



മനസിന്റെ മാന്ത്രിക തലങ്ങൾ

**Assertive Training, Anxiety Management & Anger Management,
Self esteem and quality development**

രത്നാ അരവിന്ദ്
മനോവിഹാർ, ഈസ്റ്റ് കലൂർ
Mob: 9947657349

എന്താണ് Assertiveness, എങ്ങനെയാണ് ആകാംക്ഷയും ദേഷ്യവും മാനേജ് ചെയ്യേണ്ടത്, എന്താണ് സെൽഫ് കെയർ, ഇവയൊക്കെ മനസ്സിലാക്കി സ്വന്തം ജീവിതത്തിലേക്ക് ഒരു എത്തിനോട്ടം നടത്തണമെങ്കിൽ എന്താണ് Congnition എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. Congnition behaviour therapy യിലൂടെ നമുക്ക് ശിഥില ബന്ധങ്ങളും stress, strain, anxiety, grief തുടങ്ങി psychosomatic അസുഖങ്ങളിലേക്ക് വഴി തെളിക്കുന്ന എല്ലാ തെറ്റായ വികാര വിചാരങ്ങളെ മാറ്റിമറിച്ച് നേർവഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുവാൻ കഴിയും. എന്താണ് Congnition. The way you assess reality. നിങ്ങൾ ഓരോ സംഭവങ്ങളെയും സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാതിലൂടെ മാത്രം കണ്ട് അപഗ്രഥിക്കുന്നു. സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നു, തോന്നുന്നതുപോലെ മറ്റുള്ളവരെപ്പറ്റി അഭിപ്രായങ്ങൾ രൂപവൽക്കരിക്കുന്നു. ആരെയും സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാടുകൾവച്ച് കുറ്റം പറയുന്നു. മനസ്സിൽ സ്വയം ഉണ്ടാകുന്ന കുറ്റബോധവും, നാണക്കേടും വ്യക്തിത്വക്കുറവുമാണ് ഇപ്രകാരം ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. കാര്യമറിയാതെ ദേഷ്യപ്പെട്ടും, കുറ്റപ്പെടുത്തിയും, വഴക്കുണ്ടാക്കിയും, നീയാണോ ഞാനാണോ വലുത് എന്ന് തെളിയിക്കുവാൻ വേണ്ടിയുള്ള വ്യഥാ മത്സരങ്ങൾ ഇതെല്ലാം സ്വന്തം ചെറുപ്പകാലവും നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും, ഗുരുക്കന്മാരും, കുട്ടികാരും ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള കുടുംബാംഗങ്ങളും സ്വന്തം കാര്യമായാണ് ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നത് എന്ന വലിയ സത്യം മനസ്സിലാക്കാതെ പ്രായപൂർത്തിയായതിനുശേഷം എത്തപ്പെടുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളിലും കണ്ടുമുട്ടുന്ന മനുഷ്യരിലും ജീവിക്കേണ്ടിവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലും കുറ്റവും കുറവും കണ്ടുപിടിച്ച് സ്വന്തം കുടുംബത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും ബാല്യകാല കൗമാരബന്ധങ്ങളെയും രക്ഷിക്കുവാൻ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് നടത്തുന്ന നിഴൽ യുദ്ധമാണ്.

സ്ത്രീയാണെങ്കിൽ ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടുകാരെയും ബന്ധുക്കാരെയും കുറ്റം ചുമത്തി ഭർത്താവിനെ അതുവരെ അവർ സ്വസ്ഥമായും സന്തോഷമായും സമാധാനമായും ജീവിച്ച അന്തരീക്ഷത്തിൽ വിള്ളലുണ്ടാക്കി സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും അകറ്റി അവരെ മാനസിക രോഗികളാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അവരുടെ ചിന്താരീതികളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. കാലക്രമേണ സംശയരോഗിയുടെ ഭർത്താവും കുട്ടികളും സംശയ രോഗികളായി അധഃപതിക്കുന്നു. അവർ സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളെയും കുടുംബത്തെയും തള്ളിക്കളഞ്ഞ് ഭാര്യയുടെ താളത്തിനൊത്തു തുള്ളുന്ന Selfesteem നഷ്ടപ്പെട്ട ഭർത്താക്കന്മാരാകുന്നു. ഫലമോ ഒരു നല്ല പേഴ്സണാലിറ്റിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു, സ്വയം നശിക്കുന്നു, സ്വന്തം കുട്ടികളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ? ഭർത്താവിനെ സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ നിന്നകറ്റാൻ കുതന്ത്രങ്ങൾ മെനയുന്നുണ്ടോ? സ്വന്തം സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നകറ്റുന്നുണ്ടോ? ഇതു കണ്ടു വളരുന്ന നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിശ്ചയമായും നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ തെറ്റായ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുന്ന സ്വന്തം പിതാവിനേയും വെറുക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതിനാണ് പഴമക്കാർ പറയുന്നത് കാറ്റ് വിതച്ച് നിങ്ങൾ കൊടുംകാറ്റ് കൊയ്യും അഥവാ അവനവൻ പാരയായി ജീവിക്കും. ഫലമോ എല്ലാവരുടെയും സമാധാനം നിങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. നിങ്ങളെപ്പോലെ വികാരവും വിചാരവും അധികാരവും ഉള്ളവരെ സ്വാർത്ഥത കൊണ്ട് പുറംതള്ളുമ്പോൾ അഗ്നിപാതമായി സ്വന്തം മനസ്സ് നിങ്ങൾക്ക് തരുന്നത് മാനാ രോഗങ്ങളും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുമാണ്. സ്വന്തം കുടുംബത്ത് ഈ ഗതി വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പശ്ചാത്തപിക്കും, ഫലമില്ല. നിങ്ങളുടെ പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ നിങ്ങളെതന്നെ കാലനായി വിഴുങ്ങാൻ തുടങ്ങി. നിങ്ങൾ sexual frigidity എന്ന രോഗത്തിനടിമയാകുന്നു. കൂടെ നിസ്സഹായനായ ഭർത്താവിനെയും നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളേയും. നിങ്ങളുടെ സഹോദരനാണ് ഇത് സംഭവിച്ചതെങ്കിൽ നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്കും അച്ഛനുമടക്കം അവന്റെ ഭാര്യയേയും വീട്ടു

കാര്യവും ധനമോഹികൾ, സ്വാർത്ഥർ എന്നു വേണ്ട നിങ്ങളുടെ വൃത്തികെട്ട വിഴുപ്പുകൾ അവരിൽ വെറുപ്പ് ഉളവാക്കുന്നു. So shameful.

