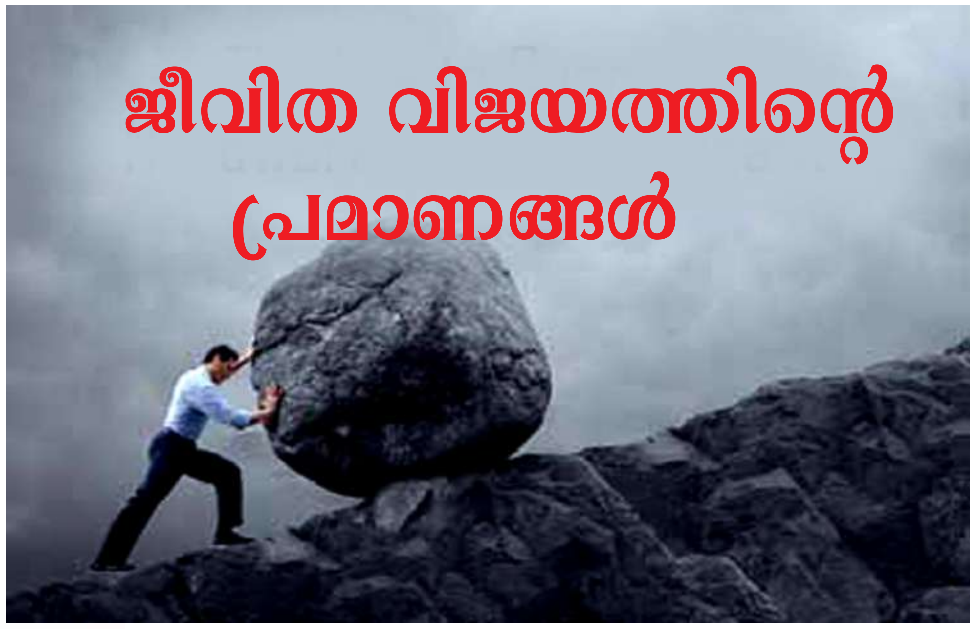

ജീവിത വിജയത്തിന്റെ പ്രമാണങ്ങൾ

ഡോ. സൂസൻ കോരുത്,
PhD,MSc,MSW,MBA
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് &
മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്
www.drsusankoruthu.com

www.morningnewsdaily.org

മനുഷ്യർ സൃഷ്ടിച്ച ഒരു ആശയമാണ് ലോകം. ഈ ലോകത്ത് ഒന്നും സ്ഥിരമല്ല. മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ലോകത്ത് പുരോഗമനോന്മുഖമായ ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിനാണ് നിങ്ങൾ ജനിച്ചത്. എല്ലാ മഹത്വങ്ങളോടും കൂടി നിങ്ങളുടെ ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിനുള്ള ഇടമാണ് ലോകം. നാമെല്ലാവരും ഈ ഭൂമിയുടെ ഒരു നിശ്ചിത ഭാഗത്ത് സമാനതകളില്ലാത്ത വ്യക്തികളായി പിറന്ന് ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിൽ ജീവിക്കുന്നത് എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ഈ ലോകത്തിൽ വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ്.

ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ വിജയം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. എന്റെ ചെറുപ്പകാലത്ത് ഞാൻ കേട്ടുവളർന്ന വിജയകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള സുവർണ്ണനിയമമാണ് 'താൻ പാതി ദൈവം പാതി.' അതായത് നിങ്ങൾ എന്താണെന്നോ ആരാണെന്നോ എന്നുള്ളത് 50% നിങ്ങളുടേയും 50% സൃഷ്ടാവിന്റേയും സംഭാവനയാണ്. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികൾക്കും ദൈവം തന്റെ പിന്തുണ നല്കിയിരിക്കും. ഇതിൽ നമ്മുക്ക് ബാധ്യതയുള്ളത് 50% ഓഹരിയായ നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങളോടാണ്. നമ്മുടെ പരിശ്രമത്തിൻറെ ഗുണനിലവാരവും പ്രതിബദ്ധതയും അടിസ്ഥാനമാക്കി മാത്രമേ സ്രഷ്ടാവ് തന്റെ 50% പിന്തുണ തരികയുള്ളൂ. നാം തുടർച്ചയായി നമ്മുടെ കർമ്മം (കടമ) ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, നമുക്ക് ധാരാളമായി പ്രതിഫലം ലഭിക്കും. നാം ചയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളുടെ മേൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ ദൈവത്തിന് പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിക്കൂ. നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടില്ലേ ലോട്ടറി അടിക്കാനായി ഒരാൾ പ്രാർത്ഥിച്ച കഥ. അവസാനം ദൈവം അയാളുടെ നിരന്തര പ്രാർത്ഥന മൂലം സഹികെട്ടു പറഞ്ഞു എനിക്ക് താങ്കളെ സഹായിക്കണമെന്നുണ്ട് പക്ഷെ താങ്കൾ ലോട്ടറി എടുക്കാതെ ഞാനെങ്ങനെ സഹായിക്കും. നാം പലപ്പോഴും നമ്മുടെ 50% പ്രയത്നത്തെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവത്തിൻറെ ദയക്കായി നോക്കിയിരിക്കുന്നവരാണ്.

