കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും

എഡിറ്റർ

ഫാ. വർഗീസ് പുതുശ്ശേരി CMI

കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും

സാന്ത്വന പ്രസിദ്ധീകരണം - 4

കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും

9780

എഡിറ്റർ

ഫാ. വർഗ്ഗീസ് പുതുശ്ശേരി സി. എം. ഐ.

ACHARYA PALACKAL JEEVASSKENDRAM
LIBRARY
ALUVA

ഡയറക്ടർ
സാന്ത്വന കൗൺസലിങ് സെൻറർ
ചിറ്റൂർ റോഡ്, കൊച്ചി - 682 018
ഫോൺ : (0484) 368082

വില 25.00

Counsellingum Manasikarogyavum

(Malayalam)

Editor:

Fr. VARGHESE PUDUSSERY C.M.I.

Copyright:

Fr. Varghese Pudussery C.M.I.

M/253.5
PUD

Published by:

Santhwana Counselling Centre

Chittoor Road, Kacheripady

Ernakulam - 682 018

Phone: (0484) 368082

Printed at:

L.F.I. Press, Thevara, Kochi - 13

Cover Design:

C. N. Raju

Cover Printed at:

Modern Graphics, Kochi - 17

Price Rs. 25. 00

Distribution :

JANATHA BOOK STALL, Thevara, Kochi - 13

Sister Concerns:

ERNAKULAM, ALUVA, CHERTHALA, VAIKOM, THEVARA, KOTHAMANGALAM
ANGAMALY, KALADY, MUVATTUPUZHA, THALAYOLAPARAMBU

SN 00499 949513 5000 D79

LIBRARY

ഉള്ളടക്കം

പേജ്

1. കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും
ഫാ. വർഗ്ഗീസ് പുതുശ്ശേരി C.M.I. 9

2. സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാൻ മനസ് അവലംബിക്കുന്ന സ്വരക്ഷാമാർഗങ്ങൾ
പ്രൊഫ. പി. ജെ. ജോസഫ് 23

3. ഭക്ഷണവും മാനസികാരോഗ്യവും
പ്രൊഫ. സാറാ എബ്രാഹം 37

4. സൗഹൃദത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രമാനങ്ങൾ
സജീവ് പൈനുങ്കൽ 41

5. കൗമാരപ്രശ്നങ്ങളും മാതാപിതാക്കളും
പ്രൊഫ. ബി. ഋഷികേശൻ തമ്പി 63

6. ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്
ഡോ. അലക്സ് മാത്യു 77

7. മദ്യം മാനസികാരോഗ്യത്തെ തകർക്കുന്നു
പ്രൊഫ. ജി. കുമാരപിള്ള 89

8. പ്രകൃതി കാന്ത ചികിത്സ
ശ്രീ. ദത്ത് പേഠേ 97

'സാന്ത്വന' പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

പുസ്തകങ്ങൾ

1. കൗൺസലിങ് അനുദിനജീവിതത്തിൽ
2. കൗൺസലിങ്ങും വ്യക്തിത്വവികസനവും
3. കൗൺസലിങ് അടിസ്ഥാനതത്ത്വങ്ങൾ

കാസറ്റ്

1. റിലാക്സർനേഡ് - റിലാക്സേഷൻ പ്രോഗ്രാം.

ആമുഖം

മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുമ്പോാം രണ്ടുമൂന്ന് ഉദ്ധരണികളാണ് മനസിൽ വരുന്നത്.

"ദുർബലമായ മനസ് സന്തോഷകാലത്തും സന്താപകാലത്തും മുങ്ങിപ്പോകുന്നു. എന്നാൽ ശക്തമായ മനസ് പൂർണ്ണചന്ദ്രോദയത്തിലും ചന്ദ്രനുദിക്കാത്ത ദിവസവും സന്തുലിതമായിത്തന്നെയിരിക്കുന്നു."

ഹെയർ

"മനസാണ് ഏറ്റവും വലിയ കോട്ട. മനസുതകർന്നാൽ യുദ്ധത്തിൽ തോറ്റു." സി. രാജഗോപാലാചാരി

"നല്ലതും ചീത്തയും, സുഖവും ദുഃഖവും, സമ്പത്തും ദാരിദ്ര്യവും എല്ലാം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് മനസാണ്." സ്പെൻസർ

ഇതിൽ നിന്നൊക്കെ മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കും മനസിൻെറ ആരോഗ്യമാണു ശരീരത്തിൻെറ ആരോഗ്യമെന്നും മാനസികാരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്തെന്നും. മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുതകുന്ന ഉാക്കാഴ്ചകളാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ ഓരോ ലേഖനത്തിലൂടെയും അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.

മനസ് വളരെ സങ്കീർണമാണ്. ഈ സങ്കീർണതയിലൂടെ കരുത്തോടുകൂടി മുന്നോട്ടു പായുന്ന വ്യക്തികളാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നവർ. മേൽപറഞ്ഞ ആശയമാണ് മുഖചിത്രത്തിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിരിക്കുന്നത്.

വ്യക്തികളുടെ മാനസികവികാസം, കുടുംബജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, കൗൺസലിങ്ങിൽ അടിസ്ഥാനപരിശീലനം തുടങ്ങിയ ലക്ഷ്യങ്ങാം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു കൗൺസലിങ് സെൻററാണ് 'സാന്ത്വന'. ഈ സെൻറർ രാജഗിരി സി.എം.ഐ. പ്രോവിൻസിൻെറ കീഴിൽ പ്രവർത്തി

ക്കുന്നു. കൗൺസലിങ്, സൈക്കോതെറാപ്പി തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ആഴമേറിയ ചർച്ചകൾ നടത്തുന്നതിനും പരിശീലനം നേടുന്നതിനുംവേണ്ടി 'സാന്ത്വന' ഒരു സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് രൂപകൽപന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. തുടർച്ചയായി 30 ഞായറാഴ്ചകളിൽ 90 മണിക്കൂറുകൾകൊണ്ടു പൂർത്തിയാക്കുന്ന ഈ കോഴ്സിൽ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയ പലരും ക്ലാസെടുക്കുന്നു. 'സാന്ത്വന'യിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന പ്രസംഗപരമ്പരകളിൽനിന്ന് ചിലതെല്ലാം അടർത്തിയെടുത്ത് ഒരു സമാഹാരമായി നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയാണ്. ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർക്ക് ഒരു പഠനസഹായിയെന്ന നിലയിലും അതു സാധിക്കാത്തവർക്ക് ഒരു വഴികാട്ടിയെന്ന നിലയിലും ഈ പുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

'സാന്ത്വന'യുടെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളായ "കൗൺസലിങ് അനുദിന ജീവിതത്തിൽ", "കൗൺസലിങ്ങും വ്യക്തിത്വവികസനവും", "കൗൺസലിങ്-അടിസ്ഥാനതത്ത്വങ്ങൾ" എന്നീ പുസ്തകങ്ങൾക്കു ലഭിച്ച സ്വീകരണം ഞാനിവിടെ നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കുന്നു.

ഈ പുസ്തകത്തിലെ ലേഖനങ്ങൾ സമാഹരിക്കുന്ന യത്നത്തിൽ സസന്തോഷം പങ്കുചേർന്ന പ്രൊഫ. സാറാ എബ്രാഹിമിനും പ്രൊഫ. സുധാ ബാലചന്ദ്രനും പ്രൊഫ. ഋഷികേശൻതമ്പിക്കും കൃതജ്ഞത രേഖപ്പെടുത്താൻ ഞാൻ ഈ അവസരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളട്ടെ. ഇതിനുമുമ്പുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കു ലഭിച്ച ഊഷ്മളമായ സ്വീകരണം ഈ പുതിയ പുസ്തകത്തിനും ലഭിക്കുമെന്നു പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്,

എറണാകുളം
1 - 1 - '95

ഫാ. വർഗ്ഗീസ് പുതുശ്ശേരി C.M.I.

9780

ACHARYA PALACKAL JEEVASSKENDRAM
LIBRARY
ALUVA

1 കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും

ഫാ. വർഗ്ഗീസ് പുതുശ്ശേരി സി.എം.ഐ.

ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന
മാനസികപ്രശ്നങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും
നമ്മുടെ ഓജസ്സ് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത്. കൗൺസലിങ്ങി
ലൂടെ ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആഴങ്ങളിലേക്ക്
ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് കാരണങ്ങളും
കണ്ടെത്തുകയും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള
വൈകാരിക തടസ്സങ്ങളെ മനസിലാക്കുകയും ചെയ്യു
മ്പോഴും ശരിയായ അവബോധം
വളർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അവബോധമാണ്
ഒരു പരിധിവരെ പ്രശ്നപരിഹാരം.
കൗൺസലിങ്ങും റിലാക്സേഷൻ രീതികളും
വഴി മാനസികസംഘർഷങ്ങളെ കൈകാര്യം
ചെയ്ത് മാനസികാരോഗ്യത്തെ
ശക്തിപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻെറയടുത്ത് ഒരാൾ പരാതിയുമായി വന്നു. "സാറെ, എനിക്കു ചിരിക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല." മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ കൊടുത്ത പല നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഇതായിരുന്നു : "അടുത്ത പ്രാവശ്യം വരുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു സർക്കസ് കാണുക. സർക്കസ് കൂടാരത്തിൽ എത്ര വിഷാദരോഗികളെപ്പോലും ചിരിപ്പിക്കാൻ പ്രഗൽഭരായ ബഫൂൺസ് ഉണ്ടല്ലോ." "സാറെ, സർക്കസ്കൂടാരത്തിൽ മനുഷ്യനെ ചിരിപ്പിക്കുന്നതാണ് എൻെറ ജോലി. പക്ഷേ, എനിക്ക് ഉള്ളു കുളിർക്കെ ചിരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല." മാനസികാരോഗ്യം ക്ഷയിച്ച മനുഷ്യജീവിതത്തിൻെറ പ്രതീകമാണ് ഇവിടെ നാം കാണുന്നത്.

പല തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾകൊണ്ട് മാനസികാരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടാറുണ്ട്. ഹോട്ടൽ ഉടമയായ സോമൻ ഭാര്യയുമൊത്ത് കൗൺസലിങ്ങിനായി വന്നു. മിടുക്കരായ രണ്ടു കുട്ടികളുള്ള ഒരു കൊച്ചുകുടുംബമാണ് അവരുടേത്. ഭാര്യ ഷീലയുടെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം തേടുക എന്നതാണ് ആഗമനോദ്ദേശ്യം. ഷീലയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഈയിടെയായി ഷീലക്ക് മനസിൽ എന്തോ പിരിമുറുക്കം. അതിൻെറ ബാഹ്യപ്രകടനമായി കഴുത്തിലെ താലിമാല പൊട്ടിച്ചെറിഞ്ഞു. വളകൾ ഞെരിച്ചൊടിച്ചു. കൗൺസലിങ് വഴി ഷീലയുടെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിലെത്തിച്ചേരാൻ കഴിഞ്ഞു. "ഭർത്താവ് എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല." അതായിരുന്നു ഷീലയുടെ പരാതി. ഭർത്താവിനും ഇതേ മാനസികവ്യഥയുണ്ടായിരുന്നു. "ഭാര്യ എന്നെ വേണ്ടത്ര സ്നേഹിക്കുന്നില്ല." വാസ്തവത്തിൽ അവർ രണ്ടുപേരും പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ, ഇരുവർക്കും സ്നേഹം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലായിരുന്നു. സ്നേഹം പ്രതീകങ്ങളിലൂടെയാണ് കൈമാറുക. രണ്ടുപേരുടെയും സ്നേഹത്തിൻെറ പ്രതീകങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളായിരുന്നു. വിഭിന്ന കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിൽനിന്നു വരുന്ന ഭാര്യയുടെയും ഭർത്താവിൻെറയും സ്നേഹം കൈമാറുന്ന പ്രതീകങ്ങൾ തികച്ചും വിഭിന്നങ്ങളായിരിക്കും. കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ ഇരുവരുടെയും സ്നേഹത്തിൻെറ പ്രതീകങ്ങൾ പരസ്പരം മനസിലാക്കുവാൻ സാധിച്ചു. അതോടെ അവരുടെ മനസുകൾ അടുത്തു. സംഘർഷം ഒഴിവായി. ദാമ്പത്യബന്ധം തളിർത്തു.

എം.ബി.ബി.എസ്. വിദ്യാർത്ഥിയായ സാബുവിന് തൻെറ ശാരീരിക ആകാരത്തെക്കുറിച്ച് ഒട്ടും മതിപ്പില്ലായിരുന്നു. അതു മനസിന് വളരെയധികം വ്യഥയുളവാക്കി. പക്ഷേ, ആരോടും പറയാതെ മനസിലൊതുക്കി. തൻെറ ആകാരഭംഗിക്കുറവിനെ സമൂഹം വിലമതിക്കുന്ന ഒരു ലേബൽകൊണ്ട് നികത്താൻ തീരുമാനിച്ചു. അങ്ങനെയാണ് എം.ബി.ബി.എസിനു പോയത്.

അപ്പോഴേക്കും മാനസിക സംഘർഷം നിയന്ത്രണാതീതമായി. കൗൺസലിങ്ങിനായി സാബു വന്നപ്പോൾ ഒരേയൊരു അഭ്യർത്ഥനയേ അവനുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. "സാറെ, എൻെറ ചുണ്ടിനിപ്പോൾ കൊക്കിൻെറ ചുണ്ടുപോലെ ഒരടി നീളമുണ്ട്. ഞാൻ വിരൂപനാണ്. എൻെറ ചുണ്ടിനൊരു പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി നടത്തിത്തരണം." കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി നടത്തിയത് സാബുവിൻെറ മനസ്സിലായിരുന്നു.

കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ഷെർളിയുടെ മാനസികപ്രശ്നം പ്രേമബന്ധത്തിൽനിന്നാണുണ്ടായത്. ആരും അറിയാതെ കുമാരനുമായുള്ള ബന്ധം വളർന്ന് ശക്തമായി. പക്ഷേ, കുമാരേട്ടൻ വേറൊരു സ്ത്രീയെ വിവാഹം ചെയ്തതോടെ ഷെർളിയുടെ ഹൃദയം തകർന്നു. മാനസികപിരിമുറുക്കം താങ്ങാനാവാതെ കിണറ്റിൽ ചാടി ആത്മഹത്യാശ്രമം നടത്തി.

ആറാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന ഷൈജുമോനെ മാതാപിതാക്കൾ കൗൺസലിങ്ങിനു കൊണ്ടുവന്നപ്പോൾ പരാതി മാതാപിതാക്കൾക്കായിരുന്നു: "ഷൈജുമോൻ അനുജത്തിയെ കൊല്ലാൻ ശ്രമിച്ചു." ആദ്യമൊക്കെ ഒന്നും മിണ്ടാതിരുന്ന ഷൈജുമോൻ പല കൗൺസലിങ് സെഷനുകൾക്കുശേഷം, തൻെറ മനസിൻെറ വ്യഥ തുറന്നു പറയാൻ തുടങ്ങി: "മമ്മിക്കും ഡാഡിക്കും എന്നോട് ഇഷ്ടമില്ല. അനുജത്തി ഷൈനിയോടാണ് അവർക്കിഷ്ടം. അവൾ എന്തുചോദിച്ചാലും വാങ്ങിക്കൊടുക്കും. എനിക്കു കുറ്റവും ശകാരവുമേ കിട്ടാറുള്ളൂ." ഷൈജുമോൻെറ ഈ മാനസികസംഘർഷം എതിരാളിയായ ഷൈനിയെ വധിച്ച് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റണം എന്ന തെറ്റായനിഗമനത്തിൽ അവനെയെത്തിച്ചു. കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ ഷൈജുമോൻെറ മാനസികസംഘർഷം മാതാപിതാക്കൾക്ക് മനസിലാക്കുവാൻ സാധിച്ചു. അവരുടെ സമീപനത്തിൽ മാറ്റം വന്നു. ഷൈജുമോൻെറ ചിന്താഗതിയെ അതു സ്വാധീനിച്ചു.

വിവാഹിതയായി ഏതാനും ദിവസം കഴിഞ്ഞ സാലി വിഷാദമൂകയായി. സിനിമകളിലൂടെ രൂപമെടുത്ത വിവാഹസ്വപ്നസൗധങ്ങൾ തകരുന്നതു കണ്ട് സഹിക്കാൻ വയ്യാതെ ഭർത്താവ് രാജുവും വിഷാദമൂകനായി. കൗൺസലിങ് സെഷനുകളിൽ ഇരുവരും തുറന്നുസംസാരിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ, ലൈംഗികബന്ധത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയാണ് മാനസികസംഘർഷത്തിനു കാരണമെന്ന് കണ്ടെത്താൻകഴിഞ്ഞു.

മേലുദ്ധരിച്ച സംഭവങ്ങളിൽനിന്ന് മാനസികസംഘർഷത്തിനു കാരണങ്ങൾ പലതാണെന്നു വ്യക്തമാണല്ലോ. മാറ്റങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണം

മൂലവും മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചില മാറ്റങ്ങൾ ആസ്വാദ്യവും മറ്റു ചിലത് അരോചകവും ആയിരിക്കും. അതിനനുസരിച്ച് ശരീരവും മനസും ആരോഗ്യപരമോ അനാരോഗ്യപരമോ ആയി പ്രതികരിക്കും. പാവപ്പെട്ട ഒരു കുടുംബിനിയാണ് രേണുക. വിവാഹിതയായിട്ട് എട്ടു വർഷമായി. കുട്ടികളുമുണ്ട്. ഇപ്പോഴുള്ള പ്രശ്നം, ശരീരത്തിൽ പല ഭാഗങ്ങളിലും വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നതാണ്. എപ്പോഴും ക്ഷീണമാണ്. ജോലി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. പല ഡോക്ടർമാരേയും കണ്ടു. ശാരീരികമായ അസുഖങ്ങളൊന്നും ഇല്ലെന്ന് അവർ വിധിയെഴുതി. കൗൺസലിങ് സെഷനുകളിലൂടെ മാനസികാപഗ്രഥനം നടത്തിയപ്പോൾ ഒരു സത്യം തുറന്നു സമ്മതിച്ചു: “വിവാഹം കഴിച്ചപ്പോൾ ഭർത്താവിനെ എനിക്കിഷ്ടമില്ലായിരുന്നു. ഇന്ന് ഇഷ്ടമാണ്.” എട്ടുവർഷം മുമ്പ് അനുഭവപ്പെട്ട അരോചകമായ ഈ അനുഭവത്തോട് അനാരോഗ്യപരമായി ശരീരം പ്രതികരിച്ചതിൻെറ ഫലമാണ് മാറാത്ത ശാരീരികവേദനയും ക്ഷീണവും.

മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ പലതാകാം. അപകർഷബോധം, ഇച്ഛാഭംഗങ്ങൾ, തിരസ്കരണം, അനാരോഗ്യം, പരീക്ഷയിൽ തോൽവി, ബന്ധങ്ങളുടെ ഉലച്ചിൽ, തൊഴിൽപ്രശ്നങ്ങൾ, സാമ്പത്തികത്ത കർച്ച, കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാട് എന്നിങ്ങനെ പലതും മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉളവാക്കാം. അവയോടുള്ള പ്രതികരണരീതിയാണ് ഒരു വ്യക്തിയെ ആരോഗ്യത്തിലേക്കോ അസുഖത്തിലേക്കോ നയിക്കുന്നത്.

മാനസികസംഘർഷങ്ങളും സമ്മർദങ്ങളും അനിവാര്യമാണ്. അവ ജീവിതത്തിൻെറ ഭാഗമാണ്. പൂർണമായി മാറ്റാനാകില്ല. കുറെയൊക്കെ നല്ലതാണ്; ആവശ്യവുമാണ്. Optimum Tension- പാകത്തിന് സമ്മർദം വേണം. വീണക്കമ്പികൾ ആവശ്യത്തിനു മുറുകുമ്പോഴാണ് സ്വരമാധുര്യം ഉളവാകുക. മുറുക്കം കുറഞ്ഞാൽ അത് അപശബ്ദമുണ്ടാക്കും. മുറുക്കം കൂടിയാൽ കമ്പിപൊട്ടും. ജീവിതത്തിലും ഇതു പ്രസക്തമാണ്. യാതൊരു തരത്തിലുമുള്ള സമ്മർദവുമില്ലാത്ത ജീവിതം ആർക്കും ഒരിക്കലും സംതൃപ്തി നൽകുകയില്ല. എന്നാൽ സമ്മർദങ്ങൾ കഴിവിനതീതമായാൽ തളർന്നുപോകും. ഉടനെ മാനസികചികിത്സാമാർഗങ്ങൾ തേടണം.

മാനസികാരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ മാനസികമായും ശാരീരികമായും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ഉറക്കക്കുറവ്, ദഹനസംബന്ധമായ തകരാറുകൾ, തലവേദന, അരിശപ്രകൃതി, ഒന്നിലും താൽപര്യമില്ലായ്മ, വിഷാദം, ക്ഷീണം, ഭയം, ആകുലത എന്നിവ ഇവയിൽ ചിലതുമാത്രമാണ്. കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ ഈ ലേഖകൻ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ

അവരുടെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആരാഞ്ഞപ്പോൾ കിട്ടിയ മറുപടി കളിൽ ചിലത് താഴെ ഉദ്ധരിക്കുന്നു:

"എന്നെ സ്നേഹിക്കുവാൻ ആരുമില്ല. എല്ലാവർക്കും എന്നോടു വെറുപ്പാണ്."

"എൻെറ സഹോദരങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത്ര സ്നേഹവും അംഗീകാരവും എനിക്കു ലഭിക്കാറില്ല എന്നോർത്തു വിഷമിക്കുന്നു."

"അപകർഷതാബോധം എന്നെ വല്ലാതെ അലട്ടുന്നു. വൈരൂപ്യം എന്ന വാക്കുതന്നെ എനിക്കുവേണ്ടിയുള്ളതാണ് എന്ന് പലപ്പോഴും എനിക്കു തോന്നാറുണ്ട്. ഇതുമൂലം ഞാൻ ആരോടും സംസാരിക്കാറില്ല. ഒറ്റപ്പെട്ടു നിൽക്കാൻ ഞാനിഷ്ടപ്പെടുന്നു."

"എനിക്ക് പൊക്കമില്ല എന്നതാണ് എന്നെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നം."

"ഒരു കാര്യം മാത്രമേ എനിക്കു പ്രശ്നമായി തോന്നിയിട്ടുള്ളൂ; അത് എനിക്ക് വണ്ണമില്ല എന്നതാണ്."

"എനിക്ക് ആത്മവിശ്വാസം തീരെയില്ല. തീരെ കഴിവുകുറഞ്ഞവളാണ് ഞാൻ എന്ന ചിന്ത പലപ്പോഴും എന്നെ അലട്ടുന്നു. എനിക്ക് പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരും. അച്ഛനോടുപോലും പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യപ്പെട്ടുപോകുന്നു."

"എല്ലാറ്റിനെയും എതിർക്കാനുള്ള ഒരു പ്രവണത എന്നിൽ ശക്തിയായി കാണുന്നു."

"എൻെറ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പ്രശ്നം വീട്ടിൽനിന്നുള്ള ഉപദേശമാണ്. അച്ഛനും അമ്മയും ഇരുപത്തിനാലുമണിക്കൂറും ഉപദേശം തരും. ഇത് എനിക്കു സഹിക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല."

"എനിക്ക് എൻെറ വീട്ടിൽ അരമണിക്കൂർ പോലും തികച്ചു നിൽക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അപ്പോൾ തലവേദനയും തലകറക്കവും അനുഭവപ്പെടും."

"മാതാപിതാക്കൾ നിർബന്ധിച്ച് എന്നെ സയൻസ് ഗ്രൂപ്പ് എടുപ്പിച്ചു. അതു പഠിക്കാൻ എനിക്ക് ഒട്ടും ഇഷ്ടമില്ല. വല്ലാത്ത ബോറടി ."

"സ്ഥിരമായി ഒന്നിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല."

"ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയമാണ് എന്നെ അലട്ടുന്നത്."

"ഞാൻ L.K.G. മുതൽ ഗേൾസ് സ്ക്കൂളിലാണ് പഠിച്ചത്. ഇപ്പോൾ പഠിക്കുന്നത് വിമൻസ് കോളജിലും. അതിനാൽ ആൺകുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാൻ ഭയങ്കര വിഷമമാണ്."

“ആളുകളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ ഞാൻ അമിതമായി വിയർക്കുന്നു.”

“എപ്പോഴും തനിച്ചിരിക്കാൻ തോന്നുന്നു.”

“എനിക്ക് അമ്മയില്ല. എപ്പോഴും എനിക്ക് ഇതു വിഷമമുണ്ടാക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ അവരുടെ അമ്മമാരോടൊപ്പം നടക്കുമ്പോൾ എനിക്കു വിഷമം തോന്നാറുണ്ട്.”

“ഞാൻ ഒരു പെൺകുട്ടിയെ പ്രേമിച്ചു. ഒന്നരവർഷക്കാലം ആ ബന്ധം തുടർന്നുപോന്നു. ഇപ്പോൾ അവൾ സ്ഥലംമാറിപ്പോയി. ഞാൻ വല്ലാത്ത ദുഃഖത്തിലാണ്.”

“എനിക്കു സ്വവർഗത്തിൽപ്പെട്ട വേറൊരു പെൺകുട്ടിയോട് ഭയങ്കര ഇഷ്ടമാണ്. ഒരു ഭ്രാന്തുപോലെയാണ്. പഠിത്തം ശരിക്കു നടക്കുന്നില്ല. ഏതു സമയത്തും ആ കുട്ടിയെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്തയാണ്.”

“മയക്കുമരുന്നിനടിമയായ ഒരാളാണ് ഞാൻ.”

“മരിക്കണം എന്ന ചിന്ത പലപ്പോഴും എൻെറ മനസ്സിൽ ശക്തിപ്പെടാറുണ്ട്.”

ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെയിടയിൽ നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ നിന്നു കിട്ടിയ ചില മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ താഴെ ഉദ്ധരിക്കുന്നു:

“എൻെറ സഹപാഠികൾ എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല എന്ന ചിന്ത എന്നെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു.”

“എൻെറ അനുജനെ വീട്ടുകാർ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കുന്നു.”

“എപ്പോഴും എല്ലാവരും എന്നെ അവഗണിക്കുന്നു എന്നു തോന്നുന്നു.”

“എൻെറ അമ്മ എന്നോട് എന്തുകൊണ്ടാണ് കളിക്കുവാൻ പറയാത്തത്?”

“എനിക്കു മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.”

“എനിക്കു മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുവാൻ തോന്നുന്നു.”

“സഭാകമ്പം എന്നെ ഗുരുതരമായി അലട്ടുന്നു.”

“പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കാൻ എന്താണു വഴി?”

“തടിയും പൊക്കവും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ വല്ല മാർഗവുമുണ്ടോ?”

“എനിക്ക് എന്നും അസുഖമാണ്. അതുമൂലം നന്നായി പഠിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല.”

"എനിക്ക് എപ്പോഴും തലവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു."

"എനിക്ക് എപ്പോഴും പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ ഭയങ്കര പിരിമുറുക്കമാണ്."

"പഠനസമയങ്ങളിൽ അന്നു കണ്ട പെൺകുട്ടികളുടെ മുഖം തെളിഞ്ഞുവരുന്നു. അതിനാൽ പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല."

"പഠിക്കാനിരിക്കുമ്പോൾ സിനിമകളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾകൊണ്ട് എന്റെ മനസ് നിറയാറുണ്ട്. എന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളാണ് പലപ്പോഴുമെനിക്ക്. ഞാനെന്നും ദിവാസ്വപ്നങ്ങളിൽ മുഴുകാറുണ്ട്."

"നഖംകടി നിർത്താൻ എനിക്കു കഴിയുന്നില്ല."

"എട്ടുകാലിയെ എനിക്കു ഭയങ്കര പേടിയാണ്."

"എനിക്ക് ഉറക്കത്തിൽ എഴുന്നേറ്റു നടക്കുന്ന ശീലമുണ്ട്."

"രാത്രിയിൽ ഞാൻ ഞെട്ടി എഴുന്നേൽക്കുന്നു."

"രാത്രിയിൽ കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നു."

"എനിക്ക് ഇരുട്ടിനെ ഭയങ്കര പേടിയാണ്."

"പെൺകുട്ടികളെ കാണുമ്പോൾ രോമാഞ്ചമുണ്ടാകുന്നു."

"ഞാൻ ഒരു പെൺകുട്ടിയെ സ്നേഹിക്കുന്നു. പക്ഷേ, അവളോട് വർത്തമാനം പറയാൻ പേടിയാണ്. എന്നാൽ, വാഹനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ പെണ്ണുങ്ങളെ കൂക്കുവിളിക്കാറുണ്ട്."

മാനസികസംഘർഷങ്ങളിലും പ്രതിസന്ധികളിലും കൗൺസലറുടെ ഇടപെടലും സഹായവും വളരെ ഉപകരിക്കും. തന്നെ ശ്രവിക്കാനും മനസിലാക്കാനും ഒരാളെ കിട്ടുന്നതുതന്നെ വലിയ ഭാഗ്യമാണ്.

ജീവിതത്തിൽ പൊരുത്തപ്പെടലുകൾ വേണ്ടിവരും. മാറ്റങ്ങളോട് ഇണങ്ങിച്ചേരണം. ചില മാറ്റങ്ങൾ എളുപ്പമല്ലായിരിക്കാം. അത് അംഗീകരിച്ചു സ്വീകരിക്കാതെ പറ്റില്ല. സ്വീകരിച്ചു തരണംചെയ്ത് സന്തോഷമായി ജീവിക്കുകയാണു വേണ്ടത്. പൊക്കമില്ലാത്ത കുഞ്ഞുണ്ണിയെ പൊക്കം വെപ്പിച്ച് അപകർഷബോധത്തിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുത്താനാവില്ല. 'പൊക്കമില്ലാത്തതാണെൻ പൊക്കം' എന്ന് ഉള്ളിൽനിന്നു പാടുവാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് വളർച്ച നടക്കുന്നത്; മനസിന് ആരോഗ്യം ലഭിക്കുന്നത്.

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനുതകുന്ന തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ് കൗൺസലിങ്. ഉത്കണ്ഠയു

ള്ളവർക്കും മാനസികമായി തകർന്നവർക്കും സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധിക്കാത്തവർക്കും മാനസികസംഘർഷത്തിൽ ഉഴലുന്നവർക്കും കൗൺസലിങ് ആവശ്യമാണ്.

പലതരത്തിലുള്ള കൗൺസലിങ് സമീപനങ്ങളുണ്ട്. കക്ഷിപ്രധാനമായ കൗൺസലിങ്ങിൻെറ (Client centred Counselling) ഉപജ്ഞാതാവാണ് കാറം റോജേഴ്സ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള കൗൺസലിങ്ങിൻെറ പ്രത്യേകതകളായി കാറം റോജേഴ്സ് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നവ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

1. കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ എന്തെങ്കിലും വ്യക്തിക്കു ചെയ്തുകൊടുക്കുക എന്നതിനേക്കാറം വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് വിഘാതമായി നിൽക്കുന്നവയെ മാറ്റി സ്വാഭാവികമായ വളർച്ചയ്ക്കും പുരോഗതിക്കുംവേണ്ടി വ്യക്തിയെ സ്വതന്ത്രനാക്കുകയാണ് കൗൺസലിങ്ങിൻെറ ലക്ഷ്യം.

2. കൗൺസലിങ്ങിൽ വ്യക്തിയുടെ വികാരങ്ങറംക്കാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക. ബുദ്ധിപരമായ ഘടകങ്ങളേക്കാളും വൈകാരിക തടസ്സങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും മാനസികസംഘർഷങ്ങറംക്കു കാരണമായി നിലകൊള്ളുന്നത്. ബുള്ളറ്റ് മോട്ടോർബൈക്കിൽനിന്നു വീണ് ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റ വ്യക്തിക്കു പിന്നീട് ബുള്ളറ്റ് മോട്ടോർബൈക്കിൽ കയറിയിരിക്കുമ്പോറം അസ്വസ്ഥതയും കൈവിറയലും അനുഭവപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ബജാജ് സ്കൂട്ടർ ഓടിക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടണമെന്നില്ല. ബുദ്ധിപരമായി ആ വ്യക്തിക്ക് അറിയാം, രണ്ടും ഇരുചക്രവാഹനങ്ങളാണെന്നും അപകടസാധ്യതകറം രണ്ടിനും ഉണ്ടെന്നും. എന്നാൽ വൈകാരിക തലത്തിൽ ബുള്ളറ്റ് മോട്ടോർബൈക്കുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധിച്ചില്ല എന്നതാണ് മാനസികാസ്വസ്ഥതക്കു കാരണം. സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഒത്തുപോകാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നത് അറിവിൻെറ കുറവുകൊണ്ടല്ല, അറിവ് പ്രവൃത്തിയിലാക്കുന്നതിനു തടസ്സമായി നിൽക്കുന്ന വികാരങ്ങറം മൂലമാണ്. പ്രശ്നത്തിൻെറ വൈകാരിക കാരണങ്ങറം കണ്ടുപിടിക്കാൻ കൗൺസലർ കക്ഷിയെ സഹായിക്കുന്നു. വികാരങ്ങറം വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ അവശ്യഘടകങ്ങളാണെന്നും തൻെറ വളർച്ചക്കു വിഘാതമായി നിലകൊള്ളുന്ന കാരണങ്ങറം തന്നിലുണ്ടെന്നും കക്ഷി മനസിലാക്കുമ്പോറംത്തന്നെ രോഗശമനം ആരംഭിക്കുകയായി.

3. കൗൺസലർ – കക്ഷി ബന്ധംതന്നെ പ്രശ്ന പരിഹാരോന്മുഖമാണ്. കൗൺസലറുമായുള്ള ബന്ധംതന്നെ കക്ഷിയുടെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നതാണ്. തൻെറ കക്ഷിയുടെ ലോകവുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുവാൻ

കൗൺസലർ ശ്രമിക്കുമ്പോഠം ഒരു കണ്ണാടിയിലെന്നപോലെ സ്വയം ദർശിക്കുവാൻ കക്ഷിക്കു സാധിക്കുന്നു. സ്വയം മനസ്സിലാക്കുവാനും മറ്റുള്ളവരുമായി ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണമായ ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുവാനും കൗൺസലർ സൃഷ്ടിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം കക്ഷിയെ സഹായിക്കുന്നു.

ആൽബർട്ട് എല്ലീസ് ആവിഷ്കരിച്ച കൗൺസലിങ് രീതിയാണ് റാഷ്ണൽ ഇമോട്ടീവ് തെറാപ്പി (R.E.T.). അദ്ദേഹത്തിൻെറ കാഴ്ചപ്പാട് ശ്രദ്ധേയമാണ്. ചിന്തകൂടാതെ വികാരമില്ല. ചിന്തയോടുള്ള പ്രതികരണമാണ് വികാരം. വികാരങ്ങളെ വിചാരംകൊണ്ടു നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ആളുകളും സംഭവങ്ങളുമല്ല, അതെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരാളുടെ വീക്ഷണമാണ് അയാളെ അസന്തുഷ്ടനാക്കി മാറ്റുന്നത്. ഒരാളുടെ മരണമല്ല, അതിനോടുള്ള ഒരാളുടെ മനോഭാവമാണ് തൻെറ വൈകാരിക സമനില തെറ്റിക്കുന്നത്. എങ്കിൽവീക്ഷണവും മനോഭാവവും തിരുത്തി വൈകാരികസംഘർഷം ശരിപ്പെടുത്താം.

മാനസികപ്രശ്നങ്ങഠം ജീവിതത്തിൻെറ ഭാഗമാണ്. പലരും അതിൻെറ പിരിമുറുക്കത്തിൽ തകരുന്നു. അസുഖങ്ങളായി അവ ശരീരത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. നിബന്ധനകളോടും സമ്മർദങ്ങളോടും മനസും ശരീരവും അനാരോഗ്യകരമായി പ്രതികരിക്കുന്നു. റിലാക്സേഷനാണ് മാനസികാരോഗ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കുവാനുള്ള വേറൊരു മാർഗം. നമ്മുടെ മനസിന് ശാന്തതയും സ്വച്ഛതയും ലഭിക്കുമ്പോഠം ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യം ലഭിക്കുന്നു. സൗഖ്യമുണ്ടാകുന്നു. ശരീരത്തിൻെറ പ്രതിരോധശക്തി വർധിക്കുന്നു. ശരീരത്തെയും മനസിനെയും ഒരുപോലെ ശാന്തമാക്കുന്ന, ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന റിലാക്സേഷൻ പ്രോഗ്രാം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

* വളരെ സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ, തറയിലുള്ള കാർപ്പറ്റിൽ നിവർന്ന് മലർന്നു കിടക്കുക....
* ശരീരം മുഴുവനും തളർത്തിയിടുക....
* കരങ്ങഠം പാർശ്വഭാഗങ്ങളിലായി തളർത്തിയിടുക....
* കണ്ണുകഠം സാവകാശം അടയ്ക്കുന്നു. അവസാനംവരെ കണ്ണുകഠം അടഞ്ഞുതന്നെയിരിക്കട്ടെ....
* ഇപ്പോഠം ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക....
* സാവകാശം ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുകയും ദീർഘമായി ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക. ശ്വസിക്കുമ്പോഠം നല്ല ശാന്തത ശ്വസിച്ചെടുക്കുന്നു....

* ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ മനസിലെ പ്രയാസങ്ങൾ പുറത്തോട്ടു പോകുന്നതായി കാണുക....
* ഇനി സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം.... താളാത്മകമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം....
* ശിരസുമുതൽ കാൽപാദം വരെ ശരീരം മുഴുവൻ തളർത്തിയിടുക.... അയച്ചിടുക. മാംസപേശികൾക്കു കൂടുതൽ അയവു വരുന്നതിനായി ഓരോ അവയവത്തെക്കുറിച്ചും ബോധവാനാകുക......ആ അവയവവും അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള മാംസപേശികളും അയച്ചിടുന്നു.... തളർത്തിയിടുന്നു.
* ഓരോ മാംസപേശിക്കും കൂടുതൽ അയവുവരുന്നതിനായി അവയെ കൂടുതൽ ഇറുക്കിപ്പിടിച്ചു ബലം കൊടുത്തശേഷം സാവകാശം അയച്ചിടുക. തളർത്തിയിടുക. Tense and Relax.
* ഓരോ മാംസപേശിയും ഇറുക്കിപ്പിടിച്ചശേഷം അയച്ചിടുമ്പോൾ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കണം.
* ഒന്ന് - ആ മാംസപേശികൾ പഴയതിലും കൂടുതൽ അയഞ്ഞുവരുന്നതായി കാണണം.
* രണ്ട് - ആ മാംസപേശിയുടെ പിരിമുറുക്കം ഒഴുകിപ്പോയി ഇല്ലാതാകുന്നതായി കാണണം.
* ശിരസുമുതൽ കാൽപാദം വരെ എല്ലാ അവയവങ്ങളും മാംസപേശികളും തളർന്നുവരട്ടെ.... അയഞ്ഞുവരട്ടെ...
* ശിരസു തളർന്നു വരുന്നു, അയഞ്ഞു വരുന്നു....
* നെറ്റി ചുളിക്കുക.... ബലം കൊടുക്കുക.... സാവധാനത്തിൽ അയച്ചിടുക.... പഴയതിലും കൂടുതൽ അയവ് വരട്ടെ. കണ്ണുകൾ ഇറുക്കിപ്പിടിക്കുക.... അയച്ചിടുക.... കൂടുതൽ അയഞ്ഞുവരട്ടെ....കവിളിൻെറ മാംസപേശികൾക്ക് ബലം കൊടുക്കുക....അയച്ചിടുക....ആ മാംസപേശികളുടെ പിരിമുറുക്കം ഒഴുകിപ്പോകുന്നതായി കാണുക.
* കഴുത്തിലെയും രണ്ട് ഉരങ്ങളിലെയും മാംസപേശികൾക്ക് ബലം കൊടുക്കുക....അയച്ചിടുക....തളർത്തിയിടുക.... ഇരുകൈകളും മുഷ്ടിചുരുട്ടി, ബലം കൊടുക്കുക. സാവകാശത്തിൽ അയച്ചിടുക. കൈകൾ, കൈപ്പത്തികൾ ഇവ പഴയതിലും കൂടുതൽ അയഞ്ഞുവരട്ടെ....
* ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് നെഞ്ചുവിരിച്ചു ബലം കൊടുക്കുക.... സാവകാശം അയച്ചിടുക....
* ശ്വാസമെടുത്ത് വയറു വീർപ്പിച്ച്, വയറിൻെറ മാംസപേശികൾക്ക് മുറുക്കം കൊടുക്കുക.... സാവകാശം അയഞ്ഞു വരട്ടെ.

