



ഒറ്റയ്ക്കൊന്നെന്ന തേജസ്സുണ്ടോ?



സന്ധ്യാറാണി എൽ.

ചൈൽഡ് & ഫാമിലി
കൗൺസലർ

Consolace Counselling Services
തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
9387613503

www.consolace.com

കുടുംബവും കുട്ടികളും ബന്ധുമിത്രാദികളും മെല്ലാം ഉൾപ്പെടുമ്പോൾ ജീവിതമാണ് ഭൂരിഭാഗം മനുഷ്യരുടേയും സ്വപ്നം. എന്നാൽ, ജീവിതത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചെറിയൊരു വിഭാഗമുണ്ട്.

ഇതിൽ ആദ്യത്തെ വിഭാഗക്കാർ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ കാരണം ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം

നയിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. എന്നാൽ, ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കാൻ സ്വയം തീരുമാനിച്ചിറങ്ങിയവരാണ് രണ്ടാമത്തെ കുട്ടർ. എന്തുതന്നെ ആയാലും ഇവരിൽ മിക്കവരും സാധാരണജീവിതം നയിക്കുവരേക്കാൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. വിഷാദം, അമിത ഉത്കണ്ഠ, ഹൃദയാഘാതം, ക്ഷീണം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, തൂക്ക

ഒറ്റയ്ക്കു താമസിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതം വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞതാണ്. ഏകാന്ത ജീവിതം ആരോഗ്യകരവും ക്രിയാത്മകവുമാക്കാൻ എന്തൊക്കെ ശ്രമിക്കണം?

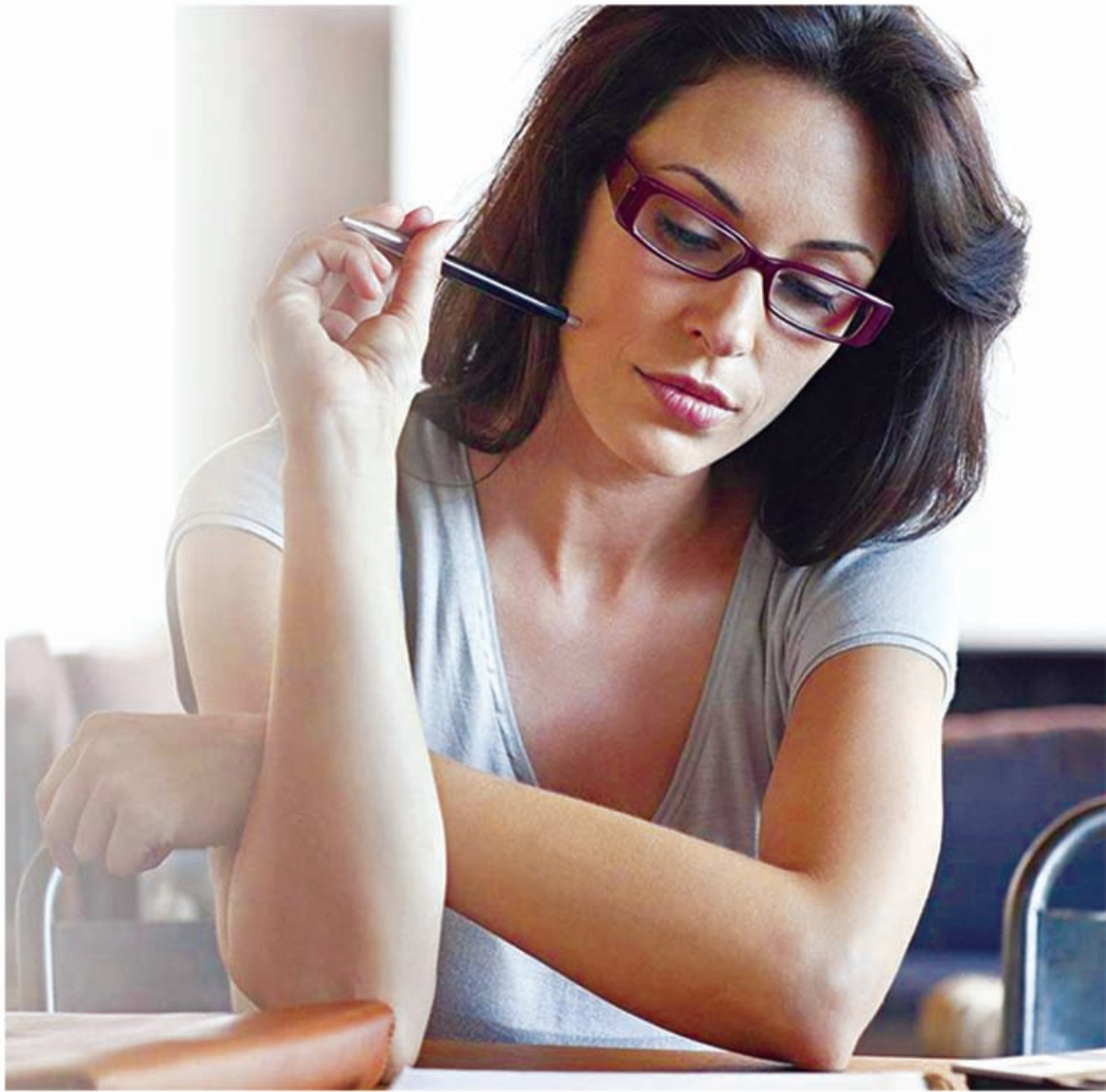
ത്തിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകു ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ തുടങ്ങി ആത്മഹത്യാപ്രവണത വരെ ഇവരിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കുമ്പോൾ മാനസിക, ആരോഗ്യ സുരക്ഷാകാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

