വളർത്താം പ്രഭാവമുള്ള ഈഗോയെ

ഡോ. സൂസൻ കോരുത്

PhD,MSc,MSW,MBA

ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് & മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്

www.drsusankoruthu.com

ഏതെങ്കിലും മത്സരത്തിൽ തോൽക്കാനിടയായാൽ അവന്റെ മനസ്സ് വേദനിക്കാതിരിക്കാൻ ആ പിതാവ് അവന് സമ്മാനം നൽകുക ചെറുപ്പം മുതലേ പതിവായിരുന്നു. ഇത് ആ മകനിൽ മത്സരശേഷി ഉണ്ടാക്കിയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, എല്ലാം നിസ്സാരമായി കാണാനുള്ള പ്രവണതയും ഉണ്ടാക്കി

ഈഗോ എന്നാൽ മോശമായ ഒരു കര്യമാണെന്നാണ് പലരും കരുതിയിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ഈഗോ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ ഏതവസ്ഥയും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തനായിരിക്കും. ഇനി നിങ്ങളുടെ ഈഗോ ദുർബലമാണെങ്കിൽ രണ്ടു രീതിയിലാകും നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ അത് ബാധിക്കുക.

1) നിങ്ങളുടെ ഇദ് ശക്തവും സൂപ്പർ ഈഗോ ദുർബലവുമാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഈഗോയെ ഇദ് അടക്കി നിയന്ത്രിക്കും. അങ്ങിനെ നിങ്ങൾ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾക്കും മാത്രം പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന വ്യക്തിയാകും. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ ഒരു വിട്ടുവീഴ്ചക്കും സാധാരണ തയ്യാറാകാറില്ല. ഇവരെ നാം ദുരഭിമാനിയായ, ഗർവിഷ്ഠനായ വ്യക്തിയായി കാണുന്നു അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇവരോട് ഇടപെടുകയെന്നത് ദുർഘടമായ കാര്യമാണ്. താൻ പിടിച്ച മുയലിനു മൂന്ന് കൊമ്പ് എന്ന സ്വഭാവമുള്ളവരാണിവർ. ഇവർ അത്ര അഭിമതരായ വ്യക്തികളായിരിക്കില്ല.

2) നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർ ഈഗോ ശക്തവും ഇദ് ദുർബലവുമാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഈഗോയെ സൂപ്പർ ഈഗോ അടക്കി നിയന്ത്രിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികൾ സ്വന്ത കാര്യങ്ങൾ എപ്പോഴും രണ്ടാമതായി കാണുന്നവരായിരിക്കും. മറ്റുവ്യക്തികളും അവരുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും, നീതിയും, ന്യായവും കരുതലും ഒക്കെയായിരിക്കും ഇവർക്ക് പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. വിട്ടുവീഴ്ചചെയ്യുക ഇവരുടെ രീതിയായിരിക്കും. ആരോടും പറ്റില്ല എന്ന് പറയാൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കില്ല. അനുസരണയുള്ള, വിധേയത്വമുള്ളയിവർ ചൂഷണം അനുഭവിക്കുന്നവരായിരിക്കും.

