

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് ഒരു രൂപരേഖ

ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വം അയാളുടെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെയും തൊഴിൽവിജയത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. തന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സഹപ്രവർത്തകരോടും തന്നോടു തന്നെയുമുള്ള ഒരാളുടെ പെരുമാറ്റരീതി നിർണ്ണയിക്കുന്നത് അയാളുടെ വ്യക്തിത്വമാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ആകർഷിക്കാനും സ്വാധീനിക്കാനും എല്ലാതരക്കാരുമായും ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ ഇടപഴകുവാനും നല്ല വ്യക്തിത്വം ഒരാളെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. സ്വയംമതിപ്പും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, വ്യക്തിജീവിതത്തിലും തൊഴിൽമേഖലയിലും വിജയം വരിക്കാനും, അങ്ങിനെ ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താനും നല്ല വ്യക്തിത്വം സഹായിക്കുന്നു. വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ വൈഷമ്യങ്ങൾ നേരിടുന്നവർക്കും, ആത്മനിന്ദ അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും, ജീവിതനൈരാശ്യത്തിൽ കഴിയുന്നവർക്കുമെല്ലാം വ്യക്തിത്വവികാസം ഏറെ ഉപകാരം ചെയ്യാറുണ്ട്.

വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിക്കാനൊരുങ്ങുമ്പോൾ

തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് തന്റെ പ്രചോദനമെന്തെന്ന് ബോധ്യമുണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു പ്രത്യേകവ്യക്തിയെ പ്രീണിപ്പിക്കാനായി വ്യക്തിത്വം മാറ്റിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അനാരോഗ്യകരമാണെന്നു മാത്രമല്ല, അത്തരം ശ്രമങ്ങൾ വിജയിക്കാനും അങ്ങിനെ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്ന പുതിയ വ്യക്തിത്വം അധികനാൾ നീണ്ടുനിൽക്കാനുമുള്ള സാധ്യത തുച്ഛവുമാണ്. അതേ സമയം വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ തീരെ ഇല്ലാതിരിക്കുക, എപ്പോഴും നിരാശ അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞും, ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തിൽ തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിലെ ചില ന്യൂനതകൾക്കുള്ള പങ്ക് ബോധ്യപ്പെടും വ്യക്തിത്വത്തിൽ തക്കതായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്ക് അനുകൂലഫലങ്ങൾ കിട്ടാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്.

അടുത്തതായി ചെയ്യേണ്ടത് വ്യക്തിത്വത്തിലെ ഏതു ഘടകങ്ങൾക്കാണ് മാറ്റം വേണ്ടത് എന്നു തീരുമാനിക്കുകയാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങളോ സുഹൃത്തുക്കളോ അപരിചിതർ പോലുമോ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ ഇന്നയിന്ന പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെന്ന് നിരന്തരം സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഗൗരവത്തിലെടുത്തേ മതിയാകൂ. പ്രത്യേകിച്ച് ആ ന്യൂനതകൾ നിങ്ങളെയോ പ്രിയപ്പെട്ടവരെയോ ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ ആത്മീയമായോ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവ പരിഹരിക്കാൻ നടപടികളെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

മുതിർന്നു കഴിഞ്ഞ ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ സ്ഥായിയായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ സമയമെടുക്കുമെന്ന് ഓർക്കേണ്ടതാണ്. പുതിയ ഒരു രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാനും സംസാരിക്കാനും പെരുമാറാനും കാര്യങ്ങളെ നോക്കിക്കാണാനും ശീലിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ വർഷങ്ങളുടെ പരിശ്രമം ആവശ്യമായേക്കാം. നേടിയെടുക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വെച്ച് തുടക്കമിടുന്നതാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്. ഉദാഹരണത്തിന്, അമിതമായി ആകുലപ്പെടുന്ന ഒരാൾ “ഞാൻ ഇന്നു മുതൽ ഈ ആകുലതകൾക്കു പിറകെ ദിവസത്തിൽ അര മണിക്കൂറിൽക്കൂടുതൽ ചെലവഴിക്കില്ല” എന്ന തീരുമാനത്തിൽ തുടങ്ങുന്നതാകും “ഇന്നു മുതൽ ഞാൻ ആകുലപ്പെടുകയേ ഇല്ല” എന്നു നിശ്ചയിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രായോഗികം. ആദ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ലക്ഷ്യം ഒരു ശീലമായതിനു ശേഷം മാത്രം അടുത്ത ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കുന്നതാവും നല്ലത്. ഇങ്ങിനെ ഘട്ടംഘട്ടമായി ചെയ്താൽ മാത്രമേ വ്യക്തിത്വത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സാധ്യമാവൂ.

നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിന്റെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്തം നിങ്ങളുടേതു തന്നെയായിരിക്കും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ വ്യക്തിത്വത്തിൽ പ്രകടമായിത്തുടങ്ങിയോ എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ വിലയിരുത്തി അഭിപ്രായം പറയാൻ നിങ്ങളുടെ ജീവിതപങ്കാളിയെയോ ആത്മസുഹൃത്തുക്കളെയോ ചുമതലപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. വ്യക്തിത്വത്തിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിനു സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികളെക്കുറിച്ചും ഉൾക്കാഴ്ചകൾ ലഭിക്കാൻ പുസ്തകങ്ങൾ, ക്ലാസുകൾ, വ്യക്തിത്വവികാസന വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെയും കൗൺസിലർമാർ, സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകൾ എന്നിവരുടെയും സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

ഇനി, വ്യക്തിത്വവികാസനത്തിന്റെ ഭാഗമായി സാധാരണ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കേണ്ടി വരാനുള്ള കഴിവുകൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും അവ സ്വായത്തമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ ചില ഉദാഹരണങ്ങളും പരിശോധിക്കാം.

ശീലങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക

സാഹചര്യത്തിനനുയോജ്യമായ നല്ല വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക, വായ്നാറ്റം ഒഴിവാക്കുക, വൃത്തിയായി നടക്കുക, സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക, സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക, ആവശ്യമുള്ളത്ര സമയം ഉറങ്ങുക തുടങ്ങിയ സ്വഭാവരീതികൾ ഊർജസ്വലതയും നല്ല വ്യക്തിത്വവും പ്രദാനം ചെയ്യും. നഖം കടിക്കുക, മൂക്കിൽ വിരലിടുക, ഇടയ്ക്കിടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചൊറിയുക തുടങ്ങിയ അനാവശ്യശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്.

വാഗ്‌ചാതുര്യം വളർത്തുക

ഏതൊരു മേഖലയിലെയും വിജയത്തിന് നല്ല ആശയസംവേദനശേഷി അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇടപഴകുന്ന ആളുകളെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞിരിക്കുക, അവരുടെ ആശയങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളുക, അവരോട് സഹാനുഭൂതി പുലർത്തുക, ചോദ്യങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അവരുടെ ബുദ്ധിക്ക് പശ്ചാത്തലത്തിനും അനുയോജ്യമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവ നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യം ഫലപ്രദമായി പറഞ്ഞു കേൾപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. നാം പറയുന്നത് അവർക്കു മനസ്സിലാവുന്നുണ്ട് എന്ന് സ്വയം തീരുമാനിക്കാതെ ഇടയ്ക്കിടെ അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ആരായുന്നതും നല്ലതാണ്.

