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

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

സ്വന്തം കാര്യം അത്ര മോശം കാര്യമല്ല

സ്വന്തം കാര്യം നോക്കാൻ പഠിക്കണോ?. അതൊരു നല്ല പഠിപ്പാണോ?. പുതിയ കാലത്തിൽ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾ അങ്ങനെ പലതിനും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമേറെയുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട് സെൽഫ് ഒബ്സ്സെസ്ഡ് (narcissism) ആകണം എന്ന പാഠം കൂടി പഠിക്കേണ്ടി വരുന്നു. വ്യക്തിത്വവികാസം എന്നത് സെൽഫിഷ്നെസ്സിലേക്ക് വഴിമാറുന്നു. ഇതൊരു അനിവാര്യമായ മാറ്റം ആണോ? ഒരു മന:ശാസ്ത്ര വിശകലനം. ഇതാ.

ജനറേഷൻ ഗ്യാപ്

കുട്ടികളെ അഥവാ പുതുതലമുറയെ എപ്പോഴും മോശക്കാരായി കാണാനാണ് പഴയ തലമുറ ശ്രമിക്കാറ്. ഈ വിഷയത്തിൽ പക്ഷെ ഞാൻ കുട്ടികളോടൊപ്പം നിന്ന് ഈ വിഷയത്തിലെ പോസിറ്റീവ് വശങ്ങൾ കാണാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. കാരണം, ഇന്നത്തെ തലമുറയിലെ കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവം ഒരു വിധം നല്ലതാണ് എന്നതുതന്നെ!. കുട്ടികൾ അവരുടെ ചെറുപ്പത്തിൽ ഏതുകാര്യത്തിനും മുതിർന്നവരെയാണ് ആശ്രയിക്കുക. തുണിക്കടയിൽ വസ്ത്രം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ, ചെരിപ്പു വാങ്ങാൻ ഒക്കെ നമ്മൾ കൂടെയുണ്ടാകണം, അഭിപ്രായം പറയണം. എന്നാൽ ഒരു പ്രായത്തിനുശേഷം നമ്മുടെ സ്ഥാനത്തേക്ക് സുഹൃത്തുക്കളെ അവർ പ്രതിഷ്ഠിക്കും. അതോടെ ആ ലോകം മാറുന്നു. കൂട്ടുകാരായിത്തീരുന്നു ലോകം. അവർക്കുമാത്രമേ എല്ലാമറിയൂ. നിങ്ങളൊക്കെ പഴയ ആളുകൾ എന്നൊക്കെയാകും മക്കളുടെ പ്രതികരണം. ആദ്യകാലത്ത് സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം പുറത്തുപോകണമെങ്കിൽ നമ്മളോട് അനുവാദം വാങ്ങും. പിന്നെപ്പിന്നെ അമ്മേ ഞാൻ ഇവർക്കൊപ്പം പുറത്തുപോയിട്ടുവരാം എന്നാകും പറയുക. ഇവർ തന്നെ ഒരു പ്രായംകഴിഞ്ഞാൽ ഞാനിപ്പോ വരാം എന്നുമാത്രമാകും പറയുക. അങ്ങനെ ഓരോ കാര്യത്തിലും സ്വന്തമായി തീരുമാനം എടുത്തു തുടങ്ങുമ്പോൾ നമ്മളറിയണം അവരും മുതിർന്നുതുടങ്ങി എന്ന്. കുറച്ചു കൂടി മുതിർന്നാൽ അവർ സ്വന്തമായി താമസിക്കാനും ഇഷ്ടപ്പെടും. അതിന്റെ ഭാഗമാണ് ഹോസ്റ്റലിലേക്കും മറ്റുമുള്ള മാറ്റം. കുട്ടികൾ സ്വന്തം കാര്യത്തിൽ സ്വയം തീരുമാനെമടുക്കാൻ കഴിവും പ്രാപ്തിയും ഉള്ളവരായി എന്നു മാറുന്നുവോ അന്ന് അവർ മുതിർന്നവരാകുന്നു. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഈ മുതിർന്നുപോകൽ പണ്ടത്തെ കാലത്തെ അപേക്ഷിച്ച് വേഗത്തിലാകുന്നുണ്ട്. പഴയ തലമുറപോലെയല്ല, അവർക്ക് പലവിധ എക്സ്പ്ലോഷറുണ്ട്. പല മേഖലയിലും സ്വന്തമായി തീരുമാനം എടുക്കാവുന്ന സാഹചര്യം ഇന്ന് അവർക്കുണ്ട്. ന്യൂജെൻ എന്ന കൺസെപ്റ്റിലാണല്ലോ ഇന്നത്തെ കുട്ടികളുടെ വളർച്ച. സ്നേഹരാഹിത്യം, അരാജകത്വം എന്നിങ്ങനെ പല അർഥങ്ങൾ പഴയതലമുറ ‘ന്യൂജെനി’ൽ കാണുന്നു. എന്നാൽ ഗുണപരമായ മാറ്റംകൂടി കാണണം. പോസിറ്റീവ് മെറിറ്റ്സ് നമുക്കുണ്ട്. പണ്ടൊക്കെ

