



സന്ധ്യാറാണി എൽ.

ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
കൺസൊലേഷൻ കൗൺസിലർ
സർവീസസ്
തിരുവനന്തപുരം/ചങ്ങനാശേരി

ബന്ധുക്കൾ

തലവേദനയാകുമ്പോൾ

ഒരു വൈകുന്നേരം ജോലി കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങുമ്പോൾ കൃഷ്ണ അടുത്ത ഫ്ലാറ്റിലെ പെൺകുട്ടിയുമായി സംസാരിക്കാനിടയായി. അനിയന്റെ വിവാഹകാര്യം എവിടെ വരെയായി എന്ന് അവർ ചോദിച്ചപ്പോൾ കൃഷ്ണ ശരിക്കും തെളി

ഇത്തരം സ്വഭാവം ഉള്ളവരോടൊപ്പം എങ്ങനെ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും? കൃഷ്ണ ചോദിച്ചു. വിചിത്രസ്വഭാവക്കാരിയായ ആന്റിയെപ്പറ്റിയാണ് ആ ഇരുപത്താറുകാരി പറഞ്ഞത്. വിവാഹശേഷം കൃഷ്ണയും ഭർത്താവും കുടുംബവീട്ടിൽ നിന്ന് നഗരത്തിലെ ഫ്ലാറ്റിലേയ്ക്ക് താമസം മാറി. ഇരുവരുടേയും ജോലിസൗകര്യങ്ങൾ ആയിരുന്നു അത്. ജീവിതം സ

ന്തോഷകരമായി മുന്നോട്ടു പോകുന്നതിനിടെ ഭർത്താവിന് വിദേശത്ത് മറ്റൊരു ജോലി ശരിയാകുകയും അയാൾ അവിടേക്ക് മാറുകയും ചെയ്തു.

ഭാര്യ ഒറ്റയ്ക്കാകുമല്ലോ എന്നു കരുതി അയാൾ തന്റെ ആന്റിയോട് കൃഷ്ണയോടൊപ്പം താമസിക്കാമോ എന്നു ചോദിച്ചു. കുടുംബവീട്ടിൽ തനിച്ചു താമസിച്ചിരുന്ന, അവിവാഹിതയായ അവർ സന്തോഷത്തോടെ അത് സമ്മതിച്ചു. വിവാഹശേഷം അധികകാലം നാട്ടിൽ

നിന്നിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ കൃഷ്ണയ്ക്ക് ഭർത്താവിന്റെ ബന്ധുക്കളെ അടുത്ത് പരിചയപ്പെടാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ആന്റി വളരെ സ്നേഹത്തോടെ തന്നെയാണ് കൃഷ്ണയോട് പെരുമാറിയത്.

ഒരു വൈകുന്നേരം ജോലികഴിഞ്ഞ് മടങ്ങുമ്പോൾ കൃഷ്ണ അടുത്ത ഫ്ലാറ്റിലെ പെൺകുട്ടിയുമായി സംസാരിക്കാനിടയായി. അനിയന്റെ വിവാഹകാര്യം എവിടെ വരെയായി എന്ന് അവർ ചോദിച്ചപ്പോൾ കൃഷ്ണ ശരിക്കും തെളി.

കൃഷ്ണയുടെ അനിയൻ ഒരു പെൺകുട്ടിയുമായി പ്രണയത്തിലാകുകയും അതേത്തുടർന്ന് ചില പ്രശ്നങ്ങൾ വീട്ടിലുണ്ടാകുകയും ചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ വീട്ടുകാർക്കും തനിക്ക് മാത്രം അറിയാവുന്ന കാര്യം മറ്റൊരാൾ ഇങ്ങോട്ടു ചോദിച്ചതാണ് അവളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയത്. തുടർന്നുള്ള സംസാരത്തിൽ താൻ ജോലിക്ക് പോകുന്നതിനു ശേഷം ആന്റി അവരുടെ ഫ്ലാറ്റിൽ പോകാറുണ്ടെന്നും ആ പെൺകുട്ടിയുടെ അമ്മയോട് സംസാരിക്കാറുണ്ടെന്നും അവൾ മനസിലാക്കി. അനിയൻ തന്റെ വീട്ടിൽ സൂക്ഷിച്ച പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് അവൾ ആന്റിയോട് പറഞ്ഞിരുന്നില്ല. എന്നാൽ തന്റെ ഫോൺ സംഭാഷണങ്ങൾ അവർ ഒളിഞ്ഞു ശ്രവിക്കുകയായിരുന്നു എന്ന് കൃഷ്ണയ്ക്ക് മനസിലായി.

