

ക്ഷമാപണം എങ്ങിനെയാവണം?

'തങ്ങൾ എല്ലാം തികഞ്ഞവരാണെന്നും, തങ്ങൾക്കു തെറ്റുകൾ പറ്റുകയില്ലെന്നും, മറ്റുള്ളവരാണ് മാപ്പു പറയേണ്ടവരെന്നുമുള്ള മനോഭാവത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണിവർ'

17



ഡോ. സുസൻ കോരുത്ത്

PhD, MSc, MSW, MBA
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് & മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്

www.drsusankoruthu.com

ക്ഷമ ചോദിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷമ പറയുക എന്ന് നമ്മെ ചെറുപ്പം മുതലേ അഭ്യസിപ്പിക്കുന്ന ഒരൂ പെരുമാറ്റമാണ്. എന്തിനും ഏതിനും മാപ്പു ചോദിക്കുന്നവരാണ് നമ്മളിൽ പലരും. സോറി എന്ന ആംഗലേയ പദമാണ് നമ്മെല്ലാം സാധാരണയായി ക്ഷമചോദിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നാം സോറി എന്ന് പറയുന്നത് സാധാരണയായി രണ്ടു സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് ഒന്നാമത്തെ സന്ദർഭം: മറ്റുള്ളവരുടെ പരിതാപകരമായ അവസ്ഥയിലോ, ദുഃഖത്തിലോ നമ്മുടെ സഹതാപമോ സങ്കടമോ അറിയിക്കുന്നതിന്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വീട്ടിൽ ഒരു ദുഃഖകരമായ കാര്യം നടന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ അപ്പോൾ നമ്മൾ അവരോടു 'നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് കേട്ടതിൽ ഞാൻ ചേദിക്കുന്നു' എന്ന രീതിയിൽ നമ്മുടെ സോറി രേഖപ്പെടുത്തും. ഇനി രണ്ടാമത്തെ സന്ദർഭം: നാം നമ്മുടെ പ്രവൃത്തിയിൽ അനുതപിച്ചു ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി മൂലം ഒരാൾക്ക് വ്യസനമുണ്ടായാൽ 'ഞാൻ നിങ്ങളെ വിഷമിപ്പിച്ചതിൽ ചേദിക്കുന്നു' എന്ന് നാം ആവൃത്തിയോട് ക്ഷമാപണം നടത്തുന്നു. നാമിവിടെവിശകലനം ചെയ്യുന്നത് രണ്ടാമത്തെ ഖേദപ്രകടനത്തെയാണ്. നമ്മുടെ ക്ഷമാപനത്തിന്റെ വിവിധങ്ങളായ ഭാവങ്ങളും രീതികളും വിശകലനം ചെയ്താൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സാമൂഹിക ജീവിതത്തോടുള്ള സമീപനത്തെയും, അവനോടോടു, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള മനോഭാവത്തെയും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ആദ്യത്തെ വിഭാഗം അർത്ഥമറിയാതെ മാപ്പു പറയുന്നവരാണ്. നമ്മിൽ പലരും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരാണ്. അനുതാപമോ, വിഷമമോ തോന്നാതെ യാത്രികമായി ക്ഷമാപണം നടത്തുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. ഇവർക്ക് ചെയ്ത തെറ്റിനെപറ്റി വലിയ തിരിച്ചറിവോ, അനുതാപമോ കാണുകയില്ല. ഒരു നാട്ടുനടപ്പെന്ന രീതിയിൽ ക്ഷമാപണം നടത്തുന്നവരാണിവർ. അതുപോലെ അടുത്തുതന്നെ ഇത്തരക്കാരിൽ സാധ്യതയേറേയാണ്. ഇവർക്കു ക്ഷമപറയുകയെന്ന് ഒരു ശീലമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇവരുടെ മാപ്പപേക്ഷക്ക് വലിയ വിലയൊന്നും കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. ഇനി രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗമാണ് മാപ്പിന് ക്ഷമമുള്ളവർ. നമ്മളിവിടെ മുരടന്മാരെന്നു വിളിക്കാറുണ്ട്. ക്ഷമപറയുക

യെന്നത് ഇവർക്ക് വളരെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇവർ അങ്ങിനെയുള്ള അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാവാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നവരാണ്. അത്രയേറെ പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയോ, പ്രാമുഖ്യമുള്ള ആളികളോടോ ആണെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇവർ മാപ്പു പറയൂ. ഇവർ ഗൗരവ പ്രകൃതക്കാരായിരിക്കും. മൂന്നാമത്തെ വിഭാഗമാണ് മാപ്പിന്റെ മൊത്തവ്യാപാരികൾ. സോറി പറയുന്നതിന് ഒരു മടിയുമില്ലാത്തവരാണിവർ. ആരുടെ കുറ്റമായാലും കൃഷ്ടമില്ലാത്തവരാണ് ഇവർ. ഇവർ പരസ്പരം തമ്മിൽ തീരട്ടെ എന്ന് കരുതുന്നവരാണിവർ. ആർക്കോ വേണ്ടി, എന്തിനോവേണ്ടി ക്ഷമ പറയുന്നവരാണിവർ. കേട്ടിട്ടില്ല, അവർക്കുവേണ്ടി നിന്നോട് ഞാൻ മാപ്പു ചോദിക്കുന്നു എന്നൊക്കെ. പലർക്കും എന്താണ് ആ ക്ഷമാപനത്തിന്റെ ശരിയായ അർത്ഥമെന്നു പോലും മനസ്സിലാകാറില്ല. ഒ

കൗശലകരമായ രീതിയിൽ വ്യക്തികളെ സാന്ത്വനിപ്പിച്ച് തങ്ങളുടെ വലയിലാക്കാൻ ഇവർക്ക് ഒരു പ്രത്യേക കഴിവുതന്നെയുണ്ട്. പലപ്പോഴും നാമത് തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേക്കും പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാനാവാത്തവിധം വൈകിയിട്ടുണ്ടാകും. അഞ്ചാമത്തെ വിഭാഗമാണ് മാപ്പിനെ പേടിക്കുന്നവർ. ഇവർ ഒരിക്കലും മാപ്പു പറയുകയില്ല. ആരോടെങ്കിലും ക്ഷമാപണം നടത്തുന്നത് മരണതുല്യമായി കാണുന്നവരാണിവർ. വളരെ ലോലമായ ഈ ഗോത്രമുള്ളവരാണിവർ. ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നതു പരാജയത്തിനു തുല്യമെന്നാണ് ഇവർ കരുതുന്നത്. തങ്ങൾ എല്ലാം തികഞ്ഞവരാണെന്നും, തങ്ങൾക്കു തെറ്റുകൾ പറ്റുകയില്ലെന്നും, മറ്റുള്ളവരാണ് മാപ്പു പറയേണ്ടവരെന്നുമുള്ള മനോഭാവത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണിവർ. തെറ്റു തിരുത്തേണ്ടവർ ഞാനല്ല പിന്നെയോ മറ്റു വ്യക്തികളോ, സമൂഹമോ ഒ

യും, അവർ ചെയ്ത പ്രവൃത്തിയെ നിങ്ങൾ ഗൗരകരമായി പരിഗണിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. നിങ്ങൾ പരോപകാരിയും, മനുഷ്യസ്നേഹിയും, ത്യാഗമനോഭാവിയുമാണെങ്കിൽ ഇവരുടെ പാരമ്പര്യത്തിൽ വീണുപോകാനിടയുണ്ട്. സോറി പറഞ്ഞു വീണ്ടും തെറ്റുകൊണ്ടുവന്നിട്ടില്ലാത്തവരാണ് അടികൊടുക്കേണ്ടവർ. തെറ്റു തിരുത്തേണ്ടവർ ഞാനല്ല പിന്നെയോ മറ്റു വ്യക്തികളോ, സമൂഹമോ ഒ

യ്ക്കുകയില്ലെന്നു തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യണം. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് നിങ്ങളുടെ ക്ഷമാപണം സത്യവും, സാധുതയുള്ളതും, ആത്മാർത്ഥമായതും ആകുന്നത്. ക്ഷമാപണം ചെയ്യുകയെന്ന് പലർക്കും തന്നെ അത്ര സുഖകരമായ കാര്യമല്ല. എന്നാൽ ശരിയായ ക്ഷമാപണം അതു കൊടുക്കുന്നവർക്കു മാത്രമല്ല, ചോദിക്കുന്നവർക്കും സമാധാനം നൽകും. കുട്ടികളിൽ ക്ഷമാപണ ശീലം വളർത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കളും ഗുരുക്കന്മാരും ഒരു വലിയ പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. കുട്ടികളോട് കാര്യങ്ങൾ തിരക്കാതെയും, തെറ്റുകളെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാതെയും അവരെക്കൊണ്ടു പറയിപ്പിക്കുന്ന സോറികൾ അവരിൽ കഥയില്ലാതെ സോറി പറയുന്നവരാകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളെയും ന്യായീകരിച്ചും, അവരാണ് ഏറ്റവും മികച്ചവരെന്നുള്ള തെറ്റായ ഈശോയെയും, ഉതിവീർപ്പിച്ച വ്യക്തിത്വങ്ങളെയും വളർത്തിയും, മറ്റുള്ളവരെ ഇകഴ്ത്തിയും ഉള്ള രീതിയിലുള്ള മനോഭാവങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിലൂടെ അവരിൽ മാപ്പു പറയുകയെന്ന ശീലം ദുഷ്കരമാക്കുന്നു. ചെയ്യാത്ത തെറ്റുകൾക്ക് പറയിപ്പിക്കുന്ന സോറികൾ കുട്ടികളിൽ അപകർഷതാബോധം വളർത്തുന്നു. എന്നാൽ തെറ്റു ചെയ്യുമ്പോൾ അവഗണിക്കുകയോ സോറി പറയാൻ ശീലിപ്പിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് അഹന്ത, സാർവ്വത്വ എന്തിവ വളരുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു. ശരി തെറ്റുകളുടെ മേൽനോട്ടം മനുഷ്യ ജീവിതം. തെറ്റുകൾ ചെയ്യാത്ത, അബദ്ധങ്ങൾ പുറത്തു മനുഷ്യരില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവ് നാമോരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടായിരിക്കണം. തിരിച്ചറിവുകളാണ് നമ്മെ നാമാക്കുന്നത്. ക്ഷമാപണം ജീവിതത്തിന്റെ ആവശ്യഘടകമാണ്. ശരിയായ രീതിയിൽ സോറി പറയാൻ പരിശീലനം കിട്ടിയ കുട്ടികൾ സഹാനുഭൂതിയുള്ള ആത്മാഭിമാനമുള്ള വ്യക്തിത്വങ്ങളായിത്തീരുന്നു.



ന്നും ചിന്തിക്കാതെ ഒരു ആവേശത്തിലങ്ങു പറയുന്നതോ, അല്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യ സമ്മർദ്ദത്തെ കുറയ്ക്കാൻ പറയുന്നതോ ഒക്കെ ആയിരിക്കാം. എങ്ങനെയായാലും ഇവരുടെ ക്ഷമാപണവും ആത്മാർത്ഥമാണെന്നു കരുതുക വയ്യ. നാലാമത്തെ വിഭാഗമാണ് മാപ്പിനാൽ മഞ്ഞുമാർ തീർക്കുന്നവർ. സോറി എന്ന പുകരമായ ലോ, മഞ്ഞുമാർയാലോ ഏതു പ്രശ്നത്തെയും മാറ്റിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരാണിവർ. ഇവരെ നാം സൂക്ഷിക്കണം, കാരണം പലപ്പോഴും മാപ്പപേക്ഷയാൽ ശരിയായ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ ദിശ തിരിച്ചുവിടാൻ നല്ല വിരുതാണിവർക്ക്. ഇത്തരം വ്യക്തികൾ അവർ മൂലം ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ബോധ്യമാകുന്ന നിമിഷം ക്ഷമാപനത്തിന്റെ ഒരു നൂറുത്ത മഞ്ഞുമാർ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും ആ മഞ്ഞുമാറുടെ ശീതളിമയിൽ ശരിയായ പ്രശ്നത്തിന്റെ ചുടകറ്റി

ക്കൊഴിയാതെ ഒരു ആശയോക്താവായ ആദർശങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണിവർ. ഇവരിൽനിന്നും സോറി എന്ന വാക്ക് കേൾക്കുക താരതമ്യേന അസാധ്യമായ കാര്യമാണ്. ആറാമത്തെ വിഭാഗമാണ് മാപ്പിലൂടെ ആപ്പു വെക്കുന്നവർ. ഇവരെയാണ് ഏറ്റവും സൂക്ഷിക്കേണ്ട വിഭാഗം ആളുകൾ. തങ്ങളുടെ മാപ്പപേക്ഷയിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സഹതാപം പിടിച്ചുപറ്റി നിങ്ങൾക്കിട്ടുപാപത്തിനുള്ള വിഭാഗമാണ് ഇവർ. ഇവരുടെ എളിമയിലും, സഹതാപാർഹമായ പെരുമാറ്റത്തിലും പലപ്പോഴും നിങ്ങൾ കബളിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വീണ്ടും വീണ്ടും തെറ്റു ചെയ്യുകയും മാപ്പപേക്ഷയിലൂടെ നിങ്ങളെ മുതലെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണിവർ. ഇവർ മാപ്പു പറയുന്നത് ഇവരുടെ ഉപജാപങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയായിരിക്കും. തുടർച്ചയായ മാപ്പിരിക്കലുകളിലൂടെ ഇവർ നിങ്ങളെ തുടരെ തുടരെ കബളിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇവരുടെ മാപ്പു പൊള്ളയായ

ക്ഷമാപണവും ആത്മാർത്ഥതയുള്ളതല്ല എന്നു നിങ്ങൾ കണ്ടുകഴിഞ്ഞു. ഇനി ആത്മാർത്ഥമായ ക്ഷമാപണം എങ്ങിനെയാക്കണം എന്നു നോക്കാം. നിങ്ങൾ ക്ഷമ ചോദിക്കുമ്പോൾ ആരോട്, എന്തിനു വേണ്ടി ക്ഷമാപണം നടത്തുന്നുവെന്ന് ഉത്തമ ബോധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തിമൂലമോ വാക്കുകൾ മൂലമോ ഉണ്ടായ എല്ലാ വിഷമങ്ങൾക്കും ക്ഷമ ചോദിക്കണം. നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം മൂലമുണ്ടായ നഷ്ടങ്ങളുടെയും, വിഷമങ്ങളുടെയും തോത് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. നിങ്ങൾ മൂലമുണ്ടായ എല്ലാ വിഷമങ്ങളുടെയും, നഷ്ടങ്ങളുടെയും ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത അറിയിക്കണം. നിങ്ങൾ മൂലം സംഭവിച്ച കേടുപാടുകൾ തീർക്കാൻ ആവശ്യമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകണം. ഇനിയൊരിക്കലും സമാനമായ രീതിയിൽ പ്രവൃത്തിക്കുകയോ, വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