



സന്ധ്യാറാണി. എൽ



കഴിഞ്ഞ ഏഴുവർഷമായി ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി

കൗൺസിലിങ്ങ് രംഗത്തു പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. എം.എസ്.ഡബ്ലിയുവും, കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നും കൗൺസിലിങ്ങിൽ പി.ജി. ഡിപ്ലോമയും കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

www.consolace.com
mob: 9388183153

പ്രശ്നങ്ങൾക്കെതിരെ ഒരു സർജിക്കൽ സ്ട്രൈക്ക്

ജീവിതത്തെ കടലിലൂടെ നീങ്ങുന്ന ഒരു തോണിയോട് ഉപമിക്കാം. കാറ്റിനേയും തിരകളേയും അതിജീവിച്ച് തീരത്ത് അടുക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ആ യാത്ര പൂർണ്ണമാകുന്നുള്ളൂ. അതുപോലെ തന്നെയാണ് ജീവിതവും. വിഷമങ്ങളേയും പ്രയാസങ്ങളേയും നേരിട്ട് മുന്നോട്ടു പോകുമ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതം അർത്ഥപൂർണ്ണമാകുന്നുള്ളൂ.

“വിട്ടുമാറാത്ത തലവേദനയാണ് റിയാദിന്റെ പ്രശ്നം. ഡോക്ടർമാരെ പലതവണ കണ്ടു. അവർ പറഞ്ഞ മരുന്നുകൾ മുടങ്ങാതെ കഴിച്ചു. എന്നിട്ടും തലവേദന മാറുന്നില്ല. അവസാനം ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമാണ് റിയാദ് എന്നെ കാണാൻ എത്തിയത്. രോഗിയുടെ പ്രശ്നം ശാരീരികമല്ല മറിച്ച് മാനസികമാണെന്ന് അദ്ദേഹത്തിനു തോന്നിയിരിക്കാം. റിയാദിനോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ അയാൾ വളരെയധികം മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കി. ജോലിസ്ഥലത്തും വീട്ടിലും അയാൾ പലരിൽ നിന്നും അകലം പാലിച്ചിരുന്നു. ഒരുതരം ഉൾവലിഞ്ഞ സ്വഭാവം. ഓഫീസിലെ ടീം വർക്കിനെ ഇത് പലപ്പോഴും ബാധിച്ചു. ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ വലുതായി മാറാൻ അധികസമയം വേണ്ടി വന്നില്ല.

ഓഫീസിലെ ടെൻഷൻ വീട്ടിലെ റിയാദിന്റെ പെരുമാറ്റത്തിലും പ്രതിഫലിച്ചു. പൊതുവെ ആരുമായും അധികം സംസാരിക്കാത്തതു കൊണ്ട് വീട്ടുകാർക്കും കാര്യങ്ങൾ വേണ്ടവിധം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനു പകരം അതിൽ നിന്ന് അകന്നുമാറാനാണ് റിയാദ് എപ്പോഴും ശ്രമിച്ചത്. ഇതിന്റെ പരിണിതഫലമായിരുന്നു ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാവുന്ന തലവേദന. പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിച്ചതാണ് റിയാദ് ചെയ്ത തെറ്റ്. അപ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ വലുതാകുകയും മാനസിക സമ്മർദ്ദം കൂടുകയും അത്