* തുട, കാൽ, കണങ്കാൽ, കാൽപാദങ്ങൾ, വിരലുകൾ ഇവ മുറുക്കിപ്പിടിക്കുക.... അയച്ചിടുക.
* ഇനി ശ്വാസം പിടിച്ചുകൊണ്ട് ശിരസുമുതൽ കാൽപാദംവരെ ശരീരത്തിൻെറ എല്ലാ അവയവങ്ങളും മാംസപേശികളും അയഞ്ഞ്.... തളർന്നുവരട്ടെ....
* ശരീരം മുഴുവൻ അയഞ്ഞുവരുന്നു....

  മനസിന് ഒത്തിരി ശാന്തതയും സ്വച്ഛതയും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ശിരസിലെ മാംസപേശികൾ അയഞ്ഞുവരുന്നു....തളർന്നുവരുന്നു.
* കൺപോളകൾ, കവിൾ, താടി എന്നീ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള മാംസപേശികളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. അവ അയഞ്ഞു തളർന്നു വരുന്നു .... അവയുടെ ഭാരം ഇല്ലാതാകുന്നു....
* താളാത്മകമായി, സാവകാശത്തിൽ, സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുക....
* ഉരങ്ങൾ രണ്ടും തളർന്നുവരുന്നു.... ആ ശാന്തത ഉരങ്ങളിൽനിന്നും കൈത്തണ്ടകളിലേക്കും കരങ്ങളിലേക്കും ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു....
* കൈകൾക്ക് ഭാരമില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടുന്നു....
* ആ ഭാരമില്ലായ്മ മുഖത്തും കഴുത്തിലും ഉരങ്ങളിലും കൈകളിലും വ്യാപിക്കുന്നു. കൂടുതൽ കൂടുതൽ സുഖകരമായ ശാന്തതയിലേക്കു പോകുന്നു.
* നെഞ്ച്.... വയർ.... പുറംഭാഗം.... ഈ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള മാംസപേശികൾ അയഞ്ഞുവരുന്നു.
* ഈ ശാന്തത സാവകാശം താഴോട്ടു വ്യാപിക്കുന്നു....
* തുട, കാൽ, കണങ്കാൽ, കാൽപാദം, വിരലുകൾ ഇവ അയഞ്ഞു തളർന്നു വരുന്നു.
* ഇപ്പോൾ ശരീരം മുഴുവൻ അയഞ്ഞു തളർന്നു വന്നിട്ടുണ്ട്.... ശരീരം മുഴുവൻ സ്വസ്ഥതയനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്.... സുഖകരമായ ഒരു മയക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നു....

ഇനി പത്തുമുതൽ ഒന്നുവരെ മനസിൽ എണ്ണുക. ഓരോ പ്രാവശ്യം എണ്ണുമ്പോഴും മയക്കത്തിൻെറ അഗാധതലങ്ങളിലേക്ക് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുക.

10. ശരീരം മുഴുവൻ തളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.
9. എല്ലാ അവയവങ്ങളും തളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.
8. എല്ലാ മാംസപേശികളും അയഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

7. ശരീരത്തിൻെറ ഭാരം ഇല്ലാതാകുന്നു.

വെള്ളത്തിൽ പൊന്തിക്കിടക്കുന്ന ഒരനുഭവം.... ഭാരമില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടുന്നു.

6. ശരീരവും മനസും വളരെ ശാന്തമാണിപ്പോാം.

5. നല്ല സുഖകരമായ ഒരു മയക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

4. മനസിൽ നല്ല സ്വച്ഛതയനുഭവപ്പെടുന്നു.

3. ആഴമുള്ള ശാന്തത (deeper and deeper relaxation).

2. മനസിന് നല്ല ഓജസ്സും നല്ല ഉണർവും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

1. നല്ല ആരോഗ്യവും ആത്മവിശ്വാസവും അനുഭവപ്പെടുന്നു (deeper relaxation)

മനസും ശരീരവും ഒരുപോലെ ശാന്തമാണ്.... സ്വച്ഛമാണ്. മനസിന് നല്ല ശക്തിയും കരുത്തും അനുഭവപ്പെടുന്നു....

ഇനിയും താഴെപ്പറയുന്ന നിർദേശങ്ങാം നിങ്ങാം സ്വയം നൽകുക:-

എനിക്ക് രാത്രിയിൽ നല്ല സുഖകരമായ, ആഴമുള്ള ഉറക്കം ലഭിക്കും.

എനിക്ക് നല്ല വിശപ്പുണ്ടാകും. രുചിയോടുകൂടി ഭക്ഷണം കഴിക്കും.

എനിക്ക് നല്ല ഓർമ്മശക്തിയുണ്ടാകും.

എനിക്ക് നല്ല ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാകും.

ജീവിതത്തിന് നല്ല ഉന്മേഷമുണ്ടാകും.

എനിക്ക് ആളുകളുമായി ഇടപഴകാനുള്ള താൽപര്യം കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്.

എൻെറ ബന്ധങ്ങാംക്ക് നല്ല ഊഷ്മളതയുണ്ടാകും.

എന്നിൽ ഒത്തിരി നന്മയുണ്ട്, കഴിവുകളുണ്ട്.

അവയെ ഞാൻ വികസിപ്പിക്കും, അവയെ ആസ്വദിക്കും.

സ്വയം അംഗീകരിക്കും.....സ്വയം ഇഷ്ടപ്പെടും.... സ്വയം മതിപ്പുണ്ടാകും.

അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെയും ഞാൻ അംഗീകരിക്കും. എനിക്ക് നല്ല ശാന്തതയും സ്വച്ഛതയും അനുഭവപ്പെടുന്നു.

അത് ആസ്വദിച്ച്, കണ്ണുകളടച്ച്, ഈ സുഖകരമായ മയക്കത്തിൽ കുറച്ചു സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു.

....

....

....

....

ഇനി മൂന്നുവരെ മനസിൽ എണ്ണുക. മൂന്ന് എന്നു പറയുമ്പോൾ സാവകാശം കണ്ണുതുറക്കാവുന്നതാണ്.

1. ശരീരവും മനസ്സും വളരെ ശാന്തമാണ്, സ്വച്ഛമാണ്. ഞാൻ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
2. മനസിന് നല്ല കരുത്തും ഉണർവും കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്. നല്ല ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്.
3. സാവകാശം കണ്ണു തുറക്കുന്നു....

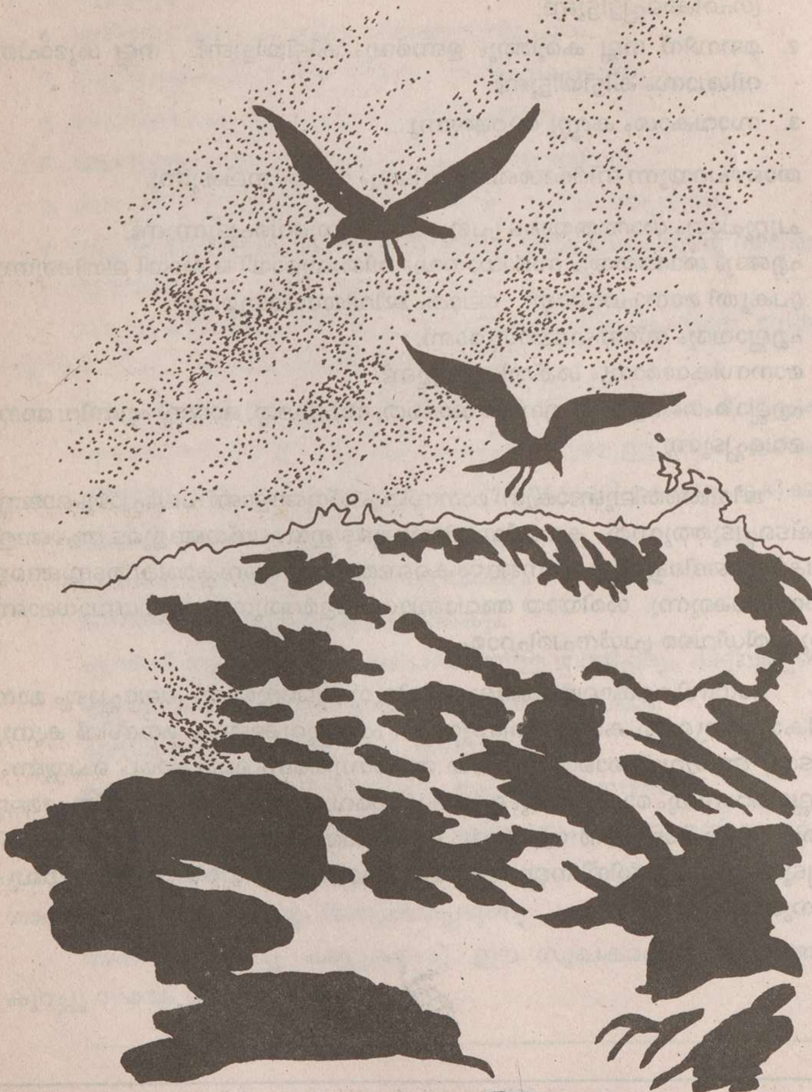
താഴെപറയുന്ന നിർദേശങ്ങൾ വീണ്ടും സ്വയം നല്കുന്നു.

* ചുറ്റുപാടും ശാന്തതയുടെ പ്രസരണം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്.
* എങ്ങും ശാന്തതയും സമാധാനവും വിശ്വവുമായി ഒന്നായി ലയിക്കുന്നു.
* പ്രകൃതി മനോഹരമാണ്. ലോകം ജീവിതയോഗ്യമാണ്.
* എല്ലാവരും സ്നേഹയോഗ്യരാണ്.
* മാനസികാരോഗ്യം ശക്തിപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
* എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും എനിക്ക് ശാന്തത, സ്വച്ഛത, ഓജസ്സ് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും ഓജസ്സ് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത്. കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. വൈകാരിക തടസ്സങ്ങളെ മനസിലാക്കുന്നു. ശരിയായ അവബോധം വളർത്തുന്നു. അവബോധമാണ് ഒരു പരിധിവരെ പ്രശ്നപരിഹാരം.

മാനസികസംഘർഷങ്ങളും പിരിമുറുക്കങ്ങളുമാണ് പലപ്പോഴും മാനസികാരോഗ്യത്തെ കാർന്നുതിന്നുന്നത്. പിരിമുറുക്കങ്ങൾ മനസിൽ കുന്നുകൂടാൻ അനുവദിക്കാതെ അവയെ അന്നന്നുതന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും ഇരുപതുമിനിട്ടുവീതം മേലുദ്ധരിച്ച റിലാക്സേഷൻ പ്രോഗ്രാം ചെയ്താൽ മാനസികാരോഗ്യം ശക്തിപ്പെടുത്താം. മനസിന് നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിലേ ശരീരത്തിന് സൗഖ്യം അനുഭവപ്പെടൂ ■

മേലുദ്ധരിച്ച റിലാക്സേഷൻ പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഓഡിയോ കാസറ്റ് 'സാന്ത്വന' ഓഫീസിൽനിന്ന് നേരിട്ടോ തപാൽ വഴിയോ ലഭിക്കുന്നതാണ്. അഡ്രസ്സ്: ഡയറക്ടർ, സാന്ത്വന കൗൺസലിങ് സെൻറർ, ചിറ്റൂർ റോഡ്, കച്ചേരിപ്പടി, എറണാകുളം -682 018, ഫോൺ - 368082.



2 മാനസികസംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാൻ മനസ്സ് അവലംബിക്കുന്ന സ്വരക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങൾ (Defence Mechanism)

പ്രൊഫ. പി.ജെ. ജോസഫ്

നമ്മുടെ മനസിൽ
പലതരം സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.
അവയെ ലഘൂകരിക്കാൻ
മനസുതന്നെ
ചില തന്ത്രങ്ങൾ അവലംബിക്കുന്നു.
ഈ സ്വരക്ഷാമാർഗങ്ങളെ
ആംഗ്ലേയ സാഹിത്യത്തിൽനിന്ന്
അടർത്തിയെടുത്ത സംഭവങ്ങളുമായി ഇണക്കി
ലേഖകൻ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻെറ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനും പലതും ആവശ്യമുണ്ട്. ആ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം നിറവേറ്റപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതം വളരെ പ്രശാന്തസുന്ദരമായിരിക്കും. പക്ഷേ, എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ വളരെയേറെ പ്രതിബന്ധങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും ഉണ്ടാകുന്നു. അത്തരം പ്രതിബന്ധങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും മനസിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. മനസിൽ സംഘർഷങ്ങൾ (Stress) ഉണ്ടാകുന്നു. സാധാരണ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികസംഘർഷങ്ങളെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം. 1) നിരാശ (frustration) 2) സംഘട്ടനം (Conflict) 3) സമ്മർദം (Pressure).

1. നിരാശ

നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങൾക്കിടക്ക് പ്രതിബന്ധങ്ങളുണ്ടാകുകയും നമുക്ക് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്താൻ കഴിയാതെ പോവുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നിരാശ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ശരിയായ ലക്ഷ്യബോധത്തിൻെറ അഭാവവും നിരാശ ഉളവാക്കാം. നമുക്കുണ്ടാകാവുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങൾ ശാരീരികമാകാം. അല്ലെങ്കിൽ പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങളാകാം. ശാരീരികമായ അംഗവൈകല്യം ഒരു പ്രതിബന്ധമാകാം. രോഗം, ശാരീരികമായ ശേഷിക്കുറവ് ഇതൊക്കെ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. ആത്മനിയന്ത്രണ ശേഷിയുടെ കുറവും വ്യക്തിപരമായ പരാധീനതകളും പ്രതിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. ഈ പ്രതിബന്ധങ്ങളെല്ലാം നമ്മിൽ നിരാശ ഉളവാക്കാം. സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങൾ, പണപ്പെരുപ്പം, വർണവിവേചനം, അടുത്ത സുഹൃത്തിൻെറ അല്ലെങ്കിൽ ബന്ധുവിൻെറ മരണം എന്നിവ നമ്മിൽ നിരാശ ഉളവാക്കുന്നു.

2. സംഘട്ടനം

നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ള രണ്ടു ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഏതാണ് തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് എന്നു തീരുമാനിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന സംഘർഷത്തിന് സംഘട്ടനം എന്നു പറയാം. മെഡിസിനും എഞ്ചിനീയറിംഗിനും പ്രവേശനം കിട്ടുന്ന കുട്ടിക്ക് ഏതു വിഷയമാണ് തനിക്കനുയോജ്യമായത് എന്നു നിശ്ചയിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകാം. അമ്മയും അച്ഛനും തമ്മിൽ വഴക്കടിച്ചു വിവാഹമോചനം നേടുമ്പോൾ, അമ്മയെയും അച്ഛനെയും ഒരുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആരുടെ കൂടെ പോകണം എന്നു തീരുമാനിക്കുക പ്രയാസമായിരിക്കും. അവരുടെ മനസിൽ വലിയ സംഘട്ടനമായിരിക്കും. രണ്ടു മാർഗങ്ങളും ഒരുമിച്ചു തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ കഴിയാത്തതിലുള്ള നിരാശയാണ് മാനസികസംഘട്ടനം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്നത്.

കോളേജിൽ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോാ ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് നല്ലൊരു വിവാഹാലോചന വരുന്നു. ആ വിവാഹാലോചന നിരസിക്കാൻ വയ്യാത്തവണ്ണം ആകർഷകമാണ്. അതേസമയം കോളേജിൽ പഠിച്ച് ഒരു ബിരുദം നേടണമെന്ന ശക്തിയായ ആഗ്രഹം ഒരു വശത്ത്. വിവാഹം കഴിച്ചാൽ ഭർത്താവിൻെറകൂടെ വിദേശത്തു പോകേണ്ടിവരുമെന്നതിനാൽ തുടർന്നു പഠിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ എന്നോർക്കുമ്പോഴുള്ള നിരാശ മറ്റൊരു വശത്ത്. താനാഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാ ഗുണങ്ങളുമുള്ള ഈ യുവാവുമായുള്ള ആകർഷകമായ വിവാഹാലോചന നിരസിച്ചാൽ ഇനിയൊരിക്കലും ഇതുപോലെ ഒരു വിവാഹക്കാര്യം വന്നില്ലെങ്കിലോ എന്നുള്ള ഭയവും മനസിലുണ്ട്. ആ പെൺകുട്ടിയുടെ മനസ് സംഘട്ടനംകൊണ്ടു നീറുകയായിരിക്കും. രണ്ടു ജോലികാ ഒരേ സമയം ലഭിക്കുന്ന ഒരു ഉദ്യോഗാർത്ഥിക്കുള്ള മാനസികസംഘട്ടനവും ഇതുപോലുള്ളതാണ്. രണ്ടു ജോലികാക്കും അതിൻേറതായ ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളുമുണ്ട്. ഏതു ജോലിയാണ് ഭാവിയിൽ തനിക്കു കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമാവുകയെന്നറിയില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാനസികസംഘട്ടനത്തെ റോബർട്ട് ഫ്രോസ്റ്റ് (Robert Frost) എന്ന പ്രശസ്ത അമേരിക്കൻ കവി തൻെറ 'തെരഞ്ഞെടുക്കാത്ത റോഡ്' (The road not taken) എന്ന കവിതയിൽ ചിത്രീകരിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരാാ ഒരു റോഡിലൂടെ പോവുകയാണ്. ഒരു കവലയിലെത്തുമ്പോാ റോഡ് രണ്ടായി തിരിയുന്നു. അതിൽ ഏതു വഴി തെരഞ്ഞെടുക്കണമെന്നറിയില്ല. രണ്ടു റോഡിൽക്കൂടിയും ഒരേസമയം യാത്ര ചെയ്യുവാൻ കഴിയാത്തതിലുള്ള ദുഃഖം. ഒരു റോഡിൽക്കൂടി കുറെ ദൂരം പോയിക്കഴിയുമ്പോാ, ദുർഘടം പിടിച്ച തടസ്സങ്ങാ കാണുമ്പോാ മറ്റേ റോഡ് തെരഞ്ഞെടുക്കാത്തതിലുള്ള ദുഃഖം; അത് ഇതിനെക്കാാ മോശമായ റോഡായിരിക്കുമോ എന്ന ഭീതി.

3. സമ്മർദം

മാതാപിതാക്കാക്ക് തങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ഒരു ഡോക്ടറോ, എഞ്ചിനീയറോ ആക്കണമെന്നാണു മോഹം. അവർ അതിനുവേണ്ടി തങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെമേൽ സമ്മർദം ചെലുത്തുന്നു. പക്ഷേ, കുട്ടിക്ക് വളരെ ഉയർന്ന മാർക്കു വാങ്ങുന്നതിനുള്ള കഴിവുണ്ടാവുകയില്ല. കൂടുതൽ നന്നായി പഠിക്കുവാനും ഉയർന്ന മാർക്കു വാങ്ങുവാനും മാതാപിതാക്കാ നിർബന്ധിക്കുമ്പോാ അത് കുട്ടിയുടെമേലുള്ള സമ്മർദമായി മാറുന്നു. ഈ സമ്മർദം വളരെക്കൂടിയാൽ കുട്ടിക്ക് അതുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകാൻ കഴിയാതെവരുന്നു. അത് അവരുടെ മാനസികമായ തകർച്ചയിൽവരെ കൊണ്ടെത്തിക്കാം.

സംഘർഷത്തിൻെറ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ പല കാര്യങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ഒന്നാമതായി, അത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സംഘർഷത്തെ നേരിടുവാനുള്ള കഴിവിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. കൂടാതെ അത് സംഘർഷമുണ്ടാക്കുന്ന സംഭവത്തെയും സാഹചര്യത്തെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. വളരെ അടുത്ത സുഹൃത്തിൻെറയോ ബന്ധുവിൻെറയോ മരണം, വിവാഹമോചനം ഇവയൊക്കെ പലരിലും അസഹനീയമായ സംഘർഷമുണ്ടാക്കും. സംഘർഷം കൂടുതൽകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് കൂടുതൽ വേദനാജനകമാകും. സംഘർഷമുണ്ടാക്കുന്ന പല സംഭവങ്ങൾ അടുത്തടുത്തുണ്ടായാൽ അതുണ്ടാക്കുന്ന വേദന വളരെ കഠിനമായിരിക്കും. സംഘർഷജനകമായ പല സംഭവങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുണ്ടായാലും അതുളവാക്കുന്ന വേദന വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും. ഉദാഹരണമായി ഒരു ഹൃദ്രോഗിക്ക് തൻെറ ജോലി നഷ്ടപ്പെടുകയും അതോടൊപ്പം തന്നെ തൻെറ മകൻ മയക്കുമരുന്നു കേസിൽ അകപ്പെട്ട് അറസ്റ്റിലായി എന്നറിയുകയും കൂടി ചെയ്താൽ അയാൾക്കുണ്ടാകുന്ന വേദന അസഹനീയമായേക്കാം. പക്ഷേ, ഈ സംഭവങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പല ഘട്ടങ്ങളിലായിട്ടാണുണ്ടായതെങ്കിൽ, അയാൾക്കുണ്ടാകുന്ന മനോവേദന, ഈ സംഭവങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുണ്ടായാൽ ഉളവാകുന്ന വേദനയെക്കാൾ വളരെ കുറഞ്ഞിരിക്കും.

ആത്മാഭിമാനബോധം ഉളവാക്കുന്ന ആഗ്രഹങ്ങളും സാമൂഹികമായ അംഗീകാരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളും ഏറ്റുമുട്ടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സംഘർഷം വലിയ മാനസികവ്യഥ ഉളവാക്കിയേക്കാം.

നമ്മിൽ സംഘർഷമുണ്ടാക്കുന്ന ഭീതിജനകമായ സംഭവദിവസം അടുത്തുവരുന്തോറും നമ്മുടെ സംഘർഷം കൂടിക്കൂടി വരും. പരീക്ഷാദിവസങ്ങൾ അടുത്തുവരുന്തോറും പല വിദ്യാർത്ഥികളിലും മാനസികസംഘർഷം കൂടി വരുമല്ലോ.

സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും സംഭവം മുമ്പൊരിക്കലും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിട്ടില്ലാത്തതാണെങ്കിൽ ആ സംഭവം ഉണ്ടാക്കുന്ന സംഘർഷം വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും. അതുപോലെതന്നെ സംഘർഷമുളവാക്കുന്ന സംഭവം പെട്ടെന്ന് അപ്രതീക്ഷിതമായി സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിലും അതുളവാക്കുന്ന സംഘർഷം വളരെ കൂടിയിരിക്കും.

ചിലരിൽ വളരെ വലിയ സംഘർഷമുളവാക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ മറ്റു ചിലരിൽ ഒരുപക്ഷേ, ഒരു പ്രതികരണവുമുണ്ടാക്കിയെന്നുവരില്ല. സംഘർഷത്തിൻെറ കാഠിന്യം പല ഘടകങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. അതിലൊന്ന് സംഘർഷമുളവാക്കുന്ന പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടാണ്.

ഓരോ വ്യക്തിയും ഓരോ സംഭവത്തെയും എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും ആ സംഭവം ഉളവാക്കുന്ന സംഘർഷത്തിൻെറ സ്വഭാവം.

ഭാര്യയുടെ മരണം സാധാരണ എല്ലാവരിലും വലിയ സംഘർഷമുണ്ടാക്കും. പക്ഷേ, ഭാര്യയെ വെറുക്കുന്ന ഭർത്താവിൽ അത് വലിയ പ്രതികരണമൊന്നും ചിലപ്പോൾ സൃഷ്ടിച്ചില്ലെന്നിരിക്കും.

ഭാവിയിലുണ്ടാകാവുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് ഭീതി ഉണ്ടാകുന്നത്. അത്തരത്തിലുള്ള അപകടങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനുള്ള ആത്മധൈര്യമുള്ളവർക്ക് അതേക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതിയും അതു നിമിത്തമുള്ള സമ്മർദവും കുറഞ്ഞിരിക്കും. പക്ഷേ, തനിക്ക് അത്തരം അപകടങ്ങളെ നേരിടുവാൻ കഴിയില്ലെന്നു ചിന്തിക്കുന്നവർക്ക് ഭീതിയും സമ്മർദവും വളരെ കൂടിയിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് ആംഗ്ലേയ കവിയായ കിങ്സിലി എമിസ് (Kingsley Amis) അദ്ദേഹത്തിൻെറ 'മാസ്റ്റേഴ്സ്' (Masters) എന്ന കവിതയിൽ പറയുന്നത് "The horse whose master fears to jump will fall". ചാടുവാൻ ഭയപ്പെടുന്ന കുതിരക്കാരൻെറ കുതിര ചാട്ടത്തിൽ പിഴയ്ക്കും.

സമ്മർദങ്ങളെ നേരിടുന്ന ഓരോ വ്യക്തിക്കുമുള്ള കഴിവിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും ആ വ്യക്തിയിൽ അതുളവാക്കുന്ന ആഘാതവും. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സമ്മർദത്തെ നേരിടുവാനുള്ള കഴിവ് ബാഹ്യമായ സാഹചര്യങ്ങളെക്കൂടി ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. വിവാഹമോചനവും ഭാര്യയുടെയോ ഭർത്താവിൻെറയോ മരണവും പലരിലും പ്രത്യേകിച്ചും അവർ ഏകരാണെങ്കിൽ വളരെ വലിയ ആഘാതമുളവാക്കുന്നു. പക്ഷേ, വളരെയധികം അടുപ്പമുള്ള ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുവാൻ കൂടുതൽ ശക്തിയുണ്ടായിരിക്കും.

കുട്ടിക്കാലത്ത് ഭീകരമായ അനുഭവങ്ങളും ആഘാതങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർക്ക് പ്രായമായാലും അത്തരം അനുഭവങ്ങളെ ചെറുത്തുനിൽക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് കുറവായിരിക്കും.

മതപരമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളും ഈശ്വരനിലുള്ള ദൃഢമായ വിശ്വാസവും മാനസികാഘാതങ്ങളെ ചെറുത്തുനിൽക്കുന്നതിനു മാനസികദൗർബല്യമുള്ളവർക്കു സഹായകമാകും.

ചിലരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പല സംഘർഷങ്ങളിൽ ഒന്ന് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതായിരിക്കും (Key stress). അത് ഒട്ടും താത്പര്യമില്ലാത്ത ജോലി അനേക വർഷങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരിക, ഒരിക്കലും പൊരുത്തപ്പെട്ടു

പോകാൻ കഴിയാത്ത ഭാര്യയുടെയോ ഭർത്താവിൻെറയോ കൂടെ ജീവിക്കേണ്ടി വരിക, അംഗവൈകല്യം, മാറാരോഗം, ഇവയിലേതെങ്കിലുമാകാം.

സംഘർഷങ്ങളെ നേരിടാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോഴ മനസിൽ ഒരു പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടാകുന്നു. അത്തരം പ്രതിസന്ധികളിൽ മനസിൻെറ പിരിമുറുക്കം വളരെ കൂടിയിരിക്കും.

മനസിന് വലിയ സംഘർഷങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോഴ ആ വ്യക്തിയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നു. സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനുള്ള കഴിവിനെ അതു ബാധിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി ഒരു സദസ്സിനെ അഭിമുഖീകരിക്കുവാൻ ഭീതിയുള്ള ഒരാഠക്ക് നന്നായി പ്രസംഗിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചു ഭീതിയുള്ള ഒരാഠക്ക് എത്ര നന്നായി പഠിച്ചാലും പരീക്ഷക്ക് ശരിയായി എഴുതുവാൻ കഴിയാതെവരുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് സംഘർഷങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനുള്ള കഴിവിന് ഒരു പരിധിയുണ്ട്. നാം ഏതെങ്കിലും കഠിനമായ സംഘർഷത്തെ നേരിടുവാൻ നമ്മുടെ കഴിവു മുഴുവൻ വിനിയോഗിക്കുമ്പോഴ, മറ്റേതെങ്കിലും ചെറിയ സംഘർഷമുണ്ടാകുമ്പോഴ അതിനെ നേരിടുവാൻ കഴിവില്ലാതെ നാം തകർന്നു പോയേക്കാം. ഹാൻസ് സെലി (Hans Selye) എന്ന മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലാണ് ഇതു വെളിപ്പെട്ടത്. അദ്ദേഹം ഒരു എലിയെ അതികഠിനമായ തണുപ്പിനു വിധേയമാക്കി. ആ എലി തണുപ്പിനെതിരെ ചെറുത്തുനിൽക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി സംഭരിക്കുന്നു. ആ സമയത്ത് ആ എലിക്ക് എക്സ്റെ രശ്മികളെ ചെറുത്തുനിൽക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെന്നു കണ്ടു. അതുപോലെതന്നെ യുദ്ധക്കളത്തിൽ ശത്രുവിനെ നേരിടുവാൻ എല്ലാ ശക്തിയും കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന പട്ടാളക്കാരനു പലപ്പോഴും ചെറിയ രോഗങ്ങഠക്കെതിരായ പ്രതിരോധശക്തിപോലും നശിച്ചേക്കാം. ചിലപ്പോഴ അവർക്ക് ചെറിയ ദുഃഖങ്ങളെപ്പോലും അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ഈ കാരണംകൊണ്ടുതന്നെ വളരെക്കാലമായിട്ടു മാനസികമായ സംഘർഷങ്ങളും സമ്മർദങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്ന ഒരാഠക്ക് വളരെ ചെറിയ രോഗങ്ങഠക്കെതിരായ പ്രതിരോധശക്തി ഇല്ലാതാകാം. അതുപോലെ തന്നെ വളരെയധികം ശാരീരികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരാഠക്കു ചെറിയ മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളെപ്പോലും നേരിടാൻ ചിലപ്പോഴ കഴിയില്ല.

മാനസികസമ്മർദം വളരെ കഠിനമാവുകയും വളരെക്കാലം നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴ അതിനെ നേരിടുന്നതിനുള്ള മാനസികമായ പ്രതിപ്രവർത്തനം സ്വഭാവത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാം. അത്തരം മാറ്റ

ങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ പൂർവസ്ഥിതിയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയാത്തവിധമുള്ള സ്ഥിരമായവയായെന്നുവരാം. അത്തരം മാറ്റങ്ങൾമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ് പെപ്റ്റിക് അൾസർ (Peptic Ulcer), രക്തസമ്മർദം (High blood pressure) ആസ്ത്മ, ഹൃദയാഘാതം എന്നിവ. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം പല രോഗങ്ങളും മനസിൻെറ സംഘർഷങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകാവുന്നവയാണ്.

സംഘർഷങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ

ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രശ്നത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തിയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ മുഴുവനും ആ പ്രശ്നത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി തയാറെടുക്കുന്നു. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിന് അടിയന്തരമായി ആവശ്യമില്ലാത്ത ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾ തൽക്കാലത്തേക്ക് നിലക്കുകയും അതിനുവേണ്ടിവരുന്ന ഊർജ്ജം പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രശ്നങ്ങളുടെ വലുപ്പത്തിനനുസരിച്ച് ശരീരത്തിൽനിന്ന് അതിനുവേണ്ടുന്ന ഊർജ്ജം മാത്രമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണമായി ഒരു നായയുടെ രക്തധമനിയിലേക്ക് അൽപാൽപം ആസിഡ് കുത്തിവെക്കുകയാണെങ്കിൽ ആദ്യമായി കാണിക്കുന്ന സ്വരക്ഷക്കുവേണ്ടിയുള്ള പ്രതികരണം, അത് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൻെറ വേഗത വർധിപ്പിച്ച് കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് പ്രതിസന്ധിയെ നേരിടുന്നതിനുള്ള ഊർജ്ജം സമ്പാദിക്കുകയാണ്. ആസിഡിൻെറ അളവു കൂടുന്നതിനനുസരിച്ചു രക്തത്തിൽ ബയോകെമിക്കൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി പ്രശ്നത്തെ നേരിടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ സ്വയമായോ ബോധപൂർവമായോ ഉണ്ടാകാം. പ്രതിസന്ധിയോടുള്ള പ്രതികരണം വികാരതലത്തിലും ഉണ്ടാകും. വൈകാരികതലത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ ദേഷ്യം, ഭീതി, ആകാംക്ഷ എന്നിവയാണ്.

നിരാശ പലപ്പോഴും നമ്മിൽ ദേഷ്യം ഉളവാക്കുന്നു. ദേഷ്യം ചിലപ്പോൾ അക്രമവാസനയിലേക്കു നയിച്ചേക്കാം. നിരാശ തുടർന്നുനിൽക്കുമ്പോൾ അത് ശത്രുതാമനോഭാവം ഉളവാക്കും. തീവ്രമായ ദേഷ്യമുള്ളപ്പോൾ മദ്യം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് നമ്മുടെ ആത്മനിയന്ത്രണത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും അക്രമവാസന വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

അപകടത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത, ഭീതി രണ്ടു തരത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. അത് ഒന്നുകിൽ ഭീതി ഉളവാക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽനിന്ന് ഓടി മറയുന്നതിനോ അയാളെ ആക്രമിക്കുന്നതിനോ ഉള്ള പ്രചോദനം ഉളവാക്കുന്നു (Flight or fight).

ഭീതിയും ആകാംക്ഷയും വളരെ സാമ്യമുള്ള വികാരഭാവങ്ങളാണ്. വരാൻ പോകുന്ന അപകടത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയോ രൂപമോ ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് ആകാംക്ഷ ഉണ്ടാകുന്നത്. മനസിൻെറ വേദനയെയാണ് നാം ആകാംക്ഷകൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. ആകാംക്ഷയെ നേരിടുമ്പോാം പലതരത്തിലുള്ള അസാധാരണമായ പെരുമാറ്റരീതിയും മനുഷ്യരിൽ കാണാം.

ദേഷ്യം, ഭയം, ആകാംക്ഷ എന്നീ വികാരങ്ങാം ഒറ്റക്കോ, കൂട്ടായോ വ്യക്തികളിലുളവാകാം.

ഒരു സംഭവത്തോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണം ഒന്നുകിൽ അതിനെ നേരിടുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാകാം. അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ നിന്ന് ഓടിയൊളിക്കുവാനുള്ള ആത്മരക്ഷാമാർഗങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാകാം. സംഭവത്തെ നേരിടുവാനുള്ള ആത്മധൈര്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് നമ്മെ പ്രവർത്തനക്ഷമരാക്കുന്നു. പ്രശ്നത്തെ നേരിടാമെന്നുള്ള ആത്മവിശ്വാസമില്ലെങ്കിൽ മനസ് ആത്മരക്ഷക്കുവേണ്ടുന്ന മാർഗങ്ങാം തേടുന്നു.

പ്രവർത്തനോന്മുഖമായ പ്രതികരണങ്ങാം

പ്രശ്നങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നത് ഒന്നുകിൽ അവയെ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടാകാം. അല്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടിക്കൊണ്ടായിരിക്കാം. അതുമല്ലെങ്കിൽ ഉചിതമായ ഒരു അനുരഞ്ജനമാർഗം അവലംബിച്ചാകാം.

ജോലിയിൽ വിജയം വരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോാം ഉണ്ടാകുന്ന നിരാശയെ നേരിടുവാൻ കൂടുതൽ കഠിനമായി അദ്ധ്വാനിക്കുകയും കൂടുതൽ സമയം ജോലിയിൽ വ്യാപൃതനാവുകയും ചെയ്യാം.

ഏതു മാർഗം തെരഞ്ഞെടുക്കണമെന്നറിയാതെ, മാനസികസംഘട്ടനം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് കൂടുതൽ ചിന്തിച്ച് യുക്തമായ മാർഗം തെരഞ്ഞെടുക്കാം.

സാധാരണയായി ആരും അമിതമായ, അനാവശ്യമായ സമ്മർദങ്ങാംക്ക് വഴിപ്പെടുവാൻ വിസമ്മതിക്കും. എതിർപ്പും വെല്ലുവിളിയുമായിരിക്കും അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന പ്രതികരണം.

സമ്മർദങ്ങളോടുള്ള മറ്റൊരുതരത്തിലുള്ള പ്രതികരണം പിന്മാറ്റമാണ്.

പലപ്പോഴും എതിർപ്പുകൊണ്ടോ പിന്മാറ്റംകൊണ്ടോ സമ്മർദങ്ങളെ

നേരിടുവാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോൾ നാം അനുരഞ്ജനത്തിനു തയാറാകുന്നു. ഉദാഹരണമായി പട്ടിണികൊണ്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തി, അവൻെറ മനഃസാക്ഷിക്കു നിരക്കാത്തതാണെങ്കിലും മോഷ്ടിക്കുവാൻ തയാറാകുന്നു. അങ്ങനെ അവൻ മോഷ്ടിക്കുവാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോഴും, "ഞാൻ ഈ ഒരു തവണ മാത്രമേ ഇതു ചെയ്യൂ" എന്ന് ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞ് മനസിനെ സമാധാനിപ്പിക്കുന്നുണ്ടാകും. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവൻ ഒരുപക്ഷേ, പുഴുക്കളെയും എട്ടുകാലികളെയും മനുഷ്യമാംസംപോലും ഭക്ഷിക്കുവാൻ തയാറായേക്കും. സാധാരണ സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവന് ഇവയോടുള്ള വെറുപ്പിനെ അവഗണിക്കുവാൻ അവൻ പ്രേരിതനാകുന്നു.

ഒരു തടവുകാരൻ അവൻെറ ലൈംഗികവികാരങ്ങൾ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ ലൈംഗികവേഴ്ചകളെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നം കാണും. അല്ലെങ്കിൽ അവൻെറ വികാരങ്ങളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ അവൻ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കും.

സ്വരക്ഷയെ ലാക്കാക്കിയുള്ള മനസിൻെറ പ്രതികരണങ്ങൾ

സംഘർഷങ്ങളെ നേരിടുമ്പോൾ മനസിന് തകർച്ചയോ വേദനയോ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ സ്വരക്ഷാമാർഗങ്ങൾ തേടുന്നു. ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങൾ രണ്ടു തരത്തിലുള്ളവയാണ്. ഒന്ന് കരയുക, ദുഃഖത്തെക്കുറിച്ച് ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞ് ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുക എന്നിവയാണ്. അത്തരം പെരുമാറ്റം മാനസികത്തകർച്ചയെ അകറ്റുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്. രണ്ടാമത്തെ മാർഗം യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നിഷേധിക്കുകയും യുക്തിവാദത്തിലൂടെയും മറ്റും ആകാംക്ഷയും സംഘർഷവും വേദനയും അപമാനവും അകറ്റുകയുമാണ്.

തൻഭാവത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ (Ego-Defence Mechanism)

1. നിഷേധം (Denial)

തന്നെക്കുറിച്ചുള്ള നല്ല ധാരണകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ മനസ് പലതന്ത്രങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നു. അവയിലൊന്നാണ് യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നിഷേധിക്കുകയെന്നത്. താഴെ പറയുന്നവ ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. അസ്വസ്ഥതയുളവാക്കുന്ന രംഗങ്ങൾ കാണാതെ മുഖം തിരിക്കുക, അസ്വസ്ഥതയുളവാക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യാൻ വിമുഖത കാണിക്കുക, അപകടരംഗങ്ങളോ രക്തച്ചൊരിച്ചിലോ കാണുമ്പോൾ ബോധക്ഷയമുണ്ടാവുക, വീട്ടിലെ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതിന് ഓഫീസ് കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുവൻ സമയവും വ്യാപൃതനാവുക.