ആശയസംവേദനത്തിന്റെ മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും നടക്കുന്നത് ശരീരഭാഷയിലൂടെയാണ്. മുഖഭാവങ്ങൾ, ആംഗ്യങ്ങൾ, ശരീരചലനങ്ങൾ, ശബ്ദത്തിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ, കണ്ണുകൾ, സ്പർശനം തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് ഇത്

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് ഒരു രൂപരേഖ സാധ്യമാകുന്നത്. നാം പറയുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ അർത്ഥങ്ങളെ മാറ്റിമറിക്കാൻ നമ്മുടെ ശരീരഭാഷയ്ക്കു സാധിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ ഘടകങ്ങളെയെല്ലാം നമ്മുടെ ആശയം പരമാവധി വ്യക്തമാക്കാൻ സഹായകമായ രീതിയിൽ ശ്രദ്ധിച്ചുപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ആവശ്യാനുസരണം പുഞ്ചിരി, തലകുലുക്കൽ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതും സംസാരിക്കുന്ന സമയത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് നേരം ശ്രോതാവിന്റെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കുന്നതുമാകെ ഫലപ്രദമാണ്.

**മറ്റുള്ളവർക്ക് കാതുകൊടുക്കുക**

എപ്പോഴും സംസാരിച്ചുകൊണ്ടു മാത്രമിരിക്കാതെ മറ്റുള്ളവർക്കു പറയാനുള്ളത് ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. പുതിയ അറിവുകൾ നേടാനും, നമ്മൾ അവർക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നുണ്ടെന്ന് സംസാരിക്കുന്നവർക്ക് തോന്നാനും, അവരുടെ താല്പര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി തിരിച്ചു സംസാരിക്കാനുമൊക്കെ ഇതുപകരിക്കും.

സംസാരിക്കുന്നയാളുടെ ശരീരഭാഷയും വികാരങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കുക, അയാളെ ഇടയ്ക്കിടെ തടസ്സപ്പെടുത്താതിരിക്കുക, തുറന്ന മനസ്സോടെ കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കുക, ഇടക്ക് ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഒരു നല്ല ശ്രോതാവിനു യോജിച്ച ഗുണങ്ങളാണ്. സംസാരിക്കുന്നയാളെക്കുറിച്ച് മുൻവിധികൾ വെച്ചുപുലർത്തുന്നതും, അയാൾക്ക് പാതിശ്രദ്ധ മാത്രം കൊടുക്കുന്നതും, “ഇയാൾ നിർത്തിയാൽ എനിക്ക് തുടങ്ങാമല്ലോ” എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ അയാൾ പറഞ്ഞു തിരുന്നതും കാത്തിരിക്കുന്നതും, പ്രശ്നം മുഴുവൻ കേൾക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പരിഹാരം വിളമ്പുന്നതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന സമയത്ത് ദേഷ്യം, അസൂയ, ആശങ്കകൾ, നിരാശ തുടങ്ങിയവ വെച്ചുപുലർത്തുന്നത് അവർ പറയുന്നത് ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിന് വിഘാതമുണ്ടാക്കും.

**സമയവിനിയോഗം കാര്യക്ഷമമാക്കുക**

ഐസൻഹോവർ രീതി, എ.ബി.സി. രീതി, പരേറ്റോ വിശകലനം എന്നിവ ഒട്ടെ മാനേജ്മെന്റിനുള്ള ചില നല്ല വിദ്യകളാണ്. ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങളെ അവ എത്രത്തോളം പ്രധാനമാണ്, അവ അടിയന്തിരമായി ചെയ്യേണ്ടതാണോ എന്നീ രണ്ടു കാര്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നാലായി തരംതിരിക്കുകയാണ് ഐസൻഹോവർ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നത്. അടിയന്തിരമായി ചെയ്യേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവുമുദ്യവും, അടിയന്തിരമായി ചെയ്യേണ്ട അപ്രധാന കാര്യങ്ങളും പെട്ടെന്ന് ചെയ്യേണ്ടതില്ലാത്ത പ്രധാന കാര്യങ്ങളും രണ്ടാമതായും, പിന്നത്തേക്കു മാറ്റിയാൽ കൃത്യമില്ലാത്തതും വലിയ പ്രാധാന്യമില്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവുമവസാനവും ചെയ്യുക എന്നാണ് ഈ രീതി നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്. ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങളെ ഇന്നു ചെയ്തു തീർക്കേണ്ടവ, ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ തീർക്കേണ്ടവ, ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ തീർക്കേണ്ടവ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കുകയാണ് എ.ബി.സി. രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നത്. തീർക്കാനുള്ള ജോലികളുടെ എണ്ണപതു ശതമാനവും ലഭ്യമായ സമയത്തിന്റെ ഇരുപതു ശതമാനം മാത്രമെടുത്ത് ചെയ്യാവുന്നവയാണെന്നും, ആ ജോലികളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ ആദ്യം മുഴുമിപ്പിക്കുന്നത് കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നും പരേറ്റോ വിശകലനം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

