YOUNG FAMILY

MAY - 2026

THE SYRO- MALANKARA CATHOLIC CHURCH

Apostolate of Accompanying Young Families

യുവ ദമ്പതികളുടെ പ്രാർത്ഥന

സർവശക്തനായ ദൈവമേ, വൈവാഹിക കൂദാശയിലൂടെ, ക്രിസ്തുവിന്റെ മണവാട്ടിയായ സഭയിൽ, ഏകശരീരമായി, ഞങ്ങളെ ഒന്നിപ്പിച്ച, അവിടുത്തെ കൃപയ്ക്ക് നന്ദി. ജീവിതാവസാനംവരെ വിശ്വസ്തതയിലും വിശുദ്ധിയിലും, പരസ്പരം സ്നേഹിച്ച് ജീവിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ ശക്തരാക്കണമേ. സുഖ-ദുഃഖങ്ങളിലും വിജയപരാജയങ്ങളിലും, കുടുംബജീവിതത്തിനായുള്ള അധ്വാനങ്ങളിലും, പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ സ്നേഹം ഞങ്ങളെ അഭ്യസിപ്പിക്കണമേ. വാക്കാലോ, പ്രവൃത്തിയാലോ, പരസ്പരം വേദനിപ്പിക്കാത്ത, കരുണയുടെയും കരുതലിന്റെയും ആത്മസന്തോഷത്താൽ, ഞങ്ങളെ നിറയ്ക്കണമേ. ഞങ്ങൾ ഏകമനസോടെ അങ്ങിൽ പ്രത്യാശയർപ്പിച്ച്, ഞങ്ങളുടെ ജീവിതം ആവശ്യപ്പെടുന്ന ത്യാഗങ്ങളെ രക്ഷാകരമാക്കി മാറ്റുവാൻ അനുഗ്രഹിക്കണമേ. മാതാപിതാക്കളോടുള്ള ആദരവും കരുതലും, രക്തബന്ധങ്ങളോടുള്ള സ്നേഹവും പരസ്പര ഐക്യവും ഞങ്ങളിൽ നിലനിർത്തണമേ. മക്കളെ അങ്ങയുടെ ദാനമായി കാണുന്നതിനും സ്വീകരിക്കുന്നതിനും ദൈവസ്നേഹത്തിലും
പരസ്നേഹത്തിലും അവരെ വളർത്തുന്നതിനും ഞങ്ങൾക്ക് കൃപ നൽകണമേ.
കരുണാമയനായ കർത്താവേ, അനുദിന ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ
വിശ്വസ്തതയോടെ നിറവേറ്റി, നസ്രത്തിലെ തിരുകുടുംബം പോലെ
ഉത്തമ കുടുംബജീവിതം നയിക്കുവാൻ
ഞങ്ങളെ സഹായിക്കണമേ. ആമ്മീൻ.

1 സ്വ. 1 കൃപ. 1 ത്രി.

''ഞാനും എന്റെ കുടുംബവും കർത്താവിനെ സേവിക്കും.'' (ജോഷ്വാ 24:15)

ശ്രേഷ്ഠാനുമതി : മോറാൻ മോർ ബസേലിയോസ് കർദിനാൾ ക്ലീമിസ് കാതോലിക്കാ ബാവാ

Patron

His Beatitude Moran Mor Baselios Cardinal Cleemis Catholicos

Chairman

His Excellency Most. Rev. Dr. ThomasMar Eusebius

Secretary: Fr. Thomas Madukamoottil

Animator: Sr. Mary Dominic DM

Editorial

Communication: The Heartbeat of Christian Family Life

In every Christian family, communication is not just about words—it is about love in action. A family rooted in Christ grows stronger when its members speak with honesty, listen with patience, and respond with compassion. Just as Christ communicated with love and truth, families are called to reflect the same spirit in their daily interactions.

Good communication builds trust and unity. When family members share their joys, struggles, and faith experiences openly, it deepens relationships and creates a sense of belonging. It also helps parents guide their children with wisdom and understanding, nurturing both emotional and spiritual growth.

In Christian families, communication is closely connected with prayer and forgiveness. Talking together, praying together, and resolving conflicts peacefully strengthen the bond of love. It helps family members to see Christ in one another and to grow together in faith.

In a world filled with distractions and misunderstandings, meaningful communication becomes essential. A listening ear, a kind word, and a forgiving heart can transform family life into a living witness of Christ's love.

Thus, communication is truly the heartbeat of a Christian family—keeping it alive, united, and centered in God's love.

