

Day 19

ஜோயல் ஒரு வெற்றிகரமான கட்டுமான நிறுவனத்தின் உரிமையாளர். சில சமயங்களில், அவர் வேலையை சற்று முன்னதாகவே முடித்துவிட்டு, வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன் மதிய நேரத்தில் ஒரு திரைப்படத்தைப் பார்க்கச் செல்வார். தனது மனைவியின் மறுப்புக்கு பயந்து, அவர் அந்த மதிய நேரங்களை எப்படி செலவழித்தார் என்பதை அவளிடம் சொல்வதைத் தவிர்ப்பார். அவர் வெளியில் இருக்கும்போது அவளிடமிருந்து அழைப்பு வந்தால், அதற்கு ஒரு மறைப்புக் கதையை எப்போதும் தயாராக வைத்திருப்பார். வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால், ஜோயல் தனது மனைவியிடம் பொய் சொல்வதற்கு எந்த காரணமும் இல்லை. உண்மையை மறைக்க ஜோயல் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும், அவர் தனக்கும் தனது மனைவிக்கும் பொய் சொல்கிறார் என்பது அவரது மனதில் தோன்றவே இல்லை. முடிவாக, ஜோயலின் பொய்கள் அவரது மனைவியுடனான உறவை பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக்கி, அவரது தனிப்பட்ட வலிமையைப் பறித்தன.

நல்ல நபர்கள் உண்மையைச் சொல்ல கற்றுக்கொள்ளும்போது, அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு தெரிய வேண்டாம் என்று விரும்பும் விஷயங்களையும், வெளிப்படுத்த விரும்பாதவற்றையும் கவனிக்குமாறு நான் ஊக்குவிக்கிறேன். இவைதான் அவர்கள் மறைக்க வாய்ப்புள்ளவை—மேலும் இவைதான் அவர்கள் கட்டாயம் சொல்ல வேண்டியவை. சில சமயங்களில், அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட உண்மையை பலமுறை பயிற்சி செய்து சொல்ல வேண்டியிருக்கும், எல்லா தகவல்களும் வெளிப்படும் வரை.

உண்மையைச் சொன்ன பிறகு, சில நல்ல நபர்கள் அது ஒரு "தவறு" என்று கூறுவார்கள், ஏனெனில் யாரோ ஒருவர் கோபத்துடன் பதிலளித்திருப்பார். உண்மையைச் சொல்வது மென்மையான வாழ்க்கைக்கு மந்திர சூத்திரம் அல்ல. ஆனால், நேர்மையான வாழ்க்கை வாழ்வது, ஏமாற்றுதல் மற்றும் திரிபு செய்யப்பட்ட வாழ்க்கையை விட உண்மையில் எளிதானது.

நல்ல நபர் நோய்க்குறியிலிருந்து மீள்வதற்கு நேர்மையை வளர்ப்பது இன்றியமையாத பகுதியாகும்.

நேர்மை என்பது, எனக்கு சரியெனத் தோன்றுவதை முடிவு செய்து அதைச் செய்வது என நான் வரையறுக்கிறேன்.

மாற்றாக, "குழு அணுகுமுறை" என்ற முறையைப் பயன்படுத்துவது உள்ளது. இந்த முடிவெடுக்கும் மற்றும் செயல்படும் முறை, மற்றவர்கள் சரி என்று நினைப்பது என்னவென்று யூகிக்க முயல்வதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இந்த குழு அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுவது, குழப்பம், பயம், வலிமையின்மை மற்றும் நேர்மையின்மைக்கு விரைவான பாதையாகும்.

மேலே உள்ள வரையறையைப் பயன்படுத்தும்போது, நேர்மையற்றிருக்க இரண்டு வழிகள் உள்ளன, ஆனால் நேர்மையாக இருக்க ஒரே ஒரு வழி உள்ளது. ஒரு நல்ல நபர், "நான் சரி என்று நினைப்பது என்ன?" என்று தன்னைத் தானே கேட்காமல் இருந்தால், அல்லது குழு முறையைப் பயன்படுத்தினால், அவர் எப்போதும் நேர்மையற்றவராக இருப்பார். அவர் சரி என்று நம்புவதைத் தன்னிடம் கேட்டு, அதைச் செய்யாவிட்டால், அவரும் நேர்மையற்றவராக இருக்கிறார். தனக்கு சரியெனத் தோன்றுவதைத் தன்னிடம் கேட்டு, பின்னர் அதைச் செய்வதன் மூலம் மட்டுமே அவர் நேர்மையான மனிதராக மாறுகிறார்.

