Only Positive...

DECEMBER 2025

ഒപ്പം®

Vol:8 | Issue:7

വിലപ്പെട്ട സമ്മാനങ്ങൾ

സ്വയം വില കൊടുക്കുന്നവർ

സ്വയം വിലകൊടുക്കാതെ മറ്റുള്ളവരെല്ലാം വില നല്കിയാലും നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം മികച്ചതാകുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ വിലയ്ക്കുവേണ്ടി പിന്നാലെ പായുന്ന നമ്മളിൽ പലരും ഇക്കാര്യം തിരിച്ചറിയാറില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. മറ്റുള്ളവർ നമുക്ക് വില നല്കുകയോ നല്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ നാം നമുക്ക് എന്തുമാത്രം വില നല്കുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് പ്രസക്തം. മറ്റുള്ളവരുടെ വിലയ്ക്കുവേണ്ടി യാചിക്കുന്നവരാകാതെ നാം സ്വയം വിലകല്പിക്കുന്നവരാകുക.

ഒരാൾ തനിക്ക് തന്നെ എന്തുമാത്രം വില നല്കുന്നുണ്ട് എന്ന് അറിയാൻ ചില എളുപ്പമാർഗങ്ങളുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരോട് അനാദരവ് കാണിക്കാതെയും അവർക്കെതിരെ കണ്ഠക്ഷോഭംവരുത്താതെയും വിയോജിക്കാമെന്ന് തെളിയിച്ചുതരുന്നവർ സ്വയം വില കല്പിക്കുന്നവരാണ്. ചിലർ മറ്റുള്ളവരോട് ശബ്ദം ഉയർത്തിസംസാരിക്കുന്നത് കേട്ടിട്ടില്ലേ? പ്രത്യേകിച്ച് മേലധികാരികൾ.. അവരുടെ വിചാരം താൻ ശബ്ദമുയർത്തിയാൽ മാത്രമേ കാര്യം നടക്കൂ തന്നോട് ആളുകൾ ബഹുമാനം കാണിക്കൂ എന്നെല്ലാമാണ്.

സ്വയം വിലയില്ലാത്തവരാണ് അവർ. ഇത്തരക്കാർ സമൂഹത്തിലെയും സ്ഥാപനത്തിലെയും പല ഉയർന്ന പദവികൾ അലങ്കരിക്കുന്നവരാണ് എന്നതാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. ഒരാളോട് നാം ഒരു സഹായം ചോദിക്കുന്നു. അവർ അത് നിഷേധിക്കുന്നു. ആ നിഷേധത്തിന് പിന്നിൽ പലകാരണങ്ങളുമുണ്ടാവാം. അവരുടെ നിസ്സഹകരണമോ സ്നേഹക്കുറവോ അസൂയയോ സ്വാർത്ഥതയോ എന്തുമാകാം. ആ നിരാസം ചിലപ്പോൾ നമ്മെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയേക്കാം. ഇങ്ങനെ അസ്വസ്ഥരാകുന്നവരാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ ഒരു കാര്യം വ്യക്തമാണ്, നിങ്ങൾ സ്വയം വില കൊടുക്കാത്ത വ്യക്തിയാണ്. പകരം അസ്വസ്ഥരാകാതെ അവർ അത് നിഷേധിച്ചത് സ്വന്തം പരിമിതിയല്ലെന്നും അവരുടെ തന്നെ പരിമിതിയാണെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നതരത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾക്ക് വളരാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും സ്വയം വിലകൊടുക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ്.

ചിലരുണ്ട് നാം കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം നമ്മെ പരിഗണിക്കും. ഓർമ്മിക്കും. നമ്മുടെ അഭാവത്തിൽ ഇങ്ങനെയൊരു വ്യക്തിയേ പരിചയമുണ്ടെന്ന വിചാരം പോലും ഇല്ലാതെ ഉപേക്ഷിച്ചുകളയും. സ്വയം വിലമതിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ മറ്റുള്ളവരുടെ അഭാവത്തിലും അവർക്കുവേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്നവരാണ്. മറ്റുള്ളവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. അതുപോലെ നല്ലത് എന്തുകാണിച്ചാലും നല്ലത് എന്ന് പറയാത്തവരും. ആദ്യത്തെ ഗണത്തിലുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം വിലമതിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ്. രണ്ടാമത്തേതാണെങ്കിൽ സ്വയം മതിപ്പില്ലാത്തവരും.

നിങ്ങൾ സ്വയം ചോദിച്ചുനോക്കൂ നിങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുമാത്രം വിലകൊടുക്കുന്നുണ്ട്?

EDITORIAL

യാത്ര

ജീവിതം ഒരു യാത്രയയപ്പാണ്. ചടങ്ങ് നടക്കുന്നത് എല്ലാവർഷവും ഡിസംബറിൽ. ഒരു വർഷത്തെ മുഴുവൻ ചരിത്രത്തിലേക്ക് പറഞ്ഞയക്കുന്ന ചടങ്ങാണ് അവിടെ നടക്കുന്നത്.

ഒരു വർഷം മുഴുവൻ നടന്ന സംഭവങ്ങളെല്ലാം ഓർമ്മയായി മാറുന്നു. അതിൽ വേദനകളുണ്ട്, നഷ്ടങ്ങളുണ്ട്. വിരഹങ്ങളുണ്ട്, നേട്ടങ്ങളുണ്ട്. സന്തോഷങ്ങളുണ്ട്, മരവിപ്പുണ്ട്, ശൂന്യതയുണ്ട്. പശ്ചാത്താപമുണ്ട്, നഷ്ടബോധമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓരോ വർഷവും അവസാനിക്കുമ്പോൾ നാംമനസ്സിലാക്കുന്നകാര്യംഒന്നിനുമാത്രമായിഇവിടെ നിലനില്പില്ല എന്നാണ്. എല്ലാം കൂടിചേർന്നതാണ് ജീവിതം.പ്രകൃതിയിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന പച്ചിലയും കരിയിലയും പോലെ. മഞ്ഞയും ചുവപ്പും പൂക്കൾപോലെ.. ആനയും ആടുംപോലെ.. മയിലും മാനുംപോലെ..

മനുഷ്യരുടെ സങ്കടങ്ങളിലെല്ലാം പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നത് ചില നഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകളാണ്. നേടാൻ കഴിയാതെപോയവയെക്കുറിച്ചുള്ള വേദനകളാണ്. മനുഷ്യരെല്ലാം കൂടുതലും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതും നഷ്ടങ്ങളുടെ കണക്കുകളാണ്. ആയിത്തീരാൻ കഴിയാതെപോയതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഗദ്ഗദങ്ങളാണ്. ദുഃഖത്തോടുള്ള അമിതമായ പ്രതിപത്തിയാണോ അതിന് കാരണം? നഷ്ടപ്പെട്ടത് നഷ്ടപ്പെട്ടതുതന്നെ. അവയിൽ പലതും നമുക്ക് തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയാത്തവയെയോർത്ത് നെടുവീർപ്പെടുന്നത് അനാരോഗ്യകരമായ മാനസികാവസ്ഥയാണ്. ഇനിയെന്തു നേടാനുണ്ട്, അതിനെന്തു ചെയ്യണം എന്ന രീതിയിലേക്ക് നമുക്ക് ചിന്തകളെ ഒന്ന് റീസെറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതിനുള്ള അവസരമാണ് ഓരോ വർഷാവസാനവും. സ്ഥാപനങ്ങളിലെ കണക്കെടുപ്പുകൾ പോലെ ഓഡിറ്റിംങ്ങിനുള്ള സമയം. കിട്ടിയതിനെല്ലാം നന്ദി പറയുക. മനസ്സിൽ സന്തോഷം സൂക്ഷിക്കുക. ഇല്ലാതെപോയതിനെയും കിട്ടാതെപോയതിനെയും ഓർത്തുള്ള നിരാശതകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരിക.

ഇനിയും നമുക്ക് അവസരങ്ങളുണ്ട്.സ്നേഹിക്കാനും നേടാനും പണിതുയർത്താനും വിജയിക്കാനും സമ്പാദിക്കാനും എല്ലാറ്റിനും. പ്രായമല്ല മനസ്സാണ് പ്രധാനം. നല്ലൊരു വർഷത്തെ നല്ലമനസ്സോടെ നമുക്ക് യാത്രഅയ്ക്കാം. ബൈബൈ

സ്നേഹപൂർവ്വം

വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM

Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 7 | Page: 24

December 2025

Website: www.oppammagazine.com

E mail: oppammagazine@gmail.com

oppammagazine

oppammagazine

oppammagazine

OPPAM

Managing Director: Prof Antoney P Joseph Botswana
(Gaborone University College of Law & Professional Studies)

Managing Editors: Benny Abraham, Mariyamma George, Alleppey

Chief Editor: Latnus K.D.

Production Team

Editor in charge : Vinayak Nirmal

Sub Editor: Lincy Jijo

Printed & Published by : Shoby G.V.

Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri

Design : Abraham Thomas

IT Support: Job Joseph

Office

Oppam Magazine
Jominas Building
Nr. SNBS L.P School
Pullur P.O, Thrissur Dt.
Kerala, India, Pin: 680683

For Donation

OPPAM MAGAZINE
A/C No: 12790200319046
FEDERAL BANK
BRANCH: IRINJALAKKUDA
IFSC: FDRL0001279

Printed at

Don Bosco Igact, Kochi-28

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

CHRISTMAS

ജിതിൻ ജോസഫ്

വിലപ്പെട്ട സമ്മാനങ്ങൾ

സമ്മാനങ്ങൾ എന്നും ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്, വിലപ്പെട്ടതാണ്. അത് എത്ര ചെറുതും വലുതുമാകട്ടെ സമ്മാനങ്ങൾ ലഭിക്കാനും അതുപോലെ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കാനും നമുക്ക് ഏറെ ഇഷ്ടമാണ്.

നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരിൽ നിന്നും എപ്പോഴും സമ്മാനങ്ങൾ കിട്ടുവാൻ നാം ഏറെ ആഗ്രഹിക്കും. ഒരുപക്ഷേ നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ കിട്ടാതെ പോയാൽ നമ്മുടെ ബർത്ത് ഡേക്കോ മറ്റ് അവസരങ്ങളിലോ പ്രിയപ്പെട്ടവർ സമ്മാനങ്ങൾ സമ്മാനിക്കാതിരുന്നാലോ ചിലപ്പോൾ അതിന്റെ പേരിൽ വലിയ പ്രശ്നങ്ങളും സൗന്ദര്യപിണക്കങ്ങളും ഉണ്ടാ

> ഏറ്റവും ഇരുണ്ടരാത്രിക്കു ശേഷമാണ് ഏറ്റവും പ്രകാശമുള്ള പ്രഭാതം കടന്നുവരുന്നത്

യേക്കാം.

നമ്മുടെയൊക്കെ മനസ്സിലുള്ള സ്നേഹവും കരുതലും നന്മയും എല്ലാം ഒരുപക്ഷേ ഏറ്റവും കൂടുതൽ നമ്മൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയുള്ള കൊച്ചു കൊച്ചു സമ്മാനങ്ങളുടെ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ വഴിആയിരിക്കാം.

ഇത് സർപ്രൈസ് ഗിഫ്റ്റുകളുടെയും സർപ്രൈസ് വിസിറ്റുകളുടെയും ഒക്കെ കാലഘട്ടമാണ്. സ്വദേശത്തും വിദേശത്തും നാളുകളായി കഴിയുന്ന ബന്ധുമിത്രാദികളും മാതാപിതാക്കളും മക്കളും കൂട്ടുകാരും പരസ്പരം ഒരു ദിവസം പെട്ടെന്ന് അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മുമ്പിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക അവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുക അവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ മറക്കാൻ പറ്റാത്ത നല്ല ഓർമ്മകളും അനുഭവങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരുപാട് സർപ്രൈസ് ഗിഫ്റ്റുകളും പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ സർപ്രൈസ് വിസിറ്റുകളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം.

ഇത് ക്രിസ്മസ് കാലഘട്ടമാണ് കടകമ്പോളങ്ങളും തെരുവ് വീഥികളും വഴിയോരങ്ങളും എന്തിനേറെ നാമോരോരുത്തരും അതിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. കേക്കുകൾ പങ്കുവെച്ചും ക്രിസ്മസ് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകിയും അവധി ദിനങ്ങൾ ആഘോഷിച്ചും വിനോദയാത്രകൾ നടത്തിയും നമ്മൾ അവധി ദിനങ്ങൾ ആഘോഷമാക്കുന്നു.

ക്രിസ്മസ് കാലഘട്ടങ്ങളിൽ സ്കൂളുകൾ മുതൽ ജോലി സ്ഥാപനങ്ങളിൽ വരെ എല്ലായിടത്തും ക്രിസ്മസ് ഫ്രണ്ട്സിനു വേണ്ടിട്ടുള്ള നറുക്കെടുപ്പുകൾ നടക്കാറുണ്ട്, നറുക്കെടുപ്പിലൂടെ ലഭിച്ച ഫ്രണ്ട്സിനെ ഓർത്തിരിക്കുവാനും നല്ല സമ്മാനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൊടുക്കുവാനും നാം ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

പുറത്ത് തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഒരു ബാഗ് നിറയെ സമ്മാനങ്ങളുമായി ചുവന്ന വേഷം ധരിച്ച്, നരച്ച മുടിയും താടിയും ഉള്ള മുഖംമൂടി ധരിച്ച് കയ്യിലുള്ള വടിയും കറക്കിവരുന്ന സാന്താക്ലോസ് നമ്മളിൽ ക്രിസ്മസിന്റെ സന്തോഷം പരത്തുന്നു. ഒത്തുചേരലിന്റെയും പങ്കുവെക്കലിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും ഓർമ്മ പുതുക്കുന്നു.

നാം മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലും ഇതുപോലെ സാന്താക്ലോസ് ആയി മാറണം, വിലമതിക്കാനാവാത്ത സമ്മാനങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്ന, ഉദാരമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്ന, ഉദാരമായി സ്നേഹിക്കുന്ന, ഉദാരമായി മനസ്സ് തുറക്കുന്ന യഥാർത്ഥ സാന്താക്ലോസിനെ പോലെ ചിലർ.

അങ്ങനെ സൗഹൃദങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനും നേടാനുമായാൽ നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളും മനോഹരമാവും. മധുരമുള്ളതാവും. മറ്റുള്ളവർക്കും നാടിനും സമൂഹത്തിനും സമ്മാനമാകും. ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട, മാറ്റി വയ്ക്കാൻ പറ്റാത്ത, മറ്റാരാലും വീട്ടിതീർക്കുവാനോ നികത്താനോ കഴിയാത്ത സമ്മാനങ്ങൾ ആയിത്തീരും, അതിനായി പരിശ്രമിക്കാം. അങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വിലപ്പെട്ട സമ്മാനങ്ങളായിത്തീരാൻ നമുക്കും സാധിക്കട്ടെ. എല്ലാവർക്കും ഹാപ്പി ക്രിസ്മസ്.

> *ഒന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാത്തവന് ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും നിരാശയുണ്ടാവില്ല*

ഗാസ് ലൈറ്റിംങ് എന്താണെന്നറിയാമോ?

ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് എന്ന പദം ആദ്യമായി ഉപയോഗിച്ചത് 1944ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ഗാസ്‌ലൈറ്റ് എന്ന സിനിമയിലാണ്. ആ ചിത്രത്തിൽ ഭാര്യയെ അവളുടെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തിൽ നിന്ന് തെറ്റിച്ച്, അവളെ മാനസികമായി തകർക്കുന്ന ഭർത്താവിനെയാണ് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ ബോധം ഓർമ്മ, യാഥാർത്ഥ്യബോധം എന്നിവയെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും അതുവഴിയായി തുടർച്ചയായ മാനസികപീഡനത്തിന് ഇരയാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഗാസ് ലൈറ്റിംങ് എന്ന് അതിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാം. ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് അപകടകരമായ മാനസിക നിയന്ത്രണരീതിയാണ് അത് ഒരിക്കൽ മാത്രമല്ല, നിരന്തരം ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ സാധാരണയായി മറ്റൊരാൾ നമ്മെ നമ്മുടെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തിൽ നിന്നും തെറ്റിച്ച് സംശയത്തിലാക്കുന്ന മനഃശാസ്ത്രപരമായ നിയന്ത്രണ രീതിയാണ് ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് എന്നു പറയാം. മറ്റുള്ളവർ നമ്മിലേക്ക് അടിച്ചേല്പിക്കുന്ന ഈ രീതിക്കു പുറമെ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നാം നമ്മെതന്നെയും ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങിന് വിധേയമാക്കാറുണ്ട്. സ്വന്തം മനസ്സിനെ വഞ്ചിച്ചും ആത്മവിശ്വാസം നശിപ്പിച്ചുമാണ് അവനവരെ തന്നെ ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് ചെയ്യാറുള്ളത്.

വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് ചെയ്യാറുണ്ടോ? ചില ലക്ഷണങ്ങൾ ഇക്കാര്യം മനസിലാക്കാൻ സഹായിക്കും.

വികാരങ്ങളെ നിഷേധിക്കുക

എനിക്ക് അങ്ങനെ തോന്നേണ്ടതില്ലായിരുന്നു, ഞാൻ അത്രയും സെൻസിറ്റീവ് ആണോ... ഇങ്ങനെ സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ തള്ളിപ്പറയുന്നതും അംഗീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകാത്തതും ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

> *നിറം കൊടുക്കുന്നത് അനുസരിച്ച് ചില ചിത്രങ്ങൾ കൂടുതൽ മനോഹരമാകുന്നതുപോലെ ഓരോ ദിവസവും നിന്റെ മനോഭാവം അനുസരിച്ച് മനോഹരമാകും*

അനുഭവങ്ങളെ സംശയിക്കുക

ഒരു സംഭവം സംഭവിച്ചുവെന്ന് അറിയുമ്പോഴും 'അത് ശരിക്കും അങ്ങനെ സംഭവിച്ചോ' എന്നപോലെ സ്വയം സംശയിക്കുക

മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മാത്രം അംഗീകരിക്കുക

'അവർ പറയുന്നതാണ് ശരി, എന്റേത് തെറ്റാണ്' എന്ന നിലപാട് തുടർച്ചയായി ആവർത്തിക്കുകയും അത് സ്വയം നിഷേധത്തിലേക്ക് എത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നാം നമ്മുടെ യാഥാർത്ഥ്യബോധം തന്നെ അവഗണിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

തുടർച്ചയായി സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുക

എന്തു സംഭവിച്ചാലും 'അതെല്ലാം എന്റെ തെറ്റാണ്' എന്ന് കരുതുന്നത് സ്വയം ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങിന്റെ മറ്റൊരു പതിപ്പാണ്.

സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾ അപമാനമാണെന്ന് തോന്നുക

വിശ്രമം, സ്വസ്ഥത. അല്ലെങ്കിൽ സപ്പോർട്ട് ഇതൊക്കെ തനിക്ക് ആവശ്യമാണെന്നിരിക്കെ അതൊക്കെ പാടില്ല എന്ന് കരുതുന്നത് സ്വയം ഗാസ് ലൈറ്റിങിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരമില്ലാതെ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ പേടി

'ഞാൻ മാത്രം തീരുമാനിച്ചാൽ തെറ്റും' എന്ന ഭയം ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

ഗാസ് ലൈറ്റിംങിൽ നിന്ന് എങ്ങനെയാണ് രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയുക?

- വികാരങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക.
- എനിക്ക് അങ്ങനെ തോന്നാൻ അവകാശമുണ്ട് എന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- ആത്മാർത്ഥസുഹൃത്തുക്കളുമായോ കൗൺസിലർമാരുമായോ സംസാരിക്കുക.
- ഡയറി എഴുതുക. യഥാർത്ഥ സംഭവങ്ങളും വികാരങ്ങളും യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ എഴുതുക.

ആത്മസന്തോഷത്തിനും ആത്മവിശ്വാസത്തിനും വേണ്ടി, ആദ്യം നാം തന്നെ നമ്മുടെ സത്യത്തെ ബഹുമാനിക്കാൻ പഠിക്കണം.

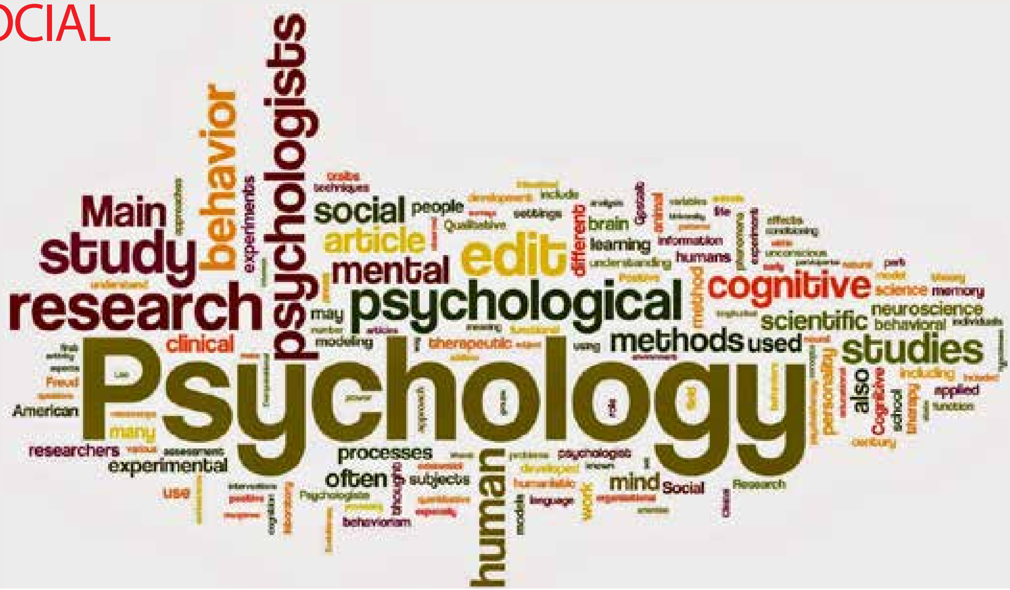
ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടുന്നത് ഒരു ദീർഘമായ യാത്രയാണ്. ആദ്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് വികാരങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യമാണെന്നാണ്. ദുഃഖം തോന്നുന്നതിനും കോപം തോന്നുന്നതിനും അവകാശമുണ്ട്. അതിനെ അംഗീകരിക്കുക, അതിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ട കാര്യമില്ല, എനിക്ക് അങ്ങനെ തോന്നാൻ അവകാശമുണ്ട് എന്ന വാക്കുകൾ സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. വികാരങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ ആത്മസന്തോഷം നിലനിർത്താൻ, ആദ്യം നാം തന്നെ സത്യത്തെ അംഗീകരിക്കണം. മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ സംശയിപ്പിക്കുമ്പോൾ പോലും നാം നമ്മുടെ അന്തർബോധത്തെ വിശ്വസിക്കാൻ പഠിക്കണം. അത് സ്വയം ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് അവസാനിപ്പിക്കുന്ന ആദ്യപടി തന്നെയാണ്.

നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുകയും അവയെ വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമേ നാം യഥാർത്ഥമായ ആത്മവിശ്വാസം കണ്ടെത്തുകയുള്ളൂ. സ്വയം ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ നാം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ വീണ്ടും അതിന്റെ യഥാർത്ഥ വെളിച്ചത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നു. അവിടെ നമുക്ക് സത്യത്തിന്റെ ശാന്തിയും ആത്മസന്തോഷവും കണ്ടെത്താനാവും.

ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങിന്റെ മനഃശാസ്ത്രതലം

ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങളും ഗാസ് ലൈറ്റിംങും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ട്. അധികം വിമർശനങ്ങൾ കേട്ട് വളർന്നവർ ഗാസ് ലൈറ്റിംങിന് പെട്ടെന്ന് വിധേയമാകുന്നു. വികാരങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയോ നിഷേധിക്കുകയോ ചെയ്തിരിക്കുന്നവരാണ് അവർ. വളർച്ച പൂർത്തിയായിട്ടു പോലും അവർക്ക് തങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളെ ശരിയെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടും. മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നല്കുകയും ചെയ്യും. ഈ നിലപാട് പിന്നീട് ബന്ധങ്ങളിൽ, ജോലിയിൽ, ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും.

> *ജോലിയിലുള്ള സന്തോഷമാണ് ജോലിയുടെ പൂർണ്ണത തെളിയിക്കുന്നത്*



തെറ്റായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മനഃശാസ്ത്ര പദങ്ങൾ

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന റീൽസിലും വീഡിയോകളിലും കുറിപ്പുകളിലുമെല്ലാം സാധാരണമായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന ചില വാക്കുകളാണ് 'ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ്', 'നാർസിസിസ്റ്റ്', 'ട്രോമ', 'ടോക്സിക്' തുടങ്ങിയവ. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അവയുടെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാതെയാണ് നാം ഇവ സാധാരണ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

തന്മൂലം മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഗുരുതരമായ അനുഭവങ്ങളെയും പ്രശ്നങ്ങളെയും ചെറുതാക്കുക എന്ന അപകടമാണ് ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് എന്ന വാക്ക് തന്നെ. യഥാർത്ഥ ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ് എന്നത് ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ ബോധം, ഓർമ്മ, യാഥാർത്ഥ്യബോധം എന്നിവയെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും തുടർച്ചയായ മാനസികപീഡനങ്ങൾക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണല്ലോ. എന്നാൽ ഇന്ന് അത് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത് 'അവൻ സഹകരിച്ചില്ല' അല്ലെങ്കിൽ 'എന്റെ അഭിപ്രായം അവഗണിച്ചു' എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ്. എന്നിട്ട് അതിനെ ഗാസ് ലൈറ്റിംങ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഗാസ്‌ലൈറ്റിംങ അപകടകരമായ മാനസിക നിയന്ത്രണരീതിയാണ്. അത് ഒരിക്കൽ മാത്രമല്ല, നിരന്തരം ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ്.

നാർസസിസ്റ്റ് ആണ് മറ്റൊരുപദം.നാർസിസിസ്റ്റിക് പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ (NPD) എന്നത് ഒരു ക്ലിനിക്കൽ മാനസികാവസ്ഥയാണ്. രോഗനിർണ്ണയത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് അത്. ഈ അവസ്ഥയുള്ളവർക്ക് അത്യധികമായ സ്വയംപ്രാധാന്യബോധമുണ്ട്. അവർക്ക് സഹാനുഭൂതി കുറവാണ്, മറ്റുള്ളവരെ സ്വന്തംകാര്യത്തിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രവണതയുമുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ ഭാഷയിൽ ഒരാൾ സ്വയംസ്നേഹമുള്ളവനോ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവനോ അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സെൽഫി ഇടുന്നവനോ ആണെങ്കിൽ പോലും അവൻ ഒരു നാർസസിസ്റ്റാണ് എന്ന രീതിയിലേക്കാണ് മാറിയിരിക്കുന്നത്. ആത്മവിശ്വാസം,

> *ഇതെന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ ദിവസമായിരിക്കും എന്ന തീരുമാനത്തോടെ ഈ ദിനം ആരംഭിക്കുക.*

സ്വയംസ്നേഹം, സ്വമൂല്യബോധം എന്നിവ നാർസിസിസം അല്ല ആരോഗ്യമുള്ള മാനസികാവസ്ഥയാണ്.

ട്രോമ (Trauma) എന്ന പദവും ഏറെ തെറ്റായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. യഥാർത്ഥ ട്രോമ ഗഹനമായ മാനസിക മുറിവാണ്. അപകടം, പീഡനം, നഷ്ടം, അതിക്രമം മുതലായ അനുഭവങ്ങൾ മൂലം ഒരാളുടെ മനസ്സിൽ ആഴത്തിലുള്ള പാടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് അത്. എന്നാൽ ഇപ്പോഴത് ചെറിയ അസ്വസ്ഥതകൾക്കു വരെ എനിക്ക് ട്രോമയായി എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിലൂടെ യഥാർത്ഥത്തിൽ ട്രോമ അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ വേദന ചെറുതാക്കപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

'ടോക്സിക്' എന്ന പദമാണ് മറ്റൊന്ന്. ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യം എല്ലാ അഭിപ്രായവ്യത്യാസവും 'ടോക്സിക്' അല്ല എന്നാണ്. യഥാർത്ഥ ടോക്സിക് ബന്ധം എന്നത് ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ മാനസികമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതും അപമാനിക്കുന്നതും വിലകുറച്ച് കാണുന്നതുമായ ബന്ധമാണ്. ഒരാളുടെ പിശക് അല്ലെങ്കിൽ വിയോജിപ്പിനെ 'ടോക്സിക്' എന്ന് വിളിക്കുന്നത് യഥാർത്ഥ വിഷയത്തെ അപ്രധാനീകരിക്കുകയാണ്. മനഃശാസ്ത്രപദങ്ങൾ പൊതുഭാഷയിൽ എത്തുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അവ നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ വ്യക്തമായി പറയാൻ സഹായിക്കുന്നു. പക്ഷേ അത് യഥാർത്ഥ അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെടാതെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു വ്യക്തിയെ 'ഗാസ്ലൈറ്റർ', 'നാർസിസിസ്റ്റ്', 'ടോക്സിക്' എന്നു വിളിക്കുന്നത് അത്ര ലളിതമല്ല.

