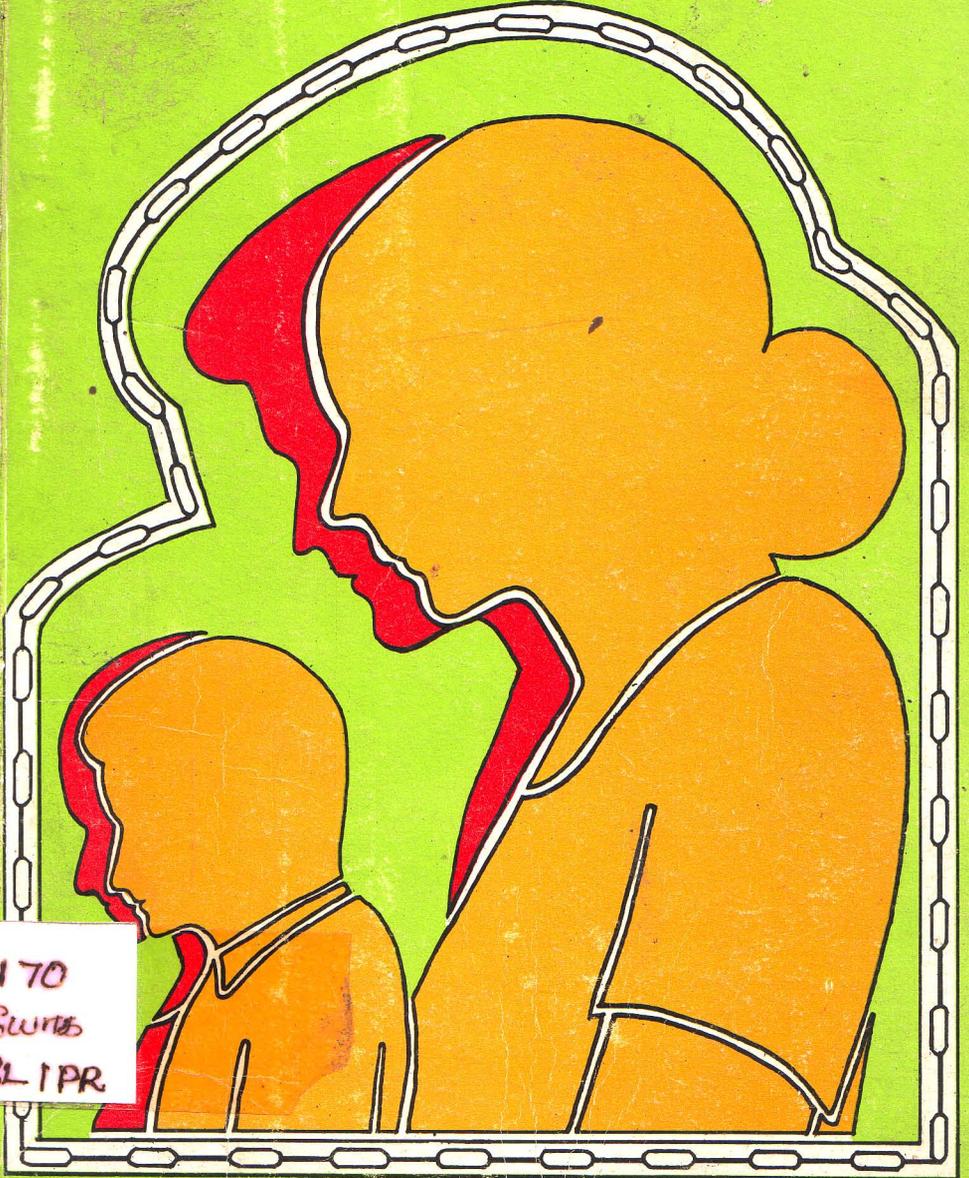


# நல்ல சீமேப வாழ்வுக்கு 2றவு தேவை

எஸ்.ஜெ.யோகராஜா



170  
6wms  
SL 1 PR

நல்ல குடும்ப வாழ்வுக்கு  
நல்ல உறவு தேவை

—★—

எஸ். ஜே. யோகராசா

வெளியீடு :

அன்பின் பரிணாமச் சங்கம்  
6-வது சின்னப்பர் நடுநிலையம்  
5-வது மாடி  
பூந்தோட்ட வீதி  
கொழும்பு - 11.  
இலங்கை.

முதற் பதிப்பு: ஐப்பசி, 1990.

உரிமை: அன்பின் பரிணாமச் சங்கம்.

விலை ரூபா 20/-

## முன்னுரை

இன்று பல குடும்பங்களையும் நோக்கும்போது நல்ல குடும்ப வாழ்வை வாழ முடியாது தவிப்பது புரிகிறது. குடும்ப வாழ்வைச் சிறப்பாக நடத்தப் பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

குடும்ப வாழ்வுக்குத் தேவையான எல்லாக் குறிப்புகளையும் இச் சிறு நூலில் அடக்க முடியாதிருந்தாலும், அவசியமான குறிப்புகளை மட்டும் எழுதியுள்ளேன். கணவன் மனைவிக்கிடையில் உள்ள உறவில் அதிக கவனம் செலுத்தியுள்ளேன்.

இதனை வாசிப்பவர்கள் நல்ல முறையில் குடும்ப வாழ்வு வாழ இந்நூல் துணை புரியுமென்பது எனது நம்பிக்கை. திருமணம் முடிக்க இருக்கும் இளைஞர், இளம் பெண்களுக்கும் இது ஓர் திருமண ஆயத்த நூலாகவும் இருக்கும்.

வாசகர்கள் இதை வாசித்துப் பயன் பெற்று உங்கள் குடும்ப வாழ்வைச் சிறப்பாக்குங்கள்.

இந்நூலை வெளியிட உதவிகள் புரிந்த சகலருக்கும் என் மன மார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக!

அச்சிட்டோர் :

கிறவுன் அச்சகம்  
105, சென் செபஸ்தியான் வீதி,  
கொழும்பு - 12.  
இலங்கை.

அன்புள்ள,

எஸ். ஜே. யோகராசா

கொழும்பு,  
இலங்கை.  
ஐப்பசி, 1990.

அரச ஐயாத்துரை

பணிப்பாளர் - கல்விச் சேவை

கொழும்பு - 7

இலங்கை ஒலிபரப்புக் கூட்டுத்தாபனம்.

25.09.1990

## அணிந்துரை

மனிதனால் தனித்து வாழ முடியாது. அவன் ஒரு சமூகப் பிராணி. மனிதன் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து வாழும்பொழுது அவன் முழு மனிதனாகிறான். மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கே மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடிகிறது. முதலில் சிறப்பாக குடும்ப வாழ்வில் மனைவி பிள்ளைகளுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தப் பழக வேண்டும். அதேபோன்று மற்றவர்களுடனும் சிறந்த தொடர்பை நிலை நாட்டி நீழை வாழப் பயிற்சி பெற வேண்டும்.

இந்நூலை ஆக்கிய ஆசிரியர் திரு. எஸ். ஜே. யோகராசா அவர்கள், களனிப் பல்கலைக் கழகத்தில் மொழியியல் துறையில் விரிவுரையாளராகக் கடமையாற்றுகிறார். இறையியலில் பட்டம் பெற்றவர். உளவியலையும் நன்கு கற்றவர். அறிவுரை கூறும் (Counseling) பாடநெறியைக் கற்றவர்.

“கிறிஸ்தவ மறுமலர்ச்சி” தமிழ்ப்பகுதியின் பொறுப்பாளராகக் கடமையாற்றுகிறார். இலங்கையின் பல பாகங்களுக்கும் சென்று கருத்தரங்குகள், போதனைகளை நடாத்தி அனுபவம் பெற்றவர். குடும்பங்களுக்கு அறிவுரை வழங்குவதில் அனுபவமிக்கவர். தமது அனுபவங்களையும், அறிவையும் நூலாக வடித்துள்ளார்.

ஒருவன் தன்னை அறிந்து அயலவர்களுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த இந்நூல் துணை புரியும். இலங்கைவாழ் தமிழ் பேசும் மக்களுக்கு மட்டுமல்லாது உலகளாவிய ரீதியில் வாழும் தமிழ் பேசும் மக்கள் எல்லோருக்கும் இந்நூல் பேருதவி புரியும். எளிய நடையில் எழுதப்பட்ட இந்நூலை அனைவரும் தவறாமல் வாங்கிப் படித்துப் பயன்பெறுவார்கள் என நம்புகிறேன். இதற்கு எனது வாழ்த்துக்கள்.

அரச ஐயாத்துரை

## பொருளடக்கம்

முன்னுரை

அணிந்துரை

1. குடும்பம் என்பது	...	2
2. தொடர்புகள்	...	5
3. குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி தொடர்பு	...	9
4. தன்னோடு உறவு	...	15
5. தாழ்வு மனம்	...	20
6. மனிதனின் மனநிலைகள்	...	23
7. மனநிலைகளின் அடித்தளம்	...	26
8. கணவன் மனைவி இருவரும் வேறுபட்டவர்கள்	...	31
9. அன்பு	...	34
10. பாலுறவு	...	37
11. கணவன், மனைவி இருவருக்குமிடையிலும் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்	...	40
12. பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் உறவு	...	42
13. முடிவுரை	...	45
14. உசாத்துணை நூல்கள்	...	47

# 1. குடும்பம் என்பது

குடும்பம் என்பது தகப்பன், தாய், பிள்ளைகள் ஒரே கூரையின் கீழ் வாழ்வது மட்டுமல்ல. ஒரே கூரையின் கீழ் வாழ்வதை வைத்துக்கொண்டு குடும்பம் என்று கூற முடியாது. நல்ல தொடர்புகளின் கூட்டே குடும்பம் எனலாம். நல்ல தொடர்புகள் என்பது என்ன?

1. கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையில் நல்ல தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.
2. பெற்றோருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் நல்ல தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.
3. பிள்ளைகளுக்கிடையில் நல்ல தொடர்பு இருக்க வேண்டும்.

மனிதனுக்கு குடும்பம், குழு, சங்கம் அவசியமாகும். மிருகம் பிறந்ததும் தானாக எழுந்து நிற்கப் பழகி விடும். ஆனால் மனிதனோ அப்படியல்ல. மனிதனது நிலைப்புக்கு நல்ல குழல் அவசியம். காட்டில் மிருகங்களின் மத்தியில் வளரும் குழந்தை மிருகத்தைப் போலவே நடக்கவும், உண்ணவும், நடமாடவும் பழகும். நல்ல சமுதாயத்தில், குடும்பத்தில் வளர்ந்தால் நல்ல மனிதனாக நடமாடப் பழகுவான்.

விவாகம் என்பது மனித சமுதாயத்தோடு தொடர்புள்ள ஒன்றாகும். மிருகங்கள் உடலுறவு கொள்ளும். ஆனால் விவாகம் முடிப்பு தில்லை. ஆனால் மனிதனது விவாகம் தனிப்பட்ட தெரிவானாலும் இரகசியமானதொன்றல்ல. கலாச்சாரம், சமுதாயம் இதில் தொடர்பு கொள்கிறது எனலாம்.

குடும்பத்தில் பிள்ளை இரு முறையில் கிடைக்கிறது

1. பெற்றோருக்கு இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பிள்ளை.
2. வளர்ப்புப் பிள்ளை.

இந்த இரண்டுக்கும் வேறுபாடில்லை. இதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். இரு பிள்ளைகளையும் குடும்பத்தில் ஒரே மாதிரியாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

## குடும்பத்தில் பல வகையுண்டு

1. அதிகமானவர்களைக்கொண்ட கூட்டுக் குடும்பம்.
2. சிறு அளவிலுள்ள கூட்டுக் குடும்பம்.
3. தனிக் குடும்பம்.

எமது சமுதாயத்தில் சிறு அளவிலான கூட்டுக் குடும்பமும், தனிக் குடும்பமும் உண்டு. ஆபிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் அதிகமானோரைக்கொண்ட கூட்டுக் குடும்பமுண்டு. இதில் வயது முதிர்ந்த பாட்டனே கடைசித் தீர்மானத்தை எடுப்பார். கணவன் மனைவிக்குச் சமுதாயத்தில் நியமிக்கப்பட்ட காரியமுண்டு. கணவன் பணம் சம்பாதிப்பது, மனைவி பிள்ளைகளைப் பார்ப்பது, வளர்ப்பது, கணவனுக்கு உதவி செய்தல் போன்றவை. இன்று தனிக் குடும்பத்தில் கணவன், மனைவி இருவரும் தொழிலுக்குச் செல்வர்.

கூட்டுக் குடும்பத்தில் தனிப்பட்டவரைவிட குடும்பம் என்பதை முக்கியமாகக் கொள்வர். ஒரு பொருளை வீற்கும்பொழுது குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் குறைந்த விலையிலும், ஏனையோருக்குக் கூடிய விலையிலும் விற்பார். கணவன், மனைவி இருவரும் சண்டை பிடித்தாலும் ஏனையோர் அவர்களைச் சமாதானப் படுத்துவர். குடும்பம் பிரிய விடவில்லை.

மனைவியை விட கணவனே தீர்மானம் எடுப்பார். தனிப்பட்டவருக்குக் குடும்பத்தில் அதிகம் சுதந்திரம் இருக்கவில்லை. குடும்பத்தினர் அனுமதித்தவரையே பிள்ளைகள் தீர்மானம் எடுப்பார். சுயாதீனம் இருக்கவில்லை. மற்றவரில் தங்கி வாழ்தலே இருந்தது. ஆனாலும் விவாகரத்து குறைவாகவே இருந்தது. தனிமை இருக்கவில்லை. வயோதிப நிலையிலும் தனிமை இருக்கவில்லை.

தனிக் குடும்பத்தில் வேறுபட்ட நிலை இருந்தது. சமுதாயம் கொடுத்த செயல் இருக்கவில்லை. கணவன் செய்வது இதுதான், மனைவி செய்வது இதுதான் என்ற நிலை இல்லாது இருவரும் தமது கடமைகளைக் கலந்து செய்வார். இன்று திருமண வாழ்வுக்கு, ஆயத்தம் தேவையாக உள்ளது. தனிக் குடும்பத்தில் ஒருவர் திருமணம் முடிக்கும் பொழுது குடும்ப நன்மையைவிடத், திருமணம் முடிப்பவரது நன்மையையே கருத்தில் கொள்வர். தீர்மானம் எடுக்குமுன் கணவன், மனைவி பெரும்பாலும் கலந்துரையாடித் தீர்மானம் எடுக்கும் வாய்ப்புண்டு. தனிக் குடும்பத்தில் வயது சென்றவர்கள் தனிமையை அனுபவிப்பார்.

