



ദുഃഖം, ആഘാതം, പ്രതിസന്ധി മറികടക്കണം അവയെ

ഉറ്റവരുടെ മരണം, അപ്രതീക്ഷിതമായ അപകടങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി, വിവാഹമോചനം എന്നിങ്ങനെ പല രൂപത്തിലും ജീവിതത്തിൽ പ്രതിസന്ധികൾ കടന്നുവരാം. അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ നടുക്കുന്ന, തുടർ ജീവിതത്തിൽ വലിയ ആഘാതമേൽപ്പിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളായിരിക്കും അവ. ഈ പ്രതിസന്ധിഘ

ട്ടത്തെ തരണം ചെയ്യാനാകാതെ ജീവിതം പകുതി വഴിയിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നവരുണ്ട്. എന്നാൽ ജീവിതം പ്രവചനതീതമാണെന്നിരിക്കെ എന്തിനേയും നേരിട്ട് മുന്നോട്ട് പോകാൻ നാം കരുത്താർജ്ജിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പമാണ് ലിൻഡ കൗൺസിലിങ് സെന്ററിൽ എ

ത്തിയത്. ഒരു മാസം മുൻപുവരെ ഉത്സാഹവതിയായ ഒരു പെൺകുട്ടിയായിരുന്നു അവൾ. നാട്ടിലെ ഒരു സ്വകാര്യ വിദ്യാലയത്തിൽ അധ്യാപികയായി ജോലി ചെയ്യുകയായിരുന്നു. ഇതിനിടെയാണ് വിദേശത്തു ജോലി നേടുന്ന ഒരാളുടെ വിവാഹമോചനം വരുന്നത്. ഇരുവീട്ടുകാരും ബന്ധുക്കളും ചേർന്ന് വിവാഹം ഉറപ്പിച്ചു.

ഫോണിലൂടെയും വീഡിയോ ചാറ്റിലൂടെയും അവൾ ദിവസവും ഭാവി വരണുമായി സംസാരിച്ചു.

വിവാഹശേഷം വിദേശത്തേയ്ക്കു കൊണ്ടുപോകാമെന്നും അതിനാൽ ജോലി ഉപേക്ഷിക്കാനും വരൻ ലിൻഡയോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഇതനുസരിച്ച് വിവാഹത്തിന് ഒരു മാസം മുൻപുതന്നെ അവൾ ജോലി രാജിവെച്ചു. വരൻ അവധി ലഭിക്കാൻ താമസിപ്പിച്ചതിനാൽ വിവാഹത്തിന് പത്തു ദിവസം മുൻപ് മാത്രമാണ് നാട്ടിലെത്താൻ കഴിഞ്ഞത്. നാട്ടിലെത്തിയ അയാൾ ഭാവിവധുവിനെ നേരിട്ടു കാണാൻ എത്തി. വീട്ടിൽ നിന്ന് മടങ്ങിയ ശേഷം അയാൾ അവളെ ഫോണിൽ വിളിച്ച് ഈ വിവാഹത്തിന് താല്പര്യമില്ലെന്ന് അറിയിച്ചു.

വീടും ചുറ്റുപാടുകളും ഇഷ്ടമായില്ല എന്നതാണ് കാരണമായി പറഞ്ഞതെങ്കിലും പെൺവീട്ടുകാർ കൂടുതൽ അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ മറ്റൊന്നാണ് അറിഞ്ഞത്. വീഡിയോ ചാറ്റിലോ ഫോട്ടോയിലോ കാണുമ്പോൾ ഉള്ള അത്ര സുന്ദരിയല്ല ലിൻഡയെന്നതും കാഴ്ചയിൽ തന്നെക്കാൾ ഉയരം തോന്നിക്കുന്നുവെന്നതുമായിരുന്നു അയാൾ വിവാഹത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറാൻ കാരണം.

വിവാഹം മൂടങ്ങിയതോടെ ലിൻഡ മാനസികമായി തകർന്നു. പലപ്പോഴും മുറി അടച്ച് ഒറ്റയ്ക്ക് ഇരിക്കും. തിരികെ ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കാമെന്ന് സ്കൂൾ അധികൃതർ അറിയിച്ചുവെങ്കിലും അവൾ താല്പര്യം കാണിച്ചില്ല. മകളുടെ ഈ അവസ്ഥയിൽ മനം

മടുത്താണ് മാതാപിതാക്കൾ കൗൺസിലിങ് സെന്ററിൽ കൊണ്ടുവന്നത്.

ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം നാം പ്രതീക്ഷിച്ചതു പോലെ നടക്കണമെന്നില്ല. പ്രതിസന്ധികൾ വരുമ്പോൾ അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ തയ്യാറാവുകയാണ് വേണ്ടതെന്ന് ലിൻഡയോടു പറഞ്ഞു. ലിൻഡയെ മനസ്സു കൊണ്ട് ഇഷ്ടപ്പെടാതെ അയാൾ വിവാഹം ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ ഇതിലും വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുമായിരുന്നു.

വിവാഹം നടന്നില്ല എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാണെന്നിരിക്കെ അത് അംഗീകരിച്ചു കൊണ്ട് ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോവുകയാണ് വേണ്ടത്. പല തവണ സംസാരിച്ചപ്പോൾ അവളുടെ ജീവിതത്തോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാറ്റം വന്നു. പഴയ സ്കൂളിൽ തന്നെ ജോലിയ്ക്കു പ്രവേശിച്ച അവൾ മത്സരപരീക്ഷകൾക്കുള്ള പരിശീലനവും നേടുന്നു. ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ ഉയരങ്ങളിൽ എത്തണമെന്നുള്ള ദൃഢനിശ്ചയത്തിലാണ് ആ പെൺകുട്ടി. അത് സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ഞാനും ആശംസിക്കുന്നു.

സങ്കടങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാം

ചിലർ ജീവിതത്തിലെ സങ്കടങ്ങളെയെല്ലാം ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി കൊണ്ടു നടക്കുന്ന സ്വഭാവക്കാരാണ്. അവർ മാനസികമായി കരുത്തൻമാരാണ് എന്നാണ് പൊതുവെയുള്ള ധാരണ. എന്നാൽ ഇത് തീർത്തും തെറ്റാണ്. ഇത്തരത്തിൽ വിഷമങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ആ



സന്ധ്യാറാണി. എൽ

ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ, കൗൺസിലസ് കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം, ഫോ : 9387613503



പുറത്ത് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ മനസ്സിൽ കുമിഞ്ഞു കൂടുന്ന സങ്കടങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ഗുരുതരമായ മാന്സികരോഗത്തിലേയ്ക്കു വരെ നയിച്ചേക്കാം. വിഷമങ്ങൾ വരുമ്പോൾ കരയുന്നത് നല്ലതാണ്. എല്ലാവരുടേയും മുൻപിൽ വച്ച് കരയുന്നത് അപമാനകരമായി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അടച്ചിട്ട ഒരു മുറിയിൽ ഇരുന്ന് കരയാം. വിഷമങ്ങൾ പുറത്തേയ്ക്ക് ഒഴുകി തീർന്ന് മനസ്സ് ശാന്തമാകുന്നതുവരെ കരയുന്നത് നല്ലതാണ്.



പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്നു പുറത്തു കടക്കാൻ കഴിയില്ല.

പുറത്ത് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ മനസ്സിൽ കുമിഞ്ഞു കൂടുന്ന സങ്കടങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ശൂന്യമായ മാനസികരോഗത്തിലേയ്ക്കു വരെ നയിച്ചേക്കാം. വിഷമങ്ങൾ വരുമ്പോൾ കരയുന്നത് നല്ലതാണ്. എല്ലാവരുടേയും മുൻപിൽ വച്ച് കരയുന്നത് അപമാനകരമായി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അടച്ചിട്ട ഒരു മുറിയിൽ ഇരുന്ന് കരയാം. വിഷമങ്ങൾ പുറത്തേയ്ക്ക് ഒഴുക്കി തീർന്ന് മനസ്സ് ശാന്തമാകുന്നതുവരെ കരയുന്നത് നല്ലതാണ്.

