



உறவுக்கு கை கொடுப்போம்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமே உறவுகள்தான். உறவுக்குள் சந்தோஷமிருந்தால்.. கண்டிப்பாக ஒருவரால் வெற்றி பெற முடியும். அவர்களின் வெற்றியை உறவுகளின் தரத்தை வைத்துக் கணித்து விடலாம். ஒருவரின் ஆரோக்கியம், வெற்றி, மகிழ்ச்சி.. எல்லாம் உறவுகளை அவர் கையாள்வதில் தான் இருக்கிறது.

உறவுகள் இல்லாம தனியா நின்று ஜெயிக்கிறது அல்லவது சலபமில்லை. குடும்பங்கள் இன்றைக்கு ஒருத்தருக்கொருத்தர் பேசிக்கிறது சவட இல்லை. நிறைய மனத்தாங்கல் இருக்கு.

இதனால் உறவுகள்ல நிறைய இடைவெளி ஏற்படுத்து. குடும்பத்தில் மட்டுமல்லாம வேலை பார்ப்பதும் இடங்களிலும் நட்புணர்வுவும் ஒத்துழைப்பும் அவசியமாகுது.. ஒரு குழுவுக்குள் நட்புணர்வு, பிணைப்பு இல்லாம இருந்தா மன இறுக்கம் ஏற்படும். ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படும். உறவுகளின் அடிப்படையே பிணைப்பு தானே!

எனக்கு உடம்பு சரியில்லை.

உறவுக்குள்ளேயும் அப்படி ஒண்ணும் பெரிசா சொல்றது போல இல்லன்னு ஒருத்தர் சொன்னா அதற்கு என்ன காரணம். நாம உறவுகளை சரியா புரிஞ்சுக்கலைன்னு தானே அர்த்தம். இதனால் நம்ம மனசுக்குள்ள அழுத்தம், தனிமை உணர்வுகள் ஏற்படுது. ஆரோக்கியமும் கெடுது. உறவுகளோட இணக்கமா இருந்தா நாம எப்பவுமே ஆரோக்கியமாதான் இருப்போம். நாம சுயமா அன்பு செலுத்தணும். அன்பா இருக்க பழிக்கணும்.. சுயமா அன்பு செலுத்தறதுங்கறது உயர்ந்த நிலை.



உறவுகள் ஏன் அவசியம்..?

உறவுகள் என்று யாரைச் சொல்வோம்? குடும்பத்தில் இருக்கிற உறுப்பினர்கள், உறவுக்காரர்கள், நண்பர்கள், உடன் வேலை பார்க்கிறவர்கள். முதலாளிகள், தொழிலாளர்கள் இப்படி எல்லாமே உறவுகள் தான். இவங்கள் யார்யார் நமக்கு மிக அண்மையில் இருக்காங்க..

இப்ப நீங்க யாரையோ பார்க்க ஆட்டோவில் போறீங்க. உங்களுக்கு சரியா வழி தெரியலைன்னா அந்த ஆட்டோகாரர் கிட்ட சொல்லி சரியான இடத்தில் விடச் சொல்லணும். அதுக்கு ஆட்டோகாரர் கிட்ட நல்ல படியா பேச வேண்டி இருக்கு. நாம சுமுகமா பேசினாதான் சரியான இடத்தில் நம்மள கொண்டு வந்து சேர்ப்பார். இல்லன்னா பாதி வழியில் எங்கேயாவது இறக்கி விட்டுட்டு போயிடுவாங்க. கொஞ்ச தூரம் மட்டுமே பிரயாணம் பண்ணிப் போற ஆட்டோகாரர்கிட்ட நாம ஒரு இணக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கறோம். அப்போதுதான் நாம எந்த தொந்தரவுமில்லாம சரியான இடத்துக்குப் போய் சேரமுடியும்.. அப்படி இருக்கிறப்ப நமக்கு அண்மையில் இருக்கிற உறவினர்களோட நாம எவ்வளவு இணக்கமா இருக்கணும்..! இதை தெரிஞ்சு நடந்தா எல்லாமே சரியா நடக்கும்.

உறவுகள் கிட்ட நமக்கு எதிர்ப்பார்ப்பு, ஏமாற்றம், மனத்தாங்கல் எல்லாம் இருக்கு. அதோட குழந்தைகள் கிட்டேயும் நமக்கு அதிகமான எதிர்பார்ப்பு இருக்கு. அவங்களோட பற்ப்பை பத்தின பயமும் இருக்கு. நாம நினைக்கிற அளவுக்கு அவங்க படிக்கணும்ன்னு நினைக்கிறோம். நம்ம எதிர்ப்பார்ப்பை அவங்க மேலே திணிக்கிறோம். இதனால் பயம், கோபம், ஏமாற்றம் இதெல்லாம் ஏற்படுது. குழந்தைங்க நல்லா படிக்கணும்ங்கிறது சரியானது. அதுக்காக அவங்க சுதந்திரத்தை பறிச்சுக்கிறது எந்த விதத்தில் நியாயம்?