തലവേദനയുടെ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഒഴിഞ്ഞുമാറിയാൽ ഒരിക്കലും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന് അയാളെ പറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്താനാണ് ഞാൻ ശ്രമിച്ചത്. പ്രയാസങ്ങളെ നേരിട്ട് അതിൽ നിന്ന് വിജയിയായി പുറത്തു കടക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയൂ. ഒരു വ്യക്തി നീന്തൽ പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ, വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങി പോകുമെന്ന പേടി കൊണ്ട് അയാൾ ദിവസവും കരയ്ക്ക് ഇരുന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും അയാൾക്ക് നീന്താൻ കഴിയില്ല. അതേ സമയം വെള്ളത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങുകയും ഒഴുക്കിനെ തരണം ചെയ്ത് നീന്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് അത് പഠിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും. ഇതു തന്നെയാണ് റിയാറ്റും ചെയ്യേണ്ടത്. ഓഫീസിലുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ ചെറിയ ജീവിതത്തിനിടയ്ക്ക് ആരോടും മുഖം തിരിച്ചു നിൽക്കേണ്ടതില്ല. കൂടെ ജോലി ചെയ്യുന്ന ടീം അംഗങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ പുഞ്ചിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. പതിയെയാണെങ്കിലും റിയാറ്റിന്റെ മാറ്റം അവരും അംഗീകരിക്കും. എല്ലാത്തിൽ നിന്നും ഉൾവലിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന സ്വഭാവം കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. പകരം കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ ശീലിക്കുകയാണ് വേണ്ടത് എന്ന് റിയാറ്റിനെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിച്ചു. ആശ്വാസം നിറഞ്ഞ മുഖവുമായാണ് റിയാറ് മടങ്ങിയത്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ആളുകളുമായി ഇടപഴകാനും അതുവഴി ജോലി സ്ഥലത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും ആ ചെറുപ്പക്കാരന് കഴിയട്ടേ എന്ന് ഞാൻ ആശിക്കുന്നു.”



മനസ്സ് കരുത്തുള്ളതാകട്ടെ

ഓരോ വ്യക്തിയും ജീവിതത്തിൽ പലതരം പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടതായി വരും. ചിലർ അതിൽ നിന്നെല്ലാം ഒഴിഞ്ഞുമാറും. മറ്റു ചിലരാകട്ടെ പ്രശ്നങ്ങളെ ധീരമായി നേരിടും. പ്രശ്നങ്ങളോട് ഈ രണ്ടു വ്യക്തികളും രണ്ടു രീതിയിലാണ് പ്രതികരിച്ചത്. ഈ വ്യത്യാസം അവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഫലത്തിലും ദർശിക്കാനാകും. ആദ്യത്തെ വ്യക്തി പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ വലുതാകുകയും അവ ആ വ്യക്തിയെ ശ്വാസം മുട്ടിക്കുകയും ചെയ്യും.

രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തിയാകട്ടെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയും അതിന് പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയുമാണ് ചെയ്തത്. പ്രശ്നങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി പരിഹരിക്കാൻ

കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ കൂടി അതിനെ നേരിട്ട് അനുഭവം ആ വ്യക്തിയ്ക്ക് മുതൽക്കൂട്ടാകുകയും ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടുള്ള യാത്രയ്ക്ക് തുണയാകുകയും ചെയ്യും. ഇതിൽ രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തിയുടെ പാതയാണ് ശരി. ഒരു വിഷമമുണ്ടാകുമ്പോൾ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ മുഴുവൻ പ്രശ്നങ്ങളാണ് എന്ന മനോഭാവത്തിൽ സംസാരിക്കുന്ന ഒരുപാടു പേരെ നമുക്കു ചുറ്റും കാണാം. എന്നാൽ പ്രയാസങ്ങളെ എല്ലാം അതിജീവിച്ച് കരുത്തോടെ മുന്നോട്ടു പോകുന്ന മറ്റു ചിലരും ഈ ലോകത്തിലുണ്ട്. എണ്ണത്തിൽ കുറവായ ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവരാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ജീവിതവിജയം നേടുന്നത്. പ്രയാസങ്ങളെ പേടിനോടു കൂടി കാണുമ്പോൾ മനസ്സിന്റെ ധൈര്യം ചോർന്നു പോകും. ആത്മവിശ്വാസം തകരും. അതേ സമയം അവയെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അത് നമുക്ക് ആത്മവിശ്വാസം പകരും. ജീവിതം പലപ്പോഴും പ്രവചനാതീതമാണ്. ഉൾക്കരുത്തോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ തയ്യാറെടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.



