர்மை / உண்மைத்தன்மை
- Meaning – வாழ்வின் அர்த்தம்
- Creativity – படைப்பாற்றல் / ஆக்கத்திறன்
- Growth – வளர்ச்சி
- Awreness – தன்னுணர்வு, உணர்வறிவு
- Clarity – தெளிவு
- Meaninapul activity - இலக்குள்ள செயல்
- Competence – தகைமை
- Compassion – கருணை
- Connection – தொடர்பு
- Concern – அக்கறை
- Cooperation – ஒத்துழைப்பு
- Care – பராமரிப்பு

Interdependence – ஒன்றையொன்று சார்ந்திருத்தல்

- Acceptance – ஏற்றுக்கொள்ளல்
- Closeness – நெருக்கம்
- Consider ration ___ தொடர்பற்ற நிலையிலிருத்தல்
- Contribute to the enrichment of life (exercise one;s power by giving that which contributes to life) – கருசனை, வாழ்க்கைக்கான பங்களிப்பு
- Empathy – ஒத்துணர்வு / ஒன்றித்துணர்வு / இதயபூர்வமாக இணைதல்
  - Honesty – நேர்மை
  - Empowering honesty (that which enables us to learn from our limitations)
  - Apperciation
- Love – அன்பு/பாசம்
- Reassurance – மீள் உறுதி செய்தல், துணை
- Respect – மரியாதை, சுயமதிப்பு
- Support – ஆதரவளித்தல்
- Trust – நம்பிக்கை , நம்புதல்
- Warmth - இதமான
- Appreciation – பாராட்டு
- Understanding – புரிந்துகொள்ளல்
- Security – பாதுகாப்புணர்வு
- Trustworthy – நம்பகத்தன்மை

Physical nurturance – உடல் பராமரிப்பு

- Air – காற்று
- Food – உணவு
- Movement/ exercise – அசைவு
- Protection from – உடற்பயிற்சி
- Life threatening forms of life: viruses, bacteria, insects, predatory animals (especially human beings)

- ➢ உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடியவற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல் (வைரசு, விசப்பூச்சி, விலங்குகள், புற மனிதர் களிடமிருந்தும்)
- ➢ Rest – *ஓய்வு*
- Self / Sexual expression – *பாலுணர்வு வெளிப்பாடு, சுயவெளிப்பாடு*
- ➢ Shelter – *உறைவிடம்*
- ➢ Touch – *தொடுகை*
- ➢ Water – *குடிதண்ணீர்*
- ➢ Safety – *பாதுகாப்பு*

Play – விளையாட்டு

- ➢ Challenge – *சவால்*
- ➢ Enjoment – *மகிழ்ச்சி உணர்தல்*

Spiritual Communion – ஆன்மீக ஒன்றிப்பு

- ➢ Beauty – *அழகு*
- ➢ Harmony – *ஒத்திசைவு*
- ➢ Inspiration – *உள்ளாந்த ஏவுதல் / ஆன்மீகத்தூண்டல், அகத்தூண்டல*
- ➢ Order – *ஒழுங்கு*
- ➢ Peace – *அமைதி*
- ➢ Mutuality – *பரஸ்பரம்*
- ➢ Equality – *சமத்துவம்*
- ➢ Communion – *ஒன்றிப்பு, ஒன்றிணைப்பு*

உதாரணங்கள்

உதாரணம் 1

உணர்வுக்கும், உணர்வின்மைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. கதைக்கும் போது உணர்வை தெளிவாக வெளிப்படுத்தி கதைத்தல் அவசியமாகும். பொதுவாக உணர்வுகள் தெளிவாக விளங்கப் படுத்தப்படுவதில்லை. தெளிவில்லாத உணர்வுகளை பயன் படுத்திக் கதைப்பதற்கு கீழ் வருபவை சில உதாரணங்களாகும்.

A. நீ இன்னும் நன்றாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என நான் நினைக்கின்றேன்.
B. நான் தோற்றுப் போய் விட்டவனாக கருதுகின்றேன்.
C. ஒரு சுவரினுள் வாழ்வதுபோல உணர்கிறேன்
D. நான் எப்பொழுதும் அலைக்கழிக்கப்படுவதாக நினைக் கின்றேன்.
E. அது பயனற்றது என நான் எண்ணுகிறேன்.
F. ராஜி பொறுப்பானவள் என நான் நினைக்கின்றேன்.