ஓர் பிள்ளை பிறப்பிலே அறிவுத் திறமையுடன் பிறந்தாலும் தனது சூழல் மூலமே பெரும்பாலும் வளர்ச்சியைப் பெறுகிறது. கல்வி, ஆன்மீகம், உணர்ச்சி வேகம், சரீரம் போன்றவற்றில் பிள்ளைக்கு வளர்ச்சி ஏற்படும், அல்லது அதன் வளர்ச்சியில் குறைவு ஏற்படும். சூழல் முக்கியமாக அதன் வளர்ச்சிக்குதவும். கணவன், மனைவிக்கிடையில் இருக்கும் தொடர்பு பிள்ளையின் மன வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமாகும். கணவன், மனைவிக்கிடையில் நல்ல தொடர்பு இருக்குமானால் பிள்ளையின் மன வளர்ச்சியும் நன்றாக அமையும். அடுத்து வரும் பகுதியில் கணவன், மனைவிக்கிடையிலான தொடர்பைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.



## 2. தொடர்புகள்

உறவு, தொடர்பினால் உறுதிப்படுகிறது எனலாம். நான்கு பகுதிகளாக இதனைப் பார்ப்போம்.

### 1. தொடர்பின்மை

செபக் கூட்டத்திற்கு வராதோரைப் போதகர் “ இறைவனுக்காக ஒரு நாளை, உங்களால் ஒதுக்க முடியவில்லையா ”? என வந்தவர்களைப் பார்த்துப் பேசுகிறார். இங்கு வந்திருப்போர் இறைவனுக்காக ஒரு நாளை ஒதுக்கி வந்தார்கள், இங்கு போதகர் தான் சொல்ல நினைத்ததைச் சொல்லவேண்டியவர்களுக்குச் சொல்லிவிட்டதாக எண்ணிக்கொள்வார். இங்கே போதகர் தன்னைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளவில்லை. இத்தொடர்பு மற்றவர்களுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

### 2. ஒருவழித் தொடர்பு

காரியாலயத்திலே அதிகாரி தனக்குக் கீழ் வேலை செய்பவரிடம் இந்த வேலையை எப்படியாவது முடித்துவிட வேண்டும் என்று கூறி விட்டுச் சென்றுவிட்டார். ஆனால் அன்று அத்தொழிலாளி தனது தாய் சுகவீனமாக வீட்டில் இருப்பதால் லீவு எடுக்கவே காரியாலயத்திற்கு வந்திருந்தான். ஆனால் அதிகாரி வேலை சொன்னாரே தவிர தொழிலாளி சொல்ல வந்ததற்குக் காது கொடுக்கவில்லை. அதனால் தொழிலாளி அன்று வேலையை முடித்துவிட்டு வீடு சென்றபொழுது தனது தாய் இறந்துவிட்டதை அறிந்தான். இத்தொடர்பில் மற்றவரைப் பேச அனுமதிக்காது தான் நினைத்ததை மட்டும் சொல்கின்ற பிறர் சொல்லைக் கேட்கத் துணியாத ஒரு நிலையைக் காண்கிறோம். இது ஒருவழித் தொடர்பாகும்.

### 3. மறைமுகத் தொடர்பு

காரியாலயத்தில் பொது முகாமையாளர் ஒரு குறிப்பிட்ட கணக்குப் பைலை எடுத்து வருமாறு முகாமையாளரிடம் கூறுகிறார். அவர் தலைமை அலுவலரிடம் கூறுகிறார். அவர் எந்தப் பைல் எனக் கேட்கிறார், இங்கு நேரடித் தொடர்பு ஏற்படவில்லை. மறைமுகத் தொடர்பே ஏற்பட்டுள்ளது. “ நான் சொன்னேன் என்று உன் அம்மாவிடம் சொல் ” என்று தந்தை மகனிடம் கூறுகிறார். இது மூன்றாவது நபர் வழியாகத் தான் விரும்புவதை வெளிப்படுத்துவது.

### 4. நேர்முகத் தொடர்பு :

நான் எதைச் சொல்ல நினைக்கின்றேனோ, உணருகின்றேனோ, மதிக்கின்றேனோ, மதிப்பீடுகின்றேனோ, அன்பு செய்கின்றேனோ வெறுக்கின்றேனோ, ஆசைப்படுகின்றேனோ, நம்புகின்றேனோ, பயப்படுகின்றேனோ அனைத்தையும் இரண்டாம் நபரிடம் வெளிப்படுத்துவது. இடையில் மற்றொருவர் இல்லை. நேரடித் தொடர்பு மூலம் கூறுவது.

### நேர்முகத் தொடர்பிலே ஐந்து நிலைகளுண்டு

#### (அ) முதல் நிலை :

இத்தொடர்பு மேலெழுந்தவாரியானது. உதட்டளவு வார்த்தைகளே அதிகம். “ எப்படிச் சுகம் ”? “ நல்ல சுகம் ” “ குட் மோர்னிங் ” “ நன்றி ” போன்ற வார்த்தைகள் உதட்டளவில் வருகின்றன.

#### (ஆ) இரண்டாம் நிலை :

மூன்றாம் நபரைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள இருக்கும் ஆசையும் அவரைப் பற்றிய பேச்சும் இந்நிலையிலிடம் பெறும். “ செல்வியின்ரை வீட்டிலை நல்ல சண்டை ”; “ அவர் நேற்றிரவு எங்கை போனவர் ”? தன்னைப்பற்றிப் பேச ஒரு செய்தியுமில்லையேல், அல்லது தன்னோடு பேசுபவரைப்பற்றிப் பேச ஒன்றுமில்லையேல் இருவரும் மூன்றாவது நபரைப்பற்றிப் பேசுவது.

#### (இ) மூன்றாம் நிலை :

இந்நிலையில் தனது கருத்துக்களையும், தீர்வுகளையும் வெளிக் கொணர்வர். “ இந்த உடுப்பு நல்லாய் இருக்கு ”, “ அவர் நல்லாய்ப் பாடுறார் ”, இந்நிலையில் எனது புத்தி நன்றாகவே வேலை செய்கிறது. அதனால் உறவு ஏற்பட இந்நிலை ஏதுவாக அமையவில்லை.

#### (ஈ) நான்காம் நிலை :

எனது உள்ளத்து உணர்ச்சிகளையும், மனக் கிளர்ச்சிகளையும் தைரியமாகப் பயமின்றி என்னுடைய நண்பரோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன். என்னுடைய தீர்வுகளுக்கும், என்னுடைய மன உணர்ச்சிகளுக்கும்மிடையே ஏற்படும் பிரச்சினையை அவரோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன். “ நீ நல்லாய்ப் பாடுகிறாய் — எனக்குப் பொறாமையாய் இருக்கு ” “ நீ அழகாக இருக்கிறாய் — எனக்குச் சந்தோசமாயிருக்கு ”

என் நண்பரோடு என்னுடைய தீர்வுகளையும், மன உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொள்வது. இதைச் சொன்னால் அவர் என்னை ஏற்றுக்கொள்வாரா என்ற சந்தேகம் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக உறுதியான உறவு ஏற்படத் தொடங்குவது இந்நிலையிலிருந்தேயாகும்.

### (உ) ஐந்தாம் நிலை:

இந்நிலை உச்ச நிலையாகும். உண்மையான உறவு நிலையாகும். கணவன், மனைவிக்கிடையில் இந்த உறவே ஏற்பட வேண்டும். ஒரு நாள் மனைவி படுக்கைக்குச் சென்றதும் என்னையும் வந்து படுக்குமாறு அழைத்தாள். வழக்கமாக அவ்வாறு நடந்துகொள்வதில்லை. நான் படித்துக்கொண்டிருந்தால் அதற்கு இடம் தருவார். இதை உணர்ந்த நாள் எல்லாவற்றையும் அப்படியே மூடி வைத்துவிட்டுப் படுக்கைக்குச் சென்றேன்.

வழக்கம்போல் இருவரும் செபித்தோம். செபித்த பின் எனது நெஞ்சில் சாய்ந்தவாறு படுத்து விட்டாள். தனக்கு உடல் வருத்தமாக இருக்கிறது, மனச் சோர்வாக இருக்கிறது என்பதை இந்த உடல் வழியாக (Body Language) காட்டினாள். நாஜும் தலையைத் தடவி அன்பு வார்த்தைகளைப் பேசினேன். எவ்வளவோ அமைதியாகத் தூங்கி விட்டாள். காலையில் எழும்பியதும் எவ்வளவோ மகிழ்ச்சியாகக் காணப்பட்டாள். தனது மகிழ்ச்சியை என்னோடு பகிர்ந்து கொண்டாள். நாம் இருவரும் நல்ல உறவை உரையாடல் வழியாக ஏற்படுத்தி ஒருவரையொருவர் வளர்க்க வழி செய்து கொண்டேயிருக்கிறோம். அன்பிலும் உறவிலும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறோம்.

### நேர்முகத் தொடர்பில் மூன்று வகைகள் உண்டு

#### 1. ஒன்றியத் தொடர்பு: (Complementary)

“மோகன் இப்ப எத்தனை மணி”?, “10.30” தொடர்பிலே தடங்கல் ஏற்படவில்லை. சுமுகமாகத் தொடங்கிய தொடர்பு சுமுகமாகவே முடிகிறது.

#### 2. ஒன்றாத் தொடர்பு: (Crossed)

“ராணி இப்ப எத்தனை மணி?”

“ஏன் உங்கட கையிலை மணிக்கூடு இல்லையா?”

“என்ன எங்கை போறீங்கள்?”

“அதை உங்களுக்குச் சொல்லிப்போட்டுத்தான் போக வேணுமோ”?

இங்கே தொடர்பில் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளது. சுமுகமாகத் தொடங்கிய உறவு மன வேதனையில் முடிகிறது. இங்கு தொடர்பு துண்டிக்கப்படுகிறது.

#### 3. மறைமுக நேரடித் தொடர்பு: (Utterior)

சாந்தி துணி எடுப்பதற்காகக் கடைக்குச் செல்கிறாள். “இந்தச் சீலை என்ன விலை?” எனச் சாந்தி கேட்கிறாள். “அது சரியான விலை, உங்களுக்கேற்ற வேறே சீலை ஒண்டுதான்” மறைமுகமாகச் சாந்தியைத் தாக்குகிறாள் கடைக்காரன். தாக்கப்பட்ட சாந்தி எப்படியாவது இந்தச் சீலையை வாங்க வேண்டுமென்று நினைத்தவாறு “விலையைக் கேட்டால் சொல்ல வேண்டியதுதானே” என்கிறாள்.

இப்படிப்பட்ட மூன்று வகையான தொடர்புகளையும் நாம் நாளாந்தம் கையாளுகிறோம். குடும்பத்திலே இதைக் கவனத்தில் கொண்டு நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முயல வேண்டும். பெற்றோர் தமக்குள் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தினால் பிள்ளைகளும் தமக்கிடையில் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தப் பழகுவர். அக்குடும்பம் ஏனைய குடும்பத்துடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும்.

### 3. குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி தொடர்பு

தொடர்பு எனக் கூறும்பொழுது ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்வில் சொத்துக்கள் மூலம் 25 வீதமான சந்தோசத்தை அனுபவிக்கிறான். ஆனால் 75 வீதமான சந்தோசத்தை அவன் மற்றவர்களுடன் கொண்டுள்ள ஸ்திரமான நல்ல தொடர்புக்கேற்பவே அனுபவிக்கிறான் எனலாம்.

ஒரு நாள் ஒரு சகோதரன் என்னுடன் பேசும்பொழுது விரக்தியில் காணப்பட்டார். அதற்கான காரணத்தைத் தேடியபொழுது எனக்கு நிம்மதியில்லை. மனைவி எனது தேவைகளைக் கவனிக்கிறாள். அதாவது உணவு சமைக்கிறாள். எனது உடைகளைத் துவைக்கிறாள். ஆனால் என்னுடன் கதைப்பதில்லை. இது எனக்குத் தாங்க முடியாத வேதனையைத் தருகிறது என்றார். இங்கே மனைவியோடு நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தத் தெரியாததால் துக்கப்பட்டார். நாம் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

#### ஆழமான தொடர்பு

கணவன் மனைவிக்கிடையில் இத்தொடர்பு ஏற்படும் இதை விட ஆழமான தொடர்பு இல்லை. சரீர, மன, ஆன்மீகத்தில் கணவன் மனைவிக்கிடையில் நெருக்கமான உறவு ஏற்படும்.

கணவன் மனைவி திருமணத்தில் “இன்பத்திலும், துன்பத்திலும் உடல் நலத்திலும், நோயிலும் நான் உமக்குப் பிரமாணிக்கமாக இருந்து என் வாழ்நாளெல்லாம் உம்மை நேசிக்கவும், மதிக்கவும் வாக்குப் பண்ணுகிறேன்” என இருவரும் அர்ப்பணித்தனர். இந்த உறவை மரணம் மட்டுமே பிரிக்க வேண்டும். ஆனால் இன்று குடும்பத்தில் நல்ல உறவை ஏற்படுத்தி குடும்ப வாழ்வு வாழும் பலருக்குத் தெரிவதில்லை. கணவன், மனைவி தமக்கிடையிலும் மற்றவர்களுக்கிடையிலும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியாமல் கஷ்டப்படுவதற்குப் பல காரணங்களுண்டு.

#### 1. தப்பிப்பிராயம் :

ஒருவர் மற்றவரைப் பிழையாக விளங்கிக்கொண்டால் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியாது போய்விடும்.

#### 2. ஒருவரது செயற்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ள அதனுடன் தொடர்புள்ள பின்னணியையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்:

இல்லையேல் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியாது போய்விடும். பிழையாக விளங்க நேரிடும். உதாரணமாக ஒரு நாள் நான் பிரசங்கம் வைத்துக்கொண்டு இருக்கும்பொழுது மக்கள் கூட்டத்தில் ஒருவர் என்னைப் பார்க்காது வேறு பக்கம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். பிரசங்கம் முடியும் வரையும் அவ்வாறிருந்தார். அதனால் எனக்கும் கலக்கம் ஏற்பட்டது.

பிரசங்கம் முடிந்து அச்சகோதரனுடன் கதைத்தபொழுது அவருக்குக் கண் தெரியாது என்பதை அறிந்தேன். முதலில் அவரைப் பிழையாக விளங்கினேன். ஆனால் சரியான காரணத்தை அறிந்ததும் அவரில் அனுதாபம் ஏற்பட்டது.

#### 3. சுயநலம் அல்லது தன்னை முன்கொண்ட தொடர்பு :

சுயநலத்துடன் செயற்படும் ஒருவரால் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடிவதில்லை. வீட்டுக்குச் சென்றதும் மனைவியைப் பார்த்து எனது உடையைத் துவைத்தீர்களா, எனக்குத் தேனீர் கலந்தீர்களா எனக் கேட்காது, நீங்கள் மத்தியானம் சாப்பிட்டீர்களா? எனத் தன்னை முன்கொண்டு, செயற்படாது மற்றவரை முன்கொண்டு செயற்படும்போது நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியும்.

