എന്റെ ആരോഗ്യം

ദാമ്പത്യം ജീവിതം

ഇ -ബുക്ക്

ദാമ്പത്യം മധുരതരമാക്കാം

മഴവിൽ നിറമുള്ള സ്വപ്നങ്ങളും മധുരപ്രതീക്ഷകളുമായിട്ടാണ് ഓരോരുത്തരും വിവാഹജീവിതത്തിലേക്കു കടക്കുന്നത്. പുരുഷനു ഭാവിവധുവിനെപ്പറ്റിയും സ്ത്രീക്കു ഭാവിവരനെക്കുറിച്ചും നിരവധി പ്രതീക്ഷകളും സങ്കൽപങ്ങളുമുണ്ടാകും. പക്ഷേ ഇന്നു പലരുടെയും വിവാഹബന്ധം സ്വരച്ചേർച്ചയില്ലായ്മ മൂലം പരാജയത്തിന്റെ വക്കിലെത്തി നിൽക്കുന്നു. നിസാരകാരണങ്ങളുടെ പേരിൽ വിവാഹമോചിതരാകുന്ന യുവദമ്പതികളുടെ എണ്ണം കൂടിവരുകയാണ്. മക്കളുടെ ജീവിതത്തിലേക്കു പ്രശ്നങ്ങളുടെ കൂമ്പാരവുമായി കടന്നുകയറുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ എണ്ണവും കുറവല്ല.

പരസ്പരവിശ്വാസം, വിട്ടുവീഴ്ച, ആർദ്രത, സ്നേഹം, കരുതൽ, സംരക്ഷണം... ഇവയെല്ലാം ദാമ്പത്യജീവിതം സുഖകരമായി മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാനുള്ള അനിവാര്യ ഘടകങ്ങളാണ്. ദാമ്പത്യബന്ധം എങ്ങനെ മധുരമുള്ളതാക്കാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചറിയാം...

പ്രതീക്ഷകളുമായെത്തുന്ന നവവധു

'ഡോക്ടറേ, ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെയല്ല ഈ നീനു പെരുമാറുന്നത്...' സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെ മുന്നിലിരുന്നു ഭാര്യയുടെ കുറ്റങ്ങൾ ഓരോന്നായി നിരത്തുകയാണ് നോയൽ. "എന്നെ മനസിലാക്കുന്ന ഒരാളാണ് നോയൽ എന്നു കരുതിയാണ് ഞാൻ സ്നേഹിച്ചത്. പക്ഷേ ഞാൻ പ്രതീക്ഷിച്ചതുപോലെയല്ല നോയലിന്റെ

സംസാരവും പ്രവൃത്തിയും... എല്ലാറ്റിനും അമ്മയുടെ അഭിപ്രായം കിട്ടണം. ആ ജീവിതത്തിൽ എനിക്കൊരു സ്ഥാനവുമില്ല...എന്നോട് അൽപംപോലും സ്നേഹമില്ല..." നിറകണ്ണുകളോടെ നീനു പറഞ്ഞു.

പ്രമുഖ ഐടി കമ്പനിയിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥരാണു നീനുവും നോയലും. വിദ്യാസമ്പന്നരുടെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രതിനിധികൾ. നല്ല സാമ്പത്തികമുള്ള കുടുംബം. അഞ്ചുവർഷത്തെ പ്രണയത്തിനൊടുവിലാണ് വീട്ടുകാരുടെ സമ്മതത്തോടെ ഇരുവരും വിവാഹിതരായത്. പക്ഷേ വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് ഒരു മാസം തികയും മുമ്പേ അവരുടെ ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ പൊരുത്തക്കേടുകൾ പുകയാൻ തുടങ്ങി.

പ്രശ്നങ്ങൾ വിവാഹമോചനത്തിലേക്കു

നീങ്ങുമെന്ന ഘട്ടത്തിലെത്തിയപ്പോഴാണ് നോയൽ നീനുവുമൊത്ത് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെ കാണാനെത്തിയത്. ഭർത്താവിന് വിവാഹത്തിനുമുമ്പ് തന്നോടുണ്ടായിരുന്നത്ര സ്നേഹം ഇപ്പോഴില്ലെന്നതാണ് നീനുവിന്റെ പ്രശ്നം.

പ്രണയത്തിൽ കാണാതെ പോകുന്നത്

നീനുവും നോയലും പ്രണയത്തിൽ നിന്നാണ് വിവാഹജീവിതത്തിലേക്കു കടന്നത്. പ്രണയിക്കുമ്പോൾ കാമുകനു കാമുകി ആഗ്രഹിക്കുന്ന സ്നേഹം നൽകാൻ പറ്റുന്നു. എന്നാൽ, വിവാഹജീവിതത്തിലേക്കു പ്രവേശിച്ചപ്പോൾ ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജീവിതത്തിൽ സ്നേഹം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ നല്ല ഭാര്യയും നല്ല ഭർത്താവും ആകുന്നതിനോടൊപ്പം ഭർത്താവിന്റെ/ ഭാര്യയുടെ

