

வெற்றிகரமான திருமணத்திற்கான வழிவகை ...

## கருத்துப் பரிமாற்றப் பிரச்சனைகளை சரிசெய்தல்

கருத்துப் பரிமாற்றம் என்பதுதான் ஒரு திருமணத்தின் ஜீவ ரத்தமாயிருக்கிறது<sup>1</sup>. நல்ல கருத்துப்பரிமாற்றம் இல்லாதிருக்கும் பட்சத்தில், அந்த திருமணமானது ஒருவேளை முறிவடையாமலிருந்தாலும் அது மகிழ்ச்சியற்றதாகத்தான் இருக்கும்.

சுமார் இரண்டு வருடங்கள் எனது மனைவி வீட்டைவிட்டு தொலைவில் பணியாற்றி வந்தாள். திங்கள் காலையில் கிளம்பி வெள்ளியன்று மாலைதான் திரும்பிவருவாள். ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் நான் அவளோடு தொலைபேசியில் பேசினேன். எதற்காக? அவள் என்னவெல்லாம் செய்து கொண்டிருக்கிறாள் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்காகவோ அல்லது அவளிடம் நான் சொல்ல வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் ஏதும் இருந்ததினாலோ அல்ல. அவள்மீது எனக்கிருந்த அன்பினால்தான் அவளோடு தொலைபேசியில் பேசினேன். நாங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பேச வேண்டியது அவசியம் என எண்ணினேன். அதாவது, மணவாழ்க்கைக்கு அது தேவை - நமது உறவிற்கு அது தேவை - ஏனெனில் கருத்துப் பரிமாற்றமே ஓர் மணவாழ்வின் உயிர்தரும் இரத்தமாயிருக்கிறது.

கருத்துப் பரிமாற்றம் என்பது ஓர் சவாலான விஷயம்தான். பேசுகின்றவர்தனது பின்னணிச் சூழலிலிருந்து ஓர் செய்தியை உருவமைத்துக் கொடுக்கிறார், கேட்பவரும் அதனைத் தமது சொந்த அனுபவங்களின் அடிப்படையில் கேட்கிறார்; இந்த இருவரின் பின்னணிச் சூழல்கள் வேறுபட்டதாயிருக்குமானால், அந்த செய்தி தவறாக புரிந்து கொள்ளப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. எனது குடும்பம் ஆஸ்திரேலியாவில் வாழ்ந்த சமயத்தில் பந்தி மேஜைமுன் அமர்ந்துகொண்டு மேஜைக் கைக்குட்டை கேட்டால் எங்களை விசித்திரமாகப் பார்ப்பார்கள். ஆஸ்திரேலியர்கள் குழந்தைக்கு அரைகட்டும் துணியைத்தான் “நேப்கின்” என்பார்கள். மேஜைக் கைக்குட்டை வேண்டி நாங்கள் ஒரு தகவல் அனுப்பினால் எங்கள் ஆஸ்திரேலிய நண்பர்களோ வேறொரு தகவலைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.

அவ்வாறே, மணவாழ்விலும் கருத்துப் பரிமாற்றம் என்பது சிரமமாயிருக்கிறது. கணவனும் மனைவியும் வேறுபட்ட கலாச்சாரங்களைச் சார்ந்த குடும்ப அமைப்புகளில் வளர்க்கப்பட்டவர்களாகவும், வேறுபட்ட பேச்சுத் தொடர்பு பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் அவ்வப்போது ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்வதில் சிரமப்பட வேண்டியதாயிருக்கும்.

எவ்வாறு ஒரு கணவனும் மனைவியும் சிறப்பான வகையில்

ஒருவருக்கொருவர் கருத்துப் பரிமாறிக் கொள்ளலாம்? ஒரு மணவாழ்வின் நல்ல கருத்து பரிமாற்றத்திற்கு எவையெல்லாம் தேவைப்படுகின்றன.

## பேச்சுத் தொடர்பில் ஈடுபாடு

முதலாவதாக, பேச்சுத் தொடர்பில் உங்களுக்கு ஈடுபாடு வேண்டும். மணவாழ்க்கை வெற்றிபெற வேண்டுமானால் தாங்கள் இருவருமே கலந்துபேச வேண்டுமென்பதை கணவனும் மனைவியுமாகிய இருவருமே உணர்ந்திட வேண்டும்.

