

# Post navigation

പ്രണയം കൊലപാതകത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നത് നാശകനാശ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. നിങ്ങൾ പ്രണയത്തിലായിരുന്നപ്പോൾ പങ്കുവെച്ച ഫോട്ടോകളും, വീഡിയോകളും, മെസേജുകളും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതും, അശ്ലീല വീഡിയോകളോ, ഭീഷണികളോ ആക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതും കൂടിവരികയാണ്. പ്രണയനൈരാശ്യത്തെ എങ്ങനെ അതിജീവിക്കാം എന്നും എങ്ങനെ നന്നായി ജീവിക്കാം എന്നതിനും ഉള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് താഴെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

## അറിയണം ഇതൊന്നും പ്രണയമല്ല

- എൻറെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ച് മാത്രം പെരുമാറിയാൽ മതി എന്ന വാശി.
- അനുസരിച്ചില്ലെങ്കിൽ വൈകാരികമായ ബ്ലാക്ക്മെയിൽ.
- എവിടെ പോകണം, ആരോടൊക്കെ മിണ്ടണം, ഏതു വസ്ത്രം ധരിക്കണം തുടങ്ങിയ വ്യക്തിപരമായ സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രണം.
- നിനക്ക് ഞാൻ ഉണ്ടല്ലോ എന്ന് മധുരത്തിൽ പൊതിഞ്ഞ വാക്കുകൾ. ( ഇത് ഒരു നീരാളിപ്പിടുത്തത്തിന്റെ തുടക്കമാണ്)
- ഫോണിലെ കോൾലിസ്റ്റ്, മെസേജുകൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം പരിശോധിക്കുന്നത്.
- എല്ലാ ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെടുത്തി അകറ്റി നിർത്തിയതിനുശേഷം പെട്ടെന്നു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നവർ.
- നീ പോയാൽ ഞാൻ ചത്തുകളിയും, എന്നെ കൈവിട്ടാൽ നിന്നെ കൊല്ലും എന്ന പറച്ചിലുകൾ.
- ശരീരത്തിൽ മുറിവുണ്ടാക്കി ചിത്രമെടുത്ത് അയക്കുന്നത്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരാണെങ്കിൽ ഉടനടി മനഃശാസ്ത്രപരമായ സഹായം തേടുക.

അങ്ങനെയുള്ള ബന്ധങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി ഉൾക്കൊള്ളുക.

അല്ലെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ തന്നെ ജീവിതം നഷ്ടമാക്കിയേക്കാം.

## ദോഷകരമായ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ പിൻതീരിയാം

- പ്രശ്നകാരായ പങ്കാളികളിൽ നിന്ന് നയപരമായി പിൻവാങ്ങുക.
- അവർ അമിതമായി ദേഷ്യം ഉള്ളവരാണെങ്കിൽ ബന്ധത്തിൽ നിന്നും പിൻവാങ്ങുന്ന വിവരം ഫോൺ മുഖേനയോ മറ്റോ അറിയിക്കുക. വിശ്വസ്തരായവരുടെ സഹായം തേടുകയും സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥലത്തേക്ക് മാറുകയും ചെയ്യുക.
- അവരുമായി തർക്കിക്കുകയോ അവരെ പ്രകോപിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- തെറ്റായ പ്രതീക്ഷകൾ അവർക്ക് നൽകാതിരിക്കുക.
- അവർ എത്ര തന്നെ നിർബന്ധിച്ചാലും ഒറ്റയ്ക്കുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- അവർ നിങ്ങളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയാൽ അവരോടൊപ്പം ഒരു ജീവിതം തുടരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലെന്ന് ശാന്തമായി മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക.
- നല്ല ബന്ധത്തിലായിരുന്നപ്പോൾ എടുത്ത സ്വകാര്യ ഫോട്ടോകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയാൽ ഭീഷണിക്കു വഴങ്ങാതിരിക്കുക. അത്തരം ഭീഷണികൾക്ക് വഴങ്ങിക്കൊടുത്താൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാവുകയേയുള്ളൂ.
- അവർ നിങ്ങളെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയാൽ, അവരുടെ പ്രവൃത്തികൾ വലിയ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ചെന്നു അവസാനിക്കുമെന്നും കുടുംബബന്ധങ്ങളെ വരെ അത് ബാധിക്കുമെന്നും ശാന്തമായി പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുക.

