അരുതെന്നു പറയാൻ മടി അരുത്

morningnewsdaily

ഡോ. സൂസൻ കോരുത്,
PhD,MSc,MSW,MBA
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് &
മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്

6

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്

അരുത് എന്നത് പലർക്കും കേൾക്കാൻ അത്ര സുഖമുള്ള വാക്കല്ല. സാധ്യമല്ല എന്നുപറയാനും സാധാരണ പലർക്കും സാധിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്ന പല പ്രശ്നങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് സഹിക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. അത്ര പ്രിയപ്പെട്ടതല്ലെങ്കിലും ഏറ്റവും ശക്തവും പ്രയോജനപ്രദവുമായ പദമാണ് ഇല്ല, അല്ല, അരുത്, എന്നീ വാക്കുകൾ. പക്ഷെ ഈ വാക്കുകൾ കേൾക്കാനോ പറയാനോ ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. അസുഖകരവും നിഷേധാത്മകവുമായി ആയി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന പദങ്ങളാണവ. അതെ / അല്ല, ഉണ്ട്/ഇല്ല, പറ്റും /പറ്റില്ല, വേണം/വേണ്ട, ആകാം/അരുത്, എന്നിവ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാനും നന്നായി നമ്മുടെ സംസാരത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാനും നാമറിയണം. നാമാദ്യമേ പഠിക്കേണ്ട പ്രായോഗിക പാഠം എന്നത് എന്താണ് നമുക്ക് പറ്റാത്ത കാര്യങ്ങൾ എന്ന് സൂഷ്മമായി അറിയുകയും അതുപോലെ തന്നെ നമുക്ക് ശരിയല്ലെന്നു തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ എവിടെ, ആരോട്, എങ്ങിനെ, എപ്പോൾ പറയണം എന്നതുമാണ്. ദൗർഭാഗ്യകരമെന്നു പറയട്ടെ നമ്മിൽ പലർക്കും അപ്രകാരം ഒരു അറിവും ലഭിച്ചിട്ടില്ല.

അരുത് എന്ന വാക്ക് ശരിയായി നിർവചിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ ശക്തനാക്കും. ഒന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ; നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രോതാവിൽനിന്നും 'സമ്മതമാണ്' എന്ന പ്രതികരണം പ്രതീക്ഷിക്കുമ്പോൾ 'സമ്മതമല്ല' എന്ന മറുപടി നിങ്ങളെ സ്വാഭാവികമായും അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ, രണ്ട് രീതിയിൽ നിങ്ങൾ പെരുമാറാം:

രംഗം 1.
നിങ്ങൾ 'അരുത്' സ്വീകരിക്കുന്നു അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടാം, പക്ഷേ, യുക്തിപരമായി മറ്റു സാധ്യതകളിലേക്കു നീങ്ങുന്നു.

രംഗം 2.
നിങ്ങൾ 'അരുത്' നിരസിക്കുന്നു നേരിടാനും, വഴക്കുണ്ടാക്കാനും കുറ്റപ്പെടുത്താനും, സ്വാധീനിക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന് ഉലച്ചിൽ തട്ടുന്നു.

നമ്മളിൽ മിക്കവരും പറ്റില്ല എന്ന വാക്ക് പറയാൻ മടിക്കുന്നത് പരസ്പരമുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കപ്പെടുമെന്നു ഭയപ്പെടുന്നതുമൂലമായിരിക്കണം. തന്മൂലം നമ്മൾ പലപ്പോഴും തെറ്റായ അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുക്ക് സമ്മതമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾക്കു അതെ എന്ന് പറയുകയും പിന്നീട് കഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പല ദമ്പതിമാരും സ്വന്തം ജീവിതപങ്കാളിയെ തിരഞ്ഞെടുത്തപ്പോൾ ഇഷ്ടമല്ല എന്ന് പറയാൻ വിവാഹത്തിന് മുമ്പ് പറ്റാതിരുന്നതുകൊണ്ടു പലവിധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരാറുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ഫലപ്രദമാകണമെങ്കിൽ തക്ക സമയത്തു അരുത് എന്ന് പറയാൻ ശീലിക്കണം. പല ബന്ധങ്ങളും അരുതെന്നു പറയാൻ കഴിയാത്തത് കൊണ്ട് മാത്രം പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നത് കാണാം. നിങ്ങളുടെ മാനസിക ക്ഷേമത്തിന് ആളുകളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുന്നതും ഫലപ്രദമായ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുന്നതും അനിവാര്യമാണെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, നിങ്ങൾ ആളുകളെ ശാശ്വതമായി അകറ്റുകയല്ല, മറിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതികൂല ഫലങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ ശരിയായ കാരണങ്ങളാൽ ബന്ധങ്ങളോട് ഫലപ്രദമായി അരുത് എന്ന് എങ്ങനെ പറയണമെന്ന് നിങ്ങൾ പഠിക്കണം. തക്കസമയത്ത് അരുത് എന്ന് ശരിയായ രീതിയിൽ മക്കളോട് പറയാൻ നിങ്ങൾ പ്രാപ്തരാകാണം. അതുപോലെതന്നെ അരുതെന്നു പറയാൻ അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും വേണം..

നിങ്ങൾ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള ആളാണെങ്കിൽ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് അരുതെന്നു പറയാൻ കഴിയൂ. അതിനു വേണ്ടത് ആദ്യം നിങ്ങളെ ശരിയായി അറിയുക എന്നുള്ളതാണ്.