പോസിറ്റീവ് ആകട്ടെ ചിന്തകൾ

ഒരു സുഹൃത്ത് എന്നോടു പങ്കുവെച്ച ഒരു അനുഭവം ഓർക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു സ്വകാര്യസ്ഥാപനത്തിലായിരുന്നു ജോലി. വിവാഹം കഴിഞ്ഞിട്ടും കുടുംബവുമൊത്ത് ഒരിടത്ത് സ്വസ്ഥമായി താമസിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. മാസത്തിൽ മിക്കദിവസങ്ങളിലും ജോലി സംബന്ധമായി ഇന്ത്യയുടെ പലയിടങ്ങളിലും യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി വന്നു. എന്നാൽ അദ്ദേഹം അതിനെ മറ്റൊരു രീതിയിൽ നോക്കി കാണാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത്. ഈ ജോലിയിലൂടെ എനിക്ക് ഒരുപാട് സ്ഥലങ്ങൾ കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. പലതരം ജീവിതങ്ങൾ കണ്ടു. ഒരുപക്ഷേ രാവിലെ മുതൽ വൈകിട്ടു വരെ ഓഫീസിലിരിക്കുന്ന ഒരു ജോലിയാണ് ഞാൻ ചെയ്തിരുന്നതെങ്കിൽ ഈ അനുഭവങ്ങളൊക്കെ എനിക്കു

നഷ്ടമാകുമായിരുന്നു, അദ്ദേഹം ഇത്തരത്തിലാണ് ചിന്തിച്ചത്. ഇതുപോലുള്ള ചിന്തകളാണ് പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കുമ്പോഴും ആവശ്യം. ഒരുതരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ദോഷമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന കാര്യത്തിന് ഒരു മറുവശവും ഉണ്ടാകും. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു മത്സരപരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെട്ടുവെന്നിരിക്കട്ടെ, അതിൽ നിരാശ സ്വാഭാവികമാണ്. അതേസമയം തന്നെ ആ പരീക്ഷ കൊണ്ട് ഒരു ഗുണവും ഉണ്ടായില്ലെന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. പരീക്ഷയെ അഭിമുഖീകരിച്ചതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെ അളക്കാനുള്ള ഒരു അവസരമാണ് ലഭിച്ചത്. കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും എന്തെന്ന് കണ്ടെത്താനും കൂടുതൽ മികച്ച രീതിയിൽ

പരിശീലിക്കാനും ഈ അനുഭവം സഹായിക്കും. ഈ ഒരു മനോഭാവത്തോടെ വേണം ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കാൻ. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ നല്ലതിൽ ഉന്നി മോശം വശങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനുള്ള ഒരു പരിശീലനം ആയി വേണം ഇതിനെ കണക്കാക്കാൻ. നാം എന്തു ചിന്തിക്കുന്നുവോ അതാണ് നമുക്ക് ലഭിക്കുക. തീർത്തും നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ വെച്ചു പുലർത്തുന്ന ഒരാൾക്ക് ജീവിതം പ്രയാസങ്ങളുടെ ഒരു കുമ്പാരമാണെന്നു തോന്നും. അതേസമയം എല്ലാത്തിന്റേയും നല്ല വശങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നയാൾക്ക് ജീവിതം ഒരു മനോഹരമായ യാത്രയായി അനുഭവപ്പെടും.