Fr.Thomas Madukamoottil

മാറുന്ന കാലഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

smitha Shijil

reality

പരസ്പരം പൊരുത്തപ്പെട്ടു പോകാൻ കുറച്ചുകാലമായി ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിച്ച രണ്ടു യുവദമ്പതികൾ ഒരിക്കൽ കത്തോലിക്കാ സന്യാസിനി കൂടിയായ ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെ തേടിയെത്തി. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ ആദ്യ നാളുകളിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന സ്നേഹവും ഐക്യവും ക്രമേണ ഇല്ലാതായതായിരുന്നു. രണ്ടുപേരും ജോലിക്കാർ, സാമ്പത്തികമായി പറയത്തക്ക ബുദ്ധിമുട്ടുകളൊന്നുമില്ല. വിവാഹം കഴിഞ്ഞിട്ട് നാല് വർഷങ്ങളാകുന്നു. രണ്ടര വയസ്സുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയുണ്ട്. കുഞ്ഞു ജനിച്ച ശേഷമുള്ള കാലങ്ങൾക്കിടയിൽ അവർക്കിടയിൽ എന്തുകൊണ്ടോ രൂപപ്പെട്ട അകൽച്ച ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചുവന്നു. തന്റെ മാനസികാവസ്ഥയും വിഷമങ്ങളും മനസിലാക്കാൻ ഭർത്താവിന് കഴിയുന്നില്ല എന്ന ചിന്തയായിരുന്നു അവളുടെ പ്രശ്നം. കുഞ്ഞു ജനിച്ചതിനുശേഷം അകാരണമായി അവൾ തന്നോട് അകൽച്ച കാണിക്കുന്നതായി അയാൾക്കും തോന്നി.

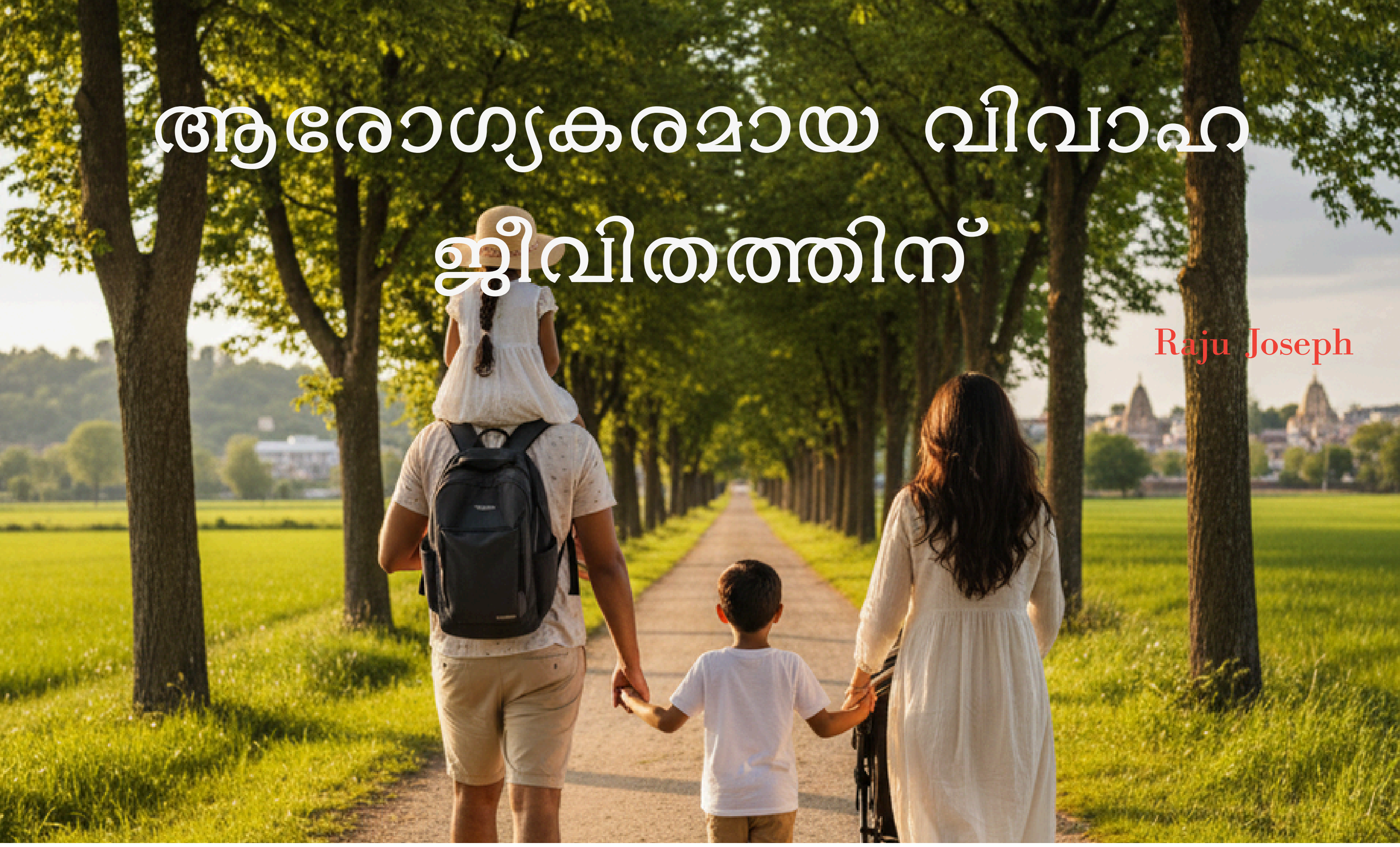
ഇവിടെ പ്രസവശേഷം തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോയ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷനായിരിക്കാം ഒരു വില്ലനായ് മാറിയത്. പ്രസവശേഷം അല്പം സങ്കീർണ്ണമായ മാനസികാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയ ഭാര്യയെ വേണ്ടവിധത്തിൽ പരിഗണിക്കാൻ ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ടോ അശ്രദ്ധകൊണ്ടോ ഭർത്താവിന് കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്; വിവാഹാരംഭത്തിൽ നല്ല രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം ഉണ്ടായിരുന്ന ഇരുവർക്കും ഇടയിൽ ക്രമേണ അതിന്റെ ഊഷ്മളത നഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒരുമിച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കേണ്ടതിന്റെയും തുറന്നു സംസാരിക്കേണ്ടതിന്റെയും ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതിന്റെയും മറ്റും പ്രാധാന്യം അവരെ പല ഘട്ടങ്ങളിലായി പറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും അക്കാര്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കാൻ ദമ്പതികളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്ത സൈക്കോളജിസ്റ്റിന് ക്രമേണ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