2. ദിവാസ്വപ്നം (Fantasy)

മറ്റൊരു തന്ത്രമാണ് ദിവാസ്വപ്നം. നിരാശയെ അകറ്റുന്നതിനുവേണ്ടി ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതായി സ്വപ്നം കാണുക. അത്തരം ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾ ജീവിത നൈരാശ്യങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന നടുക്കത്തിൽ നിന്ന് മനസിനെ രക്ഷിക്കുവാൻ ഉപകരിക്കുന്നു.

3. ബോധപൂർവമല്ലാതെ അനുഭവങ്ങൾ മനസിൽനിന്നു മാറ്റിക്കളയുക (Repression)

മനസിനു വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന അനുഭവങ്ങൾ ബോധമനസിൽനിന്ന് മാറ്റിക്കളയുക (Repression). ഇത് ബോധപൂർവം നടക്കുന്ന പ്രക്രിയയല്ല. ബോധപൂർവം ചിന്തകളെ മനസിൽനിന്ന് നീക്കംചെയ്യുന്നതിന് അടിച്ചമർത്തൽ (suppression) എന്നു പറയുന്നു. മനസിൽനിന്നു വേദന ഉളവാക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളെ മാറ്റിക്കളയുന്നതിന് 'തെരഞ്ഞെടുത്ത മറവി' (selective forgetting) എന്നു പറയാം. തൻെറ കൺമുമ്പിൽ ആത്മസുഹൃത്ത് വെടിയുണ്ടയേറ്റു മരിച്ചുവീഴുന്നതു കാണുന്ന പട്ടാളക്കാരൻെറ ഉപബോധമനസ് ആ വേദനാജനകമായ അനുഭവത്തെ മനസിൽനിന്നു മാറ്റിക്കളയാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതിൻെറ ഫലമായി ആ പട്ടാളക്കാരൻ ആ യുദ്ധക്കളത്തിലുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ മറന്നുപോകുന്നു. ഒരുപക്ഷേ, ആ കൂട്ടുകാരൻെറ പേരുപോലും അയാൾ മറന്നുപോയേക്കാം. മനസിൻെറ ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനം പല വ്യക്തികൾക്കും മാനസികമായ അസ്വസ്ഥതയിൽനിന്ന് ആശ്വാസം നൽകുന്നു.

4. യുക്തിവാദം (Rationalisation)

തെറ്റായ പെരുമാറ്റരീതിയെ യുക്തിവാദംകൊണ്ട് ന്യായീകരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി ധൂർത്തടിക്കുന്ന ഒരാൾ, താൻ അത്യാവശ്യകാര്യങ്ങൾക്കേ പണം ചെലവാക്കുന്നുള്ളൂ എന്നു വാദിച്ച് സ്വയം ന്യായീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സ്വന്തം ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കാത്തതിൽ, തൻെറ പൊതുപ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലമാണ് അതിനു കഴിയാത്തതെന്ന് വാദിച്ച് സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ, താൻ ഒരു കലാകാരനായതുകൊണ്ടാണ് തനിക്കതിനു കഴിയാത്തതെന്നു സ്ഥാപിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

യഹൂദരെ ഉന്മൂലനംചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ച ഹിറ്റ്ലർ, അതു തൻെറ രാജ്യത്തോടുള്ള കടമയാണെന്നു സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ലഭിക്കാതെവരുമ്പോൾ പലരും കുറുക്കൻ മുന്തിരിങ്ങ പുളിക്കും എന്നു പറഞ്ഞ്

സ്വയം ആശ്വസിക്കുന്നതുപോലുള്ള മാർഗങ്ങൾ തേടാറുണ്ട്. ഇതും മനസിന്റെ ആത്മരക്ഷാമാർഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.

5. സ്വന്തം തെറ്റുകൾക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ കുറ്റം ആരോപിക്കുക (projection)

മനസിന്റെ ആത്മരക്ഷാമാർഗങ്ങളിലൊന്നാണിത്. പരീക്ഷയിൽ തോല്ക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പലരും അദ്ധ്യാപകരെ പഴിചാരാറുണ്ട്. ചിലർ പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ വിധിയെ പഴിപറയാറുണ്ടല്ലോ. ചെറിയ കുട്ടികൾ വീഴുമ്പോൾ, വീഴ്ചക്ക് കാരണം കല്ലോ, മരമോ ആണെന്ന് പറഞ്ഞ് അവയെ അടിക്കാറുണ്ടല്ലോ. കുട്ടികളെ വഴക്കു പറയുമ്പോൾ പലപ്പോഴും അവർ മറ്റുള്ളവരെ പഴിചാരാറുണ്ടല്ലോ.

6. Reaction Formation

ചില വ്യക്തികൾ അപകടകരമായ അഭിലാഷങ്ങളിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുവാൻവേണ്ടി പ്രത്യേക പെരുമാറ്റരീതി അവലംബിക്കാറുണ്ട്. മദ്യത്തോടുള്ള അമിതമായ അഭിവാഞ്ഛ മറക്കുന്നതിനുവേണ്ടി മദ്യപാനികളെ വളരെ ആവേശപൂർവം വിമർശിക്കുന്നരീതി അവലംബിക്കുന്നു. ഈ പെരുമാറ്റരീതി മദ്യപാനത്തിൽനിന്നു വിട്ടുനിൽക്കുവാനും ആ വ്യക്തിയെ സഹായിച്ചെന്നിരിക്കും.

7. Displacement

ഒരു വ്യക്തിയോട് ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ അയാളോട് അതു പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് മറ്റാരോടെങ്കിലും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനാണ് displacement എന്നു പറയുന്നത്. ഓഫീസിൽ മേലുദ്യോഗസ്ഥനോട് ദേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ അത് പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ ജോലി പോകുമെന്നതിനാൽ ആ ദേഷ്യം വീട്ടിൽ ഭാര്യയോടും കുട്ടികളോടും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്.

8. Emotional Insulation

പരാജയഭീതിമൂലം, പ്രതീക്ഷകൾ സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടുമ്പോഴും നിർവികാരനായി കഴിയുന്നതിനെയാണ് Emotional Insulation എന്നു പറയുന്നത്. വളരെ പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരുന്ന ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങൾ നടക്കുമ്പോഴും പരാജയഭീതിമൂലം തന്നിലേക്കുതന്നെ ഒതുങ്ങി, സന്തോഷങ്ങളിൽ പങ്കുചേരാതെ ഒരു നിർവികാരഭാവം പുലർത്തുന്നത് ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. പണ്ടെന്നോ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വേദനാജനകമായ അനുഭവമായിരിക്കും ഒരാളെ ഇതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

9. Intellectualization

വേദനാജനകമായ അനുഭവമുണ്ടാകുമ്പോഠം ബൗദ്ധികമായ വിശദീകരണങ്ങാംകൊണ്ട് വേദന അകറ്റിനിർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനെയാണ് Intellectualization എന്നു പറയുന്നത്. ഉദാഹരണമായി സ്വന്തം പിതാവ് പെട്ടെന്ന് മരിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആഘാതത്തിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുവാൻ, പിതാവ് പെട്ടെന്നു മരിച്ചതുമൂലം അദ്ദേഹത്തിന്റെ മരണം സമാധാനപരവും വേദനയില്ലാത്തതുമായിരുന്നല്ലോ എന്നു പറഞ്ഞ് ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും അപകടമുണ്ടാകുമ്പോഠം ഇത്രയല്ലേ സംഭവിച്ചുള്ളൂ, ഇതിനെക്കാഠം വലുത് പലതും സംഭവിക്കാമായിരുന്നതാണല്ലോ എന്നു ചിന്തിച്ച് ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നു.

10. ചെയ്ത തെറ്റുകഠംക്കു പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്യുക (Undoing Atonement)

തെറ്റുകഠംക്ക് മാപ്പു പറയുക, പശ്ചാത്തപിക്കുക, ശിക്ഷ അനുഭവിക്കുക, സ്വയം ശിക്ഷക്കു വിധേയമാകുക എന്നിവയെല്ലാം മനസിന്റെ ഭാരം കുറക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്നു. ഭാര്യയോടു വിശ്വസ്തത പുലർത്താത്ത ഭർത്താവ്, ഭാര്യയോട് അമിതസ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ഭാര്യക്ക് സമ്മാനങ്ങഠം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നത് ഇതിനുദാഹരണമാണ്. തെറ്റായ മാർഗങ്ങളിൽ പണം സമ്പാദിച്ചവർ, ആരാധനാലയങ്ങഠംക്ക് വൻ തുക സംഭാവന നൽകുന്നതും ഇതിനുദാഹരണമാണ്.

11. ചെറുപ്പകാലത്തെ സ്വഭാവത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകുക (Regression)

വീട്ടിൽ ഒരു പുതിയ കുഞ്ഞുണ്ടാകുമ്പോഠം, മൂത്ത കുട്ടിക്ക് മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധ മുമ്പെന്നപോലെ കിട്ടാതാകുന്നു. അപ്പോഠം മൂത്തകുട്ടി, മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റുവാൻ ആ കുട്ടി കുഞ്ഞായിരുന്നപ്പോഠം ചെയ്തിരുന്നതുപോലുള്ള ഉറക്കത്തിൽ കിടക്കയിൽ മൂത്രം ഒഴിക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രകൃതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നത് ഇതിനുദാഹരണമാണ്. പുതുമണവാട്ടി, ഭർതൃഗൃഹത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുമ്പോഠം താൻ ജനിച്ചുവളർന്ന വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നതും ഇതിനുദാഹരണമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും വളർച്ച മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്നു സ്വയംപര്യാപ്തതയിലേക്കുള്ള വളർച്ചയാണ്. ഈ സ്വയംപര്യാപ്തതയിലേക്കുള്ള വളർച്ചയിൽ, മാനസികസംഘർഷങ്ങഠം ഉണ്ടാകുമ്പോഠം മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചിരുന്ന പൂർവഘട്ടത്തിലേക്കു തിരിച്ചുപോകാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

12. താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുക (Identification)

ആത്മാഭിമാനം വളർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി താൻ ആദരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുമായോ സ്ഥാപനവുമായോ സമൂഹവുമായോ താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ചിലർ കുടുംബമഹിമയിൽ അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു. ചിലർ, തൻെറ പിതാവിൻെറ പ്രശസ്തിയിലും കഴിവിലും അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു. ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ തങ്ങൾ പഠിക്കുന്ന കലാലയത്തിൻെറ പ്രശസ്തിയിലും പാരമ്പര്യത്തിലും അഭിമാനംകൊള്ളുന്നു. ചിലർ തങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനവുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ആ സ്ഥാപനത്തിൻെറ പ്രശസ്തിയിൽ അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മാഭിമാനവും നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള മനസിൻെറ തന്ത്രമാണ്.

13. തനിക്ക് നേരിട്ട് ജയിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത ശക്തിയോട് വിധേയത്വം പുലർത്തുക (Introjection)

ഒരു വിദേശശക്തി രാജ്യം കീഴടക്കുമ്പോൾ, ആ ശക്തിയെ നേരിടുവാൻ കഴിവില്ലെന്നു കാണുമ്പോൾ അവരുമായി ചേർന്നുനിന്ന് അവർക്കു വേണ്ടുന്ന ഒത്താശകൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നതും ഇതിനുദാഹരണമാണ്. ഇവിടെ ഒരു വ്യക്തി തനിക്ക് കീഴടക്കുവാൻ കഴിയാത്ത അക്രമകാരിയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ശത്രുവിനെ എതിർത്തുനിന്നാലുണ്ടാകാവുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിനുള്ള തന്ത്രമാണ്. തനിക്ക് കീഴ്പ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരോടൊപ്പം ചേർന്നുനിന്ന് സംരക്ഷണം നേടുക.

14. കുറവു നികത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള പ്രവർത്തനരീതി (Compensation)

തനിക്ക് കഴിവു കുറവാണെന്നു തോന്നുമ്പോൾ അതു നികത്തുന്നതിനുവേണ്ടി പലരും ശ്രമിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി ശാരീരികമായ അംഗവൈകല്യമുള്ള വ്യക്തി കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്ത് മറ്റുള്ളവരുടെ ഒപ്പമെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ചരിത്രപ്രശസ്തനായ, വാഗ്മിയായ ഡെമസ്തനീസിന് വിക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും, കഠിനവും നിരന്തരവുമായ പരിശീലനം കൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തിന് അതിനെ അതിജീവിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു. അംഗവൈകല്യം മൂലം നടക്കുവാൻ പോലും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിരുന്ന വിൽമ റുഡോൾഫ് (Wilma Rudolph) ന് ഒളിംബിക് ട്രാക്കിൽ വിജയിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞത് സ്ഥിരോത്സാഹത്തിൻെറയും കഠിനാദ്ധ്വാനത്തിൻെറയും ഇതിഹാസമാണ്. വിശ്വവിഖ്യാ

തനായ കവി ഹോമർ അന്ധനായിരുന്നു; വിഖ്യാത ഗായകൻ ബിഥോവൻ അന്ധനും. അംഗവൈകല്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്ന ആത്മധൈര്യവും കഠിനാദ്ധ്വാനവുമാണ് അവരെ പ്രശസ്തിയുടെ കൊടുമുടിയിലെത്തിച്ചത്. ശാരീരികമായ കഴിവുകളിൽ പിറകിൽനിൽക്കുന്ന കുട്ടികാം, കായികരംഗത്തുനിന്നു മാറി വൈജ്ഞാനിക രംഗത്ത് നേട്ടങ്ങാം കൈവരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിൽ മാന്യമായ സ്ഥാനം ലഭിക്കുവാൻ കഴിയാത്തവർ, ചില നിഗൂഢമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഭീകരസംഘത്തിൻെറ നേതൃസ്ഥാനത്തെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സ്വന്തം കഴിവുകേടിനെ മറയ്ക്കുവാൻവേണ്ടി പൂർവികരുടെ പ്രതാപത്തെക്കുറിച്ചു വീമ്പിളക്കുന്നതും ഇതേ മാനസികതന്ത്രത്തിൻെറ പ്രകടനമാണ്. നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങാംകൊണ്ട് ആദരവ് പിടിച്ചുപറ്റാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോാം സാമൂഹിക വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കുപ്രശസ്തിയിലേക്കുയരുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും ഇതിനുദാഹരണമാണ്.

15. മനസിൻെറ ആകാംക്ഷയും ടെൻഷനും അകറ്റുന്നതിനുവേണ്ടി വികാരങ്ങാം പ്രകടിപ്പിക്കുക (Acting out)

നിറത്തിൻെറ പേരിൽ മാറ്റിനിർത്തപ്പെടുന്ന കറുത്ത വർഗക്കാർ വെള്ളക്കാരെ ആക്രമിക്കുന്നത് ഇതിനുദാഹരണമാണ്.

മനസിൻെറ വേദനയെയും ആകാംക്ഷയെയും നേരിടുന്നതിനുവേണ്ടി വ്യക്തികാം ഇത്തരത്തിലുള്ള തന്ത്രങ്ങാം അവലംബിക്കയും അതിനിണങ്ങുന്ന പെരുമാറ്റരീതി ആവിഷ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇത്തരം തന്ത്രങ്ങാംകൊണ്ടൊന്നും മനസിൻെറ ആഘാതത്തെ നേരിടാൻ കഴിയാതെവരുന്ന വ്യക്തിയുടെ മനസ് തകർന്നുപോകുന്നു. അത്തരം തകർച്ച (decompensation) ശാരീരികതലത്തിലും മാനസികതലത്തിലും പ്രകടമാകാം ■

3 ഭക്ഷണവും മാനസികാരോഗ്യവും

പ്രൊഫ. സാറാ എബ്രാഹം

ആരോഗ്യമുള്ള
ശരീരത്തിലേ
ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാവൂ.
ശരീരത്തിന് പോഷണം
നൽകാനുപകരിക്കുന്ന
ചില ഭക്ഷണഘടകങ്ങൾക്ക്
മാനസികാരോഗ്യവുമായി
അഭേദ്യബന്ധമാണുള്ളത്.
ഈ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച്
ഈ ലേഖനത്തിൽ
വിശദീകരിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ചക്കും പ്രവർത്തനത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ഭക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണെന്ന് നമുക്കെല്ലാം അറിയാം. മനുഷ്യജീവിതത്തിൻെറ അർത്ഥം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന ബുദ്ധിപരവും മാനസികവുമായ അനുഭവമണ്ഡലം ഒരുക്കിയെടുക്കുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള സ്ഥാനം ആധുനികശാസ്ത്രം അനിഷേധ്യമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യസംസ്കാരത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള സാമൂഹികവും മനഃശാസ്ത്രപരവുമായ ധർമ്മങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാൽ മനുഷ്യൻെറ മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ അനുഭവമണ്ഡലം സമ്പന്നമാക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴിയായി ഭക്ഷണത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ മനുഷ്യർ എക്കാലവും ഉത്സുകരായിരുന്നു എന്നു കാണാം.

ഭക്ഷണത്തോടുള്ള തൻെറ ആശ്രിതത്വത്തെ അംഗീകരിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ മനുഷ്യനിലുണ്ടാകുന്ന പ്രഥമ പ്രതികരണം നിസ്സഹായതാബോധമാണ്. കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കാനായി താൽക്കാലികമായെങ്കിലും ഭക്ഷണം നിഷേധിക്കുന്ന അമ്മമാർ ഈ മനഃശാസ്ത്ര തത്വത്തിനനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ്. ആഹാരം തരില്ലെന്ന ഭീഷണിപോലും കുട്ടിയെ തളർത്തിക്കളയുന്നു. ശിക്ഷിക്കാൻ മാത്രമല്ല, പ്രതിഫലമായും അമ്മമാർ ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. പ്രതിഫലമായി മാതമ്രല്ല കുഞ്ഞിനോടുള്ള സ്നേഹാധിക്യം കൊണ്ടും കുഞ്ഞിൻെറ ശരീരത്തിനും മനസിനും പറ്റുന്ന വിഭവങ്ങളൊരുക്കാൻ ക്ലേശിക്കുന്നതിൽ അമ്മ ആനന്ദം കണ്ടെത്താറുണ്ട്. ഇതറിഞ്ഞു വളരുന്ന കുട്ടി ജീവിതാന്ത്യംവരെയും ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നുള്ള സംതൃപ്തിയെയും ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നതിനെയും വാങ്ങുന്നതിനെയും സ്നേഹം, വിശ്വാസം, സുരക്ഷിതത്വബോധം എന്നീ സങ്കൽപങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നു. "അമ്മയുടെ പാചകത്തിൻെറ" സ്വാദ് പുനഃസൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ഭർത്താവിനെ സന്തുഷ്ടനാക്കാനുള്ള മാർഗമെന്ന് മിക്ക ഭാര്യമാർക്കുമറിയാം.

സൗഹൃദസമ്മേളനങ്ങളിൽ ലഘുഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നതുമൂലം അന്തരീക്ഷത്തിന് അയവുണ്ടാക്കി ആശയവിനിമയം സുഗമമാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. മംഗളകർമ്മങ്ങൾക്കുശേഷം വിഭവസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് സാധാരണമാണ്. ആഹ്ലാദവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും പങ്കുവെക്കുന്നതിൻെറ പ്രതീകമാണത്. ഒരുമിച്ച് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് സമത്വത്തിൻെറ അംഗീകാരമാണ്. ഒരു പടികൂടി കടന്ന്, ഒരുമിച്ചുണ്ണുന്നവരെ ഒരു കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളായും നമ്മുടെ ഭാവന കാണാറുണ്ട്.

മാനസികാരോഗ്യവുമായി ചില പോഷകഘടകങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ബന്ധമുണ്ട്. മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിൻെറ വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് പ്രോട്ടീൻ എന്ന പോഷകഘടകം. പയർ, പരിപ്പ്, മാംസം, മത്സ്യം, പാൽ, തൈര്, മുട്ട എന്നീ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ പ്രോട്ടീൻ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ

ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഗർഭവതിയായ സ്ത്രീയുടെ ആഹാരത്തിൽ തീരെ കുറവാണെങ്കിൽ ശിശുവിൻെറ തലച്ചോറിൻെറ വളർച്ചയെ ബാധിക്കും. ജനനത്തിനുശേഷം അഞ്ചു വയസ്സുവരെയുള്ള സമയത്തും പ്രോട്ടീൻ ശരിയായ തോതിൽ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിൻെറ വികാസം പൂർണ്ണതയിൽ എത്തുകയില്ല. അഞ്ചു വയസ്സിനുള്ളിൽ ലഭിക്കേണ്ടിയിരുന്ന പ്രോട്ടീൻെറ കുറവ് പിന്നീടുള്ള വർഷങ്ങളിൽ നികത്താൻ സാധ്യമല്ല എന്നുള്ളത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധേയമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രീ പ്രൈമറിതലത്തിലുള്ള പോഷകാഹാരപരിപാടികൾക്ക് സർക്കാർ പ്രത്യേക ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നത്. പ്രോട്ടീനു പുറമെ 'ജീവകം ബി'യിൽ ഉൾപ്പെട്ട തയാമിൻ, നയാസിൻ എന്നീ ജീവകങ്ങൾക്കും മാനസികാരോഗ്യവുമായി അഭേദ്യബന്ധമാണുള്ളത്. സന്തുലിതമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥ മെനഞ്ഞെടുക്കാനും നിലനിർത്താനും തയാമിനും നയാസിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇവയുടെ അഭാവത്തിൽ വിഷാദാത്മകത, ഈർഷ്യ, ദേഷ്യം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. മറവിയും കൂടുന്നു. തയാമിന് "Morale Vitamine" എന്നൊരു മറുപേരുതന്നെയുണ്ട്. വിഷാദം, ദേഷ്യം, വെറുപ്പ് എന്നീ നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങൾ മാറ്റിനിർത്തി മനക്കരുത്തും പ്രസന്നതയും ആത്മവിശ്വാസവും നൽകുവാൻ ജീവകം 'ബി'ക്ക് സാധിക്കുന്നു. ഈ ജീവകങ്ങൾ തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, കപ്പലണ്ടി, കശുവണ്ടി, മാംസം എന്നിവയിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അയഡിൻ എന്ന ലവണത്തിൻെറ ന്യൂനതമൂലം കുട്ടികളിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുമെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ? ഗർഭവതികളായ സ്ത്രീകളുടെ ആഹാരത്തിൽ ശരിയായ തോതിൽ അയഡിൻ അടങ്ങിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ അവർക്കു ജനിക്കുന്ന ശിശുക്കൾ മന്ദബുദ്ധികളാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. യുണിസെഫിൻെറ കണക്കു പ്രകാരം ലോകത്തിൽ ഒരു വർഷം 1,20,000 ശിശുക്കൾ ഇതുമൂലം മന്ദബുദ്ധികളായി ജനിക്കുന്നുണ്ട്. അയഡിൻ ചേർന്ന കറിയുപ്പ് കഴിക്കുന്നതുമൂലം ഈ സാധ്യതകളെ അനായാസേന ഉന്മൂലനം ചെയ്യാം.

ആരോഗ്യമെന്നാൽ രോഗവിമുക്തമായ അവസ്ഥ എന്നു മാത്രമല്ല അർത്ഥം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ എല്ലാ കഴിവുകളും പൂർണ്ണവികാസത്തിലെത്തുന്നതിലേക്ക് അവയുടെ പ്രകടനത്തിന് നിത്യവും പുതിയ അവസരങ്ങൾ സംജാതമാക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയായിരിക്കണം ആരോഗ്യം. ഈ സങ്കൽപം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ അനേകം ഘടകങ്ങൾ ഒത്തു വരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത അടിസ്ഥാനപരമായ ഘടകമാണു ഭക്ഷണം ■

"ചിരിച്ചാൽ ചിന്താശൂന്യൻ
ചിന്തിച്ചാൽ ഭ്രാന്തൻ, തേങ്ങി
ക്കരഞ്ഞാൽ സൈ്വരം കൊല്ലി;
പടവെട്ടിയാൽ ധൃഷ്ടടൻ!"

ചങ്ങമ്പുഴ

4 സൗഹൃദത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രമാനങ്ങൾ

സജീവ് പൈനുങ്കൽ

ആരോഗ്യകരമായ
സൗഹൃദം
മാനസിക വളർച്ചയുടെയും
മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെയും
പ്രതിഫലനമാണ്.
നല്ല സൗഹൃദം നമ്മെ നല്ല സമൂഹജീവിയും
നല്ല മനുഷ്യരുമാക്കും.
സൗഹൃദത്തിന്റെ
മനഃശാസ്ത്രമാനങ്ങളെപ്പറ്റി
ലേഖകൻ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നു.

ലോയ്ഡ് ഡി ഡഗ്ലസ് എഴുതിയ പ്രശസ്തമായ ഒരു നോവലാണ് 'ദ മാഗ്നിഫിസൻറ് ഒബ്സഷൻ' (The Magnificent Obsession) അതിൽ സൗഹൃദ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം പരാമർശിക്കുന്നു. രണ്ടു വ്യക്തികൾ പരസ്പരം ഇടപെടുമ്പോൾ അവരുടെ വ്യക്തിത്വങ്ങൾ അൽപാൽപം പങ്കുവെക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ആ ഇടപെടൽ ഒരു സൗഹൃദമായി വളരുന്നത്. 'എൻെറ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ അംശം എൻെറ സുഹൃത്തിൽ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്, ആ സുഹൃത്തിൻെറ സാന്നിധ്യം എന്നെ സന്തോഷവാനാക്കുന്നത്. ആ വ്യക്തിയോടുകൂടെയായിരിക്കുമ്പോൾ എൻെറതന്നെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ പൂർണ്ണതയാണു ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്നത്.' ഒരു സൗഹൃദബന്ധം തകരുമ്പോൾ - വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ അകലുമ്പോൾ അത് അവരിൽ ദുഃഖമുളവാക്കുന്നതും അപരനിലെ സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ നഷ്ടം മൂലമാണെന്നും ഡഗ്ലസ് വിവരിക്കുന്നു.

സൗഹൃദത്തിൻെറ ആരംഭം

ആദ്യജീവകോശത്തിൻെറ ഉത്ഭവം മുതൽ ദീർഘകാലം യാത്ര ചെയ്താണ് മനുഷ്യൻ എന്ന ആധുനികജീവിയിൽ പരിണാമം എത്തി നിൽക്കുക. യുഗങ്ങൾ നീണ്ട ഈ പരിണാമപർവത്തിനിടയിൽ എവിടെവെച്ചാണ് സൗഹൃദം എന്ന പ്രത്യേകതയാർന്ന ബന്ധം ഉടലെടുത്തത്?

വേട്ടയാടിയും വേട്ടയാടപ്പെട്ടും കഴിഞ്ഞു പോന്ന ജീവിവർഗം ആരംഭകാലം മുതൽ തന്നെ പരസ്പരാശ്രയത്വത്തിൻെറ ആവശ്യകത മനസിലാക്കിയിരുന്നു എന്നുവേണം അനുമാനിക്കാൻ. ഒറ്റക്കായിരിക്കാനും ഒറ്റക്ക് ആസ്വദിക്കാനുമുള്ള സ്വാർത്ഥതയാണ് പ്രകൃതിദത്തമെന്നു പറയാവുന്നത്. അതിനെ മറികടന്ന്, സമൂഹമായി ജീവിക്കാനും ഇരതേടാനും ഉദ്യമിച്ചു മൃഗങ്ങൾ. ഇവിടെയും സ്വാർത്ഥത ഒഴിവാകുന്നില്ല. തനിച്ചായാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന അപകടങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനും കൂട്ടമായി നടന്നാൽ ലഭിക്കുന്ന അധിക സുരക്ഷിതത്വവും അധികസൗകര്യങ്ങളും മനസിലാക്കിയുമാവണം ഈ കൂട്ടായ ജീവിതം ജന്തുവർഗ്ഗങ്ങൾതന്നെ ആരംഭിച്ചത്. അതിനുവേണ്ടി സ്വകാര്യ സുഖങ്ങൾ ഒരുപരിധിവരെയെങ്കിലും ത്യജിക്കാനും സൗകര്യങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാനും അവ തയാറായി.

മൃഗങ്ങൾ സൗകര്യാർത്ഥമാരംഭിച്ച ഈ കൂട്ടായ്മ പരിണാമപ്രക്രിയയിൽ മനുഷ്യനിലേക്കും പകർന്നു. അതുകൊണ്ട് സൗഹൃദത്തിൻെറ ആദ്യപാഠങ്ങൾ ഈ പരസ്പരാശ്രയമാണെന്നു പറഞ്ഞാൽ തെറ്റില്ല. ഒന്നിച്ചു വസിക്കുകയും വേട്ടയാടുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് തനിയെ കഴിയുന്നതിലും

മെച്ചമെന്ന് മനുഷ്യൻ മനസിലാക്കിയിടത്ത് സൗഹൃദത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്ര മാനം ആരംഭിക്കുകയായി.

ക്യാമ്പിൽ ഒന്നിച്ചു കഴിയുന്ന പട്ടാളക്കാർ ഒരാൾ അൽപം സൂക്ഷ്മത ക്കുറവ് കാണിച്ചാൽ മതി എല്ലാവരുടെയും ജീവൻ നഷ്ടമാകാൻ. ആ ക്യാമ്പി ലെ ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവൻ അവർക്കൊക്കെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. യുദ്ധം തീരുന്നതുവരെ തുടരേണ്ട ഒരു സഹകരണമനോഭാവമാണിത്. പക്ഷേ, അവരിൽ ചിലരുടെയൊക്കെ പരസ്പരമുള്ള ബന്ധം ഈ സ്വാർത്ഥ പ്രേരിത മായ പരസ്പരാശ്രയത്വത്തിനുപരിയായി വളരുന്നു. ഈ ബന്ധം അവരുടെ മനസിനെയും വികാരങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. മൃഗങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ബന്ധത്തിൽനിന്ന് മനുഷ്യന്റെ ബന്ധം ഉയർച്ചനേടുന്നതിവിടെയാണ്. യുദ്ധം കഴിഞ്ഞ് നാട്ടിലെത്തിയാലും അവർ പരസ്പരം കാണുന്നു. അന്വേഷിക്കുന്നു. നിലനിൽപിനുവേണ്ടി ആരംഭിച്ച കൂട്ടുകെട്ട് ഇവിടെ സൗഹൃദത്തിന്റെ മാനങ്ങളിലേക്കു വളരുന്നു.

ഇത് ഒരു പട്ടാളക്യാമ്പിൽ മാത്രം സംഭവിക്കാവുന്ന കാര്യമല്ല. മനുഷ്യൻ സമൂഹജീവിയായി വസിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ ഇത്തരം വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ അവന്റെ മനസിനെയും വികാരങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കാൻ തു ടങ്ങി. വൈകാതെ മനുഷ്യന്റെ മാനസിക വളർച്ചയിൽ ഒഴിവാക്കാനാകാ ത്ത ഒന്നായി മാറി ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ. ചാർലിയുടെ കഥ സൂചിപ്പിക്കുന്നതി താണ്.

തികച്ചും ഏകാന്തത നിറഞ്ഞതായിരുന്നു ചാർലിയുടെ ജീവിതം. ഓർമ്മവെച്ചകാലം മുതൽ അയാൾ ഒറ്റക്കാണ്. അയാളെ സ്നേഹിക്കാനോ അന്വേഷിക്കാനോ ആരുമില്ല. ചാർലിക്കും ഒരുപക്ഷേ, അതൊരു ആവശ്യ മായി തോന്നിയിരുന്നില്ല, ചെറുപ്പത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ. ജോലി ചെയ്ത് ആവശ്യത്തിലേറെ പണം സമ്പാദിച്ചു. കൂട്ടുകാർ ധാരാളമായെത്തി. പക്ഷേ, ഒക്കെ പൊയ്മുഖങ്ങളായിരുന്നു. അവരെയൊക്കെ അയാൾ തിരസ്കരിച്ചു. തുടർന്നു വന്ന ഏകാന്തത ചാർലിക്കു താങ്ങാനായില്ല. അയാൾ അഭയം കണ്ടെത്തിയതു മദ്യത്തിലും.

ചാർലിയുടെ വീടിനടുത്ത് ഒരു വിധവയും കുട്ടികളും താമസത്തിനെ ത്തിയതും ആയിടക്കാണ്. ശൈശവത്തിന്റെ നിഷ്കളങ്കതയിൽ ചാർലിയു ടെ വീട്ടിലേക്കു കയറിച്ചെന്ന ആ കുട്ടികൾ അയാളെ വല്ലാതെ സ്വാധീനിച്ചു. അവരോടൊപ്പം അയാൾ കളിച്ചുല്ലസിച്ചു. അയാളുടെ ഏകാന്തത മാറി. ചാർലി മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിച്ചു. ഏകാന്തമായ ജീവിതം ചാർലിയെ തകർച്ച

യിലേക്കു നയിക്കുകയായിരുന്നു. വിധവയുടെ കുട്ടികളുമായും സാവധാന ത്തിൽ അവരുടെ അമ്മയുമായും ആരംഭിച്ച സൗഹൃദം അയാളെ ഒരു പുതിയ ജീവിതത്തിലേക്കു നയിച്ചു. ആ സൗഹൃദബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിഞ്ഞി രുന്നില്ലെങ്കിൽ ഏകാന്തത അയാളെ കൊന്നുകളഞ്ഞേനെ. അതേ, കൊല്ല പ്പെടാതിരിക്കാൻവേണ്ടി നാം സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നു.

കുടുംബത്തിലെ സൗഹൃദം

സൗഹൃദം കുടുംബത്തിലാണ് തുടങ്ങേണ്ടത്. എന്നാൽ മാതാപി താക്കാം സുഹൃത്തുക്കളായി വർത്തിക്കേണ്ടവരല്ല എന്നു നമുക്കറിയാം. അവർ അധികാരികളാകേണ്ടതുണ്ട്. പക്ഷേ, നല്ല മാതാപിതാക്കാംക്കറിയാം മക്കളുമായുള്ള സൗഹൃദത്തിനു ഭംഗം വരുത്താതെ തന്നെ അധികാരം പ്രയോ ഗിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന്. വാസ്തവത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഏതാഗ്രഹവും സാധിച്ചു തന്നുകൊണ്ട്, എപ്പോഴും നിങ്ങളെ ഓമനിച്ചുകൊണ്ടായിരുന്നു അവരുടെ പെരുമാറ്റമെങ്കിൽ അവർ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളായിരുന്നി ട്ടേയില്ല. എങ്കിലും ചില നിമിഷങ്ങളിലെങ്കിലും നിങ്ങാംക്കു തോന്നിയിരിക്കും, നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും നല്ല സുഹൃത്തുക്കാം മാതാപിതാക്കളാണെന്ന്. ചില നേരങ്ങളിൽ അവർ നിങ്ങാംക്കു മുന്നിൽ പുറംതിരിഞ്ഞെങ്കിൽ അത് നിങ്ങാം കുടുംബത്തിനു പുറത്തു സൗഹൃദം അന്വേഷിക്കുന്നതിനും നേടുന്നതിനും വേണ്ടിയായിരുന്നു.

പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരൻ റോബർട്ട് ലൂയീസ് സ്റ്റീവൻസൺ തൻെറ ചെറുപ്പകാലത്തെ ഒരനുഭവം വിവരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധാർഹമാണ്. മകൻെറ കാര്യത്തിൽ അതീവ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരുന്നു റോബർട്ടിൻെറ മാതാപിതാ ക്കാം. എപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പമായിരുന്ന ആ ബാലൻ, അവർ തൻെറ മാത്രം സുഹൃത്തുക്കളാണെന്നു വിശ്വസിച്ചുപോന്നു. ആ സൗഹൃദം അവനു സന്തോഷകരമായിരുന്നു.

വേനൽക്കാലത്തെ ഒരു വൈകുന്നേരം പതിവുപോലെ ഉറങ്ങാൻ പോയ സ്റ്റീവൻസൺ കുറച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോാം ഉറക്കം വരാതെ പ്രധാന മുറി യിലേക്കു തിരിച്ചു വന്നു. അവിടെ അവൻെറ അമ്മ കൂട്ടുകാരോടൊത്ത് സംസാരിച്ച് ചിരിച്ചു രസിക്കുന്നതാണവൻ കണ്ടത്. അമ്മക്ക് താൻ മാത്രമല്ല സുഹൃത്തെന്ന് അവനു മനസിലായി. അമ്മയെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചാൽ പോ രാ, വേറെ സുഹൃത്തുക്കളെയും കണ്ടെത്തണം എന്ന പാഠവും അവനന്നു പഠിച്ചു. ആ രാത്രി സ്റ്റീവൻസണിനു ദുഃസ്വപ്നങ്ങളുടെ രാത്രിയായിരുന്നു. പക്ഷേ അവനന്നു പഠിച്ചത് വലിയൊരു പാഠമാണ്.

സൗഹൃദം കുടുംബത്തിൽ തുടങ്ങണം; പക്ഷേ കുടുംബത്തിലൊതുങ്ങരുത്.

സുഹൃത്തിൽ അനാവൃതമാകുന്ന ലോകം

ലോകത്ത് നാണയങ്ങളില്ലാതിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. രൂപ-പൈസ കണക്കിലല്ല അന്ന് ആളുകൾ വസ്തുക്കളുടെ വില നിശ്ചയിച്ചിരുന്നത്. അരി ആവശ്യത്തിലധികം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നവൻ മിച്ചമുള്ളത് മറ്റാർക്കെങ്കിലും നൽകാൻ തയാറാണ്. പച്ചക്കറി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നവനും വസ്ത്രമുണ്ടാക്കുന്നവനുമൊക്കെ ഇപ്രകാരം അവനവൻെറ ആവശ്യത്തിനുശേഷമുള്ളവ നൽകാൻ തയാറാണ്. അവർ പരസ്പരം പങ്കുവെക്കുന്നു. അരിക്കു പകരം പച്ചക്കറികൾ, പാലിനു പകരം ഒരു ഷർട്ട് - എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമുള്ളവ ലഭിക്കുന്നു. ഒന്നും പാഴായിപ്പോകുന്നുമില്ല - പങ്കുവെക്കലിൻെറ ഫിലോസഫി.

സുഹൃത്തിലൂടെ ഒരുവനു മുന്നിൽ അനാവൃതമാകുന്ന വിശാലമായ ലോകം അനുഭവങ്ങളുടെയും അറിവിൻെറയും ആ പങ്കുവെക്കലിൻെറ, ഫിലോസഫിക്കുമുപരിയാണ്. ആ വിശാലമായ സൗഹൃദലോകത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനം പരസ്പരവിശ്വാസംതന്നെ. ഈ പങ്കുവെക്കലിൽ പങ്കാളി തന്നെ ചതിക്കുകയില്ലെന്ന വിശ്വാസം. ലോകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തൻെറ കാഴ്ചപ്പാടിൻെറ നല്ലൊരു പങ്കും രൂപപ്പെടുന്നത് ആ വ്യക്തിയിലൂടെയാണ്. അതുകൊണ്ട് തൻെറ സുഹൃത്ത് എനിക്കൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണ്.

എൻെറ സുഹൃത്ത് എൻെറ മന:സാക്ഷിയുടെ സൂക്ഷിപ്പുകാരനാണ്. പുറംലോകത്തിനജ്ഞാതമായ എന്നെ സംബന്ധിച്ച പല കാര്യങ്ങളും സുഹൃത്തിനോടു പറയാൻ ഞാൻ സന്നദ്ധനാണ്. എൻെറ രഹസ്യങ്ങൾ ഞാൻ അയാളുമായി പങ്കുവെക്കുമ്പോൾ എന്നെത്തന്നെ അയാൾക്കു മുന്നിൽ തുറക്കുകയാണു ഞാൻ ചെയ്യുക. എനിക്ക് ആ സുഹൃത്തിലുള്ള വിശ്വാസത്തിൻെറ പേരിൽ ഏതു പ്രതിസന്ധിയെയും അഭിമുഖീകരിക്കുവാനും ഞാൻ സന്നദ്ധനാണു താനും.

നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ സുഹൃത്തുമായി പങ്കുവെക്കുക, അയാൾ തരുന്ന നിർദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ, നിങ്ങൾതന്നെ നേരത്തേ ആലോചിച്ചുനോക്കി തള്ളിക്കളഞ്ഞ ഒരു പരിഹാരമാർഗമായിരിക്കും അയാൾക്കു നിർദേശിക്കാനുണ്ടാവുക. ആ പരിഹാരമാർഗം വിജയകരമായിരിക്കുമെന്ന ബോധ്യം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് ഒരിക്കൽ നിങ്ങളത് തിരസ്കരി

ച്ചത്. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് അതേ പരിഹാരമാർഗം നിർദേശിക്കുമ്പോൾ അത് അനുസരിക്കാനും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാനും നിങ്ങൾ തയാറാകുന്നു. സുഹൃത്തിനെ ഒരാൾ എത്രയേറെ വിശ്വസിക്കുന്നു, എത്ര കാര്യമായി പരിഗണിക്കുന്നു എന്നതിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണിത്. ഒരു നല്ല സുഹൃത്തുമായുള്ള ബന്ധം നമ്മുടെ ജീവിതവീക്ഷണംതന്നെ മാറ്റിയെന്നു വരാം.

സുഹൃത്തു തരുന്ന കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ നോക്കുമ്പോൾ ഞാൻ കാണുന്നത് പുതിയൊരു ലോകമാണ്. ലോകത്തിൻെറ നിരാശാജനകമായ മുഖംമാത്രം കണ്ട എനിക്ക് എൻെറ സുഹൃത്ത് കാണിച്ചു തരുന്നത് സൗഹൃദം നിറഞ്ഞ ഒരു ലോകമാണ്.

സൗഹൃദം ഒരു വാസന

യേശു പറഞ്ഞ ഒരുപമയുണ്ട് - ധൂർത്തപുത്രൻെറ കഥ. അപ്പൻെറ കൈയിൽനിന്ന് സ്വത്തിൻെറ വീതം വാങ്ങി, സ്വന്തം ജീവിതവും താങ്ങി അവൻ യാത്രയായി. കൈയിൽ ഇഷ്ടംപോലെ പണം. കൂട്ടുകാരെ കിട്ടാൻ പ്രയാസമുണ്ടായില്ല. തീറ്റ, കുടി, ഉല്ലാസം - കൂട്ടുകാർക്കൊക്കെ എന്തു സന്തോഷവും സ്നേഹവുമായിരുന്നെന്നോ! അവരൊന്നും അവൻെറ സമീപത്തു നിന്നു മാറിയതേയില്ല. പക്ഷേ, ഒക്കെ കൈയിലെ പണം തീരുന്നതു വരെ മാത്രം. സുഖഭോഗങ്ങളിൽ മുഴുകി കൈയിലെ കാശു തീർന്ന നായകൻ കണ്ണു തുറന്നപ്പോൾ വേദി ശൂന്യം. കൂട്ടുകാരൊക്കെ അപ്രത്യക്ഷമായിരിക്കുന്നു. നായകന് പിന്നെയെന്ത് സംഭവിച്ചു എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഈ കുറിപ്പിൽ പ്രസക്തിയില്ല.

ആധുനിക ധൂർത്തപുത്രന്മാരെ നാമിന്ന് ഏറെ കാണുന്നുണ്ട്. കഴിവുള്ളവരുടെ ചുറ്റും എപ്പോഴും അനവധി ആളുകളുണ്ടാവും. അവരും വിളിക്കപ്പെടുന്നത് സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നുതന്നെ. പക്ഷേ കഷ്ടകാലത്തിൻെറ സമയത്ത്, കഴിവുകളുടെ ഉറവ വറ്റുമ്പോൾ അപ്രത്യക്ഷരാകുന്നവരാണീ കൂട്ടുകാർ. അവർ സുഹൃത്തുക്കളല്ല, വെറും ചൂഷകർ.

എന്തുകൊണ്ടാണീ ധൂർത്തപുത്രന്മാർക്ക് നല്ല ആത്മാർത്ഥതയുള്ള സുഹൃത്തുക്കളെ കിട്ടാതെ പോകുന്നത്? സൗഹൃദം ഒരു ദൈവദാനമാണ്, ഒരു വരമാണ് എന്നതാണിതിനു കാരണം. അതൊരുതരം നൈസർഗിക വാസനയാണ്. ആ വാസനയുള്ളവർക്കേ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താനും നേടാനുമാകൂ. പണം കൊണ്ടു മോടി കാണിച്ചല്ല, ആ വാസനയുള്ളവർ

സുഹൃത്തുക്കളെ ആകർഷിക്കുക; ചെത്തി മിനുക്കിയ പെരുമാറ്റത്തിൻെറ വ്യക്തിത്വത്തിലൂടെയാണ്. ആ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ തനിമയറിഞ്ഞ്, കൂട്ടു കൂടുന്നവർ ഒരിക്കലും ആപത്തുകാലത്ത് കൈവിടുന്നവരാവില്ല. നല്ല സുഹൃത്തുക്കാം എന്നും ഒന്നിച്ചായിരിക്കും.

സൗഹൃദം ഒരു വാസന മാത്രമല്ല. സൗഹൃദം സമ്പാദിക്കാനും നല്ല സുഹൃത്താകുവാനും ചില മാർഗങ്ങളുണ്ട്. അതിലൊന്നാമത്തേത് തുറവിയുള്ളവരായിരിക്കുക എന്നതാണ്. നിങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുന്ന, ബന്ധപ്പെടുന്ന വ്യക്തിക്ക് നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ തനിമ മനസിലാകണം. ഒരു ഇരട്ട വ്യക്തിത്വം പ്രദർശിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്ക്, സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്പാദിക്കാനായാലും ആ സൗഹൃദം നിലനിർത്താൻ കഴിയില്ല. തുറന്ന പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ മേന്മകളും കുറവുകളുമറിഞ്ഞ്, അവ മനസ്സിലാക്കി, നിങ്ങളുമായി സൗഹൃദം പങ്കുവെക്കുവാനെത്തുന്നവരുമായുള്ള സുഹൃദ്ബന്ധമേ നിലനിൽക്കൂ.

ഓരോ പ്രത്യേക സുഹൃത്തിൽനിന്നും ഓരോ വ്യക്തിയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന കാര്യങ്ങാം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. പക്ഷേ, സുഹൃത്തിൽനിന്നു തുറന്ന പെരുമാറ്റം എല്ലാവരും പ്രതീക്ഷിക്കുമെന്നു തീർച്ച.

സൗഹൃദവും പ്രത്യാശയും

ദൈവവിശ്വാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതായിരുന്നു പ്രശസ്ത ഫ്രഞ്ചു തത്വചിന്തകനായ ഗബ്രിയേൽ മാഴ്സലിൻെറ സൗഹൃദചിന്തകാം. ദൈവവുമായുള്ള ശരിയായ ഒരു ബന്ധത്തിൽനിന്നേ യഥാർത്ഥ സൗഹൃദം ഉടലെടുക്കൂ എന്നദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു. എന്നാൽ നിരീശ്വരവാദികളെ സൗഹൃദത്തിൻെറ തലത്തിൽനിന്ന് മാഴ്സൽ തീരെ ഒഴിവാക്കിയില്ല. ദൈവവിശ്വാസികളെന്നു സാധാരണ പറയപ്പെടുന്നവരൊക്കെ ആ സൗഹൃദത്തെ വേണ്ടത്ര മനസിലാക്കിയവരാണെന്നും അദ്ദേഹം കരുതിയില്ല.

മനസിൻെറ തുറവിയെത്തന്നെയാണ് സൗഹൃദത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനമായി മാഴ്സൽ പരിഗണിച്ചത്. പക്ഷേ, ആ തുറവി ആദ്യമായുണ്ടാകേണ്ടത് ദൈവവുമായിട്ടാകണമെന്ന് അദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു. വിശ്വാസവും പ്രത്യാശയും സ്നേഹവുമാണ് ആ തുറവിക്ക് ഒരുവനെ പ്രേരിപ്പിക്കുക. ദൈവത്തോടു തുറക്കുന്നവനേ മറ്റുള്ളവരോടും തുറക്കാനാവൂ എന്ന ഫിലോസഫിയായിരുന്നു മാഴ്സലിൻേറത്; സ്വാഭാവികമായും ഈ തുറവി സൗഹൃദത്തിലേക്കു നയിക്കുമെന്നും.

ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ സൗഹൃദത്തിൻെറ കുറവിനു കാരണമെന്തെന്നു ചിന്തിക്കുന്ന മാഴ്സൽ എത്തിനിൽക്കുന്നത് മനുഷ്യർക്ക് പ്രത്യാശയില്ല എന്ന ഉത്തരത്തിലാണ്. മനുഷ്യമനസുകളിൽ പ്രത്യാശ നിറക്കാനാണ് മാഴ്സലിൻെറ പിന്നത്തെ പരിശ്രമം. പ്രത്യാശയെ പിന്തുടരാനുള്ള ഈ ശ്രമത്തിൻെറ ഫലം വിശകലനം ചെയ്തുകൊണ്ട്, പ്രത്യാശയുള്ളവരും നിരാശരുമായ വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിലെ വ്യത്യാസം മാഴ്സൽ ഇങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു.

നിരാശനായ മനുഷ്യൻ എപ്പോഴും കണക്കുകൂട്ടുന്നവനാണ്. തൻെറ കണക്കുകൂട്ടലുകളിൽ നിന്ന് തനിക്ക് ലാഭകരമെന്നു തോന്നുന്ന പദ്ധതികളേ അവൻ ചെയ്യൂ. സ്വന്തം ലക്ഷ്യപൂർത്തിക്കായി അവൻ ആരുമായും അടുക്കും ആരെയും ചൂഷണം ചെയ്യും. സ്വാഭാവികമായും ഈ അടുപ്പമൊന്നും സൗഹൃദത്തിൽ കലാശിക്കുന്നില്ല. സൗഹൃദമില്ലായ്മയാൽ മാനസികമായി കൊല്ലപ്പെടുന്നവനാണ് ഈ ഹതഭാഗ്യൻ.

എന്നാൽ പ്രത്യാശനിറഞ്ഞവൻ കണക്കുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൽപിക്കാത്തവനാണ്. കണക്കുകൂട്ടലുകൾക്കുപരിയായ നന്മയിലാണ് അവൻെറ പ്രത്യാശ - അവൻ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ മാനസികാവസ്ഥ അപരനെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിൽനിന്ന് അവനെ തടയുന്നു. ബന്ധങ്ങൾക്ക് അവൻ കാരണങ്ങൾ തേടുന്നില്ല. ഇന്നയിന്ന കാരണങ്ങളാലല്ല ഞാൻ ഒരുവനുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. ഇവിടെ സൗഹൃദം തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഒന്നിനും വിലക്കുകൾ കൽപിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഇതൊക്കെക്കൊണ്ട് പ്രത്യാശയുള്ളവനെത്തേടി സൗഹൃദബന്ധങ്ങളെത്തും. അത് പക്വമായ ഊർജ്ജസ്വലമായ ബന്ധമായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ സൗഹൃദബന്ധമാണ് മാഴ്സൽ വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്.

പ്രത്യാശ ദൈവത്തിലുള്ള വിശ്വാസമാണ്. ആ വിശ്വാസമുള്ളവനേ കണക്കുകൂട്ടലില്ലാത്ത ഈ കളി സാധ്യമാവൂ. പ്രത്യാശയുള്ളവൻ ദൈവത്തിനുമുന്നിൽ മനസു തുറന്നവനാണ്.

സൗഹൃദത്തിലേക്കു ചില വഴികൾ

ഗബ്രിയേൽ മാഴ്സലിൻെറ ഒരു നാടകത്തിൽ ഒരു കഥാപാത്രം ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. "ഒരാൾ ഒരു ജീവിയെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞാൽ അതിനർത്ഥം ആ ജീവിക്ക് മരണമില്ല എന്നാണ്." വാച്യാർത്ഥത്തിൽ എടുക്കാതെ

ആ സംഭാഷണശകലത്തിലെ സൂചനകാം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മനസിലാക്കാൻ കഴിയും മാഴ്സൽ നൽകുന്ന സന്ദേശം - സ്നേഹം മരണത്തെക്കാാം തീവ്രമാണെന്ന്. സുഹൃത്തുക്കാം തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നൽകുന്ന സൂചനയിതാണ്. മരിച്ചുപോയ സുഹൃത്തിൻെറ ഉറ്റവരെ കാണാനായി പലപ്പോഴും ഇറങ്ങിത്തിരിക്കുന്ന നാം അവരുമായുള്ള ബന്ധം നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നത് ഈ പ്രസ്താവനക്ക് തെളിവാണ്. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങാംക്ക് ഗോചരമല്ലാത്ത ഒരു അവസ്ഥാവിശേഷമായി ആ സ്നേഹിതൻ മാറിക്കഴിഞ്ഞു. പക്ഷേ, ആ ബന്ധം അവിടെ വെട്ടിമുറിക്കാൻ നാം തുനിയുന്നില്ല. ആ സുഹൃത്തിൻെറ ബന്ധുക്കളിലൂടെയും അയാളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകളിലൂടെയും ആ സൗഹൃദം നാം തുടരുന്നു - മരണത്തെക്കാാം തീവ്രമായ സ്നേഹം. അതാണ് നല്ലൊരു സൗഹൃദത്തിലേക്കുള്ള ഒന്നാമത്തെ വഴി.

മാഴ്സൽ സ്നേഹത്തിൽനിന്നു കടക്കുന്നത് വിശ്വാസ(Faith)ത്തിലേക്കാണ്. സർഗാത്മക വിശ്വാസ്യത (Creative fidelity) - സൗഹൃദത്തിൻെറ സൂചനയാണിത്. പരസ്പര വിശ്വാസ്യതയുണ്ടെങ്കിലേ സൗഹൃദത്തിനു മുറുക്കമുണ്ടാവൂ. വെറുതെ കണ്ടുമുട്ടി പിരിയുന്നതിനപ്പുറത്തേക്ക് അസ്തിത്വമുള്ള ബന്ധങ്ങളൊക്കെ ഏതെങ്കിലുമൊരു വാഗ്ദാനത്തെയാണു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ വാഗ്ദാനത്തോടു വിശ്വസ്തത പുലർത്തുന്നവനേ നല്ലൊരു സുഹൃത്താവാൻ കഴിയൂ എന്ന് മാഴ്സൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വാക്കുകൊടുക്കുന്ന ഏക ജീവി മനുഷ്യനാണ് ഫ്രഡറിക് നീഷെ (Fredrich Nietzche) യുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ. എന്നു കരുതി എല്ലാ മനുഷ്യരും വാക്കുകൊടുക്കുന്നവരും അതു പാലിക്കുന്നവരുമാണെന്ന് ഇവിടെ അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ഇവിടെയാണ് സർഗാത്മക വിശ്വാസ്യത കടന്നുവരുന്നത്. ആ ഗുണമുള്ളവൻ സൗഹൃദത്തിൽനിന്നുരുത്തിരിയുന്ന പ്രത്യക്ഷവും പരോക്ഷവുമായ വാഗ്ദാനങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കും. ഇത്തരക്കാർക്ക് നല്ല സുഹൃത്തുക്കളായിരിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് മാഴ്സൽ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. ഈ സർഗാത്മക വിശ്വാസ്യതയില്ലാത്തവർ സുഹൃദ്ബന്ധത്തിന് പറ്റിയവരല്ല. അവർ ബന്ധങ്ങളെ സ്വാർത്ഥതാൽപര്യങ്ങാംക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നവരായിരിക്കും. അവരുടെ വാഗ്ദാനങ്ങാം പാലിക്കപ്പെടില്ലെന്നും അദ്ദേഹം മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നു. നല്ല സുഹൃത്താവാൻ സർഗാത്മക വിശ്വാസ്യത നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ ഭാഗമാകണം.

സൗഹൃദത്തിൻെറ മൂല്യങ്ങളിലൊന്ന് വാക്കുപാലിക്കുക എന്നതാണ്. വാക്കു പാലിക്കാത്തയാളെ നല്ല സുഹൃത്തായി ആരും പരിഗണിക്കുന്നില്ല.

ഒരു കത്തെഴുതാനോ ഒന്നു ഫോൺ ചെയ്യാനോ പോലും സമയമില്ലാത്തത്ര തിരക്കാണെന്നു പറയുന്ന ആളുകളില്ലേ? ഇത്തരക്കാരുടെ സൗഹൃദങ്ങൾ നിലനിന്നാലേ അത്ഭുതമുള്ളൂ. അമിതമായ തിരക്കു ഭാവിക്കൽ തികഞ്ഞ സ്വാർത്ഥതയാണ്. സ്വന്തം കാര്യത്തിനുവേണ്ടി ചെലവാക്കാനേ അയാൾക്കു സമയമുള്ളൂ എന്നാണു സൂചന. ഇത്തരക്കാർക്ക് നല്ല സുഹൃത്തുക്കളാകാൻ കഴിയില്ല.

താൻ എന്തോ വിശിഷ്ട വ്യക്തിയാണെന്ന് സ്വയം കരുതുന്ന ആളുകളില്ലേ - സ്വയം പടുത്തുയർത്തിയ ഉന്നത ഹർമ്മ്യങ്ങളിൽ ഏകാന്തമായി വസിക്കുന്നവർ. ഇത്തരക്കാർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ സമാനരായി പരിഗണിക്കാനാവില്ല. അവരുടെ വൈശിഷ്ട്യം യഥാർത്ഥമോ വ്യാജമോ ആവട്ടെ, മനസിനു തുറവിയില്ലാത്തവരാണിവർ. നിറകുടം തുളുമ്പില്ല എന്നു പറയുന്നതുപോലെ, യഥാർത്ഥ മാഹാത്മ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ തങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ഉന്നതരാണെന്ന ഭാവം പ്രകടിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുകയില്ല. സ്വന്തംപുറന്തോടുകൾക്കുള്ളിൽ കഴിയാനാണ് ഈ അഭിനവ മഹാന്മാരുടെ വിധി. ആത്മാർത്ഥതയുള്ള ഒരു സുഹൃത്തിനെ ലഭിക്കുമെന്ന് ഇത്തരക്കാർ വ്യാമോഹിക്കേണ്ടതില്ല. ഇത്തരം ഉന്നത ശീർഷരുടെ ചുറ്റും വന്നുപെടുന്നവരെല്ലാം അവരെപ്പോലെതന്നെ ജാടയും നാട്യവും നിറഞ്ഞവരായിരിക്കും. പരസ്പരം മുഖംമൂടികൾ മാത്രം കാണുകയും കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഇവരുടെ സൗഹൃദം ആഴമില്ലാത്തതായിരിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ആപത്തുകാലത്ത് അപ്രത്യക്ഷമാകുന്ന സൗഹൃദമാണിത്. നല്ല ഒരു സുഹൃത്താവാനോ സുഹൃത്തിനെ നേടാനോ ഇത്തരക്കാർക്ക് കഴിവില്ല.

അമിതവിനയം സുഹൃത്തുക്കളെ അകറ്റിനിർത്താനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗമാണ്. ഇവരും മനസ് തുറന്നു കാണിക്കാത്തവരത്രേ. ഇത്തരക്കാരുടെ സർഗാത്മക വിശ്വാസ്യതയിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിശ്വാസമുണ്ടാവില്ല. അതീവ വിനയത്തോടെ, "ഞാൻ ഒരു കീടമാണ്, കഴിവില്ലാത്തവനാണ്" എന്നൊക്കെ പറയുന്നവരോടായി എറിക് ഫ്രോം (Eric fromm) പറയുന്നു : "ഒരു കീടത്തിന്റെ സുഹൃത്തായിരിക്കുവാൻ, ഒരു കീടത്തിനാൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടുവാൻ ആരാണിഷ്ടപ്പെടുക?" അതീവ വിനയശാലികൾ സൗഹൃദമണ്ഡലത്തിൽ പരാജയപ്പെടുമെന്ന് എറിക് ഫ്രോം വിവക്ഷിക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഉറച്ചതും ഗംഭീരവുമായ വ്യക്തിത്വങ്ങളെയാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുക. അത്തരം വ്യക്തിത്വങ്ങളാൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടാനാണ് എല്ലാവരും കൊതിക്കുക. അതുകൊണ്ട് അമിത വിനയാന്വിതരാവാതിരിക്കുക.

സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ തുറന്നുകാണിക്കുക എന്ന ഒറ്റ പ്രസ്താവനയിൽ ഇതുവരെ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളൊക്കെ സംഗ്രഹിക്കാം. അമിതമായ ആത്മപ്രശംസയും അമിതവിനയവുമൊക്കെ ഈ തുറവിക്കെതിരാണ്. അത്തരം മുഖംമൂടികൾ മാറ്റുക. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ കനവും സൗന്ദര്യവും മറ്റുള്ളവർ കാണട്ടെ. അതിൽനിന്നേ നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ ഉടലെടുക്കൂ.

അനാവശ്യമായ തിരക്കു ഭാവിക്കൽ ഇന്നൊരു ഫാഷനായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. ഒന്നിനും ഇന്ന് ആർക്കും സമയമില്ല. ജീവിതം ആകെ തിരക്കു നിറഞ്ഞതായിരിക്കുന്നു. ഇത്തരമൊരു ലോകത്ത് സൗഹൃദത്തിന് പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്നതിൽ അത്ഭുതമില്ല. എന്നാൽ, ഈ സമയമില്ലായ്മ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണോ?

സമയക്കുറവിനെക്കുറിച്ചു പരാതിപ്പെടുന്ന ഒട്ടുമിക്ക വ്യക്തികളും അവരുടെ സമയത്തിൻെറ നല്ലപങ്കും അനാവശ്യമായി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നവരാണെന്ന് അവരുടെ ദിനചര്യകളിലൂടെ കടന്നു പോയാൽ മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്. പിന്നെ എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർ ഈ തിരക്കു ഭാവിക്കുന്നത്? ഇവിടെ പ്രശ്നം മനഃശാസ്ത്രപരമാണ്. എനിക്ക് ചെലവഴിക്കാൻ സമയമുണ്ട് എന്നു പറഞ്ഞാൽ അതിനർത്ഥം എനിക്കു പ്രത്യേകിച്ച് ജോലിയൊന്നുമില്ല എന്നാണെന്ന് അപരൻ ധരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെയൊരു ധാരണ മറ്റുള്ളവരിൽ ജനിപ്പിക്കുവാൻ എനിക്കാഗ്രഹമില്ല. എൻെറ തിരക്കു ഭാവിക്കലിൻെറ പിന്നിൽ ഇത്രമാത്രം.

എത്ര ജോലിത്തിരക്കുണ്ടായാലും സമയം വേണ്ടരീതിയിൽ ആസൂത്രണം ചെയ്തു വിനിയോഗിക്കുന്നവർക്ക് സമയം തികയാതെവരുന്ന പ്രശ്നമുണ്ടാവില്ല. ഇതൊക്കെ ഓരോരുത്തരും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം എന്തിനു കൊടുക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുക. സൗഹൃദബന്ധങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവൻ മറ്റു കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയിട്ടായാലും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ സമയം കണ്ടെത്തും. അതൊരിക്കലും ഒരു നഷ്ടമായി അയാൾക്ക് തോന്നുകയില്ല. സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ സമയം ഒരു പ്രശ്നമാകാൻ പാടില്ല.

വിശാലമായി നോക്കിയാൽ സൗഹൃദത്തിലേക്കു രണ്ടു വഴികളാണുള്ളത്. ഒന്ന് മറ്റുള്ളവർക്കു പ്രാപ്യനായിരിക്കുക - അവരോടൊപ്പമായിരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. രണ്ട് തുറന്ന മനസിനുടമയായിരിക്കുക. സുഹൃത്തുക്കളുടെ മുന്നിൽ കപടവ്യക്തിത്വം അവതരിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ഈ

രണ്ടു വഴികളും നല്ലൊരു സൗഹൃദത്തിലേക്കു നിങ്ങളെ നയിക്കും.

സൗഹൃദത്തിൻെറ സ്വഭാവം

പലതരത്തിൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണു മനുഷ്യർ. ഓരോ രംഗത്തും മറ്റനേകം വ്യക്തികളെ അവൻ കണ്ടുമുട്ടുന്നു, പരിചയപ്പെടുന്നു. ഒരുമിച്ച് ഒരേ സ്ഥാപനത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ, ഒരേ കളിക്കളത്തിൽ കളിക്കുന്നവർ, ഒരേ ഭോജനശാലയിൽ ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്നവർ. ഇതൊക്കെ ഓരോ തരം ബന്ധങ്ങളെയാണു സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. എന്തെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക കാരണം ഇവരൊയൊക്കെ ഒരുമിപ്പിക്കുന്നു. പക്ഷേ, ഇവർ സുഹൃത്തുക്കളാകണമെന്നില്ല. ഇത്തരമൊരു പരസ്പര ബന്ധത്തിൽനിന്നു സൗഹൃദത്തെ മാറ്റിനിർത്തുന്ന ഘടകമെന്താണ്?

എൻെറ ഓഫീസിൽ എൻെറ കസേരയിലിരുന്നു ഞാൻ ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഇടക്കിടെ ഫയലിൽനിന്ന് ഞാൻ മുഖമുയർത്തുമ്പോൾ എനിക്കു മുന്നിലെ കസേരയിലിരിക്കുന്നയാളെ കാണുന്നു. പരിചയഭാവത്തിൻെറ സ്ഫുരണങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ മുഖങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഒരുപക്ഷേ, വർഷങ്ങളായി ഞങ്ങളുടെ ബന്ധം ഇതിലൊതുങ്ങുന്നതായിരിക്കാം. ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ ഞാൻ മുഖമുയർത്തുമ്പോൾ മുന്നിലെ കസേരയിൽ ഞാൻ കാണുന്നത് പുതിയൊരു മുഖമാണ്. അപരിചിതത്വം രണ്ടു ദിവസംകൊണ്ട് അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പഴയ ആളുകളുടെ ഒഴിവ് പുതിയ വ്യക്തിയിൽ പൂർണ്ണമായും നികന്നുകഴിഞ്ഞു.

ഇവിടെയാണ് സുഹൃദ്ബന്ധത്തിൻെറ വ്യത്യാസം. ഒരുസഹപ്രവർത്തകൻെറ ഒഴിവ് പുതിയൊരു സഹപ്രവർത്തകനിൽ അനായാസം നിറയ്ക്കാം. എന്നാൽ ഒരു സുഹൃത്തിൻെറ നഷ്ടം നികത്താനാവാത്തതാണ്. മറ്റാർക്കും നൽകാത്ത ഒരു സ്ഥാനമാണ് ഒരു സുഹൃത്തിന് നിങ്ങളുടെ മനസിൽ നിങ്ങൾ നൽകുക. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ ഒരു ഭാഗം ആ സുഹൃത്തിൻെറ പക്കലാവുന്നു. ആ സുഹൃത്ത് നഷ്ടമായാൽ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറതന്നെ ഒരു ഭാഗമാണ് നിങ്ങൾക്കു നഷ്ടമാവുക. അതു നിങ്ങൾക്കു തിരിച്ചുനൽകാൻ മറ്റാർക്കും കഴിയുകയില്ലെന്നു വ്യക്തമാണല്ലോ.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നയാൾ അയാളുടെ സുഹൃത്തായിരിക്കും. ഈ പ്രത്യേകത മറ്റു ബന്ധങ്ങളിൽനിന്ന് സുഹൃദ്ബന്ധത്തെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.

ഒരാളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെല്ലാം ഒന്നുപോലെആയിരിക്കുകയില്ല. അടിസ്ഥാനപരമായി, മനസു തുറക്കാനും പങ്കുവെക്കാനും വിശ്വസിക്കാനും കഴിയുന്നയാാം എന്ന നിലയിൽ അവരൊക്കെ സുഹൃത്തുക്കാം എന്ന പട്ടികയിൽപ്പെടുന്നവരായിരിക്കും. പക്ഷേ, അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ പ്രത്യേകതകളനുസരിച്ച് സൗഹൃദത്തിൻെറ ഭാവങ്ങാം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. വല്ലപ്പോഴും ഒന്നു ഫോൺ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടോ എഴുതുന്നതുകൊണ്ടോ തൃപ്തരാകുന്നവരായിരിക്കും ചിലർ. ഇടക്കൊക്കെ സന്ദർശിച്ചില്ലെങ്കിൽ കോപാകുലരാകുന്നവരുണ്ടാകാം. ദിവസവും കണ്ടില്ലെങ്കിൽ തൃപ്തി വരാത്തവരുണ്ടാവാം. ഇവിടെ ഒരു താരതമ്യം അപ്രസക്തമാണ്. സൗഹൃദത്തിൻെറ അളവിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകാം ഈ പ്രകടന ഭാവങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യക്തമാകണമെന്നില്ല. ഓരോ സുഹൃത്തിനെയും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ പരിഗണിക്കുക എന്നതാണ് സൗഹൃദബന്ധങ്ങാം സജീവമായി നിലനിർത്താനുള്ള നല്ല ഉപാധി.

സൗഹൃദത്തിൻെറ വില

സൗഹൃദബന്ധം സ്ഥാപിക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നും അതു സജീവമായി നീലനിർത്തേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നുമൊക്കെയാണ് ഇതുവരെ നമ്മാം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. ഇവിടെ സ്വാഭാവികമായും ഉയരുന്ന ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്. എന്താണ് സൗഹൃദത്തിൻെറ പ്രസക്തി? സുഹൃത്തിൻെറ വിലയെന്താണ്? ഞാൻ സുഹൃത്തിനെ നേടേണ്ടതിൻെറ ആവശ്യകതയെന്താണ്?

വഞ്ചനയും കാപട്യവും നിറഞ്ഞതാണ് ലോകം എന്ന് എല്ലാവരും കുറ്റപ്പെടുത്താറുണ്ട്. നിലനിൽപിനുവേണ്ടിയുള്ള സമരം രൂക്ഷമാകുന്തോറും ലോകത്തിൻെറ മുഖം കൂടുതൽ ഇരുളുകയാണു ചെയ്യുക. എന്നിരുന്നാലും അന്ധകാരമയമായ ഈ ലോകത്തിലും വിശ്വാസത്തിനും പ്രത്യാശക്കും സ്ഥാനമുണ്ടെന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളാണ്. സുഹൃത്തുക്കളിലൂടെ ലോകത്തിൻെറ ഭാവാത്മകമായ വശമാണ് നാം കാണുന്നത്.

എല്ലാവർക്കും സൗഹൃദത്തിൻെറ ഈ വിലയും അർത്ഥവും മനസിലാകണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളുടെ ഫലശൂന്യതയും അർത്ഥമില്ലായ്മയും മാത്രം കാണുന്നവരുണ്ട്. ഇത്തരക്കാർ സൗഹൃദങ്ങാംക്കുവേണ്ടി വേദന സഹിക്കാൻ തയാറല്ലാത്തവരാണ് എന്നതാണിതിനു കാരണം. സുഹൃത്തുക്കാംക്കുവേണ്ടി ത്യാഗങ്ങാം സഹിക്കാനും സമയം ചെലവഴിക്കാനും തയാറാവുക. എന്നാലേ ആ ബന്ധത്തിൻെറ ആഴവും അതിൻെറ മൂല്യവും

നമുക്കു മനസിലാകൂ. യഥാർത്ഥ സൗഹൃദം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളവരോടു ചോദിച്ചു നോക്കൂ. സൗഹൃദത്തേക്കാളും ഉപരിയായി ജീവിതത്തിൽ പ്രസക്തമായതൊന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലെന്ന് തികച്ചും ആത്മാർത്ഥമായിത്തന്നെ അവർ പറയും - തീർച്ച. സ്വന്തം സൗകര്യങ്ങൾ ത്യജിച്ചും സുഹൃത്തിൻെറ സൗകര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ മനസുകാണിക്കുന്നവനോടാണ് സൗഹൃദത്തിൻെറ അർത്ഥം ആരായേണ്ടത്.

സൗഹൃദം പ്രകൃത്യതീതം

മനുഷ്യൻെറ മനസു പഠിച്ച ആദ്യകാല ശാസ്ത്രജ്ഞരെല്ലാം എത്തിച്ചേർന്ന ഒരു നിഗമനം മനുഷ്യൻ അടിസ്ഥാനപരമായി സ്വാർത്ഥനാണ് എന്നതായിരുന്നു. സൗഹൃദത്തിൻെറ ആരംഭത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചപ്പോൾ നമ്മളിതു സൂചിപ്പിച്ചതാണ്. മൃഗങ്ങളെപ്പോലെ, പരസ്പരാശ്രയത്വത്തിൻെറ തലത്തിലെ ബന്ധമായിരുന്നു പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായ, സ്വാഭാവികമായ ബന്ധം. കഷ്ടകാല സമയത്ത് കൊഴിഞ്ഞുപോകുന്ന ബന്ധമാണിതെന്നും നാം കണ്ടു.

കമ്യൂണിസം ഒരു ആശയമെന്ന നിലയിൽ വൻവിജയം നേടിയപ്പോഴും പ്രായോഗിക തലത്തിൽ പരാജയപ്പെടാൻ കാരണമിതാണ്. സമ്പൽസമൃദ്ധിയുടെ സമയത്ത് ഈ പരസ്പരാശ്രയത്വത്തിൻെറ സഹകരണം എല്ലാവർക്കും സാധ്യവും ഇഷ്ടവുമാണ്. എന്നാൽ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യത്തിനുതകും വിധം സമ്പത്ത് കൈവശമില്ലാത്തപ്പോൾ, ജീവിക്കാൻ മത്സരം അനിവാര്യമാകുമ്പോൾ, ഈ പരസ്പര സഹായം നിലയ്ക്കുന്നു. സ്വാർത്ഥനായ മനുഷ്യൻ തൻെറ മാത്രം ഉദരപൂരണത്തിനു വഴികൾ തേടുന്നു. സമത്വവും സാഹോദര്യവും അവിടെ അസ്തമിക്കുന്നു. പരസ്പര സഹകരണത്തിൻെറ കൂട്ടത്തിൽ സൗഹൃദത്തിൻേറതായ, സ്നേഹത്തിൻേറതായ ഒരന്തരീക്ഷം കൂടി കമ്യൂണിസത്തിൽ ചേർക്കാൻ അതിൻെറ പ്രയോക്താക്കൾക്കു കഴിഞ്ഞില്ല എന്നതായിരുന്നല്ലോ കമ്യൂണിസത്തിൻെറ പ്രായോഗിക തലത്തിലെ തകർച്ചക്കു കാരണം.

സി.എസ്. ലൂയിസ് പറയുംപോലെ, സൗഹൃദം പ്രകൃതിക്കനുയോജ്യമായ ഒന്നല്ല. അതിനെ പ്രകൃതി വിരുദ്ധമെന്നും വിളിക്കാനാവില്ല. സൗഹൃദം പ്രകൃതിക്ക് അതീതമായ ഒരു ബന്ധമാണ്. അടിസ്ഥാനപരമായ സ്വാർത്ഥത എന്ന പ്രകൃതി നിയമത്തെ സുഹൃദ്ബന്ധത്തിൽ മനുഷ്യൻ എതിർത്തു തോൽപിക്കുന്നു. അങ്ങനെ പ്രകൃത്യതീതമായ ഒരു തലത്തിലേക്ക് ആ ബന്ധം ഉയരുന്നു.

സൗഹൃദം നേടുന്നില്ല, തിരിച്ചറിയുന്നു

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തക്കളെ ഓരോരുത്തരായി മനസിൻെറ സ്ക്രീനിൽ കൊണ്ടുവരിക. അവരോരോരുത്തരുമായും നിങ്ങളുടെ ബന്ധം ആരംഭിച്ചതെങ്ങനെയെന്നും അതൊരു സൗഹൃദ്ബന്ധമായി വളർന്നതെങ്ങനെയെന്നും ചിന്തിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ, നിങ്ങൾ അത്ഭുതപ്പെട്ടേക്കും. എത്ര യാദൃച്ഛികമായാണ് നിങ്ങളുടെ ഓരോ സുഹൃത്തും നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്മണ്ഡലത്തിലേക്കു കടന്നു വരികയും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കാനാരംഭിക്കുകയും ചെയ്തതെന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ.

ആരും സുഹൃത്തുക്കളെ നേടുന്നില്ല. സുഹൃത്തുക്കളെ തിരിച്ചറിയുകയത്രേ ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ആരോ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുണ്ട്. സൗഹൃദത്തിൻെറ ആരംഭത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ കാഴ്ചപ്പാട് തെറ്റല്ല. ഒരു വ്യക്തിയെ അകലെനിന്നു കണ്ട്, അയാളുടെ മേന്മകൾ മനസിലാക്കി, അയാളുടെ സൗഹൃദം ആഗ്രഹിച്ച്.... ഇങ്ങനെയൊക്കെയാരംഭിക്കുന്ന ബന്ധം സൗഹൃദമായിരിക്കുകയില്ല. അതൊരുതരം ആരാധനാമനോഭാവത്തിൻെറ തലത്തിൽ ഒതുങ്ങിനിൽക്കാനാണു സാധ്യത.

തികച്ചും യാദൃച്ഛികമായി ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് ഒരു പ്രത്യേക മാതാവിൻെറയും പിതാവിൻെറയും സന്താനമായി നിങ്ങൾ പിറന്നുവീണു. അതുപോലൊരു യാദൃച്ഛികതയിൽ നിങ്ങൾ ഏതോ ഒരു വ്യക്തിയുമായി എവിടെയോ വെച്ച് കണ്ടുമുട്ടി. നിങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടു. യാദൃച്ഛികതമൂലം നിങ്ങൾക്കു വീണ്ടും കാണാനും പരസ്പരം കൂടുതൽ അറിയാനും അവസരമുണ്ടായി. ആ വ്യക്തിയിൽ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെയോ പ്രത്യേകതകൾ ദർശിച്ചു. ആ പ്രത്യേകതകൾ നിങ്ങളുടെ മനസിൽ ചലനം സൃഷ്ടിക്കാൻ പര്യാപ്തമായിരുന്നു. അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ബന്ധം സൗഹൃദത്തിലേക്കു വളർന്നു. നിങ്ങളുടെ ഓരോ സുഹൃത്തിനെയും എടുത്തു പരിശോധിച്ചാലും ഇത്തരമൊരു പ്രക്രിയയിലൂടെയാണ് അയാൾ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തായതെന്നു മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഇല്ലാത്തതു നടിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാര്യമില്ല. തുറന്ന പെരുമാറ്റത്തിലൂടെയേ സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്പാദിക്കാനാവൂ എന്നത് ഇതിൽ നിന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ.

സുഹൃത്തുക്കളെ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ നാമവരുടെ നല്ല ഗുണങ്ങൾ മാത്രമല്ല കാണുന്നത്. അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൻെറ പാളിച്ചകൾകൂടി മനസിലാക്കിക്കൊണ്ടാണ് നാമവരുടെ സൗഹൃദവലയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. എല്ലാം തികഞ്ഞ വ്യക്തിത്വമുള്ളവരുമായേ സൗഹൃദബന്ധം സ്ഥാപിക്കൂ

എന്നു കരുതിയിരിക്കുന്നവർക്ക് സുഹൃത്തുക്കളെ ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യത വിരളമാണ്. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന് ഇന്നയിന്ന ദൗർബല്യങ്ങളുണ്ട് എന്നു നിങ്ങാം മനസിലാക്കുന്നു. അതിനോട് എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കേണ്ടത്?

തീർച്ചയായും ഒരു സുഹൃത്തെന്നനിലയിൽ അയാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വികലമായ വശങ്ങാം അതയാം മനസിലാക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ, അയാംക്കു ചൂണ്ടിക്കാണിക്കേണ്ട ചുമതല നിങ്ങാംക്കുണ്ട്. സുഹൃത്തിനെ വിമർശിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നേണ്ട കാര്യമുണ്ടോ? വിമർശനം അയാളുടെ നല്ലതിനുവേണ്ടിയാണെന്നതു ശരിതന്നെ. എങ്കിലും, വിമർശിക്കപ്പെടാൻ ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്ന കാര്യം ഓർത്തുകൊണ്ടുവേണം പ്രവർത്തിക്കാൻ. സുഹൃത്തിനെയായാലും അത്രയെളുപ്പത്തിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്. വിമർശിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങാംക്കതിൽ വിഷമമുണ്ടെന്ന് സുഹൃത്തിന് മനസിലാകണം. എങ്കിൽ ആ വിമർശനം നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെ ഉലയ്ക്കുകയില്ല. നിങ്ങാം കൂടുതൽ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

പ്രശസ്തമായ ഒരു യഹൂദ പഴമൊഴി പറയുന്നതിങ്ങനെയാണ്: "നിങ്ങാംക്കു മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നവനാണ് നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ സുഹൃത്ത്." നിങ്ങളെ ആത്മാർത്ഥമായി വിമർശിക്കുകയും കുറ്റപ്പെടുത്തുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്നയാം നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്താണെന്ന് മനസിലാക്കുക. നിങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയല്ല, നിങ്ങളുടെ അഭ്യുന്നതിക്കുവേണ്ടിയാണ് നിങ്ങളുടെ കുറവുകാം അയാം നിങ്ങാംക്കു കാണിച്ചുതരുന്നത്. അതിനെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ച്, ആ കുറവുകാം പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് നിങ്ങാം ചെയ്യേണ്ടത്. വിമർശിക്കുന്നവരെയും കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നവരെയും, അവർക്ക് അസൂയയാണെന്നു പറഞ്ഞ് തള്ളുന്ന സ്വഭാവക്കാർ നമുക്കിടയിലുണ്ടാവും. സ്വയം നന്നാകാനുള്ള ഒരവസരമാണ് അത്തരക്കാർ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതെന്ന് ഓർക്കുന്നതു നന്ന്; ഒപ്പം നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെയും.

