Athmaraksha.org

ലേഖനം - കുടുംബം,സമാധാനം,സന്തോഷം, കരുണ

മനസ് തുറക്കാം

ഏതു ബന്ധവും വളരണമെങ്കിൽ ശരിയായ ആശയവിനിമയം ആവശ്യമാണ്. ഇതു കുടുംബജീവിതത്തിലും വിവാഹബന്ധത്തിലും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ സംസാരത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാം...

മനസു തുറക്കാം

സ്ഥിരമായി (ദിവസവും) ഭാര്യ/ഭർത്താവുമായി സംസാരിക്കുവാൻ കുറച്ച സമയം മാറ്റിവെച്ചില്ലെങ്കിൽ ആ ബന്ധം വളരാൻ സാധ്യതയില്ല. അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഫോണിൽ മെസേജ് അയയ്ക്കുന്നതോ ഹായ്, ഹലോ പറയുന്നതോ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടില്ല. ശരിയായ ആശയ വിനിമയം ഒരു കലയാണ്. അതുപഠിക്കാൻ നാം തയാറാവണം. നിങ്ങൾ വിവാഹം കഴിച്ചിട്ട് ഒരു വർഷമോ 50 വർഷമോ ആയാലും നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെന്നറിയുക. കൂടുമ്പോൾ ഇമ്പമുള്ളതാണ് കുടുംബം. എന്നാൽ ഇന്ന് ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ കൂടുമ്പോൾ ഭൂകമ്പമാണ്. അതുകൊണ്ടു നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ പരസ്പരം കുറ്റം പറഞ്ഞും വഴക്കുപറഞ്ഞും ആ സമയം കളയാതെ, തന്റെ പങ്കാളിയെ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കുവാനും അറിയാനുമുള്ള ഒരവസരമായി ഇതിനെ മാറ്റുക. ഇന്ന് നിന്റെ ദിവസം എങ്ങനെയുണ്ടായിരുന്നു എന്നു തുടങ്ങി സംസാരം ആരംഭിക്കാം. ഭാര്യയുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ചോദിച്ചറിയാം. പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും പിന്തുണ നൽകുവാനും ഈ സമയം വിനിയോഗിക്കാം. 'എന്റെ ഭാര്യ/ഭർത്താവ് ആണല്ലോ' എന്തുമാവാം എന്ന മനോഭാവത്തിൽ പങ്കാളിയെ സമീപിക്കാതിരിക്കുക.

നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാഷ, സംസാരത്തിന്റെ ശൈലി, ശബ്ദത്തിന്റെ ഘനം, ടോൺ, പറയുന്ന വാക്കുകൾ, ശബ്ദത്തിന്റെ ഉയർച്ച താഴ്ചകൾ എല്ലാം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് ഓർക്കുക. പരസ്പര ബഹുമാനമില്ലാത്ത സംസാരം ഒഴിവാക്കുക. കുടുംബത്തിലെ തീരുമാനങ്ങൾ രണ്ടുപേരും നന്നായി ചർച്ച ചെയ്തതിനുശേഷം മാത്രം എടുക്കുക. രണ്ടുപേർക്കും അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടെന്ന കാര്യം മറക്കരുത്.

കുറ്റപ്പെടുത്തൽ വേണ്ട

നമുക്ക് യോജിക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി, എന്നാൽ മൃദുവായി പറയാം. 'പണ്ടേ നീ ഇങ്ങനെയാ', എന്ന രീതിയിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ ഒഴിവാക്കാം. നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെട്ടോ, നിരാശപ്പെട്ടോ ഇരിക്കുമ്പോൾ സംസാരം ഒഴിവാക്കുക. കാരണം അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കാത്ത പലതും വായിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് വന്നേക്കാം. അത് പങ്കാളിയെ മുറിപ്പെടുത്താം. മറ്റെന്തിനേക്കാളും വാക്കുകളാണ് നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെ മുറിപ്പെടുത്തുന്നതും വളർത്തുന്നതുമെന്നറിയുക. പങ്കാളിയുടെ വീട്ടുകാരെയും ബന്ധുക്കളെയും കുറ്റപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കുന്നതും നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെ മുറിപ്പെടുത്തുമെന്നറിയുക.

നല്ല കാര്യത്തെ പ്രശംസിക്കാം

പങ്കാളിയിലുള്ള നല്ല കാര്യങ്ങളെ മടികൂടാതെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ മാറ്റി നിർത്തി, അൽപസമയം ഭാര്യയ്ക്കായി / ഭർത്താവിനായി മാത്രം ചിലവഴിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ എല്ലാം തുറന്നു പറയുക. കിടക്കാൻ പോകുന്ന സമയത്തോ, ഒരുമിച്ച് നടക്കാൻ പോകുമ്പോഴോ ഇങ്ങനെ ഉള്ള തുറന്നു സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി 60 മിനിറ്റ് മുതൽ 90 മിനിറ്റ് വരെ സ്വകാര്യമായി സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. കുറ്റങ്ങൾ മാത്രം പറയാതെ അവരുടെ ചില വീഴ്ചകളെ മറക്കാനും പങ്കാളിയെ സ്നേഹിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുക. ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു, എന്തുവന്നാലും ഞാൻ കൂടെയുണ്ട്, എന്ന് ദിവസവും പറയുക. ഇത് പറയുന്നത് ദിനചര്യകൾ പോലെ തന്നെ നമ്മുടെ ശീലമാക്കണം. എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ബന്ധം കൂടുതൽ ഊഷ്മളവും ദൃഢവുമാകും.