குழந்தைகள் நல்லா படிக்கணும்னு நாம எதிர்பார்க்கிற அதே நேரத்தில் அவங்களை உங்க கண்ட்ரோலுக்கு கொண்டு வரணும்னு நினைக்கிறீங்க. பணத்தினால் மற்றவரை ஆதிக்கம்செய்வது.. வயது, அனுபவத்தை காரணமாக வைத்து ஆதிக்கம்செய்வது.. கணவன் மனைவிக்குள் ஒருவர் மீது ஒருவர் ஆதிக்கம் செய்வதுணும்.. ஏதோ ஒரு வகையில் ஆதிக்கம் செய்யறோம். இந்த ஆதிக்கத்தின்

அடிப்படை அன்புதான் என்றாலும், அவங்களோட சுதந்திரத்தை பறிக்கும் படியா இருக்கிறதால் இதை ஏத்துக்க மாட்டாங்க.

முக்கியமா நாம தெரிஞ்சுக்க வேண்டியது உறவுகளிடத்தில் அன்பை ஏற்படுத்துவது. இணக்கத்தை ஏற்படுத்துவது, எதிர்பார்ப்பை சரியா வெளிப்படுத்துவது, ஆதிக்கத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பது. ஆக, நம்ம உறவுகளோட நட்புறவா இருக்க இந்த குவாலிட்டி அவசியமாகுது.. அன்பை நாம கொடுக்கிறோம். அதைப் போல அன்பைப் பெறுகிறோம். நம்மசமூகத்தில் கணவரோட ஆதிக்கம் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்றாயிருக்குது. அதைப் போல அலுவலகங்களில் மேலதிகாரிகளோட ஆதிக்கம் இருக்கு.

அதுக்கு காரணம் இந்த ஆதிக்கத்தோட இருந்தாதான் தனக்கு கீழ் வேலை பார்க்கிறவங்க சரியா பண்ணுவாங்கன்னு அவங்க நினைச்சுக்கிறதுதான். தேவையான சுதந்திரம் கிடைக்கறப்ப நிச்சயமா.. இப்ப செய்யறதை விடவும் நன்றாக அவங்களை செய்ய முடியுமனு மேலதிகாரி தெரிஞ்சுக்கிட்டார்களானா அந்த இடத்தில் நல்ல ஒரு நட்புறவு ஏற்படும்.

உறவுகள் எப்போ பிரச்சனையாகுது..? குறிப்பா பறவைகளைப் பார்த்தீங்களன்னா குஞ்சுப் பறவைய்கு சிறகு முளைக்கிறவரைக்குப் தாய்ப்பறவை இரை கொடுக்கும். அப்புறம் குஞ்சுப் பறவை தன் குஞ்சுக்கு சுயமா சிந்திக்க, வாழ கற்றுக் கொடுக்குது. ஆனா நாம பிள்ளைங்க வளர்ந்த பிறகும சட அவங்களோட சுய சிந்தனைகளை ஏத்துக்க மறுக்கிறோம்.. அவங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது.. எங்கேயாவது வழி தவறிடுவாங்களோன்னு பயப்படறோம். ஆனா இந்த பயம் தேவையில்லை. அவங்களுக்கு நட்பு முறையில் எடுத்துச் சொன்னாப் புரிஞ்சுப்பாங்க. நாம அவங்களோட இணக்கமாவும், பிணைப்பாவும் இருக்கணும்.

குடும்பங்களில் ஒருத்தர் மேலே ஒருத்தருக்குள்ள எதிர்ப்பார்ப்பு நிறைவேறுவதில்லை.. எதனாலன்னு பார்த்தீங்களன்னா.. ஒவ்வொருத்தருக்கும் சுயசிந்தனை இருக்கு. சுயமா சிந்திக்கும் பொழுது மற்றவர்களோட எதிர்ப்பார்ப்பை சரியா ஏத்துக்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுது. நம்மோட எதிர்பார்ப்பை பூர்த்தி



செஞ்சுக்க ஆதிக்கம் செலுத்தினா அங்கே அன்பு இருக்காது. ஆதிக்கம்தான் இருக்கும். இதனால் ஒருத்தர்க்கொருத்தர் கசப்புணர்வுதான் ஏற்படும்.