ഗൃഹനാഥ, ഗൃഹനാഥൻ കുടുംബത്തിലെതീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നു. അത് ചോദ്യംചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത തലമുറയായിരുന്നുഅന്ന്. ഇപ്പോഴത് മാറി. തീരുമാനമെടുക്കുന്നത് അച്ഛനോ അമ്മയോ പലപ്പോഴും കൂട്ടായിചേർന്നോ ആകും. ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് അച്ഛനമ്മമാരോട് സൗഹൃദംകൂടുതലാണ്. ഇത് പക്ഷെ പണ്ടത്തെ വീടുകളിൽ കുറവാണ്. തറുതലപറച്ചിൽ ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതലാണ് എന്ന് പൊതുവെ ഒരു പരാതിയുണ്ട്. അത് പഴയകുടുംബത്തിന്റെ ഏകാധിപത്യപ്രവണത നമുക്കുള്ളിലുണ്ടായിട്ടാകാം, അപ്പോൾ നിങ്ങൾ പഴഞ്ചൻ പിന്തിരിപ്പൻ സ്വഭാവക്കാരനാണ്!

ഉദാഹരണത്തിന് ഗ്ലാസ് താഴെ വീണ് പൊട്ടിയപ്പോൾ അമ്മ തന്നെ വഴക്കുപറഞ്ഞത് എന്തിനെന്നും ഇതേ തെറ്റ് അച്ഛൻ ചെയ്തപ്പോൾ, അതായത് അച്ഛന്റെ കൈയ്യിൽനിന്ന് ഗ്ലാസ് താഴെവീണ് പൊട്ടിയപ്പോൾ അമ്മ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ലല്ലോ എന്നുമുള്ള 'അനീതി' പുതുതലമുറയിൽ നിന്ന് ചോദ്യംചെയ്യപ്പെട്ടേക്കാം. അവർ അത്തരം അനീതി ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരും അതപ്പപ്പോൾ ചോദിക്കുന്നവരുമാണ്. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള നിരന്തരസംഘർഷങ്ങളിലൂടെ വീടുകളിലിപ്പോൾ ഒരു ജനാധിപത്യം തളിർത്തുവരുന്നുണ്ട് എന്നത് കാണാതിരിക്കാനാവില്ല. ഇതുതന്നെയാണ് ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രരായി വരാനുള്ള ഒരുകാരണവും! പണ്ട് കുടുംബനാഥൻ, നീയൊരക്ഷരംമിണ്ടരുത് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ മിണ്ടാത്തവരായിരുന്നു അവർ. എന്നാലിന്ന് മക്കളോട് അത്തരമൊരു ഡയലോഗ് പറഞ്ഞാൽ അതിന് വിശദീകരണവും നൽകേണ്ടിവരും. അത്തരം ആധിപത്യം ചോദ്യംചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട് അവരിലൂടെ.

അഡ്ജസ്റ്റ്മെന്റിന് അവരില്ല

നമ്മുടെ കുടുംബവ്യവസ്ഥിതിയിൽ വന്നിട്ടുള്ള പോസിറ്റീവ് ചെയ്ഞ്ച്കൂടി ഇതിനുപിന്നിലുണ്ട്. കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രരാകട്ടെ, തീരുമാനമെടുക്കട്ടെ. അത് നല്ലതാണ്. സ്ത്രീപുരുഷസമത്വം ഇന്ന് യാഥാർഥ്യമായിട്ടുണ്ട്.

ഇപ്പോൾ പലപരീക്ഷകളിലും മറ്റും പെൺകുട്ടികളാണ് മുന്നിൽ

"വിദ്യാലയത്തിന്റെ ചരടുവലിക്കൊപ്പം ആടുകയും പാടുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പാവകളായിട്ടോ കൃത്യമായി പ്രോഗ്രാം ചെയ്തുവിട്ട റോബോട്ടുകളെപോലെയോ അല്ല കുട്ടികൾ വളരേണ്ടത്. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ജീവിതവിജയത്തിൽ മാതൃകയായി കാണുന്നത് കോർപറേറ്റ് കോടീശ്വരൻമാരെയും മറ്റുമാണ്. സുക്കർബർഗോ ബിൽഗേറ്റ്സോ ഒക്കെയാകാം അവരുടെ മാതൃക. ഇതൊക്കെ ഒഴിവാക്കി, ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികളും പ്രതീക്ഷകളും ഒരുപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യുംവിധം അവരെ ഒരുക്കുന്നതിലാണ് നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. സാമ്പത്തികം മാത്രമല്ല, വിശാലമായ മറ്റ് ചിലതുകൂടി ലോകത്തുണ്ട് എന്നവർക്ക് ബോധ്യമാകണം.

എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. അപകടം പിടിച്ച തൊഴിലിടങ്ങളിൽ പോലും അവരുണ്ട്. പുതുതലമുറ പെൺകുട്ടികൾ സങ്കോചമില്ലാതെ പെരുമാറുന്നവരാണ്. കുടുംബത്തിൽ ആണുങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നിടത്ത് മുഖംകാണിക്കാൻപോലും പറ്റാതിരുന്ന കാലത്തുനിന്നും ഈ സാഹചര്യത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റം അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം നിറച്ചു. അതവർക്ക് ലഭിച്ചത് പുതുതലമുറയുടെ കുടുംബത്തിന്റെ കൈത്താങ്ങിൽനിന്നാണ്. പൊതുവെ സ്ത്രീകളുടെ സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വം അവരുടെ പെൺമക്കളിലെങ്കിലും സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ജോലിക്കു പോകുന്നതും കുടുംബംനടത്തുന്നതും അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീപുരുഷസമത്വം അതേപടി സമൂഹത്തിൽ വളർന്നുവെന്നതിന്റെ ദൃശ്യമാണത്. യൂണിഫോം വിഷയത്തിൽവന്ന ചർച്ചയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും കൂടുതലായത് വളരെ പ്രതീക്ഷയേകുന്നു.

വീട്ടമ്മമാരുണ്ടായിരുന്ന കാലത്തുനിന്ന് വീട്ടച്ഛൻമാരുടെ കാലത്തിലേക്കുപോലും നമ്മളെത്തി. അതായത്, ഭാര്യ ജോലിക്കുപോവുകയും മക്കളെയും വീടും ഭർത്താവ് നോക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാലം. അതിലൊരു മോശവും കാണുന്നില്ല അവരെന്നതും പ്രതീക്ഷയാണ്. കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ആൺ/പെൺവിലക്കുകൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്ന പ്രശ്നവും ഇന്ന് കുറവാണ്. അത് വളരെ നല്ല കാഴ്ചപ്പാടാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ നിങ്ങളുടേതല്ല... എന്ന ഖലീൽജിബ്രാന്റെ വാക്കുകൾ നമുക്കോർമിക്കാം.

അഞ്ചോ ആറോ വയസ്സുവരെ മാത്രമാണ് നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ നിങ്ങളുടേതായിരിക്കുക. അതിനുശേഷം അവർ കൂട്ടുകാരിലൂടെയും അധ്യാപകരിലൂടെയും സമൂഹത്തിലൂടെയുമാണ് സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം തിരിച്ചറിവുകൾ പുതുതലമുറമാതാപിതാക്കൾക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. പണ്ടത്തെ തലമുറയ്ക്ക് ആ തിരിച്ചറിവില്ലാത്തതാണ് പ്രശ്നം. കുട്ടികളെ അവരവരുടെ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ചാണ് ഇന്നത്തെ അച്ഛനമ്മമാർ വിടുന്നത്. പണ്ട് അത്തരം അഭിരുചികൾ അവരിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുകയായിരുന്നു.

കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ച് പാരിസ്ഥിതികബോധം, മാലിന്യ നിർമാർജനം, സഹാനുഭൂതി എന്നിങ്ങനെ സ്വഭാവങ്ങൾ അന്നന്ന് കണ്ട് ശീലമായി. കൂട്ടായ്മകളിൽ അവബോധവും ഉണർവുമുള്ളവരായി അവർ മാറി. കുട്ടികളിൽ പണ്ടത്തെ സമൂഹത്തെഅപേക്ഷിച്ച് ഹൃദയവിശാലത ഏറി എന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. ഈ ആശയംവർധിച്ചുവരുന്ന വിവാഹമോചന കേസുകളിൽകാണാം. പണ്ട് വിവാഹമോചനം വലിയ തെറ്റും ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത ഒന്നുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് അത്തരംഅഡ്ജസ്റ്റ്മെന്റിന് പുതുതലമുറ തയ്യാറല്ല. സർവംസഹിച്ച് ഒത്തുചേരാതെ സദാചാരം സംരക്ഷിക്കാൻ, മറ്റുള്ളവരെ ബോധിപ്പിക്കാൻ ജീവിക്കുന്നതിൽ കാര്യമില്ലല്ലോ. ഒന്നോ രണ്ടോ വിവാഹമോചനം ആയാലും കൂടുതൽ സമാധാനമായ ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ സാധിച്ചാൽ അതുതന്നെയാണ് കാര്യം. സാമൂഹ്യവിമർശനം ഭയന്ന് നരകജീവിതം നയിക്കുക എന്ന സാധ്യതയെ നവതലമുറ തള്ളിക്കളയുന്നു. സ്ത്രീകൾക്ക് കൈവന്ന സാമ്പത്തിക സ്വാശ്രയത്വം ഇതിനെ കൂടുതൽ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

ഉപദേശം വേണ്ട സഹായിക്കാം

ഒരു തലമുറയ്ക്കും ഉപദേശം ഇഷ്ടമല്ല. ഉപദേശംകൊണ്ട് ലോകത്താരും നന്നായിട്ടില്ല എന്നിരിക്കെ എന്നെ കണ്ടുപഠിക്ക് എന്ന മാതൃകകൊടുക്കാൻ സാധിച്ചാൽ അതാണ് നല്ലത്. ഈ തലമുറ മറ്റുള്ളവരെങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നുനിരീക്ഷിക്കുന്നവരാണ്. അതിനാൽ ഉപദേശം വെറുതെയാണ്.

യുവതലമുറ എന്തിനിങ്ങനെ സ്മാർട്ടാകാണം എന്നതാണ് പലരുടേയും പ്രശ്നം. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടം സ്മാർട്ട് കാലഘട്ടമാണ്. നമ്മുടെ ഫോൺ സ്മാർട്ടാണ്, ടി.വി സ്മാർട്ടാണ്... അങ്ങനെ നമുക്കുചുറ്റും എല്ലാം സ്മാർട്ടാണ്. അപ്പോൾപിന്നെ യുവതലമുറ എന്തുകൊണ്ട് സ്മാർട്ടായിക്കൂട. തലമുറകളിലെ വ്യത്യാസമനുസരിച്ച് അവരിലെ തലച്ചോറിലും മറ്റും വ്യതിയാനം സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ആ സ്മാർട്ട്നെസ്സിനെ ഒരിക്കലും പഴിപറയാൻ സാധിക്കില്ല. നല്ല ഡയറക്ഷൻ കൊടുക്കാൻമാത്രമാണ് നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. വീട്ടിൽനിന്നും സ്കൂളിൽനിന്നും അത്തരം ഡയറക്ഷൻ കിട്ടാത്ത കുട്ടികളാണ് എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പിന്നിലായി പോകുന്നത്. മോശം അറിവുകളിലൂടെയാകും പിന്നെയവർ നയിക്കപ്പെടുന്നത്.

ഒരു സ്മാർട്ട്ഫോണും കൊണ്ട് കുത്തിയിരിക്കുന്ന ആ ഇടത്തിലേക്ക് ഒതുങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു പുതുതലമുറ എന്നത് മറക്കാവുന്നതല്ല. അവർക്ക് പഴയ തലമുറയുടെ പക്വതയും വിവേകവും മൂല്യബോധവും പകർന്നുകൊടുക്കണം. ഒരിക്കലുമത് ഉപദേശങ്ങളിലൂടെ ആകരുത്. മാതൃകയിലൂടെ ആകണം. പുതിയസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ അതേ വേഗത്തിൽതന്നെ മൂല്യബോധവും പകരാൻ അച്ഛനമ്മമാർക്കാവണം.

കുട്ടികളാണ് മാതൃക

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെ പ്രശ്നത്തിൽ സ്വീഡിഷ് പാർലമെന്റിനു മുന്നിൽസമരവുമായെത്തിയ ഗ്രെറ്റ തൻബർഗിന് അന്ന് വെറും 15വയസ്സായിരുന്നു. ലോകമെമ്പാടും അതിന്റെ അലയൊലി ഉണ്ടായി. കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുവേണ്ടി ശബ്ദമുയർത്തിയ മലാലയൂസഫ് സായി മുതൽ കൂടംകുളം സമരരംഗത്തുണ്ടായിരുന്ന കുട്ടികൾ വരെ നമുക്ക് മാതൃകയാണ്. ലോക ജനസംഖ്യയിൽ നാലിലൊന്ന് കുട്ടികളാണ്. വിവിധരാജ്യങ്ങളിലെ സമരമുഖങ്ങളിലും വിവേചനം നിലനിൽക്കുന്ന ഇടങ്ങളിലും അഭയാർഥിക്യാമ്പുകളിലും യുദ്ധഭൂമികളിലുമൊക്കെയും എരിഞ്ഞുതീരുന്നത് ലോകത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷകളാണ്. എന്നിരിക്കെ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ചരടുവലിക്കൊപ്പം ആടുകയും പാടുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പാവകളായിട്ടോ കൃത്യമായി പ്രോഗ്രാംചെയ്തുവിട്ട റോബോട്ടുകളെപോലെയോ അല്ല കുട്ടികൾ വളരേണ്ടത്. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ജീവിതവിജയത്തിൽ മാതൃകയായി കാണുന്നത് കോർപറേറ്റ് കോടീശ്വരൻമാരെയും മറ്റുമാണ്. സുക്കർ ബർഗോ ബിൽഗേറ്റ്സോ ഒക്കെയാകാം അവരുടെ മാതൃക. ഇതൊക്കെ ഒഴിവാക്കി, ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികളും പ്രതീക്ഷകളും ഒരുപോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യുംവിധം അവരെ ഒരുക്കണം.