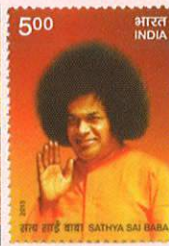
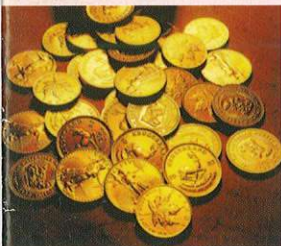




പൈതൃകം

An Official Journal of Idukki Philatelic & Numismatic Society
Quarterly - Vol. I - Issue III, January 2014





രത്നാ അരവിന്ദ്

മനോവിഹോർ, ഈസ്റ്റ് കലൂർ

Mob : 9947657349

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവില്ലായ്മയുമാണ് നമുക്ക് മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ സംഭാവന ചെയ്യുന്നത്.

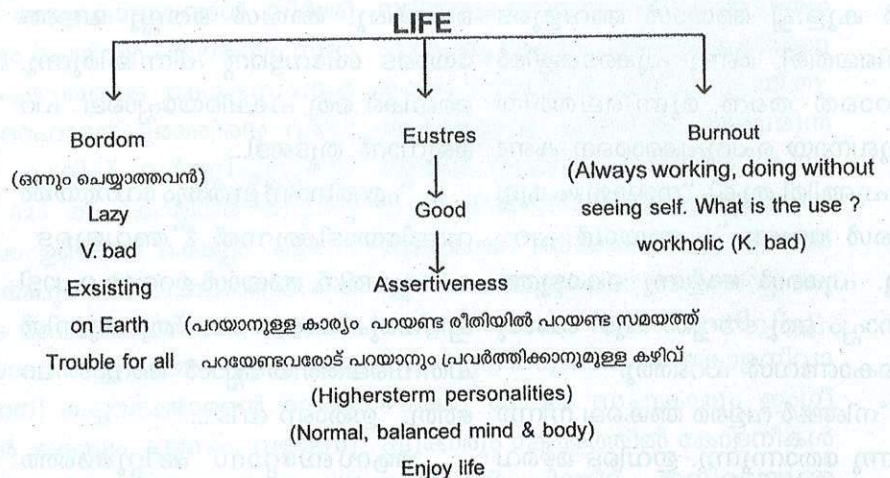
ഇവയെ മനസ്സിലാക്കി വേണ്ട വിധം കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന രോഗങ്ങളും ആയുസ്സിനെ അപകടപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളും മാനസിക ശാരീരിക രോഗങ്ങളും (Psycho Somatic) തീർച്ചയായും നമുക്ക് ഉണ്ടാകാം. പ്രശ്നങ്ങളെ പഠിച്ച് വിശകലനം ചെയ്ത് പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകവഴി മാത്രമേ ഇതിനൊരു പരിഹാരം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ. മനസ്സിന്റെ ടെൻഷൻ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് കഴിച്ച് ശമിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങളും കൂടി പിന്നീട് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരും. അതിലും എത്രയോ നല്ലതാണ് സ്വസ്ഥതയുള്ള ഒരു മനസ്സുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. തലക്കനം കളഞ്ഞ് സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. പണം കൊണ്ടോ പദവി കൊണ്ടോ സൊസൈറ്റി ലേഡിയോ, ലയണോ, ലയണസ്സോ, സൊസൈറ്റി മാനോ ഒന്നും ആയാൽ മാത്രം നിങ്ങളുടെ മനസ്സും വ്യക്തിത്വവും തിളങ്ങുമോ? അപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ താഴ്ത്തി മുകളിലാകണം അതിനുള്ള ഗുഡ് ലക്ഷ്യങ്ങളുമായി മുന്നോട്ട് പായുന്ന ഒരു മനസ്സാണ്



മനസ്സിന്റെ മാന്ത്രിക തലങ്ങൾ

ഉള്ളതെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അനുകരിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന വ്യക്തിത്വം എന്താണ്? സ്വയം ചിന്തിച്ചു നോക്കുക. ജീവിതമുല്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് പദവികളും അഹന്തയും നേട്ടങ്ങൾക്കും പുറകേ ഓടുന്ന നിങ്ങൾക്ക് സ്വസ്ഥത നിറഞ്ഞ ജീവിതമോ കൂടുംബമോ ഉണ്ടാകുമോ? മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ

കൂടുംബം പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാതെയുള്ള ജീവിതം. ഇതിൽ കൂടുതൽ ടെൻഷൻ എന്താണ്? സാധാരണ താഴേക്കിടയിലുള്ളവരേക്കാൾ സമൂഹത്തിലെ ഉന്നതമാരെന്നപങ്കരികുന്നവരാണ് Psychosomatic illness (മാനസിക ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ) ക്ക് അടിമകളാകുന്നത്.



ഒരു പരീക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി burnout ആകണം. പക്ഷേ പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞാൽ കുറെ ഉല്ലാസം വേണം. പിന്നീട് അടുത്തവർക്ക് work-rest-work. This is good. ഇല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ Energy flow തടസപ്പെടും. ഫലമോ അസുഖങ്ങൾ. അകാല മൃത്യുവധികവും നാം വരുത്തിവയ്ക്കുന്നതാണ്. പിരിമുറുക്കം നിറഞ്ഞ മനസ്സുകൾ, കുടിലത, Drug addiction, Alcoholism, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാരങ്ങൾ, നാറുകുളിപ്പാത്ത കൂട്ടിമി ഭക്ഷണങ്ങൾ, Smoking, Non-vegetarian habits എന്നും ഇറച്ചി, മീൻ, മുട്ട തുടങ്ങിയവ കുറച്ചു restrict ചെയ്യുക. Vegetarian habit ലേയ്ക്ക് മാറുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കഴിയുന്നതും സ്വന്തമായി കുറച്ചു പച്ചക്കറികൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ സമയമുണ്ടാക്കുക. ഇതെല്ലാം നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങളാണ്.

ശരീരത്തിലെ പ്രധാന അവയവങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും സ്വസ്ഥമായി എത്ര മാത്രം സൂക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുവോ അത്രമാത്രം അകലെ മരണകാരണമായ രോഗങ്ങൾ മാറി നില്ക്കും.

പേടിച്ച് ഓടിളിക്കുന്നതും യുദ്ധം ചെയ്യുന്നതും രണ്ടും ഒരു പോലെ ദോഷകരമാണ്. എൻഡോക്രൈൻ ഗ്ലാൻഡ്സിന്റെ ദ്രവങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉല്പാദിതമാകാൻ Fight ഉം Flight ഉം ഒരുപോലെ ഉത്തരവാദികളാണ്. ഈ ദ്രവങ്ങൾ രക്തത്തിൽ കലർന്ന് body immunity യെ നശിപ്പിക്കുന്നു. അത് Strees, Strain സംബന്ധമായ മലബന്ധം, ഗ്യാസ്, പ്രമേഹം, pressure, തലവേദന, സൈനസിറ്റിസ്, കൊടിഞ്ഞി, Mental depression, Neurosis എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ കാരണമാകാം.



