இல்லறமே நல்லறம்

L ì dùLô i å Y¼Y ûUjRç
úNôU. SôLÄ eLm
B.Sc(Maths).,M.A(Socio).,M.B.A.,M.Sc(Psych).,B.L.,
ùYÇ«å
¿¸p @Tî uúP ` u

இல்லறமே நல்லறம்

கருக்கொண்டு வடிவமைத்தது

JFM. சோம. நாகலிங்கம்

B.Sc(Maths).,M.A(Socio).,M.B.A.,M.Sc(Psych).,B.L.,

மனித வள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்,

JCI பயிற்சி நிறுவனம், அமெரிக்கா.

வெளியீடு

நிகில் ஃபவுன்டேஷன்

1/759, நக்கீரர் தெரு, பாரத் நகர்,

திருப்பாலை, மதுரை — 14

இல்லறமே நல்லறம் – முதற்பதிப்பு 2001
இல்லறமே நல்லறம் – இரண்டாம் பதிப்பு 2002
இல்லறமே நல்லறம் – மூன்றாம் பதிப்பு 2007
ஃபேமிலி மேஜிக் – நான்காம் பதிப்பு 2009
இல்லறமே நல்லறம் – ஐந்தாம் பதிப்பு 28,அக்டோபர் 2012.

1000 படிகள்

கருக்கொண்டு வடிவமைத்தது
JFM.சோம. நாகலிங்கம்,
B.Sc(Maths).,M.A(Socio).,M.B.A.,M.Sc(Psych).,B.L.,
மனித வள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்,
JCI பல்கலைக் கழகம், அமெரிக்கா

©அனைத்து உரிமையும் ஆசிரியருக்கே

வடிவமைப்பு
JFM. அ. சுவக்கின்

அச்சாக்கம்
ஜோ ஆப்செட் செல் பேசி: 94432 79425

வெளியீடு
நிகில் ஃபவுன்டேஷன்
1/759, நக்கீரர் தெரு, பாரத் நகர், திருப்பாலை, மதுரை – 14.
தொலைபேசி எண்(0452) 2680200
செல் பேசி 9786996353

வியாபார நோக்கிலல்லாது சேவை நோக்கில் இந்த கையேட்டில் கூறப்பட்ட விஷயங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஆசிரியரின் எழுத்து பூர்வ அனுமதி தேவையில்லை. மூலத்திற்கான அங்கீகாரம் கொடுத்தால் நலம்.

1. இல்லறம் ஒரு இரசவாத அரங்கம்

அழகு தேவதைகள் அழுகாச்சி மனைவிகளாகிவிடல்
ஆர்வமுடைய இளைஞர்கள் அசமந்தங்கள் ஆகிவிடல்
அசமந்தங்கள் ஆகாய சூரர்களாதல்... ஏன் இப்படி.....?

தங்கப்பதக்கம் என்ற படத்தில் வரும் 'நல்லதோர் குடும்பம் பல்கலைக் கழகம்' என்ற பாடல் வரி தான் நினைவுக்கு வருகின்றது. எந்த பல்கலைக்கழகம் இவர்களை இப்படி மாற்றுகின்றது? ஆம் குடும்பம் என்ற பல்கலைக் கழகம்தான் இவர்களை இப்படி மாற்றுகின்றது.

தனி மனிதன் தக்கானாக வளர இல்லறம்தான் – குடும்பம்தான் அவனுக்கு

<u>அன்பின் முக்கியத்துவத்தையும்,</u>

<u>சேர்ந்து ஜெயிப்பதின் மகத்துவத்தையும்,</u>

<u>விட்டுக் கொடுத்தலின் சிறப்பினையும்</u>

<u>பொறுமை காத்தலையும்,</u>

<u>சினம் தவிர்த்தலையும்,</u>

இன்ன பிற பண்பு நலன்களையும் சொல்லிக் கொடுக்கும் பல்கலைக் கழகமாகத் திகழ்கின்றது.

பண்பாடும், நாகரீகமும் பழுக்கும் மரம்தான் குடும்பம். குடும்பம் பூக்காது போயிருக்குமேயானால் மானுடம் விலங்குகளின் பட்டியலில் விலாசம் பெற்றிருக்கும் என பட்டிமன்ற பாவலர் சாலமன் பாப்பையா கூறுவார். பண்டை மொழியான தமிழ் இலக்கியம் கூட காதலிலும், குடும்பத்திலுமே தன்னை முன்னுறுத்தி இருக்கிறது.

கருத்தொருமித்த தாம்பத்தியம் என்பது நல்லதோர் குடும்பத்தின் சிறப்பியல்பு. குடும்பம் என்ற பல்கலைக் கழகத்திலிருந்து நல்ல குணவான்கள் வெளி வருகின்றார்கள். இப்படிப்பட்ட குடும்பம் என்ற அமைப்பு ஏற்பட்டதைப் பற்றி பின்வருமாறு கூறுவர்.

கடவுள் ஆண், பெண்களைப் படைப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்கள் சேர்ந்து வாழ வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டான். மனித சமூக வளர்ச்சியே அவர்கள் சேர்ந்து வாழ்ந்ததன் அடிப்படையில் தான் ஏற்பட்டது. அப்படி அவர்கள் சேர்ந்து வாழ ஆரம்பித்தது குடும்பம் என்ற அமைப்பு வளர வழி கோலியது.

இப்படிப்பட்ட சமுதாய அடிப்படை அங்கமான குடும்பம் சிதறும் பொழுது அது சமுதாய நல்லிணக்கத்தின் பால் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகள் பலப்பல. அன்பு, அக்கறை இல்லாத குடும்பங்களி லிருந்துதான் கிரிமினல்கள் வருகிறார்கள் என்று உலக அளவிலான ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. குடும்பங்கள் கட்டுக்கோப்பாக இருந்தால் சமுதாயம் கட்டுக்கோப்பாக இருப்பது மட்டுமல்லாது அமைதிப் பூங்காவாகவும் திகழும் என்பதில் ஆச்சரியம் ஏதுமில்லை.

நேற்றுவரை சிரித்துக்கொண்டேயிருந்த இளம்பெண் இன்று திருமணமாவுடன் அழுகாச்சி மனைவியாகிவிட்டாள். கல்யாணமான முதல் மூன்று வருடங்களைப்பற்றி இப்படி விளையாட்டாகக் கூறுவர்.

முதல் வருடம் – கணவன் பேச மனைவி கேட்பது

இரண்டாம் வருடம் – மனைவி பேச கணவன் கேட்பது

மூன்றாம் வருடம் – இவர்கள் இருவரும் பேச சுற்றியிருப்போர் கேட்பது

ஏன் இந்த நிலை? இந்த இரசவாத அங்கமான இல்லறத்தைப் பற்றியும் அதனால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் பார்ப்போம்.

1.1 இல்லறமும் பிரச்சனைகளும்

வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களுடைய மனிதர்கள் ஒன்று சேர்ந்து வசிப்பது தான் இல்லறம். ஆகையால் இல்லறம் என்றாலே கருத்து வேறுபாடுகளும், பிரச்சனைகளும் சகஜம். கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படுவதற்கான, சுவாமி சுகபோதானந்தா கூறிய இரண்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. தர்க்கம் – தனக்கென ஒரு கருத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது
2. குதர்க்கம் – தான் ஏற்படுத்திக் கொண்ட கருத்துதான் சரியானது எனக் காரணங்களை அடுக்கிக் கொண்டே போவது.

கருத்து வேறுபாடுகள் நீங்க அவர் மூன்றாவது ஒரு படி பற்றிக் கூறுவார். அதற்குப் பெயர் விதர்க்கம். அதாவது மாறுபட்ட கருத்துக் களைத் தானே அலசிப் பார்த்து எது சரியானது என்று கண்டு ணர்ந்து அவரவர் கருத்துக்களை வலியுறுத்தாமல் புதிய வழியில் பயணிப்பது.

பிரச்சனை என்று ஒன்று வந்துவிட்டால் சிலர் நுணுகி, நுணுகிப் பார்த்து மிக அதிகமாக கற்பனை செய்து கொள்வர். இதை பூதக் கண்ணாடி அணுகுமுறை எனக் கூறுவர்.

சிலர் எத்தனை பெரிய பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தாலும் அதை முழுமையாக உணராமல், ‘இது ஒன்றுமே இல்லை, அலட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை’ என்ற தீவிரத்தை உணராத அணுகு முறையைப் பயன்படுத்துவர்

சிலரோ எத்தனை பெரிய பிரச்சனை என்று தெரிந்திருந்தும்

வேண்டிய நியாயமான அளவு முக்கியத்துவம் தராமல் வேண்டு மென்றே அலட்சியப்டுத்தும் அணுகுமுறை கொள்வர்.

வெகு சிலர் மட்டுமே பிரச்சனைகளின் தீவிரத்தை உணர்ந்து அதற் கான சரியான தீர்வை கண்டறிந்து அதை நோக்கி செயலாற்றுவர்.

இப்பேர்பட்ட இல்லறம் என்ற சிறப்பு வாய்ந்த அமைப்பின் அங்கங் களாகிய உங்களிடம் சில கேள்விகள்:

1. உங்களுக்குள் முரண்பாடுகள் முகம் காட்டுகின்றனவா?
2. சின்னஞ்சிறு கருத்து வேறுபாடுகள் சில நேரங்களில் வெடித்து வெப்பச் சிதறல்களை ஏற்படுத்தி விடுகின்றனவா?
3. விவாதம் என ஆரம்பித்தால் அதன் முடிவு தெரியாமல் போய் விடுகின்றதா?
4. உணர்ச்சிப் பிரவாகத்தில் வார்த்தைகள் தடித்து விடுகின்றனவா?
5. நாளடைவில் பேச்சு வார்த்தையே குறைய ஆரம்பித்துவிட்டதா?
6. வாய்ப்புக் கிட்டினால் ஒருவரை ஒருவர் காலை வாரும் பணி செவ்வனே நடக்கின்றதா?
7. உங்களில் ஒருவர் பிரச்சனையை தவிர்த்துவிடுதலோ அல்லது அந்த இடத்தைவிட்டு அகன்றுவிடுவதோ நடக்கின்றதா?
8. பரஸ்பரம் நம்பகத்தன்மை குறைந்து வருகின்றதா?
9. நச்சரிக்கும் மனைவி, அழுகாச்சி மவைி, அகங்காரக் கணவன் என இவற்றில் ஏதாவது ஒரு பெயரைப் பெற்றுள்ளீர்களா?

இப்படியெல்லாம் உங்கள் இல்லத்தில் நடக்கின்றதா? 90 சதவீத வீடுகளில் மேலே கூறப்பட்டவைகளில் பல சாதாரண, அன்றாட நிகழ்வுகளாகும். அதனால்தான் இல்லறம் என்ற அமைப்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பலமிழந்து கொண்டு வருகிறது.

1.2 இல்லறம் எதற்கு?

கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஓர் ஒப்பந்தமா? அல்லது அவரவர் தம் வசதிக்காகச் சேர்ந்திடும் அமைப்பா? இல்லையில்லை ‘அது

ஓர் அறப்பணியாற்ற' என்று பெரியவர்கள் கூறுகின்றனர். வள்ளுவனோ,

> *'அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை*
> *பண்பும் பயனும் அது'*. எனக் கூறுகிறான்.

அகவாழ்க்கைக்கு அன்பையும், புற வாழ்க்கைக்கு அறத்தையும் துணைக் கொண்டால் இல்லறம் பண்பும், பயனும் நிறைந்த நல்லறமாய்த் திகழும் என வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறி உள்ளான்.

ஆக, இந்த குடும்பம் என்ற அமைப்பிற்கு ஆதாரமாக அமைவது கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் ஆவார்கள். மேற்படி கணவன், மனைவி என்ற பட்டங்கள் திருமணம் என்ற சடங்கின் மூலம்தான் கிடைக்கின்றன.

1.3 திருமணம்

'இரு வேறு மனிதர்களின் இரண்டு வேறுபட்ட மனங்கள் ஒன்றா வதுதான். அவ்விரு மனங்களும் ஒன்றாகி இல்லறம் என்ற ஏணியின் படிகளில் ஏறி சிறந்த ஆன்மாக்களாக நற்கதி அடைவதேதான் இல்லற தர்மம்' என்று புனித நூல்கள் கூறுகின்றன. குடும்பம் என்ற அமைப்பின் முக்கியம்சங்களாக துணைவன், துணைவி என அவர்களைக் குறித்தாலும், ஆங்கிலத்தில் இரண்டு வார்த்தைகளையும் குறிக்கும் பொதுவான ஒரு சொல் 'ஸ்பௌவ்ஸ்' (Spouse) ஆகும். அதன் விளக்கத்தை, அந்த சொற்குறுக்க நீட்டிப்பை பின்வருமாறு காணலாம்.

S - Spiece & Spark (கார சாரமான வாழ்க்கை)

P - Plesure (சந்தோஷம்)

O - Opennes (ஒளிவு மறைவின்மை)

U - Understanding (புரிதல்)

S - Sacrifices (சின்னச் சின்னச் தியாகங்கள்)

E - Encourage (ஊக்கப்படுத்துதல்)

1.3.1 Spice & Spark (கார சாரமான வாழ்க்கை)

பெரும்பாலான இல்லங்களில் காலைக்காட்சி காதலுடன் கமகமக்கும் காப்பியாகவோ, கடுகடுத்த முகத்துடன் தேநீராகவோ அரங் கேறுகிறது. இன்னும் சிலர் தங்கள் கல்யாண நாளை மறந்து மனைவியிடம் நண்பனின் திருமண நாளுக்கு வாழ்த்துக்கள் அனுப்பச் சொல்வது, மனைவிக்கு நல்ல தலைவலியின் போது நண்பர்களை இரவு உணவிற்கு அழைத்து வருவது, கணவனின் தங்கை வந்ததனால் குழந்தைகளுடன் சென்று படுக்கச் செல்லும் மனைவி இப்படி பல காரசாரமான நிகழ்ச்சிகளுடன் நமது வாழ்க்கை நடைபோடுகிறது.

உங்கள் மனக்கண்ணில் உங்கள் இல்லத்தில் அன்றாடம் நடந் தேறும் நிகழ்ச்சிகளை சற்றே அசை போடுங்கள். எப்படி உள்ளது உங்கள் வாழ்க்கை?

உங்கள் வாழ்வை அதிக அளவில் பிரதிபலிக்கக் கூடிய வார்த்தைகளை வட்டமிடுங்கள்:

அமைதியான, ஆர்வமூட்டுகின்ற, உறுதிமிக்க,
இடர்பாடுகள் நிறைந்த, உற்சாகமூட்டுகின்ற, கடினமான,
கிளர்ச்சியூட்டுகின்ற குழப்பமான, சக்தி மிகுந்த,
சந்தோஷமான, சவால்கள் நிறைந்த, சலிப்பூட்டுகின்ற,
சிக்கலான, சுறுசுறுப்புமிக்க, சுவையற்ற,
செயல்திறன் கொண்ட, செயல்படுத்தும் வலிமை கொண்ட,
திகைப் பூட்டுகின்ற, திருப்தியான, பக்திமயமான, புதிரான,
படிப்பினையூட்டுகின்ற, பயமுறுத்துகின்ற, புளித்துப்போன,
போராட்டம் நிறைந்த, நமத்துப்போன, யதார்த்தமான,
ரசிக்கத்தக்க, வலிந்து செயலாற்றும் தன்மை கொண்ட,
வழக்கமான, வழவழவென்ற, விடாமுயற்சியுடைய, விளங்காத,
வேகம் சார்ந்த, வேதனைமிக்க, வேடிக்கை மிகுந்த...

நீங்கள் வட்டமிட்ட வார்த்தைகளில் உங்கள் வாழ்க்கையை மிக அதிக அளவில் பிரதிபலிக்கக் கூடிய நான்கு முக்கியமான வார்த்தைகளை எழுதுங்கள்.

1.............................. 2..............................

3.............................. 4............................

