ബന്ധങ്ങൾ കെണികളാകുമ്പോൾ

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

8

നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടില്ലേ 'പൊന്നു കായ്ക്കുന്ന മരമാണെങ്കിലും പുരയ്ക്കുമീതെ ചാഞ്ഞാൽ അത് വെട്ടണം', അണ്ടിയോടടുത്താലറിയാം മാങ്ങയുടെ പുളി എന്ന പഴമൊഴികൾ. പഴമൊഴികൾ അറിയുന്നതും പ്രവർത്തികമാക്കുന്നതും ജീവിത വിജയത്തിന് അത്യാവശ്യം ആണ് . ഈ രണ്ടു പഴമൊഴികളും നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ സൂക്ഷിക്കാൻ ഉപയോഗപ്രദം ആണ്. അതുപോലെ തന്നെയാണ് നിർത്തേണ്ടവരെ നിർത്തേണ്ടിടത്തു നിർത്തണം എന്ന ചൊല്ലും. ഇവയെ പാലിക്കുന്നവർക്കു നന്നായി തങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം സ്വാധീനമുണ്ട്. അവ നമ്മുടെ പ്രചോദനം, മാനസിക സമാധാനം, പുരോഗതി, വൈകാരിക സ്വഭാവം, യുക്തി, ചിന്തകൾ, തീരുമാനങ്ങൾ എന്നിവയെ സാരമായി സ്വാധീനിക്കും. ബന്ധങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, ആ ബന്ധത്തിൻ്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെക്കുറിച്ച് നാം വ്യക്തതയുള്ളവരായിരിക്കണം. ഉദ്ദേശ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നമ്മുക്ക് വൈവിധ്യങ്ങളായ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. സ്നേഹത്തിലടിസ്ഥാനുള്ള ബന്ധങ്ങളുണ്ട് അതുപോലെ തന്നെ കടമയിലൂന്നിയ ബന്ധങ്ങളും. പ്രവർത്തനക്ഷമമായ ബന്ധങ്ങൾക്ക് ശരിയായ പ്രവർത്തന ദൂരം ബന്ധങ്ങളിൽ നിലനിർത്തുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക അത്യാവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പ്രായോഗിക പാഠമാണ്. ജീവിതത്തിൽ ആരോടും, ഒന്നിനോടും അഗാധമായ പറിച്ചെറിയാൻ സാധ്യമല്ലാത്ത ബന്ധം സ്ഥാപിക്കരുത്. ഗാഢമായ ബന്ധങ്ങൾ പലപ്പോഴും വേദനാജനകങ്ങളായ അനുഭവങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യും. എപ്പോഴെങ്കിലും പറിച്ചുമാറ്റേണ്ടതായ അവസരങ്ങളിൽ കഠിനമായ കേടുപാടുകൾക്ക് കാരണമായേക്കാം.

എനിക്ക് മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ അടുത്തറിയുവാനും പല ബന്ധങ്ങളും ഗഹനമായി വിശകലനം ചെയ്യാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് കുടുംബബന്ധങ്ങൾ. ബന്ധങ്ങളിലെ സ്വഭാവങ്ങൾ സാധാരണയായി നാലു രീതിയിൽ കാണാറുണ്ട്.

1) എനിക്ക് നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമാണ്, ഞാൻ നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നു, ഞാൻ നിങ്ങളുമായി കൂടിച്ചേരുന്നു .

2) എനിക്ക് നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമാണ്, ഞാൻ നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നു, പക്ഷെ ഞാൻ നിങ്ങളിൽനിന്നും വേർപിരിയുന്നു.

3) എനിക്ക് നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമല്ല, ഞാൻ നിങ്ങളെ വെറുക്കുന്നു, അതിനാൽ ഞാൻ നിങ്ങളിൽനിന്നും വേർപിരിയുന്നു.

4) എനിക്ക് നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമല്ല, ഞാൻ നിങ്ങളെ വെറുക്കുന്നു, പക്ഷെ ഞാൻ നിങ്ങളുമായി കൂടിച്ചേരുന്നു .

പലപ്പോഴും ബന്ധങ്ങളിൽ കാണുന്ന വിരോധാഭാസമാണ് രണ്ടിലും നാലിലും പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സ്വഭാവ വൈതരിണി.

ബന്ധമെന്നത് ജീവിതത്തിലെ ഒരു ബഹുമുഖ പ്രതിഭാസമാണ്. ജാഗ്രതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, അത് ജീവിതത്തിന് പരിഹരിക്കാനാകാത്ത നാശമുണ്ടാക്കാം. നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആളുകളുമായി നിങ്ങൾ ധൃഢമായി ഒരു ബന്ധമുണ്ടാകുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഗാഢമായി സ്നേഹിക്കുന്ന പങ്കാളി നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോയാൽ നിങ്ങൾ തകർന്നുപോകും. പലപ്പോഴുമത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ മാറാ വേദനയായിത്തീരും. ബന്ധങ്ങൾ ചുഴലിക്കാറ്റുകൾ പോലെയാണ്. കൂടുതൽ ആഴത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യതകളും കൂടും. നിഷ്പക്ഷമായ ശരിയായ അകലങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്ന ബന്ധങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്. ശരിയായ അതിരുകൾ പാലിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവുള്ള മമതയുള്ള ബന്ധങ്ങൾ. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ജീവിതബന്ധങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനപരമായ ഒരു അതിർത്തി ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതുപോലെതന്നെ നിങ്ങൾ എന്ന വ്യക്തിക്ക് ഒരു അകക്കാമ്പ് ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ജീവിത പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനും പ്രവർത്തനപരമായ അതിരുകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും മാനോബലം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും നിങ്ങൾ രഹസ്യമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ ഉൾക്കാമ്പാണത്. നിങ്ങളുടെ ഉൾകാമ്പിലേക്ക് ഒരു ബന്ധത്തെയും പ്രവേശിപ്പിക്കരുത്.