കുടുംബബന്ധങ്ങൾ, വിവിധതരത്തിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഭാര്യ/ ഭർത്താവ് മനസിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രതീക്ഷയോടെ വിവാഹജീവിതത്തിലേക്കു കടന്നുവരുന്ന ഭാര്യയുടെ വികാരങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുമുണ്ട്. ഇരുവരും ഇതുമനസിലാക്കി ജീവിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ അസ്വാരസ്യങ്ങൾ ഒഴിവാകും. ഒരാൾ ഭർത്താവ് ആകുന്നതോടെ അമ്മയും മകനും തമ്മിലുണ്ടായിരുന്ന ഊഷ്മളമായ ബന്ധം മുറിച്ചുകളയാൻ പാടില്ല. എന്നാൽ, കുടുംബം എന്ന സങ്കൽപത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനകണ്ണികൾ ദമ്പതികൾ തന്നെയാണെന്ന സത്യം വിസ്മരിച്ചുകൂടാ.

നീണ്ടുപോകുന്ന ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു

തുടക്കം മാത്രമാണു വിവാഹം. അവിടെ നല്ല ഭാര്യയും നല്ല ഭർത്താവും ആയിരിക്കാൻ ദമ്പതികൾ എത്രമാത്രം പരിശ്രമിക്കുന്നുവോ അത്രമാത്രം ദാമ്പത്യജീവിതം വിജയപ്രദമായിരിക്കും.

പഴയ സാഹചര്യം മാറി

മുമ്പ് പെണ്ണുകാണൽ ചടങ്ങിൽ പരസ്പരം കണ്ട യുവതിയും യുവാവും പിന്നീട് കാണുന്നത് വിവാഹത്തിന്റെ അന്നാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ വരവോടെ ഇന്ന് ആ സാഹചര്യം മാറി. മാതാപിതാക്കൾ നിശ്ചയിച്ച് ഉറപ്പിച്ച വിവാഹം ആണെങ്കിലും പരസ്പരം പരിചയം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടാണ് മിക്കവരും ദാമ്പത്യത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നത്. ആ പരിചയത്തിലൂടെ പരസ്പരം മനസിലാക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്നു. അപരിചിതത്വത്തിന്റെ തോട് പൊട്ടിക്കാനുള്ള അവസ്ഥ ഇന്നുണ്ട്.

ഈ പരിചയപ്പെടലിലൂടെ തനിക്ക് പറ്റാത്ത ബന്ധം ആണെങ്കിൽ അത് വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കാനുള്ള സാഹചര്യവും സംജാതമാകുന്നുണ്ട്. വിവാഹം നിശ്ചയിച്ച ശേഷം വരന്റെ വീടു കാണാൻ പോകുന്ന പെൺകുട്ടികളും കുറവല്ല.

പരിചയപ്പെടലിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നത്

വിവാഹം നിശ്ചയിച്ചതിനുശേഷമുള്ള പരിചയപ്പെടലിൽ വധൂവരന്മാർ യഥാർഥ മുഖം കാണിക്കണമെന്നില്ല. ദാമ്പത്യത്തിലെ പൊരുത്തം നോക്കുന്നതിനേക്കാൾ മറ്റു പല സാമൂഹിക ഘടകങ്ങളുടെ തുറന്നുപറച്ചിൽ പലപ്പോഴും മറച്ചുവയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിവാഹപൂർവ മാസങ്ങളിലോ ആ കാലയളവിലോ കാണുന്ന വ്യക്തിയെ ആയിരിക്കില്ല യഥാർഥത്തിൽ ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ

എത്തുമ്പോൾ കാണുന്നത്.

വിവാഹം ആലോചിക്കുന്ന ഘട്ടത്തിലും നിശ്ചയിച്ച ശേഷവും സത്യസന്ധമായിട്ടു നമ്മൾ എന്താണെന്നുള്ള തുറന്നുപറച്ചിലും വരാനിടയുള്ള പൊരുത്തവും പൊരുത്തക്കേടും മുൻകൂട്ടി കണ്ട് എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാമെന്നുള്ള ആസൂത്രണവും ഉണ്ടാകണം. വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അപരിചിതത്വം ഉണ്ടെങ്കിൽ വിവാഹത്തിനു മുമ്പു തന്നെ പരസ്പര ധാരണയിലെത്തണം. നൂതന ആശയ വിനിമയ മാർഗങ്ങളുടെ വരവോടെ അതിനുള്ള സാഹചര്യം ഇന്നുണ്ട്. വരനെ അല്ലെങ്കിൽ വധുവിനെ കൂടുതൽ അടുത്തറിയാനും ചേർച്ചക്കുറവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കാനുമുള്ള അവസരമായി അത് ഉപയോഗിക്കണം.

