

பிரச்னைகளை

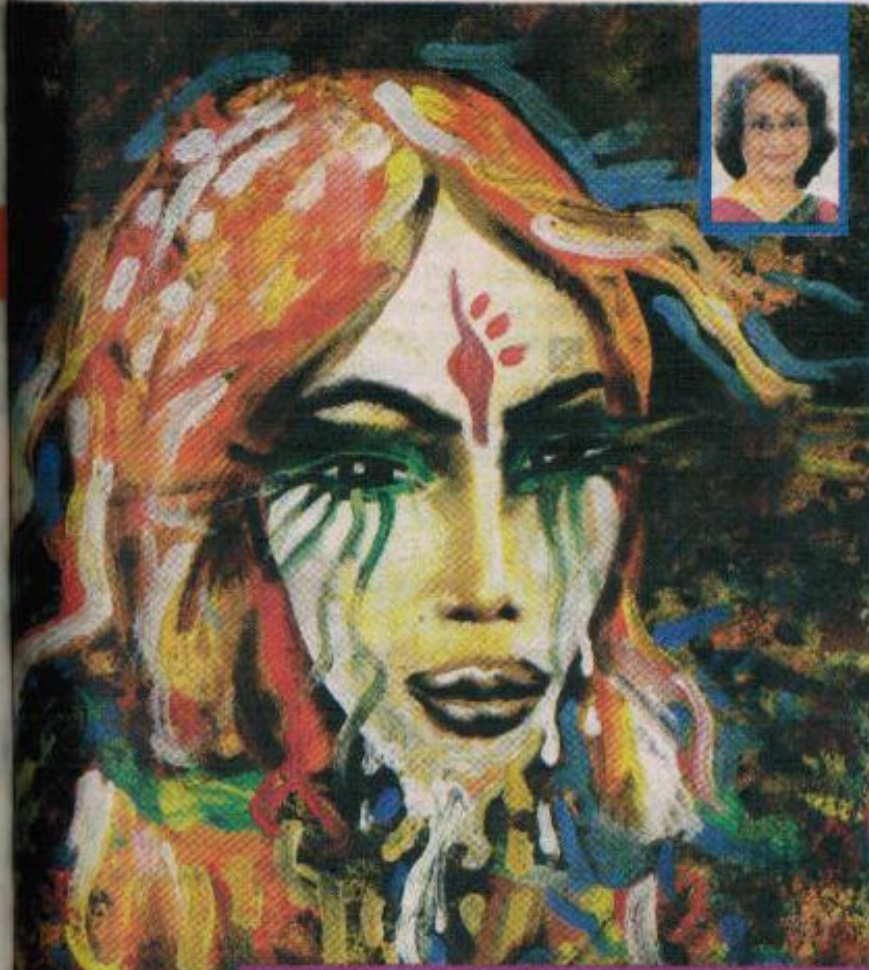
முடிச்சு போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்!

பழைய பிரச்னைகளோடு புதிய பிரச்னைகளைக் கோர்த்துப் பார்ப்பது என்பது உலகின் ஆகச் சிறந்த கெட்ட பழக்கம் எனலாம். அறிந்தோ அறியாமலோ நம்மில் பலருக்கும் இந்தக் கெட்ட பழக்கம் இருக்கிறது. தொடங்கிய தொழிலில் சிறு பிரச்னை என்றாலும், 'ஆரம்பத்துல இருந்தே இது சரியில்ல..' என்று மனம் விட்டுப் போவோம். 'அன்னிக்குகூட இப்படித்தான் என வேறொரு பிரச்னையை முடிச்சுப் போடுவோம். 'பட்ட காலிலே படும்; கெட்ட குடியே கெடும்' என்பது போன்ற பழமொழிகள் எல்லாம் இப்படி பிரச்னைகளை முடிச்சுப் போட்டுக் கொள்பவர்களின் மந்திரங்களே!

வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் பிரச்னைகள் ஒவ்வொன்றையும் எதனுடனும் தொடர்புப்படுத்தாமல் தனித் தனியே பார்த்து அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான வழிதான் என்ன? இந்தக் கேள்வியுடன், பிரபல உளவியல் ஆலோசகர் சரஸ் பாஸ்கரைச் சந்தித்தோம்.