സമയം പാഴാകുന്നതെവിടെയൊക്കെ എന്ന് തിരിച്ചറിയുക, പരിശ്രമത്തിന് താരതമ്യേന കൂടുതൽ ഫലം തരുന്ന മേഖലകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവക്ക് അമിതമായ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക, എങ്ങനെ നന്നായി ജോലി ചെയ്യാം എന്നതിനേക്കാൾ റിസൾട്ട് എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്നതിന് ഊന്നൽ കൊടുക്കുക തുടങ്ങിയ നടപടികൾ കാര്യശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങളെ അകാരണമായി നീട്ടിവെക്കുക, ഒരു ജോലിയും മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറാതെ എല്ലാം സ്വയം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക, ജോലിസ്ഥലത്ത് അടുക്കും ചിട്ടയും പാലിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ സമയത്തിന്റെ ദുർവിനിയോഗത്തിലേക്കു നയിക്കും.

**ആത്മവിശ്വാസം കൈവിടാതിരിക്കുക**

സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ മതിപ്പുണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് അനിവാര്യമാണ്. പലരും തങ്ങൾക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി മാത്രം ചിന്തിച്ച് നൈരാശ്യത്തിൽ കഴിയാറുണ്ട്. നമ്മുടെ കഴിവുകളുടെ ഒരു പട്ടികയുണ്ടാക്കി ആ കഴിവുകളെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങുന്നതും, നമുക്ക് സന്തോഷവും ഊർജസ്വലതയും സ്വയംമതിപ്പും തരുന്ന പ്രവൃത്തികൾ കൂടുതലായി ചെയ്യുന്നതും, കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി അധികം ആകുലപ്പെടാതെ വർത്തമാനത്തിലും ഭാവിയ്ക്കലും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതും ആത്മവിശ്വാസം വളരാൻ സഹായിക്കും.

**പ്രശ്നപരിഹാരശേഷി സ്വായത്തമാക്കുക**

പ്രശ്നങ്ങളെ നേരത്തേ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ പ്രതിവിധികൾ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നല്ല വ്യക്തിത്വത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രശ്നങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി പരിഹരിക്കുന്നതിന് ചില ശാസ്ത്രീയരീതികളുണ്ട്. എന്താണു പ്രശ്നമെന്ന് കൃത്യമായി നിർവചിക്കുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യം എന്താണ്, അതിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണു വരേണ്ടത്, പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായിട്ടുള്ള ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് എന്നൊക്കെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. എന്നിട്ട് ആ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ ഉപകരിച്ചേക്കുമെന്ന് തോന്നുന്ന മാർഗങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കണം. ഒരു മാർഗത്തിന്റെയും ഗുണദോഷങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്യാതെ മനസ്സിൽ തോന്നുന്ന എല്ലാ മാർഗങ്ങളും കുറിച്ചുവെക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സുഹൃത്തുക്കളുടെയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയുമെല്ലാം നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ മാർഗങ്ങളിൽ ഓരോന്നിന്റെയും മെച്ചങ്ങളും ദോഷങ്ങളും വിശകലനം ചെയ്യുകയാണ് അടുത്ത പടി. അതിനു ശേഷം കൂടുതൽ ഏറ്റവും പ്രയോജനകരവും പ്രശ്നരഹിതവും എന്നു തോന്നുന്ന ഒരു മാർഗം തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും, അത് നടപ്പിലാക്കാനുള്ള വഴികൾ തീരുമാനിക്കുകയും, അതിനുവേണ്ട സാധനസമ്പത്തുകൾ സ്വരൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം.