ഇതുതന്നെയാണ് പുരുഷന്റെ കാര്യത്തിലും സംഭവിക്കുന്നത്. സംശയാലുവായ പുരുഷൻ ഭാര്യയുടേയും ഭാര്യവീട്ടുകാരുടേയും സ്വന്തം കുട്ടികളുടെയും കാലനാകുന്നു. എന്തിനും ഏതിനും ഭാര്യയിൽ കുറ്റം കാണുന്നു; സ്വന്തം വീട്ടുകാർ എന്തു ചെയ്താലും കുറ്റമില്ല. ഭാര്യ ഒരു പുരുഷനെ നോക്കിയാൽ കുറ്റം, ചിരിച്ചാൽ, വർത്തമാനം പറഞ്ഞാൽ അതിലും കുറ്റം. ഉണ്ടാക്കുന്ന കറികളെല്ലാം മോശം. എന്റെ അമ്മ എത്ര നല്ല പാചകക്കാരിയാണ്, എന്റെ അച്ഛൻ എത്രവലിയ മിടുക്കനാണ്. എന്റെ അനുജനും പെങ്ങളുമൊക്കെ സൂപ്പർ ആൾക്കാരാണ്, നിന്റെ കുടുംബമേ തറയാണ്, എനിക്ക് പറ്റിയ അബദ്ധമാണ് ഈ കല്യാണം. ഇവർ കള്ളിലും drugലും സ്വന്തം കുറ്റം മറയ്ക്കാൻ മുഖം പൂർത്തുന്നു. പരസ്പരം സൗന്ദര്യം കാണുന്നു. ഭർത്താക്കന്മാരെ നിങ്ങൾ സ്വയം നശിക്കുന്നതോടൊപ്പം നിസ്സഹായരായ ഭാര്യമാരേയും കുട്ടികളെയും തളർത്തുന്നു. നിങ്ങളുടെ പെങ്ങൾക്ക് ഈ അനുഭവമുണ്ടാകുമ്പോൾ അവളുടെ ഭർത്താവിന്റെ കുറ്റം പറയാൻ ആയിരം നാവ് നിങ്ങൾക്കും വീട്ടുകാർക്കും കാണും. നിങ്ങളുടെ വൃത്തികെട്ട വിഴുപ്പ് താങ്ങികളായി അവരെ അധഃപതിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങളെന്താണ് ചെയ്യുന്നത്. സാമൂഹ്യവിരുദ്ധരും മദ്യപാനിയും സ്വയം പതിപ്പ് നഷ്ടപ്പെട്ട് ലൈംഗിക കഴിവുകൾ ഇല്ലാത്തവനാകുന്നു. So sad shameful. സ്വന്തം കുറ്റങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിലെ അപാകതകൾ മറ്റുള്ളവരെ ബലിയാടാക്കുന്നത് ഉചിതമാണോ? സ്വയം Psychosomatic അസുഖങ്ങൾക്ക് അടിമയാകുകയും മറ്റുള്ളവരെ അടിമയാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ വൃത്തികെട്ട പ്രവണതകൾ സ്വന്തം disorted cognition -ൽ നിന്നും വരുന്നതാണ്. നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബവുമാണ് ഉത്തരവാദികൾ. ഫലം അനുഭവിക്കുന്നതോ നിങ്ങളുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചു എന്ന ഏകകുറ്റം ചെയ്ത കുറേ നിസ്സഹായർ. ഇത് ശരിയാണോ? നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ കറക്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ 56% ശരിയാകുന്നു. നാം കുറ്റബോധത്തിൽ നിന്നും വിമുക്തരാകുന്നു. മനസിൽ devine prayer (മനസ്സാണ് ദൈവികശക്തിയുടെ ഉറവിടം) ഉത്തേജിതമാകുന്നു. പേഴ്സണാലിറ്റിയും, നല്ല ചിന്തകളും നല്ല പെരുമാറ്റവും സ്നേഹവും സ്വയം ഉണ്ടാക്കുന്നു. കൂടെ

മാനാരോഗങ്ങൾ എന്നെഴുതിക്കളയുന്ന Psychosomatic അനുഭവങ്ങളും നമ്മെ വിട്ടുപിരിയുന്നു. Mentally, Physically and Spiritually, We become healthy. ചുറ്റും +ve energy പരക്കുന്നു. ജോലി ചെയ്യുവാനും പഠിക്കുവാനും മറ്റുള്ളവരോട് മാനുഷമായി ഉപാധികളില്ലാതെ പെരുമാറുവാനും കഴിയുന്നു.

താഴെ പറയുന്ന കുറവുകൾ നിങ്ങളിലുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം കണ്ടുപിടിക്കുക. ആ കുറവുകൾ മനസ്സ് വച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം തിരുത്താം. ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൗൺസിലർ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. തിരുത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നല്ല വ്യക്തിത്വത്തിന് ഉടമകളാകുന്നു. അതിനാൽ അവ ശ്രദ്ധിച്ച് അവലോകനം ചെയ്യുക.

1. Cognitive disorders - അതായത് നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും സംസാരത്തിലുമുള്ള അപാകതകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

a) All or nothing thinking (Hero or Zero)

നല്ല കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ നാം ഹീറോ ആണെന്ന് സങ്കല്പിക്കുന്നു. അതേസമയം അത്ര നല്ലതല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ വെറും വട്ടപൂജമാണെന്ന് കരുതുന്നു. നമുക്ക് നെഗറ്റീവായി സംഭവിക്കുന്നതൊന്നും പിന്നീട് പോസിറ്റീവാക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന് മനസ്സ് പറയുന്നു. ഈ ഡിസോർഡർ വന്നാൽ നാം ചിന്തിക്കുന്നത് എല്ലാം കൈവിട്ടുപോയി എന്നാണ്. Check are you like this? All or nothing come from Thinking that I cannot cope up. It into feelings ie (-)ve and it controls your behaviour. Try to understand. എല്ലാതോൽവിയും താല്കാലികമാണ്, നമുക്ക് അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും.

2. Over generalisation.

ഒരു കാര്യം ആവശ്യത്തിൽകൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്ത് പറയുന്ന രീതികൾ. ഉദാഹരണമായി ഞാൻ കുട്ടിയായിരുന്നപ്പോൾ എനിക്ക് നല്ല വസ്ത്രം കിട്ടിയില്ല. മാതാപിതാക്കളും ഗുരുനാഥന്മാരും എന്നെ അംഗീകരിച്ചിരുന്നില്ല. എനിക്ക് പഠിക്കാൻ പറ്റിയില്ല. ഇംഗ്ലീഷ് പഠിക്കാത്തതുകൊണ്ട് ഞാൻ സമൂഹത്തിൽ ചെറുതായിപ്പോയി. ഇതൊക്കെ കാരണമാണ് (just because of one failure I became like this) ഞാൻ ഇങ്ങനെ ആയത് തുടങ്ങിയ ചിന്താഗതികൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

3. Mental Fitter

സാഹചര്യങ്ങളിലെ നെഗറ്റീവ് പോയിന്റ്സ്

ത്രം എടുത്ത് അതിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന സ്വഭാവമാണിത്. Self defeating behaviour. I am responsible for all (-)ve things happening around me. ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന എല്ലാ ചീത്ത സംഭവങ്ങൾക്കും ഞാനാണ് ഉത്തരവാദി എന്ന വികലമായ ചിന്താഗതി നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ? ഞാൻ വന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ വീട്ടിൽ കലഹം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഞാനുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഈ കമ്പനി നന്നാകാത്തത്. ഞാൻ യാത്രയ്ക്ക് പോയതുകൊണ്ടാണ് ട്രെയിൻ താമസിച്ച് തുടങ്ങിയ self defeating ചിന്താഗതികൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

4. Disqualifying positive

Avoid good talks or positive feed backs given to you. നമുക്ക് കിട്ടുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കാതെ ചീത്തകാര്യങ്ങളുടെ പുറകേ മനസ്സിനെ മേയാൻ വിടുന്ന സ്വഭാവമാണിത്. ആദ്യം നല്ല കാര്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കാൻ പഠിക്കുക; അത് പറയുക. പിന്നീട് ചീത്തവശങ്ങളെ പറ്റി പറയുക. 80% നന്മകളും 20% തെറ്റുകളുമുള്ളപ്പോൾ നന്മയെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാതെ തിന്മയുടെ പുറകെ ഓടുന്ന സ്വഭാവം. പോസിറ്റീവിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. നമുക്ക് നമ്മെപ്പറ്റി ഒരു അവബോധമുണ്ടാകാൻ deep relaxation തെറാപ്പികൾ അവലംബിക്കാം. നമ്മുടെ deep awareners block ആയതിനാലാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾക്ക് പുറകേ ഓടുന്നത്. അവരുടെ നന്മകളുടെ നേരെ കണ്ണടയ്ക്കുന്നത്.

