



കോഴിക്കോട് തന്റെ ഇൻസ്പിറേഷൻ ഫോർ മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ന്യൂറോ സയൻസിന്റെ അധ്യക്ഷനായിരുന്നു. കോഴിക്കോട് ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോ മെഡിസിൻ ഡയറക്ടർ, കോഴിക്കോട് തന്നെ ആത്മഹത്യാപ്രതിരോധ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ചെയർമാൻ, ഐ.എം.എയുടെ കേരള സ്റ്റേറ്റ് കമ്മിറ്റി ഫോർ മെന്റൽ ഹെൽത്തിന്റെ കൺവീനർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഡോപമിൻ-ഇന്റർനെറ്റ് മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ, മലയാളിയും മദ്യപാനവും-എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കണം, പഠനം പാർട്ട്നർഷ്യം പോലെ, മേധാക്ഷയം-സ്മൃതിനാശം, ആത്മഹത്യാ-പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും തുടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങളുടെ ചെയിനാവാൻ.

ഡോ. പ്രകാശ് കുമാർ
MD, DPM, DNB, PhD, MRC Psych
ഫോറം ഓഫ് ട്രൈപുലി
ഇന്ത്യ, ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോമെഡിസിൻ
Mail: drprakash@gmail.com



ഒഴിവാക്കരുത് വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസലിംഗ്

“ആർക്കോ വേണ്ടി സഹിച്ച് കഴിയേണ്ടവരല്ല തങ്ങളെന്നും സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും ജീവിക്കാമെന്നുമാണ് പുതുതലമുറ കണക്കാക്കുന്നത്. ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസവും സ്വന്തമായ ജോലിയും സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വവും അവകാശ ബോധവും പുതിയ തലമുറയെ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയാതും അനീതിക്കെതിരെ പ്രതികരിക്കാനും ശക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി വധിതാ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ എത്തുന്ന പരാതികൾ ഒട്ടുമിക്കതും ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിലെ പൊരുത്തക്കേടുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അതിപ്രസരംമൂലം ചതിക്കുഴികളിൽപ്പെട്ടവർ, പൊള്ളയായ വാഗ്ദാനങ്ങൾക്കു പിന്നാലെ ദർത്താവിന്ദയും മിക്കളെയും ഉപേക്ഷിച്ച് വീട് വിട്ടിറങ്ങുന്ന സ്ത്രീകൾ, ദാരിദ്ര്യയും കുഞ്ഞിന്ദയും പോലും കൊന്നിടാണെങ്കിലും ഒരു സ്ത്രീകളുമൊത്ത് ജീവിക്കാൻ തുനിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന ചില ദർത്താക്കൻമാർ, പ്രേമപരാജയപ്പെട്ടാൽ പെൺകുട്ടിയെ കൊന്നുകളയുന്ന കാമുകൻമാർ, അധികമില്ലെങ്കിലും പ്രണയപരാജയത്താൽ ക്വട്ടേഷൻ കൊടുക്കുന്ന കാമുകിമാർ എന്നിവരും നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്.

