നുണ പറയുന്ന കുട്ടിയെ നേരെയാക്കാനാവുമോ?

മുട്ടയിൽ നിന്നും വിരിയുന്ന നുണകൾ

'നുണ പറയാറുണ്ടോ?' എന്നു ചോദിച്ചാൽ ആരെങ്കിലും സമ്മതിച്ചുതരുമോ 'ഞാൻ നന്നായി നുണ പറയും' എന്ന്. എന്താണു കാരണം? നുണ പറയുന്നത് തെറ്റാണ് എന്ന് മനുഷ്യർക്കൊരു തോന്നലുണ്ട്. എന്നാലോ കള്ളം പറയൽ സർവ സാധാരണമാണുതാനും. ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യൻ നിത്യേന രണ്ടു നുണയെങ്കിലും കാച്ചും എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് .

നിമിഷയുടെ ജൻമദിനം. അങ്കിൾ ഒരു ബാർബി ഡോൾ സമ്മാനിക്കുമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു അവൾ. അമ്മയോടതവൾ സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്കിൾ നൽകിയ സമ്മാന പൊതി തുറന്നു. നിറയെ ചിത്രങ്ങളുള്ള ഒരു പുസ്തകം. മുഖം വാടിയെങ്കിലും ആരും കാണുന്നതിനു മുൻപേ നിമിഷ അങ്കിളിനെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു പറഞ്ഞു:''നല്ല പുസ്തകം, ഏറെ ഇഷ്ടമായി''. അവൾ ഈ പുസ്തകത്തിനായി കാത്തിരിക്കുകയായിരുന്നു എന്ന മട്ടിലുള്ള സന്തോഷ പ്രകടനം കണ്ടപ്പോൾ അമ്മയ്ക്ക് അഭിമാനം തോന്നി. മിടുക്കി. വയസ്സ് മൂന്നേ ഉള്ളെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരെ വിഷമിപ്പിക്കരുതെന്നു അവൾക്കറിയാം.

വെളുത്ത നുണകൾ

നിമിഷയുടെ നുണയെ നമുക്ക് പ്രശ്നമില്ലാത്ത നുണയെന്നോ, നല്ല നുണയെന്നോ പറയാം. കുട്ടികൾക്കും അറിയാം സാമൂഹികമായ ശരി എന്താണെന്നൊക്കെ. മറ്റൊരാൾക്ക് മനഃപ്രയാസം ഉണ്ടാകുന്ന കാര്യം പറയാതിരിക്കുന്നതും സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ അതേ പടി പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതും സാമൂഹ്യമായി അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത്തരം നുണകൾ മനസിന്റെ വളർച്ചയെ കാണിക്കുന്നു . ഇഷ്ടമില്ലാത്തയാൾ ഫോൺ വിളിച്ചാൽ , 'ഞാൻ ഉറങ്ങുകയാണെന്ന് പറയൂ' എന്ന് അച്ഛൻ മകനോട് പറയും. ശല്യക്കാരായ പരിചയക്കാർ വരുമ്പോൾ ' സന്തോഷം കാണിച്ചുകൊണ്ട് പറയും, ''എത്ര കാലമായി കണ്ടിട്ട്!'' സാമൂഹ്യമായി ഈ നുണകളാണ് ശരി. ഇത് വേണ്ടത്ര പിടികിട്ടാത്ത കുട്ടികൾ ചിലപ്പോൾ പറയും, '' അച്ഛൻ ഉറങ്ങുകയാണെന്ന് പറയാൻ പറഞ്ഞു''.

പെൺകുട്ടികൾ നിരാശകൾ മറച്ചുവെക്കുന്നതിൽ ആൺകുട്ടികളേക്കാൾ മിടുക്കരാണ്. മുതിർന്ന കുട്ടികൾക്കും ഇക്കാര്യത്തിൽ മിടുക്കുണ്ട്. വളരുന്ന സാഹച

മറ്റൊരാൾക്ക് ശിക്ഷ കിട്ടുന്ന നുണകൾ കുട്ടികൾ പറയുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം

വല്ലാതെ വേദനിപ്പിച്ചു. വൈകീട്ട് ഉമ്മ ചോദിച്ചപ്പോൾ മുജീബ് പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെ. '' അവർ ഒരുപാടു പേരു കൂടി വെറുതെ സമയം കളയുകയാണ്. ഞാൻ പോണില്ല.''

