



സന്ധ്യാ റാണി എൽ.
ചൈൽഡ് & ഫാമിലി കൗൺസിലർ
Consolace Counselling Services
തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
+91 9388183153, www.consolace.com

തോൽവിയെ നേരിടാം തോൽവിയെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം

മരണത്തെ മുഖാമുഖംകണ്ടശേഷം തിരികെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് നടന്നുതുടങ്ങുകയായിരുന്നു ലിസ. ഏകമകളുടെ അവസ്ഥയിൽ മനസ്സുവിഷമിച്ച് അവളുടെ മാതാപിതാക്കളും. പഠനകാര്യത്തിൽ മുന്നിട്ടുനിന്ന വിദ്യാർത്ഥിനിയായിരുന്നു ലിസ. പ്ലസ് ടുവിൽ മികച്ച വിജയംനേടിയ അവളെ അവർ പ്രശസ്തമായ ഒരു എൻട്രൻസ് കോച്ചിങ്സെന്ററിൽ ചേർത്തു. മകൾ മികച്ച റിസൾട്ടുമായിവരുന്നത് കാത്തിരുന്ന മാതാപിതാക്കളെ തേടിയെത്തിയത് അവർ ആത്മഹത്യയ്ക്കു ശ്രമിച്ചുവെന്ന വാർത്തയാണ്. പഠനത്തിൽ മിടുക്കിയായ, അധ്യാപകരുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവളായ മകൾക്ക് കുറച്ചുമാസങ്ങൾക്കൊണ്ട് എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്നറിയാതെ അവർ വിഷമിച്ചു. സ്കൂളിൽ എക്കാലത്തും പഠനത്തിൽ മുന്നിലായിരുന്ന ലിസ ഏറെ പ്രതീക്ഷകളോടെയാണ് കോച്ചിങ്സെന്ററിൽ എത്തിയത്. ആദ്യചാൻസിൽതന്നെ മികച്ച റാങ്കുനേടാം എന്നവൾ കണക്കുകൂട്ടി. എന്നാൽ പലപ്പോഴും അവിടെ നടത്തിയ പരീക്ഷകളിൽ അവൾക്ക് പ്രതീക്ഷിച്ച മാർക്കുവാങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഒപ്പംപഠിക്കുന്ന പലരും തന്നെക്കാൾ മുന്നിലെത്തിയതും അവളെ നിരാശയിലാഴ്ത്തി. എൻട്രൻസിന്റെ ദിവസം അടുക്കുന്നതോറും നിരാശ, ഭയത്തിനുവഴിമാറി. ഉത്കണ്ഠയും പേടിയും കാരണം പഠനത്തിൽ തീർത്തും ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതായി. പരാജയം മുന്നിൽകണ്ടപ്പോൾ അവൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത കുറുക്കുവഴിയായിരുന്നു ആത്മഹത്യ. ലിസയുടെ കഥ കേട്ടപ്പോൾ ഞെട്ടലോ, അത്ഭുതമോ തോന്നിയില്ല. ജയിക്കാൻവേണ്ടിമാത്രം ജീവിക്കുന്ന പുതുതലമുറയിലെ ഒരംഗം മാത്രമാണവൾ. പരാജയത്തെ എങ്ങനെ നേരിടണമെന്ന് അവർക്കറിയില്ല. മറ്റൊരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ എല്ലായിടത്തും ജയിച്ചുവരാൻമാത്രം ശീലിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും സമൂഹവും, തോറ്റാൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് അവരെ പഠിപ്പിച്ചിട്ടില്ല.



അംഗീകരിക്കാം തോൽവിയെ

തോൽവിയെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പഠിക്കുകയെന്നത് ഏറെപ്രധാനമാണ്. ആത്മഹത്യയിലേയ്ക്ക് തിരിയുന്നവർക്ക് കഴിയാതെപോകുന്നതും ഇതുതന്നെയാണ്. ഒരു ഓട്ടമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരിൽ എല്ലാവരും വിജയിക്കുന്നില്ല. അതിൽ ഒന്നാമതെത്തുന്നത് ഒരാൾമാത്രമാണ്. മറ്റുള്ളവർ പരാജയപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. മത്സരപരീക്ഷകളുടെ കാര്യത്തിലും ഇതുതന്നെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഇവിടെ തോൽവിയെ രണ്ടുതരത്തിൽ നോക്കിക്കാണാം: ഞാൻ പരാജയപ്പെട്ടുപോയി, എല്ലാപ്രതീക്ഷകളും അസ്തമിച്ചു എന്നുകരുതുന്നവരാണ് ഒരുക്കൂട്ടർ. ഇവരാണ് വിഷാദത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതിവീഴുന്നവർ. കൃത്യസമയത്ത് ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് മടക്കിക്കുവന്നില്ലെങ്കിൽ ഇവർ ആത്മഹത്യയിലേയ്ക്ക് നീങ്ങാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്. ഞാൻ വിജയത്തിനടുത്തെത്തി, ഇനി അവിടേയ്ക്ക് അധികദൂരം ഇല്ല എന്ന്കരുതുന്നവരാണ് രണ്ടാമത്തെവിഭാഗം. അവർക്ക് തോൽവിയെ അംഗീകരിക്കാൻകഴിയും. എല്ലാവരും എല്ലാകാലത്തും വിജയിക്കുകയോ പരാജയപ്പെടുകയോ ഇല്ലെന്നുമനസ്സിലാക്കിയവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ തോൽവിയുടെ ആഘാതത്തിൽ ഇവർ തളർന്നുപോകുകയില്ല. പരാജയത്തിൽനിന്നു പൂർവ്വാധികംശക്തിയോടെ ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കാൻ ഇവർക്കുകഴിയും. ചെറുപ്പകാലംതൊട്ട് കുട്ടികളിൽ ഇത്തരമൊരുമനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാനാണ് രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

