

പ്രതിസന്ധികളിൽ തളരാതിരിക്കാൻ



സന്ധ്യാറാണി. എൽ
ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
Consolace Counselling Services
തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
Ph : 9388 183 153
www.consolace.com

ശ്രീ ബുദ്ധന്റെ അരികിൽ ഒരിക്കൽ ഒരാൾ ഒരു സംശയവുമായി എത്തി.

"ജീവിതത്തിൽ ശാന്തികിട്ടാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം?" അയാൾ അന്വേഷിച്ചു. വളരെ ലളിതമായിരുന്നു ബുദ്ധന്റെ മറുപടി. "ജീവിതത്തിൽ എല്ലാവരേയും ഉൾക്കൊള്ളുക, അതിനു സാധിച്ചാൽ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു ശാന്തി കിട്ടും". "ജീവിതത്തിൽ മറ്റെല്ലാവരേയും ഞാൻ ഉൾക്കൊള്ളാം, പക്ഷേ എന്റെ വീടിന് അടുത്ത് താമസിക്കുന്ന രണ്ടുപേരെ മാത്രം ഉൾക്കൊള്ളാൻ എനിക്ക് സാധിക്കില്ല". അയാൾ പറഞ്ഞു. "എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ലോകത്തെ മറ്റാരേയും ഉൾക്കൊള്ളണമെന്നില്ല, പകരം ആ രണ്ടുപേരെ മാത്രം ഉൾക്കൊണ്ടാൽ മതിയാകും" എന്നായിരുന്നു ബുദ്ധൻ അയാൾക്കു നൽകിയ മറുപടി. ക്ഷണികമായ ഈ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന എല്ലാത്തിനേയും എല്ലാവരേയും ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റിയാണ് ബുദ്ധൻ ഈ വാക്കുകളിലൂടെ സൂചിപ്പിച്ചത്.

ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഒരുപാട് ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും കാണും. എന്നാൽ ജീവിത

ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഒരുപാട് ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും കാണും. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം എപ്പോഴും നാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ തന്നെ സംഭവിക്കണമെന്നില്ല. നാം ഉദ്ദേശിച്ച രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ നീങ്ങുന്നില്ല എന്നതിനർത്ഥം ജീവിതത്തിൽ നാം പരാജയപ്പെടുകയാണെന്നല്ല.

ത്തിൽ എല്ലാം എപ്പോഴും നാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ തന്നെ സംഭവിക്കണമെന്നില്ല. നാം ഉദ്ദേശിച്ച രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ നീങ്ങുന്നില്ല എന്നതിനർത്ഥം ജീവിതത്തിൽ നാം പരാജയപ്പെടുകയാണെന്നല്ല. ജീവിതത്തിൽ എന്തു തന്നെ സംഭവിച്ചാലും അതിന് ഒരു കാരണം ഉണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ അത് ഇപ്പോൾ മുന്നിലുള്ളതിനേക്കാൾ മികച്ച ഒരു അവസരം നമുക്ക് തുറന്നു തന്നുവെന്നിരിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഓരോന്നിനേയും ഉൾക്കൊണ്ട് മുന്നോട്ടുപോകാൻ ശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ ജീവിതം സുഗമമായി മുന്നോട്ടുപോകുകയുള്ളൂ. മറിച്ച് ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാതെ തളർന്നുപോയാൽ ജീവിതം പ്രശ്നങ്ങളുടെ കുമ്പാരമായി മാറും.

മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്താം

സമചിത്തതയോടെ കാര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ പഠിക്കുക എന്നതാണ് ജീവിത വിജയത്തിന്റെ മന്ത്രം. ഇതില്ലാതെ ജീവിതത്തിൽ മറ്റേതുനേടിയാലും ആത്യന്തികമായി പരാജയമായിരിക്കും ഫലം. ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഓരോ കാര്യങ്ങളേയും ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ട് അഥവാ അംഗീകരിച്ചു കൊണ്ട് അതിനെ തരണം ചെയ്ത് മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള കഴിവ് ഓരോ വ്യക്തിയും ആർജ്ജിച്ചെടുക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ കുട്ടിയിൽ ഈ കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. കളിപ്പാട്ടത്തിനായി കുട്ടി വാശിപിടിച്ചു കരയുമ്പോൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അവർ അത് വാങ്ങിക്കൊടുക്കുന്നില്ല. പണമില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ കുട്ടിയോടു സ്നേഹം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടോ അല്ല അവർ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. മറിച്ച് എല്ലാം എപ്പോഴും ആഗ്രഹിച്ച രീതിയിൽ കിട്ടില്ല എന്ന് കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്താനാണ്. ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടു പോകുന്നതോറും വിഷമകരമായ അനേകം പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടതായി വരുന്നു. അതിനെ തടഞ്ഞു നിർത്താനോ ഇല്ലാതാക്കാനോ നമുക്ക് കഴിയില്ല. പകരം അത് ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ട് നേരിടാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. എങ്കിലും തീർത്തും അ