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് ഒരു രൂപരേഖ എന്നിട്ട് നിങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുത്ത ആ പരിഹാരമാർഗ്ഗം പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും, അത് ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം തരുന്നുണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുകയും വേണം. ആ മാർഗ്ഗം പ്രതീക്ഷിച്ചത്ര ഫലപ്രദമല്ല എന്നു തെളിയുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിൽ ബാക്കിയുള്ളതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും നല്ല പരിഹാരമാർഗ്ഗം തെരഞ്ഞെടുക്കുകയും മുകളിൽ പറഞ്ഞ നടപടികൾ ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

**പുതിയ അറിവുകളും വ്യക്തിപരിചയങ്ങളും തേടുക**

വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ പരിജ്ഞാനം നേടുന്നതും പുതിയ പുതിയ താല്പര്യങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കാനും, തുറന്ന ചിന്താഗതി വളരാനും, മറ്റുള്ളവരെ ആകർഷിക്കാനും സഹായിക്കുകയും കൂടുതൽ ആളുകളെ പരിചയപ്പെടാൻ അവസരമൊരുക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മിൽ നിന്ന് വ്യതിരിക്തരായ ആളുകളെ പരിചയപ്പെടുന്നത് വിവിധ സംസ്കാരങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയാനും വ്യത്യസ്ത ജീവിതരീതികൾ സ്വായത്തമാക്കാനും അറിവ് വികസിപ്പിക്കാനും ഉപകരിക്കും. ജീവിതത്തോട് പോസിറ്റീവായ സമീപനമുള്ളവരും ജീവിതത്തിൽ വിജയം നേടിയവരുമായി ഇടപഴകുന്നതും, അവരോട് ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും തേടുന്നതും നല്ലതാണ്. കാര്യങ്ങളെ നെഗറ്റീവായി മാത്രം കാണുന്നവരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

**വിദഗ്ദ്ധസഹായം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക**

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനുള്ള ശ്രമങ്ങളെ കാര്യക്ഷമവും ആയാസരഹിതവുമാക്കാൻ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സഹായം ഏറെ ഉപകാരപ്രദമാകാറുണ്ട്. പേഴ്സണാലിറ്റി ട്രെയ്നറുകൾ ചെയ്ത് ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ അപഗ്രഥിക്കാനും, അതിലെ ന്യൂനതകൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനും, തക്കതായ പരിഹാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാനും ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾക്ക് കഴിയും. വിവിധ കഴിവുകൾ പുതുതായി ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുവാൻ കൗൺസിലർമാർ, സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ, സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകൾ തുടങ്ങിയവരുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്. മുൻകോപത്തെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാനും, അമിതനാണത്തെ മറികടക്കാനും, വിമർശനങ്ങളെ ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളാനും, വിഷമസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യാനും, മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് മോചനം കിട്ടാനും, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനുമൊക്കെ എന്താണു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാൻ ഇവർക്കു സാധിക്കും. മനക്ലേശമുണ്ടാക്കുന്ന ദുഷ്ചിന്തകളിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാനും, സഭാകമ്പത്തെ കീഴടക്കാനും, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് പരിഹരിക്കാനുമൊക്കെ കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി പോലുള്ള സൈക്കോതെറാപ്പികൾ ഉപകരിക്കാറുണ്ട്. ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമ്പോൾ ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം ഫലം ചെയ്യാറുണ്ട്. അമിതദേഷ്യം, എടുത്തുചാട്ടം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും മരുന്നുകൾ സഹായകമാകാറുണ്ട്.

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ എം.ഡി., സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ, ചങ്ങനാശ്ശേരി  
[www.mind.in](http://www.mind.in)