#### 4. நான் சொல்வதற்கு, செய்வதற்கு மற்றவர் ஒத்து வருவார் என எதிர்பார்ப்பது பிழை :

காரணம் மற்றவர் என்னைவிட வேறுபட்டவர். சிந்திப்பது, செயற்படுவது எல்லாமே வேறுபட்டது. இதைப் புரிந்துகொள்ளாது போனால் இருவருக்குமிடையில் அல்லது பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில் மற்றவர்களுக்கிடையில் நல்ல உறவை ஏற்படுத்த முடியாது போய்விடும்.

#### 5. எம்மிடமுள்ள முன்சார்பு எண்ணமும் தடையாகலாம் :

அதாவது எமக்கு எமது மதம் மூலம், நாம் வாழ்ந்த குழல், பெற்றோர் மூலம் பல எண்ணங்கள் வந்துள்ளது. அதை முன்கொண்டு தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியாது. உதாரணமாகக் கட்டையர்களை நம்பக் கூடாது. நெட்டையர் மோடர் போன்ற பல பிழையான எண்ணங்கள் எமக்கு எமது குழல், பெற்றோர், ஆசிரியர், நண்பர், கலாச்

சாரம், மதம், ஊர், தொலைக் காட்சி, திரைப்படம் போன்றவற்றால் வந்துள்ளது. இவற்றை முன்கொண்டு தீர்மானம் எடுத்துச் செயற்படுவது நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தத் தடையாகும். ஓர் பெண் 35 வயதாகியும் திருமணம் முடிக்க விரும்பவில்லை. காரணம் தேடியபோது தகப்பனை ஒருவர் கொலை செய்ததை இப் பெண் சிறுவயதாக இருக்கும்போது கண்டாள். அன்றிலிருந்து ஆண்கள் மேல் வெறுப்பு ஏற்பட்டது. பின்பு வளர்ந்த பின்பு ஓர் நாள் வேலைக்குச் சென்றபோது தனது கழுத்திலுள்ள சங்கிலியை ஒரு நாள் ஒரு இளைஞன் அறுத்து எடுத்து விட்டான். அதுவும் ஆண்கள் கூடாதவர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தியது. அதனால் திருமணம் முடிக்க விரும்பவில்லை. அவளுக்குச் சரியானதைக் காட்டி மனதில் இருந்த மனப் புண்ணைக் குணப்படுத்தியபோது திருமணம் முடிக்கச் சம்மதித்தாள். இவ்வாறு எம்மிடமுள்ள முன்சார்பு எண்ணங்கள் நல்ல உறவுக்குத் தடையாகலாம்.

#### 6. நிகழ்கால உணர்வைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம் :

அதாவது ஒருவர் தனது செயல், சொல் மூலம் என்னில் எதை எதிர்பார்க்கிறார் என்பதை நான் புரிந்துகொண்டால் மற்றவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்த இலகுவாக இருக்கும்.

#### 7. செவிசாய்த்தல் வேண்டும் :

எமக்குச் செவி சாய்ப்பவர்களுடன் நெருங்க எமக்கு விருப்பம் ஏற்படும். குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி, ஒருவர் ஒருவருக்கும், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் செவிசாய்க்க வேண்டும். ஒரு நாள் வேதனையோடு இருந்த எனது மனைவியை நெருங்கி அவளது வேதனைகளுக்குச் செவிசாய்த்தபோது மனைவியின் முகத்தில் எவ்வளவோ மலர்ச்சியைக் கண்டேன். இது அன்றாடம் இடம்பெற வேண்டும். ஒருவர் மற்றவருக்குச் செவிசாய்க்கவில்லையெல் தமது குறைகளை மற்றவர்களுடன் பகிர முற்படுவர். செவிசாய்ப்பது என்று கூறும்போது வாய்மொழியில் கூறும் வார்த்தைகளுக்கும் அந்த வார்த்தைகளின் பின்னணியில் மறைந்திருக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் செவிசாய்க்க வேண்டும். உதாரணமாக கணவன் மாலை வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு வருகிறான். வந்ததும் கதிரையில் அமர்ந்தவாறு மனைவியைப் பார்த்து " எனக்குச் சரியான களைப்பாய் இருக்கு " என்று கூறுகிறான். இங்கே வெளியே கூறியது களைப்பு என்பது மட்டுமே. ஆனால் கூறாத வார்த்தைகள் மறைந்துள்ளன. " எனக்கு ஏதாவது குடிக்கத் தந்தால் நல்லது. வீட்டில் ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருந்தால் இப்போது எனக்கு ஒன்றும்

சொல்ல வரவேண்டாம். நான் சிறிது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும் ", என்ற வார்த்தைகள் மறைந்துள்ளன. இதை மனைவி புரிந்துகொண்டு அதற்குச் செவிமடுக்க வேண்டும்.

அதேபோன்று வேலை முடிந்து வீட்டுக்குச் சென்றபோது மனைவி சிறிது முகவாட்டத்துடன் இருப்பதைக் கணவன் காண்கிறான். " என்ன ஒரு மாதிரி இருக்கிறீங்கள் " என்று மனைவியைக் கேட்டதும் மனைவியின் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வடியத் தொடங்கியது. இங்கே இக் கண்ணீரின் பின்னணியில் பல அர்த்தங்கள் உண்டு. இதற்குக் கணவன் செவி சாய்க்காது தனது வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருந்தால் மனைவியுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடியாது போய்விடும்.

அதேபோன்று மற்றவர் ஏதாவது தனது அனுபவத்தைக் கூறும் பொழுது கேட்பவருக்கும் இவ்வாறு நிகழ்ச்சி முன்பு நடந்தது ஞாபகத்துக்கு வந்தால் மற்றவரது பேச்சை நிறுத்திவிட்டுத் தனது அனுபவத்தைக் கூறத் தொடங்குவார். இதுவும் பிழை.

#### 8. பாராட்டுதல் முக்கியம் :

கணவன் மனைவி ஒருவர் மற்றவரைப் பாராட்டுவது முக்கியம். அதேபோன்று பெற்றோர் பிள்ளைகளையும், மற்றவர்களையும் பாராட்டுதல் முக்கியம். சில கணவன்மார் தமது மனைவியரைப் பாராட்டுவதில்லை. இது தவறு. பொய்யாகப் பாராட்டாது நல்ல நிகழ்ச்சிகளில் அவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும். உதாரணம் மனைவி ருசியாக உணவு சமைத்தால் அதைப் பாராட்டும்போது மனைவியின் மனதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

#### 9. முகமூடி போடாது வாழ்தல் :

நாம் உண்மையின்படி வாழ வேண்டும். பொய்யாகச் செயற்படுபவருடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த விரும்புவதில்லை. நான் நானாக இருக்க வேண்டும். எப்போதும் பொய்யாக நடப்பது பிழை. மற்றவர்கள் என்னை ஏற்க மாட்டார்கள் என்ற பயத்தில் பொய் சொல்வது, பொய்யாக வாழ்வது பிழை. மனைவி கணவனுக்கிடையில் உண்மை நிலையில் செயற்படாதிருந்தால், அதைப் பின்பு கணவன் அல்லது மனைவி அறிந்தால் அதன் பின்பு இருவருக்கிடையிலும் நல்ல தொடர்பு ஏற்படுவது கடினம். சில பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்குச் சிறுவயதிலிருந்தே இதைப் பழக்குவர். ஆனால் தாம் பிள்ளைகளைப்

பொய்யாக வாழப் பழக்குகிறோம் என்று அவர்களுக்குத் தெரிவ்தில்லை. உதாரணம் தாய் தனது பிள்ளைக்குக் கூறும்பொழுது “மாயி வந்து என்னைக் கேட்டால் நான் இல்லை, வெளியே போட்டன் என்று மாமிக்குச் சொல்லு” என்று கூறிவிட்டுத் தாய் அறைக்குள் ஒளித் திருந்தால் சிறு குழந்தை படிப்படியாகப் பொய்யாக வாழப் பழகும்.

#### 10. நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த தொடர்பு சாதனமும் முக்கியமாகும் :

அதாவது செய்தி அனுப்புபவர், செய்தி பெறுபவர், செய்தி என் மூன்றையும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இருவருக்கிடையில் நல்ல தொடர்பு ஏற்படும்பொழுது ஒருவர் செய்தியைக் கொடுப்பவராகவும், மற்றவர் செய்தியைப் பெறுபவராகவும் இருக்கிறார். குடும்பத்தில் செய்தியைக் கொடுப்பவர் யார்? செய்தியைப் பெறுபவர் யார்? கணவனார்? மனைவியார்? எமது கலாச்சாரத்தில் பெரும்பாலும் கணவனே செய்தியைக் கொடுப்பவன், மனைவி செய்தியைப் பெறுபவள் என எண்ணுவது பிழையாகும். குடும்பத்தில் இருவருமே செய்தியைக் கொடுப்பவர்களாகவும் பெறுபவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

பேச்சு மொழி மூலமும் பேச்சு மொழியல்லாத சைகை மொழி மூலமும் எமது செய்தியை மற்றவருக்குக் கொடுக்கலாம். தந்தை தனது பிள்ளைகளுக்குக் கடிதம் எழுதும்போது தனது அன்பை எழுத்து மொழியில் வெளிப்படுத்தலாம். அதைவிட ஆழமான முறையில் தனது பிள்ளையை அணைத்து முத்தமிடும்பொழுது அன்பை வெளிப்படுத்தலாம்.

பல குடும்பங்களில் தத்தமது கடமையைச் செய்வதன் மூலம் தமது அன்பை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அது போதும் என்ற எண்ணம் இருக்கின்றது. மனைவி தனது கடமையாக “உணவு சமைத்துக் கொடுக்கிறேன், உடை துவைத்துக் கொடுக்கிறேன், பிள்ளைகளைப் பார்க்கிறேன், அது போதும். அதைவிட எனது அன்பைக் கணவனுக்கு எப்படி வெளிப்படுத்துவது?” என்கிறாள். கணவன் “எனது கடமைகளைச் செய்கிறேன், மனைவிக்குத் தேங்காய் துருவிக் கொடுக்கிறேன், உடை துவைத்துக் கொடுக்கிறேன், தண்ணீர் அள்ளிக் கொடுக்கிறேன் நன்றாக உழைத்துக் கொடுக்கிறேன், இது போதாதா? நான் அன்பை வெளிப்படுத்த இது போதும்” என்கிறான்.

நாம் எமது குடும்பத்தில் எமது கடமைகளைச் செய்யவும், அன்பு செய்யவும் பழக வேண்டும். அன்பு செய்யும்பொழுது ஒருவர்

ஒருவருடன் கதைக்க வேண்டும். கலந்துரையாட வேண்டும். ஒரு வரைப்பற்றி மற்றவரின் மனதில் இருப்பதையும், பகிர வேண்டும். இல்லையேல் மற்றவர் என்னைப்பற்றி என்ன எதிர்பார்க்கிறார் என்பதை அறிய முடியாது. அதற்கேற்ப நான் மாற முடியாது. மனதுக்குள் எனையே வைத்துக்கொண்டிருந்தால் ஒரு நாளைக்குச் சந்தர்ப்பம் வரும் பொழுது பூகம்பமாக வாயிலிருந்து கடுமையான வார்த்தைகளாக வெளிப்படத் தொடங்கும். அப்பொழுது தொடர்பு உடைந்து விடும்.

ஆகவே இவற்றை மனதில்கொண்டு குடும்பத்திலும் வெளியிலும் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தப் பழக வேண்டும். அப்பொழுது மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ முடியும் எனலாம்.

## 4. தன்னோடு உறவு

வாழ்வது என்பது உறவுகொண்டு வாழ்வதாகும். ஆரம்ப உறவு மனிதன் தன்னோடு தான் கொள்ளும் உறவு இதைப் பொறுத்தே ஏனைய உறவுகளும் இருக்கும். தன்னோடு தான் கண்ட உறவு பாலை வனமாக இருந்தால் ஏனைய உறவுகளும் பாலை வனமாக இருக்கும். செழிப்பானதாக இருந்தாலும் அவ்வாறே “உன்மீது நீ அன்பு காட்டுவதுபோல் உன் அயலான்மீதும் அன்புகாட்டுவாயாக” என்று யேசுநாதர் கூறினார். ஆகவே தன்னை அன்புசெய்யத் தொடங்கிய ஒருவனால் குடும்பத்தில் ஏனையவர்களுடனும் உறவை ஏற்படுத்தமுடியும் எனலாம். மனிதன் தன்னை அன்பு செய்வதும் வெறுப்பதும் தனது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தேயாகும்.

பிறந்தகுழந்தை அழகாக இருக்கின்றது. அன்புக்குரியதாக இருக்கின்றது. ஆனால் தனது மதிப்புகளைப்பற்றி அந்தக் குழந்தைக்குத் தெரியாது. பிறர் தன்னோடு பழகுவதிலிருந்து தனக்குக் கொடுக்கும் மதிப்பிலிருந்து, குழந்தை தனது மதிப்பைப் புரிய ஆரம்பிக்கின்றது. பிறர் தன்னை அன்பு செய்தால் குழந்தை தன்னை அன்பு செய்ய ஆரம்பிக்கின்றது. பிறர் தன்னை வெறுத்தால் அதுவும் தன்னை வெறுக்க ஆரம்பிக்கின்றது.

தாய் குழந்தையை அன்பு செய்கிறாள். தாயின் அன்பில் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது. மகிழ்ச்சி பொங்குகின்றது. தன்மைபிக்கை பிறக்கின்றது. நான் தாய்க்குத் தேவையான ஒருவர் என்ற பெருமிதம் பிறக்கிறது. நான் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றேன் என்ற மன நிறைவு பிறக்கிறது. இவ்வாறு குழந்தை தனது சுயநிலை மதிப்பை உருவாக்குகின்றது.

இவை கிடைக்காவிட்டால் பயம், கவலை, பாதுகாப்பின்மை அநைம்பிக்கை குழந்தையிடம் உருவாக அதன் உறவுகளில் சிக்கல் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். அப்படி இருக்க வேண்டும், இப்படி இருக்க வேண்டும், என்று பல நிபந்தனைகளிட்டு அதற்கு ஒத்துவரும்போது மட்டுமே தாய் குழந்தையை அன்பு செய்தால் குழந்தையின் சுயமதிப்பில் கிறல்கள் ஏற்படும். சரியாக அன்பைப் பெற முடியாத குழந்தை உருவாகிவிட்டால் குழந்தையின் மனதில் துயரம் குடி கொள்ளும். ஏன்? காரணம் பாதுகாப்பில்லை. என்று உணரப்படும். மேலும்

மனப் போராட்டம் ஆரம்பிக்கும். ஏன்? காரணம் பல நிபந்தனைகள் சுமந்தப்படுகின்றன. மேலும் எண்ணக்குலைவு செயல்குலைவு (Frustration) ஏற்படும். காரணம் அன்பைப்பெற விதிக்கப்பட்ட நிபந்தனைகளை எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் நிறைவேற்ற குழந்தையால் முடிவதில்லை. மேலும் பயம் உருவாகும். காரணம் பிறரைக் கண்டு அதற்குப் பயம் ஏற்படும். அன்பு செய்யப்படும், அன்பு செய்யப்படும் பயம், அன்பு செய்யத் துணியும்போது தன்னைப் புண்படுத்தி விடுவார்களோ என்னும் பயம். தன்னை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்துவிடுவார்களோ என்னும் பயம்.

