



സന്ധ്യാറാണി. എൽ



കഴിഞ്ഞ എട്ടുവർഷമായി ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലിങ്ങ് രംഗത്തു

പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. എം.എസ്.ഡബ്ലിയുവും, കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും കൗൺസിലിങ്ങിൽ പി.ജി. ഡിപ്ലോമയും കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. www.consolace.com [mob: 9388183153](tel:9388183153)

തിരിച്ചറിയാം

ആരും പൂർണ്ണരല്ല

മറവി ഒരു അനുഗ്രഹമാണ്

സ്വയം സംസാരിക്കാം

ദുരന്തദുഃഖങ്ങളും നല്ലതാണ്

സെഡോണി സെന്റ്

വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഓർമ്മകൾക്ക് വിട..

സൂമ മുപ്പത്തിയാറ് വയസ്സുകാരിയായ ഒരു വീട്ടമ്മയാണ്. ഭർത്താവ് ഒരു സ്വകാര്യസ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി നോക്കുന്നു. രണ്ടു മക്കളോടൊപ്പം ഇരുവരും തിരുവനന്തപുരത്താണ് താമസം. സുമയ്ക്ക് ജീവിതത്തിൽ പറയത്തക്ക കുഴപ്പങ്ങളൊന്നുമില്ല. നല്ല സാമ്പത്തികനിലയുള്ള കുടുംബം. സ്നേഹസമ്പന്നനായ ഭർത്താവ്. എങ്കിലും സുമ ഒരു ദിവസം എന്തെങ്കിലും കാരണം വന്നു. ഭൂതകാലത്തിലെ ചില ഓർമ്മകൾ തന്നെ വേട്ടയാടുന്നു എന്നാണ് അവർ ആദ്യം പറഞ്ഞത്. കൂടുതൽ ചോദിച്ചപ്പോൾ അവർ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു പറഞ്ഞു. എട്ടാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന കാലത്ത് സുമയ്ക്ക് ഒരു ദുരന്തദുഃഖം നേരിടേണ്ടി വന്നു. ബന്ധുവായ ഒരാൾ അവളോട് മോശമായ രീതിയിൽ ഇടപെടുകയും ശാരീരികമായി ഉപദ്രവിക്കുകയും ചെയ്തു. പല തവണ അയാൾ ഇത് ആവർത്തിച്ചെങ്കിലും ഭയം മൂലം സുമ ഇക്കാര്യം ആരോടും പറഞ്ഞില്ല. വിവാഹശേഷം ഭർത്താവിനോട് ഇത് തുറന്നു പറയണമെന്ന് വിചാരിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും അദ്ദേഹം

ഏതു രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുമെന്ന പേടി മൂലം അതിന് കഴിഞ്ഞില്ല. ഇക്കാര്യം എല്ലാവരിൽ നിന്നും മറച്ചുവെച്ചതിലൂടെ താൻ എന്തോ പാപം ചെയ്തു എന്ന തോന്നലാണ് സുമയുടെ ഉള്ളിൽ. ഇടയ്ക്കിടെ ആ ഓർമ്മകൾ അവരെ കുത്തിനോവിക്കുന്നു.

സുമയെ പോലെ ഭൂതകാലത്തിന്റെ ഓർമ്മകളിൽ സ്വയം ഉരുകുന്ന ഒരുപാട് പേർ ചുറ്റും ഉണ്ട്. കുറ്റബോധവും ഭയവും പ്രതികാരവും സങ്കടവും കുത്തി നിറച്ച കനപ്പെട്ട ബാഗുകളും പേറിയാണ് അവർ ജീവിക്കുന്നത്. ഭൂതകാലത്തിലെ ഈ കറുത്ത ഓർമ്മകൾ ബ്ലാക്ക് ഹോളുകൾ പോലെയാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ സന്തോഷവും അവ വലിച്ചെടുക്കും. നമ്മുടെ ജീവിതവും സമയവും മുന്നോട്ടാണ് ഓടുന്നത്. അപ്പോൾ എന്നോ കഴിഞ്ഞ സംഭവങ്ങൾ ഓർത്ത് സ്വയം നീറുന്നതിൽ എന്താണ് അർത്ഥം? ചോദിക്കാൻ എളുപ്പമാണെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥയിൽ എത്തിപ്പെട്ട ഒരാൾക്ക് അതിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ എളുപ്പമല്ല.

