

Day 10

உங்கள் தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

"கடந்த வாரம் நாம் பேசிய அந்த விஷயம் பற்றி நான் மிகவும் அசௌகரியமாக உணர்கிறேன் என்று உங்களுக்கு தெரியப்படுத்த விரும்புகிறேன்."

லார்ஸ், கவலையால் நிரம்பிய ஒரு நிர்வாகி, தனது இரண்டாவது ஆலோசனை அமர்வை இந்த வாக்கியத்துடன் தொடங்கினார். அவரது மனைவியின் வற்புறுத்தலால் என்னை சந்திக்க வந்திருந்தார். நீண்ட காலமாக தான் பொதுவாக மனச்சோர்விலும் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையிலும் இருப்பதாக அவர் கூறினார். சமீபத்திய மாதங்களில் இரவில் தூங்குவது கடினமாக இருந்தது, மேலும் அடிக்கடி ஒற்றைத் தலைவலி அவரைப் பாதித்தது. அவரது வாழ்க்கையில் எல்லாம் "நன்றாக" இருந்தாலும் – நல்ல வேலை, அழகான வீடு, குடும்பம் ஆகியவை – அவர் ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக உணரவில்லை.

முதல் ஆலோசனை அமர்வில், லார்ஸ் தான் "எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு" உலகில் வேறு எங்கோ மறைந்துவிட வேண்டும் என்ற கற்பனைகளை தொடர்ந்து கொண்டிருப்பதாக வெளிப்படுத்தினார். இந்த எண்ணங்கள் அவருக்கு குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தியதால், அவற்றை யாரிடமும் பகிரவில்லை.

அந்த அமர்வில், "நீங்கள் உங்களுக்காக என்ன செய்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டேன். அவர் குழப்பமான பார்வையுடன், "அதைப் பற்றி என்ன சொல்வது?" என்று கேட்டார்.

நான் மீண்டும் அதே கேள்வியை முன்வைத்தேன்.

சிறிது யோசித்த பிறகு, "பெரிதாக எதுவும் இல்லை," என்று பதிலளித்தார்.

அந்த அமர்வின் மீதி நேரத்தில், தனது தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும், அவற்றைப் பூர்த்தி செய்யும் வழிகளைப் பொறுப்பேற்று கண்டறிவதன் அவசியத்தையும் அவருடன் பகிர்ந்து கொண்டேன். இந்த உரையாடல் லார்ஸுக்கு பயத்தையும்

எதிர்ப்பையும் ஏற்படுத்தியது. அவரது இரண்டாவது ஆலோசனை அமர்வைத் தொடங்கும்போதும் இதே தயக்கம் மீண்டும் தோன்றியது.

"கடந்த வார உரையாடலில் எந்தப் பகுதி உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தியது?" என்று கேட்டேன்.

"எல்லாமே," என்று பதிலளித்தார். "தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும் என்ற அந்தப் பேச்சு என்னை மிகவும் பதற்றமாக்கியது."

தனது தேவைகளுக்கு பொறுப்பேற்பது பற்றி எது அவரை கவலையடையச் செய்தது என்று வினவினேன்.

"எல்லாமே," என்று மீண்டும் கூறினார். "அது என்னை சுயநலமாகவும், தன்னை மட்டுமே நினைப்பவனாகவும் ஆக்கிவிடும் போல இருக்கிறது."

"அதில் என்ன தவறு?" என்று கேட்டேன்.

லார்ஸ் ஆச்சரியத்துடன் என்னைப் பார்த்தார். "அதில் என்ன தவறு என்றால்?," என்று அவர் பதிலளித்தார், "சுயநலமாக இருப்பது என்னை என் அப்பாவைப் போல ஆக்கிவிடும். அவர் எப்போதும் தன்னைப் பற்றி மட்டுமே நினைப்பார், அதனால் மற்றவர்கள் நாங்கள் பாதிக்கப்பட்டோம். நான் அப்படி இருக்க முடியாது. அவரைப் போல ஒரு சுயநலவாதியாக ஆக முடியாது. எனக்கு மனைவி, குழந்தைகள், வேலை, வீட்டுக் கடன், செலவுகள் இருக்கின்றன. என் அப்பாவைப் போல நடந்து கொள்ள எனக்கு இடமில்லை."