ഇവ മെഡിക്കൽ അർത്ഥമുള്ള പദങ്ങളാണ്, അവയ്ക്ക് പിന്നിൽ ആഴമുള്ള മനഃശാസ്ത്രപഠനവും രോഗനിർണ്ണയവും ഉണ്ട്. മനഃശാസ്ത്രപരമായ പദങ്ങൾ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും, യഥാർത്ഥമായ പീഡനങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും അതുവഴിയായി സഹായം തേടാനും കഴിയുന്നത്. എന്നാൽ തെറ്റായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് മറ്റുള്ളവരുടെ വേദനയെ നിസാരമാക്കുകയും സമൂഹത്തിൽ മനഃശാസ്ത്രബോധം ക്ഷയിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ അടുത്ത തവണ 'അവൻ ഗാസ്ലൈറ്റിംഗ് ചെയ്യുന്നു' അല്ലെങ്കിൽ 'അവൾ നാർസിസ്റ്റാണ്' എന്ന് പറയുമ്പോൾ രണ്ടാംവട്ടം ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഞാൻ പറയുന്നത് ശരിയായ അർത്ഥത്തിലാണോ.

> ***കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കാത്തത് ഒന്നുമാത്രമേയുള്ളൂ പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞ സമയം***

കണ്ണിൽ കണ്ണിൽ നോക്കിയിരിക്കും...

ഒരാളുടെ കണ്ണിലേക്കു നോക്കുന്നത് ഒരു നിമിഷം മാത്രം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയാണോ... ഒരിക്കലുമല്ല. ആ നോട്ടത്തിനുപിന്നിലും നോട്ടത്തിനുള്ളിലും എന്തുമാത്രം അർത്ഥങ്ങൾ. പ്രണയിനികൾ പരസ്പരം കണ്ണിൽക്കണ്ണിൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ. പ്രണയത്തിന്റെ കടലുകളാണ് അപ്പോൾ അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ അലയടിക്കുന്നത്. കണ്ണുകൾ തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കം അല്ലെങ്കിൽ ല്യല രീമേരേ മനുഷ്യസമ്പർക്കത്തിന്റെ ഏറ്റവും പഴയതും ഏറ്റവും ശക്തവുമായ ആശയവിനിമയമാർഗമാണ്.

എന്നാൽ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് പരസ്പരം കണ്ണിൽക്കണ്ണിൽ നോക്കിയിരിക്കാൻ എവിടെയാണ് സമയം? മൊബൈൽ ഫോൺ, ലാപ്ടോപ്പ്, ഓൺ

> *ഒരു നല്ലദിവസം എപ്പോഴും നല്ലദിവസമായിരിക്കും. പക്ഷേ ചീത്ത ദിവസം ചില പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്*

ലൈൻ മീറ്റിംഗുകൾ എല്ലാം ചേർന്ന് ഇന്ന് നമ്മെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന്, നോട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് അകറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുമായി സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പോലും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ കൈയിലിരിക്കുന്ന മൊബൈലിലേക്കാണ്. മൊബൈൽ സ്ക്രീനുകളുടെയും ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിന്റെയും പിടിയിൽപെട്ട ജീവിതത്തിൽ, പരസ്പരം നേരിട്ട് കാണുന്നതുപോലും ഇന്നെത്രയോ കുറവാണ്! പിന്നെയാണ് കണ്ണിൽക്കണ്ണിൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നത്! അതിനെവിടെയാണ് സമയം, മനസ്സ്? മാത്രവുമല്ല ഒരാളുടെ കണ്ണിൽ നോക്കാനുള്ള ധൈര്യം പോലും നമുക്ക് ഇല്ലാതെപോകുന്നു. തന്മൂലം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങൾ വളരുകയോ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾ പോലും ആഴമില്ലാതാവുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഒരുപക്ഷേ ദൂരെയിരുന്നുകൊണ്ട് നാം ഒരു വ്യക്തിയെ കേൾക്കുന്നുണ്ടാവാം. എങ്കിലും കാണാനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറവാണ്.

മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന് വാക്കുകളേക്കാൾ ശക്തമായത് കണ്ണുകളാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് കണ്ണുകളെ ആത്മാവിലേക്കുള്ള ജാലകങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. കണ്ണുകളിലൂടെ മനുഷ്യർ വാക്കുകൾക്കുമപ്പുറമായ ആശയങ്ങൾ പങ്കിടാറുണ്ട്.

അമ്മയുടെ നോട്ടത്തിലൂടെ കുഞ്ഞിനെ ആശ്വസിപ്പിക്കാനാവും. സുഹൃത്തിന്റെ കണ്ണിലൂടെ ആശ്വാസം നൽകാം. പ്രണയബന്ധത്തിൽ കണ്ണുകളിലൂടെയാണ് ആദ്യമായി സന്ദേശങ്ങൾ അയയ്ക്കുന്നത്. സ്നേഹത്തെയും ആദരവിനെയും ആത്മാർത്ഥതയെയും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ളവയാണ് നോട്ടങ്ങൾ. സ്നേഹം മാത്രമല്ല, ഭയം, കുറ്റബോധം, അനിശ്ചിതത്വം തുടങ്ങിയവയും അതിലൂടെ ഏറ്റവും വ്യക്തമായി അനാവരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

കണ്ണിൽ നോക്കാൻ കഴിയാതെപോകുന്നത് നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. മുഖഭാവങ്ങളും കണ്ണിലെ സൂചനകളും വായിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതിൽ പിന്നോട്ടുപോകുകയും തന്മൂലം സഹാനുഭൂതിയുടെയും കരുണയുടെയും അഭാവം ജീവിതത്തിൽ ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമുക്ക് നോട്ടങ്ങളെ തിരിച്ചുപിടിക്കാം. സംസാരിക്കുമ്പോൾ കണ്ണിലേക്ക് നോക്കുക. അത് ആദ്യം

അല്പം അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ അത് യഥാർത്ഥ ബന്ധത്തിന് തുടക്കംകുറിച്ചേക്കാം. കണ്ണിൽ നോക്കുമ്പോൾ നാം മറ്റൊരാളുടെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കാണുന്നു. അവരുടെയും നമ്മുടെയും മനസുകൾ തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെടുന്നു. അത് ബഹുമാനവും മനസ്സിലാക്കലും സ്നേഹവുമായി വളരുന്നു.

ഓരോനോട്ടങ്ങളും ആത്മാർത്ഥതയുടെ പാഠങ്ങളാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അത് ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നു. സംവാദത്തിൽ സത്യസന്ധത നൽകുന്നു. കണ്ണിലൂടെ പറയുന്ന വാക്കുകൾ ആയിരം ശബ്ദസന്ദേശങ്ങളെക്കാൾ വിലയുള്ളവയാണ്. അതുകൊണ്ട് കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുക. സ്ക്രീനുകൾക്കപ്പുറത്ത് മനുഷ്യരെ കാണുക. അതിലൂടെ നമ്മൾ വീണ്ടും മനുഷ്യരാകുന്നു. അതിവേഗത്തിലോടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ലോകത്തിൽ നാം മനുഷ്യരാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കാനും സ്നേഹബന്ധങ്ങളിലേക്ക് കടന്നുപോകാനും നമുക്ക് കണ്ണിൽക്കണ്ണിൽ നോക്കിയിരിക്കാം, ഇത്തിരിനേരമെങ്കിലും.

കുടുംബത്തിലും സൗഹൃദത്തിലും പ്രണയത്തിലും ഇനി നോട്ടങ്ങളുടെ തുടക്കമാകട്ടെ.

> ***നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നല്കിയ എല്ലാവ്യക്തികളെയും നന്ദിയോടെ ഓർമ്മിക്കുക***

ശിശുക്കളുടെ കണ്ണിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ

ഒരു കുഞ്ഞിനെ കാണുമ്പോൾ അവന്റെ/ അവളുടെ കണ്ണിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത് കേവലം സന്തോഷമല്ല വെറും വികാരമല്ല എന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. അതനുസരിച്ച് ഒരു കുഞ്ഞും ഒരു മുതിർന്നയാളും പരസ്പരം കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ ഇരുവരുടെയും മസ്തിഷ്കതരംഗങ്ങൾ ഒത്തുചേരുന്നുവെന്നാണ്. അതായത് അവർ തമ്മിൽ അദൃശ്യമായ ബന്ധം മസ്തിഷ്കതലത്തിൽ രൂപപ്പെടുന്നു. ലണ്ടനിലെ കേംബ്രിഡ്ജ് സർവകലാശാലയിലെയും മറ്റു ഗവേഷണകേന്ദ്രങ്ങളിലെയും ശാസ്ത്രജ്ഞർ നടത്തിയ പഠനത്തിലാണ് ഇക്കാര്യം രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

കുഞ്ഞും മാതാപിതാക്കളും തമ്മിലുള്ള 'eye contact' മസ്തിഷ്കത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ബോധതലത്തെയും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നായിരുന്നു അവരുടെ പഠനം. അവർ EEG (Eletcroencephalogram) എന്ന ഉപകരണത്തിലൂടെ ഇരുവരുടെയും യ്യമശി ഠ്മലെ രേഖപ്പെടുത്തി. കുഞ്ഞും മാതാവും പിതാവും കണ്ണുകളിലൂടെ ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ അവരുടെ മസ്തിഷ്കതരംഗങ്ങൾ സമാനമായ റിഥത്തിൽ (rhythm) കമ്പനം ചെയ്യുന്നതായിട്ടാണ് കണ്ടെത്തിയത്.