"கணவன் மனைவி உறவில் இப்படி பிரச்னைகளை முடிச்சுப் போட்டுக் கொள்வது சர்வ சாதாரணம். காதல் திருமணமோ, பெற்றோர் பார்த்து செய்துவைத்த திருமணமோ. ஆணும் பெண்ணும் தம்பதியாக வாழ ஆரம்பிக்கும் போது, அதற்கு முன்பு நிகழ்ந்த சில கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் நினைவில் திரும்பும்போதுதான் உரசல் ஆரம்பிக்கும்.

எப்போதோ நடந்த பிரச்னைகளை எல்லாம், ஒன்று விடாமல் நினைவு வைத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் பெண்களுக்குத்தான் அதிகம். 40 வருடங்களானாலும்,



முன் எப்போதோ நடந்த பிரச்னைகள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை எல்லாம், ஒன்றுவிடாமல் நினைவு வைத்துக்கொள்ளும் ஆற்றல் பெண்களுக்குத்தான் அதிகம்.

சண்டை நடந்த தினத்தில், தன் கணவர் என்ன சட்டை போட்டு இருந்தார், அன்று யாரெல்லாம் வீட்டில் இருந்தார்கள், என்ன டிபன் என்பது தொடங்கி நினைவில் வைத்துக்கொள்ளும் இந்தத் திறன், உலகில் வேறு எந்த உயிரினத்துக்கும் கிடையாது. இந்தத் திறன் ஆக்கப்பூர்வமாக எதையும் செய்யாது. ஆனால், குடும்பத்தைப் பிரிக்கத்தான் பயன்படும்.

'அப்பவும் நீ இந்த மாதிரி தான் பேசின.. இப்பவும் அப்படித்தான் நடந்துக்கிற..!' என்று 'பார்ட்னரை' குற்றம் சாட்டும் நிலைக்குப் போவது மிக கலப்படம். ஆனால், அதிலிருந்து மீள்வதுதான் மிகவும் கடினம்.

'அதை நினைக்க நினைக்க எனக்கு மனசு ஆறவேயில்ல..!' என்பார்கள் சிலர். ஆமாம்..



கசப்பான நிகழ்வை நினைத்துக் கொண்டே இருந்தால் மனம் ஆறாதுதான். ஏற்கெனவே காயம் பட்டிருக்கும் இடத்தில் மேலும் மேலும் உப்பை வைத்துத் தேய்த்தால், காயம் எப்படி ஆறும்? நாம் ஆறவிட்டால்தானே அது ஆறும்? நெஞ்சம் பட்ட காயத்தை ஆறவிடாமல், நடந்ததையே நினைத்து, மற்ற பிரச்சனைகளுடன் முடிச்சிட்டு, இன்னும் கொஞ்சம் ரத்தக் காயமாக ரணப்படுத்திக் கொள்ளத்தானே விரும்புகிறோம்?

சரி, எப்படித்தான் ரணத்தை ஆறவிடுவது?

மறத்தல், மன்னித்தல்! அழகான இரண்டு வார்த்தைகள் மட்டுமல்ல; அழகான செயல்களும் கூட!

மறத்தல்கூட சிறிது கடினம். ஆனால், மன்னிக்கலாமே!

'அதை நினைக்க நினைக்க எனக்கு மனசு ஆறவே இல்ல! என்பார்கள் சிலர். கசப்பான நிகழ்வை நினைத்துக் கொண்டே இருந்தால் மனம் ஆறாதுதான். ஏற்கெனவே காயம் பட்டிருக்கும் இடத்தில் மேலும் மேலும் உப்பை வைத்துத் தேய்த்தால், காயம் எப்படி ஆறும்?

மன்னிக்கத் தெரிந்தவர்கள், அதிலிருந்து வெளியே வந்து விடுவார்கள். மன்னிக்க முடிந்தால், முடிச்சுப் போடும் பழக்கம் குறையும். நாளடைவில், முடிச்சுப் போடுதல் மறந்தே போகும்!

ஒரு உதாரணம் சொல்கிறேன்.. மகளைத் திருமணம் செய்து கொடுத்த பின்னர், அவர்களைப் பார்க்கப் போகிறார்கள் பெண்ணின் பெற்றோர். மாப்பிள்ளையின் பெற்றோர். அவர்களை நேரே பார்த்து வாய் நிறைய 'வாங்க' என்று அழைக்காமல், எங்கோ பார்த்தபடி ஏனோ தானோ என்று அழைத்து விட்டு, உள்ளே போய்விட்டாராம்.