ஆண்களுக்கு இந்த அறிவுரை தேவையாயிருக்கிறது, ஏனெனில் கணவன்மார் தங்களுடன் சரிவர பேசுவதில்லை என்பதுதான் மனைவிமார்களின் முக்கிய குற்றச்சாட்டுகளில் ஒன்றாயிருக்கிறது. போதிய அளவிற்கு தான் பேசுவதாக ஓர் ஆண் நினைக்கலாம்; ஆனால் இன்னும் அதிகமாக உரையாட வேண்டியிருக்கிறது என அவரது மனைவி எண்ணுவார்களேயானால் அந்த தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கு அவர் தன்னாலியன்றதை செய்தாக வேண்டும்.

## ஓர் அன்பான சூழல்

இரண்டாவதாக, முறையான கருத்துப் பரிமாற்றத்திற்கான சரியான சூழலை நீங்கள் உருவாக்கிடவேண்டும். ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ, விரோதமான ஒரு சூழலில் வாழ்கிறவராகவும், ஒவ்வொரு சொல்லிலும் சின்னக் குறையாவது இருக்காதா என பூதக்கண்ணாடி வைத்துப் பார்க்கப்படும் நிலைக்கு உள்ளாகிற தொடர்ச்சியான குறைகூறுதலுக்கு ஆளானவராகவும் இருந்தால் கருத்துப் பரிமாற்றம் தடைப்பட்டுவிடும். அப்படிப்பட்ட நபர் தனது தனிப்பட்ட எண்ணங்களை பகிர்ந்து கொள்ள நாட்டமுடையவராயிருக்க மாட்டார். கருத்துப்பரிமாற்றத்தை ஊக்குவிப்பதற்கு வீட்டிலே எப்படிப்பட்ட சூழல் அவசியமாயிருக்கிறது?

(1) தம்பதியராகிய நீங்கள், ஓர் ஏற்றுக்கொள்ளாதலின் சூழலை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் தங்களது உணர்வுகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமல் போய்விடுமோ என்ற பயமின்றி அவற்றை எடுத்துரைக்கலாம் என இருவருமே அறிந்திருப்பார்கள்.

(2) உங்களது வீட்டில் ஓர் மரியாதைக்குரிய சூழல் காணப்பட வேண்டும். அதில், வாழ்க்கைதுணை ஒவ்வொருவருமே மற்றவரை சமநிலையாளராகவும், சரிநிகரானவராகவும், கேட்க வேண்டிய அருமையான சிந்தனைகளும் கருத்துக்களும் கொண்டதோர் புத்திசாலியாகவும் ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

## கவனித்து கேட்கும் திறன்களை

### வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

மூன்றாவதாக, கவனித்துக் கேட்கும் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் இடைவிடாமல் பிரயாசப்பட வேண்டும். பலன்தரும் வகையில் நீங்கள் கவனித்துக் கேட்பது எவ்வாறு? இரண்டு விஷயங்களுக்காக நீங்கள் கவனித்துக் கேளுங்கள். சொல்லப்படுவதில் உள்ள உண்மைகளுக்காக மற்றும் அந்த சொற்களில் உள்ள உணர்வுகளுக்காக. என்ன சொல்லப்படுகிறது (அதில் உள்ள உண்மைகள்) என்பதையும் நீங்கள் கேட்க வேண்டியது அவசியமே, ஆனாலும்

அது எவ்வாறு சொல்லப்படுகிறதென்பதையும், ஏன் சொல்லப்படுகிறது (அதில் உள்ள உணர்வுகள்) என்பதையும் நீங்கள் கேட்க வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. மக்கள் தாங்கள் தெரிவு செய்யும் வார்த்தைகளால் மட்டுமல்லாமல், குரலின் தொனி, வார்த்தைகளுக்கிடையே வரும் நிறுத்தங்கள், மற்றும் உடல் அசைவுகளாலும் கூட (“உடல் மொழியாலும்”) பேசுகிறார்கள். ஒரு கூற்றின் உண்மையான கருத்து, பேசுகிறவரது முகத்திலும், கைகளிலும், தோரணையிலும், முழு உடலிலுமே வெளிப்படுகிறது.