5. Jumping in to conclusion

ജോത്സ്യം പോലെ പ്രവചനം നടത്തും. ഒരാളെ കണ്ടാലുടനെ സ്വന്തം അഭിപ്രായം രൂപീകരിക്കുക. അത് Negative Attitude ഉണ്ടാക്കും. നമ്മുടെ ഉദ്ദേശശുദ്ധി ബലഹീനമാകും. ഒരാൾ ഒരു സമയം നമ്മളോട് മിണ്ടാതെ കടന്നുപോയി. ഓ അയാൾക്ക് എന്നോട് വഴക്കായിരിക്കും എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത് നെഗറ്റീവാണ്. എന്നെ കണ്ടില്ലായിരിക്കും എനിക്കുണ്ടോട്ട് പോയി മിണ്ടാമായിരുന്നു എന്നു ചിന്താഗതിയാണ് പോസിറ്റീവ്. ഇങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകൾ മനസ്സിന് ടെൻഷനും അസ്വസ്ഥതയും തരുന്നില്ല. സ്വയം motivation ഉണ്ടാക്കുവാനായി self care തെറാപ്പികൾ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യണം. ഇത് self esteem വളർത്തും. ഞാനാര്യുടെയും പുറകിലല്ല എന്നുള്ള ചിന്താഗതി നല്ല രീതിയിൽ എടുത്താൽ നല്ലതാണ്. നമ്മുടെ പഴയ സുഹൃത്തുക്കളോ, സാഹചര്യങ്ങളോ ഒക്കെ നഷ്ടപ്പെടാം. തളരാതെ പുതിയതിനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ

തയ്യാറാകണം.

6. Magnification of others mistakes

ആരുടെയും തെറ്റുകളെ പെരുപ്പിച്ച് കാണിച്ച് ആളാകാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ഒരിക്കലും ഒന്നിനെയും എഴുതിത്തള്ളരുത്. ഞാൻ ഡിഗ്രി ഹോൾഡറല്ലേ, എങ്ങിനെ എന്നിൽ താഴ്ന്ന വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയുള്ളവരുടെ കൂടെ പഠിക്കും എന്നു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയെ അംഗീകരിക്കാതെ സ്വയം പുകഴ്ത്തുകയാണ്. അവരാൽ കഴിയുന്നത് അവർ പഠിക്കട്ടെ എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. അവരുടെ യോഗ്യതക്കുറവിനെ പെരുപ്പിച്ച് കാണിക്കരുത്.

7. Minimisation of self

ഇതുപോലെയാണ് self esteem നഷ്ടപ്പെട്ടവന്റെ ചിന്തകൾ അവനെ ഹനിക്കുന്നത്. അവർ സ്വയം താഴ്ത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഫലമോ മാനസിക വൈകല്യത്തിനടിമയാകുന്നു. ഒന്നും സ്വയം ചെയ്യാൻ കഴിവില്ലാതെ വരുന്നു. സ്വന്തം കഴിവുകളെ അംഗീകരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നവർ മാത്രമേ സ്വയം നന്നാകുകയുള്ളൂ. ആൺപെൺ വ്യത്യാസമോ, വിദ്യാഭ്യാസമോ, കാഴ്ചയിലുള്ള ഭംഗിയോ ഭംഗിക്കുറവോ സാമ്പത്തിക ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളോ ഒന്നും നമ്മെ താഴ്ത്തിക്കെട്ടാനോ സ്വയം പൊങ്ങാനോ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വ്യക്തിത്വ വൈകല്യമാണ്.

8. Emotional Reasoning

എനിക്ക് ഞാൻ നല്ലവനല്ല എന്നു തോന്നുന്നു; ഞാൻ മടിയനാണ്, ഉറക്കം തുങ്ങിയാണ്, സുഖമില്ലാത്തവനാണ്, എനിക്കൊന്നും ചെയ്യാൻ പറ്റില്ല, കഴുതയാണ്, അമ്മ മരിച്ചു, എനിക്കിനി ജീവിക്കണ്ട, കാമുകൻ ചതിച്ചു, ഞാനിതോടെ തീർന്നു, ഇങ്ങനെയുള്ള സ്വയം പീഡനങ്ങളവസാനിപ്പിക്കണം. എനിക്കിതെല്ലാം മറികടക്കാൻ കഴിയും. ഇതൊക്കെ താല്ക്കാലികമാണ്. ഞാനിതിനെയെല്ലാം അഭിമുഖീകരിക്കും, സ്വയം തെറ്റുകൾ തിരുത്തും ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും പഠിയ്ക്കണം. ഒന്നും ഒന്നിന്റെയും അവസാനമല്ല. ആരും ഭ്രമാണ്.

9. Labelling

സ്വയം ലേബൽ ചെയ്യരുത്. മറ്റുള്ളവരെയും ലേബൽ ചെയ്യരുത്. ഒരിക്കൽ സാഹചര്യത്തിൽപ്പെട്ട മോഷണം ചെയ്തെന്ന് വച്ച് അവനെ മോഷ്ടാവായി മുദ്ര കുത്തരുത്. അവന്റെ സാഹചര്യം അന്വേഷിക്കണം.

ആ സാഹചര്യത്തിൽ നാമായിരുന്നെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും എന്നു ചിന്തിക്കണം. നാം ഒരിക്കൽ മോഷ്ടിക്കാൻ നിർബന്ധിതനായാൽ സ്വയം മോഷ്ടാവായി ലേബൽ ചെയ്യരുത്. ഒരബദ്ധം ഏതു പോലീസുകാരനും പറ്റും; മോഷ്ടിക്കലിൽ മാത്രമല്ല; എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും. പിന്നീടും അതുതന്നെ ആവർത്തിക്കുന്നതാണ് തെറ്റ്.

10. Use of should (ആജ്ഞകൾ)

ആരോടും ആജ്ഞാപിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു ഗുണവുമില്ല; പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കണം. ഒരു കുട്ടി എന്നും ഐസ്ക്രീം കഴിക്കും. ഇനി മേലിൽ നീ ഐസ്ക്രീം തിന്നുപോകരുത്. Waste of our energy. പകരം പറയാം. ഐസ്ക്രീം നല്ലതല്ല. വല്ലപ്പോഴും കഴുപ്പുമില്ല. എന്നും കഴിച്ചാൽ അസുഖങ്ങൾ വരും. പിന്നീട് അതിനു ചികിത്സ തേടണം. ഇനിയും കഴിച്ച് അസുഖം വരുത്തിയാൽ ക്ലാസുകൾ നഷ്ടപ്പെടും. നിന്റെ പഠിത്തം പുറകിലാകും. കൂട്ടുകാർ മുന്നിലാകും. ഇനി നീ തീരുമാനിയ്ക്കണം എന്തുവേണമെന്ന്. ഇതു ഒരു ഉദാഹരണം മാത്രം. സ്വയം തീരുമാനിച്ചാലെ നിർത്തുകയുള്ളൂ.

