



സന്ധ്യാറാണി, എൽ



കഴിഞ്ഞ ഏഴുവർഷമായി ചൈൽഡ് ആന്റ് ഫാമിലി

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

www.consolace.com
mob: 9388183153

പണമല്ല, സമയമാണ് പ്രധാനം. ജോലിയും ശ്രദ്ധിക്കുക. ജോലിയും വിശ്രമവും ഉറക്കവും ക്രമീകരിക്കാം. ഓഫീസും വീടും രണ്ടാണ്.

ജീവിതത്തിൽ വിശ്രമിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുന്നു

ജോലി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഓരോ ദിവസവും പലതരത്തിലുള്ള കർത്തവ്യങ്ങൾ നാമോരോരുത്തരും നിറവേറ്റേണ്ടതായി വരുന്നു. ജോലിയൊന്നും ചെയ്യാതെ അലസനായിരിക്കുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ജീവിതം വളരെ മടുപ്പുള്ളവയായാണെന്നായിരിക്കും. അതേസമയം നിരന്തരം ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു വിഭാഗം ആളുകളുണ്ട്. പുലർച്ചെ മുതൽ രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതു വരെയും ഇവർ അധ്വാനിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ കണ്ണിൽ കഠിനാധ്വാനികൾ എന്ന പേരു സമ്പാദിക്കുന്ന ഇവർക്കും ജീവിതം ശരിയായ വിധത്തിൽ ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. അലസത പോലെ തന്നെ ഗൗരവമായി കാണേണ്ട ഒന്നാണ് അമിതമായ അധ്വാനവും. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ വിശ്രമിക്കാനും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ

മാത്രമേ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ.

സർക്കാർ ഹയർസെക്കന്ററി സ്കൂളിൽ ഇംഗ്ലീഷ് അധ്യാപകനാണ് മുരളി. ഭാര്യ ഒരു ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥ. രണ്ടു മക്കളോടൊപ്പം ഇരുവരും തിരുവനന്തപുരത്ത് താമസിക്കുന്നു. മുരളിയോടൊപ്പമുള്ള ജീവിതം മടുത്തുവെന്ന പരാതിയുമായി അയാളുടെ ഭാര്യയാണ് എന്നെ കാണാൻ എത്തിയത്.

ഞായർ ഒഴിച്ചുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ പുലർച്ചെ ഏഴു മണിയ്ക്ക് മുരളി വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങും. ആദ്യം മത്സരപരീക്ഷകൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്ന ഒരു ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ക്ലാസെടുക്കും. അവിടെ നിന്ന് നേരെ സ്കൂളിൽ പോകും. വൈകിട്ട് സൂപ്പർമാറ്റായി ചേർന്ന് നടത്തുന്ന ട്യൂഷൻ സെന്ററിൽ ക്ലാസുണ്ട്. അവിടുത്തെ കാര്യങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ എത്തുമ്പോൾ എട്ടു മണിയാകും. അടുത്തിടെ



യായി ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ നേരെ കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുന്നിൽ ഇരിക്കുകയായി. ഏതോ ഒരു വെബ്സൈറ്റിനു വേണ്ടി ട്രാൻസിലേഷൻ ജോലി കൂടി ഏറ്റെടുത്തിട്ടുണ്ട്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ വൈകിട്ടത്തെ ട്യൂഷൻ മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. പിന്നീട് ഓരോന്നായി ഏറ്റെടുക്കുകയായിരുന്നു. ചോദിച്ചാൽ നിനക്കും കുട്ടികൾക്കും വേണ്ടിയാണു ഞാൻ സമ്പാദിക്കുന്നതെന്നു പറയും. അല്ലെങ്കിലും കഴിയാനുള്ള തുക ഞങ്ങൾക്ക് രണ്ടുപേർക്കും ജോലിയിൽ നിന്നു കിട്ടുന്നുണ്ട്. ബന്ധുക്കളെ കാണാൻ പോകാനോ വീട്ടുകാരു

ങ്ങൾ നോക്കാനോ കുട്ടികളേയും കൊണ്ട് ഒന്ന് പുറത്തു പോകാനോ പോലും സമയം കിട്ടുന്നില്ല. ഒഴിവു ദിവസമായ ഞായറാഴ്ച പോലും ഇതുപോലെ ട്യൂഷനും ക്ലാസുകളും മറ്റു ജോലികളും ചെയ്താണ് മുരളി സമയം ചെലവിടുന്നത്.

