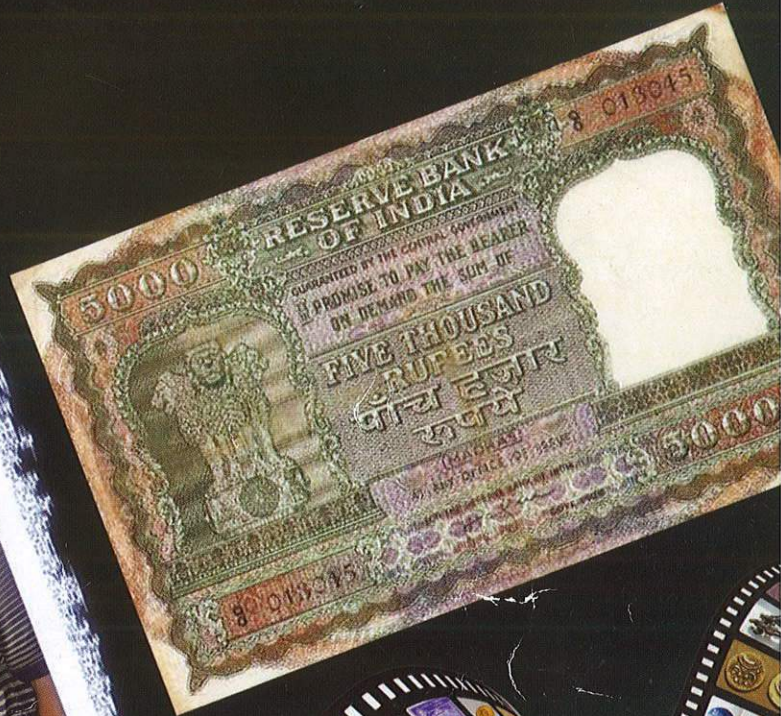
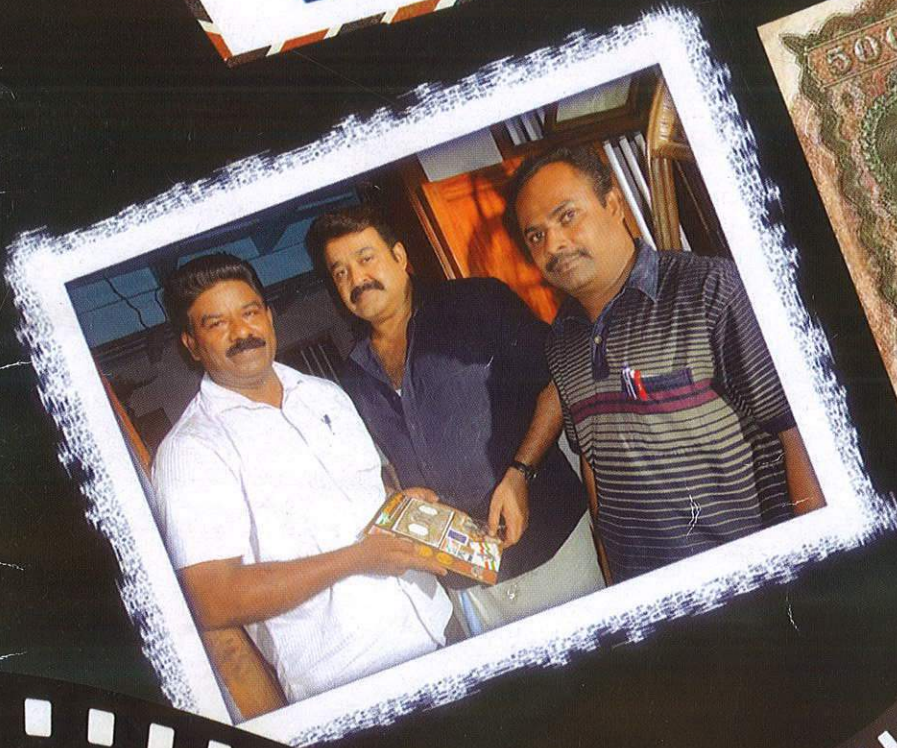
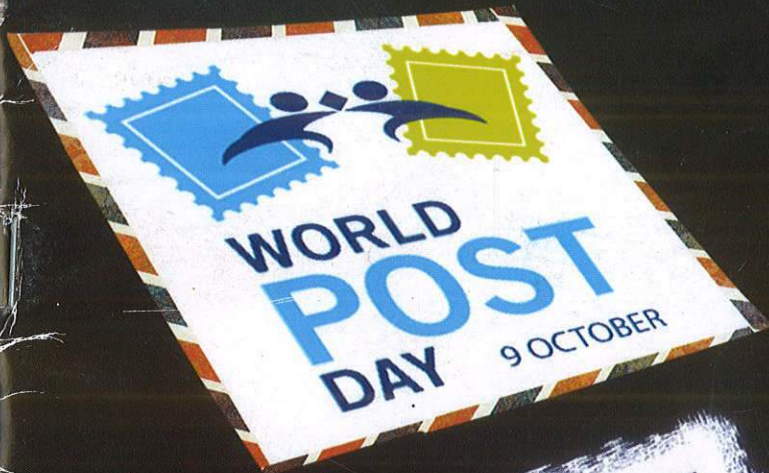