രണ്ടുപേരുടെയും ഭാഗം വിശദമായി കേട്ട സൈക്കോളജിസ്റ്റ് ശാന്തമായി ചില കാര്യങ്ങൾ അവരോട് പറഞ്ഞു തുടങ്ങി. വിവാഹജീവിതം ഒരു പാലം പോലെയാണ്; പരസ്പരം ബന്ധിക്കപ്പെട്ട രണ്ടു തൂണുകളുള്ള ഒരു പാലം. വിവാഹത്തോടെ രണ്ടു വ്യക്തികളും രണ്ടു കുടുംബങ്ങളും രണ്ടു സംസ്കാരങ്ങളും ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ആ പാലത്തിന്റെ ദൃഢതയും നിലനിൽപ്പുമാണ് പിന്നീടുള്ള തലമുറകളുടെ തന്നെ അടിത്തറ. പരസ്പരം ശക്തി പകരുന്ന വിധത്തിൽ പണികഴിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ആ പാലത്തിന്റെ തൂണുകളാണ് ഭാര്യയും ഭർത്താവും. ഒന്ന് മാത്രമായാലും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം കുറഞ്ഞാലും പാലത്തിന്റെ ബലം ക്ഷയിക്കുകയും ക്രമേണ തകരുകയും ചെയ്യും. ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെ കാര്യത്തിൽ പരസ്പരം ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തവിധം ബന്ധം ദുർബലമാകുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം അന്യോന്യം മനസിലാക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനും കഴിയാതെ പോകുന്നതാണ്.

മാറുന്ന കാലഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സമാനമായ പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന പതിനായിരക്കണക്കിന് ദമ്പതികളിൽപ്പെട്ടവരാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ അനുഭവത്തിലെ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ. ഒരു ലക്ഷത്തി പതിനായിരം വിവാഹങ്ങൾ ശരാശരി ഒരു വർഷം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെടുന്ന കേരളത്തിൽ സമീപ വർഷങ്ങളിലായി ഓരോ വർഷവും മുപ്പതിനായിരത്തിലേറെ വിവാഹമോചന കേസുകൾ കോടതിയിലെത്തുന്നുണ്ട്. അതിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും യുവദമ്പതികളാണെന്ന് എടുത്തുപറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. വിവാഹമോചനം തേടുന്നവരിൽ ക്രൈസ്തവ ദമ്പതികൾ മുൻപന്തിയിലാണെന്നാണ് ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഇവിടെ പ്രത്യേകമായി എടുത്തുപറയേണ്ടത് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റേതായ ചില മാറ്റങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ കുറഞ്ഞുപോകുന്ന ആശയവിനിമയം ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകതയാണ്.

