ஊரடங்கில் மேம்படும்

வாழ்க்கைத் துணை உறவுகள்!

திருமதி. **ஆ. தென்றலரசி**

துறைத் தலைவர், உளவியல் துறை, அப்போலோ கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, சென்னை.

வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org

ஊரடங்கில் மேம்படும் வாழ்க்கைத் துணை உறவுகள்!

- உறவுகளில் பல உறவுகள் இருந்தாலும் கணவன் மனைவி உறவு மிகச் சிறந்த உறவாகவே காணப்படுகின்றது.
- இரு மனங்கள் இணைந்து திருமணத்தில் ஒன்றாகி இல்லற வாழ்வை துவங்கி, காலம் முழுவதும் ஒன்றாய் மனம்கோர்த்து பயணித்து வாழும் உறவே கணவன் மனைவி உறவாகும்.
- கணவன் மனைவியாக இல்லற வாழ்க்கையை தொடரும் போதோ அல்லது திருமணமாகிய சில காலம் சென்ற பின்னரோ அவர்களுக்கிடையே ஒரு இடைவெளி ஏற்படுகின்றது. இது அதிக அலுவலக வேலையின் காரணமாகவும் இருக்கலாம்.இந்த இடைவேளையை கவனிக்காமல் மற்ற வேலைகளில் மட்டும் கவனம் செலுத்திக்கொண்டு இருந்தால் கணவன்-மனைவியிடையே மகிழ்ச்சி என்பதே காணாமல் போய்விடும்.
- வீட்டில் இருக்கும் நபர்களிடம் முகம் பார்த்து பேசுவதற்கும் கூட நேரம் இல்லாமல், காலில் சக்கரம் கட்டியவர்கள் போல் ஓடிக்கொண்டு இருக்கும் காலத்தில், இந்த ஊரடங்கு வீட்டில் இருப்பவர்களிடம் நெருங்கி இருக்க ஓர் நல்ல தருணமாகவே அமைந்துள்ளது. இந்த தருணத்தை கணவன்-மனைவி உறவை மேம்படுத்திக்கொள்ள ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகவே கருத வேண்டும்.

கணவன்-மனைவி உறவு மேம்பட இந்த ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் மிகவும் உதவும்.

1. பகிர்தல் (Sharing)
2. புரிதல் (Understanding)
3. ஆரோக்கிய மன நிலை (Healthy Mind)
4. உடல் ஆரோக்கியத்தை காத்தல் (Healthy body)
5. மகிழ்ச்சியாய் வாழ்தல் (Happy living)

பகிர்தல்: (Sharing)

கணவன் மனைவியிடையே பகிர்தல் என்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். பகிர்தல் இல்லாமல் புரிதலும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வும் ஓர் இல்லத்தில் ஏற்படாது.

எதையெல்லாம் பகிரவேண்டும் என்பதை காண்போம்.

- ❖ அன்பை பகிர்தல் (Sharing love)
- ❖ நேரத்தை பகிர்தல் (Sharing times)
- ❖ உழைப்பை பகிர்தல் (Sharing house hold other works)
- ❖ இருவரின் விருப்பத்தை பகிர்தல் (Sharing each other's Desire/Interest
- ❖ உணர்ச்சிகளை பகிர்தல் (Feelings)
- ❖ நீங்கள் மகிழ்ச்சியாய் கழித்த நேரத்தை நினைவு கூர்ந்து பரிமாறுதல். (Recall in good times spent together)
- ❖ ஒருவருக்கொருவர் பாராட்டிக்கொள்ளுதல் (Complementing each other)
- ❖ ஒருவருக்கொருவர் உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ளுதல் (Motivating each other)
- ❖ அன்பு மொழியை பயன்படுத்துதல் - கைகோர்த்தல், அனைத்துக்கொள்ளுதல், தொடுதல், புன்னகைத்தல் (Using love language & holding hands, hugs, toch, smile etc..)
- ❖ வெளிப்படைத்தன்மை இருக்க வேண்டும் (Transperancy)

புரிதல்: (Understanding)

பகிர்தலின் மூலம் புரிதல் ஏற்படுகிறது

- ❖ ஒருவருக்கொருவரின் எண்ணத்தைப் புரிந்துக்கொள்ளுதல் (understanding each other's thoughts)
- ❖ ஒருவருக்கொருவரின் உணர்ச்சிகளை புரிந்துக்கொள்ளுதல் (understanding each other's feelings)
- ❖ ஒருவர் கூறும் கருத்தை காது கொடுத்து கவனித்தல் (listen)
- ❖ ஒருவர் கருத்தை மற்றவர் ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Accepting)
- ❖ ஒருவரின் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறையை செயல்களை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் (Accepting ones's both positivesnegatives)
- ❖ பேசுவதற்கு நேரம் கொடுத்தல் (Giving time to speak)

- பேசும்போது மெல்லிய தோரணையை பயன்படுத்துதல் (Using soft tone of voice)
- குரல் உயர்த்தி பேசாமல் சாந்தமாக உங்கள் கருத்துக்களை புரியவைத்தல் (Assertive)
- ஒப்புக்கொள்ளுதல் (Acknowledging without blaming)

ஆரோக்கிய மன நிலை (Healthy Mind)

- சண்டை போடுவதை தவிர்த்தல் (Avoid being aggressive)
- எந்த சூழலையும் சமாளிக்க தைரியம் தேவை (Coping skill)
- ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பது (Adjustingg to each other)
- ஒன்றாய் சேர்ந்து குடும்பத்தின் தேவையை திட்டமிடுதல் (Planning)
- விட்டுக்கொடுத்து இருத்தல் வேண்டும்

உடல் ஆரோக்கியம் (Healthy Body)

- ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் (Have healthy food)
- உடற்பயிற்ச்சி செய்தல் (Excercise)
- சுகாதாரத்தை பின்பற்றுதல் (Follow Hygiene)
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதை தவிர்த்தல் (Avoid Smoking Alcohol)

மகிழ்ச்சியான குடும்பம்

- ஒன்றாய் உணவு உண்ணுதல் (Have dinner together)
- ஒன்றாய் விளையாடுதல் (Play together)
- பரிசு அளித்தல் (Give Surprise Gifts)
- சிரித்து உரையடுதல் (Have laughing time)
- குழந்தைகளோடு விளையாடுதல் (Play with children)

❖ வேடிக்கை நேரம் ஒதுக்குதல் *(*Have fun time*)*

இவ்வனைத்தையும் பின்பற்றினால் உங்கள் இல்லம் இன்பமான இல்லமாக மாறும். கணவன் மனைவியிடையே மேம்பட்ட உறவு ஏற்படும்.

கணவன் மனைவி வாழ்க்கை என்பது ஒரு கலை. அதை அழகாகவும் அருமையாகவும் ரசித்து வாழ முடியும்.