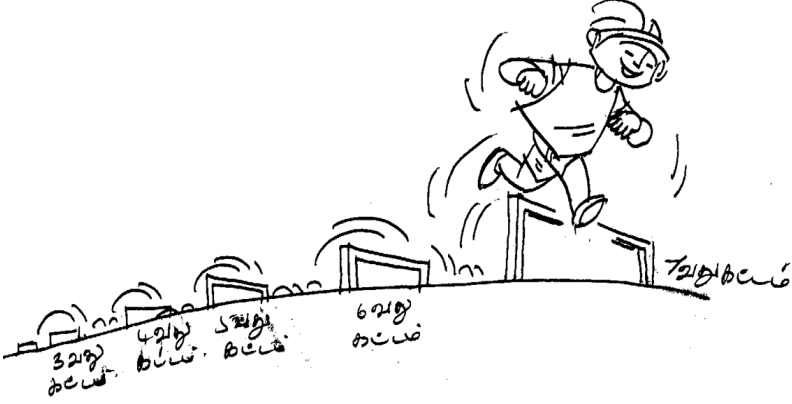


வாழ்க்கைத் திறன் (life skills) என்றால் என்ன ?



புத்தியுள்ள மனிதரெல்லாம் வெற்றி காண்பதில்லை; வெற்றி பெற்ற மனிதரெல்லாம் புத்திசாலி இல்லை.

இந்தப் பாட்டு நிறைய பேருக்குப் பிடித்த பாட்டு. காரணம் இதை நாம் வெற்றி பெறாத போதெல்லாம் நினைத்துப் பார்த்து நமக்கு நாமே ஆறுதல் சொல்லிக் கொள்வதுதான். உண்மையில் நாம் வெற்றி பெறும் தருணங்களில் இந்தப் பாட்டை நினைவுகூரவே மாட்டோம். வெற்றி பெற்றிருந்தாலும் நாம் புத்திசாலி இல்லை என்று நம்மை நாமே சொல்லிக் கொள்ள விரும்பமாட்டோம் இல்லையா?

உண்மை என்ன?

புத்தி இல்லாத மனிதர்களே கிடையாது. எல்லாருக்கும் புத்தி இருக்கிறது. எல்லாருக்கும் திறமை இருக்கிறது.

இந்த புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களல்லவா, இப்படிப் படிக்கத்தெரிவது ஒரு திறமை. புத்தகத்தின் முதல் பக்கத்தில் உங்கள் பெயரை எழுதி வைத்திருக்கிறீர்கள் அல்லவா, அப்படி எழுதத்தெரிவது இன்னொரு திறமை. புத்தகத்தை 60 ரூபாய் கொடுத்து வாங்கியபோது பத்து சதவிகிதக் கழிவு என்றால் 60க்கு ஆறு ரூபாய் போக மீதி 54 ரூபாய். 100 ரூபாய் கொடுத்தீர்கள் மீதி நான்கு பத்து ரூபாய் நோட்டுகள், மூன்று இரண்டு

ரூபாய் நாணயங்கள் ஆக 46 ரூபாய் எண்ணி வாங்கிக் கொண்டீர்கள். இது கணக்கு போடும் திறமை. இவையெல்லாம் கற்றல் திறன்கள்.

கடைக்குப் போகிறீர்கள். பேரம் பேசுகிறீர்கள். மொழியை லாவகமாகப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். வேலைக்கு விண்ணப்பக் கடிதம், தன்குறிப்பு எல்லாம் எழுதுகிறீர்கள். படித்த மாத்திரத்தில் நம்மை அழைக்க வேண்டுமென்று திட்டமிட்டு மொழியை பயன்படுத்துகிறீர்கள். இதெல்லாம் மொழித் திறன்கள்.