வீடு திரும்பும்போது, பெண்ணின் அம்மா கம்மா இருக்க வேண்டியதுதானே! 'இந்த சம்பந்தியம்மா எப்பவும் இப்படித்தாங்க! நிச்சயத்தப்போ கூட இப்படித்தானே நம்மளை சரியாக்கூட வானு கேக்காம அவமானப்படுத்துனாங்க..!' என்று பிரச்சனையை பழைய நிகழ்வுடன் கோர்த்துவிட, அவர்களைவரும் ஆமோதிக்க.. சம்பந்தி அம்மாவைப் பற்றிய அவர்களின் கண்ணோட்டமே மாறிவிடுகிறது.

அதன்பிறகு, அந்த அம்மாவும்

அவர்கள் குடும்பமும் செய்வது, பேசுவது எல்லாமே இவர்களுக்குத் தப்பாகி, ஒன்றோடு ஒன்றாக முடிச்சுப் போட்டு, கடைசியில் முடிச்சுகள் இறுகி, அந்த உறவுக்கு கருக்குதான் விழும்!

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு தம்பதி. கணவரின் அம்மா தனி ஆளாய், கஷ்டப்பட்டு, மகனைப் படிக்க வைத்து நல்ல நிலைக்கு ஆளாக்கியவர். அந்தப் பாசமும் விசுவாசமும் அவருக்கு எக்கச்சக்கம். மனைவியிடமும் அன்பான கணவராகத் தான் இருந்தார்.

அலுவலகத்தில் அவருக்கு பதவி உயர்வு வந்தது. வீட்டுக்கு வந்ததும், சொல்வதற்கு மனைவியைத் தேடினார். அவர் வீட்டில் இல்லை. உடனே, அம்மாவிடம் விஷயத்தைக் கூறினார். வெளியே போய்விட்டு வந்த மனைவி, இது தெரிந்ததும், 'நீங்க எப்பவுமே இப்படித்தான். உங்க அம்மாவுக்குத்தான் முதலிடம் தருவீங்க!'' என்ற படி பிரச்சனையைத் துவக்கிவிட்டார்.

திருமணமாகி 12 வருடங்கள் ஆகிறது. அத்தனை வருடத்துப் பழைய சம்பவங்களையும் முடிச்சுப் போட்டு, அவரைக்

குற்றவாளிக் கூண்டில் நிறுத்தினார். இத்தனை வருடங்களுக்குப் பிறகு வந்த பதவி உயர்வை, அது தந்த மகிழ்ச்சியை முழுமையாக அனுபவிக்க முடியாத எரிச்சல் கணவருக்கு. 'ஆமா, எனக்கு எங்கம்மாதான் முக்கியம்!' என்று கோபமாகச் சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார்.

பிறந்தகம் வந்துவிட்ட மனைவி என்விடம் வந்தார். 'நான் பண்ணினதில் என்ன தப்பு?' என்று கேட்டார்.

ஒரு மனநல ஆலோசகராக அவருடைய வருத்தங்களையும் ஏமாற்றங்களையும் புரிந்து கொண்டேன். இதற்கு முன்னர் அவர் கணவர் எப்போதெல்லாம் அப்படி நடந்துகொண்டார் என்பதையும் தெரிந்து கொண்டேன். பல தடவை அவர் அப்படிச் செய்திருந்தாலும், பாவம். அவர் வேண்டுமென்றே செய்யவில்லை. கஷ்டப்பட்டு தன்னை வளர்த்த அம்மா செய்த தியாகத்துக்கு தான் செய்யும் பிரதிபலனாக நினைத்துச் செய்தவைதான்!

40 வருடங்களாக தனக்காக உழைத்த அம்மாவின் அன்பு, சேவையைப் போல, 12 வருடங்களாக தன்னோடு இருக்கும் மனைவியின் அன்பும், சேவையும் அவருக்குப் புரியாமல் இல்லை. ஆனால், பல சந்தர்ப்பங்களில்

அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் விட்டிருக்கிறார்.

