സന്ധ്യാറാണി എൽ

ചൈൽഡ് ആൻഡ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ
കൺസോലേസ് കൗൺസിലിംഗ് സർവീസസ്
തിരുവനന്തപുരം, ചങ്ങനാശേരി
sandhyarani.sanil @gmail.com
www.consolace.com

വിജയിച്ചു കാണിക്കാം മനസുവച്ചാൽ

മോശമില്ലാത്ത ശമ്പളവും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും ആയിരുന്നെങ്കിലും മക്കൾ സർക്കാർ സർവീസിൽ ഉയർന്ന ജോലിക്ക് കയറണമെന്നായിരുന്നു കേശവനാഥിന് ആഗ്രഹം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർബന്ധത്താൽ മക്കൾ ഇളയമകൻ രാജി വച്ച് സിവിൽ സർവീസിനായുള്ള പഠനം തുടങ്ങി

ഒരു പൊതുമേഖലാസ്ഥാപനത്തിൽ നിന്ന് ഉന്നതപദവിയിൽ വിരമിച്ചയാളാണ് കേശവനാഥ്. രണ്ട് ആൺമക്കളാണ് അദ്ദേഹത്തിന്. തന്നേക്കാൾ ഉയരത്തിൽ മക്കൾ എത്തണം എന്ന ആഗ്രഹത്താൽ ചെറുപ്പം മുതലേ അവർക്ക് നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം നൽകി നല്ല രീതിയിൽ വളർത്തി കൊണ്ടു വരാൻ അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിച്ചു. പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് പഠനം പൂർത്തിയാക്കി അവർ ഇരുവരും ആദ്യം സ്വകാര്യമേഖലയിലാണ് ജോലിയ്ക്ക് ചേർന്നത്. മോശമില്ലാത്ത ശമ്പളവും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും ആയിരുന്നെങ്കിലും മക്കൾ സർക്കാർ സർവീസിൽ ഉയർന്ന ജോലിയ്ക്ക് കയറണമെന്നായിരുന്നു കേശവനാഥിന് ആഗ്രഹം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർബന്ധത്താൽ ഇളയമകൻ രാജി വച്ച് സിവിൽ സർവീസിനായുള്ള പഠനം തുടങ്ങി. രണ്ട് വർഷം പിന്നിട്ടിട്ടും ഐ.എ.എസ് എഴുതിയെടുക്കാൻ അവന് കഴിഞ്ഞില്ല. പക്ഷേ പഠനത്തോടൊപ്പം മറ്റ് പരീക്ഷകളും എഴുതിയിരുന്ന അവന് സർക്കാർ വകുപ്പിൽ അസിസ്റ്റന്റ് ആയി ജോലി നേടാൻ കഴിഞ്ഞു. മൂത്ത മകനാകട്ടെ ജോലി രാജി വച്ച് വീട്ടിൽ വന്ന് സ്വന്തമായൊരു ബിസിനസ്സ് തുടങ്ങാനുള്ള ഒരുക്കത്തിലാണ്. മക്കളെ കുറിച്ചോർത്ത് ആകെ നിരാശനായിരുന്നു ആ പിതാവ്. തന്റെ കാലംകഴിയുന്നതിന് മുൻപ് മക്കളെ നല്ലനിലയിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലല്ലോ എ

ന്നാണ് കേശവനാഥിന്റെ വിഷമം. ദിവസം മുഴുവൻ ഇതു തന്നെ ചിന്തിച്ച് അയാൾക്ക് ഒന്നിനും ഒരു ഉത്സാഹമില്ലാതായി. പഴയ സുഹൃത്തുകളെ ഒക്കെ കാണുമ്പോൾ അയാൾ ഒഴിഞ്ഞു മാറും. അവരുടെ മക്കളൊക്കെ നല്ലനിലയിലായി, തന്റെ മക്കൾ എവിടേയും എത്തിയില്ല എന്ന വിഷമം മൂലം സുഹൃത്തുക്കളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ അയാൾക്കു കഴിഞ്ഞില്ല.