ഈ brain wave alignment മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെ ആഴം വ്യക്തമാക്കുന്നു. കുഞ്ഞ് മറ്റൊരാളുടെ കണ്ണിലോട്ടു നോക്കുമ്പോൾ, അത് വെറും കാഴ്ചയല്ല; അത് അവൻ ആശയവിനിമയം പഠിക്കുന്ന ആദ്യപടിയാണ്. കുഞ്ഞിന്റെ മസ്തിഷ്കം മറ്റൊരാളുടെ മുഖം, ശബ്ദം, വികാരം എന്നിവ തിരിച്ചറിയുകയും അതിനനുസരിച്ച് പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതാണ് ഭാവിയിൽ ഭാഷയും സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളും വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്.ഇതിലൂടെ കുഞ്ഞിന്റെയും മാതാപിതാക്കളുടെയും മാനസികബന്ധം ശക്തമാകുന്നതോടൊപ്പം, കുഞ്ഞിന്റെ ബുദ്ധിവികാസത്തെയും ഭാഷാവികാസത്തെയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുഞ്ഞ് നോട്ടത്തിലൂടെ മാതാവിനെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു, അവന്റെ ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മ, വികാരപ്രതികരണം എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. അതേസമയം, മാതാവിന്റെ മസ്തിഷ്കവും കുഞ്ഞിന്റെ പ്രതികരണങ്ങളെ നേരിട്ട് അനുഭവിക്കുന്നു.അങ്ങനെ അവർ തമ്മിൽ 'നാഡീബന്ധം' (neural connection) രൂപപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളോട്

> *മഹത്തായ ദിവസങ്ങളെ പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. ദിവസങ്ങളെ മഹത്തരമാക്കി മാറ്റാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്*

സംസാരിക്കുമ്പോൾ, അവരെ നോക്കി സംസാരിക്കുന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുന്നത്. കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രതികരണം, പുഞ്ചിരി, അമ്പരപ്പ്, ശ്രദ്ധ ഇവ എല്ലാം മാതാപിതാക്കളുടെ മസ്തിഷ്കത്തെയും ആഴത്തിൽ സ്പർശിക്കുന്നു.

ആ ബന്ധമാണ് കുഞ്ഞിന്റെ മാനസികസുരക്ഷക്കും ആത്മവിശ്വാസത്തിനും അടിത്തറ പാകുന്നത്. ഈ പഠനം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നസത്യം ഇതാണ്. ബന്ധങ്ങൾ വാക്കുകളിലല്ല, കണ്ണുകളിലാണ് തുടങ്ങുന്നത്.

> ഇന്ന് നിങ്ങൾ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ നാളെ നിങ്ങളുടെ ശക്തിയായി മാറും

തനിച്ചായിരിക്കുന്നത് ആസ്വദിക്കൂ

കൂട്ടില്ലാതെ ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തവരും മനസ്സില്ലാത്തവരും നമുക്കിടയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. ഒരു സിനിമകാണാനോ യാത്രപോകാനോ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ എല്ലാത്തിനും ഒരാളും കൂടി ഉണ്ടെങ്കിലേ അവർക്ക് സന്തോഷമുള്ളൂ. തനിച്ചായിരിക്കുന്നതിൽ ഏറെ അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് അവർ. ഇണ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴും തുണ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴും എല്ലാം ഒരുതരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിലുള്ള അനിശ്ചിതത്വവും ആശങ്കയും പിടിമുറുക്കുകയും ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിവില്ലാത്തവിധത്തിൽ ജീവിതങ്ങൾ ഞെരുക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെയൊരു മാനസികാവസ്ഥ രൂപപ്പെട്ടുവെന്ന് ചോദിച്ചാൽ നമ്മുടെ സമൂഹനിർമ്മിതി അത്തരത്തിലുള്ള ഒന്നാണ് എന്നാണ് മറുപടി. കൂട്ടായ്മയെ ആധാരമാക്കിയുള്ള ഒരു സമൂഹമാണ് നമ്മുടേത്. മാത്രവുമല്ല മനുഷ്യനെ ഒരു സാമൂഹ്യജീവിയായിട്ടാണ് നാം കണക്കാക്കിപ്പോരുന്നതും. പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ. പരാശ്രയമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നൊരു ധാരണ നമ്മുടെ ഉള്ളിലെവിടെയോ അടിഞ്ഞുകൂടിക്കിടക്കുന്നുണ്ട്, എങ്കിലും തനിച്ചായിരിക്കുന്നതിലോ തനിച്ച് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതിലോ നാം അത്യധികമായി പേടിക്കേണ്ടതില്ല.

> ആരും പരിപൂർണ്ണരല്ല, ഒരു പെൻസിൽ വെട്ടി മൂർച്ച കൂട്ടുന്നതുപോലെ ഓരോരുത്തരും പരിപൂർണ്ണതയിലേക്ക് ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ്.

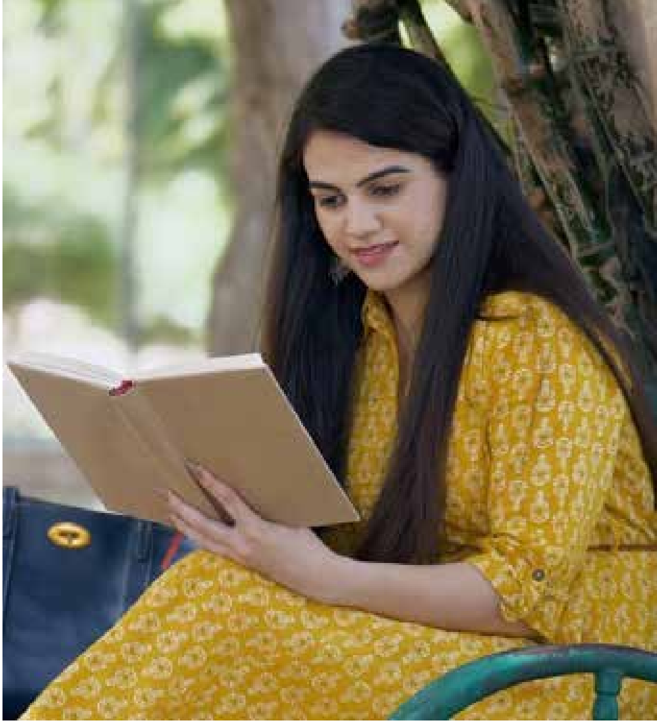
കാരണം തനിച്ചായിരിക്കുക എന്നത് ഒറ്റപ്പെട്ട അവസ്ഥയല്ല മറിച്ച് സ്വയം അറിയാനുള്ള അവസരമാണ്. പലതിനെയും നേരിടാനും പലതും ചെയ്യാനുമുള്ള അവസരമാണ്. വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനും ആത്മവിശ്വാസത്തിനും അതാവശ്യവുമാണ്.

തനിച്ചായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പഠിക്കുന്നതിന്റെ ആദ്യപടി അതിനെ അംഗീകരിക്കുകയാണ്. ഈ നിമിഷം, ഈ സമയം ഞാൻ തനിച്ചാണ് എന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും അതിനെ ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും ചെയ്യുക. എന്നാൽ ഈ നിമിഷത്തെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് സ്വയം പറയുകയും ചെയ്യുക. തനിച്ചായിരിക്കുന്നത് ശാന്തതയുടെ പരിശീലനമായി കാണാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സിനും അതിന് അനുസരിച്ച് മാറ്റം ഉണ്ടാകും.

ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങുകയാണ് രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം.ഒറ്റയ്ക്ക് ഒരു കഫേയിൽ പോകുക, നടക്കാൻ പോവുക, സിനിമയ്ക്കു പോകുക പോലെയുള്ള ലളിതമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. ആദ്യമൊക്കെ ബുദ്ധിമുട്ടുതോന്നാം. പതുക്കെ അതിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും തോന്നിത്തുടങ്ങും. മറ്റൊരാളോട് കാണിക്കുന്ന കരുണയും പിന്തുണയും സ്വയം കാണിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് കൂട്ട് ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും, നിങ്ങൾ തന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും നല്ല കൂട്ടുകാരൻ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. തനിച്ചായിരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നത് സ്വയം ബഹുമാനിക്കാനുള്ള അഭ്യാസമാണ്.

തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോഴാണ് സ്വന്തം താല്പര്യങ്ങളെ,കഴിവുകളെ വികസിപ്പിക്കാൻ അവസരം വരുന്നത്. വായനയാവാം, എഴുത്താകാം. ചിത്രരചനയാകാം. പാട്ടുകേൾക്കലാകാം, യാത്രയാകാം. ആകർഷിക്കുന്നതെന്തോ അതിൽ മുഴുകുക സമയം ചെലവഴിക്കാൻ മാത്രമല്ല, ആത്മാവിനോടുള്ള ബന്ധം ആഴപ്പെടുത്താനും ഇതേറെ സഹായകരമായിരിക്കും.

