

Day 6

சாட்சியங்களை மறைத்தல்

நல்ல நபர்கள் தங்களது குறைபாடுகள் மற்றும் தவறுகளாகக் கருதப்படும் விஷயங்களை மறைப்பதற்கு பல படைப்பாற்றல் மிக்க வழிகளைக் கண்டறிகின்றனர். இவை பின்வருமாறு:

பொய் சொல்லுதல்

பெரும்பாலான நல்ல நபர்கள் தங்களை நேர்மையானவர்கள் மற்றும் நம்பகமானவர்கள் என்று பெருமைப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். முரண்நகையாக, **நல்ல நபர்கள் அடிப்படையில் நேர்மையற்றவர்களாக உள்ளனர்.** யாராவது தங்களை எதிர்மறையாக கவனித்துவிடுவார்கள் என்று நம்பினால், நல்ல நபர்கள் பொய் சொல்வார்கள், பகுதி உண்மைகளை மட்டும் கூறுவார்கள், அல்லது தகவல்களை மறைப்பார்கள். நான் பொய் சொல்ல வில்லை, சில உண்மைகளை மட்டுமே மறைத்து விட்டேன் என்பது அவர்களின் சிறந்த உள் நியாயப்படுத்தல் ஆகும்.

தங்களது “நல்ல” கணக்கைப் பயன்படுத்துதல்

நல்ல நபர்கள், தாங்கள் நல்லவர்களாகவும், கொடையாளிகளாகவும், அக்கறையுள்ளவர்களாகவும் இருக்க மிகவும் முயற்சி செய்கிறார்கள். இந்த செயல்கள் தங்களுக்கு ஒரு 'கடன் புள்ளி'யை (நற்செயல் பலன்) உருவாக்கி, தாங்கள் செய்யும் சில தவறுகளை துடைத்துவிடும் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள். நல்ல நபர்களின் நம்பிக்கையில் ஒரு பகுதி இதுவாகும்: **தாங்கள் பெரும்பாலானவற்றை சரியாகச் செய்து விட்டால், தாங்கள் செய்யும் சிறு தவறுகளை (ஏதேனும் இருந்தால்), அவற்றை யாரும் கவனிக்க மாட்டார்கள்/ கவனிக்க கூடாது என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.** நீங்கள் பின்பற்றும் மத்தை பொறுத்து இந்த எண்ணம் உங்களுக்கு வந்திருக்கலாம். இந்த எண்ணத்தின் வீரியம் நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம்.

சரிசெய்தல்

மாண்புடைய மக்கள் தங்கள் செயல்களுக்கு பொறுப்பேற்கிறார்கள். அவர்கள் தவறு செய்தாலோ அல்லது பொருத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொண்டாலோ, மன்னிப்பு கேட்கிறார்கள், சரிசெய்ய முயல்கிறார்கள்,

அல்லது சேதத்தைப் பழுதுபார்க்கிறார்கள். மாறாக, நல்ல நபர்கள் சூழ்நிலைகளை "சரிசெய்ய" முயல்கிறார்கள் - மற்றவர் உணர்வுகள் கோபப்படுவதை நிறுத்துவதற்கு, வறுத்த படாமல் இருப்பதற்கு தேவையான எதையும் செய்து அதைத் தீர்க்க முயற்சிக்கிறார்கள்.

சூழ்நிலைகளைச் கட்டுப்படுத்த நினைக்கும் நல்ல நபர்கள் வாழ்க்கையில் நிம்மதி இன்றே வாழ்கிறார்கள். சூழ்நிலைகளை கட்டுப்படுத்த இயலாது என்ற உண்மையை அவர்கள் மனம் ஏற்க மறுக்கிறது.

DEER பதில்

DEER என்பது நான் பயன்படுத்தும் சுருக்கமாகும்: Defend (பாதுகாத்தல்), Explain (விளக்குதல்), Excuse (பொறுப்பைத் தவிர்த்தல்), Rationalize (பகுத்தறிவு செய்தல்). இவை அனைத்தும் பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட நடத்தைகளாகும். நல்ல நபர்களின் தவறுகள் மற்றும் "கெட்ட தன்மையை" மற்றவர்கள் கவனிப்பதிலிருந்து திசைதிருப்ப பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நல்ல நபர் ஏதாவது செய்திருக்கும்போதோ அல்லது செய்யத் தவறியிருக்கும்போதோ, யாராவது (பொதுவாக மனைவி, துணை, அல்லது முதலாளி) அவரை எதிர்கொண்டு தங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்போது, அவர் DEER பதிலை மிகவும் பயன்படுத்துவார்.

விரிவாக்கம் மற்றும் எடுத்துக்காட்டுகள்: (Rishi)

1. பாதுகாத்தல்(Defend):

உண்மையை மறைத்து, தன்னை நியாயப்படுத்தும் முயற்சி.

எடுத்துக்காட்டு:

- "நான் எவ்விதத் தவறும் செய்யவில்லை; என்னைச் சூழ்ந்திருந்த சூழ்நிலைகளே என்னை இவ்வாறு செய்யத் தூண்டின" என அவன் மேலாளரிடம் கூறுவான். (உண்மையில், அவன் தன் பணியை முறையாகச் செய்யவில்லை என்பதை மறைக்கிறான்.)
- "நான் எவ்விதத் தவறும் செய்யவில்லை; என் சக ஊழியர்களே எனக்கு உரிய தகவல்களைத் தரவில்லை" - (உண்மையில், அவன் பணியை முறையாகச் செய்யவில்லை.)

2. விளக்குதல் (Explain)

பொய்யான காரணங்களை விரிவாகக் கூறுதல்

- நான் உம்மை அழைக்க முடியவில்லை, ஏனெனில் என் தொலைபேசியில் பிரச்சினை ஏற்பட்டு, பின்னர் நான் அலுவலகத்தில் மூழ்கியிருந்தேன்" - (உண்மையில், அவன் அழைக்க விரும்பவில்லை.)
- நான் உம்முடன் நேரம் செலவிடவில்லை, ஏனெனில் என் நண்பருக்கு அவசர உதவி தேவைப்பட்டது" - (உண்மையில், அவன் தனியாக இருக்க விரும்பினான், அனால் அதை நேரடியாக கூற மறுக்கிறான்)

3. சாக்கு கூறுதல் (Excuse)

உண்மையை ஒப்புக்கொள்ளாமல் வெளிப்புறக் காரணங்களைக் கூறுதல்

- நான் பிறந்த நாள் பரிசை வாங்கவில்லை, ஏனெனில் கடைகள் மூடப்பட்டிருந்தன" - (உண்மையில், அவன் மறந்துவிட்டான்.)
- நான் முதல் பரிசு பெற முடியவில்லை, ஏனெனில் தீர்ப்பாளர் இன்னொரு நபருக்கு பாகுபாடு காட்டினார் (உண்மையில் சொல்லும் நபர் சிறப்பாக விளையாடவில்லை).

4. பகுத்தறிவு செய்தல் (Rationalize):

தவறை மறைத்து, பொய்யான நியாயங்களால் தன்னைத் தற்காத்தல்.

- "நான் பொய் சொன்னேன், ஆனால் அது உம்மை காயப்படுத்தாமல் இருக்கவே" - (உண்மையில், அவன் தன் தவறை மறைக்க மற்றும் தற்காலிக சச்சரவிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக பொய் கூறினான்).
- *மனைவி:* "நீங்கள் மீண்டும் குடித்துவிட்டு வந்திருக்கிறீர்கள்!" *கணவர்:* "எனக்கு அலுவலகத்தில் இன்று அவ்வளவு ஸ்ட்ரெஸ். நம் குடும்பத்திற்காக தான் நான் கடினமாக உழைக்கிறேன். ஒரு நாளில் கொஞ்சம் ரிலாக்ஸ் ஆவதில் என்ன தவறு? சில நேரங்களில் மன அழுத்தத்தை போக்க இது தேவைப்படுகிறது. (இந்த நபர் கடன் புள்ளிகளை வைத்து Rationalize செய்கிறார்)

புரட்டிப் போடுதல்

யாராவது ஒரு நல்ல நபர் மீது கோபப்பட்டாலோ அல்லது அவரது குறைபாடு அல்லது தவறை சுட்டிக்காட்டினாலோ, அவரது வெட்க உணர்வு (Toxic Shame) தூண்டப்படும். தனது "கெட்ட தன்மையிலிருந்து" தன்னையும் மற்றவரையும்

திசைதிருப்பும் முயற்சியில், அவர் புரட்டிப் போட்டு மற்றவரின் வெட்க உணர்வைத் தூண்டும் ஏதாவது செய்ய முயலலாம். இதை நான் "**வெட்கத்தை திருப்புதல் / பழி கூறல்**" என அழைக்கிறேன். இந்த ஆழ்மன உத்தி, மற்றவரின் கெட்ட தன்மையை மையப்படுத்தினால், தான் கவனத்திலிருந்து தப்பிக்கலாம் என்ற நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பொதுவான வெட்கத்தை திருப்பும் நுட்பங்களில் குற்றம் சாட்டுதல், கடந்த காலத்தை எடுத்துரைத்தல், திசைதிருப்புதல், மற்றும் மற்றவரின் குறைகளை சுட்டிக்காட்டுதல் ஆகியவை அடங்கும்.

சுவர்கள்

நல்ல நபர்கள் பலர், மற்றவர்கள் தங்களுக்கு மிக நெருக்கமாக வருவதைத் தடுக்க, மனதளவில் சுவர்களை எழுப்புகிறார்கள். இது அவர்களது குறைபாடுகளை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைப்பதற்கான ஒரு உத்தியாகும். தாங்கள் பூரணமற்றவர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் அறியாமல் மறைக்க முயல்கிறார்கள்.

இந்தச் சுவர்கள் அவர்களது நெருக்கமான உறவுகளைப் பாதிக்கின்றன. ஆனால், அதே நேரத்தில், தங்களது உண்மையான தன்மை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விடுமோ என்ற அச்சத்தின் விளைவுகளிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்கவும் செய்கிறது. இந்தச் சுவர்களில் பின்வருபவை அடங்கலாம்: பழக்கவழக்கங்கள் (உணவு, பாலியல், தொலைக்காட்சி, மது, வேலை போன்றவை), நகைச்சுவை, கிண்டல், அறிவுஜீவித்தனம், பரிபூரணவாதம், மற்றும் தனிமை.

பல நல்ல நபர்களின் மனதில், '**யாராவது தன்னை உண்மையாக அன்பு செய்து விடுவார்களோ**' என்ற பயம் ஆழமாக உள்ளது.

டெஃப்ளான் மனிதர்கள்:

நல்ல நபர்கள் தங்களை நன்றாகக் காட்டவும், மக்களைத் தங்களை விரும்ப வைக்கவும் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும், மேலே சொன்ன பாதுகாப்பு வழிகள் மக்களை தள்ளியே வைக்கின்றன. நல்ல நபர்களின் பெரும்பாலான பழக்கங்கள் போல, இந்த ஆழ்மன நடத்தைகள் அவர்கள் உண்மையில் விரும்புவதற்கு நேர் எதிரான விளைவை ஏற்படுத்துகின்றன. அவர்கள் அன்பையும் நெருக்கத்தையும் விரும்புகிறார்கள், ஆனால் அவர்களின்

செயல்கள் ஒரு புலப்படாத சுவரைப் போல மக்களை அருகில் வரவிடாமல் தடுக்கின்றன.

நல்ல நபர்களுக்கு ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கிறது – பொதுவாக, மக்கள் மற்றவர்களிடம் சரியான தன்மையைப் பார்த்து ஈர்க்கப்படுவதில்லை. மக்கள் ஒரே மாதிரியான ஆர்வங்கள், ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகள், மற்றும் ஒருவரின் வாழ்க்கை உற்சாகம் ஆகியவற்றால் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். மனிதர்கள் மனிதர்களுடன் இணைப்புகளை உருவாக்குகின்றனர்.

ஒருவரின் மனிதத்தன்மையை மறைத்து, சரியான பிம்பத்தைக் காட்ட முயலும்போது, அந்த நபர் தெளிவில்லாதவராகவும், பிடிபடாதவராகவும், உயிரற்றவராகவும், சுவாரஸ்யமில்லாதவராகவும் ஆகிவிடுகிறார். நான் நல்ல நபர்களை "டெஃப்ளான் மனிதர்கள்" என்று அடிக்கடி அழைப்பேன். அவர்கள் மிகவும் மென்மையாக இருக்க முயற்சி செய்கிறார்கள், எதுவும் அவர்களுடன் ஒட்டாமல் போய்விடுகிறது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்த டெஃப்ளான் பூச்சு மக்களை அருகில் வரவிடாமல் செய்கிறது. உண்மையில், ஒரு நபரின் கடினமான பக்கங்களும், மனிதர்களுக்கே உரிய சரியில்லாத தன்மைகளும் தான் மற்றவர்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள ஏதாவது கொடுக்கின்றன.

கூடுதல் எடுத்துக்காட்டு: (Rishi)

உதாரணம் 1: குறைபாடுகளுடன் கூடிய ஹீரோ

பெயர்: விக்ரம்

விக்ரம் ஒரு சிறு கிராமத்தைச் சேர்ந்தவன் — தோள்கள் அகலமாக, பழைய வேட்டியுடன், கண்களில் உறுதி மின்னும். பேராசை கொண்ட ஜமீன் எதிராக ஒரு சாதாரண குழுவை வழிநடத்துகிறான்; ஜமீன் வாடகையை உயர்த்தி, மக்களிடம் நிலங்களை பறிக்கிறான். விக்ரம் சண்டையில் பயமறியாதவன் — ஒருமுறை பழைய அரிவாளுடன் மூன்று குண்டர்களை வீழ்த்தினான்.

ஆனால் அவனுக்கு கோபம் அதிகம்; கடந்த வாரம், தோல்வியடைந்த திட்டத்திற்காக நண்பன் ரவியிடம் மாம்பழத் தோப்பில் கத்தினான், ரவி காயப்பட்டு சென்றான். இரவில் பீடி பிடித்தபடி, விக்ரம் தான் தோற்றுவிடுவோமோ என பயப்படுகிறான். ரவியிடம் கத்தியதற்கு மனவருத்தம் அடைகின்றான். அடுத்தநாள், டீ குடித்தபடி மன்னிப்பு கேட்டதும், ரவி திரும்பினான்; கிராமத்தினர் விக்ரமை அதிகம்

நேசிக்கின்றனர் — அவன் கோபமும் அன்பும் அவர்களுடையதைப் போலவே உள்ளது. முடிவில் ஜமீனை விக்ரம் மற்றும் கிராம மக்கள் வீழ்த்துகின்றனர். சுபம்!

உதாரணம் 2: குறைபாடற்ற ஹீரோ

பெயர்: அர்ஜுன்

விவரம்: அர்ஜுன் கிராமத்திற்குள் வீரன் போல வருகிறான் — உயரமானவன், கச்சிதமான உடல், கறையில்லாத குர்தாவுடன். அதே ஜமீனை எதிர்கொள்கிறான், பளபளக்கும் வாளால் அவனது குழுவை சுலபமாக வெல்கிறான், ஒவ்வொரு அசைவும் சரியாக, முகம் அமைதியாக.

குரல் உயர்த்துவதில்லை, புகைப்பதில்லை, தடுமாறவும் இல்லை. ஒரு சொட்டு வியர்வை கூட சிந்தாமல், ஜமீனை தோற்கடிக்கிறான். சுபம்!

இந்த இரு கதைகளில் எது உங்கள் மனதில் நிற்கிறது ?

விடுதலை: பயிற்சி #6

இந்தக் கேள்விகளைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்:

1) மக்கள் உங்களது மனித இயல்பின் குறைபாடுகளைக் கண்டாலும், உங்களை நேசிக்க முடியும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? உங்கள் உணர்வுகளை எழுதுங்கள்

2) உங்களை அக்கறையுடன் பார்க்கும் மக்கள், எந்தச் சூழலிலும் உங்களை விட்டுச் செல்ல மாட்டார்கள் அல்லது உங்களை நேசிப்பதை நிறுத்த மாட்டார்கள் என்று உறுதியாகத் தெரிந்தால், நீங்கள் எவ்வாறு வேறுபட்டவராக இருப்பீர்கள்?