തന്നെ തന്നെ നുണ പറഞ്ഞു വിശ്വസിപ്പിക്കുക. അതാണ് ഇത്. ചില കാര്യങ്ങൾ സ്വയം അംഗീകരിച്ചാൽ അത് വേദന ഉളവാക്കും. അത്തരം വേദന ഇല്ലാതാക്കാനും ഉണ്ടാവാതിരിക്കാനും മനസു കാണിക്കുന്ന ഒരു വിദ്യ. അത്രയേ ഉള്ളു. തത്കാലം ഗുണം ഉണ്ടെങ്കിലും , പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ അതുകൊണ്ടു പറ്റില്ല. മാത്രമല്ല, സ്വയം പരാജയപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലേക്കും ഇത് പോയേക്കാം. വിഷമ വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അതിജീവിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷിയുണ്ടാക്കുന്നതിനുപകരം തൽകാലം മറക്കുന്ന രീതി നല്ലതാവില്ല.

പല വികാരാവസ്ഥകളും (ഉദാ:നാണക്കേട്, അഭിമാനം) മറ്റുള്ളവർ എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചു രൂപപ്പെടുന്നവയാണ്. പരാജയങ്ങൾ, എതിർപ്പുകൾ, തള്ളി പറയലുകൾ, തുടങ്ങിയതൊക്കെ താൻ മറ്റുള്ളവരുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ പോരാത്തവനാണ് എന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത്തരം വികാരങ്ങളും ചിന്തകളും എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം എന്ന് കുട്ടികൾക്ക് അറിയണമെന്നില്ല. അത്തരം അനുഭവങ്ങൾ സാധാരണമാണ് എന്നും, അത് തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ആരും തന്നെ ത്രാണിയില്ലാത്ത ആളായി കാണില്ല എന്നും കുട്ടികൾക്ക് വിശ്വാസം വരണം. നമ്മൾ എന്ത് മാനസിക അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നു എന്നതൊക്കെ തുറന്നു ചർച്ച ചെയ്യുന്ന രീതി വീട്ടിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടികളും സ്വന്തം മനസ്സ് തുറന്നു പറയും.

കറുത്ത നുണകൾ

'ഇതാരാചെയ്തത്?' പത്തുവയസ്സുകാരൻ ആഷിക്കിനോട് അച്ഛൻ ചോദിച്ചു.ക്രിക്കറ്റ്ബോൾവന്നിടിച്ചുജനൽചില്ല്പൊട്ടികിടക്കുന്നതു കണ്ടാണ് ചോദ്യം. ആഷിക് പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു അത്. ഉടൻ വന്നു ഉത്തരം; ഞാനല്ല. അനുവാണ്. അനു എട്ടു വയസ്സുള്ള അനിയനാണ്. അവനന്ന് ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാനേ കൂടിയിട്ടില്ല. ഇനി ഒരാഴ്ച അനുവിന് വീടിനു പുറത്തിറങ്ങാൻ അച്ഛൻ സമ്മതിക്കില്ല എന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ആഷിക് അത് പറഞ്ഞത്.

മറ്റൊരാൾക്ക് വേദന ഉണ്ടാക്കുന്നതോ ശിക്ഷ കിട്ടുന്നതോ ആയ നുണകൾ കുട്ടികൾ പറയുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചിലപ്പോൾ അത് സ്വയം രക്ഷപ്പെടാനുള്ള വ്യഗ്രതയിൽ ചെയ്തതാകാം. പക്ഷെ അത് ആവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മാറ്റിയെടുക്കാൻ വഴി എന്തെന്ന് ആലോചിക്കാതെ പറ്റില്ല. ചെയ്യുന്ന കാര്യം നല്ലതായാലും തെറ്റായാലും അത് ഞാനാണ് ചെയ്തത് എന്ന് തുറന്നു പറയുന്ന രീതി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു നോക്കൂ. അച്ഛനമ്മമാർ ഇക്കാര്യത്തിൽ മാതൃക കാണിക്കേണ്ടിവരും. തെറ്റ് സ്വയം ഏറ്റു പറയുന്നതാണ് ധീരത എന്ന് കുട്ടികൾക്ക് തോന്നണം. അവർ തുറന്നു പറയുമ്പോൾ ,

അതിനു കാണിച്ച ആർജ്ജവത്തെ തുറന്നു അംഗീകരിക്കണം. അതിനുശേഷമാകാം നടന്ന കാര്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യൽ.