എന്തും സഹിച്ചും ക്ഷമിച്ചും വിവാഹമെന്ന സാഹചര്യത്തെ മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നവരായിരുന്നു നമ്മുടെ മുൻ തലമുറയിലുള്ളവർ. എന്നാലിന്ന് അത്തരം സഹനങ്ങളുടെ വ്യാപ്തി കുറയുന്നതായാണ് കാണുന്നത്. വിവാഹമോചനവും ദാമ്പത്യ പ്രശ്നങ്ങളും അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാമിപ്പോൾ. വിവാഹം പോലെ തന്നെ സാധാരണമാണ് വിവാഹമോചനവും എന്ന തലത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്നു കാര്യങ്ങൾ. ആർക്കോ വേണ്ടി സഹിച്ചു കഴിയേണ്ടവരല്ല തങ്ങളെന്നും സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും ജീവിക്കാമെന്നുമാണ് പുതുതലമുറ കണക്കാക്കുന്നത്. ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസവും സ്വന്തമായ ജോലിയും സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വവും അവകാശബോധവും പുതിയ തലമുറയെ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയാനും അനീതിക്കെതിരെ പ്രതികരിക്കാനും ശക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി വനിതാ കമ്മീഷന്റെ മുഖിൽ എത്തുന്ന പരാതികൾ ഒട്ടുമിക്കതും ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിലെ പൊരുത്തക്കേടുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അതിപ്രസരംമൂലം ചതിക്കുഴികളിൽപ്പെട്ടവർ, പൊള്ളയായ വാഗ്ദാനങ്ങൾക്കു പിന്നാലെ ഭർത്താവിനെയും മക്കളെയും ഉപേക്ഷിച്ച് വീട് വിട്ടിറങ്ങുന്ന സ്ത്രീകൾ, ഭാര്യയെയും കുഞ്ഞിനെയും പോലും കൊന്നിട്ടാണെങ്കിലും മറ്റു സ്ത്രീകളുമൊത്ത് ജീവിക്കാൻ തുനിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന ചില ഭർത്താക്കൻമാർ, പ്രേമം പരാജയപ്പെട്ടാൽ പെൺകുട്ടിയെ കൊന്നുകളയുന്ന കാമുകൻമാർ, അധികമില്ലെങ്കിലും പ്രണയപരാജയത്താൽ ക്വട്ടേഷൻ കൊടുക്കുന്ന കാമുകിമാർ എന്നിവരും നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. അന്ധമായ പാശ്ചാത്യ വൽക്കരണം ഇതിൽ പലതിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. നിയമപരമായി വിവാഹിതരാകാതെ ബന്ധുക്കൾപോലും അറിയാതെ ഒന്നിച്ച് ജീവിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മാത്രം നിയമത്തിന്റെ പരിരക്ഷ തേടുന്ന യുവതലമുറയും നമ്മിൽ പെട്ടവരാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയ കാരണം അബദ്ധ കൂട്ടുകെട്ടിൽ

“ പവിത്രവും ആരോഗ്യപൂർണ്ണവുമായ ദാമ്പത്യം യാതൊരു പ്രശ്നങ്ങളുമില്ലാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ ചില മുന്നോടുകൾ ആവശ്യമാണ്. കൗമാരത്തിന്റെ ആരംഭം ഏകദേശം എട്ടു വയസ്സുമുതൽ തുടങ്ങുന്നതുകൊണ്ട് ഈ പ്രായത്തിൽ തന്നെ സമൂഹത്തിൽനിന്നു നേരിടാവുന്ന വെല്ലുവിളികളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശക്തി നൽകേണ്ടതുണ്ട്. വിവാഹപ്രായമെത്തിയ ശേഷം ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിന് പകരം ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ശാരീരിക മാനസിക പീഡനങ്ങളെ ചെറുക്കാനും ദാവിയിലെ കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും പെൺകുട്ടികളെ ശക്തരാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പെടുകയും വീട്ടിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടി പോകുകയും, അവസാനം തിരിച്ചുവരാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ പെട്ടുപോകുകയും ചെയ്യുന്ന കൗമാരക്കാരും ഇന്ന് സുലഭമാണ്. യുവതലമുറയിൽ മയക്കുമരുന്നിന്റെ ഉപയോഗവും അവിഹിത ബന്ധങ്ങളും അസന്മാർഗ്ഗിക പ്രവൃത്തികളും കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കുടുംബത്തകർച്ചയുടെയും വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളുടെയും കൊലപാതകങ്ങളുടെയും വാർത്തകളാണ് ദിവസേന മാധ്യമങ്ങളിൽ നിറയെ. വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ കുതിച്ചുചാട്ടത്താൽ സുഖസൗകര്യങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചിട്ടും കുടുംബജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം ലഭിക്കാത്തത് എന്തുകൊണ്ട് എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