1.3.2 Pleasure (சந்தோஷம்)

இரண்டாம் எழுத்தின் நீட்சி மகிழ்ச்சியை உள்ளடக்கியுள்ளது. மகிழ்ச்சியில்லாத எந்த உறவும் நீடிக்காது. மானுட தேவைகளில் முதலிடம் வகிப்பது மகிழ்ச்சி தான். மகிழ்ச்சியில்லாத உறவை இப்படியும் பார்க்கலாம்

வெள்ளித் தட்டில் சுவையற்ற உணவு
எலுமிச்சை இல்லா எலுமிச்சை ஜூஸ்
பச்சை இல்லா புல்வெளி
அதிகாரம் இல்லா அரசியல்
தூக்கம் தரா மெத்தை

நல்ல தாம்பத்யம் உடல் ரீதியான சந்தோஷங்களையும், வீடு, தொழில், சமுதாயத்தில் ஏற்புடைய நிலை போன்றனவற்றின் மூலம் பொருள் ரீதியான சந்தோஷங்களையும், அக்கறை, தோழமை, ஒத்துப்போதும் தன்மை போன்றவற்றின் மூலம் உணர்வு ரீதியான சந்தோஷங்களையும் வழங்குகிறது.

சின்னச் சின்னப் பொருட்கள், விஷயங்கள், செயல்களிலும் கூட மிகப் பெரிய மகிழ்ச்சிகள் மறைந்திருக்கும். கண்களுக்கு முன் அவை வந்து தோன்றாது. நீங்கள்தான் அவற்றை தேடிப்பெற வேண்டும்.

1.3.3 Openness (ஒளிவு மறைவின்மை)

கணவன், மனைவி இருவரும்

இயல்புடன் இருப்பது

எண்ணுவதை, நினைப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்வது

எதிர்பார்ப்பைத் தெளிவுபடக் கூறுவது

விரும்பினவற்றை மற்றவரின் ஒத்துழைப்புடன் செயலாக்குவது

எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது போன்ற செயல்களின் மூலம் தங்களுக்கிடையில் ஓர் ஒளிவு மறைவற்ற சூழலை உருவாக்கிக் கொள்வது இயலும்.

1.3.4 Understanding (புரிதல்)

தன் துணையின்

- இயல்பை (Nature)
- மனோநிலையை (Moods)
- உணர்வு நிலையை (Temperament)
- தேவைகளை (Needs)
- ஆசைகளை (Desires)
- நடத்தையை (Behaviour)
- பிரதி செயலாக்கத்தைப் (Reaction and response) புரிந்து

கொள்வது அவசியம். மேலும் மற்றவர் நிலையில் தம்மை வைத்துப் பார்த்தல் அதிக நலம் பயக்கும். இவையெல்லாம் ஒளிவுமறைவற்ற தாம்பத்தியத்தின் மூலம் தான் சாத்தியம். உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுவது அப்பாதைக்கு ஒரு தீர்வைத் தரலாம் ஆனால் நீடித்த நிலைத்த உறவிற்கு அது பாதகமாகவே அமையும். பல நாள் திருடன் ஒரு நாள் அகப்படுவான் என்பது முதுமொழி. குட்டு ஒருநாள் வெளிப்பட்டால் இருக்கும் கொஞ்ச நஞ்ச நெருக்கமும் காணாமல் போய்விடும்.

1.3.5 Sacrifices (சின்னச் சின்ன தியாகங்கள்)

இரு மான் இணைகள் தாகத்தால் தவித்துக் கொண்டு இருந்த சூழலில் கிடைத்த சிறிதளவு நீரை தன் இணை குடிக்கட்டுமே என்று இரண்டுமே தாகத்தை தீர்த்துக்கொள்ளாமல் உயிரை விடும் கதையை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள் தானே. ஆக மெழுகுவர்த்தி போன்று தன்னையே எரித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. அதனால் வெறுப்பு தான் மிஞ்சும். பின்வரும் விஷயங்களை சற்றே விட்டுக்கொடுப்பது சாலச்சிறந்தது.

1. தான் என்ற அகங்காரம்
2. சின்னச்சின்ன ஆசைகள்
3 தனிப்பட்ட சந்தோஷங்கள்
4. நான், எனக்கு என்ற அணுகுமுறை
5. என்னை நன்றாகக் கவனித்துக் கொண்டால் நான் என் மனைவியை, கணவனை நேசிப்பேன்.

1.3.6 **Encourage (ஊக்கப்படுத்து)**

தன் துணைவரின், துணைவியின்

திறமைகளை
உடன்பாட்டுக் குணங்களை
தொழில் முனைப்பை
சாதனைகளை

ஒத்துப்போகும் தன்மையை ஊக்கப்படுத்தத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.பாராட்டுதலின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிப் பின் வரும் அத்தியாயங்களில் பார்ப்போம்.

பயிற்சி : கணவன், மனைவிக்கான ஆங்கில பதங்களின் விளக்கங் களை எழுத முயற்சிக்கவும். (கணவன், மனைவி சேர்ந்து செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது. மாதிரிக்கு பின்வரும் விளக்கங்கள்)

W	-	Worries	Worthy
I	-	Invited	Investment
F	-	For	For
E	-	Ever	Ever

H	-	Humane
U	-	Understanding
S	-	Sacrifices
B	-	Benevolent
A	-	Acceptance
N	-	Nurturing
D	-	Darling

2. ஒரு மாதிரியும் ஒவ்வொரு மாதிரியும்

கணவன், மனைவி இருவரும் ஒரே மாதிரியா, அல்லது ஒரு மாதிரியா, அல்லது ஒவ்வொரு மாதிரியா? ஒரு மாதிரி எல்லாம் ஒரே மாதிரி அல்ல. ஒரே மாதிரி எல்லாம் ஒவ்வொரு மாதிரி அல்ல என்பது போன்ற விளக்கங்களை இங்கு நான் தரப் போவதில்லை.

உடலியல் தேவைகளைப் பொறுத்த அளவில் (பசி, தாகம், தூக்கம்) தம்பதியர் இருவரும் ஒரே மாதிரிதான். ஆனால் மனம் சார்ந்த தேவைகளைப் பொறுத்த அளவில் இருவரும் ஒவ்வொரு மாதிரியாவர்.

முரண்பாடுகளின் ஆதி கருத்து வேறுபாடாக இருந்தால் அதன் அந்தம் பிரச்சனைகள்தான்.

இங்கு ஒருவர் மற்றவரைக் காயப்படுத்த வேண்டுமென்ற கட்டாய மில்லை. காயப்படுத்தப் போவதாக மற்றவர் நினைத்தால், உணர்ந்தால் கூட முரண்பாடுகள் முகம் காட்டிவிடும். இங்கு

உணர்ந்து ஊகிப்பது எல்லாமே மனம் சார்ந்த செயல்பாடுகள்தான். இன்னும் சொல்லப் போனால்

இவையெல்லாம் அவரவர் கண்ணோட்டத்தைப் பொறுத்துள்ளது. இரங்கராட்டின அனுபவம் ஒருவருக்கு சந்தோஷத்தையும், மற்றொரு வருக்கு மோசமான ஞாபகமூட்டலையும் ஏற்படுத்தும். ஒரு தடவை ஆற்காட்டில் ஒரு பயிற்சி வகுப்பில் பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும் ஒரு இரங்கராட்டினத்தில் ஏற்றிவிட்ட பொழுது ஒரு பங்கேற்பாளர் நிகழ்ச்சியை விட்டே காணாமல் போனது இதை உறுதிப் படுத்துகின்றது. இது கண்ணோட்டங்களிலுள்ள வேறுபாடுகளைத் தெள்ளிதின் எடுத்துரைக்கின்றது.

2.1 உடலியல் வேறுபாடுகள்

ஆண், பெண் உடலமைப்பு வேறுபாடுகள் உள்ளங்கை நெல்லிக் கனி. இருந்த போதிலும் அவர்கள் செயலாக்கத்தை மாறுபடுத்திக் காண்பிக்கும் முக்கிய சில வேறுபாடுகளை இங்கே பார்ப்போம்.

ஆண், பெண் சமம் என்ற வாதம் அரசியல் சம்பந்தப்பட்டது. ஆனால் அவர்தம் வேறுபாடுகள் விஞ்ஞானம் சம்பந்தப்பட்டவை.

அவர்கள் மூளை, உடல் ஆகியவற்றின் வேறுபட்ட பரிணாம வளர்ச்சி அவர்களுடைய தனிப்பட்ட செயல்பாடுகள் மற்றும் சூழ்நிலைக் கேற்றவாறு தம்மை மாற்றிக் கொள்ளும் விதத்தைப் பொறுத்து ஏற்பட்டது. வேட்டைக்காரனுக்கும், கூட்டைப் (குகையைப்) பாதுகாப்பவளுக்குமுள்ள வேறுபாடுகள்தான் அவை.

2.1.1 ஓய்வெடுத்தல்

ஒரு ஆண் ஓய்வெடுக்கும் பொழுது அவனது மூளையில் 70 சதவீத மின்காந்த செயல்பாடுகள் நிறுத்தப்பட்டு விடுகின்றன. ஆனால் பெண்ணிற்கோ 90 சதவீத செயல்பாடுகள் மூளையில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன எனக் கண்டறிந்தனர். தொடர்ச்சியாக தன் சுற்றுப்புறத்திலிருந்து தகவல்களைப் பெறுவதும் அதை ஆய்வு செய்வதுமான செயல்பாடுகள் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஆகையால் தான், நடுராத்திரியில் நம்மை எழுப்பி என்னங்க

மாடியிலே ஏதோ கல் விழுந்த மாதிரி இருக்கே, அந்தப் பின்புறக் குழாய் சொட்டு வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றது, அதை அடைத்து விட்டு வாருங்கள்என்பது போன்று தூக்கத்ததிலும் ஒரு விழிப்பு நிலையில் தான் பெண்கள் தூங்குவார்கள் ஆனால் ஆண்களுக்கு தூக்கத்தில் இப்படிப்பட்ட இடையூறுகள் இருப்பதில்லை. ஆண்களுக்கு இந்த மாதிரியான விழிப்புணர்வுகள் இருப்பதில்லை, இதுபோன்ற சத்தங்களைக் கடந்த ஓர் யோகநிலைத் தூக்கம் தான் அவர்கள் சொத்து.

மேலும் இப்படி ஒரு விழிப்புணர்வுக்குச் சொந்தக் காரிகளாக இருப்பதால் தான் அவளுக்கு தன் குழந்தைகளின் நண்பர்கள், நம்பிக்கைகள், கனவுகள், ரகசியமான பயங்கள், என்ன நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். என்ன உணர்கின்றார்கள். என்ன மாதிரி குறும்புத்தனத்திற்குத் தயாராகிக் கொண்டிருக் கின்றார்கள் என்பதெல்லாம் தெரியும்.

பெரும்பான்மையான ஆண்களுக்கு குட்டி மனிதர்கள் சிலர் அந்த வீட்டில் வசித்து வருகின்றார்கள் என்பது மட்டும் தான் தெரியும். குழந்தைகள் என்ன படிக்கின்றார்கள் என்ற கேள்விக்கு மனைவியைக் கேட்காமல் சரியான விடை சொல்லும் ஆண்கள் மிகச் சிலரே.

2.1.2 கண்கள்

ஒவ்வொருவர் கண்ணிலும் 130 மில்லியன் குச்சி அமைப்பு செல்கள் கறுப்பு வெள்ளை நிறத்தை அறிந்து கொள்ளப் பயன்படுகின்றன. கிட்டத்தட்ட 7 மில்லியன் கூம்பு வடிவ செல்கள் நிறங்களைக் கண்டறிய உதவுகின்றன. இந்த செல்களுக்கு அடிப்படை X குரோமோசோம் ஆகும். பெண்களுக்கு X குரோமோசோம் 2 மடங்கு இருப்பதால் அவர்கள் நிறங்களைப் பற்றிய ஆழமான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள்.

பொதுவாக ஆண்கள் சிவப்பு, ஊதா, பச்சை என்ற மூன்று அடிப்படை நிறங்களையே உபயோகப்படுத்துவர். பெண்களோ

போன், அக்குவா, டீல், ஆப்பிள் பச்சை, பாகற்காய் பச்சை, காப்பர் சல்பேட் பச்சை என்று விதவிதமான நிறங்களைப் பற்றி பேசுவர். ஆண்களுக்கு நிறங்களைப் பற்றிய தெளிவு இந்தளவு இல்லாததால் தான் இன்றளவும் பொதுஇடங்களில் கலர் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் என்ற குற்றச்சாட்டும் கூறப்படுகின்றது.

2.1.3 வெண்விழிப்படலம்

மற்ற பாலூட்டிகளைக் காட்டிலும் மனிதர்களின் கண்களில் வெண் விழிப் படலம் அதிக அளவில் உள்ளது. இது ஒரு பொருளை ஊன்றி பார்ப்பதற்கும், கண் அசைவிற்கும் அதிகம் துணை புரிகின்றது. இன்னும் சொல்லப்போனால் பெண்களின் கண்களில் வெண்விழிப் படலம் சற்றே கூடுதலாக உள்ளது. இவை அவர்களை பக்கவாட்டுப் பார்வை நிபுணிகளாக்கி உள்ளது.

ஆண், சேணம் கட்டிய குதிரை அக்கம் பக்கம் பார்க்காது நேராகச் செல்வது போல் சுற்றியிருக்கும் பொருட்களால் கவரப்படாது, சற்றே தூரத்தில் உள்ள பொருளை, இலக்கினைக் கூர்ந்து பார்ப்பதில் நிபுணன் ஆகிறான். பைனாக்குலர் போல் அவன் பார்வையின் சக்தி அமைந்துள்ளது. ஆக இன்றளவும் ஒரு வேட்டைக்காரனின் சிறப்பியல்பு அவனுடன் கூடவே வந்துள்ளது.

இதனால் தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் பொருட்களைத் தேட முயலும் பொழுது சற்றே தடுமாறுகிறான். மனைவி முன் கேலிப் பொருளா கிறான். ஆஸ்திரேலியா நாட்டு புள்ளி விவரப்படி பாதசாரிப் ஆண்கள் விபத்துக்குள்ளாவது பெண்களைப் போல் இரு மடங்கு. இதற்குக் காரணம் பக்கவாட்டுப் பார்வை குறைவாக இருப்பதும் வலிய அபாயத்தைப் பொருட்படுத்தாது சாலைகளைக் கடப்பதும்தான்.

இதற்கு முக்கியமான காரணம் என்னவென்றால், ஒரு வேட்டைக்காரனாக தூரத்தில் உள்ள இலக்கை கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டிய நிலையில் இருந்ததுதான். சேணம் கட்டிய குதிரை போல் பார்ப்பதை வளர்த்துக் கொண்டதால்தான் இலக்கிலிருந்து அவன் கவனம் சிதறவில்லை. ஆக பல தலைமுறைகள் தாண்டிய பிறகும் குகை மனிதனின் ஆதிக்கம் மாறிவிடவில்லை.

பெண்களுக்கோ, தனது குகைக்குள், தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கு அந்நியர்களாலோ, பூச்சிகளாலோ எந்த ஒரு ஆபத்தும் வந்துவிடக் கூடாது என்ற கவனத்தில் இருக்க வேண்டிய தேவை இருந்ததால் தான் அவர்கள் பக்கவாட்டுப் பார்வை விரிந்து சிறந்தது. இதனால்தான் பொருட்களைத் தேடும் பொழுது அவர்கள் அதிகமாக தலையைத் திருப்புவதில்லை. ஆனால், ஆண்களுக்கோ அலமாரி யில் இருக்கும் பொருளைத் தலையைத் திருப்பாமல் கண்டுபிடிப்பது சிரமம். அதே சமயத்தில் அவர்களால் தூரத்திலிருக்கும் உணவகத் திற்கு எந்த ஒரு சிரமமுமில்லாம் வழி கண்டறிந்து செல்ல முடியும்.

வீட்டில் அலமாரியிலிருந்து ஒரு பொருளை எடுக்கச் சொல்லி அதை ஆண்களும் தேடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது பின்னாடி இருந்து ஒரு கை வந்து அந்தப்பொருளை சரியாக எடுத்து விட்டு கண்ணுக்குமுன் ஆட வேண்டுமோ என்று ஆண்களை நையாண்டி செய்வது அநேக வீடுகளில் அன்றாட நிகழ்வாக உள்ளது. இதனால் தான் ஓர் ஆணால், ஒரு பெண்ணிடம் நேரில் பொய் கூறுவது சிரமமாக உள்ளது. டெலிபோனிலோ, கடிதத்திலோ எளிதில் பொய் கூறிவிட முடியும். நேரடியாக என்று வந்துவிட்டால் விளக்குகளை அணைத்தாலோ அல்லது தன்னை ஒரு போர்வையால் பொத்திக் கொண்டாலோதான் அவனால் ஒரு பெண்ணிடம் பொய் சொல்ல முடியும். ஒரு பெண்ணால் அவன் சொற்களுக்கும் அங்க மொழிக்கு மான வித்தியாசத்தை எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒரு பெண்ணால் இன்னொரு பெண் மனதளவில் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பதைப் பார்த்தமாத்திரத்திலேயே எளிதாகக் கண்டறிந்துவிட முடியும். ஆனால் ஆண்கள், அவள் அழுகையைப் பார்த்தோ அல்லது அவள் கையை காலை உதைத்தாலோ அல்லது கன்னத்தில் அறைந்து கொண்டால் மட்டுமே அவள் காயப்பட்டிருக் கிறாள் எனக் கண்டறிய முடியும்.

