



സന്ധ്യാറാണി .എൽ
 ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി കാൺസിലർ
 കൺസൊലൈസ് കാൺസിലിംഗ് സർവ്വീസസ്
 നന്തൻകോട്, തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
 ഫോൺ: 9388183153
 www.consolace.com



ജീവിതം വിസ്മയാകാതിരിക്കട്ടെ

ജീവിതത്തെ അസംതൃപ്തിയോടെ നോക്കിക്കാണുന്ന ഒരു തലമുറ വളർന്നു വരികയാണ്. ജോലിയില്ലായ്മയും ദാരിദ്ര്യവുമെല്ലാമായിരുന്നു ഒരു കാലത്തെ പ്രശ്നമെങ്കിൽ ഇതൊന്നുമില്ലാതിരുന്നിട്ടും ജീവിതത്തിൽ ശൂന്യത അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് ഇന്ന് ചുറ്റിലും കാണാനാകുന്നത്. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളോ പാരമ്പര്യമോ ജീവിതവിരക്തിയ്ക്ക് കാരണങ്ങളാകാം. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാത്തിനോടും മടുപ്പു തോന്നുന്ന ഈ അവസ്ഥയെ മറികടക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നവരാണ് മരണത്തിന്റെ വഴിയേ നടന്നു മറയുന്നത്.

ഒരു സ്വകാര്യസ്ഥാപനത്തിലെ സീനിയർ തസ്തികയിലുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥനാണ് ഗോകുൽ. സഹപ്രവർത്തകരോട് നല്ല രീതിയിൽ ഇടപഴകിയിരുന്നു അയാൾ. ഓഫീസിലും പുറത്തും സൗഹൃദങ്ങളേറിയുണ്ടായിരുന്നു വെങ്കിലും അവർക്കൊന്നും ഗോകുലിന്റെ കുടുംബത്തെ കുറിച്ചോ വിട്ടിലെ സാഹചര്യങ്ങളെ കുറിച്ചോ ഒന്നും അറിയില്ലായിരുന്നു. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ അയാൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നില്ലെന്നതാണ് സത്യം. ഒരു യാത്ര പോകുകയാണെന്ന് പറഞ്ഞ് അവധിയെടുത്ത അയാളെ പിന്നീട് ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചാണ് സഹപ്രവർത്തകർ

കണ്ടത്. മുറിയിൽ ജീവനൊടുക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിനിടയിൽ ആരൊക്കെ യോ ചേർന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചതിനാൽ ഗോകുൽ വീണ്ടും ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നു. അമ്മയ്ക്കൊപ്പമാണ് ഗോകുൽ എന്നെ കാണാൻ വന്നത്. ഗോകുലിന്റെ ഭാര്യ അവളുടെ ഓഫീസിലെ ഒരു സുഹൃത്തുമായി അടുപ്പത്തിലായിരുന്നു. ഇതെ ചൊല്ലി അവർ തമ്മിൽ പലതവണ വഴക്കിട്ടു. നല്ലൊരു കുടുംബജീവിതം ആഗ്രഹിച്ച ഗോകുലിനെ ഈ വഴക്കുകൾ മാനസികമായി തളർത്തി. അമ്മു വയസ്സുള്ള മകനെ സ്വന്തം വീട്ടിൽ കൊണ്ടു ചെന്നാക്കിയതിനു ശേഷമാണ് അയാൾ ജീവിതത്തോട് യാത്ര

പറയാൻ തീരുമാനിച്ചത്. വിവാഹ മോചനവും സമൂഹത്തിന്റെ ചോദ്യങ്ങളും അംഗീകരിക്കാൻ അയാൾ തയ്യാറായിരുന്നില്ല. ഇത് ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമല്ല എന്ന് ഗോകുലിനെ പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ സമയമെടുത്തു. ഗോകുലിനൊപ്പം തുടർന്ന് ജീവിക്കാൻ ഭാര്യയ്ക്ക് താല്പര്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അതിനാൽ അവർ വേർപിരിഞ്ഞു. മകനുമൊത്ത് സ്വന്തം വീട്ടിലാണ് ഗോകുൽ ഇപ്പോൾ താമസം. നാട്ടിലെ തന്നെ മറ്റൊരു സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി നോക്കുന്നു. മകനെ നല്ല രീതിയിൽ വളർത്തണം എന്നതാണ് അയാളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ ലക്ഷ്യം