നമ്മൾ റീസണിങ്ങ് ശ്രദ്ധിക്കാൻ പഠിക്കണം. നമ്മുടെ തെറ്റുകൾ തിരുത്തിയിട്ട് മറ്റുള്ളവരെ തിരുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. എല്ലാത്തിനും മറ്റുള്ളവരെ പഴിചാരി രക്ഷപെടാൻ ശ്രമിക്കരുത്. Be Assertive, but not to be critic ബുദ്ധി നമ്മളെ ഭരിക്കണം. നമ്മുടെ ഇമോഷൻസ് കൺട്രോൾ ചെയ്യണം. വിവേചന ബുദ്ധി നശിപ്പിക്കാതിരിക്കണം. സ്വന്തം പ്രവൃത്തിദോഷത്തിന് പരിഹാര മാർഗ്ഗമായി ലളിതമായ ചില കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ കഴിയും. സ്വന്തം മനസ്സിലേക്ക് വല്ലപ്പോഴും ഒരു എത്തിനോട്ടം നല്കൂ. മറ്റുള്ളവരെ പറ്റി അയാൾ കൊള്ളാം ഇയാൾ ശരിയല്ല അയാൾ സ്വാർത്ഥനാണ് അയാൾ പാവമാണ് എന്ന് പറയുന്നതിന് മുൻപ് നമ്മൾ ആരാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ട സാമാന്യ ബുദ്ധി നല്കൂ. നമുക്ക് തൊട്ട



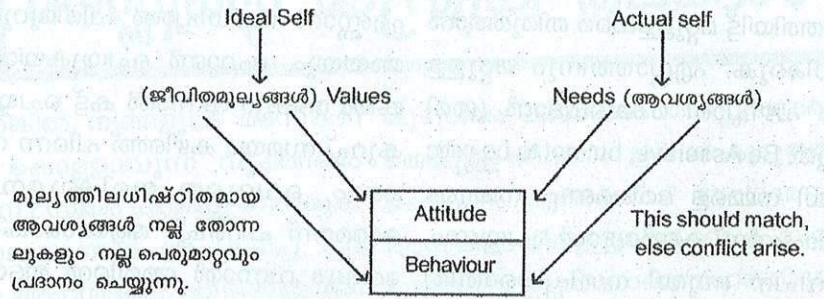
തിനും പിടിച്ചുനിൽക്കുകയും വരുകയും ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ പോലും ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നതും മറ്റുള്ളവരോട് കയർത്തു സംസാരിക്കുകയും, വിഡ്ഢിയെന്ന് വിളിക്കുകയും ഒക്കെ വീണ്ടുവിചാരമില്ലാതെ ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ ഉള്ളിലെവിടെയോ കിടക്കുന്ന ഒരു പരാജയബോധമാണ്. അപ്പോൾ വികാരാധീനനാകും. പറയുന്ന വാക്കുകൾ ബുദ്ധിയിൽ നിന്നല്ല വികാരത്തിൽ നിന്നാണ് വന്നത്. ഒരാളോട് ദേഷ്യം വന്നാൽ ഉടൻ പ്രതികരിക്കാതെ 10 നിമിഷം നിൽക്കാൻ സാധിച്ചാൽ അല്ലെങ്കിൽ

2-3 പ്രാവശ്യം ദീർഘനിശ്വാസം വിട്ടാൽ, 10 മുതൽ 1 വരെ സാവധാനം എണ്ണാൻ സാധിച്ചാൽ പിരിമുറുക്കം അയയും. ഫോൺ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ദേഷ്യം വന്നാൽ കട്ട് ചെയ്യുക. കുറച്ച് സമയം കഴിഞ്ഞ് പിന്നെ വിളിക്കാം. വെറുതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഓരോന്ന് ചിന്തിച്ച് ആരോടെങ്കിലും ദേഷ്യം വന്നാൽ അതിന്റെ ഇടവേള ശ്രദ്ധിക്കുക. ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ വരുന്ന ദേഷ്യം സാവധാനം 2 ദിവസത്തിലൊരിക്കലായാൽ നമ്മൾ രക്ഷപ്പെടുന്നു. സ്വയം നിയന്ത്രണം പഠിക്കുന്നു. യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, റിലാക്സേഷൻ തുടങ്ങിയവ ഈ നിയന്ത്രണം കിട്ടാൻ സഹായകമാകുന്നു. നമ്മളെ അസ്വസ്തരാക്കുന്ന വസ്തുത കണ്ടുപിടിക്കുക. അതിനെ എങ്ങനെയാണ് നേരിടേണ്ടത് എന്ന് യുക്തിപരമായി ചിന്തിക്കുക. പിന്നീട് അതിനെ നേരിടുക. ഒളിച്ചോട്ടവും യുദ്ധവും ഇമോഷന്റെ കൺട്രോളിലാണെങ്കിൽ അസർട്ടീവ് മനസ്സ് ബുദ്ധിയുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ്. നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ശക്തി തിരിച്ചറിയു

വാൻ യോഗ, പ്രാണിക് ഹീലിംഗ്, Raiky, Meditation എന്നിവയിൽ ഏതെങ്കിലും സ്വീകരിച്ച് കൗൺസിലിംഗ് കഴിയെ ഉണർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ നമുക്ക് ഏതു ഭീകര പ്രശ്നത്തെയും സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ കഴിയും. ഇവിടെയാണ് Alternate medicine (yoga, prana, raiky, Accupressure) ന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നത്. സ്ട്രൈം മാനേജ്മെന്റിനായി താഴെപ്പറയുന്ന രീതികൾ അവലംബിച്ചു നോക്കാവുന്നതാണ്. നമ്മുടെ ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാനും നാണക്കേടും ഉണ്ടാക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ചിന്തയും പെരുമാറ്റവും യോജിക്കണം. ഉദാഹരണമായി നമുക്ക് വലിയ ആതിഥേയനാണെന്ന് മറ്റുള്ളവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. അതിനായി നമ്മൾ പല വിദ്യകളും വാക്കുകളും ഉപയോഗിക്കും. നല്ലതാണ് പക്ഷേ ആ Attitude നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റവുമായി ഒത്തു പോകുമോ? കൂടുതൽ ആതിഥേയത്വം നിങ്ങളെ മാനസ്സികമായി സന്തോഷിപ്പിക്കുമോ? ഇല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് ആതിഥേയത്വം മതി. പറ്റാത്ത ചുമട് ചുമലിൽ കയറ്റി പേറിയാൽ നിങ്ങൾ സ്വയം മടുക്കും. പിന്നെ ഓരോ അതിഥി സൽക്കാരത്തിനും പിന്നിൽ ബിസിനസ്സ് മൈൻഡാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം വഞ്ചിക്കുകയാണ്. അതിനായി വീട് തിരഞ്ഞെടുക്കരുത്. ബിസിനസ്സും കുടുംബവും സൂപ്പർ ബന്ധങ്ങളും കൂട്ടിക്കുഴയ്ക്കരുത്. Business is business; deal it separately with business dinner outside home. ഓരോ friendship ലും business കാണുന്നവരുടെ attitude ഉം behaviour ഉം ബുദ്ധിയുള്ളവർ തിരിച്ചറിയും. അത് നിങ്ങളോടുള്ള അടുപ്പം കുറയ്ക്കും. വിപരീത ഫലങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യും. അതിനാൽ

അദ്യത്തെ പാഠം ഇതായിരിക്കട്ടെ. Match your attitude and behaviour, so that no guilty feelings or shame overcomes your mind.