ഇക്കാര്യങ്ങൾ അവൾ ഭർത്താവിനോട് തുറന്നുപറഞ്ഞെങ്കിലും അയാൾ അത് കാര്യമായി എടുത്തില്ല. തനിച്ചു താമസിക്കുന്നതിലും നല്ല



തല്ലേ കുട്ടിനൊരാളുള്ളത്, അതു കൊണ്ട് ആന്റിയെ പിണക്കങ്ങളെ എന്നായിരുന്നു അയാളുടെ മറുപടി. മറ്റൊരു ഫ്ലാറ്റിലെ സ്ത്രീ കൂടി ചില വീട്ടുവിശേഷങ്ങൾ ചോദിച്ചതോടെ അവൾ ആന്റിയോട് കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഇത്തരത്തിൽ വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ മറ്റൊരിടത്ത് പോയി പറയുന്നത് തനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ലെന്ന് അവൾ പറഞ്ഞു. ഇനിയങ്ങനെയൊന്നും ഉണ്ടാകില്ലെന്ന് അവർ ഉറപ്പുനൽകുകയും വളരെ സ്നേഹത്തോടെ തന്നെ പെരുമാറുകയും ചെയ്തു. കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഭർത്താവിന്റെ സംസാരത്തിൽ എന്തൊക്കെയോ മാറ്റങ്ങൾ വന്നതായി അവൾക്ക് തോന്നിത്തുടങ്ങി. എപ്പോൾ ജോലിക്ക് പോയി, എത്ര മണിക്ക് മടങ്ങി വന്നു, വൈകിയതെന്താണ് എന്നിങ്ങനെ ഒരു ചോദ്യം ചെയ്യലിന്റെ രൂപത്തിലായിരുന്നു മിക്കപ്പോഴും സംഭാഷണം. സംശയം തോന്നി അവൾ ആന്റിയുടെ ഫോൺ സംഭാഷണങ്ങൾ പരിശോധിച്ചപ്പോഴാണ് കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായത്. തന്നെപ്പറ്റി ഇല്ലാത്ത കഥകൾ ഉണ്ടാക്കി അവർ വിശ്വസനീയമായ വിധത്തിൽ ഭർത്താവിനോട് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നു.

വളരെ ശ്രദ്ധിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം തന്നെ തകർക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രശ്നമാണിത്. ഭർത്താവിന് മനസിൽ ചില സംശയങ്ങൾ ഉള്ളതിനാലാണ് മറ്റൊരു വീട്ടിലേക്ക് മാറുന്നതിനെ അയാൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാത്തത്. ഭർത്താവിനോട് നേരിട്ട് ഇക്കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ മാത്രമേ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയൂ. ആന്റിയുടെ സ്വഭാവമാണ് ഇവിടെ പ്രശ്നം. പുറമേ സ്നേഹത്തോടെയാണ് പെരുമാറുമെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരോട് രഹസ്യമായി കുറ്റവും കുറവും പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് കലഹം ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് അവരുടെ വിനോദം.

ഇത്തരത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് തലവേദന സൃഷ്ടിക്കുന്ന സ്വഭാവം ഉള്ളവർ കൂടുംബത്തിലോ ബന്ധുക്കളിലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ജീവിതം താറുമാറാകാൻ അധികസമയം വേണ്ട. യുക്തിപൂർവമായ ഇടപെടൽ കൊണ്ടു മാത്രമേ ഇത്തരക്കാരുമായി ഒത്തുപോകാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

അവരെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല

നിങ്ങളെ അസാസ്ഥനാക്കുന്ന ആ വ്യക്തിയെ ജീവിതത്തിൽ നി

എത്ര കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിച്ചാലും ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവമോ, പെരുമാറ്റ രീതിയോ മാറ്റാൻ നിങ്ങളെ കൊണ്ട് സാധിക്കണം എന്നില്ല. പക്ഷേ, സാധിക്കുന്ന മറ്റൊന്ന് സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാട് തിരുത്താം



ന്ന് പൂർണ്ണമായും മാറ്റിനിർത്താൻ കഴിയില്ല എന്നതാണ് സത്യം. കാരണം അവർ നിങ്ങളുടെ ബന്ധുവാണ്. ഇടയ്ക്കിടെ ആ വ്യക്തി ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നു വന്നു കൊണ്ടിരിക്കും എന്ന് ഉറപ്പാണ്. ആ സത്യം അംഗീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിയെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെയോർത്തുള്ള വേവലാതി അകറ്റാം. മറിച്ച് അവരെ കാണേണ്ടി വരുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പിന്നീട് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള സംഭാഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആലോചിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ മനസ്സ് കൂടുതൽ സംഘർഷഭരിതമാകും.

