

Day 11

மறைமுக ஒப்பந்தங்களைப் பயன்படுத்துவது நல்ல நபர்களின் தேவைகள் பூர்த்தியாவதைத் தடுக்கிறது

நல்ல நபர்கள் ஒரு இக்கட்டான நிலையை எதிர்கொள்கிறார்கள்: தங்களுக்கு தேவைகள் இருப்பதை எப்படி மறைப்பது, அதே நேரத்தில் தங்கள் தேவைகள் பூர்த்தியாகும் சூழ்நிலைகளை எப்படி உருவாக்குவது?

இந்த முரண்பாடான இலக்கை அடைய, நல்ல நபர்கள் மறைமுக ஒப்பந்தங்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இந்த ஆழ்மன, பேசப்படாத உடன்பாடுகள், நல்ல நபர்கள் தங்கள் சுற்றுப்புற உலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் முதன்மையான வழியாகும். நல்ல நபர் செய்யும் கிட்டத்தட்ட எல்லாமே ஒரு மறைமுக ஒப்பந்தத்தின் வெளிப்பாடாக இருக்கிறது.

நல்ல நபரின் மறைமுக ஒப்பந்தம் மிக எளிமையானது:

நான் உனக்காக இதைச் செய்வேன் _____ (வெற்றிடத்தை நிரப்பவும்),
அதற்கு பதிலாக நீ எனக்காக இதைச் செய்வாய் _____ (வெற்றிடத்தை நிரப்பவும்).

நாம் இருவரும் இந்த ஒப்பந்தம் இருப்பதற்கான எந்த அறிகுறியும் இல்லாதவாறு நடந்து கொள்வோம்.

நம்மில் பலருக்கு, நம் அன்பரின் காதில் கிசுகிசப்பாக, "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று சொல்லி, பின்னர் அவர்கள் "நானும் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று பதிலளிக்கும் வரை ஆவலுடன் காத்திருந்த அனுபவம் உண்டு. இது ஒரு மறைமுக ஒப்பந்தத்திற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு, இதில் ஒருவர் பெறுவதற்காக கொடுக்கிறார். "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று சொல்வது, "நானும் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்ற பதிலைப் பெறுவதற்காக இருக்கிறது. இது நல்ல நபர்கள் தங்கள் எல்லா தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய முயலும் அடிப்படை வழியாகும். உங்கள் துணையிடம் உன்னை நேசிப்பதாகச் சொல்லும்படி கேட்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை, ஆனால் முதலில் "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று சொல்லி, அதற்கு பதிலாக "நானும் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று கேட்பது **மறைமுகமானது, தெளிவற்றது, மற்றும் சூழ்ச்சி முறையானது.**

அவர்கள் குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் பெற்ற பயிற்சியின் விளைவாக, நல்ல நபர்கள், தாங்கள் "நல்லவர்களாக" இருந்தால், தங்களுக்கு அன்பு கிடைக்கும், தங்கள் தேவைகள் பூர்த்தியாகும், மற்றும் பிரச்சினைகள் இல்லாத வாழ்க்கை கிடைக்கும் என்று நம்புகிறார்கள்.

உண்மையில், நல்ல நபர் நோய்க்குறியின் முதன்மையான மனப்பாங்கு, வாழ்க்கையுடனான ஒரு மறைமுக ஒப்பந்தமாகவே உள்ளது.

விடுதலை பயிற்சி #11:

- 1) நீங்கள் மற்றும் உங்களுக்கு முக்கியமான ஒருவருக்கு இடையே உள்ள குறைந்தபட்சம் ஒரு மறைமுக ஒப்பந்தத்தை அடையாளம் காணுங்கள். நீங்கள் என்ன கொடுக்கிறீர்கள்? அதற்கு பதிலாக நீங்கள் எதை எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?
- 2) இந்தத் தகவலை அந்த நபருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். தெளிவற்ற நோக்கத்திற்கு பதிலளிப்பது எப்படி உணர்கிறது என்று அவரிடம் கேளுங்கள்.

