



“உள்ளொன்று வதைத்துப் புறமொன்று பசேுவார் உறவு கலவாமவை வணேட்டும்”, என்றார், வள்ளலார். எமது உறவுகள், எம்முடன் உண்மையாகவிரூக்க வணேட்டும் என எதிர்பார்க்கும் நாம், அந்த உறவுகளுடன் உண்மையாக இரூக்கின்றோமா? நேர்மை என்ற சீரிய வாழ்க்கைப் பெறுமானத்தை எமக்குள் விதைப்பதற்காக சீராளனும் பிபாலனும் மூலம் பழம் விற்ற கதை எமது கீழ் வகுப்புப் பாடத்திட்டத்தில் (இலங்கையில்) சரேக்கப்பட்டிருந்தது, அது வறெறி பெற்றிருக்கின்றதா? இவரை பற்றிய சிந்தனைகளைத் துண்டுவதே இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

“காதலர்கள், துணைவர்கள், பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள் அல்லது மலேதிகாரிகளுக்கு நாங்கள் உணர்வதை, நினப்பதை அல்லது செய்வதைச் சொல்லாமலிருக்கும் போது, ஓரூவகையான மனச் சிறையில் நாங்கள் அடைபட்டுப் போகின்றோம்”, என்கிறார், உளவழி மருத்துவர் (psychotherapist) Dr. Brad Blanton. மலேமும், பொய் சொல்வதே, மனிதர்களின் மனத்தகைப்புகு முக்கியகாரணமாக இரூக்கிறது எனக் குறிப்பிடும் இவர், இந்த மனத்தகைப்பிலிருந்து 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 திரிப்படுத்தல், உண்மை சொல்லாமல் விடுதல் போன்ற சபிழ்நிலைகளில் நாங்கள் பொய் சொல்கின்றோம் எனப்பதை நாமே அவதானித்தல்.

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

எங்களையே நோக்கி ஏமாற்றுகின்றோமா அல்லது உண்மையைச் சொல்வதற்கு வண்பீடிய அல்லது பிரச்சினையை / நிராகரிப்புகளையே எதிர்கொள்வதற்கான துணிவு எங்களிடம் இல்லையா என்பதை உணரலாம்.

3. பொய் சொன்னதை ஒப்புக்கொள்ளல்

4. உண்மையாக இருத்தல்

5. குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட விடயத்தில் அல்லது உண்மையைக் கொஞ்சம் மாற்றப்பட வண்பீடிய சந்தர்ப்பங்களில், எவரையும் பாதிக்காத வகையில், எங்கே எல்லையோடு இருப்பது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்.

உறவுகளில் நேர்மையாக இருத்தல், மிகவும் முக்கியமானதொரு வாழ்க்கையைப் பெறுமானம் என்பவற்றை கருதுகிறார்கள். துன்பம் தரும் விடயமானாலும் கூட உண்மையைச் சொல்லப்படுவதையே அனுகூலமாகக் கொள்ளுகிறார்கள். தம்மைப் பாதிக்கும் விடயங்கள் தமக்குத் தெரியாமல் இருப்பது நல்லது என வறே சிலர் நினைக்கக் கூடும். இருந்தாலும், பொய்யோ அல்லது ரகசியமோ ஒரு உறவில் இருக்கும்போது, அந்த உறவின் இயக்கவியலை அது நிச்சயமாகப் பாதிக்கவே செய்யும், என்கிறார், **Dr. Blanton**.

எங்களுக்குப் பொய் சொல்லப்பட்டது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளும் அந்தக் கணம், குறித்த நபர் மீது பல வருட காலமாக நாம் கட்டியழிப்பு நம்பிக்கையைச் சூக்கு நிறாக உடையதுவிடும். அதன் பின்னர் அந்த நபரை மீண்டும் எங்களால் நம்ப முடியாமலிருக்கும். அத்துடன் அந்த நம்பிக்கையைத் துரளாக மாற்றாத மனவலியை அளிக்கும். எனவே எங்களுடைய நாணயத்தைப் பாதுகாப்பதுடன், மற்றவர்களையும் கருத்தில் கொள்ளலாம், மரியாதையுடன் வாழலாம் நேர்மையாக வாழ்வதற்கு உகந்த வழிகள் எனலாம்.

உறவுகளுடன் நேர்மையாக இருக்கும்போது, எல்லாம் நன்றாக இருக்கின்றது, நாம் நன்கு சமாளிக்கின்றோம் என பெறுமனவே நடிக் காமல், எமது வாழ்க்கையில் நாம் சிறப்பாகத் தொடர்பாகக் கட்டியதாக இருக்கும். எனவே, எதிர்பாராத சம்பவங்களால், நேர்மையைத் தவறிய போகும் நேரங்களில், அந்தக் குழப்பங்களிலிருந்து வெளியேறவதற்கு பாதிக்கப்பட்டவருடன் சமரசம் செய்துகொள்ளல் மிகவும் நல்லது.