അവരെ കാണുമ്പോൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന സംഭവങ്ങളെ കുറിച്ച് ഒരു ഏകദേശ ധാരണ നല്ലതാണ്. പക്ഷേ, എന്നു കരുതി അതെക്കുറിച്ച് തിരിച്ചും മറിച്ച് ആലോചിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷകരമായി ചെലവിടാവുന്ന സമയം വെറുതേ പാഴാവുകയാണ്.

സ്വയം തിരുത്താം

എത്ര കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിച്ചാലും ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവമോ, പെരുമാറ്റരീതിയോ മാറ്റാൻ നിങ്ങളെ കൊണ്ട് സാധിക്കണം എന്നില്ല. പക്ഷേ, സാധിക്കുന്ന മറ്റൊന്ന് സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാട് തിരുത്താം. ആ വ്യക്തിയുടെ മോശം സ്വഭാവരീതികളെ കുറിച്ചു മാത്രമേ ഇന്നു വരെ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകൂ. ആ കണ്ണ് അല്പമൊന്ന് മാറ്റിപ്പിടിക്കുക. എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള നല്ല ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അത് കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. അവരുടെ ആ നന്മയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ചിന്തിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും അതെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിയെ കുറിച്ച് മനസിൽ പടുത്തുയർത്തിയിട്ടുള്ള വെറുപ്പിന്റെ വൻമതിൽ അല്പംതാഴ്ന്നുവെക്കും. അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം ആ വ്യക്തിയെ സ്നേഹിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. മറിച്ച് മോശം സ്വഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് മതിലിന്റെ വലിപ്പം ദിവസവും കൂട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ എന്തെന്നേയ്ക്കുമായി അയാളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ അകന്നു പോകും. അതിനാൽ ഇനി ആ വ്യക്തിയെ കാണുമ്പോൾ അയാളുടെ നല്ല ഗുണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കാം.

അറിഞ്ഞ് പെരുമാറണം

ഒരിക്കൽ അടുത്ത് പരിചയപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ ആ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റ രീതിയെക്കുറിച്ച് ഏകദേശ ധാരണ ലഭിക്കും. പിന്നീട് കാണുമ്പോൾ അത് അറിഞ്ഞു വേണം പെരുമാറാൻ. എന്നു കരുതി ആദ്യ കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ വഴക്കോ, വാക്കുതർക്കമോ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ ദേഷ്യം മനസിൽ വെച്ചു കൊണ്ട് സംസാരിക്കരുത്. പകരം അയാൾ എങ്ങനെ പെരുമാറും എന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. ആ വ്യക്തിയുടെ സംസാരരീതിയിലോ, പെരുമാറ്റത്തിലോ ഉള്ള എന്താണ് അങ്ങനെ നിങ്ങളെ അസാസ്ഥനാക്കുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത രീതിയിലാണ് സംഭാഷണങ്ങൾ മുന്നോട്ടു പോകുന്നതെങ്കിൽ ആ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാൻ ശ്രമിക്കാം.

ഉദാഹരണത്തിന് പന്തം കഴിവുകളെ പറ്റിയോ പണത്തെ പറ്റിയോ പൊങ്ങച്ചം പറഞ്ഞു നടക്കുന്ന ഒരാളോടാണ് സംസാരിക്കേണ്ടി വരുന്നതെന്നെങ്കിൽ അയാളുടെ പൊങ്ങച്ച പ്രകടനങ്ങൾ തീർത്തും അവഗണിക്കാം. അത്തരത്തിൽ സംഭാഷണം മുന്നോട്ടു പോ



കുമ്പോൾ, കഴിയുമെങ്കിൽ വിഷയം മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്നാൽ യാതൊരു മാറ്റവുമില്ലാതെ അതേ രീതിയിൽ തന്നെ സംഭാഷണം മുന്നോട്ടു പോകുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാം. എന്നിട്ടും രക്ഷയില്ലെങ്കിൽ മാത്രം ഇത്തരം സംസാരങ്ങളോട് തനിക്ക് താല്പര്യമില്ലെന്ന് വ്യക്തമാക്കാം. എന്നാൽ അത് ഒരിക്കലും അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ ആകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

‘എനിക്ക് എന്തോ ഇത്തരം സംഭാഷണങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് മടുക്കുന്നു’ എന്ന തരത്തിൽ കാര്യം അവതരിപ്പിക്കാം. അതേസമയം നിങ്ങൾ പറയുന്നത് ശരിയല്ല എന്ന രീതിയിൽ അവരോട് സംസാരിക്കുകയും അരുത്.

