Your favouritenewspaperat your fingertips
morning news daily
SUBSCRIBE, 9656571354

പണിയാം ജീവിതത്തിനു മതിലും വാതിലും

www.morningnewsdaily.org

ഡോ.സൂസൻ കോരുത്
PhD,MSc,MSW,MBA
http://www.drsusankoruthu.com

നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെപ്പോഴും മനോഹരമായിരിക്കണം, അവ നമ്മുക്ക് ജീവിതത്തിൽ പറന്നുയരാനുള്ള ബലവും ഊർജ്ജവും നൽകണം. അവ ഒരിക്കലും ഭാരമോ, ബന്ധനമോ, തകർച്ച നല്കുന്നവയോ, നമ്മെ ഉലക്കുന്നവയോ ആകാനിട വരരുത്.. പലപ്പോഴും നാം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ ശരിയായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അവയെ ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പലർക്കും സാധിക്കാറില്ല. നാം ജനിക്കുമ്പോൾ നമ്മുക്ക് ലഭിക്കുന്ന ബന്ധങ്ങളുണ്ട് അവ നമ്മുടെ രക്തബന്ധങ്ങളാണ്. അതുപോലെ നമ്മുക്ക് ജീവിതപാതയിൽ ലഭ്യമാകുന്ന ബന്ധങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ ഒന്നാണ് നാം വിവാഹിതരാകുമ്പോൾ നമ്മുക്ക് ലഭ്യമാകുന്ന ബന്ധങ്ങൾ. വിവാഹം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയെ മാത്രമാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ആ ഒരു വ്യക്തിയുമായുള്ള ബന്ധത്തിലൂടെ വളരെയേറെ ബന്ധങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടിയതായി വരുന്നു. നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ടാലും ഇല്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ മാതാപിതാക്കൾ മുതൽ ചർച്ചക്കാർ വരെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാകുന്നു. ചിലരെ പരിപാലിക്കാനും, കൈകാര്യം ചെയ്യാനുമൊക്കെ എളുപ്പമായിരിക്കും എന്നാൽ മറ്റു ചിലർ അങ്ങിനെയല്ല. കാരണം എല്ലാ മനുഷ്യരിലും നല്ലതും ചീത്തയുമായ സ്വഭാവങ്ങൾ സമ്മിശ്രമായി കാണപ്പെടുന്നു. ഏറ്റവും അടുത്ത രക്തബന്ധമുള്ളവരെയായിരിക്കും പലപ്പോഴും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുക. നമ്മുക്ക് അഭിമതരല്ല എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ അവരുമായി ഇടപഴകാതിരിക്കാൻ നമ്മുക്ക് പറ്റില്ല എന്ന് കരുതുന്നത് ബാലിശമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ബന്ധങ്ങളെ പരിപാലനം ചെയ്യാൻ നാമറിഞ്ഞിരിക്കണം.

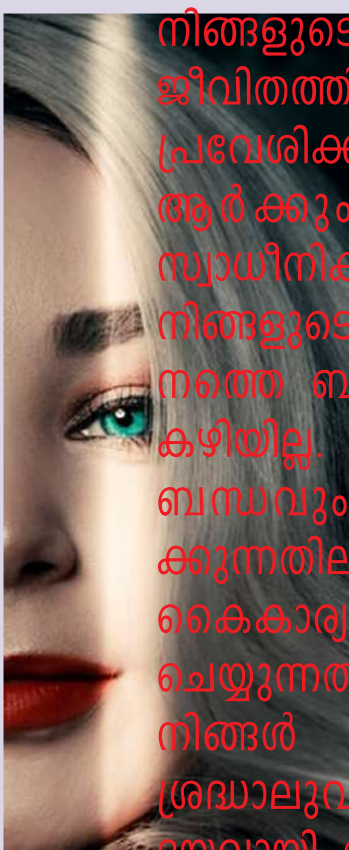
ജീവിതത്തിലെ ചില കാര്യങ്ങൾ സ്ഥിരമായവയാണ്. സ്ഥിരമായ എന്തും എളുപ്പത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും. നിർഭാഗ്യവശാൽ, ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥിരമല്ല. മോശം അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തനരഹിതമായ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെടുന്നതിൽ പ്രയോജനമില്ല. നല്ലതായാലും ചീത്തയായാലും അത് സൃഷ്ടിക്കുന്ന ആഘാതം അനുസരിച്ച് ഓരോ ബന്ധത്തിന്റെയും മൂല്യം നിങ്ങൾ വിലയിരുത്തണം. നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ മുറിവേൽക്കാതിരിക്കാൻ ബന്ധങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ തീവ്രമല്ലാത്ത ഒരു മനോഭാവം കാണിക്കണം. നിങ്ങളുടെ മനഃസമാധാനം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളാണ്, നിങ്ങളുടെ അനുവാദമില്ലാതെ ആരും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയില്ല എന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിക്കാതെ ആർക്കും നിങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാനോ, നിങ്ങളുടെ മനഃസമാധാനത്തെ ബാധിക്കാനോ കഴിയില്ല. ഓരോ ബന്ധവും വികസിപ്പിക്കുന്നതിലും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധാലുവാണെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഒരു ബന്ധവും നിസ്സാരമായി കാണരുത്. നിങ്ങൾ മറ്റ് ആളുകളുമായി ഒരു ബന്ധത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ, ശക്തരും സ്വാധീനശക്തിയുള്ളവരും, അഹങ്കാരികളുമായ മറ്റുള്ളവരാൽ മുറിവേൽക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അത്തരം ഉപദ്രവങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാനും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനും നിങ്ങളുടെ മനസ്സമാധാനം നിലനിർത്താനും, നിങ്ങൾക്ക് നയപരമായ പ്രവർത്തനപരമായ അടുപ്പങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയണം.