CONFLICT



തത്താം പ്രസംഗിച്ചാൽ പോരാ; ജീവിതത്തിൽ ചെയ്തു കാണിക്കണം. രാഷ്ട്രീയക്കാരെപ്പോലെ ആയാൽ നിങ്ങൾ മാനസികമായി ദരിദ്രനാകും. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ജീവിതമൂല്യങ്ങളേ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സമ്പത്ത് ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ Stress കുറയുകയില്ല.

ടെൻഷൻ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ടെൻഷന്റെ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കുക. വിശകലനം ചെയ്യുക.
2. ടെൻഷൻ സ്വന്തം ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും കൂടുംബത്തെയും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരെയും ബാധിക്കുന്നു.
3. സ്വയം ശക്തി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് Supporting systemത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ സ്വന്തം ടെൻഷനുകളെ സ്വയം കൺട്രോൾ ചെയ്തുവാൻ പഠിക്കണം.
4. നമ്മുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ വളച്ചൊടിക്കരുത്. സ്വന്തം വിശ്വാസങ്ങളും ധാരണകളും കണ്ടുപിടിക്കുക അതിനെ Cop up ചെയ്തുവാൻ പഠിക്കണം. ഇതിനായി coping up believe system ഉപയോഗിക്കും.
5. Believe system.
6. Relaxation methods the yoga, laugh theory etc.
7. ജീവിതത്തിൽ മൂല്യങ്ങൾക്ക് ആവശ്യങ്ങളേക്കാൾ വിലകൽപ്പിക്കുക.

8. Positive attitude വികസിപ്പിക്കുക. എല്ലാത്തിലും ഒരു പോസിറ്റീവ് സൈഡ് കാണുക. ഉദാഹരണത്തിന് നമുക്ക് കിട്ടേണ്ട ഒരു ബിസിനസ്സ് മറ്റൊരാൾക്കു പോയി. സ്വയം നെഗറ്റീവാകും. പക്ഷേ ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഞാൻ പരിശ്രമിച്ചാൽ ഇതിലും നല്ല ബിസിനസ്സ് എനിക്കു കിട്ടും. ഒരുപക്ഷേ ഇതിലും നല്ലതിനായിട്ടായിരിക്കും ഇതു പോയത്. നിങ്ങളുടെ stress തനിയെ കുറയും സ്നേഹിക്കാൻ പഠിക്കുക. സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ ശ്രമിക്കുക. നമ്മുടെ ജീവിതശൈലികൾ മാറ്റിയാലും പല സന്ദർഭങ്ങളിലും സ്ട്രെസ് കുറയും. സ്നേഹിക്കുവാൻ പഠിക്കുക. സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ ശ്രമിക്കുക. നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലികൾ മാറ്റിയാലും പല സന്ദർഭങ്ങളിലും സ്ട്രെസ് കുറയും. ഉദാഹരണമായി താമസിച്ച് എഴുന്നേൽക്കുകയും ഒന്നും ചെയ്യാനില്ലാതെ ടിവിയിൽ കമ്പ്യൂട്ടറോ ഉപയോഗിക്കുക എപ്പോഴും ആവശ്യത്തിനും അനാവശ്യത്തിനും ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക, കാര്യമില്ലാത്ത സംസാരങ്ങൾ വിലയിരുത്തലുകൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ ആളാകാനായി പൊങ്ങച്ചം പറയുക ഇതൊക്കെ അറുബോറൻ ജീവിത ശൈലികളാണോ അതോ നല്ലവയാണോ എന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിയുക. നമ്മുടെ തെറ്റ് എവിടെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി സ്വയം തിരുത്തലുകൾ തുടങ്ങാം. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുക. കുളിക്കുക കുറച്ചു സമയം എക്സർസൈസ് ചെയ്യുക

അല്ലെങ്കിൽ നടക്കുക. കുറച്ചു സമയം പ്രാർത്ഥിക്കുക. അഥവാ മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുക. സ്വയം മനസ്സ് അയഞ്ഞു തുടങ്ങും. ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ഉത്സാഹവും ഉണർവും ഉണ്ടാകും. എന്തെങ്കിലും ജോലികൾ ചെയ്യുക, ഇടയ്ക്ക് വിശ്രമിക്കുക ആവശ്യത്തിന് ടിവിയും കമ്പ്യൂട്ടറും ഫോണും ഉപയോഗിക്കുക. ആവശ്യത്തിനു തമാശ, സംസാരം, ഇവ പരിശീലിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ പരദുഷണം പറച്ചിലിൽ പങ്കാളിയാവാതെ ഇരുന്നാൽ മാത്രംപോരാ അങ്ങിനത്തെ സ്ഥലത്ത് നിന്ന് ദൂരെ മാറുക. മനസ്സിൽ ഞാൻ മിടുക്കനാണ് എനിക്ക് പലതും ചെയ്യാൻ കഴിയും, പ്രായം അല്പ പക്ഷതയാണ് പ്രാധാന്യം. ഏഴും എഴുപതും ഒരുപോലെ കാണാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നല്ല ഹോബികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ശരീരം ഇടയ്ക്ക് ഉഴിയുക. നല്ല കൂട്ടുകെട്ടുകൾ, ഷെയറിംഗ്, മിനിമം രണ്ട് ഇന്റീമേറ്റ് ഫ്രണ്ട്സ് അത്യാവശ്യമാണ്. തമാശ പറയാനും ആസ്വദിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് വളർത്തുക. ഏകാന്തമായി പ്രകൃതിയെ ആസ്വദിച്ച് പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ തുറന്ന് സഞ്ചരിക്കുക. ദിവസവും ഒരു 15 മിനിട്ടെങ്കിലും ഇതിനായി മാറ്റി വയ്ക്കുക. ഓക്സിജൻ റിലീസ് ചെയ്യുന്ന മരങ്ങളുടെ തണലിൽ ഇരിക്കുക. ഉദാഹരണം ആൽമരം. ഇപ്പോൾ കേരളത്തിലെ പഴയമയുടെ സംസ്കാരം ഓർക്കുക. രാവിലെ നടന്ന് കുളിയിൽ കുളിച്ച് അമ്പലത്തിൽ പ്രദക്ഷിണം വച്ച് ആജ്ഞാചക്രത്തിനെ