കാരണം കണ്ടെത്താൻ
ആദ്യമായി എന്താണ് നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നമെന്ന് കണ്ടെത്തണം. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പൊടുന്നനെ യുണ്ടായ ഒരു മാറ്റമാവാം അതിനു കാരണം. പങ്കാളിയുമായുള്ള വിവാഹബന്ധം വേർപിരിഞ്ഞതോ ജോലി നഷ്ടപ്പെട്ടതോ കുടുംബത്തിൽ ആരെങ്കിലും മരിച്ചതോ മൂലം ജീവിതത്തിൽ ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടാം. ഇതു സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ ഈ ശൂന്യത കാലങ്ങളോളം നീണ്ടു നിൽക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിൽ മടുപ്പും വിരക്തിയും അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ചുറ്റുമുള്ളവരു



മായുള്ള ഇടപഴകൽ കുറയുന്നതും ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നതും ജീവിതവിരക്തിയിലേയ്ക്കു നയിച്ചേക്കാം. ജോലിസ്ഥലത്തെ അന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളും മാനസികപിരിമുറുക്കവുമെല്ലാം ജീവിതവിരക്തിയ്ക്കുള്ള മറ്റു കാരണങ്ങളാണ്. ഹോർമോൺ ലെവലിൽ

ചുറ്റുമുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപഴകൽ കുറയുന്നതും ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നതും ജീവിതവിരക്തിയിലേയ്ക്കു നയിച്ചേക്കാം. ജോലിസ്ഥലത്തെ അന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളും മാനസികപിരിമുറുക്കവുമെല്ലാം ജീവിതവിരക്തിയ്ക്കുള്ള മറ്റു കാരണങ്ങളാണ്.

ഉണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനവും ഹൈപ്പോതൈറോയിഡിസവും മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിനും വിഷാദരോഗത്തിനും വഴിവയ്ക്കുന്നു. പാരമ്പര്യവും ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്കും ജീവിതവിരക്തിയ്ക്കും കാരണങ്ങളാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളോന്നുമില്ലാതെ അലസജീവിതം നയിക്കുന്നതും ജീവിതത്തിൽ മടുപ്പുള്ളവാക്കും. എന്താണ് നിങ്ങളിൽ മടുപ്പുള്ളവാക്കുന്നതെന്ന് സ്വയം കണ്ടെത്തണം. പ്രശ്നം തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അത് ഒഴിവാക്കാനുള്ള വഴികളിലേയ്ക്കു കടക്കാം

നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ കുറയ്ക്കാം

ഒരു പ്രശ്നം നിങ്ങളെ അലട്ടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ ഇടയ്ക്കിടെ മനസ്സിലേയ്ക്കു കടന്നു വരുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ എപ്പോഴും അതേ പ്രശ്നം ചിന്തിച്ച് വേവലാതിപ്പെടുന്നത് നിരാശയിലേയ്ക്കു നയിക്കും. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളേയും പ്രവർത്തികളേയും നിയന്ത്രിക്കാൻ മറ്റൊരാൾക്ക് കഴിയില്ലെന്ന കാര്യമാണ് ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. എപ്പോഴും കാര്യങ്ങളുടെ നെഗറ്റീവ് വശം മാത്രം

കാണരുത്. നെഗറ്റീവ് വശം അംഗീകരിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെ അത് എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ചിന്തിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുമ്പോൾ സോഷ്യൽമീഡിയയിൽ വെറുതേ സമയം ചെലവിടുന്നവരുണ്ട്. ഒരു കാര്യത്തിലും പൂർണ്ണമായി ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിലായിരിക്കും ഇവർ. ഉത്കണ്ഠയും മടുപ്പും പാരമ്യത്തിലെത്തുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഇതെല്ലാം.

* ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതെല്ലാം നെഗറ്റീവ് കാര്യങ്ങളാണെന്ന ചിന്ത ഒഴിവാക്കുക. മോശപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ഭാവിയിൽ സംഭവിക്കും എന്ന പേടി ഒഴിവാക്കുക

* കാര്യങ്ങൾ ശരിയായ വിധം തിരിച്ചറിയാതെ പെട്ടെന്നുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തൽ ഒഴിവാക്കുക

* ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ച ഒരു കാര്യത്തിന്റെ മോശം വശങ്ങളെ പെരുപ്പിച്ച് കാണിക്കും വിധമുള്ള സംസാരം ഒഴിവാക്കുക

* ഓരോ ദിവസത്തേയും നിങ്ങളുടെ വാക്കുകളും ചിന്തകളും അവലോകനം ചെയ്യുക. അടുത്ത ദിവസം കൂടുതൽ



നന്നായി പെരുമാറാനും ഇടപഴകാനും ശ്രദ്ധിക്കുക

* നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പോസിറ്റീവ് എനർജി നിറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളുമായി സൗഹൃദം വളർത്തിയെടുക്കുക. അവരോട് മനസ്സിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു സംസാരിക്കാം.