Extra:

மறைமுக ஒப்பந்தங்களிலிருந்து விடுதலை பெறுதல்

நல்ல நபர்கள் மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்காக வாழ்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் அதை வெளிப்படையாகக் கேட்பதில்லை. மாறாக, அவர்கள் மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உருவாக்குகிறார்கள் - எழுதப்படாத, பேசப்படாத எதிர்பார்ப்புகள், "நான் உனக்கு இதைச் செய்தால், நீ என்னை நேசிப்பாய், என்னை மதிப்பாய்" என்று. இந்த ஒப்பந்தங்கள் உறவுகளை விஷமாக்குகின்றன, ஏனெனில் அவை உண்மையை மறைத்து, வெறுப்பையும் ஏமாற்றத்தையும் உருவாக்குகின்றன. இந்த அத்தியாயம், மறைமுக ஒப்பந்தங்களைப் பற்றிய கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அவற்றை அடையாளம் கண்டு, உங்கள் தேவைகளை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்துவதற்கு உங்களை வழிநடத்துகிறது. இது உணர்ச்சிகளை

மறைப்பது அல்ல—இது மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவதற்கு பதிலாக, உங்கள் உண்மையை உறுதிப்படுத்தி, மறைமுக எதிர்பார்ப்புகளை உடைப்பது.

மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் என்றால் என்ன?

மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் என்பது நல்ல நபர்களின் மனதில் உருவாகும் எதிர்பார்ப்புகள்: "நான் மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்தால், அவர்கள் என்னை விரும்புவார்கள், என் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வார்கள்." ஆனால், இவை ஒருதலைப்பட்டவை—மற்றவர்களுக்கு இந்த ஒப்பந்தங்களைப் பற்றி தெரியாது. உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள் மனைவிக்கு பரிசு வாங்குகிறீர்கள், ஆனால் உள்ளுக்குள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள், "இப்போது அவள் என்னைப் பாராட்டுவாள்." அவள் பாராட்டாவிட்டால், நீங்கள் வெறுப்படைகிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் எதிர்பார்ப்பை வெளிப்படுத்தவில்லை. இது உறவுகளில் வெறுமையை உருவாக்குகிறது, ஏனெனில் நல்ல நபர்கள் தங்கள் உண்மையான தேவைகளை மறைக்கிறார்கள்.

மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் தமிழ் சமூகத்தில் பொதுவானவை. "குடும்பத்திற்காக எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டும், பின்னர் அவர்கள் உன்னை மதிப்பார்கள்" என்று நம்பப்படுகிறது. ஆனால், இந்த எதிர்பார்ப்புகள் உணர்ச்சி ரீதியாக வடிகட்டுகின்றன, உங்கள் மதிப்பை மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்கு அடிமைப்படுத்துகின்றன.

எடுத்துக்காட்டு 1: சரவணனின் மறைமுக ஒப்பந்தம்

சரவணன் ஒரு நல்ல நபர், தனது மனைவி பிரியாவிற்காக எப்போதும் ஏதாவது செய்கிறார். அவர் அவளுக்கு புதிய நகைகள் வாங்கினார், ஆனால் உள்ளுக்குள் எதிர்பார்த்தார், "இப்போது அவள் என்னை மதிப்பாள், என் தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பாள்." பிரியா நகைகளுக்கு நன்றி கூறினாள், ஆனால் சரவணன் எதிர்பார்த்த அளவு பாசம் காட்டவில்லை. அவர் கோபமடைந்தார், ஆனால் அதை வெளிப்படுத்தவில்லை—பதிலாக, மௌனமாக வெறுப்பை வளர்த்தார்.

