

## നിങ്ങളുടെ സമീപനങ്ങളിലെ സൗഹൃദം - ഒരു ചോദ്യാവലി

പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടുന്ന വ്യക്തികളെ തിരിച്ചറിയുക, അവർക്ക് സ്വാന്തര്യമേകും വിധം സൗഹൃദം പുലർത്താൻ വേണ്ട സമയവും സന്നദ്ധതയും ഉണ്ടായിരിക്കുക, എന്നതാണ് ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധത്തിനായി ഒരോ സാധാരണക്കാരനും ചെയ്യാനാവുന്നത്. വ്യക്തികളെ മനസ്സിലാക്കുക, അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുക, അവരിൽ സ്വന്തം അഭിപ്രായങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ് അവരോടുള്ള സമീപനങ്ങളിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ.

നമ്മുടെ എല്ലാവരുടേയും നിത്യജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അടർത്തിയെടുക്കാവുന്ന എന്താനും സന്ദർഭങ്ങളാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്. ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും വിഷമിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്നു. ഒരോ സന്ദർഭത്തിൽനിന്നും വ്യക്തിയുടെ മനോവിഷമം ലഘൂകരിക്കാൻ എറ്റവും ഉതകുന്ന പ്രതികരണം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണ് നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്.

### സന്ദർഭം - I

സന്ധ്യാസമയത്ത് നിങ്ങളുടെ അയൽക്കാരി ഉഷ ബസ്സ്റ്റോപ്പിൽ ആരെയോ കാത്ത്, വളരെ പരിഭ്രമിച്ച് നിൽക്കുന്നത് നിങ്ങൾ കണ്ടപ്പോൾ കാര്യം തിരക്കി. ആറാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുന്ന ഉഷയുടെ മകൾ സാധാരണ വരേണ്ട സമയം കഴിഞ്ഞിട്ടും അന്ന് വീട്ടിലെത്തിയിട്ടില്ല. വരുന്ന ഓരോ ബസ്സിലും മകളുണ്ടായിരിക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ രണ്ടരമണിക്കൂറായി ഉഷ ബസ്സ്റ്റോപ്പിൽ നിൽക്കുകയാണ്. ഉഷയോട് നിങ്ങൾ ഇനി എങ്ങിനെ സംഭാഷണം തുടരും?

1. ചെയ്തത് ശരിയായില്ല. ഇത്ര ചെറിയ പെൺകുട്ടിയെ ബസ്സിൽ ഒറ്റക്ക് യാത്ര ചെയ്യുവാൻ അനുവദിച്ചത് കടന്ന കൈയ്യായിപ്പോയി.
2. മകളെ അന്വേഷിക്കാനായി എന്തു ചെയ്യണം എന്നാണ് തോന്നുന്നത്? ഉഷ വരു, നമുക്ക് ആലോചിച്ച് വേണ്ടതു ചെയ്യാം.
3. മകൾക്ക് അപകടം എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചിരിക്കുമോ? വല്ലാത്ത കാലമാണ്. ആരെയും വിശ്വസിക്കാൻ വയ്യ.

### സന്ദർഭം - II

ഗൗരവം നിങ്ങളും ബാല്യകാലസുഹൃത്തുക്കളായിരുന്നു. രണ്ടുവർഷം മുമ്പേ എന്താണ് ഒരേ സമയത്താണ് നിങ്ങളുടെ രണ്ടുപേരുടേയും വിവാഹം കഴിഞ്ഞത്. പക്ഷേ, ഗൗരവയോട് വിധി ക്രൂരമായി പെരുമാറി. അവളുടെ ആദ്യത്തെ കുട്ടി പിറന്ന് ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഭർത്താവ് ജോസ് അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് മരിച്ചുപോയി. ഒരു വൈകുന്നേരം അവൾ കുട്ടിയേയും എടുത്ത് നിങ്ങളെ സന്ദർശിക്കാൻ നെത്തി. അവളുടെ പ്രസരിപ്പ് പോയി മറഞ്ഞിരിക്കുന്നു; ഗൗരവം മൂലം സംസാരിക്കാൻ തന്നെ സാധിക്കുന്നില്ല. കുശലപ്രശ്നങ്ങൾക്കുശേഷം നിങ്ങൾക്കിടയിൽ വലിയ ഒരു നിശ്ശബ്ദത തളം കെട്ടി. ഇനി നിങ്ങൾ എന്തു പറയും ആ നിശ്ശബ്ദത ഭജ്ഞിക്കാൻ?

1. മനസ്സിന് വിഷമം സഹിക്കാനാവുന്നില്ല, അല്ലേ? എന്നോടു പറയും, ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കാം.
2. ഗൗരവ, കേൾക്കൂ - നീ ഇനി കഴിഞ്ഞതെല്ലാം മറക്കാൻ ശ്രമിക്കണം, നിനക്ക് ഒരു രണ്ടാം വിവാഹത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാൻ സമയമായി.
3. രാത്രിയായല്ലോ? നിനക്ക് തിരിച്ച് വീട്ടിൽ എത്തേണ്ടേ?

### സന്ദർഭം - III

സുധീഷ് പഠിക്കാൻ മോശമാണ് എന്നാണ് അവന്റെ അച്ഛൻ പറഞ്ഞ് നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുള്ളത്. പത്താം ക്ലാസ്സിലെ പരീക്ഷാഫലം അറിവായതിന്റെ പിറ്റേ ദിവസം വൈകിട്ട് റോഡുവക്കത്തെ കലുങ്കിൽ ചിന്തിച്ചിരിക്കുന്ന നിലയിലാണ് അവനെ നിങ്ങൾ കണ്ടത്. കൂസൃതിക്കാരനായിരുന്ന അവന്റെ കണ്ണുകളിൽ ദുഃഖമാണ് നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിഞ്ഞത്. സംസാരിച്ചപ്പോൾ, അവൻ പരീക്ഷ പാസ്സായിട്ടുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞു - പക്ഷേ, ഫസ്റ്റ് ക്ലാസ്സിനെക്കാളും നാലു മാർക്ക് കുറവ്. എന്താണ് അവനോട് നിങ്ങൾ പറയുക?

1. നിനക്ക് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും കൂടുതൽ മാർക്ക് കിട്ടിയിട്ടുണ്ടല്ലോ? എത്രയോ കുട്ടികൾ തോറ്റു പോയിരിക്കുന്നു.
2. നീ കളിച്ചു നടക്കുമ്പോൾ ഓർക്കണമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ റിസൾട്ട് വന്നതിനുശേഷം കരഞ്ഞിട്ടെന്താണ് കാര്യം?
3. പ്രതീക്ഷിച്ച മാർക്ക് കിട്ടാത്തതിൽ സങ്കടം തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഇനിയെന്തു ചെയ്യണം എന്ന് ശാന്തമായി ആലോചിക്കാൻ നിനക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടോ?

### സന്ദർഭം - IV

ഗ്രാമത്തിൽ എല്ലാവരും അറിയുന്ന സർക്കാരുദ്യോഗ സ്ഥനായ ദിവാകരനെ കൈക്കൂലി വാങ്ങിയതിന് വിജിലൻസ് കൈയൊടെ പിടിച്ചു എന്ന വാർത്ത പത്രത്തിൽ വന്നു. നാട്ടിലെ പൊതുപ്രവർത്തനങ്ങളിലൊക്കെയും സജീവമായി പങ്കെടുത്തിരുന്ന ദിവാകരനെ സംബന്ധിച്ച് ആർക്കും പ്രതീക്ഷിക്കാൻ നാവാത്തതായിരുന്നു അത്. ജാമ്യത്തിലിറങ്ങിയ ദിവസം നിങ്ങളെ കാണാനിടയായ ദിവാകരൻ പറഞ്ഞു, “എല്ലാം നശിച്ചു. ഇനിയും ഒരിക്കൽക്കൂടി എന്റെ പേര് പേപ്പറിൽ വരും - എന്റെ മാത്രമല്ല, കുടുമ്പത്തിന്റെ മുഴുവനും. കണ്ടോ, ഞാൻ തോൽക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടില്ല.” നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?

1. ദിവാകരൻ എന്താണ് ഉദ്ദേശിച്ചത്? വല്ലാതെ നിരാശ തോന്നുന്നുണ്ടോ? എന്നോട് എല്ലാം തുറന്നു പറയൂ എന്നിരിക്കൂ മനസ്സിലാവും.
2. ഇനി പറഞ്ഞിട്ടെന്താണ് ഫലം? കേസ് നടത്തി തലയുരാൻ നോക്ക്.
3. നീയ്ക്ക് മരുന്നുകളെയടാ; കുറച്ചെങ്കിലും ധൈര്യം കാണിക്ക്; പെണ്ണുങ്ങളെപ്പോലെ കരയാതെ.

## ഉത്തരസൂചിക

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഒരോ സന്ദർഭങ്ങളിലും നിങ്ങൾ സംസാരിച്ചത് മനോവിഷമം നേരിടുന്ന നാല് വ്യക്തികളോടാണ്. അവരോടുള്ള നിങ്ങളുടെ സൗഹൃദം വ്യക്തമാക്കുന്ന, അവർ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കാൻ ഉതകുന്ന പ്രതികരണങ്ങളാണ് ഉത്തരങ്ങളായി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>സന്ദർഭം I</b>   | <p><b>ശരിയുത്തരം (2):</b> മകളെ കാണാതെ വിഷമിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒരമ്മയെ സമാധാനിപ്പിക്കാൻ “വേണ്ടതുചെയ്യാം” എന്ന ഉറപ്പിനേക്കാൾ നല്ലത് എന്താണുള്ളത്? “എന്തു ചെയ്യണമെന്നാണ് തോന്നുന്നത്” എന്നു ചോദിക്കുക വഴി ആ അമ്മക്ക് പറയാനുള്ളത് ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള അവസരവുമായി.</p> <p>മറ്റു രണ്ടു പ്രതികരണങ്ങളും ആ അമ്മയുടെ വിഷമം കൂട്ടുവാനേ ഉപകരിക്കൂ. ചെറിയ കുട്ടിയെ ബസ്സിൽ ഒറ്റക്ക് വിട്ടതിനുള്ള വിമർശനം ആ അമ്മക്ക് അപ്പോൾ അരോചകമായിരിക്കും. കുട്ടിക്ക് അപകടമെന്നെങ്കിലും പറ്റിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന ആ അമ്മയുടെ വലിയ ഭയത്തെ, വീണ്ടും തീവ്രമാക്കുന്നു, പ്രതികരണം (3).</p>  |
| <b>സന്ദർഭം II</b>  | <p><b>ശരിയുത്തരം (1):</b> ഗീതയുടെ മനസ്സിൽ ഘനീഭവിച്ചു കിടക്കുന്ന ദുഃഖമോ, നഷ്ടബോധമോ, അരക്ഷിതാവസ്ഥയോ എന്താണെങ്കിലും മറ്റൊരാളോട് പറയാനുള്ള അവസരം കൊടുക്കുന്നു “വിഷമം സഹിക്കാനാവുന്നില്ലേ?” എന്ന കരുണ നിറഞ്ഞ അന്വേഷണം. “ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കാം” എന്നതിലൂടെ തന്റെ ദുഃഖം പങ്കുവയ്ക്കാൻ തയ്യാറായ ഒരു സുഹൃത്തിനെയാണ് ഗീത നിങ്ങളിൽ കാണുക.</p> <p>രണ്ടാം വിവാഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശം, സ്നേഹം നിറഞ്ഞ ഭർത്താവിനെ നഷ്ടപ്പെട്ട് അധികമായിട്ടില്ലാത്ത ആ വിധവയിൽ വെറുപ്പുള്ളവാക്കാനാണ് സാധ്യത. “രാത്രിയായല്ലോ, തിരിച്ച് വീട്ടിൽ എത്തേണ്ടേ” എന്ന ചോദ്യമാവട്ടെ നിസ്സംഗ ത നിറഞ്ഞതാണ്. അവരുടെ സാന്നിധ്യം തന്നെ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്ന സൂചനയാണ് അത് ഉണ്ടാക്കുന്നത്.</p> |
| <b>സന്ദർഭം III</b> | <p><b>ശരിയുത്തരം (3):</b> സുധീഷിന്റെ നിരാശയും സങ്കടവും പങ്കുവെക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു “സങ്കടം തോന്നുന്നുണ്ടോ” എന്ന ചോദ്യം. ഭാവിയെപ്പറ്റി അവൻ ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന ആശങ്കകളെ വിശകലനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കാം എന്നറിയിക്കുന്നു “ആലോചിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?” എന്ന അന്വേഷണം.</p> <p>പ്രതികരണം (1), അവന്റെ ദുഃഖങ്ങളെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. പ്രതികരണം (3) അവനെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നുമാണ്</p>  |
| <b>സന്ദർഭം IV</b>  | <p><b>ശരിയുത്തരം (1):</b> വ്യക്തമായും ആത്മഹത്യാചിന്ത പ്രകടിപ്പിച്ച ദിവാകരനോട് “എന്താണുദ്ദേശിച്ചത്” എന്ന അന്വേഷണം, അയാളുടേയും കുടുംബത്തിന്റേയും ജീവനിലുള്ള നിങ്ങളുടെ ജാഗ്രതയെ വെളിവാക്കുന്നു. ഒരുപക്ഷേ, ദിവാകരന്റേയും കുടുംബത്തിന്റേയും രക്ഷാമാർഗ്ഗത്തിന്റെ നാനിയാവാം ആ ചോദ്യം.</p>  |