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

16

പൊറുക്കണം പക്ഷെ മറക്കരുത്...

പൊറുക്കണം, മറക്കണം എന്ന ഉപദേശം കേൾക്കാത്തവരായി ആരും തന്നെ ഉണ്ടാവില്ല. പൊറുക്കണം, മറക്കണം എന്നാൽ എനിക്ക് നിങ്ങളോടു പറയാനുള്ളത് പൊറുക്കണം പക്ഷെ മറക്കരുത് എന്നാണ്. മറ്റുള്ളവർ നമുക്ക് ദ്രോഹം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സു മുറിവേൽക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ മുറിവിന്റെ ആഴമനുസരിച്ചു വേദനയും, അസ്വസ്ഥതയും കൂടുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ഓർമ്മയുടെ ചെപ്പിൽ അത് പലപ്പോഴും ഒരു ഉണങ്ങാത്ത മുറിവായി ശേഷിക്കുന്നു. ഒരാൾ നമ്മോടു തെറ്റ് ചെയ്താൽ ഏഴ് എഴുപതു പ്രാവശ്യം ക്ഷമിക്കണം എന്നാണ് ബൈബിൾ വചനം. സാധാരണ ഒരു മനുഷ്യന് അത് അസാധ്യമായി തോന്നാം. ഒരാൾ നമ്മോടു എങ്ങനെ പെരുമാറണം എന്നത് അയാളുടെ രീതിയിലും സംസ്കാരവും അനുസരിച്ചിരിക്കും. നമുക്കൊരിക്കലും മറ്റൊരാളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ പൂർണമായും നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. കാരണം അവർക്കവരകാനേ സാധിക്കൂ. എന്നാൽ, നാം അനുവദിക്കാത്തിടത്തോളം മറ്റൊരാളുടെ പെരുമാറ്റം നമ്മളെ സ്വാധീനിക്കാനാവില്ല.

മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റം നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അത് പൊറുക്കാനും മറക്കാനും നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷെ നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനകം പരിക്കേറ്റു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളിൽ ചിലർ മറ്റുള്ളവരുടെ ഉയർച്ചയിൽ അസൂയയുള്ളവരായിരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവർക്ക് ഉയർച്ച വരുന്നത് പലർക്കും സഹിക്കാനാവാറില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയം, ഉയർച്ച, നേട്ടങ്ങൾ, സന്തോഷങ്ങളെല്ലാം നിങ്ങളിൽ പലർക്കും അസൂയയും, പ്രകോപനവും ഉണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കാത്ത നന്മകൾ മറ്റുള്ളവർക്കു ലഭിക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും നിരാശയിലും, അസൂയയിലും ആകുന്നവരെ നമ്മിൽ പലർക്കും പരിചയം കാണും. ഇനി ചിലരാകട്ടെ അവർക്കു മാത്രം അവകാശപ്പെട്ടതാണ് സുഖജീവിതവും, ആഡംബരവും, അഭിവൃദ്ധിയുമെന്നു, ചിന്തിക്കുന്നവരും. ജീവിതത്തിൽ പറ്റുന്ന അബദ്ധങ്ങൾ, ചതികൾ, വഞ്ചനകൾ, അസൂയ എന്നിവയെ പൊറുക്കുവാനും മറക്കുവാനുമുള്ള കഴിവനുസരിച്ചു മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളായി ആളുകളെ തരം തിരിക്കാം.