സൗഹൃദം പരസ്പരപൂരകം

സൗഹൃദം ഒരു വൺവേ ബന്ധമല്ല. അതിന്റെ അടിസ്ഥാന സ്വഭാവം പരസ്പരപൂരകത്വ(reciprocity)മാണ്. ആ ബന്ധത്തിൽ പങ്കാളികളായ ഇരുവർക്കും ഒരു സമാനത അനുഭവപ്പെടണം. എങ്കിലേ അതൊരു നല്ല സൗഹൃദമായി നിലനിൽക്കൂ.

ഈ സമാനമനോഭാവം കൈവിട്ടുപോകുന്നിടത്ത് സൗഹൃദം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ഒരാം മറ്റൊരാളെ എപ്പോഴും ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരു ബന്ധത്തെ

സൗഹൃദമെന്നു വിളിക്കാനാവില്ല. എൻെറ കൗൺസിലർക്ക് എൻെറ ഒരു നല്ല സുഹൃത്തായിരിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഞാൻ തൊഴിൽ ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനത്തിൻെറ ഉടമക്കോ എൻെറ മേലധികാരിക്കോ എൻെറ സുഹൃത്താകാൻ കഴിയില്ല. ഈ വ്യക്തികൾക്കൊന്നും എന്നെ സമാനായി കാണാൻ കഴിയില്ല എന്നതാണിവിടത്തെ പ്രശ്നം. എനിക്കു തിരിച്ചും ഈ വ്യക്തികളെ സുഹൃത്തുക്കളായി സങ്കൽപിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

കടപ്പാടിലൂടെ ആരംഭിക്കുന്ന ഒരു ബന്ധം സൗഹൃദമായി മാറിയെന്നു വന്നേക്കാം. അതത്ര അസ്വാഭാവികമല്ല. പക്ഷേ, നിരന്തരം കടപ്പാടുകൾ നിറഞ്ഞ ഒരു ബന്ധം സൗഹൃദമല്ലെന്നുറപ്പാണ്. കൃതജ്ഞതകൊണ്ട് നിറയാനുള്ളതല്ല സുഹൃദ്ബന്ധം. സുഹൃത്തുക്കൾ തമ്മിൽ ഒരു ബാലൻസ്ഷീറ്റ് സൂക്ഷിക്കുന്നത് ആ ബന്ധത്തെ അപകടകരമായ ഔപചാരികതയിലേക്കു നയിക്കും. സൗഹൃദബന്ധം കണക്കുപറയുന്ന ബന്ധമാകരുത്. ഒരു വ്യക്തി നിരന്തരമായി മറ്റേ വ്യക്തിയെ എന്തെങ്കിലും തരത്തിൽ സഹായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളാണെങ്കിലോ മുമ്പു പറഞ്ഞതുപോലെ സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ അവശ്യം ഉണ്ടാകേണ്ട സമാനമനോഭാവം അവിടെ നഷ്ടമാകും. പിന്നെ അതിനൊരു സുഹൃദ്ബന്ധമായി തുടരാനാവില്ലല്ലോ.

സുഹൃത്തുക്കളൊക്കെ ഒത്തുചേരുന്ന ഒരു വേദി സങ്കൽപിക്കുക. മനോഹരമായ ഒരാശയം അല്ലേ? ഇനി അതൊരു പതിവാകുകയും ആ വലയത്തിനു പുറത്ത് ആ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടുമുട്ടാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇടവരാതിരിക്കുകയും ചെയ്താലോ? നിങ്ങളുടെ ചില സുഹൃത്തുക്കളെയെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കു നഷ്ടമാകാനാണു സാധ്യത. പലപ്പോഴും ക്ലബ്ബുകളിലും മറ്റും ഇതാണു സംഭവിക്കുക. അങ്ങനെ ഒരുമിച്ചുകൂടുമ്പോൾ ആ കൂട്ടത്തിൻെറ മുഴുവൻ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രമായി ഒരാളുണ്ടാവും. മറ്റുള്ളവരെക്കാളധികമായി തമാശ പറഞ്ഞും എനർജറ്റിക്കായുമൊക്കെ ഓടിച്ചാടി നടക്കുന്ന ഒരാൾ. വൈകാതെ ആ സമ്മേളനം മുഴുവൻ ആ ഒരു വ്യക്തിയെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാവുന്നു. ഒരു വ്യക്തി പീഠത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെടുകയും മറ്റുള്ളവർ അയാളുടെ ആരാധകരായി മാറുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷം അകലെയല്ല.

എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളെയും ഒരേ പോലെയല്ല പരിഗണിക്കേണ്ടതെന്നു നാം മുമ്പു പറഞ്ഞു. ഇങ്ങനെയൊരു കൂട്ടത്തിൽ അധികം ഷൈൻ ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത ആളുകൾ അവിടെ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകാനാണിട. അവർ വൈകാതെ ആ സൗഹൃദവലയത്തിൽനിന്നു പുറത്താവുകയും ചെയ്യും. സൗഹൃദസമ്മേളനങ്ങൾ പതിവാകുമ്പോൾ പ്രത്യേകശ്രദ്ധ വേണമെന്ന് ചുരുക്കം.

സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്മാനങ്ങളാൽ വീർപ്പുമുട്ടിക്കുന്ന വ്യക്തികളുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ, അപരൻെറ സ്നഹം ഒത്തിരി മോഹിച്ചായിരിക്കും ഒരാൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ആദ്യം സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ കടപ്പാടിൻെറ ഒരു ബന്ധത്തിലേക്ക് നയിക്കുമെന്ന് ഓർക്കുക. ഒരാൾ മാത്രം ഡോമിനേറ്റു ചെയ്യുന്ന ഒരു ബന്ധം ആരോഗ്യകരമായിരിക്കുകയില്ല. എപ്പോഴും സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുന്നയാൾ പകരമെന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടാവുമെന്ന്, സമ്മാനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർ സ്വാഭാവികമായും ചിന്തിക്കും. അത്തരമൊരു സൗഹൃദത്തിൽ നിന്നു സ്വതന്ത്രനാകാനേ ആളുകൾ കൊതിക്കൂ. അതുകൊണ്ട്, നൽകലിൻെറ സൗഹൃദം അവസാനിപ്പിക്കുകയാവും ഉത്തമം.

പരസ്പര ബന്ധങ്ങളെല്ലാം സൗഹൃദങ്ങളല്ലെന്നോർക്കുക. വിവിധതരം ബന്ധങ്ങൾ സാധ്യമാണ്. ഞാൻ പച്ചക്കറി വാങ്ങുന്ന കടയിലെ വിതരണക്കാരനും ഞാനും നിത്യവും ബന്ധപ്പെടുന്നവരാണ്. ഓഫീസിൽ എൻെറ മേലധികാരി ഞാനുമായി ബന്ധം പുലർത്തുന്നയാളാണ്. അങ്ങനെ എത്രയെത്രതരം ആളുകളുമായാണ് നാമൊക്കെ ഓരോ ദിവസവും ബന്ധപ്പെടുന്നത്! പക്ഷേ സൗഹൃദം ഇതിൽ നിന്നൊക്കെ വ്യത്യസ്തമാണ്. ബാക്കിയെല്ലാം ഭൗതിക തലത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കുമ്പോൾ, മനസിലും ആത്മാവിലും അസ്തിത്വമുള്ളതത്രേ സുഹൃദ്ബന്ധം.

ബന്ധങ്ങളിൽ ഏറ്റവും തീവ്രമായതേത് എന്ന ചോദ്യത്തിനു മുന്നിൽ ഉത്തരത്തിനായി ആരും തിരയുക, കുടുംബബന്ധത്തിനും സൗഹൃദബന്ധത്തിനുമിടയിലായിരിക്കും. ഇവിടെയാണ് കുടുംബത്തിനകത്തെ സൗഹൃദ ബന്ധങ്ങൾ പ്രസക്തമാവുന്നത്. ഒരാൾക്ക് ഏറ്റവുമധികം സമയം ഒരുമിച്ചു കഴിയുവാനും മനസിലുള്ളതു പങ്കുവെക്കാനും അവസരം കിട്ടുന്നത് കുടുംബത്തിൽതന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് സൗഹൃദത്തിൻെറ ആദ്യപാഠങ്ങൾ അയാൾ പഠിക്കുക സ്വന്തംവീട്ടിലാണ്.

പലപ്പോഴും, കുടുംബത്തിൽ സ്നേഹം കിട്ടാതെ വരുമ്പോഴാണ് സ്നേഹം കിട്ടുന്നിടം തേടി ഇളംമനസുകൾ പുറത്തലയുന്നത്. ഇതവരെ പലപ്പോഴും അപകടമായ ബന്ധങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നു. വീട്ടിലെ സ്നേഹം ലഭിക്കായ്ക രണ്ടു തരത്തിൽ പ്രതികരിക്കാനാണ് അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുക. ഒരു കൂട്ടർ വീട്ടിൽ കിട്ടാത്ത സ്നേഹം മറ്റുള്ളവരിൽ തേടുന്നു. യഥാർത്ഥമല്ലെങ്കിൽപ്പോലും പകർന്നു കിട്ടുന്ന സ്നേഹത്തിൽ അവർ പെട്ടെന്നു വീഴുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടർ വീട്ടിലെ സ്നേഹം ലഭിക്കായ്ക അന്തർമുഖത്വമാക്കി മാറ്റുന്നു. സമൂഹത്തോടിഴുകിച്ചേരാൻ കഴിയാതെ ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം

നയിക്കുന്നവരായി ഇവർ മാറുന്നു. ഇതു രണ്ടും ആശാസ്യമല്ല. സമൂഹവുമായി ഒത്തുചേരുന്ന നല്ല വ്യക്തിത്വങ്ങളായി കുട്ടികൾ വളരണമെങ്കിൽ അവർക്ക് ഈ സൗഹൃദം കുടുംബത്തിൽത്തന്നെ പകർന്നുകൊടുക്കണം.

ഈ വാദഗതി പലപ്പോഴും ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നത് കഴിഞ്ഞ കാല കുടുംബബന്ധങ്ങളുമായി ഇന്നത്തെ ബന്ധങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്തുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ ഈ താരതമ്യം അപ്രസക്തമാണെന്നതാണു വസ്തുത. മുമ്പൊക്കെ കുടുംബങ്ങളിൽ ഒത്തിരി അംഗങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. അന്ന് സമപ്രായക്കാരുമായി നല്ല സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ പുലർത്തുക കുടുംബത്തിനകത്തുതന്നെ സാധ്യമായിരുന്നു. അതിന് ഒത്തിരി അവസരങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾക്ക് സുഹൃത്തിൻെറ റോൾ എടുക്കേണ്ടി വന്നില്ല. അക്കാലത്ത് അവർക്ക് ചേരുന്നത് അധികാരിയുടെ റോൾതന്നെയായിരുന്നു.

എന്നാൽ ഇന്ന് കുടുംബങ്ങളൊക്കെ സ്കൂട്ടർ കുടുംബങ്ങളായി മാറിയിരിക്കുകയാണല്ലോ. പഴയതുപോലുള്ള കൂട്ടുകുടുംബങ്ങൾ ഇന്നു കെട്ടുകഥയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. കുടുംബങ്ങളിൽ പഴയതുപോലെ അംഗങ്ങളുമില്ല. ഇവിടെ സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള സൗഹൃദബന്ധത്തിന് കുടുംബത്തിനകത്ത് അവസരവും സാധ്യതയും കുറവാണെന്നു വ്യക്തം.

മാറുന്ന സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ

സൗഹൃദത്തെ സംബന്ധിച്ച സങ്കൽപങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ലോകംതന്നെ ദ്രുതഗതിയിൽ എല്ലാ രംഗങ്ങളിലും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഇവിടെ സൗഹൃദബന്ധത്തിൻെറ അർത്ഥതലങ്ങളും മാറുന്നതിൽ അത്ഭുതമില്ല.

പണ്ടൊക്കെ സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ ഇത്ര സജീവമോ നിറപ്പകിട്ടാർന്നതോ ആയിരുന്നില്ലെന്ന് നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കൾതന്നെ പറയും. പള്ളിയിലോ സ്കൂളിലോ വെച്ച് തമ്മിൽ കണ്ടിരുന്ന അവർ അവരുടെ സൗഹൃദം അവിടങ്ങളിൽ ഒതുക്കിനിർത്തി. ഇന്നത്തേതുപോലെ, സൗഹൃദം ഒരു ആത്മബന്ധമായി വളർത്തുവാൻ അവർക്കു കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല.

സ്ത്രീകൾക്ക് സമൂഹത്തിലുണ്ടായിരുന്ന സ്ഥാനത്തിനുവന്ന മാറ്റമാണ് സൗഹൃദത്തെ സാരമായി ബാധിച്ച മറ്റൊരു സംഭവം. ആൺകുട്ടിയും പെൺകുട്ടിയും തമ്മിൽ അടുത്തുനിന്നു സംസാരിച്ചാൽ അതു പ്രേമമാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന കാലം അധികം പിന്നിലല്ല. ആൺകുട്ടികളോടു

സംസാരിക്കുന്നത് അന്ന് 'പെഴ'യായിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്നു 'സോഷ്യൽ' ആയി മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഇതൊക്കെ സൗഹൃദബന്ധത്തിന് ആഴവും പരപ്പും കൂട്ടാനും അതിൻെറ അർത്ഥതലങ്ങൾ വർധിപ്പിക്കാനുമേ ഉപകരിച്ചുള്ളൂ. ഇന്നത്തെയാളുകൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് യുവജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ സൗഹൃദങ്ങൾ മാനസികമായ വളർച്ചയുടെയും മാനസികാരോഗ്യത്തിൻെറയും പ്രതിഫലനമാണ്. നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക - ആ സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തുക - അതു നിങ്ങളെ നല്ല ഒരു മനുഷ്യനും നല്ല ഒരു സമൂഹജീവിയുമാക്കും ■

ചെയ്യേണ്ട കാര്യം വേണ്ടപ്പോൾ
ചെയ്യാതെ കണ്ടിരിക്കുക,
ഇന്നു ചെയ്യേണ്ടതാം കാര്യം
എന്നും നാളേക്ക് നീട്ടുക
നാളെ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ
നീളെ ചെയ്യാതിരിക്കുക,
ചെയ്യാതിരിക്കാൻ ന്യായങ്ങൾ
തയ്യാറാക്കി നിരത്തുക,
ചെയ്യേണ്ടതായുള്ള കാര്യങ്ങൾ
ചെയ്യാൻ വാശി പിടിക്കുക
മനശ്ശാന്തി നശിപ്പിക്കാൻ
മനുഷ്യനിതു ചെയ്യണം.

എൻ. വി. കൃഷ്ണവാര്യർ

5 കൗമാരപ്രശ്നങ്ങളും മാതാപിതാക്കളും

പ്രൊഫ. ബി. ഋഷികേശൻ തമ്പി

മക്കളുടെ കൗമാരം
മാതാപിതാക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം
മാനസികസംഘർഷത്തിൻെറയും
പിരിമുറുക്കത്തിൻെറയും
കാലഘട്ടമാണ്. കൗമാരപ്രായക്കാർക്കും
അവരുടെ രക്ഷിതാക്കാൾക്കും
സമാധാനത്തോടും അന്തസോടുംകൂടെ
ഒന്നിച്ചു കഴിയാൻ സാധ്യമാണോ?
തീർച്ചയായും സാധ്യമാണ്.
ശൈശവത്തിൻെറ ചിട്ടയിൽ (Organisation) നിന്ന്
കൗമാരത്തിൻെറ ചിട്ടയില്ലായ്മയിലേക്കും (Disorganisation)
അവിടെനിന്ന് വീണ്ടും പരിപക്വതയാർന്ന
മറ്റൊരു ചിട്ടയിലേക്കും (Re-organisaiton) കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വം
അനുക്രമം വികസിക്കുന്നു എന്നുള്ള
വാസ്തവം മാതാപിതാക്കാൾ അംഗീകരിക്കണം എന്നു മാത്രം.

ജോർജ് (വയസ്സ് 13) തൻെറ ടീ-ഷർട്ട് ഇസ്തിരിയിടുകയായിരുന്നു. തേച്ചു കഴിഞ്ഞ് മടക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഠം, അവൻെറ അമ്മ മടക്കാനൊരു എളുപ്പവഴി പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. സാധാരണഗതിയിൽ അച്ഛനമ്മമാരുടെ ഉപദേശം അപ്പടി സ്വീകരിക്കുന്ന ജോർജ് താൻ ചെയ്ത രീതിയാണ് നല്ലതും എളുപ്പവും എന്ന നിലപാടിൽ ഉറച്ചുനിന്നു. അവൻെറ അമ്മ പറഞ്ഞു: 'ഞാൻ പറഞ്ഞ രീതിയിൽ മടക്കിയാൽ കുറച്ച് ചുളിവുകളേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.' പയ്യൻ തിരിച്ചടിച്ചു: 'അതിനെന്താ, മറ്റു പിള്ളേര് ഇട്ടു വരുന്ന ഷർട്ടുകഠം ഇതിനെക്കാളുമൊക്കെ ചുളിവുകഠം ഉള്ളതാണ്.' അമ്മയും മകനും തമ്മിൽ വാക്കേറ്റമായി. അവസാനം പയ്യൻ ഷർട്ട് രണ്ടു കൈകൊണ്ടും ചുരുട്ടി കശക്കി നിലത്തേക്ക് ഒരേറു കൊടുത്തു. അതോടെ അമ്മക്കുറപ്പായി പയ്യൻ അമ്പരപ്പിക്കുന്ന 'ടീൻസി'ലേക്കു കടന്നുകഴിഞ്ഞു എന്ന്.

മനുഷ്യൻെറ ജനനം മുതൽ മരണംവരെയുള്ള വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെ ഭാരതീയർ ആറായി വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശൈശവം, ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവനം, വാർധക്യം, മരണം. പാശ്ചാത്യരാകട്ടെ, Infancy, Childhood, Teen-age (Youth), Adulthood, Old age എന്നിങ്ങനെയാണ് ഈ ഘട്ടങ്ങളെ തരംതിരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതിൽ 13 മുതൽ 19 വയസ്സ് വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തെയാണ് പാശ്ചാത്യർ ടീൻ-ഏജ് എന്നു പറയുന്നത്. നമുക്ക് ഈ കാലഘട്ടത്തെ കൗമാരം എന്നു വിളിക്കാം. വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ചില പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടേണ്ടിവരും. ആദ്യഘട്ടത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങഠം വിജയപൂർവം തരണം ചെയ്താലേ അടുത്തഘട്ടത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പക്ഷേ, കൗമാരത്തിലെ പ്രശ്നത്തിനൊരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. പൊടുന്നനെ തൻെറ ഓമനപുത്രനിലോ പുത്രിയിലോ കാണുന്ന മാറ്റം മാതാപിതാക്കളെ അമ്പരപ്പിക്കും. ഇന്നലെവരെ തങ്ങഠം പറഞ്ഞത് അക്ഷരംപ്രതി അനുസരിച്ചു നടന്നിരുന്ന മക്കഠം ഇന്ന് തങ്ങളുടെ മുഖത്തു നോക്കി തർക്കുത്തരം പറയുന്നത് ഏതു മാതാപിതാക്കളെയാണ് അമ്പരപ്പിക്കാത്തത്? അന്ന് അവർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യം ഉണ്ട്. തങ്ങളുടെ മകൻ വെറും ഒരു ശിശുവല്ല എന്ന്. മുകളിൽ ഉദ്ധരിച്ച സംഭവത്തിൽ ജോർജിൻെറ അമ്മ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ സത്യവും അതാണ്.

ഈ സത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ നിമിഷം മാതാപിതാക്കഠംക്ക് വാസ്തവത്തിൽ സന്തോഷമാണുണ്ടാകേണ്ടത്. സ്വന്തം ശിശു വളർന്നു വലുതാവുന്നതിൽ ഏത് മാതാപിതാക്കളാണ് സന്തോഷിക്കാത്തത്? ഒപ്പം അവരുടെ മനസിൽ എന്തെന്നില്ലാത്ത ഭീതിയും കടന്നുകൂടുന്നു. എന്തിനാണീ ഭീതി? സ്വന്തം കുമാരൻ; പിന്നെ അവൻെറ ലോകം ഇവ രണ്ടിനുമിടക്ക് പിടിച്ചുനിൽ

ക്കാൻ പറ്റുമോ എന്ന ഭീതി - തനിക്കു നേരിടേണ്ടിവരുന്ന വെല്ലുവിളികളെ അവൻ നമ്മുടെ സഹായംകൂടാതെ എങ്ങനെ അതിജീവിക്കുമെന്ന ഭീതി.

മക്കളുടെ കൗമാരം മാതാപിതാക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഭീതി ജനകം മാത്രമല്ല മാനസിക സംഘർഷത്തിൻെറയും പിരിമുറുക്കത്തിൻെറയും കാലഘട്ടംകൂടിയാണ്. രക്ഷാകർത്താക്കാം എന്ന നിലയിൽ നാം നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ ആവശ്യങ്ങാം എന്നു കരുതുന്നതൊന്നും അവരുടെ ആവശ്യ ങ്ങാം അല്ലതന്നെ. അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നത് നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ അനാ വശ്യങ്ങളാകുന്നു. ഇവ തമ്മിലുള്ള സംഘർഷം കുമാരീ കുമാരന്മാരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ മനസിൽ സമ്മർദവും പിരിമുറുക്കവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പ്രാണൻെറ പ്രാണനായിട്ടുള്ളവർ നമ്മളിൽനിന്ന് വേർപെട്ട് സ്വത ന്ത്രരായിത്തീരുമ്പോാം നാം അനുഭവിക്കുന്ന സംഘർഷമാണിത് - യഥാർത്ഥ മായൊരു മാനസിക സംഘർഷം.

ഈ നിമിഷത്തെ അത്യന്തം ധന്യമായൊരു നിമിഷമാക്കി മാറ്റാൻ എന്താ ണൊരു വഴി? ഒരൊറ്റ വഴിയേ ഉള്ളൂ. നാം ആരെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ, ആർക്കു മൂക്കുചരട് ഇടുവാൻ നോക്കുന്നുവോ അവരെ സ്വതന്ത്രമായി വിടുക. അവർ ക്ക് അങ്ങേയറ്റം സ്നേഹവും അംഗീകാരവും നൽകുക. രക്ഷാകർത്താക്കാംക്കു മാത്രം സാധ്യമാവുന്ന മഹത്തായൊരു കാര്യമായിരിക്കും അത്.

എന്താണിതിന് ചെയ്യേണ്ടത്? നമ്മളെപ്പറ്റിയും നമ്മുടെ കുമാരന്മാരെ പ്പറ്റിയും നമുക്ക് ചില ഉാംക്കാഴ്ചകാം ഉണ്ടാവണം. എന്തൊക്കെയാണീ ഉാംക്കാഴ്ചകാം? ചില ഉദാഹരണങ്ങളെടുക്കാം.

മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്കണ്ഠയും കുമാരന്മാരുടെ ആവശ്യങ്ങളും

പതിന്നാലുകാരൻ സജീവൻെറ അമ്മയുടെ കാര്യംതന്നെ നോക്കൂ: അമ്മ പറയുന്നതന്തെന്നോ, "എനിക്ക് എൻെറ മോൻെറ സന്തോഷം മാത്രമേ വേണ്ടൂ."

സജീവൻെറ പ്രതികരണം : "അമ്മ എൻെറ സന്തോഷത്തെപ്പറ്റി മാത്രം സംസാരിക്കാതിരുന്നാൽ മതി. എന്നെപ്പറ്റി അമ്മക്കുള്ള ഉത്കണ്ഠ എന്നെ ഭ്രാന്തനാക്കുന്നു."

മറ്റൊരു ഉദാഹരണം : തോമസിൻെറ അച്ചഛൻ : "എൻെറ മോൻെറ ജീവിതവിജയത്തിനുവേണ്ടി എന്തുചെയ്യാനും ഞാൻ തയാറാണ്."

പതിനാറുകാരൻ തോമസ് പറയുന്നതോ? കോംക്കൂ : "അച്ചഛൻെറ

ഉപദേശംകൊണ്ട് എനിക്ക് പൊറുതിമുട്ടി. അച്ഛൻ എൻെറ ജീവിതം നശിപ്പിക്കുകയാണ്. ഞാൻ പരാജയമാണെന്ന് എനിക്കു തോന്നുന്നു."

മാതാപിതാക്കളുടെ ഭയവും കുമാരന്മാരുടെ വികാരവും

ഒരു ഉദാഹരണത്തിൽകൂടി വ്യക്തമാക്കാം. റഷീദിൻെറ അമ്മ: "എനിക്കെപ്പോഴും എൻെറ മോനെപ്പറ്റിയാണ് ചിന്ത. അവനാകട്ടെ, തന്നെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്തയേ ഇല്ല. അതുകൊണ്ട് അവന് എപ്പോഴും സുഖക്കേടാണ്."

പതിനാറുകാരൻ റഷീദിൻെറ വികരമെന്താണെന്ന് അറിയേണ്ടേ? "അമ്മക്ക് എപ്പോഴും ഒരു ഡോക്ടർ ചമയണം. അമ്മയാ എന്നെ സുഖക്കേടുകാരനാക്കുന്നത്. ഒന്നു തുമ്മിയാൽ മതി അന്വേഷണം, പ്രാർത്ഥന, ഉപദേശം, എന്നു വേണ്ടാ എന്തൊക്കെ കോലാഹലങ്ങളാണ് അമ്മ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്നത്? ഈ ഒച്ചപ്പാടും ബഹളവും കേട്ടു ഞാൻ മടുത്തു."

സഹവർത്തിത്വം സാധ്യമാണോ?

മുകളിൽ പറഞ്ഞ സംഭവങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധിയെപ്പറ്റി ആർക്കും സംശയം ഉണ്ടാവേണ്ടതില്ലല്ലോ. സ്വന്തം കുട്ടികൾ സന്തുഷ്ടരും ആരോഗ്യവാന്മാരും സുരക്ഷിതരും ആയിരിക്കണമെന്നാണ് അവരുടെയൊക്കെ മോഹം. അതിലേക്ക് അവർ അങ്ങേയറ്റം ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷേ, അവരുടെ ശ്രമത്തിന് തക്ക പ്രതിഫലം കിട്ടാതെ പോകുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല, ആ ശ്രമം അമ്പേ പരാജയപ്പെടുകയും ചിലപ്പോൾ വിപരീതഫലം ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്ഷാകർത്താക്കൾ അനാവശ്യമായി നൽകുന്ന പരിചരണത്തിലും ഉപദേശത്തിലും അവരുടെ കുമാരന്മാർ - കുമാരികളും - തുലോം കുപിതരാകുന്നു. 'എന്നു ഞാൻ അമ്മയെപ്പോലെ വലുതാവും?' എന്നു കൂടക്കൂടെ ചോദിച്ചുകൊണ്ട് പിച്ചവെച്ചു നടക്കുന്ന നിസ്സഹായനായ കുട്ടിയും മുതിർന്നവരും സ്വതന്ത്രരും സ്വാശ്രയശീലരുമാകാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കുമാരന്മാരും തമ്മിലുള്ള അന്തരം മാതാപിതാക്കൾ കണ്ടേ മതിയാകൂ. മാതാപിതാക്കളുടെ നിർദേശവും സഹായവും കൂടാതെതന്നെ തൻെറ വഴികൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ പ്രാപ്തരാണെന്ന തോന്നൽ അവരിലുണ്ടാവുന്നു. എപ്പോഴും കടം വാങ്ങേണ്ടി വരികയും എന്നാൽ സാമ്പത്തികമായി സ്വതന്ത്രരായിരുന്നു എങ്കിൽ എത്ര നന്നായിരുന്നു എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരെപ്പോലെയാണ് കുമാരന്മാരുടെ സ്ഥിതി. രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ ബാങ്കിൽനിന്ന് എത്രകണ്ട് കിട്ടിയാലും ശരി, തങ്ങൾ താൽപര്യപ്പെടുന്നതെന്തും കുമാരന്മാർ മാനിക്കണമെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അവരെ കുപിതരാക്കു

ന്നു. മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ കുമാരന്മാർക്കുവേണ്ടി എന്തു ചെയ്താലും ശരി അതിനെ തങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ കടന്നാക്രമണമായേ അവർ കണക്കാക്കുകയുള്ളൂ. തങ്ങളെച്ചൊല്ലി മാതാപിതാക്കൾ ഉത്കണ്ഠ കാണിക്കുമ്പോൾ അവർ തങ്ങളെ ശിശുക്കളായി കാണുന്നുവെന്ന് കുമാരീകുമാരന്മാർ പരാതിപ്പെടുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ ഉപദേശിക്കാൻ ചെന്നാൽ യജമാനത്തമായി മുദ്രയടിക്കപ്പെടുന്നു. കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ സ്വാശ്രയത്വത്തെപ്പറ്റിയാണ് മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഭീതിയെങ്കിൽ ആ സ്വാശ്രയത്വത്തിനാണ് അവർ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിലമതിക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ സ്വാശ്രയത്വത്തിൽ കൈകടത്തുന്നവർ ആരുതന്നെയായാലും അവരെ കുമാരന്മാർ തങ്ങളുടെ ശത്രുവായേ കരുതൂ; സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളെപ്പോലും.

കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ അച്ഛനമ്മമാർ എപ്പോഴും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ധർമ്മസങ്കടവും ഇതുതന്നെ. സഹായം നിരസിക്കപ്പെടുമ്പോൾ സഹായിക്കുന്നതെങ്ങനെ? മാർഗനിർദേശം നിരസിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അത് നൽകുന്നതെങ്ങനെ? അവർക്ക് നല്കുന്ന ശ്രദ്ധയെയും പരിചരണത്തെയും അവർ തങ്ങളുടെ സ്വാശ്രയത്തിന്മേലുള്ള കടന്നാക്രമണമായി കരുതുമ്പോൾ അവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതെങ്ങനെ?

കുമാരന്മാർക്കും അവരുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്കും സമാധാനത്തോടും അന്തസ്സോടുംകൂടി ഒന്നിച്ചുകഴിയുവാൻ സാധ്യമാണോ? തീർച്ചയായും സാധ്യമാണ്. ചില ഉപാധികൾക്കു വിധേയമായി. എന്താണീ ഉപാധികൾ? വഴിയേ പരിശോധിക്കാം.

പ്രകോപനവും പ്രതികരണവും

മിക്കവാറും എല്ലാ കുമാരന്മാർക്കും സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുവാനുള്ള ആന്തരികമായ ഒരു റഡാർതന്നെ ഉണ്ടെന്നു പറയാം. രക്ഷാകർത്താക്കൾ വൃത്തിക്കും വെടുപ്പിനും വിലകൽപിക്കുമ്പോൾ കുമാരന്മാർ വൃത്തികെട്ടും അലക്ഷ്യമായും നടക്കും. നീട്ടി വളർത്തിയ മുടി ചീകാതെ ചടപിടിച്ചിരിക്കും. മുഷിഞ്ഞു നാറുന്ന വസ്ത്രമായിരിക്കും ധരിക്കുക. വൃത്തികെട്ട ഭാഷ ഉപയോഗിക്കും, അയൽക്കാരുമായി വഴക്കടിക്കും. ക്ലാസിക്കുകളിൽ താൽപര്യമുള്ള മാതാപിതാക്കളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുവാൻ കോമിക്കുകൾ കൊണ്ട് വീട് നിറക്കും. മരം കോച്ചുന്ന മഞ്ഞിൽ അൽപവസ്ത്രധാരികളായി നടക്കും. അനുസ്യൂതമായി പുകവലിച്ചു പുകക്കുഴലെന്നപോലെ പുറത്തേക്ക് പുകവിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. പഠനത്തിന് അങ്ങേയറ്റത്തെ വിലകൽപിക്കുന്ന മാതാപിതാ

ക്കളെ അരിശപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ക്ലാസിലെ ഏറ്റവും മോശം കുട്ടിയെന്ന ദുഷ്പേരു സമ്പാദിക്കും.

പരിഭ്രാന്തരായ മാതാപിതാക്കാം ഈ സ്ഥിതിവിശേഷത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള വഴികാം എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ആലോചിച്ചുതുടങ്ങും. ആദ്യത്തെപടിയായി അവർ ഇത്തിരി കർക്കശമായി പെരുമാറും. അത് പരാജയപ്പെടുമ്പോാം ഒത്തിരി അലിവു കാണിക്കും. അതും ഫലിക്കുന്നില്ല എന്നു വരുമ്പോാം അൽപം യുക്തിവിചാരം നടത്തും. ഇവകൊണ്ടൊന്നും ഒരു ഫലവും ഉണ്ടാവുന്നില്ല എന്നു വരുമ്പോാം അവർ മക്കളെ നിന്ദിക്കുവാനും പരിഹസിക്കുവാനും തുടങ്ങും. പിന്നീടു ഭീഷണിപ്പെടുത്തും, ശിക്ഷിക്കും.

കൗമാരവും പ്രക്ഷുബ്ധതയും

പിരിമുറക്കത്തിൻെറയും കൊടുങ്കാറ്റിൻെറയും സമയമാണ് കൗമാരം. ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികാം അധികാരത്തിനും പാരമ്പര്യത്തിനുമെതിരെ ശബ്ദമുയർത്തും. പക്ഷേ, ഇതുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന നേട്ടം വളർച്ചയാണ്, തളർച്ചയല്ല. പഠിപ്പിനും വളർച്ചക്കും വഴിവെക്കുന്ന ഈ പ്രവണത സ്വാഗതാർഹമല്ലേ?

കുട്ടികളുടെ കൗമാരം മാതാപിതാക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ കാലഘട്ടമാണ്. ഇതുവരെ സന്തുഷ്ടനായിരുന്ന കുട്ടി അച്ചടക്കമില്ലാത്ത കുമാരനായി മാറുന്നത് മാതാപിതാക്കാംക്ക് സഹിക്കാനാവാതെ വരുന്നു. നഖം കടിക്കുക, കാർക്കിച്ച് തൊണ്ട ശുദ്ധി വരുത്തുക, പാദം നിലത്തുരച്ചു ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുക തുടങ്ങി അവന് ഒട്ടേറെ ശീലങ്ങാം ഉണ്ടായി വരുന്നു. കുമാരന്മാരുടെ ഇത്തരം ശീലങ്ങാം മാതാപിതാക്കാംക്ക് സഹിക്കാൻ പറ്റാതെ വരുന്നു. ശൂന്യതയിലേക്കു കണ്ണുംനട്ട് മലർന്നടിച്ചു കിടക്കുന്ന കുട്ടിയെ കാണുമ്പോാം ഏതു മാതാപിതാക്കളുടെയും ഹൃദയം പൊട്ടിപ്പോകും.

കുട്ടിയുടെ മാറിമാറി വരുന്ന മനോവികാരങ്ങളും തീരാത്ത പരിദേവനങ്ങളും അച്ഛനമ്മമാരെ അമ്പരപ്പിക്കും. അവൻെറ ഇഷ്ടത്തിനു പറ്റിയതായി ഒന്നുമുണ്ടാവില്ല. പഴയ വീടും പന്നാസ് വണ്ടിയും പഴഞ്ചൻ അച്ഛനമ്മമാരും അവനു ബോധിച്ചെന്നു വരില്ല.

അച്ഛനമ്മമാരുടെയും കുട്ടികളുടെയും ദൈനംദിന ജീവിതം ഒരു യുദ്ധത്തിൻെറ പ്രതീതി ഉളവാക്കുന്നു. കാലത്ത് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോാം യുദ്ധം. രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോാം യുദ്ധം. പഠിക്കുമ്പോാം യുദ്ധം. കളിക്കളത്തിലെ തോൽവിയെച്ചൊല്ലി യുദ്ധം. പയ്യനാകട്ടെ പഠിത്തത്തിൽ മാത്ര

മല്ല, കളിക്കളത്തിലും അമ്പേ പരാജയപ്പെടുന്നു.

കൗമാരപ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ വൈരുദ്ധ്യങ്ങളുടെ കലവറയായി മാറുന്നു. അവരുടെ ഭാഷ പരുക്കനായിരിക്കും. പക്ഷേ, പ്രേമത്തെക്കുറിച്ച് വാതോരാതെ സംസാരിക്കും. അമ്മയോട് യുദ്ധം ചെയ്യും. എന്നാലും അമ്മയുടെ ഒരു ആശ്ലേഷത്തിനു വേണ്ടി മോഹിക്കും. അച്ഛനമ്മമാരുടെ വാക്കുകൾ തട്ടിക്കളയും; പക്ഷേ തൻെറ പ്രവൃത്തികൾ അച്ഛനമ്മമാരെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു എന്നു തോന്നിയാൽ അതിൽ അത്ഭുതപ്പെടും.

ഭ്രാന്തിനും ഒരു ചിട്ടയുണ്ട്

കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ ഭ്രാന്തിനുമുണ്ട് ഒരു ചിട്ട. അതാണ് രക്ഷാകർത്താക്കൾക്ക് ആശ്വാസം പകരുന്നതും. പൂർണ്ണമായി ആശ്വാസം പകരുന്നു എന്നു പറഞ്ഞുകൂടാ. ഒരു പകുതി ആശ്വാസം എന്നു വേണമെങ്കിൽ പറയാം. കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയുടെ ഈ ഘട്ടത്തിന് ചേരുന്ന വിധത്തിൽത്തന്നെയാണ് അവൻെറ പെരുമാറ്റവും. ശിശുവെന്ന നിലയിൽ ഇതുവരെ അവനുണ്ടായിരുന്ന ചിട്ടയായ വ്യക്തിത്വത്തിന് ആവശ്യം വേണ്ടുന്ന ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയാണ് കൗമാരത്തിൻെറ ലക്ഷ്യം. ശൈശവത്തിൻെറ ചിട്ടയിൽ (organisation) നിന്ന് കൗമാരത്തിൻെറ ചിട്ടയില്ലായ്മയിലേയ്ക്കും (Disorganisation) അവിടെനിന്ന് വീണ്ടും പരിപക്വതയാർന്ന മറ്റൊരു ചിട്ടയിലേക്കും (reorganisation) കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വം അനുക്രമം വികസിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വം വികാസത്തിൻെറ വിവിധ പടവുകൾ ഓരോന്നായി പിന്നിടുമ്പോൾ ഒരു പടവിൽ താറുമാറായ ഭ്രാന്തു പടിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥാവിശേഷവും സംജാതമാവുന്നു. ഈ അവസ്ഥാവിശേഷമാണ് കൗമാരം. കുമാരീകുമാരന്മാർക്ക് സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള ശൈശവബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നു മോചനം നേടേണ്ടതുണ്ട്. സമപ്രായക്കാരുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വന്തം സ്വത്വം (Identity) കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ശ്രമത്തിനിടയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അങ്കലാപ്പും വേവലാതിയും ചിട്ടയില്ലായ്മയുമാണ് കൗമാരത്തിലെ സ്ഥിതിവിശേഷം.

