ஆண்களைப் பற்றிப் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களும்,
பெண்களைப் பற்றி ஆண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களும்!

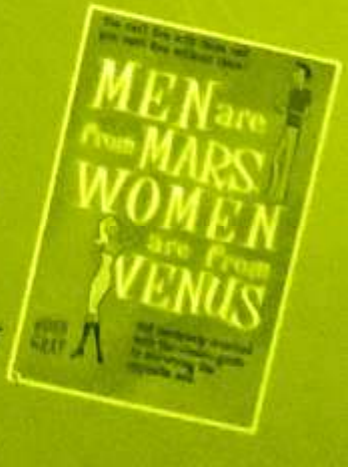


ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய், பெண்களின் பூர்வீகம் சுக்கிரன்



ஜான் கிரே

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்



Tamil translation of the New York Times No.1 Bestseller
Men are from Mars, Women are from Venus

ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய், பெண்களின் பூர்வீகம் சுக்கிரன்

ஜான் கிரே

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

நன்றி

இப்புத்தகத்தை உருவாக்கும் பயணத்தில் என்னோடு பங்கு கொண்டதற்காகவும், எங்கள் சொந்தக் கதைகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள என்னை அனுமதித்ததற்காகவும், குறிப்பாக, பெண்களின் கண்ணோட்டத்தை மதிக்கவும் புரிந்து கொள்ளவும் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததற்காகவும் என் மனைவி போனிக்கு என் நன்றி.

தொடர்ந்து எங்களிடம் தங்களுடைய அன்பையும் பாராட்டுதல்களையும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் எங்கள் மூன்று மகள்களான ஷேனன், ஜூலி, மற்றும் லாரென் ஆகியோருக்கு என் நன்றி. ஒரு பெற்றோராக இருப்பதில் உள்ள சவால்கள், எனது பெற்றோர்கள் சந்தித்தப் போராட்டங்களைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் அவர்களை இன்னும் அதிகமாக நேசிப்பதற்கும் எனக்கு உதவின. ஒரு தகப்பனாக இருப்பது, என் தந்தையைப் புரிந்து கொள்வதற்கும், அவர்மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும் எனக்குப் பேருதவி புரிந்துள்ளன.

ஏழு குழந்தைகள் அடங்கிய ஒரு குடும்பத்தைச் செவ்வனே பராமரிப்பதற்கு அன்போடு மேற்கொண்ட முயற்சிகளுக்காக என் பெற்றோருக்கு என் நன்றி. என் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டதற்காகவும், என் வார்த்தைகளை மெச்சியதற்காகவும் என் மூத்த சகோதரர் டேவிட்டுக்கும், உயர்ந்த சாதனைகளைப் படைப்பதற்கு என்னை ஊக்குவித்ததற்காக என் சகோதரர் வில்லியமுக்கும் என் நன்றி. அதிகாலை நேரம்வரை என்னோடு நீண்ட, சுவாரசியமான உரையாடல்களில் ஈடுபட்டதற்காகவும், எப்போதும் பயனளித்துள்ள பிரமாதமான யோசனைகளை எனக்குக் கொடுத்ததற்காகவும் என் சகோதரர் ராபர்ட்டுக்கும், என்மீது நம்பிக்கை வைத்ததற்காகவும், என் பயிலரங்குகளை

வெகுவாகப் பாராட்டி மெச்சியதற்காகவும் என் சகோதரி விர்ஜீனியாவிற்கும் என் நன்றி. தன்னுடைய அன்பாலும் பாராட்டுக்களாலும் என் கடினமான நேரங்களில் தொடர்ந்து இன்றும் எனக்கு ஆதரவு கொடுத்து வரும், காலம் சென்ற என் இளைய சகோதரர் ஜிம்மிற்கு எனது நன்றி.

இப்புத்தகத்தின் ஆதி முதல் அந்தம்வரை தனது உதவியாலும், அற்புதமான படைப்பாற்றலாலும், உத்வேகத்தாலும் என்னை வழிநடத்திய எனது ஏஜென்ட் பேட்டி பிரைட்மேனுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. இப்பணி துவங்கிய நேரத்தில் எனக்கு உத்வேக ஆதரவு வழங்கியதற்காக கரோல் பிட்னிக்கிற்கும், அவர்களுடைய அபிப்பிராயங்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளுக்காக சூசன் மால்டோ மற்றும் நான்சி பெஸ்கிற்கும் என் நன்றி. என் தேவைகளைத் தொடர்ந்து நிறைவேற்றிக் கொடுத்த ஹார்ப்பர் காலின்ஸ் ஊழியர்களுக்கு என் நன்றி.

உறவுகள் குறித்து நான் நடத்தி வரும் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்டு, தங்கள் கதைகளை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டு, இதை எழுத என்னை ஊக்குவித்த ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு என் நன்றி. ஒரு சிக்கலான விஷயத்தை மிகவும் எளிமையாக உங்களுக்கு வழங்குவதற்கு இப்புத்தகத்தை உருவாக்க அவர்களது நேர்மறையான, ஆலோசனைகளும் அபிப்பிராயங்களும் எனக்கு ஆதரவு அளித்துள்ளன.

தங்களுடைய போராட்டங்களை என்னுடன் தனிப்பட்ட முறையில் பகிர்ந்து கொண்டு, அவர்களது பயணத்தில் நான் அவர்களுக்கு அளித்த உதவியின்மீது நம்பிக்கை கொண்டதற்காக என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு என் நன்றி.

ஸ்டீவ் மார்ட்டினுவின் அறிவுத் திறனும், தாக்கமும் இப்புத்தகம் நெடுகிலும் சிதறிக் கிடக்கின்றன. அதற்காக அவருக்கு என் நன்றி.

இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் உறவுகள் குறித்த எனது பயிலரங்குகளில் முயற்சிக்கப்பட்டு, பரிசோதிக்கப்பட்டு, உருவாக்கப்பட்டுள்ளவை. எனது பயிலரங்குகளைத் தயாரிப்பதற்கு இதயபூர்வமாகவும், ஆத்மார்த்தமாகவும் உழைத்துள்ள எனது பல்வேறு ஊக்குவிப்பாளர்களுக்கு என் நன்றி: சான்டா குரூசைச் சேர்ந்த எல்லி மற்றும் இயன் கோரன்; டெப்ரா மட்; ஹானலூலுவைச் சேர்ந்த கேரி மற்றும் ஹெலன் ஃபிரான்செல்; சான்பிரான்சிஸ்கோவைச் சேர்ந்த பில் மற்றும் ஜூடி எல்பிரிங்; வாஷிங்டன் டிசியைச் சேர்ந்த டேவிட் ஆப்ஸ்ட்ஃபெல்ட் மற்றும் ஃபிரெட் இலைனர்; பால்டிமோரைச் சேர்ந்த எலிசபெத் இலிங்; சியாட்டிலைச் சேர்ந்த இளார்க் மற்றும் டாட்டி பார்ட்டெல்;

ஃபீனிக்ஸைச் சேர்ந்த மைக்கேல் நஜாரியன்; லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரைச் சேர்ந்த குளோரியா மான்செஸ்டர்; ஹூஸ்டனைச் சேர்ந்த சான்டீ மேக்; லாஸ் வேகஸைச் சேர்ந்த இயர்லீன் காரில்லோ; சான்டியாகோவைச் சேர்ந்த டேவிட் ஃபார்லோ; டல்லாஸைச் சேர்ந்த பார்ட் மற்றும் மெரில் ஜேக்கப்ஸ்; ஸ்டாக்ஹோமைச் சேர்ந்த ஓவ் ஜோகன்சன் மற்றும் ஈவா மார்ட்டென்சன்.

இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் உருவாகக் காரணமாக அமைந்த 'மென், விமென், அன்ட் ரிலேஷன்ஷிப்ஸ்' என்ற எனது முந்தையப் புத்தகத்திற்கு அன்பான, உண்மையான ஆதரவு வழங்கியதற்காக பியான்ட் வேர்ட்ஸ் பதிப்பகத்தைச் சேர்ந்த ரிச்சர்டு கோஹன் மற்றும் சின்டி பிளாக்கிற்கு என் நன்றி.

தனது நிபுணத்துவத்தால் என் பயிலரங்கை முழுமையாகப் பதிவு செய்து கொடுத்த, டிரையனான் ஸ்டூடியோவைச் சேர்ந்த ஜான் வெஸ்ட்மேனிற்கு என் நன்றி. இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்களுக்குத் தொடர்ந்து தங்கள் பாராட்டுதலையும் ஆதரவையும் கொடுத்து வருவதற்காகவும், தரமான சேவைக்காகவும் டேவிட் மார்ட்டனுக்கும், கேசட் எக்ஸ்பிரஸைச் சேர்ந்த ஊழியர்களுக்கும் என் நன்றி.

தங்கள் கதைகளை என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்காக எனது ஆண்கள் குழுவைச் சேர்ந்த உறுப்பினர்களுக்கு எனது நன்றி. குறிப்பாக, இப்புத்தகத்தின் நகலைத் திருத்தி அமைப்பதற்கு மதிப்பு வாய்ந்த கருத்துக்களைக் கொடுத்து உதவியதற்காக லென்னி ஐகர், ஜாக்ஸ் ஏர்லி, டேவிட் பிளாஸெக், மற்றும் கிறிஸ் ஜான்ஸிற்கு என் நன்றி.

இப்புத்தகப் பணி நடந்து கொண்டிருந்த காலம் முழுவதும் பொறுப்பாகவும் திறமையாகவும் எனது அலுவலகப் பணிகளை முன்னின்று நடத்தியதற்காக எனது காரியதரிசி ஏரியானாவிற்கு எனது நன்றி.

எனக்கு ஆதரவாக என்னுடன் எப்போதும் இருந்து வரும் என் வழக்கறிஞர் ஜெரி ராய்ஃபோல்டிற்கு என் நன்றி.

இருபதாண்டுகாலத் தொடர் நட்பிற்காக கிளிஃபோர்டு மெக்குவயருக்கு என் நன்றி. இவரைவிடச் சிறந்த ஒரு நண்பரையும், நான் சொல்வது எல்லாவற்றையும் கவனமாகக் கேட்டு, பொருத்தமாகக் கருத்துத் தெரிவிக்கின்ற ஒருவரையும் என்னால் பார்க்க முடியாது.

முன்னுரை

எங்கள் மகள் லாரென் பிறந்த ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு நானும் என் மனைவி போனியும் முற்றிலுமாகக் களைத்துப் போயிருந்தோம். ஒவ்வோர் இரவும் லாரென் அடிக்கடி எங்களை விழித்தெழச் செய்து கொண்டிருந்தாள். பிரசவத்தின்போது போனியின் உடல் காயப்பட்டிருந்தது. அந்த வலியைப் போக்க அவள் மாத்திரைகள் உட்கொண்டிருந்தாள். நடப்பதற்குக்கூட அவள் மிகவும் சிரமப்பட்டாள். ஐந்து நாட்கள் அவளுடன் வீட்டில் இருந்து, அவளுக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்த பிறகு, நான் மீண்டும் என் வேலைக்குச் சென்றுவிட்டேன். அவள் சற்று நலமடைந்து வருவதாகத் தோன்றியது.

ஒருநாள் நான் வெளியே சென்றிருந்த நேரத்தில், வலிக்காக அவள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த மாத்திரைகள் தீர்ந்துவிட்டன. தொலைபேசியில் என்னோடு தொடர்பு கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவளைப் பார்த்துவிட்டுச் செல்வதற்காக எங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருந்த எனது சகோதரர்களில் ஒருவரிடம் அந்த மாத்திரைகளை வாங்கித் தரும்படி அவள் கேட்டிருந்தாள். ஆனால் மாத்திரைகளை வாங்கச் சென்ற என் சகோதரர் திரும்பி வரவே இல்லை. அதனால் அன்று முழுவதும் அவள் வலியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டே, தனது பச்சிளம் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

அன்றைய தினம் அவளுக்கு அவ்வளவு மோசமாக அமைந்துவிட்டிருந்தது பற்றி நான் அறிந்திருக்கவில்லை. நான் வீடு திரும்பியபோது அவள் மிகவும் வருத்தத்துடன் இருந்தாள். அவளது வருத்தத்திற்கான காரணத்தை நான் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு, அவள் என்னைக் குறைகூறுவதாக நினைத்துக் கொண்டேன்.

அவள் என்னிடம், "நான் இன்று முழுவதும் வலியால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். மாத்திரைகளும் தீர்ந்து விட்டன. அதனால் இன்று படுக்கையே கதி என்று கிடக்க வேண்டியதாயிற்று. என்னைப் பற்றி யாருக்கும் அக்கறை இல்லை," என்று புலம்பினாள்.

என்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் விதமாக நான், "நீ ஏன் என்னை என் அலுவலகத்தில் தொடர்பு கொள்ளவில்லை?" என்று கேட்டேன்.

அதற்கு அவள், "நான் உங்கள் சகோதரரிடம் மாத்திரை வாங்கி வரும்படிக் கேட்டேன். ஆனால் அவர் மறந்துவிட்டார். அவர் மாத்திரையுடன் திரும்பி வருவார் என்று நாள் முழுவதும் நான் காத்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் வேறு என்ன செய்ய வேண்டும்? என்னால் நாலு எட்டுக்கூட எடுத்து வைக்க முடியவில்லை. எல்லோரும் என்னைக் கைவிட்டுவிட்டதுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று கூறினாள்.

அவள் அந்த வார்த்தையைக் கூறியபோது நான் வெடித்தேன். நானும் அன்று சற்றுப் பொறுமை இழந்திருந்தேன். அவள் என்னைத் தொடர்பு கொள்ளாததற்காக நான் அவள்மீது கோபமாக இருந்தேன். அவள் வலியால் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள் என்ற செய்தி எனக்குத் தெரியாதபோது அவள் என்னை எப்படிக் குறைகூறலாம் என்று நான் கடும் கோபத்தில் இருந்தேன். ஒருசில கடுமையான வார்த்தைகள் பரிமாறிக் கொள்ளப்பட்டப் பிறகு, நான் வாசலை நோக்கிச் சென்றேன். களைப்பும் எரிச்சலும் என்னை வதைத்தன. அவள் என்னைக் குறைகூறிக் கொண்டிருந்ததை அதற்கு மேல் கேட்க எனக்குப் பொறுமை இருக்கவில்லை. நாங்கள் இருவரும் பொறுமையின் எல்லையைத் தொட்டிருந்தோம்.

அப்போது ஏதோ ஒரு ஒன்று நிகழத் துவங்கியது. அது என் வாழ்க்கையை முற்றிலுமாக மாற்றி அமைத்தது.

போனி என்னை நோக்கி, "நில்லுங்கள், வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லாதீர்கள். இக்கணத்தில்தான் நீங்கள் எனக்கு அதிகமாகத் தேவை. நான் தூங்கிப் பல நாட்கள் ஆகின்றன. தயவு செய்து நான் கூறுவதைக் கேளுங்கள்," என்றாள்.

அவள் என்ன கூறுகிறாள் என்று கேட்பதற்காக நான் ஒரு கணம் நின்றேன். அவள், "ஜான், குளத்தில் நீர் இருக்கும்வரை தங்கியிருக்கும் நீர்ப்பறவைபோல, நான் இனிமையானவளாக இருக்கும்வரை நீங்கள் என்னுடன் உறவாடுகிறீர்கள். நான் சோகமாகவும் கோபமாகவும் இருக்கும்போது சட்டையை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு வாசற்கதவை 'டமால்' என்று சாத்திவிட்டு ஓடிவிடுகிறீர்கள்," என்று கூறினாள்.

பிறகு அவள் சற்று நிறுத்தினாள். அவளது கண்கள் குளமாகின. அவளது குரல் சற்றுக் கரகரத்தது. "இப்போது நான் வலியால் துடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். உங்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு என்னிடம் எதுவும் இல்லை. இந்த நேரத்தில்தான் நீங்கள் எனக்கு மிகவும் தேவை. தயவு செய்து என் பக்கத்தில் வந்து அமர்ந்து என்னைத் தாங்கிப் பிடியுங்கள். நீங்கள் என்னிடம் எதுவும் கூற வேண்டியதில்லை. வெறுமனே உங்கள் அரவணைப்பு மட்டும்தான் இப்போது எனக்கு வேண்டும். தயவு செய்து வெளியே போகாதீர்கள்," என்றாள் அவள்.

நான் அவளருகே சென்று அமைதியாக அவள் கைகளைப் பற்றினேன். அவள் என் கைகளில் முகம் புதைத்து அழுதாள். ஒருசில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, நான் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லாததற்காக அவள் எனக்கு நன்றி கூறினாள். என் அரவணைப்பு மட்டுமே தனக்குத் தேவையாக இருந்ததாக அவள் என்னிடம் கூறினாள்.

நிபந்தனையற்ற அன்பின் உண்மையான அர்த்தத்தை அக்கணத்தில் நான் உணரத் துவங்கினேன். நான் ஓர் அன்பான மனிதன் என்றே நான் எப்போதும் என்னைப் பற்றி நினைத்து வந்திருந்தேன். ஆனால் அவள் கூறியது சரி. மகிழ்ச்சியான நேரத்தில் மட்டுமே ஆதரவு கொடுக்கின்ற ஒரு நண்பனாக மட்டுமே நான் இருந்து வந்திருந்தேன். அவள் மகிழ்ச்சியாகவும் இனிமையாகவும் இருந்தவரை நான் அவள்மீது அன்பு செலுத்தினேன். ஆனால் அவள் வருத்தமாகவோ அல்லது கவலையாகவோ இருந்தபோது, அவள் என்னைக் குறைகூறுவதாக நினைத்துக் கொண்டு, அவளோடு வாக்குவாதம் செய்து அவளிடம் இருந்து ஒதுங்கிச் சென்றேன்.

அன்று, முதன்முறையாக, நான் அவளைவிட்டு விலகிச் செல்லவில்லை. நான் அவளுக்குத் துணையாக அவளோடு இருந்தேன். அது மிகவும் இதமாக இருந்தது. நான் அவளுக்கு உண்மையிலேயே தேவைப்பட்ட நேரத்தில் அவளுக்கு என்னைக் கொடுப்பதில் நான் வெற்றி கண்டேன். அது உண்மையான காதல் உணர்வைக் கொடுத்தது. அவள் தன் தேவையை என்னிடம் எடுத்துக்கூறி எனக்கு வழிகாட்டியது, அவளுக்கு ஆதரவு கொடுக்கும் வேலையை எவ்வளவு சுலபமாக ஆக்கித் தந்தது என்பதை நினைத்து நான் வியந்தேன்.

நான் எப்படி இதைத் தவறவிட்டேன்? நான் வெறுமனே அவள் அருகில் சென்று அவளை அரவணைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது அவளது தேவையாக இருந்தது. போனியின் தேவையை இன்னொரு பெண் உள்ளுணர்வுரீதியாக சுலபமாக

அறிந்து கொண்டிருப்பாள். ஆனால் தொடுவதும், கைகளைப் பிடித்துக் கொள்வதும், காது கொடுத்துக் கேட்பதும் அவளுக்கு முக்கியம் என்பதை ஓர் ஆண் என்ற முறையில் நான் அறிந்திருக்கவில்லை. இந்த வேறுபாடுகளைக் கண்டுகொண்டதன் மூலம் என் மனைவியைப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஒரு புதிய வழியை நான் கற்றுக் கொள்ளத் துவங்கினேன். முரண்பாடுகளை இவ்வளவு சுலபமாக எங்களால் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று யாராவது கூறியிருந்தால் நான் நம்பியிருக்கவே மாட்டேன்.

எனது முந்தைய உறவுகளில், கடினமான நேரங்களில் நான் அன்பின்றியும் மாறுபட்ட விதத்திலும் நடந்து கொண்டிருந்தேன். ஏனெனில், நான் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்கள் என்னிடம் எதிர்பார்த்தார்கள் என்பதை நான் அறிந்திருக்கவில்லை. அதன் விளைவாக, என் முதல் திருமணம் வலி நிறைந்ததாகவும் சிரமமானதாகவும் இருந்தது. போனியுடனான இந்த நிகழ்வு எனது இந்த மனப்போக்கை மாற்றுவதற்கான வழியை எனக்கு வெளிப்படுத்தியது.

ஆண்கள் மற்றும் பெண்களைப் பற்றிய உள்நோக்குகளை உருவாக்குவதற்கும், அவற்றைப் பட்டை தீட்டுவதற்கும், ஏழு ஆண்டுகளை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள அது எனக்கு உத்வேகமூட்டியது. ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வேறுபட்டு நிற்கின்றனர் என்பதை நடைமுறைரீதியாகவும் துல்லியமாகவும் கற்றுக் கொண்டதன் மூலம், என் இல்லற வாழ்க்கை இவ்வளவு போராட்டம் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை நான் திடீரென்று உணரத் துவங்கினேன். எங்கள் இருவருக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகள் குறித்த இந்தப் புதிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டு, போனியும் நானும் எங்கள் பேச்சுவார்த்தைகளை மேம்படுத்திக் கொண்டதோடு, ஒருவரை ஒருவர் நாங்கள் பரஸ்பரம் அதிகமாக விரும்பவும் துவங்கினோம்.

எங்களுக்கிடையேயான வேறுபாடுகளைத் தொடர்ந்து அங்கீகரித்து, அவற்றை ஆராய்ந்ததன் மூலம், எங்களது உறவை மேம்படுத்துவதற்கான புதிய வழிகளை நாங்கள் கண்டுகொண்டோம். உறவுகள் பற்றிய இப்புதிய வழிகளை எங்கள் பெற்றோர்கள் அறியாமல் இருந்ததால் அவற்றை அவர்கள் எங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்காததில் வியப்பில்லை. என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்த எனது வாடிக்கையாளர்களிடம் நான் இந்த உள்நோக்குகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளத் துவங்கியதில், அவர்களது உறவுகளும் வளம் பெற்றன. வார இறுதிகளில் நான் நடத்திய பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்ட ஆயிரக்கணக்கானவர்களின் உறவுகளில் ஒரே இரவில் பெரும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டன.

பல வருடங்களுக்குப் பிறகும்கூட, தனிநபர்களும் தம்பதியரும் தாங்கள் வெற்றிகரமாகப் பயனடைந்து வருவதாகத் தெரிவிக்கின்றனர். மகிழ்ச்சியான தம்பதிகள் மற்றும் அவர்களது குழந்தைகள் அடங்கிய புகைப்படங்கள், தங்கள் திருமண வாழ்க்கையைக் காப்பாற்றிக் கொடுத்ததற்காக நன்றி தெரிவித்து அவர்கள் எழுதிய கடிதங்களுடன் எனக்கு வருகின்றன. அவர்களது அன்புதான் அவர்களது இல்லற வாழ்க்கையை மீட்டுக் கொடுத்தது என்றாலும், பெண்களைப் பற்றிய ஆழமான புரிதல் அந்த ஆண்களுக்கும், ஆண்களைப் பற்றிய தெளிவான அறிதல் அந்தப் பெண்களுக்கும் கிடைத்திருக்காவிட்டால் அவர்கள் விவாகரத்து செய்திருப்பார்கள்.

சூசனுக்கும் ஜிம்மிற்கும் திருமணமாகி ஒன்பது வருடங்கள் ஆகின்றன. பெரும்பாலான தம்பதியரைப்போலவே இவர்களும் காதலுடன் தங்கள் இல்லற வாழ்க்கையைத் துவங்கினர். ஆனால் பல வருடங்களாக அவர்கள் சந்தித்த ஏமாற்றங்கள் மற்றும் விரக்தி காரணமாக அவர்கள் தங்களுக்கிடையே இருந்த காதலைத் தொலைத்துவிட்டிருந்தனர். அதனால் இருவரும் பிரிவதென்று தீர்மானித்தனர். ஆனாலும், விவாகரத்துப் பெறுவதற்கு முன், அவர்கள் இருவரும், உறவுகள் குறித்த எனது வார இறுதிப் பயிலரங்கில் கலந்து கொண்டனர். சூசன் என்னிடம், "எங்கள் உறவு மேம்படுவதற்கு எங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் நாங்கள் முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டோம். ஆனால் நாங்கள் இருவரும் ஒருவரிலிருந்து ஒருவர் முற்றிலும் மாறுபட்டவர்களாக இருக்கிறோம் என்பதைக் கண்டு கொண்டோம்," என்று கூறினாள்.

பயிலரங்கின்போது, அவர்களுக்கு இடையே இருந்த வேறுபாடுகள் இயல்பானவை மட்டும் அல்ல, அவை எதிர்பார்க்கப்படக்கூடியவையும்தான் என்பதைக் கற்றுக் கொண்ட அவர்கள் வியந்து போயினர். பயிலரங்கில் கலந்து கொண்ட பிற தம்பதியினரும் இதே பிரச்சனைகளைச் சந்தித்துள்ளனர் என்பதை அறிந்து சூசனும் ஜிம்மும் சமாதானம் அடைந்தனர். இரண்டே நாட்களில், ஆண்களையும் பெண்களையும் பற்றிய முற்றிலும் புதியதொரு புரிதலை அவர்கள் பெற்றனர்.

அவர்கள் மீண்டும் ஒருவர்மீது ஒருவர் காதல் வயப்பட்டனர். அவர்களது உறவு அதிசயிக்கத்தக்க வகையில் மாறியது. விவாகரத்து எண்ணத்தைக் கைவிட்ட அவர்கள், தங்கள் எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் சேர்ந்து வாழ ஆவலுடன் இருந்தனர். "எங்களுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகள் குறித்த இத்தகவல்கள் என் மனைவியை எனக்கு மீட்டுக்

கொடுத்துள்ளன. என்னைப் பொறுத்தவரை, இது எனக்குக் கிடைத்த ஒரு மாபெரும் பரிசு. நாங்கள் இருவரும் மீண்டும் ஒருவரை ஒருவர் காதலிக்கிறோம்," என்று ஜிம் கூறினார்.

ஆறு வருடங்களுக்குப் பிறகு, என்னை அவர்கள் தங்கள் புதிய வீட்டிற்கு அழைத்துத் தங்கள் குடும்பத்தினரை அறிமுகம் செய்து வைத்தபோது, அவர்கள் இன்னும் ஒருவரை ஒருவர் காதலித்துக் கொண்டிருந்தனர். இந்த வேறுபாடுகளை வரையறுக்க முயற்சித்துக் கடந்த பத்து வருடங்களில் பல புத்தகங்கள் வெளிவந்துள்ளன. முக்கியமான முன்னேற்றங்கள் ஏற்பட்டிருந்தாலும்கூட, பல புத்தகங்கள் ஒருதலைபட்சமாக உள்ளதால், துரதிர்ஷ்டவசமாக, எதிர்பாலினர் குறித்து அவநம்பிக்கையையும் கோபத்தையும் வலியுறுத்துவதாகவே உள்ளன. ஒரு பாலினர் எதிர்பாலினரால் பலிகடாவாக ஆக்கப்படுவதாகப் பொதுவாகக் கருதப்படுகின்றது. ஆரோக்கியமான ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வேறுபட்டு உள்ளனர் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள ஒரு திட்டவட்டமான கையேடு தேவைப்பட்டது.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையே உறவுகளை மேம்படுத்துவதற்கு, நமது சுயமதிப்பையும் கௌரவத்தையும் உயர்த்தக்கூடிய, அதே நேரத்தில், பரஸ்பர நம்பிக்கை, தனிப்பட்டப் பொறுப்பு, அதிகப்படியான ஒத்துழைப்பு, மற்றும் அதிக அன்பு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கக்கூடிய, நம்மிடையே உள்ள வேறுபாடுகள் பற்றிய புரிதலை உருவாக்க வேண்டியது அவசியம். என் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்ட 25,000க்கும் அதிகமானவர்களிடம் கேள்விகள் கேட்டதன் விளைவாக, ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வேறுபட்டுள்ளனர் என்பதை நேர்மறையான வார்த்தைகளில் என்னால் வரையறுக்க முடிந்துள்ளது. இந்த வேறுபாடுகளை நீங்கள் ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, கோபங்களும் நம்பிக்கையின்மையும் பகலவனைக் கண்ட பனிபோல மறைவதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

இதயத்தை விசாலப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, அதிகப்படியான மன்னிப்பை வழங்குவதற்கும், பரஸ்பர அன்பையும் ஆதரவையும் கொடுப்பதற்கும் பெறுவதற்கும் தேவையான அதிகப்படியான ஊக்கத்திற்கும் அது வழிவகுக்கிறது. இந்தப் புதிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டு, இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளப் பரிந்துரைகளையும் தாண்டி, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை அன்புடன் புரிந்து கொண்டு அவருடன் உறவாடுவதற்குப் புதிய வழிகளை நீங்கள் தொடர்ந்து உருவாக்குவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளக் கோட்பாடுகள் அனைத்தும் பரிசோதிக்கப்பட்டு, முயற்சித்துப் பார்க்கப்பட்டு உள்ளன. கேள்விகள் கேட்கப்பட்ட 25,000 பேரில் குறைந்தது 90 சதவீதத்தினர் இந்த விவரிப்புகளில் உற்சாகமாகத் தங்களை அடையாளம் கண்டு கொண்டுள்ளனர். இப்புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது நீங்கள் உங்கள் தலையை அசைத்து, "ஆமாம், நீங்கள் இங்கு என்னைப் பற்றித்தான் பேசிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்," என்பதுபோல் உணர்ந்தால், நிச்சயமாக இதில் நீங்கள் மட்டும் தனியொருவராக இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உள்நோக்குகளைச் செயல்படுத்திப் பலர் பயனடைந்துள்ளதைப்போல் உங்களாலும் பயன் பெற முடியும்.

உறவுகளில் உள்ள சிக்கல்களைக் குறைப்பதற்கும், ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வேறுபட்டுள்ளனர் என்பதைக் கண்டுகொள்வதன் மூலம் அதிக அன்பை உருவாக்குவதற்குமான புதிய உத்திகளை இப்புத்தகம் வெளிப்படுத்துகிறது. பிறகு, விரக்தியையும் ஏமாற்றத்தையும் குறைத்து, அதிகப்படியான மகிழ்ச்சியையும் அன்னியோன்யத்தையும் படைப்பதற்கான நடைமுறைப் பரிந்துரைகளையும் இப்புத்தகம் உங்களுக்கு வழங்குகிறது. உறவுகள் போராட்டம் நிறைந்தவையாக இருக்க வேண்டியதில்லை. ஒருவரை ஒருவர் நாம் புரிந்து கொள்ளாதபோதுதான் அங்கு குழப்பமும், கோபமும், முரண்பாடுகளும் தோன்றுகின்றன.

பலர் தங்கள் உறவுகளில் விரக்தி அடைந்துள்ளனர். அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்களை நேசிக்கின்றனர். ஆனால் அவர்களுக்குள் பிரச்சனை வரும்போது, நிலைமையைச் சீராக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் அறியாதவர்களாக உள்ளனர். ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு முற்றிலும் வேறுபட்டவர்களாக இருக்கின்றனர் என்பதை அறிந்து கொள்வதன் மூலம், எதிர்பாலினரை வெற்றிகரமாகப் புரிந்து கொள்வதற்கும், அவர்கள் கூறுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்பதற்கும், அவர்களுக்கு ஆதரவு அளிப்பதற்குமான புதிய வழிகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். நீங்கள் பெறத் தகுதி வாய்ந்த அன்பை உருவாக்குவது எப்படி என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். இப்புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது, இப்புத்தகம் இல்லாமல் எப்படி எவரொருவரும் ஒரு வெற்றிகரமான உறவைப் பெற்றிருக்க முடியும் என்று நினைத்து நீங்கள் வியக்கக்கூடும்.

இந்நூல் 1990களில் அன்பான உறவுகளுக்கான ஒரு நடைமுறைக் கையேடாக விளங்கியது. ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் எவ்வாறு

வேறுபட்டுள்ளனர் என்பதை இது வெளிக்காட்டுகிறது. ஆண்களும் பெண்களும் விஷயங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் விதம் வேறுபட்டு இருப்பதோடு மட்டும் அல்லாமல், அவர்கள் முற்றிலும் வெவ்வேறு விதமாகச் சிந்திக்கின்றனர், உணர்கின்றனர். அவர்களது கண்ணோட்டங்களும், பதில் நடவடிக்கைகளும், அவர்கள் அன்பு செலுத்தும் விதமும், அவர்களது தேவைகளும், அவர்கள் பாராட்டும் விதமும் முற்றிலும் வேறாகவே உள்ளன. வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசிக் கொண்டு, வெவ்வேறு விதமான போஷாக்குத் தேவைகளோடு, அவர்கள் வெவ்வேறு கிரகங்களில் இருந்து வந்துள்ளதுபோல் தோன்றுகிறது.

நமது வேறுபாடுகள் பற்றிய இந்த விரிவான புரிதல், எதிர்பாலினரைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களைக் கையாள்வதில் உள்ள விரக்தியின் பெரும்பகுதியைத் தீர்ப்பதில் பெரிதும் உதவுகின்றது. தவறான புரிதல்களை விரைவாகத் தீர்த்துவிடலாம். தவறான எதிர்பார்ப்புகளைச் சுலபமாகத் தவிர்த்துவிடலாம். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் வேற்றுக் கிரகத்தில் இருந்து வந்துள்ள ஒருவரைப்போல வெகுவாக வேறுபட்டுள்ளவர் என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ளும்போது, உங்களால் ஆசுவாசமாக இருக்க முடியும். வேறுபாடுகளுடன் மல்லுக்கு நின்று அவற்றை மாற்ற முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, அவற்றுடன் உங்களால் அனுசரித்துப் போக முடியும்.

மிக முக்கியமாக, நமது வேறுபாடுகளால் எழும் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான எண்ணற்ற நடைமுறை உத்திகளை இப்புத்தகம் நெடுகிலும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். இது வெறுமனே மனித உளவியல் வேறுபாடுகளைக் கோட்பாட்டுரீதியாக ஆய்வு செய்யும் ஒரு புத்தகம் மட்டுமல்ல, அன்பான உறவுகளை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதற்கான ஒரு நடைமுறைக் கையேடும்கூட.

இக்கோட்பாடுகளில் உள்ள உண்மைகள் எளிதாகப் புலப்படக்கூடியவை. உங்கள் சொந்த அனுபவம் மற்றும் பொது அறிவைக் கொண்டு அவற்றை உங்களால் சுலபமாக மதிப்பிட முடியும். உள்ளுணர்வுரீதியாக நீங்கள் எப்போதுமே தெரிந்துள்ளவற்றை இதிலுள்ள பல எடுத்துக்காட்டுகள் எளிமையாகவும் துல்லியமாகவும் வெளிப்படுத்தும். நீங்கள் உங்கள் உறவுகளில் தொலைந்து போகாமல், நீங்கள் நீங்களாகவே இருப்பதற்கும் இந்த மதிப்பீடு உங்களுக்கு உதவும்.

இந்த உள்நோக்குகளுக்குப் பதிலளிக்கும் விதத்தில், ஆண்கள், "நான் மிகத் துல்லியமாக இப்படித்தான் இருக்கிறேன். நீங்கள் என்னைப் பின்தொடர்ந்து வந்து உளவு பார்த்து எழுதியுள்ளதுபோல் இருக்கிறது. என்னிடம் ஏதோ தவறு உள்ளது

என்ற எண்ணம் இப்போது என்னைவிட்டுப் போய்விட்டது," என்று அடிக்கடிக் கூறுகின்றனர்.

பெண்கள் அடிக்கடி, "ஒருவழியாக என் கணவர் நான் கூறுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்கிறார். என் கருத்துக்களுக்கு மதிப்புக் கொடுப்பது குறித்து இப்போது நான் அவருடன் போராட வேண்டியதில்லை. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடுகளை நீங்கள் தெளிவாக விளக்குவதால் என் கணவர் இப்போது நன்றாகவே புரிந்து கொள்கிறார். மிக்க நன்றி!" என்று கூறுகின்றனர்.

ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள், பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு மக்கள் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ள ஆயிரக்கணக்கான உத்வேகக் கருத்துக்களில் ஒருசில இவை. எதிர்பாலினரைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் உடனடியானவையும், அதிசயமானவையும் மட்டுமல்ல, அவை வெகுகாலம் நீடித்து நிலைப்பவையும்கூட.

ஓர் அன்பான உறவை உருவாக்கும் பயணம் சமயங்களில் கரடுமுரடானதாக இருக்கக்கூடும். பிரச்சனைகள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஆனால் இப்பிரச்சனைகள் கோபம் மற்றும் புறக்கணிப்பிற்கான காரணங்களாக அமையலாம் அல்லது அன்னியோன்யத்தை ஆழப்படுத்துவதற்கும், அன்பையும் அக்கறையையும் நம்பிக்கையையும் அதிகரிப்பதற்குமான வாய்ப்புகளாக அமையலாம். இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உள்நோக்குகள், எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் களைவதற்கான ஓர் 'உடனடி நிவாரணம்' அல்ல. மாறாக, உங்கள் வாழ்வில் பிரச்சனைகள் எழும்போது அவற்றுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு, உங்கள் உறவுகள் உங்களுக்கு வெற்றிகரமாக ஆதரவளிக்கக்கூடிய வகையில், அதற்கு உதவும் ஒரு புதிய அணுகுமுறையை அவை வழங்குகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடமிருந்து தங்குதடையின்றி நீங்கள் அன்பைப் பெறுவதற்கும், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு அதை அள்ளி வழங்குவதற்கும் தேவையான உத்திகளை இப்புதிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு எடுத்துரைக்கும்.

இப்புத்தகத்தில் நான் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களைப் பற்றிப் பல பொதுவான கருத்துக்களைக் கூறியிருக்கிறேன். எனது சில விமர்சனங்கள் மற்றவற்றைவிட அதிக உண்மை மிக்கவையாக உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். மொத்தத்தில் பார்த்தால், நாம் ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுக்கென்று தனித்துவமான அனுபவங்களைப் பெற்றுள்ள தனித்துவமான நபர்கள்தான். சில

சமயங்களில் எனது பயிலரங்குகளில், ஆண்களின் எடுத்துக்காட்டுகள் தங்களுக்குப் பொருத்தமானவையாக இருப்பதாகப் பெண்களும், பெண்களின் எடுத்துக்காட்டுகள் தங்களுக்குப் பொருத்தமானவையாக இருப்பதாக ஆண்களும் கூறுவதுண்டு.

நீங்களும் இப்படி உணர்வதைக் கண்டுகொண்டால், உங்களிடம் எல்லாம் சரியாகத்தான் உள்ளன என்பதற்கு நான் உறுதி அளிக்கிறேன். இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஏதோ ஒரு விஷயத்தை உங்களால் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடியவில்லை என்றால், ஒன்று, நீங்கள் அதை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு உங்களால் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடிகின்ற வேறு ஏதேனும் ஒரு விஷயத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது உங்களுக்குள் இன்னும் ஆழமாகச் சென்று பாருங்கள் என்று நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்க விரும்புகிறேன். அதிக அன்பும் அக்கறையும் கொண்டவர்களாக ஆவதற்காகப் பல ஆண்கள், ஆண்மைக்கே உரிய சில குணாதிசயங்களை மறுத்துள்ளனர். அதேபோல், பல பெண்களும், தங்கள் வாழ்க்கையை நடத்துவதற்குப் பணம் ஈட்டுவதற்காக, ஆண்களுக்கு மட்டுமே பொருத்தமான வேலைகளில் ஈடுபட்டு, பெண்மைக்கே உரிய குணாதிசயங்களை மறுத்துள்ளனர். உங்கள் விஷயத்தில் இதுபோல் இருந்தால், இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளப் பரிந்துரைகளையும், உத்திகளையும், வழிமுறைகளையும் செயல்படுத்துவதன் மூலம், உங்கள் உறவுகளில் அதிக விருப்பத்தை உருவாக்குவதோடு மட்டும் அல்லாமல், உங்களிடம் உள்ள ஆணின் குணாதிசயங்களையும் பெண்ணின் குணாதிசயங்களையும் அதிக அளவில் சமநிலையில் வைத்திருப்பீர்கள்.

ஆண்களும் பெண்களும் ஏன் வேறுபட்டிருக்கிறார்கள் என்ற கேள்வியை நான் இப்புத்தகத்தில் நேரடியாகக் கையாளவில்லை. இது ஒரு சிக்கலான கேள்வி. உயிரியல் வேறுபாடுகள், பெற்றோரின் தாக்கம், கல்வி, பிறப்பு ஆகியவற்றில் துவங்கி, சமூகம், ஊடகம், வரலாறு ஆகியவற்றால் கலாச்சாரரீதியாகப் பக்குவப்படுத்துதல் வரை இதற்குப் பல பதில்கள் உள்ளன. (இவ்விஷயங்களை நான் 'மென், விமென், அன்ட் ரிலேஷன்ஷிப்ஸ்: மேக்கிங் பீஸ் வித் த ஆப்போசிட் செக்ஸ்' என்ற எனது புத்தகத்தில் மிக ஆழமாக ஆராய்ந்துள்ளேன்.)

இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள உள்நோக்குகளை நடைமுறைப்படுத்துவதால் உடனடியாகப் பலன் கிடைத்தாலும், பிரச்சனைக்குள்ளாகியிருக்கும் தம்பதியினரின் உறவுகளை மேம்படுத்துவதற்கு அல்லது சீர்குலைந்துள்ள குடும்ப உறவுகளைச் சீர்படுத்தத் தேவையான சிகிச்சைகள் மற்றும்

ஆலோசனைகளுக்கு இப்புத்தகம் ஒரு மாற்று அல்ல. சவாலான சமயங்களில் ஆரோக்கியமான தனிநபர்களுக்குக்கூட ஆலோசனைகளும் சிகிச்சைகளும் தேவைப்படும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. சிகிச்சைகள் மற்றும் திருமண ஆலோசனைகள் ஆகியவற்றில் நிகழும் படிப்படியான, சக்தி வாய்ந்த மாற்றங்களின்மீது எனக்கு தீவிர நம்பிக்கை உண்டு.

ஆனாலும், பல வருடங்கள் சிகிச்சை பெற்றுத் தங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பலன்களைவிட, உறவுகளைப் பற்றிய இப்புதிய புரிதலில் இருந்து தாங்கள் அதிகமாகப் பயனடைந்து உள்ளதாக மக்கள் கூறுவதை நான் தொடர்ந்து கேட்டு வருகிறேன். இருந்தாலும், பல வருடங்களாக அவர்கள் பெற்று வந்திருக்கும் சிகிச்சைகளும் ஆலோசனைகளும், இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள உள்நோக்குகளைத் தங்கள் வாழ்க்கையிலும் உறவுகளிலும் வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு அவர்களுக்கு வழிவகுத்துள்ளதாக நான் நம்புகிறேன்.

நமது கடந்தகாலம் குறைபாடுகள் கொண்டதாக இருந்திருந்தால், வருடக்கணக்கில் நாம் சிகிச்சைகள் பெற்றிருந்தாலும், மறுவாழ்வுக் குழுக்களில் பங்கெடுத்துக் கொண்டிருந்தாலும், ஆரோக்கியமான உறவுகள் குறித்த ஒரு நேர்மறையான காட்சி நமக்குத் தேவை. இப்புத்தகம் அந்தத் தொலைநோக்கை வழங்குகிறது. மறுபுறம், நமது கடந்தகாலம் அன்பானதாகவும், ஊக்குவிப்பதாகவும் இருந்திருந்தாலும்கூட, ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையேயான உறவுகள் குறித்து ஒரு புதிய அணுகுமுறை நமக்கு நிச்சயம் தேவை. புரிந்து கொள்வதற்கும் கருத்துக்களைப் பரிமாறுவதற்கும் புதிய, ஆரோக்கியமான வழிகளைக் கற்றுக் கொள்வது இன்றியமையாதது.

எல்லோராலும் இப்புத்தகத்தின் உள்நோக்குகளில் இருந்து பயன் பெற முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். என் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்டவர்களிடம் இருந்தும், எனக்கு வரும் கடிதங்களில் இருந்தும் எனக்குக் கிடைக்கும் ஒரே ஓர் எதிர்மறையான கருத்து, "இதை முன்பே யாரேனும் எனக்குக் கூறியிருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருந்திருக்கும்," என்பதுதான்.

உங்கள் வாழ்வில் காதலை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு இப்போதுகூடக் காலதாமதம் ஆகிவிடவில்லை. நீங்கள் ஒரு புதிய வழியைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான். நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ இல்லையோ, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் அதிக மனநிறைவுடன்கூடிய உறவுகளை நீங்கள் விரும்பினால், இப்புத்தகம் உங்களுக்கு அத்தேவையை நிறைவேற்றும்.

இந்நூலை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் நான் பெருமகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். அறிவிலும் அன்பிலும் நீங்கள் என்றென்றும் சிறந்து விளங்க என் வாழ்த்துக்கள். விவாகரத்துக்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து, மகிழ்ச்சியான இல்லறங்கள் பெருகட்டும். நமது குழந்தைகள் ஒரு மேம்பட்ட உலகில் வாழ வழி பிறக்கட்டும்.

ஜான் கிரே

நவம்பர் 15, 1991

மில் வேல்லி, கலிஃபோர்னியா

அத்தியாயம் ஒன்று

ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய், பெண்களின் பூர்வீகம் சுக்கிரன்

ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்றும், பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்றும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். நெடுங்காலத்திற்கு முன்பு ஒரு நாள் செவ்வாய்க் கிரகத்தவர்கள் தொலைநோக்கி வழியாகப் பார்த்தபோது சுக்கிரக் கிரகத்தவர்களைக் கண்டுபிடித்தனர். சுக்கிரக் கிரகத்தவர்களைப் பார்த்த அக்கணத்தில் அவர்கள் அதுவரை அறிந்திராத உணர்வுகள் அவர்களுக்குள் விழித்துக் கொண்டன. சுக்கிரக் கிரகத்தவர்கள்மீது இவர்கள் காதல் வயப்பட்டு, விரைவில் விண்வெளிப் பயணத்தைக் கண்டுபிடித்து, சுக்கிரனை நோக்கிப் பறந்தனர்.

சுக்கிரக் கிரகத்தவர்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த இவர்களை இருகரம் நீட்டி வரவேற்றனர். இந்த நாள் வரும் என்று அவர்கள் உள்ளுணர்வுரீதியாக அறிந்திருந்தனர். அவர்கள் அதுவரை அறிந்திராத ஒரு காதல் அவர்களது இதயங்களில் குடிபுகுந்தது.

அவர்கள் இருவருக்கிடையே மலர்ந்த காதல் மாயாஜாலமானது. அவர்கள் இருவரும் ஒன்றாக இணைந்திருப்பதிலும், ஒன்றாகச் சேர்ந்து பல விஷயங்களைச் செய்வதிலும், பகிர்ந்து கொள்வதிலும் பெருமகிழ்ச்சி கொண்டனர். அவர்கள் வெவ்வேறு உலகங்களைச்

சேர்ந்தவர்களாக இருந்தபோதும், தங்கள் வேறுபாடுகளில் களித்திருந்தனர். ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் தெரிந்து கொள்வதிலும், தங்களது வெவ்வேறு தேவைகளையும், விருப்பங்களையும், நடத்தைகளையும் ஆய்வு செய்வதிலும் அவற்றை மெச்சுவதிலும் அவர்கள் பல மாதங்களைச் செலவிட்டனர். வருடக்கணக்கில் அவர்கள் அன்போடும் இணக்கத்தோடும் சேர்ந்து வாழ்ந்தனர்.

பிறகு அவர்கள் பூமிக்குப் பயணிக்க முடிவெடுத்தனர். துவக்கத்தில் அனைத்தும் அற்புதமாகவும் அழகாகவும் இருந்தன. ஆனால் பூமியின் வளிமண்டலத்தின் தாக்கம் மேலோங்கியது. ஒருநாள் காலையில் அனைவரும் ஒரு வினோதமான மறதி நோயுடன் கண்விழித்தனர். அவர்களுக்கு முக்கியமான சில குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் மறந்துவிட்டன.

தாங்கள் வெவ்வேறு கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதையும், அதனால் தாங்கள் வித்தியாசமானவர்களாகத்தான் இருக்க முடியும் என்பதையும் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் மறந்துவிட்டனர், சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் மறந்துவிட்டனர். ஓர் அதிகாலை வேளையில், தங்கள் வேறுபாடுகளைப் பற்றி அவர்கள் கற்றிருந்த அனைத்தும் அவர்கள் நினைவில் இருந்து அழிந்துவிட்டன. அன்றுமுதல் ஆண்களும் பெண்களும் முரண்பாடுகளில் சிக்கிக் கொண்டு வந்துள்ளனர்.

நமது வேறுபாடுகளை நினைவில் கொள்ளுதல்

நாம் வேறுபட்டவர்களாகத்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு இல்லாமல், ஆண்களும் பெண்களும் ஒருவரை ஒருவர் எதிர்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த முக்கியமான உண்மையை மறந்துவிட்டக் காரணத்தால், பெண்கள் ஆண்கள்மீதும் ஆண்கள் பெண்கள்மீதும் கோபமும் விரக்தியும் கொள்கின்றனர். எதிர்பாலினர் நம்மைப் போன்றே இருக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம். நாம் விரும்புவதை அவர்களும் விரும்ப வேண்டும், நாம் உணர்வதுபோலவே அவர்களும் உணர வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம்.

நமது வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் நம்மை நேசித்தால், அவர்கள் சில குறிப்பிட்ட விதமாகத்தான் நடந்து கொள்வார்கள் என்று நாம் தவறுதலாக அனுமானிக்கின்றோம். அதாவது, நாம் ஒருவரை நேசிக்கும்போது நாம் மற்றவரிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்வோமோ, அவ்வாறே அவர்களும் நம்மிடம் நடந்து கொள்வார்கள் என்று நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். இந்த மனப்போக்கு மீண்டும் மீண்டும் நமக்கு ஏமாற்றத்தைக் கொண்டு வந்து, நமது வேறுபாடுகளைப் பற்றி அன்புடன் கருத்துப்

பரிமாற்றம் செய்து கொள்ள நேரத்தைச் செலவிடுவதில் இருந்து நம்மைத் தடுக்கிறது.

பெண்கள் ஆண்களைப் போலவே சிந்திக்க வேண்டும், கருத்துப் பரிமாற்றம் மேற்கொள்ள வேண்டும், நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஆண்கள் தவறுதலாக எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஆண்கள் பெண்களைப் போலவே உணர வேண்டும், கருத்துப் பரிமாற்றம் மேற்கொள்ள வேண்டும், நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று பெண்கள் தவறுதலாக எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஆண்களும் பெண்களும் வேறுபட்டவர்களாகத்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்பதை நாம் மறந்துவிட்டோம். அதன் விளைவாக, நமது உறவுகள் தேவையற்றச் சச்சரவுகளாலும் முரண்பாடுகளாலும் நிரம்பியுள்ளது.

இந்த வேற்றுமைகளைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்டு அவற்றை மதிப்பது, எதிர்பாலினரைக் கையாளும்போது ஏற்படும் குழப்பத்தை வெகுவாகக் குறைத்துவிடும். ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள், பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ளும்போது, வேறுபாடுகள் குறித்த அனைத்தையும் நம்மால் விளக்க முடியும்.

நமது வேறுபாடுகளைப் பற்றிய ஒரு கண்ணோட்டம்

இப்புத்தகம் நெடுகிலும் நமது வேறுபாடுகளைப் பற்றி நான் விளக்கமாக விவாதித்துள்ளேன். ஒவ்வோர் அத்தியாயமும் புதிய, முக்கியமான உள்நோக்குகளை உங்களுக்கு வழங்கும். நாம் ஆய்வு செய்யவுள்ள முக்கியமான வேறுபாடுகள் இவை:

இரண்டாவது அத்தியாயத்தில், ஆண்களின் மதிப்பீடுகளும் பெண்களின் மதிப்பீடுகளும் இயல்பாகவே எவ்வாறு வேறுபட்டுள்ளன என்பதைப் பற்றி ஆய்வு செய்து, எதிர்பாலினரைக் கையாள்வதில் நாம் செய்யும் இரண்டு மாபெரும் தவறுகளைப் புரிந்து கொள்ளவிருக்கிறோம். அந்த இரு மாபெரும் தவறுகள் இவைதான்: ஆண்கள் தவறுதலாகப் பெண்களுக்குத் தீர்வுகளை வழங்கி அவர்களுடைய உணர்வுகளை மதிப்பிழக்கச் செய்கின்றனர்; பெண்கள் தேவையற்ற அறிவுரையையும் வழிகாட்டுதலையும் ஆண்களுக்கு வழங்குகின்றனர். நமது செவ்வாய் அல்லது சுக்கிரக் கிரகங்களின் பின்புலத்தைப் பற்றி நாம் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், ஆண்களும் பெண்களும் ஏன் இத்தவறுகளை அறியாமல் செய்கின்றனர் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. இவ்வேறுபாடுகளை நினைவில் கொள்வதன் வாயிலாக, நமது தவறுகளைத் திருத்திக் கொண்டு, தேவையான பதில்நடவடிக்கைகளை அதிக

ஆக்கபூர்வமான வழிகளில் உடனடியாக நம்மால் மேற்கொள்ள முடியும்.

மூன்றாவது அத்தியாயத்தில், மன அழுத்தத்தை ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வெவ்வேறு விதங்களில் கையாள்கின்றனர் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ளவிருக்கிறோம். செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் தங்களை விலக்கிக் கொண்டு, தங்களை வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி அமைதியாகச் சிந்திக்கும்போது, சுக்கிரக் கிரகத்தினர் தங்களை அரித்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேச முற்படுகின்றனர். முரண்பாடான இத்தகைய நேரங்களில் உங்களுக்குத் தேவையானவற்றைப் பெறுவதற்கான புதிய உத்திகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

நான்காம் அத்தியாயத்தில், எதிர்பாலினரை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் ஆய்வு செய்யவிருக்கிறீர்கள். தாங்கள் தேவைப்படுகிறோம் என்ற உணர்வைப் பெறும்போது ஆண்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் பெண்களோ, தாங்கள் கொண்டாடப்படுகிறோம் என்ற உணர்வைப் பெறும்போது ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். உறவுகளை மேம்படுத்துவதற்கான மூன்று அம்சங்களைப் பற்றி விவாதித்து, நமது மாபெரும் சவால்களை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றி நாம் ஆய்வு செய்யவிருக்கிறோம். அந்தச் சவால்கள் இவைதான்: அன்பை வழங்குவதற்கு, ஆண்கள் இயல்பாகத் தங்களிடம் கொண்டுள்ள மனத்தடையில் இருந்து மீண்டு வர வேண்டும்; அதே சமயம், பெண்கள் அந்த அன்பைப் பெறுவதற்கு, இயல்பாகத் தங்களிடம் கொண்டுள்ள மனத்தடையில் இருந்து மீண்டு வர வேண்டும்.

ஆண்களும் பெண்களும் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசுவதால் பொதுவாக ஒருவரை ஒருவர் தவறாகப் புரிந்து கொள்வது பற்றி ஐந்தாவது அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். பொதுவாகத் தவறுதலாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும் வார்த்தை வெளிப்பாடுகளை மொழியாக்கம் செய்வதற்கு, செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தாரின் அகராதி ஒன்று உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆண்களும் பெண்களும் ஏன் பேசுகிறார்கள், சில சமயம் பேசுவதை ஏன் நிறுத்திவிடுகிறார்கள் என்பதற்கான வேறுபட்டக் காரணங்களை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். ஓர் ஆண் பேசுவதை நிறுத்தும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பெண்களும், பெண்கள் பேசும்போது வெறுப்படையாமல் எவ்வாறு காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும் என்பதை ஆண்களும் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

ஆறாவது அத்தியாயத்தில், ஆண்களும் பெண்களும் அன்னியோன்யமான உறவிற்கான வித்தியாசமான தேவைகளைக் கொண்டிருப்பது பற்றிக் கண்டறிவீர்கள். ஓர் ஆண்மகன் நெருங்கி வருவான், பின் தனது நெருக்கத்தைத் துண்டித்துக் கொள்வான். அவன் அவ்வாறு விலகிச் செல்லும்போது, மீண்டும் தன்னிடம் துள்ளிக் குதித்து வரும் விதத்தில் அதை எவ்வாறு ஆதரவுடன் கையாள்வது என்பது பற்றிப் பெண்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள். ஓர் ஆணுடன் அந்தரங்கமான உரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்கான சிறந்த நேரம் எது என்பதையும் பெண்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

ஏழாவது அத்தியாயத்தில், ஓர் அலை உயர்ந்து தாழ்வதைப்போல, எவ்வாறு ஒரு பெண்ணின் காதல் மனப்போக்குகள் சீராக உயர்ந்து தாழ்கின்றன என்பதை நாம் ஆய்வு செய்யவிருக்கிறோம். பெண்களின் உணர்வுகளில் திடீரென்று ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்களை எவ்வாறு சரியாகப் புரிந்து கொள்வது என்பதை ஆண்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள். அதோடு, எந்த நேரத்தில் பெண்களுக்குத் தாங்கள் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறோம் என்பதையும், அந்த நேரங்களில் எதையும் தியாகம் செய்ய வேண்டிய தேவையின்றி எவ்வாறு திறமையாக அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பது என்பதையும் ஆண்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

எட்டாவது அத்தியாயத்தில், ஆண்களும் பெண்களும் எதிர்பாலினருக்குத் தேவைப்படும் அன்பைக் கொடுக்காமல், எவ்வாறு தங்களுக்குத் தேவையென்று உணரும் அன்பைக் கொடுக்கின்றனர் என்பதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். நம்பிக்கையூட்டும், ஏற்றுக் கொள்ளும், பாராட்டும் ஒரு விதமான அன்பு ஆண்களுக்கு முக்கியத் தேவை. ஆனால் பெண்களுக்கு, பரிவையும், புரிதலையும், மதிப்பையும் வெளிப்படுத்தும் ஓர் அன்பு தேவை. உங்களையும் அறியாமல் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் மனத்தைக் காயப்படுத்தும் பொதுவான ஆறு வழிகளை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள்.

ஒன்பதாவது அத்தியாயத்தில், மனத்தை நோகடிக்கும் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி என்பதை நாம் ஆய்வு செய்யவிருக்கிறோம். தாங்கள் எப்போதும் சரியாகச் செயல்படுவதாக நினைத்துக் கொண்டு ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளைக் காயப்படுத்துவதை ஆண்கள் அறிந்து கொள்வர். ஆனால் பெண்கள், ஒரு விஷயத்தில் தங்களுக்கு உடன்பாடு இல்லை என்பதைத் தெரிவிப்பதற்குப் பதிலாக, தவறுதலாக, அதை மறுக்கும் விதத்தில் ஓர் ஆணுக்குத் தகவல்களை அனுப்பி அவன் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்கு அவனைத்

தூண்டுகின்றனர். ஆதரவாகப் பேசுவதற்கு உதவும் பல நடைமுறைப் பரிந்துரைகளுடன் ஒரு விவாதத்தின் பல்வேறு அம்சங்களை நாம் ஆய்வு செய்யவுள்ளோம்.

பத்தாவது அத்தியாயத்தில், ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வெவ்வேறு விதத்தில் கணக்கு வைத்துக் கொள்கின்றனர் என்பதைக் காணவிருக்கிறோம். சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு பரிசும் ஒரே அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையே, அவற்றின் அளவு எதுவாக இருந்தாலும் சரி என்பதை ஆண்கள் கற்றுக் கொள்வார்கள். ஒரே ஒரு பெரிய பரிசின்மீது கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவ்வப்போது வெளிக்காட்டப்படும் அன்பின் சிறுசிறு வெளிப்பாடுகளும் அதே அளவு முக்கியமானவைதான் என்பது ஆண்களுக்கு நினைவுறுத்தப்படும். பெண்களின் கண்ணோட்டத்தில் அதிக மதிப்பைப் பெறுவதற்கான 101 வழிகள் பட்டியலிடப்பட்டு உள்ளன. பெண்கள், ஆண்களுக்கு என்ன தேவையோ அதை அவர்களுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் அவர்களது கண்ணோட்டத்தில் அதிக மதிப்பைப் பெறுவதற்குத் தங்கள் சக்திகளை இயக்குவது பற்றிக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

பதினோறாவது அத்தியாயத்தில், கடினமான நேரங்களில் ஒருவரோடு ஒருவர் கருத்துப் பரிமாற்றம் மேற்கொள்வதற்கான வழிகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் உணர்வுகளை மறைக்கும் வெவ்வேறு வழிகளும், உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் முக்கியத்துவமும் இங்கு விவாதிக்கப்படுகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் குறித்து நீங்கள் கொண்டுள்ள எதிர்மறையான உணர்வுகளை அவரிடம் வெளிப்படுத்துவதற்கும், அதே நேரத்தில், அதிக அன்பையும் மன்னிப்பையும் கண்டறிவதற்கான ஒரு வழியாகவும் 'காதல் கடித உத்தி' பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

தங்களுக்கு ஆதரவு வேண்டும் என்று கேட்பதற்குச் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் ஏன் அவ்வளவு சிரமப்படுகின்றனர் என்பதைப் பற்றியும், செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் பொதுவாக ஏன் கோரிக்கைகளை எதிர்க்கின்றனர் என்பதைப் பற்றியும் நீங்கள் பன்னிரண்டாவது அத்தியாயத்தில் புரிந்து கொள்வீர்கள். "உங்களால் இதைச் செய்ய முடியுமா," "நீங்கள் இதைச் செய்வீர்களா" போன்ற சொற்றொடர்கள் ஆண்களை எவ்வாறு கோபப்படுத்துகின்றன என்பதையும், அவற்றிற்குப் பதிலாக என்ன கூற வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு ஓர் ஆணை ஊக்குவிப்பது எப்படி என்பதற்கான இரகசியங்களைக் கற்றுக் கொள்வதோடு, கருக்கமாகவும், நேரடியாகவும், சரியான வார்த்தைகளைக்

கொண்டும் பேசுவதில் உள்ள சக்தியையும் நீங்கள் பல்வேறு வழிகளில் கண்டறிவீர்கள்.

பதிமூன்றாவது அத்தியாயத்தில், காதலின் நான்கு பருவகாலங்களை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். காதல் எவ்வாறு மாறுகிறது, வளர்கிறது என்பதைப் பற்றிய யதார்த்தமான கண்ணோட்டம், எந்தவோர் உறவிலும் எழக்கூடிய தவிர்க்க முடியாத தடைகளைத் தகர்த்து எறிவதற்கு உங்களுக்கு உதவும். உங்கள் கடந்தகாலமோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் கடந்தகாலமோ எவ்வாறு உங்கள் இருவரின் நிகழ்கால உறவைப் பாதிக்கும் என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். அதோடு, காதல் என்னும் மாயாஜாலத்தை உயிர்த்துடிப்புடன் வைத்திருப்பதற்கான முக்கியமான உள்நோக்குகளையும் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள்.

காதலை உருவாக்குவதற்கும், நீடித்து நிலைக்கும் உறவுகளை உருவாக்குவதற்குமான புதிய இரகசியங்களை இப்புத்தகத்தின் ஒவ்வோர் அத்தியாயத்திலும் நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். ஒவ்வொரு புதிய கண்டுபிடிப்பும் முழுமையான உறவுகளைப் பெறுவதற்கான உங்களது திறனை அதிகரிக்கும்.

நல்ல நோக்கங்கள் மட்டுமே போதுமானவையல்ல

காதல் வயப்படுவது எப்போதும் மாயாஜாலமானதுதான். அது என்றென்றும் நிலைத்திருப்பது போன்ற உணர்வைக் கொடுக்கும். நமது பெற்றோர்கள் சந்தித்தப் பிரச்சனைகள் நமக்கு வராது, காதல் மடிந்துவிடும் என்ற கருத்து நம் விஷயத்தில் பொய்த்துவிடும், காதல் என்றென்றும் நம் வாழ்வில் நிலைத்திருக்கும், நாம் என்றென்றும் மகிழ்ச்சியாக வாழப் பிறந்தவர்கள் என்று நாம் சூதுவாது அறியாமல் நம்புகிறோம்.

ஆனால் அந்த மாயாஜாலம் மங்கிப் போய், அன்றாட வாழ்க்கை நம்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்போது, பெண்கள் தங்களைப் போலவே சிந்திக்கவும் செயல்படவும் வேண்டும் என்று ஆண்களும், ஆண்கள் தங்களைப் போலவே உணரவும் நடந்து கொள்ளவும் வேண்டும் என்று பெண்களும் எதிர்பார்க்கின்றனர். நமது வேறுபாடுகளைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான விழிப்புணர்வு இல்லாததால், நாம் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்வதற்கும் மதிப்பதற்கும் தேவையான நேரத்தைச் செலவிடுவதில்லை. நாம் அடுத்தவரிடமிருந்து அதிகமாக எதிர்பார்ப்பவர்களாகவும், கோபக்காரர்களாகவும், பிறரை சீர்தூக்கிப் பார்ப்பவர்களாகவும், சகிப்புத்தன்மை அற்றவர்களாகவும் மாறிவிடுகிறோம்.

உயர்ந்த, மிக அன்பான நோக்கங்கள் இருந்தும், அன்பு தொடர்ந்து மடிந்து கொண்டிருக்கிறது. பிரச்சனைகள் எப்படியோ தலைகாட்டிக் கொண்டே இருக்கின்றன. கோப கோபுரங்கள் உயர்ந்து நிற்கின்றன. பேச்சுவார்த்தைகள் தடைபடுகின்றன. நம்பிக்கையின்மை அதிகரிக்கின்றது. நிராகரிப்பும் அடக்குமுறையும் தலைதூக்குகின்றன. இவற்றுக்கு இடையே காதலின் மாயாஜாலம் காணாமல் போய்விடுகிறது.

நம்மிடம் நாமே இவ்வாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்:
இது எப்படி நிகழ்கிறது?
இது ஏன் நிகழ்கிறது?
இது ஏன் நமக்கு நிகழ்கிறது?

இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறுவதற்கு நமது மாபெரும் மனங்கள் புத்திசாலித்தனமான, சிக்கலான தத்துவரீதியான மற்றும் உளவியல்ரீதியான மாதிரிகளை உருவாக்கியுள்ளன. இருந்தாலும், பழைய விஷயங்கள் மீண்டும் தலைதூக்குகின்றன. காதல் படுத்தப் படுக்கையாகிவிடுகிறது. இது கிட்டத்தட்ட எல்லோருக்குமே ஏற்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் அந்தச் சிறப்பான காதல் உணர்வை அனுபவிப்பதற்கு ஒரு துணையைத் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒவ்வொரு வருடமும், இலட்சக்கணக்கான தம்பதியர் காதலில் ஒன்றிணைந்து, பிறகு அந்தக் காதல் உணர்வு தொலைந்து போவதால் மனவேதனையுடன் பிரிந்துவிடுகின்றனர். திருமணத்தில் முடியும் நிலைவரை அந்தக் காதல் உணர்வை எடுத்துச் சென்றவர்களில் 50 சதவீதத்தினர் மட்டுமே தொடர்ந்து இணைந்து இல்லறம் நடத்துகின்றனர். அவர்களில்கூட 50 சதவீதத்தினர் மனநிறைவுடன் இருப்பதில்லை. விசுவாசம் மற்றும் கடமையுணர்வு காரணமாகவோ அல்லது மீண்டும் முதலில் இருந்து துவங்குவதில் உள்ள பயத்தின் காரணமாகவோ அவர்கள் சேர்ந்து வாழ்கின்றனர்.

உண்மையில், வெகுசிலரால் மட்டுமே காதலில் தழைத்தோங்கி வளர முடிகிறது. ஆனாலும், அது நடைபெறத்தான் செய்கிறது. ஆண்களும் பெண்களும் தங்களது வேறுபாடுகளை மதிக்கவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் செய்யும்போது, அங்கு காதல் செழித்து வளர்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

எதிர்பாலினரிடம் மறைந்திருக்கும் வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், நமது இதயங்களில் பொங்கி வழியும் காதலை நம்மால் அவர்களுக்கு வெற்றிகரமாகக் கொடுக்கவும் சுலபமாகப் பெறவும் முடியும். நமது வேறுபாடுகளை மதித்து

ஏற்றுக் கொள்வதன் மூலம், சிறப்பான தீர்வுகளை நம்மால் கண்டறிய முடியும். அதன்மூலம் நமக்குத் தேவையானவற்றைப் பெறுவதில் நம்மால் வெற்றி பெற முடியும். மிக முக்கியமாக, நாம் அக்கறை கொண்டுள்ளவர்களிடம் சிறப்பாக அன்பு செலுத்துவது எப்படி, அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பது எப்படி என்பதை நம்மால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

காதல் மாயாஜாலமானது. நமது வேறுபாடுகளை நம்மால் நினைவில் கொள்ள முடிந்தால், அந்தக் காதல் என்றென்றும் நீடித்து நிலைத்து நிற்கும்.

அத்தியாயம் இரண்டு

எதிரும் புதிரும்

-

ஆண்கள் தாங்கள் கூறுவதைக் கவனித்துக் கேட்பதில்லை என்பதுதான் அவர்களைப் பற்றிப் பெண்கள் அடிக்கடி வெளிப்படுத்தும் குறை. ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம் பேசும்போது அவன் அவளை ஒட்டுமொத்தமாகப் புறக்கணித்துவிடுகிறான் அல்லது சில வினாடிகள் அவள் கூறுவதைக் கேட்டுவிட்டு, அவளை எது வாட்டி வதைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை ஊகித்து, பிறகு அவளை சமாதானப்படுத்துவதாக நினைத்துக் கொண்டு தன் மேதாவித்தனத்தைக் காட்டும் விதத்தில் அவளது பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வை வழங்குகிறான். பின், தான் அவள்மீது கொண்டுள்ள காதலை இவ்வாறு தான் வெளிப்படுத்துவதை அவள் ஏன் மெச்சவில்லை என்று அவன் குழம்புகிறான். அவன் தான் கூறுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்பதில்லை என்று அவன் பல முறை கூறியும், அவனால் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. மாறாக, அவன் தொடர்ந்து தான் ஏற்கனவே செய்து வந்து கொண்டிருப்பதைத்தான் மீண்டும் மீண்டும் செய்கிறான். அவள் அவனது பரிவை விரும்புகிறாள், ஆனால் அவள் தீர்வுகளை விரும்புவதாக அவன் நினைக்கிறான்.

பெண்கள் ஆண்களை எப்போதும் மாற்ற முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதுதான் அவர்களைப் பற்றி ஆண்கள் அடிக்கடி வெளிப்படுத்தும் குறை. ஒரு பெண் ஓர் ஆண்மகனை நேசிக்கும்போது, அவனது வளர்ச்சிக்கு உதவும் பொறுப்பு தனக்கு இருப்பதாக அவள் நினைக்கிறாள். அதனால் பல்வேறு

விஷயங்களில், அவன் நடந்து கொள்ளும் விதத்தை மேம்படுத்த அவள் அவனுக்கு உதவ முயற்சிக்கிறாள். வீட்டு மேம்பாட்டுக் குழு ஒன்றை அவள் உருவாக்கி, அவன்மீது அவள் முதன்மைக் கவனம் செலுத்துகிறாள். அவளது உதவிக்கு அவன் எவ்வளவு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தாலும், அவள் விடாப்பிடியாக இருக்கிறாள். அவனுக்கு உதவுவதற்கு அல்லது அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவதற்கான அனைத்து வாய்ப்புகளுக்காகவும் அவள் காத்துக் கொண்டிருக்கிறாள். தான் அவனை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்வதாக அவள் நினைக்கிறாள். ஆனால் அவனோ, தான் கட்டுப்படுத்தப்படுவதாக நினைக்கிறான். மாறாக, அவளது அங்கீகாரத்தையும் ஒப்புதலையும் விரும்புகிறான்.

ஆண்கள் ஏன் தீர்வுகளை வழங்குகிறார்கள், பெண்கள் ஏன் மேம்படுத்த விரும்புகிறார்கள் என்பதை முதலில் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் இந்த இரண்டு பிரச்சனைகளையும் தீர்க்கலாம். காலத்தில் பின்னோக்கிச் செல்வதாக நாம் கற்பனை செய்து கொண்டு, செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் ஒருவரை ஒருவர் கண்டறிவதற்கு முன்போ அல்லது அவர்கள் இருவரும் இணைந்து பூமிக்கு வருவதற்கு முன்போ செவ்வாய்க் கிரகத்திலும் சுக்கிரக் கிரகத்திலும் வாழ்க்கை எப்படி நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது என்பதைக் கண்காணிப்பதன் மூலம் ஆண்களையும் பெண்களையும் பற்றிச் சில உள்நோக்குகளை நம்மால் பெற முடியும்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தில் வாழ்க்கைமுறை

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் சக்தி, தகுதி, திறன், சாதனை ஆகியவற்றைப் பெரிதும் மதிக்கின்றனர். தங்களை நிரூபிப்பதற்காகவும், தங்களது சக்தியையும் திறமைகளையும் உருவாக்கிக் கொள்வதற்காகவும் அவர்கள் எப்போதும் ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்து கொண்டே இருக்கின்றனர். சிறந்த விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான தங்கள் திறன் மூலமாகத்தான் அவர்கள் தங்களது சுயமதிப்பை வரையறுத்துக் கொள்கின்றனர். வெற்றி மற்றும் சாதனை மூலமாகத்தான் அவர்கள் மனநிறைவை அனுபவிக்கின்றனர்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தில் உள்ள அனைத்தும் இம்மதிப்பீடுகளின் பிரதிபலிப்பே. அவர்களது ஆடைகள்கூட அவர்களது திறமைகளையும் தகுதியையும் பிரதிபலிக்கும் விதத்திலேயே வடிவமைக்கப்பட்டு உள்ளன. காவல்துறை அதிகாரிகளும், இராணுவ வீரர்களும், வியாபாரத்தில்

ஈடுபட்டுள்ளவர்களும், அறிவியல் அறிஞர்களும், தொழில்நுட்ப வல்லுனர்களும், தலைமைச் சமையற்காரர்களும் தங்கள் தகுதியையும் அதிகாரத்தையும் பிரதிபலிப்பதற்காகச் சீருடைகளை அணிந்து கொள்கின்றனர். குறைந்தபட்சம் தங்கள் தலைகளில் தொப்பிகளையாவது அணிந்து கொள்கின்றனர்.

'சைக்காலஜி டுடே,' 'செல்ஃப்,' அல்லது 'பீப்பிள்' போன்ற இதழ்களை அவர்கள் படிப்பதில்லை. வேட்டையாடுதல், மீன் பிடித்தல், கார் பந்தயங்கள் போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகள் குறித்தே அவர்கள் அதிக அக்கறை கொண்டுள்ளனர். செய்திகள், வானிலை, விளையாட்டு போன்றவற்றில் அவர்கள் அதிக ஆர்வத்துடன் உள்ளனர். காதலை மையமாகக் கொண்ட நாவல்கள் மற்றும் சுய உதவிப் புத்தகங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி அவர்களுக்கு அவ்வளவாக அக்கறை இல்லை.

மக்கள் மற்றும் உணர்வுகளைவிட, 'பொருட்கள்'மீதுதான் அவர்கள் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இன்றும்கூட இப்புவியில், பெண்கள் காதலைப் பற்றிக் கனவு கண்டுகொண்டு இருக்கும்போது, ஆண்கள் அதிவேகக் கார்களையும், சக்திமிக்கக் கணினிகளையும், தொழில்நுட்பச் சாதனங்களையும், அதிக ஆற்றல் வாய்ந்த புதிய தொழில்நுட்பங்களையும் பற்றித்தான் கனவு காண்கின்றனர். சிறந்த விளைவுகளை உருவாக்குவது மற்றும் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதன் மூலமாகத் தங்கள் சக்தியை வெளிப்படுத்த உதவக்கூடிய 'பொருட்கள்'மீதுதான் அவர்கள் கவனம் இருக்கிறது.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரைப் பொறுத்தவரை, இலக்குகளை அடைவது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில் அவர்களுக்கு, அவர்களது தகுதியை நிரூபிப்பதற்கும், அதன்மூலமாக நல்லவிதமாக உணர்வதற்குமான ஒரு வழி அது. அவர்கள் தங்களைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணர்வதற்கு இந்த இலக்குகளை அவர்கள் தாங்களாகவே அடைந்தாக வேண்டும். அவற்றை வேறு யாரும் அவர்களுக்காகச் சாதித்துக் கொடுக்கக்கூடாது. பிறரது உதவியின்றி எல்லாவற்றையும் தாங்களாகவே செய்வதில் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் பெருமிதம் கொள்கின்றனர். இங்கு சுயாட்சி என்பது, திறமை, அதிகாரம், தகுதி ஆகியவற்றுக்கான ஓர் அடையாளம்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் இந்தப் பண்புநலனைப் புரிந்து கொள்வது, ஆண்கள் ஏன் தாங்கள் திருத்தப்படுவதையும் தாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறப்படுவதையும் எதிர்க்கின்றனர் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள உதவும். ஓர் ஆணுக்கு அவனது விருப்பம் இன்றி ஆலோசனை வழங்குவது, அவனுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று

அவனுக்குத் தெரியவில்லை அல்லது அதை அவனால் பிறரது உதவி இல்லாமல் தானாகவே செய்ய முடியாது என்று அனுமானிப்பது போன்றதாகும். ஆண்கள் இதைப் பற்றி அதிக உணர்ச்சிவசப்படுவர். ஏனெனில், தகுதி என்ற விஷயம் அவர்களுக்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

அவன் தானாகவே தனது பிரச்சனைகளைச் சமாளித்துக் கொண்டிருப்பதால், செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவன் தனக்கு ஒரு வல்லுனரின் ஆலோசனை தேவை என்ற நிலை ஏற்படாதவரை தனது பிரச்சனைகளைப் பற்றி அரிதாகவே பேசுவான். அவன் இவ்வாறு காரணம் கற்பிப்பான்: "இந்த வேலையைத் தனியொருவனாக என்னால் செய்து முடிக்க முடியும் எனும்போது நான் ஏன் வேறொருவரை இதில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்?" தன் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு வேறொருவரின் உதவி தேவைப்படாதவரை அவன் தனது பிரச்சனைகளைத் தனக்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்வான். தன்னால் தானாகவே ஒரு வேலையைச் செய்து முடிக்க முடியும் எனும்போது பிறரிடம் உதவி கேட்பது பலவீனத்தின் ஓர் அடையாளம் என்பதாக அவன் கருதுவான்.

இருந்தாலும், அவனுக்கு உண்மையிலேயே உதவி தேவைப்பட்டால், அதைப் பெறுவதை அவன் புத்திசாலித்தனத்தின் ஓர் அடையாளமாகக் கருதுவான். இந்த விஷயத்தில், அவன் தான் மதிக்கும் ஒருவரைக் கண்டுபிடித்து அவரிடம் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவான். செவ்வாய்க் கிரகத்தில் ஒருவன் ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேசுவது தனக்கு ஆலோசனை தேவை என்பதற்கான ஓர் அழைப்பு. அவனுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதற்கான வாய்ப்பைப் பெற்ற இன்னொருவன் தான் கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறான். எனவே உடனடியாக அவன் தன்னை ஓர் ஆலோசனையாளராக வரித்துக் கொண்டு, முதலாமவன் பேசுவதைச் சற்று நேரம் காதுகொடுத்துக் கேட்டுவிட்டு, பிறகு மதிப்பான சில அறிவுரைகளை அவனுக்கு வழங்குகிறான்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் இவ்வழக்கம், பெண்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது ஆண்கள் உடனடியாகத் தீர்வுகளை வழங்குவதற்குக் களத்தில் குதிப்பதற்கான காரணங்களில் ஒன்று. ஒரு பெண் தனது வருத்தத்தையோ அல்லது அன்று தான் சந்தித்தப் பிரச்சனைகளையோ வெகுளித்தனமாக வாய்விட்டுப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவள் ஒரு வல்லுனரின் ஆலோசனையை எதிர்பார்ப்பதாக ஓர் ஆண் தவறாக அனுமானிக்கிறான். அவன் தன்னை ஓர் ஆலோசனையாளராக நினைத்துக் கொண்டு அவளுக்கு

அறிவுறுத்தத் துவங்குகிறான். ஒருவருக்குத் தன் அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கும், உதவி செய்ய முயற்சிப்பதற்குமான அவனது வழி இதுதான்.

அவளுடைய பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து வைப்பதன் மூலம் அவளை நல்லவிதமாக உணரச் செய்ய உதவுவதற்கு அவன் விரும்புகிறான். தான் அவளுக்குப் பயனுள்ளவனாக இருக்க வேண்டும் என்று அவன் நினைக்கிறான். அவளுடைய பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு, தான் தனது திறமைகளைப் பயன்படுத்தப்படும்போது, அவள் தன்னை மதிப்பாள், அவளது அன்புக்குத் தான் தகுதியானவன் என்று அவள் ஒப்புக் கொள்வாள் என்று அவன் உணர்கிறான்.

இருந்தாலும், அவன் அவளுக்கு ஒரு தீர்வை வழங்கிய பிறகும் அவள் வருத்தமாக இருந்தால், அவள் கூறுவதைத் தொடர்ந்து கேட்பதில் அவனுக்குச் சிரமம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில், தனது தீர்வு நிராகரிக்கப்படுகிறது, தன்னால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது.

அவள் கூறுவதை வெறுமனே பரிவுடனும் ஆர்வத்துடனும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலே தன்னால் அவளுக்கு ஆதரவு தர முடியும் என்ற யோசனையே அவனுக்கு இருப்பதில்லை. சுக்கிரக் கிரகத்தில், ஒருத்தி தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது அடுத்தவரது ஆலோசனைக்கான ஓர் அழைப்பு அல்ல என்பது அவனுக்குத் தெரியாது.

சுக்கிரக் கிரகத்தில் வாழ்க்கைமுறை

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் மதிக்கும் விஷயங்கள் முற்றிலும் வேறானவை. அவர்கள் அன்பையும், பேச்சுவார்த்தையையும், அழகையும், உறவுகளையும் மதிக்கிறார்கள். பிறருக்கு ஆதரவாக இருப்பதிலும், அவர்களுக்கு உதவுவதிலும், அவர்கள்மீது அக்கறை செலுத்துவதிலும் அவர்கள் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர். அவர்களது சுயமதிப்பு அவர்களது உணர்வுகள் மூலமாகவும் அவர்களது உறவுகளின் தரத்தின் மூலமாகவும் வரையறுக்கப்படுகிறது. பகிர்ந்து கொள்ளுதல் மற்றும் புரிந்து கொள்ளுதல் மூலமாக அவர்கள் மனநிறைவு அடைகின்றனர்.

சுக்கிரக் கிரகத்தில் உள்ள அனைத்தும் இம்மதிப்பீடுகளின் பிரதிபலிப்பே. நெடுஞ்சாலைகளையும் வானுயர்ந்த கட்டிடங்களையும் கட்டுவதற்குப் பதிலாக, சமூகத்தில் இணக்கத்தோடும் அன்பான ஒத்துழைப்போடும் பிறருடன் இணைந்து வாழ்வதில் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் அதிக அக்கறை கொண்டுள்ளனர். வேலையையும் தொழில்நுட்பத்தையும்விட

அவர்கள் உறவுகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர். பல வழிகளில் அவர்களது உலகம் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் உலகத்தில் இருந்து நேரெதிரானது.

தங்கள் தகுதியைப் பறைசாற்றுவதற்காகச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரைப்போல் இவர்கள் சீருடைகள் அணிவதில்லை. மாறாக, தங்களது மனநிலைக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு நாளும் விதவிதமான உடைகளை அணிவதில் இவர்கள் பெருமகிழ்ச்சி கொள்கின்றனர். தனிப்பட்ட வெளிப்பாடு, குறிப்பாகத் தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது அவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியம். சில சமயங்களில், தங்கள் மனநிலையின் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப அவர்கள் ஒரு நாளில் பல முறை ஆடை மாற்றக்கூடும்.

பேச்சுவார்த்தை மூலம் கருத்துப் பரிமாற்றம் இங்கு மிகவும் முக்கியம். இலக்குகளை அடைவது மற்றும் வெற்றிகளைப் பெறுவது ஆகியவற்றைவிட, தங்கள் சொந்த உணர்வுகளைப் பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்வது இவர்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. பேசுவதும், ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்வதும் இவர்கள் ஆழந்த மனநிறைவைப் பெறுவதற்கான மூல ஆதாரமாகும்.

ஓர் ஆணால் இதைப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் கடினம். ஒரு பெண்ணின் பகிர்ந்து கொள்ளும் மற்றும் புரிந்து கொள்ளும் அனுபவத்தை ஒருவன் ஒரு போட்டியில் வெற்றி பெறும்போதோ அல்லது ஓர் இலக்கை அடையும்போதோ அல்லது ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்க்கும்போதோ தனக்குக் கிடைக்கும் திருப்தியுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், அவனால் ஒரு பெண்ணைப் புரிந்து கொள்வதில் கிட்டதட்ட நெருங்கி வர முடியும்.

பெண்கள் இலக்குகளைச் சார்ந்திருப்பதற்குப் பதிலாக உறவுகளைச் சார்ந்துள்ளனர். தங்களிடமுள்ள நற்குணங்களையும், அன்பையும், கவனிப்பையும் வெளிப்படுத்துவதில் அவர்கள் அதிக அக்கறை கொண்டுள்ளனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் இருவர் ஒன்றாகச் சேர்ந்து மதியம் உணவருந்தச் சென்றால், ஒரு பணித்திட்டம் அல்லது வியாபாரம் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர். கூடுதலாக, ஓர் உணவகத்திற்குச் செல்வது உணவை அணுகுவதற்கான கச்சிதமான முறை என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். ஏனெனில், உணவுப் பொருட்களை வாங்குவதற்காகக் கடைக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை, சமையல் வேலை இல்லை, பாத்திரங்களைக் கழுவ வேண்டியதும் இல்லை. சுக்கிரக் கிரகத்தினர், சேர்ந்து உணவருந்தச் செல்வதை ஓர் உறவை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகவும், ஒரு தோழிக்குத் தேவையான ஆதரவைத் தருவதற்கும்,

அவளிடமிருந்து தனக்குத் தேவையான ஆதரவைப் பெறுவதற்குமான ஒரு வாய்ப்பாகவும் பார்க்கின்றனர். பெண்கள் ஓர் உணவகத்தில் வைத்துப் பேசும் பேச்சு, கிட்டத்தட்ட ஒரு நோயாளிக்கும் அவருக்குச் சிகிச்சை அளிப்பவருக்கும் இடையே நடைபெறும் உரையாடலைப்போல் வெளிப்படையானதாகவும் அன்னியோன்யமானதாகவும் இருக்கும்.

சுக்கிரக் கிரகத்தில், ஒவ்வொருவரும் உளவியலைப் படிக்கின்றனர். குறைந்தபட்சம், ஆலோசனை தொடர்பான பாடத்தில் ஒரு முதுகலைப் பட்டத்தையாவது பெற்று விடுகின்றனர். தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, ஆன்மீகம், வாழ்க்கை, குணமாதல், வளர்ச்சி ஆகியவற்றைப் பேணி வளர்க்கும் அனைத்திலும் அவர்கள் அதிகமாக ஈடுபடுகின்றனர். சுக்கிரக் கிரகம் முழுவதும் பூங்காக்கள், இயற்கைத் தோட்டங்கள், கடைவீதிகள், உணவகங்கள் ஆகியவற்றால் நிரம்பியுள்ளது.

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் பொதுவாக உள்ளுணர்வுரீதியாகச் செயல்படுபவர்கள். பல நூற்றாண்டுகளாகப் பிறரது தேவைகளை முன்கூட்டியே அறிந்து வந்திருந்ததன் வாயிலாக அவர்கள் இத்திறமையை வளர்த்துக் கொண்டுள்ளனர். பிறரது தேவைகள் மற்றும் உணர்வுகள் குறித்துத் தாங்கள் அக்கறையுடன் இருப்பதில் அவர்கள் பெருமிதம் கொள்கின்றனர். சுக்கிரக் கிரகத்தில், அடுத்தவர் கேட்காமலேயே அவருக்கு உதவியையும் ஆதரவையும் வழங்குவது அன்பின் உன்னதமான அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது.

சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவருக்குத் தன்னுடைய தகுதியை நிரூபிப்பது அவ்வளவு முக்கியமான விஷயமாக இல்லாத காரணத்தால், அடுத்தவருக்குத் தன் உதவியை வழங்குவது மனத்தைப் புண்படுத்தும் செயலும் அல்ல, உதவி தேவைப்படுவது பலவீனத்தின் ஓர் அடையாளமும் அல்ல. ஆனால் அது ஓர் ஆணின் மனத்தைப் புண்படுத்தும். ஏனெனில் ஒரு பெண் அவனுக்கு அறிவுரை வழங்கும்போது, தனியொருவனாகத் தன்னால் அக்காரியத்தைச் செய்ய முடியும் என்ற தனது திறன்மீது அவளுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்பதாக அவன் உணர்கிறான்.

ஆணின் இந்த உணர்வைப் பற்றிப் பெண்ணுக்கு எந்த யோசனையும் இருப்பதில்லை. ஏனெனில், தனக்கு யாரேனும் உதவ முன்வருவதை அவள் மகிழ்ச்சியாக வரவேற்கிறாள். பிறரால் தான் நேசிக்கப்படுகிறோம், கொண்டாடப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை அது அவளுக்கு ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் ஓர் ஆணைப் பொறுத்தவரை பிறர் தனக்கு உதவ முன்வருவது என்பது, தான் தகுதியற்றவன், பலவீனமானவன், தன்னை யாரும்

நேசிக்கவில்லை போன்ற உணர்வுகளை அவனுக்குள் ஏற்படுத்துகின்றது.

ஆலோசனைகளையும் பரிந்துரைகளையும் கொடுப்பது சுக்கிரக் கிரகத்தில் அக்கறையின் ஓர் அடையாளமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. ஒரு விஷயம் நன்றாக வேலை செய்கிறது என்றால், அதை இன்னும் சிறப்பாக இயங்க வைக்க முடியும் என்று அவர்கள் உறுதியாக நம்புகின்றனர். விஷயங்களை மேம்படுத்திக் கொண்டே இருப்பதுதான் அவர்களது இயல்பு. அவர்கள் யாரேனும் ஒருவர்மீது அக்கறை கொள்ளும்போது, எந்த விஷயங்களை மேம்படுத்தலாம் என்பதைத் தாராளமாகச் சுட்டிக்காட்டி, அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பதையும் பரிந்துரைக்கின்றனர். அறிவுரைகளையும் ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்களையும் வழங்குவது அன்பின் ஒரு நடவடிக்கையாகக் கருதப்படுகிறது.

செவ்வாய்க் கிரகம் முற்றிலும் வேறானது. இக்கிரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தீர்வுகள்மீது அதிக நாட்டம் கொண்டவர்கள். ஏதேனும் ஒன்று நன்றாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறது என்றால், அதை மாற்றக்கூடாது என்பது அவர்களது கொள்கை. அது நன்றாக வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது அதை அப்படியே விட்டுவிடுவது நல்லது என்று அவர்கள் உள்ளுணர்வு கூறுகிறது. "ஒன்று உடையாதவரை அதைப் பழுது பார்க்க வேண்டியதில்லை," என்பது இக்கிரகத்தில் ஒரு பொதுவான கருத்து.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணை மேம்படுத்த முயற்சிக்கும்போது, அவள் தன்னிடம் உள்ள குறைகளைக் களைய முற்படுவதாக அவன் நினைக்கிறான். தான் குறையுள்ளவன் என்ற தகவலை அது அவனுக்கு அனுப்புகிறது. அவன்மீது அக்கறை கொண்டு தான் மேற்கொள்ளும் செயல்கள் அவன் மனத்தைக் காயப்படுத்துவதை அவள் உணர்வதில்லை. தான் வெறுமனே அவனது வளர்ச்சிக்கு உதவுவதாக அவள் தவறாக நினைக்கிறாள்.

அறிவுரை வழங்குவதை விட்டுவிடுங்கள்

ஆண்களின் இயல்பைப் பற்றிய இப்படிப்பட்ட உள்நோக்கு பெண்களுக்கு இல்லாமல் இருந்தால், தனக்கே தெரியாமல், எந்தவிதமான மோசமான உள்நோக்கமும் இல்லாமல் ஒரு பெண் தான் மிகவும் விரும்பும் ஓர் ஆணின் மனத்தை எளிதில் காயப்படுத்தக்கூடும், அவனை அவமானப்படுத்தக்கூடும்.

எடுத்துக்காட்டாக, டாமும் மேரியும் ஒரு விருந்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்தனர். டாம் காரோட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

சுமார் இருபது நிமிடங்களாக ஒரே இடத்தை அவன் மீண்டும் மீண்டும் சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவன் வழிதவறி வந்துவிட்டான் என்பது மேரிக்குத் தெளிவாகியது. யாரிடமேனும் உதவி கேட்குமாறு அவள் பரிந்துரைத்தாள். டாம் அமைதியாக இருந்தான். ஒருவழியாக அவர்கள் அந்த விருந்து நடந்த இடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தனர். ஆனால் அக்கணத்தில் ஏற்பட்ட மன அழுத்தம் அன்று மாலை முழுவதும் அகலவில்லை. டாம் ஏன் அவ்வளவு வருத்தமாகவும் எரிச்சலாகவும் இருந்தான் என்பதை மேரியால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

அவளது நிலையில் இருந்து பார்க்கும்போது, "நான் உங்களைக் காதலிக்கிறேன். உங்கள்மீது அக்கறை கொண்டிருக்கிறேன். அதனால் நான் உங்களுக்கு இந்த உதவியைச் செய்கிறேன்," என்று அவள் தெரிவிக்கிறாள்.

அவனது நிலையில் இருந்து பார்க்கும்போது, அவள் கூறியது அவனது காதுகளில், "விருந்து நடக்கும் இடத்திற்கு நீங்கள் ஒழுங்காக என்னைக் கூட்டிக் கொண்டு போவீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இல்லை. நீங்கள் அதற்கு லாயக்கில்லை," என்று விழுந்தது.

செவ்வாய்க் கிரகத்தில் வாழ்க்கைமுறை எப்படி உள்ளது என்பதை அறியாத காரணத்தால், யாருடைய உதவியும் இன்றித் தன் இலக்கைச் சென்று அடைவது டாமிற்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை மேரியால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. பிறர் தனக்கு அறிவுரை வழங்குவதுதான் அவனைப் பொறுத்தவரை அவனுக்குக் கிடைக்கும் உச்சகட்ட அவமானம். நாம் ஏற்கனவே பார்த்துள்ளதுபோல், செவ்வாய்க் கிரகத்தில் ஒருபோதும் எவரும் பிறர் கேட்காமல் அறிவுரை கொடுப்பதில்லை. செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவனைக் கௌரவப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி, பிறரிடம் அவன் உதவி கேட்காதவரை தன் பிரச்சனைகளைத் தானாகவே அவனால் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று எப்போதுமே அனுமானித்துக் கொள்வதுதான்.

டாம் வழிதவறி ஒரே இடத்தைச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவனை நேசிப்பதற்கும் அவனுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதற்குமான ஒரு சிறந்த வாய்ப்பு அங்கு இருந்தது என்பதை அவள் உணரவில்லை. அந்த நேரத்தில் அவன் எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடியவனாகவும், இன்னும் அதிக அன்பு தேவைப்படுபவனாகவும் இருந்தான். அறிவுரை கொடுக்காததன் மூலம் அவனைக் கௌரவப்படுத்துவது, அவன் அவளுக்கு ஓர் அழகிய மலர்க்கொத்தைப் பரிசாகக் கொடுப்பதற்கோ அல்லது ஒரு காதல் குறிப்பை எழுதுவதற்கோ ஒப்பானது.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரைப் பற்றியும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரைப் பற்றியும் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, கடினமான நேரங்களில் டாமிற்கு எவ்வாறு ஆதரவு கொடுப்பது என்பதை மேரி கற்றுக் கொண்டாள். அடுத்த முறை டாம் வழி தவறியபோது, அவள் அவனுக்கு அறிவுரை கொடுப்பதைத் தவிர்த்தாள். அவள் ஆழ்ந்து சுவாசித்துத் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, டாம் தனக்காகச் செய்யும் விஷயங்களை நினைத்து இதயபூர்வமாகத் தன் மனத்தில் மெச்சினாள். மேரி தன்னை இதமாக ஏற்றுக் கொண்டதையும், தன்மீது நம்பிக்கை வைத்ததையும் டாம் பெரிதும் பாராட்டினான்.

பொதுவாகக் கூறினால், ஓர் ஆணிடம் தானாகவே முன்வந்து ஒரு பெண் அவனுக்கு அறிவுரை வழங்கும்போதோ அல்லது அவனுக்கு 'உதவ' முற்படும்போதோ, அவள் தன்னை விமர்சிப்பதாகவும் தன்மீது அன்பின்றி நடந்து கொள்வதாகவும் அவன் உணர்வான் என்ற யோசனை அவளுக்குக் கொஞ்சம்கூட இருப்பதில்லை. அவனை நேசிப்பதுதான் அவளது குறிக்கோள் என்றாலும்கூட, அவளது பரிந்துரைகள் அவனது மனத்தைக் காயப்படுத்தி அவனை அவமானப்படுத்துவதாக அமைந்து விடுகின்றன. பதிலுக்கு அவன் கடுமையாக நடந்து கொள்ளக்கூடும். குறிப்பாக, அவன் ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது தான் விமர்சிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்திருந்தாலோ அல்லது அவனது தாயார் அவனது தந்தையை விமர்சித்ததை அவன் பார்த்திருந்தாலோ அவன் நிச்சயமாகக் கடுமையாக நடந்து கொள்ளக்கூடும்.

ஏதோ ஓரிடத்திற்குக் காரோட்டிச் செல்வது போன்ற ஒரு சிறிய விஷயமாக இருந்தாலும்கூட, தங்களால் தங்கள் இலக்கைச் சென்றடைய முடியும் என்று நிரூபிப்பது பல ஆண்களுக்கு மிகவும் முக்கியம். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால், பெரிய விஷயங்களைக் காட்டிலும் சிறிய விஷயங்கள் பற்றி அவன் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படக்கூடும். "ஒரு விருந்திற்குக் காரோட்டிச் செல்வது போன்ற சிறிய விஷயங்களில்கூட அவள் என்மீது நம்பிக்கை வைக்காமல் இருக்கும்போது, பெரிய விஷயங்களைச் செய்வதில் அவள் எப்படி என்மீது நம்பிக்கை கொள்வாள்?" என்று அவன் எண்ணுவான். தங்கள் மூதாதையர்களைப்போல், வல்லுனர்களாக இருப்பதில் செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஆண்கள் பெருமிதம் கொள்கின்றனர். குறிப்பாக, இயந்திரங்களைப் பழுது பார்ப்பது, பல்வேறு இடங்களுக்குச் சரியான திசையில் செல்வது, அல்லது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது போன்றவற்றில் வல்லுனர்களாக

இருப்பதில் ஆண்கள் அலாதிப் பெருமிதம் அடைகின்றனர். பல சமயங்களில் அவனுக்கு அவளது அறிவுரையோ விமர்சனமோ தேவைப்படுவதில்லை, அவள் அவனை அன்போடு ஏற்றுக் கொள்வதுதான் அவனது தலையாய தேவையாக இருக்கிறது.

காதுகொடுத்துக் கவனமாகக் கேட்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல்

அதேபோல், ஒரு பெண் எவ்வாறு வித்தியாசமானவளாக இருக்கிறாள் என்பதை ஓர் ஆண் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், அவன் அவளுக்கு உதவி செய்ய முற்படுவதன் மூலம் நிலைமையை மோசமாக்கக்கூடும். பெண்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது நெருக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்குத்தான், தீர்வுகளைப் பெறுவதற்கல்ல என்பதை ஆண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பல நேரங்களில் ஒரு பெண் வெறுமனே அன்றைய தினத்தைப் பற்றிய தனது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள மட்டுமே விரும்புகிறாள். ஆனால் அவளது கணவனோ, அவளுக்கு உதவுவதாக நினைத்துக் கொண்டு, அவளது பிரச்சனைக்களுக்கான தீர்வை வரிசையாக அடுக்கிக் கொண்டே போகிறான். கடைசியில், தீர்வு கிடைத்தப் பிறகும் அவள் ஏன் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்று அவன் குழம்பிப் போகிறான்.

எடுத்துக்காட்டாக, மேரி தன் அலுவலகத்தில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்து களைத்துப் போய் மாலையில் வீட்டிற்கு வருகிறாள். அன்றைய தினத்தைப் பற்றிய தனது உணர்வுகளை அவள் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறாள். அது அவளது தேவையும்கூட.

அவள் டாமிடம், "என் அலுவலகத்தில் நான் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. ஆனால் எனக்கென்று சிறிது நேரம்கூட இல்லை," என்று கூறுகிறாள்.

டாம் அதற்கு, "நீ அந்த வேலையைவிட்டு விலக வேண்டும். நீ இவ்வளவு கடினமாக உழைக்க வேண்டியதில்லை. நீ விரும்பும் ஏதேனும் ஒரு வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்துச் செய்," என்று கூறுகிறான்.

"ஆனால் என் வேலை எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் எல்லாவற்றையும் கணநேர அறிவிப்பில் உடனுக்குடன் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்."

"அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்காதே. உன்னால் என்ன செய்ய முடியுமோ அதை மட்டும் செய்."

"நான் அதைத்தான் செய்கிறேன். இன்று என் அத்தையுடன் தொலைபேசியில் பேச வேண்டும் என்பதை நான் முற்றிலும்

மறந்துவிட்டேன் என்பதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை," என்கிறாள் மேரி.

"நீ அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே. உன் அத்தை உன் நிலைமையைப் புரிந்து கொள்வார்."

"அவர் எவ்வளவு மோசமான காலகட்டத்தைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவருக்கு இப்போதுதான் என் தேவை அதிகமாக உள்ளது."

"மேரி, நீ அதிகமாகக் கவலைப்படுகிறாய். அதனால்தான் நீ மகிழ்ச்சியின்றி இருக்கிறாய்."

மேரி கோபமாக, "நான் எப்போதும் மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பதில்லை. நான் கூறுவதை உங்களால் ஒருபோதும் காதுகொடுத்துக் கேட்க முடியாதா?" என்று கத்துகிறாள்.

"நான் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்," என்கிறான் டாம்.

"நான் இதை ஏன் உங்களிடம் வீணாகக் கூறிக் கொண்டிருக்கிறேன்?" என்று மேரி கேட்கிறாள்.

இந்த உரையாடலுக்குப் பிறகு, நெருக்கத்தையும் தோழமையையும் நாடி வீட்டிற்கு வந்தபோது எரிச்சலாக இருந்ததைவிட அவள் இப்போது அதிக எரிச்சல் அடைந்தாள். டாமும் எரிச்சல்பட்டான். என்ன தவறு நடந்தது என்று புரியாமல் அவன் தடுமாறினான். அவன் அவளுக்கு உதவ நினைத்தான், ஆனால் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான அவனது உத்திகள் வேலை செய்யவில்லை.

சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் வாழ்க்கைமுறையைப் பற்றி அவன் அறிந்திராத காரணத்தால், தீர்வுகளை வழங்காமல் வெறுமனே அவள் கூறுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவன் புரிந்திருக்கவில்லை. அவன் கொடுத்தத் தீர்வுகள் நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கத்தான் செய்தன. உரையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது சுக்கிரக் கிரகத்தினர் ஒருபோதும் ஒருவருக்கு ஒருவர் தீர்வுகளை அள்ளி வழங்கிக் கொண்டிருப்பதில்லை. அக்கிரகத்தில் ஒருவரைக் கௌரவப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி பரிவோடு அவர் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்டு, அவரது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள உண்மையிலேயே முயற்சிப்பதுதான்.

மேரி தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டு இருக்கும்போது அதை வெறுமனே பரிவோடு கேட்பது அவளுக்கு ஆழ்ந்த நிம்மதியையும் மனநிறைவையும் கொண்டு வரும் என்ற யோசனை டாமிற்குக் கடுகளவும் இல்லை. சுக்கிரக் கிரகத்தினரைப் பற்றியும், பேசுவது அவர்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பது பற்றியும் அவன் கேள்விப்பட்டபோது,

காதுகொடுத்துக் கேட்பதை அவன் மெல்ல மெல்லக் கற்றுக் கொண்டான்.

இப்போது மேரி களைத்துப்போய் வீட்டிற்கு வரும்போது அவர்களது உரையாடல்கள் முற்றிலும் வேறு விதமாக உள்ளன. உதாரணமாக:

"நான் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. ஆனால் எனக்கென்று சிறிது நேரம்கூட இல்லை," என்று மேரி கூறுகிறாள்.

டாம் ஆழமாக சுவாசித்துத் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, "இன்றைய தினம் உனக்கு மிகவும் கடினமானதாக இருந்துள்ளதுபோல் தோன்றுகிறது," என்று கூறுகிறான்.

"எல்லாவற்றையும் கணநேர அறிவிப்பில் உடனுக்குடன் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை."

டாம் சற்று யோசித்துவிட்டு, "ம்ஞ்" என்று கூறுகிறான்.

"என் அத்தையிடம் பேசுவதற்குக்கூட நான் மறந்து விட்டேன்."

டாம் தன் புருவத்தைச் சற்று நெறித்துக் கொண்டு, "ஓ, அப்படியா!" என்று கூறுகிறான்.

"இப்போதுதான் நான் அவருக்கு அதிகமாகத் தேவை. என்மீதே எனக்கு வெறுப்பாக இருக்கிறது."

"நீ எவ்வளவு அன்பான பெண் தெரியுமா? இப்படி வா, நான் உன்னை இதமாக அணைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்," என்று டாம் கூறுகிறான்.

டாம் மேரியை அரவணைத்துக் கொள்கிறான். அவள் ஒரு பெருமூச்சுடன் அவனது கரங்களில் ஐக்கியமாகிறாள். பிறகு அவள், "உங்களுடன் பேசுவதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். நீங்கள் உண்மையிலேயே எனக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறீர்கள். நான் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்டதற்கு நன்றி. நான் இப்போது சிறப்பாக உணர்கிறேன்," என்று கூறுகிறாள்.

அவள் பேசுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பதற்குத் தான் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, தன் மனைவி மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் கண்டு அவன் வியந்து போனான். ஆண்-பெண் என்ற முறையில் தங்களுக்கு இடையே இருந்த இயல்பான வேறுபாடுகள் குறித்த இப்புதிய விழிப்புணர்வுடன், தீர்வுகளை வழங்குவதற்கு முனையாமல் மேரி கூறுவதைக் கேட்க அவன் கற்றுக் கொண்டான். அதேபோல், அவளுடைய விருப்பம் இல்லாமல் அவளுக்கு அறிவுரை வழங்குவதையும் அவளை விமர்சிப்பதையும் நிறுத்திவிட்டு, அவளை முழுமனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்வதற்கு மேரி கற்றுக் கொண்டாள்.

உறவுகளில் நாம் இழைக்கும் பொதுவான இரண்டு தவறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

1. ஒரு பெண் சற்று வருத்தமாக இருக்கும்போது, ஓர் ஆலோசனையாளராகத் தன்னை வரித்துக் கொண்டு அவளது பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகளை வழங்கி அவளை மாற்றுவதற்கு ஓர் ஆண் முயற்சிக்கிறான். இது அவளது உணர்ச்சிகளைக் காயப்படுத்துகின்றது.

2. ஓர் ஆண் தவறுகள் செய்யும்போது, தன்னைக் குடும்ப மேம்பாட்டுக் தலைவியாக வரித்துக் கொண்டு ஒரு பெண் தன் கணவனின் விருப்பம் இல்லாமல் அவனுக்கு அறிவுரைகளை வழங்குவதன் மூலமாகவும் அவனை விமர்சிப்பதன் மூலமாகவும் அவனது நடத்தையை மாற்ற முயற்சிக்கிறாள்.

ஆலோசனையாளர் மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டுத் தலைவியின் தற்காப்பிற்காக

இந்த இரண்டு முக்கியத் தவறுகளையும் சுட்டிக்காட்டுவதன் மூலமாக, இவர்கள் இருவரும் செய்யும் அனைத்தும் தவறு என்று நான் கூறவில்லை. செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரிடம் உள்ள அதிக நேர்மறையான பண்புநலன்கள் இவை. அவர்கள் அவற்றை வெளிப்படுத்தத் தேர்ந்தெடுக்கும் நேரம் மற்றும் அவர்களது அணுகுமுறை ஆகியவற்றில்தான் தவறுகள் உள்ளன.

தான் வருத்தமாக இருக்கும்போது, ஓர் ஆண் தன் ஆலோசனையாளர் கதாபாத்திரத்தை ஏற்று நடிக்காமல் இருக்கும்வரை ஒரு பெண் அவனை மிகவும் பாராட்டுகிறாள். பெண்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசித் தங்கள் வருத்தத்தை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, தீர்வுகளை வழங்குவதற்கு அது சரியான நேரமல்ல என்பதையும், அவள் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்க வேண்டியது மட்டும்தான் தான் செய்ய வேண்டிய ஒரே வேலை என்பதையும் ஆண்கள் புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். மெல்ல மெல்ல அவள் தானாகவே சகஜ நிலைக்குத் திரும்பிவிடுவாள். அவளுக்கு அவனது தீர்வுகள் கண்டிப்பாகத் தேவையில்லை.

தான் கேட்டாலொழியத் தன் மனைவி தனக்கு அறிவுரை வழங்காமல் இருப்பதை ஓர் ஆண் வெகுவாக மெச்சுகிறான். அடுத்தவரின் விருப்பமின்றிக் கொடுக்கப்படும் அறிவுரையும் விமர்சனமும், தான் நேசிக்கப்படவில்லை, மாறாக வெறுமனே

கட்டுப்படுத்தப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை ஓர் ஆணுக்குக் கொடுக்கும், குறிப்பாக அவன் ஒரு தவறு இழைத்திருக்கும் நேரத்தில். அவன் தனது தவறுகளில் இருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்வதற்கு அவளது அறிவுரையைவிட அவள் தன்னை ஏற்றுக் கொள்வதுதான் அவனுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. ஒரு பெண் தன்னை மேம்படுத்த முயற்சிக்கவில்லை என்று ஓர் ஆண் உணரும்போது, அவன் அவளது கருத்துக்களுக்குச் செவிசாய்ப்பதற்கும் அவளது அறிவுரைகளை ஏற்றுக் கொள்வதற்குமான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகரிக்கின்றன.

இந்த வேறுபாடுகளை நாம் புரிந்து கொண்டால், நமது வாழ்க்கைத் துணைவரின் உணர்வுகளை மதிப்பதும், அவருக்கு அதிக ஆதரவாக இருப்பதும் நமக்குச் சுலபமாகிவிடும். அதோடு, நம் வாழ்க்கைத் துணைவர் நம்மை எதிர்க்கும்போது நாம் ஒரு விஷயத்தைச் செய்யத் தேர்ந்தெடுத்த நேரம் தவறானதாக இருந்திருக்கும் அல்லது நமது அணுகுமுறையில் நாம் தவறு செய்திருக்கக்கூடும் என்பதை நாம் உணர்வோம். இதை இன்னும் விரிவாக அலசலாம்.

ஓர் ஆணின் தீர்வுகளை ஒரு பெண் எதிர்க்கும்போது

ஓர் ஆண் வழங்கும் தீர்வுகளுக்கு ஒரு பெண் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கும்போது, தனது தகுதி கேள்விக்குறிக்கு ஆளாகியுள்ளதாக அவன் உணர்கிறான். இதன் விளைவாக, தன்னை அவள் நம்பவில்லை, மெச்சவில்லை, தன்மீது அக்கறை கொள்வதை அவள் நிறுத்திவிட்டாள் என்று அவன் நினைக்கத் துவங்குகிறான். அவள் கூறுவதைக் கேட்பதில் அவனுக்குள்ள ஆர்வம் மெல்ல மெல்லக் குறையத் துவங்குவதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வதன் மூலம், தன் மனைவி ஏன் தன்னை எதிர்க்கிறாள் என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவளுக்கு பரிவும் கவனிப்பும் தேவைப்பட்ட சமயத்தில், தான் தீர்வுகளை வழங்கிக் கொண்டிருந்த முட்டாள்தனத்தை அவனால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணின் கண்ணோட்டங்களையும் உணர்வுகளையும் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு அவளுக்குத் தீர்வுகளை வழங்கும் வழிகளில் சில இவை. அவள் ஏன் உங்களை எதிர்க்கிறாள் என்பதை உங்களால் கண்டுகொள்ள முடிகிறதா என்று பாருங்கள்.

1. "நீ இவ்வளவு தூரம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை."
2. "ஆனால் நான் கூறியது அதுவல்ல."
3. "இது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய விஷயம் அல்ல."
4. "சரி, என்னை மன்னித்துவிடு. இப்போது நாம் இந்த விஷயத்தை மறந்துவிடலாமா?"
5. "நீ ஏன் நான் கூறுவதை வெறுமனே செய்யக்கூடாது?"
6. "ஆனால் நாம் பேசிக் கொண்டுதானே இருக்கிறோம்?"
7. "நீ மனம் புண்படத் தேவையில்லை. நான் அந்த அர்த்தத்தில் கூறவில்லை."
8. "நீ என்னதான் கூற வருகிறாய்?"
9. "ஆனால் நீ அவ்வாறு உணரக்கூடாது."
10. "நீ எப்படி அவ்வாறு கூறலாம்? கடந்த வாரம் ஒரு நாள் முழுவதையும் நான் உன்னுடன் செலவிட்டேன். நாம் மகிழ்ச்சியாகத்தானே இருந்தோம்?"
11. "சரி, அப்படியானால் அதை மறந்துவிடு."
12. "சரி, நான் நமது வீட்டின் பின்புறத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறேன். இப்போது உனக்கு மகிழ்ச்சிதானே?"
13. "எனக்குப் புரிந்துவிட்டது. நீ செய்ய வேண்டியது இதுதான்."
14. "இதோ பார், நம்மால் அது குறித்து எதுவும் செய்ய முடியாது."
15. "அதைச் செய்வதைப் பற்றி நீ குறைகூறப் போவதாக இருந்தால் நீ அதைச் செய்ய வேண்டியதில்லை."
16. "மக்கள் உன்னை இவ்வளவு மோசமாக நடத்துவதை நீ ஏன் அனுமதிக்கிறாய்? அவர்களை மறந்துவிடு."
17. "நீ மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்றால் நாம் விவாகரத்து செய்து கொள்வதுதான் நல்லது."
18. "அப்படியானால் சரி, இப்போதிலிருந்து நீயே இதைச் செய்து கொள்ளலாம்."
19. "இக்கணத்தில் இருந்து நான் அதைப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்."
20. "நான் உன்மீது நிச்சயமாக அக்கறை கொண்டுள்ளேன். நீ கூறுவது நகைப்புக்கு இடமாக உள்ளது."
21. "நீ கூற வரும் விஷயத்தைச் சுருக்கமாகக் கூற முடியுமா?"
22. "நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் . . ."
23. "நிகழ்ந்தது இதுவல்ல."

இந்த வாக்கியங்கள் ஒவ்வொன்றும் அவளது வருத்த உணர்வுகளைச் செல்லாதவையாக ஆக்கவோ அல்லது விளக்கவோ முயற்சிக்கின்றன, அல்லது அவளது எதிர்மறையான

உணர்வுகளை உடனடியாக நேர்மறையான உணர்வுகளாக மாற்றுவதற்கு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு தீர்வை வழங்குகின்றன. இந்த மனப்போக்கில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஓர் ஆண் எடுக்கக்கூடிய முதலடி இந்த விமர்சனங்களைக் கூறுவதை நிறுத்துவதுதான். இந்த விஷயத்தை ஐந்தாம் அத்தியாயத்தில் நாம் முழுமையாக அலசலாம். ஆனாலும், தீர்வுகளையோ அல்லது சிறுமைப்படுத்தும் விமர்சனங்களையோ வழங்காமல் பெண்கள் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பதைப் பயிற்சி செய்வதற்குப் பெரும் முயற்சி தேவைப்படும் என்பது உண்மைதான்.

அவன் அவளிடம் ஒரு கருத்தைத் தவறான நேரத்தில் கூறுவதையும், அக்கருத்தை அவன் கூறும் விதத்தையும்தான் அவள் நிராகரிக்கின்றாளே அன்றி, அவனது தீர்வுகளை அல்ல என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதன் மூலமாக, ஒரு பெண்ணின் எதிர்ப்பை ஓர் ஆணால் சிறப்பாகக் கையாள முடியும். அவன் அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இல்லை. கவனமாகக் கேட்பதற்குப் பயிற்சி செய்வதன் வாயிலாக, முதலில் அவள் தன்மீது வருத்தப்பட்டாலும் பிறகு அவள் தன்னை அதிகமாக மெச்சுவாள் என்பதை அவன் உணர்ந்து கொள்வான்.

குடும்ப மேம்பாட்டுத் தலைவி என்ற பாத்திரம் வகிக்கும் ஒரு பெண்ணை ஓர் ஆண் எதிர்க்கும்போது

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணின் பரிந்துரைகளை எதிர்க்கும்போது அவன் தன்மீது அக்கறை கொள்ளவில்லை என்பதாகவும், தனது தேவைகள் மதிக்கப்படவில்லை என்பதாகவும் அவள் உணர்கிறாள். இதன் விளைவாக, அவன் தனக்கு ஆதரவாக இல்லை என்று நினைத்து அவனை நம்புவதை நிறுத்திவிடுகிறாள்.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொண்டால், அவன் ஏன் தன்னை எதிர்க்கிறான் என்பதை அவளால் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். வெறுமனே அவனிடம் தனது தேவைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு, அவனுக்குத் தகவல்களைக் கொடுப்பது அல்லது அவனிடம் ஒரு கோரிக்கையை முன்வைப்பதற்குப் பதிலாக, அவனது விருப்பமின்றித் தான் அவனுக்கு அறிவுரைகளையும் விமர்சனங்களையும் வழங்கியதை அவளால் நினைத்துப் பார்க்க முடியும்.

ஓர் ஆணுக்கு அறிவுரை வழங்குவதன் மூலமாகவும், தீங்கு விளைவிக்காததுபோல் தோன்றும் விமர்சனங்களை வீசுவதன் மூலமாகவும், தன்னையும் அறியாமல் ஓர் இளம் பெண் எவ்வாறு

அவனை எரிச்சலுக்கு ஆளாக்குகிறாள் என்பதற்கான சில சுருக்கமான எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பட்டியலை நீங்கள் ஆய்வு செய்யும்போது, இச்சிறு விஷயங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து எதிர்ப்பு மற்றும் கோபம் ஆகிய பெரும் தடுப்புச் சுவர்களை எழுப்பும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இவ்வாக்கியங்கள் சிலவற்றில் அறிவுரையோ விமர்சனமோ ஒளிந்திருக்கும். தான் கட்டுப்படுத்தப்படுவதாக ஓர் ஆண் ஏன் உணர்கிறான் என்பதை உங்களால் கண்டறிய முடிகிறதா என்று பாருங்கள்.

1. "அதை வாங்குவதைப் பற்றி உங்களால் எப்படி யோசிக்க முடிந்தது? உன்னிடம் ஏற்கனவே ஒன்று இருக்கிறதே!"
2. "அந்தப் பாத்திரங்கள் இன்னும் ஈரமாக இருக்கின்றன. அவை காய்ந்தவுடன் அவற்றில் புள்ளிகள் தெரியும்."
3. "உங்கள் முடி நீளமாக உள்ளது உங்களுக்குத் தெரிகிறதா?"
4. "காரை நிறுத்துவதற்கு அங்கு ஓர் இடம் இருக்கிறது. காரை அங்கு திருப்புங்கள்."
5. "உங்கள் நண்பர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். என்னைப் பற்றி நினைத்துப் பார்த்தீர்களா?"
6. "நீங்கள் இவ்வளவு கடினமாக உழைக்க வேண்டியது இல்லை. ஒரு நாள் விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்."
7. "அதை அங்கே போடாதீர்கள். அது தொலைந்து போகும்."
8. "நீங்கள் குழாயைப் பழுது பார்ப்பவரைக் கூப்பிட்டால் மட்டும் போதும். என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது அவருக்குத் தெரியும்."
9. "சாப்பிட உட்காருவதற்கு நாம் ஏன் காத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்? நீங்கள் முன்கூட்டியே பதிவு செய்து வைக்கவில்லையா?"
10. "குழந்தைகளுடன் நீங்கள் அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும். நீங்கள் அவர்களுடன் இருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் ஏங்குகிறார்கள்."
11. "உங்கள் அலுவலகம் ஒரே குப்பையாக இருக்கிறது. இங்கு உட்கார்ந்து உங்களால் எப்படிச் சிந்திக்க முடிகிறது? இதை எப்போது சுத்தப்படுத்தப் போகிறீர்கள்?"

12. "அதை வீட்டிற்குக் கொண்டு வர மீண்டும் மறந்துவிட்டீர்கள். உங்களுக்கு ஞாபகம் வரும் ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் அதை நீங்கள் வைக்கலாமே."

13. "நீங்கள் இவ்வளவு வேகமாகக் கார் ஓட்டினால், போக்குவரத்துக் காவலர்கள் தனது திறமைகள் உங்களை நிறுத்தி அபராதம் வசூலிக்கப் போகிறார்கள்."

14. "திரைப்படத்தைப் பற்றிய விமர்சனத்தை அடுத்த முறை நாம் படிக்க வேண்டும்."

15. "நீங்கள் எங்கு இருந்தீர்கள் என்பதை எனக்கு நீங்கள் தெரியப்படுத்தி இருக்கவில்லை." (நீங்கள் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசியிருக்க வேண்டும்.)

16. "ஜூஸ் பாட்டிலில் இருந்து யாரோ குடித்திருக்கிறார்கள்."

17. "சாப்பிடும்போது உங்கள் விரல்களை நக்காதீர்கள். நீங்கள் ஒரு மோசமான உதாரணத்தை உருவாக்கிவிடுவீர்கள்."

18. "அந்த உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் அதிக எண்ணெயாக உள்ளது. உங்கள் இதயத்திற்கு அது நல்லதல்ல."

19. "நீங்கள் உங்களுக்காகப் போதுமான நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்வதில்லை."

20. "நீங்கள் முன்கூட்டியே எனக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் அப்படியே போட்டுவிட்டு உங்களோடு வெளியே உணவருந்த என்னால் வர முடியாது."

21. "உங்கள் சட்டை நீங்கள் போட்டிருக்கும் பேன்ட்டிற்குப் பொருத்தமாகவே இல்லை."

22. "உங்கள் நண்பர் பில் மூன்றாவது முறையாகக் கூப்பிட்டுவிட்டார். நீங்கள் எப்போது அவரைக் கூப்பிடப் போகிறீர்கள்?"

23. "உங்கள் அலமாரி குப்பையாக உள்ளது. அதில் என்னால் எதையுமே கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. நீங்கள் உங்கள் அலமாரியை ஒழுங்குபடுத்தி வைக்க வேண்டும்."

ஓர் ஆணிடம் நேரடியாக அவனது ஆதரவை எப்படிக் கேட்க வேண்டும் (12வது அத்தியாயம்) அல்லது தான் கொண்டிருக்கும் வேறுவிதமான அபிப்பிராயத்தை அவனுடன் எப்படிப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் (9வது அத்தியாயம்) என்பதை ஒரு பெண் அறிந்திராதபோது, அவனை விமர்சிக்காமல் தனக்கு வேண்டியதைப் பெறுவதற்கான சக்தி தன்னிடம் இல்லாததுபோல் உணரக்கூடும் (இதைப் பற்றிப்

பின்னர் நாம் முழுமையாக ஆராயவிருக்கிறோம்). ஆனாலும், அறிவுரை கூறுவதற்குப் பதிலாக அவனை ஏற்றுக் கொள்ள அவள் பயிற்சி செய்வதற்குப் பெரும் முயற்சி தேவைப்படும் என்பது உண்மைதான்.

அவன் தனது தேவைகளை நிராகரிக்கவில்லை, மாறாக, தனது அணுகுமுறையைத்தான் நிராகரிக்கிறான் என்பதை அவள் புரிந்து கொண்டால், அவனது நிராகரிப்பைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் தனது தேவைகளை அவனிடம் தெரிவிப்பதற்கு ஆதரவான வழிகளை அவளால் கண்டறிய முடியும். தன்னை ஒரு பிரச்சனையாகக் கருதாமல், அப்பிரச்சனைக்கான தீர்வாகக் கருதி ஒரு பெண் தன்னை அணுகுவதாக உணரும்போது அவன் தன்னிடம் உள்ள குறைகளைக் களைந்து தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறான் என்பதை அவள் படிப்படியாக உணர்வாள்.

நீங்கள் ஒரு பெண் என்றால், உங்கள் துணைவர் கேட்காமலேயே நீங்களாகவே முன்வந்து அவருக்கு அறிவுரைகளை வழங்குவது அல்லது விமர்சனத்தைத் தெரிவிப்பது போன்றவற்றில் ஈடுபடாமல், உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள அடுத்த வாரம் முழுவதும் பயிற்சி செய்யுமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். அப்படிச் செய்தீர்களேயானால், உங்கள் துணைவர் உங்களைப் பாராட்டுவதோடு மட்டும் அல்லாமல் நீங்கள் கூறுவதைக் கவனமாகச் செவிமடுத்து உங்களிடம் சிறந்த முறையில் நடந்து கொள்வார்.

நீங்கள் ஓர் ஆணாக இருந்தால், ஒரு பெண் பேசும்போது அவளது பேச்சிற்கு மதிப்புக் கொடுத்து, அவள் என்ன பிரச்சனைகளைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் நோக்கத்தில் மட்டும் அவள் கூறுவதைச் செவிமடுக்க அடுத்த வாரம் முழுவதும் பயிற்சி செய்யுமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். அவளது பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வை வழங்குவதற்கு அல்லது அவள் உணரும் விதத்தை மாற்றுவதற்கு நீங்கள் உந்தப்படும்போது உங்கள் நாக்கைக் கடித்துக் கொள்ளப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவள் உங்களுக்குக் கொடுக்கும் பாராட்டுக்களைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

அத்தியாயம் மூன்று

ஆண்கள் குகைக்குள் நுழைந்துவிடுகின்றனர் பெண்கள் பேச்சில் மூழ்கிவிடுகின்றனர்

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையேயான பெரும் வித்தியாசங்களில் ஒன்று அவர்கள் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிக்கிறார்கள் என்பது. ஆண்கள் அதிகமாகத் தங்கள் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, அடுத்தவரிடம் இருந்து விலகி இருப்பர். ஆனால் பெண்களோ, அதிகமாகத் திக்குமுக்காடிப் போய், உணர்ச்சிவசப்பட்டு, அப்பிரச்சனையில் அதிகமாக ஒன்றிப் போவர். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில், நல்லவிதமாக உணர்வதற்கான ஓர் ஆணின் தேவைகள் ஒரு பெண்ணின் தேவைகளில் இருந்து மாறுபட்டுள்ளன. பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதன் மூலம் ஓர் ஆண் நல்லவிதமாக உணர்கிறான். ஆனால் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் ஒரு பெண் நல்லவிதமாக உணர்கிறாள். இந்த வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளாமலும் ஏற்றுக் கொள்ளாமலும் இருப்பது நமது உறவுகளில் தேவையற்ற உரசல்களை உருவாக்கும். ஒரு பொதுவான எடுத்துக்காட்டை நாம் பார்க்கலாம்.

மாலையில் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்த பிறகு, செய்த்தித்தாளை அமைதியாகப் படிப்பதன் மூலம் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு சகஜ நிலைக்குத் திரும்ப டாம் விரும்புகிறான். அன்றைய தினத்தில் தன்னால் தீர்க்க முடியாத பிரச்சனைகளால் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ள அவன், அவற்றை மறப்பதன் வாயிலாக நிம்மதியைக் கண்டறிகிறான்.