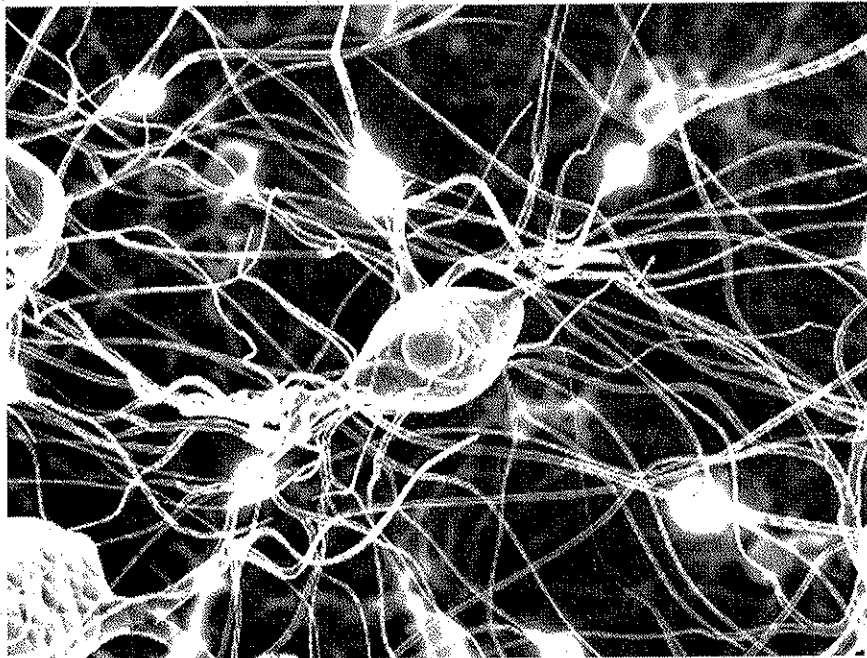


അധീനതയിലാക്കാൻ പുരികത്തിനിടയിൽ ഭസ്മമോ ചന്ദനമോ ചാർത്തി ആൽത്തറയിൽ ഇരുന്ന് സുഹൃത്തുക്കളുമായി സംസാരിച്ച് വീട്ടിലെത്തി കാപ്പികുടിച്ച് പറമ്പിലേയ്ക്കോ ഓഫീസിലേയ്ക്കോ പോകുന്ന ഒരാളിന്റെ മാനസിക ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യം മനസ്സിലായോ? അമ്പലത്തിനു പകരം പള്ളിയിലോ ഏത് ആരാധനാലയത്തിലോ പ്രാർത്ഥിക്കാം, ചുറ്റും നടക്കാം. പള്ളി പറമ്പിലും ഒരാൽത്തറയുടെ ആവശ്യം മനസ്സിലാക്കുക. ആലും തുളസിയും ഒരു ദൈവത്തിന്റെയും ചെടികളല്ല. പ്രകൃതിയുടെ അനുഗ്രഹങ്ങളാണ്. പഞ്ചലോഹ നിർമ്മിതമായ കൊടിമരങ്ങൾ ഇടിമിന്നലിനെ ആഗീരണം ചെയ്ത് നാടിനെ രക്ഷിക്കുന്നു. പക്ഷേ, പഴയ തലമുറയുടെ ഭക്തിയെ പുതിയ തലമുറയുടെ സയൻസുമായി ബന്ധിപ്പിച്ചാൽ എത്രയോ വിവേകികളാണ് പഴമക്കാർ എന്നു മനസ്സിലാകും. ഭസ്മവും ചന്ദനവും വെറുതെ അലങ്കാരത്തിനല്ല ശരീരത്തിൽ പുശുന്ന് പ്രധാനപ്പെട്ട ചക്രങ്ങളെ രക്ഷിക്കുന്നതിനാണ്. അവയുടെ അമിത പ്രവർത്തനം തടയാനാണ്. ചന്ദനവും ഭസ്മവും പുരട്ടുന്നത് എവിടെയാണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. നെറ്റിയിൽ, ഗളത്തിൽ, നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൻ രണ്ടു കൈകളുടെ ഉരത്തിൽ കുരിശുവരയുടെ അർത്ഥം ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ജീസസ് Came from heaven to earth, made every thing correct from left to right. എന്റെ ഈ വിശ്വകലനം ശരിയാണോ എന്നറിയില്ല.

തലയിൽ തണുത്ത വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. വെള്ളം തലയിൽ ഒഴിക്കുമ്പോൾ Showerbath എടുക്കുന്നത്, അതായത് ഉച്ചയിലേയ്ക്ക് വെള്ളം ശക്തിയിൽ വീഴുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. Back head, back bone, ഉച്ചി, Fore head ഈ രീതിയിലായിരിക്കും നല്ലത്.

Feelings (തോന്നലുകൾ)

നമ്മുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട തോന്നലുകളാണ് Sad, mad (jealousy, anger) glad, scare (fear, anxiety). നമ്മുടെ കഴിവില്ലായ്മ സങ്കടം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.



- നമ്മുടെ തോന്നലുകൾ അറിയാം, അതിനെ നിലയ്ക്കുനിർത്താനും അറിയാം. അത് നല്ലതാണ്. This is real personality.
- നമ്മുടെ തോന്നലുകൾ അറിയാം. പക്ഷേ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ മറച്ചുവയ്ക്കുക. ഇത് ടെൻഷൻ ഉണ്ടാകും.

ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കുടുംബം സിനിമയ്ക്ക് പോകുന്നു. അമ്മയെ കൊണ്ടു പോകുന്നില്ല. രണ്ടു രീതിയിൽ അമ്മയ്ക്കിത് കൈകാര്യം ചെയ്യാം. നിരാശ, കോപം എന്നീ വികാരങ്ങൾ വരുമ്പോൾ വിവേകിയായ അമ്മ ആ തോന്നലുകളെ അടർത്തി അതിൽ നിന്നും +ve energy ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കും. ഓ- അത് എനിക്ക് സുഖമില്ലാത്തതിനാലാകാം അല്ലെങ്കിൽ സിനിമാകഴിഞ്ഞ് വേറെ എവിടെയെങ്കിലും പോകാനുണ്ടായിരിക്കും. ഞാനവിടെ പോകരുതാത്ത സ്ഥലമായി

ലാകും. ഭസ്മവും ചന്ദനവും വെറുതെ അലങ്കാരത്തിനല്ല ശരീരത്തിൽ പുശുന്ന് പ്രധാനപ്പെട്ട ചക്രങ്ങളെ രക്ഷിക്കുന്നതിനാണ്. അവയുടെ അമിത പ്രവർത്തനം തടയാനാണ്. ചന്ദനവും ഭസ്മവും പുരട്ടുന്നത് എവിടെയാണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. നെറ്റിയിൽ, ഗളത്തിൽ, നെഞ്ചിന്റെ നടുവിൻ രണ്ടു കൈകളുടെ ഉരത്തിൽ കുരിശുവരയുടെ അർത്ഥം ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ജീസസ് Came from heaven to earth, made every thing correct from left to right. എന്റെ ഈ വിശ്വകലനം ശരിയാണോ എന്നറിയില്ല.