തിരിച്ചറിയാം

കഴിഞ്ഞ കാലത്തെ സംഭവങ്ങൾ ഇടയ്ക്കൊക്കെ ഓർമ്മിക്കുന്നത് മനുഷ്യ സഹജമാണ്. എന്നാൽ ഭൂതകാലത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ മനസ്സിനെ നിരന്തരം വേട്ടയാടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഈ അവസ്ഥയുടെ തുടക്കമായി കണക്കാക്കാം. ചിന്തകളുടെ പാപഭാരവുമായി ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ നിരന്തരം മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തോട് താരതമ്യം ചെയ്യും. അവരെല്ലാം സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു, എന്നാൽ ഞാൻ മാത്രം സങ്കടങ്ങൾക്കു നടുവിലാണ് എന്ന ചിന്തയാണ് ഇവർ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുക. തങ്ങളുടെ നേട്ടങ്ങളെ പറ്റിയോ കഴിവുകളെ പറ്റിയോ ഇവർ ചിന്തിക്കാനേയില്ല. പകരം കഴിവില്ലായ്മയെ കുറിച്ചോർത്ത് വേദനിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ താൻ ഒന്നുമല്ലെന്ന് സ്വയം വിലയി

രുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാനും പൊരുത്തപ്പെടാനും ഇവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധം ചിന്തകൾ മനസ്സിനെ അലട്ടുകയും മനോനിലയിൽ (Mood) പെട്ടെന്ന് മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിലാണ് ഇത്തരം ചിന്തകൾ കൂടുതൽ കടന്നു വരുന്നത് എന്നതിനാൽ ഇവർ പലപ്പോഴും തനിച്ചാകുന്ന അവസ്ഥയെ പേടിക്കുന്നു. ഇതേ അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്ന ഒരാളാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ അതിനെ മറികടന്ന് മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ആരും പൂർണ്ണരല്ല

ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള കാലയളവിനിടെ ഓരോ മനുഷ്യരും ശരിതെറ്റുകളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നുണ്ട്. ആരും തെറ്റിന് അതീതരല്ല. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ഓരോ സമയത്തും അവരവരുടെ യുക്തിയ്ക്ക് അനുസരിച്ച തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയാണ് ഓരോ മനുഷ്യനും ചെയ്യുന്നത്. അതിൽ പല തീരുമാനങ്ങളേയും ശരിതെറ്റുകളുടെ അളവുകോൽ കൊണ്ട് അളക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. മുൻപ് പരാമർശിച്ച സുമയുടെ ഉദാഹരണം എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അന്ന് ആ തെറ്റിനെതിരെ പ്രതികരിക്കാൻ സുമയ്ക്ക്



യൈര്യമുണ്ടായില്ല. താൻ ചുഷണത്തിന് ഇരയാകുകയാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞെങ്കിലും വീട്ടിൽ ഒരു വലിയ പ്രശ്നം ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഭയന്ന് അവർ അന്ന് അക്കാര്യം മറച്ചു വെച്ചു. അത് ആ പ്രായത്തിൽ സുമ യുക്തിയ്ക്ക് അനുസരിച്ച് എടുത്ത ഒരു തീരുമാനമാണ്. എന്നാൽ വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറം അന്നെടുത്ത ആ തീരുമാനം തെറ്റായിപ്പോയി എന്ന് ആലോചിച്ച് മനസ്സ് വിഷമിപ്പിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. മറിച്ച് അതിൽ നിന്ന് പാഠം ഉൾക്കൊണ്ട് മുന്നോട്ടു പോകുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇനി ജീവിതത്തിൽ അങ്ങനെ ഒരു ദുരന്തഭവം ഉണ്ടായാൽ തീർച്ചയായും പ്രതിക

രിക്കും എന്ന് തീരുമാനിക്കുക. അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിക്കുകയും അനാവശ്യ ഭാരങ്ങളെ വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ സ്വസ്ഥതയും സന്തോഷവും ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ.