அழுத்தம் நிறைந்த அன்றைய தினத்திலிருந்து ஓய்வு பெற அவனது மனைவி மேரியும் விரும்புகிறாள். ஆனால் அவள், அன்று தான் சந்தித்தப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் நிம்மதியைத் தேட விரும்புகிறாள். அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் ஓர் இறுக்கம் மெல்ல மெல்லக் கோபமாக மாறுகிறது.

மேரி அதிகமாகப் பேசுவதாக டாம் இரகசியமாக நினைக்கிறான். ஆனால் டாம் தன்னை உதாசினப்படுத்துவதாக மேரி நினைக்கிறாள். அவர்கள் தங்களது வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால் அவர்களுக்கு இடையேயான இடைவெளி அதிகரித்துக் கொண்டேதான் போகும்.

இந்தச் சூழ்நிலையை உங்களால் அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும் என்று நான் நினைக்கிறேன். ஆண்களும் பெண்களும் முரண்பட்டு நிற்கும் எண்ணற்ற விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்று. இப்பிரச்சனை டாமுக்கும் மேரிக்கும் மட்டுமே உரியதல்ல. கிட்டத்தட்ட எல்லா உறவுகளிலும் இப்பிரச்சனை ஊடுருவியுள்ளது.

டாம் மற்றும் மேரியின் இப்பிரச்சனைக்கான தீர்வு அவர்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் எவ்வளவு நேசிக்கிறார்கள் என்பதைச் சார்ந்தது அல்ல, மாறாக எதிர்பாலினரை அவர்கள் எவ்வளவு தூரம் புரிந்து கொண்டுள்ளனர் என்பதைப் பொறுத்ததுதான்.

பெண்கள் தாங்கள் நல்லவிதமாக உணர்வதற்குத் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி பிறரிடம் பேசுவது உண்மையிலேயே அவசியம் என்பதை அறிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், தொடர்ந்து மேரி அதிகமாகப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டு, அவள் கூறுவதை டாம் செவிமடுக்க மாட்டான். அதேபோல், நல்லவிதமாக உணர்வதற்குத்தான் டாம் செய்த்தித்தாளைப் படித்துக் கொண்டு இருக்கிறான் என்பதை மேரி அறிந்து கொள்ளவில்லையெனில், தான் உதாசினப்படுத்தப்படுவதாகவும்

புறக்கணிக்கப்படுவதாகவும்தான் அவள் உணர்வாள். அவனுக்குப் பேச விருப்பம் இல்லாதபோதும் அவனைத் தன்னோடு பேச வைக்க அவள் முயற்சிப்பாள்.

ஆண்களும் பெண்களும் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு சமாளிக்கிறார்கள் என்பதை விரிவாகப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் இவ்விரு வேறுபாடுகளையும் நம்மால் தீர்க்க முடியும். நாம் மீண்டும் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் வாழ்க்கைமுறையையும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் வாழ்க்கைமுறையையும் கண்காணித்து, ஆண்கள் மற்றும் பெண்களைப் பற்றிய உள்நோக்குகளைப் பெறலாம்.

செவ்வாய்க் கிரகத்திலும் சுக்கிரக் கிரகத்திலும் மன அழுத்தத்தைக் கையாளும் விதம்

செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவன் ஏதேனும் ஒரு விஷயம் குறித்து வருத்தத்துடன் இருக்கும்போது தன்னை வாட்டிக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனையைப் பற்றி ஒருபோதும் பேச மாட்டான். அப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குத் தனது நண்பனின் உதவி தேவையாக இல்லாதவரை, தன் பிரச்சனையை அவனிடம் கூறி ஒருபோதும் அவனுக்குச் சுமையாக இருக்க விரும்ப மாட்டான். மாறாக, அவன் அமைதியாகத் தனது பிரச்சனையைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்காகத் தன் தனிப்பட்டக் குகைக்குள் சென்று ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்கத் தீவிரமாக முயற்சிப்பான். ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்தப் பிறகு அவன் நல்லவிதமாக உணர்வான். அப்போது அவன் தன் குகையைவிட்டு வெளியே வருவான்.

அவனால் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்றால் தன் பிரச்சனைகளை மறப்பதற்கு அவன் ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்கிறான். அது செய்தித்தாளைப் படிப்பதாக இருக்கலாம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபடுவதாகவும் இருக்கலாம். தனது அன்றைய பிரச்சனைகளில் இருந்து தன் மனத்தை விலக்கி வைப்பதன் மூலம், படிப்படியாக அவனால் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். உண்மையிலேயே அவன் மிகவும் அதிகமான அழுத்தத்துடன் இருந்தால், அதிக சவாலுடன்கூடிய விஷயங்களில் அவன் ஈடுபடுவான். அது தனது காரை வேகமாக ஓட்டுவதாக இருக்கலாம், அல்லது ஒரு போட்டியில் கலந்து கொள்வதாக இருக்கலாம், அல்லது மலையேறுவதாக இருக்கலாம்.

சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருத்தி அன்றைய தினத்தில் ஏற்பட்ட சில விஷயங்களால் வருத்தத்துடனோ அல்லது மன அழுத்தத்துடனோ இருந்தால், மன அழுத்தம் குறைந்து நிம்மதியைக் கண்டறிவதற்காகத் தன் நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவரிடம் சென்று அன்று தான் எதிர்கொண்ட பிரச்சனைகளைப் பற்றி விலாவாரியாகப் பேசுவாள். தங்களைத் திணறடித்துக் கொண்டிருக்கும் உணர்வுகளைப் பெண்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அவர்கள் நல்லவிதமாக உணர்கின்றனர். இது சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் வாழ்க்கைமுறை.

சுக்கிரக் கிரகத்தில் அடுத்தவருடன் உங்கள் பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது உண்மையிலேயே அன்பு மற்றும் நம்பிக்கையின் ஓர் அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது, சுமையின் அடையாளமாக அல்ல. தங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருப்பது பற்றிச் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் அவமானம் கொள்வதில்லை. அவர்களது சுயமதிப்பு அவர்கள் 'தகுதி வாய்ந்தவர்க'ளாக இருப்பதைச் சார்ந்திருப்பதில்லை, மாறாக அவர்கள் அன்பான உறவுகளில் திளைத்திருப்பதைச் சார்ந்துள்ளது. குழப்பம், நம்பிக்கையின்மை, களைப்பு, திணறல் ஆகிய உணர்வுகளை அவர்கள் வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

தனது உணர்வுகளையும் பிரச்சனைகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான அன்பான தோழிகளைத் தான் பெற்றிருப்பது குறித்து ஒரு பெண் தன்னைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணர்கிறாள். தன் பிரச்சனைகளைத் தனியொருவனாகத் தனது குகையில் தன்னால் தீர்க்க முடியும்போது ஓர் ஆண் தன்னைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணர்கிறான். நல்லவிதமாக உணர்வதற்கான இந்த இரகசியங்கள் இன்றும் நடைமுறையில் உள்ளன.

நிம்மதியைக் குகையில் கண்டறிதல்

ஓர் ஆண் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும்போது தனது மனமென்னும் குகைக்குள் ஒதுங்கிக் கொண்டு ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறான். மிகவும் அவசரமாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டிய அல்லது மிகவும் கடினமான ஒரு பிரச்சனையை அவன் பொதுவாகத் தேர்ந்தெடுக்கிறான். தனது இந்த ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் அவன் மிகவும் தீவிரக் கவனம் செலுத்தும்போது, தன்னைச் சுற்றி இருக்கும் பிற அனைத்து விஷயங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வைத் தற்காலிகமாகத் தொலைத்துவிடுகிறான். அவனது மற்றப் பிரச்சனைகளும் பொறுப்புகளும் பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டுவிடுகின்றன.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், அவன் பிறரிடமிருந்து அதிக தூரம் விலகிச் சென்றுவிடுகிறான், அதிக மறதியுடன் இருக்கிறான், பிறரிடம் சரியாக நடந்து கொள்வதில்லை, தனது நினைவுகளில் மூழ்கிக் போய்விடுகிறான். எடுத்துக்காட்டாக, வீட்டில் அவனுடன் யாரேனும் ஓர் உரையாடலில் ஈடுபட்டால், அவனது மனத்தின் 5 சதவீதம் மட்டுமே வீட்டில் இருக்கும், மீதி 95 சதவீதம் இன்னும் வேலையில்தான் இருக்கும்.

அவன் முழுமையான விழிப்புணர்வுடன் இல்லை. ஏனெனில் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடித்துவிடுவோம் என்ற நம்பிக்கையில் அவன் தன் பிரச்சனையைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவன் எவ்வளவு அதிக அழுத்தத்துடன் இருக்கிறானோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவன் தன் பிரச்சனையால் ஆட்கொள்ளப்பட்டிருப்பான். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், வழக்கமாகத் தன் வாழ்க்கைத் துணைவியிடம் அவன் காட்டும் அக்கறையையும் ஆதரவையும் அவனால் கொடுக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது. அவனது மனம் வேறொரு விஷயத்தில் மூழ்கிப் போயிருக்கும். தன் மனத்தை அதிலிருந்து விடுவிக்க அவன் சக்தியற்றவனாக இருக்கிறான். ஆனால், அவனால் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால் உடனடியாக நல்லவிதமாக உணர்கிறான். அப்போது தன் குகையைவிட்டு வெளியே வருகிறான். திடீரென்று மீண்டும் அவன் ஓர் உறவுக்குள் நுழையத் தயாராக இருக்கிறான்.

அவனால் தன் பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால், அவன் குகைக்குள்ளேயே இருந்துவிடுகிறான். குகையில் மாட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக, செய்தித்தாள் படிப்பது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, காரோட்டிச் செல்வது, உடற்பயிற்சி செய்வது, ஒரு கால்பந்து விளையாட்டைப் பார்ப்பது, கூடைப்பந்து விளையாடுவது போன்ற ஏதாவது ஒரு செயலில் ஈடுபடுகிறான். வெறுமனே அவனது மனத்தின் 5 சதவீதம் மட்டுமே தேவைப்படும் எந்தவொரு செயலும் அவன் தன் பிரச்சனைகளை மறப்பதற்கும், குகையில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் இருப்பதற்கும் அவனுக்கு உதவும். பிறகு அடுத்த நாள் அவனால் தன் பிரச்சனையின்மீது வெற்றிகரமாக மீண்டும் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்த முடியும்.

ஒருசில எடுத்துக்காட்டுகளை நாம் விரிவாக இங்கு ஆய்வு செய்யலாம். தனது பிரச்சனைகளை மறப்பதற்கு ஜிம் பொதுவாகச் செய்தித்தாள் படிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளான். அவன் அதைப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவனது பிரச்சனைகள் அவன் பார்வையில் இருந்து மறைந்துவிடுகின்றன. தனது அலுவலகப்

பிரச்சனைகளில் குவிந்திருக்காத 5 சதவீத மனத்தைக் கொண்டு, உலகப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிய அபிப்பிராயங்களை உருவாக்குவதற்கும் அப்பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் அவன் முற்படுகிறான். மெல்ல மெல்ல அவனது மனம் செய்திகளில் உள்ள பிரச்சனைகளில் அதிக ஈடுபாடு கொள்கிறது. அதன் விளைவாக அவன் தன் சொந்தப் பிரச்சனைகளை மறந்துவிடுகிறான். இவ்வழியில் அவன் தன் அலுவலகப் பிரச்சனைகளில் கவனம் செலுத்துவதில் இருந்து விலகி உலகில் உள்ள பல பிரச்சனைகளில் கவனத்தைக் குவிக்கிறான். இந்த அணுகுமுறை அவனை ஆட்கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைகளில் இருந்து அவனது மனத்தை விடுவித்து, அவன் மீண்டும் தன் மனைவியின்மீதும் குடும்பத்தின்மீதும் கவனம் செலுத்த உதவுகின்றது.

மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட்டுத் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கு டாம் கால்பந்து விளையாட்டு ஒன்றைப் பார்க்கிறான். தனக்குப் பிடித்தமான அணியின் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் அவன் தனது சொந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முயல்வதில் இருந்து தன் மனத்தை விடுவிக்கிறான். விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதன் வாயிலாக, ஒவ்வொரு விளையாட்டின் மூலமாகவும் ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்த்துவிட்ட உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. அவனுக்குப் பிடித்தமான அணி அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறும்போதோ அல்லது வெற்றி பெறும்போதோ, அந்த வெற்றி உணர்வை அவன் குதூகலத்துடன் அனுபவிக்கிறான். அவனது அணி தோல்வி அடைந்தால், அதைத் தனக்கு ஏற்பட்ட சொந்த இழப்பாக நினைத்துத் துன்புறுகிறான். எப்படிப் பார்த்தாலும், அவனது உண்மையான பிரச்சனைகளில் இருந்து அவனது மனம் விடுவிக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

டாமையும் இன்னும் பல ஆண்களையும் பொறுத்தவரை, ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டுப் போட்டி நிறைவடையும்போது அல்லது செய்தித்தாளில் ஒரு சம்பவத்தைப் படித்து முடிக்கும்போது அல்லது ஒரு திரைப்படம் நிறைவுறும்போது கிடைக்கும் ஒரு நிம்மதி, அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் மன அழுத்தத்தில் இருந்து அவர்களை விடுவிக்கிறது.

ஆண்களின் குகையைப் பெண்கள் எப்படிப் பார்க்கிறார்கள்

ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் சிக்கியிருக்கும்போது, தன் வாழ்க்கைத் துணைவிமீது காட்டப்பட வேண்டிய தனிப்பட்ட

அக்கறையையும் கவனிப்பையும் கொடுப்பதற்கு அவன் சக்தியற்றவனாக ஆகிவிடுகிறான். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவனை ஏற்றுக் கொள்வது அவளுக்குச் சிரமமான காரியமாகத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில் அவன் எவ்வளவு மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருக்கிறான் என்பதை அவள் அறிந்திருக்கவில்லை. வீட்டிற்கு வந்து அவன் தன் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் பற்றிப் பேசினால் அவளால் அதிகமான பரிவுடன் நடந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் அவனோ தனது பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை. அதனால் அவன் தன்னை உதாசீனப்படுத்துகிறான் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படுகிறது. அவன் வருத்தமாக இருக்கிறான் என்பதை அவளால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் அவன் தன்னிடம் பேசாததால் அவனுக்குத் தன்மீது அக்கறை இல்லை என்பதாக அவள் தவறாக நினைக்கிறாள்.

பொதுவாக, செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் தங்கள் மன அழுத்தத்தை எவ்வாறு கையாள்கிறார்கள் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. தங்களைப்போலவே ஆண்களும் தங்களுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் அடைந்து கிடக்கும்போது, அவன் வெளிப்படையாகப் பேசாதது குறித்து ஒரு பெண் சினம் கொள்கிறாள். அவன் தொலைக்காட்சியில் செய்திகளைப் பார்க்கும்போதோ அல்லது வெளியே சென்று கூடைப்பந்து அல்லது கால்பந்து விளையாடப் போகும்போதோ, அவன் தன்னை உதாசீனப்படுத்துவதாக அவள் உணர்கிறாள்.

வருத்தமாக இருக்கும் ஒரு பெண் உடனடியாக அமைதியாகி இயல்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எவ்வளவு தூரம் நடைமுறையில் சாத்தியமற்றதோ, அதேபோல், குகைக்குள் இருக்கும் ஓர் ஆண் வெளியே வந்தவுடனேயே மனம் திறந்து பேச வேண்டும், தக்க முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும், அன்பாகப் பழக வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பும் நடைமுறைச் சாத்தியமற்றதுதான். ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகள் எப்போதும் அர்த்தமுள்ளவையாகவும் அறிவார்ந்தவையாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எவ்வளவு தவறோ, அதேபோல் ஓர் ஆண் எப்போதும் அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும் தவறுதான்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் தங்கள் குகைக்குள் செல்லும்போது தங்கள் நண்பர்களுக்கும் பிரச்சனைகள் இருக்கும் என்பதை மறந்துவிடுகின்றனர். பிறர்மீது அக்கறை கொள்வதற்கு முன்பாக நீ முதலில் உன்மீது அக்கறை கொள்ள வேண்டும் என்ற ஓர்

உள்ளுணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. ஓர் ஆண் இவ்வாறு நடந்து கொள்வதை ஒரு பெண் பார்க்கும்போது, அவனது இந்த நடத்தையை அவள் பொதுவாக எதிர்க்கிறாள், அவன்மீது கோபமும் கொள்கிறாள்.

அக்கறையின்றி இருக்கும் இப்படிப்பட்ட ஒருவனிடம் தான் தன் உரிமைகளுக்காகப் போராட வேண்டியிருப்பதுபோல் அவள் அவனது ஆதரவை ஓர் அதிகாரத் தொனியில் கேட்கக்கூடும். ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டால், அவனது செயல்பாடுகள் அனைத்தும் அவன் தனது மனஅழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கு மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் என்பதை ஒரு பெண்ணால் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். தன்னை உதாசீனப்படுத்துவதன் வெளிப்பாடுதான் அவனது நடவடிக்கைகள் என்று அவனைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்வதில் இருந்து அது அவளைப் பாதுகாக்கும். அவனை எதிர்ப்பதற்கு மாறாக, தனக்குத் தேவையானவற்றை அவனிடமிருந்து பெறுவதற்காக அவள் அவனுடன் ஒத்துழைக்கத் துவங்கலாம்.

இன்னொரு புறம், குகைக்குள் இருக்கும்போது தாங்கள் எவ்வளவு தூரம் விலகிச் சென்றுவிடுகிறோம் என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பொதுவாக ஆண்களுக்கு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. இவ்வாறு குகைக்குள் சென்று தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது பெண்களை எவ்வளவு பாதிக்கிறது என்பதை அவர்கள் கண்டுகொண்டால், பெண்கள் தாங்கள் புறக்கணிக்கப்படுவதாகவும் முக்கியமற்றவர்களாகவும் உணரும் போது ஆண்களால் அவர்களிடம் அனுதாபத்துடன் நடந்து கொள்ள முடியும். பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வது, அவளது உணர்வுகளையும் நடத்தையையும் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதற்கும் மதிப்பதற்கும் அவனுக்கு உதவும். அவள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தின் காரணத்தை அவன் புரிந்து கொள்ளாதபோது, பொதுவாக அவன் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளவே முயல்வான். பிறகு அவர்கள் இருவரும் காரசாரமான விவாதத்தில் ஈடுபடுவர். பொதுவான ஐந்து தவறான புரிதல்களை இப்போது பார்க்கலாம்:

1. "நீங்கள் நான் கூறுவதைக் கவனிப்பதே இல்லை," என்று அவள் கூறும்போது, "நான் கவனிப்பதில்லை என்று எந்த அர்த்தத்தில் கூறுகிறாய்? நீ என்னிடம் கூறிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றுவிடாமல் என்னால் திருப்பிக் கூற முடியும்," என்று அவன் கூறுகிறான்.

குகையில் இருக்கும் ஓர் ஆணால், அவள் கூறுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் தனது 5 சதவீத மனத்தைக் கொண்டு அவள் கூறுவதைப் பதிவு செய்ய முடியும். தான் நிச்சயமாகக் கவனமாகக் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதாக அவன் நம்புகிறான். ஆனாலும் அவள் 100 சதவீதம் அவன் தன்னிடம் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று கேட்கிறாள்.

2. "நீங்கள் என்னுடன் இருப்பது போன்ற உணர்வே எனக்கு ஏற்படுவதில்லை," என்று அவள் கூறும்போது, "என்ன உளறுகிறாய்? நான் இங்கு உன்னோடுதானே இருக்கிறேன். என் உருவம் உன் கண்களுக்குத் தெரியவில்லையா?" என்று அவன் கூறுகிறான்.

தன் உடல் அங்கு இருக்கும்போது தான் அங்கு இல்லை என்று அவள் கூறக்கூடாது என்று அவன் காரணம் கூறுகிறான். ஆனால் அவனது உடல் அங்கு இருந்தாலும் அவன் முழுமையாக அங்கு இருப்பது போன்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படவில்லை. அதைத்தான் அவள் அப்படிக் கூறுகிறாள்.

3. "உங்களுக்கு என்மீது அக்கறையே இல்லை" என்று அவள் கூறும்போது, "நான் நிச்சயமாக உன்மீது அக்கறை கொண்டிருக்கிறேன். இல்லையென்றால் நான் ஏன் உன்னுடைய இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முயற்சிக்கிறேன் என்று நினைக்கிறாய்?" என்று அவன் கேட்கிறான்.

ஏதோ ஒரு வழியில் அவளுக்கு நன்மை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதில் தான் மூழ்கியிருப்பதால் அவள்மீது தான் அக்கறை கொண்டிருப்பதை அவள் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று அவன் எதிர்பார்க்கிறான்.

4. "நான் உங்களுக்கு முக்கியமில்லை என்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று அவள் கூறும்போது, "இது அபத்தமான பேச்சு. நிச்சயமாக நீ எனக்கு முக்கியம்தான்," என்று அவன் கூறுகிறான்.

அவளுக்கு உதவும் நோக்கத்தில் பிரச்சனைகளுக்குத் தான் தீர்வு கண்டு கொண்டிருப்பதால் அவளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த உணர்வு அர்த்தமற்றது என்று அவன் காரணம் கற்பிக்கிறான். ஆனால் அவன் ஒரே ஒரு முக்கியப் பிரச்சனையில் கவனம் செலுத்திவிட்டு, அவளை வாட்டிக் கொண்டிருக்கும் மற்றப் பிரச்சனைகளைப் புறக்கணிக்கும்போது, எந்தவொரு பெண்ணும் அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டு தன்னை முக்கியமற்றவளாகக் கருதி இப்படித்தான் நடந்து கொள்வாள் என்பதை அவன் உணர்ந்திருக்கவில்லை.

5. "உங்களுக்கு எந்த உணர்வுகளும் இல்லை. நீங்கள் எப்போதும் சிந்தனையிலேயே மூழ்கியிருக்கிறீர்கள்," என்று அவள் கூறும்போது, "அதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? இந்தப் பிரச்சனையை நான் வேறு எப்படித் தீர்க்க வேண்டும் என்று நீ எதிர்பார்க்கிறாய்?" என்று அவன் கேட்கிறான்.

பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு இன்றியமையாத ஏதோ ஒரு விஷயத்தை அவன் செய்து கொண்டிருப்பதால், அவள் இவ்வாறு கூறுவது தன்னை அதிகமாக விமர்சிப்பதாகவும், தன்னிடம் அவள் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதாகவும் அவனுக்குத் தோன்றுகிறது. தான் செய்யும் வேலைகளுக்கு அவளிடமிருந்து எந்தப் பாராட்டும் தனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்குள் மேலோங்குகிறது. அதோடு, அவளது உணர்வுகளில் பொதிந்து கிடக்கும் அர்த்தத்தை அவனால் அங்கீகரிக்க முடிவதில்லை. அன்பாகவும் கனிவாகவும் இருப்பதிலிருந்து விலகி, எவ்வளவு விரைவாகத் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு மௌனம் காக்கிறார்கள் என்பதைப் பொதுவாக ஆண்களால் உணர முடிவதில்லை. தனது குகையில் ஓர் ஆண் தனது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் ஐக்கியமாகிவிடுகிறான். தான் இத்தகைய மனப்போக்குடன் நடந்து கொள்வது மற்றவர்களுக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வை ஏற்படுத்தும் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு அவனுக்கு இருப்பதில்லை.

ஒத்துழைப்பை அதிகரிப்பதற்கு ஆண்களும் பெண்களும் ஒருவரை ஒருவர் நன்றாகப் புரிந்து கொள்வது அவசியம். ஓர் ஆண் தன் மனைவியை உதாசீனப்படுத்தத் துவங்கும்போது, அதை அவள் பெரும்பாலும் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்கிறாள். அவன் தனது மனஅழுத்தத்தைத் தன் சொந்த வழியில் கையாள்கிறான் என்பதைத் தெரிந்திருப்பது மிகவும் உதவியாக இருந்தாலும், அவளது வலியைப் போக்குவதில் அது எப்போதும் அவளுக்கு உதவும் என்று கூற முடியாது.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் இவ்வுணர்வுகளைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்ற தேவை அவளுக்கு ஏற்படுகிறது. அப்போது ஓர் ஆண் அவளது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது முக்கியம். ஒரு குகைக்குள் அடைந்து கொண்டு பேசாமல் இருப்பதற்கான உரிமை எப்படி ஓர் ஆணுக்கு இருக்கிறதோ, அதேபோல் தான் உதாசீனப்படுத்தப்படுவதாகவும் ஆதரவற்று நிற்பதாகவும் தனக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசக்கூடிய உரிமை ஒரு பெண்ணுக்கும் இருக்கிறது. தன்னை அவன் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்பதாக அவள் உணர்ந்தால் அவளது மனக்காயம் அவ்வளவு எளிதில் ஆறாது.

பேசுவதன் மூலம் நிம்மதி பெறுதல்

ஒரு பெண் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்தால் தன் உணர்வுகளைப் பற்றியும், அவற்றோடு தொடர்புடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் பேச வேண்டும் என்ற தேவை அவளுக்குள் எழுகிறது. அவள் பேசத் துவங்கும்போது எந்தவொரு பிரச்சனையின் முக்கியத்துவத்தையும் அவள் முன்னுரிமைப்படுத்துவதில்லை. அவள் வருத்தமாக இருந்தால், சிறிய பிரச்சனைகளோ அல்லது பெரிய பிரச்சனைகளோ, அனைத்தைப் பற்றியும் அவள் வருத்தப்படுகிறாள். தன் பிரச்சனைகளுக்கு உடனடியாகத் தீர்வு காண அவள் முனைவதில்லை, மாறாக, தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, மற்றவர்கள் அதைப் புரிந்து கொள்ளும்போது அவள் நிம்மதியைப் பெறுகிறாள். அவள் தனது பிரச்சனைகளைப் பற்றி மனம்விட்டுப் பேசுவதால் அவளது வருத்தம் குறைகிறது.

மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ள ஓர் ஆண் ஒரு பிரச்சனையின்மீது கவனம் செலுத்தி மற்றப் பிரச்சனைகளை மறந்துவிடுவதுபோல, மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ள ஒரு பெண்ணின் விழிப்புணர்வு விசாலமடைவதால், அவள் தன்னுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளாலும் திக்குமுக்காடிப் போகிறாள். பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் கவனம் செலுத்தாமல் வெறுமனே அப்பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் அவள் நல்லவிதமாக உணர்கிறாள். இச்செயல்முறையின் ஊடாக அவள் தனது உணர்வுகளை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் உண்மையிலேயே எது தன்னை பாதிக்கிறது என்பது பற்றிய ஒரு பெரும் விழிப்புணர்வு அவளுக்குக் கிடைக்கிறது. பிறகு உடனடியாக அவள் ஆசுவாசம் அடைந்துவிடுகிறாள்.

தாங்கள் நல்லவிதமாக உணர்வதற்காகப் பெண்கள் தங்கள் கடந்தகாலப் பிரச்சனைகள், எதிர்காலப் பிரச்சனைகள், உருவாகும் சாத்தியமுள்ள பிரச்சனைகள், மற்றும் தீர்வுகளே இல்லாத பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேசுவர். அவர்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பேசி ஆய்வு செய்கிறார்களோ அவ்வளவு நல்லவிதமாக உணர்கின்றனர். பெண்கள் இப்படித்தான் செயல்படுகின்றனர். இதற்கு நேரெதிரானதை எதிர்பார்ப்பது ஒரு பெண்ணின் சுயமதிப்பை மறுப்பதாக உள்ளது.

ஒரு பெண் திக்குமுக்காடிப் போயிருக்கும்போது தன்னுடைய பல்வேறு பிரச்சனைகளைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுவதன் மூலம் நிம்மதி அடைகிறாள். தான் கூறுவதைத் தன் கணவன் கவனமாகக் கேட்கிறான் என்பதை அவள் உணர்ந்து கொள்ளும்போது அவளது மன அழுத்தம் படிப்படியாகக்

குறைகிறது. அவள் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசி முடித்தப் பிறகு சற்று நிறுத்திவிட்டு அடுத்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசத் துவங்குகிறாள். இவ்வாறு அவள் தன் பிரச்சனைகள், கவலைகள், ஏமாற்றங்கள், எரிச்சல்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலம் அவளது மனம் விசாலமடைகிறது. அவள் பேசும் விஷயங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட ஒழுங்கு வரிசையில் இருக்க வேண்டியதில்லை. பொதுவாக அவை ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு இல்லாதவையாக இருக்கும். தான் புரிந்து கொள்ளப்படவில்லை என்று அவள் உணரும்போது அவளது விழிப்புணர்வு மேலும் விரிவடையக்கூடும். அதன் காரணமாக அவள் இன்னும் அதிகமான பிரச்சனைகளைப் பற்றி வருத்தப்படக்கூடும்.

குகைக்குள் சென்றுவிட்ட ஓர் ஆணின் கவனத்தைச் சிதறடிப்பதற்கு சிறு பிரச்சனைள்கூடப் போதுமானது. அதேபோல், தான் காதுகொடுத்துக் கேட்கப்படவில்லை என்பதாக உணரும் ஒரு பெண்ணிற்கு, உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லாத பிற பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது அவள் நிம்மதி பெறுவதற்கு மிகவும் அவசியம். கூடுதலாக அவள் தனது தோழிகள் மற்றும் உறவினர்களின் பிரச்சனைகளைக் கலந்தாலோசிப்பதன் மூலமும் நிம்மதி பெறக்கூடும். பெண்கள் தங்கள் சொந்தப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுகிறார்களோ அல்லது பிறரது பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுகிறார்களோ, சுக்கிரக் கிரகத்தினரைப் பொறுத்தவரை, பேசுவது என்பது மனஅழுத்தத்தில் இருந்து தாங்கள் மீள்வதற்கான ஓர் இயல்பான, ஆரோக்கியமான செயலாகும்.

பெண்கள் பேச விரும்பும்போது ஆண்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள்

பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பெண்கள் பேசும்போது ஆண்கள் வழக்கமாக எதிர்க்கின்றனர். அவள் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றித் தன்னுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம் அவள் தன்னை அப்பிரச்சனைகளுக்குப் பொறுப்பாளி ஆக்குகிறாள் என்று ஓர் ஆண் அனுமானிக்கிறான். பிரச்சனைகள் அதிகமாக இருந்தால் தன்மீது இன்னும் அதிகமாகக் குற்றம் சாட்டப்படுவதாக அவன் உணர்கிறான். அவள் தன் மனநிலையை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்காகத்தான் பேசுகிறாள் என்பதை அவன் உணர்வதில்லை. அவள் பேசுவதை வெறுமனே தான் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலே அவள் தன்னைப் பாராட்டுவாள் என்பதை ஓர் ஆண் அறிவதில்லை.

செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் தங்களது பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது இரண்டு காரணங்களுக்காக மட்டுமே: ஒன்று, வேறு யாரோ ஒருவர்மீது குற்றம் சாட்டுவதற்கு; மற்றொன்று ஒருவரது ஆலோசனையைப் பெறுவதற்கு. ஒரு பெண் உண்மையிலேயே வருத்தத்துடன் இருந்தால் அவள் தன்னைக் குற்றப்படுத்துவதாக ஓர் ஆண் நினைத்துக் கொள்கிறான். அவள் சற்றுக் குறைவாக வருத்தப்படுவதுபோல் தோன்றினால், அவள் தன்னிடம் ஆலோசனை கேட்பதாக அவன் அனுமானித்துக் கொள்கிறான்.

அவள் தன்னிடம் ஆலோசனை கேட்பதாக அவன் அனுமானிக்கும்போது, அவளது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்காக அவன் ஓர் ஆலோசனையாளரின் அரியணையில் ஏறி அமர்ந்து கொள்கிறான். அவள் தன்மீது குற்றம் சாட்டுவதாக அவன் அனுமானிக்கும்போது, தாக்குதலில் இருந்து தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்வதற்காகத் தன் வாளை உருவுகிறான். இந்த இரண்டு விஷயங்களிலும், அவள் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பது அவனுக்கும் மிகவும் சிரமமான செயலாக ஆகிவிடுகிறது.

அவளது பிரச்சனைகளுக்கு அவன் தீர்வுகளை வழங்கினால், இன்னும் அதிகமான பிரச்சனைகளைப் பற்றி அவள் தொடர்ந்து பேசுகிறாள். இரண்டு அல்லது மூன்று தீர்வுகளை அவளுக்குக் கொடுத்தப் பிறகு அவளது மனநிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட வேண்டும் என்று அவன் எதிர்பார்க்கிறான். ஏனெனில், தங்களது பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகள் மற்றவர்களிடம் இருந்து கிடைக்கும்போது செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் நல்ல மனநிலைக்கு மாறிவிடுகின்றனர், ஒரு தீர்வு வேண்டும் என்று அவர்கள் கேட்டிருக்கும் பட்சத்தில். எனவே ஒரு தீர்வு கிடைத்தப் பின்னும் அவள் நல்லவிதமாக உணரவில்லை என்றால், தான் அவளுக்குக் கொடுத்தத் தீர்வுகளை அவள் நிராகரித்துவிட்டதாகவும், தன்னை அவள் பாராட்டவில்லை என்பதாகவும் அவன் நினைக்கிறான்.

மறுபுறம், தான் தாக்கப்பட்டுள்ளதாக அவன் உணர்ந்தால், உடனே அவன் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளத் துவங்குகிறான். தன்னைப் பற்றி அவன் விளக்கினால் அவள் தன்மீது குற்றம் சுமத்துவதை நிறுத்திவிடுவாள் என்று அவன் நினைக்கிறான். ஆனால் அவன் தன்னை எவ்வளவு அதிகமாகத் தற்காத்துக் கொள்கிறானோ அவ்வளவு அதிகமான வருத்தம் அவளுக்கு ஏற்படுகிறது. அவளுக்குத் தேவை தனது விளக்கங்கள் அல்ல என்பதை அவன் உணர்வதில்லை. அவளுக்குத் தேவையெல்லாம், அவன் தனது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதும், இன்னும் அதிகமான பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு அவன் தன்னை அனுமதிக்க வேண்டும் என்பதும்

மட்டுமே. அவன் புத்திசாலித்தனமாக அவள் கூறுவதை மட்டும் வெறுமனே கேட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவனைப் பற்றி அவள் ஒருசில கணங்கள் மட்டும் குறைகூறிவிட்டு, பிறகு தன் பேச்சை மாற்றி வேறு பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசத் துவங்கிவிடுவாள்.

ஒரு பெண் தனது பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது அவை குறித்துத் தன்னால் எதுவும் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும்போது ஓர் ஆண் எரிச்சலடைகின்றான். உதாரணமாக ஒரு பெண் அதிக அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும்போது அவள் கீழ்க்கண்டவாறு குறைகூறக்கூடும்:

- "நான் செய்யும் வேலைக்கு எனக்குப் போதுமான ஊதியம் அளிக்கப்படுவதில்லை."
- "என் அத்தை மேலும் மேலும் நோய்வாய்ப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார். ஒவ்வொரு வருடமும் அவர் அதிகமாக நோய்வாய்ப்படுகிறார்."
- "நம் வீடு போதுமான அளவு பெரியதாக இல்லை."
- "எல்லாம் வறண்டு போய்க் கிடக்கின்றன. எப்போதுதான் மழை பெய்யுமோ?"
- "வங்கியில் நாம் வாங்கிய கடன் சற்று அதிகமோ?"

ஒரு பெண் தன் கவலைகள், ஏமாற்றங்கள், மற்றும் எரிச்சல்கள் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்தும் விதமாக மேற்கூறப்பட்டுள்ளவற்றைக் கூறக்கூடும். இப்பிரச்சனைகளைப் பற்றி இதற்கு மேல் எதுவும் செய்ய முடியாது என்பதை அவள் அறிந்திருந்தாலும், மனநிம்மதி பெறுவதற்காக அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவது அவளுக்கு அத்தியாவசியமாகிறது. தான் பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் நபர் தனது எரிச்சல்களையும் ஏமாற்றங்களையும் அங்கீகரிக்கும்போது அவர் தன்னை ஆதரிப்பதாக அவள் நினைக்கிறாள். ஆனால் அவள் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது அவளுக்கு மனநிம்மதியைக் கொடுக்கும் என்பதை அவன் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால், அவளது பேச்சு அவனுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

அதோடு, காதுகொடுத்துக் கேட்பது என்பது ஓர் ஆணைப் பொறுத்தவரை மிகவும் சிரமமான விஷயம். ஏனெனில் அவள் ஒவ்வொரு பிரச்சனையாக மாற்றி மாற்றிப் பேசும்போது அவற்றுக்கிடையே ஒரு தர்க்கரீதியான தொடர்பு இருக்கும் என்று அவன் நினைக்கிறான். நான்கைந்து பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசிய பிறகு, அவற்றுக்கிடையே எந்தவிதமான தர்க்கரீதியான தொடர்பும் இல்லாததைக் கண்டு அவன் அதிக எரிச்சலும் குழப்பமும் அடைகிறான்.

ஒரு பெண் தான் பேசிக் கொண்டிருக்கும் கதையின் முடிவை முன்கூட்டியே ஓர் ஆணுக்குத் தெரியப்படுத்திவிட்டுப் பிறகு அக்கதையின் விபரங்களை அவனுக்குக் கொடுப்பது அவள் கூறுவதை அவன் காதுகொடுத்துக் கேட்பதற்கு அவனை ஊக்குவிக்கும். அவனைத் தொங்கலில் விடுவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். ஆனால் நேராக விஷயத்திற்கு வராமல் விளைவு குறித்த எதிர்பார்ப்பை உருவாக்குவதில் பெண்கள் பொதுவாக அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். கதையில் அது அதிக உணர்வைக் கொண்டு வருவதுதான் அதற்குக் காரணம். இத்தகைய அணுகுமுறையை மற்றொரு பெண் விரும்பக்கூடும். ஆனால் இப்படிச் செய்யும்போது ஓர் ஆண் சுலபமாக எரிச்சல் அடைந்துவிடுகிறான்.

அவன் அவளை எந்த அளவு புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கிறானோ, ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது அவன் அந்த அளவு அதிகமாக அதை எதிர்க்கிறான். ஒரு பெண்ணை எப்படித் திருப்திப்படுத்த வேண்டும், அவளுக்கு எவ்வாறு தன் ஆதரவை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று ஓர் ஆண் கற்றுக் கொள்ளும்போது, அவள் கூறுவதைச் செவிமடுப்பது அப்படியொன்றும் கடினமானதல்ல என்பதை அவன் கண்டுகொள்கிறான். அனைத்தையும்விட முக்கியமாக, தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதை ஓர் ஆண் வெறுமனே கேட்க வேண்டும், அவற்றில் எதையும் அவன் தீர்க்க வேண்டியதில்லை என்பதை அவனுக்கு நினைவுறுத்த ஒரு பெண்ணால் முடிந்தால், அது அவனை ஆசுவாசப்பட வைக்கும். அவள் கூறுவதைக் கவனிக்கவும் அது அவனுக்கு உதவும்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் எவ்வாறு மனஅமைதியைப் பெற்றனர்

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் பரஸ்பரம் தங்களது வேறுபாடுகளை மதிக்கக் கற்றுக் கொண்டதால் அவர்கள் இருவரும் சமாதானத்துடன் இணைந்து வாழந்தனர். சுக்கிரக் கிரகத்தினர் நல்லவிதமான மனநிலையில் இருப்பதற்கு அவர்கள் பேசுவது அவசியம் என்பதைச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டனர். அதில் தாங்கள் கூறுவதற்கு அதிகமாக எதுவும் இல்லாதபோதும்கூட, வெறுமனே அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலே அதன் மூலம் தங்களால் அவர்களுக்கு அதிக ஆதரவைத் தர முடியும் என்பதைச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டனர். மனஅழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்குச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினருக்குத் தனிமை தேவை

என்பதைச் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் சென்று ஒளிந்து கொள்ளும் குகை இப்போது சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கு ஒரு புதிராகவோ அல்லது எச்சரிக்கை மணியாகவோ தோன்றவில்லை.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டவை

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் தங்களைத் தாக்குவதாகவோ, குறைகூறுவதாகவோ, அல்லது விமர்சிப்பதாகவோ செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் உணர்ந்தபோதுகூட, அது தற்காலிகமானதுதான் என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொண்டனர். ஏனெனில் விரைவிலேயே சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் மனநிலை மேம்பட்டு, அவர்கள் ஆண்களை மெச்சவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் செய்தனர். காதுகொடுத்துக் கேட்கக் கற்றுக் கொண்டதன் மூலம், தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கு உண்மையிலேயே எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டனர்.

ஒரு பெண் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவது, தான் ஏதோ ஒரு விதத்தில் தோற்றுவிட்டோம் என்பதால் அல்ல என்பதை ஒருவழியாக ஓர் ஆண் புரிந்து கொள்ளும்போது அவன் மனஅமைதி பெறுகிறான். அதோடு, தான் பேசுவதை அவன் கவனமாகக் கேட்கிறான் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படும்போது அவள் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு நேர்மறையான சிந்தனைக்கு மாறிவிடுகிறாள். இந்த விழிப்புணர்வு, அவளது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது தன் பொறுப்பு அல்ல என்ற உணர்வை ஓர் ஆணுக்கு ஊட்டுவதால், ஒரு பெண் கூறுவதை அவனால் சுலபமாகச் செவிமடுக்க முடிகிறது.

பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதற்கான அவசியம் குறித்து ஆண்கள் மாறுபட்டக் கருத்தைக் கொண்டுள்ளனர். ஏனெனில் அது எவ்வளவு மனஅமைதியைத் தரும் என்பதை அவர்கள் ஒருபோதும் அனுபவித்திருக்கவில்லை. தான் கூறுவது ஓர் ஆணின் செவிகளைச் சென்று அடைந்துவிட்டதாக ஒரு பெண் உணரும்போது எவ்வாறு அவள் திடீரென்று மாறி, ஒரு சிறந்த மனநிலையை அடைந்து, தொடர்ந்து ஒரு நேர்மறையான மனப்போக்குடன் விளங்குகிறாள் என்பதை அவர்கள் பார்த்திருக்கவில்லை. தான் கூறுவதை அவன் கவனிக்கவில்லை என்று தொடர்ந்து உணர்ந்து வரும் ஒரு பெண் எவ்வாறு தன் பிரச்சனைகளிலேயே உழன்று கொண்டிருக்கிறாள் என்பதை அவர்கள் பொதுவாகப் பார்த்திருக்கின்றனர். தாங்கள்

நேசிக்கப்படவில்லை, நெடுங்காலமாக யாரும் தங்கள் பேச்சிற்குச் செவிமடுக்கவில்லை என்று உணரும் ஒரு பெண்ணிற்கு இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

எவ்வாறு கவனித்துக் கேட்க வேண்டும் என்பதைச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்ட பிறகு அவர்கள் ஓர் அற்புதமான விஷயத்தைக் கண்டறிந்தனர். தொலைக்காட்சியில் செய்திகளைப் பார்ப்பதோ அல்லது ஒரு செய்தித்தாளைப் படிப்பதோ எவ்வாறு தங்கள் குகைக்குள் இருந்து வெளிவருவதற்குத் தங்களுக்கு உதவுகிறதோ, அதேபோல் ஒரு பெண் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதைக் கேட்பதும் தன் குகையைவிட்டு வெளியே வருவதற்குத் தனக்கு உதவுகிறது என்பதை அவர்கள் உணரத் துவங்கினர்.

இதேபோல், தாங்கள் குறைகூறப்படுகிறோம் அல்லது பெண்களது பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகளை வழங்குவது தங்கள் பொறுப்பு என்ற உணர்வை ஒதுக்கிவிட்டு ஆண்கள் காதுகொடுத்துக் கேட்கக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, கவனித்துக் கேட்பது மிகவும் சுலபமானதாகிவிடுகிறது. காதுகொடுத்துக் கேட்பதில் ஓர் ஆண் வல்லுனராகும்போது, அது தனது அன்றையப் பிரச்சனைகளை மறப்பதற்கான அற்புதமான வழி மட்டுமல்ல, மாறாக அது தன் வாழ்க்கைத் துணைவிக்கு ஏராளமான மனநிறைவையும் தருகிறது என்பதை அவன் கண்டுகொள்கிறான். ஆனால் அவன் உண்மையிலேயே அதிக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும் நாட்களில், குகைக்குள் சென்று, பிறகு செய்திகள் அல்லது ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டின் மூலமாக அதைவிட்டு வெளிவருவது அவசியமாகிவிடுகிறது.

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டவை

செவ்வாய்க் கிரகத்தவன் தன் குகைக்குள் செல்வது போதுமான அளவு அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்பதற்கான ஓர் அடையாளம் அல்ல என்பதைச் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் ஒருவழியாகப் புரிந்து கொண்டபோது அவர்களும் மனஅமைதியைப் பெற்றனர். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவன் அதிக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்ததால், அவனை அதிகமாக ஏற்றுக் கொள்ள அவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் எளிதில் கவனச் சிதறலுக்கு ஆளானபோது சுக்கிரக் கிரகத்தினர் அதனால் மனம் புண்படவில்லை. ஒரு பெண் பேசும்போது ஓர் ஆணின் கவனம் சிதறினால், அவள் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு, அங்கேயே நின்று, அவன் தன்னைக் கண்டுகொள்வதற்காகக் காத்திருப்பாள். பிறகு

அவள் மீண்டும் பேசத் துவங்குவாள். சில சமயங்களில் அவனால் தன்மீது முழுமையான கவனம் செலுத்த முடியாது என்பதை அவள் புரிந்து கொண்டாள். ஓர் ஆசுவாசமான, ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் ஓர் ஆணின் மனம் தனக்குத் தேவை என்று தான் அவனிடம் கேட்டால், அவன் மகிழ்ச்சியுடன் தன்மீது முழுமையான கவனம் செலுத்தத் தயாராக இருக்கிறான் என்பதையும் அவள் கண்டறிந்து கொண்டாள்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் ஒரு பிரச்சனைக்கான தீர்வு வேண்டித் தங்கள் குகைக்குள் சென்றபோது, சுக்கிரக் கிரகத்தினர் அதைத் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. அவனிடம் அன்னியோன்யமான உரையாடலில் ஈடுபடுவதற்கான சமயம் இதுவல்ல, மாறாகத் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றித் தங்கள் தோழிகளுடன் பேசுவதற்கோ அல்லது கடைவீதிக்குச் செல்வதற்கோ உகந்த நேரம்தான் இது என்பதை அவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர். தாங்கள் நேசிக்கப்படுகிறோம், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு செவ்வாய்க் கிரகத்தினருக்கு ஏற்பட்டபோது, அவர்கள் விரைவில் தங்கள் குகைகளைவிட்டு வெளியேறினர் என்பதைச் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் கண்டுகொண்டனர்.

அத்தியாயம் நான்கு

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை ஊக்குவிப்பது எப்படி

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் ஒன்றுசேர்ந்ததற்குப் பல நூற்றாண்டுகள் முன்னர் அவர்கள் இருவரும் தங்கள் தனித்தனி உலகத்தில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வந்தனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் தத்தம் கிரகங்களில் திடீரென்று மனம் தளர்ந்தனர். ஆனாலும், இந்த மனத்தளர்ச்சிதான் இறுதியில் அவர்கள் இருவரும் ஒன்றுசேர அவர்களை ஊக்குவித்தது.

அவர்களிடம் ஏற்பட்ட மாற்றங்களுக்கான இரகசியங்களைப் புரிந்து கொள்வது ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வெவ்வேறு வழிகளில் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர் என்பதை அடையாளம் கண்டுகொள்ள இன்று நமக்கு உதவுகிறது. கடினமான நேரங்களிலும் மன அழுத்தம் ஏற்படும் நேரங்களிலும் நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைச் சிறப்பாக ஆதரிக்கவும், அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவை நீங்கள் அவரிடமிருந்து பெறவும் இந்த விழிப்புணர்வு உங்களைத் தயார் செய்யும். நாம் சற்றுப் பின்னோக்கிச் சென்று என்ன நிகழ்ந்தது என்பதைப் பார்ப்போம்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் மனம் தளர்ந்த நேரத்தில், அக்கிரகத்தில் இருந்த ஒவ்வொருவரும் நகரங்களை விட்டுப் புறப்பட்டுத் தங்கள் குகைக்குள் சென்று நெடுங்காலமாகத் தஞ்சம்

புகுந்து கொண்டனர். குகைகளில் சிக்கிக் கொண்ட அவர்களால் வெளியே வர முடியவில்லை. அப்போது செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவன் ஒரு தொலைநோக்கி வழியாகச் சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்த அழகிய மங்கையரைப் பார்த்தான். தான் பார்த்தக் காட்சியை அவன் மற்றவர்களையும் பார்க்க வைத்தான். இந்த அழகியக் காட்சி செவ்வாய்க் கிரகத்தினருக்கு உத்வேகம் அளித்தது. ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் அவர்களது மனத்தளர்ச்சி மறைந்தது. தாங்கள் பிறருக்குத் தேவை என்ற உணர்வு திடீரென்று அவர்களுக்குள் ஏற்பட்டது. அவர்கள் தங்கள் குகைகளைவிட்டு வெளியே வந்து சுக்கிரக் கிரகத்திற்குப் பறந்து செல்வதற்காகப் பல விண்வெளிக் கப்பல்களை உருவாக்கத் துவங்கினர்.

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் மனம் தளர்ந்தபோது, தாங்கள் நல்லவிதமாக உணர்வதற்காக பல வட்டங்களாக நின்றுகொண்டு தங்களது பிரச்சனைகளைப் பற்றி ஒருவருக்கொருவர் பேசத் துவங்கினர். ஆனால் இது அவர்களது மனத்தளர்ச்சியைப் போக்கவில்லை. இது நெடுங்காலம் நீடித்தது. உள்ளுணர்வின் வாயிலாக ஒருநாள் அவர்கள் ஒரு காட்சியை அனுபவித்தனர். தங்களை நேசிப்பதற்கும், ஆதரிப்பதற்கும், தங்களுக்குப் பணிவிடைகள் செய்வதற்கும் வலிமையான, அற்புதமான மனிதர்கள் (செவ்வாய்க் கிரகத்தினர்) பிரபஞ்சத்தின் வழியாக வருவதை அவர்கள் அதில் கண்டனர். தாங்கள் கொண்டாடப்படுவதாக அவர்கள் திடீரென்று உணர்ந்தனர். அவர்கள் தாங்கள் கண்ட காட்சியை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொண்டபோது அவர்களது மனத்தளர்ச்சி மறைந்தது. செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் வரவுக்காக அவர்கள் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளத் துவங்கினர்.

ஊக்குவிப்பிற்கான இந்த இரகசியங்கள் இன்றும் நடைமுறைக்குச் சாத்தியமாகவே உள்ளன. தாங்கள் தேவைப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்படும்போது ஆண்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர், வலிமை பெற்றவர்களாக உணர்கின்றனர். ஓர் உறவில் இருக்கும் ஓர் ஆணுக்கு, தான் தேவைப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்படாமல் போகும்போது அந்த உறவில் அவனுக்குள்ள பிடிப்பு மெல்ல மெல்லக் குறைந்து, அவனது ஆற்றலும் குன்றிவிடுகிறது. நாட்கள் செல்லச் செல்ல அந்த உறவிற்காகக் கொடுப்பதற்கு அவனிடம் ஏதுமில்லாமல் போய்விடுகிறது. மறுபுறம், அவள் தன்னை நம்புகிறாள் என்ற உணர்வு அவனுக்குள் எழும்போது, அவன் வலிமை பெறுகிறான், அவளுடனான உறவு மேம்படுவதற்கு அவன் தன்னிடம் இருக்கும் அனைத்தையும் கொடுக்கிறான்.

தாங்கள் கொண்டாடப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஏற்படும்போது பெண்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர், வலிமை பெறுகின்றனர். ஓர் உறவில் இருக்கும் ஒரு பெண்ணுக்குத் தான் கொண்டாடப்படவில்லை என்ற உணர்வு ஏற்படும்போது, அவள் கட்டாயப் பொறுப்பேற்று, அந்த உறவுக்காக அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொடுத்துக் மெல்ல மெல்லக் களைத்துப் போய்விடுகிறாள். மறுபுறம், தன்மீது அக்கறை காட்டப்படுவதாகவும் தான் மதிக்கப்படுவதாகவும் அவள் உணரும்போது, அவள் மனநிறைவு பெறுவதோடு, அந்த உறவிற்காக மேலும் மேலும் கொடுப்பதற்குத் தூண்டப்படுகிறாள்.

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணை நேசிக்கும்போது

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் ஒரு தத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளனர்: நான் வெற்றி பெற வேண்டும், நீ தோற்பது பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை. செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒவ்வோர் ஆணும் தன்னைக் கவனித்துக் கொண்டவரை இச்சூத்திரம் பல நூற்றாண்டுகளாகச் சிறப்பாக வேலை செய்து வந்தது. ஆனால் இப்போது அது மாற்றப்பட வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டுள்ளது. தங்களை முதன்மைப்படுத்தி, தங்களுக்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுத்துக் கொள்வது மட்டும் இப்போது அவர்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படுத்தவில்லை. அவர்கள் இப்போது காதல் வயப்பட்டிருந்ததால், தங்களைப்போல் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் வெற்றி பெற வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பினர்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் இந்தப் போட்டிக் கொள்கையை இன்று பெரும்பாலான விளையாட்டுக்களில் நாம் காண்கிறோம். எடுத்துக்காட்டாக, டென்னிஸ் விளையாட்டில் நான் வெற்றி பெற விரும்புவதோடு மட்டுமல்லாமல், என்னை எதிர்த்து விளையாடும் என் நண்பனை நோக்கி நான் அடிக்கும் பந்துகளை அவன் என்னிடம் திருப்பி அடிப்பதைச் சிரமமாக்குவதன் மூலம் அவனைத் தோற்கடிக்கவும் முயற்சிக்கிறேன். என் நண்பன் தோற்றால்கூட நான் வெற்றி பெறுவது எனக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் பெரும்பான்மையான மனப்போக்குகளுக்கு வாழ்வில் ஓர் இடம் உள்ளது, ஆனால் 'நான் வெற்றி பெற வேண்டும், நீ தோற்பது பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை' என்ற இந்த மனப்போக்கு நமது உறவுகளில் தீங்கு விளைவிப்பதாக உள்ளது. என் சொந்தத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்காக என் வாழ்க்கைத் துணைவியையே நான்

பயன்படுத்திக் கொள்ள நினைத்தால், எங்கள் உறவில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியின்மையையும், கோபத்தையும், முரண்பாட்டையும் அனுபவிக்க நேரிடும் என்பது உறுதி. ஒரு வெற்றிகரமான உறவை உருவாக்குவதற்கான இரகசியம், கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரும் சேர்ந்து வெற்றி பெறுவதுதான்.

வேறுபாடுகள் ஈர்க்கின்றன

செவ்வாய்க் கிரகத்தில் முதலில் ஒருவன் காதல் வயப்பட்டப் பிறகு, தனது கிரகத்தைச் சேர்ந்த மற்றவர்களுக்காகத் தொலைநோக்கிகளை அவன் தயாரிக்கத் துவங்கினான். வெகு விரைவில் அவர்கள் அனைவரும் மனச்சோர்வு நீங்கித் தங்கள் குகைகளில் இருந்து வெளியே வந்தனர். சுக்கிரக் கிரகத்தினர்மீது அவர்களுக்கும் காதல் உணர்வு ஏற்பட்டது. தங்கள்மீது அவர்கள் எவ்வளவு அக்கறை கொண்டிருந்தார்களோ, அதே அளவு அவர்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தினரைப் பற்றியும் அக்கறை கொள்ளத் துவங்கினர்.

வினோதமான, அழகிய சுக்கிரக் கிரகத்தினர் செவ்வாய்க் கிரகத்தினருக்கு ஒரு புதிரான ஈர்ப்பாக இருந்தனர். குறிப்பாக அவர்களது வேறுபாடுகள் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரை அதிகமாக ஈர்த்தன. செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கடினமாக இருந்தவற்றில் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் மிருதுவாக இருந்தனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கோபம் கொண்டவற்றில் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் இதமாக இருந்தனர். ஒரு மாயாஜாலமான, கச்சிதமான வழியில் ஒருவரது வேறுபாடுகள் அடுத்தவரது குறையை நிவர்த்தி செய்வதாக அமைந்திருந்தன.

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் வார்த்தைகளின்றிச் சத்தமாகவும் தெளிவாகவும் ஒரு விஷயத்தைத் தெரியப்படுத்தினர்: "நீங்கள் எங்களுக்குத் தேவை. உங்கள் சக்தியும் வலிமையும் எங்களுக்கு மாபெரும் மனநிறைவைக் கொண்டுவரும். எங்களுக்குள் ஆழ்ந்து இருக்கும் ஒரு பெரிய வெற்றிடத்தை அது நிரப்பும். நாம் இருவரும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்." இந்த அழைப்பு செவ்வாய்க் கிரகத்தினரை ஊக்கப்படுத்தி, அவர்களுக்கு வலிமையூட்டியது.

ஆண்களுக்கு இத்தகவலை எவ்வாறு கொடுக்க வேண்டும் என்பதைப் பல பெண்கள் உள்ளுணர்வுரீதியாகப் புரிந்துள்ளனர். ஓர் உறவின் துவக்கத்தில், என்னை மகிழ்ச்சிப்படுத்தக் கூடியவர் நீங்களாகத்தான் இருக்க முடியும் என்று கூறும் ஒரு கடைக்கண் பார்வையை அவள் அவனை நோக்கி வீசுகிறாள். ஆர்ப்பரிப்பில்லாத, நேர்த்தியான இவ்வழியில் உண்மையிலேயே

அவர்களது உறவை அவள் துவக்கி வைக்கிறாள். அவளிடம் நெருங்கி வருவதற்கு இப்பார்வை அவனை ஊக்குவிக்கிறது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவர்கள் ஓர் உறவிற்குள் நுழைந்த பிறகு பிரச்சனைகள் உருவாகத் துவங்குகின்றன. முன்பு தான் அனுப்பியத் தகவல் அவனுக்கு இன்றளவும் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அறியாமல் அவள் அதை மீண்டும் அவனுக்கு அனுப்புவதைப் புறக்கணித்துவிடுகிறாள்.

சுக்கிரக் கிரகத்தினரிடம் தங்களால் ஒரு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்ற சாத்தியக்கூறு செவ்வாய்க் கிரகத்தினரைப் பெரிதும் ஊக்குவித்தது. செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் பரிணாம வளர்ச்சியில் ஒரு புதிய நிலையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தனர். தங்களை நிரூபிப்பதும், தங்கள் அதிகாரத்தை உருவாக்குவதும் மட்டும் அவர்களுக்குத் திருப்தியளிக்கவில்லை. அவர்கள் தங்களது சக்தியையும் திறமைகளையும் மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்வதில் பயன்படுத்த விரும்பினர். உனக்கும் வெற்றி எனக்கும் வெற்றி என்ற ஒரு புதிய தத்துவத்தை அவர்கள் உருவாக்கத் துவங்கினர். தங்கள்மீதும் மற்றவர்கள்மீதும் அக்கறை கொள்ளும் மக்கள் நிறைந்த ஓர் உலகை உருவாக்க அவர்கள் விரும்பினர்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரைக் காதல் ஊக்குவிக்கிறது

விண்வெளியில் பயணித்துச் சுக்கிரக் கிரகத்தினரைச் சென்றடைவதற்குச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் ஏராளமான விண்வெளிக் கப்பல்களை நிர்மாணிக்கத் துவங்கினர். அவர்கள் அதற்கு முன் ஒருபோதும் இவ்வளவு உயிர்த்துடிப்பை அனுபவித்ததில்லை. சுக்கிரக் கிரகத்தினரைப் பார்த்ததன் மூலம், வரலாற்றிலேயே முதன்முறையாக சுயநலமற்ற உணர்வுகள் அவர்களுக்குள் உருவாகத் துவங்கியிருந்தன.

அதேபோல், ஓர் ஆண் காதல் வயப்பட்டிருக்கும்போது மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய்வதற்காகத் தன்னால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகிறான். அவனது இதயம் திறந்திருக்கும்போது, பெரும் மாற்றங்களை உருவாக்கத் தேவையான தன்னம்பிக்கை அவனுக்குள் துளிர்க்கிறது. தனது ஆற்றலை நிரூபிப்பதற்கான வாய்ப்பு அவனுக்குக் கிடைக்கும்போது அவன் முடிந்தவரைத் தன்னைச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முயல்கிறான். தன்னால் வெற்றி பெற முடியாது என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படும்போதுதான் அவன் தனது பழைய சுயநல வழிகளுக்குத் திரும்பிச் சென்றுவிடுகிறான்.

ஓர் ஆண் காதலில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, தன்மீது அக்கறை கொள்ளும் அதே அளவு பிறர்மீதும் அக்கறை கொள்ளத் துவங்குகிறான். தன் முன்னேற்றத்தை மட்டுமே கருத்தில் கொள்வதை விட்டுவிட்டு, மற்றவர்களுக்காகக் கொடுப்பதற்கு அவன் முனைகிறான். அவன் இவ்வாறு செய்ய முற்படுவது தன் சொந்த நலனுக்காக அல்ல, அடுத்தவர்மீது அவன் கொண்டுள்ள அக்கறையினால்தான். தன் வாழ்க்கைத் துணைவி மனநிறைவு பெறும்போது அது தனக்குக் கிடைத்த மனநிறைவு என்பதைப் போல் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கிறான். அவளது சந்தோஷத்திற்காக அவன் எந்தக் கஷ்டத்தையும் எளிதில் தாங்கிக் கொள்கிறான். ஏனெனில் அவளது மகிழ்ச்சி அவனுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. அவனது போராட்டங்கள் சமாளிப்பதற்கு இலகுவாகிவிடுகின்றன. ஓர் உயர்ந்த நோக்கத்தால் அவன் புத்துணர்வு பெறுகிறான்.

பெரும்பாலான ஆண்கள் அன்பைக் கொடுப்பதற்கு எவ்வளவு பசியுடன் இருக்கிறார்களோ அதே அளவு அதைப் பெறுவதிலும் பசியுடன் இருக்கின்றனர். ஆனால் தாங்கள் எதைத் தவறவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதுதான் அவர்களது பெரிய பிரச்சனை. கொடுத்தல் மூலம் தங்கள் அம்மாக்களுக்கு மனநிறைவை ஏற்படுத்துவதில் தங்கள் அப்பாக்கள் வெற்றி பெற்று அவர்களில் யாரும் பார்த்ததில்லை. அதன் விளைவாக, ஓர் ஆணுக்கு மனநிறைவைத் தருவதில் கொடுத்தல் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. அவனது உறவுகள் தோற்கும்போது அவன் மனம் தளர்ந்து தன் குகைக்குள் சென்று அடைபட்டுக் கொள்கிறான், பிறர்மீது அக்கறை கொள்வதை நிறுத்துகிறான், தான் ஏன் இவ்வளவு மனச்சோர்வுடன் இருக்கிறோம் என்று அறியாமல் தவிக்கிறான்.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவன் நெருக்கத்தைத் தவிர்த்துத் தன் உறவுகளில் இருந்து ஒதுங்கிச் சென்று தொடர்ந்து தன் குகையில் அடைபட்டுக் கொள்கிறான். இவையெல்லாம் எதற்காக, தான் ஏன் இவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டும் என்று அவன் தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொள்கிறான். அடுத்தவரிடம் அக்கறை கொள்வதைத் தான் நிறுத்திவிட்டோம் என்பதை அவன் அறியவில்லை. ஏனெனில் தான் அடுத்தவருக்குத் தேவை என்ற உணர்வு அவனிடம் இருந்து மறைந்துவிட்டது. தன் உதவி தேவைப்படும் ஒருவரைக் கண்டுபிடித்து, தனது மனச்சோர்வில் இருந்து விடுபட்டு, மீண்டும் தான் ஊக்குவிக்கப்பட முடியும் என்பதை அவன் உணர்வதில்லை.

வேறொருவரின் வாழ்க்கையில் தான் ஒரு நேர்மறையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வு ஒருவனுக்கு ஏற்படாதபோது அவனுக்குத் தன் வாழ்க்கையின்மீதும் உறவுகள்மீதும் தொடர்ந்து அக்கறை கொள்வது கடினமானதாக ஆகிவிடும். அவன் அடுத்தவருக்குத் தேவைப்படாதபோது அவனை ஊக்குவிப்பது கடினம். மீண்டும் அவன் ஊக்குவிக்கப்படுவதற்கு, அடுத்தவர் தன்னைப் பாராட்டுகிறார், நம்புகிறார், ஏற்றுக் கொள்கிறார் என்று அவன் உணர வேண்டியது அவசியம். அடுத்தவருக்குத் தான் தேவைப்படாது போய்விடும் நிலை ஒரு மனிதனைச் சிறிது சிறிதாகக் கொன்றுவிடும்.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணை நேசிக்கும்போது

ஒரு பெண் ஓர் ஆணின்மீது காதல் வயப்படுவது, செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் வந்து கொண்டிருக்கின்றனர் என்று சுக்கிரக் கிரகத்தில் முதன்முதலில் ஒருத்தி நம்பியதற்கு ஒப்பானது. விண்வெளியில் இருந்து ஏராளமான விண்வெளிக் கப்பல்கள் வந்து இறங்கும் என்றும், தங்கள்மீது அக்கறை காட்டக்கூடிய வலிமையான செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் அவற்றில் இருந்து வெளியே வருவார்கள் என்றும் அவள் கனவு கண்டாள். அவர்களுக்கு எவ்விதப் பராமரிப்பும் தேவையிருக்காது, மாறாக அவர்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்குத் தேவையானவற்றை வழங்கி அக்கறையுடன் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்வார்கள் என்றும் அவள் நம்பினாள்.

சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் அழகாலும் கலாச்சாரத்தாலும் உத்வேகம் பெற்றச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் அவர்களிடம் மிகவும் அர்ப்பணிப்புடன் நடந்து கொண்டனர். சேவை செய்வதற்கு யாரும் இல்லாத நிலையில், தங்களிடம் இருக்கும் அதிகாரம் மற்றும் தகுதியால் எவ்விதப் பிரயோஜனமும் இல்லை என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தனர். சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்குப் பணிவிடைகள் செய்வதிலும், அவர்களை மனம் குளிரச் செய்வதிலும், அவர்களுக்கு மனநிறைவைத் தருவதிலும் இந்த அற்புதமான செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் நிம்மதியையும் உத்வேகத்தையும் கண்டுகொண்டனர். என்னவோர் அதிசயம்!

சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்த மற்றப் பெண்களும் இதேபோன்ற கனவைக் கண்டு, உடனடியாகத் தங்கள் மனச்சோர்வு நீங்கப் பெற்றனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் தங்களை நோக்கி வந்து கொண்டிருப்பதால் தங்களுக்குத் தேவையான உதவி வந்து கொண்டிருக்கிறது என்ற அவர்களது நம்பிக்கைதான்

சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் மாற்றத்திற்குக் காரணமாக அமைந்தது. அவர்கள் தனிமையாகவும் ஒதுக்கப்பட்டதாகவும் உணர்ந்ததால் அவர்கள் இவ்வளவு காலமாக மனச்சோர்வுடன் இருந்து வந்தனர். அதிலிருந்து வெளியே வருவதற்கு, அன்புடன்கூடிய உதவி தங்களை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்ததை அவர்கள் உணர வேண்டியது அவசியமாயிற்று.

தன்மீது அக்கறை கொண்டுள்ள ஒருவர் தன்னை ஆதரிக்கிறார் என்ற உணர்வு ஒரு பெண்ணுக்கு ஏற்படுவது அவளுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெரும்பாலான ஆண்களுக்கு வெகு குறைவாகவே உள்ளது. பெண்கள் தங்களது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவதாக நம்பும்போது மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர். ஓர் பெண் வருத்தமாகவும், திக்குமுக்காடிப் போயும், குழப்பமாகவும், களைப்பாகவும், நம்பிக்கையற்றும் இருக்கும்போது அவளுக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது எளிமையான ஒரு தோழமை மட்டுமே. தான் தனியாக இல்லை, மாறாக, தான் நேசிக்கப்படுகிறோம், கொண்டாடப்படுகிறோம் என்று அவள் உணர்வதுதான் அப்போது முக்கியம்.

பரிவு, புரிதல், மதிப்பீடு, அனுதாபம் ஆகியவை ஓர் ஆண் அவளுக்கு வழங்கும் ஆதரவை ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் மெச்சுவதற்கும் அவளுக்கு மிகவும் உதவும். பெரும்பாலான ஆண்கள் இதை உணராததற்குக் காரணம் அவர்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது தனிமையில் இருப்பதுதான் சிறந்தது என்று அவர்களின் உள்ளுணர்வு அவர்களிடம் கூறுகிறது. அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவளை மதிக்கும் நோக்கத்தில் அவன் அவளைத் தனிமையில் விட்டுவிடுகிறான். அல்லது அவளுடன் இருந்து அவளது பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முயற்சிப்பதன் மூலம் நிலைமையை அவன் இன்னும் மோசமாக்கிவிடுகிறான். நெருக்கமும், அன்னியோன்யமும், பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் அவளுக்கு எவ்வளவு முக்கியமானவை என்பதை அவன் உள்ளுணர்வுரீதியாக உணர்வதில்லை. அவளுக்கு மிகவும் தேவையானது அவள் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்கக்கூடிய ஒருவர் மட்டுமே.

தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அன்பிற்குத் தான் தகுதியானவள்தான் என்பதும், தனது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும் என்பதும் அவளுக்கு நினைவுவரத் துவங்குகிறது. சந்தேகமும் நம்பிக்கையின்மையும் கரைந்தோடுகின்றன. அன்பிற்குத் தான் தகுதியானவள்தான், அதைத் தான் சம்பாதிக்க வேண்டியதில்லை என்பதும், தான் ஓய்வெடுக்கலாம், குறைவாகக் கொடுக்கலாம், அதிகமாகப்

பெறலாம் என்பதும் அவளுக்கு நினைவிற்கு வரும்போது கட்டாயத்தின் பேரில் செயல்பட முற்படுவதை ஒரு பெண் நிறுத்துகிறாள். ஏனெனில் அவள் இவை அனைத்திற்கும் தகுதியானவள்தான்.

அளவுக்கு அதிகமாகக் கொடுப்பது களைப்படையச் செய்கிறது

தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்த மனச்சோர்வைக் கையாள்வதற்காகச் சுக்கிரக் கிரகத்தினர் தங்களது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதிலும் தங்களுடைய பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசுவதிலும் மும்முரமாக இருந்தனர். அவர்கள் பேசப் பேச, தங்களது மனச்சோர்விற்கான காரணத்தை அவர்கள் கண்டறிந்தனர். எல்லா நேரங்களிலும் அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொடுத்துக் அவர்கள் களைத்துப் போயிருந்தனர். எப்போதும் தாங்கள்தான் பிறருக்குப் பொறுப்பு என்ற தங்கள் உணர்வை அவர்கள் வெறுத்தனர். சில காலம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்றும், பிறர் தங்களைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பினர். எல்லாவற்றையும் எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொண்டதில் அவர்கள் சலிப்படைந்து இருந்தனர். தங்களுக்கென்று ஒரு தனிச்சிறப்புடனும், தங்களுக்கென்று சொந்தமாகச் சில பொருட்களுடனும் இருக்க விரும்பினர். தியாகிகளாக இருப்பதும் மற்றவர்களுக்காக வாழ்வதும் அவர்களுக்கு இப்போது திருப்தி அளிக்கவில்லை.

சுக்கிரக் கிரகத்தில் அவர்கள் 'நீ வெற்றி பெறுவதற்காக நான் தோற்கிறேன்' என்ற தத்துவத்தைக் கடைபிடித்து வாழ்ந்தனர். ஒவ்வொருவரும் மற்றவர்களுக்காகத் தியாகங்கள் செய்த வரை அனைவரது தேவைகளும் நிறைவேற்றப்பட்டன. ஆனால் பல நூற்றாண்டுகளாக இவற்றைச் செய்த பிறகு, எப்போதும் அடுத்தவர்மீது அக்கறை கொள்வதிலும், அனைத்தையும் பகிர்ந்து கொள்வதிலும் அவர்களுக்குச் சலிப்பு ஏற்பட்டது. அவர்களும் 'உனக்கும் வெற்றி எனக்கும் வெற்றி' என்ற தத்துவத்தை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருந்தனர்.

அதேபோல், இன்றும் பல பெண்கள் கொடுத்துக் கொடுத்துக் களைப்படைந்து உள்ளனர். அவர்களும் ஓய்வை விரும்புகின்றனர். தங்களை ஆய்வு செய்ய அவர்களுக்கு நேரம் தேவைப்படுகிறது. முதலில் தங்கள்மீது அக்கறை கொண்டு தங்களைக் கவனித்துக் கொள்ள அவர்களுக்கு நேரம் தேவைப்படுகிறது. தங்களுக்கு உணர்ச்சிரீதியான ஆதரவு கொடுக்கக்கூடிய ஒருவர், தாங்கள் கவனித்துக் கொள்ளத்

தேவையில்லாத ஒருவர் வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகின்றனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் இதற்குக் கச்சிதமாகப் பொருந்தினர். சுக்கிரக் கிரகத்தினர் பெறுவதற்குக் கற்றுக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கொடுக்கக் கற்றுக் கொண்டிருந்தனர். பல நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் தங்கள் பரிணாம வளர்ச்சியில் ஒரு முக்கியமான கட்டத்தை எட்டியிருந்தனர்.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பக்குவம் ஏற்பட ஏற்பட இந்த மாற்றம் நிகழத் துவங்குகிறது. தன் இளமைக் காலங்களில் ஒரு பெண் அதிகமாகத் தியாகம் செய்யவும், தன் வாழ்க்கைத் துணைவரின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றவும் ஆர்வத்துடன் இருக்கிறாள். ஓர் ஆண் தன் இளமைக் காலங்களில் தனது தேவைகளில் மட்டுமே மூழ்கிப் போய், பிறரது தேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருக்கிறான். ஒரு பெண்ணிற்குப் பக்குவம் ஏற்படும்போது, தன் கணவனை மகிழ்விப்பதற்காகத் தான் எவ்வளவு தூரம் விட்டுக் கொடுத்திருக்கிறோம் என்பதை அவள் உணர்கிறாள். ஓர் ஆணுக்குப் பக்குவம் ஏற்படும்போது, மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு தன்னால் சிறப்பாகச் சேவை செய்ய முடியும் என்பதையும், அவர்களை எவ்வாறு மதிக்க முடியும் என்பதையும் அவன் உணர்கிறான்.

ஓர் ஆண் பக்குவமடையும்போது தான் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறான். ஆனால் கொடுப்பதில் எவ்வாறு தான் வெற்றி பெற முடியும் என்பது பற்றிய அதிகமான விழிப்புணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுவதுதான் அவனிடம் நிகழும் முக்கியமான மாற்றமாகும். அதேபோல் ஒரு பெண் பக்குவமடையும்போது கொடுப்பதற்கான புதிய உத்திகளை அவளும் கற்றுக் கொள்கிறாள். ஆனால் அவளிடம் ஏற்படும் முக்கியமான மாற்றம் தனக்குத் தேவையானதைப் பெறுவதற்காக எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ள அவள் கற்றுக் கொள்வதுதான்.

குறைகூறுவதை விட்டொழித்தல்

தான் மிகவும் அதிகமாகக் கொடுத்து வந்திருப்பதை ஒரு பெண் உணரும்போது, தானும் தனது வாழ்க்கைத் துணைவரும் மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பதற்கு அவள் அவனைக் குறைகூறுகிறாள். அவனிடமிருந்து பெற்றதைவிட அதிகமாகத் தான் அவனுக்குக் கொடுத்திருப்பது அநியாயம் என்று அவள் கருதுகிறாள்.

தனக்குக் கிடைக்க வேண்டிய நியாயமான விஷயங்கள் அவளுக்குக் கிடைக்காமல் போயிருந்தாலும், தங்களுக்கு இடையே நிலவும் உறவுகளை மேம்படுத்துவதற்காக, இப்பிரச்சனைக்குத் தான் எவ்வாறு காரணமாக இருந்திருக்கிறோம் என்பதை அவள் கண்டறிய வேண்டும். ஒரு பெண் அளவுக்கதிகமாகக் கொடுக்கும்போது அவள் தன் வாழ்க்கைத் துணைவரைக் குற்றப்படுத்தக் கூடாது. அதேபோல், குறைவாகக் கொடுக்கும் ஓர் ஆண் தன் மனைவி தன்னிடம் எதிர்மறையாக நடந்து கொள்வதற்கோ அல்லது தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் போவதற்கோ அவளைக் குறைகூறக் கூடாது. இந்த இரண்டு விஷயங்களிலும், குறைகூறுவது எந்தப் பயனும் தராது.

நம் வாழ்க்கைத் துணைவர்மீது குறைகூறுவது நம் பிரச்சனையைத் தீர்க்காது. புரிதல், நம்பிக்கை, பரிவு, ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை, ஆதரவு ஆகியவைதான் ஒரு தீர்வைக் கொண்டு வரும். இந்தச் சூழ்நிலை ஏற்படும்போது, கோபமாக இருப்பதற்காகத் தன் மனைவியைக் குறைகூறாமல், அவளிடம் பரிவு காட்டி, அவள் தன்னிடம் உதவி கேட்காவிட்டால்கூட அவளுக்கு ஆதரவு அளித்து, அவள் கூறுவது முதலில் தன்மீது அவள் கூறும் குற்றச்சாட்டு என்பதுபோல் தோன்றினாலும் அவளது பேச்சைப் பொறுமையாகவும் கவனமாகவும் கேட்டு, அவள்மீது தான் அக்கறை கொண்டுள்ளதை வெளிப்படுத்தும் விதமாக அவளுக்காகச் சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் அவளது நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாகி அவள் தன்னிடம் மனம் திறந்து பேசுவதற்கு அவனால் ஆவன செய்ய முடியும்.

குறைவாகக் கொடுப்பதற்காக ஓர் ஆணின்மீது குற்றம் சுமத்துவதற்குப் பதிலாக, தனது வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் உள்ள குறைபாடுகளை ஏற்றுக் கொண்டு ஒரு பெண்ணால் அவனை மன்னிக்க முடியும், குறிப்பாக அவன் அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்போது. அவன் தன்னிடம் ஆதரவாக நடந்து கொள்ளாதபோதும் அவன் தனக்கு அதிகமாகக் கொடுக்க விரும்புவதாக நம்ப வேண்டும். அவன் கொடுப்பவற்றிற்காக அவனைப் பாராட்டுவதன் மூலம் இன்னும் அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு அவனை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

எல்லைகளை வகுப்பதும் அவற்றை மதிப்பதும்

தன் வாழ்க்கைத் துணைவர்மீது கோபம் கொள்ளாமல் தன்னால் எவ்வளவு கொடுக்க முடியும் என்பதற்கு ஒரு பெண் எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். தான் கொடுப்பதற்கு ஈடாகத் தன் கணவனும் தனக்குக் கொடுக்க

வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறாக, தன்னால் கொடுக்க முடிந்ததை அவள் முறைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்தபோது ஜிம்மிற்கு முப்பத்தொன்பது வயது, அவனது மனைவி சூசனுக்கு நாற்பத்தோரு வயது. சூசன் விவாகரத்துப் பெற விரும்பினாள். பன்னிரண்டு வருடங்களாகத் தான் ஜிம்மைவிட அதிகமாகக் கொடுத்து வந்திருப்பதாகவும், இனியும் தனக்கு அது சாத்தியமில்லை என்றும் அவள் குறைகூறினாள். சோம்பேறியாகவும், சுயநலமாகவும், கட்டுப்படுத்துபவனாகவும், காதல் ரசனை அற்றவனாகவும் இருப்பதாக அவன்மீது குறைகூறினாள். கொடுப்பதற்கு இனி தன்னிடம் எதுவும் இல்லை என்றும், தான் அந்த உறவில் இருந்து வெளியேறத் தயாராக இருப்பதாகவும் அவள் கூறினாள். என்னிடம் ஆலோசனை பெற வருவதற்கு ஜிம் தன் மனைவியை ஒப்புக் கொள்ள வைத்தான். ஆனால் இதனால் ஏதேனும் பயன் விளையுமா என்று சூசன் சந்தேகித்தாள். ஆறு மாதங்களில் அவர்கள் இருவரும், உறவை மேம்படுவதற்காக நான் பரிந்துரைத்த மூன்று அம்சங்களையும் பயிற்சி செய்து, மூன்று குழந்தைகளுடன் இன்று மகிழ்ச்சியான இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளனர். இங்கு நாம் அந்த மூன்று அம்சங்களையும் பார்க்கலாம்:

முதலாவது அம்சம்: ஊக்குவிப்பு

பன்னிரண்டு வருடங்களாக அடக்கி வைத்திருந்த கோபத்தை சூசன் இப்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருந்ததாக நான் ஜிம்மிற்கு விளக்கினேன். அவன் தன் மனைவியோடு மீண்டும் சேர்ந்து வாழ விரும்பினால், அவர்களது இல்லற வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருவதற்கு அவளை ஊக்கப்படுத்தும் விதமாக அவள் கூறுவதை அவன் அதிகமாகக் கேட்க வேண்டியிருக்கும் என்று கூறினேன். முதல் ஆறு சந்திப்புகளில், தனது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு நான் சூசனை ஊக்கப்படுத்தினேன். அவளது எதிர்மறை உணர்வுகளை ஜிம் புரிந்து கொள்வதற்கு அவனுக்குப் பொறுமையாக உதவினேன். அவர்கள் உறவு மேம்படுவதற்காக அவர்கள் மேற்கொண்டிருந்த முயற்சியில் மிகவும் கடினமான பகுதி இதுதான். அவளது வேதனைகளையும் நிறைவேறாத தேவைகளையும் அவன் உண்மையிலேயே காதுகொடுத்துக் கேட்கத் துவங்கியபோது, தங்களுக்கிடையே ஓர் அன்பான உறவு உருவாவதற்குத் தேவையான மாற்றங்களைத் தன்னால் ஏற்படுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கை அவனிடம் அதிகரிக்கத் துவங்கியது.

அவர்களது உறவு மேம்படுவதற்கு சூசன் முயற்சி செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுவதற்கு முன்பாக, அவள் கூறுவதை அவன் கவனித்துக் கேட்பதும் அவளது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதும் அவசியம். இதுதான் முதலாவது அம்சம். தன் கணவன் தன்னைப் புரிந்து கொண்டுள்ளான் என்ற உணர்வு சூசனுக்கு ஏற்பட்டப் பிறகு, அடுத்த அம்சத்தை நோக்கி அவர்கள் இருவராலும் நகர முடிந்தது.

இரண்டாவது அம்சம்: பொறுப்பு

இரண்டாவது அம்சம் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது. தன் மனைவிக்கு ஆதரவாக இல்லாமல் போனதற்கு ஜிம் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளாமல் போனதற்கு சூசன் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவளது மனத்தைக் காயப்படுத்தியதற்காக ஜிம் மன்னிப்புக் கேட்டான். ஜிம் தன்னை மதிப்பற்ற வழிகளில் (கத்துவது, பொருமுவது, கோரிக்கைகளை எதிர்ப்பது, உணர்வுகளைப் புறக்கணிப்பது போன்ற வழிகளில்) நடத்தித் தன் எல்லைக்குள் கால் வைத்தபோதுதான், தான் எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதை சூசன் உணர்ந்தாள். மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டிய அவசியம் அவளுக்கு இல்லாமல் இருந்தபோதுகூட, அவர்களது பிரச்சனைகளுக்கு அவளும் ஓரளவு பொறுப்பேற்றுக் கொண்டாள்.

எல்லைகளை வகுக்க முடியாத தனது இயலாமையும், அதிகமாகக் கொடுக்கும் தனது போக்கும் தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாக அமைந்திருந்ததைப் படிப்படியாக அவள் ஏற்றுக் கொண்டபோது அவளால் அதிகமாக மன்னிக்க முடிந்தது. தனது பிரச்சனைக்கு அவள் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டது அவள் தனது கோபத்தை விடுவிக்க இன்றியமையாததாக அமைந்தது. இவ்வழியில் அடுத்தவரது எல்லைகளை மதிக்கக் கற்றுக் கொண்டதன் மூலம், ஒருவரை ஒருவர் ஆதரிப்பதற்கான புதிய வழிகளைக் கற்றுக் கொள்ள இருவரும் ஊக்குவிக்கப்பட்டனர்.

மூன்றாவது அம்சம்: பயிற்சி

சூசனின் எல்லைகளை மதிப்பதை ஜிம் குறிப்பாகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அதே சமயத்தில், எல்லைகளை அமைப்பது எப்படி என்பதை சூசன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. நேர்மையான உணர்வுகளை ஒரு மதிப்புமிக்க வழியில் வெளிப்படுத்துவது எப்படி என்பதை இருவரும் கற்றுக்

கொள்ள வேண்டியிருந்தது. இந்த மூன்றாவது அம்சத்தில், எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளவும் அவற்றை மதிக்கவும் பயிற்சி செய்ய அவர்கள் ஒப்புக் கொண்டனர். ஆனாலும் சில சமயங்களில் தாங்கள் தவறு இழைக்கக்கூடும் என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். தவறுகள் செய்வது தவறல்ல என்ற ஒரு பாதுகாப்பு அம்சம் இந்த ஒப்பந்தத்தில் இருந்ததால் அவர்கள் இருவரும் தயக்கமின்றிப் பயிற்சி செய்தனர். அவர்கள் கற்றுக் கொண்டு பயிற்சி செய்த விஷயங்களுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இவை:

- "நீங்கள் பேசும் விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. கத்துவதை தயவு செய்து நிறுத்துங்கள். இல்லையென்றால் நான் அறையைவிட்டு வெளியேறிவிடுவேன்," என்று கூற சூசன் பயிற்சி செய்தாள். ஒருசில முறை அறையைவிட்டு வெளியேறிய பிறகு, அதற்கு மேல் அதைச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் அவளுக்கு ஏற்படவில்லை.

- ஜிம் சில கோரிக்கைகளை அவளிடம் முன்வைத்தபோது, அவற்றைச் செய்தால் பின்னர் தான் வருந்த நேரிடும் என்று அவள் உணர்ந்தபோது, "இல்லை, நான் சற்று ஓய்வெடுக்க வேண்டும்," என்றோ, "இல்லை, இன்று எனக்குத் தலைக்கு மேல் வேலை இருக்கிறது," என்றோ கூற அவள் கற்றுக் கொண்டாள். தனக்கு நேரம் இல்லை என்பதையோ அல்லது தான் களைத்துப் போயிருந்ததையோ அவன் புரிந்து கொண்டபோது தான் கூறுவதை அவன் மிகவும் கவனமாகக் கேட்கிறான் என்பதை அவள் கண்டறிந்தாள்.

- தான் ஒரு விடுமுறைக்குச் செல்ல விரும்புவதாக சூசன் ஜிம்மிடம் கூறியபோது அவன் தனக்கு அதிக வேலை இருப்பதைக் காரணம் காட்டி அவளது கோரிக்கையை மறுத்தபோது தான் தனியாகச் செல்லப் போவதாக அவள் கூறினாள். திடீரென்று அவன் தன் அட்டவணையை மாற்றியமைத்து, அவனும் உடன் செல்ல விரும்பினான்.

- அவர்கள் இருவரும் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது ஜிம் இடைமறித்தால், "நான் இன்னும் பேசி முடிக்கவில்லை நான் கூறுவதை முழுமையாகக் கேளுங்கள்," என்று கூற சூசன் கற்றுக் கொண்டாள். அவன் இப்போது இன்னும் அதிகக் கவனத்துடன் கேட்கிறான், குறைவாக இடைமறிக்கிறான்.

- தனக்கு வேண்டியதை அவனிடம் கேட்பதற்குப் பயிற்சி செய்வதுதான் சூசனுக்கு மிகவும் கடினமான செயலாகப் பட்டது. அவள் என்னிடம், "நான் அவருக்காக இவ்வளவு செய்த பிறகும் நான் ஏன் அவரிடம் கேட்டுப் பெற வேண்டும்?" என்று கேட்டாள். அவள் விரும்புவதை அவன் அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று அவனைப் பொறுப்பேற்கச் செய்வது யதார்த்தமானது அல்ல என்பது மட்டுமல்லாமல், அவளது பிரச்சனைக்கான ஒரு பெரும் காரணமும் அதுதான் என்பதை நான் அவளுக்கு எடுத்துரைத்தேன். அதோடு தனது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுவதற்கு அவள்தான் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

- அவளிடம் நிகழ்ந்த மாற்றங்களை மதிப்பதும், தான் அவளைத் திருமணம் செய்து கொண்டபோது அவள் எவ்வளவு விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொண்டாளோ அதேபோல் இப்போதும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற தனது எதிர்பார்ப்பைக் கைவிடுவதும் ஜிம்மிற்கு பெரும் சவாலாக அமைந்தன. அவளது எல்லைகளை மீறாமல் அவளை அனுசரித்து நடந்து கொள்வது தனக்கு எவ்வளவு கடினமாக இருந்ததோ, அதேபோல் எல்லைகளை வகுப்பது அவளுக்குக் கடினமாக இருந்ததை அவன் உணர்ந்தான். இன்னும் அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தால் இவை அனைத்தும் சுலபமாகிவிடும் என்பதை அவன் புரிந்து கொண்டான்.

ஓர் ஆண் எல்லைகளை எதிர்கொள்ளும்போது இன்னும் அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு அவன் உந்தப்படுகிறான். எல்லைகளை மதிப்பதன் மூலம் அவன் தனது நடத்தை குறித்துக் கேள்வி கேட்கவும், தேவையான மாற்றங்களைச் செய்யத் துவங்கவும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறான். அதேபோல் அவனிடமிருந்து ஏதாவது ஒன்றைப் பெற வேண்டும் என்று தான் விரும்பினால் எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்வது அவசியம் என்பதையும் ஒரு பெண் உணரத் துவங்குகிறாள். பிறகு தானாகவே அவள் அவனை மன்னிக்கத் துவங்குகிறாள். அதோடு அவனது ஆதரவைக் கேட்டுப் பெறுவதற்கான பல புதிய வழிகளையும் அவள் ஆராய்கிறாள். ஒரு பெண் எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளும்போது, ஆசுவாசமாக இருக்கவும் அதிகமாகப் பெறவும் அவள் படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்கிறாள்.

பெறுவதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுதல்

எல்லைகளை வகுப்பதும் தனக்குத் தேவையானவற்றைப் பெறுவதும் ஒரு பெண்ணை அச்சுறுத்தும் விஷயங்கள். தனக்கு அதிகமான தேவைகள் இருந்து, பிறகு அத்தேவைகள் நிராகரிக்கப்படுவது, தான் சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்படுவது அல்லது கைவிடப்படுவது ஆகியவை குறித்து அவள் பொதுவாக அச்சப்படுகிறாள். நிராகரிக்கப்படுவதும், சீர்தூக்கிப் பார்க்கப்படுவதும், கைவிடப்படுவதும் அதிக வலியை ஏற்படுத்தும் விஷயங்கள். ஏனெனில் அதிகமாகப் பெறுவதற்குத் தான் தகுதியற்றவள் என்ற தவறான நம்பிக்கையை அவள் தன் மனத்தின் ஆழத்தில் நிலைநிறுத்தி வைத்திருக்கிறாள். குழந்தைப் பருவத்தில் அவள் தனது உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் வெளிப்படுத்தாமல் தனக்குள்ளேயே புதைத்து வைத்த ஒவ்வொரு முறையும் இந்த நம்பிக்கை உருவாக்கப்பட்டு வலியுறுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது.

தான் அன்பைப் பெறுவதற்குத் தகுதியானவள் அல்ல என்ற எதிர்மறையான, தவறான நம்பிக்கை ஒரு பெண்ணைக் குறிப்பாகப் பாதிக்கிறது. குழந்தையாக இருந்தபோது யாரேனும் முறைகேடாக நடத்தப்படுவதை அவள் பார்த்திருந்தாலோ அல்லது மறைமுகமாக அவள் முறைகேடாக நடத்தப்பட்டு இருந்தாலோ, அந்த நம்பிக்கை அவளை இன்னும் அதிகமாகப் பாதிக்கிறது. தன்னை மதிப்பீடு செய்ய முடியாமல் அவள் திணறுகிறாள். ஆழ்மனத்தில் ஒளிந்துள்ள 'தான் தகுதியற்றவள் என்ற உணர்வு' அடுத்தவரிடம் தனது தேவைகளை வெளிப்படுத்துவது குறித்து ஒரு பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தனக்கு ஆதரவு கிடைக்காது என்று அவளின் ஒரு பகுதி கற்பனை செய்கிறது.

தனக்கு ஆதரவு கிடைக்காது என்று அவள் பயப்படுவதால், தனக்குத் தேவையான ஆதரவை அவள் தன்னையும் அறியாமல் விலக்கித் தள்ளிவிடுகிறாள். தனது தேவைகளை அவனால் நிறைவேற்ற முடியாது என்று ஒரு பெண் நினைக்கிறாள் என்ற தகவல் ஓர் ஆணுக்குக் கிடைக்கும்போது, அவன் உடனடியாகத் தான் நிராகரிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்து மனமொடிந்து போகிறான். அவன்மீது அவள் கொண்டிருக்கும் அவநம்பிக்கையும் நம்பிக்கையின்மையும் அவளது உண்மையான தேவைகளைப் பரிதவிப்புடன்கூடிய தேவைகளாக மாற்றி, தன்னால் அவளுக்கு ஆதரவளிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை அவளுக்கு இல்லை என்ற தகவலை அவனுக்கு அனுப்புகின்றன. தாங்கள் தேவை என்ற உணர்வு ஓர் ஆணுக்கு ஊக்கமளிக்கும்

அதே நேரத்தில், பரிதவிப்புடன்கூடிய தேவை அவர்களுக்கு வெறுப்பூட்டுகிறது.

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், தான் தேவைகளைக் கொண்டிருப்பதுதான் அவனுக்கு வெறுப்பூட்டுகிறது என்று அவள் தவறாக அனுமானிக்கின்றாள். உண்மையில் அவளது நம்பிக்கையின்மையும், தவிப்பும், அவநம்பிக்கையும்தான் அவனை வெறுப்படையச் செய்துள்ளன என்பதை அவள் உணர்வதில்லை. தாங்கள் நம்பப்பட வேண்டியது ஆண்களுக்கு அவசியம் என்பதை உணராமல், தேவைக்கும் பரிதவிப்புடன்கூடிய தேவைக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்வது பெண்களுக்குக் கடினமானதாகவும் குழப்பமானதாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

'தேவை' என்பது, தான் கேட்பது கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் ஓர் ஆணிடம் வெளிப்படையாக அவனது ஆதரவைக் கேட்பது. அவன் தன்னால் இயன்ற அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்வான் என்ற நம்பிக்கையை உள்ளடக்கியது அது. இது அவனை வலிமையுள்ளவனாக ஆக்குகிறது. ஆனால் 'பரிதவிப்புடன்கூடிய தேவை' என்பது நீங்கள் கேட்பது உங்களுக்குக் கிடைக்காது என்ற அவநம்பிக்கையில் பரிதவிப்புடன் ஆதரவு வேண்டி நிற்பது.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை, அடுத்தவர்களின் ஆதரவு தனக்குத் தேவை என்பது அவளுக்குக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. அதோடு, ஏமாற்றமும் கைவிடப்படுதலும் நிகழும் பட்சத்தில் அது அவளுக்குப் பெரும் வலியை ஏற்படுத்துகின்றது, அது எவ்வளவு சிறிய விஷயமாக இருந்தாலும் சரி. அவள் ஒருவரைச் சார்ந்து இருந்து, பிறகு அவரால் உதாசினப்படுத்தப்படும்போதும், மறக்கப்படும்போதும், ஒதுக்கி வைக்கப்படும்போதும் அவளால் அதைச் சுலபமாக ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. அவளுக்கு அடுத்தவரின் தேவை இருப்பது அவளை ஓர் இக்கட்டான சூழ்நிலையில் வைத்துவிடுகிறது. உதாசினப்படுத்தப்படுவதும் ஏமாற்றப்படுவதும் அவளை அதிகமாகக் காயப்படுத்துகின்றன. ஏனெனில் தான் தகுதியற்றவள் என்று அவள் கொண்டிருக்கும் தவறான நம்பிக்கையை அது பறைசாற்றி வலியுறுத்துகின்றது.

தாங்கள் மதிப்பு வாய்ந்தவர்கள் என்றுணர சுக்கிரக் கிரகத்தினர் எப்படிக் கற்றுக் கொண்டனர்

பல நூற்றாண்டுகளாக, சுக்கிரக் கிரகத்தினர், 'தகுதியற்றவர்கள்' என்ற தங்களது இந்த அடிப்படை பயத்தைப்

பிறரது தேவைகள் குறித்து அவர்களிடம் அக்கறையுடனும் பொறுப்புடனும் நடந்து கொண்டதன் மூலம் சமன் செய்தனர். அவர்கள் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருந்தனர். ஆனால் பெறுவதற்குத் தாங்கள் தகுதியற்றவர்கள் என்று உள்ளூர மிக ஆழமாக நம்பினர். பிறருக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் தாங்கள் அதிகத் தகுதியுள்ளவர்களாக ஆகிவிடுவோம் என்று அவர்கள் நம்பினர். பல நூற்றாண்டுகளாகக் கொடுத்தப் பிறகு அன்பையும் ஆதரவையும் பெறுவதற்குத் தாங்கள் தகுதியுள்ளவர்கள்தான் என்பதை அவர்கள் இறுதியில் உணர்ந்து கொண்டனர்.

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் தயாராக இருக்கும்போது செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் தோன்றுவர்

அன்பு செலுத்தப்படுவதற்கு உண்மையிலேயே தான் தகுதியானவள்தான் என்பதை ஒரு பெண் உணரும்போது, தனக்குக் கொடுப்பதற்காக ஓர் ஆணுக்குத் தன் கதவைத் திறந்துவிடுகிறாள். ஆனால் தான் இன்னும் அதிகமாகப் பெறுவதற்குத் தகுதியானவள்தான் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள அவளுக்குத் திருமணமாகிப் பத்தாண்டுகளுக்கு மேல் ஆகும்போது, கதவை மூடிவிட்டு இனிமேல் அவனுக்கு அதற்கு வாய்ப்புக் கொடுக்கக்கூடாது என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படுகிறது. "நான் உனக்குக் கொடுத்திருக்கிறேன், ஆனால் நீ என்னை உதாசீனப்படுத்தியுள்ளாய். எனக்குக் கொடுப்பதற்கு உனக்கு வாய்ப்பு இருந்தது. நான் சிறந்தவற்றைப் பெறுவதற்குத் தகுதியானவள். உன்னை என்னால் நம்ப முடியாது. நான் மிகவும் களைத்துப் போய்விட்டேன். கொடுப்பதற்கு இனி என்னிடம் எதுவும் இல்லை. மீண்டும் நீ என்னைக் காயப்படுத்துவதை நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்," என்பது போன்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படக்கூடும்.

ஒரு சிறந்த உறவைப் பெறுவதற்கு அவர்கள் இதற்கு மேல் அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் குறைவாகக் கொடுத்தால் அவர்களது வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் உண்மையிலேயே அதிகமாகக் கொடுப்பார்கள். ஓர் ஆண் அவளது தேவைகளைத் தொடர்ந்து உதாசீனப்படுத்திக் கொண்டே இருந்தால், அவர்கள் இருவரும் உறங்கிக் கொண்டிருந்துள்ளனர் என்றுதான் கூற வேண்டும். அவள் விழித்தெழுந்து தனது தேவைகளை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, அவனும் விழித்தெழுந்து அவளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்க விரும்புகிறான்.

அவளது கணவன் தன் செயலற்ற நிலையிலிருந்து விழித்தெழுந்து அவளுக்குத் தேவையான பல மாற்றங்களைச் செய்ய உண்மையிலேயே முயற்சிப்பான் என்பது நம்மால் கணிக்கக்கூடிய விஷயம்தான். தான் தகுதியுள்ளவள் என்ற உணர்வு அவளுக்குள் ஏற்படுவதால் அதிகமாகக் கொடுப்பதை அவள் நிறுத்தும்போது, அவளை மகிழ்ச்சிப்படுத்துவதற்காக அவன் தன் குகைக்குள் இருந்து வெளியேறி விண்வெளிக் கப்பல்களை நிர்மாணிக்கத் துவங்குகிறான். அவளுக்கு அதிகமாகக் கொடுப்பதற்குக் கற்றுக் கொள்ள உண்மையிலேயே அவனுக்குச் சில காலம் பிடிக்கக்கூடும். ஆனால் மிக முக்கியமான அடியை அவன் எடுத்துவிட்டான்; தான் அவளைப் புறக்கணித்திருக்கிறோம் என்ற விழிப்புணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது, அவன் மாற விரும்புகிறான்.

இது மாற்று வழியிலும் வேலை செய்யும். தான் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறோம் என்றும், தன் வாழ்வில் இன்னும் அதிகமான காதலும் அன்பும் தேவை என்றும் வழக்கமாக ஓர் ஆண் உணரும்போது, அவனது மனைவி திடீரென்று மனம் திறந்து பேசவும், அவனை மீண்டும் நேசிக்கவும் துவங்குவாள். கோபச் சுவர்கள் கரைந்து, காதல் மீண்டும் உள்ளே நுழையும். இல்லற வாழ்க்கையில் ஏகப்பட்டப் புறக்கணிப்புகள் ஏற்பட்டிருந்தால், ஆண்டுக்கணக்கில் குவிந்துள்ள மனக்கசப்புகளை ஆற்றுவதற்குப் பல காலம் தேவைப்படும். ஆனால் அது நிச்சயம் சாத்தியம்தான். இந்த மனக்கசப்புகளைக் களைவதற்கான சுலபமான நடைமுறை உத்திகளைப் பதினோராவது அத்தியாயத்தில் நாம் பார்க்கலாம்.

பெரும்பாலான சமயங்களில், தம்பதியரில் ஒருவரிடம் ஒரு நேர்மையான மாற்றம் ஏற்படும்போது அடுத்தவரும் மாறுவார். வாழ்க்கையைப் பற்றிய மாயாஜாலமான விஷயங்களில் இந்தத் தற்செயலான நிகழ்வும் ஒன்று. ஒரு மாணவன் தயாராக இருக்கும்போது ஆசிரியர் தோன்றுவார். ஒரு கேள்வி கேட்கப்படும்போது விடை நம் செவிகளை எட்டும். பெறுவதற்கு நாம் உண்மையிலேயே தயாராக இருக்கும்போது நமக்குத் தேவையானது நமக்குக் கிடைக்கும்.

கொடுப்பதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுதல்

தான் போதுமானவன் அல்ல அல்லது தான் தகுதியுள்ளவன் அல்ல என்பதுதான் ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படும் ஆழமான பயம். தனது அதிகாரத்தையும் தகுதியையும் அதிகரிப்பதில் கவனத்தைக் குவிப்பதன் மூலம் அவன் இந்த பயத்தை ஈடு செய்கிறான். வெற்றி, சாதனை, திறமை ஆகியவை அவனது வாழ்வில்

முன்னுரிமை பெறுகின்றன. சுக்கிரக் கிரகத்தினரைக் கண்டறிவதற்கு முன், செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் இந்தப் பண்புநலன்கள்மீது அதிக அக்கறை கொண்டிருந்தனர். அதன் காரணமாக அவர்கள் வேறு யாரைப் பற்றியும் அல்லது வேறு எதைப் பற்றியும் கவலைப்படவில்லை. ஓர் ஆண் பயந்துபோய் இருக்கும்போது பிறர்மீது எள்ளளவும் அக்கறையின்றி நடந்து கொள்வது இதனால்தான்.

பெறுவதற்குப் பெண்கள் பயப்படுவதுபோலவே, கொடுப்பதற்கு ஆண்கள் பயப்படுகின்றனர். அவனைப் பொறுத்தவரை அடுத்தவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்காகத் தன் சக்தியையும் மீறி அதிகமாக முயற்சிப்பது தோல்வி, திருத்தம், மற்றும் ஒப்புதலின்மை ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கக்கூடும். ஏனெனில் தான் போதுமானவன் அல்ல என்ற ஒரு தவறான நம்பிக்கையை அவன் தன் ஆழ்மனத்தில் பதிய வைத்துள்ளான். அவனது குழந்தைப் பருவத்தில், தான் இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்று பிறர் எதிர்பார்த்ததாக அவன் உணர்ந்த ஒவ்வொரு முறையும் இந்த நம்பிக்கை உருவாக்கப்பட்டு வலியுறுத்தப்பட்டது. அவனது சாதனைகள் பாராட்டப்படாமல் இருந்தபோதும், கண்டுகொள்ளப்படாமல் போனபோதும் தான் போதுமானவன் அல்ல என்ற தவறான நம்பிக்கையை அவன் தன் ஆழ்மனத்தில் உருவாக்கத் துவங்கினான்.

ஆண்கள் எப்போதுமே போதுமானவர்களாக இருந்து வந்தபோதும், தங்கள் அதிகாரத்தை நிரூபிக்க அவர்கள் மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகள்தான் சுயமதிப்பு பற்றியப் புரிதலுக்கு அவர்களைத் தயார்படுத்தியது. வெற்றி பெற்று, பிறகு வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்ததன் மூலம், தாங்கள் சந்தித்த ஒவ்வொரு தோல்வியும் பின்னாளில் தாங்கள் பெற்ற வெற்றிகளுக்கு அவசியமாக இருந்ததை உணர்ந்தனர். ஒவ்வொரு தோல்வியும் அவர்கள் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கான மிக முக்கியமான ஒரு படிப்பினையை அவர்களுக்குக் கற்றுத் தந்துள்ளன. இதன் வாயிலாக, தாங்கள் போதுமானவர்களாக இருந்து வந்திருந்ததை அவர்கள் உணர்ந்தனர்.

தவறுகள் செய்வதில் தவறில்லை

அதிகமாகக் கொடுப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதில் ஓர் ஆண் எடுத்து வைக்க வேண்டிய முதலடி, தவறுகள் செய்வதில் தவறில்லை என்பதையும், தோற்பதில் தவறில்லை என்பதையும், எல்லா விடைகளும் தன்னிடம் இருக்கத் தேவையில்லை என்பதையும் உணர்வதுதான்.

இது பற்றிய ஒரு கதை என் நினைவிற்கு வருகிறது. தன் காதலன் திருமண உறவில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்துக் கொண்டிருந்ததாக ஒரு பெண் என்னிடம் குறைபட்டுக் கொண்டாள். தான் அவன்மீது அக்கறை கொண்டிருந்த அளவுக்கு அவன் தன்மீது அக்கறையாக இல்லை என்பதுபோல் அவள் உணர்ந்தாள். ஆனால் ஒருநாள், அவனோடு இருப்பது தனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக அவனிடம் அவள் கூறினாள். அவர்கள் ஏழைகளாக இருக்க நேர்ந்தாலும்கூட, அவனோடு சேர்ந்து வாழ விரும்புவதாக அவனிடம் தெரிவித்தாள். அடுத்த நாள் அவன் தன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளுமாறு அவளிடம் கேட்டான். தான் அவளுக்குப் போதுமானவன் என்ற ஒப்புதலும் ஊக்குவிப்பும் அவனுக்குத் தேவைப்பட்டன. அப்போதுதான், தான் அவள்மீது எவ்வளவு அக்கறை கொண்டுள்ளோம் என்பதை அவனால் உணர முடிந்தது.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினருக்கும் அன்பு தேவை

தங்களுக்குத் தேவையான கவனம் தங்கள்மீது செலுத்தப்படாதபோது தாங்கள் நிராகரிக்கப்பட்டதாகப் பெண்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்களோ, அதேபோல் ஒரு பெண் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது தான் தோற்றுவிட்டதாக ஓர் ஆண் உணர்கிறான். அதனால்தான் சில சமயங்களில் காதுகொடுத்துக் கேட்பதில் அவனுக்குச் சிரமம் ஏற்படுகிறது. அவன் அவளது கதாநாயகனாக இருக்க விரும்புகிறான். அவள் ஏதேனும் ஒரு விஷயம் குறித்து ஏமாற்றமாகவோ அல்லது மகிழ்ச்சியின்றியோ உணர்ந்தால், தான் தோற்றுவிட்டதாக அவன் உணர்கிறான். அவளது மகிழ்ச்சியின்மை 'தான் போதுமானவன் அல்ல' என்ற அவனது ஆழமான பயத்தை உறுதி செய்கிறது. ஆண்கள் எவ்வளவு எளிதில் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடியவர்கள் என்பதையும், அவர்களுக்கும் அன்பு தேவைப்படுகிறது என்பதையும் இன்று பல பெண்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. பிறரது தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தான் போதுமானவன் என்று அறிந்து கொள்ள அன்பு அவனுக்கு உதவுகிறது.

தன் தந்தையார் தன் தாயாரின் தேவைகளை நிறைவேற்றியதைப் பார்த்து வளரக்கூடிய வாய்ப்பைப் பெற்ற ஓர் அதிர்ஷ்டக்காரச் சிறுவன், வளர்ந்து பெரியவனாகும்போது தன் மனைவியின் தேவைகளைத் தன்னால் நிறைவேற்ற முடியும் என்ற ஓர் அரிய தன்னம்பிக்கையுடன் அந்த உறவில் அடியெடுத்து

வைக்கிறான். மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதில் அவனுக்கு எந்த பயமும் இல்லை. ஏனெனில் தன்னால் தன் மனைவிக்குக் கொடுக்க முடியும் என்பதை அவன் அறிந்திருக்கிறான். அவ்வாறு தன்னால் கொடுக்க முடியாமல் போகும்போதுகூட இன்னும் தான் போதுமானவன்தான் என்பதையும், தன்னால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செய்வதற்காக அன்பையும் பாராட்டையும் பெறுவதற்குத் தான் தகுதியானவன்தான் என்பதையும் அவன் அறிந்திருக்கிறான்.

எல்லோரும் தவறு செய்கின்றனர் என்பதை அவன் அறிவான். தன் தந்தையார் தவறு செய்ததை அவன் பார்த்திருக்கிறான். ஆனால் அதற்காக அவர் தன்னைக் கண்டிக்காமல் தொடர்ந்து தன்னைத் தானே நேசித்ததையும் அவன் பார்த்திருக்கிறான். தன் தந்தையார் செய்த தவறுகள் அனைத்தையும் மன்னித்துத் தன் தாயார் அவரிடம் அன்புடன் நடந்து கொண்டதை அவன் கண்டு வளர்ந்திருக்கிறான். அவனது தந்தை தனது மனைவிக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியபோதுகூட, அவனது தாயார் தன் கணவன்மீது கொண்டிருந்த நம்பிக்கையையும், அவர் தன் கணவனுக்குக் கொடுத்த ஊக்குவிப்பையும் அவனால் உணர முடிந்தது.

வளர்ந்து வந்த காலத்தில் பல ஆண்களுக்குச் சரியான முன்மாதிரிகள் அமையவில்லை. அவர்களைப் பொறுத்தவரை, காதலுடன் இருப்பதும், திருமணம் செய்து கொள்வதும், ஒரு குடும்பத்தைப் பராமரிப்பதும், எவ்விதப் பயிற்சியும் இன்றி ஒரு பெரிய ஜெட் விமானத்தை ஓட்டுவதைப் போன்றது. அவனால் அதைத் துவக்க முடியும், ஆனால் எங்கேயாவது சென்று அவன் மோதப் போவது உறுதி. விமானத்தை ஒருசில முறை விபத்துக்கு ஆளாக்கியப் பிறகு தொடர்ந்து அதை ஓட்டுவது மிகவும் சிரமம். அதேபோல், நீங்கள் உங்கள் தந்தை தோற்றதைப் பார்த்திருந்தாலும் உங்களுக்கு அந்த பயம் ஏற்படும். உறவுகள் பற்றிய ஏதேனும் ஒரு சிறந்த பயிற்சிக் கையேடு இல்லாத காரணத்தால், பல ஆண்களும் பெண்களும் ஏன் தங்கள் உறவுகளைக் கைவிட்டுவிடுகிறார்கள் என்பதைச் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

அத்தியாயம் ஐந்து

இருவரும் பேசும் மொழிகள் வெவ்வேறு

செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் முதன்முதலில் ஒன்றுசேர்ந்தபோது, உறவுகளில் நாம் இன்று எதிர்கொள்ளும் பல பிரச்சனைகளை அவர்களும் சந்தித்தனர். தாங்கள் வேறுபட்டவர்கள் என்பதை அவர்கள் கண்டுகொண்டதால் இப்பிரச்சனைகளை அவர்களால் தீர்க்க முடிந்தது. அவர்களுடைய வெற்றியின் இரகசியங்களில் ஒன்று அவர்களிடையே நிலவிய நல்ல கருத்துப் பரிமாற்றம்.

அவர்கள் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசிய காரணத்தால், ஒருவருக்கொருவர் சிறந்த முறையில் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொண்டனர் என்பதுதான் இதில் வேடிக்கையான விஷயம். அவர்களுக்குப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டபோதெல்லாம் உதவிக்காக அவர்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரிடம் சென்றனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தினரும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரும் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசினர் என்பதை எல்லோரும் அறிந்திருந்ததால், முரண்பாடு ஏற்பட்ட சமயங்களில் அடுத்தவரை எடைபோடாமல், அவரை எதிர்த்து மல்லுக்கு நிற்காமல், உண்மையிலேயே ஒருவரை ஒருவர் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்வதற்காக அவர்கள் 'செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கான சொற்றொடர் அகராதி'யை எடுத்துப் படித்தனர்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினரின் மொழிகள் ஒரே வார்த்தைகளைக் கொண்டிருந்தபோதிலும், அவற்றை அவர்கள் பயன்படுத்திய விதம் அவ்வார்த்தைகளுக்கு வெவ்வேறு அர்த்தங்களைக் கொடுத்தன. அவற்றின் வெளிப்பாடுகள் ஒரே மாதிரி இருந்தாலும், அவை வெவ்வேறு உட்கருத்துக்களைக் கொண்டிருந்தன, வெவ்வேறு உணர்ச்சிரீதியான வலியுறுத்தல்களைக் கொண்டிருந்தன. அதனால் ஒருவரை ஒருவர் தவறாகப் புரிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் இருந்தன. அதனால் கருத்துக்களைப் பரிமாறுவதில் அவர்களுக்குப் பிரச்சனைகள் எழுந்தபோது, இது அப்படிப்பட்டத் தவறான புரிதல்களில் ஒன்றுதான் என்றும், ஒரு சிறு உதவியுடன் தங்களால் ஒருவரை ஒருவர் நிச்சயமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்றும் அவர்கள் அனுமானித்தனர். அவர்கள் பரஸ்பரம் ஒருவரை ஒருவர் நம்பினர், ஏற்றுக் கொண்டனர். அப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் இன்று அரிதாகவே கிடைக்கின்றன.

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் தகவல்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு

இன்றும்கூட நமக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் தேவைப்படுகின்றனர். ஆண்களும் பெண்களும் ஒரே வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தும்போதுகூட அவற்றிற்கு அவர்கள் கொடுக்கும் அர்த்தம் வெவ்வேறானவையாக இருக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, "நான் கூறுவதை ஒருபோதும் நீங்கள் காதுகொடுத்துக் கேட்பதே இல்லை என்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, ஒருபோதும் என்ற வார்த்தையை அவன் அப்படியே எடுத்துக் கொள்வான் என்று அவள் எதிர்பார்ப்பதில்லை. அவள் அந்த வார்த்தையைப் பயன்படுத்துவது அக்கணத்தில் அவள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் எரிச்சலை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி மட்டுமே. அவள் கூறுவது ஒரு மெய்யான தகவல் என்பதுபோல் அதை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

பெண்கள் தங்கள் உணர்வுகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதற்காக, கவிஞர்களுக்கே உரித்தான மிகைப்படுத்துதலைத் தங்கள் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, பல்வேறு உருவகங்களையும், அதித வரையறைகளையும், பொதுமைப்படுத்துதலையும் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆண்கள் தவறுதலாக இந்த வெளிப்பாடுகளை வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே எடுத்துக் கொள்கின்றனர். பெண்கள்

உண்மையிலேயே வெளிப்படுத்த விரும்பும் அர்த்தத்தை அவர்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்வதால், பொதுவாக அவர்கள் பெண்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் விதத்தில் பதில் கூறுவதில்லை. எளிதில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும் பத்துப் புகார்களும், ஆண்கள் அவற்றுக்கு எவ்வாறு ஆதரவற்ற முறையில் பதிலளிக்கக்கூடும் என்பதும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

எளிதில் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும் பத்துப் புகார்கள்

பெண்கள் இப்படிக் கூறுகின்றனர்	ஆண்கள் இதுபோல் பதிலளிக்கின்றனர்
"நாம் வெளியே செல்வதே இல்லை."	"கடந்த வாரம்கூட நாம் வெளியே சென்று வந்தோம்."
"எல்லோரும் என்னை உதாசீனப்படுத்துகின்றனர்."	"சிலர் உன்னைக் கவனிக்கிறார்கள்."
"நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கிறேன். என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது."	"நீ கூறுவது அபத்தம். உனக்கு உதவி ஏதும் கிடைக்காமல் இல்லை."
"நான் எல்லாவற்றையும் மறக்க விரும்புகிறேன்."	"உன் வேலை பிடிக்கவில்லை என்றால் நின்றுவிடு."
"இந்த வீடு எப்போதும் அலங்கோலமாகவே இருக்கிறது."	"வீடு ஒன்றும் எப்போதும் அலங்கோலமாக இருப்பதில்லை."
"யாரும் இப்போது என் பேச்சைக் கவனிப்பதே இல்லை."	"ஆனால் இக்கணத்தில் நீ பேசுவதை நான் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்."
"எதுவும் வேலை செய்யவில்லை."	"அது என் தவறு என்று நீ கூறுகிறாயா?"
"உங்களுக்கு என்மீதுள்ள காதல் போய்விட்டது."	"நான் இங்கு இருப்பதே உன்னை நேசிப்பதால்தான்."
"நாம் எப்போதும் அவசரத்திலேயே இருக்கிறோம்."	"அப்படியெல்லாம் இல்லை. போன வெள்ளிக்கிழமைகூட ஓய்வாகத்தானே இருந்தோம்."
"நம் வாழ்வில் காதல் ரசனை கூடுதலாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்."	"நான் காதல் ரசனையற்றவன் என்று என்மீது குறை கூறுகிறாயா?"

உண்மைச் செய்திகளையும் தகவல்களையும் மட்டுமே தெரிவிப்பதற்கான ஒரு வழியாக மொழியைப் பயன்படுத்துவதை இயல்பாகக் கொண்ட ஆண்கள், ஒரு பெண்ணின் வார்த்தைகளை அப்படியே அர்த்தப்படுத்துவது எவ்வாறு தவறான புரிதலுக்கு அவனை இட்டுச் செல்கிறது என்பதை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதல்லவா? அதேபோல் ஓர் ஆணின் பதில்கள் எவ்வாறு ஒரு வாக்குவாதத்திற்கு வழிவகுக்கும் என்பதையும் உங்களால் பார்க்க முடியும். தெளிவற்ற, அன்பற்றக் கருத்துப் பரிமாற்றம்தான் உறவுகளில் உள்ள பெரும் பிரச்சனை. "நான் கூறுவதை யாரும் காதுகொடுத்துக் கேட்பதில்லை என்பதுபோல் உணர்கிறேன்," என்பதுதான் உறவுகளில் ஒரு பெண்ணுக்கு இருக்கும் பிரதானமான குறை. இந்தப் புகார்கூட ஆண்களால் தவறாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டுத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.

"நான் கூறுவதை யாரும் காதுகொடுத்துக் கேட்பதில்லை என்பதுபோல் உணர்கிறேன்," என்பதை வார்த்தைக்கு வார்த்தை ஓர் ஆண் அப்படியே பொருள்படுத்தும்போது, அது அவளது உணர்வுகளை உதாசினப்படுத்துவதற்கும் அவளோடு விவாதிப்பதற்கும் அவனை இட்டுச் செல்கிறது.

"நான் கூறுவதை யாரும் காதுகொடுத்துக் கேட்பதில்லை என்பதுபோல் உணர்கிறேன்," என்று ஒரு பெண் கூறுவதை ஓர் ஆண் சரியாக மொழிபெயர்த்தால் அது இப்படி இருக்கும்: "நான் உண்மையிலேயே என்ன கூற வருகிறேன் என்பதை நீங்கள் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை அல்லது நீங்கள் என் உணர்வுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை என்பதாக நான் உணர்கிறேன். என் பேச்சில் நீங்கள் ஆர்வமாக இருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வை நீங்கள் எனக்குக் கொடுப்பீர்களா?"

அவளது புகாரை ஓர் ஆண் உண்மையிலேயே புரிந்து கொண்டால், அப்போது அவன் அவளுடன் விவாதிப்பதைக் குறைத்துக் கொண்டு, அதிக நேர்மறையாக அவளுக்கு பதில் கூற முற்படுவான். ஆண்களும் பெண்களும் வாக்குவாதத்திற்குத் தயாராக இருக்கும்போது, பொதுவாக அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், தங்கள் காதுகளில் விழுந்துள்ள வார்த்தைகளைப் பற்றி மீண்டும் சிந்தித்துப் பார்ப்பதும், அவற்றைச் சரியாக மொழிபெயர்ப்பதும் முக்கியம்.

பெண்கள் தங்கள் உணர்வுகளை வேறு விதமாக வெளிப்படுத்துகின்றனர் என்பதை பல ஆண்கள் அறியாததால், அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவியின் உணர்வுகளைத் தவறாக எடைபோடுகின்றனர், அதிலுள்ள உண்மையை

சந்தேகிக்கின்றனர். இது வாக்குவாதங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. சரியான புரிதல் மூலம் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி என்பதைப் பண்டைய செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் கற்றுக் கொண்டனர். அவள் கூறுவதைக் கேட்டபோது எப்போதெல்லாம் எதிர்ப்புக் கிளம்பியதோ, அப்போதெல்லாம் சரியான மொழியாக்கத்திற்காக 'செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கான சொற்றொடர் அகராதியை' அவர்கள் புரட்டிப் பார்ப்பர்.

சுக்கிரக் கிரகத்தினர் பேசும்போது

பின்வரும் பகுதி, தொலைந்து போன 'செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கான சொற்றொடர் அகராதி'யில் இருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்கூறப்பட்டுள்ள பத்துப் புகார்கள் ஒவ்வொன்றின் உண்மையான அர்த்தத்தை ஓர் ஆண் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதற்காக அது இங்கு மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது. அவன் எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்று அவள் விரும்புகிறாள் என்பதற்கான ஒரு குறிப்பும் அதில் இடம்பெற்றுள்ளது.

சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருத்தி வருத்தமாக இருக்கும்போது, அவள் பொதுப்படையானவற்றையும் ஏனைய பிறவற்றையும் பயன்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் ஆதரவையும் வேண்டி நிற்கிறாள். அவள் அந்த ஆதரவை நேரடியாகக் கேட்பதில்லை. ஏனெனில் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வார்த்தைகள் ஒரு குறிப்பிட்டக் கோரிக்கையைக் குறிப்பதைச் சுக்கிரக் கிரகத்தில் உள்ள அனைவரும் அறிந்திருந்தனர்.

அந்தப் பத்து மொழியாக்கங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஆதரவு குறித்த மறைவான கோரிக்கை வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு பெண் பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஓர் ஆண் அவளது மறைவான கோரிக்கையை அடையாளம் கண்டுகொண்டு அதற்கேற்ப விடையளித்தால், அவன் தான் கூறுவதை உண்மையிலேயே கேட்டுள்ளதாகவும், அவன் தன்னை உண்மையிலேயே நேசிப்பதாகவும் அவள் உணர்வாள்.

'செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கான சொற்றொடர் அகராதி'

"நாம் வெளியே செல்வதே இல்லை" என்ற சொற்றொடரை மொழிபெயர்த்தால், "நாம் இருவரும் சேர்ந்து வெளியே சென்று ஏதாவது செய்ய வேண்டும்

என்று நான் விரும்புகிறேன். நாம் எப்போதுமே குதூகலமாக நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம். உங்களுடன் இருப்பதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். அது பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? இன்றிரவு ஏதேனும் ஓர் உணவகத்திற்கு என்னை அழைத்து செல்வீர்களா? நாம் வெளியே சென்று சில நாட்கள் ஆகிவிட்டன," என்று அது பொருள்படும்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "நாம் வெளியே செல்வதே இல்லை," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "நீங்கள் உங்கள் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்வதில்லை. நீங்கள் எனக்கு மிகவும் ஏமாற்றம் அளித்துவிட்டீர்கள். நாம் இருவரும் சேர்ந்து ஒருபோதும் எதையும் செய்வதில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் ஒரு சோம்பேறி, காதல் ரசனையற்றவர், சலிப்பூட்டுபவர்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"எல்லோரும் என்னை உதாசீனப்படுத்துகின்றனர்," என்பது மொழிபெயர்க்கப்பட்டால், "இன்று நான் உதாசீனப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறேன். யாருமே என்னைக் கண்டுகொள்வதில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. சிலர் என்னைக் கவனிக்கின்றனர் என்பது நிச்சயம். ஆனால் அவர்கள் என்னைப் பற்றிக் கவலைப்படவில்லை என்று தோன்றுகிறது. இப்போதெல்லாம் நீங்கள் உங்கள் வேலையிலேயே மூழ்கிப் போயிருப்பது எனக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்கள் கடின உழைப்பை நான் உண்மையிலேயே பாராட்டுகிறேன். ஆனால் நான் உங்களுக்கு முக்கியம் அல்ல என்ற உணர்வு சில சமயங்களில் என்னுள் ஏற்படத் துவங்குகிறது. என்னைவிட உங்கள் வேலைதான் உங்களுக்கு முக்கியம் என்ற பயம் என்னிடம் உருவாகியுள்ளது. என்னைக் கட்டியணைத்து, நான் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானவள் என்று எனக்குக் கூறுவீர்களா?" என்று அது பொருள்படும்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "எல்லோரும் என்னை உதாசீனப்படுத்துகின்றனர்," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறேன். எனக்குத் தேவையான கவனிப்பு எனக்குக் கிடைப்பதில்லை. எதுவுமே நம்பிக்கையூட்டுவதாக இல்லை. நீங்கள்கூட என்னைக்

கண்டுகொள்வதே இல்லை. உண்மையில் என்னை நேசிக்க வேண்டியவர் நீங்கள்தான். நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் குறித்து நீங்கள் வெட்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு என்மீது அன்பு இல்லை. நான் ஒருபோதும் உங்களை இவ்வாறு உதாசீனப்படுத்தவே மாட்டேன்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கிறேன். என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது" என்பதற்கு உண்மையான பொருள் இதுதான்: "இன்று நான் ஏகப்பட்ட வேலைகளைச் செய்துள்ளேன். இதற்கு மேல் ஏதேனும் செய்ய வேண்டும் என்றால், அதற்கு முன் எனக்கு உண்மையிலேயே சற்று ஓய்வு தேவை. உங்கள் ஆதரவு எனக்குக் கிடைத்திருப்பதற்கு நான் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். என்னைக் கட்டியணைத்து, நான் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன் என்று எனக்கு உறுதியளித்து, ஓய்விற்கு நான் தகுதியானவள்தான் என்று என்னிடம் கூறுவீர்களா?"