மேற்குறிப்பிட்டவை உணர்வுகளை தெளிவாக வெளிப்படுத்தாத தெளிவற்ற வாக்கியங்களாகும். இவற்றை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி தெளிவாக கதைப்பின் பின்வருமாறு அமையும்.

A. நீ கடந்த இரண்டு வருடங்களாக என்னை புரிந்து கொள்ளாததை நினைக்க எனக்கு "குழப்பமாக" இருக்கின்றது.
B. நான் போட்டியில் தோற்றதை நினைக்க எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது.
C. எனது வீட்டில் ஏற்படும் இட நெருக்கடி என்னைக் கவலைப்படுத்துகிறது.
D. நான் நிறைய இடங்களில் வேலை தேடியும் வேலை கிடைக்காததால் எனக்கு களைப்பாகவும், சோர்வாகவும் இருக்கின்றது.

E. நான் கற்ற கணனிக் கல்வி எனது தொழிலுக்கு பொருத்த மற்றதாக இருப்பதை பார்க்கும் போது பயமாக இருக்கின்றது.

F. ராஜி நேர்மையுடனும் பொறுப்புடனும் அலுவலகத்தில் வேலை செய்வதைப் பார்க்க எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றது.

உதாரணம் 2

எமது தொடர்பாடலில் அல்லது பேச்சுவழக்கில் கைவிடப்படுகிறோம், தவிர்க்கப்படுகிறோம் போன்ற சொற்கள் மற்றவர்களைப் பற்றி ஊகிப்பதற்கும் தீர்ப்பிடுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றதே தவிர எமது உணர்வை வெளிப்படுத்த பயன்படுவதில்லை. அதற்கு சில உதாரணங்கள்:-

விட்டுவிடுகை	தவறாகப் புரிந்து கொள்ளல்
தவறான வகையில் பயன்படுத்தல்	புறக்கணிப்பு
தாக்குதல்	வேலைப்பளு உடையவராக இருத்தல்
காட்டிக்கொடுத்தல்	இக்கட்டான நிலைக்கு தள்ளப்படல்
அடைபட்டதுபோல் உணர்கிறேன்	அழுத்தம் கொடுத்தல்
இம்சைப்படுத்தல்	தூண்டப்படல்
ஏமாற்றுதல்	இழிநிலை
வற்புறுத்தல்	நிராகரிக்கப்படல்
இணைக்கப்படுதல்	இன்னொருவரது நன்மைக்காக நான்பயன்படுத்தப்படல்
இக்கட்டான நிலை	மிரட்டுதல்
கீழ்ப்படுத்தப்படல்	கேட்கப்படாமை

அவநம்பிக்கை	கண்ணுக்குப்படாதவை
குறுக்கிடல்	ஆதரவற்ற
அச்சுறுத்தல்	தேவையற்ற
கைவிடப்படல்	பாவிக்கப்பட்ட
கையாழுதல்	

