



വിഷമയമായ പ്രചോദനാത്മക സന്ദേശങ്ങൾ



ഡോ. സുസൻ കോരുത്
PhD, MSc, MSW, MBA
http://www.dr.sankarooruthu.com

27

www.morningnewsdaily.org

അധികമായാൽ അമ്മുതും വിഷമ എന്നു കേട്ടു വളർന്നവരാണ് നാം, പക്ഷെ പലപ്പോഴും നാമത് പ്രവർത്തികമാക്കാറില്ല പ്രത്യേകിച്ച് മറ്റുള്ളവർക്ക് പോസിറ്റീവ് സന്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നതിൽ ഒട്ടുംതന്നെ അളവു നോക്കാതെ വാരിക്കോരി കൊടുക്കുന്നവരാണ് നാം. വിഷമയായ പോസിറ്റീവിറ്റി എന്നത് പോസിറ്റീവ് ചിന്തയോടുള്ള ഒബ്സെഷൻ അഥവാ ഗാന്ധ്യമായ അഭിനിവേശമാണ്, എപ്പോഴും ഒരാൾ പോസിറ്റീവ് ആയിരിക്കണം എന്ന തെറ്റായ ചിന്തയാണ്, എത്രമാത്രം ദാരുണമായ വയാണെന്നു നോക്കാതെ എല്ലാ അനുഭവങ്ങളിലും ആളുകൾ പോസിറ്റീവ് ആയി മാറണം എന്ന വിശ്വാസമാണ്. പലപ്പോഴും നാം ഇരകളോടടുക്കുന്ന സമീപനവും ഇപ്രകാരമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇരകൾ തങ്ങളുടെ ശരിയായ വികാരങ്ങളെ തുറന്നു പറയാൻ വൈമനസ്യം കാണിക്കും. എന്തു പറഞ്ഞിട്ടും കാര്യമില്ല കറച്ചു പോസിറ്റീവിറ്റി പകർന്നു ത

ന്നെങ്കിൽ അവരെ ഒന്ന് ഉൻമേഷ്വാരാക്കാൻ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകളെ ഉണർത്താൻ തക്ക സന്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുക എന്നത് നാമെല്ലാവരും തന്നെ സാധാരണ ചെയ്യുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്. ഒരാളുടെ സങ്കടങ്ങളെയും, പിരിമുറുക്കങ്ങളെയും, പരാതികളെയുമെല്ലാം പോസിറ്റീവ് ചിന്തയുടെയും സാഹായത്തിലൂടെയും മാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ യഥാർത്ഥ വികാരങ്ങളെ അവഗണിക്കുകയാണ് നാം അറിഞ്ഞാ അറിയാതെയോ ചെയ്യുന്നത്. കപട തയ്യാർന്ന പോസിറ്റീവിറ്റി ഉപകാരപ്പെടുത്തുന്ന മാത്രമല്ല അപകടകരവുമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് നമ്മൾ വിചാരിക്കുന്നതാണ് നമ്മുക്ക് സംഭവിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ട് എപ്പോഴും പോസിറ്റീവ് മാത്രം ചിന്തിക്കുക. വിഷമങ്ങളോട് പോയി പണി നോക്കാൻ പഠയുക എന്നിട്ട് പോസിറ്റീവായി ജീവിക്കുക, ഒരിക്കലും നീ പരാജയം സമ്മതിക്കരുത് പകരം ജയിച്ചു കാണിച്ചു കൊടുക്കണം, നിന്റെ ഈ സഹനത്തിനു ഒരു നല്ല നാളെയു

റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുന്നത് എപ്പോഴും പോസിറ്റീവ് ആയിരിക്കണം, ചിരിച്ചു മുഖത്തോടെ വേണം നാം നടക്കേണ്ടത്. എല്ലാവർക്കും വിഷമങ്ങളുണ്ട്, ഒരാൾക്ക് സഹിക്കാവുന്നതിനപ്പുറം വിഷമങ്ങൾ ദൈവം തരികയില്ല, നിങ്ങളെ ശക്തയാക്കാനാണ് ഈ വിഷമങ്ങളെല്ലാം, നിനക്കില്ലെങ്കിൽ ആർക്കാണ് ഈ വിഷമങ്ങൾ നേരെയൊക്കാൻ സാധിക്കുക, നീയാണ് കൂടും ബത്തിന്റെ നടുട്ട് അതോർമ്മ വേണം, പൊട്ടിച്ചെറിയാൻ എളുപ്പമാണ് യോജിപ്പിക്കാനാണ് പ്രയാസം, സ്ത്രീ തളർന്നാൽ കൂടുംബം തളരും എന്നത് മനസ്സിലാക്കി വിഷമിച്ചിരിക്കാതെ എങ്ങിനെയെങ്കിലുമൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ നേരെയൊക്കാൻ നോക്കൂ. നിന്നെക്കാൾ വിഷമയനുഭവിക്കുന്നവരെ കുറിച്ചോർക്കൂ അവരൊക്കെ ജീവിക്കുന്നില്ലേ, ആണയാൽ ധൈര്യം വേണ്ട, നീ നന്നായാൽ എല്ലാം നന്നാവും. എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു പോസിറ്റീവിറ്റിയുടെ കൂത്തൊഴുക്ക്. ഇതൊക്കെ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തമായ സത്യത്തെയാണ് ന

പോരാ ശരിയായ പ്രവൃത്തിയും വേണം. പ്രവൃത്തിയില്ലാത്തതെന്തും നിർജീവമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പ്രാവർത്തികമല്ലാത്ത പോസിറ്റീവ് സന്ദേശങ്ങളുടെ അതിപ്രസരം നമ്മിൽ വിഷമയമായി ഭവിക്കുന്നു. കപട പോസിറ്റീവിറ്റിയുടെ ഫലമായി തങ്ങളുടെ ശരിയായ വികാരങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പോലും പലർക്കും അറിയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ആരും അതിനായി ശ്രമിക്കാൻ പോലുമില്ല കാരണം ടോക്സിക് പോസിറ്റീവിറ്റി അത്രമാത്രം നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ ഭരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പോസിറ്റീവ് സന്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുക എന്നത് ഒരു പ്രാസംഗികനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒരു പുവ് ഇറുത്തെടുക്കുന്നതു പോലെ ലാഘവമാർന്നതാണ്. കേൾക്കുമ്പോൾ ഇവയായി തോന്നുമെങ്കിലും പല പോസിറ്റീവ് സന്ദേശങ്ങളും പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതാണ് എന്നതാണ് പരമാർത്ഥം. പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ പീഡനങ്ങളാലോ സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്താലോ പ്രയാസമനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയാകുമ്പോൾ.