விடுதலை பயிற்சி #19

நீங்கள் நேர்மையற்றிருந்த ஒரு பகுதியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உண்மையைச் சொல்வதிலிருந்து அல்லது சரியானதைச் செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும் உங்கள் பயத்தை அடையாளம் காணுங்கள். இந்த சூழ்நிலையை ஒரு பாதுகாப்பான நபரிடம் வெளிப்படுத்துங்கள். பின்னர் சென்று உண்மையைச் சொல்லுங்கள், அல்லது சூழ்நிலையைச் சரிசெய்ய வேண்டியதைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் அதை கையாள முடியும் என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். உண்மையைச் சொல்வது உங்களுக்கோ மற்றவர்களுக்கோ ஒரு நெருக்கடியை உருவாக்கலாம், ஆனால் இந்த நெருக்கடியை அனைவரும் தாங்கிக்கொள்வார்கள் என்று நம்பிக்கை வையுங்கள்.

எல்லைகளை அமைப்பது நல்ல நபர்களுக்கு அவர்களின் தனிப்பட்ட வலிமையை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது

எல்லைகள் உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதவை. எல்லைகளை அமைக்கக் கற்றுக்கொள்வது, நல்ல நபர்களை புரிந்துகொள்ள முடியாத பாதிக்கப்பட்டவர்களாக உணருவதை நிறுத்தி, அவர்களின் தனிப்பட்ட வலிமையை மீட்டெடுக்க அனுமதிக்கிறது. எல்லை அமைப்பது, மீட்கப்படும் நல்ல நபர்களுக்கு நான் கற்பிக்கும் மிக அடிப்படையான திறன்களில் ஒன்றாகும்.

நான் ஒரு கயிற்றை தரையில் வைத்து எல்லைகளின் கருத்தை விளக்குகிறேன். நல்ல நபரிடம், நான் அவரது எல்லையை மீறி அவரை பின்னோக்கி தள்ளப் போகிறேன் என்று கூறுகிறேன். அவருக்கு அசௌகரியமாகத் தோன்றும்போது என்னை நிறுத்துமாறு அறிவுறுத்துகிறேன். ஒரு நல்ல நபர் பெரும்பாலும் கயிற்றிலிருந்து பின்னோக்கி நின்று, நான் அவரது இடத்தை பல படிகள் மீறுவதற்கு முன்பு எந்த பதிலும் கொடுக்காமல் இருப்பது வழக்கமல்ல. நான் தள்ளத் தொடங்கியவுடன், ஒரு நல்ல நபர் என்னை பல படிகள் பின்னோக்கி தள்ள அனுமதிப்பது அசாதாரணமல்ல. சில சமயங்களில், ஒரு நல்ல நபர் என்னை சுவருக்கு தள்ளும் வரை அனுமதிப்பார்.

எல்லைகளின் தேவையை வாழ்க்கையின் அனைத்து பகுதிகளிலும் விளக்க இந்த பயிற்சியை நான் ஒரு காட்சி விளக்கமாக பயன்படுத்துகிறேன். நல்ல நபர்கள் பெரும்பாலும் பின்வாங்குவதிலும், விட்டுக்கொடுப்பதிலும், அமைதியைப் பேணுவதிலும் வசதியாக இருக்கிறார்கள். மற்றவர் தள்ளுவதை நிறுத்திவிடுவார், பின்னர் எல்லாம் மென்மையாக இருக்கும் என்று நம்பி, அவர்கள் இன்னொரு படி பின்னோக்கி எடுக்கிறார்கள்.

மீட்கப்படும் நல்ல நபர்கள் எல்லை அமைப்பை முதலில் கற்றுக்கொள்ளும்போது, சற்று அதிகமாகச் செல்வது வழக்கமல்ல. அவர்கள் ஒரு தீவிரத்திலிருந்து மற்றொரு தீவிரத்திற்கு ஊசலாடுவார்கள். அவர்கள் கமிகாசி எல்லை அமைப்பாளர்களாக மாறுகிறார்கள். அவர்கள் ஒரு சுத்தியலோ அல்லது வாளோ பயன்படுத்தி எல்லைகளை அமைக்க முயற்சிக்கிறார்கள். பொதுவாக, வேலையை முடிக்க தேவையான அளவு எதிர்ப்பை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை அவர்கள் காலப்போக்கில் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

காலப்போக்கில், எல்லை அமைப்பது மற்றவர்களை வித்தியாசமாக்குவது பற்றியது அல்ல, தங்களை வித்தியாசமாக்குவது பற்றியது என்பதையும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். யாராவது அவர்களின் எல்லையை மீறினால், அது மற்றவரின் பிரச்சினை அல்ல; அது அவர்களுடையது.