എന്നാൽ ചിലർ ഇടയ്ക്കിടെ ആ വിഷമഘട്ടത്തെ കുറിച്ചേർത്ത് വീണ്ടും വീണ്ടും കരയുന്നതു കാണാം. ഇതു പാടില്ല കാലങ്ങൾ പിന്നിടാലും എന്നോ സംഭവിച്ച ഒരു കാര്യത്തെ കുറിച്ചേർത്ത് കരയുന്നത് അതിന്റെ ആഘാതം മനസ്സിൽ നിന്നു പോയിട്ടില്ല എന്നതിന്റെ തെളിവാണ്.

ഇത്തരത്തിൽ പഴയ ഓർമ്മകളിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ കരയുന്നവർ വിഷാദരോഗത്തിന് അടിമകളാകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അപ്രതീക്ഷിതമായൊരു സംഭവം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സങ്കടം വരുമ്പോൾ മാത്രം കരയുക, മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിൽ കണ്ണുനീരിനെ ഒപ്പം കൂട്ടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

മുന്നിലുള്ളത് പൂതിയൊരു ജീവിതം

അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉടലെടുത്ത സംഭവങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ടാകാം. ഇതുവരെ ഒച്ചമുണ്ടായിരുന്ന ചിലർ ഇനി കൂടെ ഉണ്ടാകില്ല. അല്ലെങ്കിൽ ഓടിച്ചാടി നടന്നിരുന്ന നിങ്ങൾ എഴുന്നേൽക്കാൻ ആകാത്തവണ്ണം തളർന്നുപോയി, എല്ലാ സുഖസൗകര്യങ്ങളോടെയും ഉള്ള ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പെട്ടെന്ന് ഇറങ്ങിപ്പോരേണ്ടി വന്നു. ഇങ്ങനെ എന്തുതന്നെയായാലും ഒരു കാര്യത്തിൽ മാറ്റമില്ല. തീർത്തും പൂതിയൊരു ജീവിതമാണ് നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ ഉള്ളത്. അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ പഠിക്കുക എന്നതുമാത്രമാണ് മുന്നിലുള്ള പോംവഴി.

ഇതിനെ എങ്ങനെ സമീപിക്കുന്നു എന്നതിന് അസുസരിച്ചാകും മുന്നോട്ടുള്ള നിങ്ങളുടെ ജീവിതം. എനിക്ക് എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്ന് വിലപിക്കാം, ആ നിരാശയിൽ ആഴ്ന്ന് ജീവിതം

മുഴുവൻ കണ്ണീരണിയാം. പക്ഷേ ഇവിടെ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നത് നിങ്ങളുടെ മാത്രം ജീവിതമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. പുതിയ ജീവിതത്തെ ഇല്ലായ്മകളോടെ തന്നെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുമ്പോൾ തുടർ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയും. എന്നനേയ്ക്കുമായി നഷ്ടപ്പെട്ട വ്യക്തികൾ തിരിച്ചുവരില്ല എന്നത് ഒരു സത്യമാണ്. എന്നാൽ അപകടം കൊണ്ടുണ്ടായ ശാരീരികവൈകല്യങ്ങൾ ഭേദപ്പെടാം.

വിവാഹം വേർപെടുത്തേണ്ടി വന്നെങ്കിലും പങ്കാളികളുമായി വീണ്ടും ഒരുമിക്കാനും പുതിയ പങ്കാളി ജീവിതത്തിലേയ്ക്കു കടന്നുവരാനും സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയും എന്നും നിലനിൽക്കില്ല എന്നാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് യഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ മുന്നോട്ടു പോകുകയാണ് വേണ്ടത്.

ഇഷ്ടങ്ങൾ കണ്ടെത്താം

തളർന്നു പോകുന്ന ഘട്ടത്തിൽ മനസ്സിൽ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ പിടിമുറുക്കും. ഈ ചിന്തകൾ വളർന്ന് ജീവിതം ശൂന്യമാണ് എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് പലരും ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം തേടുന്നത്. മനസ്സിനെ വഴിതിരിച്ചു വിടുക മാത്രമാണ് ഈ പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് കരകയറാനുള്ള മാർഗ്ഗം. നിങ്ങൾ ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന എന്തെങ്കിലും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കാം. പുസ്തകം വായിക്കുകയോ യാത്രകൾ പോകുകയോ അങ്ങനെ എന്നും.