“உண்மைகளை கிரகித்துக் கொள்வதற்கும்,” உங்கள் மனைவியோ அல்லது கணவரோ என்ன சொல்லுகிறாரென்பதை கூடுமானவரையில் துல்லியமாக அறிந்து கொள்வதற்கும் வார்த்தைகளைக் கேட்பதும், அவைகளைப் புரிந்து கொள்வதும் முக்கியமானதாக இருக்கிறது<sup>2</sup>. ஆயினும், நீங்கள் வார்த்தைகளை மட்டும் கேட்டுவிட்டு - ஒரு வேளை அதை அப்படியே திருப்பிச் சொல்லுமளவிற்கு தெரிந்துவிட்டு அந்த சொற்களிலுள்ள உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்ளாமற்போனால் அந்தச் செய்தியின் முக்கியமான அம்சத்தைத் தவற விட்டுவிடுவீர்கள்!

மேலும், கருணையோடும், அவர்நிலை தம்நிலை போல் உணர்ந்தும், கவனித்துக் கேட்பது அவசியம். அந்த உணர்ச்சிவசமான தொனியை நீங்கள் கேட்பது மட்டுமல்லாமல், அவருக்கோ அல்லது அவளுக்கோ உள்ள உணர்வுகளில் நீங்களும் பங்கு கொள்ளுகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை அறிந்து கொள்ளும்விதத்தில், அதற்கு பதிலளிக்கவும் வேண்டும்.

உண்மையில், உங்களுக்குள்ள எல்லாவற்றாலும் கவனித்துக் கேட்க வேண்டும்:

1. உங்கள் செவிகளால் - உங்கள் அன்பிற்குரியவர் என்ன சொல்லுகிறார் என்பதைக் கேட்பதற்கு.

2. உங்கள் கண்களால் - உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை அதை எவ்வாறு சொல்லுகிறார் என்பதைக் காண்பதற்கு, சொல்லப்படுகிறவைகளின் பின்னால் உள்ள உணர்வுகளை உங்களுக்கு எடுத்துரைக்கும் வகையில் காட்டப்படும் சைகைகளை நீங்கள் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

3. உங்கள் இதயத்தால் - உங்களது வாழ்க்கைத்துணையின் உணர்வுகளையெல்லாம் நீங்களும் பகிர்ந்து கொள்ள இடமளிப்பதற்கு,

4. உங்கள் கைகளால் - உங்களது அன்பு குறித்து மீண்டும் உறுதியளிப்பதற்கு உங்களது துணைவரோ அல்லது துணைவியோ பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது அவர்களைத் தொடுவதோ அல்லது தாங்கிப்பிடிப்பதோ நல்லது.

5. உங்கள் வாயால் - உங்களது வாழ்க்கைத்துணையின்மேல் உங்களுக்குள்ள அக்கரை பற்றி உறுதியளிக்கும் வகையில் உங்கள் பதில் கருத்துக்களை அளிப்பதற்கு.

## வித்தியாசமான பேச்சு முறைகளை

### ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

நான்காவதாக, நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையும் வித்தியாசமான பேச்சு முறைகளையுடையவர்களாய் இருக்கலாம் என்ற உண்மையை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்களது பாலினம், தனிதன்மை, கல்வியறிவு மற்றும்

கடந்தகால அனுபவங்கள் ஆகியவற்றின் தாக்கத்தினால், வருடக்கணக்கில், நீங்கள் உங்களுக்கே உரியதோர் பேச்சு பாணியை வளர்த்துக்கொண்டீர்கள் - அது போலவே தான் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையும் கூட.