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கிறேன். என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "நான்தான் எல்லாவற்றையும் செய்கிறேன். நீங்கள் எதுவுமே செய்வதில்லை. நீங்கள் இன்னும் அதிகமான வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும். எல்லாவற்றையும் என்னால் தனியொருத்தியாகச் செய்ய முடியாது. எனக்கு நம்பிக்கையற்றுப் போய்விட்டது. என்னுடன் சேர்ந்து வாழ்வதற்கு எனக்கு ஓர் 'உண்மையான ஆண்மகன்' தேவை. உங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தது ஒரு பெரும் தவறு," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"நான் எல்லாவற்றையும் மறக்க விரும்புகிறேன்" என்பதை மொழிபெயர்த்தால் அது இவ்வாறு பொருள்படும்: "என் வேலையையும் வாழ்க்கையையும் நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன், ஆனால் இன்று நான் சற்று திணறிப் போயிருக்கிறேன் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நான் மீண்டும் வேறு எதையேனும் பொறுப்பேற்றுச் செய்வதற்கு முன் எனக்கு உண்மையிலேயே புத்துணர்ச்சி அளிக்கக்கூடிய ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்ய விரும்புகிறேன். நீங்கள் என்னிடம், 'என்ன விஷயம்?' என்று கேட்டுவிட்டுப் பிறகு எந்தவிதமான

தீர்வுகளையும் வழங்காமல் நான் கூறுவதைப் பச்சாதாபத்துடன் கேட்பீர்களா? நான் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் மன அழுத்தத்தை நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நான் உணர விரும்புகிறேன். அது என் மனநிலையை மேம்படுத்தும். நான் ஆசுவாசம் பெற உதவும். நாளை நான் மீண்டும் எல்லா விஷயங்களையும் பொறுப்புடன் கையாள்வேன்."

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "நான் எல்லாவற்றையும் மறக்க விரும்புகிறேன்," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "எனக்கு விருப்பமில்லாத பல விஷயங்களை நான் செய்ய வேண்டியுள்ளது. உங்களைக் குறித்தும் நமது உறவைக் குறித்தும் நான் மகிழ்ச்சியின்றி இருக்கிறேன். என் வாழ்க்கையில் அதிக நிறைவைக் கொண்டுவரக்கூடிய ஒரு சிறந்த வாழ்க்கைத் துணைவரை நான் விரும்புகிறேன். உங்களுடன் வாழ்வது ஒரு கொடுமை," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"இந்த வீடு எப்போதும் அலங்கோலமாகவே இருக்கிறது" என்பதற்கான மொழிபெயர்ப்பு இதுதான்: "இன்று நான் சற்று ஓய்வாக இருக்க விரும்புகிறேன். ஆனால் வீடு மிகவும் அலங்கோலமாக இருப்பதைப் பார்த்தால் எனக்கு வெறுப்பாக இருக்கிறது. வீடு முழுவதையும் கண்டிப்பாக என்னால் இன்று சுத்தப்படுத்த முடியாது. அதைச் சுத்தப்படுத்தும் வேலையை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்வீர்களா?"

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "இந்த வீடு எப்போதும் அலங்கோலமாகவே இருக்கிறது," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "இந்த வீடு அலங்கோலமாக இருப்பதற்கு நீங்கள்தான் காரணம். வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் நான் செய்கிறேன். நான் சுத்தப்படுத்தி முடிப்பதற்குள் நீங்கள் மீண்டும் அதை அலங்கோலப்படுத்திவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு சோம்பேறி. நீங்கள் மாறாதவரை உங்களுடன் சேர்ந்து வாழ்வதில் எனக்கு விருப்பமில்லை. வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துங்கள் அல்லது வீட்டைவிட்டு வெளியேறுங்கள்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"யாரும் இப்போது என் பேச்சைக் கவனிப்பதே இல்லை" என்பதற்கு இதுதான் பொருள்: "நான் உங்களுக்குச் சலிப்பூட்டிவிட்டேனோ என்று எனக்கு

பயமாக இருக்கிறது. உங்களுக்கு என்மீதுள்ள ஆர்வம் போய்விட்டதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் இன்று சற்று அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டு இருக்கிறேன். நீங்கள் என்மீது சிறப்புக் கவனம் செலுத்துவீர்களா? அதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். இன்றைய நாள் எனக்கு மிகவும் கடினமான நாளாக அமைந்துவிட்டது. நான் கூறுவதைக் கேட்பதற்கு யாருக்கும் விருப்பம் இல்லை என்பதுபோல் நான் உணர்கிறேன். நான் கூறுவதை நீங்கள் காதுகொடுத்துக் கேட்பீர்களா? 'இன்று என்ன நடந்தது? அது குறித்து நீ எப்படி உணர்ந்தாய்? நீ என்ன விரும்பினாய்?' போன்ற ஆதரவான கேள்விகளை நீங்கள் என்னிடம் கேட்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். அதோடு, 'மேலும் தொடர்ந்து பேசு' அல்லது 'நீ கூறுவது எனக்குப் புரிகிறது' அல்லது 'நீ என்ன கூற வருகிறாய் என்பது எனக்குத் தெரிகிறது' போன்ற பதில்களைக் கூறி எனக்கு நீங்கள் உங்கள் ஆதரவைக் காட்ட வேண்டும். அல்லது வெறுமனே நான் பேசுவதைக் கவனமாகக் கேட்டு, அவ்வப்போது 'ஓ,' 'ம்,' 'ஆஹா,' 'ம்ம்ம்' போன்ற, உறுதியளிக்கும் ஒலிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன்."

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "யாரும் இப்போது என் பேச்சைக் கவனிப்பதே இல்லை," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "நான் நீங்கள் கூறுவதை நன்றாகக் கவனிக்கிறேன். ஆனால் நான் கூறுவதை நீங்கள் காதுகொடுத்துக் கேட்பதே இல்லை. முன்பு நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தீர்கள். அதனால் இப்போதெல்லாம் எனக்கு உங்களோடு இருப்பது சலிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உற்சாகமிக்க, சுவாரசியமான ஒருவருடன் நான் இருக்க விரும்புகிறேன். நிச்சயமாக நீங்கள் அந்த நபர் அல்ல. நீங்கள் எனக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டீர்கள். நீங்கள் ஒரு சுயநலவாதி, அக்கறையற்றவர், மோசமானவர்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"எதுவும் வேலை செய்யவில்லை" என்பதற்கு, "இன்று அதிக வேலை காரணமாக நான் திணறிப் போயுள்ளேன். என் உணர்வுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதற்கு நான் மிகவும் நன்றியுடையவளாக இருக்கிறேன். உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வது என்னை நல்லவிதமாக உணரச் செய்கிறது. இன்று நான் செய்யும்

எதுவுமே வேலை செய்யாததுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது. இது உண்மையல்ல என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் நான் இன்னும் செய்ய வேண்டியுள்ள வேலைகளை நினைத்தால் எனக்கு மூச்சு முட்டுகிறது. அதனால்தான் நான் திணறிப் போயுள்ளது போன்ற ஓர் உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. நீங்கள் என்னைக் கட்டியணைத்து, நான் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறுவீர்களா? அது என்னை உற்சாகப்படுத்தும்," என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "எதுவும் வேலை செய்யவில்லை," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "நீங்கள் எதையுமே சரியாகச் செய்வதில்லை. உங்களை என்னால் நம்ப முடியாது. நான் உங்கள் பேச்சைக் கேட்டிருக்காவிட்டால் நான் இந்தக் குழப்பத்திற்கு ஆளாகியிருக்க மாட்டேன். இன்னோர் ஆணாக இருந்தால் இந்நேரத்திற்கு எல்லாவற்றையும் சரிசெய்திருப்பார். ஆனால் நிலைமையை நீங்கள் இன்னும் மோசமாக்கிவிட்டீர்கள்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"உங்களுக்கு என்மீதுள்ள காதல் போய்விட்டது" என்பதற்கு உண்மையான பொருள் என்ன தெரியுமா? "நீங்கள் என்னை நேசிக்கவில்லை என்பதுபோல் இன்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. உங்களை என்னைவிட்டு நான் அதிக தூரம் ஒதுங்கிச் செல்ல வைத்துவிட்டேனோ என்று அச்சமாக இருக்கிறது. நீங்கள் என்னை உண்மையிலேயே காதலிக்கிறீர்கள் என்றும், எனக்காக ஏராளமானவற்றைச் செய்கிறீர்கள் என்றும் எனக்குத் தெரியும். ஆனால், என்னமோ தெரியவில்லை, இன்று நான் சற்றுப் பாதுகாப்பற்றவளாக உணர்கிறேன். நீங்கள் என்மீது கொண்டுள்ள காதலை எனக்கு உறுதிப்படுத்திவிட்டு, 'நான் உன்னைக் காதலிக்கிறேன்' என்ற மாயாஜாலமான அந்த மூன்று வார்த்தைகளை என்னிடம் கூறுவீர்களா? நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது அது என்னை நல்லவிதமாக உணரச் செய்கிறது," என்பதுதான் அதன் பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "உங்களுக்கு என்மீதுள்ள காதல் போய்விட்டது," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "என் வாழ்வின் மிகச் சிறந்த வருடங்களை நான்

உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறேன். ஆனால் நீங்கள் எனக்கு ஒன்றுமே திருப்பித் தரவில்லை. நீங்கள் என்னைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு சுயநலவாதி, கொடுமைக்காரன். உங்களுக்கு விருப்பமானதை நீங்கள் செய்கிறீர்கள். உங்களுக்கு வேறு யார்மீதும் அக்கறை இல்லை. உங்களைக் காதலித்த நான் ஒரு முட்டாள்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"நாம் எப்போதும் அவசரத்திலேயே இருக்கிறோம்" என்பதற்குப் பொருள் இதுதான்: "இன்று நான் அவசரப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்கிறேன். அவசரப்படுவது எனக்குப் பிடிக்காது. நம் வாழ்க்கை இவ்வளவு அவசரமானதாக இல்லாமல் இருந்தால் நான் எவ்வளவு சந்தோஷப்படுவேன் தெரியுமா? இதில் யாருடைய தவறும் இல்லை என்பதை நான் அறிவேன். இவ்விஷயத்தில் நிச்சயமாக நான் உங்களைக் குறைகூற மாட்டேன். குறித்த நேரத்தில் நம்மை அங்கு கொண்டு சேர்ப்பதற்கு நீங்கள் உங்களால் இயன்ற அளவுக்குச் சிறப்பாக முயற்சி செய்கிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். நீங்கள் என்மீது இவ்வளவு அக்கறையுடன் நடந்து கொள்வதை நான் உண்மையிலேயே பாராட்டுகிறேன். நீங்கள் என்மீது பச்சாதாபம் கொண்டு, 'எப்போதும் அவசர அவசரமாகச் செயல்படுவது கடினமாக உள்ளது. அவசரப்படுவதில் எனக்கும் விருப்பமில்லை,' என்பதுபோல் ஏதேனும் கூறுவீர்களா?"

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "நாம் எப்போதும் அவசரத்திலேயே இருக்கிறோம்," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "நீங்கள் பொறுப்பின்றி நடந்து கொள்கிறீர்கள். எதைச் செய்வதென்றாலும் நீங்கள் அதற்குக் கடைசி நிமிடம்வரை காத்திருக்கிறீர்கள். நான் உங்களுடன் இருக்கும்போது என்னால் ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. நாம் எப்போதும் அவசரப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். நான் உங்களுடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் எல்லா விஷயங்களையும் பாழ்படுத்திவிடுகிறீர்கள். நான் உங்களுடன் இல்லாத நேரத்தில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

"நம் வாழ்வில் இன்னும் அதிகமான காதல் ரசனை இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்"

என்பதற்குச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் அகராதியில், "இனியவரே, இப்போது சில நாட்களாக நீங்கள் மிகவும் கடினமாக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நமக்காக நாம் சிறிது நேரம் ஒதுக்கிக் கொண்டால் நன்றாக இருக்கும். குழந்தைகள் இல்லாமல், வேலை அழுத்தமும் இல்லாமல் நாம் இருவர் மட்டும் தனியாக ஓய்வெடுக்க முடியும் எனும்போது நான் மிகவும் மகிழ்வேன். நீங்கள் சிறந்த காதல் ரசனையுள்ளவர். விரைவில் எப்போதாவது மலர்களைக் கொடுத்து என்னை ஆச்சரியப்படுத்தி, என்னை வெளியே அழைத்துச் செல்வீர்களா? நாம் காதல் பறவைகளாகச் சுற்றித் திரிவதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்," என்று பொருள்படும்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "நம் வாழ்வில் இன்னும் அதிகமான காதல் ரசனை இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது, "உங்களால் என்னைத் திருப்திப்படுத்த முடிவதில்லை. உங்களைப் பார்த்தால் எனக்குள் எந்தச் சிலிர்ப்பும் ஏற்படுவதில்லை. காதலை வெளிப்படுத்தும் திறமை நிச்சயமாக உங்களுக்குப் போதிய அளவு இல்லை. நீங்கள் ஒருபோதும் உண்மையிலேயே எனக்கு நிறைவை ஏற்படுத்தியதில்லை," என்று ஓர் ஆணின் காதுகளில் விழக்கூடும்.

இந்த அகராதியைப் பல வருடங்களாகப் பயன்படுத்திய பிறகு, தன்மீது குற்றம் சுமத்தப்படுவதாகவோ அல்லது தான் விமர்சிக்கப்படுவதாகவோ ஓர் ஆண் உணரும் ஒவ்வொரு சமயமும் அவன் இந்த அகராதியைத் தேடிக் கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை. பெண்கள் சிந்திக்கும் விதத்தையும் உணரும் விதத்தையும் அவன் புரிந்து கொள்ளத் துவங்குவான். இப்படிப்பட்ட மிகைப்படுத்தப்பட்டச் சொற்றொடர்களை வார்த்தைக்கு வார்த்தை தான் அப்படியே பொருள் கொள்ள வேண்டியதில்லை என்பதை அவன் கற்றுக் கொள்கிறான். அவை அனைத்தும் பெண்கள் தங்கள் உணர்வுகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்தும் வழிகள் மட்டுமே என்பதை அவன் உணர்ந்து கொள்கிறான். சுக்கிரக் கிரகத்தில் இப்படித்தான் நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தது. செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் இதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்!

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் மௌனம் சாதிக்கும்போது

ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது அதைச் சரியாக மொழிபெயர்த்துப்

புரிந்து கொண்டு அவளை ஆதரிப்பது, ஆண்கள் எதிர்கொள்ளும் பெரும் சவால்களில் ஒன்று. ஓர் ஆண் மௌனம் சாதிக்கும்போது அவனது மௌனத்தைச் சரியாக மொழிபெயர்த்துப் புரிந்து கொண்டு அவனுக்குத் தன் ஆதரவை எப்படி வழங்குவது என்பதுதான் ஒரு பெண் எதிர்கொள்ளும் மிகப் பெரிய சவால். ஆண்களின் மௌனத்தைப் பெண்கள் பெரும்பாலும் தவறாகவே புரிந்து கொள்கின்றனர்.

அடிக்கடி ஓர் ஆண் திடீரென்று கருத்துப் பரிமாற்றத்தை நிறுத்திவிட்டு எதுவும் பேசாமல் மௌனமாகிவிடுவான். அப்போது, தான் கூறியது ஒருவேளை அவன் காதுகளில் விழவில்லை போலும், அதனால்தான் அவன் பதில் கூறவில்லை என்று அவள் நினைத்துக் கொள்வாள்.

தகவல்கள் குறித்துச் சிந்திப்பதிலும் அவற்றைக் கையாள்வதிலும் ஆண்களும் பெண்களும் மிகவும் வேறுபட்டுள்ளனர். பெண்கள் வாய்விட்டுச் சத்தமாகச் சிந்திக்கின்றனர். கேட்பதற்கு ஆர்வத்துடன் இருக்கும் ஒருவரிடம் அவர்கள் தாங்கள் உள்ளூரக் கண்டறிந்துள்ள விஷயத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். இன்றும்கூட ஒரு பெண் வெறுமனே பேசுவதன் மூலம் தான் கூற விரும்பும் விஷயத்தைக் கண்டறிகிறாள். எண்ணங்களை இவ்வாறு தங்குதடையின்றிச் சத்தமாக வெளிப்படுத்துவது அவள் தன் உள்ளுணர்வு கூறுவதைக் கேட்டுப் புரிந்து கொள்வதற்கு அவளுக்கு உதவுகிறது. இது மிகவும் இயல்பான ஒரு செயல்முறைதான். பெண்களைப் பொறுத்தவரை இது இன்றியமையாததும்கூட.

ஆனால் ஆண்கள் தகவல்களை வேறு விதத்தில் கையாள்கின்றனர். அவர்கள் பேசுவதற்கு முன்போ அல்லது பதில் கூறுவதற்கு முன்போ, தாங்கள் கேள்விப்பட்டுள்ள அல்லது அனுபவித்துள்ள விஷயத்தைப் பற்றி அவர்கள் முதலில் மௌனமாக அசைபோடுகின்றனர் அல்லது சிந்தித்துப் பார்க்கின்றனர். சரியான அல்லது பயனுள்ள பதிலை அவர்கள் உள்ளூர அமைதியாகச் சிந்தித்துக் கண்டுபிடிக்கின்றனர். அந்த பதிலை அவர்கள் முதலில் அவர்களுக்குள் உருவாக்கிக் கொண்ட பிறகே வெளிப்படுத்துகின்றனர். இச்செயல்முறைக்குச் சில நிமிடங்கள்முதல் பல மணிநேரங்கள்வரை பிடிக்கக்கூடும். ஒரு விடையை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான போதிய தகவல்கள் அவனிடம் இல்லாத நிலையில் அவன் பதிலேதும் கூறாமல் இருந்துவிடுவது ஒரு பெண்ணிற்கு அதிகமான குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

அவன் அமைதியாக இருக்கும்போது, "நான் என்ன கூற வேண்டும் என்பதை நான் இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. அது

பற்றி நான் இன்னும் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று கூறுகிறான் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மாறாக, "நான் பதில் கூறாததற்குக் காரணம் எனக்கு உன்மீது அக்கறை இல்லை. உன்னை உதாசீனப்படுத்துவதுதான் என் நோக்கம். நீ என்னிடம் கூறிய விஷயம் முக்கியமானதல்ல. அதனால் நான் உனக்கு பதில் கூறப் போவதில்லை," என்பதாக அது பெண்களின் காதுகளில் விழுகிறது.

அவனது மௌனத்திற்கு அவளது விடை

ஓர் ஆணின் மௌனத்தைப் பெண்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். அன்றைய தினம் அவள் எந்த மனநிலையில் இருக்கிறாளோ அதைப் பொறுத்து, "அவர் என்னை வெறுக்கிறார், அவர் என்னை நேசிக்கவில்லை, அவர் என்னைவிட்டு நிரந்தரமாக விலகிச் செல்லப் போகிறார்," என்று அவள் மிக மோசமானதைக் கற்பனை செய்யக்கூடும். "அவர் என்னை நிராகரித்தால் பிறகு ஒருபோதும் நான் நேசிக்கப்பட மாட்டேன். நேசிப்பதற்கு நான் தகுதியற்றவள்," என்ற அவளது ஆழமான பயத்தை இது தூண்டிவிடக்கூடும்.

ஓர் ஆண் அமைதியாக இருக்கும்போது, மோசமானதைக் கற்பனை செய்வது ஒரு பெண்ணுக்குச் சுலபமானது. தான் கூறவிருப்பது அடுத்தவரைக் காயப்படுத்தும் எனும்போது அல்லது தான் நம்பாத, தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள விரும்பாத ஒரு நபரிடம் அவள் பேச விரும்பாதபோது மட்டுமே ஒரு பெண் மௌனமாக இருப்பாள். அதனால், திடீரென்று ஓர் ஆண் மௌனமாகிவிடும்போது பெண்கள் பாதுகாப்பின்மை உணர்வைப் பெறுவதில் வியப்பில்லை.

ஒரு பெண் இன்னொரு பெண் பேசுவதைக் கேட்கும்போது, அவளது பேச்சைத் தான் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதாகவும், அவள்மீது தான் அக்கறை கொண்டுள்ளதாகவும் தொடர்ந்து அவளுக்கு உறுதியளித்துக் கொண்டிருப்பாள். அந்தப் பெண் தன் பேச்சை நிறுத்தினால், "ஓஹோ, ம்ம்ம், ஆஹா, அல்லது ஹ¨ம்," போன்ற ஒலிகளை ஏற்படுத்தி அவள் அப்பெண்ணுக்கு நம்பிக்கையூட்டுவாள்.

ஓர் ஆணிடம் இருந்து இந்த பதில்கள் வராதபோது அவனது மௌனம் அவளை அச்சுறுத்துகிறது. ஆணின் குகையைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், அவனது மௌனத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப ஒரு பெண்ணால் பதிலளிக்க முடியும்.

குகையைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையேயான உறவுகள் நிறைவாக அமைவதற்கு முதலில் பெண்கள் ஆண்களைப் பற்றி நிறையக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. ஓர் ஆண் வருத்தமாக இருக்கும்போதோ அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி இருக்கும்போதோ, தன் பிரச்சனைகளுக்கான விடைகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக அவன் திடீரென்று தன் பேச்சை நிறுத்திவிட்டுத் தன் 'குகை'க்குள் சென்றுவிடுவான் என்பதை அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அவனது நெருங்கிய நண்பர்கள் உட்பட, அந்தக் குகைக்குள் நுழைய யாருக்கும் அனுமதி இல்லை என்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். தாங்கள் ஏதோ மோசமான தவறு இழைத்துவிட்டதாகப் பெண்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. குகைக்குள் செல்வதற்கு ஆண்களை அனுமதித்தால், சிறிது நேரம் கழித்து அவர்கள் வெளியே வந்துவிடுவார்கள், பிறகு எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்பதைப் பெண்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

இதைக் கற்றுக் கொள்வது பெண்களுக்குக் கடினமானதுதான். ஏனெனில் ஒரு பெண் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவளை ஒருபோதும் கைவிடக்கூடாது என்பது சுக்கிரக் கிரகத்தில் பின்பற்றப்பட்டப் பொன் விதிகளில் ஒன்று. எனவே தன் மனத்திற்குப் பிடித்த ஒருவன் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவனைக் கைவிட்டுவிட்டுச் செல்வது அவனை நேசிக்கும் செயல் அல்ல என்று அவள் நினைக்கிறாள். அவன்மீது அக்கறை கொண்டிருப்பதால் அவனது குகைக்குள் நுழைந்து அவனுக்கு உதவ அவள் விரும்புகிறாள்.

அதோடு, அவன் எவ்வாறு உணர்கிறான் என்பது குறித்தக் கேள்விகளை அவனிடம் கேட்டு, அவன் கூறுவதை நல்ல முறையில் செவிமடுத்தால் அவன் நல்லவிதமாக உணர்வான் என்று அவள் தவறாக அனுமானிக்கிறாள். இது அவனுக்கு இன்னும் அதிக வருத்தத்தைத்தான் ஏற்படுத்துகிறது. எந்த வகையான ஆதரவை அவள் விரும்புகிறாளோ அதே ஆதரவை அவனுக்குக் கொடுத்து உதவ வேண்டும் என்று உள்ளுணர்வுரீதியாக அவள் விரும்புகிறாள். அவளது நோக்கங்கள் நல்லவைதான், ஆனால் விளைவு மோசமானதாகப் போய்விடுகிறது.

தங்கள்மீது எந்த விதத்தில் அக்கறை காட்டப்பட வேண்டும் என்று ஆண்கள் விரும்புகிறார்களோ, பெண்களிடம் அவர்கள் அதே வழியில் அக்கறை காட்டுவதை நிறுத்த வேண்டும்.

அதேபோல், தங்கள்மீது எந்த விதத்தில் அக்கறை காட்டப்பட வேண்டும் என்று பெண்கள் விரும்புகிறார்களோ, அதே வழியில் ஆண்களிடம் அக்கறை காட்டுவதை அவர்களும் நிறுத்த வேண்டும். அதோடு, தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் சிந்திக்கும், உணரும், மற்றும் நடந்து கொள்ளும் பல்வேறு வழிகளை அவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆண்கள் ஏன் தங்கள் குகைக்குள் தஞ்சம் புகுந்து கொள்கின்றனர்

ஆண்கள் தங்கள் குகைக்குள் புகுந்து கொள்வதற்கும் மௌனமாக இருப்பதற்கும் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

1. ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றிச் சிந்தித்து, அதற்கு நடைமுறையில் செயல்படுத்தக்கூடிய ஒரு தீர்வை அவன் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

2. ஒரு கேள்வி அல்லது பிரச்சனைக்கான தீர்வு அவனிடம் இல்லை. "என்னிடம் இதற்கான விடை இல்லை. நான் என் குகைக்குள் சென்று ஒரு விடையைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்," என்று கூறிவிட்டுக் குகைக்குள் செல்ல வேண்டுமென்று ஆண்களுக்கு ஒருபோதும் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டதில்லை. தாங்கள் அமைதியாக இருக்கும்போது எதைச் செய்வோமோ, அதைத்தான் அவனும் செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்று மற்ற ஆண்கள் அனுமானிக்கின்றனர்.

3. அவன் வருத்தமாக இருக்கும்போதோ அல்லது மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ளபோதோ, தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளவும் நிலைமையை மீண்டும் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரவும் அவனுக்குத் தனிமை தேவைப்படுகிறது.

4. அவன் தன்னைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆண்கள் காதல் வயப்பட்டிருக்கும்போது இந்த நான்காவது காரணம் மிகவும் முக்கியமானதாக ஆகிவிடுகிறது. சில சமயங்களில் அவர்கள் தங்களைத் தொலைத்துவிடுகின்றனர் அல்லது மறந்துவிடுகின்றனர். அளவுக்கதிகமான அன்னியோன்யம் தங்களது சக்தியைப் பறித்துவிடுகிறது என்பதை அவர்களால் உணர முடிகிறது.

தாங்கள் எவ்வளவு தூரம் நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிவிடுகிறது. தங்களைத் தொலைத்துவிடும் அளவுக்கு அவர்கள் நெருங்கி வந்தால், எச்சரிக்கை மணி ஒலிக்கத் துவங்கிவிடுகிறது. உடனே அவர்கள் தங்கள் குகைக்குள் சென்றுவிடுகின்றனர். இதன் விளைவாக அவர்கள் புத்துணர்ச்சி பெற்று, தங்களிடம் உள்ள அன்பையும் சக்தியையும் மீண்டும் கண்டுகொள்கின்றனர்.

பெண்கள் ஏன் பேசுகிறார்கள்

பெண்கள் பல்வேறு காரணங்களுக்காகப் பேசுகின்றனர். சில சமயங்களில், ஆண்கள் மௌனம் சாதிக்கும் அதே காரணங்களுக்காகப் பெண்கள் பேசுகின்றனர். பெண்கள் பேசுவதற்கான நான்கு பொதுவான காரணங்கள் இவை:

1. தகவல்களைத் தெரிவிப்பதற்காக அல்லது சேகரிப்பதற்காக. (ஆண்கள் பேசுவதற்கான பொதுவான ஒரே காரணம் இது மட்டும்தான்.)

2. தான் என்ன கூற விரும்புகிறோம் என்பதை ஆய்வு செய்வதற்காகவும் கண்டறிவதற்காகவும். (தான் கூற விரும்புவதை உள்ளூரக் கண்டுபிடிப்பதற்கு ஓர் ஆண் பேசுவதை நிறுத்துகிறான். வாய்விட்டுச் சத்தமாகச் சிந்திப்பதற்காக அவள் பேசுகிறாள்.)

3. அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது நல்லவிதமாக உணர்வதற்கும், சமநிலையில் இருப்பதற்கும். (ஓர் ஆண் வருத்தமாக இருக்கும்போது பேசுவதை நிறுத்துகிறான். தன்னை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவனது குகைக்குள் அவனுக்கு ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது.)

4. அன்னியோன்யத்தை உருவாக்குவதற்காக. தனது உள்ளார்ந்த உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் தனது அன்பான சுபாவத்தை அவளால் அடையாளம் காண முடிகிறது. (ஓர் ஆண் தன்னை மீண்டும் அடையாளம் கண்டுகொள்வதற்காகப் பேசுவதை நிறுத்துகிறான். அளவுக்கதிகமான நெருக்கம் தன்னைத் தன்னிடமிருந்து கொள்ளையடித்துவிடும் என்று அவன் பயப்படுகிறான்.)

ஓர் ஆண் பேசுவதற்குத் தயாராவதற்கு முன் அவனைப் பேச வைக்க முயற்சிக்கக்கூடாது என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்வது முக்கியம். இந்த விஷயத்தைப் பற்றி என் கருத்தரங்கு ஒன்றில் நான் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு செவ்வியந்தியப் பெண்மணி என்னிடம் ஒரு தகவலைப் பகிர்ந்து கொண்டார். தனது பழங்குடியினர் கூட்டத்தில் திருமணம் செய்து கொள்ளவிருக்கும் பெண்களுக்கு அவர்களது தாய்மார்கள், "ஓர் ஆண் வருத்தமாக இருக்கும்போதோ அல்லது மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருக்கும்போதோ தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு தன் குகைக்குள் புகுந்து கொள்வான். ஆனால் நீ அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஏனெனில் அவ்வப்போது இது நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும். ஆனால் அதற்காக அவன் உன்னைக் காதலிக்கவில்லை என்று பொருளல்ல," என்று அறிவுறுத்தினர் என்று அவர் கூறினார். அவன் திரும்பி வந்துவிடுவான் என்று அவர்கள் தங்கள் மகளுக்கு உறுதியளித்தனர். ஆனால் மிக முக்கியமாக, அவள் ஒருபோதும் தன் கணவனைப் பின்தொடர்ந்து அவனது குகைக்குள் செல்லக்கூடாது என்று அவர்கள் அந்த இளம் பெண்ணை எச்சரித்திருந்தனர்.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணை அவனது குகைக்குள் பின்தொடர்ந்து செல்வதால் பல தேவையற்ற முரண்பாடுகள் ஏற்படுகின்றன. ஆண்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவர்கள் தனிமையில் இருக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதையும், ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் சென்று தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும்போது என்ன நிகழ்கிறது என்பதையும் பெண்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை. அவனைப் பேச வைக்க அவள் முயற்சிக்கிறாள். அது அவளது இயல்பு. ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனை இருந்தால், குகைக்குள் இருந்து அவனை வெளிக் கொணர்ந்து அப்பிரச்சனையைப் பற்றிப் அவனைப் பேச வைப்பதன் மூலம் அவனை உற்சாகப்படுத்த முடியும் என்று அவள் நம்புகிறாள்.

"ஏதேனும் பிரச்சனையா?" என்று அவள் கேட்கிறாள். "இல்லை," என்று அவன் கூறுகிறான். ஆனால் அவன் வருத்தமாக இருப்பதை அவளால் உணர முடிகிறது. அவன் ஏன் தன் உணர்வுகளைத் தனக்குள் அடக்கி வைத்திருக்கிறான் என்று அவள் வியக்கிறாள். தனது குகைக்குள் அப்பிரச்சனைக்கான தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க அவனை அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக, அவனது சிந்தனைக்கு அவள் தன்னையும் அறியாமல் இடையூறு விளைவிக்கிறாள். அவள் மீண்டும், "ஏதோ ஒரு பிரச்சனை உங்களை வாட்டிக் கொண்டிருப்பது எனக்குத் தெரிகிறது. என்ன பிரச்சனை அது?" என்று கேட்கிறாள்.

"அது ஒன்றுமில்லை," என்று அவன் கூறுகிறான்.

"நிச்சயமாக ஏதோ ஒன்று உங்களை வாட்டுகிறது. உங்கள் மனத்தில் என்ன ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது?" என்று அவள் கேட்கிறாள்.

"இதோ பார், நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன். இப்போது என்னைத் தனியாக விட்டுவிடு," என்று கத்துகிறான்.

"நீங்கள் ஏன் என்னிடம் இப்படி நடந்து கொள்கிறீர்கள்? நீங்கள் இப்போதெல்லாம் என்னுடன் பேசுவதே இல்லை. பின் உங்கள் மனத்தில் என்ன இருக்கிறது என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? நீங்கள் என்னை உதாசினப்படுத்துவதுபோல் நான் உணர்கிறேன்," என்று அவள் கூறுகிறாள்.

இக்கணத்தில் அவன் தன் கட்டுப்பாட்டை இழந்து, பின்னாளில் தான் வருத்தப்படக்கூடிய பல விஷயங்களைக் கூறத் துவங்குகிறான். தீக்கங்குகளாக வெளிப்படும் வார்த்தைகள் அவளைச் சுட்டெரிக்கின்றன.

செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் பேசும்போது

ஓர் ஆணின் சிந்தனை நேரத்திற்குத் தங்களை அறியாமல் இடையூறு விளைவிக்கும்போது மட்டும் பெண்கள் சுட்டெரிக்கப்படுவதில்லை, அவர்கள் அவனது வார்த்தை வெளிப்பாடுகளை தவறாகப் புரிந்து கொள்ளும்போதும் அவர்கள் சுட்டெரிக்கப்படுகின்றனர். இவ்வெளிப்பாடுகள் தான் குகையில் இருப்பதாகவோ அல்லது குகைக்குச் சென்று கொண்டிருப்பதாகவோ அவன் கொடுக்கும் எச்சரிக்கைகளே. செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவனிடம், "என்ன பிரச்சனை?" என்று கேட்டால், அவன், "ஒன்றுமில்லை," என்று நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் ஒரு பதிலைக் கொடுக்கக்கூடும்.

அவன் தனிமையில் தன் உணர்வுகளைச் சரிசெய்து கொள்வதற்குத் தேவையான இடத்தை அவள் அவனுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை ஒரு பெண் அறிந்து கொள்வதற்கான ஒரே வழி இந்தச் சுருக்கமான சமிக்கைகள்தான். "நான் வருத்தமாக இருக்கிறேன். நான் சிறிது நேரம் தனிமையில் இருக்க வேண்டும்," என்று கூறுவதற்கு மாறாக, ஆண்கள் அமைதியாக இருந்துவிடுகின்றனர்.

ஆண்கள் வெளிப்படுத்தும் ஆறு பொதுவான சுருக்கமான எச்சரிக்கைச் சமிக்கைகளையும், தன்னையும் அறியாமல் அவனுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் விதமாகவும் ஆதரவற்ற முறையிலும் ஒரு பெண் அவற்றிற்கு எவ்வாறு பதிலளிக்கக்கூடும் என்பதையும் இப்போது பார்க்கலாம்:

ஆறு பொதுவான சுருக்கமான எச்சரிக்கைச் சமிக்கைகள்

"என்ன பிரச்சனை?" என்று ஒரு பெண் கேட்கும்போது

அதற்கு ஆண் இவ்வாறு கூறுகிறான்	அதற்குப் பெண் இவ்வாறு பதிலளிக்கிறாள்
"நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன்."	"ஏதோ தவறாக உள்ளது என்பது எனக்குத் தெரியும். என்ன அது?"
"எனக்கு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை."	"ஆனால் நீங்கள் வருத்தமாக இருப்பதுபோல் தெரிகிறது. இதைப் பற்றி நாம் பேசலாம்."
"அது ஒன்றுமில்லை."	"நான் உங்களுக்கு உதவ விரும்புகிறேன். உங்களுக்கு உதவுவதில் எனக்கு மகிழ்ச்சிதான்."
"பரவாயில்லை." "அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல."	"ஏதோ ஒன்று உங்களை வாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. நாம் இதைப் பற்றிப் பேச வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன்."
"அது ஒரு பிரச்சனையே அல்ல."	"ஆனால் இது ஒரு பிரச்சனைதான். என்னால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்."

மேற்கூறப்பட்டச் சுருக்கமான பதில்களை ஓர் ஆண் கொடுக்கும்போது, அவன் பொதுவாக, அவள் தனக்கு அமைதியான ஒப்புதலையும் தனிமையையும் தர வேண்டும் என்று விரும்புகிறான். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில், தவறான புரிதலையும் தேவையற்றப் பதற்றத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும் என்றால், ஆண்கள் உண்மையில் என்ன கூற வருகின்றனர் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

"நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன்" என்று ஓர் ஆண் கூறும்போது, அவன் தன் மனத்திற்குள் என்ன நினைக்கிறானோ அதன் சுருக்கமான வெளிப்பாடுதான் அது. அதாவது, "நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன். ஏனெனில் என்னால் இப்பிரச்சனையைத் தனியாகச் சமாளிக்க முடியும். எனக்கு யாருடைய உதவியும் தேவையில்லை. நீ என்னைப் பற்றிக்

கவலைப்படாமல் இருப்பதுதான் நீ எனக்குச் செய்யும் மிகப் பெரிய உதவி. தயவு செய்து எனக்கு இந்த உதவியைச் செய். என்னால் தனியொருவனாக இதைக் கையாள முடியும் என்று நம்பு," என்று அதற்குப் பொருள்.

இந்தப் புரிதல் இல்லையென்றால், அவன் வருத்தமாக இருக்கும்போது "நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன்" என்று கூறினால், அவன் தன் உணர்வுகளையும் பிரச்சனைகளையும் ஒப்புக் கொள்ள மறுப்பதாக அவளுக்குத் தோன்றுகிறது. பிறகு அவனது பிரச்சனை இதுவாகத்தான் இருக்கும் என்று அவளாகவே ஏதோ ஒன்றை அனுமானித்துக் கொண்டு, அவள் அவனுக்கு உதவும் நோக்கத்தில் அது குறித்து அவனிடம் கேள்விகள் கேட்கவோ அல்லது அதைப் பற்றி பேசவோ முயற்சிக்கிறாள். ஆனால் அவன் தன்னுடைய சுருக்கமான மொழியில் பேசிக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதை அவள் அறியவில்லை. அவர்களது சொற்றொடர் அகராதியில் இருந்து சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கான சொற்றொடர் அகராதி

> "நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன்" என்ற சொற்றொடருக்கு, "நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன். என் பிரச்சனையை என்னால் தனியாகச் சமாளிக்க முடியும். எனக்கு எந்த உதவியும் தேவையில்லை. நன்றி" என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "நான் நன்றாகத்தான் இருக்கிறேன்," என்று அவன் கூறும்போது, "நான் ஒன்றும் வருத்தமாக இல்லை. ஏனெனில் எனக்கு எதைப் பற்றியும் கவலையில்லை," என்றோ அல்லது "என் உணர்வுகளை நான் உன்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பவில்லை. நீ எனக்கு ஆதரவாக இருக்கிறாய் என்று நான் நம்பவில்லை," என்றோ அவளது காதுகளில் விழக்கூடும்.

> "எனக்கு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை" என்ற சொற்றொடருக்கு, "எனக்கு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை. ஏனெனில் நான் என்னுடைய வருத்தத்தையும் பிரச்சனையையும் வெற்றிகரமாகச் சமாளித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். எனக்கு எந்த உதவியும் தேவையில்லை. உதவி தேவைப்பட்டால் நானே கேட்பேன்," என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "எனக்கு ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை," என்று அவன் கூறும்போது, "ஏனெனில் நடந்த சம்பவத்தைப் பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை. இப்பிரச்சனை எனக்கு முக்கியமல்ல. அது உனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தினாலும் அதைப் பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை," என்று அவளது காதுகளில் விழக்கூடும்.

"அது ஒன்றுமில்லை" என்ற சொற்றொடருக்கு, "என்னால் தனியாகச் சமாளிக்க முடியாத அளவுக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் என்னை இப்போது வருத்திக் கொண்டிருக்கவில்லை. தயவு செய்து அதைப் பற்றி இனி எந்தவொரு கேள்வியையும் என்னிடம் கேட்காதே," என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "அது ஒன்றுமில்லை," என்று அவன் கூறும்போது, "எது என்னை வருத்திக் கொண்டிருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிய நீ என்னிடம் கேள்விகள் கேட்டு எனக்கு உதவ வேண்டும்," என்று அவளது காதுகளில் விழக்கூடும். அவள் இப்படிப் புரிந்து கொள்வதால், கேள்விகளால் அவனைத் துளைத்தெடுத்து அவனுக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறாள். ஏனெனில் அவன் உண்மையில் தனியாக இருக்க விரும்பும் நேரம் இது.

"பரவாயில்லை" என்ற சொற்றொடருக்கு, "இது ஒரு பிரச்சனைதான். ஆனால் உன்னை அதற்குக் குறைகூற முடியாது. அதிகமான கேள்விகள் கேட்டோ அல்லது பரிந்துரைகளை வழங்கியோ நீ என் சிந்தனைக்கு இடையூறு விளைவிக்காமல் இருந்தால் எனக்குள்ளேயே என்னால் இதைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும். இப்படி ஒன்று நடக்கவே இல்லை என்று நினைத்துக் கொள். என்னால் இதற்குச் சிறப்பாகத் தீர்வு காண முடியும்," என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "பரவாயில்லை," என்று அவன் கூறும்போது, "இது இப்படித்தான் இருந்தாக வேண்டும். எதுவும் மாற்றப்பட வேண்டியதில்லை. நீ என்னை முறையின்றி நடத்தலாம், நானும் உன்னை முறையின்றி நடத்தலாம்," என்றோ அல்லது "இம்முறை பரவாயில்லை. ஆனால் இது உன் தவறால்தான் ஏற்பட்டது என்பதை நினைவில்

கொள். நீ ஒருமுறை தவறு செய்யலாம். ஆனால் இன்னொரு முறை இப்படிச் செய்யாதே. இல்லையென்றால் . . ." என்றோ அவளது காதுகளில் விழக்கூடும்.

"அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல" என்ற சொற்றொடருக்கு, "அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல. ஏனெனில் என்னால் இதைச் சரிசெய்ய முடியும். தயவு செய்து இப்பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேசுவதையோ கேள்வி கேட்பதையோ விட்டுவிடு. அது எனக்கு இன்னும் அதிக வருத்தத்தைத்தான் ஏற்படுத்துகிறது. இப்பிரச்சனையைத் தீர்க்க நான் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறேன். அதற்குத் தீர்வு காண்பது எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது," என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல," என்று அவன் கூறும்போது, "ஒன்றுமில்லாத விஷயத்தை நீ பெரிதுபடுத்துகிறாய். உன் கருத்து இங்கு முக்கியமல்ல. அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ளாதே," என்று அவளது காதுகளில் விழக்கூடும்.

"அது ஒரு பிரச்சனையே அல்ல" என்ற சொற்றொடருக்கு, "இதைச் செய்வதிலோ அல்லது இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதிலோ எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. இப்பரிசை உனக்கு வழங்குவதில் எனக்கு மகிழ்ச்சிதான்," என்று பொருள்.

இந்த மொழியாக்கம் இல்லையென்றால், "அது ஒரு பிரச்சனையே அல்ல," என்று அவன் கூறும்போது, "இது ஒரு பிரச்சனையல்ல. நீ ஏன் இதை ஒரு பிரச்சனையாக ஆக்குகிறாய் அல்லது உதவி கேட்கிறாய்?" என்று அவளது காதுகளில் விழக்கூடும். பிறகு, அது ஏன் ஒரு பிரச்சனை என்பதற்கான விளக்கத்தை அவள் தவறுதலாக அவனுக்குக் கொடுக்கிறாள்.

ஆண்கள் சுருக்கமான மொழியில் பேசும்போது அவர்கள் உண்மையிலேயே எந்த அர்த்தத்தில் அதைக் கூறுகிறார்கள் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்வதற்குச் 'செவ்வாய் மற்றும் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கான சொற்றொடர் அகராதி'யைப் பயன்படுத்துவது அவர்களுக்கு உதவும். சில சமயங்களில் அவன் உண்மையிலேயே என்ன கூறுகிறானோ அதற்கு நேர்மாறானதுதான் அவள் காதுகளில் விழுகிறது.

அவன் தன் குகைக்குள் நுழையும்போது என்ன செய்வது

என் கருத்தரங்குகளில் நான் குகைகளைப் பற்றி விளக்கும்போது, ஆண்கள் தங்கள் குகைகளில் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைப்பது எப்படி என்பதைப் பெண்கள் அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறார்கள். அப்போது அங்கு இருக்கும் ஆண்களிடம் இக்கேள்விக்கு பதில் கூறுமாறு நான் கேட்பேன். பெண்கள் எவ்வளவு அதிகம் தங்களைப் பேச வைக்கவோ அல்லது குகையைவிட்டு வெளியே வரச் செய்யவோ முயற்சிக்கிறார்களோ, தங்களுக்கு அதிலிருந்து வெளியேற அவ்வளவு அதிக காலம் பிடிக்கிறது என்பதுதான் ஆண்களின் பொதுவான பதிலாக இருந்து வருகிறது!

ஆண்களிடம் இருந்து வரும் மற்றுமொரு பொதுவான கருத்து, "நான் என் குகையில் செலவிடும் நேரத்திற்கு என் மனைவி மறுப்புத் தெரிவிக்கும்போது குகையைவிட்டு வெளியே வருவது கடினமாகிவிடுகிறது," என்பது. குகைக்குள் போவது தவறு என்ற உணர்வை ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படுத்துவது, அவன் வெளியே வர விரும்பினாலும்கூட மீண்டும் அவனை அக்குகைக்குள் தள்ளிவிடுவது போன்ற விளைவையே ஏற்படுத்தும்.

ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் செல்லும்போது பொதுவாக அவன் காயப்பட்டிருப்பான் அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்பான். குகைக்குள் செல்வதன் மூலம் தன் பிரச்சனையைத் தனியாகத் தீர்க்க முயற்சிக்கிறான். அப்போது அவனுக்கு ஒரு பெண் வழங்க நினைக்கும் ஆதரவு எதிர்மறையான விளைவைத்தான் ஏற்படுத்தும். அவன் தன் குகைக்குள் செல்லும்போது அவனை ஆதரிப்பதற்கான ஆறு பொதுவான வழிகள் உள்ளன. (இப்படிப்பட்ட ஆதரவுகள் குகையில் அவன் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.)

ஓர் ஆண் குகைக்குள் இருக்கும்போது அவனுக்கு ஆதரவைக் கொடுப்பது எப்படி?

1. அவன் தனிமையில் இருக்க வேண்டிய தேவையை நீங்கள் மறுக்காதீர்கள்.
2. தீர்வுகளை வழங்குவதன் மூலம் அவன் தனது பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு உதவ முயற்சிக்காதீர்கள்.
3. அவனது உணர்வுகளைப் பற்றிக் கேள்வி கேட்டு அவன்மீது அக்கறை காட்ட முயற்சிக்காதீர்கள்.

4. குகையின் கதவுக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்து கொண்டு, அவன் அதைவிட்டு வெளியே வருவதற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

5. அவனைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள் அல்லது அவனுக்காக வருத்தப்படாதீர்கள்.

6. உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தைச் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் அவனிடம் 'பேச' விரும்பினால், அவன் தன் குகையைவிட்டு வெளியே வந்தவுடன் படிக்க ஏதுவாக அவனுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுங்கள். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் உங்கள் தோழியர் யாரிடமேனும் பேசுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் நிறைவைக் கொண்டு வருவதற்கு உங்கள் கணவனை மட்டுமே பொறுப்பாளி ஆக்கிவிடாதீர்கள்.

தன்னை வருத்திக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனையைத் தன்னால் தனியாகச் சமாளிக்க முடியும் என்று தன் மனத்திற்குப் பிடித்தவள் நம்ப வேண்டும் என்று ஓர் ஆண் விரும்புகிறான். அவனால் தனது பிரச்சனையைத் தனியாகக் கையாள முடியும் என்று அவள் நம்புவது, அவனது கௌரவத்திற்கும், பெருமிதத்திற்கும், சுயமதிப்பிற்கும் மிகவும் முக்கியம்.

அவனைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருப்பது அவளுக்குக் கடினமான காரியம். ஏனெனில் பெண்களைப் பொறுத்தவரை, அடுத்தவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது என்பது தங்கள் அன்பையும் அக்கறையையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்தவரை, தான் விரும்பும் ஒருவர் வருத்தமாக இருக்கும்போது, தான் மட்டும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது சரியான செயல் அல்ல. ஓர் ஆணைப் பொறுத்தவரை, தான் வருத்தமாக இருப்பதால் அவள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று அவன் நிச்சயமாக விரும்புவதில்லை. ஆனால் எப்போதுமே அவள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று அவன் விரும்புகிறான். அதற்குக் காரணம், கவலைப்படுவதற்குத் தனக்கு ஒரு பிரச்சனை குறைவாக இருக்கும் என்பதுதான். அதோடு, அவள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று அவன் விரும்புவது தன்னை அவள் நேசிக்கிறாள் என்ற உணர்வை அவனுக்கு ஏற்படுத்தும் என்பதாலும்கூடத்தான். ஒரு பெண் மகிழ்ச்சியாகவும் கவலையின்றியும் இருக்கும்போது, குகையைவிட்டு வெளியே வருவது அவனுக்குச் சுலபமாக இருக்கிறது.

கவலைப்படாமல் இருப்பதன் மூலம் ஆண்கள் தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்துகின்றனர். "நீங்கள் மெச்சும், நம்பும் ஒரு நபரைப் பற்றி எப்படி உங்களால் கவலைப்பட முடியும்?" என்று ஆண் கேட்கிறான். ஆண்கள் பொதுவாக, "கவலைப்படாதீர்கள், உங்களால் இதைச் சமாளிக்க முடியும்," அல்லது "அது அவர்களுடைய பிரச்சனை, உங்களுடையதல்ல," அல்லது "இப்பிரச்சனைக்கு நிச்சயமாகத் தீர்வு ஏற்படும் என்று நான் நம்புகிறேன்," போன்றவற்றைக் கூறுவதன் மூலம் ஒருவருக்கு ஒருவர் தங்கள் ஆதரவை வெளிப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். கவலைப்படாமல் இருப்பதன் மூலமும் தங்கள் பிரச்சனைகளைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலமும் ஆண்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு கொடுத்துக் கொள்கின்றனர்.

என் மனைவி வருத்தமாக இருந்த நேரத்தில் நான் அவளுக்காகக் கவலைப்பட வேண்டும் என்று அவள் விரும்பினாள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள எனக்குப் பல வருடங்கள் பிடித்தன. எங்களது வேறுபட்டத் தேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு எனக்கு இல்லாததால், அவளது பிரச்சனைகளின் முக்கியத்துவத்தை நான் குறைத்து எடைபோட்டேன். இது அவளுக்கு இன்னும் அதிக வருத்தத்தைத்தான் ஏற்படுத்தியது.

பொதுவாக ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் செல்லும்போது ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்க்க அவன் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அந்த நேரத்தில் அவனது மனைவி மகிழ்ச்சியாக இருந்தால், தீர்ப்பதற்கு அவனுக்கு ஒரு பிரச்சனை குறைவாக இருக்கும். தன்னோடு இருப்பதில் அவள் மகிழ்ச்சி கொள்கிறாள் என்று அவன் அறிந்திருப்பது, குகைக்குள் இருக்கும்போது தன் பிரச்சனையைக் கையாளவதற்கு அதிக வலிமையையும் அவனுக்குக் கொடுக்கும்.

அவளது கவனத்தைத் திசை திருப்பும் அல்லது அவளை நல்லவிதமாக உணரச் செய்யும் எதுவும் அவனுக்கு உதவும். அதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இவை:

ஒரு புத்தகத்தைப் படிப்பது

இசையைக் கேட்பது

தோட்டத்தில் வேலை செய்வது

உடற்பயிற்சி செய்வது

சுயமுன்னேற்றம் பற்றிய ஒலிநாடாக்களைக் கேட்பது

ருசியான ஒரு பதார்த்தத்தைச் சாப்பிடுவது

ஒரு தோழியுடன் உரையாடுவது

குறிப்பேட்டில் எழுதுவது

கடைவீதிக்குச் செல்வது

பிரார்த்தனை செய்வது அல்லது தியானிப்பது

காலாற நடந்து வருவது

புத்துணர்ச்சியூட்டும் ஒரு குளியல் போடுவது

ஓர் ஆலோசனையாளரைச் சந்தித்துப் பேசுவது

தொலைக்காட்சி அல்லது வீடியோ பார்ப்பது

பெண்கள் தங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் ஏதாவது ஒரு செயலைச் செய்ய வேண்டும் என்றும் செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் பரிந்துரைக்கின்றனர். தான் விரும்பும் நபர் தன்னைக் காயப்படுத்தும்போது, மகிழ்ச்சியாக இருப்பது பற்றிச் சிந்திப்பது பெண்களுக்குக் கடினமாக இருந்தது. ஆனால் அவர்கள் அதற்கும் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடித்தனர். தன் மனத்திற்குப் பிடித்தவன் குகைக்குள் செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும், அவள் கடைவீதிக்கோ அல்லது தனக்கு விருப்பமான இடத்திற்கோ பயணிப்பாள். கடைகளில் சென்று பொருட்களை வாங்குவதில் சுக்கிரக் கிரகத்தினருக்கு அலாதி விருப்பம். என் மனைவி போனி சில சமயங்களில் இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்துகிறாள். நான் என் குகைக்குள் இருப்பதை அவள் தெரிந்து கொண்டால் உடனே கடைவீதிக்குப் புறப்பட்டுவிடுவாள். நான் இவ்வாறு என்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதற்காக மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்று ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை. அவளால் தன்னைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும் என்றால், என்னைக் கவனித்துக் கொண்டு என் குகைக்குள் செல்வதில் எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. நான் வெளியே வந்து இன்னும் அதிக அன்புடன் நடந்து கொள்வேன் என்று அவள் நம்புகிறாள்.

நான் என் குகைக்குள் செல்லும்போது, பேசுவதற்கு உகந்த நேரம் இதுவல்ல என்பதை அவள் அறிவாள். நான் அவளிடம் ஆர்வம் காட்டத் துவங்கும்போது, குகையைவிட்டு நான் வெளியே வருவதை அவள் கண்டுகொள்கிறாள். இதுதான் பேசுவதற்கு ஏற்ற நேரம். சில சமயங்களில் அவள் மிகவும் யதார்த்தமாக, "நீங்கள் பேச விரும்பும்போது நான் உங்களுடன் சேர்ந்து சிறிது நேரம் செலவிட விரும்புகிறேன். எப்போது உங்களுக்குப் பேச விருப்பம் என்று என்னிடம் கூறுவீர்களா?" என்று கேட்பாள். இவ்வழியில், என் மனத்தைப் புண்படுத்தாமல் தன் விருப்பத்தை என்னிடம் அவள் தெரிவிப்பாள்.

ஓர் ஆணிடம் எவ்வாறு ஆதரவை வெளிப்படுத்துவது

குகையைவிட்டு வெளியே வந்த பிறகும் தாங்கள் நம்பப்பட வேண்டும் என்று செவ்வாய்க் கிரகத்தினர் விரும்புகின்றனர். தங்கள் விருப்பமின்றிக் கொடுக்கப்படும் ஆலோசனையையோ அனுதாபத்தையோ அவர்கள் விரும்புவதில்லை. தங்களை நிரூபிக்க வேண்டியது அவர்களுக்கு அவசியம். மற்றவர்களின் உதவியின்றி விஷயங்களைச் சாதிப்பது அவர்களது மகுடத்தில் மற்றுமொரு வைரத்தைப் பதிப்பது போன்றது. (ஆனால் ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்தவரை, ஓர் ஆதரவான உறவைப் பெற்றிருப்பதுதான் அவளது மகுடத்தில் மற்றுமொரு வைரம்.) "நீங்கள் என்னிடம் உதவி கேட்காதவரை உங்கள் பிரச்சனையை உங்களால் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்று ஒரு பெண் கூறும்போது அவள் தன்னை ஆதரிப்பதாக ஓர் ஆண் உணர்கிறான்.

இவ்வழியில் ஆண்களுக்கு ஆதரவைக் கொடுப்பதற்குக் கற்றுக் கொள்வது ஆரம்பத்தில் கடினமாகத்தான் இருக்கும். ஓர் உறவில் தங்களுக்குத் தேவையானதைப் பெறுவதற்கு ஒரே வழி ஓர் ஆண் தவறுகள் செய்யும்போது அவனை விமர்சிப்பதும், அவனது விருப்பமின்றி அவனுக்கு அறிவுரை வழங்குவதும்தான் என்று பல பெண்கள் நினைக்கின்றனர். ஓர் ஆணிடம் இருந்து ஆதரவைப் பெறுவது எப்படி என்பதை அறிந்த ஒரு தாயை முன்மாதிரியாகப் பெற்றிராத பெண்கள், ஓர் ஆணை விமர்சிக்காமல், அவனுக்கு அறிவுரை வழங்காமல் நேரடியாக அவனது ஆதரவைக் கேட்பதன் மூலம் அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு அவனை ஊக்குவிக்க முடியும் என்பதை உணரத் தவறிவிடுகின்றனர். அதோடு, தனக்கு விருப்பமான முறையில் அவன் நடந்து கொள்ளாதபோது, அவன் தவறாகவோ அல்லது மோசமாகவோ நடந்து கொள்கிறான் என்று அவன்மீது குற்றத் தீர்ப்பு வழங்காமல், அவனது நடத்தை தனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று நேரடியாக அவனிடம் அவள் கூற வேண்டும்.

ஓர் ஆணுக்கு ஆலோசனை வழங்குவது அல்லது அவனை விமர்சிப்பது எப்படி

தன்னிச்சையாகக் கொடுக்கும் அறிவுரை அல்லது விமர்சனத்தின் மூலம் தாங்கள் ஆண்களின் மனத்தை எவ்வாறு நோகடிக்கிறோம் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ளாதபோது தங்களுக்குத் தேவையானவற்றையும் விருப்பமானவற்றையும் ஓர்

ஆணிடம் இருந்து பெறுவதற்குச் சக்தியற்றவர்களாக ஆகிவிடுகின்றனர். நான்சி தன் உறவில் விரக்தி அடைந்திருந்தாள். "ஓர் ஆணை எப்படி விமர்சிப்பது, அவனுக்கு எவ்வாறு அறிவுரை வழங்குவது என்பது பற்றி இப்போதுகூட எனக்குத் தெரியாது. மேசையில் அமர்ந்து உண்ணும் ஓர் ஆணின் பழக்கங்கள் மிகவும் மோசமானவையாக இருந்தோலோ அல்லது அவர் மிக மிக மோசமாக உடையுடுத்தினாலோ என்ன செய்வது? அவர் உண்மையிலேயே நல்லவராக இருந்து, ஆனால் பிறரிடம் அவர் நடந்து கொள்ளும் விதம் தான்தோன்றித்தனமாக இருப்பதாக மற்றவர்களுக்கு ஓர் அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டு, அதனால் அவர்களுடனான அவரது உறவில் பிரச்சனைகள் ஏற்படும்போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? நான் இதை அவரிடம் எப்படிக் கூறினாலும் அவர் என்மீது கோபப்படுகிறார் அல்லது தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கிறார் அல்லது வெறுமனே என்னை உதாசீனப்படுத்துகிறார்," என்று அவள் என்னிடம் கூறினாள்.

ஆனால் அவனுக்கு எந்தவிதமான விமர்சனத்தையும் அறிவுரையையும் அவன் கேட்காமல் அவனுக்கு அவள் நிச்சயமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. மாறாக, அன்போடு அவனுக்குத் தனது ஒப்புதலை அவள் வழங்க வேண்டும். அவனுக்குத் தேவை இதுதான், சொற்பொழிவுகள் அல்ல. அவன் அவளது ஒப்புதலை உணரத் துவங்கும்போது, அவளது அபிப்பிராயத்தை அவன் கேட்கத் துவங்குவான். ஆனால் தான் உடனடியாக மாற வேண்டும் என்று அவள் வற்புறுத்துவதாக உணர்ந்தால், அவன் அவளது அறிவுரையைக் கேட்க மாட்டான், பரிந்துரையை ஏற்க மாட்டான். குறிப்பாக ஓர் அன்னியோன்யமான உறவில் ஆண்கள் மனம் திறந்து வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கும் ஆதரவு கேட்பதற்கும் பாதுகாப்பாக உணர்வது மிக மிக முக்கியம்.

தன் வாழ்க்கைத் துணைவன் வளர்ச்சியடைவதற்கும் மாறுவதற்கும் அவன்மீது அவள் பொறுமையாக நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். அவளுக்குத் தேவையானவையும் விருப்பமானவையும் அவளுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால், அவள் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு கோரிக்கைகளை முன்வைக்க வேண்டும். அது நிச்சயமாக அவளால் முடியும். ஆனால் அறிவுரையோ அல்லது விமர்சனமோ தன்னிடமிருந்து வெளிவராமல் அவள் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு கலை. இதற்குப் படைப்புத் திறனும் அக்கறையும் தேவை. நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள நான்கு அணுகுமுறைகளை இப்போது பார்க்கலாம்:

1. ஆடையலங்காரம் செய்து கொள்வது எப்படி என்று சொற்பொழிவாற்றாமலேயே அவன் உடையுடுத்தும் விதம் தனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதை ஒரு பெண்ணால் ஓர் ஆணிடம் கூற முடியும். அவன் உடையுடுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது அவள் மிகவும் யதார்த்தமாக, "அந்தச் சட்டை உங்களுக்குப் பொருத்தமாக இல்லை. இன்றிரவு வேறு ஏதேனும் ஒரு சட்டையை நீங்கள் அணிந்து கொள்ளலாமே," என்று கூறலாம். அந்தக் கருத்து அவனுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்தியிருந்தால், அவள் அவனது உணர்வுகளை மதித்து அவனிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும். "என்னை மன்னித்துவிடுங்கள். எப்படி உடையுடுத்த வேண்டும் என்று உங்களுக்குக் கூறுவது என் நோக்கமல்ல," என்று அவள் கூறலாம்.

2. அவன் மிக அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுபவனாக இருந்தால், அதைப் பற்றி அவள் வேறொரு சமயத்தில் அவனிடம் பேச முயற்சிக்க வேண்டும். "அன்று நீங்கள் ஒரு நீலநிறச் சட்டையும் பழுப்பு நிறப் பேன்ட்டும் அணிந்திருந்தது நினைவிருக்கிறதா? அது எனக்குப் பிடிக்கவே இல்லை. அந்தச் சட்டையைக் கறுப்பு நிறப் பேன்ட்டுடன் அணிந்து பார்க்க முடியுமா?" என்று அவள் கேட்கலாம்.

3. அவள் அவனிடம் நேரடியாக, "என்னை உங்களுடன் ஒருநாள் கடைவீதிக்குக் கூட்டிச் செல்வீர்களா? நான் உங்களுக்கு ஓர் ஆடை வாங்க விரும்புகிறேன்," என்று கூறலாம். அவன் அந்தக் கோரிக்கையை மறுத்துக் கூறினால், அவளது நடவடிக்கை அவனுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதை அவள் உறுதியாக அறிந்து கொள்ளலாம். கடைக்கு அழைத்துச் செல்ல அவன் சம்மதம் தெரிவித்தால், அவள் அவனுக்கு அளவுக்கதிகமாக அறிவுறுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவனது உணர்வுகளை நினைவில் வைத்திருப்பது நல்லது.

4. அவள், "நான் உங்களிடம் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் பேச விரும்புகிறேன். ஆனால் அதை எப்படி உங்களிடம் கூறுவதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. (சற்று நிறுத்திவிட்டு) நான் உங்கள் மனத்தை நோகடிக்க விரும்பவில்லை, ஆனால் உண்மையிலேயே நான் அதை உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். நான் கூறுவதைக்

கேட்டுவிட்டு, பிறகு அதை இன்னும் சிறப்பாக உங்களிடம் எடுத்துரைப்பதற்கான வழியை நீங்கள் எனக்குக் கூறுவீர்களா?" என்று கேட்கலாம். இது தனக்கு ஏற்படவிருக்கும் அதிர்ச்சிக்கு அவனைத் தயார்படுத்தும். அவள் கூறியது அவ்வளவு பெரிய விஷயமல்ல என்பதை அவன் பிறகு கண்டுகொள்வான்.

நாம் இன்னோர் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம். அவனது உண்ணும் பழக்கங்கள் அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அவர்கள் இருவரும் தனியாக இருக்கும்போது, "சாப்பிடும்போது நீங்கள் ஸ்பூனைப் பயன்படுத்தினால் நன்றாக இருக்கும்" அல்லது "தயவு செய்து உங்கள் டம்ளரில் இருந்து பருகுங்கள்," என்று அவள் கூறலாம். ஆனால் அவனது செயலைக் கண்டிக்கும் பார்வையையும், பிறர் முன்னிலையில் இதைப் பற்றிப் பேசுவதையும் அவள் தவிர்க்க வேண்டும். அதை முற்றிலுமாகக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிடுவதும் புத்திசாலித்தனம். இன்னொரு நாள் அவனிடம், "நாம் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து உணவருந்தும்போது ஸ்பூனைப் பயன்படுத்துவீர்களா?" அல்லது "நீங்கள் உங்கள் கைகளால் சாப்பிடுவதை நான் வெறுக்கிறேன். இந்தச் சிறிய விஷயங்கள் எனக்கு எரிச்சல் ஊட்டுகின்றன. நீங்கள் என்னுடன் சேர்ந்து உணவருந்தும்போது ஸ்பூனால் சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்," என்று அவள் கூறலாம்.

உங்களுக்கு தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் அவர் நடந்து கொண்டால், யாரும் இல்லாத ஒரு நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் உணர்வுகளை அவரோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அவர் எப்படி 'நடந்து கொள்ள' வேண்டும் என்றோ, அவர் செய்வது தவறு என்றோ அவரிடம் கூறாதீர்கள். மாறாக, உங்கள் உண்மையான உணர்வுகளை ஓர் அன்பான, சுருக்கமான வழியில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். "அன்றிரவு அந்த விருந்தில் நீங்கள் அவ்வளவு சத்தமாகக் கத்திப் பேசியது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. நான் உங்களுடன் இருக்கும்போது சற்று மெதுவாகப் பேச முயற்சிப்பீர்களா?" என்று நீங்கள் கூறலாம். அவருக்கு அது வருத்தத்தை ஏற்படுத்தினாலோ அல்லது உங்கள் விமர்சனம் அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றாலோ, அவரை விமர்சித்ததற்காக அவரிடம் மன்னிப்புக் கேளுங்கள்.

எதிர்மறையான விமர்சனத்தைக் கொடுப்பதும் ஆதரவைக் கேட்பதும் ஒரு கலை. இக்கலையை பின்வரும் அத்தியாயங்களில் நாம் முழுமையாக அலசலாம். அதோடு, இப்படிப்பட்ட உரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்கான சரியான நேரத்தை நாம் அடுத்த அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம்.

ஓர் ஆணுக்கு உதவி தேவைப்படாதபோது

ஓர் ஆண் எதிர்கொண்டிருக்கும் ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கோ அல்லது அவனுக்கு ஆறுதல் வழங்குவதற்கோ ஒரு பெண் முயற்சிக்கும்போது அவன் திணறத் துவங்குகிறான். தன் பிரச்சனைகளைத் தனியொருவனாகத் தன்னால் தீர்க்க முடியும் என்று அவள் நம்பவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. ஒரு குழந்தையைப்போல் நடத்தி அவள் தன்னைக் கட்டுப்படுத்த முயல்வதாகவோ அல்லது மாற்ற விரும்புவதாகவோ அவன் உணர்கிறான்.

ஆனால் அதற்காக ஓர் ஆணுக்கு ஆதரவுமிக்க அன்பு தேவையில்லை என்பது பொருளல்ல. அவனது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு அவனுடைய விருப்பம் இல்லாமல் அறிவுரை வழங்குவதைத் தவிர்க்கும்போது அவனுக்குத் தேவையான ஆதரவு அவனுக்குத் தங்களிடமிருந்து கிடைக்கின்றது என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவளுடைய அன்பான ஆதரவு அவனுக்குத் தேவை, ஆனால் அவள் நினைக்கும் வழிகளில் அல்ல. ஓர் ஆணைத் திருத்த முயற்சிப்பது அல்லது அவனை மேம்படுத்த முயற்சிப்பதைத் தவிர்ப்பது அவனை ஆதரிக்கும் வழிகளில் ஒன்று. அவனாக நேரடியாக அறிவுரையைக் கேட்கும்போது மட்டுமே ஒரு பெண் கொடுக்கும் அறிவுரை அவனுக்கு ஆதரவளிக்கும்.

தனியாகத் தன்னால் செய்ய முடிந்த அனைத்தையும் செய்து முடித்தப் பிறகுதான் ஓர் ஆண் இன்னொருவரின் அறிவுரையையோ அல்லது உதவியையோ நாடுகிறான். அவனுக்கு அளவுக்கதிகமான உதவி வழங்கப்பட்டாலோ அல்லது அந்த உதவி மிக விரைவில் அவனுக்குக் கிடைத்துவிட்டாலோ, அவன் தன் அதிகாரமும் வலிமையும் பறிபோய்விட்டதாக உணர்கிறான். அதனால் அவன் சோம்பேறியாக மாறுகிறான் அல்லது பாதுகாப்பின்மை உணர்வைப் பெறுகிறான். ஒருவர் தங்களைக் குறிப்பாக அணுகித் தனது அறிவுரையைக் கேட்டால் தவிர, ஆண்கள் யாருக்கும் அறிவுரை கொடுப்பதில்லை. ஆண்கள் இவ்வழியில்தான் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு காட்டுகின்றனர்.

பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதைப் பொறுத்தவரை, முதலில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம்வரை தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு, அதன் பிறகு தனக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் தன் அதிகாரத்தையும், வலிமையையும், மதிப்பையும் இழக்காமல் தன்னால் அந்த உதவியைக் கேட்டுப் பெற முடியும் என்பதை ஓர் ஆண் அறிந்திருக்கிறான். தவறான நேரத்தில் ஓர் ஆணுக்கு

வழங்கப்படும் உதவியை அவன் தனக்கு ஏற்பட்ட அவமானமாகவே எடுத்துக் கொள்வான்.

நன்றித் திருநாளன்று வான்கோழிக் கறியை உண்ண ஆவலுடன் காத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவனுக்கு, அதை எவ்வாறு வெட்ட வேண்டும், எதை வெட்ட வேண்டும் என்று அவனது மனைவி அறிவுறுத்திக் கொண்டே இருந்தால், தன்மீது அவளுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்பதாக அவன் உணர்வான். அவன் அவளை எதிர்த்து, தன் சொந்த வழியில் அதை வெட்டுவதற்கு உறுதியுடன் இருப்பான். மறுபுறம், கோழியை வெட்டுவதில் அவன் அவளுக்கு உதவி செய்ய முன்வந்தால், அவன் தன்னை நேசிப்பதாகவும் தன்மீது அக்கறை செலுத்துவதாகவும் அவள் எடுத்துக் கொள்வாள்.

ஒரு வல்லுனரின் அறிவுரையின்படி நடக்க ஒரு பெண் தன் கணவனுக்குப் பரிந்துரைக்கும்போது அவனது மனம் புண்படக்கூடும். தன் கணவன் தன்மீது ஏன் அவ்வளவு கோபப்பட்டான் என்று ஒரு பெண் என்னிடம் ஒருமுறை கேட்டது என் நினைவிற்கு வருகிறது. அவர்கள் இருவரும் தாம்பத்திய உறவிற்குத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தபோது, சிறந்த தாம்பத்திய உறவிற்கான இரகசியங்கள் பற்றிய எனது ஒலிநாடாவில் இருந்து குறித்து வைத்திருந்த குறிப்புகளை அவர் படித்தாரா என்று தன் கணவனிடம் கேட்டதாக அப்பெண் என்னிடம் விளக்கினாள். தன் கணவனுக்கு ஏற்பட்ட உச்சகட்ட அவமானம் இது என்பதை அவள் உணர்ந்திருக்கவில்லை. அவளது கணவன் என் ஒலிநாடாக்களைப் பாராட்டி இருந்தாலும், என் அறிவுரையைப் பின்பற்றி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அவள் தனக்கு நினைவூட்டியதை அவர் விரும்பவில்லை. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தனக்குத் தெரியும் என்று தன்னை அவள் நம்ப வேண்டும் என்று அவர் விரும்பினார்.

தாங்கள் நம்பப்பட வேண்டும் என்று ஆண்கள் விரும்பும் அதே நேரத்தில், தங்கள்மீது அக்கறை செலுத்தப்பட வேண்டும் என்று பெண்கள் விரும்புகின்றனர். கரிசனத்தைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு முகத்துடன் ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணிடம், "என்ன பிரச்சனை?" என்று கேட்கும்போது அவன் தன்மீது காட்டும் அக்கறையால் ஆறுதலடைகிறாள். அதேபோன்ற கரிசனத்துடன் ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம், "என்ன பிரச்சனை?" என்று கேட்கும்போது தன்னை அவள் அவமானப்படுத்துவதாக அவன் உணர்வான். பிரச்சனைகளைத் தன்னால் கையாள முடியும் என்ற நம்பிக்கை அவளுக்குத் தன்மீது இல்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு எழுகிறது.

அனுதாபத்திற்கும் பரிவிற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்வது ஓர் ஆணுக்கு மிகவும் கடினம். தன்மீது இரக்கம் காட்டப்படுவதை அவன் வெறுக்கிறான். "நான் உங்களைக் காயப்படுத்தியதற்காக மிகவும் வருந்துகிறேன்," என்று ஒரு பெண் கூறக்கூடும். "அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல," என்று அவன் பதிலளித்துவிட்டு அவளது ஆதரவை ஒதுக்கிவிடுவான். ஆனால் அவளோ, "நான் உன்னைக் காயப்படுத்தியதற்காக மிகவும் வருந்துகிறேன்" என்று அவன் கூற வேண்டும் என்று விரும்புகிறாள். அப்போது அவன் தன்மீது உண்மையிலேயே அக்கறை கொண்டிருப்பதாக அவள் உணர்கிறாள். தங்களுக்கு அக்கறை உள்ளது என்பதைப் பெண்களுக்கு உணர்த்துவதற்கான வழிகளை ஆண்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதேபோல் ஆண்கள்மீது தங்களுக்கு நம்பிக்கை உள்ளது என்பதை உணர்த்துவதற்கான வழிகளைப் பெண்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

நான் போனியைத் திருமணம் செய்து கொண்டபோது, வார இறுதிப் பயிலரங்கு ஒன்றை நடத்துவதற்காக நான் வெளியூர் செல்வதற்கு முந்தைய இரவில், அடுத்த நாள் காலையில் நான் எத்தனை மணிக்கு எழுந்திருக்கப் போகிறேன் என்று அவள் கேட்பாள். பிறகு என் விமானம் எத்தனை மணிக்குப் புறப்படும் என்று கேட்பாள். பிறகு தன் மனத்திற்குள் ஏதோ ஒரு கணக்குப் போட்டுப் பார்த்து, விமானத்தைப் பிடிப்பதற்கு எனக்குப் போதிய நேரம் இருக்காது என்று என்னிடம் கூறுவாள். அவள் அப்படிக் கூறும் ஒவ்வொரு முறையும் எனக்கு ஆதரவளித்ததாக அவள் நினைத்தாள். ஆனால் எனக்கு அப்படித் தோன்றவில்லை. அவள் என் மனத்தைப் புண்படுத்தியதாக நான் உணர்ந்தேன். பதினான்கு வருடங்களாக நான் உலகம் முழுவதும் பயணம் செய்து கருத்தரங்குகளை நடத்தி வந்துள்ளேன். இதுவரை ஒருமுறைகூட நான் விமானத்தைத் தவறவிட்டதில்லை.

பிறகு அடுத்த நாள் காலையில் நான் வீட்டைவிட்டுப் புறப்படுவதற்கு முன், "பயணச் சீட்டை எடுத்துக் கொண்டீர்களா? உங்கள் பர்சை எடுத்துக் கொண்டீர்களா? போதுமான அளவு பணம் வைத்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் காலுறைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டீர்களா? நீங்கள் எங்கு தங்கப் போகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?" என்று பல தொடர்ச்சியான கேள்விகளை அவள் கேட்பாள். அவள் என்னை நேசித்ததாக நினைத்தாள். ஆனால் அவள் என்னை நம்பவில்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது. அவள்மீது எரிச்சல் ஏற்பட்டது. இறுதியில், அவளது அன்பான நோக்கத்தை

நான் பாராட்டுவதாகவும், ஆனால் அதேசமயம் இவ்வாறு ஒரு குழந்தையைப்போல் நடத்தப்படுவதை நான் விரும்பவில்லை என்றும் அவளுக்கு எடுத்துரைத்தேன்.

அவள் என்னை ஒரு குழந்தையைப்போல் நடத்த விரும்பினால், என்மீது நிபந்தனையற்ற அன்பு செலுத்துவதன் மூலமும் என்னை முழுமையாக நம்புவதன் மூலமும் அவள் எனக்குத் தாயாக நடந்து கொள்ளலாம் என்று நான் அவளிடம் கூறினேன். "நான் என்னுடைய விமானத்தைத் தவறவிட்டால், 'நான்தான் அப்போதே கூறினேனே,' என்று என்னிடம் கூறாதே. நான் அதிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொண்டு அதற்கேற்ப நடந்து கொள்வேன் என்று நம்பு. நான் எனது பற்பசை அல்லது சோப்பை மறந்துவிட்டால் நான் அதைச் சமாளித்துக் கொள்வேன். நான் தொலைபேசியில் உன்னை அழைத்துப் பேசும்போது இதைப் பற்றி என்னிடம் கூறாதே," என்று நான் கூறினேன். தனக்கு என்ன வேண்டும் என்பதற்குப் பதிலாக எனக்கு என்ன வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வை அவள் பெற்றதால் என்னை ஆதரிப்பதில் வெற்றி பெறுவது அவளுக்குச் சுலபமானதாக இருந்தது.

ஒரு வெற்றிக் கதை

ஒருமுறை நான் என் கருத்தரங்கிற்காக ஸ்வீடன் நாட்டிற்குச் சென்று கொண்டிருந்தபோது, நியூயார்க்கில் இருந்து கலிஃபோர்னியாவில் இருந்த எனது விட்டிற்குத் தொலைபேசி அழைப்பு விடுத்து, வீட்டில் என் பாஸ்போர்ட்டை மறந்து வைத்துவிட்டதாக என் மனைவி போனியிடம் தெரிவித்தேன். அவள் அப்போது மிகவும் அழகாகவும் அன்பாகவும் நடந்து கொண்டாள். பொறுப்பாக இருப்பது பற்றி எனக்கு அவள் எவ்விதமான பிரசங்கமும் கொடுக்கவில்லை. மாறாக, அவள் அதைக் கேட்டுச் சிரித்துவிட்டு, "அடக் கடவுளே, ஜான், இப்படிப்பட்ட சாகசங்களை எப்படித்தான் நீங்கள் நிகழ்த்துகிறீர்களோ எனக்குத் தெரியவில்லை! இப்போது என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்?" என்று கேட்டாள்.

என் பாஸ்போர்ட்டைப் பிரதியெடுத்து ஸ்வீடன் நாட்டுத் தூதரகத்திற்கு ஃபேக்ஸ் மூலம் அனுப்புமாறு அவளை நான் கேட்டுக் கொண்டேன். பிரச்சனை தீர்ந்தது. அவள் மிகவும் ஒத்துழைப்புடன் நடந்து கொண்டாள். இன்னும் அதிகப் பொறுப்புடன் இருப்பது பற்றி எனக்கு அவள் ஒருபோதும் அறிவுறுத்தவில்லை. என் பிரச்சனைக்கு நான் ஒரு தீர்வு கண்டதற்காக அவள் என்மீது பெருமிதம்கூடக் கொண்டாள்.

சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொள்ளுதல்

ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யுமாறு என் குழந்தைகள் என்னிடம் கூறும்போது நான் எப்போதும், "இது ஒரு பிரச்சனையல்ல," என்று கூறுவதை ஒருநாள் நான் கவனித்தேன். அவர்கள் என்னிடம் கேட்பதைச் செய்வதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி என்பதைத் தெரிவிப்பதற்காக அப்படிக் கூறி வந்தேன். ஒருநாள் என் மகள் ஜூலி என்னிடம், "நீங்கள் ஏன் எப்போதும் 'இது ஒரு பிரச்சனையல்ல' என்று கூறுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டாள். அதற்கான விடை உடனடியாக எனக்குத் தெரியவில்லை. எல்லா ஆண்களிடம் ஆழமாக ஊறிப் போயுள்ள பழக்கங்களில் அதுவும் ஒன்று என்பதைச் சற்று நேரம் கழித்து நான் உணர்ந்தேன். இந்தப் புதிய விழிப்புணர்வைப் பெற்றதில் இருந்து, "சந்தோஷமாகச் செய்கிறேன்," என்று கூறத் துவங்கினேன். என் மனத்தில் இருந்த விஷயத்தை என் மகளுக்கு இந்தச் சொற்றொடர் தெளிவாக உணர்த்தியதோடு, என் அன்பையும் வெளிப்படுத்தியது.

உறவுகளை வளப்படுத்துவதற்கான மிக முக்கியமான இரகசியத்தை இந்த எடுத்துக்காட்டு குறிக்கிறது. நமது அடையாளத்தைத் தியாகம் செய்யாமலேயே நம்மால் சிறு சிறு மாற்றங்களை மேற்கொள்ள முடியும்.

இங்கு நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம், நமது உறவுகளை வளப்படுத்த வேண்டும் என்றால் சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொள்வது அவசியம் என்பதுதான். பெரிய மாற்றங்களுக்குப் பொதுவாக நாம் நமது உண்மையான இயல்புகளை ஓரளவு அடக்கி வைக்க வேண்டியிருக்கும். அது நமக்கு நல்லதல்ல.

ஓர் ஆண் ஒரு குகைக்குள் செல்லும்போது ஒரு பெண்ணுக்கு உறுதியளிப்பது என்பது, தன் இயல்பை மாற்றாமல் அவனால் மேற்கொள்ள முடிகின்ற ஒரு சிறிய மாற்றம். அவள் குறைவாகக் கவலைப்பட வேண்டும் என்றால் நிச்சயமாக அவளுக்கு உறுதியளிப்பது அவசியம் என்பதை அவன் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகளை அவன் உணராவிட்டால், தனது திடீர் மௌனம் ஏன் அவளுக்குக் கவலையளிக்கிறது என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. சிறிது உறுதி அளிப்பதன் மூலம் அவனால் அந்த நிலைமையைக் கையாள முடியும்.

மறுபுறம் தான் எவ்வாறு வேறுபட்டிருக்கிறோம் என்பதை அவன் அறியவில்லை என்றால், தான் குகைக்குள் செல்வதால் அவள் வருத்தமடைகிறாள் என்பதற்காக அவளைத் திருப்திப்படுத்தும் நோக்கத்தில், குகைக்குள் செல்வதையே அவன்

நிறுத்திவிடக்கூடும். இது ஒரு பெரும் தவறு. அவன் தன் குகையைக் கைவிட்டால் (தன் உண்மையான இயல்பை மறுத்தால்) அவன் எரிச்சலடைவான், அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவான், தற்காப்பு முயற்சியில் ஈடுபடுவான், பலவீனமடைவான், பிடிப்பில்லாமல் போய்விடுவான், அல்லது இழிவானவனாக ஆகிவிடுவான். இதில் இன்னும் மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், தான் ஏன் இவ்வளவு இனிமையற்றவனாக ஆகிவிட்டோம் என்பதற்கான காரணம்கூட அவனுக்குத் தெரியாமல் போய்விடும்.

அவன் குகைக்குள் செல்வதால் ஒரு பெண் வருத்தமடையும்போது, குகைக்குள் செல்வதைக் கைவிடுவதற்கு மாறாக, ஒருசில மாற்றங்களைச் செய்து அவனால் பிரச்சனையைக் குறைக்க முடியும். அவன் தனது உண்மையான தேவைகளையோ அல்லது ஆண்மைக்கே உரிய தனது இயல்பையோ மறுக்க வேண்டியதில்லை.

ஒரு பெண்ணுக்கு எவ்வாறு ஆதரவைத் தெரிவிப்பது

நாம் ஏற்கனவே விவாதித்துள்ளதுபோல், ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் போகும்போது அல்லது மௌனமாகும்போது, "இதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவை. இப்போது என்னுடன் பேசுவதை நிறுத்து. நான் திரும்பி வந்துவிடுவேன்," என்று கூறுகிறான். ஆனால் ஒரு பெண்ணுக்கு அது, "நான் உன்னை நேசிக்கவில்லை. நீ பேசுவதை என்னால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. நான் இங்கிருந்து போகிறேன். இனி நான் ஒருபோதும் திரும்பி வரப் போவதே இல்லை," என்ற தகவலை அனுப்புகிறது என்பதை அவன் உணர்வதில்லை. இந்தத் தகவலை முறியடித்து அவளுக்குச் சரியான தவலை அனுப்புவதற்கு, "நான் திரும்பி வந்துவிடுவேன்," என்ற மூன்று வார்த்தைகளை அவன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் ஆண் தன்னை விலக்கிக் கொள்ளும்போது, "இதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவை, நான் திரும்பி வந்துவிடுவேன்" அல்லது "தனிமையில் எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவை, நான் திரும்பி வந்துவிடுவேன்," என்று உரக்கக் கூறும்போது ஒரு பெண் அவனை மெச்சுகிறாள். "நான் திரும்பி வந்துவிடுவேன்" என்ற மூன்று எளிய வார்த்தைகள் எவ்வாறு ஓர் ஆழ்ந்த வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பது வியப்பான விஷயம்.

அவனிடமிருந்து வரும் இந்த உறுதிமொழியைப் பெண்கள் பெரிதும் மெச்சுகின்றனர். இது ஒரு பெண்ணுக்கு எவ்வளவு

முக்கியம் என்பதை ஓர் ஆண் புரிந்து கொள்ளும்போது, இந்த உறுதிமொழியை அவளுக்குக் கொடுக்க அவன் மறப்பதில்லை.

ஒரு பெண் தன் தந்தையால் கைவிடப்பட்டதாக அல்லது உதாசீனப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்திருந்தாலோ அல்லது அவளது தாயார் தன் கணவனால் கைவிடப்பட்டதாக உணர்ந்திருந்தாலோ, அப்பெண் இந்த உணர்வு குறித்து மிகவும் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவாள். இக்காரணத்திற்காக, உறுதிமொழி அவளுக்குத் தேவைப்படுவதற்காக அவளை ஒருபோதும் தவறாக மதிப்பிட்டுவிடக்கூடாது. அதேபோல், குகைக்குள் செல்ல வேண்டிய தேவை இருப்பதற்காக ஓர் ஆணையும் தவறாக மதிப்பிடக்கூடாது.

ஒரு பெண் தன் கடந்தகாலத்தால் அவ்வளவு காயப்பட்டிருக்காமல் இருந்து, அதே சமயம், குகைக்குள் சென்று தனிமையில் நேரம் செலவிடுவது ஓர் ஆணுக்கு அவசியம் என்பதை அவள் புரிந்து கொள்ளும்போது, அவனது உறுதிமொழி அவளுக்கு அவ்வளவாகத் தேவைப்படாது.

விவாகரத்து மிகவும் பரவலாக ஆகிவிட்ட இக்காலகட்டத்தில், பெண்களுக்கு உறுதிமொழி வழங்குவதில் ஆண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக நடந்து கொள்ள வேண்டியது இன்னும் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. சிறிய மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் எவ்வாறு ஆண்களால் தங்கள் ஆதரவைப் பெண்களுக்கு வழங்க முடியுமோ, அதேபோல் பெண்களும் தங்கள் ஆதரவை ஆண்களுக்கு வழங்க வேண்டியது அவசியம்.

குறைகூறாமல் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வது எப்படி

ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளால் தான் தாக்கப்பட்டு உள்ளதாகவும் தன்மீது குறைகூறப்பட்டுள்ளதாகவும் ஓர் ஆண் உணர்வது பொதுவானதுதான், குறிப்பாக அவள் வருத்தமாக இருந்து தனது பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது. ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வேறுபட்டுள்ளனர் என்பதை அவன் புரிந்திருக்காததால், அவள் தனது உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேச விரும்புவதன் அவசியத்தை அவனால் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடியவில்லை.

அவள் தனது உணர்வுகளைப் பற்றித் தன்னிடம் கூறுவதற்குக் காரணம், ஏதோ ஒரு விதத்தில் அவற்றிற்குத் தான்தான் பொறுப்பு என்று அவள் நினைக்கிறாள் என்று அவன் தவறாக அனுமானிக்கிறான். அவள் வருத்தமாக இருக்கும் நேரத்தில் அவனிடம் பேசும்போது, அவள் தன்மீதுதான் வருத்தமாக இருப்பதாக அவன் நினைக்கிறான். அவள் குறைகூறும்போது

அவள் தன்னைத்தான் குறைகூறுகிறாள் என்று அவன் நினைக்கிறான். பெண்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது தாங்கள் நேசிக்கும் மக்களிடம் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதன் அவசியத்தைப் பல ஆண்கள் புரிந்து கொள்வதில்லை.

ஆண் - பெண் வேறுபாடுகள் குறித்த விழிப்புணர்வும் முயற்சியும் பெண்களுக்கு இருந்தால், தாங்கள் கூறுவது அவர்கள்மீதான குறைகளாக ஆண்கள் காதுகளில் விழாதபடி தங்கள் உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதை அவர்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். தான் அவனைக் குறைகூறவில்லை என்பதை ஒரு பெண் ஓர் ஆணுக்குத் தெரிவிக்க விரும்பினால், சில கணங்கள் தன் பேச்சை நிறுத்திவிட்டு, தான் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதற்காக அவனைப் பாராட்டலாம்.

கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை அவள் கூறலாம்:

- "இதை என்னால் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி."
- "என்னால் இதைப் பற்றிப் பேச முடிவது எனக்கு நல்லவிதமான உணர்வை அளிக்கிறது."
- "என்னால் இதைப் பற்றிப் பேச முடிவது எனக்கு நிம்மதியளிக்கிறது."
- "என்னால் இதைப் பற்றிக் குறைகூற முடிகிறது என்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கிறது. அது எனக்கு மன நிம்மதியைக் கொடுக்கிறது."
- "இதைப் பற்றி உங்களுடன் பேசியது என் மனத்தில் இருந்த பாரத்தை இறக்கி வைத்தது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. நன்றி."

இச்சிறிய மாற்றம் ஒரு மலையளவு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்.

அதேபோல், அவள் அவனிடம் தனது பிரச்சனைகளை விவரிக்கும்போது, தன் வாழ்வைச் சுலபமானதாகவும் நிறைவானதாகவும் ஆக்குவதற்காக அவன் செய்துள்ள பல விஷயங்களுக்காக அவனைப் பாராட்டுவதன் மூலம் தன் ஆதரவை அவனுக்கு அவளால் வழங்க முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, அவள் தன் வேலையைப் பற்றி அவனிடம் குறைகூறிக் கொண்டிருக்கும்போது, அவனைத் தன் வாழ்க்கைத் துணைவனாகப் பெற்றதற்குத் தான் மிகவும் கொடுத்து

வைத்திருக்க வேண்டும் என்று அவ்வப்போது கூறலாம்; வீட்டைப் பற்றி அவள் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தால், வீட்டில் உள்ள ஒரு முக்கியமான பெரிய வேலையை அவன் சரிசெய்ததைக் குறிப்பிட்டு அவனைப் பாராட்டலாம்; நிதி நிலைமையைப் பற்றி அவள் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தால் அவனது கடின உழைப்பைத் தான் உண்மையிலேயே பாராட்டுவதாகக் குறிப்பிடலாம்; ஒரு தாயாக இருப்பதில் உள்ள சிரமங்களைப் பற்றி அவள் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தால் அவனுடைய உதவி தனக்கு இருப்பது எத்துணை மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது என்பதை அவள் குறிப்பிடலாம்.

பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

நல்ல கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்கு இருவரது முழுமையான ஈடுபாடும் தேவை. ஒரு பெண் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிக் குறைகூறினால் அது தன்மீது கூறப்பட்டக் குறை அல்ல என்பதையும், அவள் அவ்வாறு கூறுவது பொதுவாகத் தனது எரிச்சல்களை விடுவிப்பதற்கு மட்டுமே என்பதையும் ஓர் ஆண் நினைவில் கொள்வதற்குப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதேபோல், ஒரு பெண் குறைகூறிக் கொண்டிருந்தாலும்கூட தான் அவனை மெச்சுவதை அவனுக்குத் தெரிவிப்பதற்கும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக, நான் இந்த அத்தியாயத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, என் மனைவி என் அறைக்குள் வந்து எல்லாம் நல்லபடியாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறதா என்று என்னிடம் விசாரித்தாள். அதற்கு, "நான் கிட்டத்தட்ட முடித்துவிட்டேன். இன்றைய நாள் உனக்கு எப்படி இருந்தது?" என்று கேட்டேன்.

"செய்வதற்கு ஏராளமான வேலைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் இருவரும் சேர்ந்து இருப்பதற்கு இப்போதெல்லாம் நேரமே கிடைப்பதில்லை," என்று அவள் கூறினாள். நான் பழைய ஜானாக இருந்திருந்தால் என்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முனைந்திருப்பேன். நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து செலவிட்ட நேரங்களையெல்லாம் அவளுக்கு நினைவுபடுத்தியிருப்பேன். அல்லது நான் இப்புத்தகத்தைக் குறிப்பிட்டக் காலக்கெடுவிற்குள் எழுதி முடிப்பதன் அவசியத்தை அவளிடம் எடுத்துரைத்து இருப்பேன். இது எங்கள் இருவருக்கும் இடையே இறுக்கத்தைத்தான் ஏற்படுத்தியிருக்கும்.

ஆனால் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகளைப் பற்றிய புதிய விழிப்புணர்வை நான்

பெற்றிருந்த காரணத்தால், அவள் வெறுமனே எனது உறுதிமொழியையும் புரிதலையும்தான் எதிர்பார்க்கிறாளே தவிர, என் விளக்கங்களையும் நியாயங்களையும் அல்ல என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன். "நீ கூறுவது மிகவும் சரி. நாம் இருவரும் வேலையிலேயே மூழ்கியிருந்துவிட்டோம். வந்து என் மடியில் உட்கார். உன்னைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்போல் தோன்றுகிறது," என்று நான் கூறினேன்.

பிறகு அவள் என்னிடம், "நீங்கள் உற்சாகமாக இருக்கிறீர்கள்," என்று கூறினாள். அவளுடன் நான் அதிக நேரம் செலவிடுவதற்கு இந்தப் பாராட்டுதான் எனக்கு வேண்டி இருந்தது. பிறகு அவள் தனது அன்றைய தினத்தைப் பற்றி அதிகமாகக் குறைகூறத் துவங்கி, தான் மிகவும் களைத்துப் போயுள்ளதாகத் தெரிவித்தாள். ஒருசில நிமிடங்கள் கழித்து அவள் தன் பேச்சைச் சற்று நிறுத்தினாள். இரவு உணவிற்கு முன் அவள் சற்று நேரம் ஓய்வெடுப்பதற்கும் தியானிப்பதற்கும் உதவும் விதத்தில், எங்கள் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்ட பெண்ணை அவரது வீட்டில் நானே கொண்டுபோய் விட்டுவிட்டு வருவதாக அவளிடம் கூறினேன்.

அதற்கு அவள், "உண்மையாகவா? நீங்களே அவளைக் கொண்டுபோய் விட்டுவிடுவீர்களா? அது எனக்கு எவ்வளவு பெரிய உதவி தெரியுமா? நன்றி," என்று கூறினாள். அவள் களைத்துப் போயும் சோர்ந்து போயும் இருந்தபோதும்கூட மீண்டும் எனக்குப் பாராட்டுதலையும் ஒப்புதலையும் கொடுத்தாள். நான் ஒரு வெற்றிகரமான கணவன் என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுவதற்கு அந்தப் பாராட்டும் ஒப்புதலும் அவளிடம் இருந்து எனக்குத் தேவைப்பட்டன.

பாராட்டுக்களை வழங்குவதைப் பற்றிப் பெண்கள் பெரிதாகச் சிந்திப்பதில்லை. ஏனெனில், தான் கூறுவதைத் தன் கணவன் காது கொடுத்துக் கேட்பதை எவ்வளவு தூரம் தான் மெச்சுகிறோம் என்பதை அவன் ஏற்கனவே அறிந்திருக்கிறான் என்று அவள் அனுமானிக்கிறாள். ஆனால் அவனுக்கு அது நிச்சயமாகத் தெரியாது. அவள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, தான் இன்னும் நேசிக்கப்படுகிறோம், பாராட்டப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யாதபோது ஆண்கள் எரிச்சலடைகின்றனர். ஆனால் அவனைப் பாராட்டுவதன் மூலம், தான் கூறுவதை வெறுமனே செவிமடுப்பதே அவன் தனக்குச் செய்யும் உதவிதான் என்பதை அவன் உணர்வதற்கு ஒரு பெண்ணால் உதவ முடியும்.

தன் வாழ்க்கைத் துணைவனை ஆதரிப்பதற்கு ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளை ஒடுக்க வேண்டியதில்லை, அவற்றை மாற்றவும் வேண்டியதில்லை. ஆனால் தான் தாக்கப்படுகிறோம், தன்மீது குற்றம் சுமத்தப்படுகிறது, குறைகூறப்படுகிறது என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படாதவாறு அவள் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஒருசில சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொள்வது ஒரு பெரும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஆறுதலளிக்கும் மூன்று மாயாஜாலமான வார்த்தைகள்

"அது உங்கள் தவறல்ல" என்ற மூன்று மாயாஜாலமான வார்த்தைகள்தான் ஓர் ஆணுக்கு ஆதரவளிக்கும் வார்த்தைகள். ஒரு பெண் தன் வருத்தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, தன் பேச்சுக்கிடையே அவ்வப்போது அவனை ஊக்குவிப்பதற்காக, "என் பேச்சை நீங்கள் உன்னிப்பாகக் கவனிப்பதை நான் உண்மையிலேயே பாராட்டுகிறேன். என் பிரச்சனைகளுக்கு உங்களை நான் காரணப்படுத்துவதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், நான் அந்த அர்த்தத்தில் கூறவில்லை என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது உங்கள் தவறல்ல," என்று கூறுவதன் மூலம் அவளால் அவனை ஆதரிக்க முடியும்.

ஓர் ஆண் ஏராளமான பிரச்சனைகளைச் செவிமடுக்க நேரிடும்போது தான் தோற்றுப் போய்விட்ட ஓர் உணர்வை அனுபவிக்கத் துவங்கும் அவனது போக்கை ஒரு பெண் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவளால் அவனது உணர்வுகளை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

அன்றொரு நாள் என் சகோதரி என்னை அழைத்து, தான் சந்தித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு கடினமான பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேசினாள். நான் அவள் பேசுவதைக் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, அவளுக்கு நான் ஆதரவு கொடுக்க வேண்டும் என்றால் நான் அவளுக்கு எந்தவிதமான தீர்வுகளையும் கொடுக்க வேண்டியதில்லை, அவளுக்குத் தேவை அவள் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்கக்கூடிய ஒருவர்தான் என்பதை நான் நினைவில் வைத்துக் கொண்டேன். பத்து நிமிடங்கள் அவள் பேசுவதைக் கேட்டுவிட்டு, இடையிடையே 'ஓஹோ,' 'அப்படியா?' 'உண்மையாகவா?' போன்றவற்றைக் கூறிய பிறகு, "நன்றி, ஜான். இப்போது என் மனம் நிம்மதியாக இருக்கிறது," என்று அவள் கூறினாள்.

அவள் என்னைக் குறைகூறவில்லை என்பதால் அவள் கூறுவதைக் கேட்பது எனக்கு மிகவும் சுலபமாக இருந்தது. அவள்

வேறு யாரையோ குறைகூறிக் கொண்டிருந்தாள். ஆனால் என் மனைவி மகிழ்ச்சியற்று இருக்கும்போது அவள் என்னைத்தான் குற்றப்படுத்துகிறாள் என்ற உணர்வு எனக்குச் சுலபமாக ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு இருப்பதால் அவள் கூறுவதைக் கேட்பது எனக்கு மிகவும் சிரமமாக உள்ளது. ஆனால் இடையிடையே அவள் என்னைப் பாராட்டி ஊக்குவிக்கும்போது அவள் கூறுவதைக் கேட்பதில் எனக்கு எந்தச் சிரமமும் இல்லை.

உங்கள்மீது குறைகூறப்படுவதாக நீங்கள் உணரும்போது என்ன செய்வது

உண்மையிலேயே அவள் அவனைக் குற்றப்படுத்தாமலும், நிராகரிக்காமலும், விமர்சிக்காமலும் இருக்கும்போதுதான் 'அது அவனது தவறல்ல' அல்லது 'தான் அவன்மீது குறைகூறவில்லை' என்ற உறுதிமொழியை அவள் அவனுக்கு வழங்குவது பலனளிக்கும். அவள் அவனைத் தாக்கினால், பிறகு அவள் தனது உணர்வுகளை வேறு யாருடனாவதுதான் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இன்னும் அதிக அன்புடனும் கவனத்துடனும் அவளால் அவனுடன் பேச முடியும்வரை அவள் காத்திருக்க வேண்டும். தனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியிராத, தனக்குத் தேவைப்படும் உண்மையான ஆதரவைக் கொடுக்கக்கூடிய ஒருவரிடம்தான் அவள் தன்னுடைய கோப உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அதிக அன்பும் மன்னிக்கும் மனப்பான்மையும் அவளிடம் உருவாகும்போது தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு அவளால் வெற்றிகரமாக அவனை அணுக முடியும். கடினமான உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது என்பதைப் பதினோராவது அத்தியாயத்தில் விரிவாக அலசலாம்.

குறைகூறாமல் கவனித்துக் கேட்பது எப்படி

ஒரு பெண் கள்ளங்கபடமின்றித் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது அவள் தன்மீது குறைகூறுவதாக ஓர் ஆண் அடிக்கடி அவளைக் குறைகூறுகிறான். இது அவர்களது உறவிற்குப் பாதகமானது. ஏனெனில் அவர்களுக்கிடையே நடக்க வேண்டிய கருத்துப் பரிமாற்றத்தை அது தடுக்கிறது.

"நாம் எப்போதும் வேலை, வேலை, வேலை என்றுதான் அலைந்து கொண்டிருக்கிறோம். வாழ்க்கையில் எந்தக் குதூகலமும் இல்லை. நீங்கள் எப்போதுமே ஏதாவது ஒரு

வேலையிலேயே மூழ்கியிருக்கிறீர்கள்," என்று ஒரு பெண் கூறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். இதைக் கேட்கும் ஓர் ஆண் இயல்பாக அவள் தன்மீது குற்றம் சுமத்துவதாகவே உணர்வான்.

அவ்வாறு தன்மீது குற்றம் சுமத்தப்படுவதாக அவன் உணர்ந்தால், "நீ என்மீது குற்றம் சுமத்துவதைப்போல் உள்ளது," என்று அவன் அவளைக் குற்றப்படுத்தாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது என்னுடைய பரிந்துரை.

மாறாக, "நான் எப்போதும் என் வேலையிலேயே மூழ்கியிருப்பதாக நீ கூறுவதைக் கேட்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது. நம் வாழ்வில் எந்தக் குதூகலமும் இல்லாதது என் தவறு என்று நீ கூறுகிறாயா?" என்று அவளிடம் கேளுங்கள்.

அல்லது அவன், "நான் எப்போதும் என் வேலையிலேயே மூழ்கியிருப்பதாகவும், நம் வாழ்வில் எந்தக் குதூகலமும் இல்லை என்றும் நீ கூறுவதைக் கேட்பது என் மனத்தைக் காயப்படுத்துகிறது. இவை எல்லாம் என் தவறு என்று கூறுகிறாயா?" என்று கூறலாம்.

அதோடு, கருத்துப் பரிமாற்றத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவன் அவளுக்கு ஒரு வழியைக் காட்டலாம். "நாம் இவ்வளவு அதிகமாக வேலை பார்ப்பது என் தவறு என்று நீ கூறுவதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. அது உண்மையா?" என்று அவன் கேட்கலாம்.

அல்லது, "நம் வாழ்வில் எந்தக் குதூகலமும் இல்லை என்றும், நான் வேலையே கதி என்று இருப்பதாகவும் நீ கூறும்போது, இவையனைத்தும் என் தவறு என்று கூறுவதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீ உண்மையிலேயே அப்படித்தான் கூறுகிறாயா?" என்றும் கேட்கலாம்.

இந்த பதில்கள் அனைத்தும் மதிப்பானவையாக இருப்பதோடு, தன்மீது அவள் குறைகூறியதாக அவன் உணர்ந்திருந்தால் அந்தக் குறையை அவள் திரும்ப எடுத்துக் கொள்வதற்கு அவளுக்கு ஒரு வாய்ப்பையும் கொடுக்கிறது. அவள், "இல்லையில்லை, இவையெல்லாம் உங்கள் தவறு என்று நான் கூறவில்லை," என்று கூறும்போது, அவன் மனம் ஓரளவு சமாதானம் அடையும்.

வருத்தமாக இருப்பதற்கு அவளுக்கு எப்போதும் உரிமை இருக்கிறது, வருத்தம் நீங்கி அவள் வெளியே வரும்போது அவள் மனம் சமாதானம் அடைந்திருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்வது எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கக்கூடிய இன்னோர் அணுகுமுறை என்பதை நான் கண்டுள்ளேன். நான் ஆசுவாசம் அடைவதற்கும், அவள் கூறுவது என்மீது ஏவப்பட்டத் தாக்குதல் என்பதாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருந்தால் அவள் குறைகூற

வேண்டியிருக்கும்போது என்னைப் பாராட்டுவாள் என்பதை நினைவில் கொள்வதற்கும் இந்த விழிப்புணர்வு எனக்கு உதவுகிறது. அவள் என்னைக் குறைகூறினாலும்கூட அவள் அதிலேயே நின்று கொண்டிருக்க மாட்டாள்.

கேட்கும் கலை

ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளைக் காதுகொடுத்துக் கேட்டு, அவற்றைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஓர் ஆண் கற்றுக் கொள்ளும்போது, கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வது சுலபமாகிவிடுகிறது. மற்றக் கலைகளைப் போலவே, காதுகொடுத்து கவனமாகக் கேட்பதற்கும் பயிற்சி தேவை. ஒவ்வொரு நாளும் நான் வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும்போது, நான் என் மனைவியிடம் சென்று அன்றைய நாள் அவளுக்கு எப்படி இருந்தது என்று கேட்கிறேன். கேட்கும் கலையை நான் இவ்வாறு பயிற்சி செய்கிறேன்.

அவள் வருத்தமாக இருந்தாலோ அல்லது அன்றைய தினம் அவள் அதிகமான அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருந்தாலோ, ஏதோ ஒரு வகையில் அதற்கு நான்தான் பொறுப்பு என்று என்மீது அவள் குற்றம் சுமத்துவதாகத்தான் முதலில் எனக்குத் தோன்றும். ஆனால் அவள் கூறுவதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதும், அவளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதும்தான் எனக்குப் பெரும் சவாலான விஷயம். நாங்கள் இருவரும் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசுபவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வதன் மூலம் நான் இந்த சவாலைச் சமாளிக்கிறேன். "வேறு என்ன நிகழ்ந்தது?" என்று தொடர்ந்து நான் அவளிடம் கேட்கும்போது அவளை இன்னும் பல விஷயங்கள் வருத்திக் கொண்டிருப்பதை நான் காண்கிறேன். அவளது வருத்தத்திற்கு நான் மட்டுமே பொறுப்பாளி அல்ல என்பதை மெல்ல மெல்ல நான் பார்க்கத் துவங்குகிறேன். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, அவள் கூறுவதை நான் பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதற்காக என்னை அவள் பாராட்டத் துவங்கும்போது, அவளது அசௌகரியத்திற்கு நான் ஓரளவு பொறுப்பாளியாக இருந்தால்கூட, அவள் அன்பானவளாகவும் நன்றியுடையவளாகவும், மனதார ஏற்றுக் கொள்பவளாகவும், மாறிவிடுகிறாள்.

கேட்கும் கலையைப் பயிற்சி செய்வது ஒரு முக்கியமான விஷயம் என்றாலும்கூட, சில நாட்கள் அவளது வார்த்தைகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு அவன் அதிக உணர்ச்சிவசப்படுத்தலுக்கோ மன அழுத்தத்திற்கோ ஆளாகி

இருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவளது பேச்சிற்குச் செவிசாய்க்க அவன் முயற்சிக்கவே கூடாது. மாறாக, "பேசுவதற்கு இது எனக்கு உகந்த நேரமல்ல. நாம் சற்று நேரம் கழித்துப் பேசலாம்," என்று அவன் அன்பாகக் கூறலாம்.

அவள் பேசத் துவங்காதவரை தன்னால் அவள் கூறுவதைக் கேட்க முடியாது என்பதை ஓர் ஆண் சில சமயங்களில் உணர்வதில்லை. அவன் அதிக எரிச்சலுக்கு உள்ளாகி இருக்கும்போது அவள் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தால், தொடர்ந்து அவன் அவ்வாறு செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் அது அவனுக்கு அதிக வருத்தத்தைத்தான் கொடுக்கும். இது அவர்கள் இருவருக்குமே பயனளிக்காது. மாறாக, "நீ கூறுவதைக் கேட்க நான் உண்மையிலேயே விரும்புகிறேன். ஆனால் இக்கணத்தில் அது எனக்குக் கடினமாக உள்ளது. நீ ஏற்கனவே கூறியிருப்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்க எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவை என்று நினைக்கிறேன்," என்று கூறுவது பொருத்தமாக இருக்கும்.

எங்கள் இருவரது வேறுபாடுகளையும் மதிக்கின்ற, பரஸ்பரம் ஒருவரது தேவையை அடுத்தவர் புரிந்து கொள்கின்ற வகையில் போனியும் நானும் பேசக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு எங்கள் திருமண வாழ்க்கை மிகவும் சிறப்பாக மாறிவிட்டது. இதே மாற்றத்தை ஆயிரக்கணக்கான தனிநபர்கள் மற்றும் தம்பதியினரின் வாழ்க்கையில் நான் பார்த்திருக்கிறேன். கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் மனிதர்களிடம் ஊறிப் போயுள்ள வேறுபாடுகள் மனமுவந்து ஒப்புக் கொள்ளப்படும்போதும் மதிக்கப்படும் போதும் உறவுகள் தழைத்தோங்கி வளர்கின்றன.

தவறான புரிதல்கள் எழும்போது, நாம் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பேசுகிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவனோ அல்லது துணைவியோ உண்மையிலேயே என்ன கூற விரும்புகிறார் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். இதற்குப் பயிற்சி நிச்சயமாகத் தேவை, ஆனால் அது சிறந்த பலனளிக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

அத்தியாயம் ஆறு

ரப்பர் வளையத்தைப் போன்றவர்கள் ஆண்கள்

ஆண்கள் ரப்பர் வளையத்தைப் போன்றவர்கள். அவர்கள் பெண்களிடம் இருந்து விலகிச் செல்லும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம்வரை மட்டுமே அவர்களால் செல்ல முடியும். பிறகு அவர்கள் மீண்டும் வந்துவிடுவார்கள். ஆண்களின் நெருக்கத்தை விளக்குவதற்கான சிறந்த உருவகம் ஒரு ரப்பர் வளையம்தான். அவர்கள் முதலில் நெருங்கி வருவார்கள், பிறகு விலகிச் செல்வார்கள், பிறகு மீண்டும் நெருங்கி வருவார்கள்.

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணை நேசித்தாலும், மீண்டும் அவளிடம் நெருங்கி வருவதற்கு முன் அவன் அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்ல வேண்டியுள்ளது என்பதை உணரும்போது பெண்கள் ஆச்சரியப்படுகின்றனர். இவ்வாறு விலகிச் செல்வதற்கு ஆண்கள் இயல்பாகத் தூண்டப்படுகிறார்கள். இவ்வாறு விலகுவதை அவர்கள் தீர்மானிப்பதில்லை அல்லது தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. அது வெறுமனே நிகழ்கிறது. இதில் அவனுடைய தவறும் இல்லை, அவளுடைய தவறும் இல்லை. இது ஓர் இயற்கையான சுழற்சிதான்.

ஆண்கள் இவ்வாறு விலகிச் செல்வதைப் பெண்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். ஏனெனில் ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம் இருந்து விலகிச் செல்வதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. அவன் தன் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள

மாட்டான் என்று அவள் நம்பும்போதும், அவனால் காயப்பட்டிருக்கும்போதும், மீண்டும் அவன் தன்னைக் காயப்படுத்தக்கூடும் என்று பயப்படும்போதும், அல்லது அவன் ஏதேனும் தவறு செய்து அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்போதும் அவள் அவனிடம் இருந்து வெகுதூரம் விலகிச் செல்கிறாள்.

ஓர் ஆணும் இதே காரணங்களுக்காக ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து தன்னை விலக்கிக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் அவள் தவறேதும் செய்திருக்காதபோதுகூட அவன் அவளிடம் இருந்து விலகிச் செல்வான். அவன் அவளை நேசிக்கக்கூடும், நம்பக்கூடும், ஆனால் திடீரென்று அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்லத் துவங்குவான். நன்றாக இழுக்கப்பட்டுள்ள ஒரு ரப்பர் வளையத்தைப்போல, வெகுதூரம் விலகிச் சென்றுவிட்டுப் பிறகு தானாகவே திரும்பி வருவான்.

சுதந்திரத்திற்கான தனது தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக ஓர் ஆண் விலகிப் போகிறான். அவன் முழுவதுமாக விலகிச் சென்ற பிறகு உடனடியாக மீண்டும் திரும்பி வருவான். அவன் அவளிடமிருந்து முழுவதுமாக விலகிச் சென்றவுடன், திடீரென்று அன்பும் நெருக்கமும் மீண்டும் தனக்குத் தேவைப்படுவதை அவன் உணர்வான். அப்போது, தன் அன்பை அவளுக்குக் கொடுத்து, தனக்குத் தேவையான அன்பை அவளிடமிருந்து பெறுவதற்கு அவன் தானாகவே அதிகமாக ஊக்குவிக்கப் படுவான். அவன் விலகிச் சென்றபோது அவர்களுக்கிடையே இருந்த உறவு எந்த அளவு நெருக்கமாக இருந்ததோ, அவன் திரும்பி வந்த பிறகும் அதே நிலையிருந்து தொடர்வான். அவளிடம் மீண்டும் தன்னைப் பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவனுக்கு எவ்வித அவகாசமும் தேவைப்படாது.

ஆண்களைப் பற்றி ஒவ்வொரு பெண்ணும் அறிந்திருக்க வேண்டியவை

ஆண்களின் இந்தச் சுழற்சியைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டால் அது உறவை மேம்படுத்தும். ஆனால் இது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுவதால் தேவையற்றப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் ஓர் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம்.

> மேகி என்னும் ஒரு பெண் கடுந்துயரத்திலும், கவலையிலும், குழப்பத்திலும் இருந்தாள். அவளும் அவளது காதலன் ஜெஃப்பும் ஆறு மாதங்களாகக் காதலித்து வந்திருந்தனர். வாழ்க்கை காதல் மணம் வீசச் சென்று கொண்டிருந்தது. பிறகு எவ்வித வெளிப்படையான காரணமும் இன்றி அவன்

அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்லத் துவங்கினான். அவன் ஏன் இவ்வாறு திடீரென்று தன்னிடம் இருந்து விலகிச் சென்றான் என்பதை மேகியால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவள் என்னிடம், "ஒரு கணம் அவன் என்மீது கவனம் செலுத்துவான், மறுகணம் அவனுக்கு என்னுடன் பேசக்கூடப் பிடிக்காது. மீண்டும் அவனை என்னிடம் கொண்டு வருவதற்கு நான் என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டேன். ஆனால் அது நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கத்தான் செய்தது. அவன் என்னிடமிருந்து வெகுதூரம் விலகிச் சென்றுவிட்டதுபோல் தோன்றுகிறது. நான் என்ன தவறு செய்தேன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் என்ன அவ்வளவு சகிக்க முடியாதவளா?" என்று கேட்டாள்.

ஜெஃப் தன்னை விலக்கிக் கொண்டபோது மேகி அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டாள். இது இயல்பானதுதான். தான் ஏதோ தவறு செய்துள்ளதாக நினைத்து, அவள் தன்மீதே குறைபட்டுக் கொண்டாள். நிலைமையை அவள் 'மீண்டும் சரியாக்க' விரும்பினாள். ஆனால் அவள் அவனிடம் நெருங்குவதற்கு எவ்வளவு அதிகமாக முயற்சித்தாளோ, அவ்வளவு அதிகம் அவன் அவளிடமிருந்து விலகிச் சென்றான்.

என்னுடைய பயிலரங்கில் கலந்து கொண்ட பிறகு மேகி பெரும் நிம்மதி அடைந்தாள். அவளது கவலையும் குழப்பமும் உடனடியாக மறைந்தன. மிக முக்கியமாக, அவள் தன்மீது குறைகூறுவதை நிறுத்தினாள். ஜெஃப் விலகிச் செல்வது தன் தவறு அல்ல என்பதை அவள் உணர்ந்தாள். அதோடு, அவன் ஏன் விலகிச் செல்கிறான் என்பதையும், அதை நேர்த்தியுடன் எவ்வாறு கையாள்வது என்பதையும் அவள் கற்றுக் கொண்டாள். பல மாதங்களுக்குப் பிறகு மற்றொரு கருத்தரங்கில், மேகி கற்றுக் கொண்ட விஷயங்களுக்காக ஜெஃப் எனக்கு நன்றி கூறினான். தங்களுக்குத் திருமணம் நிச்சயமாகி இருந்ததாகவும் அவன் தெரிவித்தான். ஆண்களைப் பற்றி ஒருசில பெண்களே அறிந்துள்ள ஓர் இரகசியத்தை மேகி கற்றுக் கொண்டாள்.

ஜெஃப் விலகிச் செல்லும் சமயத்தில் அவனிடம் தான் நெருங்க முயற்சித்தபோது, அவன் முழுவதுமாக விலகிச் சென்று மீண்டும் தன்னிடம் திரும்பி வர அவனுக்குத் தான் இடமளிக்கவில்லை என்பதை மேகி உணர்ந்தாள். அவனைத் துரத்திச் சென்றதன் மூலம், தனக்கு அவள் தேவை என்ற உணர்வும், தான் அவளுடன் இருக்க விரும்புகிறோம் என்ற உணர்வும் அவனுக்கு ஏற்படுவதை அவள் தடுத்துக்

கொண்டிருந்தாள். ஒரு முக்கியமான சுழற்சியை அவள் தனது அறியாமையால் தடுத்துக் கொண்டிருந்தாள். நெருக்கத்தை ஏற்படுத்த முற்பட்டதன் மூலம் அவள் அதைத் தடுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

ஓர் ஆண் எவ்வாறு திடீரென்று மாறுகிறான்

ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து விலகிச் செல்வதற்கு ஓர் ஆணுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்காவிட்டால், அவளிடம் நெருங்குவதற்கான ஆழ்ந்த விருப்பம் அவனுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்பு இல்லாமலேயே போய்விடும். தன் மனங்கவர்ந்த துணைவன் தன்னிடம் இருந்து விலகிச் செல்லும்போது அவனிடம் நெருக்கத்தை வலியுறுத்துவதோ அல்லது அவனைத் துரத்திக் கொண்டு ஓடுவதோ அவன் எப்போதும் விலகிச் செல்வதற்கும், தப்பித்துச் செல்ல முயற்சிப்பதற்கும் வழிவகுக்கும், ஆழ்ந்த காதலை உணர்வதற்கான வாய்ப்பு அவனுக்கு ஒருபோதும் கிடைக்காமலேயே போய்விடும் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது.

என் பயிலரங்குகளில் நான் இதை ஒரு பெரிய ரப்பர் வளையத்தை வைத்து விளக்குகிறேன். நீங்கள் ஒரு ரப்பர் வளையத்தைப் பிடித்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். இப்போது அதை உங்கள் வலது பக்கமாக இழுக்கத் துவங்குங்கள். குறிப்பிட்ட இந்த ரப்பர் வளையத்தைப் பன்னிரண்டு அங்குலம்வரை இழுக்க முடியும். இந்த வளையம் பன்னிரண்டு அங்குலத்தை அடைந்தவுடன், திரும்பி வருவதைத் தவிர அதற்கு வேறு வழியில்லை. அது திரும்பி வரும்போது ஏகப்பட்ட சக்தியை உள்ளடக்கி வரும்.

அதேபோல், ஓர் ஆண் தன்னால் முடிந்தவரை வெகுதூரம் சென்ற பிறகு, ஏராளமான சக்தியுடன் திரும்பி வருவான்; அவனிடம் ஒரு மாற்றம் ஏற்படத் துவங்கும். அவனது ஒட்டுமொத்த மனநிலையும் மாறும். அவன் தன் வாழ்க்கைத் துணைவியைவிட்டு விலகிச் சென்றபோது அவளைப் பற்றிக் கவலையில்லாததுபோலவும் அவள்மீது ஆர்வம் இல்லாதது போலவும் நடந்து கொண்டிருந்தாலும், இப்போது திடீரென்று அவள் இல்லாமல் வாழ முடியாது என்ற நிலை அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. தனக்கு நெருக்கம் தேவை என்ற உணர்வு அவனிடம் மீண்டும் தலைதூக்குகிறது. அவனுக்கு அவனது சக்தி திரும்பக் கிடைத்துவிடுகிறது. ஏனெனில், காதலிக்கும் விருப்பமும் காதலிக்கப்பட வேண்டும் என்ற விருப்பமும் அவனுக்குள் மீண்டும் விழித்துக் கொள்கின்றன.

பொதுவாக இது ஒரு பெண்ணுக்குப் புரியாத புதிராக உள்ளது. ஏனெனில் அவளது அனுபவத்தைப் பொறுத்தவரை, அவள் அவனிடம் இருந்து விலகிச் சென்றால், மீண்டும் அவனுடன் நெருங்குவதற்கு அவளுக்குச் சிறிது கால அவகாசம் தேவைப்படுகிறது. இந்த வகையில் ஆண்கள் வேறுபட்டு இருக்கின்றனர் என்பதை அவள் புரிந்து கொள்ளாதபோது, நெருக்கத்தின்மீது திடீரென்று அவனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள விருப்பத்தை அவள் சந்தேகித்து, தன்னிடமிருந்து அவனைத் தள்ளிவிடக்கூடும்.

இந்த வித்தியாசத்தை ஆண்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஓர் ஆண் திரும்பி வரும்போது, அவனுடன் மீண்டும் வெளிப்படையாகப் பேசி உறவாடுவதற்கு ஒரு பெண்ணுக்குச் சிறிது நேரம் தேவை. அதோடு, அதை அவள் விரும்பவும் செய்கிறாள். அதே அளவு நெருக்கத்தை ஒரு பெண் உணர்வதற்கு அவளுக்குக் கூடுதல் நேரம் தேவை என்பதை ஓர் ஆண் புரிந்து கொண்டால் இந்த மாற்றம் நயமாகவும் நேர்த்தியாகவும் அமையும், குறிப்பாக அவன் அவளைவிட்டு விலகிச் சென்றபோது அது அவளைக் காயப்படுத்தியிருக்கும் பட்சத்தில். இந்த வேறுபாடுகளைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால் ஓர் ஆண் திடீரென்று பொறுமையிழந்துவிடக்கூடும். ஏனெனில் அவன் விலகிச் சென்றபோது எந்த அளவு தன் துணைவியுடன் நெருக்கமாக இருந்தானோ, திரும்பி வந்த பிறகும் அதே நிலையிருந்து துவங்க அவன் தயாராக இருக்கிறான். ஆனால் அவள் அதற்குத் தயாராக இல்லை.

ஆண்கள் ஏன் விலகிச் செல்கின்றனர்

நெருக்கத்திற்கான தங்கள் தேவை பூர்த்தியானவுடன், சுதந்திரமாக இருப்பதற்கான தேவை ஆண்களுக்குத் தலைதூக்க ஆரம்பிக்கிறது. இயல்பாக அவன் விலகத் துவங்கும்போது அவள் பீதியடையத் துவங்குகிறாள். அவன் தன்னிடம் இருந்து விலகிச் சென்று, சுதந்திரமாக இருப்பதற்கான அவனது தேவை பூர்த்தியானவுடன் மீண்டும் அவன் நெருக்கத்தை விரும்புவான் என்பதை அவள் உணர்வதில்லை. நெருக்கமும் சுதந்திரமும் அவனுக்கு இயல்பாக மாறி மாறித் தேவைப்படுகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, மேகியுடனான உறவின் துவக்கத்தில் ஜெஃப் வலிமையாகவும் முழுமையான விருப்பத்தோடும் இருந்தான். அவனது ரப்பர் வளையம் முழுவதும் இழுக்கப்பட்ட நிலையில் இருந்தது. அவன் அவளைத் திருப்திப்படுத்தவும், வியப்பில் ஆழ்த்தவும், மகிழ்விக்கவும், அவளுடன் நெருக்கமாக

இருக்கவும் விரும்பினான். அவன் அதில் வெற்றி கண்டவுடன் அவளும் அவனுடன் நெருக்கமாக இருக்க விரும்பினாள். அவள் இதயபூர்வமாக அவனிடம் மனம் திறந்து பேசியபோது அவன் அவளிடம் இன்னும் நெருங்கி வந்தான். அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே அன்னியோன்யம் ஏற்பட்டபோது அவன் மிகவும் மகிழ்ந்தான். ஆனால் ஒரு குறுகிய காலத்திற்குப் பிறகு ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டது.

ரப்பர் வளையத்திற்கு என்ன நிகழும் என்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அது தளர்ந்துவிடும். அதன் சக்தியும் இழுப்புத் தன்மையும் மறைந்துவிடும். அதில் இனி எந்த அசைவும் இருக்காது. ஆண்கள் விஷயத்திலும் இதுதான் நடக்கிறது. ஓர் ஆணுக்கு ஒரு பெண்ணிடம் அன்னியோன்யம் ஏற்பட்டவுடன் அவளிடம் அதற்கு மேல் நெருங்குவதற்கு அவனுக்கு விருப்பம் இன்றிப் போய்விடுகிறது.

இந்த நெருக்கம் ஓர் ஆணுக்கு நிறைவளிப்பதாக இருந்தாலும், அவனிடம் உள்ளூர ஏற்படும் மாற்றம் தவிர்க்க முடியாதது. விலகிச் செல்வதற்கு அவன் தூண்டப்படுவான். நெருக்கமாக இருப்பதற்கான பசி தற்காலிகமாக நிறைவேற்றப்பட்டப் பிறகு, சுதந்திரப் பறவையாக இருப்பதற்கான ஏக்கம் அவனுக்குள் தலையெடுக்கும். வேறு யாரும் இனி அவனுக்குத் தேவையில்லை. தான் ஒருவரை அதிகமாகச் சார்ந்து இருந்துவிட்டதாக அவன் உணரக்கூடும். அந்நபரிடமிருந்து விலகிச் செல்ல வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏன் தனக்கு ஏற்படுகிறது என்பது அவனுக்குப் புரியாமல் போகக்கூடும்.

பெண்கள் ஏன் கலக்கம் அடைகின்றனர்

ஜெஃப் தன்னிடம் எந்த விளக்கமும் கொடுக்காமல் விலகிச் செல்கின்றபோது மேகி பயப்படுகிறாள். அவள் கலக்கம் அடைந்து அவனுக்குப் பின்னால் ஓடுகிறாள். தான் ஏதோ தவறு செய்துவிட்டதாகவும், அதனால்தான் அவன் தன்னிடம் இருந்து விலகிப் போவதாகவும் அவள் நினைக்கிறாள். அவள் தன்னிடம் நெருங்கி வந்து மீண்டும் அன்னியோன்யத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று அவன் நினைப்பதாக அவள் கற்பனை செய்கிறாள். அவன் திரும்பி வரவே மாட்டான் என்று அவள் பயப்படுகிறாள்.

இது போதாதென்று, தான் செய்த எந்தக் காரியம் அவனைத் தன்னிடம் இருந்து விலகி ஓட வைத்தது என்று அவள் அறிந்திராததால் மீண்டும் அவனைத் தன்னிடம் இழுப்பதற்குத் தன்னிடம் சக்தியில்லை என்று நினைக்கிறாள். நெருக்கம்

தொடர்பாக ஆண்களிடம் இயல்பாக இருக்கும் சுழற்சியின் ஒரு பகுதிதான் இது என்பது அவளுக்குத் தெரியாது. என்ன பிரச்சனை என்று அவள் அவனிடம் கேட்கும்போது அதற்கு அவனிடம் ஒரு தெளிவான பதில் இல்லை என்பதால் அவன் அதைப் பற்றிப் பேச மறுக்கிறான். அவன் இன்னும் அதிகமாக அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்கிறான்.

ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் காதலை ஏன் சந்தேகிக்கின்றனர்

நெருக்கம் பற்றிய சுழற்சியைப் புரிந்து கொள்ளாதபோது ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் காதலைச் சந்தேகிக்கின்றனர். ஜெஃப் தன் விருப்பத்தைக் கண்டுபிடிப்பதிலிருந்து தான் அவனைத் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை மேகி அறியாததால் அவன் தன்னைக் காதலிக்கவில்லை என்று அனுமானிக்கிறாள். விலகிச் செல்வதற்கு வாய்ப்பு இல்லாததால் நெருங்கி வருவதற்கான தனது விருப்பத்தையும் ஆர்வத்தையும் ஜெஃப் இழந்துவிடுகிறான். தான் இனிமேலும் மேகியைக் காதலிக்கவில்லை என்று அவனும் அனுமானிக்கிறான்.

அவனுக்குத் தேவையான இடைவெளியைக் கொடுக்க அவள் கற்றுக் கொண்டவுடன், அவன் தன்னிடம் திரும்பி வருவதை அவள் கண்டறிகிறாள். அதனால் அவன் தன்னிடமிருந்து விலகிப் போகும்போது அவனைத் துரத்திக் கொண்டு ஓடாமல் இருப்பதற்கு அவள் பயிற்சி செய்தாள். எல்லாம் சரியாக இருப்பதாக அவள் நம்பினாள். அதற்கேற்ப அவன் ஒவ்வொரு முறையும் அவளிடம் திரும்பி வந்தான்.

இந்தச் சுழற்சியில் அவளுக்கு நம்பிக்கை வளர வளர, கலக்கம் அடையாமல் இருப்பது அவளுக்குச் சுலபமாக இருந்தது. அவன் விலகிச் சென்றபோது அவள் அவனைத் துரத்திக் கொண்டு ஓடவில்லை. ஏதோ தவறு நடந்துள்ளது என்றும் அவள் நினைக்கவில்லை. ஜெஃபின் இந்த அம்சத்தை அவள் ஏற்றுக் கொண்டாள். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவள் அவனை எவ்வளவு அதிகமாக ஏற்றுக் கொண்டாளோ அவ்வளவு சீக்கிரம் அவன் திரும்பி வந்தான். தன் உணர்வுகளும் தேவைகளும் மாறுவதை ஜெஃப் புரிந்து கொள்ளத் துவங்கியபோது தன் காதலின்மீது அவனுக்கு அதிக நம்பிக்கை ஏற்பட்டது. அவனால் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள முடிந்தது. ஆண்கள் ரப்பர் வளையத்தைப் போன்றவர்கள் என்பதை மேகியும் ஜெஃபும் புரிந்து கொண்டு, அதை அவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டதுதான் அவர்களது வெற்றிக்கான இரகசியம்.

பெண்கள் ஆண்களை எவ்வாறு தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர்

ஆண்கள் ரப்பர் வளையத்தைப் போன்றவர்கள் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், அவனது நடவடிக்கைகளை அவள் தவறாகத்தான் புரிந்து கொள்வாள். "நாம் சற்றுப் பேசலாமே," என்று அவள் கூறும்போது அவன் உடனடியாகத் தன்னை விலக்கிக் கொள்ளும்போது ஒரு பொதுவான குழப்பம் எழுகிறது. அவனிடம் மனம்விட்டுப் பேசி நெருக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள அவள் விரும்பும்போது அவன் அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்ல விரும்புகிறான். "நான் பேச விரும்பும் ஒவ்வொரு முறையும் அவர் விலகி ஓடுகிறார். அவருக்கு என்மீது அக்கறை இல்லை என்று தோன்றுகிறது," என்பது பெண்கள் என்னிடம் கூறும் பொதுவான குறை. அவன் தன்னிடம் ஒருபோதும் பேச விரும்பவில்லை என்ற தவறான முடிவுக்கு அவள் வருகிறாள்.

ஓர் ஆண் தன் வாழ்க்கைத் துணைவியின்மீது அக்கறையாக இருந்தும் அவளிடமிருந்து திடீரென்று விலகி ஓடுவது ஏன் என்பதை இந்த ரப்பர் வளையம் உருவகம் விளக்குகிறது. அவன் விலகி ஓடுவது அவளிடம் பேச விருப்பம் இல்லாத காரணத்தால் அல்ல, மாறாக அவனுக்குத் தனிமை தேவைப்படுகிறது என்பதால்தான். வேறு யாரையும் பற்றிக் கவலைப்படாமல் தன்னுடன் தனியாக இருப்பதற்கு அவன் விரும்புகிறான். தன்னைப் பற்றி நினைப்பதற்கான பிரத்யேகமான நேரம் அது. அவன் அதிலிருந்து திரும்பி வரும்போது அவளுடன் பேசுவதற்குத் தயாராக இருக்கிறான்.

தன் துணைவியுடன் இணைவதன் மூலம் ஓர் ஆண் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குத் தன்னை இழக்கிறான். அவளது தேவைகள், பிரச்சனைகள், விருப்பங்கள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றை உணர்வதன் மூலம் அவன் தன்னை மறந்துவிடுகிறான். அவளிடமிருந்து தன்னை விலக்கிக் கொள்ளும்போது மீண்டும் அவன் தன் சொந்த எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்ளவும், சுதந்திரமாக இருப்பதற்கான தனது தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளவும் அவனுக்கு உதவுகிறது.

ஆனால் சில ஆண்கள் இந்த விலகலை வேறு விதமாக விவரிக்கின்றனர். அவர்களைப் பொறுத்தவரை, "எனக்குச் சிறிது இடம் தேவை" அல்லது "நான் தனியாக இருக்க விரும்புகிறேன்" என்ற சாதாரண உணர்வுதான் அது. அது எப்படி விவரிக்கப்பட்டாலும் சரி, ஓர் ஆண் விலகிச் செல்லும்போது,

சற்று நேரம் தன்னைப் பற்றி நினைப்பதற்கான ஒரு நியாயமான தேவையை அவன் பூர்த்தி செய்கிறான்.

இப்போது பசி எடுக்க வேண்டும் என்று எப்படி நம்மால் தீர்மானிக்க முடியாதோ, அதுபோலவே, விலகிச் செல்ல வேண்டும் என்று எந்த ஆணும் தீர்மானிப்பதில்லை. அது உள்ளுர ஏற்படும் ஒரு தூண்டுதல். அவனால் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரைதான் நெருங்கி வர முடியும், பிறகு அவன் தன்னை இழக்கத் துவங்குகிறான். இந்த நேரத்தில், சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படத் துவங்குவதால், அவன் விலகிச் செல்லத் துவங்குகிறான். இதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், இந்த விலகலைப் பெண்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளத் துவங்குவர்.

பெண்கள் நெருங்கி வரும்போது ஆண்கள் ஏன் விலகிச் செல்கின்றனர்

தாங்கள் மனம்விட்டுப் பேசி, நெருக்கமாக இருக்க விரும்பும் அதே துல்லியமான நேரத்தில்தான் ஆண்கள் தங்களிடமிருந்து விலகிச் செல்ல முற்படுகின்றனர் என்பது பல பெண்களின் கருத்து. இது இரண்டு காரணங்களால் நிகழ்கிறது.

1. ஓர் ஆண் விலகிச் செல்ல முற்படுவதை ஒரு பெண் உள்ளுணர்வுரீதியாக அறிந்து கொண்டு, துல்லியமாக அந்த நேரத்தில் மீண்டும் அவனுடன் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்த முற்பட்டு, "நாம் பேசலாம்," என்று கூறுவாள். ஆனால் அவன் தொடர்ந்து விலகிச் செல்லும்போது, அவன் தன்னுடன் பேச விரும்பவில்லை என்றோ அல்லது தன்னைப் பற்றி அவனுக்கு அக்கறை இல்லை என்றோ தவறான முடிவுக்கு வருகிறாள்.

2. ஒரு பெண் தன் ஆழமான, அன்னியோன்யமான உணர்வுகளைப் மனம்விட்டுப் பேசிப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, ஓர் ஆணின் விலகிச் செல்ல வேண்டும் என்ற தேவையை அது உண்மையிலேயே தூண்டிவிடுகிறது. ஓர் ஆணால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குத்தான் நெருங்கி வர முடியும். ஏனெனில், விலகிச் சென்று மீண்டும் சமநிலை பெற வேண்டும் என்று அவனுக்குள் ஒரு தூண்டுதல் ஏற்படும். அவளுடன் மிகவும் நெருக்கமாக உள்ள சமயங்களில்கூட ஓர் ஆண் திடீரென்று சுதந்திரமாக இருக்க விரும்பி விலகிச் செல்வான்.

ஓர் ஆண் விலகிச் செல்வது ஒரு பெண்ணுக்கு அதிகமான குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஏனெனில் அவள் கூறும் ஏதோ ஒன்று அல்லது அவள் செய்யும் ஏதோ ஒன்று அடிக்கடி அவனை அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்ல வைக்கிறது. பொதுவாக ஒரு பெண் உணர்ச்சியோடு பேசத் துவங்கும்போது ஓர் ஆண் அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்லத் துவங்குகிறான். ஏனெனில், உணர்வுகள் ஓர் ஆணை ஒரு பெண்ணிடம் அதிகமாக நெருங்கி வரச் செய்யும். அவன் மிகவும் நெருங்கி வந்தவுடன் தானாகவே விலகிச் செல்கிறான்.

அவளது உணர்வுகளைப் பற்றிக் கேட்பதற்கு அவன் விரும்பவில்லை என்பது இதன் பொருள் அல்ல. அவனது நெருக்கச் சுழற்சியில் மற்றொரு சமயத்தில், நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்ற தேவை அவனுக்கு ஏற்படும்போது, எந்த உணர்வுகள் அவனை அவளிடமிருந்து விலகச் செய்தனவோ அதே உணர்வுகள் அவனை மறுபடியும் நெருங்கி வரச் செய்யும்.

ஓர் ஆணிடம் எப்போது பேச வேண்டும்

ஓர் ஆண் விலகிச் செல்லும் நேரத்தில் அவனுடன் பேசவோ அல்லது நெருங்கிச் செல்லவோ முற்படக்கூடாது. அவன் விலகிச் செல்லட்டும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவன் திரும்பி வருவான். அவன் அன்போடும் ஆதரவோடும் இருப்பதுபோல் தோன்றி, எதுவுமே நிகழாததுபோல் நடந்து கொள்வான். இதுதான் அவனுடன் பேசுவதற்கான நேரம்.

ஓர் ஆண் அன்னியோன்யமாக இருக்க விரும்பி, பேசுவதற்குத் தயாராக இருக்கும்போது பெண்கள் அன்னியோன்யமான உரையாடல்களைத் துவங்குவதில்லை. இது மூன்று பொதுவான காரணங்களுக்காக நிகழ்கிறது.

1. கடந்த முறை அவள் பேச விரும்பியபோது அவன் விலகிச் சென்றதால் அவள் மீண்டும் பேசுவதற்குப் பயப்படுகிறாள். அவனுக்குத் தன்மீது அக்கறை இல்லை என்றும், தான் பேசுவதை அவன் கேட்க விரும்பவில்லை என்றும் தவறாக அனுமானிக்கிறாள்.

2. அவன் தன்மீது வருத்தம் கொண்டிருக்கிறான் என்று அவள் பயப்படுகிறாள். அதனால் அவன் தனது உணர்வுகளைப் பற்றி முதலில் பேசத் துவங்கட்டும் என்று அவள் காத்திருக்கிறாள். தான் ஒருவேளை அவனிடமிருந்து திடீரென்று விலகிச் சென்றால், மீண்டும் அவனிடம் நெருங்குவதற்கு முன், நடந்து முடிந்த

விஷயத்தைப் பற்றித் தான் அவனிடம் பேசியாக வேண்டும் என்பதை அவள் அறிந்திருக்கிறாள். எது அவனுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியது என்பது குறித்து அவன் முதலில் பேசத் துவங்க வேண்டும் என்று அவள் காத்திருக்கிறாள். ஆனால் தன் வருத்த உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேச வேண்டிய தேவை அவனுக்கு இல்லை. ஏனெனில், அவன் வருத்தமாக இல்லை.

3. பேசுவதற்கு ஒரு பெண்ணுக்கு நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. எனவே வெறுமனே பேசத் துவங்கி, மரியாதையின்றி நடந்து கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. பணிவாக இருக்கும் எண்ணத்தில், அவள் தன் சொந்த எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பற்றிப் பேசுவதற்குப் பதிலாக அவனுடைய எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பற்றிக் கேள்விகள் கேட்கிறாள். இது அவள் செய்யும் தவறு. கூறுவதற்கு அவனிடம் எதுவும் இல்லாதபோது, அவன் தன்னிடம் பேச விரும்பவில்லை என்ற முடிவுக்கும் அவள் வருகிறாள்.

ஓர் ஆண் பேசாததற்கான காரணம் குறித்த இந்தத் தவறான நம்பிக்கைகள் பெண்களிடத்தில் இருப்பதால், அவர்கள் ஆண்கள்மீது எரிச்சல் அடைந்திருப்பதில் எந்த வியப்பும் இல்லை.

ஓர் ஆணை எவ்வாறு பேச வைப்பது

ஒரு பெண் பேச விரும்பும்போது அல்லது நெருக்கத்திற்கான தேவை அவளுக்கு ஏற்படும்போது, ஓர் ஆண் தன்னுடன் ஓர் உரையாடலைத் துவங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கு மாறாக அவள் முதலில் பேச வேண்டும். ஓர் உரையாடலைத் துவக்குவதற்கு, முதலில் அவள் பகிர்ந்து கொள்ளத் துவங்க வேண்டும், அவளது துணைவன் எதுவும் பேசாமல் இருக்கும்போதுகூட. தான் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதற்காக அவள் அவனைப் பாராட்டத் துவங்கும்போது, மெல்ல மெல்ல அவன் அதிகமாகப் பேசத் துவங்குவான்.

ஓர் ஆணால் ஒரு பெண்ணுடன் வெளிப்படையான உரையாடலில் ஈடுபட முடியும். ஆனால் முதலில் பேசுவதற்கு அவனிடம் ஒன்றும் இருக்காது. ஆண்கள் பேச வேண்டும் என்றால் அவர்களுக்கு ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும் என்பதைப் பெண்கள் அறிந்திருப்பதில்லை. அவளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக அவர்களால் பேச முடியாது.

ஆனால் ஒரு பெண் சிறிது நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தால், அவன் அவள் பேசிய விஷயங்களைத் தொடர்புபடுத்தி அவளுடன் மனம் திறந்து பேசத் துவங்குவான்.

எடுத்துக்காட்டாக, அன்றைய தினம் தான் சந்தித்தக் கஷ்டங்களைப் பற்றி அவள் பேசினால், ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்வதற்காக, அன்றைய தினம் தான் எதிர்கொண்ட பிரச்சனைகளில் சிலவற்றைப் பற்றி அவன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடும். குழந்தைகளைப் பற்றிய தனது உணர்வுகளைப் பற்றி அவள் பேசினால், குழந்தைகளைப் பற்றிய தனது உணர்வுகளைப் பற்றி அவன் பேசக்கூடும். அவள் பேசப் பேச, அவள் தன்மீது குறைகூறவில்லை என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, மெல்ல மெல்ல அவனும் பேசத் துவங்குவான்.

ஆண்களைப் பேச வைக்கப் பெண்கள் எவ்வளவு தூரம் வற்புறுத்துகின்றனர்

ஒரு பெண் தன் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, பேசுவதற்கு ஓர் ஆணை அது இயற்கையாக ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால் தான் பேச வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப்படுவதாக அவன் உணரும்போது, அவன் மனம் வெறுமையாகிவிடுகிறது. பேசுவதற்கு அவனிடம் எதுவும் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. அப்படியே ஏதேனும் இருந்தால்கூட, அவள் தன்னை வற்புறுத்துவதாக உணர்வதால் பேசுவதற்கு அவன் எதிர்ப்புக் காட்டுகிறான்.

பேச வேண்டும் என்று ஒரு பெண் ஓர் ஆணைக் கட்டாயப்படுத்துவது அவனுக்குச் சிரமத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அவனைக் கேள்விகள் கேட்டுக் குறுக்கு விசாரணை செய்வதன் மூலம் அவள் அவனுக்கு எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறாள், குறிப்பாக, பேச வேண்டும் என்ற தேவை அவனுக்கு இல்லாதபோது. அவனுக்குப் "பேச வேண்டிய தேவையுள்ளது," அதனால் அவன் "பேசியே ஆக வேண்டும்" என்று அவள் தவறாக அனுமானிக்கிறாள். அவன் செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவன், அதனால் அதிகமாகப் பேச வேண்டிய தேவை அவனுக்கு இல்லை என்பதை அவள் மறந்துவிடுகிறாள்.

அவன் பேசினால்தான் அவன் தன்னை நேசிக்கிறான் என்றும் அவள் நினைக்கிறாள். ஓர் ஆண் பேசவில்லை என்பதற்காக அவனை நிராகரித்தால், அவன் மேலும் மௌனமாவது உறுதி. தான் எவ்வாறு இருக்கிறோமோ அவள் தன்னை அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்கிறாள் என்ற உணர்வு ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படுவது அவசியம். அப்போதுதான் அவன்

படிப்படியாக மனம்விட்டுப் பேசுவான். அவன் அதிகமாகப் பேச வேண்டும் என்று அவள் விரும்பும்போதோ அல்லது அவன் விலகிச் செல்லும்போது அவனிடம் கோபப்படும்போதோ அவள் தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது.

ஓர் ஆணுடன் எவ்வாறு ஓர் உரையாடலைத் துவங்குவது

ஓர் ஆணைப் பேச வைப்பதற்கு ஒரு பெண் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு முயற்சிக்கிறாளோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அவன் எதிர்ப்பைக் காட்டுவான். அவனைப் பேச வைப்பதற்கு நேரடியாக முயற்சிப்பது சிறந்த அணுகுமுறை அல்ல, குறிப்பாக அவன் விலகிச் சென்று கொண்டிருக்கும்போது. அவனை எவ்வாறு பேச வைப்பது என்று அவள் சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக, "என் துணைவனுடன் எவ்வாறு சிறந்த நெருக்கத்தையும், உரையாடலையும், கருத்துப் பரிமாற்றத்தையும் மேற்கொள்வது?" என்று சிந்திப்பது சிறந்தது.

தங்கள் உறவில் அதிமான பேச்சுவார்த்தை இருக்க வேண்டும் என்ற தேவை ஒரு பெண்ணுக்கு ஏற்படும்போது இன்னும் அதிகமாக அவள் உரையாடத் துவங்கலாம். ஆனால், சில சமயங்களில் அவன் தான் கூறுவதைக் கேட்பான், மற்ற நேரங்களில் விலகிச் செல்வான் என்ற பக்குவமான விழிப்புணர்வுடன்தான் அவள் அவனுடன் உரையாட வேண்டும்.

அவன் அவளுடன் இருக்கும்போது அவனிடம் ஓராயிரம் கேள்விகள் கேட்டு அவன் அவற்றுக்குப் பதில் கூற வேண்டும் என்று வற்புறுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவன் வெறுமனே கேட்டுக் கொண்டிருப்பதைக்கூடத் தான் பாராட்டுவதாக அவள் அவனுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும். துவக்கத்தில், அவன் பேசுவதைக்கூட அவள் அவ்வளவாக ஊக்குவிக்கக்கூடாது.

எடுத்துக்காட்டாக, "ஜெஃப், நான் கூறப் போவதைச் சற்று நேரம் கவனமாகக் கேட்பீர்களா? இன்றைய நாள் எனக்கு மிகவும் சிரமமான நாளாக இருந்தது. நான் அதைப் பற்றிப் பேச விரும்புகிறேன். உங்களிடம் அதைப் பற்றிப் பேசினால் என் மனம் லேசாகும்," என்று மேகி ஜெஃபிடம் கூறக்கூடும். அவன் ஓரிரு நிமிடங்கள் பேசிவிட்டு, சில நொடிகள் கழித்து, "நான் என் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவதை நீங்கள் கவனமாகக் கேட்பதை நான் உண்மையிலேயே பாராட்டுகிறேன். அது எனக்கு மிகவும் அவசியம்," என்று கூறலாம். இந்தப் பாராட்டு இன்னும் அதிகமாகக் கேட்பதற்கு ஓர் ஆணுக்கு ஊக்கமளிக்கிறது.

பாராட்டும் ஊக்குவிப்பும் இல்லையென்றால் ஓர் ஆண் ஆர்வமிழக்கக்கூடும். ஏனெனில், அவன் 'கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலும்' தான் 'ஒன்றுமே செய்யவில்லை' என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படும். தான் கவனமாகக் கேட்பது அவளுக்கு எவ்வளவு மதிப்பு வாய்ந்தது என்பதை அவன் உணர்வதில்லை. ஆனால் பெரும்பாலான பெண்கள் அதை உள்ளுணர்வுரீதியாக உணர்ந்திருக்கின்றனர். எவ்விதப் பயிற்சியும் இன்றி ஓர் ஆண் இதை நன்றாக அறிந்திருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது அவன் ஒரு பெண்ணைபோல் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதைப் போன்றது. அதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரு பெண்ணின் பேச்சிற்குச் செவிசாய்த்ததற்காகப் பாராட்டப்பட்டப் பிறகு, பேசுவதன் மதிப்பை மதிக்க ஓர் ஆண் கற்றுக் கொள்கிறான்.

ஓர் ஆண் எப்போது பேச மாட்டான்

சான்ட்ராவுக்கும் லேரிக்கும் திருமணமாகி இருபது ஆண்டுகள் ஆகின்றன. சான்ட்ரா விவாகரத்துப் பெற விரும்பினாள். ஆனால் லேரியோ தங்களுக்கிடையே இருந்த பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க விரும்பினான்.

"என்னுடன் சேர்ந்து வாழ வேண்டும் என்று அவரால் எப்படிக் கூற முடியும்? அவர் என்னை நேசிக்கவில்லை. என்னைக் குறித்து அவரிடம் எந்த உணர்வும் இல்லை. அவர் பேச வேண்டும் என்று நான் விரும்பும்போது அவர் விலகிச் சென்றுவிடுகிறார். அவர் இதயமற்றவர். இருபது வருடங்களாக அவர் தன் உணர்வுகளைப் பூட்டி வைத்திருக்கிறார். அவரை மன்னிக்க நான் தயாராக இல்லை. அவர் என்னிடம் தன் உணர்வுகளைப் பற்றி மனம் திறந்து பேசுவதற்கு என்னாலான அனைத்தையும் நான் செய்து களைத்துவிட்டேன். இனிமேல் என்னால் அது முடியாது," என்று அவள் கூறினாள்.

தங்களுக்கிடையே உள்ள பிரச்சனைகளுக்குத் தான் எவ்வளவு தூரம் பங்களித்துள்ளோம் என்பதை அவள் அறிந்திருக்கவில்லை. எல்லாம் தன் கணவனின் தவறு என்று அவள் நினைத்தாள். தங்கள் உறவில் நெருக்கத்தையும், உரையாடலையும், கருத்துப் பரிமாற்றத்தையும் வளர்ப்பதற்குத் தான் எல்லாவற்றையும் செய்துவிட்டோம், ஆனால் இருபது வருடங்களாக அவன் அதை எதிர்த்து வந்துள்ளான் என்று அவள் நினைத்தாள்.

ஆண்களைப் பற்றியும் ரப்பர் வளையத்தைப் பற்றியும் என் பயிலரங்கில் அவள் கேட்டப் பிறகு, கண்ணீர் மல்க அவள் தன் கணவனை மன்னித்தாள். 'அவனது' பிரச்சனை 'தங்களது' பிரச்சனை என்பதை அவள் உணர்ந்தாள். தங்கள் பிரச்சனைகளுக்குத் தான் எவ்வாறு காரணமாகியிருந்தோம் என்பதை அவள் கண்டுகொண்டாள்.

"எங்களுக்குத் திருமணமாகி முதல் வருடத்தில் நான் என் உணர்வுகளைப் பற்றி அவரிடம் மனம்விட்டுப் பேசுவேன், ஆனால் அவரோ எதையும் கண்டுகொள்ளாமல் அங்கிருந்து சென்றுவிடுவார். அவர் என்னை நேசிக்கவில்லை என்று நான் நினைத்தேன். இது ஒருசில முறை நடந்த பிறகு நான் என் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிட்டேன். மீண்டும் காயப்பட நான் விரும்பவில்லை. இன்னொரு சமயம் அவர் என் உணர்வுகளுக்குச் செவிசாய்ப்பார் என்பதை நான் அறிந்திருக்கவில்லை. அதற்கு நான் அவருக்கு வாய்ப்பும் கொடுக்கவில்லை. நான் என் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டேன். நான் பேசுவதற்கு முன் அவர் என்னிடம் பேச வேண்டும் என்று விரும்பினேன்," என்று அவள் கூறினாள்.

அடுத்தவருக்கு வாய்ப்புக் கொடுக்காமல் ஒருவரே பேசிக் கொண்டிருப்பது

சான்ட்ராவின் உரையாடல்களில் பொதுவாக அவள் மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருந்தாள். தொடர்ச்சியான பல கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் முதலில் லேரியைப் பேச வைக்க அவள் முயற்சிப்பாள். பிறகு, தான் பேச விரும்பியவற்றை அவனுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு முன், அவனது சுருக்கமான பதில்களால் அவள் ஏமாற்றமடைவாள். ஒருவழியாக அவள் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது, அவை எப்போதும் ஒரே மாதிரியாகவே இருந்தன. அவன் வெளிப்படையாகவும், அன்பாகவும், பகிர்ந்து கொள்ளாமலும் இருந்தது அவளுக்கு ஏமாற்றத்தையும் வருத்தத்தையும் ஏற்படுத்தியது.

ஒருவரே பேசிக் கொண்டிருக்கும் ஓர் உரையாடல் இவ்வாறு அமைந்திருக்கும்:

சான்ட்ரா:	இன்று எப்படிப் போனது?
லேரி:	பரவாயில்லை.
சான்ட்ரா:	என்ன நிகழ்ந்தது?
லேரி:	வழக்கமாக நடப்பதுதான்.

சான்ட்ரா: இந்த வார இறுதியில் என்ன செய்யலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

லேரி: பெரிதாக ஒன்றுமில்லை. உனக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

சான்ட்ரா: நம் நண்பர்களை விருந்திற்கு அழைக்கலாமா?

லேரி: எனக்கு எதுவும் தெரியாது தொலைக்காட்சி ரிமோட் எங்கே இருக்கிறது என்று தெரியுமா?

சான்ட்ரா: (ஏமாற்றத்துடன்) நீங்கள் ஏன் என்னுடன் பேசுவதில்லை?

லேரி: (அதிர்ச்சியும் அமைதியும் அடைகிறான்.)

சான்ட்ரா: நீங்கள் என்னைக் காதலிக்கிறீர்களா?

லேரி: நிச்சயமாக நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். அதனால்தான் நான் உன்னைத் திருமணம் செய்துள்ளேன்.

சான்ட்ரா: உங்களால் எப்படி என்னை நேசிக்க முடியும்? நாம் இப்போது பேசுவதுகூடக் கிடையாது. அங்கே உட்கார்ந்து கொண்டு உங்களால் எப்படிப் பேசாமல் இருக்க முடிகிறது? உங்களுக்கு எதைப் பற்றியும் அக்கறையே கிடையாதா?

இந்த நேரத்தில் லேரி அங்கிருந்து எழுந்து சென்றுவிடுவான். அவன் திரும்பி வரும்போது எதுவுமே நடக்காததுபோல் நடந்து கொள்வான். எல்லாம் சரியாக இருப்பதுபோல் அவளும் நடந்து கொள்வாள். ஆனால் உள்ளூர அவள் தன் அன்பையும் பரிவையும் விலக்கிக் கொள்வாள். மேலோட்டமாக அன்பாக இருப்பதுபோல் அவள் நடந்து கொள்வாள். ஆனால் உள்ளூர அவளது கோபம் அதிகரித்திருக்கும். அவ்வப்போது அது பொங்கி எழும். அப்போதெல்லாம் அவள் மீண்டும் தன் கணவனின் உணர்வுகள் குறித்து ஓர் உரையாடலைத் துவங்குவாள். அதிலும் அவள் மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருப்பாள். அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்பதற்கான ஆதாரங்களை இருபது வருடங்களாகத் திரட்டிய பிறகு, இனியும் அன்னியோன்யமின்றி வாழ அவள் விரும்பவில்லை.

மாற வேண்டிய அவசியமின்றி ஒருவரை ஒருவர் ஆதரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல்

பயிலரங்கில் கலந்து கொண்டபோது சான்ட்ரா, "லேரியைப் பேச வைப்பதற்கு நான் இருபது வருடங்களாக முயற்சித்து வந்துள்ளேன். அவர் என்னிடம் மனம் திறந்து பேச வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். ஆனால் என் வாழ்வில் இல்லாத ஒரு விஷயம், நான் வெளிப்படையாக மனம்விட்டுப் பேசுவதில் எனக்கு ஆதரவு காட்டும் ஒரு மனிதர் என்பதை நான் உணரவில்லை. அதுதான் எனக்கு உண்மையாகத் தேவைப்பட்டது. இருபது ஆண்டுகளில் நான் என் கணவருடன் பகிர்ந்து கொண்ட அன்னியோன்யமான உணர்வுகளைவிட நான் இந்த வார இறுதியில் அவரோடு அதிகமாகப் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். நான் மிகவும் நேசிக்கப்படுவதாக உணர்கிறேன். இதைத்தான் நான் தவறவிட்டுக் கொண்டிருந்தேன். நாங்கள் மாற வேண்டியிருந்ததாக நான் நினைத்தேன். ஆனால் அவரிடமோ அல்லது என்னிடமோ எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதை நான் இப்போது அறிகிறேன். ஒருவரை ஒருவர் எவ்வாறு ஆதரிப்பது என்பதை நாங்கள் அறியாமல் இருந்தோம், அவ்வளவுதான்," என்று கூறினாள்.

லேரி பேசவில்லை என்று சான்ட்ரா எப்போதுமே குறைகூறி வந்தாள். அவனது மௌனம் அவர்களுக்கிடையே நெருக்கம் ஏற்படுவதைத் தடுத்துக் கொண்டிருந்ததாக அவள் எப்போதுமே உறுதியாக நம்பினாள். லேரி பேச வேண்டும் என்ற எந்தவிதமான எதிர்பார்ப்போ வற்புறுத்தலோ இன்றித் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள இந்தப் பயிலரங்கில் அவள் கற்றுக் கொண்டாள். அவனது மௌனத்தை நிராகரிப்பதற்குப் பதிலாக அதைப் பாராட்டக் கற்றுக் கொண்டாள். அது அவளது பேச்சை அவன் இன்னும் அதிகமாகக் கவனித்துக் கேட்க அவனைத் தூண்டியது.

கேட்கும் கலையை லேரி கற்றுக் கொண்டான். அவளைத் திருத்தும் முயற்சியில் ஈடுபடாமல் அவள் கூறுவதைச் செவிமடுக்க அவன் கற்றுக் கொண்டான். ஓர் ஆணை வெளிப்படையாக மனம்விட்டுப் பேச வைக்க முயற்சிப்பதைவிட, அடுத்தவர் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்க வைக்கக் கற்றுக் கொடுப்பது அதிகமாகப் பலனளிக்கும். தான் அக்கறை கொண்டுள்ள ஒருவர் கூறுவதைக் கேட்க அவன் கற்றுக் கொண்டு, அதற்காக அவன் பாராட்டப்பட்டால், படிப்படியாக அவன் இயல்பாக மனம்விட்டுப் பேசவும் பகிர்ந்து கொள்ளவும் செய்வான்.

ஓர் ஆண் விலகிச் செல்லாதபோது

லிசாவிற்கும் ஜிம்மிற்கும் திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. அவர்கள் இருவரும் எல்லாவற்றையும் சேர்ந்தே செய்தனர். அவர்கள் ஒருபோதும் பிரிந்திருக்கவே இல்லை. சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, ஜிம் அதிகமாக எரிச்சல் கொள்ளத் துவங்கினான், எதிலும் போதுமான அளவு ஈடுபாடு காட்டாமல் இருந்தான். மிகவும் அதிகமாகக் கோபப்பட்டான்.

என்னிடம் தனியாக ஆலோசனை பெற வந்தபோது லிசா என்னிடம், "அவருடன் இருப்பதில் எனக்கு எந்தக் குதூகலமும் இல்லை. அவரை உற்சாகப்படுத்த நான் எல்லாவற்றையும் முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டேன். ஆனால் எதுவும் வேலை செய்யவில்லை. நான் அவருடன் சேர்ந்து பல குதூகலமான விஷயங்களைச் செய்ய விரும்புகிறேன். உணவகங்களுக்குச் செல்வது, கடைவீதிகளுக்குச் செல்வது, பிரயாணம் செய்வது, நாடகங்கள், கேளிக்கை விருந்துகள், மற்றும் நடன நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றுக்குச் செல்வது போன்றவற்றை நான் அதிகமாக விரும்புகிறேன், ஆனால் அவருக்கு அதில் விருப்பமில்லை. நாங்கள் இருவரும் இப்போதெல்லாம் எதையுமே ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்வதில்லை. நாங்கள் வெறுமனே தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கிறோம், சாப்பிடுகிறோம், உறங்குகிறோம், வேலை பார்க்கிறோம். நான் அவரை நேசிக்க முயற்சிக்கிறேன், ஆனால் எனக்குக் கோபம் வருகிறது. துவக்கத்தில் அவர் சுவாரசியமானவராகவும் காதல் ரசனை கொண்டவராகவும்தான் இருந்தார். இப்போது அவருடன் வாழ்வது எனக்கு சலிப்பூட்டுகிறது. என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அவர் எதற்கும் வளைந்து கொடுக்க மறுக்கிறார்," என்று கூறினாள்.

ஆண்களின் நெருக்கச் சுழற்சியை, அதாவது ரப்பர் வளையக் கோட்பாட்டைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகு, தங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன நிகழ்ந்திருந்தது என்பதை லிசாவும் ஜிம்மும் உணர்ந்தனர். அவர்கள் இருவரும் அளவுக்கதிகமாக ஒருவரோடு ஒருவர் நேரம் செலவிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் இருவரும் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் சற்று விலகி இருந்து தனித்தனியே நேரம் செலவிட வேண்டியிருந்தது.

ஓர் ஆண் மிகவும் நெருங்கி வந்து, பிறகு விலகிச் செல்லவில்லை என்றால், கோபம், எரிச்சல், ஈடுபாடின்மை.

தற்காப்பு ஆகியவைதான் அவனிடம் தோன்றக்கூடிய பொதுவான அறிகுறிகள். எவ்வாறு விலகிச் செல்வது என்பதை ஜிம் அறிந்திருக்கவில்லை. தனியாக நேரம் செலவிடுவது குறித்து ஜிம்மிற்குக் குற்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. எல்லாவற்றையும் தன் மனைவியுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியது தன் கடமை என்று அவன் நினைத்தான்.

தாங்கள் இருவரும் எல்லாவற்றையும் சேர்ந்து செய்ய வேண்டும் என்று லிசாவும் விரும்பினாள். அவர்கள் இருவரும் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வந்தபோது, ஜிம்முடன் அவள் ஏன் அதிகப்படியான நேரத்தைச் செலவிட்டாள் என்று நான் கேட்டேன்.

"அவர் இல்லாமல் நான் மட்டும் தனியாக ஏதேனும் குதூகலமான நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டால் அவருக்கு வருத்தம் ஏற்படும் என்று நான் பயந்தேன். ஒருமுறை நான் கடைவீதிக்குத் தனியாகச் சென்றபோது, அவர் என்மீது மிகவும் வருத்தப்பட்டார்," என்று அவள் பதிலளித்தாள்.

ஜிம் அவளிடம், "எனக்கு அந்த நாள் நினைவிருக்கிறது. ஆனால் நான் உன்மீது வருத்தமாக இருக்கவில்லை. ஒரு வியாபாரப் பரிவர்த்தனையில் சிறிது பணத்தை நான் இழக்க நேரிட்டது குறித்துத்தான் நான் அன்று வருந்திக் கொண்டிருந்தேன்," என்று கூறினான்.

லிசா அதற்கு, "நீங்கள் இல்லாமல் நான் தனியாக வெளியே செல்வதில் உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லை என்று நான் நினைத்தேன். நீங்கள் என்னிடமிருந்து விலகிச் சென்றதாக எனக்குத் தோன்றியது," என்று கூறினாள்.

அதிக சுதந்திரமானவராக ஆவது

இந்தப் புதிய விழிப்புணர்வைப் பெற்றதால், தான் ஜிம்மைப் பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை என்பதற்கு அவளுக்கு அனுமதி கிடைத்தது. ஜிம் அவளிடம் இருந்து விலகிச் சென்றது அவளுக்கு அதிக சுதந்திரத்தைக் கொடுத்தது. அவள் தன்மீது அக்கறை கொண்டு தன்னைச் சிறப்பாகப் பராமரிக்கத் துவங்கினாள். தான் விரும்பியவற்றை அவள் செய்யத் துவங்கியபோது அவளது தோழிகள் அவளுக்கு அதிக ஆதரவைக் கொடுத்ததால் அவள் அதிக மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தாள்.

ஜிம்மீது தான் கொண்டிருந்த கோபத்தை அவள் கைவிட்டாள். அவனிடமிருந்து தான் அதிகமாக எதிர்பார்த்ததை அவள் உணர்ந்தாள். ரப்பர் வளையக் கோட்பாட்டை அவள் கேள்விப்பட்டப் பிறகு, தங்களுக்கிடையே ஏற்பட்டிருந்த

பிரச்சனைக்குத் தான் எவ்வளவு தூரம் பங்களித்திருந்தோம் என்பதை அவள் உணர்ந்தாள். அவனுக்குத் தனிமையில் அதிக நேரம் தேவைப்பட்டதை அவள் புரிந்து கொண்டாள். அன்புடன் அவள் செய்த தியாகங்கள் அவன் அவளிடமிருந்து விலகிச் செல்வதைத் தடுத்தன.

ஜிம் இல்லாமல் தனியாகப் பல குதூகலமான விஷயங்களை லிசா செய்யத் துவங்கினாள். தான் மிகவும் விரும்பிய சில விஷயங்களை அவள் செய்தாள். ஒருநாள் இரவு அவள் தன் தோழிகளுடன் வெளியே சென்று உணவருந்தினாள். இன்னோர் இரவில் அவள் ஒரு நாடகத்திற்குச் சென்றாள். மற்றோர் இரவு அவள் ஒரு பிறந்தநாள் விழாவிற்குச் சென்றாள்.

எளிய அதிசயங்கள்

அவர்கள் உறவில் ஏற்பட்ட விரைவான மாற்றம் அவளை வியக்க வைத்தது. ஜிம் அவளிடம் அதிகக் கவனம் செலுத்தினான், அவள்மீது அதிக ஆர்வம் காட்டினான். ஓரிரு வாரங்களுக்குள் ஜிம் தன் பழைய நல்ல நிலைக்கு மாறினான். அவளுடன் சேர்ந்து குதூகலமான விஷயங்களைச் செய்ய விரும்பினான். அவளை அடிக்கடி வெளியே அழைத்துச் செல்வதற்குத் திட்டமிடத் துவங்கினான். பழைய ஊக்கமும் உற்சாகமும் அவனிடம் திரும்பி வந்தன.

ஆலோசனையின்போது அவன், "என் மனம் லேசாகியுள்ளது. நான் நேசிக்கப்படுவதாக உணர்கிறேன். லிசா வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும்போது என்னைப் பார்ப்பதில் சந்தோஷம் அடைகிறாள். அவள் வெளியே சென்றிருக்கும்போது அவள் இல்லாமல் நான் தவிப்பது உண்மையிலேயே எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. என் உணர்வுகள் என்னிடம் திரும்பி வந்துவிட்டன. என் உணர்வுகளை நான் கிட்டத்தட்ட மறந்துவிட்டிருந்தேன். முன்பெல்லாம் நான் செய்த எதுவுமே போதவில்லை என்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. லிசா என்னிடம் எப்போதும் ஏதாவது செய்யும்படிக் கூறிக் கொண்டேயிருந்தாள். எப்போதும் என்னிடம் கேள்விகள் கேட்டுக் கொண்டே இருந்தாள்," என்று கூறினான்.

லிசா அதற்கு, "என் மகிழ்ச்சியின்மைக்கு நான் அவனைக் குறைகூறிக் கொண்டிருந்ததை நான் உணர்ந்தேன். என் மகிழ்ச்சிக்கு நான் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளத் துவங்கியதும் ஜிம் அதிக உற்சாகமும் ஆற்றலும் பெற்றதாக நான் உணர்ந்தேன். இது ஓர் அதிசயம்தான்," என்று கூறினாள்.

நெருக்கச் சுழற்சியைத் தடுத்தல்

அறியாமையால் ஒரு பெண் தன் வாழ்க்கைத் துணைவனின் இயற்கையான நெருக்கச் சுழற்சியை இரண்டு வழிகளில் தடுக்கிறாள். அவை: (1) அவன் விலகிச் செல்லும்போது அவனைத் துரத்திச் செல்வது; (2) விலகிச் சென்றதற்காக அவனைத் தண்டிப்பது.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணைத் துரத்தி, அவன் விலகிச் செல்வதைத் தடுக்கும் மிகப் பொதுவான வழிகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டு உள்ளன.

துரத்தும் நடத்தைகள்

1. உடல்ரீதியானவை

அவன் விலகிச் செல்லும்போது அவள் அவனைப் பின்தொடர்கிறாள். அவன் மற்றோர் அறைக்குச் செல்லக்கூடும். அவளும் அதே அறைக்கு அவனைப் பின்தொடர்கிறாள். அல்லது லிசா மற்றும் ஜிம்மின் எடுத்துக்காட்டைப்போல், அவனுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் செய்ய விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்யாமல் இருந்துவிடுகிறாள்.

2. உணர்ச்சிரீதியானவை

அவன் விலகிச் செல்லும்போது உணர்ச்சிரீதியாக அவள் அவனைப் பின்தொடர்கிறாள். அவனைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறாள். அவன் மனம் லேசாவதற்கு அவனுக்கு உதவ விரும்புகிறாள். அவனுக்காக வருத்தப்படுகிறாள். அக்கறை மற்றும் பாராட்டின் மூலம் அவனை ஊக்குவிக்கிறாள்.

அவன் விலகிச் செல்வதை அவள் உணர்ச்சிரீதியாகத் தடுக்கும் மற்றொரு வழி அவனுக்குத் தேவையான தனிமைக்கு ஒப்புதல் அளிக்க மறுப்பது. இவ்வாறு மறுப்பதன் மூலம் உணர்ச்சிரீதியாக அவனை மீண்டும் அவள் தன்னிடம் இழுக்கவும் செய்கிறாள்.

மற்றோர் அணுகுமுறை, அவன் விலகிச் செல்லும்போது ஏக்கத்துடன் அவனைப் பார்ப்பது அல்லது காயப்பட்டுள்ளதுபோல் தோன்றுவது. இவ்வழியில் அவள் அவனது நெருக்கத்திற்காகக் கெஞ்சுகிறாள். ஆனால் அவனோ, தான் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறான்.

3. உளரீதியானவை

"உங்களால் எப்படி என்னை இவ்வாறு நடத்த முடிகிறது?" அல்லது "உங்களுக்கு என்னவாயிற்று?" அல்லது "நீங்கள் விலகிச் செல்லும்போது அது என்னை எவ்வளவு தூரம் காயப்படுத்துகிறது என்பதை நீங்கள் உணர்கிறீர்களா?" போன்ற, குற்ற உணர்வைத் தூண்டும் கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் உளரீதியாக அவள் அவனைத் தன்னிடம் இழுக்க முயற்சிக்கிறாள்.

அவனை இழுப்பதற்கு அவள் முயற்சிக்கக்கூடிய இன்னொரு வழி அவனை மகிழ்விக்க முயற்சிப்பது. அவள் மிகவும் அனுசரணையாக நடந்து கொள்கிறாள். அவன் விலகிச் செல்வதற்கு அவனுக்கு எந்தக் காரணத்தையும் கொடுக்காமல் இருப்பதற்காக அவள் கச்சிதமாக நடந்து கொள்ள முயற்சிக்கிறாள். அவள் தன்னைப் பற்றி மறந்துவிட்டு, அவனுக்கு என்ன விருப்பம் என்று அவள் நினைக்கிறாளோ அதுவாக ஆகிறாள்.

அவன் விலகிச் சென்றுவிடுவானோ என்ற பயத்தில், ஒழுங்காகச் சென்று கொண்டிருக்கும் படகை ஆட்டுவதற்கு அவள் பயப்படுகிறாள். எனவே அவள் தன் உண்மையான உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, அவனுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய எதையும் செய்வதை அவள் தவிர்த்துவிடுகிறாள்.

தன் அறியாமையால் ஓர் ஆணின் நெருக்கச் சுழற்சிக்கு ஒரு பெண் இடையூறு விளைவிக்கும் இன்னொரு முக்கியமான வழி அவன் விலகிச் சென்றதற்காக அவனைத் தண்டிப்பது. அவன் விலகிச் சென்ற பிறகு மீண்டும் அவளிடம் திரும்பி வந்து மனம்விட்டுப் பேசி இருப்பதைத் தவிர்க்கும் விதத்தில் ஒரு பெண் அவனைத் தண்டிக்கும் சில பொதுவான வழிகள் இங்கு பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

தண்டிக்கும் நடத்தைகள்

1. உடல்ரீதியானவை

அவன் அவள்மீது மீண்டும் விருப்பம் கொள்ளத் துவங்கும்போது அவள் அவனை நிராகரிக்கிறாள். அவன் உடல்ரீதியாக அவளிடம் வெளிப்படுத்தும் பரிவை அவள் ஒதுக்குகிறாள். தாம்பத்திய உறவையும் அவள் நிராகரிக்கக்கூடும். அவன் தன்னைத் தொடுவதற்கோ

அல்லது தன்னிடம் நெருங்கி வருவதற்கோ அவள் அனுமதிப்பதில்லை. அவள் அவனை அடிக்கக்கூடும் அல்லது தன் மகிழ்ச்சியின்மையை வெளிப்படுத்துவதற்காகப் பொருட்களை உடைக்கக்கூடும்.

விலகிச் சென்றதற்காக ஓர் ஆண் தண்டிக்கப்படும்போது மீண்டும் அவ்வாறு விலகிச் செல்ல அவன் பயப்படுவான். எதிர்காலத்தில் அவன் விலகிச் செல்வதை இது தடுக்கும். இதனால் அவனது இயற்கையான சுழற்சி துண்டிக்கப்படுகிறது. மீண்டும் அவளுடன் நெருங்குவதற்கான உணர்வு அவனுக்குள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் கோபம் அவனிடம் உருவாக்கக்கூடும். விலகிச் சென்ற பிறகு அவன் ஒருவேளை திரும்பி வராமல் போக்கக்கூடும்.

2. உணர்ச்சிரீதியானவை

அவன் திரும்பி வரும்போது அவள் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறாள், அவனைக் குறைகூறுகிறாள். தன்னைப் புறக்கணித்ததற்காக அவள் அவனை மன்னிக்க மறுக்கிறாள். அவளை மகிழ்விக்க அவனால் செய்யக்கூடியது ஏதும் இல்லாததுபோல் ஆகிவிடுகிறது. தன்னால் அவளைத் திருப்திப்படுத்த முடியாது என்று நினைத்து அவன் அம்முயற்சியைக் கைவிடுகிறான்.

அவன் திரும்பி வரும்போது, வார்த்தைகள் மூலமும், குரலின் தொனி மூலமும், ஒரு காயப்பட்டப் பார்வையின் மூலமும் அவள் தனது ஒப்புதலின்மையை அவனிடம் வெளிப்படுத்துகிறாள்.

3. உளரீதியானவை

அவன் திரும்பி வரும்போது, மனம்விட்டுப் பேசவும் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் அவள் மறுக்கிறாள். அவள் கடுமையாக நடந்து கொள்கிறாள். அவன் தன்னிடம் வெளிப்படையாகப் பேசாதது குறித்து அவன்மீது கோபம் கொள்கிறாள்.

அவனுக்குத் தன்மீது அக்கறை இல்லை என்று நம்புகிறாள். அதனால், பேசுவதற்கு அவனுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்காமல் அவனைத் தண்டிக்கிறாள். அவன் மகிழ்ச்சியோடு அவனிடம் திரும்பி வரும்போது அவன் தண்டனைக்கு ஆளாகிறான்.

விலகிச் செல்வதற்காகத் தான் தண்டிக்கப்படுவதாக ஓர் ஆண் உணரும்போது, விலகிச் சென்றால் அவளது அன்பை இழந்துவிடுவோம் என்று அவன் பயப்படக்கூடும். தான் தகுதியற்றவன் என்ற உணர்வு ஏற்படும்போது தான் நிராகரிக்கப்படுவோம் என்று அவன் அனுமானிக்கிறான். நிராகரிப்புக் குறித்த இந்த பயம் தன் குகைக்குள் இருந்து மீண்டும் அவன் திரும்பி வருவதைத் தடுக்கிறது.

புத்திசாலி ஆண்களும் பெண்களும்

தாங்கள் திடீரென்று விலகுவதும் பிறகு திரும்பி வருவதும் எவ்வளவு தூரம் பெண்களைப் பாதிப்பதை ஆண் உணரும்போது ஒரு பெண் பேசும்போது கவனமாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்க வேண்டியதன் அவசியத்தை அவனால் கண்டுகொள்ள முடியும். தான் அவள்மீது ஆர்வம் கொண்டிருக்கிறோம், அக்கறை கொண்டிருக்கிறோம் என்ற உறுதிமொழி அவளுக்குத் தேவை என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஓர் ஆணுடன் ஓர் உரையாடலைத் துவங்க வேண்டும் என்றால், அவன் தன்னிடம் பேச வேண்டும் என்று அவனை வற்புறுத்தக்கூடாது, மாறாக, தனது பேச்சைக் கவனமாகக் கேட்டால் மட்டும் போதும் என்று அவனிடம் கூற வேண்டும் என்பதை ஒரு புத்திசாலிப் பெண் கற்றுக் கொள்கிறாள்.

அவள் தன்னை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டதாக அவன் உணரும்போது, மெல்ல மெல்ல அவன் மனம்விட்டுப் பேசவும், அவளுடைய உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுக்கவும் செய்வான் என்று அவள் நம்புகிறாள். அவள் அவனைத் தண்டிப்பதில்லை, துரத்துவதில்லை. சில சமயங்களில் தன் நெருக்கமான உணர்வுகள் அவனைத் தன்னிடமிருந்து விலகிச் செல்ல வைக்கின்றன, மற்ற நேரங்களில் அவன் தன் பேச்சிற்குச் செவிமடுக்கிறான் என்பதை அவள் புரிந்து கொள்கிறாள்.

அத்தியாயம் ஏழு

அலைகளைப் போன்றவர்கள் பெண்கள்

ஒரு பெண் என்பவள் ஓர் அலையைப் போன்றவள். தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படும்போது அவளது சுயமதிப்பு ஓர் அலையைப்போல் எழுந்து வீழ்கிறது. அவள் உண்மையிலேயே சிறந்த மனநிலையில் இருக்கும்போது உச்சத்தை அடைவாள், ஆனால் திடீரென்று அவளது மனநிலை மாறி, அந்த அலை கீழ்நோக்கிச் சென்று மோதிவிடும். இத்த மோதல் தற்காலிகமானதுதான். அவள் தரைமட்டத்தை அடைந்தவுடன் திடீரென்று அவளது மனநிலை மீண்டும் மாறி, தன்னைப் பற்றி அவள் மீண்டும் நல்லவிதமாக உணரத் துவங்குவாள். அவளது அலை தானாகவே மீண்டும் மேலெழும்.

ஒரு பெண்ணின் அலை மேலெழும்போது பிறருக்குக் கொடுப்பதற்குத் தன்னிடம் அபரிமிதமான அன்பு இருப்பதாக அவள் உணர்வாள். ஆனால் அந்த அலை கீழ்நோக்கிச் செல்லும்போது தனக்குள் ஒரு வெறுமையை அவள் உணர்கிறாள். அந்த வெறுமையை அன்பால் நிரப்ப வேண்டியது அவசியமாகிவிடுகிறது. அவளது உணர்ச்சிரீதியான பிரச்சனைகள் களையப்பட வேண்டிய நேரம் இதுதான்.

அவளது அலை எழுச்சி நிலையில் இருக்கும்போது அதிக அன்புடன் இருப்பதற்காக அவள் ஏதேனும் எதிர்மறை

உணர்வுகளைத் தன்னுள் அடக்கி வைத்திருந்தாலோ அல்லது மறுத்திருந்தாலோ, அவளது அலையின் வீழ்ச்சி நிலையில் அதே எதிர்மறை உணர்வுகளையும் நிறைவேற்றப்படாத தேவைகளையும் அவள் அனுபவிக்கத் துவங்குவாள். இந்த வீழ்ச்சி நேரத்தில் அவள் தன் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேச வேண்டியது குறிப்பாக அவளுக்கு அவசியமாகிவிடுகிறது. அவள் பேசுவதை மற்றவர் கேட்க வேண்டியதும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியதும் அவளுக்கு அவசியமாகிவிடுகிறது.

இவ்வாறு 'வீழ்வது' ஓர் இருண்ட இணற்றுக்குள் செல்வதைப் போன்றது என்று என் மனைவி போனி கூறுகிறாள். ஒரு பெண் தன் 'இணற்றுக்குள்' செல்லும்போது அவள் ஓர் இருளுக்குள் மூழ்குகிறாள். விளக்கிக் கூற முடியாத பல உணர்ச்சிகளும் தெளிவற்ற உணர்வுகளும் திடீரென்று அவளிடம் ஏற்படக்கூடும். தான் தனியாக இருப்பதாகவும், தனக்கு ஆதரவு இல்லை என்றும் அவள் சிந்திக்கக்கூடும். அதனால் நம்பிக்கை இழக்கக்கூடும். ஆனால் அவள் தரைமட்டத்தை அடைந்தவுடன், தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும் தன்மீது ஆதரவு காட்டப்படுவதாகவும் அவள் உணர்ந்தால், அவள் மனநிலை தானாகவே மேம்படத் துவங்கும். திடீரென்று வீழ்ந்ததுபோலவே, திடீரென்று அவளது மனநிலை தானாகவே உயர்ந்து அவள் தன் உறவுகளில் அன்பை வெளிப்படுத்தத் துவங்குவாள்.

ஒரு பெண் தன் உறவுகளில் அன்பைக் கொடுப்பதும் பெறுவதும் பொதுவாக அவள் தன்னைப் பற்றி எவ்வாறு உணர்கிறாள் என்பதன் ஒரு பிரதிபலிப்புதான். அவள் தன்னைப் பற்றி நல்லவிதமாக உணராதபோது, அவளால் தன் வாழ்க்கைத் துணைவனை அவ்வளவாக ஏற்றுக் கொள்ளவோ அல்லது பாராட்டவோ முடிவதில்லை. அவளது அலை வீழ்ந்திருக்கும் நேரங்களில், அவள் எளிதில் தூண்டப்படுபவளாகவும் அதிக அன்பு தேவைப்படுபவளாகவும் இருக்கிறாள். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவளது துணைவன் அவளது தேவைகளைப் புரிந்து கொள்வது இன்றியமையாததாகிவிடுகிறது. இல்லையென்றால் அவன் அவளிடம் தேவையற்ற எதிர்பார்ப்புகளைக் கொண்டிருந்து, அவற்றை அவளிடம் வற்புறுத்தக்கூடும்.

பெண்களின் அலைகளை ஆண்கள் எவ்வாறு கையாள்கின்றனர்

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணை நேசிக்கும்போது அவளிடம் அன்பும் மனநிறைவும் பிரகாசிக்கத் துவங்குகின்றன. அந்தப் பிரகாசம் என்றென்றும் நிலைத்திருக்கும் என்று

பெரும்பான்மையான ஆண்கள் வெகுளித்தனமாக எதிர்பார்க்கின்றனர். அவளது அன்பான இயல்பு எப்போதும் நிலைத்திருக்கும் என்று எதிர்பார்ப்பது, வானிலையில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாமல் இருக்கும் என்றும் சூரியன் எந்நேரமும் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும் என்றும் எதிர்பார்ப்பது போலாகும். இரவு மற்றும் பகல், வெப்பம் மற்றும் குளிர், கோடைக்காலம் மற்றும் பனிக்காலம், வசந்தகாலம் மற்றும் இலையுதிர்காலம், மேகமூட்டம் மற்றும் தெளிந்த வானம் என்று வாழ்க்கை பல சுழற்சிகளால் நிறைந்துள்ளது. அதேபோல் ஓர் உறவிலும் ஆண்களும் பெண்களும் தங்களுக்கென்று சொந்தமான சுழற்சிகளைக் கொண்டுள்ளனர். ஆண்கள் முதலில் தங்களை விலக்கிக் கொண்டு பிறகு நெருங்கி வருவர். ஆனால் பெண்கள் தங்களையும் மற்றவர்களையும் நேசிப்பதற்கான தங்களது திறமையில் எழுச்சியையும் வீழ்ச்சியையும் சந்திப்பர்.

ஒரு பெண்ணின் மனநிலையில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றத்திற்குத் தனது நடத்தைதான் காரணம் என்று ஓர் ஆண் அனுமானிக்கிறான். அவள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அது தன்னால்தான் என்று அவன் பெருமிதம் கொள்கிறான். அவன் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கும்போது அவன் அதற்கும் பொறுப்பேற்கிறான். நிலைமையை எவ்வாறு கையாள்வது என்று தெரியாமல் அவன் மிகவும் விரக்தியடையக்கூடும். ஒரு கணம் அவள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறாள். எனவே தான் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாக அவன் நம்பத் துவங்கும்போது திடீரென்று அடுத்தக் கணம் அவளது மனநிலை மாறுகிறது. இது அவனுக்கு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

சரிசெய்ய முயற்சிக்காதீர்கள்

பில்லிற்கும் மேரிக்கும் திருமணமாகி ஆறு வருடங்கள் ஆகின்றன. பெண்களிடம் பொதுவாகக் காணப்படும் அலைகளின் ஏற்றத் தாழ்வை அவன் மேரியிடம் கண்டிருந்தான். ஆனால் அது அவனுக்குப் புரியாததால் அதைச் சரிசெய்ய அவன் முயற்சித்தான். அது நிலைமையை இன்னும் மோசமடைய வைத்தது. அவளது போக்கில் ஏதோ ஒன்று தவறாக இருப்பதுதான் அவனது மனநிலையில் ஏற்படும் இந்த ஏற்றத்தாழ்வுக்குக் காரணம் என்று அவன் நினைத்தான். அவன் இவ்வளவு வருத்தமாக இருக்க வேண்டியதில்லை என்று அவன் அவளிடம் விளக்க முயற்சித்தான். அவன் தன்னைப் புரிந்து கொள்ளவே இல்லை என்று மேரி இன்னும் அதிகமாக வருத்தப்பட்டு மனச்சோர்வு அடைந்தான்.

சரிசெய்து கொண்டிருந்ததாக அவன் நினைத்தாலும், அவளது மனநிலை மேம்படுவதிலிருந்து அவன் அவளைத் தடுத்துக் கொண்டிருந்தான் என்பதுதான் உண்மை. ஒரு பெண் தன் இணைற்றுக்குள் தஞ்சம் புகும் நேரத்தில்தான் தான் அவளுக்கு அதிகமாகத் தேவை என்பதையும், அது தான் தீர்க்க வேண்டிய ஒரு பிரச்சனை அல்ல, மாறாக நிபந்தனையற்ற அன்பின் வாயிலாக அவளுக்குத் தன் ஆதரவைத் தருவதற்கான ஒரு வாய்ப்புதான் என்பதையும் அவன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டி இருந்தது.

பில் என்னிடம், "என் மனைவி மேரியை என்னால் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை. பல வாரங்கள் அவள் மிகவும் அற்புதமான பெண்ணாக இருப்பாள். அவள் என்மீதும் மற்ற ஒவ்வொருவர்மீதும் நிபந்தனையற்ற அன்பைப் பொழிவாள். பிறகு திடீரென்று அவள் பிறருக்காகத் தான் செய்து கொண்டிருக்கும் பல்வேறு விஷயங்களால் திக்குமுக்காடிப் போய், நான் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் ஒப்புதல் வழங்க மறுப்புத் தெரிவிக்கத் துவங்குவாள். அவள் மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பது என் தவறல்ல. நான் அதை அவளிடம் விளக்க முயற்சிக்கிறேன். ஆனால் எங்கள் வாக்குவாதம் வலுப்பதுதான் மிச்சம்," என்று கூறினான்.

தன் மனைவி தரைமட்டத்திற்குப் போவதை பில் தடுக்க முயற்சித்தான். இது பெரும்பாலான ஆண்கள் செய்யும் ஒரு தவறு. அவளை மேலே தூக்கிவிட முயல்வதன் மூலம் அவளை மீட்டெடுக்க அவன் முயற்சித்தான். தன் மனைவி கீழ்நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்தபோது, மேலெழுந்து வருவதற்கு முன்பாக அவள் தரைமட்டத்தைத் தொட்டுவிட்டுத்தான் வருவாள் என்பதை அவன் அறிந்திருக்கவில்லை.

அவனது மனைவி மேரி தரைமட்டத்தில் மோதத் துவங்கும்போது திக்குமுக்காடிப் போவாள். அவளிடம் காணப்படும் முதல் அறிகுறி இது. அச்சயமயங்களில், அவள் கூறுவதைப் பரிவோடும், கனிவோடும், அனுதாபத்தோடும் கேட்பதற்குப் பதிலாக, அவள் ஏன் வருத்தமாக இருக்கக்கூடாது என்பதற்கான விளக்கங்களை அவன் அவளுக்குக் கொடுத்து அவளை மேலே தூக்கிவிட முயற்சிப்பான்.

ஒரு பெண் தரைமட்டத்தை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும்போது அவள் ஏன் அங்கு செல்லக்கூடாது என்று யாரேனும் கூறினால், அது அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை அளிக்கிறது. அந்த நேரத்தில் அவளுக்குத்

தேவைப்படுவதெல்லாம், தான் கீழ்நோக்கிச் சென்று கொண்டு இருக்கையில் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது அதைக் கேட்கவும், தான் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைகளைப் பார்த்து அனுதாபப்படவும் தனக்குத் துணையாக ஒருவர் தன்னுடன் இருக்க வேண்டும் என்பது மட்டும்தான். ஒரு பெண் ஏன் இவ்வளவு திணறிப் போகிறாள் என்பதை ஓர் ஆணால் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும், அவனால் தன் அன்பையும் கவனத்தையும் ஆதரவையும் அவளுக்கு வழங்க முடியும்.

ஆண்கள் எவ்வளவு தூரம் குழம்பிப் போயுள்ளனர்

பெண்கள் எவ்வாறு அலைகளைப் போல் இருக்கின்றனர் என்பதைக் கற்றுக் கொண்ட பிறகும் பில் குழம்பிப் போயிருந்தான். அடுத்த முறை தன் மனைவி கிணற்றுக்குள் இருந்ததாக அவனுக்குத் தோன்றியபோது அவள் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்க அவன் முயற்சித்தான். தன்னை வருத்திக் கொண்டிருந்த சில விஷயங்களைப் பற்றி அவள் பேசியபோது, அவளைச் சரிசெய்வதற்கோ அல்லது நல்லவிதமாக உணரச் செய்வதற்கோ அவன் முயற்சிக்கவில்லை. இருபது நிமிடங்கள் அவள் பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த பிறகுகூட அவளிடம் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாததைக் கண்டு அவனுக்கு வருத்தமும் ஏமாற்றமும் ஏற்பட்டன.

அவன் என்னிடம், "முதலில் நான் அவள் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேட்டேன். அவள் இன்னும் மனம்விட்டுப் பேசி இன்னும் அதிகமாகப் பகிர்ந்து கொண்டதுபோல் தோன்றியது. ஆனால் அவள் இன்னும் அதிகமாக வருந்தத் துவங்கினாள். அவள் கூறுவதை நான் எவ்வளவு அதிகமாகக் கவனித்துக் கேட்டேனோ அவ்வளவு அதிகமாக அவள் வருத்தம் கொண்டதாக எனக்குத் தோன்றியது. அவள் அதிகமாக வருந்தக்கூடாது என்று நான் அவளிடம் கூறினேன். பிறகு எங்களிடையே வாக்குவாதம் வலுத்தது," என்று கூறினான்.

மேரியின் பேச்சிற்கு பில் செவிமடுத்தாலும் அவளைச் சரிசெய்யத்தான் அவன் இன்னும் முயற்சித்துக் கொண்டு இருந்தான். அவள் உடனடியாக நல்ல மனநிலைக்கு வந்துவிட வேண்டும் என்று அவன் எதிர்பார்த்தான். ஆனால் ஒரு பெண் தன் கிணற்றுக்குள் செல்லும்போது, தன்மீது ஆதரவு காட்டப்பட்டதாக அவள் உணர்ந்தாலும் உடனடியாக அவள் நல்லவிதமாக உணர வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை என்பதை பில் அறிந்திருக்கவில்லை. அவளது மனநிலை இன்னும்

மோசமடையக்கூடும். ஆனால் அவனது ஆதரவு அவளுக்கு உதவுகிறது என்பதற்கான ஓர் அடையாளம் அது. அவள் விரைவில் தரைமட்டத்தை அடைவதற்கு அவனது ஆதரவு உண்மையிலேயே உதவக்கூடும். பிறகு அவள் நல்லவிதமாக உணரத் துவங்குவாள். அவள் உண்மையிலேயே மேலெழுந்து வருவதற்கு அவள் முதலில் தரைமட்டத்தைத் தொட வேண்டும். இதுதான் அவளது சுழற்சி.

தான் அவள் கூறுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் தனது ஆதரவு அவளுக்கு எந்த நன்மையையும் ஏற்படுத்தாததைக் கண்டு அவன் குழம்பிப் போகிறான். அவனைப் பொறுத்தவரை அவள் இன்னும் ஆழமாகச் சென்று கொண்டிருந்தாள். இந்தக் குழப்பத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு, ஒரு பெண்ணிற்கு ஆதரவு வழங்குவதில் தான் வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருந்தாலும் அவள் இன்னும் அதிகமாக வருத்தமடையக்கூடும் என்பதை ஓர் ஆண் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஓர் அலை மீண்டும் மேலெழ வேண்டும் என்றால் அது முதலில் தரைமட்டத்தைத் தொட வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால்தான், தன் உதவியும் ஆதரவும் கிடைத்தவுடன் அவள் நல்லவிதமாக உணர வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பை அவனால் கைவிட முடியும்.

இந்தப் புதிய விழிப்புணர்வின் துணையுடன் பில் மேரியிடம் அதிகப் புரிதலோடும் பொறுமையோடும் நடந்து கொண்டான். மேரி கிணற்றுக்குள் இருக்கும்போது அவளுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதில் மிக அதிக வெற்றியை அடைந்த பிறகு, அவள் எவ்வளவு நேரம் வருத்தமாக இருப்பாள் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வழியேதும் இல்லை என்பதையும் கற்றுக் கொண்டான். மற்ற சமயங்களைவிடச் சில சமயங்களில் அவளது கிணறு அதிக ஆழமாக இருக்கும்.

மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உரையாடல்களும் வாக்குவாதங்களும்

ஒரு பெண் கிணற்றுக்குள் இருந்து வெளியே வரும்போது மீண்டும் அன்பானவளாக வருகிறாள். இதை ஆண்கள் பொதுவாகத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். அவளை வாட்டிக் கொண்டிருந்த விஷயம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அது இப்போது தீர்ந்துவிட்டது என்பதாக ஓர் ஆண் நினைக்கிறான். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. அவள் திடீரென்று அதிக அன்பு கொண்டவளாகவும், நேர்மறையானவளாகவும் மாறியிருப்பதால் அவளது பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்துவிட்டதாக அவன் தவறாக நினைக்கிறான்.

அவளது அலை மீண்டும் தரையில் மோதும்போது அதே போன்ற பிரச்சனைகள் மீண்டும் மேலெழும். அவளது பிரச்சனைகள் மீண்டும் தலைதூக்கும்போது அவன் பொறுமையற்றவனாக ஆகிவிடுகிறான். ஏனெனில் அவை அனைத்தும் ஏற்கனவே தீர்க்கப்பட்டுவிட்டதாக அவன் நினைக்கிறான். அலையைப் பற்றிப் புரிதல் இல்லையென்றால், அவள் 'கிணற்றுக்குள்' இருக்கும்போது அவள் கொண்டிருக்கும் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதும் அவற்றை மதிப்பதும் அவனுக்குக் கடினமானதாகிவிடுகிறது.

ஒரு பெண்ணின் தீர்க்கப்படாத உணர்வுகள் மீண்டும் மீண்டும் உயிர்த்தெழும்போது, கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கூறுவதன் மூலம் பொருத்தமற்ற முறையில் அவன் நடந்து கொள்ளக்கூடும்.

1. "எத்தனை முறைதான் நாம் இதுபோன்ற சூழ்நிலையைச் சந்திக்க வேண்டும்?"

2. "நான் இதையெல்லாம் ஏற்கனவே பல முறை கேட்டிருக்கிறேன்."

3. "நாம் இப்பிரச்சனையைத் தீர்த்துவிட்டோம் என்று நினைத்தேன்."

4. "எப்போது நீ இதிலிருந்து மீளப் போகிறாய்?"

5. "நான் இதை இன்னொரு முறை கையாள விரும்பவில்லை."

6. "இது மடத்தனம். நாம் இதே விஷயத்தைப் பல முறை விவாதித்திருக்கிறோம்."

7. "உனக்கு ஏன் இவ்வளவு பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன?"

ஒரு பெண் தன் கிணற்றுக்குள் செல்லும்போது அவளது ஆழமான பிரச்சனைகள் மேலெழும். இப்பிரச்சனைகள் அவளது உறவுகள் தொடர்பானதாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் வழக்கமாக அவை அவளது கடந்தகால உறவுகள் மற்றும் குழந்தைப் பருவத்தால் வலுவூட்டப்பட்டிருக்கும். கடந்தகாலத்திலிருந்து குணப்படுத்தப்பட வேண்டிய அல்லது தீர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சனைகள் ஏதேனும் மிச்சமிருந்தால் அவை நிச்சயமாகத் தலைதூக்கும்.

இத்தகைய கடினமான நேரங்களில் தனக்கு அதிகப்படியான ஆதரவு தொடர்ந்து கிடைப்பதாக அவள் உணரும்போது, தான் கொண்டிருக்கும் உறவின்மீது அவளுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. அதனால் தன் உறவில் எந்த முரண்பாடும் ஏற்படாமல், தன் வாழ்க்கையில் எந்தப் போராட்டமும் நிகழாமல் தன் கிணற்றுக்குள் சென்றுவர அவளால் முடிகிறது. ஓர் அன்பான உறவின் ஆசீர்வாதம் இதுதான்.

ஒரு பெண் தன் கிணற்றுக்குள் இருக்கும்போது அவளுக்கு ஆதரவளிப்பதுதான் ஓர் ஆண் அவளுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு சிறந்த பரிசு. அதை அவள் பெரிதும் மெச்சுவாள். அவள் தன் கடந்தகாலத்தின் இரும்புப் பிடியில் இருந்து மெல்ல மெல்ல விடுபடுவாள். அவளது மனநிலையில் ஏற்றத் தாழ்வுகள் இன்னும் இருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் அவளது அன்பான இயல்பை முற்றிலுமாக மறைக்கும் வண்ணம் அந்த ஏற்றத் தாழ்வுகள் தீவிரமடையாமல் இருக்கும்.

தேவையுணர்வைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

> உறவுகள் பற்றிய எனது பயிலரங்கின்போது டாம் என்னிடம் இவ்வாறு குறைபட்டுக் கொண்டார்: "எங்கள் உறவின் துவக்கத்தில் சூசன் வலிமையானவளாக இருந்தாள். ஆனால் திடீரென்று அவள் தன் தேவைகளுக்காக என்னை எதிர்பார்க்கத் துவங்கினாள். நான் அவளைக் காதலிப்பதையும், அவள் எனக்கு முக்கியமானவள் என்பதையும் அவளுக்கு நான் வலியுறுத்தியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. இருவரும் மனம்விட்டு நிறையப் பேசிய பிறகு அந்தத் தடையை நாங்கள் கடந்து வந்தோம். ஆனால் ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு அதே பாதுகாப்பின்மை உணர்வு அவளிடம் தலைதூக்கியது. முதல் முறை நாங்கள் அதைப் பற்றிப் பேசியபோது நான் கூறியது அவளது காதுகளில் விழவே இல்லை என்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. அவளிடம் எனக்கு ஏற்பட்ட எரிச்சலும் வெறுப்பும் எங்களுக்கிடையே ஒரு பெரிய வாக்குவாதத்தில் போய் முடிந்தது."

இன்னும் பல ஆண்களும் தங்கள் உறவுகளில் இதே அனுபவத்தைப் பெற்றிருந்ததைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது டாமிற்கு ஆச்சரியம் ஏற்பட்டது. டாம் சூசனைச் சந்தித்தபோது அவளது அலை உயர எழுந்து கொண்டிருந்தது. அவர்களது உறவு வலுக்கத் துவங்கியபோது டாமின்மீது சூசன் கொண்டிருந்த அன்பும் தொடர்ந்து அதிகரித்தது. அவளது அலை உச்சத்தை

அடைந்தபோது திடீரென்று அவளது தேவைகள் அதிகரித்தன. அவளிடம் பாதுகாப்பின்மை உணர்வு அதிகரித்தது. டாம் தன்மீது அதிகமான கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று அவள் அவனைக் கட்டாயப்படுத்தினாள்.

அவள் தன் கிணற்றுக்குள் செல்லத் துவங்கியிருந்தாள். அவள் ஏன் மாறியிருந்தாள் என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் பல மணிநேரங்கள் தீவிரமாகக் கலந்து பேசிய பிறகு சூசன் சற்று நிம்மதியடைந்திருந்தாள். அவளுக்கான தனது அன்பையும் ஆதரவையும் அவன் அவளிடம் மீண்டும் உறுதியளித்தான். இப்போது சூசனின் அலை மீண்டும் மேலே உயர்ந்து கொண்டிருந்தது. அவன் உள்ளூர நிம்மதியடைந்தான்.

இந்தக் கலந்துரையாடலுக்குப் பிறகு தங்கள் உறவில் இருந்த இப்பிரச்சனையைத் தான் வெற்றிகரமாகத் தீர்த்துவிட்டிருந்ததாக அவன் நினைத்தான். ஆனால் ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் அவளது அலை தரைமோதி, மீண்டும் அவள் அதேபோல் உணரத் துவங்கினாள். இம்முறை அவளது நிலையைப் புரிந்து கொள்ளவோ அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளவோ அவன் அவ்வளவு தயாராக இல்லை. அவன் பொறுமையிழந்தான். தான் அவளை நேசிப்பதாக ஒரு மாதத்திற்கு முன் அவளிடம் உறுதியளித்திருந்தும்கூட அவள் தன்மீது நம்பிக்கை கொள்ளாமல் மீண்டும் இவ்வாறு நடந்து கொண்டு தன்னை ஏளனப்படுத்துகிறாள் என்று அவன் நினைத்தான். இதன் விளைவாக அவர்களுக்குள் விவாதம் முளைத்தது.

மறுஉறுதியளிக்கும் உள்நோக்குகள்

பெண்கள் எவ்வாறு அலைகளைப் போன்றவர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், சூசனின் தேவையுணர்வும் பாதுகாப்பின்மை உணர்வும் மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்குவது இயற்கையானது, தவிர்க்க முடியாதது, தற்காலிகமானது என்பதை டாம் உணர்ந்தான். சூசனை ஆழமாக வருத்திக் கொண்டிருந்த பிரச்சனைகளைத் தான் வழங்கிய அன்பான பதில்கள் நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்திவிடும் என்று தான் வெகுளித்தனமாக நினைத்திருந்ததை அவன் கண்டுகொண்டான்.

சூசன் தன் கிணற்றுக்குள் இருந்தபோது வெற்றிகரமாக அவளுக்குத் தன் ஆதரவை வெளிப்படுத்த அவன் கற்றுக் கொண்டது அவள் தன்னை உள்ளூரக் குணப்படுத்திக் கொள்வதை அவளுக்குச் சுலபமாக்குவதோடு, அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவர்கள் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடாமல்

இருப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உதவியது. கீழ்க்கண்ட மூன்று விஷயங்களை அவன் உணர்ந்து கொண்டது அவனை ஊக்கப்படுத்தியது.

1. ஓர் ஆணின் அன்பும் ஆதரவும் உடனடியாக ஒரு பெண்ணின் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்காது. ஆனால் அவள் தன் கிணற்றுக்குள் ஆழமாகச் செல்வதற்குத் தேவையான பாதுகாப்பை அவனது அன்பு அவளுக்குக் கொடுக்கும். ஒரு பெண் எல்லா நேரங்களிலும் அன்பாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது வெகுளித்தனமானது. இந்தப் பிரச்சனைகள் மீண்டும் மீண்டும் வந்து கொண்டுதான் இருக்கும். அவன் அவற்றை நிச்சயமாக எதிர்பார்க்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் அவளுக்கு ஆதரவளிப்பதில் அவனால் சிறந்தவனாக ஆக முடியும்.

2. ஒரு பெண் தன் கிணற்றுக்குள் செல்வது ஓர் ஆணின் தவறுமல்ல, அவனது தோல்வியுமல்ல. அவள் இவ்வாறு கிணற்றுக்குள் செல்வதை அவளுக்கு அதிக ஆதரவாக இருப்பதன் மூலம்கூட அவனால் தடுக்க முடியாது. ஆனால் இப்படிப்பட்டக் கடினமான நேரங்களில் அவனால் அவளுக்கு உதவ முடியும்.

3. தரைமட்டத்தை அடைந்த பிறகு உடனடியாக மேலெழுந்து வரக்கூடிய திறன் ஒரு பெண்ணிற்குள் உள்ளது. இவ்விஷயத்தில் ஓர் ஆண் அவளைச் சரிசெய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. அவள் உடைந்து போய்விடவில்லை. மாறாக அவனது அன்பும், பொறுமையும், புரிதலும் மட்டுமே அவளுக்குத் தேவைப்படுகின்றன.

ஒரு பெண் தன் கிணற்றுக்குள் பாதுகாப்பாக உணராதபோது

ஓர் அலையைப்போல் இருக்கும் இப்போக்கு ஒரு பெண் ஓர் அன்னியோன்யமான உறவில் இருக்கும்போது அதிகரிக்கும். இந்தச் சுழற்சியில் அவள் வெற்றிகரமாக வலம் வருவதற்கு அவள் பாதுகாப்பாக உணர்வது இன்றியமையாதது. இல்லையென்றால், எல்லா நேரங்களிலும் எல்லாமும் சரியாக இருப்பதாக நடிப்பதற்கு அவள் கடுமையாக முயற்சிப்பாள். அதோடு தன் எதிர்மறையான உணர்வுகளையும் தனக்குள் அடக்கி வைப்பாள்.

ஒரு பெண் தன் கிணற்றுக்குள் செல்வதற்குப் பாதுகாப்பாக உணராதபோது, அதிகமாக உண்ணுதல், அளவுக்கதிகமாக உழைத்தல், அதீத அக்கறை காட்டுதல் ஆகியவற்றுக்கு அடிமையாவதன் மூலம் தன் உணர்வுகளை அடக்குவதும், நெருக்கத்தையும் தாம்பத்திய உறவையும் தவிர்ப்பதும்தான் அவளுக்கு இருக்கும் ஒரே மாற்று வழி. அவள் இப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையானாலும்கூட, சில சமயங்களில் அவள் தன் கிணற்றுக்குள் வீழ்வாள். அப்போது அவளது உணர்வுகள் மிகவும் கட்டுக்கடங்காத ஏதாவது ஒரு வழியில் மேலெழும்.

ஒருபோதும் தங்களுக்குள் சண்டையிடாத அல்லது ஒருவரோடு ஒருவர் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடாத பல தம்பதியர்கள், அனைவரும் ஆச்சரியப்படும் வகையில் திடீரென்று விவாகரத்து செய்ய முடிவு செய்ததாகப் பல கதைகளை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும். இவற்றில் பலரது விஷயங்களில், சண்டைகளைத் தவிர்ப்பதற்காக அப்பெண்கள் தங்கள் எதிர்மறையான உணர்வுகளை அடக்கி வைத்திருந்தனர். இதன் விளைவாக அவர்கள் மனம் மறத்துப் போய்விடுகிறது. அவர்களால் தங்கள் அன்பை உணர முடியாமல் போய்விடுகிறது.

எதிர்மறையான உணர்வுகள் அடக்கி வைக்கப்படும்போது நேர்மறையான உணர்வுகளும் அடங்கிவிடுகின்றன. அதனால் அங்கு அன்பு மடிந்துவிடுகிறது. வாக்குவாதங்களையும் சண்டைகளையும் தவிர்ப்பது நிச்சயமாக ஆரோக்கியமான விஷயம்தான், ஆனால் உணர்வுகளை அடக்கி வைப்பதன் மூலமாக அதைச் செய்யக்கூடாது. உணர்வுகளை அடக்கி ஒடுக்காமல் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி என்பதை ஒன்பதாம் அத்தியாயத்தில் நாம் பார்க்கலாம்.

உணர்ச்சிகள் தூய்மையாக்கப்படுதல்

ஒரு பெண்ணின் அலை தரைமோதும்போதுதான் அவளது உணர்ச்சிகள் தூய்மையாக்கப்படுகின்றன. இந்தத் துப்புரவு இன்றி ஒரு பெண் தன் அன்பை வெளிப்படுத்தும் திறனையும் பிறரிடமிருந்து அன்பைப் பெறும் திறனையும் இழந்துவிடுகிறாள். அவளது உணர்வுகள் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, அடக்கி ஒடுக்கப்படுவதன் காரணமாக அவளது அலையின் இயல்பு தடுக்கப்பட்டு, காலப்போக்கில் மெல்ல மெல்ல அவள் உணர்ச்சியற்றவளாகவும் ஈடுபாடற்றவளாகவும் மாறிவிடுகிறாள்.

தங்களது எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைத் தவிர்க்கும், தங்கள் உணர்வுகளின் இயற்கையான ஏற்றத்தாழ்வை எதிர்க்கும் சில பெண்கள் மாதவிலக்கு முன்னறிகுறிகளை அனுபவிக்கின்றனர்.

இந்த அறிகுறிகளுக்கும், எதிர்மறையான உணர்வுகளை ஒரு நேர்மறையான வழியில் கையாள்வதற்கான திறன் இல்லாமல் இருப்பதற்கும் ஒரு வலிமையான தொடர்பு உள்ளது. சிலரது விஷயங்களில், தங்கள் உணர்வுகளைக் கையாள வெற்றிகரமாகக் கற்றுக் கொண்ட பெண்கள் தங்கள் மாதவிலக்கு முன்னறிகுறிகள் மறைந்து போவதை உணர்ந்துள்ளனர்.

வலிமையான, தன்னம்பிக்கையுடைய, வெற்றிகரமான ஒரு பெண்கூட அவ்வப்போது தன் இணற்றுக்குள் சென்று வர வேண்டிய தேவையுள்ளது. தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவிகள் உத்தியோக வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமாக விளங்கினால், இந்த உணர்ச்சிரீதியான துப்புரவு அவர்களுக்குத் தேவையில்லை, அவர்கள் அதை அனுபவிக்க மாட்டார்கள் என்று ஆண்கள் பொதுவாகத் தவறாக நினைக்கின்றனர். ஆனால் இதற்கு நேர்மாறானதுதான் உண்மை.

பணம் எவ்வாறு பிரச்சனைகளை உருவாக்கும்

"நான் முற்றிலுமாகக் குழம்பிப் போயிருக்கிறேன். நாங்கள் திருமணம் செய்து கொண்டபோது ஏழ்மையில் இருந்தோம். அப்போது நாங்கள் இருவரும் கடினமாக உழைத்தும் வீட்டு வாடகை கொடுப்பதற்குக்கூட எங்களிடம் போதுமான பணம் இருக்கவில்லை. சில சமயங்களில் என் மனைவி பேம் தனது வாழ்க்கை மிகவும் கடினமாக இருப்பதாக என்னிடம் குறைகூறுவாள். என்னால் அதைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. ஆனால் நாங்கள் இப்போது செல்வந்தர்களாக இருக்கிறோம். நாங்கள் இருவரும் வெற்றிகரமாக வேலை பார்க்கிறோம். அவள் ஏன் இன்னும் மகிழ்ச்சியற்றும் குறைகூறிக் கொண்டும் இருக்கிறாள்? அவளது நிலைமையில் இருப்பதற்குப் பல பெண்கள் போட்டி போடுவர். ஆனால் நாங்கள் இருவரும் எப்போதும் சண்டையிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். நாங்கள் ஏழைகளாக இருந்தபோது மகிழ்ச்சியாக இருந்தோம், ஆனால் இப்போது நாங்கள் விவாகரத்துப் பெற விரும்புகிறோம்," என்று கிறில் கூறினான்.

பெண்கள் அலைகளைப் போன்றவர்கள் என்பதை கிறில் புரிந்து கொள்ளவில்லை. அவன் பேமைத் திருமணம் செய்து கொண்டபோது அவளது அலை அவ்வப்போது தரையில் மோதியபடி இருக்கும். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவன் அவள் கூறுவதைக் கவனமாகக் கேட்டு, அவளது மகிழ்ச்சியின்மையைப்

புரிந்து கொள்வான். அவளது எதிர்மறை உணர்வுகளை அவனால் நியாயமாக ஏற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. ஏனெனில் அவனும் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொண்டான். அவனது கண்ணோட்டத்தின்படி, அவள் வருத்தப்படுவதற்கு அவளிடம் ஒரு நியாயமான காரணம் இருந்தது; தங்களிடம் போதுமான பணம் இல்லை என்பதுதான் அது.

உணர்ச்சிரீதியான தேவைகளைப் பணம் பூர்த்தி செய்வதில்லை

பணம்தான் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்குமான தீர்வு என்று ஆண்கள் நினைக்கின்றனர். கிறிஸ்ஸும் பேமும் ஏழைகளாகவும், வாழ்க்கை நடத்துவதற்குப் போராடிக் கொண்டும் இருந்தபோது, அவள் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்த வலி குறித்துக் கவனமாகக் கேட்டு, அவளிடம் பச்சாதாபம் காட்டி, அவளது மகிழ்ச்சியின்மையைப் போக்குவதற்காக அதிகப் பணம் சம்பாதிக்க உறுதி பூணுவான். அவன் உண்மையிலேயே தன்மீது அக்கறை காட்டியதாக பேம் உணர்ந்தாள்.

பொருளாதாரரீதியாக அவர்கள் வாழ்க்கை முன்னேறியபோது அவ்வப்போது அவள் தொடர்ந்து வருத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தாள். அவள் ஏன் இன்னும் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. தாங்கள் பணக்காரர்களாக இருந்ததால் அவள் இனி எல்லா நேரமும் நிச்சயம் மகிழ்ச்சியாகத்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்று நினைத்தான். ஆனால் அவனுக்கு தன்மீது துளிகூட அக்கறை இல்லை என்ற உணர்வு பேமுக்கு ஏற்பட்டது.

பேம் வருத்தப்படுவதைப் பணத்தால் தடுத்து நிறுத்த முடியாது என்பதைக் கிறிஸ் உணரவில்லை. அவளது அலை தரைமோதியபோதெல்லாம் அவர்கள் சண்டையிட்டனர். ஏனெனில் அவளது வருத்தம் நியாயமற்றது என்பதாக அவனுக்குத் தோன்றியது. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், அவர்களிடம் எவ்வளவு அதிகமாகப் பணம் குவிந்ததோ அவ்வளவு அதிகமாக அவர்கள் சண்டையிட்டனர்.

அவர்கள் ஏழைகளாக இருந்தபோது அவளது வலிக்கான முக்கியக் காரணம் பணமாக இருந்தது. ஆனால் அவர்கள் பொருளாதாரரீதியாகப் பாதுகாப்பான நிலையை அடைந்தபோது, உணர்ச்சிரீதியாகத் தனக்குக் கிடைக்காத விஷயங்களைப் பற்றிய அதிக விழிப்புணர்வு அவளிடம் ஏற்படத் துவங்கியது. இது இயல்பான, இயற்கையான, எதிர்பார்க்கக்கூடிய ஒன்றுதான்.

உணர்வுகள் முக்கியமானவை

ஒரு பெண் வருத்தமாக இருப்பதற்கு அவளுக்கு ஆதரவு கிடைக்கவில்லை என்றால் சில சமயங்களில் அவளால் ஒருபோதும் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. அவள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அவள் தன் கிணற்றுக்குள் மூழ்கி, குணமடைந்து, தன் உணர்ச்சிகளைத் தூய்மைப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

தங்கள் நேர்மறையான உணர்வுகளை அனுபவிப்பதற்கு ஆண்களும் இந்த எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளைக் கையாள வேண்டியது அவசியம். ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் செல்லும் நேரத்தில்தான் தனது எதிர்மறையான உணர்வுகளை உணர்ந்து, அவற்றை அமைதியாகக் கையாள்கிறான். எதிர்மறையான உணர்வுகளை விடுவிப்பதற்கான ஓர் உத்தியை நாம் பதினோராவது அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம். இந்த உத்தி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமாக வேலை செய்யும்.

ஒரு பெண்ணின் அலை எழுச்சி நிலையில் இருக்கும்போது தன்னிடம் உள்ளவற்றைக் கொண்டு அவளால் மனநிறைவைப் பெற முடியும். ஆனால் அவளது அலை வீழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போது தன்னிடம் இல்லாதவற்றைக் குறித்து அவள் விழிப்புணர்வு பெறுகிறாள். அவள் நல்லவிதமாக உணரும்போது தன் வாழ்வில் உள்ள நல்ல விஷயங்களை அவளால் பார்க்க முடிகிறது, பரிசிலிக்க முடிகிறது. ஆனால் அவள் தரைமோதிக் கொண்டிருக்கும்போது தன் வாழ்வில் தன்னிடம் இல்லாத ஆனால் தனக்கு விருப்பமான விஷயங்கள் குறித்து அவள் அதிகமாக வருந்துகிறாள்.

பெண்கள் எவ்வாறு அலையைப்போல் நடந்து கொள்கின்றனர் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் ஆண்களால் தங்கள் மனைவியரைப் புரிந்து கொள்ளவோ அல்லது அவர்களிடம் ஆதரவாக நடந்து கொள்ளவோ முடியாது. வெளியில் எல்லா விஷயங்களும் சிறப்படைந்து கொண்டிருக்கும்போது உறவு மட்டும் மோசமாகிக் கொண்டே போவதைக் கண்டு அவர்கள் குழப்பம் அடைகின்றனர். இந்த வித்தியாசத்தை நினைவில் கொள்வதன் மூலம் தன் வாழ்க்கைத் துணைக்கு மிகவும் தேவையான சமயத்தில் அவளுக்குத் தேவைப்படும் அன்பை வழங்குவதற்கான திறவுகோல் ஓர் ஆணுக்குக் கிடைக்கும்.

அத்தியாயம் எட்டு

இருவரின் தேவைகளும் விருப்பங்களும் வெவ்வேறு

தங்கள் உணர்ச்சிரீதியான தேவைகள் வேறுபட்டவை என்ற விழிப்புணர்வு பொதுவாக ஆண்களிடமும் பெண்களிடமும் இல்லை. எனவே ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு ஆதரவாக இருப்பது என்பது பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதில்லை. ஓர் உறவில் தங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதையே ஆண்கள் பெண்களுக்குக் கொடுக்கின்றனர். அதேபோல் பெண்களும் தங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ அதையே ஆண்களுக்குக் கொடுக்கின்றனர். அடுத்தவர்களும் அதே தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் கொண்டுள்ளதாக அவர்கள் தவறாக அனுமானிக்கின்றனர். இதன் விளைவாக இருவரும் திருப்தியற்றும் கோபத்தோடும் இருக்கின்றனர்.

தாங்கள் எப்போதும் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பதாகவும், ஆனால் பதிலுக்குத் தங்களுக்கு எதுவுமே கிடைப்பதில்லை என்றும் ஆண்களும் கருதுகின்றனர், பெண்களும் கருதுகின்றனர். தாங்கள் காட்டும் அன்பு அங்கீகரிக்கப்படவில்லை, பாராட்டப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. உண்மை என்னவென்றால், இருவருமே அன்பைக் கொடுக்கின்றனர், ஆனால் அடுத்தவருக்கு விருப்பமான வழியில் அல்ல.

எடுத்துக்காட்டாக, கரிசனமான கேள்விகளைக் கேட்கும் போதோ அல்லது அக்கறையை வெளிப்படுத்தும்போதோ தான் அன்பாக நடந்து கொள்வதாக ஒரு பெண் நினைக்கிறாள். நாம் ஏற்கனவே பார்த்துள்ளதுபோல், இது ஓர் ஆணுக்கு எரிச்சலைத்தான் ஏற்படுத்துகின்றது. அவள் தன்னைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பதாக அவன் நினைக்கத் துவங்குகிறான். தனக்கு இடைவெளி வேண்டும் என்று நினைக்கிறான். ஆனால் அவள் குழப்பம் அடைகிறாள். ஏனெனில் இப்படிப்பட்ட ஆதரவு அவளுக்குக் கிடைத்தால் அதை அவள் மிகவும் பாராட்டி ஏற்றுக் கொள்வாள்.

அதேபோல், தாங்கள் அன்பாக நடந்து கொள்வதாக ஆண்கள் நினைக்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தும் விதம், அவர்கள் தன்னை மதிக்கவில்லை, தனக்கு ஆதரவு காட்டவில்லை என்ற உணர்வை ஒரு பெண்ணிடம் தோற்றுவிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெண் வருத்தப்படும்போது, தான் அவளிடம் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் நடந்து கொள்வதாக ஓர் ஆண் நினைக்கிறான். ஆனால் உண்மையில் அவளது பிரச்சனைகளின் முக்கியத்துவத்தைக் குறைக்கும்விதமாக அவன் தன் கருத்துக்களை முன்வைக்கிறான். "கவலைப்படாதே, இது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய விஷயம் அல்ல," என்று அவன் கூறக்கூடும். ஆதரவு என்று அவன் எதை நினைக்கிறானோ, அதே விஷயம், தான் முக்கியமற்றவள், தான் நேசிக்கப்படவில்லை, மாறாக உதாசீனப்படுத்தப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை அவளுக்கு ஏற்படுத்துகிறது.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் வெவ்வேறு தேவைகள் உள்ளன என்ற உள்நோக்கு இல்லையென்றால், உதவி செய்வதற்குத் தான் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் அனைத்தும் ஏன் தோற்கின்றன என்பதை ஓர் ஆணால் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

பன்னிரண்டு வகையான அன்பு

நமது சிக்கலான பல்வேறு உணர்ச்சிரீதியான தேவைகளை 'அன்பிற்கான தேவை' என்று தொகுத்துக் கூறலாம். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஆறு தனித்துவமான அன்புத் தேவைகள் உள்ளன. இவை அனைத்துமே சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. ஆண்களுக்கு முக்கியமாக நம்பிக்கை, ஒப்புதல், பாராட்டு, நன்மதிப்பு, ஏற்றுக் கொள்ளப்படுதல், ஊக்குவிப்பு ஆகியவை தேவை. பெண்களுக்கு முக்கியமாக அக்கறையான கவனிப்பு, புரிதல், மதிக்கப்படுதல், அர்ப்பணிப்பு,

உறுதிப்படுத்துதல், மறுஉத்தரவாதம் ஆகியவை தேவை. இந்தப் பன்னிரண்டு வகையான அன்பைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் நமது வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு எது தேவை என்று கண்டுபிடிக்கும் பெரிய வேலை எளிமையாகிவிடுகிறது.

இந்தப் பட்டியலை மறுபரிசீலனை செய்வதன் மூலம், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்று உணர்வதற்கான காரணத்தை உங்களால் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். மிக முக்கியமாக, என்ன செய்வதென்று புரியாமல் இருக்கும் நேரத்தில், எதிர்பாலினருடனான உங்கள் உறவுகளை மேம்படுவதற்கு அது உங்களுக்கு ஒரு வழியைக் காட்டும்.

பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்குமான முதன்மை அன்புத் தேவைகள்

வெவ்வேறு வகையான அன்பின் பட்டியல் பின்வருமாறு:

பெண்கள் பெற வேண்டியவை	ஆண்கள் பெற வேண்டியவை
1. அக்கறையான கவனிப்பு	1. நம்பிக்கை
2. புரிதல்	2. ஒப்புதல்
3. மதிக்கப்படுதல்	3. பாராட்டு
4. அர்ப்பணிப்பு	4. நன்மதிப்பு
5. உறுதிப்படுத்துதல்	5. ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல்
6. மறு உத்தரவாதம்	6. ஊக்குவிப்பு

உங்களது முதன்மையான தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல்

இறுதியில் ஒவ்வோர் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இந்தப் பன்னிரண்டு விதமான அன்பும் தேவைப்படுகின்றது. பெண்களுக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படும் ஆறு விதமான அன்பை அங்கீகரிப்பது, ஆண்களுக்கு இந்த வகையான அன்பு தேவையில்லை என்று பொருளாகாது. ஆண்களுக்கும் அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பு, புரிதல், மதிக்கப்படுதல், அர்ப்பணிப்பு, உறுதிப்படுத்துதல், மற்றும் மறுஉத்தரவாதம்

ஆகியவை தேவை. மற்ற ஆறு வகையான அன்பை ஒருவர் முழுமையாகப் பெறுவதற்கும் அதைப் பாராட்டுவதற்கும் முதலில் ஒருவரது முதன்மையான தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும்.

ஓர் ஆணின் முதன்மைத் தேவைகள் முதலில் நிறைவேற்றப்படும்போது, பெண்களுக்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படும் ஆறு வகையான அன்பையும் முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் பாராட்டுவதற்கும் அவன் தயாராகிவிடுகிறான். அதேபோல் ஒரு பெண்ணுக்கும் நம்பிக்கை, ஒப்புதல், பாராட்டு, நன்மதிப்பு, ஏற்றுக் கொள்ளப்படுதல், மற்றும் ஊக்குவிப்பு ஆகியவை தேவை. ஆனால் இந்த வகை அன்பை அவள் உண்மையிலேயே மதிப்பதற்கும் பாராட்டுவதற்கும் அவளது முதன்மைத் தேவைகள் முதலில் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும்.

உங்கள் துணைவருக்குத் தேவைப்படும் முதன்மை அன்பு வகைகளைப் புரிந்து கொள்வது உறவுகள் தொடர்ந்து மேம்படுவதற்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த இரகசியம். ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்திலிருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவர்களது முதன்மை அன்புத் தேவைகள் வேறுபட்டவை என்பதை நினைவில் கொள்ள உங்களுக்கு உதவும்.

ஆணின் தேவைகள் வேறாக இருக்கும் என்பதை மறந்துவிட்டுத் தனக்குத் தேவையானதை அவனுக்குக் கொடுப்பது ஒரு பெண்ணுக்குச் சுலபமானது. அதேபோல் தங்களுக்குத் தேவையான அன்பு தங்கள் மனங்கவர்ந்த துணைவிக்கு ஆதரவாகவோ அல்லது பொருத்தமாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை என்பதை ஆண்களும் மறந்துவிடுகின்றனர்.

அன்பு குறித்த இந்தப் புதிய புரிதலின் மிகச் சக்திவாய்ந்த நடைமுறை அம்சம், அன்பின் இந்த வெவ்வேறு வகைகள் பரஸ்பரம் பரிமாறிக் கொள்ளப்படக்கூடியவை என்பதுதான். எடுத்துக்காட்டாக, ஓர் ஆண் தன் மனைவியிடம் அக்கறையோடும் புரிதலோடும் நடந்து கொள்ளும்போது, அவளும் தானாகவே அவனிடம் அக்கறையோடும் புரிதலோடும் நடந்து கொண்டு, அவனுக்கு முதன்மையாகத் தேவைப்படும் நம்பிக்கையையும் ஒப்புதலையும் அவனுக்குக் கொடுப்பாள். அதேபோல் ஒரு பெண் தன் கணவனிடம் நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தும்போது அவனும் அவளுக்குத் தேவையான கவனிப்பைக் கொடுப்பான்.

இப்போது அன்பின் இந்த ஆறு ஜோடி வகைகளை விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

1. அவளுக்கு அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பும், அவனுக்கு நம்பிக்கையும் தேவை

ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகள்மீது ஓர் ஆண் ஆர்வம் காட்டி அவளது நலன்மீது இதயபூர்வமான அக்கறை கொள்ளும்போது, தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும் கவனிக்கப்படுவதாகவும் அவள் கருதுகிறாள். இந்த அக்கறையான வழியில் அவன் அவளைச் தனிச்சிறப்பு கொண்டவளாக உணரச் செய்யும்போது அவளது முதன்மைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதில் அவன் வெற்றி காண்கிறான். அவளும் இயற்கையாக அவனை அதிகமாக நம்பத் துவங்குகிறாள். அவள் அவன்மீது நம்பிக்கை கொள்ளும்போது, வெளிப்படையானவளாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டவளாகவும் மாறுகிறாள்.

ஓர் ஆண் குறித்து ஒரு பெண்ணின் மனப்போக்கு வெளிப்படையாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டதாகவும் இருக்கும்போது, அவள் தன்னை நம்புவதாக அவன் உணர்கிறான். ஓர் ஆணின்மீது நம்பிக்கை வைப்பது அவன் தன்னால் இயன்ற அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்கிறான் என்றும், தன் துணைவிக்கு அவன் சிறந்தவற்றை விரும்புகிறான் என்றும் நம்புவதாகும். ஒரு பெண் நடந்து கொள்ளும் விதம் ஓர் ஆணின் திறன்கள் மற்றும் நோக்கங்கள்மீது ஒரு நேர்மறையான நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தும்போது அவனது முதன்மை அன்புத் தேவை நிறைவேற்றப்படுகிறது. அவளது உணர்வுகள் மற்றும் பிற தேவைகள் குறித்து அவன் தானாகவே அதிக அக்கறையும் கவனமும் செலுத்தத் துவங்குகிறான்.

2. அவளுக்குப் புரிதலும், அவனுக்கு ஒப்புதலும் தேவை

ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்போது அவளை எடைபோட்டுப் பார்க்காமல், பச்சாதாபத்தோடும் உயரிய மதிப்போடும் அவள் கூறுவதை ஒருவன் கவனித்துக் கேட்கும்போது, தன் பேச்சு செவிமடுக்கப்பட்டு உள்ளதாகவும் தான் புரிந்து கொள்ளப்பட்டு உள்ளதாகவும் அவள் உணர்கிறாள். ஒரு புரிதல் மனப்போக்கைக் கொண்ட ஒருவன், ஒரு நபரின் எண்ணங்களோ அல்லது உணர்வுகளோ தனக்கு ஏற்கனவே தெரியும் என்று அனுமானிப்பது இல்லை. மாறாக, தான் செவிமடுத்துள்ள விஷயங்களில் இருந்து அர்த்தத்தைச் சேகரித்துக் கொண்டு, தன்னிடம் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளவற்றில் உள்ள நியாயத்தைப் புரிந்து கொள்வதை நோக்கி அவன் செல்கிறான்.

தான் கூறுவதை அவன் காதுகொடுத்துக் கேட்க வேண்டும், தன்னைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு பெண்ணின் தேவை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நிறைவேற்றப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு தன் கணவனுக்குத் தேவையான ஒப்புதலை வழங்குவது அவளுக்குச் சுலபமாகிவிடுகிறது.

ஓர் ஆணை மாற்ற முயற்சிக்காமல் அவனை அன்பாக ஒரு பெண் ஏற்றுக் கொள்ளும்போது உண்மையிலேயே தான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதாக அவன் உணர்கிறான். ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்போக்கு அவன் மனதார ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதை வலியுறுத்துகிறது. ஆனால் அவன் கச்சிதமானவன் என்று ஒரு பெண் நம்புவதாக அதற்குப் பொருளில்லை. மாறாக, அவள் அவனை மேம்படுத்த முயற்சிக்கவில்லை என்பதையும், அவன் தானே சொந்தமாகத் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்வான் என்று அவள் நம்புவதையும் சுட்டிக் காட்டுகிறது. தான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதாக ஓர் ஆண் உணரும்போது அவள் கூறுவதைக் கேட்பதும் அவளுக்குத் தேவையான புரிதலைக் கொடுப்பதும் அவனுக்குச் சுலபமாகிவிடுகிறது.

3. அவளுக்கு மதிக்கப்படுதலும், அவனுக்குப் பாராட்டும் தேவை

ஒரு பெண்ணின் உரிமைகளையும், விருப்பங்களையும், தேவைகளையும் அங்கீகரித்து அவற்றை முன்னுரிமைப்படுத்தும் விதத்தில் ஓர் ஆண் நடந்து கொள்ளும்போது தான் மதிக்கப்படுவதாக அவள் உணர்கிறாள். அவனது நடவடிக்கைகள் அவளது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ளும்போது நிச்சயமாகத் தான் மதிக்கப்படுவதாக அவள் நம்புகிறாள். மலர்களைக் கொடுப்பது, பிறந்த நாள் மற்றும் திருமண நாள் ஆகியவற்றை நினைவில் கொள்வது ஆகியவற்றின் மூலம் அவள்மீதான மதிப்பைத் தெளிவாகவும் திட்டவட்டமாகவும் ஓர் ஆண் வெளிப்படுத்துவது ஒரு பெண்ணின் மூன்றாவது அன்புத் தேவையை நிறைவேற்ற மிகவும் இன்றியமையாதவை. தான் மதிக்கப்படுவதாக அவள் உணரும்போது அவனுக்குத் தேவையான பாராட்டை வழங்குவது அவளுக்குச் சுலபமாகிவிடுகிறது.

அவனது முயற்சிகளும் நடத்தையும் தனிப்பட்ட முறையில் தனக்கு நன்மை பயத்துள்ளதாக ஒரு பெண் அங்கீகரிக்கும்போது தான் பாராட்டப்படுவதாக அவன் உணர்கிறான். ஒரு நபருக்கு ஆதரவு கிடைக்கும்போது அவரிடமிருந்து பாராட்டு இயல்பாக

வெளிவருகிறது. ஓர் ஆண் பாராட்டப்படும்போது தனது முயற்சிகள் வீண் போகவில்லை என்பதை அவன் அறிகிறான். அதனால் இன்னும் அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகிறான். ஓர் ஆண் பாராட்டப்படும்போது தனது வாழ்க்கைத் துணைவியை அதிகமாக மதிப்பதற்கு அவன் தானாகவே ஊக்குவிக்கப்படுகிறான், வலுவூட்டப்படுகிறான்.

4. அவளுக்கு அர்ப்பணிப்பும், அவனுக்கு நன்மதிப்பும் தேவை

ஒரு பெண்ணின் தேவைகளுக்கு ஓர் ஆண் முன்னுரிமை கொடுத்து, அவளுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும் மனநிறைவைக் கொடுப்பதற்கும் அவன் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும்போது அவளது நான்காவது முதன்மை அன்புத் தேவை நிறைவேற்றப்படுகிறது. தான் மிகவும் விரும்பப்படுவதாகவும் தனிச்சிறப்பு கொண்டவளாகவும் உணரும்போது அவள் பூத்துக் குலுங்குகிறாள். வேலை, படிப்பு, மற்றும் பொழுதுபோக்கு என்று தான் ஆர்வம் கொண்டுள்ள விஷயங்களைவிட அதிகமாக அவளது உணர்வுகளுக்கும் தேவைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்போது, அவளது அன்புத் தேவையை அவன் நிறைவேற்றுகிறான். அவனது வாழ்வில் தனக்குத்தான் முதலிடம் என்று ஒரு பெண் உணரும்போது அவள் வெகு சுலபமாக அவன்மீது நன்மதிப்பு கொள்கிறாள்.

ஓர் ஆணின் அர்ப்பணிப்பை உணர்வது எவ்வாறு ஒரு பெண்ணுக்குத் தேவையோ, அதேபோல் ஒரு பெண்ணின் நன்மதிப்பைப் பெறுவது ஓர் ஆணின் முதன்மையான தேவை. ஓர் ஆணிடம் நன்மதிப்பை வெளிப்படுத்துவது என்பது அவள் அவனை வியப்புடனும், மகிழ்ச்சியோடும், ஒப்புதலோடும் பார்த்து அவனைக் கொண்டாடுவதாகும். அவனது தனித்திறமைகள் அல்லது நகைச்சுவை, வலிமை, விடாமுயற்சி, நாணயம், நேர்மை, காதல் ரசனை, பரிவு, அன்பு, புரிதல் போன்ற பண்புநலன்களையும் பிற பழங்கால மதிப்புகளையும் கண்டு அவள் மகிழ்ச்சி கலந்த வியப்போடு அவனைப் பார்க்கும்போது அவள் தன்மீது நன்மதிப்பு கொண்டுள்ளதாக அவன் உணர்கிறான். தான் மெச்சப்படுவதாக ஓர் ஆண் உணரும்போது ஒரு பெண்ணிற்காகத் தன்னை அர்ப்பணிப்பதற்கும் அவளை மனதார விரும்புவதற்கும் அவன் தயாராகிறான்.

5. அவளுக்கு உறுதிப்படுத்துதலும், அவனுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதலும் தேவை

ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகள் மற்றும் விருப்பங்களுக்கு ஓர் ஆண் மறுப்புத் தெரிவிக்காமல் அல்லது அது குறித்து விவாதிக்காமல் அவற்றில் உள்ள நியாயத்தை ஏற்றுக் கொண்டு அதை உறுதி செய்யும்போது, தான் உண்மையிலேயே நேசிக்கப்படுவதாக ஒரு பெண் உணர்கிறாள். ஏனெனில் அவளது ஐந்தாவது முக்கியத் தேவை நிறைவேற்றப்பட்டுவிடுகிறது. அவளது உணர்வுகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் அவனது இந்த மனப்போக்கு ஒரு பெண் தான் இயல்பாகக் கொண்டிருக்கும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான அவளது உரிமையை உறுதிப்படுத்துகிறது. உறுதிப்படுத்தும் மனப்போக்கு தன்னிடம் இருப்பதை ஒரு பெண்ணுக்கு எப்படித் தெரிவிப்பது என்பதை ஓர் ஆண் கற்றுக் கொள்ளும்போது அவனது முதன்மைத் தேவையான ஒப்புதல் அவளிடமிருந்து அவனுக்குக் கிடைக்கப் போவது நிச்சயம்.

ஒவ்வோர் ஆணும் தன் துணைவியின் கதாநாயகனாகவோ அல்லது பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த போர்வீரனாகவோ இருக்க ஆழமாக விரும்புகிறான். அவன் அவளது பரீட்சைகளில் தேர்ச்சி பெற்றுவிட்டான் என்பதற்கான சமிக்கைதான் அவளது ஒப்புதல். ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து கிடைக்கும் ஒப்புதல், ஒருவனிடம் உள்ள நல்லவற்றை அங்கீகரித்து, அவனிடம் அவள் ஒட்டுமொத்தத் திருப்தி அடைந்துள்ளதை வெளிப்படுத்துகிறது. ஒப்புதலளிக்கும் மனப்போக்கு அவனது நடவடிக்கைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள நல்ல காரணங்களை அங்கீகரிக்கிறது. தனக்குத் தேவையான ஒப்புதலை அவன் பெறும்போது அவளது உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்துவது அவனுக்குச் சுலபமாக இருக்கிறது.

6. அவளுக்கு மறு உத்தரவாதமும், அவனுக்கு ஊக்குவிப்பும் தேவை

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணிடம் அக்கறையையும், புரிதலையும், மதிப்பையும் தொடர்ந்து வெளிப்படுத்தி, அவளது உணர்வுகளை உறுதிப்படுத்தி அவளிடம் அர்ப்பணிப்புடன் நடந்து கொள்ளும்போது அவளது முதன்மைத் தேவையான மறுஉத்தரவாதம் நிறைவேற்றப்படுகிறது. அந்த மனப்போக்கு, தான் தொடர்ந்து நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வை ஒரு பெண்ணுக்குக் கொடுக்கிறது.

தான் ஒரு பெண்ணின் அனைத்து முதன்மையான அன்புத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்துள்ள நிலையில் அவள் மகிழ்ச்சியாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணரும்போது, அக்கணத்திலிருந்து தான் தொடர்ந்து நேசிக்கப்படுவதாக அவள் உணர வேண்டும் என்று ஓர் ஆண் பொதுவாக நினைக்கிறான். இது ஒரு தவறான எண்ணம். அவளது ஆறாவது முக்கியத் தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கு அவளுக்கு மீண்டும் மீண்டும் மறுஉத்தரவாதம் அளிப்பது அவசியம் என்பதை அவன் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல், ஒரு பெண் ஓர் ஆணை ஊக்குவிக்க வேண்டியது மிக முக்கியமான தேவை. ஒரு பெண்ணின் ஊக்குவிக்கும் மனப்போக்கு, ஓர் ஆணுக்கு அவனது திறன்கள்மீதும் நடத்தையின்மீதும் உறுதியான நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் அவனுக்கு நம்பிக்கையையும் துணிச்சலையும் கொடுக்கிறது. ஒரு பெண்ணின் மனப்போக்கு நம்பிக்கையையும், ஒப்புதலையும், பாராட்டையும், நன்மதிப்பையும், அனுமதியையும் வெளிப்படுத்தும்போது ஓர் ஆண் தன்னால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செயல்பட அவனை அது ஊக்குவிக்கும். ஊக்குவிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்வது அவளுக்குத் தேவையான மறுஉத்தரவாதத்தைக் கொடுக்க அவனைத் தூண்டுகிறது.

ஒருவனின் ஆறு முதன்மையான தேவைகளும் நிறைவேற்றப்படும்போதுதான் அவனிடம் உள்ள சிறந்தவை வெளிப்படும். ஆனால் ஒரு பெண் அவனது முதன்மைத் தேவைகள் என்னென்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல், நம்பிக்கையுடன்கூடிய அன்பைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக அக்கறையுடன்கூடிய அன்பை அவனுக்குக் கொடுக்கும்போது அவள் தங்கள் இருவருக்கும் இடையேயான உறவைத் தன்னையும் அறியாமல் சிதைத்துவிடக்கூடும். இனிவரும் கதை இக்கருத்தை விளக்குகிறது.

பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த போர்வீரன்

ஒவ்வோர் ஆணின் மனத்தின் ஆழத்திலும் ஒரு கதாநாயகனோ அல்லது பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த போர்வீரனோ இருக்கிறான். எல்லாவற்றையும்விட அதிகமாக, தான் நேசிக்கும் பெண்ணுக்குப் பணிவிடை செய்வதிலும் அவளைப் பாதுகாப்பதிலும் வெற்றி பெற அவன் விரும்புகிறான். தான் நம்பப்படுவதாக அவன் உணரும்போது அவனால் இவ்வாறு சிந்திக்க முடிகிறது. அவன் அதிக அக்கறை

கொண்டவனாக மாறுகிறான். தன்னை அவள் நம்பவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படும்போது தன் உயிர்த்துடிப்பு மற்றும் ஆற்றலின் ஒரு பகுதியை அவன் இழந்துவிடுகிறான். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு அவள்மீது அக்கறை காட்டுவதை நிறுத்திவிடுகிறான்.

பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த போர்வீரன் ஒரு கிராமத்தின் வழியே பயணித்துக் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். திடீரென்று ஒரு பெண்ணின் வேதனைக் குரல் அவனுக்குக் கேட்கிறது. ஒரு கணத்தில் அவன் உயிர்த்துடிப்பு பெற்றுவிடுகிறான். அவன் தன் குதிரையை விரட்டிச் சென்று ஒரு கோட்டையில் இருக்கும் டிராகன் ஒன்றிடம் சிக்கிக் கொண்டிருக்கும் அவளைக் காப்பாற்ற விரைகிறான். அவன் தன் வாளை உருவி அந்த டிராகனை வெட்டி வீழ்த்துகிறான். இதன் விளைவாக, அந்த இளவரசி அவனை அன்போடு வரவேற்கிறாள்.

கோட்டைக் கதவுகளைத் திறந்து அந்த இளவரசியின் குடும்பத்தாரும் அந்நகர மக்களும் அவனை வரவேற்றுக் கொண்டாடுகின்றனர். தங்கள் நகரத்தில் வந்து வாழுமாறு அவனுக்கு அழைப்பு விடுத்து அவனை ஒரு கதாநாயகனாக அங்கீகரிக்கின்றனர். அவனும் அந்த இளவரசியும் காதல் வயப்படுகின்றனர்.

ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு அவன் மற்றொரு பிரயாணம் மேற்கொள்கிறான். திரும்பி வரும் வழியில் அவனது காதல் இளவரசி உதவி கேட்டு அழும் குரல் அவனுக்குக் கேட்கிறது. இன்னொரு டிராகன் அந்தக் கோட்டையைத் தாக்கியிருந்தது. அவன் அங்கு வந்தபோது அதை வெட்டி வீழ்த்துவதற்காகத் தன் வாளை உருவுகிறான்.

அவன் தன் வாளைச் சுழற்றுவதற்கு முன் அந்த இளவரசி கோட்டையின் கோபுரத்தில் இருந்து, "உங்கள் வாளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், இந்தத் தாம்புக் கயிற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். இது உங்கள் வாளைவிட நன்றாக வேலை செய்யும்," என்று கூறுகிறாள்.

அவள் அந்தக் கயிற்றை அவனிடம் எறிந்துவிட்டு, அதை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை விளக்குகிறாள். அவன் சற்றுத் தயக்கத்துடன் அவள் கூறிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுகிறான். கயிற்றை அந்தக் கடல் நாகத்தின் கழுத்தைச் சுற்றி இறுக்கிக் கட்டுகிறான். அந்த நாகம் இறந்துவிடுகிறது. எல்லோரும் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கின்றனர்.

கொண்டாட்ட விருந்தின்போது, தான் பெரிதாக எதுவும் சாதித்திருக்கவில்லை என்ற உணர்வு அந்த வீரனுக்கு ஏற்படுகிறது. அவன் தன் வாளைப் பயன்படுத்தாமல் அவள் கொடுத்தக்

கயிற்றைப் பயன்படுத்தியதால் அந்த நகரத்து மக்கள் தன்மீது காட்டிய நம்பிக்கைக்கும் நன்மதிப்புக்கும் தான் தகுதியானவன் அல்ல என்று ஓர் உணர்வு அவனுக்கு எப்படியோ ஏற்பட்டது. நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகு அவன் சற்று மனச்சோர்வடைந்து தன் கவசத்தைப் பளிச்சூட்ட மறந்துவிடுகிறான்.

ஒரு மாதம் கழித்து அவன் இன்னொரு பிரயாணம் மேற்கொள்கிறான். அவன் தன் வாளுடன் புறப்பட்டுச் செல்லும்போது, கவனமாக இருக்கும்படியும் கயிற்றை எடுத்துச் செல்லும்படியும் அந்த இளவரசி அவனுக்கு நினைவூட்டுகிறாள். வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும் வழியில் இன்னொரு டிராகன் கோட்டையைத் தாக்கிக் கொண்டிருந்ததை அவன் காண்கிறான். இம்முறை அவன் தன் வாளைத் தூக்கிக் கொண்டு விரைகிறான், பின்னர் தயங்குகிறான். தான் கயிற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டுமோ என்று நினைக்கிறான். அவன் தயங்கிய அக்கணத்தில் அந்த நாகம் நெருப்பை உமிழ்ந்து அவனது வலது கையைப் பொசுக்கிவிடுகிறது. குழப்பத்தில் அவன் மேலே பார்க்கிறான். கோட்டை சன்னலில் இருந்து அவனது இளவரசி கையசைக்கிறாள்.

"கயிறு வேலைக்கு ஆகாது. விஷத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்," என்று அவள் கத்துகிறாள்.

விஷத்தை அவள் அவனிடம் தூக்கி எறிகிறாள். அதை அவன் அந்தக் கடல் நாகத்தின் வாயில் ஊற்றுகிறான். அது மடிந்து விழுகிறது. எல்லோரும் மகிழ்ச்சியில் துள்ளிக் குதிக்கின்றனர், கொண்டாடுகின்றனர், ஆனால் அவன் அவமானத்தில் தலைகுனிகிறான்.

ஒரு மாதம் கழித்து அவன் மீண்டும் ஒரு பயணம் மேற்கொள்கிறான். அவள் தன் வாளுடன் புறப்படுகையில், எச்சரிக்கையாக இருக்கும்படியும், கயிற்றையும் விஷத்தையும் கையோடு எடுத்துச் செல்லுமாறும் இளவரசி அவனுக்கு நினைவூட்டினாள். அவளது பரிந்துரைகளால் அவன் எரிச்சல் அடைந்திருந்தாலும், அவசரத்திற்கு உதவக்கூடும் என்ற நினைப்பில் அவற்றை எடுத்துக் கொள்கிறான்.

இம்முறை அவன் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது வேறொரு பெண்ணின் வேதனைக் குரல் அவன் செவிகளை எட்டுகிறது. அவளுக்கு உதவி செய்வதற்காக அவன் விரைந்தபோது அவனது மனச்சோர்வு நீங்குகிறது. உயிர்த்துடிப்பும் தன்னம்பிக்கையும் அவனுக்குள் மீண்டும் தலைதூக்குகின்றன. ஆனால் அந்த டிராகனை வெட்டுவதற்காகத் தன் வாளை உருவிய நேரத்தில் அவனுக்குத் தயக்கம் ஏற்பட்டது. "நான் என் வாளைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா, கயிற்றைப்

பயன்படுத்த வேண்டுமா, அல்லது விஷத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா? இளவரசி இங்கிருந்தால் என்ன கூறுவாள்?" என்று அவன் வியக்கிறான்.

ஒரு கணம் அவன் குழம்புகிறான். ஆனால் இளவரசியின் அறிமுகம் கிடைப்பதற்கு முன் தான் வெறும் வாளுடன் சுற்றிக் கொண்டிருந்த காலத்தில் தான் எவ்வாறு உணர்ந்தோம் என்பதை அவன் நினைத்துப் பார்த்தான். புதுப்பிக்கப்பட்டத் தன்னம்பிக்கையுடன் அவன் அந்தக் கயிற்றையும் விஷத்தையும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, தன் நம்பிக்கைக்குரிய வாளால் அந்த டிராகனை வெட்டி வீழ்த்துகிறான். நகர மக்கள் அதை மகிழ்ச்சியாகக் கொண்டாடுகின்றனர்.

பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த அந்த வீரன் அதன் பிறகு தன் இளவரசியிடம் திரும்பிச் செல்லவே இல்லை. அவன் இந்தப் புதிய கிராமத்தில் தங்கி மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தான். இறுதியில் அவன் திருமணம் செய்து கொண்டான். ஆனால் தன் புதிய மனைவிக்கு கயிறுகளைப் பற்றியோ அல்லது விஷத்தைப் பற்றியோ எதுவும் தெரியாது என்பதை உறுதி செய்து கொண்ட பிறகுதான் அவளை மணமுடித்தான்.

ஒவ்வோர் ஆணிற்குள்ளும் பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த போர்வீரன் ஒருவன் இருக்கிறான் என்ற உருவகம் ஓர் ஆணின் முதன்மையான தேவைகளை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு சக்தி வாய்ந்த உருவகம். அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பையும் உதவியையும் சில சமயங்களில் ஓர் ஆண் மெச்சினாலும்கூட, அளவுக்கதிகமாக அவை அவனுக்குக் கொடுக்கப்படும்போது அது அவனது தன்னம்பிக்கையைக் குறைத்து அவனை வலுவிழக்கச் செய்துவிடுகிறது.

உங்களையும் அறியாமல் எவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் துணைவருக்குச் சோர்வை ஏற்படுத்துகிறீர்கள்

எதிர்பாலினருக்கு எது முக்கியம் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தால், தங்கள் துணைவர்களைத் தாங்கள் எவ்வளவு தூரம் காயப்படுத்தக்கூடும் என்பதை ஆண்களும் பெண்களும் உணர்வதில்லை. அவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் விதங்கள் ஆக்கபூர்வமாக இல்லாமல் இருப்பதோடு மட்டுமன்றி, சில சமயங்களில் சோர்வில் போய் முடியவும்கூடும்.

தங்களுக்குத் தேவையான முதன்மை அன்பு கிடைக்காதபோது ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உணர்வுகள்

எளிதில் காயப்பட்டுவிடுகின்றன. ஆண்களுடன் தாங்கள் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் விதம் அவர்களது இறுமாப்பிற்கு ஆதரவாக இல்லை என்பதையும் அதைக் காயப்படுத்துகின்றது என்பதையும் பெண்கள் பொதுவாக உணர்வதில்லை. ஒரு பெண் ஓர் ஆணின் உணர்வுகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்க முயற்சிக்கக்கூடும். ஆனால் அவனது முதன்மை அன்புத் தேவைகள் அவளது தேவைகளில் இருந்து வேறுபட்டிருப்பதால் அவனது தேவைகளை அவளால் உள்ளுணர்வுரீதியாகப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

ஓர் ஆணின் முதன்மை அன்புத் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவனுக்கு அதிருப்தி ஏற்படுத்தும் விஷயங்கள் குறித்து அவளால் அதிக விழிப்புணர்வைப் பெற முடியும். ஓர் ஆணின் முதன்மை அன்புத் தேவைகள் தொடர்பான கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் பெண்கள் செய்யும் பொதுவான தவறுகள் இங்கு பட்டியலிடப்பட்டு உள்ளன.

பெண்கள் பொதுவாகச் செய்யும் தவறுகள்	தான் நேசிக்கப்படுவதாக அவன் ஏன் உணர்வதில்லை
1. அவள் அவனது நடத்தையை மேம்படுத்த முயற்சிக்கிறாள் அல்லது தானாகவே அறிவுரை வழங்கி அவனுக்கு உதவ முயற்சிக்கின்றாள்.	1. இனியும் அவள் தன்னை நம்பத் தயாராக இல்லை என்பதால் அவள் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்குள் எழுகிறது.
2. அவள் தன்னுடைய வருத்த உணர்வுகளை அவனிடம் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அவனது நடத்தையை மாற்ற முயற்சிக்கிறாள் அல்லது கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கிறாள்.	2. தன்னை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளாமல் அவள் தன்னை மாற்ற முயற்சிப்பதால் அவளுக்குத் தன்மீது அன்பு இல்லை என்பதாக அவனுக்குத் தோன்றுகிறது.
3. அவன் தனக்காகச் செய்யும் காரியங்களை அங்கீகரிக்காமல், அவன் செய்யாத காரியங்களைப் பற்றிக் குறைகூறுகிறாள்.	3. தான் அவளுக்காகச் செய்பவற்றை பாராட்டாத காரணத்தால் அவளுக்குத் தன்மீது நேசம் இல்லை என்று அவன் நினைக்கிறான்.

4. அவனது நடத்தையைத் திருத்துவதன் மூலமும் அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துவதன் மூலமும் அவள் அவனை ஒரு குழந்தையைப்போல் நடத்துகிறாள்.

4. தன்னை அவள் மெச்சுகிறாள் என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படாததால் அவள் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்ற நினைப்பு அவனுக்கு எழுகிறது.

5. "உங்களால் எப்படி இவ்வாறு நடந்து கொள்ள முடிகிறது?" போன்ற சாதுரியமான கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் அவள் தனது வருத்த உணர்வுகளை அவனிடம் மறைமுகமாக வெளிப்படுத்துகிறாள்.