11. Personalisation

എല്ലാ കുറ്റങ്ങളുടെയും അമ്മയാണ് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തൽ. ഞാൻ ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് അവിടെ അഡ്മിഷൻ ഇല്ലാതായത്. ഞാൻ കാരണമാണ് ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടിൽ വഴക്കുണ്ടാകുന്നത്. ഞാൻ സുന്ദരിയല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് എന്റെ കല്യാണം ഉറയ്ക്കാത്തത്. ഇങ്ങനെയുള്ള defeating ചിന്താഗതികൾ നമ്മുടെ പോസിറ്റീവ് എനർജിയെ തടയുന്നു.

നമ്മളല്ല ഇതിനൊന്നും കാരണക്കാർ; അത് സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. നാം അവിടെ ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിലും നമ്മൾ സുന്ദരിയായിരുന്നെങ്കിലും ഇതെല്ലാം ഇങ്ങനെ തന്നെ വരുമായിരുന്നു. വരാനുള്ളത് വഴിയിൽ തടയുകയില്ല; ശ്രദ്ധിച്ചാൽ അതിന്റെ ശക്തി കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. self esteem ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ നിരാശയിലേയ്ക്ക് പോകാതെയിരിക്കാം.

ഇങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥകൾക്ക് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായത് cognitive behaviour തെറാപ്പിയാണ് (CBT)

കോൾനീഷണിൽ പുറമെയുള്ള കാര്യങ്ങളും (നമ്മുടെ കൺട്രോളിൽ അല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ) നമ്മളിലുള്ള കാര്യങ്ങളും (നമുക്ക് പൂർണ്ണമായി മാറ്റാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും മയപ്പെടുത്തി എടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നവ) ഉണ്ട്.

മോഡേൺ തിയറി പറയുന്നത് കഴിയുന്നതും

ദേഷ്യത്തെ അകറ്റുവാനാണ്. നമ്മൾ എല്ലാം ആജ്ഞാപിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. ആ സ്വഭാവം പെട്ടെന്ന് മറ്റുള്ളവരെയും സ്വയമായും മൂട്രകൃതങ്ങളുള്ള സ്വഭാവവും മയപ്പെടുത്തണം. ഞാനെപ്പോഴും നീതിയും ന്യായവും നോക്കുന്നവനാണോ. ഞാനെപ്പോഴും സത്യം മാത്രം പറയുന്നവനാണോ. നിങ്ങൾ നോക്കുന്നു? എപ്പോഴും ഒരാളും ഇങ്ങനെ ആയിരിക്കുകയില്ല. പിന്നെ മറ്റൊരാൾ അങ്ങിനെയാകണമെന്ന് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതിൽ ഒരർത്ഥവുമില്ല. ഇങ്ങനെ ചിന്തിച്ചാൽ നമ്മുടെ ഭാഗത്തുള്ള സമീപനം നന്നാകും. നമുക്ക് ദേഷ്യം വരുന്നതുപോലെ പുറത്തുപോകുന്നതും കാണാം. ഇങ്ങനെയാണ് ബാഹ്യശക്തികളെ - അവയുടെ നെഗറ്റീവ് എനർജി നമ്മെ ബാധിക്കാതെ മാറ്റി നിർത്തേണ്ടത്. passive anger പുറമെ പ്രകടിപ്പിക്കാതെ സ്വയം കടിച്ചമർത്തലായി ചിരിച്ചുകാണിച്ചാൽ അകമേയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തീരുന്നില്ല. നമ്മുടെ പേടിയും നാണക്കേടും കുറ്റബോധവും നിരാശയുടെ ഒളിച്ചു വെച്ചാൽ പാസിവ് അഗ്രഷനാണ്; സ്വന്തം ശരീരത്തോടും മനസ്സിനോടും അയഥാർത്ഥമായ തോന്നലുകളെ യാഥാർത്ഥ്യത്തിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവരുവാൻ മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിന്നു മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കണം. ആരുടെ കുറ്റങ്ങളെയും വലുതാക്കരുത്. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ കരുണ, ദയ, പരസ്പര ബഹുമാനം (self and others) സഹകരണ മനോഭാവം എന്നിവ വളർത്തി സ്വന്തം മാനസിക മുറിവുകളെ സ്വയം ചികിത്സിക്കുവാൻ പഠിയ്ക്കണം. ഇതിന് റിലാക്സേഷൻ തെറാപ്പി പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യണം. self dialogue നടത്തിയാലോ, focussing മാറ്റിയോ ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പികളിൽ പങ്കുവെച്ചോ shame, guilt, anger നെ കൺട്രോൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സിലെ പാസിവ് അഗ്രഷൻ മാറും.

സെൽഫ് എസ്റ്റീം വളർത്താനും സെൽഫ് കെയർ നൽകുവാനുമുള്ള തെറാപ്പികൾ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യണം. സെൽഫ് എസ്റ്റീം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ആത്മസംതൃപ്തി പ്രാപ്തമാകുകയുള്ളൂ. സെൽഫ് എസ്റ്റീം കൂട്ടാനായി താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

1. സ്വയം വിശ്വാസം വളർത്തുക
2. നല്ല appearance
3. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സത്യസന്ധമായി പറയുക. (Assertiveness)
4. മനസ്സിൽ കുമിഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന നിരാശാഭരിതമായ ചിന്തകളെ പുറത്തെടുത്ത് Analyse ചെയ്യണം. ഉദാ

ഹരണമായി കന്യാസ്ത്രീകൾ ഇങ്ങനെയേ സമൂഹത്തിൽ പെരുമാറാവൂ. അച്ചന്മാർ, സന്യാസിമാർ എന്നിവർ ഇങ്ങനെയായിരിക്കണം, സ്ത്രീകൾ ഇങ്ങനെ വേണം, കുട്ടികൾ ഇങ്ങനെ വേണം, പുരുഷന്മാർ ഇങ്ങനെ വേണം etc അങ്ങനെ ആർക്കും പ്രത്യേക നിയമങ്ങൾ ബാധകമല്ല. സാഹചര്യമനുസരിച്ചും സോഷ്യൽ സ്റ്റേപ്പനുസരിച്ചും എല്ലാവരിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അംഗീകരിക്കണം. നാടോടുമ്പോൾ നടവേ ഓടാൻ പഠിച്ചാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള നിരാശകൾ പറന്നുപോകും. പെണ്ണുങ്ങൾ ശബ്ദമുയർത്തി സംസാരിക്കരുത് എന്ന് ശരിയ്ക്കുന്ന സമൂഹത്തിൽ സ്വയരക്ഷയ്ക്കും കുട്ടികളുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ശബ്ദമുയർത്തുന്ന, നീതിക്കുവേണ്ടി പോരാടുന്ന, സ്ത്രീയെ കുറ്റം പറയാതെ മാറി നിൽക്കുക. സാഹചര്യം അവളെ രക്ഷിക്കാത്തപ്പോൾ സ്വയം രക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നവളാണ് ആർജ്ജവമുള്ള സ്ത്രീകൾ. അവർ ചവിട്ടുമെത്തയോ, സുഖഭോഗവസ്തുവോ ആരുടെയും അടിമയോ അല്ല, സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം (self esteem) project ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാണ്. മാറി ചിന്തിക്കുക, മാറ്റുവിൻ ചട്ടങ്ങളെ, ഇല്ലെങ്കിൽ ചട്ടങ്ങളുടെ ചട്ടക്കൂടുകൾ നിങ്ങളെ മാനസികരോഗികളാക്കും. അംഗീകരിക്കാൻ വിഷമമുള്ളവ കടിച്ചമർത്താതെ പറയേണ്ട രീതിയിൽ പറയേണ്ട സമയത്ത് പറയേണ്ടവരോട് പറയുക. (Be Assertive)