உதாரணத்திற்கு, ஒரு வேளை உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவர், ஒருவருக்கொருவர் சத்தம்போட்டு பேசிக்கொள்ளுகின்றதோர் குடும்பத்திலிருந்து வந்திருக்கலாம். குடும்ப அங்கத்தினர்கள், சந்தோஷமாயிருந்தாலும் துக்கமாயிருந்தாலும், மனநிறைவாயிருந்தாலும் கோபமாயிருந்தாலும், ஒருவருக்கொருவர் சத்தமாகத்தான் பேசிக்கொள்வார்கள். கேட்கின்ற மற்றவர்களுக்கு இவர்கள் எப்போதுமே எரிச்சலுள்ளவர்களாய் இருப்பதாக தோன்றலாம். அவர்களுக்கோ சத்தம் என்பது ஒன்றுமில்லை; அவர்கள் பேசிக்கொள்ளும் விதம் அப்படி, உங்கள் துணைவர் அத்தகைய பின்னணியிலிருந்து வந்தவரானால், சத்தம்போடுகிற வழக்கம் உங்களுக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கக்கூடாது. உங்கள் அன்பிற்குரியவர் அந்தப் பழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டுமென்றபோதிலும் பழைய பழக்கங்களை நிறுத்துவது என்பது கடினமாயிருக்கிறது. நீங்கள் உங்கள் துணைவரது பேச்சு முறையை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேலும், ஆண்களும் பெண்களும் வித்தியாசமான பேச்சுமுறைகளை உடையவர்களாயிருப்பதால் பிரச்சனைகளும் உருவாக வேய்ப்பிரக்கிறது. பொதுவாகவே பெண்கள் ஜனங்களைப் பற்றியும் அவர்களது பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் பேசுவிரும்புகின்றவர்களாகவும், உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு பேச்சுத்தொடர்பு பயன்பட வேண்டும் எனக் கருதுபவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஆண்களோ, அரசியல், விளையாட்டு மற்றும் சமீபத்தியசெய்திகள் போன்ற நிகழ்வுகளைப் பற்றி பேச விரும்புகின்றவர்களாகவும், பேச்சுத்தொடர்பு என்பது கருத்துக்களைக் கூறுவதற்கும் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்குமே பயன்பட வேண்டுமென கருதுபவர்களாயிருக்கிறார்கள். இயல்பாகவே, ஆண்களும் பெண்களும் வெவ்வேறு நிலைகளில் கருத்தினைப் பரிமாறிக் கொள்கின்றனர்.

ஒருமுறை எனது மனைவி தனக்குள்ளதோர் பிரச்சனையைப் பற்றி என்னிடம் சொல்லிக்கொண்டிருந்தாள். நானும் அதைக் கேட்டுக்கொண்டே, சரியான முறை இதுதான் என்றெண்ணி, “அடடே, உம். ஐயோ. ச்சே” என்று அனுதாப சத்தம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். அதற்கு அவள், என்மேல் உங்களுக்கு பரிதாபமே இல்லையா என்று கோபப்பட்டது எனக்கு வியப்பை உண்டாக்கியது. அப்போது நான், “நான் என்ன செய்தேன்?” “நான் கேட்டுக் கொண்டானே இருந்தேன். இப்போதைக்கு என்னால் இந்த பிரச்சனைக்கு எதுவுமே செய்ய முடியாத நிலையில் என்னத்தை நான் சொல்வது?” எனக் கேட்டேன். அதற்கு அவள், “இதற்கு நீங்கள் ஒன்றுமே செய்ய வேண்டியதில்லை!” இதற்கு நீங்கள் ஏதாவது செய்ய வேண்டுமென நான் கேட்கவில்லையே! என பதிலளித்தாள். “அப்படியானால் நான் என்னதான் சொல்வது?” எனக் கேட்டதற்கு அவள் “என்ன சொல்வதென்று நான் உங்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கிறேன்: ‘ஷர்லாட், நீ சிக்கலில் இருக்கிறாய், அப்படித்தானே! என்று நீங்கள் சொல்லலாம்!’ ” என்று கூறினாள்.

