



“உள்ளொன்று வதைத்துப் புறமொன்று பசேவார் உறவு கலவாமவை வணேட்டும்”, என்றார், வள்ளலார். எமது உறவுகள், எம்முடன் உண்மையாகவிருக்க வணேட்டமென எதிர்பார்க்கும் நாம், அந்த உறவுகளுடன் உண்மையாக இருக்கின்றனோமா? நேர்மையான சீரிய வாழ்க்கைப் பெறுமானத்தையெமக்குள் விதைப்பதற்காக சீரானும் பிபாலனும் மூலம்பழம் விற்ற கதை எமது கீழ் வகுப்புப் பாடத்திட்டத்தில் (இலங்கையில்) சேர்க்கப்பட்டிருந்தது, அது வறெறி பெற்றிருக்கின்றதா? இவையெற்றிய சிந்தனைகளைத் துண்டுவதே இந்தக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

“காதலர்கள், துணைவர்கள், பெற்றோர்கள், பிள்ளைகள் அல்லது மலேதிகாரிகளுக்கு நாங்கள் உணர்வதை, நினையுபதை அல்லது செய்வதைச் சொல்லாமலிருக்கும் போது, ஒருவகையான மனச்சிறையில் நாங்கள் அடைபட்டுப் போகின்றோம்”, என்கிறார், உளவழி மருத்துவர் (psychotherapist) Dr. Brad Blanton. மலேயம், பெயர் சொல்வதே, மனிதர்களின் மனத்தகைப்புக்கு முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது எனக் கூறிப்பிடும் இவர், இந்த மனத்தகைப்பிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, ‘முற்றாக உண்மையாயிருத்தல்’ (Radical-Honesty) எனும் செயல்முறையைப் பின்பற்றுதல் சிறந்ததொரு வழியாக அமையும் எனப் பரிந்துரைக்கின்றார்.

‘முற்றாக உண்மையாயிருத்தல்’, எனப்படும் அந்தச் செயல்முறையின் வரம்புப் படிமுறைகளைக் கைக்கொள்ளும் படி எங்கள்க்கு ஆலோசனை சொல்கின்றது.

1. உண்மை சொல்வதைத் தவிர்த்தல், உண்மையைத் திரிப்படுத்தல், உண்மை சொல்லாமல் விடுதல் போன்ற சபழநிலைகளில் நாங்கள் பெயர் சொல்கின்றோம் எனபதை நாமே அவதானித்தல்.

2. பெயர் சொல்வதால் எவருக்காவது நன்மை செய்கின்றனோமா என ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தல் ... கூறித்த ஒருவரையெண்மையிலிருந்து பாதுகாக்கத்தான், அந்தப் பெயர் என



கஷ்டமான நேரங்களில் கட்ட உண்மையாக இருத்தல், தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை அனைவருக்கும் வழங்குவதுடன் சூயமரியாதையும் மற்றவர்களுக்கு நாம் வழங்கும் மரியாதையும் வளிப்படுத்துகிறது. அதனால்தான் உண்மையிலேயே நேர்மையாக இருக்க விரும்புபவர்கள், சமூகவாழ்வு வளங்களிடமிருந்து தகவல்களை மறைப்பதற்காகச் சமூகச் சிசியை வதிலலை, பொய் சொல்வதிலலை, ஏமாற்றுவதிலலை. உண்மையான நான் என்பது யார்? உண்மையான நேர்மையை நேர்த்துக்கூடு நேரம் நாங்கள் மாற்ற முடியுமா? எமக்கு வசதியானபோதும், மற்றவர்கள் எங்களை அவதானிக்கும் போதும் மட்டும் தானா நாங்கள் நேர்மையாக இருக்கின்றோம்? கண்டிப்பாகப் பட்டி விடவோம் என்ற பயம்தான் நாங்கள் உண்மையாக இருப்பதற்குக் காரணமாகவுள்ளது? கூறித்த விடயத்தைச் சிசியால், தண்டனை கிடக்கவும் அல்லது பிரச்சினை வரும் எனத் தெரிந்ததால் தான் நாங்கள் நேர்மையாக இருக்கின்றோமா? அல்லது நேர்மையாக இருப்பது தான் எமது இயல்பா? என்றெல்லாம் சிந்தித்துப் பார்த்தல், எம்மை நாமே அறிந்து கொள்வதற்கு உதவிசெய்யும்.

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

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

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

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

கிடகைக் கும் . இது எங்களுடைய உண்மையான சூய வளிப்புத்துலுக் கும் வளமான வாழ்க்கைக் கும் உதவுவதை நாங்கள் பார்க்கக் கட்டியதாகவிரூக் கும் .  
 மாறாக, நரேமயைின் மை, மறவைிடத்தில வாழ்முற்படும் ஓர் மனநிலயைதை தான் எங்களுக் கும் தோற்றுுவிக் கும் . அத்துடன் நரேமயைின் மை கண்டுபிடிக் கப்பட்டு விடும்மோ என்ற மனத்தகைப்பும் கவலயையும் எந்த நரேமும் எங்கள் மனதுக் கும் நின் று எங்களவை வாட்டியபிடிரூக் கும் . மனத்தகைப்பு அதிகமாகவள்ள போது, இரத்த அழுத்தம் , சலரோகம் போன்ற நரேயக் கும் கான சாத்தியங்கள் அதிகரிக்கின்றன, என்கிறார்கள் மரூத்துவர்கள் .