5. ആവശ്യമെങ്കിൽ നാം പറയാൻ പഠിയ്ക്കുക
6. മനസ്സിലുള്ളത് തുറന്നു പറയുക (പറയേണ്ട രീതിയിൽ മാത്രം)
7. എപ്പോഴും എനിക്ക് തോന്നുന്നു, ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെ പറയാവൂ. അതായത് ഈ ഭരണം മാറിയാലെ കൃഷിക്കാർ രക്ഷപെടുകയുള്ളൂ എന്നു പറയുന്നതിനു പകരം എനിക്ക് തോന്നുന്നത് ഈ ഭരണം മാറിയാൽ ഒരു പക്ഷേ കൃഷിക്കാർ രക്ഷപെടും എന്നാണ്.
8. പരത്തിപറയാതെ പറയാനുള്ളത് സംഗ്രഹിച്ച് പറയുക.
9. എപ്പോഴും ഞാൻ, എനിക്ക് എന്ന വാക്കുകൾ, നാം നമുക്ക് ഇവയ്ക്ക് പകരം ഉപയോഗിച്ചാലെ assertiveness ആകുകയുള്ളൂ. എന്തെന്നാൽ ഞാൻ എന്നെപ്പറ്റിയാണ് പറയുന്നത്; എന്റെ ചിന്തകളാണ് സമൂഹത്തിന്റെ ചിന്തകളല്ല.

നമ്മുടെ essential ആവശ്യങ്ങളായ സുരക്ഷ, പാർപ്പിടം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹിക സ്ഥാനം തുടങ്ങിയവ മറ്റുള്ളവർ അറിഞ്ഞു ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ചോദിച്ച്

വാങ്ങണം. സ്വയം സ്നേഹിക്കുവാൻ പഠിക്കുക, മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. പണവും വിജയവും എല്ലാം താല്ക്കാലികമാണ്. ആത്മീയതയാണ് ബലമുള്ള സെൽഫ് എസ്റ്റീം തരുന്നത്. തോൽവിയും വിജയവും ഒരുപോലെ പതറാതെ, അമിതമായി ആനന്ദിക്കാതെ നേരിടുന്നയാളാണ് സെൽഫ് റെസ്പെക്ട് (സ്വയം ബഹുമാനവും, സ്നേഹമുള്ള) ഉള്ളയാൾ. Spiritual, Mental and Physical gains നെ ഒരുപോലെ കാണാൻവേണ്ടി ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ആന്തരികശക്തി (God with in you only, not in church or temple. അവിടെ ഏകാഗ്രതയിൽ പ്രാർത്ഥിച്ചും മനസ്സിനെ ശക്തിപ്പെടുത്താനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്; അല്ലാതെ പരാതികൾക്ക് തീർപ്പുണ്ടാക്കാനല്ല) യെ ഉണർത്തുന്നു. (മെഡിറ്റേഷൻ, റിലാക്സേഷൻ, എത്ര സുന്ദരമായി നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെയും പെരുമാറ്റത്തെയും നന്നാക്കുന്നുണ്ട് എന്നറിയാമോ ഇല്ലെങ്കിൽ സ്വയം ഇന്നുതന്നെ ശ്രമിക്കുക). ഒരു ദിവസം കൊണ്ടിതാനും കിട്ടുകയില്ല. മിനിമം 6 മാസമെങ്കിലും ശ്രമിച്ചാലെ നന്നായി റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ).

Self esteem assertiveness ൽ നിന്നുണ്ടാകും. അത് സ്വയം ബഹുമാനവും സന്തോഷവും നല്കും. ചുറ്റിലും നമ്മിലും നമ്മുകൾ കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. feel good, feel intelligent, feel I am powerful. Then you are. You can reach at your aim. Think I am worth; so do each one. നമ്മുടെ നേട്ടങ്ങളിൽ അഹങ്കരിക്കരുത്; കോട്ടങ്ങളിൽ ദുഃഖിക്കുകയും വേണ്ട; അതെല്ലാം കൺമുമ്പിൽ കൂടി കടന്നുപോകട്ടെ. experience it. ഹൃദയത്തിൽ ഇതൊന്നും പിടിച്ചു നിർത്തരുത്.

Anger

ദേഷ്യത്തിന് 5 സ്റ്റേജുകൾ ഉണ്ട്. shouting, killing ചീത്തപറയുക, കരയുക. നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന സങ്കടമാണ് ദേഷ്യം. ദേഷ്യം സ്വയരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന ആയുധമാണ്. ഇത് തോന്നലുകളും emotions ഉം ആണ്. ഇമോഷൻ സ്വയം വരും. നമ്മുടെ തോന്നലുകൾ യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. അതിനാൽ ദേഷ്യത്തെ അടക്കിവച്ചാൽ ശരീരം psychosomatic രോഗങ്ങൾക്ക് (പ്രഷർ, പ്രമേഹം, സൈനസിറ്റിസ്, alcoholism, drug additions, cancer, gas problems, വാതം, സന്ധിവാതം etc.) വഴിമാറിക്കൊടുക്കും.

മെന്റൽ ഡിപ്രഷൻ

ഞാൻ പോരാ എന്ന നാണക്കേടിൽ നിന്നാണ്

ദേഷ്യം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പിന്നീട് over eating, സദാസമയവും ജോലി ചെയ്യുക (workholic) തുടങ്ങിയ അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് വരും. ദൈവത്തിനു ഞാൻ പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്. എന്റെ ജന്മത്തിനും ഒരു ഉദ്ദേശമുണ്ട്. ഞാൻ മറ്റാർക്കും ഭാരമല്ല; എനിക്ക് സ്വയം നോക്കാനറിയാം എന്റെ ജീവിതോദ്ദേശം സ്വയം നിറവേറ്റണം എന്നീ copying up ചിന്തകൾ കൊണ്ട് നാണക്കേടിയെന്നും കുറ്റബോധത്തെയും മാറ്റണം. ഇത് 1 വർഷത്തേക്കെങ്കിലും പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യണം. മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്നെ വേണ്ടെങ്കിൽ എനിക്ക് പ്രശ്നമില്ല; എനിക്കെന്റെ ലക്ഷ്യം കാണിക്കാൻ എന്നിലെ ആന്തരിക ശക്തി (ദൈവം) കൂടെയുണ്ട്. താങ്ങും തണലും ബുദ്ധിയും ശക്തിയും എനിക്കു കിട്ടുന്നുണ്ട്. ഞാനത് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കണം. സാവധാനം ദേഷ്യത്തെയും നിരാശയെയും അകറ്റാൻ കഴിയും.

