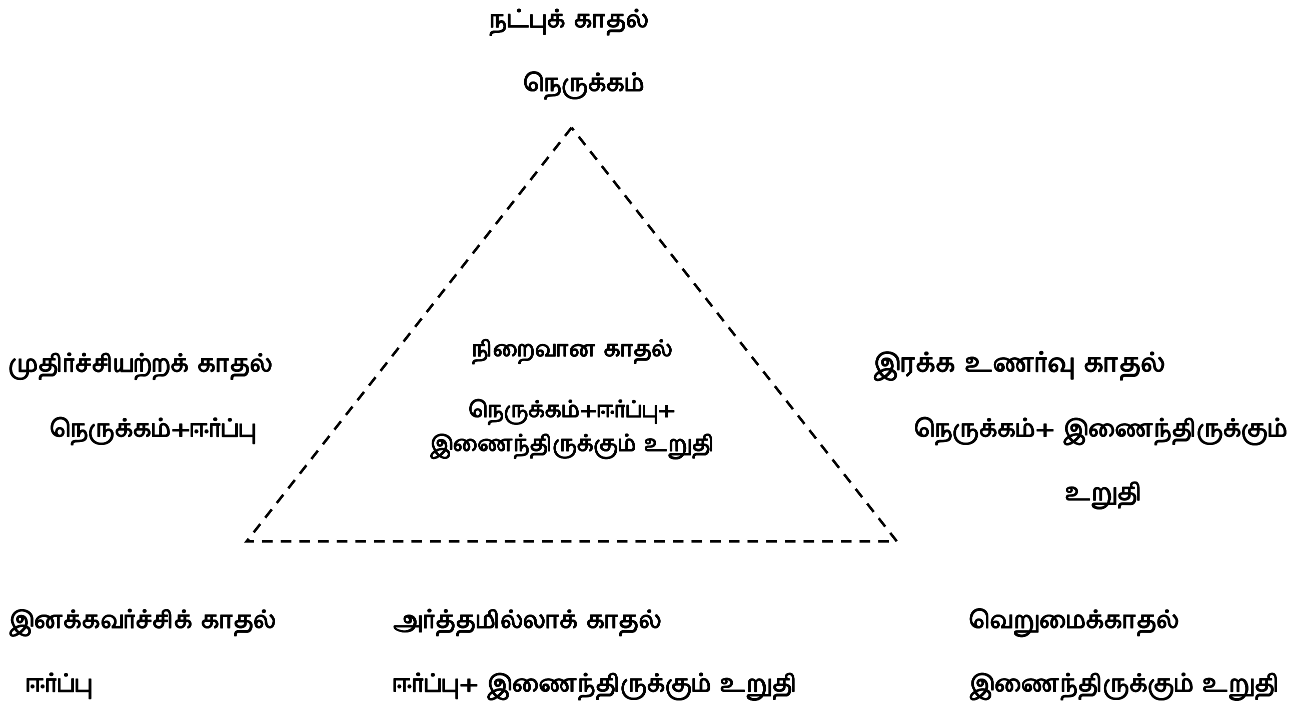
காதலின் முக்கோண கருத்தியல் (Triangular Theory of Love)

இக்கருத்தியலை **ராபர்ட் ஸ்டென்பர்க்(Robert Sternberg)** என்ற உளவியலாளர் அறிமுகப்படுத்தினார். இது காதலின் மூன்று பரிமாணங்களை இது எடுத்துக்கூறுகிறது.

1. **நெருக்கம்**- உடல் மற்றும் மனதளவில் உடனிருப்பது, சேர்ந்திருப்பது அல்லது இணை பிரியாத் தன்மையை இது குறிக்கிறது.
2. **ஈர்ப்பு**- ஒருவர் மீது ஒருவருக்கு உள்ள ஆசை, உறவில் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்க வைக்கும் பாலியல் போன்றவற்றை இது குறிக்கிறது.
3. **இணைந்திருக்கும் உறுதி**- எப்போதும் வாழ்க்கையை இணைந்தே நடத்துவது, ஒன்றாக ஒற்றுமையுடன் இருந்து பல விஷயங்களை சாதிப்பது போன்றவற்றை இது குறிக்கும்.

ஒருவர் மீது ஒருவர் வைத்திருக்கும் காதலின் அளவு மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று விஷயங்கள் மட்டுமல்லாது, மற்றொருவர் வைத்திருக்கும் காதலையும் பொறுத்தது. இந்த மூன்று பரிமாணங்களையும் கொண்டு, காதலின் பல்வேறு வகைகளை கூற முடியும்.