നിങ്ങൾക്ക് ആളുകളുമായി ഒരു യഥാർത്ഥ ബന്ധവും,പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധവുമുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ സ്വാധീനം, അവർ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മൂല്യം, അവർ നിങ്ങളെ പ്രവർത്തനപരമായി എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഒരു സാങ്കൽപ്പിക വിന്യാസമാണ് പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധം. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ, ഒരു ബന്ധത്തിന്റെ പ്രവർത്തന മൂല്യം മാത്രമേ നിങ്ങൾ പരിഗണിക്കൂ. യഥാർത്ഥ ബന്ധം ശാശ്വതമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് അത് മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ നിങ്ങൾ ബന്ധങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു പ്രവർത്തനപരമായ ഒരു ഘടന നൽകുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെയും വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളെയും ഒരു വീടിനോട് ബന്ധപ്പെടുത്തി നമ്മുക്ക് വിശകലനം ചെയ്തു ക്രമപ്പെടുത്താം. നമ്മുടെ എല്ലാം വീടിന് മതിലുകളും വാതിലുകളും ഉള്ളതുപോലെ, നിങ്ങളും ജീവിതത്തിന് മതിലുകളും വാതിലുകളും നിർമ്മിക്കണം. നമ്മൾ ചില ആളുകളെ ചുറ്റുമതിലിന് പുറത്ത് മാത്രം നിർത്തുന്നു; കുറച്ചുപേർക്ക് ഗേറ്റ് തുറന്നുകൊടുത്തുകൊണ്ടു മുറ്റത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നു; കുറച്ച് പ്രധാനപ്പെട്ട ആളുകളെ വീട്ടിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നു. അവരിൽ ചിലർക്ക് വരാന്തയിലും മറ്റു ചിലർക്ക് ഡ്രോയിംഗ് റൂമിലേക്കും പ്രവേശിക്കാൻ അനുമതിയുണ്ട്, ചിലർക്ക് ഡൈനിങ്ങിലും അടുക്കളയിലും പ്രവേശിക്കാം, കുടുതൽ അടുത്തവർക്ക് കിടപ്പുമുറികളിലേക്ക് വരാം, എന്നാൽ നമ്മുടെ മാസ്റ്റർ ബെഡ്റൂമിൽ പ്രവേശനം തീരെ പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അപ്രകാരം നാം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ പരിപാലിക്കാനുള്ള ചട്ടക്കൂട് എങ്ങിനെ നിർമിക്കാം എന്ന് നോക്കാം.