അതിനെ മറയ്ക്കുവാൻ നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരോട് യുദ്ധം ചെയ്യുകയും എല്ലാ കുറ്റവും അവരുടെ തലയിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം നമുക്ക് സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യും. വ്യക്തിത്വക്കുറവ് ഘടിയും ആകാഷയും പ്രദാനം ചെയ്യും.

Constant factors

- നല്ലതു പറഞ്ഞാലും ചീത്തപറഞ്ഞാലും എന്നിനും ഏതിനും സങ്കടപ്പെടുക. ഇത് വളരെ മോശമായ അവസ്ഥയാണ്. ഹൃദയത്തിൽ നിർവികാരതയും ശൂന്യതയും മാത്രമാണുള്ളത്.

രിക്കും. വരുമ്പോൾ മകൻ എന്നോട് എല്ലാം പറയും. അല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് എനിക്ക് പോകണമെങ്കിൽ പോകാം. എന്നൊക്കെ ചിന്തിച്ച് നമ്മുടെ വിഷമം മാറ്റാം. അല്ലെങ്കിൽ മകനോട് കാരണം ചോദിക്കുക. എനിക്ക് വരണം. ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നു മുഷിഞ്ഞു എന്നു പറയാനുള്ള ആർ ജവം വേണം. പക്ഷേ പുറമെ എനിക്കൊരു വിഷമവുമില്ല. പിള്ളേരു പോയിട്ടു വരട്ടെ. നമുക്ക് പ്രായമായില്ലേ വീടു നോക്കണ്ടേ എന്നൊക്കെ പുറമെ പറയും അകമേ കരയും. ഇതു നല്ലതല്ല.

മക്കളോടും സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾ അവർ അറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ തുറന്നു പറഞ്ഞ് ചെയ്യിക്കണം. മക്കളോടല്ല എല്ലാവരോടും. ആരും അറിഞ്ഞു ചെയ്യുമെന്ന് കരുതരുത്. ask for your needs and get it satisfied. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞ് അംഗീകരിക്കാത്തവരോട് ചോദിച്ചു നേടുക. ഇതാണ് നല്ല രീതി. വെറുതെ കരയുകയോ നിരാശപ്പെടുകയോ വേണ്ട.

1. Believe system

നമുക്ക് ഒരു ബസ്സോ ട്രെയിനോ പിടിക്കാൻ പറ്റിയില്ല എന്ന് വിചാരിക്കുക. ഒരാൾക്ക് ഭയങ്കര ദേഷ്യവും അസ്വസ്ഥതയും വരും. വേറൊരാൾക്ക് കാര്യമായി ഒന്നും തോന്നില്ല. പോകട്ടെ അടുത്തത് പിടിക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കാം. ഒരു ടാപ്പ് തുറന്നു കിടക്കുന്നു. ഒരാൾ ഇതാരാണ് തുറന്നത് എന്നു പറഞ്ഞ് ചെവയ്ക്കുന്നു. മറ്റൊരാൾ പൈപ്പ് അടയ്ക്കുന്നു. പിന്നീട് എന്തുപറ്റിയെന്നന്വേഷിക്കുന്നു. ഇതിൽ രണ്ടാമത്തെ ആളിന്റെ ചിന്താഗതിയെയാണ് cop up system എന്ന് പറയുന്നത്. ഓരോ triggers നെയും ഈ വിധം cope up ചെയ്യാൻ പഠിക്കുക.

2. Excageratian

ഒരാൾ നമ്മളുമായി ഒരു ap-pointment fix ചെയ്തു പക്ഷേ സമയത്തിനു വന്നില്ല. ഒരാൾ വല്ലാതെ ദേഷ്യപ്പെടുന്നു. അവൻ കൃത്യനിഷ്ഠ ഇല്ലാത്തവനാണ്, ഇല്ലെങ്കിൽ വിവരം അറിയിക്കാൻ പാടില്ലേ എന്നൊക്കെ ചിന്തിച്ച് സ്വയം കത്തുന്നു. മറ്റൊരാൾ അത് ഈവിധത്തിൽ എടുക്കുന്നു. അയാൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നവനല്ല, എന്തെങ്കിലും വലിയ പ്രതിബന്ധങ്ങളോ ആവശ്യങ്ങളോ വന്നു കാണും. ഫോൺ

ചെയ്തിട്ട് കിട്ടി കാണില്ല. ഞാനൊന്ന് വിളിച്ചു ചോദിക്കാം. ഇവിടെ ദേഷ്യം ട്രിഗർ ചെയ്യുന്നില്ല. ഇതാണ് ശരിയായ രീതി. കൂട്ടുകാരൻ വിളിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമുക്കും ഒന്നു വിളിക്കാമല്ലോ അപ്പോൾ എന്താണ് കാര്യമെന്നറിയാം, എന്തുകൊണ്ട് വിളിച്ചില്ല എന്നറിയാം, അയാൾ വിളിക്കാൻ മറന്നതാണെങ്കിൽ അയാൾക്ക് സ്വയം കുറ്റബോധം തോന്നും നമുക്കു ടെൻഷനും വരില്ല.

3. Globalisation

ഒരാളെ ലേബലടിക്കുക. ഒരു ദിവസം താമസിച്ച് പോയാൽ അവൻ മടിയനാണ്. ഒരു ദിവസം ഉറങ്ങിപ്പോയാൽ അവൻ ഉറക്കം തുങ്ങിയാണ്. എന്നു പറയാതെ അത് നിത്യസംഭവമാണോ എന്നറിയിക്കുക.

4. Misattribution (കുറ്റം ചുമത്തൽ)

വാസ്തവമറിയാതെ വെറുതെ Jumping in to conclusion. ഓരോന്ന് പറയുക.

5. Overgeneralisation (കാടച്ചു പറയുക)

ഉദാഹരണമായി ഒരു വീട്ടിൽ രണ്ടു കുട്ടികളുണ്ട്. ഒരാൾ വൃത്തിയായി കാര്യം ചെയ്യും. മറ്റൊരാൾ ഉഴപ്പും അപ്പോൾ ഇവിടെ മാത്രം വൃത്തിയില്ല എന്നു പറയാൻ പാടില്ല. വൃത്തിയില്ലാത്തയാളെ പേരെടുത്ത് പറയണം.