தினசரி வாழ்க்கையில் ஏராளமான நடைமுறைத் திறமைகளை நாம் கையாளுகிறோம். ஒருத்தர் வழி கேட்டால், நேரே போய் வலது பக்கம் திரும்பி... என்றெல்லாம் சொல்லுகிறோம். மேப்பில் திசைகளைப் புரிந்துகொள்கிறோம். வங்கியில் பணம் போட, எடுக்க, ரயில் டிக்கட் பதிவு செய்ய, படிவங்களை நிரப்புகிறோம். பல்பு ஃபியூஸ் ஆகிவிட்டால், கழற்றி மாற்றுகிறோம். ஒழுக்கும் குழாயை துணி, நூல் கட்டி சரி செய்கிறோம். எல்லாம் நடைமுறைத் திறன்கள்.

பணம் சம்பாதிக்கப் பல திறமைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். கணக்கு எழுதுவது, கணினியில் தட்டச்சு செய்வது, தையல் வேலை, ஏ.சி மெக்கானிசம், இப்படி எத்தனையோ இருக்கின்றன. எல்லாம் தொழில் சார்ந்த திறன்கள்.

நம்மிடம் இருக்கும் திறமைகள் இன்னும் ஏராளம். பாட்டை முணுமுணுக்கிறோம். தாளத்தைக் கேட்டதும் மெல்ல நடனம் ஆடுகிறோம். இன்னொருத்தரைப் போல பேசிக் காட்டுகிறோம். நடித்துக் காட்டுகிறோம். இவை எல்லாம் கலாசாரத் திறன்கள்.

பொழுது போக்குவதற்குக் கூட திறமை வேண்டும். நண்பர்களோ, புதியவர்களோ கூடி இருக்கும் தருணங்களில் அலுப்பு ஏற்படாமல் பேசத் தெரிந்திருக்கிறது நமக்கு. துழ்நிலை இறுக்கமாக இருந்தால் அதை உடைத்து இதமானதாக்கி மற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்துகிறோம். ஜோக் அடிக்கிறோம். எஸ்.எம்.எஸ்-ல் வரும் ஜோக்கைப் புரிந்துகொள்கிறோம்.

விளையாடுவதற்கான திறமைகளும் நம்மிடம் இருக்கின்றன. அது சீட்டுக் கட்டாக இருக்கலாம், கேரமாக இருக்கலாம். வாலிபால், கூடைப்பந்து, கிரிக்கெட், சடுகுடு என்று எந்த விளையாட்டாகவும் இருக்கலாம்.

இந்த திறமைகள் நம் ஒவ்வொருவரிடமும் வெவ்வேறு அளவில் இருக்கலாம். இவை எல்லாம் நாம் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய திறன்கள்தான்.

ஆனால் இவை இருந்தால் மட்டும் போதாது.

வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்று சொல்லப்படும் பத்து திறன்கள் இருக்கின்றன. அவைதான் மிக மிக அடிப்படையானவை. அவை இல்லாவிட்டால் நம்முடைய மீதி திறன்கள் கூட வீணாகிப் போய்விடும். பத்தியுள்ள மனிதர் கூட வெற்றி அடையாமல் போய்விடுவதற்குக் காரணம், வாழ்க்கைத் திறன்கள் சரியாக இல்லாததுதான்.

பத்து வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்பவை என்ன?

1. நான் யார் என்று உணர்.
2. பிறர் நிலையில் நின்று உணர்.
3. உறவாடக் கற்றுக் கொள்
4. உரையாடக் கற்றுக் கொள்
5. எதையும் கேள்வி கேள்.
6. எதற்கும் பதில் கண்டுபிடி.
7. சிக்கல்களை அவிழ்.
8. தெளிவான முடிவு எடு.
9. அழுத்தங்களை லேசாக்கு.
10. உணர்ச்சிகளை உணர்ந்துகொள்.

இன்னொரு முறை பத்தையும் படித்துப் பாருங்கள்.

இந்தப் பத்துக் கட்டளைகளும் வாழ்க்கையில் பெட்ரூம் முதல் போர்ட்ரூம் வரை தொடர்ந்து பயன்படக் கூடியவை என்பது புரியும். இவை உணர்த்தும் பத்து ஆற்றல்கள்தான் வாழ்க்கைக் கல்வியின் ஆதாரமான அடிக்கற்கள்.