5. அவள் தனக்குக் கொடுத்த ஒப்புதலைத் தன்னிடமிருந்து பிடுங்கிக் கொண்டதாக அவன் உணர்வதால் அவள் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்று நினைக்கிறான். தான் நல்லவன் என்ற உணர்வு அவனிடம் இருந்து போய்விடுகிறது.

6. அவன் தீர்மானங்களை எடுக்கும்போதோ அல்லது முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போதோ அவள் அவனைத் திருத்துகிறாள் அல்லது விமர்சிக்கிறாள்.

6. அவன் தானாக விஷயங்களைச் செய்வதை அவள் ஊக்குவிக்காத காரணத்தால், தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது.

ஆண்களின் முதன்மையான தேவை எது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாதபோது பெண்கள் சுலபமாகத் தவறுகள் செய்வதைப்போல், ஆண்களும் தவறுகள் செய்கின்றனர். சில சமயங்களில் கருத்துக்களைத் தாங்கள் பரிமாறிக் கொள்ளும்போது அது பெண்களை அவமதிப்பது போலவும், அவர்களுக்கு ஆதரவு தராதது போலவும் இருப்பதை ஆண்கள் பொதுவாக உணர்வதில்லை. அவள் தன்மீது வருத்தமாக இருக்கிறாள் என்பதை அவன் அறிந்திருந்தாலும், அவள் ஏன் நேசிக்கப்படாததாக உணர்கிறாள் என்பதையும் அவளுக்கு எது தேவை என்பதையும் அவன் புரிந்து கொள்ளாதவரை அவனால் தன் அணுகுமுறையை மாற்ற முடியாது.

ஒரு பெண்ணின் முதன்மையான தேவைகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவளது தேவைகள் குறித்து ஓர் ஆணால் அதிக எச்சரிக்கையுடனும் அதிக மதிப்புடனும் நடந்து கொள்ள

முடியும். பெண்களின் முதன்மை அன்புத் தேவைகள் தொடர்பான கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஆண்கள் செய்யும் பொதுவான தவறுகள் இங்கு பட்டியலிடப்பட்டு உள்ளன.

ஆண்கள் பொதுவாகச் செய்யும் தவறுகள்	தான் நேசிக்கப்படுவதாக அவள் ஏன் உணர்வதில்லை
1. அவன் அவள் கூறுவதைக் கவனிப்பதில்லை; எளிதில் அவனது கவனம் சிதறிவிடுகிறது; ஆர்வமான அல்லது கரிசனமான கேள்விகளைக் கேட்பதில்லை.	1. தான் கூறுவதை அவன் கவனமாகக் கேட்பதில்லை அல்லது தன்மீது அவன் அக்கறை காட்டவில்லை என்பதால் அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்ற உணர்வு அவளுக்கு எழுகிறது.
2. அவளது உணர்ச்சிகளை உள்ளபடியே எடுத்துக் கொண்டு அவன் அவளைத் திருத்துகிறான். அவள் தன்னிடம் தீர்வுகளை வேண்டுவதாக நினைத்துக் கொண்டு அவளுக்கு ஆலோசனைகளை வழங்குகிறான்.	2. அவன் அவளைப் புரிந்து கொள்ளாததால் தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்று அவள் உணர்கிறாள்.
3. அவள் கூறுவதை அவன் கவனிக்கிறான், ஆனால் தனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்துவதால் அவள்மீது கோபப்பட்டு அவளைக் குறைகூறுகிறான்.	3. அவன் அவளது உணர்வுகளை மதிக்காததால் தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படுகிறது.
4. அவளது உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளின் முக்கியத்துவத்தை அவன் குறைக்கிறான். தன் குழந்தைகள் அல்லது வேலைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறான்.	4. அவன் அவளிடம் அர்ப்பணிப்புடன் நடந்து கொள்ளவில்லை என்பதாலும், அவளைத் தனிச்சிறப்பு உடையவளாகக் கருதாததாலும் அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்று அவள் நினைக்கிறாள்.

5. அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது, தான் கூறுவது ஏன் சரி என்பதற்கும், அவள் ஏன் வருத்தப்படக்கூடாது என்பதற்குமான காரணத்தை அவன் விளக்குகிறான்.

5. அவன் தனக்கு ஆதரவாக இல்லை என்ற உணர்வை அவளுக்கு ஏற்படுத்தியதால் அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்று அவள் நினைக்கிறாள்.

6. அவள் கூறுவதைக் கேட்டுவிட்டு எதுவும் கூறாமல் இருக்கிறான் அல்லது அங்கிருந்து சென்றுவிடுகிறான்.

6. தனக்குத் தேவையான மறுஉத்தரவாதம் அவளுக்குக் கிடைக்காததால் அவள் பாதுகாப்பின்மை உணர்வை அனுபவிக்கிறாள்.

காதல் தோற்கும்போது

பொதுவாக மக்கள் தங்களுக்கு எது தேவைப்படுகிறதோ அதையே பிறருக்குக் கொடுக்க முனைவதால் காதல் அடிக்கடித் தோற்றுப் போய்விடுகிறது. அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பு, புரிதல் போன்றவை ஒரு பெண்ணின் முதன்மையான தேவைகள் என்பதால் அவள் தன் துணைவனிடம் அதிக அக்கறையையும் புரிதலையும் காட்டுகிறாள். ஓர் ஆணுக்கு இந்த அக்கறையான ஆதரவு அவள் தன்னை நம்பவில்லை என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுவதாகத் தோன்றுகிறது. தான் நம்பப்பட வேண்டும் என்பதுதான் அவனது முதன்மையான தேவையே தவிர, அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பு அல்ல.

பிறகு அவன் அவளது கவனிப்பு குறித்து நேர்மறையான விதத்தில் நடந்து கொள்ளாதபோது அவன் ஏன் தனது ஆதரவைப் பாராட்டவில்லை என்று புரியாமல் அவள் குழம்பிப் போகிறாள். அவன் தன் சொந்த வழியில் அன்பை வெளிப்படுத்துகிறான். ஆனால் அவளுக்குத் தேவை அதுவல்ல. எனவே அவர்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் ஒருவரது தேவைகளை மற்றவர் நிறைவேற்றும் முயற்சியில் தோற்றுவிடுகின்றனர்.

> "எப்போதும் நான் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறேன், ஆனால் எதுவும் எனக்குத் திரும்பக் கிடைப்பதில்லை. இனி என்னால் இப்படிச் செய்ய முடியாது. நான் கொடுப்பதை ஆர்தர் பாராட்டுவதில்லை. நான் அவரை நேசிக்கிறேன், ஆனால் அவருக்கு என்மீது அன்பு இல்லை," என்று ஆர்தரைப் பற்றி பெத் என்னிடம் குறைகூறினாள்.

அதற்கு ஆர்தர், "நான் செய்யும் எதுவுமே அவளுக்குப் போதுமானதாக இல்லை. இனிமேல் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் எல்லாவற்றையும் முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டேன். ஆனாலும் அவள் என்னை நேசிக்கவில்லை. நான் அவளை நேசிக்கிறேன், ஆனால் இது சரிப்பட்டு வரும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை," என்று குறைபட்டுக் கொண்டான்.

பெத்திற்கும் ஆர்தருக்கும் திருமணமாகி எட்டு ஆண்டுகள் ஆகின்றன. தாங்கள் நேசிக்கப்படுவதாக அவர்கள் இருவருமே உணராத காரணத்தால் பிரிய விரும்பினர். ஆனால் இதில் வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால், தான் அடுத்தவருக்காக அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாகவும், ஆனால் தனக்கு வெகு குறைவாகவே கிடைப்பதாகவும் இருவரும் மார்தட்டிக் கொண்டனர். அவர்கள் இருவருமே அடுத்தவருக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தனர் என்பது உண்மைதான், ஆனால் அவரவர்களுக்குத் தேவையான விஷயங்களும், விருப்பமான விஷயங்களும் அவர்கள் இருவருக்குமே கிடைக்கவில்லை.

அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் நேசித்தனர், ஆனால் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் முதன்மைத் தேவைகளை அவர்கள் புரிந்து கொண்டிராததால் அவர்களுக்கிடையே அன்பு வெளிப்படவில்லை. தான் பெற வேண்டியதை பெத் தன் கணவனுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள், அதேபோல் தான் பெற விரும்பியதை ஆர்தர் தன் மனைவிக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தான். மெல்ல மெல்ல அவர்கள் இருவரும் களைத்துப் போயினர்.

தங்கள் உறவுகள் மிகவும் சிக்கலாகும்போது பலர் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுகின்றனர். நமது வாழ்க்கைத் துணைவரின் முதன்மையான தேவைகளை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது உறவுகள் சுலபமாகின்றன. அதிகமாகக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, அடுத்தவருக்குத் தேவையானதைக் கொடுப்பதன் மூலம் நாம் களைப்படைவதைத் தவிர்க்கலாம். அன்பு செலுத்துவதற்கு நாம் உண்மையாக மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் ஏன் தோற்றுப் போகின்றன என்பதை இந்தப் பன்னிரண்டு வகையான அன்பு குறித்தப் புரிதல் மிகத் தெளிவாகவே விளக்குகின்றது. உங்கள் துணைவருக்கு மனநிறைவைக் கொடுக்க வேண்டும் என்றால், அவனுக்கோ அல்லது அவளுக்கோ உரிய முதன்மையான தேவைகளை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கோபப்படாமல் காதுகொடுத்துக் கேட்கக் கற்றுக் கொள்வது

ஒரு பெண்ணின் முதன்மை அன்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் ஓர் ஆண் வெற்றி பெறுவதற்கான தலைசிறந்த வழி கருத்துப் பரிமாற்றத்தின் மூலமாகத்தான். நாம் ஏற்கனவே பார்த்துள்ளதுபோல், பெண்களுக்குக் கருத்துப் பரிமாற்றம் மிகவும் முக்கியம். ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுக்கக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், ஓர் ஆணால் அவளுக்கு அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பையும், புரிதலையும், மதிக்கப்படுதலையும், அர்ப்பணிப்பையும், உறுதிப்படுத்தலையும், மறுஉத்தரவாதத்தையும் பயனுள்ள வகையில் கொடுக்க முடியும்.

பெண்கள் கூறுவதைச் செவிமடுப்பதில் ஆண்களுக்குள்ள மிகப் பெரிய பிரச்சனைகளில் ஒன்று அவர்கள் கோபப்படுவது அல்லது வெறுப்படைவது. ஏனெனில் பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதையும், அவர்கள் வேறு விதமாகத்தான் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வர் என்பதையும் அவர்கள் மறந்துவிடுகின்றனர். இந்த வேறுபாடுகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்கான சில வழிகளும், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய சில பரிந்துரைகளும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கோபப்படாமல் செவிமடுப்பது எப்படி

நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது	என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக்கூடாது
1. அவளது கண்ணோட்டத்தைப் புரிந்து கொள்ளாததிலிருந்துதான் கோபம் வருகிறது. இது அவளுடைய தவறு அல்ல.	1. புரிந்து கொள்வதற்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக அவளைக் குறை கூறாதீர்கள்.
2. உணர்வுகள் முதலிலேயே அர்த்தமுள்ளவையாகத் தோன்றுவதில்லை, ஆனால் அவை உறுதியானவை, பச்சாதாபம் காட்டப்பட வேண்டியவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.	2. உங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உலகத்தை அவளது கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பார்த்தால் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள் என்று கற்பனை செய்யுங்கள்.

3. நிலைமையை மேம்படுத்துவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாதபோதுதான் கோபம் ஏற்படுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவளது மனநிலை உடனடியாக நல்லவிதமாக மாறவில்லை என்றாலும், நீங்கள் செவிமடுப்பதும் அவளைப் புரிந்து கொள்வதும் அவளுக்கு உதவுகின்றன.

3. உங்கள் தீர்வுகள் அவளது நிலையை மேம்படுத்தவில்லை என்பதற்காக அவள்மீது குற்றம் சுமத்தாதீர்கள். அவளுக்குத் தேவை உங்கள் தீர்வுகள் அல்ல எனும்போது அவளால் எப்படிச் சிறப்பாக உணர முடியும்? தீர்வுகளைக் கொடுக்கத் தூண்டப்படுவதை அடக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

4. நீங்கள் ஒரு நல்ல கேட்பாளராக இருக்கிறீர்கள் என்று பாராட்டப்படவோ அல்லது அவளது கண்ணோட்டத்தைப் புரிந்து கொள்ள ஒப்புக் கொள்ளவோ தேவையில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

4. நீங்கள் ஒரு வேறுபட்டக் கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருந்தால் அவள் பேசி முடிக்கும்வரை காத்திருந்துவிட்டு, பிறகு அவள் கூறியதை வேறு விதமாகத் தெளிவாக மீண்டும் எடுத்துரைத்துவிட்டு, அதன் பிறகு உங்கள் கண்ணோட்டத்தைத் தெரிவியுங்கள். ஒருபோதும் உங்கள் குரலை உயர்த்தாதீர்கள்.

5. ஒரு நல்ல கேட்பாளராக இருப்பதில் வெற்றி பெறுவதற்கு அவளது கண்ணோட்டத்தை முழுவதுமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

5. அவள் கூறுவது உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்றும், ஆனால் அதைப் புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்றும் அவளிடம் கூறுங்கள். உங்களுக்குப் புரியாததற்காக நீங்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்; அவளது கருத்தில் தெளிவில்லை என்று கூறாதீர்கள்.

6. அவள் உணரும் விதத்திற்கு நீங்கள் பொறுப்பாளி அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவள் உங்களைக் குறைகூறுவதுபோல் தோன்றக்கூடும், ஆனால் தான் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதுதான் அவளுடைய உண்மையான தேவை.

6. நீங்கள் புரிந்து கொண்டுவிட்டீர்கள், அக்கறை கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அவள் உணரும்வரை உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்வதில் ஈடுபடாதீர்கள். பிறகு உங்கள் விளக்கத்தைக் கனிவாகக் கொடுக்கலாம் அல்லது மன்னிப்புக் கேட்கலாம்.

7. அவள் உங்களை உண்மையிலேயே கோபப்படுத்தினால் அவள் உங்கள்மீது நம்பிக்கை இழந்திருக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். பயந்து போயுள்ள ஒரு சிறுமி அவளுக்குள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறாள். தான் காயப்பட்டு விடுவோமோ என்ற பயத்தில் மனம் திறந்து பேசாமல் இருக்கிறாள். அவளுக்கு உங்கள் பரிவும் மனிதாபிமானமும் தேவை.

7. அவளது உணர்வுகளோடும் அபிப்பிராயங்களோடும் விவாதிக்காதீர்கள். சற்று நேரம் பொறுத்து, அவள் அதிக உணர்ச்சிவசப்படாமல் இருக்கும் நேரத்தில் விஷயங்களைப் பற்றி அவளுடன் கலந்து பேசுங்கள். பதினோராவது அத்தியாயத்தில் உள்ள காதல் கடித உத்தியைப் பயிற்சி செய்து பாருங்கள்.

கோபமும் வெறுப்பும் கொள்ளாமல் ஓர் ஆணால் ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுக்க முடியும்போது அவன் அவளுக்கு ஓர் அற்புதமான பரிசைத் தருகிறான். அவள் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள ஒரு பாதுகாப்பான சூழ்நிலையைத் தருகிறான். அவளால் தன்னை எவ்வளவு அதிகமாக வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முடிகிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாகத் தான் கூறியது செவிமடுக்கப்பட்டதாகவும் புரிந்து கொள்ளப்பட்டதாகவும் அவள் உணர்கிறாள். அதோடு, தன் துணைவனுக்குத் தேவையான அன்பான நம்பிக்கை, ஒப்புதல், பாராட்டு, நன்மதிப்பு, அனுமதி, மற்றும் ஊக்கத்தை அவளால் தர முடிகிறது.

ஓர் ஆணுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும் கலை

ஒரு பெண்ணின் முதன்மைத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்குக் காதுகொடுத்துக் கேட்கும் கலையை ஆண்கள் கற்றுக் கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவனுக்கு அதிகாரம் அளிக்கும் கலையைப் பெண்கள் கற்றுக் கொள்வதும் அதே அளவு அவசியம். ஓர் ஆணின் ஆதரவை ஒரு பெண் நாடும்போது அவனால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு அவள் அவனுக்கு அதிகாரம் அளிக்கிறாள். ஓர் ஆண் தான் நம்பப்படுவதாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதாகவும், பாராட்டப்படுவதாகவும், மெச்சப்படுவதாகவும், மதிக்கப் படுவதாகவும், ஊக்குவிக்கப்படுவதாகவும் உணரும்போது தனக்கு அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறான்.

நாம் முன்பு பார்த்தப் போர்வீரனின் கதையில் வருவதைப்போல் தன் வாழ்க்கைத் துணைவனை மேம்படுத்துவதன் மூலம் அவனுக்கு உதவி செய்யப் பல பெண்கள் முயற்சிக்கின்றனர். ஆனால் தங்களையும் அறியாமல் அவர்கள் அவனைக் காயப்படுத்துகின்றனர் அல்லது பலவீனமடையச் செய்கின்றனர். அவனை மாற்றுவதற்கு அவர்கள் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு முயற்சியும் அவனது முதன்மைத் தேவைகளான அன்புடன்கூடிய நம்பிக்கை, ஒப்புதல், பாராட்டு, நன்மதிப்பு, ஏற்றுக்கொள்ளப்படுதல், மற்றும் ஊக்குவிப்பு ஆகியவற்றை அவனிடமிருந்து பறித்துவிடுகின்றன.

அவனை மாற்றவோ அல்லது மேம்படுத்தவோ முயற்சிக்காமல் இருப்பதுதான் ஓர் ஆணுக்கு அதிகாரம் அளிப்பதில் உள்ள இரகசியம். அவன் மாற வேண்டும் என்று நீங்கள் நிச்சயமாக விரும்பக்கூடும், ஆனால் அந்த விருப்பம் குறித்து எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காதீர்கள். தனக்கு ஆலோசனை தேவை என்று அவன் நேரடியாகவும் திட்டவட்டமாகவும் கேட்டால்தான் மாறுவதற்கு உதவி பெற அவன் தயாராக இருக்கிறான் என்று பொருள்.

ஆண்கள் மாற்றத்தை ஏன் எதிர்க்கின்றனர்

அவள் பல்வேறு வழிகளில் அவனை மாற்றவோ அல்லது மேம்படுத்தவோ முயற்சிக்கிறாள். அவனை மாற்றுவதற்குத் தான் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் அன்பானவை என்று அவள் நினைக்கிறாள். ஆனால் அவனோ, தான் கட்டுப்படுத்தப் படுவதாகவும், மாற்றப்படுவதாகவும், நிராகரிக்கப்படுவதாகவும், நேசிக்கப்படாததாகவும் உணர்கிறான். அவள் தன்னை

நிராகரித்துக் கொண்டிருப்பதாக அவன் நினைப்பதால் அவன் அவளை பிடிவாதமாக நிராகரிப்பான். ஓர் ஆணை மாற்றுவதற்கு ஒரு பெண் முயற்சிக்கும்போது, அவன் மாறுவதற்கும் வளர்வதற்கும் உண்மையிலேயே தேவையான நம்பிக்கை மற்றும் ஒப்புதல் அவனுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

ஆனால் பிரச்சனை என்னவென்றால், அவனை மேம்படுத்துவதற்கான அவளது முயற்சிகளை அவன் எதிர்க்கும்போது, அவள் அவனது நடவடிக்கையைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறாள். அவனுக்குத் தன்மீது போதுமான அன்பு இல்லாத காரணத்தால்தான் அவன் மாற மறுப்பதாக அவள் தவறாக நினைக்கிறாள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், மாற்றத்தை அவன் எதிர்ப்பதற்குக் காரணம் அவள் தன்னைப் போதுமான அளவு நேசிக்கவில்லை என்று அவன் நம்புவதால்தான். தான் அவளால் நேசிக்கப்படுவதாகவும், நம்பப்படுவதாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதாகவும், பாராட்டப்படுவதாகவும் ஓர் ஆண் உணரும்போது, தானாகவே அவன் மாறவும், வளரவும், மேம்படவும் துவங்குகிறான்.

இரண்டு வகையான ஆண்கள்/ஒரு வகையான நடத்தை

இரண்டு வகையான ஆண்கள் உள்ளனர். ஒரு பெண் அவனை மாற்ற முயற்சிக்கும்போது ஒரு வகையான ஆண் நம்ப முடியாத அளவு தற்காப்பாகவும் பிடிவாதமாகவும் இருப்பான். இன்னொரு வகையான ஆண் மாற்றத்திற்கு ஒப்புக் கொள்வான், ஆனால் பின்னாளில் அதை மறந்துவிட்டுத் தன் பழைய நடத்தைக்குச் சென்றுவிடுவான். ஒருவன் ஆர்ப்பரிப்புடன் எதிர்ப்பான் அல்லது அமைதியாக எதிர்ப்பான்.

தான் எப்படி இருக்கிறோமோ அப்படியே தான் ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை என்று ஒருவன் உணரும்போது, சுயநினைவோடோ அல்லது நினைவின்றியோ, அவள் ஏற்றுக் கொள்ளாத முறையில் அவன் தொடர்ந்து நடந்து கொள்வான். தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதாகவும் அவன் உணரும்வரை அவன் தொடர்ந்து அவ்வாறு நடந்து கொள்ள உள்ளுர அவனுக்கு ஒரு தூண்டுதல் ஏற்படுகிறது.

தாங்கள் மேம்படுத்தப்படுவதை ஆண்கள் விரும்புவதில்லை

பெண்கள் ஏன் வருத்தப்படக்கூடாது என்று ஆண்கள் விளக்கமளிக்க விரும்புவதுபோல், ஆண்கள் தாங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் ஏன் நடந்து கொள்ளக்கூடாது என்று பெண்களும் விளக்க விரும்புகின்றனர். பெண்களைச் 'சரிசெய்ய'

ஆண்கள் தவறுதலாக விரும்புவதுபோல், ஆண்களை 'மேம்படுத்துவதற்கு'ப் பெண்கள் தவறுதலாக முயற்சிக்கின்றனர்.

ஆண்கள் இவ்வுலகத்தைச் செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் கண்கள் வழியாகப் பார்க்கின்றனர். "ஒரு பொருள் உடையவில்லை என்றால், அதைச் சரிசெய்யத் தேவையில்லை," என்பது அவர்களது கொள்கை. ஒரு பெண் ஓர் ஆணை மாற்ற முற்படும்போது, தான் உடைந்து போன ஒரு பொருளாகக் கருதப்படுவதாக அவன் உணர்கிறான். இது அவனது மனத்தைக் காயப்படுத்தி, அவனைத் தற்காப்பு நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதாகவும் அவன் உணர்வதில்லை.

ஓர் ஆணிடம் எத்தனைக் குறைபாடுகள் இருந்தாலும் சரி, அவனை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஒரு மனிதனின் குறைபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்வது அவ்வளவு சுலபமான விஷயமல்ல, குறிப்பாக அவன் மேம்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளதை நம்மால் பார்க்க முடியும்போது. ஆனால் அவனை மாற்ற முயற்சிக்காமல் இருப்பதுதான் அவனது வளர்ச்சிக்கு உதவுவதற்கான சிறந்த வழி என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது அவனது குறைபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்வது சுலபமாகிவிடுகிறது.

ஓர் ஆணை மாற்ற முயற்சிப்பதைக் கைவிடுவதன் மூலம் அவனது வளர்ச்சிக்கும் மாற்றத்திற்கும் ஒரு பெண்ணால் ஆதரவு கொடுக்கக்கூடிய வழிகள் கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன.

ஓர் ஆணை மாற்ற முயற்சிப்பதைக் கைவிடுவது எப்படி

அவள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது	அவள் செய்யக்கூடியது
1. அவன் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவனிடம் நிறையக் கேள்விகளைக் கேட்காதீர்கள். இல்லையென்றால் நீங்கள் அவனை மாற்ற முயற்சிப்பதாக அவன் நினைப்பான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.	1. அவன் அதைப் பற்றிப் பேச விரும்பினால் தவிர, அவன் வருத்தமாக இருப்பதைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிடுங்கள். அவனை ஓர் உரையாடலுக்கு அழைக்கும் விதத்தில் உங்கள் கரிசனத்தை வெளிப்படுத்துங்கள், அது போதும்.

2. அவனை எந்த விதத்திலும் மாற்ற முயற்சிப்பதை விட்டுவிடுங்கள். அவனது வளர்ச்சிக்குத் தேவை உங்கள் அன்புதான், நிராகரிப்பு அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

2. அவன் தானாகவே வளர்வான் என்று நம்புங்கள். உணர்வுகளை நேர்மையாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், ஆனால் அவன் மாற வேண்டும் என்று வற்புறுத்தாதீர்கள்.

3. அவனது விருப்பம் இல்லாமல் நீங்கள் அவனுக்கு ஆலோசனை வழங்கும்போது நீங்கள் அவனை நம்பவில்லை என்றோ, அல்லது நிராகரிக்கிறீர்கள் என்றோ அவன் உணரக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

3. அவன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவற்றை அவன் தானாகவே கற்றுக் கொள்வான் என்ற நம்பிக்கையையும் பொறுமையையும் பயிற்சி செய்யுங்கள். அவன் உங்கள் ஆலோசனையைக் கேட்கும்வரை காத்திருங்கள்.

4. மாற்றத்தை ஓர் ஆண் பிடிவாதமாக எதிர்க்கும்போது, தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது; தன்னை அவள் நேசிக்காமல் போய்விடுவாளோ என்ற பயத்தில் அவன் தன் தவறுகளை ஒப்புக் கொள்ள பயப்படுகிறான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

4. உங்கள் அன்பைப் பெறுவதற்கு அவன் கச்சிதமானவனாக இருக்க வேண்டியதில்லை என்பதை அவனுக்குக் காட்டுங்கள். மன்னிக்கும் கலையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். (பதினோராவது அத்தியாயத்தைப் பாருங்கள்.)

5 உங்களைப் போலவே அவனும் தியாகங்களைச் செய்வான் என்ற நம்பிக்கையில் நீங்கள் தியாகங்களைச் செய்தால், அவன் மாறுவதற்கு வற்புறுத்தப்படுவான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

5. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு உங்களுக்கு நீங்களே தேவையானவற்றைச் செய்து கொள்ளுங்கள். அவன் உங்களை மகிழ்விக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

6. அவனை மாற்ற முயற்சிக்காமல் எதிர்மறையான எண்ணங்களை உங்களால் பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்; தான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதாக அவன் உணரும் போது, அவளது பேச்சிற்குச் செவிமடுப்பது அவனுக்குச் சுலபமாகிவிடுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

6. நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் அவனுக்குக் கூற முயற்சிக்கவில்லை என்பதையும், ஆனால் அவன் உங்கள் உணர்வுகளைக் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் அவனுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

7. நீங்கள் அவனுக்கு அறிவுரைகள் கொடுத்து, அவனுக்காகத் தீர்மானங்களை மேற்கொண்டால், நீங்கள் அவனைத் திருத்துவதாகவும் கட்டுப்படுத்துவதாகவும் அவன் நினைப்பான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

7. ஆசுவாசம் கொள்ளுங்கள், சரணாகதி அடைந்துவிடுங்கள். குறைபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுங்கள். அவன் கச்சிதமாக இருப்பதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதைக் காட்டிலும் அவனது உணர்வுகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். அவனைத் திருத்தவோ அல்லது அவனுக்கு அறிவுரை கூறவோ முயற்சிக்காதீர்கள்.

ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் சொந்தத் தேவைகளுக்கு மிகவும் முக்கியமான வழிகளில் ஒருவரை ஒருவர் ஆதரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்போது மாற்றமும் வளர்ச்சியும் தாமாகவே நிகழும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் அல்லது துணைவியின் ஆறு முதன்மையான தேவைகள் குறித்து நீங்கள் ஒரு சிறந்த விழிப்புணர்வைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் அவர்களது தேவைகளுக்கு ஏற்ப உங்கள் அன்பான ஆதரவை அவர்களுக்குக் கொடுத்து, ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் உங்கள் உறவுகளைச் சுலபமானவையாகவும் அதிக நிறைவானவையாகவும் ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

அத்தியாயம் ஒன்பது

வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி

நமது அன்பான உறவுகளில் உள்ள மிகக் கடினமான சவால்களில் ஒன்று வேறுபாடுகளையும் உடன்பாடின்மையையும் கையாள்வதுதான். தம்பதியரிடையே உடன்பாடு இல்லாத நேரங்களில் அவர்களது உரையாடல்கள் வாக்குவாதங்களாக மாறி, பிறகு எந்த முன்னறிவிப்பும் இன்றி அவை சண்டைகளாக மாறிவிடும். அன்பான வழியில் பேசுவதை அவர்கள் திடீரென்று நிறுத்திவிடுகின்றனர்; குறைகூறுதல், குற்றம் சுமத்துதல், பழியுரைத்தல், வற்புறுத்தல், கோபப்படுதல், மற்றும் சந்தேகித்தல் மூலம் ஒருவரை ஒருவர் காயப்படுத்தத் துவங்குகின்றனர்.

ஆண்களும் பெண்களும் இவ்வழியில் விவாதிப்பது அவர்களது உணர்வுகளை மட்டும் காயப்படுத்துவதில்லை, மாறாக அவர்களது உறவுகளையும் காயப்படுத்திவிடுகிறது. ஓர் உறவில் கருத்துப் பரிமாற்றம் மிக முக்கியமான அம்சமாக இருப்பதுபோல், வாக்குவாதங்கள் அதே உறவில் மிகவும் அழிவுபூர்வமான அம்சமாக விளங்கக்கூடும். ஏனெனில் நாம் ஒருவரிடம் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தால், அவரிடம் காயப்படுவதும் அல்லது அவரைக் காயப்படுத்துவதும் சுலபமாகிவிடுகிறது.

தம்பதியர் விவாதங்களில் ஈடுபட வேண்டாம் என்று நான் வலிமையாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். இரண்டு நபர்கள் பாலின உறவில் ஈடுபடாமல் இருக்கும்போது, விவாதங்கள் அல்லது வாக்குவாதங்களின்போது ஒதுங்கி இருப்பதும் பாரபட்சமின்றி நடந்து கொள்வதும் மிகவும் சுலபம். ஆனால் உணர்ச்சிரீதியாகப் பின்னிப் பிணைந்துள்ள தம்பதியர், குறிப்பாகத் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள், வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடும்போது அவர்கள் அனைத்து விஷயங்களையும் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்கின்றனர்.

பின்பற்றத்தக்க ஓர் அடிப்படை வழிமுறை: ஒருபோதும் வாக்குவாதம் செய்யாதீர்கள். மாறாக, ஒரு விஷயம் குறித்து அதன் நன்மை தீமைகளை அலசி ஆராயுங்கள். உங்கள் விருப்பங்களுக்காகப் பரிந்து பேசுங்கள், ஆனால் வாதாடாதீர்கள். வாதம் செய்யாமல் அல்லது சண்டையிடாமலேயே நேர்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருப்பதும், எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதும்கூடச் சுலபம்தான்.

சில தம்பதியர் எல்லா நேரங்களிலும் சண்டையிட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றனர். அவர்களது அன்பு மெல்ல மெல்ல மறைந்துவிடுகிறது. இன்னொரு புறம், முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்காகவும் வாதம் செய்யாமல் இருப்பதற்காகவும் சில தம்பதியர் தங்கள் நேர்மையான உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். தங்களது உண்மையான உணர்வுகளை அவர்கள் அடக்கி வைப்பதன் விளைவாக அவர்களது அன்பான உணர்வுகளுடனான அவர்களது தொடர்பும் துண்டிக்கப் படுகிறது. ஒரு தம்பதியர் நேரடிப் போரில் ஈடுபட்டுள்ளனர், மற்றொருவர் பனிப்போரில் ஈடுபட்டுள்ளனர்.

இந்த இரண்டு உச்சபட்ச நிலைகளுக்கும் இடையே ஒரு சமநிலையைக் கண்டறிவது தம்பதியருக்குச் சிறந்ததாக அமையும். நாம் வெவ்வேறு கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டு, சிறந்த கருத்துப் பரிமாற்றத் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம், எதிர்மறை உணர்வுகளையும் முரண்பட்டக் கருத்துக்களையும் விருப்பங்களையும் அடக்கி வைக்காமலேயே வாக்குவாதங்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

நாம் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடும்போது என்ன நிகழ்கிறது

ஆண்கள் பெண்களும் எவ்வாறு வேறுபட்டுள்ளனர் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், நம் வாழ்க்கைத் துணைவரை மட்டுமல்லாமல் நம்மையும் சேர்த்துக் காயப்படுத்தக்கூடிய வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடுவது மிகவும்

சுலபம். அன்பான, மதிப்புடன்கூடிய கருத்துப் பரிமாற்றம்தான் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பதற்கான இரகசியம்.

வேறுபாடுகளும் உடன்பாடின்மையும் நம்மைக் காயப்படுத்துவதைவிட, நாம் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் விதம் நம்மை அதிகமாகவே காயப்படுத்துகிறது. உண்மையில் ஒரு விவாதம் நம்மைக் காயப்படுத்த வேண்டியதில்லை; மாறாக அது நம் வேறுபாடுகளையும் உடன்பாடின்மையையும் வெளிப்படுத்தும் ஓர் எளிய, ஆத்மார்த்தமான உரையாடலாக அமையலாம். (அனைத்துத் தம்பதியரிடமும் ஒரு சமயம் இல்லாவிட்டால் வேறொரு சமயத்தில் வேறுபாடுகளும் உடன்பாடின்மையும் ஏற்படத்தான் செய்யும்.) ஆனால் நடைமுறை யதார்த்தத்தைப் பார்க்கும்போது, பெரும்பான்மையான தம்பதியர் ஒரு விஷயத்தில் வாக்குவாதம் செய்யத் துவங்கிய ஐந்து நிமிடங்களில், அவர்கள் வாக்குவாதம் செய்து கொண்டிருக்கும் விதத்தைப் பற்றி வாக்குவாதம் செய்யத் துவங்குகின்றனர்.

தங்களையும் அறியாமல் அவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் காயப்படுத்தத் துவங்குகின்றனர். பரஸ்பரப் புரிதல் மற்றும் ஒப்புதல் மூலம் நமது வேறுபாடுகள் எளிதில் தீர்க்கப்பட்டு, ஒரு சாதாரண உரையாடலாக முடிந்திருக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம் ஒரு யுத்தமாக மாறிவிடுகிறது. தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் கண்ணோட்டத்தில் உள்ள கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்ளவோ அல்லது ஏற்றுக் கொள்ளவோ அவர்கள் மறுக்கின்றனர். அதற்குக் காரணம், அவர்கள் அவற்றை அணுகும் விதம்தான்.

ஒரு வாக்குவாதத்தைத் தீர்த்து வைக்க வேண்டும் என்றால், மற்றொருவரின் கண்ணோட்டத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் வகையில் நமது கண்ணோட்டத்தை விரிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த விரிவாக்கம் நிகழ வேண்டும் என்றால் நாம் பாராட்டப்படுவதாகவும் மதிக்கப்படுவதாகவும் உணர வேண்டும். நமது வாழ்க்கைத் துணைவரின் மனப்போக்கு அன்பற்றதாக இருந்தால், அவரது கண்ணோட்டத்தைக் கருத்தில் கொள்வது நமது சுயமதிப்பை உண்மையில் காயப்படுத்தக்கூடும்.

வாக்குவாதங்கள் ஏன் நம்மைக் காயப்படுத்துகின்றன

நாம் கூறும் வார்த்தைகள் ஒருவரைக் காயப்படுத்துவதில்லை, அவற்றை நாம் கூறும் விதம்தான் அவரைக் காயப்படுத்துகின்றது. தன்னிடம் சவால் விடப்பட்டுள்ளதாக ஓர் ஆண் உணரும்போது, அவனது கவனமெல்லாம் தான் எப்படிச் சரியாக இருக்கலாம் என்பதிலேயே குவிந்திருக்கும். அப்போது, அன்பாக நடந்து

கொள்ள வேண்டும் என்பதைக்கூட அவன் மறந்துவிடுவான். அதோடு, ஓர் அக்கறையான, மதிப்பான, மறுஉத்தரவாதமளிக்கும் தொனியில் கருத்துக்களைப் பரிமாறும் அவனது திறனும் குறைந்துவிடுகிறது. தான் அக்கறையற்ற முறையில் பேசுவதாக அடுத்தவர் காதுகளில் விழுகிறது என்பது பற்றியோ அல்லது தனது பேச்சு தன் வாழ்க்கைத் துணைவியை எவ்வாறு காயப்படுத்துகிறது என்பது பற்றியோ அவன் உணர்வதில்லை. அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், ஒரு சாதாரண உடன்பாடின்மைகூட அவனது துணைவிக்குத் தன்மீது ஏவப்பட்டத் தாக்குதலாகத் தோன்றும்; அவனது வேண்டுகோள்கூட ஓர் உத்தரவாக அவளது காதுகளில் விழும். இந்த அன்பற்ற அணுகுமுறையின் காரணமாக, சாதாரணமாக அவனது கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தன்மை கொண்ட அவள், இப்போது அதைக் கடுமையாக எதிர்க்கிறாள்.

அக்கறையற்ற முறையில் பேசிவிட்டு, பிறகு அவள் ஏன் வருத்தப்படக்கூடாது என்று அவளுக்கு விளக்கும்போது தன்னையும் அறியாமல் ஓர் ஆண் தன் மனைவியைக் காயப்படுத்தக்கூடும். தன் கண்ணோட்டத்தில் உள்ள கருத்தை அவள் எதிர்ப்பதாக அவன் தவறுதலாக நினைக்கிறான். உண்மையில் அவன் அக்கருத்தை முன்வைத்த அன்பற்ற முறைதான் அவளை வருத்தத்திற்கு உள்ளாக்கி இருக்கும். பதிலுக்கு அவள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியாததால், தான் எடுத்துரைக்கும் விதத்தை மாற்றுவதற்குப் பதிலாக, தான் கூறுவதில் உள்ள நியாயத்தை விளக்குவதில் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறான்.

தான் ஒரு விவாதத்திற்கு வித்திட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்ற யோசனை அவனுக்கு எள்ளளவுகூட இருப்பதில்லை. ஏதோ அவள்தான் தன்னுடன் விவாதிப்பதாக அவன் நினைப்பதால், தன் கண்ணோட்டத்தைத் தற்காத்துக் கொள்ளத் துடிக்கிறான்; ஆனால் அவளோ, தன்னைக் காயப்படுத்தும் அவனது கூர்மையான வார்த்தைகளில் இருந்து தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்வதில் ஈடுபடுகிறாள்.

ஒரு பெண்ணின் காயப்பட்ட உணர்வுகளை மதிப்பதை ஓர் ஆண் புறக்கணிக்கும்போது அது அவளது காயத்தை அதிகரிக்கிறது. அக்கறையற்றக் கருத்துக்களும் தொனிகளும் அவனை இந்த அளவு பாதிப்பதில்லை என்பதால் அவளது காயத்தைப் புரிந்து கொள்வது அவனுக்குக் கடினமாக உள்ளது. மாறாக, தன் வாழ்க்கைத் துணைவியைத் தான் எவ்வளவு தூரம் காயப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம், அதன் மூலம் அவளிடம்

எந்த அளவிற்கு எதிர்ப்பைத் தூண்டுகிறோம் என்பதை ஓர் ஆண் உணர்வதுகூட இல்லை.

அதேபோல், தங்கள் கணவனைத் தாங்கள் எவ்வளவு காயப்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பெண்கள் உணர்வதில்லை. தன்னிடம் சவால் விடப்பட்டுள்ளதாக ஒரு பெண் உணரும்போது அவளது தொனி தானாகவே அதிக நம்பிக்கையின்மையையும் நிராகரிப்பையும் வெளிப்படுத்துவதாக அமையும். இந்த வகையான நிராகரிப்பு ஓர் ஆணை அதிக அளவில் காயப்படுத்தும்.

பெண்கள் தங்கள் துணைவனின் நடத்தை பற்றிய எதிர்மறையான உணர்வுகளை அவனுக்குத் தெரிவிப்பதன் மூலமும், பிறகு அவனது விருப்பமின்றி அவனுக்கு அறிவுரை கொடுப்பதன் மூலமும் வாக்குவாதங்களைத் துவங்கி, அவற்றை உச்சகட்ட நிலைக்கு எடுத்துச் செல்கின்றனர். அவள் தனது எதிர்மறையான உணர்வுகளை நம்பிக்கை மற்றும் ஒப்புதலுடன் வெளிப்படுத்தத் தவறும்போது, ஓர் ஆண் எதிர்மறையாக நடந்து கொள்கிறான். இது அவளுக்குக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மீண்டும் தனது நம்பிக்கையின்மை அவனை எந்த அளவுக்குக் காயப்படுத்துகிறது என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு அவளிடம் இல்லை.

வாக்குவாதங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றால், நமது வாழ்க்கைத் துணைவர் நாம் கூறும் கருத்துக்களை எதிர்ப்பதில்லை, மாறாக நாம் அவற்றைக் கூறும் விதத்தைத்தான் எதிர்க்கின்றார் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். விவாதத்தில் ஈடுபடுவதற்கு இருவர் தேவை, ஆனால் அதை நிறுத்துவதற்கு ஒருவர் போதும். வாக்குவாதத்தை நிறுத்துவதற்கான சிறந்த வழி முளையிலேயே அதைக் கிள்ளி எறிவதுதான். ஓர் உடன்பாடின்மை ஒரு வாக்குவாதமாக உருமாறும்போது அதைக் கண்டுகொள்வதற்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு ஓர் இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை நீங்கள் எவ்வாறு அணுகுகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அவர்களுக்குத் தேவையானதை எவ்வாறு நீங்கள் கொடுக்காமல் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். பிறகு, சற்று நேரம் கழித்துத் திரும்பி வந்து மீண்டும் பேசுங்கள். ஆனால் ஓர் அன்பான, மதிப்பான முறையில் அது அமைந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். ஓர் இடைவேளை எடுத்துக் கொள்வது நமது காயங்களை ஆற்றி, நம்மை நிதானப்படுத்திக் கொள்ள நம்மை அனுமதிக்கும்.

நான் முன்பு கூறியதை மீண்டும் வலியுறுத்த விரும்புகிறேன்: வாக்குவாதங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றால், நமது வாழ்க்கைத் துணைவர் நாம் கூறும் கருத்துக்களை எதிர்ப்பதில்லை, மாறாக நாம் அவற்றைக் கூறும் விதத்தைத்தான் எதிர்க்கின்றார் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். விவாதத்தில் ஈடுபடுவதற்கு இருவர் தேவை, ஆனால் அதை நிறுத்துவதற்கு ஒருவர் போதும்.

காயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான நான்கு நிலைகள்

வாக்குவாதங்களில் காயப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்குச் சிலர் நான்கு அடிப்படை நிலைகளைக் கொண்டிருப்பர். அவை: தாக்குதல், தப்பி ஓடுதல், நடித்தல், மற்றும் அடிபணிதல். இவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு குறுகியகாலப் பலனைக் கொடுத்தாலும், காலப்போக்கில் அவை ஆக்கபூர்வமற்றவையாக மாறிவிடும். இந்த நான்கு நிலைகளையும் நாம் ஆய்வு செய்யலாம்.

1. தாக்குதல்:

இந்த நிலை நிச்சயமாக ஆண்களிடம் இருந்துதான் வருகின்றது. ஓர் உரையாடல் அன்பையும் ஆதரவையும் அளிப்பதாக இல்லாதபோது சிலர் உடனடியாகச் சண்டையிடத் துவங்குவர். அவர்கள் உடனடியாகத் தாக்கும் நிலைக்குச் செல்வர். "ஒரு வலிமையான தாக்குதல்தான் சிறந்த தற்காப்பு" என்பது அவர்கள் கொள்கை. குறைகூறுதல், எடைபோடுதல், விமர்சித்தல், தங்கள் துணைவர் செய்தது தவறு என்ற தோற்றத்தை உருவாக்குதல் ஆகியவற்றின் மூலம் அவர்கள் தாக்குவர். காட்டுக் கூச்சலும், கோப வெளிப்பாடுகளும் பின்தொடரும். ஆனால் அவர்களது உள்ளார்ந்த நோக்கம், தங்கள் துணைவர்கள் தங்களிடம் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் நடந்து கொள்ள அவர்களை அச்சுறுத்துவதுதான். அவர்களது துணைவர்கள் பின்வாங்கும்போது தாங்கள் வெற்றி பெற்றுவிட்டதாக அவர்கள் அனுமானிக்கின்றனர், ஆனால் அவர்கள் தோற்றுவிட்டனர் என்பதுதான் உண்மை.

அச்சுறுத்தல் எப்போதும் ஓர் உறவில் உள்ள நம்பிக்கையை பலவீனப்படுத்தும். அடுத்தவர்களைத் தவறிழைத்தவர்களாகத் தோன்றச் செய்து உங்கள் காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்வது ஓர் உறவில் நீங்கள் தோல்வியைச் சந்திப்பதற்கான நிச்சயமான வழி. தம்பதியர் சண்டையிடும்போது வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கும், செவிசாய்ப்பதற்குமான திறனை மெல்ல மெல்ல இழந்துவிடுகின்றனர். பெண்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக்

கொள்வதற்காகத் தங்கள் இதயத்தை மூடிவிடுகின்றனர், ஆண்களும் ஒதுங்கிக் கொண்டு அவ்வளவாக அக்கறை காட்டாமல் இருந்துவிடுகின்றனர். இது தொடரும்போது, துவக்கத்தில் தங்களிடம் இருந்த நெருக்கத்தை அவர்கள் படிப்படியாகத் தொலைத்துவிடுகின்றனர்.

2. தப்பி ஓடுதல்:

இந்த நிலையும் ஆண்களிடம் இருந்துதான் வருகிறது. மோதல்களைத் தவிர்ப்பதற்காக ஆண்கள் தங்கள் குகைகளுக்குள் தஞ்சம் புகுந்து கொண்டு வெளியே வராமல் இருந்துவிடக்கூடும். இது பனிப்போர் போன்றது. அவர்கள் பேச மறுக்கின்றனர். அதனால் எந்தத் தீர்வும் ஏற்படுவதில்லை. ஒதுங்கி நின்று கடுமையாக இவ்வாறு நடந்து கொள்வது, ஓர் இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு மீண்டும் திரும்பி வந்து ஓர் அன்பான முறையில் பேசித் தீர்வு காண்பதைப் போன்றது அல்ல.

ஆண்கள் மோதல்களுக்குப் பயப்படுபவர்கள். எனவே ஒரு வாக்குவாதத்திற்கு வழிவகுக்கக்கூடிய எந்தவொரு தலைப்பையும் பற்றிப் பேசுவதை அவர்கள் தவிர்த்துவிடுவர். ஓர் உறவில் அவர்கள் முட்டை ஓடுகளின்மீது நடப்பதைப்போல் நடந்து கொள்கின்றனர். தாங்கள் முட்டை ஓடுகளின்மீது நடக்க வேண்டியிருப்பதாகப் பெண்கள் பொதுவாகக் குறைகூறுவர், ஆனால் ஆண்களும் அவ்வாறே கூறுகின்றனர். தாங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக அவ்வாறு குறைகூறுகிறோம் என்பதை உணர முடியாத அளவுக்கு அது ஆண்களிடம் மிகவும் ஊறிப் போயிருக்கிறது.

விவாதிப்பதற்குப் பதிலாக, சில தம்பதியர் தாங்கள் உடன்படாத விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதை நிறுத்திவிடுகின்றனர். தங்களுக்கு வேண்டியதைப் பெறுவதற்கு அவர்கள் பின்பற்றும் வழி, அன்பை வெளிப்படுத்தாமல் நிறுத்தி வைப்பதன் மூலம் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைத் தண்டிப்பதாகும். அவர்கள் நேரடியாகத் தங்கள் துணைவர்களைக் காயப்படுத்துவதில்லை. மாறாக, தங்கள் துணைவர்களுக்குத் தேவைப்படும் அன்பை மெல்ல மெல்லப் பறிப்பதன் மூலம் மறைமுகமாக அவர்களைக் காயப்படுத்துகின்றனர். நாம் அன்பைத் தடுத்து நிறுத்தும்போது, நமக்குக் கொடுப்பதற்கு நமது துணைவர்களிடம் அவ்வளவாக எதுவும் இருக்காது.

அமைதியும் இணக்கமும் இதிலிருந்து கிடைக்கும் குறுகியகாலப் பயன்கள். ஆனால் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப்

பேசாமலும், உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுக்காமலும் இருந்தால் கோபம் கோட்டை கட்டத் துவங்கும். எந்த அன்பு அவர்களை ஒன்றிணைத்ததோ, அதே அன்பான உணர்வுகளுடனான அவர்களது தொடர்பு காலப்போக்கில் முறிந்துவிடுகிறது. வலிமிக்க, தீர்க்கப்படாத தங்கள் உணர்வுகளை மறத்துப் போகச் செய்வதற்காக அவர்கள் அளவுக்கதிகமாக வேலை பார்ப்பது, அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடுவது, அல்லது பிற தீய பழங்கங்களுக்கு அடிமையாவது ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவர்.

3. நடித்தல்:

இந்த நிலை பெண்களிடம் இருந்து வருகிறது. மோதலின்போது காயப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, பிரச்சனையே இல்லை என்பதுபோல் அவர்கள் நடிப்பர். முகத்தில் ஒரு புன்னகையை வரவழைத்துக் கொண்டு, அனைத்து விஷயங்களிலும் உடன்பாட்டோடும் மகிழ்ச்சியோடும் இருப்பதாகக் காட்சியளிப்பர். ஆனால் காலப்போக்கில், இவர்கள் அளவுக்கதிகமாகக் கோபப்படுவர். ஏனெனில் அவர்கள் எப்போதும் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்குக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கின்றனர், ஆனால் பதிலுக்கு அவர்களுக்குத் தேவையான எதுவும் அவர்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. இந்தக் கோபம் அவர்களது இயல்பான அன்பின் வெளிப்பாட்டைத் தடுக்கிறது.

தங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி நேர்மையாக நடந்து கொள்ள அவர்கள் பயப்படுகின்றனர். எனவே எல்லாம் சரியாக இருப்பதாக நடிக்கின்றனர்; 'பரவாயில்லை, ஒன்றுமில்லை' போன்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அவள் இந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது, அவள் ஒரு முரண்பாட்டையோ அல்லது விவாதத்தையோ தவிர்க்க முயற்சிக்கிறாள் என்பதை உணர்த்தும் ஓர் அறிகுறி.

அலைகளை உருவாக்குவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, உண்மையில் எதுவுமே சரியாக இல்லாதபோது ஒரு பெண் தன்னையே முட்டாளாக்கி, எல்லாம் சரியாக இருப்பதாக நம்பக்கூடும். முரண்பாட்டிற்கான சாத்தியக்கூறைத் தவிர்ப்பதற்காக அவள் தனது தேவைகளையும், உணர்வுகளையும், விருப்பங்களையும் தியாகம் செய்யவோ அல்லது மறுக்கவோ செய்கிறாள்.

4. 222அடிபணிதல்:

இந்த நிலையும் பெண்களிடம் இருந்துதான் வருகின்றது. விவாதிப்பதற்குப் பதிலாக அவர்கள் அடிபணிந்து

போய்விடுகின்றனர். தங்கள் துணைவனை எது வருத்திக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, அதற்குரிய பழியையும் பொறுப்பையும் தாங்களே ஏற்றுக் கொள்வார்கள். தற்காலிகமாக அவர்கள் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் தோன்றும் ஓர் உறவை உருவாக்குகிறார்கள், ஆனால் அதில் தங்களையே தொலைத்துவிடுகிறார்கள்.

ஒருமுறை ஒருவர் என்னிடம் தன் மனைவியைப் பற்றிக் குறைகூறினார். "நான் அவளை மிகவும் நேசிக்கிறேன். நான் விரும்பும் அனைத்தையும் அவள் எனக்குக் கொடுக்கிறாள். என்னுடைய குறையெல்லாம் அவள் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதுதான்," என்று அவர் கூறினார். இருபது வருடங்களாக அவரது மனைவி அவருக்காகத் தன் உணர்வுகளை மறுத்துக் கொண்டிருந்தார். அவர்கள் ஒருபோதும் சண்டையிட்டது கிடையாது. அவரது மனைவியிடம் அவர்களது உறவைப் பற்றிக் கேட்டபோது, "எங்கள் உறவு சிறப்பானதாக உள்ளது. என் கணவர் மிகவும் அன்பானவர். எங்கள் ஒரே பிரச்சனை நான்தான். நான் எப்போதும் மனச்சோர்வுடன் இருக்கிறேன். அது ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை," என்று கூறினார். அவர் சோர்வாக இருப்பதற்குக் காரணம் இருபது வருடங்களாக அவர் தன் கணவருடன் ஒத்துப் போய் தன் உணர்வுகளை மறுத்து வந்திருந்ததுதான்.

தங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்களை மகிழ்விப்பதற்காக இவர்கள் அவர்களது விருப்பங்களைத் தெரிந்து கொண்டு, அவற்றுக்கேற்ப வளைந்து கொடுத்துச் சென்றுவிடுகின்றனர். இறுதியில், அன்பு என்ற பெயரில் தங்களையே தியாகம் செய்ய வேண்டியிருந்ததை நினைத்து அவர்கள் பெருங்கோபம் கொள்கின்றனர்.

நிராகரிப்பு எந்த வடிவில் வந்தாலும் சரி, அது வலியைக் கொடுக்கும். ஏனெனில் அவர்கள் ஏற்கனவே தங்களை நிராகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். நிராகரிப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு அவர்கள் எந்த விலையையும் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கின்றனர். எல்லோரும் தங்கள்மீது அன்பு செலுத்த வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகின்றனர். இதற்கிடையில், அவர்கள் தாங்கள் யார் என்பதை முற்றிலுமாக மறந்துவிடுகின்றனர்.

இந்த நான்கு நிலைகளில் ஏதோ ஒன்றில் அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றில் நீங்கள் உங்களை அடையாளம் கண்டுகொண்டிருக்கக்கூடும். மக்கள் பொதுவாக ஒரு நிலையில் இருந்து மற்றொரு நிலைக்குச் செல்வர். இந்த நான்கு உத்திகளின்

நோக்கமும், காயப்படுவதில் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அது வேலை செய்வதில்லை. விவாதங்களைக் கண்டுகொண்டு அவற்றை நிறுத்துவதுதான் சிறந்த வழி. ஓர் இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு, திரும்பி வந்து மீண்டும் பேசுங்கள். கூடுதலான புரிதலோடும் மதிப்போடும் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளப் பழகுங்கள். வாக்குவாதங்களையும் சண்டைகளையும் தவிர்க்க நீங்கள் படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்வீர்கள்.

நாம் ஏன் வாக்குவாதம் செய்கிறோம்

ஆண்களும் பெண்களும் பொதுவாகப் பணம், தாம்பத்தியம், தீர்மானங்கள், திட்டமிடுதல், மதிப்பீடுகள், குழந்தை வளர்ப்பு, மற்றும் வீட்டுப் பொறுப்புகள் ஆகியவற்றைக் குறித்து வாக்குவாதம் செய்வர். ஆனால் இந்தக் கலந்துரையாடல்களும் பேரப்பேச்சுக்களும் ஒரே ஒரு காரணத்தினால்தான் வலிமிக்க வாக்குவாதங்களாக மாறுகின்றன. தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வுதான் உணர்ச்சிரீதியான வலியை ஒருவருக்குத் தோற்றுவிக்கிறது. ஒருவர் உணர்ச்சிரீதியான வலியை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும்போது அடுத்தவரிடம் அன்பாக நடந்து கொள்வது அவருக்குக் கடினமாகிவிடுகிறது.

உடன்பாடின்மையை வெற்றிகரமாகக் கையாளவதற்கு ஓர் ஆணுக்கு எது தேவை என்பதைப் பெண்கள் உணர்வதில்லை. முரண்பட்ட யோசனைகள், உணர்வுகள், மற்றும் விருப்பங்கள் ஆகியவை ஓர் ஆணுக்குக் கடினமான சவால்கள். அவன் ஒரு பெண்ணிடம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கிறானோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு வேறுபாடுகளையும் உடன்பாடின்மையையும் கையாள்வது அவனுக்குக் கடினமாகிவிடுகிறது. அவன் செய்துள்ள ஏதோ ஒன்று அவளுக்குப் பிடிக்காதபோது, அவன் அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டு, அவள் தன்னை விரும்பவில்லை என்று நினைக்கிறான்.

பொதுவாக ஓர் ஆணின் உணர்ச்சிரீதியான தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும்போது அவனால் வேறுபாடுகளையும் உடன்பாடின்மையையும் சிறப்பாகக் கையாள முடியும். ஆனால் அவனுக்குத் தேவையான அன்பு அவனுக்கு மறுக்கப்படும்போது, அவன் தற்காப்பு நிலைக்குச் செல்கிறான்; அவனது இருண்ட பகுதி இப்போது வெளிவரத் துவங்குகிறது. உடனடியாக அவன் தன் வாளை உருவுகிறான்.

மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், பணம், பொறுப்புகள் என்று ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றி அவன் விவாதித்துக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால், தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதுதான் அவன் தன் வாளை உருவியதற்கான உண்மையான காரணம். பணம், திட்டமிடுதல், குழந்தைகள், அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனையைப் பற்றி ஓர் ஆண் வாக்குவாதம் செய்யும்போது கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காக அவன் இரகசியமாக விவாதிக்கக்கூடும்.

ஆண்கள் விவாதிப்பதற்கான இரகசியக் காரணங்கள்

அவன் விவாதிப்பதற்குப் பின் உள்ள காரணம்	விவாதிக்காமல் இருப்பதற்கு அவனுக்குத் தேவையானது
1. "நான் செய்கின்ற அல்லது செய்யாமல் விட்டுவிடுகின்ற சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் குறித்து அவள் வருத்தப்படும்போது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவள் என்னை விமர்சிப்பதாகவும், நிராகரிப்பதாகவும்,நான் உணர்கிறேன்."	1. உள்ளபடியே அவன் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டியது அவசியம். மாறாக அவள் தன்னை மேம்படுத்த முயற்சிப்பதாக அவன் உணர்கிறான்.
2. "விஷயங்களை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று அவள் கூறத் துவங்கும்போது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவள் என்னை ஒரு குழந்தையைப்போல் நடத்துவதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது."	2. தான் மெச்சப்படுவதாக அவன் உணர வேண்டும். மாறாக, தான் கைவிடப்பட்டுள்ளதாக அவன் உணர்கிறான்.
3. "அவள் தனது மகிழ்ச்சியின்மைக்கு என்னைக் குறைகூறுவது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை."	3. தான் ஊக்குவிக்கப்பட்டுள்ளதாக அவன் உணர வேண்டும். மாறாக, முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுவது நல்லது என்பதுபோல் அவன் நினைக்கிறான்.

4. "தான் அதிகமான வேலைகளைச் செய்வதாகவும் தான் பாராட்டப்படவில்லை என்றும் அவள் குறைகூறும்போது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. நான் அவளுக்குச் செய்யும் விஷயங்களுக்காக அவள் என்னைப் பாராட்டவில்லை என்ற உணர்வு எனக்குள் ஏற்படுகிறது."

4. தான் பாராட்டப்படுவதாக அவன் உணர வேண்டும். மாறாக, அவள் தன்னைக் குறைகூறுவதாகவும், அங்கீகரிக்காததாகவும், சக்தியிழந்தவனாகவும் அவன் உணர்கிறான்.

5. "தவறாகப் போகக்கூடிய எல்லாவற்றையும் பற்றி அவள் கவலைப்படுவது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவள் என்னை நம்புவதாக எனக்குத் தோன்றுவதில்லை."

5. அவளது பாதுகாப்புக் குறித்து அவன் அளித்துள்ள பங்களிப்பிற்காக அவன் பாராட்டப்படுவதாகவும் நம்பப்படுவதாகவும் உணர வேண்டும்.

6 "அவள் விரும்பியபோது எல்லாம் நான் பேச வேண்டும் அல்லது ஏதாவது ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்று அவள் எதிர்பார்ப்பது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவள் என்னை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்ற உணர்வு உண்டாகிறது."

6. தான் கட்டுப்படுத்தப்படுவதாக அவன் உணர்வதால், பேசுவதற்கு அவனிடம் ஏதுமில்லை. தன்னால் ஒருபோதும் அவளைத் திருப்திப்படுத்த முடியாது என்ற நினைப்பு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது.

7. "நான் கூறுவதால் அவள் காயப்பட்டதாக உணரும்போது அது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவள் என்னை நம்பவில்லை, என்னைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறாள், என்னை ஒதுக்குகிறாள் என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது."

7. அவள் தன்னை ஏற்றுக் கொள்வதாகவும் நம்புவதாகவும் அவன் உணர வேண்டும். மாறாக அவள் தன்னை நிராகரிப்பதாகவும் மன்னிக்க மறுப்பதாகவும் அவன் நினைக்கிறான்.

8. "அவள் மனத்தில் உள்ளது எனக்குத் தெரிய வேண்டும் என்று அவள் எதிர்பார்ப்பது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அது எனக்குச் சாத்தியமில்லை. அந்த எதிர்பார்ப்பு, நான் போதுமானவன் அல்ல என்ற உணர்வை எனக்கு ஏற்படுத்துகிறது."	8. அவள் தனக்கு ஒப்புதல் அளிக்கிறாள், தன்னை ஏற்றுக் கொள்கிறாள் என்ற உணர்வு அவனுக்கு எழ வேண்டும். மாறாக தான் தோற்றுவிட்டதாக அவன் உணர்கிறான்.

ஓர் ஆணின் உணர்ச்சிரீதியான முதன்மைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது காயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய வாக்குவாதங்களில் அவன் ஈடுபட முனைவதைக் குறைக்கும். அதிக மதிப்போடும், புரிதலோடும், அக்கறையோடும் அவனால் செவிசாய்க்கவும் பேசவும் முடியும். இவ்வழியில் கருத்து வேறுபாடுகளும் எதிர்மறையான உணர்வுகளும் காயப்படுத்தக்கூடிய வாக்குவாதங்களாக மாறாமல், உரையாடல், ஒப்பந்தப் பேச்சு, மற்றும் சமரசம் ஆகியவற்றின் மூலம் தீர்க்கப்பட முடியும்.

காயப்படுத்தும் வாக்குவாதங்களுக்குப் பெண்களும் பங்களிப்பு செய்கின்றனர், ஆனால் வேறு காரணங்களுக்காக. மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் அவள் பொருளாதாரம், பொறுப்புகள், அல்லது வேறொரு பிரச்சனையைப் பற்றி விவாதித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடும். ஆனால் உள்ளூர இரகசியமாக, கீழ்க்கண்ட காரணங்களில் சிலவற்றுக்காக அவள் தன் வாழ்க்கைத் துணைவனை எதிர்க்கக்கூடும்.

பெண்கள் வாக்குவாதம் செய்வதற்கான இரகசியக் காரணங்கள்

அவள் விவாதிப்பதற்குப் பின் உள்ள காரணம்	விவாதிக்காமல் இருப்பதற்கு அவளுக்குத் தேவையானது
1. "என் உணர்வுகள் அல்லது கோரிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தை அவன் குறைப்பது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவன் என்னைப் புறக்கணிப்பதாகவும் நான் முக்கியமற்றவள் என்றும் எனக்குத் தோன்றுகிறது."	1. அவளது உணர்வுகள் உறுதி செய்யப்பட வேண்டியதும் கொண்டாடப்படுவதும் அவசியம். மாறாக அவன் தன்னை எடைபோடுவதாகவும் உதாசினப்படுத்துவதாகவும் அவள் உணர்கிறாள்.

2. "நான் கேட்கும் விஷயங்களைச் செய்ய அவன் மறந்து போவது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. பிறகு நான் நச்சரிப்பதுபோல் அல்லது அவனது ஆதரவிற்காக கெஞ்சுவது போல் தோன்றுகிறது."

3. "நான் வருத்தமாக இருப்பதற்காக அவன் என்னைக் குறைகூறுவது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவன் என்னை நேசிக்க வேண்டும் என்றால் நான் கச்சிதமானவளாக இருக்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் கச்சிதமானவள் அல்ல."

4. "அவன் தன் குரலை உயர்த்தும்போதோ அல்லது தான் ஏன் சரி என்பதற்கான காரணங்களைப் பட்டியலிடுவதோ எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அது அவனுக்கு என் கண்ணோட்டத்தைப் பற்றி அக்கறை இல்லை என்று என்னை உணர வைக்கிறது."

5. "நாங்கள் எடுக்க வேண்டிய தீர்மானங்கள் குறித்து நான் கேள்விகள் கேட்கும்போது அவன் வெளிப்படுத்தும் அகந்தை மனப்பான்மை எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அது அவனது நேரத்தை நான் வீணாக்கிக் கொண்டு இருக்கிறேன் என்று என்னை நினைக்கச் செய்கிறது."

2. தான் மதிக்கப்படுகிறோம், என்று அவள் உணர்வது அவசியம். மாறாக, தான் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும், அவனது முன்னுரிமைப் பட்டியலில் கடைசி இடத்தில் இருப்பதாகவும் அவள் உணர்கிறாள்.

3. அவள் ஏன் வருத்தமாக இருக்கிறாள் என்பதை அவன் புரிந்து கொண்டு, தான் அவளை இன்னும் நேசிப்பதாகவும் அவள் கச்சிதமானவளாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்றும் அவளுக்கு மறுஉத்தரவாதம் அளிக்க வேண்டியது அவசியம்.

4. அவள் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். ஆனால் அதற்கு மாறாக, அவன் தனக்குச் செவிசாய்ப்பதில்லை என்பதாகவும், தனக்குத் தொந்தரவு தருவதாகவும், தன்னைக் கீழே போட்டு மிதிப்பதாகவும் அவள் நினைக்கிறாள்.

5. தனது உணர்வுகளைப் பற்றி அவன் அக்கறை கொண்டுள்ளான் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்பட வேண்டும். மாறாக அவன் தன்னை மதிக்கவில்லை, பாராட்டவில்லை என்ற உணர்வு அவளிடம் எழுகிறது.

6. "என் கேள்விகளுக்கோ அல்லது என் கருத்துக்களுக்கோ அவன் பதில் கூறாமல் இருப்பது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. நான் அவ்விடத்தைவிட்டு மறைந்து போய்விட்ட உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது."	6. அவன் தன்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளான், தான் கூறுவதைச் செவிசாய்க்கிறான் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்பட வேண்டும். மாறாக அவன் தன்னைப் புறக்கணிப்பதாகவும் எடைபோடுவதாகவும் அவள் உணர்கிறாள்.
7. "நான் ஏன் காயப்படக்கூடாது, கவலைப்படக்கூடாது, கோபப்படக்கூடாது அல்லது வேறு எப்படியும் இருக்கக்கூடாது என்று அவன் விளக்கம் கொடுக்கும்போது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவன் என் உணர்வுகளை மதிக்கவில்லை, என்னை ஆதரிக்கவில்லை என்ற நினைப்பு எனக்கு உண்டாகிறது."	7. அவளது உணர்வுகள் அங்கீகரிக்கப்பட்டு, அவள் புரிந்து கொள்ளப்பட வேண்டியது அவசியம். மாறாக, அவன் தன்னை ஆதரிக்கவில்லை, நேசிக்கவில்லை என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படுவதால் அவள் கோபமடைகிறாள்.
8. "நான் அதிக ஒட்டுதலின்றி இருக்க வேண்டும் என்று அவன் எதிர்பார்ப்பது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது தவறு அல்லது அது ஒரு பலவீனம் என்பதுபோல் அது என்னை உணரச் செய்கிறது."	8. தான் மதிக்கப்படுகிறோம், கொண்டாடப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்பட வேண்டும், குறிப்பாக அவள் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது. மாறாக, தான் பாதுகாப்பின்றி இருப்பதாக அவள் உணர்கிறாள்.

வலிமிக்க இந்த உணர்வுகளும் தேவைகளும் நியாயமானவையாக இருந்தாலும்கூட, பொதுவாக அவை நேரடியாகக் கையாளப்படுவதில்லை, தெரிவிக்கப்படுவதில்லை. மாறாக, அவை உள்ளுக்குள் புகைந்து திடீரென்று ஒரு வாக்குவாதமாக வெடிக்கிறது. ஒருசில சமயங்களில் அவை நேரடியாகக் கையாளப்படுகின்றன என்றாலும், பெரும்பாலான

சமயங்களில் அவை முகபாவங்கள், உடலசைவுகள், குரலின் தொனி ஆகியவற்றின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் குறிப்பிட்ட உணர்ச்சி நிலைகளைப் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைக்க வேண்டும், அவற்றின்மீது கோபம் கொள்ளக்கூடாது. உங்கள் துணைவரின் உணர்ச்சிரீதியான தேவைகளை நிறைவேற்றும் விதத்தில் கருத்துப் பரிமாற்றம் மேற்கொள்வதன் மூலம் உண்மையான பிரச்சனையைத் தீர்க்க நீங்கள் முயன்று கொண்டிருப்பீர்கள். அப்போது வேறுபாடுகளையும் உடன்பாடின்மையையும் தீர்ப்பதற்குத் தேவையான, இருவருக்கும் பரஸ்பர ஆதரவு கொடுக்கும் உரையாடல்களாக வாக்குவாதங்கள் உருவாகும்.

ஒரு வாக்குவாதத்தின் கூறுகள்

காயப்படுத்தும் வாக்குவாதத்திற்கு வழக்கமாக ஓர் அடிப்படையான கூறு இருக்கும். கீழ்க்கண்ட எடுத்துக்காட்டு நீங்கள் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

நானும் என் மனைவியும் ஒரு சிற்றுலாவிற்குச் சென்றோம். சாப்பிட்டு முடித்தப் பிறகு, எல்லாம் சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருந்த நேரத்தில், எங்களது சேமிப்பை ஒருசில முதலீடுகளில் போடுவது பற்றி நான் பேசத் துவங்கினேன். உடனே அவள் வருத்தமடைந்தாள். எங்கள் சேமிப்பின் ஒரு பகுதியை, கட்டுப்பாடின்றி ஏறி இறங்கும் ஒருசில பங்குகளில் முதலீடு செய்ய நான் எப்படி முடிவு செய்யலாம் என்பதுதான் அவளது வருத்தத்திற்குக் காரணம். நான் அந்த முதலீடு குறித்து எதுவும் தீர்மானித்திருக்கவில்லை, வெறுமனே யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன், அவ்வளவுதான். ஆனால் அவளது கண்ணோட்டத்தைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் நான் அதைச் செயல்படுத்தத் திட்டமிட்டுவிட்டதாக அவள் நினைத்ததால் அவள் வருத்தம் கொண்டாள். அவள் என்மீது வருத்தம் கொண்டது எனக்கு அவள்மீது வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியது. இதனால் எங்கள் இருவருக்கும் இடையே வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது.

முதலீடு குறித்த எனது தேர்ந்தெடுப்புகளுக்கு ஒப்புதல் அளிக்க அவள் மறுப்பதாகவும், அவற்றின் மதிப்புக் குறித்து அவள் கேள்வி எழுப்புவதாகவும் நான் நினைத்தேன். அவள் என்மீது வருத்தமாக இருந்ததால் எனக்கு ஏற்பட்டக் கோபம் என் வாக்குவாதத்திற்குத் தீனி போட்டது. கடுமையாக ஏறி இறங்கும் பங்குகளில் முதலீடு செய்வது ஆபத்தானது என்று அவள் வாதிட்டாள். இந்த முதலீட்டு விஷயத்தில் அவளது

அபிப்பிராயத்தைக் கேட்காமல் நான் அதைக் கருத்தில் கொண்டதுதான் அவளது வருத்தத்திற்கான உண்மையான காரணம். அதோடு, அவள் வருத்தப்படுவதற்குக் கொண்டுள்ள உரிமையை நான் மதிக்கவில்லை என்பது அவளது வருத்தத்தை அதிகரித்தது. இறுதியில் நான் மிகவும் வருத்தப்பட்டதால், என்னைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டதற்கும், என்னை நம்பாமல் இருந்ததற்கும் அவள் என்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்டாள். பிறகு நாங்கள் ஒருவாறு சமாதானம் அடைந்தோம்.

நாங்கள் இருவரும் சமரசம் செய்து கொண்ட பிறகு அவள் என்னிடம் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டாள். "பல முறை நாம் விவாதிக்கும்போது, நான் வருத்தமடைகிறேன், பிறகு நான் வருத்தப்படுவது உங்களுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது, பிறகு உங்களை வருத்தப்பட வைத்ததற்காக நான் உங்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்கிறேன். இதில் ஏதோ ஒன்று விடுபட்டுள்ளதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஒருசில நேரங்களிலாவது, என்னை வருத்தப்படச் செய்ததற்காக நீங்கள் என்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்," என்று அவள் கூறினாள்.

அவள் பக்கம் இருந்த நியாயம் எனக்கு உடனடியாகப் புரிந்தது. அவளிடமிருந்து மன்னிப்பை எதிர்பார்ப்பது நியாயமல்ல என்பதுபோல் எனக்கும் தோன்றியது, குறிப்பாக நான் முதலில் அவளுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தும்போது. இந்தப் புதிய உள்நோக்கு எங்கள் உறவை முற்றிலுமாக மாற்றியது. நான் இந்த அனுபவத்தை என் கருத்தரங்குகளில் பகிர்ந்து கொண்டபோது ஆயிரக்கணக்கான பெண்களால் உடனடியாகத் தங்களை என் மனைவியின் அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடிந்ததை நான் கண்டறிந்தேன். இது ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் உள்ள இன்னொரு பொதுவான நடத்தை. அடிப்படையில் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தை நாம் பரிசிலிக்கலாம்.

1. ஏதோ ஒரு விஷயம்
குறித்தத் தன் வருத்த
உணர்வுகளை ஒரு பெண்
வெளிப்படுத்துகிறாள்.

2. அந்த விஷயத்தைப் பற்றி
அவள் ஏன்
வருத்தப்படக்கூடாது என்று
ஓர் ஆண் விளக்குகிறான்.

3. தனது உணர்வுகள் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை என்பதாக அவள் உணர்கிறாள். இது அவளுக்கு இன்னும் அதிகமான வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. (அந்த விஷயத்தைப் பற்றி அவள் வருத்தப்படுவதைவிட இப்போது தன் உணர்வுகள் அங்கீகரிக்கப்படாதது குறித்து அதிகம் வருந்துகிறாள்.)

4. அவள் ஒப்புதலளிக்க மறுப்பதை அவன் உணர்ந்து, அதனால் வருத்தமடைகிறான். தன்னை வருத்தப்பட வைத்ததற்காக அவன் அவளைக் குறைகூறுகிறான். அதோடு, அவளுடன் சமரசம் செய்து கொள்வதற்கு முன், அவள் தன்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறான்.

5. அவள் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு, என்ன நடந்தது என்று வியக்கிறாள், அல்லது இன்னும் அதிகமாக வருத்தமடைகிறாள். அவர்களது வாக்குவாதம் ஒரு யுத்தமாக மாறுகின்றது.

ஒரு விவாதத்தின் கூறுகள் பற்றித் தெளிவானதொரு விழிப்புணர்வு இருந்ததால், இப்பிரச்சனையை நியாயமான வழியில் என்னால் தீர்க்க முடிந்தது. பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டு, அவள் வருத்தமாக இருப்பதற்காக அவளைக் குறைகூறாமல் இருப்பதற்குப் பயிற்சி செய்து கொண்டேன். அவளுக்கு நான் எவ்வாறு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தினேன் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, நான் அவள்மீது அக்கறை கொண்டிருப்பதை

அவளுக்குக் காட்ட முயற்சித்தேன். என் செய்கைக்காக வருத்தப்படுவதை நான் அவளுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதை உணர்ந்தேன்.

அவள் வருத்தப்படும்போது முதலில் நான் அவள் கூறுவதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்டுவிட்டு, அவள் எது குறித்து வருத்தமாக இருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சித்து, அதன் பிறகு, ". . . . . இப்படிக் கூறி உன்னை வருத்தப்பட வைத்ததற்கு நான் உன்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்கிறேன்," என்று கூறக் கற்றுக் கொண்டேன். விளைவு? நாங்கள் விவாதிப்பது கணிசமாகக் குறைந்தது.

ஆனாலும் சில சமயங்களில், மன்னிப்புக் கேட்பது கடினமாக உள்ளது. அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் நான் ஆழமாக சுவாசித்து, எதுவும் கூறாமல் இருந்துவிடுவேன். ஆனால் அவள் எப்படி உணர்கிறாள் என்பதை உள்ளுரக் கற்பனை செய்து, அவளது கண்ணோட்டத்தில் இருந்து அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிய முயற்சிப்பேன். பிறகு நான் அவளிடம், "நீ வருத்தமாக இருப்பதைப் பார்த்து நான் வருந்துகிறேன்," என்று கூறுவேன். இது நான் கேட்கும் மன்னிப்பு இல்லை என்றாலும், "நான் உன்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளேன்," என்று அது அவளுக்குத் தெரிவிப்பதோடு, நிறையவே உதவவும் செய்கிறது.

ஆண்கள் எப்போதாவதுதான் "என்னை மன்னித்துவிடு" என்று கூறுவார்கள். ஏனெனில் அவர்களைப் பொறுத்தவரை, மன்னிப்புக் கேட்பது என்பது அவர்கள் ஏதோ தவறு செய்துள்ளார்கள் என்றும், அதனால் மன்னிப்புக் கேட்கிறார்கள் என்றும் பொருள்படும். ஆனால் பெண்கள் "என்னை மன்னித்துவிடுங்கள்" என்று கூறுவது, "நான் உங்கள் உணர்வுகள்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளேன்" என்று கூறுவதற்கான ஒரு வழி. தாங்கள் செய்துவிட்டத் தவறுக்காக அவர்கள் மன்னிப்புக் கேட்கிறார்கள் என்று அதற்குப் பொருளல்ல. அரிதாகவே "என்னை மன்னித்துவிடு" என்று கூறும் ஆண்கள் இதைப் படித்துக் கொண்டிருந்தால், பெண்களின் மொழியில் உள்ள இந்த அம்சத்தைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் அற்புதங்களை நிகழ்த்த முடியும். ஒரு விவாதத்தைத் தடம் புரளச் செய்வதற்குச் சுலபமான வழி "என்னை மன்னித்துவிடு" என்று கூறுவதுதான்.

ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளை ஓர் ஆண் அலட்சியப்படுத்தும் நேரத்தில், பதிலுக்கு அவன் அவனுக்கு ஒப்புதல் அளிக்காத முறையில் நடந்து கொள்ளும்போதுதான் பல விவாதங்கள் விசுவரூபம் எடுக்கின்றன. ஓர் ஆண் என்ற

முறையில், பெண்களின் உணர்வுகளை அங்கீகரிக்க நான் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அதேபோல், என் மனைவியும் தன் உணர்வுகளை என்னிடம் நேரடியாக வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டாள். இதன் விளைவாக எங்களுக்குள் மிகக் குறைவான சண்டைகளே நடந்தன, அன்பும் நம்பிக்கையும் பெருகின. இந்தப் புதிய விழிப்புணர்வு இல்லாமல் இருந்திருந்தால், நாங்கள் இன்னமும் முன்புபோலவே விவாதித்துக் கொண்டு இருந்திருப்போம்.

வலிமிக்க வாக்குவாதங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றால், ஆண்கள் தங்களையும் அறியாமல் எவ்வாறு பெண்களின் உணர்வுகளை அங்கீகரிக்க மறுக்கின்றனர் என்பதையும், பெண்கள் தங்களையும் அறியாமல் எவ்வாறு ஒப்புதல் அளிக்க மறுக்கும் தகவல்களை அனுப்புகின்றனர் என்பதையும் அடையாளம் கண்டுகொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

ஆண்கள் தங்களையும் அறியாமல் எவ்வாறு விவாதங்களைத் துவக்குகின்றனர்

ஒரு பெண்ணின் உணர்வுகளையோ அல்லது அவளது கண்ணோட்டத்தையோ அலட்சியப்படுத்துவதன் மூலம்தான் பெரும்பாலும் ஆண்கள் விவாதங்களைத் துவக்குகின்றனர். தாங்கள் பெண்களை எவ்வளவு தூரம் அலட்சியப்படுத்துகிறோம் என்பதை ஆண்கள் உணர்வதில்லை.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு பெண்ணின் எதிர்மறை உணர்வுகளை ஓர் ஆண் லேசாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடும். "ஓஹோ, இதைப் பற்றி நீ கவலைப்படாதே," என்று அவன் கூறக்கூடும். இன்னோர் ஆணுக்கு இந்த பதில் தோழமையானதாகத் தோன்றும். ஆனால் ஓர் அன்னியோன்யமான வாழ்க்கைத் துணைவிக்கு அது அவளது உணர்வுகளை அலட்சியப்படுத்துவதாகவோ அல்லது காயப்படுத்துவதாகவோ இருக்கும்.

அல்லது, "இது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய விஷயம் அல்ல," என்று கூறுவதன் மூலம் ஒருவன் ஒரு பெண்ணின் வருத்தத்திற்குத் தீர்வு காண முயற்சிக்கக்கூடும். பிறகு அவளது பிரச்சனைக்குச் சில நடைமுறைத் தீர்வுகளை அவன் வழங்க முயல்கிறான். அது அவளுக்கு நிம்மதியளிக்கும், மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறான். ஆனால் அவன் தன்னை அலட்சியப் படுத்துவதாகவும், தனக்கு ஆதரவு தர மறுப்பதாகவும் அவள் நினைக்கிறாள் என்பது அவனுக்குப் புரிவதில்லை. அவள் வருத்தப்படுவதில் அர்த்தம் உள்ளது என்று அவன்

அங்கீகரிக்காதவரை அவனது தீர்வுகளை அவள் பாராட்ட மாட்டாள்.

ஒரு பெண்ணிற்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஏதோ ஒன்றை ஓர் ஆண் செய்துவிட்டான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடனே, அவளை நல்லவிதமாக உணரச் செய்வதற்காக, அவள் ஏன் வருத்தப்படக்கூடாது என்று விளக்கம் கூற உள்ளுணர்வுரீதியாக அவன் தூண்டப்படுவான். தான் செய்த காரியத்திற்கு ஒரு கச்சிதமான, நல்ல, பகுத்தறிவுரீதியான காரணம் உள்ளதாக அவன் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் விளக்கம் கொடுப்பான். ஆனால் அவனது மனப்போக்கு, வருத்தப்படுவதற்குத் தனக்கு உரிமை இல்லை என்பதுபோல் அவளை உணரச் செய்கிறது என்பது குறித்து அவனுக்குக் கடுகளவுகூட யோசனை இருப்பதில்லை. அவன் தன் செயலுக்கு விளக்கம் அளிக்கும்போது, அவனிடமிருந்து அவளுக்குக் கிடைக்கும் ஒரே செய்தி தன் உணர்வுகளைப் பற்றி அவனுக்கு அக்கறை இல்லை என்பதுதான்.

அவன் எடுத்துரைக்கும் காரணகாரியங்களுக்கு அவள் செவிமடுக்க வேண்டும் என்றால், முதலில் அவள் ஏன் வருத்தமாக இருக்கிறாள் என்பதற்கான காரணங்களை அவன் அவளிடம் கேட்க வேண்டும். விளக்கங்கள் எதுவும் கொடுக்காமல், அவள் கூறுவதைப் புரிதலுடன் கேட்க வேண்டும். அவன் அவளது உணர்வுகளைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளத் துவங்கும்போது, அவன் தன்னிடம் ஆதரவு காட்டுவதாக அவள் உணர்வாள்.

இந்த மாற்று அணுகுமுறைக்குப் பயிற்சி தேவை, ஆனால் நிச்சயம் இது சாத்தியம். பொதுவாக, ஒரு பெண் கோபம், ஏமாற்றம், அல்லது கவலை போன்ற உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவள் ஏன் வருத்தப்படக்கூடாது என்பதை விளக்கும் வகையில், ஓர் ஆணின் உடலில் உள்ள ஒவ்வோர் உயிரணுவும் விளக்கங்களையும் நியாயங்களையும் பட்டியலிடத் துடிக்கும். நிலைமையை மோசமாக்குவது எந்தவோர் ஆணின் நோக்கமும் அல்ல. அவன் இவ்வாறு விளக்கம் அளிப்பது செவ்வாய்க் கிரகத்தினரின் உள்ளுணர்வுரீதியான நடவடிக்கைதான்.

இந்தச் சூழ்நிலையில் தான் இவ்வாறு நடந்து கொள்வது ஆக்கபூர்வமானதல்ல என்பதை அவன் புரிந்து கொண்டால், அவனால் இந்த மாற்று அணுகுமுறையைப் பின்பற்ற முடியும். ஒரு பெண்ணிற்கு எது உதவும் என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் தன் அனுபவங்கள் வாயிலாக அவனால் இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

பெண்கள் தங்களையும் அறியாமல் எவ்வாறு விவாதங்களைத் துவக்குகின்றனர்

பெண்கள் பொதுவாகத் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது நேரடியாக விஷயத்திற்கு வராமல் இருப்பதன் மூலம் விவாதங்களைத் துவக்கி வைக்கின்றனர். தன் விருப்பமின்மை அல்லது ஏமாற்றத்தை நேரடியாக வெளிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவள் சுற்றி வளைத்துப் பேசித் தன் ஒப்புதலின்மையை வெளிப்படுத்தும் ஒரு செய்தியைத் தன்னையும் அறியாமல் அவனுக்குத் தெரிவிக்கிறாள். சமயங்களில் அவள் வெளியனுப்ப விரும்பும் தகவல் இதுவாக இல்லாமல் போனாலும், பெரும்பாலான சமயங்களில் ஓர் ஆணின் காதுகளில் அது அவ்வாறுதான் விழுகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, ஓர் ஆண் தாமதமாக வீட்டிற்கு வர நேரும்போது, "நீங்கள் தாமதமாக வரும்போது நான் காத்திருப்பது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை" அல்லது "உங்களுக்கு ஏதேனும் நடந்துவிட்டதோ என்று நான் கவலைப்பட்டேன்" என்று ஒரு பெண் உணரக்கூடும். அவன் வீட்டிற்கு வந்தவுடன், தன் உணர்வுகளை அவள் நேரடியாகப் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பதிலாக, "நீங்கள் எப்படித் தாமதமாக வரலாம்?" அல்லது "நீங்கள் தாமதமாக வந்தால் நான் என்ன நினைப்பது?" அல்லது "நீங்கள் ஏன் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தகவல் கூறவில்லை?" என்று சுற்றி வளைத்துப் பேசுகிறாள்.

"நீங்கள் ஏன் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தகவல் கூறவில்லை?" என்று ஒருவரிடம் கேட்பது, நீங்கள் உண்மையிலேயே ஒரு நியாயமான காரணத்தை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்றால் நிச்சயமாகச் சரியானதுதான். ஆனால் ஒரு பெண் வருத்தமாக இருக்கும்போது, அவள் ஒரு நியாயமான காரணத்தை எதிர்பார்ப்பதில்லை. மாறாக, அவன் தாமதமாக வந்ததற்கு ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கக் காரணம் எதுவும் இருக்க முடியாது என்று வலியுறுத்துவதை வெளிப்படுத்துவது போல் அவளது குரலின் தொனி அமைந்துவிடுகிறது.

"நீங்கள் எப்படித் தாமதமாக வரலாம்?" அல்லது "நீங்கள் ஏன் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தகவல் கூறவில்லை?" போன்ற கேள்விகளை ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம் கேட்கும்போது, அவளது உணர்வுகள் அவன் காதுகளை எட்டுவதில்லை, மாறாக அவளது ஒப்புதலின்மைதான் அவனுக்குக் கேட்கிறது. தான் இன்னும் கூடுதலான பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று அவன்

விரும்புகிறாள் என்று அவன் நினைக்கிறான். தான் தாக்கப்பட்டதாக அவன் உணர்கிறான், அதனால் தற்காப்பு முயற்சியில் ஈடுபடுகிறான். தனது ஒப்புதலின்மை அவனை எவ்வளவு தூரம் காயப்படுத்தியுள்ளது என்பதை அவள் உணர்வதில்லை.

பெண்களுக்கு அங்கீகாரம் தேவைப்படுவதுபோல் ஆண்களுக்கு ஒப்புதல் தேவை. ஒருவன் ஒரு பெண்ணை எவ்வளவு அதிகமாக நேசிக்கிறானோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவளது ஒப்புதல் அவனுக்குத் தேவைப்படுகிறது. ஓர் உறவின் துவக்கத்தில் இது எப்போதுமே இருக்கிறது. ஒன்று, தான் அவனை ஏற்றுக் கொள்வதாக அவனை உணரச் செய்கிறாள் அல்லது அவளது ஒப்புதலைத் தன்னால் பெற முடியும் என்று அவன் உறுதியாக நம்புகிறான். எப்படிப் பார்த்தாலும் அங்கு ஒப்புதல் இருக்கிறது.

ஒரு பெண் தன் தகப்பனாலோ அல்லது பிற ஆண்களாலோ காயப்பட்டிருந்தாலும்கூட, உறவின் துவக்கத்தில் அவள் தன் ஒப்புதலை நிச்சயமாகக் கொடுப்பாள். "இவன் தனிச்சிறப்பு மிக்கவன். இவன் நான் அறிந்துள்ள மற்ற ஆண்களைப்போல் இல்லை," என்று அவள் உணரக்கூடும்.

அந்த ஒப்புதலை ஒரு பெண் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளும்போது அது ஓர் ஆணுக்கு வலியை ஏற்படுத்துகிறது. தங்கள் ஒப்புதலை எவ்வாறு ஆண்களிடம் இருந்து பறித்துக் கொள்கிறோம் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு பெண்களிடம் பொதுவாக இல்லை. அவர்கள் அவ்வாறு பறிக்கும்போது அது நியாயமானதுதான் என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர். ஆண்களின் இத்தேவை குறித்து அவர்கள் சரியாக நடந்து கொள்ளாததற்குக் காரணம் ஆண்களுக்கு ஒப்புதல் எவ்வளவு முக்கியம் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு அவர்களிடம் உண்மையிலேயே இல்லாததுதான்.

ஆனால் ஓர் ஆணின் நடத்தையோடு உடன்பாடு கொள்ள மறுக்கும் அதே வேளையில் அவனை உள்ளபடியே ஏற்றுக் கொள்ள ஒரு பெண்ணால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். தான் நேசிக்கப்படுவதாக ஓர் ஆண் உணர்வதற்கு, அவள் அவனை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும், அவனது நடத்தையில் அவளுக்கு உடன்பாடு இல்லாதபோதுகூட. பொதுவாக ஒரு பெண்ணுக்கு ஓர் ஆணின் நடத்தையில் உடன்பாடு இல்லாமல் இருந்து, அவள் அவனை மாற்ற விரும்பும்போது, அவள் அவனை ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்பாள். சில சமயங்களில் அவள் அவனை அதிகமாக ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடும், வேறு சில சமயங்களில் குறைவாக ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் அவள் அவனை

ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்பது அவனுக்கு வலிமிக்கதாகவும் அவனைக் காயப்படுத்துவதாகவும் அமைகிறது.

தங்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் ஒப்புதல் தேவைப்படுகிறது என்பதை வெளிப்படையாக ஒத்துக் கொள்வதற்குப் பெரும்பாலான ஆண்கள் வெட்கப்படுகின்றனர். தங்களுக்கு அது பற்றி அக்கறை இல்லை என்று காட்டிக் கொள்வதற்காக அவர்கள் எது வேண்டுமானாலும் செய்வர். ஆனால் ஒரு பெண்ணின் ஒப்புதலை இழக்கும்போது உடனடியாக ஓர் ஆண் ஏன் கோபம் கொண்டு, அவளிடமிருந்து ஒதுங்கிச் சென்று தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முற்படுகிறான்? தங்களுக்குத் தேவையானது கிடைக்காதபோது அவர்கள் காயப்படுகின்றனர்.

அனைத்து உறவுகளும் துவக்கத்தில் வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கான காரணங்களில் ஒன்று ஓர் ஆண் இன்னும் ஒரு பெண்ணின் நன்மதிப்பைப் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதுதான். அவளுக்கு அவன் இன்னும் 'பளபளக்கும் கவசம் அணிந்த போர்வீரன்'தான். அவளது ஒப்புதல் அவனுக்குக் கிடைக்கிறது என்பதால் அவன் உயரப் பறக்கிறான். ஆனால் அவன் அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை அளிக்கத் துவங்கும்போது புகழின் உச்சியில் இருந்து கீழே விழுகிறான். அவன் அவளது ஒப்புதலை இழக்கிறான். திடீரென்று அவன் வெளியே தள்ளப்படுகிறான்.

ஒரு பெண்ணின் ஏமாற்றத்தை ஓர் ஆணால் கையாள முடியும், ஆனால் அது ஒப்புதலின்மை அல்லது நிராகரிப்பு ஆகியவற்றுடன் வெளிப்படுத்தப்பட்டால் அவள் தன்னைக் காயப்படுத்திவிட்டதாக அவன் நினைக்கிறான். பெண்கள் பொதுவாக ஓர் ஆணின் நடத்தையைப் பற்றிக் கேள்விகள் கேட்கும்போது, அதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும் ஒரு தொனியில் கேட்கின்றனர். அவர்கள் இவ்வாறு செய்வதற்குக் காரணம், அது அவனுக்கு ஒரு படிப்பினையைக் கொடுக்கும் என்று அவர்கள் நினைப்பதுதான். ஆனால் அது அவனுக்குப் பாடம் கற்பிப்பதில்லை. அது பயத்தையும் கோபத்தையும் மட்டுமே ஏற்படுத்துகின்றது. மெல்ல மெல்ல அவன் மூக்கத்தை இழந்துவிடுகிறான்.

ஓர் ஆண் செய்யும் காரியங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள நல்ல நோக்கங்கள் பார்க்கப்படுவதுதான் அவனுக்குக் கிடைக்கும் மிகச் சிறந்த ஒப்புதல். அவன் பொறுப்பற்றவனாகவோ, அல்லது மரியாதையற்றவனாகவோ இருந்தாலும், அவள் அவனை நேசித்தால், அவனுக்குள் இருக்கும் நற்குணங்களை அவளால் அடையாளம் கண்டு அங்கீகரிக்க முடியும். அவனது நடத்தைக்குப் பின்னால் உள்ள நல்ல நோக்கங்களை அவள் கண்டுபிடிக்கும்போது அவனுக்கு ஒப்புதல் கிடைக்கிறது.

அவன் எது செய்தாலும் அதற்குப் பின்னால் குறிப்பிடத்தக்க நல்ல காரணம் எதுவும் இருக்காது என்பதுபோல் ஓர் ஆணை நடத்துவது, அவர்களது உறவின் ஆரம்பத்தில் அவள் தாராளமாக அவனுக்குக் கொடுத்து வந்த ஒப்புதலை இப்போது தடுத்து நிறுத்துவதைக் குறிக்கும். அவனோடு உடன்படாதபோதுகூட அவனுக்குத் தன் ஒப்புதலை வழங்க முடியும் என்பதை ஒரு பெண் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

விவாதங்களுக்கு வழிவகுக்கும் இரு தீவிரமான பிரச்சனைகள்

1. தன் கண்ணோட்டத்தை அவள் ஏற்க மறுப்பதாக ஓர் ஆண் உணர்கிறான்.
2. அல்லது அவன் தன்னிடம் பேசும் விதத்தை அவள் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறாள்.

அவளது ஒப்புதல் அவனுக்கு எப்போது அதிகமாகத் தேவை

பெரும்பாலான வாக்குவாதங்கள் நிகழ்வது இரண்டு பேருக்கு உடன்பாடு இல்லை என்பதால் அல்ல. மாறாக, தன் கண்ணோட்டத்தை அவள் ஏற்க மறுப்பதாக ஓர் ஆண் உணரும்போதோ அல்லது அவன் தன்னிடம் பேசும் விதத்தை அவள் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும்போதோதான் வாக்குவாதங்கள் நிகழ்கின்றன. அவள் அடிக்கடி அவனை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கக்கூடும். ஏனெனில் அவன் அவளது கண்ணோட்டத்தைக் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வதில்லை அல்லது அக்கறையுடன் அவளிடம் பேசுவதில்லை. ஆண்களும் பெண்களும் ஒப்புதலளிக்கவும் அங்கீகரிக்கவும் கற்றுக் கொள்ளும்போது அவர்கள் விவாதிக்கத் தேவையில்லாமல் போய்விடுகிறது. அவர்களால் தங்கள் வேறுபாடுகள் குறித்துக் கலந்து பேசி அவற்றுக்குத் தீர்வு காண முடியும்.

ஓர் ஆண் தவறு செய்யும்போதோ அல்லது ஏதேனும் ஒரு சிறு வேலையைச் செய்ய மறக்கும்போதோ அல்லது ஏதோ ஒரு பொறுப்பை நிறைவேற்றாமல் போகும்போதோ அவன் எவ்வளவு தூரம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு இருக்கிறான் என்பதை ஒரு பெண் உணர்வதில்லை. ஆனால் இந்த நேரத்தில்தான் அவனுக்கு அவளது அன்பு மிகவும் தேவை. இந்த நேரத்தில் அவன் தனது ஒப்புதலை விலக்கிக் கொள்வது அவனுக்கு அதிக வலியை ஏற்படுத்துகிறது. தான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை அவள் உணராமல்கூடப் போகக்கூடும். அவன் வெறுமனே ஏமாற்றமடைந்துள்ளதாக அவள் நினைக்கக்கூடும்.

ஆனால் உண்மையில் அவன் அவளது ஒப்புதலின்மையால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்.

பெண்கள் தங்களையும் அறியாமல் ஒப்புதலின்மையைத் தங்கள் கண்களிலும் குரலின் தொனியிலும் வெளிப்படுத்துகின்றனர். அவள் தேர்ந்தெடுக்கும் வார்த்தைகள் அன்பானவையாக இருக்கலாம், ஆனால் அவளது பார்வையும் குரலும் ஓர் ஆணைக் காயப்படுத்தக்கூடும்.

ஆண்கள் ஒரு தவறைச் செய்திருக்கும்போதோ அல்லது அவர்கள் நேசிக்கும் பெண் அவர்களை வருத்தத்திற்கு உள்ளாக்கியிருக்கும்போதோ ஆண்கள் அதிகமாக விவாதிக்கத் தூண்டப்படுகின்றனர். அவன் அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தினால், அவள் ஏன் வருத்தப்படக்கூடாது என்பதை அவன் அவளுக்கு விளக்க விரும்புகிறான். தனது விளக்கம் அவளை நல்லவிதமாக உணரச் செய்வதற்கு உதவும் என்று அவன் நினைக்கிறான். ஆனால் அவனுக்குத் தெரியாத விஷயம் என்னவென்றால், அவள் ஏமாற்றமடைந்திருந்தால், அவளுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுவதெல்லாம் அவள் கூறுவதை அவன் காதுகொடுத்துக் கேட்க வேண்டும் என்பதும், அவன் தன்னை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்பதும்தான்.

வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடாமல் உங்கள் வேறுபாடுகளை வெளிப்படுத்துவது எப்படி

ஆரோக்கியமான முன்மாதிரிகள் இல்லாமல், வேறுபாடுகளையும் உடன்பாடின்மையையும் வெளிப்படுத்துவது மிகவும் சிரமமான ஒரு காரியம்தான். நமது பெற்றோர்களில் பெரும்பாலானோர் விவாதித்து நாம் பார்த்திருக்கவே மாட்டோம் அல்லது அவர்கள் விவாதித்தபோது அது விரைவில் ஒரு பெரும் சண்டையாக மாறியதைப் பார்த்திருப்போம். கீழ்க்காணும் அட்டவணையில், ஆண்களும் பெண்களும் தங்களையும் அறியாமல் எவ்வாறு வாக்குவாதங்களை உருவாக்குகின்றனர் என்பதைக் குறிப்பிட்டு, வாக்குவாதங்களைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆரோக்கியமான மாற்று அணுகுமுறையையும் நான் பரிந்துரைத்துள்ளேன்.

நான் பட்டியலிட்டுள்ள விவாதங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் முதலில் ஒரு பெண் கேட்கக்கூடிய ஜோடனைக் கேள்வியைக் குறிப்பிட்டு, பிறகு அக்கேள்வியை ஓர் ஆண் எவ்வாறு புரிந்து கொள்ளக்கூடும், அவன் தன் செயலுக்கு எவ்வாறு விளக்கமளிக்கக்கூடும், அவன் கூறும் விளக்கத்தால் ஒரு பெண் எவ்வாறு தான் அலட்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக உணரக்கூடும்

என்பதைக் காட்டியிருக்கிறேன். இறுதியில், ஆண்களும் பெண்களும் ஒருவருக்கொருவர் அதிக ஆதரவாக இருக்கும் விதத்திலும், வாக்குவாதங்களைத் தவிர்க்கும் விதத்திலும் தங்களை எவ்வாறு வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

ஒரு விவாதத்தின் கூறுகள்

1. வீட்டிற்கு அவன் தாமதமாக வரும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
வீட்டிற்கு அவன் தாமதமாக வரும்போது அவள், "நீங்கள் எப்படித் தாமதமாக வரலாம்?" அல்லது "நீங்கள் தாமதமாக வரும்போது நான் என்ன நினைப்பது?" அல்லது "நீங்கள் ஏன் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தகவல் கூறவில்லை?" என்று கேட்கிறாள்.	அவன் காதுகளில் அது இவ்வாறு விழுகிறது: "நீங்கள் தாமதமாக வருவதற்கு எந்தவொரு நியாயமான காரணமும் இல்லை. நீங்கள் பொறுப்பற்றவர். நான் ஒருபோதும் தாமதமாக வர மாட்டேன். நான் உங்களைவிட மேலானவன்."
அவனது விளக்கம்	**அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி**
வீட்டிற்கு அவன் தாமதமாக வந்துள்ளதால் அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவன், "வரும் வழியில் போக்குவரத்து நெரிசல் அதிகமாக இருந்தது" அல்லது "சில சமயங்களில் நீ விரும்புவதுபோல் வாழ்க்கை அமைவதில்லை" அல்லது "எப்போதும் குறித்த நேரத்தில் நான் வீட்டிற்கு வர வேண்டும் என்று நீ எதிர்பார்க்கக்கூடாது" என்று விளக்குகிறான்.	**அவள் காதுகளில் அது இவ்வாறு விழுகிறது: "நான் தாமதமாக வந்ததற்கு நியாயமான பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. அதனால் நீ வருத்தப்படுவதில் அர்த்தமில்லை. எப்படியானாலும் உன்னைவிட என் வேலைதான் எனக்கு முக்கியம். உன்னுடைய எதிர்பார்ப்பு அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது."**

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி	அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி
"நீங்கள் தாமதமாக வருவது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. அது எனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அடுத்த முறை நீங்கள் தாமதமாக வர வேண்டியிருந்தால் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தகவல் கொடுங்கள்," என்று அவள் கூறலாம்.	அவன், "நான் தாமதமாக வந்து உனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியதற்கு நான் வருந்துகிறேன்," என்று கூறுகிறான்.

2. அவன் ஏதேனும் ஒன்றை மறந்துவிடும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
அவன் ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்ய மறந்துவிடும்போது, "எப்படி நீங்கள் அதை மறக்கலாம்?" அல்லது "எப்போதுதான் நீங்கள் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளப் போகிறீர்களோ?" என்று அவள் கேட்கிறாள்.	"மறப்பதற்கு உங்களிடம் ஒரு நியாயமான காரணம்கூட இல்லை. உங்களை என்னால் நம்ப முடியாது. நான் இந்த உறவிற்காக உங்களைவிட அதிகமாகக் கொடுத்து
அவனது விளக்கம்	**அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி**
அவன் ஏதேனும் ஒன்றை செய்ய மறந்து, அது குறித்து அவள் வருத்தப்படும்போது, அவன், "அதிக வேலை இருந்ததால் நான் மறந்துவிட்டேன். ஆனால் அதற்காக எனக்கு அக்கறை இல்லை என்று பொருளல்ல" என்று விளக்கம் கொடுக்கிறான்.	"இது போன்ற அற்ப விஷயங்களுக்காக நீ வருத்தப்படக்கூடாது. நீ மிகவும் அதிகமாக என்னிடம் எதிர்பார்க்கிறாய், அர்த்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்கிறாய். யதார்த்தமாக இருக்க முயற்சி செய். நீ ஒரு கற்பனை உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாய்."

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி	அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி
அவள் வருத்தமாக இருந்தால், "நீங்கள் மறக்கும்போது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை" என்று அவள் கூறலாம். அவள் பயனுள்ள வேறோர் அணுகுமுறையைக்கூடக் கையாளலாம். அதாவது, அவன் மறந்துவிட்டதை அவனுக்குச் சுட்டிக்காட்டாமல், "நீங்கள் ஞ்ஞ்.. இப்படிச் செய்தால் நன்றாக இருக்கும்," என்று கூறுவதன் மூலம் அவன் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவதை மீண்டும் அவனிடம் கேளுங்கள்.	அவன், "நான் மறந்துவிட்டது உண்மைதான். அதற்காக உனக்கு என்மேல் கோபமா?" என்று கேட்கிறான். பிறகு, கோபம் கொண்டதற்காக அவளைக் குற்றப்படுத்தாமல் அவள் தொடர்ந்து பேச அனுமதிக்கிறான். அவள் பேசப் பேச, அவன் தனது பேச்சிற்குச் செவிமடுக்கிறான் என்பதை அவள் உணர்ந்து கொண்டு, வெகு விரைவில் அவள் அவனைப் பாராட்டுவாள்

3. அவன் தன் குகையில் இருந்து திரும்பி வரும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
அவன் தன் குகையில் இருந்து திரும்பி வரும்போது, "உங்களால் எப்படி இவ்வளவு இரக்கமற்று நடந்து கொள்ள முடிகிறது?" அல்லது "உங்கள் மனத்திற்குள் என்ன ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?" என்று அவள் கேட்கிறாள்.	"என்னிடம் இருந்து விலகிச் செல்வதற்கு எந்தவொரு நியாயமான காரணமும் உங்களிடம் இல்லை. நீங்கள் ஒரு கொடுமைக்காரர், அன்பற்றவர். நீங்கள் எனக்குப் பொருத்தமற்றவர். நான் உங்களைக் காயப்படுத்தியுள்ளதைவிட அதிகமாக நீங்கள் என்னை மிகவும் காயப்படுத்தி இருக்கிறீர்கள்."

அவனது விளக்கம்

அவன் தன் குகைக்குள் இருந்து வெளியே வருகையில் அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது, "தனிமையில் எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவைப்பட்டது. வெறும் இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே நான் விலகியிருந்தேன். இது என்ன பெரிய விஷயம்?" அல்லது "உன்னை நான் எதுவும் செய்யவில்லை. பிறகு ஏன் நீ வருத்தமாக இருக்கிறாய்?" என்று அவன் விளக்கம் கொடுக்கிறான்.

அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி

அவள் காதுகளில் விழும் செய்தி இது: "நீ காயப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாகவோ அல்லது கைவிடப்பட்டுள்ளதாகவோ உணரக்கூடாது. ஆனால் அப்படி நீ உணர்ந்தால் உன்மீது என்னால் பச்சாதாபம் காட்ட முடியாது. உன் தேவைகள் மிகவும் அதிகம். நீ என்னைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கிறாய். எனக்கு விருப்பமானவற்றை நான் நிச்சயமாகச் செய்வேன். உன் உணர்வுகளைப் பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை."

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி

அது அவளை வருத்தப்பட வைத்தால், "சில சமயங்களில் நீங்கள் விலகிச் செல்ல வேண்டியுள்ளது என்பதை நான் அறிவேன். ஆனாலும் நீங்கள் என்னிடமிருந்து ஒதுங்கிச் செல்வது என்னைக் காயப்படுத்துகிறது. நீங்கள் தவறு செய்துவிட்டதாக நான் கூறவில்லை. ஆனால் என் நிலைமையை நீங்கள் புரிந்து கொள்வது எனக்கு முக்கியம்," என்று அவள் கூறலாம்

அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி

அவன், "நான் விலகிச் செல்லும்போது அது உன்னைக் காயப்படுத்துகிறது என்பது எனக்குப் புரிகிறது. அதைப் பற்றி நாம் பேசலாம்," என்று கூறுகிறான். (தனது பேச்சிற்கு அவன் செவிசாய்க்கிறான் என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படும்போது, சமயங்களில் அவன் விலகிச் செல்ல வேண்டியிருப்பதை ஏற்றுக் கொள்வது அவளுக்குச் சுலபமாக இருக்கிறது.)

4. அவன் அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
அவன் அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்போது, அவள், "உங்களால் எப்படி இவ்வாறு செய்ய முடிந்தது?" அல்லது "நீங்கள் செய்யப் போவதாகக் கூறும் வேலையை உங்களால் ஏன் செய்ய முடிவதில்லை?" அல்லது "நீங்கள் இதைச் செய்யப் போவதாகக் கூறினீர்கள் அல்லவா?" அல்லது "எப்போதுதான் நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறீர்களோ?" என்று கேட்கிறாள்.	அவன் காதுகளில் விழும் செய்தி: "எனக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு உங்களிடம் எந்தவொரு நியாயமான காரணமும் இல்லை. நீங்கள் ஒரு முட்டாள். உங்களால் எதையும் சரியாகச் செய்யவே முடியாது. நீங்கள் மாறாதவரை என்னால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது."

அவனது விளக்கம்	அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
அவள் தன்மீது ஏமாற்றமாக இருக்கும்போது, அவன், "அடுத்த முறை நான் ஒழுங்காகச் செய்துவிடுகிறேன்" அல்லது "இது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய விஷயமல்ல" அல்லது "ஆனால் நீ கூறியது எனக்குப் புரியவில்லை" என்று விளக்குகிறான்.	அவள் காதுகளில் விழும் செய்தி: "நீ வருத்தமாக இருந்தால் அது உன் தவறு. நீ சற்று வளைந்து கொடுத்துப் போக வேண்டும். நீ வருத்தமடைய வேண்டியதில்லை. உன்மீது எனக்கு எந்தப் பச்சாதாபமும் இல்லை."

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி	அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி
அவள் வருத்தமாக இருந்தால், "யாரும் எனக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது எனக்குப் பிடிக்காது. நீங்கள் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைப்பீர்கள் என்று நான் நினைத்திருந்தேன். பரவாயில்லை, ஆனால் நீங்கள் அப்படிச் செய்யும்போது அது என்னை எவ்வாறு உணரச் செய்கிறது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்," என்று அவள் கூறலாம்.	அவன், "நான் உனக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளேன் என்பது எனக்குப் புரிகிறது. நாம் அது பற்றிப் பேசலாம். மீண்டும் அவள் பேசுவதற்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுங்கள். அப்போது அவள் நல்லவிதமாக உணர்வாள். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவளிடம், "நான் உனக்கு எந்த விதத்தில் ஆதரவாக இருக்க வேண்டும் என்று நீ எதிர்பார்க்கிறாய்?" " என்று கேளுங்கள்.

5. அவன் அவளது உணர்வுகளை மதிக்காமல் அவளைக் காயப்படுத்தும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
அவன் அவளது உணர்வுகளை மதிக்காமல் காயப்படுத்தும்போது, அவள் அவனைப் பார்த்து, "உங்களால் எப்படி இப்படியெல்லாம் பேச முடிகிறது?" அல்லது "உங்களால் எப்படி என்னை இவ்வளவு மோசமாக நடத்த முடிகிறது?" அல்லது "உங்களுக்கு என்மேல் அக்கறை இருக்கிறதா இல்லையா?" என்று கேட்கிறாள்.	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி: "நீங்கள் மோசமானவர், அதிகாரத்தை துஷ்பிரயோகம் செய்பவர். உங்களைவிட நான் அதிக அன்புடன் நடந்து கொள்கிறேன். நீங்கள் செய்த காரியத்திற்கு நான் உங்களை ஒருபோதும் மன்னிக்கப் போவதில்லை. நீங்கள் தண்டிக்கப்பட்டு நாடு கடத்தப்பட வேண்டும். இவை அனைத்தும் உங்கள் தவறு."

அவனது விளக்கம்

அவன் அவளது உணர்வுகளை மதிக்காமல் இருந்து, அவள் இன்னும் அதிகமாக வருத்தப்படும்போது, "இதோ பார், நான் அந்த அர்த்தத்தில் அதைக் கூறவில்லை" அல்லது "நீ கூறுவதை நான் கேட்கத்தான் செய்கிறேன்; இப்போதுகூட நீ பேசுவதை நான் கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்" அல்லது "நான் உன்னை ஒன்றும் எப்போதும் உதாசீனப்படுத்துவதில்லை" அல்லது "நான் ஒன்றும் உன்னைப் பார்த்து எள்ளி நகையாடவில்லை" என்று விளக்குகிறான்.

அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி

அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி: "வருத்தப்படுவதற்கு உனக்கு உரிமை இல்லை. நீ பேசுவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. நீ அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுகிறாய். உன்னிடம் ஏதோ ஒரு பிரச்சனை உள்ளது. நீ எனக்கு ஒரு மோசமான சுமை."

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி

அவள், "நீங்கள் என்னிடம் பேசும் விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. தயவு செய்து நிறுத்துங்கள்" அல்லது "நீங்கள் மிகவும் கீழ்த்தரமாக நடந்து கொள்கிறீர்கள். எனக்கு அது பிடிக்கவில்லை. எனக்குத் தனிமையில் சற்று நேரம் தேவை" அல்லது "நான் இப்படிப்பட்ட உரையாடலை

அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி

அவன், "என்னை மன்னித்துவிடு. நான் உன்னை உன்னிடம் இவ்வாறு நடந்து கொண்டிருக்கக்கூடாது," என்று கூறுகிறான். ஆழ்ந்து சுவாசித்துவிட்டு, அவளது பதிலைக் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். அவள் தொடர்ந்து, "நீங்கள் ஒருபோதும் கவனிப்பதே இல்லை," என்று கூறக்கூடும். அவள் சற்று நிறுத்தும்போது,

எதிர்பார்க்கவில்லை. நாம் மீண்டும் முதலில் இருந்து துவங்கலாம்" அல்லது "நீங்கள் என்னை இப்படி நடத்துவது சரியல்ல. எனக்கு ஓர் இடைவேளை தேவை" அல்லது "நான் பேசும்போது தயவு செய்து குறுக்கே பேசாமல் இருக்கிறீர்களா?" அல்லது "நான் கூறுவதைச் சற்று உங்கள் காதில் வாங்கிக் கொள்வீர்களா?" என்று கூறலாம். (சிறிய, நேரடியான வாசகங்களுக்கு ஓர் ஆண் சிறப்பாகப் பதிலளிக்கிறான். சொற்பொழிவுகளோ அல்லது அடுக்கடுக்கான கேள்விகளோ எந்த நன்மையையும் விளைவிக்கப் போவதில்லை.)

"நீ கூறுவது சரிதான். சில சமயங்களில் உன் பேச்சிற்கு நான் செவிமடுப்பதில்லை. என்னை மன்னித்துவிடு. நாம் மீண்டும் உரையாடலைத் துவங்கி இன்னும் சற்றுச் சிறப்பாக உரையாடலாம்," என்று கூறுங்கள். ஓர் உரையாடலை மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து துவக்குவது ஒரு விவாதம் யுத்தமாக மாறுவதைத் தடுப்பதற்கான ஒரு சிறந்த வழி. அவள் மீண்டும் துவக்க விரும்பாவிட்டால் அவள் தவறு செய்துவிட்டது போன்ற உணர்வை அவளுக்கு ஏற்படுத்தாதீர்கள். வருத்தப்படுவதற்கான உரிமையை நீங்கள் அவளுக்குக் கொடுத்தால், அவள் உங்களை அதிகமாக ஏற்றுக் கொள்வாள், அதிக ஒப்புதல் அளிப்பாள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

6. அவன் அவசரத்தில் இருந்து, அவளுக்கு அது பிடிக்காமல் போகும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
"நாம் ஏன் எப்போதும் அவசரப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம்?" அல்லது "நீங்கள் ஏன் எப்போதும் என்னை அவசரப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள்?" என்று அவள் குறைகூறுகிறாள்.	"நீங்கள் அவசரப்படுவதற்குப் பொருத்தமான காரணம் எதுவுமில்லை. நீங்கள் மாறப் போவதில்லை. உங்களுக்கு என்னைப் பற்றி அக்கறை இல்லை என்பது வெளிப்படை."

அவனது விளக்கம்

"இது ஒன்றும் அவ்வளவு மோசமல்ல" அல்லது "எப்போதும் இப்படித்தான் இருந்து வந்துள்ளது" அல்லது "அதைப் பற்றி இப்போது நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது" அல்லது "நீ இவ்வளவு கவலைப்பட வேண்டியதில்லை; எல்லாம் சரியாகிவிடும்" என்று அவன் விளக்கம் கொடுக்கிறான்.

அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி

"குறைகூறுவதற்கு உனக்கு உரிமை இல்லை. உன்னிடம் இருப்பவற்றிற்காக நீ நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும். நீ இவ்வளவு அதிருப்தியோடும் மகிழ்ச்சியின்றியும் இருக்கத் தேவையில்லை. நீ எல்லோருக்கும் ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறாய்."

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி

அவள் வருத்தமாக இருந்தால், "நாம் அவசரப்படுவது சரிதான், ஆனால் எனக்கு அது பிடிக்கவில்லை. நாம் எப்போதுமே அவசரத்தில் இருப்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது" அல்லது "நாம் அவசரப்படாமல் இருக்கும்போது அதை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். சில சமயங்களில் நாம் அவசரப்பட வேண்டியிருக்கும்போது அதை நான் வெறுக்கிறேன். அடுத்த முறை நாம் வெளியே செல்லும்போது ஒரு பதினைந்து நிமிடம் கூடுதல் நேரம் இருக்குமாறு திட்டமிடுவீர்களா?" என்று அவள் கூறலாம்.

அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி

அவன், "எனக்கும் அது பிடிக்கவில்லை. நம்மால் சற்று நிதானிக்க முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும்," என்று கூறுகிறான். இந்த எடுத்துக்காட்டில் அவன் அவளது உணர்வுகளுடன் தன்னைத் தொடர்புபடுத்துகிறான். அவனுடைய ஒரு பகுதி அவசரப்படுவதை விரும்பினாலும், அவன் வருத்தமாக இருக்கும்போது, தன்னுடைய ஒரு பகுதி அவளது வருத்தத்தை உண்மையிலேயே புரிந்து கொள்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் அவளுக்கு அவனால் தன் ஆதரவைக் கொடுக்க முடியும்.

7. ஓர் உரையாடலின்போது தான் அலட்சியப்படுத்தப்படுவதாக அவள் உணரும்போது

அவளது கேள்வி	அவனுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி
தான் ஆதரிக்கப்படவில்லை என்பதாக அவள் உணரும்போதோ அல்லது ஓர் உரையாடலின்போது தான் அலட்சியப்படுத்தப்படுவதாக அவள் உணரும்போதோ, "நீங்கள் ஏன் அப்படிக் கூறினீர்கள்?" அல்லது "எதனால் நீங்கள் என்னிடம் இந்த முறையில் பேசுகிறீர்கள்?" அல்லது "நான் கூறுவதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் அக்கறை இருக்கிறதா?" அல்லது "உங்களால் எப்படி இப்படிப் பேச முடிகிறது?" என்று கூறுகிறாள்.	"என்னை இப்படி மோசமாக நடத்துவதற்கு எந்தவொரு நல்ல காரணமும் இல்லை. நீங்கள் என்னை நேசிக்கவில்லை. உங்களுக்கு என்மீது அக்கறை இல்லை. நான் உங்களுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கிறேன், ஆனால் எனக்கு எதுவும் திரும்பக் கிடைப்பதில்லை."
அவனது விளக்கம்	**அவளுக்குக் கிடைக்கும் செய்தி**
அவளுக்கு தான் அலட்சியப்படுத்தப்பட்டதாக ஓர் உணர்வு ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது, "ஆனால் நீ கூறுவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை" அல்லது "ஆனால் நான் கூறியது அதுவல்ல" அல்லது "நான் இதையெல்லாம் முன்பே பல முறை கேட்டிருக்கிறேன்" என்று அவன் விளக்குகிறான்.	"வருத்தப்படுவதற்கு உனக்கு உரிமை இல்லை. நீ அறிவுக்குப் புறம்பாகப் பேசுகிறாய். நீ குழப்பத்தில் இருக்கிறாய். எது சரி என்று எனக்குத் தெரியும், ஆனால் உனக்கு அது தெரியவில்லை நான் உன்னைவிட உயர்ந்தவன். இப்படிப்பட்ட உரையாடல்களுக்கு நீதான் காரணம், நானல்ல."

அவள் அவனுக்குக் குறைவாக ஒப்புதல் அளிக்காமல் இருப்பது எப்படி

அவள். "நீங்கள் கூறுவது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. நீங்கள் என்னை எடைபோட்டுப் பார்ப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. நான் இப்படி நடத்தப்பட வேண்டிய தேவையில்லை. தயவு செய்து என்னைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்" அல்லது "இன்றைய நாள் எனக்கு மிகவும் கடினமான ஒன்றாக அமைந்திருந்தது. இது உங்கள் தவறல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். நான் உங்களிடம் வேண்டுவதெல்லாம் என் உணர்வுகளை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான்" அல்லது அவனது விமர்சனத்தைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிட்டு, "நான் இப்போது நல்ல மனநிலையில் இல்லை. நான் கூறுவதைச் சற்று நேரம் செவிமடுப்பீர்களா? என் மனம் லேசாவதற்கு அது உதவும்" என்று கூறுவதன் மூலம் தனக்கு வேண்டியதை அவனிடம் கேட்கலாம். (காதுகொடுத்துக் கேட்பதற்கு ஆண்களுக்கு ஏராளமான ஊக்குவிப்பு தேவை.)

அவன் அவளை அதிகமாக அங்கீகரிப்பது எப்படி

அவன், "இது உனக்கு சௌகரியமாக இல்லாததற்கு நான் வருந்துகிறேன். நான் கூறியது உனக்கு எந்த மாதிரிப் பொருள்பட்டது?" என்று கேட்கிறான். அவளுக்குக் கிடைத்த செய்தியை அசைபோட்டுப் பார்ப்பதற்கு அவளுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்பதன் மூலம் அவன் மீண்டும், "என்னை மன்னித்துவிடு. உனக்கு ஏன் அது பிடிக்கவில்லை என்று எனக்குப் புரிகிறது" என்று கூறலாம். பிறகு சற்று நேரம் எதுவும் பேசாதீர்கள். அவள் கூறுவதைச் செவிமடுப்பதற்கான நேரம் இது. நீங்கள் கூறியதை அவள் தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளதாக அவளுக்கு விளக்க முற்படுவதை நிறுத்துங்கள். ஏற்பட்டுவிட்டக் காயம் குணமாக வேண்டும் என்றால், நீங்கள் காதுகொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். அங்கீகாரம் மற்றும் அக்கறையுடன்கூடிய புரிதலின் உதவியால் அந்தக் காயம் ஆற்றப்பட்டப் பிறகுதான் விளக்கங்கள் உதவிகரமாக இருக்கும்.

கடினமான நேரங்களில் ஆதரவு கொடுப்பது

எந்தவோர் உறவிலும் கடினமான நேரங்கள் தோன்றும். அவை பல்வேறு காரணங்களுக்காக ஏற்படலாம்: வேலை இழப்பு, மரணம், நோய், அல்லது போதுமான அளவு ஓய்வின்மை. இப்படிப்பட்டக் கடினமான நேரங்களில், ஓர் அன்பான, அங்கீகரிக்கும், ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்போக்குடன் கருத்துக்களைப் பரிமாற முயற்சிப்பது மிகவும் முக்கியம். அதோடு, நாமும் நமது வாழ்க்கைத் துணைவர்களும் எப்போதும் கச்சிதமானவர்களாக இருக்க மாட்டோம் என்பதை நாம் புரிந்து கொண்டு, அதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஓர் உறவில் ஏற்படும் சிறுசிறு ஏமாற்றங்களுக்குச் சிறந்த முறையில் வெற்றிகரமாகப் பதிலளிக்கக் கற்றுக் கொண்டால், திடீரென்று தோன்றும் பெரும் சவால்களைச் சமாளிப்பது சுலபமாகிவிடும்.

மேற்கூறப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் ஒவ்வொன்றிலும், ஓர் ஆண் செய்த அல்லது செய்யாமல் போன ஏதோ ஒரு விஷயத்திற்காக அவன்மீது ஒரு பெண் வருத்தமாக இருப்பதாக நான் கையாண்டுள்ளேன். ஆண்களும் நிச்சயமாகப் பெண்களால் வருத்தப்படக்கூடும். மேலே நான் கூறியுள்ள பரிந்துரைகள் ஆண்களுக்கும் பொருந்தும், பெண்களுக்கும் பொருந்தும். நீங்கள் ஓர் உறவில் இருந்தால், மேற்கூறப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகளுக்கு அவர்கள் எவ்வாறு பதிலளிப்பார்கள் என்று அவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது ஒரு பயனுள்ள பயிற்சியாக அமையும்.

நீங்கள் எவ்வளவுதான் உங்கள் வார்த்தைகளைக் கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் சரி, அந்த வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள உணர்வுகள்தான் மிகவும் முக்கியமானவை. மேற்கூறப்பட்டுள்ள சொற்றொடர்களை வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே நீங்கள் பயன்படுத்தினாலும்கூட, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் உங்கள் அன்பையும், அங்கீகாரத்தையும், ஒப்புதலையும் உணரவில்லை என்றால், அந்த இறுக்கம் தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டேதான் போகும். நான் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டிருந்ததுபோல், முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான சிறந்த வழி அவற்றின் வருகையை அறிந்து கொண்டு, சற்று அடங்கி நடந்து கொள்வதுதான். உங்களை நிதானப்படுத்திக் கொள்வதற்குச் சிறிது நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அதிகமான புரிதல், ஒப்புதல், அங்கீகாரம், மற்றும் அனுமதியுடன் உங்கள் இருவராலும் மீண்டும் ஒன்றுகூட முடியும்.

இந்த மாற்றங்கள் சிலவற்றை மேற்கொள்வது துவக்கத்தில் அவ்வளவு நேர்த்தியாக இல்லாமல் போகக்கூடும், அடுத்தவரை ஏமாற்றுவதுபோலவும் தோன்றக்கூடும். "உள்ளது உள்ளபடியே கூறுவது"தான் அன்பு என்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் மிகவும் நேரடியான இந்த அணுகுமுறை, கேட்பவரின் உணர்வுகளைக் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அடுத்தவரின் உணர்வுகளைக் காயப்படுத்தாமலேயே ஒருவரால் நேர்மையாகவும் நேரடியாகவும் அவற்றைக் கையாள் முடியும். மேற்கூறப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள் சிலவற்றைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அதிக அக்கறையோடும், அடுத்தவர் உங்களை நம்பும் விதத்திலும் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் உங்கள் திறனுக்கு நீங்கள் மெருகூட்டுவீர்கள். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு இதுவே உங்கள் இயல்பாகிவிடும்.

தற்சமயம் நீங்கள் ஓர் உறவில் இருந்து, மேற்கூறப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகளில் சிலவற்றை உங்கள் துணைவர் செயல்படுத்த முயற்சிக்கிறார் என்றால், உங்களிடம் அதிக ஆதரவுடன் நடந்து கொள்ள அவர் முயற்சிக்கிறார் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். துவக்கத்தில் அவர்களது வெளிப்பாடுகள் செயற்கையானதாக மட்டுமல்லாமல் நேர்மறையற்றதாகவும் தோன்றக்கூடும். வாழ்நாள் முழுவதும் நாம் கொண்டிருந்த இயல்பை ஒருசில வாரங்களில் நம்மால் மாற்ற முடியாது. அவர்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வோர் அடியையும் பாராட்டுங்கள்; இல்லையென்றால் விரைவில் அவர்கள் தங்கள் முயற்சிகளைக் கைவிட்டுவிடுவார்கள்.