'അണു'വാകുന്ന കുടുംബം

പണ്ട് മക്കളെ ഉപദേശിക്കാനും വഴികാട്ടാനും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാനും കൂട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ മാതാപിതാക്കളും മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയും മറ്റ് കാരണവൻമാരും ഒക്കെ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്ക് മലയാളി ചേക്കേറിയപ്പോൾ സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ പോലും നോക്കി കണ്ട് പരിഹരിക്കാനുള്ള സമയം നഷ്ടപ്പെട്ടു. സ്വന്തമായി രൂപപ്പെടുത്തിയ ആശയങ്ങളിൽനിന്നും അനുഭവങ്ങളിൽനിന്നും

പഠിച്ച് വളർന്ന് വരുന്ന പകുത കുറഞ്ഞ "ന്യൂജനറേഷൻ മക്കൾ" പ്രായോഗികമല്ലാതെ ഇടപെടുന്നതിലൂടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ തേടിയെത്താം. സിനിമകളിൽനിന്നും ആൽബങ്ങളിൽനിന്നും അശ്ശീല വിഡിയോകളിൽ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങളിലൂടെ ദാമ്പത്യവും ലൈംഗികതയും ആരംഭിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് ഏറെ പ്രശ്നങ്ങളിലവസാനിക്കാറുണ്ട്. ബന്ധംതന്നെ തകരും. പവിത്രവും ആരോഗ്യപൂർണ്ണവുമായ ദാമ്പത്യം യാതൊരു പ്രശ്നങ്ങളുമില്ലാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ ചില മുന്നോടുകൾ ആവശ്യമാണ്. കൗമാരത്തിന്റെ ആരംഭം ഏകദേശം എട്ടു വയസ്സുമുതൽ തുടങ്ങുന്നതുകൊണ്ട് ഈ പ്രായത്തിൽ തന്നെ സമൂഹത്തിൽനിന്നു നേരിടാവുന്ന വെല്ലുവിളികളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശക്തി നൽകേണ്ടതുണ്ട്. വിവാഹപ്രായമെത്തിയ ശേഷം ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിന് പകരം ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ശാരീരിക മാനസിക പീഡനങ്ങളെ ചെറുക്കാനും ദാവിയിലെ കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും പെൺകുട്ടികളെ ശക്തരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രണയക്കെടുതിയെക്കുറിച്ച് വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ ബോധവൽക്കരണം നൽകാവുന്നതാണ്. പ്രണയത്തിന്റെ ദുരന്തഫലവും അതുകൊണ്ട് സംഭവിക്കാവുന്ന ശാരീരിക-മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളേയും കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധ

വൽക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രീമാറ്റൈൽ കൗൺസലിംഗ്

വിവാഹപ്രായമെത്തിയ പെൺകുട്ടികൾക്ക് ദാമ്പത്യ-കുടുംബ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും, മൂലയുട്ടൽ, കുട്ടികളെ വളർത്തൽ, സംതൃപ്ത ലൈംഗികത, ആശയ വിനിമയം, കുടുംബ ബഡ്ജറ്റ്, പ്ലാനിങ്, സ്ത്രീ-പുരുഷ മനശ്ശാസ്ത്രം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കി കൊടുത്തുകൊണ്ട് വിവാഹ ജീവിതത്തിന് സജ്ജമാകുകയാണ് വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസലിംഗ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആൺകുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യപരമായ ലൈംഗിക ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും ലഹരി വർജ്ജനത്തെക്കുറിച്ചും ജീവിതത്തിലെ പ്ലാനിങ്ങിനെക്കുറിച്ചും നല്ല സ്വഭാവം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ശാസ്ത്രീയമായ വിദ്യാഭ്യാസം കൊടുക്കണം. ഒരു പരിധിവരെ രണ്ട് ധ്രുവങ്ങളിലും വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരത്തിലും സ്വഭാവത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും ഉള്ള രണ്ടു പേരുടെ സംഗമമാണ് വിവാഹം.