നമ്മുടെ ജീവിത വിജയത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന മൂന്ന് സുപ്രധാന നിയന്ത്രണ ശക്തികളാണ്.

1) ആത്മ നിയന്ത്രണം (നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസവും, കഴിവുകളും, ആത്മാഭിമാനവും)

2) സാഹചര്യങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം (നിങ്ങളുടെ അവസരങ്ങളും പരിതസ്ഥിതിയും)

3) സ്വാധീനമുള്ള വ്യക്തികളുടെ നിയന്ത്രണം (നിങ്ങളുടെ മേൽ അധികാരമുള്ള അല്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ആളുകൾ).

ജീവിതത്തിൽ ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ് എന്നാൽ ചിലത് അല്ല. ആത്മനിയന്ത്രണം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗത നിയന്ത്രണമാണ്. നിങ്ങളുടെ വികാരം, വിചാരം, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെല്ലാം ആത്മ നിയന്ത്രണത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനമായ കാര്യമാണ് നിങ്ങളുടെ അഭിമാനം അഹങ്കാരമാകാതെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നുള്ളത്. ആത്മനിയന്ത്രണം നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ളതാണ്. എന്നാൽ സാഹചര്യങ്ങളും, സ്വാധീനമുള്ള വ്യക്തികളും നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ല മറിച്ച് അവ നമ്മുടെ ഭാഗ്യഘടകങ്ങളാണ്. വിജയത്തിലേക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ ഭാഗ്യം ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. നമ്മൾ നമ്മുടെ കർത്തവ്യം ചെയ്യുകയും പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളോ വ്യക്തികളോ മൂലം നമ്മുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ പ്രതിഫലം ലഭിക്കാതെയും വരുമ്പോൾ നാം അതിനെ നിർഭാഗ്യം എന്ന് പറയും. നിർഭാഗ്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ക്ഷമ, സ്ഥിരോത്സാഹം, ആത്മവിശ്വാസം, ധൈര്യം, വിശ്വാസം, ബുദ്ധി, അറിവുകൾ, കഴിവുകൾ എന്നിവ അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളെ മറികടന്ന് ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വിജയത്തിനായി നിങ്ങൾ സമർപ്പിതരും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരുമായാൽ, ഭാഗ്യം നിങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമായിത്തീരും.

ജീവിതമെന്നത് മുൻപോട്ടുള്ള നിങ്ങളുടെ യാത്രയാണ്. അതിനാൽ എപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കാൻ തയ്യാറാകുക, ജീവിതത്തിലെ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക, നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനരീതികളെ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. പ്രതിബദ്ധതയോടും അർപ്പണബോധത്തോടും കൂടി നിങ്ങളുടെ പദ്ധതികളെ നടപ്പിലാക്കുക. നിങ്ങളുടെ പദ്ധതിയുടെ ഫലപ്രാപ്തി വിലയിരുത്തുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ആനുകാലികമായി അവലോകനം ചെയ്യുകയും. ആവശ്യമെങ്കിൽ ജീവിതത്തിന്റെ രൂപരേഖമാറ്റാൻ തയ്യാറാവുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതു വരെ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരിക്കലും നിർത്തരുത്.

> ആത്മനിയന്ത്രണം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗത നിയന്ത്രണമാണ്. നിങ്ങളുടെ വികാരം, വിചാരം, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെല്ലാം ആത്മ നിയന്ത്രണത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനമായ കാര്യമാണ് നിങ്ങളുടെ അഭിമാനം അഹങ്കാരമാകാതെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നുള്ളത്

നിങ്ങളുടെ ജീവിത പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുന്നതിന്റെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വം നിങ്ങൾക്കു മാത്രമാണ്. നമ്മുടെ പ്രപഞ്ച സൃഷ്ടാവാണ് നമുക്ക് പ്രതിഫലം നൽകുന്നത്. സ്രഷ്ടാവ് നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾക്ക് മുൻകൂട്ടി പ്രതിഫലം നൽകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. നമ്മൾ ആർക്കെങ്കിലും ഒരു ജോലി പൂർത്തിയാക്കികൊടുത്തതിനു ശേഷം ബില്ലുകൾ സമർപ്പിച്ചു പേയ്മെന്റിനായി കാത്തിരിക്കാറില്ലേ. ചിലപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് തന്നെ പ്രതിഫലം ലഭിക്കും. മറ്റുചിലപ്പോൾ വൈകിയായിരിക്കും ലഭിക്കുക. അതുപോലെ, നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട കർത്തവ്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം കാത്തിരിക്കുക. നിങ്ങളെ കാണുന്ന സ്രഷ്ടാവ് നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം നൽകും. ചെയ്ത ജോലിയുടെ ഉദ്ദേശ്യവും അളവും ഗുണനിലവാരവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് പ്രതിഫലം ലഭിക്കുക. കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലത്തിൽ തൃപ്തരല്ലെങ്കിൽ പഴി പറഞ്ഞിരിക്കാതെ നമ്മുടെ പ്രവർത്തന രീതികളെ പരിശോധിച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടവയെ മെച്ചപ്പെടുത്തി ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറുകയാണ് വേണ്ടത്.

