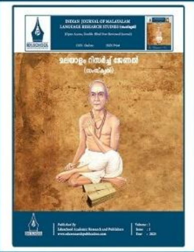
INDIAN JOURNAL OF MALAYALAM LANGUAGE RESEARCH STUDIES (സംസ്കൃതി)
(Open Access, Double-Blind Peer Reviewed Journal)
ISSN Online: 3108-1924 ISSN Print:



സാഹിത്യവും പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രവും: മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ പ്രത്യാശയുടെ ഭാഷ

Martin Joseph

Assistant Professor, Department of Malayalam, Nirmalagiri College (Autonomous)

Article information

Received: 5th January 2026
Received in revised form: 10th February 2026
Accepted: 14th March 2026
Available online: 28th April 2026

Volume: 2
Issue: 2
DOI: https://doi.org/10.63090/IJMLRS/3108.1924.0022

Abstract

Based on the theoretical foundations of positive psychology, hope, resilience, and the aim of this paper is to analyze the expression of the factors of well-being. Martin Seligman's PERMA model and Mihaly Csikszentmihalyi's flow theory are used in Charles R. Using Snyder's Hope Theory, this study examines the narratives of optimism and hope that exist in the works of Vaikom Muhammed Basheer, Thakazhi Sivashankara Pillai, M.T. Vasudevan Nair, and contemporary writers. This article also explores the well-being-enhancing potential of reading within the framework of bibliotherapy. The study concludes that literature serves as a tool for emotional resilience.

സാരാംശം

പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സൈദ്ധാന്തിക അടിത്തറയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ പ്രത്യാശ, പ്രതിരോധശേഷി, ക്ഷേമം എന്നീ ഘടകങ്ങളുടെ ആവിഷ്കാരത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഈ പ്രബന്ധത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. മാർട്ടിൻ സെലിഗ്മാന്റെ PERMA മാതൃകയും മിഹാലി ചിക്സെന്റ്മിഹായിയുടെ ഫ്ലോ സിദ്ധാന്തവും ചാൾസ് ആർ. സ്നൈഡറുടെ ഹോപ്പ് തിയറിയും ഉപയോഗിച്ച്, വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിന്റെയും തകഴി ശിവശങ്കരപ്പിള്ളയുടെയും എം.ടി. വാസുദേവൻ നായരുടെയും സമകാലിക എഴുത്തുകാരുടെയും കൃതികളിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും ആഖ്യാനങ്ങൾ ഈ പഠനം പരിശോധിക്കുന്നു. ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിയുടെ ചട്ടക്കൂടിൽ വായനയുടെ ക്ഷേമവർധക സാധ്യതകളും ഈ ലേഖനം അന്വേഷിക്കുന്നു. സാഹിത്യം വൈകാരിക പ്രതിരോധശേഷിയുടെ ഒരു ഉപകരണമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന നിഗമനത്തിലാണ് ഈ പഠനം എത്തിച്ചേരുന്നത്.

പ്രധാന വാക്കുകൾ:- പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രം, പ്രത്യാശ, പ്രതിരോധശേഷി, മലയാള സാഹിത്യം, ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി, ക്ഷേമം, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം.

ആമുഖം

മനുഷ്യന്റെ മാനസിക ക്ഷേമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ പരമ്പരാഗതമായി രോഗാവസ്ഥകളിലും പ്രശ്നങ്ങളിലും കേന്ദ്രീകരിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇരുപത്തിയൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ മാർട്ടിൻ സെലിഗ്മാൻ മുന്നോട്ടുവച്ച പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രം ഈ സമീപനത്തിൽ സമൂലമായ മാറ്റം വരുത്തി.[1] മനുഷ്യന്റെ ശക്തികൾ, സദ്ഗുണങ്ങൾ, ക്ഷേമം എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന ഈ ശാഖ സാഹിത്യ പഠനത്തിന് പുതിയ മാനങ്ങൾ

നൽകുന്നു. സാഹിത്യം എക്കാലത്തും മനുഷ്യാനുഭവങ്ങളുടെ ദർപ്പണമാണ്; വേദനയും സന്തോഷവും നിരാശയും പ്രതീക്ഷയും ഒരുപോലെ അതിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു.

പോസിറ്റീവ് ചിന്തയുടെ ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറ വിശദമാക്കിക്കൊണ്ട് സി. ഗണേശ് നിരീക്ഷിക്കുന്നത്, പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രം വ്യക്തിയുടെ ശക്തിയിലും സാധ്യതകളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന ഒരു ശാസ്ത്രശാഖയാണെന്നും, അത് മനുഷ്യ ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ അർഥപൂർണമാക്കാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു എന്നുമാണ്.[2] ഈ നിരീക്ഷണം സാഹിത്യ പഠനത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു, കാരണം സാഹിത്യ സൃഷ്ടികൾ പലപ്പോഴും മനുഷ്യന്റെ ഉൾക്കരുത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും ആഖ്യാനങ്ങളാണ്.