ആകാംക്ഷ

ഇത് ദേഷ്യം, സങ്കടം, നാണക്കേട്, കുറ്റബോധം, പേടി തുടങ്ങിയവയുടെ ആകെത്തുകയാണ്. (Total clusture of all emotions).

സൈക്കോളജിയിൽ ആകാംക്ഷ നല്ലതാണ്. അത് പോസിറ്റീവായി എടുക്കണം. നെഗറ്റീവാക്കിയാൽ എല്ലാം തകിടം മറിയും.

പേടിയും, ദേഷ്യവും, സങ്കടവും, കുറ്റബോധവും എല്ലാം അനുഭവിച്ച് ഉൾക്കൊണ്ട് അതു മുന്നിൽക്കൂടി കടന്നു പോകാൻ സമയം അനുവദിയ്ക്കണം; ഒരിക്കലും മനസ്സിലിരിക്കാൻ ഇടം കൊടുക്കരുത്.

നമ്മുടെ ശത്രുക്കളാണ് നമ്മുടെ വളർച്ചയുടെ പിന്നിൽ എന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്. നമ്മുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും ഇത്ര കൃത്യമായി കണ്ടുപിടിച്ച് criticize ചെയ്യാൻ അവർക്കേ കഴിയൂ. അത് വൈരാഗ്യമായി മനസ്സിൽ പക വളർത്തുന്നതിനു പകരം അങ്ങനെയുള്ള ദൗർബല്യങ്ങളെ ഓരോ crisis ആയി കരുതി അതിനെ വെല്ലുവിളിച്ച് സ്വയം തെറ്റുകൾ തിരുത്താൻ ശ്രമിക്കണം. ie criticism positive ആയി എടുക്കണം. അപ്പോൾ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം കൂടുതൽ തിളങ്ങും. എല്ലാ ക്രൈസിസുകളും നമ്മുടെ വളർച്ചയ്ക്കുള്ള ശക്തി കേന്ദ്രങ്ങളാണ്. അതിനാലവരാണ് അറിയാതെ ആണെങ്കിലും നമ്മുടെ അഭ്യുദയകാംക്ഷികൾ ആകുന്നത്.

Needs

നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പല രീതിയിലുള്ളതാണ്.

അവ നിറവേറ്റപ്പെടുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് potential ഉണ്ടാകുന്നത്. അറിഞ്ഞു തന്നില്ലെങ്കിൽ ചോദിച്ചു വാങ്ങണം. നമ്മുടെ പ്രധാന ആവശ്യങ്ങൾ

1. നമ്മുടെ survival
2. Safety
3. സ്പർശനം
4. സ്നേഹം etc.

New generation, മാതാപിതാക്കളെ old age home ലാക്കി പോകുന്നതല്ല അവരുടെ protection. അവർക്ക് വേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ സ്പർശനം, സ്നേഹം, അംഗീകാരം മക്കളുടെ കൂടെ കഴിയുമ്പോൾ ഇല്ലായ്മയിലും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രത്യേക സുരക്ഷിതബോധം ചെറുമക്കളുടെ കിന്നാരങ്ങൾ. ഇതൊന്നും കൊടുക്കാൻ കഴിയാത്ത നിങ്ങൾ എന്താണ് നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് നൽകുന്നത്. ഒന്നെങ്കിൽ ഒരു കുറ്റൻ ബംഗ്ലാവും വേലക്കാരും; അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചനക്ഷത്ര സൗകര്യമുള്ള old age home. Hey new generation Don't you feel shame? നിങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വത്തും പൈസയുമല്ല അവരാഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്നേഹം, നിങ്ങളുടെ സ്പർശനം, നിങ്ങളുടെ ഫോൺവിളികൾ (ദൂരെയാണെങ്കിൽ) അംഗീകാരം ഇതൊക്കെയാണ്. നിങ്ങളീ ചെയ്യുന്നതിന് ഒരുപാടു ന്യായങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. പക്ഷേ ഇടയ്ക്ക് ലീവ് സമയമെങ്കിലും അവരെ കൂട്ടത്തിൽ കൂട്ടാൻ പാടില്ലേ. ഓ - ഭാര്യമാരും മക്കളുമായാൽ അവർക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ മടിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം മനസാക്ഷിയുടെ നീറ്റൽ നിങ്ങളറിയണം. കാര്യങ്ങൾ ഭാര്യയോട് വ്യക്തമായി പറയണം. ഇതെന്റെ കടമയാണ്, എനിക്കിത് ചെയ്യണം. ഇതിനുള്ള ധൈര്യമാണ് Assertiveness.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് വിലപ്പെട്ട സംസ്കാരം പകർന്ന് കൊടുക്കുന്ന വഴികളാണ് നിങ്ങൾ അടയ്ക്കുന്നത്. അവരുടെ സാന്നിധ്യവും തലോടലും സ്നേഹവും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്വാർത്ഥതയിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കും. കുടുംബവും വ്യക്തികളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ എന്താണെന്നവർ അറിയും. ഇങ്ങനെയുള്ള നല്ല കുടുംബങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ഉണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് ബന്ധങ്ങൾ ബന്ധനങ്ങളാണെന്ന് തോന്നിയാൽ ഇതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.

High self esteem

1. Strong conviction (ദ്യുവമായ നിശ്ചയങ്ങൾ)
2. Responsibility - Willings to accept it (ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്)
3. Positive Attitude (ശുഭകാംക്ഷികൾ)

4. നല്ലബന്ധങ്ങൾ, ജീവിതത്തിലെ ഉദ്ദേശങ്ങൾ നടപ്പാക്കുക, ലക്ഷ്യബോധം ഉണ്ടാവുക.
5. പുതിയ അവസരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക, പുതിയ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുക.
6. നന്നായി കേൾവിക്കാൻ സ്വാധീനിച്ചു സംസാരിക്കുക തുറന്ന മനസ്സ്
7. പരാജയങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക.

Low self esteem

1. Critical nature (മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റം പറയുക)
2. Gossiping (ഏഷണി)
3. അഹങ്കാരം - മറ്റുള്ളവരെ താഴ്ത്തിക്കെട്ടുക
4. Closed mind സ്വന്തം മനസ്സ് പൂട്ടിവെച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യങ്ങൾ ചോർത്തി എടുക്കുക.
5. സ്വാർത്ഥത - ദീപസ്തംഭം മഹാശ്വര്യം, എനിക്കും കിട്ടണം പണം. എന്തു ചെയ്യുമ്പോഴും ലാഭബുദ്ധി.
6. സ്വന്തം പരാജയങ്ങളെ ന്യായീകരിക്കുക
7. അസൂയ
8. മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നും അകന്നു ജീവിക്കുക (Social detachment)
9. പോസ്റ്റീവ് ആയി മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന സ്വന്തം തെറ്റുകളെ അംഗീകരിക്കാതിരിക്കുക. അവരെ ശത്രുവായി കാണുക. (നന്നാകാൻ പറയുന്ന കാര്യം ഇഷ്ടപ്പെടാതെ ഇരിക്കുക)
10. I don't care: ഈ വാക്കുകൾ പറയുന്നവർ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ വ്യക്തിത്വത്തിന് ഉടമ. ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവൻ. കെയർ ചെയ്യേണ്ടത് കെയർ ചെയ്യേണം. ഒരാൾ പറഞ്ഞുതരുന്നത് കേൾക്കാനുള്ള മനസ്സ്, ചിന്തിക്കാനുള്ള മനസ്സ്, തെറ്റ് തിരുത്താനുള്ള മനസ്സ്. ഇതു മുന്നുമില്ലെങ്കിൽ നന്മ കേൾക്കാനോ മനസ്സിലാക്കാനോ സ്വയം നന്നാകാനോ ആഗ്രഹമില്ലാത്ത ഏറ്റവും low esteem ഉള്ളവന്റെ വാക്കാണ്. "ഞാനത് ഗൗനിക്കുന്നില്ല; അവർ പറഞ്ഞാട്ടെ". ശരിയാണ് ഒരു ദോഷകൃത്യം പറഞ്ഞാലും നമ്മൾ നോക്കണം അതിലെ ശരിയും തെറ്റും. കാരണം അവരാണ് നമ്മുടെ യഥാർത്ഥകുറ്റങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. ആ പറഞ്ഞതിൽ കാര്യമുണ്ടോ എന്ന് ചിന്തിച്ചിട്ട് തള്ളുകയോ കൊള്ളുകയോ ചെയ്യണം. അതാണ് വിവേകികൾ ചെയ്യുന്നത്. കാള പെറ്റു എന്നു കേൾക്കുന്നതേ കയർ എടുക്കരുത്. (It is the highly injurious attitude)