முதல் நான்கு கட்டளைகளை (self awareness, inter personal relationships, effective communication, empathy) சமூகம் சார்ந்த திறன்கள் (social skills) என்று வகைப்படுத்துகிறோம். அடுத்த நான்கும் (critical thinking, creative thinking, problem solving, decision making) சிந்திக்கும் ஆற்றல் (thinking skills) தொடர்பானவை. கடைசி இரண்டும் (coping with stress, coping with emotions) சூழலுக்கு ஈடு கொடுத்து தாக்குப் பிடிக்கும் ஆற்றல் (negotiating skills) தொடர்பானவை. இவை எல்லா மனிதர்களுக்கும் எப்போதும் தேவையானவை.

இந்தத் திறன்கள் உள்ள மனிதர்கள் ஒவ்வொரு செயலையும் குறைவான நேரத்தில் அளவான சக்தியைப் பயன்படுத்தி தரமாக செய்து முடித்து சிறப்பான தீர்வு காண்பார்கள். எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையையும்

எல்லாவிதமான மனிதர்களையும் எதிர்கொள்வார்கள். தினசரி வாழ்க்கையில் நிறைய எதிர்பார்ப்புகள் உள்ளன; சவால்கள் உள்ளன. இவற்றை சந்திக்க தேவைப்படும் விதத்தில் நாம் நம் நடத்தையை பொருத்தமாகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் ஆக்கிக் கொள்ள பயன்படுவையே வாழ்க்கைத்திறன்கள். சூழ்நிலைக்கு ஏற்றபடி இலகுவாக சமாளித்து செயல்படுவதையே பொருத்தமான முறை என்கிறோம். கடினமான சூழ்நிலையிலும் கூட, அந்தச் சூழலின் அழுத்தத்தை சமாளிக்க ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளுடன் வாய்ப்புகளைக் கண்டறிவதையே ஆக்கபூர்வமான நடத்தை என்கிறோம்.

மன் ஏஜ் முதல் ஓல்ட் ஏஜ் வரை அத்தனை மனிதர்களுக்கும் அறிவு இருந்தால் மட்டும் போதாது. அந்த அறிவு பயன்படுவதற்கு வாழ்க்கைத் திறன்கள் ஒவ்வொரு வயதிலும் தேவை.

ஆனால் இவற்றை வளர்த்துக் கொள்வது திடீரென்று ஓரிரவில் செய்துவிடக் கூடிய விஷயம் அல்ல. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இவற்றைப் பழகவும் பழக்கவும் வேண்டும்.

அதே சமயம் இவை எதுவும் புதுமையானதோ, அந்நியமானவையோ அல்ல. ஏற்கனவே நாம் கையாண்டு வருபவைதான். கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால் தினசரி நடவடிக்கைகளில் இவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம் என்பது தெரியும். சில சமயம் சரியாகவும், சில சமயம் தவறாகவும், பல சமயம் அரைகுறையாகவும் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கக்கூடும்.

குழந்தைகளுக்கு இவற்றை சொல்லித் தருவது எப்படி ? பெற்றோர்கள் வீட்டில் அன்றாடம் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையின்போதும் இவற்றை அவர்களுக்கு உணர்த்தலாம். ஆசிரியர்கள், மாணவர்களிடம் தனித்தனிக் குழுக்களாக பயிலரங்குகளில் விதவிதமான விளையாட்டுகள் மூலம் கற்றுத்தரமுடியும்.

ஒரு குட்டிக் கதையைப் பார்ப்போம். ஓர் ஆடு கடும் வெயிலில் நிழலும் உணவும் தேடித் திரிந்தது. வழியில் இன்னொரு ஆடு தன்னைப் போலவே பசியில் சோர்ந்து படுத்துக் கிடந்ததைப் பார்த்தது. இருவருமாக இரை தேடுவோம் என்று பேசிக் கொண்டு புறப்பட்டன. ஒரு மரத்தில் உண்ணுவதற்கான இலைகள் இருந்தன. ஆனால் எட்டவில்லை. கீழிருந்த கல்லைப் பார்த்த ஆடு அதில் ஏறி எம்பிப் பார்த்தது. அப்போதும் எட்டவில்லை. இன்னொரு ஆடு தன் மீது ஏறி நின்று இலையை சாப்பிடச் சொல்லியது. அதன்படி ஒரு ஆடு சாப்பிட்டு

முடித்ததும், அது மற்ற ஆடுக்கு தன் முதுகைக் காட்டி உதவியது. இரு ஆடுகளும் பசி தணிந்து மகிழ்ச்சியடைந்தன.