പൊരുത്തക്കേടിന്റെ കനൽ

ഒരു കനൽ ആളിക്കത്തി വൻ തീയായി മാറാൻ ഒരു തീപ്പൊരി മാത്രം മതി. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ചെറിയ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളും. ഇവയെല്ലാം പക്ഷതയോടെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും. അവിടെയാണ് വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസലിങ്ങിന്റെ പ്രസക്തി. ഇത്തരം കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു അടിത്തറ നൽകാനും ശക്തമായ ബന്ധം കെട്ടിപ്പടുക്കാനും കഴിയും. ദമ്പതികൾക്ക് വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷ എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും പ്രായോഗികതയ്ക്ക് നിരക്കാത്ത പ്രതീക്ഷകൾ പരിഹരിച്ച് ജീവിതം മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാനുമാകും. ഓരോ പങ്കാളിയേയും വസ്തുനിഷ്ഠമായി പരിശോധിച്ച് വിവാഹ ബന്ധത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് മാറ്റുകയാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ നിർവഹിക്കപ്പെടുന്നത്.

കുടുംബ - സാംസ്കാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ

കുടുംബ ഘടനയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളും ജാതി-മത-സാംസ്കാരിക വിശ്വാസങ്ങളും പങ്കാളിയുടെ ജീവിതത്തെയും, ദാമ്പത്യബന്ധത്തെയും ബാധിക്കുന്നതാണ്. എന്തുതരം ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യണം, എന്ത് ജോലി ചെയ്യണം, പണം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം തുടങ്ങിയവയിലെ വിരുദ്ധനിലപാടുകൾ ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകളുണ്ടാക്കും. ഇത്തരം വ്യത്യാസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും പക്ഷതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും ദമ്പതികൾ എത്രയും നേരത്തേ പഠിക്കുന്നുവോ അത്രയും വേഗം ദാമ്പത്യജീവിതം മെച്ചപ്പെടും. പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്ന് പറയാനും പരസ്പരം വിട്ടുവീഴ്ചയ്ക്ക് തയ്യാറാകാനുമൊരുക്കുകയാണ് കൗൺസലിങ്ങിന്റെ പ്രധാന ധർമ്മം.

പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ

ഇല്ലാതാക്കാം

തങ്ങളിൽ അന്തർലീനമായിട്ടുള്ള, സ്വയം മനസ്സിലാവാത്ത ആധിപത്യ സ്വഭാവം, സ്വാർത്ഥത, പങ്കാളിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രീതി, ആസക്തി, അക്രമപ്രവണത എന്നിവ കണ്ടുപിടിക്കുകയും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കൗൺസലിംഗ് തെറാപ്പിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒപ്പം ആരോഗ്യകരമായ ദാമ്പത്യത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമായ ആശയവിനിമയം വിശാലമാക്കും. പരസ്പരം മനസ്സ് തുറന്ന് എങ്ങനെ സംസാരിക്കാമെന്നും, പങ്കാളിയുടെ ചിന്തകളെ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാമെന്നും അവരുടെ വികാരങ്ങളെ ആരോഗ്യപരമായി എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാമെന്നും പരിശീലനം നൽകും.

സ്വന്തം ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ പങ്കാളിയിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? പങ്കാളിയുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനാകുന്നുണ്ടോ? അതിന് എത്രമാത്രം വിലകൽപ്പിക്കുന്നുണ്ട്? ആശയങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ വികാരാധീനയാകുന്നുണ്ടോ? അക്രമ സ്വഭാവത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നുണ്ടോ? പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ

യോജിച്ച് പോകാൻ പറ്റാത്ത രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ പോകുന്നുണ്ടോ? ആശയ വിനിമയശേഷി എങ്ങനെ കാര്യക്ഷമമാക്കാം? എന്നീ കാര്യങ്ങളും വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസലിങ്ങിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.

ദാമ്പത്യമാണ് ശക്തി

വിവാഹബന്ധത്തെ അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ചാലകശക്തി ഓരോ പങ്കാളികളിലും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഈ ശക്തി തിരിച്ചറിയുന്നതും ദൃഢപ്പെടുത്തുന്നതും വിവാഹബന്ധത്തിൽ ശക്തമായ അടിത്തറ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കും. വൈകാരിക ഒറ്റപ്പെടലും പരസ്പരം പഴിപറയുന്നതും ഒഴിവാക്കാം.