പങ്കാളിയുമായി സംസാരിക്കുന്നതു കുറയുമ്പോഴാണ് പല വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ഭാര്യ/ഭർത്താവ് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നു മനസിലാക്കി അവരെ പുകഴ്ത്തുവാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി ഒരു നല്ല വസ്ത്രം ധരിച്ചാൽ 'ഇതു നന്നായി നിനക്കു ചേരുന്നുണ്ട്' എന്നു പറയാൻ മടി കാണിക്കരുത്. മറ്റാരേക്കാളും നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം വിലപ്പെട്ടതാണെന്നറിയുക. ഒരിക്കലും പങ്കാളിയോട് തെറി/അശ്ലീല വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. 'നീ ഒരിക്കലും നേരെയാവില്ല' എന്ന രീതിയിൽ കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.

പങ്കാളിയെ കേൾക്കാം

കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ ഇടയ്ക്ക് മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളെ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. നിങ്ങൾ പങ്കാളിയുടെ അഭിപ്രായവുമായി വിയോജിക്കുമ്പോഴും അവരോട് സ്നേഹവും പിന്തുണയും പ്രഖ്യാപിച്ചു കൊണ്ടു വിയോജിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഭാഗം വ്യക്തമായി പറയുകയും ചെയ്യാം. എല്ലാകാര്യത്തിലും എന്റെ ഇഷ്ടം നടക്കണം എന്ന സ്വാർഥചിന്ത ഒഴിവാക്കുക. പ്രതിപക്ഷ ബഹുമാനമില്ലാത്ത പദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. പങ്കാളി എന്തെങ്കിലും തെറ്റായ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞാൽ തന്നെ അതു ക്ഷമിക്കുവാൻ തയാറാവുക. ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ പരസ്പരം പൊട്ടിത്തെറിക്കാതിരിക്കുക.. പങ്കാളിയുടെ പഴയ തെറ്റുകളും വീഴ്ചകളും ഓർമിപ്പിച്ചു വഴക്കുണ്ടാക്കാതിരിക്കുക. പങ്കാളിയെ ദേഷ്യപ്പെടുത്തുന്നത് എന്താണെന്ന് കണ്ടറിഞ്ഞ് സംസാരിക്കുക.

സംസാരിക്കുമ്പോൾ പങ്കാളിയുടെ ഭാഗവും കേൾക്കുവാൻ നാം തയാറാകണം. ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഒരു ടീം ആണെന്നുള്ള സുരക്ഷിതത്വബോധം ഉളവാക്കുന്ന രീതിയിൽ മാത്രം സംസാരിക്കുക. സംസാരിക്കുമ്പോൾ 'ഞാൻ തന്നെയാണ് ബോസ്' എന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. ഭർത്താക്കന്മാർ ഭാര്യമാരോട് പരുഷമായി, അവരെ തരം താഴ്ത്തുന്നതരത്തിൽ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. സ്ത്രീകൾ കൂടുതൽ വൈകാരികതലത്തിലുള്ള സംസാരം ആഗ്രഹിക്കുമെന്ന് മനസിലാക്കുക. സംസാരിക്കുന്നതോടൊപ്പം സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനും മറക്കരുത്.

എന്നാൽ പുരുഷന്മാരാകട്ടെ ഭാര്യയിൽ നിന്ന് ബഹുമാനം, കൂട്ടായ്മ, പ്രോത്സാഹനം എന്നിവ

ആഗ്രഹിക്കും. ഇതു ഭാര്യമാരും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഭർത്താവിന്റെ സ്വാഭിമാനത്തിനു ക്ഷതം വരുത്തുന്ന രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ സംസാരിക്കരുത്. പങ്കാളിയുടെ പഴയ തെറ്റുകൾ മറന്ന്, സ്വന്തം തെറ്റുകൾ ഏറ്റുപറയാം. 'എനിക്ക് ഏറ്റവും വലുത് നീയാണ്' എന്നു പറയുക. ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ഒരുമിച്ച് പ്രാർഥിക്കുക. ചർച്ച ചെയ്യുന്ന വിഷയങ്ങൾ വളരെ കരുതലോടെ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി വിഷമിച്ച് ചില കാര്യങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ തിരിച്ച് ഒന്നും പറഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ശ്രദ്ധയോടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ശ്രവിച്ചാൽ മതി, അവരുടെ മനസിനെ ശാന്തമാക്കാൻ.