അവർ പങ്കുവെച്ച പരിഭവങ്ങൾ ന്യായമായിരുന്നു. സമ്പാദിച്ചതൊന്നും ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയാതെ കൂടുതൽ സമ്പാദിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക മാത്രമാണെങ്കിൽ ആ ജീവിതത്തിന് എന്താണ് അർത്ഥം ? മുരളിയുമായി സംസാരിച്ചപ്പോൾ അയാൾക്കും ജീവിതത്തിൽ മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ പലവഴിയ്

ക്കായി അധികം സമ്പാദിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന തുകയാണ് അയാളെ മോഹിപ്പിച്ചത്. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിൽ വിശ്രമമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുന്നത് കുടുംബജീവിതത്തേയും മാനസിക-ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തേയും ബാധിക്കുമെന്ന് മുരളി മനസ്സിലാക്കിയില്ല. ഭാര്യയുടെ പരാതിയിൽ കാര്യമുണ്ടെന്ന് മുരളി അംഗീകരിച്ചതോടെ അവർക്കിടയിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ തീർന്നു. ട്യൂഷനും ക്ലാസുകളും കുറയ്ക്കാമെന്നും വീട്ടിൽ ചെലവിടാൻ സമയം കണ്ടെത്താമെന്നും അയാൾ ഭാര്യയ്ക്ക് വാക്കു കൊടുത്തു. അവരുടെ ജീവിതം ഇനി കൂടുതൽ സന്തോഷം നിറഞ്ഞതാകുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷി

ക്കുന്നു.

മുരളിയെ പോലെ തന്നെ വീട്ടുകാരോട് സംസാരിക്കാൻ പോലും സമയം കണ്ടെത്താതെ സദാ ജോലികളിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്ന അനേകം പേരെ നമുക്കു ചുറ്റും കാണാം. സമയം പണത്തേക്കാൾ ഏറെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. അത് യുക്തിപൂർവ്വം വിനിയോഗിക്കാൻ കഴിയണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ ജോലിയും ജീവിതവും ഒരുമിച്ച് കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

പണമല്ല, സമയമാണ് പ്രധാനം

ജീവിതത്തിൽ പണത്തിന് വലിയ സ്ഥാനമുണ്ട്. പണം സമ്പാദിച്ചു കൊണ്ടു മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടു പോകാൻ കഴിയൂ. എന്നാൽ പണം സമ്പാദിക്കാനായി മാത്രം ജീവിതത്തിലെ മുഴുവൻ സമയവും ചെലവിടരുത്. പല സ്ഥാപനങ്ങളും അവധി ദിവസങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് ജീവനക്കാർക്ക് അധിക ശമ്പളം നൽകുന്നുണ്ട്. മിക്ക കമ്പനികളും ആ ദിവസങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യണമോ വേണ്ടയോ എന്നത് ജീവനക്കാരുടെ താല്പര്യത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കും. എന്നാൽ അധിക ശമ്പളം എന്ന വാഗ്ദാനത്തിൽ വീണ്

മിക്കവരും ജോലിയിൽ ഹാജരാകും. വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെ ഇത്തരത്തിൽ അധിക ജോലി ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടു കുഴപ്പമില്ല. എന്നാൽ എങ്ങനെ അധികം തുക സമ്പാദിക്കാം എന്ന ചിന്തയിൽ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഒരു ദിവസത്തെ അധിക ശമ്പളം ഒഴിവാക്കി ആ ദിവസം എവിടെയ്ക്കെങ്കിലും ഒരു യാത്ര പോകുക. ആ യാത്രയുടെ ഓർമ്മ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ എന്നും മായാതെ കിടക്കും. അതേ സമയം അവധി ദിവസങ്ങൾ മുഴുവൻ ഓഫീസിൽ ചെലവിട്ട് പണം സ്വരൂപ്പിച്ചു വെച്ചാൽ ഈ സന്തോഷം കിട്ടുകയില്ല. തീർച്ചയായും പണത്തിന് നിങ്ങളു

ടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും; പക്ഷേ അത് നിങ്ങൾ ശരിയായ വിധത്തിൽ ചെലവിടുമ്പോൾ മാത്രം-എന്ന് എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കുക.

ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക

ഏതൊരു ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും മനസ്സ് അതിൽ മാത്രം അർപ്പിക്കുക- ജീവിതത്തിൽ സമയം ലാഭിക്കാനുള്ള മന്ത്രമാണിത്. ഓഫീസുകളിൽ നിശ്ചിത സമയ പരിധിയ്ക്കുള്ളിൽ തന്റെ ജോലി ഭംഗിയായി ചെയ്തു തീർക്കുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥരെ കാണാം. എന്നാൽ രാവിലെ മുതൽ വൈകിട്ടു വരെ ഇരുന്നിട്ടും ഏൽപ്പിച്ച ജോലികളൊന്നും തന്നെ പൂർത്തിയാക്കാത്തവരേയും കാണാം. ഇതിനു പ്രധാന കാരണം ശ്രദ്ധക്കുറവാണ്. ഒരു ജോലി ചെയ്യുന്നതിനിടെ ഫോൺ, സോഷ്യൽ മീഡിയ, ചാറ്റ് അങ്ങനെ മനസ്സ് പല വഴിയ്ക്കു പോകും. അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ സംഭവിച്ച എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലേയ്ക്കു കയറി വന്നെത്തിരിക്കും. ഇങ്ങനെ പലവഴിയ്ക്കു പോകുന്ന മനസ്സിനെ പിടിച്ചു കെട്ടാൻ പരിശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ



ജോലിയും വിശ്രമവും ഉറക്കവും ക്രമീകരിക്കാം

ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വിവിധ ഹോർമോണുകളാണ്. വിശ്രമമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ ഹോർമോണുകളുടെ ഉത്പാദനം തകരാറിലാകുകയും ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ താളം തെറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു.

കോർട്ടിസോൾ :

ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് ഈ ഹോർമോൺ ആണ്. തുടർച്ചയായി ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയും മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ കോർട്ടിസോൾ ഹോർമോൺ ആവശ്യമായി വരും. അമിതമായി അധാനിക്കുമ്പോൾ തെറ്റായ സമയത്ത് ശരീരം ഈ ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ ഇടയാകുകയും അതുവഴി ഉറക്കം ലഭിക്കാത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

എൻഡോർഫിൻ :

അമിതമായി ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ ആ ജോലി നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എൻഡോർഫിൻ ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ ഹോർമോൺ ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ശാരീരികാധാനം ആവശ്യമായി വരുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ എൻഡോർഫിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ഓക്സിടോക്സിൽ :

വിഷാദത്തിന്റേയും മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിന്റേയും മറുമറുന്നാണ് ഓക്സിടോക്സിൽ. ഒരാൾ അതീവ സന്തോഷത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഈ ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

മെലാടോണിൻ:

ഇരുട്ടു വീണു തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് ശരീരത്തിൽ മെലാടോണിൻ ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. കമ്പ്യൂട്ടറിന്റേയോ ടി.വി യുടേയോ ശക്തിയായ പ്രകാശം ഈ ഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനം തടസ്സപ്പെടുത്തും. ഓരോ വ്യക്തിയേയും ഉറങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്നത് ഈ ഹോർമോൺ ആണ്. ഒരു ദിവസത്തെ ജോലിയുടെ ക്ഷീണം മറികടക്കാനും പുതിയ ദിവസം ആരംഭിക്കാനും ഈ ഹോർമോൺ സഹായിക്കുന്നു.

ഈ ഹോർമോണുകളുടെ ഉത്പാദനവും പ്രവർത്തനവും ക്രമീകരിക്കാൻ ശരീരത്തിന് വിശ്രമവും ഉറക്കവും ആവശ്യമാണ്. വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് ആകെ നിശബ്ദമാകുന്നു. തലച്ചോറും ചിന്തകളും നിശബ്ദതയിൽ ആഴുന്നു. ജോലി കഴിഞ്ഞു വന്ന് ടി.വി കാണുന്നതിനേക്കാൾ അല്പസമയം നിശബ്ദമായി ഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ടി.വി കാണുമ്പോൾ മനസ്സിന് വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നില്ല. അതേസമയം നിശബ്ദതയിൽ അല്പനേരം വെറുതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് ശാന്തമാകുന്നു. വിശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമാണ് സർഗ്ഗാത്മകതയും ഉന്മേഷവും തിരികെ കിട്ടുന്നത്. ഒഴിവുവേളകളിൽ യോഗയും ധ്യാനവും പരിശീലിക്കുന്നത് മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും വലുതാണ്. ഒരു രാത്രി ഉറങ്ങി ഉണരുമ്പോൾ മാത്രമാണ് മനസ്സും ശരീരവും ക്ഷീണം മറികടക്കുവാൻ. മതിയായ ഉറക്കം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുകയും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ താളം തെറ്റുകയും ചെയ്യും. ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ ശരിയായ വിശ്രമവും ഉറക്കവും ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക-ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെ മോശമായി ബാധിക്കും.

ജോലിയും ജീവിതവും തുല്യതയോടെ കൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയും. ശ്രദ്ധയില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യാനിരിക്കുന്ന ഒരാൾ വിലപ്പെട്ട സമയം പാഴാക്കുകയാണ്. അഞ്ചു മിനിറ്റു കൊണ്ടു തീർക്കേണ്ട ജോലിയ്ക്കായി ഒരു മണിക്കൂർ ചെലവിടുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ മറ്റു കാര്യങ്ങൾക്കായി നീക്കിയെടുക്കേണ്ട സമയമാണ് അയാൾ പാഴാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക. ഒരു ജോലി പൂർത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം മറ്റൊന്നിലേക്ക് കടക്കാൻ ശീലിക്കുക. ഇത് ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റം കൊണ്ടുവരും എന്ന് ഉറപ്പ്.