വിവാഹമോചനത്തിലേക്ക് എത്തിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും അസ്വാരസ്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന കുടുംബങ്ങൾ, അകൽച്ചയിൽ ജീവിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ, മാനക്കേട് ഭയന്ന് പുറംലോകത്തെ അറിയിക്കാതെ ജീവിതത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്നവർ എന്നിങ്ങനെ പലവിധ അവസ്ഥകളിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ ഒട്ടേറെയുണ്ട്. പ്രധാന കാരണങ്ങളായി മാറുന്നത് ജോലിത്തിരക്കുകളും അനുബന്ധ സമ്മർദ്ദങ്ങളും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗവും മറ്റുമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഈ കാരണങ്ങൾ ഏറെക്കുറെ എല്ലാ കുടുംബങ്ങളെയും ചെറുതോ വലുതോ ആയ രീതിയിൽ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജോലിക്കാരായിരിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങൾ വലിയൊരു ശതമാനമുണ്ട്. അതുപോലെ എല്ലാവരുംതന്നെ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും സ്മാർട്ട് ഫോണുകളും ഒരുപാട് സമയം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമാണ്. അതിനാൽത്തന്നെ, കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് അല്പം കൂടി ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കേണ്ടത് യുവാക്കളായ എല്ലാ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെയും ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.



ആരോഗ്യകരമായ വിവാഹ ജീവിതത്തിന്

Raju Joseph

പരസ്പരം പൊരുത്തപ്പെട്ടു പോകാൻ കുറച്ചുകാലമായി ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിച്ച രണ്ടു യുവദമ്പതികൾ ഒരിക്കൽ കത്തോലിക്കാ സന്യാസിനി കൂടിയായ ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെ തേടിയെത്തി. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ ആദ്യ നാളുകളിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന സ്നേഹവും ഐക്യവും ക്രമേണ ഇല്ലാതായതായിരുന്നു. രണ്ടുപേരും ജോലിക്കാർ, സാമ്പത്തികമായി പറയത്തക്ക ബുദ്ധിമുട്ടുകളൊന്നുമില്ല. വിവാഹം കഴിഞ്ഞിട്ട് നാല് വർഷങ്ങളാകുന്നു. രണ്ടര വയസ്സുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയുണ്ട്. കുഞ്ഞു ജനിച്ച ശേഷമുള്ള കാലങ്ങൾക്കിടയിൽ അവർക്കിടയിൽ എന്തുകൊണ്ടോ രൂപപ്പെട്ട അകൽച്ച ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചുവന്നു. തന്റെ മാനസികാവസ്ഥയും വിഷമങ്ങളും മനസിലാക്കാൻ ഭർത്താവിന് കഴിയുന്നില്ല എന്ന ചിന്തയായിരുന്നു അവളുടെ പ്രശ്നം. കുഞ്ഞു ജനിച്ചതിനുശേഷം അകാരണമായി അവൾ തന്നോട് അകൽച്ച കാണിക്കുന്നതായി അയാൾക്കും തോന്നി.

ഇവിടെ പ്രസവശേഷം തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോയ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷനായിരിക്കാം ഒരു വില്ലനായ് മാറിയത്. പ്രസവശേഷം അല്പം സങ്കീർണ്ണമായ മാനസികാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയ ഭാര്യയെ വേണ്ടവിധത്തിൽ പരിഗണിക്കാൻ ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ടോ അശ്രദ്ധകൊണ്ടോ ഭർത്താവിന് കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്; വിവാഹാരംഭത്തിൽ നല്ല രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം ഉണ്ടായിരുന്ന ഇരുവർക്കും ഇടയിൽ ക്രമേണ അതിന്റെ ഊഷ്മളത നഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒരുമിച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കേണ്ടതിന്റെയും തുറന്നു സംസാരിക്കേണ്ടതിന്റെയും ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതിന്റെയും മറ്റും പ്രാധാന്യം അവരെ പല ഘട്ടങ്ങളിലായി പറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും അക്കാര്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കാൻ ദമ്പതികളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്ത സൈക്കോളജിസ്റ്റിന് ക്രമേണ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

