



അസൂയ മനോരോഗമോ ?

“ അസൂയയുടെ പ്രശ്നം മറികടക്കാൻ സൈക്കോ തെറാപ്പി പോലും വേണ്ടി വന്നേക്കാം. അവരത് സമ്മതിച്ചുതരില്ല, താൻ ചെയ്തത് തെറ്റായെന്നോ തനിക്ക് അസൂയയുണ്ടെന്നോ ഒക്കെ സമ്മതിക്കാൻ മടിയായിരിക്കും. ചെയ്ത പ്രവൃത്തി ആദ്യമുതൽ അതല്ലെന്ന് ചെയ്ത് പറയിച്ചിയാൽ മാത്രമേ അതുചെയ്യുന്നതിനു പിന്നിലുള്ള, ആ സംഭവത്തിനു കാരണമായുണ്ടായിരുന്ന ചിന്ത പോസിറ്റീവ് ആയിരുന്നോ നെഗറ്റീവ് ആയിരുന്നോ എന്ന് അവർ സമ്മതിക്കുകയുള്ളൂ.



ഡോ. പി.എൻ സുരേഷ് കുമാർ
 മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് മനോരോഗി
 കെ.എ.സി.ടി ബോർഡ് ഫോറൽ കാഴ്ചക്കാർ

പരിചയമുള്ള ഒരാളാണ്. അദ്ദേഹം വലിയ ഉപകാരിയെല്ലാമാണ്. വളരെ ആത്മാർത്ഥതയും ഉണ്ട്. ഞാൻ പുതിയ കാർ വാങ്ങിയപ്പോൾ അദ്ദേഹം അതിൽ സന്തോഷത്തോടെ കയറിയിരുന്ന് അതിലെ വിൽഡോ അഡ്ജസ്റ്റർ പൊട്ടിച്ചെ

ടുത്തു. പിന്നീട് പലപ്പോഴായി ശ്രമിച്ചപ്പോൾ ഇത് ആ സൂഹൃത്തിന്റെ സ്ഥിരം ഏർപ്പാടാണെന്ന് പിടികിട്ടി. പക്ഷെ അദ്ദേഹം ഇത് അറിഞ്ഞ് ചെയ്യുന്ന പോലെയാല്ല. കുറേനാളത്തെ ഇടപെടലുകൾ കൊണ്ട് ഒരു കാര്യം മനസ്സിലായി. അദ്ദേഹത്തിന് ആഹ്ലാഹി

പുതിയതായി എന്തെങ്കിലും കൗതുകമുള്ളതോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രിയപ്പെട്ടതോ ആയ ഒരു വസ്തു കാണിച്ചുകൊടുത്തു എന്നിരിക്കട്ടെ, അദ്ദേഹം അത് ക്യാച്ചുനോക്കുകയോ കൈയ്യിൽവെച്ചു ആ കൗതുകം എല്ലാം പങ്കുവെയ്ക്കാം. പക്ഷെ പെട്ടെന്ന് അതയാളുടെ

കൈയ്യടിനിന്ന് താഴെപോകുകയോ പൊട്ടിപ്പൊകുകയോ ചെയ്യും. എന്താണ് ഈ മനോനില.

അസുഖ സംശയത്തിന്റെ ആദ്യരൂപമാണ്, പലസംശയങ്ങളും കൊലപാതകത്തിലേക്ക് പോലും നയിക്കപ്പെടാം. ജീവിതത്തിലെ ഭൂതകാല പ്രശ്നങ്ങളും സംഭവങ്ങളും അസുഖയുടെ വിത്തുപാകാൻ സഹായിക്കും. എന്നാൽ രക്ഷിതാക്കൾ നല്ല മാതൃകകളാണെങ്കിൽ അതിമക്കളിൽ പ്രതിഫലിക്കും. നമുക്ക് ചുറ്റും അസുഖക്കാരാണ്. നല്ലൊരു പ്രസ്ഥിട്ടാൽ, വണ്ടി വാങ്ങിയാൽ ഒക്കെ ഇത്തരക്കാർക്ക് ഹാലിളകും. എന്തിനധികം ഫേസ്ബുക്കിൽ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ അധികം രണ്ട് ലൈക്കോ ക്ഷയറോ കിട്ടിയാൽ പോലും അസുഖക്കാരനും.