പണം, പദവി എന്നീ അളവുകോൽ കൊണ്ടു മാത്രമാണ് കേശവനാഥ് തന്റെ മക്കളെ അളന്നത്. അതിൽ അവർ തന്റെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയരാത്തതു കൊണ്ട് അദ്ദേഹം അവരെ പരാജയപ്പെട്ടവരുടെ പട്ടികയിൽ പെടുത്തി. പിന്നീട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കളുമായി സംസാരിച്ചതിൽ നിന്ന് അവർ ഇരുവരും ജീവിതത്തെ ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ നോക്കി കാണുന്ന രണ്ടു ചെറുപ്പക്കാരാണെന്ന് മനസിലായി.

ആദ്യത്തെയാൾ അസിസ്റ്റന്റ് പോസ്റ്റിലാണ് ജോലി നോക്കുന്നതെങ്കിലും മുപ്പതിൽ താഴെ മാത്രം പ്രായമുള്ള അയാൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഇനിയും ഏറെ മുന്നോട്ടു പോകാൻ കഴിയും. മികച്ച ശമ്പളമുള്ള ജോലി ഉപേക്ഷിച്ച മൂത്ത മകനാകട്ടെ സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കണമെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനാണ്. നന്നായി പെരുമാറാനും മാതാപിതാക്കളെ സ്നേഹിക്കാനും അറിയുന്ന ചെറുപ്പക്കാർ. ഉന്നത പദവിയിലെത്തുക എന്നതല്ല ജീവിതത്തിന്റെ അളവുകോൽ എന്ന് പല ഉദാഹരണങ്ങളിലൂടെയും കേശവനാഥിനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. സന്തോഷവാനായാണ് അയാൾ മടങ്ങിയത്.

തെറ്റായ അളവുകോൽ

കേശവനാഥിനെ പോലെ പണം, പദവി എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് പലപ്പോഴും നാം ജീവിതവിജയത്തെ അളക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇത് തീർത്തും തെറ്റായ ധാരണയാണ്. ഉന്നത പദവിയോ കോടികളുടെ ആസ്തിയോ ഉണ്ടായതു കൊണ്ടു മാത്രം ഒരാൾ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നില്ല. ജീവിതം എത്രത്തോളം ആസ്വദിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞതായിരുന്നു എന്നതാണ് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ അളവുകോൽ.

സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും

സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നിഴൽപോലെയാണ്. അവയെ വേർതിരിക്കാനാവില്ല. സംതൃപ്തനായ ഒരാളുടെ ജീവിതം സന്തോഷം നിറഞ്ഞതായിരിക്കും; തിരിച്ചും. ജീവിതം നീണ്ട യാത്രയാണ്. അത് പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനിടെ അനേകം പ്രതിബന്ധങ്ങൾ പിന്നിടേണ്ടതായി വരും. സുഖവും ദുഃഖവും മാറിമാറി വരും. നിരാശ നിറഞ്ഞ ഒരുപാട് മുഹൂർത്തങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടതായി വന്നേക്കും. നല്ലതും ചീത്തയുമായ അനുഭവങ്ങളുണ്ടാകും. എന്നാൽ എല്ലാത്തിനേയും സമചിത്തതയോടെ നേരിട്ട് മുന്നോട്ടു പോകുവാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്നാണ് പരിശോധിക്കേണ്ടത്. വിജയങ്ങളിൽ അമിതമായി സന്തോഷിക്കുകയും ചെറിയ പരാജയങ്ങളിൽ പോലും വല്ലാതെ നിരാശരാവുകയും ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്.

> ജീവിതം നീണ്ട യാത്രയാണ്. അത് പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനിടെ അനേകം പ്രതിബന്ധങ്ങൾ പിന്നിടേണ്ടതായി വരും. സുഖവും ദുഃഖവും മാറിമാറി വരും. നിരാശ നിറഞ്ഞ ഒരു പാട് മുഹൂർത്തങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകേണ്ടതായി വന്നേക്കും. നല്ലതും ചീത്തയുമായ അനുഭവങ്ങളുണ്ടാകും