മറ്റുള്ളവരുടെ വിലയിരുത്തലാണ് തനിച്ചായി പോകുന്നതിലുള്ള പേടിയുടെ പ്രധാന കാരണം. ഭർത്താവ് മരിക്കുകയും മക്കൾ ജോലി സ്ഥലത്ത് ആയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സ്ത്രീയെ ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കാൻ സമൂഹം അനുവദിക്കാറില്ല. എങ്ങനെ ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കും എന്നാണ് അവരുടെ ആശങ്ക. ഈ ആശങ്ക പേടിയായി അവരിലേക്ക് വളരുന്നു.



അതുപോലെ അവൻ/ അവൾ ഒറ്റയ്ക്കാണല്ലോ എന്ന പോലെയുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളും വ്യക്തികളെ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ അതെല്ലാം അവഗണിക്കുക. സ്വയം ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നത് മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കണമെന്നില്ല; അത് നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ അനുഭവിക്കേണ്ടതാണ്.

തനിച്ചായിരിക്കുന്നതിൽ ആശ്വാസം കണ്ടെത്താൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, ജീവിതത്തിലെ പല അവ്യക്തതകളും വ്യക്തമായിതോന്നും. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ കൂട്ട് ആവശ്യമില്ല. മറിച്ച് അവരുടെ അസാന്നിധ്യം ആസ്വദിക്കാൻ മനസ്സിന് കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കും. തനിച്ചായിരിക്കുക കലയാണ്, അത് അഭ്യസിക്കേണ്ടതുണ്ട്. തനിച്ചായിരിക്കാൻ സമയമില്ലാത്തവരാണോ നിങ്ങൾ? അങ്ങനെയും കണ്ടുവരാറുണ്ട്. എല്ലാവരും ഉള്ളതുകൊണ്ട് തനിച്ചായിരിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നവർ.

അവർ തങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി സമയം കണ്ടെത്തുക. അതിനായി ഫോണുകൾ അകറ്റിവെക്കുക, ആളുകളിൽ നിന്ന് അകന്നുനില്ക്കുക, മനസിന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കുക. ആ ശബ്ദത്തിൽ നിന്നാണ് യഥാർത്ഥ ബലം ജനിക്കുന്നത്. തനിച്ചായിരിക്കുക ഒരിക്കലും ശിക്ഷയല്ല അതൊരു സാധ്യതയാണ്. അവനവരെ പ്രകാശിപ്പിക്കാനും കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുമുള്ള സാധ്യത.

> ***ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുംവരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല പേടിയുണ്ടെങ്കിലും ചെയ്തുതുടങ്ങൂ, ആത്മവിശ്വാസം താനെ വന്നുകൊള്ളും***

ഇപ്പോഴും എപ്പോഴും സൗഹൃദം

കുട്ടിക്കാലത്തും കോളേജ്-ജോലി കാലത്തുമാണ് നമുക്കേറെ സൗഹൃദങ്ങളുള്ളത്. ആരും നടാതെയും വളമേകാതെയും വളർന്നുപന്തലിക്കുന്ന ചില ചെടികളെപോലെയാണ് അത്തരത്തിലുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ. അതിനുവേണ്ടി നാം ബോധപൂർവമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുന്നില്ല. കാരണം ബാല്യകൗമാരയൗവനങ്ങളിലെ സൗഹൃദങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ വളരുന്നവയാണ്. പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ ഈ ഘട്ടത്തിൽ എളുപ്പമാണ്. കാരണം ആളുകൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം ഉണ്ട്. സൗഹൃദം അന്വേഷിക്കുന്ന മനോഭാവവുമുണ്ട്. എന്നാൽ ജീവിതം മുന്നോട്ട് പോയപ്പോൾ കുടുംബം, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ എന്നിവ വർധിച്ചപ്പോൾ പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്തുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടായി തോന്നിത്തുടങ്ങുന്നു. മുപ്പതുകളിലും നാല്പതുകളുമെത്തിയാൽ സൗഹൃദം കൂടുതൽ പ്രയാസമുള്ളതായി മാറാം. കാരണം ജീവിതം തിരക്കുകളാൽ നിറഞ്ഞിരിക്കും. ജോലി, കുട്ടികൾ, ബന്ധങ്ങൾ എല്ലാം സമയം അപഹരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുതിയ സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക എന്നത് അസാധ്യമായ കാര്യമായി തോന്നും.

പക്ഷേ അതു ശരിയല്ല. ശരിയായ മനോഭാവവും ശ്രമവുമുണ്ടെങ്കിൽ, ജീവിതത്തിന്റെ ഏത് ഘട്ടത്തി

> *ഒരേ കാര്യം ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നാം അതിൽ പരിചയസമ്പന്നരാകുന്നുവെന്നല്ലാതെ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിധത്തിലേക്ക് ഉയരാൻ കഴിയണമെന്നില്ല*

ലും പ്രായത്തിലും പുതിയ സൗഹൃദങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. സൗഹൃദം ഇപ്പോഴും എപ്പോഴും ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ പ്രായം നോക്കാതെ, ജീവിതാവസ്ഥ നോക്കാതെ സൗഹൃദസ്ഥാപനത്തിനായുള്ള ചെറിയ ശ്രമങ്ങൾ തുടങ്ങുക. സഹപ്രവർത്തകനോട് കാപ്പി കുടിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുക, സ്കൂളിൽ കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക, പഴയ സുഹൃത്തുകളുമായി വീണ്ടും ബന്ധപ്പെടുക. ചിലപ്പോഴൊരു ചെറുസന്ദേശം പോലും പഴയ ബന്ധങ്ങൾ പുതുക്കാൻ മതിയാകും.

അമ്പതിനു ശേഷം സൗഹൃദം ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു പുതിയതലത്തിലേക്ക് മാറുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ സമയം കൂടുതൽ ലഭിക്കും പക്ഷേ ഒറ്റപ്പെടലും കൂടും. ഇവിടെ പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള ധൈര്യമാണ് നാം പുലർത്തേണ്ടത്. സമൂഹത്തിലെ ഗ്രൂപ്പുകളിലും സംഘടനകളിലും പങ്കുചേരുക. യാത്രകൾ, പരിശീലന പരിപാടികൾ, സന്നദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവയിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ മനസ്സിനങ്ങിയ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

പുതിയ സൗഹൃദം ഉണ്ടാക്കാൻ ഒരു പ്രായത്തിലും ഭയപ്പെടാതിരിക്കുക. ചിലപ്പോഴൊക്കെ തോന്നിയേക്കാം, 'ഈ പ്രായത്തിൽ പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ വേണോ?' പക്ഷേ മനുഷ്യൻ ബന്ധങ്ങൾക്കായാണ് ജീവിക്കുന്നത്. പിന്തുണയും മനസ്സിലാക്കലും ഉൾപ്പെടുന്ന ബന്ധമാണ് സൗഹൃദം. അതിനാൽ ചെറിയ സംവാദങ്ങൾ പോലും വിലപ്പെട്ടവയാണ്. സൗഹൃദം നിലനിർത്തുന്നതും അത്ര തന്നെ പ്രധാനമാണ്. ബന്ധം തുടങ്ങുക എളുപ്പമായാലും അതിനെ ജീവനുള്ളതാക്കാൻ ശ്രദ്ധ വേണം. പരസ്പരം കേൾക്കുക, സമയം മാറ്റിവയ്ക്കുക, ഒരുമിച്ച് ചെലവഴിച്ച നിമിഷങ്ങളെ വിലമതിക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ ഏത് ഘട്ടത്തിലായാലും, സൗഹൃദം പരിപാലിക്കുമ്പോഴാണ് അതിന്റെ യഥാർത്ഥ സൗന്ദര്യം നിലനിൽക്കുന്നത്.

പലരുടെയും തെറ്റിദ്ധാരണയാണ് പ്രായം കൂടുമ്പോൾ സൗഹൃദത്തിന്റെ ആവശ്യം കുറയുന്നു എന്നത്. പ്രായം കൂടുന്തോറും സുഹൃത്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ സമ്പന്നമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

സുഹൃത്തുക്കൾ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു, നമ്മൾ ഇപ്പോഴും മനുഷ്യരാണെന്ന്, നമ്മൾ ഇപ്പോഴും കേൾക്കപ്പെടേണ്ടവരാണെന്ന്.അതിനാൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഏതു ഘട്ടത്തിലായാലും, മനസ്സ് തുറക്കുക. പുതിയ ആളുകളെ പരിചയപ്പെടുക, പഴയവരെ വിളിക്കുക, ബന്ധങ്ങളുടെ വാതിലുകൾ തുറന്നുവയ്ക്കുക. സൗഹൃദം എന്നത് പ്രായത്തിന്റെ കാര്യമല്ല അതൊരു മനസിന്റെ ഭാഷയാണ്. സ്നേഹമുള്ള ബന്ധം ജീവിതത്തിന്റെ ഏതു പ്രായത്തിലും പുതിയ പ്രകാശം പകരും.

ഏതുപ്രായത്തിലും സൗഹൃദം കണ്ടെത്താനുള്ള ആദ്യപടി തുറന്ന മനസ്സാണ്. കുട്ടിക്കാലത്തെപ്പോലെ എല്ലാവരെയും വേഗത്തിൽ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ഈ പ്രായത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായിരിക്കും. സമാന താൽപ്പര്യമുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടാനുള്ള അവസരങ്ങൾ തേടുക..