இப்படிப்பட்ட சிக்கல்கள் குழந்தைக்கு ஏற்படும்போது மற்றொரு நிலையும் ஏற்படும். தற்காப்புப் பொறியியல் (Defence Mechanisms) என்பர். மனதில் ஏற்பட்ட துயரத்தை மனப் போராட்டத்தை, எண்ணக்குலைவுகளை, பயத்தைச் சரிப்படுத்த முயலும். ஆனால் பல தடவைகளில் நன்மை செய்யாது தீமை செய்து விடும். தற்காப்புப் பொறியியல் பல உண்டு.

1. புறஞ் செலுத்திக் குறை காணல்: அதாவது சரியான அன்பைப் பெறாதவன் தன் குற்றங் குறைகளை அதிகம் உணருகிறான். இக் குறைகளைப் பிறர்மேல் சுமத்திக் குறை காண்பது, தனக்குச் சரியான பாதுகாப்பில்லை என்று உணருவதைவிட பிறரிடம் குறைகாண்பது எளிதாக இருக்கின்றது. ஆனால் பிறரிடம் குற்றம் குறை காண்பவன் தன்னையே மறைமுகமாக வெறுக்கிறான் என்பதை உணருவதில்லை.

2. அறிவு சார்ந்த விளக்கம் கொடுத்தல்:

தன்னிடம் இருக்கும் குறைபாடுகளால் பிறர் தன்னை அன்பு செய்யவில்லை என்பதை உணர்ந்த மனிதன் அவைகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பது, அவைகளை ஏற்றுக்கொள்வது சுயநிலை மதிப்பைக் குறைப்பதாகக் கருதுவான். ஆகவே அவைகளுக்கில்லாத விளக்கங்களைக் கண்டு பிடித்து அவற்றை விளக்கி இல்லாமல் செய்வான்.

3. வெட்கம் :

பிறர் தன்னை ஏற்றுக்கொள்வார்களா, ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்களா என்ற அச்சம் ஏற்படும். அதிலும் தன்னுடைய வரம்புகளோடு ஏற்றுக்கொள்வார்களா என்னும் தயக்கம், இது ஒருவித வெட்கத்தை உருவாக்கிவிடும். இப்படிப்பட்டவர்களிடம் துவக்க முயற்சி

கள் இருக்காது. புதிதாக ஒன்றைப் படைக்கும் ஆற்றல் இருக்காது. காரணம் இத்திறமைகள் பிறருடைய திறனாய்வுக்கு (விமர்சனத்திற்கு உள்ளாக வேண்டியிருக்கும். தன்னுடைய திறமைகளை வெளிக்காட்டப் பயப்படுவான். வெட்கம் என்னும் தடைச் சுவரை விட்டு வரப் பயப்படுவான்.

#### 4. தாழ்வு மனம் அல்லது தன்னிரக்கம்: (சுய அனுதாபம்)

தன்னைச் சரியாக அன்பு செய்யாத மனிதன் தன்னை இழிவாக, தாழ்வாக நோக்குவான். அவ்வாறே பேசுவான். தன்னிரக்கம் அவனுக்கு ஒருவிதமான மன நிம்மதியைக் கொடுக்கும்.

#### 5. கோபம் கொள்ளுதல்:

தன்மீது அன்பில்லாதவனுக்கு தன்மேல் கோபம், வெறுப்பு ஏற்படும். இதனால் தன்னைத் தண்டித்துக்கொள்வான். அல்லது பிறர் மீது அந்தக் கோபத்தைக் காட்டுவான். அதன் மூலம் பிறரில் தன்னைத் தண்டித்துக்கொள்வான். பிறரில் கோபத்தைக் காட்டும்போது திருப்தி கொள்வான்.

#### 6. சட்டத்தில் நூல்பிடித்து நிற்பது:

தன்னையே அன்பு செய்யாதவன் சட்ட திட்டங்களை நுணுக்கமாய்க் கடைப்பிடிப்பான். ஆட்களைவிட சட்டத்தையே பெரிதாக நினைப்பான். சட்டம் அவனுக்குப் பாதுகாப்பைக் கொடுப்பதாக நினைப்பான். மனிதர்களிடமிருந்து இப்பாதுகாப்பைப் பெறாததால் சட்டத்தின்படி நல்லவன் என்று பெயர் சூட்டுவதாக நினைப்பான். பெற்றோர் மற்றவர்களிடமிருந்து கிடைக்காத நல்லவன் என்ற பட்டம் இப்போது சட்டத்திலிருந்து கிடைக்கிறது என எண்ணுவான்.

#### 7. தனிமை உணர்வு: (Loneliness)

பாதுகாப்பைப் பெறாத நிலையில் இந்த மனிதன் அன்பிற்காக ஏங்குகிறான். தனிமை உணர்வு நிறைந்தவனாகக் காணப்படுகின்றான். நண்பர்களை நாடுகிறான். அன்பைத் தேடுகிறான். இந்த நிலையில் சில உறவுகளைப் பற்றிக்கொள்வான். இவனுடைய அன்பு சுயநல மிக்கதாக, பொறாமை நிறைந்ததாக, வேறு யாருக்கும் நுழைவுரிமை கொடுக்க விரும்பாத அன்பாக குறுகிய மனப்பான்மை உடைய அன்பாக அமைந்துவிடும்.

தன்னை அன்பு செய்யாததால் வரும் சிக்கல்களே இவைகள். இவை பெரும்பாலும் பிறருடைய வெறுப்புக்குள்ளாகாமல் இருப்பதற்காகப் பிறருடைய ஏற்றுக்கொள்ளாமைக்குப் பலியாகாமல் இருப்பதற்காக உருவாகும் தற்காப்புப் பொறியியல்கள். தற்காப்புப் பொறியியலைப்போல் அன்பை நாடும் பொறியியலுமுண்டு.

1. பெரிய காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். பெரிய வெற்றி பெற வேண்டும். பெரிய பதவி அடைய வேண்டும், என்னும் பேரவா (பேராசை) இடம் பெறும். தனக்குக் கிடைக்காதவைகளுக்கு இவை ஓர் இழப்பீடாக அமைகின்றன.

2. பிறர் தன்னைத் திருத்துவது, குற்றங்குறை சொல்வது எதுவும் இவனுக்குப் பிடிக்காது. தன்னைப்பற்றி குணங்குறை சொல்வது தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளாததற்குச் சமம் என்று இந்த மனிதன் நினைக்கிறான்.

3. மனக்கண் வடிவம் : (Fantasy) தன்னை அப்படியே வெளிப்படுத்த முடியாத நிலையில் இவன் கற்பனை உலகில் சஞ்சரிப்பான். தன்னை அன்பு செய்யாதவன், தன் குணங்குறைகளைக் கேட்க மனமில்லாதவன், இவ்வாறுதான் செயல்படுவான். தான் யாராக இல்லையோ அப்படியே இருப்பதாக பற்பல மனக்கண் வடிவங்களை உருவாக்கி நினைத்துக்கொண்டிருப்பான்.

8. தற்காப்புப் பொறியியலில் (Identification) அடுத்த பண்பு மற்றொருடை :

அதாவது தன்னால் போற்றப்படும் ஆணைப்போலாக அவருடைய நடை, உடை, பாவனைகளைப் பின்பற்றுவது. இதனால் தான் யாராக இருந்தாரோ அதைத் தள்ளிவிட்டு, யாராக இல்லையோ அவராக மாறுவதற்கு முயற்சிப்பது.

9. யார் என்ன சொன்னாலும் அதை மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளும் (Complete Agreeability) பண்பு :

“ நல்ல பிள்ளை ” என்று பெயரெடுப்பதற்காகப் பிறர் சொல்வது எதுவாக இருந்தாலும் எதிர்ப்புச் சொல்வதேயில்லை. தனக் கென்று தனி வழியோ, செயலோ கிடையாது. எதைச் சொன்னாலும் “ சரி ” என்பர். சிந்திக்கும் மனப்பான்மையில்லை. தன்மேல் நம்பிக்கை இல்லாமையால் உருவாகிறது.

## 10. சந்தேக (Suspicion) உணர்வு :

தன்னையே தாழ்வாக நோக்கிப் பழகிய இவர் தன்னையே நம்பாதவராய் பிறரையும் நம்பமாட்டார். தன்மதிப்பு இல்லாதவன் தன்மேல் நம்பிக்கை இழக்கிறான். எதையும் தைரியமாய் செய்ய முயல மாட்டான். மனவாட்ட நோய் ( Hypochondria ) என்னும் கற்பனைப் பிணிகளை இவர் உருவாக்கிக்கொள்வார். ஏனென்றால் நோயாக இருக்கும்போது இவர் அன்பு செய்யப்படுகிறார். ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறார் என்பது இவரது எண்ணம்.

## 11. பயம் ;:

அன்பு செய்யவும் பயம். அன்பு செய்யப்படவும் பயம். ஏனென்றால் தன்னை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பார்களோ என்னும் எண்ணம் கொண்டிருக்கிறார்.

## 11. அடக்கி ஒடுக்கல் : (Repression)

ஆசைகள் உணர்ச்சிகள் முதலியவைகளை உணர்வு நிலையில் இருந்து விலக்கி உள் மனதினுள் ஒடுங்க வைத்தல்.

## 5. தாழ்வு மனம் (Inferiority Complex)

மனிதன் குழந்தைப் பருவத்தில் கேவலப்படுத்தப் பட்டிருந்தால் பெற்றோராலும், பிறராலும் கேள்விக்கும் வெட்கத்திற்கும் உள்ளாக் கப்பட்டிருந்தால் குறிப்பாகப் பிறரோடு ஒப்பிட்டுத் தரம் தாழ்த்தப் பட்டிருந்தால் அவன் பிற்காலத்தில் தனது தரத்தைத் தானே தாழ்த்திப் பேசுவான், அவன் பேசாத போதும் தன்னைத்தாழ்வாகவே கருதிக் கொண்டிருப்பான். இவனுடைய செயல்களில் தாழ்வு மனம் செயல்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். குழந்தைப் பருவத்தில் தாழ்வு மனம் உருவாக் கப்படாமல் இருந்தாலும் கூட பிற்காலத்தில் மனக் குழப்பங்களும், எதிர்பார்ப்புகளில் தோல்வி கண்டவர்கள் தாழ்வு மனத்தை உருவாக்கி விடுகிறார்கள்.

அதாவது பெற்றோரால் அல்லது மற்றவர்களால் குழந்தைப் பருவத்தில் புறக்கணிக்கப்படுவர், கேலிப் படுத்தப் படுவர். அதைச் செய்யும்பொழுது அது குழந்தையின் மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை உணர்வதில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில் அடுத்த வீட்டுப் பிள்ளையுடன் ஒப்பிட்டு அவர் நன்றாகப் படிக்கிறார். நீங்கள் சரியான மக்கு எனத் தாழ்த்திப் பேசும்போது இது பிள்ளையின் மனத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, இது தாழ்வு மனத்தை உருவாக்கிவிடும்.

தாழ்வு மனம் உள்ளவர்களிடம் தங்களிடம் திறமையில்லை என்னும் உணர்வு இருந்து வரும். தமது ஆளுமையில் தமது வாழ்வுக்குத் தேவையான முழுமை, நிறைவு இல்லை, என்னும் உணர்வு இருக்கும்.

தாழ்வு மனம் உள்ளவர்களிடம் பின்வரும் அடையாளங்கள் இருக்கும் என்று Katz, Thorpe போன்ற உளவியலாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

### 1. தாழ்வு மனம் உள்ளவர்களிடம் தனித்திருக்கும் குணம் : (Seclusiveness)

அல்லது ஒதுங்கியிருக்கும் போக்கு இருக்கும். அதாவது தாழ்வு மனத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றவர்களோடு சேர்ந்து இருக்க விரும்ப மாட்டார்கள். பிறர் எடுக்கும் சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்கெடுக்கத் தயங்குவார்கள். எப்பொழுதும் தனிமையில் இருக்க விரும்புவார்கள். தனித்திருப்பதுதான் தனக்கு நிறைவும், நிம்மதியும் தருவதாக நினைப்பார்கள்.

**2. தாழ்வு மனம் உள்ளவர்கள் (Self Consciousness) மிக்கவர்கள் அதாவது சுய உணர்வு மிக்கவர்கள் :**

தனிமையில் இருக்க விரும்பும் இவர்கள், பிறர் முன்னிலையில் அமைதி குலைந்து காணப்படுவார்கள். அதற்குக் காரணம் தங்களைப் பற்றி இவர்கள் கொண்டிருக்கும் அளவு கடந்த உணர்வே இதற்குக் காரணமாகும். ஆதலால் இவர்கள் மற்றவர்களோடு இணைந்து செல்ல மாட்டார்கள். எப்போதும் எதிலும் ஒதுங்கியே நடந்து கொள்வார்கள். தமது கருத்துக்கள், அபிப்பிராயங்களை வெளியிடுவதில் அதிகம் தயக்கம் காட்டுவார்கள். பிறருடன் இருப்பது இவர்களுக்குப் பிடிக்காத செயலாக இருக்கும். இருந்தாலும் நிலை குலைந்த நிலையில் இருப்பர். அதிலும் ஏதோ தோல்வி அடைந்தவர்களாகக் காணப்படுவர்.

**3. தாழ்வு மனம் உள்ளவர்கள் அதிக நுண்ணுணர்வு (Sensitiveness) உள்ளவர்களாக இருப்பர் :**

அதாவது தொட்டால் சிணுங்கிகளாக இருப்பர். பிறர் தங்களுடைய குற்றங்களைச் சுட்டிக்காட்டுவதை இவர்கள் விரும்பவே மாட்டார்கள். தம்மைப் பிறருடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுவதையும் விரும்பமாட்டார்கள்.

**4. புறஞ்செலுத்திக் குறை காணல் (Projection) இவர்களிடம் காணப்படும் :**

அதாவது புறத் தெளிவாகும். தாழ்வு மனம் உள்ளவர்களிடம் சில குணங்கள், போக்குகள் இருக்கலாம். இக் குணங்கள் தம்மிடம் இருப்பதை இவர்கள் விரும்புவதில்லை. இவைகள் தம்மிடம் இருப்பது தமக்கு இழிவானது எனக் கருதுவார்கள். இந்நிலையில் இச்செயல்கள் குணங்கள் பிறரிடம் இருப்பதைக் கண்டால் அவைகளை இவர்களால் ஏற்க முடியாமல் பிறரைக் குற்றப்படுத்துவார்கள். இழிவாகப் பேசுவார்கள். கண்டனமும் செய்வார்கள்.