ജീവിതത്തെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ കഴിയാത്തതിനാലാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ധാരാളം പണം സമ്പാദിച്ചുവെങ്കിലും ഉന്നതപദവിയിലെത്തിയെങ്കിലും മനസു തുറന്ന് ചിരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒട്ടേറെ പേരുണ്ട്. രണ്ടു കാരണങ്ങളാലാണിത്. പണം കൊണ്ടും പദവി കൊണ്ടും ഏറെ ഉയരത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ നാളെയൊരുനാൾ ഇതെല്ലാം ഇല്ലാതാകുമോ എന്ന പേടി ഇവരിൽ ചിലരെ അലട്ടുന്നുണ്ടാകും. ഒരു ചെറിയ വീഴ്ച പോലും ഇക്കൂട്ടരെ നിരാശയിലാഴ്ത്തും. ഉയരങ്ങളിൽ നിന്ന് നിലംപതിച്ചാൽ ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം തേടാനും ഇവർ മടിക്കില്ല. ഇതുവരെ നേടിയതിലൊന്നും തൃപ്തിയില്ലാത്തവരാണ് രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടർ. അവരുടെ കണ്ണ് എപ്പോഴും ഉയരങ്ങളിൽ മാത്രമാകും. 'ഇതുവരെ നേടിയതിനേക്കാൾ ഉയരത്തിൽ' എന്നതാവും എപ്പോഴത്തേയും ചിന്ത. ജീവിതത്തിലെ ഒരു നിമിഷം പോലും ആസ്വദിക്കാതെ ആകുലയോടെ ജീവിതത്തെ നോക്കികാണുന്നവരാണ് ഇരുകൂട്ടരും.

നിരാശ പാടില്ല

സന്തോഷവാനായ ഒരാളുടെ കയ്യിലെ മോതിരം അണിയാൻ ഇറങ്ങിത്തിരിച്ച രാജാവിന്റെ കഥയാണ് ഇവിടെ ഓർക്കേണ്ടത്. സമ്പത്തും അധികാരവും ഉണ്ടായിട്ടും രാജാവ് നിരാശനായിരുന്നു. നിരാശയകറ്റാൻ എന്താണ് വഴിയെന്ന് അദ്ദേഹം പലരോടും തിരക്കിയെങ്കിലും ഉത്തരം ലഭിച്ചില്ല. സന്തോഷവാനായ ഒരാളുടെ മോതിരം ഒരു ദിവസം കൈയിൽ അണിഞ്ഞാൽ നിരാശ അകലുമെന്ന് ഒരു പണ്ഡിതൻ നിർദേശിച്ചു. അങ്ങനെ സന്തോഷവാനായ മനുഷ്യനെ തേടി പുറപ്പെട്ട രാജാവ് പല മണിമാളികകളും സന്ദർശിച്ചെങ്കിലും അതിനുള്ളിൽ ഉള്ളവരെല്ലാം നിരാശരായിരുന്നു. ഒടുവിൽ ഒരു കുടിലിനുള്ളിൽ വച്ച് രാജാവ് താൻ തിരഞ്ഞു നടന്നയാളെ കണ്ടെത്തി. പക്ഷേ അയാളുടെ വിരലിൽ ഒരു മോതിരം പോലും ഇല്ലായിരുന്നു. ഒരു മോതിരം പോലും സ്വന്തമായിട്ടില്ലെങ്കിലും അയാൾ സന്തോഷവാനായിരുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവ് രാജാവിന്റെ കണ്ണുതുറപ്പിച്ചു. കുടിലിൽ ജീവിച്ച സന്തോഷവാനായ മനുഷ്യനെ പോലെ പലരേയും നമുക്കു ചുറ്റും കാണാൻ കഴിയും. ജീവിതത്തെ പുഞ്ചിരിയോടെ നേരിടു

ന്നവരാണ് അവർ. യഥാർത്ഥ ത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത് ഇക്കൂട്ടരാണ്.