പരിശ്രമമാണ് വിജയം

എവിടെയെങ്കിലും തോൽക്കുമ്പോഴല്ല, വീണ്ടും വിജയത്തിനായി പരിശ്രമിക്കാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരാൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ പരാജയപ്പെടുന്നത്. തൊള്ളായിരത്തി, തൊണ്ണൂറ്റിയൊൻപതുതവണ പരാജയപ്പെട്ടെങ്കിലും വീണ്ടും ഒന്നുകൂടെ ശ്രമിച്ചുനോക്കാനുള്ള എഡിസന്റെ മനസ്സാണ് ബൾബ് എന്ന മഹത്തായ കണ്ടുപിടുത്തത്തിലേക്കു നയിച്ചത്. വിജയിക്കാനുള്ള അദൃശ്യമായ ആഗ്രഹമാണ് ഇവിടെ കാണാൻകഴിയുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ളൊരു വ്യക്തിയ്ക്കു താൻ എത്രതവണ പരാജയപ്പെട്ടു എന്നതൊരു പ്രശ്നമായിരിക്കില്ല. വിജയംമാത്രം മുന്നിൽക്കണ്ടുകൊണ്ട് അയാൾ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. ജീവിതത്തിൽ എന്തുചെയ്യാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോഴും ഈയൊരു മനോഭാവത്തോടെ വേണം സമീപിക്കാൻ. എത്രതവണ പരാജയപ്പെട്ടാലും പിന്മാറില്ല എന്നുകരുതുന്ന ഒരാൾ വിജയവുമകെങ്ങല്ലാതെ മടങ്ങിവരില്ല.

തിരുത്തി മുന്നോട്ടു പോകാം

തോൽക്കുമ്പോൾ മിക്കവരും നൽകുന്ന ഒരു ഉപദേശ



“**ഒരാൾ ഒന്നിലേറെത്തവണ തോൽക്കുന്നതിന്റെ ഒരു കാരണം അയാൾ മുൻപു ആവർത്തിച്ച അതേതെറ്റ് തുടർന്നും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ്. തോൽവിയുടെ കാരണം കണ്ടെത്തിയാൽ മാത്രമേ വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി മുന്നിൽ തെളിയൂ.**”

മാണ് ‘നീയതങ്ങ് മറന്നുകളഞ്ഞേക്കൂ’. എന്നാൽ പരാജയങ്ങൾ ഒരിക്കലും മനസ്സിൽനിന്ന് മാച്ചുകളയാനുള്ളതല്ല. ഓർമ്മയിൽ അതൊരു യാഥാർത്ഥ്യമായിത്തന്നെ നിലകൊള്ളണം. എന്തുകൊണ്ടാണ് പരാജയപ്പെട്ടതെന്ന് പലയാവർത്തി മനസ്സിലോടിച്ചോദിക്കണം. ലഭിക്കുന്ന ഉത്തരങ്ങളെ ഇഴകീറി പരിശോധിക്കണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ വീഴ്ചകളിൽനിന്ന് പാഠം ഉൾക്കൊണ്ടു അതു നികത്തി മുന്നോട്ടുപോകാൻ കഴിയൂ. ഒരാൾ ഒന്നിലേറെത്തവണ തോൽക്കുന്നതിന്റെ ഒരു കാരണം അയാൾ മുൻപു ആവർത്തിച്ച അതേതെറ്റ് തുടർന്നുംചെയ്യുന്നു എന്നതാണ്. തോൽവിയുടെകാരണം കണ്ടെത്തിയാൽ മാത്രമേ വിജയത്തിലേയ്ക്കുള്ളവഴി മുന്നിൽ തെളിയൂ. തോൽവിയ്ക്ക് തളരാതെ തെറ്റുകൾ കണ്ടെത്തി അതു തിരുത്തി മുന്നോട്ടുപോകുന്ന ഒരാൾക്ക് വളരെപ്പെട്ടെന്ന് തന്നെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ കഴിയും.