ത്രമല്ല അതൊരു ആരോഗ്യകരമായ സമീപനവുമല്ല. കപടമായ പോസിറ്റീവിറ്റി അധികമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നാം ഒരു ഉദ്യോഗ്യൻ അല്ലെങ്കിൽ മനോനിർമ്മിതമായ അപ്രായോഗിക ലോകത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ശരിയായ അളവിൽ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാം നല്ലതാണ്. കൊടുക്കുന്നവർക്കും വാങ്ങുന്നവർക്കും സന്തോഷകരവും പ്രയോജനപ്രദവും ആകുമ്പോഴാണ് എന്തും മനോഹരമാകുന്നത്. ആദ്യം തന്നെ ഒരാളുടെ ചുറ്റുപാടുകളും മനസിക്വലിറ്റിയും ശരിയായി മനസിലാക്കുകയും എന്ത് സഹായമാണ് ആ സമയത്ത് അയാൾക്കു ചെയ്യാനാവുന്നതെന്ന് കഴിയുക എന്നും മനസ്സിലാക്കി ഒരാൾക്ക് അയാളുടെ വിഷമകരമായ അവസ്ഥയിൽനിന്നും പുറത്തുകടക്കാൻ സഹായകരമാകുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഉപകാരങ്ങളും പ്രചോദന സന്ദേശങ്ങളും. വെറുതെ പോസിറ്റീവ് തിങ്കിച്ച്, പോസിറ്റീവ് ലിവിങ്, എപ്പോഴും പോസിറ്റീവായിരിക്കുക, എന്തിനെയും പോസിറ്റീവായി നേരിടുക എന്നുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ സ്ഥാനത്തും ആസ്ഥാനത്തുമൊക്കെ പ്രയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ നാമോരോരുത്തരും ശ്രമിക്കണം. എല്ലാവരും അവരവരുടേതായ ജീവിതം ജീവിക്കുന്നവരാണ്. പോസിറ്റീവിറ്റി ശുദ്ധമായതായിരിക്കണം അതുപോലെതന്നെ പ്രയോഗിക്കുമായിരിക്കണം. ഓരോരുത്തർക്കും അവരുടെ മാത്രമായ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും വികാര വിചാരങ്ങളുമുണ്ട് അവയെ അവഗണിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. നമ്മുടെ ഓരോ വകുപ്പും പ്രവൃത്തിയും ശരിയായ അളവിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മെ പ്രയാസം ചെയ്യുന്നവയായിരിക്കണം. പോസിറ്റീവിറ്റിയുടെ അതിപ്രസരണത്തിൽനിന്നും നമ്മെ തന്നെയും നമ്മുടെ പുതിയ തലമുറയെയും രക്ഷിക്കുക എന്നത് ഇന്നുമാനസികാരോഗ്യ രംഗത്ത് നാം നേരിടുന്ന വലിയ വെല്ലുവിളി തന്നെയാണ്. കാര്യങ്ങളെ ശരിയായ ഗ്രഹിക്കുവാനും, വികാര വിചാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാനും, എന്തുകൊണ്ടാണ് അപ്രകാരമുള്ള വികാരങ്ങളും വിഷമതകളും ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നറിഞ്ഞ് അവയുടെ ഗതിവിഗതികളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരാൾക്ക് പോസിറ്റീവായിട്ടും സന്തോഷമായിട്ടും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്.



കപട പോസിറ്റീവിറ്റിയുടെ ഫലമായി തങ്ങളുടെ ശരിയായ വികാരങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പോലും പലർക്കും അറിയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ആരും അതിനായി ശ്രമിക്കാൻ പോലുമില്ല കാരണം ടോക്സിക് പോസിറ്റീവിറ്റി അത്രമാത്രം നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ ഭരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു

www.morningnewsdaily.org

ന്ന ആശ്വസിപ്പിക്കാനാണ് ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവർ ശ്രമിക്കുകയെന്നറിയുമ്പോൾ സ്വയം ഒരുങ്ങുവാൻ അവർ ശീലിക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് ചിന്താഗതിയുടെ അഭാവമാണ് പ്രശ്നം പരിഹാരത്തിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നതെന്ന ചിന്ത പലപ്പോഴും സ്വയം പഴിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. പോസിറ്റീവിറ്റി എന്നത് ചുഷണങ്ങളിലും, അവഹേളനങ്ങളിലും, പീഡനങ്ങളിലും പ്രതികരിക്കാതെ സഹിച്ചു ക്ഷമിച്ചു ജീവിക്കുക എന്നതാണ് എന്നുവരുമ്പോൾ അത് വിഷമിപ്തമായ പോസിറ്റീവിറ്റി ആയി മാറുന്നു. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ പ്രചോദനങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമില്ലാത്തതും കൃത്രിമവുമാണെന്നു അറിയാമെങ്കിലും നാം പോസിറ്റീവിറ്റി പകർന്നു നൽകാൻ ഉല്സുകരാണ്. ആരോടൊന്നും പ്രയാസത്തിലോ ദുഃഖത്തിലോ ആ