> www.morningnewsdaily.org
> പല ദമ്പതിമാരും സ്വന്തം ജീവിത പങ്കാളിയെ തിരഞ്ഞെടുത്തപ്പോൾ ഇഷ്ടമല്ല എന്ന് പറയാൻ വിവാഹത്തിന് മുമ്പ് പറ്റാതിരുന്നതുകൊണ്ടു പലവിധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരാറുണ്ട് ...

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്

നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും അല്ലെങ്കിൽ കഴിയില്ല, അതുപോലെ, നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് വേണ്ടത്, അല്ലെങ്കിൽ വേണ്ടാത്തത്, എന്താണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് അല്ലെങ്കിൽ ഇഷ്ടമല്ലാത്തത് എന്നിവ നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. എന്തിനുവേണ്ടി, ആർക്കുവേണ്ടി, ആരോട്, എപ്പോൾ, എവിടെ, എങ്ങനെ അരുതെന്നു പറയണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ വ്യക്തതയുള്ളവരായിരിക്കണം. ഒരു കാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ അതുകൊണ്ട് എന്തു പ്രയോജനം എന്ന് വിശകലനം ചെയ്യണം. നമ്മെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് ഒന്നും നാം ചെയ്യരുത്. നാം നമ്മെ അവഗണിച്ചാൽ മറ്റാര് നമ്മെ പരിഗണിക്കും? അതുപോലെതന്നെ നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കായി ചെയ്യാതിരിക്കരുത്.

നിങ്ങളുടെ 'അതെ' എന്നത് നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് വേണമെന്നുള്ളതും, 'അരുത്' എന്നത് എന്ത് വേണ്ട എന്നുള്ളതുമാണ്. ഇവ രണ്ടും നിശ്ചയിക്കുന്നത് നിങ്ങളായിരിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് വേണം എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന്, ആദ്യം നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് വേണ്ട എന്ന് നിർണ്ണയിക്കണം . ഉദാഹരണത്തിന്:

കള്ളത്തരങ്ങൾ വേണ്ടെ പകരം സത്യസന്ധത വേണം. ഉപദ്രവംചെയ്യരുത് പകരം വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കാം, സമ്പന്നമല്ലാത്ത ജീവിതം വേണ്ട പകരം സമ്പത്തു വേണം, തോൽവി വേണ്ട പകരം വിജയം വേണം. അങ്ങിനെ ഓരോന്നും വേണ്ട/വേണം എന്ന് നിർവചിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ആത്യന്തിക വിജയം നിങ്ങളുടെ അരുതുകളെ വ്യക്തമായി നിർവചിക്കുന്നതിലൂടെയും അത് ശരിയായി ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിലൂടെയുമാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത് നേടുന്നതിൽ വിജയിക്കുക എന്നത് വ്യർത്ഥമായ ശീലങ്ങൾ, ക്ഷണികമായ ആനന്ദങ്ങൾ, നിയമവിരുദ്ധമായ പ്രവൃത്തികൾ, തെറ്റായ ബന്ധങ്ങൾ , ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ നീട്ടിവെക്കൽ, ദുരഭിമാനികളായ ആളുകൾ, മോശം മനോഭാവങ്ങളും പെരുമാറ്റങ്ങളും, മടി, ഭോഷത്വം, പരദൂഷണം, ധാരാളിത്തം, സമ്മർദ്ദം, പിരിമുറുക്കം എന്നിവ പോലുള്ള ദോഷകരമായ കാര്യങ്ങളോട് അരുത് എന്ന് പറയാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.

അനാവശ്യങ്ങൾ, ആസക്തി, പരദൂഷണം, സ്വയം ചെറുതാകുക, ദോഷകരമായ വിശ്വാസങ്ങൾ, സ്വയം വിലകെടുത്തുന്ന പ്രവൃത്തികൾ, ദോഷകരമായ ചിന്തകൾ എന്നിവയോട് എന്നെന്നേക്കുമായി വേണ്ട എന്ന് പറയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. അരുത് അല്ലെങ്കിൽ സാധ്യമല്ല എന്ന് പറയുന്നത് എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. അങ്ങിനെ പറയുന്നതും, നടപ്പിലാക്കുന്നതും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. അപ്പോൾപിന്നെ അരുത് അല്ലെങ്കിൽ സാധ്യമല്ല എന്ന് പറയുകയും, അത് പ്രവർത്തിക്കുകയും, അതിൽത്തന്നെ ഉറച്ചുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് പലർക്കും വളരെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യം ആണ്. നിങ്ങളുടെ അരുതുകളുടെ ശക്തി അനുസരിച്ചിരിക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവത വിജയത്തിന്റെ ശക്തി.

അരുതെന്നു പറയാൻ നാം അറിയണം, സാധ്യമല്ല എന്ന് പറയാൻ സാധിക്കണം. അത് ആരോട്, എന്തിനുവേണ്ടി, എപ്പോൾ, എവിടെവച്ച്, എപ്രകാരം പറയണം എന്നറിഞ്ഞിരിക്കണം.

ആദ്യം ആർജ്ജിക്കേണ്ടത് അരുതെന്നു പറയാനുള്ള കഴിവും ധൈര്യവുമാണ്. അപ്പോഴാണ് നമ്മുക്ക് ശാന്തമായും, സമാധാനമായും, സന്തോഷമായും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുക. (തുടരും)