6. Commanding/demanding

നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധിക്കാനായി മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും കാര്യങ്ങൾ പിടിച്ചു വാങ്ങുക. അതിനായി ചില നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക. ഉദാഹരണമായി മകൻ കല്യാണം കഴിച്ചാൽ പിന്നെ വീടു മുഴുവൻ വന്നു കയറുന്ന കുട്ടി നോക്കണം. നീയല്ലേ ഇതിന്റെ അവകാശി. ഞാനൊന്ന് വിശ്രമിക്കട്ടെ. എന്റെ

ഭർത്താവിന്റെ അമ്മ (അതായത് നിന്റെ father-in law ie, യുടെ അമ്മ അമ്മായിയമ്മ) ഞാൻ വന്നതിൽ പിന്നെ ഒന്നും ചെയ്തിട്ടില്ല. 28 കൊല്ലമായി ഈ കുടുംബം ഞാൻ നോക്കുന്നു. ഇനി നീ വന്നു. ഞാനൊന്നിരിക്കട്ടെ വയസ്സായി. അടുക്കളയിൽ എല്ലാം നീ സ്വയം ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ഒരു നിയമവുണ്ടോ? അവരുടെ പെൺമക്കൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുകയറിയ കുടുംബത്തിൽ ചെയ്യാറുണ്ടോ. ഇത് സ്വന്തം സുഖത്തിനായി സ്വയം ഉണ്ടാക്കുന്ന നിയമമാണ്. അതുപോലെ മരുമക്കൾ എന്റെ ഭർത്താവ് എന്റേതു മാത്രമാണ്. ഇനിവേറെ പോകണം. ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കണം. പുറത്തു പോകുമ്പോൾ ഭർത്താവിന്റെ മാതാപിതാക്കളെ കൊണ്ടു പോകരുത്. അച്ഛനും അമ്മയും സഹോദരങ്ങളും വേണ്ട. അവരെ നോക്കേണ്ടത് ഭർത്താവിന്റെ കടമയല്ലേ. വയസ്സായ, രോഗിയായ, അച്ഛനെയോ അമ്മയോ നോക്കേണ്ടത് അവരുടെ ഭർത്താവോ ഭാര്യയോ ആയിരിക്കണം. ഭർത്താവിനെ നോക്കേണ്ടത് ഭാര്യയുടെ കടമയാണ്. ഇതൊക്കെ മരുമക്കളുടെ നിയമങ്ങളാണ്. ഇങ്ങനെ ഒരു നിയമം ഉണ്ടോ? മക്കളെ ചെറുപ്പകാലത്ത് കഷ്ടപ്പെട്ട് വളർത്തുന്ന അച്ഛനമ്മമാരെ പ്രായമാകുമ്പോൾ സംരക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല മക്കൾക്കല്ലേ ഉള്ളത്. മക്കൾ വലുതായാൽ അവർ ഭാര്യ ഭർത്താക്കന്മാരല്ല അച്ഛനമ്മമാരാണ്. ഇതു രണ്ടും Coping thoughts ലേയ്ക്ക് മാറ്റാം.

Belief - Feelings

Coping thoughts

കുടുംബത്ത് വന്ന പെണ്ണിന്റെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്വമല്ല കുടുംബത്തിലെ പണി ചെയ്യുന്നത്. എല്ലാവരും പറ്റുന്ന പണികൾ ചെയ്യണം. അതുപോലെ അച്ഛന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം മാത്രമല്ല അമ്മയെ നോക്കേണ്ടത്, മക്കളുടെയും കൂടിയാണ്. ഇവിടെ കുട്ടുത്തരവാദിത്വം എന്ന നല്ല ആശയം വന്നു കഴിഞ്ഞു. ടിഗർ വേണ്ട മത്സരം വേണ്ട. ഓരോരുത്തരും മറ്റുള്ളവരുടെ ജോലികളിൽ അവരെ സഹായിക്കുന്നു. ഈ ചിന്താഗതിയാണ്.

തനിയെ ഭാര്യയെയും കുട്ടികളെയും പുറത്തു കൊണ്ടു പോകണം. പിന്നെ ചിലപ്പോൾ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ഇതല്ലേ നല്ല രീതി? ഇതിനൊന്നും ഒരു നിയമസംഹിതവേണ്ട. അറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിക്കണം. സ്നേഹം, ക്ഷമ, ത്യാഗം തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങൾ വേണം. മനുഷ്യത്വം വേണം.

Coping up

Belief comes from

Thinking - Analsis of situation

Feelings - Happy - Joyful - Good Anger - Sad
Cannot concerntrate - Anxily and scare

Thinking - feeling - behaviour

Example: ഒരു ക്ലാസ് കഴിഞ്ഞു ഒരാൾക്ക് Useful class spend my time for good thing. Feeling happy രണ്ടാമത്തെയാൾക്ക് - വെറുതെ സങ്കടം ഒന്നും മനസ്സിലായില്ല. മൂന്നാമത്തെയാൾക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. കാരണം ആകാംഷ അവന്റെ വഴി മുടക്കി. നമ്മുടെ Feelings നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ദൃശ്യമാകും.

1. Temper, shouting, bad behaviour.
2. ഞാൻ പണി ചെയ്തില്ല, മറ്റുള്ളവർ തനിയെ ചെയ്യണം.
3. എനിക്കു സുഖമില്ല, എനിക്കു പറ്റില്ല (പിന്നെ ആർക്കാണ് സുഖം മാത്രമുള്ളത്?)

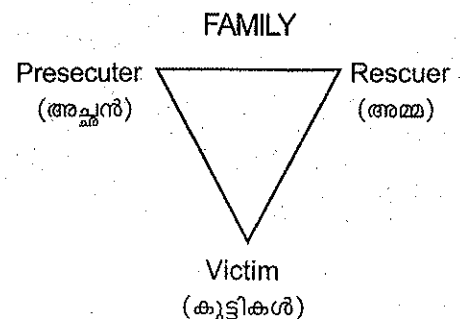
4. പ്രഷർ കൂട്ടുക തോന്നലുകൾ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുക. നിങ്ങളുടെ തോന്നലുകളെ വിശകലനം ചെയ്യുക. ആകാംഷ നല്ലതാണ്. പക്ഷേ പരിധിവിടരുത്. അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ പഠിക്കണം.

ഇതെല്ലാം നമ്മുടെ ചെറുപ്പകാലവുമായി എവിടെയൊക്കെയോ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നുണ്ട്. നമുക്ക് സ്വന്തം കുട്ടിയുടെ പഠനത്തെ പറ്റിയും ആരോഗ്യത്തെ പറ്റിയും വേണ്ടപ്പെട്ടവരെ പറ്റിയുമൊക്കെ ആകാംക്ഷ വേണം. അതിനർത്ഥം അവരെ ചിന്തിക്കാനനുവദിക്കാതെ നമ്മുടെ ചിന്തകൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുക എന്നല്ല. പ്രായപൂർത്തിയായ കുട്ടികളോട് നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ അഭിപ്രായങ്ങളായി അവതരിപ്പിക്കണം. അതുപോലെ സമൂഹത്തിലും കുടുംബത്തിലും അഭിപ്രായങ്ങളെ പാടുള്ളൂ, അടിച്ചേൽപ്പിക്കൽ വേണ്ട.

നമ്മുടെ റോളുകൾ

പ്രധാനമായും കുടുംബത്തിൽ 3 റോളുകൾ ഉണ്ട്.