ലക്ഷ്യത്തിൽ മാത്രമാകരുത് ശ്രദ്ധ

ജീവിതത്തിൽ എന്തുചെയ്യുമ്പോഴും അതിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന നേട്ടത്തിൽമാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഒരു ഫലവ്യക്ഷത്തിന്റെ തൈ നടുമ്പോൾ അതിൽനിന്ന് പഴം പഠിക്കുന്നതുമാത്രമേ അവരുടെ മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകൂ



കയുള്ളൂ. ആ വൃക്ഷത്തെ പരിപാലിക്കാനും അതിന്റെ വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടവും ആസ്വദിക്കാനും അവർക്ക് കഴിയാറില്ല. ലക്ഷ്യംനേടാൻവേണ്ടി എന്തൊക്കെയോ ചെയ്യുന്നു എന്നല്ലാതെ യഥാർത്ഥത്തിൽ തങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഒന്നിനോടും പൂർണ്ണമായ താല്പര്യമില്ലാത്തവരാണ് ഇവർ. ഒരു നേട്ടത്തിൽനിന്ന് മറ്റൊന്നിലേയ്ക്ക് എന്നവിധമാകും ഇത്തരക്കാരുടെ ജീവിതം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വഴിമധ്യേ ഒരു പരാജയംവന്നാൽ അതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടും. എന്നാൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോഘട്ടവും ആസ്വദിച്ചു മുന്നോട്ടുപോകുന്നവരും ഉണ്ട്. വിജയത്തിൽ മതിമറക്കാതെ പരാജയത്തിൽ തളരാതെ ഒരേഒഴുക്കിൽ ജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയുന്നവർ. കർമ്മത്തിൽ മാത്രമായിരിക്കും അവരുടെ ശ്രദ്ധ. അതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളോ കോട്ടങ്ങളോ അവരെ ബാധിക്കാറില്ല. ഇത്തരമൊരു മനോഭാവത്തോടെ ജീവിതത്തെ സമീപിക്കുകയാണെങ്കിൽ തോൽവുകൾ നിങ്ങളെ തളർത്തില്ല.

ഒടുവിൽ പ്രകാശം നിങ്ങളെത്തേടിയെത്തും

മത്സരപ്പരീക്ഷകൾക്ക് തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ പലരും പറഞ്ഞുകേൾക്കാറുണ്ട്, 'ഇതെന്റെ അവസാനത്തെ അവസരമാണ്, ഇവിടെ പരാജയപ്പെട്ടാൽ പിന്നീട് എന്തുചെയ്യണമെന്ന് അറിയില്ല'. ഇത്തരം മനോഭാവത്തോടെ ഏതുകാര്യത്തെ സമീപിക്കുമ്പോഴും പരാജയപ്പെടാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതൊരുപക്ഷേ അവസാനത്തെ അവസരമായിരിക്കാം. എങ്കിൽപോലും മനസ്സിനോട് അത് നിരന്തരം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അത് മനസ്സിനെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുകയും തോൽവിയിലേയ്ക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യും. പകരം ഞാൻ വിജയിക്കുമെന്ന് തീർച്ചയാണ്, പക്ഷേ അത് ഇന്നോ നാളയോ ആകണമെന്നില്ല എന്നചിന്തയോടെ കാര്യങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോകാൻ കഴിയും. ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലുമൊരു കാര്യത്തിന് ഇറങ്ങിത്തരിയ്ക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഒരു ടണലിനുള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. അതിനുള്ളിലൂടെ എത്രദൂരം നടന്നാലാണ് പുറത്തെത്തുകയെന്ന് നിശ്ചയമില്ല. വഴിയിൽ തളർന്നിരിക്കുന്നവർ പരാജയപ്പെടും. എന്നാൽ ഇരുട്ടിലൂടെ മുന്നിലെ പ്രതിസന്ധികളെയെല്ലാം അതിജീവിച്ച് മുന്നോട്ടുപോയാൽ ഒരുകാലം പ്രകാശം നിങ്ങളെ തേടിയെത്തുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്.

(ഈ ലേഖനത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമാണ്)

“
 എല്ലായിടത്തും ജയിച്ചു
 വരാൻ മാത്രം ശീലിപ്പി
 ക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും
 സമൂഹവും, തോറ്റാൽ
 എന്തുചെയ്യണമെന്ന്
 അവരെ പഠിപ്പിച്ചിട്ടില്ല
 ”