நினைவாற்றல் பயம் காரணமாக, நல்ல நபர்கள் பெரும்பாலும் தாங்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத நடத்தைகளை ஆழ்மனதில் வலுப்படுத்துகிறார்கள். அவர்களின் குழந்தைப் பருவ பயிற்சியின் காரணமாக, அவர்கள் தங்கள் எல்லைகளை மீறுவதை ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்று சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு கற்பிக்கிறார்கள். மீட்கப்படும் நல்ல நபர்கள், மற்றவர்கள் தங்களை எப்படி நடத்த அனுமதிக்கிறார்கள் என்பதற்கு பொறுப்பேற்கத் தொடங்கும்போது, அவர்களின் நடத்தை மாறத் தொடங்குகிறது. அவர்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாதவற்றை வலுப்படுத்துவதை நிறுத்தும்போது, சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு வித்தியாசமாக நடந்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இது உறவுகளுக்கு உயிர்ப்பிக்கவும் வளரவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

ஜேக், இருபதுகளின் நடுப்பகுதியில் உள்ள ஒரு படைவீரர், பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத நடத்தையை பொறுத்துக்கொள்வது ஒரு உறவை அழிக்கக்கூடும், மற்றும் எல்லைகளை அமைப்பது ஒரு உறவுக்கு உயிர்ப்பிக்க வாய்ப்பளிக்கும் என்பதற்கு ஒரு நல்ல உதாரணம்.

ஜேக் தனது மனைவி கிஷாவை திருமணம் செய்வதற்கு முன்பு, கிஷா தனது பழைய காதலனுடன் ஒரு தொடர்பு வைத்திருந்தார். ஜேக் அவளை இழக்க விரும்பாததால், அவளை மன்னித்து, அவளின் துரோகத்தை ஒருபோதும் குறிப்பிட மாட்டேன் என்று உறுதியளித்தார். இது கிஷா தனது விருப்பப்படி எதையும் செய்யும் ஒரு முறையை நிறுவியது, அதேசமயம் ஜேக் தனது உணர்வுகளை மறைத்து, எதையும் "தவறாக" சொல்லி அவளை வருத்தப்படுத்தாமல் இருக்க கவனமாக இருந்தார்.

ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், அவர்கள் நண்பர்களுடன் மது அருந்தச் சென்றபோது, கிஷா அதிகமாக குடித்து மயக்கமடைந்தார். அவள் அதிகமாக குடிக்கும்போது, அவள் ஆக்ரோஷமாகவும், மற்றவர்களுடன் முறைகேடாகவும் நடந்து கொள்வாள். இந்த சந்தர்ப்பத்தில், அவள் ஜேக்கை இழிவாக பேசினாள், மேலும் மாலை முழுவதும் மற்ற ஆண்களுடன் மெதுவாக நடனமாடினாள்.

ஜேக் தனது நாக்கை அடக்க முடிந்தவரை முயன்ற பிறகு, இறுதியாக கிஷாவிடம் அவள் குடித்துவிட்டதாகவும், வீட்டிற்கு செல்ல வேண்டிய நேரம் என்றும் கூறினார். அவள் அவனைத் திட்டி, தான் செய்வதை தொடர்ந்து செய்தாள். ஜேக் பதிலுக்கு அவளை "மோசமானவள்" என்று அழைத்து வீட்டிற்கு சென்றார்.

மறுநாள் காலை, கிஷாவை ஒரு நண்பர் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்தார். அன்று முழுவதும் அவள் ஜேக்கிற்கு மௌன சிகிச்சை அளித்தாள். அவர் சில மணி நேரங்களுக்கு பொறுத்திருந்தார், ஆனால் பின்னர் துன்பத்திற்கு பிறகு, அவளை "மோசமானவள்" என்று அழைத்ததற்கு மன்னிப்பு கேட்டார்.