സൗഹൃദസ്ഥാപനത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് ആത്മാർത്ഥതയാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതിപിടിച്ചുപറ്റുകയല്ല താൻ എന്താണോ അതായിത്തന്നെ പെരുമാറുകയാണ് ഉറച്ച സൗഹൃദത്തിന്റെ അടിത്തറയെന്ന് മറന്നുപോകരുത്.

> ***എന്തായിത്തീരണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാലും നാം എത്തിച്ചേരുന്നത് ആഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു പരിധിയിൽ മാത്രമായിരിക്കും***

സന്തോഷകരമായ ദാമ്പത്യത്തിന് 3 നിയമങ്ങൾ

വിവാഹം എന്നത് വെറും രണ്ടു പേരുടെ കൂട്ടായ്മയല്ല അത് രണ്ടു ആത്മാക്കളുടെ ദൈർഘ്യമുള്ള യാത്രയാണ്. ആദ്യകാലത്തിലെ പ്രണയത്തിന്റെ തിളക്കം മങ്ങുമ്പോഴും ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുമ്പോഴും ഈ ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നത് ഒരു കലയാണ്. മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരും ബന്ധവിദഗ്ധരും പറയുന്നതുപോലെ, സന്തോഷകരമായ വിവാഹങ്ങൾ ഭാഗ്യത്തിന്റെ ഫലമല്ല; അവ ബോധപൂർവമായ ശ്രമത്തിന്റെയും പരസ്പര ബഹുമാനത്തിന്റെയും ഫലമാണ്. ഈ ദീർഘകാല സന്തോഷത്തിന് മൂന്നു പ്രധാന നിയമങ്ങൾ ഉണ്ട്. ലളിതമായതെങ്കിലും അതീവ ശക്തമാണവ.

> *നിങ്ങളുടെ ജീവിതവിജയത്തിന് മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സല്ല സ്വന്തം മനസ്സാണ് ആദ്യം മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടത്*

ഒന്ന്: സംസാരിക്കുക

(കേൾക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും പഠിക്കുക)

വിവാഹത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ സംസാരക്കുറവിൽ നിന്നാണ് തുടങ്ങുന്നത്. പല ദമ്പതികളും എനിക്കറിയാം അവൻ/അവൾ എന്താണ് ചിന്തിക്കുന്നത് എന്ന തെറ്റായ ധാരണയിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ്. പക്ഷേ യാഥാർത്ഥ്യം അതല്ല. ബന്ധം വളരണമെങ്കിൽ, പരസ്പരം തുറന്നുപറയാനും, അതിലും പ്രധാനമായി കേൾക്കാനും പഠിക്കണം. വാക്കുകൾക്കു പിന്നിലെ വികാരം മനസ്സിലാക്കുക. പങ്കാളിയുടെ വേദന, ആശങ്ക, സന്തോഷം എല്ലാം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ശ്രമം നടത്തുക. ഓരോ ചെറിയ സംഭാഷണവും ബന്ധത്തിന്റെ അടിത്തറ ശക്തമാക്കും. 'കേൾക്കുന്നത്' സ്നേഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും ആഴത്തിലുള്ള രൂപമാണ്.

രണ്ട്: ബഹുമാനിക്കുക

(വ്യത്യാസങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുക)

സ്നേഹം ശക്തമായ അടിത്തറയാകാം, പക്ഷേ ബഹുമാനമാണ് ബന്ധം നിലനിർത്തുന്ന തൂൺ. ദാമ്പത്യത്തെ വഷളാക്കുന്ന വലിയ തർക്കങ്ങൾ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് തുടങ്ങുന്നത്. ആരാണ് ശരി, ആരാണ് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമാൻ, ആരുടെ അഭിപ്രായമാണ് പ്രധാനം. ഇതാണ് അവിടത്തെ പ്രശ്നം. എന്നാൽ വിവാഹം ഒരു മത്സരമല്ല, അത് കൂട്ടായ്മയാണ്. പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുക, അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുക. രണ്ടുപേർക്കും വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉണ്ടാകാം. അതിൽ തെറ്റില്ല. മറ്റൊരാളുടെ വ്യത്യസ്തതയെ നിശ്ശബ്ദമായി ബഹുമാനിക്കുമ്പോൾ, അതാണ് യഥാർത്ഥ സ്നേഹം വളരുന്ന നിമിഷം.

മൂന്ന്: സമയം നിക്ഷേപിക്കുക

(ബന്ധം പരിപാലിക്കുക)

ഒരു ചെടിയെ പോലെ, ദാമ്പത്യബന്ധം വളരാൻ പരിചരണം ആവശ്യമുണ്ട്. വിവാഹം ഒന്നു നടത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അത് സ്വയം മുന്നോട്ട് പോകുമെന്ന് കരുതരുത്. പ്രണയം സജീവമായിരിക്കണമെങ്കിൽ അതിന് സമയം, ശ്രദ്ധ, ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലെ കരുതൽ ഇവയൊക്കെ ആവശ്യമുണ്ട്. ഒരുമിച്ചിരിക്കുക, സംസാരിക്കുക, യാത്ര പോകുക, ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചെറിയ നിമിഷങ്ങളാണ് ബന്ധത്തിന്റെ ചൂട് നിലനിർത്തുന്നത്. തിരക്കുള്ള ജീവിതത്തിൽ പങ്കാളിയെ അവഗണിക്കരുത്; അവൻ/അവൾ തന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കൂട്ടാളി എന്നത് ഓർമ്മിക്കുക.

വിവാഹത്തിൽ പൂർണ്ണതയില്ല; പക്ഷേ സമർപ്പണം, ക്ഷമ, സഹാനുഭൂതി, ഈ മൂല്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ ആഴമേറിയ സൗന്ദര്യമുണ്ടാകും. പ്രണയം ദിവസേന പുതുക്കപ്പെടുന്ന ഒരു തീരുമാനമാണ്.'ഇന്ന് ഞാൻ നിന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്തു' എന്ന പ്രതിജ്ഞയുടെ ആവർത്തനം. സന്തോഷകരമായ വിവാഹം പ്രണയത്തിന്റെ അളവുകൊണ്ടല്ല, മനസ്സിലാക്കലിന്റെയും ബഹുമാനത്തിന്റെയും സ്ഥിരത കൊണ്ടാണ് അളക്കപ്പെടുന്നത്.

സംസാരം, ബഹുമാനം, പരിഗണന ഈ മൂന്നു നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നവർക്ക് വിവാഹം ഒരിക്കലും ഭാരമാകില്ല, അത് ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ സംഗീതമായി അനുഭവപ്പെടും.

> *സാവധാനമാണെങ്കിലും സാരമില്ല വളർന്നാൽ മതി, വളർച്ച മുരടിക്കാതെ നോക്കിയാൽമതി*

സ്നേഹത്തിന്റെ രണ്ടു രൂപങ്ങൾ

എല്ലാം സ്നേഹമാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല, എല്ലാം സ്നേഹമല്ല. സ്നേഹം പോലെ തോന്നിക്കുന്നുവെന്നേയുള്ളൂ. സ്നേഹം എന്നു പറയുമ്പോഴും സ്നേഹത്തിനുതന്നെ എത്രയെത്ര രൂപഭാവങ്ങളാണ് ഉള്ളത്! വെള്ളം എന്ന് പറയുമ്പോൾ കടലിലെ വെള്ളവും പുഴയിലെ വെള്ളവും ഗ്ലാസിലെ വെള്ളവും കുപ്പിയിലെ വെള്ളവും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നതുപോലെയാണ് സ്നേഹവും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നത്. ഓരോ അവസരത്തിലും ഓരോ വ്യക്തികൾക്കിടയിലും ഓരോ വ്യക്തികളോടുമുള്ള സ്നേഹം ഒന്നിനൊന്നോടു വ്യത്യസ്തമാണല്ലോ. ഇങ്ങനെ തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ രണ്ടു സ്നേഹങ്ങളാണ് സെൽഫ് ലവും നാർസിസവും. സ്വയം സ്നേഹമെന്നും ആത്മരതിയെന്നും നമുക്ക് അതിനെ മലയാളീകരിക്കാം. ആന്തരികാർത്ഥത്തിലും മനുഷ്യരിലുണ്ടാക്കുന്ന സ്വാധീനത്തിലും വലിയ തോതിലും പ്രകടമായ രീതിയിലും വ്യത്യാസമുള്ളവയാണ് ഈ സ്നേഹങ്ങൾ. ഇതിലേതു സ്നേഹമാണ്

> *എനിക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളെ ഞാൻ അംഗീകരിക്കുന്നു എനിക്ക് അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളെ ഞാൻ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു*

നല്ലത്, ഏതു സ്നേഹമാണ് മോശം എന്നു നോക്കാം.