வரிசை எண்	காதலின் வகை	நெருக்கம்	ஈர்ப்பு	இணைந்திருக்கும் உறுதி
1	இல்லாக் காதல்			
2	நட்புக் காதல்	✓		
3	இனக்கவர்ச்சிக் காதல்		✓	
4	வெறுமைக் காதல்			✓
5	முதிர்ச்சியற்றக் காதல்	✓	✓	
6	இரக்க உணர்வு காதல்	✓		✓
7	அர்த்தமில்லாக் காதல்		✓	✓
8	நிறைவான காதல்	✓	✓	✓



<u>காதலின் மொழிகள் (Love Languages)</u>

இது முனைவர். கரே சாப்மேன் (Dr. Gary Chapman) என்ற கிறித்துவ ஆலோசகரால் வழங்கப்பட்டது. தம்பதிகள் ஒருவர் மீது ஒருவர் வைத்திருக்கும் காதலை புரிந்துகொள்ளவும், வெளிப்படுத்தும் விதத்தை அறிந்து கொள்ளவும், எதிர்பார்க்கப்படும் விதத்தில் வெளிப்படுத்தவும் இக்கருத்தியல் உதவுகிறது. மொத்தம் 5 காதல் மொழிகள் உண்டு.

1. அங்கீகாரம் அளிக்கும் வார்த்தைகள்: ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும் போது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறார்கள் என்பதைக் கூறுவது, ஒருவர் செய்த சமையல் எவ்வளவு ருசியாக உள்ளது, ஒருவர் செய்த செயலால் எவ்வளவு நன்மை விளைந்துள்ளது போன்ற அங்கீகாரம் அளிக்கும் வார்த்தைகள். இவை துணையின் தன்னம்பிக்கையை பலப்படுத்த பெரிதும் உதவும்.

2. தரமுள்ள நேரம்: ஒன்றாக சேர்ந்து நேரம் செலவழிப்பது, எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாது, தங்களுக்காகவே நேரம் ஒதுக்கி முழுமையாக அன்பு கொள்வது.

3. பரிசுகள்: ஒருவருக்கு ஒருவர் காதலை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் பரிசுகள் என்பது மிக முக்கியமானது. பரிசு என்பது விலை மதிப்பு மிக்க பொருளாக இருக்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்ற சிறப்பு தினங்களில் தரப்படும் சிறு பரிசுகள் கூட உண்மையில் விலை மதிப்பற்றவை.

4. உதவிச்செயல்கள்: ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி செய்து கொள்வதும் அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒரு விதமாகும். சமையல், வீட்டு வேலைகள், அலுவலக வேலைகள் போன்ற அனைத்திலும் உதவி செய்வது போன்றவற்றை இது குறிக்கும்.

5. உடல் தொடல்: முதுகில் தட்டிக்கொடுப்பது, கை கோர்த்துக் கொள்வது, கன்னத்தை அன்பாய் கிள்ளுவது போன்றவை இதில் அடங்கும்.

தன் காதல் மொழிகள் எவை என்று எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது? பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

- எப்படி என் காதலை என் துணைக்கு வெளிப்படுத்துகிறேன்?
- எதைப் பற்றி என் துணையிடம் அடிக்கடி குறை கூறுகிறேன்?
- என்ன செய்ய வேண்டும் என்று என் துணையிடம் நான் அடிக்கடி கேட்கிறேன்?

இவை மூலம் உங்களின் முதல் காதல் மொழியையும், அடுத்தடுத்தக் காதல் மொழிகளையும் அறிந்துகொண்டு அது பற்றி உங்கள் துணையிடம் பேசுங்கள். உங்கள் துணையின் காதல் மொழிகளையும் தெரிந்து கொண்டு அவ்வழியில் உங்கள் காதலை வெளிப்படுத்த பழகிக் கொள்ளுங்கள். பொதுவாக எவர் ஒருவருக்கும் ஒரே ஒரு காதல் மொழி தான் வாழ்க்கை முழுக்க இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அதே போல தம்பதிகள் இருவரும் ஒரே காதல் மொழியைக் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பதில்லை.

-இராம. கார்த்திக் லெக்ஷ்மணன்,

ஆலோசனை உளவியலாளர் & பயிற்றுநர், சென்னை கவுன்சலிங் சர்வீஸஸ், கோடம்பாக்கம், சென்னை.

www.counselingchennai.com

9362 99 4035; karthik.psychologist@Ymail.com