இந்தக் கதையில் ஆடுகள் வாழ்க்கைக் கல்வித் திறன்களை அற்புதமாகப் பயன்படுத்தியிருப்பதை கவனியுங்கள்.

தனக்குப் பசிக்கிறது; உணவும் நிழலும் தேவை என்பது தன் தேவையை உணர்ந்த நிலை. இன்னொரு ஆடும் தன்னைப் போலவே பசியில் இருக்கிறது என்பதை கவனித்தது எம்ப்பதி. அத்துடன் உறவாட ஆரம்பித்தது இண்ட்டர் பர்சனல் ரிலேஷன்ஷிப். இருவருமாக இரை தேடலாம் என்ற கருத்தைப் பகிர்ந்துகொண்டது கம்யுனிகேஷன். மரத்தில் இலைகள் எட்டாமல் இருந்தது ப்ராப்ளம். அதை அவிழ்க்க முதலில் யோசித்தது க்ரிட்டிகல் திங்க்கிங். கல்லையும் பின்னர் ஒருவர் முதுகை மற்றவரும் பயன்படுத்தியது க்ரியேட்டிவ் திங்க்கிங். விளைவுதான் ப்ராப்ளம் சால்விங். உணவும் நிழலும் கிடைக்காமல் அலைந்ததில் ஏற்பட்ட அழுத்தத்தை லேசாக்கிக் கொள்ளவும், வருத்த உணர்ச்சியை கையாளவும் தவறியிருந்தால் இவை எதுவும் சாத்தியமில்லை.

ஆடுகளை விட எக்ஸ்ட்ராவாக அறிவும் ஆற்றலும் உள்ள நாம் எத்தனை அற்புதமாக வாழமுடியும் !

நான் யார் என்று உணர்வதுதான் முதல் படி.

பிறர் நிலையில் நின்று உணர் (empathy)



பிறர் நிலையில் நின்று உணர் - என்று சொல்வது எளிமையானது. ஆனால் பின்பற்றுவதற்கு ஆரம்பத்தில் சுற்றுக் கடினமானதுதான்.

ஏனென்றால் நான் யார் என்று நம்மை நாமே உணரும் முயற்சியில், நமக்கு முதலில் புரிவதெல்லாம் நம்முடைய தேவைகள்தான்; நம்முடைய உணர்ச்சிகள்தான். “எனக்கு இது வேண்டும். எனக்கு இது பிடித்திருக்கிறது. எனக்கு இது வேண்டாம். எனக்கு இது பிடிக்கவில்லை” என்பவைதான், நாம் நம்மை உணர்ந்ததன் அடையாளமாக, முதலில் நமக்கே சொல்லிக் கொள்ளும் விஷயங்கள்.

இந்த உணர்வு மட்டும்தான் நாம் என்று இருப்போமேயானால், நாம் முற்றிலும் சுயநலம் மட்டுமே உடைய மனிதர்களாக ஆகிவிடுவோம்.

மனித வாழ்க்கையில் எந்த மனிதரும் தனியே சுயசார்புடன் வாழ்ந்துவிட முடியாது. ஒவ்வொருவரும் இன்னொரு மனிதரை நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ சார்ந்துதான் வாழ்ந்தாக முடியும். அப்படித்தான் வாழ்கிறோம்.

எனவே இந்த சமூகத்தில் நம் வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழ்வதற்கே நாம் இன்னொருவர் வாழ்க்கையையும் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். பிறர் நிலையில் நின்று பார்த்தால்தான் அந்த வாழ்க்கை நமக்குப் புரியும். அதற்கு கற்பனைத் திறன் வேண்டும்.