അതിൽ ഒന്നാമത്തെതു വിഢ്ഢികളുടെ വിഭാഗം ആണ്. അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും ഒന്നും പൊറുക്കാനോ, മറക്കാനോ കഴിയാത്തവരാണിവർ. അവർ അസൂയയുടെയും പ്രതികാരത്തിന്റെയും വേദനയിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. പ്രകോപനവും കോപവും നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ ചിലപ്പോൾ ഇക്കൂട്ടർ പകയോടും പ്രതികാരത്തോടും മല്ലിടുകയാണ്. തങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നവർക്ക് സമാനമായ രീതിയിൽ ഉപദ്രവമുണ്ടാകണമെന്നു കരുതി വേദനിപ്പിച്ചവർക്കെതിരെ പ്രതികാരം ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ ഇവർ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ കഴിവിനെക്കുറിച്ചും പ്രകടനത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള അസൂയമൂലം സ്വന്ത കഴിവിലും പ്രകടനത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതെയാകുന്നു. തന്നെക്കാൾ മികച്ച നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്ന സഹോദരങ്ങളോടുപോലും ഇവർ അസൂയാലുക്കളാകുന്നു. ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ച ദോഷകാര്യങ്ങളോർത്തു മനസ്സിലിട്ടു നീറി നീറി ജീവിക്കുകയോ, അതിനു കാരണക്കാരായവരെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള വഴികളാലോചിച്ചു മനസ്സിനെ പ്രക്ഷുബ്ധമാക്കി ജീവിക്കുന്നവരായിരിക്കുമിവർ. ഇവർ തങ്ങളെ ദ്രോഹിച്ചവരെ അല്ലെങ്കിൽ അസൂയപ്പെടുന്നവരെ നശിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി ഓടി നടക്കുമ്പോൾ നഷ്ടമാകുന്നത് സ്വന്തം ജീവിതം തന്നെയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് ഇവരെ വിഢ്ഢികൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഇവരോർക്കുന്നില്ല ഇവരാരെപ്പറ്റിയാണോ മനസ്സ് പ്രക്ഷുബ്ധമാക്കി സ്വന്ത ജീവിതം നശിപ്പിക്കുന്നത് അവർ സുഖമായും, സ്വസ്ഥമായും ജീവിക്കുന്നുണ്ടാകും. അവർ സുഖമായി ഉറങ്ങുന്നുണ്ടാവും, എന്നാൽ വിചാര ഭാരങ്ങളാൽ വിഢ്ഢികളുടെ ഉറക്കം നഷ്ടമാവുകയും ചെയ്യും. അവിവേകികളായ ഇവർ ജീവിക്കുന്നത് ഇന്നലെകളിലാണ്.

രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗമാണ് നിഷ്കളങ്കർ അവർ പൊറുക്കുകയും മറക്കുകയും ചെയ്യും വീണ്ടും അബദ്ധങ്ങളിൽ ചാടുകയും, മറ്റുള്ളവരാൽ വേദനിപ്പിക്കപ്പെടുകയും, ആവർത്തിച്ച് പരിക്കേൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണിവർ. ഒന്നും മനസ്സിൽവയ്ക്കാത്ത, പ്രതികാരബുദ്ധിയോ, അസൂയയോ ഒന്നുമില്ലാത്തവർ. എല്ലാം പൊറുക്കുകയും മറക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഇവരെ വീണ്ടും വീണ്ടും വേദനിപ്പിക്കാനും, പറ്റിക്കാനും എളുപ്പമാണ്. നാം കേട്ടിട്ടില്ലേ ഒരിക്കൽ അബദ്ധം പറ്റുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ ദ്രോഹിക്കപ്പെടുന്നതോ നമ്മുക്ക് മനസിലാക്കാം. പക്ഷെ അവയുടെ തനിയാവർത്തനങ്ങളുണ്ടായാൽ നിങ്ങളൊരു നിഷ്കളങ്കനാണോ എന്ന് നോക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ജീവിതാനുഭവങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് നാം അവയിൽനിന്ന് പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും, അവയെ ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാനും, വീണ്ടും അതുപോലെയുള്ള വിഷമതകളിൽനിന്നും രക്ഷനേടാനുള്ള വഴികളെ സ്വായത്തമാക്കാനുമാണ്. എന്നാൽ നിഷ്കളങ്കർ ഒന്നും മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കാത്ത നിരുപദ്രവകാരികളായ ശുദ്ധമനുഷ്യരാണ്. അതിനാൽ തന്നെ എന്തുകൊണ്ടാണ് തങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ഇരയാകുന്നതെന്ന് അവർക്കു മനസ്സിലാവില്ല.തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളോ വേണ്ടപ്പെട്ടവരോ ആവർത്തിച്ച് അപമാനിക്കുമ്പോൾ അവർ ഭയപ്പെടുന്നു. ഓരോ തവണയും അവർ വേദനിപ്പിക്കുമ്പോൾ അവരോട് ക്ഷമിക്കുകയും, എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും, ഒപ്പം ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിൽ തന്നാൽ കഴിയുന്നത്ര ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ ഇവർ എല്ലായ്പ്പോഴും ബലിയാടുകളാകുന്നു. ഇന്നിൽ മാത്രം ജീവിക്കുന്നവരാണിവർ.