മലയാള സാഹിത്യം അതിന്റെ നൂറ്റാണ്ടുകൾ നീണ്ട ചരിത്രത്തിൽ മനുഷ്യ വികാരങ്ങളുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന ആവിഷ്കാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക, രാഷ്ട്രീയ പരിണാമങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന ഈ സാഹിത്യത്തിൽ, ദുരന്തങ്ങൾക്കിടയിലും ഉയർന്നുവരുന്ന പ്രത്യാശയുടെ സ്വരങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ, തകഴി ശിവശങ്കരപ്പിള്ള, എം.ടി. വാസുദേവൻ നായർ തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ എഴുത്തുകാരുടെ രചനകളിൽ പ്രതിരോധശേഷിയുടെയും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തിന്റെയും ശക്തമായ ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്താനാകും.

മിഹാലി ചിക്സെന്റ്മിഹായി ഫ്ലോ എന്ന ആശയം അവതരിപ്പിച്ചപ്പോൾ, ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ പൂർണമായി മുഴുകുന്ന അവസ്ഥ എങ്ങനെ ആനന്ദം നൽകുന്നു എന്ന് വ്യക്തമാക്കി.[3] വായന എന്ന പ്രക്രിയ തന്നെ ഫ്ലോ അനുഭവത്തിന്റെ ഒരു മികച്ച ഉദാഹരണമാണ്. ഒരു നല്ല സാഹിത്യ കൃതിയിൽ മുഴുകുമ്പോൾ വായനക്കാരൻ സമയം മറക്കുന്നു, തന്റെ ചുറ്റുപാടുകൾ വിസ്മരിക്കുന്നു, ആഖ്യാനത്തിന്റെ ലോകത്തിൽ പൂർണമായി ലയിക്കുന്നു. ഈ ഫ്ലോ അനുഭവം തന്നെ മാനസിക ക്ഷേമത്തിന്റെ ഒരു ഘടകമാണെന്ന് ഇന്ന് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഈ പ്രബന്ധം പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രധാന സിദ്ധാന്തങ്ങൾ സെലിഗ്മാന്റെ PERMA മാതൃക, ചിക്സെന്റ്മിഹായിയുടെ ഫ്ലോ സിദ്ധാന്തം, സ്നൈഡറുടെ ഹോപ്പ് തിയറി എന്നിവയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ പ്രത്യാശാ ആഖ്യാനങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. സാഹിത്യം ഒരു ചികിത്സാ ഉപകരണമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിയുടെ സാധ്യതകളും ഈ പഠനം പരിശോധിക്കുന്നു.

പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രം: സൈദ്ധാന്തിക അടിത്തറ

പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രം ഒരു ശാസ്ത്രശാഖയെന്ന നിലയിൽ 1998-ൽ മാർട്ടിൻ സെലിഗ്മാൻ അമേരിക്കൻ സൈക്കോളജിക്കൽ അസോസിയേഷന്റെ പ്രസിഡന്റായിരുന്ന കാലത്താണ് ഔപചാരികമായി രൂപീകൃതമായത്. മനഃശാസ്ത്രം അതിന്റെ ചരിത്രത്തിലുടനീളം രോഗാവസ്ഥകളിലും വൈകല്യങ്ങളിലും അമിതമായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരുന്നു എന്ന വിമർശനമാണ് സെലിഗ്മാനെ ഈ പുതിയ ദിശയിലേക്ക് നയിച്ചത്.[1] 'ഓതന്റിക് ഹാപ്പിനെസ്' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ സെലിഗ്മാൻ മൂന്ന് തരം സന്തോഷം തിരിച്ചറിയുന്നു:

- ആനന്ദകരമായ ജീവിതം (pleasant life)
- ഇടപെടലിന്റെ ജീവിതം (engaged life)
- അർഥപൂർണമായ ജീവിതം (meaningful life)

പിന്നീട് ഇത് PERMA എന്ന സമഗ്രമായ മാതൃകയായി വികസിച്ചു: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment.