அப்படி இன்னொருவர் இடத்தில் நின்று பார்க்காவிட்டால், நம் உறவுகள் எல்லாமே ஒரு வழிப்பாதையாகிவிடும். உறவுகளில் நமக்கு பிரச்சினைகளே வந்துகொண்டிருக்கும். என்னை யாரும் புரிந்துகொள்வதில்லை என்றே நாம் புலம்பத் தொடங்கிவிடுவோம். உண்மை என்னவென்றால் நாம் மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளவில்லை, அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை விளங்கிக் கொள்ளவில்லை; நம்மைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திக்கிறோம் என்பதுதான்.

பிறர் நிலையில் நின்று உணர்ந்து பார்க்க முதலில் தேவைப்படுவது ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு விதமான மனிதர்கள் என்ற உண்மையை ஏறுக் கொள்வதாகும். மற்றவர்கள் சூழ்நிலையில் நம்மை வைத்து, அப்போது அவர்களுடைய மனநிலையிலிருந்து அவர்கள் என்ன அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை கற்பனை செய்து ஊகித்து உணருவதும் அந்த உணர்வுகளைப் பகிர்வதும்தான் எம்ப்பதி எனப்படும் பிறர் நிலை நின்று உணரும் திறனாகும்.

வகுப்பிலோ அலுவலகத்திலோ இன்னொருவர் அவமதிப்புக்கு உள்ளாகும் நிலையில் அப்படி அவமதிக்கப்பட்டவரிடம் அவரது உணர்ச்சியை நாம் புரிந்துகொள்கிறோம் என்று தெரிவிப்பது அவருடைய தனிமை உணர்ச்சியை, வலியைக் குறைக்கிறது. அவருக்கு நாம் துணையாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு ஆறுதலைத் தருகிறது.

பிறர் நிலையில் நின்று உணர்ந்து பார்க்க நமக்குப் பழகிவிட்டால், நாம் ஒருபோதும் மற்றவரை காயப்படுத்தக் கூடிய எதிர்வினைகளைச் செய்யமாட்டோம். அவருக்கும் நமக்கும் நன்மை தரக் கூடிய விதத்திலேயே செயல்படுவோம்.

துன்பத்தில் இருப்பவர்களையும் நெருக்கடியில் இருப்பவர்களையும் கண்டு சிரிக்கிற, கேலி செய்கிற மனநிலையிலிருந்து நம்மை

நாமே விடுவித்துக்கொண்டு விடுவோம். அதாவது எம்ப்பதி என்பது இன்னொருவரிடம் பரிவைப் பகிர்வது மட்டுமல்ல; நம்மை நாமே மோசமான மனிதராக இருப்பதிலிருந்து விடுதலை பெறுவதுமாகும்.

எம்ப்பதி என்பது ஒரு வழிப் பாதை அல்ல. நாம் பிறர் நிலையில் நின்று உணர்பவர்களாக இருக்கும்போது அதை மற்றவர்களும் உணர்கிறார்கள். அவர்களும் தங்களை நம் இடத்தில் வைத்துப் பார்த்து நம்மை, நம் நிலையை, நம் உணர்ச்சிகளை, நம் சூழலைப் புரிந்துகொள்ள முற்படுவார்கள்.

அப்பாவும் அம்மாவும் குழந்தையின் எரிச்சல், கோபம், ஆற்றாமை இவற்றை எல்லாம் புரிந்துகொள்ளத் தங்களைக் குழந்தையின் நிலையில் வைத்துப் பார்க்கத் தொடங்கினால், குழந்தையின் உணர்வுகளைத் தாங்களும் பகிர்கிறோம் என்பதை குழந்தைக்கு உணர்த்தத் தொடங்கினால், அவர்கள் குழந்தையிடம் நடந்துகொள்ளும் முறையில் மாற்றம் வரும். அப்போது குழந்தையும் மெல்ல மெல்லப் பெற்றோரைப் புரிந்துகொள்ளும் மன நிலையை நோக்கி வரும். இதனால் இருவருமே பயனடையும் நிலை உருவாகிறது.