പലർക്കും അവരുടെ വികാരങ്ങൾ ആരോഗ്യപരമായി, മറ്റുള്ളവരെ വിഷമിപ്പിക്കാതെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. വികാരങ്ങൾ അടക്കിപ്പിടിച്ച് വക്കുന്നത് പലപ്പോഴും ഒരു പൊട്ടിത്തെറിയിലാണ് കലാശിക്കുക. ഇത് പിന്നീട് ഒറ്റപ്പെടലിലേക്കും വിഷാദത്തിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം. കൗൺസലിങ്ങിൽ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ആരോഗ്യപരമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനുമുള്ള പരിശീലനം നൽകുന്നു.

അറിയാം, പരസ്പരം

പങ്കാളികളികളുടെ പൊരുത്തക്കേടുകൾ എന്താണ്, പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണകൾ എന്താണ്, എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങളിലാണ് അവർ യോജിക്കുന്നതും വിരോധിക്കുന്നതും, വിരോധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ പരസ്പര ധാരണയോടെ നിബന്ധനകൾ പാലിച്ച് എങ്ങനെ മുന്നോട്ട് നയിക്കാം, അതിനുള്ള കഴിവ് എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്നിവ കൗൺസലിങ്ങിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ഓരോ പങ്കാളിയും വിവാഹബന്ധത്തിൽനിന്ന് എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. വിവാഹശേഷം ഈ പ്രതീക്ഷകൾ തകരുന്നത് ദാമ്പത്യത്തിൽ വിള്ളലുണ്ടാക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ ചർച്ച ചെയ്യാനും പരസ്പരം വിട്ടുവീഴ്ചകൾ ചെയ്യാനും വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസലിംഗ്

ആവശ്യമാണ്.

സാമ്പത്തിക പ്ലാനിംഗ്

കുടുംബ ചെലവും ബഡ്ജറ്റും സംബന്ധിച്ച പ്രശ്നങ്ങളാണ് പല പേപ്പറും ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ ഉലച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പങ്കാളികളുടെ സാമ്പത്തിക ശൈലി നിർണ്ണയിച്ച് പരസ്പര ധാരണയോടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിന് കൗൺസലിംഗ് സഹായിക്കും. കുട്ടികൾ ഉണ്ടാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ, എത്ര കുട്ടികൾ വേണം, ഒരു കുടുംബം ആരംഭിക്കാനുള്ള അനുയോജ്യമായ സമയം എപ്പോഴാണ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ കൗൺസലിങ്ങിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വിവാഹശേഷം ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഒഴിവാക്കാം. പങ്കാളിക്ക് ജോലി ചെയ്യാൻ താൽപര്യമുണ്ടോ, ഇഷ്ടമുള്ള ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കാമോ, സാമ്പത്തിക ക്രയവിക്രയങ്ങളിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുമോ എന്നു

ഉള്ളതെല്ലാം വിവാഹത്തിന് മുമ്പേ തന്നെ മനസ്സിലാക്കി എടുക്കണം.

ലൈംഗിക താൽപര്യങ്ങൾ

പങ്കാളിയോടുള്ള അടുപ്പവും ലൈംഗികതയും കണക്കിലെടുത്ത് അവരുടെ ലൈംഗിക രീതികളും ലൈംഗിക വൈകൃതങ്ങളും, താൽപര്യങ്ങളും, ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞത, ലൈംഗിക ശേഷിക്കുറവ് എന്നിവയും മനസ്സിലാക്കിയാൽ വിവാഹശേഷമുള്ള പൊരുത്തക്കേടുകൾ ഒഴിവാക്കാം. ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് മനസ്സുതുറന്ന് ചർച്ച ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വിജയകരമായ ദാമ്പത്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. വിവാഹ ജീവിതത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ഇതര ബന്ധങ്ങൾ തുടർന്നുകൊണ്ട് വിവാഹത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് അപകടമാണ്. ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾക്ക് കാരണമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കൂടി വിലയിരുത്തി പരിഹാരം

കാണണം.