ബോധപൂർവ്വം ചെയ്യുന്നതും ശ്രദ്ധക്കുറവുകൊണ്ട് ഉണ്ടായതും ഒരേ പോലെ കാണരുത്. നിരപരാധിക്ക് ശിക്ഷ വാങ്ങി കൊടുക്കുന്നതിൽ കുട്ടി ആനന്ദം കൊള്ളുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ അവൻ ചെയ്യുന്നത് മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് കുട്ടിയോടു ചോദിക്കണം. അത്തരത്തിൽ മറ്റൊരാൾ തന്നോട് ചെയ്താൽ എങ്ങിനെ അനുഭവപ്പെടും എന്നും സമാധാനപരമായി ആരായാം.

ഇത്തരം മൂല്യ ബോധം ഉണ്ടാക്കാൻ കഥകളും ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം. കഥകളിലും സംഭവങ്ങളിലും നിരീക്ഷകന്റെ റോൾ എടുക്കാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക. നമ്മുടെ വിലയിരുത്തലുകൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കണ്ട. കുട്ടിയുടെ ചിന്തകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാൽ മതി. ശരി തെറ്റുകളിലേക്ക് അവർ തന്നെ എത്തിച്ചേരട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നുണ പറയുമോ ?

കുട്ടികളുടെ മനസ്സറിയാൻ ചെറിയൊരു പരീക്ഷണം

ഒരു മുറിയിൽ കുട്ടിക്ക് ഇരിക്കാൻ ഒരു കസേര ഇടുക. കസേരയിൽ ഇരുന്നാൽ കാണാനാവാത്ത വിധം, ഒരു ബോക്സിൽ ഒരു കളിപ്പാട്ടം പൊതിഞ്ഞു വെക്കുക. കസേരയിൽ കുട്ടി ഇരുന്നാൽ ദൃശ്യങ്ങൾ റെക്കോർഡ് ചെയ്യാൻ പറ്റും വിധം നിങ്ങളുടെ സ്മാർട്ട് ഫോൺ മുറിയിൽ വെക്കുക.

കുട്ടിയോടൊപ്പം മുറിയിൽ പോകുക. കുട്ടിയോട് കസേരയിൽ ഇരിക്കാൻ പറയൂ. നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം കസേരയ്ക്കു പുറകിലായിരിക്കണം. കളിപ്പാട്ടം ഉള്ള ബോക്സ് കുട്ടി കാണാതെ തുറക്കുക. ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിയോട് ഇത് നമുക്ക് കളിക്കാനുള്ളതാണ്, പക്ഷെ തിരിഞ്ഞു നോക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് പറയണം. കളിപ്പാട്ടം ബോക്സിൽ തന്നെ വെക്കൂ. അതിനുശേഷം 'പുറത്തു പോയിട്ട് ഇപ്പോൾ വരാം , കളിപ്പാട്ടം നോക്കരുത്, ഞാൻ വന്ന ശേഷം കളിക്കാം എന്ന് വ്യക്തമായി , സാധാരണ ശബ്ദത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ട് പുറത്തു പോവാം. കുറച്ചു സമയ ശേഷം തിരിച്ചുവരൂ. കളിപ്പാട്ടം നോക്കിയിട്ടില്ലല്ലോ എന്ന് ചോദിക്കുക . കുട്ടി എന്ത് പറയുന്നു എന്നും വീഡിയോ എന്ത് കാണിക്കുന്നു എന്നും നോക്കുക.

വളരെ അപൂർവ്വം കുട്ടികളെ തിരിഞ്ഞു കളിപ്പാട്ടം നോക്കാതിരിക്കൂ. നോക്കിയ കുട്ടികളിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടു പേരും നോക്കിയില്ല എന്നേ പറയൂ. നുണ പറയുന്ന കുട്ടികളെ തിരിച്ചറിയാൻ (മുഖഭാവത്തിൽ നിന്നോ സംസാര രീതിയിൽ നിന്നോ) ഒട്ടും പറ്റുകയുമില്ല. പ്രായം കൂടുന്തോറും , എത്തി നോക്കാനുള്ള ത്വര കുറയുന്നതായി കാണും, എന്നാൽ നോക്കിയവരിൽ നുണ പറയാനുള്ള സാധ്യത പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് വർധിക്കുന്നു.

ആറുവയസ്സുകാരിൽ തിരിഞ്ഞു നോക്കിയവരിൽ, ഏതാണ്ട് എല്ലാവരുംതന്നെ നുണ പറഞ്ഞു. രണ്ടു മൂന്നു വയസ്സുകാരിൽ നാലിൽ ഒരാൾ എത്തി നോക്കിയതായി തുറന്നു സമ്മതിക്കും. അഞ്ചും ആറും വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും ഒരാളും എത്തി നോക്കിയത് സമ്മതിക്കില്ല.