ജീവിതം ഖെറുതാണ്; പ്രശ്നങ്ങളും

ജീവിതത്തിൽ വലിയൊരു പ്രതിസന്ധി കടന്നു വരുമ്പോൾ ഒരു നിമിഷം നിങ്ങൾ കുട്ടിക്കാലത്തേക്ക് കൂ പോകുക. അപ്പോൾ ഏറെ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു പ്രശ്നത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തിൽ മാർക്കുകൂറയുകയോ തോൽക്കുകയോ ചെയ്തത് വീട്ടിൽ പറയാൻ നിങ്ങൾ ഭയന്നിട്ടുണ്ടാകും. അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂളിൽ നടന്ന എന്തെങ്കിലുമൊരു

സംഭവം വീട്ടിൽ അറിയുമോ എന്ന് പേടിച്ച്രിക്കാം. ഇപ്പോൾ ഓർത്തു നോക്കുമ്പോൾ അത് ഒരു തമാശയായി മാത്രമേ തോന്നുകയുള്ളൂ. ഇതുപോലെയാണ് ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും. ഇപ്പോൾ നാം വലുതെന്ന് വിചാരിക്കുന്നതൊന്നും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഭീകരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. അവയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനുള്ള വഴിയും എവിടെയെങ്കിലും ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നുണ്ടാകും.

നാം അത് കാണാതെ പോകുന്നുവെന്ന് മാത്രം. വലിയ പ്രശ്നങ്ങളാണ് എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അവ നമ്മെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നത്. എന്നാൽ ഇത് എനിക്ക് പരിഹരിക്കാനാകും എന്ന ധൈര്യത്തോടെ മുന്നോട്ടു പോയാൽ ആർക്കും നിങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്താനാകില്ല.

ഈ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്

പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നതായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. ക്ലാസിൽ അധ്യാപിക വഴക്കു പറഞ്ഞതിന് കുട്ടി ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന വാർത്തകൾ നാം വായിക്കുന്നു. തീർത്തും നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നടങ്കം ട്രെയിനിനു മുന്നിൽ ചാടി മരിക്കുന്നു. ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ മനക്കരുത്തില്ലാതെ ഇവരെല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയത് വിലയേറിയ ജീവിതമാണ്. യാതൊരു പ്രയാസങ്ങളേയും അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ഇടനൽകാതെ രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്ന രീതിയും ഇതിന് ഒരു കാരണമാണ്. പ്രയാസങ്ങളിൽ നിന്ന് മക്കളെ മറകെട്ടി സംരക്ഷിക്കുകയല്ല രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്. പകരം പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക. പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ അവരോടൊപ്പം നിൽക്കുകയും ഇതിനെ നേരിടാൻ നിനക്കു കഴിയും എന്ന് ആത്മവിശ്വാസം പകരുകയും ചെയ്യുക. അനുഭവങ്ങളിലൂടെ

അവർ മനക്കരുത്ത് ആർജ്ജിച്ചെടുക്കട്ടെ. ഈ ലോകത്തിൽ നമുക്ക് ഏറ്റവും അമൂല്യമായത് നമ്മുടെ ജീവനാണ്. ചെറിയൊരു പ്രയാസത്തിന്റെ പേരിൽ ഒരിക്കലും അത് നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിച്ചവരുടെ കഥകളാണ് ലോകം കൊണ്ടാടുക. എല്ലാത്തിൽ നിന്നും ഒളിച്ചോടി ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നവർ ഞാനൊരു ഭീരുവായിരുന്നു എന്നാണ് ലോകത്തോട് വിളിച്ചു പറയുന്നത്.

ഈ ലോകത്തിൽ പ്രയാസങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും ഇല്ലാത്ത ആരും ഉണ്ടാകില്ല. നാം അതിനെ എങ്ങനെ നേരിടുന്നു എന്നതാണ് കാര്യം. പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് നാം അകന്നു പോകുമ്പോൾ അവ കൂടുതൽ കരുത്താർജ്ജിക്കുന്നു. മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതം വലിയൊരു പ്രതിസന്ധിയായി മാറുന്നു. എന്നാൽ ഈ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം താത്കാലികമാണെന്നും അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും എന്നും ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അവ ചെറുതാകുന്നു. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളേയും തരണം ചെയ്ത് ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയുന്നതാണ് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ കാര്യം.

(കുറിപ്പ് : ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)