இப்படி ஒரு சிறப்புடைய பெண்ணின் குறையைப் பற்றி ஒரு ஆண் கூறினான், ‘நான் 20 அடி தூரத்தில் வரும் பொழுதே எனது கோட்டில் இருக்கும் முடியை என் மனைவி எளிதில் கண்டறிந்து

விடுவாள். ஆனால் காரை பின்னால் செலுத்தினால் காரேஜ் சுவரில் இடித்துவிடுவாள்'.

2.2 மனரீதியான வேறுபாடுகள்

உடல் ரீதியான வேறுபாடுகள் மட்டுமல்ல, மனரீதியாகவும் பல வேறுபாடுகள் உள்ளன. இந்த வேறுபாடுகளைத் தெரிந்து கொண்டு புரிந்து கொண்டு செயல்படுவது இல்லற உறவை மேம்படுத்தும்.

இந்த வேறு பாடுகளை புரிந்து கொள்ளும் திறன் உங்கள் கண்ணோட்டத்தைப் பொறுத்தது. அது உங்களின் கூர்ந்து கவனிக்கும் திறனையும் சார்ந்தே அமைந்துள்ளது.

பின்வரும் கதையைப் படித்துக் கீழ் வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்க முயலுங்கள்.

ஒரு வியாபாரி கடை விளக்குகளை அணைக்க முற்படும் போது ஒருவன் அங்கு வந்து அதிகாரத்துடன் பணம் கேட்டான். முதலாளி பணப்பட்டியல் (cash register) பெட்டியைத் திறந்தார்.

	உண்மை	பொய்	?
1. முதலாளி கடையின் விளக்குகளை அணைத்த பிறகு ஒரு மனிதன் வந்தான்			
2. திருடன் ஒரு ஆண்			
3. அந்த மனிதன் அதிகாரத்துடன் பணம் கேட்கவில்லை			
4. Cash Registerஐத் திறந்தவன்தான் கடை முதலாளி			
5. கடை முதலாளி Cash Registerல் இருப்பதை அள்ளிக்கொண்டு ஓடிவிட்டார்			
6. யாரோ ஒருவர் Cash Registerஐத் திறந்தார்			
7. அதிகாரத்துடன் பணம் கேட்ட திருடன் Cash Registerல் இருப்பதை அள்ளிக் கொண்டு வெளியே ஓடினான்.			

	உண்மை	பொய்	?
8. Cash Registerல் பணம் இருந்திருப்பினும் எவ்வளவு இருக்கிறது என கூறப்பட வில்லை.			
9. திருடன் கடை முதலாளியிடம் அதிகார மாகப் பணம் கேட்டான்.			
10. கதை மூவரைப் பற்றிக் கூறப்பட்டு இருக்கின்றது. கடை முதலாளி, பணம் கேட்டவன் மற்றும் போலீஸ்.			
11. கீழ்க்கண்டவைகள் கதைக்கு உண்மை யானவை. ஒருவன் பணம் கேட்டான். Cash Register திறக்கப்பட்டது. அதன் பொருட்கள் அள்ளப்பட்டன. ஒருவன் கடையிலிருந்து வேகமாக வெளியே சென்றான்.			

(இதற்கான விடை 63ம் பக்கம் பார்க்க)

2.3 ஆண் பெண் வேறுபாடுகள்

வெற்றிகரமான குடும்பங்களின் எண்ணிகை நாளுக்கு நாள் குறைந்து வருகின்றன. என்ன செய்வது? குடும்பம் என்ற பல்கலைக் கழகத்தை உருவாக்கு எளிதான காரியம் அன்று. அதற்குத் தேவை பரஸ்பர அன்பு செலுத்துதல், பரஸ்பர வெற்றி மனோபாவம், கூட்டாற்றல், குடும்பத்திற்கான பாரம்பரியம், விட்டுக் கொடுத்தல், மற்றவர் நிலையில் தம்மை வைத்துப் பார்த்தல், பொறுமை போன்றவை. இவை அனைத்திற்கும் மேல் மிக முக்கியமான ஒன்று ஒருவரையொருவர் பரஸ்பரம் புரிந்துகொள்ளுதல் ஆகும். அடிப்படையில் கணவன் மனைவிக் கிடையிலான வேற்றுமைகளைப் புரிந்து, கொண்டாடி ஒற்றுமைக்கான வழி வகுத்துக் கொண்டால் வெற்றி நிச்சயம்.

3. ஒருவரையோருவர் புரிந்து கொள்ளல்

அடிப்படை இயல்புகளில் கணவன் வேறு, மனைவி வேறு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மிக அவசியம். முனைவர் ஜான் கிரே ஆண்களை செவ்வாய் வாசிகள் என்றும் பெண்கள் சுக்கிரன் வாசிகள் என்றும் கூறுவர். ஆண், பெண் உடலமைப்பில் மட்டுமல்ல, செயல்பாடுகளிலும் வேறுபாடுடையவர் எனக் கூறுவர். பின்வரும் அட்டவணை இதை நன்கு விளக்குகின்றது.

ஆண்கள்	பெண்கள்
அதிகாரம், திறமை, செயல் திறன், சாதனை, போன்றவை களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பர்.	அன்பு, தொடர்பு கொள்ளல், அழகு ரசனை, உறவுகள் போன் றவற்றுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பர்.
சாதனை செய்யும் திறனை வைத்துத் தம்மை தாமே எடை போடுவர்	உணர்வுகளாலும், உறவுகளின் தரத்தாலும் தம்மைத் தாமே எடைபோடுவர்.

ஆண்கள்	பெண்கள்
தம்மை நிரூபிக்க முயற்சிப் பதிலும் தன் அதிகாரம், திறன் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்வதிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவர்.	துணையாக இருப்பதிலும், உதவி செய்வதிலும் ஒருவரை யொருவர் பேணுவதிலும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவர்.
சாதனைகளாலும், வெற்றி களாலும் நிறைவைப் பெறுவர்	பகிர்ந்து கொள்ளுதலிலும், உறவுகள் மேம்பாட்டாலும் நிறைவை உணர்வர்.
தேவையற்ற ஆலோசனைகளை வெறுப்பர். தன்னால் தீர்வு காண முடியாத போதுதான் மற்றவரிடம் பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசுவர்.	பிரச்சனைகள் பற்றிப் பேச விரும்புவர். பேசவிடாது தீர்வுகள் கூறப்படுவதை வெறுப்பர்
உதவி எதிர்பார்ப்பது பலவீனம் என எண்ணுவர்	உதவி எதிர்பார்ப்பதும் உதவி செய்வதும் அன்பின் வெளிப் பாடாக உணர்வர் பார்ப்பதும் உதவி செய்வதும்

ஆண், பெண் இருபாலரும் செயலில் மட்டுமல்ல. பேசுவதில், எண்ணங்களில், உணர்வில், கண்ணோட்டத்தில், உணர்வை வெளிப் படுத்துவதில், அன்பு செலுத்துவதில், தேவைகளில், பாராட்டுவதில் என்று அநேக விஷயங்களில் வேறுபாடுகள் உடையவர்கள். வெவ்வேறு கிரகவாசிகள் வெவ்வேறுவிதமான அங்கீகாரம் எதிர்பார்த்தும் வாழ்கின்றனர்.

எங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தவை

மிகவும் பிடித்தவை	எனக்கு	எனது துணைக்கு
நிறம்	....	....
உணவு வகை	....	....
கடவுள்	....	....
அரசியல் தலைவர்	....	....
திரைப்பட நடிகர்	....	....
திரைப்பட நடிகை	....	....
ஆண் பின்னணிப் பாடகர்	....	....
பெண் பின்னணிப் பாடகி	....	....
தொலைக்காட்சி	....	....
நெடுந்தொடர்	....	....
பத்திரிக்கை	....	....
ஆண், பெண் எழுத்தாளர்	....	....
விளையாட்டு வீரர்	....	....
அடிக்கடிச் செல்ல விரும்பும் இடம்	....	....
பொழுது போக்கு	....	....
கெட்ட பழக்கம் ஏதாவது	....	....

3.1 ஆண், பெண் உறவில் இடர்பாடுகள் ஏன்?

தீர்வுகள் முக்கியமல்ல. பொறுமையாகக் கவனித்தலே முக்கியம். பெண்கள் பொதுவாகத் தங்கள் பிரச்சனைகளை மற்றும் எண்ணங் களைத் தம் கணவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளவே விரும்புகின்றனர். ஆண்களோ தம்தம் மனைவிமார்களுக்கு உதவுவதாக எண்ணிக் கொண்டு வரிசையாக அவர்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேச விடாது உடனுக்குடன் தீர்வுகளைக் கூறிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

கமலா என்ற பெண்மணி வேலைக்குச் சென்று திரும்பியவுடன் தன் வேலைப் பளுவைப் பற்றி தன் கணவனிடம் பேச ஆசைப் படுகின்றாள்.

கமலா: எவ்வளவு வேலை? எனக்கு நேரமே கிடைக்க மாட்டேங்குது.

ராமன்: ஏன் இப்படிக் கஷ்டப்பட்டு வேலை பாக்குறே? வேலையை விட்டுறு பேசாம.

கமாலா: ஆனா, எனக்கு இந்த வேலை ரொம்ப பிடிச்சிருக்கே. பிரச்சனை என்னன்னா, நின்ன இடத்திலேயே எல்லாத்தையும் மாத்தனும்னு நினைக்கிறாங்க.

ராமன்: அவங்க சொல்றதெல்லாம் நீ கேட்டுட்டிருக்காத, உன்னால என்ன முடியுமோ அதை மட்டும் செய்.

கமலா: என்னாலேயே என்னை நம்ப முடியலே. இன்னைக்கு அத்தைட்ட போன்ல பேச மறந்துட்டேன்.

ராமன்: அதைப் பத்திக் கவலைப் படாதே, அவங்க புரிஞ்சுக்கு வாங்க.

கமலா: உங்களுக்குத் ரொம்பத் தெரியுமோ? அவங்க நான் பேசனும்னு எதிர்பாப்பாங்க

ராமன்: நீ தேவையில்லாம ரொம்ப கவலைப்படுற. அதனாலதான் சந்தோஷமில்லாம இருக்க.

கமலா: (கோபமாக) நான் ஒண்ணும் எப்பவும் சந்தோஷமில்லாம இருக்கல. நான் சொல்றத உங்களால கொஞ்ச நேரங்கூட பொறுமையாகக் கேக்க முடியல.

ராமன்: இல்ல இல்ல நான் கேட்டுட்டுதான் இருக்கேன்.

வீட்டுக்கு வரும்போது ஒரு நெருக்கத்தையும், தோழமையையும் எதிர்பார்த்து வந்த கமலா ஏமாற்றமடைந்து விடுகிறாள். ராமனும் அப்படியே ஆகிவிடுகிறான். எங்கே தப்பு நடந்ததுன்னு அவனுக்குத் தெரியவில்லை. உதவி செய்ய வேண்டும் என நினைத்து கமலாவின் பிரச்சனைகளுக்காக அவன் கூறிய தீர்வுகள் உபயோகப்படவில்லை.

தீர்வு ஏதும் கூறாமல் பொறுமையாகக் கேட்பதன் முக்கியத்துவம் ராமனுக்குத் தெரியவில்லை. பொதுவாக ஒரு பெண் மற்றவர்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது தீர்வு ஏதும் கூற மாட்டாள். அவளைப் பொறுத்தளவில் மற்றவர்கள் பேசும் பொழுது அவர்கள் நிலையிலிருந்து கவனிப்பதும் அவர்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதும்தான் அவளுக்கு முக்கியமாகப்படும்.

கமலா நிலையில் தன்னை வைத்துப் பொறுமையாகக் கேட்டு அவளைப் புரிந்து கொள்வதே ராமன் செய்ய வேண்டியது. பின்வரும் உரையாடலைப் பார்ப்போம்.

கமலா: எவ்வளவு வேலை? கொஞ்சங்கூட நேரமேயில்லை.

ராமன்: (நன்றாக மூச்சை இழுத்துவிடுகிறான். பின் மெல்லச் சொல்கிறான்) இன்று அதிக வேலையோ?

கமலா: ஒரு நொடியிலே எல்லாத்தையும் மாத்திடனும்னு நினைக்கிறாங்க. எனக்கு என்ன பண்றதுன்னு தெரியல.

ராமன்: ம்...ம்..ம்..

கமலா: அத்தைட்ட கூட போன்ல பேச மறந்திட்டேன்.

ராமன்: ஐயோ, அப்படியா?

கமலா: அவங்களுக்கு என்னோட தேவை இப்ப ரொம்ப அதிகம். எனக்கு ரொம்ப கஷ்டமாயிருக்கு

ராமன்: நீதான் எவ்வளவு பாசமாயிருக்க. இங்க வா. (என்றழைத்து ஆறுதலாக அணைக்கிறான்)

அவளும் அவன் கைகளுக்குள் அடைக்கலமாகி பெருமூச்சு விடுகிறாள். தன் படபடப்பெல்லாம் அடங்கி மனது அமைதியானது போன்று உணர்கின்றாள்.

கமலா: உங்ககிட்டப் பேசிட்டிருந்தாலே மனசு லோசாயிடுது. என்னையத்தான் எவ்வளவு சந்தோஷமா வச்சிருக்கீங்க. இதற்கெல்லாம் நான் எவ்வளவோ நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கேன்.

ராமன் இங்கு தீர்வு ஏதும் சொல்லாமல் பொறுமையாகக் கவனிப்பது மட்டுமே மிகச் சிறந்த தீர்வாக இருப்பதைக் கண்டறிகிறான். அதற்காக யோசனையே கூறக்கூடாது என்பது அல்ல கமலா பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசும் நேரத்தில் கவனிக்க மட்டும் செய்து, பின் நேரம் வாய்க்கும் பொழுது சரியான அணுகு முறையுடன் யோசனை கூறினால் கமலா கேட்டுக் கொள்வாள்.

3.2 தேவையற்றபொழுது ஆலோசனை சொல்வதை விட்டுவிடுவதே ஆரேக்கியம்.

பெண்கள் தமக்குத் தெரியாமலேயே அல்லது எந்த ஒரு உள் நோக்கமுமின்றியே தான் மிகவும் நேசிப்பவர்களை எளிதில் காயப்படுத்திவிடுவர்.

ராமனும் கமலாவும் ஒரு விருந்திற்குச் செல்கிறார்கள். ராமன் கார் ஓட்டிச் செல்கின்றான். 20 நிமிடம் ஆச்சு. ஒரே பிளாக்கைத் திரும்ப திரும்ப சுற்றிவருகின்றான் ராமன். அவன் வழியைத் தவறவிட்டதை உணர்ந்த கமலா யாரிடமாவது உதவி கேட்கச் சொல்கின்றாள். ராமன் அமைதியா இருந்துடறான். கடைசியில் விருந்துக்கு எப்படியோ வந்துடறாங்க. ஆனால் அன்று மாலை முழுவதும் இருவருக்குள்ளும் ஓர் இறுக்கம் நிலவ ஆரம்பித்து விடுகிறது. கமலாவிற்கோ என்ன காரணம்னு தெரியலை.

அவளைப் பொறுத்தளவில் அவள் மனதில் ஓடிய எண்ணமானது, ‘உன்னையே அளவு கடந்து நேசிப்பதால்தான் உதவி செய்ய வந்தேன்’. அவன் மனதில் ஓடிய எண்ணமானது, ‘விருந்து நடக்கிற இடத்துக்கு கூட்டிட்டுப் போயிருவீங்கன்னு எனக்கு நம்பிக்கையில்லை உங்களுக்கு திறமை பத்தாது’.

ராமனைப் பொறுத்தளவில் அவனுக்கு ஆலோசனை சொல்வது என்பது அவனை அவமானப்படுத்துவதைப் போல் ஆண்கள் பொதுவாக வலிந்து ஆலோசனை கூற மாட்டார்கள். இன்னொரு ஆணை கௌரவிப்பது என்பது அவனது பிரச்சனையை அவனே தீர்த்துக் கொள்ள அனுமதிப்பதுதான்.