பராமரிப்பு குறைவான நபர்கள்

லார்ஸ் தனது தேவைகள் விஷயத்தில் ஒரு பொதுவான நல்ல நபரைப் பிரதிபலிக்கிறார். நல்ல நபர்கள் பொதுவாக மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள், அதே நேரத்தில் தாங்கள் "பராமரிப்பு குறைவான" நபர்களாக இருக்க முயல்கிறார்கள். அவர்களின்

தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும் என்று நான் பேசும்போது, லார்ஸைப் போலவே அவர்களும் பதிலளிக்கிறார்கள்.

நல்ல நபர்களிடையே இந்த பரவலான பழக்கம் குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களின் விளைவாகும். ஒரு குழந்தையின் தேவைகள் சரியான நேரத்தில், ஆரோக்கியமான முறையில் பூர்த்தி செய்யப்படாதபோது, அந்தக் குழந்தை தனக்கு தேவைகள் இருப்பது "தவறு" என்று நம்பலாம். தனது தேவைகளால்தான் மக்கள் தன்னைப் புண்படுத்துகிறார்கள் அல்லது கைவிடுகிறார்கள் என்றும் அவர் நினைக்கலாம். இந்த தவறான வாழ்க்கை விளக்கங்களுக்கு பதிலாக, நல்ல நபர்கள் பல உயிர்வாழும் வழிமுறைகளை உருவாக்குகிறார்கள்:

- தேவைகளும் விருப்பங்களும் இல்லாதவராகத் தோன்ற முயல்வது
- மற்றவர்கள் தங்களுக்கு கொடுப்பதை கடினமாக்குவது
- "மறைமுக ஒப்பந்தங்களை" பயன்படுத்துவது
- பராமரித்தல் – மற்றவர்களின் தேவைகளில் கவனம் செலுத்துவது

குழந்தைப் பருவத்தில் இவை ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வை உருவாக்கினாலும், இந்த வழிமுறைகள் அவர்களின் தேவைகள் அங்கீகரிக்கப்படாமலும் பூர்த்தி செய்யப்படாமலும் போவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன.

தேவைகளும் விருப்பங்களும் இல்லாதவராகத் தோன்றுவது

நல்ல நபர்களின் தேவைகள் பூர்த்தியாவதைத் தடுக்கிறது

நல்ல நபர்களுக்கு, தேவைகளும் விருப்பங்களும் இல்லாதவராகத் தோன்றுவது, குழந்தைப் பருவத்தில் கைவிடப்பட்ட அனுபவங்களை சமாளிக்கும் முதன்மையான வழியாக இருந்தது. அவர்களுக்கு அதிக தேவைகள் இருந்தபோதுதான் அவர்கள் மிகவும் கைவிடப்பட்டதாக உணர்ந்தார்கள், எனவே தங்கள் தேவைகளால்தான் மக்கள் தங்களை விட்டு விலகிச் செல்கிறார்கள் என்று நம்பினார்கள்.

இந்த உதவியற்ற சிறுவர்கள், தங்கள் தேவைகளை முழுவதுமாக அழித்து அல்லது மறைத்தால் யாரும் தங்களை கைவிட மாட்டார்கள் என்று முடிவு செய்தார்கள். தங்களுக்கு தேவைகள் இல்லாவிட்டால், அவை பூர்த்தி செய்யப்படாதபோது ஏற்படும் வலி குறைவாக இருக்கும் என்றும் அவர்கள் தங்களை நம்பவைத்தார்கள். தங்கள் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாது என்று ஆரம்பத்திலேயே கற்றுக்கொண்டதோடு, தேவைகள் இல்லாதவராகத் தோன்றுவதே அவர்களின் உயிர்வாழ்தலுக்கு அவசியமாகத் தோன்றியது.