1. Presecuter (പീഡന വിദഗ്ദ്ധൻ) - ഭാവം ദേഷ്യം
2. Rescuer (രക്ഷകൻ) - സങ്കടം, ആകാംഷ
3. Victims (ഇരകൾ) - സങ്കടം, ഡിപ്രഷൻ



ഇത് ചെറുപ്പകാലം

അതിനുശേഷം മകൻ അച്ഛനു വില നൽകുന്നില്ല. അച്ഛൻ നിരാശ

നാകുന്നു. അമ്മയെ ചീത്ത പറയുന്നു. അമ്മ Victim ആകുന്നു. ഇങ്ങനെ റോളുകൾ മാറി മാറി വരും. പീഡനത്തിന്റെ ഇരകൾ മാറുന്നു. ഇത് മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൂട്ടുന്നു.

ഇതിനുപകരം നമ്മൾക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ പറ്റും. ഇതിങ്ങനെ തുടർന്നാൽ അച്ഛൻ അമ്മയെ പീഡിപ്പിക്കും. അമ്മ മരുമക്കളെ പീഡിപ്പിക്കും. മകൻ മകളുടെ രക്ഷകനാകും. അമ്മയുടെ ശത്രുവാകും. അവസാനമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. Stop all these (ചിന്തിക്കുക, ഇതിവിടെ നിർത്തുക).

ഈ പീഡിതനും, രക്ഷകനും, ഇരയും ഒക്കെ നമ്മൾ തന്നെയാണ്. നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കി ഇതിൽ നിന്നും പുറത്തു കടന്നു പറ്റൂ. ഈ conflict കളെ മറികടക്കാനായി നമുക്ക് self analys ചെയ്ത് നമ്മുടെ feeling നെ വിലയിരുത്തി asertiveness develop ചെയ്യണം. ഭർത്താവിനോ മകനോ മരുമകൾക്കോ വേണ്ടി ജീവിതമൂല്യം നശിപ്പിക്കരുത്. നമ്മുടെ തെറ്റുകൾ തിരുത്താം. പക്ഷേ മൂല്യങ്ങൾ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിത്വം മുരടിക്കും. cope up ചെയ്യാം. അവരും cope up ചെയ്യാൻ റെഡിയാകണം. ഒരുവശം മാത്രം താഴ്ന്നാൽ ബോഡി ബാലൻസാകില്ല. രണ്ടു വശവും താഴണം. അല്ലെങ്കിൽ പൊങ്ങണം. സ്വയം തോറ്റു കൊടുക്കാം. മറ്റൊരു വലിയ വിജയത്തിനു വേണ്ടി ഇതിനിത്ത് കൊണ്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വം കളഞ്ഞുകുളിക്കുന്നില്ല. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യമാണ് പ്രധാനം. അതിലേയ്ക്കുള്ള വഴികൾ സ്വയം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. Until you reach the goals final success is yours only.

പുതിയ കൊണീഷ്യൻ അനുസരിച്ച് നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ടെൻഷൻ മാറ്റാൻ നമ്മുടെ വഴികൾ കുറ്റമറ്റതാക്കുക. നമ്മൾ മാറുക. ആ മാറ്റം മറ്റുള്ളവർ സാവധാനം ഉൾക്കൊള്ളും.

നമ്മുടെ മനസ്സിൽ കുറ്റബോധമില്ലെങ്കിൽ മറ്റാരുടെയും പ്രവൃത്തികൾ നമ്മെ ബാധിക്കുകയില്ല. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം തിളങ്ങിത്തന്നെ നില്ക്കും.

Over emotions

ഐസ് കട്ടപോലെ കല്ലിച്ച് കിടക്കുന്നവയാണ് കൂടുതലായുള്ള വികാര വിചാരങ്ങൾ (over emotions) വെള്ളത്തിന്റെ മുകളിൽ ചെറിയ ഭാഗം ഐസുകട്ടയെ കാണാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ. അടിയിലേയ്ക്ക് എത്രമാത്രമുണ്ടെന്ന് അറിയാൻ പറ്റുന്നില്ല. അതിന്റെ വ്യാപ്തിയും കട്ടിയുമെന്നും നമുക്കറിയില്ല. അതുപോലെയാണ് over emotions പുറമെ പ്രകടമാക്കുന്നതിന്റെ എത്രയോ ഇരട്ടി മനസ്സിൽ അടിയിൽ കിടക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അതാണ് എനിക്കു പ്രശ്നമില്ല നാട്ടുകാർക്കാണ് പ്രശ്നം എന്ന ചിന്ത വരുന്നത്. Joe Harry window ഇതു വിശദീകരിക്കുന്നു.

1. **Open area** - I know, you know (എല്ലാം സുതാര്യമാണ്. നമുക്കും മറ്റുള്ളവർ ഒരു പോലെ മനസ്സിലാക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം.
2. **Blind area** നാമറിയാതെ നമ്മുടെ പ്രവർത്തികളിൽ കാണുന്ന വികലതകൾ. ഉദാഹരണത്തിന് ചിലർ എപ്പോഴും ചിരിച്ചു കൊണ്ട് സംസാരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ എപ്പോഴും ദേഷ്യഭാവം, ചിലർ കൈവിരലുകൾ വെറുതെ മേശപ്പുറത്ത് ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ചിലർ ഗുണം പറയുന്നത് കേട്ടാൽ ദോഷമാണെന്ന് തോന്നും പക്ഷേ അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇവിടെയാണ് ആത്മാർത്ഥ സുഹൃത്തുക്കളുടെ ആവശ്യം 'ചങ്ങാതി നന്നായാൽ കണ്ണാടി വേണ്ട'. സുഹൃത്തിന്റെ അവസരോചിതമായ ഇടപെടൽ, മാതാപിതാക്കളുടെ ഗുരുനാമന്മാരുടെ ഒക്കെ നല്ല ഇടപെടലുകൾക്ക് ഈ

വൈകല്യം പരിഹരിക്കാൻ ഏറെക്കുറെ സാധിക്കും. അപ്പോൾ open area കൂടും blind area കുറയും. വ്യക്തിത്വം ദീപ്തമാകും.

3. Blank or unknown area

ഇതാണ് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ കാര്യം. ഒരു ഭാഗം നമുക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ തുറന്നുനോക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല. ഇവിടെയാണ് psychotherapy യുടെയും കൗൺസിലിംഗിന്റെയും ഉപയോഗം വേണ്ടത്. ഇതാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ മുഖ്യ പ്രശ്നം. ഇത് നാം മനസ്സിലാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാലാണ് ഭ്രാന്തൻ മാർക്കല്ലെ ഭ്രാന്ത് സാധാരണക്കാർക്ക് വരാതിരിക്കാനാണ് സൈക്കോളജി എന്ന് മനസ്സിലാകുന്നത്. ഭ്രാന്തായാൽ സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകൾ തന്നെ വേണം. But - prevention is better than cure അതിനാൽ എല്ലാവരും സ്വയം ആത്മ പരിശോധന നടത്തി സത്യസന്ധമായി സ്വന്തം വികലമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ സ്വയം തിരുത്താനോ സാധിക്കാതെ വന്നാൽ ഒരു കൗൺസിലർ cum psychotherapist നെയോ (ധ്യാനത്തിലെ ഉൽബോധനമല്ല) സമീപിക്കുവാൻ മടിക്കാതിരിക്കുകയാണ് നല്ലത്. ഈ area തുറന്നു കിട്ടി ക്ലീൻ ചെയ്താൽ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം, ഉത്തരവാദിത്വബോധം തുടങ്ങി ഒരു മനുഷ്യന് പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം കിട്ടുന്ന പ്രക്രിയ ഇരട്ടിയാകും. കാരണം ഈ area open area അയി മാറും.