அதுதான், கவனித்துக் கேட்டல் பற்றி இதுவரை எனக்கு கிடைத்த அறிவுரைகளிலேயே மிகச்சிறந்த அறிவுரையாயிருந்தது. எல்லா ஆண்களையும் போலவே நானும் கூட, என் மனைவி என்னிடம் வந்து முறையிட்டபோது,

அவளது பிரச்சனையை நான் தீர்த்து வைத்து, காரியங்கள் சரிசெய்து கொடுக்க வேண்டுமென அவள் எதிர்பார்க்கிறாள் என்று தான் நினைத்துக்கொண்டேன். ஆயினும், அவளது பிரச்சனைக்கு என்னுடைய தீர்வை அவள் எதிர்பார்க்கவில்லை. அனுதாபமிக்க செவிதான் அவளுக்கு தேவையாயிருந்தது, யாராவது அவள் சொல்வதை கவனமாய்க் கேட்டு அனுதாபத்தோடு அவளது பிரச்சனையைப் புரிந்து கொள்ளமாட்டார்களா என்பதையே அவள் நாடினாள். “உண்மையாகவே, நீ ஒரு பிரச்சனையில் தவிக்கிறாய், அப்படித்தானே!” என்று சொல்லும் ஓர் அன்பின் குரல்தான் அவளுக்குத் தேவை. அது அவளுக்கு கிடைத்தால் போதும், அவள் ஆறுதலடைவாள். அந்த தகவலானது, திருப்திகரமான விளைவுகளுடன் அனுப்பப்பட்டும், பெறப்பட்டும் இருந்திருக்கும்.

மனைவிமார்களின் பேச்சுத் தொடர்பு விதம் வித்தியாசமானது என்பதைக் கணவன்மார்கள் புரிந்து கொண்டு, அந்த வித்தியாசத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. மனைவிமார்கள் என்ன சொல்லுகிறார்கள் என்பதைக் கேட்கவும் அதற்கு முறையாக பதிலளிக்கவும் கணவன்மார்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

## விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல்

திருமணமானவுடன், ஒரு தம்பதியர், தங்களது கலந்துரையாடல்களை நெறிபடுத்தும் விதிமுறைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேதாகம கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட, பின்வரும் பொது அறிவு விதிமுறைகள், உங்களது சொந்தப் பட்டியலின் ஆரம்பமாய் நிகழ்ந்திடலாம்.

### ஒருவர் பின் ஒருவராக பேசுங்கள், குறுக்கே பேசாதீர்கள்

கருத்துப் பரிமாற்றம் என்பது ஒருவழியாக மட்டும் இருக்கலாகாது; இருதரப்பினருமே பங்கு கொள்ள வேண்டும். பள்ளியின் ஆரம்பத்திலேயே பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்ளும் ஓர் முக்கியமான விதிமுறை: “ஒருவர் பின் ஒருவராக” என்பதுவே. ஒருவர் பேசவேண்டும், அதன்பிறகு மற்றவர். அடுத்தவர் பேசும்போது ஒவ்வொருவரும் கவனமாகக் கேட்க வேண்டும்.

இந்த விதிமுறைக்கு நெருங்கிய தொடர்புள்ள ஓர் அதிமுக்கியமான கொள்கை: “குறுக்கே பேசாதே!” என்பதுதான். உங்களது துணைவரோ அல்லது துணைவியோ எதையாவது சொல்வதற்கு எவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொண்டாலும், ஒருவேளை, அவர் சொல்லப்போவது என்னவென்று தெரியும் என நீங்கள் எண்ணினாலும்கூட, அவர் சொல்லி முடித்த பிறகு நீங்கள் பேசுங்கள்.

### அவசர அவசரமாக அல்லது கோபமாக பேசாதீர்கள்

“யாவரும் கேட்கிறதற்கு தீவிரமாயும், பேசுகிறதற்கு பொறுமையாயும், கோபிக்கிறதற்கு தாமதமாயும் இருக்கக் கடவர்கள்” என்று யாக்கோபு கூறினார் (யாக்கோபு 1:19ஆ). நீதிமொழிகள் 14:29 விலைமதிப்புள்ள ஓர் கணிப்பைக் கூறுகிறது: “நீடிய சாந்தமுள்ளவன் மகாபுத்திமான்; முற்கோபியோ புத்தியீனத்தை விளங்கப் பண்ணுகிறான்.” கோபம் வந்தால் பதில் செய்வதற்கு முன் பத்துவரை எண்ணுங்கள் என்ற பழைய புத்திமதி இன்னும் நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. உங்கள் உதடுகளை நீங்கள் கவனமாக காத்துக்கொள்ளாத