ആദിപുരാതന കാലത്ത് തൊട്ടേ അസുഖ ഒരു വികാരമായി നമുക്കിടയിലുണ്ട്. അതിന്റെ പ്രത്യക്ഷമാദാഹരണമാണ് ബൈബിളിൽ പറയുന്നത്. ആദിന്റെ മക്കളായ ആബേലും കായേനും തമ്മിലുള്ള വഴക്കും അനന്തരഫലങ്ങളും. മുത്തപുത്രനായ കായേൻ കർഷകനായിരുന്നു. ആബേലാകട്ടെ ആട്ടിടയനും. ഇരുവരും തങ്ങളുടെ ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്താനായി സ്വന്തം വിളകളടക്കം ദൈവത്തിന് സമർപ്പിച്ചു. എന്നാൽ ആബേലിന്റെ ത്യാഗത്തിനുമുന്നിലാണ് ദൈവം പ്രസാദിച്ചത്. ഇതിനിടയിൽ അസുഖപ്പെട്ട് കായേൻ ഒടുവിൽ ആബേലിനെ കൊല്ലുന്നതാണ് ബൈബിളിൽ.

ഈ കഥ പറയുന്നത് മനുഷ്യപുത്രനുണ്ടായ കാലം മുതൽക്കുള്ളതാണ് അസുഖ എന്നാണ്. മുകളിൽ പറഞ്ഞ കത്തിലെ ആളുടെ പ്രശ്നം ഒരു തരത്തിലുള്ള അസുഖയാണ്.

നമുക്ക് നേടാൻ പറ്റാത്ത ഒരു സംഭവം മറ്റൊരാൾ നേടുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ നമുക്കേറെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വസ്തു, മറ്റൊരാൾക്ക് കൈവശംവരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വികാരമാണ് അസുഖ. എന്നാലിത് രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്. പോസിറ്റീവ് നെഗറ്റീവ് ആയി ഈ അസുഖയെ മാറ്റിയാൽ നമുക്ക് എതിരാളിയെ

തോൽപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയെങ്കിലും കൂടുതൽ പ്രയത്നിക്കാനുള്ള പ്രചോദനമാകും. എന്നാൽ പലപ്പോഴും കാണപ്പെടുന്നത് രണ്ടാമത്തെ ഇഫക്ടാണ്, നെഗറ്റീവ് ഡ്രൈവി. അത് നശിച്ചാലും വേണ്ടില്ല അവനും നശിക്കണം എന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥ.

പലപ്പോഴും അസുഖക്കുള്ള കാരണം self dissatisfaction ആയിരിക്കും. സ്വന്തമായി എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയും നിലവിൽ താൻ എത്തിച്ചേർന്ന അവസ്ഥയും തമ്മിലുള്ള clash ആണ് അസുഖ ജനിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്തരക്കാർക്ക് ആശ്വാസിമാനം കുറവായിരിക്കും. പലകാര്യങ്ങളിലും മോശക്കോയിരിക്കും പലപ്പോഴും അവർക്ക് തോന്നുക. അതിൽനിന്നാണ് അസുഖ ജനിക്കുന്നത്. ഞാനിത്രെയുള്ളൂ, അവൻ എന്തെക്കാൾ മികച്ചുനിൽക്കുന്നു, എന്നിങ്ങനെയുള്ള തോന്നൽ ആയിരിക്കും ഇത്തരക്കാരിൽ. അത്തരത്തിലുള്ള സ്വയം വിമർശനം ഒഴിവാക്കുക. അപ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങൾ നമുക്ക് സഹിക്കാനാകും. അതുമല്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ നേട്ടങ്ങളെ വകവെക്കാതിരിക്കാം. അയാൾ കേറിപ്പോട്ടെ, ഞാനെന്തിന് മൈന്റ് ചെയ്യണം... എന്ന രീതിയിൽ ചിന്തിച്ച് അസുഖ വരാനുള്ള വഴിയടയ്ക്കാം. മറ്റൊരുവഴി എതിരാളിയെ അഭിനന്ദിക്കുക എന്നതാണ്. അത്തരമൊരു നിലവാരത്തിലേക്ക് വല്ലാതെ നമ്മൾ സ്വയം ഉയരേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരാൾ കാർ വാങ്ങിയാലോ പ്രൊമോഷൻ കിട്ടിയാലോ അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ മാർക്ക് വാങ്ങിയാലോ നമുക്ക് അഭിനന്ദിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു മത്സരത്തിലേക്ക് കടക്കാം. ഞാനും ഇതിനേക്കാൾ നന്നായി പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കും എന്നോ ഇതിനേക്കാൾ നല്ലൊരു കാർ സ്വന്തമാക്കും എന്നോ ഉള്ള ആരോഗ്യകരമായ മത്സരത്തിലേക്ക് മനസ്സിലെ സജ്ജമാക്കാം. ഏതുവിധേനയും നെഗറ്റീവ് തിങ്കിങ് മാറ്റണം. പ്രൊഫഷണൽ