"ഒരു ദിവസം ഉച്ചതിരിഞ്ഞാണ് ആ സ്ത്രീ എനിക്കാണാൻ വന്നത്. അവർക്ക് രണ്ട് ആൺമക്കളാണ്. ഇരുവരും കുടുംബവുമൊത്ത് വിദേശത്താണ് താമസം. രണ്ടുവർഷം മുൻപ് അവരുടെ ഭർത്താവ് മരിച്ചു. ആദ്യത്തെ ഒരു മാസം ബന്ധുക്കളിൽ പലരും ഒപ്പമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ, പീന്നിട് തനിച്ചായി. മക്കളും തിരികെ പോയി. ആദ്യമൊക്കെ

ഭീതിയായിരുന്നു. രാത്രി ഉറക്കമേയില്ല. രാത്രി ലാൻഡ് ഫോൺ റിങ് ചെയ്താൽ പോലും എടുക്കാൻ ഭയം. ഒരിക്കൽ വിടു വൃത്തിയാക്കുന്നതിനിടെ അകത്തെ മുറിയിൽ വീണു. അയൽക്കാരൊക്കെ കൂടിയാണ് ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചത്. എന്നാൽ, ഇപ്പോൾ ഭയത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ മടുപ്പാണ്. അയൽപക്കത്തെ സമുപായക്കാരിൽ ചിലരെക്കെ മരിച്ചു. സംസാരിക്കാൻ ആരുമില്ല. മക്കൾ രണ്ടു ദിവസം കൂടുമ്പോൾ വിളിക്കും. വിശേഷങ്ങൾ പറഞ്ഞു തുടങ്ങുമ്പോഴേയ്ക്കും ഫോൺ വയ്ക്കും. ബന്ധുക്കൾ വിളിച്ചാലും ഞാൻ ഫോണിൽ ഒരുപാട് നേരം സംസാരിക്കുന്നുവെന്നാണ് അവരുടെ പരാതി. വൃദ്ധ സദനത്തിലേക്ക് മാറു കാര്യം

