



ഡോ. സുസൻ കോരുത്ത്,
PhD, MSc, MSW, MBA
 ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് &
 മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്



മോർണിംഗ് ന്യൂസ് ഡെൽലി

‘സ്നേഹമാണഖിലസാരമുഴിയിൽ’ ഞാനും നിങ്ങളും കേട്ട് വളർന്ന പഴമൊഴിയാണ്. എല്ലാവരെയും സ്നേഹിയ്ക്കാനാകുമോ? സാധിക്കില്ലായിരിക്കാം. പക്ഷെ ആരെയും വെറുക്കാതിരിക്കാനാകും. അതെ അതാണ് നാം സ്വായത്തമാക്കേണ്ട വിദ്യ. നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ വിരോധികൾ പോലും അംഗീകരിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വങ്ങളെ. എന്റെ രണ്ടര പതിറ്റാണ്ടു നീണ്ട മാനസികാരോഗ്യ മേഖലയിലെ പ്രവർത്തനത്തിൽ നിരവധി രാജ്യങ്ങളിൽനിന്നും പലവിധ ജീവിത പശ്ചാത്തലത്തിലുള്ളവരുമായും അടുത്തിടപഴകാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവരിൽ ചിലർ എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട സ്വഭാവസവിശേഷതയുള്ളവരായിരുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികളിൽ ഒരാളാണ് ഈയിടെ അന്തരിച്ച ഷാർജയിലെ മലയാളി സാമൂഹിക പ്രവർത്തകൻ ശ്രീ മാധവൻപാടി. അദ്ദേഹത്തെ പോലെയുള്ള വ്യക്തികളുടെ അഭിനന്ദനാർഹമായ കഴിവാണ് എതിർപ്പുകളെ തന്മയത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുക എന്നുള്ളത്. അതിനു വേണ്ടത് എതിർപ്പുകളെ അല്ലെങ്കിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങളെ ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിടാനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുകയാണ്.

ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികൾ എനിക്ക് പകർന്നു തന്ന വലിയൊരു അറിവ് ബഹുമാനമാണ് ഏറ്റവും ഉയർന്ന മാനുഷിക മൂല്യം എന്നതാണ്. നാം ജീവിതത്തിൽ പഠിക്കുകയും പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട മാനുഷിക മൂല്യമാണ് ബഹുമാനം. ബഹുമാനം എന്നാൽ അർത്ഥമാക്കുന്നത് ആദരിക്കുക, കണക്കിലെടുക്കുക, വകവയ്ക്കുക, മാനിക്കുക, ഉപാധിക്കുക, മര്യാദ, അർഹത, അഭിമാനം, പുഷ്യത എന്നീ പ്രവൃത്തി സവിശേഷതകൾ ആണ്. ബന്ധങ്ങളിൽ സമാധാനവും സ

ന്തോഷവും ഉണ്ടാകാൻ പരസ്പര ബഹുമാനമുണ്ടെങ്കിൽ സാധിക്കും. സ്നേഹം എല്ലാ ബന്ധങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുക അസാധ്യമാണ്. ബഹുമാനം നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന സ്വഭാവം ആകുക. അതിനു അത്യാവശ്യമായത് ആത്മ വിശ്വാസവും ആത്മ നിയന്ത്രണവും സ്വന്തമായി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും അതിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കാനുമുള്ള കഴിവ് ആണ്. നിർത്തേണ്ടവരെ നിർത്തേണ്ടിടത്തു നിർത്താനും, അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും കഠിനഹൃദയരായ ധർമ്മമുള്ള വ്യക്തികളെ തന്മയത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും ഇവ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

സംസാരത്തിൽ പരസ്പര ബഹുമാനം വേണം. ആ ശയവിനിയമത്തിൽ ബഹുമാനം ആത്മാർത്ഥമാണെങ്കിൽ നിങ്ങളിൽ വിജയിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ബഹുമാനത്തോടെയുള്ള ആശയവിനിമയം എത്ര പ്രശ്നകാരായ ആളുകളുമായും ഇടപെടുന്നതിന് നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കും. ബഹുമാനപൂർണ്ണമായ പെരുമാറ്റം നമ്മുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ശക്തമായും വ്യക്തമായും വികാര വിക്ഷോഭമില്ലാതെ കേൾക്കുന്നയാളെ ദേഷിക്കാതെയും മുറിവേല്പിക്കാതെയും ചെയ്യുവാൻ സാധ്യമാക്കും.