കൃത്രിമ സന്തോഷങ്ങൾ

ജീവിതത്തിൽ നിരാശരായവരാണ് കൃത്രിമസന്തോഷങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ പോകുന്നത്. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിച്ച് സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവരെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ അതൃപ്തരാണ്. പ്രശ്നങ്ങളും നിരാശയും മറക്കാനായി അവർ ലഹരിയെ കൂട്ടുപിടിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ ലഹരി ഒരുതരത്തിലും സഹായകമല്ല. മറിച്ച് ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കടന്നു വരാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. നിരാശയും പ്രശ്നങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് തുടച്ചു നീക്കുക വഴി മാത്രമേ യഥാർഥ സന്തോഷം കൈവരുകയുള്ളൂ. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും പോലുള്ള ലഹരിവസ്തുക്കളാകട്ടെ അല്പസമയത്തേയ്ക്ക് ആ ചിന്തകളെ അകറ്റി നിർത്താൻ മാത്രമേ സഹായിക്കൂ. ലഹരി വിട്ടകലുമ്പോൾ അലട്ടികൊണ്ടിരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പഴയതിനേക്കാൾ തീവ്രതയോടെ കടന്നു വരും. ജീവിതത്തിൽ കൃത്രിമമായി സന്തോഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനു പകരം ജീവിതത്തിലെ ഓരോ നിമിഷങ്ങളും ആസ്വദിക്കാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. അതിന് പകരം ധീരതയോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പഠിക്കുക.

ഒരു വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുത്ത് അതിൽ വിജയിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും വലുതാണ്. വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുത്ത് അതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാലും വിലപ്പെട്ട പല പാഠങ്ങളും അതിൽ നിന്ന് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ആ വെല്ലുവിളിയിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറുമ്പോൾ ഇത് രണ്ടും സംഭവിക്കുന്നില്ല. ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു മാറുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം കുറയുകയും മാനസികപിരിമുറുക്കം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്കും പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇടയിൽ ഒരു പുകമറ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് പകരം ആ പ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലാൻ പഠിക്കുക. സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നിറഞ്ഞ ജീവിതം പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്ത് മുന്നോട്ടു പോകുന്നവർക്ക് അവകാശപ്പെട്ടതാണ്.

> ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം ലഭിച്ചിട്ട് സന്തോഷിക്കാം എന്നു കരുതുന്നവർ മൂഢന്മാരാണ്. ഒരു വശത്തു നിന്ന് നിങ്ങൾ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു കൊണ്ടു വരുമ്പോൾ അടുത്ത പ്രതിസന്ധി ഉടലെടുക്കും. അപ്പോൾ അതിനു പിന്നാലെ പോകേണ്ടി വരും