ബന്ധങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം ഒരു സങ്കീർണ്ണ പ്രക്രിയയാണ്. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾ ആരെയെങ്കിലും സ്നേഹിക്കുന്നു, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിന് അതീതമായ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത കാരണങ്ങളാൽ നിങ്ങൾ വിട്ടുമാറാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. മറ്റൊരു സാഹചര്യത്തിൽ, നിങ്ങൾ ആരെയെങ്കിലും വെറുക്കും, പക്ഷേ അവരെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിലനിർത്താൻ നിർബന്ധിതരാകും. അതാണ് ബന്ധങ്ങളുടെ സങ്കീർണ്ണത. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാത്തരം ആളുകളെയും ബന്ധങ്ങളെയും നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ പഠിക്കണം. അതിരുകളുള്ള അടുപ്പം, കടമയുള്ള, ഉദ്ദേശശുദ്ധിയുള്ള യുക്തിയും വൈകാരികതയും നിറഞ്ഞ ബന്ധങ്ങൾ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും ഉയർച്ചയും പ്രദാനം ചെയ്യൂ. നിങ്ങൾക്ക് ചില ബന്ധങ്ങളിൽ സ്നേഹത്തിനുപരിയായി ചുമതലകൾ നിർവഹിക്കാനുണ്ട്, അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ, പങ്കാളി എന്നിവർക്ക് യുക്തിയും വൈകാരികതയും നിറഞ്ഞ അടുപ്പമാണ് അഭികാമ്യം.

> **വാതിൽ എന്നാൽ 'വാ ഇതിലെ', മതിൽ എന്നാൽ 'മതി ഇതിലെ' എന്നർത്ഥം കൊടുക്കാം**
>
> www.morningnewsdaily.org

ഏതുതരം ബന്ധത്തിലും നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം പരിരക്ഷിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം നിങ്ങൾക്കാണ്. നിങ്ങളുടെ അനുവാദമില്ലാതെ ആരും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാതെ ആർക്കും നിങ്ങളെ ബാധിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഓരോ ബന്ധവും വികസിപ്പിക്കുന്നതിലും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധാലുവാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഒരു ബന്ധവും നിസ്സാരമായി കാണരുത്. നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിലുള്ള ശക്തരും സ്വാധീനശക്തിയുള്ളവരും അഹംഭാവമുള്ളവരുമായവർ നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. അത്തരം ഉപദ്രവങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ മനഃസമാധാനം നിലനിർത്തുന്നതിനും, പ്രവർത്തനക്ഷമമായ വാതിലും മതിലും ബന്ധങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കണം. ബന്ധങ്ങളിൽ വാതിൽ എന്നാൽ 'വാ ഇതിലെ', മതിൽ എന്നാൽ 'മതി ഇതിലെ' എന്നർത്ഥം കൊടുക്കാം. നാം നമ്മുടെ വീടുകളിൽ കണ്ടിട്ടില്ലേ ചിലരെ മതിലിനു അപ്പുറം നിർത്തും, ചിലരെ മുറ്റം വരെ അനുവദിക്കും, മറ്റുചിലരെ വരാന്തവരെയും, ചുരുക്കംചിലരെ വീടിനുള്ളിലും നാം അനുവദിക്കും. അതുപോലെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ബന്ധങ്ങൾക്കൊരു വീടുണ്ടാക്കണം അതിനു പ്രവർത്തനക്ഷമമായ മതിലും വാതിലും പണിയണം. ജീവിതത്തിൽ നിർത്തേണ്ടവരെ നിർത്തേണ്ടിടത്തു നിർത്താൻ നിങ്ങൾ ശീലിക്കണം. അകത്തു കടക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളവർ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തേ ഹനിക്കുന്നതെന്തെങ്കിലും ചെയ്താൽ അവരെ വാതിലിനു പുറത്തു നിർത്താൻ അമാന്തമരുത്. നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തികളുമായി ഒരു യഥാർത്ഥമായ ബന്ധവും ഒരു പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധവുമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ സ്വാധീനം, അവർ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മൂല്യം, അവർ നിങ്ങളെ പ്രവർത്തനപരമായി എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രവർത്തനപരമായ ബന്ധം. ബന്ധങ്ങളിലെ വാതിലും മതിലും പണിയുമ്പോൾ ഒരു ബന്ധത്തിന്റെ പ്രവർത്തന മൂല്യം മാത്രമേ നിങ്ങൾ പരിഗണിക്കാവൂ. കാരണം യഥാർത്ഥ ബന്ധം ശാശ്വതമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് ഇത് മാറ്റാൻ കഴിയില്ല.

നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുകയും ആരോടെക്കെ എപ്പോഴൊക്കെ വാ ഇതിലെ എന്നും മതി ഇതിലെ എന്നും നിങ്ങൾക്ക് പറയാനും പ്രാവർത്തികമാക്കാനും കഴിയുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങളെ പ്രവർത്തനക്ഷമമായി സൂക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അങ്ങനെയാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ ധൃഢതയും ഊഷ്മളതയും നിറയും.

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്