PERMA മാതൃകയുടെ ഓരോ ഘടകവും സാഹിത്യ അനുഭവത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. പോസിറ്റീവ് ഇമോഷൻസ് സാഹിത്യം ഉണർത്തുന്ന സന്തോഷം, പ്രത്യാശ, കൃതജ്ഞത, പ്രചോദനം എന്നിവ. എൻഗേജ്മെന്റ് വായനയിലെ ഫ്ലോ അനുഭവം. റിലേഷൻഷിപ്സ് കഥാപാത്രങ്ങളുമായുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം. മീനിങ് സാഹിത്യം നൽകുന്ന ജീവിതാർഥം. അക്കംപ്ലിഷ്മെന്റ് വായന പൂർത്തിയാക്കുന്നതിലൂടെയുള്ള നേട്ടബോധം.[4]

ചിക്സെന്റ്മിഹായിയുടെ ഫ്ലോ സിദ്ധാന്തം വായനയുടെ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ നേരിട്ടുള്ള പ്രസക്തി ഉള്ളതാണ്.[3] ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ പൂർണമായി മുഴുകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ മാനസിക അവസ്ഥയിൽ, വെല്ലുവിളിയും കഴിവും തമ്മിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നു. സാഹിത്യ വായന, പ്രത്യേകിച്ച് സങ്കീർണമായ ആഖ്യാന ഘടനയുള്ള കൃതികൾ വായിക്കുമ്പോൾ, ഈ ഫ്ലോ

അവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടുന്നു. വായനക്കാരൻ കഥയുടെ ലോകത്ത് ലയിക്കുന്നു; ബാഹ്യലോകം മറക്കുന്നു; ആന്തരിക ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നു.

ചാൾസ് ആർ. സ്നൈഡറുടെ ഹോപ്പ് തിയറി പ്രത്യാശയെ ഒരു വൈജ്ഞാനിക പ്രക്രിയയായി നിർവചിക്കുന്നു.[5] ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള പാതകൾ (pathways thinking) കണ്ടെത്തുന്ന കഴിവും ആ പാതകളിലൂടെ മുന്നേറാനുള്ള പ്രചോദനവും (agency thinking) ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഈ സിദ്ധാന്തം സാഹിത്യ വിശകലനത്തിന് ഫലപ്രദമായ ഒരു ചട്ടക്കൂട് നൽകുന്നു. കഥാപാത്രങ്ങൾ പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കുന്ന രീതി പുതിയ പാതകൾ കണ്ടെത്തുന്നതും, ആത്മവിശ്വാസം നിലനിർത്തുന്നതും സ്നൈഡറുടെ പ്രത്യാശ മാതൃകയുടെ സാഹിത്യ ആവിഷ്കാരമാണ്.

സി. ഗണേശ് പോസിറ്റീവ് ചിന്തയുടെ ശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തന്റെ പഠനത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്, സെലിഗ്മാന്റെ 'ലേൺഡ് ഹെൽപ്ലെസ്നെസ്' ഗവേഷണത്തിൽ നിന്ന് 'ലേൺഡ് ഓപ്ടിമിസം' എന്ന ആശയത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റം മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു ദൃഷ്ടാന്ത മാറ്റത്തെ (paradigm shift) പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു എന്നാണ്.[2] ഈ ദൃഷ്ടാന്ത മാറ്റം സാഹിത്യ വിമർശനത്തിലും പ്രതിഫലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സാഹിത്യ കൃതികളെ കേവലം ദുരന്ത-സങ്കടങ്ങളുടെ ആവിഷ്കാരമായി വായിക്കുന്നതിനു പകരം, അവയിലെ പ്രതിരോധശേഷിയുടെയും പ്രത്യാശയുടെയും ഘടകങ്ങൾ കൂടി തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്.

ബാർബറ ഫ്രെഡറിക്സന്റെ 'ബ്രോഡൻ ആന്റ് ബിൽഡ്' സിദ്ധാന്തം പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ ചിന്തയുടെയും പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും പരിധി വിശാലമാക്കുന്നു എന്ന് വാദിക്കുന്നു.[6] സാഹിത്യത്തിലൂടെ അനുഭവിക്കുന്ന പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ സന്തോഷം, പ്രചോദനം, കൃതജ്ഞത, പ്രത്യാശ വായനക്കാരന്റെ മാനസിക ചക്രവാളം വിശാലമാക്കുകയും, പുതിയ സാധ്യതകൾ കാണാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അർഥത്തിൽ, സാഹിത്യം പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു പ്രായോഗിക മാധ്യമമായി മാറുന്നു.

മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ പ്രത്യാശയും പ്രതിരോധശേഷിയും

മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ ചരിത്രം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ, പ്രത്യാശയുടെ ഭാഷ വിവിധ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. പഴയ കാലത്ത്, ചെറുശ്ശേരിയുടെ 'കൃഷ്ണഗാഥ'യിൽ പ്രണയത്തിന്റെ ഉല്ലാസകരമായ ചിത്രീകരണത്തിൽ പ്രത്യാശ കാണാം. എഴുത്തച്ഛന്റെ അധ്യാത്മരാമായണത്തിൽ ധർമത്തിന്റെ വിജയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിശ്വാസം പ്രത്യാശയുടെ ഒരു രൂപമാണ്. ആധുനിക കാലത്ത്, ഈ പ്രത്യാശ സാമൂഹിക നീതിയുടെയും മനുഷ്യ മഹത്ത്വത്തിന്റെയും ഭാഷയിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടു.

ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ മലയാള സാഹിത്യം സാമൂഹിക പരിഷ്കരണത്തിന്റെയും ദേശീയ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ പ്രത്യാശയുടെ ശക്തമായ ശബ്ദങ്ങൾ ഉയർത്തി. കുമാരനാശാന്റെ കവിതകളിൽ സാമൂഹിക അനീതിക്കെതിരായ ചെറുത്തുനിൽപ്പും, ഒരു നല്ല സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വപ്നവും കാണാം. 'ദുരവസ്ഥ'യിലെ നായിക സാവിത്രിയുടെ ധൈര്യം, 'ചണ്ഡാലഭിക്ഷുകി'യിലെ മാതംഗിയുടെ ആത്മാഭിമാനം ഇവയെല്ലാം പ്രതിരോധശേഷിയുടെ സാഹിത്യ ആവിഷ്കാരങ്ങളാണ്.[7]

പ്രതിരോധശേഷി (resilience) എന്ന ആശയം പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ കേന്ദ്ര സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു. ആൻ മാസ്റ്റന്റെ ഗവേഷണം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, പ്രതിരോധശേഷി 'സാധാരണ മാന്ത്രികത' (ordinary magic) ആണെന്നും, സാധാരണ മനുഷ്യ അഡാപ്റ്റേഷൻ സംവിധാനങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉടലെടുക്കുന്നതാണെന്നുമാണ്.[8] മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ ഈ 'സാധാരണ മാന്ത്രികത' സാധാരണ മനുഷ്യരുടെ കർഷകരുടെ, മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളുടെ, ദരിദ്രരുടെ അതിജീവനത്തിന്റെ കഥകളിൽ ധാരാളമായി കാണാം. ദുരന്തങ്ങൾക്കിടയിലും പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെ ജീവിക്കുന്ന ഈ കഥാപാത്രങ്ങൾ പ്രതിരോധശേഷിയുടെ സാഹിത്യ രൂപങ്ങളാണ്.

മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ ഒരു സവിശേഷത, ദുരന്തത്തിനും ഹാസ്യത്തിനും ഇടയിലുള്ള സന്തുലിതാവസ്ഥയാണ്. ഇത് പ്രതിരോധശേഷിയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമായ 'പോസിറ്റീവ് റീഫ്രേമിങ്' (positive reframing) ആണ് ദുഷ്കരമായ സാഹചര്യങ്ങളെ വ്യത്യസ്ത കോണിൽ നിന്ന് നോക്കാനുള്ള കഴിവ്. ബഷീറിന്റെ രചനകൾ ഈ ഗുണത്തിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല ഉദാഹരണമാണ്: ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും പ്രയാസങ്ങളുടെയും ഇടയിൽ ഹാസ്യവും സ്നേഹവും കണ്ടെത്തുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഥാപാത്രങ്ങൾ പ്രതിരോധശേഷിയുടെ ഉജ്ജ്വല മാതൃകകളാണ്.

ബഷീറിന്റെ രചനകളിലെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസ ആഖ്യാനങ്ങൾ

വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ (1908–1994) മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസ ആഖ്യാനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ശക്തമായ വക്താവാണ്. തന്റെ ജീവിതത്തിൽ ദാരിദ്ര്യം, തടവറ, അലഞ്ഞുതിരിയൽ, രോഗം എന്നിവ അനുഭവിച്ചിട്ടും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ രചനകളിൽ ജീവിതത്തോടുള്ള അഗാധമായ സ്നേഹവും ഹാസ്യബോധവും തിളങ്ങിനിൽക്കുന്നു. 'ബാല്യകാലസഖി', 'പാത്തുമ്മയുടെ ആട്', 'ന്റുപ്പുപ്പാക്കൊരാനേണ്ടാർന്ന്!', 'മതിലുകൾ' തുടങ്ങിയ കൃതികളിൽ ദുരന്തങ്ങൾക്കിടയിലും മനുഷ്യ ബന്ധങ്ങളിലും സ്നേഹത്തിലും പ്രതീക്ഷ കണ്ടെത്തുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളെ കാണാം.[9]

'പാത്തുമ്മയുടെ ആട്' പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു ഉത്തമ സാഹിത്യ ഉദാഹരണമായി കണക്കാക്കാം. ഒരു ആടിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള കുടുംബ കഥയിൽ, ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ നടുവിലും കുടുംബ ബന്ധങ്ങളുടെ ഊഷ്മളതയും ഹാസ്യത്തിന്റെ ഉന്മേഷവും ജീവിതാസ്വാദനവും പ്രകടമാണ്. ഇവിടെ ബഷീർ ചെയ്യുന്നത്, സെലിഗ്മാന്റെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ, 'ലേൺഡ് ഓപ്ടിമിസം' ന്റെ സാഹിത്യ ആവിഷ്കാരമാണ്. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടെ നേരിടാൻ പഠിക്കുക ഇതാണ് ബഷീറിന്റെ കഥാപാത്രങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്.[1]