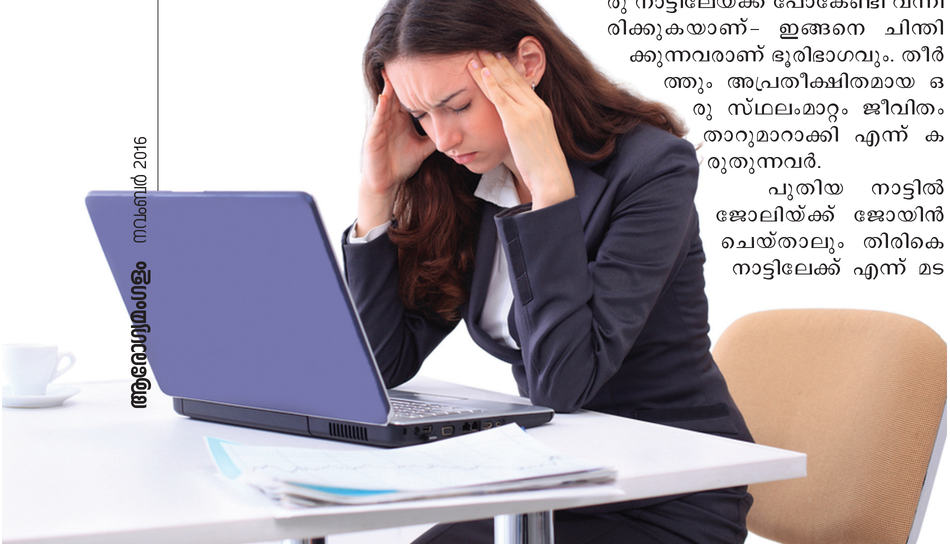
ബി പോസിറ്റീവ്

ഒരു ദിവസം പതിവു പോലെ ജോലിസ്ഥലത്തെത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കൊരു ട്രാൻസ്ഫർ ഓർഡർ വരുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ. വീടിന് അടുത്തു നിന്നും ഏറെ ദൂരെയുള്ളൊരു സ്ഥലത്തേയ്ക്ക് പോകേണ്ടി വരികയാണ്. രണ്ടു തരത്തിൽ ഇതിനെ കാണാം. ഇതാ ഞാൻ വലിയൊരു പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വീടിന്റെ എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ച് അറിയാത്ത ഒരു നാട്ടിലേയ്ക്ക് പോകേണ്ടി വന്നിരിക്കുകയാണ്– ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് ഭൂരിഭാഗവും. തീർത്തും അപ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥലംമാറ്റം ജീവിതം താറുമാറാക്കി എന്ന് കരുതുന്നവർ.

പുതിയ നാട്ടിൽ ജോലിയ്ക്ക് ജോയിൻ ചെയ്താലും തിരികെ നാട്ടിലേക്ക് എന്ന് മടങ്ങി വരാനാകും എന്നു മാത്രം ചിന്തിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കും ഇവർ ജീവിതം തള്ളിനീക്കുന്നത്. സ്ഥലംമാറ്റ ഉത്തരവ് വായിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ വീടും വീട്ടുകാരേയും ഉപേക്ഷിച്ച് പോകേണ്ടിവരുന്നതിൽ നിരാശയുണ്ടെങ്കിലും ഒരേ താളത്തിൽ തുടരുന്ന ജീവിതത്തിൽ ഒരു മാറ്റം വന്നല്ലോ എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗം.

പുതിയൊരു സ്ഥലം കാണാനും പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താനും ഇവർക്ക് ഉത്സാഹമായിരിക്കും. അവിടെ ജീവിക്കുന്നത്ര കാലം ആ സ്ഥലത്തേയും ചുറ്റുവട്ടത്തേയും അറിയാനും പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും ഇവർ ശ്രമിക്കും. സ്ഥലംമാറ്റം ഒരു യാഥാർഥ്യമായിരിക്കെ അതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടാനും അതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്താനും ഇവർ ശ്രമിക്കുന്നു. എണ്ണത്തിൽ ചുരുക്കം വരുന്ന ഈ രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്ന ആളുകളാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയം നേടുന്നത്.

പ്രതിസന്ധികൾ ഒഴിയാതെ

ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം ലഭിച്ചിട്ട് സന്തോഷിക്കാം എന്നു കരുതുന്നവർ മൂഢന്മാരാണ്. ഒരു വശത്തു നിന്ന് നിങ്ങൾ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു കൊണ്ടു വരുമ്പോൾ അടുത്ത പ്രതിസന്ധി ഉടലെടുക്കും. അപ്പോൾ അതിനു പിന്നാലെ പോകേണ്ടി വരും. ഈ കുരുക്കുകൾ അഴിക്കുമ്പോഴും അതുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനും ഒരു ഗെയിം പോലെ ആസ്വദിക്കാനും കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ. പ്രതിസന്ധികൾ നിങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്താനാണ് എന്ന മനോഭാവത്തോടെ അവയെ നേരിടുകയാണ് വേണ്ടത്

ഒന്നു കിട്ടുമ്പോൾ മറ്റൊന്നിനു പിന്നാലെ പോകുന്നത് മനുഷ്യസഹജമായ സ്വഭാവമാണ്. എപ്പോഴും കൂടുതൽ നേടണമെന്ന ആർത്തിയാണ് മനുഷ്യരെ നയിക്കുന്നത്. മനസിൽ ഒരു ലക്ഷ്യവുമില്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടും എന്നതു പോലെ തന്നെ എപ്പോഴും നേടിയെടുക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചു മാത്രം ചിന്തിച്ചാൽ ജീവിതം അസംതൃപ്തമാകും. ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ഭാഗ്യങ്ങളെയോർത്ത് സംതൃപ്തിപ്പെടുകയും പ്രതിസന്ധികളെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടുകയും ചെയ്താൽ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനും വിജയം നേടാനും കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പ്. (ഫീച്ചറിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർഥമല്ല) ■