அந்த வாரத்தில், அவர் தயக்கத்துடன் "நோ மோர் மிஸ்டர் நைஸ் கை" குழுவில் இந்த நிகழ்வைப் பற்றி பேசினார். குழு உறுப்பினர்கள் அவரை அன்புடன் எதிர்கொண்டனர். அவர்கள், அவரது மனைவியின் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத நடத்தையை பொறுத்துக்கொள்ளும் அவரது விருப்பம், அவளுக்கு எப்படி வேண்டுமானாலும் நடந்து கொள்ள உரிமம் அளித்தது என்று சுட்டிக்காட்டினர். பிரச்சினை கிஷா இல்லை, அது ஜேக் தான் என்று அவர்கள் கூறினர். ஜேக் மாறாவிட்டால், அவரது மனைவி மாறுவதற்கு எந்த ஊக்கமும் இருக்காது. எல்லைகளை அமைக்காமல் இருப்பதன் மூலம், அவர் தனது திருமணத்திற்கு அது ஆகக்கூடிய வாய்ப்பைப் பறித்தார்.

மறுநாள், ஜேக் தனது மனைவியை எதிர்கொண்டார். அவர் அவர்களின் சூழ்நிலையில் தனது பங்கை ஒப்புக்கொண்டார். இனி பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத நடத்தையை பொறுத்துக்கொள்ளப் போவதில்லை என்று அவளிடம் கூறினார். அவர் தனது எல்லைகளை அவளிடம் கூறினார். கிஷா மற்ற ஆண்களுடன் நடனமாடுவதையோ அல்லது காதல் செய்வதையோ இனி பொறுத்துக்கொள்ள மாட்டார். அவர்களின் நண்பர்கள் முன்னிலையில் அவளை இழிவாகப் பேசுவதை பொறுத்துக்கொள்ள மாட்டார். அவர் அவளிடம், அவள் தன்னுடன் திருமணத்தில் இருக்க விரும்பினால், அவளது குடிப்பழக்க பிரச்சினைக்கு சிகிச்சை பெற வேண்டும் என்று கூறினார்.

கிஷா, யாரும் தனக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கூற முடியாது என்று பதிலளித்தாள். அவள் ஒரு பையை எடுத்து அன்று இரவு ஒரு நண்பரின் வீட்டிற்கு குடிபெயர்ந்தாள். ஜேக் அடுத்த சில நாட்கள் துன்பத்தில் இருந்தாலும், அவளை அழைத்து திரும்பி வருமாறு

கெஞ்சுவதற்கு ஆசையை எதிர்த்தார். அதற்கு பதிலாக, அவர் குழுவில் உள்ள சிலரை அழைத்தார்.

மூன்று இரவுகள் கழித்து, கிஷா அழைத்து பேச விரும்புவதாகக் கூறினார். அவள் வந்து, ஆரம்பத்தில் அவனை நிராகரிக்க விரும்பினாலும், அவன் சரி என்று அவளுக்கு தெரியும் என்று கூறினார். அவர்களின் திருமணத்தில் முதல் முறையாக, அவள் அவனுக்கு மரியாதை உணர்ந்ததாகக் கூறினார். அவள் திருமணத்தை காப்பாற்ற விரும்புவதாகவும், அதற்கு தேவையான எதையும் செய்ய தயாராக இருப்பதாகவும் கூறினார். அடுத்த வாரம் கிஷா சிகிச்சைக்கு சென்றார்.

விடுதலை பயிற்சி #19

எல்லைகளை அமைக்கத் தொடங்குவதற்கு முன், மோதலைத் தவிர்க்கவோ அல்லது அமைதியைப் பேணவோ நீங்கள் உங்கள் எல்லையிலிருந்து எவ்வளவு பின்வாங்குகிறீர்கள் என்பதை உணர வேண்டும். அடுத்த ஒரு வாரத்திற்கு, உங்களை நீங்களே கவனியுங்கள்.

நீங்கள் "இல்லை" என்று சொல்ல விரும்பும்போது "ஆம்" என்று சொல்கிறீர்களா? மோதலைத் தவிர்க்க ஏதாவது செய்ய ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா?

யாராவது உங்களிடம் வருத்தப்படுவார்கள் என்று ஏதாவது செய்வதைத் தவிர்க்கிறீர்களா? பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத ஒரு சூழ்நிலையை, அது தானாகப் போய்விடும் என்று நம்பி பொறுத்துக்கொள்கிறீர்களா?

இந்த கவனிப்புகளை எழுதி, ஒரு பாதுகாப்பான நபரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.