இன்னொருவர் இடத்தில் நம்மை வைத்துப் பார்க்கும் அணுகுமுறை நமக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால், அது ஒவ்வொரு பிரச்சினையிலும் தீர்வை நோக்கி விரைந்து செல்ல உதவுகிறது. தீர்வுகள் சீக்கிரம் ஏற்பட்டால், வாழ்க்கையின் தரம் உயர்கிறது. வாழ்க்கையின் தரம் உயர்வதென்றால் என்ன அர்த்தம்? இன்றைய தினம் ஒரே கடியாக இருந்தது என்று ஒரு நாளும் நாம் நினைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் இருப்பதுதான்.

நமக்கு முற்றிலும் தெரியாதவர்களுடன் உறவாட நேரும்போது கூட, நாம் அவர் நிலையில் நின்று உணர்வது இப்படி பெரும் ஆக்கபூர்வமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்கிறபோது, நமக்கு நன்றாகப் பழக்கமானவர்களுடன் இதே அணுகுமுறையை மேற்கொண்டால்..... எப்படிப்பட்ட அதிசய சந்தோஷங்கள் ஏற்படும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள். வீட்டில் இருக்கும் அப்பா, அம்மா, மகன், மகள், கணவன், மனைவி, இதர உறவினர்கள், பள்ளி, கல்லூரி, அலுவலக நண்பர்கள், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் என்று ஒவ்வொருவரிடமும் நாம் உறவாடும்போது, பிறர் நிலையில் நின்று உணர் என்ற மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினால்..... எல்லா உறவுகளும் பல மடங்கு இன்னும் மகிழ்ச்சியானதாகவும் நெருக்கமானதாகவும் இரு தரப்பும் விரும்பக் கூடியதாகவும் ஆகிவிடும்.

எம்ப்பதி எனப்படும் பிறர் நிலையில் நின்று உணரும் உணர்ச்சியைப் பழக, முதலில் வீட்டில் தொடங்கலாம். தொடர்ந்து பள்ளிக் கூடத்தில், நண்பர் வட்டாரத்தில், அடுத்தடுத்து எல்லா சக மனிதர்களிடமுமாக இதை விரிவுபடுத்தலாம்.

எம்ப்பதியின் தொடக்கப் புள்ளி என்பது, என்னை நான் உணர்வது போல இன்னொருத்தரை நான் புரிந்து கொள்ள முற்படுவதுதான்.

பிறர் நிலையில் நின்று உணரும் மனம்தான், முதல் கட்டத்தில் குழந்தைக்கு தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடன் தன் உறவின் தன்மையைத் தெளிவு படுத்திக் கொள்ள உதவும். குழந்தையின் முதல் நெருக்கமான வட்டம் அப்பா, அம்மா, உடன்பிறப்புகள்.

தாத்தாக்கள், பாட்டிகள், அத்தை, பெரியப்பா, சித்தப்பா, பெரியம்மா, சித்தி வகையறாக்கள் கூடவே இருந்தால் அடுத்த வட்டம். பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள், வீட்டுக்கு வந்து போகும் பூக்காரர், பால்காரர், பேப்பர்காரர், கேஸ்காரர், காபுகறி வியாபாரி, கடைக்காரர்கள், பல்வேறு பள்ளிக்கூட நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், என்று அடுத்த வட்டங்கள் விரிவடைகின்றன.

தன்னைச் சுற்றியுள்ள இந்த உலகத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் தனக்கும் உள்ள உறவு என்ன என்பதை குழந்தை எப்படிப் புரிந்து கொள்கிறது? பெரியவர்களின் கண்கள் வழியாகத்தான் முதலில் ஒவ்வொருவரையும் குழந்தை பார்க்கக் கற்றுக் கொள்கிறது. குழந்தையின் முதல் வட்டத்தில் இருக்கும் பெரியவர்கள் வழியாகத்தான் சாதிப் பார்வை, வர்க்கப் பார்வை , சமூக அந்தஸ்து அடுக்குகள் பற்றிய புரிதல் அனைத்தும் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கப்படுகின்றன. இதை அடுத்தடுத்து வட்டங்கள் மறு உறுதி செய்கின்றன.