அன்பான கருத்துப் பரிமாற்றத்தின் மூலம் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்தல்

நமது வாழ்க்கைத் துணைவரின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, ஞாபகமாக அவற்றை அவர்களுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் உணர்ச்சிக் கொந்தளிக்கும் வாக்குவாதங்களையும் சண்டைகளையும் தவிர்க்க முடியும். ஒரு பெண் தன் உணர்வுகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்தும்போது, அவற்றை ஓர் ஆண் அங்கீகரிப்பதன் மூலம் ஒரு விவாதத்தை எப்படித் தடுக்கலாம் என்பதைப் பின்வரும் கதை விளக்கிக் காட்டுகிறது.

ஒருமுறை நான் என் மனைவியுடன் ஒரு விடுமுறைக்குச் சென்றேன். ஒருவாரக் கடின உழைப்பிற்குப் பிறகு ஒருவழியாக ஓய்வாக நாங்கள் எங்கள் காரில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தபோது, நாங்கள் ஒரு பெரிய விடுமுறையைக் கழிக்கச் செல்வது குறித்து போனி மகிழ்ச்சியாக இருப்பாள் என்று

எதிர்பார்த்தேன். மாறாக அவள் ஒரு பெருமூச்செறிந்துவிட்டு, "என் வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட, மெதுவான சித்திரவதை என்பதுபோல் தோன்றுகிறது," என்று கூறினாள்.

நான் சற்று நேரம் மௌனம் சாதித்துவிட்டு, ஆழ்ந்து சுவாசித்துவிட்டு, "நீ கூறுவது எனக்குப் புரிகிறது. அவர்கள் என்னைச் சக்கையாகப் பிழிந்து எடுப்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது," என்று பதிலளித்தேன்.

நான் கூறியதோடு உடன்பட்டதுபோல் அவள் தலையசைத்து, திடீரென்று புன்னகைத்து, பேச்சை மாற்றியது எனக்கு வியப்பாக இருந்தது. விடுமுறையில் செல்வது பற்றித் தான் மிகவும் குதூகலமாக இருப்பதாக அவள் உற்சாகமாகத் தெரிவித்தாள். ஆறு வருடங்களுக்கு முன்பு இப்படி நடந்திருக்காது. நிச்சயமாக எங்களுக்கிடையே ஒரு பெரிய வாக்குவாதம் ஏற்பட்டிருக்கும்.

தனது வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட, மெதுவான சித்திரவதை என்று அவள் கூறியதற்காக நான் அவள்மீது வருத்தப்பட்டிருப்பேன். அதை நான் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டு, அவள் என்னைப் பற்றிக் குறைகூறுவதாக நினைத்திருப்பேன். என்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் விதமாக, எங்கள் வாழ்க்கை அப்படியொன்றும் ஒரு சித்திரவதை அல்ல என்றும், நாங்கள் ஒரு சிறந்த விடுமுறையில் செல்வது குறித்து அவள் நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்றும் அவளுக்கு விளக்கியிருப்பேன். பிறகு நாங்கள் விவாதித்திருப்போம். அதோடு, எங்கள் விடுமுறையும் ஒரு நீண்ட சித்தரவதையாக அமைந்திருக்கும். அவளது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு, நான் அவற்றை அங்கீகரிக்காததால் இவை அனைத்தும் நிகழ்ந்திருக்கும்.

இம்முறை, அவள் தற்செயலாகத் தன் உணர்வை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தாள் என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன். அது என்னைப் பற்றிய ஒரு விமர்சனம் அல்ல. இதை நான் புரிந்து கொண்டதால் நான் என்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவில்லை. நான் சக்கையாகப் பிழியப்பட்டுள்ளதாக அவளிடம் கூறியது, நான் அவளது உணர்வுகளை அங்கீகரிக்கிறேன் என்ற உணர்வை அவளுக்குக் கொடுத்தது. பதிலுக்கு அவள் என்னை ஏற்றுக் கொண்டாள். நான் அவளது அன்பையும், ஒப்புதலையும், அனுமதியையும் உணர்ந்தேன். நான் அவளது உணர்வுகளை அங்கீகரிக்கக் கற்றுக் கொண்டதால் அவளுக்குத் தேவையான அன்பு அவளுக்குக் கிடைத்தது. எங்களுக்குள் எந்த வாக்குவாதமும் எழவில்லை.

அத்தியாயம் பத்து

வாழ்க்கைத் துணைவரின் நன்மதிப்பைப் பெறுவது எப்படி

ஒரு புதிய கார் வாங்கிக் கொடுப்பது அல்லது ஒரு விடுமுறைக்கு அவளைக் கூட்டிச் செல்வது போன்ற ஏதேனும் ஒரு பெரிய விஷயத்தை ஒரு பெண்ணுக்குச் செய்யும்போது அவளிடம் தனக்கு அதிக மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும் என்று ஓர் ஆண் நினைக்கிறான். ஆனால், கார் கதவைத் திறந்துவிடுவது, ஒரு பூ வாங்கிக் கொடுப்பது, அல்லது அவளை அணைத்துக் கொள்வது போன்ற சிறிய விஷயங்களைச் செய்வது அவளிடம் தனக்குக் குறைவான மதிப்பெண்களே கிடைக்கும் என்று அவன் அனுமானிக்கிறான். இதன் அடிப்படையில், அவளுக்காக ஏதேனும் ஒரு பெரிய விஷயத்தைச் செய்வதற்காகத் தனது நேரம், ஆற்றல், மற்றும் கவனத்தைக் குவிப்பதன் மூலம் அவளுக்குச் சிறந்த மனநிறைவைத் தன்னால் ஏற்படுத்த முடியும் என்று அவன் நம்புகிறான். ஆனால் இந்தச் சூத்திரம் வேலை செய்வதில்லை, ஏனெனில் பெண்கள் வேறு விதமாகக் கணக்கு வைக்கின்றனர்.

அன்பின் அடையாளமாகத் தான் பெறும் பரிசுகளை ஒரு பெண், அது பெரியதாக இருந்தாலும் சரி அல்லது சிறியதாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றை ஒரே மாதிரியாகத்தான் ஏற்றுக் கொள்கிறாள். அதன் அளவோ அல்லது மதிப்போ அவளுக்கு ஒரு பொருட்டல்ல. ஆனால், பரிசு சிறியதாக இருந்தால் தனக்கு

ஓரிரு மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும் என்றும், அது பெரியதாக இருந்தால் முப்பது மதிப்பெண்கள் கிடைக்கும் என்று ஓர் ஆண் நினைக்கிறான். பெண்கள் வேறு விதமாகக் கணக்கு வைக்கின்றனர் என்பது அவனுக்குப் புரியாததால், அவன் இயல்பாகத் தன் ஆற்றல் முழுவதையும் ஒன்று அல்லது இரண்டு பெரிய பரிசுகளில் குவிக்கின்றான்.

ஒரு பெண்ணுக்குப் பெரிய விஷயங்கள் எவ்வளவு முக்கியமோ, சிறிய விஷயங்களும் அதே அளவு முக்கியம் என்பதை ஓர் ஆண் உணர்வதில்லை. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்தவரை, வீட்டு வாடகையைக் குறித்த நேரத்தில் அவன் செலுத்துவது எத்தனை மதிப்பெண்களைப் பெறுகிறதோ, ஓர் ஒற்றை ரோஜாவும் அதே மதிப்பெண்களைத்தான் பெறுகின்றது. கணக்கு வைப்பதில் உள்ள இந்த அடிப்படை வேறுபாட்டைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதால், ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் உறவுகளில் தொடர்ந்து எரிச்சலும் ஏமாற்றமும் கொள்கின்றனர்.

கீழ்க்கண்ட எடுத்துக்காட்டு இதை விளக்குகிறது:

> பேம் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வந்தபோது, "நான் சக்கிற்காக ஏராளமான விஷயங்களைச் செய்கிறேன். ஆனால் அவர் என்னை உதாசீனப்படுத்துகிறார். அவருக்குத் தன் வேலையைப் பற்றித்தான் அக்கறை," என்று கூறினாள்.
>
> அதற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக சக், "ஆனால் என் வேலைதான் நாங்கள் அழகிய வீட்டில் வசிப்பதற்கும், விடுமுறைகளுக்குச் செல்வதற்கும் வழிவகுத்துள்ளது. அவள் உண்மையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்," என்று கூறினான்.
>
> "நாங்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் நேசிக்கவில்லை என்றால், இந்த வீட்டையும் விடுமுறைகளைப் பற்றியும் எனக்கு அக்கறையில்லை. எனக்கு உங்களிடமிருந்து இன்னும் அதிகமாகத் தேவை," என்று பேம் பதிலளித்தாள்.
>
> "நீ ஏதோ மிகவும் அதிகமாகக் கொடுப்பதுபோல் பேசுகிறாயே," என்று சக் கூறினான்.
>
> "ஆம், நான் அதிகமாகத்தான் கொடுக்கிறேன். நான் எப்போதும் உங்களுக்காகப் பல விஷயங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். துணிகளைத் துவைக்கிறேன், உணவு தயாரிக்கிறேன், வீட்டைச் சுத்தம் செய்கிறேன், இன்னும் எல்லாவற்றையும் நான்தான் செய்கிறேன். நீங்கள் ஒரே

ஒரு விஷயத்தைத்தான் செய்கிறீர்கள் - வேலைக்குச் செல்கிறீர்கள்! அது நிச்சயமாக நம் செலவுகளுக்கு உதவுகிறது, ஆனால் மற்ற எல்லாவற்றையும் நான்தான் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள்," என்று பேம் பதிலளித்தாள்.

சக் ஒரு வெற்றிகரமான டாக்டர். பிற சுயதொழில் புரிவோரைப் போலவே அவனது வேலையும் அதிக நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டது, ஆனால் நல்ல இலாபகரமாக இருந்தது. தன் மனைவி ஏன் இவ்வளவு அதிருப்தியுடன் இருக்கிறாள் என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவன் 'நன்றாகச் சம்பாதித்து'த் தன் மனைவிக்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் 'நல்ல வாழ்க்கை'யை அமைத்துத் தந்திருக்கிறான். ஆனால் அவன் வீட்டிற்கு வரும்போது அவனது மனைவி மகிழ்ச்சியாக இருப்பதில்லை.

தன் வேலையில் தான் எவ்வளவு அதிகமாகச் சம்பாதிக்கிறோமோ, தன் மனைவிக்கு மனநிறைவைக் கொடுப்பதற்கு வீட்டில் அவ்வளவு குறைவான வேலையைச் செய்தால் போதும் என்று சக் தன் மனத்தில் நினைத்திருந்தான். முதலில் ஒரு மருத்துவமனையில் அவன் வேலை பார்த்து வந்தபோது, மாதக் கடைசியில் சம்பளமாக வரும் பெரிய தொகைக்கான காசோலை தன் மனைவியிடத்தில் தனக்குக் குறைந்தது முப்பது மதிப்பெண்களைப் பெற்றுத் தரும் என்று நினைத்தான். பின்னர் அவன் தன் சொந்த மருத்துவமனையைத் துவங்கி, அவனது வருமானம் இருமடங்காக அதிகரித்தபோது, இப்போது ஒவ்வொரு மாதமும் அறுபது மதிப்பெண்களைத் தன் மனைவியிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டிருந்ததாக அனுமானித்தான். ஆனால் அவனது சம்பளம் எவ்வளவு பெரிதாக இருந்தாலும் சரி, ஒவ்வொரு மாதமும் அவனது காசோலை வெறும் ஒரு மதிப்பெண்ணை மற்றுமே சம்பாதித்துக் கொடுத்தது என்பது குறித்து அவனுக்குத் துளிகூட யோசனை இருக்கவில்லை.

சக் எவ்வளவு அதிகமாகச் சம்பாதிக்கிறானோ, அவ்வளவு குறைவாகத் தனக்குக் கொடுக்கிறான் என்ற எண்ணம் பேமின் மனத்தில் இருந்தது என்பதை சக் உணர்ந்திருக்கவில்லை. அவனது புதிய மருத்துவமனையில் அவன் அதிக நேரத்தையும் ஆற்றலையும் செலவிட வேண்டியிருந்தது. இதனால் ஏற்பட்டப் பின்னடைவைக் கையாளும் வண்ணம், அவர்களது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் உறவையும் சமாளிப்பதற்காக அவள் இன்னும் அதிகமான வேலைகளைச் செய்தாள். அவன் அதிகமாகக்

கொடுக்கக் கொடுக்க, தான் அவனிடமிருந்து மாதம் ஒரு மதிப்பெண் மட்டுமே பெற்று வரும்போது, தான் அவனுக்கு மாதத்திற்கு அறுபது மதிப்பெண்களைக் கொடுத்து வருவதாக அவள் உணர்ந்தாள். இது அவளை அதிக வருத்தத்திற்கும் கோபத்திற்கும் உள்ளாக்கியது.

தான் அதிகமாகக் கொடுப்பதாகவும், ஆனால் மிகக் குறைவாகப் பெறுவதாகவும் பேம் நினைத்தாள். ஆனால் சக்கைப் பொறுத்தவரை, தான் இப்போது அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்ததால், தன் மனைவி தனக்கு இன்னும் அதிகமாகத் தர வேண்டும் என்று நினைத்தான். அவனைப் பொறுத்தவரை, அவர்களது உறவில் அவன் மிகவும் திருப்தியாக இருந்தான் — அவனது மனைவி மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்ற ஒரே ஒரு குறையைத் தவிர! அவள் தன்னிடமிருந்து அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதாக அவன் குற்றம் சாட்டினான். அவனைப் பொறுத்தவரை, அவனது கூடுதல் வருமானம் அவனது மனைவி அவனுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்ததற்கு ஈடாகியது. அவனது இந்த மனப்போக்கு பேமிற்கு இன்னும் அதிகக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியது.

உறவுகளைப் பற்றிய எனது கருத்துக்களை ஒலிநாடாவில் கேட்டப் பிறகு, அவர்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் குறைகூறுவதை நிறுத்திவிட்டு, அன்புடன் தங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துக் கொண்டனர். விவாகரத்தை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்த ஓர் உறவு பரிபூரணமாக மாறியது.

தன் மனைவிக்காகச் சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்வது ஒரு பெரும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை சக் கற்றுக் கொண்டான். தன் மனைவிக்காக அதிக நேரத்தையும் ஆற்றலையும் அர்ப்பணிக்கத் துவங்கியவுடன் பல தளங்களில் ஏற்பட்ட விரைவான மாற்றங்களைக் கண்டு அவன் வியந்தான். ஒரு பெண்ணுக்குப் பெரிய விஷயங்கள் எவ்வளவு முக்கியமோ, சிறிய விஷயங்களும் அவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவனால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. தனது வேலை ஏன் ஒரே ஒரு மதிப்பெண்ணைப் பெற்றது என்பது இப்போது அவனுக்கு நன்றாகப் புரிந்தது.

உண்மையில், மகிழ்ச்சியின்றி இருப்பதற்குப் பேமிடம் நல்ல காரணம் இருந்தது. செல்வச் செழிப்புடன்கூடிய அவர்களது வாழ்க்கை முறையைவிட, அவளுக்குத் தன் கணவனின் பேணலும் கவனமும் அதிகமாகத் தேவைப்பட்டன. பணம் ஈட்டுவதில் குறைவான ஆற்றலைச் செலவிட்டு, சரியான திசையில் சற்றுக் கூடுதல் ஆற்றலை அர்ப்பணிப்பது தன் மனைவிக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் என்பதை அவன்

கண்டறிந்தான். அவளை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் நோக்கத்தில் தான் அதிக நேரம் வேலையில் மூழ்கியிருந்ததை அவன் கண்டுகொண்டான். அவள் எவ்வாறு கணக்கு வைக்கிறாள் என்பது அவனுக்குப் புரிந்தவுடன், வீட்டிற்கு வரும்போது ஒரு புதிய உறுதியுடன் வருகிறான். ஏனெனில் அவளை எவ்வாறு மகிழ்சியாக வைத்துக் கொள்வது என்பதை அவன் அறிந்து கொண்டான்.

சிறு விஷயங்கள் பெரும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகின்றன

அதிகமாக எதுவும் செய்யாமலேயே தன் துணைவியிடம் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுவதற்கு ஆண்களுக்குப் பல வழிகள் உள்ளன. அது வெறுமனே அவன் ஏற்கனவே கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆற்றலையும் கவனத்தையும் சரியான திசை நோக்கிக் குவிப்பதைப் பற்றியது. பெரும்பாலான ஆண்கள் இவ்விஷயங்களில் பலவற்றைப் பற்றி ஏற்கனவே அறிந்துள்ளனர். ஆனால் அவற்றைச் செய்வதற்கு அவர்கள் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அதற்குக் காரணம் இச்சிறு விஷயங்கள் ஒரு பெண்ணுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. தான் அவளுக்குச் செய்யும் பெரிய விஷயங்களுடன் ஒப்பிடும்போது இச்சிறிய விஷயங்கள் அவ்வளவு குறிப்பிடத்தக்கவை அல்ல என்று ஓர் ஆண் உண்மையிலேயே நம்புகிறான்.

சில ஆண்கள் தங்கள் உறவின் துவக்கத்தில் சிறு விஷயங்களைச் செய்கின்றனர். ஆனால் ஓரிரு முறைக்குப் பிறகு அவர்கள் அதை நிறுத்திவிடுகின்றனர். அதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் தங்கள் துணைவியருக்கு ஒரு பெரிய விஷயத்தைச் செய்வதில் தங்கள் ஆற்றல்களைக் குவிக்கத் துவங்குகின்றனர். இதனால், ஓர் உறவில் ஒரு பெண் மனநிறைவைப் பெறுவதற்குத் தேவையான சிறு சிறு விஷயங்களை அவர்கள் புறக்கணித்துவிடுகின்றனர். ஒரு பெண்ணிற்கு மனநிறைவைக் கொடுக்க வேண்டும் என்றால், அவள் தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும், தன்மீது ஆதரவு காட்டப்படுவதாகவும் உணர்வதற்குத் தேவையானவை எவை என்பதை ஓர் ஆண் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

பெண்கள் மதிப்பெண்களைப் பெறும் விதம் வெறுமனே ஒரு விருப்பம் மட்டும் அல்ல, அது ஓர் உண்மையான தேவையும்கூட. ஓர் உறவில் தாங்கள் நேசிக்கப்படுவதாக உணர்வதற்குப் பெண்களுக்கு அன்பின் பல வெளிப்பாடுகள் தேவை. அன்பின்

ஓரிரு வெளிப்பாடுகள், அவை எவ்வளவு முக்கியமானவையாக இருந்தாலும் சரி, அவை அவளுக்கு மனநிறைவைக் கொடுக்காது, கொடுக்கவும் முடியாது.

இதைப் புரிந்து கொள்வது ஓர் ஆணுக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். காரில் பெட்ரோல் டாங்க் இருப்பதுபோல் பெண்களிடம் காதல் டாங்க் இருப்பதுபோல் கற்பனை செய்வது இதை அணுகுவதற்கான ஒரு வழி. இந்த டாங்க் தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் நிரப்பப்பட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண்ணின் காதல் டாங்க்கை நிரப்புவதற்கான இரகசியம் அவளுக்காகச் சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்து அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுவதுதான். அவளது டாங்க் நிரம்பியிருக்கும்போது தான் நேசிக்கப்படுவதாக அவள் உணர்கிறாள். அப்போது அவளால் அதிக அன்பு, நம்பிக்கை, ஒப்புதல், பாராட்டு, நன்மதிப்பு, ஏற்றுக் கொள்ளுதல், மற்றும் ஊக்குவிப்புடன் நடந்து கொள்ள முடிகிறது. அவளது டாங்க்கை நிரப்புவதற்கு ஏராளமான சிறிய விஷயங்கள் தேவை.

தன் வாழ்க்கைத் துணைவியின் காதல் டாங்க் எப்போதும் நிரம்பியிருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதற்கு ஓர் ஆண் பின்பற்றக்கூடிய 101 சிறிய வழிகளின் பட்டியல் பின்வருமாறு:

ஒரு பெண்ணிடம் மதிப்பெண்களைப் பெறுவதற்கான 101 வழிகள்

1. வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன் வேறு எதையும் செய்வதற்கு முன் அவளைக் கண்டுபிடித்து அவளை இறுக அணைத்து முத்தமிடுங்கள்.
2. அவளது அன்றைய தினத்தைப் பற்றித் திட்டவட்டமான கேள்விகளைக் கேளுங்கள். அவள் என்ன செய்யத் திட்டமிட்டிருந்தாள் என்பது பற்றி நீங்கள் கொண்டிருக்கும் விழிப்புணர்வை அது சுட்டிக்காட்டும். (எடுத்துக்காட்டாக, "இன்று மருத்துவரைச் சந்தித்து வந்தாயா? அவர் என்ன கூறினார்?" என்று கேட்கலாம்.)
3. செவிமடுக்கவும் கேள்விகள் கேட்கவும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
4. அவளது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான ஆர்வத்தை அடக்கிக் கொண்டு, அவளிடம் பச்சாதாபம் காட்டுங்கள்.
5. எந்தவித இடையூறும் இன்றி அவளுடன் இருபது நிமிடங்கள் செலவிடுங்கள். அவள் கூறுவதை அக்கறையுடனும் கவனத்துடனும் கேளுங்கள். (இந்த நேரத்தில் செய்தித்தாளைப் படிக்காதீர்கள் அல்லது வேறு

எதுவும் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.)

6. அவளை ஆச்சரியப்படுத்தும் விதத்தில் மலர்களைக் கொடுங்கள். விசேஷமான நாட்களிலும் மலர்களைக் கொடுங்கள்.
7. வார இறுதியில் அவளை வெளியில் தனியாகக் கூட்டிச் செல்வதற்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். வெள்ளிக்கிழமை இரவு வரை காத்திருந்துவிட்டு, அவள் என்ன செய்ய விரும்புகிறாள் என்று அவளிடம் கேட்காதீர்கள்.
8. பொதுவாக அவள்தான் சமைக்கிறாள் என்றால், என்றேனும் அவள் களைப்பாக இருக்கும்போதோ அல்லது அவளுக்கு அதிக வேலை இருக்கும்போதோ, நீங்கள் உணவு சமைக்க முன்வாருங்கள்.
9. அவளது தோற்றத்தைப் பாராட்டுங்கள்.
10. அவள் வருத்தமாக இருக்கும்போது அவளது உணர்வுகளை அங்கீகரியுங்கள்.
11. அவள் களைப்பாக இருக்கும்போது அவளுக்கு உதவ முன்வாருங்கள்.
12. பிரயாணத்தின்போது சற்றுக் கூடுதல் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவள் அவசரமின்றித் தயாராக இது அவளுக்கு உதவும்.
13. வீட்டிற்கு நீங்கள் தாமதமாக வரப் போவதாக இருந்தால், அவளைத் தொலைபேசியில் அழைத்துத் தகவல் தெரிவியுங்கள்.
14. அவள் தனக்கு ஆதரவு தேவை என்று கேட்டால், அதைக் கேட்டதற்காக அவளைக் குறைகூறாமல் ஆமாம் என்றோ இல்லை என்றோ கூறுங்கள்.
15. அவளது உணர்வுகள் எப்போதெல்லாம் காயப்பட்டுள்ளனவோ, அப்போதெல்லாம் அவளிடம் பச்சாதாபம் காட்டி, "நீ காயப்பட்டிருப்பதற்காக நான் வருந்துகிறேன்," என்று கூறுங்கள். பிறகு அமைதியாக இருங்கள். அவளது காயத்தை நீங்கள் புரிந்து கொண்டுள்ளதை அவள் உணரட்டும்.
16. தீர்வுகளையோ அல்லது அவள் காயப்பட்டுள்ளதற்கு நீங்கள் காரணம் அல்ல என்பதற்கான விளக்கங்களையோ அவளுக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.
17. நீங்கள் உங்கள் குகையில் இளைப்பாறிவிட்டுத் திரும்பி வந்த பிறகு, உங்களை வருத்திக் கொண்டிருந்த பிரச்சனையைப் பற்றி மரியாதையான, குற்றப்படுத்தாத

முறையில் அவளிடம் பேசுங்கள். இது அவள் வீணாகக் குழம்புவதிலிருந்து அவளைக் காக்கும்.

18. குளிர்காலத்தில் நெருப்பு மூட்டுவதற்கு முன்வாருங்கள்.

19. அவள் உங்களிடம் பேசும்போது, கையில் உள்ள பத்திரிகையைக் கீழே போட்டுவிட்டு அல்லது தொலைக்காட்சியை அணைத்துவிட்டு அவள்மீது முழுமையான கவனம் செலுத்துங்கள்.

20. வழக்கமாக அவள்தான் பாத்திரங்களைக் கழுவுவாள் என்றால், எப்போதாவது நீங்கள் அதைச் செய்ய முன்வாருங்கள், குறிப்பாக அவள் மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கும் நாட்களில்.

21. அவள் வருத்தமாகவோ அல்லது களைப்பாகவோ இருக்கும்போது அதைக் கண்டுகொண்டு, அவள் செய்ய வேண்டியுள்ள வேலைகள் என்னென்ன என்பதை அவளிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, அவற்றில் ஒருசில வேலைகளைச் செய்து அவளுக்கு உதவ முன்வாருங்கள்.

22. வெளியே போகும்போது, வரும் வழியில் அவளுக்கு ஏதேனும் வாங்கி வர வேண்டியுள்ளதா என்று கேட்டுவிட்டு, திரும்பி வரும்போது நினைவாக அவற்றை வாங்கி வாருங்கள்.

23. எப்போது நீங்கள் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடவிருக்கிறீர்கள் அல்லது விடுப்பு எடுக்கத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அவளுக்குத் தெரிவியுங்கள்.

24. ஒரு நாளில் அவளை நான்கு முறை கட்டி அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

25. அவளது நலம் விசாரிக்கவோ அல்லது ஏதேனும் ஒரு குதூகலமான விஷயத்தை அவளிடம் பகிர்ந்து கொள்ளவோ அல்லது வெறுமனே "நான் உன்னைக் காதலிக்கிறேன்" என்று கூறவோ உங்கள் அலுவலகத்தில் இருந்து அவளைத் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசுங்கள்.

26. தினமும் இரண்டு முறையாவது "நான் உன்னைக் காதலிக்கிறேன்" என்று அவளிடம் கூறுங்கள்.

27. அவளுடைய படுக்கையைச் சரிசெய்து, படுக்கையறையைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.

28. அவள் உங்கள் காலுறைகளைத் துவைத்துப் போட்டால், நீங்கள் அதைச் சரியாக மடித்து வையுங்கள்.

29. குப்பைத் தொட்டி நிரம்பியிருந்தால், அதை வெளியே எடுத்துச் சென்று கொட்ட முன்வாருங்கள்.
30. நீங்கள் வெளியூர் சென்றிருக்கும்போது, தொலைபேசியில் அவளை அழைத்து, நீங்கள் பாதுகாப்பாகச் சென்று அடைந்துவிட்டீர்கள் என்பதைத் தெரியப்படுத்திவிட்டு, அவள் உங்களைத் தொடர்பு கொள்வதற்கு ஒரு தொலைபேசி எண்ணையும் அவளுக்குக் கொடுங்கள்.
31. அவளது காரைக் கழுவுங்கள்.
32. அவளை வெளியே அழைத்துச் செல்வதற்கு முன் உங்கள் காரை நன்றாகக் கழுவி, காருக்கு உள்ளேயும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
33. தாம்பத்திய உறவு கொள்வதற்கு முன் உங்களை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவள் விரும்பினால், அவளுக்குப் பிடித்தமான வாசனைத் திரவியத்தைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
34. அவள் யார்மீதாவது வருத்தமாக இருக்கும்போது, அவளுக்குத் துணையாக அவளது பக்கத்தில் இருங்கள்.
35. அவளது முதுகு அல்லது கழுத்து அல்லது காலுக்கு (அல்லது மூன்றுக்குமே) மசாஜ் கொடுக்க முன்வாருங்கள்.
36. சில சமயங்களில் வெறுமனே அவளைக் கொஞ்சுங்கள், உங்கள் பாசத்தை வெளிப்படுத்துவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அந்த நேரத்தில் தாம்பத்திய உறவைப் பற்றி நினைக்காதீர்கள்.
37. அவள் உங்களிடம் விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது பொறுமையாக இருங்கள். உங்கள் கைக்கடிகாரத்தைப் பார்க்காதீர்கள்.
38. அவள் உங்களுடன் அமர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது ரிமோட்டை வைத்து வெவ்வேறு அலைவரிசைக்குத் தாவிக் கொண்டே இருக்காதீர்கள்.
39. பொது இடங்களில் நீங்கள் உங்கள் பாசத்தை அவளிடம் வெளிப்படுத்துங்கள்.
40. அவளது கையைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் கை தொய்வாக இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
41. அவளுக்கு விருப்பமான பானங்கள் எவை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, நீங்கள் அவளை வெளியே கூட்டிக் கொண்டு போகும்போது, அவளுக்குப் பிடிக்கும் என்று நீங்கள் ஏற்கனவே தெரிந்து வைத்துள்ள பானங்களில் இருந்து ஏதேனும் ஒன்றை அவளுக்கு வழங்க முன்வாருங்கள்.

42. வெளியே சென்று உணவருந்துவதற்கு வெவ்வேறு உணவகங்களைப் பரிந்துரையுங்கள்; எங்கே செல்ல வேண்டும் என்ற தீர்மானத்தை அவளை எடுக்க வைத்து அவளைச் சிரமப்படுத்தாதீர்கள்.
43. நாடகங்கள், சிம்பொனி கச்சேரிகள், ஓப்பெரா கச்சேரிகள், பாலே நடனம், அல்லது அவளுக்குப் பிடித்த வேறு ஏதேனும் ஒரு கலை நிகழ்ச்சிக்கு அவளைக் கூட்டிச் செல்லுங்கள்.
44. நீங்கள் இருவரும் நன்றாக உடையலங்காரம் செய்து வெளியே செல்வதற்கு நீங்களே ஒரு சிறப்பான காரணத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
45. வெளியே செல்லும்போது அவள் தாமதமாகக் கிளம்பினாலோ அல்லது தன் உடையை மாற்றத் தீர்மானித்தாலோ அவளிடம் புரிதலோடு நடந்து கொள்ளுங்கள்.
46. பொது இடங்களில் அடுத்தவர்கள்மீது கவனம் செலுத்துவதைவிட அதிகமாக அவள்மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.
47. குழந்தைகளைவிட அவளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். உங்கள் பிரதான கவனம் தங்கள் தாயாருக்குக் கிடைப்பதை உங்கள் குழந்தைகள் பார்க்கட்டும்.
48. ஒரு சிறிய டப்பா நிறைய சாக்லேட்டுகள் அல்லது ஒரு சிறந்த வாசனைத் திரவியம் போன்ற ஏதேனும் சிறு பரிசுகளை அவளுக்குக் கொடுங்கள்.
49. அவளுக்கு ஒரு புதிய ஆடையைப் பரிசளியுங்கள். (உங்கள் மனைவியின் அளவுகளைக் குறித்துக் கொண்டு, அவரது புகைப்படத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு கடைக்குச் செல்லுங்கள். அவருக்கான உடையைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கடையின் உதவியாளர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.)
50. சிறப்பான நாட்களில் அவளைப் புகைப்படம் எடுங்கள்.
51. காதலை ஊக்குவிக்கும் சிறிய உல்லாசப் பயணங்களை அவளோடு மேற்கொள்ளுங்கள்.
52. அவளது புகைப்படம் ஒன்றை உங்கள் பர்சில் வைத்திருப்பதை அவள் பார்க்கட்டும். அவளது சமீபத்தியப் புகைப்படத்தை வைத்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
53. அவளுடன் ஒரு ஹோட்டலில் தங்கியிருக்கும்போது, புத்துணர்ச்சியூட்டும் ஆப்பிள் ஜூஸ் அல்லது பூக்கள் அல்லது கேக் என்று, உங்கள் அறையில் விசேஷமான

ஏற்பாடுகளைச் செய்யுமாறு ஹோட்டல் நிர்வாகிகளிடம் முன்கூட்டியே தெரிவியுங்கள்.

54. திருமண நாள், பிறந்த நாள், மற்றும் பிற விசேஷமான நாட்களில் அவளுக்குக் காதல் குறிப்பை எழுதுங்கள் அல்லது ஓர் அடையாளச் சின்னத்தை உருவாக்குங்கள்.

55. நீண்டதூரப் பயணங்களின்போது காரை நீங்கள் ஓட்ட முன்வாருங்கள்.

56. அவளது விருப்பங்களை மதித்து, காரை மெதுவாகவும் பாதுகாப்பாகவும் ஓட்டுங்கள்.

57. அவள் உணரும் விதத்தைக் கண்டுகொண்டு, "நீ இன்று மிகவும் மகிழ்ச்சியாகத் தோன்றுகிறாய்" அல்லது "நீ களைப்பாகத் தெரிகிறாய்" என்று கூறி, "உனக்கு இன்றைய நாள் எப்படி இருந்தது?" என்று கேளுங்கள்.

58. அவளை வெளியே கூட்டிச் செல்லும்போது, நீங்கள் செல்ல வேண்டிய திசைகளை முன்கூட்டியே படித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கார் ஓட்டும்போது அவள் உங்களுக்குத் திசைகளைப் படித்துக் காட்டும் பொறுப்பில் இருந்து அவளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.

59. அவளுடன் சேர்ந்து நடனமாடச் செல்லுங்கள் அல்லது இருவருமாகச் சேர்ந்து நடன வகுப்பில் பயிற்சி எடுங்கள்.

60. ஒரு காதல் குறிப்பு அல்லது காதல் கவிதையை எழுதி அவளை ஆச்சரியப்படுத்துங்கள்.

61. உங்கள் உறவின் துவக்கத்தில் நீங்கள் அவளை எவ்வாறு நடத்தினீர்களோ, இப்போது அவளிடம் அவ்வாறு நடந்து கொள்ளுங்கள்.

62. வீட்டில் ஏதேனும் பழுது பார்க்கப்பட வேண்டியிருந்தால் அதைச் செய்ய முன்வாருங்கள். "ஏதேனும் பழுது பார்க்கப்பட வேண்டியுள்ளதா? எனக்குச் சிறிது நேரம் உள்ளது," என்று கூறுங்கள். உங்களால் செய்ய முடிவதைவிட அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

63. சமையலறையில் பயன்படுத்தும் கத்திகளைக் கூர்மைட்டிக் கொடுக்க முன்வாருங்கள்.

64. உடைந்த பொருட்களை ஒட்டுவதற்குத் தரமான ஒட்டுப் பசையை வாங்கி வைத்திருங்கள்.

65. மின்விளக்குகள் பழுதாகிவிட்டால் அவற்றை உடனே மாற்றுங்கள்.

66. குப்பைகளை மறுசுழற்சி செய்ய அவளுக்கு உதவுங்கள்.

67. அவளுக்கு ஆர்வமான ஏதேனும் தகவல்கள் செய்தித்தாளில் வெளிவந்திருந்தால் அவற்றைப் படித்துக் காட்டுங்கள்; அதை வெட்டி அவளிடம் கொடுங்கள்.

68. அவளுக்காக வரும் தொலைபேசி அழைப்புகள் குறித்துத் தகவல்களைத் தெளிவாக எழுதி அவளிடம் கொடுங்கள்.
69. குளித்து முடித்தப் பிறகு குளியலறைத் தரையைச் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திடுங்கள்.
70. அவளுக்காகக் கதவைத் திறந்துவிடுங்கள்.
71. மளிகைச் சாமான்களை நீங்கள் சுமக்க முன்வாருங்கள்.
72. கனமான டப்பாக்களை அவளுக்காக நீங்கள் தூக்கிச் செல்ல முன்வாருங்கள்.
73. பயணங்களின்போது சாமான்களை நீங்கள் கையாளுங்கள். காரில் அவற்றை ஏற்றி இறக்கும் பொறுப்பை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
74. அவள் பாத்திரங்களைக் கழுவினால், அடி பிடித்துள்ள பாத்திரங்களைக் கழுவுவதற்கும் பிற கடினமான வேலைகளைச் செய்வதற்கும் அவளுக்கு உதவிக் கரம் நீட்டுங்கள்.
75. பழுது பார்க்கப்பட வேண்டியவற்றைப் பட்டியலிட்டு அக்குறிப்பைச் சமையலறையில் தொங்கவிடுங்கள். சிறிது நேரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்போது அப்பட்டியலில் இருந்து ஒருசிலவற்றை அவளுக்காகச் செய்யுங்கள். பட்டியல் நீண்டுவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
76. அவள் உணவு தயாரிக்கும்போது, அவளது சமையலைப் பாராட்டுங்கள்.
77. அவள் பேசுவதைக் கேட்கும்போது அவளது கண்களை நேருக்கு நேர் பாருங்கள்.
78. நீங்கள் அவளிடம் பேசும்போது சில சமயங்களில் அவளை உங்கள் கைகளால் தொடுங்கள்.
79. அன்றைய தினம் அவள் செய்யும் விஷயங்களிலும், அவள் படிக்கும் புத்தகங்களிலும், அவள் மெச்சும் மக்களிடமும் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.
80. அவளது பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, ம்ம், ஆஹா, அப்படியா, ஓஹோ போன்ற சிறு சத்தங்களை ஏற்படுத்தி, நீங்கள் அவளது பேச்சில் வெகுவாக ஆர்வம் காட்டுகிறீர்கள் என்பதை அவளுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
81. அவளது மனநிலையைப் பற்றி கேளுங்கள்.
82. அவள் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டு இருந்தால், அவளது நலனை விசாரியுங்கள்.
83. அவள் களைப்பாக இருந்தால், தேநீர் தயாரிக்க முன்வாருங்கள்.

84. இருவரும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.
85. நீங்கள் வெளியே போகும்போது அவளுக்கு ஒரு முத்தம் கொடுத்துவிட்டு விடைபெறுங்கள்.
86. அவளது நகைச்சுவைகளுக்குச் சிரியுங்கள்.
87. அவள் உங்களுக்காக ஏதேனும் செய்யும்போது நன்றி கூறுங்கள்.
88. அவள் தலையலங்காரம் செய்திருப்பதைக் கவனித்து, அதை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு பாராட்டை அவளிடம் தெரிவியுங்கள்.
89. நீங்கள் இருவர் மட்டும் சேர்ந்து தனியாக இருப்பதற்கு ஏதேனும் ஒரு சிறப்பான தருணத்தை உருவாக்குங்கள்.
90. அவளுடன் நெருக்கமாக இருக்கும் நேரங்களில் அல்லது அவள் தன் உணர்வுகளை உணர்ச்சிவசப்பட்டுப் பகிர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது தொலைபேசி அழைப்பிற்குப் பதிலளிக்காதீர்கள்.
91. இருவரும் சேர்ந்து சைக்கிள் பயணம் மேற்கொள்ளுங்கள், அது சிறிய பயணமாக இருந்தாலும் சரி.
92. ஒரு சிற்றுலாவிற்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
93. துணிகளை அவள் துவைப்பதாக இருந்தால், அவற்றை நீங்கள் எடுத்து வந்து அவளிடம் கொடுங்கள் அல்லது நீங்கள் அவற்றைத் துவைக்க முன்வாருங்கள்.
94. குழந்தைகள் இல்லாமல் அவளை மட்டும் தனியாக வெளியே காலாற நடந்து வர அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
95. அவள் விரும்புவதை அவள் பெற வேண்டும் என்பதையும், அதே சமயத்தில் நீங்கள் பெற விரும்புவதை நீங்கள் பெற வேண்டும் என்பதையும் அவளிடம் வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் ஒரு சமரசமான முறையில் பேச்சுவார்த்தை நடத்துங்கள்.
96. நீங்கள் வெளியே சென்றிருந்தபோது அவளைப் பற்றி அதிகமாக நினைத்ததாக அவளிடம் கூறுங்கள்.
97. வீட்டிற்கு வரும்போது அவளுக்குப் பிடித்தமான இனிப்பை வாங்கிக் கொண்டு வாருங்கள்.
98. மளிகை வாங்குவது வழக்கமாக அவளது வேலையாக இருந்தால், எப்போதாவது நீங்கள் அதைச் செய்வதற்கு முன்வாருங்கள்.
99. காதலை ஊக்குவிக்கும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும்போது அளவாகச் சாப்பிடுங்கள். இல்லை என்றால், அளவுக்கதிகமான உணவால் பிறகு நீங்கள் மிகவும் களைத்துப் போவீர்கள்.

100. அவளுக்குத் தோன்றும் விஷயங்களை இந்தப் பட்டியலில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

101. உங்களுக்குக் கடவுள் நம்பிக்கை இல்லையென்றாலும், அவளுக்கு இருந்தால் அதை மதியுங்கள், முடிந்தால் கோவிலுக்குக் கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்வதில் உள்ள மாயாஜாலம்

ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணிற்காகச் சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்யும்போது அங்கு மாயாஜாலம் நிகழ்கிறது. அது அவளது காதல் டாங்க் நிரம்பியிருக்குமாறும், இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் கொடுத்துக் கொள்ளும் மதிப்பெண்கள் சமமாக இருக்குமாறும் பார்த்துக் கொள்கிறது. மதிப்பெண்கள் சமமாக இருக்கும்போது அல்லது கிட்டத்தட்ட சமமாக இருக்கும்போது, தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்பதை அவள் அறிகிறாள். பதிலுக்கு அவளுக்கு அவன்மீது அதிக நம்பிக்கையும் அன்பும் ஏற்படுகிறது.

ஒரு பெண்ணுக்காகச் சிறிய விஷயங்களைச் செய்வது ஓர் ஆணையும் குணப்படுத்துகிறது. உண்மையில், அந்தச் சிறிய விஷயங்கள் அவனது கோபங்களையும் அவளது கோபங்களையும் குணப்படுத்துவதாக அமைகின்றன. அவளுக்குத் தேவையான கவனிப்பு அவளுக்குத் தன் மூலமாகக் கிடைப்பதால் அவன் சக்திமிக்கவனாகவும் பயனுள்ளவனாகவும் உணரத் துவங்குகிறான். இருவரும் மனநிறைவைப் பெறுகின்றனர்.

ஓர் ஆணுக்குத் தேவையானவை

பெண்கள் ஓர் ஆண் தனக்காகச் செய்யும் சிறு சிறு விஷயங்களுக்காக அவனைப் பாராட்டுவதில் குறிப்பிட்டக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். அவன் தன்னிடம் ஒரு மதிப்பெண்ணைப் பெற்றுள்ளதை ஒரு புன்னகை மற்றும் வாய்வழி நன்றியின் மூலம் அவளால் தெரிவிக்க முடியும். தொடர்ந்து அவளுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஓர் ஆணுக்கு இந்தப் பாராட்டும் ஊக்குவிப்பும் தேவை. தன்னால் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்ற உணர்வு ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படுவது அவசியம். ஆனால் ஒரு பெண் தன்னைப் பயன்படுத்துகிறாள் என்ற உணர்வு ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படும்போது அவளுக்குக் கொடுப்பதை அவன் நிறுத்திவிடுகிறான். அதனால் அவன் தனக்காகச் செய்யும் விஷயங்களுக்காக, தான் அவனைப் பாராட்டுகிறோம் என்பதை அவனுக்கு அவள் தெரியப்படுத்துவது மிகவும் முக்கியம்.

ஆனால், அவன் தனக்காகக் குப்பையை வெளியே சென்று கொட்டி வந்த ஒரே காரணத்திற்காக இப்போது எல்லாமே அற்புதமாகச் சென்று கொண்டிருப்பதாக அவள் நாடகமாட வேண்டியதில்லை. ஆனால் அவன் அதைத் தனக்காகச் செய்துள்ளான் என்பதைக் கண்டுகொண்டு, வெறுமனே "நன்றி" என்று கூறலாம். மெல்ல மெல்ல அவர்கள் இருவரிடம் இருந்தும் அதிக அன்பு மற்றவரை நோக்கிப் பாய்ந்தோடி வரும்.

ஒரு பெண் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஓர் ஆண் விரும்பும் விஷயம்

ஒரு பெரிய விஷயத்தின்மீது தன் ஆற்றல்கள் முழுவதையும் குவித்துவிட்டு, சிறிய விஷயங்களுக்கு அவ்வளவாக முக்கியத்தும் கொடுக்காத போக்கு ஆண்களிடம் இயல்பாக இருக்கிறது என்பதை ஒரு பெண் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்தப் போக்கை ஏற்றுக் கொண்டால், குறைவாகக் கொடுப்பதற்காக அவன்மீது கோபம் கொள்ளாமல், பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு அவளால் அவனுடன் சேர்ந்து ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்பட முடியும். அவன் தனக்காகச் செய்யும் சிறிய விஷயங்களைத் தான் பாராட்டுகிறோம் என்பதையும், அவன் கடினமாகவும் கவனத்துடனும் உழைக்கிறான் என்பதையும் மீண்டும் மீண்டும் அவள் அவனுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

தனக்காகச் சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்ய அவன் மறந்துவிடுவதை, அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்று அவள் அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது, மாறாக, அவனது கவனம் மீண்டும் பெரிய விஷயங்களில் குவிந்துவிட்டது என்பதை அவள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவனோடு சண்டையிடுவது அல்லது அவனைத் தண்டிப்பதற்குப் பதிலாக அவனது ஆதரவைக் கேட்பதன் மூலம், அவன் தன்னிடம் தனிப்பட்ட முறையில் ஈடுபாடு காட்டுவதை அவளால் ஊக்குவிக்க முடியும். அதிகமான பாராட்டும் ஊக்குவிப்பும் ஒருவனுக்குக் கிடைக்கும்போது, பெரிய விஷயங்களோடு சிறிய விஷயங்களையும் மதிக்க அவன் படிப்படியாகக் கற்றுக் கொள்வான். இன்னும் அதிகமான வெற்றிகளை நோக்கி அவன் தூண்டப்படுவது குறைந்து, அவன் ஓய்வாசம் கொள்ளவும் தன் மனைவி மற்றும் குடும்பத்துடன் அதிக நேரம் செலவிடவும் துவங்குவான்.

ஆற்றலையும் கவனத்தையும் வேறு திசை நோக்கிச் செலுத்துதல்

என் மனைவிக்குப் பிடித்த சிறு சிறு விஷயங்களில் என் ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்த முதன்முதலில் நான் கற்றுக் கொண்டது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நான் போனியைத் திருமணம் செய்து கொண்டபோது, நான் வேலைக்கு அடிமையாகி இருந்தேன். புத்தகங்கள் எழுதுவது மற்றும் பயிலரங்குகளை நடத்துவது ஆகியவற்றோடு கூடவே, வாரத்திற்கு ஐம்பது மணிநேரங்கள் நான் பிறருக்கு ஆலோசனைகள் வழங்கிக் கொண்டிருந்தேன். எங்களுக்குத் திருமணமான முதல் வருடத்தில், தனக்கு என்னுடன் அதிக நேரம் தேவை என்று என் மனைவி என்னிடம் மீண்டும் மீண்டும் கூறிக் கொண்டே இருந்தாள். தான் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும் காயப்பட்டுள்ளதாகவும் உணர்வதாக அவள் என்னிடம் தொடர்ந்து தெரிவித்துக் கொண்டே இருந்தாள்.

சில சமயங்களில் அவள் தன் உணர்வுகளை ஒரு கடிதம் மூலம் என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்வாள். நாங்கள் இதைக் காதல் கடிதம் என்று அழைக்கிறோம். இக்கடிதம் எப்போதும் அன்புடன் நிறைவடையும். இதில் கோபம், வருத்தம், பயம், மற்றும் துயரம் ஆகிய அனைத்தும் அடங்கியிருக்கும். இத்தகையக் காதல் கடிதங்களை எழுதுவதற்கான வழிமுறைகளையும் முக்கியத்துவத்தையும் பதினோராம் அத்தியாயத்தில் நாம் இன்னும் ஆழமாக ஆய்வு செய்யலாம்.

நான் என் வேலையில் அதிக நேரம் செலவிட்டதைக் குறித்து என் மனைவி எனக்கு எழுதிய காதல் கடிதம் இது.

அன்புள்ள ஜான்,

நான் என் உணர்வுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக இக்கடிதத்தை எழுதுகிறேன். நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவது என் நோக்கமல்ல. நீங்கள் என்னுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது மட்டும்தான் என் விருப்பம்.

நீங்கள் உங்கள் வேலையில் அதிக நேரம் செலவிடுவது எனக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனக்காகச் செலவிட நேரம் ஏதுமின்றி நீங்கள் வீட்டிற்கு வருவது எனக்குக் கோபத்தை உண்டாக்குகிறது. நான் உங்களுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிட விரும்புகிறேன்.

நீங்கள் என்னைவிட உங்கள் வாடிக்கையாளர்கள்மீது அதிக அக்கறை கொண்டிருப்பது என்னைக் காயப்படுத்துகிறது. நீங்கள் மிகவும் களைத்துப் போய் வருவதைக் கண்டு நான் வருந்துகிறேன். நீங்கள் என்னுடன் இல்லாதது எனக்கு வேதனையளிக்கிறது.

நீங்கள் என்னுடன் நேரம் செலவிட விரும்பவில்லையோ என்று எனக்குப் பயமாக உள்ளது. உங்கள் வாழ்வில் இன்னொரு சுமையாக நான் இருக்கிறேனோ என்று நான் பயப்படுகிறேன். நான் நச்சரிப்பதுபோல் நடந்து கொள்கிறேனோ என்றும் பயப்படுகிறேன். என் உணர்வுகள் உங்களுக்கு முக்கியமில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுவது எனக்கு அச்சத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

இதைக் கேட்பது உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்தால் என்னை மன்னிக்கவும். நீங்கள் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். உங்களது கடின உழைப்பை நான் பாராட்டுகிறேன்.

காதலுடன்,
போனி

தான் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளதாக அவள் உணர்கிறாள் என்பதைப் படித்தப் பிறகு, நான் உண்மையிலேயே அவளைவிட என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு அதிக நேரத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்ததை உணர்ந்தேன். என் வாடிக்கையாளர்களிடம் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்திவிட்டு, களைத்துப் போய் வீட்டிற்கு வந்து, என் மனைவியை உதாசீனப்படுத்தினேன் என்பதை உணர்ந்தேன்.

ஓர் ஆண் அளவுக்கதிகமாக வேலை செய்யும்போது

நான் அவளைப் புறக்கணித்தது அவள்மீது எனக்குக் காதல் இல்லை என்பதாலோ அல்லது அவள்மீது அக்கறை இல்லை என்பதாலோ அல்ல. அதற்குக் காரணம் அவளுக்குக் கொடுப்பதற்கு என்னிடம் எதுவும் மிச்சமிருக்கவில்லை. அவளுக்கும் எங்கள் குடும்பத்திற்கும் நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுப்பதற்காகக் கடினமாக உழைப்பதன் மூலம் என்னால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்ததாக நான் வெகுளித்தனமாக நினைத்தேன். ஆனால் அவளது உணர்வுகளை நான் புரிந்து கொண்டவுடன், எங்கள் உறவில் இருந்த இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நான் ஒரு திட்டம் வகுத்தேன்.

நாளொன்றுக்கு எட்டு வாடிக்கையாளர்களைச் சந்திப்பதற்குப் பதிலாக நான் ஏழு பேரைச் சந்திக்கத் துவங்கினேன். என் மனைவி எனது எட்டாவது வாடிக்கையாளர் என்று நான் கற்பனை செய்து கொண்டேன். என் மனைவிதான் என்னுடைய மிக முக்கியமான வாடிக்கையாளர் என்று என் மனத்தில் கற்பனை செய்து கொண்டு, வீட்டிற்கு ஒவ்வோர் இரவும் நான் ஒரு மணிநேரம் முன்னதாக வந்தேன். என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு நான் எவ்வாறு ஒருமித்தக் கவனத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் கொடுப்பேனோ, அதே கவனத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும் என் மனைவிக்கு நான் கொடுக்கத் துவங்கினேன். நான் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் அவளுக்காகச் சிறு சிறு விஷயங்களைச் செய்யத் துவங்கினேன். இத்திட்டம் உடனடியாக வெற்றி பெற்றது. அவள் மகிழ்ச்சியாக இருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் நானும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன்.

நான் அவளுக்கும் எங்கள் குடும்பத்திற்கும் ஆதரவாக இருக்கும் வழிகளுக்காக நான் நேசிக்கப்படுகிறேன் என்பதை நான் மெல்ல மெல்ல உணர்ந்தபோது மாபெரும் வெற்றியாளனாக ஆவது குறித்து நான் மிகக் குறைவாகவே ஈர்க்கப்பட்டேன். நான் சற்று நிதானிக்கத் துவங்கினேன். எங்கள் உறவு தழைத்ததோடு என் வேலையும் செழிப்படைந்தது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. கடினமாக உழைக்காமலேயே நான் அதிக வெற்றிகளைப் பெற்றுக் கொண்டிருந்தேன்.

வீட்டில் நான் வெற்றி பெற்றபோது அது என் வேலையிலும் பிரதிபலித்ததை நான் கண்டுகொண்டேன். வேலையில் கிடைக்கும் வெற்றி வெறும் கடின உழைப்பினால் மட்டும் வருவதல்ல என்பதை நான் உணர்ந்தேன். அடுத்தவர்களிடத்தில் நம்பிக்கையை ஊக்குவிக்கும் என் திறனையும் அது சார்ந்திருந்தது. என் குடும்பத்தார் என்னை நேசிக்கின்றனர் என்பதை நான் உணர்ந்தபோது, நான் அதிக நம்பிக்கையைப் பெற்றதோடு மட்டுமின்றி, அடுத்தவர்களும் என்மீது அதிகமான நம்பிக்கையும் பாராட்டையும் வெளிப்படுத்தினர்.

ஒரு பெண்ணால் எப்படி உதவ முடியும்

இந்த மாற்றத்தில் போனியின் ஆதரவு ஒரு பெரும் பங்கு வகித்தது. தன் நேர்மையான, உண்மையான உணர்வுகளை அவள் பகிர்ந்து கொண்டதோடு மட்டுமல்லாமல், தனக்காகப் பல விஷயங்களைச் செய்யுமாறு தொடர்ந்து என்னிடம் கேட்டு வந்ததோடு, நான் அவற்றைச் செய்து முடித்தபோது எனக்கு ஏராளமான பாராட்டுக்களையும் வழங்கினாள். சிறிய

விஷயங்களைச் செய்வதற்காக நேசிக்கப்படுவது எவ்வளவு அற்புதமாக உள்ளது என்பதை நான் உணரத் துவங்கினேன். நான் நேசிக்கப்பட வேண்டும் என்றால் அவளுக்காகப் பெரிய விஷயங்களைச் செய்ய வேண்டியதில்லை, சிறிய விஷயங்களைச் செய்தாலே போதும் என்ற உணர்வு எனக்குப் பெரும் நிம்மதி அளித்தது. அது ஒரு மாபெரும் கண்டுபிடிப்பு.

பெண்கள் மதிப்பெண்கள் கொடுக்கும்போது

வாழ்க்கையில் பெரிய விஷயங்களைப் பாராட்டும் அதே அளவு சிறிய விஷயங்களையும் பாராட்டக்கூடிய தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த திறன் பெண்களிடம் உள்ளது. இது ஆண்களுக்கு ஓர் ஆசீர்வாதம். பெரும்பாலான ஆண்கள் அதிகப்படியான வெற்றிகளை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். தங்களை அவளது அன்பிற்குத் தகுதியானவனாக ஆக்குவது அதுதான் என்று அவர்கள் நம்புவதுதான் அதற்குக் காரணம். அவர்கள் தங்கள் மனத்தின் ஆழத்தில் பிறரது அன்பையும் நன்மதிப்பையும் மிக ஆழமாக விரும்புகின்றனர். ஆனால் ஒரு சிறந்த வெற்றியாளனாக இல்லாமலேயே அந்த அன்பையும் நன்மதிப்பையும் தங்கள் வசம் கவர்ந்திழுக்க முடியும் என்று அவர்கள் அறியவில்லை.

வெற்றிக்கு அடிமையாகியிருக்கும் ஓர் ஆண் செய்யும் சிறிய விஷயங்களைப் பாராட்டுவதன் மூலம் அவனைக் குணப்படுத்தும் திறன் ஒரு பெண்ணிடம் உள்ளது. ஆனால் பாராட்டு என்பது ஆணுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவள் புரிந்திருக்காவிட்டால் அவள் அவனுக்குப் பாராட்டை வெளிப்படுத்தாமல் போகக்கூடும். தனது கோபம் தன் வழியில் குறுக்கிட அவள் அனுமதிக்கக்கூடும்.

கோபத்தைக் குணப்படுத்துதல்

பெண்கள் சிறிய விஷயங்களை இயல்பாக உடனடியாகப் பாராட்டுகின்றனர். ஆனால், தன் பாராட்டைக் கேட்பது ஓர் ஆணுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவர்கள் உணராதபோதோ அல்லது தாங்கள் பெற்றிருக்கும் மதிப்பெண்கள் சமமாக இல்லாததாக அவர்களுக்குத் தோன்றும்போதோ மட்டுமே அவர்கள் பாராட்டாமல் இருக்கின்றார்கள். தான் நேசிக்கப்படாததாகவும் புறக்கணிக்கப்படுவதாகவும் ஒரு பெண் உணரும்போது ஓர் ஆண் தனக்குச் செய்யும் விஷயங்களுக்காக அவனைப் பாராட்டுவது அவளுக்குக் கடினமாகிவிடுகிறது. தான் அவனைவிட மிக

அதிகமாகக் கொடுத்திருப்பதாக அவளுக்குத் தோன்றுவதால் அவளுக்கு அவன்மீது கோபம் ஏற்படுகிறது. இந்தக் கோபம், சிறிய விஷயங்களைப் பாராட்டும் அவளது திறனைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

கோபம் ஆரோக்கியமானதல்ல. ஒரு பெண் கோபத்தில் இருக்கும்போது, ஓர் ஆண் அவளுக்காகச் செய்த விஷயங்களை அவள் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் உதாசீனப்படுத்தி விடுகிறாள். ஏனெனில் அவளது கணக்குப்படி அவள் அவனைவிட மிக அதிகமாக அவனுக்குச் செய்திருக்கிறாள்.

ஒரு பெண் தனது கணவனுக்கு நாற்பது மதிப்பெண்களைக் கொடுத்துள்ளபோது, அவனிடமிருந்து அவள் வெறும் பத்து மதிப்பெண்களை மட்டுமே பெற நேர்ந்தால் அவளுக்குக் கோபம் ஏற்படக்கூடும். தான் பெறுவதைவிட மிக அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக ஓர் உணர்வு ஒரு பெண்ணுக்கு ஏற்படும்போது ஏதோ ஒன்று நிகழ்கிறது. உடனே அவனது பத்து மதிப்பெண்களைத் தனது நாற்பது மதிப்பெண்களில் இருந்து கழித்துவிட்டு, இப்போது தங்கள் உறவில் அவனது மதிப்பெண் பூஜ்யம் என்றும் தனது மதிப்பெண்கள் முப்பது என்றும் கணக்கிடுகிறாள். கணிதரீதியாகப் பார்த்தால் இது சரியாகத் தோன்றினாலும், இந்த அணுகுமுறையால் ஒன்றுக்கும் பிரயோஜனமில்லை.

அவள் அவனது மதிப்பெண்களைத் தனது மதிப்பெண்களிலிருந்து கழிக்கும்போது, அவனுக்கு கிடைக்கும் மதிப்பெண் பூஜ்யம்தான். ஆனால் அவன் ஒரு பூஜ்யம் அல்ல. அவன் பூஜ்யத்தைக் கொடுக்கவில்லை, பத்தைக் கொடுத்திருக்கிறான். அவன் வீட்டிற்கு வரும்போது அவளது கண்களிலோ அல்லது குரலிலோ கோபம் தெறிக்கிறது, அவன் ஒரு பூஜ்யம் என்று அது கூறுகிறது. அவன் செய்துள்ளவற்றை அவள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருந்துவிடுகிறாள். அவன் எதுவுமே கொடுத்திருக்காததுபோல் அவள் நடந்து கொள்கிறாள், ஆனால் உண்மையில் அவன் பத்தைக் கொடுத்துள்ளான்.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணின் மதிப்பெண்களை இவ்வழியில் குறைப்பதற்குக் காரணம் தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்று அவள் உணர்வதுதான். அவர்கள் பெற்றிருக்கும் மதிப்பெண்கள் சமமாக இல்லாத காரணத்தால், தான் முக்கியமானவள் இல்லை என்ற உணர்வு அவளுக்கு எழுகிறது. தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படும்போது, அவனுக்கு நியாயமாகக் கிடைக்க வேண்டிய பாராட்டை

வழங்குவதற்குக்கூட அவள் மிகவும் சிரமப்படுகிறாள். இது நிச்சயமாக நியாயமான விஷயமல்ல, ஆனால் உண்மை நிலவரம் இதுதான்.

குறிப்பிட்ட இந்த நேரத்தில் ஓர் உறவில் பொதுவாக இரண்டு விஷயங்கள் நடைபெறுகின்றன. ஒன்று, தான் பாராட்டப்படவில்லை என்று ஓர் ஆண் உணர்கிறான். மற்றொன்று, இன்னும் அதிகமாகச் செய்வதற்கான ஊக்கத்தை அவன் இழந்துவிடுகிறான். அவனைக் கோபம் தொற்றிக் கொள்கிறது. பிறகு அவள் தொடர்ந்து கோபம் கொள்வதால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகிக் கொண்டே போகிறது. அவளது கோபமும் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது.

அவள் செய்யக்கூடியது

இப்பிரச்சனையைப் புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்ப்பதற்கான வழி, மனிதாபிமானத்துடன் அதை இரண்டு பக்கங்களில் இருந்தும் புரிந்து கொள்வதுதான். அவன் பாராட்டப்பட வேண்டும், அதே நேரத்தில் அவளுக்கும் ஆதரவளிக்கப்பட வேண்டும். இல்லையென்றால் அவளது கோபம் வலுக்கிறது.

அவளது கோபத்திற்கான தீர்வு அவள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதில்தான் அடங்கியுள்ளது. அவனைவிட அதிகமாகக் கொடுத்து, மதிப்பெண்கள் சமமாக இல்லாமல் போகும்படிச் செய்ததன் மூலம் இப்பிரச்சனைக்குப் பங்களித்துள்ளதற்கு அவள் பொறுப்பேற்க வேண்டும். தங்கள் உறவில் அதிகமாகக் கொடுப்பதில் இருந்து அவள் கொஞ்சம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தன் மனத்திற்கு மிகவும் பிடித்த விஷயங்களை அவள் தனக்காகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். அவன் அவளை அதிகமாகக் கவனித்துக் கொள்ள அவள் அனுமதிக்க வேண்டும்.

ஒரு பெண் கோபமாக உணரும்போது, தன் துணைவன் தனக்கு ஆதரவு கொடுக்க அவனுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்க மாட்டாள். அப்படியே அவன் முயற்சித்தாலும், அவன் செய்துள்ள விஷயங்களை அவள் கண்டுகொள்ளாமலும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமலும் இருந்துவிடுவாள். அவனது ஆதரவை அவள் ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்துவிடுகிறாள். அதிகமாகக் கொடுத்ததற்குப் பொறுப்பேற்பதன் மூலம், பிரச்சனைக்கு அவனைக் காரணம் காட்டிக் குற்றப்படுத்துவதைக் கைவிட்டுவிட்டு, அவள் ஒரு புதிய கணக்கைத் துவக்கலாம். அவள் அவனுக்கு இன்னொரு வாய்ப்புக் கொடுக்கலாம். தனது புதிய புரிதலின் உதவியுடன் நிலைமையை அவள் மேம்படுத்தலாம்.

அவன் செய்யக்கூடியது

தான் பாராட்டப்படவில்லை என்ற உணர்வு ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படும்போது, ஆதரவு கொடுப்பதை அவன் நிறுத்திவிடுகிறான். அவன் தான் எதிர்கொண்டுள்ள சூழ்நிலையைப் பொறுப்பாகக் கையாள்வதற்கான ஒரு வழி, அவள் கோபமாக இருக்கும்போது தனது ஆதரவை அங்கீகரிப்பதும் தன்னைப் பாராட்டுவதும் அவளுக்குக் கடினமாக ஆகிவிடுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது.

மீண்டும் அவள் கொடுக்கத் துவங்கும் முன் சிறிது காலம் அவள் பெற வேண்டியது அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவனால் தன் சொந்தக் கோபத்தைக் கைவிட முடியும். அவன் தன் அன்பையும் பாசத்தையும் சிறிய வழிகளில் வெளிப்படுத்தும்போது இதை அவன் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளலாம். சிறிது காலம் வரை, அவன் தனக்குத் தகுதியான, தேவையான பாராட்டை அவளிடமிருந்து எதிர்பார்க்கக்கூடாது. அவளுக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியதற்கு அவன் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது நிலைமையை மேம்படுத்த உதவும். ஏனெனில் அவளுக்குத் தேவையான சிறிய விஷயங்களைச் செய்வதை அவன் புறக்கணித்துவிட்டான்.

இந்த உள்நோக்கோடு, அவள் தன் கோபத்தில் இருந்து விடுபடும்வரை அவளிடம் இருந்து அதிகம் எதிர்பார்க்காமல் அவன் சிறிது காலம் கொடுத்து வர வேண்டும். இப்பிரச்சனையைத் தன்னால் தீர்க்க முடியும் என்று அவன் அறிந்திருப்பதும் அவனது கோபத்தை விடுவிக்க உதவும். அவன் தொடர்ந்து கொடுத்து வரும்போது, அதிகமாகக் கொடுப்பதிலிருந்து அவள் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு அவனது ஆதரவை அன்போடு பெறுவதில் தன் கவனத்தைக் குவித்து வந்தால், விரைவில் கணக்கு சரியாகிவிடும்.

ஆண்கள் ஏன் குறைவாகக் கொடுக்கின்றனர்

அதிகமாகப் பெறவும் குறைவாகக் கொடுக்கவும் ஓர் ஆண் முற்படுவது அரிதான விஷயம். ஆனாலும், உறவுகளில் குறைவாகக் கொடுப்பதில் ஆண்கள் பிரபலமானவர்கள். இதை நீங்கள் உங்கள் உறவில் அனுபவித்திருக்கக்கூடும். ஆண்கள் துவக்கத்தில் அதிக அன்பைப் பொழிகின்றனர், பிறகு படிப்படியாக அவர்களது ஈடுபாடு குறைந்துவிடுகிறது என்பதுதான் பெண்களின் பொதுவான குறை. தாங்கள் நியாயமற்ற முறையில் நடத்தப்படுவதாக ஆண்களும்

உணர்கின்றனர். துவக்கத்தில் பெண்கள் அதிகமாகப் பாராட்டுகின்றனர், அன்பு செலுத்துகின்றனர். பிறகு அவர்கள் கோபக்காரர்களாகவும் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பவர்களாகவும் மாறிவிடுகின்றனர். ஆண்களும் பெண்களும் எவ்வாறு வெவ்வேறு விதமாகக் கணக்கு வைத்துக் கொள்கின்றனர் என்பதை நாம் உணரும்போது இந்தப் புதிரை நம்மால் விடுவித்துக் கொள்ள முடியும்.

ஓர் ஆண் ஐந்து காரணங்களுக்காகக் கொடுப்பதை நிறுத்துகிறான். அவை:

1. ஆண்கள் நியாயத்தைப் போற்றுகின்றனர்

ஓர் ஆண் தன் ஆற்றல்கள் முழுவதையும் வேலையில் ஒரு பணித்திட்டத்தில் குவித்துவிட்டு, அதற்காகத் தான் ஐம்பது மதிப்பெண்களைப் பெற்றுள்ளதாக நினைக்கிறான். பிறகு அவன் தன் வீட்டிற்கு வந்து ஓய்வாக அமர்ந்து கொண்டு, தன் மனைவியிடம் ஐம்பது மதிப்பெண்களைச் சம்பாதிப்பதற்காகக் காத்திருக்கிறான். ஆனால் அவள் தனக்கு ஒரேயொரு மதிப்பெண்ணை மட்டுமே கொடுத்திருப்பதை அவன் அறியவில்லை. தான் ஏற்கனவே அதிகமாகக் கொடுத்துள்ளதாக அவன் நினைப்பதால், கொடுப்பதை அவன் நிறுத்திவிடுகிறான்.

இது நியாயமானது, அன்பானது என்று அவன் தன் மனத்திற்குள் நினைக்கிறான். ஆனால் அவனது அலுவலகத்தில் அவன் மேற்கொள்ளும் கடின உழைப்பு ஒரே ஒரு மதிப்பெண்ணைத்தான் பெற்றுக் கொடுத்துள்ளது என்பதை அவன் உணர்வதில்லை. அன்பின் வெளிப்பாடாகக் கொடுக்கப்படும் ஒவ்வொரு பரிசுக்கும் பெண்கள் எவ்வாறு ஒரே ஒரு மதிப்பெண்ணை மட்டுமே கொடுக்கின்றனர் என்பதை அவன் புரிந்து கொண்டு, அதை மதிக்கும்போதுதான் நியாயம் குறித்து அவன் வைத்துள்ள கணக்கு வேலை செய்யும். இந்த முதல் உள்நோக்கு ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் நடைமுறையில் பொருந்தும்.

ஆண்களுக்கு: பெண்களைப் பொறுத்தவரை, அன்பின் வெளிப்பாடாகக் கொடுக்கப்படும் அனைத்துப் பரிசுகளும் சமம். அவை பெரியவையோ அல்லது சிறியவையோ, அவை இரண்டுமே தேவை. கோபம் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, ஒரு பெரும் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறிய விஷயங்களில் சிலவற்றைப் பின்பற்றலாம். ஒரு பெண்ணுக்கு அன்பின் பெரிய வெளிப்பாடுகளும் சிறிய வெளிப்பாடுகளும் ஏராளமாகக் கிடைக்கும்வரை, அவன் திருப்தியடைவாள் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

பெண்களுக்கு: சிறிய விஷயங்களைச் செய்வதற்கு ஆண்கள் தாங்களாகவே ஊக்குவிக்கப்பட மாட்டார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் குறைவாகக் கொடுப்பது அவர்களுக்கு உங்கள்மீது நேசம் இல்லை என்பதால் அல்ல. மாறாக, தங்கள் பங்கை ஏற்கனவே தாங்கள் கொடுத்துவிட்டதாக அவர்கள் நம்புவதால்தான். அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். மாறாக, அதிகமான ஆதரவை அவர்களிடமிருந்து கேட்பதன் மூலம் அவர்கள் உங்களுக்கு ஆதரவு அளிப்பதைத் தொடர்ந்து ஊக்குவியுங்கள். அவனது ஆதரவு உங்களுக்குக் கட்டாயம் தேவைப்படும்வரை அல்லது உங்கள் இருவரது மதிப்பெண்களுக்கிடையே பெரிய வேறுபாடு ஏற்படும்வரை காத்திருக்காதீர்கள்.

2. பெண்கள் நிபந்தனையற்ற அன்பைப் போற்றுகின்றனர்

ஒரு பெண் தன்னால் இயன்ற அளவுக்குக் கொடுக்கிறாள். ஆனால் அவள் வெறுமையாக உணரும்போதுதான் தான் குறைவாகப் பெற்றுள்ளதைக் கவனிக்கிறாள். ஆண்களைப் போலன்றி, பெண்கள் தாராளமாகக் கொடுக்கின்றனர். அதோடு, ஆண்களும் தங்களைப் போல அப்படியே செய்வார்கள் என்று அனுமானிக்கின்றனர். ஓர் ஆண் பொதுவாக ஏராளமாகக் கொடுக்கிறான், பிறகு தான் கொடுத்துள்ளவற்றைப் பெறுவதற்காக ஓய்வாக அமர்ந்து கொள்கிறான்.

ஓர் ஆணுக்குக் கொடுப்பதில் ஒரு பெண் மகிழ்ச்சியடையும்போது, அவள் கணக்கு வைத்துக் கொண்டிருப்பதாக உடனே அவன் அனுமானிக்கிறான். எனவே தான் அதிக மதிப்பெண்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறான். ஆனால் தான் குறைவாகக் கொடுத்துள்ளோம் என்ற யோசனை அவனுக்கு எள்ளளவுகூட இருப்பதில்லை. மதிப்பெண்கள் அவனுக்கு அனுகூலமாக அமையும்போது அவன் தொடர்ந்து ஒருபோதும் கொடுக்க மாட்டான்.

ஆண்களுக்கு: ஒரு பெண் தன் முகத்தில் ஒரு புன்னகையுடன் தொடர்ந்து தாராளமாகக் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பதற்கு அர்த்தம் தங்கள் கணக்கு கிட்டத்தட்ட சமமாக இருக்க வேண்டும் என்பதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

பெண்களுக்கு: ஓர் ஆணுக்கு நீங்கள் தாராளமாகக் கொடுக்கும்போது மதிப்பெண்கள் சமமாக உள்ளன என்ற செய்தி அவனுக்குப் போய்ச் சேர்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு நீங்கள் அவனை ஊக்குவிக்க விரும்பினால், அதிகமாகக் கொடுப்பதை

நிறுத்துங்கள், ஆனால் மென்மையாகவும் நேர்த்தியாகவும் அதைச் செய்யுங்கள். உங்களுக்குச் சிறிய விஷயங்களைச் செய்ய அவனை அனுமதியுங்கள். சிறிய வழிகளில் அவனது ஆதரவைக் கேட்டு, அதைப் பெற்றப் பிறகு அவனைப் பாராட்டுவதன் மூலம் அவனை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

3. கேட்டால் கொடுப்பது ஆண்களின் வழக்கம்

தங்களைத் தங்களால் பார்த்துக் கொள்ள முடியும் என்பதில் ஆண்கள் பெருமிதம் கொள்கின்றனர். அவர்களுக்கு உண்மையிலேயே உதவி தேவைப்படாதவரை அவர்கள் யாரிடமும் உதவி கேட்பதில்லை. ஒருவர் கேட்காமல் அவருக்கு உதவி செய்வது செவ்வாய்க் கிரகத்தில் அகங்கார நடத்தையாகக் கருதப்படுகிறது.

இதற்கு நேரெதிராக, பெண்கள் பிறருக்குத் தங்கள் ஆதரவை வழங்கக் காத்திருப்பதில்லை. அவர்கள் யாரையேனும் நேசிக்கும்போது தங்களால் முடிந்த எந்த வழியிலும் கொடுக்கின்றனர். அவன் கேட்கும்வரை இவர்கள் காத்திருப்பதில்லை. அவர்கள் ஒருவனை எவ்வளவு அதிகமாக நேசிக்கின்றனரோ, அவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுக்கின்றனர். ஓர் ஆண் தன் ஆதரவைக் கொடுக்காதபோது அவன் தன்னை நேசிக்கவில்லை என்று ஒரு பெண் தவறுதலாக அனுமானிக்கிறாள். அவள் வேண்டுமென்றே அவனிடம் ஆதரவைக் கேட்காமல், அவனாக அதை வழங்கும்வரை காத்திருப்பதன் மூலம் அவள் அவனது அன்பைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கக்கூடக்கூடும். அவன் உதவ முன்வராதபோது அவள் கோபம் கொள்கிறாள். ஆனால் அவள் கேட்பதற்காக அவன் காத்துக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதை அவள் புரிந்து கொள்வதில்லை.

ஓர் உறவில் தான் அதிகமாகக் கொடுத்துள்ளதாக ஓர் ஆண் உணரும்போது, இயல்பாக அதிக ஆதரவை அவன் கேட்கத் துவங்குவான். தான் அதற்கு அதிகத் தகுதியுடையவன் என்ற உணர்வு அவனிடம் இயற்கையாகத் தோன்றுவதால் அவன் அதிகமாகக் கேட்கத் துவங்குவான். ஆனால் ஓர் உறவில் அவன் குறைவாகக் கொடுத்திருக்கும்போது, அவளிடம் ஆதரவு கேட்பதுதான் அவன் செய்யப் போகும் கடைசி விஷயமாக இருக்கும். உடனடியாக அவன் ஆதரவு கேட்க மாட்டான், ஆனால் இன்னும் அதிகமாக அவளுக்கு ஆதரவு காட்டுவதற்கான வழிகளை அவன் தேடத் துவங்குவான்.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம் ஆதரவு கேட்காதபோது, கணக்கு சமமாக இருப்பதாகவோ அல்லது தான் அதிகமாகக்

கொடுத்துள்ளதாகவோ அவன் அனுமானிக்கிறான். ஆனால் தான் ஆதரவு வழங்க முன்வருவதற்காக அவள் காத்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பதை அவன் அறிவதில்லை.

இந்த மூன்றாவது உள்நோக்கும் ஆண் பெண் இருவருக்குமே நடைமுறையில் பொருந்தும்.

பெண்களுக்கு: எப்போது, எப்படி அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்கான சமிக்கைகளை ஓர் ஆண் தேடுவான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவள் கேட்க வேண்டும் என்று அவன் காத்திருப்பான். அவள் கேட்கும்போது அவளுக்கு என்ன கொடுக்க வேண்டும் என்பது அவனுக்குத் தெரிகிறது. தான் குறைவாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதை ஓர் ஆண் உணர்ந்தாலும், சிறிய வழிகளில் தனக்கு ஆதரவு தேவை என்று அவள் கேட்காதவரை, அதிகமான வெற்றியோ அல்லது அதிகப் பணமோ உதவும் என்ற நினைப்பில், வேலை போன்ற பெரிய விஷயங்களில் அவன் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளக்கூடும்.

ஆண்களுக்கு: தங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படும்போது பெண்கள் அதை உடனடியாகக் கேட்பதில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மாறாக, நீங்கள் அவளை நேசித்தால் நீங்களாகவே ஆதரவு கொடுக்க வேண்டும் என்று அவள் எதிர்பார்க்கிறாள்.

4. மதிப்பெண்கள் சமமாக இல்லாதபோதுகூடப் பெண்கள் சரி என்று கூறுவர்

தாங்கள் ஒரு பெண்ணிடம் ஆதரவு கேட்கும்போது, கணக்கு சமமாக இல்லாதபோதும் அவள் சரி என்று கூறுவாள் என்பதை ஆண்கள் உணர்வதில்லை. பெண்களால் தங்கள் துணைவனுக்கு உதவ முடியும் என்றால் அவர்கள் நிச்சயமாக உதவுவார்கள். கணக்கு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றுவதில்லை. அளவுக்கதிகமாகக் கேட்காமல் இருப்பதில் ஆண்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். தான் பெறுவதைவிட அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக அவள் உணர்ந்தால், நீங்கள் அதிக ஆதரவைக் கொடுக்க முன்வருவதில்லை என்று அவள் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு உங்கள்மீது கோபம் கொள்ளத் துவங்குவாள்.

ஆண்களின் தேவைகளுக்கும் கோரிக்கைகளுக்கும் பெண்கள் தொடர்ந்து சரி என்று கூறும்வரை, அவள் தனக்குத் தேவையானவற்றைச் சமமாகப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள் என்றும், கணக்கு சமமாக இருக்கிறது என்றும் அவன் தவறாக அனுமானிக்கிறான், ஆனால் உண்மையில் அப்படி இல்லை.

எங்களுக்குத் திருமணமான முதல் இரண்டு வருடங்கள் நான் என் மனைவியை ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு திரைப்படத்திற்கு அழைத்து சென்றேன். ஒருநாள் அவள் என்னிடம் கடுஞ்சினம் கொண்டு, "நாம் எப்போதுமே உங்களுக்கு விருப்பமானதைத்தான் செய்கிறோம். எனக்கு விருப்பமானதை நாம் ஒருபோதுமே செய்வதில்லை," என்று கூறினாள்.

நான் உண்மையிலேயே ஆச்சரியப்பட்டேன். நான் கேட்டபோதெல்லாம் அவள் தொடர்ந்து சரி என்று பதில் கூறி வந்ததால், அவள் என்னைப்போல் மகிழ்ச்சியாக இருந்ததாக நான் நினைத்தேன். எனக்குத் திரைப்படங்களைப் பிடித்திருந்ததுபோல் அவளுக்கும் பிடித்திருந்தது என்று நினைத்தேன்.

நகரத்தில் ஓப்பெரா இசை நிகழ்ச்சி நடைபெற உள்ளதாகவோ அல்லது சிம்பொனி இசை நிகழ்ச்சிக்குத் தான் செல்ல விரும்புவதாகவோ அவள் எப்போதேனும் என்னிடம் குறிப்பிடுவாள். நாங்கள் உள்ளூர் நாடக அரங்கத்தின் வழியாகக் காரில் செல்லும்போது, "அது வேடிக்கையாக இருக்கும்போல் தோன்றுகிறது. நாம் சென்று அந்த நாடகத்தைப் பார்க்கலாம்," என்று அவள் கூறுவாள்.

ஆனால் அந்த வாரத்தின் பிற்பகுதியில், "நாம் இந்தத் திரைப்படத்தைப் பார்த்து வரலாம். இதைப் பற்றி நல்ல விமர்சனம் வந்துள்ளது," என்று நான் கூறும்போது, அவள் மகிழ்ச்சியாக அதை ஒத்துக் கொள்வாள்.

திரைப்படங்களுக்குப் போவது குறித்து நான் மகிழ்ச்சியாக உணர்வதுபோல் அவளும் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்ததாக நான் தவறாக நினைத்தேன். உண்மையில் அவள் என்னுடன் சேர்ந்து இருக்கும்போது மகிழ்ச்சியாக இருந்தாள். திரைப்படங்களுக்கு வருவதில் அவளுக்கு மறுப்பு இல்லை என்றாலும், உள்ளூரில் நடைபெற்றக் கலை நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செல்வதைத்தான் அவள் விரும்பினாள். அதனால்தான் அவள் அவற்றைப் பற்றி என்னிடம் குறிப்பிட்டு வந்தாள். ஆனால் திரைப்படங்களுக்குப் போவதற்கு அவள் சரி என்று கூறி வந்ததால், என்னை மகிழ்விப்பதற்காக அவள் தனது விருப்பங்களைத் தியாகம் செய்து கொண்டிருந்ததை நான் அறியவில்லை.

இந்த உள்நோக்கு ஆண் பெண் இருவருக்குமே நடைமுறையில் பொருந்தும்.

ஆண்களுக்கு: உங்கள் கோரிக்கைகளுக்கு அவள் சரி என்று கூறினால், கணக்கு சமமாக இருப்பதாக அர்த்தமில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவளது மனத்தில் கணக்கு இருபதுக்குப் பூஜ்யம் என்று இருந்தாலும், அவள் இப்போதும்

மகிழ்ச்சியாக, "சலவைக் கடையிலிருந்து உங்கள் ஆடைகளை நான் வாங்கி வருகிறேன்" அல்லது "சரி, உங்களுக்காக நான் இதைச் செய்கிறேன்" என்று கூறுவாள்.

உங்களுக்கு விருப்பமானதைச் செய்ய அவள் ஒப்புக் கொள்வது, அவளது விருப்பமும் அதுதான் என்று அர்த்தமாகாது. அவள் என்ன செய்ய விரும்புகிறாள் என்று அவளிடம் கேளுங்கள். அவளுக்கு விருப்பமான இடங்களைப் பற்றித் தகவல் சேகரித்துக் கொண்டு, அந்த இடங்களுக்கு அவளை அழைத்துச் செல்ல முன்வாருங்கள்.

பெண்களுக்கு: ஓர் ஆணின் கோரிக்கைகளுக்கு நீங்கள் உடனடியாகச் சரி என்று கூறும்போது, தான் அதிகமாகக் கொடுத்துள்ளதாகவோ அல்லது குறைந்தது கணக்கு சமமாக இருப்பதாகவோ அவன் நினைக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அதிகமாகக் கொடுத்து, குறைவாகப் பெறுகிறீர்கள் என்றால், அவனது கோரிக்கைகளுக்குச் சரி என்று கூறுவதை நிறுத்துங்கள். மாறாக, உங்களுக்காக அதிகமானவற்றைச் செய்யுமாறு அவனிடம் மிகவும் நயமாகக் கேளுங்கள்.

5. ஆண்கள் அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கின்றனர்

தாங்கள் நேசிக்கப்படவில்லை, ஆதரிக்கப்படவில்லை என்று ஆண்கள் உணரும்போது, அவர்கள் அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கிறார்கள் என்பதைப் பெண்கள் உணர்வதில்லை. நம்பிக்கையின்மை, நிராகரிப்பு, ஒப்புதல் மறுப்பு, அல்லது பாராட்டின்மை ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தும் முறையில் ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடம் நடந்து கொள்ளும்போது அவன் அவளுக்கு அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கிறான்.

எடுத்துக்காட்டாக, தான் செய்துள்ள ஏதோ ஒரு விஷயத்திற்காகத் தன் மனைவி தன்னைப் பாராட்டத் தவறியதால் தான் காயப்பட்டுள்ளதாக ஓர் ஆண் உணர்ந்தால், அவள் ஏற்கனவே பெற்றிருக்கும் மதிப்பெண்களை அவளிடமிருந்து பறித்துக் கொள்வது நியாயம் என்று அவன் நினைக்கிறான். அவள் பத்து மதிப்பெண்களைப் பெற்றிருந்தால், அவள் தன்னைக் காயப்படுத்தியுள்ளதாக அவன் உணரும்போது, பதிலுக்கு அவன் அந்தப் பத்து மதிப்பெண்களையும் அவளிடமிருந்து பறித்துக் கொள்ளக்கூடும். அவன் அதிகமாகக் காயப்பட்டிருந்தால் அவளிடமிருந்து இருபது மதிப்பெண்களைப் பறித்துக் கொண்டு, அவளது கணக்கு பூஜ்யத்திற்கும் கீழே இருக்கும்படி செய்யக்கூடும். இதன் விளைவாக, சற்று முன் பத்து மதிப்பெண்களைக் கொண்டிருந்த அவள், இப்போது அவள்

அவனிடம் பத்து மதிப்பெண்கள் கடனாளியாக இருக்கிறாள். இது ஒரு பெண்ணிற்குப் பெரும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அவள் முப்பது மதிப்பெண்களுக்கு இணையானதைக் கொடுத்திருந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் கோபத்தில் ஒரே நொடியில் அவன் அதை அவளிடமிருந்து பறித்துவிடுகிறான். அவனைப் பொறுத்தவரை, அவள் தனக்குக் கடன்பட்டுள்ளதால் அவளுக்கு எதுவும் கொடுக்காமல் இருப்பது நியாயம்தான் என்று தன் மனத்தின் நினைக்கிறான். கணிதரீதியாக இது நியாயமானதாக இருந்தாலும், நடைமுறை வாழ்வில் இது நியாயமானதல்ல.

அபராத மதிப்பெண்கள் உறவுகளுக்குப் பாதகமான விளைவை ஏற்படுத்துகின்றன. தான் பாராட்டப்படவில்லை என்ற உணர்வை இவை ஒரு பெண்ணிடம் தோற்றுவிக்கின்றன. ஓர் ஆண் குறைவாகக் கொடுப்பதற்கும் இவை காரணமாகிவிடுகின்றன. அவள் இதுவரை கொடுத்துள்ள அன்பான ஆதரவை அவன் தன் மனத்தில் செல்லாததாக ஆக்கிவிட்டு, அவளிடம் அவ்வளவாக ஈடுபாடு காட்டாமல் இருந்துவிடுகிறான். இந்த ஐந்தாவது உள்நோக்கு ஆண் பெண் இருவருக்குமே நடைமுறையில் பொருந்தும்.

ஆண்களுக்கு: அபராத மதிப்பெண்கள் நியாயமானவை அல்ல, அவற்றால் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவள் உங்கள் மனத்தைப் புண்படுத்துகிறாள் அல்லது காயப்படுத்துகிறாள் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும் நேரங்களில், அவளை மன்னித்துவிட்டு, அவள் உங்களுக்காக ஏற்கனவே கொடுத்துள்ள அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும் நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுத்து அவள் செய்த நல்ல விஷயங்களை செல்லாதவையாக ஆக்கிவிடாதீர்கள். அவளைத் தண்டிப்பதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் விரும்பும் ஆதரவை அவளிடம் கேளுங்கள். அவள் நிச்சயமாக அதை உங்களுக்குக் கொடுப்பாள். அவள் உங்களைக் காயப்படுத்தியுள்ளதை மரியாதையுடன் அவளிடம் தெரிவியுங்கள். மேலும் அவள் எவ்வாறு உங்களைக் காயப்படுத்தி உள்ளாள் என்பதை அவளுக்குத் தெரியப்படுத்தி, அவள் உங்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்பதற்கு ஒரு வாய்ப்பை அவளுக்குக் கொடுங்கள். உங்களுக்குத் தேவையானதைக் கொடுக்க அவளுக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுப்பதன் மூலம் நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்வீர்கள். அவள் சுக்கிரக் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் - உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதோ அல்லது அவள் உங்களை எவ்வாறு காயப்படுத்தியுள்ளாள் என்பதோ அவளுக்குத் தெரியாது.

பெண்களுக்கு: அபராத மதிப்பெண்களை வழங்கும் போக்கு ஆண்களிடம் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்த அதிகார துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து நீங்கள் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு இரண்டு அணுகுமுறைகள் உள்ளன.

முதல் அணுகுமுறை, உங்களிடமிருந்து மதிப்பெண்களைப் பறித்தது அவன் செய்த தவறு என்பதைக் கண்டுகொள்வது. அது உங்களுக்குள் எப்படிப்பட்ட உணர்வை ஏற்படுத்தியது என்பதை அவனிடம் மரியாதையான முறையில் தெரிவியுங்கள். கடினமான அல்லது எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிகளை நாம் அடுத்த அத்தியாயத்தில் ஆய்வு செய்யலாம்.

இரண்டாவது அணுகுமுறை, தான் நேசிக்கப்படாததாகவும் காயப்பட்டுள்ளதாகவும் அவன் உணரும்போது மதிப்பெண்களைப் பறித்துக் கொள்கிறான் என்பதையும், மீண்டும் நேசிக்கப்படுவதாகவும் ஆதரிக்கப்படுவதாகவும் உணரும்போது உடனடியாக அவற்றைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிடுகிறான் என்பதையும் கண்டுகொள்வது. தான் செய்யும் சிறிய விஷயங்களுக்காக அவள் தன்மீது தொடர்ந்து அதிக அன்பு செலுத்துவதாக அவன் உணரும்போது, அவன் மெல்ல மெல்ல மிகக் குறைவான அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுப்பான். அவன் அதிக அளவில் காயப்படாமல் இருப்பதற்கு ஏற்ற வகையில், அவனுக்கு அன்பு எந்தெந்த வழிகளில் தேவைப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அவன் எவ்வாறு காயப்பட்டுள்ளான் என்பதை உங்களால் கண்டுகொள்ள முடியும்போது, நீங்கள் வருந்துவதாக அவனிடம் தெரிவியுங்கள். மிக முக்கியமாக, அவனுக்குக் கிடைக்காத அன்பை அவனுக்குக் கொடுங்கள். தான் பாராட்டப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், அவனுக்குத் தேவையான பாராட்டை அவனுக்குக் கொடுங்கள். தான் நிராகரிக்கப்பட்டுள்ளதாகவோ ஏமாற்றப்பட்டுள்ளதாகவோ அவன் உணர்ந்தால், அவனுக்குத் தேவையான சம்மதத்தைக் கொடுங்கள். தன்னை அவள் நம்பவில்லை என்ற உணர்வு அவனுள் எழுந்தால், அவனுக்குத் தேவையான நம்பிக்கையைக் கொடுங்கள். தான் மரியாதைக் குறைவாக நடத்தப்பட்டுள்ளதாக அவன் உணர்ந்தால், அவனுக்குத் தேவையான நன்மதிப்பைக் கொடுங்கள். தனக்கு ஒப்புதல் அளிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டால், அவனுக்குத் தேவையான மற்றும் தகுதியான ஒப்புதலை அவனுக்குக் கொடுங்கள். தான் நேசிக்கப்படுவதாக ஓர் ஆண் உணரும்போது, அபராத மதிப்பெண்கள் வழங்குவதை நிறுத்திவிடுவான்.

மேற்கூறப்பட்ட செயல்முறையில் உள்ள மிகக் கடினமான விஷயம் எது அவனைக் காயப்படுத்தியுள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்வதுதான். பெரும்பான்மையான நேரத்தில், ஓர் ஆண் தன் குகைக்குள் சென்று ஒதுங்கிக் கொள்ளும்போது, தன்னை எது காயப்படுத்தியது என்பதை அவன் அறிவதில்லை. பிறகு அவன் வெளியே வரும்போது, பொதுவாக அவன் அதைப் பற்றிப் பேசுவதில்லை. உண்மையிலேயே எது அவனது உணர்வுகளைக் காயப்படுத்தியது என்பதை ஒரு பெண் எவ்வாறு கண்டுகொள்வது? இந்தப் புத்தகத்தைப் படிப்பதும், ஆண்களுக்கு அன்பு எவ்வாறு தேவைப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வதும் ஒரு நல்ல துவக்கமாக இருக்கும். பெண்களுக்கு முன்பு ஒருபோதும் கிடைத்திராத ஓர் அனுகூலம் இதன் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடும்.

என்ன நிகழ்ந்தது என்பதை ஒரு பெண் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய மற்றொரு வழி கருத்துப் பரிமாற்றம். நான் முன்பு குறிப்பிட்டுள்ளதுபோல், ஒரு பெண்ணால் எவ்வளவு அதிகமாக வெளிப்படையாகத் தன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடிகிறதோ, அவ்வளவு அதிகமாக ஓர் ஆணும் வெளிப்படையாகத் தன் காயத்தையும் வலியையும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொள்கிறான்.

ஆண்கள் எவ்வாறு மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கின்றனர்

ஆண்கள் மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கும் விதம் பெண்களில் இருந்து வேறுபட்டது. தான் அவளுக்காகச் செய்துள்ள விஷயங்களுக்காக ஒரு பெண் தன்னைப் பாராட்டும் ஒவ்வொரு முறையும், ஓர் ஆண் தான் நேசிக்கப்படுவதாக உணர்கிறான். பதிலுக்கு அவன் அவளுக்கு ஒரு மதிப்பெண் கொடுக்கிறான். ஓர் உறவில் கணக்கைச் சமமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு அன்பைத் தவிர ஓர் ஆணுக்கு வேறு எதுவும் தேவைப்படுவதில்லை. பெண்கள் தங்கள் அன்பின் சக்தியை உணர்ந்து கொள்ளாமல், பல முறை அவன் விரும்புவதைவிட அதிகமான வேலைகளைச் செய்வதன் மூலம் அவனது அன்பைப் பெறுவதற்குத் தேவையின்றி முயற்சிக்கின்றனர்.

அவன் அவளுக்குச் செய்யும் விஷயங்களுக்காக அவனை அவள் பாராட்டும்போது, அவனுக்குத் தேவையான அன்பின் பெரும் பகுதி அவனுக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. ஆண்களுக்குப் பாராட்டு முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஆனால் அவனைப் பாராட்டாதபோது, அவனது பங்களிப்பு அவனுக்கு அர்த்தமற்றதாகவும் முக்கியமற்றதாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

அதேபோல், ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணுக்கு ஏராளமான சிறிய விஷயங்களையும் செய்யாதவரை அவன் செய்யும் பெரிய விஷயங்களை அவளால் பாராட்ட முடியாது. ஓர் ஆண் நடந்து கொள்ளும் விதத்திற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக ஒரு பெண் அன்பாக நடந்து கொள்ளும்போது அவனுக்கு அதிக அன்பு கிடைக்கிறது. அவனுக்கும் ஒரு காதல் டாங்க் இருக்கின்றது, ஆனால் இது அவள் அவனுக்காகச் செய்யும் விஷயங்களால் நிரப்பப்படுவதில்லை. மாறாக, பதிலுக்கு அவள் அவனிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறாள் அல்லது அவனைப் பற்றி அவள் எவ்வாறு உணர்கிறாள் என்பதன் மூலமாகத்தான் அது நிரப்பப்படுகின்றது.

ஒரு பெண் ஓர் ஆணுக்கு உணவு தயாரிக்கும்போது, அவள் தன்னைக் குறித்து எப்படிப்பட்ட உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பதன் அடிப்படையில் அவன் அவளுக்கு ஒரு மதிப்பெண்ணோ அல்லது பத்து மதிப்பெண்களோ வழங்குகிறான். ஒரு பெண் இரகசியமாக ஓர் ஆண்மீது கோபத்தில் இருந்தால், அவள் சமைக்கும் உணவு அவனுக்கு ஒரு பொருட்டே அல்ல. அவளது செயலை அவன் அவ்வளவாக மதிக்கப் போவதில்லை. அவள் தன்மீது கோபத்தில் இருப்பதால் அவன் அவளுக்கு அபராத மதிப்பெண்களைக்கூட வழங்கக்கூடும். ஓர் ஆணிற்கு மனநிறைவை ஏற்படுத்துவதற்கான இரகசியம், உங்கள் செயல்கள் மூலமாக அன்றி உங்கள் உணர்வுகளின் மூலமாக அன்பை வெளிப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்வதுதான்.

தத்துவரீதியாகப் பேசினால், ஒரு பெண் அன்பாக இருக்கும்போது அவளது செயல்கள் அந்த அன்பைத் தாமாகவே வெளிப்படுத்தும். ஓர் ஆண் அன்பான நடத்தையின் மூலம் தன்னை வெளிப்படுத்தும்போது, அவனது உணர்வுகள் தாமாகப் பின்தொடரும். அப்போது அவன் அதிக அன்புடையவனாக மாறுகிறான்.

ஒரு பெண்ணைக் குறித்து ஓர் ஆண் அன்பான உணர்வைக் கொண்டிருக்காவிட்டாலும் ஏதேனும் அன்பான விஷயத்தை அவளுக்காகச் செய்ய அவனால் தீர்மானிக்க முடியும். அவனது நற்செயல் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு, அதற்காக அவன் பாராட்டப்பட்டால், அவளைக் குறித்து அவன் மீண்டும் அன்பை உணரத் துவங்குவான்.

ஆனால் பெண்கள் வித்தியாசமானவர்கள். பொதுவாக ஓர் ஆண் தன்மீது அக்கறை காட்டாதபோது, தன்னைப் புரிந்து கொள்ளாதபோது, தன்னை மதிக்காதபோது, தான் நேசிக்கப்படுவதாக ஒரு பெண் உணர்வதில்லை. தன் வாழ்க்கைத்

துணைவனுக்காக இன்னும் அதிகமாக ஏதாவது ஒன்றைச் செய்ய அவள் தீர்மானிப்பது, தான் அதிகமாக நேசிக்கப்படுவதாக அவளை உணரச் செய்ய உதவாது. மாறாக அது அவளது கோபத்தை அதிகரிக்கத்தான் செய்யும். ஒரு பெண் தன் அன்பான உணர்வுகளை உணராதபோது, அவள் தன் ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் இன்னும் அதிகமான விஷயங்களைச் செய்வதில் குவிக்காமல், தனது எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் குணப்படுத்துவதில் குவிக்க வேண்டும்.

எப்படிப்பட்ட நேரங்களில் ஒரு பெண் ஓர் ஆணிடமிருந்து அதிகமான மதிப்பெண்களைப் பெற முடிகிறது என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகளை நாம் இப்போது பார்க்கலாம்:

ஆண்களிடமிருந்து பெண்கள் அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறும் சூழ்நிலைகள்

சூழ்நிலை	அவனளிக்கும் மதிப்பெண்கள்
1. அவன் ஒரு தவறு செய்கிறான். "நாம் அப்போதே கூறினேன்" என்று அவள் கூறுவதில்லை அல்லது ஆலோசனை வழங்குவதில்லை.	10 - 20
2. அவன் அவளுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறான். அவள் அவனைத் தண்டிப்பதில்லை.	10 - 20
3. காரோட்டிச் செல்லும்போது வழியைத் தவறவிட்டுவிடுகிறான். அதை அவள் ஒரு பெரிய விஷயமாக்குவதில்லை.	10 - 20
4. அவன் வழியைத் தொலைத்துவிடுகிறான். அவள் அந்தச் சூழ்நிலையில் உள்ள நல்லதைக் கண்டுகொண்டு, "நாம் நேரடியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தால் இந்த அழகிய சூரிய அஸ்தமனத்தை நம்மால் பார்த்திருக்க முடியாது," என்று கூறுகிறாள்.	20 - 30
5. அவன் ஏதோ ஒன்றை வாங்கி வர மறந்துவிடுகிறான். "பரவாயில்லை, அடுத்த முறை வெளியே செல்லும்போது வாங்கி வாருங்கள்," என்று அவள் கூறுகிறாள்.	10 - 20

6. அவன் மீண்டும் ஏதோ ஒன்றை வாங்கி வர மறந்துவிடுகிறான். அவள் அதிக நம்பிக்கையுடனும் பொறுமையுடனும், "பரவாயில்லை, அடுத்த முறை வாங்கிக் கொள்ளலாம்," என்று கூறுகிறாள். 20 - 30

7. அவள் அவனைக் காயப்படுத்தி இருக்கும்போது, அவனது காயத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அவனிடம் மன்னிப்புக் கோரி அவனுக்குத் தேவையான அன்பைக் கொடுக்கிறாள். 10 - 40

8. அவள் அவனது ஆதரவைக் கேட்கும்போது அவன் இல்லையென்று கூறுகிறான். அவனது நிராகரிப்பு அவளைக் காயப்படுத்தவில்லை, மாறாக அவனால் முடிந்தால் அவன் கொடுப்பான் என்று நம்புகிறாள். அவள் அவனை நிராகரிக்கவோ அல்லது மறுக்கவோ இல்லை. 10 - 20

9. இன்னொரு முறை அவள் அவனது ஆதரவைக் கேட்கிறாள், அவன் மீண்டும் இல்லையென்று கூறுகிறான். அவன் தவறு செய்துள்ள உணர்வை அவள் அவனிடம் ஏற்படுத்தவில்லை, மாறாக அந்த நேரத்தில் அவனுக்கு இருந்த குறைபாடுகளை அவள் ஏற்றுக் கொள்கிறாள். 20 - 30

10. கணக்கு சமமாக உள்ளதாக அவன் அனுமானித்திருக்கும் நேரத்தில் அதிக வற்புறுத்தலோ எதிர்பார்ப்போ இன்றி அவள் அவனது ஆதரவைக் கேட்கிறாள். 1 - 5

11. அவள் தான் வருத்தமாக இருக்கும்போதோ அல்லது தான் அதிகமாகக் கொடுத்து வந்துள்ளதை அவன் அறிந்துள்ளபோதோ அதிக வற்புறுத்தல் இன்றி அவனது ஆதரவை அவள் கோருகிறாள். 10 - 30

12. அவன் விலகிச் செல்லும்போது அவள் அவனுக்குக் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தவில்லை. 10 - 20

13. அவன் தன் குகையில் இருந்து திரும்பி வரும்போது அவனைத் தண்டிக்காமலும் நிராகரிக்காமலும் அவள் அவனை வரவேற்கிறாள். 10 - 20

14. அவன் ஒரு தவறுக்காக மன்னிப்புக் கோரும்போது அவள் அதை அன்போடும் மன்னிப்போடும் ஏற்றுக் கொள்கிறாள். 10 - 20

15. அவன் அவளிடம் ஏதோ ஒன்றைச் செய்யும்படி கூறும்போது, காரணங்களைப் பட்டியலிடாமல் அவள் இல்லையென்று மறுக்கிறாள். 1 - 10

16. அவன் அவளிடம் ஏதோ ஒன்றைச் செய்யும்படி கூறும்போது, அவள் அதை ஒப்புக் கொண்டு மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருக்கிறாள். 1 - 10

17. அவன் ஒரு சண்டைக்குப் பின் சமாதானம் செய்து கொள்ள விரும்பி, அவளுக்காகச் சிறிய விஷயங்களைச் செய்யத் துவங்கும்போது, அவள் அவனை மீண்டும் பாராட்டத் துவங்குகிறாள். 10 - 30

18. அவன் வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும்போது அவனைப் பார்ப்பதில் அவள் மகிழ்ச்சி கொள்கிறாள். 10 - 20

19. அவன் கூறுவதை அல்லது அவனது நடத்தையை அவள் ஏற்றுக் கொள்ள விரும்பவில்லை. ஆனால் அதை வெளிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக வேறோர் அறைக்குச் சென்று, தன்னை நிதானப்படுத்திக் கொண்டு, நடுநிலையுடன்கூடிய ஓர் அன்பான இதயத்துடன் அறையைவிட்டு வெளியே வருகிறாள். 10 - 20

20. பொதுவாக அவளை வருத்தத்திற்கு உள்ளாக்கும் அவனது தவறுகளைச் சிறப்பான நாட்களில் அவள் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிடுகிறாள். 20 - 40

21. அவனுடன் தாம்பத்திய உறவு கொள்வதை உண்மையிலேயே அனுபவிக்கிறாள். 10 - 40

22. தன் சாவிகளை அவன் எங்கோ மறந்து வைத்துவிடுகிறான். அவன் பொறுப்பற்று இருப்பதாக அவனை அவள் பார்க்கவில்லை. 10 - 20

23. இருவருமாக வெளியே செல்லும்போது ஒரு திரைப்படம் அல்லது ஓர் உணவகத்தைப் பற்றிய தனது விருப்பமின்மையை அல்லது ஏமாற்றத்தை அவள் நயமாக, நேர்த்தியாக வெளிப்படுத்துகிறாள். 10 - 20

24. அவன் காரோட்டும்போது அல்லது கார் நிறுத்துமிடத்தில் தன் காரை நிறுத்தும்போது அவள் அவனுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதில்லை. பிறகு குறித்த நேரத்தில் தன்னை அங்கு கூட்டிச் சென்றதற்காக அவனைப் பாராட்டுகிறாள். 10 - 20

25. அவன் செய்த தவறைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக அவனது ஆதரவைக் கேட்கிறாள். 10 - 20

26. அவள் தன் எதிர்மறையான உணர்வுகளை அவனிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவன்மீது குறைகூறாமல், அவனை நிராகரிக்காமல் அதைச் செய்கிறாள். 10 - 40

ஒரு பெண்ணால் அதிகமான மதிப்பெண்களைப் பெற முடியும்போது

மேற்கூறப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் ஒவ்வொன்றும் மதிப்பெண்களை வழங்குவதில் ஆண்கள் பெண்களிடம் இருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகின்றனர் என்பதை வெளிப்படுத்துகின்றது. ஆனால், மேற்கூறப்பட்டுள்ளவற்றில் அனைத்தையும் ஒரு பெண் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அவன் எளிதில் தூண்டப்படக்கூடிய நேரங்களை மேற்கண்ட பட்டியல்

வெளிப்படுத்துகின்றது. அவனுக்குத் தேவையானவற்றைக் கொடுப்பதில் அவள் அவனுக்கு ஆதரவாக இருந்தால், அவளுக்கு மதிப்பெண்களைக் கொடுப்பதில் அவன் தாராளமாக இருப்பான்.

ஏழாவது அத்தியாயத்தில் நான் குறிப்பிட்டு இருந்ததுபோல், கடினமான நேரங்களில் அன்பைக் கொடுக்கும் ஒரு பெண்ணின் திறன் ஓர் அலையைப்போல் ஏற்ற இறக்கங்களைக் கொண்டிருக்கும். அன்பைக் கொடுப்பதற்கான ஒரு பெண்ணின் திறன் அதிகரிக்கும்போது, அந்த நேரத்தில் அவளால் பல கூடுதல் மதிப்பெண்களைப் பெற முடியும். மற்ற நேரங்களிலும் தான் இதுபோல் அன்பாக நடந்து கொள்வோம் என்று அவள் எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

அன்பைக் கொடுப்பதற்கான ஒரு பெண்ணின் திறன் ஏற்ற இறக்கங்களைக் கொண்டிருப்பதுபோல், ஓர் ஆணின் அன்புத் தேவையும் மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றது. அவனுக்கு அவளது அன்பு அதிகமாகத் தேவைப்படும்போது அவன் அதிக மதிப்பெண்களைக் கொடுக்க முற்படுகிறான்.

எடுத்துக்காட்டாக, அவன் ஒரு தவறைச் செய்திருந்து, அது குறித்து தர்மசங்கடமாகவோ, வருத்தமாகவோ, அல்லது அவமானமாகவோ உணரும்போது, அவனுக்கு அவளது அன்பு அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. எனவே அவள் ஆதரவாக நடந்து கொள்ளும்போது அதிக மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கிறான். அவனது தவறு எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதிக மதிப்பெண்கள் அவளுக்குக் கிடைக்கின்றன. அவனுக்கு அவளது அன்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், அவனது தேவையின் அளவைப் பொறுத்து அவளுக்கு அபராத மதிப்பெண்களை வழங்குகிறான். தான் ஒரு பெரிய தவறு செய்த காரணத்தினால் அவள் தன்னை நிராகரிக்கும்போது, அவன் அவளுக்கு ஏராளமான அபராத மதிப்பெண்களை வழங்குகிறான்.

ஆண்கள் எப்போது தற்காப்பில் ஈடுபடுகின்றனர்

ஓர் ஆண் ஒரு பெரிய தவறைச் செய்திருந்து, தன் துணைவி அதனால் வருத்தமடைந்தால் அவனுக்கு அவள்மீது அதிகக் கோபம் ஏற்படுகிறது. அவனது தவறின் அளவிற்கேற்ப அவளது வருத்தத்தின் அளவு மாறுகிறது. ஒரு சிறு தவறு அவனைக் குறைவான தற்காப்பில் ஈடுபட வைக்கிறது, ஒரு பெரிய தவறு அவனை அதிகமான தற்காப்பில் ஈடுபடச் செய்கிறது. சில சமயங்களில் ஓர் ஆண் ஒரு பெரிய தவறைச் செய்கின்றபோதும்கூடத் தன்னிடம் வருத்தம் தெரிவிக்காமல்

இருப்பது ஒரு பெண்ணுக்கு வியப்பை ஏற்படுத்தும். அவன் வருத்தம் தெரிவிக்காததற்குக் காரணம் அவள் தன்னை மன்னிக்காமல் போகக்கூடும் என்ற பயம்தான். அவன் ஏதோ ஒரு விதத்தில் அவளை வருத்தப்பட வைத்ததை ஏற்றுக் கொள்வது அவனுக்கு அதிக வலியை ஏற்படுத்துகிறது. அவன் மன்னிப்புக் கேட்பதற்குப் பதிலாக, அவள் வருத்தமாக இருப்பதைக் கண்டு கோபம் கொண்டு, அவளுக்கு அபராத மதிப்பெண்களை விதிக்கிறான்.

இது பல பெண்களுக்கு ஒரு புதிய உள்நோக்காக இருக்கும். ஏனெனில் சுக்கிரக் கிரகத்தில் யாரேனும் ஒருத்தி வருத்தமாக இருக்கும்போது, அங்கிருப்பவர்கள் யாரும் அவளை உதாசீனப்படுத்துவதும் இல்லை, அமைதியாக இருக்க முயற்சிப்பதும் இல்லை. சூறாவளிகள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இல்லை. யாரேனும் ஒருத்தி வருத்தமாக இருக்கும்போது எல்லோரும் தங்களை அதில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, ஏராளமான கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம், அவளை வருத்திக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சனையைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கின்றனர். செவ்வாய்க் கிரகத்தில் ஒரு சூறாவளி கடந்து செல்லும்போது எல்லோரும் ஒரு குழியைத் தோண்டி அதில் பதுங்கிக் கொள்கின்றனர்.

ஆண்கள் எப்போது அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கின்றனர்

ஆண்கள் வேறு விதமாகக் கணக்கிடுகின்றனர் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது பெண்களுக்குப் பெரிதும் உதவும். ஆண்கள் அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுப்பது பெண்களுக்குக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி, தங்கள் உணர்வுகளை அவர்கள் ஆண்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பாதுகாப்பற்றச் சூழலை உருவாக்கிவிடுகிறது. அபராத மதிப்பெண்கள் எவ்வளவு நியாயமற்றவை என்பதைப் புரிந்து கொண்டு ஆண்களால் மாற முடிந்தால் நிச்சயமாக அற்புதமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் மாற்றத்திற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கும். ஓர் ஆண் எவ்வளவு வேகமாக அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கிறானோ, அவ்வளவு வேகமாக அவற்றைத் திருப்பி எடுத்துக் கொள்கிறான் என்று அறிந்து கொள்வது ஒரு பெண்ணுக்கு மறுஉத்தரவாதம் வழங்குகிறது.

ஓர் ஆண் அபராத மதிப்பெண்களை வழங்குவது, ஒரு பெண் அவனைவிட அதிகமாகக் கொடுக்கும்போது அவளிடம் ஏற்படும் கோபத்திற்கு ஒப்பானது. அவள் தனது மதிப்பெண்களில் இருந்து

அவனது மதிப்பெண்களைக் கழித்துவிட்டு, அவனுக்குப் பூஜ்யத்தைக் கொடுக்கிறாள். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், அவள் கோபமாக இருக்கிறாள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு சற்றுக் கூடுதல் அன்பை அவளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது.

அதேபோல், ஓர் ஆண் அபராத மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கும்போது, அவனும் ஒருவிதமான கோபத்தை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதை ஒரு பெண் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அவன் நல்லவிதமாக உணர்வதற்கு அவனுக்குச் சற்றுக் கூடுதல் அன்பு தேவை. அவ்வாறு நடக்கும்போது, கணக்கை சமன்படுத்துவதற்காக அவன் உடனடியாக அவளுக்கு இலவச மதிப்பெண்களைக் கொடுக்கிறான்.

ஓர் ஆணிடம் இருந்து எவ்வாறு அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், அவன் காயப்பட்டும் விலகியும் இருக்கும்போது அவனுக்கு ஆதரவைக் கொடுப்பதற்கு ஒரு பெண்ணுக்கு நல்ல வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. அவனுக்காகச் சிறிய விஷயங்களைச் செய்வதற்குப் பதிலாக, அவனுக்குத் தேவையானவற்றைக் கொடுப்பதில் அவளால் தன் ஆற்றல்களை வெற்றிகரமாகக் குவிக்க முடியும்.

நமது வேறுபாடுகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுதல்

நாம் எவ்வாறு வெவ்வேறு விதமாகக் கணக்கு வைத்துக் கொள்கிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்வதன் மூலம் ஆண்களும் பெண்களும் பெரிதும் பயனடைவர். ஓர் உறவில் மேம்பாட்டைக் கொண்டு வருவதற்கு நாம் ஏற்கனவே செலவிட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஆற்றலைவிட அதிகமாக எதுவும் தேவையில்லை, அது மிகவும் கடினமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. நமது வாழ்க்கைத் துணைவரால் முழுமையாகப் பாராட்டப்படும் வழிகளில் நம் ஆற்றல்களைச் செயல்படுத்துவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளும்வரை உறவுகள் நமக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்தத்தான் செய்யும்.

அத்தியாயம் பதினொன்று

உங்கள் உணர்வுகளைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துவது எப்படி

நாம் வருத்தமாகவோ, ஏமாற்றமாகவோ, அல்லது கோபமாகவோ இருக்கும்போது அன்பான கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுவது கடினம். எதிர்மறையான உணர்வுகள் மேலெழும்போது, நம்பிக்கை, அக்கறையுடன்கூடிய கவனிப்பு, புரிதல், ஒப்புதல், பாராட்டு, மற்றும் மரியாதை போன்ற நமது அன்பான உணர்வுகளைத் தற்காலிகமாக இழந்துவிடுகிறோம். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், சிறந்த நோக்கங்கள் இருந்தும்கூட, உரையாடல்கள் சண்டைகளாக மாறுகின்றன. கோபத்தில், நமக்கோ அல்லது நமது வாழ்க்கைத் துணைவருக்கோ உதவக்கூடிய விதத்தில் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கான வழி எது என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.

இப்படிப்பட்ட நேரங்களில், பெண்கள் தங்களையும் அறியாமல் ஆண்கள்மீது குறைகூறி, அவர்களைத் தங்களது செயல்களுக்காகக் குற்றவுணர்வு கொள்ளச் செய்கின்றனர். தனது துணைவன் தன்னால் இயன்ற அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்பதை நினைவில் கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவள் மிக மோசமானவற்றைக் கற்பனை செய்து கொண்டு, விமர்சிக்கும் தொனியுடனும் கோபத்துடனும் பேசுகிறாள். அவள் ஏராளமான எதிர்மறை உணர்வுகளைக்

கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு நம்பிக்கையான, ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை கொண்ட, பாராட்டுகின்ற வழியில் பேசுவது குறிப்பாகப் பெண்களுக்குக் கடினமானதாகிவிடுகிறது. தன் துணைவனைக் குறித்துத் தான் எவ்வளவு எதிர்மறையான, காயப்படுத்தும் மனப்போக்கை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை அவள் உணர்வதில்லை.

ஆண்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது, அவர்கள் பெண்களையும் அவர்களது உணர்வுகளையும் எடைபோட்டுப் பார்க்க முற்படுகின்றனர். தன் வாழ்க்கைத் துணைவி மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடியவள் என்பதை நினைவில் கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவன் அவளது தேவைகளை மறந்துவிட்டு, கீழ்த்தரமாகவும் அக்கறையற்ற முறையிலும் நடந்து கொள்ளக்கூடும். ஏராளமான எதிர்மறை உணர்வுகள் அவனிடம் தோன்றும்போது, அக்கறையான, புரிதலுடன்கூடிய, மரியாதையான முறையில் பேசுவது அவனுக்குக் கடினமானதாகிவிடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் பேச்சுவார்த்தை உதவாது. அதிர்ஷ்டவசமாக, இதற்கு ஒரு மாற்று வழி உள்ளது. உங்கள் உணர்வுகளை உங்கள் துணைவரிடம் பேச்சின் வாயிலாகப் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பதிலாக, அவனுக்கோ அல்லது அவளுக்கோ ஒரு கடிதம் எழுதலாம். கடிதங்களை எழுதுவதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் துணைவரைக் காயப்படுத்திவிடுவீர்களோ என்ற கவலை இல்லாமல் நீங்கள் உங்கள் சொந்த உணர்வுகளுக்குச் சிறந்த வடிகாலை அமைத்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் உணர்வுகளை இப்படி தாராளமாக வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் நிதானமாகவும் அன்பாகவும் நடந்து கொள்வீர்கள். ஆண்கள் கடிதங்களை எழுதுவதன் மூலம், அதிக அக்கறையானவர்களாக, புரிந்து கொள்பவர்களாக, அன்பானவர்களாக மாறுகின்றனர். பெண்கள் கடிதங்களை எழுதுவதன் வாயிலாக அதிக நம்பிக்கை கொண்டவர்களாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டவர்களாகவும், பாராட்டுபவர்களாகவும் மாறுகின்றனர்.

நமது எதிர்மறை உணர்வுகளை எழுதுவது, நாம் பேசும்போது எவ்வளவு அன்பற்றவர்களாக வெளிப்படுகிறோம் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வைப் பெறுவதற்கு ஓர் அற்புதமான வழி. இந்த மாபெரும் புரிதலின் துணையுடன் உங்கள் அணுகுமுறையை உங்களால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அதோடு, உங்கள் எதிர்மறையான உணர்வுகளை எழுதுவதன் மூலம் உங்களிடம் உள்ள வேகம் குறைந்து, நேர்மறையான உணர்வுகள் மீண்டும்

தலைதூக்க அது இடம் கொடுக்கிறது. நிதானத்திற்கு வந்த பிறகு, உங்கள் கணவனிடம் அன்பான வழியில் உங்களால் பேச முடியும். இதனால் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளப்படுவதற்கான வாய்ப்பும், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்கான வாய்ப்பும் பெருமளவில் அதிகரிக்கின்றன.

சமயங்களில் உங்கள் கடிதத்தை எழுதிய பிறகு, பேச வேண்டும் என்ற தேவை உங்களுக்கு எழாமல் போகக்கூடும். மாறாக, உங்கள் துணைவருக்காக ஏதேனும் ஓர் அன்பான காரியத்தை செய்வதற்காக நீங்கள் தூண்டப்படுவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் கடிதத்தில் உங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டாலும் சரி, அல்லது மனம் லேசாவதற்காக ஒரு கடிதத்தை எழுதினாலும் சரி, உங்கள் உணர்வுகளை எழுதிக் கொள்வது ஒரு முக்கியமான வடிகாலாக விளங்கும்.

உங்கள் உணர்வுகளை எழுதுவதற்குப் பதிலாக, அதே விஷயத்தை நீங்கள் உங்கள் மனத்திலும் செய்யலாம். பேசுவதைத் தவிர்த்துவிட்டு, நடந்தவற்றை உங்கள் மனத்தில் மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள். நீங்கள் எதை உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், எதைச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், எதை விரும்பிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்களை எந்த விதத்திலும் மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். இவ்வாறு, உங்கள் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளைப் பற்றிய முழுமையான உண்மையை வெளிப்படுத்தும் ஓர் உள்ளார்ந்த உரையாடலைத் தொடர்வதன் மூலம், நீங்கள் திடீரென்று உங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகளின் பிடியில் இருந்து விடுவிக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளை எழுதுவதன் மூலமாகவோ அல்லது மனத்தில் கற்பனை செய்வதன் மூலமாகவோ உங்கள் எதிர்மறையான உணர்வுகளை ஆய்வு செய்து, உணர்ந்து, வெளிப்படுத்துவதால், அந்த எதிர்மறை உணர்வுகள் தங்கள் சக்தியை இழந்துவிடுகின்றன. அப்போது நேர்மறையான உணர்வுகள் மீண்டும் தலைதூக்குகின்றன. காதல் கடித உத்தி இந்தச் செயல்முறையின் ஆற்றலையும் பயனையும் பெருமளவில் அதிகரிக்கின்றது.

காதல் கடித உத்தி

உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் எழுதுவதன் மூலம், எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் தாமாகவே குறைந்து, நேர்மறையான உணர்வுகள் அதிகரிக்கின்றன. காதல் கடித உத்தி மூன்று நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது:

1. உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள கோபம், வருத்தம், பயம், மற்றும் பின்வருத்தம் ஆகிய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி உங்கள் துணைவருக்கு ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுதல்.

2. நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடமிருந்து எதைச் செவிமடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தி நீங்களே உங்களுக்கு ஒரு பதில் கடிதத்தையும் எழுதுதல்.

3. உங்கள் காதல் கடிதத்தையும் பதில் கடிதத்தையும் உங்கள் துணைவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.

காதல் கடித உத்தி வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை கொண்டது. மேற்கூறப்பட்டுள்ள மூன்றையுமே நீங்கள் பின்பற்றலாம் அல்லது அவற்றில் ஒன்றிரண்டை மட்டும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, அதிக நிதானமாகவும் அன்பாகவும் உணர்வதற்காக நீங்கள் முதல் இரண்டு அம்சங்களைப் பயிற்சி செய்து, பிறகு கோபப்படாமலும் குறைகூறாமலும் உங்கள் துணைவருடன் ஓர் உரையாடலில் ஈடுபடக்கூடும். வேறு சமயங்களில் நீங்கள் அந்த மூன்று நிலைகளையும் கடைபிடித்து, உங்கள் காதல் கடிதத்தையும் பதில் கடிதத்தையும் உங்கள் துணைவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடும்.

மூன்று நிலைகளையும் பின்பற்றுவது உங்களுக்கும் உங்கள் துணைவருக்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த, குணமாக்கும் அனுபவமாக அமையும். ஆனால் சில சமயங்களில் இந்த மூன்றையும் செய்வதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கலாம் அல்லது அது பொருத்தமற்றதாக இருக்கலாம். சில சூழ்நிலைகளில், வெறுமனே முதலாவது நிலையை மட்டும் பின்பற்றி ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுவது மிகச் சக்திவாய்ந்த உத்தியாக விளங்கக்கூடும். ஒரு காதல் கடிதத்தை எப்படி எழுதுவது என்பதற்கான ஒருசில எடுத்துக்காட்டுகளை இங்கு பார்க்கலாம்.

முதல் நிலை: காதல் கடிதத்தை எழுதுதல்

ஒரு தனிமையான இடத்தைக் கண்டுபிடித்து உங்கள் துணைவருக்கு ஒரு காதல் கடிதம் எழுதுங்கள். அக்கடிதத்தில், உங்களுக்கு உங்கள் துணைவரால் ஏற்பட்டுள்ள கோபம், வருத்தம், பயம், மற்றும் பின்வருத்தம் ஆகிய உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள். கடிதம் எழுதும் இந்த முறை, உங்கள் உணர்வுகள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவும் வெளிப்படுத்தவும் உங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கிறது.

உங்களது அனைத்து உணர்வுகளையும் புரிந்து கொள்வதன் விளைவாக, உங்கள் துணைவருடன் அதிக அன்போடும் நிதானத்தோடும் உங்களால் கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபட முடியும்.

நாம் வருத்தமாக இருக்கும்போது ஒரே நேரத்தில் பல உணர்வுகள் நம்மிடம் குடிகொண்டிருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் துணைவனோ அல்லது துணைவியோ உங்களுக்கு ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தால், அவன் அல்லது அவள் உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக நீங்கள் அவன்மீதோ அல்லது அவள்மீதோ கோபப்படக்கூடும். அவள் உங்களைப் பாராட்டுவதில்லை என்பதற்காக நீங்கள் அவள்மீது கோபப்படக்கூடும்; அவன் எந்நேரமும் தன் வேலையிலேயே மூழ்கியிருப்பதற்காக நீங்கள் அவன்மீது வருத்தம் கொள்ளக்கூடும், அவள் உங்களை நம்பாமல் இருப்பதற்காக நீங்கள் அவள்மீது வருத்தம் கொள்ளக்கூடும்; அவள் ஒருபோதும் உங்களை மன்னிக்க மாட்டாள் என்ற பயம் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும், அவனுக்கு உங்கள்மீது அவ்வளவாக அக்கறை இல்லை என்று நீங்கள் பயப்படக்கூடும்; அவனுக்குரிய அல்லது அவளுக்குரிய அன்பை நீங்கள் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று இரகசியமாக நீங்கள் வருந்தக்கூடும். ஆனால் அதே நேரத்தில் அவர் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையாக இருப்பதற்காக நீங்கள் அவர்களை நேசிக்கிறீர்கள், அவரது அன்பையும் கவனிப்பையும் விரும்புகிறீர்கள்.

நமது அன்பான உணர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்காகப் பல நேரங்களில் நாம் முதலில் நமது அனைத்து எதிர்மறை உணர்வுகளையும் உணர வேண்டியுள்ளது. கோபம், வருத்தம், பயம், மற்றும் பின்வருத்தம் ஆகிய, எதிர்மறை உணர்வுகளின் நான்கு நிலைகளையும் வெளிப்படுத்தியப் பிறகு, நமது அன்பான உணர்வுகளை நம்மால் முழுமையாக உணரவும் வெளிப்படுத்தவும் முடியும். காதல் கடிதங்களை எழுதுவது தானாகவே நமது எதிர்மறை உணர்வுகளின் தீவிரத்தைக் குறைத்து, நமது நேர்மறை உணர்வுகளை நாம் முழுமையாக அனுபவிக்க நம்மை அனுமதிக்கிறது. ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுவதற்கான சில வழிமுறைகள் இவை:

1. கடிதத்தில் உங்கள் துணைவரின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு எழுதுங்கள். அவனோ அல்லது அவளோ நீங்கள் கூறுவதை அன்போடும் புரிதலோடும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

2. கோபத்தை வெளிப்படுத்தி உங்கள் கடிதத்தைத் துவங்குங்கள். அதன் பிறகு வருத்தம், பயம், பின்வருத்தம், அன்பு ஆகியவை அதே வரிசையில் பின்தொடரட்டும். ஒவ்வொரு கடிதத்திலும் இந்த ஐந்து பகுதிகளும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. ஒவ்வோர் உணர்வைப் பற்றியும் ஒருசில வாக்கியங்களை எழுதுங்கள். ஒவ்வொரு பகுதியையும் கிட்டத்தட்ட சம அளவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எளிய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

4. ஒவ்வொரு பகுதியை எழுதிய பிறகு, சற்று நிறுத்தி, அடுத்த உணர்வு மேலெழுவதைப் பாருங்கள். அந்த உணர்வைப் பற்றி எழுதுங்கள்.