கஷ்டமான நேரங்களில் கட்ட உண்மையாக இருத்தல், தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை அனைவருக்கும் வழங்குவதுடன் சூயமரியாதையும் மற்றவர்களுக்கு நாம் வழங்கும் மரியாதையும் வளிப்படுத்துகிறது. அதனால்தான் உண்மையிலேயே நேர்மையாக இருக்க விரும்புபவர்கள், சமீபவர்கள் எவர்களிடமிருந்து தகவல்களை மறைப்பதற்காகச் சமீபச் செய்தியில்லை, பொய்ச்சொல்வதில்லை, ஏமாற்றுவதில்லை. உண்மையான நான் என்பது யார்? உண்மையான நேர்மையை நேரத்துக்கு நேரம் நாங்கள் மாற்ற முடியுமா? எமக்கு வசதியானபோதும், மற்றவர்கள் எங்களை அவதானிக்கும் போதும் மட்டும் தானா நாங்கள் நேர்மையாக இருக்கின்றோம்? கண்டிப்பாகப் பட்டி விடவோம் என்ற பயம்தான் நாங்கள் உண்மையாக இருப்பதற்குக் காரணமாகவுள்ளதா? கூறித்த விடயத்தைச் செய்தால், தண்டனை கிடக்கவும் அல்லது பிரச்சினை வரும் எனத் தெரிந்ததால்தான் நாங்கள் நேர்மையாக இருக்கின்றோமா? அல்லது நேர்மையாக இருப்பது தான் எமது இயல்பா? என்றெல்லாம் சிந்தித்துப் பார்த்தல், எம்மை நாமே அறிந்து கொள்வதற்கு உதவிசெய்யும்.

நேர்மைக்கும் நேர்மையின்மைக்கும் இடையே ஊசலாடியபடி எங்களுடைய வாழ்க்கையை நாங்கள் வாழுவோமானால் சலனத்துக்கான ஆபத்து மிக அதிகமாகவே இருக்கும். அத்துடன் பயம் மற்றும் பரோசைக்கும் நாம் உட்படும் போதுதான், எமது உண்மையைத் தன்மை அனகைமாக வளிப்படுகின்றது. அந்தத் தீவிரமான கணங்களில் நாம் செய்யும் தீர்வுகள் தான் எங்கள் இயல்பை, ஆளுமையை ஆழமாகப் புலப்படுத்துகின்றன, என்கிறார்கள், உளவியலாளர்கள்.

மலேமும், எம்மைப் போலவே ஏனைய மனிதர்களையும் நாம் பார்ப்பதால் மற்றவர்களை நம்ப முடியாது என்றோ அல்லது அவர்கள் நேர்மையற்றவர்களாக இருப்பார்கள் என்றோ நாம் எண்ணுவது கட்ட, அவர்களை விட எங்களைப் பற்றிய எமது உணர்வுகளையே அது வளிப்படுத்துகின்றது, என்கிறார்கள் உளவியலாளர்கள். அதாவது, மற்றவர்களை எவ்வளவு தீரம் நாம் நம்புகின்றோம் என்பது, நாங்கள் எவ்வளவு நேர்மையுள்ளவர்களாக இருக்கின்றோம் என்பதை எங்களுக்கும் காட்டும் ஒரு வழியாக உள்ளது.

சில வளைகையில், எந்த நேரமும் நேர்மையாக இருப்பது எங்களுக்குத் தீமையாகக் கட்ட அமையலாம். எங்களை எங்களுடைய துணைவர்கள் விவாகரத்துச் செய்யலாம், அல்லது வலையிலிருந்து நாங்கள் நீக்கப்படலாம். இருந்தாலும் கட்ட மற்றவர்களை ஏமாற்றுவதை விட அது சிறந்ததாக இருக்கும்; அத்துடன் மீதியாக எஞ்சியிருக்கும் எங்கள் உறவுகள் ஆரோகியமானதாக அமையும்.

எங்களுடைய உறவுகளுடன் நேர்மையாகவும் வளிப்படயாகவும் எங்கள் வாழ்க்கையை நாங்கள் வாழப் போகின்றோம் என்று நாங்கள் முடிவெடுக்கும் போது, மற்றவர்களிடமிருந்து மரியாதை, நேர்மை போன்றவை எங்களுக்குப் பிரதியுபகாரமாகக்

கிடகைக் கும் . இது எங்களுடைய உண்மையான சூய வளிப்புத் தலுக் கும் வளமான வாழ்க்கைக் கும் உதவுவதை நாங்கள் பார்க்கக் கட்டியதாகவிரும்பும் . மாறாக, நேர்மையின் மை, மறவிடத்தில் வாழ்முறையும் ஒரு மனநிலையைத் தான் எங்களுக்குள் தோற்றுவிக்கும் . அத்துடன் நேர்மையின் மை கண்டிப்பிப்பட்டு விடும்மோ என்ற மனத்தகைப்பும் கவலையும் எந்த நேரமும் எங்கள் மனதுக்குள் நின்றும் எங்களையாடும்படி இருக்கும் . மனத்தகைப்பு அதிகமாகவுள்ள போது, இரத்த அழுத்தம் , சலரோகம் போன்ற நோய்களுக்கான சாததியங்கள் அதிகரிக்கின்றன, என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள் .