* എപ്പോഴും കുറ്റങ്ങളും കുറ്റവുകളും മാത്രം സംസാരിക്കുന്ന സ്വഭാവക്കാരാണ്. അവരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാം.

* ജോലിസ്ഥലത്തെ അന്തരീക്ഷം നിങ്ങളിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കവും മടുപ്പും സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അക്കാര്യം ബോസിനോട് തുറന്ന് സംസാരിക്കാം. ആവശ്യമെങ്കിൽ കൗൺസിലറുടെ സഹായവും തേടാം.

സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകലരുത്

ബാംഗ്ലൂരിൽ ഐ.ടി മേഖലയിൽ ജോലി ചെയ്യുകയായിരുന്നു സാം. വിവാഹത്തിനു മുൻപ് സഹപ്രവർത്തകരോടും കുട്ടുകാരോടും നല്ല അടുപ്പം പുലർത്തിയിരുന്നു അയാൾ. എന്നാൽ വിവാഹശേഷം ഭാര്യയുമൊത്ത് വീടെടുത്ത് താമസമായതോടെ സാം പഴയ റൂമിലേക്ക് വരാതെയായി. ഒരിക്കൽ ഒരു സുഹൃത്തിന്റെ ബാച്ച്ലർ പാർട്ടിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ സുഹൃത്തുക്കൾ അവനെ നിർബന്ധപൂർവ്വം മുറിയിൽ കൊണ്ടു വന്നു. കുട്ടുകാർക്കൊപ്പം മദ്യപിക്കവേ അവൻ കുടുംബജീവിതത്തെ കുറിച്ച് ചിലതെല്ലാം തുറന്നു പറഞ്ഞു. ഭാര്യ തന്നെ എപ്പോഴും കളിയാക്കുന്നുവെന്നും ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവൻ എന്ന് ആക്ഷേപിക്കുന്നുവെന്നും അവൻ പറഞ്ഞെങ്കിലും കുട്ടുകാർ അതത്ര കാര്യമായി എടുത്തില്ല. പിന്നീട് അവധിയ്ക്ക് നാട്ടിൽ പോയ അവനെ മരിച്ച നിലയിൽ കണ്ടെത്തി എന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ മാത്രമാണ് സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് അവൻ അനുഭവിച്ചിരുന്ന മാനസികസംഘർഷത്തിന്റെ ആഴം മനസ്സിലായത്. സാമിന്റെ കഥ



കുടുംബത്തിലും ജോലിസ്ഥലത്തും പുറത്തും നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ദിവസവും കാണുന്ന അപരിചിതരോടു പോലും സൗഹാർദ്ദത്തോടെ പെരുമാറാം. ഒരു പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ എന്തുതരുന്നതും എന്ന് പേടിച്ച് സ്വയം ഉൾവലിയരുത്.

ഒറ്റപ്പെട്ടതല്ല. വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പേരിൽ ജീവിതം മടുക്കുന്നവർ ഒടുവിൽ ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം തേടുന്ന കഥകൾ ദിവസേന പുറത്തു വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ മടുപ്പും ഏകാന്തതയും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു പോകുന്നവരുണ്ട്. സ്വയം തീർക്കുന്ന ഒരു ലോകത്തിലാവും പിന്നീട് അവരുടെ ജീവിതം. വ്യക്തികൾ സ്വയം ഉൾവലിയാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ സമൂഹം ക്രമേണ അവരെ മറന്നു തുടങ്ങും. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിനിടയ്ക്ക് സുഹൃത്തുക്കൾ പോലും അവരെ ഫോൺ വിളിക്കാനോ സുഖവിവ

രങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാനോ മറന്നു പോയേക്കാം. ഇത് കൂടുതൽ അകൽച്ചയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ ആത്മഹത്യ പ്രവണത കൂടുതലാണ്. ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുകയാണ് വേണ്ടത്. ദൃഢമായ ബന്ധങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ വിലപ്പെട്ട സമ്പാദ്യമാണ്. കുടുംബത്തിലും ജോലിസ്ഥലത്തും പുറത്തും നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ദിവസവും കാണുന്ന അപരിചിതരോടു പോലും സൗഹാർദ്ദത്തോടെ പെരുമാറാം. ഒരു പ്രതിസന്ധി

ജീവിതം തിരക്കിട്ട് ഓടി തീർക്കേണ്ട ഒന്നല്ല. എന്തൊക്കെ നേടി എന്നതല്ല, എത്രത്തോളം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്നതാണ് കാര്യം.

ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ എന്തുകൊണ്ടും എന്ന് പേടിച്ച് സ്വയം ഉൾവലിയരുത്.

വേണം ജീവിതലക്ഷ്യം

അറുപത് വയസ്സ് പിന്നിട്ടെങ്കിലും പറയത്തക്ക അസുഖങ്ങളൊന്നും ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ അയാൾക്ക്. രണ്ടു മക്കളും വിദേശത്ത് നല്ല നിലയിൽ ജോലി നോക്കുന്നു. രണ്ടു മക്കൾക്കും നാട്ടിൽ സ്വന്തമായി വീടുകളുണ്ട്. ഭാര്യയോടൊപ്പം അയാൾ തറവാട്ടു വീട്ടിലാണ് താമസം. സാമ്പത്തിക ബാധ്യതകളൊന്നുമില്ല. ചില ദിവസങ്ങളിൽ അല്പം മദ്യപിക്കുമെന്നതൊഴിച്ചാൽ മറ്റു ദുശ്ചലങ്ങളൊന്നുമില്ല. ഒരു ദിവസം അയാളെ കിടപ്പുമുറിയിൽ വിഷംകുടിച്ച് അവശനിലയിൽ കണ്ടെത്തി. ഉടൻ തന്നെ ഭാര്യ അയാൾക്കായെ സഹായത്തോടെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചെങ്കിലും ജീവൻ രക്ഷിക്കാനായില്ല. ഭർത്താവിന്റെ മരണത്തോടെ മാനസികമായി

തളർന്ന ഭാര്യ കൗൺസിലിങ് സെന്ററിൽ എത്തുകയായിരുന്നു. സംസാരിക്കുന്നതിടെ ഭർത്താവിനെ കുറിച്ച് അവർ ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു. ജീവിതത്തിൽ ഇനിയൊന്നും ചെയ്തു തീർക്കാൻ ബാക്കിയില്ലെന്ന് അയാൾ ഇടയ്ക്കിടെ പറയുമായിരുന്നുവെന്ന് ഭാര്യ ഓർമ്മിച്ചു. അയാൾ ജീവിതത്തിൽ ശൂന്യത അനുഭവിച്ചിരുന്നുവെന്ന് വ്യക്തം. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ മുതൽ ഉറങ്ങുന്ന സമയം വരെ പ്രത്യേകിച്ച് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളൊന്നുമില്ല. തികച്ചും യാന്ത്രികമായ ഇത്തരം ജീവിതരീതി മടുപ്പുള്ളവക്കും. ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ ബാക്കിയുണ്ടെന്നതോന്നലാണ് ഓരോ മനുഷ്യരേയും ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

* ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ദിവസത്തിലും നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനായി അല്പസമയം കണ്ടെത്തുക. അഞ്ചു മിനിറ്റ് ഇരുന്ന് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു പാട്ട് കേൾക്കുന്നതു പോലും ഉന്മേഷം നൽകും

* ജീവിതം തിരക്കിട്ട് ഓടി തീർക്കേണ്ട ഒന്നല്ല. എന്തൊക്കെ നേടി എന്നതല്ല, എത്രത്തോളം

ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്നതാണ് കാര്യം.

* റിട്ടയർമെന്റിനു ശേഷം ലഭിക്കുന്ന സമയം കൃത്യമായി വിനിയോഗിക്കുക. ജോലിയുടെ തിരക്കിനിടയിൽ ചെയ്യണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചിട്ടും നടക്കാതെ പോയ കാര്യങ്ങൾ ഓരോന്നായി ഓർത്തെടുത്ത് ചെയ്യാം.

* മടുപ്പും വിരസതയും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റം കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുക. പുതിയ ജോലിയിലേക്ക് മാറുന്നതോ താമസസ്ഥലം മാറുന്നതോ ഒക്കെ സഹായകരമാവും.

* എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നത് ജീവിതത്തിലെ അലസതയും മടുപ്പും അകറ്റാൻ സഹായിക്കും.

* മറ്റുള്ളവർക്ക് കഴിയും വിധം സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക. താല്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ സേവനപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സന്നദ്ധ സംഘടനകളിൽ അംഗത്വമെടുക്കുക. ഇത് മനസ്സിന് സംതൃപ്തി നൽകും.