രണ്ടുപേരുടെയും ഭാഗം വിശദമായി കേട്ട സൈക്കോളജിസ്റ്റ് ശാന്തമായി ചില കാര്യങ്ങൾ അവരോട് പറഞ്ഞു തുടങ്ങി. വിവാഹജീവിതം ഒരു പാലം പോലെയാണ്; പരസ്പരം ബന്ധിക്കപ്പെട്ട രണ്ടു തൂണുകളുള്ള ഒരു പാലം. വിവാഹത്തോടെ രണ്ടു വ്യക്തികളും രണ്ടു കുടുംബങ്ങളും രണ്ടു സംസ്കാരങ്ങളും ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ആ പാലത്തിന്റെ ദൃഢതയും നിലനിൽപ്പുമാണ് പിന്നീടുള്ള തലമുറകളുടെ തന്നെ അടിത്തറ. പരസ്പരം ശക്തി പകരുന്ന വിധത്തിൽ പണികഴിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ആ പാലത്തിന്റെ തൂണുകളാണ് ഭാര്യയും ഭർത്താവും. ഒന്ന് മാത്രമായാലും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം കുറഞ്ഞാലും പാലത്തിന്റെ ബലം ക്ഷയിക്കുകയും ക്രമേണ തകരുകയും ചെയ്യും. ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെ കാര്യത്തിൽ പരസ്പരം ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തവിധം ബന്ധം ദുർബലമാകുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം അന്യോന്യം മനസിലാക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനും കഴിയാതെ പോകുന്നതാണ്.

മാറുന്ന കാലഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സമാനമായ പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന പതിനായിരക്കണക്കിന് ദമ്പതികളിൽപ്പെട്ടവരാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ അനുഭവത്തിലെ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ. ഒരു ലക്ഷത്തി പതിനായിരം വിവാഹങ്ങൾ ശരാശരി ഒരു വർഷം രജിസ്റ്റർ ചെയ്യപ്പെടുന്ന കേരളത്തിൽ സമീപ വർഷങ്ങളിലായി ഓരോ വർഷവും മുപ്പതിനായിരത്തിലേറെ വിവാഹമോചന കേസുകൾ കോടതിയിലെത്തുന്നുണ്ട്. അതിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും യുവദമ്പതികളാണെന്ന് എടുത്തുപറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. വിവാഹമോചനം തേടുന്നവരിൽ ക്രൈസ്തവ ദമ്പതികൾ മുൻപന്തിയിലാണെന്നാണ് ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഇവിടെ പ്രത്യേകമായി എടുത്തുപറയേണ്ടത് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റേതായ ചില മാറ്റങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ കുറഞ്ഞുപോകുന്ന ആശയവിനിമയം ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകതയാണ്.
വിവാഹമോചനത്തിലേക്ക് എത്തിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും അസ്വാരസ്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന കുടുംബങ്ങൾ, അകൽച്ചയിൽ ജീവിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ, മാനക്കേട് ഭയന്ന് പുറംലോകത്തെ അറിയിക്കാതെ ജീവിതത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്നവർ എന്നിങ്ങനെ പലവിധ അവസ്ഥകളിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർ ഒട്ടേറെയുണ്ട്. പ്രധാന കാരണങ്ങളായി മാറുന്നത് ജോലിത്തിരക്കുകളും അനുബന്ധ സമ്മർദ്ദങ്ങളും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗവും മറ്റുമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഈ കാരണങ്ങൾ ഏറെക്കുറെ എല്ലാ കുടുംബങ്ങളെയും ചെറുതോ വലുതോ ആയ രീതിയിൽ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജോലിക്കാരായിരിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങൾ വലിയൊരു ശതമാനമുണ്ട്. അതുപോലെ എല്ലാവരുംതന്നെ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും സ്മാർട്ട് ഫോണുകളും ഒരുപാട് സമയം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമാണ്. അതിനാൽത്തന്നെ, കുടുംബജീവിതത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് അല്പം കൂടി ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കേണ്ടത് യുവാക്കളായ എല്ലാ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെയും ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.

ആശയവിനിമയത്തിന്റെ കുറവ് നികത്തണം

സൗഹാർദ്ദപൂർവ്വമുള്ള പങ്കുവയ്പ്പിന് ജീവിതത്തിൽ ഒരിടമുണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യകരമായ ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പരസ്പരം മനസിലാക്കിയുള്ള ഉള്ളുതുറന്ന സംഭാഷണം അവിടെ മുഖ്യമാണ്. പരസ്പരം മനസിലാക്കുക എന്നാൽ, ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും വ്യക്തിത്വത്തിലെ കുറവുകളും മേന്മകളും കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും എല്ലാം അതിലുൾപ്പെടും. പരസ്പരം ഏറ്റവും അടുക്കാൻ കഴിയുന്നത് സമാനമനസ്കരും ഒരേ കഴിവും ഇഷ്ടങ്ങളും ഉള്ളവർക്ക് എന്നതിനേക്കാൾ, പലവിധത്തിലും വ്യത്യസ്തരായിരുന്നിട്ടുപോലും പരസ്പരം വ്യക്തമായി മനസിലാക്കുകയും ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളവർക്കാണ്. ഒട്ടേറെ അനുഭവങ്ങൾ പ്രകാരം, കൂടുതൽ കാലം നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതും ദൃഢവുമായിത്തീരുന്നതും അത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാണ്. പരസ്പരം തിരുത്തിയും കുറവുകൾ പരിഹരിച്ചും മുന്നോട്ട് പോകാൻ, വ്യത്യസ്തമായ കഴിവുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുമും വിഭിന്നങ്ങളായ കുറവുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുമുള്ളവർക്ക് തങ്ങൾക്കിടയിലെ ബന്ധം കൂടുതൽ ഉപകരിക്കും എന്നതാണ് ഒരു കാരണം.

