മനസ്സിലാക്കാം ഈഗോയെ

ഡോ. സൂസൻ കോരുത്
PhD, MSc, MSW, MBA
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് & മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്
www.drsusankoruthu.com

‘അവനവനു ആത്മസുഖത്തിനായി ആചരിക്കുന്നവ അപരന് സുഖത്തിനായി വരേണം’. നമുക്കെല്ലാം സുപരിചിതമാണ് ശ്രീനാരായണ ഗുരുവിന്റെ ഈ വചനങ്ങൾ. ഇത് പ്രാവർത്തികമാക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല കേട്ടോ. നാം ചെയ്യുന്നത് അപരന് സുഖത്തിനായി വന്നില്ലെങ്കിലും ദ്രോഹമാകാതിരിക്കാനെങ്കിലും നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈഗോ അല്ലെങ്കിൽ അഹം എന്നത് ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഭാഗമാണ്. ആയതിനാൽ നമ്മുടെ ഈഗോയെ ഏറ്റവും പര്യാപ്തമായ രീതിയിൽ വികസിപ്പിക്കുക എമെന്നതു നാമോരോരുത്തരുടേയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹിക ജീവിയായതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുമായി പരസ്പര പൂരകങ്ങളായ ഫലപ്രദമായ ബന്ധങ്ങളിലൂടെയല്ലാതെ ജീവിക്കുക സാധ്യമല്ല. നമ്മുടെ ജീവിതം രൂപപ്പെടുത്തുവാനും നിർമ്മിക്കുവാനും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായസഹകരണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ജീവിതത്തിൽ വിജയം നൽകുന്നത് നാം നമ്മുടെ അഹത്തെ അറിയുമ്പോഴാണ്. അഹത്തെ നന്നായി വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ചെറുപ്പം മുതലുള്ള പരിശീലനം, അനുസരണം, അച്ചടക്കം, ആത്മശിക്ഷണം എന്നിവ അത്യാവശ്യമാണ്. അഹം അഥവാ ഈഗോ ശരിയായ രീതിയിൽ വികസിച്ചില്ലെങ്കിൽ നാം പലവിധങ്ങളായ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടേണ്ടിയതായി വരും. അഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണ് അഹംബോധം, അഹംബുദ്ധി, ആത്മാഭിമാനം എന്നിവ വളർത്തുകയെന്നത്. ഈഗോയെ ശരിയായ രീതിയിൽ വികസിപ്പിച്ചില്ലയെങ്കിൽ അഹങ്കാരം, അഹന്ത, സ്വാർത്ഥത എന്നിവയുള്ള ഗർവിഷ്ഠനായ ഒരു വ്യക്തിയായി നിങ്ങൾ മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ ഫലപ്രദമായി യുക്തിപരമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ ഈഗോ വലിയൊരു പങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഈഗോയെ മനസ്സിലാക്കാൻ ഈഗോ സിദ്ധാന്തത്തിലുള്ള മറ്റു രണ്ടു അഭിവാജ്യ ഘടകങ്ങളായ ഇദ് , സൂപ്പർ ഈഗോ എന്നിവയെക്കൂടി മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഉപമനസ്സിന്റെ പ്രേരണകൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കനുസ്രതമായി ഉടനടി പ്രതികരിക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ ആവേശകരമായ (അബോധാവസ്ഥയിലുള്ള) ഭാഗമാണ് ഇദ്. ഇദിന് ഞാൻ, എന്റെ, എനിക്ക് എന്നിവ മാത്രമേ ഉള്ളു. ഒരു നവജാത ശിശുവിന്റെ വ്യക്തിത്വം പൂർണമായും ഇദ് ആണ്. മനസ്സികവളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ചും, ജീവിതാനുഭങ്ങളിലൂടെയും, ശിക്ഷണത്തിലൂടെയും മാത്രമേ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഈഗോയും സൂപ്പർ ഈഗോയും വികസിക്കുകയുള്ളൂ. വളരെയേറെ സൂഷ്മതയോടുകൂടി ചെയ്യേണ്ട കാര്യമാണ് ഒരു കുട്ടിയിൽ ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഈഗോയെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയെന്നുള്ളത്.

ഇനി നമുക്ക് ഇദ്, ഈഗോ, സൂപ്പർ ഈഗോ ഇവയെ മനസിലാക്കാം. ഇവ മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങളാണ്. സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ് ആണ് 1920 യിൽ ഈ തത്വം മനസ്സിലാക്കിയത്.