മറവി ഒരു അനുഗ്രഹമാണ്

മോശം അനുഭവങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പഠിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്ത ചിലരുണ്ട്. ഊണിലും ഉറക്കത്തിലും അവർ ഇതെ പറ്റി ആലോചിക്കുന്നു. എന്നാലും അവൻ എന്നോടിങ്ങനെ ചെയ്തല്ലോ' എന്ന് പരിതപിക്കും. കാണുന്നവരോടൊക്കെ അവനെ പറ്റി കുറ്റം പറയും. ഇതിനു പകരം

വീട്ടാൻ എനിക്കും ഒരു അവസരം വരും എന്ന് ചിന്തിക്കും, ചിലപ്പോൾ അത്തരം ഒരു പ്രതികാരം ഭാവനയിൽ കണ്ട് ആനന്ദിക്കും. മറക്കേണ്ട, പൊറുക്കേണ്ട ഒരു സംഭവത്തെ ഇക്കൂട്ടർ മനസ്സിലിട്ട് ഊതിപ്പെരുപ്പിക്കുകയാണ്. അങ്ങനെ അവർ മനസ്സിനെ അശുദ്ധമായ ഓർമ്മകളുടെ കലവറയാക്കിയാക്കി മാറ്റുന്നു. ഇത്തരം ചിന്തകൾ പലപ്പോഴും മനസ്സിന്റെ താളം തെറ്റിക്കും. പകയും വിദ്വേഷവും പ്രതികാരവും മനസ്സിൽ കുമിഞ്ഞു കൂടുമ്പോൾ ജീവിതം അസ്വസ്ഥമാകും. ഏതെങ്കിലും അവസരത്തിൽ മനസ്സിൽ അടക്കി വെച്ചിട്ടുള്ള ഈ വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രണം തെറ്റിച്ച് പുറത്തേക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ ആ വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾക്കുള്ള എല്ലാ സൗഹൃദവും അവിടെ അവസാനിക്കും. മറവി ഒരു രോഗമോ രോഗലക്ഷണമോ ആയി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ ചില അവസരങ്ങളിൽ മറവി ഒരു അനുഗ്രഹമാണ്. മോശം അനുഭവങ്ങളെ, ചിന്തകളെ



മനസ്സിൽ നിന്ന് തുടച്ചു നീക്കാൻ ശീലിക്കുക. ക്ഷമിക്കുകയും മറക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഭൂതകാലത്തിലെ ആ ദുരനുഭവത്തെ നിങ്ങൾക്ക് ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയില്ല, പക്ഷേ തീർച്ചയായും ഭാവിയ്ക്കൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ ഈ തീരുമാനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

സ്വയം സംസാരിക്കാം

ഇടയ്ക്കൊക്കെ തനിച്ചിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന ചിന്തകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കുക. മനസ്സിന്റെ ഓരോ സ്പന്ദനവും അറിയാൻ കഴിയണം. തെറ്റ് പറ്റി എന്ന് ഉറപ്പുള്ള കാര്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളോടു തന്നെ സോറി പറയുക. ഇനിയൊരിക്കലും ആ തെറ്റ് ആവർത്തിക്കില്ലെന്ന് മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കണം. വല്ലാത്ത വിഷമിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ കുറിച്ചിടുക. കടലാസിലേയ്ക്ക് പകർത്തുന്നതോടെ ആ ചിന്തകൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു വെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ശേഷം ആ കടലാസുകൾ കത്തിച്ചു കളയാം. ഇനിയൊരിക്കലും അതെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ സ്വയം 'പ്രോമിസ്' ചെയ്യുക. ഇത്തരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം സംസാരിക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്നുവെങ്കിൽ അനാവശ്യ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും മനസ്സിനെ അലട്ടുകയില്ല. ആത്മവിശ്വാസം കൂടാനും



ദുരനുഭവങ്ങളും നല്ലതാണ്

ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും മോശം അനുഭവം ഉണ്ടാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആരുമില്ല. എന്നാൽ പലപ്പോഴും ജീവിതകാലത്തിനിടെ ഓരോ വ്യക്തിയും പലതരം ദുരനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടി വരുന്നു. ഈ അനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിൽ വലിയതോതിൽ സംഘർഷവും അസ്വസ്ഥതയും സൃഷ്ടിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. എന്നാൽ അത് താത്കാലികം മാത്രമാണ്.