'ബാല്യകാലസഖി'യിൽ, ദുരന്തപൂർണമായ ഒരു പ്രണയ കഥയാണെങ്കിലും, ബാല്യത്തിന്റെ നിഷ്കളങ്കമായ ആനന്ദവും, പ്രണയത്തിന്റെ നൈർമല്യവും, ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവും ബഷീർ ചിത്രീകരിക്കുന്നു. സുഹ്റ മരിക്കുന്നെങ്കിലും, ആ ബാല്യ സ്നേഹത്തിന്റെ ഓർമ്മ ഒരു തരത്തിൽ നിത്യമായ പ്രത്യാശയുടെ പ്രതീകമാണ്. നഷ്ടത്തിന്റെ നടുവിലും സ്നേഹത്തിന്റെ ശക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ ദർശനം സ്നൈഡറുടെ ഹോപ്പ് തിയറിയിലെ 'ഏജൻസി തിങ്കിങ്' ആണ് ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ട് പോകാനുള്ള ആന്തരിക പ്രചോദനം.[5]

'ന്റുപ്പുപ്പാക്കൊരാനേണ്ടാർന്ന്!' ബഷീറിന്റെ ഏറ്റവും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസപരമായ കൃതിയാണ്. കുഞ്ഞു പാത്തുമ്മയും നിസാർ അഹമ്മദും തമ്മിലുള്ള പ്രണയത്തിൽ, സാമൂഹിക തടസ്സങ്ങളെ മറികടക്കുന്ന പ്രതീക്ഷയുടെ ശക്തി കാണാം. അവർ കൊടുങ്കാറ്റിനെയും കുടുംബ എതിർപ്പുകളെയും നേരിടുന്നെങ്കിലും, അവരുടെ സ്നേഹം ജീവിക്കുന്നു. ഈ ആഖ്യാനം സ്നൈഡറുടെ 'പാത്ത്‌വേസ് തിങ്കിങ്' ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ബദൽ വഴികൾ കണ്ടെത്തുക എന്ന ആശയത്തിന്റെ മികച്ച ഉദാഹരണമാണ്.

'മതിലുകൾ' ബഷീറിന്റെ ജീവിതാനുഭവത്തിൽ നിന്നുള്ള ആത്മകഥാപരമായ ഒരു കൃതിയാണ്. ജയിൽ ജീവിതത്തിനിടയിൽ, ഒരു മതിലിന് അപ്പുറമുള്ള ഒരു സ്ത്രീയുമായുള്ള പ്രണയം ഇത് അതിരുകൾക്കും തടസ്സങ്ങൾക്കും അപ്പുറമുള്ള മനുഷ്യ ബന്ധത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും ശക്തിയുടെ പ്രതീകമാണ്. ശാരീരികമായ പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് മാനസിക സ്വാതന്ത്ര്യം കണ്ടെത്തുന്ന ബഷീറിന്റെ കഥാപാത്രം, പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിലെ 'post-traumatic growth' എന്ന ആശയത്തിന്റെ ഒരു മുന്നോടിയായി കാണാവുന്നതാണ്.[10]

തകഴി, എം.ടി., സമകാലിക എഴുത്തുകാർ: പ്രത്യാശയുടെ വ്യത്യസ്ത മുഖങ്ങൾ

തകഴി ശിവശങ്കരപ്പിള്ളയുടെ (1912–1999) രചനകളിൽ പ്രത്യാശ സാമൂഹിക നീതിയുടെ ഭാഷയിലാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. 'തോട്ടിയുടെ മകൻ', 'രണ്ടിടങ്ങഴി', 'ചെമ്മീൻ', 'കയർ' തുടങ്ങിയ കൃതികളിൽ കീഴാള ജനതയുടെ അതിജീവന പോരാട്ടമാണ് ആവിഷ്കരിക്കപ്പെടുന്നത്.[7] 'തോട്ടിയുടെ മകൻ' ചുഡലമുത്തുവിന്റെ കഥയിൽ, ജാതിവ്യവസ്ഥയുടെ ക്രൂരതയ്ക്കിടയിലും വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ മുന്നേറാനുള്ള പ്രതീക്ഷ ജ്വലിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ സ്നൈഡറുടെ ഹോപ്പ് തിയറിയിലെ രണ്ട് ഘടകങ്ങളും കാണാം: വിദ്യാഭ്യാസം എന്ന 'പാത്ത്‌വേ' യും, തളരാത്ത മനോബലം എന്ന 'ഏജൻസി'യും.