2-3 വയസ്സിൽ തന്നെ നുണ പറയാൻ എല്ലാ കുട്ടികളും പഠിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ഇത്തരം പരീക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. ആൺ കുട്ടികളാണ് എത്തി നോക്കുന്നവരിൽ കൂടുതൽ എങ്കിലും നുണ പറയുന്നതിൽ ആൺപെൺ വ്യത്യാസം ഇല്ല. ബുദ്ധി വികാസത്തിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നവരും വൈകാരിക ബുദ്ധി കൂടുതൽ ഉള്ള കുട്ടികളും നുണ പറയാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്.

രക്ഷപ്പെടൽ നുണകൾ

ഹോം വർക്ക് ചെയ്യാതെ വന്നാൽ ആനി ടീച്ചർ നിർത്തി പൊരിക്കും. എന്തേ ചെയ്തില്ല എന്ന് ചോദിച്ചതും 'അമ്മയ്ക്ക് സുഖമില്ലാതെ ആശുപത്രിയിൽ പോയതിനാൽ പറ്റിയില്ല'എന്ന് മറുപടി കാച്ചി കാർത്തിക്. കാർത്തിക് വീട്ടിൽ എത്തി കളിക്കാൻ ഇറങ്ങിയപ്പോൾ കാലങ്ങളായി ആരോഗ്യത്തിനൊരു കുറവും ഇല്ലാത്ത അമ്മ ചോദിച്ചു: 'ഹോം വർക്ക് ചെയ്യാനുണ്ടോ?'. കാർത്തിക്കിന് അതിനും ഉണ്ടായിരുന്നു മറുപടി. ''ടീച്ചർക്ക് അസുഖമായതിനാൽ ഇന്ന് ഒന്നും പഠിപ്പിച്ചില്ല''

ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ മുതിർന്നവർ ദേഷ്യപ്പെടും, എന്ന് കുട്ടികൾക്ക് അറിയാം. അവർ ചെയ്തിരിക്കണമെന്നു മറ്റുള്ളവർ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാതെ വന്നാലും ശിക്ഷ കിട്ടും എന്നും അവർക്കറിയാം. അവരത് ഭയപ്പെടുന്നു. തെറ്റ് ചെയ്താൽ വേണ്ടപ്പെട്ടവർ കാണിക്കുന്ന ഇഷ്ടക്കേടും നൽകുന്ന ശിക്ഷയും ആണ് പലപ്പോഴും 'രക്ഷപ്പെടൽ' നുണയ്ക്കു പ്രേരകമാവുന്നത്.

രക്ഷപ്പെടൽ നുണകൾ വിജയിക്കുന്നത് പതിവായാൽ അപകടമാണ്. നുണയുടെ സത്യാവസ്ഥ മുതിർന്നവർ മനസ്സിലാക്കി എന്ന് കുട്ടി അറിയണം. ശരിയായാലും തെറ്റായാലും എല്ലാം തുറന്നു പറയുവാൻ കുട്ടികൾക്ക് തോന്നണം. അതിനവരെ സഹായിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആകണം നമ്മുടെ സമീപനം. തെറ്റ് പറ്റുന്നത് സാധാരണമാണ്, നമ്മൾ എല്ലാവരും തെറ്റുകൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ട് എന്ന് അവരോടു പറയൂ. അത് തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നതാണ് ശരിയും ശക്തിയും എന്നും കുട്ടികൾക്ക് അനുഭവത്തിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടണം . കുട്ടി ചെയ്ത കാര്യത്തെ കുറ്റപ്പെടുത്താനും കളിയാക്കാനും ശിക്ഷിക്കാനും എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ അത് അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ അടുത്തറിയാനുള്ള അവസരമാക്കിനോക്കൂ. തെറ്റിനെ കുട്ടിക്ക് പുതിയ വഴികളും സാധ്യതകളും പഠിക്കാനുള്ള അവസരമാക്കുന്നതിലാണ് അച്ഛനമ്മമാരുടെ മിടുക്ക്.

രോഗ നുണകൾ

അനീഷ് എപ്പോഴും വഴക്കിലാണ്. അമ്മയ്ക്ക് അവനെ കൊണ്ട് സഹികെട്ടു. വീട്ടിലെ പൂച്ചയും അപ്പുറത്തെ പയ്യനും അവനെ കണ്ടാൽ വിറക്കും. അച്ഛനിപ്പോൾ പേഴ്സ് മേശക്കുള്ളിൽ വെച്ച് പൂട്ടും. സ്റ്റാമ്പ് ഫീ 200 രൂപ നാളെ സ്കൂളിൽ കൊടുക്കണം എന്ന് പറഞ്ഞാണ് ഇന്നത്തെ പുകിൽ.