പൊരുത്തവും പൊരുത്തക്കേടും തുറന്നു

പറയാം. കല്യാണത്തിനു മുമ്പ് സിനിമാശൈലിയിലുള്ള സേവ് ദി ഡേറ്റ് ഫോട്ടോഷൂട്ട് നടത്തുന്ന കാലമാണിത്. ഇതിനെയെല്ലാം റൊമാൻസിനോ വിവാഹത്തിൻേറതായ ത്രില്ലിനോ മാത്രമായി കാണാതെ പരസ്പരം അടുത്ത് അറിയാനുള്ള വിവേകം ഉണ്ടാകണം.

പ്രണയ വിവാഹത്തിൽ ആയാലും വീട്ടുകാർ നിശ്ചയിച്ചുറപ്പിച്ച വിവാഹത്തിൽ ആയാലും ഭാര്യ ഭർതൃവേഷത്തിലേക്കു മാറുമ്പോൾ നല്ലൊരു ശതമാനം ആളുകളുടെയും പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. പരസ്പരം ഇടപെടുമ്പോഴുള്ള സത്യസന്ധത ഇല്ലായ്മ പരമാവധി ലഘൂകരിക്കണം. ഒരു വിവാഹവും നൂറു ശതമാനം പൊരുത്തം ഉള്ളതല്ലെന്ന വസ്തുത ഓർമിക്കണം. പൊരുത്തക്കേടുകളെ

സമർഥമായി കൈകാര്യം ചെയ്ത് രണ്ടു പേരും മനസു തുറന്ന് ആശയ വിനിമയം ചെയ്ത് നല്ല ബന്ധം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള വൈഭവമാണ് വിവാഹം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അതാണ് ദാമ്പത്യത്തിന്റെ വിജയവും. പൊരുത്തക്കേടുകളെ സമർഥമായി കൈകാര്യം ചെയ്യലാണ് നല്ല ദാമ്പത്യത്തിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്.

ഇതു ശ്രദ്ധിക്കാം

കുറച്ചു കാലം കഴിയുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന വൈരസ്യത്തെ മറിക്കാനുള്ള വൈഭവവും പങ്കാളികളിൽ ഇരുവർക്കും വേണം. വ്യക്തിയെന്ന രീതിയിലും ലൈംഗികതയിലും ഉണ്ടാകുന്ന വൈരസ്യത്തെയാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

നല്ല ദാമ്പത്യബന്ധത്തിന് ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനസു തുറന്നുള്ള ആശയ വിനിമയം, പരസ്പരമുള്ള മനസിലാക്കൽ, പങ്കാളിയുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുള്ള ചിന്തിക്കൽ, പങ്കാളി ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങളെ യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കൽ, പരസ്പര വിശ്വാസം, കുറ്റപ്പെടുത്തൽ ഒഴിവാക്കുക ഇവയെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ദാമ്പത്യബന്ധം മധുരമുള്ളതാക്കാം.

ദാമ്പത്യ ജീവിതം മനോഹരമാക്കാൻ 7 നിയമങ്ങൾ

വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളരുന്ന രണ്ട് വ്യക്തികൾ ഒരുമിച്ച് ഒരേ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിക്കാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ പല പ്രശ്നങ്ങളും

ഉണ്ടാകുന്നതായി കാണാം. ഈ വ്യത്യസ്തതകളുടെയും പ്രശ്നങ്ങളുടെയും നടുവിൽ അവർ ഒന്നിച്ച് ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. കാരണം ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ആ വ്യക്തികളെ മാത്രമല്ല ബാധിക്കുന്നത്, മറ്റ് അടുത്ത ബന്ധങ്ങളെയും പ്രത്യേകിച്ച് അടുത്ത തലമുറയെയും ബാധിക്കുന്നതായി കാണാം. ഈ ലോകം നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ക്രിയാത്മകമായ ഒരു സമൂഹത്തിനും നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ അനിവാര്യ ഘടകമാണ്. ആയതിനാൽ നല്ല ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിനു വേണ്ടുന്ന എഴ് നിയമങ്ങൾ അറിയാം.

1. ആശയവിനിമയം (Communication)

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിലുള്ള കുറവാണ് ദാമ്പത്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ തുടക്കമായി പല കുടുംബങ്ങളിലും കാണുന്നത്. ആശയവിനിമയത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ സമയം മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എല്ലാകാര്യങ്ങളും മനസ്സുതുറന്നു സംസാരിക്കുനതിനും ജീവിതപങ്കാളിയുടെ കാര്യങ്ങളും വിശേഷങ്ങളും കേൾക്കുന്നതിനും ആത്മാർഥമായി ശ്രമിക്കുക. അതിൽ കേൾക്കുന്ന ആൾ വളരെ ഉത്സാഹത്തോടും സജീവമായും ഇരിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

പറയുന്ന ഓരോ കാര്യങ്ങളും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുകയും മറുപടി പറയുകയും ചെയ്യുക. ഇമോഷണൽ വാലിഡേഷൻ വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. അതായത് പറയുന്ന ആൾ ഏത് വികാരത്തിലും മാനസിക അവസ്ഥയിലുമാണ് പറയുന്നത് എന്ന് കേൾക്കുന്ന ആൾ മനസ്സിലാക്കി വളരെ പ്രാധാന്യത്തോടും സീരിയസ് ആയും ഇരിക്കുക. ചിലപ്പോൾ കേൾക്കുന്ന ആൾക്ക് വളരെ നിസ്സാരം എന്നു തോന്നുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ആയിരിക്കും പറയുന്നത്, എന്നിരുന്നാലും നിസ്സാരമായി കാണാതെ ആ കാര്യത്തെ വളരെ അനുഭാവപൂർവം പരിഗണിക്കുക.