'ചെമ്മീൻ' മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ ഒരു ശ്രദ്ധേയ കൃതിയാണ് പ്രത്യാശയുടെയും വിശ്വാസത്തിന്റെയും കടലോരജീവിതത്തിന്റെയും ചിത്രീകരണം. കരയ്ക്കുള്ളവളുടെ കടലിലുള്ളവനോടുള്ള വിശ്വസ്തത, പ്രകൃതിയുടെ ക്ഷോഭത്തിനിടയിലും കടലിൽ പോകുന്ന മത്സ്യത്തൊഴിലാളിയുടെ ധൈര്യം ഇവയെല്ലാം ഒരു ജനതയുടെ പ്രതിരോധശേഷിയുടെ സാംസ്കാരിക ആവിഷ്കാരങ്ങളാണ്. 'കടലമ്മ കാക്കും' എന്ന വിശ്വാസം, മത്സ്യത്തൊഴിലാളി സമൂഹത്തിന്റെ കൂട്ടായ പ്രത്യാശയുടെ ആവിഷ്കാരമാണ്.

എം.ടി. വാസുദേവൻ നായരുടെ (1933–) രചനകളിൽ പ്രത്യാശ നോസ്റ്റാൾജിയയുടെ രൂപത്തിലാണ് പലപ്പോഴും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. 'നാലുകെട്ട്', 'അസുരവിത്ത്', 'കാലം', 'മഞ്ഞ്' തുടങ്ങിയ കൃതികളിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു ലോകത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സ്മരണ, ജീവിതത്തിന്റെ ക്ഷണികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം, എന്നിട്ടും ജീവിക്കുക എന്ന തീരുമാനം ഇവ കൂടിച്ചേർന്ന ഒരു സങ്കീർണമായ പ്രത്യാശ എം.ടി.യുടെ സവിശേഷതയാണ്.[11]

'നാലുകെട്ടി'ലെ അപ്പുണ്ണി ബാല്യത്തിന്റെ വേദനകൾക്കിടയിലും വളരാനുള്ള ജൈവികമായ ശേഷി കാണിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിന്റെ ശിഥിലീകരണം, അമ്മയുടെ അവഹേളനം, സാമ്പത്തിക ദുരിതം ഇവയ്ക്കിടയിലും അപ്പുണ്ണിയുടെ ആന്തരിക ലോകത്ത് ഒരു തരം കരുത്ത് നിലനിൽക്കുന്നു. ഇത് മാസ്റ്റൻ വിവരിക്കുന്ന 'ordinary magic' സാധാരണ അഡാപ്റ്റേഷൻ സിസ്റ്റങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉയർന്നുവരുന്ന പ്രതിരോധശേഷി യുടെ മികച്ച ഒരു സാഹിത്യ ഉദാഹരണമാണ്.[8]

സമകാലിക മലയാള സാഹിത്യത്തിലും പ്രത്യാശയുടെ ശബ്ദങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. സാറാ ജോസഫിന്റെ 'ആലാഹയുടെ പെൺമക്കൾ' സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും പ്രതിരോധത്തിന്റെയും കഥയാണ്. സേതുവിന്റെ 'പാണ്ഡവപുരം' സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തിന്റെ ഒരു ബദൽ ആഖ്യാനം നിർമ്മിക്കുന്നു. എൻ. എസ്. മാധവന്റെ കഥകളിൽ, ദുരന്തങ്ങൾക്കിടയിലും മനുഷ്യ മഹത്ത്വം സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ശ്രമം കാണാവുന്നതാണ്. ഈ രചനകളിലെല്ലാം, വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങളിലാണെങ്കിലും, പ്രത്യാശയുടെ ഒരു അടിയൊഴുക്ക് നിലനിൽക്കുന്നു.[12]

ഏറ്റവും പുതിയ തലമുറയിലെ എഴുത്തുകാർ — സുഭാഷ് ചന്ദ്രൻ, കെ.ആർ. മീര, എസ്. ഹരീഷ്, വിനോയ് തോമസ് തുടങ്ങിയവർ പ്രത്യാശയെ കൂടുതൽ സങ്കീർണവും ബഹുമുഖവുമായ രീതിയിൽ ആവിഷ്കരിക്കുന്നു. കെ.ആർ. മീരയുടെ 'ആരാച്ചാർ' മരണത്തിന്റെ നിഴലിൽ ജീവിക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീയുടെ അതിജീവന കഥയാണ്. ഹരീഷിന്റെ 'മീശ' സാമൂഹിക ചട്ടക്കൂടുകൾക്കുള്ളിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം തേടുന്ന മനുഷ്യരുടെ കഥയാണ്. ഈ സമകാലിക രചനകളിൽ പ്രത്യാശ ലളിതമല്ല; അത് സങ്കീർണവും, ചിലപ്പോൾ വിരോധാഭാസപരവും, എന്നാൽ ആഴമേറിയതുമാണ്.

ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി: വായനയിലൂടെ ക്ഷേമം

ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി വായനയിലൂടെ ചികിത്സ എന്ന ആശയം പുരാതന കാലം മുതൽ നിലവിലുണ്ട്. പുരാതന ഗ്രീക്ക് ലൈബ്രറികളിൽ 'ആത്മാവിന്റെ ഔഷധശാല' എന്ന ലിഖിതം ഉണ്ടായിരുന്നതായി ചരിത്രം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി ഒരു ക്ലിനിക്കൽ പ്രയോഗമായി വികസിച്ചു.[13] ഇന്ന് ഇത് പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചട്ടക്കൂടിൽ, ക്ഷേമം വർധിപ്പിക്കാനും പ്രതിരോധശേഷി ശക്തിപ്പെടുത്താനുമുള്ള ഒരു മാർഗമായി അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

സി. ഗണേശ് പോസിറ്റീവ് ചിന്തയുടെ ശാസ്ത്രം വിശദമാക്കുന്ന തന്റെ ലേഖനത്തിൽ, പോസിറ്റീവ് ഇടപെടലുകളുടെ (positive interventions) പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറയുന്നു.[2] ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി അത്തരം ഒരു പോസിറ്റീവ് ഇടപെടലായി കണക്കാക്കാം. വായന, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രത്യാശാഭരിതമായ സാഹിത്യ കൃതികളുടെ വായന, വായനക്കാരന്റെ മാനസിക ക്ഷേമം വർധിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ്. സാഹിത്യ വായന എംപതി (empathy) വർധിപ്പിക്കുന്നു, വൈകാരിക ബുദ്ധി (emotional intelligence) ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു, ജീവിതത്തിന്റെ അർഥത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആലോചന പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിയുടെ സാധ്യതകൾ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ, ബഷീറിന്റെ ഹാസ്യ രചനകൾ വിഷാദത്തിന്റെ ലഘൂകരണത്തിന്, എം.ടി.യുടെ നോസ്റ്റാൾജിയ രചനകൾ നഷ്ട സംസ്കരണത്തിന് (grief processing), തകഴിയുടെ സാമൂഹിക ആഖ്യാനങ്ങൾ അന്യവൽക്കരണ ബോധത്തിന്റെ ലഘൂകരണത്തിന് ഇങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത രചനകൾ ഉപയോഗപ്രദമാകുന്നതായി കാണാം.

ഡേവിഡ് കിഡ്ഡും ഇമാനുവൽ കാസ്റ്റാനോയും നടത്തിയ ഗവേഷണം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, സാഹിത്യ ഫിക്ഷൻ (literary fiction) വായിക്കുന്നത് 'Theory of Mind' മറ്റുള്ളവരുടെ മാനസിക അവസ്ഥകൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു എന്നാണ്.[14] ഈ കണ്ടെത്തൽ ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിയുടെ ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ കഥാപാത്ര ചിത്രീകരണത്തിന്റെ ആഴം ബഷീറിന്റെ സ്നേഹനിർഭരമായ കഥാപാത്രങ്ങൾ മുതൽ എം.ടി.യുടെ ആന്തരിക സംഘർഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന കഥാപാത്രങ്ങൾ വരെ വായനക്കാരന്റെ എംപതി ശേഷി വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഫ്ലോ അനുഭവമായി വായനയെ മനസ്സിലാക്കാം.[3] ചിക്സെന്റ്മിഹായി ഫ്ലോ അനുഭവത്തിന്റെ സവിശേഷതകളായി തിരിച്ചറിയുന്ന ഏകാഗ്രത, സമയബോധത്തിന്റെ നഷ്ടം, ആന്തരിക പ്രചോദനം, നിയന്ത്രണ ബോധം എന്നിവയെല്ലാം ഒരു നല്ല പുസ്തകത്തിൽ മുഴുകുമ്പോൾ വായനക്കാരൻ അനുഭവിക്കുന്നു. ഈ ഫ്ലോ അവസ്ഥ തന്നെ മാനസിക ക്ഷേമത്തിന്റെ ഒരു ഘടകമായതിനാൽ, വായന ഒരു ക്ഷേമ-വർധക പ്രവൃത്തിയാണ്. കേരളത്തിന്റെ ഉയർന്ന സാക്ഷരതാ നിരക്കും വായനാ സംസ്കാരവും പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, മലയാള സാഹിത്യത്തിലൂടെയുള്ള ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിക്ക് വലിയ സാധ്യതകളുണ്ട്.