திரும்ப அதே சூழல். ராமன் வழியைத் தவறவிட்டுத் தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறான். கமலாவோ நன்கு மூச்சை இழுத்துவிட்டு மனதிற்குள்ளேயே ராமன் தங்களுக்காக எவ்வளவு முயற்சி செய்கின்றான் எனப் பாராட்டுகின்றான். இராமனுக்கும் இத்தகைய அங்கீகாரமும், நம்பிக்கையும் பிடித்திருக்கின்றது.

ஒரு பெண்ணை பொறுத்தளவில் ஆலோசனை சொல்வதே தனது அன்பை வெளிப்படுத்துவதுதான். ஆனால் இங்கு ராமனுக்கு தோன்றுவதோ, இந்த ஒரு சிறிய விஷயத்திற்கே என்னை நம்ப வில்லையே நாளைக்கு பெரிய சாதனையை என்னால் செய்ய முடியும் என்று இவள் எப்படி நம்புவாள்?

ஆக மேலே நாம் பார்த்தவைகளிலிருந்து தெரிவது என்னவென்றால் கணவன் தீர்வுகளை உடனுக்குடன் கூறாமல் அமைதியாகத் தன் மனைவியின் நிலையில் தன்னை வைத்துக் கொண்டு கவனிப்பதுதான்.

அதுபோல ஒரு பெண்ணானவள் தேவையற்ற நேரங்களில் வலிந்து சென்று ஆலோசனை சொல்வதோ, தன் கணவன் செய்கைகளை குற்றக் கண் கொண்டு பார்ப்பதோ இல்லாமல் நடந்து கொள்வது தான். ஒரு தடவை எனது நண்பருடன் மூன்று மணி நேரம் காரில் சென்றேன். முன் இருக்கையில் அவருடன் அவர் மனைவி அமர்ந்து வந்தார். பொதுவாகப் பெண்கள் காரோட்டுவதற்கு லைசன்ஸ் வாங்காவிட்டால் கூட எப்படி வண்டி ஓட்டுவதென்று வழிமுழுவதும் தத்தம் கணவர்களுக்கு ஆலோசனை கூறிக்கொண்டே வருவர். ஆனால் எனது நண்பரின் மனைவியோ அமைதியாக வந்தார். அவரது நடவடிக்கை ஒரு உதாரண மனைவியாக அமைந்து இருந்தது. பயணம் முடிந்தவுடன் அவரது நடவடிக்கைக்காக நான் அவரை வாயாரப் பாராட்டினேன். ஆனால் அவர் கூறிய பதிலோ, நான் ஏதாவது பேசினால் இந்த மனிதன் கத்துவாரே. அதனால் தான் அமைதியாக வந்தேன் என்பது தான். ஆக பெண்கள் பொதுவாக ஒரே மாதிரி தான் என்பது மேலே கண்ட உதாரணம் மூலம் உறுதிப்பட்டது.

3.3 மனைவி கணவனின் தீர்வுகளை எதிர்ப்பது ஏன்?

கணவனின் தீர்வுகளை மனைவி ஏற்றுக் கொள்ளாத பொழுது கணவன் தன் திறமை கேள்விக்குரியதாகிறது என எண்ணுகின் றான். விளைவு தன்னைத் தன் மனைவி நம்பவில்லை பாராட்ட வில்லை என நினைத்து அவள் மீதான அவன் கரிசனம் குறை ஆரம்பிக்கின்றது. அது மட்டுமல்ல பொறுமையுடன் கவனிப்பதும் குறைகின்றது.

உண்மையிலேயே அவள் எதிர்பார்ப்பான ஆதரவைத் தருவதும் அவள் நிலையில் வைத்து அவளைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப் பதும்தான் கணவன் செய்ய வேண்டியது.

ஆனால் பெரும்பாலான நேரங்களில் மனைவியின் உணர்வுகளை தவறுதலாக அலட்சியப்படுத்துவிட்டு தீர்வுகளை கணவன்மார்கள் கூறிவிடுகின்றனர். அத்தகைய உதாரணங்கள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

1. நீ ரொம்ப கவலைப்படாதே
2. ஆனால் நான் சொன்னது அது அல்ல
3. இது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல
4. மன்னிச்சுக்கோ, இதை இப்பவே இப்படியே மறந்துருவோம்.
5. நீ ஏன் இதைச் செய்யக்கூடாது?
6. நாமதான் பேசிட்டிருக்கோமே
7. நான் ஒண்ணும் அதை நினைச்சு சொல்லலை. நீ தேவை யில்லாம வருத்தபடாதே
8. என்னதான் சொல்ல வர்றே?
9. நீ எப்படிச் சொல்லலாம். போன வாரம் ஒரு நாள் முழுவதும் நான் உன் கூடவே இருந்தேன்.
10. சரி, சரி வீட்டை நான் சுத்தம் பண்ணி விடுகிறேன். சந்தோஷம்தானே?

11. இங்கே பார், இதுல நாம ஒன்னும் செய்ய முடியாது.
12. உன்னை மத்தவங்க இப்படி நடத்தறத எப்படி அனுமதிக்கிறே? அவங்களை மறந்துறு.
13. உனக்கு சந்தோஷமில்லைன்னா, நாம விவாகரத்துதான் வாங்கிக்கணும்.
14. சரி, சரி நீ இப்ப இருந்தே செய்ய ஆரம்பிச்சுரு.
15. இப்ப இருந்து நான் பாத்துக்கறேன்.
16. நான் உன்னை எப்படி கவனிக்சுக்கிறேன். அசட்டுத்தனமாய் பேசாதே.
17. உனக்குப் புரியுதா?
18. நாம என்ன செய்யணும்னா..............

3.4 மனைவியின் ஆலோசனைகளை கணவன் எதிர்ப்பது ஏன்?

மனைவியின் ஆலோசனைகளை கணவர் எதிர்க்கும்/ ஒதுக்கும் பொழுது தான் ஒதுக்கப்படுவதாகவும், தனது தேவைகள் மதிக்கப் படாததாகவும் அவள் உணர்கின்றாள். இதன் விளைவு தனக்கு யாருமே உதவாதது போல உணர்கின்றாள். தன் கணவனை நம்புவதை நிறுத்திவிடுகின்றாள்.

தெரிந்தோ, தெரியாமலோ கணவனுக்கு ஆலோசனைகள் வழங் கியோ, குற்றம் கண்டுபிடித்தோ தமது கணவர்களை பெண்கள் எரிச்சல் படுத்தி விடுகின்றனர். இத்தகைய ஆலோசனைகளால் தான் கட்டுப்படுத்தப்படுவதாகக் கணவன் உணர்கின்றான். சில உதாரணங்களைக் கீழே பார்ப்போம்.

1. ஏற்கனவே ஒன்னு வைச்சுருக்கீங்கள்ல, ஏன் இன்னொன்னு வாங்க நினைக்கிறீங்க?
2. தட்டு பாருங்க, காய்ஞ்சுட்டே இருக்கு, சாப்பிட்டபிறகு அதிலே கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி வையுங்க
3. முடி நிறைய விழுந்திருக்கு இல்லையா?

4. அங்க காரை நிப்பாட்டுறதுக்கு ஒரு இடம் இருக்கு, வண்டியைத் திருப்புங்க.
5. எப்பப் பார்த்தாலும் உங்க நண்பர்களோடயே இருக்கனும்னு நினைக்கிறீங்க. நான் என்ன பண்றது?
6. இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வேலை பார்க்க வேண்டாம். ஒரு நாள் ஓய்வு எடுத்துக்கங்க.
7. அங்க வைக்காதீங்க. அது காணாமல் போயிடும்.
8. ஒரு ஆசாரியைக் கூப்பிடுங்க. அவருக்குத்தான் என்ன செய்ய ணும்னு தெரியும்.
9. குழந்தைகளோட இருக்கறதுக்கு நீங்க இன்னும் கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்கனும். அவங்க உங்களை ரொம்ப மிஸ் பண்றாங்க.
10. உங்க மேஜை குப்பையா இருக்கு எப்ப சுத்தம் பண்ணப் போறீங்க?
11. வண்டியை ரொம்ப வேகமா ஓட்டுறீங்க, கொஞ்சம் மெல்ல ஓட்டுங்க.
12. நீங்க எங்க இருக்கீங்கன்னே எனக்குத் தெரியலை.
13. இந்த உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் வேண்டாம். ரொம்ப எண்ணெயா இருக்கு உங்க உடம்புக்கு நல்லதில்ல.
14. உங்க சட்டையும் பேண்ட்டும் பொருத்தமா இல்லை.
15. உங்க அண்ணன் 3 தடவை போனில் கூப்பிட்டார். நீங்க எப்ப பேசப் போறீங்க?

ஆலோசனை கூறாமலோ, குற்றம் கண்டுபிடிக்காமலோ இருப்பதும், அமைதியா ஏற்றுக் கொள்ள பழகிக் கொள்வதும் ஒரு பெண்ணிற்கு மிகச் சிரமம். கணவன் தன்னை வெறுக்கவில்லை தன் அணுகு முறைதான் அவனுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று உணர்ந்து கொண் டால் தனது தேவைகளைத் தெரிவிக்கக்கூடிய ஆறுதலான வழிகளை அவளால் கண்டறிய இயலும்.

நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால் அடுத்த வாரம் முழுவதும்

தேவைப்படாத ஆலோசனைகள் கூறுவதையும், குற்றம் கண்டு பிடிப்பதையும் நிறுத்திக் கொள்ளப் பழகுங்கள். உங்கள் கணவர்கள் உங்களைப் பாராட்டுவது மட்டுமல்லாமல், இன்னும் கண்ணும் கருத்துமாக உங்களை கவனிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

நீங்கள் ஒரு ஆணாக இருந்தால், அடுத்த வாரம் முழுவதும் உங்கள் மனைவி பேசும் பொழுது, பொறுமையுடன் கவனிக்கப் பழகுங்கள். உங்கள் நோக்கமே உங்கள் மனைவியை புரிந்து கொள்வதுதான் என்பது போல நடந்து கொள்ளுங்கள். தீர்வு சொல்ல வேண்டும் போலத் தோன்றினால் நாக்கைக் கடித்துக் கொள்ளப் பழகுங்கள். உங்களுக்குக் கிடைக்கப் போகும் புதிய அனுபவத்தைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படப் போகின்றீர்கள்.

3.5 கணவன், மனைவி உறவில் முரண்பாடுகள்

1. முரண்பாடுகள் நேரடியாக சம்பந்தப் பட்டவர்களை (கணவன் மனைவி) மட்டுமல்ல மறைமுகமாக சம்பந்தப்பட்டவர்களையும் பாதிக்கின்றன. ....ஆம் / இல்லை
2. கொஞ்சமாகப் பதட்டமாயிருப்பது இயற்கை யானது, தவிர்க்க முடியாதது மற்றும் நல்ல செயலாக்கத்திற்கு உதவுவது. ....ஆம் / இல்லை
3. தவறு செய்த கணவரை மனைவியை தனக் குள்ளேயே அவமானப்பட்டு மறுக வைப்பது ஒரு நல்ல யோசனை. ....ஆம் / இல்லை
4. முரண்பாடுகளுடையவர்கள் மற்றவர்களின் பலவீனங்களை மட்டுமே பார்க்கின்றார்கள்.. ....ஆம் / இல்லை
5. தம்பதிகள் தாங்கள் என்ன விரும்புகிறார்கள் என்று தங்களுக்குள் தெளிவாகச் சொல்லிக் கொள்ள முடிந்தால் சில சமயங்களில் முரண்பாடுகளைக் குறைக்க முடியும். ....ஆம் / இல்லை

6. கணவன் மேல் / மனைவி மேல் பழி சொல்வதும் ஒரு உபயோகமான அணுகு முறைதான். ....ஆம் / இல்லை
7. நம்பிக்கை நம்பிக்கையை வளர்க்கும், அவநம்பிக்கை அவநம்பிக்கையை வளர்க்கும்.....ஆம் / இல்லை
8. அநேக முரண்பாடுகள் கவனக் குறைவால் ஏற்படுபவைதான். ....ஆம் / இல்லை
9. கோபத்தை ஏற்படுத்தும் கணவரிடம், மனைவியிடம் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவது உறவுமுறையைக் கண்டிப்பாய்ப் பாதிக்கும். ....ஆம் / இல்லை
10. உண்மையை முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள முயலும் முன் நாமே வளர்த்துக் கொள்ளும் தப்பான எண்ணங்கள்தான் முரண் பாடுகளை வளர்க்கின்றன. ....ஆம் / இல்லை
11. நமக்கெல்லாம் ஏற்படக்கூடிய மேலே கூறிய தப்பெண்ணங்கள் நமது கண்ணோட்டத்தைப் பாதிக்கின்றன. ....ஆம் / இல்லை
12. முரண்பாடுகளில் சம்பந்தப்பட்ட கணவன், மனைவி இருவருமே பிரச்சனை பற்றி ஒத்த கருத்தினைக் கொண்டிருப்பார்கள். ....ஆம் / இல்லை

உளவியல் அறிஞர்கள் 3,6,9,12 கேள்விகளில் கூறப்படும் கருத்தினை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

3.6 நோக்கங்கள்

முரண்பாடுகளை எதிர் கொள்ளும் பொழுது நமக்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நாம் நடப்பதற்காக நாமே எடுக்கும் முடிவுகள்தான் நமது நோக்கங்களை நிர்ணயிக்கின்றன. ஒரு நபரின் கண்ணோட்டங்கள், உணர்வுகள், மற்றும் நடத்தைகளில் அவர்தம் நோக்கங்கள் தான் குறுக்கிடுகின்றன.

ஒரு கணவனோ அல்லது மனைவியோ தனது துணையின் நடத்தையை எதிர் கொள்வதற்கு அவர்தம் நோக்கத்தை ஊகிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆனால் பெரும்பாலான சமயங்களில் ஒரு நபரின் நோக்கங்களுக்கும், நடத்தைக்கும் அதிக வேறுபாடுகள் இருப்பதால் நமது முரண்பாடுகளை எதிர்கொள்ளும் நோக்கங்களை ஐந்து வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். அதில் நீங்கள் எந்த வகையைச் சார்ந்தவர் என்பதை முதலில் பார்ப்போம்.

முரண்பாடுகளைக் கையாளுவதில் எந்த வழிமுறையை நீங்கள் பொதுவாகக் கையாளுகிறீர்கள் என்பதைக் குறிக்கும் வகையில் பொருத்தமான எண்ணை வட்டமிடுங்கள்.

4. கணவன் மனைவி உறவு பாராட்டும் விதம்

	எப்பொழுதும்			அபூர்வமாக	
● என் கணவரிடம்/மனைவியிடம் என் பக்கம் நியாயம் இருப்பதைக் காண்பிக்க விவாதம் செய்வேன்.	1	2	3	4	5
● என் கணவரிடம்/மனைவியிடம் ஒரு சமாதானத் தீர்வு வருவதற்காக முயற்சி செய்வேன்.	1	2	3	4	5
● என் கணவரின்/மனைவியின் எதிர் பார்ப்பைத் திருப்தி செய்ய முயலுவேன்.	1	2	3	4	5
● என் கணவருடன்/மனைவியுடன் சேர்ந்து ஆராய்ந்து எல்லோருக்கும் ஏற்புடைய தீர்வைக் கண்டறிய முயலுவேன்.	1	2	3	4	5
● என் தரப்பு நியாயத்தை வற்புறுத்துவதில் பிடிவாதமாக இருப்பேன்.	1	2	3	4	5

	எப்பொழுதும்			அபூர்வமாக	
● என் கணவருடன்/மனைவியுடன் முரண் பாட்டுச் சூழலிலேயே இருந்து கொண்டு அதைத் தொடரும் நிலையைத் தவிர்க்க முயலுவேன்.	1	2	3	4	5
● ஒரு பிரச்சனைக்கு எனது தீர்வே சரி என்று உறுதியாக இருப்பேன்.	1	2	3	4	5
● ஒரு சமாதானமான தீர்வு ஏற்படுவதற்காக விட்டுக் கொடுத்துச் செல்வேன்.	1	2	3	4	5
● ஒரு பிரச்சனையைச் சேர்ந்து தீர்க்க ஏதுவாகச் சரியான தகவல்களை என்னுடைய கணவரிடம்/மனைவியிடம் பகிர்ந்து கொள்வேன்.	1	2	3	4	5
● எனது கணவரிடம்/மனைவியிடம் எனக்கு இருக்கும் கருத்து வேறுபாடுகளை வெளிப்படையாக விவாதம் செய்வதைத் தவிர்ப்பேன்.	1	2	3	4	5
● எனது கணவரின்/மனைவியின் விருப்பங் களையும் ஏற்றுக் கொள்வேன்.	1	2	3	4	5
● பிரச்சனைகளைச் சிறந்த முறையில் தீர்ப்பதற்கு ஏதுவாக குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரின் கவலைகளையும் அபிப் பிராயங்களையும் வெளிக் கொணர முயலுவேன்.	1	2	3	4	5
● இனிமேலே தொடரமுடியாது என்ற நிலையைத் தவிர்க்க இருவருக்கும் பாதகம் ஏற்படாத அளவிற்கு ஒரு பொதுவான தீர்வு ஏற்பட முயலுவேன்.	1	2	3	4	5

	எப்பொழுதும்			அபூர்வமாக	
● எனது கணவரின்/மனைவியின் யோசனைப்படி நான் நடந்து கொள்வேன்.	1	2	3	4	5
● எனது கணவருடன்/மனைவியுடன் எனக்கிருக்கும் கருத்து வேறுபாடுகளை, வருத்தங்களைத் தவிர்ப்பதற்காக எனக்குள்ளேயே பிரச்சனைகளை வைத்துக் கொள்வேன்.	1	2	3	4	5

ஒவ்வொரு வரிசை எண்ணுக்கும் எதிராக எந்த எண்ணைச் சுற்றி வட்டமிட்டுள்ளீர்களோ அதை எழுதுங்கள்.