உதாரணம் 3

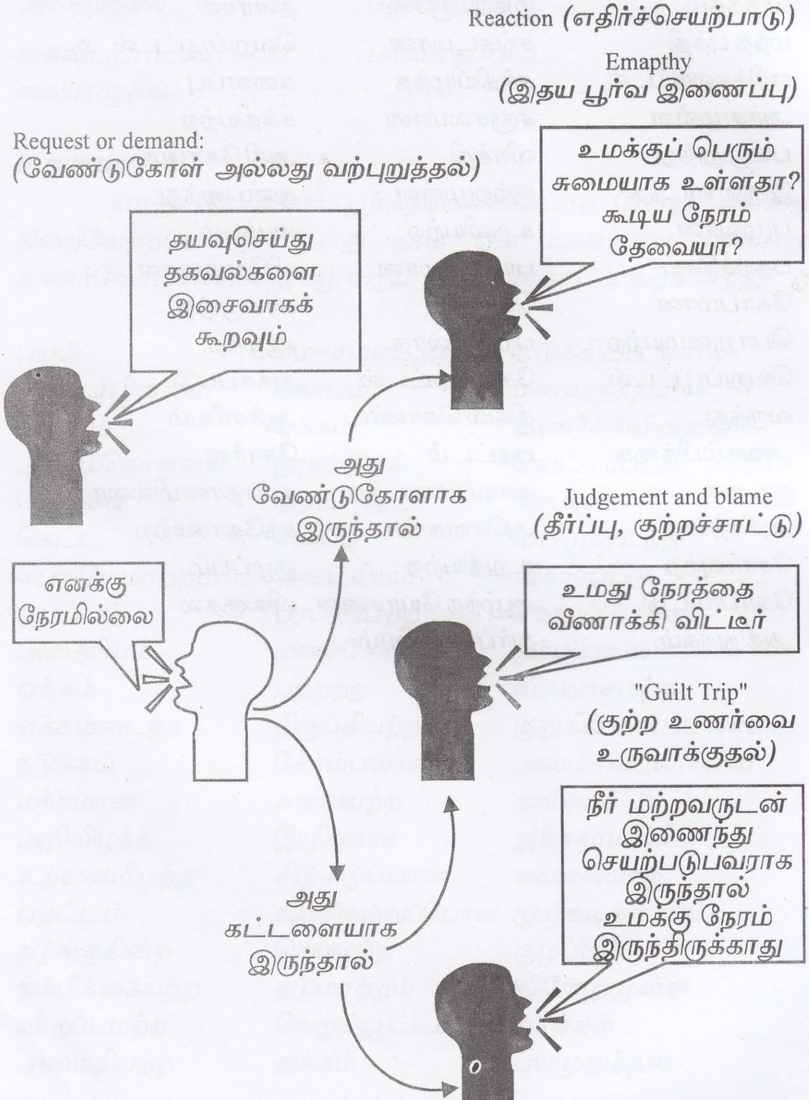
எமது தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்படாத போது அல்லது நிறைவேற்றப்படாத போது நாம் எம் உணர்வை எவ்வாறு உணர்வோம் என்பதை கீழ் வரும் பட்டியல் காட்டி நிற்கின்றது.

பயம்	மோசமடைந்த	திடுக்கிட்ட நிலை
தொடர்பின்மை	கோபம்	மனவருத்தம்
விசனம்	ஏக்கம்	உணர்ச்சியின்மை
அச்சம்கொள்ளல்	தூண்டுதல்	வெட்கப்படல்
தோற்கடி	தடுமாற்றம்	கசப்பான
கெட்ட	சலிப்பு	மனமுடைந்த
பெருமேமாற்றம்	அலட்சியம்	விசாரப்படு
குழப்பம்	பரபரப்பற்ற	வெறுப்பேற்றல்
அதைரியம்	மனச்சோர்வு	நம்பிக்கையின்மை
ஏக்கம்	பற்றற்ற	விசுவாசமற்ற
ஏக்கமடைந்த	திருப்தியற்ற	குறுகிய மனப்பான்மை
நடுக்கம்	சோம்பலான	அலட்சியப்பார்வை
மந்தமான	சுவையற்ற	தனிமை
அறிவிழந்த	இழிவான	துக்ககரமான
உற்சாகமிழந்த	சிடுசிடுப்பான	கவலையுற்ற
பதட்டம்	உணர்வற்றுப்போன	மூழ்கடிக்கப்பட்ட
நடுங்குகின்ற	செயலற்ற	குழப்பம்
நம்பிக்கையற்ற	தடுமாற்றம்	விரோதமுள்ள
விருப்பமற்ற	வெறுப்பூட்டல்	எரிச்சல்
அமைதியற்ற	துக்கம்	பயமுறுத்தல்