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

இப்போதெல்லாம் , ஒரு மனிதனுக்கு இருக்க வேண்டிய சிறந்த பண்புகளில் ஒன்றான நேர்மை எங்களிடமிருந்து அருகிக் கொண்டிப்போவதை நாங்கள் பார்க்கக் கட்டியதாக உள்ளது . இலங்கையில் நாம் வாழ்ந்தபோது, எங்களுடைய வாழ்மிடம் , வலலை செய்யுமிடம் என்பவற்றை நினைத்தபடியோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ மாற்றுவது என்பது சூலபமான விடயமல்ல . ஆனால் இங்கு அதற்கான வழிகள் இருப்பதுடன் கூறித்த ஒருவரசைச் சந்திக்காமல் தவிர்ப்பதற்கும் வழிகள் உள்ளன . அத்துடன் நம்பிக்கைத் துரோகத்துக்கு முகம் கொடுக்கும் வரையில், அந்த வலியின் கொடுமை எப்படியிருக்கும் என்பது எவரக்கும் தெரிவதில்லை . அதனால் , எங்கள் வீட்டுக்குள் வள்ளம் வரும் வரையிழ்நிற்கும் வள்ளம் பற்றி நாங்கள் அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை . இவையாவும் நேர்மையின் மை இங்கு அதிகமாவதற்கான காரணங்களாகவிரும்புகலாம் .

பணத்தகைக் கடனாக வாங்கிவிட்டு, காதல் எனச் சொல்லிப் பழகிவிட்டு, எப்போது அதிலிருந்து தப்பிக்க நினைக்கின்றோமோ, அப்போது எமது சூயநலங்களக்காக, எந்தவித மனிதாபிமானமின்றிச் சடங்குகளைக் கட்டித் துஷ்பிரயோகம் செய்வதற்கு நாம் பழகிவிட்டோம் . கூறித்தவர்களிடான தொடர்பை இல்லாமல் செய்வதற்காக, அவர்கள் எம்மைத் துன்புறுத்துகிறார்கள் எனக்கூற்றும் சாட்டி, அவர்கள் எம்முடன்

Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -

Wednesday, 08 April 2015 21:53 - Last Updated Wednesday, 08 April 2015 22:53

தொடர்புகொள்ளல் ஆகாது எனப் பொலிஸ் மஹலம் எச்சரிக்கைச் செய்தி அனுப்பக்கூடக் கற்றுக்கொண்டோம்.

உடல் பலமும் மனப்பலமும் உள்ள போது மனச்சாட்சியை மவேலாம். மறந்து வாழலாம். ஆனால், ஒரு நாளகைக்கு நாம் விதைத்ததை அறவடசெய்ய வேண்டிய கட்டம் கூட எம் வாழ்வில் வரலாம். மாதவியுடன் களிப்பான வாழ்வை வாழ்ந்து விட்டால், ஊடல் வந்ததும் பிரிந்து கண்ணகியிடம் திரும்பவும் சினிமா கோவலன் மாதவியைச் சலதி (பொய் பசுபவள்) என வகைின்றான். அப்படி அவளைப் பொய்க்குற்றம் சாட்டியதால்தான் அவளும் பொறக்கொல்லனால் ஏமாற்றப்பட்டாள் எனக் கூட மனதில் களேவி எழுகின்றது. இல்லையா?

எனவே, எங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு முன் மாதிரியாக, நேர்மையாக இருப்பதற்காக, நாங்கள் செய்த தவறுகளை, நேர்மையின் மையை, நம்பிக்கைத் துரோகங்களை ஒத்துக்கொண்டு, எங்கள் செய்கைகளால் மனவலியுற்ற எமது உறவுகளுக்கு இன்றே ஆவன செய்வது நல்லதல்லவா?

□□□□□□□□□□

Radical Honesty. "Brad Blanton, Ph. D." Radical Honesty. Accessed November 15, 2014. <http://www.radicalhonesty.com/about/who-we-are/brad-blanton/>

WikiHow. "How to Practice Radical Honesty." WikiHow. Accessed November 15, 2014. <http://www.wikihow.com/Practice-Radical-Honesty>

sri.vije@gmail.com