பட்சத்தில், கோபமான வார்த்தைகளால் உங்கள் துணையாளிக்கு பதிலளித்து விடுவீர்கள். அவைகள் அவரைப் புண்படுத்தி, அவலட்சணமான தழும்புகளை ஏற்படுத்திவிடும்<sup>3</sup>. “கோபமான வார்த்தைகள்” என்ற பாடலில் இவ்விஷயத்தைக் குறித்த நல்லதோர் அறிவுரை அளிக்கப்பட்டுள்ளது:

கோபமான வார்த்தைகள்! கடிவாளமில்லா நாவினின்று  
அவை வழவிவிடாதிருக்கட்டும்;  
இதயத்தின் சிறந்த உள்ளூணர்வு,  
அவை உதடுகளைக் கறைப்படுத்திடாதபடி தடுத்திடட்டும்.

அன்பு அதிகத்தமும், பரிசுத்தமுமானது,  
நட்பென்பது அதிலும் புனிதமானது,  
கணப்பொழுதின் முன் யோசனையில்லாத மதியீனம்  
அதனைப் பாழ்படுத்தி, சீர்குலைத்துவிடும்.

கோபமான வார்த்தைகள் எளிதாய் பேசப்படும்,  
கசப்பான எண்ணங்களை மூர்க்கமாய் கிளப்பிவிடும்,  
வாழ்வின் ஒளிமயமான பிணைப்புகள் முறிந்து போவது  
ஒரே ஒரு கோப வார்த்தையாலே<sup>4</sup>.

பேச்சுவார்த்தை வாக்குவாதமாகிவிட்டால், அந்த உரையாடலை மற்றொரு சந்தர்ப்பம் வரை ஒத்திப்போடுவது விவேகமாயிருக்கும். ஒரு விஷயத்தில் நீங்களும் உங்கள் துணையாளியும் ஒத்துப்போக முடியாவிட்டால் அதைப்பற்றி பேசுவதற்கு மற்றொரு குறிப்பிட்ட சமயத்தை குறித்து கொள்ளுங்கள்.

**உற்சாகமூட்டும் வார்த்தைகளைப் பேசுங்கள்**

கிறிஸ்தவர்கள் பக்தி விருத்தியூட்டுகின்ற அல்லது ஊக்கமளிக்கின்ற வார்த்தைகளை மட்டுமே பேச வேண்டுமென பவுல் கூறினார் (எபேசியர் 4:29). நீதிமொழிகளில் உற்சாகமூட்டும் வார்த்தைகளைப் பேசுவதன் அவசியம் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

பட்டயக்குத்துகள்போல் பேசுகிறவர்களும் உண்டு;  
ஞானமுள்ளவர்களுடைய நாவோ ஓளவுதம் (12:18).

ஆரோக்கியமுள்ள நாவு ஜீவ விருட்சம்;  
நாவின் மாறுபாடோ ஆவியை நொறுக்கும் (15:4).

மனுஷனுக்குத்தன் வாய்மொழியினால் மகிழ்ச்சியுண்டாகும்;  
ஏற்ற காலத்தில் சொன்ன வார்த்தை எவ்வளவு நல்லது! (15:23).

ஏற்ற சமயத்தில் சொன்ன வார்த்தை,  
வெள்ளித் தட்டில் வைக்கப்பட்ட பொற்பழங்களுக்கு சமானம் (25:11).

கணவனும் மனைவியுமாகிய இருவருமே, ஒருவரால் மற்றவர் ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டுமென்பதுவே தங்களது பேச்சுத் தொடர்பின் ஒரே ஒட்டுமொத்தமான நோக்கமாயிருக்கும் என்று தீர்மானிக்க வேண்டும். உங்களது

பேச்சுத்தொடர்பு உற்சாகமுட்டுவதாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு பின்வரும் மூன்று வழிமுறைகளை அனுசரியுங்கள்.