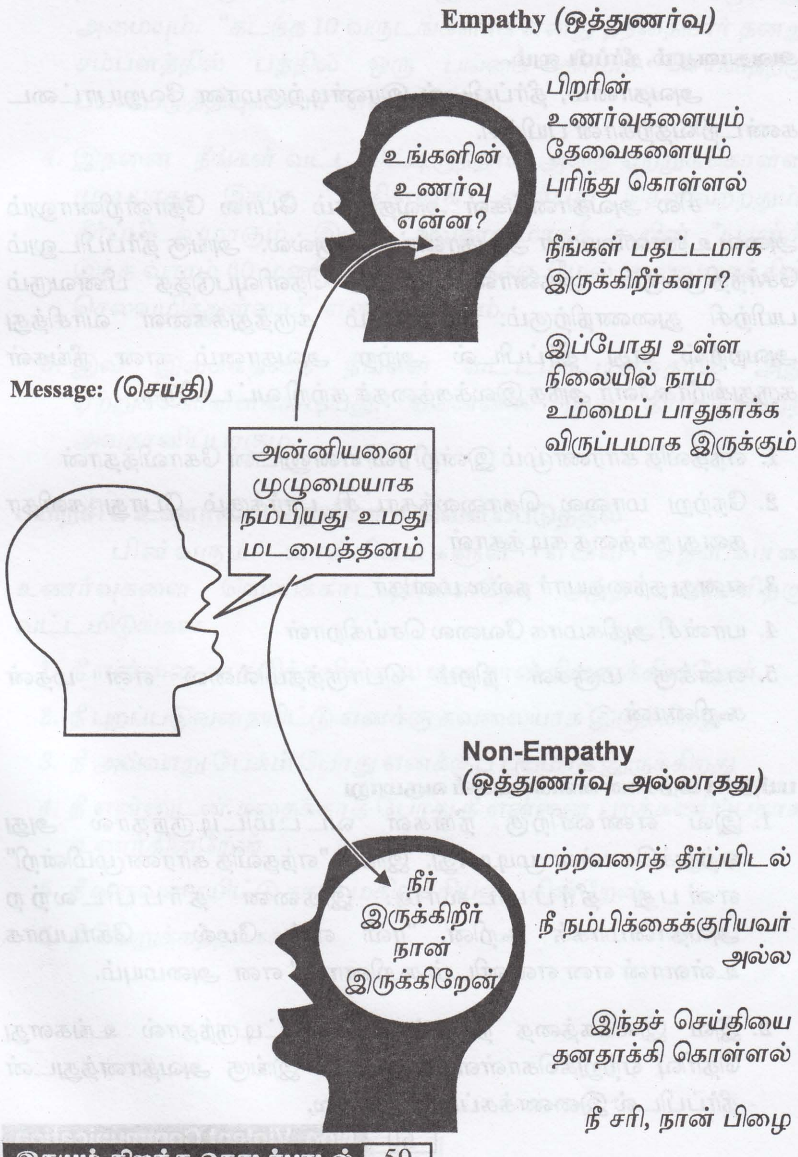
உணர்ச்சிமிக்க	நிலையற்ற	அதிர்ச்சி
சந்தேகம்	மயக்கமான	வெறுப்புக்கொண்ட
திகைப்பு	இடப்பெயர்வு	அமைதியின்மை
வருத்தம்	இடைஞ்சல்	தளர்ச்சி
மந்த புத்தி	சங்கடமான	வெறுப்பூட்டல்
எரிச்சலூட்டல்	சக்தியிழந்த	களைப்பு
அச்சமுள்ள	சஞ்சலமான	சக்தியற்ற
பயமுறுத்து	விரக்தி	அதி கோபம்
இருளடைந்த	குற்றமுள்ள	துன்புறுத்து
பழுவான	உதவியற்ற	தயக்கம்
பதறச்செய்	பயங்கரமான	விரோதமான
கோபமான	வெறுப்பு	காயமுற்ற
பொறுமையற்ற	பற்றில்லாத	ஆழ்ந்த
வெறுப்பூட்டல்	கோபமூட்டல்	துக்கப்படு
வருந்து	திகில் கொண்ட	ஆச்சரியம்
அவநம்பிக்கை	பதட்டம்	சோர்வு
சூடான	கலவரமடைந்த	சமாதானமில்லாத
அசிரத்தை	அசௌகரிய	சந்தோசமற்ற
சோர்வுற்ற	உறுதியற்ற	குழப்பம்
கோபமூட்டு	ஆழ்ந்த யோசனை	விலகுதல்
அதிதுக்கம்	துர்ப்பாக்கியம்	

DIFFERENCE BETWEEN REQUEST AND DEMAND

(வேண்டுகோளுக்கும் வற்புறுத்தலுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு)



Empathy / non-empathy
ஒத்துணர்வு ஃ ஒத்துணர்வு அல்லாதது



பயிற்சிகள்

பயிற்சி 1

அவதானமும், தீர்ப்பிடலும்.