ആദ്യമേ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഒരു വീട് നിർമിക്കുക. മുറ്റവും, ചുറ്റുമതിലും, വരാന്തയും, ഒക്കെയുള്ള ഭംഗിയുള്ള ഒരു വീട്. മുറികളെ നമ്മുക്ക്, നമ്മുടെ പേർസണൽ മുറി, ഫിനാൻഷ്യൽ മുറി, സോഷ്യൽ മുറി, കുടുംബ മുറി, സ്പിരിചൽ മുറി എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യമനുസരിച്ചു മുറികളെ ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഇനി ഓരോ മുറിയുടെ വാതിലുകൾ എപ്പോഴെക്കെ തുറക്കുമെന്നും അടയ്ക്കുമെന്നും നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായ ധാരണയുണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ അനുവാദമില്ലാതെ ഒരു മുറിയിലും പ്രവേശിക്കാൻ ആരെയും അനുവദിക്കരുത്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ മാസ്റ്റർപ്ലാൻ മുറിയിൽ നിങ്ങളല്ലാതെ ആരെയും കയറുവാൻ അനുവദിക്കരുത്. മാസ്റ്റർപ്ലാൻ മുറി നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളുടെ മുറിയാണ്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പദ്ധതികളെ വികസിപ്പിക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ഇടമാണത്. അവിടെ ആരെയും, അവരെത്ര തന്നെ അടുപ്പക്കുള്ളവരായാലും പ്രവേശനം നൽകരുത്. കാരണം നിങ്ങളെപ്പോലെ നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ അവർക്കു കഴിയണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അത് അടച്ചിടുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഇനി മറ്റു മുറികൾ പ്രവേശനം അനുവാദമുള്ളവർക്കു മാത്രമായി ക്രമീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം. നിങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നിടമായ ഫിനാൻഷ്യൽ മുറിയിൽ ഏറ്റവും കരുതലോടെ മാത്രമേ മറ്റു വ്യക്തികൾക്ക് അനുവാദം കൊടുക്കാവൂ. ഇനി ആരെങ്കിലും എപ്പോഴെങ്കിലും പ്രശ്നക്കാരായി തോന്നിയാൽ അവരെ വൈകിക്കാതെ പുറത്താക്കി വാതിലടക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം അവർ സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളോ, പങ്കാളിയോ, മക്കളോ ആരായാലും അപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഇപ്രകാരം നിങ്ങൾ മനസ്സിൽ പണിയുന്ന ബന്ധങ്ങളുടെ വീട് ഒരു പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധം നന്നായി പരിപാലിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ ഓരോരുത്തരോടും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധത്തിനനുസരിച്ച് അടുപ്പവും അകലവും സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അങ്ങിനെ ഏതു ബന്ധങ്ങളെയും തന്മയത്തത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.

നാമെല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിന് ഒരു ചട്ടക്കൂട് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമേ ജീവിതത്തെ ശരിയായ രീതിയിൽ മുമ്പോട്ട് നയിക്കാൻ നമ്മുക്ക് സാധ്യമാകൂ. പലപ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഒരു ഘടന നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ്. ശരിയായ ഘടനയുള്ള ഒരു ജീവിതത്തിലെ മതിലുകളും വാതിലുകളും നിർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കൂ. അങ്ങിനെ മതിലുകളും വാതിലുകളുമുള്ള ജീവിതത്തിലാണ് മറ്റുള്ളവരെ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർത്താൻ സാധിക്കൂ. നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടില്ലേ നിർത്തേണ്ടവരെ നിർത്തേണ്ടിടത്ത് നിർത്തണമെന്ന്. അതുപോലെ തന്നെ താനിരിക്കേണ്ടിടത്ത് താനിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ശുനകൻ ഇരിക്കുമെന്നും. ഇപ്രകാരമുള്ള പഴഞ്ചൊല്ലുകളെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് പര്യാപ്തമായ ഘടനകളും, അതിരുകളും, മതിലും, വാതിലുമൊക്കെ നിർമ്മിക്കേണ്ടത് എത്രമാത്രം ആവശ്യമാണ് എന്ന സന്ദേശമാണ് നൽകുന്നത്. അങ്ങിനെ നിങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പ്രശ്നക്കാരായ വ്യക്തികളോട് 'മതി ഇതിലെ' എന്നും, നല്ലവരായ വ്യക്തികളോട് 'വാ ഇതിലെ' എന്നും പറയുവാൻ സാധ്യമാകട്ടെ.



നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രവേശിക്കാതെ ആർക്കും നിങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാനോ, നിങ്ങളുടെ മനഃസമാധാനത്തെ ബാധിക്കാനോ കഴിയില്ല. ഓരോ ബന്ധവും വികസിപ്പിക്കുന്നതിലും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധാലുവാണെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക

www.morningnewsdaily.org