കുട്ടിക്കാലത്താണ് ഈഗോയുടെ വളർച്ച സംഭവിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കളും, സ്വാധീനമുള്ള വ്യക്തികളും, ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുമാണ് നിങ്ങളുടെ ഈഗോയെ രൂപീകരിക്കുന്നത്. ഒരു കുട്ടിയുടെ ഈഗോയെ എപ്രകാരം മാതാപിതാക്കൾ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് ഇനിപ്പറയുന്ന കഥാസന്ദർഭത്തിൽനിന്നും മനസിലാക്കാം: നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മൂന്നു മൂന്നുവയസുള്ള മകനുമൊത്ത് ഒരു കുടുംബ സുഹൃത്തിന്റെ പിറന്നാളാഘോഷത്തിനു ഒരു പാർക്കിൽ ഒത്തു കൂടുന്നു. അവിടെ ധാരാളം കുട്ടികൾ കളിക്കുന്നുണ്ട്. വിവിധ പ്രായക്കാർക്കുവേണ്ടി പലവിധങ്ങളായ കളികളും, കളിപ്പാട്ടങ്ങളും ഒക്കെ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു കൗണ്ടറിൽ വെള്ളയും ചുവപ്പും നിറമുള്ള ബലൂൺസ് കുട്ടികൾക്കു വീർപ്പിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന് ചുവപ്പു ബലൂൺ ഇഷ്ടമാണെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാം. നിങ്ങൾ കൗണ്ടറിൽ ചെന്ന് ചുവപ്പു ബലൂൺ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അയ്യോ ചേട്ടാ, ചുവപ്പു ബലൂൺ തീർന്നുപോയല്ലോ വെള്ള ബലൂൺ എത്ര വേണമെങ്കിലുമുണ്ട് എന്ന് മറുപടി കിട്ടുന്നു. നിങ്ങളുടെ മകൻ സ്വാഭാവികമായി കരയാനും ചുവപ്പു ബലൂണിനായി ബഹളം വയ്ക്കാനും തുടങ്ങുന്നു. ഇനിയുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങളെ ഈഗോ രൂപീകരണവുമായി ചേർത്തുകൊണ്ട് നമുക്കൊന്ന് വിശകലനം ചെയ്യാം.

പ്രതികരണം 1: നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നിസ്സാരമായ ഒരു ചുവപ്പു ബലൂണിനു വേണ്ടി വിഷമിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് സഹിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ കരയിപ്പിച്ചതിനു കാരണക്കാരനായ കൗണ്ടറിലുള്ള ആളോട് ചൂടാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് ആവശ്യത്തിന് ചുവപ്പു ബലൂൺ കരുതിയില്ല എന്ന് ചോദിക്കുന്നു. എന്നിട്ടു പുറത്തുപോയി ചുവപ്പു ബലൂൺ വാങ്ങി കുട്ടിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവിടെ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നത് സ്വന്തം മകന്റെ ഏതാവശ്യവും നിറവേറ്റുന്ന ഒരു പിതാവോ മാതാവോ ആയിട്ടായിരിക്കും, അതുമല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം കുഞ്ഞു യാതൊരു കാരണവശാലും വിഷമിക്കരുത് എന്ന് കരുതുന്നവരാകും. പക്ഷെ ഇങ്ങനെ നിങ്ങൾ പെരുമാറുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയിലെ ഇദിനെയാണ് ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നത്. സാവകാശം നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ദുർബലമായ ഈഗോയുള്ള, സൂപ്പർ ഈഗോയെ അവഗണിക്കുന്ന സ്വാർത്ഥനായ ഒരു വ്യക്തിയായി മാറുന്നു.

പ്രതികരണം 2 : നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കരയുന്നതു മറ്റുള്ളവർ കണ്ടാൽ മോശമാവുമെന്നു കരുതി നിങ്ങൾ കുട്ടിയെ വഴക്കുപറയുന്നു. കരയരുത്, ഒച്ച പുറത്തു കേൾക്കരുത് എന്ന് പറയുന്നു. പറ്റുമെങ്കിൽ രണ്ടു പിച്ചും, അടിയുമൊക്കെ കൊടുക്കുന്നു. കണ്ണുരുട്ടി പേടിപ്പിക്കുന്നു, വീട്ടില് ചെന്നിട്ടു കണക്കിനുതരാമെഎന്ന് പറയുന്നു. മനുഷ്യനെ നാണംകെടുത്താതെ കിട്ടിയതുംകൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടാൻ പറയുന്നു. കുട്ടി, പേടിച്ചു പതുക്കെ കരച്ചിൽനിർത്തുകയോ, വിഷമം ഉള്ളിലടക്കി വെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഇങ്ങനെയുള്ള സമീപനങ്ങൾ കുട്ടിയെ ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയാക്കി മാറ്റുന്നു. ഇവിടെ നിങ്ങൾ കുട്ടിയിലെ സൂപ്പർ ഈഗോയെയാണ് ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ദുർബലമായ ഈഗോയുള്ള, ഇദിനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാവാത്ത അതിവിനയമുള്ള, വിധേയത്വമുള്ള, സ്വന്ത ഇഷ്ടങ്ങളെ സാധിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കാത്ത വ്യക്തിയായി മാറുന്നു.