**5. தாழ்வு மனம் உள்ளவர்கள் (Ideas of Reference) பிறர் சொல்லும் எல்லாக் கருத்துக்களையும் பேச்சுக்களையும் தங்களோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பார்கள் :**

மற்றவர்கள் பேசும் குறைகள் எல்லாம் தங்களைப்பற்றியே பேசப்படுகின்றன என்று தங்களோடு தொடர்புபடுத்தி வேதனைப்படுவர்.

**6. பிறருடைய கவனத்தை ஈர்க்கும் உபாயம் (Attention Getting Device) இவர்களிடம் காணப்படும் :**

பிறரது கவனம் தங்கள்மேல் விழும் வண்ணம் இவர்கள் பல வழிகளைக் கையாளுவார்கள். உதாரணமாக கூட்டத்தில் ஒருவர் அடிக்கடி கொட்டாவி விடலாம். அல்லது இருமலாம். அல்லது களைத்தல் இடம் பெறலாம். இதை ஏன் செய்கிறோம் என்பதைத் தெரியாமலே பல தடவைகளில் இதைச் செய்வர்.

**7. பிறரை அடக்கியாளும் நிலை (Dominatin Tendency) இவர்களிடம் இருக்கும் :**

மற்றவர்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் போக்கு இவர்களிடம் காணப்படும். தம்மைவிடச் சிறியவர்கள் தம்மிடம் ஒப்படைக்கப் பட்டால் அவர்களில் ஆதிக்கம் காட்டுவர். கட்டாயமும், கண்டிப்பும் அதிகம் இடம் பெறும். தம்மைவிடச் சிறியவர்களை வழி நடத்துவதில் ஆர்வம் காட்டுவர். இவர்கள் காட்டும் வழியில் சிறியவர்கள் செல்லாத போது அவர்களை இவர்கள் தீயவர்களாகக் கருதுவார்கள்.

**8. இழப்பீடு என்னும் செயல் (Compensation) இடம் பெறும் :**

தம்மிடம் இருக்கும் ஒரு நல்ல பண்பை மிகைப்படுத்திக் காட்டுவர். இதனால் மற்றவரது மதிப்பைப் பெற முயலுவர். பிள்ளைகளிடம் இருந்து பெற்றோர் அதிகம் எதிர்பார்த்தால், பிள்ளைகளை அதிகம் கண்டித்தால் இருக்கும் நிலையில் பிள்ளைகளை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருந்தால் சுய மதிப்பில்லாமல் அது வளரும். இது குழந்தையின் மனதில் தாழ்வு மனதை உருவாக்கும். இதனால் வேதனை ஏற்பட்டு மனச் சோர்வு ஏற்படும். தனித்திருப்பர். மற்றவர்களுடன் நல்ல உறவை ஏற்படுத்த மாட்டார்கள். அவ நம்பிக்கை, சந்தேகம், பிறர் என்னை ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள் என்ற பயம், பொறாமை, எரிச்சல் ஏற்படும், இறைவனோடு கொள்ளும் உறவையும், தாழ்வு மனம் பாதிக்கும். இறைவனில் ஒருவித கோபத்தை ஏற்படுத்தும். கடவுளில் பக்தி ஏற்பட்டாலும் சுயநலம் கலந்ததாக இருக்கும்.

## 6. மனிதனின் மன நிலைகள்

மனித மனத்தில் இயல்பாக மூன்று நிலைகள் அமைந்திருக்கும் என எரிக் பேர்ன் கூறுகிறார். குழந்தைப் பருவம் தொட்டு ஒவ்வொரு மனிதனும் தாய் தந்தையர் வாயிலாகப் பல அனுபவங்களைப் பெறுகிறான். பிற்காலத்தில் அவற்றைச் செயலில் வெளிப்படுத்துகின்றான். பெற்றோரைப் பின்பற்றி பிற்காலத்தில் அவன் புரியும் செயலுக்குப் பெற்றோர் தன்நிலை ( Parent Ego State ) என்பர்.

வாழ்க்கை உண்மைகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து பகுத்தறிவுடன் நுட்பமாகத் தேர்ந்து அறியும் மன இயல்பு நிலைக்கு முதிர்ச்சித் தன்நிலை (Adult Ego. State) என்பர்.

குழந்தைக் காலத்தில் பட்டறிந்த நிகழ்ச்சிகள், ஏற்பட்ட ஆழமான நிகழ்ச்சிகள், அனுபவ செய்கைகள் ஆகியவை இன்று மீண்டும் மறு இயக்கமாக வெளிப்படும் மன இயல்பைக் குழந்தைத் தன்நிலை ( Child Ego. State ) என்பர்.

வீதியில் பசு செல்வதைக் கண்டதும் :—

உதாரணம் :

பெற்றோர் தன்நிலை :— பசுவைக் கண்டால் நல்லவை நிகழும்.

முதிர்ச்சி தன்நிலை :— பசுவைக் குளத்துக்குக் கொண்டு செல்கிறார்கள் போலும்.

குழந்தை நிலை :— ஆ! எவ்வளவு அழகான பசு.

மேலும் ராஜாவுக்கு ஆறு வயது. தனது தங்கையுடன் வீட்டுப் பீன் பக்கம் சென்றான். காற்றடித்ததால் மாம்பழம் ஒன்று மரத்திலிருந்து விழுந்தது. ராஜா ஓடிச் சென்று அதை எடுக்கிறான். இது குழந்தை தன்நிலையாகும். மேலும் வேறு மாம்பழங்கள் கிடக்கின்றனவா எனத் தேடிப் பார்க்கிறார். இது முதிர்ச்சி தன்நிலையாகும். அதன் பின்பு மாம்பழத்தைத் தங்கையிடம் கொடுக்கிறான். அவள் அதனைக் கடித்துத் தின்னத் தொடங்குகிறாள். உடனே “ கடிக்காதே, வீட்டிற்குப் போய் அம்மாவிடம் கொடுத்து வெட்டித் தின்னலாம்” என்கிறான். இது பெற்றோர் தன்நிலையாகும்.

குடும்பத்தில் கணவன், மனைவி முக்கியமாக முதிர்ச்சி தன்நிலையில் செயற்பட முயல வேண்டும். அப்போது உறவை நன்றாக வைத்திருக்க முடியும்.

குழந்தைப் பருவத்திலே பெற்றோரின் ஆதிக்கமும், இளமைப் பருவத்திலே சமூகத்தின் ஆதிக்கமும் நம்மில் ஆழமாக வேறுபாடுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோர் சொல்வதை நாம் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறோம். பெற்றோரின் பேச்சைவிட அவர்களின் நடத்தையே குழந்தையின் மனதில் கூடுதல் செல்வாக்கைப் பெறுகிறது. இது பிற்காலத்தில் குழந்தை சுதந்திரமாகச் சிந்தித்துச் செயலாற்றத் தடையாகிறது.

வளர்ந்த ஒருவரிலே குழந்தை தன்நிலை அளவுக்கு மீறி ஆதிக்கம் செலுத்தும்போது மனதில் “ பிரமை ” ஏற்படுகிறது. இனம் புரியாத திகில்கள், திரிபுக் காட்சிகள், பொய்க்காட்சிகள், ஆள் மாறாட்டம் ஆகியவை பிரமையில் அடங்கும். இது குழந்தை நிலை. சுதந்திர நிலைமீது செலுத்தும் வரம்பு கடந்த ஆதிக்கத்தின் விளைவாகும். இரவு நேரங்களில் சிலைகளை, நிழல்களைப் பார்த்துப் பேய் பூதங்கள் என நடுங்குவதும், நீண்ட கயிற்றுச் சுருளைப் பார்த்துப் பாம்பு எனப் பதறி ஓடுவதும் பிரமையின் சில எடுத்துக் காட்டுகளாகும்.

குழந்தைக்காலத்தில் ஏற்படும் சில அச்ச உணர்வுகள், திகிலூட்டும் உணர்வுகள், பயம் தரும் மர்மக் கதைகள், இவற்றின் வாயிலாக கற்பனைத் திறன் அத்துமீறிச் சென்று பிற்காலத்தில் இத்தகைய பிரமைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இதனைச் சீர்ப்படுத்த வாழ்க்கையில் நேரும் உண்மைகளை ( Realities of Life ) துணிவுடன் சந்திக்கப் பழக வேண்டும். குழந்தைகளைப் பழக்க வேண்டும்.

சிறு வயது முதல் பெற்றோருடைய அன்பை அனுபவித்தறியாமல் புறக்கணிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் வயது முதிரும்போது சமுதாய விரோதிகளாக மாறுகிறார்கள். ஒரு முறை மனச்சாட்சி கடினப்பட்டு விட்டால் பின்னர் அவர்களால் பெற்றோர் நிலையை ஏற்க முடியவில்லை. அதை விலக்கித் தள்ளுகின்றனர்.

குழந்தை தன்நிலையில் பிளவு ஏற்படும்போது அதாவது வரட்சியுறும்போது மனிதனின் சுதந்திரத் தன்மையும் மனிதத் தன்மையும் பாதிக்கப்படும். எதிலும் சுதந்திரமாக ஈடுபட முடியவில்லை. எதையும் மசிழ்ச்சியுடன் ஏற்பதில்லை. குழந்தை நிலைக்கே உரித்தான படைப்பாற்றல், இயல்பு நாட்டங்கள் எதையும் அறியும் வேட்கை எல்லாம் வரண்டு விடுகின்றன. இத்தகையோருக்கு வாழ்க்கை ஒரு சமையாகத் தென்படும்.

பழமையில் ஊறி மூடப் பழக்க வழக்கங்களுக்கு இரையாகிய குடும்பச் சூழலில் வளர்பவர்களின் குழந்தை நிலை சிறிது சிறிதாக செயலிழக்கிறது.

மேலும் முதிர்ச்சித் தன்னிலை வரண்டு பிளவுறும்போது மனிதன் பைத்தியக்காரன் ஆகின்றான். வாழ்வின் உண்மைகளை உணர முடியாது போய்விடுகின்றது. பகுத்தறியும் ஆற்றல் அழிகின்றது.

இம்மூன்று மனநிலைகளும் எம்மில் மாறி மாறிச் செயற்படுகின்றன. இதனை உணர்ந்து ஒழுங்குபடுத்தி வாழ்பவனால் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடிகின்றது. எமது குடும்பங்களில் பிள்ளைகளின் மனதில் சிறுவயதில் பெற்றோரின் நடவடிக்கைகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதால் மிகக் கவனமாக நடக்க வேண்டியது பெற்றோரின் கடமையாகும். மூடப் பழக்க வழக்கங்களைப் பிள்ளைகளுக்கும் பழக்காது நல்ல விடயங்களைப் பழக்கி அவர்களது எதிர்காலத்தில் வாழ்வின் நிகழ்ச்சிகளைச் சந்திக்கப் பழக வேண்டும். எமது இளமை அனுபவங்கள் எவ்வாறு எமது அடிமனதில் படிகின்றது என்பதை அடுத்த அதிகாரத்தில் நோக்குவோம்.

## 7. மன நிலைகளின் அடித்தளம்

உலகிலே பலவகையான மனிதர்களை நாம் சந்திக்கிறோம். சிலர் வாழ்வைப் பற்றி நம்பிக்கையோடு சிறப்பான கண்ணோட்டத்தோடு வாழ்பவர்கள். வேறு சிலர் அவநம்பிக்கை எண்ணம் கொண்டவர்கள். அதாவது வாழ்வில் இருண்ட பகுதியை மட்டும் பார்ப்பவர்கள். மேலும் சிலர் கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் தங்கள் தன்ப நிலையை மிகைப்படுத்தி நடப்பவர்கள். சிலர் எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடனும் மன நிறைவுடனும் வாழ்பவர்கள். மிகச் சிலரே எல்லாத் துறைகளிலும் குறிக்கோளுடன் வாழ்ந்து வெற்றியை நிலை நாட்டுபவர்கள்.

இளமைக்கால அனுபவ அறிவே வாழ்க்கையில் எதிர்காலத்தை நிச்சயிக்கின்றது எனலாம். ஏழு வயது எய்தும்போது ஒருவனது ஆளுமையில் உறுதி ஏற்படுகின்றது. அதன் பின்பு அமையும் வாழ்க்கை முழுதும் இந்த உறுதி நிலையின் செயலோட்டத்தில் நிறைவு அடைகின்றது. உதாரணமாகப் பெற்றோரின் கடுமையான கண்டிப்பில் வாழும் சிறுவன் " அப்பா என்னைக் கண்டபடி திட்டிடுகிறார். அவருக்கு என்னிடம் அன்பு இல்லை. வீட்டிலே எல்லோருமே என்னிடம் அப்படித்தான் நடக்கிறார்கள். எனவே என்னால் உலகை நம்ப முடியவில்லை " என்று கிந்தனை செய்கிறான். இது பின்னர் அவனது வாழ்க்கை நிலையாக மாறி நடத்தையில் வெளிப்படுத்துகின்றது.

மேலும் எமது இளமையில் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்கள் எமது நிகழ்கால வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதை உணரலாம். வாழ்வில் நாம் நான்கு வகையான மன நோக்குகளைக் கொண்டுள்ளோம்.

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. தன் உயர்வு நிலை<br>( I am OK )     | பிறர் உயர்வு நிலை<br>( You are OK )     |
| 2. தன் உயர்வு நிலை<br>( I am OK )     | பிறர் தாழ்வு நிலை<br>( You are not OK ) |
| 3. தன் தாழ்வு நிலை<br>( I am not OK ) | பிறர் உயர்வு நிலை<br>( You are OK )     |
| 4. தன் தாழ்வு நிலை<br>( I am not OK ) | பிறர் தாழ்வு நிலை<br>( You are not OK ) |

### 1. தன் உயர்வு நிலை - பிறர் உயர்வு நிலை :

எல்லோரிடமும் நன்மையே காணுகின்ற ஒரு நன்னோக்கு இது. இவர்களிடம் நன்னல எண்ணமும் ஆக்க உணர்வும் காணப்படும். இவர்கள் வாழ்க்கையில் இன்பமும் அமைதியும் அடைவர். பிறரையும் அமைதியான வாழ்வில் வாழத் தூண்டுவர். எல்லோரிடமும் நன்மையே காணும் பண்பு இவர்களிடம் அதிகமாக இருக்கும்.

குழந்தையின் வாழ்க்கை நிலை இவ்வாறானது. குழந்தையால் மற்றவரது குறையைக் காண முடிவதில்லை. சிறு வயது முதல் நிபந்தனையற்ற அன்பு கிடைக்குமானால் இந்த நன்னோக்கு வளரும். புத்தர், காந்தி போன்றோரை இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம்.

### 2. தன் உயர்வு நிலை - பிறர் தாழ்வு நிலை :

இப்படிப்பட்டவர்களது மனப்பான்மைதான் நல்லவன் என்ற நிலையில் உருவாகும். இதனால் தமது குறைகளையும் தப்பெண்ணங்களையும் மற்றவரில் சுமத்தி ஆறுதல் அடைவர். தமது இயல்பும், பண்பும் நேரியவை என்பதை வெளிக்காட்டுவதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாக இருப்பர். பிறரைப் பழித்து “ நீ நல்லவன் அல்ல ” என்று தீர்ப்பிட்டு நிம்மதியடைவர்.

தகுந்த காரணமின்றித் தண்டனை பெறும் சிறுவர்களிடம் இம் மன நோக்கு வழக்கமாகத் தோன்றும். அளவு மீறிக் கண்டிப்பவர்களைத் தீயவர் என்றும் இவர்கள் கருதுவர், இப்படிப்பட்டவர்கள் பிறரது ஆளுமையையும், உணர்ச்சிகளையும் பழிக்கின்றனர். பிறருடைய நன்மையைக் காணுவதற்குப் பதிலாக அவர்களது குற்றங்களைக் காண்பதிலேயே அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். இவர்களிடம் சுதந்திர உணர்வும் தன்னம்பிக்கையும் ஓரளவு கூடுதலாக இருக்கும். ஆழ்ந்த அனுபவ அறிவுடன் இயங்காவிட்டால் இம் மனநோக்கு அழிவுப் பாதைக்கு இட்டுச் சென்றுவிடும்.

### 3. தன் தாழ்வு நிலை - பிறர் உயர்வு நிலை :

சமுதாயத்தில் தம்மைத் தாழ்த்தியவாறு தாழ்வு மனத்துடன் வாழ்பவர்களின் மன நிலை இதுவாகும். தமது திறமைகளைப் பொருட்படுத்தாது மறைத்துவிட்டு பிறருடைய உயர்வை எண்ணி எண்ணி மனம் தளர்வர், சமுதாயத்தில் முன்னேற வாய்ப்புக் கிடைப்பது குறைவு. தனிமை உணர்வும், அச்சமும் இவர்களை வாட்டும். இதனால் தமது திறமைகளை வளர்க்க முடியாது போய்விடும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் தாய் தந்தையரின் அன்பையும், பாசத்தையும் பட்டறியாதவர்கள் இந்த மன நிலையைக் கொண்டிருப்பர்.

தமது திறமையைப் புறக்கணித்துவிட்டு தமது இயலாமையை யும் பெலவீனத்தையும் பெரிது படுத்துவர். புதிய புதிய வழியில் பிறரின் கவனத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக ஓயாமல் உழைத்துத் தங்கள் வாழ்வையே வீணாக்குவர். தம்மைப் பற்றிய மதிப்பை இழந்திருப்பதாக இவர்கள் நினைப்பதால் இப்படி நடப்பர்.

நான் நல்லவன் நீ நல்லவன் அல்ல என்ற மன நிலையும், நான் நல்லவன் அல்ல, நீ நல்லவன் என்ற மன நிலையும் ஒரு நாணயத்தில் இரு பக்கங்களைப் போன்றது. ஒரே மனிதனில் இவையிரண்டும் மாறி மாறிச் செயல் படலாம்.

### 4. தன் தாழ்வு நிலை - பிறர் தாழ்வு நிலை :

குழந்தைப் பருவமுதல் எவருடைய அன்பும் கிடைக்காமல் வாழ்வோரின் மன நிலை இதுவாகும். அனாதைச் சிறுவர், சிறு வயதில் பெற்றோரை இழந்தோர், வாழ்க்கைத் தொடக்கத்திலிருந்தே துன்பங்களுக்கு அடிமையானவர்கள் இம்மன நிலைக்கு உட்பட்டவர்கள்.

வெறுமை உணர்வு, அவ நம்பிக்கை இவர்களது பண்பாகும். வாழ்வின் பொருளை, சிறப்பை உணர இவர்களால் முடிவதில்லை. இம்மனப்பான்மையை வளர்த்தால் இரு ளடர்ந்த துயர வாழ்வு வுளர்ந்து தற்கொலை செய்யவும் துணிவர். பெரும்பாலான சமூக விரோதிகளும், திருடர்களும், சிறைக் கைதிகளும் இவ்வகை மனப்பான்மைக்குட்படலாம். ஆகவே இப்படிப்பட்ட மனப்பான்மைகள் சிறு வயதிலிருந்தே குழந்தையின் மனதில் புகுவதால் பெற்றோரும் மற்றவர்களும் மிகவும் அவதானமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

### எமது பேச்சுக்கள் பிள்ளைகளைத் தரக்கும் :

குழந்தையாக இருக்கையில் பெற்றோர், பெரியோரின் பேச்சிலிருந்து கிடைக்கும் செய்திகள் ஒருவனது மன நோக்கிற்கு அடித்தளமாக அமையும்.

“ மகனே ! நீ பிறந்ததன் பிறகுதான் எங்கடை குடும்பக் கஷ்டம் தீர்ந்தது ” என்று பெற்றோர் கூறுவதைக் கேட்கும் சிறுவன் தன்னைப் பேறு பெற்றவன் என எண்ணுகிறான். தன்னைப்பற்றி மதிப்பாக நினைக்கிறான். தன்னம்பிக்கை அவலில் வளரும். வாழ்வில் என்ன நடந்தாலும் தனது பெற்றோர் தன்னில் அக்கறையும் பாசமும் கொண்டுள்ளனர் என மனதில் நம்புகிறான்.

சில கரும் நிபந்தனைகளின் அடிப்படையில் அன்பைப் பெறும் குழந்தை இப்படிப்பட்ட வளர்ச்சியை அடைய முடியாது.

“ நீ பரிட்சையில் பாஸ் பண்ணினால்தான் உன்னைச் சுற்றுலா வுக்கு அனுப்புவோம் ” “ நீ எங்கடை சொல்லைக் கேட்டு நடந்தால்தான் நல்ல பிள்ளை ” என்ற நிபந்தனையுள்ள அன்பைப் பெற்றால் நான் பெற்றோரின் விருப்பங்களுக்கும், ஆசைகளுக்கும் கட்டுப்பட்டு நடக்க வேண்டும். இல்லையேல் நான் நல்வவன் அல்ல, என்ற தாழ்வு மனம் ஏற்படும். தன்னம்பிக்கை இழக்கும். வயது செல்லச் செல்லத் தனது பெற்றோரை வெறுக்கத் தொடங்குவான்.

இதேபோன்று குறும்புத்தனம் மிக்க குழந்தைகள் சில குழந்தைகளில் பெற்றோர் தம்மை வெறுப்பதாக உணர்வர்.

“ நீ சரியான மோசமான பிள்ளை. உருப்பட மாட்டாய். மாடு மேய்க்கத்தான் சரி ” என்று அடிக்கடி பழித்துரைப்பதைக் கேட்கும் குழந்தை தன் மதிப்பு, தன்னம்பிக்கை குன்றி விடும். இவர்கள் எல்லாவற்றிலும் பிறரையே நம்பி வாழ்வர். வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் வரும்போது தாமாகத் தீர்மானம் எடுக்கவோ, துன்பங்களைச் சமாளிக்கவோ இவர்களால் முடியாது போய்விடும்.

சில குழந்தைகள் பெற்றோரிடமிருந்து மிகக் கடுமையான வெறுப்புணர்வைச் சம்பாதிப்பர்.

“ நீ எனக்குப் பிறந்த எமன். உன்னால்தான் நாங்கள் கஷ்டப்படுறம் ” என்ற வார்த்தைகளை அடிக்கடி கேட்ட குழந்தை “ நான் உலகிலே பிறவாமல் இருந்திருந்தால் நன்றாக இருக்கும் ” என நினைக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள் வாழ்வின் உண்மைகளைச் சந்தித்து முகம் கொடுக்க முடியாது போவர்.

ஆகவே பெற்றோர் பேச்சு வழியாக பிள்ளைகளின் மனம் தாக்கப்படுவதால் எதையும் ஆராய்ந்து பேசுதல் வேண்டும். அதற்குக் கணவன், மனைவி இருவரும் மட்டுமல்ல. வீட்டில் பெரியோரும் மிகவும் கவனமாக நடக்க வேண்டும். கணவன், மனைவிக்கிடையில் இருக்கும் உறவு பிள்ளையின் மன நிலையைப் பாதிக்கும்.

இருவரும் அடிக்கடி சண்டை பிடிப்பவர்களானால் அது பிள்ளையின் மன நிலையைப் பாதிக்கும். இருவரும் ஒருவரைப்போன்று செயற்படுவதாக குழந்தை காண வேண்டும். உதாரணமாக பிள்ளை சென்று அம்மாவிடம் “ அம்மா விளையாடப் போகட்டா ” எனக் கேட்கும்

போது தாயார் வேண்டாமென்கிறார். பிள்ளை அதன் பின்பு தந்தையிடம் சென்று கேட்கும்போது “ அம்மாவிற்குத் தெரியாமல் போயிட்டு ஓடி வா ” எனக் கூறி இருவரும் இரு விதத்தில் செயற்படுவது பிழை. அம்மா போக வேண்டாமென்று சொன்னால், போகாதே மகனே ” எனக் கூறும்போது பெற்றோர் இருவருக்கிடையிலும் ஒருமையான செயற்பாட்டை பிள்ளை காணும்.

பெற்றோர் தூஷண வார்த்தை கூறுபவர்களால் பிள்ளையும் தூஷணம் சொல்லப் பழகும். ஆகவே பெற்றோரின் வார்த்தைகள் நடத்தை எல்லாமே பிள்ளையைத் தாக்கும் என்பதை மனதில் கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

## 8. கணவன் மனைவி இருவரும் வேறுபட்டவர்கள்

கணவன் மனைவி இருவரும் வேறுபட்டவர்கள். இருவரும் சரீரத்தில் வேறுபட்டவர்கள். மனதில் வேறுபட்டவர்கள். இருவரும் சிந்திக்கும் விதம் வித்தியாசமானது. கதைக்கும் விதம் வித்தியாசமானது. உணர்வு நடமாடும் விதம் எல்லாமே வேறுபட்டது.

ஆண்கள் பெரும்பாலும் எதற்கும் காரணம் தேடியே சிந்திப்பர். அதேபோன்று தர்க்கரீதியாகச் சிந்திப்பர். செய்யப் போவதைத் தேடி ஆராய்வர். பெண்ணில் உணர்வுகள் அதிகமாக இருக்கும். தனது உணர்வையும், மனவேதனையையும், சரீரத்திலும், வெளிப்படையாகவும், நடமாடும் விதத்திலும் இலகுவாக வெளிப்படுத்தி விடுவாள். தனது உணர்வை மறைக்க அவளைவிட அவனால் முடிகிறது.

எதையாவது வெளிப்படையாக விமர்சனம் பண்ணும்போது அல்லது எதிர்க்கும்போது ஆண் அதைச் சாதாரணமான ஒன்றாக எடுப்பதைப் பெண் அது தனக்குத் தனிப்பட்டவிதத்தில் வரும் விமர்சனம் அல்லது அவமானம் என எடுப்பாள். எதையும் தனிப்பட்ட கோணத்தில் சிந்திப்பாள்.

பெண் தனது அன்புமிடமிருந்து அன்பின் அடையாளங்களுக்காகக் காத்திருப்பாள். ஆண் காதலில் உடலுக்கு முக்கிய இடம் கொடுப்பான். பெண் உணர்ச்சிக்கு முதலிடம் கொடுப்பாள். ஆண் அதிகாரம் வேண்டும் என்று ஆசிரிப்பவன். பிறரிடம் தனக்கு மதிப்பில் லாவிட்டால் உள்ளம் பேதலிப்பவன். பெண் தன்னிடம் பிறர் இரக்கம் காட்ட வேண்டுமென்று நினைப்பவன்.

ஆண் தனது குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க சொத்தும் பொருளும் வேண்டுமென்று உலகக் காரியங்களை முதலில் கருதுபவன். ஆகவே அவனது பேச்சில் பணமும், தொழிலும், ஆட்டமும், அரசியலும் அடிக்கடி அடிபடும். ஆனால் பெண் கவலைப்படுவது பொருட்களைப் பற்றியல்ல, ஆட்களின் சொந்த விஷயங்களைப்பற்றி அதிகம் பேசுவாள். தன்னுடைய உணர்ச்சிகளைப் பற்றியும் தன் அன்பு ஆசைகள் பற்றியும் விருப்புகளைப்பற்றியும் அடிக்கடி பேசுவாள்.

ஆண்கள் பொதுவான காரியங்களில் கருத்தைச் செலுத்துவார்கள். எதிலும் புது நோக்கம் இருக்கும். பெண்கள் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து நோக்குகிறார்கள். பெண்கள் கவனிக்கும் சிறுசிறு விடயங்களைப்பற்றி ஆண்கள் கவனிப்பதில்லை. உதாரணமாக ஒரு திருமண வீட்டில் ஆண்கள் ஒன்று கூடியதும் அரசியல் போன்று பொதுத் தலைப்பைப் பற்றிக் கதைப்பர். ஆனால் பெண்கள் ஒன்று கூடியதும் சேலை அழகானது, அதிலே உள்ள போடர் அதைவிட அழகானது, எனச் சிறுசிறு விடயங்களைப் பற்றிக் கதைப்பர்.

ஆண்கள் எதைப்பற்றி நினைத்துப்பேசி எதைச் செய்கிறார்கள்னோ அதன் உண்மை நிலையை அறிந்து அதற்கேற்ப செய்வார்கள். பெண்கள் எடுக்கும் தீர்மானமும் செய்யும் காரியங்களும் அவர்களுடைய மனநிலையையும் உள்ளூணர்ச்சிகளையும் பொறுத்தே பெரும்பாலும் இருக்கும். ஆண்களைவிடப் பெண்கள் பழிக்குப்பழி வாங்க வேண்டும் என்னும் பகை உணர்ச்சி கொண்டவர்கள்.

ஆண்கள் ஒரே வகையான தொழிலையோ, காரியத்தையோ ஒவ்வொரு நாளும் அதேமுறையில், அதே இடத்தில் செய்து கொண்டிருப்பதில் சலிப்படைவதில்லை. செய்கிற வேலையில் விறுவிறுப்பும், குதூகலமும், மாற்றமும், ஆடம்பரமும் இல்லாவிட்டாலும் பணம் கிடைத்தால் போதும் என்றிருப்பர். ஆனால் பெண்களின் மனநிலை அடிக்கடி இங்கும் அங்கும் ஊசலாடும் குணமுடையது. ஆகவே வாழ்க்கையில், வேலையில், இடத்தில், உறவில், குடியிருப்பில் அடிக்கடி மாற்றத்தை ஆண்களைவிடக் கூடுதலாக விரும்புவர்.