അതിനാൽത്തന്നെ, വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ തലത്തിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ ആശയവിനിമയം കുറയാൻ അത് കാരണമാകരുത്. മറിച്ച്, കൂടുതൽ മനസിലാക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനും ആശയവിനിമയം കൂടുതൽ ഊഷ്മളമാക്കാനും പരിശ്രമിക്കണം. എല്ലാവിധത്തിലും ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം തങ്ങൾക്കിടയിൽ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ ദമ്പതികൾ മനഃപൂർവ്വമായ പരിശ്രമം നടത്തേണ്ടത് ഒരുമിച്ചുള്ള ജീവിതാരംഭത്തിൽ അനിവാര്യമാണ്. അത്തരമൊരു പരിശ്രമത്തിന്റെ അഭാവമാണ് പലപ്പോഴും ആരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ അകൽച്ചകൾ രൂപപ്പെടാനുള്ള പ്രധാന കാരണമായി മാറുന്നത്. ഒരാൾക്കും മറ്റൊരാളുടെ സങ്കൽപ്പങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്ന വ്യക്തിയായിമാറാനോ, എല്ലാം തികഞ്ഞ ഒരാളായിമാറാനോ കഴിയില്ല എന്ന അടിസ്ഥാന വസ്തുത ഏവരും മനസിലാക്കിയിരിക്കണം. അവിടെയാണ് പരസ്പരം ഉൾക്കൊള്ളൽ പ്രധാനമായി മാറുന്നത്.

ബന്ധങ്ങളിലെ
വൈകാരിക അടുപ്പം

മിനു സൂസൻ തോമസ്
സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, മദർ ഹോസ്പിറ്റൽ, തൃശൂർ

ദിവസേന എത്ര എത്ര ബന്ധങ്ങളാണ് നമ്മുടെ കൺമുന്നിൽ വരുന്നത്. ചിലതൊക്കെ നാം ശ്രദ്ധിക്കും, ചിലതിലൊക്കെ നാം നിക്ഷേപിക്കും, ചിലതിൽ നിന്ന് ഉൾവലിയും, ചിലതൊക്കെ കണ്ട് ആസ്വദിക്കും... ചിലതൊക്കെ കാണുമ്പോൾ അതിലെ അടുപ്പവും സന്തോഷവും നമ്മുടെ മനസ് കവരാറുമുണ്ട്. അങ്ങനെയുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുമ്പോഴൊക്കെയും മനസിൽ വരാറുള്ളതാണ് ബന്ധങ്ങളിലെ വൈകാരിക അടുപ്പത്തിന്റെ പ്രസക്തി. ബന്ധങ്ങളിലെ വൈകാരിക അടുപ്പത്തെ പല കോണുകളിൽ നിന്ന് നോക്കി കാണേണ്ടതുണ്ട്. എത്ര നല്ലത് എന്നു മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന ബന്ധമായാലും അതിലെ വൈകാരിക അടുപ്പത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ ആ ബന്ധത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രം അളക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് പുറമെ നിന്ന് നല്ലത് എന്നു തോന്നുന്ന ബന്ധങ്ങളിലെ പങ്കാളികൾക്കുപോലും ബന്ധങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കിടന്ന് പലപ്പോഴും വീർപ്പുമുട്ടേണ്ടി വരുന്നത്

വൈകാരിക അടുപ്പം എങ്ങനെ നിലനിർത്തും?

വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ കാര്യമാണ് ഇത്. ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിച്ചാൽപ്പോലും ചിലപ്പോഴൊക്കെ നടക്കാറില്ലാത്തതും.
വൈകാരിക അടുപ്പം നിലനിർത്താൻ ആദ്യം വേണ്ടത് പങ്കാളികൾ പരസ്പരം തങ്ങളുടെ വൈകാരിക ബുദ്ധിയുടെ തലങ്ങൾ മനസിലാക്കുക എന്നതാണ്. കൂടാതെ അവർ തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക ഭാഷ മനസിലാക്കുവാനും അവർക്ക് സാധിക്കണം.
ബോധപൂർവ്വം ഒരു 'couple time' ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ബന്ധങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നത് വൈകാരിക അടുപ്പം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.
തുറന്ന സംസാരങ്ങളും എംപതിയുള്ള മനസിലാക്കലുകളും പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക അടുപ്പത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
ഒന്നിച്ചുള്ള ജീവിതത്തിൽ സുഖവും ദുഃഖവും വിജയവും പരാജയവും വ്യക്തികേന്ദ്രികൃതമായി മനസിലാക്കാതെ പങ്കാളികളുടെ കൂട്ടായ പരിശ്രമങ്ങളിലേക്കു അവയെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത് പങ്കാളികളുടെ വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും.

ബന്ധങ്ങളിലെ വൈകാരിക അടുപ്പത്തെ എങ്ങനെ അളക്കാം?
നിങ്ങൾക്ക് നിരുപാധികമായി നിങ്ങളായി തന്നെ ആ ബന്ധത്തിൽ തുടരുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?
നിങ്ങളുടെ സന്തോഷങ്ങളും സങ്കടങ്ങളും ഓടി ചെന്നു പങ്കുവയ്ക്കുവാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ?
പങ്കുവയ്ക്കലുകളിൽ judgemental ആവാത്ത സമീപനം ലഭിക്കാറുണ്ടോ?
നിങ്ങളുടെ വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ അതിന്റേതായ പ്രാധാന്യത്തോടെ സാധിച്ചു കിട്ടാറുണ്ടോ?
വൈകാരിക അടുപ്പം ബന്ധങ്ങളിൽ ആവശ്യമുണ്ട് എന്നു തിരിച്ചറിയുന്ന പങ്കാളിയാണോ നിങ്ങളൊപ്പമുള്ളത്? വൈകാരിക അടുപ്പം ഇല്ലാത്ത പങ്കാളികൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിഷമിച്ചു, ജീവിതം മടുത്തു ജീവിക്കുന്ന പങ്കാളികളാകും ഇവർ. ജീവിതത്തിന്റെ പല തലങ്ങളിൽ വിജയിച്ചവരായാലും ഒരു ശൂന്യതാബോധവും നിരാശയും പലപ്പോഴും ഇത്തരത്തിലുള്ള ജീവിതം ജീവിക്കുന്നവരിൽ കാണാറുണ്ട്. പലപ്പോഴും വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ ചികയുമ്പോൾ എത്തിനിൽക്കുന്നതധികവും ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈകാരിക പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെയും അടുപ്പത്തിന്റെയും കുറവുകളിലാണു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള അടുപ്പമില്ലാത്ത പങ്കാളികൾക്കിടയിൽ കണ്ടേക്കാവുന്ന ചില പ്രശ്നങ്ങൾ

- അനിയന്ത്രിതമായ ദേഷ്യം
- പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള വഴക്ക്
- ദുശീലങ്ങൾ — മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകവലി
- ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ
- നിരാശ
- മറ്റു ബന്ധങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കൽ
- ജീവിതം മടുത്തു എന്ന തോന്നൽ
- ശാരീരികവും മാനസികവുമായി പ്രായം ആയി എന്ന തോന്നൽ
- തങ്ങളുടെ വൈകാരിക ആവശ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാത്തിടങ്ങളിൽ ക്രിയാത്മകമായി ജീവിക്കുക എന്നത് മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ച് അസാധ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മനോഹരമായ ജീവിതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ വൈകാരിക അടുപ്പമാണ് ആദ്യം പങ്കാളികൾ കണ്ടെത്തേണ്ടത്.