**ஒருபோதும் துணையாளியை குறைகூறாதீர்கள்.** உங்களது துணையாளி ஏதாவது ஒரு காரியத்தில் தன்னை விருத்திசெய்து கொள்ளும் வகையில், அல்லது அதை இன்னும் சிறப்பாக செய்திடும் வகையில் ஆலோசனைகளைச் சொல்லுகின்ற ஆக்கப்பூர்வமான விமர்சனமாக எது தோன்றுகின்றதோ அதுவே கேட்பவர்க்கு, ஆக்கக்கேடானதாக பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் விமர்சனமாக தென்படலாம். எனவே, உங்கள் துணையாளியை ஒருபோதும் குறை சொல்லலாகாது என்பதுவே ஓர் சிறந்த விதிமுறையாகும் (விதிவிலக்குகள் இருக்கலாம்)! குறைகூறுதல் என்பது ஆரோக்கியமான பேச்சுத்தொடர்பினை கொன்றுவிடும்.

**உங்கள் துணையாளியைப் புகழ்ந்து பேசுங்கள்.** பாதிப்பை உண்டுபண்ணும் வார்த்தைகளை தவிர்ப்பது மட்டும் போதுமானது அல்ல; கிறிஸ்தவ தம்பதியினர் ஒருவரையொருவர் அடிக்கடி புகழ்ந்து பாராட்டுகின்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, புருஷன் தனது மனைவியின் சமையலையும், தனக்கு அழகாய் தெரிவதற்காக அவள் எடுக்கும் முயற்சிகளையும் பாராட்ட வேண்டும்; மனைவியும், கடினமாய் உழைப்பதிலும், சம்பாதிப்பதிலும் அல்லது வீட்டுப்பொருட்களை பழுது பார்ப்பதிலும் தன் கணவனுக்கு உள்ள திறமையைப் பாராட்டுதல் வேண்டும். மனைவியைத் தன் மிகப் பெரிய ரசிகையாகப் பெற்றவன் பாக்கியசாலி<sup>5</sup>.

அடிக்கடி நன்றி தெரிவியுங்கள் “உனக்கு நன்றி” என்பதையே நீங்கள் அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருக்க முடியாது. உங்களது வாழ்க்கைத் துணை எதைச் செய்தாலும், அது கடைமையாக இருந்தாலும்கூட, நீங்கள் அதனை பாராட்டுகிறவராயிருக்க வேண்டும்.

### **உங்களது வார்த்தைகளை கவனமாக தெரிவுசெய்யுங்கள்**

தங்களுக்கு திருமணமாகிவிட்டது என்பதற்காக ஒருவருக்கொருவர் எதை வேண்டுமானாலும் பேசலாம், அதை எப்படி வேண்டுமானாலும் வெளிப்படுத்தலாம் என்று இருவருமே நினைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. “உங்கள் வசனம் எப்பொழுதும் கிருபை பொருந்தினதாயும், உப்பால் சாரமேறினதாயும் இருப்பதாக” (கொலோசையர் 4:6) என்ற வேத அறிவுரை திருமணமானவர்களுக்கும் அவர்களது சம்பாஷனைக்கும் பொருந்துவதாயிருக்கிறது. உதாரணமாக உங்களது கருத்து வேறுபடுமானால், அந்த பிரச்சனையை மேலும் சிக்கலாக்காமல், தீர்த்துவைக்கின்ற வகையில் உங்களது கருத்தை தெரிவிப்பதற்கு வழிகாணுங்கள்.

### **தக்க சமயத்தைக் கண்டறியுங்கள்**

இருதரப்பினருமே சோர்வில்லாமல், கவனம் சிதறாமல், பேச்சு வார்த்தையில் கவனம் செலுத்தக்கூடிய வேளையில்தான் நல்ல கருத்து பரிமாற்றம் நடைபெறுகிறது. கணவன், அன்றைய வேலையின் அலுப்பிலிருந்து மீளும் வரைக்கும், அன்றைய நாளின் தனது முறையிடுதல்களை மனைவி சற்று ஒத்திப்போட வேண்டியிருக்கும். கணவனுக்கு தன் மனைவியிடம் பேச வேண்டிய முக்கியமானது ஏதாவது இருக்குமானால், பிள்ளைகள் படுக்கைக்கு