ஆண்கள் இரகசியத்தைக் காப்பாற்றுவதில் பெண்ணைவிடத் திறமைசாலிகள். நாளை ஓரளவு அடக்குவர். பெண்கள் பேசிக்கொண்டிருப்பதில் இன்பம் காண்பார்கள். ஆண்கள் காரியத்தில் கண்ணாயிருப்பர், காலவரையறையோடு செயற்திட்டம் வகுத்து வேலை செய்வனர். பெண் அப்படியல்ல. அப்போதைக்கப்போது தோன்றும் எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் அவளை உந்திச்செல்லும். ஆண்கள் உலகத்தோடு ஒட்டி வாழவேண்டும், உலகத்தில் ஒருவனாக சமூகத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடிய ஒருவனாய் இருக்கவேண்டும், என்று விரும்புகிறவன். ஆகவேதான் அணியும் ஆடைகள் எப்போதும் தன் சகாக்களும், நண்பர்களும், சமூகத்தாரும் அணியும் குறிப்பிட்ட வகை ஆடைகளாக இருக்கவேண்டுமென்று நினைத்தணிவான், ஆனால் பெண் எதிலும் தான் தனித்து நிற்கவேண்டும். தன்னைப் பிறர் கவனிக்கவேண்டும், பிறரது கவனத்தைத் தனது அழகும், அணிகளும் கவரவேண்டுமென்றும் விரும்புவாள். சாதாரண ஆடை ஆபரணங்களிலி

ருந்து தான் அணிபவை சிறிது வேறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவாள்.

உள்ளூணர்வு, நுட்பம் பெண்ணுக்கு ஆணைவிட அதிகமாக இருக்கும். அகவாழ்வில் அதிகமாகப் பெண் ஈடுபடுவாள், குடும்பத்தின் பொதுவான தேவைகளை அறிந்து கணவன் பிள்ளைகளின் நலன்களில் அக்கறைகாட்டுவாள். அன்பும், பரிவும், பாசமும், நேசமும், இறுகிய இதயமும், மென்மையும் கொண்டவள் மனைவி. ஆனால் ஆண் புறவாழ்வில் முன்னேறவும். வெற்றிகாணவும் துடிப்பான். வேகமும் துணிவும் உடையவன். தன்னை அண்டி வாழ்வோருக்காக எதையும் தியாகம் செய்யும் வீரத்தைப் போற்றுவான்.

ஆண் எதையும் வேறுபடுத்திப் பார்க்கக்கூடியவன். எனது வேலை, வீட்டு வேலை, உடலுறவு, குடும்பம், பிரச்சினை என வேறுபடுத்திப் பார்ப்பான். பெண் இவையாவும் இணைந்திருப்பதாகக் காண்பான். வீட்டில் கஷ்டம் இருந்தால் அது காரியாலயத்திலும் கஷ்டமாகவே இருக்கும்.

இந்த வேறுபாட்டை இருவரும் உணர வேண்டும். இருவரும் இணைந்த போதுதான் முழுமை பெற முடியும். ஆகவே ஆண் முழுமை பெற பெண் தேவை. பெண் முழுமை பெற ஆண் தேவை. இவ்விரு வேறுபாடுகளையும் அறிந்தால் இருவருக்கும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்டு ஒருவரை ஒருவர் ஏற்றுக்கொண்டு நல்ல உறவை ஏற்படுத்த முடிகிறது. நல்ல உறவில் பெற்றோர், குடும்ப வாழ்வில் ஈடுபட்டால் பிள்ளைகளும் நல்ல மனவளர்ச்சியோடு வளருவர்.

## 9. அன்பு

அன்பு என்பது ஒரு தேவை

குழந்தை முதல் குடுகுடு கிழவன் வரை எல்லோரும் தாங்கள் அன்பு செய்யப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். மனிதனுக்கு இன்றியமையாத தேவை அன்பாகும். குடும்பத்தில் கணவன், மனைவி பிள்ளைகள் அன்பு செய்யவும், அன்பு செய்யப்படவும் தேவை உண்டு. இதனாலேதான் எல்லா மதங்களிலும் அன்பைப்பற்றிக் கூறுகிறார்கள். “ அன்பே இறைவன் ” என்பர். இன்று எமது நாட்டிலுள்ள பிரச்சினையும் அன்புப் பிரச்சினையே. சரியான முறையில் அன்பு செய்யவும் செய்யப்படவும் சுதந்திரம் இருந்தால் எவ்வளவு எமது நாட்டில் பிரச்சினைகள் தீர்ந்திருக்கும்.

அன்பு என்பது மேலோட்டமான உணர்ச்சியல்ல :

அன்பு அர்ப்பணம் செய்கிறது. கணவன் மனைவியையும், மனைவி கணவனையும், பெற்றோர் பிள்ளைகளையும், பிள்ளைகள் பெற்றோரையும் அன்பு செய்ய அர்ப்பணிக்க வேண்டும். தீர்மானமும் அர்ப்பணமும் இல்லையெல் அன்பு வெறும் மேலோட்டமான அன்பாகவே இருக்கும். நான் அன்பு செய்யும் மனைவியின், அல்லது கணவனின் வளர்ச்சிக்காக என்னால் முடிந்தவைகளைச் செய்வது.

அன்பு தன்னை மறக்க வைக்கிறது.

ஒரு நாள் வெளி இடத்திற்குச் சென்றிருந்தோம். நானும் மனைவியும் தூங்குவதற்கு ஒரு பெட் சீற்றே இருந்தது. தூங்கும்போது நான் மனைவியைப் போர்த்திவிட்டுத் தூங்கிவிட்டேன். காலையிலே எழும்பும்போது அந்த பெட் சீற்றை எடுத்து என்னைப் போர்த்தியிருப்பதை உணர்ந்தேன். இங்கே ஒருவருக்காக ஒருவர் தன்னை மறந்து எமது சுயநலத்தில் இறந்து செயற்பட்டோம். இங்கே அன்பு வெளிப்பட்டதைக் காண முடிகிறது.

பகிர்ந்துகொள்ள வைக்கிறது :

நானும் மனைவியும் உணவு உண்ணும்பொழுது பெரும்பாலும் ஒருவர் ஒருவரது தேவையையே கவனிக்கிறோம். மற்றவருக்குக் கறி இருக்கின்றதா என்பதில் ஒவ்வொருவரும் செயற்படுவோம். அதே போன்று வேதனை துன்பங்களையும் இருவரும் பகிர்ந்து கொள்வோம்.

செவிகொடுக்க வைக்கிறது :

அன்பு செவிகொடுக்கும் தன்மையுள்ளது. எனது அன்பர் சொல்வதைக் கேட்டு பிரச்சினைகள் தீர உதவுகிறது. அவர் வார்த்தையால் வெளிப்படுத்துவதை மட்டுமல்ல. உடல் வழியாக வெளிப்படுத்துவதையும் ( Body Language ) செவிசாய்க்க வைக்கிறது.

வாய்மொழியாக 30 வீதம் மட்டுமே வெளிப்படுத்துகிறோம். 70 வீதம் உடல் மொழியாகவே வெளிப்படுத்துகிறோம், என உளவியல் நிபுணர் கூறுவர்.

பிறருக்குச் செவிகொடுக்கும்போது மூன்று விதத்தில் செவிகொடுக்கிறோம்.

1. செவிகொடுப்பதுபோல் நடப்பது.
2. குறிப்பான சில செய்திகளுக்கு மட்டும் செவிகொடுப்பது.
3. உண்மையிலேயே கவனமாகச் செவிகொடுப்பது.

நாம் உண்மையிலேயே ஒருவரை அன்பு செய்தோமானால் அவரது வார்த்தைகள், உணர்ச்சிகள், அவர் சொல்ல நினைப்பவை அனைத்தையும் கவனிப்போம்.

நிபந்தனையற்றது :

அன்பு நிபந்தனையற்றது. “ நீ இப்படி உடுத்தியிருந்தால்தான் உன்னை அன்பு செய்வேன் ” என நிபந்தனை போடுவது அன்பல்ல. நிபந்தனைகள் நிறைவேற்றப்படாதபோது அன்பு குறையலாம். இது அன்பல்ல. நிபந்தனையற்ற அன்பு எம்மைப் பயத்திலிருந்து, துன்பத்திலிருந்து வெட்கத்திலிருந்து விடுதலையாக்கி உண்மையான மனிதனாக மாற்றுகிறது.

அன்பு உணர்ச்சியில்ல. அதாவது கணவன் கோபமாக நடக்கும் போது என்னில் அன்பில்லை என எண்ணுவது தவறு. காரணம் நல்ல உணர்வுகள் வெளிப்படும்போதே அவர் என்னை அன்பு செய்கிறார் என எண்ணுவது தவறு.

நான் மற்றவரை அன்பு செய்ய முதலில் என்னை நான் அன்பு செய்ய வேண்டும். என்னை அறிய வேண்டும். அப்பொழுதே மற்றவரை அன்பு செய்ய என்னால் முடிகிறது. உன்னுடன் இருக்க விரும்பு

கிறேன் என்ற நிலை ஏற்பட வேண்டும். இல்லையேல் அன்பு செய்ய முடியாது. நீ இல்லாமல் என்னால் 5 நிமிடமாவது பிரிந்திருக்க முடியவில்லை என்று கூறுவதும் பிழை. மற்றவருடன் இருப்பது என்பது மற்றவரை அடிமையாக்கி இருப்பது என்பது பொருளல்ல. மற்றவர் சுதந்திரமாகச் செயற்பட விட வேண்டும். ஒரு பக்கம் நெருக்கமாகவும், மறு பக்கம் சுதந்திரமாகவும் இருக்க விடவேண்டும். கணவனுக்கு மனைவி தேவை, மனைவிக்குக் கணவன் தேவை என்ற நிலை இருக்க வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக ஒருவர் ஒருவரில் தங்குவது பிழை. அதேபோல் மற்றவர் எனக்குத் தேவையில்லை என்பதும் பிழை. இருவருக்கும் இருவரும் தேவையாக இருக்க வேண்டும்.

கவர்ச்சியில் ஏற்படுவது அன்பல்ல. அன்புக்கு வழி கோலுவதே. ஆனால் அன்பு பெரும்பாலும் திருமணத்தின் பின்பே ஏற்படுமென்று கூறினால் சாலப் பொருந்தும். அன்பின் உச்சக்கட்டமாக ஒருவர் ஒருவருக்கு “ நன்றி ” கூறும் அடையாள மொழியே உடலுறவாகும். உடலுறவில் இருவரும் ஒருவர் ஒருவருக்குச் சமமாகுவர். ஒருவர் ஒருவரைக் கௌரவிப்பர். ஒருவர் மற்றவரை ஏற்றுக்கொள்வர். ஒருவர் மற்றவருக்குத் தன்னை முழுமையாகக் கொடுப்பார்.

## 10. பால் உறவு

குடும்ப வாழ்வில் கணவன் மனைவி இருவருக்குமிடையில் ஆழமான உறவை ஏற்படுத்த பாலுறவுபற்றி அறிவு தேவை. இவ்வறிவில்லாததால் குடும்பத்தில் பல பிரச்சினைகள் எழலாம். இவ்வறிவு சரியாக இல்லாததால் குடும்பத்தில் நல்ல மகிழ்ச்சியைப் பெற முடிவதில்லை.

இன்று சமுதாயத்தில் பாலுறவு என்றதும் தவறான எண்ணம் கொண்டுள்ளார்கள். சிலர் இதைக் கதைப்பதற்கே வெட்கப்படுகிறார்கள். சிலர் திருமணம் முடிப்பதே பாலின்பம் பெறுவதற்கே என நினைப்பர். பாலுறவுக்கு அன்பு தேவையில்லை என்பர். இதனால் இருவரும் தமது ஆளுமையை அழித்துக்கொள்கிறார்கள், ஆசையைப் போக்கும் ஒன்றாக மட்டுமே சிலர் கொள்ளுகிறார்கள்.

பாலுறவைப்பற்றி உளவியலாளர் கூறும்போதும் பிறப்புறுப்புக்களையும் கலவிகளையுமே பலர் முதலில் நினைப்பர். இது தவறு என்பர். மனிதனை ஆண், பெண் என்று வேறுபடுத்துவது அவர்களிடமுள்ள பால்சார்ந்த குணவியல்புகள் மட்டுமல்ல, மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவையும் கூட ஆண் அணு, பெண் அணு எனப் பிரித்து விடலாம். ஆகவே பிறப்புறுப்புக்களை மட்டுமல்லாது ஆண் பெண் உடல் இரண்டுமே வேறுபாடு உடையது என்பர்.

இருவர் ஆழமான உறவை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒன்றே உடலுறவாகும். அதாவது இதைவிட சரீர, மன, ஆன்மீகத்தில் ஆழமான உறவை ஏற்படுத்த மனித வாழ்வில் வேறு சந்தர்ப்பம் இல்லை எனலாம். ஆகவே இது புனிதமானது. ஒருவர் ஒருவரது ஆளுமையை வளர்க்க வல்லது. ஒருவர் ஒருவரை அன்பு செய்கிறோம். என்பதை ஆழமாக வெளிப்படுத்தக்கூடியது. ஒருவர் மற்றவரை எல்லாப் பெலவீனத்திலும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன் என்பதை வெளிப்படுத்த உள்ள ஆழமான வழியாகும்.

உடலுறவில் இருவருக்கும் சக்தி கிடைக்கிறது. நன்றி என்று கூறும் சரீர மொழியே உடலுறவாகும். அன்புக்கு நன்றிகூறும் வழி இதுவாகும். உடலுறவில் சமநிலை, திருப்தி, சந்தோஷம் ஏற்படுகிறது. மறுநாள் அன்புடன் வாழ வழி கிடைக்கிறது. மன்னிப்பு, நன்றி ஏற்றுக்கொள்ளுதல் இடம் பெறுகிறது. ஆகவே உடலுறவை இயந்திரமாக, எண்ணாமல் அன்பைப்பகிரும் உயர்ந்த வழியாக எண்ண வேண்டும்.

## 11. கணவன் மனைவி இருவருக்கிடையிலும் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

இருவருக்குமிடையில் மனதில் பிரச்சினை ஏற்படலாம். வரவு செலவை எழுதுவது நன்று. அத்தியாவசியமான விடயத்தில் செலவழிப்பது நன்று. பெரிய செலவானால் இருவரும் கலந்துரையாடி இருவரது சம்மதத்துடன் செய்வது நன்று. தமது பெற்றோர் சகோதரருக்குச் செலவு செய்யும்போது இருவரும் கலந்துரையாடி இருவரது சம்மதத்தையும் பெறுவது நன்று. எமது வாழ்வில் பணம் முக்கியம். ஆனால் அதற்கு முதலிடம் கொடுத்துச் செயல்படுவது தவறு. இருவரும் பொறுப்புடன் செயல்படுவது நன்று.