പറഞ്ഞപ്പോൾ ഇളയമകൻ എതിർത്തു. വീട് അനാഥമായി പോകുമെന്നാണ് അവന്റെ പരാതി...." അവർ നിർത്താതെ സംസാരിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. അവരുടെ വിഷമങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ഒരാളുണ്ട് എന്നതു തന്നെ അവർക്ക് വല്ലാത്ത ആശ്വാസം നൽകുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഇനിയുള്ള ജീവിതം ഒറ്റയ്ക്കാണ് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം അംഗീകരിക്കുക മാത്രമാണ് അവരുടെ മുന്നിലുള്ള ഏക പോംവഴിയെന്ന അവരെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി. ഏകാന്തത അകറ്റാനായി അവർക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ നിർദ്ദേശിച്ചു. അവർ ഇപ്പോൾ പഴയതിലും സന്തോഷവതിയാണ്. നാട്ടിലെ ഒരു സന്നദ്ധസംഘടനയിൽ ചേർന്ന് അനാഥമന്ദിരങ്ങളിലെ കുട്ടി





കൾക്ക് സഹായമെത്തിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകിയിരിക്കുകയാണ് അവർ.

ഏകാന്തതയും മടുപ്പും

സന്തോഷമോ ദുഃഖമോ ദേഷ്യമോ ഒന്നും പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആരുമില്ലെതാണ് ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കുവരുടെ പ്രധാന പ്രശ്നം. ഈ ജീവിതത്തിന് ഒരു വിലയുമില്ലെന്നും ഇങ്ങനെ മുന്നോട്ടു പോകുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ലെന്നും മൊക്കെയുള്ള തോന്നൽ ഇവരിൽ ഉണ്ടാകാം. മനസ്സിൽ ശൂന്യത നിറയുമ്പോഴാണ് ആത്മഹത്യ പോലുള്ള നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ

മനസ്സിലേക്കു കടന്നു വരുന്നത്. സ്വയം തിരഞ്ഞെടുത്തതാണെങ്കിലും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് നിർബന്ധിതമായതാണെങ്കിലും ഒറ്റയ്ക്കുള്ള ജീവിതം എന്ന അവസ്ഥ അംഗീകരിച്ചേ പറ്റൂ. എങ്ങനെ ഏകാന്തതയും മടുപ്പും മറികടക്കാനാവുമെന്നതാണ് മുന്നിലുള്ള ചോദ്യം.

• ഒരേ ജീവിതരീതി പെട്ടെന്ന് മടുപ്പുളവാക്കാൻ കാരണമാകും. ജീവിതത്തിൽ ഇടയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. ആഴ്ചയിലെ എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ രീതിയിലാകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

• ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും വളർത്തുമൃഗത്തെ പരിപാലിക്കുന്നത് ഒറ്റപ്പെടൽ അകറ്റാൻ ഒരു പരിധിവരെ സഹായിക്കും. അതിനോട് സംസാരിക്കാനും കളിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുക

• ഒറ്റയ്ക്കാണ് ജീവിക്കുന്നത് കരുതി സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കണമെന്നില്ല. എപ്പോഴും വീട്ടിനുള്ളിൽ ഇരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. യോഗ ക്ലാസുകളിലോ ജിമ്മിലോ ക്ലബ്ബിലോ ലൈബ്രറിയിലോ അംഗത്വമെടുക്കാം. ഇടയ്ക്കിടെ ഷോപ്പിങ്ങിനായി പുറത്തു പോകാം. പ്രത്യേകിച്ചൊരു ആവശ്യം



വുമില്ലെങ്കിൽ പോലും പാർക്ക്, ബീച്ച് തുടങ്ങിയ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഏകാന്തത മറികടക്കാൻ സഹായിക്കും.

• ഇഷ്ടമുള്ള എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുകുന്നത് മടുപ്പ് ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. പുച്ചെടികൾ നട്ടുവളർത്തുകയോ കൃഷിയോ സംഗീതം പഠിക്കുകയോ അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ താൽപര്യത്തിനനുസരിച്ച് എന്തും തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

• മറ്റുള്ളവർക്ക് കഴിയുന്ന സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക. കഴിയുമെങ്കിൽ

കാരുണ്യപ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കു ഏതെങ്കിലും സംഘടനയിൽ അംഗമാവുക. ജീവിതം കൊണ്ട് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല എന്നതോന്നൽ മറികടക്കാൻ ഇത് ഒരു പരിധി വരെ സഹായിക്കും. സഹായം സ്വീകരിക്കുന്നവരുടെ മുഖത്തെ പുഞ്ചിരിയും ആശ്വാസവും പോസിറ്റീവ് എനർജി നൽകും.