போட்டியிடுதல் சுறாமீன்	இணைந்து வேலை செய்தல் ஆந்தை	தவிர்த்தல் ஆமை	ஏற்றுக் கொள்ளல் (டால்பின்)	சமாதானமாகப் போதல் (நரி)
1.	4.	6.	3.	2. ....
5.	9.	10.	11.	8. ....
7.	12.	15.	14.	13. ....

எந்த வகையில் அதிகமான மதிப்பெண் பெற்றுள்ளீர்களோ அந்த வகையைத்தான் நீங்கள் முதலில் பின் பற்றுவீர்கள். இப்பொழுது ஒவ்வொரு வகையைப் பற்றியும் சற்று விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. போட்டியிடுதல் 2. இணைந்து வேலை செய்தல் 3. தவிர்த்தல் 4. ஏற்றுக் கொள்ளல் 5. சமாதானமாகப் போதல்.

4.1 போட்டியிடுதல் (சுறாமீன்)

தனது துணையிடம் ஏற்படும் தாக்கங்களைப் பொருட்படுத்தாது தனது விருப்பங்களை மட்டும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள முனைப்புடன் இருக்கும் தம்பதியர்தான் போட்டியில் ஈடுபாடுவார்கள்.

4.2 இணைந்து செயலாற்றுதல் (ஆந்தை)

முரண்பாட்டுச் சூழலில் தங்கள் இருவரின் தரப்பும் திருப்தியுற வேண்டும் என்று கணவன் மனைவி இருவரும் விரும்புவதுதான் இணைந்து செயலாற்றல் வகையின் கீழ் வரும்.

4.3 தவிர்த்தல் (ஆமை)

முரண்பாட்டை அடையாளம் கண்டு கொண்டாலும் அதை மறைக்க முயலுவது அல்லது அதைத் தவிர்க்க விரும்புவது. உதாரணமாக, கருத்து வேறுபாடு கொண்ட கணவன் அல்லது மனைவி மற்றவரைத் தவிர்ப்பது.

4.4 ஏற்றுக் கொள்ளல் (டால்பின்)

முரண்பாட்டில் சம்பந்தப்பட்ட தம்பதியரில் ஒருவர் மற்றவரின் விருப் பத்தைத் தன் விருப்பத்திற்கு மேலாகக் கருதுவது. அதாவது உறவு களைத் தக்க வைப்பதற்காகத் தன் விருப்பத்தைத் தியாகம் செய்வது, மாறுபட்ட கருத்து இருந்தால் கூட மற்றவர் கருத்தை ஆதரிப்பது, மற்றவர் இடையூற்றை மன்னிப்பது போன்றவை இந்த வகையின் கீழ் வரும்.

4.5 சமாதானமாகப் போதல் (நரி)

முரண்பாட்டில் சம்பந்தப்பட்ட கணவன் மனைவி இருவருமே தன் பங்கிற்கு சிறிது விட்டுக்கொடுக்க விரும்புவது. உதாரணம் அரசாங் கத்திற்கும், அரசு ஊழியருக்கும் ஏற்படும் போனஸ் பேச்சு வார்த்தை. சம்பந்தப்பட்ட இருவருக்குமே முழுமையான வெற்றியோ முழுமை யான தோல்வியோ இருக்காது.

முரண்பாடுகளைக் கையாளும் பொழுது சில சமயங்களில் நாம் வெவ்வேறு வகையை பல காரணங்களுக்குப் பின்பற்றினால் கூடப் பொதுவாக நாம் கைக்கொள்ளும் வகை ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். தன் கருத்தில் பிடிவாதமாக இருக்கும் மனைவி கூட தன் கணவன் கூறுவதை மறுப்புக் கூறாமல் பின்பற்றுவது இதனால்தான். தம்பதியர் உறவு மேம்பட இருவரும் வலிந்து செயலாற்றும் பக்குவத் தைக் கற்றுக் கொண்டால் இல்லறம் இன்பமயமாக இருக்கும்.

4.6 வலிந்து செயலாற்றல்

தூண்டலுக்கும் உங்கள் செயல்பாட்டிற்கும் இடையில் ஓர் ஒரு மகிழ்வான இடைவெளி உள்ளது. அந்த இடைவெளியில் உங்கள் செயல்பாட்டைத் தேர்ந்தெடுக்க கூடிய சுதந்திரம் உள்ளது. அத்தகைய செயல்பாட்டில் தான் உங்கள் மகிழ்ச்சியும், வளர்ச்சியும் அடங்கி இருக்கிறது.

உணர்வுகளையும் செய்திகளையும் வெளிப்படுத்துவதில் ஆண் பெண்களிடத்து வேறுபாடுகள்

5. எட்டு பொதுவான குற்றச் சாட்டுகள்.

பெண்கள் கூறுவது	ஆண் பதிலுக்கு கூறுவது
• நாம் எப்பவுமே வெளியே போறது கிடையாது.	• இது உண்மையில்லை. போன வாரம் கூட வெளியே போனோம்.
• எனக்கு ரொம்ப களைப்பாக இருக்கு என்னால எதுவும் செய்ய முடியாது.	• இது முட்டாள் தனமானது உனக்கு ஒன்னும் உதவி இல்லாமல் இல்லை.
• நான் எல்லாவற்றையும் மறக்க விரும்புகிறேன்.	• உனக்கு உன் வேலை பிடிக்கலைன்னா, வேலையை விட்டு நின்னுடு.
• வீட்ல எப்பவும் போட்டது போட்டபடி கிடக்கு.	• அப்படியெல்லாம் இல்லை.
• நான் சொல்றதை யாருமே கேட்கிறது இல்லை.	• நீ சொல்றதைக் கேட்டுக் கிட்டுத் தான் இருக்கேன்.

பெண்கள் கூறுவது	ஆண் பதிலுக்கு கூறுவது
• எதுவுமே வேலையாக மாட்டேங்குது.	• இது என் தப்புன்னு சொல்றியா?
• நீங்க என்னை நேசிக்கவே இல்லை	• நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். அதனாலதான் இங்க இருக்கேன்.
• நாம் எப்பவுமே ஓடிட்டே இருக்கோம்.	• அப்படி எல்லாம் இல்லை. போன வெள்ளிக்கிழமை கூட எவ்வளவு ஓய்வா இருந்தோம்.

மேலே ஒரு பெண் கூறுவதாகச் சொல்லப்பட்டுள்ள வாசகங்களை அப்படியே அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. சுக்கிரன் கிரகவாசிகள் அகராதியில் அதற்கு வேறு வகையான அர்த்தம்.

5.1 "நாம வெளியே போறதே கிடையாது"

இதற்கு அர்த்தம், "இப்பொழுது உங்களுடன் சேர்ந்து வெளியே செல்ல விரும்புகிறேன். உங்களோட இருக்கறது எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும். நீங்க என்ன நினைக்கிறீங்க? டின்னருக்கு என்னை வெளியே கூட்டிட்டுப் போவீங்களா? நாம் சேர்ந்து வெளியே போய் கொஞ்ச நாட்களாகிவிட்டன".

இதை விடுத்து மனைவியுடைய வார்த்தைகளை அப்படியே அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டால் அனர்த்தம்தான் விளையும்.

5.2 "எனக்கு ரொம்ப களைப்பா இருக்கு, என்னால் எதுவும் சொல்ல முடியாது".

இதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால், "இன்று அதிகம் வேலை பார்த்திருக்கேன். அடுத்து ஏதும் செய்யறதுக்கு முன்னாடி கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக்கணும். உண்மையிலேயே நான் ரொம்ப யோகக்காரிதான். உங்க ஆதரவு எனக்குக் கிடைச்சிருக்கு நான் நல்லா வேலை பார்க்கிறேன். எனக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு தேவைன்னு சொல்ல மாட்டீங்களா?".

5.3 நான் எல்லவாற்றையும் மறக்க விரும்புகிறேன்

இதற்கு அர்த்தம் என்னன்னா, "என் வாழ்க்கையயையும் என் வேலையையும் நான் ரொம்ப நேசிக்கிறேன்னு நீங்க தெரிஞ்சிக் கனும்னு விரும்புகிறேன். இன்னைக்கு ரொம்ப களைப்பா இருக்கு. நீங்க கொஞ்சம் ஆறுதலா இருக்கணும். என்ன பிரச்சனைன்னு கேக்க மாட்டீங்களா? எந்த தீர்வும் சொல்லாமல் நான் கூறுவதைப் பொறுமையா கேட்பீங்களா? எனக்கிருக்கும் பிரச்சனைகளை நீங்க உணரனும்னு நினைக்கிறேன். நாளைக்கு வழக்கம் போல என் வேலைகளைப் பார்க்க ஆரம்பிச்சுடுவேன்".

இதை விடுத்து, "நான் நிறைய வேலை செய்துட்டுருக்கேன், எனக்கு இதெல்லாம் செய்யப்பிடிக்கலை. எனக்கு எல்லாமே கசந்துருச்சு. உங்க உறவே பிடிக்கலை. எல்லாத்தையும் மறக்க விரும்புகிறேன்"னு அர்த்தப்படுத்தினால் வாழ்க்கையில் கண்டிப்பாக வெறுப்புத் தட்ட ஆரம்பித்துவிடும்.

5.4 "வீட்ல எப்பவும் போட்டது போட்டபடியே இருக்கு"

இதற்கு அர்த்தம் என்னன்னா, "எனக்கு இன்று கொஞ்சம் ஓய்வு தேவைப்படுது. ஆனால் வீட்டிலே எல்லாம் கண்டபடி இறைஞ்சு கிடக்குது. நீங்க நான் இதைச் சுத்தம் பண்ணனும்னு எதிர்பார்க்க மாட்டீங்கன்னு நினைக்கிறேன். நீங்க கொஞ்சம் உதவி செய்வீங்களா?"

இப்படி சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் கணவன் தவறாக அர்த்தப் படுத்திக் கொள்கின்றான். "இந்த வீட்லே எல்லாம் கண்டபடி இறைஞ்சு கிடப்பதற்கு காரணம் நீங்கள்தான். நான் எவ்வளவு தடவை சுத்தம் செய்தாலும் திரும்ப இப்படி செய்து விடுகிறீர்கள். உங்களோட வாழவே எனக்குப் பிடிக்கவில்லை". ஆகையால் கணவர்களே கவனம் தேவை.

5.5 "நான் சொல்றதை யாரும் கேக்க மாட்டேங்கிறாங்க"

இதற்கான அர்த்தம் பின்வருமாறு "உங்களைப் போரடிக்கிறே னோன்னு பயமாயிருக்கு. உங்களுக்கு என் மேல் ஆர்வம் இல்ல

யோன்னு தோணுது. எனக்கு இன்னைக்கு ஒரு மாதிரி இருக்கு. என்மேல் கொஞ்சம் கூடுதல் கரிசனம் காண்பிக்க மாட்டீங்களா அப்படிச் செய்தால் நான் மிகவும் சந்தோஷப்படுவேன். எனக்கு என்னவோ இன்னைக்கு யாரும் நான் சொல்றத கேக்காதது போல ஒரு பிரமை".

"இன்று என்ன நடந்ததுன்னு கேட்க மாட்டீங்களா? நான் பேசுறதெல்லாம் ம். ம். அப்புறம்... ம்.. ம்.. அப்புறம்னு பொறுமையாக கேட்டிட்டுருக்க மாட்டீங்களா?

இப்படி அர்த்தப்படுத்துவதை விடுத்து கணவனானவன் தன் அகராதிப்படி பின்வருமாறு அர்த்தப்படுத்திக் கொள்கின்றான். "நான் எவ்வளவு தூரம் பொறுமையாகச் சொல்லிட்டிருந்தாலும் என்னைக் கவனிக்கவே மாட்டேங்கிறீங்க. என்னை நீங்க ஏமாத்திட்டீங்க. நீங்க ஒரு சுயநலவாதி, என்னை ஆதரவா வைத்துக் கொள்வதே இல்லை".

5.6 "எதுவுமே வேலையாக மாட்டேங்குது"

இதற்கு அர்த்தம், "இன்னைக்கு நான் என்ன செய்தாலும் அது சரியா வரமாட்டேங்குது. எனக்கு ஒரு மாதிரி இருக்கு. உங்களோட என் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்வதில் எனக்குச் சந்தோஷமா இருக்கு. என்னை ஆதரவா பிடிச்சிக்கிட்டு நான் செய்யும் வேலை களைப் பாராட்ட மாட்டீங்களா? எனக்கு கொஞ்சம் ஆறுதலா இருக்கும்".

இதை ஆண் தவறுதலாகப் புரிந்து கொள்கிறான். "எந்த காரியத்தை நீங்க சரியாச் செஞ்சிருக்கீங்க உங்களை நம்ப மாட்டேன். நீங்க சொல்றதை கேக்காம இருந்திருந்தா இந்த அளவு மோசமான நிலைல நான் இருந்திருக்க மாட்டேன்".

5.7 "நீங்க என்ன நேசிக்கவே இல்லை"

இதற்கு அர்த்தம். நீங்க என்னை நேசிக்காதது போல இன்னைக்கு உணர்றேன். நீங்க எந்த அளவுக்கு என்னை நேசிக்கிறீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும். ஆனால் இன்னைக்கு ஏனோ பாதுகாப்பில்லாதது போல ஒரு உணர்வு. நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்னு சொல்ல

மாட்டீங்களா? சொன்னீங்கன்னா என் மனதுக்கு கொஞ்சம் இதமா இருக்கும்.

இதை ஆண் பின்வருமாறு புரிந்து கொள்கிறான். “நான் காலமெல்லாம் உங்களை எப்படி கவனிச்சிட்டிருக்கேன். ஆனால் எனக்காக நீங்க ஒன்னும் செய்யலை. உங்கள் தேவைக்கு என்னைப் பயன்படுத்துக்கிட்டீங்க. உங்களுக்கு வேணுங்கறத மட்டும் பார்த்துக்கிட்டீங்க. மத்த யாரைப் பத்தியும் கவலைப்படுவது கிடையாது. உங்களைப் போய் விரும்புகிறேனே, நான் ஒரு முட்டாள்”.

5.8 “நாம் எப்போதுமே ஓடிட்டேயிருக்கோம்”

இதற்கு அர்த்தம், “எனக்கு எப்ப பார்த்தாலும் பரபரன்னு இருக்கிறது பிடிக்கலை. ஆனால் நம்ம வாழ்க்கையே எப்ப பார்த்தாலும் ஓடிட்டே இருக்கிறது மாதிரி இருக்கு. இது யார் தப்பும் கிடையாதுன்னு எனக்குத் தெரியும். நீங்களும் உங்களால் முடிந்த அளவு எங்களைப் பார்த்துக்கிறீங்க. நீங்க எங்க எல்லார் மேலேயும் காட்டுற கரிசனத்திற்கு நன்றி. இப்படி ஓடிட்டே இருந்தால் கஷ்டம்னு எனக்கு ஆதரவாகச் சொல்ல மாட்டீங்களா?

ஆண் புரிந்து கொள்ளும் விதம், “என்ன மனிதர் நீங்கள். கடைசி நிமிடம் வரை சும்மா இருந்துவிட்டு அப்புறம் வேலையை ஆரம்பித்தால் இப்படித்தான் ஓடிட்டே இருக்கணும். தாமதமாயிரக் கூடாதுன்னு எப்பவும் ஓடிட்டே இருக்க வேண்டியிருக்கு. என் வாழ்க்கையே பாழாயிடுச்சு. நீங்க பக்கத்திலே இல்லாட்டித்தான் சந்தோஷமாயிருக்கு”.

மேலே சொன்ன உதாரணங்களிலிருந்து ஒரே வாசகத்தை ஆண், பெண் இருவரும் வெவ்வெறு விதமாக அர்த்தப்படுத்துவதால் வரும் குழப்பத்தைப் பார்த்தீர்கள். அதுவும் இங்குபெண் கூறுவதை ஆண் தவறாக அர்த்தப்படுத்துவதால் வரும் குழப்பங்கள்.

இங்கு சுக்கிரன் கிரக அகராதி வழியாக ஆண்கள் பார்த்துப் பழகுதல் வேண்டும். நாளாக நாளாகத் தம் மனைவிமார்களை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு குடும்ப நலமும் பேண முடியும்.

6. ஏன் ஆண் பேச மறுக்கின்றான்?

ஒரு ஆண் பிரச்சனையின் கணத்தால், தனக்குள்ளேயே ஆழ்ந்துவிடுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

1. பிரச்சனையைப் பற்றி ஆழ்ந்து யோசித்து ஒரு தீர்வைக் கண்டறிய
2. என்னிடம் இந்தக் கேள்விக்கு விடையில்லை என்ற கூறுமாறு எந்த ஆண் மகனும் வளர்க்கப்படவில்லை.
3. பிரச்சனையின் அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுவது அவனை தனிமையை நாடிச் செல்ல வைக்கின்றது. தன்னைத் தானே ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள அது உதவுகிறது.
4. தன்னைத் தானே அறிந்து கொள்ள, அதிகப்படியான நெருக்கம் தன்னையே இழக்க வைத்துவிடும் என்ற பயம் ஆணுக்கு. அப்படி ஒரு நிலை வந்தால் தனக்குள் அமிழ்ந்து விடுவான். அது அவன் சுயசார்பை அதிகப்படுத்தும்.

தனக்குள் அமிழ ஆரம்பிக்கும் போது ஆண் பேச விரும்பு

வதில்லை. இதைப் புரியாத பெண் அவனைப் பேச வைக்க முயற்சிக்கிறாள். அவனிடமிருந்து கிடைக்கும் எச்சரிக்கைச் சங்கேதங்களை கவனிக்காது மேலும் மேலும் முயற்சி செய்து புதிய பிரச்சனைகளுக்கு வழிகோலி விடுகின்றாள்.

செவ்விந்தியர் களிடையே ஒரு வழக்கம் உள்ளது. திருமணம் முடிந்து கணவன் வீட்டிற்குச் செல்லும் பெண்ணிற்கு ஆலோசனையாகப் பின்வருமாறு கூறுவர். உன் கணவன் கோபமாக அல்லது வருத்தமாக தனியொரு குகை நாடிச் சென்றால் அங்கு சென்று அவனைத் தொந்தரவு செய்யாதே, அங்கிருக்கும் பேய் உன்னை அடித்து விடும். இங்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் ஆண் தனிமை நாடிச் செல்லும் பொழுது பெண் அங்கே சென்று தொந்தரவு செய்யக்கூடாது என்பது தான்.

6.1 கணவன் பேசா மடந்தையா - ஆறு முக்கிய எச்சரிக்கைச் சங்கேதங்கள்

ஒரு பெண், “என்ன பிரச்சனை?” எனக் கேட்கும் பொழுது

ஆண் கூறுவது	பெண் பதிலளிப்பது
• நான் நல்லாயிருக்கேன்	• என்னமோ பிரச்சனை. என்ன அது?
• நான் நல்லாத்தான் இருக் கேன்	• அதான் முகம் வாட்டமா தெரியுதே, சொல்லுங்க...
• ஒண்ணும் இல்லை	• நான் ஏதாவது உதவ முடியுமான்னு பார்க்கிறேன். என்னமோ உங்களை சிரமப் படுத்துது. என்னதான்னு சொல்லுங்களேன்...
• சரியாயிருச்சு	• உண்மையாகவா, உங்க ளுக்கு உதவி செய்யறதுல எனக்குச் சந்தோஷம்தான்.

ஆண் கூறுவது	பெண் பதிலளிப்பது
● நான் சரியாயிட்டேன்	● ஆனால் ஏதோ உங்களைக் கஷ்டப்படுத்துது. நம்ம அதைப்பத்திப் பேசுறதுதான் நல்லது.
● இது ஒன்னும் பிரச்சனை இல்லை.	● இது பிரச்சனைதான். நான் உதவ முடியும்.

ஒரு ஆண் நான் நல்லாயிருக்கேன்னு சொன்னாலே, இந்தப் பிரச்சனையை என்னால் சமாளித்துவிட முடியும் எனக்கு எந்த உதவியும் தேவையில்லை, உதவி தேவைன்னா நானே கேட்பேன் என்று தான் அர்த்தம், ஒண்ணும் இல்ல அப்படின்னு சொல்றதே, இதைப் பத்தி வேறு ஏதும் கேட்காதே என்று தான் அர்த்தம். இது பிரச்சனைதான். ஆனால் நீ காரணமில்லை. என்னாலத் தனியாச் சமாளிக்க முடியும். நீ தேவையில்லாம குறுக்கிடாதே. இப்படி ஒண்ணும் நடக்காத மாதிரி உன் வேலைகளைப் போய்ப் பார். இது ஒன்னும் பெரிய விஷயமில்லை என்பதற்கு அர்த்தம். இது பெரிய விஷயமில்லை. ஏன்னா என்னாலே இதைச் சரி பண்ணிக்க முடியும். நீ இதுலேயே உழன்றுகிட்டுருக்காத, இதைத் தீர்க்கற பொறுப்பை நான் எடுத்துக்கறேன். அதுதான் எனக்குச் சந்தோஷம். இது ஒன்றும் பிரச்சனையில்லை என்பதற்கு அர்த்தம். பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது எனக்கு பிரச்சனையல்ல, அது சந்தோஷம் தான்.

இதைப் புரிந்து கொள்ளாத மனைவி, ‘இது பிரச்சனை இல்லை’ என்று கணவன் கூறும் பொழுது, “இது ஏன் பிரச்சனை?” என்று விளக்க ஆரம்பிக்கின்றாள். அநேக நேரங்களில் கணவன் கூறுவதற்கு நேர் எதிர்பதத்தை அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வை ரணமாக்கி விடுகிறாள். இதை விடுத்து கணவன் தனிமையை விரும்பினால் அதை சந்தோஷமாக அனுமதித்துவிடல் வேண்டும். அந்த நேரத்தில் அவனுக்கு யோசனை ஏதும் கூறல் வேண்டாம். மனைவி கேள்விகள்

கேட்பதால் வரும் ஆறுதல் அவனுக்குத் தேவையில்லை. அவனைப் பற்றியே கவலைப்பட வேண்டாம். அவனே அவன் பிரச்சனையைத் தீர்த்துக் கொள்வான் என்று நம்ப வேண்டும். அதுவே அவனுக்கு ஒரு பெருமிதத்தை அளிக்கும். அவனது பிரச்சனையைத் தீர்க்க. இது கூடுதல் வலிமை கொடுக்கும். கணவன் மனைவி இருவரின் அன்புசார்ந்த தேவைகளைப் பார்ப்போம்.

7. கணவன், மனைவி இருவரின் அன்புத் தேவைகள்

அறிஞர் மாஸ்லோவ் அவர்களின் தேவைக் கோட்பாட்டின் மூன்றாவது நிலையான அன்பின் தேவைகள் ஆண் பெண்ணிற்கு பின்வரும் விதமாக வேறுபடுகின்றன.

பெண்ணின் தேவைகள்	ஆணின் தேவைகள்
அக்கறை	நம்பிக்கை
புரிந்து கொள்வது	ஏற்றுக் கொள்ளல்
மதிப்பு	பாராட்டுதல்
ஈடுபாடு	வியத்தல்
முக்கியத்துவம்	அங்கீகரித்தல்
நம்பிக்கை உண்டாக்குதல்	உற்சாகப்படுத்துதல்

7.1 அக்கறையும் நம்பிக்கையும்

கணவன், மனைவியின் உணர்வுகளை மதித்து அவள் மீது அக்கறை காட்டினால் அவள் தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும் கணவன் தன் மீது அக்கறை காட்டுவதாகவும் உணர்கிறாள். இதில் கிடைக்கும் சந்தோஷத்தால் இயல்பாகவே தன் கணவன் மீது அதிக நம்பிக்கை வைக்க ஆரம்பிக்கிறாள். இதனால் சந்தோஷமடையும் கணவன் தன் மனைவி மீது அக்கறை காண்பிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றான்.

7.2 புரிந்து கொள்ளுதலும் ஏற்றுக் கொள்ளுதலும்

ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் பொழுது, அவள் கணவன் அவள் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பொறுமையாகக் கேட்டால், அவள் தன் கணவன் தன்னைப் புரிந்து கொண்டதாகவே உணர்கிறாள். அவளும் அவனை மாற்ற முயற்சிக்காது அவனை ஏற்றுக் கொள்ள ஆரம்பிக்கின்றாள். இதற்கு அர்த்தம் என்ன வென்றால், கணவன் தன்னாலேயே தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்வான் என்று நம்பி அவனை ஏற்றுக் கொள்கின்றாள். இது அவனை இன்னும் தன் மனைவியைக் காது கொடுத்துக் கேட்கவும் அவள் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவுகின்றது.

7.3 மதிப்பும் பாராட்டும்

கணவன் தன் மனைவியின் உரிமைகள், தேவைகள், ஆசைகளைப் புரிந்து அதற்கேற்றாற் போல் நடந்து கொண்டால் தான் மதிக்கப்படுவதாகப் பெண் உணர்கிறாள். பூ, கல்யான நாள் பரிசுகள் போன்றவை இந்த வகையான அவளின் அன்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும். இயல்பாகவே அவள் தன் கணவனைப் பாராட்ட ஆரம்பிப்பாள். இப்படி பாராட்டப்படும் கணவனானவன் தன் மனைவிக்கு இன்னும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க ஆரம்பிப்பான்.

7.4 ஈடுபாடும் வியத்தலும்

கணவன் தனது மனைவியின் தேவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவள்தான் தன் வாழ்வின் மிக முக்கியம் போல் நடந்து கொண்டால் மனைவியின் இந்த வகையான அன்பின் தேவை

எளிதில் நிறைவேற்றப்படுகின்றது. தான் சீராட்டப்படுவதில் ஒரு பெண் மிகுந்த சந்தோஷமடைகின்றாள். தன் கணவனுக்குத் தன் மேல் இருக்கும் ஈடுபாட்டை எண்ணி வியக்கின்றாள். மேலும் அவனது தனித்தன்மை, திறமை, நகைச்சுவை, உணர்வு, விடாமுயற்சி, நேர்மை, அன்பு, புரிந்து கொள்ளல் போன்ற குணாதியங்களை பார்த்து வியக்கின்றாள். தன்னை வியக்கும் மனைவி மீது கணவனுக்கு அதிக ஈடுபாடு வருவது இயல்புதானே.

7.5 முக்கியத்துவமும், அங்கீகரித்தலும்

கணவன் தன் மனைவியின் உணர்வுகளையும் ஆசைகளையும் எதிர்க்காது உரிய முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஏற்றுக் கொண்டால், மனைவி தான் மிகவும் நேசிக்கப்படுவதாக உணர்கிறாள். தனது கணவரையும் அங்கீகரிக்க அவளால் முடிகின்றது. "மாந்தர் தம் கடைக்கண் பட்டால் மாமலையும் கடுகாம்" என்ற வார்த்தைகள் ஆண்கள் பெண்களிடம் எதிர்பார்க்கும் அங்கீகாரத்தைப் பற்றி தெளிவாக விளக்குகின்றது. இப்படி அங்கீகாரம் கிடைக்கப்பட்ட கணவன் தன் மனைவியின் உணர்வுகளுக்கு கண்டிப்பாக முக்கியத்துவம் அளிப்பான் என்பது உண்மைதானே.

7.6 நம்பிக்கை உண்டாக்குதலும் உற்சாகப்படுத்தலும்

கணவனானவன் தன் மனைவியிடம் அக்கறை காட்டுதல், அவளைப் புரிந்து கொள்ளல், அவள் தேவைகளை மதித்தல் மற்றும் முக்கியத் துவம் அளித்தல், மேலும் அவளிடம் ஈடுபாடு கொள்ளுதல் போன்ற வற்றின் மூலம் அவளுக்கு நம்பிக்கையூட்டுகின்றான். இதனால் அவள் தொடர்ச்சியாக நேசிக்கப்படுவதாக உணர்கின்றாள். ஆண் செய்ய வேண்டுவது இந்த நம்பிக்கையூட்டலை வாழ்வு முழுவதும் செய்து கொண்டிருப்பதுதான். பெண்ணானவள் தன் கணவன் மீது நம்பிக்கை வைத்து அவனைப் பாராட்டினால் அவனது திறமை களை, செயல்களை வியந்தால் மற்றும் அவனை அங்கீகரித்தால் அவன் உற்சாகப்படுத்தப்படுகின்றான். இப்படி உற்சாகமடையும் கணவன் இயல்பாகவே தன் மனைவியிடம் நம்பிக்கையூட்டலை விடாது தொடர்கின்றான்.

8. மனைவியை மகிழ வைக்கும் வழிகள்

1. வெளியிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்தால் முதலில் அவளைக் கண்டு பார்வையால் தழுவுங்கள். முடிந்தால் அன்புடன் அவள் கையைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
2. அவள் அன்று என்னென்ன செய்தாள் என்று கேளுங்கள்.
3. பொறுமையுடன் கவனிக்கும் முறையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இன்னும் கொஞ்சம் பேச வைப்பது போன்ற கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
4. தீர்வுகளைச் சொல்லாது அவள் நிலையிலிருந்து அவள் பிரச்சனைகளைப் பாருங்கள்.
5. அவளுக்காக ஒதுக்கும் நேரத்தில் (தினம் 20 நிமிடங்கள்) வேறு வேலை ஏதும் (பேப்பர் படிப்பது உட்பட) செய்யாதீர்கள்.
6. முடிந்தால் பூ வாங்கிச் செல்லுங்கள்.
7. முக்கியமான தினங்களில் எதிர்பாராத பரிசுகளை அளியுங்கள்.

8. அவளுடன் வெளியே செல்ல வேண்டிய நாள் பற்றி முன் கூட்டியே அவளுடன் பேசி திட்டமிடுங்கள்.
9. முடிந்த பொழுது அல்லது அவளுக்கு முடியாத பொழுது சமையலில் உதவி செய்யுங்கள்.
10. அவளுடைய தோற்றத்தைப் பாராட்டுங்கள்.
11. அவள் உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவமளியுங்கள்.
12. அவள் களைப்பாக இருக்கும் பொழுது உதவி செய்யுங்கள்.
13. வெளியே கிளம்பும் பொழுது முன்கூட்டியே கிளம்புங்கள். கடைசி நேர ஓட்டத்தைத் தவிர்க்கலாம்.
14. வீட்டிற்குச் செல்லத் தாமதமாகுமென்றால், அவளுக்குத் தகவல் தெரிவித்து விடுங்கள்.
15. அவளுக்கு உதவி தேவைப்படும் பொழுது முடியும், முடியாது என கூறுங்கள். கேட்பதனால் ஏதும் குற்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படுமாறு செய்து விடாதீர்கள்.
16. அவள் மனதளவில் காயப்பட்டிருந்தால், வருத்தம் தெரிவித்து அமைதி காத்துவிடுங்கள். ஏதும் தீர்வுகளையோ அல்லது காயத்திற்கு நீங்கள் காரணமில்லை என விளக்கவோ செய்யாதீர்கள்.
17. உங்களுக்குத் தனிமை தேவைப்படும் பொழுது அவளிடம் சொல்லிவிட்டுச் செய்யுங்கள்.
18. தனிமையிலிருந்து திரும்பிய பிறகு என்ன பிரச்சனை உங்களை வாட்டிக் கொண்டிருந்தது என்று சொல்லுங்கள்.
19. அவள் உங்களிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது உங்கள் கவனத்தை அவளிடம் செலுத்துங்கள். பேப்பர் படிக்கவோ, தொலைக்காட்சி பார்க்கவோ முயலாதீர்கள்
20. எப்பொழுதாவது பத்துப் பாத்திரங்களை தேய்க்க உதவுங்கள். அதுவும் அவள் மிகவும் களைப்படைந்திருக்கும் பொழுது.