மாமா, மாமி சகோதரருடன் தொடர்பேற்படும்போது பிரச்சினைகள் வரலாம். முதலில் இருவருக்கிடையில் ஏற்படும் உறவு முக்கியம். மற்றவர்களுடன் ஏற்படுத்தும் உறவு கணவன், மனைவி உறவைப் பாதிக்காத விதத்தில் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பெற்றோரைக் கவனிப்பது ஒவ்வொரு பிள்ளைகளினதும் கடமையாகும். இருப்பினும் இருவரும் மனமொத்தே அதைச் செய்வது நன்று.

இருவருக்குமிடையில் சில வேளைகளில் சண்டைகள் ஏற்படலாம். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்வார்கள் என்பதை மனதில் கொள்ளவும். மேலும் எதற்காகச் சண்டை பிடிக்கிறீர்களோ அத்தலைப்புடன் நிறுத்திவிடவும். வேறுவேறு விடயங்களையும் இழுத்துச் சண்டை பிடிக்கவேண்டாம். உதாரணமாக நான் வைத்த புத்தகம் இருந்த இடத்தில் இல்லையே என்ற தலைப்பில் சண்டை ஆரம்பமாகியிருந்தால் எனது சேட் வைத்த இடத்தில் இல்லை, உணவு தயாரித்தது சரியில்லை என எல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் சண்டை பிடிக்க வேண்டாம்.

மேலும் ஒரு விடயத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது கடந்த காலத்தில் நடந்தவற்றையும் சொல்லிப்பேசுவது தவறு. உதாரணமாக நேற்றும் அப்படித்தான், போனகிழமையும் நான் வைத்த இடத்தில் சாமான் இருக்கவில்லை எனச் சண்டை பிடிக்க வேண்டாம், காரணம் சண்டை நீண்டுவிடும்.

சண்டை பிடிக்கும் போது குடும்பத்தினரை இழுத்துப்பேச வேண்டாம். “உங்கடை அம்மா வளர்த்த வளர்ப்பு இதுதானா” நீங்களும் அப்படித்தான், உங்கட அம்மாவும் அப்படித்தான்” எனப் பரம்பரையை இழுத்துச் சண்டை பிடிப்பர். இது தவறு. இருவருக்கும் மட்டும் தெரிந்த விடயங்களைச் சத்தம்போட்டுச் சண்டை பிடிப்பது தவறு. அன்றுடன் சண்டை முடிவது நன்று. தொடர்ந்து சண்டை பிடிப்பது தவறு.

ஒருவர் மற்றவருக்கு அடிப்பது தவறு. அதே போன்று பிள்ளைகளின் முன்னிலையில் ஒருவர் மற்றவரைத் தாழ்த்திப் பேசுவதோ சண்டை பிடிப்பதோ தவறு. சண்டைபிடித்து முடிந்து கோபம் தீர்ந்ததும் ஒருவர் மற்றவரிடம் மன்னிப்புக் கொடுப்பது நன்று.

## 12. பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்குமிடையில் உறவு

கணவன் மனைவி இருவருக்குமிடையில் நல்ல தொடர்பு இருக்குமானால் அது பிள்ளைகளிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அது பிள்ளைகளின் மன வளர்ச்சிக்கும் உதவும். இருவருக்கிடையிலும் நல்ல தொடர்பு இல்லையேல் அது பிள்ளைகளில் வெளிப்படும்.

பிள்ளை வயிற்றில் இருக்கும்போது தாயின் மன நிலை, பிள்ளையின் மன நிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். தாய் கவலை, பயம், வேதனையுடன் இருந்தால் பிள்ளையின் மன நிலையைப் பாதிக்கும். கணவன் மனைவியைச் சந்தேகித்தால் அதுவும் பிள்ளையின் மன வளர்ச்சிக்குத் தடையாகும்.

அதன் பின்பு அது வளர்ந்து பாடசாலை, சமூக வாழ்வில் பல அனுபவங்களைப் பெறுகிறது. பிள்ளையின் வயதுக்கேற்ப அதனைப் புரிந்துகொண்டு அன்பு, பாதுகாப்பு, பாராட்டு, வரவேற்பு ஆகியவற்றைப் பெற்றோர் கொடுக்க வேண்டும். அளவுக்கதிகமான கண்டிப்பு, பிள்ளையில் அன்பு காட்டாமை, பயமுறுத்துதல், நிபந்தனை போட்டு அன்பு செலுத்துதல் எல்லாமே பிள்ளையின் மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

பெற்றோர் இருவரையும் ஒருவராகப் பிள்ளை காண வேண்டும். அதாவது தீர்மானம் எடுக்கும்போது தாய் ஒரு விதத்திலும் தந்தை ஒரு விதத்திலும் செயற்படும்போது அது பிள்ளையின் மன வளர்ச்சியிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக யாராவது வீட்டிற்கு வந்தால் தாய், பிள்ளையைப் பார்த்து “ அம்மா வீட்டில் இல்லை, எங்கேயோ போயிட்டா ” எனக் கூறு என்று பிள்ளையிடம் கூறிவிட்டுத் தாய் வீட்டின் அறையில் மறைந்திருந்தால் சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளை பொய் சொல்லத் தொடங்கும்.

கணவன், மனைவியைப்பார்த்து பிள்ளையின் முன்னால் அகௌரவப்படுத்தித் தண்டிக்கும்போது பிள்ளை தாய்க்குக் கௌரவம் கொடுக்காது போகலாம். தந்தையின் பிள்ளைகளை, பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லித் தாய் பேசும்போது பிள்ளைகள் தந்தைமேல் நல்லெண்ணம் கொள்வது இல்லை.

பிள்ளைகள் பிறக்கும் நிலையில் பெற்றோர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும், சில பெற்றோர் பெண் பிள்ளை பிறந்ததும் அதை ஏற்ப தில்லை. இது தவறு. அது எந்த நிலையில் பிறந்ததோ அந்த நிலையில் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஏனைய பிள்ளைகளுடன் தனது பிள்ளையை ஒப்பிட்டுப்பார்த்து மற்றப் பிள்ளைகளுக்கிருப்பது இப்பிள்ளைக்கில்லாததைக் கண்டு குறைவாக எண்ணுவது தவறு. “ அந்தப் பிள்ளை நன்றாகப் படிக்கும். இது படிக்காது ” என ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பது பிழை.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுடன் தாராளமாகப் பழகுவதில் வேண்டும். சிரித்து மகிழ வேண்டும். வளர்ந்த பிள்ளைகளானால் அவர்களையும் சேர்த்துக் குடும்பத்தில் தீர்மானம் எடுப்பது நன்று. அவர்களிடமும் ஆலோசனைகளைக் கேட்க வேண்டும். பெற்றோர் தன்னை விரும்புகிறார்கள், மதிக்கிறார்கள் என்பதைப் பிள்ளை உணர்தல் வேண்டும்.

ஒரே விதத்தில் எல்லாப் பிள்ளைகளையும் கவனித்தல் வேண்டும். சில வேளைகளில் அடிக்கடி பிள்ளை பெறுவதால் ஒரு பிள்ளை வளர முன்பு மறு பிள்ளைக்கு அன்பு செலுத்தவேண்டி ஏற்படும். ஆகக் குறைந்தது இரு ஆண்டுகளாவது இரு குழந்தைகளுக்கிடையில் வயது இடைவெளி இருப்பது நன்று.

எல்லாவற்றிலும் பெற்றோர் பிள்ளைகளை வழிகாட்டுபவர்களாக இருக்க வேண்டும். பெற்றோரைப் பார்த்துப் பிள்ளைகள் நடமாடத் தொடங்குவர். இதுவே முன்மாதிரிகையாக எல்லாவற்றிலும் செயற்பட வேண்டும்.

பிள்ளைகளைத் திருத்தும்போதும் பெற்றோர் தமது ஆத்திரத்தைத் தீர்த்துக்கட்டும் விதத்தில் தண்டிப்பது தவறு. பிள்ளையின் வயதிற்கேற்ப தண்டனை கொடுக்க வேண்டும். தண்டனை கொடுக்கும் போதும் பெற்றோர் தான் விட்ட தவறுக்காக தன்மேல் உள்ள அக்கறையில் தண்டனை கொடுக்கிறார்கள் என்ற உணர்வு ஏற்படும் விதத்தில் நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்குச் செய்யவேண்டாம் என்று கூறிவிட்டுத் தாம் அதைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதேபோன்று பிள்ளைகளுக்குப் பொய்யான வாக்குறுதிகளைக் கொடுத்து ஏமாற்றுவது தவறு.

## பிள்ளைகளைத் தண்டிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை

1. கோபத்தில் கண்டிப்பது தவறு. நரம்புத்தளர்ச்சி, உடல் களைப்பு சோர்வு, ஆத்திரம் இவற்றிற்கு ஆளான பெற்றோர் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ளப் பிள்ளைகளைச் சில வேளைகளில் கண்டிக்கிறார்கள். நிதானத்தை இழந்த நிலையில் பிள்ளைகளை ஒருபோதும் தண்டிப்பது தவறு.
2. பிள்ளையின் சுய ஆற்றலுக்கு மிஞ்சியதை அவனிடம் எதிர்பார்த்து அவன் அதைச் செய்யாவிட்டால் தண்டிப்பது தவறு.
3. தண்டனை எதற்கு என்கிற காரணத்தைத் தெளிவாக்கிய பின்பே தண்டனை கொடுக்கவேண்டும்.
4. தண்டனையின் விளைவாய் பெற்றோர் மட்டில் பிள்ளைக்குப் பாசம் அதிகரிக்கவேண்டுமேயொழிய பயம் அதிகரிக்கக்கூடாது.
5. தண்டனை நியாயமானதாக இருக்க வேண்டும். குற்றத்திற்கு ஏற்றதாகத் தண்டனை இருக்க வேண்டும்.
6. அயலார் முன்பு பெற்றோர் பிள்ளையைத் தண்டிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட கருத்துக்களை நோக்கும்பொழுது பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் நல்ல தொடர்பு இருப்பதன் அவசியம் புலப்படும்.

### 13. முடிவுரை

குடும்பத்தில் கணவன், மனைவி இருவருக்குமிடையில் நல்ல உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளும்போது அது பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரிகையாக இருக்கும். பிள்ளைகள் பெற்றோருடனும், தமக்கிடையிலும் சமுதாயத்தில் மற்றவர்களுடனும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்துவர்.

இன்று சமுதாயத்தில் பலருடைய குடும்ப வாழ்வு சீரழிந்துள்ளது. கணவனின் பொறுப்பற்ற தன்மையால் மற்றவர்களும், மனைவியின் பொறுப்பற்ற தன்மையால் கணவன், பிள்ளைகளும் வேதனைப்படுவதைக் காணலாம். பிள்ளைகள் நல்ல பழக்கங்களைப் பழகுவது முதலில் குடும்பத்திலேயே. திருமணம் முடிப்பதற்கு மன வளர்ச்சி இல்லாமல் இருவரும் திருமணம் முடிப்பதால் குடும்ப வாழ்வு சிறப்புறுவதில்லை. ஆகக் குறைந்தது இருவரில் ஒருவராவது மன வளர்ச்சி அடைந்தவராக இருப்பின் குடும்ப வாழ்வு சிறப்புறும்.

அதுமட்டுமல்ல. முன்கூறிய கருத்துக்களை மனதில் பதித்து நாள்தோறும் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். ஒருவர் ஒருவரை அன்பு செய்தல் வேண்டும். பரித்தியாகம், செவிசாய்த்தல், மதித்தல், பாராட்டுதல். உண்மையின்படி நடத்தல் போன்றவற்றைப் பெற்றோர் மூலம் பிள்ளைகள் பழக வேண்டும். மற்றவர் இருக்கும் நிலையில் ஏற்றுக்கொண்டு அன்பு செய்தல் வேண்டும். எல்லா மதங்களிலும் அன்புக்கு முதலிடம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த அன்பின் அனுபவத்திற்கு வருவதன் மூலம் ஒவ்வொருவரும் தத்தமது மதத்தைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

இன்று எமது நாட்டிலே முக்கியமான பிரச்சினை அன்பு இல்லாத பிரச்சினையே. குடும்பத்தில் அன்புத் தொடர்பை நன்றாக அனுபவிக்கும்போது சமுதாயத்தில் மற்றவர்களுடனும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முடிகிறது. நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்தி அன்புடன் வாழும்பொழுது எமது குடும்பம் சொர்க்கமாக மாறும்.

இன்று எமது நாட்டில் ஏழை மக்களே அதிகமாக வாழ்கிறார்கள். ஆகவே நாமும் எளிமை வாழ்வின் மூலம் ஏழை மக்களை விடுதலையாக்குவோம். மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்திப் பழகுவோம்.

உள்ளவர்கள் இல்லாதவர்களுடன் தமது திறமை, அறிவு, பொருளாதாரத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வோம்.

ஆகவே மற்றவர்களோடு நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்த முதலில் தன்னை அறிந்து, தன்னோடு உறவு கொண்டு தன்னை அன்பு செய்ய வேண்டும். அதன் மூலம் மற்றவர்கள் இருக்கும் நிலையில் மற்றவர்களை ஏற்று அவர்களை அன்பு செய்வோம். மற்றவர்களுடன் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்துவோம். என்றும் இன்பமாக வாழ்வோம். மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரிகையான குடும்ப வாழ்வை வாழ்ந்துகாட்டுவோம். “ நல்ல குடும்ப வாழ்வுக்கு நல்ல உறவு தேவை ” என்பதை எமது வாழ்வில் காட்டுவோம்.

## உசாத்துணை நூல்கள்

### தமிழ்

1. ஜார்ஜ்கண்டத்தில், (தழுவல் ஆல்பின் ஜஸ்டஸ்), “ யார் இந்த நான்”, கொச்சின் பல்கலைக் கழக வெளியீடு. I, C. T. A. கொச்சின், 1990
2. அல்போன்ஸ், அ. நீ நான் அவன், புனித சின்னப்பர் வெளியீடு, சென்னை, 1987.
3. சுவாமி தாசன். வி. மா. அவன் அவள் அவர் (கிறிஸ்தவத் திருமணம்) குடும்ப மேய்ப்புப்பணி நிலையம், இளவாலை, 1981.
4. சுவாமி வல்தாரிக. மு. ஆவியிலே ஆளுமை முழுமையாக்கம், Praise the Lord வெளியீடு, நாகர் கோவில் 1986.

### சிங்களம்

5. ප්‍රනාන්දු, මර්චින්. විවාහයට සුදානම. පූර්ණ අධ්‍යාපණ ආයතනය ‘ ශ්‍රී ලංකා, 1986.
6. ජයසිංහ, ප්‍රනන්දිස්. ඔබයි ඔබේ පවුලයි, පවුල් සේවා මධ්‍යස්ථානය. අංක 1, 2, හලාවත, 1985.

9147514

91

14

077

✓ >