எடுத்துக்காட்டு 2: அருணின் விடுதலை

அருண் ஒரு நல்ல நபர், தனது குடும்பத்திற்காக எப்போதும் தியாகம் செய்பவர். அவர் தனது தங்கைக்கு கல்விக்கடன் ஏற்பாடு செய்தார், ஆனால் உள்ளுக்குள் எதிர்பார்த்தார், "இப்போது என் குடும்பம் என்னை ஒரு ஹீரோவாக நடத்தும்." ஆனால், அவர்கள் வெறுமனே நன்றி கூறிவிட்டு, வழக்கம்போல நடந்து கொண்டனர். அருண் ஏமாற்றமடைந்தார், ஆனால் தனது எதிர்பார்ப்புகளை வெளிப்படுத்தவில்லை — பதிலாக, அவர் மௌனமாக விலகினார்.

எடுத்துக்காட்டு 3: விஜய்யின் மாற்றம்

விஜய் ஒரு நல்ல நபர், தனது நண்பர்களுக்கு எப்போதும் உதவி செய்பவர். அவர் தனது நண்பர் கார்த்திக்கிற்கு வேலை தேட உதவினார், ஆனால் உள்ளுக்குள் எதிர்பார்த்தார், "இப்போது அவன் எப்போதும் எனக்கு நன்றியுடன் இருப்பான்." கார்த்திக் நன்றி கூறினாலும், விஜய்யை அடிக்கடி அழைக்கவில்லை. விஜய் வெறுப்படைந்தார், ஆனால் தனது உணர்ச்சிகளை மறைத்தார்—ஒரு மறைமுக ஒப்பந்தத்தின் பிடியில் இருந்தார்.

"மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் உண்மையில் உறவுகளை கசப்பதையே செய்கிறது"

ஒரு நாள், சரவணன் தனது மறைமுக ஒப்பந்தத்தை அடையாளம் கண்டார். அவர் முடிவு செய்தார்—இனி பரிசுகளை எதிர்பார்ப்புகளுடன் கொடுக்க மாட்டேன். அடுத்த முறை, அவர் பிரியாவிடம் வெளிப்படையாகப் பேசினார்: "நான் உனக்கு பரிசு கொடுக்கும்போது, உன்னிடமிருந்து அதிக கவனம் எதிர்பார்க்கிறேன். ஆனால், இனி என் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்கப் போகிறேன்." பிரியா ஆச்சரியப்பட்டாலும், அவரது நேர்மையை மதித்தாள். சரவணன் தனது உண்மையைத் தழுவினார்—அவர் இனி ஒப்புதலுக்காக மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உருவாக்கவில்லை.

பாடம்: மறைமுக ஒப்பந்தங்களை அடையாளம் காண்பது, உங்கள் தேவைகளை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்த உதவுகிறது, மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவதை நிறுத்துகிறது.

மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உடைப்பது

மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் உங்கள் ஆற்றலை வீணாக்குகின்றன, ஏனெனில் நீங்கள் மற்றவர்களின் மனதை யூகிக்க முயல்கிறீர்கள், அவர்களின் எதிர்வினைகளுக்கு உணர்ச்சிவசப்படுகிறீர்கள். *நீங்கள் ஒரு நல்ல நபரா* என்ற புத்தகம், உங்கள் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்பதன் மூலம் இந்த ஒப்பந்தங்களை உடைக்க முடியும் என்று வலியுறுத்துகிறது. இது மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க முயல்வதை விடவும், உங்கள் உண்மையை உறுதிப்படுத்துவதைப் பற்றியது.

தமிழ் சமூகத்தில், "நான் இவ்வளவு செய்கிறேன், ஆனால் யாரும் என்னை மதிப்பதில்லை" என்ற புலம்பல் பொதுவானது. இது மறைமுக ஒப்பந்தங்களின் துரதிஷ்ட விளைவு — நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள், ஆனால் வெளிப்படுத்தவில்லை. உங்கள் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்பது, உங்கள் மதிப்பை மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்கு அடிமைப்படுத்தாமல், உங்களை விடுவிக்கிறது.