The Power of Communication in Marital Life

Sam Raj

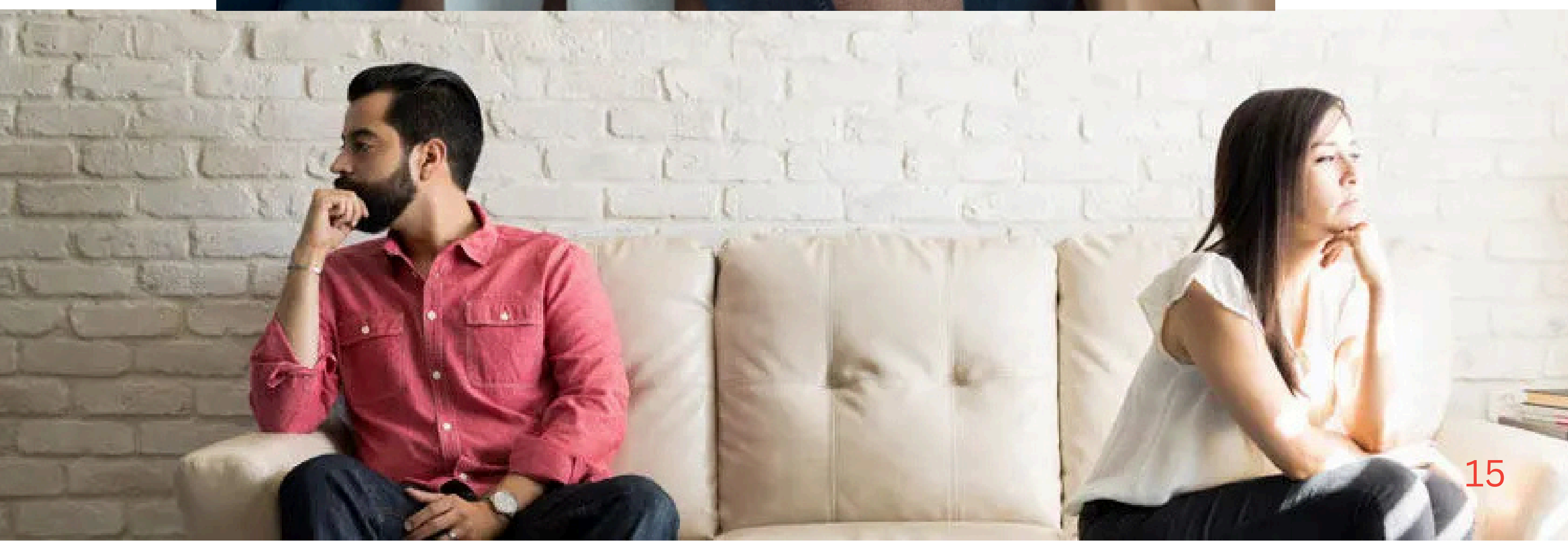
A strong and lasting marriage is built not only on love but also on honest and loving communication. For Christian couples, communication is more than just talking—it is a sacred dialogue that mirrors the communion between Christ and His Church. As Scripture reminds us, “Let every person be quick to hear, slow to speak, slow to anger” (James 1:19). This divine wisdom holds the key to peaceful and joyful married life.

Consider the story of Thomas and Mary, a young Christian couple who began their marriage full of excitement and hope.

As time passed, work pressures and misunderstandings slowly crept in. They stopped sharing their feelings, thinking silence would keep the peace. But silence only built walls between them. One evening, after an argument over something trivial, they both sat quietly at the dinner table. Breaking the silence, Mary said, “We promised to love each other as Christ loves the Church. But love needs words—kind words, patient words.” That night, they prayed together and began to rebuild their marriage through open, prayerful communication. Their simple act of talking and listening with love healed what silence had broken.

Good communication in marriage is not about winning arguments, but about understanding hearts. It involves listening with empathy, speaking the truth with love, and being humble enough to say, "I'm sorry" or "I forgive you." As St. Francis de Sales beautifully said, "Heart speaks to heart, and the tongue is only the messenger." When couples speak from the heart and keep Christ at the center of their conversations, their relationship grows in grace and strength. In a world where distractions are many, couples must make time to truly listen to one another. Prayerful communication—where spouses speak to God together—deepens their bond and fills their home with peace. As Ephesians 4:29 reminds us, "Let no corrupting talk come out of your mouths, but only such as is good for building up."

When communication flows in love and faith, a marriage becomes a living witness of God's covenant—a union where two hearts beat as one, in Christ.



Communication Tips for Family Life

1. **LISTEN WITH FULL ATTENTION**
   Don't just hear—really listen. Give time, avoid interrupting, and try to understand the feelings behind the words.

2. **SPEAK WITH RESPECT**
   Use kind and gentle words, even when you disagree. Tone matters as much as the message.

3. **E HONEST AND OPEN**
   Share thoughts and feelings clearly. Avoid hiding emotions, but express them in a calm and constructive way.

4. **SPEND QUALITY TIME TOGETHER**
   Regular conversations during meals, prayer, or family time strengthen bonds and make communication natural.

5. **RESOLVE CONFLICTS** PEACEFULLY
   Disagreements are normal. Focus on the issue, not the person. Forgive quickly and avoid harsh criticism.

APOSTOLATE OF YOUNG FAMILIES

THE SYRO - MALANKARA CATHOLIC CHURCH