நண்பர்களுக்குள்ள கசப்புணர்வு ஏற்பட்டால் எளிதா பிரிஞ்சுடறாங்க. ஆணா குடும்பங்களுக்குள்ள ஏற்படுகிற கசப்புணர்வுக்கு உறவுகளை வெட்டிக்கொள்ள முடியுமா..? அப்படி வெட்ட ஆரம்பிச்சா நாமே மிஞ்ச மாட்டோம். அதனால் உறவுகளைக்காக்க நம்ம உறவுகளோட எதிர்பார்ப்பை நாம மதிக்கணும்.

அலுவலகத்தில் மேலதிகாரியின் ஆதிக்கம் இருந்தா அந்த குழுவில் சுயசிந்தனை இருக்காது. சுயசிந்தனை இல்லன்னா.. அந்த வேலை நல்ல தரமிருக்காது. ஒருவர் எண்ணத்தை இன்னொருவர் செய்மிடுத்துக் கேட்கணும். ஒவ்வொருத்தருக்கும் சுயசிந்தனைங்கறது அடிப்படையான விரையம்.

குழந்தை பிறந்ததுமே தொப்புள் கொடியை வெட்டி தாயிடமிருந்து பிரிச்சிடறோம். அதுக்குப் பிறகு குழந்தை தனியா சாப்பிட ஆரம்பிக்குது. அதேபோல குழந்தைகளோட சுயசிந்தனையை நாம வளர்த்து விடணும். அவங்களோட சிந்தனைக்கு மதிப்பு கொடுக்கணும். இதனால் பெற்றோருடன் அவங்களுக்குள்ள அன்பு பலப்படும்.

குறிப்பா இணக்கமில்லன்னா பிணக்கம் ஏற்படும். அதிக எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றத்தைக் கொடுக்கும். ஆதிக்கங்கிறது அகங்காரம். சரியான ரிசல்ட் கொடுக்காது. அன்பினால் ஏற்படும் அண்மை இல்லேன்னா உறவுகளில் இடைவெளி ஏற்படும்.

அண்மையோட பிணைப்பா இருக்க என்ன செய்யணும்.. அன்பில் எதிர்பார்ப்பு இருக்கக்

செடாதன்னாலும், நமது எதிர்பார்ப்பில் தெளிவை ஏற்படுத்திக்கணும். தொடர்ந்து அன்பைச் செலுத்தணும். ஒருவர் எப்படி இருக்காரோ அதாவது நிறை குறை பார்க்காம அவங்களை அப்படியே ஏத்துக்கணும். அவங்களோட தனித்தன்மையை மதிக்கணும். நாமளும் அப்படியே வாழணும்னு சில்லை. மாற்றி அமைச்சுக்க ஒவ்வொருத்தருக்கும் தகுதி இருக்கு. நாம சொல்ல வந்த விஷயத்தை தெளிவா எடுத்துச் சொல்வதால் உறவுகளில் ஆரோக்கியம் ஏற்படும். நிர்பந்தம் இல்லாத உறவில் ஆதிக்கம் இருக்காது. என்னால உறவுகளை சரிசெய்ய முடியும்னு நம்பணும். மற்றவங்களைப் பற்றி பேசும்போது அவங்களோட நிறைகளை எடுத்துச் சொல்லணும். அவங்களோட நல்ல செயல்களை, குணங்களை, வெற்றிகளை எடுத்துச் சொல்லணும்.

உறவுகளுக்குள் சினேகயா இருக்க புன்னகை மிக மிக அவசியம்.

ஒருவருக்கொருவர் புன்னகை புரியுங்கள்.. உங்கள் மனைவியைப் பார்த்து புன்னகை புரியுங்கள்.. உங்கள் கணவரைப் பார்த்து புன்னகை புரியுங்கள்.. ஒருவருக்கொருவர் புன்னகை புரியுங்கள்.. அவர்கள் யார் என்பது முக்கியமல்ல. புன்னகை புரிவதால் உறவுகளில் நன்மைஏற்படும்.

ஒருவருக்கொருவர் மேன்மையான அன்பினைச் செலுத்தினால் அந்த அன்பு நம்மை மேலும்மேலும் வளர்க்கும்.

டாக்டர். சமதி நாராயணன். மனிதவள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளரான இவர் கிரியேட்டிவ் கம்ப்யூனி்கேஷனஸ் அண்ட் மேனேஜ்மெண்ட் சென்டரின் இயக்குனர். ■

