



കോഴിക്കോടെ ഗവ. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആന്റ് ന്യൂറോ സയൻസിന്റെ ഡയറക്ടറായിരുന്നു, കോഴിക്കോട് ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോ സൈക്യാട്രി ഡയറക്ടർ. കോഴിക്കോട് തണൽ ആത്മഹത്യപ്രതിരോധ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ചെയർമാൻ, ഐ.എം.എയുടെ കേരള സ്റ്റേറ്റ് കമ്മിറ്റി ഫോർ മെന്റൽ ഹെൽത്തിന്റെ കൺവീനർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഡോപമിൻ-ഇന്റർനെറ്റ് മോ ബൈൽ അഡികഷൻ, മലയാളിയും മദ്യപാനവും-എങ്ങനെ ചികിത്സിക്കണം, പഠനം പാൽപ്പായസം പോലെ, മേധാക്ഷയം-സ്മൃതിനാശം, ആത്മഹത്യ-പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളും തുടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങളുടെ രചയിതാവാണ്.

ഡോ. വി.എൻ സുരേഷ് കുമാർ
 MD, DPM, DNB, PhD, MRC Psych.
 പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
 ഡയറക്ടർ, ചേതന സെന്റർ ഫോർ ന്യൂറോസൈക്യാട്രി
 Mail: drpnsuresh@gmail.com



പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി

നമുക്ക് സന്തോഷം ഉണ്ടാക്കാനും അതുവഴി സമൂഹത്തിലും നമുക്ക് ചുറ്റുവട്ടവും സന്തോഷം തീർക്കാനുമുള്ള, അതിലൂടെ അഭി

വ്യദ്ധി ഉണ്ടാക്കുന്നതുമായ ഒരു ശാസ്ത്രമാണ് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി. സമീപകാലത്ത് ഉയർന്നുവന്ന മനശാസ്ത്രവിഭാഗത്തി

ന്റെ ശാഖയാണിത്. മാർട്ടിൻ സെലിഗ്മാൻ (Martin Seligman) ആണ് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജിയുടെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

“ പണം സമ്പാദിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമായി നിങ്ങൾ സമ്പാദിച്ച സുഹൃത്തുക്കൾ എങ്ങനെയുള്ളവരാണെന്നും അവർ നിങ്ങളുടെ നേട്ടങ്ങളെ എങ്ങനെ കാണുന്നുവെന്നും ഉള്ളതിലാണ് സന്തോഷമെന്ന് പറയുന്നത് വെറുതെയല്ല. അതിൽനിന്നുകിട്ടുന്ന സന്തോഷം നിങ്ങളെ ഊർജ്ജമുള്ള ഒരാളാക്കി മാതസികാരോഗ്യം അതിൽനിന്നുകിട്ടുന്ന സന്തോഷം നിങ്ങളെ ഊർജ്ജമുള്ള ഒരാളാക്കി മാതസികാരോഗ്യം ഇത്തവണ പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജിയുടെ സാധ്യതകൾ പങ്കുവെക്കാം.

അമേരിക്കൻ സൈക്യാട്രിക് അസോസിയേഷന്റെ പ്രസിഡന്റായിരിക്കുകയാണ് അദ്ദേഹം ഇത്തരം ആശയത്തിലെത്തിയത്. ഒന്നുകിൽ മാനസികരോഗം, അതുമല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണമായ പെരുമാറ്റം എന്നിവയൊക്കെയാണ് പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്നത്. 1982 നുശേഷമാണ്, രോഗങ്ങൾക്കുമാത്രം ഊന്നൽകൊടുത്താൽ പോര രോഗിയുടെ മനസ്സിൽ അടിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന, മറ്റുള്ളവർക്ക് പിടികൊടുക്കാതെ കിടക്കുന്ന പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങളെ/പ്രവർത്തനങ്ങളെ പരിപോഷിക്കാനാകണം എന്ന ആശയം മുന്നോട്ടുവന്നത്. ഉള്ളിലുള്ള അത്തരം പൊട്ടൻഷ്യൽ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരണം. എന്നാലേ പൂർണതയിലേക്ക് എത്താൻ കഴിയൂ എന്നാണ് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി പറയുന്നത്.

നമ്മൾതന്നെ നമ്മളെ പരിപോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവരുന്ന രീതിയായ സെൽഫ് ആക്ചലൈസേഷൻ (Self actualization) എന്ന രീതിതന്നെ പരിചയപ്പെടുത്തിയത്, അബ്രഹാം മാസ്ലോ (Abraham Maslow) ആണ്. ഇതിൽനിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞതാണ് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി. ഇപ്പോഴത്തെ കൗൺസിലർമാരും മറ്റും പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജിയിലൂടെ കാര്യങ്ങളെ കാണുന്നു. നമ്മുടെ സ്വന്തം സന്തോഷങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ കണ്ണിലൂടെയും മറ്റും എങ്ങനെ കാണാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

പോസിറ്റീവ് ഇമോഷൻ അഥവാ പ്രായോഗികമായ വികാരങ്ങൾ

സന്തോഷമാണ് പ്രധാനം. അതായത്, കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളെക്കുറിച്ച് പലപ്പോഴും നമ്മളിൽ ചിലർ

ക്കെങ്കിലും നെഗറ്റീവായ ഓർമ്മകളായിരിക്കും ഉണ്ടായിരിക്കുക. അതിൽ നമുക്ക് സന്തോഷമോ തൃപ്തികരമോ ഉണ്ടാകുകയില്ല. അതിനാൽ ഇപ്പോൾ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് സന്തോഷകരമാണ് എന്നും സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്നതും സന്തോഷകരമായിരിക്കും എന്നും കാണാൻ കഴിഞ്ഞാൽ സന്തോഷം തനിയെ ഉണ്ടായിക്കൊളും.

എൻഗേജ്മെന്റ്

എല്ലായ്പ്പോഴും ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുക. ഒരിക്കലും അലസമായിരിക്കാൻ നാം നമ്മെ അനുവദിക്കരുത്. ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് തിരക്കുള്ളവരായിരിക്കുക.

ബീനിങ്/അർഥവത്തായിരിക്കട്ടെ
എല്ലാത്തിലും അർഥവത്തായത് കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങൾപോലും വരാനിരിക്കുന്ന നല്ലതിന്റെ മുന്നോടിയായാണ് വിശ്വസിച്ചു മുന്നേറുക.

ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക

നിരവധി സൗഹൃദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക, എന്തും പങ്കുവെക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ചിലരെ കണ്ടെത്തുക. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മൂടെ മനസ്സിന്റെ സംഘർഷം/സമ്മർദ്ദം കുറയും. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും പോസിറ്റീവ് അനുഭവങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽകൊടുക്കുക എന്നതാണ് സുപ്രധാന പോയിന്റ്.

പോസിറ്റീവ് ട്രെയിറ്റസ്

ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം അനുകമ്പ, ദയ, സഹാനുഭൂതി, സഹായമനോഭാവം ഒക്കെ സ്വഭാവത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ സവിശേഷതകളാണ്.

പോസിറ്റീവ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ

കുടുംബം, ജോലിസ്ഥലം, സമൂഹം എന്നിവയെല്ലാം ഓരോ ഇൻ



അബ്രഹാം മാസ്ലോ



മാർട്ടിൻ സെലിഗ്മാൻ

സ്റ്റിറ്റ്യൂഷനാണ്. നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളിലും കഴിവുകളിലും ശ്രദ്ധയൂന്നുന്ന പോസിറ്റീവ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷനിൽ ആശ്രയിക്കുക. അല്ലാതെ രോഗങ്ങളിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലുമല്ല.

പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് ജീവിതത്തിന്റെ നല്ല അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് എഴുതാൻ പറയും. അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിലെ മൂന്ന് അനുഗ്രഹങ്ങൾ/നല്ലകാര്യങ്ങൾ എന്നിവ എഴുതാം. ഡയറി എഴുതാം. ചെറിയ ജയംപോലും വലിയ ജയമായി കരുതാം. പരാജയം നെഗറ്റീവായെടുക്കരുത്. മത്സരബുദ്ധിയായി കാണാം. മറ്റുള്ളവരെ സഹാ

യിക്കാനുള്ള സ്വഭാവം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ആത്മവിശ്വാസം കൂട്ടണം.

സന്തോഷത്തിന്റെ പ്രധാനകാര്യങ്ങളിൽ നന്ദിയാണ് ഒന്നാമത്. ഒന്നും മനസ്സിലൊതുക്കരുത്, വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക. ദയ, സഹാനുഭൂതി, സേവന തൽപരത, എല്ലാത്തിനെയും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടെ നോക്കിക്കൊണ്ടുക എന്നീ നിലപാടുകളും സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതം പോസിറ്റീവ് ഇമോഷൻസ് കൊണ്ട് നിറയും. പരസ്പരം കാര്യങ്ങൾ അംഗീകരിക്കാനും സഹായിക്കാനും നീക്കുപോക്കുകൾക്കും കഴിയണം. അത്തരം തുറന്ന മനസ്സാണെങ്കിൽ ജീവിതം സമ്പൂർണ്ണമാകും.

സന്തോഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം

ചിലതെല്ലാം നൽകിയാൽ മാത്രമേ സന്തോഷം ലഭിക്കൂ. അതിപ്പോൾ പണമാകാം, വൈകാരികവും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പിന്തുണയാകാം. എത്രത്തോളം കൊടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നുോ അത്രയും തിരിച്ചും സ്വീകരിക്കുകയുമാകാം.

പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജിയിലൂടെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് മാറ്റാൻ സാധിക്കും. ചെറിയ മാറ്റംപോലും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഭാവിയിലേക്ക് വലിയ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കുമെന്നും അത്തരത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം കൂടുമെന്നുമാണ് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി പറയുന്നത്.

ചിലതെങ്കിലും തെറ്ററിവുമാണ്

ജീവിതത്തിൽ നെഗറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഉണ്ടാകും. അതിനെയും പോസിറ്റീവായി മാറ്റിയെടുക്കുന്നതാണ് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജിയുടെ വിജയം, പണമാണ് എല്ലാ സന്തോഷത്തിനും കാരണമെന്ന ചിന്ത എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. എന്നാൽ അതല്ല സന്തോഷത്തിന് വേണ്ടത് എന്നരീതിയിൽ ചിന്തയെ മാറ്റാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കൂറെ നെഗറ്റീവ് ഇമോഷൻസ് മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

ചിലരുണ്ട്, മുഡോഹായാൽ ഷോപ്പിങ്ങിനിറങ്ങുന്നവർ. പണം ചെലവിട്ട് അത്തരം പർച്ചേസ് നടത്തുന്നതിനെക്കാൾ ആ പണം കൊണ്ട് പോസിറ്റീവ് അനുഭവങ്ങൾ വാങ്ങാനാകണം. അപ്പോൾ ജീവിതം പോസിറ്റീവ് ആയിമാറും.

“ ഒരാളോട് സ്നേഹം തോന്നുമ്പോൾ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. സ്നേഹം വരുമ്പോൾ നമ്മുടെ തലച്ചോറിൽ ഓക്സിടോസിൻ ഹോർമാൺ ഉദ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടും. പരസ്പരവിശ്വാസം, സഹാനുഭൂതി, സ്നേഹം ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. സ്നേഹത്തിന്റെ ഹോർമാൺ ആയ ഓക്സിടോസിൻ ആണ്. സ്നേഹം പങ്കുവെക്കാൻ പലരും കെട്ടിപ്പിടിക്കും, ഉമ്മവെക്കും. ശരീരഭാഷയിലൂടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്, അവസരത്തിനൊത്തതുവേണമെന്നുമാത്രം. മുഖത്ത് കൃത്രിമമായി സന്തോഷം അഭിനയിച്ച് നടക്കുന്നവരുണ്ട്. അത് ശരിയല്ല. സ്വാഭാവികമായി വരണം. മനസ്സ് തുറന്നുവെച്ചാൽ മതി, സന്തോഷിക്കാനാകും. സന്തോഷം ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. സന്തോഷം പകരുന്ന സ്വഭാവമുള്ളയാൾക്കൊപ്പം അയാളുടെ സൗഹൃദവലയവും സമ്പന്നമാകും. അയാൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ എല്ലാവരും താൽപര്യപ്പെടും. മറ്റുള്ളവരിലേക്കും സന്തോഷം പടരും.

ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു യാത്രപോകുക, സ്ഥലം കാണുക, സിനിമ, നാടകം എന്നിവ കാണുക.. അങ്ങനെ പണവും സമയവും ക്രിയാത്മകമായി ഉപയോഗിക്കാനാവണം.

പടരട്ടെ സ്നേഹം

ഒരാളോട് സ്നേഹം തോന്നുമ്പോൾ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. സ്നേഹം വരുമ്പോൾ നമ്മുടെ തലച്ചോറിൽ ഓക്സിടോസിൻ ഹോർമാൺ ഉദ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടും. പരസ്പരവിശ്വാസം, സഹാനുഭൂതി, സ്നേഹം ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. സ്നേഹത്തിന്റെ ഹോർമാൺ ആയ ഓക്സിടോസിൻ ആണ്. സ്നേഹം പങ്കുവെക്കാൻ പലരും കെട്ടിപ്പിടിക്കും, ഉമ്മ വെക്കും. ശരീരഭാഷയിലൂടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്, പക്ഷെ അവസരത്തിനൊത്തതുവേണമെന്നുമാത്രം. മുഖത്ത് കൃത്രിമമായി സന്തോഷം അഭിനയിച്ച് നടക്കുന്നവരുണ്ട്. അത് ശരിയല്ല.

സന്തോഷം സ്വാഭാവികമായി വരണം. മനസ്സ് തുറന്നുവെച്ചാൽ മതി, സന്തോഷിക്കാനാകും. സന്തോഷം ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. സന്തോഷം പകരുന്ന സ്വഭാവമുള്ളയാൾക്കൊപ്പം അയാളുടെ സൗഹൃദവലയവും സമ്പന്നമാകും. അയാൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ എല്ലാവരും താൽപ

ര്യപ്പെടും. മറ്റുള്ളവരിലേക്കും സന്തോഷം പടരും.

ദയ കാണിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരാൽ നമ്മൾ അംഗീകരിക്കപ്പെടും. സൗഹൃദം കൂടും. നമ്മെ സഹായിക്കാനും ആളുണ്ടാകും. സ്വന്തമായ മൂല്യ ലോകത്തിൽ ജീവിച്ചാൽ ആരും സഹായിക്കാനോ നമ്മുടെ കാര്യത്തിൽ ഇടപെടാനോ വരില്ല.

രാഷ്ട്രീയം, ആശയം, പ്രത്യയശാസ്ത്രം എന്നിങ്ങനെ തനിക്കു സന്തോഷം തരുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒന്നിലേക്ക് സമയം മാറ്റിവെക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അതിലൂടെ ആവൃത്തിക്ക് ജീവിതത്തിന് അർഥപൂർണ്ണതയൊക്കെ ഉള്ളതായി അനുഭവപ്പെടും.

പണം മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കാനും സാധിക്കണം. സുഹൃത്തിനോ വീട്ടുകാർക്കോ സർപ്രൈസ് ഗിഫ്റ്റ് കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ അവരനുഭവിക്കുന്ന സന്തോഷം നമ്മുടേതുകൂടിയാകും. ജോലിസ്ഥലത്തെ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ അഭിനന്ദിക്കുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അവരുടെ സന്തോഷം നമ്മുടെ സന്തോഷമായി കാണുമ്പോൾ ജീവിതം ധന്യമായി അനുഭവപ്പെടും. ചെറിയ ചെറിയ സന്തോഷങ്ങൾ ജീവിതവിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുമെന്നുതന്നെയാണ് ഇതിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. ●