4. I Know; you don't know

ഇത് നാം സ്വയം ശ്രമിച്ചാലെ മാറുകയുള്ളൂ. Be open minded ഇവിടെയാണ് group therapy യുടെ പ്രസക്തി. Open with others ഇതുപോലെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും തൽഫലമായി shame എന്ന വികാരത്തെ മറികടന്ന് മനസ്സ് തുറന്നു സംസാരിക്കുവാനും കഴിയുന്നു. എത്ര മാത്രം സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മറയ്ക്കുന്നുവോ അത്രമാത്രം വ്യക്തിത്വം നശിക്കുന്നു. കൂടാതെ നാം സംശയാലുക്കളുമാകുന്നു. എന്നെപ്പോലെ എല്ലാവരും സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മറയ്ക്കുന്നു എന്ന വികലധാരണ വളരും.

Open unknown area

നമ്മുടെ കൂട്ടിക്കാലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. ഗർഭപാത്രത്തിനുള്ളിൽ വച്ച് അതുവഴി പകർന്നു കിട്ടിയ negative energy യാണ് ഇതിന് മുഖ്യകാരണം. Drainage theory ഇതിന് നല്ലതാണ് സ്വന്തം attitude (ചിന്താഗതി) ശ്രദ്ധിക്കുക.

1. ഞാൻ ശരിയാണ് നീയും ശരിയാണ്

നല്ല വ്യക്തിത്വം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. ആരെയും വിമർശിക്കാനും കുറ്റപ്പെടുത്താനും നിങ്ങൾ തയ്യാറല്ല. പക്ഷേ തെറ്റുകൾ ആണെന്ന് തോന്നിയാൽ സ്വയം തിരുത്തും. മറ്റുള്ളവരോടും ഒരാത്മ പരിശോധന നടത്താൻ പറയും. ഇവിടെ ഈ open area ആവശ്യത്തിനുണ്ട്. ഇതാണ് വേണ്ടതും.

2. I am not ok; you are ok

ഇവർ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഉൾവലിക്കും, സങ്കടവും, Depression ഉം കൂടി ഇവരെ വല്ലാതെ നശിപ്പിക്കും. Come out ഒരു നല്ല തെറാപ്പിസ്റ്റിന് നിങ്ങളെ നേരെയാക്കാൻ കഴിയും.

3. I am ok; you are not ok

നിങ്ങൾ വിമർശനത്തിന്റെ മുൾമുനയിൽ എല്ലാവരെയും കോർക്കുവാൻ ഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ്. Very arrogant എന്നെ കഴിഞ്ഞ് ആരുമില്ല.



ഞാൻ, ഞാനെന്ന ഭാവങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരവിചാരങ്ങളെ ഗുരുതി കൊടുക്കും. ഇത് നിങ്ങളുടെ വികലവൃത്തിയാണ്. Self esteem കുറയുന്നതാണ് കാരണം. ഞാനെന്ന കേന്ദ്രബിന്ദുവിനെ അംഗീകരിക്കാത്തവരെ ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തും. Very shameful. You can come out you are veryable develop good personality correct your self behaviour നല്ല തിളങ്ങുന്ന വ്യക്തിത്വം വഴി നിങ്ങളാവശ്യപ്പെടാതെ തന്നെ അംഗീകാരങ്ങൾ തേടിവരും.

4. **I am not ok, you are not ok**

ഏറ്റവും പ്രയാസമുള്ള വ്യക്തിത്വമാണിത് സ്വയം നന്നാ വുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരെയും നന്നാക്കാൻ അനുവദിക്കുകയില്ല. എത്ര വലിയ ക്രൂരതയാണ് ഈ വ്യക്തി സമൂഹത്തോട് ചെയ്യുന്നത്. ഇവർ ദേഷ്യം alcoholism,

drug addition തുടങ്ങി സ്വയം കൊല്ലുന്ന സ്വഭാവങ്ങൾക്ക് അടിമയാകുന്നു. A lot of hidden area in their mind self killing and killing others. A curse to society. ഇവർ സ്വയം മാനസികരോഗികളാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രവണത നിങ്ങൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം സമൂഹനന്മയ്ക്കും കുടുംബ നന്മക്കും സ്വന്തം നന്മയ്ക്കുമായി സൈക്കോളജിസ്റ്റുമായി ബന്ധപ്പെടണം. ഒരു പക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് Psychiatrist ന്റെ ചികിത്സയും ആവശ്യമായി വരും. സ്വയം ചികിത്സിക്കാൻ സന്നദ്ധനായാൽ you are simply great. കാരണം നിങ്ങൾ സങ്കടത്തിൽ നിന്നു തിരയിൽ നിന്നും വെറുപ്പിൽ നിന്നും അസ്വസ്ത കളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ സമൂഹത്തെയും കുടുംബത്തെയും രക്ഷിക്കുന്നു. ചികിത്സ കഴി

ഞ്ഞാൽ തിളങ്ങുന്ന വ്യക്തിത്വവും കഴിവും അംഗീകാരവും നിങ്ങളെ തേടിവരും. നിങ്ങൾ സ്നേഹത്തിന്റെയും, സഹകരണത്തിന്റെയും, സമാധാനത്തിന്റെയും കാവൽ മാലാഖയായി സ്വന്തം സമൂഹത്തെ യും പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും രക്ഷിക്കുന്നു. മടിക്കരുത് സ്വയം നന്നാക്കാൻ പ്രതിജ്ഞയെടുക്കണം. അപ്പോൾ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും ഉപദ്രവകാരിയായിരുന്ന നിങ്ങൾ അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവനാകും. എന്തിനാണ് നല്ല സംഗീതമുണർത്താൻ കഴിവുള്ള നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ വീണ കമ്പികളിൽ അപശ്രുതി മീട്ടാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. സ്വയം പുറത്തു വരൂ. എല്ലാവരും നിങ്ങളുടെ പുനർജനനം കാത്തിരിക്കുന്നു. (തുടരും...)

ആവശ്യമുണ്ട് പൈതൃകത്തിലേക്ക്...
ലേഖനങ്ങൾ, റിപ്പോർട്ടുകൾ,
കഥകൾ, അറിയിപ്പുകൾ
മുതലായവ.

(നാണയം, സ്തംഭം, ചരിത്രം
എന്നിവയ്ക്ക് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുക)

അയയക്കേണ്ട വിലാസം

ചീഫ് എഡിറ്റർ

പൈതൃകം

പോസ്റ്റ്ബോക്സ് നമ്പർ 9,

തൊടുപുഴ ഇസ്ലാം പി.ഒ.

ഫിൻകോഡ് - 685 585

E-mail: idukkiphilanumissociety@gmail.com