സ്ത്രീകൾ പൊതുവേ കൂടുതൽ ആയി സംസാരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. കൂടാതെ വളരെ വിശദമായി കേൾക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഒരു

ദിവസം സ്ത്രീകൾ ശരാശരി ഇരുപത്തയ്യായിരം വാക്കുകൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ പുരുഷന്മാർ പതിനായിരം വാക്കുകൾ സംസാരിക്കും എന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്. ആയതിനാൽ പുരുഷന്മാർ ആ വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിഞ്ഞു കൂടുതൽ സമയം ഭാര്യയുമായി സംസാരിക്കുന്നതിനു സമയവും സന്ദർഭവും കണ്ടെത്തുക.

എപ്പോഴും ആശയവിനിമയത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട മൂന്ന് കാര്യങ്ങളാണ് സത്യസന്ധത, വിശ്വസ്തത, ആത്മാർഥത മുതലായവ. ഏത് സാഹചര്യമായാലും പൂർണമായും സത്യസന്ധത വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ചില സത്യങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ താത്കാലികമായി ചില നഷ്ടങ്ങളോ വേദനകളോ പരാജയങ്ങളോ ഉണ്ടായാലും ആത്യന്തികമായി സത്യം പറയുന്നത് തന്നെയാണ് നല്ലത്.

2. അടുപ്പം (Intimacy)

ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അടുത്ത ഒരു ഘട്ടമാണ് ഇന്റിമസി. ഇന്റിമസി എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു സന്ദർഭം വിവരിക്കാം. നമ്മൾ ഒരു അപരിചിതനെ പരിചയപ്പെട്ടു എന്ന് വയ്ക്കുക. ആദ്യം നമ്മൾ പേര് ചോദിക്കും പിന്നെ കാണുമ്പോൾ വീടിനെപ്പറ്റി ചോദിക്കും പിന്നെ വീട്ടിൽ ആരൊക്കെയുണ്ടെന്ന് ചോദിക്കും. അങ്ങനെ ആ ബന്ധം വളരെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് വളരും. ഇതിൽ എപ്പോഴാണ് ഒരു അടുപ്പം അഥവാ ഇന്റിമസി തോന്നുക എന്നുവച്ചാൽ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളും

രഹസ്യങ്ങളും പരസ്പരം പറയുമ്പോൾ മാത്രമാണ്. ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിൽ അത്തരം ഒരു അടുപ്പം ഉണ്ടാക്കി എടുക്കുമ്പോൾ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർക്ക് പരസ്പരം മാനസികാവസ്ഥകൾ മനസ്സിലാക്കി എടുക്കാനും വളരെ ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനും സാധിക്കും.

3. സമർപ്പണം (Commitment)

വിവാഹ ജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് ചുരുങ്ങിയ കാലത്തേക്ക് അല്ല. വളരെ നീണ്ട ഒരു കാലഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള ജീവിതമാണ്

വിവാഹം പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത്. നല്ലതാണെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിലും ആത്മാർഥമായി ബന്ധം തുടരുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള ബോധപൂർവമായുള്ള തീരുമാനമാണ് കമ്മിറ്റ്മെന്റ്. നമുക്ക് നല്ല ഭാര്യയോ ഭർത്താവോ ലഭിക്കുന്നതിൽ അല്ല, നേരെമറിച്ച് നമുക്ക് എങ്ങനെ ഒരു നല്ല ഭർത്താവോ ഭാര്യയോ ആവാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തി ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ആയതിനാൽ ദമ്പത്യ ജീവിതത്തിൽ കമ്മിറ്റ്മെന്റ് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

4. ഡിജിറ്റൽ മിനിമലിസം (Digital Minimalism)

ഓൺലൈൻ കണക്റ്റിവിറ്റിയും ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗവുമെല്ലാം ഏറ്റവും കൂടിയ ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ഇവയ്ക്ക് അത്യാവശ്യം ചില ഉപയോഗങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നത് വസ്തുതയാണ്. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ഇന്ന് കുടുംബ ജീവിതത്തിൽ ചിലവഴിക്കേണ്ട

അർത്ഥവത്തായ സമയത്തെ നശിപ്പിച്ചു കളയുന്നു. ആയതിനാൽ ഏറ്റവും വലിയ മുൻഗണന ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിനു നൽകുകയും വളരെ ചുരുക്കമായി അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രം ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ഡിജിറ്റൽ മിനിമലിസം എന്ന ആശയം മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്നത്.