നിരന്തരം മറ്റുള്ളവർക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വേദന ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, വെറുതെ പൊട്ടിത്തെറിക്കുക, നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും എപ്പോഴും ലംഘിക്കുക , ദയ ഇല്ലാതെ പെരുമാറുക തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഒപ്പമാണ് നുണകൾ പറയുന്ന സ്വഭാവം ഉള്ളതെങ്കിൽ അത് വളരെ ഗൗരവത്തോടെ തന്നെ എടുക്കണം. ഇത് ആഴത്തിലുള്ള ചില പ്രയാസങ്ങളുടെ ഭാഗമായിരിക്കാം.ഇത്തരംസ്വഭാവപെരുമാറ്റപ്രയാസങ്ങൾകണ്ടാൽ കുട്ടിയെ കുറച്ചുകൂടി അടുത്ത് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ടീച്ചർമാരിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കണം. ഈ വിവരങ്ങൾ മാനസിക വിദഗ്ധരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാനാകുമെന്ന് തീരുമാനിക്കാം.

എന്ത് ചെയ്യാം

കുട്ടികൾ നുണ പറയുമ്പോൾ മുതിർന്നവർ അത് പലപ്പോഴും അർഹിക്കുന്നതിലേറെ ഗൗരവത്തിൽ എടുക്കാറുണ്ട്. 'ചീത്ത' കുട്ടികൾ മാത്രമാണ് അത് ചെയ്യുക', എന്ന് മാതാപിതാക്കൾ നിരന്തരം പറയുമ്പോൾ കുട്ടി സ്വയം 'ചീത്ത' യാണ് എന്ന് വിശ്വസിക്കാം. 'കള്ളം പറഞ്ഞു , ഇനി എന്തൊക്കെയാണാവോ', എന്ന് എപ്പോഴും ഉറക്കെ ഉത്കണ്ഠപ്പെടുന്ന അമ്മ കുട്ടിയിലും ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കും. 'അവനെ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളില്ലല്ലോ', എന്ന് പറയുന്ന അച്ഛൻ കുട്ടിയുടെ ആത്മ വിശ്വാസം കുറയ്ക്കും. തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ അത് ശരിയാക്കാമെന്ന ഉൾവിശ്വാസത്തെ ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കും. 'ഇത് ശരിയാക്കിയിട്ട് ബാക്കി കാര്യം' എന്ന് പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ വലിയ ദോഷം തന്നെ വരുത്തി വെച്ചേക്കാം.

ഇതിനർത്ഥം കുട്ടി പറയുന്ന നുണയെ അവഗണിക്കണമെന്നല്ല. കുട്ടികളിലെ മിക്കവാറും നുണകൾ മാനസിക വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായുള്ള ഭാവന നുണകളോ വെളുത്ത നുണകളോ ആണ് . അതിൻറെ പേരിൽ കുട്ടികളെ മോശക്കാരോ തെറ്റുകാരോ ആയി കരുതരുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് വിഷമം വരാതിരിക്കാൻ നുണ പറയുന്നത് ചില സമൂഹങ്ങളിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്.

തെറ്റുകളെ വേണ്ടപ്പെട്ടവർ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് രക്ഷപ്പെടൽ നുണകളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. കറുത്ത നുണകൾ കേട്ടാൽ പ്രത്യേകം ജാഗ്രത കാണിക്കണം. ഇത്തരം നുണകൾ വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആവർത്തിക്കുന്നുവെങ്കിൽ സഹായം തേടാം. രോഗ നുണകൾ കണ്ടാൽ സഹായം സ്വീകരിക്കാൻ ഒട്ടും വൈകരുത്.

● ഡോ. മനോജ് തേറയിൽ കുമാർ
ക്ലിനിക്കൽ ഡയറക്ടർ
ഇൻ മൈൻഡ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ മൈൻഡ് ആൻഡ് ബ്രെയിൻ, തൃശൂർ

Printed and Published by P.V. Gangadharan for The Mathrubhumi Printing & Publishing Company Limited, M.J. Krishnamohan Memorial Building, Calicut-673001 and Printed at Thomson Press (India) Limited, A-9, Industrial Complex, Maraimalai Nagar, Kanchipuram District, Tamilnadu-603209.
Managing Editor: P.V. Chandran, Editor-in-Charge: M.P. Gopinath (Responsible for selection of contents under PRB Act).