11. സ്വയവും മറ്റുള്ളവരെ പറ്റിയും നെഗറ്റീവായി ഉള്ള പ്രതീക്ഷകൾ. ഓ- അതു നടക്കുകേല. എനിക്കു പറ്റുകയില്ല. അവർക്കു പറ്റുകയില്ല etc. ചെയ്തു നോക്കട്ടെ; പറ്റിയാൽ നല്ലത് എന്ന് ചിന്തിക്കാൻ വയ്യേ?
12. സ്വന്തം False ego യിൽ ജീവിക്കുക, സ്വയം കെട്ടിയ കോട്ടയിലെ റാണി/രാജാവ്. തൊട്ടാവടി സ്വഭാവം.
13. എപ്പോഴും അസ്വസ്തരാകുക. പണികൾ ബോറടി ക്കുക.
14. Assertiveness ഇല്ലാതെ ഇരിക്കുക.
15. ഭീരുത്വം. പുറമെ വലിയ വാചകം. സ്വയം എന്തും ചെയ്യാൻ പേടി. എപ്പോഴും ചാരാനൊരു തോൾ വേണം. V. bad quality. നിങ്ങളിൽ വ്യക്തിത്വം ശൈശവ ദശയിലാണ്. അതിനെ വളർത്തണം.
16. മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാനുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ - by over makeup, costly dresses, ornaments, fals talks, laughs etc. പൊങ്ങച്ചം.
17. ഒരു കാര്യവും സമയ ബന്ധമായി നന്നായി ചെയ്യാൻ പറ്റാതെ ഇരിക്കുക.
18. ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കാൻ പേടി.
ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു ക്ലർക്കിനോട് ഓഫീസറാക്കാമെന്ന് പറഞ്ഞാൽ വേണ്ട എന്നു പറയുന്ന സ്വഭാവം. അവർക്ക് ആ പോസ്റ്റ് വേണം; എനിക്കത് ചെയ്യാൻ പറ്റുമോ എന്ന പേടി. എന്നിട്ട് അവരെനിക്ക് ജോലി സ്ഥലത്തു പാർ വച്ചു. ബോസിനെ മണി അടിച്ചു എന്നു പറഞ്ഞ് സ്വന്തം കഴിവു കേട് ന്യായീകരിക്കുക. How shameful. come out from this mentality. say i can also do any work. provided i take interest to learn and do it.
19. Un happy personal life. ഒന്നിലും തൃപ്തിയില്ല.
20. No job satisfaction.
21. കീർത്തി വേണം, ആളാകണം. സ്വയം പരിശ്രമിക്കാൻ പറ്റില്ല. മറ്റുള്ളവർ ഉരുട്ടി വായിൽ കൊടുക്കണം.
22. ആക്രമണ സ്വഭാവം, സ്വാർത്ഥത.
(ഞാൻ പടിക്കുന്ന മൂയലിന് മൂന്നു കൊമ്പ്. സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. മറ്റുള്ളവരെ പറ്റി ചിന്തിക്കാതിരിക്കുക.

ഒരു ഉദാഹരണം

ഭാര്യ പറയുന്നതെല്ലാം ഭർത്താവ് സാധിച്ചുകൊടുക്കണം. അവരുടെ വീട്ടുകാരെ സ്നേഹിക്കണം, സഹായിക്കണം etc. പക്ഷേ ഭർത്താവിന്റെ വികാരത്തെ

പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നില്ല. അയാൾക്കും വീട്ടുകാരും അച്ഛനും അമ്മയുമൊക്കെ ഉണ്ട്. അവരെ ഞാനും സ്നേഹിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും എന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പോലെയാണ് എന്ന് ചിന്തിക്കുകയും (അതായത് give and take policy) ഉണ്ടെങ്കിൽ നന്ന്. ഭർത്താവ് അവരെ സ്നേഹിക്കും. ഇല്ലെങ്കിൽ ഈ നാശത്തിനെ കെട്ടി എടുത്തപ്പോൾ തുടങ്ങിയ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. പിള്ളേരുണ്ടായിപ്പോയി. അവള് പിള്ളരെ വച്ച് എന്നെ മുതലെടുക്കുന്നു. അനുസരിപ്പിക്കുന്നു. ഞാൻ വഴക്കുണ്ടാക്കാനിഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. അതിനാലും കുടുംബത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും പൊട്ടൻ കളിക്കുന്നു. ഈ ചിന്ത ഭർത്താവിന് വന്നാൽ ആ ഭാര്യയ്ക്ക് സ്നേഹം ലഭിക്കുമോ? അവൾ തീർന്നുപോകണമെന്നുപോലും അയാൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം. മറിച്ചും ഇതുതന്നെ. ഭർത്താവിന്റെ അടിമയായി കഴിയുന്ന ഭാര്യ. ഇതൊക്കെയായിരിക്കും അവളുടെയും ചിന്താഗതി. അതിനാൽ രണ്ടുകൂട്ടരും പരസ്പരം രണ്ടുപേർക്കും ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യുക. അല്ലാതെ യജമാനത്തി യജമാനൻ ഭാവം നല്ല കുടുംബസ്ഥം തകർക്കും.

23. **Grady**, എല്ലാ അറിയാമെന്ന ഭാവം, എപ്പോഴും മുടന്തൻ ന്യായങ്ങൾ പറയുക. Arguments, Lonliness. Major obstacles to self esteem (high)

1. ദേഷ്യം
2. വൈരാഗ്യം
3. Conflicts
4. നഷ്ടങ്ങൾ
5. Competitive spirit (മത്സരബുദ്ധി)

Self esteem develop ചെയ്യാനുള്ള വഴികൾ

1. Self knowledge + acceptance = self love = self esteem (സ്വയം അറിയുക + അംഗീകരിക്കുക = സ്വയം സ്നേഹിക്കുക)
2. Significance(പ്രാധാന്യം)
3. Competence (പ്രാപ്തി)
4. Virtue (നന്മകൾ)
5. Power (ശക്തി)
6. +ve attitude, proper attitude (നല്ല ചിന്താഗതി ഉണ്ടാക്കുക)
7. സ്വന്തം കുറവുകളെ കണ്ടുപിടിച്ച് മാറ്റി നന്നായി വർക്ക് ചെയ്ത് നല്ല വ്യക്തിത്വം വളർത്തുക.