5. 50% സമയം ദിവസവും പങ്കാളിയോട് ഒരുമിച്ചു ചിലവഴിക്കുക

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നിരവധി ജീവിതപങ്കാളികൾ ജോലിസംബന്ധമായോ മറ്റു സമാന കാരണങ്ങളാലോ അകന്നു കഴിയുന്നത് കാണാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിന്റെ അർഥവും ഉദ്ദേശ്യവും മുൻനിർത്തി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ഇത് ഒരു ആരോഗ്യകരമായ പ്രവണതയല്ല. ഒരു ഫലപ്രദമായ ദാമ്പത്യ ജീവിതത്തിനു ദിവസവും 50% സമയം ജീവിത പങ്കാളിയുമൊത്തു ചിലവഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

6. വീട്ടുജോലിയിൽ പങ്കാളിയാവുക

ഇപ്പോൾ വീട്ടുജോലികൾ കൂടുതലായി ഒന്നുകിൽ പുറത്തുകൊടുത്തു ചെയ്യിപ്പിക്കുകയോ സഹായിയെ വയ്ക്കുകയോ ആണ് ചെയ്യുന്നത്. അതുമല്ലങ്കിൽ ഓൺലൈനിൽ വാങ്ങുകയോ ചെയ്യും. ഇതൊക്കെ ജീവിതത്തിന്റെ അർഥം നശിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. ഒരു വീട്ടിൽ അവരവർ ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആത്മാർഥമായും ഉത്സാഹത്തോടും ചെയ്യുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സംതൃപ്തി വേറെ ഒരിടത്തു നിന്നും ലഭിക്കില്ല. ഇംഗ്ലീഷിൽ വീടിന് ഹൗസ് എന്നും ഹോം എന്നും രണ്ട് വ്യത്യസ്ത വാക്കുകൾ കാണാം. ഒരു ഹൗസിനെ ഹോം ആക്കിമാറ്റുന്നത് ആ വീട്ടിലെ വ്യക്തികൾ അവരവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കർതവ്യങ്ങളും സ്വയം അറിഞ്ഞു നിറവേറ്റുമ്പോഴാണ്. കുടുംബത്തിനുവേണ്ടിയാണ് ജോലിക്കുപോകുന്നത് എന്നുള്ള

വസ്തുതയും പ്രാധന്യവും ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുക. അല്ലാതെ കരിയറിനു വേണ്ടിയല്ല കുടുംബത്തിലേക്ക് ചെല്ലുന്നത്. ഈ സമീപനം കുടുംബത്തിനും കരിയറിനും നല്ല ഗുണം ചെയ്യും.

7. സാമ്പത്തിക ക്രമീകരണം (50/20/20/10 Rule of Budgeting)

വരവുചെലവ് കണക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കാത്തതുകൊണ്ട് പല കുടുംബങ്ങളും തകർന്നതായി കാണാൻ കഴിയും. ആയതിനാൽ വളരെ ക്രമീകൃതമായി സമ്പത്തു വിനിയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനുള്ള ഒരു നിയമമാണ് 50/20/20/10 റൂൾ ഓഫ് ബഡ്ജറ്റിങ്. നമ്മുടെ ആകെ വരുമാനത്തിന്റെ 50% അടിസ്ഥാനപരമായ ദൈനംദിന ആവശ്യങ്ങൾക്ക് (needs) വേണ്ടി ചെലവാക്കുക. 20% ഉല്ലാസത്തിനും വിനോദത്തിനും ചെലവാക്കുക. അടുത്ത 20% നിക്ഷേപങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുക. ബാക്കി വരുന്ന 10%

ചാരിറ്റബിൾ കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുക. അപ്പോൾ ജീവിതം കുറേക്കൂടി ക്രിയാത്മകമായി മാറുന്നതായി അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും. ഒരിക്കലും അയൽക്കാരുമായോ ബന്ധുക്കളുമായോ സുഹൃത്തുക്കളുമായോ നമ്മളെ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്. മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ ഭൗതികമായി വലിയ വീട് വയ്ക്കണം അങ്ങനെയുള്ള അനാരോഗ്യകരമായ ചിന്തകൾ ജീവിതത്തെ നിരാശയിൽ കൊണ്ടുചെന്ന് എത്തിക്കും. പകരം നമ്മുടെ ഇന്നലെകളുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് അതിനേക്കാൾ ഉയരാൻ ശ്രമിക്കുക.