കഴിയുമെങ്കിൽ പഴയ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് കുറച്ചു നാൾ അകന്നു നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നല്ല സുന്ദരതയുള്ളതുമായി സംസാരിക്കുക. പഴയതുപോലെ തന്നെ ആളുകളുമായി ഇടപഴകാൻ ശ്രമിക്കുക. വളരെ ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതം തുടർന്നാൽ പതിയെ അവരിൽ നിന്നൊക്കെ അകന്നു പോയേക്കാം.

നിങ്ങളോട് എന്തു സംസാരിക്കണം എന്ന് അറിയാത്തതിനാലാകാം ചിലപ്പോൾ അവർ നിങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ ഒഴിഞ്ഞു മാറുന്നത്. നിങ്ങൾ തന്നെ മുൻകൈയെടുത്ത് സംസാരിക്കുക. ഇത് അവരെ തെല്ലി അത്ഭുതപ്പെടുത്തും എന്നു മാത്രമല്ല പഴയതിലും ഊഷ്മളമായി ആ ബന്ധം തുടരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

അവരെ നോവിക്കരുത്

മരണമോ അപകടമോ അങ്ങനെ ഒരു കുടുംബത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ആപത്ത് സംഭവിച്ചാൽ അവരെ സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒരു നാട്ടുനടപ്പാണ്. ആപത്ത് സംഭവിച്ചയാളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക, എല്ലാവരും ഒപ്പമുണ്ടെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക എന്നിങ്ങനെ പല അർത്ഥങ്ങളാണ് ഇതിന് കൽപിക്കപ്പെടുന്നത്.

എന്നാൽ പലപ്പോഴും സന്ദർശകർ ശല്യമായി മാറുന്നത് കാണാനുള്ളതാണ്. പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് കരകയറാനുള്ള ശ്രമത്തിനിടെയാകും പലപ്പോഴും സന്ദർശകർ കൂട്ടത്തോടെ എത്തുക. മുഖത്ത് സങ്കടഭാവത്തോടെ എത്തി കുറച്ച് ജീവിതതത്വങ്ങളും നിരാശയുമൊക്കെ പകർന്നു കൊടുത്ത് അവർ തിരികെ പോകുന്നു. ചിലർ ഒരു പടി കൂടി കടന്ന് 'ഓ പണ്ടാക്കെ എന്തു സന്തോഷമായിരുന്നു' എന്നിങ്ങനെ പറഞ്ഞ് കുറെ ഓർമ്മകൾ കൂടി പങ്ക് വയ്ക്കും.

യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ കൃത്രിമമായ പ്രകടനങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയെ കൂടുതൽ സങ്കടപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുക. സന്ദർശനത്തിന് പോകുമ്പോൾ തികച്ചും സാദാവികമായി പെരുമാറാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒരളുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞ് തൊട്ടടുത്ത ദിവസങ്ങളിലാണ് പോകുന്നതെങ്കിൽ അനാവശ്യമായ സംസാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ബന്ധുവോ സുഹൃത്തോ ആണെങ്കിൽ അയാളുടെ കൈ പിടിച്ചു അല്പനേരം മൗനമായി ഇരിക്കുന്നതുപോലും ആ വ്യക്തിക്ക് വലിയ ആശ്വാസം നൽകും.

ആ വ്യക്തി വിഷമങ്ങൾ നിങ്ങളോടു പങ്കുവയ്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ ക്ഷമയോടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേൾക്കുക. ജീവിതം ഇനിയും ഒരുപാട് മുന്നോട്ടു പോകാനുണ്ടെന്നും ഭാവിയിൽ ഈ സങ്കടങ്ങൾ അകലുമെന്നും ആശ്വസിപ്പിക്കാം.

മുന്നോട്ടു പോകുന്നതിനിടെ വലിയ ദുഃഖങ്ങൾ ഏതൊരാളുടേയും ജീവിതത്തിൽ നിഴൽ വീഴ്ത്താം. അതിന്റെ ആഘാതം ഏറ്റുവാങ്ങാൻ കഴിയാതെ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ പക്ഷതയോടെ അതിനെ നേരിട്ട് ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകുന്നിടത്താണ് വിജയം.

