

பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு கட்டம்தேதினருக்கும்  
நண்பர்களுக்கும் உதவுதல்



Phoenix  
AUSTRALIA

## பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் உதவுதல்

அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகள் உயிராபத்தை ஏற்படுத்துபவையாகவோ, பாரதூரமான காயத்தில் முடிவதாகவோ இருக்கலாம். ஒரு பேரிடர் என்பது அதிர்வூட்டக்கூடிய இயற்கையான நிகழ்வாக இருக்கலாம், உதாரணமாக, காட்டுத்-தீக்கள், வெள்ளப்-பெருக்குகள், தூறாவளிகள், பெருந்தொற்றுக்கள், அல்லது மனிதரால் உருவாக்கப்படும் பயங்கரவாதச் செயல்கள், தொழிற்சாலை விபத்துகள் அல்லது போக்குவரத்து விபத்துகள் ஆகியவற்றைச் சொல்லலாம். நம்மில் பலரும் நமது வாழ்நாளில் இவற்றில் குறைந்தபட்சமாக ஒன்றிற்காவது ஆட்படுவோம்.

பேரிடர் நிகழ்வுகளானவை நம்மில் பலருக்கும் அச்சம், துயரம், குற்றவுணர்வு அல்லது சினம் ஆகிய வலுமிக்க உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கும். நடந்துவிட்ட நிகழ்வை ஏற்றுக்கொள்வது மட்டுமின்றி அதைச் சமாளிப்பதும் சிரமமானதாகும். இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் ஆதரவுதவிகள் உண்மையில் முக்கியமானவை. நம்மில் பெரும்பான்மையானோருக்கு, ஒரு சில வாரங்களுக்குப் பிறகு விடயங்கள் சீரடையத் துவங்கும்.

## நடைமுறையான ஆதரவுதவிகளை அளித்தல்

பேரிடர் நிகழ்வு ஒன்றிற்குப் பிறகு விடயங்களைத் திரும்பவும் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவருவதென்பது ஒழுங்குமுறை மற்றும் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை மீண்டும் நிலைநாட்டிய உணர்வைக் கொடுக்கும். மக்கள் இவ்வாறு செய்ய நீங்கள் உதவ இயலுமான வழிகள் சில இங்கே தரப்பட்டுள்ளன:

- மிகவும் மன அழுத்தம் தரக்கூடிய ஒன்றை அவர்கள் கடந்துவந்துள்ளனர் என்பதையும், அதைக் கையாள்வதற்கான நேரமும், கால இடைவெளியும் அவர்களுக்குத் தேவை என்பதையும் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளைப்

பார்த்துக்கொள்வது, அல்லது கடைக்குச் சென்று வாராந்திரப் பொருட்களை வாங்குவது போன்ற நடைமுறையான விடயங்களைச் செய்ய முன்வந்து உதவுங்கள்.

- நிகழ்ந்த பேரிடரைப் பற்றிய அதியளவு ஊடகச் செய்திகளைத் தவிர்க்குமாறு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். அதற்குப் பதிலாக, புதிய அல்லது முக்கியமான தகவல்களை அவர்களுக்கு நீங்கள் தெரிவிப்பீர்கள் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.
- பின் வரும் வழிகளில் தங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுமாறு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்:
  - தாராளமாக ஓய்வெடுத்தல்
  - நன்றாக உணவருந்துதல்
  - தவறாத உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்
  - ஆறுதலாக இருப்பதற்காக நேரம் ஒதுக்குதல்
  - காஃபி, சிகரெட்டுகள், போதை-மருந்துகள் மற்றும் மதுபானம் ஆகியவற்றைக் குறைத்தல்.

மகிழ்ச்சி தரும் விடயங்களை அவர்களுடன் சேர்ந்து செய்யுங்கள், மற்றும் மகிழ்ச்சியான ஏதாவதொன்றைத் தினந்தோறும் செய்யுமாறு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள். இந்தப் பேரிடர் நிகழ்வு ஏற்படுவதற்கு முன்பு அவர்கள் செய்துவந்த அவர்களுக்குப் பிடித்தமான விடயங்கள் என்ன என்று கேட்பதன் மூலம் இதைப் பற்றிய சில யோசனைகளை அவர்கள் மேற்கொள்ள உதவுங்கள். அவர்கள் செய்து முடிக்கும் சாதனைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். விடயங்களில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை உணர்வது சில வேளைகளில் நமக்கு சிரமமாக இருக்கலாம், ஆகவே அவர்கள் ஏதாவதொரு இலக்கை எட்டும் பொழுது, அது எவ்வளவு சிறிய விடயமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை, அதை நீங்கள் அங்கீகரித்து, அவர்களுக்கு அதைச் சுட்டிக்காண்பிக்க வேண்டியிருக்கலாம். பேரிடர் நிகழ்வு ஏற்பட்டு இரண்டு வாரங்களுக்கும் அதிகமான காலத்திற்குப் பிறகும் அவர்கள் சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், தொழில்நீதியான உதவியை நாடுமாறு அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

## உணர்வுரீதியான ஆதரவுதவிகளை அளியுங்கள்

தமது அனுபவங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகளைப் பற்றிப் பெரும்பாலும் மக்கள் பேச விரும்பமாட்டர். ஆனாலும் அப்படி அவர்கள் பேசினால்,

உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கக்கூடிய சில யோசனைக் குறிப்புகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- இடையூறு ஏற்படாத, அவசரப்படுத்தப்படாத, அல்லது களைப்பு ஏற்படாத நேரம் ஒன்றைப் பேசுவதற்காகத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- அவர்களுக்கு ஏற்பட்டதைப் போன்ற ஒரு அனுபவத்திற்குப் பிறகு அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள துயர் முற்றிலும் பொதுவானதே என்று அவர்களுக்கு மீளுறுதியளியுங்கள்.
- அதிர்வூட்டும் நிகழ்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவதென்பது வேதனையளிப்பதாகவும், நிலைகுலையச் செய்வதாகவும் இருக்கக்கூடும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்களுடைய அனுபவத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதை ஏற்றுக்கொள்வதில் இது ஒரு இயற்கையான பகுதியாகும் - ஆனாலும் அவர்களுடைய துயரத்தை உடனடியாக முற்றிலும் நீக்கவேண்டிய நிலையில் நீங்கள் இருப்பதாக நினைக்காதீர்கள்.
- தொடர்ந்து பேச இயலாத அளவிற்கு அவர்கள் துயரத்தில் இருந்தால், உரையாடுவதற்காக வேறொரு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

செவிமடுத்துக் கேட்பதென்பது மிக முக்கியம்தான், ஆனால் சில வேளைகளில் என்ன சொல்வது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது சிரமமாக இருக்கும். சொல்வதற்கு 'சரியான விடயம்' என்று ஏதும் இல்லையெனும் அதே வேளையில், உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கக்கூடிய சில விடயங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

- அவர்கள் இருக்கும் நிலையில் உங்களை வைத்துப் பாருங்கள். இது அவர்களைப் பற்றிய விடயம், ஆகவே அவர்கள் பேசும்பொழுது குறுக்கிடாதீர்கள். உங்களுடைய சொந்த வாழ்க்கையிலிருந்து உதாரணங்களைச் சொல்லுங்கள், அல்லது உங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
- “உங்களுடைய உணர்வுகள் எப்படிப்பட்டவை என்று எனக்குத் தெரியும்” அல்லது “நீங்கள் சரியாகிவிடுவீர்கள்” என்பதைப் போன்ற வெறும் மீளுறுதிகளை மட்டும் அளிப்பதைத் தவிருங்கள்.

- பின் வருவனவற்றைப் போன்ற விடயங்களைச் சொல்லி அவர்கள் படும் துயரத்தை உணர்ந்து அதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்:
  - இது போன்ற அனுபவத்தின் ஊடாகச் செல்வது உண்மையில் கஷ்டம்.
  - இது உங்களுக்கு மிகவும் சிரமமானதொரு காலமாகும்.
  - கஷ்ட காலத்திற்குப் பிறகு நல்ல காலம் வரும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது சில வேளைகளில் நமக்கு சிரமமாக இருக்கும்.
- அவர்களிடமிருந்து சாதகமான பதில் வரும் வகையில் பின் வருவனவற்றைப் போன்ற கேள்விகளைக் கேளுங்கள்:
  - அதைப் பற்றிப் (நடந்த நிகழ்வைப் பற்றி) பேசுவது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்குமா?
  - நீங்கள் சிரமமான நிலைகளில் இருந்திருக்கிறீர்கள், இப்போது எப்படி இருக்கிறீர்கள்?
  - (அவர் பெயர்) எப்படி இருக்கிறார்?
- அவர்கள் சொல்வதை நீங்கள் வேறு வார்த்தைகளில் சொல்லி அவர்களுடைய நிலை உங்களுக்கு விளங்குகிறது என்பதைக் காண்பியுங்கள். பின் வருவனவற்றைப் போன்ற விடயங்களை நீங்கள் சொல்லிப் பார்க்கலாம்:
  - உண்மையில், நீங்கள் பார்ப்பதற்கு...
  - கேட்க இது எப்படி இருக்கிறது என்றால்...
  - நான் இப்படி நினைப்பது சரியா...
  - நீங்கள் இவ்வாறு நினைப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றும் இல்லை...

அவர்களுக்குப் பேச விருப்பம் இல்லையென்றால் கூட, அவர்களுடன் நேரம் கழிப்பதன் மூலமும், மற்ற விடயங்களைப் பற்றி அவர்களுடன் பேசுவதன் மூலமும், நடைமுறை-ரீதியாக ஒத்தாசை செய்வதன் மூலமும் நீங்கள் ஆதரவுதவியாக

இருக்கலாம். அவர்கள் தனிமையில் இருக்க விரும்பினால், சிறிது நேரத்திற்கு அவர்களைத் தனிமையில் இருக்கவிடுங்கள், அத்துடன் மற்றவர்களிடமிருந்து தம்மைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது விடயங்களை இன்னும் மோசமானதாக்கிவிடுவதற்கான சாத்தியம் இருப்பதால், ஒவ்வொரு நாளும் அவர்கள் மற்றவர்களுடன் சிறிது நேரம் செலவிடவேண்டுமென அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.