அருண் தனது மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உணர்ந்தார். அவர் முடிவு செய்தார் — இனி உதவிகளை எதிர்பார்ப்புகளுடன் செய்ய மாட்டேன். அவர் தனது குடும்பத்திடம் வெளிப்படையாகப் பேசினார்: "நான் உங்களுக்கு உதவும்போது, உங்களிடமிருந்து அதிக மரியாதை எதிர்பாத்தேன். ஆனால், இனி என் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்பேன்." அவரது குடும்பம் ஆச்சரியப்பட்டது, ஆனால் அவரது நேர்மையைப் பாராட்டியது. அருண் தனது உண்மையை உறுதிப்படுத்தினார் — அவர் இனி மறைமுக ஒப்பந்தங்களால் தன்னை சிக்க வைக்கவில்லை.

பாடம்: மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உடைப்பது, உங்கள் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்க உதவுகிறது, உங்கள் ஆற்றலைப் பாதுகாக்கிறது.

உங்கள் உண்மையை வெளிப்படுத்துதல்

மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் உங்களை மற்றவர்களின் ஒப்புதலுக்கு அடிமையாக்குகின்றன, உங்கள் உண்மையான தேவைகளை மறைக்க வைக்கின்றன. ஆனால், உங்கள் தேவைகளை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்துவது, உங்களை விடுவிக்கிறது. இது தமிழ் சமூகத்தில் கடினமாக இருக்கலாம் — "நான் என் தேவைகளை கேட்டால், மற்றவர்கள் என்னை சுயநலவாதி என்று நினைப்பார்களோ?" என்ற பயம் உள்ளது.

ஆனால், உண்மையாக உங்களை முதன்மைப்படுத்துவது, மற்றவர்களை குறைவாக நேசிப்பது இல்லை — இது உங்கள் மதிப்பை உறுதிப்படுத்துவது, உங்கள் உறவுகளை ஆரோக்கியமாக்குவது.

விஜய்:

விஜய் தனது எதிர்பார்ப்புகளை உணர்ந்தார். அவர் முடிவு செய்தார் — இனி உதவிகளை எதிர்பார்ப்புகளுடன் செய்ய மாட்டேன். அவர் கார்த்திக்கிடம் வெளிப்படையாகப் பேசினார்: "நான் உனக்கு உதவியபோது, உன்னிடமிருந்து அதிக நட்பு எதிர்பார்த்தேன். என் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்க தொடங்கி உள்ளேன்." கார்த்திக் ஆச்சரியப்பட்டாலும், அவரது நேர்மையை மதித்து, அவர்களின் நட்பு ஆழமடைந்தது. விஜய் தனது உண்மையைத் தழுவினார்—அவர் இனி மறைமுக ஒப்பந்தங்களால் சிக்கவில்லை.

பாடம்: உங்கள் தேவைகளை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்துவது, மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உடைத்து, உங்கள் உறவுகளை ஆரோக்கியமாக்குகிறது.

என்னை மனவருத்தம் அடையச் செய்கின்ற விஷயங்களில் ஒன்று, சில பெற்றோர் தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் அவர்களே அறியாமல் பல மறைமுக ஒப்பந்தங்களை உருவாக்கி விடுகிறார்கள். உங்கள் பெற்றோர் உங்களுடன், அல்லது நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளுடன், இப்படிப் பட்ட ஒப்பந்தம் ஏதேனும் உருவாக்கியுள்ளீர்களா என்று ஆழமாக சிந்தித்து பாருங்கள்.

விடுதலை அடைதல்

மறைமுக ஒப்பந்தங்கள் உங்கள் ஆற்றலை வீணாக்குகின்றன, உங்கள் உண்மையை மறைக்க வைக்கின்றன. ஆனால், அவற்றை உடைப்பது உங்களை விடுவிக்கிறது—நீங்கள் மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவதை நிறுத்தி, உங்கள் தேவைகளை உறுதிப்படுத்துகிறீர்கள். *நீங்கள் ஒரு நல்ல நபரா* என்ற புத்தகம், உங்கள் தேவைகளை நேரடியாகக் கேட்பது, உங்கள் மதிப்பை மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்கு அடிமைப்படுத்தாமல், உங்களை உயர்த்துகிறது.