നിങ്ങളുടെ പൊതുവായ സ്വഭാവം അതായത് നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിലേയും ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലെയും പെരുമാറ്റം പലപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ വകഭേദം ആയിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണം നടക്കുന്നത് കുട്ടിക്കാലത്താണ്. അതുപോലെ തന്നെ പെരുമാറ്റം പരിശീലിക്കുന്നതും ചെറുപ്പകാലത്താണ്. കേട്ടിട്ടില്ലെ ചെറുപ്പകാലങ്ങളിലുള്ള ശീലം മറക്കുമോ മനുഷ്യനുള്ള കാലം. പുതിയ ന്യൂറോസയൻസ് പഠനങ്ങളും ഇവ ശരിവക്കുന്നുണ്ട്. വീട്ടിൽ ശീലിച്ചതാണ് നാട്ടിൽ പാലിക്കുക. ആ



എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കാനാവില്ല; പക്ഷെ... !

morningnewsdaily

യതിനാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം, വ്യക്തിത്വം, പെരുമാറ്റം എന്നിവ രൂപീകൃതമാകുന്ന കളരി ആണ് കുടുംബം. അവിടെ നമ്മൾ എല്ലാ മാനുഷിക മൂല്യങ്ങളും പഠിക്കുകയും പാലിക്കുകയും വേണം.

എല്ലാവരും പരസ്പര ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറാൻ ശീലിക്കണം. അപമാനകരമായ രീതിയിലുള്ള പെരുമാറ്റം കുടുംബങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇന്നത്തെ പല കുട്ടികളും വീട്ടിൽ ബഹുമാനം ശീലിക്കാത്തവരായിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. മാതാപിതാക്കളോട് പോലും സംസാരത്തിലോ പ്രവൃത്തിയിലോ ബഹുമാനം കാണിക്കാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവരോട് ബഹുമാനം കാണിക്കുക. ഓരോ വ്യക്തികളും ജീവിതത്തിൽ പലവിധ സ്ഥാനങ്ങൾ വഹിക്കുന്നവരാണ്. നമ്മുടെ സ്ഥാനം ഓരോ സ്ഥലത്തും എന്താണെന്നു വ്യക്തമായ ധാരണ നാമോരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടായിരിക്ക

ആണ് വിധേയമാക്കേണ്ടത്. വീട്ടിൽ മുതിർന്നവർ ഉള്ളപ്പോൾ ഒച്ചയുയർത്തി സംസാരിക്കാതിരിക്കാൻ നമ്മുക്ക് സാധിക്കണം. വൈകാരികതയുള്ള ലില്ലാതെ മിതമായ ശബ്ദത്തിൽ സംസാരിക്കാൻ നാം ശീലിക്കണം.

വിഭോഷവും, വൈരാഗ്യ മനോഭാവവും വൈകാരിക തീവ്രതയോടെ പെരുമാറാൻ കരണമാകുമെന്നതിനാൽ മാനുഷ കൈവെടിയാത്ത പെരുമാറ്റം നാം ശീലമാക്കണം.