ആഴത്തിൽ അറിയാം

മറ്റുള്ളവരെ അസ്വസ്ഥരാക്കുന്ന രീതിയിൽ ദേഷ്യപ്പെടുകയും കൂത്തുവാക്കുകൾ പറയുകയും വഴക്കിടുകയും ചെയ്യുന്നവരിൽ ചിലരെങ്കിലും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ മൂലം ഈ സ്വഭാവം കൈവന്നവരാണ്. ജീവിതത്തിൽ കഠിനമായ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടി വന്നതു മൂലമോ ആഗ്രഹിച്ച സ്നേഹമോ പരിചരണമോ ലഭിക്കാത്തതു മൂലമോ എല്ലാത്തിനോടും വെറുപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്.

മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷം തല്ലിക്കെടുത്തുന്നതിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്നവരാണ് ഇവർ. തനിക്ക് ലഭിക്കാത്ത സുഖവും സന്തോഷവും മറ്റുള്ളവർക്ക് ലഭിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അസുയയാണ് ഒരു പരിധി വരെ ഇവരെ ഇങ്ങനെ പെരുമാറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ അവർ കട

ജീവിതത്തിൽ കഠിനമായ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടി വന്നതു മൂലമോ ആഗ്രഹിച്ച സ്നേഹമോ പരിചരണമോ ലഭിക്കാത്തതു മൂലമോ എല്ലാത്തിനോടും വെറുപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷം തല്ലിക്കെടുത്തുന്നതിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്നവരാണ് ഇവർ

ന്നു പോയ കയ്പേറിയ അനുഭവങ്ങളുടെ ആഴം മനസിലാക്കുമ്പോൾ ഒരു പക്ഷേ നമുക്ക് അവരെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും. ആ വ്യക്തിയെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ആരോടെങ്കിലും ചോദിച്ച് അറിയുക. തുടർന്ന് ആ വ്യക്തിയുടെ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എങ്ങനെയായിരിക്കും പെരുമാറുക എന്ന് വെറുതേ സങ്കൽപ്പിച്ചു നോക്കുക. അനുഭവങ്ങളുടെ കഠിനവും ഏതൊരു വ്യക്തിയേയും പരക്കനാക്കിയേക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ അനുഭാവപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിയോടുള്ള ദേഷ്യം അലിഞ്ഞില്ലാതാകും.

വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവക്കാർ

ജീവിതത്തിൽ പലസ്വഭാവക്കാരായ വ്യക്തികളെയാണ് നാം കണ്ടുമുട്ടുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ എല്ലാവരും നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറണമെന്നില്ല. ചിലപ്പോൾ ഉറ്റബന്ധു

വായ ഒരാളുടെ പെരുമാറ്റം നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയെന്നിരിക്കാം. പക്ഷേ, അടുത്തബന്ധുവായതിനാൽ ആ വ്യക്തിയെ നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മാറ്റിനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞുവെന്ന് വരില്ല. ഇത് ഒരു വലിയ പ്രശ്നമായി ആർക്കും ആദ്യം തോന്നുകയില്ല.

ആ വ്യക്തിയെ പരമാവധി ഒഴിവാക്കിയും അതേസമയം തന്നെ അയാളുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും മറ്റുള്ളവരോട് പറഞ്ഞും ഈ പ്രശ്നത്തെ മറികടക്കാനായിരിക്കും എല്ലാവരും ശ്രമിക്കുക. എന്നാൽ ആ വ്യക്തിയുമായി വല്ലാതെ അകലുകയും അയാളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങളെ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിലാഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രശ്നം മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നു. യുക്തിപൂർവമായ പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഈ പ്രതിസന്ധി മറികടക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം അത്തരത്തിലാണെന്നും അത് മാറ്റാൻ നിങ്ങളെ കൊണ്ട് സാധിക്കുകയില്ലെന്നും തിരിച്ചറിയുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. ഏതൊരു സാഹചര്യത്തിലും മനസിനെ നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്താൻ ശീലിക്കുക.

ആ വ്യക്തിയുടെ വാക്കുകൾ നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥനാക്കുന്നു എങ്കിൽ ഒഴിഞ്ഞു മാറുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അത് അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ക്ഷോഭിക്കുകയും തിരിച്ച് പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ചിലപ്പോൾ ആ വ്യക്തി ആ രീതിയിൽ തന്നെ വീണ്ടും പെരുമാറിയെന്നിരിക്കും. അതേസമയം നിങ്ങൾ അത് അവഗണിക്കുകയും ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ നേരിടുകയും ചെയ്താൽ അവർ സമീപനം മാറ്റുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. ■