- ഭീഷണി തുടരുകയാണെങ്കിൽ പോലീസിന്റെ സഹായം തേടുക.
- നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ പിന്തുണ തേടുക എന്നതാണ് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ഏറ്റവും സുരക്ഷിതവും അനുയോജ്യവുമായ കാര്യം.

**പ്രണയ നൈരാശ്യം - അതിജീവനം**

- പ്രണയബന്ധങ്ങൾ മനോഹരമാണ്. പക്ഷെ ചില സാഹചര്യങ്ങൾ മൂലം അത് അവസാനിച്ചേക്കാം.
- ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക, ഉൾക്കൊള്ളുക അതിൽ നിന്നും പുറത്ത് വരാനുള്ള സാധ്യതകൾ സ്വയം നൽകുക.
- ഈ സാഹചര്യവും കടന്ന് പോകുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.
- സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെ ഓർത്ത് വിഷമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- സ്വയം ശക്തരാകുവാൻ ശ്രമിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളിലും, കഴിവുകളിലും വിശ്വസിക്കുക. അതിനായി നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസമുള്ള ആളുകളുമായി മനസ്സ് തുറക്കുക.
- നന്നായി ജീവിക്കുക എന്നതാണ് സ്വയം നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനം.
- പ്രണയബന്ധത്തിന്റെ തകർച്ചയിൽ മറ്റുള്ളവരെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ ഭയപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ജീവിതത്തിലെ വിലയേറിയ പലതും നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടമായേക്കാം.
- പ്രണയനൈരാശ്യത്തിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ അവരെ പിന്തുടരാതിരിക്കുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം.
- മനസ്സ് സ്വയം ശാന്തമാക്കിയതിന് ശേഷം അവരോട് ക്ഷമിക്കുക. അവരെ സ്വയം ജീവിതം നയിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- നിങ്ങൾ എപ്പോഴും സുഹൃത്ത്ബന്ധങ്ങളിലും ഇഷ്ടപ്പെട്ട പുസ്തകങ്ങളിലും കൂടുതൽ സമയം വിനിയോഗിക്കുക.
- ആ വ്യക്തിയുമായി യാതൊരുവിധ ബന്ധത്തിനും മുതിരാതിരിക്കുക. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മുറിവിനെ പ്രണപ്പെടുത്താൻ ഇടയാക്കാം.
- കുറച്ചു നാളുകൾ അവരുമായി സമ്പർക്കമില്ലാത്തപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വേദന കുറയുകയും മനസ്സിനെ മറ്റുള്ള കാര്യങ്ങളിലേക്ക് കേന്ദ്രീകരിക്കാനും സാധിക്കും.
- പ്രണയനൈരാശ്യത്തിന് ശേഷം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ മാനസിക വിഷമത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാനായി ഉടൻ തന്നെ മറ്റൊരു ബന്ധത്തിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുക. ശരിയായ തീരുമാനം എടുക്കാൻ മനസ്സ് പാകമാകുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കുക.
- മനസ്സിന്റെ വേദന കുറയാൻ വേണ്ടി ഒരിക്കലും യാതൊരു വിധ ലഹരിക്കും അടിമപ്പെടരുത്.
- നിങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ അതിമനോഹരമായ ഒരു ജീവിതമുണ്ട്.

**രക്ഷിതാക്കളോട്**

- നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ചേർത്തുപിടിക്കുക. അവരെ വിലയിരുത്താതിരിക്കുക, കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.
- അവർ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നവരാണ്. അവരോടൊപ്പം നിൽക്കുക.
- ഒരു അപകടത്തിനു ശേഷം അവരുടെ മുറിവുണങ്ങാൻ എങ്ങനെയാണോ നിങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നത്, അതുപോലെ അവരുടെ മനസ്സിനേറ്റ മുറിവിനെയും സുഖപ്പെടുത്താൻ അവരെ സഹായിക്കുക.

**സുഹൃത്തുക്കളോട്**

- നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർ പ്രണയ നൈരാശ്യത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അവരെ കളിയാക്കരുത് (ഉദാ: തേച്ചിട്ടു പോയി, ചതിച്ചു എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാക്കുകൾ പറഞ്ഞ് വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക) അവരോടൊപ്പം നിൽക്കുക, അവരെ സമാധാനിപ്പിക്കുക.
- അവർ അവിവേകം ഒന്നും പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

- ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുക, അതുതന്നെയാണ് ഒരു നല്ല സുഹൃത്ബന്ധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.

With gratitude for the inputs from Dr CJ John.

Please do share. With love and healing;

Team Bodhini ❤️