21. அவள் மிகவும் தளர்ந்திருக்கும் பொழுது, அவள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைத் தெரிந்து ஒன்றிரண்டைச் செய்ய உதவுங்கள்.

22. நீங்கள் வெளியே செல்லும் பொழுது ஏதாவது வாங்கி வர வேண்டுமா என்று கேட்டறிந்து, பின் திரும்பும் பொழுது மறக்காமல் அந்தப் பொருட்களை வாங்கிச் செல்லுங்கள்.

23. நீங்கள் தூங்கப்போவதோ அல்லது வெளியே போகப் போவதோ அவளுக்குத் தெரிந்திருக்கட்டும்.

24. குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு 4 முறை அவளை ஆறுதலாக அணைக்கவும்.

25. அவள் வேலையிலிருக்கும் பொழுது அவளை அழைத்து எப்படி இருக்கின்றாய் என்று விசாரிக்கவோ அல்லது நான் உன்னை நேசிக்கின்றேன் என்றோ கூற வேண்டும்.

26. படுக்கை அறையையும், படுக்கையையும் சுத்தப்படுத்துங்கள்.

27. குப்பை போடும் டப்பாக்கள் நிறைந்து விட்டால் அதைச் சுத்தம் பண்ண உதவுங்கள்.

28. நீங்கள் வெளியூர் சென்றால் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய தொலைபேசி எண்ணை விட்டுச் செல்லுங்கள்.

29. மனைவியை மந்திரி என்று பாராட்டுங்கள்.

30. யாராவது மனதளவில் அவளைக் காயப்படுத்தி இருந்தால், அவள் பக்கம் சேர்ந்து பேசுங்கள்.

31. முடிந்த பொழுது அவளது கைகால்களை அன்புடன் பிடித்து விடவும்.

32. அவள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொழுது பொறுமை காக்கவும், கைக்கடிகாரத்தைப் பார்க்காதிருத்தல் அவசியம்.

33. அவள் தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அலைவரிசையை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது.

34. அவள் மேல் பாசத்தை மற்றவர் முன் காட்டுங்கள்.

35. அவளுக்கு விருப்பமான பானம், உணவுப் பண்டம் போன்ற வற்றைத் தெரிந்து வைத்திருங்கள்.

36. பொதுவான இடத்தில் மற்றவர்களை விட அவளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.

37. குழந்தைகளை விட மனைவிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கவும் அது மட்டுமல்ல அதைக் குழந்தைகளும் பார்க்கட்டும்.

38. அவ்வப்போது சின்ன சின்னப் பரிசுகளை அளியுங்கள்.

39. நீங்களாகச் சென்று மனைவிக்கு ஆடைகள் வாங்கி வரவும்.

40. முக்கியமான நாட்களில் மனைவியைப் புகைப்படம் எடுங்கள்.

41. மனைவி பார்க்குமாறு அவளுடைய புகைப்படத்தை உங்கள் பர்ஸில் வைத்து எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

42. முக்கியமான நேரங்களில் வாழ்த்துக்களை எழுத்தில் தெரிவியுங்கள்.

43. வாகனத்தை மனைவியின் உணர்வுகளை மதித்து மெதுவாகவும் பாதுகாப்பாகவும் ஓட்டுங்கள்.

44. முடிந்தால் அவ்வப்போது கவிதை எழுதிக் கொடுத்து ஆச்சரியப்படுத்துங்கள்.

45. புது மனைவியாக எப்படி நடத்தினீர்களோ அது போல் எப்பொழுதும் நடத்துங்கள்.

46. வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்ய முன் வரவும்.

47. சமையல் கத்திகளைக் கூர் தீட்டித் தரவும்.

48. செய்திகளைச் சத்தம் போட்டு வாசித்துக் காண்பியுங்கள்

49. குளியலறையில் குளித்த பின் தரை காய்ந்ததும், சுத்தமாக இருக்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

50. வெளியிடங்களுக்கு செல்லும் போது மனைவியின் விருப்பத்திற்கு உடை அணியவும்.

51. பலசரக்கு சாமான்கள் தூக்கி வர உதவுங்கள்.

52. எடை அதிகமான பெட்டிகளை தூக்க உதவுங்கள்.

53. சமையலைப் பாராட்டுங்கள்.

54. மனைவி பேசும் பொழுது கண்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருங்கள்.

55. மனைவியுடன் பேசும்பொழுது அவ்வப்பொழுது கையைத் தொட்டுப் பேசுங்கள்.

56. மனைவி பேசுவதைக் கவனிக்கும் பொழுது ம்... ம்... அப்படியா, ஆஹா போன்ற சத்தங்களை எழுப்பி நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதை அவளுக்கு உறுதி செய்யுங்கள்.

57. இரவில் பழைய பாடல்களை மனைவியுடன் கேட்டு மகிழுங்கள்.

58. மனைவியின் ஜோக்குகளுக்கு சிரித்து வையுங்கள்.

59. உங்களுக்கான வேலைகளைச் செய்யும் பொழுது நன்றியை வார்த்தைகளால் தெரிவியுங்கள்.

60. நீங்கள் இருவரும் தனிமையில் இருக்குமாறு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

61. பிக்னிக்குகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

62. துவைக்கும் இயந்திரத்தில் அழுக்குத் துணிகளைப்போட்டு உதவுங்கள்.

63. தனியாக மனைவியை ஒரு சிறிய நடைப் பயணத்திற்கு கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

64. மனைவிக்குப் பிடித்த பண்டங்களை வாங்கி வரவும்.

9. இல்லறம் மாண்புற உதவும் மனித நேயப் பண்புகள்

9.1 அன்பு

மனித நேயத்திற்கு அடிப்படையே அன்புதான். பிற உயிரிடத்தில் அன்பு செலுத்த வேண்டும் எனக் கூறுவர். அன்பே கடவுள் என்றெல்லாம் அன்பின் பெருமை பறைசாற்றப்படுகின்றது. அன்பே சிவம் படத்தின் ஆதாரமே அன்பு தான். மேலும் அன்பு செலுத்துபவரெல்லாம் கடவுளுக்குச் சமானம் என்று அழகாக வலியுறுத்தப்படுகின்றது. ஆதலின் தங்கள் துணையிடமாவது அன்பு செலுத்துங்கள் அன்பர்களே.

அன்பிலார் எல்லாந் தமக்குரியர் அன்புடையார்
என்றும் உரியர் பிறர்க்கு

என்ற குறள் அன்பின் சிறப்பை அருமையாக எடுத்துக் கூறுகின்றது. சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுவார் நண்பர்களே, இந்த உலகில் உள்ள அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். அப்படி

முடியாவிடில் உங்கள் நாட்டில் உள்ளவர்களையாவது நேசியுங்கள். அது சிரமமாக இருந்தால் உங்கள் ஊரிலுள்ளவர்களையாவது நேசியுங்கள். அது சிரமமாக இருந்தால் உங்கள் வீட்டிலுள்ளவர் களையாவது நேசியுங்கள். இதுவும் கடினம் என்றால் உங்களைத் தவிர்த்து இன்னும் ஒருவரையாவது நேசியுங்கள். என் யோசனை என்னவென்றால் விவேகானந்தர் கூறும் அந்த ஒருவர் உங்கள் மனைவி அல்லது கணவராக இருந்து விட்டுப் போகட்டுமே என்பதுதான்.

9.2 பணிவு

பணியக் கற்றுக் கொள். கட்டளையிடும் பதவி தானே வரும் என சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுவார். வள்ளுவனோ,

பணியுமாம் என்றும் பெருமை சிறுமை
அணியுமாம் தன்னை வியந்து. எனக் கூறுகின்றான்.

புயல் காற்று கடுமையாக வீசினால் ஆலமரம் வேருடன் சாய்ந்து விழுகின்றது. ஆனால் நாணலோ வளைந்து பின்பு நிமிர்ந்து நிற்கின்றது. வளையக்கூடிய மூங்கிலோ அரசனது கிரீடமாகின்றது. வளையாத தன்மை உடையதோ கழைக் கூத்தாடி கையில் சிரமப்படுகின்றது.

பணிவு, மரியாதை ஆகியவற்றை நாம் மற்றவரிடம் எதிர்பார்க் கின்றோம். நாம் எதிர்பார்ப்பதை மற்றையோருக்குக் கொடுத்தால் அதைவிட சுகம் ஏதுமுண்டோ? பணிவு, மரியாதை போன்ற பெரிய வார்த்தைகளெல்லாம் வேண்டாம். சற்றே வளைந்து கொடுத்துச் செல்லுங்கள் வாழ்வு சிறக்கும்.

9.3 பொறுமை

பொறுமையின் சிறப்பை வள்ளுவன்

அகழ்வாரைத் தாங்கும் நிலம் போலத் தம்மை
இகழ்வாரைப் பொறுத்தல் தலை.

என்று மிகச் சிறப்பாக விளக்குகிறான். உண்மையில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்போம். ஒரு சமயம் நம் தேசப் பிதா சிறையில்

இருக்கும் பொழுது சிறைக் காவலர் எதற்காகவோ அவரைத் தன் காலால் மிதித்தாராம். விடுதலையாகும் பொழுது காந்தி மகான் அக்காவலரிடம் ஒரு ஜோடி காலணி கொடுத்தாராம். அந்தக் காலணி யின் சரியான அளவைப் பார்த்து அந்த சிறைக்காவலர் அதிச யித்துப் போனாராம். எப்படி இது சாத்தியம் என வினவியதற்கு காந்தி மகான் தாங்கள் என்னை மிதித்ததால் என் உடம்பில் ஏற்பட்ட அச்சின் அளவை வைத்துச் செய்தேன் எனக் கூறினாராம்.

குறுகத் தரித்த குறள் ஒன்று ஞாபகத்திற்கு வருகின்றது.

மிகுதியான் மிக்கவை செய்தாரைத் தாந்தம்
தகுதியான் வென்று விடல்.

ஔவையார் 'பைபூச் சென்றால் வையம் தாங்கும்' (பொறுமையாகச் செய்யும் எச்செயலும் வெற்றியை அளிக்கும்) என்று பொறுமையின் சிறப்பைப் பற்றிக் கூறுவார். ஆகையால் தம்பதியர்களே கடலினும் பெரிது என்று கூறப்படும் பொறுமையைக் கைக்கொள்ளுங்கள். இல்லம் அமைதியுறும்.

9.4 இன்சொல்

வள்ளுவரின் வாய் மொழியான

இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று

இன்சொல்லைப் பற்றி நமக்கு தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகின்றது.

ஒரு தடவை அறிஞர் அண்ணா ஒரு நல்ல மனிதரான ஒரு எதிர்கட்சி வேட்பாளரை எதிர்த்துப் பேச வேண்டியிருந்தது அந்த எதிர்க்கட்சி வேட்பாளரை மிகவும் பாராட்டிப் பேசி அப்பேர்ப்பட்ட நல்ல மனிதரின் சேவையை, அவரை சட்டசபைக்கு அனுப்பி அந்த மக்கள் இழுந்துவிடக் கூடாது என்று நயமாகக் கூறினார்.

தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே
நாவினாற் சுட்ட வடு.

எனவே மற்றவர்களை காயப்படுத்தாத சொற்களையே பிரயோகிக்க வேண்டும். இராமன் வில்லில் இருந்து புறப்பட்ட அம்பும்,

வாயிலிருந்து வந்த வார்த்தைகளும் திரும்பாது எனக் கூறுவர். இன் சொல்லின் பெருமையை விளக்கும் மற்றுமொரு குறள்.

சிறுமையுள் நீங்கிய இன்சொல் மறுமையும்
இன்மையும் இன்பந்தரும்.

தம்பதியர்களே இன்சொற்களை உபயோகித்து இன்பம் பெறுங்கள்.

*அன்பான வார்த்தைகள் பேச எளிமையாகவும், சுருக்கமாகவும் இருந்தால் கூட முடிவுறாத எதிரொலிகளாக அவை கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும். – **அன்னை தெரசா***

9.5 புறங்கூறான்மை

கீழ்க்கண்ட குறள்கள் புறங்கூறாண்மையைப் பற்றி நமக்கு எடுத்துக் கூறுகின்றது.

அறங்கூறான் அல்ல செயினும் ஒருவன்
புறங்கூறான் என்றால் இனிது

கண் நின்று கண்ணறச் சொல்லினும் சொல்லற்க
முன் நின்று பின்நோக்காச் சொல்

புறங்கூறுதல் பழகும் உறவைக் கெடுத்துவிடும். ஆக்க பூர்வமான விமர்சனங்கள் விமர்சிக்கபடுபவரின் முன்னிலையில் செய்யப்பட வேண்டும். பொதுவாகவே நமக்கு மிக அருமையான கேளிக்கையாக இருந்து வருவது அடுத்தவரைப் பற்றி அவர் இல்லாத நேரத்தில் விமர்சிப்பதுதான். இதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நீங்கள் மற்றவர்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாவதோடு உங்கள் துணைவி அல்லது கணவரின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாவீர்கள்.

9.6 ஆறுவது சினம்

சினமென்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனமென்னும்
ஏமப் புனையைச் சுடும்.

இங்கு ‘சேர்ந்தாரைக் கொல்லி’ என்று வருவது வள்ளுவர் உபயோகித்த பிரத்தியேகக் கலைச் சொல். நம் இனம் என்னும் இன்பத் தெப்பத்தை சினம் என்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லும்

வியாதி சுட்டுவிடும். சினம் நமது உடலளவிலும், மனதளவிலும் நம்மிடையே பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிடும். இத்தகைய கஷ்டம் வந்தால் கோபம் வரும் பொழுது, 10,9,8,....என்று தலைகீழாக எண்ணத் துவங்குங்கள். அல்லது ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடியுங்கள் அல்லது நான் கோபமாக இருக்கிறேன் என்று உங்களுக்குள்ளேயே ஒரு முறை கூறிக் கொள்ளுங்கள். சினத்தின் வேகம் குறைவதை நீங்களே கண்டு கொள்ளலாம். இல்லறம் என்ற இன்பத் தெப்பம் இனிதே பயணிக்க சினத்தைக் கைவிடுங்கள்.

9.7 ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

மனித நேயப் பிரச்சனைகள் அதிகம் வருவதற்கான காரணம் இந்த ஏற்றுக் கொள்ளல் தன்மை குறைந்து வருவதால்தான். குறை இல்லாத மனிதரே இவ்வுலகில் இல்லை. நெல்லுக்கு உமியாகிய குற்றமுண்டு. நீருக்கு நுரையாகிய குற்ற முண்டு, பூவிற்கு புறவிதழாகிய குற்றமுண்டு. ஆனாலும் நாம் அவற்றைப் பயன்படுத்துவது நின்றுவிடவில்லையே.

குற்றம் பார்க்கின் சுற்றம் கெடும் என்ற பழமொழி இதைத்தான் நமக்கு கூறுகின்றது. உங்கள் துணையையும் அவரது குறையு டனேயே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இல்லற உறவு மாண்புறும்.

9.8 குறையை ஒத்துக் கொள்வது

வள்ளுவனின் சத்திய வார்த்தைகளாவன;

எதிலார் குற்றம்போல் தம்குற்றம் காண்கிற்பின்
தீதுண்டோ மன்னும் உயிர்க்கு

நம்மிலும் கீழானவரிடம் குறையை ஒத்துக்கொள்ளும் பொழுது ஒரு மனிதன் மாமனிதன் ஆகின்றான். தம்பதியர்கள் தமக்கும் ஒருவருக்கொருவர் அவரவர்தம் குறைகளை ஒத்துக் கொள்வது தம்பதியருக்குள் ஈடுபாட்டை அதிகரிக்கும். உண்மையாக மன்னிப்பு கோருவது இருவருக்குள்ளும் உறவு நிலையை மேம்படுத்தும். கணவன் மனைவிக்குள் பேதம் பார்ப்பது தவறு. உறவுகள் கார சாரமாக இருக்கலாம். ஆனால் அகங்காரம் இருக்கக்கூடாது.