അസ്തിത്വത്തിൻെറ പ്രശ്നങ്ങൾ

ചില കുമാരീകുമാരന്മാർ ഉത്തരം കിട്ടാത്ത പ്രശ്നങ്ങളുമായി മല്ലിടുന്നു. ജീവിതത്തിൻെറ ക്ഷണഭംഗുരതയും മരണത്തിൻെറ അനിവാര്യതയും അവരിൽ വേദന ഉളവാക്കുന്നു. പല കുമാരീകുമാരന്മാരും വ്യക്തിപരവും സ്വകാര്യവുമായ ഭീതികൾകൊണ്ട് യാതന അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. അവ

രുടെ ഉത്കണ്ഠയും വേവലാതിയും സംശയവും സാർവലൗകികമാണെന്ന് അവർ അറിയുന്നില്ല. അവർക്ക് ഈ ഉൾക്കാഴ്ച ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്. ഓരോ കുമാരനും സ്വന്തമായി ഈ ഉൾക്കാഴ്ച നേടിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വകാര്യമായ ഒരു സംഗതിക്ക് സമാന്തരമായി സാർവലൗകികമായ ഒരു സംഗതികൂടി ഉണ്ടാവുമെന്നും ഒരു മനുഷ്യനെ ദുഃഖിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം മാനവസമുദായത്തെ മുഴുവൻ ദുഃഖിപ്പിക്കുമെന്നും അറിയാനുള്ള ബുദ്ധി ഉദിക്കണം. അതിന് സമയമെടുക്കും.

സ്വത്വാന്വേഷണം

ഇവിടെ വളരെ പ്രസക്തമായ ഒരു ചോദ്യം ഉദിക്കുന്നു. കുമാരീകുമാരന്മാർ എന്തുകൊണ്ടാണ് നിഷേധികളാകുന്നത്? കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ ജീവിതലക്ഷ്യംതന്നെ വ്യക്തിപരമായ സ്വത്വാന്വേഷണമാണ്. മിക്കപ്പോഴും നിലക്കണ്ണാടിക്കു മുന്നിൽ സ്വന്തം രൂപം ദർശിച്ചുകൊണ്ട് അവൻ ചോദിക്കും, "ഞാൻ ആരാണ്?" താൻ ആരാകണം എന്ന് അവനു നിശ്ചയമില്ല. ആരാകേണ്ടതില്ല എന്ന കാര്യം നല്ലവണ്ണം അറിയാം. താൻ ആരുമാരും അല്ലാതാകുമോ എന്ന ഭീതി അവനിൽ ജനിക്കുന്നു. അവൻ അനുസരണയില്ലാത്തവനും നിഷേധിയുമാകുന്നത് തൻെറ മാതാപിതാക്കളെ ധിക്കരിക്കുവാനല്ല. മറിച്ച്, തൻെറ സ്വത്വവും സ്വാധികാരവും അനുഭവിക്കാനാണ്. അവനിലെ വൈരുധ്യങ്ങൾ അതിരുകടന്നതായിരിക്കും. ഉദാഹരണമായി ഒരു സെറ്റു സ്യൂട്ടോ കോട്ടോ വാങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു കുട്ടി ചോദിച്ചു. "ഈ സ്യൂട്ടും കോട്ടും എൻെറ അച്ഛനും അമ്മക്കും ഇഷ്ടമാവുകയാണെങ്കിൽ ഞാൻ മടക്കിക്കൊണ്ടുവരും. എനിക്ക് അത് മാറ്റിത്തരുമല്ലോ?"

കുമാരീകുമാരന്മാരിൽ വന്നുചേരുന്ന ചുമതലകൾ വളരെ വലുതാണ്. അവ നിർവഹിക്കാനുള്ള സമയമാകട്ടെ, വളരെ പരിമിതവും. അവരിൽ പൊടുന്നനെ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നു. ശാരീരികമായി വിസ്ഫോടനാത്മകമായ മാറ്റങ്ങൾ (Somatic Spurts), മാനസികമായ ഉദ്വേഗങ്ങൾ (psychic urges), സാമൂഹികമായ വിലക്ഷണത (social clumsiness), വേദനിപ്പിക്കുന്ന സ്വാത്മബോധം (Painful Self Conciousness) തുടങ്ങിയവ ഏതാനും ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാകുന്നു. താനുപയോഗിക്കുന്ന മുറി എത്ര വലുതായാലും അതിന് വലിപ്പമുള്ളതായി ഒരു കുമാരനും തോന്നുകയില്ല. അവൻ ആതിഥേയരുടെ നേരെ വെറുതെ തട്ടിക്കയറും. ആഷ് ട്രേയോ ചായക്കോപ്പയോ തട്ടിക്കളയും. പക്ഷേ, മനഃപൂർവമാവില്ല. അതുപോലെതന്നെയാണ് അവൻെറ കാലുകൾ വെറുതെ വഴുതിപ്പോകുന്നതും കൈകൾ വെറുതെ വിനകൾ വിതക്കുന്നതും.

വാർത്താമാധ്യമങ്ങറം കുമാരന്മാരുടെ ഈ വിഷമസ്ഥിതിയെ നാടകവൽക്കരിക്കുന്നു. ടെലിവിഷൻ അവൻെറ മുഖക്കുരുവിനെ വലുതാക്കി കാണിക്കുന്നു. റേഡിയോ അവൻെറ വായ്നാറ്റത്തിനു നേരെ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുവിടുന്നു. ഉത്തമ സുഹൃത്തുക്കറംപോലും പറഞ്ഞുകാടുക്കാത്ത കാര്യങ്ങളാണ് ഈ മാധ്യമങ്ങറം അവന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നത്. ശ്വാസം സുഗന്ധപൂരിതമാക്കാൻ, പല്ല് നേരെയാക്കാൻ, താരൻ കഴുകിക്കളയാൻ, പൊക്കം കൂട്ടാൻ, തൂക്കം കൂട്ടാൻ, തടി കുറക്കാൻ, പേശികറംക്ക് ദാർഢ്യം ഉണ്ടാക്കാൻ, ഇരിപ്പ് ശരിയാക്കാൻ എന്നു വേണ്ട എത്ര എത്ര ഉപദേശങ്ങളാണ് മാധ്യമങ്ങറം കുമാരീകുമാരന്മാർക്ക് നൽകുന്നത്. സൗഹൃദപൂർണ്ണമായ ഇത്തരം ഉപദേശങ്ങറം കേട്ട് തനിക്ക് എന്തെങ്കിലും കുറവുകളുണ്ടെന്ന തോന്നലുണ്ടാകാതെ ഏതെങ്കിലും കുമാരന് രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിച്ചാൽ അവൻ ഭാഗ്യവാനാണ്. ഈ കുറവുകറം തനിക്കുണ്ടെന്ന് ഒരു കുമാരനും സമ്മതിക്കുകയില്ല. എങ്കിലും അവന് എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ട്. അവന് സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സഹായം വേണം. പ്രകടമായി സഹായിക്കാൻ ചെന്നാൽ അത് നിരസിക്കപ്പെടും. അതുകൊണ്ട് ബുദ്ധിപൂർവമായ സമീപനമാണ് വേണ്ടത്.

സഹായിക്കുവാനുള്ള മാർഗനിർദേശങ്ങറം

1. കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ അസംതൃപ്തിയെയും അസ്വസ്ഥതയെയും അംഗീകരിക്കുക.

കൗമാരം ആർക്കും അവിരാമമായ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും കാഴ്ചവെക്കുന്നില്ല. ഈ കാലഘട്ടം അനിശ്ചിതത്വത്തിൻെറയും സ്വയം ശങ്കയുടെയും കഷ്ടപ്പാടിൻെറയും സമയമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുമാരീകുമാരന്മാർ ഏതു കാര്യത്തെപ്പറ്റിയും ഒരേസമയം പരസ്പരവിരുദ്ധമായ ധാരണകറം വെച്ചുപുലർത്തുന്നു. ഉത്തരം കിട്ടാത്ത അനേകം ചോദ്യങ്ങറം അവനിൽ പിരിമുറുക്കം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അവൻ നാനാപ്രകാരേണ അസ്വസ്ഥനാകുന്നു. അവനോട് "മോനേ നിനക്ക് എന്തുപറ്റി ? നിനക്ക് അടങ്ങിയിരിക്കാൻമേലേ? എന്ന് ചോദിക്കരുത്. അവൻെറ അസ്വസ്ഥതയും അസംതൃപ്തിയും വിശപ്പെന്നപോലെയും വേദനയെന്നപോലെയും പറഞ്ഞറിയിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും എളുപ്പം അനുഭവിച്ചറിയാവുന്നതുമാണ്. രക്ഷാകർത്താക്കറം കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ അസ്വസ്ഥതയെയും അസംതൃപ്തിയെയും അംഗീകരിക്കുകയും അതിനോട് സഹിഷ്ണുത പുലർത്തുകയും വേണം. അവരുടെ ഏകാന്തതയെ ആദരിക്കണം.

2. നിങ്ങളെ ഞങ്ങൾ അങ്ങേയറ്റം മനസിലാക്കുന്നു എന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുവാൻ മാതാപിതാക്കൾ ഒരിക്കലും ശ്രമിക്കരുത്.

വിവിധ തരത്തിലുള്ള മാനസികസംഘർഷത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഓരോ കുമാരനും വിചാരിക്കുന്നത് താൻ Unique അനാദൃശൻ-ആണ് എന്നാണ്. അവനെ മറ്റുള്ളവർ വിശേഷിച്ച് അച്ഛനമ്മമാർ പൂർണ്ണമായും മനസിലാക്കുന്നു എന്ന ആശയംതന്നെ അവന് ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ പറ്റാതെ വരുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവൻെറ ദൃഷ്ടിയിൽ സ്വന്തം വികാരങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും തികച്ചും പുതിയതും പൂർണ്ണമായും വ്യക്തിപരവുമാണ്. മറ്റാർക്കും അത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാവില്ല എന്നാണ് അവൻെറ ധാരണ. അതുകൊണ്ട് "മോനേ! നിനക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് എനിക്ക് ശരിക്കും അറിയാം. നിൻെറ പ്രായത്തിൽ ഞാൻ ഇതൊക്കെ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളതാണല്ലോ" എന്ന് അവനോട് പറയുന്നത് അവന് അപമാനകരമാണ്.

3. അംഗീകാരവും സമ്മതവും (Acceptance and Approval) തമ്മിലും, സഹിഷ്ണുതയും (Tolerance) അനുവാദവും (Sanction) തമ്മിലുമുള്ള വ്യത്യാസം മാതാപിതാക്കൾ തിരിച്ചറിയണം.

കുമാരീകുമാരന്മാർ ഒരായിരം പ്രകാരത്തിൽ പ്രതിഷേധിക്കുന്നു. ഒരു പതിനഞ്ചുകാരി നല്ല സ്കർട്ട് ഉപേക്ഷിച്ചു കീറിപ്പറിഞ്ഞ കുപ്പായം ഇടുന്നതും ഒരു പതിനാറുകാരൻ പുതിയ ഷൂസുകൾ മാറ്റി പഴയ ചെരിപ്പുകൾ ധരിക്കുന്നതും പ്രതിഷേധിക്കുവാനുള്ള ചില മാർഗങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത അത്തരം പെരുമാറ്റങ്ങളോടും പ്രതിഷേധങ്ങളോടും നമുക്കു സഹിഷ്ണുത ഉണ്ടാവണം. എന്നാൽ അവയെ സ്വാഗതം ചെയ്യുകയോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

4. കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ ഭാഷയെയും പെരുമാറ്റത്തെയും അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ കടത്തിവെട്ടരുത്.

കുട്ടികൾ കുട്ടിത്തം കാണിക്കും. മുതിർന്നവർ പക്വത കാണിക്കണം. കുമാരന്മാർ മനഃപൂർവമാണ് നമ്മളെക്കാൾ തികച്ചും ഭിന്നമായ ഒരു ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കുമാരീകുമാരന്മാരുമായുള്ള അടുപ്പം കാണിക്കുവാനായി മുതിർന്നവർ ഒരിക്കലും അവരുടെ വേഷമോ ഭാഷയോ അനുകരിക്കരുത്. അങ്ങനെ അനുകരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ സ്വന്തം കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ ഇടയിൽ പരിഹാസത്തിന് പാത്രീഭൂതരാകും.

5. കുറവുകളും കുറ്റങ്ങളും ചൂണ്ടിക്കാണിക്കരുത്.

രക്ഷാകർത്താക്കാംക്കുതന്നെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളുമുള്ളപ്പോാം അവർ കുട്ടികളെ പരിപൂർണ്ണരാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

6. ഇരട്ടപ്പേരിട്ട് വിളിക്കരുത്.

കുമാരീകുമാരന്മാർ ലോലഹൃദയരാണ്. അവരുടെ കുറവുകാം എടുത്തു ചൊല്ലി പേരിട്ടു വിളിക്കുന്നത് അവർക്ക് സഹിക്കാനാവില്ല. കുള്ളൻ എന്നും കോലനെന്നും എല്ലനെന്നും തടിയനെന്നും കുട്ടികളെ വിളിക്കാതിരിക്കുക.

7. പരാശ്രയരാക്കുന്നതിനു പകരം അവരെ സ്വാശ്രയരാകാൻ സഹായിക്കുക.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും സ്വാശ്രയത്തിനുംവേണ്ടി ദാഹിക്കുന്നവരാണ് കുമാരന്മാർ. അതിന് അവരെ സഹായിക്കുക. 'നിൻെറ കാര്യം നീ തന്നെ തീരുമാനിക്കണം. നീ തിരുമാനിക്കുന്നതെന്തും ഞങ്ങാംക്ക് സമ്മതമാണ്' ഇതായിരിക്കണം കുമാരീകുമാരന്മാരോടുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ സമീപനം.

8. വസ്തുതകളെ തിരുത്താൻ പുറപ്പെടരുത്.

ഏതുതരം തിരുത്തലുകളെയും എതിർക്കുന്നവരാണ് കുമാരീകുമാരന്മാർ. അച്ഛനമ്മമാർ പറയുന്നതാണ് ശരി എന്ന് അവർക്കറിയാം. എന്നാലും മനഃപൂർവം അവരെ എതിർക്കും. അതുകൊണ്ട് അവരെ തിരുത്താൻ പുറപ്പെടരുത്.

9. സ്വകാര്യതക്ക് ഭംഗം ഉണ്ടാക്കരുത്.

കുമാരീകുമാരന്മാർക്ക് വരുന്ന കത്തുകാം വായിക്കുക, ടെലിഫോൺ കോളുകാം ശ്രദ്ധിക്കുക തുടങ്ങിയവ അവരുടെ പ്രൈവസിയിൽ മുതിർന്നവരുടെ കടന്നാക്രമണമാണ്. അവർക്ക് സ്വന്തമായി ഒരു ജീവിതം നൽകുന്നത് അവരുടെ സ്വകാര്യതയാണ്. അവരുടെ സ്വകാര്യതയെ മുതിർന്നവർ ആദരിക്കണം.

10. ഉപദേശവും ആവർത്തനവിരസതയും ഉപേക്ഷിക്കുക.

"ഞാൻ നിൻെറ പ്രായത്തിൽ" എന്ന ആവർത്തന വിരസമായ വാചകവും മറ്റ് ഉപദേശങ്ങളും ഇത്തരക്കാരോടു വേണ്ട. കൗമാരപ്രായത്തിൽ നാം നല്ലവരായിരുന്നു എന്നും നമ്മുടെ മക്കാം മോശമായിപ്പോയി എന്നും മറ്റും

നാം പറയുന്നതായി അതിന് അർത്ഥം കൽപിക്കപ്പെടും.

11. മക്കളോട് നീട്ടിനീട്ടി പ്രസംഗിക്കരുത്.

പതിനേഴു വയസ്സുകാരി സംഗീത പറയുന്നത് കേൾക്കൂ. "എന്റെ അമ്മ എന്നോട് സംസാരിക്കാറില്ല. പ്രസംഗിക്കാറേയുള്ളൂ". കുട്ടികളോട് പ്രസംഗിക്കുകയല്ല, ഹൃദയം തുറന്ന് സംസാരിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

12. മക്കളെ അവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ വിലയിരുത്തരുത്.

ചിലർ സ്വന്തം മക്കളെ അവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽത്തന്നെ വിലയിരുത്തുന്നു. അവൻ ജന്മനാ ഒരു നീരാശാവാദിയാണ്. മോളോ ഒരു സ്വപ്നജീവിയും എന്നൊക്കെ അവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ചുതന്നെ തട്ടിവിട്ടുകളയും. ഇത്തരം വിലയിരുത്തൽ അപകടകാരിയാണ്.

13. പ്രതിലോമ മനഃശാസ്ത്രം (Reverse Psychology) പ്രയോഗിക്കരുത്.

"ഞാൻ വെറുതെ വായിട്ടലക്കുകയാണ്, നീ ഒരിക്കലും നന്നാവില്ല" എന്നു കൗമാരപ്രായത്തിലെത്തിയ മോന്റെ മുഖത്തുനോക്കി പറയാതിരിക്കുക.

14. പരസ്പരവിരുദ്ധങ്ങളായ സന്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കരുത്.

സ്കൂളിൽനിന്ന് വിനോദയാത്രക്ക് പോകുന്ന സൂസനോട് അമ്മ : "നിനക്ക് എസ്കർഷന് പോകണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ പോയ്ക്കോളൂ. പക്ഷേ, നീ മടങ്ങിവരുന്നതുവരെ അമ്മക്ക് ഉറക്കമുണ്ടാവില്ല." ഇതുകേട്ട് സൂസൻ ധർമ്മസങ്കടത്തിലായി. സൂസന് എസ്കർഷന് പോകണമെന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് പേകാതിരുന്നാൽ വിഷമം. പോയാലോ അമ്മയെ ഓർത്തു വിഷമം. കുമാരീകുമാരന്മാരെ ഇത്തരം ധർമ്മസങ്കടത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്താൻ മാതാപിതാക്കൾക്കേ കഴിയൂ. ഒന്നുകിൽ വ്യക്തമായി പേകണ്ട എന്നു പറയുക; അല്ലെങ്കിൽ തുറന്ന മനസാലേ പൊയ്ക്കൊള്ളൂ എന്നു പറയുക. ഇനി പോകണോ വേണ്ടയോ എന്ന് മകളുതന്നെ തീരുമാനിച്ചോളൂ എന്ന നിലപാടും സ്വീകരിക്കാം.

15. ഭാവിയെപ്പറ്റി പ്രവചനം നടത്തരുത്.

"കൈയക്ഷരം ഇത്രമോശമാണെങ്കിൽ നിനക്ക് തൊഴിലില്ലായ്മ വേതനമായി കിട്ടുന്ന ചെക്കുപോലും മാറ്റാൻ പറ്റില്ല."

"രാവിലെ എഴുന്നേറ്റു ശീലിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള ഉദ്യോഗം ഭരിക്കുന്നതെങ്ങനെ?" എന്നിങ്ങനെ മക്കളുടെ ഭാവിയെപ്പറ്റിയുള്ള പ്രവചനം ഒഴിവാക്കണം.

തങ്ങളുടെ കുമാരീകുമാരന്മാർക്ക് ഒരിക്കലും പക്വത കൈവരിക്കുവാൻ ആവില്ല എന്ന ഭീതികൊണ്ടാണ് മാതാപിതാക്കൾ ഇത്തരം പ്രവചനം നടത്തുന്നത്. ഈ പ്രവചനങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഗുണത്തെക്കാളേറെ ദോഷമാണ് വരുത്തിവെക്കുന്നത്.

അവസാനമായി മാതാപിതാക്കളോടു പറയുവാനുള്ളത് ഇതാണ്. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുമാരന്മാരുടെ വികാരങ്ങൾ മാനിക്കുക. അവരുടെ അനുഭവത്തെ നിഷേധിക്കാതിരിക്കുക. വിശേഷിച്ച് അവർ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും യഥാർത്ഥമല്ല എന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക. ഇത്രയുമൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ ഗുണം ചെയ്യാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ പോലും അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന് ഗുരുതരമായി പരിക്കേൽപ്പിക്കാതെ അവരെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. ഇത്തരുണത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തമുണ്ട്; Primum Non Nocere (Above all do no damages), 'സർവോപരി നാശനഷ്ടങ്ങൾ ഒന്നും വരുത്തരുത്' എന്നാണിതിനർത്ഥം. മാതാപിതാക്കളും കുമാരീകുമാരന്മാരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതും ഇതുതന്നെ ■

അവലംബം : **Between Parent and Teen-age,** *By. Dr. Haim G. Ginott*

"കപടലോകത്തിലാത്മാർത്ഥമായൊരു
ഹൃദയമുണ്ടായതാണെൻ പരാജയം"

ചങ്ങമ്പുഴ

"കപടലോത്തിലെന്നുടെ കാപട്യം
സകലരും കാണ്മതാണെൻ പരാജയം"

കുഞ്ഞുണ്ണി

6 ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്

ഡോ. അലക്സ് മാത്യു &

ശ്രീമതി സ്വപ്നാ ജോർജ്

സ്വന്തം ശക്തിയെ
ആശ്രയിച്ച് പ്രശ്നപരിഹാരം
കണ്ടെത്തുന്നതിനെക്കാൾ
ഒരു പരാശക്തിയിലുള്ള വിശ്വാസം
പ്രശ്നങ്ങളെ
കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ
ഉത്തേജനം പകരുന്നു.
ദൈവകൃപയുടെ ശക്തിക്കു കൂടുതൽ
ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള
ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്ങിൻെറ പ്രത്യേകതകളാണ്
ഈ ലേഖനത്തിൽ
പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്.

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ അധികം അറിയപ്പെടാതിരുന്നതും എന്നാൽ ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ പ്രചുരപ്രചാരം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ ഒരു വാക്കാണ് 'കൗൺസലിങ്'. പ്രശ്നസങ്കീർണ്ണമായ ആധുനികലോകത്തിൽ തൻെറ എല്ലാ വേദനകഠംക്കും നിരാശകഠംക്കും മാനസികപിരിമുറുക്കങ്ങഠംക്കും അയവു വരുത്തുന്ന ഒറ്റമൂലി അന്വേഷിച്ച് ഓടിനടക്കുന്ന മനുഷ്യൻ, ഈ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ കണ്ടെടുത്ത ഒരു അമൂല്യനിധിയാണത് എന്നുവേണമെങ്കിൽ പറയാം. 'കൗൺസലിങ്' എന്ന ആംഗലേയവാക്കിന് ബുദ്ധ്യുപദേശം, ഉപബോധനം, ആലോചന, സഹായം എന്നെല്ലാം പദാനുപദതർജ്ജമ നൽകാമെങ്കിലും ആശയം പൂർണ്ണമാവുന്നില്ല. ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായവും സേവനവും ലഭ്യമാക്കുന്ന പ്രക്രിയ എന്നുവേണമെങ്കിൽ നമുക്കതിനെ നിർവചിക്കാമെന്നു തോന്നുന്നു. സേവനം നൽകുന്നയാളെ 'കൗൺസിലർ' എന്നും സ്വീകർത്താവിനെ 'കൗൺസലി' എന്നും പറയുന്നു.

പുരാണങ്ങളും ഇതിഹാസങ്ങളുമെല്ലാംപരിശോധിച്ചാൽ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിൽ നിസ്സഹായനാവുന്ന വീരനായകനെ ഉപദേശങ്ങളിലൂടെ പ്രബുദ്ധനാക്കിയെടുക്കുന്ന 'കൗൺസില'റെ നമുക്ക് കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും. നല്ല ആലോചനകഠം വ്യക്തികളെ വളർത്തുന്നതും ദുരാലോചനകഠം വ്യക്തികളെ തളർത്തുന്നതും സംഭവങ്ങളിലൂടെയും കഥകളിലൂടെയും ചിത്രീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി, മഹാഭാരതയുദ്ധത്തിൽ കൗരവരുമായി പടവെട്ടേണ്ടിവരുമ്പോഠം നഷ്ടധൈര്യനാകുന്ന അർജുനനെ തൻെറ 'ഗീതോപദേശ'ത്തിലൂടെ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ധൈര്യപ്പെടുത്തുന്നു. എന്നാൽ ദുര്യോധനനെ തൻെറ വിദഗ്ധമായ ഉപദേശത്തിലൂടെ കപടതയുടെയും വഞ്ചനയുടെയും പാഠങ്ങഠം പഠിപ്പിക്കുന്ന ശകുനിയെയും നമ്മഠം കാണുന്നുണ്ട്.

ബൈബിളിലും ആലോചനകളെ പരാമർശിക്കുന്ന അനേകം ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. അവയിലുമുണ്ട് നല്ലതും ചീത്തയുമായവ. കഥാരൂപത്തിൽ നാഥാൻ പ്രവാചകൻ ദാവീദ് രാജാവിന് ആലോചനകൊടുത്തു. ലക്ഷങ്ങളുടെ നേതാവായിരുന്ന മോശയ്ക്ക് ഉദ്യോഗം കാര്യക്ഷമമായി നിർവ്വഹിക്കാനാവശ്യമായ ഉപദേശങ്ങഠം ഭാര്യാപിതാവ് നൽകുന്നു.

അൽപം ചരിത്രം

മനുഷ്യൻ സമൂഹജീവിയാണ്. അവൻ ചരിത്രത്തെയും ചരിത്രം അവനെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. സമൂഹജീവിതത്തിൽ വ്യക്തിബന്ധങ്ങഠംക്ക് അതുല്യമായ സ്ഥാനം ഉണ്ട്. രണ്ടുപേർ തമ്മിലുള്ള ഈ ബന്ധത്തിൽ ഒരാഠം പറയുന്നത് മറ്റെയാഠം കേഠംക്കുന്നു, ഗ്രഹിക്കുന്നു (തിരിച്ചും ഇത് സംഭവി

ക്കുന്നുണ്ട്). കൊള്ളേണ്ടവ കൊള്ളുകയും തള്ളേണ്ടവ തള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. ഫലമോ രണ്ടാളിലും മാറ്റങ്ങാ ഉളവാകുന്നു.

ഇന്നത്തേതുപോലെ വികസിതമായിരുന്നില്ലെങ്കിലും മുൻകാലങ്ങളിലും ഈ പ്രക്രിയ നടന്നതായി കാണാം. മറ്റാരെയുംകാാ മതനേതാക്കാ ഈ രംഗത്തു പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. സങ്കീർണ്ണപ്രശ്നങ്ങളുടെ ഊരാക്കുടുക്കിൽ നട്ടംതിരിഞ്ഞിരുന്ന ആളുകാ ആത്മീയനേതാക്കളുമായി പണ്ടുമുതലേ പ്രശ്നങ്ങാ പങ്കിട്ട് ആശ്വസിച്ചിരുന്നു. കുമ്പസാരത്തിൻെറ കാതലും ഇതു തന്നെ.

എന്നാൽ കൗൺസലിങ് പ്രചാരംനേടിയത് ഈ നൂറ്റാണ്ടിലാണ് എന്ന് ആദ്യമേ പ്രസ്താവിച്ചുവല്ലോ. തുടക്കം മനോവിശ്ലേഷണം (Psycho-Analysis) എന്ന ചികിത്സാരീതിക്ക് രൂപംനൽകിയ ഡോ. സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് എന്ന ഓസ്ട്രിയക്കാരൻെറ പരിശ്രമങ്ങളാണ്. അദ്ദേഹമാകട്ടെ മതവിരോധിയായ ഒരു തികഞ്ഞ നിരീശ്വരവാദിയായിരുന്നുതാനും. തന്മൂലം കൗൺസലിങ് വളർന്നത് ക്രിസ്തീയസ്വാധീനത്തിനു പുറമേ ആയിരുന്നു. കൗൺസലിങ്ങിൽ താൽപര്യം മുളച്ചത് യൂറോപ്പിലാണെങ്കിലും അതു തഴച്ചുവളർന്നത് അമേരിക്കയിലാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് ഈ താൽപര്യം പടർന്നുപന്തലിച്ച് നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ആളുകളുടെ ശ്രദ്ധയും നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

എന്താണ് 'ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്'?

ഡോ. ഗാരി ആർ. കൊളിൻസ് (Dr. Garry R. Collins) തൻെറ 'ക്രിസ്ത്യൻ കൗൺസലിങ്' ('Christian Counselling') എന്ന പുസ്തകത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായ ഒരനുഭവം പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ക്രിസ്ത്യൻ കൗൺസലിങ് അതുല്യമാണ് എന്ന ആശയത്തെ വെല്ലുവിളിച്ച ഒരു കൂട്ടം പുരോഹിതന്മാർ സംബന്ധിച്ചിരുന്ന ഒരു സമ്മേളനം അദ്ദേഹം നയിക്കുകയായിരുന്നു. "ക്രിസ്ത്യൻ യന്ത്രവിദ്യ, ക്രിസ്ത്യൻ പാചകം, ക്രിസ്ത്യൻ ശസ്ത്രക്രിയ എന്നിങ്ങനെയുള്ള തരംതിരിക്കപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളൊന്നുമില്ലല്ലോ. പിന്നെയെന്തു ക്രിസ്ത്യൻ കൗൺസലിങ്?!" എന്ന് അവരിലൊരാാ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ക്രിസ്ത്യൻ കൗൺസലിങ്ങിന് അഥവാ ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്ങിന് അതിൻേറതായ അതുല്യ സവിശേഷതകളുണ്ട്.

1. ഉദാത്തമായ സങ്കൽപങ്ങാ (Unique Assumptions)

ഒരു കൗൺസിലർ ഒരിക്കലും തൻേറതായ സങ്കൽപങ്ങളിൽനിന്നോ

മൂല്യങ്ങളിൽനിന്നോ വിമുക്തനല്ല. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ കൗൺസലിങ്ങിൽ തൻെറ കാഴ്ചപ്പാടുകറം കടന്നുവരാറുണ്ടുതാനും. ഇത് അയാളുടെ വിലയിരുത്തലിനെയും അഭിപ്രായങ്ങളെയും ഒരു പരിധിവരെയെങ്കിലും ബാധിക്കാറുമുണ്ട്.

"നാമെല്ലാം ജീവിക്കുന്നത് നമ്മുടെ വിധിയോട് നിസ്സംഗത പുലർത്തുന്ന ഒരു പ്രപഞ്ചത്തിലാണ്" എന്ന് ഒരിക്കൽ പ്രസിദ്ധ മാനസിക വിശ്ലേഷണനായ 'എറിക് ഫ്രോം' (Erich Fromm) പറയുകയുണ്ടായി. ഇപ്രകാരമൊരു കാഴ്ചപ്പാടിൽ ദയാമസൃണനും സ്നേഹസമ്പന്നനും എല്ലാറ്റിനും പരമാധികാരിയുമായ ദൈവത്തിന് സ്ഥാനമേയില്ല; പ്രാർത്ഥനയോ ദൈവവചനധ്യാനമോ മരണാനന്തരജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യാശയോ ഇല്ല. ഈ കാഴ്ചപ്പാടുകറം അദ്ദേഹത്തിൻെറ കൗൺസലിങ്ങിനെ തീർച്ചയായും ബാധിച്ചിട്ടുമുണ്ട്.

എന്നാൽ ഗ്രേസ് കൗൺസിലർമാരാകട്ടെ ദൈവമെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം, മനുഷ്യൻെറ പാപസ്വഭാവം, ദൈവവചനത്തിൻെറ ആധികാരികത, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യാശ എന്നീ വിശ്വാസങ്ങളും സങ്കൽപങ്ങളും ഉള്ളവരാണ്.

2. ഉദാത്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങറം (Unique goals)

ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലർ തൻെറ കൗൺസലിയുടെ പെരുമാറ്റം, മനോഭാവം, മൂല്യങ്ങറം എന്നിവയിലെല്ലാം തിരുത്തേണ്ടവ തിരുത്താനും മാറ്റേണ്ടവ മാറ്റാനുമായി മറ്റു കൗൺസിലറെപ്പോലെ ശ്രമിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ വ്യക്തിപരവും സമൂഹപരവുമായ കഴിവുകറം കണ്ടെത്താൻ അയാളെ സഹായിക്കുക, വികാരങ്ങറം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആരോഗ്യപരമായി അവയെ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ആവശ്യസമയങ്ങളിൽ വേണ്ട പിന്തുണകൊടുക്കുക, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങറം ഏവയെന്ന് ബോധ്യമാക്കിക്കൊടുക്കുക, തീരുമാനങ്ങളിൽ സ്വയം എത്തിച്ചേരുന്നതിനുള്ള മാർഗനിർദേശങ്ങറം നൽകുക, വിഷമഘട്ടങ്ങളിൽ സ്വന്തം വ്യക്തിത്വവുമായും പരിതസ്ഥിതികളുമായും എപ്രകാരം ക്രമീകരിക്കണം എന്നു പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക, സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെക്കുറിച്ച് മതിപ്പുളവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, ഭാവിയിൽ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോറം എപ്രകാരം കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നതിന് പരിശീലനം നൽകുക എന്നിവയെല്ലാം സാധാരണ കൗൺസിലിങ്ങിൻെറ ഭാഗങ്ങളാണ്. എന്നാൽ ഇവ കൂടാതെ ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ് ഏതാനും പടികറംകൂടി മുന്നോട്ടുപോകുന്നു.

ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലർ തൻെറ കൗൺസലിയുടെ ആത്മീയ വളർച്ച

കൂടി ലക്ഷ്യമാക്കുന്നു. പാപങ്ങൾ ഏറ്റുപറയുവാനും ദൈവികമായ ക്ഷമയുടെ അനുഭവത്തിലേക്കുയരുവാനും ക്രിസ്തീയജീവിതം, മനോഭാവം, മൂല്യങ്ങൾ എന്നിവ നേടിയെടുക്കുവാനും അയാളെ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ തൻെറ വിശ്വാസങ്ങളെ കൗൺസലിയുടെ മേൽ അടിച്ചേൽപിക്കുന്നില്ല. ആളുകളെയും അവരുടെ വ്യക്തിത്വങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുന്നതോടൊപ്പം സ്വന്തമായ തീരുമാനം എടുക്കാൻ അവർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. ഉദാത്തമായ മാർഗങ്ങൾ (Unique methods)

എല്ലാ കൗൺസലിങ്ങുകളിലും ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന മാർഗങ്ങൾക്ക് നാലു സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്.

i. തനിക്ക് സഹായം ലഭ്യമാണെന്നും സാധ്യമാണെന്നുമുള്ള വിശ്വാസം കൗൺസലിയിലുളവാക്കുക.

ii. ലോകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ തിരുത്തുക.

iii. സാമൂഹികജീവിതത്തിനുള്ള പര്യാപ്തതയും കഴിവും വളർത്തിയെടുക്കുക.

iv. താനും വിലമതിക്കപ്പെടേണ്ട വ്യക്തിയാണ് എന്ന ബോധ്യം കൗൺസലിയിലുണ്ടാക്കുക.

ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനായി കൗൺസിലർ അടിസ്ഥാനപരമായ ചില മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുന്നു. കൗൺസലി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവം കേൾക്കുന്നു. അയാളിൽ താൽപര്യം കാണിക്കുന്നു. അയാളെ മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ സാന്ദർഭികമായി നിർദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലർക്ക് ഒരിക്കലും ബൈബിളിനു നിരക്കാത്ത - അസന്മാർഗികമെന്ന് ബൈബിൾ അനുശാസിക്കുന്ന- മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാൻ സാധ്യമല്ല.

വിവാഹത്തിനു മുൻപും പുറത്തുമുള്ള ലൈംഗികബന്ധങ്ങൾ, മോശമായ സംസാരഭാഷ, ബൈബിളിനു നിരക്കാത്ത മൂല്യങ്ങൾ മുതലായവ തൻെറ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുകയോ തൻെറ കൗൺസലിയോട് പ്രവർത്തിക്കാൻ അനുശാസിക്കുകയോ ഇല്ല.

മറ്റു കൗൺസലിങ്ങുകളിൽനിന്ന് ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്ങിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്ന മറ്റൊരു മാർഗമാണ് പ്രാർത്ഥന. കൗൺസലിങ്ങിൻെറ സമയത്ത് കൗൺസിലർ, തന്നെയും സഹായം തേടിവന്നിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെയും

ദൈവകരങ്ങളിൽ സമർപ്പിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. കൗൺസിലറിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ദൈവാത്മാവത്രേ. പരസ്പരം ശ്രവിക്കുകയും ചർച്ചനടത്തുകയും തിരുത്തലുകൾ നടക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്ന ഈ പ്രക്രിയയിൽ എല്ലാ ആലോചനകളുടെയും അധികാരത്തിൻെറയും സൗഖ്യത്തിൻെറയും ആശ്വാസത്തിൻെറയുമെല്ലാം ഉറവിടം ദൈവമാകുന്നു.

ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ് എന്തിന്?

അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, മാനസിക പിരിമുറുക്കം, അകാരണമായ ഭയം, നിരാശ ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യമനസുകളെ മുമ്പത്തേക്കാളേറെ ഗ്രസിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. മാനവികമായ മൂല്യങ്ങളെയും പരിഗണനകളെയും പാടേ അവഗണിച്ച് ലൗകികസുഖങ്ങളുടെയും പുരോഗതിയുടെയും പിറകെയുള്ള പാച്ചിലിൽ നമുക്ക് കൈമോശംവരുന്നത് സന്തോഷത്തിൻെറയും സ്വസ്ഥതയുടെയും അവസ്ഥയാണ്. അങ്ങനെ ഈ പിരിമുറുക്കങ്ങളും അസ്വസ്ഥതകളുമെല്ലാം മനുഷ്യമനസുകളിൽ കടന്നുകൂടുകയും അവ ആത്മാവിനെയും ശരീരത്തെയും ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളായി രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായി ഏതെങ്കിലും മരുന്ന് അവനൊന്നു നിർദേശിച്ചു കിട്ടിയിരുന്നെങ്കിൽ.....!! അവൻ എത്രയോ ദാഹത്തോടെയാണ് അതന്വേഷിക്കുന്നത്....!!! പ്രതിവിധി വെറും മരീചിക മാത്രം. പക്ഷേ, പിന്മാറാൻ അവൻ തയാറല്ലതാനും. കുറുക്കുവഴികൾ ഏറെയുണ്ടല്ലോ. ശരി, അവയിൽ ചിലത് പ്രയോഗിച്ചുനോക്കാം. മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നീ മാർഗങ്ങൾ പരീക്ഷിച്ച് അവയിലൂടെ കൃത്രിമസ്വർഗം സൃഷ്ടിച്ച് ആ സന്തോഷത്തിൽ മതിമറക്കുന്ന മനുഷ്യന് ഈ സന്തോഷം താൽക്കാലികമാണെന്നും അവയുടെ ലഹരി കുറയുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥതകൾ വർധിതശക്തിയോടെ തിരിച്ചുവരുമെന്നും ക്രമേണ മനസിലായിത്തുടങ്ങുന്നു. പക്ഷേ, ഈ സമയം കൊണ്ട് അവൻ അതിന് അടിമയായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. ഇപ്രകാരം ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾക്കു മാത്രമല്ല മനുഷ്യൻ അടിമയാകുന്നത്. അമിതമായി ജോലി ചെയ്ത് തൻെറ മാനസികവിക്ഷോഭം മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന 'വർക്ക് ഹോളിക്കുകൾ' അമിതാഹാരത്തിലൂടെയും അമിത സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനത്തിലൂടെയും ആത്മീയപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സാമൂഹ്യാദ്ധ്യാത്മികപ്രവർത്തകർ എല്ലാം ഇതിനുദാഹരണങ്ങൾ മാത്രം. ഇപ്രകാരം സമാധാനവും സന്തോഷവും അന്വേഷിച്ചുള്ള പരക്കംപാച്ചിലിൽ സ്വയം നശിക്കുന്നത് അവരറിയുന്നില്ല. എന്നാൽ പ്രശ്നത്തിൻെറ രൂക്ഷത

മനസിലാക്കി കൗൺസലിങ്ങിലും മനഃശാസ്ത്രചികിത്സകളിലും അഭയം തേടുന്നവരുടെയെണ്ണം തീരെയില്ല എന്നല്ല.