പല കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ നിരസവും വാശിയും പ്രതികാരവും വിദ്വേഷവും ഉടലെടുക്കാം. ഇതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്തന്നെ ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങളെ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ച് ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കൗൺസലിങ്ങ് സഹായിക്കും.

വിവാഹപൂർവ്വ കൗൺസലിങ്ങ് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം നേരത്തേ കണ്ടുപിടിച്ച് പരിഹരിക്കാനും ഭാവിയിൽ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും സഹായിക്കും. ഇതിനുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ കൗൺസലിങ്ങ് രീതി വിദഗ്ധരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സ്വീകരിക്കണം എന്നുമാത്രം.



മസ്സാജിങ്ങ് എന്ന മാജിക്

ഓരോ കുഞ്ഞുങ്ങളും ജനിച്ചു വീഴുന്ന സമയം മുതൽ മുക്ക്, കണ്ണ്, നാഭി ഇങ്ങനെ ഓയിൽ മസാജിന് വിധേയമാകാത്ത ആരും കാണില്ല. കാലം മുന്നേ പോകുന്നു എങ്കിലും കുട്ടികളെ കുളിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ആ പൂർവിക വിധി തന്നെയാണ് പിൻ തുടരുന്നത്. മെട്രോ നഗരങ്ങളിൽ എല്ലാം മസ്സാജ് സ്പാകൾ കൂണുപോലെ ഉണ്ട്. വിധിപ്രകാരം അല്പ പല ഉഴിച്ചിലും പിഴിച്ചിൽ ആണ് കൂടുതലും. പക്ഷെ ശാസ്ത്രീയമായി ഒരു മസ്സാജിങ്ങ് ഇടവിട്ട ഇടവേളകളിൽ ചെയ്യുന്നത് ശരീരത്തിനും ഇന്നത്തെ സ്ട്രൈസ് ലൈഫിനും നല്ലതാണ്. മസ്സാജിങ്ങ് എന്ന മാജിക്, അതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ എന്നിവ നോക്കാം

1. ശരീരത്തിലെ കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ ബോധി മസാജുകൾ സഹായിക്കുന്നു. കോർട്ടിസോൾ സമ്മർദ്ദത്തിന് പ്രതികരണമായി

ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണാണ്. മസാജുകൾ രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വീക്കം കുറയ്ക്കുകയും എൻഡോർഫിനുകൾ പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യും. പേശികളുടെ വേദനയും പിരിമുറുക്കവും ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.

2. വെളുത്ത രക്താണുക്കളുടെ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിച്ച് സ്ട്രൈസ് ഹോർമോണുകളുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് ശക്തവും ആരോഗ്യകരവുമായ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന് കാരണമാകും.

3. മൈഗ്രെയ്നിന്റെ പ്രധാന കാരണമാണ് കടുത്ത മാനസികസംഘർഷവും കഴുത്തു വേദനയും. മസാജിലൂടെ ശരീരത്തിലെ മസിലുകൾ റിലീസാവും കയും രക്തയോട്ടം കൂടുകയും ചെയ്യും. തലയോട്ടിയിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കൂട്ടി തലവേദന ഇല്ലാതാക്കാനും ഈ മസാജ് കൊണ്ടു സാധിക്കും.

4. ശാരീരിക വേദനകൾക്കു പരിഹാരമാകുമെന്നു മാത്രമല്ല അതുവഴി മാനസികസംഘർഷങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനും സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സാധിക്കും. ശരീരം മൊത്തം മസാജ് ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിനൊപ്പം ഉണർവു ലഭിക്കുന്നത് മനസിനും കൂടിയാണ്. ലൈംഗിക ജീവിതം ഊഷ്മളമാക്കാൻ മസാജ് ഒരു ഒറ്റമൂലിയാണ്

5. ആഴത്തിലുള്ള ഉറക്കവും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വിശ്രമം നൽകുന്നതിലൂടെ ഉറക്കത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന അസ്വസ്ഥത, ഉത്കണ്ഠ, പിരിമുറുക്കം എന്നിവ കുറയ്ക്കാൻ മസാജുകൾ സഹായിക്കും.