പിന്നീട് ഈ ചിന്തകളെ കൂടെ കൊണ്ടുപോകണമോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് നാം ഓരോരുത്തരും മാണ്. ആ അനുഭവത്തിന്റെ മോശം വശങ്ങളെ വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുകയും നല്ല ഭാഗത്തെ ജീവിതത്തിൽ ഒപ്പം കൂട്ടുകയുമാണ് വേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഏതെങ്കിലും ഒരു സുഹൃത്ത് ഒരു പൊതുവേദിയിൽ വച്ച് നിങ്ങളെ അപമാനിക്കുന്ന തരത്തിൽ പെരുമാറിയെന്ന് ഇരിക്കട്ടെ. അത് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ആഴത്തിൽ മുറിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാകുമെന്ന് ഉറപ്പ്.

ആ വേദന അനുഭവിക്കുന്നതിലൂടെ സുഹൃത്തിന്റെ പെരുമാറ്റം തെറ്റായിരുന്നുവെന്നും ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും ആരോടും ഞാൻ ഇങ്ങനെ പെരുമാറില്ല എന്നും സ്വയം ഉറപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഇത്തരത്തിൽ ദുരനുഭവങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് വശം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. നെഗറ്റീവ് കണ്ടെത്താനും മനസ്സ് മലിനപ്പെടുത്താനും എളുപ്പമാണ്.

പക്ഷേ നല്ല ചിന്തകളിലൂടെ മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ്സും ശരീരവും വാർത്തെടുക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.



നല്ല അടുക്കും ചിട്ടയും വൃത്തിയും ഉള്ള മുറി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതാനുരീക്ഷം നൽകുന്നു. അതേ സമയം പൊടിയും അഴുക്കും മാറാലയും നിറഞ്ഞ മുറി ആരിലും അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കും. ആടി മാസത്തിൽ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുന്ന ഒരു ആചാരം തന്നെ നമുക്കിടയിൽ നിലനിൽക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ മനസ്സിലെ അഴുക്കും തുടച്ചു നീക്കി അതിനെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. മുൻപ് ജീവിതത്തിൽ എന്തു സംഭവിച്ചു എന്നതിനല്ല, ഇനിയെങ്ങനെ മുന്നോട്ടു പോകണം എന്നതിനാണ് എപ്പോഴും പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടത്. അതിന് മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

(കുറിപ്പ് : ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ സാങ്കല്പികമാണ്)

പക്ഷതയോടെ കാര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനും ഈ ശീലം നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. മറിച്ച് നിങ്ങൾ തനിച്ച് റിക്കാൻ പേടിക്കുകയും ഒരിക്കലും ഉള്ളിലേയ്ക്ക് നോക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം ഒരുതരം അന്യതാബോധം അനുഭവപ്പെടും. മനസ്സിനേയും ചിന്തകളേയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരും. അതിനാൽ സ്വയം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. എത്ര ആഴത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെ അറിയാൻ സാധിക്കുന്നുവോ അത്ര എളുപ്പത്തിൽ അനാവശ്യമായ ഭാരം മനസ്സിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും എന്നതാണ് സത്യം.

സെഡോണ ടെസ്റ്റ്

മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന ചിന്തകളിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് സഹായകരമായ ഒരു മാനസികപരിശീലനമാണ് സെഡോണ ടെസ്റ്റ്. ഇതി

നായി മനസ്സിനോട് മൂന്ന് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം.

1. നിങ്ങൾക്ക് അത് ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയുമോ?
2. നിങ്ങൾ അത് ഉപേക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറാണോ?
3. തയ്യാറാണെങ്കിൽ എപ്പോൾ ?

ചോദ്യങ്ങളോട് സത്യസന്ധമായി പ്രതികരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം അതെ എന്നോ അല്ല എന്നോ ആകാം. പക്ഷേ അത് സത്യസന്ധമാകണം. ഒരു ഉദാഹരണത്തിലൂടെ ഇത് വ്യക്തമാക്കാം. ഒരു പെൻസിൽ എടുത്ത് കയ്യിൽ മുറുകെ പിടിക്കുക. ആ പെൻസിലാണ് നിങ്ങൾ മറക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചിന്ത. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ അതിനെ മുറുകെ പിടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇനി ആ പെൻസിൽ താഴെയിടുക. നിങ്ങൾ മനസ്സു വയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ ചിന്തയേയും ഇതുപോലെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും.

മനസ്സിനെ താമസിക്കുന്ന മുറിയോട് ഉപമിക്കാം.