அவதானம், தீர்ப்பிடல் இரண்டிற்குமான வேறுபாட்டை கண்டறிவதற்கான பயிற்சி.

சில அவதானங்கள் அவதானம் போல தோன்றினாலும் அவை உண்மையான அவதானங்கள் அல்ல. அங்கு தீர்ப்பிடலும் சேர்ந்திருக்கும். அதனால் அதைத் தெளிவுபடுத்த பின்வரும் பயிற்சி துணைநிற்கும். பின்வரும் கருத்துக்களை வாசித்து அவற்றில் எது தீர்ப்பிடல் அற்ற அவதானம் என நீங்கள் கருதுகிறீர்களோ அந்த இலக்கத்தைச் சுற்றி வட்டமிடுக.

1. எந்தவித காரணமும் இன்றி ரவி என்னுடன் கோவித்தான்
2. நேற்று மாலை தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது கவிதா தனது நகத்தை கடித்தாள்
3. எனது தந்தையார் நல்ல மனிதர்
4. யான்சி அதிகமாக வேலை செய்கிறாள்
5. எனக்கு மஞ்சள் நிறம் பொருத்தமில்லை என மதன் கூறினான்.

பயிற்சி 1 இற்கான விளக்கங்கள் வருமாறு

1. இவ் எண்ணிற்கு நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால் அது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. இங்கு "எந்தவித காரணமுமின்றி" என்பது தீர்ப்பிடலாம். இதனை தீர்ப்பிடலற்ற அவதானமாகக் கூறின் "ரவி என் மேல் கோபமாக உள்ளான் என என்னிடம் கூறினான்" என அமையும்.

2. இவ் இலக்கத்தை நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால் உங்களது தெரிவு ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது. இங்கு அவதானத்துடன் தீர்ப்பிடல் இணைக்கப்படவில்லை.

3. இதனை நீங்கள் வட்டமிட்டிருப்பின் அது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. "நல்ல மனிதன்" என குறிப்பிடுவது தீர்ப்பிடலாகும். தீர்ப்பிடல் இல்லையெனில் பின்வருமாறு அமையும். "கடந்த 10 வருடங்களாக எனது தந்தையார் தனது சம்பளத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை தர்மம் செய்வதற்கு பயன்படுத்தியுள்ளார்" என்பதாகும்.

4. இதனை நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால் அதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. இங்கு "அதிகமாக" என்பது தெளிவற்றதும், தீர்ப்பிடலுமாகும். இதை அவதானமாகக் கூறின் "யான்சி இந்த வாரம் 60 மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் அலுவலகத்தில் செலவழித்துள்ளார்" என அமையும்.

5. இவ் இலக்கத்தை நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால் அது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது. ஏனெனில் இது தீர்ப்பிடலற்ற அவதானிப்பாகும்.

பயிற்சி 2 உணர்வை தெளிவாக வெளிப்படுத்தல்

பின்வரும் வாக்கியங்களுள் எவை தெளிவான உணர்வுகளை வெளிக்காட்டியுள்ளதோ அந்த எண்ணிற்கு வட்டமிடுங்கள்

1. நீ என்னை காதலிக்கவில்லை என நான் நினைக்கின்றேன்.
2. நீ புறப்படுவதையிட்டு எனக்கு கவலையாக இருக்கிறது
3. நீ அவ்வாறு பேசும் போது எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது
4. நீ என்னுடன் கதைக்காத போது நீ என்னை புறக்கணிப்பதாக உணர்கின்றேன்
5. நீ வருவதையிட்டு நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.
6. நீ வெறுக்கத்தக்கவன்.

பயிற்சி 2 இற்கான பதில்கள்.

1. இந்த எண்ணை வட்டமிட்டிருந்தால் அது பொருத்தமற்றது. ஏனெனில் "காதலிக்கவில்லை" என்பது உணர்வல்ல. இங்கு தன்னைப்பற்றி அடுத்தவர் என்ன நினைக்கின்றார் என்பதை பேசுபவர் கூறுகின்றாரே தவிர தனது உணர்வை வெளிப்படுத்தவில்லை. இதை தெளிவாகக் கூறின் "நான் கவலைப்படுகிறேன்" என கூறலாம்.

2. இந்த எண்ணை வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது.