செல்லும்வரை அவர் பொறுத்திருக்க வேண்டியதாய் இருக்கும். பின்னர் இருவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து அதுபற்றி பேசிக் கொள்ளலாம். ஒரு தம்பதியினர் உரையாடுவதற்கும், கருத்தைப் பரிமாறிக் கொள்ளுவதற்கும் குறிப்பிட்ட வேளைகளை திட்டமிட்டுக் கொள்ள விரும்பலாம். குடும்ப அங்கத்தினர்கள் தங்கள் மனதில் உள்ளவற்றையெல்லாம் பேசிக் கொள்வதற்கென்று, அனைவரும் எதையாவது சாப்பிட்டு சற்று ஓய்வெடுத்த பின்னர் வரும் ஓர் சமயத்தை ஒதுக்குவது ஓர் நல்ல வாய்ப்பாகும்.

## முடிவுரை

எப்போதுமே மேற்சொன்ன நியதியின்படி வாழ்வது என்பது சாத்தியமாயிருக்காது. நாக்கைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம் (யாக்கோபு 3:1-12 காண்க). இருந்தாலும், ஒவ்வொரு கணவனும் மனைவியுமே இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ள கருத்துப் பரிமாற்ற நுணுக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு உறுதியூறுதல் வேண்டும். “உன் வார்த்தைகளினாலே நீதிமான் என்று தீர்க்கப்படுவாய்; அல்லது உன் வார்த்தைகளினாலே குற்றவாளி என்று தீர்க்கப்படுவாய்” என்று இயேசு கூறினார் (மத்தேயு 12:37). அன்றும் இன்றும் ஒரு குடும்பமானது நிற்பதும் வீழ்வதும், காக்கப்படுவதும் கெட்டழிவதும் அதில் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளின் அடிப்படையில்தான்.

கருத்துப்பரிமாற்றம் என்பது ஓர் சவால்; புரிந்து கொள்வதற்கு பொறுமையும், நுண்ணறிவும் முயற்சியும் தேவை. இருப்பினும், திருமணமான ஒரு தம்பதியினர் ஒருவரோடொருவர் சரியான விதத்தில் கருத்துப் பரிமாறிக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்வார்களேயானால், பின்னர் வரவிருக்கும் பிரச்சனைகளை எல்லாம் அவர்கள் தீர்த்துக் கொள்வார்கள்.

### குறிப்புகள்

<sup>1</sup>“திருமணம் முடிப்பதற்கு முன் நீங்கள் என்னிடம் ஆலோசனைபெற வந்து, ‘திருமணத்தில் நாங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய மிகமுக்கியமான விஷயம் என்ன?’ என்று கேட்பீர்களேயானால், ‘கருத்துப்பரிமாற்றம்தான்’ என்பேன்” என நார்மன் ரைட் அவர்கள் எழுதியுள்ளார். (H. Norman Wright, *So You're Getting Married* [Ventura, Calif.: Regal Books, 1985], 137.) <sup>2</sup>இதன் காரணமாகத் தான், நீங்கள் ஈடுபாடுடன் கேட்கவும், திட்டமாய் புரிந்து கொள்வதற்காக கேள்விகளைக் கேட்கவும் வேண்டும். பேசுபவரை இடைமறிக்காமலேயே, “நீ சொன்னதை சரியாகக் கேட்டேனா?” “நீ இப்படியா சொன்னாய்?” அல்லது “சரி, எனக்குப் புரிந்ததை சொல்கிறேன், நீ சொன்னது இதுதானே?” என்பன போன்று பிரதியுத்தரம் சொல்லலாம். <sup>3</sup>“அவசரத்தில் பேசிவிட்டு சாவகாசமாக வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிரு” என்றொரு பழைய பழமொழி எச்சரிக்கை செய்கிறது. “H. R. Palmer, “Angry Words,” *Songs of the Church*, comp. and ed. Alton H. Howard (West Monroe, La.: Howard Publishers, 1977). <sup>5</sup>எனது மனைவி இதற்கு ஓர் முன்னுதாரணம்; நான் பிரசங்கித்து முடிக்கும்போதெல்லாம், “நீங்கள்தான் இன்னமும் எனக்கு பிடித்தமான பிரசங்கியார்” என்று அடிக்கடி சொல்லுகிறார்.