ദാമ്പത്യ ജീവിതം അത്ര സുഖകരമല്ലേ..? സ്നേഹഭാഷ (Love Language) അറിയൂ, ജീവിതം മനോഹരമാക്കാം

മനുഷ്യ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമാണ് വിവാഹം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു

സ്ത്രീയും പുരുഷനും ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കുക എന്നത്. വിവാഹത്തിലൂടെ വ്യത്യസ്ത ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന രണ്ടു പേര് ഇരു മെയ്യും ഒരു മനസുമായി മാറുന്നു. വിവാഹ ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കക്കാലം വളരെ സ്നേഹത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും കടന്നു പോകും. എന്നാൽ തിരക്കുകളുടെ ഈ ലോകത്തു കാലം ചെല്ലും തോറും ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷവും പരസ്പര പരിഗണനകളും കുറഞ്ഞു വരും. ജോലിത്തിരക്കുകൾ, ബാധ്യതകൾ, തുടങ്ങി നിരവധി കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങും.

മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സ്നേഹവും പരിഗണനയും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് നാമെല്ലാവരും. അപ്പോൾ പ്രിയപ്പെട്ട പങ്കാളിയിൽ നിന്നും അതൊന്നും കിട്ടാതെ വരുന്ന അവസ്ഥ ഊഹിച്ചു നോക്കു. ഒരു വീടിനുള്ളിൽ താമസിച്ചിട്ടും പരസ്പരം

മനസ്സിലാക്കാതെ മനസ്സ് തുറന്നു സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കാതെ പോകുന്ന എത്രയോ ജീവിതങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. പുറത്തു നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ മാതൃക ദമ്പതികൾ എന്ന് വിളിക്കുന്ന മിക്കവരുടെയും ജീവിതം വരെ മെക്കാനിക്കൽ ആണ്.

ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ കടലോളം സ്നേഹമുണ്ടെങ്കിലും പലർക്കും അത് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാറില്ല എന്നതാണ് യാഥാർഥ്യം. ഭാര്യ / ഭർത്താവ് നന്നായി ഒന്ന് ഒരുങ്ങി വന്നാൽ നീ സുന്ദരിയാണ്/ സുന്ദരനാണ് എന്ന് തുറന്നു പറയുന്ന എത്ര പേരുണ്ട്? മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വച്ച് ഭാര്യയെ/ ഭർത്താവിനെ അഭിനന്ദിക്കുന്ന എത്ര പേരുണ്ട്? മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ കൊച്ചാക്കി സംസാരിക്കുന്നവരാണ് കൂടുതലും.

ഈ അടുത്തയിടക്ക് നാട്ടിലെ ഒരു ഫങ്ക്ഷനിൽ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ പരിചയമുള്ള ഒരു ഫാമിലിയോട് വിശേഷമൊക്കെ തിരക്കി, ഭാര്യയും

ഭർത്താവും 2 ചെറിയ കുട്ടികളുമായിരുന്നു. ഞാൻ ഭാര്യയോട് വിശേഷം തിരക്കി. അവൾ സുഖമായി പോവുന്നു ചേച്ചി എന്ന് പറഞ്ഞു. ഉടനെ ഭർത്താവ്: "അവൾക്കു സുഖമല്ലേ ചേച്ചി, രാവിലെ എന്തേലും കഴിക്കാനുണ്ടാക്കി പിള്ളേരേം എന്നെയും പറഞ്ഞു വിട്ടാൽപോരെ, പിന്നെ ടീവിയും കണ്ടു ഫോണിലും കുത്തിയിരുന്നാ മതിയല്ലോ." ഇത് കേട്ട ഭാര്യ വിഷമത്തിലായതാണ് ഞാൻ കാണുന്നത്. ഓർത്തു നോക്കിയാൽ ഇതേപോലെയുള്ള വിവിധ സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലും ചിലപ്പോൾ കാണും.

ഭാര്യയോട്/ ഭർത്താവിനോട് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ എന്റെ വില കുറയുവോ? മറ്റുള്ളവർ എന്ത് വിചാരിക്കും എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകളും പേടിയും അവരെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പിന്നോട്ട് നയിക്കുന്നു. ഇത് കാലങ്ങളായി സമൂഹം നമ്മുടെയുള്ളിൽ

അടിച്ചേല്പിച്ചിരിക്കുന്ന കുറെ തെറ്റിദ്ധാരണകളുടെ ഫലമാണ് .

മിക്കവാറും ഒരു അഡ്ജസ്റ്റ്മെന്റിലാകും ജീവിതം മുന്നോട് കൊണ്ടുപോകുന്നത്. ഉള്ളിൽ നന്നായി ജീവിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടാകും പക്ഷെ ഇത്രയും നാളു സ്നേഹം ഉള്ളിലൊതുക്കി നടന്നത് കൊണ്ട് ഇനി എവിടെ നിന്ന് തുടങ്ങണം, എങ്ങനെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കണം എന്ന സംശയം മിക്കവർക്കും ഉണ്ടാവാം. അങ്ങനെ ഒരു ആഗ്രഹം നിങ്ങൾക്കുള്ളതുകൊണ്ടാവാം ഈ ആർട്ടിക്കിൾ ഇപ്പോൾ വായിക്കുന്നത് തന്നെ. അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി ഡോ. ഗാരി ചാപ്മാന്റെ സ്നേഹഭാഷകൾ പരിചയപ്പെടുത്താം.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്നേഹഭാഷ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് എപ്പോഴും നമുക് പ്രയോജനകരമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ജീവിത പങ്കാളിയുടെ. കാരണം ആ വെക്തി ഇഷ്ട്ടപെടുന്നുണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ സ്നേഹിക്കപെടുന്നുണ്ട് എന്നുള്ളത് ആ

വ്യക്തിയിൽ ഒരു തോന്നലുണ്ടാക്കാൻ ഈ സ്നേഹഭാഷ മനസിലാക്കുകയും അതനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വഴി നമുക്ക് സാധിക്കും.