இது ஒரு தீர்க்க முடியாத பிணைப்பை உருவாக்கியது: இந்த உதவியற்ற சிறுவர்களால் தங்கள் தேவைகளை முழுவதுமாக அடக்கி உயிருடன் இருக்க முடியவில்லை, மேலும் தங்கள் தேவைகளை தாங்களே பூர்த்தி செய்யவும் முடியவில்லை. ஒரே தர்க்கரீதியான தீர்வு, தேவைகளும் விருப்பங்களும் இல்லாதவராகத் தோன்றுவதற்கு முயற்சி செய்து, மறைமுகமான மற்றும் மறைவான வழிகளில் தங்கள் தேவைகளைப் பெற முயல்வது மட்டுமே.

இந்த குழந்தைப் பருவ உயிர்வாழும் வழிமுறைகளின் விளைவாக, நல்ல நபர்கள் குறைவான தேவைகளும் விருப்பங்களும் கொண்டிருப்பது ஒரு நற்பண்பு என்று நம்புகிறார்கள். ஆனால், இந்த தேவையற்ற தோற்றத்தின் பின்னால், நல்ல நபர்கள் உண்மையில் மிகவும் தேவைப்படுபவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதன் காரணமாக, தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயலும்போது, நல்ல நபர்கள் அடிக்கடி மறைமுகமாகவும், தெளிவில்லாமலும், கையாளுதல் முறையிலும், கட்டுப்படுத்தும் விதத்திலும் நடந்து கொள்கிறார்கள்.

மற்றவர்கள் தங்களுக்கு கொடுப்பதை கடினமாக்குவது

நல்ல நபர்களின் தேவைகள் பூர்த்தியாவதைத் தடுக்கிறது

பயனற்ற உத்திகளைப் பயன்படுத்துவதோடு, நல்ல நபர்கள் “பெறுவதில்” மோசமாக இருக்கிறார்கள். தங்கள் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவது அவர்களின் குழந்தைப் பருவ மனப்பாங்குக்கு எதிராக இருப்பதால், உண்மையில் தாங்கள் விரும்பியவற்றைப் பெறும்போது அவர்கள் மிகவும் அசௌகரியமாக உணர்கிறார்கள். பெரும்பாலான நல்ல நபர்களுக்கு இந்தக்

கருத்தைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருந்தாலும், அவர்கள் உண்மையில் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கு பயப்படுகிறார்கள், மேலும் அதைப் பெறாமல் இருப்பதற்கு தீவிரமான முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறார்கள். நல்ல நபர்கள் இந்த ஆழ்மன நோக்கத்தை, தேவைப்படுபவர்களுடனோ அல்லது கிடைக்காதவர்களுடனோ இணைவது, மறைமுக நோக்கத்துடன் செயல்படுவது, தெளிவில்லாமல் மறைமுகமாக இருப்பது, மக்களை விலக்குவது, மற்றும் தோல்வியை உருவாக்குவது போன்ற வழிகளில் நிறைவேற்றுகிறார்கள்.

விடுதலை பயிற்சி #10

- 1) உங்களுக்கு ஒருவர் பரிசு அல்லது ஒரு பொருள் கொடுத்தால், நீங்கள் அவர்களுக்கு திருப்பி பரிசு அல்லது உதவி செய்யும் வரை உங்கள் மனதில் ஒரு பாரம் உள்ளது போல் தோன்றுகிறதா ?