நாம் அடிப்படயைில் நரேமயைானவராக இரூந்தாலும் கட்ட, சில சந்தர்ப்பங்களில் ஏதாவது ஓர் நன்மயைைப் பெறுவதற்காகப் பெயச் சொல்லியிருக்கலாம் . உண்மயைில்யே நாங்கள் எங்களுக் கும் மதிப்புக் கட்டப்பவர்கள் என்றால் , நரேமயைில் லாமல் இரூந்தமைக் காக நாங்கள் துன்பப்பட்டுவோம் . எனவயே, உண்மயைில்யே நரேமயைின் மயைால் ஏதயையும் நாங்கள் பெறுகக் கள்ள முடியாதது, இல்லயைா? பெற்றோர்கள் முன்மாதிரியாக இரூக் கவணேட்டும் , கலாசாரத்ததைப் பிள்ளைக் கும் கற்பிக்க வணேட்டும் என்றெல்லாம் நாங்கள் எல்லாரும் பொதுவாகப் பசூகின்றோம் . கலாசாரம் எனும் போது, உணவு, மொழி, உடை, கவின்கலைகள் , மதநம்பிக்கை போன்ற கண்ணால் பார்க்கக் கட்டிய இயல்புகள் தான் எமது மனக் கண்ணின் முன் அதிகளவில் தோன்றுகின்றன . மாறாக, வாழ்க்கைப் பெறுமானங்கள் , சிந்தித்தல் முறை, உறவுகளை அணுகும் விதம் , ஏது சரி ஏது பிழை என்ற நம்பிக்கை, தொடர்பாடல் வகை, மாற்றத்துக் கான இயல்புடமை, முரண்பாடுகளை மதித்தல் போன்ற கண்ணுக் கும் திரியாத இயல்புகள் தான் ஓர் நல்ல கலாசாரத்தின் அடிப்படயைாக இரூக்கின்றன என்பதை நினைப்பதற்குச் சிலவளைகளில் நாம் மறந்து போக்கின்றோம் .

இப்போதெல்லாம் , ஓர் மனிதனுக் கும் இரூக் கவணேட்டிய சிறந்த பண்புகளில் ஓன்றான நரேமை எங்களிடமிரூந்து அரூகிக் கண்டு போவதை நாங்கள் பார்க்கக் கட்டியதாக உள்ளது . இலங்கயைில் நாம் வாழ்ந்தபோது, எங்களுடைய வாழ்மிடம் , வலலை செய்ம்மிடம் என்பவற்றை நினதை தபடியோ அல்லது நிரந்தரமாகவயோ மாற்றுவது என்பது சூலபமான விடயமல்ல . ஆனால் இங்கும் அதற்கான வழிகள் இரூப்பதுடன் கூறித்த ஓர்வரைச் சந்திக்காமல் தவிர்ப்பதற்கும் வழிகள் உள்ளன . அத்துடன் நம்பிக்கைத் துரோகத்துக் கும் முக் கும் கொடுக் கும் வரை, அந்தவலயின் கொடுமை எப்படியிருக் கும் என்பது எவரூக் கும் திரிவதில்லை . அதனால் , எங்கள் வீட்டுக் கும் வள்ளம் வரூம் வரை சபீழ் நிற்கும் வள்ளம் பற்றி நாங்கள் அதிகம் கவலைப்பட்டுவதில்லை . இவையாவும் நரேமயைின் மை இங்கும் அதிகமாவதற்கான காரணங்களாகவிரூக் கலாம் .

பணத்தகைக் கடனாக வாங்கிவிட்டு, காதல் எனச் சொல்லிப் பழகிவிட்டு, எப்போது அதிலிரூந்து தப்பிக்க நினகைக்கின்றமோ, அப்போது எமது சூயநலங்களக் காக, எந்தவித மனிதாபிமானமின் றிச் சடங்களைக் கட்டத் துவதிரயயோகம் செய்வதற்கும் நாம் பழகிவிட்டோம் . கூறித்தவர்களூடான தொடர்பை இல்லாமல் செய்வதற்காக, அவர்கள் எம்மைத் துன்புறுத்துகிறார்கள் எனக் கூற்றும் சாட்டி, அவர்கள் எம்முடன்

Written by - ஸ்ரீ ரஞ்சனி -

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

---

தொடர்புகொள்ளல் ஆகாது எனப் பொலிஸ் மஹலம் எச்சரிக்கைச் செய்தி அனுப்பக்கூடக் கற்றுக்கொண்டோம்.

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

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

□□□□□□□□

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

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

[sri.vije@gmail.com](mailto:sri.vije@gmail.com)