ഇനി മൂന്നാമത്തെ വിഭാഗമാണ് വിവേകികളായവർ അവർ പൊറുക്കും, പക്ഷേ മറക്കില്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദ്രവകരമായ പ്രവൃത്തികൾ അവർ ക്ഷമിക്കും, പക്ഷേ അനുഭവത്തിൽ നിന്നുള്ള പാഠങ്ങൾ ഒരിക്കലും മറക്കില്ല. വിവേകമുള്ള ആളുകൾ സ്വയം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും, സ്വന്തം വികാരത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും, സ്വയം ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യും. അവർ ഒരിക്കൽ മാത്രമേ ഏകരീതിയിലായ അബദ്ധങ്ങളിൽ പെടുകയുള്ളൂ. ഒരിക്കലും പകയോ, വിദ്വേഷമോ തങ്ങളെ ഭരിക്കാൻ ഇവർ അനുവദിക്കയില്ല. പ്രശ്നക്കാരായ ആളുകളെ മനസ്സിലാക്കി അകറ്റിനിർത്താൻ ഇവർക്കറിയാം. ആത്മവിശ്വാസവും, സഹനശക്തിയും, അത്മധൈര്യവുമുള്ളവരായിരിക്കുമിവർ. ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളെ തനതായ രീതിയിൽ കാണാനും, അവയെ തരണം ചെയ്യാനും ഇവർ ശ്രമിക്കും. ആരെയും അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്കാൻ ഇവർ ശ്രദ്ധിക്കും എന്നാൽ തങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നവരിൽനിന്നും രക്ഷനേടാൻ ഇവർ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അതിനു കരണക്കാരായവർക്ക് അത് ദോഷകരമായിത്തീരാം. വിവേകികൾ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്ത ഉർജ്ജസ്വലമായും, സുരക്ഷിതമായും സൂക്ഷിക്കാൻ ബദ്ധശ്രദ്ധരായിരിക്കും. ഇവർ എന്തും പൊറുക്കാൻ മനസ്സുള്ളവരും എന്നാൽ അനുഭവപാഠങ്ങൾ മറക്കാതിരിക്കുന്നവരുമായതുകൊണ്ട് മനസ്സമാധാനവും, ജീവിത വിജയവും, സന്തോഷവും ഇവർക്ക് നേടാൻ കഴിയും. ഇവർ ഇന്നലെകളിലെ ജ്ഞാനത്തെ ഇന്നിൽ ഉപയോഗിച്ച് നാളെയെ യാഥാർത്യമാക്കുന്നവരാണ്.

നിങ്ങൾ പാമ്പിനെപ്പോലെ വിവേകികളും പ്രാവിനെപ്പോലെ നിഷ്കളങ്കരുമായിരിക്കുവിൻ, മനുഷ്യരെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുവിൻ എന്ന ബൈബിൾ വചനം കേട്ടിട്ടുള്ളവരായിരിക്കണം നമ്മിൽ പലരും. പ്രാവിനെപ്പോലെ നന്മനിറഞ്ഞ ആരെയും ഉപദ്രവിക്കാത്ത, നിർമലയായ ഹൃദയമുള്ളവരും എന്നാൽ ആപത്തുകളെയും, ശത്രുക്കളെയും മനസ്സിലാക്കാൻ തക്കവിധം ജാഗ്രതയുള്ള, കൂർമ്മശ്രദ്ധയുള്ളവരും, സ്വയരക്ഷയ്ക്കായി എപ്പോഴും കരുതുന്നവരുമായിരിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരുമായിരിക്കണം നാമോരോരുത്തരും. അതിനർത്ഥം നമ്മുക്കബദ്ധങ്ങൾ പറ്റുകയില്ലെന്നോ, നാം പറ്റിക്കപെടുകയില്ലെന്നോ അല്ല. ഓർക്കുക ഒരിക്കലെങ്കിലും അബദ്ധം പറ്റാത്ത, മറ്റുള്ളവരാൽ ദ്രോഹമനുഭവിക്കാത്തവർ കാണുകയില്ല. നിരന്തരമായി പറ്റിക്കപ്പെടാതെയും, ആവർത്തിച്ച് ഒരേ അബദ്ധം ചെയ്യാതെയും ജീവിക്കാൻ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക എന്നതാണ് അഭിലഷണീയമായുള്ളത്. അതുപോലെ തന്നെ മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതിലും, പ്രതികാരത്തിലും, അസൂയയിലും ജീവിക്കുന്നില്ല എന്നുറപ്പുവരുത്തുകയും വേണം. നാം സ്വയരക്ഷക്കായി ചെയ്യുമ്പോൾ അത് നമുക്കു ദ്രോഹം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ദ്രോഹമായി ഭവിക്കാം. പാമ്പിന്റെ ഉപമയിലൂടെ നമുക്കതു മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നു. ആരെയും ഉപദ്രവിക്കാത്ത നിഷ്കളങ്കരാകുന്നതിനോടൊപ്പം നമ്മെ ഉപദ്രവിക്കാൻ വരുന്നവർ പേടിക്കുകയും വേണം. ഒരിക്കൽ ഒരു സന്യാസി കലിക എന്ന സ്ഥലത്തു ഒരു പാതയിലൂടെ പോകുകയായിരുന്നു. മറ്റു പാതകളിൽനിന്നു വിപരീതമായി അവിടം പൂർണമായും വിജനമയിരുന്നു. അദ്ദേഹം മുമ്പോട്ടു നടക്കുമ്പോൾ ഒരു സർപ്പം കടിക്കാനായി പത്തിവിടർത്തി അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേർക്കടുത്തു. അദ്ദേഹം തന്റെ തപഃശക്തിയാൽ ആ സർപ്പത്തെ വരുതിയിൽനിർത്തിയിട്ടു ആരേയും ഇനി ഉപദ്രവിക്കരുതെന്നു താക്കീതുനല്കി കടന്നുപോയി. ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കു ശേഷം ആ താപസൻ ആ വഴിവന്നപ്പോൾ ദേഹാസകലം മുറിവേറ്റു അവശനിലയിലായ സർപ്പത്തെ കണ്ടു അമ്പരന്നുപോയി. എന്തുപറ്റിയെന്നു ചോദിച്ച താപസനോട് സർപ്പം പറഞ്ഞു. അങ്ങ് പറഞ്ഞതനുസരിച്ചു ആരെയും ഉപദ്രവിക്കാതെ ഒതുങ്ങി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ മനുഷ്യർക്ക് എന്നെ പേടിയില്ലാതായി അവർ എന്നെ അടിച്ചവശനാക്കി, അതിനാൽ ഇരതേടാൻ പോലുമാവാതെ വിഷമിക്കുകയാണെന്നും, തന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയ്ക്കു കാരണക്കാരനായ സന്യാസി തന്നെ ഇതിനൊരു പരിഹാരം നൽകണമെന്നും ആവശ്യപ്പെട്ടു. സന്യാസി സർപ്പത്തെ സൗഖ്യമാക്കിയതിനു ശേഷം, ഉപദേശരൂപേണ പറഞ്ഞു, ഞാൻ നിന്നോട് ആരെയും വെറുതെ ഉപദ്രവിക്കരുത് എന്നാണ് പറഞ്ഞത് അല്ലാതെ നിസ്സഹായനായി മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദ്രവം ഏറ്റുവാങ്ങാനല്ല എന്നും. മനുഷ്യർ നിന്നെ ഉപദ്രവിച്ചപ്പോൾ അവരുടെ നേരെ പത്തിവിടർത്തി ചീറ്റി അവരെ ഭയപ്പെടുത്തി ഓടിക്കാമായിരുന്നില്ലേ എന്നും ചോദിച്ചു. നിങ്ങളും ഞാനും പലപ്പോഴും ഈ സർപ്പത്തെപ്പോലെയാണ്. പലരും നമ്മെ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഉപദ്രവിക്കുമ്പോൾ നാമും അവയേറ്റുവാങ്ങാറുണ്ട്. എന്നാൽ നമ്മുടെ തീഷ്ണമായ വ്യക്തിത്വത്തെ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ പല ദുഷ്ടമനുഷ്യരുടെ ഉപദ്രവങ്ങളെയും നമുക്ക് അകറ്റിനിർത്താനാകുമായിരുന്നു എന്ന് തോന്നുന്നില്ലേ. അനുഭങ്ങൾ നമുക്ക് പാഠങ്ങളാവണം. അവയിൽനിന്നും ശക്തമായ വ്യക്തിത്വം രൂപം കൊള്ളണം. തീഷ്ണതയുള്ള, കൂർമബുദ്ധിയുള്ള, അനുകമ്പയുള്ള, നന്മയുള്ള വ്യക്തിത്വങ്ങളായി നാം മാറണം.