സന്തോഷപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിനുള്ള സുവർണ്ണനിയമം 100:0 ആണ്. എന്ത് ചെയ്യുമ്പോഴും പൂർണ്ണ മനസോടെ ചെയ്യണം. പ്രതിഫലേച്ഛ കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ 100% അചഞ്ചലമായ പരിശ്രമം നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി മണ്ഡലത്തിൽ നൽകുക. എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് എന്തിനുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നുവെന്നും, നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൊണ്ട് ആർക്കാണ് പ്രയോജനം എന്നും. ആർക്കെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൊണ്ട് പ്രയാസം ഉണ്ടാകുമോ എന്നും വിശകലനം ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും. പലപ്പോഴും ആളുകൾ സഹായങ്ങൾ നൽകുന്നതും സ്വീകരിക്കുന്നതും ലാഭനഷ്ടങ്ങൾ നോക്കിയാണ്. നൽകുന്ന സഹായങ്ങൾക്ക് പലപ്പോഴും പ്രത്യുപകാരം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നവരാണ് പലരും. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ മനസ്സറിഞ്ഞു നിറവേറ്റുക. നിങ്ങളുടെ അറിവുകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്നു നൽകുക, കുട്ടികളെ നിസ്വാർത്ഥ മനസ്സോടെ വളർത്തുക, ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന സഹായങ്ങൾ ആവശ്യക്കാർക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കരുത്. അതിൽ ലാഭേച്ഛ നോക്കരുത്. നിങ്ങൾ സമൃദ്ധമായി നൽകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സമൃദ്ധമായി ലഭിക്കും. ഇതൊരു ലോകതത്വമാണ്.

നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിയും ആർക്കെങ്കിലുമൊക്കെ ഉപയോഗപ്രദമായിരിക്കണം, കുറഞ്ഞത് നിങ്ങൾക്കെങ്കിലും. മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രയോജനകരമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരിക്കലും ഒന്നും അവരിൽനിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾക്ക് ഈ പ്രപഞ്ചം നിങ്ങളോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; തൽഫലമായി, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം എവിടെയായിരുന്നാലും നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലവും അനുഗ്രഹങ്ങളും ലഭിക്കും. പ്രതിഫലമായി ഒന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുമ്പോൾ, പ്രതീക്ഷകളുടെ ഭാരം നിങ്ങളിലുണ്ടാവികയില്ല. ആയതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സമാധാനമായിരിക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രത്യുപകാരങ്ങളോടുള്ള മോഹം മനസ്സമാധാനക്കേട് വരുത്തുകയും ജീവിതബന്ധങ്ങളെ ഉലക്കുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങൾ ഉൽപാദനപരവും ഉപയോഗപ്രദവുമായ ഒരു ജീവിതം വേണം കെട്ടിപ്പടുക്കുവാൻ. അവസരങ്ങളും അവയുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പും തമ്മിലുള്ള കളിയാണ് ജീവിതം. അതായത് ഈ ലോകത്തുള്ള അവസരങ്ങളെ നോക്കി മനസ്സിലാക്കി നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. തിരഞ്ഞെടുത്ത വഴിയിലെ അവസരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി ഉപയോഗിക്കുകയെന്നത് നിങ്ങൾ പരിചയിക്കേണ്ട കഴിവാണ്. ഒരിക്കലും നിരാകരിക്കാനാകാത്തവയാണ് തിരഞ്ഞെടുത്ത അവസരത്തിന്റെ സാധ്യത, ദൈവയോഗം എന്നിവ. ഇവയൊന്നും എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാവില്ല. നിങ്ങളാണ് ഇവയെ തിരിച്ചറിയുകയും, പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കുകയും, അധ്വാനിക്കുകയും, തിരഞ്ഞെടുത്ത അവസരങ്ങളെ സാധ്യമായ ഉന്നതിയിലേക്കെത്തിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത്. ജീവിതവിജയം നേടാൻ പ്രായോഗിക കഴിവുകൾ ആവശ്യമാണ്. അവ പരിചയ സമ്പന്നരിൽ നിന്നും നേടിയെടുക്കകയും ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗികമാക്കുമായും ചെയ്യുന്നവർക്കുള്ളതാണ് സംപ്രീതിയുള്ള വിജയകരമായ ജീവിതം.