പ്രതീക്ഷിതമായ സംഭവങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഏതൊരു വ്യക്തിയും തളർന്നുപോകുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ അതിൽ നിന്ന് ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കാൻ അയാൾക്കു സാധിച്ചുവോ എന്നതാണ് കാര്യം. ഉദാഹരണത്തിന് പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണവാർത്ത അറിയുമ്പോൾ പലരും അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാതെ തലച്ചുറ്റി വീഴാറുണ്ട്. പെട്ടെന്നുണ്ടായ അപ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു സംഭവത്തിന്റെ ആഘാതമാണ് ഇത്. എന്നാൽ പതിയെ അവർ അതിൽ നിന്ന് മോചിതരാവുകയും അത് ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ടു തന്നെ ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടുപോകുകയും ചെയ്യും. പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാളുടെ വിധോഗം മനസ്സിനെ ആഴത്തിൽ മുറിവേൽപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. എന്നാൽ അതിന്റെ ഓർമ്മയിൽ നിന്നിനി ജീവിതം തള്ളിനീക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. ആ വിധോഗം ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ മുറിവ് ഉണക്കാനും മായ്ക്കാനും ആണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. ഇത്തരത്തിൽ സമചിത്തതയോടെ ഓരോന്നിനേയും ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ട് മുന്നോട്ടു പോകുമ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ ശാന്തിയും സമാധാനവും ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ.

ചങ്ങലകൾ പൊട്ടിച്ചെറിയാം

ജീവിതത്തിൽ ബന്ധങ്ങൾ വളരെ പ്രധാനമാണ്. ബന്ധങ്ങൾ ഊഷ്മളതയോടെ നിലനിർത്തണമെങ്കിൽ മറക്കേണ്ടതിനെ മറക്കാനും അനാവശ്യമായ ചിന്തകളെ വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കാനും ഉള്ള കഴിവ് അത്യാവശ്യമാണ്. കുടുംബവഴക്കുകളുടെ കാരണവും മറ്റൊന്നല്ല. പങ്കാളികൾ തമ്മിൽ വഴക്കുണ്ടാകുമ്പോൾ അവർ എന്നോ നടന്ന സംഭവങ്ങളെ അതിലേയ്ക്കു വലിച്ചിഴയ്ക്കുന്നതു കാണാം. പൂർവകാലത്തു നടന്ന ആ സംഭവങ്ങളെ കാലം ഇത്ര കഴിഞ്ഞിട്ടും അവർ ഉപേക്ഷിക്കാൻ തയ്യാറായിട്ടില്ല എന്നതിന് അർത്ഥം ആ സംഭവങ്ങൾ അവർക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്നു തന്നെയാണ്. ഇത്തരത്തിൽ അനാവശ്യമായ ഓർമ്മകളെ കൂടെ കൂട്ടുമ്പോൾ ജീവിതം വലിയൊരു പരാജയമായി മാറുകയാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. നമ്മുടെ നല്ല ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കുന്ന, മനസ്സിനെ നോവിക്കുന്ന, ആത്മവിശ്വാസം കെടുത്തുന്ന



പല കാര്യങ്ങളേയും നാം അനാവശ്യമായി കൂടെ കൂട്ടിയിരിക്കുകയാണ്. ഈ വിഴുപ്പ് വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ചു കൊണ്ടാകണം ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടുള്ള യാത്ര. അല്ലാത്ത പക്ഷം ഭൂതകാലത്തിലെ ദുഃഖകരമായ ഓർമ്മകളുടെ ചങ്ങലകൾ നമ്മെ വരിഞ്ഞു മുറുക്കും. അത് ജീവിതത്തിന്റെ മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. അതിനാൽ ചങ്ങലകൾ പൊട്ടിച്ചെറിഞ്ഞ് മനസ്സിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കാം. അതിലൂടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറയ്ക്കാം.