5. கடைசிப் பகுதியான அன்பிற்கு வரும்வரை உங்கள் கடிதத்தைத் தொடர்ந்து எழுதுங்கள். அன்பு உங்களுக்குள் இருந்து வெளிவருவதற்காகப் பொறுமையோடு காத்திருங்கள்.

6. இறுதியில் உங்கள் பெயரைக் கையொப்பமிடுங்கள். உங்களுக்கு என்ன தேவை அல்லது உங்கள் விருப்பம் எது என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்க ஒருசில கணங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப் பின்குறிப்பில் எழுதுங்கள்.

கடிதம் எழுதுவதை எளிமைப்படுத்துவதற்கு, அடுத்தப் பக்கத்தை நீங்கள் பிரதியெடுத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் காதல் கடிதங்களை எழுதுவதற்கு அதை ஒரு கையேடாகப் பயன்படுத்தலாம். ஐந்து பகுதிகளிலும் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உங்களுக்கு உதவுவதற்காக சில சொற்றொடர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நீங்கள் அவற்றில் ஒருசிலவற்றை அல்லது அனைத்தையும் பயன்படுத்தலாம். பொதுவாக, "நான் வருத்தமாக இருக்கிறேன்," "நான் கோபமாக இருக்கிறேன்," "எனக்கு பயமாக இருக்கிறது," "எனக்கு வேண்டும்," "நான் நேசிக்கிறேன்" போன்றவை மனத்தை லேசாக்க உதவும் வெளிப்பாடுகள் ஆகும். ஆனாலும், உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவும் எந்தச் சொற்றொடரும் பயன் தரும்.

ஒரு காதல் கடிதம்

பிரியமுள்ள _____ தேதி _____

நான் என் உணர்வுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக இக்கடிதத்தை எழுதுகிறேன்.

1. கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு
   - எனக்குப் பிடிக்கவில்லை
   - எனக்கு வெறுப்பூட்டுகிறது
   - நான் கோபமாக இருக்கிறேன்
   - நான் எரிச்சலாக இருக்கிறேன்
   - எனக்கு வேண்டும்

2. வருத்தத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு
   - நான் ஏமாற்றமாக உணர்கிறேன்
   - நான் வருத்தமாக இருக்கிறேன்
   - நான் காயப்பட்டுள்ளேன்
   - நான் விரும்பினேன்
   - எனக்கு வேண்டும்

3. பயத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு
   - எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது
   - எனக்கு பயமாக இருக்கிறது
   - எனக்கு விருப்பமில்லை
   - எனக்குத் தேவை
   - நான் விரும்புகிறேன்

4. பின்வருத்தத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு
   - எனக்கு தர்மசங்கடமாக உள்ளது
   - நான் வருந்துகிறேன்
   - எனக்கு அவமானமாக உள்ளது
   - நான் விரும்பவில்லை
   - எனக்கு வேண்டும்

5. அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கு
   - நான் நேசிக்கிறேன்
   - எனக்கு வேண்டும்
   - எனக்குப் புரிகிறது
   - நான் மன்னிக்கிறேன்
   - நான் பாராட்டுகிறேன்
   - உங்களுக்கு நன்றிகூற விரும்புகிறேன்
   - நான் அறிவேன்

பின்குறிப்பு: நான் உங்களிடம் இருந்து கேட்க விரும்பும் பதில்:

காதல் கடித உத்தியை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்காகச் சில சூழ்நிலைகளும், மாதிரி காதல் கடிதங்களும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

மறதியைப் பற்றிய ஒரு காதல் கடிதம்

தான் திட்டமிட்டிருந்ததைவிடச் சற்று அதிகமாகத் தூங்கியதால் தன் குழந்தை ஹெய்லியைப் பல் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல மறந்ததற்காக டாமின் மனைவி சமந்தா அவன்மீது கடுங்கோபம் கொண்டாள். ஆனால் அவள் தன் கோபத்தையும் ஒப்புதலின்மையையும் நேரடியாக அவனிடம் வெளிப்படுத்தி அவனோடு வாதாடுவதற்குப் பதிலாக, கீழ்க்கண்ட காதல் கடிதத்தை எழுதினாள். அதன் பிறகு அவளால் அவனை நிதானத்துடனும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்போக்குடனும் அணுக முடிந்தது.

அவள் இக்கடிதத்தை எழுதிய காரணத்தால், மறதியைப் பற்றி அவனுக்கு ஒரு பெரிய சொற்பொழிவாற்றும் அல்லது அவனை நிராகரிக்கும் தூண்டுதலுக்கு அவள் ஆளாகவில்லை. விவாதத்தில் ஈடுபடுவதற்குப் பதிலாக அவர்கள் இருவரும் ஓர் இனிய மாலைப் பொழுதை அனுபவித்தனர். மறுவாரம் தன் மகளை அவன் பல் மருத்துவரிடம் மறக்காமல் அழைத்துச் சென்றான்.

சமந்தா எழுதிய காதல் கடிதம் இதுதான்:

அன்புள்ள டாம்,

1. கோபம்

நீங்கள் மறந்ததால் நான் பெருங்கோபத்தில் இருக்கிறேன். நீங்கள் திட்டமிட்டிருந்த நேரத்தைவிட அதிக நேரம் தூங்கியது எனக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. நீங்கள் தூங்கிவிட்டுப் பிறகு எல்லா விஷயங்களையும் மறந்துவிடும்போது எனக்கு வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. எல்லாவற்றுக்கும் நானே பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்ற உணர்வு எனக்குக் களைப்பை ஏற்படுத்துகிறது. நானே எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள். இது எனக்குச் சலிப்பூட்டுகிறது.

2. வருத்தம்

ஹெய்லி பல் மருத்துவரைச் சந்திக்க முடியாமல் போனது எனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. நீங்கள் மறந்ததில் எனக்கு அதிக வருத்தம். உங்களை என்னால் நம்ப முடியாது என்பதில் எனக்கு வருத்தம். நீங்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டியுள்ளதில் எனக்கு வருத்தம். நீங்கள் மிகவும் களைப்படைவதில் எனக்கு வருத்தம். எனக்காகச் செலவிட உங்களுக்குப் போதிய நேரம் இல்லை என்பதில் எனக்கு வருத்தம். என்னைப் பார்க்கும்போது நீங்கள் உற்சாகமடைவதில்லை என்பதில் எனக்கு வருத்தம். செய்ய வேண்டிய வேலைகளை நீங்கள் மறக்கும்போது அதில் எனக்கு வருத்தம். உங்களுக்கு எதைப் பற்றியும் அக்கறை இல்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது.

3. பயம்

நானே எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டியுள்ளது எனக்கு அச்சத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்களை நம்புவதற்கு நான் பயப்படுகிறேன். உங்களுக்கு அக்கறை இல்லையோ என்று நான் பயப்படுகிறேன். அடுத்த முறையும் நான்தான் பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் அஞ்சுகிறேன். எல்லாவற்றையும் நானே செய்ய வேண்டியிருப்பது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. எனக்கு உங்கள் உதவி தேவை. உங்களைச் சார்ந்திருப்பது எனக்கு பயத்தை உண்டாக்குகிறது. உங்களுக்கு ஒருபோதும் பொறுப்பு வரவே வராதோ என்று எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது. நீங்கள் மிகவும் அதிகமாக உழைக்கிறீர்களோ, நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டுவிடுவீர்களோ என்று நான் பயப்படுகிறேன்.

4. பின்வருத்தம்

முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ள சந்திப்புகளை நீங்கள் தவறவிடும்போதும், எல்லாவற்றுக்கும் தாமதமாக வரும்போதும் எனக்கு தர்மசங்கடமாக உள்ளது. நான் உங்களிடம் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதற்காக வருந்துகிறேன். ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்போக்கு என்னிடம் குறைவாக இருப்பதற்கு நான் வருந்துகிறேன். நீங்கள் அன்பாக இல்லை என்பது எனக்கு அவமானமாக உள்ளது. நான் உங்களை நிராகரிக்க விரும்பவில்லை.

5. காதல்

நான் உங்களை நேசிக்கிறேன். நீங்கள் களைப்பாக இருந்தீர்கள் என்பது எனக்குப் புரிகிறது. நீங்கள் கடினமாக உழைக்கிறீர்கள், உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரிகிறது. நீங்கள் ஹெய்லியைப் பல் மருத்துவரிடம் கூட்டிச் செல்ல மறந்ததற்கு நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன். அடுத்த வாரம் நீங்கள் அவளை மீண்டும் அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்துள்ளதற்கு நன்றி. அவளை அழைத்துச் செல்ல விரும்புவதற்கு நன்றி. நீங்கள் உண்மையிலேயே அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். நீங்கள் என்னை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். நீங்கள் என் வாழ்வில் இருப்பதற்கு நான் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். இன்றைய மாலைப் பொழுதை நான் உங்களுடன் இனிமையாகக் கழிக்க விரும்புகிறேன்.

அன்புடன்,
சமந்தா

பின்குறிப்பு: அடுத்த வாரம் ஹெய்லியை நீங்கள் பொறுப்பாகப் பல் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லப் போவதாக நீங்கள் என்னிடம் கூற வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

அக்கறையின்மையைப் பற்றிய ஒரு காதல் கடிதம்

அடுத்த நாள் காலை ஒரு வியாபாரப் பயணத்திற்காக ஜிம் தயாராகிக் கொண்டிருந்தான். அன்று மாலையில் அவனது மனைவி விர்ஜினியா அவனுடன் சற்று நெருங்கி உறவாட முயற்சித்தாள். அவள் தங்கள் படுக்கையறைக்கு ஒரு மாம்பழத்தைக் கொண்டு வந்து அவனுக்குக் கொடுத்தாள். ஆனால் ஜிம் தன் படுக்கையில் ஒரு புத்தகத்தில் மூழ்கிப் போயிருந்தபடியே, தனக்குப் பசியில்லை என்று சுருக்கமாகக் கூறினான். அவன் தன்னை நிராகரித்துவிட்டதாக நினைத்த விர்ஜினியா அங்கிருந்து வெளியேறினாள். உள்ளுக்குள் அவள் காயத்தையும் கோபத்தையும் அனுபவித்தாள். மீண்டும் திரும்பி வந்து, தன் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அக்கறையின்றி அவன் நடந்து கொண்ட முறைக்காக அவனிடம் குறைகூறுவதற்குப் பதிலாக, அவள் அவனுக்கு ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதினாள்.

கடிதத்தை எழுதிய பிறகு, அவள் அவனை மன்னிக்கவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் தயாராக இருந்தாள். பிறகு மீண்டும் தன் படுக்கையறைக்குச் சென்று, "நீங்கள் புறப்படுவதற்கு முன் நமது கடைசி இரவு இது. இன்றிரவு நாம் இருவரும் சற்றுச் சிறப்பாகக் கொண்டாடலாம்," என்று அவனிடம் கூறினாள். ஜிம் தன் புத்தகத்தைக் கீழே போட்டுவிட்டு, அவளுடன் சேர்ந்து ஒரு மகிழ்ச்சியான, நெருக்கமான மாலைப் பொழுதைக் கொண்டாடினான். காதல் கடிதத்தை எழுதியது தன் கணவனின் கவனத்தை நேரடியாகப் பெறுவதற்காகத் தொடர்ந்து முயற்சிப்பதற்கான வலிமையையும் அன்பையும் அவளுக்குக் கொடுத்தது. அவள் தன் கணவனிடம் தன் காதல் கடிதத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டிய தேவைகூட இருக்கவில்லை.

இதுதான் அவள் எழுதிய கடிதம்:

அன்புள்ள ஜிம்,

1. கோபம்

நீங்கள் பயணிப்பதற்கு முன் நம்மிடம் இருக்கும் கடைசி இரவு இதுதான் என்று இருக்கும்போது நீங்கள் புத்தகம் படிக்க விரும்புவதில் எனக்குக் கோபம். நீங்கள் என்னை உதாசீனப்படுத்துவதில் எனக்குக் கோபம். என்னுடன் சேர்ந்து நேரம் செலவிட நீங்கள் விரும்பாமல் இருப்பது குறித்து எனக்குக் கோபம். நாம் இருவரும் சேர்ந்து அதிக நேரம் செலவிடாமல் இருப்பதில் எனக்குக் கோபம். என்னைவிட அதிக முக்கியமான விஷயம் உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒன்று எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. நீங்கள் என்னை நேசிக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

2. வருத்தம்

நீங்கள் என்னுடன் இருக்க விரும்பாதது குறித்து எனக்கு வருத்தம். நீங்கள் இவ்வளவு கடினமாக உழைப்பதில் எனக்கு வருத்தம். நான் இங்கு இல்லாமல் இருப்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்ளக்கூட மாட்டீர்கள் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் எப்போதும் ஏதாவது ஒரு வேலையில் மூழ்கியிருப்பதில் எனக்கு வருத்தம். நீங்கள் என்னுடன் பேச விரும்பாதது குறித்து

எனக்கு வருத்தம். நீங்கள் என்னைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளாதது என் மனத்தைக் காயப்படுத்துகிறது. நான் முக்கியமற்றவள் என்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றுகிறது.

3. பயம்

நான் வருத்தமாக இருப்பதற்கான காரணம்கூட உங்களுக்குத் தெரியுமோ இல்லையோ என்று நான் பயப்படுகிறேன். உங்களுக்கு அக்கறை இல்லாதது குறித்து நான் பயப்படுகிறேன். என் உணர்வுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. நீங்கள் என்னை நிராகரித்துவிடுவீர்கள் என்று நான் அஞ்சுகிறேன். நமக்கிடையே தொடர்ந்து இடைவெளி ஏற்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாக நான் பயப்படுகிறேன். அது குறித்து என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாதது குறித்து எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது. நான் உங்களுக்குச் சலிப்பூட்டுகின்றேனோ என்று பயப்படுகிறேன். உங்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கவில்லையோ என்று பயப்படுகிறேன்.

4. பின்வருத்தம்

உங்களுக்கு என்மீது துளிகூட அக்கறை இல்லாதபோது நான் மட்டும் உங்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட விரும்புவது குறித்து அவமானமாக உணர்கிறேன். எனக்கு இவ்வளவு வருத்தம் ஏற்படுவது குறித்து நான் அவமானப்படுகிறேன். நான் உங்களிடம் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதுபோல் உங்களுக்குத் தோன்றினால் அதற்காக நான் வருந்துகிறேன். நான் அதிக அன்புடனும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மையுடனும் நடந்து கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக நான் வருந்துகிறேன். நீங்கள் என்னுடன் நேரம் செலவிட விரும்பாததற்காக உங்களிடம் கோபம் கொண்டதற்கு நான் வருந்துகிறேன். நான் உங்களுக்கு இன்னொரு வாய்ப்புக் கொடுக்காமல் இருந்ததற்காக நான் வருந்துகிறேன். உங்கள் அன்பில் நான் நம்பிக்கை இழக்கத் துவங்கியுள்ளதற்காக நான் வருந்துகிறேன்.

5. காதல்

நான் உங்களை நேசிக்கிறேன். அதனால்தான் நான் உங்களுக்கு மாம்பழம் கொண்டு வந்தேன். உங்களை மகிழ்விப்பதற்காக நான் ஏதாவது செய்ய விரும்புகிறேன்.

இன்றைய மாலைப் பொழுதை நான் உங்களுடன் சேர்ந்து சந்தோஷமாகக் கழிக்க விரும்புகிறேன். நீங்கள் என்மீது அக்கறை காட்டவில்லை. இருந்தபோதிலும் நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன். எனக்கு உடனடியாகப் பதில் அளிக்காமல் இருந்தது குறித்தும் நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன். நீங்கள் ஏதோ ஒன்றை ஆர்வமாகப் படித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்பது எனக்குப் புரிகிறது. நாம் இன்றைய மாலைப் பொழுதைச் சேர்ந்து அனுபவிக்கலாம்.

காதலுடன்,
விர்ஜினியா

பின்குறிப்பு: "விர்ஜினியா, நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். இன்றைய மாலைப் பொழுதை நான் உன்னுடன் சேர்ந்து இனிமையாகக் கழிக்க விரும்புகிறேன். உன்னைவிட்டுச் செல்ல எனக்கு மனமில்லை," என்ற பதிலை நான் உங்களிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறேன்.

விவாதிப்பதைப் பற்றிய ஒரு காதல் கடிதம்

குடும்பப் பொருளாதாரம் குறித்த ஒரு தீர்மானத்தை மேற்கொள்கையில் மைக்கேலும் வெனிஸாவும் கருத்து முரண்பாடு கொண்டிருந்தனர். ஒருசில நிமிடங்களுக்குள் அவர்களிடையே வாக்குவாதம் ஏற்பட்டது. தான் உரத்தக் குரலில் கத்தத் துவங்கியதைக் கவனித்த மைக்கேல் கத்துவதை நிறுத்தினான், ஆழ்ந்து சுவாசித்தான், பிறகு, "இதைப் பற்றிச் சிந்திக்க எனக்கு ஒருசில நிமிடங்கள் தேவை. அதன் பிறகு நாம் மீண்டும் பேசலாம்," என்று கூறினான். பிறகு அவன் வேறோர் அறைக்குச் சென்று தன் உணர்வுகளை ஒரு காதல் கடிதத்தில் எழுதினான்.

கடிதத்தை எழுதி முடித்தப் பிறகு மீண்டும் வெனிஸாவிடம் திரும்பிச் சென்றபோது, அவனால் அதிகமான புரிதலோடு தன் பிரச்சனையைப் பற்றி அவளுடன் பேச முடிந்தது. இதன் விளைவாக அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனையை அன்பான வழியில் தீர்த்துக் கொண்டனர்.

இதுதான் அவன் எழுதிய காதல் கடிதம்:

அன்புள்ள வெனிஸா,

1. கோபம்

நீ இவ்வளவு அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவதில் எனக்குக் கோபம். நீ தொடர்ந்து என்னைத் தவறாகவே புரிந்து வருவதில் எனக்குக் கோபம். நாம் பேசும்போது உன்னால் அமைதியாக இருக்க முடியாதது குறித்து எனக்குக் கோபம். நீ அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்பட்டு எளிதில் காயப்பட்டுவிடுவதில் எனக்குக் கோபம். நீ என்னை நம்பாமல் இருப்பதிலும், என்னை நிராகரிப்பதிலும் எனக்குக் கோபம்.

2. வருத்தம்

நாம் விவாதிப்பது குறித்து எனக்கு வருத்தம். என்மீதான உன் சந்தேகங்களும் நம்பிக்கையின்மையும் என் மனத்தைக் காயப்படுத்துகின்றன. உன் அன்பை இழப்பதில் எனக்கு வருத்தம். நாம் சண்டையிட்டது குறித்து எனக்கு வருத்தம். நாம் முரண்பட்டு நிற்பதில் எனக்கு வருத்தம்.

3. பயம்

தவறு செய்வது குறித்து நான் பயப்படுகிறேன். உனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தாமல் எனக்கு விருப்பமான விஷயங்களை என்னால் செய்ய முடியாது என்று நான் பயப்படுகிறேன். என் உணர்வுகளை உன்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. நான் தவறு செய்துவிட்டதாக நீ சுட்டிக்காட்டுவாய் என்று நான் பயப்படுகிறேன். தகுதியற்றவனாகத் தோற்றமளிக்க எனக்குப் பயம். நீ என்னைப் பாராட்டுவதில்லை என்று எனக்குப் பயம். நீ வருத்தமாக இருக்கும் சமயத்தில் உன்னுடன் பேசுவதில் எனக்குப் பயம். எனக்கு என்ன சொல்வதென்று தெரியவில்லை.

4. பின்வருத்தம்

நான் உன்னைக் காயப்படுத்தியதற்காக. உன்னுடன் ஒத்துப் போகாமல் இருப்பதற்காக நான் வருந்துகிறேன். நான் உன்னிடம் கோபப்பட்டதற்காக வருந்துகிறேன். உன் கருத்துக்களை நான் இவ்வளவு தூரம் எதிர்ப்பதற்காக வருந்துகிறேன். எனக்கு விருப்பமானதைச் செய்வதில் நான் இவ்வளவு அவசரப்படுவதற்காக வருந்துகிறேன்.

உன் உணர்வுகளைத் தவறானவையாகச் சித்தரிப்பதற்காக நான் வருந்துகிறேன். உன்னை நான் இவ்வளவு மோசமாக நடத்தியிருக்கக்கூடாது. நான் உன்னை எடைபோட்டதற்காக வருந்துகிறேன்.

5. காதல்

நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். நான் உன்னுடன் இப்பிரச்சனையைப் பற்றிக் கலந்து ஆலோசித்து அதற்கொரு தீர்வு காண விரும்புகிறேன். இப்போது உன்னுடைய உணர்வுகளை என்னால் காதுகொடுத்துக் கேட்க முடியும் என்று நினைக்கிறேன். நான் உன்னை ஆதரிக்க விரும்புகிறேன். உன் உணர்வுகளை நான் காயப்படுத்தியுள்ளது எனக்குப் புரிகிறது. நான் உன் உணர்வுகளை அலட்சியப்படுத்தியதற்காக வருந்துகிறேன். நான் உண்மையிலேயே உன்னை மிகவும் நேசிக்கிறேன். நான் உன் கதாநாயகனாக இருக்க விரும்புகிறேன், ஆனால் எல்லா விஷயங்களிலும் உன்னுடன் அப்படியே ஒத்துப் போக நான் விரும்பவில்லை. நீ என்மீது நன்மதிப்பு கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நான் நானாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். அதேபோல் நீ நீயாக இருப்பதில் உனக்கு ஆதரவாக இருக்க நான் விரும்புகிறேன். நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். அடுத்த முறை நாம் பேசும்போது நான் இன்னும் அதிகப் பொறுமையோடும் புரிதலோடும் நடந்து கொள்வேன். உன்னிடம் நான் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதுதான் சரியான முறை.

அன்புடன்,
மைக்கேல்

பின்குறிப்பு: "மைக்கேல், நான் உங்களை நேசிக்கிறேன். நீங்கள் என்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள், என்னைப் புரிந்து கொள்கிறீர்கள் என்பது குறித்து நான் உங்களைப் பாராட்டுகிறேன். நம்மால் இப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்ற பதிலைத்தான் நான் உன்னிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறேன்.

எரிச்சல் மற்றும் ஏமாற்றம் பற்றிய ஒரு காதல் கடிதம்

அஞ்சல் நிலையத்தில் இருந்து ஏதோ ஒரு முக்கியமான கடிதத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு வருமாறு ஜீன் தன் கணவன் பில்லிற்கு ஒரு தகவலை விட்டுச் சென்றிருந்தாள். ஆனால்

எப்படியோ அத்தகவல் அவனைச் சென்றடையவில்லை. கடிதம் இல்லாமல் அவன் வீட்டிற்கு வந்தபோது ஜீன் எரிச்சலும் ஏமாற்றமும் கொண்டு அவனிடம் கடுமையாக நடந்து கொண்டாள்.

பில்லின்மீது தவறு இல்லாதாபோதும், அக்கடிதம் எவ்வளவு முக்கியமானது என்பது குறித்தும், அது எவ்வளவு தூரம் தனக்குத் தேவை என்பது குறித்தும் தொடர்ந்து அவள் தன் எரிச்சலை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருந்தபோது, அவள் தன்னைக் குறைகூறுவதாகவும் தாக்குவதாகவும் பில் உணரத் துவங்கினான். ஆனால் தனது எரிச்சல் மற்றும் ஏமாற்ற உணர்வுகளைத் தன் கணவன் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டிருந்தான் என்பதை ஜீன் உணரவில்லை. அவன் கோபத்துடன், அவள் இவ்வளவு வருத்தமாக இருப்பது தவறு என்று அவளுக்கு உணர்த்த முற்பட்டான்.

தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முயற்சித்து அன்றைய மாலைப் பொழுதைச் சீரழிப்பதற்குப் பதிலாக, அவன் புத்திசாலித்தனமாகப் பத்து நிமிடம் இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு காதல் கடிதம் எழுதத் தீர்மானித்தான். அவன் அதை எழுதி முடித்தப் பிறகு, அதிக அன்போடு தன் மனைவியிடம் திரும்பி வந்து, "உன் கடிதம் உன்னிடம் வந்து சேராததற்காக நான் வருந்துகிறேன். நீ அனுப்பிய செய்தி எனக்குக் கிடைத்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். நீ இன்னும் என்னைக் காதலிக்கிறாயா?" என்று கேட்டான். இப்போது ஜீன் அதிக அன்போடும் பாராட்டுதலோடும் அவனுக்குப் பதிலளித்தாள். கடும் சண்டைக்குப் பதிலாக அவர்கள் அன்றைய மாலைப் பொழுதை இனிமையாகக் கழித்தனர்.

இதுதான் அவன் எழுதிய காதல் கடிதம்:

அன்புள்ள ஜீன்,

1. கோபம்

நீ இவ்வளவு வருத்தப்படும்போது எனக்கு வெறுப்பாக உள்ளது. நீ என்னைக் குறைகூறும்போது நான் வெறுக்கிறேன். நீ இவ்வளவு மகிழ்ச்சியற்று இருப்பதில் எனக்குக் கோபம். என்னைப் பார்ப்பதில் உனக்கு மகிழ்ச்சியில்லை என்பதில் எனக்குக் கோபம். நான் செய்யும் எதுவும் உனக்குப் போதவில்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது. நீ என்னைப் பாராட்ட வேண்டும் என்றும், என்னைப் பார்ப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டும் என்றும் நான் விரும்புகிறேன்.

2. வருத்தம்

நீ இவ்வளவு எரிச்சலும் ஏமாற்றமும் கொண்டுள்ளது குறித்து எனக்கு வருத்தம். என்னோடு நீ மகிழ்ச்சியாக இல்லாததில் எனக்கு வருத்தம். உன் வேலை எப்போதும் நம் காதல் வாழ்வில் குறுக்கிடுவதில் எனக்கு வருத்தம். நம் வாழ்வில் உள்ள அற்புதமான விஷயங்களை நீ மெச்சுவதில்லை என்பதில் எனக்கு வருத்தம். உனக்குத் தேவைப்பட்டக் கடிதத்தை நான் வீட்டிற்குக் கொண்டு வராததற்காக நான் வருந்துகிறேன்.

3. பயம்

உன்னை என்னால் மகிழ்ச்சிப்படுத்த முடியாது என்று நான் பயப்படுகிறேன். இன்று மாலை முழுவதும் நீ மகிழ்ச்சியற்று இருக்கப் போகிறாய் என்று நான் பயப்படுகிறேன். உன்னிடம் வெளிப்படையாகப் பேசவோ அல்லது உன்னிடம் நெருங்கி வரவோ எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. உன் அன்பு எனக்குத் தேவைப்படுகிறது என்பது குறித்து எனக்குப் பயம். நான் போதுமானவன் இல்லை என்று எனக்குப் பயம். உன் கடிதத்தை நான் கொண்டு வராததற்காக நீ என்னிடம் வன்மம் கொள்வாய் என்று நான் பயப்படுகிறேன்.

4. பின்வருத்தம்

கடிதத்தை உன்னிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்காததற்காக நான் வருந்துகிறேன். நீ இவ்வளவு மகிழ்ச்சியற்று இருப்பதற்காக நான் வருந்துகிறேன். உன்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேச வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனக்கு ஏற்படாததற்காக நான் வருந்துகிறேன். உன்னை வருத்தப்படுத்துவது என் விருப்பமல்ல. என்னைப் பார்ப்பதில் நீ மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் விரும்பினேன். நமக்கு நான்கு நாட்கள் விடுமுறை உள்ளன. அதை நாம் சிறப்பாக அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

5. காதல்

நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நீ வருத்தமாக இருப்பது எனக்குப் புரிகிறது. வருத்தப்படுவதற்கு உனக்குச் சிறிது நேரம் தேவை என்பதும் எனக்குப்

புரிகிறது. நீ என்னை வருத்தமடையச் செய்ய முயற்சிக்கவில்லை என்று எனக்குத் தெரியும். உனக்கு என் அரவணைப்பும் பச்சாதபமும் தேவை. என்னை மன்னித்துவிடு. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது சில சமயங்களில் எனக்குத் தெரிவதில்லை. எனவே தவறு உன்மீதுதான் என்று நான் சுட்டிக்காட்டத் துவங்குகிறேன். நீ என் மனைவியாக இருப்பதற்கு நன்றி. நான் உன்னை மிகவும் நேசிக்கிறேன். நீ கச்சிதமானவளாக இருக்க வேண்டியதில்லை. கடிதம் கிடைக்காதது குறித்து நீ வருத்தமாக இருப்பது எனக்குப் புரிகிறது.

அன்புடன்,
பில்

பின்குறிப்பு: "பில், நான் உங்களை நேசிக்கிறேன். நீங்கள் எனக்காக ஏராளமான விஷயங்களைச் செய்கிறீர்கள் என்பதை நான் மெச்சுகிறேன். நீங்கள் என் கணவராக இருப்பதற்கு நன்றி," என்ற பதிலைத்தான் நான் உன்னிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறேன்.

இரண்டாவது நிலை: பதில் கடிதம் ஒன்றை எழுதுதல்

பதில் கடிதம் ஒன்றை எழுதுதல் காதல் கடித உத்தியின் இரண்டாவது கட்டம். உங்கள் நேர்மறையான மற்றும் எதிர்மறையான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தியப் பிறகு, ஒரு பதில் கடிதத்தை எழுதுவதற்குக் கொஞ்ச நேரம் எடுத்துக் கொள்வது உங்கள் மனத்தை லேசாக்கும். இக்கடிதத்தில், உங்கள் துணைவன் அல்லது துணைவியிடம் இருந்து நீங்கள் பெற விரும்பும் பதிலை நீங்கள் எழுதுவீர்கள்.

உங்கள் காதல் கடிதத்தில் நீங்கள் வெளிப்படுத்திய உணர்வுகளுக்கு உங்கள் துணைவர் அன்பாக பதிலளிப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் துணைவர் உங்களுக்கு எழுதுவதாக நினைத்துக் கொண்டு ஒரு சிறிய கடிதத்தை உங்களுக்கு நீங்களே எழுதிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் கடிதத்தில் வெளிப்படுத்தியிருந்த மனக்காயங்கள் தொடர்பாக அவர் எந்தவிதத்தில் பதிலளித்தால் உங்களுக்கு திருபதியாக இருக்குமோ அப்படி அதை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். கீழ்க்கண்ட சொற்றொடர்கள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்:

- உங்களுக்கு நன்றி
- எனக்குப் புரிகிறது
- நான் வருந்துகிறேன்
- நான் விரும்புகிறேன்
- நான் நேசிக்கிறேன்

பதில் கடிதம் ஒன்றை எழுதுவது சில சமயங்களில் ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுவதைவிட அதிக சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கும். நமக்கு உண்மையிலேயே தேவையானவற்றையும் விருப்பமானவற்றையும் எழுதிக் கொள்வது, நமக்குத் தேவையான ஆதரவைத் தயக்கமின்றிப் பெற நம்மைத் தயார்படுத்தும். அதோடு, நம் துணைவர்கள் அன்போடு நமக்குப் பதிலளிக்கிறார்கள் என்று நாம் கற்பனை செய்யும்போது, அவர்கள் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதை நாம் அவர்களுக்குச் சுலபமாக்குகிறோம்.

எதிர்மறையான உணர்வுகளை எழுதுவதில் சிலர் திறமை பெற்றவர்கள், ஆனால் அன்பான உணர்வுகளைக் கண்டுபிடிப்பது அவர்களுக்குக் கடினமான விஷயம். பதில் கடிதங்களை எழுதி, தங்கள் துணைவர்களிடமிருந்து தாங்கள் எதிர்பார்க்கும் பதில்களை ஆய்வு செய்வது குறிப்பாக இப்படிப்பட்ட மக்களுக்கு மிகவும் அவசியம். உங்கள் துணைவர் உங்களுக்கு ஆதரவு தர முன்வரும்போது உங்களிடம் இருந்து புறப்படும் எதிர்ப்பை உணருங்கள். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் உங்களிடம் அன்பாக நடந்து கொள்வது உங்கள் துணைவருக்கு எவ்வளவு கடினமாக அமைகின்றது என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வை அது உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

நமது துணைவரின் தேவைகளைப் பற்றி நாம் எவ்வாறு கற்றுக் கொள்வது

பதில் கடிதங்களை எழுதுவதற்குச் சில சமயங்களில் பெண்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கின்றனர். என்ன பதில் கூற வேண்டும் என்று தங்கள் துணைவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கின்றனர். "எனக்கு என்ன தேவை என்று நான் அவரிடம் கூற வேண்டிய தேவையில்லை. அவர் உண்மையிலேயே என்னை நேசிக்கிறார் என்றால் எனக்கு என்ன தேவை என்பது அவருக்குத் தெரிந்திருக்கும்," என்ற உணர்வு அவர்களுக்குள் மறைந்துள்ளது. இவ்விஷயத்தில், ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதையும், பெண்களுக்கு என்ன தேவை என்பது அவர்களுக்கு தெரியாது என்பதையும், அது அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். பெண்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை நமது கலாச்சாரம் ஆண்களுக்குக் கற்றுத் தருவதில்லை.

தன் தாயார் வருத்தப்பட்டபோது தனது தந்தை அவரிடம் அன்பாக நடந்து கொள்வதை ஒருவன் பார்த்திருந்தால் அல்லது

கேட்டிருந்தால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி அவனுக்கு ஒரு நல்ல யோசனை இருந்திருக்கும். ஆனால் அவனுக்கு அது கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டிருக்காத காரணத்தால் என்ன பதில் கூற வேண்டும் என்பதை அவன் அறிவதில்லை. ஒரு பெண்ணின் தேவைகளைப் பற்றி ஓர் ஆணுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதற்குச் சிறந்த வழி பதில் கடிதங்கள்தான். அவன் மெல்ல மெல்ல, ஆனால் நிச்சயமாகக் கற்றுக் கொள்வான்.

சில சமயங்களில் பெண்கள் என்னிடம், "நான் அவனிடமிருந்து எந்த பதிலைக் கேட்க விரும்புகிறேனோ அதை அவனிடம் கூறினால், அவன் அதை என்னிடம் மீண்டும் கூறும்போது அவன் வெறுமனே கடனுக்கு அதைக் கூறவில்லை என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்? அது அவனது உள்ளத்திலிருந்து வரும் ஆத்மார்த்தமான பதிலாக இருக்காது என்று நான் பயப்படுகிறேன்," என்று கூறுவதுண்டு.

இது ஒரு முக்கியமான கேள்வி. ஓர் ஆணுக்கு ஒரு பெண்ணின்மீது காதல் இல்லை என்றால் அவளுக்குத் தேவையானவற்றைக் கொடுப்பதில் அவன் எவ்வித அக்கறையும் கொள்ள மாட்டான்.

அவன் கூறும் பதில் நம்பத் தகுந்ததாகத் தோன்றவில்லை என்றால், ஒரு புதிய விஷயத்தை அவன் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதுதான் அதற்குக் காரணம். ஒரு புதிய வழியில் பதிலளிக்கக் கற்றுக் கொள்வது சற்று தர்மசங்கடமான விஷயம்தான். அவனுக்கு அது பலவீனமானதாகத் தோன்றும். இது ஒரு நெருக்கடியான நேரம். அவனுக்கு ஏராளமான பாராட்டுதலும் ஊக்குவிப்பும் தேவை. அவன் சரியான பாதையில் சென்று கொண்டிருப்பதாக அவனுக்கு உத்தரவாதம் தேவை.

அவளுக்கு ஆதரவு கொடுக்க அவன் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் சற்று உண்மையற்றவையாகத் தோன்றினால், தன் முயற்சிகள் எதுவும் பலனளிக்காது என்று அவன் பயப்படுவதுதான் அதற்குக் காரணம். அவனது முயற்சிகளை ஒரு பெண் பாராட்டும்போது, அடுத்த முறை அவன் அதிகப் பாதுகாப்பாக உணர்வான். அதன் காரணமாக அதிக நேர்மையுடன் அவனால் நடந்து கொள்ள முடியும். ஓர் ஆண் ஒரு முட்டாளல்ல. ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையுடன் ஒரு பெண் தன்னிடம் நடந்து கொள்கிறாள் என்ற உணர்வும், ஒரு நேர்மறையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் தன்னால் நடந்து கொள்ள முடியும் என்ற உணர்வும் ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படும்போது அவன் அதைச் செய்வான். அதற்குச் சிறிது காலம் பிடிக்கும், அவ்வளவுதான்.

பெண்களும் ஓர் ஆணைப் பற்றியும், அவனுக்கு என்ன தேவை என்பதைப் பற்றியும் அவன் எழுதும் பதில் கடிதத்தின் மூலம் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஓர் ஆண் தன்னிடம் நடந்து கொள்ளும் முறை ஒரு பெண்ணுக்குப் பொதுவாகக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அவனுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதற்குத் தான் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளை அவன் ஏன் நிராகரிக்கிறான் என்பது பற்றி அவளுக்குத் துளிகூட யோசனை இருப்பதில்லை. அவனது தேவைகளை அவள் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறாள். சில சமயங்களில், தன் முயற்சிகளைத் தானாகவே கைவிட்டுவிட வேண்டும் என்று அவன் விரும்புவதாக அவள் நினைப்பதால் அவனை அவள் எதிர்க்கிறாள். ஆனால் பெரும்பாலான நேரங்களில், அவள் தன்னை நம்ப வேண்டும், பாராட்ட வேண்டும், ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்றுதான் அவன் உண்மையிலேயே விரும்புகிறான்.

நம் துணைவர்களிடமிருந்து ஆதரவைப் பெறுவதற்கு நமது தேவை என்ன என்பதை அவர்களுக்கு நாம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியதோடு மட்டுமல்லாமல், அவர்களது ஆதரவை மனதாரப் பெறுவதற்கு நாம் தயாராகவும் இருக்க வேண்டும். பதில் கடிதங்கள் ஒருவர் இத்தகைய ஆதரவிற்குத் தயாராக இருப்பதை உறுதி செய்கின்றன. இல்லாவிட்டால் கருத்துப் பரிமாற்றம் பயனளிக்காது. "நீங்கள் கூறப் போகும் எதுவும் என் மனத்தைத் தேற்றப் போவதில்லை" என்ற மனப்போக்கோடு உங்கள் துணைவரிடம் உங்கள் காயப்பட்ட உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது ஆக்கபூர்வமானதல்ல என்பதோடு, அது அவரைக் காயப்படுத்தவும் செய்யும். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் உரையாடல்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது.

ஒரு காதல் கடிதம் மற்றும் ஒரு பதில் கடிதம் உங்களுக்காகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பதில் கடிதம் பின்குறிப்பில்தான் எழுதப்பட்டுள்ளது என்றாலும், மேற்கூறப்பட்டிருந்த பல எடுத்துக்காட்டுக் கடிதங்களில் இருந்ததைவிடச் சற்று நீளமாகவும் விரிவாகவும் இருப்பதைக் கவனியுங்கள்.

அவனது எதிர்ப்புக் குறித்த ஒரு காதல் கடிதமும் பதில் கடிதமும்

தனக்கு ஆதரவு வேண்டும் என்று தெரேசா தன் கணவன் பாலிடம் கேட்கும்போது அவன் அவளது கோரிக்கைகளை எதிர்க்கிறான், அவனை தன்மீது சுமத்தப்படும் பாரம் என்று நினைக்கிறான்.

அன்புள்ள பால்,

1. கோபம்

நீங்கள் என்னை எதிர்ப்பது எனக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் எனக்கு உதவ முன்வராமல் இருப்பதில் எனக்குக் கோபம். உதவியை நான் எப்போதும் உங்களிடம் கேட்க வேண்டியுள்ளதில் எனக்குக் கோபம். நான் உங்களுக்காக ஏராளமானவற்றைச் செய்கிறேன். எனக்கு உதவி தேவை.

2. வருத்தம்

நீங்கள் எனக்கு உதவ விரும்பாமல் இருப்பது எனக்கு வருத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. நான் மிகவும் தனிமையாக உணர்கிறேன். உங்களுடன் சேர்ந்து பல விஷயங்களைச் செய்ய விரும்புகிறேன். உங்கள் ஆதரவிற்காக ஏங்குகிறேன்.

3. பயம்

உங்களிடம் உதவி கேட்க எனக்குப் பயமாக உள்ளது. உங்கள் கோபம் எனக்கு பயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் இல்லையென்று கூறி, பிறகு அது எனக்குக் காயத்தை ஏற்படுத்தும் என்று நான் பயப்படுகிறேன்.

4. பின்வருத்தம்

நான் உங்கள்மீது இவ்வளவு கோபப்படுவதற்காக வருந்துகிறேன். நான் உங்களை நச்சரிப்பதற்காகவும் விமர்சிப்பதற்காகவும் வருத்தப்படுகிறேன். நான் அளவுக்கதிகமாக உங்களுக்கு கொடுத்துவிட்டு, பிறகு நீங்களும் அதே அளவு எனக்குச் செய்ய வேண்டும் என்று உங்களிடம் எதிர்பார்ப்பதற்காக வருந்துகிறேன்.

5. காதல்

நான் உங்களை நேசிக்கிறேன். நீங்கள் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள் என்பதும், என்மீது அக்கறை கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். நம் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் மிகவும் அன்பான தந்தையாக இருப்பதில் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சி.

நேசத்துடன்,
தெரேசா

பின்குறிப்பு: நான் உங்களிடமிருந்து கேட்க விரும்பும் பதில் இதுதான்:

அன்புள்ள தெரேசா,

என்மீது இவ்வளவு அன்பு கொண்டிருப்பதற்கு நன்றி. உன் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. உன் கோரிக்கைகள் அளவுக்கதிகமானவை என்பதுபோல் நான் நடந்து கொள்ளும்போது அது உன்னைக் காயப்படுத்துவது எனக்குப் புரிகிறது. நான் உன்னை எதிர்க்கும்போது அது உன் மனத்தைப் புண்படுத்துவதும் எனக்குப் புரிகிறது. நான் உனக்கு அடிக்கடி உதவ முன்வராததற்கு வருந்துகிறேன். ஆதரவிற்கு நீ முற்றிலும் தகுதியானவள்தான். எனவே நான் உனக்கு அதிக ஆதரவாக நடந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். நீ என் மனைவியாக இருப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

காதலுடன்,
பால்

மூன்றாவது நிலை: உங்கள் காதல் கடிதத்தையும் பதில் கடிதத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

உங்கள் கடிதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காக முக்கியமானதாகிறது:

- உங்கள் துணைவர் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க அது ஒரு வாய்ப்பளிக்கிறது.
- உங்கள் துணைவர் உங்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உங்களது தேவை நிறைவேற அது வழிவகுக்கிறது.
- நீங்கள் தெரிவிக்க விரும்பும் தேவையான தகவல்களை அது ஓர் அன்பான, மரியாதையான வழியில் உங்கள் துணைவருக்குக் கொடுக்கிறது.
- ஓர் உறவில் மாற்றம் ஏற்பட அது ஊக்குவிக்கிறது.
- அது நெருக்கத்தையும் ஆழ்விருப்பத்தையும் வளர்க்கிறது.
- உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்பதையும், உங்களுக்கு எவ்வாறு வெற்றிகரமாக ஆதரவு தருவது என்பதையும் அது உங்கள் துணைவருக்குக் கற்றுத் தருகிறது.
- தம்பதியருக்கிடையே பேச்சுவார்த்தை நின்று போகும்போது அவர்கள் மீண்டும் பேசுவதற்கு அவர்களுக்கு அது உதவுகிறது.
- எதிர்மறையான உணர்வுகளை ஒரு பாதுகாப்பான வழியில் கேட்பது எப்படி என்பதை அது நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.

உங்கள் கடிதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஐந்து வழிகள் சுருக்கமாகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதை ஒரு பெண் எழுதியிருப்பதுபோல் இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது. இதை ஓர் ஆண் எழுதினாலும் இந்த உத்தி சிறப்பாகவே செயல்படும்.

1. அவளது முன்னிலையில் அவளது காதல் கடிதத்தையும் பதில் கடிதத்தையும் அவன் உரக்கப் படிக்கிறான். பிறகு அவன் அவளது கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, அவள் எதைத் தன்னிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறாள் என்பது பற்றிய அதிகமான விழிப்புணர்வுடன் அன்பாக அவளுக்குப் பதிலளிக்கிறான்.

2. அவன் கவனித்துக் கொண்டிருக்கையில், தன் காதல் கடிதத்தையும் பதில் கடிதத்தையும் அவள் அவனுக்கு உரக்கப் படித்துக் காட்டுகிறாள். பிறகு அவன் அவளது கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, அவள் எதைத் தன்னிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறாள் என்பது பற்றிய அதிகமான விழிப்புணர்வுடன் அன்பாக அவளுக்குப் பதிலளிக்கிறான்.

3. முதலில் அவளது பதில் கடிதத்தை அவன் உரக்கப் படிக்கிறான். பிறகு அவளது காதல் கடிதத்தைச் சத்தம் போட்டுப் படிக்கிறான். எதிர்மறையான உணர்வுகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிக்க வேண்டும் என்பது ஓர் ஆணுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கும்போது அந்த எதிர்மறை உணர்வுகளைச் செவிமடுப்பது அவனுக்கு மிகவும் சுலபமாகிவிடுகிறது. அவனிடமிருந்து எது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதை ஓர் ஆணுக்குத் தெரிவிப்பதன் மூலம், எதிர்மறை உணர்வுகளை அவன் செவிமடுக்க நேரிடும்போது அவன் பீதியடைவதைத் தவிர்க்கலாம். அவன் அவளது காதல் கடிதத்தைப் படித்து முடித்தப் பிறகு அவளது கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, அவள் எதைத் தன்னிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறாள் என்பது பற்றிய அதிகமான விழிப்புணர்வுடன் அன்பாக அவளுக்குப் பதிலளிக்கிறான்.

4. முதலில் தனது பதில் கடிதத்தை அவள் அவனுக்குப் படித்துக் காட்டுகிறாள். பிறகு தனது காதல் கடிதத்தை உரக்கப் படிக்கிறாள். இறுதியில் அவன் அவளது கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, அவள் எதைத் தன்னிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறாள் என்பது பற்றிய அதிகமான விழிப்புணர்வுடன் அன்பாக அவளுக்குப் பதிலளிக்கிறான்.

5. அவள் தனது கடிதங்களை அவனிடம் கொடுக்கிறாள். அடுத்த இருபத்து நான்கு மணிநேரத்திற்குள் அவன் அவற்றைத் தனியாகப் படித்து முடிக்கிறான். அவன் அவற்றைப் படித்து முடித்தப் பிறகு, அவற்றை எழுதியதற்காக அவளுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு, பிறகு அவளது கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு, அவள் எதைத் தன்னிடமிருந்து கேட்க விரும்புகிறாள் என்பது பற்றிய அதிகமான விழிப்புணர்வுடன் அன்பாக அவளுக்குப் பதிலளிக்கிறான்.

உங்கள் துணைவரால் அன்பாக விடையளிக்க முடியாதபோது என்ன செய்வது

தங்களது கடந்த கால அனுபவங்களின் அடிப்படையில், காதல் கடிதங்களைச் செவிமடுப்பதற்குச் சில ஆண்களும் பெண்களும் பெருமளவில் சிரமப்படுகின்றனர். இவர்களைப் போன்றவர்கள் காதல் கடிதங்களைப் படிப்பார்கள் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது. அப்படியே உங்கள் துணைவர் ஒரு கடிதத்தைச் செவிமடுத்தால்கூட, உடனடியாக அவரால் ஓர் அன்பான வழியில் நடந்து கொள்ள முடியாது. இதை விளக்குவதற்கு, பால் மற்றும் தெரேசாவின் கதையை நாம் உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தன் மனைவியின் கடிதங்களைச் செவிமடுத்தப் பிறகும் பாலிடம் குறிப்பிடும்படியாக அன்பான உணர்வுகள் ஏற்படவில்லை என்றால், அந்த நேரத்தில் அவனால் அன்பாக நடந்து கொள்ள முடியவில்லை என்பதுதான் அதற்குக் காரணம். ஆனால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவனது உணர்வுகள் மாறக்கூடும்.

கடிதங்களைப் படிக்கும்போது அதிலுள்ள கோபம், காயம் போன்ற விஷயங்கள் தன்னைத் தாக்குவதாக நினைத்து, அவன் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள முற்படுவான். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், கடிதங்களில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்கு ஒரு சிறிய இடைவேளை எடுத்துக் கொள்வது அவனுக்கு அவசியம் தேவைப்படும்.

சில சமயங்களில் ஒரு நபர் ஒரு காதல் கடிதத்தைச் செவிமடுக்கும்போது அதிலுள்ள கோபம் மட்டுமே அந்நபரின் காதுகளில் விழும். அதில் கூறப்பட்டிருக்கும் அன்பு அவனது செவிகளை எட்டுவதற்குச் சிறிது நேரம் பிடிக்கும். அவன் சற்று நேரம் பொறுத்து மீண்டும் அக்கடிதங்களைப் படிப்பது, குறிப்பாகப் பின்வருத்தம் மற்றும் காதல் பகுதிகளைப் படிப்பது

அவனுக்கு உதவும். சில சமயங்களில் நான் என் மனைவியிடம் இருந்து வரும் காதல் கடிதத்தைப் படிப்பதற்கு முன், முதலில் காதல் பகுதியைப் படித்துவிட்டுப் பிறகு முழு கடிதத்தையும் படிப்பேன்.

ஒரு காதல் கடிதத்தைப் படித்தப் பிறகு ஒருவன் வருத்தமாக இருந்தால் அவனும் ஒரு காதல் கடிதத்தின் மூலம் அதற்குப் பதிலளிக்கலாம். இது அவளது காதல் கடிதத்தைப் படிக்கும்போது அவனுக்குள் எழுந்த எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கையாள்வதற்கு அவனுக்கு உதவும். சில சமயங்களில் என் மனைவி ஒரு காதல் கடிதத்தை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதவரை என்னை எது வருத்திக் கொண்டிருக்கிறது என்பது எனக்குத் தெரியாது. அவள் கடிதத்தைப் படித்தப் பிறகு நான் எழுதுவதற்கு எனக்கு ஏதேனும் ஒன்று திடீரென்று கிடைத்துவிடும். என் கடிதத்தை எழுதுவதன் மூலம் என் அன்பான உணர்வுகளை நான் மீண்டும் கண்டுகொண்டு, அவளது கடிதத்தை மீண்டும் படித்துவிட்டு, அவளது காயத்தின் பின்னால் உள்ள காதலை நான் செவிமடுக்கிறேன்.

ஓர் ஆணால் உடனடியாக அன்பான வழியில் பதிலளிக்க முடியவில்லை என்றால், அது பற்றித் தான் அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ள வேண்டாம் என்பதையும், தான் தண்டிக்கப்பட வேண்டியதில்லை என்பதையும் அவன் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிரச்சனையைப் பற்றிச் சிறிது நேரம் அவன் சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம் என்பதை அவனது துணைவி புரிந்து கொண்டு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தன் துணைவிக்கு ஆதரவு கொடுக்கும் வண்ணம் அவன், "இக்கடிதத்தை எழுதியதற்கு நன்றி. இதைப் பற்றிச் சிந்திக்க எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவை. பிறகு நாம் அதைப் பற்றிப் பேசலாம்," என்பது போன்று ஏதேனும் கூறலாம். கடிதத்தைப் பற்றி அவன் விமர்சிக்காமல் இருப்பது இங்கு முக்கியம். ஒரு பாதுகாப்பான நேரத்தில்தான் கடிதங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட வேண்டும்.

காதல் கடிதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக மேற்கூறப்பட்டுள்ள அனைத்துப் பரிந்துரைகளும், ஓர் ஆணின் கடிதத்திற்கு அன்பான முறையில் பதிலளிக்க ஒரு பெண் சிரமப்படும்போது அவளுக்கும் பொருந்தும். தாங்கள் எழுதியுள்ள கடிதங்களை உரக்கப் படிக்குமாறு தம்பதியருக்கு நான் பொதுவாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். உங்கள் துணைவன் அல்லது துணைவியின் கடிதத்தை உரக்கப் படிப்பது உதவும். ஏனெனில் தாங்கள் கூறியதைத் தங்கள் துணவனோ அல்லது துணைவியோ

செவிமடுக்கின்றனர் என்ற உணர்வை அது அவர்களுக்குக் கொடுக்கின்றது. யார் படிப்பது, யார் கேட்பது என்பது குறித்து ஏற்கனவே நாம் விவாதித்திருந்த இரண்டு வழிகளையும் பரிசோதித்துப் பார்த்து, உங்களுக்கு எது பொருந்துகிறது என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

காதல் கடிதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதைப் பாதுகாப்பாக ஆக்குவது எப்படி

காதல் கடிதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது அச்சுறுத்தும் விஷயம்தான். ஒருவர் தனது உண்மையான உணர்வுகளைப் பற்றி எழுதும்போது அவரது துணைவர் அவரை நிராகரித்தால் அது அவருக்கு அதிக வேதனையைக் கொடுக்கும். கடிதங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான நோக்கம் வாழ்க்கையில் கணவனும் மனைவியும் நெருங்கி வரும்வண்ணம் தங்கள் உணர்வுகளை மனம்விட்டுப் பகிர்ந்து கொள்வதுதான். இது பாதுகாப்பாகச் செய்யப்படும்வரை இது சிறந்த பலனளிக்கும். குறிப்பாக, காதல் கடிதத்தைப் பெறும் நபர் அதில் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ள விஷயங்களை மரியாதையோடு கையாள்வது அவசியம். அவர்களால் உண்மையான, மரியாதையான ஆதரவைக் கொடுக்க முடியவில்லை என்றால், தாங்கள் அதற்குத் தயாராகும்வரை தங்கள் துணைவர்களின் பேச்சிற்கு அவர்கள் செவிமடுக்கக்கூடாது.

கடிதங்கள் சரியான நோக்கத்திற்காகப் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள இரண்டு நோக்கங்களுக்காக ஒரு கடிதம் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட வேண்டும்:

காதல் கடிதத்தை எழுதுவதற்கும் பகிர்ந்து கொள்வதற்குமான நோக்கம்

> எனது நேர்மறையான உணர்வுகளை நான் கண்டுகொள்ளவும், உங்களுக்கு அன்பை வழங்கவும் நான் இக்கடிதத்தை எழுதியுள்ளேன். இச்செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாக, என்னை இழுத்துப் பிடித்து வைத்திருக்கும் என் எதிர்மறை உணர்வுகளை நான் உங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டுள்ளேன்.
>
> என்னை நீங்கள் புரிந்து கொள்வது நான் உங்களிடம் மனம்விட்டுப் பேசவும், என் எதிர்மறை உணர்வுகளை

விடுவிக்கவும் எனக்கு உதவும். நீங்கள் என்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளீர்கள் என்றும், என் உணர்வுகளுக்கு நீங்கள் உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாக விடையளிப்பீர்கள் என்றும் நான் நம்புகிறேன். நான் பேசுவதைக் கேட்பதற்கும் என்னை ஆதரிப்பதற்கும் நீங்கள் தயாராக இருப்பதை நான் பாராட்டுகிறேன்.

அதோடு, இக்கடிதம் என் தேவைகளையும், விருப்பங்களையும், ஆசைகளையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவும் என்றும் நான் நம்புகிறேன்.

கடிதத்தைக் காதால் கேட்கும் நபர் கீழ்க்கண்ட நோக்கத்தில் அதைச் செவிமடுக்க வேண்டும்.

ஒரு காதல் கடிதத்தைச் செவிமடுப்பதற்கான நோக்கம்

உன் உணர்வுகளில் உள்ள நியாயத்தைப் புரிந்து கொள்ளவும், நமது வேறுபாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளவும், உனது தேவைகளை எனது தேவைகளாக மதிக்கவும், உன் உணர்வுகளையும் அன்பையும் என்னிடம் வெளிப்படுத்த உன்னால் முடிந்த அளவுக்கு நீ சிறப்பாகச் செயல்படுவதைப் பாராட்டவும் நான் என்னாலான அனைத்தையும் செய்வேன் என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

உன் உணர்வுகளைத் திருத்துவது அல்லது மறுப்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை நான் செவிமடுப்பேன் என்று உறுதி கூறுகிறேன். உன்னை மாற்ற முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக உன்னை நான் ஏற்றுக் கொள்வேன் என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

நான் உன்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளேன் என்பதாலும், இப்பிரச்சனையை நம்மால் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று நான் நம்புவதாலும் உன் உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுக்க நான் தயாராக இருக்கிறேன்.

காதல் கடித உத்தியை நீங்கள் முதல் ஒருசில முறைகள் பயிற்சி செய்யும்போது, இந்த இரண்டு நோக்கங்களையும் வாய்விட்டு உரக்கப் படிப்பது உங்களுக்கு அதிகப் பாதுகாப்பானதாக அமையும். இவையிரண்டும் உங்கள் துணைவரின் உணர்வுகளை மதித்து, ஓர் அன்பான, பாதுகாப்பான வழியில் நீங்கள் பதிலளிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள உங்களுக்கு உதவும்.

சிறிய காதல் கடிதங்கள்

நீங்கள் வருத்தமாக இருந்து, ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுவதற்கு உங்களிடம் நிறைய நேரம் இல்லாதபோது, நீங்கள் ஒரு சிறிய காதல் கடிதத்தை எழுத முயற்சிக்கலாம். அதற்கு மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிடங்கள் மட்டும் போதும், ஆனால் அது நிச்சயமாக உதவும். சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

அன்புள்ள மேக்ஸ்,

1. நீங்கள் தாமதமாக வந்ததில் எனக்குக் கோபம்.

2. நீங்கள் என்னை மறந்துவிட்டீர்கள் என்பதில் எனக்கு வருத்தம்.

3. உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்மீது அக்கறை இல்லை என்பதில் எனக்குப் பயம்.

4. நான் உங்களை அவ்வளவு சுலபமாக மன்னிக்க முடியாமல் இருப்பதற்காக நான் வருந்துகிறேன்.

5. நான் உங்களை நேசிக்கிறேன். நீங்கள் தாமதமாக வந்ததற்காக நான் உங்களை மன்னிக்கிறேன். நீங்கள் உண்மையிலேயே என்னை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். உங்கள் முயற்சிக்கு என் நன்றி.

அன்புடன்,
சான்டி

அன்புள்ள ஹென்றி,

1. நீங்கள் அதிகமாகக் களைத்துப் போயிருப்பதில் எனக்குக் கோபம். நீங்கள் எப்போதும் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதில் எனக்குக் கடுங்கோபம்.

2. நீங்கள் என்னிடம் பேச விரும்பாததில் எனக்கு வருத்தம்.

3. நமக்கிடையே இடைவெளி பெருகுவது குறித்து நான் பயப்படுகிறேன். உங்களைக் கோபப்படுத்திவிடுவேனோ என்று நான் பயப்படுகிறேன்.

4. இரவு உணவின்போது நான் உன்னை உதாசினப்படுத்தியதற்கு நான் வருந்துகிறேன். நமது பிரச்சனைகளுக்கு நான் உன்னைக் குறைகூறுவதற்கு நான் வருந்துகிறேன்.

5. உன் காதலுக்காக நான் ஏங்குகிறேன். என் வாழ்க்கையில் நடந்து கொண்டிருக்கும் விஷயங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்காக இன்று மாலை அல்லது வெகு விரைவில் எனக்கென்று ஒருமணிநேரத்தை உங்களால் ஒதுக்க முடியுமா?

அன்புடன்,
லெஸ்லி

பின்குறிப்பு: நான் உங்களிடமிருந்து கேட்க விரும்பும் பதில் இதுதான்:

அன்புள்ள லெஸ்லி,

உன் உணர்வுகளைப் பற்றி எனக்குக் கடிதம் எழுதியதற்கு நன்றி. நீ எனக்காக ஏங்குவது எனக்குப் புரிகிறது. இன்றிரவு எட்டு முதல் ஒன்பது மணிவரை நாம் இருவரும் உரையாடலாம்.

அன்புடன்,
ஹென்றி

நாம் ஏன் காதல் கடிதங்கள் எழுத வேண்டும்

இப்புத்தகம் நெடுகிலும் நாம் ஆய்வு செய்து வந்துள்ளதுபோல், தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதும், தங்கள்மீது அக்கறை செலுத்தப்படுகிறது, தாங்கள் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறோம், மதிக்கப்படுகிறோம் என்று உணர்வதும் பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியம். அதேபோல், தாங்கள் பாராட்டப்படுகிறோம், ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறோம், நம்பப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஆண்களுக்கு ஏற்படுவது அவசியம். ஒரு பெண் தன் வருத்த உணர்வுகளை ஓர் ஆணுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அதன் விளைவாக, தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படும்போதுதான் உறவுகளில் பெரும் பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.

அவனைப் பொறுத்தவரை, அவளது எதிர்மறை உணர்வுகள் விமர்சிப்பதாகவும், குறைகூறுவதாகவும், அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதாகவும், கோபம் கொண்டதாகவும் இருப்பதாக அவன் உணர்கிறான். அவன் அவளது உணர்வுகளை நிராகரிக்கும்போது, தான் நேசிக்கப்படவில்லை என்ற உணர்வு அவளுக்கு ஏற்படுகிறது. ஓர் உறவின் வெற்றி வெறும் இரண்டு காரணிகளை மட்டுமே சார்ந்துள்ளது: ஒரு பெண்ணின்

உணர்வுகளை அன்பாகவும் மரியாதையாகவும் காதுகொடுத்துக் கேட்பதற்கான ஓர் ஆணின் திறன் மற்றும் தன் உணர்வுகளை ஓர் அன்பான, மரியாதையான வழியில் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஒரு பெண்ணின் திறன்.

துணைவனும் துணைவியும் தங்களது மாறும் உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் பகிர்ந்து கொள்வது ஓர் உறவிற்கு மிகவும் அவசியம். அவர்களுக்கிடையே கச்சிதமான கருத்துப் பரிமாற்றம் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது யதார்த்தமானது அல்ல. அதிர்ஷ்டவசமாக, இன்றைய நிலைக்கும் கச்சிதத்திற்கும் இடையே வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பு ஏராளமாக உள்ளது.

யதார்த்தமான எதிர்பார்ப்புகள்

கருத்துப் பரிமாற்றம் எப்போதும் சுலபமாகவே அமையும் என்று எதிர்பார்ப்பது யதார்த்தமானது அல்ல. கேட்பவரின் மனத்தைக் காயப்படுத்தாமல் சில உணர்வுகளைப் பரிமாறிக் கொள்வது மிகவும் கடினம். அற்புதமான, அன்பான உறவுகளைக் கொண்டுள்ள தம்பதியர், சில சமயங்களில் தங்கள் இருவருக்கும் சிறப்பாக வேலை செய்யும் ஒரு வழியில் எவ்வாறு கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வது என்பது பற்றிக் கவலைப்படுவர். அடுத்தவரின் கண்ணோட்டத்தை உண்மையிலேயே புரிந்து கொள்வது கடினம், குறிப்பாக, அவனோ அல்லது அவளோ நீங்கள் கேட்க விரும்பும் விஷயத்தைக் கூறாமல் இருக்கும்போது. அதோடு, உங்கள் சொந்த உணர்வுகள் காயப்பட்டிருக்கும்போது அடுத்தவரிடம் மரியாதையாக நடந்து கொள்வது கடினம்தான்.

தங்களால் வெற்றிகரமாகவும் அன்பாகவும் தங்கள் துணைவருடன் உரையாட முடியவில்லை என்றால், தங்கள் இருவருக்கும் இடையே போதுமான அன்பு இல்லை என்று பல தம்பதியர்கள் தவறாக நினைக்கின்றனர். அன்பு அங்கு ஒரு முக்கியக் காரணிதான், ஆனால் கருத்துப் பரிமாற்றத் திறமை அதைவிட முக்கியமான ஓர் அம்சமாகும். அதிர்ஷ்டவசமாக, அத்திறமையை நம்மால் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள நாம் எவ்வாறு கற்றுக் கொள்கிறோம்

நேர்மையான, அன்பான உரையாடல்களில் ஈடுபடக்கூடிய திறமை நிலவி வந்த குடும்பங்களில் நாம் வளர்ந்திருந்தால்,

வெற்றிகரமான கருத்துப் பரிமாற்றம் நமக்கு இயல்பாகவே அமைந்திருக்கும். ஆனால் முந்தையத் தலைமுறைகளில், வெற்றிகரமான கருத்துப் பரிமாற்றம் என்பது பொதுவாக எதிர்மறையான உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பது என்பதாகத்தான் இருந்து வந்துள்ளது. எதிர்மறை உணர்வுகள் என்பவை வெட்கப்படத்தக்க ஒரு நோய், எங்கோ ஒரு மூலையில் ஒளித்து வைக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்பதுபோல் அவர்கள் கருதினர்.

குறைந்த அளவு 'நாகரீகம்' கொண்ட குடும்பங்களில் அன்பான கருத்துப் பரிமாற்றம் என்பது, குழந்தைகளுக்கு நல்லது எது தீயது எது என்று தரம் பிரித்துக் காட்ட முயற்சிக்கிறோம் என்ற பெயரில் தண்டனை, கத்தல், அடி, உதை, மற்றும் அனைத்து விதமான வாய்வழி அதிகார துஷ்பிரயோகம் போன்றவற்றின் மூலம் நமது எதிர்மறை உணர்வுகளை நியாயப்படுத்துவதை உள்ளடக்கியிருக்கும்.

அன்பான முறையில் கருத்துக்களைப் பரிமாறுவது எப்படி என்பதை நமது பெற்றோர்கள் கற்றுக் கொண்டிருந்திருந்தால், குழந்தைகள் என்ற முறையில் நாம் முயற்சித்துப் பார்த்து நமது சொந்த எதிர்மறை உணர்வுகளையும் நடத்தைகளையும் பாதுகாப்பாக நாம் ஆய்வு செய்திருப்போம். பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபடுவது எப்படி, குறிப்பாக நமது கடினமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது எப்படி என்பதை நேர்மறையான முன்மாதிரிகளிடம் இருந்து நாம் வெற்றிகரமாகக் கற்றுக் கொண்டிருப்போம். இது மட்டும் நடந்திருந்தால், காதல் கடித உத்தி நமக்குத் தேவைப்பட்டிருக்காது.

நமது கடந்தகாலம் வேறாக இருந்திருந்தால்

நமது கடந்தகாலம் வேறாக இருந்திருந்தால், நமது தாயாரின் எரிச்சல்களையும் ஏமாற்றங்களையும் நமது தந்தை வெற்றிகரமாகவும் அன்பாகவும் காதுகொடுத்துக் கேட்டதை நாம் பார்த்திருப்போம். தன் அன்பான கணவனிடமிருந்து தேவைப்பட்ட அன்பையும் அக்கறையையும் புரிதலையும் நமது தந்தை நம் தாயாருக்குக் கொடுத்து வந்ததை நாம் தினமும் பார்த்து அனுபவித்திருப்போம்.

நம் தாயார் நம் தந்தையின்மீது நம்பிக்கை வைத்து, தன் கணவனைக் குறைகூறாமலும் மறுக்காமலும் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படையாக அவரிடம் பகிர்ந்து கொண்டிருந்ததை நாம் பார்த்திருப்போம். நம்பிக்கையின்மை, உணர்ச்சிரீதியான மிரட்டல், தவிர்த்தல், ஒப்புதல் மறுப்பு, கடுமை போன்றவற்றைக் கொண்டு ஒருவரை விரட்டியடிக்காமலேயே எவ்வாறு ஒரு

நபரால் வருத்தத்தை வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதை நாம் பார்த்திருப்போம்.

நமது முதல் பதினெட்டு வருடங்களில் நாம் எப்படி நடப்பதிலும் கணக்குப் போடுவதிலும் திறமை பெற்றவர்களாக ஆகின்றோமோ, அதேபோல் நம் உணர்ச்சிகளையும் மெல்ல மெல்ல நம்மால் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்திருக்க முடியும். நடப்பது, குதிப்பது, பாடுவது, படிப்பது, ஒரு காசோலையைச் சரிபார்ப்பது போன்றவற்றைப்போல் இதுவும் நாம் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு திறமைதான்.

ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு அது அவ்வாறு நடக்கவில்லை. மாறாக, பதினெட்டு ஆண்டுகளை வெற்றிகரமற்றக் கருத்துப் பரிமாற்றத் திறமைகளைக் கற்பதில் நாம் செலவிட்டு வந்திருக்கிறோம். நமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது எப்படி என்பதைப் பற்றியக் கல்வி நம்மிடம் இல்லாததால், நாம் எதிர்மறை உணர்வுகளைக் கொண்டிருக்கும்போது ஓர் அன்பான வழியில் உரையாடுவது மிகவும் கடினமாகவும், சமாளிக்க முடியாத ஒரு செயலாகவும் நமக்குத் தோன்றும்.

அது எவ்வளவு சிரமம் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான உங்கள் பதில்களைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

1. நீங்கள் வளர்ந்து வந்த காலத்தில் உங்கள் பெற்றோர் விவாதத்தில் ஈடுபட்டிருந்ததை அல்லது விவாதத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக நடித்துக் கொண்டிருந்ததை நீங்கள் பார்த்திருக்கும்பட்சத்தில், இப்போது நீங்கள் கோபமாகவோ அல்லது வெறுப்பாகவோ உணரும்போது அன்பை எப்படி நீங்கள் வெளிப்படுத்துவீர்கள்?

2. உங்களைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்காக உங்கள் பெற்றோர் உங்களிடம் கத்தியிருந்து, உங்களைத் தண்டித்திருந்தால், உங்கள் குழந்தைகளிடம் கத்தாமலும் அவர்களைத் தண்டிக்காமலும் எப்படி அவர்களை உங்கள் பேச்சைக் கேட்கச் செய்வீர்கள்?

3. நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது தொடர்ந்து புறக்கணிக்கப்பட்டும் ஏமாற்றத்தை அனுபவித்தும் வந்திருந்தால், அதிக ஆதரவை நீங்கள் எப்படிக் கேட்பீர்கள்?

4. நிராகரிக்கப்பட்டுவிடுவோமோ என்று நீங்கள் பயம் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் எப்படி உங்கள் உணர்வுகளை மனம்விட்டுப் பகிர்ந்து கொள்வீர்கள்?

5. உங்கள் உணர்வுகள் "உன்னை நான் வெறுக்கிறேன்" என்று கூறும்போது உங்கள் துணைவரிடம் நீங்கள் எப்படிப் பேசுவீர்கள்?

6. குழந்தைப் பருவத்தில் தவறுகள் செய்தபோது நீங்கள் தண்டிக்கப்பட்டிருந்தால் "என்னை மன்னித்துவிடுங்கள்" என்று எப்படிக் கூறுவீர்கள்?

7. தண்டனை மற்றும் நிராகரிப்பு குறித்த பயம் உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் தவறுகளை நீங்கள் எப்படி ஒத்துக் கொள்வீர்கள்?

8. குழந்தையாக இருந்தபோது நீங்கள் வருத்தப்பட்டதற்கும் அழுததற்கும் மற்றவர்கள் உங்களைத் தொடர்ந்து நிராகரித்து வந்திருந்ததோ அல்லது எடைபோட்டு வந்திருந்ததோ காரணமாக அமைந்திருந்தால், நீங்கள் எப்படி உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவீர்கள்?

9. குழந்தையாக இருந்தபோது உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றை நீங்கள் அதிகமாகக் கேட்டது தவறு என்று தொடர்ந்து உங்களிடம் கூறப்பட்டு வந்திருந்தால், இப்போது உங்களுக்கு விருப்பமானவற்றை நீங்கள் எப்படிக் கேட்பீர்கள்?

10. குழந்தையாக இருந்தபோது உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றியோ அல்லது உங்களை வருத்திக் கொண்டிருந்த பிரச்சனையைப் பற்றியோ உங்களிடம் கேட்டறிந்து கொள்ள உங்கள் பெற்றோருக்கு நேரமோ, பொறுமையோ, அல்லது விழிப்புணர்வோ இல்லாமல் இருந்திருந்தால், உங்கள் உணர்வுகளை இப்போது நீங்கள் எப்படி வெளிப்படுத்துவீர்கள்?

11. குழந்தையாக இருந்தபோது நீங்கள் கச்சிதமானவராக இருந்தால்தான் அன்பிற்குத் தகுதியானவர் என்று உங்களுக்கு போதிக்கப்பட்டு வந்திருந்தால், உங்கள் துணைவரிடம் உள்ள குறைபாடுகளை நீங்கள் எப்படி ஏற்றுக் கொள்வீர்கள்?

12. உங்களுக்கு வேதனை ஏற்படுத்திய உணர்வுகளுக்கு யாரும் செவிமடுத்திருக்காதபோது உங்களுடைய துணைவரின் வேதனையான உணர்வுகளுக்கு நீங்கள் எப்படிச் செவிமடுப்பீர்கள்?

13. நீங்கள் மன்னிக்கப்பட்டிருக்காதபோது, நீங்கள் எப்படிப் பிறரை மன்னிப்பீர்கள்?

14. நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது "அழாதே" என்றோ, "எப்போதுதான் நீ வளரப் போகிறாயோ?" என்றோ "கைக்குழந்தைகள்தான் அழும்" என்றோ உங்களிடம் தொடர்ந்து கூறப்பட்டு வந்திருந்தால், உங்கள் வேதனையையும் துயரத்தையும் அழுகையால் இப்போது நீங்கள் எப்படிக் குணப்படுத்துவீர்கள்?

15. நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது, உங்கள் தாயாரின் மனவேதனைக்கு (நீங்கள் பொறுப்பாளியல்ல என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு முன்பே) நீங்கள் பொறுப்பாளியாக ஆக்கப்பட்டிருந்தால் உங்கள் துணைவரின் ஏமாற்றத்தை நீங்கள் எப்படிக் காதுகொடுத்துக் கேட்பீர்கள்?

16. நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது, உங்கள் தாயோ அல்லது தந்தையோ உங்களிடம் கத்தியதன் மூலமும் உங்களிடம் இருந்து அதிகமாக எதிர்பார்த்ததன் மூலமும் தங்கள் ஏமாற்றங்களை உங்கள்மீது வெளிப்படுத்தி இருந்தால் உங்கள் துணைவரின் கோபத்திற்கு நீங்கள் எப்படிச் செவிசாய்ப்பீர்கள்?

17. நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது வெகுளித்தனமாக நீங்கள் முதன்முதலில் நம்பிக்கை வைத்த ஒருவர் ஏதோ ஒரு வழியில் உங்களை ஏமாற்றியிருந்தால் உங்கள் துணைவரிடம் நீங்கள் எப்படி மனம்விட்டு நம்பிக்கையுடன் பேசுவீர்கள்?

18. நீங்கள் நிராகரிக்கப்படுவீர்கள், புறக்கணிக்கப்படுவீர்கள் என்ற பயத்துடனேயே பதினெட்டு வருட காலம் வாழ்ந்து பழக்கப்பட்டுவிட்டப் பிறகு, உங்கள் உணர்வுகளை நீங்கள் எப்படி அன்பாகவும் மரியாதையாகவும் வெளிப்படுத்துவீர்கள்?

இந்த அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதில் ஒன்றுதான்: அன்பாகக் கருத்துப் பரிமாறுவது சாத்தியம்தான், ஆனால் அதற்கு முயற்சி தேவை. பதினெட்டு வருடங்களாக நாம் புறக்கணிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது சரிசெய்யப்பட வேண்டும். கருத்துக்களைப் பரிமாறுவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் அது ஒரு சாபமோ அல்லது உங்களுடைய துணைவரின் தவறோ அல்ல. சரியான பயிற்சியும், பின்பற்றுவதற்குத் தேவையான முன்மாதிரியும் இல்லாதிருந்ததுதான் அதற்குக் காரணம்.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளைப் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது உங்களுக்குள் சில உணர்வுகள் மேலெழுந்திருக்கும். உங்களைக் குணப்படுத்துவதற்குக் கிடைத்திருக்கும் இந்தச் சிறப்பான வாய்ப்பை வீணாக்கிவிடாதீர்கள். இருபது நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொண்டு உங்கள் பெற்றோருக்கு ஓர் அன்புக் கடிதத்தை எழுதுங்கள். ஒரு பேனாவையும் ஒரு காகிதத்தையும் எடுத்துக் கொண்டு, காதல் கடித வடிவத்திலேயே உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி இந்த அன்புக் கடிதத்தை எழுதுங்கள். இப்போதே முயற்சித்துப் பாருங்கள், விளைவைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்பட்டு நிற்பீர்கள்.

முழுமையான உண்மையைக் கூறுவது

காதல் கடிதங்கள் முழுமையான உண்மையைக் கூற உதவுவதால் அவை சிறந்த பலனளிக்கின்றன. வெறுமனே உங்கள் உணர்வுகளின் ஒரு பகுதியை மட்டும் ஆய்வு செய்வது விரும்பிய விளைவைக் கொடுக்காது. எடுத்துக்காட்டாக:

1. உங்கள் கோபத்தை உணர்வது உங்களுக்கு உதவாமல் போகக்கூடும். அது உங்களுக்கு இன்னும் அதிகமான கோபத்தைத்தான் ஏற்படுத்தும். நீங்கள் உங்கள் கோபத்தைப் பற்றி எவ்வளவு தூரம் சிந்திக்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிக வருத்தத்திற்கு உள்ளாவீர்கள்.

2. வருத்தத்தைக் கடந்து செல்வதற்குப் பதிலாக மணிக்கணக்கில் அழுவது உங்களுக்கு வெறுமை உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

3. வெறுமனே நீங்கள் உங்கள் பயங்களை மட்டுமே உணர்வது உங்களுக்கு இன்னும் அதிகமான பயத்தைக் கொடுக்கும்.

4. வருத்தத்தைக் கடந்து செல்வதற்குப் பதிலாக வெறுமனே வருத்தம் கொள்வது உங்களிடம் குற்ற உணர்வையும் அவமானத்தையும் ஏற்படுத்தி, உங்கள் சுயமதிப்பைக்கூடக் காயப்படுத்தக்கூடும்.

5. எல்லா நேரங்களில் அன்பாக உணர முயற்சிப்பது உங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகள் அனைத்தையும் அடக்கி வைக்க உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தும். ஒருசில வருடங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் உணர்ச்சியற்றவராகவும் ஜீவனற்றவராகவும் ஆகிவிடுவீர்கள்.

காதல் கடிதங்கள் உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிய முழுமையான உண்மைகளை எழுத வழிகாட்டுவதால் அவை சிறந்த பலனளிக்கின்றன. நமது மனவேதனையைக் குணப்படுத்துவதற்கு நமது உணர்ச்சிரீதியான வேதனையின் நான்கு முக்கிய அம்சங்களான கோபம், வருத்தம், பயம், மற்றும் பின்வருத்தம் ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் நாம் உணர வேண்டும்.

காதல் கடிதங்கள் ஏன் பலனளிக்கின்றன

உணர்ச்சிரீதியான வேதனையின் நான்கு நிலைகளில் ஒவ்வொன்றையும் நாம் வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் நமது வேதனை விடுவிக்கப்படுகிறது. ஒரிரு எதிர்மறையான உணர்வுகளை மட்டும் வெளிப்படுத்துவது அவ்வளவு நல்ல பலனைக் கொடுக்காது. ஏனெனில் நமது எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளில் பல உண்மையான உணர்வுகளே அல்ல. மாறாக அவை நமது உண்மையான உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்காக நாம் விழிப்புணர்வின்றிப் பயன்படுத்தும் தற்காப்பு முயற்சிகளே.

எடுத்துக்காட்டாக:

1. எளிதில் கோபப்படக்கூடிய மக்கள் பொதுவாகத் தங்கள் காயம், வருத்தம், பயம், அல்லது பின்வருத்தத்தில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முயற்சிக்கின்றனர். இந்த உணர்வுகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்தும்போது, கோபம் நீங்கி அவர்கள் அதிக அன்பானவர்களாக ஆகின்றனர்.

2. எளிதில் அழக்கூடிய மக்கள் கோபப்படுவதற்குப் பொதுவாக மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். ஆனால் கோபத்தை வெளிப்படுத்த அவர்களுக்கு யாரேனும் உதவினால், அவர்கள் மனம் லேசாகி, அதிக அன்பானவர்களாக ஆகின்றனர்.

3. பயம் கொண்ட மக்கள் பொதுவாகத் தங்கள் கோபத்தை உணர்ந்து வெளிப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். கோபத்தை வெளிப்படுத்தியவுடன் அவர்களது பயம் காணாமல் போய்விடுகிறது.

4. அடிக்கடி வருத்தப்படும், குற்ற உணர்வு கொள்ளும் மக்கள் பொதுவாகத் தங்கள் சுயஅன்பை உணர்வதற்குத் தங்கள் காயத்தையும் கோபத்தையும் உணர்ந்து அவற்றை வெளிப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

5. எப்போதும் அன்பு உணர்வைக் கொண்டிருக்கும், ஆனால் மனச்சோர்வுடனோ அல்லது உணர்ச்சியற்றோ

இருக்கும் மக்கள், தங்களிடம் இக்கேள்வியைக் கேட்க வேண்டியது அவசியம்: "நான் ஏதோ ஒன்றின்மீது கோபமாகவும் வருத்தமாகவும் இருக்கிறேன் என்றால், அது என்னவாக இருக்கும்?" பிறகு இதற்கான விடைகளை எழுதிக் கொள்ள வேண்டும். தங்கள் மனச்சோர்வுக்கும் உணர்ச்சியின்மைக்கும் பின்னால் மறைந்திருக்கும் உணர்வுகளோடு தொடர்பு கொள்ள இது உதவும்.

உண்மையான உணர்வுகள் எவ்வாறு மறுக்கப்படுகின்றன

ஆண்களும் பெண்களும் தங்கள் உண்மையான வேதனைகளைத் தவிர்ப்பதற்காகவோ அல்லது அடக்கிக் கொள்வதற்காகவோ தங்கள் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துகின்றனர் என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பின்வரும் கேள்விகளைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்:

- உண்மையிலேயே கோபமாக இருக்கும்போது நீங்கள் எப்போதாவது புன்னகைக்கிறீர்களா?
- உள்ளுக்குள் ஆழத்தில் நீங்கள் பயம் கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் கோபமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்களா?
- உண்மையிலேயே வருத்தமாகவும் காயப்பட்டும் இருக்கும்போது நீங்கள் சிரித்துக் கொண்டும் நகைச்சுவையாகப் பேசிக் கொண்டும் இருப்பீர்களா?
- குற்ற உணர்வைக் கொண்டிருக்கும்போதோ அல்லது பயப்படும்போதோ நீங்கள் மற்றவர்கள்மீது குறைகூறுகிறீர்களா?

ஆண்களும் பெண்களும் பொதுவாக எவ்வாறு தங்கள் உண்மையான உணர்வுகளை மறுக்கின்றனர் என்பதைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணை விளக்குகிறது. பெண்களைப் பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் எல்லாப் பெண்களுக்கும் பொருந்த வேண்டியதில்லை என்பதுபோல் ஆண்களைப் பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ள விஷயங்கள் எல்லா ஆண்களுக்கும் நிச்சயமாகப் பொருந்த வேண்டியதில்லை. நாம் நமது உண்மையான உணர்வுகளுடன் எவ்வளவு அன்னியப்பட்டு நிற்கிறோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள இந்த அட்டவணை நமக்கு உதவுகிறது.

நாம் நமது உண்மையான உணர்வுகளை எவ்வாறு மறைக்கிறோம்

ஆண்கள் தங்கள் மனவேதனையை எப்படி மறைக்கின்றனர்	பெண்கள் தங்கள் வேதனையை எப்படி மறைக்கின்றனர்
1. வருத்தம், காயம், குற்ற உணர்வு, பயம் போன்ற வேதனை தரும் உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையாக ஆண்கள் கோபத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.	1. கோபம், குற்ற உணர்வு, பயம், ஏமாற்றம் போன்ற வேதனை தரும் உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையாகப் பெண்கள் கவலையைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.
2. வேதனை தரும் கோப உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்காக ஆண்கள் அக்கறையின்மை மற்றும் ஊக்கக்கேடு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.	2. கோபம், எரிச்சல், மற்றும் வெறுப்பைத் தவிர்ப்பதற்காகப் பெண்கள் குழப்பத்தில் விழக்கூடும்.
3. காயப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக ஆண்கள் தாங்கள் தாக்கப்பட்டு இருக்கிறோம் என்ற உணர்வைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.	3. மோசமாக உணர்வதைப் பெண்கள் தர்மசங்கடம், கோபம், வருத்தம், மற்றும் பின்வருத்த உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையாகப் பயன்படுத்தக்கூடும்.
4. கோபத்தையும் நன்னடத்தையையும் ஆண்கள் பயம் மற்றும் நிச்சயமின்மை உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையாக ஆண்கள் பயன்படுத்தக்கூடும்.	4. கோபத்தையும், பயத்தையும், நிச்சயமின்மையையும் பெண்கள் கோபம், வருத்தம், மற்றும் வேதனைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான ஒரு வழிமுறையாகப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

5. கோபத்தையும் வருத்தத்தையும் மறைப்பதற்குப் பல ஆண்கள் வெட்கப்படுகின்றனர்.

5. கோபத்தையும் பயத்தையும் மறைப்பதற்குப் பெண்கள் வருத்தத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

6. கோபம், பயம், ஏமாற்றம், ஊக்கக்கேடு, மற்றும் அவமானம் ஆகியவற்றை மறைப்பதற்கு ஆண்கள் அமைதியைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

6. கோபம் மற்றும் வருத்தத்தை மறைப்பதற்குப் பெண்கள் நம்பிக்கையை ஒரு வழிமுறையாகப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

7. போதாமை உணர்வைத் மறைப்பதற்கு ஆண்கள் தன்னம்பிக்கை உணர்வைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

7. வருத்தம் மற்றும் ஏமாற்ற உணர்வுகளை மறைப்பதற்குப் பெண்கள் மகிழ்ச்சியையும் நன்றியுணர்வையும் பயன்படுத்தக்கூடும்.

8. பயத்தை மறைப்பதற்காக ஆண்கள் தீவிரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

8. காயம் மற்றும் கோபத்தை மறைப்பதற்குப் பெண்கள் அன்பையும் மன்னிப்பையும் பயன்படுத்தக்கூடும்.

எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் குணப்படுத்துதல்

உங்களது சொந்த எதிர்மறை உணர்வுகள் ஒருவரால் செவிமடுக்கப்பட்டு ஆதரிக்கப்பட்டிருக்காவிட்டால், மற்றொருவரின் எதிர்மறை உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதும் ஏற்றுக் கொள்வதும் கடினம். குழந்தைப் பருவம் முதலாகத் தீர்க்கப்பட்டிராத நமது சொந்த உணர்வுகளை நம்மால் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகக் குணப்படுத்த முடிகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நமது உணர்வுகளைப் பொறுப்புடன் பகிர்ந்து கொள்வதும், காயப்படாமலும், பொறுமையிழக்காமலும், எரிச்சலடையாமலும் நமது துணைவன் அல்லது துணைவியின் உணர்வுகளைச் செவிமடுப்பதும் சுலபம்.

உங்களது மனவேதனையை உணர்வதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு எதிர்ப்பைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, மற்றவர்களின் உணர்வுகளைச் செவிமடுப்பதற்கும் அவ்வளவு எதிர்ப்பைக் கொண்டிருப்பீர்கள். பிறர் தங்கள் உணர்வுகளை

வெளிப்படுத்தும்போது நீங்கள் பொறுமையற்றவராகவும் பொறுத்துக் கொள்ளாதவராகவும் இருத்தல், நீங்கள் உங்களை எப்படி நடத்துகிறீர்கள் என்பதைச் சுட்டிக்காட்டும்.

நம்மை நாம் மறுபயிற்றுவிப்பு செய்து கொள்ள வேண்டும். வருத்தப்படுவதற்கு எந்தவொரு காரணமும் இல்லை என்று நம் பகுத்தறியும் மனம் நம்மிடம் கூறினாலும், உணர்ச்சிவசப்படும் நபர் ஒருவர் நமக்குள் இருந்து வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதை நாம் அங்கீகரிக்க வேண்டும். உணர்ச்சிமிக்க அந்தப் பகுதியை நாம் தனியாக எடுத்து, ஓர் அன்பான பெற்றோராக அதனிடம் நடந்து கொள்ள வேண்டும். "உனக்கு என்ன பிரச்சனை? நீ காயப்பட்டுள்ளாயா? உன் மனம் எப்படி இருக்கிறது? உன்னை எது வருத்தப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது? நீ எதன்மீது கோபமாக இருக்கிறாய்? நீ எதைக் கண்டு பயப்படுகிறாய்? உனக்கு என்ன வேண்டும்?" என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் நம்முடைய உணர்வுகளைப் பச்சாதாபத்துடன் செவிமடுக்கும்போது நமது எதிர்மறையான உணர்வுகள் அதிசயிக்கத்தக்க முறையில் குணப்படுத்தப்படுகின்றன; நம்மால் அனைத்துச் சூழ்நிலைகளையும் அன்பான, மரியாதையான வழியில் கையாள முடிகிறது. நமது குழந்தைத்தனமான உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது, அன்பான உணர்வுகள் நம் வார்த்தைகளை ஊடுருவ வழிவகுக்கிறது.

நாம் குழந்தைகளாக இருந்தபோது நமது உள்ளார்ந்த உணர்ச்சிகள் அன்பான வழியில் தொடர்ந்து செவிமடுக்கப்பட்டும் அங்கீகரிக்கப்பட்டும் வந்திருந்தால், வளர்ந்த பிறகு நாம் எதிர்மறையான உணர்வுகளுக்குள் சிக்கிக் கொண்டிருக்க மாட்டோம். ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு நமது குழந்தைப் பருவத்தில் இப்படிப்பட்ட ஆதரவு கிடைக்காமல் போயிருக்கலாம். அதனால் இப்போது நமக்கு நாமே ஆதரவு கொடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாக ஆகிறது.

உங்கள் கடந்தகாலம் உங்கள் நிகழ்காலத்தை எப்படி பாதிக்கிறது

எதிர்மறை உணர்வுகளிடம் சிக்கிக் கொண்ட அனுபவம் நம் எல்லோருக்கும் நிச்சயமாகக் கிடைத்திருக்கும். வளர்ந்தவர்கள் என்ற முறையில் மன அழுத்தத்தை இன்று நாம் எதிர்கொள்ளும்போது, குழந்தைப் பருவத்தில் தீர்க்கப்பட்டிராத பல உணர்ச்சிகள் இப்போது நம்மைப் பாதிக்கின்ற சில பொதுவான வழிகளை நாம் காணலாம்.

1. ஏதோ ஒன்று தொடர்ந்து நம்மை வாட்டிக் வதைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நாம் அமைதியாகவும் அன்பாகவும் நம்பிக்கையோடும் இருக்க வேண்டும் என்று நம் பகுத்தறியும் மனம் கூறினாலும் நாம் கோபத்திலும் எரிச்சலிலும் சிக்கிக் கொள்கிறோம்.

2. ஏதோ ஒன்று நமக்கு ஏமாற்றத்தைக் கொடுத்து வரும்போது, நாம் உற்சாகமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் நம்பிக்கையோடும் இருக்க வேண்டும் என்று நம் பகுத்தறியும் மனம் கூறினாலும் வருத்தமும் காயமும் நம்மை முடக்கிப் போட்டுவிடுகின்றன.

3. ஏதோ ஒன்று தொடர்ந்து நமக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, நாம் நம்பிக்கையோடும் நன்றியோடும் இருக்க வேண்டும் என்று நம் பகுத்தறியும் மனம் கூறினாலும் பயமும் கவலையும் நம்மைக் கட்டிப் போட்டுவிடுகின்றன.

4. ஏதோ ஒரு தர்மசங்கடமான விஷயம் நிகழ்ந்திருக்கும்போது, நாம் பாதுகாப்பாகவும், நல்ல நல்லவிதமாகவும் அற்புதமாகவும் உணர வேண்டும் என்று நம் பகுத்தறியும் மனம் கூறினாலும் பின்வருத்தத்தாலும் அவமானத்தாலும் நாம் கட்டுண்டு கிடக்கிறோம்.

தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதன் மூலம் உங்கள் உணர்வுகளை அமைதிப்படுத்துதல்

வளர்ந்தவர்கள் என்ற முறையில் இந்த எதிர்மறையான உணர்வுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பொதுவாக நாம் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கிறோம். நமது உணர்வுகளின் கூக்குரலையும், நிறைவேற்றப்பட்டிராத தேவைகளையும் தீய பழங்கங்களுக்கு அடிமையாவதன் மூலம் நாம் அமைதிப்படுத்த முற்படுகிறோம். ஒரு கோப்பை மதுவைக் குடித்தப் பிறகு, ஒரு கணநேரத்திற்கு அந்த வேதனை மறைந்துவிடுகிறது. ஆனால் அது மீண்டும் மீண்டும் திரும்பி வந்து கொண்டேயிருக்கும்.

ஆனால் இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், நம் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் மேற்கொள்ளும் முயற்சிதான் நம் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்த அவற்றுக்குச் சக்தி அளிக்கின்றது. நமது உள்ளார்ந்த உணர்ச்சிகளுக்குச் செவிமடுத்து, அவற்றைப் பராமரிக்கக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம், மெல்ல மெல்ல அவற்றின் பிடியை வலுவிழக்கச் செய்துவிடலாம்.

நீங்கள் மிகவும் வருத்தமாக இருக்கும்போது, நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்குப் பயனளிக்கும் விதத்தில் நிச்சயமாக உங்களால் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள முடியாது. அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் தீர்வு காணப்பட்டிராத உங்கள் கடந்தகால உணர்வுகள் திரும்பி வரும். ஒருபோதும் அடம் பிடிக்க அனுமதிக்கப்படாத ஒரு குழந்தை இப்போது அடம் பிடிப்பதைப் போன்றது அது, ஆனால் இப்போதும் அது துரத்தியடிக்கப்படுகிறது.

தீர்வு காணப்பட்டிராத நமது குழந்தைப் பருவ உணர்ச்சிகள் நம்மைக் கட்டுப்படுத்தி ஆட்டுவிக்கும் சக்தி கொண்டவை. அவை நமது விழிப்புணர்வை ஒடுக்கி, அன்பான கருத்துப் பரிமாற்றத்தைத் தடுக்கின்றன. நமது நிகழ்கால வாழ்க்கையில் அடிக்கடிக் குறுக்கிடுகின்ற, அறிவுக்குப் பொருந்தாத இந்தக் கடந்தகால உணர்வுகளுக்கு நம்மால் அன்பாகச் செவிமடுக்க முடியும்வரை, அன்பான கருத்துப் பரிமாற்றத்தை அவை தடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

நமது கடினமான உணர்வுகளைத் தெரிவிப்பதற்கான இரகசியம், நமது எதிர்மறையான உணர்வுகளை எழுத்தின் மூலமாக வெளிப்படுத்துகின்ற நமது அறிவிலும் அர்ப்பணிப்பிலும் அடங்கியுள்ளது. இதன் மூலம் நமது நேர்மறையான உணர்வுகள் குறித்து நாம் அதிக விழிப்புணர்வைப் பெறுகிறோம். அன்போடு நம்மால் எவ்வளவு அதிகமாக நமது துணைவருடன் கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபட முடிகிறதோ, நமது உறவு அவ்வளவு சிறப்பானதாக இருக்கும். உங்கள் வருத்தத்தை ஓர் அன்பான வழியில் உங்களால் பகிர்ந்து கொள்ள முடிந்தால், உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் உங்களை அதே வழியில் ஆதரிப்பது சுலபமாகிவிடும்.

சுயஉதவிக்கான இரகசியங்கள்

காதல் கடிதங்களை எழுதுவது சுயஉதவிக்கான ஒரு சிறந்த ஊடகம். ஆனால் உடனடியாக அவற்றை எழுத நீங்கள் பழகாவிட்டால், அதைப் பயன்படுத்த நீங்கள் மறந்து போகக்கூடும். குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு ஒரு முறை உங்களை ஏதேனும் வருத்திக் கொண்டிருக்கும்போது ஒரு காதல் கடிதம் எழுதுமாறு நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

ஓர் உறவில் உங்கள் துணைவர்மீது நீங்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது மட்டும் காதல் கடிதங்கள் உதவுவதில்லை. நீங்கள் எப்போது எல்லாம் வருத்தமாக இருக்கிறீர்களோ அப்போது எல்லாம் அவை உங்களுக்கு நிச்சயமாக உதவும். நீங்கள்

கோபமாகவோ, மகிழ்ச்சியின்றியோ, கவலையாகவோ, மனச்சோர்வுடனோ, எரிச்சலாகவோ, களைப்பாகவோ, ஏதேனும் ஒன்றில் சிக்கிக் கொண்டோ, அல்லது வெறுமனே மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியோ இருக்கும்போது காதல் கடிதங்களை எழுதுவது பயனளிக்கும். எப்போதெல்லாம் நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர விரும்புகிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுங்கள். அது எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் மனநிலையை முற்றிலுமாக மேம்படுத்தாமல் போகக்கூடும், ஆனால் நீங்கள் விரும்பும் திசையில் செல்வதற்கு அது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் துணை புரியும்.

'வாட் யூ ஃபீல் யூ கேன் ஹீல்' என்ற எனது முதல் புத்தகத்தில், உணர்வுகளை ஆய்வு செய்வது மற்றும் காதல் கடிதங்களை எழுதுவது ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை நான் இன்னும் முழுமையாக விவரித்துள்ளேன். 'ஹீலிங் த ஹார்ட்' என்ற தலைப்பில் ஒலிநாடாக்களில் வெளிவந்திருக்கும் எனது சொற்பொழிவுகளில், கவலையில் இருந்து விடுபடுவதற்கும், கோபத்தை விடுவிப்பதற்கும், மன்னிப்பைத் தேடுவதற்கும், உங்களுக்குள் இருக்கும் குழந்தையை நேசிப்பதற்கும், கடந்தகாலத்தின் உணர்ச்சிக் காயங்களைக் குணப்படுத்துவதற்கும் காதல் கடித உத்தியை அடிப்படையாகக் கொண்ட குணமாக்கும் மனக்காட்சிப் படைப்பையும் பயிற்சிகளையும் நான் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளேன்.

அதோடு, இந்த விஷயத்தைப் பற்றிப் பல நூலாசிரியர்கள் பல்வேறு புத்தகங்களை எழுதியுள்ளனர். உங்களது உள்ளார்ந்த உணர்வுகளைக் குணப்படுத்த உங்களுக்கு உதவுவதில் இப்புத்தகங்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. ஆனால் உங்களுடைய அந்த உணர்ச்சிபூர்வமான பகுதியை நீங்கள் முழுமையாக வெளிப்படுத்தாதவரை அதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களை அதிகமாக நேசிப்பதற்குப் புத்தகங்களால் உங்களுக்கு உத்வேகம் கொடுக்க முடியும். ஆனால் உங்கள் உணர்வுகளைச் செவிமடுப்பது, எழுதுவது அல்லது வாய்வழி வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்களை நேசிக்கும் செயலில் இறங்குகிறீர்கள்.

காதல் கடித உத்தியை நீங்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரும்போது, அன்பிற்காக ஏங்கித் தவிக்கும் உங்களுடைய அந்த உணர்ச்சிபூர்வமான பகுதியை நீங்கள் உணரத் துவங்குவீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளைச் செவிமடுப்பதன் மூலமும் உங்கள் உணர்ச்சிகளை ஆய்வு செய்வதன் மூலமும் உங்களின் இப்பகுதி செழித்து வளர நீங்கள் உதவுவீர்கள்.

தனக்குத் தேவையான அன்பும் புரிதலும் உங்கள் உணர்ச்சிபூர்வமான பகுதிக்குக் கிடைக்கும்போது நீங்கள் தானாகவே சிறப்பாகக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளத் துவங்குவீர்கள். சூழ்நிலைகளை அதிக அன்பான வழியில் கையாள நீங்கள் திறன் பெறுவீர்கள். நமது உணர்வுகளை மறைக்கவும், அன்பான வழியை விடுத்துத் தற்காத்துக் கொள்ளும் வண்ணம் நடந்து கொள்ளவும் நாம் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு வந்திருந்தாலும், நம்மால் நம்மை மறுபயிற்றுவிப்பு செய்து கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கையூட்டும் சூழல் நிலவுகிறது.

உங்களை மறுபயிற்றுவிப்பு செய்து கொள்வதற்கு, குணமடைவதற்கு ஒருபோதும் வாய்ப்புக் கிடைக்கப் பெறாத, தீர்வு காணப்படாமல் இருக்கும் உங்கள் கடந்தகால உணர்வுகளுக்கு நீங்கள் செவிமடுப்பதும் அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதும் அவசியம். உங்களின் இந்தப் பகுதியை நீங்கள் உணர வேண்டும், செவிமடுக்க வேண்டும், பிறகு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது அது குணமடையும்.

காதல் கடிதத உத்தியைப் பயிற்சி செய்வது, அடுத்தவரால் எடைபோட்டுப் பார்க்கப்படாமலோ அல்லது நிராகரிக்கப்படாமலோ நீங்கள் உங்களது எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும், தேவைகளையும், தீர்வு காணப்படாமல் இருக்கும் உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு பாதுகாப்பான வழி. நம்முடைய உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுப்பதன் மூலம், ஓர் அன்பான பெற்றோரின் கரங்களில் முகம் புதைத்து அழுது கொண்டிருக்கும் ஒரு சிறு குழந்தையைப்போல் நாம் நம் உணர்ச்சிமிக்கப் பகுதியை அறிவுபூர்வமாகக் கையாள்கிறோம். நமது உணர்வுகளின் முழுமையான உண்மையை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் அந்த உணர்வுகளை நாம் கொள்வதற்கு நமக்கு நாமே முழு அனுமதி வழங்கிக் கொள்கிறோம். குழந்தை போன்ற நமது இப்பகுதியை நாம் மரியாதையுடனும் அன்புடனும் நடத்துவதன் மூலம், தீர்க்கப்படாத நம் கடந்தகால உணர்ச்சிக் காயங்களை நம்மால் படிப்படியாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

பல மக்கள் தங்களது உணர்வுகளை நிராகரிப்பதாலும் அடக்கி வைப்பதாலும் வெகு வேகமாக வளர்ந்துவிடுகின்றனர். தீர்வு காணப்பட்டிராத அவர்களது வேதனைகள், குணப்படுத்தப்படுவதற்காக அவர்களுக்குள் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அவர்கள் தங்களது உணர்வுகளையும், வேதனையையும், மகிழ்ச்சியின்மையையும் அடக்கி வைக்க முயன்றாலும், அவை தொடர்ந்து அவர்களைப் பாதிக்கும்.

வெற்றியின்மீதான ஓர் ஆணின் அதீத மோகம், தனது ஆழந்த மனவேதனை மற்றும் காயத்தைக் குறைக்கும் நம்பிக்கையில் அடுத்தவரின் அன்பைப் பெற அவன் மேற்கொள்ளும் தவிப்புடன்கூடிய முயற்சிதான். கச்சிதத்தின் மீதான ஒரு பெண்ணின் அதீத மோகம், அன்பிற்குத் தகுதி வாய்ந்தவளாக ஆவதற்கும், தனது மனவேதனையைக் குறைத்துக் கொள்வதற்குமான தவிப்புடன்கூடிய ஒரு முயற்சிதான். அளவுக்கு மீறிச் செய்யப்படும் எதுவும், தீர்வு காணப்படாமல் இருக்கும் நம் கடந்தகால வேதனையை மறத்துப் போகச் செய்வதற்கான ஒரு வழிதான்.

நமது வேதனையைத் தவிர்க்க உதவுவதற்கு நம் சமுதாயத்தில் நம் கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் பல விஷயங்கள் உள்ளன. ஆனால் காதல் கடிதங்கள் நீங்கள் உங்கள் வேதனையைப் பார்க்கவும், அதை உணரவும், பிறகு அதைக் குணப்படுத்தவும் உங்களுக்கு உதவுகின்றன. நீங்கள் ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதும் ஒவ்வொரு முறையும், உங்களுக்குள் காயப்பட்டுக் கிடக்கும் அந்தப் பகுதிக்கு, அதைக் குணமாவதற்குத் தேவையான அன்பையும், புரிதலையும், கவனிப்பையும் கொடுக்கிறீர்கள்.

காதல் கடிதங்களைச் சுலபமாக எழுதுவதற்கு இந்த அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மாதிரிக் காதல் கடிதங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எழுதும் காதல் கடிதங்களை ஒரு கோப்பில் சேர்த்து வையுங்கள். சில சமயங்களில் நீங்கள் வருத்தமாக இல்லாத நேரங்களில்கூட இக்கடிதங்களை மீண்டும் படித்துப் பாருங்கள். ஏனெனில், அந்த நேரத்தில்தான் உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு சிறந்த கண்ணோட்டத்தில் உங்களால் மறுபரிசீலனை செய்ய முடியும். அடுத்த முறை நீங்கள் உங்கள் வருத்தத்தை அதிக மரியாதையுடன் வெளிப்படுத்துவதற்கு இந்தக் கண்ணோட்டம் உங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் இந்தக் காதல் கடித உத்தியைப் பயன்படுத்துவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். ஏனெனில் இது என் சொந்த வாழ்க்கை உட்பட, பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களின் வாழ்வில் சிறப்பான மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்துள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

அத்தியாயம் பன்னிரண்டு

ஆதரவைக் கேட்டுப் பெறுவது எப்படி

ஓர் உறவில் நீங்கள் விரும்பும் ஆதரவு உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால், அதற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம் நீங்கள் போதுமான அளவு அதைக் கேட்கவில்லை அல்லது பிறர் அதைக் கொடுக்கும் அளவுக்கு நீங்கள் கேட்கவில்லை என்பதுதான். அன்பையும் ஆதரவையும் கேட்பது எந்தவோர் உறவின் வெற்றிக்கும் இன்றியமையாதது. ஆதரவு உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால் நீங்கள் அதைக் கேட்க வேண்டும்.

ஆதரவு கேட்பதற்கு ஆண்களும் பெண்களும் சிரமப்படுகின்றனர். ஆனால் ஆதரவு கேட்பது ஆண்களைவிடப் பெண்களுக்கு அதிக எரிச்சலும் ஏமாற்றமும் அளிப்பதாக உள்ளது. இந்தக் காரணத்திற்காக நான் இந்த அத்தியாயத்தைப் பெண்களை மனத்தில் வைத்து எழுதுகிறேன். ஆண்கள் இந்த அத்தியாயத்தைப் படிக்கும்போது, பெண்களைப் பற்றிய அவர்களது புரிதல் ஆழமாகும்.

பெண்கள் ஏன் கேட்பதில்லை

தாங்கள் ஆதரவு கேட்கத் தேவையில்லை என்று பெண்கள் தவறாகச் சிந்திக்கின்றனர். அடுத்தவரின் தேவைகளை அவர்கள் உள்ளுணர்வுரீதியாக உணர்ந்து கொண்டு தங்களால்

முடிந்தவற்றை அவருக்குக் கொடுப்பதால், ஆண்களும் அவ்வாறே செய்வர் என்ற தவறான எதிர்பார்ப்பை அவர்கள் கொண்டுள்ளனர். ஒரு பெண் காதல் வயப்பட்டிருக்கும்போது, அவள் உடனடியாகத் தன் அன்பைக் கொடுக்கிறாள். பெரும் மகிழ்ச்சியுடனும் உற்சாகத்துடனும் தன் ஆதரவைக் கொடுக்க அவள் ஆர்வமாக இருக்கிறாள். ஒரு பெண் ஒருவரை எவ்வளவு அதிகமாக நேசிக்கிறாளோ, அவருக்கு அவ்வளவு அதிகமாக அன்பைக் கொடுக்க அவள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறாள். சுக்கிரக் கிரகத்தில் ஆதரவு தானாகவே கிடைக்கும், யாரும் அதைக் கேட்கத் தேவையில்லை. உண்மையில், கேட்க வேண்டிய தேவை இல்லாமல் இருப்பது அடுத்தவர்மீதான அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழியாகும். "ஒருபோதும் கேட்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் இருப்பதுதான் அன்பு" என்பது சுக்கிரக் கிரகத்தவரின் கொள்கை.

எனவே, தன் துணைவன் தன்னை நேசிக்கிறான் என்றால், தான் அவனிடம் ஆதரவு கேட்டு நிற்க வேண்டியதில்லை, அவனாகவே ஆதரவு கொடுக்க முன்வருவான் என்று அவள் அனுமானிக்கிறாள். அவன் உண்மையிலேயே தன்னை நேசிக்கிறானா என்று பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்காக அவள் வேண்டுமென்றேகூடக் கேட்காமல் இருக்கக்கூடும். அவன் அந்தப் பரீட்சையில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும் என்றால், அவன் அவளது தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவள் கேட்காமலேயே அவளுக்குத் தன் ஆதரவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆண்களுடனான உறவில் இந்த அணுகுமுறை பலனளிப்பதில்லை. ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். அங்கு உங்களுக்கு ஆதரவு வேண்டுமென்றால் அதை நீங்கள் கேட்க வேண்டும். ஆண்கள் உள்ளுணர்வுரீதியாகத் தங்கள் ஆதரவை வழங்க முன்வருவதில்லை. அவர்களிடம் கேட்கப்பட வேண்டும். ஆனால் இது மிகவும் குழப்பமாகவும் அமையக்கூடும். ஏனெனில் தவறான வழியில் ஓர் ஆணிடம் ஆதரவு கேட்டால் அது அவனை உற்சாகமிழக்கச் செய்துவிடும், ஆனால் கேட்காவிட்டால் அவனிடமிருந்து எந்த ஆதரவும் கிடைக்காது.

ஓர் உறவின் துவக்கத்தில், தனக்குத் தேவையான ஆதரவு ஓர் ஆணிடமிருந்து ஒரு பெண்ணுக்குக் கிடைக்காவிட்டால், அவனிடம் கொடுப்பதற்கு ஏதுமில்லாத காரணத்தால்தான் அவன் தனக்குக் கொடுப்பதில்லை என்று அவள் அனுமானிக்கிறாள். ஆனாலும் கூடிய விரைவில் அவன்

கொடுப்பான் என்ற நம்பிக்கையில் அவள் பொறுமையாகவும் அன்பாகவும் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறாள். ஆனால் அவள் அவ்வாறு தொடர்ந்து கொடுத்து வருவதால், தான் போதுமான அளவு கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக அவன் அனுமானிக்கிறான்.

தான் திரும்பக் கொடுக்க வேண்டும் என்று அவள் எதிர்பார்க்கிறாள் என்பதை அவன் உணர்வதில்லை. அவளுக்கு இன்னும் அதிகமாகத் தேவைப்பட்டிருந்தால் அவள் கொடுப்பதை நிறுத்தியிருப்பாள் என்று அவன் நினைக்கிறான். ஆனால் அவள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்துள்ளதால், அவள் அதிகமாக விரும்புவதோடு மட்டுமல்லாமல், தான் கேட்காமலேயே அவன் தனக்குக் கொடுக்க முன்வர வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்கிறாள். ஆனால் அவளுக்கு வேண்டுமென்றால் அவள் கேட்க வேண்டும் என்று அவன் காத்துக் கொண்டிருக்கிறான். தனக்கு ஆதரவு வேண்டும் என்று அவள் கேட்கவில்லை என்றால், தான் போதுமான அளவு கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதாக அவன் நினைக்கிறான்.

இறுதியில் அவள் அவனது ஆதரவைக் கேட்கக்கூடும், ஆனால் அதற்குள் அவள் எக்கச்சக்கமாகக் கொடுத்து முடித்து, ஏராளமான கோபத்தைச் சுமந்து கொண்டிருப்பாள். இந்த நேரத்தில் அவளது கோரிக்கை உண்மையிலேயே ஒரு பெரும் எதிர்பார்ப்பாக அமைந்துவிடுகிறது. தாங்கள் அவனிடம் ஆதரவு கேட்க வேண்டியுள்ளது என்ற காரணத்திற்காகச் சில பெண்கள் ஆண்களை வெறுக்கின்றனர். பிறகு அவள் அவனிடம் கேட்கும்போது அவன் சிறிது ஆதரவு கொடுத்தாலும்கூட, தான் கேட்க வேண்டியிருந்ததை எண்ணி அவன்மீது அவள் கோபம் கொள்கிறாள். "நான் கேட்டுப் பெற வேண்டும் என்றால், அது அன்பே அல்ல," என்று அவள் நினைக்கிறாள்.

அதிகமான எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் கோபத்திற்கும் ஆண்கள் அவ்வளவாக அடிபணிவதில்லை. ஒரு பெண்ணுக்கு ஆதரவு கொடுக்க ஓர் ஆண் ஆர்வமாக இருந்தாலும்கூட, அவளது அதீத எதிர்பார்ப்புகளும் கோபமும் அவன் ஆதரவு கொடுப்பதைத் தடுத்து நிறுத்திவிடுகின்றன. எதிர்பார்ப்புகள் அவனை உற்சாகமிழக்கச் செய்துவிடுகின்றன. ஒரு கோரிக்கையானது அதிகாரத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வலிய எதிர்பார்ப்பாக மாறும்போது அவனது ஆதரவு அவளுக்குக் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்பு பெருமளவில் குறைந்துவிடுகிறது. அவன் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதாக அவனுக்குத் தோன்றினால் சிறிது காலத்திற்கு அவன் குறைவாகவே கொடுப்பான்.

இது பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாத பெண்களுக்கு ஆண்களுடனான உறவில் சிரமம் இருக்கும். இது சமாளிக்க முடியாத பிரச்சனையாகத் தோன்றினாலும்கூட, இது தீர்க்கப்படக்கூடியதுதான். ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டு, பலனளிக்கும் புதிய வழிகளில் கேட்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கேட்கும் கலையை என் பயிலரங்குகளின் மூலம் ஆயிரக்கணக்கான பெண்களுக்கு நான் கற்றுக் கொடுத்துள்ளேன். அவர்கள் தொடர்ந்து உடனடி வெற்றி பெற்று வந்துள்ளனர். நீங்கள் விரும்புவதைக் கேட்பதிலும் பெறுவதிலும் உள்ள மூன்று நிலைகளை நாம் இந்த அத்தியாயத்தில் ஆய்வு செய்யலாம். அவை: (1) நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுக் கொண்டிருப்பவற்றைச் சரியான முறையில் கேட்கப் பயிற்சி செய்வது; (2) அவன் இல்லையென்று மறுப்பான் என்று தெரிந்தாலும்கூட அதிகமாகக் கேட்கவும் அவனது மறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளவும் பயிற்சி செய்வது; (3) வலியுறுத்திக் கேட்கப் பயிற்சி செய்வது.

முதல் நிலை: நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுக் கொண்டிருப்பவற்றைச் சரியான முறையில் கேட்பது

உங்கள் உறவில் அதிகமாகப் பெறுவதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான முதல் நிலை நீங்கள் ஏற்கனவே பெற்றுக் கொண்டிருப்பவற்றைச் சரியான முறையில் கேட்பது. உங்கள் துணைவர் ஏற்கனவே உங்களுக்காகச் செய்து கொண்டு இருப்பவற்றை நீங்கள் கண்டுகொள்ளுங்கள். குறிப்பாக, சாமான்களைச் சுமந்து வருவது, பொருட்களைப் பழுது பார்ப்பது, சுத்தம் செய்வது, உங்கள் சார்பில் தொலைபேசி அழைப்புகள் விடுப்பது, மற்றும் பிற சிறிய வேலைகளைச் செய்வதை நீங்கள் கவனித்துப் பாருங்கள்.

இந்த நிலையின் முக்கியமான பகுதி, அவரை அலட்சியப்படுத்தாமல், அவர் ஏற்கனவே உங்களுக்காகச் செய்து கொண்டிருக்கும் சிறிய விஷயங்களைச் செய்யுமாறு அவரிடம் கேட்கத் துவங்குவதுதான். பிறகு அவர் அவ்விஷயங்களைச் செய்யும்போது அவருக்கு ஏராளமான பாராட்டுக்களை வழங்குங்கள். நீங்கள் கேட்காமலேயே அவர் உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்க முன்வர வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வையுங்கள்.

முதலாம் நிலையில், அவர் ஏற்கனவே கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்களைத் தாண்டி அவரிடம் அதிகமாகக்

கேட்காமல் இருப்பது முக்கியம். கட்டளையிடும் தொனியை விடுத்து, கோரிக்கையை வெளிப்படுத்தும் தொனியில் நீங்கள் கேட்பதைச் செவிமடுக்க அவர் பழகிக் கொள்ளட்டும்.

உங்கள் குரல் அதிகாரத்தை வெளிப்படுத்துவதாக அவர் உணர்ந்தால், உங்கள் கோரிக்கையில் வார்த்தைகளை நீங்கள் எவ்வளவுதான் தேனொழுக அமைத்திருந்தாலும், தான் போதுமான அளவு கொடுக்கவில்லை என்ற செய்திதான் அவரது காதுகளில் விழுகின்றது. இது நீங்கள் அவரை நேசிக்கவில்லை, பாராட்டவில்லை என்ற உணர்வை அவருக்குத் தோற்றுவிக்கிறது. எனவே அவர் ஏற்கனவே கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்களுக்காக நீங்கள் அவரைப் பாராட்டாதவரை, குறைவாகக் கொடுப்பது அவரது போக்காக அமையும்.

உங்கள் கோரிக்கைகளுக்கு உடனடியாக மறுப்புத் தெரிவிக்க உங்களால் (அல்லது அவரது தாயாரால்) அவர் பக்குவப்படுத்தப்படக்கூடும். முதலாம் நிலையில் அவர் உங்கள் கோரிக்கைகளுக்கு நேர்மறையான முறையில் பதிலளிக்க நீங்கள் அவரை மீண்டும் பக்குவப்படுத்துவீர்கள். தான் அலட்சியப்படுத்தப்படவில்லை, தன்னை அவள் நேசிக்கிறாள், தான் அவளை மகிழ்விக்கிறோம் என்பதை ஓர் ஆண் மெல்ல மெல்லப் புரிந்து கொள்ளும்போது, தன்னால் முடிந்தபோதெல்லாம் உங்கள் கோரிக்கைகளுக்கு நேர்மறையான முறையில் பதிலளிக்க விரும்புவான். பிறகு தானாகவே அவன் தன் ஆதரவை வழங்க முன்வருவான். ஆனால் இதை இந்த நிலையில் துவக்கத்தில் நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

அவர் ஏற்கனவே கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்களை மீண்டும் அவரிடம் கேட்பதிலிருந்து துவங்குவதற்கு இன்னொரு காரணம் உள்ளது. நீங்கள் கூறுவது அவரது காதுகளில் விழுந்து, அதற்கு அவர் பதிலளிக்கும் வகையில் உங்கள் கோரிக்கைகள் அமைய வேண்டும். 'சரியாகக் கேட்பது' என்று நான் கூறுவது இதைத்தான்.

ஓர் ஆணை ஊக்குவிப்பதற்கான சில உத்திகள்

ஓர் ஆணிடம் சரியான முறையில் ஆதரவைக் கேட்பதற்கு ஐந்து இரகசியங்கள் உள்ளன. அவற்றை நீங்கள் கடைபிடிக்காவிட்டால், அவன் எளிதில் உற்சாகம் இழக்கக்கூடும். பொருத்தமான நேரம், அதிகாரமற்ற மனப்போக்கு, சுருக்கமாகக் கூறுதல், நேரடியாக எடுத்துரைப்பது, மற்றும் சரியான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவது ஆகியவைதான் அந்த ஐந்து இரகசியங்கள்.

நாம் இவற்றைச் சற்று விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

1. பொருத்தமான நேரம்

அவன் ஏற்கனவே செய்யத் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒரு விஷயம் வெளிப்படையாக உங்களுக்குத் தெரியும்போது அதைச் செய்யுமாறு அவனிடம் கூறாதீர்கள். எடுத்துக்காட்டாக, அவன் குப்பையை வெளியே கொண்டு வைக்கப் போகும்போது, "குப்பையை வெளியே கொண்டு வைக்க முடியுமா?" என்று கேட்காதீர்கள்.

2. அதிகாரமற்ற மனப்போக்கு

ஒரு கோரிக்கை என்பது அதிகாரமற்ற முறையில் முன்வைக்கப்படும் ஒரு வேண்டுகோள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் கோபத்தை அல்லது அதிகாரத்தை வெளிப்படுத்தும் மனப்போக்கைக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் எவ்வளவு எச்சரிக்கையாக உங்கள் வார்த்தைகளைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தாலும் சரி, தான் ஏற்கனவே கொடுத்து வந்திருக்கும் விஷயங்களுக்காக நீங்கள் அவனைப் பாராட்டவில்லை என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்பட்டு, உங்கள் கோரிக்கையை மறுத்துவிடுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகரிக்கக்கூடும்.

3. சுருக்கமாகக் கூறுதல்

அவன் ஏன் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்களை அவனிடம் பட்டியலிடாதீர்கள். அவனிடம் நீங்கள் வலியுறுத்த வேண்டியதில்லை என்று அனுமானித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக விளக்குகிறீர்களோ, அவன் அவ்வளவு அதிகமாக எதிர்ப்பான். உங்கள் கோரிக்கையை நியாயப்படுத்தும் நீண்ட விளக்கங்கள், அவன் உங்களை ஆதரிப்பான் என்ற நம்பிக்கை உங்களுக்கு இல்லை என்ற உணர்வை அவனுக்கு ஏற்படுத்தும். அவன் உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்க முன்வருவதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் அவனை ஏமாற்றுவதாக உணரத் துவங்குவான்.

வருத்தமாக இருக்கும் ஒரு பெண், தான் வருத்தமாக இருக்கக்கூடாததற்கான காரணங்களையும் விளக்கங்களையும் கேட்க எப்படி விரும்ப மாட்டாளோ, அதேபோல், தான் ஏன் அவளது கோரிக்கையை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்களையும் விளக்கங்களையும் கேட்க ஓர் ஆண் விரும்புவதில்லை.

பெண்கள் தங்கள் தேவைகளை நியாயப்படுத்துவதற்காகத் தவறுதலாக ஒரு பட்டியல்நீளக் காரணங்களை முன்வைக்கின்றனர். தனது கோரிக்கை நியாயமானது என்பதை அவன் கண்டுகொள்ள அது அவனுக்கு உதவும் என்பதால் அவன் தன் ஆதரவைக் கொடுக்க ஊக்குவிக்கப்படுவான் என்று அவர்கள் நினைக்கின்றனர். ஆனால் இது, "இந்தக் காரணங்களால் நீங்கள் இதைச் செய்ய வேண்டும்" என்று அவனது காதுகளில் விழுகிறது. பட்டியல் எவ்வளவு நீளமாக இருக்கிறதோ, உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்க அவன் அவ்வளவு எதிர்ப்புக் காட்டுவான். "ஏன்?" என்று அவன் கேட்டால் நீங்கள் உங்கள் காரணங்களைக் கூறலாம், ஆனால் சுருக்கமாக விடையளிப்பதில் கவனமாக இருங்கள். தன்னால் முடிந்தால் அவன் நிச்சயமாகச் செய்வான் என்று நம்புவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். முடிந்தவரை சுருக்கமாகக் கேட்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

4. நேரடியாக எடுத்துரைத்தல்

பெரும்பாலான நேரங்களில், தாங்கள் ஆதரவு கேட்பதாகப் பெண்கள் நினைக்கின்றனர், ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் அவ்வாறு கேட்பதில்லை. அவளுக்கு ஆதரவு தேவைப்படும் போது, அவள் தன் பிரச்சனையைத்தான் முன் எடுத்து வைக்கிறாள், ஆனால் நேரடியாக அவனது ஆதரவை அவள் கேட்பதில்லை. அவன் தானாகத் தனக்கு ஆதரவளிக்க முன்வர வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து, நேரடியாக அவனிடம் கேட்பதை அவள் புறக்கணித்துவிடுகிறாள்.

கோரிக்கையை நேரடியாக முன்வைக்காமல் மறைமுகமாக வெளிப்படுத்துவது, அவள் தன்னை அலட்சியப்படுத்துகிறாள், பாராட்ட மறுக்கிறாள் என்ற உணர்வை ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படுத்துகின்றது. எப்போதேனும் மறைமுகமாகக் கோருவதால் பிரச்சனையில்லை, ஆனால் தொடர்ந்து நீங்கள் மறைமுகமாகவே பேசி வந்தால், தன் ஆதரவைக் கொடுக்க அவன் எதிர்ப்புத் தெரிவிப்பான். தான் ஏன் இவ்வளவு எதிர்க்கிறோம் என்பதுகூட அவனுக்குத் தெரியாமல் போகக்கூடும்.

5. சரியான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துதல்

ஆதரவு கேட்பதில் ஏற்படும் மிகப் பொதுவான தவறுகளில் ஒன்று தவறான வார்த்தை பிரயோகம். கோரிக்கையை முன்வைக்கும் வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாக வெறுமனே தகவல் சேகரிக்கும் கேள்வியை கேட்கின்றனர். "செய்வீர்களா" என்று கேட்பதற்குப் பதிலாகச் "செய்ய முடியுமா" என்று கேட்கின்றனர்.

பெண்கள் "செய்வீர்களா?" என்று கேட்பதற்குப் பதிலாகச் "செய்ய முடியுமா" என்று அடிக்கடிக் கேட்கின்றனர். நான் ஏற்கனவே கூறியுள்ளதுபோல், மறைமுகமான கோரிக்கைகள் அவனிடம் எதிர்ப்பைத் தூண்டுகின்றன. எப்போதாவது அவற்றைப் பயன்படுத்தினால் அதை அவன் கண்டுகொள்ளாமல் போகக்கூடும், ஆனால் தொடர்ந்து 'முடியுமா' என்று கேட்பது ஆண்களுக்கு எரிச்சலூட்டும்.

ஆதரவு கேட்கத் துவங்க வேண்டும் என்று நான் பெண்களிடம் பரிந்துரைக்கும்போது அவர்கள் பீதியடைகின்றனர். ஏனெனில், அவர்களது துணைவர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றை ஏற்கனவே பல முறை அவர்களிடம் கூறியுள்ளனர்:

- "என்னை நச்சரிக்காதே."
- "எல்லா நேரமும் என்னை ஏதாவது செய்யச் சொல்லிக் கொண்டிருக்காதே."
- "நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூறுவதை நிறுத்து."
- "என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எனக்கு ஏற்கனவே தெரியும்."
- "நீ என்னிடம் அதைக் கூற வேண்டியதில்லை."

இது ஒரு பெண்ணின் காதுகளில் எப்படி விழுந்தாலும் சரி, ஓர் ஆண் இத்தகைய வார்த்தைகளைக் கூறும்போது, அவன் உண்மையிலேயே "நீ கேட்கும் விதம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை" என்று கூறுகிறான். சில குறிப்பிட்ட வார்த்தைகள் ஓர் ஆணை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை ஒரு பெண் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால், அவள் இன்னும் அதிகமான கடுஞ்சொல்லுக்கு ஆளாவாள். அவள் அவனிடம் கேட்பதற்குப் பயந்து போய், தான் பணிவாகக் கேட்பதாக நினைத்துக் கொண்டு ". . . முடியுமா?" என்று கேட்கத் துவங்குகிறாள். இது சுக்கிரக் கிரகத்தில் நல்ல பலனளித்தாலும், செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இதனால் எந்தவொரு பிரயோஜனமும் இல்லை.

"குப்பையை வெளியே கொண்டு கொட்ட முடியுமா?" என்று ஓர் ஆணிடம் கேட்பது செவ்வாய்க் கிரகத்தில் அவனை ஏளனப்படுத்துவதாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும். ஏனெனில், அவனால் நிச்சயமாகக் குப்பையை வெளியே கொண்டு கொட்ட முடியும்! கேள்வி அவனால் முடியுமா என்பதல்ல, அவன் செய்வானா என்பதுதான். அவன் ஏளனப்படுத்தப்பட்டப் பிறகு உங்கள் கோரிக்கையை மறுக்கக்கூடும். ஏனெனில் நீங்கள் அவனுக்கு எரிச்சலூட்டிவிட்டீர்கள்.