സൈക്കോതെറാപ്പി തുടങ്ങിയ ചികിത്സാരീതികളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് നമുക്കൊന്നു പരിശോധിക്കാം. ഹാൻസ് ജെ. ഐസെൻക് (Hans J. Eysanck) മാനസികവിശ്ലേഷണത്തെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തിയതിനു ശേഷം, "The inefficiency of Therapeutic Processes with Adults" (പ്രായമായവരിൽ മാനസികചികിത്സാ പ്രക്രിയ നടത്തുന്നതിലെ അപര്യാപ്തത) എന്ന ഒരു ലേഖനം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയുണ്ടായി. അതിൽ അദ്ദേഹം ഉപസംഹരിക്കുന്നത് സൈക്കോതെറാപ്പിയും അതുപോലുള്ള ചികിത്സാരീതികളും മാനസികപ്രശ്നമുള്ള രോഗികളെ പൂർണ്ണമായി ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്. സൈക്കോതെറാപ്പി പരാജയപ്പെട്ട അനേകജീവിതങ്ങൾ ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ്ങിലൂടെ സൗഖ്യം പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരമുള്ള ചികിത്സാവിധികൾ പൂർണ്ണമായും വിജയിക്കാത്തത്? ഈ ചികിത്സാരീതികൾ ഒരു വ്യക്തിയെ അവൻെറ അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ സ്വയം നിർവഹിക്കുന്നതിന് പ്രാപ്തനാക്കി എടുക്കുന്നു. പെരുമാറ്റത്തിൽ നവീകരണങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിലും സ്വയം പ്രതിരോധത്തിനും ഉപരോധത്തിനുമുള്ള മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലും വേണ്ടതായ നിർദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. മറ്റു വാക്കുകളിൽപറഞ്ഞാൽ എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും നിർവഹിക്കാനുള്ള ശക്തി തന്നിൽത്തന്നെ നിക്ഷിപ്തമാണെന്നും തന്നിലെ 'അഹ'ത്തെ ശക്തമാക്കിയാൽ ജീവിതത്തിലെ വിഷമഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാനാവുമെന്നും വ്യക്തിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നു. അങ്ങനെ സെൽഫ് (ഫ്രോയിഡിൻെറ വാക്കുകളിൽപറഞ്ഞാൽ ego) വളരുന്നതിലൂടെ ദൈവത്തിലുള്ള ആശ്രയത്വവും വിധേയത്വവും കുറയുന്നു. തനിക്കു സ്വയം എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാം എന്ന തോന്നലുണ്ടാകുമ്പോൾ നിരന്തരം പരിശ്രമിക്കുകയും പരാജയങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരവസ്ഥയുണ്ടാകും. എന്നാൽ ദൈവം പറയുന്നു: "എന്നെക്കൂടാതെ നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയില്ല."

ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സത്യം നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. മറ്റ് ഏതു തൊഴിൽ രംഗത്തുള്ളവരിലും കൂടുതലായി ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് മാനസികചികിത്സകന്മാരിലത്രേ! മനുഷ്യൻെറ ആഴത്തിലുള്ള, അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യങ്ങളെ പോറ്റുന്നതിന് മാനസികചികിത്സ അപര്യാപ്തമാണെന്ന് ഇതു കാണിക്കുന്നു. മനഃ

ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കിടയിലുള്ള ഒരു സ്വകാര്യ തമാശ, തങ്ങളുടെ രോഗികളും തങ്ങളും തമ്മിലുള്ള പ്രധാന വ്യത്യാസം, തങ്ങാംക്ക് തങ്ങളുടെ രോഗം മനസിലാക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും കഴിയുന്നു, മറ്റു കൂട്ടർക്ക് അതിനു കഴിവില്ല എന്നതാണ്.

തെറപ്പിയുടെ ലക്ഷ്യം ഉത്കണ്ഠയുടെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തി അതിനെ മാറ്റിയെടുക്കുക എന്നതിനെക്കാം പ്രശ്നവുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകാൻ രോഗിയെ പര്യാപ്തമാക്കുകയെന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ മേൽപറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതികാം വ്യക്തികളെ സഹായിക്കുന്നതിൽ ഒരു പരിധിവരെ വിജയിക്കുമ്പോാം ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ് ഒരു വ്യക്തിക്ക് സമ്പൂർണ്ണ സഹായം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ദൈവവചനമാകുന്ന സൗഖ്യതൈലം ഉപയോഗിച്ച് കൗൺസലിയുടെ മാനസിക-വൈകാരിക അപഭ്രംശങ്ങാം സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയെ അയാളുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നമുക്ക് സഹായിക്കാൻ കഴിയണമെങ്കിൽ അയാളുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യം എന്തെന്ന് നാം മനസിലാക്കണം. നമ്മെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും മനസിലാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതിനുമായി വ്യക്തിത്വപഠനത്തിനുതകുന്ന ഒരു മാതൃക ഉണ്ടാവുന്നത് നല്ലതാണ്. ധാരാളം ആളുകാം ഇപ്രകാരമൊന്നു കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ പ്രചാരം നേടിയത് ഫ്രോയ്ഡിൻെറ ഈദ്, ഈഗോ, സൂപ്പർ ഈഗോ എന്ന തിയറി-തത്ത്വം ആണ് (Id, ego, super ego). ബൈബിളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ദേഹം, മനസ്, ആത്മാവ് എന്നതിന് സമാനമായ സങ്കൽപമാണത്.

ദേഹം, മനസ്, ആത്മാവ് ഇവ മൂന്നും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. ആത്മാവ് മനുഷ്യനെ ദൈവവുമായും ദേഹി മറ്റുള്ളവരുമായും ശരീരം ചുറ്റുപാടുകളുമായും ബന്ധപ്പെടുവാൻ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു. ഇവയാകട്ടെ പരസ്പരപൂരകങ്ങളുമാണ്.

മനുഷ്യൻെറ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങാംക്കും മൂലകാരണം അവൻെറ ആത്മീയതലത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകളാണ്. ഈ അസ്വസ്ഥതകാം ദേഹിയിലും ദേഹത്തിലും പല രോഗങ്ങാംക്കും കാരണമാകുന്നു. അപകർഷതാബോധം, അരാജകത്വം, അരക്ഷിതാവസ്ഥ, കുറ്റബോധം, നിരാശ, മുതലായ പ്രശ്നങ്ങാം മനസ്സിലും, കഠിനമായ തലവേദന, സന്ധിവീക്കം, ആസ്ത്മ, അലർജി, ഉറക്കമില്ലായ്മ മുതലായ അനേകം രോഗങ്ങാം ദേഹത്തും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയതലത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ അവനെ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കി ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ഒരു

സമ്പൂർണ്ണ സൗഖ്യത്തിലേക്ക് അവനെ കൈപിടിച്ചുകൊണ്ടുവരികയാണ് ഗ്രേസ് കൗൺസലിങ് ചെയ്യുന്നത്. അങ്ങനെ ഫിലിപ്പി. 4:13-ൽ പറയുന്നതുപോലെ "എന്നെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നവനായ ക്രിസ്തുവിൽ എനിക്ക് എല്ലാം സാധ്യമാണ്" എന്നു പറയുവാൻ കഴിയുന്നത്ര ആത്മവിശ്വാസം കൗൺസലിയിലുണ്ടാകുന്നു. അങ്ങനെ തകർന്ന ജീവിതങ്ങളെ ക്രിസ്തുവിലുള്ള പൂർണ്ണതയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ആളുകളുടെ നൊമ്പരങ്ങൾ പങ്കിട്ടെടുത്ത് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ അവരെ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ സ്വയംകേന്ദ്രീകൃത ജീവിതത്തിൽ പതിയിരിക്കുന്ന അപകടങ്ങളെ മനസിലാക്കിക്കൊടുക്കുകയും മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമകളായവരെ അവരുടെ അടിമത്തത്തിൽനിന്നും മോചിപ്പിച്ച് യേശുവിൻെറ നിറവിലേക്ക് അവരെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുന്നു.

ആരാണ് ഗ്രേസ് കൗൺസിലർ?

ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലറിന് മറ്റു കൗൺസിലർമാരിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി അവകാശപ്പെടാവുന്ന ഏതാനും സവിശേഷതകളുണ്ട്. അയാൾ മാതൃകയാക്കുന്നത് വ്യക്തിത്വത്തിലും അറിവിലും കഴിവിലും അദ്വിതീയനായിരുന്ന, ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ കൗൺസിലറായ യേശുവിനെയാണ്. കൗൺസിലറിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് സ്നേഹത്തിൻെറ അരൂപിയായ പരിശുദ്ധാത്മാവും. എങ്കിലും മറ്റു ചില മാനുഷികമായ സവിശേഷതകൾ അയാളുടെ മുഖമുദ്രയാണ്.

1. ഊഷ്മളത

മറ്റുള്ളവരെ കരുതുന്ന, ബഹുമാനിക്കുന്ന, കൗൺസലിയുടെ മനോഭാവങ്ങളെയോ പ്രവൃത്തികളെയോ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ അയാളോടു പരിഗണന കാണിക്കുന്ന മനോഭാവത്തിനുടമയാണ് ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലർ. കിണറ്റിൻകരയിൽ വെച്ചു കണ്ട ശമരിയാക്കാരി സ്ത്രീയോട് അവളുടെ പശ്ചാത്തലമോ സ്വഭാവമോ പരിഗണിക്കാതെ യേശു കാട്ടിയ അതേ സ്നേഹമാണ് ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലറിലൂടെ കൗൺസലിക്കു ലഭിക്കുന്നത്.

2. ആത്മാർത്ഥത

തൻെറ സഹായം അന്വേഷിച്ചുവന്നിരിക്കുന്ന കൗൺസലിയെക്കാൾ ഉയർന്നവനാണ് താനെന്ന ഉൽക്കർഷബോധം ലേശംപോലുമില്ലാതെ തുറന്ന ആത്മാർത്ഥമായ പെരുമാറ്റത്തിൻെറ ഉടമയായിരിക്കും അയാൾ. ആദർശവും പ്രവൃത്തിയും തമ്മിൽ അന്തരം ഉണ്ടായിരിക്കില്ല എന്നുമാത്രമല്ല, തൻെറ

കൗൺസലിയുടെ പ്രശ്നങ്ങാംക്കു ക്രിസ്തുവിൽ പരിഹാരം കാണുവാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. തൻെറ കൗൺസലിയുടെ വികാരങ്ങളുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാനുള്ള കഴിവ്

തൻെറ കൗൺസലിയുടെ ജീവിതത്തിലെ വിവിധഘട്ടങ്ങളിൽ അയാ‍ാം ക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള മുറിവുകളും നൊമ്പരങ്ങളും നിരാശകളും മനസിലാക്കി അവയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുവാൻ ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലറിനു കഴി യുന്നു. തൻെറ കൗൺസ്ലിയുടെ പ്രശ്നങ്ങാം എത്ര ചെറുതാണെങ്കിലും വലുതാണെങ്കിലും ദൈവത്തിൻെറ ദൃഷ്ടിയിൽ അയാ‍ാം മൂല്യവാനാണ് എന്ന ബോധ്യമാണ് ഇപ്രകാരമൊരു സദ്ഗുണത്തിനുടമയാകുവാൻ കൗൺസിലറെ സഹായിക്കുന്നത്.

4. ലഭ്യത

കൗൺസലിയുടെ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഗൗരവമനുസരിച്ച് അർഹിക്കുന്ന സമയം അയാളുടെ കൂടെ ചെലവിടുന്നതിൽ ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലർ വളരെ യേറെ നിഷ്ക്കർഷ കാണിക്കുന്നു. അങ്ങനെ കൗൺസലിങ് വെറുമൊരു യാന്ത്രികമായ ചടങ്ങല്ലെന്നും തൻെറ വ്യക്തിത്വത്തെ തൻെറ സഹായകൻ വിലമതിക്കുന്നുവെന്നുമുള്ള അവബോധം കൗൺസലിക്കുണ്ടാകുന്നു.

5. ദൈവം നിൻെറ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റിത്തരും എന്ന് കൗൺ സലിയോട് പറയുവാനുള്ള തൻേറടം ഒരു ഗ്രേസ് കൗൺസിലറിനുണ്ട്. ഇത് സാധ്യമാകുന്നത് തന്നെത്തന്നെ പൂർണ്ണമായി ദൈവകരങ്ങളിൽ സമർപ്പിച്ചി രിക്കുന്നതുകൊണ്ടും തൻെറ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങാംക്കും ദൈവത്തിൽ ആശ്രയി ക്കുന്നതുകൊണ്ടുമത്രേ.

ചുരുക്കത്തിൽ തൻെറ ജീവിതത്തിൽ താൻ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ ദൈവ കൃപയും സ്നേഹവും ജീവിതത്തിൻെറ പൂർണ്ണതയും സമാധാനവും മറ്റുള്ള വർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുകയും, അങ്ങനെ യേശുവിലുള്ള സമ്പന്നമായ ജീവിതത്തിലേക്ക് അവരെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുന്ന, ദൈവകൃപ യുടെ പാത്രമാണ് ഗ്രേസ് കൗൺസിലർ ■

“അറുത്തവനും മലർ ഗന്ധമേകും
വെട്ടുന്നവനും തരു ചൂടകറ്റും
ഹനിപ്പവനും കിളി പാട്ടുപാടും
പരോപകാര പ്രവണം പ്രപഞ്ചം”

ഉള്ളൂർ.

7 മദ്യം മാനസികാരോഗ്യത്തെ തകർക്കുന്നു

പ്രൊഫ. ജി. കുമാരപിള്ള

സമ്പന്നതയാണ് സന്തുഷ്ടി
എന്നു തെറ്റിദ്ധരിച്ച,
ഒരു ഉപഭോഗമാത്രസംസ്കാരത്തിൽ കുടുങ്ങിയ
നമ്മുടെ ജനതയിൽ ഒട്ടേറെപ്പേർ
ഇന്ന് മദ്യപാനമെന്ന
വിപത്തിന് അടിപ്പെടുന്നു.
തൽഫലമായി സമൂഹത്തിൻെറതന്നെ
മാനസികാരോഗ്യവും അപകടത്തിലാവുന്നു.
ഇത്ര ഭീകരമായ പ്രശ്നത്തെ
ആഴത്തിൽ മനസിലാക്കാനുള്ള
ശ്രമമാണ് ഈ ലേഖനം.

21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മനുഷ്യനെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണ് മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും. 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ, ദാരിദ്ര്യമാണ് മനുഷ്യൻെറ അടിസ്ഥാനപ്രശ്നം എന്നുള്ള കാഴ്ച്ചപ്പാടോടുകൂടിയാണ് സാമൂഹികപരിവർത്തനപ്രവർത്തനങ്ങാം നടന്നിട്ടുള്ളത്. ഇന്നും ദാരിദ്ര്യം ഒരളവുവരെ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൻെറ മധ്യംവരെ നിലനിന്നിരുന്ന കാഴ്ചപ്പാടിന് ഇപ്പോാം മാറ്റംവരികയാണ്. കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിലെ പ്രശ്നങ്ങാം വെച്ചു നോക്കുമ്പോാം അടുത്ത നൂറ്റാണ്ടിൽ നാം അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ട രൂക്ഷപ്രശ്നങ്ങളിലൊരെണ്ണമാണ് മദ്യത്തിൻെറയും മയക്കുമരുന്നിൻെറയും ആക്രമണം. അണ്വായുധം, പരിസരനശീകരണം, മദ്യ-മയക്കുമരുന്ന് ആസക്തി, എയ്ഡ്സ് രോഗം, അധികാര കേന്ദ്രീകരണം - ഈ അഞ്ചെണ്ണമാണ് അടുത്ത നൂറ്റാണ്ടിൽ മനുഷ്യരാശി നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നങ്ങളെന്നതാണ് കണക്കുകൂട്ടൽ. ദാരിദ്ര്യം ഇനിയും അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. ലോകത്തുള്ള 580 കോടി ആളുകളിൽ 20 ശതമാനമെങ്കിലും ഇപ്പോഴും ദരിദ്രരാണ്. പക്ഷേ, 19-ാം നൂറ്റാണ്ടിൻെറ ആരംഭത്തിലുണ്ടായിരുന്ന രൂക്ഷതയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങാം പലയിടത്തും നടക്കുന്നുമുണ്ട്. മേൽപറഞ്ഞ അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങാം പരിഹരിക്കാത്തിടത്തോളം, സാർവത്രികമായി ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനം സാധ്യമല്ല.

നാമൊക്കെ ഒരു ആധിപത്യോന്മുഖമായ സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ്. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം ഒരു സമ്പന്ന സമൂഹമാണ്. യാഥാർത്ഥത്തിൽ നമുക്കാവശ്യം ഒരു സന്തുഷ്ടസമൂഹമാണ്. സമ്പന്നസമൂഹം സന്തുഷ്ടസമൂഹമായിരിക്കുമെന്നുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണയുടെ ഫലമായിട്ടാണിങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഒരു സമ്പന്നസമൂഹത്തിന്, അതിൻെറ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ഉപഭോഗമാത്രസംസ്കാരത്തിന് ഒരിക്കലും ഒരു സന്തുഷ്ടസമൂഹം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. സമ്പന്നസമൂഹത്തിൻെറ ലക്ഷ്യം പരമാവധി സമ്പത്ത് ഉൽപാദിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. ഉപഭോഗമാത്രസംസ്കാരത്തിൻെറ ലക്ഷ്യമാകട്ടെ, ഒന്നും നോക്കാതെ പരമാവധി ഭൗതികവിഭവങ്ങാം ഉപയോഗിക്കുക, ആസ്വദിക്കുക എന്നതും. ഇതു രണ്ടും ഒരുമിച്ചു പോകുന്നതാണ്. സന്തുഷ്ടി ഒരു പ്രശ്നമാക്കാതെ ജീവിതനിലവാരം ഉയർത്തുന്നു. എന്നാൽ, സമ്പത്തുകൊണ്ടുമാത്രം സന്തുഷ്ടി കൈവരില്ല. സമ്പന്നസമൂഹത്തിൽ മത്സരം അനിവാര്യമാണ്. ഇത് സോഷ്യലിസം പരീക്ഷിച്ച രാജ്യങ്ങളിൽപ്പോലും കണ്ടതാണ്. അതിൻെറ ഫലമായി അവിടത്തെ ഭരണകൂടങ്ങാം തകർന്നു.

ഈ ഉപഭോഗമാത്രസംസ്കാരത്തിൻെറ ഭാഗമാണ് മദ്യാസക്തി. ആരംഭകാലം മുതൽ മതങ്ങളും സാമൂഹ്യപരിഷ്കർത്താക്കളും സാംസ്കാരിക

നായകന്മാരുമൊക്കെ ഇതിനെ എതിർത്തിട്ടുള്ളതാണ്. എങ്കിൽപ്പോലും ആ ആസക്തി വളർന്നുവരികയാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൻെറ മാനദണ്ഡം എത്ര രുചികരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു, എത്ര സൗകര്യപ്രദമായ വീട്ടിൽ വസിക്കുന്നു, എത്ര വിലപ്പെട്ട വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു, സമൂഹത്തിലെ പദവി എന്താണ് എന്നതൊക്കെയായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇതിൻെറയൊക്കെ ഭാഗമാണ് ലഹരിയിലുള്ള ആസ്കതി.

കേരളത്തിൽ രണ്ടു സംഘടനകളാണ് മദ്യത്തിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഒന്ന്:'കേരള മദ്യനിരോധന സമിതി'; രണ്ട്:'സംയുക്ത ക്രൈസ്തവ മദ്യവർജ്ജനസമിതി.' ഈ രണ്ടു സംഘടനകളും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. മദ്യനിരോധന സമിതി ആവശ്യപ്പെടുന്നത് മദ്യം നിർമ്മിക്കുന്നതും വിൽക്കുന്നതും ഉപയോഗിക്കുന്നതും നിയമംമൂലം തടയണമെന്നാണ്. അതു സർക്കാരിനെയാണ് അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത്. നേരെമറിച്ച് മദ്യവർജ്ജന പ്രസ്ഥാനത്തിൽ ഉപദേശംകൊണ്ടും പ്രേരണകൊണ്ടും അനുനയംകൊണ്ടും മദ്യത്തിൽനിന്ന് ആളുകളെ പിന്തിരിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് മദ്യനിരോധനം വേണമെന്നു പറയുന്നത്? ഇപ്പോഴത്തെ സർക്കാർനയം വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ പ്രേരണമൂലം നൂറുപേരെ മദ്യത്തിൽനിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കുമ്പോഴേക്കും ആയിരം പുതിയ മദ്യപന്മാർ ഉണ്ടായിക്കഴിയുകയാണ്. മദ്യശാലകളുടെ എണ്ണം കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരിക, മദ്യപന്മാരുടെ എണ്ണം വർധിപ്പിക്കുക എന്ന നയമാണ് പൊതുവിലുള്ളത്. മദ്യനിരോധനം കൊണ്ടും 100 ശതമാനം പേരുടെയും മദ്യപാനം അവസാനിപ്പിക്കാം എന്ന മിഥ്യാപ്രതീക്ഷയും എനിക്കില്ല. മറിച്ച്, മദ്യം അനായാസമായും സുലഭമായും മാന്യമായും ലഭിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഭൂരിപക്ഷം ആളുകളും കുടിക്കുന്നത്. മദ്യപാനം ഒരു രോഗമാണ് എന്നു പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ, എല്ലാ മദ്യപന്മാരും രോഗികളല്ല. മദ്യാസക്തിക്ക് അടിപ്പെട്ടവർക്ക് അതൊരു രോഗമാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് അതൊരു പരിഷ്കാരഭ്രമം മാത്രമാണ്. നൂറു മദ്യപന്മാരെ എടുത്താൽ അതിൽ മദ്യാസക്തി ഒരു രോഗമെന്ന നിലയിൽ മൂർച്ഛരിച്ചുപോയിട്ടുള്ളവർ വളരെ കുറച്ചുപേരേ കാണുകയുള്ളൂ. സുലഭമായും മാന്യമായും മദ്യം കിട്ടുന്നു എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം കുടിക്കുന്ന ആളുകൾ ധാരാളമുണ്ട്. അവരെ തടയാൻ സാധിക്കും, നിയമം വന്നാൽ. പക്ഷേ, നിയമം വന്നുകഴിഞ്ഞാലും മദ്യത്തിൽനിന്ന് ആളുകളെ രക്ഷിക്കാൻ പ്രേരണയുടെയും അനുനയത്തിൻെറയും പ്രബോധനത്തിൻെറയും പ്രവർത്തനം വളരെ ആവശ്യമായി വരും. ഗുജറാത്തിൽ മദ്യനിരോധനം ഏർപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞിട്ടും നിരോധനസമിതി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. മദ്യനിരോധനത്തിനെതിരായി

നിയമമുണ്ടായാലും നിയമത്തെ ലംഘിക്കുന്നവരെ അതിൽനിന്നു പിന്തിരിപ്പിക്കാൻ പ്രബോധനം ആവശ്യമാണ്. കാരണം ഒരു സാമൂഹികമായിട്ടുള്ള അല്ലെങ്കിൽ നിയമപരമായ പരിവർത്തനംമൂലം നമുക്കൊന്നുംതന്നെ പൂർണ്ണമായി നേടുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

19-ാം നൂറ്റണ്ടിനുമുമ്പ് ധാർമ്മികവും മതപരമവുമായ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തിയുടെ മനഃപരിവർത്തനമാണ് സമൂഹികപരിവർത്തനത്തിനുള്ള മാർഗമെന്ന് ആളുകൾ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. 19-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഭൗതികശാസ്ത്രങ്ങളുടെയും മാർക്സിസത്തിൻെറയുമെല്ലാം വളർച്ചയുടെ ഫലമായി മനഃപരിവർത്തനമല്ല, മറിച്ച് സാമൂഹിക, രാഷ്ട്രീയ, സാമ്പത്തിക മണ്ഡലത്തിലെ പരിവർത്തനമാണ് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത് എന്ന ആശയം പൊന്തിവന്നു. 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ നമ്മളെത്തിനിൽക്കുന്നത് രണ്ടും സമാന്തരമായി ആവശ്യമാണ് എന്ന നിഗമനത്തിലാണ്. സാമൂഹികമായ പരിവർത്തനം ഒരുവശത്തും ആന്തരിക-മാനസികപരിവർത്തനം മറു ഭാഗത്തുമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ നാമുദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യം സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അപ്പോൾ മദ്യാസക്തിപോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും രണ്ടു വശങ്ങളുണ്ട്. ബാഹ്യവും നിയമപരവുമായ വശം; ആന്തരികമായ വശം. മദ്യനിരോധനം വന്നാലും ഉദ്ബുദ്ധമായ, സംഘടിതമായ ഒരു ജനസമൂഹം വന്നില്ലെങ്കിൽ അതു വിജയിക്കുകയില്ല. അവിടെയാണ് ആന്തരികമായ ഘടകത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന സംഘടനകളുടെ പ്രാധാന്യം.

മദ്യപാനം എന്ന പ്രലോഭനം ഒരൊഴുക്കുപോലെയാണ്. ആ ഒഴുക്കിൽനിന്നു നീന്തിക്കയറാൻ വലിയ പ്രയാസമാണ്. ഒരു സൗഹൃദത്തിനുവേണ്ടി ലേശമൊക്കെയാകാം എന്നു വ്യക്തികൾ വിചാരിക്കുന്നു. മിതമായ മദ്യപാനം നല്ലതാണ്, അമിതമായാലും വലിയ തരക്കേടൊന്നുമില്ല; കവികൾ, കലാകാരന്മാർ എന്നിങ്ങനെ പ്രതിഭാധനന്മാർക്ക് ഉത്തേജകമാണ് മദ്യം എന്നൊക്കെ വിചാരിക്കുന്നവരുണ്ട്. മദ്യപാനംകൊണ്ടാണ് അവരൊക്കെ പ്രതിഭ വളർത്തിയതെന്ന വലിയൊരു തെറ്റിദ്ധാരണയുണ്ട്. അവരുടെ പ്രതിഭയെ കൂടുതൽ വളർത്തുന്നതിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുകയാണ് മദ്യം ചെയ്യുന്നത് എന്നാണ് എനിക്കു പറയാനുള്ളത്. ഇതൊക്കെ ഓരോ ന്യായീകരണങ്ങളാണ് എന്നേയുള്ളൂ.

ഇന്ത്യ ഒരു ജനാധിപത്യരാജ്യമായതുകൊണ്ട് എന്തു കുടിക്കണം, എന്തു കുടിക്കാതിരിക്കണം എന്നു തീരുമാനിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഒരു വ്യക്തിക്കില്ലേ എന്നു ചോദിച്ചേക്കാം. ഷേക്സ്പിയറിൻെറ 'വെനീസിലെ വ്യാപാരി' എന്ന നാടകത്തിൽ പറയുന്നതുപോലെ അൻേറാണിയോവിൻെറ ഒരു

റാത്തൽ മാംസത്തിന് ഷൈലോക്കിനവകാശമുണ്ട്. പക്ഷേ, അൻേറാണിയോവിൻെറ ഒരു തുള്ളി രക്തം പോലും ചിന്തുവാൻ ഷൈലോക്കിനവകാശമില്ല. ഒരാഠം തെങ്ങിൽക്കയറി ചെത്തി, കുടിച്ച്, ലഹരിയിറങ്ങുന്നതുവരെ അവിടെത്തന്നെയിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ യാതൊരു അവകാശലംഘനവുമില്ല. നേരെമറിച്ച് ആ വ്യക്തി ഇറങ്ങി കുടുംബാംഗങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോഠം, വഴിയിൽ അർദ്ധനഗ്നനായോ പൂർണ്ണനഗ്നനായോ വെളിപ്പെടുത്തുമ്പോഠം, ഒരു കുപ്പി മദ്യം സ്വയം വാങ്ങി അഴിമതി നടത്തുകയോ ഒരു കുപ്പി മദ്യം മറ്റൊരാഠംക്ക് നൽകി അഴിമതി നടത്തുകയോ ചെയ്യുമ്പോഠം അയാഠം മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ നിഷേധിക്കുകയാണ്.

മദ്യം സമൂഹത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയൊരു ചൂഷണോപാധിയാണ് എന്നുള്ളതും നാം മനസിലാക്കണം. മദ്യം അതുപയോഗിക്കുന്ന ആളെ സാമ്പത്തികമായും സാമൂഹികമായും രാഷ്ട്രീയമായും ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു എന്നുമാത്രമല്ല, മദ്യത്തിൽക്കൂടി മദ്യവ്യാപാരികളും വ്യവസായികളും രാഷ്ട്രീയത്തെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തി, ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തി, സാധാരണ ജനങ്ങഠംക്ക് ലഭിക്കേണ്ട ആനുകൂല്യങ്ങളെ തട്ടിയെടുക്കുകകൂടി ചെയ്യുന്നു എന്നതുകൊണ്ടു മദ്യം രണ്ടു വിധത്തിലും ഒരു ചൂഷണോപാധിയാണ്. പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും രണ്ടോമൂന്നോ അബ്കാരികഠം വിചാരിച്ചാൽ ഒരു സർക്കാരിനെ മറിച്ചിടാൻ സാധിക്കും. പത്തു വർഷം കൊണ്ടു കോടീശ്വരനാകുവാൻ കള്ളക്കടത്തുകൊണ്ടു സാധിക്കും. പക്ഷേ, അത് അപകടകരമാണ്. മദ്യവ്യവസായത്തിലാകട്ടെ, വലിയ അപകടമൊന്നുമില്ല. പത്തുവർഷംകൊണ്ട് ജനങ്ങളെ ചൂഷണം ചെയ്തു കോടീശ്വരനാകാം. ഈ കള്ളപ്പണത്തിൻെറ ഭൂരിഭാഗവും രാഷ്ട്രീയക്കാരെ സ്വാധീനിക്കാൻവേണ്ടിയാണ് ചെലവഴിക്കുന്നത്. സാധാരണക്കാരായ ആളുകഠംക്ക് കിട്ടേണ്ടതായ സൗജന്യം പിടിച്ചെടുക്കുന്നതിനാണിത്. അതാണ് അഴിമതി. രാഷ്ട്രീയക്കാർ ചെലവഴിക്കുന്നതും സ്വന്തം സ്വത്തല്ല. അങ്ങനെ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും ചൂഷണത്തിൻെറ ഒരു ഉപാധിയാണ് മദ്യം. ഇതിൽ 'പരോക്ഷമായി' എന്നു പറയുന്നത് ഇക്കാലത്ത് വളരെയധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. അപ്പോഠം മദ്യനിരോധനം എന്നു പറയുമ്പോഠം കുറച്ചുപേരുടെ മദ്യപാനം നിർത്തുക എന്നതല്ല പ്രധാനം. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രീയജീവിതത്തെയും സാമ്പത്തികജീവിതത്തെയും പൊതുജീവിതത്തെയുമൊക്കെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന ഒരു പ്രസ്ഥാനമാണിത്.

അനായാസമായും സുലഭമായും മദ്യംകിട്ടുന്നതു നിയന്ത്രിക്കാനാണ് വിദ്യാലയങ്ങഠംക്കും ദേവാലയങ്ങഠംക്കും 400 വാരയ്ക്കുള്ളിൽ മദ്യശാലകഠം പാടില്ല എന്നു നിയമമുണ്ടാക്കിയത്. മദ്യവ്യവസായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തൊ

ഴിലാളികൾക്ക് തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടുമെന്നതാണ് ഇതിനെതിരെ ഉയർത്തിയ വാദമുഖം. മദ്യവ്യവസായവും മദ്യവ്യാപാരവും ഒരു തൊഴിലല്ല. സമൂഹത്തിനു പ്രയോജനകരമല്ലാത്ത ഒരു പ്രവൃത്തിയും അടിസ്ഥാനപരമായ അർത്ഥത്തിൽ ഒരു തൊഴിലല്ല. ഒരു വ്യക്തി തൊഴിലിലേർപ്പെടുന്നത് വരുമാനമുണ്ടാക്കാൻവേണ്ടിയാണ്. ഒരാൾക്ക് മദ്യശാലയിൽ ജോലി കിട്ടണമെങ്കിൽ നൂറുപേർ മദ്യപന്മാരായിട്ടുവരണം. അതിൽ 80 പേരും പാവപ്പെട്ടവരായിരിക്കും. അവർക്ക് തൊഴിലിൽനിന്നുകിട്ടുന്ന വരുമാനം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടാണ് ഒരാൾക്ക് മദ്യശാലയിൽ തൊഴിൽ കിട്ടുന്നത്. അതായത് മദ്യവ്യവസായത്തിൽ ഒരാൾക്ക് തൊഴിൽ കിട്ടണമെങ്കിൽ 80 പേരെ പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ നശിപ്പിക്കണം. കള്ളുഷാപ്പുമുതലാളിമാർ സുഖമായി ജീവിക്കണം എന്നതല്ല, എല്ലാവരുടെയും അടിസ്ഥാനപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറണം എന്നതാണ് രാജ്യത്തിൻെറ ലക്ഷ്യം.

200-കോടി രൂപയാണ് മദ്യത്തിൽനിന്നു നികുതിയായി സർക്കാരിനു കിട്ടുന്നത്. 200-കോടി രൂപ നികുതി കിട്ടണമെങ്കിൽ 800-കോടി രൂപയുടെ മദ്യമെങ്കിലും വിൽക്കണം. കേരളത്തിൽ ഒന്നിനു പത്ത് ലൈസൻസില്ലാത്ത ഷാപ്പുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. നാല് എന്നെടുക്കുക, എന്നാൽത്തന്നെ 3200-കോടി രൂപയുടെ അനധികൃതമദ്യംകൂടി വിൽക്കുകയാണ്. അങ്ങനെ 4000-കോടി രൂപയായി. ഈ മദ്യത്തിൽനിന്നുള്ള ദുഷ്ഫലങ്ങൾ നിവാരണം ചെയ്യാൻ അത്രയുംകൂടി പണം ചെലവാക്കുകയാണ് സർക്കാരിൽനിന്ന് അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തികളിൽനിന്ന്. മദ്യചികിത്സ, മദ്യംമൂലമുണ്ടാകുന്ന അപകടം നിമിത്തമുള്ള നഷ്ടം, മദ്യംമൂലമുണ്ടാകുന്ന കേസ്സുകൾ മുഖാന്തരമുള്ള ചെലവ് എല്ലാംകൂടി സമൂഹത്തിനുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം 5000-കോടി. നികുതിയായി കിട്ടുന്ന 200-കോടി ജനക്ഷേമപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ചെലവാക്കുന്നു എന്നാണ് പറയുന്നത് - ചെയ്യുന്നതതല്ലെങ്കിലും. 5000-കോടിയുടെ ക്ഷേമം നശിപ്പിച്ചിട്ടാണ് 200-കോടിയുടെ ക്ഷേമപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ പോകുന്നത് എന്നുള്ളത് ചിന്തിക്കണം.

കേരളസർക്കാരിൻെറ വരുമാനത്തിൽ 10% മാത്രമേ മദ്യത്തിൽനിന്നു കിട്ടുന്നുള്ളൂ. ഏറ്റവും വലിയ വരുമാനം ഇതാണെന്നു പറയുന്നത് ശരിയല്ല. വിൽപനനികുതി, ഖനനത്തിൽനിന്നുള്ള വരുമാനം ഇതൊക്കെയാണ് കൂടുതൽ. മദ്യനിരോധനം വന്നാൽ ഇതു നഷ്ടപ്പെടുകയൊന്നുമില്ല. ഗവൺമെൻറിന് 1000-കോടി രൂപയെങ്കിലും ലാഭമുണ്ടാകുമെന്നാണ് കണക്ക്. മദ്യത്തിനുവേണ്ടി ചെലവഴിച്ചിരുന്ന പണംകൊണ്ട് ആളുകൾ കൂടുതൽ അരിയും വസ്ത്രവും മരുന്നുകളും വാങ്ങും. എന്തു വാങ്ങിയാലും നികുതി കൊടുക്ക

ണം. അപ്പോഠം ഈ പണം വിനോദ-വിജ്ഞാനോപാധികഠംക്കു വേണ്ടി ചെലവഴിച്ച് അതാതിൻെറ നികുതി കൊടുക്കുന്നു. ഇത് സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രത്തിൻെറ ലളിതമായ ഒരു തത്ത്വമാണ്. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന വരുമാനം മദ്യത്തിൽനിന്നുള്ള വരുമാനത്തിൻെറ നാലിരട്ടിയെങ്കിലും വരും. സർക്കാരിൻെറ വരുമാനം കുറയില്ല. പക്ഷേ, സർക്കാരിലുള്ള ആളുകളുടെ വരുമാനം കുറയും. സർക്കാരിൻെറ വരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് ആർക്കാണ് നിഷ്ക്കർഷ?!! ■

'സാന്ത്വന' കൗൺസലിങ് സെൻററിൽ, 1993 ജൂലായ് 4-ാം തീയതി നടത്തിയ പ്രഭാഷണത്തിലെ പ്രസക്തഭാഗങ്ങളാണ് ഈ ലേഖനം.

"ഉരുക്കിടുന്നു, മിഴിനീരിലിട്ടു
മുക്കുന്നു മുറ്റും ഭുവനൈകശില്പി
മനുഷ്യഹൃത്താം കനകത്തെയേതോ
പണിത്തരത്തിന്നുപയുക്തമാക്കാൻ"

നാലപ്പാട്ട്

8 പ്രകൃതികാന്തചികിത്സ

ശ്രീ. ദത്ത് പേഠേ &

ശ്രീ. ടി. എ. ശ്രീശുകൻ

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്
പ്രകൃത്യാതന്നെ
രോഗപ്രതിരോധശക്തിയുണ്ട്.
പ്രകൃതിതന്നെ രോഗശമനവും നടത്തുന്നു.
ഔഷധങ്ങൾ രോഗശമനത്തിന്
പ്രകൃതിയെ സഹായിക്കുന്ന
അനുപൂരകമായ ഉപാധി മാത്രമാണ്.
ശരീരത്തിനു പ്രകൃത്യാ ലഭിച്ചിട്ടുള്ള
രോഗപ്രതിരോധശക്തിയെ
ഉത്തേജിപ്പിച്ച് രോഗശമനം
കൈവരിക്കാൻ ലളിതവും പ്രയോഗക്ഷമവുമായ
ഒന്നാണ് കാന്തചികിത്സ.
കാന്തചികിത്സയുടെ
അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങളാണ്
ഈ ലേഖനത്തിലെ പ്രതിപാദ്യം.

പ്രകൃതികാന്ത ചികിത്സ ദീർഘസ്ഥായീരോഗങ്ങളുടെ ശമനത്തിനുള്ള ഉപാധിയാണ്. ഒരാളുടെ ജീവിതശൈലി പരിശോധിച്ച് രോഗത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനകാരണം കണ്ടുപിടിക്കുകയും അയാളുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്താൽ രോഗം ഭേദമാകും. ഇതിന്റെ കൂടെ ഘടനാസ്ഥിതിയെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി കാന്തചികിത്സകൂടി നടത്തുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള സംയോജനം തികച്ചും ഉപയോഗപ്രദവും വിജയപ്രദവുമാണെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഇന്ന് ദീർഘസ്ഥായീരോഗങ്ങൾ കൂടിക്കൂടി വരികയാണ്. രോഗം-പ്രത്യേകിച്ച് പഴകിയവ- സമസ്തവൈദ്യശുശ്രൂഷകളെയും അനേകം ആശുപത്രികളെയും നവീനമായ ആധുനിക ചികിത്സോപാധികളെയും എണ്ണമറ്റ ഭിഷഗ്വരന്മാരെയും നൂതനവും ശക്തവുമായ ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളെയും സമർത്ഥമായ ഉപകരണങ്ങളെയും കാലോചിതമായ ശസ്ത്രക്രിയാനൈപുണ്യത്തെയും വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട്, ശമിക്കേണ്ടതിനുപകരം മൂർദ്ധന്യാവസ്ഥയിലേക്ക് കുതിച്ചുപായുന്നു എന്നുള്ള വസ്തുത ഒരു ഉത്തരമില്ലാത്ത ചോദ്യമായി അവശേഷിക്കുകയാണ്.

