



**ഒരു കെട്ടിടം നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യത്തിന്റെ പകുതിപോലും ജീവിതത്തെ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് നൽകുന്നില്ല എന്നതാണ് സങ്കടകരമായ വസ്തുത**



**ഡോ. സുസൻ കോരൂത്**

PhD, MSc, MSW, MBA  
ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് & മെൻഡ് വെൽത്ത് കോച്ച്

12

# ലൈഫ് എഞ്ചിനീയറിംഗ്

[www.morningnewsdaily.org](http://www.morningnewsdaily.org)

ജീവിതമെന്നത് സൂക്ഷ്മമായി നിർമ്മിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. ഓരോ ജീവിതവും ധാരാളം സാധ്യതകളുള്ള ഒരു പദ്ധതിയാണ്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം എങ്ങനെ വേണമെന്നതു നിങ്ങളുടെ തീരുമാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഡിസൈനറും നിർമ്മാതാവും നിങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ, ചിന്തകൾ, വികാരങ്ങൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ജീവിതഗതിയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നവയാണ്. എന്നാൽ നമ്മിൽ പലരും ഒരു കെട്ടിടം നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യത്തിന്റെ പകുതിപോലും ജീവിതത്തെ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് നൽകുന്നില്ല എന്നതാണ് സങ്കടകരമായ വസ്തുത.

എന്താണ് പ്രപഞ്ചത്തിലെ മറ്റ് ജീവികളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത്? എല്ലാ ജീവികളും ജനിക്കുന്നു, ജീവിക്കുന്നു, ശ്വസിക്കുന്നു, ഭക്ഷിക്കുന്നു, വളരുന്നു, പ്രത്യുൽപാദനം നടത്തുന്നു, മരിക്കുന്നു. നാമും ആ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം ചെയ്യുന്നു. അടിസ്ഥാനപരമായ വ്യത്യസ്തമായി നമ്മുക്ക് ബോധപൂർവ്വം ചിന്തിക്കാനും, പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കാനും, തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയും. നാം വിചാരിക്കുന്ന രീതിയിൽ നടക്കാനും ഇരിക്കാനും നമ്മുക്ക് കഴിയും. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റവും ചിന്തകളും നിയന്ത്രിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും. നമ്മുടെ ജീവിതം നമ്മളെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾക്കനുസൃതമായാണ് രൂപം കൊള്ളുന്നത്.

നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിനുള്ള എല്ലാ കഴിവുകളും നമ്മിലുണ്ട്. മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലേക്ക് നിർമ്മിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ വിഭവങ്ങളും സൃഷ്ടാവ് നമ്മുക്കു നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അവയെ തിരിച്ചറിയുകയും നന്നായി ഉപയോഗിക്കുകയുമാണ് നാം ചെയ്യേണ്ടത്. ഓരോജീവിതത്തിനും ഒരു മാസ്റ്റർപീസ് ആകാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങളും, കഴിവുകളും, ജീവിതപ്രതിബദ്ധതയുമാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരവും, വിലയും, നിലയും തീരുമാനിക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള നിർമ്മാതാവായിരിക്കണം നിങ്ങൾ.

ഇടതടവില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് ജീവിതം. നിങ്ങൾക്ക് സമ്മതമാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ജീവിതം നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങളെ സൃഷ്ടാവ് തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ പദ്ധതിയുടെ ആരംഭവും അവസാനവും നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ല. നിങ്ങൾക്ക് അതിനെ ചോദ്യം ചെയ്യാനോ മാറ്റം നോക്കാനോ കഴിയില്ല. ജീവിതാരംഭത്തിനും അവസാനത്തിനുമിടയിലുള്ള സമയമാണ് നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ എത്രമാത്രം വലുതോ ചെറുതോ ആണെന്ന് തീരുമാനിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ ജീവപദ്ധതിയെ ഉപയോഗ്യമാക്കാനും ഉപയോഗസുന്ദരമാക്കിത്തീർക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്.

ആത്യന്തികമായി, ഈ ഭൂമിയിലുള്ള നിങ്ങളുടെ സമയമാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതപദ്ധതിയുടെ കാലാവധി. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളും, ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങളും, സമർപ്പണവും, പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ് പദ്ധതിയുടെ ഗാർഭ്യം നിർണ്ണയിക്കുക. നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ആരംഭിക്കുന്നു എന്നല്ല, എങ്ങനെ പൂർത്തിയാക്കുന്നു എന്നതാണ് ജീവിതത്തിൽ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. അതുപോലെതന്നെ എത്ര വേഗം എന്നുള്ളതല്ല പിന്നെയോ എത്ര നന്നായി നിങ്ങളുടെ ജീവിതപദ്ധതി പൂർത്തിയാക്കുന്നു എന്നതാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്, എത്ര പ്രാവശ്യം വീണ്ടും എന്നുള്ളതല്ല, എത്ര പ്രാവശ്യം എഴുന്നേറ്റു എന്ന് ഉള്ളതാണ് മുഖ്യമായിട്ടുള്ളത്.