ഓഫീസും വീടും രണ്ടാണ്
ടെക്നോളജിയുടെ

അതിപ്രസരം മൂലം പല പ്ലോഴും വീട്, ഓഫീസ് എന്ന് വേർതിരിക്കാനാകാതെ ജോലി ചെയ്യേണ്ട സാഹചര്യമാണ് പല ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലും നിലനിൽക്കുന്നത്. എങ്കിലും ഓഫീസ് ജോലികളെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുന്നത് പരമാവധി ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വീട്ടിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടി അതിന് സമയപരിധി നിശ്ചയിക്കുക.

ജോലി ചെയ്യാൻ മാത്രമല്ല വിശ്രമിക്കാനും ആസ്വദിക്കാനും കൂടിയുള്ളതാണ് ഈ ജീവിതം. നിരന്തരമായി ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നാൽ മനസ്സും ശരീരവും ക്ഷീണിക്കും. ഒഴിവുവേളകൾ നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനായി നീക്കിയെടുക്കുക. പാട്ടു കേൾ

ക്കാൻ, സിനിമ കാണാൻ, സുഹൃത്തുക്കളുമൊത്ത് യാത്ര പോകാൻ അങ്ങനെ താല്പര്യത്തിന് അനുസരിച്ച് എന്തും കഴിയുമെങ്കിൽ ഈ അവസരങ്ങളിൽ ജോലികളിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായും മോചനം നേടാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇമെയിലുകളും മെസ്സേജും എന്താതെ ഇടങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര തിരിക്കുക. തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ മനസ്സും ശരീരവും ഉന്മേഷഭരിതമായിട്ടുണ്ടാകും. ജീവിതത്തിൽ ബന്ധങ്ങൾക്കുള്ള മുല്യം വളരെ വലുതാണ്. വീട്ടുകാരും ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായി നല്ല ബന്ധം സൂക്ഷിക്കുക. ജോലിത്തിരക്കുകളിൽപ്പെട്ടു പോകുമ്പോഴും എല്ലാവരുമായും സൗഹൃദം നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധപുലർത്ത





ണം. തിരക്കിനിടയിലും ജീവിതത്തിലെ ചെറിയ സന്തോഷങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഒരു ദിവസം തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ അന്ന് നിശ്ചയമായും ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മൊബൈലിൽ നോട്ട് ആയി കുറിച്ചിടാം. ഉച്ചയാകുമ്പോൾ അതിൽ ഏതെല്ലാം തീർന്നുവെന്ന് പരിശോധിക്കുക. ശേഷിക്കുന്നവ അന്നുതന്നെ പൂർത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇത്തരത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കുന്നതിലൂടെ സമയം പാഴായി പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.

ജീവിതത്തിൽ മിക്കവരും പണം സമ്പാദിക്കുന്നതിനും

ജോലി പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനും മാത്രമാണ് പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ജോലിയ്ക്കും ജീവിതത്തിനും ഇടയിൽ ഇടവേളകൾ ആവശ്യമാണ്. ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ഒന്ന് കൂടുതലാകുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്താൽ കാര്യങ്ങൾ ആകെ താളം തെറ്റും. ഉദാഹരണത്തിന് ഉറക്കം കൂടുതലായാലും കുറഞ്ഞാലും അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ മോശമായി ബാധിക്കും. ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യവും ഇതുപോലെ തന്നെയാണ്. വരവുചെലവുകണക്കിൽ പോലും സമനില പാലിക്കാൻ ഓരോ വ്യക്തിയും ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയും നമ്മെ ചിലത് പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. മഴ കുറ

ഞ്ഞാൽ വരൾച്ചയും കൂടിയായാൽ പ്രളയവും ഉണ്ടാകുന്നു. ജീവിതത്തിൽ മറ്റൊരാളെല്ലാത്തിലും എന്ന പോലെ അധ്വാനത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും സമതുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തേണ്ടതുണ്ട്. പ്രായോഗികമായ സമീപനത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇതു സാധിക്കുകയുള്ളൂ. സമയപരിധിയ്ക്കുള്ളിൽ ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട ജോലികൾ പൂർത്തീകരിക്കുകയും ഒപ്പം ജീവിതത്തിലെ ചെറിയ സന്തോഷങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ ജീവിതം നല്ലരീതിയിൽ മുന്നോട്ടു പോകുകയുള്ളൂ.

(ഈ ലേഖനത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ പേരുകൾ സാങ്കല്പികമാണ്)