പൈതൃകം

An Official Journal of Idukki Philatelic & Numismatic Society
Quarterly - Vol. I - Issue II, October 2013



98478
12347





മനസ്സിന്റെ മാന്ത്രിക തലങ്ങൾ



രത്നാ അരവിന്ദ്

മനോവിഹോർ, ഈസ്റ്റ് കലൂർ

Mob: 9947657349

പൈതൃകം തേടി അലയുന്ന നാം ഒരിക്കലേങ്കിലും നമ്മുടെ വിചിത്രമായ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ പൈതൃകം അന്വേഷിച്ച് കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? സമൂഹത്തിന്റെ മുന്നിൽ സ്വയം മാനുഷമാകുന്ന നാം നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ അഗാധതലങ്ങളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുകയും നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തെയും സംസ്കാരത്തെയും സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന, മനസ്സിന്റെ മണിപ്പെട്ടിൽ അടച്ചുസൂക്ഷിക്കുന്ന യഥാർത്ഥമായ നമ്മെ, നമ്മിലെ പച്ച മനുഷ്യനെ, അടുത്തറിയാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ടോ? ഇങ്ങനെ നാം ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ സമൂഹത്തിൽ നടക്കുന്ന പല അക്രമങ്ങളും അനീതികളും ഉണ്ടാവുകയില്ലായിരുന്നു. കൂടാതെ സ്വന്തം അപകർഷതാബോധത്തിൽ ഉരുത്തിരിയുന്ന വികാരങ്ങൾ സ്വയം പരിശോധിച്ച് നമ്മുടെ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കി ശരിയല്ലാത്ത ചിന്തകളെ നമ്മുടെ സപ്പോർട്ടിംഗ് സിസ്റ്റത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുമായിരുന്നു. തൽഫലമായി, നമ്മുടെ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഉള്ള പ്രവർത്തികളുടെ ഫലം നിസ്സഹായരായ സഹജീവികൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരില്ലായിരുന്നു.

ഇന്ന് മനുഷാസ്ത്രവും സയൻസും നമ്മുടെ സഹായത്തിനായി നിലകൊള്ളുമ്പോൾ ഓടുന്ന ചിന്തകളെ ഒന്നു കടിഞ്ഞാണിട്ട് പിടിച്ചുനിർത്തി സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ

നമ്മുടെ തെറ്റുകൾ നമുക്ക് ബോധമാകും. ബോധമായാൽ തിരുത്തുക വഴി നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം വികസിക്കും, അല്ലാതെ സ്വയം ന്യായീകരണം ഒന്നിനും മതിയാവുകയില്ല. മനുഷ്യ മനസ്സുകളുടെ അഗാധതലങ്ങളിലേക്ക് എന്നോടൊപ്പം യാത്ര ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളെയും ഞാൻ കൂട്ടിനു വിളിക്കുന്നു. നമുക്കൊരുമിച്ചു യാത്ര തുടങ്ങാം. അതിനു മുൻപ് പലപ്രാവശ്യം കേട്ടിട്ടുള്ള പല തീയതികളിലൂടെയും ഒന്നുകണ്ണോടിക്കാം.

