

•Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -•

••Wednesday•, 08 •April• 2015 21:53• - •Last Updated•

••Wednesday•, 08 •April• 2015 22:53•



“உள்ளொன்று வதைத்துப் புறமொன்று பசுவார் உறவு கலவாமனை வணேட்டும்”, என்றார், வள்ளலார். எமது உறவுகள், எம்முடன் உண்மையாகவிரும்பக்க வணேட்டமென எதிர்பார்க்கும் நாம், அந்த உறவுகளுடன் உண்மையாக இருக்கின்றோமா? நேர்மனை என்ற சீரிய வாழ்க்கைப் பெறுமானத்தை எமக்குள் விதைப்பதற்காக சீராளனும் பிபாலனும் மூலம் பழம் விற்ற கதை எமது கீழ் வகுப்புப் பாடத்திட்டத்தில் (இலங்கையில்) சேர்க்கப்பட்டிருந்தது, அது வற்றிப் பெற்றிருக்கின்றதா? இவ்வைபற்றிய சிந்தனைகளைத் துண்டுவதே இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

“காதலர்கள், துணைவர்கள், பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள் அல்லது மலேதிகாரிகளுக்கு நாங்கள் உணர்வதை, நனைப்பதை அல்லது செய்வதைச் சொல்லாமலிருக்கும்போது, ஒருவகையான மனச் சிறையில் நாங்கள் அடைபட்டுப் போகின்றோம்”, என்கிறார், உளவழி மருத்துவர் (psychotherapist) Dr. Brad Blanton. மலேமும், பொய் சொல்வதே, மனிதர்களின் மனத்தகைப்புக்கு முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது எனக் குறிப்பிடும் இவர், இந்த மனத்தகைப் பிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, ‘முற்றாக உண்மையாயிருத்தல்’ (Radical-Honesty) எனும் செயல்முறையைப் பின்பற்றுவதல் சிறந்ததொரு வழியாக அமையும் எனப் பரிந்துரைக்கின்றார்.

‘முற்றாக உண்மையாயிருத்தல்’, எனப்படும் அந்தச் செயல்முறை பின்வரும் படிமுறைகளைக் கக்கொள்ளும் படி எங்களுக்கு ஆலோசனை சொல்கின்றது.

1. உண்மை சொல்வதைத் தவிர்த்தல், உண்மையைத் திரிபு படுத்தல், உண்மை சொல்லாமல் விடாதல் போன்ற சமீபநிலைகளில் நாங்கள் பொய் சொல்கின்றோம் எனப்பதை நாமே அவதானித்தல்.

2. பொய் சொல்வதால் எவருக்காவது நன்மை செய்கின்றோமா என ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தல் ... குறித்த ஒருவரை உண்மையிலிருந்து பாதுகாக்கத்தான், அந்தப் பொய் என

•Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -•

•••Wednesday•••, 08 •••April••• 2015 21:53••• - •••Last Updated•••

••Wednesday•, 08 •April• 2015 22:53•

எங்கள் நாய்களே ஏமாற்றுகின்றோமா அல்லது உண்மையைச் சொல்வதற்கு வண்பிய அல்லது பிரச்சினைகள் / நிராகரிப்புக்களை எதிர்கொள்வதற்கான துணிவு எங்களிடம் இல்லையா என்பதை உணரல்.

3. பொய் சொன்னதை ஒப்புக்கொள்ளல்

4. உண்மையாக இருத்தல்

5. கழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட விடயத்தில் அல்லது உண்மை கொஞ்சம் மாற்றப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில், எவரையும் பாதிக்காத வகையில், எங்கே எல்லை போடவது எனத் தெரிந்திருத்தல்.

உறவுகளில் நேர்மையாக இருத்தல், மிகவும் முக்கியமானதொரு வாழ்க்கைப் பெறுமானம் எனப் பலர் கருதுகிறார்கள். துன்பம் தரும் விடயமானாலும் கட்ட உண்மையை சொல்லப் படுவதையே அனுகூலமானவர்கள் விரும்புகிறார்கள். தம்மைப் பாதிக்கும் விடயங்கள் தமக்குத் தெரியாமல் இருப்பது நல்லது என வறோ சிலர் நின்கைக்கக் கூடும். இருந்தாலும், பொய்யோ அல்லது ரகசியமோ ஒரு உறவில் இருக்கும்போது, அந்த உறவின் இயக்கவியலை அது நிச்சயமாகப் பாதிக்கவே செய்யும், என்கிறார், Dr. Blanton.

எங்களுக்கும் பொய் சொல்லப்பட்டுள்ளது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளும் அந்தக் கணம், குறித்த நபர் மீது பல வருட காலமாக நாம் கடப்பியழிப்பு நம்பிக்கையைச் சூக்கு நபராக உடனடித் துவிடும். அதன் பின்னர் அந்த நபரை மீண்டும் எங்களால் நம்ப முடியாமலிருக்கும். அத்துடன் அந்த நம்பிக்கைத் துரோகம் மாறாத மனவலியை அளிக்கும். எனவே எங்களிடையே நானையடித்த பைப் பாதுகாப்புத்துடன், மற்றவர்களையும் கருத்தில் கொள்ளலாம், மரியாதையுடன் வாழலாம் நேர்மையாக வாழ்வதற்கு உகந்த வழிகள் எனலாம்.