• കഴിയുമെങ്കിൽ ഇടയ്ക്ക് യാത്രകൾ പോവുക. പുതിയ ആളുകളെ പരിചയപ്പെടുന്നതും പുതിയ സ്ഥലങ്ങൾ കാണുന്നതും മനസ്സിന് ഉന്മേഷം നൽകും.

• വാടക വീട്ടിലാണ് താമസമെങ്കിൽ ഇടയ്ക്ക് വീടുമാറാൻ ശ്രമിക്കുക. പുതിയ വീടും പുതിയ അയൽക്കാരും പുതിയ അന്തരീക്ഷവും ജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെയോ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതോന്നൽ സമ്മാനിക്കും. ഒരേ ജീവിതരീതിയുടെ മടുപ്പ് മറികടക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും.

• നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്പാദിക്കുക. ഇടയ്ക്ക് അവരുടെ വീടുകൾ സന്ദർശിക്കുകയോ അവരെ സ്വന്തം വീട്ടിലേയ്ക്കു ക്ഷണിക്കുകയോ ചെയ്യാം. നിങ്ങൾ പറയുന്നതു ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാൻ ഒരാളെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ അതു നൽകുന്ന ആശ്വാസം പറഞ്ഞറിയിക്കാനാകില്ല.

സുരക്ഷ പ്രധാനം

ഒറ്റയ്ക്കു ജീവിക്കുന്നവർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രധാന പ്രശ്നം സ്വന്തം സുരക്ഷയെ കുറിച്ചുള്ള ഭീതിയാണ്. ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കുവരെ കള്ളന്മാർ കൊലപ്പെടുത്തിയ കഥകൾ ദിവസേനയെന്നോണം വായിക്കുമ്പോൾ ഈ ഭയം സ്വാഭാവികമാണ്.

സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങളിൽ ഒരു വിട്ടുവീഴ്ചയ്ക്കും തയ്യാറാകാതെയിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഒറ്റയ്ക്കൊരു ഫ്ലാറ്റിൽ താമസിക്കുന്ന യുവതിയോ ഒറ്റപ്പെട്ട വീട്ടിൽ ജീവിക്കുന്ന വൃദ്ധനോ വിദേശത്ത് ജോലിനോക്കുന്നയാളുടെ ഭാര്യയോ അങ്ങനെ ആരുമാകാം. വീടിന്റെ പുറത്തേയ്ക്കു തുറക്കുന്ന വാതിലുകൾ എല്ലാം അടച്ചുറപ്പുള്ള

ഒറ്റയ്ക്കു ജീവിക്കുന്നവർ നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നം സുരക്ഷയെ കുറിച്ചുള്ള ഭീതിയാണ്

താക്കുക. രാത്രി ഏറെ വൈകി കഴിഞ്ഞാൽ ഇവ തുറക്കേണ്ട സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക. തുണിവിരിക്കുക, പുറത്തു പാത്രം കഴുകുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ബാൽക്കണിയുടെ വാതിൽ നിർബന്ധമായും അടയ്ക്കുക.

വഴിയിൽ വച്ച് പരിചയപ്പെടുന്ന അപരിചിതർക്ക് വീടിന്റെ കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ യാതൊരു കാരണവശാലും നൽകരുത്. വീട്ടിൽ ഒറ്റയ്ക്കാണ് താമസമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നവർ തന്നെയോ കവർച്ചയ്ക്കോ അക്രമത്തിനോ മുതിരുക. അതിനാൽ, ആളുകളോട് ഇടപഴകുമ്പോൾ കരുതൽ പാലിക്കുക. വീട്ടിലെ ബൾബുകൾ കേടായാൽ മാറ്റാൻ കാലതാമസം വരുത്തരുത്.