ഫ്രോയിഡിന്റെ തിയറി അനുസരിച്ച് മനുഷ്യ മനസ്സുകൾക്ക് മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളാണുള്ളത്. ബോധമനസ്സ്, Pre conscious and Sub conscious mind (അബോധമനസ്സ്). നമുക്ക് ego ആവശ്യമാണ്. വ്യക്തിത്വം ego യിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കുന്നു. Ego എന്നുദ്ദേശിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ അറിഞ്ഞ് പൂർണ്ണമനസ്സോടെ അത് നിറവേറ്റാനുള്ള കഴിവ്. അതാണ് ബോധമനസ്സ്. പ്രീകോൺഷ്യസ് മനസ്സിൽ കാര്യങ്ങൾ അറിയാം. വേണമെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാം. സബ്കോൺഷ്യസ് മനസ്സിന്റെ ഒരു ചെറിയഭാഗമാണ് സൂപ്പർ ഈഗോ. സൂപ്പർ ഈഗോ ഉള്ളവർ അവർ ചെയ്യുന്നതിനെല്ലാം ന്യായീകരണം കണ്ടുപിടിക്കും, മറ്റുള്ളവരെ മണ്ടന്മാരാക്കുക. ഇത് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ കുറവാണ്. ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഈ സൂപ്പർ ഈഗോയെ ഈഗോയാക്കി മാറ്റി നല്ല വ്യക്തിത്വം പരിരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. സബ് കോൺഷ്യസ് മൈൻഡിന്റെ ഭൂരിഭാഗം id ആണ് അതായത് അബോധാവസ്ഥ. ഇവിടെ അറിയാതെ ഉള്ളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മാനസ്സിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ മിക്കവാറും ചെറിയ പ്രായത്തിൽ സംഭവിച്ച ഏതോ ഒരു സംഭവം കൊച്ചു മനസ്സിനെ പീഡിപ്പിച്ചതായിരിക്കും. അത് എത്ര ചികഞ്ഞാലും മനസ്സിലാവില്ല. ആൽക്കഹോളിനും,

ലൈംഗികവിരക്തി, overeating, ഭക്ഷണത്തോട് വിരക്തി തുടങ്ങിയവയുടെ സിരാകേന്ദ്രം ഈഗോ ആണ്, അതായത് സ്വന്തം ചെറുപ്പകാല അനുഭവങ്ങൾ. ഇതിന് മാനുഷമായ പരിഹാരം കൗൺസലിംഗ് വഴി വിദഗ്ദ്ധനായ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന് ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഇതുവഴി നഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ തിരികെകിട്ടും. ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സന്തോഷദായകങ്ങളായ പോയിന്റുകളും നമ്മുടെ സിഫൻസിവ് മെക്കാനിസം തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതിനെ Raiky, പ്രാണിക് ഹീലിംഗ്, Relaxation, Counselling, Yoga എന്നിവ കൊണ്ടു തന്നെ മാറ്റിയെടുക്കാം. കുറച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതലാണെങ്കിൽ Psychotherapy യും ഹോളിസ്റ്റിക് medicines ഉം ഉപയോഗിക്കാം.