അടിസ്ഥാനപരമായി ഇതിൽ എന്തോ പന്തികേടുണ്ട്. അതെന്താണെന്നു നമുക്കു കണ്ടുപിടിക്കാം. നാം പ്രകൃതിയുടെ സൃഷ്ടികളാണ്. നമ്മുടെ സർവ ആവശ്യങ്ങളും പ്രകൃതിയാൽ സംപൂരിതവും സംരക്ഷിതവുമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരം നിരന്തരമായ നശീകരണ - പുനർനിർമ്മാണ പ്രക്രിയകൾ നടത്തുന്ന ഒരു പ്രബലമായ 'വികാരപ്രവർത്തന'ത്താൽ സുസ്ഥിതവും സന്തുലിതവുമാണ്. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ പ്രതിഭാസമാണ്. ഈ പരസ്പരവൈരുദ്ധ്യപ്രതിഭാസങ്ങൾ സന്തുലനാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ മെച്ചമായ ആരോഗ്യം കൈവരുന്നു. അവ അസന്തുലിതാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ, അതായത് പുനരുജ്ജീവനപ്രതിഭാസത്തെക്കാൾ വിഘടനാത്മക ശക്തികൾ അധികരിച്ചാൽ, അതാണു രോഗാവസ്ഥ.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യനാരോഗ്യസ്ഥിതികൾ നിശ്ചലമായ ഒന്നല്ല. എല്ലാവിധ അവസ്ഥകളും ചലനാത്മകമാണ്. പ്രകൃതിയുടെ സൃഷ്ടിപരമായ ഊർജ്ജവുമായുള്ള സന്തുലിതാവസ്ഥയിലായിരിക്കണം നമ്മുടെ ജീവിതം. ഈ സന്തുലിത പ്രതിഭാസമാണ് ഹോമോസ്റ്റാസിസ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ നിമിഷവും ലക്ഷത്തിൽപ്പരം കോശങ്ങൾ നശിക്കുകയും പകരം ശരീരത്തിനകത്തുതന്നെ അത്രയും ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെട്ട് അവയുടെ സ്ഥാനത്ത് വരികയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ ഓരോ നിമിഷവും ആയിരക്കണക്കിനു ബാക്ടീരിയകളും വൈറസുകളും വിഷാണുക്കളും പൂപ്പലുകളും മറ്റു പ്രത്യൗ

ഷധവസ്തുക്കളും (Antigens) നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആക്രമിക്കുന്നു. അവയെ ശരീരം നശിപ്പിക്കുകയോ വിഴുങ്ങുകയോ ഉച്ചാടനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യും. ശ്വസനപ്രക്രിയയിൽ നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽനിന്ന് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ഓക്സിജനെ സ്വീകരിക്കുകയും കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡിനെ പുറത്തു വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകഗുണങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് ബാക്കിയുള്ളവ മലവും മൂത്രവും വിയർപ്പുമായി പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ എണ്ണമറ്റ രാസവസ്തുക്കളുടെയും ഘടകങ്ങളുടെയും സന്തുലനം നിലനിർത്തുന്ന അത്ഭുതകൃത്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുകയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തി പുനർനിർമ്മാണ ശക്തികളെ പ്രവർത്തനനിരതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൻെറ ചലനാത്മകത, ആരോഗ്യാവസ്ഥ. നമ്മൾ പലതവണ പ്രാകൃതികാരോഗ്യനിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു വലിയ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു. അതിൻെറ പേരാണ് രോഗാവസ്ഥ. അതൊരു പ്രതിസന്ധിയാണ്.

നമ്മൾ രോഗഗ്രസ്തരാകുമ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? ഉദാഹരണമായി ഒരു രാഷ്ട്രത്തിൽ ദിവസേന അച്ചടക്കരാഹിത്യം നടക്കുന്നുണ്ട്. അത് നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധാരണ പോലീസ്തന്നെ മതി. പക്ഷേ, അന്തർദേശീയ തലങ്ങളിൽ യുദ്ധംപോലുള്ള വലിയപ്രശ്നങ്ങൾ വന്നാൽ അതു നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രത്യേക സൈനികസജ്ജീകരണങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. അതുപോലെ രോഗംവന്നാൽ പ്രകൃതിക്കനുസൃതമായി നമ്മുടെ ശരീരവും അങ്ങനെതന്നെ ചെയ്യുന്നു. സാധാരണ മനുഷ്യരുടെ ധാരണ രോഗിയായാൽ പിന്നെ മരുന്നു വേണം എന്നാണ്. അതു തെറ്റാണ്. ദൈവം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു അധിഷ്ഠിതപ്രതിഭാസം സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിൻെറ പേരാണ് 'വിസ്മെഡിയാട്രിക്സ് നാച്യുറേ' - എന്നു പറഞ്ഞാൽ നൈസർഗ്ഗിക രോഗനിവാരണ പ്രതിഭാസം.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ധാരാളം രാസപദാർത്ഥങ്ങളെയും ആൻറി-ബോഡികളെയും ഉൽപാദിപ്പിച്ച്, അതിക്രമിച്ചു കടന്നുവരുന്ന ശക്തികളോട് യുദ്ധം ചെയ്ത് സന്തുലിതാവസ്ഥ വീണ്ടെടുക്കുന്നു. അതാണ് പ്രകൃതിയുടെ സുഖപ്പെടുത്തൽ പ്രക്രിയ. മേൽപ്രസ്താവിച്ചതുപോലെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും രോഗനിവാരണശക്തിയുണ്ട്. എല്ലാ രോഗനിവാരണവും നമ്മിലുള്ള ഈ പ്രാകൃതികപ്രതിഭാസംമൂലം നടക്കുന്നു. കാരണം നാം പ്രകൃതിയുടെ സൃഷ്ടികളാകയാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്ന ഒരേയൊരു മാർഗ്ഗം പ്രാകൃതിക പ്രവർത്തനമാണ്.

ഇനി ഔഷധങ്ങളെക്കുറിച്ച്, അതായത് ചികിത്സ എന്നറിയപ്പെടുന്ന രോഗശാന്തി പ്രയത്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയുകയാണെങ്കിൽ, മരുന്നുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ രോഗശമനത്തിലേക്ക് പ്രകൃതിയെ സഹായിക്കുന്ന, സഹായകവും അനുപൂരകവുമായ ഉപാധി മാത്രമാണ്. ഇതിനെ തോട്ടക്കൃഷി ചെയ്യുന്നതിനോടുപമിക്കാം. ചെടികളെ വളർത്തുന്നത് പ്രകൃതി തന്നെയാണ്. തോട്ടക്കാരൻ ചെടികളെ പരിപാലിച്ച് പ്രകൃതിയുടെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാക്കി അവയെ വളരാൻ സഹായിക്കുന്നുവെന്നുമാത്രം.

മരുന്നുകൾ രോഗത്തെ നിവാരണം ചെയ്യുന്നില്ല. മറിച്ച് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ മൃദുവാക്കി മറയ്ക്കുകയും അതോടൊപ്പം വേദന, പുകച്ചിൽ എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്ത്, പ്രകൃതിക്ക് അതിൻെറ രോഗശമനപ്രക്രിയകൾ തുടരുവാൻ അനുകൂലാവസരം സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന സത്യം രോഗി അറിയുന്നില്ല. അതിനാൽ രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാൻ - മരുന്നുകളെ പരിത്യജിക്കാൻ-പ്രകൃതിയെ നാം ബഹുമാനിക്കണം. അതിനുവേണ്ടി രോഗകാരണമായ ജീവിതശൈലികൾ നിരാകരിക്കുക. പ്രാകൃതിക രോഗനിവാരണ ശക്തികളെ, രോഗപ്രതിരോധശക്തിയെ, ഹോമോസ്റ്റാസിസിനെ സംരക്ഷിക്കുകയും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ജീവിതരീതികളും ചിട്ടകളും സ്വീകരിക്കുക. എല്ലാ രോഗങ്ങളുടെയും മുഖ്യകാരണവും 'ടോക്സീമിയ' അഥവാ വിഷാംശബാധയ്ക്കു കാരണവുമായ മെറ്റബോളിക് വേസ്റ്റിനെ (ശരീരപ്രവർത്തനഫലമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മലിനവസ്തുക്കൾ) ഉന്മൂലനം ചെയ്യുവാൻ ഉതകുന്ന വഴികൾ ശക്തമാക്കുക. അതിനുവേണ്ടി ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശരിക്ക് പഠിച്ച് ശീലിക്കുകയും വേണം.

ശരിയായ വിസർജ്ജനം, ശരിയായ പരിപോഷണം, പ്രകൃതിശക്തികളെ സ്വയം പ്രവർത്തനനിരതമാക്കുവാൻ ഉതകുന്ന ശാരീരിക വ്യായാമം, പ്രാകൃതിക പ്രക്രിയയ്ക്ക് തടസ്സമായേക്കാവുന്ന വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾ, മാനസികസംഘർഷം, മനഃശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കുക. പ്രകൃതിപ്രക്രിയയുടെ സന്തുലനാവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. മറിച്ചായാൽ അനാരോഗ്യം. അതുകൊണ്ട് ആദ്യമായി ഈ വസ്തുത കൈകാര്യം ചെയ്യുക. ഇതിനു പകരമായി മറ്റൊന്നില്ല. യാതൊന്നിനെയുംകാൾ പ്രകൃതിക്ക് രോഗനിവാരണം സാധ്യമാണ്. ഒരുദാഹരണം പറയാം.

ഒരു പ്രമേഹരോഗി രോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇൻസുലിൻ എടുക്കുകയോ ഗുളികകൾ കഴിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഭക്ഷണത്തിൽ യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ല. മരുന്നുകളുടെ അളവുകൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. അത്തരം

രോഗികൾ എത്രതന്നെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാലും വേണ്ടവിധം പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നില്ല.

അടുത്തത് ചികിത്സ. ഇത് കോംപ്ലിമെൻററി അഥവാ പരിപൂരകമായ ഭാഗമാണ്. ചിലതരം ചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിൻെറ സഹായത്താൽ രോഗ ശമനം കൈവരുത്തുന്ന പ്രാകൃതിക ഊർജ്ജങ്ങളെ പരിപാലിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ അവയെ സഹായിച്ച് താൽക്കാലിക വൈഷമ്യങ്ങൾ തരണം ചെയ്യുവാനായി അഥവാ നഷ്ടപ്പെട്ട മൂലകങ്ങൾ അനുപൂരണം ചെയ്ത് മാനസികസംഘർഷം ഒഴിവാക്കുന്ന ചിട്ടകൾ ശീലിപ്പിച്ച് വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളെ പൂർവാധികം ഭംഗിയായി പ്രവർത്തിക്കുവാനുതകുമാറ് ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. ആധുനിക ഔഷധങ്ങളും അതുപോലെ വിവിധ രീതിയിലുള്ള ഔഷധചികിത്സാവിധികളും ഈ വിഭാഗത്തിൽപെടുന്നവയാണ്.

ആധുനിക ഔഷധങ്ങൾ വളരെവേഗം പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. പക്ഷേ, അവയിൽ രോഗിക്ക് സ്വയം സഹായിക്കുവാനോ രോഗശമനപ്രക്രിയയിൽ സ്വയം ഭാഗഭാക്കാകുവാനോ ഉള്ള അവസരം ഇല്ല. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ പരിപൂരകമായി വർത്തിക്കുന്ന ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ 'ഒരു സ്വയംസഹായ' രീതി സ്വീകരിച്ചേ മതിയാകൂ. ഈ രീതി നമ്മുടെ ജീവിതപരിതസ്ഥിതികൾക്ക് അനുയോജ്യവും ലളിതവും സുരക്ഷിതവുമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.

ലളിതമായും സംയുക്തമായും പ്രയോഗിക്കേണ്ട ചില പരിപൂരക ചികിത്സാരീതികൾ നിലവിലുണ്ട്. ഇത്തരം പരിപൂരകചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിൽ ഒരു ലളിതമായ ചികിത്സാരീതിയാണ് 'കാന്തചികിത്സ'. കാന്തചികിത്സ ഔഷധവിമുക്തവും സുരക്ഷിതവും ലളിതവും പ്രായോഗികമായി എളുപ്പവുമാണ്. രോഗികൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് പഴകിയ രോഗമുള്ളവർക്ക് അവരുടെ രോഗാവസ്ഥ തരണം ചെയ്യുവാനും പൂർണ്ണമായും ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കുവാനും കാന്തചികിത്സ അങ്ങേയറ്റം പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

നാം ഭൂമിയുടെ കാന്തികമണ്ഡലത്തിൽ നിരന്തരം ജീവിക്കുകയും അതിനോട് പ്രതിവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവൻ വൈദ്യുതകാന്തികപ്രതിഭാസമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരം പ്രകൃത്യാ കാന്തസ്വഭാവമുള്ളതാണ്. വലുതും ചെറുതുമായ ഓരോ ശരീരഭാഗവും ഓരോ കോശവും ഓരോ വ്യൂഹവും വ്യത്യസ്ത കാന്തയൂണിറ്റാണ്. ആരോഗ്യസ്ഥിതിയിൽ ശരീരത്തിൻെറ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ കാന്തികനില പരസ്പരം സംതുലിതാവസ്ഥയിലാണ്. രോഗാ

വസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിൻെറ അവയവങ്ങൾ, വ്യൂഹങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കാന്തികമൂല്യങ്ങളുടെ ഒരുതരം സംതുലനാവസ്ഥ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. കാന്തവും കാന്തമണ്ഡലവും ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാരീതിയാൽ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന കാന്തികഅസംതുലിതാവസ്ഥ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അങ്ങനെ അത് ശരീരത്തിൻെറ പ്രകൃതിദത്തമായ രോഗശമനപ്രക്രിയയെ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നാം അധിവസിക്കുന്ന ഭൂമി വലിയൊരു കാന്തമാണ്. അത് സ്ഥിരമായി കാന്തികോർജ്ജം പ്രസരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഭൂമിയുടെ കാന്തികമണ്ഡലത്തെപ്പറ്റിയും അത് മനുഷ്യജീവനിൽ വരുത്തുന്ന സ്വാധീനത്തെപ്പറ്റിയും അറിഞ്ഞിരിക്കണം. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുതന്നെ നമുക്ക് കാന്തശിലകൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ സ്വാഭാവികകാന്തശിലകളെ സംസ്കൃതത്തിൽ 'ലോഹകാന്ത്' എന്നും ഫ്രഞ്ചിൽ 'ആനിമാത്ത്' എന്നും ചൈനീസിൽ 'ചുൻ-ഷി' (ചുംബിക്കുന്ന കല്ല്) എന്നും പറയുന്നു. വടക്കുനോക്കിയന്ത്രത്തിലെ കാന്തസൂചിയുടെ ഒരറ്റം വടക്കുദിശയിലേക്കും മറ്റേ അറ്റം തെക്കുദിശയിലേക്കും ചൂണ്ടിനിൽക്കും. ഈ പ്രതിഭാസത്തിന് വ്യക്തമായ ന്യായീകരണം കണ്ടെത്തിയത് ഡോ. വില്യം ഗിൽബർട്ടാണ്. ഭൂമി വലിയൊരു കാന്തമായതുകൊണ്ടാണ് വടക്കുനോക്കിയന്ത്രത്തിലെ കാന്തസൂചി വടക്ക്-തെക്ക് ദിശയിലേക്ക് ചൂണ്ടിനിൽക്കുന്നതെന്ന് അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ചു. രണ്ടു കാന്തങ്ങളുടെ സജാതീയധ്രുവങ്ങൾ വികർഷിക്കുന്നുവെന്നും വിജാതീയ ധ്രുവങ്ങൾ ആകർഷിക്കുന്നുവെന്നും ഉള്ള തത്വത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഡോ. വില്യം ഗിൽബർട്ട് ഇതു സ്ഥാപിച്ചത്. ഭൂമിയുടെ കാന്തമണ്ഡലം ഭൂമിക്കു ചുറ്റുമായി ഉപരിതലത്തിൽനിന്ന് 1,05,000 കി. മീ. വരെ എത്തുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ഭീമാകാരമായ ശക്തിപ്രകടനമാണ് ഭൂമി കാഴ്ചവെക്കുന്നത്.

സ്ഥിരമായ കാന്തമണ്ഡലമുള്ള കാന്തത്തെപ്പോലെയാണ് ഭൂമിയെങ്കിലും പലഭാഗങ്ങളിലും കാന്തമണ്ഡലത്തിൻെറ ശക്തിക്ക് വ്യതിയാനം കാണാൻ സാധിക്കും. ഭൂമിയുടെ പലഭാഗങ്ങളിലും കാന്തിക അയിരുകൾ കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ് ഇതിനു കാരണം. കടലിൻെറ പല ഭാഗങ്ങളിലും ഇത്തരത്തിൽ കാന്തിക അയിരുകൾ കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് സമുദ്രയാത്രയെ സഹായിക്കുന്നതിനായി മാഗ്നെറ്റിക് ഭൂപടങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

ഭൂമിയുടെ കാന്തമണ്ഡലം ജീവനെ നിലനിർത്തുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുന്നത്. കോസ്മിക് റേഡിയേഷനെതിരെ അതൊരു പരിചപോലെ വർത്തി

ക്കുന്നുവെന്ന് കോളറാഡോ സർവകലാശാലയിലെ ഡോ. എഡ്‌വേഡ് ബെൻറൺ നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നോബൽ സമ്മാനജേതാവായ വിഖ്യാത ഫിസിസിസ്റ്റ് വെർണർ ഹൈസൺ ബെർഗിൻെറ നിരീക്ഷണം ഈ സമയം സ്മരണീയമാണ്. ജൈവഘടനയുടെ ജീവൻ മുഴുവനും നിലനിൽക്കുന്ന അടിസ്ഥാന ഊർജ്ജമാണ് കാന്തികോർജ്ജം. മനുഷ്യജീവൻെറ നിലനിൽപിന് ഭൂമിയുടെ കാന്തശക്തി എപ്രകാരം സഹായകമാവുന്നുവെന്ന് ഇതിൽനിന്ന് വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ.

കാന്തങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു ചികിത്സിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നാം കാന്തശക്തിയുടെ ഭൗതികഗുണങ്ങൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. ഏതു കാന്തത്തിൻെറയും രണ്ടു ധ്രുവവും ഊർജ്ജം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഊർജ്ജത്തിൻെറ പ്രസരണപരിധിയെ ആണ് കാന്തമണ്ഡലം എന്നു പറയുന്നത്. കാന്തത്തിന് രണ്ടു ധ്രുവങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ദക്ഷിണധ്രുവവും ഉത്തരധ്രുവവും. ഈ രണ്ടു ധ്രുവങ്ങൾ രണ്ടറ്റത്തായിരിക്കും. രണ്ടുകാന്തങ്ങളുടെ സജാതീയധ്രുവങ്ങൾ തമ്മിൽ വികർഷിക്കുകയും വിജാതീയധ്രുവങ്ങൾ തമ്മിൽ ആകർഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതായത് ഉത്തരധ്രുവം ഉത്തരധ്രുവത്തെയും ദക്ഷിണധ്രുവം ദക്ഷിണധ്രുവത്തെയും വികർഷിക്കുന്നു. കാന്തത്തിൻെറ മറ്റൊരു അടിസ്ഥാനസ്വഭാവമാണിത്. വിജാതീയധ്രുവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആകർഷണശക്തിയും സജാതീയധ്രുവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വികർഷണശക്തിയും തുല്യമായിരിക്കും. ഇതിനെ കാന്തത്തിൻെറ ആകർഷണവികർഷണ പ്രതിഭാസം എന്നു പറയുന്നു.

കാന്തശക്തികൊണ്ട് ചങ്ങലപോലെ കാന്തങ്ങൾ രൂപംകൊള്ളുന്ന പ്രതിഭാസത്തെയാണ് 'ഇൻഡക്ഷൻ' എന്നു പറയുന്നത്. കാന്തത്തിൽനിന്ന് പ്രസരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഊർജ്ജത്തിന് തടസ്സമായി നിൽക്കാൻ ഒന്നുമില്ല. അതായത് ഏതു വസ്തുവിലൂടെയും കാന്തികോർജ്ജം കടന്നുപോകുന്നു. ഈ നുഴഞ്ഞുകയറ്റത്തെ കാന്തമണ്ഡലത്തിൻെറ 'പെനിട്രേഷൻ' എന്നു പറയുന്നു.

ഇനി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് കാന്തശക്തിയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണമേന്മകൾകൂടി മനസിലാക്കാം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൻെറ 69% ജലമാണ്. അതുകൊണ്ട് തൽക്കാലം നമുക്ക് ജലത്തിലുള്ള കാന്തമണ്ഡലപ്രവർത്തനം വിശകലനം ചെയ്യാം.

ശക്തമായ കാന്തമണ്ഡലത്തിനു വിധേയമായാൽ ജലത്തിനും അതിൽ ഉൾക്കൊണ്ട പദാർത്ഥങ്ങൾക്കും ഇനി പറയുന്ന മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. വൈദ്യുതിയിൽ പോസിറ്റീവ്-നെഗറ്റീവ് എന്നപോലെ കാന്തത്തിന്റെ രണ്ടു വ്യത്യസ്ത ധ്രുവങ്ങളായ സൗത്ത്പോൾ- നോർത്ത്പോൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്താൽ ജലം വികിരണം (ionize)ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതായത് കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന അയോണുകൾ വിഘടിക്കുകയോ അയയുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രിതിഭാസം (ionisation)വെള്ളത്തിന്റെ രാസപ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടുതൽ ചാർജ്ജുള്ള വസ്തുക്കളും കുറഞ്ഞ ചാർജ്ജുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ചാർജജ്മാറ്റത്തിന്, വൈദ്യുതകാന്ത വികിരണത്തിന് ഇത് വഴിതെളിക്കും. ജലം കാന്തപ്രസരണത്തിന് വിധേയമാകുമ്പോൾ വെള്ളത്തിന്റെ ഭൗതികഗുണമായ പ്രതലസമ്മർദം (surface tension) കുറയുകയും തന്മൂലം കാന്തികജലത്തിന്റെ ശുചീകരണശക്തി വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മനുഷ്യശരീരം അനേകം കുഴലുകളാൽ നിറഞ്ഞാതാണ്. ഈ കുഴലുകളെല്ലാം വ്യക്തവും സുഗമവും ആയിരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. കാന്തജലം ഈ പ്രക്രിയയെ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ലഘുവായ വളരെയധികം ഗുണങ്ങളും കാന്തശക്തിയാൽ ജലത്തിനു കൈവരുന്നു. ഇവിടെ പ്രധാനമായവയെ മാത്രമേ പ്രതിപാദിക്കുന്നുള്ളൂ. അതിനാൽ ശരീരത്തിലെ ജലം കാന്തവിധേയമാക്കുവാൻ വേണ്ടി ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ കാന്തം പ്രയോഗിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ കുപ്പികളിൽ നിറച്ച ജലം വ്യത്യസ്തമായി കൂടുതൽ സമയം കാന്തീകരിച്ച് കുറഞ്ഞമാത്രകളിൽ സേവിച്ചാൽ ശരീരത്തിൽ ഇത്തരം അനുകൂല പ്രതിഭാസം ഉളവാകും.

കാന്തമണ്ഡലത്തിന് നമ്മുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ആരോഗ്യസംബന്ധമായി മറ്റു പല മേന്മകളും സ്വാധീനവുമുണ്ട്. ഈ വിഷയത്തെ പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ് 'ജൈവകാന്ത പഠനം' (Biomagnetics).

കാന്തങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രയോജനങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്. രക്തത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇരുമ്പ് (Haeme) കാന്തസ്വഭാവം ഉള്ളതാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് പ്രയോഗിക്കുന്ന കാന്തമണ്ഡലം രക്തത്തിൽ ധ്രുവീകരണത്തിന് (Polarisation)വിധേയമാകുന്നു. അതായത് ഒരേ ദിശയിലേക്ക് ആകർഷണവും ചലനവും സംഭവിക്കുന്നു. തന്മൂലം കോശങ്ങൾ ദ്രുതഗതിയിൽ ചലിച്ച് സംയോജിക്കുകയും കൂട്ടിയിടിക്കുകയും തൽഫലമായി രക്തം ചൂടാകുകയും അതിന്റെ രാസപ്രവർത്തനക്ഷമത വർധിക്കുകയും പ്രാണവായുവിന്റെ വിന്യാസം ത്വരി

തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. കാന്തപ്രവർത്തനം വൈറ്റൽ അവയവങ്ങളെയും എൻഡോക്രൈൻ ഗ്രന്ഥികളെയും നേരിട്ട് ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. കാരണം, ഇവ സ്വാഭാവികമായി കാന്തവിധേയങ്ങളാണ്. ഡോ. ആഡർ, ഡോ. കോഹൻ എന്നിവരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ കാന്തമണ്ഡലം കൈകാലുകളുടെയും മറ്റും പുനർനിർമ്മാണപ്രക്രിയയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ശരീരസന്ധികളിന്മേലുള്ള കാന്തപ്രയോഗത്താൽ ഈ പുനർനിർമ്മാണപ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുകയും അനുസ്യൂതം തുടരുകയും ചെയുന്നു.

അകലം കൂടുന്തോറും കാന്തമണ്ഡലത്തിൻെറ തീക്ഷ്ണത കുറഞ്ഞുവരുന്നതിനാലും ദ്വിതീയങ്ങൾ, തൃതീയങ്ങൾ (Secondaries, Tertiaries) എന്നിവ സംജാതമാകുന്നതിനാലും 'റസണൻസ്' എന്ന ഒരു പ്രതിഭാസം ഉണ്ടാകുന്നു. അതായത് രോഗബാധിതമായ, കാന്തസ്വഭാവം നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു ശരീരഭാഗത്തിന് അതിൻെറ സർവദൃശ്യമായ മൂല്യങ്ങളുള്ള ഒരു മണ്ഡലം പ്രദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ 'റസണൻസ്' സംഭവിക്കുകയും പരിക്ഷീണമായ ഭാഗമോ അവയവമോ രോഗവിമുക്തമായി പൂർവസ്ഥിതിയെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാന്തമണ്ഡലങ്ങളുടെ സുപ്രധാനമായ മറ്റൊരു പ്രവർത്തനം കൈപ്പത്തികൾ, കാൽപാദങ്ങൾ എന്നിവയിലും ശരീരത്തിലെ റിഫ്ളക്സ് ആക്ഷന്മേലുമാണ്. ഇത് റിഫ്ളക്സ് സ്ഥാനങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിനുള്ളിലെ വൈറ്റൽ അവയവങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുമാറ് 'അക്യുപ്രഷർ' ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജപ്പാനിൽ വിവിധതരത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിവരുന്ന ഈ മാർഗം കാന്തത്തിൻെറ ഈ സവിശേഷപ്രയോജനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. ജപ്പാനിൽ അക്യുപങ്ചർ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ടേപ്പുകൊണ്ട് എളുപ്പം ഒട്ടിച്ചുവെക്കാവുന്ന തരത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ശക്തികൂടിയ കാന്തങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചുവരുന്നു. അവിടെ സർവസാധാരണമായി അവലംബിക്കുന്ന ഈ ചികിത്സാരീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വലിപ്പം കുറഞ്ഞ ശക്തികൂടിയ ഈ കാന്തങ്ങൾ 'തായിക്കിഡിസ്ക്കുകൾ' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

കാന്തചികിത്സയുടെ പ്രധാന ആശയം, കാന്തമണ്ഡലത്തിൻെറ പരസ്പരാകർഷണവലയത്തിലുള്ളിൽ വരത്തക്കവിധം രണ്ടു കാന്തങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്ത ധ്രുവങ്ങൾക്കു നടുവിലായി ചികിത്സാവിധേയമാക്കേണ്ട ശരീരഭാഗങ്ങൾകൊണ്ടുവരിക എന്നതാണ്. ഒരു കാന്തത്തിൻെറ രണ്ടുധ്രുവങ്ങൾക്കും ചെറിയ തോതിൽ വ്യത്യസ്തമായ രോഗശമനസ്വഭാവങ്ങളാണുള്ളത്. ദക്ഷിണധ്രുവം (south pole) മയക്കുന്നതും തണിപ്പിക്കുന്നതും വേദനസംഹാരിയും ആയി വർത്തിക്കുമ്പോൾ, ഉത്തരധ്രുവം (north pole) ഉത്തേജകവും

ചുഴ്ന്നിറങ്ങുന്നതും ഊഷ്മവർധിതവുമായി കാണുന്നു. ഈ വ്യത്യാസം പക്ഷേ, പരസ്പരവിരുദ്ധമായിട്ടല്ല നേരെ മറിച്ച് നമ്മുടെ വലംകൈ, ഇടംകൈ എന്നിവയുടെ ചാതുര്യംപോലെ പരസ്പര പൂരകമായിട്ടാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്.

സാധാരണയായി ശക്തികൂടിയ കാന്തങ്ങൾ സന്ധികൾപോലുള്ള കാഠിന്യമേറിയ അവയവങ്ങളിലും മധ്യശക്തിയുള്ള കാന്തങ്ങൾ വൈറ്റൽ അവയവങ്ങളിലും ശക്തികുറഞ്ഞവ കണ്ണ്, ചെവി, നെറ്റി മുതലായ മൃദുവായ സ്ഥാനങ്ങളിലും ചികിത്സാപരമായി പ്രയോഗിച്ചുവരുന്നു.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും കാന്തികധ്രുവങ്ങളോട് പക്ഷഭേദങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതിനാൽ ദക്ഷിണധ്രുവം, ഇടതുവശം, അടിവശം, പിറകുവശം എന്നീ ശരീര ഭാഗങ്ങളിലും, ഉത്തരധ്രുവം വലതുവശം, മുൻവശം, മുകൾവശം എന്നീ സ്ഥാനങ്ങളിലും സാധാരണയായി പ്രയോഗിച്ചുവരുന്നു. കാന്തങ്ങളുടെ ധ്രുവങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ ഉത്തരധ്രുവത്തിന് നീലയും ദക്ഷിണധ്രുവത്തിന് ചുവപ്പും നിറങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്.

ഇനി കാന്തങ്ങൾ ചികിത്സയ്ക്കുപയോഗിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നു നോക്കാം. ഏതുവിധ രോഗാവസ്ഥയിലും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിലും ഒരു ഘടനാപരമായ ചികിത്സയായി 'ശരീരാസകലചികിത്സ' (General Body Treatment) നിർദേശിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ 4 അടിസ്ഥാനപോസുകൾ, ഇ.എൻ.റ്റി. കാന്തങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള 5 പോസുകൾ, കാന്തീകൃതജലം ഉപയോഗിക്കൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. രോഗാനുസൃതമായ തൽഭാഗചികിത്സയിൽ (local treatment) ആ ഭാഗം രണ്ടുകാന്തങ്ങളുടെ ഇടയിലായി വരത്തക്കവിധം രോഗമുള്ള എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും മാറ്റി മാറ്റി പ്രയോഗിക്കണം. ഇതിനുപയോഗിക്കുന്ന കാന്തങ്ങളാണ് ഹൈപവർ, മീഡിയം പവർ, മെക്സോ ഫ്ളാറ്റ്, സീനിയർ, ജൂനിയർ, ടൈനി മുതലായവ.

അതുപോലെതന്നെ രോഗമുള്ള ഭാഗത്ത് കൂടുതൽ സമയം കാന്തം ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നതിനാൽ സൗകര്യാർത്ഥം കാന്തംകൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള, വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കനുയോജ്യമായ രീതിയിലുള്ള കാന്ത ബെൽറ്റുകളും ഉണ്ട്. ബാക്ക് എയ്ക്ക് ബെൽറ്റ്, സ്പോണ്ടിലോസിസ്, നെക് ബെൽറ്റ്, ഡയബെറ്റിക് ബെൽറ്റ്, ഹെഡ് ബെൽറ്റ്, ടോൺസിൽ ബെൽറ്റ്, നീ ബെൽറ്റ്, ബി.പി. ബെൽറ്റ്, സ്ലീപ്പിങ് പാഡ്, ആസ്ത്മപാഡ്, കാന്തമാല, കാന്തിക ചെരുപ്പ്, കാന്ത കണ്ണട മുതലായവ ഈ ഇനത്തിൽപ്പെടുന്നു.

കാന്തചികിത്സകൊണ്ട് ആസ്ത്മ, സന്ധിവാതം, ബ്ലഡ്പ്രഷർ, മധുമോഹം, വരട്ടുചൊറി, കിഡ്നി സ്റ്റോൺ, മൈഗ്രേൻ, ദുർമ്മേദസ്, തളർവാതം, മൂലക്കുരു, ശുക്ലഗ്രന്ഥീവീക്കം, കഴുത്തുവേദന, നടുവെട്ടൽ, സൈനസൈറ്റീസ്, ടോൺസിലൈറ്റീസ്, സ്പോണ്ടിലൈറ്റീസ്, വെരിക്കോസ് വെയിൻസ്, ആർത്തവരോഗങ്ങൾ മുതലായവ സുഖപ്പെടുത്താമെന്ന് അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട് ■

'സാന്ത്വന'

കൗൺസലിങ് സെൻറർ

വ്യക്തികളുടെ മാനസികവികാസം, കുടുംബജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, കൗൺസലിങ്ങിൽ അടിസ്ഥാന പരിശീലനം തുടങ്ങിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടാണ് 1990 ഫെബ്രുവരി 4-ാം തീയതി രാജഗിരി സി. എം. ഐ. പ്രൊവിൻസിൻെറ കീഴിൽ 'സാന്ത്വന' പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്.

നമ്മുടെ സ്വഭാവരീതികളിലെ സവിശേഷതകളെയും വൈകല്യങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, പുതിയ മനോഭാവങ്ങളും കഴിവുകളും വികസിപ്പിച്ച് ജീവിതക്രമം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പരിശീലനവും ചികിത്സാപദ്ധതികളും 'സാന്ത്വന' പതിവായി നടത്തിവരുന്നുണ്ട്.

കൗൺസലിങ്ങും വ്യക്തിത്വവികസനവും സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ്

മനഃശാസ്ത്രം, കൗൺസലിങ്, സൈക്കോതെറാപ്പി തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ആഴമേറിയ ചർച്ചയും പരിശീലനവും നൽകണമെന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണ് 'സാന്ത്വന' ഈ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് രൂപകൽപന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

വ്യക്തിത്വത്തിലും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങൾക്ക് ഉചിതമായ പ്രതിവിധികൾ നിർദ്ദേശിക്കുവാൻ പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിച്ച വിദഗ്ധരാണ് ഈ കോഴ്സിനു നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.

തുടർച്ചയായി 30 ഞായറാഴ്ചകളിൽ 90 മണിക്കൂറുകൾ കൊണ്ടു പൂർത്തിയാകുന്ന ഈ കോഴ്സ് മനഃശാസ്ത്രത്തിൻെറ വിവിധ മേഖലകളിലേക്കു വെളിച്ചം വീശും. കൂടാതെ, കൗൺസലിങ്ങിൽ അടിസ്ഥാനപരിശീലനവും നൽകും. ജൂലൈയിൽ ആരംഭിച്ച് ഏപ്രിലിൽ അവസാനിക്കുന്നു. എല്ലാ മാസങ്ങളിലും ആദ്യത്തെ മൂന്നു ഞായറാഴ്ചകളിൽ 2 മുതൽ 5 വരെ ആയിരിക്കും ക്ലാസ്.

കോഴ്സിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ.

1. വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ
2. എങ്ങനെ വ്യക്തിത്വത്തെ കണ്ടെത്താം?
3. ഗ്രൂപ്പ് ഡൈനാമിക്സ്
4. വളർച്ചയുടെ മനഃശാസ്ത്രം
5. ആശയവിനിമയം
6. സെൽഫ് അവേർനസ് എക്സർസൈസസ്
7. നേതൃത്വശൈലികൾ
8. ലോഗോതെറാപ്പി
9. സർഗ്ഗാത്മകത
10. യുക്ത്യധിഷ്ഠിത ചികിത്സാരീതി
11. ഫാമിലി തെറാപ്പി
12. സപ്പോർട്ടീവ് തെറാപ്പി
13. കുടുംബവും ലൈംഗികതയും
14. കൗൺസലിങ്ങിൻെറ തത്ത്വങ്ങൾ
15. വിനിമയ സിദ്ധാന്തം (ടി. എ.)
16. സ്നേഹപ്രകടനം (ടി. എ.)
17. അടിസ്ഥാന മനോഭാവം (ടി. എ.)
18. തലയിലെഴുത്ത് (ടി. എ.)
19. സൈക്കോപത്തോളജി
20. മദ്യാസക്തിയും മയക്കുമരുന്നും - ചികിത്സാരീതികൾ
21. എനിയെഗ്രാം
22. ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ
23. ഗ്രൂപ്പ് ബിൽഡിംഗ് എക്സർസൈസസ്
24. യുവജനപ്രശ്നങ്ങൾ
25. മതവും മാനസികാരോഗ്യവും
26. റിലാക്സേഷൻ എക്സർസൈസസ്
27. ദാമ്പത്യ കൗൺസലിങ്
28. സ്ട്രെസ് മാനേജ്മെൻറ്
29. ഗെസ്ടാൾട്ട് തെറാപ്പി
30. വീഡിയോ പ്രോഗ്രാം

'സാന്ത്വന' കൗൺസലിങ് സെൻററിൻെറ സഹായം തേടാവുന്ന അവസരങ്ങൾ

- ☆ പ്രശ്നങ്ങൾ ദാമ്പത്യത്തെ ഉലയ്ക്കുമ്പോൾ
- ☆ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ പ്രശ്നമായി മാറുമ്പോൾ
- ☆ മറ്റുള്ളവരെ വേണ്ടവിധം അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോൾ
- ☆ സ്വന്തം തൊഴിലുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോൾ
- ☆ കുട്ടികളിൽ മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ
- ☆ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോൾ
- ☆ ഉത്കണ്ഠ നിങ്ങളെ ഉലയ്ക്കുമ്പോൾ
- ☆ അകാരണഭയം നിങ്ങളെ തളർത്തുമ്പോൾ
- ☆ മറ്റുള്ളവരോട് പറയാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ മനസിലിരുന്നു നീറുമ്പോൾ
- ☆ വിഷാദഭാവം നിങ്ങളെ പിടികൂടുമ്പോൾ
- ☆ ഭയാനകമായ ഏകാന്തത നിങ്ങളെ വിഴുങ്ങുമ്പോൾ
- ☆ ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ
- ☆ മയക്കുമരുന്നിന് അടിമയാകുമ്പോൾ
- ☆ മദ്യത്തിന് അടിമയായിത്തീരുമ്പോൾ
- ☆ ജീവിതപ്രതിസന്ധികളെ നേരിടുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടു തോന്നുമ്പോൾ
- ☆ മാനസികസംഘർഷം കൂടിവരുമ്പോൾ
- ☆ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ
- ☆ അപകർഷബോധം അലട്ടുമ്പോൾ

ഡയറക്ടർ
സാന്ത്വന കൗൺസലിങ് സെൻറർ
ചിറ്റൂർ റോഡ്, കൊച്ചി - 682 018
ഫോൺ : (0484) 368082

9780

എങ്ങനെ എത്തിച്ചേരാം ?

ACHARYA PALACKAL JEEVASSKENDRAM
LIBRARY
ALUVA

കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും

ഫാ. വർഗീസ് പുതുശ്ശേരി സി.എം.ഐ.

- ❑ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നു മോചനം നേടാൻ നിങ്ങൾക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടോ?
- ❑ സംഘർഷങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കാൻ മനസ്സ് ആവിഷ്കരിക്കുന്ന തന്ത്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിയണമെന്നുണ്ടോ?
- ❑ ആഹാരത്തിന് മാനസികാരോഗ്യവുമായി എന്തു ബന്ധം എന്ന് അത്ഭുതപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
- ❑ ആരോഗ്യകരമായ സൗഹൃദത്തിലൂടെ മാനസിക വളർച്ച നേടാൻ താത്പര്യമുണ്ടോ?
- ❑ കുമാരീകുമാരന്മാരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ തലവേദനയായി മാറിയിട്ടുണ്ടോ?

എങ്കിൽ ഈ പുസ്തകം നിങ്ങൾക്കു വഴികാട്ടിയായിരിക്കും.

സാന്ത്വന പ്രസിദ്ധീകരണം

വിതരണം

ജനതാ ബുക്ക്സ്റ്റാൾ

തേവര, കൊച്ചി - 682 013

തേവര, എറണാകുളം, ആലുവ, കോതമംഗലം, അങ്കമാലി, കാലടി, ചേർത്തല, വൈക്കം, പറവൂർ, മൂവാറ്റുപുഴ.

M
P

കൗൺസലിങ്ങും മാനസികാരോഗ്യവും

എഡിറ്റർ

ഫാ. വർഗീസ് പുതുശ്ശേരി CMI

Indic Digital Archive Foundation

gpura.org