நிறைய நல்ல நபர்கள் கணக்கு புள்ளி வைத்து வாழ்க்கை வாழ்கின்றனர். எவரேனும் எனக்கு உதவி செய்தால் நான் திருப்பி செய்துவிடுவேன். நான் ஒருவருக்கு உதவி செய்தால் அவர்கள் எனக்கு கண்டிப்பாக திருப்பி உதவி செய்ய வேண்டும். அவர்கள் செய்யாத பொழுதில் அவர்கள் மனிதநேயமற்றவர், சுயநலவாதி மற்றும் பல பெயர்களில் அவரை வர்ணிப்பர். உண்மையில் பார்க்கையில் பிரதிபலனற்ற அன்பை மையமாக கொண்டு செயல்களை செய்வதை விடுத்து ஒரு பயனை எதிர்பார்த்து உதவும் நபர்களாக பல நேரம் அமைகின்றனர்.

பாலியில் தேவைகள்:

இந்த இயக்கத்திற்கு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு, நல்ல நபர்கள் தங்கள் பாலியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயலும் விதமாகும். நான் பணியாற்றிய பல நல்ல நபர்கள் பாலியல் மீது அதிக ஆர்வம் கொண்டிருப்பதாக வெளிப்படுத்தியுள்ளனர், ஆனால் இந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயலும்போது அவர்கள் அடிக்கடி விரக்தியடைகிறார்கள். இது, அவர்கள் விரும்பும் அனுபவங்களை பெற முடியாதபடி அவர்களின் செயல்கள் அமைகின்றன.

நல்ல நபர்கள், குழந்தைப் பருவ பாலியல் துஷ்பிரயோகம் அல்லது பாலியல் தொடர்பான மற்ற எதிர்மறை கருத்துக்கள் / அனுபவங்கள் (சமூகம், மதம், கோட்பாடுகள்) காரணமாக, பாலியல் உணர்வை ஆசைகளை கட்டுப்படுத்திவிட்டு பிறகு வெளிப்படுத்துவதில் சிரமம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். இவ்வாறான ஆசைகள் இருப்பது ஒரு தீய செயல் என்று அவர்கள் ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ளது.

இவ்வாறான மனிதர்களின் துணைகள் தங்களை பாலியல் ரீதியாக கிடைக்கச் செய்யும்போது, நல்ல நபர்கள் மேலும் தங்கள் தேவைகள் பூர்த்தியாகாமல் போவதை உறுதி செய்யும் வகையில் ஏதாவது ஒரு செயல் செய்கிறார்கள். நல்ல நபர், பாலியல் அனுபவத்தை இயல்பாக வெளிப்பட விடாமல் அதன் கட்டுப்பாட்டை எடுத்துக்கொள்கிறார். அவர் தனது துணையின் பாலியல் தேவைகளில் பூர்த்தி செய்வதில் கவனம் செலுத்துகிறார், அவரின் தேவைகளை கவனம் செலுத்துவதற்கு முன்பாகவே.

அவர் தனது துணையின் உடல் எடை அல்லது முன்பு கிடைக்காத நிலை பற்றி கருத்து தெரிவித்து சண்டையைத் தொடங்கலாம். இந்த உத்திகள் அனைத்தும், தனது தேவைகளில் யாராவது கவனம் செலுத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பயம், வெட்கம், அல்லது கவலையில் இருந்து தப்பிக்கும் முறைகள் ஆகும்.

(ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் விடை அளித்த பின்பு அடுத்த கேள்வியை படிக்கவும்)

விடுதலை பயிற்சி #10

- 2) உங்களுக்கு தேவைகள் இருப்பது சரி என்று நம்புகிறீர்களா?
- 3) மக்கள் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவ விரும்புவார்கள் என்று நம்புகிறீர்களா?
- 4) இந்த உலகம் செழிப்பு நிறைந்த இடம் என்று நம்புகிறீர்களா? இந்த செழிப்பை அனுபவிக்க உங்களுக்கு ஏதேனும் தகுதி வேண்டும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?
- 5) உங்கள் தேவைகளுக்கு ஒருவர் முக்கியத்துவம் அளித்த போது, நீங்கள் எப்படி உணர்த்தீங்கள்? நீங்கள் சிறுது காலம் கழித்து அந்த நபரை கட்டுப்படுத்தும் முறையில் நடந்துகொண்டீர்களா?