ഇദ് എന്നത് നിങ്ങളുടെ ആത്മസുഖങ്ങളാണ്. ഇദ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് സുഖങ്ങളുടെ അല്ലെങ്കിൽ സ്വാർത്ഥതയുടെ തത്വത്തിലാണ് അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ കണക്കിലെടുക്കാതെ, ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഓരോ കാര്യങ്ങളും ഉടനടി നേടണം എന്ന് ഇദ് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അത് നിങ്ങളുടെ തൃഷ്ണയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തണം എന്ന് കരുതി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇദ് അതിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നേടുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കത് സുഖപ്രദവും, നിരസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യമോ പിരിമുറുക്കമോ അനുഭവപ്പെടാം. ഇദിന്റെ ചിന്തകൾ പ്രാകൃതവും, യുക്തിരഹിതവും ഫാന്റസി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതുമാണ്. ഈ രീതിയിലുള്ള ചിന്തയ്ക്ക് വസ്തുനിഷ്ഠമായ യാഥാർത്ഥ്യത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ഗ്രാഹ്യവുമില്ല, മാത്രമല്ല അത് സ്വാർത്ഥപരമായ നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമായി പെരുമാറാൻ ഇദ് നിങ്ങളെ നിർബന്ധിക്കും. നിങ്ങൾ ഇദ് പ്രബലമായിട്ടുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അഹംഭാവിയാകും. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ നേട്ടവും, സുഖങ്ങളും മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ മുകളിലായി നിങ്ങൾ പരിഗണിക്കും. മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുന്നതിലും, കാര്യങ്ങളെ വളച്ചൊടിക്കുന്നതിലും, നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നതിലും നിങ്ങൾക്ക് ഖേദമില്ല. നിങ്ങളുടെ അഹംഭാവത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ എന്തും ചെയ്യും.

സൂപ്പർ ഈഗോ എന്നത് കുടുംബം, സമൂഹം, മതം എന്നിവ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ശീലങ്ങളും, ധാർമ്മികവുമായ മൂല്യങ്ങൾ, നിയമങ്ങൾ, ചട്ടങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കേണ്ട ശരിയായ മാർഗം സൂപ്പർഗെഗോ നമ്മോട് പറയുന്നു. ഒരാളുടെ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും പഠിച്ച സമൂഹത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങളും ധാർമ്മികതയും സൂപ്പർ ഈഗോ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. സൂപ്പർ ഈഗോ മൂന്നു മുതൽ ആറ് വയസ് വരെ പ്രായമുള്ള മാനസിക വികാസത്തിന്റെ ഘട്ടത്തിലാണ് രൂപപ്പെടുന്നത്.

ഈഗോ നിങ്ങളെ യുക്തിസഹജവും, യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളതുമായ രീതിയിൽചിന്തിപ്പിച്ച് ഏതൊരു പ്രശ്നത്തിന്റെയും പരിഹാരത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു

ഇദിന്റെ പ്രേരണകളെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ് സൂപ്പർ ഈഗോയുടെ ചുമതല, പ്രത്യേകിച്ചും സമൂഹം വിലക്കുന്ന ലൈംഗികത, ചൂഷണം, അതിക്രമങ്ങൾ, കൊലപാതകം, കള്ളം, വഞ്ചന, ഉപദ്രവങ്ങൾ എന്നിവ. കേവലം ലക്ഷ്യങ്ങളേക്കാൾ ധാർമ്മിക ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്ക് തിരിയാനും പൂർണതയ്ക്കായി പരിശ്രമിക്കാനും സൂപ്പർ ഈഗോ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. സൂപ്പർ ഈഗോ എന്നത് നിങ്ങളുടെ മനസ്സാക്ഷി ആണ്. സൂപ്പർ ഈഗോയുടെ ജോലി ഇദ് എന്തെങ്കിലും തെറ്റായി ചെയ്താൽ കുറ്റബോധം ഉണ്ടാക്കി ഇദിനെ ശിക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. അങ്ങിനെ നിങ്ങൾ മോശമായ പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്നും പിന്തിരിയും. ശരിയായി പെരുമാറുമ്പോൾ അഭിമാനം, ആനന്ദം എന്നിവ പ്രതിഫലമായി നൽകാനും സൂപർ ഈഗോ മറക്കാറില്ല. നിങ്ങൾ എങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തിയായിരിക്കണം, കൂടാതെ ജീവിതലക്ഷ്യങ്ങൾ, ചെയ്യുന്ന ജോലി, വിശ്വസ്തത, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള പെരുമാറ്റം, ഒരു സാമൂഹികജീവിയായി എങ്ങനെ പെരുമാറണം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു സാങ്കൽപ്പിക ചിത്രമാണ് സൂപ്പർ ഈഗോയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നത്. ഇവയെ നിങ്ങളുടെ ആദർശങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കാം. കുട്ടിക്കാലത്ത് രക്ഷകർത്താക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവർ നൽകിയ മൂല്യങ്ങളിൽ നിന്നും, നിങ്ങൾ വളർന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർ ഈഗോ നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു.