ണ്ടു, എപ്പോഴും നല്ലതുമാത്രം ചിന്തിക്കുക, ഒരാൾക്കും എപ്പോഴും സമയം ഒരുപോലെയായിരിക്കില്ല, എല്ലാത്തിന്റേയും നല്ലവശങ്ങൾ മാത്രം ചിന്തിക്കുക എന്നിങ്ങനെ നാമുപയോഗിക്കുന്ന പോസിറ്റീവ് സന്ദേശങ്ങൾ ഒരാൾക്ക് ഗുണകരമായി തീരാം. പക്ഷെ അവ അവസരോചിതമല്ലാതെ അളവിൽ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് അത് വിഷമയമാകുന്നത്. പലപ്പോഴും വിവാഹം അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബ ജീവിതത്തിൽ കഷ്ടതയനുഭവിക്കുന്ന ഒരാളോട് നാമെടുക്കുന്ന മനോഭാവം അവരെ പോസിറ്റീവ് ആക്കുക എന്നതാണ്. അതിനായി നാം കപട പോസിറ്റീവിറ്റി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അവർ പതിയെ പതിയെ അതിനു അടിമയായി തീരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് നീയൊന്നു ക്ഷമിച്ച് എല്ലാം നേരെയൊക്കും, എന്തിനാണ് നെഗ

മ്മുക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. കപടമായ പോസിറ്റീവിറ്റിക്ക് അടിമപ്പെടാതിരിക്കാൻ ഓരോരുത്തരും സൂക്ഷിക്കണം. അതിനായി ആദ്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് എല്ലാ മനുഷ്യവികാരങ്ങളും ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമായവയാണ് എന്നതാണ്. ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ നമ്മിൽ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ജീവിതത്തിൽ നല്ല വികാരങ്ങളും, ദുഷ്ട വികാരങ്ങളും, വിഷമകരമായ വികാരങ്ങളും, സന്തോഷകരമായ വികാരങ്ങളുമൊക്കെ നമ്മിൽ അനുഭവേദ്യമാകും. നമ്മുടെ വികാരവിചാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും, എന്തുകൊണ്ടാണ് അപ്രകാരമുള്ള വികാരവിചാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവയെ നമ്മുടെ വശത്ത് വികാരം ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് നാം ജീവീതം ആസ്വദിച്ചു ജീവിക്കുന്നത്. അതിനു പോസിറ്റീവിറ്റി ഉത്തേജിപ്പിച്ചാൽ മാത്രം

ഈ അടുത്ത കാലങ്ങളിലായി ഭീമമായി വളർന്നു വരുന്ന ഒരു വിഭാഗമാണ് മോട്ടിവേഷണൽ കൾട്ട് ലിഡേഴ്സ് അഥവാ പോസിറ്റീവ് എൻജി പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പ്രസംഗങ്ങളിലൂടെയും ട്രെയിനിങ്ങുകളിലൂടെയും മനുഷ്യരെ തങ്ങളുടെ ആർഷ്ണവലയത്തിലാക്കി പേരും, പ്രശസ്തിയും, പണവുമുണ്ടാക്കുന്നവർ. സോഷ്യൽ മീഡിയകളിൽ ഇവരുടെ അതിപ്രസരം കാണാൻ സാധിക്കും. നിങ്ങളുടെ നിസ്സഹായതേയും, പ്രലോഭനകരമായ സഭാവത്തെയും മാനാണ് ഇവർ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത്. ഇവർ നിങ്ങളിലെ ഭയാശങ്കകളെയും കോപത്തെയുമാണ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്. തന്മയത്തമായി നിങ്ങളിലേക്ക് പോസിറ്റീവിറ്റിയുടെ മിഥുനുമുദ്ര കൊടുക്കുന്നു. പക്ഷെ എന്തുമത്രമാണ് ഒരാൾക്ക് വേണ്ട ശരിയായ അളവിലുള്ള പോസിറ്റീവിറ്റി. എങ്ങിനെ ഒരാളിൽ പോസിറ്റീവിറ്റി ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം, എങ്ങിനെ അതിനെ അണഞ്ഞുപോകാതെ നിലനിർത്താം എന്നതൊന്നും ഇവർക്ക് അറിയാമെന്നില്ല. അവരിങ്ങനെ പലയാവർത്തി പോസിറ്റീവായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ഇടതടവില്ലാതെ പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കും. ഇവരുടെ വാക്കുകളിൽ മയങ്ങി തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ പോസിറ്റീവയാക്കാൻ നോക്കുന്നവർ പരാജയപ്പെടുന്നതായി കാണാറുണ്ട്. കാരണം ആധികാരികല്ലാത്തതെന്തും സാധ്യമായി വരികയില്ല. തനിക്കുസാധ്യമായ കാര്യങ്ങളെ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൊണ്ട് മാത്രം കീഴടക്കാം എന്ന് കരുതുന്നത് അസാധ്യമെന്നു മാ