ജീവിതത്തിൽ ഇത്തരക്കാർ ഏറെയാണ്. ഇത് വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെയും സമാവരണത്തെയും വ്യക്തിത്വത്തെയും ബാധിക്കും. ക്രിയേറ്റീവിറ്റിയെ- സർഗാത്മകതയെ ബാധിക്കും. നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ പ്രശ്നത്തെ കണ്ടെത്താൻ ആശങ്കവികലനം നടത്തണം. എന്തിന് നമ്മൾ ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം എന്ന് ചിന്തിച്ച് ആകാരണം കണ്ടെത്തി, അത് ഒഴിവാക്കണം.

മറ്റൊരുതരത്തിൽ അസുഖപ്പെടാം

അസുഖ ജീവിതത്തിൽ വളരെ പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്ന ഒന്നാണ്. നമുക്കത് മറ്റൊരുതരത്തിൽ എക്സ്പ്രസ് ചെയ്യാനായാൽ നമ്മൾ കൃത മെച്ചപ്പെടും. ഉദാഹരണത്തിന് കാർ നശിപ്പിക്കാൻ തോന്നിയാൽ അത് ഒരു പൂസ്തകത്തിൽ എഴുതി വെക്കാം. അത് ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന പരിണിത ഫലങ്ങൾ കുറിക്കാം. മറ്റുള്ളവർ എന്ത് കരുതുമെന്ന് വിശകലനം ചെയ്യും. അങ്ങനെ മറ്റൊരുതരത്തിൽ അസുഖ പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത്പം വ്യത്യാസമുണ്ടാകും. ഞാനെന്റെ അസുഖയിൽ അങ്ങനെ ചെയ്തുപോയാൽ ഈ പറഞ്ഞ പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടായേനെ, അത് സംഭവിച്ചില്ലല്ലോ എന്ന് ആശ്വസിക്കാം.

സപ്പോർട്ടീവായ സുഹൃത്തിനോട് പറഞ്ഞ് പങ്കുവയ്ക്കുക എന്നതാണ് വേറൊരുവഴി. നമ്മുടെ പ്രശ്നത്തെ ഇങ്ങനെ കൂക്കറിവിട്ട് വേവിക്കാതെ റിഗിസ് ചെയ്യും. സ്വന്തം ഭാര്യയോ ഭർത്താവോ സുഹൃത്തോ സഹപ്രവർത്തകനോ ആയ ഒരാളോട് എല്ലാം തുറന്ന് പറയുന്നത്, എനിക്കാ നിമിഷത്തിൽ ഇത് ചെയ്യാനാണ് തോന്നിയത് എന്നും മറ്റും തുറന്നു പറയുന്നത് വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ടാക്കും.

അസുഖ ഉണ്ടാകുന്നത്

പണം, സമ്പത്ത് ഇവ രണ്ടുമാണ് അസുഖയുടെ പ്രധാന കാരണം. എന്നേക്കാൾ വലിയ കാർ, സ്വത്ത്... അങ്ങനെയുള്ള ആളോട് അസുഖ നിറയുന്നത് സ്വാഭാവി

കം. മറ്റൊന്ന് റിലേഷൻഷിപ്പിന് സ്റ്റാറ്റസ് ആണ്. താനിഷ്ടപ്പെട്ട പെണ്ണിനെ/പുരുഷനെ മറ്റൊരാൾ സ്വന്തമാക്കിയാൽ അസുയ ഉടലെടുക്കും. 20-30 വയസ്സിലായി ലുള്ള സ്ത്രീകളിൽ കാണുന്ന അസുയക്ക് പ്രധാനമായും കാരണം കുഞ്ഞുങ്ങളാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളില്ലാത്തവർക്ക്, ഉള്ളവരോട് അസുയയും മറ്റുമുണ്ടാകും. അതിൽതന്നെ ആൺകുട്ടികളില്ലാത്തവർക്ക് ഉള്ളവരോട് അസുയ തോന്നും. പിന്നെ മിക്കവാറും ഉള്ള അസുയയുടെ പ്രധാനകാരണം സൗന്ദര്യം, അല്ലെങ്കിൽ പുറമേ കാണുന്ന ഭാഗിയാണ്. എന്നാൽ അവർക്ക് പണ്ട് ഒരു കോലവുമില്ലായിരുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് ആശ്വസിക്കുന്നവരാണ് കൂടുതൽ.

പ്രൊഫഷണൽ സക്സസ്

പ്രൊഫഷണലിൽ ഉയരുന്ന ഒരാളോട് പലർക്കും അസുയ യുണ്ടാകും. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നല്ലഭാഷയിൽ എഴുതുന്നവരോട് ഒക്കെ അസുയയുണ്ടാകാം. ഇതിനെത്തുടർന്ന് പോസിറ്റീവ് ആയി എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ നന്നാകും. പോസിറ്റീവ് എഫക്റ്റിസിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ മത്സരം ഉറപ്പാക്കാം. പക്ഷെ ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് വളരെ കുറവാണ്.

നെഗറ്റീവ് എഫക്റ്റിസാണ് പലപ്പോഴും സംഭവിക്കുക. അടുത്തയാളിന്റെ ലൈഫിൽ എന്ത് സംഭവിക്കും എന്നാലോചിച്ച് ടെൻഷനായി നടക്കും മിക്കസമയവും.

അസുയക്കാരന്റെ പെരുമാറ്റം

എപ്പോഴും അടുത്തയാളെപ്പറ്റി യായിരിക്കും ഇത്തരക്കാരുടെ ചിന്ത. മറ്റേ വ്യക്തിയുടെ നേട്ടം, സ്വഭാവം, രൂപം എന്നിവയിലൊക്കെ എത്ര നേട്ടമുണ്ടായാലും, ഓ... അത് അത്രേയുള്ളൂ എന്ന് debase ചെയ്ത് സംസാരിക്കാനാകും താൽപര്യം. അടിനന്ദനത്തിലൊളിപ്പിച്ചുപോലും അത്തരത്തിലേ പറയൂ. ഇതത്രവലു സംഭവമൊന്നുമല്ല. ഞാൻ പണ്ട് ഇതിനെക്കാൾ നന്നായി ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. എന്നൊക്കെ വീരവാദം പറയും.



“ അസുയക്കാർ ഒറ്റത്തവർ ചെയ്യുന്ന പലതും ചെയ്യാത്തവരാണ്. പ്രധാനമായും ഇത്തരക്കാർ ആരെയും ആത്മാർഥമായി അഭിനന്ദിക്കില്ല. അഭിനന്ദിച്ചാൽ തന്നെ അത്പം പുച്ഛത്തോടെയായിരിക്കുമത്. നമ്മുടെ സുഹൃത്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ പക്ഷെ നമ്മൾ സന്തോഷിക്കുന്നത് സഹിക്കില്ല. നമുക്ക് ഒരു സന്തോഷം വന്നാൽ ഉടൻ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ് ദുഃഖിപ്പിക്കും. ഇതത്രവലു സംഭവമല്ല എന്നുപറഞ്ഞ് വേദനിപ്പിക്കും. നമ്മുടെ ചുറ്റുമുണ്ട് അസുയാലുക്കൾ. പലതും പേഴ്സണലായി എടുക്കാതിരിക്കുക. പരമാവധി ഇത്തരക്കാരെ ഒഴിവാക്കുക. ഇവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ കുറയ്ക്കാം. ഇനിയഥവാ ഇടപഴകേണ്ടിവന്നാൽ ഇത്തരം കമന്റുകളിഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെന്ന് തുറന്നു പറയാം. ഇടപെടലിൽ പരിധി വയ്ക്കാം. പലപ്പോഴും നമ്മൾ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ

സുഹൃത്താകും പക്ഷെ

അസുയക്കാർ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്ന പലതും ചെയ്യാത്തവരാണ്. പ്രധാനമായും ഇത്തരക്കാർ ആരെയും ആത്മാർഥമായി അഭിനന്ദിക്കില്ല. അഭിനന്ദിച്ചാൽ തന്നെ അത്പം പുച്ഛത്തോടെയായിരിക്കുമത്. നമ്മുടെ സുഹൃത്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ പക്ഷെ നമ്മൾ സന്തോഷിക്കുന്നത് സഹിക്കില്ല. നമുക്ക് ഒരു സന്തോഷം വന്നാൽ ഉടൻ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ് ദുഃഖിപ്പിക്കും. ഇതത്രവലു സംഭവമല്ല എന്നുപറഞ്ഞ് വേദനിപ്പിക്കും. നമ്മുടെ ചുറ്റുമുണ്ട് അസുയാലുക്കൾ. പലതും പേഴ്സണലായി എടുക്കാതിരിക്കുക. പരമാവധി ഇത്തരക്കാരെ ഒഴിവാക്കുക. ഇവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ കുറയ്ക്കാം. ഇനിയഥവാ ഇടപഴകേണ്ടിവന്നാൽ ഇത്തരം കമന്റുകളിഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെന്ന് തുറന്നു പറയാം. ഇടപെടലിൽ പരിധി വയ്ക്കാം. പലപ്പോഴും നമ്മൾ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ

പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണം. നമുക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത കമന്റുകൾ, പ്രതികരണങ്ങൾ ഒക്കെ ഇഷ്ടമില്ലെന്നുതന്നെ പറയുന്നത് ഭാവിയിൽ കൂടുതൽ വിഷമമുണ്ടാക്കില്ല. ചിലരിൽ അസുയയുടെ പ്രശ്നം മറികടക്കാൻ സൈക്കോ തെറാപ്പി പോലും വേണ്ടിവന്നേക്കാം. അവരത് സമ്മതിച്ചിരുന്നില്ല, താൻ ചെയ്തത് തെറ്റായെന്നോ തനിക്ക് അസുയയുണ്ടെന്നോ ഒക്കെ സമ്മതിക്കാൻ മടിയാതിരിക്കും ചെയ്ത പ്രവൃത്തി ആദ്യമുതൽ അനലൈസ് ചെയ്ത് പറയിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ അതുചെയ്യുന്നതിനുപിന്നിലുള്ള ആ സംഭവത്തിനു കാരണമായുണ്ടായിരുന്ന ചിന്ത പോസിറ്റീവ് ആയിരുന്നോ നെഗറ്റീവ് ആയിരുന്നോ എന്ന് അവർ സമ്മതിക്കുകയുള്ളൂ. ഇത്തരത്തിൽ ബിഹേവിയറൽ മോഡിഫിക്കേഷൻ തെറാപ്പി നൽകി ഇവരിലെ പെരുമാറ്റം വൈകല്യം കുറയ്ക്കാം.