പ്രതികരണം 3 : നിങ്ങൾ കൗണ്ടറിൽ ഇരിക്കുന്ന വ്യക്തിയോട് രണ്ടു വെള്ള ബലൂണുകൾ ചോദിച്ചു വാങ്ങുന്നു. എന്നിട്ടു മകനോട് പറയുന്നു ചുവപ്പു ബലൂണിനു പകരമായി രണ്ടു വെള്ള ബലൂണുകൾ കിട്ടിയിട്ടുണ്ടെന്ന്. ചില കുട്ടികൾക്ക് അത് സ്വീകാര്യമാകും എന്നാൽ ചിലർ പിടിവാശി വിടില്ല. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ആ രണ്ടു വെള്ള ബലൂണുമായി ചുവപ്പു ബലൂൺ കൈയ്യിലുള്ള കുട്ടികളെ സമീപിച്ച് രണ്ടു വെള്ള ബലൂണുകൾ തന്നാൽ ചുവപ്പു ബലൂൺ തരുമോയെന്ന് ചോദിക്കുന്നു. ചിലർ രണ്ടു ബലൂൺ കിട്ടുമ്പോൾ ചുവപ്പു ബലൂൺ തരാൻ തയ്യാറാകും. ഇനി പ്രായോഗികമായ എല്ലാം ചെയ്തിട്ടും ചുവപ്പു ബലൂൺ കിട്ടിയില്ല എങ്കിൽ നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു കൊടുത്ത് കിട്ടിയ വെള്ള ബലൂണുകൾകൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടാൻ പറയുക. കുട്ടി വീണ്ടും കരയുകയുമാണെങ്കിൽ അത് അനുവദിച്ചുകൊടുക്കുക. കരഞ്ഞാലും എത്ര ശ്രമിച്ചാലും ചില കാര്യങ്ങൾ കിട്ടില്ല എന്ന് കുട്ടി മനസ്സിലാക്കും. ഒരു കാരണവശാലും പിടിവാശികൾ അനുവദിച്ചുകൊടുക്കരുത്. അതുപോലെ തന്നെ കുട്ടികളുടെ ന്യായമായ ഇഷ്ടങ്ങളെ സാധിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും വേണം.

ഒന്നും രണ്ടും പ്രതികരണങ്ങൾ ആരോഗ്യമുള്ള ഈഗോയുടെ രൂപീകരണം സാധ്യമാക്കുകയില്ല. എന്നാൽ മൂന്നാമത്തെ പ്രതികരണം ആരോഗ്യമുള്ള ഈഗോയെ വളർത്താൻ പര്യാപ്തമാണ്. സ്വന്തം ഇഷ്ടത്തെ മാറ്റിനിർത്താതെ അത് കിട്ടാൻ വേണ്ടി പ്രായോഗികമായ രീതിയിൽ എങ്ങിനെ ശ്രമിക്കാമെന്നു കുട്ടി പഠിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ നിരാശ, ഇച്ഛാഭംഗം ഇവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും പഠിക്കുന്നു.