അടുത്തുള്ള പൊലീസ് സ്റ്റേഷന്റെ നമ്പർ കരുതി വയ്ക്കുക. അസ്വഭാവികമായൊന്തെങ്കിലും തോന്നിയാൽ ഉടൻ അയൽക്കാരെയോ എത്തിപ്പോൻ പറുന്ന ദൂരത്തിലുള്ളവരേയോ ഫോൺ ചെയ്ത് വിവരം അറിയിക്കുക. സ്വന്തം സുരക്ഷയ്ക്കായി പെപ്പർ സ്പ്രേ പോലെ എന്തെങ്കിലും എപ്പോഴും കയ്യിൽ കരുതുക. അത് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് കൃത്യമായി പരിശീലിച്ചിരിക്കണം.

മോഷണശ്രമം നടക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം സുരക്ഷയ്ക്കാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം നൽകേണ്ടത്. കള്ള

നെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിക്കാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യം ആണെങ്കിൽ വെറുതെ ഒരു ഏറ്റുമുട്ടൽ ഒഴിവാക്കുക. മോഷണമുതലുകൾ പിന്നീട് എപ്പോഴെങ്കിലും തിരിച്ചു കിട്ടാൻ സാധ്യത മൂന്നിലുണ്ട്. എന്നാൽ, ഏറ്റുമുട്ടലിൽ നഷ്ടപ്പെടുത്ത് വിലപ്പെട്ട ജീവൻ തന്നെയാകാം. മിക്കപ്പോഴും താൻ ആക്രമിക്കപ്പെടാൻ പോകുന്നു എന്ന തോന്നലിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന വെപ്രാളത്താൽ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് പലരുടേയും ജീവൻ അപഹരിക്കുന്നത്.

ആക്രമിക്കപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ രക്ഷപെടാൻ ശ്രമിക്കണമെന്ന കാര്യത്തിൽ തർക്കമില്ല. പക്ഷേ, വെപ്രാളപ്പെട്ട് മുകളിൽ നിന്ന് എടുത്തു ചാടുകയോ പടിയിൽ നിന്നു വീഴുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ജീവൻ തന്നെയാണ് അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നത്. മനസ്സ് നിയന്ത്രണം വിട്ടുപോകാതിരി

**ഒറ്റയ്ക്ക്
താമസിക്കുന്നവർ
ചിട്ടയില്ലാത്ത
ഭക്ഷണരീതി
പിന്തുടരും. ഇത്
ആരോഗ്യത്തെ
മോശമായി
ബാധിക്കും**

ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഒരു അവസ്ഥ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവന്നാൽ എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാകും, ഏതു വഴി രക്ഷപെടാൻ കഴിയും തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ചിന്തിക്കുന്നത് ഒരു പരിധി വരെ സഹായിക്കും. രാത്രിയിലായാലും പകലായാലും പുറത്ത് ആരെങ്കിലും വന്നാൽ

അതാരാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം വാതിൽ തുറക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ വാതിൽക്കൽ ഒരു ക്യാമറ ഘടിപ്പിക്കുക.

**ആരോഗ്യം
അവഗണിക്കരുത്**

ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുന്നവർ പലപ്പോഴും സ്വന്തം ആരോഗ്യകാര്യങ്ങൾ അവഗണിക്കുന്നതായി കാണാറുണ്ട്. ഒറ്റയ്ക്കല്ലേ എന്ന അലസ മനോഭാവം തന്നെയാണിതിനു പ്രധാന കാരണം.