പങ്കാളിയുടെ ശരീരത്തെ കുറ്റപ്പെടുത്തേണ്ട

പങ്കാളിയുടെ ബാഹ്യഭംഗിയെ പുകഴ്ത്താം. എന്നാൽ ശരീരത്തെ കൂടുതൽ വിമർശിക്കാതിരിക്കുക. സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാന്യമായും സഹാനുഭൂതിയോടെയും ക്ഷമയോടെയും സംസാരിക്കുക. സംസാരിക്കുമ്പോൾ ക്ഷിപ്രകോപികളാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഭാര്യ / ഭർത്താവ് ക്ഷീണിച്ചു വരുമ്പോൾ വീട്ടിലെ സർവപ്രശ്നങ്ങളും തുറന്നു പറയാതിരിക്കുക. പ്രശ്നങ്ങൾ സാവധാനം സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ അവതരിപ്പിക്കുക. വീട്ടിലുള്ള മക്കളോടും മറ്റംഗങ്ങളോടും പങ്കാളിയുടെ കുറ്റം പറയരുത്. കുറ്റപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.

പങ്കാളി നിങ്ങളോട് എങ്ങനെ സംസാരിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ നിങ്ങളും സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സംസാരം എതിർവശത്ത് പ്രതീക്ഷ നൽകുന്നതും പങ്കാളിയിൽ സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്നതുമാകട്ടെ. വീട്ടിൽ നിന്നും ജോലിക്കായി ഇറങ്ങുമ്പോൾ ഭാര്യയോട് ഒരു Love you പറയുന്നതിൽ മടിക്കേണ്ടതില്ല (സ്നേഹം കൂടുതലായതുകൊണ്ട് ഒരു ഭാര്യയും വഷളായിട്ടില്ല). അതു ആ ദിവസം മുഴുവൻ അവളിൽ പുതിയ ഒരു ഊർജം നിറയ്ക്കും. പങ്കാളിയുടെ പിറന്നാൾ, നിങ്ങളുടെ വിവാഹ വാർഷികം എന്നിവ ആഘോഷിക്കുക. പ്രത്യേകമായി ആശംസിക്കുക.

വാക്കുകൾ വിവേകത്തോടെ

ചില കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ 'ഞാൻ നിന്നെ വിശ്വസിക്കുന്നു' എന്ന് ബോധപൂർവം പറഞ്ഞു നോക്കൂ. ഇതു നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക അടുപ്പം കൊണ്ടുവരും. വിവേകത്തോടെ വാക്കുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഭാര്യ പുതിയ ഒരു വസ്ത്രം ധരിക്കുമ്പോൾ ഇതു നിനക്കു ചേരില്ല, തടി കൂടുതലാണ് എന്നു വെട്ടിത്തുറന്നു പറയാതെ 'ഇതു നല്ലതാണ്, എങ്കിലും മറ്റേതിൽ നീ കൂടുതൽ സുന്ദരിയാണെ'ന്നു പറയുക. ഭർത്താവ് വൈകിട്ട് വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ 'ഇന്നത്തെ ദിവസം എങ്ങനെയുണ്ടായിരുന്നു എന്നും' 'നിങ്ങൾ നന്നായി കഷ്ടപ്പെടുന്നു' എന്നും ഭാര്യ പറയാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അവിടെ പിന്നെ പുതിയ ഒരു പോസിറ്റീവായ സംഭാഷണം തുടങ്ങുകയായി.

ഭർത്താവ് വൈകിട്ട് തളർന്നു ക്ഷീണിച്ചു വരുമ്പോൾ ഭർതൃവീട്ടുകാരുടെ കുറ്റവും വീട്ടിലെ പ്രശ്നങ്ങളും അടുക്കളയിലേക്ക് വാങ്ങിക്കാനുള്ള സാധനങ്ങളുടെ പട്ടികയും നിരത്താതിരിക്കുക. പങ്കാളിയെ മറ്റുള്ളവരുടെ പങ്കാളികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. ഇടയ്ക്കു പങ്കാളിക്ക് സ്നേഹത്തോടെയുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ ഫോൺവഴി അയയ്ക്കുക. വൈകുന്നേരം ഒരു ചിരിയോടെ പങ്കാളിയെ സ്വീകരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ സന്തോഷത്തിലാണ് നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെ സന്തോഷം നിലനിൽക്കുന്നതെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സംസാരിക്കുക. ചിലപ്പോൾ ചില വാക്കുകൾ കടിച്ചമർത്തി വയ്ക്കേണ്ടി വരും. എന്നാൽ അതു വീടിന്റെ സമാധാനം നിലനിൽക്കുവാൻ നല്ലതാണെന്നറിയുക. സ്നേഹത്തോടും സഹാനുഭൂതിയോടുമുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ ഭൂമിയിലെ സ്വർഗമാക്കും. തീർച്ച.

ഡോ. നതാലിയ എലിസബത്ത് ചാക്കോ
കൺസൾട്ടന്റ് സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, കാരിത്താസ് ഹോസ്പിറ്റൽ
തെള്ളകം, കോട്ടയം.

കടപ്പാട്: www.deepika.com