



**ഡോ. സുസൻ കോരുത്ത്,**  
**PhD, MSc, MSW, MBA**  
 ലൈഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് &  
 മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്

2

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്

എന്തുകൊണ്ടാണ് സമയം വിലയില്ലാതെ പോയത്? നാം ജീവിതത്തിