

അഹിംസാത്മക
ആശയവിനിമയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള
ഓറിയന്റേഷൻ കോഴ്സ്
(മലയാളം)

ഗാന്ധി സ്മൃതി, ദർശൻ സമിതി നടത്തുന്നത്



വിവർത്തനം:

സിഷ എസ്.

ആനന്ദ് കെ.

രാജഗിരി കോളേജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസ്, കളമശ്ശേരി



RCSS
RAJAGIRI COLLEGE OF
SOCIAL SCIENCES
(AUTONOMOUS)

പാഠാസൂത്രകനിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം

'ഈ ലോകം സമാധാനത്തോടെ ആയിരിക്കണമെങ്കിൽ ഓരോ വ്യക്തികളും അവരുടെ മനസിനെ അതിനായി പാകപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം.' - മഹാത്മാഗാന്ധി

സമാധാനസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്താനായി വ്യക്തിഗത പ്രവർത്തനമാണ് ഉചിതമെന്ന് മഹാത്മാഗാന്ധി വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. "ലോകത്തിൽ നിങ്ങൾ മാറ്റം കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത് നിങ്ങൾ തന്നെയാവുക" എന്ന മറ്റൊരു ഉദ്ധരണിയിലൂടെയും അദ്ദേഹം മാനുഷിക ഇടപെടലുകൾ സാധ്യമാക്കുന്ന സംഭാഷണങ്ങൾ, സാമൂഹികപരിവർത്തനം, അനുരഞ്ജനം എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അടിവരയിടുന്നു. സമാധാന സംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കായി വ്യക്തികൾ ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള രീതികളാണ് സ്വീകരിക്കുന്നതെന്ന മറ്റൊരു ചോദ്യത്തിലേക്കാണ് ഇത് നമ്മെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുന്നത്. ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുവാനും അവ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുവാനും സമാശ്വാസത്തിനും അനുരഞ്ജനത്തിനും ആശയവിനിമയം തീർച്ചയായും ഒരു മികച്ച ഉപാധി തന്നെയാണ്.

എല്ലാവർക്കും അറിയുന്നതുപോലെ ആശയവിനിമയത്തിന് രണ്ട് മുഖങ്ങളാണുള്ളത്. ഒന്ന് ക്രിയാത്മകവും മറ്റൊന്ന് നാശോന്മുഖവും. അതിൽ വ്യക്തികളും സമൂഹവും തമ്മിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയം സാധ്യമാക്കുന്നതിൽ ക്രിയാത്മകമായ ആശയവിനിമയത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ഇന്ന് നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി എന്നത് വിശ്വസനീയവും സ്നേഹവും സഹാനുഭൂതിയും വൈകാരിക നിയന്ത്രണം നിലനിർത്തുന്നതുമായ ഒരു അനുകൂലപരിസ്ഥിതി ആശയവിനിമയത്തിൽ എങ്ങനെ നിർമ്മിക്കാം എന്നുള്ളതാണ്. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്നതിന്റെ സാധ്യത തെളിഞ്ഞ് വരുന്നത്.

ഗാന്ധി സ്കൂതി ദർശൻ സമിതിയും സി . ബി . എസ്. സി യും സംയുക്തമായി വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന ഈ ഓൺലൈൻ ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതിയിലൂടെ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിവിധതലങ്ങൾ പഠിതാക്കൾക്ക് വ്യക്തമാക്കി കൊടുക്കുവാനും ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തി ആശയവിനിമയത്തിന് അനുകൂല പരിതസ്ഥിതി എങ്ങനെ ഒരുക്കാം എന്നതുമാണ് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് .

ഈ കോഴ്സ് പഠിതാക്കൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമാകുമെന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുന്നു . സമാധാനസംസ്കാരത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന തരത്തിൽ ആശയവിനിമയത്തെ അഹിംസാത്മക മാർഗത്തിലൂടെ പരിവർത്തിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇതിലൂടെ സാധിക്കുമെന്ന ഉറപ്പ് ഞങ്ങൾക്കുണ്ട് .

യുനസ്കോ സമാധാനത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുള്ള വാചകങ്ങൾ ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ് .

“സമാധാനത്തെ നിസ്കാരവൽക്കരിക്കരുത് ; അത് നിരന്തര ശ്രമവും ജാഗ്രതയും സജീവമായ ഇടപെടലും ആവശ്യമുള്ള നീണ്ടകാലപ്രക്രിയയാണ് . സഹജീവികളുമായി നിരന്തരം ആത്മാർത്ഥമായി സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടാനും സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഉചിതതീരുമാനങ്ങൾ കൈകൊള്ളാനുമുള്ള തെരഞ്ഞെടുപ്പിലേക്കാണ് അത് നമ്മെ നയിക്കേണ്ടത് .” - (യുനസ്കോയുടെ കാര്യപരിപാടി ' കൾച്ചർ ഓഫ് പീസ് ആന്റ് വയലൻസ്, എ വിഷൻ ഓഫ് ആക്ഷൻ)

ഡോ . വേദഭ്യാസ കുന്ധു
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ
ഗാന്ധി സ്കൂതി ദർശൻ സമിതി , ന്യൂഡൽഹി

ആമുഖം

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ശക്തമായ ഒരു ഉപകരണമാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം . അത് വ്യക്തികളെ സ്വയം മാത്രമല്ല , അവരുടെ കുടുംബങ്ങളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും സമൂഹവുമായും ബന്ധിപ്പിക്കാനും ഇടപഴകാനും സഹായിക്കുന്നു . 'പരസ്പരബഹുമാനം' , ' മനസ്സിലാക്കൽ ' , 'സ്വീകാര്യത' , 'അഭിനന്ദനം' ' 'അനുകമ്പ' തുടങ്ങിയ ഗാന്ധിയൻ അഹിംസയുടെ തൂണുകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഇത് നിലകൊള്ളുന്നത് .

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന് വൈകാരികതലം മാത്രമല്ല ഉള്ളത് . തർക്കങ്ങളും പൊരുത്തക്കേടുകളും പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന ഉപകരണം കൂടിയാണ് . നമ്മൾ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്ന ശീലം വളർത്തുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് കുടുംബങ്ങളിലേയും സമൂഹത്തിലേയും പ്രശ്നങ്ങൾ മറികടക്കാൻ സാധിക്കും .

ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ ഗാന്ധി സ്കൂതിയും ദർശന സമിതിയും കേന്ദ്ര സെക്കൻഡറി വിദ്യാഭ്യാസ ബോർഡുമായി സഹകരിച്ചു അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സംബന്ധിച്ച ഓൺലൈൻ കോഴ്സ് സമാരംഭിക്കുന്നു . നാം രാഷ്ട്രപിതാവിന്റെ 150 മത്തെ ജന്മവാർഷികഘോഷങ്ങളുടെ അവസാനത്തോടടുക്കുമ്പോൾ , മഹാത്മാഗാന്ധിക്ക് ഇതൊരു ഉചിതമായ ആദരവാണ് . ഞങ്ങൾ ഈ ഓറിയന്റേഷൻ കോഴ്സിലൂടെ പ്രിൻസിപ്പൽമാർ , അധ്യാപകർ , വിദ്യാർത്ഥികൾ , മാതാപിതാക്കൾ എന്നിവരിലേക്ക് ഈ അറിവുപദ്ധതി എത്തിച്ചേരുമെന്നാണ് കരുതുന്നത് . ഗാന്ധി സ്കൂതി , ദർശൻ സമിതി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ ആയ ഡോ . വേദബ്യാസ് കുന്ധു ആണ് ഈ കോഴ്സ് രൂപകൽപന ചെയ്തിരിക്കുന്നത് . സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലേക്കും എത്തിച്ചേരുന്നതിനായി സമിതി ഇതിനോടകം നിരവധി പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി പോരുന്നുണ്ട് . നിയമസംവിധാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ജൂഡീഷ്യൽ ഓഫീസർമാർ , അഭിഭാഷകർ , പ്രോസിക്യൂട്ടർമാർ എന്നിവർക്കായി സ്ഥിരമായി നടത്തിവരുന്ന വർക്ക് ഷോപ്പുകൾ ഇതിൽ എടുത്തുപറയേണ്ടവയാണ് .

ഇതിനു തുടർച്ചയെന്നോണം സമിതി ' അഹിംസാത്മക സംഘർഷ പരിഹാരവും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ പോലീസിനും ഹോം

ഗാർഡുകൾക്കും അധ്യാപകർക്കും വിദ്യാർഥികൾക്കുമായുള്ള പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം കൊടുത്തുവരുന്നു . ഈ കോക്ലിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന പഠിതാക്കൾക്ക് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സാരാംശം , അതിന്റെ ഘടകങ്ങൾ , അത് എങ്ങനെ നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം എന്നത്തിൽ ധാരണ നേടാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആത്മാർഥമായി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു . ഈ കോക്ലിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും അർത്ഥവത്തായ പഠനാനുഭവം നേരുന്നു .

ദീപാങ്കർ ശ്രീ ഗ്യാൻ ,
ഡയറക്ടർ ,
ഗാന്ധി സ്കൂതി , ദർശൻ സമിതി ,
ന്യൂഡൽഹി .

വിവർത്തകരുടെ കുറിപ്പ്

സഹൃദയരെ,

ഗാന്ധി സ്കൂതി , ദർശൻ സമിതി നടത്തി വരുന്ന അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓറിയന്റേഷൻ കോഴ്സ് ഇതിനോടകം തന്നെ പ്രസിദ്ധിയാർജിച്ച വിവരം നിങ്ങളേവർക്കും അറിയാവുന്നതാണല്ലോ. www.mygov.in എന്ന വെബ്സൈറ്റിലൂടെയും www.gandhismriti.gov.in എന്ന വെബ്സൈറ്റിലൂടെയും ആദ്യം ആംഗലേയത്തിലും പിന്നീട് തമിഴിലും ആണ് കാലികപ്രസക്തിയുള്ള ഈ കോഴ്സ് ലഭ്യമായിരുന്നത്.

യുദ്ധങ്ങളും സ്മരണകളും ദേഷ്യവും പെരുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഗാന്ധിജിയുടെ ദർശനങ്ങളും, പ്രത്യേകിച്ച് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഹിംസാവാദവും വായിക്കപ്പെടേണ്ടതും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതുമാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ കളമശ്ശേരി രാജഗിരി കോളേജ് ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസും, ഗാന്ധി സ്കൂതി, ദർശൻ സമിതിയുമായി കൈകോർത്ത് ഈ കോഴ്സ് മലയാളത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്ത് നിങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാനായതിൽ ഞങ്ങൾക്ക് അതിയായ സന്തോഷമുണ്ട്. രാജഗിരി കലാലയത്തിലെ ഭാഷാ വിഭാഗത്തിലെ അധ്യാപകരായ സിഷ എസ് (മലയാളം), ആനന്ദ് കെ (ആംഗലേയം) എന്നിവരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ സാമൂഹിക സേവന ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളായ ആന്റണി ജയ്ജൻ (ഒന്നാം വർഷം), ഉണ്ണിമായ എ എസ് (രണ്ടാം വർഷം) , മൂന്നാം വർഷ സാമൂഹിക സേവന ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളായ ആൻ തൈരസ, അഖില കെ വി , ശാരിക ശശിധരൻ (രണ്ടാം വർഷ മനുശാസ്ത്ര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥിനി), റോഷ്ണി എബ്രഹാം (ഒന്നാം വർഷ മനുശാസ്ത്ര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥിനി) എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ്മയാണ് ഈ കോഴ്സ് സമ്പൂർണ്ണമായി മലയാളത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ആംഗലേയത്തിൽ നിന്നും മലയാളത്തിലേക്കുള്ള തർജ്ജമ ഒട്ടും സുഗമമേറിയതായിരുന്നില്ല. എങ്കിലും, ഭാഷയുടെ സംസ്കാരങ്ങളുടെയും പരിമിതികളുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വിഷയത്തോട് നീതി പുലർത്താൻ ഞങ്ങൾ പരമാവധി പരിശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ അവസരത്തിൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഇങ്ങനെയൊരു അവസരം നൽകിയ ഗാന്ധി സ്കൂതി , ദർശൻ സമിതി ഡയറക്ടർ ദീപാങ്കർ ശ്രീ ഗ്യാൻ, പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ ഡോ . വേദഭ്യാസ കുന്ധു, തുടക്കം മുതൽ ഞങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണ പിന്തുണയേകിയ രാജഗിരി കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ബിനോയ് ജോസഫ്, അസ്സോ. ഡയറക്ടർ ഫാ. സാജു എം ടി, സാമൂഹിക സേവന വകുപ്പ് മേധാവി ഫാ. ജോസഫ് എം കെ എന്നിവരെ നന്ദിയോടെ സ്മരിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഈ കോഴ്സ് നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ സമാധാനത്തിന്റെ പുതിയ വാതായനങ്ങൾ തുറന്നിടട്ടെ എന്നാശംസിച്ചു കൊണ്ട് നിർത്തുന്നു.

സിഷ എസ്
ആനന്ദ് കെ
(വിവർത്തകർ)

മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ:

ഈ ഓൺലൈൻ കോഴ്സിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഏവർക്കും നന്ദി. പരിശീലനപാഠചോദ്യോത്തരിക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ anand@rajagiri.edu എന്ന മെയിൽ ഐഡി യിലേക്ക് അയക്കുക. gsdspeacestudies@gmail.com ഇന്റർ cc വെക്കുക. പരീക്ഷകളോ മറ്റു പ്രക്രിയകളോ ഒന്നും ഇല്ല.

പരിശീലനപാഠചോദ്യോത്തരിക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ അയക്കുന്ന ഏവർക്കും സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകും. ഓരോ ചോദ്യത്തിനും കുറഞ്ഞത് 100 വാക്കുകളെങ്കിലും ഉത്തരം എഴുതുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾക്കായി, ഇനിപ്പറയുന്ന വിശദാംശങ്ങൾ നൽകുക:

പേര്:

മാതാവിന്റെ പേര്:

പിതാവിന്റെ പേര്:

സ്ഥാപനം:

സ്ഥാനം:

മൊഡ്യൂൾ ഒന്ന്

ആരോഗ്യപരമായ ആശയവിനിമയത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ആവശ്യകത

ആമുഖം

പ്രിയപ്പെട്ട സുഹൃത്തുക്കളേ,

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രോത്സാഹനത്തിനായി ആവേശപൂർണ്ണമായ ഈ നവീകരണ കോഴ്സിലേക്കു നിങ്ങളെ ഏവരേയും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ഈ കോഴ്സിന്റെ ഭാഗമായി പരീക്ഷകളിലോ സർവകലാശാല നിലയിലുള്ള മത്സരങ്ങളിലോ പങ്കെടുക്കേണ്ടതില്ല. നിങ്ങളുടെ വിശ്രമവേളകളിൽതന്നെ അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയത്തിന്റെ നിപുണത ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ വളർത്തിയെടുക്കാം. നമ്മളുടെ സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതിയിൽ നല്ല അർത്ഥവത്തായ ബന്ധങ്ങൾ നമ്മളിലും മറ്റുള്ളവരിലും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കണമെന്നുമുള്ളതാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഇതുകൂടാതെ, നമ്മുടെ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളിൽ ഒരു സാന്ത്വന സ്മർശവും, തുടർന്ന് പോകാനുള്ള ഒരു പരിപോഷണവും ഈ പദ്ധതി കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. സാമൂഹിക വിനിമയത്തിൽ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള പ്രതിസന്ധികളെ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ നേരിടാനുള്ള ഒരു നല്ല ഉപകരണമാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം.

എല്ലാ യൂണിറ്റിന്റെയും അവസാനം സ്വയം വിലയിരുത്താനുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. ഇത് നിങ്ങളുടെ വിവേചന ബുദ്ധിയെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

നിങ്ങൾക്കായി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന ചില ചോദ്യാവലികളിലൂടെ കടന്നുപോയാൽ മാത്രമേ ഈ കോഴ്സിന്റെ സർട്ടിഫിക്കറ്റിന് നിങ്ങൾ യോഗ്യർ ആവുകയുള്ളൂ.

സുഹൃത്തുക്കളെ, ആശയവിനിമയം സാധ്യമാക്കാത്ത ഒരു ലോകത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? ചിന്തിക്കാൻ പോലും കഴിയുന്നില്ല അല്ലേ ? ആശയവിനിമയം നടത്താതെ ഉള്ള ജീവിതം നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അസാധ്യമാണ് എന്നതാണ് അതിന് കാരണം .

നമ്മുടെ ജീവിതഗതിയിൽ നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവും, നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരവും പോലെ അനിവാര്യമാണ് ആശയവിനിമയം. അതിൽ ലയിച്ചതാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഭൂരിപക്ഷ നിമിഷങ്ങളും --- എങ്ങനെയെന്നാൽ, അത് ഒരുപക്ഷെ നമ്മളിലൂടെയോ, നമ്മുടെ കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലൂടെയോ, കൂട്ടുകാരിലൂടെയോ, അപരിചിതരിലോ, ആരുടെയിലോ കൂടെ ആകാം. കൂടാതെ അത് വാക്കുകളിലൂടെയോ പ്രവർത്തികളിലൂടെയോ ആകുവാനും സാധ്യത ഉണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും ആശയവിനിമയത്തെ ബലപ്പെടുത്തുന്നുമുണ്ട് .

നമ്മൾ ഒരു പ്രവർത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുകയോ ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ, സംസാരിക്കുകയോ മൗനിയോ ആയാലും --- അതെല്ലാം നമ്മെയും മറ്റുള്ളവരെയും സ്വാധീനിക്കാനുള്ള ഒരു സന്ദേശം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആശയവിനിമയ മാതൃകകളാണ് . മിക്കപ്പോഴും നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അവർക്ക് തിരിച്ച് മറുപടി നൽകേണ്ടി വരികയും ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ സ്വാഭാവിക ആശയവിനിമയം നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു .അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആശയവിനിമയമെന്നാൽ അനുസ്യൂതമായതും പരിവർത്തനവിധേയമായതും പരസ്പരബന്ധിതവും തിരിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കാത്തതുമായ ഒരു വിനിമയമാണ് .

ഇനി പഴുകിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യം നമുക്ക് ചിന്തിച്ചുനോക്കാം. അങ്ങനെയൊന്നാൽ ഭക്ഷ്യവിഷബാധയാൽ രോഗിയാവുകയും, അതുമൂലം നിങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യം ഉടലെടുക്കാം . അതുപോലെ, മലിനമായ പരിസ്ഥിതിയിൽ താമസിക്കേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യവും ചിന്തിച്ചു

നോക്കുക. നിങ്ങൾ അതിനെക്കുറിച്ചു പരാതിപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു മലിനമാണെങ്കിൽ അത് പല തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കും. അനാരോഗ്യമായ ഭക്ഷണവും വായുവും നമ്മെ രോഗിയാക്കുന്നതിനാൽ നാം എപ്പോഴും ഇവയെ ഒഴിവാക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്.

സമാനമായരീതിയിൽ അനാരോഗ്യമായ ആശയവിനിമയത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും നമ്മെ അസന്തുഷ്ടരാക്കും. തെറ്റായതും നിഷേധാത്മകവുമായ ഭാഷാ പ്രയോഗങ്ങളും ശീലമാക്കിയാൽ, നാം മാനസിക സമ്മർദ്ദത്താലും വിഷാദത്താലും കഷ്ടപ്പെടും. വാക്കാലും അല്ലാതെയുമുള്ള ആശയവിനിമയം അനാരോഗ്യകരമാണെങ്കിൽ അതു നമ്മെ അസന്തുഷ്ടരാക്കും. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുമായി വാക്കുതർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും, നിങ്ങൾ തെറ്റായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ട സാഹചര്യം ചിന്തിച്ചു നോക്കുക. രാത്രി കിടക്കിലേക്കു പോകുമ്പോൾ, എല്ലാം പിന്നിലേക്ക് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് തീർച്ചയായും കുറബോധം തോന്നും. അതുപോലെ നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും നിഷേധാത്മകതയിൽ മുഴുകിയതാണെങ്കിൽ ലോകത്തിലെ നന്മകൾ മനസിലാക്കാനും കഴിയില്ല, നിഷേധാത്മകമായ വികാരങ്ങളാൽ കഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

വിയറ്റ്നാമിലെ ഒരു സെൻ ഗുരുവായ തിച്ച് നാഥ് ഹാൻ, വളരെ മനോഹരമായി ഇതിനെ വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു: "ആഹാരമെന്നത് നമ്മുടെ വായിലൂടെ മാത്രം അകത്തേക്കു പോകുന്നതാണ് എന്ന് ചിന്തിക്കാനുള്ള പ്രവണത നമ്മളിലുണ്ട്. എന്നാൽ നമ്മുടെ കണ്ണിലൂടെയും ചെവിയിലൂടെയും, മുക്കിലൂടെയും നാവിലൂടെയും, നമ്മുടെ ശരീരത്തിലൂടെയും എല്ലാം അകത്തേക്കു പോകുന്നതും ആഹാരം തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റും നടക്കുന്ന സംഭാഷണങ്ങളും നാം പങ്കെടുക്കുന്നവയും ആഹാരമാണ്.

ആരോഗ്യകരവും നമ്മെ വളരാൻ സഹായിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണമാണോ നാം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതും ഭക്ഷിക്കുന്നതും ? നമുക്ക് തൃപ്തികരമായതും ചുറ്റുമുള്ളവരെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതുമായ പ്രവർത്തിയിൽ നാം ഏർപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നാം സ്നേഹവും അനുകമ്പയും പടർത്തുകയാണ് . എന്നാൽ നാം മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ദേഷ്യവും ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പറയുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവിടെ വളരുന്നത് ഹിംസയും കഷ്ടതയുമാണ്."

അദ്ദേഹം വീണ്ടും കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു, "മനുഷ്യരാശിയുടെ ചരിത്രത്തിൽ ഒരിക്കലും ഇത്രയും അധികം വിനിമയ സാധ്യതകൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല-- ടെലിവിഷൻ, ടെലിഫോൺ , ഫാക്സ് മെഷീൻ, വൈറൽസ് റേഡിയോ, -- ഇവയൊക്കെ ഉണ്ടായിട്ടും നാം ഇന്ന് തുരുത്തുകളായി മാറുന്നു . കൂടുംബാംഗങ്ങൾക്കിടയിലും സമൂഹത്തിലെ വ്യക്തികൾക്കിടയിലും, രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കിടയിലും വളരെ കുറച്ചു ആശയവിനിമയമേ നടക്കുന്നുള്ളൂ. നാം ധാരാളം യുദ്ധങ്ങളാലും സംഘട്ടങ്ങളാലും കഷ്ടപ്പെടുന്നു. നാം കേൾക്കാനും സംസാരിക്കാനുമുള്ള കല തീർച്ചയായും വളർത്തിയെടുത്തിട്ടില്ല. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനോ ശ്രദ്ധിക്കാനോ നമുക്ക് അറിയില്ല. ബുദ്ധിപരവും അർത്ഥവത്തായൊരു സംഭാഷണം നടത്താനുള്ള കഴിവും നമുക്ക് കുറവാണ്. ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സാർവ്വത്രിക വാതിൽ ഇനിയും തുറക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ നാം അസ്വസ്ഥരാകുന്നു. ആ അസ്വസ്ഥത വർധിക്കുമ്പോൾ നാം കഷ്ടപ്പെടുകയും, നമ്മുടെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

അതിനാൽ സുഹൃത്തുക്കളെ, മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കാത്തതും, നമ്മെ അനാരോഗ്യരാക്കാത്ത ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ആവശ്യകത നാം മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞു. ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയം നമ്മുടെ എല്ലാത്തരം ബന്ധത്തെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് അങ്ങേയറ്റം നിർണായകമാണ്. നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളുടെ ശക്തി എന്തെന്ന് ബുദ്ധന്റെ പ്രധാന നിർദ്ദേശത്തിലൂടെ നമുക്ക് സ്വയം ഓർമ്മപ്പെടുത്താം:

"വാക്കുകൾക്കു നശിപ്പിക്കാനും സുഖപ്പെടുത്താനുമുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. വാക്കുകൾ സത്യവും ദയയും ഉള്ളതാകുമ്പോൾ അവക്ക് ലോകത്തെ മാറ്റാൻ കഴിയുന്നു."

ഈ പാഠ്യക്രമം നിങ്ങളെ ചുവടെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവയ്ക്കായി സസൂക്ഷ്മം സഹായിക്കുന്നു :

1)അക്രമരഹിത പരിസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെ സംഗ്രഹിക്കുന്നതിനായി.

2)ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയിൽ നാം ഉപയോഗിക്കേണ്ട വാക്കുകളും ഭാഷയും എന്താണെന്നതിനെക്കുറിച്ച്.

3)അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്

4)ദൈനംദിന ആശയവിനിമയ പ്രവർത്തികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം അനുശാസിക്കുന്നത് എങ്ങനെ ഒരു ശീലമാക്കാം എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച് .

ഇവിടെ നാം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഉപയോഗം മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള ഇടപെടലുകളിൽ മാത്രമായി ഒതുക്കുന്നില്ല, മറിച്ച് മനുഷ്യരുടെ പ്രകൃതിയുമായും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുമായുള്ള ഇടപെടലുകളോളം അത് വ്യാപിപ്പിക്കുന്നു . ലോകം പരിസ്ഥിതി നശീകരണം എന്ന പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നതിനാൽ, പ്രകൃതിയുമായും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുമായുള്ള ഇടപെടലുകൾ അക്രമരഹിതമായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ അനിവാര്യതയുണ്ട് .

ഈ ഭാഗത്തിൽ, നമുക്ക് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്താണെന്ന് നോക്കാം.

അപ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളെ, നമുക്കീ അത്യപൂർവ്വമായ യാത്ര തുടങ്ങിയാലോ...

എന്തുകൊണ്ട് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം?

ഇടപെടലിന്റെ സുവർണ്ണനിയമം എന്തെന്നാൽ പരസ്പര സഹിഷ്ണുതയാണ് . പ്രത്യേകിച്ചും നമ്മൾ ഏവരും നമ്മുടെ ചിന്താരീതികളിലും വീക്ഷണകോണുകളിലും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതുതന്നെയാണിതിനുകാരണം . ഏറ്റവും ഒത്തൊരുമയുണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ പോലും ഭിന്നാഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട് . അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഏതൊരു പരിഷ്കൃത സമൂഹത്തിനും യോജിച്ച പ്രവർത്തനരീതി പരസ്പരസഹിഷ്ണുതയിൽ ഊന്നിയുള്ളതായിരിക്കണം .

- മഹാത്മാഗാന്ധി

ഇതിലൂടെ ആശയവിനിമയത്തിൽ പരസ്പരസഹിഷ്ണുതയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് മഹാത്മാഗാന്ധി ഊന്നിപറയുന്നു .

അതുപോലെതന്നെ, പല സാഹചര്യങ്ങളിലും നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി അഭിപ്രായഭിന്നതയുണ്ടാകുമ്പോൾ, നമ്മുടെ പക്ഷം പ്രതിരോധിക്കാനായി നാം അക്രമാസക്തരാകാറുണ്ട് . സന്ദർഭത്തെ വഷളാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വാക്കുകൾ പ്രയോഗിക്കുകയും അങ്ങനെ അനാരോഗ്യ ആശയവിനിമയത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും തന്നിൽ പിരിമുറുക്കം സൃഷ്ടിക്കുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുക വരെ ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മൾ എങ്ങനെ ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിക്കണമെന്നും സാഹചര്യത്തെ ക്രിയാത്മകമായി എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്നും പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി വീണ്ടും നമുക്ക് മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ വാക്കുകൾ തന്നെ കടമെടുക്കാം:

“ഞാൻ എന്റെ ധർമ്മത്തോട് നീതി പുലർത്തുന്നതിനാൽ രോഷത്തോടെയോ വിദ്വേഷത്തോടെയോ എഴുതുകയില്ല . വെറുതെ വികാരങ്ങളെ ഇളക്കിവിടാനുമായും എഴുതാറില്ല . എഴുതുമ്പോൾ വിഷയങ്ങളുടെയും വാക്കുകളുടെയും

തെരഞ്ഞെടുപ്പിനായി ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് വായനക്കാർക്ക് ഒരു ധാരണയും കാണില്ല . അത് എന്നിലേക്ക് തന്നെ നോക്കാനും എന്റെ കുറവുകളെ

കണ്ടെത്താനും എന്നെ സഹായിക്കുന്നു . പലപ്പോഴും എന്റെ ദുരഭിമാനം എന്റെ ആവിഷ്കാരങ്ങളിലും എന്റെ വിദ്വേഷം നിർഭയമായ വിശേഷണങ്ങളായും മേൽകൈ നേടാറുണ്ട് . ഇത്തരത്തിലുള്ള അപകടകളെ നീക്കം ചെയ്യുക എന്നത് ഒരു കഠിന ശ്രമമാണെങ്കിലും ഞാനതൊരു അഭയാസമായിട്ട് എടുക്കാറുണ്ട് “

(കളക്ടറഡ് വർക്സ് ഓഫ് മഹാത്മാ ഗാന്ധി, വോൾ 27, 322)

നമ്മൾ എല്ലാവരും വേഗതയേറിയ ലോകത്തിലെ ദൈന്യംദിനവ്യവഹാരങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുമ്പോൾ കഷ്ടപ്പെടാനോ കോപിക്കാനോ ഉള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്; അവ നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു . നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന അനാരോഗ്യമായ ആശയവിനിമയം കാരണം നാം സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആകുന്നു. അപ്പോൾ ഇതിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടാൻ ഉള്ള മാർഗം എന്തായിരിക്കും? സമാധാനപരമായ ആശയവിനിമയ രീതി ദൈന്യം ദിനവ്യവഹാരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയാലേ ഇത് സാധിക്കൂ.

എന്തുകൊണ്ടാണ് അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയം പ്രധാനമായിരിക്കുന്നു എന്ന് തിച്ച് നാഥ് ഹാൻ വിശദീകരിക്കുന്നു: “ അശ്രദ്ധമായ ഭാഷാപ്രയോഗം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരെ ശ്രവിക്കാൻ ഉള്ള നമ്മുടെ കഴിവില്ലായ്മ അറിയാവുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്നേഹസംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമെന്നും കേൾവിക്കാരനാകുമെന്നും അതിലൂടെ മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷവും സമാധാനത്തിനും വഴിയൊരുക്കുമെന്നും ഞാൻ വാക്കുനല്കുന്നു . പ്രത്യാശയും ആത്മവിശ്വാസവും സന്തോഷവും തരുന്ന വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് സത്യസന്ധമായി സംസാരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു. എന്നിക്ക് തീർച്ചയില്ലാത്തതും ഉറപ്പില്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ പ്രചരിപ്പിക്കില്ലെന്നു നിശ്ചയം എന്നിരിക്കുന്നു . മാത്രമല്ല, എന്നിക്ക് ഉറപ്പില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെ വിമർശിക്കുവാനോ അപലപിക്കുവാനോ ഞാൻ പോകാറില്ല . തമ്മിലടിപ്പിക്കുന്ന പദപ്രയോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അഥവാ കൂടുംബത്തെയോ സമൂഹത്തെയോ ശിഥിലമായി പോകാൻ കെൽപ്പുള്ള വാക്കുകളിൽ നിന്നും ഞാൻ മാറി നിൽക്കും .എല്ലാ പൊരുത്തകേടുകളും അവ എത്ര ചെറുതാണെങ്കിലും, അതൊക്കെ പരിഹരിക്കുവാൻ ഞാൻ എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും നടത്തും.”

മിറ വാശ്വൻ (https://www.sgi.org/content/files/resources/sgi-quarterly_magazine/1104_64.pdf)-ൽ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റി ഇപ്രകാരം സംസാരിക്കുന്നു :

“നമ്മളിൽ പലരും വളർന്ന് വരുന്നത് മത്സരവും, വിലയിരുത്തലുകളും, അവകാശങ്ങളും, വിമർശനങ്ങളും നിറഞ്ഞ പരിസ്ഥിതിയിലാണ്. എന്നാൽ ചിന്തിക്കാനും പറയാനുമുള്ള ഈ പതിവുരീതികൾ ആശയവിനിമയത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും, നമ്മളിലും മറ്റുള്ളവരിലും തെറ്റിദ്ധാരണയും അസ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രൂക്ഷമായാൽ ഇത് ദേഷ്യത്തിലേക്കും വേദനയിലേക്കും ചിലപ്പോൾ അക്രമത്തിലേക്ക് വരെ നയിക്കാം . നല്ല ഉദ്ദേശത്തോടെ ആണെങ്കിൽ പോലും ആവശ്യമില്ലാത്ത വഴക്കുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അഹിംസാ പരമായ ആശയവിനിമയഘടന ആരംഭിക്കുന്നത് എവിടെനിന്ന് എന്നാൽ --- മനുഷ്യരെല്ലാരും പ്രകൃത്യാ അനുകമ്പ നിറഞ്ഞവരാണെന്നും എന്നാൽ നിലനിൽക്കുന്ന സംസ്കാരം അവരിൽ വാക്കാലും പ്രവർത്തിയാലുമുള്ള അക്രമസ്വഭാവത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന തത്വത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഘടന നിലനിൽക്കുന്നത്.

മാർഷൽ റോസെൻബെർഗ്-ന്റെ , “നോൺവയലെന്റ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ: എ ലാംഗ്വേജ് ഓഫ് ലൈഫ്” എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തേണ്ടതിന്റെ മഹത്വത്തെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു :

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം നമ്മുടെ നൈസർഗിക ചോദനകളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മെ പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു . പരസ്പരം അനുകമ്പയും വളരുന്നു . നമ്മെ നമ്മൾ എങ്ങനെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു എന്നും മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെ ശ്രവിക്കുന്നു എന്നും മനസ്സിലാക്കി തരുന്നതിലൂടെ അത് നമ്മെ പരിവർത്തനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു . നമ്മൾ എന്ത് കാണുന്നു , നമ്മുക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു , നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സമ്പന്നമാക്കാൻ നാം കാംക്ഷിക്കുന്നതെന്ത് എന്നീ തിരിച്ചറിവുകളിലേക്ക് ഏത് നമ്മെ നയിക്കുന്നു . നല്ല കേളിക്കാരാവാനും പരസ്പര മര്യാദ വച്ചു പുലർത്താനും അനുകമ്പയും ദയാവായ്പ്പും ഉള്ളവരായിരിക്കാൻ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു .

എമേഴ്സൺ-ന്റെ ഉചിതമായ ഒരു ഉദ്ധരണിയിലൂടെ നമുക്ക് ഈ മൊഡ്യൂൾ അവസാനിപ്പിക്കാം .

“നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന് എന്നുള്ളത് നിങ്ങളുടെ സംസാരത്തെക്കാൾ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തി ഉറക്കെ പറയുന്നു ”.

മൊഡ്യൂൾ - 2

എന്താണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം?

ഒരു പുതിയ ഭാഷ പഠിക്കുമ്പോൾ പഠിതാവ് ആവേശോജ്വലമാകുന്നത് പോലെ തന്നെയാണ് ഒരു പുതിയ ആശയവിനിമയ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുമ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നത് .

ഭാഷാർജ്ജനത്തിൽ ഭാഷണത്തിനുള്ള കഴിവുകൾ നേടാൻ ഉത്സാഹമുണ്ടെങ്കിലും അത് വളരെയധികം സ്ഥിരോത്സാഹവും ആവർത്തനവും ആവശ്യമുള്ള പ്രക്രിയയാണ് . നാം എത്രത്തോളം പരിശീലിക്കുന്നുവോ അത്രയും വേഗത്തിൽ നമ്മൾ പുതിയ ഭാഷ പഠിക്കുന്നു. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിലും ഇത് ശരിയാണ്; നാം എത്രത്തോളം പരിശീലിക്കുകയും അതിനെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവോ അത്രത്തോളം വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകും നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായും നാമുമായും ഉള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ.

സുഹൃത്തുക്കളേ, ഈ മൊഡ്യൂളിൽ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്താണെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

ലോകം സമാധാനത്തിനായി വിശക്കുകയും സംഘട്ടനങ്ങളും വ്യത്യാസങ്ങളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ദൈനംദിന സംഭവങ്ങളും ആകുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം പരിശീലിക്കുന്നത് പൊരുത്തക്കേടുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും സമ്മർദ്ദകരമായ അവസ്ഥകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ ശെരിയായ പോഷണം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

വേർപിരിയലിന്റെയും മോശം വികാരങ്ങളുടെയും വ്യാമോഹങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഉപയോഗം ഒരു മരുന്നായി പ്രവർത്തിക്കുകയും വിദ്വേഷത്തിന്റെ മുറിവുകൾ ഭേദമാക്കാനും വിശ്വാസ്യതയുടെ കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു .

ഒരു കെട്ടിടം നിവർന്നുനിൽക്കാൻ അടിത്തറ ശക്തമായിരിക്കണം, അത് തൂണുകളിലാണ്. എന്നാൽ തൂണുകൾ ദുർബലമാണ് എങ്കിൽ, കെട്ടിടം തകരാൻ എല്ലാ സാധ്യതയുമുണ്ട്. തൂണുകൾക്ക് എത്രത്തോളം ബലമുണ്ടോ അത്രത്തോളം അത് ആ കെട്ടിടത്തിന് നല്ലതാണ്. അതിനാൽ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്ന ശീലം തുടങ്ങാൻ, അതിന്റെ തൂണുകൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുകയും അവ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

സുഹൃത്തുക്കളേ, കൂടുതൽ പോകുന്നതിന് മുമ്പ്, മൊഡ്യൂൾ 1 ൽ സൂചിപ്പിച്ചത് ദയവായി ഓർക്കുക, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം മറ്റ് മനുഷ്യരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക മാത്രമല്ല, മറിച്ച് പ്രകൃതിയും മറ്റെല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന നമ്മുടെ മുഴുവൻ ആശയവിനിമയ പരിസ്ഥിതി വ്യവസ്ഥയാണ്. മനുഷ്യന്റെ പരസ്പര ആശയത്പത്തിന്റെയും പരസ്പരബന്ധിത്പത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം നാം ഓർക്കണം. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല, മറിച്ച് നാം അതിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ് ഓരോരുത്തരും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു, മനുഷ്യർ, പ്രകൃതി, മറ്റ് ജീവികൾ എന്നിങ്ങനെ.

മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ ചെറുമകൻ അരുൺ ഗാന്ധി (2017) "ദ ഗിഫ്റ്റ് ഓഫ് ആങ്കർ" എന്ന തന്റെ പുസ്തകത്തിൽ ഗാന്ധിയുടെ അഹിംസയുടെ അഞ്ച് അടിസ്ഥാന തൂണുകളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നു. ഇവയാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ തൂണുകൾ.

ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവ:

- ബഹുമാനം
- മനസ്സിലാക്കൽ
- സ്വീകാര്യത
- അഭിനന്ദനം
- അനുകമ്പ

ഈ അഞ്ച് അടിസ്ഥാന സ്കന്ദങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഏതൊരാൾക്കും അവരുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ വലിയ പ്രയാസമില്ലാതെ അഹിംസ പരിശീലിക്കാം.

അഹിംസയുടെ അഞ്ച് തൂണുകൾ അരുൺ ഗാന്ധി മനോഹരമായി വിശദീകരിക്കുന്നു:

മറ്റുള്ളവരുടെ മതം, വംശം, ജാതി, രാജ്യം എന്നിവ എന്ത് തന്നെ ആയാലും അവരെ ബഹുമാനിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ലോകത്തിനു മുന്നോട്ട് പോകാനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗം. മതിലുകളും വിഭജനങ്ങളും സ്ഥാപിക്കുന്നത് എല്ലായ്പ്പോഴും അവസാനം പരാജയപ്പെടുന്നു, ഇത് കോപത്തിലേക്കും കലാപത്തിലേക്കും അക്രമത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു. പകരം നമ്മൾ പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, സ്വാഭാവികമായും നമ്മൾ ആ മൂന്നാം സ്കന്ദത്തിലേക്ക് പരിണമിക്കുന്നു.

സ്വീകാര്യത- മറ്റ് കാഴ്ചപ്പാടുകളും സ്ഥാനങ്ങളും സ്വീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നമ്മെ ശക്തരും ബുദ്ധിമാന്മാരും ആയി വളരാൻ അനുവദിക്കുന്നു . അഹിംസയുടെ മറ്റു രണ്ട് തൂണുകൾ- അഭിനന്ദനവും അനുകമ്പയും വ്യക്തിപരമായ സന്തോഷവും പൂർത്തീകരണവും ഒപ്പം ലോകത്തിലെ ഐക്യവും കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കും.

അതിനാൽ, സുഹൃത്തുക്കളേ, സമവാക്യം ലളിതമാണ്. മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ തരവും ജാതിയും നോക്കാതെതന്നെ അവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിച്ചാൽ മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കും. പ്രകൃതിക്കും മറ്റെല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്. പ്രകൃതിയെ നാം എല്ലാവിധത്തിലും ബഹുമാനിക്കണം, അല്ലാത്തപക്ഷം പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിലെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയായിരിക്കും നാം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് . അതുപോലെ, നാം നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള മറ്റെല്ലാ ജീവികളെയും- എല്ലാ മൃഗങ്ങളെയും പക്ഷികളെയും ബഹുമാനിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

മേൽപ്പറഞ്ഞ അഞ്ച് തൂണുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് അനുകൂല മനോഭാവം വളർത്താൻ കഴിയുമെന്ന് നാം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്. പലപ്പോഴും നമ്മെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നിഷേധാത്മകത കുറയുകയും നാം വ്യക്തികളായും വലിയൊരു സമൂഹമായും പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യും . പ്രതികൂലം അല്ലെങ്കിൽ അക്രമാസക്തമായ ബന്ധങ്ങൾ ഒരു ഏകീകൃത കുടുംബത്തെയോ സമൂഹത്തെയോ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് സഹായകരമാകില്ല ; അനുകൂല മനോഭാവങ്ങൾക്കും അഹിംസാത്മക പ്രവർത്തനത്തിനും മാത്രമാണ് സാമൂഹിക ഐക്യത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുക.

അപ്പോൾ, യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം?

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തോടുള്ള മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ സമീപനം ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു: (1) അഹിംസാത്മക സംസാരവും പ്രവർത്തനവും; (2) ബന്ധങ്ങളുടെ പരിപാലനവും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സമ്പുഷ്ടീകരണവും; (3) തുറന്ന പ്രകൃതം ; (4) വഴക്കം.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തോടുള്ള ഗാന്ധിയൻ സമീപനം റോബർട്ട് ബോഡ് (1995) ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട് . അദ്ദേഹം പറയുന്നു: “ഗാന്ധിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും അതുവഴി വ്യക്തിത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക ആയിരുന്നു. ഗാന്ധിയുടെ അഹിംസയ്ക്കുള്ള നിർബന്ധം മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞു, മാനവികതയെ വിലമതിച്ചു,

മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെയും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ യും പ്രാധാന്യത്തെ അഭിനന്ദിച്ചു...

ഗാന്ധിജിയുടെ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സിദ്ധാന്തത്തിൽ ലോകത്തുടനീളമുള്ള വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ മൂല്യനിർണ്ണയം ഉൾപ്പെടുന്നു, എന്നാൽ വ്യക്തിഗത ബന്ധങ്ങളുടെയും സൗഹൃദങ്ങളുടെയും പ്രാധാന്യവും അദ്ദേഹം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു. ... തുറന്ന നില ഗാന്ധിയുടെ വാചാടോപത്തിൽ പ്രകടമായിരുന്നു, അത്

അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ സ്വഭാവമാണ് . ഗാന്ധിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം തുറന്ന ആശയവിനിമയത്തിൽ അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം , പൊതു ചർച്ച, നേരിട്ടുള്ള ചർച്ചകൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആശയവിനിമയ രീതികൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. "

(മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സിദ്ധാന്തം. പടിഞ്ഞാറൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധം . കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ അസോസിയേഷൻ കോൺഫറൻസ്, ഫെബ്രുവരി 1995.)

ഗാന്ധിയുടെ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം ഇന്ത്യയുടെ ആദ്യത്തെ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. രാജേന്ദ്ര പ്രസാദ് ഉചിതമായി ഉൾക്കൊണ്ടിരുന്നു. അദ്ദേഹം മഹാത്മാ ഗാന്ധിയുടെ ശേഖരിച്ച കൃതികളുടെ ആമുഖത്തിൽ ഇങ്ങനെ എഴുതി:

"ആറ് പതിറ്റാണ്ടുകൾ നീണ്ട അതിശയകരമായ മനുഷ്യ ജീവിതവും തീവ്രവും സജീവവുമായ പൊതുജീവിതവും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മാസ്റ്ററുടെ വാക്കുകൾ ഇതാ - ഒരു അതുല്യ പ്രസ്ഥാനത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുകയും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത് വാക്കുകൾ അതിനെ വിജയത്തിലേക്ക് നയിച്ച വാക്കുകൾ; എണ്ണമറ്റ വ്യക്തികളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും അവരെ വെളിച്ചം കാണിക്കുകയും ചെയ്ത വാക്കുകൾ; പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുകയും പുതിയൊരു ജീവിതരീതി കാണിക്കുകയും ചെയ്ത വാക്കുകൾ; സമയവും സ്ഥലവും മറികടന്ന് എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അവകാശപ്പെട്ട ആത്മീയവും ശാശ്വതവുമായ സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾ ഉന്നിപറഞ്ഞ വാക്കുകൾ. മുതിർന്ന ഗാന്ധിയനും , പരേതനുമായ ശ്രീ നട്വർ താക്കർ , ഗാന്ധിയൻ സമീപനം ഉപയോഗിച്ച് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്താണ് എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ വിശദീകരണം നമുക്ക് നൽകുന്നു."

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്ന ആശയം ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക്, മൊഡ്യൂൾ 6 ൽ ശ്രീ താക്കറുമായുള്ള ഒരു സംഭാഷണം ഞങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു.

“എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം അർത്ഥമാക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആശയവിനിമയ ശ്രമങ്ങൾ എങ്ങനെ അഹിംസാത്മകമായിരിക്കണം എന്നാണ്; മാത്രമല്ല ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള ഞങ്ങളുടെ കഴിവും ശേഷിയും എങ്ങനെ എന്നാൽ ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടും സമൂഹത്തോടും ഒപ്പം എല്ലാ വശങ്ങളിലും അഹിംസാത്മകമായിരിക്കുക, മൊത്തത്തിൽ എങ്ങനെ വ്യക്തികൾ, സംഘങ്ങൾ , സമൂഹങ്ങൾ എന്നിവ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയ ലോകം വലിയ അളവിൽ അഹിംസാത്മകമായിരിക്കണം.

അഹിംസയുടെ കലയെയും ശാസ്ത്രത്തെയും കുറിച്ചുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ധാരണയും നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലുമുള്ള അതിന്റെ കേന്ദ്രീകരണവും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു . അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയിൽ, വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ആശയവിനിമയം മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും അഹിംസാത്മകമാണോ അല്ലയോ എന്നതും ഉൾപ്പെടും. നമ്മൾ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളെയോ ഗ്രൂപ്പുകളെയോ കുറിച്ചുള്ള മുൻധാരണകളിൽ നിന്നും നമ്മുടെ സ്വന്തം രീതികൾക്കനുസരിച്ച് അവരെ വിലയിരുത്തുന്നതിൽ നിന്നും എങ്ങനെ മുക്തി പ്രാപിക്കാം എന്നും ഇത് അർത്ഥമാക്കും. പലപ്പോഴും ധാർമ്മിക വിധിന്യായങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചിന്തിക്കാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അവ നമ്മൾ തന്നെ നിർമ്മിച്ചതുമായിരിക്കും. അഹിംസയുടെ കലയും ശാസ്ത്രവും ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുകയും അത് നമ്മുടെ ആശയവിനിമയ രീതികളുമായി സംയോജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വഴി പക്ഷപാതപരവും ധാർമ്മികവുമായ വിധിന്യായങ്ങൾ മറികടക്കാൻ കഴിയും ; ഇത് വൈകാരിക പാലം നിർമ്മിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതിലൂടെ , ഒരു വ്യക്തിക്ക് / സംഘത്തിന് / സമൂഹത്തിന് അവർ പങ്കിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സന്ദേശത്തിന് അക്രമത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളുണ്ടോ എന്നും അത്തരമൊരു സന്ദേശം മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുമോ എന്നും ആത്മപരിശോധന നടത്താൻ കഴിയും. അഹിംസാത്മക

ആശയവിനിമയത്തെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവ് ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ആഴത്തിലാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും .

മറ്റുള്ളവരുമായി വൈകാരികമായി പാലങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയുമ്പോൾ, അവരുടെ വീക്ഷണങ്ങളോട് അനുഭാവം പുലർത്താനും നമുക്ക് കഴിയും.

ശ്രവണകലയിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുന്നതും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ദലൈലാമ പറഞ്ഞത് പോലെ : "നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനകം അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക മാത്രമാണ് നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ; നിങ്ങൾ കേൾക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പുതിയ എന്തെങ്കിലും പഠിച്ചെടുക്കുന്നു."

അടിസ്ഥാനപരമായി, മറ്റൊരാൾ പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ ഉദ്ദേശ്യത്തോടു കൂടി ശ്രവിക്കാൻ നാം പഠിക്കണം. എഴുത്തിലും സംഭാഷണത്തിലും നമ്മൾ ഭാഷയും വാക്കുകളും ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം ആണ്.

അതിനാൽ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം പിന്തുടരുന്നതിലൂടെ, പൊരുത്തക്കേടുകൾ നിറഞ്ഞ നമ്മുടെ ലോകത്ത് നമ്മുടെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള അത്ഭുതകരമായ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാമെന്ന് ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. നമ്മുടെ വീടുകളിൽ മാത്രമല്ല, ലോകമെമ്പാടും സമാധാനത്തിന്റെയും അഹിംസയുടെയും സംസ്കാരം ആവിഷ്കരിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളുടെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണിത്. പ്രതികാരം, ആക്രമണം എന്നിവയുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഒരു മറുമരുന്ന് കൂടിയാണ് ഇത്. എന്തെന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ഉണ്ടാകുന്നത് ആശയവിനിമയത്തിലെ തകർച്ചയിൽ നിന്ന് അല്ലെങ്കിൽ ആശയവിനിമയത്തിലെ അക്രമത്തിൽ നിന്നാണ്.

സുഹൃത്തുക്കളേ, ശ്രീ നട്ട്വർ താക്കർ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തെ കുറിച്ച് പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നതെന്താണെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം :

1. കുടുംബാംഗങ്ങൾ, ചങ്ങാതിമാർ, ബന്ധുക്കൾ തുടങ്ങി എല്ലാവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയം അഹിംസാത്മക സ്വഭാവമുള്ളതാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്താൻ നമ്മൾ

ശ്രമിക്കണം. പ്രകൃതിയോടും ജീവജാലങ്ങളോടും നമ്മളോട് തന്നെയുമുള്ള ആശയവിനിമയം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

2. നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അഹിംസയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ശ്രീ താക്കർ സംസാരിക്കുന്നു. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, "ഞാനൊരു അടക്കാനാവാത്ത ശുഭാപ്തിവിശ്വാസിയാണ്. എന്റെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം അഹിംസ വളർത്താനുള്ള വ്യക്തിയുടെ അനന്ത സാധ്യതകളിലുള്ള എന്റെ വിശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. എത്രത്തോളം നിങ്ങൾ അത് സ്വന്തം അസ്തിത്വത്തിൽ വികസിപ്പിക്കുന്നുവോ, അത് അത്രത്തോളം നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ പടരുകയും അങ്ങനെ ലോകത്തെ കീഴടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു." (ഹരിജൻ, 28-1-1939, പേജ് 443). അതിനാൽ അഹിംസയുടെ കലയും ശാസ്ത്രവും പഠിക്കുക എന്നതാണ് ആവാസവ്യവസ്ഥയിൽ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള താക്കോൽ.

3. ചിലപ്പോൾ ആശയവിനിമയത്തിൽ നമ്മൾ അക്രമാസക്തരാകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും അക്രമാസക്തമായേക്കാം. അക്രമാസക്തമായ ചിന്തകളിൽ നിന്നും ആശയങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മൾ വിട്ടുനിൽക്കുക എന്നതാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

4. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം ഒരു ശീലമായി പരിശീലിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ, നമ്മൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോഴെല്ലാം നമ്മുടെ സംസാരം അല്ലെങ്കിൽ പ്രവർത്തി മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുകയോ ബന്ധങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോയെന്ന് നമുക്ക് ആത്മപരിശോധന നടത്താൻ കഴിയും.

5. നമ്മുടെ സംഭാഷണത്തിലും മറ്റെല്ലാ ആശയവിനിമയത്തിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഷയും ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളും നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനെ കുറിച്ച് വിശദമായി നമ്മൾ അടുത്ത മൊഡ്യൂളിൽ ചർച്ച ചെയ്യും.

6. വ്യക്തികളും സംഘങ്ങളും പരസ്പരം എങ്ങനെ നിരന്തരം ഇടപഴകുന്നു എന്നതും അനുകൂല ബന്ധങ്ങൾ ആഴത്തിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നതുമാണ്. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് ബന്ധങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

7. പൊരുത്തക്കേടുകൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യ ഭാഗമാണെന്ന് മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള തർക്കങ്ങളിലും സംഘട്ടനങ്ങളിലും നാം ഏർപ്പെട്ടേക്കാം. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം നമ്മുടെ തർക്കങ്ങൾ രമ്യമായി പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് ശ്രീ താക്കർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഇതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അടുത്ത മൊഡ്യൂളിൽ നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്യും.

8. നമ്മളേവരും ശ്രവണ കല വികസിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ശ്രീ താക്കർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു; അത് ഒരു അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണ്.

അതിനാൽ സൂഹൃത്തുക്കളെ, ഈ മൊഡ്യൂളിൽ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രമിച്ചു. അടുത്ത മോഡ്യൂളിൽ രസകരമായ കേസുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കും.

വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ അനുകൂലവും സമ്മർദ്ദരഹിതവുമായ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അവിടെ വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവമുള്ള വ്യത്യസ്ത പശ്ചാത്തലത്തിലുള്ള ആളുകളുമായി ചർച്ച ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവും.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തെയും അതിന്റെ ഘടകങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള

അടിസ്ഥാനധാരണ ലഭിക്കുന്നതിലൂടെ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം പരിശീലിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സാധാരണ ആശയവിനിമയ രീതിയെ പുനർനിർമ്മിക്കാൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കും. നമ്മിൽ മിക്കവരും സ്വാഭാവികമെന്ന് നമ്മൾ കരുതുന്ന രീതിയിൽ ഭാഷയും ആശയവിനിമയവും ഉപയോഗിക്കാൻ ശീലിച്ചവരാണ് ; അത് ബന്ധങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നില്ല അല്ലെങ്കിൽ അത് മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിച്ചേക്കാം എന്ന് തിരിച്ചറിയാതെ . അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് നമ്മുടെ ഭാഷയും ആശയവിനിമയ ശൈലിയും പുനർനിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരോട് ശത്രുത ഉണ്ടാവാതിരിക്കാനും സഹായിക്കും. നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മറ്റൊരു രീതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ നമ്മൾ ആരംഭിക്കുന്ന, ഇതായിരിക്കും നമ്മുടെ ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയ പരിസ്ഥിതി വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രധാന ഘടകം.

ശ്രീ താക്കറിന്റെ അഭിപ്രായത്തെ സ്വാംശീകരിച്ച് കൊണ്ട് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യം എന്താണെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം :

എന്റെ മനസ്സിലുള്ള ആശയവിനിമയ വിദ്യാഭ്യാസം ബഹുസ്വരത, പരസ്പര ബഹുമാനം, ഉൾപ്പെടുത്തൽ എന്നിവയുടെ മൂല്യങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കണം . അത് വികാരാധീനമാക്കാനോ അഭിനിവേശം ഉളവാക്കാനോ ഉള്ള ഒരു വാഹനം ആയിരിക്കരുത് പകരം ആത്മസംയമനവും അഹിംസയുടെ എല്ലാ തത്വങ്ങളും പരിശീലിക്കാനുള്ള ഒരു പാഠമായിരിക്കണം .

വ്യത്യസ്ത സാംസ്കാരിക സമൂഹങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ആളുകൾക്കിടയിൽ വൈകാരിക പാലം പണിയുന്നതിലും ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും സംഭാഷണം സുഗമമാക്കുന്നതിലും ആണ് ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പങ്ക് എന്നാണ് നാഗാലാൻഡിൽ ജോലി ചെയ്ത എന്റെ അനുഭവം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയിൽ വികാരങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്.

നമ്മുടെ സംസാരം മറ്റുള്ളവരിൽ ചെലുത്തുന്ന വൈകാരിക സ്വാധീനം മിക്കപ്പോഴും നാം അറിയാറില്ല. അതിനാൽ നമ്മുടെ വൈകാരിക പദാവലി വികസിപ്പിക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കേണ്ടത് നിർണ്ണായകമാണ്.

പരസ്പരം ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിലുള്ള ധാരണ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനൊപ്പം അനുകമ്പയും സമാനുഭാവവും കാണിക്കാൻ നമ്മുടെ ആശയവിനിമയ കഴിവുകൾക്ക് കഴിയണം . നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നമ്മൾ മറ്റൊരു രീതിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ സന്നദ്ധരാവുകയും അതിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയ പരിസ്ഥിതി വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രധാനഘടകമാവുകയും ചെയ്യുന്നു . അനുകമ്പയും സഹാനുഭൂതിയും ഉണ്ടാകുന്നതിലൂടെ വൈകാരിക പാലം പണിയുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. വ്യത്യാസങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ബന്ധങ്ങൾ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കും.

മൊഡ്യൂൾ - 3

“ വാക്കുകൾക്ക് അനുഭവങ്ങളെ ഒരേസമയം പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിനും,

നിർവീര്യമാക്കുന്നതിനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. വാക്കുകളെ വാശിമുനയേക്കാൾ മുർച്ചയുള്ള

ആയുധങ്ങളായി ഉപയോഗിക്കാം - കുറ്റകൃത്യത്തിനോ പ്രതിരോധത്തിനോ ആയി. അതിനാൽത്തന്നെ നമ്മുടെ ഭാഷയുടെ, വാക്കുകളുടെ ഊർജ്ജത്തേക്കുറിച്ചും മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾക്കായി വാക്കുകളെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റിയും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.”

(താഴ്ന്ന മനസ്സും വെൻഡി വുഡും (Do Not Harm : Mindful Engagement for a World in crisis)

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷം,

ഈ ആശയവിനിമയരീതിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ അറിയുന്നത്

ഉപയോഗപ്രദമായിരിക്കും.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ഇനി അതിന്റെ

വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം .

കൂടുതൽ വ്യക്തതയ്ക്കായി ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ചീന്തിയെടുത്ത ഏടുകളും

ഉദാഹരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടാണ് മൊഡ്യൂൾ 3 ഉം 4 ഉം

തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് .

നമ്മൾ ഈ യാത്ര ഇവിടെ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ, ഈ ഘടകങ്ങൾ നമ്മുടെ ദൈനംദിന

ജീവിതത്തിൽ പ്രതിഫലിപ്പിക്കാനും, അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ , നല്ല രീതിയിൽ

ഉപയോഗിക്കാനും നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം.

I അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം : അക്രമത്തിന്റെ പൂർണ്ണ അഭാവമുള്ള ആശയവിനിമയ രീതി.

വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ആശയവിനിമയം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിരവധി തവണ, അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നാം അക്രമസാക്ഷരരാകുമ്പോൾ നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് തന്നെ ബോധ്യമില്ലാതെ വരികയും അത് കേൾവിക്കാരെ വേദനിപ്പിക്കുകയും മുറിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും . നമ്മുടെ ആശയവിനിമയത്തിൽ നമ്മൾ അക്രമാസക്തരാകുമ്പോൾ, അതിന്റെ മറുവശത്ത് മറ്റേയാൾക്കും അങ്ങനെ ആകാനുള്ള എല്ലാ സാധ്യതകളും ഉണ്ട് എന്ന ബോധ്യം നമുക്ക് വേണം.

ആശയവിനിമയത്തിലെ അക്രമം ആശയവിനിമയ തകരാറിലേക്ക് നയിക്കുന്നു അത് വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ സംഘർഷത്തിന്റെ വിത്തുകൾ വിതയ്ക്കുന്നു. അതിനാൽ, അടുത്ത തവണ നിങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സന്ദേശം മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് മനസ്സിൽ ചിന്തിക്കുക.

II നമ്മളുമായി സ്വയം ആശയവിനിമയം നടത്താനും സ്വയം വിലയിരുത്താനും നാം പഠിക്കണം.

ഇന്നത്തെ ലോകത്ത്, നമ്മൾ വളരെയധികം നിഷേധാത്മകതകൾക്കിടയിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. കൂടാതെ, നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ ലോകം ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിലായതിനാൽ നമ്മളിൽ മിക്കവർക്കും നമുക്കായി മാറ്റിവെക്കുവാൻ സമയമില്ല. സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ തിരക്കിട്ട ലോകത്തിനിടയിലൂടെ, നിർത്താതെ പായുകയാണ്

നാം ഓരോരുത്തരും. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ശീലങ്ങൾ മാത്രം ചിന്തിക്കുക.

a) ഒരു ദിവസത്തിൽ എത്ര മണിക്കൂർ നിങ്ങൾ സ്കാർട്ട്ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട് ?

b) സോഷ്യൽ മീഡിയ യിൽ നിങ്ങൾ ദിവസവും എത്ര സമയം ചെലവഴിക്കും?...

ഇങ്ങനെ ഓരോരുത്തരും കണക്കുകൂട്ടാൻ ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ,

നമ്മളിൽ ഭൂരിഭാഗവും ദിവസത്തിന്റെ ഗണ്യമായ ഭാഗം

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സന്ദേശമയയ്ക്കുന്നതിനോ, സ്ക്രോൾ ചെയ്യുന്നതിനോ

മാത്രം ചെലവഴിക്കുന്നതായി കാണാം.

യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മൾ നമ്മൾക്ക് വേണ്ടി തന്നെ സംസാരിക്കുന്ന സമയം വളരെ

കുറവാണ് അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ നമ്മുടെ സംസാരത്തെക്കുറിച്ച് നാം ബോധ

വാന്മാരാകുന്നുള്ളൂ. ഇത് നമ്മുടെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത് ഒരു സുപ്രധാന

ചോദ്യത്തിലേക്കാണ്. നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ അവസാനമായി കണ്ടുമുട്ടിയത്

എപ്പോഴാണ്? സ്വയം വിലയിരുത്തുക .

സ്വയം സംസാരിക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ചില ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റി സൂചിപ്പിക്കാം. നമ്മൾ

എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ട കാര്യം, മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള നമ്മുടെ സംസാരം തുടങ്ങുന്നത്

നമ്മളോട് തന്നെ സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് ആയിരിക്കണം. നമ്മൾ വേറൊരാളോട്

സംസാരിക്കുന്നതിനു മുൻപ് എന്താണ് പറയാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്ന് നമുക്ക്

അറിയണം. നമ്മൾ ഒരു ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കിയാൽ ആദ്യം നമ്മൾ രുചിച്ച് നോക്കിയിട്ട്

കുറവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പരിഹരിച്ചായിരിക്കും മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കുക

അതുപോലെതന്നെയാണിത് . ഇത്തരത്തിലുള്ള ആത്മഭാഷണങ്ങൾ നമ്മുടെ

വിശ്വാസങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്വഭാവം നമ്മുടെ മൂല്യങ്ങളെല്ലാം വിലയിരുത്താൻ നമ്മളെ

സഹായിക്കും. രണ്ട് രീതിയിൽ ആത്മഭാഷണം നടത്താം .ഒന്ന് സ്വയം ഭാഷണങ്ങളും

മറ്റൊന്ന് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നുതന്നെ വരുന്ന ആന്തരിക ഭാഷണങ്ങളും .

നമ്മൾ ആത്മഭാഷണം ശീലമാക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ക്ഷമാശീലരാവുകയും മറ്റുള്ളവരുമായി തർക്കിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ തുറന്നുവരികയും ചെയ്യും. ക്രിയാത്മകമായ ആശയവിനിമയത്തിലേക്ക് അത് വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ ആത്മഭാഷണം ഹിംസാത്മകം ആണെങ്കിൽ നമ്മുടെ സംഭാഷണങ്ങളിൽ അത് പ്രതിഫലിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ അത് മുറിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. അത് നമ്മെ കൂടി സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ എങ്ങനെ ക്രിയാത്മകമായ ആശയവിനിമയങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാം എന്നുള്ളതാണ് നമ്മുടെ മുൻപിലുള്ള വെല്ലുവിളി. ക്രിയാത്മകമായ ആത്മഭാഷണത്തെക്കുറിച്ചു പഠിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ; എങ്ങനെ ആത്മപരിശോധന നടത്തണം എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും സ്വതവേ നമ്മൾ ആത്മപരിശോധനയ്ക്ക് തയ്യാറാകാത്ത നിലയുള്ളപ്പോൾ. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ നമ്മളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്: "എന്നിരുന്നാലും ഒരു വലിയ അപകടമുണ്ട് മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്, അതായത് മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും സ്വയം പരിശോധിക്കുന്നില്ല. രാജാവിനെപ്പോലെ സിംഹാസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന യോഗ്യനാണെന്ന് അവൻ സ്വയം കരുതുന്നു.

III ഉചിതമായ ഭാഷാപ്രയോഗവും പ്രചോദനം നൽകുന്ന വാക്കുകളും

വാക്കുകളും അവ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയും പ്രധാനമാണ്. വാക്കുകൾ മരുന്നിനു സമാനമാണ്- അത് ആരോഗ്യം പ്രധാനം ചെയ്യുന്നത് പോലെ തന്നെ അനാരോഗ്യത്തിലേക്കും വഴിതെളിക്കും. നിരന്തരമായി ഹിംസാത്മക ഭാഷാപ്രയോഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് മൂലം അത് മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യത്തിലേക്കും അത് വഴി സംഘർഷത്തിലേക്കും നമ്മെ നയിക്കും. ഉചിതമായ ഭാഷാപ്രയോഗങ്ങളും വാക്കുകളും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിലേക്കുള്ള താക്കോലാണ്. വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരങ്ങളിൽ ഒരേ വാക്കുകൾക്ക് തന്നെ വ്യത്യസ്തമായ അർത്ഥതലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കണം.

നമ്മളോർക്കുക ഭാഷയിലൂടെയും ആശയവിനിമയത്തിലൂടെയും ഒരു ജനതയുടെ ഹൃദയത്തെ കണ്ടെത്താനാവുമെന്ന് .

മനുഷ്യരുടെ വികാരങ്ങൾ ,ചിന്തകൾ ,കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ,ആശയങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ എന്നിവ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഭാഷ ഉതകുന്നു എന്ന് മാത്രമല്ല മനുഷ്യർ , വസ്തുക്കൾ , സ്ഥലങ്ങൾ , സാഹചര്യങ്ങൾ ,വസ്തുതകൾ എന്നിവയെ മനസ്സിലാക്കാനും അത് സഹായിക്കുന്നു.

ഉചിതമല്ലാത്ത ഭാഷയുടേയും വാക്കുകളുടെയും ഉപയോഗം പൊരുത്തക്കേടുകൾക്കും എന്നാൽ അഹിംസാത്മകമായ ഉള്ള പദപ്രയോഗങ്ങൾ ഇത്തരം പൊരുത്തക്കേടുകളും പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാനായും സഹായകരമാണ് . ഒരു ഭാഷാ പണ്ഡിതൻ പറയുന്നപോലെ ഭാഷയാണ് ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തുവാനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെ താക്കോൽ. ഭാഷ അതിനാൽ തന്നെ മനുഷ്യനിർമ്മിതം ആയിട്ടുള്ള ആശയങ്ങൾ , വികാരങ്ങൾ എന്നിവ പ്രകടമാക്കുന്നതിനുള്ള ആശയവിനിമയ ഉപാധിയാണ് . ഈ ഭാഗം വായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ നിങ്ങൾ അവസാനമായി ഏതെങ്കിലും ഒരു സുഹൃത്തുമായി അസ്വാഭാവികതയിൽ ഏർപ്പെടുകയും മോശം പദപ്രയോഗം നടത്തുകയും ചെയ്ത സന്ദർഭം ഓർത്തെടുക്കുക . നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനെ വേദനിപ്പിക്കാത്ത മറ്റേതെങ്കിലും വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാമായിരുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്കിപ്പോൾ തോന്നുന്നില്ലേ .

സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ നമ്മൾ തിരിച്ചറിയും നാം ഉപയോഗിച്ച ചില വാക്കുകളും നമ്മുടെ ഭാഷയും മറ്റുള്ളവരെ എത്രത്തോളം വീർപ്പു മുട്ടിച്ചെന്ന് .എന്നാൽ മാനുഷമായ പദപ്രയോഗത്തിലൂടെയും നമ്മുക്ക് നമ്മുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ

കഴിയും. ഇതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ ഭാഷയും അത് ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

ഇനിയൊരു രസകരമായ ഉദാഹരണം നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാം . കുറച്ചുനാൾ മുൻപ് ആഖ്യാതാവ് ഒരു പ്രായം ചെന്ന സുഹൃത്തിന്റെ ഒപ്പമായിരുന്നു . ആ സുഹൃത്തിന് ഒരു കൊറിയർപായ്ക്ക് എടുക്കാൻ ഡ്രൈവറെ ചുമതലപ്പെടുത്തണമായിരുന്നു .അദ്ദേഹം ഡ്രൈവറെ വിളിച്ച് താങ്കൾക്ക് സൗകര്യപ്പെടുമെങ്കിൽ എനിക്കായി ആ കൊറിയർ പായ്ക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് വരാമോ എന്ന് ചോദിച്ചു . അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം പ്രായോഗികമാക്കിക്കൊണ്ട് ഇത്തരത്തിൽ മാനുതയുടെ ഭാഷയിൽ ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ തനിക്കതൊരു ഭാരമാവില്ലെന്നും കൊണ്ടുവരാമെന്നും അയാൾ മറുപടി പറഞ്ഞു .

ആഖ്യാതാവിന്റെ ഈ മുതിർന്ന സുഹൃത്തിന് ഒരു മുതലാളിയെ പോലെ ഡ്രൈവറോട് കല്പിക്കുമായിരുന്നു പക്ഷേ അദ്ദേഹം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയമാണ് തെരഞ്ഞെടുത്തത് . ഇത്തരം ഉദ്യമങ്ങൾ ബന്ധങ്ങൾ ദൃഢപ്പെടുത്താനും പരസ്പര ബഹുമാനം വളർത്തിയെടുക്കാനും ഉതകും. അത്പോലെ നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമുള്ള ആളിൽ നിന്ന് ചില കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനായി നിങ്ങൾ അഭികാമ്യമല്ലാത്ത ഭാഷ ഉപയോഗിച്ചാൽ ആ ആൾ നമ്മെസഹായിക്കണമെന്നില്ല മറിച്ച് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിൽ ഊന്നുകയാണെങ്കിൽ അയാൾ നിങ്ങളുടെ ആവശ്യം നടത്തിതരാൻ സാധ്യതയുണ്ട് . ചുരുക്കത്തിൽആർച്ച് ബിഷപ്പ് ഡെസ്മണ്ട് ടുട്ടു ഭാഷയുടെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് ഉദ്ധരിക്കുന്നത് വളരെ പ്രസക്തമാണ് " ഭാഷ വളരെ ശക്തമാണ്. ഭാഷ ഗുണനിലവാരത്തെ അല്ല വിവരിക്കുന്നത്.മറിച്ച് ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യത്തെ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ വാക്കുകളുടെയും പ്രവൃത്തികളുടെയും ചിന്തകളുടെയും പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വം നമ്മൾ തന്നെ ഏറ്റെടുക്കണം മറ്റുള്ളവരെ പഴിക്കാതെ".

IV ആശയവിനിമയത്തിലെ വാർഷ്ഠമാതൃകകൾ ഒഴിവാക്കുക

നിങ്ങളുടെ താമസസ്ഥലത്ത് വെച്ച് ഒരാളുടെ പോക്കറ്റ് അടിച്ചുപോയി എന്ന് വിചാരിക്കുക .

ആ പരിസരത്ത് നിരവധി ദരിദ്രർ താമസിക്കുന്നുണ്ടെന്നു വിചാരിക്കുക . മിക്കവാറും ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാവരും മോഷണം നടന്ന ഉടനെ ഈ പാവങ്ങളെയൊക്കെയും കുറ്റക്കാരായി കരുതുക .

പലപ്പോഴും നമ്മളും ഈ ചിന്തഗതിക്കാരാവും . അഹിംസാത്മക

ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം എന്നത് ഇത്തരം വാർഷ്ഠമാതൃകകളുടെ തിരസ്കരണമാണ് . പലപ്പോഴും മുൻ വിധിയോടെ സമീപിക്കയാൽ നമ്മുക്ക് ആളുകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റാതെ വരും .

വംശം , കുലം , ജാതി , മതം , ലിംഗം എന്നിങ്ങനെ പല ഘടകങ്ങളാണ്

വാർഷ്ഠമാതൃകകളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് . ഇത് ഒരിക്കലും അഹിംസാത്മക

ആശയവിനിമയത്തിന്റെ രീതിയല്ല . ഇത്തരത്തിലുള്ള തരാം തിരിവുകൾ

ആശയവിനിമയത്തിന് വിഘാതമായി ഭവിക്കും .

സുഹൃത്തുക്കളെ, അതുകൊണ്ട് മുൻ വിധിയോടെയുള്ള ആശയവിനിമയം

ശീലമാക്കാതിരിക്കുക .

v ധാർമിക സങ്കല്പനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക .

നമ്മൾ പലപ്പോഴും ചെയ്യുന്ന ഒരു വലിയ തെറ്റാണ് രണ്ടു വ്യക്തികളെ തമ്മിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തുന്നത് . ഡെയിൽ കാർനെജി എന്ന അമേരിക്കൻ എഴുത്തുകാരൻ ചുണ്ടിക്കാണിച്ചത് പോലെ

“ ദൈവം പോലും മനുഷ്യനെ അവസാനനാളുകൾ വരെ വിധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എന്തിന് നിങ്ങളോ ഞാനോ അതിനു മുതിരണം? ”

എഴുത്തുകാരനും അധ്യാപകനും വിശ്വപ്രസിദ്ധ അമേരിക്കൻ മനശാസ്ത്രജ്ഞനുമായ മാർഷൽ റോസൻ ബർഗ് ഇത്തരം മുൻവിധികളോട് കൂടിയുള്ള ആശയവിനിമയങ്ങളെ പിന്തിരിപ്പൻ ആശയവിനിമയം എന്ന് വിളിക്കുന്നു .

നോൺ നോൺ വൈലന്റ് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ എ ലാംഗ്വേജ് ഓഫ് ലൈഫ് എന്ന തന്റെ പുസ്തകത്തിൽ അദ്ദേഹം പറയുന്നു “ നമ്മളുമായി ചേർന്നു പോകാത്തവരെ ധാർമികമായ മുൻവിധികളോടെ സമീപിക്കുന്നതും ഒരുതരം പിന്തിരിപ്പൻ ആശയവിനിമയമാണ് . അത്തരം മുൻവിധികൾ നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഷയിലും പ്രതിഫലിക്കുന്നു . “ നിന്റെ കുഴപ്പം എന്താണെന്നു വെച്ചാൽ നീ ഭയങ്കര സ്വാർത്ഥനാണ് “ . “ അവൾ മടിച്ചിയാണ് . “ ഇത് ശരിയല്ല “ . അവഹേളനം , കുറ്റപ്പെടുത്തൽ മുദ്രകുത്തൽ , താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ ഇവയൊക്കെ മുൻ വിധിയുടെ പല രൂപങ്ങളാണ് “ .

ഒരു ക്ലാസ് മുറിയിലെ അവസ്ഥയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക . പലപ്പോഴും അധ്യാപകർ അവരുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കഴിവിനെ കുറിച്ചു ധാർമികമായ മുൻവിധികൾ വെച്ചു പുലർത്തുന്നതായി നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കും . ഉദാഹരണത്തിന് എന്തുകൊണ്ട് ഒരു

വിദ്യാർത്ഥിക്ക് മറ്റൊരു വിദ്യാർത്ഥിയോളം പ്രകടനം കാഴ്ച വയ്ക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല എന്ന് അവർക്ക് പറയാൻ സാധിക്കും .

ഇത്തരം മുൻവിധികൾ വെച്ച് പുലർത്തുന്നതിലൂടെ നാം മറ്റുള്ളവരെ മുറിപ്പെടുത്തിയേക്കാം. പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികളെ അത് മാനസികമായി തളർത്തിയേക്കാം .

VI . നെഗറ്റീവ് മൂല്യനിർണ്ണയന ഭാഷ ഒഴിവാക്കുക

എഴുത്തുകാരനും തത്ത്വചിന്തകനുമായ ജിദ്ദു കൃഷ്ണമൂർത്തി പറയുന്നതെന്തെന്നാൽ മുൻവിധിയോടു കൂടെയല്ലാത്ത വിധിനിർണ്ണയനമാണ് ഉയർന്ന ബുദ്ധി നിലവാരത്തിന്റെ അടയാളം .

നമ്മിൽ മിക്കവർക്കും ആളുകളെയും അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെയും വിലയിരുത്താതെ നിരീക്ഷിക്കുക എന്നതു അങ്ങേയറ്റം വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ പ്രവർത്തിയാണ്. മുൻവിധിയോടു കൂടിയല്ലാതെ നിർവ്വീകാരതയോടെ നമ്മുക്ക് എങ്ങനെയാണ് മറ്റുള്ളവരെ നിരീക്ഷിക്കാനാവുക . അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം മുൻവിധിയോടു കൂടിയല്ലാതെ കാര്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചു വിലയിരുത്താൻ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു . ഉദാഹരണത്തിന് , നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്കൂൾ ഫുട്ബോൾ ടീമിന്റെ കോച്ചാണെന്നു സങ്കല്പിക്കുക . നിങ്ങളുടെ ഒരു കളിക്കാരൻ 15 മത്സരങ്ങളിലായി ഒരു ഗോൾ പോലും നേടിയിട്ടില്ല. ഒരു പരിശീലകനെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ മിക്കവാറും കളിക്കാരനെ ഇങ്ങനെ ശകാരിച്ചേക്കാം “ നീ ഗോളടിക്കാത്തതിലൂടെ വീണ്ടും വീണ്ടും ടീമിനെ നിരാശപ്പെടുത്തുകയാണ് . നിന്നെ എന്തിന് കൊള്ളാം “ ഇത് നിങ്ങളുടെ നെഗറ്റീവ് മൂല്യനിർണ്ണയമാണ് .

നേരെമറിച്ച് നിങ്ങൾ ആ കളിക്കാരനോട് കഴിഞ്ഞ 15 മത്സരങ്ങളിലായി നീ ഗോളടിച്ചിലെങ്കിലും ഇനിയുള്ള മത്സരങ്ങളിൽ നീ തീർച്ചയായും ഗോളടിക്കുമെന്നു എനിക്ക് പരിപൂർണ്ണ വിശ്വാസമുണ്ട് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് അവനിൽ വിശ്വാസമുണ്ടെന്ന ചിന്ത അവന് പുതിയൊരു ഊർജം നൽകും . നമ്മൾ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം പരിശീലി ക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മൾ ഇത്തരം നെഗറ്റീവ് മൂല്യനിർണയനങ്ങളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കണം .

vii. ആശയവിനിമയത്തിൽ പരസ്പര ബഹുമാനത്തിന്റെ പങ്ക്

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ നിർണായക ഘടകമാണ് പരസ്പര ബഹുമാനം. ഇതാണ് അതിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകം. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അർത്ഥവത്തായ ഒരു സംഭാഷണം പ്രതീക്ഷിക്കാനാവില്ല. പരസ്പര ബഹുമാനത്തിന് നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിന് സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ചും വഴിയെക്കുറിച്ചും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇടപെടലിനിടെ മറ്റുള്ളവരോട് ആദരവ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും സംഭാഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെയും, അവരുടെ സാന്നിധ്യം അംഗീകരിക്കുന്നു. അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെ മനസ്സിലാക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കൂടാതെ, പരസ്പര ബഹുമാനത്തോടു കൂടിയുള്ള ആശയവിനിമയം ശീലമാക്കിയാൽ ഏത് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും നമ്മുക്ക് സമനില കൈവിടാതെ സമചിത്തതയോടെ സംസാരിക്കുവാൻ സാധിക്കും .

ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റന്റെ ഈ ഉചിതമായ ഉദ്ധരണി ഇവിടെ നമ്മുക്കോർക്കാം:
“ ശുചീകരണ തൊഴിലാളി ആണെങ്കിലും സർവ്വകലാശാലയുടെ പ്രസിഡന്റായാലും ഞാൻ എല്ലാവരോടും ഒരേപോലെ സംസാരിക്കും ”.

VIII ആശയവിനിമയത്തിലെ വഴക്കത്തിന്റെയും തുറന്ന സമീപനത്തിന്റെയും ആവശ്യകത

ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയുടെ മറ്റൊരു പ്രധാന ഘടകമാണ് വഴക്കം. നമ്മൾ മാത്രമാണ് ശരി എന്ന് നമ്മൾ വിചാരിക്കുന്നിടത്താണ് മിക്ക പ്രശ്നങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നത് .

നമുക്ക് ഗാന്ധിയെയും സ്വാതന്ത്രസമരത്തെക്കുറിച്ചും ഓർത്തെടുക്കാം : ആ കാലത്ത് ഗാന്ധി ഒരിക്കലും തന്റെ എതിരാളികളുമായുള്ള (അതായത് ബ്രട്ടീഷുകാരുമായുള്ള) ആശയവിനിമയവാതിലുകൾ കൊട്ടിയടച്ചില്ല . താനുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട ആരുടേയും വാക്കുകൾക്ക് അദ്ദേഹം ചെവികൊടുത്തിരുന്നു . ഗാന്ധിയിൽ നിന്നുള്ള അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിലേക്കുള്ള ഒരു പ്രധാന പാഠമാണിത് .

പ്രശസ്ത ഐറിഷ് നാടകകൃത്തും നിരൂപകനുമായ ജോർജ്ജ് ബെർണാഡ് ഷാ പറഞ്ഞത്പോലെ പുരോഗതി മാറ്റമില്ലാതെ അസാധ്യമാണ് എന്ന് മാത്രമല്ല സ്വന്തം മനസിനെ മാറ്റാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് ഒന്നും മാറ്റാനാവില്ല . വഴക്കം എന്നത് നമ്മൾ തുറന്ന

ആശയവിനിമയ ശേഷിയുള്ളവനാണ് എന്ന് കാണിക്കുന്നത്തിൽ പ്രധാനമാണ് .

ഇത് ടിബറ്റൻ ബുദ്ധ ധ്യാന മാസ്റ്റർ ചോഗ്യം ട്രങ്പ നിൻപോചെയും ശരിവയ്ക്കുന്നു .

ചുരുക്കത്തിൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ ആശയവിനിമയ ശ്രമങ്ങളിൽ വഴക്കവും തുറന്ന സമീപനവും കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കാം.

മൊഡ്യൂൾ 4

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ

ഈ വിഭാഗത്തിൽ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ കൂടുതൽ ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാം

1. സമാനുഭാവത്തിന്റെ ശക്തി

"നമ്മുടെ എതിരാളികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് അവരുടെ നിലപാടുകൾ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ലോകത്തിലെ മൂന്നിലൊന്ന് ദുരിതങ്ങളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും അപ്രത്യക്ഷമാകും."

-- മഹാത്മാഗാന്ധി

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം നമ്മളെ അനുഭാവപൂർണ്ണമായ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. സമാനുഭാവത്തിന്റെ ശക്തിയെക്കുറിച്ച് നാം ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം.

സമാനുഭാവത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ പറഞ്ഞതിങ്ങനെ: "നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ ലോകമാണ് ഏറ്റവും മികച്ചത് എന്ന് കരുതുന്നു. എല്ലാ കാലത്തേയും പ്രധാന കുഴപ്പമാണിത്. ഈ കൊച്ചുലോകങ്ങളുടെ അതിരുകൾ തകർക്കാൻ സാധിച്ചാൽ നമുക്ക് ലോകത്തെ എല്ലാ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലൂടെയും വീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും."

ഉദാഹരണത്തിന്, പൊതുവേ സമാനുഭാവം സമാനുഭാവത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് പറയാറുണ്ട്.

നിങ്ങളും സുഹൃത്തുമായി ഒരു തർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന് കരുതുക . ആ സമയം അവരെ കുറപ്പെടുത്താതെ അവരുടെ ഉള്ളിലെ വികാരങ്ങളെ

മനസ്സിലാക്കി കൊണ്ട് നമ്മൾ പ്രതികരിക്കുക.

ഏറ്റവും ചെറിയ തട്ടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ അവരുടെ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി മുന്നോട്ടു പോകാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുമായി തർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുന്നേ തന്നെ അവരെ എല്ലാ രീതിയിലും ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കണം.

മറ്റുള്ളവരോട് സമാനുഭാവത്തോടെ പെരുമാറുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മാനവികതയെ തൊട്ടറിയാൻ സാധിക്കും അവരോട് സഹാനുഭൂതിയോടെ പെരുമാറുക എന്നതാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അത് ഒരാളെയോ ഒരു വിഭാഗം ജനങ്ങളെ അല്ല ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് മറിച്ച് ഭൂമിയിലെ സർവ്വ ചരാചരങ്ങളെയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. സഹാനുഭൂതിയോടെ കൂടിയുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ചീഫ് സീറ്റിൽ മനോഹരമായി വ്യാഖ്യാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. "മനുഷ്യൻ ജീവിത വലകൾ നെയ്തട്ടില്ല. അവൻ അതിലൊരു കണ്ണി മാത്രമാണ്. അവൻ വലയിൽ ചെയ്യുന്നതെന്തും അവനോട് തന്നെ ചെയ്യുന്നതാണ് എല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന സഹാനുഭാവത്തിന്റെ അഭാവം ഉണ്ടായാൽ ആശയവിനിമയത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു എന്നത് മാത്രമല്ല ഇത് പൊരുത്തക്കേടിന് കാരണമാകുകയും കലഹങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു."

പൊതുവേ സമാനുഭാവം സമാനുഭാവത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് പറയാറുണ്ട്. നിങ്ങൾ സമാനുഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരും നിങ്ങളോട് സമാനുഭാവം കാണിക്കും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം. ഇതൊരു ശൃംഖല ആകാം. ശരിയായി ആത്മാർത്ഥമായി പരിശീലിച്ചാൽ ക്രിയാത്മകവും സഹാനുഭൂതി നിറഞ്ഞതുമായ പെരുമാറ്റം വ്യാപിക്കും എന്ന് നമുക്ക് പറയാൻ കഴിയും.

സമാനുഭാവം പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക് കൂടുതൽ ആത്മസുഖം അനുഭവിക്കാനാകും

എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു നല്ല വ്യക്തിയാകാനും ഒരു നല്ല ജീവിതം നയിക്കാനുമുള്ള ആഗ്രഹം സഹാനുഭൂതിയോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുമെന്ന് മറ്റൊരു പഠനവും തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

"ദി എംബത്തറ്റിക് സിവിലൈസേഷൻ : ദി റെഡ് ടൂ ഗ്ലോബൽ കോൺഷ്യസ് നസ്", എന്ന പുസ്തകത്തിൽ അമേരിക്കൻ സാമ്പത്തിക വിദഗ്ദ്ധനും സാമൂഹിക സൈദ്ധാന്തികനും കൂടിയായ ജർമി റിഫ്കിൻ മനുഷ്യ സ്വഭാവം സ്വാർത്ഥവും മത്സര പൂർണ്ണമായതിനേക്കാൾ സ്വതവേ സഹാനുഭൂതിയിൽ അധിഷ്ഠിതമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു, "നമുക്ക് സഹാനുഭൂതിയുടെ സംവേദനക്ഷമത ഉപയോഗിക്കപ്പെടുത്താനും പുതിയത് സ്ഥാപിക്കാനും കഴിയുമെങ്കിൽ ഈ ലോകത്തിന് ഉപയോഗപ്രദമായ രീതിയിൽ നിരവധി ബന്ധങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുകയും സ്വന്തം സ്വാർത്ഥ താൽപര്യങ്ങൾ വെടിഞ്ഞ് പ്രയോജനകരമായ ദാർശനിക അനുമാനങ്ങളിലേക്ക് നമ്മൾ നീങ്ങും."

സഹാനുഭൂതിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് മിറ വാൾഡൻ സംസാരിക്കുന്നു: "നമ്മുടെ ദുഃഖങ്ങളെ ഒരു തരത്തിലുള്ള മുൻവിധിയും കൂടാതെ തുറന്ന മനസ്സോടെ മറ്റൊരാൾ സ്വീകരിച്ചാൽ നമുക്ക് സ്വയം ദുഃഖങ്ങളിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങാൻ കഴിയും.നിങ്ങൾ അത്പൂർണ്ണമായി അനുഭവിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് ആശ്വാസം പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു. സ്വയം വ്യക്തത കൈവരിക്കുകയും ആന്തരിക ജ്ഞാനത്തിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങാൻ അവസരം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു."

അവസാനമായി നമ്മുടെ സഹാനുഭൂതിയുടെ നിലവാരം ഉയർത്താൻ നമ്മെ

പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ വേദോപദേശം ഓർമ്മിക്കാം : "ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഉപദേശം തരാം.

നിങ്ങൾക്ക് സംശയം ഉണ്ടാകുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം മനസ്സിനെ തൊട്ട് അറിയുമ്പോഴോ ഇനി പറയുന്ന പരീക്ഷണം പ്രയോഗിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ടേക്കാവുന്നതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും ദരിദ്രനും ദുർബലമായ വ്യക്തിയെ കുറിച്ച് ഓർക്കുക. എന്നിട്ട് ദീർഘമായി ചിന്തിക്കുക നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികൾ അവർക്ക് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ഉപയോഗപ്രദമാണോ എന്ന്.

അത് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ അവരെ അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്ന് രക്ഷിക്കുമോ ? അവരുടെ സ്വന്തം ജീവിതം കൈപിടിയിൽ ഒതുക്കാനാകുമോ ? നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികൾ അവരുടെ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കുമോ? പട്ടിണി കിടക്കുന്ന ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുമോ? ഇപ്രകാരം ചിന്തിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സംഘർഷങ്ങളും നിങ്ങളും അലിഞ്ഞില്ലാതാകുന്നതുപോലെ തോന്നാം."

Source: Mahathma Gandhi- The last phase Vol. II (1985), p.65

2. അനുകമ്പയുടെ ശക്തിയിൽ ഉറച്ച വിശ്വാസം.

"മനുഷ്യൻ ഈ വലിയ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ്. മനുഷ്യന് ധാരാളം പരിമിതികളുണ്ട്. അവന്റെ ജീവിതം അവൻ തന്നെയാണ് അനുഭവിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ചിന്തകളും വിചാരങ്ങളും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ് എന്ന മിഥ്യാധാരണ നമ്മെ ഒരു തരം ബന്ധനാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കാം . ഇത് നമ്മുടെ വ്യക്തിപരമായ ആഗ്രഹങ്ങളിലേക്കും നമ്മുടെ ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള കുറച്ച് ആളുകളുടെയും അവരുടെ വാത്സല്യത്തിലേക്കും പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു. സകല ജീവജാലങ്ങളുടെയും

പ്രകൃതിയുടെയും സൗന്ദര്യം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനായി അനുകമ്പയുടെ വലയം വിശാലമാക്കി, ഈ ബന്ധനത്തിൽ നിന്ന് സ്വയം മോചിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മളുടെ ചുമതല."

--- ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ

എല്ലാ മനുഷ്യരും അനുകമ്പ ഉള്ളവരാണ് എന്നതാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. നമ്മൾ അനുകമ്പയോടെ പെരുമാറുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരും നമ്മളിൽ അനുകമ്പ കാണിക്കും. ഒരു സാമൂഹ്യജീവി എന്ന നിലയിൽ, സാമൂഹ്യബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നത് മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് നല്ല സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ . ഇത്തരത്തിലുള്ള ഇടപാടുകളിലൂടെ നമ്മളിൽ ഭൂരിഭാഗം മനുഷ്യരും ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരോട് സ്നേഹവും കരുതലും പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള തന്മയത്വം ആർജിക്കണം. അനുകമ്പ ശീലമാക്കുന്നതിലൂടെ സ്നേഹവും കരുണയും നിറഞ്ഞ പെരുമാറ്റം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ അനുകമ്പ ശീലമാക്കുക.

സകല ജീവജാലങ്ങളോടും പ്രകൃതിയോടും അനുകമ്പ കാണിക്കുന്നതിലൂടെ സംഘർഷങ്ങൾ കുറയുകയും മന:സുഖം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

സമ്പൂജ്യനായ ദലൈലാമ ഒരിക്കൽ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു : "നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ അനുകമ്പ പരിശീലിക്കുക . നിങ്ങൾ സ്വന്തം സന്തോഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിലും അനുകമ്പ പരിശീലിക്കുക "

സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മകളിൽ അനുകമ്പ കാണിക്കുന്നതിലൂടെ കൂടുതൽ സഹകരണം പ്രതീക്ഷിക്കാം. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വക്താവ് എന്ന നിലയിൽ

അനുകമ്പ നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണങ്ങളിൽ മിക്കപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

3. മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങളുമായി താദാത്മ്യപ്പെടുക

മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ സാർവത്രികമാണ്. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നതിന് അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് നമ്മുടെ മിക്ക പ്രവർത്തികളും. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ നിറവേറപ്പെടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ അവ എങ്ങനെ നിറവേറാതെ തുടരുന്നു? "എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറാൻ ഉള്ളത് ഭൂമിയിൽ ഉണ്ട് എന്നാൽ അത്യാഗ്രഹത്തിന് ഉള്ളത് ഇല്ല."

എന്ന ഗാന്ധി വാക്യം ഇവിടെ പരാമർശിക്കാതിരിക്കാനാവില്ല. പരിസ്ഥിതി വിഷയങ്ങളിൽ ഗാന്ധിജിയുടെ സമീപനമാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രശസ്തമായ ഈ വാക്കുകളിൽ പ്രതിധ്വനിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ അത്യാഗ്രഹം നിറവേറുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിന് പിന്നാലെ പോകുന്നതാണ് മിക്ക പ്രശ്നങ്ങളുടെയും ആരംഭം.

മിക്കപ്പോഴും നമ്മൾ ആവശ്യങ്ങളെ നെഗറ്റീവായി ചിത്രീകരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം സാർവത്രികമാണെന്നതുകൊണ്ട് (universal) തന്നെ ഇങ്ങനെ ചെയ്യരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളുമായി താദാത്മ്യപ്പെടാൻ ബോധപൂർവമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനാവാത്തതിലൂടെ കലഹങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ദാമ്പത്യത്തിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസമുണ്ടെന്നു കരുതുക, ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഒരേപോലെ അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുകയും ഇരുവരും നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ മുൻനിരത്തുകയും ചെയ്താൽ ഭൂരിഭാഗം പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കപ്പെടും. ചുരുക്കത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മാത്രമല്ല നാം

ചുണ്ടി കാണിക്കേണ്ടത്, സമൂഹത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുമ്പോൾ അവരുടെ ആവശ്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഇത് നമ്മളെ മറ്റുള്ളവരുമായി ക്രിയാത്മകമായി ഇടപെടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

4.നല്ല ശ്രോതാവകാൻ പരിശീലിക്കുക

ഓരോതവണയും സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ നാം മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവർ പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സന്ദേശം, വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കുകയും വേണം. ഒരു നല്ല ശ്രോതാവ് എന്ന നിലയിൽ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതിന്റെ സംക്ഷിപ്തം നമുക്ക് മനസ്സിലായ രീതിയിൽ പറയാൻ ശ്രമിക്കണം, അത് നമുക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തത നൽകുന്നതിൽ സഹായകമാകുന്നു. ഓരോ സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമ്മൾ പറയുന്ന അഭിപ്രായങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും നമ്മൾ ശ്രദ്ധയോടെ വീക്ഷിക്കണം.

മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ആത്മാർത്ഥതയോടെ കേൾക്കാൻ ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. മറ്റൊരാൾ നമ്മെ ആത്മാർത്ഥമായി ശ്രവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ നമുക്ക് നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കും ഇത് നമ്മെ സംഭാഷണം നിലനിർത്താനും സംഘർഷങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

നല്ല ശ്രോതാവ് ആകുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് തിച്ച് നഹാത് ഹാൻഹ പറഞ്ഞതിങ്ങനെ:

നല്ല ശ്രോതാവ് ആവുക എന്നത് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അഭിവാജ്യ ഘടകമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾ ക്ഷമയോടെ കേൾക്കുക എന്നത് അവർക്ക്

ആശ്വാസമേകുന്നു. ഇതിനെ നമുക്ക് ആഴത്തിലുള്ള ശ്രവണം (deep listening) എന്ന് വിളിക്കാം. നല്ല ശ്രോതാവാവുക എന്നതിന്റെ ലക്ഷ്യം മറ്റുള്ളവരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ കുറയ്ക്കാനും മനസ്സിന് ആശ്വാസം നൽകാനുമാണ്. ഒരുപക്ഷേ തെറ്റിദ്ധാരണകളും കൈപ്പറ്റിയ അനുഭവങ്ങളും അവർ പങ്കുവെച്ചേക്കാം അതെല്ലാം ക്ഷമയോടെ കേൾക്കാനായത്തിലൂടെ അവരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളുടെ കാഠിന്യം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. നിങ്ങൾ അവരുടെ തെറ്റായ ധാരണകൾ തിരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അപ്പോൾ തന്നെ തിരുത്താതെ ഉചിതമായ സമയത്തിനായി കാത്തിരിക്കുക താഴ്ന്ന മസൂറും, വെൻഡി വുഡും "ടു നോട്ട് ഹാർമ് : മൈൻഡ്ഫുൾ എൻഗേജ്മെന്റ് ഫോർ എ വെൾഡ് ഇൻ ക്രൈസിസ്", (do not harm: mindful engagement for a world in crisis) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഡീപ് ലിസനിംഗിനെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞതിങ്ങനെ:

"ആഴത്തിലുള്ള ശ്രവണത്തിൽ മനസ്സും ശരീരവും കേൾവിയുടെ മാധ്യമമായി മാറുന്നു. ശാരീരിക അവബോധം, വിജ്ഞാന പ്രതിഫലനം, വൈകാരിക നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ അത് മാനസികവും വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളെ സ്പർശിക്കുന്നു. കാര്യങ്ങളെ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ട് സൂക്ഷ്മമായി അവയുടെ അനന്തസാധ്യതകളെ വിശകലനം ചെയ്യാനും പഠിപ്പിക്കുന്നു."

നാം മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം അവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെവിക്കൊണ്ട് മാത്രം കേട്ടിട്ട് കാര്യമില്ല മാനസികമായും വിശകലനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നമ്മൾ വിചാരിച്ചതും പറയാനുദ്ദേശിച്ചതുമായ മറുപടികൾ മാറിയേക്കാം. കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും പരിഹരിക്കാനും ഈ മാർഗ്ഗം സഹായിക്കും.

5 കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കുക

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ലഭിച്ച സൗഭാഗ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം നന്ദി പറയാൻ നാം പഠിക്കണം.

കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു അവിഭാജ്യഘടകമാണ്. കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ കൂടുതൽ ഉദാരമനസ്കരാവുകയും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ മാറ്റം വരുകയും ചെയ്യും. കൃതജ്ഞത പറയുക എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് നമുക്ക് ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ച സൗഭാഗ്യങ്ങളും സന്തോഷങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർ നമുക്ക് ചെയ്ത സഹായങ്ങൾക്കും നന്ദി പറയുക എന്നതാണ്. നമ്മളെല്ലാവരും സന്തോഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കിയാൽ ജീവിതം സന്തോഷഭരിതമാകുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നന്ദി പ്രകാശനത്തിന് ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് മാക്സ്വേൽ സംബർ പറഞ്ഞതിങ്ങനെ: "ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എത്രത്തോളം നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളം വിഷാദവും നിരാശയും നിങ്ങളിൽനിന്ന് അകലുന്നു. നിങ്ങളുടെ അഹങ്കാരത്തിന് ഒരു മറുമറുന്നായി കൃതജ്ഞത വർത്തിക്കുന്നു. അതിന്റെ പ്രഭവ ശക്തിയാൽ അഹങ്കാരത്തെ അലിയിച്ചു കളയാൻ സാധിക്കുകയും നിങ്ങളെ മാനുഷമായ വ്യക്തിയായി പരിവർത്തനം ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സുഹൃത്തുക്കളേ, കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് നിത്യജീവിതത്തിൽ ശീലിക്കുമ്പോൾ നാം കൂടുതൽ ധൈര്യശാലികളാകുന്നു. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ധൈര്യശാലികൾ ആയി എന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കുന്നത് അക്രമാസക്തി കുറയ്ക്കുന്നു. കൃതജ്ഞത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഓരോ വ്യക്തികളും വ്യത്യസ്തരാണെന്ന പരമാർത്ഥം

മനസ്സിലാക്കുകയും ആത്മാർത്ഥ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ സഹായിച്ച വ്യക്തികളെയും ആ സന്ദർഭത്തെ കുറിച്ചും ഒരു കുറിപ്പ് (ജേർണൽ) എഴുതുന്നത് ശീലമാക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും.

ഇത് നിത്യവും പരിശീലിച്ചാൽ സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ കാണാം. ധാരാളം സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങൾ ഉടലെടുക്കും.

മൊഡ്യൂൾ മൂന്നിലും നാലിലും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങളെ നമ്മൾ വിശകലനം ചെയ്തു. എല്ലാ ഘടകങ്ങളും പരസ്പര ബന്ധിതമാണ്. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്.

മൊഡ്യൂൾ 5

നിത്യജീവിതത്തിൽ അഹിംസാത്മക ആശയ വിനിമയത്തിന്റെ പരിശീലനം

സുഹൃത്തുക്കളേ,

മേൽ വിശദീകരിച്ച മൊഡ്യൂളുകളിൽ എന്താണ് അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയം എന്നും അതിന്റെ ഘടകങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്നും നാം ചർച്ച ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. ഇവിടെ ഈ മൊഡ്യൂളിൽ നാം ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് നമുക്ക് എങ്ങനെ ഒരു നല്ല അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയവാദി ആകാമെന്നാണ്. അഹിംസാത്മക ആശയ വിനിമയ രീതി നമുക്കെങ്ങനെ നിത്യജീവിതത്തിൽ പരിശീലിക്കാം എന്നതും , അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്താണെന്നും, എന്തിനാണ് പരിശീലിക്കേണ്ടത് എന്നും ഓരോരുത്തരും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളി എന്നത് ഐക്യത്തോടുകൂടിയ എങ്ങനെ സഹവർത്തിത്വം ഉറപ്പാക്കാം എന്നതും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ എങ്ങനെ അഹിംസാത്മക ആശയ വിനിമയം ഒരു തന്ത്രമായി പരിശീലിക്കാം എന്നതുമാണ്. കൂടാതെ അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയം നാം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെ ദൃഢമാക്കാൻ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം , കൂട്ടുകാർക്കിടയിലും, കുടുംബക്കാർക്കിടയിലും, സമൂഹത്തിലും നമുക്ക് അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയം എങ്ങനെ പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താം എന്നതുമാണ് . ഇനി നമുക്ക് ഈ മൊഡ്യൂളിൽ അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയം എങ്ങനെ പ്രായോഗികമായി ഉപയോഗിക്കാം എന്നു പഠിക്കാം.

ഈ മൊഡ്യൂൾ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും പഠിക്കുമ്പോൾ ഈ തന്ത്രങ്ങൾ പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ കൂടി പ്രതിഫലിപ്പിക്കണമെന്നും ,അതിൽ നിന്നു നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റത്തെ വിശകലനം ചെയ്യണമെന്നും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു .

1. ഗാന്ധിയൻ അഹിംസാ സിദ്ധാന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അഞ്ച് തൂണുകൾ

മൊഡ്യൂൾ രണ്ടിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ ഗാന്ധിയൻ അഹിംസാ സിദ്ധാന്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അഞ്ച് തൂണുകൾ ഇവയാണ് -

പ്രകൃതിയെയും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുക, മനസ്സിലാക്കുക, സ്വീകരിക്കുക, നല്ല രീതിയിലുള്ള അഭിനന്ദനവും അനുകമ്പയും ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നു വരുന്ന എല്ലാ തർക്കങ്ങളെയും ഒഴിവാക്കി ജീവിതത്തെ നല്ല രീതിയിലുള്ളതാക്കി മാറ്റുക. വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പോലും എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുക. വർക്ക്ഷേപ്പുകളുടെ സമയത്ത് കുട്ടികൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് , ഗാന്ധിയൻ തത്വത്തിൽ പറ്റി ചേർന്നു നിൽക്കാൻ പ്രയാസമാണെന്ന്. പിന്നെ ഗാന്ധിജിയുടെ അഹിംസാപരമായ 5 തൂണുകളെ കുറിച്ച് വിസ്തരിച്ചപ്പോൾ കുട്ടികൾക്ക് മനസിലാവുകയുണ്ടായി ഗാന്ധിയൻ തത്വങ്ങൾ മുറുകെ പിടിക്കാൻ പ്രയാസമില്ല എന്ന്.

ഗാന്ധിജിയുടെ ഈ 5 തൂണുകളെക്കുറിച്ചും കുട്ടികൾക്ക് നന്നേ ചെറുപ്പത്തിലെ മനസിലാക്കി കൊടുത്താൽ ഭാവിയിൽ നല്ല മനുഷ്യരായി കുട്ടികൾ വളർന്നു വരിക തന്നെ ചെയ്യും.

2. പ്രതികൂല ആശയവിനിമയങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

പ്രതികൂല ചിന്തകൾ നമ്മെ ശ്രദ്ധയുടെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതു തടയുന്നു. അതൊരു അനാരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയ രീതിയാണ്. അത് നമ്മുടെ ഉള്ളിലുള്ള ഊർജ്ജത്തെ വലിച്ചെടുക്കുന്നു. മൊഡ്യൂൾ മൂന്നിൽ നമ്മുടെ തെറ്റായ ആത്മ സംഭാഷണം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയും അതിന്റെ ഫലത്തെയും കുറിച്ച് നാം മനസിലാക്കുകയും , തെറ്റായ ചിന്തകളുടെ വലയിൽ കുടുങ്ങിയത് ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ വിമർശന സ്വഭാവമുള്ള ആളുകളായി മാറുമെന്നതിനെ കുറിച്ചും നാം ചർച്ച ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. നെഗറ്റീവ് ചിന്താഗതികൾ നമ്മെ പിൻതുടരുമ്പോൾ നാം കൂടുതൽ മറ്റുള്ളവരെ നമ്മളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. നാം തെറ്റായ ആത്മ സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ്

ചെയ്യേണ്ടത് ?

നമുക്ക് അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളെ ഒന്ന് ഓർത്തെടുക്കാം , എന്നിട്ട് അത് നമ്മളിൽ തന്നെ പ്രയോഗിക്കാം. നമ്മേ മറ്റുള്ളവരുമായി നാം തന്നെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് നിർത്തലാക്കുകയും , ഇങ്ങനെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ നിരാശയ്ക്കുത്തന്നെ കാരണമായി തീരുന്നു .തെറ്റായ ചിന്താഗതിയിലൂടെ ഒരാളെ നോക്കുന്നതിനു പകരം നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ തന്നെ ശരിയായ മർഗങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക.

നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രതികൂല മനോഭാവം ആണ് അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയ രീതിയുടെ ഘടകവും നമ്മെ തെറ്റായ ചിന്താഗതിയിൽ നിന്ന് മാറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനമായതും .

3. നിങ്ങളുടെ നെഗറ്റീവ്, വിനാശകരമായ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുക .

ഒരു അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയകാരനെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ നെഗറ്റീവ്, വിനാശകരമായ വികാരങ്ങളെ ക്രിയാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.ഇത് പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം ചയോഗിക്കാൻ സഹായിക്കും. അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ, നമ്മുടെ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്ക് കാരണമായ സാഹചര്യങ്ങളും അവസ്ഥകളും മനസ്സിലാക്കാൻ സധിക്കും.

സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞിരുന്നു: “ഓരോ തവണയും ഞങ്ങൾ വിദ്വേഷം അല്ലെങ്കിൽ കോപം നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ, അത് നിങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമായി സംഭരിക്കപ്പെടുന്ന നല്ല ഊർജ്ജമാണ്”.

4. കോപം നിയന്ത്രിക്കൽ

നമ്മെ എല്ലാം ബാധിക്കുന്ന ഒരു നെഗറ്റീവ് വികാരമാണ് കോപം. കോപത്തെ എങ്ങനെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്നതാണ് നമുക്കെല്ലാവർക്കും മുന്നിലുള്ള വെല്ലുവിളി. നാം ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ദേഷ്യപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും പല അവസരങ്ങളിൽ നമ്മൾ കോപാകുലരാകാം.

ഒരാളുടെ കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ; യങ്ങ് ഇന്ത്യ - യിൽ (ഒക്ടോബർ 1,1931) ഗാന്ധിജി എഴുതി: " ഉദാഹരണത്തിന് എനിക്ക് ദേഷ്യപ്പെടാൻ കഴിവില്ലാഞ്ഞിട്ടല്ല മറിച്ച് ഏതാണ്ട് എല്ലായിപ്പോഴും എനിക്ക് അതിനെ , നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് ."ഗാന്ധിജി പറയുന്നത് പോലെ നമ്മുടെ കോപത്തെ വിവേകപൂർവ്വം സംരക്ഷണം ചെയ്യുന്ന ത് മനുഷ്യരാശിയുടെ നമ്മയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കാമെങ്കിലും പലപ്പോഴും നാം നമ്മെയോ മറ്റുള്ളവരെയോ ദേഷ്യം പിടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഉപദ്രവിക്കുന്നു. കോപം വരുമ്പോൾ നാം അക്രമാസക്തരും, കർശനക്കാരും ആകാം. നമ്മുടെ ന്യായവിധിയും പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം.

അഹിംസാത്മകമായ ആശയ വിനിമയം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കാനും കോപം ക്രിയാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനും കഴിയും.കൂടാതെ നമ്മുടെ കോപത്തെ ക്രിയാത്മകമായി സംരക്ഷണം ചെയ്യാൻ കഴിയുമ്പോൾ നാം സമ്മർദ്ദകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കും. നമുക്ക് ദേഷ്യം വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അത് കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗങ്ങളിലൊന്ന്, നമ്മുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യം നിറവേറ്റാത്തതും നമ്മുടെ കോപത്തിന് കാരണമായതും എന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക എന്നതാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും ധാർമ്മിക വിധിന്യായങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് നമ്മുടെ കോപം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

സഹാനുഭൂതി ' അനുകമ്പ , ദയ, കൃതജ്ഞത തുടങ്ങിയവയുടെ പരിശീലനം നമ്മുടെ കോപത്തെ (കിയാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് നൽകുന്നു. മറ്റുള്ളവരോട് അനുകമ്പയും സഹാനുഭൂതിയും കാണിക്കുന്നതിന് പുറമെ നാം സ്വയം സഹാനുഭൂതിയും സ്വയം അനുകമ്പയും പരിശീലിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നമ്മുടെ കോപം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഗാന്ധി അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിൽ ഒരു പദ്ധതി രൂപകൽപന ചെയ്തു - ഒരു പ്രത്യേക അവസരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ എഴുതാൻ ഒരു 'ആംഗർ ജേണൽ' സഹായിക്കും എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു . ആരാണ് നിങ്ങളെ ദേഷ്യം പിടിപ്പിച്ചത്, ദേഷ്യം വരാനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തായിരുന്നു, ദേഷ്യം വന്നപ്പോൾ, എവിടെയാണ് നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെട്ടത്, എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ ദേഷ്യപ്പെട്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവിടെ കുറിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കോപത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങളും സാധ്യമായ പരിഹാരങ്ങളും കണ്ടെത്താൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

5. പ്രശ്ന പരിഹാരം

നിങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന രീതിയിലുള്ള പൊരുത്തക്കേടുകൾ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കും എന്നത് നിർണ്ണായകമാണ്. പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ, മിക്ക സംഘട്ടനങ്ങളുടെയും കാരണം ധാരണകൾ, വൈവിധ്യമില്ലാത്ത സങ്കല്പം, ധാർമ്മിക വിധിന്യായങ്ങൾ, മനോഭാവങ്ങൾ, അനുമാനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഫലമാണെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക . സഹകരണം, ചർച്ച, മധ്യസ്ഥത, സംഭാഷണങ്ങളുടെ രീതി , അനുരഞ്ജനം എന്നിങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യസ്ത അഹിംസാത്മക സംഘർഷ പരിഹാര രീതികൾ പരിശോധിച്ചാൽ വ്യക്തമാകുന്ന വസ്തുത എന്തെന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയ തന്ത്രങ്ങൾ ആണ് എന്നുള്ളതാണ് .നെഗറ്റീവ് കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ നിന്ന് പോസിറ്റീവ് കാഴ്ചപ്പാടിലേക്ക് പുനർനിർമ്മിക്കാനുള്ള കഴിവാണു് സംഘർഷ പരിഹാരത്തിലും നിർണ്ണായകമായത്. നെഗറ്റീവ്, അനാരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയ സ്വഭാവങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. സംഘർഷങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തമായ ഉപകരണമായി

അഹിംസാപരമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പങ്ക് ഇവിടെ നിന്നാണ് സംജാതമാകുന്നത്. നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുൾപ്പെടെ വ്യത്യസ്ത ആളുകളുമായി തർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടാം. അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയം നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുമ്പോൾ, ആക്രമണാത്മകമാകാതെ ഈ തർക്കങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രധാന ഉപകരണമായി അതു വർത്തിക്കുന്നു. തർക്കത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നെഗറ്റീവ് ധാരണയെക്കാൾ കൂടുതൽ പോസിറ്റീവ് ധാരണയിലേക്ക് പുനർനിർമ്മിക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക - ഉചിതമായതും പോസിറ്റീവുമായ ഭാഷയുടെ ഉപയോഗം, അനുകമ്പ, സഹാനുഭൂതി, ആവശ്യാനുസൃതമായി മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക, വഴക്കം, തുറന്ന നില, സജീവമായ ശ്രവണം എന്നിവ പരിശീലിക്കുക- പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഇത് സഹായകരമാകും. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഒഴിവാക്കുക, ധാർമ്മിക വിധിന്യായങ്ങൾ, മൂല്യനിർണ്ണയ ഭാഷ ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാൽ - ഇവയെല്ലാം പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന സമീപനങ്ങളാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കും. വാസ്തവത്തിൽ, ഒരു അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ പരിശീലകനാകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു, പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ സഹാനുഭൂതിയും കാര്യക്ഷമതയും വിപുലീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഉപയോഗം മറ്റ് വ്യക്തിയുടെ വീക്ഷണകോണിൽ നിന്ന് പ്രശ്നങ്ങൾ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കുക മാത്രമല്ല, ഏതൊരു തർക്കത്തിന്റെയും ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം വൈകാരിക പാലം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതും ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതുമായിരിക്കണം എന്നതും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. കൂടുതൽ പക്വതയും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും ഉള്ള

വൈകാരികമായി ഉൗർജ്ജം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട സാഹചര്യം സംജാതമാകുന്നു .

6. അനുകൂല സാമൂഹിക പെരുമാറ്റം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഫലം സാമൂഹിക അനുകൂല സ്വഭാവത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയം പ്രധാനമായും ബന്ധങ്ങളും വൈകാരിക പാല നിർമ്മാണം വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നതിനാൽ, ഇത് നമ്മുടെ ദൈനംദിന ശീലങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. വാസ്കവത്തിൽ, സന്നദ്ധപ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രോത്സാഹനവും മറ്റുള്ളവർക്ക് സേവനവും എല്ലായ്പ്പോഴും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ ആഗ്രഹിച്ച ലക്ഷ്യമായതിനാൽ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന് സന്നദ്ധപ്രവർത്തനം നടത്താൻ നാം കൂടുതൽ സജ്ജരാകും. അവന് / അവൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയുക മാത്രമല്ല, സഹാനുഭൂതിയും അനുകമ്പയും ഉള്ളപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ആശങ്കകളും കഷ്ടപ്പാടുകളും മനസ്സിലാക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും. അനുകമ്പയും സാമൂഹിക അനുകൂല സ്വഭാവത്തിന്റെ പരിണാമവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് നിരവധി പഠനങ്ങൾ ഇതിനോടകം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

7. സമ്മർദ്ദത്തെ മറികടക്കുക.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും ശുദ്ധവായുവും പ്രധാന ആശ്വാസ ദായകമാകുന്നതുപോലെ ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയവും ആശ്വാസദായകമാണ് .

അഹിംസാപരമായ ആശയവിനിമയം എന്താണെന്നും അതിന്റെ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശീലത്തിൽ ഈ ഭാഗങ്ങൾ

നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ, തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കും. ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുകൊണ്ട് പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം നേടാൻ നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ സന്തോഷവാനായിരിക്കുകയും, അത് നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിന് സഹായിക്കും. സമ്മർദ്ദത്തെ മറികടക്കും.

8. സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യവും അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും

സീനിയർ ഗാന്ധിയൻ, പ്രൊഫ. എൻ രാധാകൃഷ്ണൻ സമാധാന പണ്ഡിതനായ ഡെയ് സാകു ഇകൈഡയുമായുള്ള സംഭാഷണത്തിൽ വാദിക്കുന്നു, "ആധുനിക സമൂഹത്തിൽ കടുത്ത അക്രമങ്ങൾ, കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, വിദ്വേഷം, ചൂഷണം എന്നിവയ്ക്ക് അപര്യാപ്തമായ ആശയവിനിമയവും വിശ്വാസവും സംഭാഷണവുമാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ." സഹിഷ്ണുതയുടെ തോത്സമൂഹത്തിൽ കുറഞ്ഞുവരുന്നതിനാൽ ഇത് തീർച്ചയായും ശരിയാണ് കാണാവുന്നതാണ് .

നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ സംഭാഷണം കുറയുന്നു . പ്രത്യേകിച്ചും വ്യത്യസ്ത കാഴ്ചപ്പാടുകളുള്ളവരുമായി സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ആർക്കും താൽപ്പര്യമില്ല. സമാധാനപരമായ സഹവർത്തിത്വത്തിന്, സംഭാഷണം നിർണ്ണായകമാണ്. വാക്കിംഗ്

വിത്ത് ദി മഹാത്മാ: ഗാന്ധി ഫോർ മോഡേൺ ടൈംസ്" എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പകർത്തിയത് രാധാകൃഷ്ണൻ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു, "സംഭാഷണം ഇന്ന് എല്ലാ തലങ്ങളിലും അപര്യാപ്തമാണ് : രാഷ്ട്രങ്ങൾ, ഗ്രൂപ്പുകൾ, വംശീയ വിഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കിടയിൽ; വിവിധ മതവിഭാഗങ്ങളുടെ വക്താക്കൾക്കിടയിൽ; കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ളിൽ; മാതാപിതാക്കൾക്കിടയിൽ കുട്ടികളിൽ ; സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ. സംഭാഷണത്തിന്റെ അഭാവം എല്ലാ തലങ്ങളിലും പരസ്പര ധാരണയുടെ അഭാവത്തെ

വളർത്തുന്നു. ആത്മാർത്ഥമായ ചർച്ചകൾക്കായി ആളുകൾ ഒരിടത്ത് ഒത്തുചേർന്നാൽ പരിഹരിക്കാനാവാത്ത ഒരു കഷ്ടപ്പാടും ഇല്ലെന്ന് ഗാന്ധി വിശ്വസിച്ചു. രാധകൃഷ്ണനോട് പ്രതികരിച്ച ഇകെഡ വാദിക്കുന്നത്, 'മാറ്റം സാധ്യമാകണമെങ്കിൽ ആളുകളുടെ മനസിനെയും സമീപനത്തെയും നമുക്ക് മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്..' "മനുഷ്യ വിപ്ലവത്തിനായുള്ള പ്രസ്ഥാനത്തെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം ആത്മാർത്ഥമായ സംഭാഷണമാണ്. സംഭാഷണത്തിന്റെ ശക്തി ആത്മാവിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും ശക്തിയാണ്, "അദ്ദേഹം പറയുന്നു. മറ്റൊരാളുടെ വീക്ഷണകോണിൽ നിന്ന് കാര്യങ്ങൾ നോക്കാൻ ഒരാൾ തയ്യാറാകുമ്പോൾ മാത്രമേ നിഷ്കുഷ്യ സംഭാഷണം സാധ്യമാകൂ. ഒരാൾ മറ്റൊരാളോട് പുച്ഛിക്കുകയോ വിവേചനം കാണിക്കുകയോ ചെയ്താൽ സംഭാഷണം സാധ്യമല്ല. മറ്റൊരാളിൽ അന്തർലീനമായ മൂല്യത്തെ വിശ്വസിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് സ്വാഭാവികമായും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു.

അതിനാൽ അർത്ഥവത്തായ സംഭാഷണങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് വിമർശനാത്മകമായി മാത്രമല്ല, സാമൂഹിക ഐക്യത്തിനും യോജിപ്പിനുമുള്ള കാലത്തിന്റെ ആവശ്യകത കൂടിയാണ്. അഹിംസാപരമായ 'ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ വിശദീകരിച്ച ശേഷം, ഇത് സംഭാഷണങ്ങളുടെ വിജയത്തിന്റെ കേന്ദ്രമാണെന്നു പറയാം.

9.അഹിംസാപരമായ ആശയവിനിമയം കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് ബലം പകരുന്നു.

എല്ലാ സ്ഥാപനങ്ങളിലും വ്യത്യാസങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും ഉയർന്നുവന്നേക്കാം. അത്തരം വ്യത്യാസങ്ങളോ സംഘട്ടനങ്ങളോ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് വെല്ലുവിളി - ക്രിയാത്മകമോ വിനാശകരമായ കാരണങ്ങളാൽ പല സന്ദർഭങ്ങളിലും, അത്തരം വ്യത്യാസങ്ങൾ ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ല, തുടർന്ന് ടീമിലെ ഐക്യദാർഢ്യം കുറയുന്നു. സ്കൂളുകളിലോ

കോളേജുകളിലോ മറ്റേതെങ്കിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലോ ആകട്ടെ, നിങ്ങളുടെ ടീമിനെ യോജിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ വെല്ലുവിളി.

ടീം ബിൽഡിംഗിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ഏകീകൃത യൂണിറ്റ് സുഗമമാക്കുന്നതിനും, അഹിംസാപരമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ തന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വളരെ അധികം ഉപയോഗപ്രദമാകും. ടീം അംഗങ്ങൾക്കിടയിൽ കൂടുതൽ വിശ്വാസ്യത, ഐക്യദാർഢ്യം, സഹാനുഭൂതി ബന്ധങ്ങളുടെ പരിണാമം എന്നിവയുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം ടീം അംഗങ്ങൾക്കിടയിലും മൊത്തത്തിലുള്ള ടീമിലും കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമത കൈവരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ അഹിംസാത്മകമായ ആശയവിനിമയം കാര്യക്ഷമതയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തമായ ഉപകരണമാണ്.

പരിശീലനപാഠചോദ്യോത്തരി:

സുഹൃത്തുക്കളേ,

ചില പ്രതിഫലന ചോദ്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാനുള്ള സമയമാണിത്. ദയവായി നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണങ്ങൾ പങ്കിടുക.

ചുവടെയുള്ള ഈ എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളുടെയും പ്രതിഫലനങ്ങൾ ഇവയിലേക്ക് മെയിൽ ചെയ്യുക

anand@rajagiri.edu/ sisha@rajagiri.edu. പദ പരിധിയില്ല. നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലായത് ആഴത്തിൽ പങ്കിടാൻ അഭ്യർത്ഥിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

a) നിങ്ങൾ മൊഡ്യൂളുകളിലൂടെ കടന്നുപോയി. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് മനസ്സിലായി എന്ന് പങ്കുവെക്കുക. നിങ്ങളുടെ ദൈന്യംദിന ജീവിതത്തിൽ ഇത് എങ്ങനെ നടപ്പാക്കാനാവും എന്നും പറയുക.

b) നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുമായി ഉണ്ടായ ഒരു വഴക്ക് ഓർത്തെടുക്കുക. അത് ഒരു കയ്പേറിയ അനുഭവമായിരുന്നിരിക്കും. ഇപ്പോൾ ഈ കോഴ്സിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ആ സാഹചര്യത്തെ എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

c) തന്റെ പ്രവർത്തിയാൽ നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിച്ച ഒരാളെ കുറിച്ച് ഓർക്കുക. നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കാതെ അയാൾക്ക് ആ പ്രവർത്തി മറ്റങ്ങനെ ചെയ്യാനാവുമായിരുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുക. ഇത് അയാളെ എങ്ങനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തും എന്ന് എഴുതുക.

d) നമ്മിൽ ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടെ ഇഷ്ടങ്ങളും അനിഷ്ടങ്ങളും ഉണ്ട്. നമുക്ക് തീരെ ഇഷ്ടമല്ലാത്ത ഒരുപാട്യാക്തികൾ ഉണ്ടാവാം. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരാളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ അയാൾ ശത്രുവിനെപ്പോലെയാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ അയാളുമായി നല്ല ബന്ധമുണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ആ വ്യക്തിയുമായുള്ള ബന്ധം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്തിയെടുക്കും?

e) മഹാത്മാഗാന്ധി പറഞ്ഞു, "നമ്മൾ ബുദ്ധിപരമായി വൈദ്യുതി കൈകാര്യം ചെയ്താൽ,

നമ്മുടെ ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് ഇത് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും, പക്ഷേ അത് ദുരുപയോഗം ചെയ്താൽ നമുക്ക് മരിക്കാം. അതിനാൽ വൈദ്യുതിയെപ്പോലെ, കോപത്തെ വിവേകപൂർവ്വം നന്മയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കാൻ നാം പഠിക്കണം." നമ്മിൽ ഓരോരുത്തർക്കും ചില സമയങ്ങളിൽ പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരുന്നു.

നിങ്ങളുടെ കോപം ഫലപ്രദമായി എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞങ്ങളുമായി പങ്കുവെക്കുക.

f) കൃത്യത്തെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ശീലം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ എങ്ങനെ മാറ്റുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നു?

g) നിങ്ങൾ സാമൂഹിക മാറ്റത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു ടീമിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഇടപഴകലും കാര്യക്ഷമതയും കൂട്ടാൻ നല്ലത് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം ആണെന്ന് എങ്ങനെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ടീം അംഗങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കും?

മൊഡ്യൂൾ 6

ആഗോള സമാധാനത്തിനായി അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയിലൂടെ വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുക

വടക്കുകിഴക്കൻ ഇന്ത്യയിലെ ഗാന്ധിയൻ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ തുടക്കക്കാരിൽ ഒരാളായിരുന്നു ശ്രീ. നടവർ താക്കർ. 1955 മുതൽ ഗാന്ധിയൻ അടിസ്ഥാനപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം നാഗാലാൻഡിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. നാഗാ കലാപം രൂക്ഷമായി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് നാഗാലാൻഡിലേക്ക് പോകാൻ അദ്ദേഹം ധൈര്യപ്പെട്ടത്.

അദ്ദേഹം സ്ഥാപിച്ച നാഗാലാൻഡ് ഗാന്ധി ആശ്രമം ഈ പ്രദേശത്തെ ഗാന്ധിയൻ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഊർജ്ജസ്വലമായ കേന്ദ്രമാണ്, കൂടാതെ ഗാന്ധിയൻ അടിസ്ഥാന പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ പ്രദേശത്തെ ജനങ്ങളെയും രാജ്യത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രമങ്ങൾ.

ഈ സംഭാഷണത്തിൽ വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഗാന്ധിയൻ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ അദ്ദേഹം പങ്കുവെക്കുന്നു. സമാധാനത്തിന്റെയും അഹിംസയുടെയും സംസ്കാരം വളർത്തുന്നതിന് ഇത് നിർണായകമാണെന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

ശ്രീ താക്കർ 2018 ഒക്ടോബറിൽ അന്തരിച്ചു.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിലും അതിന്റെ മാധ്യമങ്ങളിലുമുള്ള സാക്ഷരത പ്രചാരകനുമായ ഡോ. വേദഭ്യസ് കുണ്ടു (ഗാന്ധി സ്കൂട്ടി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ) ശ്രീ. നടവർ താക്കറുമായി നടത്തിയ സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കാം.

വേദാബ്യാസ് കുണ്ടു: ഓരോ ദിവസവും നമ്മുടെ പത്രങ്ങളിലും ടെലിവിഷൻ ചാനലുകളിലും ഇൻറർനെറ്റ് ബ്രൗസ് ചെയ്യുമ്പോഴും ആളുകൾ പരസ്പരം കൊല്ലുന്നതിന്റെ ഭയാനകമായ കഥകളും സംഘട്ടനങ്ങളും വിവിധ തരത്തിലുള്ള അക്രമങ്ങളും നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു. നമ്മൾ സ്വയം കേമന്മാരായി

ഭാവിക്കുകയും സഹമനുഷ്യരോട് അവഹേളന വികാരം വളർത്തിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് കൂടുതലും സംഘർഷങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. മുൻ യുഎൻ സെക്രട്ടറി ജനറൽ കോഫി അന്നൻ 2001 ലെ സമാധാനത്തിനുള്ള നോബൽ സമ്മാന സ്വീകാര്യ പ്രസംഗത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: “നമ്മൾ മൂന്നാം സഹസ്രാബ്ദത്തിൽ പ്രവേശിച്ചത് തീവ്രയജ്ഞത്തിലൂടെയാണ് പുതിയ വെല്ലുവിളികൾക്ക് വർഗ്ഗ, ദേശ മേഖല വ്യത്യാസങ്ങൾ ഇല്ല.. സമ്പത്തോ പദവിയോ പരിഗണിക്കാതെ ഒരു പുതിയ അരക്ഷിതാവസ്ഥ ഓരോ മനസ്സിലും കടന്നുവന്നിട്ടുണ്ട്.... 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ഈ പുതിയ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ ഇനി അവഗണിക്കാനാവില്ല . അതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടതാണ്... ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടാണ് മനുഷ്യചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും മാരകമായ കാലം. എണ്ണമറ്റ സംഘട്ടനങ്ങൾ, പറഞ്ഞറിയിക്കാനാവാത്ത കഷ്ടപ്പാടുകൾ, സങ്കല്പിക്കാനാവാത്ത കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ എന്നിവയാൽ നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. കാലാകാലങ്ങളിൽ, ഒരു സമൂഹമോ രാഷ്ട്രമോ പരസ്പരം കലഹിച്ചു, പലപ്പോഴും യുക്തിരഹിതമായ വിദ്വേഷവും സംശയവും അല്ലെങ്കിൽ അതിരുകളില്ലാത്ത ധർഷ്ട്യവും അധികാരത്തിനും വിഭവങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള അത്യാർത്തി ... ”

അമേരിക്കൻ പൊളിറ്റിക്കൽ സയന്റിസ്റ്റ് സാമുവൽ ഹണ്ടിംഗ്ടൺ (1997) “ദി ക്ലാഷ് ഓഫ് സിവിലിസേഷൻ ആൻഡ് ദി നീമേക്കിംഗ് ഓഫ് വേൾഡ് ഓർഡർ എന്ന തന്റെ പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നു,” ഞങ്ങൾ നിങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ ആളുകൾ എപ്പോഴും ശ്രമിക്കുന്നു, നമ്മൾ സ്വയം സംസ്കാരസമ്പന്നനാണെന്നും മറ്റുള്ളവർ സംസ്കാര ശൂന്യരാണെന്നും വാദിക്കുന്നു. ആഴത്തിലുള്ള അകൽച്ചകളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിലും, അതായത് അസഹിഷ്ണുത, വർണ്ണ വിവേചനം സെനോഫോബിയ (xenophobia) എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നിലനിൽക്കുമ്പോഴും, നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി, ഇത്തരത്തിലുള്ള അകൽച്ചകളെ അമർച്ച ചെയ്യുകയും അസഹിഷ്ണുതയുടെയും വിദ്വേഷത്തിന്റെയും സംസ്കാരം തടയുന്നതിനുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുക എന്നതുമാണ്. കോഫി അന്നൻ തന്റെ പ്രസംഗത്തിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ, എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ സമാധാനം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.” സമാധാനം യാഥാർത്ഥ്യവും സ്പഷ്ടവും ആയിരിക്കണം. എല്ലാറ്റിനുമുപരിയായി സമാധാനം തേടണം, കാരണം മനുഷ്യകുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗവും അന്തസ്സോടെയും സുരക്ഷിതത്വത്തോടെയും

ജീവിക്കണം.”

സമാധാനം ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാകുന്ന ഒരു സമൂഹം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ച് 1980 ലെ അർജന്റീനയിൽ നിന്നുള്ള സമാധാനത്തിനുള്ള നോബൽ സമ്മാന ജേതാവ് അഡോൾഫോ പെരസ് എസ്കിപിൻ പഠിപ്പിച്ചു. പഠിപ്പിച്ചത് : വഴക്കം വിഭവവിരുദ്ധമല്ലാതെ സഹോദര്യത്തോടെ നമ്മൾ എല്ലാവരും കൈകൾ കോർക്കണം. അനുരഞ്ജനത്തിന്റെയും, സമാധാനത്തിന്റെയും സത്യത്തിന്റെയും നീതിയുടെയും പാത യിലൂടെ നാം ഒന്നായി മുന്നേറണം. മുഷി ചുരുട്ടിയ കൈകളാൽ വിത്ത് പാകാൻ ആവില്ലെന്ന് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാമല്ലോ.

സമാധാനപരമായ ഒരു സമൂഹത്തിനായി ആളുകൾ എത്തിച്ചേരേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചുള്ള എസ്കിപിൻന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ , കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും വ്യക്തികൾക്കും ഇടയിൽ ഐക്യദാർഢ്യം വളർത്തുന്നതിന് മനുഷ്യ സമൂഹം നിരന്തരം ഉപയോഗിക്കേണ്ട വ്യത്യസ്ത തന്ത്രങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തെ അടിവരയിടുന്നു. സമാധാനപരമായ ഒരു സമൂഹത്തിനായി ആളുകൾക്ക് എത്തിച്ചേരാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ് ആശയവിനിമയം. ഇത് രണ്ടു വിധത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കാം - സമാധാനത്തെ യാഥാർത്ഥ്യവും സൃഷ്ടവുമാക്കി മാറ്റുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കും; തെറ്റായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് സംഘർഷങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വിഭവവിരുദ്ധം വളർത്തുകയും ചെയ്യും. ആളുകൾ ആശയവിനിമയ സാധ്യതകൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നനുസരിച്ചിരിക്കും അത് .

നടപാടുകൾ: ആശയവിനിമയത്തിന്റെ രണ്ടു പ്രധാന സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ശരിയായി വാദിച്ചിരിക്കുന്നു . വളരെ നല്ലൊരു ജോലി ചെയ്യാൻ മാധ്യമങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, മിക്കപ്പോഴും അത് അക്രമത്തെ ആഘോഷമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു, അത് അക്രമാസക്ത മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന കേസുകളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു . ഹണ്ടിംഗ്സൺ പറയുന്നതുപോലെ മാധ്യമങ്ങളും ആളുകളെ ഞങ്ങൾ - നിങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി വിഭജിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭിന്നിപ്പും അസഹിഷ്ണുതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത ആശയവിനിമയ രീതികൾ എങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിച്ചതെന്ന് ചരിത്രത്തിലുടനീളം നമുക്ക് കാണാം. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, സ്വയം സംയമനം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും സന്ദേശങ്ങൾ എങ്ങനെ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഗാന്ധി പഠിപ്പിച്ച വാക്കുകളെ കുറിച്ച് വിമർശനാത്മകമായി

ആലോചിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും .

“ഞാൻ എന്റെ ധർമ്മത്തോട് നീതി പുലർത്തുന്നതിനാൽ രോഷത്തോടെയോ വിദ്വേഷത്തോടെയോ എഴുതുകയില്ല . വെറുതെ വികാരങ്ങളെ ഇളക്കിവിടാനുമായും എഴുതാനില്ല .എഴുതുമ്പോൾ വിഷയങ്ങളുടെയും വാക്കുകളുടെയും തെരഞ്ഞെടുപ്പിനായി ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് വായനക്കാർക്ക് ഒരു ധാരണയും കാണില്ല . അത് എന്നിലേക്ക് തന്നെ നോക്കാനും എന്റെ കുറവുകളെ കണ്ടെത്താനും എന്നെ സഹായിക്കുന്നു . പലപ്പോഴും എന്റെ ദുരഭിമാനം എന്റെ ആവിഷ്കാരങ്ങളിലും എന്റെ വിദ്വേഷം നിർഭയമായ വിശേഷണങ്ങളായും മേൽകൈ നേടാറുണ്ട് . ഇത്തരത്തിലുള്ള അപകടകളെ നീക്കം ചെയ്യുക എന്നത് ഒരു കഠിന ശ്രമമാണെങ്കിലും ഞാനതൊരു അഭ്യാസമായിട്ട് എടുക്കാറുണ്ട് ”

(കളക്റ്റഡ് വർക്ക് ഓഫ് മഹാത്മാ ഗാന്ധി, വോൾ 27, 322)

ജാതി , മതം, വംശം എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആളുകളെ ഭിന്നിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുക എന്നതാണ് ഇന്ന് ആശയവിനിമയക്കാരുടെ ആവശ്യം. ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ മഹാത്മാഗാന്ധി വാചാലമായി ഊന്നിപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ അവർ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടതുണ്ട്, “എന്റെ വീട് എല്ലാ വശത്തും മതിലുകളാലും ജാലകങ്ങളാലും നിറയ്ക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. എല്ലാ നാട്ടിലേയും സംസ്കാരം തന്നതായ സ്വഭാവത്തിൽ സ്വീകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ആയിരിക്കണം എന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു”.

എന്റെ വീടിന്റെ ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളും വ്യാപിക്കണം എന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ” അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ കുറിച്ചു: “നമ്മൾ സങ്കുചിത മനോഭാവക്കാരോ അല്ലെങ്കിൽ വൻ മതിലുകളോ ആയി മാറുന്നത് എന്റെ വിദ്വര ചിന്തയിൽ പോലും കൊണ്ടുവരില്ല .” അതിനാൽ ഐക്യദാർഢ്യത്തിന് കാരണമാകുന്ന മാനുഷിക മൂല്യങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ആശയവിനിമയം ഉപയോഗിക്കാൻ കുട്ടികളെ ചെറുപ്പം മുതൽ തന്നെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്റെ മനസ്സിലുള്ള ആശയവിനിമയ വിദ്യാഭ്യാസം ബഹുസ്വരത, പരസ്പര ബഹുമാനം, ഉൾക്കൊള്ളൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള മൂല്യങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കണം. അത് വികാരാധീനമാക്കാനോ ആവേശം ജനിപ്പിക്കാനോ ഉള്ള ഒരു വാഹനമായിരിക്കരുത്, മറിച്ച് എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ആത്മസംയമനവും അഹിംസയുടെ തത്വങ്ങളും പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പാഠമായിരിക്കണം.

നാഗാലാൻഡിൽ ജോലി ചെയ്ത എന്റെ അനുഭവങ്ങൾ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്

ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വൈകാരികമായ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലും, വിവിധ സാംസ്കാരിക സമുദായങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ആളുകൾ തമ്മിൽ സംഭാഷണത്തെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സുഗമമാക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാകണം എന്നാണ്.

ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയിൽ വികാരങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. നമ്മുടെ സംസാരം മറ്റുള്ളവർക്കുമേൽ എത്രത്തോളം വൈകാരിക സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുവെന്ന് നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ നമ്മുടെ വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത് വളരെ നിർണായകമാണ്.

നമ്മുടെ താല്പര്യങ്ങൾക്കൊപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ താല്പര്യങ്ങളും വായിച്ചെടുക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ വാക്ക് ചാതുര്യത്തിൽ കൂടുതൽ അനുകമ്പയും സഹാനുഭൂതിയും മറ്റുള്ളവർക്ക് പകരാൻ സാധിക്കും . നമ്മൾ സ്വയം അനുകമ്പയും സഹാനുഭൂതിയും ഉള്ളവരാണെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ വീക്ഷണങ്ങൾ നമ്മൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും എന്ന് മാത്രമല്ല അവരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കും. അനുകമ്പയും സഹാനുഭൂതിയും പുലർത്തുന്നതിലൂടെ, വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ നമ്മൾക്ക് കഴിയും. വ്യത്യാസങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ബന്ധങ്ങൾ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കും.

വേദഭ്യാസ് കുണ്ടു: ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന സംഭാവന എന്ന് നിങ്ങൾ വിശേഷിപ്പിച്ച വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്റെ പങ്ക് ജനവിഭാഗങ്ങളിലേക്കും പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് അർത്ഥവത്തായ സംഭാഷണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. വിഭിന്നമായ ആളുകളെയും സാമൂഹ്യ കൂട്ടായ്മയിലേക്ക് ആകർഷിക്കുക എന്നതായിരിക്കണം നമ്മളുടെ ശ്രമങ്ങൾ. അമേരിക്കൻ തത്ത്വചിന്തകനും മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനും വിദ്യാഭ്യാസ പരിഷ്കർത്താവുമായ ജോൺ ഡേവി (1859-1952), അയൽപ്രദേശത്തേക്കുറിച്ചും അയൽവാസികളെയും കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണകൾ ഉള്ളവർക്ക് വിദൂര ദേശങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ആളുകളോട് ആദരവ് നിലനിർത്താൻ കഴിയില്ലെന്ന് വ്യക്തമായി പറഞ്ഞിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരുമായി നിരന്തരം ഇടപഴകുന്നതിനും പരസ്പര ബഹുമാനത്തോടെ അവരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുമുള്ള ഒരു ശീലം നാം വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സംഭാഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് സമാധാന പണ്ഡിതനായ ഡെയ് സാകു ഇകൈഡ (2007) പറയുന്നു, "സംഭാഷണത്തിലൂടെ നമുക്ക് ആഴത്തിലുള്ള പരസ്പര

ധാരണയിൽ എത്തിച്ചേരാനാകും. അതത് കക്ഷികളുടെ നിലപാടുകളും താൽപ്പര്യങ്ങളും വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പുരോഗതിയിലേക്കുള്ള തടസ്സങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയാണ് സംഭാഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്, ഇവ ഓരോന്നും നീക്കം ചെയ്യാനും പരിഹരിക്കാനും ക്ഷമയോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. " അദ്ദേഹം തുടർന്നും പറയുന്നു, "സംഭാഷണത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ മൂല്യം അത് സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഫലങ്ങളിൽ മാത്രം കണ്ടെത്താനാകില്ലെന്ന് ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു, എന്നാൽ പ്രാധാന്യമായി, സംഭാഷണ പ്രക്രിയയിൽ രണ്ട് മനുഷ്യാത്മാക്കൾ പരസ്പരം ഇടപഴകുകയും ഉയർന്ന തലങ്ങളിൽ മാറുകയും ചെയ്യും മനുഷ്യന്റെ ഉൾക്കണ്ണി തുറക്കുകയും സങ്കുചിത മനോഭാവത്തിൽ നിന്നും മുൻവിധികളുടെയും വിദ്വേഷത്തിന്റെയും ശാപത്തിൽ നിന്നും ആളുകളെ മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് സംഭാഷണം."

2005 ലെ തന്റെ സമാധാന നിർദ്ദേശത്തിൽ ഇകെഡ തുടർന്നും എഴുതുന്നു, "നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ മനുഷ്യ നിർമ്മിതമാണ്, അതിനർത്ഥം അവയ്ക്ക് പരിഹാരം മനുഷ്യന് തന്നെ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും എന്നതാണ്. പരസ്പരബന്ധിതമായ ഈ പ്രശ്നങ്ങളുടെ സങ്കീർണ്ണതയെ പരിഹരിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നിടത്തോളം, പ്രശ്നപരിഹാരം കണ്ടെത്താനാകുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കാം. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം എന്നത് സംഭാഷണ ശൈലിയിലെ മുഴുവൻ സാധ്യതകളും പുറത്തെടുക്കുക എന്നതായിരിക്കണം."

എന്നാൽ ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് നമ്മളിൽ പലരും നല്ല സംഭാഷണങ്ങൾ ആസ്വാദിക്കാൻ മറക്കുന്നു. തിരക്കേറിയ ജീവിതത്തിൽ അവർ അസഹിഷ്ണുത കാണിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ അവർ തയ്യാറല്ല, ഇത് വഴക്കിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത് ആശങ്കാജനകമാണ്. ആശയ വിനിമയ സാധ്യതകൾ വൈകാരികമായ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് പകരം വിദ്വേഷത്തിന്റെയും അസഹിഷ്ണുതയുടെയും വിത്തുകൾ പാകാൻ ഇടയാകും.

നടവർ താക്കർ: വിദ്വേഷം വളർത്താൻ ആശയവിനിമയം ഉപയോഗിക്കുകയും സംഭാഷണത്തിന് ഇടമില്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് ആശങ്കാജനകമാണ്. വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് നിർമ്മാതാവിന്റെ പങ്ക് വഹിക്കുന്നതിനുപകരം, അത് വിഭിന്ന ബലങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ആശയവിനിമയത്തിലെ തകർച്ച അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളിലേക്കും

സംഘർഷങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള അനന്തര സാധ്യതകൾ തുറന്നിടുന്നതിന് തുടർച്ചയായ സംഭാഷണം പ്രധാനമാണെന്ന് ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി വിശ്വസിക്കുന്നു. ഈ കലയുടെ മികച്ച വക്താവായിരുന്നു മഹാത്മാഗാന്ധി. 1939ൽ അദ്ദേഹം ഒരു ലേഖകനോട് പറഞ്ഞിരുന്നു, 'ഒരു സത്യാഗ്രഹിയുടെ ലക്ഷ്യം എതിർ ശക്തിയുമായുള്ള എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും ഒഴിവാക്കുകയല്ല, മറിച്ച് ബന്ധത്തെ പരിവർത്തനം ചെയ്യുക എന്നാണ്.' ഗാന്ധിയൻ പണ്ഡിതൻ ബി ആർ നന്ദ (2002) തന്റെ "ഇൻ സെർച്ച് ഓഫ് ഗാന്ധി" എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഇത് മനോഹരമായി വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചെംസ്ഫോർഡ്, റീഡിംഗ്, ഇർവിൻ, വില്ലിംഗ്ബർ, ലിൻലിത്ഗോ എന്നീ എല്ലാ വൈസ്രോയികളുമായും ഗാന്ധി - അഹിംസാത്മക യുദ്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആശയവിനിമയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തുറന്നിടുന്നു. " ഗുരുതരമായ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോൾ പോലും അദ്ദേഹം ആശയവിനിമയം ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല, പക്ഷേ ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള എല്ലാ സാധ്യതകളും തുറക്കാൻ എല്ലാ വിധത്തിലും ശ്രമിക്കും. സമാധാനം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള സംഭാഷണങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം ഗാന്ധിയുടെ അനുകർത്താവായ നെൽസൺ മണ്ടേല മനോഹരമായി ഇങ്ങനെ പറയുന്നു, "ആശയവിനിമയത്തിൽ തകരാറുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും നമുക്ക് പരസ്പരം സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം; അക്രമത്തിലൂടെയും ശത്രുതയിലൂടെയും അല്ല ചർച്ചകളിലൂടെ നമ്മളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാം. വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ നമുക്ക് ആശയവിനിമയ ശേഷി ഉപയോഗിക്കാം."

വേദാന്ത്യം കൂണ്ടു: ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ചാനലുകൾ

തുറന്നിടേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, നല്ല ശ്രോദ്ധാവ് ആകുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം നമ്മൾ പഠിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ ആഴത്തിലുള്ളതും ഉൾക്കാഴ്ചയുള്ളതുമായ ശ്രവണ ശീലം നാം ശീലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിമർശനാത്മക ശ്രവണശേഷി വികസിപ്പിക്കാതെ ആശയവിനിമയ സാധ്യതകൾ തുറന്നിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കില്ല. മിക്കപ്പോഴും, ഈ ആധുനികാനന്തര ലോകത്ത്, നമ്മിൽ ഭൂരിഭാഗവും നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മികച്ചതെന്ന് ധരിക്കുമ്പോൾ, നല്ല ശ്രോദ്ധാവ് ആകാതെ പോകുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെ ബഹുമാനിക്കാനും അവർ പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താനും പഠിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

വിധികർത്താവായിരിക്കുന്നതിനുപകരം, മറ്റുള്ളവർ അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നാം സഹാനുഭൂതി വളർത്തിയെടുക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. മൊത്തത്തിൽ, വിമർശനാത്മക ശ്രവണശേഷി, ഒരാളുടെ എതിരാളികളുമായി പോലും സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള കഴിവ്, നമ്മളുടെ ആശയവിനിമയ ശ്രമങ്ങളിൽ വൈകാരികബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കൽ എന്നിവ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയക്കാരനാകാനുള്ള നമ്മളുടെ ശ്രമത്തിന്റെ വിജയമായിരിക്കണം .

1987 ൽ "ഇന്ററാക്ഷൻ ഓഫ് സിവിലിസേഷൻ ലീഡ്സ് ടു എ ഗ്ലോറിഷിങ് കൾച്ചർ ഓഫ് ഹ്യൂമാനിറ്റി " എന്ന വിഷയത്തിൽ ഇക്കടെ നടത്തിയ പ്രസംഗത്തിൽ ആശയവിനിമയത്തിന് മൂന്ന് തത്വങ്ങളും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ഉന്നയിച്ചു : (1) മൂല്യനിർവ്വഹണത്തിനായി സംസ്കാരിക ക്രയവിക്രയം; (2) ഉദാരമനസ്കതയുടെ ആവേശം ഉൾക്കൊള്ളുക ; (3) വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ സമാധാന സംസ്കാരം സൃഷ്ടിക്കുക.... എന്തിരുന്നാലും, ആശയവിനിമയ തത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഡെയ്സാകു ഇകെഡ പ്രതിഫലിപ്പിച്ചതിനോടുള്ള ഇന്നത്തെ വെല്ലുവിളി യുനെസ്കോ അടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗത്തിന്റെ മുൻ ഡയറക്ടർ വിക്ടർ ഓർഡോണസ് ഉചിതമായി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു, "നമ്മൾക്ക് വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ വിദഗ്ദ്ധരെ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിലും നല്ല ശ്രോതാക്കൾ ആകാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹിഷ്ണുത പുലർത്താനും , വൈവിധ്യത്തെ ബഹുമാനിക്കാനും സാമൂഹിക നന്മയ്ക്കായി ആളുകളുടെ കഴിവുകൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും ആയില്ലെങ്കിൽ അടിസ്ഥാന ധർമ്മികത പ്രചരിപ്പിക്കാനും സാധിക്കില്ലെന്നു തോന്നിപ്പോകും. ഈ ഗുണങ്ങൾ ശീലിക്കാതെ കഴിവുകളും അറിവും നമുക്ക് ഒരു ഗുണവും നൽകില്ല. (യൂണിസെഫ്, 1995)

നട്വർ താക്കർ: മിസ്റ്റർ വിക്ടർ ഓർഡോണസ് പ്രതിപാദിച്ച വെല്ലുവിളികളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ, ലോകമെമ്പാടുമുള്ള എല്ലാ ജനവിഭാഗങ്ങളിലും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇത് സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും മാത്രമായിരിക്കരുത്, പക്ഷേ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് നമ്മുടെ സമൂഹങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കണം. ദി യുണൈറ്റഡ് നേഷൻസ് എഡ്യൂക്കേഷനൽ, സയന്റിഫിക് ആൻഡ് കൾച്ചറൽ ഓർഗനൈസേഷൻ സാക്ഷരതയെ നിർവ്വചിക്കുന്നത്

ഇങ്ങനെ "അച്ചടിച്ചതോ എഴുതപ്പെട്ടതോ ആയ ഭാഷ സന്ദർഭോചിതമായി മനസ്സിലാക്കാനും ബോധ്യമാകാനും സൃഷ്ടിക്കാനും വിനിമയം ചെയ്യാനും ഗണിക്കാനും ഉപയോഗിക്കാനുമുള്ള കഴിവിനെയാണ് സാക്ഷരത എന്നു പറയുന്നത് ". വ്യക്തികളെ അവരുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനും അവരുടെ അറിവും കഴിവും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും അവരുടെ സമൂഹത്തിലും കുട്ടായിമകളിലും അവരോടൊപ്പം പങ്ക് ചേരാനും പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിൽ പഠനത്തിന്റെ തുടർച്ചയാണ് സാക്ഷരത കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത് ". ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത, എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ആശയവിനിമയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആഴമേറിയതും വിമർശനാത്മകവുമായ അറിവ് നൽകുന്നു. നമ്മൾ എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നു, നമ്മുടെ ആശയവിനിമയ രീതികൾ , ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പദപ്രയോഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിമർശനാത്മക വീക്ഷണവും ഇത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ രൂപങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. തെറ്റ് എന്താണെന്നും ശരി എന്താണെന്നും തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് കൂടിയാണിത്. നമ്മൾ പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സന്ദേശത്തെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാവുക എന്നത് ആശയ വിനിമയ സാക്ഷരതയുടെ പ്രധാന ഘടകമാണ്.

എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത എന്നാൽ നമ്മളുടെ ആശയവിനിമയ ശ്രമങ്ങൾ എങ്ങനെ അഹിംസാത്മകമായിരിക്കണം എന്നതിനെ ആസ്പദമാക്കിയാണ്; നമ്മളുമായി മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ കുടുംബവുമായും സമൂഹവുമായും ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവും ശേഷിയും എല്ലാ വിധത്തിലും അഹിംസാത്മകമായിരിക്കുന്നത് എന്നതിനെ ആസ്പദമാക്കി ആയിരിക്കും , മൊത്തത്തിൽ ലോകമെമ്പാടും ആശയവിനിമയം അഹിംസാത്മകമായിരിക്കണം. ഇത് നമ്മുടെ എല്ലാ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അഹിംസയുടെ കലയെയും ശാസ്ത്രത്തെയും അതിന്റെ കേന്ദ്രീകരണത്തെയും കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇടയാക്കും. ഇത് വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ആശയവിനിമയം മാത്രമല്ല, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയിൽ നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആശയങ്ങളും അഹിംസാത്മകമാണോ അല്ലയോ എന്നതും ഉൾപ്പെടും. ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളെയോ ഗ്രൂപ്പുകളെയോ കുറിച്ചുള്ള മുൻധാരണകളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാമെന്നും നമ്മളുടെ സ്വന്തം ആശയങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി അവ

വിലയിരുത്തുന്നത് നിർത്താമെന്നും ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നു. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ സ്വന്തം നിർമ്മിതികളായ ധാർമ്മിക വിധിന്യായങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചിന്തിക്കാൻ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അഹിംസ എന്ന കലയെയും ശാസ്ത്രത്തെയും കുറിച്ച് ആഴത്തിലുള്ള ധാരണ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെയും ആശയവിനിമയ രീതികളിൽ അത് സമന്വയിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും പക്ഷപാതപരവും ധാർമ്മികവുമായ വിധിന്യായങ്ങളിലെക്ക് നമുക്ക് കടക്കാൻ കഴിയും; ഇത് വൈകാരിക ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും .

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരരായിരിക്കുന്നതിലൂടെ, ഒരു വ്യക്തി / ഗ്രൂപ്പ് / സമൂഹത്തിന് അവർ പങ്കിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സന്ദേശത്തിന് അക്രമത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളുണ്ടോയെന്നും അത്തരം സന്ദേശം മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുമോ എന്നും സ്വയം ആത്മപരിശോധന നടത്താൻ കഴിയും. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത സ്വപ്രേരിതമായി ബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും ആഴമേറിയതാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. മറ്റുള്ളവരുമായി വൈകാരികമായ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയുമ്പോൾ അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളോട് അനുഭാവം പുലർത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയിൽ ശ്രവണകലയിൽ പ്രാഗത്ഭ്യം ചെയ്യുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്നു.

സംപൂജ്യനായ ശ്രീ ദലൈലാമ പറഞ്ഞതിങ്ങനെ : “നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് നേരത്തെ അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ആവർത്തിക്കുകയുള്ളൂ; എന്നാൽ നിങ്ങൾ കേൾക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കഴിയും .” വളരെ അത്യാവശ്യമായി , മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാനും, അവരോടു മനസ്സ് തുറക്കാനും, അവർ പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുമുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ നാം ശ്രവിക്കാൻ പഠിക്കണം.

എഴുത്തും സംഭാഷണവും ഭാഷയും വാക്കുകളും ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരതയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. നമ്മൾ മുകളിൽ ചർച്ചചെയ്ത ആശയവിനിമയത്തോടുള്ള ഗാന്ധിയൻ സമീപനവും സംയമനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അഭിനിവേശം ഉളവാക്കാത്തതിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായി അദ്ദേഹം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സമീപനത്തിൽ

സംക്ഷിപ്തയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, ചിന്തിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെയും കുറിച്ച് അദ്ദേഹം പറയുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിരുന്നു, “ഒരുകാലത്ത് ശല്യമായിരുന്ന സംസാരത്തിലെ എന്റെ വിരസത ഇപ്പോൾ എനിക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നു. വാക്കുകളുടെ സമ്പദ്വ്യവസ്ഥ എന്നെ പഠിപ്പിച്ചു എന്നതാണ് അതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടം. എന്റെ ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന സ്വഭാവം ഞാൻ സ്വാഭാവികമായും രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ചിന്താശൂന്യമായ ഒരു വാക്ക് എന്റെ നാവിൽ നിന്നോ പേനയിൽ നിന്നോ രക്ഷപ്പെടുന്നില്ല എന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റ് എനിക്ക് ഇപ്പോൾ നൽകാം. എന്റെ പ്രസംഗത്തിലോ എഴുത്തിലോ എന്തെങ്കിലും പശ്ചാത്തപിക്കേണ്ടി വന്നതായി ഞാൻ ഓർക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെ ഒരു അപകടവും സമയം പാഴാക്കലും ഞാൻ ഒഴിവാക്കി.” (ദി മൈൻഡ് ഓഫ് മഹാത്മാ ഗാന്ധി)

അതിനാൽ ഗാന്ധി, കിംഗ്, മണ്ടേല തുടങ്ങിയ മഹാത്മാരായ നേതാക്കളുടെ ആശയങ്ങൾ ആഴത്തിൽ പഠിക്കുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്നും അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരരാകാൻ ലക്ഷ്യമിടാമെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ അഹിംസ ‘തിന്മയുടെ ശക്തിയേക്കാൾ മഹത്തരവും ശ്രേഷ്ഠവുമാണ്’. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, “അഹിംസ അതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഒരു റേഡിയം പോലെയാണ്. മാതൃകയായ വളർച്ചയിൽ ഉൾച്ചേർക്കുന്ന അതിന്റെ അനന്തമായ അളവ് രോഗബാധയുള്ള ടിഷ്യൂവിന്റെ മുഴുവൻ പിണ്ഡത്തെയും ആരോഗ്യമുള്ള ഒന്നാക്കി മാറ്റുന്നതുവരെ തുടർച്ചയായി, നിശബ്ദമായി, നിരന്തരം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അതുപോലെ, യഥാർത്ഥ അഹിംസയുടെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം പോലും നിശബ്ദവും സൂക്ഷ്മവും അദ്യശ്യവുമായ രീതിയിൽ സമൂഹത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കമാക്കണം മാർട്ടിൻ ലൂതർ കിങ്ങിന്റെ ഈ ശക്തമായ ആശയത്തെക്കുറിച്ചും ഞാൻ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. “അഹിംസ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് മനുഷ്യരിൽ നമ്മുടെ അത്ഭുതകരമായ സാധ്യതകളുണ്ടെന്നാണ്.... മനുഷ്യരിൽ ഒരുതരം ദൈവതവാദം ഉണ്ടെന്ന് നാമെല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കണമെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. പ്ലേറ്റോയുടെ വാദത്തെ ന്യായീകരിച്ച ഒരു കാര്യം, രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ദിശകളിലേക്ക് പോകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കുതിരകളുള്ള ഒരു റഥം പോലെയാണ് മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിത്വം ഉയർന്നതും താഴ്ന്നതുമായ മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തിനുള്ളിൽ ഈ പിരിമുറുക്കവും ഈ

പോരാട്ടവുമുണ്ട്.... തിന്മയ്ക്ക് അപാര ശേഷി ഉണ്ടെങ്കിൽ നന്മയ്ക്കും അത്രതന്നെ ശേഷിയുണ്ടെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. ഒരു ഹിറ്റ്ലറിന് മനുഷ്യനെ ഇരുണ്ടതും താഴ്ന്നതുമായ ആഴങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കാനാകുന്നതുപോലെ, ഒരു ഗാന്ധിക്ക് , മനുഷ്യരെ അഹിംസയുടെയും നന്മയുടെയും ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കാനും കഴിയും . മനുഷ്യ സ്വഭാവത്തിനുള്ളിലെ ഈ സാധ്യതകൾ നാം എല്ലായ്പ്പോഴും കാണണം; അഹിംസാത്മക ശിക്ഷണം ഈ വിശ്വാസത്തിൽ തുടരുന്നു, ഏറ്റവും പ്രയാസമുള്ള ക്തി പോലും, പഴയ ക്രമത്തിൽ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധനായ വ്യക്തിയെപ്പോലും പരിവർത്തനം ചെയ്യാൻ കഴിയും ”

നമ്മുടെ കാലത്തെ നിർണായകമായ രാഷ്ട്രീയവും ധാർമ്മികവുമായ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരമാണ് അഹിംസ; മനുഷ്യൻ അടിച്ചമർത്തലിനെയും അക്രമത്തെയും ആശ്രയിക്കാതെ അഹിംസയുടെ പാതയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയാണ് ഇവിടെ ഊന്നിപ്പറയുന്നത് . മനുഷ്യവർഗ്ഗം എല്ലാ മനുഷ്യ സംഘർഷങ്ങളിൽനിന്നും വികാസം പ്രാപിക്കേണ്ടതുണ്ട് അതായത് പ്രതികാരം, ആക്രമണം, എന്നിവ നിരസിക്കുന്ന ഒരു രീതിയിലേക്ക് മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.”

അതിനാൽ, അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, നമ്മുടെ ലോകത്ത് നന്മയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് അതിശയകരമായ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു, പക്ഷേ അത്തരം അവസരങ്ങൾ സംഘർഷങ്ങളിൽ നശിച്ചുപോകുന്നു. നമ്മുടെ വീടുകളിൽ മാത്രമല്ല, ലോകമെമ്പാടും സമാധാനത്തിന്റെയും അഹിംസയുടെയും സംസ്കാരം ആവിഷ്കരിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളുടെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണിത്. എല്ലാ പ്രതികാര നടപടികൾക്കും ആക്രമണത്തിനും ഇത് ഒരു തിരിച്ചടിയാണ് , കാരണം ഇവയെല്ലാം ആശയവിനിമയത്തിലെ അകൽച്ചയിൽ നിന്നോ അക്രമാസക്തത ഉളവാക്കുന്ന സംഭാഷണങ്ങളിൽ നിന്നോ ഉണ്ടാകുന്നവയാണ് .

അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത സംഭാഷണങ്ങൾക്കും സാമൂഹ്യ ഇടപെടലുകൾക്കും , പരസ്പര ബഹുമാനം, സഹിഷ്ണുത എന്നിവയ്ക്കും പുതിയ ഇടങ്ങൾ തുറക്കുന്നുവെന്ന് മൊത്തത്തിൽ ഞാൻ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇത് തീർച്ചയായും ഒരു മാനവിക സമൂഹത്തെ സംഭാവന ചെയ്യും.

വേദഭ്യാസ്: മഹാത്മാ ഗാന്ധി, മാർട്ടിൻ ലൂതർ കിംഗ്, നെൽസൺ മണ്ടേല, ഡെസാകു

ഇകെഡ തുടങ്ങിയ സമാധാനത്തിന്റെ മികച്ച പ്രചാരകന്മാരിൽ നിന്ന് നമുക്ക് തീർച്ചയായും ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനുണ്ട്. കിംഗ് എല്ലായ്പ്പോഴും തന്റെ രചനകളിലും പ്രസംഗങ്ങളിലും പോസിറ്റീവ് ഭാഷ ഉപയോഗിച്ചു. പോസിറ്റീവ് ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെയും നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതിലൂടെയും, നമ്മളുടെ സംഭാഷണങ്ങളുടെ നിലവാരം ഉയർത്താനാകും. ഉദാഹരണത്തിന്, കിങ്ങിന്റെ ഈ ശക്തമായ ഉദ്ധരണി നമുക്ക് വിശകലനം ചെയ്യാം., "നിങ്ങൾക്ക് പറക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഓടുക, ഓടാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ നടക്കുക, നടക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ മുട്ടിലിഴയുക , എന്നാൽ നിങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യാലും അത് നിങ്ങളെ മുന്നോട്ട് നയിക്കേണ്ടതുണ്ട് ,ഇത് മികച്ച പോസിറ്റീവിറ്റി ഉളവാക്കുന്നു." അതുപോലെ തന്നെ കിങ്ങിന്റെ മറ്റൊരു സംഭാഷണങ്ങളും പ്രസംഗങ്ങളും പോസിറ്റീവ് ഭാഷയുടെ ഉപയോഗത്തിന് അടിവരയിടുന്നു. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത, നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ സംസാരിക്കാമെന്നും നമ്മൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന എല്ലാവരുമായും അഭിസംബോധന ചെയ്യാനുള്ള നിർണായക കഴിവുകളെ അർത്ഥമാക്കുന്നു. നാം സത്യസന്ധരും ആത്മാർത്ഥത പുലർത്തുന്നവരും ആധികാരികമായി കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാൻ കഴിവുള്ള വരാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് നിഷ്പ്രയാസം അത് സാധിക്കും. പൊരുത്തക്കേടുകൾ തടയുന്നതിനും പരിഹരിക്കുന്നതിനുമുള്ള ശക്തമായ തന്ത്രം കൂടിയാണിത്. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കാൻ ഗാന്ധി, കിങ്, മണ്ടേല എന്നിവരുടെ ജീവിതവും അവരുടെ ആശയവിനിമയ സമീപനങ്ങളും തീർച്ചയായും ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നടപർ താക്കർ: അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ , സത്യസന്ധത, , ആത്മാർത്ഥത, സഹാനുഭൂതി എന്നീ സത്ഗുണങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം നന്ദിയുടെയും ക്ഷമയുടെയും ഘടകങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഈ ആശയങ്ങൾ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കിടയിലും സ്നേഹവും സമാധാനവും വളർത്തുന്നതിനുള്ള പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. ഗാന്ധിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സത്യസന്ധതയ്ക്ക് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ടായിരുന്നു, എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, "എന്റെ രചനകളിൽ അസത്യത്തിന് ഇടമില്ല, കാരണം സത്യമല്ലാതെ മറ്റൊരു മതവുമില്ലെന്ന് എന്റെ അചഞ്ചലമായ വിശ്വാസമാണ്, , സത്യത്തിന്റെ

മൂല്യത്തിൽ ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, സത്യമല്ലാത്ത എന്തും നിരസിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിവുണ്ട്. "

സ്നേഹത്തിന്റെ സത്തയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശ്ചര്യവിനിമയത്തെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം തുടർന്നും പറഞ്ഞു, "ദൈവനിമിത്തം ജീവിതത്തിൽ ദശലക്ഷക്കണക്കിന് കുടുംബങ്ങളുടെ ചെറിയ കലഹങ്ങൾ ബലപ്രയോഗം ഇല്ലാതെ തന്നെ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു... രണ്ടു സഹോദരൻമാർ വഴക്കിടുകയാണ്; അവരിൽ ഒരാൾ അനുതപിക്കുകയും അവനിൽ നിർജീവമായി കിടന്നിരുന്ന സ്നേഹത്തെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു; ഇരുവരും വീണ്ടും സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. " പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും അനുരഞ്ജനത്തിനും സഹായിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു പ്രധാന ഉപകരണമാണ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയം എന്ന് ഞാൻ പൂർണ്ണമായും സമ്മതിക്കുന്നു. മഹാത്മാഗാന്ധി ശരിയായി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്: "അഹിംസയുടെ രാസ പരീക്ഷണമാണ് അഹിംസാത്മക സംഘട്ടനത്തിൽ രോഷം അവശേഷിക്കുന്നത്, അവസാനം ശത്രുക്കളെ സുഹൃത്തുക്കളാക്കി മാറ്റുന്നു." എതിർകാഴ്ചകളും വൈരുദ്ധ്യങ്ങളുമുള്ളവരെ ചങ്ങാതിമാരാക്കാനുള്ള കഴിവ് അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിനുണ്ട് .

അതുപോലെ, സമ്പൂജ്യനായ ദലൈലാമ പറഞ്ഞതുപോലെ , "സ്നേഹവും അനുകമ്പയും ആവശ്യകതകളാണ്, ആധ്വന്ധങ്ങളല്ല. അവയില്ലാതെ മനുഷ്യർക്ക് നിലനിൽക്കാനാവില്ല. "

ഗാന്ധിയൻ അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന ഘടകം നന്ദിയുടെ ശക്തിയാണ്. ബുദ്ധന്റെ ഈ ഉദ്ധരണി നന്ദിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെ സംഗ്രഹിക്കുന്നു, എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം നന്ദിയുള്ളവരാകേണ്ടത്, "നമുക്ക് നന്ദിയുള്ളവർ ആകാൻ ബോധപൂർവ്വം ഉണരാം. നന്ദിയുള്ളവരാകാം ഇന്ന് നമ്മൾ അധികം പഠിച്ചില്ലെങ്കിലും കുറച്ചെങ്കിലും പിടിച്ചില്ലേ, നമ്മൾ കുറച്ചെങ്കിലും പഠിച്ചില്ലെങ്കിൽ , കുറഞ്ഞത് നമ്മുക്ക് അസുഖം വന്നില്ലേലോ എന്ന് സമാധാനിക്കാം , നമ്മൾക്ക് അസുഖം വന്നാലും നമ്മൾ മരിച്ചില്ലേലോ എന്നും സമാധാനിക്കാം ; അതിനാൽ നമുക്കെല്ലാവർക്കും നന്ദിയുള്ളവരാകാം. " മഹാത്മാഗാന്ധിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അഭിനന്ദനം അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഹിംസയുടെ അല്ലെങ്കിൽ നോൺവൈലെൻസിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമായിരുന്നു. മഹാത്മാവിന്റെ ചെറുമകനായ അരുൺ ഗാന്ധി തന്റെ "ദി ഗിഫ്റ്റ് ഓഫ് അംഗർ " എന്ന പുസ്തകത്തിൽ

പറയുന്നു, “ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ അഭിനന്ദിക്കുന്നതിൽ ബാപ്പാജി സമർത്ഥനായിരുന്നു. എല്ലാവരിലും നന്മ കണ്ടെത്താനാണ് അദ്ദേഹം ശ്രമിച്ചത്. എല്ലാവരിലും നല്ലത് കണ്ടെത്താനും അതിനനുസരിച്ച് പ്രതികരിക്കാനുമുള്ള പ്രാകൃത്യം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സത്തയാണ് .

അതിനാൽ എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അഹിംസാത്മക ആശയവിനിമയ സാക്ഷരത ഉറപ്പായും അനുകമ്പ, സ്നേഹം, സമാനുഭാവം, നമ്മുടെ ആധികാരികത സ്വയം വീണ്ടെടുക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള സജീവമല്ലാത്ത മൂല്യങ്ങളെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. നന്ദിയും അഭിനന്ദനവും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രധാന ഉപകരണമാണിത്. അത് പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ നമുക്ക് പഠിക്കാം. സംഘർഷങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും സഹിഷ്ണുത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും അനുരഞ്ജനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു മാധ്യമം കൂടിയാണിത്.

ഉപസംഹാരമായി, ബുദ്ധന്റെ ഈ മനോഹരമായ ചിന്തകൾ പങ്കിടാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. വാക്കുകൾക്ക് സംഹരിക്കാനും സുഖപ്പെടുത്താനും ശക്തിയുണ്ട്. വാക്കുകളിൽ സത്യവും ദയയുമുള്ളപ്പോൾ അവയ്ക്ക് നമ്മുടെ ലോകത്തെ മാറ്റാൻ കഴിയും. ”

ഗ്രന്ഥസൂചിക :

ഹണ്ടിംഗ്ടൺ, സാമുവൽ പി (1997). ദി ക്ലാഷ് ഓഫ് സിവിലിസേഷൻസ് ആൻഡ് ദി റീമേക്കിങ്ങ് ഓഫ് വേൾഡ് order ; പെൻഗ്വിൻ ബുക്സ് .

ഇകെഡ, ഡെയ്സാക്കു (2007). ഇന്ററാക്ഷൻ ഓഫ് സിവിലിസേഷൻസ് ലീഡ്സ് ട്രോ ആ ഫ്ലൂറിഷിങ്ങ് കള്റ്ററേ ഓഫ് ഹ്യൂമാനിറ്റി; അക്സെപ്റ്റൻസ് സ്റ്റീച്ച് ഓഫ് ഹോനോററി ഡോക്ടറേറ്റ് ഇൻ കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻസ് ഇൻ ദി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് പലേർമോ , സിസിലി, ഇറ്റലി.

നന്ദ, ബി ആർ (2002). ഗാന്ധി, എസ്റ്റേയ്സ് ആൻഡ് റീഫ്ലക്ഷൻസ് ; ഓക്സ്ഫോർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പ്രസ്സ്; 2002.