- കൃത്യസമയങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുന്നവർ പലപ്പോഴും ചിട്ടയില്ലാത്ത ഭക്ഷണരീതി പിന്തുടരുന്നവരാകും. ഇത് ആരോഗ്യത്തെ മോശമായി ബാധിക്കും.
- ഭക്ഷണം സ്വയം പാകം ചെയ്തു കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഓരോ ദിവസവും വ്യത്യസ്തമായ വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രദ്ധി



ക്കണം. എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും എന്നും കഴിച്ചാൽ അത് മടുപ്പുള്ളവയ്ക്കും കയ്യും പോഷകക്കുറവിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

- ഏകാന്തതയും മടുപ്പും മറികടക്കാൻ ചിലരെങ്കിലും മദ്യത്തിന്റെ സഹായം തേടാറുണ്ട്. അമിത മദ്യപാനം പ്രലവിധത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കുന്നതിനും ഏതെങ്കിലും സുരക്ഷയേയും ബാധിക്കും. മദ്യലഹരിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ വീട് കൊള്ളയടിക്കപ്പെടാനോ ആക്രമിക്കപ്പെടാനോ ഉള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്.

- വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പുകൾ നടത്തുക.

- നിർബന്ധമായും ഒരു ഹെൽത്ത് ഇൻഷുറൻസ് എടുക്കുക

- ദിവസേന കഴിക്കുന്ന ഗുളികകൾ മുടക്കരുത്. എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെട്ടാൽ വിളിക്കാനായി ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള ഡോക്ടറുടെ നമ്പർ കരുതി വയ്ക്കുക.

പ്രാർത്ഥന നല്ലതാണ് എന്നാൽ ...

ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിതം നയിക്കുവരിൽ പലരും ഒരു ഘട്ടം കഴിഞ്ഞാൽ ആത്മീയ വഴിയിലേക്ക് തിരിയുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കുമ്പോഴുള്ള മനപ്രയാസങ്ങളും ആധിയിമലയും അകറ്റാൻ പ്രാർത്ഥന ഒരു പരിധിവരെ സഹായിക്കുമെന്നത് ശരിയാണ്.

എന്നാൽ ഭക്തി ഒരു ലഹരിയായി മാറിക്കഴിഞ്ഞാൽ ജീവിതം താളം തെറ്റി പോകാനുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്. എപ്പോഴും ആത്മീയ കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ സമൂഹത്തിലെ സാധാരണജീവിതം നയിക്കുന്നവർ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നു പോകാം.

പ്രാർത്ഥനയിലും പുണ്യയിലും മാത്രം മുഴുകി കഴിയുന്ന നിങ്ങളുടെ മാനസികനിലയെ വരെ അവർ സംശയിക്കും. നിങ്ങൾ ആത്മീയതയിൽ ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നു എന്നറിഞ്ഞാൽ മുതലെടുപ്പിന് ശ്രമിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ കള്ള സാമിമാരും ദിവ്യൻമാരും ഇന്ന് സമൂഹത്തിലുണ്ട്. അത്ഭുതസിദ്ധികൾ കാണിച്ച് അവർ



ആദ്യം വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കും. പിന്നീട് പലതും വാഗ്ദാനം ചെയ്ത് പലപ്പോഴായി പണം തട്ടിയെടുക്കും. ഇത്തരക്കാരുടെ ചതിക്കുഴികളിൽ വീഴുവരുടെ കഥകൾ ഓരോ ദിവസവും പുറത്തുവരുന്നു. നിങ്ങളുടെ ആകുലതകൾ ദൈവത്തോട് പങ്കുവയ്ക്കാം. അത് മനസ്സിന് പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം നൽകും. അതേസമയം ഭക്തിയിൽ മാത്രം ആശ്വാസം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്.

മറ്റാരെയും ആശ്രയിക്കാതെ തനിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർ സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം. ഭാവിയിൽ നിങ്ങളുടെ ചെലവുകൾക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്ന തുക സ്വരൂപിക്കാൻ കരുതൽ വേണം.

അതോടൊപ്പം പെട്ടെന്ന് ഉടലെടുക്കുന്ന ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഒരു എമർജൻസി ഫണ്ടും വേണം. ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവി

ഭക്തിയിൽ മാത്രം ആശ്വാസം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്

ക്കുവരുടെ ജീവിതം വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞതാണ്. എന്നാൽ ഒറ്റയ്ക്കുള്ള ജീവിതം നൽകുന്ന സാത്യത്വം ഏറെയാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് ഓരോ ദിവസവും സന്തോഷകരമായി മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകുക.