

# இனிமையாகப்

## பேசக் கற்க

கண்மணை மூழ்க் காலை வேளைகளில் ஒரு சராசரி வீட்டிற்குள் நுழைந்து ஒருத்தருக்கொருத்தர் எப்படி பேசுகிறார்கள் என்பதைக் கேட்டால், அன்பான வார்த்தைகளைவிட அதுபடுவது, அதிகாரம் செய்வது, திட்டிவது, கோபிப்பது போன்ற காரசாரமான பேச்சைப் பெரும்பாலும் கேட்க முடியும். “என்றுடைய.....ஐம் பார்த்தாயா, எடுத்தாயா?” போன்றவை அல்லது “சொன்னால் கேட்க மாட்டாயா, உருப்படவே மாட்டாய்” போன்ற “ஆசீர்வாதங்கள்” “என் உயிரை எடுக்கவே பிறந்தாயா?” போன்ற ஆதங்கம் இவைகள் தான் காலை வேளையை அலங்கரிக்கின்றன. வீட்டிலிருந்து சிளம்பும் பொழுது இவை எல்லாம் மனதில் ரீங்கரிக்கின்றன.

வீட்டில் இப்படி என்றால் வேலையிடத்தில் தவறு ஏற்பட்டால் கோபம், நான்கு பேர் பார்க்க “திட்டு” போன்றவைகள் தான் அனுபவம்.

இப்படிப் பேசுவவர்களிடம் “ஏன் இப்படி மனம் காயப்படுகின்றவாறு காரசாரமாகப் பேசுகிறீர்கள்?” என்று கேட்டால், “வேறு எப்படிப் பேசுவதாம்? இப்படிப் பேசினால் தான் உறைக்கும்” என்பார்கள்.

“தியினால் சுட்ட புண் உள்ளாரும் ஆறாதே நாவினால் சுட்ட வடு” என்று படித்துத் தெரிந்திருந்தாலும் அது மற்றவர்களுக்குக் கூறப்பட்டதாக நடந்து கொள்கிறார்கள்.

நாம் ஏன் இனிமையாகப் பேசக் கற்கக் கூடாது?

“இனிமையாகப் பேசுவதா” ஏன், “நான்

எப்பொழுதுமே இனிமையாகத் தானே பேசவேன்” என்று கோபமாகப் பேசுகிறோம் என்பதை உணராமலே இருக்கின்றவர்கள் அதிகம். தான்கோபமாகப் பேசுவதை உணர்பவர்கள், அதை நிவர்த்திப்பது எளிது. தாங்கள் கோபமாகப் பேசுவதை உணராதவர்கள் தங்களைத் திருத்துவது சற்று சிரமம்தான்.

சொல்ல வருவது மற்றவர் செயல் பற்றிய வியரிசனம் அல்லது அவர்கள்மேல் நாம் கூறவிரும்பும் குற்றச்சாட்டு என்றால் சொல்ல வேண்டியதை அவர்கள் மனம் புண் படாத முறையில் கொஞ்சம் மிருதுவாக, மெதுவாகச் சொல்லலாம் இல்லையா? கேட்பவருக்கும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும். முடிந்தால் இனிமையாகச் சொல்லலாமே?

“இன் சொல்இனி தீன்றல் காண்பான் எவன் கொலோ வன்சொல் வழங்குவது”

இனிய சொற்கள் இன்பத்தை வழங்கும் என்பதை உணர்ந்தவர் அதற்கு மாறாக எதற்காக கடுஞ்சொற்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

முதலில் ஏன் இனிமையாகப் பேசுவதில்லை என்பதைப் பார்ப்போம். உணர்ச்சிவசப்படும் பொழுது கோபமாகப் பேசி விடுகிறோம். உணர்ச்சிகரமான நிலையில் நமது மூளையில் உயரே உள்ள சிந்திப்பதற்கான “பரையல்” (parietal lobe) பாகத்திலிருந்து செயல்படுவதில்லை. உணர்ச்சிக்கான மூளையின் கீழ் பாகத்திலுள்ள “அமிக்டாலா” (amygdala) என்கிற பாகத்திலிருந்து தான் இயங்குகிறோம். அதனால் என்ன பேசுகிறோம்

என்ன செய்கிறோம் என்பதை உணராமல் சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுகிறோம். அதற்குப் பிறகு சிறிது வருத்தத்தில் ஆழ்ந்து விடுகிறோம்.

“அயிக்கு லா” வின் ஆளுமை அபத்த / விபத்து நேரங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். ஆனால் சாதாரணப் பேச்சுவார்த்தைகளின் போது அதன் ஆளுமையில் தொடர்ந்து செயல்படுவது மன இறுக்கம், கோபம், உணர்ச்சிகள் கொப்பளித்தல் போன்ற விரும்பத்தகாத செயல்களில் முடியலாம். இதை அறிந்து தேவையான மனப் பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் நமது நடத்தை மய மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இதற்கு இன்னொரு காரணம் அிகங்காரம். தன்னுடைய உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்தை மட்டும் கவனிக்கும் தன்மை உள்ளோர்க்கு தமது வார்த்தைகள் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பைப் பற்றி அக்கறை மற்றும் கவலை இல்லை. அதுவும் யாரிடம் அவர்களுக்கு மேலாண்மை உள்ளதோ அவர்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம் கூடக் கருதுவது இல்லை. அதனால் என்ன வேண்டுமானாலும் எப்படி வேண்டுமானாலும் பேசலாம் என்ற எண்ணத்தில் நடந்துகொள்வார்கள். எப்படியும் இவர்கள் நம்மைச் சார்ந்து தானே வாழ்கிறார்கள் என்ற கருத்தாளம் இருக்கலாம். வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகளிடம் கூட இனிமையாகப் பேசுவார்கள், ஆனால் தன் குடும்பத்தாரிடம் கடுமையாகவேப் பேசுவார்கள்.



இந்த நிலை மாற என்ன செய்யலாம்? எந்தச் சூழ்நிலையிலும் வார்த்தையை யோசிக்காமலும், அன்பான தொனியில்லாமலும் பேச மாட்டேன் என்று உறுதி எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதைக் கூறுவது எளிது, கடைப் பிடிப்பது கடினம். கடினமானாலும் முடியாதது இல்லை.

உன் வார்த்தைகளைக் கவனி - அவை உன் எண்ணங்களைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

உன்னுடைய எண்ணங்களைக் கவனி - அவை உன்னுடைய மனப்பான்மையைக் காட்டுகின்றன.

உன்னுடைய மனப்பான்மையைக் கவனி - அது உன் விதியைத் தீர்மானிக்கின்றது.

ஆகையால் முதலில் செய்ய வேண்டியது வார்த்தைகளை அளந்து அன்பாகப் பேசுவது.

இனிமையாகப் பேசுவதால் நாமும் மற்றவர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும்.

“நயன்ஈன்று நன்றி பயக்கும் பயன்ஈன்று பண்பின் தலைப்பிரியா சொல்”

“நன்மையான பயனைத் தரக்கூடிய நல்ல பண்பிலிருந்து விலகாத சொற்கள் அவற்றைக் கூறுவோருக்கும் இன்பத்தையும் நன்மையையும் உண்டாக்கக் கூடியவைகளாகும்” என்று திருவள்ளுவர் கூறியதை நினைவு படுத்திக் கொள்ளலாம். நம்முடைய மன நிலை, உறவு முறைகள், சூழ்நிலை, செயல்பாடுகள் எல்லாவற்றிலும் அமைதியும் நெகிழ்ச்சியும் இருக்கும்.

இதற்குத் தேவை நட்பான மனப்பான்மை. யாரையும் குறைவாக எடை போடாமல், மதிப்போடு நடத்துவோமேயானால் அவர்களைக் காயப்படுத்தத் தோன்றாது. அப்படிச் சூடான வார்த்தைகள் சொல்ல மனதில் தோன்றினால் அக்கணம் வாய் திறவாமல் இருப்பது நல்லது.

“யாகாவா ராயினும் நாகாக்க காவாக்காற் சோகாப்பர் சொல்லிழுக்கப் பட்டு”

ஒருவர் எதைக் காத்திட முடியாவிட்டாலும் நாவையாவது அடக்கிக் காத்திட வேண்டும். இல்லையேல் அவர் சொன்ன சொல்வே அவர் துன்பத்திற்குக் காரணமாகி விடும். சற்று அமைதியாக இருந்து யோசித்துப் பேசினால் கடுமையிலிருந்து இனிமையாக மாறும் வார்த்தைகளும் எண்ணங்களும். “இப்படியா வேலை செய்வது?” என்று கோபத்துடன் சொல்வதை விட “இப்படி மாற்றிச் செய்யலாமே” என்று எடுத்துக் கூறினால் இனிமையாகத் தான் இருக்கும் கேட்பவர்களுக்கு.



இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தில் எவ்வளவு பேசுகிறோம். அதில் காரணிக யாராவது பேசினால் அது மட்டும் நினைவில் இருந்து கொண்டே கசப்பாக அழமனத்தில் கசிந்து கொண்டிருக்கும். அதுவே இனிமையான வார்த்தைகள் பேசினால் மனம் ஆறும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். இனிமையாக பேசிடக் கற்கலாமே?

— முனைவர் சுமதி நாராயணன்  
மனிதவள மேம்பாட்டும் பயிற்சியாளர்.

## உங்கள் லட்சியங்கள்தான்

## உங்கள் சாத்தியக் கூறுகள்



உங்கள் லட்சியங்கள்தான் உங்கள் சாத்தியக் கூறுகள்

உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆசைகள் எவ்வளவு சிறியவையோ அந்த அளவுக்கு நீங்கள் சிறியவராகி விடுகிறீர்கள். மாறாக, உங்கள் லட்சியங்கள் எவ்வளவு பெரியவையோ அந்த அளவுக்கு நீங்களும் பெரியவராகிவிடுகிறீர்கள்.

ஒருமுறை உங்கள் மனம் ஒரு புதிய கொள்கையை எழுப்பிடித்துவிட்டால், அது மீண்டும் தளது பழைய பரிமாணங்களுக்குத் திரும்பாது. நீங்கள் சின்னஞ்சிறு இலக்குகளுக்காகக் களவு கண்டால் உங்களுக்கு சிறிய அளவில் தான் வெற்றி கிட்டும்.