உறவுகளுடன் நரேமையாக இருக்கும்போது, எல்லாம் நன்றாக இருக்கின்றது, நாம் நன்கு சமாளிக்கின்றோம் என வறொமனவடே நபிக் காமல், எமது வாழ்க்கையில் நாம் சிறப்பாகத் தொடர்பாடக் கூடியதாக இருக்கும். எனவடே, எதிர்பாராத சம்பவங்களால், நரேமதை தவறிப் போகும் நரேங்களில், அந்தக் குழப்பங்களிலிருந்து வளையிறுவதற்கு பாதிக்கப்பட்டவருடன் சமரசம் செய்துகொள்ளல் மிகவும் நல்லது.

•Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -•

•••Wednesday•••, 08 •••April••• 2015 21:53••• - •••Last Updated•••

••Wednesday•, 08 •April• 2015 22:53•

கிடகை கும் . இது எங் களூடைய உண் மையான சூய வ்ளிப் படுத தலுக கும் வளமான வாழ் க்ககை கும் உதவுவதனை நாங் கள் பார் க்கக் கபி யதூகவிரூக் கும் .

மாறாக, நரே மயைின் மை, மறவைிடத் தில் வாழ் முற் ற்டும் ஓர் மனநிலையைத் தான் எங் களாக் குள் தோற் றுவிக்கும் . அத் துடன் நரே மயைின் மை கண்டுபிபிக்கப் பட்ட விடும்மோ என ற் மனத் தகைப் பும் கவலையும் எந் த நரேமும் எங் கள் மனதுக்குள் நின்று எங் களை வாட் பியபபி இரூக் கும் . மனத் தகைப் பு அதிகமாகவுள் ளப் போது, இரத் த அழத் தம் , சலரோகம் ப் போன்ற நோய் களாக் கான சாத் தியங் கள் அதிகரிக்கின்றன, என்கிறார்கள் மரூத் துவர்கள் .

நாம் அடிப்படையில் நேர்மையானவராக இருந்தாலும்கூட, சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏதாவது ஒரு நன்மையைப் பெறுவதற்காகப் பொய் சொல்லியிருக்கலாம். உண்மையிலேயே நாங்கள் எங்களுக்கு மதிப்புக் கொடுப்பவர்கள் என்றால், நேர்மையில்லாமல் இருந்தமைக்காக நாங்கள் துன்பப்படுவோம். எனவே, உண்மையிலேயே நேர்மையின் மையால் எதையும் நாங்கள் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது, இல்லையா? பெற்றோர்கள் முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும், கலாசாரத்தினைப் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் நாங்கள் எல்லோரும் பொதுவாகப் பேசுகின்றோம். கலாசாரம் எனும் போது, உணவு, மொழி, உடை, கவின் கலைகள், மத நம்பிக்கை போன்ற கண்ணால் பார்க்கக்கூடிய இயல்புகள்தான் எமது மனக்கண்ணின் முன் அதிகளவில் தோன்றுகின்றன. மாறாக, வாழ்க்கைப் பெறுமானங்கள், சிந்தித்தல் முறை, உறவுகளை அணுகும் விதம், எது சரி எது பிழை என்ற நம்பிக்கை, தொடர்பாடல் வகை, மாற்றத்துக்கான இயல்புடமை, முரண்பாடுகளை மதித்தல் போன்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத இயல்புகள்தான் ஒரு நல்ல கலாசாரத்தின் அடிப்படையாக இருக்கின்றன என்பதை நனைப்பதற்குச் சிலவேளைகளில் நாம் மறந்து போகின்றோம்.

இப் பதோதலெல் லாம், ஓர் மனிதனுக்கு இருக்க வணேட்டிய சிறந்த பண்புகளில் ஒன்றான நேர்மனை எங்களிடமிருந்து அருகிக் கொண்டு போவதை நாங்கள் பார்க்கக் கூடியதாக உள்ளது. இலங்கையில் நாம் வாழ்ந்தபதோது, எங்களுடைய வாழ்விடம், வலையைச் செய்யுமிடம் என்பவற்றை நினதைத் தப்பியோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ மாற்றுவது என்பது சூலபமான விடயமல்ல. ஆனால் இங்கு அதற்கான வழிகள் இருப்பதுடன் குறித்த ஒருவரைச் சந்திக்காமல் தவிர்ப்பதற்கும் வழிகள் உள்ளன. அத்துடன் நம்பிக்கைத் துரோகத்துக்கும் முகம் கொடுக்கும் வரனை, அந்த வலியின் கொடுமனை எப்படியிருக்கும் என்பது எவருக்கும் தெரிவதில்லை. அதனால், எங்கள் வீட்டுக்குள் வள்ளம் வரும் வரனைச் சீழ்நிற்கும் வள்ளம் பற்றி நாங்கள் அதிகம் கவலைப்படவதில்லை. இவையாவும் நேர்மனையின் மனை இங்கு அதிகமாவதற்கான காரணங்களாகவிரும்புகலாம்.

பணத்தகைக் கடனாக வாங்கிவிட்டு, காதல் எனச் சொல்லிப் பழகிவிட்டு, எப்போது அதிலிருந்து தப்பிக் கினைக்கின்றனோமோ, அப்போது எமது சூயநலங்களாகக் காக, எந்தவித மனிதாபிமானமின்றிச் சட்டங்களாகக் கட்டித் துஷ பிரயோகம் செய்வதற்கு நாம் பழகிவிட்டோம். கூறித் தவரக் கூடாது தடைய இல்லாமல் செய்வதற்காக, அவர்கள் எம்மதைத் துன்புறுத்துகிறார்கள் எனக் கூற்றும் சாட்டி, அவர்கள் எம்முடன்