ഉപസംഹാരം

പോസിറ്റീവ് മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ സൈദ്ധാന്തിക ചട്ടക്കൂട് മലയാള സാഹിത്യ വിമർശനത്തിന് പുതിയ മാനങ്ങൾ നൽകുന്നു എന്ന് ഈ പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. സെലിഗ്മാന്റെ PERMA മാതൃക, ചിക്സെന്റ്മിഹായിയുടെ ഫ്ലോ സിദ്ധാന്തം, സ്നൈഡറുടെ ഹോപ്പ് തിയറി, ഫ്രെഡറിക്സന്റെ ബ്രോഡൻ ആന്റ് ബിൽഡ് സിദ്ധാന്തം എന്നിവയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ മലയാള സാഹിത്യത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ, ദുരന്ത ആഖ്യാനങ്ങളുടെ ഉപരിതലത്തിനടിയിൽ പ്രത്യാശയുടെയും പ്രതിരോധശേഷിയുടെയും ശക്തമായ ഒഴുക്ക് കണ്ടെത്താനാകുന്നു.

ബഷീറിന്റെ രചനകളിൽ ഹാസ്യവും സ്നേഹവും ഇടകലർന്ന ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, തകഴിയുടെ കൃതികളിൽ സാമൂഹിക നീതിയിലുള്ള വിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രത്യാശ, എം.ടി.യുടെ രചനകളിൽ നോസ്റ്റാൾജിയയിൽ അധിഷ്ഠിതമായ നിശ്ശബ്ദ പ്രതീക്ഷ, സമകാലിക എഴുത്തുകാരുടെ കൃതികളിൽ സങ്കീർണവും ബഹുമുഖവുമായ പ്രത്യാശ ഈ വൈവിധ്യം മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ ശക്തിയും സമ്പന്നതയും വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, മലയാള സാഹിത്യ വായന മാനസിക ക്ഷേമം വർധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയാണെന്ന് ഈ പഠനം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. വായന ഫ്ലോ അനുഭവം നൽകുന്നു, എംപതി വർധിപ്പിക്കുന്നു, പ്രതിരോധശേഷി ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. കേരളത്തിന്റെ വായനാ സംസ്കാരം ഈ സാധ്യതകൾ യാഥാർഥ്യമാക്കാനുള്ള ഒരു ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ മണ്ണാണ്.

ഭാവിയിലെ ഗവേഷണം മലയാള സാഹിത്യ വായനയുടെ മാനസിക ഫലങ്ങൾ അനുഭവപരമായി പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രത്യേക കൃതികളുടെ വായന വായനക്കാരന്റെ പ്രത്യാശ, പ്രതിരോധശേഷി, ക്ഷേമം എന്നിവയിൽ എന്ത് മാറ്റം വരുത്തുന്നു എന്ന അനുഭവപരമായ പഠനങ്ങൾ, ഈ മേഖലയിലെ അടുത്ത ഘട്ടമായിരിക്കും. സാഹിത്യവും മനഃശാസ്ത്രവും തമ്മിലുള്ള ഈ സംഭാഷണം, രണ്ട് വിജ്ഞാന ശാഖകളെയും സമ്പന്നമാക്കുന്ന ഒരു ഫലപ്രദമായ അന്തർവിഷയ സംരംഭമാണ്.

അവലംബങ്ങൾ

1. Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press, 2002.
2. Ganesh, C. “പോസിറ്റീവ് ചിന്തയുടെ ശാസ്ത്രം: സൈദ്ധാന്തികവും അനുഭവപരവുമായ ഒരു വിശകലനം.” *Indian Journal of Malayalam Language Research Studies – സംസ്കൃതി* 2, no. 1 (January 28, 2026): 6–10. https://doi.org/10.63090/IJMLRS/3108.1924.0018.
3. Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper Perennial, 1990.
4. Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* New York: Free Press, 2011.
5. Snyder, C. R. *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here.* New York: Free Press, 1994.
6. Fredrickson, Barbara L. “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.” *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 218–226.
7. Leelavathy, M. *മലയാള കവിതാ സാഹിത്യ ചരിത്രം [History of Malayalam Poetry].* Thrissur: Kerala Sahitya Akademi, 1996.
8. Masten, Ann S. “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.” *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–238.
9. Sanu, M. K. *ബഷീർ: ഏകാന്തതയുടെ അല്പം [Basheer: A Little of Solitude].* Kottayam: DC Books, 2005.

10. Herman, Judith L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1997.
11. Appan, K. P. *വാക്കും പൊരുളും [Word and Meaning]*. Kottayam: DC Books, 2005.
12. Satchidanandan, K. *Indian Literature: Positions and Propositions*. Delhi: Pencraft International, 1999.
13. Leedy, Jack J., ed. *Poetry Therapy: The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1969.
14. Kidd, David Comer, and Emanuele Castano. "Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind." *Science* 342, no. 6156 (2013): 377–380.