വ്യക്തികളെയും അവരുടെ പ്രവർത്തികളെയും വിശകലനം ചെയ്യുവാനും, അവ എത്രമാത്രം ആഴത്തിൽ നമ്മെ ബാധിക്കുന്നു എന്നും തിരിച്ചറിയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. അതുപോലെതന്നെ നമ്മുടെ തിരിച്ചുള്ള പെരുമാറ്റം എങ്ങനെ നമ്മെയും അവരെയും ബാധിക്കുമെന്നും നാം ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളെയും, ഒന്നിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെയും എങ്ങനെ ബാധിക്കുമെന്നും ശരിയായ ബോധ്യവും നമുക്കുണ്ടായിരിക്കണം. ബഹുമാനപൂർണ്ണമായ പെരുമാറ്റം നമ്മെ ആകർഷകമായ വ്യക്തിത്വമാക്കുവാനായി മറ്റും. അതിനു നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യേണ്ടത്. ആദരണീയമായ ഒരു വ്യക്തിത്വ രൂപീകരണത്തിന് വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ ബുദ്ധിയും കഴിവുകളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ആവശ്യം ആണ്. പ്രായോഗിക ബുദ്ധിയാണ് അതിനാധാരം.

സാധാരണ മനുഷ്യരെയും ബഹുമാനിക്കാൻ അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. എതിർക്കുന്നവരോട് സ്നേഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറാൻ ശീലിപ്പിക്കുക.

ണം. എവിടെയും ഒരു അധികാരശ്രേണി ഉണ്ടായിരിക്കും. അവയെ മനസ്സിലാക്കുകയും അതനുസരിച്ചു മറ്റു വ്യക്തികളോട് പെരുമാറാനും സാധിക്കണം. നാമോരോരുത്തരുടെ വീട്ടിലും ഈ അധികാരശ്രേണി കാണാം. അത് മുത്തച്ഛൻ, മുത്തശ്ശി, അച്ഛൻ, അമ്മ, മുത്ത സഹോദരങ്ങൾ, ഇളയ സഹോദരങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ആവാം. അതാണ് ബന്ധങ്ങളിലെ ക്രമം. ഇതേ ക്രമത്തിൽ അവരെ മാനിക്കാൻ നാം ശീലിക്കണം.

നമ്മുടെ കുട്ടികളെയും പരിശീലിപ്പിക്കണം. അവിടെ നമ്മുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും, അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളും, അഭിമതമായതും അനഭിമതമായതുമായ ശീലങ്ങളും, പ്രവൃത്തികളും എല്ലാം മറ്റുള്ളവരെ മാനിച്ചുകൊണ്ട് തുറന്നു പറയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. അഭിപ്രായവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുക എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എനിക്ക് നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമല്ല എന്നോ നിങ്ങളെ വിലയില്ലാത്തവരായി കാണുന്നു എന്നോ അല്ല മറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തോടോ ആശയങ്ങളോടോ

പാണിത്യത്തിനുള്ള ബുദ്ധിയും, ധനമുണ്ടാക്കാനുള്ള ബുദ്ധിയും ഇവിടെ വലിയ സ്ഥാനം ഇല്ല. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ആദ്യം ബഹുമാനം പഠിക്കട്ടെ. മാതാപിതാക്കളെയും, ഗുരുക്കന്മാരെയും, മുതിർന്നവരെയും, ഔദ്യോഗിക പദവികളിരിക്കുന്നവരെയും മാത്രമല്ല സാധാരണ മനുഷ്യരെയും ബഹുമാനിക്കാൻ അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. എതിർക്കുന്നവരോട് സ്നേഹം തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറാൻ ശീലിപ്പിക്കുക. പറ്റില്ല അല്ലെങ്കിൽ തനിക്കു എതിരഭിപ്രായം ഉണ്ടെന്നൊരാളോട് ബഹുമാനപൂർണ്ണരും പറയാൻ പ്രാപ്തനായ വ്യക്തി എല്ലാവർക്കും അഭിമതൻ ആയിരിക്കണം. ബഹുമാനത്തിലൂടെ സ്നേഹം, ദയ, സഹകരണം, സഹവർത്തിത്വം, ആത്മവിശ്വാസം, ആത്മസംയമനം ഇവ പ്രാപ്തമാകും. ബഹുമാനം നിങ്ങളെ എവിടെയും മാനം നൽകും. സ്വയം ബഹുമാനിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും നമ്മുടെ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കാം. ഇനി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ബഹുമാനം ഒരു അടിസ്ഥാന ജീവിതരീതിയാകട്ടെ. (തുടരും)