മുൻധാരണ വേണ്ട

പലപ്പോഴും ഓരോ വ്യക്തിയേയും കുറിച്ച് മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞ ചില ധാരണകളുണ്ടാകാം. ആ വ്യക്തി മുൻപ് എന്നോ ഒരിക്കൽ കയർത്തു സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. എന്നാൽ അത് ചിലപ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിനോടുള്ള അയാളുടെ സ്വാഭാവിക പ്രതികരണം മാത്രമായിരിക്കും. അത് മനസ്സിൽ വച്ചു കൊണ്ട് അയാൾ ഒരു കർക്കശക്കാരനാണ് എന്ന രീതിയിൽ ഇടപെടുന്നത് ശരിയല്ല. ഇത്തരത്തിൽ മുൻധാരണയോടെ ഒരു വ്യക്തിയെ സമീപിക്കുമ്പോൾ അയാൾ ചെയ്യുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ പോലും സംശയത്തോടെയായിരിക്കും നിങ്ങൾ വീക്ഷിക്കുക. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മുൻപ് നടന്ന ഒരു സംഭവത്തിന്റെ പേരിൽ മാത്രം ഒരു വ്യക്തിയെ വിലയിരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് തെറ്റാണ്. പകരം ആ വ്യക്തി എന്തുകൊണ്ട് അങ്ങനെ പെരുമാറി എന്ന് മനസ്സിലാക്കാ

മനസ്സ് എപ്പോഴും ദുഃഖകരമായ അനുഭവങ്ങളിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നു എന്നാണ് സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ജീവിതം ഒരു മലകയറ്റം പോലെയാണ്. ദുഃഖകരമായ ഓർമ്മകൾ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ ചുമലിലെ ഭാരം കൂടുകയും മുന്നോട്ടുള്ള യാത്ര കഠിനമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

നും അത് ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ട് മുന്നോട്ടുപോകാനും ആണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കാം

ജീവിതം എപ്പോഴും നാം ഉദ്ദേശിച്ച വഴിയിലൂടെ തന്നെ മുന്നോട്ടുപോകണമെന്നില്ല. തീർത്തും അപരിചിതമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാതെ പകച്ചു നിന്നു കൊണ്ട് കാര്യമില്ല. മറിച്ച് ആ സാഹചര്യത്തെ ഉൾക്കൊള്ളാനും നേരിടാനും ശ്രമിക്കണം. ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ പലതും നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ കഴിവു പുറത്തെടുക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളാകാം. വലിയൊരു പരാജയം ഉണ്ടായാൽ അത് ഉൾക്കൊള്ളാനും വിജയത്തിലേയ്ക്കുള്ള പരിശ്രമത്തിന്റെ തുടക്കമായി കാണാനും കഴിഞ്ഞാൽ നാം വിജയിച്ചു എന്നർത്ഥം. ജീവിതത്തിൽ ചെറിയ പ്രതിസന്ധികൾ വരുമ്പോൾ പോലും എന്റെ ജീവിതം തകർന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇവർക്ക് ജീവിതം കഠിനമായി അനുഭവപ്പെടും. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ ചെറിയ താളപ്പിഴകൾ വരുമ്പോൾ അത് ഉൾക്കൊള്ളാനും അതിനെ നേരിടാനും ശ്രമിക്കുന്ന മറ്റൊരു വിഭാഗം ഉണ്ട്. എണ്ണത്തിൽ കുറവായ ഇവരാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്.

മനസ്സ് എപ്പോഴും ദുഃഖകരമായ അനുഭവങ്ങളിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നു എന്നാണ് സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ജീവിതം ഒരു മലകയറ്റം പോലെയാണ്. ദുഃഖകരമായ ഓർമ്മകൾ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ ചുമലിലെ ഭാരം കൂടുകയും മുന്നോട്ടുള്ള യാത്ര കഠിനമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. യാതൊരു ഉപകാരവും ഇല്ലാത്ത പാഴ് വസ്തുക്കൾ ചുമന്നു കൊണ്ടുപോകുന്നതുപോലെയാണ് നാം ഭൂതകാലത്തിലെ സുഖകരമല്ലാത്ത ഓർമ്മകളെ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുന്നത്. എവിടെ വച്ച് ഈ ഭാരം ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നുവോ അപ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറയുകയുള്ളൂ. ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടവയെ ഉൾക്കൊണ്ട് അനാവശ്യമായ ഓർമ്മകളെ ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് സ്വതന്ത്രമാകുകയും ജീവിതം ആനന്ദപൂർണ്ണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