(சில நேரங்களில் நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களை நேரடியாக கேட்டல் உங்களுக்கு அசிங்கம் என்று தோன்றலாம். அந்தச் சூழ்நிலையை மீண்டும் சிந்தித்துப் பாருங்கள் — நீங்கள் அப்போது பதிலுக்கு ஏதாவது எதிர்பார்த்து செய்திருப்பீர்கள் (நேரடியாக அல்லது மறைமுக ஒப்பந்தம் மூலமாக) அல்லது வெளிப்புற அங்கீகாரத்திற்கு கொடையாளி போல் தோற்றம் அளித்தீர்ப்பீர்கள். இரண்டுமே உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்காது. நீங்கள் உண்மையான நல்ல நபராக ஆவதை இது தடுக்கும்.)

விடுதலை பயிற்சி #11:

ஒரு வாரத்திற்கு, உங்கள் மறைமுக ஒப்பந்தங்களை அடையாளம் கண்டு உடைக்க முயற்சிக்கவும்:

1. **ஒரு மறைமுக ஒப்பந்தத்தை அடையாளம் காணுங்கள்:** நீங்கள் யாருக்காவது ஏதாவது செய்யும்போது, உள்ளுக்குள் எதிர்பார்க்கும் ஒரு எதிர்பார்ப்பை எழுதுங்கள்—உதாரணமாக, "நான் என் மனைவிக்கு உதவினால், அவள் என்னை அதிகம் மதிப்பாள்."
2. **வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள்:** அந்த நபரிடம் உங்கள் தேவையை நேரடியாகக் கேளுங்கள்—உதாரணமாக, "நான் உனக்கு உதவும்போது, உன்னிடமிருந்து ஒரு பாராட்டு வேண்டும்." அவர்களின் பதிலைக் கவனியுங்கள், உங்களுக்கு எப்படி உணர்கிறது என்பதை எழுதுங்கள். (நீங்கள் கால போக்கில் இந்த வெளிப்புற அங்கீகாரத்தை தேடுவது குறைந்து கொண்டே வரும். உங்களுக்கு அந்த தேவை நின்ற பின் அவர்களிடம் "இனி நீங்கள் கண்டிப்பாக பாராட்டு கூற வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை" என்று நீங்கள் கூறலாம்)
3. **எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் செயல்படுங்கள்:** ஒரு முறை, எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் யாருக்காவது ஏதாவது செய்யுங்கள். உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கவனியுங்கள் — நீங்கள் உண்மையாக உங்களை முதன்மைப்படுத்துகிறீர்களா?

முடிவுரை

நல்ல நபர்கள் மறைமுக ஒப்பந்தங்களால் தங்களை சிக்க வைக்கிறார்கள், மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடி, தங்கள் உண்மையை மறைக்கிறார்கள். ஆனால், இந்த ஒப்பந்தங்களை உடைப்பது உங்களை விடுவிக்கிறது.

சரவணன் தனது எதிர்பார்ப்புகளை வெளிப்படுத்தி, பிரியாவுடன் உண்மையான உறவை உருவாக்கினார். அருண் தனது குடும்பத்திடம் நேரடியாகப் பேசி, தனது மதிப்பை உறுதிப்படுத்தினார். விஜய் கார்த்திக்குடன் தனது நட்பை ஆழப்படுத்தினார். இப்போது உங்கள் முறை: உங்கள் மறைமுக ஒப்பந்தங்களை எப்போது உடைப்பீர்கள்? உங்கள் தேவைகளை எப்போது வெளிப்படையாகக் கேட்பீர்கள்? உங்கள் உண்மையான மனநிலை உங்கள் விடுதலையாக இருக்கட்டும்.