மனைவி அதை குத்திக் காட்டும் போதெல்லாம், 'எங்கம்மா எனக்காக எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருக்காங்க தெரியுமா?' என்று அவர் சொல்ல, உடனே மனைவி, 'உங்களுக்கு உங்க அம்மாதானே முக்கியம்!' என்று பதிலுக்குக் கூற- பூகம்பம்தான்!

எந்த ஆன்மகனுமே அம்மாவையும் மனைவியையும் தராசின் இரு தட்டுகளில் வைத்துப் பார்க்க முடியாது. இருவரின் பரிமாணங்களும் வேறுவேறு! இந்த அடிப்படை யைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

'நீ ஒவ்வொரு முறை அவருடைய அம்மாவை ஒப்பிட்டு திட்டும்போதும், அவருக்கு தன் அம்மாவின் அன்பும், தியாகமும் தான் நினைவுக்கு வருமே தவிர, அதே அளவு அன்புக்கும் நெருக்கத்துக்கும் நீ ஏங்குவது புரியாது!' என்று அவருக்கு விளக்கிய நான், அதேயே அந்தக் கணவரிடமும் மனைவியின் எதிர்பார்ப்பின் நியாயத்தை எடுத்துச் சொன்னேன். இப்போது அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்கள். பிரச்சனைகளை முடிச்சுப் போட்டுக் கொள்ளாமல் இருப்பது எப்படி என்று தங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் சொல்லித் தருகிறார்கள்.

மன ஆரோக்கியம்!

நாம் தினமும் குளித்து நம் உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால், நம் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் தூய்மைப்படுத்த என்ன செய்கிறோம்? 'உடல் ஆரோக்கியம்' (Physical hygiene) போல, உள்ளத்தின் ஆரோக்கியம் (Psychological hygiene) மிகமிக அவசியம். பிரச்சனைகளை முடிச்சுப் போடும் பழக்கத்தைக் குறைப்பதுதான் உள்ளத்தாய்மையைத் தரும். உள்ளே அடைத்து அடைத்து வைத்திருக்கும் வேண்டாத குப்பை எண்ணங்களையும் அனுபவங்களையும் தூக்கி எறிந்துவிடவேண்டும்.

உங்க மெமரி கார்டை ஃபார்மேட் செய்யுங்க!

இன்னும் சொல்லப் போனால், மனித உடல் ஒரு கம்ப்யூட்டர் போல என்றால், மூளைதான் மெமரி கார்டு. மெமரி கார்டில் நினைவுகளை எல்லாம் போட்டு அடைத்தால், 'ஓவர் லோடு' ஆகி, கம்ப்யூட்டர் இயங்காமல் 'ஹாங்' ஆகிவிடும். அது போலத்தான் நம் மூளையும் செயல்திறன் அற்றுவிடும். அவ்வப்போது, மூளையில் உள்ள தேவையில்லாத விஷயங்களை 'ஃபார்மேட்' செய்வது மன ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

கணவன் மனைவி விஷயத்தில், 30 வருடங்களுக்கு முன் இருவருக்குமே வயது, அனுபவம், பக்குவம் இல்லாமல் செய்த விஷயங்களை இப்போதும் நினைவு வைத்துக்கொண்டு, அவற்றை நினைவுபடுத்தி சண்டை போடுதல் நல்ல விஷயமா என்ன? இருவருமே வயது, அனுபவம், பக்குவம் எல்லாவற்றிலும் முன்னேறும் போது, ஏன் நிகழ்வுகளை மட்டும் அப்படியே வைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம்? இதனால், கணவன் - மனைவி உறவு மட்டுமன்றி, பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர் என அனைவரையும் இது வைரஸ் போலப் பரவி பாதித்து, உளவியல் ரீதியான நோய் உண்டாகக் கூட வாய்ப்பு இருக்கிறது. அந்த நிலை வராமல் தடுக்க வேண்டும் என்றால், பிரச்சனைகளை அவ்வப்போது தீர்ப்பதுபோல, அது தொடர்பான நினைவுகளையும் உடனுக்குடன் எரித்துவிட வேண்டும். உள்ளே வைத்துக் கோர்க்கக் கூடாது.

மறப்பது மட்டுமில்லை; நடப்பவற்றை அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

'லெட் இட் கோ' (LET IT GO!) இதுதான் முடிச்சுப் போடாமல் இருக்க, நாம் பாராயணம் செய்ய வேண்டிய தாரக மந்திரம்!"

- பிரேமா நாராயணன்