3. இந்த எண்ணை வட்டமிட்டிருந்தால் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது.

4. இந்த எண்ணை வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. இங்கு "புறக்கணிப்பு" என்பது உணர்வாக முடியாது. இதை "நீ என்னைக் கண்டும் கதைக்காமல் செல்லும் போது நான் தனிமையாக உணர்கின்றேன்" என கூறலாம்.

5. இந்த எண்ணை வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

6. இந்த எண்ணை வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. "வெறுக்கத்தக்கவன்" என்பது பேசுபவர் மற்றவரைப்பற்றி என்ன எண்ணுகிறார் என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது. உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துவது பின்வருமாறு அமையலாம். எனக்கு வெறுப்பாக இருக்கிறது.

பயிற்சி 3 உணர்வுடன் தேவையை இணைத்துக்கொள்ளல்

கீழ்க்காணும் வாக்கியங்களில் பேசுபவர் உணர்வையும் தேவையையும் தெளிவாக வெளிப்படுத்தும் வாக்கியங்களுக்கு வட்டமிடுக.

1. அலுவலகத்தின் முக்கிய ஆவணங்களை நீ அறையின் தரையில் விட்டுச் சென்று என்னை கோபப்படுத்துகிறாய்.
2. நான் உன்னிடம் மரியாதையை எதிர்பார்க்கிறேன் உமது மரியாதை குறைவான சொற்களை கேட்கும் பொழுது எனக்கு உன்மேல் கோபம் வருகிறது.
3. நீ நேரம் கடந்து வரும்பொழுது எனக்கு சலிப்பாகவுள்ளது.
4. இன்றைய இரவை ஒன்றாக கழிக்கலாம் என நான் நினைத்திருந்தேன் ஆனால் இரவு உணவிற்கு நீ வரமுடியாது என கூறியது எனக்கு கவலையாக உள்ளது.

பயிற்சி 3 இற்கான பதில்கள்

1. இலக்கம் 1 இற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் அது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. இந்த வார்த்தைகள் மற்றவரது நடத்தையே தனது உணர்வுக்கு முழுக்காரணம் எனக் கூறுகின்றார். இது பேசுபவரது உணர்வையோ தேவையையோ வெளிப்படுத்தவில்லை. அவ்வாறு வெளிப்படுத்த பின்வருமாறு கூறியிருக்கலாம். "அலுவலக முக்கிய ஆவணங்களை நீ அறையின் தரையில் விட்டுச் சென்றது எனக்கு கோபத்தை உண்டுபண்ணியது. ஏனெனில் அந்த ஆவணங்கள் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்".
2. வினா 2 இற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் இங்கு பேசுபவர் தனது உணர்வு, தேவைக்கு பொறுப்பேற்றுள்ளார்.
3. வினா 3 இற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் தனது உணர்வு, தேவையை வெளிப்படுத்த பேசுபவர் பின்வருமாறு கூறியிருக்கலாம். "நீ காலம் கடந்து வந்தது எனக்கு சலிப்பாக இருந்தது. ஏனெனில் நான் முன்வரிசையில் இடம் கிடைக்கும் என நினைத்திருந்தேன்".

4. வினா 4 இற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இங்கு உணர்வு, தேவை தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பயிற்சி 4 வேண்டுகோளை வெளிப்படுத்தல்

ஒருவரால் தெளிவாக முன்வைக்கப்படும் கோரிக்கைகளை அல்லது வேண்டுகோளை இனங்காண முடிகிறதா? என்பதற்கு பின்வரும் வாக்குமூலங்களில் எவற்றில் பேசுபவர் தனது தேவை யினை தெளிவாகக் கூறுகிறார் என அடையாளம் கண்டு அந்த எண்ணிற்கு வட்டமிடவும்.

1. நான் போட்டியில் வெற்றியடைந்து நீ பாராட்டிய ஒரு விடயம் பற்றி நீ இப்பொழுது என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமென நான் விரும்புகின்றேன்.
2. நீ உன்மீது அதிக நம்பிக்கை வைக்க வேண்டுமென நான் விரும்புகிறேன்.
3. நீ படிப்பதனை நிறுத்த வேண்டும்.
4. நீ வாகனம் செலுத்தும் போது குறைந்த அல்லது அளவான வேகத்தில் வண்டியை ஓட்ட வேண்டுமென நான் விரும்புகிறேன்.