സ്നേഹഭാഷ എന്താണെന്നു ലളിതമായി പറയാം. നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും പങ്കാളിയെ സ്നേഹിക്കുന്നത് ഓരോ രീതിയിലാണ്, അതുപോലെ തന്നെ പങ്കാളി തിരിച്ചു സ്നേഹിക്കുന്നതും അവരുടേതായ രീതിയിലാകും. എനിക്ക് സംസാരത്തിലൂടെയോ, ശാരീരികമായോ അങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതിയിലാണ് സ്നേഹം കിട്ടേണ്ടത് എന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതാണ് നിങ്ങളുടെ സ്നേഹഭാഷ. ഇതെല്ലാ ആളുകളിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. പങ്കാളികൾ പരസ്പരം അവരുടെ സ്നേഹഭാഷകൾ അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ അവരുടേതായ രീതിയിൽ പരസ്പരം നിങ്ങൾക്കു സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഡോ. ഗാരി ചാപ്മാൻ അഞ്ചു സ്നേഹഭാഷകളാണ് പറയുന്നത്.

ഉള്ളിലുള്ള സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴികളാണ് ഈ 5 സ്നേഹഭാഷകൾ.

1. **സ്നേഹം വാക്കുകളിലും പ്രകടിപ്പിക്കുക (Word of Affirmation)**
2. **സമയം ചെലവഴിക്കുക (Quality Time)**
3. **സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുക (Receiving Gifts)**
4. **പരസ്പരം സഹായിക്കുക (Acts of Services)**
5. **ശാരീരിക സ്പർശനം (Physical Touch)**
6.

സ്നേഹം വാക്കുകളിലും പ്രകടിപ്പിക്കുക (Word of Affirmation)

സ്നേഹം / ഇഷ്ടമൊക്കെ വാക്കുകളിലൂടെ കിട്ടണം എന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളായിരിക്കും ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉള്ളത്. നിങ്ങൾ പങ്കാളിയെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കും പക്ഷെ ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ട്, ഇഷ്ടമാണ് എന്ന് വാക്കുകളിലൂടെ പറയുന്നില്ല എന്ന് വിചാരിക്കുക, സ്വാഭാവികമായും അവർക്കു

തൃപ്തിയുണ്ടാവില്ല. കാരണം അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് വാക്കുകളിലൂട സ്നേഹം കിട്ടണം എന്നുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി ഈ ഒരു വിഭാഗത്തിലാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ അവരെ അഭിനന്ദിക്കുക, അവർ ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

ഒരു ഉദാഹരണം നോക്കാം, ഭാര്യ/ഭർത്താവ് ഒരു പുതിയ ഡ്രസ്സ് ധരിച്ചു, കാണാൻ നല്ല ഭംഗിയുണ്ട്. പക്ഷെ നിങ്ങൾ അത് തുറന്നു പറയുന്നില്ല എന്ന് വിചാരിക്കുക. സ്വാഭാവികമായും അവർക്കു ആ സ്നേഹം അനുഭവപ്പെടുകയില്ല. എന്നാൽ "നിന്നെ ഇന്ന് ഈ ഡ്രെസ്സിൽ കാണാൻ നല്ല ഭംഗിയുണ്ട്" എന്ന് നിങ്ങൾ പറയുകയാണെങ്കിൽ അവർ സന്തോഷിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കു കാണാൻ സാധിക്കും.

ഈ ഒരു വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെങ്കിൽ ഈ ഒരു രീതിയിൽ തന്നെ അവരെ സ്നേഹിക്കണം. "ഞാൻ നിന്നെ

സ്നേഹിക്കുന്നു”, “ഐ ലവ് യു”, “നീയെന്റെ ജീവനാണ്” ഇതേപോലെയൊക്കെ പറയുക, കുറച്ചു പൈങ്കിളി ആയി തോന്നാമെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ ഇഷ്ടം/ആഗ്രഹം അവർക്കു വാക്കുകളിലൂടെ സ്നേഹിക്കപ്പെടണമെന്നുള്ളതാണ്. മനസിലുള്ള സ്നേഹം നിങ്ങളുടേതായ ഭാഷയിൽ തുറന്നു പറഞ്ഞു പ്രകടിപ്പിക്കുക.