സ്വയം സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കുമാത്രമേ മറ്റൊരു വ്യക്തിയെയും സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയൂ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്വയംസ്നേഹം സ്നേഹിക്കാനുള്ള ശക്തിയുടെ, കഴിവിന്റെ മാർഗദർശനമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ആത്മബോധത്തിൽ നിന്നാണ് അതിന്റെ ഉത്ഭവം. വ്യക്തി തന്റെ ഉള്ളിലുള്ള മൂല്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയും, തനിക്കു ആവശ്യമായ കരുതലും ബഹുമാനവും നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ വ്യക്തി തന്റെ ഗുണദോഷങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും കരുണയോടെയും സ്വയം സമീപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റുള്ളവരോട് സഹാനുഭൂതിയും കാരുണ്യവും കാണിക്കാൻ കഴിയുന്നത് അവരവരോട് സ്നേഹമുള്ള വ്യക്തികൾക്കാണ്. കാരണം മറ്റുള്ളവരിൽ അവർ തങ്ങളെത്തന്നെ കാണുന്നു. ആത്മാഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും ഉള്ളതും അവനവരെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്കാണ്. അവർ മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ഓരോരുത്തർക്കും വേണ്ടതായതും അർഹിക്കുന്നതുമായ അംഗീകാരങ്ങൾ നല്കുകയും ചെയ്യും. സ്വയംസ്നേഹം തീർച്ചയായും പോസിറ്റീവാണ്. എന്നാൽ അതുപോലെയല്ല നാർസിസം അഥവാ ആത്മരതി. നാർസിസിസം അത്യധികമായ സ്വയംപ്രാധാന്യബോധം നല്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാം എന്റേത് എന്നും എനിക്ക് എല്ലാം എന്നും ഞാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുമതി മറ്റുള്ളതെല്ലാം എന്നുമുള്ള ഞാൻ കേന്ദ്രീകൃതമായ സമീപനമാണ് നാർസിസം. നാർസിസിസത്തിൽ വ്യക്തി തന്റെ രൂപം, കഴിവ്, സ്ഥാനം എന്നിവയെ അതിരുകടന്ന് പ്രശംസിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അനന്തമായ അംഗീകാരം ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ അവഗണിക്കുകയും അവരോട് സഹാനുഭൂതി ഇല്ലാത്തവരുമാണ് നാർസിസ്റ്റുകൾ. അവരുടെ ബന്ധങ്ങൾ ഏകപക്ഷീയമാണ്. അതിലെല്ലാം സ്വാർത്ഥത കലർന്നിട്ടുണ്ടാകും. വിമർശനങ്ങളെ അവർക്ക് പേടിയാണ് എന്നുമാത്രമല്ല വിമർശനങ്ങൾ അവരുടെ മനോനില തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാർസിസ്റ്റുകൾ അപകടകാരികളാണ്.

ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലും സൗഹൃദബന്ധത്തിലും ഔദ്യോഗികബന്ധങ്ങളിലുമെല്ലാം ഒരാൾ ആത്മാനുരാഗിയാകുമ്പോൾ ചുറ്റുപാടുകളും ചുറ്റിനുമുള്ളവരും ഏറെ സമ്മർദം അനുഭവിക്കുകയും സംഘർഷങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോവുകയും ചെയ്യേണ്ടതായി വരും

സ്വയംസ്നേഹം ആത്മബോധവും കരുണയും ആത്മവിശ്വാസവും ആരോഗ്യവുമുള്ള വ്യക്തിത്വം നല്കുമ്പോൾ നാർസിസിസം അത്യധികമായ സ്വയംപ്രാധാന്യവും മറ്റുള്ളവരോടുള്ള അവഗണനയും കൊണ്ട് വികലമായ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമകളായിത്തീരുന്നു. അതായത് സ്വയംസ്നേഹം വ്യക്തിയെ വളർത്തുന്ന ഗുണമാണെങ്കിൽ, നാർസിസിസം മറ്റുള്ളവരെയും തന്നെത്തന്നെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ്.

> ***ചെയ്യുന്നപ്രവൃത്തികളെല്ലാം മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. പക്ഷേ ഏതുതരത്തിലുള്ള മാറ്റമാണ്ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്നതാണ്പ്രസക്തം***

സ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുന്ന അതിരുകൾ

ഓരോ പുതുവർഷവും നമ്മളിൽ പലരും പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം, നല്ല ബന്ധങ്ങൾ, പുതിയ തുടക്കങ്ങൾ. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകാൻ ആവശ്യമായ ഒരു കാര്യമാണ് പലരും മറക്കുന്നത്. അതിരുകൾ (Boundaries).

മനഃശാസ്ത്രവിദഗ്ധർ പറയുന്നത് പോലെ, അതിരുകൾ സ്ഥാപിക്കുക എന്നത് മറ്റുള്ളവരെ അകറ്റാനുള്ള കാര്യമല്ല; അത് നമ്മെ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ബോധപൂർവമായ മാർഗമാണ്. പുതുവർഷത്തിൽ കൂടുതൽ സമാധാനവും മാനസികസന്തുലിതത്വവും ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഈ അതിരുകൾ തീർച്ചയായും സ്ഥാപിക്കേണ്ടതാണ്.

1. 'ഇല്ല' എന്ന് പറയാനുള്ള അവകാശം തിരിച്ചുപിടിക്കുക. പലർക്കും മറ്റുള്ളവരെ നിരസിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു. കാരണം അത് സ്വാർത്ഥതയെന്ന് തോന്നുന്നു. പക്ഷേ, 'ഇല്ല' എന്നത് അത്യാവശ്യമായ ഒരു വാക്കാണ്. എല്ലാർക്കും സന്തോഷം പകരാനായി നാം സ്വയം ഭാരം ചുമക്കേണ്ടതില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് 'ഇല്ല' എന്ന് പറയാൻ പഠിക്കുക. അതാണ് ആത്മസ്നേഹത്തിന്റെ തുടക്കം.
2. ഡിജിറ്റൽ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുക. ഫോണുകൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയ, സന്ദേശങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ മനസിനെ അശാന്തമാക്കുന്നവയാണ്, പരിധികൾ നിശ്ചയിച്ചില്ലെങ്കിൽ. അതുകൊണ്ട്

വിജയിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം മൂല്യമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുക

ഇവയുടെ ഉപയോഗത്തിന് സമയപരിധി നിശ്ചയിക്കുക: രാത്രി നിശ്ചിത സമയത്തിന് ശേഷം ഫോണുകൾ അകറ്റിവയ്ക്കുക, രാവിലെ ഉണർന്ന ഉടനെ നോട്ടിഫിക്കേഷനുകളിൽ ചാടാതിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയും മനസ്സും സംരക്ഷിക്കുക. ഓൺലൈൻ ലോകം കാത്തിരിക്കും. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ മനസിന് വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്.

3. വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി സമയം സംരക്ഷിക്കുക. ദിനചര്യയിൽ നിന്ന് കുറച്ച് സമയം നിങ്ങൾക്കായി മാറ്റിവയ്ക്കുക. ആരോടും ചേരാതെ, ഒന്നും ചെയ്യാതെ, വെറും നിങ്ങൾക്കായി ചില നിമിഷങ്ങൾ ചെലവഴിക്കുക. അത് വായനയായാലും ശാന്തമായ നടക്കലായാലും പാട്ടുകേൾക്കലായാലും അതെന്തായാലും അത് നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിന്റെ ജീവശ്വാസമാണ്,
4. വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കാനും അതിനുള്ള അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കാനും പഠിക്കുക. എല്ലാവരും നിങ്ങളുടെ പോലെ ചിന്തിക്കണമെന്നില്ല. നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന സംഭാഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കാൻ ധൈര്യമുണ്ടാകണം. ബന്ധം നിലനിർത്താൻ എല്ലാം സഹിക്കേണ്ടതില്ല. ചിലപ്പോൾ മൗനം തന്നെയാണ് ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ മറുപടി.
5, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുടെ അതിരുകൾ. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മുഴുവൻ നിങ്ങളുടേതല്ല. സഹായിക്കുക നല്ലതാണെങ്കിലും എല്ലാം നിങ്ങളിലൂടെ പരിഹരിക്കാനാകില്ല. ഓരോരുത്തരും അവരുടെ ജീവിതം നേരിട്ടേ പറ്റൂ. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ മാനസികശക്തി മറ്റുള്ളവരിൽ കൂടുതലായി ചെലവഴിക്കരുത്.
6. ആത്മപരിപാലനത്തിനുള്ള അതിരുകൾ. പലർക്കും സ്വയം പരിചരിക്കുന്നത് ആഡംബരമാണെന്ന് തോന്നും. എന്നാൽ അത് ആവശ്യകതയാണ്. വിശ്രമിക്കുക, നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, മനസിന് സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക.
7. വികാരപരമായ അതിരുകൾ. നിങ്ങളെ നിരന്തരം വേദനിപ്പിക്കുന്നവരുമായി നിരന്തരം ബന്ധം പുലർത്തേണ്ടതില്ല. നിങ്ങളോട് അനാദരവ് കാണിക്കുന്ന, നിങ്ങളെ ചെറുതാക്കുന്ന ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്മാറുക. അത് ദ്രോഹമല്ല; ആത്മബഹുമാനമാണ്.

ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കും സ്വപ്നങ്ങൾക്കും അതിരുകൾ നൽകുക. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതനുസരിച്ച് അല്ല, ആഗ്രഹിക്കുന്നതനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ജീവിതം രൂപപ്പെടുത്തുക. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതീക്ഷകളിൽ കുടുങ്ങിയാൽ, നിങ്ങളുടെ യാഥാർത്ഥ്യബോധം നഷ്ടപ്പെടും.

അതിരുകൾ സ്ഥാപിക്കുക എന്നാൽ 'മറ്റുള്ളവരെ അകറ്റുക' എന്നല്ല 'സ്വയം സംരക്ഷിക്കുക' എന്നതിന്റെ മറ്റൊരു രൂപമാണ്. പുതിയ വർഷത്തിൽ നിങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്ന ഈ അതിരുകൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തതയും സമാധാനവും സൃഷ്ടിക്കും.

വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ എന്തു നിക്ഷേപിക്കുന്നുവോ അതാണ് യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ നിക്ഷേപം.

Affiliated to CBSE
No 930414

PRABHATH
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303 Ph: 0484 2682880

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

FACULTIES

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

MANAGEMENT VISION

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

FACILITIES

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.

Prabhath offers

a great opportunity to mould your future in the lap of Gaborone University College of Law & professional studies, Botswana

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES

www.prabhathresidentialschool.com

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact,
N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28 (Page 24)