ഈഗോ എന്നത് നിലവിലുള്ള യാഥാർഥ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈഗോ ഒരു മധ്യസ്ഥന്റെ ജോലിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. യാഥാർഥ്യമല്ലാത്ത അല്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നകാരിയായ പ്രവർത്തങ്ങൾക്കായി ഇദ് നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുമ്പോൾ സൂപ്പർ ഈഗോ നിങ്ങളെ യാഥാർഥ്യബോധമുള്ള മൂല്യങ്ങളിലേക്കും ആദർശങ്ങളിലേക്കും പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇവിടെയാണ് ഈഗോയുടെ മധ്യസ്ഥത നടക്കുന്നത്. അതായതു നിങ്ങളുടെ ഇദ്, സൂപ്പർ ഈഗോ ഇവ രണ്ടിന്റെയും പരസ്പരമുള്ള വടംവലിയിൽ ഒരു റഫറിയുടെ റോൾ ആണ് ഈഗോ ചെയ്യുന്നത്. ഈഗോ എപ്പോഴും റിയാലിറ്റി തത്ത്വമനുസരിച്ചാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ ആദർശങ്ങൾക്കും, നിശ്ചിത നിയമങ്ങൾക്കും ചട്ടങ്ങൾക്കും വിരുദ്ധമായി സ്വയം ആനന്ദം നേടാൻ ഇദ് ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഈഗോ ആദർശങ്ങൾക്കും ചട്ടങ്ങൾക്കും അതീതമായി നിന്നുകൊണ്ട് ഇദിന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള യാഥാർത്ഥ്യപരമായ വഴികൾ തയ്യാറാക്കുന്നു.

പ്രതികൂലമായ അവസ്ഥകളും പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ഒഴിവാക്കാനായി പലപ്പോഴും വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാനോ സ്വന്തം കാര്യം നേടാൻ വേണ്ടി ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കാനോ പ്രേരണ ചെയ്യുന്നു. എങ്ങനെ പെരുമാറണമെള്ള സാമൂഹിക യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും മാനദണ്ഡങ്ങളും മര്യാദകളും നിയമങ്ങളും ഈഗോ പരിഗണിക്കുന്നു.

ഇദിനെപ്പോലെപ്പോലെ, ഈഗോയും സുഖാനുഭവം തേടുന്ന ഒന്നാണ്. അതായത്, പിരിമുറുക്കം കുറച്ച് വേദന ഒഴിവാക്കുന്നു, പക്ഷേ ഇദിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായി, സുഖം നേടുന്നതിന് പ്രായോഗികമായ രീതികൾ അവലംബിക്കുന്നതിനു ഈഗോ ശ്രദ്ധാലുവാണ്. ഈഗോ നിങ്ങളെ യുക്തിസഹജവും, യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളതുമായ രീതിയിൽ ചിന്തിപ്പിച്ച് ഏതൊരു പ്രശ്നത്തിന്റെയും പരിഹാരത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഒരു പദ്ധതി പ്രാവർത്തികമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ അത് നിങ്ങളെ വീണ്ടും ചിന്തിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെ യാഥാർഥ്യവുമായി തുലനം ചെയ്യുക എന്ന് പറയും. ഈഗോ നിങ്ങളുടെ പ്രേരണകളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ആത്മനിയന്ത്രണം പ്രകടിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ ശരിയായ ഈഗോയെ വികസിപ്പിക്കുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ പരമമായ കർത്തവ്യമാണ്.

ഇദ്, ഈഗോ സൂപ്പർ ഈഗോ എങ്ങിനെയാണ് നിങ്ങളിലെ വ്യക്തിയെ പ്രായോഗിക തലത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നത് എന്നും, എങ്ങിനെ ഒരു കുട്ടിയിൽ പ്രഭാവമുള്ള ഈഗോ വളർത്താമെന്നതും അടുത്ത ലേഖനത്തിൽ പരിശോധിക്കാം.