Emotional regulations (വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെ

നിയന്ത്രിക്കാം).

എല്ലാ കുടുംബവഴക്കുകളും വികാരനിയന്ത്രണ മില്ലാത്തതിനാലാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. നമ്മൾ സ്വാർത്ഥരെന്നതുകൊണ്ടാണ്. മറ്റുള്ളവരോട് കരണയുസ്നേഹവും ഇല്ലാത്തതിനാലാണ് അവരെ പീഡിപ്പിച്ച് സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾ നടപ്പാക്കുന്നത്. റിലാക്സ് ചെയ്യുക ഞാൻ ചെയ്യുന്നതൊക്കെ ന്യായീകരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ചിന്തിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ന്യായങ്ങളും കാണുക. അതിൽനിന്ന് പരസ്പര ബഹുമാനം ഉണ്ടാകും. അതിൽനിന്ന് പരസ്പര വിശ്വാസവും ധാരണയും ഉണ്ടാകും. ഏതു വലിയ പ്രശ്നവും തീർക്കാൻ കഴിയും.

1. പോസിറ്റീവിനേയും നെഗറ്റീവിനേയും താരതമ്യം ചെയ്യുക. നമുക്ക് രണ്ടു സ്ഥലത്ത് വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതലുള്ള വേദനയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. അത് തമ്മിൽ ബാലൻസ് ചെയ്യുക.

ഒരാൾക്ക് 10 ഗുണങ്ങളും 10 തെറ്റുകളും ഉണ്ടെങ്കിൽ പോലും ബാലൻസ് ആണ്. കുറച്ചുകൂടി ശ്രദ്ധിച്ച് തെറ്റുകൾ തിരുത്തി സെൽഫ് എസ്റ്റീം കൂട്ടാം.

ഒരാൾക്ക് നാലു ഗുണങ്ങളും 16 തെറ്റുകളുമുണ്ടെങ്കിൽ തെറ്റുകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് അവയെ കുറച്ച് കൊണ്ടുവന്ന് ഗുണമായി മാറ്റി ബാലൻസ് ചെയ്യാം. എങ്ങനെയും നെഗറ്റീവ് പോസിറ്റീവിനെ പിന്തള്ളരുത്.

Co-Dependancy (നിയന്ത്രിക്കുന്ന സ്വഭാവം)

ഒരു ബന്ധത്തിൽ ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ ചൊൽപടിക്കിന് നിർത്തുന്ന പ്രവണതയാണിത്. ഇത് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ കുറവ് മറ്റൊരാളിൽ അടിച്ച് പിടിച്ച് സ്വയം നല്ലതാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന വികല വ്യക്തിത്വമാണ്. അതുപോലെ മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്നതും വളരെ താഴ്ന്ന വ്യക്തിത്വം ഉള്ളവരാണ്.

കുടുംബ പാരമ്പര്യമോ, നഷ്ടങ്ങളോ, ബന്ധങ്ങളിലെ വിടവുകളോ, ചെറുപ്പകാലത്ത് ഉണ്ടായ അനുഭവങ്ങളോ ഒക്കെ നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണ് കാരണം. നല്ല കൗൺസിലിംഗും തെറാപ്പിയും വഴി ഇത് മാറ്റിയെടുക്കാം. ഇതെഴുതുന്ന എനിക്ക് ഇങ്ങനെയുള്ള പല ദൗർബല്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നു. അതൊക്കെ എത്ര ബാലിശമായിരുന്നു എന്ന് ഇപ്പോൾ ചിന്തിക്കാൻ പോലും ഇഷ്ടമല്ല. നല്ല കൗൺസിലിംഗ് വഴി നല്ല ഉൾക്കാഴ്ച ഉണ്ടാക്കി ഞാൻ ഇപ്പോൾ പഠിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോഴ്സിലെ (psychotherapy, emo-

ional body health, Alternate medicines - 1 year course)
 പ്രഗത്ഭരായ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ
 ഈ സ്വഭാവങ്ങൾ മാറ്റാൻ സഹായിച്ചു. ഡോ. Sr.
 എലൈസാ കുപ്പോഴയ്ക്കൽ, ഡോ. Sr. Joan
 Chunkappura എന്നീ പ്രഗത്ഭരും വലിയ അനുഭവസമ്പ
 ത്തുകൾക്ക് ഉടമകളുമായ എന്റെ ഗുരുനാഥകൾ എന്നിവരെ
 എന്നെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിച്ചത് നന്ദിപൂർവ്വം
 സ്നേഹപൂർവ്വം സ്മരിക്കുന്നു. ഇതുതന്നെ മറ്റുള്ളവർക്കു
 വേണ്ടി ചെയ്യണമെന്നതാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. ആയു
 ഷ്ശാ മെഡിക്കൽ സെന്ററിൽ BSS certification നോടുകൂ
 ടിയ കോഴ്സാണ് ഞാൻ ചെയ്യുന്നത്. ഇപ്പോഴും അവ
 രുടെ Co തെറാപ്പിസ്റ്റായി പ്രാക്ടീസുകൾ തന്നുകൊ

ണ്ടിരിക്കുന്നു. കോഴ്സ് മാർച്ചവസാനം തീരാൻ പോകു
 ന്നതേയുള്ളൂ. ഒരാൾ നന്നായാൽ ഒരു കുടുംബം നന്നാ
 കൂം, കുടുംബങ്ങൾ നന്നായാൽ നാട് നന്നാകും. സമൂഹം
 നന്നാകും. It is better to light one candle than curse in to
 darkness. എനിക്കു മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞ
 കൊച്ചുകാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. ഇത്
 ആർക്കെങ്കിലും സഹായമായാൽ എനിക്ക് സന്തോഷ
 മാകും. ഞാൻ പഠിക്കുന്ന സ്ഥാപനത്തോടും ഗുരുനാഥ
 കളോടുമുള്ള എന്റെ സ്നേഹമാകും.

തുടരും

ഇടുക്കി ഫിലാറ്റലിക് & ന്യൂമിസ്മാറ്റിക് സൊസൈറ്റി

തൊടുപുഴ

ESTD : 26th May 2012

നാണയങ്ങൾ, സ്റ്റാമ്പുകൾ, കറൻസികൾ, പുരാവസ്തു
 കൾ തുടങ്ങിയവ ശേഖരിക്കുകയും പഠിക്കുകയും, കൈമാറ്റം
 ചെയ്യുകയും ഇവയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ഇതിൽ
 സന്തോഷം കാണുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ കൂട്ടായ്മ.....

"Save Heritage, Collect Coins & Stamps"

എല്ലാ മാസവും നാലാമത്തെ ഞായറാഴ്ച
 തൊടുപുഴ ഗവ. റസ്റ്റ് ഹൗസ് ഹാളിൽ കൂടുന്നു.
 സമയം രാവിലെ 10 മുതൽ വൈകിട്ട് 4 വരെ

* ക്ലാസ്സുകൾ * ചർച്ചകൾ * സെമിനാറുകൾ * ലേലനടപടികൾ

Contact

09846294969

09447522623