നാം ഏറ്റവും സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ലഘുമനോരോഗമാണ് ന്യൂറോസിസ്. ഇത് ചെറുപ്പകാലങ്ങളിലെ ആഗ്രഹങ്ങൾ വേണ്ടവിധം സാധിച്ചു കിട്ടാത്തതിനാലോ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും സ്വരചേർച്ചയില്ലാതെയോ, അകന്നുകഴിയുകയോ, യഥാസ്ഥിതിക കുടുംബപശ്ചാത്തലം (കുട്ടികൾ ഉറക്കെ ചിരിക്കരുത്, സാവധാനം നടക്കണം, പതിയെ സംസാരിക്കണം, കാരണവന്മാരെ തിരുവായ്ക്ക് എതിർവാ ഇല്ലാതെ അനുസരിക്കണം തുടങ്ങിയ ധാരണകൾ) മനസ്സിന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുന്നു. വളരുമ്പോൾ അതുപോലെ ഏതെങ്കിലും പരിതസ്ഥിതി വന്നാൽ നാം അറിയാതെ പ്രതികരി



ക്കുന്നു. അപ്പോഴും ഇതിന്റെ മൂലവേർ സ്വന്തം കുടുംബപശ്ചാത്തലവും കൂട്ടിക്കാലവും ആണെന്ന് ധരിക്കുന്നില്ല. ഈ ധാരണ മനസ്സിലുണ്ടാക്കി ചെറുപ്പകാലത്തിലെ അനുഭവങ്ങളെ വേരോടുകൂടി പിഴുതുകളഞ്ഞാലെ ന്യൂറോസിസ് ഭേദപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഇതിനായി ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തം സപ്പോർട്ടിംഗ് സിസ്റ്റം, Meditation, പ്രാണിക് ഹീലിംഗ്, Yoga, Counselling തുടങ്ങി ഏതൊരു വഴിയും സ്വീകരിച്ച് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ ദീപ്തമാക്കാം.

നിങ്ങളിൽ താഴെപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒരു പക്ഷേ ന്യൂറോസിസോ അതിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളോ ആകാം.

1. മറ്റുള്ളവരുടെ നേരെ നെറ്റിച്ചുളിക്കുക.
2. വെറുതെ മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ കുറ്റം ചുമത്തുക.
3. മറ്റുള്ളവരെ ഇരട്ടപേര് വിളിക്കുക.
4. ദേഷ്യം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ വയ്യാതെ എന്തും വലിച്ചെറിയുക, കൂട്ടികളോടും വലിയവരോടും അകാരണമായി തട്ടിക്കയറുക.

അവരെ ഉപദ്രവിക്കുക. നമ്മൾ സാധാരണ കാണാറുണ്ട്, ചിലർ വാക്കേറ്റം മുത്ത് കയ്യേറ്റത്തിനു പോകുന്നത്. ഈ സമയം അവർക്ക് സ്വയം നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കാം. അമിതമായ ആകാംക്ഷ, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വേഗത്തിലാവുക, മൊത്തത്തിൽ അസ്വസ്ഥത, സംശയരോഗം (രണ്ടുപേർ സംസാരിക്കുന്നത് എന്നെ പറ്റിയാണോ etc) inferiority complex (എനിക്ക് അവരെ പോലെയാകാൻ പറ്റില്ല) ഞാൻ യൂസ്പസ് ആണ് (എന്നെ അവർക്കിഷ്ടമല്ല etc). അമിതമായ ആശ്രയബോധം, എപ്പോഴും depend ചെയ്യാൻ ഒരാൾ വേണം. അതായത് ഈശ്വര നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

വ്യക്തിത്വം നശിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ സ്വയം ചിന്തിച്ച് കാരണം കണ്ടുപിടിച്ച് ദേഷ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക. സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മറ്റ് സഹായം തേടുക. ഈ ദേഷ്യം നമുക്കാണ് ഹാനികരമാകുന്നത്. നമ്മൾ സൈക്കോസോമാറ്റിക് അസുഖങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയാണ്. മറ്റുള്ളവരെ വെറുപ്പിക്കാൻ കുനിഷ്ഠ് ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം നരകം പണിയണോ അതിനായി ജീവിക്കണോ ? തീരുമാനം സ്വയം എടുക്കാൻ കഴിയാത്തപ്പോൾ Counselling തുടങ്ങിയ രീതികൾ അവലംബിച്ച് വ്യക്തിത്വത്തിലെ തെറ്റുകൾ തിരുത്തി നല്ല വ്യക്തിത്വത്തിനും +ve energy ക്കും ഉടമയായാൽ ജീവിതം ഒരു ഗാനമാണ്. നല്ല ശ്രുതിയിൽ പാടിയാൽ കൂടെയുള്ളവർ എന്നും കൂടെ കാണും. അപശ്രുതി വളർത്തി നശിപ്പിച്ചാൽ സ്വയം നശിക്കും മറ്റുള്ളവരെയും നശിപ്പിക്കും. അവസാനം Obsessive കമ്പൾഷൻ Disorder എന്ന മാനസികരോഗത്തിനിടയാകും. ഈ ഘട്ടമെത്തിയാൽ സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന് മാത്രമേ ചികത്സിക്കാൻ കഴിയൂ. ദേഷ്യം കൂടുമ്പോൾ Endocrine glands ന്റെ over secretions നമ്മുടെ ശരീരത്തെ രോഗാതുരമാക്കുന്നു. ഫലമോ ? നിത്യരോഗി.

തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഭാരം. ഈ വിധി ദൈവം തരുന്നതല്ല ; സ്വന്തം പ്രവർത്തികൊണ്ട് വരുത്തിവയ്ക്കുന്നതാണ്. നല്ല ജോലികളിൽ മുഴുകുക. ക്ഷമിക്കുവാൻ പഠിക്കുക; സ്നേഹിക്കുക; ദേഷിക്കരുത്. ഇതെല്ലാം സ്വന്തം പൈതൃകത്തിന്റെ തെറ്റാണ്. It is our family background, other are innocent. Evoke your inner child. അഡ്ലറിന്റെ തിയറി അനുസരിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ Culture background ഉം freedom ഉം കൊടുക്കുക. അവരെ നമ്മുടെ ഒപ്പം കരുതുക. അവരുടെ

ചെറിയ അഭിപ്രായങ്ങളും മാനിക്കുക. അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഞാൻ ഞാൻ എന്നു പറഞ്ഞ് പഠിക്കാതെ നമ്മൾ എന്ന് പഠിക്കുക. Social awareness ഉണ്ടാക്കുക. Freedom of choice കൊടുക്കുക. സാഹചര്യത്തെ പഴിപറയാതെ സ്വന്തം choice ൽ നിന്നും മാനാതെ ഇരിക്കുക. വാക്കും പ്രവർത്തിയും ഒന്നായിരിക്കണം. ഇളയ കുട്ടികൾ സ്വാർത്ഥരാകാം. മുത്തയാൾ കുടുംബസ്നേഹിയും, നടക്കുള്ള കുട്ടി സ്വന്തം നിലനിൽപ്പ് തേടി എവിടെയും പോകാം. ജീവിതത്തിൽ സ്വന്തം ഇഷ്ടത്തിനും മറ്റുള്ളവരുടെ ഇഷ്ടത്തിനും തുല്യപ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക. Life is an adjustant not a dream or bed of roses. നമ്മുടെ roll മനസ്സിലാക്കി ജീവിക്കുക. ഞാൻ പറയുന്നവ കേട്ടില്ലെങ്കിൽ ഡൈവോഴ്സ് ചെയ്യും, തുങ്ങിചാകും തുടങ്ങിയ വിരട്ടലുകൾ നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ ദോഷം ചെയ്യും. Carlsjuly യുടെ തിയറി അനുസരിച്ച് നമുക്ക് ഇരട്ട വ്യക്തിത്വമാണുള്ളത്.

1. പേടിതൊണ്ടൻ, Socially sepreated.
2. Wise power full person, socially comfortable.

This is not fully desided by use its reality. We have our limitation ie, shadow side. We must accept the fact and adjust. സ്ത്രീയിലും പുരുഷനിലും പുരുഷത്വവും സ്ത്രീത്വവും ഉണ്ട്. മാനസികശക്തി നൽകുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നമ്മിലെ wise and social man നെ വളർത്താൻ ശ്രമിക്കണം. അടുത്ത അദ്ധ്യായത്തിൽ എങ്ങനെയാണ് വ്യക്തിത്വത്തെ റീഫോം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കാം. (തുടരും....)