எனவே குழந்தைப் பருவத்திலேயே எம்ப்பதி, பரிவு, அக்கறை முதலிய உணர்வுகள் குழந்தைக்குக் கற்பிக்கப்படவேண்டுமானால் குழந்தைகளுக்கு முன்னால் மற்றவரை கேலிசெய்வது, இழிவுபடுத்துவது. புண்படுத்தக்கூடிய விதத்தில் கிண்டல் செய்வது முதலிய பழக்கங்களை பெரியவர்கள் கைவிடவேண்டும்.

எனவே இன்னொருவர் இடத்தில் நின்று பார்த்து உணர்வது என்ற மனப் பழக்கம் இளமையிலேயே தொடங்குவது அவசியம்.

பிறர் நிலையில் நின்று உணரும் என்ற திறனைப் பலரும் கருணை, பரிதாப உணர்ச்சி முதலியவற்றோடு குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். அது

சிம்ப்பதி. நம்மிடம் யாராவது பரிதாபப்பட்டால் நமக்குக் கோபம் வருகிறது. எனக்கொன்றும் உங்கள் கருணை தேவை இல்லை. என்னைப் பார்த்துப் பரிதாபப்படவேண்டாம் என்று எரிந்து விழுகிறோம்.

நாமும் இன்னொருவர் மீது பரிதாபம் காட்டவேண்டியதில்லை. பரிதாபம் வேறு; எம்ப்பதி எனும் புரிதலுணர்வு வேறு. புரிதல் பரிவையும் ஏற்படுத்தலாம்; அக்கறையை ஏற்படுத்தலாம்; வருத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம்; மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தலாம்; சம்மதத்தை ஏற்படுத்தலாம்; நிராகரிப்பை ஏற்படுத்தலாம். எந்த உணர்வை ஏற்படுத்தினாலும் அதைப் பகிரவைக்கும். சிம்ப்பதி இன்னொருவரை தன்னைத்தானே தாழ்வாக நினைக்கத் தூண்டலாம். ஆனால் எம்ப்பதி ஒருவர் மற்றவரிடம் சமமாக உணரச் செய்யும்.

இன்னொருவரின் மனநிலையை உள்ளது உள்ளபடியே விளங்கிக் கொள்ளும் நம் மனநிலைதான் எம்ப்பதி. எல்லா உறவுகளுக்கும் இந்தப் புரிதல்தான் ஆதாரம். இந்த உணர்வு இல்லாமல் உலகம் இயங்கமுடியாது. நம்மிலிருந்து வேறுபட்டவர்களை அவர்கள் நிலை யிலிருந்து புரிந்து கொள்ளத் தவறினால், உலகத்தில் எப்போதும் முரண்பாடும், குரோதமும், வெறுப்பும், சண்டையும், வன்முறையும் மட்டுமே இருக்கும்.

எம்ப்பதிதான் ஒவ்வொரு மனிதரின் தனித்துவத்தையும் சுயமரியாதையையும், மதிப்பையும் நாம் உணரவும் ஏற்று கொள்ளவும் உதவுகிறது. மற்றவரின் தேவைகளை, விருப்பங்களை, தடைகளை, தயக்கங்களைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது. இன்னொருவரின் உணர்ச்சிகளை - மகிழ்ச்சி, துக்கம், அதிர்ச்சி, ஆச்சரியம் எல்லாவற்றையும் விளங்கிக் கொள்ள வைக்கிறது.

நம்முடைய கேட்கும் திறனையும், பொறுமையையும், கிரகிக்கும் திறனையும் அலகும் திறனையும் வளர்க்கிறது. நாம் அக்கறையுள்ளவர்கள், பதில் வினை செய்யக் கூடியவர்கள், நம்பிக்கைக்குரியவர்கள், மரியாதைக்குரியவர்கள் என்று நம்மை மற்றவர்கள் பார்வையில் ஆக்குவதே நம்மிடம் உள்ள எம்ப்பதி திறன்தான்.

நாம் நம்மை உணரவும், பிறரை உணரவும் பிறர் நம்மை உணரவும் அடிப்படையாக நாம் முதலில் ஒருவரோடொருவர் உறவாட வேண்டும். மனிதர்களுக்கிடையிலான உறவுகளை வளர்த்தெடுக்க வேண்டும்.

எப்படி உறவாடுவது?