രൂപകൽപ്പന, പ്രവർത്തനം, അവലോകനം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളുള്ള ഒരു അവിരാമമായ പ്രക്രിയയാണ് ജീവിതം. നിങ്ങളുടെ ജീവപദ്ധതി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ, എങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനമാണ് അഭികാമ്യം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. പലരും പദ്ധതി ആരംഭിക്കുമെങ്കിലും അത് പൂർത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിക്കാറില്ല. നിങ്ങളുടെ ജീവപദ്ധതിയുടെ പൂർത്തീകരണം പ്രധാനമുള്ളതാണ്. ആയതിനാൽ എങ്ങനെ അത് പൂർത്തിയാക്കണം, എന്തൊക്കെ ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമായുണ്ട്, ആരെയാക്കെ ആവശ്യമുണ്ട്, എവിടൊക്കെ എപ്പോഴൊക്കെ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണമെന്ന ഉത്തമബോധം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം.

www.morningnewsdaily.org

നിങ്ങൾ ഈ ലോകം വിട്ടുപോകുമ്പോൾ ലോകത്തിന് വിലപ്പെട്ട എന്തെങ്കിലും നൽകിയിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പേകാൻ. അതായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ സ്വപ്ന ജീവപദ്ധതിയുടെ സാക്ഷാത്കാരത്തിനായിട്ട് ഈ പ്രകൃതി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടവും ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഓരോ ഘട്ടവും വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ ഓരോ ഘട്ടത്തിനും ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ നിങ്ങൾ നേടണം. അവലോകനത്തിലൂടെ പുനഃശ്രമിയും അതിലൂടെ പുനരുപകല്പനയും, പുനഃപ്രവർത്തനങ്ങളും സാധ്യമാകുന്നു. ജീവിത പുരോഗതിയ്ക്ക് ഇവ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

നിങ്ങളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ശക്തി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്കു വഹിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ശാരീരികമായി എത്രമാത്രം ഭാരം വഹിക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാം. എന്താൽ ജീവിതവിജയത്തിന് മാനസികമായ ഭാരമെടുക്കൽ ഒരു അവശ്യഘടകമാണ്. മാനസികമായി നിങ്ങളെടുക്കുന്ന ഭാരങ്ങളാണ് കുടുംബം, വിവാഹം, സാമൂഹികം, ഉദ്യോഗം, ധനകാര്യം, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവ. ഇത്തരത്തിലുള്ള ജീവിതഭാരങ്ങൾ വഹിക്കാൻ നിങ്ങൾ ശക്തരായിരിക്കണം. ഈ ഭാരങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ ആയിരിക്കുകയില്ല. ഇവ വ്യത്യസ്തത ആകുന്നതിലും വലുപ്പത്തിലും ഭാരത്തിലും വരും. എല്ലാ സമയത്തും ഇവ ഒരുപോലെയാവില്ല. ചിലപ്പോൾ വളരെ ഭാരം കുറഞ്ഞു മറ്റുചിലപ്പോൾ ഭാരം കൂടിയും ഇവ നമ്മുക്കനുഭവപ്പെടാം. ഏതു ഭാരവും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നവയാണ് എന്നാൽ ചില ജീവിതഭാരങ്ങൾ നാം സന്തോഷത്തോടെ വഹിക്കുന്നു. ആർക്കുവേണ്ടി, എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് നിങ്ങൾ ഭാരം വഹിക്കുന്നത് എന്ന ഉത്തമബോധം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം. ഈ ഭാരങ്ങൾ വഹിക്കാനുള്ള ത്രാണി ഓരോ വ്യക്തിക്കും വ്യത്യസ്തങ്ങളായിരിക്കും. ഭാരങ്ങളല്ല അതിനോടുള്ള നി

ങ്ങളുടെ മനോഭാവമാണ് അവ വഹിക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ബലക്ഷയം സംഭവിക്കാതെ നിങ്ങൾ നേക്കുന്നതു പോലെ മാനസിക ബലക്ഷയം സംഭവിക്കാതെ നോക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. എപ്പോഴെങ്കിലും പരിധിക്കപ്പുറമായി ഭാരങ്ങൾ വഹിക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടായാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടാനും നിങ്ങൾ പ്രാപ്തരായിരിക്കണം. അല്ലാതെ ജീവിത ഭാരം കൂടുതലാണ് എന്ന പരാതിയുമായിരുന്നാൽ മുന്നോട്ടുള്ള യാത്ര അസാധ്യമാകും. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ മാനസിക ബലം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും വിജയവും പ്രധാനം ചെയ്യണം. ആയതിനാൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ ബലം നിരന്തരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ജയപരാജയങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം നിങ്ങൾക്കാണ്. നിങ്ങളുടെ ജീവിത കാലാവധി നിശ്ചയിക്കുന്നത് നിങ്ങളല്ല സൃഷ്ടാവാണ്. നിങ്ങൾ എത്ര കാലം ജീവിക്കുന്നു എന്നല്ല, നിങ്ങൾ എത്ര നന്നായി ജീവിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്ന തെല്ലാം നിങ്ങളുടെ വരുംതലമുറകൾക്ക് പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കാലാവധി കഴിയുമ്പോൾ ജീവിതം വിജയകരമായ രീതിയിൽ അവസാനിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കണം. നിങ്ങൾ അപൂർണ്ണമായി വിട്ടുപോകുന്ന സംരംഭങ്ങൾ അന്ത്യയായിക്കളെ ആകർഷിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വിജയജീവിതമാണ് നയിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, എല്ലാ ദിവസവും ഓരോ നിമിഷവും നിങ്ങൾ മികച്ച ജോലി ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിലും രൂപകൽപ്പന ചെയ്യുന്നതിലും മഹത്വപൂർണ്ണമായി പരിപാലിക്കുന്നതിനും നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പ്രാപ്തിയുള്ളവരാണെന്ന് നിരന്തരമായ നവീകരണത്തിലൂടെ സാധ്യമാക്കുക. ആദ്യം ജീവിതത്തെ ആസൂത്രിതമായി കൊണ്ടുപോകാൻ പഠിക്കുക പിന്നീട് ജീവിക്കുക. അങ്ങനെയായാൽ ജീവിതം നിങ്ങളുടെ കൈയ്യിൽ ഭദ്രമായിരിക്കും.