பயிற்சி 4 இற்கான பதில்கள்

1. இந்த எண்ணிற்கு வட்டமிட்டிருந்தால் பொருத்தமானது. ஏனெனில் அது வேண்டுகோளை தெளிவாக வெளிப் படுத்துகின்றது.
2. இதற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் "அதிக நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்" என கூறுவது எதை எதிர்பார்க்கிறார் என்பதைத் தெளிவாகக் கூறவில்லை. பேசுபவர் பின்வருமாறு கூறியிருக்கலாம் "நீ நம்பிக்கையினை வளர்க்கக் கூடிய ஏதாவது ஒரு பாடத்தை எடுக்க வேண்டும் என நான் விரும்புகின்றேன். ஏனெனில்

அது உனது நம்பிக்கையினை மேலும் வளர்க்கும் என நான் நம்புகின்றேன்" என்றவாறு அமையும்.

3. இதற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் பொருத்தமற்றது. ஏனெனில் "குடிப்பதை நிறுத்து" என்பது கட்டளையான சொல் ஆகும். இங்கு பேசுபவர் எதை எதிர்பார்க்கிறார் என்பதை தெளிவாகக் கூற வில்லை. அதை இவ்வாறு கூறியிருக்கலாம். "நீ குடிப்பதன் மூலம் உனது எந்தத் தேவைகள் பூர்த்தியாகின்றது என நான் அறிய விருப்புகிறேன்" அதைப்பற்றி என்னுடன் பேச முடியுமா?

4. இதற்கு வட்டமிட்டிருப்பின் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். ஏனெனில் பேசுபவர் தனது தேவையினை நன்கு வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

உசாத்துணை

1. *வன்முறை சாரா தொடர்பாடல். (தமிழாக்கம்)*
கலாநிதி மார்ஷல் பி. றொசன்பேர்க்

2. Nonviolent Communication
By:Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

3. Straight Talk
By:Sherod Miller, Ph.D.
Daniel Wackman, Ph.D

4. Human Communication
By:Steward L. Tubbs
Sylvia Moss

CLASS NUMBER	ACCESSION NUMBER

Association for Health and Counselling, Shanthiham

This book must be returned on or before the last date recorded above or a fine of Rs.5/- for each working day overdue will be levied.

302.2 1001

CLASS NUMBER	ACCESSION NUMBER

Association for Health and Counselling, Shanthiham

This book must be returned on or before the last date recorded above or a fine of Rs.5/- for each working day overdue will be levied.

ஒருவரால் மாற்றத்தை உருவாக்க முடியும்

பாடலொன்று தீப்பொறியை ஏற்படுத்தும்
கணமாகலாம்
பூவொன்று கனவை தோற்றுவிக்கலாம்
பறவையொன்று வசந்தத்தை பாடலாம்
சிரிப்பொன்று நட்பை உருவாக்கலாம்
கைகொடுத்தலொன்று ஆன்மாவை மீட்கலாம்
நட்சத்திரமொன்று கப்பலொன்றை வழிகாட்டலாம்
சொல்லொன்று இலக்கை நிர்ணயிக்கலாம்
வாக்கொன்று தேசத்தை மாற்றலாம்
சூரிய ஒளிக்கதிர் அறையொன்றிற்கு ஒளிதரலாம்
மெழுகுதிரி ஒன்று இருளை அகற்றலாம்
சிரிப்பொன்று சோக முகத்தை வெற்றி கொள்ளலாம்
அடியெடுத்தலொன்று பயணமொன்றை ஆரம்பிக்கலாம்
தொடுகை ஒன்று பிறரின் அக்கறையைக் காட்டலாம்
ஒரு குரல் ஞானத்தோடு கதைக்கலாம்
ஒரு சொல் செபமொன்றை தொடங்கலாம்
ஒரு இதயம் எது உண்மையென்பதை
தெரிந்துகொள்ளலாம்
ஒரு உயிர் வித்தியாசத்தை உண்டுபண்ணலாம்

“நாம் ஒருவராக இருந்தாலும்
சிறியவராக இருந்தாலும் நம்மால்
பெரிய மாற்றத்தை கொண்டுவர முடியும்”