എന്റെ ഒരു ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാമിൽ ഒരു ഗെയിമിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ 12 വയസുള്ള ആൺകുട്ടി ചോദിച്ചു പങ്കെടുക്കുന്നതിന് എന്തെങ്കിലും സമ്മാനം നൽകുമോ എന്ന്! 'തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ജയിച്ചാൽ' ഞാൻ മറുപടി നൽകി; അതിനോട് ആ കുട്ടി പറഞ്ഞത് സാരമില്ല, നിങ്ങൾ തരണമെന്നില്ല എന്റെ അച്ഛൻ എന്തായാലും എനിക്ക് ധാരാളം സമ്മാനങ്ങൾ വാങ്ങി സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നാണ്. ആ കുട്ടിയുടെ അച്ഛനോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത് ആ പിതാവിന് തന്റെ മകൻ വിഷമിക്കുന്നത് കാണാൻ സാധ്യമല്ലാതിരുന്നതുകൊണ്ട് മകൻ ഏതെങ്കിലും മത്സരത്തിൽ തോൽക്കാനിടയായാൽ അവന്റെ മനസ്സ് വേദനിക്കാതിരിക്കാൻ ആ പിതാവ് അവന് സമ്മാനം നൽകുക ചെറുപ്പം മുതലേ പതിവായിരുന്നു. ഇത് ആ മകനിൽ മത്സരശേഷി ഉണ്ടാക്കിയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, എല്ലാം നിസ്സാരമായി കാണാനുള്ള പ്രവണതയും ഉണ്ടാക്കി. ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളിൽ പ്രായമാകുന്തോറും മാതാപിതാക്കൾ എന്തും സാധിച്ചുതരുമെന്ന വിശ്വാസത്തിൽ സ്വന്തം പ്രവർത്തനക്ഷമത ഉപയോഗിക്കാതെ മടിയും, സ്വാർഥതയും വളരുന്നു.

കുട്ടികൾ മത്സരിക്കുമ്പോൾ എല്ലാവർക്കും (ആശ്വാസ) സമ്മാനങ്ങൾ ലഭിക്കുമെന്നത് ഇപ്പോൾ ഒരു സാധാരണ രീതിയാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള ശീലങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഈഗോയെ തെറ്റായി പോഷിപ്പിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ വിജയികൾക്കോ പരാജിതർക്കോ ഒരിക്കലും പ്രചോദനം അനുഭവപ്പെടില്ല കാരണം പങ്കെടുത്ത എല്ലാവർക്കും സമ്മാനം ലഭിക്കുന്നത് കൊണ്ട് എന്താണവിടെ സംഭവിച്ചതെന്നുപോലും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായിക്കൊള്ളണം എന്നില്ല. കുട്ടികൾക്ക് എന്താണ് മത്സരമെന്നതും, എന്തിനാണ് ആരെങ്കിലും മത്സരിക്കുന്നത് എന്നും, എങ്ങിനെയാണ് സ്വന്തം കഴിവ് പരിപോഷിപ്പിക്കേണ്ടതെന്നു ഒക്കെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാൻ മത്സരങ്ങൾ സഹായകമാണ്. ഓരോ കുട്ടിയും ജയപരാജയങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുകയും, അവ രണ്ടും ജീവിതത്തിൽ ശാശ്വതമല്ലെന്നും, ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ മേഖലകളിലാണ് കഴിവുകളെന്നതും, വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യബോധ്യമുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെയെ ഓരോ മേഖലകളിലും വിജയം വരിക്കാൻ സാധിക്കൂ എന്നത് ചെറുപ്പത്തിലേ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു പോരാട്ടവുമില്ലാതെ സമ്മാനങ്ങൾ ലഭിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ പ്രചോദിതരാകില്ല.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. നാലു വയസ്സുമുതൽ കുട്ടികളെ പരാജയങ്ങളെയും നേരിടാനും, ശരിതെറ്റുകളെ മനസ്സിലാക്കാനും, വിജയങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനും, ഉത്തമമായ പെരുമാറ്റരീതികളുമെല്ലാം പരിശീലിപ്പിക്കാം. അവരുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണം, പെരുമാറ്റം, വിശ്വാസങ്ങൾ, ജീവിത മൂല്യങ്ങളെന്നിവയെല്ലാം പരിശീലനത്തിലുൾപ്പെടും. മക്കളുടെ ഈഗോയെ ശരിയായ രീതിയിൽ ശക്തിപ്പെടുത്തി വളർത്തുകയെന്നത് ഓരോ മാതാപിതാക്കളുടെയും ധർമ്മമാണ്. അതിനായി നിങ്ങളെയും ക്രമപ്പെടുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.