தங்களிடம் என்ன கேட்கப்பட வேண்டும் என்று ஆண்கள் விரும்புகிறார்கள்

'முடியுமா' என்ற வார்த்தைக்கும் 'செய்வீர்களா' என்ற வார்த்தைக்கும் இடையேயான வேறுபாட்டை நான் என் பயிலரங்குகளில் விளக்கும்போது, ஒன்றுமில்லாத விஷயத்தை நான் மிகவும் பெரிதுபடுத்துவதாகப் பெண்கள் நினைக்கின்றனர். பெண்களைப் பொறுத்தவரை அவற்றுக்கு இடையே பெரிய வித்தியாசம் எதுவும் இல்லை. உண்மையில், "செய்வீர்களா?" என்று கேட்பதைவிட "முடியுமா?" என்று கேட்பது அதிகப் பணிவானதாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் பல ஆண்களுக்கு அது ஒரு பெரிய வித்தியாசம்தான். இந்த வித்தியாசம் மிகவும் முக்கியமானதாக இருப்பதால், என் பயிலரங்குகளில் கலந்து கொண்ட பதினேழு வெவ்வேறு ஆண்களின் கருத்துக்களை நான் இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

1. "தயவு செய்து நம் தோட்டத்தை உங்களால் சுத்தப்படுத்த முடியுமா?" என்று அவள் என்னிடம் கேட்கும்போது, அதை நான் அப்படியே எடுத்துக் கொள்கிறேன். "நிச்சயமாக என்னால் முடியும்," என்று நான் கூறுகிறேன், ஆனால், "நான் செய்வேன்," என்று கூறுவதில்லை. இதனால் அவளுக்கு நான் எந்த வாக்குறுதியும் அளிப்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றுவதில்லை. மறுபுறம், "நம் தோட்டத்தைச் சுத்தப்படுத்துவீர்களா?" என்று என்னிடம் கேட்கப்பட்டால், நான் ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்கத் துவங்குகிறேன், அவளுக்கு ஆதரவாக இருக்க விரும்புகிறேன். நான் ஆம் என்று கூறினால், அதைச் செய்வதை நான் நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், ஏனெனில் நான் ஒரு வாக்குறுதி கொடுத்துள்ளேன்.

2. அவள் என்னிடம், "எனக்கு உங்கள் உதவி தேவை. உங்களால் எனக்கு உதவ முடியுமா?" என்று கேட்டால், அது என்னை விமர்சிப்பதுபோலவும், ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஏற்கனவே நான் அவளுக்கு மறுப்புத் தெரிவித்துள்ளதுபோலவும் தோன்றுகிறது. அது நான் அவளை ஆதரிப்பதற்கு அவள் விடுக்கும் அழைப்பாக எனக்குத் தோன்றுவதில்லை. மறுபுறம், "எனக்கு உங்கள் உதவி தேவை. தயவு செய்து இதை எடுத்துக் கொண்டு வருவீர்களா?" என்று அவள் கேட்டால், அது ஒரு

கோரிக்கையாகவும், நான் நல்லவனாக நடந்து கொள்வதற்கு ஒரு வாய்ப்பாகவும் எனக்குத் தோன்றும். அவளது கோரிக்கைக்கு ஆம் என்று நான் கூற விரும்புவேன்.

3. "கிறிஸ்டபருக்கு ஆடை மாற்றிவிட முடியுமா?" என்று என் மனைவி என்னிடம் கூறும்போது, 'நிச்சயம் என்னால் மாற்ற முடியும். ஆடை மாற்றுவது ஓர் எளிய வேலை,' என்று என் மனத்திற்குள் நான் சிந்திக்கிறேன். ஆனால் அவள் கேட்பதைச் செய்ய எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், நான் ஏதேனும் சாக்குப்போக்குக் கூறக்கூடும். மாறாக, "தயவு செய்து கிறிஸ்டபரின் ஆடையை மாற்றுவீடுகிறீர்களா?" என்று அவள் கேட்டால், "ஓ, நிச்சயமாக," என்று நான் கூறிவிட்டு, அதை நிறைவேற்றுவேன். 'நான் இவ்வேலையில் ஈடுபடுவதை விரும்புகிறேன். நம் குழந்தைகளை வளர்க்க உதவுவதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நான் உதவ விரும்புகிறேன்,' என்று என் மனத்திற்குள் நினைக்கிறேன்.

4. "தயவு செய்து எனக்கு உதவுவீர்களா?" என்ற கேள்வி, நான் உதவுவதற்கு எனக்கு ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுக்கிறது. நான் அவளுக்கு ஆதரவாக நடந்து கொள்ள மிகவும் ஆர்வமாக இருக்கிறேன். ஆனால், "தயவு செய்து எனக்கு உதவ முடியுமா?" என்ற கேள்வி என்னைத் திணறடிக்கிறது, ஏனெனில் எனக்கு வேறு எதையும் தேர்ந்தெடுக்க வழியில்லை. உதவி செய்யக்கூடிய திறன் எனக்கு இருந்தால் நான் நிச்சயமாக உதவியாக வேண்டும் என்று அவள் எதிர்பார்க்கிறாள். அவள் என்னைப் பாராட்டவில்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது.

5. "முடியுமா?" என்று என்னிடம் கேட்கப்படுவதை நான் வெறுக்கிறேன். ஆம் என்று கூறுவதைத் தவிர எனக்கு வேறு வழியில்லை என்பதுபோல் தோன்றுகிறது. நான் மறுத்தால் அவள் என்மீது வருத்தப்படக்கூடும். அது ஒரு கோரிக்கையல்ல, அதிகாரத்துடன்கூடிய ஓர் எதிர்பார்ப்பு.

6. என்னுடன் வேலை பார்க்கும் பெண் என்னிடம், "முடியுமா?" என்று கேட்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக நான் வேலையில் மூழ்கிவிடுகிறேன், அல்லது வேலையில் மூழ்கி இருப்பதுபோல் நடிக்கிறேன். "செய்வீர்களா?" என்ற

கேள்வி தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்பை எனக்குக் கொடுக்கிறது. இப்போது நான் அவளுக்கு உதவ விரும்புகிறேன்.

7. கடந்த வாரம் என் மனைவி என்னிடம், "பூச்செடிகளை இன்று நட்டு வைக்க முடியுமா?" என்று கேட்டாள். எந்தத் தயக்கமும் இன்றி நான் ஆம் என்றேன். பிறகு அவள் வீட்டிற்கு வந்தபோது, "பூச்செடிகளை நட்டு வைத்தீர்களா?" என்று கேட்டாள். நான் இல்லையென்று கூறினேன். "நாளைக்கு உங்களால் அவற்றை நட்டு வைக்க முடியுமா?" என்று கேட்டாள். மீண்டும் எந்தத் தயக்கமும் இன்றி ஆம் என்றேன். இந்த வாரம் முழுவதும் ஒவ்வொரு நாளும் இது தொடர்ந்தது. செடிகளை நான் இன்னும் நட்டு வைக்கவில்லை. "நாளைக்கு அந்தச் செடிகளை நட்டுவிடுவீர்களா?" என்று அவள் கேட்டிருந்தால், நான் அதைப் பற்றிச் சிந்தித்துவிட்டு ஆம் என்று கூறி, இந்நேரம் அதைச் செய்து முடித்திருப்பேன்.

8. "ஆம், என்னால் முடியும்," என்று நான் கூறும்போது, அதைச் செய்வதாக நான் வாக்குறுதி அளிப்பதில்லை. வெறுமனே என்னால் முடியும் என்று கூறுகிறேன், அவ்வளவுதான். நான் அதைச் செய்வதாக உறுதியளிக்கவில்லை. அவள் என்மீது வருத்தம் கொண்டால், அதற்கு அவளுக்கு உரிமையில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனால் நான் செய்வேன் என்று கூறிவிட்டு அதைச் செய்யாமல் இருக்கும்போது அவள் என்மீது வருத்தப்படுவதை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

9. நான் ஐந்து சகோதரிகளுடன் வளர்ந்தேன். இப்போது எனக்குத் திருமணமாகி மூன்று மகள்கள் இருக்கின்றனர். "குப்பையை வெளியே கொண்டு செல்ல முடியுமா?" என்று என் மனைவி என்னிடம் கேட்கும்போது நான் பதிலளிப்பதில்லை. பிறகு அவள், "ஏன்?" என்று கேட்கும்போது அதற்கு எனக்கு விடை தெரிவதில்லை. காரணத்தை இப்போது நான் உணர்கிறேன். அவள் அவ்வாறு கேட்கும்போது அவள் என்னைக் கட்டுப்படுத்துவதாக நான் உணர்கிறேன். ஆனால் அவள், "செய்வீர்களா?" என்று கேட்டால், அதற்கு என்னால் பதிலளிக்க முடியும்.

10. "முடியுமா" என்ற கேள்வி என் செவிகளில் விழும்போது நான் உடனே ஆம் என்று கூறுவேன். பிறகு அடுத்தப் பத்து நிமிடங்களில், அதை நான் ஏன் செய்யப் போவதில்லை என்பதற்கான காரணத்தை உணர்ந்து அந்தக் கேள்வியை உதாசினப்படுத்திவிடுவேன். ஆனால், "செய்வீர்களா" என்ற கேள்வி என் செவிகளை எட்டும்போது, "ஆம், நான் சேவை செய்ய விரும்புகிறேன்" என்று என்னில் ஒரு பகுதி கூறுகிறது. பின்பு என் மனத்தில் மறுப்புகள் தோன்றினாலும் நான் அவளுடைய கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவேன். ஏனெனில் நான் அவளுக்கு வாக்குக் கொடுத்திருக்கிறேன்.

11. "முடியுமா" என்ற கேள்விக்கு நான் ஆம் என்று பதிலளிப்பேன், ஆனால் உள்ளூர நான் அவள்மீது கோபம் கொள்வேன். நான் இல்லையென்று கூறினால் அவள் பெரும் பிரச்சனை செய்வாள் என்பதுபோல் எனக்குத் தோன்றும். அவள் என்னை வஞ்சித்துவிட்டதாக நான் நினைப்பேன். ஆனால் அவள் என்னிடம், "செய்வீர்களா" என்று கேட்கும்போது, ஆம் என்றோ இல்லை என்றோ கூற எனக்குச் சுதந்திரம் இருப்பதாக நான் உணர்கிறேன். நான் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு ஒரு வாய்ப்பு உள்ளது. இப்போது நான் ஆம் என்று கூற விரும்புகிறேன்.

12. "நீங்கள் இதைச் செய்வீர்களா?" என்று ஒரு பெண் என்னிடம் கேட்கும்போது, நான் இதைச் செய்தால் அவள் நிச்சயமாக எனக்கு ஒரு மதிப்பெண் கொடுப்பாள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு ஏற்படுகிறது. அவள் என்னைப் பாராட்டுகிறாள் என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுவதால் அதை நான் மகிழ்ச்சியாகச் செய்கிறேன்.

13. "செய்வீர்களா" என்ற வார்த்தை என் காதுகளை எட்டும்போது அவள் என்னை நம்புவதாக நான் உணர்கிறேன். ஆனால் "முடியுமா" என்ற வார்த்தையைக் கேட்கும்போது, அந்தக் கேள்விக்குப் பின்னால் ஒரு கேள்வி என் காதில் விழுகிறது. என்னால் குப்பையை வெளியே கொண்டு போய்க் கொட்ட முடியும் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தாலும் முடியுமா என்று அவள் கேட்கிறாள். அந்தக் கேள்விக்குப் பின்னால் ஒரு கோரிக்கை ஒளிந்துள்ளது. ஆனால் நேரடியாக என்னிடம்

கேட்கும் அளவுக்கு அவளுக்கு என்மீது நம்பிக்கை இல்லை.

14. "செய்வீர்களா" என்று ஒரு பெண் கேட்கும்போது அவள் உணர்ச்சிவசப்படுபவள் என்று நான் உணர்கிறேன். அவளையும் அவளது தேவைகளையும் நான் மதிக்கிறேன். நிச்சயமாக நான் அவளை நிராகரிக்க விரும்பவில்லை. ஆனால் "முடியுமா" என்று அவள் கேட்கும்போது, இல்லை என்று கூற நான் மும்முரமாக இருக்கிறேன். ஏனெனில் இது அவளை நிராகரிக்கும் செயல் அல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். என்னால் முடியாது என்று நான் கூறுவது வெறுமனே ஒரு சாதாரண வாக்கியம், இது அவள்மீது ஏவப்பட்டத் தனிப்பட்டத் தாக்குதல் அல்ல. "முடியுமா" என்ற கேள்விக்கு நான் இல்லை என்று பதில் கூறினால் அவள் அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டாள்.

15. "செய்வீர்களா" என்ற கேள்வி என்னைப் பொறுத்தவரை என்னிடம் கேட்கப்பட்டத் தனிப்பட்டக் கேள்வி என்பதால் நான் அந்தக் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற விரும்புவேன். ஆனால் "முடியுமா" என்ற கேள்வி ஒரு பொதுவான கேள்வியாக எனக்குத் தோன்றுவதால், எனக்குச் சௌகரியமாக இருந்தால் நான் அதைச் செய்வேன், இல்லையென்றால் அதை நான் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிடுவேன்.

16. "எனக்கு உதவ முடியுமா?" என்று ஒரு பெண் கேட்கும்போது, அவளது கோபத்தை என்னால் உணர முடிகிறது என்பதால் நான் அவளை எதிர்க்கிறேன். ஆனால் அவள், "தயவு செய்து உதவுவீர்களா?" என்று கேட்டால், அங்கு எந்தக் கோபமும் இல்லை என்பதால் ஆம் என்று கூற நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேன்.

17. "எனக்காக இதைச் செய்ய முடியுமா?" என்று ஒரு பெண் கேட்கும்போது நான் சற்று நேர்மையுடன், "நான் இதைச் செய்ய மாட்டேன்," என்று கூறுகிறேன். என்னுடைய சோம்பேறித்தனம் இங்கு வெளிவருகிறது. ஆனால், "தயவு செய்து செய்வீர்களா?" என்ற கோரிக்கை எனக்குக் கேட்கும்போது, நான் என் கற்பனைக் குதிரையைத் தட்டிவிட்டு, அவளுக்கு உதவுவதற்கான வழிகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்குகிறேன்.

கேட்பதில் ஏற்படும் பொதுவான தவறுகள்

கேட்கக் கற்றுக் கொள்வதில் உள்ள கடினமான விஷயம் அதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை நினைவில் கொள்வதுதான். அதற்கு ஏராளமான பயிற்சி தேவை. ஓர் ஆணிடம் ஆதரவைக் கேட்கும்போது:

- நேரடியாகக் கேளுங்கள்
- சுருக்கமாகக் கேளுங்கள்
- 'செய்வீர்களா' என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துங்கள்

சில எடுத்துக்காட்டுகளைப் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் கூற வேண்டியது	நீங்கள் கூறக்கூடாதது
"குப்பையை வெளியே கொண்டு கொட்டுவீர்களா?"	"சமையலறை அலங்கோலமாக உள்ளது; துர்நாற்றம் வீசுகிறது. குப்பைக் கூடையில் வேறு எதையும் போட முடியவில்லை. அதைக் கொண்டு வெளியே கொட்டியாக வேண்டும். உங்களால் முடியுமா?" (இது மிக நீளமாக உள்ளது. முடியுமா என்ற வார்த்தையும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.)
"இந்த மேசையை நகர்த்த எனக்கு உதவுவீர்களா?"	"என்னால் இந்த மேசையை நகர்த்த முடியவில்லை. இன்றிரவு விருந்து துவங்குவதற்கு முன் நான் இதை ஒழுங்குபடுத்தியாக வேண்டும். தயவு செய்து உதவ முடியுமா?" (இது மிக நீளமாக உள்ளது. முடியுமா என்ற வார்த்தையும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.)

"இதையெல்லாம் அதனதன் இடத்தில் அடுக்கி வைப்பீர்களா?"

"எல்லாவற்றையும் என்னால் அடுக்கி வைக்க முடியாது." (இது மறைமுகமான செய்தி.)

"காரிலிருந்து மளிகைச் சாமான்களை எடுத்து வருவீர்களா?"

"சாமான்கள் அடங்கிய பைகள் காரில் இன்னும் நான்கு உள்ளன. இன்றிரவு சமைப்பதற்கு அதிலுள்ள சில பொருட்கள் எனக்குத் தேவை. அவற்றை உள்ளே கொண்டு வர முடியுமா?" (இது மிக நீளமாகவும் மறைமுகமாகவும் உள்ளது. முடியுமா என்ற வார்த்தையும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.)

"வீட்டிற்கு வரும் வழியில் ஒரு லிட்டர் பால் வாங்கி வருவீர்களா?"

"நீங்கள் அந்தக் கடை வழியாகத்தானே செல்வீர்கள். எனக்கு ஒரு லிட்டர் பால் தேவை. என்னால் மீண்டும் வெளியே செல்ல முடியாது. நான் மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கிறேன். உங்களால் வாங்கி வர முடியுமா?" (இது மிக நீளமாகவும் மறைமுகமாகவும் உள்ளது. முடியுமா என்ற வார்த்தையும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.)

"ஜூலியைப் பள்ளியில் இருந்து கூட்டிக் கொண்டு வருவீர்களா?"

"ஜூலி பள்ளியில் காத்துக் கொண்டிருப்பாள். அவளை இன்று என்னால் கூட்டிக் கொண்டு வர முடியாது. உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? உங்களால் அதைச் செய்ய முடியுமா?"

"நமது நாய்க்குட்டியை இன்று மருத்துவரிடம் கூட்டிக் கொண்டு போவீர்களா?"	"நமது நாய்க்குட்டிக்கு இன்று ஊசி போட வேண்டும். உங்களால் அதை மருத்துவரிடம் கூட்டிக் கொண்டு போக முடியுமா?"
"இன்றிரவு நாம் வெளியே போகலாமா?"	"இன்றிரவு உணவு சமைப்பதற்கு எனக்கு மிகவும் களைப்பாக உள்ளது. நாம் வெளியே சென்று பல நாட்கள் ஆகின்றன. வெளியே செல்ல உங்களுக்கு விருப்பமா?"
"இந்த வாரம் என்னை ஒரு திரைப்படத்திற்கு அழைத்துச் செல்வீர்களா?"	"இந்த வாரம் ஒரு திரைப்படத்திற்குச் செல்ல உங்களுக்கு விருப்பமா?" (இது மிகவும் மறைமுகமாக உள்ளது.)
"ரோசிக்கு ஷூ மாட்டி விடுவீர்களா?"	"ரோசி இன்னும் ஷூ போட்டுக் கொள்ளவில்லை. நமக்கு நேரமாகிவிட்டது. என் ஒருத்தியால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது. உங்களால் உதவ முடியுமா?"
"இப்போதோ அல்லது இன்றிரவோ என்னுடன் உட்கார்ந்து நமது திட்டங்களைப் பற்றிப் பேசுவீர்களா?"	"என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்றே எனக்குத் தெரியவில்லை. நாம் பேசிப் பல நாட்கள் ஆகின்றன. நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்." (இது மிக நீளமாகவும் மறைமுகமாகவும் உள்ளது.)

ஆதரவு கேட்பது பற்றியப் பொதுவான கேள்விகள்

பெண்கள் கொண்டிருக்கும் எதிர்ப்புகள் மற்றும் மறுப்புகளை அறிந்து கொள்ளத் துப்புக் கொடுக்கும் சில பொதுவான கேள்விகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. கேள்வி:

"அவன் என்னிடம் கேட்க வேண்டிய அவசியம் எனக்கு இல்லாதபோது நான் மட்டும் ஏன் அவனிடம் கேட்க வேண்டும்?" என்று ஒரு பெண் நினைக்கக்கூடும்.

பதில்:

ஆண்கள் வித்தியாசமானவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவனுடைய வேறுபாடுகளை ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுவதன் மூலம் உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை நீங்கள் அவனிடம் இருந்து பெறலாம். மாறாக, நீங்கள் அவனை மாற்ற முயற்சித்தால் அவன் உங்களை விடாப்பிடியாக எதிர்ப்பான். கேட்பது பெண்களின் இயல்பாக இல்லாதபோதும், நீங்கள் யார் என்பதை விட்டுக் கொடுக்காமலேயே உங்களால் கேட்க முடியும். தான் நேசிக்கப்படுவதாகவும் பாராட்டப்படுவதாகவும் ஓர் ஆண் உணரும்போது, கேட்காமலேயே உதவி செய்வதற்கு மெல்ல மெல்ல அவன் ஆர்வம் காட்டத் துவங்குவான். இது துவக்கத்தில் ஏற்படுவதில்லை.

2. கேள்வி:

"நான் அவனைவிட அதிகமான விஷயங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது நான் ஏன் அவன் செய்யும் விஷயங்களுக்காக அவனைப் பாராட்ட வேண்டும்?" என்று ஒரு பெண் நினைக்கக்கூடும்.

பதில்:

தாங்கள் பாராட்டப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு ஆண்களுக்கு ஏற்படாதபோது அவர்கள் குறைவாகக் கொடுக்கின்றனர். அவன் அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அவனை நீங்கள் அதிகமாகப் பாராட்ட வேண்டும். பாராட்டுக்கள் ஆண்களை ஊக்குவிக்கின்றன. நீங்கள் அதிகமாகக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவனைப் பாராட்டுவது கடினம்தான். கொடுப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள், ஆனால் அதை நேர்த்தியாகவும் நயமாகவும் செய்யுங்கள். அப்போது உங்களால் அவனை அதிகமாகப்

பாராட்ட முடியும். இந்த மாற்றத்தை மேற்கொள்வதன் மூலம், தான் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுவதற்கு நீங்கள் உதவுவதோடு மட்டுமல்லாமல், உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

3. கேள்வி:

"எனக்கு ஆதரவு வேண்டும் என்று நான் அவனிடம் கேட்டால், அவன் எனக்கு ஒரு உபகாரம் செய்வதாக நினைக்கக்கூடும்," என்று ஒரு பெண் சிந்திக்கக்கூடும்.

பதில்:

அவனுக்கு அப்படிப்பட்ட உணர்வுதான் ஏற்பட வேண்டும். அன்பு என்னும் பரிசு நாம் ஒருவருக்குச் செய்யும் உபகாரம்தான். உங்களுக்கு ஒரு உபகாரம் செய்வதாக ஓர் ஆண் நினைத்தால், அவன் தன் இதயத்திலிருந்து அதைக் கொடுக்கிறான். அவன் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்துள்ளவன் என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கட்டும். உங்களைப்போல் அவன் கணக்கு வைப்பதில்லை. கொடுப்பதற்கு அவன் கடமைப்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் கூறுவதாக அவன் நினைத்தால், அவனது இதயம் மூடிவிடுகிறது, எனவே அவன் குறைவாகக் கொடுக்கிறான்.

4. கேள்வி:

"அவன் என்னை நேசிக்கிறான் என்றால் தானாகவே அவன் எனக்கு ஆதரவளிக்க முன்வர வேண்டும், நான் அதைக் கேட்கும்படி இருக்கக்கூடாது," என்று ஒரு பெண்ணுக்குத் தோன்றக்கூடும்.

பதில்:

ஆண்கள் வித்தியாசமானவர்கள். நீங்கள் கேட்க வேண்டும் என்று அவர்கள் காத்திருப்பார்கள். அவன் உங்களை நேசித்தால் தானாகவே உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க முன்வருவான் என்று சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக, அவன் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்திருந்தால் தானாகவே எனக்கு ஆதரவு காட்டியிருப்பான், ஆனால் அவன் செவ்வாய்க் கிரகத்தைச் சேர்ந்தவன் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்த வேறுபாட்டை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வதன் மூலம், அவன் உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்க அதிக ஆர்வத்துடன் இருப்பான். மெல்ல மெல்ல அவன் ஆதரவு காட்டவும் துவங்குவான்.

5. கேள்வி:

"நான் அவனிடம் பலவற்றைக் கேட்க வேண்டியிருந்தால், அவன் எனக்குக் கொடுக்கும் அளவுக்கு நான் அவனுக்குக் கொடுப்பதில்லை என்று எண்ணி, தான் இதற்கு மேல் எதுவும் கொடுக்கத் தேவையில்லை என்று அவன் நினைத்துவிடுவானோ என்று நான் பயப்படுகிறேன்," என்று ஒரு பெண் நினைக்கக்கூடும்.

பதில்:

தான் கொடுக்க வேண்டிய தேவையில்லை என்ற உணர்வு ஓர் ஆணுக்கு ஏற்படும்போது அவன் அதிக தாராள மனப்பான்மையைக் கொண்டிருப்பான். அதோடு, ஒரு பெண் (மரியாதையான வழியில்) தன்னிடம் ஆதரவு கேட்பது அவன் செவிகளில் விழும்போது, தான் அதற்குத் தகுதியானவள் என்று அவள் உணர்கிறாள் என்று அவன் அறிகிறான். அவள் குறைவாகக் கொடுத்துள்ளதாக அவன் அனுமானிப்பதில்லை. மாறாக, அவள் அதிகமாகவோ அல்லது தான் கொடுக்கும் அளவுக்குச் சமமாகவோ கொடுக்கிறாள், அதனால்தான் அவள் தன்னிடம் துணிச்சலாகக் கேட்கிறாள் என்று அவன் அனுமானிக்கிறான்.

6. கேள்வி:

"நான் ஆதரவு கேட்கும்போது சுருக்கமாகப் பேசுவதற்குப் பயப்படுகிறேன். எனக்கு அவனது உதவி ஏன் தேவை என்று விளக்கமளிக்க நான் விரும்புகிறேன். நான் அவனிடம் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பதாக அவன் நினைத்துக் கொள்ளக்கூடாது," என்று ஒரு பெண்ணுக்குத் தோன்றக்கூடும்.

பதில்:

ஓர் ஆண் தன் துணைவியிடம் இருந்து ஒரு கோரிக்கையைச் செவிமடுக்கும்போது, அவள் கேட்பதற்குப் பின்னால் நல்ல காரணங்கள் இருந்தாக வேண்டும் என்று நம்புகிறான். ஆனால் அவன் ஏன் தன் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பதற்கு அவள் ஏராளமான காரணங்களைக் கொடுத்தால், தன்னால் அதை மறுக்க முடியாது என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுகிறது. அவ்வாறு தன்னால் முடியாது என்று கூற இயலாதபோது அவள் தன்னை வஞ்சித்துவிட்டதாகவோ அலட்சியப்படுத்துவதாகவோ அவன் நினைக்கிறான். அவனது ஆதரவு உங்கள் உரிமை என்று நீங்கள் நினைப்பதற்குப் பதிலாக அவன் அதை ஒரு பரிசாக உங்களுக்குக் கொடுக்க அனுமதியுங்கள்.

அவன் உங்கள் கோரிக்கையை இன்னும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தால் அதற்கான காரணங்களை அவனே உங்களிடம் கேட்பான். அப்படி அவன் கேட்கும்போதுகூட, உங்கள் பதில் மிகவும் நீளமாக இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகபட்சமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு காரணங்களை மட்டும் கொடுங்கள். அவனுக்கு இன்னும் அதிகமான தகவல்கள் தேவைப்பட்டால் உங்களிடம் கேட்பான்.

இரண்டாம் நிலை: அதிகமாகக் கேட்பதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (அவன் இல்லையென்று கூறக்கூடும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துள்ளபோதும்)

ஓர் ஆணிடம் இன்னும் அதிகமாகக் கேட்பதற்கு முன், தான் ஏற்கனவே கொடுத்துக் கொண்டிருப்பவற்றிற்காகத் தான் பாராட்டப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அவன் அதிகமாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் நீங்கள் அவனிடம் தொடர்ந்து அவனது ஆதரவைக் கேட்டுக் கொண்டே இருந்தால், நீங்கள் அவனைப் பாராட்டுகிறீர்கள், ஏற்றுக் கொள்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு அவனுக்குள் எழும்.

உங்கள் கோரிக்கையை அவன் மறுத்தாலும் தொடர்ந்து உங்கள் அன்பு அவனுக்குக் கிடைக்கும் என்பதை அவனை உணரச் செய்வதுதான் இச்செயல்முறையின் இரண்டாம் நிலை. நீங்கள் அதிகமாகக் கேட்கும்போது தான் அதைத் தாராளமாக மறுக்கலாம் என்ற உணர்வு அவனுக்கு ஏற்படும்போது, ஆம் என்றோ இல்லை என்றோ சொல்லக்கூடிய சுதந்திரம் அவனுக்குக் கிடைக்கிறது. இல்லையென்று சொல்வதற்கான சுதந்திரம் ஓர் ஆணுக்கு இருக்கும்போது, ஆம் என்று கூறுவதற்கு அவன் அதிக ஆவலுடன் இருப்பான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

எப்படிக் கேட்க வேண்டும் என்பதையும், இல்லை என்ற பதிலை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் பெண்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தாங்கள் கேட்பதற்கு முன்பே தங்கள் துணைவர்கள் என்ன கூறுவர் என்பதை வழக்கமாகப் பெண்கள் உள்ளுணர்வுரீதியாக அறிந்துள்ளனர். அவன் தன் கோரிக்கையை எதிர்ப்பான் என்று பெண்கள் நினைத்தால், அவனிடம் கேட்காமலேயே இருந்துவிடுவார்கள், ஆனால் அவன் தன்னை நிராகரித்துவிட்டதாக அவர்கள் உணர்வர். என்ன நிகழ்ந்தது என்பது குறித்து அவனுக்குத்

துளிகூட யோசனை இருக்காது ஏனெனில் இவை அனைத்தும் ஒரு பெண்ணின் தலைக்குள் நடந்தேறியுள்ளது.

அவன் இல்லை என்று கூறுவான் என்று தெரிந்திருந்தாலும் அவனிடம் கேட்கப் பழகுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு கணவன் தொலைக்காட்சியில் செய்திகளைக் கவனமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது, "கடைக்குச் சென்று நெய் வாங்கி வருவீர்களா?" என்று அவனது மனைவி அவனிடம் கேட்கக்கூடும். அவள் இக்கேள்வியைக் கேட்கும்போது, அவன் இல்லை என்று கூறப் போவதற்கு அவள் ஏற்கனவே தயாராக இருக்கிறாள். ஆனால் தான் செய்திகள் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது அதற்கு இடையூறு ஏற்படும்படி அவள் இதற்கு முன் இப்படிப்பட்டக் கோரிக்கையைத் தன்னிடம் முன்வைத்ததில்லை என்பதால் அவன் முற்றிலும் ஆச்சரியம் அடைகிறான். "செய்திகள் இன்னும் முடிவடையவில்லை. நீயே அதை வாங்கிக் கொள்ள முடியுமா?" என்று அவன் ஏதோ ஒரு சாக்குப்போக்கைக் கூறக்கூடும்.

"நிச்சயமாக என்னால் முடியும். ஆனால் இங்கு நான்தான் எப்போதும் எல்லாவற்றையும் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். நான் ஒன்றும் உங்கள் வேலைக்காரி இல்லை. எனக்குச் சிறிது உதவி தேவை," என்று அவள் தன் மனத்திற்குள் நினைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் கேட்டு, அது மறுக்கப்படும் என்று உணர்ந்தால், அந்த மறுப்புக்கு நீங்கள் தயாராக இருங்கள்; 'சரி, பரவாயில்லை' என்ற பதிலைக் கைவசம் தயாராக வைத்திருங்கள்.

நான் கூற வரும் செய்திக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

எப்போது கேட்க வேண்டும்	என்ன கூற வேண்டும்
அவன் ஏதோ ஒரு வேலையில் மூழ்கியிருக்கும்போது	"ஜூலி இப்போதுதான் தொலைபேசியில் பேசினாள். அவளைப் பள்ளியில் இருந்து அழைத்து வர முடியுமா?" என்று கேளுங்கள். அவன் இல்லையென்று கூறினால், வெறுமனே, "சரி," என்று இனிமையாகக் கூறுங்கள்.
குழந்தைகளைப் பள்ளியில் இருந்து அவன் அழைத்து வர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். பொதுவாக நீங்கள் அவனைத் தொந்தரவு செய்ய மாட்டீர்கள், எனவே நீங்களே அந்த வேலையைச் செய்துவிடுகிறீர்கள்.	

அவன் வீட்டிற்கு
வரும்போது நீங்கள் சமைத்து
வைத்திருக்க வேண்டும்
என்று எதிர்பார்க்கிறான்.
அவன் சமைக்க வேண்டும்
என்று நீங்கள்
விரும்புகிறீர்கள். ஆனால்
அவன் சமைப்பதற்கு
எதிர்ப்புக் காட்டுவான்
என்பதால் .அவனிடம்
நீங்கள் கேட்பதில்லை.

"உருளைக்கிழங்குகளை
நீங்கள் நறுக்கிக்
கொடுப்பீர்களா?" அல்லது
"இன்றிரவு நீங்கள்
சமைப்பீர்களா?" என்று
கேளுங்கள். அவன்
இல்லையென்று கூறினால்,
வெறுமனே, "சரி," என்று
இனிமையாகக் கூறுங்கள்.

நீங்கள் பாத்திரங்களைக்
கழுவும்போது அவன்
தொலைக்காட்சி பார்ப்பது
வழக்கம். பாத்திரங்களை
அவன் கழுவ வேண்டும்
என்று நீங்கள்
விரும்புகிறீர்கள். அந்த
வேலையை அவன்
வெறுக்கிறான் என்பதால்
அதை ஒருபோதும்
அவனிடம் கேட்பதில்லை.

"இன்றிரவு பாத்திரங்களைக்
கழுவ எனக்கு
உதவுவீர்களா?" அல்லது
அல்லது "இன்றிரவு
பாத்திரங்களைக் கழுவிக்
கொடுக்கிறீர்களா?" என்று
கேளுங்கள். அவன்
இல்லையென்று கூறினால்,
வெறுமனே, "சரி," என்று
இனிமையாகக் கூறுங்கள்.

அவன் திரைப்படத்திற்குச்
செல்ல விரும்புகிறான்,
நீங்கள் நடனமாடச் செல்ல
விரும்புகிறீர்கள். அவனது
விருப்பத்தை உணர்ந்து
கொண்டு, நடனமாடச்
செல்வதற்கு நீங்கள் அவனை
அழைப்பதில்லை.

"இன்றிரவு என்னை
நடனமாட அழைத்துச்
செல்கிறீர்களா?" என்று
கேளுங்கள். அவன்
இல்லையென்று கூறினால்,
வெறுமனே, "சரி," என்று
இனிமையாகக் கூறுங்கள்.

நீங்கள் இருவரும் களைத்துப்
போயிருக்கிறீர்கள்,
அவனிடம் எதுவும்
கேட்காமல் நீங்களே
குப்பையை வெளியே
கொண்டுபோய்
வைக்கிறீர்கள்.

"குப்பையை வெளியே
கொண்டுபோய்
வைக்கிறீர்களா?" என்று
கேளுங்கள். அவன்
இல்லையென்று கூறினால்,
வெறுமனே, "சரி," என்று
இனிமையாகக் கூறுங்கள்.

அவன் ஒரு முக்கியமான வேலையில் ஈடுபட்டுள்ளான். அவனை நீங்கள் தொந்தரவு செய்ய விரும்பவில்லை. ஆனால் அதே நேரத்தில் நீங்கள் அவனுடன் பேச விரும்புகிறீர்கள். பொதுவாக நீங்கள் அவனுடைய எதிர்ப்பை உணர்ந்து கொண்டு, உங்களுடன் பேசுவதற்கு அவனை அழைக்க மாட்டீர்கள்.

"என்னுடன் சிறிது நேரம் செலவழிக்கிறீர்களா?" என்று கேளுங்கள். அவன் இல்லையென்று கூறினால், வெறுமனே, "சரி," என்று இனிமையாகக் கூறுங்கள்.

அவன் ஏதோ ஒரு வேலையில் கவனமாக இருக்கிறான், ஆனால் மெக்கானிக் கடையில் இருக்கும் உங்கள் காரை எடுத்துவர நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். ஆனால் அவன் தன் வேலையை மீண்டும் திட்டமிடுவது எவ்வளவு சிரமம் என்பதைக் கண்டுகொண்டு நீங்கள் உங்களை அவனது காரில் அழைத்துச் செல்லுமாறு அவனிடம் கேட்பதில்லை.

"மெக்கானிக் கடையில் இருந்து என் காரை எடுத்து வருவதற்கு என்னை உங்கள் காரில் அழைத்துச் செல்வீர்களா?" என்று கேளுங்கள். அவன் இல்லையென்று கூறினால், வெறுமனே, "சரி," என்று இனிமையாகக் கூறுங்கள்.

மேற்கூறப்பட்டுள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் ஒவ்வொன்றிலும், அவன் இல்லை என்று மறுப்பதை எதிர்கொள்வதற்குத் தயாராக இருங்கள். அவனது மறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, தன்னால் முடிந்தால் நிச்சயமாக அவன் தன் ஆதரவை உங்களுக்குத் தருவான் என்று நம்புங்கள். நீங்கள் ஓர் ஆணிடம் ஆதரவு கேட்டு, அவன் அதை மறுத்துக் கூறும்போது அவன்மீது குற்றம் சாட்டப்படாமல் இருக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவனிடமிருந்து உங்களுக்கு ஐந்து முதல் பத்து மதிப்பெண்கள் கிடைக்கின்றன. அடுத்த முறை நீங்கள் அவனிடம் கேட்கும்போது உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற அதிக ஆர்வத்துடன் செயல்படுவான். ஒரு விதத்தில் பார்த்தால், அன்பான வழியில்

அவனிடம் நீங்கள் ஆதரவு கேட்பதன் மூலம், அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கான அவனது திறன் அதிகரிக்க நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்.

நான் முதன்முதலில் இதை ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து பல வருடங்களுக்கு முன் கற்றேன். நாங்கள் இலாப நோக்கற்றப் பணித்திட்டம் ஒன்றில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தோம். எங்களுக்குத் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் தேவைப்பட்டனர். என்னுடன் வேலை பார்த்த அந்தப் பெண் என் நண்பன் டாமைத் தொலைபேசியில் அழைக்க முற்பட்டாள். அவனுக்கு ஏராளமான வேலை இருந்ததால் இம்முறை அவனால் எங்களுக்கு உதவ முடியாது என்றும், அதனால் அவனைத் தொடர்பு கொண்டு பேச வேண்டாம் என்றும் அவளிடம் நான் கூறினேன். ஆனால் அவள் அவனிடம் கேட்கப் போவதாகக் கூறினாள். நான் அதற்குக் காரணம் கேட்டபோது, "நான் அவனிடம் பேசும்போது அவனது ஆதரவைக் கேட்பேன். அவன் தன்னால் முடியாது என்று கூறும்போது, நான் அதைப் புரிந்து கொண்டு அவனது இயலாமையை ஏற்றுக் கொள்வேன். அடுத்த முறை எதிர்காலத்தில் வேறு ஏதேனும் ஓர் திட்டம் தொடர்பாக நான் அவனை அழைக்கும்போது, அவன் அதற்குச் சம்மதம் தெரிவிக்க அதிக ஆர்வமாக இருப்பான். என்னைப் பற்றிய ஒரு நேர்மறையான சிந்தனை அவனிடம் இருக்கும்," என்று அவள் பதிலளித்தாள். அவள் கூறியது சரிதான்.

நீங்கள் ஓர் ஆணிடம் உதவி கேட்டு, அவன் தன்னால் முடியாது என்று கூறும்போது அதற்காக நீங்கள் அவனை நிராகரிக்காமல் இருந்தால், அவன் அதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு அடுத்த முறை உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க அதிக ஆர்வத்துடன் இருப்பான். மறுபுறம், நீங்கள் உங்கள் தேவைகளை அமைதியாகத் தியாகம் செய்துவிட்டு அவனது ஆதரவைக் கேட்காமல் இருந்தால், எத்தனை முறை அவனது தேவை உங்களுக்கு இருந்தது என்பது அவனுக்குத் தெரியாமலேயே போய்விடும். நீங்கள் கேட்காவிட்டால் உங்கள் தேவை அவனுக்கு எப்படித் தெரியும்?

நீங்கள் தொடர்ந்து இதமாக அவனிடம் கேட்டு வந்தால், எப்போதாவது அவன் கூடுதல் முயற்சி எடுத்து உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்ற ஒப்புக் கொள்வான். இந்த நேரம்தான் அவனிடம் அதிகமாகக் கேட்பதற்குப் பாதுகாப்பான நேரம். ஆரோக்கியமான உறவுகளை உருவாக்குவதற்கான வழிகளில் இதுவும் ஒன்று.

மூன்றாம் நிலை: வலியுறுத்திக் கேட்கப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

இரண்டாம் நிலையை நீங்கள் பயிற்சி செய்து, மறுப்பை வெறுப்பின்றி உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்போது, நீங்கள் மூன்றாம் நிலைக்குத் தயாராக இருக்கிறீர்கள். இந்த நிலையில் நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் உங்கள் முழு ஆற்றலையும் வலியுறுத்துவீர்கள். நீங்கள் அவனது ஆதரவைக் கேட்கும்போது அவன் ஏதேனும் சாக்குப்போக்குக் கூறி உங்கள் கோரிக்கையை எதிர்த்தால், இரண்டாம் நிலையில் உள்ளதுபோல் 'சரி, பரவாயில்லை' என்று கூறாதீர்கள். அவனது எதிர்ப்பை ஏற்றுக் கொண்டு, அவன் சரி என்று கூறும்வரை தொடர்ந்து காத்திருங்கள்.

இரவு அவன் படுக்கச் செல்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் அவனிடம், "கடைக்குச் சென்று சிறிது பால் வாங்கி வருவீர்களா?" என்று கேட்கிறீர்கள். அதற்கு அவன், "நான் உண்மையிலேயே மிகவும் களைத்துப் போயிருக்கிறேன். நான் படுக்கைக்குச் செல்ல விரும்புகிறேன்," என்று பதிலளிக்கிறான்.

'சரி, பரவாயில்லை' என்று கூறி உடனே அவனை உங்கள் பிடியில் இருந்து நழுவ விட்டுவிடுவதற்குப் பதிலாக, எதுவும் கூறாமல் அங்கேயே நில்லுங்கள். அவன் உங்கள் கோரிக்கையை எதிர்ப்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவனது எதிர்ப்பிற்கு நீங்கள் எதிர்ப்புக் காட்டாமல் இருந்தால், அவன் உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

வலியுறுத்திக் கேட்கும் கலையின் இரகசியம், நீங்கள் ஒரு கோரிக்கையை விடுத்தப் பிறகு மௌனம் காப்பதுதான். நீங்கள் கேட்டப் பிறகு அவன் அது குறித்துப் பொருமுவான், முனங்குவான், புலம்புவான், உறுமுவான், குறைகூறுவான். கோரிக்கைகளுக்கு ஆண்கள் காட்டும் எதிர்ப்பை நான் முனகல்கள் என்று அழைக்கிறேன். நீங்கள் ஒரு கோரிக்கையை முன்வைக்கும் நேரத்தில் அவன் எவ்வளவு அதிகமாக ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறானோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவன் முனகுவான். அவனது முனகல்களுக்கும் உங்களுக்கு ஆதரவு கொடுப்பதற்கான அவனது ஆர்வத்துக்கும் இடையே எவ்விதத் தொடர்பும் கிடையாது; அந்த நேரத்தில் அவன் எவ்வளவு தூரம் ஒரு விஷயத்தில் ஒருமித்தக் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதற்கான ஓர் அறிகுறிதான் அது.

ஓர் ஆணின் முனகல்களை ஒரு பெண் பொதுவாகத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறாள். அவன் தனது கோரிக்கையை

நிறைவேற்ற விரும்பவில்லை என்று தவறாக அனுமானிக்கிறாள். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. அவன் அவளது கோரிக்கையைப் பரிசீலனை செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்பதற்கான ஓர் அடையாளம்தான் அவனது முனகல்கள். அவன் அவளது கோரிக்கையைப் பரிசீலித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால் அவன் மிகவும் அமைதியாக முடியாது என்று கூறிவிடுவான். ஆனால் அவன் முனகுவது ஒரு நல்ல அடையாளம். அதாவது, அவன் உங்கள் கோரிக்கையைத் தனது தேவைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து அதைப் பரிசீலிக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறான் என்பதை அது சுட்டிக் காட்டுகிறது.

தான் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தில் இருந்து தன் கவனத்தைத் திசைதிருப்பி உங்கள் கோரிக்கையின்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு அவனுக்குள் ஒரு எதிர்ப்புக் கிளம்பும். துருப்பிடித்தக் கீல்களைக் கொண்ட ஒரு கதவைத் திறப்பதைப்போல் அவனிடம் இருந்து பல வினோதமான சத்தங்கள் வெளிவரும். அவனது முனகல்களை நீங்கள் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிட்டால் அவை விரைவில் மறைந்துவிடும்.

பெரும்பாலான சமயங்களில் ஓர் ஆண் முனகும்போது அவன் உங்கள் கோரிக்கையை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறான் என்று நீங்கள் புரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் பெரும்பாலான பெண்கள் அவனது இந்த நடவடிக்கையைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்வதால், அவனிடம் ஆதரவு கேட்பதைத் தவிர்க்கின்றனர் அல்லது அதைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொண்டு, பதிலுக்கு அவனை நிராகரிக்கின்றனர்.

சற்று முன் நாம் பார்த்த எடுத்துக்காட்டில், அவன் படுக்கைக்குச் செல்லும்போது கடைக்குச் சென்று பால் வாங்கி வரும்படிக் கேட்டால் அவன் முனகப் போவது நிச்சயம்.

அவன் ஓர் எரிச்சலான பார்வையுடன், "எனக்குக் களைப்பாக இருக்கிறது. நான் படுக்கைக்குச் செல்ல விரும்புகிறேன்," என்று கூறுகிறான்.

அவனது இந்த பதிலை நிராகரிப்பு என்று நீங்கள் தவறாகப் புரிந்து கொண்டால், "நான் உங்களுக்காக இன்றிரவு சமையல் செய்தேன், பாத்திரங்களைக் கழுவினேன், குழந்தைகளைப் படுக்க வைத்தேன். ஆனால் நீங்கள் வெறுமனே இந்த சோபாவில் உட்கார்ந்திருந்தீர்கள். நான் உங்களிடம் அதிகமாக எதுவும் கேட்கவில்லை, இப்போது இந்த உதவியையாவது நீங்கள் செய்யலாம் அல்லவா? நான் களைத்துப் போயிருக்கிறேன். இந்த வீட்டில் எல்லாவற்றையும் நான் ஒருத்தியேதான் செய்ய வேண்டுமா என்ன?" என்று நீங்கள் பதிலளிக்கக்கூடும்.

இப்போது விவாதம் தொடங்கிவிடுகிறது. மாறாக, முனகல்கள் வெறும் முனகல்களே என்பதையும், பெரும்பாலான சமயங்களில் அவன் சரி என்று கூறத் துவங்கும் வழி அதுதான் என்பதையும் நீங்கள் தெரிந்து கொண்டிருந்தால், நீங்கள் எதுவும் பேசாமல் மௌனமாக இருப்பீர்கள். அவன் உங்கள் கோரிக்கைக்கு ஒப்புதல் அளிக்கவிருக்கிறான் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் மௌனம் அவனுக்குச் சுட்டிக்காட்டும்.

சரி என்று கூறுவதற்கு ஓர் ஆணைத் தயார்படுத்துதல்

இந்தச் செயல்முறையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு எனக்கு முதன்முதலில் ஒரு சுவாரசியமான நிகழ்வின் மூலம் ஏற்பட்டது. நான் படுக்கைக்குச் சென்று கொண்டிருந்தபோது கடைக்குச் சென்று பால் வாங்கி வருமாறு என் மனைவி என்னிடம் கேட்டாள். நான் சத்தம் போட்டு முனங்கியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. ஆனால் என்னுடன் விவாதிப்பதற்குப் பதிலாக, இறுதியில் நான் செய்வேன் என்ற அனுமானத்துடன் அவள் வெறுமனே என் முனகல்களைக் கேட்டாள். பிறகு நான் கதவை ஓங்கி அறைந்துவிட்டு, வெளியே சென்று, என் காரில் ஏறிக் கடைக்குச் சென்றேன்.

பிறகு ஏதோ நிகழ்ந்தது. இது எல்லா ஆண்களுக்கும் நிகழ்கிறது, ஆனால் பெண்களுக்கு அது பற்றித் தெரிவதில்லை. ஆனால் நான் என் புதிய இலக்கிற்கு (பால்) வெகு அருகில் செல்லச் செல்ல என் முனகல்கள் மறைந்தன. என் மனைவிமீதான அன்பையும் அவளுக்கு ஆதரவாக நடந்து கொள்வதற்கான என் விருப்பத்தையும் நான் உணரத் துவங்கினேன். நான் நல்லவன் என்ற உணர்வு எனக்குள் எழுந்தது. அது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது.

நான் அந்தக் கடையைச் சென்றடைந்தபோது, பால் வாங்கி வருவது எனக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தது. என் கை பால் பாட்டிலைத் தொட்டபோது நான் என் புதிய இலக்கை அடைந்திருந்தேன். சாதனை எப்போதுமே ஆண்களை நல்லவிதமாக உணரச் செய்யும். நான் விளையாட்டுத்தனமாக அந்த பாட்டிலை என் வலது கரத்தில் பிடித்து, "என்னைப் பார், நான் என் மனைவிக்காகப் பால் வாங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். தாராளமான ஆண்களில் நானும் ஒருவன். நான் எப்பேற்பட்டவன் தெரியுமா!" என்று கூறிய ஒரு கர்வப் பார்வையுடன் திரும்பினேன்.

நான் பாலுடன் வீட்டிற்குத் திரும்பியபோது, என்னைப் பார்த்து என் மனைவி மகிழ்ச்சியடைந்தாள். என்னை இறுகக் கட்டியணைத்து, "மிக்க நன்றி, நான் உடை மாற்றி வெளியே செல்ல வேண்டிய தேவை இல்லாமல் போனது எனக்கு எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது தெரியுமா?" என்று கூறினாள்.

அவள் என்னை அலட்சியப்படுத்தியிருந்தால் அவள்மீது எனக்குக் கோபம் ஏற்பட்டிருக்கும். அடுத்த முறை அவள் என்னைப் பால் வாங்கி வரும்படிக் கேட்கும்போது நான் அதிகமாக முனகியிருப்பேன். ஆனால் அவள் என்னை உதாசினப்படுத்தவில்லை, மாறாக, என்மீது அன்பு மழை பொழிந்தாள்.

எப்பேற்பட்ட அற்புதமான மனைவி எனக்கு வாய்த்திருக்கிறாள் என்று எண்ணி நான் மகிழ்ந்தேன். நான் அவளது கோரிக்கையை அவ்வளவு தூரம் எதிர்த்தும், அது குறித்து முனங்கியும்கூட அவள் என்னை இன்னும் பாராட்டிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

அடுத்த முறை அவள் என்னிடம் பால் வாங்கி வரும்படி கூறியபோது நான் குறைவாக முனகினேன். பால் வாங்கிக் கொண்டு வீடு திரும்பியபோது அவள் மீண்டும் என்னைப் பாராட்டினாள். மூன்றாவது முறை அவள் என்னிடம் கேட்டபோது, "நிச்சயமாக வாங்கி வருகிறேன்," என்று நான் கூறினேன்.

ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு, வீட்டில் பால் குறைவாக இருந்ததைக் கவனித்தேன். எனவே பால் வாங்கி வரவா என்று அவளிடம் கேட்டேன். ஆனால் தான் ஏற்கனவே கடைக்குப் போய்க் கொண்டிருப்பதாக அவள் கூறியபோது, என்னில் ஒரு பகுதி ஏமாற்றம் அடைந்தது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது. ஏனெனில் நான் பால் வாங்கி வர விரும்பினேன். அவளது அன்பு நான் சரியென்று ஒப்புக் கொள்ள என்னைப் பயிற்றுவித்திருந்தது. இன்றளவும்கூட, கடைக்குச் சென்று பால் வாங்கி வரும்படி அவள் என்னிடம் கேட்கும்போது நான் மகிழ்ச்சியுடன் சரியென்று கூறுகிறேன்.

இந்த உள்ளார்ந்த மாற்றத்தைத் தனிப்பட்ட முறையில் நான் அனுபவித்தேன். என் முனகல்களை அவள் ஏற்றுக் கொண்டதும், என்னை அவள் பாராட்டியதும் என் எதிர்ப்பைக் விரட்டியடித்தன. அன்று முதல், வலியுறுத்திக் கேட்பதை அவள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்ததால், அவளது கோரிக்கைகளுக்குப் பதிலளிப்பது எனக்குச் சுலபமானதாக ஆகிவிட்டது.

அசாத்திய மௌனம்

வலியுறுத்திக் கேட்பதில் உள்ள ஒரு முக்கியமான அம்சம், ஆதரவு கேட்டப் பிறகு அமைதியாக இருப்பது. உங்கள் துணைவன் தன் எதிர்ப்பைக் கையாள அவனை அனுமதியுங்கள். அவனது முனகல்களுக்கு ஒப்புதல் அளிக்க மறுக்காதீர்கள். நீங்கள் எதுவும் கூறாமல் அமைதியாக இருக்கும்வரை, அவனது ஆதரவு உங்களுக்குக் கிடைப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகம். ஆனால் அந்த மௌனத்தை நீங்கள் தகர்த்தெறிந்தால் நீங்கள் உங்கள் சக்தியை இழந்துவிடுவீர்கள்.

பெண்கள் தெரியாத்தனமாக அந்த மௌனத்தை உடைத்துவிட்டுத் தங்கள் சக்தியை இழந்துவிடுகின்றனர். உதாரணமாக, அவர்கள் கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கூறித் தங்கள் மௌனத்தைக் கலைத்துத் தங்கள் ஆற்றலைத் தொலைத்துவிடுகின்றனர்:

- "போகட்டும், விட்டுத் தள்ளுங்கள்."
- "நீங்கள் இல்லையென்று கூறுவதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை. நான் உங்களுக்காக எவ்வளவு செய்கிறேன்."
- "நான் உங்களிடம் அப்படியொன்றும் அதிகமாகக் கேட்கவில்லை."
- "வெறும் பதினைந்து நிமிடங்கள்தான் அதற்குத் தேவை."
- "எனக்கு ஏமாற்றமாக உள்ளது, நீங்கள் என் உணர்வுகளைக் காயப்படுத்திவிட்டீர்கள்."
- "எனக்காக இதைக்கூடச் செய்ய மாட்டேன் என்கிறீர்களா?"
- "ஏன் உங்களால் இதைச் செய்ய முடியாது?"

இப்படி அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். அவன் முனகும்போது அவள் தன் கோரிக்கையைத் தற்காத்துக் கொள்ளத் தூண்டப்பட்டுகிறாள், இதனால் தவறுதலாகத் தன் மௌனத்தைத் தகர்க்கிறாள். அவன் ஏன் அதைச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்களைக் கூறி அவள் தன் துணைவனை ஒப்புக் கொள்ள வைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு விவாதிக்கத் துவங்குகிறாள். அவன் செய்கிறானோ இல்லையோ, அடுத்த முறை அவள் அவனது ஆதரவைக் கோரும்போது அதை அவன் அதிகமாக எதிர்க்கப் போவது நிச்சயம்.

உங்கள் கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு அவனுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுப்பதற்கு, அவனிடம் கேட்டுவிட்டு அமைதியாகக் காத்திருங்கள். அவன் முனகட்டும், எதை வேண்டுமானாலும் கூறட்டும். வெறுமனே அதைக் கேட்டுக் கொண்டிருங்கள். இறுதியில் அவன் சரியென்று கூறுவான். ஆனால் இது குறித்து உங்களுக்கு எதிராகத் தன் மனத்தில் வன்மம் வைத்துக் கொள்வான் என்று தவறுதலாக நம்பாதீர்கள். நீங்கள் அவனுடன் விவாதிக்காதவரை அவன் இதை உங்களுக்கெதிராக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டான். அப்படியே அவன் முனகிக் கொண்டே சென்றாலும், உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவதும் அல்லது நிறைவேற்றாமல் இருப்பதும் அவனது விருப்பம் என்பதை நீங்கள் இருவரும் ஒப்புக் கொள்ளும் பட்சத்தில் அவன் அதை மறந்துவிடுவான்.

ஆனால் சில சமயங்களில் அவன் சரியென்று கூறாமல் போகக்கூடும். அல்லது உங்கள் கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவதில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக உங்களிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் உங்களுடன் விவாதிக்க முயற்சிக்கக்கூடும். எச்சரிக்கையாக இருங்கள். நீங்கள் மௌனம் காக்கும் வேளையில் அவன் உங்களிடம் இப்படிப்பட்ட சில கேள்விகளைக் கேட்கக்கூடும்:

- *"நீ ஏன் அதைச் செய்யக்கூடாது?"*
- *"உண்மையிலேயே எனக்கு நேரமில்லை. நீயே செய்து கொள்கிறாயா?"*
- *"எனக்கு ஏராளமான வேலை இருக்கிறது. எனக்கு நேரமில்லை. நீ என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாய்?"*

சில சமயங்களில் இவையெல்லாம் வெறும் அர்த்தமற்றக் கேள்விகள். எனவே அவன் இப்படிப்பட்டக் கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்கும்போது நீங்கள் தொடர்ந்து அமைதி காக்கலாம். அவன் உண்மையிலேயே உங்களிடம் ஒரு பதிலை எதிர்பார்க்கிறான் என்று உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாதவரை பேசாமல் இருங்கள். அவன் ஒரு பதிலை எதிர்பார்க்கிறான் என்றால், ஒரு பதிலைக் கொடுங்கள், ஆனால் அது மிகவும் சுருக்கமானதாக இருக்கட்டும். பிறகு மீண்டும் கேளுங்கள். வலியுறுத்திக் கேட்பது என்றால் அவனால் முடிந்தால் நிச்சயமாக உங்களுக்கு அவன் ஆதரவு கொடுப்பான் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையில் கேட்பது.

அவன் உங்களைக் கேள்வி கேட்டாலோ அல்லது உங்கள் கோரிக்கையை மறுத்துக் கூறினாலோ, அவனது தேவை எந்த

அளவுக்கு முக்கியமோ உங்கள் தேவையும் அந்த அளவுக்கு முக்கியம் என்ற செய்தியை ஒரு சுருக்கமான பதிலின் வாயிலாக அவனுக்குத் தெரிவித்துவிட்டு மீண்டும் கேளுங்கள்.

அதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டு உள்ளன:

அவளது கோரிக்கையை மறுக்கும் விதத்தில் அவன் கூறுவது	வலியுறுத்திக் கேட்பதன் மூலம் அவள் எவ்வாறு பதிலளிக்கலாம்
"எனக்கு நேரமில்லை. நீயே செய்து கொள்ள முடியுமா?"	"நானும் அவசரத்தில் இருக்கிறேன். தயவு செய்து இதைச் செய்வீர்களா?" என்று கேட்டுவிட்டு மீண்டும் அமைதியாக இருங்கள்.
"இல்லை, நான் அதைச் செய்ய விரும்பவில்லை."	"நீங்கள் அதைச் செய்தால் நான் உண்மையிலேயே பாராட்டுவேன். தயவு செய்து எனக்காக இதைச் செய்வீர்களா?" என்று கேட்டுவிட்டு மீண்டும் அமைதியாக இருங்கள்.
"எனக்கு நிறைய வேலை இருக்கிறது. நீ என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறாய்?"	"எனக்கும் ஏராளமான வேலை உள்ளது. தயவு செய்து இதைச் செய்வீர்களா?" என்று கேட்டுவிட்டு மீண்டும் அமைதியாக இருங்கள்.
"இல்லை, அது எனக்குப் பிடித்துள்ளது என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை."	"எனக்கும் அது பிடிக்கவில்லை. தயவு செய்து நீங்கள் இதைச் செய்வீர்களா?" என்று கேட்டுவிட்டு மீண்டும் அமைதியாக இருங்கள்.

அவள் அவனை ஒப்புக் கொள்ள வைக்க முயற்சிக்கவில்லை, மாறாக அவனது எதிர்ப்புக்கு அவள் வெறுமனே ஈடுகொடுக்கிறாள் என்பதைக் கவனியுங்கள். அவன் களைப்பாக இருந்தால், நீங்கள் அதிகக் களைப்பாக இருப்பதால் அவன் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்று கூறி அவனுடன் விவாதிக்க முயற்சிக்காதீர்கள். தனக்கு ஏராளமான வேலைகள் இருப்பதாக அவன் நினைத்தால், உங்களுக்கு அதைவிட அதிக வேலைகள் இருப்பதை அவனுக்கு நிரூபிக்க முயற்சிக்காதீர்கள். அவன் ஏன் அதைச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்களை அவனுக்குக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். நீங்கள் வெறுமனே அவனிடம் கேட்கிறீர்கள், அவனிடம் அதிகாரத்துடன் நடந்துகொள்ளவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அவன் தொடர்ந்து எதிர்ப்புக் காட்டினால் இரண்டாம் நிலையைப் பின்பற்றி அவனது நிராகரிப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு ஏமாற்றமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான நேரம் இதுவல்ல. இம்முறை அவனது நிராகரிப்பை ஏற்றுக் கொண்டால், தன்னிடம் நீங்கள் எவ்வளவு அன்பாக நடந்து கொண்டீர்கள் என்பதை அவன் நினைவில் வைத்திருந்து, அடுத்த முறை அதிக ஆர்வத்துடன் உங்களுக்கு ஆதரவாக நடந்து கொள்ள முன்வருவான்.

நீங்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம், அவனது ஆதரவைக் கேட்டுப் பெறுவதில் பெரும் வெற்றி பெறுவீர்கள். மூன்றாம் நிலையில் உள்ள அசாத்திய மௌனத்தை நீங்கள் கடைபிடித்துக் கொண்டிருந்தாலும்கூட, முதல் இரண்டு நிலைகளையும் பயிற்சி செய்வது அவசியம். சிறிய விஷயங்களைச் சரியாகக் கேட்பதில் நீங்கள் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். அதேபோல் அவனது நிராகரிப்புகளையும் நயமாக ஏற்றுக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

அத்தியாயம் பதிமூன்று

காதலெனும் மாயாஜாலத்தை ஜீவனுடன் வைத்திருப்பது எப்படி

நமக்கும் நம் துணைவருக்கும் இடையே எல்லாம் நல்லபடியாகச் சென்று கொண்டிருக்கும்போதும், நாம் நேசிக்கப்படுவதாக உணரும்போதும், உணர்ச்சிபூர்வமான திடீரென்று நாம் நம் துணைவரிடமிருந்து விலகிச் செல்வது அல்லது அன்பற்ற வழிகளில் அவரிடம் நடந்து கொள்வது, அன்பான உறவுகளில் உள்ள வேடிக்கையான விஷயங்களில் ஒன்று. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சில எடுத்துக்காட்டுகளை உங்களால் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடியலாம்:

1. உங்கள் துணைவர் குறித்து ஏராளமான அன்பை நீங்கள் உணரக்கூடும், பிறகு அடுத்த நாள் காலையில் நீங்கள் கண்விழிக்கும்போது அவர்மீது கோபமோ எரிச்சலோ கொள்கிறீர்கள்.

2. நீங்கள் அன்பாகவும், பொறுமையாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையுடனும் நடந்து கொள்கிறீர்கள், பிறகு அடுத்த நாள் நீங்கள் அவரிடம் அதிருப்தி கொள்கிறீர்கள் அல்லது அளவுக்கதிகமாக அவரிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறீர்கள்.

3. உங்கள் துணைவரை நேசிக்காமல் இருப்பதை உங்களால் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்க முடியாது, ஆனால்

அடுத்த நாள் உங்களுக்கிடையே வாக்குவாதம் ஏற்பட்டு, திடீரென்று விவாகரத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்குகிறீர்கள்.

4. உங்கள் துணைவர் உங்களுக்கு ஏதோ ஓர் அன்பான விஷயத்தைச் செய்கிறார், ஆனால் கடந்தகாலத்தில் அவர் உங்களை உதாசீனப்படுத்திய சமயங்களை நினைத்து இப்போது அவர்மீது கோபப்படுகிறீர்கள்.

5. உங்கள் துணைவரிடம் நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கப்படுகிறீர்கள், பிறகு திடீரென்று அவரது முன்னிலையில் நீங்கள் உணர்ச்சியற்றவராகிவிடுகிறீர்கள்.

6. உங்கள் துணைவருடன் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள், பிறகு திடீரென்று உங்கள் உறவைப் பற்றி அவ்வளவு பாதுகாப்பாக நீங்கள் உணரவில்லை அல்லது உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை உங்கள் துணைவரிடம் இருந்து பெறுவதற்குச் சக்தியற்றவராக ஆகிவிடுகிறீர்கள்.

7. உங்கள் துணைவர் உங்களை நேசிக்கிறார் என்பது குறித்து நீங்கள் உறுதியான நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், ஆனால் திடீரென்று நீங்கள் ஆழமாகக் கவலைப்படுகிறீர்கள்.

8. நீங்கள் உங்கள் துணைவர்மீது தாராளமாக அன்பு செலுத்துகிறீர்கள், ஆனால் திடீரென்று அவரிடமிருந்து ஒதுங்கிச் செல்கிறீர்கள், அவரை எடைபோடுகிறீர்கள், விமர்சிக்கிறீர்கள், அவர்மீது கோபப்படுகிறீர்கள், அல்லது அவரைக் கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள்.

9. உங்கள் துணைவரை நோக்கி நீங்கள் கவர்ந்திழுக்கப்படுகிறீர்கள், பிறகு ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால், அவரிடம் உள்ள ஈர்ப்புக் குறைந்து வேறொருவரிடம் நீங்கள் ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள்.

10. உங்கள் துணைவருடன் தாம்பத்திய உறவு கொள்ள விரும்புகிறீர்கள், ஆனால் அவர் அதை விரும்பும்போது திடீரென்று உங்களுக்கு அதில் விருப்பம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

11. உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றியும் நீங்கள் நல்லவிதமாக உணர்கிறீர்கள், பிறகு திடீரென்று நீங்கள் தகுதியற்றவர், கைவிடப்பட்டுள்ளவர், குறைபாடுள்ளவர் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

12. நீங்கள் ஓர் அற்புதமான நாளை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், உங்கள் துணைவரைக் காண ஆவலாகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அவரைப் பார்த்தவுடன், அவர் கூறும் ஏதோ ஒன்று உங்களுக்கு ஏமாற்றத்தைக் கொடுக்கிறது, மனச்சோர்வை ஏற்படுத்துகிறது. திடீரென்று நீங்கள் களைப்பாக உணர்கிறீர்கள் அல்லது உணர்ச்சியளவில் விலகிச் செல்கிறீர்கள்.

இந்த மாற்றங்களில் சில உங்கள் துணைவர்களிடத்திலும் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதை நீங்கள் கண்டுகொண்டிருக்கக்கூடும். உங்களுக்கு நியாயமாகக் கிடைக்க வேண்டிய அன்பைக் கொடுப்பதற்கான திறனை உங்கள் துணைவர் திடீரென்று எவ்வாறு இழக்கக்கூடும் என்பதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்தவாறே மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பட்டியலை மீண்டும் படியுங்கள். திடீர்த் திடீரென்று அவரிடம் ஏற்படும் மாற்றங்களை நீங்கள் கண்டிருக்கக்கூடும். ஒருநாள் எக்கச்சக்கமாகக் காதல் வயப்பட்டிருக்கும் இருவர் திடீரென்று அடுத்த நாள் ஒருவரை ஒருவர் வெறுப்பது அல்லது சண்டையிடுவது மிகவும் சாதாரணமான விஷயம்தான்.

இந்த திடீர் மாற்றங்கள் குழப்பமானவை. ஆனாலும் அவை மிகப் பொதுவானவை. அவை ஏன் நிகழ்கின்றன என்பது நமக்குப் புரியாவிட்டால், நமக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதாக நாம் நினைக்கக்கூடும் அல்லது நமது காதல் மறைந்துவிட்டதென்ற தவறான முடிவுக்கு வரக்கூடும். அதிர்ஷ்டவசமாக இதற்கு ஒரு விளக்கம் உள்ளது.

தீர்வு காணப்படாத உணர்வுகளை அன்பு மேலெழச் செய்கிறது. ஒருநாள் நம்மீது அன்பு செலுத்தப்படுவதாக உணர்கிறோம், அடுத்த நாள் அந்த அன்பின்மீது நம்பிக்கை வைக்கத் திடீரென்று பயப்படுகிறோம். நமது துணைவரின் அன்பை நம்பி ஏற்றுக் கொள்ளும் சூழ்நிலையை நாம் எதிர்கொள்ள நேரிடும்போது, கடந்தகாலத்தில் நமக்கு ஏற்பட்ட நிராகரிப்புகள் அந்த வலிமிக்க நினைவுகளை நமக்குள் தூண்டிவிடுகின்றன.

நாம் நம்மீது அதிகமாக அன்பு செலுத்தும்போதோ அல்லது பிறர் நம்மீது அதிகமான அன்பு செலுத்தும்போதோ, நமக்குள் அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள உணர்வுகள் திடீரென்று மேலெழுந்து வருகின்றன. அவை குணப்படுத்தப்படுவதற்காகவும் விடுவிக்கப்படுவதற்காகவும் காத்திருக்கின்றன. திடீரென்று நமக்கு எரிச்சலும் கோபமும் தோன்றுகின்றன; நம்மைத் தற்காத்துக்

கொள்ள முற்படுகிறோம், அடுத்தவரை விமர்சிக்கிறோம், அவரிடமிருந்து அதிகமாக எதிர்பார்க்கிறோம், அவர்மீது கோபப்படுகிறோம்.

கடந்தகாலத்தில் நம்மால் வெளிப்படுத்த முடியாமல் போன உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான பாதுகாப்பு நமக்கு இவ்வேளையில் இருப்பதால், அவை இப்போது நம் விழிப்புணர்விற்குள் பாய்ந்தோடி வருகின்றன. அன்பு நமது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளைக் குணமாக்குகிறது. தீர்வு காணப்படாத இந்த உணர்வுகள் நமது உறவிற்குள் மெல்ல மெல்ல மேலெழுந்து வரத் துவங்குகின்றன.

தீர்வு காணப்பட்டிராத இந்த உணர்வுகள் நீங்கள் நேசிக்கப்படுகிறீர்கள் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும்வரை காத்திருந்து, குணப்படுத்தப்படுவதற்காக இப்போது மேலெழுந்து வருகின்றன. நாம் அனைவரும் இப்படிப்பட்ட உணர்வுகளைச் சுமந்து கொண்டு திரிகிறோம். நாம் நேசிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு நமக்கு ஏற்படும்வரை இந்தக் கடந்தகாலக் காயங்கள் நமக்குள் உறைந்து கிடக்கின்றன. பிறகு நாம் நாமாகவே இருப்பதற்கான பாதுகாப்பான சூழ்நிலை ஏற்படும்போது நமது காயப்பட்ட உணர்வுகள் மேலெழுகின்றன.

நம்மால் அந்த உணர்வுகளை வெற்றிகரமாகக் கையாள முடிந்தால் நாம் நல்லவிதமாக உணர்கிறோம், அன்பு செலுத்தக்கூடிய நமது திறனும் தழைக்கிறது. ஆனால் நமது கடந்தகாலத்தைக் குணப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, நாம் ஒரு சண்டைக்குள் சிக்கி நமது துணைவரைக் குறைகூறத் துவங்கினால் நமக்கு வருத்தம் ஏற்படுகின்றது; நமது உணர்வுகள் மீண்டும் அடக்கி வைக்கப்படுகின்றன.

அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள உணர்வுகள் எவ்வாறு மேலெழுகின்றன

பிரச்சனை என்னவென்றால், அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள இந்த உணர்வுகள், "ஹலோ, நான்தான் உங்கள் கடந்தகாலத்தின் தீர்க்கப்படாத உணர்வுகள்," என்று சொல்லிக் கொண்டு வருவதில்லை. குழந்தைப் பருவத்தில் நீங்கள் அனுபவித்த நிராகரிப்பும் புறக்கணிப்பும் மேலெழுந்து வரத் துவங்கினால், உங்கள் கணவர் உங்களைக் கைவிடுவதாகவும் நிராகரிப்பதாகவும் உணர்வீர்கள். கடந்தகாலத்தின் வேதனை நிகழ்காலத்தில் புகுத்தப்படுகின்றது. ஒன்றுமில்லாத விஷயங்கள் இப்போது அதிகமாகப் புண்படுத்துகின்றன.

வருடக்கணக்கில் நாம் நமது வலிமிக்க உணர்வுகளைப் புதைத்து வைத்துள்ளோம். பிறகு ஒருநாள் நாம் காதல் வயப்படுகிறோம். அந்த அன்பு நாம் நாமாக இருக்கவும், நமது உணர்வுகள் குறித்து விழிப்புணர்வு பெறவும் ஒரு பாதுகாப்பான சூழ்நிலையை நமக்கு உருவாக்குகிறது. அன்பு நம் இதயத்தைத் திறக்கிறது, அதனால் நாம் நம் வலியை உணரத் துவங்குகிறோம்.

நல்ல நேரங்களில்கூடத் தம்பதியர் ஏன் சண்டையிடுகின்றனர்

நமது கடந்தகால உணர்வுகள் நாம் காதல் வயப்படும்போது மட்டும் வருவதில்லை, ஆனால் நாம் உண்மையிலேயே நல்லவிதமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், அல்லது அன்பாகவும் உணரும் சமயங்களிலும் மேலெழுகின்றன. ஆணும் பெண்ணும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தாக வேண்டும் என்று தோன்றும் நேர்மறையான நேரங்களில், தம்பதியர் சண்டையிட்டுக் கொள்வது விளக்கத்திற்கு அப்பாற்பட்டதாக உள்ளது.

எடுத்துக்காட்டாக, தம்பதியர் ஒரு புதிய வீட்டிற்குக் குடிபெயரும்போதோ, வீட்டை மறுசீரமைக்கும்போதோ, கல்லூரிப் பட்டமளிப்பு விழாவில் அல்லது சமயம் சார்ந்த ஒரு விழாவில் அல்லது ஒரு திருமணத்தில் கலந்து கொள்ளும்போதோ, பரிசுகளைப் பெறும்போதோ, ஒரு விடுமுறையில் செல்லும்போதோ, ஒரு பணித்திட்டத்தை நிறைவேற்றும்போதோ, ஒரு பண்டிகையைக் கொண்டாடும் போதோ, ஒரு புதிய கார் வாங்கும்போதோ, ஓர் எதிர்மறையான பழக்கத்தை மாற்றத் தீர்மானிக்கும்போதோ, லாட்டரியில் பரிசு பெறும்போதோ, ஏராளமாகப் பணம் சம்பாதிக்கும்போதோ, ஏராளமான பணத்தைச் செலவிட முடிவு செய்யும்போதோ, அல்லது மகிழ்ச்சியான தாம்பத்திய உறவை அனுபவிக்கும் போதோ தம்பதியர் சண்டையிடக்கூடும்.

90/10 கொள்கை

கடந்தகாலத்தின் தீர்க்கப்பட்டிராத உணர்வுகள் எவ்வாறு மேலெழுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், நமது துணைவர்களால் நாம் ஏன் அவ்வளவு எளிதில் காயப்பட்டு விடுகிறோம் என்பதை நம்மால் சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். நாம் வருத்தமாக இருக்கும்போது, நமது வருத்தத்தில் 90 சதவீதம் நம் கடந்தகாலத்துடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும். வெறும் 10 சதவீத வருத்தம் மட்டுமே நிகழ்கால அனுபவங்களோடு தொடர்புடையதாக இருக்கும்.

நாம் ஓர் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம். நமது கணவனோ அல்லது மனைவியோ நம்மை விமர்சிப்பதுபோல நமக்குத் தோன்றினால் அது நம் உணர்வுகளைச் சிறிதளவு காயப்படுத்தும். ஆனால் நாம் வளர்ந்தவர்கள் என்பதால், நம்மை விமர்சிப்பது அவர்களது நோக்கமல்ல என்பதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது அல்லது அவர்களுக்கு அன்றைய தினம் மோசமானதாக அமைந்திருக்கக்கூடும் என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம். அவர்களது விமர்சனம் நம்மை அதிகமாகத் தாக்குவதை இந்தப் புரிதல் தடுக்கிறது. நாம் அந்த விமர்சனத்தைத் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

ஆனால் மற்றொரு நாள் அவர்களது விமர்சனம் நமக்கு அதிக வலியை ஏற்படுத்துகிறது. அன்று நமது கடந்தகாலத்தின் காயப்பட்ட உணர்வுகள் தலைதூக்குகின்றன. இதன் விளைவாக நமது துணைவரின் விமர்சனம் நம்மை மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட வைக்கிறது.

நாம் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகளாக இருந்தபோது சூதுவாது அறியாதவர்களாக இருந்தோம். நமது பெற்றோரின் எதிர்மறைத் தன்மை அவர்களது பிரச்சனை என்பதை அப்போது நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. குழந்தைப் பருவத்தில் நாம் அனைத்து விமர்சனங்களையும், நிராகரிப்புகளையும், குற்றச்சாட்டுகளையும் தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

குழந்தைப் பருவத்தின் தீர்க்க முடியாத இந்த உணர்வுகள் தலைதூக்கும்போது, நமது துணைவரின் யதார்த்தமான பேச்சை விமர்சனம் என்றும், நிராகரிப்பு என்றும், குற்றச்சாட்டு என்றும் நாம் சுலபமாக மொழிபெயர்த்துவிடுகிறோம். இப்படிப்பட்ட நேரங்களில் பகுத்தறிவுடன்கூடிய கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்வது கடினம். எல்லாமே தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன. நமது துணைவர் நம்மை விமர்சிப்பது போல் நமக்குத் தோன்றும்போது, உண்மையில் நமது நடத்தையில் 10 சதவீதம் அவருடன் தொடர்புடையதாகவும், மீதி 90 சதவீதம் நமது கடந்தகாலத்துடன் தொடர்புடையதாகவும் விளங்குகிறது.

யாரோ ஒருவர் உங்கள் கையில் தன் விரலைக் கொண்டு லேசாகக் குத்துவதாகவோ அல்லது லேசாக உங்கள்மீது மோதுவதாகவோ கற்பனை செய்யுங்கள். அது ஒன்றும் அவ்வளவு வலியை ஏற்படுத்துவதில்லை. இப்போது உங்கள் கையில் ஒரு பெரிய காயம் இருப்பதாகவும், யாரோ ஒருவர் உங்கள் கையில் குத்துவதாகவோ அல்லது மோதுவதாகவோ கற்பனை செய்யுங்கள். இப்போது அதிகமாக வலிக்கிறது இல்லையா?

இதேபோல், கடந்தகாலத்தின் தீர்க்கப்பட்டிராத உணர்வுகள் தலைதூக்கும்போது, சாதாரண விஷயங்கள்கூட நம்மை உணர்ச்சிவசப்படச் செய்து நம்மைக் காயப்படுத்துகின்றன.

ஓர் உறவின் துவக்கத்தில் நாம் அவ்வளவு உணர்ச்சிவசப்படுவதில்லை. கடந்தகால உணர்வுகள் மேலெழுவதற்குக் காலம் பிடிக்கும். ஆனால் அவை வெளிவந்தவுடன், நாம் நமது துணைவர்களிடம் வித்தியாசமாக நடந்து கொள்கிறோம். பெரும்பாலான உறவுகளில், நமது கடந்தகாலத்தின் தீர்க்கப்பட்டிராத உணர்வுகள் தலைதூக்கவில்லை என்றால், நம்மை வருத்திக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்களில் 90 சதவீதம் உண்மையிலேயே நம்மை வருத்தாது.

நாம் எவ்வாறு ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக நடந்து கொள்வது

ஓர் ஆணின் கடந்தகாலம் தலைதூக்கும்போது அவன் பொதுவாகத் தன் குகைக்குள் தஞ்சம் புகுந்துவிடுவான். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவன் அதிக அளவில் உணர்ச்சிவசப்படுவான், அவனுக்கு ஏராளமான ஒப்புதல்கள் தேவைப்படும். ஒரு பெண்ணின் கடந்தகாலம் தலைதூக்கும்போது அவளது சுயமதிப்பு தரைமட்டமாகிறது. அவள் தன் இணைற்றுக்குள் சென்றுவிடுகிறாள், அவளுக்கு அன்பான கவனிப்பு தேவைப்படுகிறது.

உங்கள் உணர்வுகள் மேலெழும்போது அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த இந்த உள்நோக்கு உங்களுக்கு உதவும். நீங்கள் உங்கள் துணைவர்மீது வருத்தமாக இருந்தால், அவரிடம் அதைப் பற்றி நேரடியாகப் பேசுவதற்கு முன், முதலில் உங்கள் உணர்வுகளை ஒரு காகிதத்தில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். காதல் கடிதங்களை எழுதுவதன் மூலம் உங்கள் எதிர்மறை உணர்வுகள் தாமாகவே விடுவிக்கப்பட்டு, உங்கள் கடந்தகாலக் காயங்கள் குணமாக்கப்பட்டுவிடும். காதல் கடிதங்கள் உங்களை நடுநிலைப்படுத்த உதவும். அப்போது நீங்கள் உங்கள் துணைவரிடம் அதிக நம்பிக்கையோடும், புரிதலோடும், மன்னிக்கும் மனப்பான்மையோடும் நடந்து கொள்வீர்கள்.

90/10 கொள்கையைப் புரிந்து கொள்வது உங்கள் துணைவர் உங்களிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளும்போது உங்களுக்கு உதவும். அவர் தனது கடந்தகாலத்தின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகியுள்ளார் என்று அறிந்து கொள்வது, அவரிடம் அதிகப் புரிதலோடும் ஆதரவாகவும் நீங்கள் நடந்து கொள்ள உங்களுக்கு உதவும்.

உங்களுடைய துணைவரிடம் அவருடைய கடந்தகாலம் தலைதூக்குவதாக உங்களுக்குத் தோன்றும்போது, அவர்கள் அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்து கொள்வதாக அந்த நேரத்தில் அவர்களிடம் ஒருபோதும் கூறாதீர்கள். இது அவர்களை இன்னும் அதிகமாகக் காயப்படுத்தும். ஒருவரது காயத்தின்மீது நீங்கள் ஓங்கிக் குத்திவிட்டு, அவர்கள் வலியால் துடிக்கும்போது, அவர்கள் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுவதாக நீங்கள் கூற மாட்டீர்கள்தானே?

கடந்தகாலத்தின் உணர்வுகள் எவ்வாறு தலைதூக்குகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்வது, நமது துணைவர்கள் ஏன் உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்து கொள்கின்றனர் என்பதைப் பற்றிய சிறந்த புரிதலை நமக்குக் கொடுக்கின்றது. அவர்கள் குணமாவதன் ஒரு பகுதி அது. அவர்கள் சற்று ஆசுவாசம் அடைந்து நிதானத்திற்கு வர அவர்களுக்குச் சிறிது நேரம் கொடுங்கள். அவர்களது உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுப்பது உங்களுக்கு மிகவும் கடினமானதாக இருந்தால், அவர்களை வருத்திக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசத் துவங்குவதற்கு முன் உங்களுக்கு ஒரு காதல் கடிதம் எழுதும்படி அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

ஒரு குணமாக்கும் கடிதம்

உங்கள் கடந்தகாலம் எவ்வாறு உங்கள் நிகழ்கால நடத்தையைப் பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது உங்கள் உணர்வுகளைக் குணப்படுத்த உதவும். உங்கள் துணைவர் ஏதோ ஒரு வழியில் உங்களுக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தால் அவர்களுக்கு ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதுங்கள். அவ்வாறு நீங்கள் எழுதிக் கொண்டிருக்கும்போது, இக்கடிதம் உங்கள் கடந்தகாலத்துடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்று நீங்களே உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். கடிதத்தை எழுதும்போது உங்கள் கடந்தகால நினைவுகள் மேலெழுவதை நீங்கள் காணக்கூடும், நீங்கள் உண்மையிலேயே உங்கள் தாயின்மீதோ அல்லது தந்தையின்மீதோ வருத்தமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் கண்டறியக்கூடும். இந்த நேரத்தில் தொடர்ந்து எழுதுங்கள், ஆனால் இப்போது இக்கடிதத்தை உங்கள் பெற்றோருக்கு எழுதுங்கள். பிறகு ஓர் அன்பான பதில் கடிதத்தை எழுதுங்கள். இந்தக் கடிதத்தை உங்கள் துணைவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கடிதத்தைப் படிக்க அவள் விரும்புவாள். கடந்தகாலத்தில் இருந்து தலைதூக்கும் 90 சதவீதக் காயத்திற்கு

உங்கள் மனைவி பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்போது நீங்கள் சிறப்பாக உணர்கிறீர்கள். கடந்தகாலத்தைப் பற்றியப் புரிதல் இல்லையென்றால் நாம் நமது துணைவனையோ அல்லது துணைவியையோ குறைகூறக்கூடும் அல்லது அவர்கள் நம்மைக் குறைகூறுவதாக நினைக்கக்கூடும்.

உங்கள் துணைவி உங்கள் உணர்வுகளுக்கு அதிக மதிப்புக் கொடுத்து நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் கடந்தகாலத்தின் வலிமிகு உணர்வுகளை அனுபவிக்க அவளுக்கு அனுமதியளியுங்கள். அப்போது அவளால் உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். காதல் கடிதங்கள் இதற்கு ஓர் அற்புதமான வாய்ப்பை வழங்குகின்றன.

உங்கள் வருத்தத்திற்கான உண்மையான காரணம்

காதல் கடிதங்களை எழுதி உங்கள் உணர்வுகளை ஆய்வு செய்வதை நீங்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரும்போது, பொதுவாக நீங்கள் வருத்தப்படுவதற்கான காரணங்கள், நீங்கள் முதலில் நினைத்தவற்றிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டவை என்பதைக் கண்டறியத் துவங்குவீர்கள். மனத்திற்குள் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆழமான காரணங்களை அனுபவித்து உணர்வதன் மூலம் எதிர்மறைத் தன்மை மறைகிறது. எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் எப்படி நம்மைத் திடீரென்று பற்றிக் கொள்கின்றனவோ, அதேபோல் அவற்றைத் திடீரென்று விடுவிக்கவும் நம்மால் முடியும். அதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இவை:

1. ஒருநாள் காலையில் ஜிம் தன் மனைவியின்மீது எரிச்சலுடன் கண்விழித்தான். அவள் செய்த ஒவ்வொரு விஷயமும் அவனைப் பாதித்தது. அவன் ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதத் துவங்கியவுடன், எப்போதும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருந்த தன் தாயின்மீதுதான் உண்மையிலேயே தனக்கு வருத்தம் என்பதைக் கண்டறிந்தான். இந்த உணர்வுகள் தலைதூக்கியபோது, அவன் தன் தாயாருக்கு ஓர் அன்புக் கடிதத்தை எழுதினான். இக்கடிதத்தை எழுதுவதற்கு, தான் கட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்த காலகட்டத்தில் இப்போது தான் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தான். அவன் இந்தக் கடிதத்தை எழுதி முடித்தப் பிறகு, அவன் மனைவியின்மீது இருந்த வருத்தமும் எரிச்சலும் மறைந்துவிட்டன.

2. காதல் வயப்பட்டுப் பல மாதங்களுக்குப் பிறகு, திடீரென்று லிசா தன் கணவனை விமர்சிக்கத் துவங்கினாள். அவள் ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதியபோது, தான் தன் கணவனுக்குப் போதுமானவளாக இல்லை என்றும், அவனுக்குத் தன்மீது எந்த ஆர்வமும் இல்லை என்றும் தான் பயப்படுவதைக் கண்டறிந்தாள். தன் ஆழமான பய உணர்வுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு அவளுக்குக் கிடைத்ததன் மூலம், அவளது அன்பான உணர்வுகளை அவள் மீண்டும் உணரத் துவங்கினாள்.

3. பில்லும் ஜீனும் சேர்ந்து ஒரு மாலைப் பொழுதை இனிமையாகக் கழித்த மறுநாள் அவர்கள் இருவரும் ஒரு கடுமையான சண்டையில் ஈடுபட்டனர். பில் ஏதோ செய்ய மறந்துவிட்டான் என்பதற்காக ஜீன் அவனிடம் சற்றுக் கோபப்பட்டதில் இருந்து அந்தச் சண்டை துவங்கியது. வழக்கமாகப் புரிதலுடன் நடந்து கொள்ளும் பில்லுக்கு, திடீரென்று விவாகரத்து வேண்டும் என்பதுபோல் தோன்றியது. சற்று நேரம் கழித்து அவன் ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதியபோது, தான் கைவிடப்பட்டுவிடுவோம் என்ற பயம் தனக்கு ஏற்பட்டிருந்ததை உணர்ந்தான். தான் குழந்தையாக இருந்தபோது தன் பெற்றோர் சண்டையிட்டது தனக்குள் ஏற்படுத்திய உணர்வை அவன் நினைவுபடுத்திக் கொண்டான். அவன் தன் பெற்றோருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினான். திடீரென்று தன் மனைவியின்மீது மீண்டும் அவனுக்குக் காதல் மலர்ந்தது.

4. சூசனின் கணவன் டாம் தன் அலுவலகத்தில் குறித்த நேரத்தில் ஒரு முக்கியமான பணியை நிறைவேற்றுவதில் மிகவும் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தான். அவன் வீட்டிற்கு வந்தபோது சூசன் மிகவும் கோபமாக இருந்தாள். ஒரு புறம் அவன் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்த மனஅழுத்தத்தை அவள் புரிந்து கொண்டாள், ஆனால் உணர்ச்சிரீதியாக அவள் இன்னும் கோபமாக இருந்தாள். அவனுக்கு ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, தன்னை மோசமாக நடத்திய தனது தாயாருடன் தன்னைத் தனியாக விட்டுச் சென்றதற்காக அவள் தன் தந்தையின்மீது கோபமாக இருந்ததைக் கண்டறிந்தாள். குழந்தையாக இருந்தபோது அவள் சக்தியற்றவளாகவும் கைவிடப்பட்டவளாகவும்

உணர்ந்தாள். அந்த உணர்வுகள் குணமாக்கப்படுவதற்காக இப்போது தலைதூக்கிக் கொண்டிருந்தன. அவள் தன் தந்தைக்கு ஓர் அன்புக் கடிதத்தை எழுதினாள். அதன் பிறகு, தன் கணவன் டாமின்மீது அவளுக்கு கொண்டிருந்த கோபம் மாயமாய் மறைந்துவிட்டது.

5. ரேச்சல் ஃபில்லிடம் ஈர்க்கப்பட்டாள். ஆனால் அவன் அவளைக் காதலிப்பதாகக் கூறி, அவளைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பியதாகத் தெரிவித்ததற்கு அடுத்த நாள் அவளது மனநிலை திடீரென்று மாறியது. அவள் மனத்தில் ஏராளமான சந்தேகங்கள் முளைத்தன, அவளது விருப்பமும் ஆசையும் மறைந்துவிட்டன. அவள் அவனுக்கு ஒரு காதல் கடிதத்தை எழுதியபோது, தன் தாயாரைச் சரியான முறையில் நடத்தாமல் அவரைக் காயப்படுத்திய தன் தந்தையின்மீது தனக்குக் கோபம் இருந்ததை அவள் கண்டறிந்தாள். அவள் தன் தந்தைக்கு ஓர் அன்புக் கடிதத்தை எழுதி, தன் எதிர்மறை உணர்வுகளை விடுவித்தவுடன், திடீரென்று ஃபில்லிடம் அவள் மீண்டும் கவர்ந்து இழுக்கப்பட்டாள்.

காதல் கடிதங்கள் எழுதுவதை நீங்கள் பயிற்சி செய்யத் துவங்கும்போது, எல்லா நேரங்களிலும் கடந்தகால நினைவுகளும் உணர்வுகளும் தலைதூக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆனால் நீங்கள் உங்கள் மனக்கதவைத் திறந்து, உங்கள் உணர்வுகளுக்குள் ஆழமாகச் செல்லச் செல்ல, நீங்கள் உண்மையிலேயே வருத்தமாக இருப்பதற்கு உங்கள் கடந்தகாலத்தின் ஏதோ ஒரு சிறு விஷயம்கூடக் காரணமாக அமைந்திருக்கலாம் என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாகப் புரியத் துவங்கும்.

தாமதமான பதில்நடவடிக்கை

அன்பு நமது கடந்தகாலத்தின் தீர்க்கப்படாத உணர்வுகளை மேலெழும்பி வரச் செய்வதுபோல், நாம் விரும்புவது நமக்குக் கிடைப்பதும் அவ்வுணர்வுகள் தலைதூக்க வழிவகுக்கிறது. இதை நான் முதன்முதலில் கற்றுக் கொண்டது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. பல வருடங்களுக்கு முன் நான் என் மனைவியுடன் தாம்பத்திய உறவு கொள்ள விரும்பினேன், ஆனால் அவள் அதற்கு உகந்த மனநிலையில் இருக்கவில்லை. நான் என் மனத்திற்குள் அதை ஏற்றுக் கொண்டேன். அடுத்த நாள் நான் மீண்டும் என் விருப்பத்தை அவளுக்கு மறைமுகமாக

எடுத்துரைத்தபோது அவளுக்கு அப்போதும் அதில் ஆர்வம் இருக்கவில்லை. இது ஒவ்வொரு நாளும் தொடர்ந்தது.

இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு எனக்குக் கோபம் ஏற்படத் துவங்கியது. ஆனால் என் வாழ்வின் அந்தக் காலகட்டத்தில் என் உணர்வுகளை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நான் அறிந்திருக்கவில்லை. அவளிடம் என் உணர்வுகளையும் எரிச்சல்களையும் பற்றிப் பேசுவதற்குப் பதிலாக, எல்லாம் நன்றாகச் சென்று கொண்டிருப்பதாக நான் தொடர்ந்து நடித்தேன். என் எதிர்மறை உணர்வுகளை அடக்கி வைத்துக் கொண்டு அன்பாக நடந்து கொள்ள முயற்சித்தேன். இரண்டு வாரங்களாக என் கோபம் அதிகமாகிக் கொண்டே போனது.

அவளுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுவதற்கு எனக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் நான் செய்தேன், ஆனால் அவள் என்னை நிராகரித்து வருவதை நினைத்து உள்ளுக்குள் அவளை வெறுத்துக் கொண்டிருந்தேன். இரண்டு வாரங்களின் முடிவில் நான் வெளியே சென்று, இரவில் உடுத்தும் ஆடை ஒன்றை அவளுக்காக வாங்கினேன். அதை அன்று மாலை அவளிடம் கொடுத்தேன். பெட்டியைத் திறந்த அவளுக்கு மகிழ்ச்சியான ஆச்சரியம் ஏற்பட்டது. அதைப் போட்டுப் பார்க்கும்படி நான் அவளிடம் கூறினேன். ஆனால் அப்போது அதைப் போட்டுப் பார்க்கும் மனநிலையில் தான் இல்லை என்று அவள் மறுத்துவிட்டாள்.

இதற்கு மேல் என்னால் பொறுமையாக இருக்க முடியவில்லை. தாம்பத்திய உறவைப் பற்றி நான் சுத்தமாக மறந்துவிட்டேன். வேலையில் மூழ்கி, அந்த நினைப்பே வராமல் பார்த்துக் கொண்டேன். என் கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டு, எல்லாம் சரியாக இருப்பதாக என் மனத்தை ஒப்புக் கொள்ளச் செய்திருந்தேன். ஆனால் இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, வேலை முடிந்து ஒருநாள் நான் வீட்டிற்கு வந்தபோது, அவள் எங்கள் இருவருக்கும் பிரத்யேகமாகச் சமைத்து வைத்திருந்ததையும், இரண்டு வாரங்களுக்கு முன் நான் அவளுக்காக வாங்கிக் கொடுத்த இரவு ஆடையை அணிந்திருந்ததையும் கண்டேன். விளக்கு வெளிச்சம் மங்கலாக இருந்தது. பின்னணியில் மென்மையான இசை ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

நான் எப்படி நடந்து கொண்டிருப்பேன் என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியும். திடீரென்று எனக்குள் கோபம் பொங்கி எழுந்தது. "இப்போது நீ நான்கு வாரங்களுக்குக் கஷ்டப்பட வேண்டும்," என்று என் மனத்திற்குள் நினைத்தேன். கடந்த நான்கு வாரங்களாக என்னுள் நான் அடக்கி வைத்திருந்த

கோபம் திடீரென்று இப்போது தலைதூக்கியது. என் உணர்வுகளைப் பற்றி அவளுடன் பேசிய பிறகு, எனக்கு விருப்பமானதைக் கொடுக்க அவள் ஆர்வமாக இருந்தது என் பழைய கோபங்களை விடுவித்ததை நான் உணர்ந்தேன்.

தம்பதியர் திடீரென்று கோபப்படும்போது

நான் இந்த மனப்போக்கை வேறு பல சூழ்நிலைகளிலும் பார்க்கத் துவங்கினேன். நான் ஆலோசனை வழங்கியபோது மக்களிடம் இந்த மனப்போக்கைக் கண்டேன். தங்கள் உறவில் மேம்பாடு ஏற்படுவதற்காக, தம்பதியரில் ஒருவர் இறுதியில் ஒரு மாற்றத்தை மேற்கொள்ளத் தயாராகும்போது, அடுத்தவர் திடீரென்று வித்தியாசமாகவும் அலட்சியமாகவும் நடந்து கொள்வார்.

மேரி கேட்டுக் கொண்டிருந்ததைக் கொடுக்க பில் ஆர்வம் காட்டும்போது, "அதற்குக் காலம் கடந்துவிட்டது" அல்லது "அதனால் இப்போது எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை" என்பதுபோல் அவள் கோபமாக நடந்து கொள்வாள்.

திருமணமாகி இருபது ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகியுள்ள பல தம்பதியருக்கு நான் தொடர்ந்து ஆலோசனை வழங்கி வந்துள்ளேன். அவர்களுடைய குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி வீட்டைவிட்டுச் சென்றுவிட்டனர். திடீரென்று அவள் விவாகரத்து வேண்டும் என்று கேட்கிறாள். உடனே அந்த ஆண் விழித்துக் கொள்கிறான். தான் மாற விரும்புவதை அவன் உணர்ந்து உதவி தேடுகிறான். அவன் மாற்றங்களை மேற்கொள்ளத் துவங்கி, இருபது வருடங்களாக அவள் கேட்டு வரும் அன்பை அவளுக்குக் கொடுக்கும்போது அவள் அவனிடம் கோபத்துடன் கடுமையாக நடந்து கொள்கிறாள்.

தான் இருபது வருடங்களாகக் கஷ்டப்பட்டதுபோல் அவனும் கஷ்டப்பட வேண்டும் என்று அவள் விரும்புவதுபோல் அது தோன்றுகிறது. ஆனால் அதிர்ஷ்டவசமாக உண்மை அதுவல்ல. அவர்கள் தொடர்ந்து தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவள் எவ்வாறு புறக்கணிக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறாள் என்பதைச் செவிமடுத்து அவன் புரிந்து கொள்கிறான். இதனால் அவனது மாற்றத்தை அவள் மெல்ல மெல்ல ஏற்றுக் கொள்ளத் துவங்குகிறாள். இது வேறு விதமாகவும் அமையக்கூடும்: ஓர் ஆண் விவாகரத்துப் பெற விரும்புகிறான், அந்தப் பெண் மாறத் தயாராக இருக்கிறாள், ஆனால் அவன் அதை எதிர்க்கிறான்.

ஆரோக்கியமான மக்களுக்கு ஏன் ஆலோசனை தேவைப்படுகிறது

உங்கள் உறவுகளில் அதிக நெருக்கம் உருவாகும்போது அன்பு அதிகரிக்கிறது. இதன் விளைவாக, உங்கள் கடந்தகாலத்தில் இருந்து அவமானம், பயம் போன்ற பல ஆழமான, வலிமிக்க உணர்வுகள் குணப்படுத்தப்படுவதற்காக மேலெழுந்து வரும். பொதுவாக இந்த வலிமிக்க உணர்வுகளை எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரியாததால் நாம் இக்கட்டான நிலைமையில் சிக்கிக் கொள்கிறோம்.

அவற்றைக் குணப்படுத்துவதற்கு நாம் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் நமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு நாம் அதிகமாகப் பயப்படுகிறோம் அல்லது வெட்கப்படுகிறோம். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் எந்தக் காரணமும் இன்றி, மனச்சோர்வு, கோபம், சலிப்பு, வெறுப்பு, அல்லது களைப்பு ஆகியவற்றை நாம் அனுபவிக்கிறோம். நமது கடந்தகால உணர்வுகள் மேலெழுந்து வந்து தடைபடுவதைத்தான் இவையனைத்தும் குறிக்கின்றன.

அப்போது நீங்கள் அன்பிலிருந்து தப்பியோட விரும்புவீர்கள் அல்லது தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாக விரும்புவீர்கள். இது உங்கள் உணர்வுகளைக் கையாள வேண்டிய நேரம், தப்பி ஓட வேண்டிய நேரமல்ல. ஆழமான உணர்வுகள் தலைதூக்கும்போது ஓர் ஆலோசனையாளரின் உதவியை நாடுவது புத்திசாலித்தனம்.

ஆழமான உணர்வுகள் மேலெழும்போது நாம் அந்த உணர்வுகளை நம் துணைவன் அல்லது துணைவியின்மீது புகுத்துகிறோம். நமது உணர்வுகளை நம்மால் பாதுகாப்பாக நம் பெற்றோரிடம் வெளிப்படுத்த முடியாமல் போயிருந்தால், இப்போது திடீரென்று நம் துணைவரிடம் நம்மால் அவற்றைத் தயக்கமின்றி வெளிப்படுத்த முடியாது. இந்த நேரத்தில், உங்கள் துணைவர் எவ்வளவு அதிகமாக ஆதரவு காட்டுபவராக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் அவருடன் இருக்கும்போது பாதுகாப்பாக உணர மாட்டீர்கள். உங்கள் உணர்வுகள் தடைபடும்.

இது ஒரு வேடிக்கையான விஷயம்: நீங்கள் உங்கள் துணைவரின் முன்னிலையில் பாதுகாப்பாக உணர்வதால், உங்கள் ஆழமான பயங்கள் மேலெழுவதற்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. ஆனால் அவை தலைதூக்கும்போது, பயத்தால் உங்கள் உணர்வுகளை உங்களால் அவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் போய்விடுகின்றது. உங்கள் பயம் உங்கள் உணர்ச்சிகளை உறைய வைத்துவிடக்கூடும். இவ்வாறு

நிகழும்போது, மேலெழுந்து கொண்டிருக்கும் உங்கள் உணர்வுகள் தடைபடும்.

இந்த நேரத்தில் ஓர் ஆலோசனையாளர் அல்லது மருத்துவரின் உதவி இன்றியமையாதது. உங்கள் பயங்களைத் தணிக்க முடியாத ஒருவருடன் நீங்கள் இருக்கும்போது, தலைதூக்கும் கடந்தகால உணர்வுகளை உங்களால் கையாள முடியும். ஆனால் நீங்கள் உங்கள் துணைவருடன் மட்டுமே இருந்தால், நீங்கள் உணர்ச்சியற்றவராக ஆகிவிடுவீர்கள்.

அதனால்தான் மிகவும் அன்பான உறவுகளைக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்குக்கூட ஒரு மருத்துவரின் உதவி தேவைப்படுவது தவிர்க்க முடியாததாக ஆகிவிடுகிறது.

தீர்வு காணப்பட்டிராத நமது உணர்வுகள் நமது அன்னியோன்யமான துணைவரின்மீது திணிக்கப்படும்போது, நமக்கு உதவுவதற்கு அவர் சக்தியற்றவராகிவிடுகிறார். அவரால் செய்ய முடிந்ததெல்லாம், உதவி பெறுவதற்கு நம்மை ஊக்குவிப்பது மட்டும்தான். நமது கடந்த காலம் எவ்வாறு நம் உறவுகளைப் பாதிக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது அன்பின் ஏற்ற இறக்கங்களை ஏற்றுக் கொள்ள நமக்குச் சுதந்திரம் அளிக்கிறது. அன்பின்மீதும் அதன் குணமாக்கும் சக்தியின்மீதும் நமக்கு நம்பிக்கை ஏற்படத் துவங்குகிறது. காதல் என்னும் மாயாஜாலத்தை நாம் உயிர்த்துடிப்புடன் வைத்துக் கொள்வதற்கு நாம் வளைந்து கொடுத்துப் போக வேண்டும், அதோடு காதலின் பல்வேறு பருவகால மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப நம்மைப் பொருத்திக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

காதலின் பருவகாலங்கள்

ஓர் உறவு என்பது ஒரு பூந்தோட்டத்தைப் போன்றது. அது தழைக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு ஒழுங்காக நீரூற்றப்பட வேண்டும். பருவகாலங்கள் மற்றும் எதிர்பாராத வானிலை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு சிறப்பான கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். புதிய விதைகள் விதைக்கப்பட வேண்டும், களைகள் பிடுங்கப்பட வேண்டும். அதேபோல், காதலின் மாயாஜாலத்தை உயிர்த்துடிப்புடன் வைத்திருப்பதற்கு நாம் அதன் பருவகாலங்களைப் புரிந்து கொண்டு, காதலின் சிறப்புத் தேவைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும்.

காதலின் வசந்தகாலம்

காதல் வயப்படுவது வசந்தகாலத்தைப் போன்றது. என்றென்றும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் போவதாக நாம்

உணர்கிறோம். நமது துணைவரைக் காதலிக்காமல் இருப்பதை நம்மால் கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்க முடியாது. இது நாம் சூதுவாது அறியாத ஒரு நேரம். அப்போது காதல் அழிவேயில்லாததுபோல் தோன்றும். எல்லாமே கச்சிதமாக இருப்பதாகவும் எவ்வித முயற்சியும் இன்றி சுலபமாக வேலை செய்வது போலவும் தோன்றும் ஒரு மாயாஜாலமான நேரம் இது. நமது துணைவனோ அல்லது துணைவியோதான் நமக்கு மிகப் பொருத்தமானவர் என்று அப்போது தோன்றும். நாம் அவருடன் சேர்ந்து ஆனந்த நடனமாடுகிறோம், நமது அதிர்ஷ்டத்தை நினைத்து மகிழ்ச்சியில் திளைக்கிறோம்.

காதலின் கோடைக்காலம்

நமது காதலின் கோடைக்காலம் நெடுகிலும், நாம் நினைத்த அளவுக்கு நமது துணைவர் அவ்வளவு கச்சிதமானவர் இல்லை என்பதையும், நமது உறவு மேம்படுவதற்கு நாம் முயற்சி எடுக்க வேண்டும் என்பதையும் நாம் உணர்கிறோம். நமது துணைவனோ அல்லது துணைவியோ வேறொரு கிரகத்திலிருந்து வந்தவர் மட்டுமல்லாமல், தவறுகள் செய்யக்கூடிய, பல விதங்களிலும் குறைபாடுகள் நிறைந்த ஒரு மனிதரும்கூடத்தான் என்பது புரியத் துவங்குகிறது.

எரிச்சலும் ஏமாற்றமும் எழுகின்றன; களைகள் வேறோடு பிடுங்கி எறியப்பட வேண்டியுள்ளது; சுட்டெரிக்கும் வெயில் காரணமாகச் செடிகளுக்கு அதிகமான தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது. அன்பைக் கொடுப்பதும், நமக்குத் தேவையான அன்பைப் பெறுவதும் முன்பு இருந்ததுபோல் அவ்வளவு சுலபமாக இல்லை. நாம் எல்லா நேரங்களிலும் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதையும், எல்லா நேரங்களிலும் நம்மால் அன்பு செலுத்த முடியவில்லை என்பதையும் நாம் கண்டறிகிறோம். நாம் கற்பனை செய்து வைத்துள்ள காதல் இதுவல்ல.

இந்தக் கட்டத்தில் பல தம்பதியரின் மாயை விலகுகிறது. உறவை மேம்படுத்தும் முயற்சியில் ஈடுபட அவர்கள் விரும்பவில்லை. எல்லா நேரத்தில் அது வசந்தகாலமாகவே இருக்கும் என்று யதார்த்தத்திற்குப் புறம்பாக எதிர்பார்க்கின்றனர். அவர்கள் தங்களது துணைவர்மீது குற்றம் சாட்டித் தங்கள் முயற்சியைக் கைவிடுகின்றனர். காதல் எல்லா நேரங்களிலும் சுலபமானது அல்ல என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. சில சமயங்களில் கடும் வெப்பத்தின்கீழ் அதற்குக் கடின உழைப்பு தேவைப்படுகிறது. காதலின் கோடைக்காலத்தில், நமது

துணைவரின் தேவைகளையும் நாம் நிறைவேற்ற வேண்டும், அதே சயமத்தில் நமக்குத் தேவையான அன்பையும் அவரிடமிருந்து கேட்டுப் பெற வேண்டும். அது தானாகவே நிகழ்வதில்லை.

காதலின் இலையுதிர்காலம்

கோடைக்காலத்தில் தோட்டத்தைப் பராமரித்ததன் விளைவாக, நமது கடின உழைப்பின் பலனை நம்மால் அறுவடை செய்ய முடிகிறது. இலையுதிர்காலம் வந்துவிட்டது. இது ஒரு பொன்னான நேரம் — அது வளமானது, நிறைவானது. நமது துணைவரின் குறைபாடுகளையும் நமது குறைபாடுகளையும் புரிந்து கொண்டு அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் வாய்ந்த ஓர் அன்பை நாம் அனுபவிக்கிறோம். நன்றி கூறுவதற்கும் பகிர்ந்து கொள்வதற்குமான நேரம் இது. கோடைக்காலத்தில் கடினமாக உழைத்துள்ளதால், இப்போது ஓய்வாக அமர்ந்து, நாம் உருவாக்கியுள்ள அன்பை மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கலாம்.

காதலின் குளிர்காலம்

பருவநிலை மீண்டும் மாறுகிறது, குளிர்காலம் வந்துவிடுகிறது. குளிர்காலத்தின் கடுங்குளிரில் இயற்கையின் அனைத்தும் தமக்குள் சுருண்டு கொள்கின்றன. ஓய்வெடுப்பதற்கும், சிந்திப்பதற்கும், புதுப்பிப்பதற்குமான நேரம் இது. நமது இருண்ட பகுதியை அல்லது தீர்வு காணப்பட்டிராத நமது கடந்தகால வலியை நமது உறவுகளில் நாம் அனுபவிப்பதற்கான நேரம் இது. இந்த நேரத்தில்தான் நம் இதயம் திறந்து, நமது வலிமிக்க உணர்வுகள் வெளிவருகின்றன. நம் துணைவரிடம் அன்பையும் நிறைவையும் எதிர்பார்க்காமல், நமக்குள் அவற்றைத் தேடிப் பார்ப்பதற்கான, நமது தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கான தருணம் இது. இந்த நேரத்தில்தான் ஆண்கள் தங்கள் குகைக்குள் சென்று ஒளிந்து கொள்கின்றனர், பெண்கள் தங்கள் கிணற்றின் ஆழத்தில் தஞ்சம் புகுந்துவிடுகின்றனர்.

காதலின் குளிர்காலம் நெடுகிலும் நம்மை நேசித்துக் குணப்படுத்தியப் பிறகு, வசந்தகாலம் மீண்டும் திரும்பி வருகிறது. மீண்டும் நாம் நம்பிக்கை, அன்பு, மற்றும் அபரிமிதமான சாத்தியக்கூறுகள் ஆகியவற்றால் ஆசீர்வதிக்கப்படுகிறோம். குளிர்காலத்தில் நாம் அனுபவித்த ஆன்மத் தேடல் மற்றும் குணமாதல் நமது மனத்தை விசாலப்படுத்தி, காதலின் வசந்தகாலத்தை உணர வகை செய்கிறது.

வெற்றிகரமான உறவுகள்

உறவுகளில் உங்கள் கருத்துப் பரிமாற்றத் திறமைகளை மேம்படுத்தி, நீங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கான இந்தக் கையேடை நீங்கள் படித்து முடித்தப் பிறகு, வெற்றிகரமான உறவுகளை உருவாக்குவதற்கு நீங்கள் முற்றிலும் தயாராகிவிடுவீர்கள். உங்கள்மீது நம்பிக்கை கொள்வதற்கு உங்களிடம் சிறந்த காரணம் உள்ளது. காதலின் பல பருவகாலங்கள் ஊடாக நீங்கள் வெற்றிநடை போடுவீர்கள்.

ஆயிரக்கணக்கான தம்பதியரின் வாழ்க்கை பரிபூரணமாக மாறியுள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். சிலரின் வாழ்க்கை ஒரே இரவில்கூட மாறியுள்ளது. சனிக்கிழமையன்று என் வார இறுதிப் பயிலரங்கிற்கு வரும் அவர்கள், ஞாயிறு மாலை மீண்டும் தங்கள் துணைவன் அல்லது துணைவியின்மீது காதல் கொண்டுவிடுகின்றனர். இப்புத்தகத்தைப் படித்ததன் வாயிலாக உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள உள்நோக்குகளைச் செயல்படுத்துவதன் மூலமும், ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்திலிருந்து வந்தவர்கள், பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்வதன் மூலமும், நீங்களும் அதே வெற்றியை அனுபவிக்கலாம்.

ஆனால் காதல் பருவகாலத்திற்கு உட்பட்டது என்பதை நினைவில் கொள்ளுமாறு நான் உங்களை எச்சரிக்கிறேன். வசந்தகாலத்தில் காதலிப்பது மிகவும் சுலபம், ஆனால் கோடைக்காலத்தில் அதற்குக் கடின உழைப்பு தேவை. இலையுதிர்காலத்தில் நீங்கள் செழிப்பாகவும் நிறைவாகவும் உணரக்கூடும், ஆனால் குளிர்காலத்தில் வெறுமையாக உணர்வீர்கள். கோடைக்காலத்தைக் கடப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சி குறித்து நீங்கள் மறந்துவிடுகிறீர்கள். இலையுதிர்காலத்தில் நீங்கள் உணரும் அன்பைக் குளிர்காலத்தில் சுலபமாக இழந்துவிடுகிறீர்கள்.

காதலின் கோடைக்காலத்தில், விஷயங்கள் கடினமாக இருக்கும்போதும், உங்களுக்குத் தேவையான அன்பு உங்களுக்குக் கிடைக்காதபோதும், இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ள விஷயங்களை நீங்கள் திடீரென்று மறந்துவிடக்கூடும். ஒரு கணத்தில் அனைத்தும் மாயமாய் மறைந்துவிடுகின்றன. உங்கள் துணைவரைக் குறைகூறத் துவங்குவீர்கள்; அவரது தேவைகளை எவ்வாறு பராமரிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் மறந்துவிடுவீர்கள்.

குளிர்காலத்தின் வெறுமை தலைகாட்டும்போது, நீங்கள் நம்பிக்கையற்றவராக உணரக்கூடும். நீங்கள் உங்கள்மீதே

குறைகூறி, உங்களை எவ்வாறு நேசிக்க வேண்டும் என்பதையும் எவ்வாறு பராமரிக்க வேண்டும் என்பதையும் நீங்கள் மறந்துவிடக்கூடும். உங்களையும் உங்கள் துணைவரையும் நீங்கள் சந்தேகிக்கக்கூடும். நீங்கள் நம்பிக்கை இழந்து உங்கள் முயற்சியைக் கைவிட நினைக்கக்கூடும். இவையெல்லாம் சுழற்சியின் ஒரு பகுதிதான். விடியலுக்கு முன் இருள் எப்போதும் இருக்கும்.

நம் உறவுகளில் நாம் வெற்றிகரமாக விளங்குவதற்கு, காதலின் பல்வேறு பருவகாலங்களை நாம் ஏற்றுக் கொள்வதும் புரிந்து கொள்வதும் அவசியம். சில சமயங்களில் அன்பு சுலபமாகவும் தானாகவும் பாய்ந்து வருகிறது; மற்ற சமயங்களில் அதற்கு முயற்சி தேவைப்படுகிறது. சில சமயங்களில் நம் இதயம் நிரம்பியுள்ளது; மற்ற சமயங்களில் நாம் வெறுமையாக உணர்கிறோம். நம் துணைவர் எப்போதும் நம்மிடம் அன்பாகவே நடந்து கொள்வார் என்று நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடாது. இது நமக்கும் பொருந்தும். அன்பு செலுத்துவதைப் பற்றி நாம் கற்றுக் கொண்டுள்ள அனைத்தும் எப்போதும் நம் நினைவில் இருக்கும் என்று நம்மிடமும் நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

கற்றல் என்பது கேட்டல் மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை மட்டும் உள்ளடக்கியதல்ல, மாறாக, மறதி மற்றும் மீண்டும் நினைவுகூர்தல் ஆகியவற்றையும் உள்ளடக்கியது. உங்கள் பெற்றோரால் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க முடியாத விஷயங்களை இப்புத்தகத்தின் வாயிலாக நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ளீர்கள். உங்கள் பெற்றோருக்கு இவ்விஷயங்கள் தெரிந்திருக்கவில்லை. ஆனால் இப்போது அவை உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதால், யதார்த்தமாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். தொடர்ந்து தவறுகள் செய்வதற்கு உங்களுக்கு அனுமதி வழங்குங்கள். உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள பல புதிய உள்நோக்குகள் சில சமயங்களில் உங்களுக்கு மறந்து போகலாம்.

ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு அதை நீங்கள் இருநூறு முறை கேட்க வேண்டும் என்று கல்வி பற்றியக் கோட்பாடு ஒன்று கூறுகிறது. இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உள்நோக்குகள் அனைத்தும் நமக்கும் நம் துணைவருக்கும் எப்போதும் நினைவிருக்க வேண்டும் என்று நம்மால் எதிர்பார்க்க முடியாது. நாம் பொறுமையைக் கடைபிடித்து, சரியான திசையில் நாம் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வோர் அடியையும் பாராட்ட வேண்டும். இந்த யோசனைகளைச் செயல்படுத்தி, உங்கள் வாழ்வில் அவற்றைப் பின்னிப் பிணைப்பதற்குச் சிறிது காலம் பிடிக்கும்.

நாம் அதை இருநூறு முறை கேட்டால் மட்டும் போதாது, கடந்த காலத்தில் நாம் ஏற்கனவே கற்றுக் கொண்டுள்ள

விஷயங்களை மறக்கவும் வேண்டும். வெற்றிகரமான உறவுகளைப் பெறுவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளும் சூதுவாதறியாக் குழந்தைகள் அல்ல நாம். நமது பெற்றோர்களாலும், நாம் வளர்ந்து வந்த கலாச்சாரத்தினாலும், நமது சொந்தக் கடந்தகால அனுபவங்களின் வாயிலாகவும் நாம் பயிற்றுவிக்கப்பட்டு உள்ளோம். அன்பான உறவுகளைப் பெறுவது குறித்த இந்த ஞானத்தை நம் வாழ்வில் பிணைப்பது ஒரு புதிய சவால். நீங்கள் ஒரு முன்னோடி. நீங்கள் ஒரு புதிய பிராந்தியத்தில் பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் துணைவர் சில சமயம் வழிதவறிப் போகக்கூடும் என்பதை எதிர்பாருங்கள். ஆய்வு செய்யப்பட்டிராத இடங்களுக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லும் ஒரு வரைபடமாக இந்தக் கையேடை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்த முறை உங்கள் துணைவர்மீது உங்களுக்கு எரிச்சல் ஏற்படும்போது, ஆண்கள் செவ்வாய்க் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதையும், பெண்கள் சுக்கிரக் கிரகத்தில் இருந்து வந்தவர்கள் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். இப்புத்தகத்தில் இருந்து வேறு எதையும் உங்களால் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியாவிட்டாலும்கூட, நாம் வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டியவர்கள்தான் என்பதை நினைவில் இருத்துவதன் மூலம், உங்களால் அதிக அன்புடன் நடந்து கொள்ள முடியும். எடைபோடுவதையும் குறைகூறுவதையும் மெல்ல மெல்ல விடுவிப்பதன் மூலமும், உங்களுக்கு விருப்பமானதைத் தொடர்ந்து கேட்டு வருவதன் மூலமும், நீங்கள் விரும்பும், உங்களுக்குத் தேவையான, நீங்கள் பெறத் தகுதி வாய்ந்த அன்பான உறவுகளை உங்களால் உருவாக்க முடியும்.

வாழ்வில் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பதற்கு ஏராளமான விஷயங்கள் உள்ளன. அன்பிலும் ஒளியிலும் நீங்கள் தொடர்ந்து வளர வேண்டும் என்று நான் வாழ்த்துகிறேன். உங்கள் வாழ்வில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த என்னை அனுமதித்ததற்கு நன்றி.

நாகலட்சுமி சண்முகம்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி மிகச் சிறந்த **ஊக்குவிப்புப்** பேச்சாளர். மக்களிடம் பரிபூரண மாற்றம் கொண்டுவரும் கருத்தரங்குகளை இவர் நடத்தி வருகிறார். அமெரிக்காவின் **ஊக்குவிப்புப்** பயிற்சியாளர்களில் தலைசிறந்தவராக விளங்குபவரும் Chicken Soup for the Soul புத்தகங்களின் இணையாசிரியருமான **ஜாக் கேன்ஃபீல்டிடம்** அமெரிக்கா சென்று நேரடிப் பயிற்சி பெற்றவர். முழுநேரப் பேச்சாளராக ஆவதற்கு முன்பு, பத்து வருடங்கள் கணினித் துறையில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்பட, பல பதவிகளை வகித்தவர்.

தமிழ் நாடகத் துறை முன்னோடி மேதைகளான டிகேஎஸ் சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு முத்துசாமி அவர்களின் பேத்தியான நாகலட்சுமியிடம் இருந்த இயல்பான தமிழ் ஆர்வம் அவரைத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கு இழுத்து வந்துள்ளது. அவருடைய சமீபத்திய மொழிபெயர்ப்பு நூல்களில், **ரோண்டா பைர்னின்** 'சக்தி,' **டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின்** 'ஆழ்மனத்தின் அற்புத சக்தி,' **ஜான் மேக்ஸ்வெல்லின்** 'உங்களுக்குள் இருக்கும் தலைமைத்துவத்தை வளர்த்தெடுக்க,' **டாக்டர் ஸ்பென்சர் ஜான்சனின்** 'என் சீஸை நகர்த்தியது யார்?' **நார்மன் வின்சென்ட் பீலின்** 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி,' **கேரி சேப்மேனின்** மிகப் பிரபலமான 'காதல் மொழிகள் ஐந்து,' **டேல் கார்னகியின்** 'நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும் மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி,' மற்றும் 'கவலையை விட்டொழித்து மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி' ஆகிய நூல்களும் அடங்கும்.

நாகலட்சுமி தனது கணவர் திரு PSV குமாரசாமியுடனும் இரு குழந்தைகளுடனும் தற்போது மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.



ஜான் கிரே

உறவியல் வல்லுனர்

சர்வதேசப் புகழ்பெற்ற நூலாசிரியரும், பேச்சாளரும், மற்றும் உறவியல் ஆலோசகருமான ஜான் கிரே, அமெரிக்காவில் 1951ம் ஆண்டு பிறந்தார். 1960-70களில் மேற்கத்திய நாடுகளில் மிகப் பிரபலமாக விளங்கிய மகரிஷி மகேஷ் யோகியிடம், ஜான் கிரே தனிப்பட்ட உதவியாளராக ஒன்பது வருடங்கள் பணி புரிந்தார்.

1992ல் அவர் தனது முதல் புத்தகமான 'ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய், பெண்களின் பூர்வீகம் சுக்கிரன்' என்ற புத்தகத்தை எழுதினார். இது மாபெரும் வெற்றி கண்டது. 1990களில் வெளிவந்த நூல்களிலேயே மிக அதிகமாக விற்பனையான நூல் என்ற பெருமை இப்புத்தகத்திற்கு உண்டு. கடந்த 25 ஆண்டுகளில் வெளிவந்த நூல்களில் மக்களிடையே மிகவும் அதிகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய தலைசிறந்த பத்து நூல்களில் இதுவும் ஒன்று என்று அமெரிக்கப் பத்திரிகையான 'யுஎஸ்ஏ டுடே' தெரிவிக்கிறது. கடந்த 20 வருடங்களில் இப்புத்தகத்தின் விற்பனை ஒன்றரைக் கோடியைத் தாண்டியுள்ளது. சிறப்பாக விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கும் மேலும் 16 புத்தகங்களையும் அவர் எழுதியுள்ளார். அவரது புத்தகங்கள் 40 மொழிகளில் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளன.

ஜான் கிரே மிகப் பிரபலமான பேச்சாளரும்கூட. அவர் கடந்த 30 வருடங்களுக்கும் மேலாக அமெரிக்காவிலும் பிற நாடுகளிலும் சொற்பொழிவுகள் ஆற்றி வருவதோடு, பயிலரங்குகளையும் நடத்தி வருகிறார். அவற்றால் பல்லாயிரக்கணக்கானோர் பலனடைந்துள்ளனர்.

தற்போது அவர் அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் தனது மனைவி போனியுடன் வசித்து வருகிறார். அவர்களுக்கு மூன்று வளர்ந்த பெண் குழந்தைகளும் மூன்று பேரக் குழந்தைகளும் உள்ளனர்.

கணவன்-மனைவி உறவு குறித்து இதுவரை வெளிவந்துள்ளதிலேயே மிகப் பிரபலமான புத்தகம்

இப்புத்தகம் இலட்சக்கணக்கான தம்பதியரின் வாழ்க்கையில் விளக்கேற்றி வைத்துள்ளது. ஆண்களும் பெண்களும் தாங்கள் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர் எவ்வளவு தூரம் வேறுபட்டிருக்கிறோம் என்பதையும், தங்கள் உறவில் முரண்பாடுகள் தலைதூக்காத விதத்தில் தங்களது தேவைகளைத் தங்களுடைய துணைவருக்கு எவ்வாறு எடுத்துரைப்பது என்பதையும், தங்களுக்கிடையே நிலவும் பரஸ்பர அன்னியோன்யத்தை என்றென்றும் திகட்டாத விதத்தில் எவ்வாறு வளர்த்தெடுத்துக் கொண்டே போவது என்பதையும் இந்நூலின் வாயிலாக ஏராளமான தம்பதியர் கற்றறிந்துள்ளனர்.

இப்புத்தகம் கீழ்க்கண்டவற்றை உங்களுக்கு எடுத்துரைக்கும்:

- தம்பதியருக்கிடையே அன்பான, நீடித்து நிலைத்திருக்கும் உறவை வளர்த்தெடுப்பது எப்படி
- தங்கள் துணைவரின் மனநிலையைப் புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப இணக்கமாக நடந்து கொள்வது எப்படி
- ஆதிக்கம் செலுத்தாமலும் நச்சரிக்காமலும் தங்களது தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வது எப்படி
- சாதாரணமாக வெளிபடுத்தத் தயங்குகிற உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்திக் கொள்வது எப்படி
- காரசாரமான விவாதத்தின் விளைவாக வெளிக்கிளம்பும் வலியைத் தவிர்ப்பது எப்படி

IBH-CH
2014.6.



ஜான் கிரே, சர்வதே[illegible]ல் பெரிதும் மதிக்கப்படுகிற உறவியல் வலலுனர். 'ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய், பெண்களின் பூர்வீகம் சுக்கிரன்' என்ற இப்புத்தகம் 1990களில் வெளிவந்த நூல்களிலேயே மிக அதிகமாக விற்பனையான நூல் என்ற பெருமைக்குரியது. அவரது புத்தகங்கள் 50 மொழிகளில் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளன. அவை மொத்தம் 5 கோடிப் பிரதிகள் விற்றுள்ளன.

MANJUL
www.manjulindia.com

ISBN 978-81-8322-281-5
9 788183 222815
Relationships/
Family
₹250