9.9 உதவும் மனப்பான்மை

உதவும் கரங்களாக வருவோரை யாரும் உதறித் தள்ள விரும்புவதில்லை.

'வாடிய பயிரைக் கண்ட போது எல்லாம் வாடினேன்'

என்ற வள்ளலார் கூற்று பிறர் துன்பத்தை நம் துன்பமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றது.

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர்நாண
நன்னயம் செய்து விடல்.

என்ற குறள் நமக்கு தீங்கு செய்தவருக்குக் கூட நாம் நன்மையே செய்ய வேண்டும் எனப் போதிக்கின்றது. “சமையல் உன் வேலை சம்பாதிப்பது என் வேலை” என்றெல்லாம் பார்க்காது ஒருவருக் கொருவர் உதவிடல் சாலச் சிறந்தது.

9.10 சிரித்த முகம்

சிரிக்கத் தெரியாதவன் கடை திறக்கக் கூடாது என்று கூறுவர். சிரிப்பு என்பது ஒரு தொற்று வியாதி, அது மற்றையோரை எளிதில் பற்றிக் கொள்ளும், உண்மையில் நாம் சிரிப்பதற்கு நம் முகத்தில் 16 தசை நாண்களையும் கோபப்படுவதற்கு 72 தசை நாண்களையும் அசைக்கின்றோம். இதில் எது சிறந்த விசயமென்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டுவதில்லை.

வள்ளுவப் பெருந்தகையோ இடுக்கண் வரும்கால் நகுக என்று கூறுகிறார். வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும் என்பது முதுமொழி. நகைச்சுவை உணர்வு மனித இனத்தின் தனிப்பட்ட சொத்தாகும்.

நீங்கள் சிரிப்பதோடு உங்கள் துணையையும் சிரிக்க வைத்தால் இல்லறம் பூத்துக் குலுங்கும்.

9.11 பாராட்டுதல்

நண்பனை நேரடியாகவும், மகனை அவன் போன பிறகும், மனைவியை பஞ்சணையிலும், ஆசானை எவ்விடத்திலும் பாராட்ட

வேண்டும் என்று முது பிராட்டி ஔவையார் கூறுகின்றார். மற்றையோரைப் பாராட்டுவது என்பது அவர் தம் செயல் திறனை ஊக்குவிப்பதாகும். ஆகையால் பாராட்டக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மணவிழாவில் மாப்பிள்ளையாகவும், சாவு வீட்டில் பிணமாகவும் இருக்கத்தான் விரும்புவேன் என்று ஒரு அரசியல்வாதி சொன்னாராம். இதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்வது என்னவென்றால் ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை மற்றவர்கள் பாராட்ட வேண்டுமென்று ஆசை அல்ல ஏக்கமே உருவாக இருக்கின்றான்.

இந்த இரண்டு காட்சிகளைக் கூர்ந்து படியுங்கள்;

காட்சி 1

கணவன்: ஏய்..லட்சு, ஏய்...லட்சு, என்ன அங்க செஞ்சுகிட்டு இருக்க... எனக்கு இங்க நேரமாகுது. சாப்பாடு போடாம அங்க என்ன பேச்சு வேண்டிக்கிடக்கு.

மனைவி: அப்படி என்ன அவசரம், ஆபிஸிலே போய் தூங்கறதுக்கு ரொம்ப தான் அதிகாரம் பண்றீங்க. இந்தா வாரேன்.

(மனைவி சாப்பாட்டைக் கொண்டு வந்து வைக்கின்றாள். கணவனும் சாப்பிட ஆரம்பிக்கின்றான்)

கணவன்: அடியே லட்சு, ஏய் சனியனே, சாப்பாட்டிலே முடி கிடக்குது பாரு, எப்படி இதைச் சாப்பிடுறது?

மனைவி: முடியிருந்தால் என்ன.. அதை எடுத்துப் போட்டுட்டுச் சாப்பிடுங்க.

(கணவன் தட்டைச் தூக்கி வீசுகிறான்)

காட்சி - 2

கணவன்: அம்மா லட்சு ஆபிஸுக்கு நேரமாகுது பாரு. சாப்பாடு எடுத்துட்டு வாம்மா

மனைவி: இந்தா எடுத்துட்டு வரேங்க (மனைவி சாப்பாட்டைக் கொண்டு வந்து வைக்கின்றாள்; கணவனும் சாப்பிட ஆரம்பிக்கின்றான்)

கணவன்: லட்சு, இந்த முடி பாரு, உன் தலைல இருந்தாலும் அழகாயிருக்கு. இந்த தட்டிலே இருந்தாலும் அழகாயிருக்கு.

மனைவி: அய்யய்யோ! சாப்பாட்டிலே முடி விழுந்துருச்சாங்க... நீங்க அதைச் சாப்பிட வேண்டாம். வேறு சாப்பாடு கொண்டு வர்றேன்...

இரண்டாவது காட்சி, கனிவான வார்த்தைகள் எந்த அளவிற்கு நன்மை பயக்கின்றன என அழகாக விளக்குகின்றது. மற்றவரிடம் அங்கீகாரம் பெற வேண்டுவதற்காகப் பைத்தியக்காரர்களாக, நோயாளியாக மாறியவர்கள் இவ்வுலகில் ஏராளம் ஏரளாம். வெறும் பாராட்டுக்களாலேயே ஒரு பூக்காரியை பெருமாட்டியாக மாற்ற முடியும் என்று ‘மைபேர் லேடி’ திரைப் படம் நமக்கு உணர்த்தியது. குழந்தை களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் அவர்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உரம் அளித்தால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் பெருமித உணர்வுக்கும் உரம் அளிக்க வேண்டும். நண்பர்களே, மற்றவர்களைப் பாராட்டுவதில் கருமியாக இருந்து விடாதீர்கள். ஒரு பரோபகாரியாக இருங்கள். உங்களைச் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு மனிதரும் ஒரு கண்ணுக்குத் தெரியாத சார்ட்டைக் கழுத்தில் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு வருகின்றார் என்று உணருங்கள். உங்கள் திறமையே அந்தச் சார்ட்டில் என்ன முக்கியத்துவம் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது எனக் கண்டறிந்து பாராட்டுவதில் தான் இருக்கின்றது. ஔவையாரைப் பின்பற்றாது தங்கள் துணையை எவ்விடத்தும் பாராட்டுங்கள்.

9.11 தகுதியில்லாதவர்களை யாரும் குறை கூறுவது கிடையாது (NOBODY KICKS THE DEAD DOG)

என்னையே எல்லோரும் எதற்கெடுத்தாலும் குறை கூறுகின்றார்கள் என்ற வருத்தமா? தகுதியில்லாதாரை இந்த உலகில் யாரும் குறை கூறுதல் கிடையாது. குறை கூறுபவருக்கு ஒன்றைச் சாதித்த திருப்தி வேண்டாமா? மற்றவர்கள் அவர்களைக் கவனிக்க வேண்டாமா? அதனால் அவருக்கு ஒரு முக்கியத்துவம் கிடைக்க வேண்டாமா?

ஜார்ஜ் வாஷிங்டனை பாசாங்கு செய்பவன், ஏமாற்றுபவன், என்று குறைகூறிய அமெரிக்க மக்கள் அவரை அந்த நாட்டு ஜனாதி பதியாகவே அமர்த்தி அழகு பார்த்தார்கள்.

அதனால் உங்களை உங்கள் துணைவர் / துணைவி குறை கூறினால் அது மறைமுகமான பாராட்டு என்று சந்தோஷப்படுங்கள்.

9.12 தேன் வேண்டுமென்றால் தேன் கூட்டை உதைக்காதீர் (IF YOU WANT HONEY DON'T KICK THE BEEHIVE)

ஜான் வானாமேக்கர் என்ற அறிஞர் கூறுவார். திட்டுவது எவ்வளவு பெரிய முட்டாள்தனம் என்று முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் தெரிந்து கொண்டேன். நூற்றுக்குத் தொன்னூற்றொன்பது தடவை எந்த ஒரு மனிதனும் தான் எவ்வளவு தவறு செய்தாலும் தன்னைத் தானே குறை கூறுவதில்லை. குறை கூறுவது என்பது ஆபத்தானது. ஒரு மனிதனின் பெருமித உணர்வைக் காயப்படுத்துகின்றது. அவன் முக்கியத்துவத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கின்றது. அவன் சீற்றத்தை அதிகரிக்கின்றது. ஆகையால் அது பயனற்றது. அது குறை கூறப்படுவன் தனது செயலை நியாயப்படுத்தத் தூண்டு கின்றது. தவறு செய்தவன் தன்னை விடுத்து மற்ற அனைவர் மீதும் பழி சுமத்துகின்றான்.

மேலும் குறை கூறுவது என்பது, ஒரு வீட்டுப் புறாவைப்போன்றது. அனுப்பியவரிடமே அது திரும்ப வந்து விடும். ஆபிரகாம் லிங்கள் ஒருவரையும் குறை கூறியது கிடையாது. பிராங்களின் ரூஸ்வெல்ட் மிகச் சிறந்த ராஜ தந்திரியாகக் கருதப்பட்டதற்குக் காரணம், அவர் எந்த ஒரு மனிதரைச் பற்றியும் தவறாகப் பேசதாதது மட்டுமல்ல. முடிந்த வரையில் மற்றவர்களிடம் அவருக்குத் தெரிந்த நல்ல விஷயங்களை மட்டும் பேசியதுதான்.

9.13 கவனித்துக் கேட்டல்

உங்கள் துணையுடன் பேசும் பொழுது கவனித்துக் கேட்கும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவரைப் புரிய வைப்பதற்கு

முன் புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். பிரச்சனையைக் கண்டறிந்து தீர்வைச் சொல்லுங்கள். பொதுவாக நாம் கவனிக்கும் தன்மை பின்வரும் முறைகளில் ஏதாவது ஒன்றாக இருக்கும்.

- கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பது, தவிர்ப்பது
- கவனிப்பது போல நடிப்பது
- தேர்ந்தெடுத்து கவனிப்பது
- கூர்ந்து கவனிப்பது
- எதிராளி நிலையிலிருந்து கவனிப்பது

எதிராளி நிலையிலிருந்து கவனிப்பது என்பது தம்பதியரின் உணர்வு வங்கிக் கணக்கில் இருப்பை அதிகப்படுத்தும் செயலாகும். ஆழமான மனக் காயத்தைக் கூட ஆற்றும் அருமருந்தாக அது செயல்படும். அதற்காக தன் துணையின் நிலையில் வைத்துக் கவனிப்பது என்பது அவர் கூறுவதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது என்பதல்ல. அவரை உணர்வு பூர்வமாகவும், அறிவு பூர்வமாகவும் புரிந்து கொள்வது மட்டுமே உங்கள் இதயங்களுக்கிடையேயான வர்த்தகத்தை அதிகரிக்கும்.

---

10. முடிவுரை

கணவன் மனைவி தமது உறவு நிலையில் உண்மையான ஆர்வத்தை வெளிப்பத்தினால், இக்கையேட்டில் கூறப்பட்ட அனைத்து ஆலோசனைகளும் அவர்களுக்கு உதவியாக வரும் ஆதலால் நண்பர்களே ஆர்வத்துடன்.

ஒருவரையொருவர் காதல் செய்வீர்!!

18ம் பக்க கேள்விகளுக்கான விடை

1) ? 2) ? 3) பொய் 4) ? 5) ? 6) ? 7) ?

8) ? 9) ? 10) ? 11) உண்மை

ஆசிரியரைப் பற்றி ...

அருப்புக்கோட்டை நகரைச் சேர்ந்த இவர் கணிதத்திலும் சட்டத்திலும் இளங்கலைப் பட்டங்களும் சமூகவியலிலும், வியாபார நிர்வாத்திலும், உளவியலிலும் முதுகலைப் பட்டங்களும் பெற்றுள்ளார். சுங்கம் மற்றும் கலால் துறைக் கண்காணிப்பாளராக மதுரை கலால்துறை ஆணையர் அலுவலகத்தில் சீரிய பணியாற்றி வரும் இவர் தனது சமுகத்திற்கான செயல்பாடுகளாக இந்திரா காந்தி திறந்த வெளிப்பல்கலைக் கழகத்தில் வியாபார நிர்வாகத்தில் முதுகலைப் பட்டம் படிக்கும் மாணவர்களுக்காக யுக்தி நிர்வாகம் என்ற பாடத்தில் பகுதி நேர ஆற்றுப் படுத்துனராக பணியாற்றி வருவதோடு ஜேஸிஸ் இயக்கத்திலும் தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டு கிளை இயக்க அளவிலும், மண்டல அளவிலும், தேசிய அளவிலும் சிறப்புற பணியாற்றியவர்.

இன்று ஒரு தலை சிறந்த பயிற்சியாளராகவும் கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். மண்டல அளவில் தலை சிறந்த பயிற்சியாளராக 10 முறைகளுக்கு மேல் விருது பெற்ற இவர் தேசிய அளவில் தலை சிறந்த பயிற்சியாளர் என்ற விருதை ஒரு முறை பெற்றுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. பயிற்சிக் கையேடுகளை வடிவமைப்பதில் தனக்கென ஒரு பாணியை வைத்துக் கொண்டு இதுவரை தாய் தமிழில் 8 பயிற்சிக் கையேடுகளும், ஆங்கிலத்தில் 7 பயிற்சிக் கையேடுகளும் கருக்கொண்டு உருவாக்கியுள்ளார். National Training Fellow என்ற JCIஇந்தியாவின் தலைசிறந்த அங்கீகாரத்தையும் பெற்றவர்.

25.09.2007அன்று தன் இளைய மகனை ஒரு சாலை விபத்தில் இழந்த இவர் மடை மாற்றாக அம்மகனின் நினைவாக வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி வகுப்புகளை அரசு, மாநகராட்சி மற்றும் நகராட்சி பள்ளி மாணவர்களுக்கு இலவசமாக நடத்தி வருகின்றார். இதுவரை 64000 மாணவர்களை அந்த நிகழ்ச்சி சென்றடைந்துள்ளது.

நாக மலர்க்கொடி என்ற இல்லாளைக் கைத்தலம் பற்றியவர். சௌந்தர் மற்றும் நிகிலேஸ்வரன் என்ற இரண்டு ஆண் மகவுகளை உடையவர்.

நிகில் ஃபவுன்டேஷன்

(அதி உன்னத செயல்பாட்டிற்காக இளைஞர்களை வல்லமைப் படுத்தும் அமைப்பு)

இயக்கக் கூற்று: இந்திய இளைஞர்களின் அதி உன்னத செயல்பாட்டிற்காக அவர்களுக்கு வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி அளித்து அதன் மூலம் அவர்கள் தன் முனைப்போடும். வலிந்து செயலாற்றும் செயல்திறனுடனும். நல்ல குடிமக்களாகவும் செயல்பட்டு இந்த உலக அமைதிக்காக அவர்கள் மூலம் பாரதத்தை முன்னிறுத்த விழையும் இயக்கம்.

Mission Statement: By training the youth of India in the field of life skill education to empower them towards excellence and performing their role with initiative and proactivity and with good citizenship to make India as a front runner in bringing out world peace.

வாழ்க்கைத் திறன் பயிற்சி

அதி உன்னத செயல்பாட்டிற்காக மாணவர்களை வல்லமைப் படுத்தும் ஒரு நிகழ்ச்சி. அரசு, மாநகராட்சி மற்றும் நகராட்சிப் பள்ளி மாணவர்களுக்கோர் அரிய வாய்ப்பு. 9,10,11 மற்றும் 12ஆம் வகுப்பு பயிலும் மாணவர்களுக்கு உன்னை நீ அறிவாய். இலக்கு அமைத்தல். திறன்மிகு தொடர்பாற்றல். மனிதநேயம் மற்றும் நினைவாற்றல் என்ற 5 தலைப்புகளில் தேர்ந்த பயிற்சியாளர்களைக் கொண்டு ஒரு நாள் முழுவதும் சீரிய பயிற்சி இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது. 03.11.2007ல் ஆரம்பித்து இதுவரை 200க்கும் மேற்பட்ட பள்ளிகளில் 75,000க்கும் அதிகமான மாணவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

விரும்பும் பள்ளிகள் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரி

நிகில் ஃபவுன்டேஷன்.

1/759, நக்கீரர் தெரு, பாரத் நகர், திருப்பாலை, மதுரை – 14.

தொ.பே. எண் : 0452 - 2680200

செல் பேசி : 9786996353

email : nikhilfoundation@yahoo.co.in

joe # 9443279425