സമയം ചെലവഴിക്കുക (Quality Time)

നമുക്കറിയാം പഴയ കാലമല്ല ഇന്ന്. ഭാര്യക്കും ഭർത്താവിനും മിക്കവാറും ജോലിയുണ്ടാവും. മിക്കവരും എന്ത് ചോദിച്ചാലും സമയമില്ല എന്ന് പറയുന്നവരാവും. എപ്പോഴും അടുത്തുണ്ടെങ്കിലും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ആളുകൾ കുറച്ചു സമയം പങ്കാളിയുമൊത്തു അവർക്കു വേണ്ടി മാത്രം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാകും. ഫോണും മറ്റും തിരക്കുകളുമൊക്കെ മാറ്റിവച്ച് പങ്കാളിയ്ക്കായി അൽപ്പസമയം മാറ്റി വയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായി ഒന്നിച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക. പരസ്പരം ശ്രദ്ധിക്കുക, പരസ്പരം കേൾക്കുകയും തുറന്ന മനസ്സോടെ ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും ചെയ്യുക. ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ഭാവിയിലേക്കുള്ള പദ്ധതികൾ ഒന്നിച്ചു പങ്കിടാനുമൊക്കെ സമയം കണ്ടെത്തുക.

സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുക (Receiving Gifts)

സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നത് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള നല്ല മാർഗമാണ്. നാം മറ്റുള്ളവരെ ഓർക്കുന്നു, പരിഗണിക്കുന്നു എന്നെല്ലാമാണ് സമ്മാനങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കുന്നത്.
പങ്കാളിയെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കി അവരുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനു അനുസരിച്ചുള്ള സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുക. സമ്മാനത്തിന്റെ വലിപ്പചെറുപ്പമല്ല, അത് തിരഞ്ഞെടുക്കാനും മറ്റുമായി നിങ്ങൾ നടത്തിയ പരിശ്രമവും അതിനായി മാറ്റിവച്ച സമയവും പങ്കാളിയുടെ ഹൃദയം തൊടുക തന്നെ ചെയ്യും.

പരസ്പരം സഹായിക്കുക (Acts of Services)

മുൻപ് സമയത്തിന്റെ കാര്യം പറഞ്ഞപോലെ ജോലിയുള്ള ദമ്പതികളാണേൽ വീട്ടുജോലികളും, പാചകവും, കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കലുമെല്ലാം കഴിഞ്ഞു പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാനും അറിയാനും സമയം തികയാതെ പോയേക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ മുൻഗണന മറ്റു കാര്യങ്ങൾക്കായിരിക്കും. ഭാര്യയും ഭർത്താവും പരസ്പരം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പങ്കു വെച്ച് നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളാൽ കഴിയാവുന്ന രീതിയിൽ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ ആണെങ്കിലും സഹായിക്കുന്നത് സ്നേഹത്തിന്റെ വലിയ പ്രകടനമാണ്. അത് ഭാര്യയെ അടുക്കളയിൽ സഹായിക്കുന്നതാകാം, പരസ്പരം ജോലികളിൽ സഹായിക്കുന്നതാകാം, മക്കൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കി

കൊടുക്കുന്നതാകാം, വീട് വൃത്തിയാക്കുന്നതാവാം ഇങ്ങനെ ചെറിയ സേവനങ്ങളിലൂടെ നമ്മുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ശാരീരിക സ്പർശനം (Physical Touch)

ഏതൊരു വ്യക്തിയും സ്നേഹത്തോടെയുള്ള ഒരു തലോടെങ്കിലും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടാകും. സ്പർശനങ്ങൾ പലപ്പോഴും വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. സ്നേഹത്തോടെയുള്ള സ്പർശം ബന്ധങ്ങളിൽ മാജിക് സൃഷ്ടിക്കും. “ലൈംഗികത മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ള സ്പർശമോ ആലിംഗനമോ ഒക്കെ സ്നേഹ പ്രകടനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. പരസ്പരം ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതും സംഭാഷണത്തിനിടയിൽ പരസ്പരം കൈകളിലും പുറത്തുമൊക്കെ തലോടുന്നതും സ്പർശിക്കുന്നതുമൊക്കെ

പങ്കാളികൾക്കിടയിലെ സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷയാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കുക, എല്ലാവരും അവരുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ഒരേ രീതിയിൽ ആയിരിക്കില്ല. അതുകൊണ്ടു ഈ അഞ്ചു സ്നേഹഭാഷകളിൽ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി ഏതൊക്കെ വിഭാഗത്തിൽ ഉണ്ട് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു സ്നേഹിക്കുക. ഈ സ്നേഹഭാഷകൾ അതിനു സഹായിക്കട്ടെ, ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊഷ്മളമാകട്ടെ. പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള സ്നേഹഭാഷ എന്തെന്ന് ചോദിച്ചറിയുവാനും ആ സ്നേഹഭാഷ മടിയില്ലാതെ അവർക്ക് കൊടുക്കുവാനും ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തമായി കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു കൗൺസിലറുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

ഏറ്റവും പുതിയ ബുക്കുകൾ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുവാൻ :

https://wa.me/c/447868701592