ത്രമല്ല അതൊരു ആരോഗ്യകരമായ സമീപനവുമല്ല. കപടമായ പോസിറ്റീവിറ്റി അധികമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നാം ഒരു ഉദ്യോഗ്യൻ അല്ലെങ്കിൽ മനോനിർമ്മിതമായ അപ്രായോഗിക ലോകത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ശരിയായ അളവിൽ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാം നല്ലതാണ്. കൊടുക്കുന്നവർക്കും വാങ്ങുന്നവർക്കും സന്തോഷകരവും പ്രയോജനപ്രദവും ആകുമ്പോഴാണ് എന്തും മനോഹരമാകുന്നത്. ആദ്യം തന്നെ ഒരാളുടെ ചുറ്റുപാടുകളും മനസിക്വലിറ്റിയും ശരിയായി മനസിലാക്കുകയും എന്ത് സഹായമാണ് ആ സമയത്ത് അയാൾക്കു ചെയ്യാനാവുന്നതെന്ന് കഴിയുക എന്നും മനസ്സിലാക്കി ഒരാൾക്ക് അയാളുടെ വിഷമകരമായ അവസ്ഥയിൽനിന്നും പുറത്തുകടക്കാൻ സഹായകരമാകുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഉപകാരങ്ങളും പ്രചോദന സന്ദേശങ്ങളും. വെറുതെ പോസിറ്റീവ് തിങ്കിച്ച്, പോസിറ്റീവ് ലിവിങ്, എപ്പോഴും പോസിറ്റീവായിരിക്കുക, എന്തിനെയും പോസിറ്റീവായി നേരിടുക എന്നുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ സ്ഥാനത്തും ആസ്ഥാനത്തുമൊക്കെ പ്രയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ നാമോരോരുത്തരും ശ്രമിക്കണം. എല്ലാവരും അവരവരുടേതായ ജീവിതം ജീവിക്കുന്നവരാണ്. പോസിറ്റീവിറ്റി ശുദ്ധമായതായിരിക്കണം അതുപോലെതന്നെ പ്രയോഗിക്കുമായിരിക്കണം. ഓരോരുത്തർക്കും അവരുടെ മാത്രമായ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും വികാര വിചാരങ്ങളുമുണ്ട് അവയെ അവഗണിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. നമ്മുടെ ഓരോ വകുപ്പും പ്രവൃത്തിയും ശരിയായ അളവിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മെ പ്രയാസം ചെയ്യുന്നവയായിരിക്കണം. പോസിറ്റീവിറ്റിയുടെ അതിപ്രസരണത്തിൽനിന്നും നമ്മെ തന്നെയും നമ്മുടെ പുതിയ തലമുറയെയും രക്ഷിക്കുക എന്നത് ഇന്നുമാനസികാരോഗ്യ രംഗത്ത് നാം നേരിടുന്ന വലിയ വെല്ലുവിളി തന്നെയാണ്. കാര്യങ്ങളെ ശരിയായ ഗ്രഹിക്കുവാനും, വികാര വിചാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുവാനും, എന്തുകൊണ്ടാണ് അപ്രകാരമുള്ള വികാരങ്ങളും വിഷമതകളും ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നറിഞ്ഞ് അവയുടെ ഗതിവിഗതികളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരാൾക്ക് പോസിറ്റീവായിട്ടും സന്തോഷമായിട്ടും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്.

Publish your Ad in morning news daily Malayalam News Paper 9656571354

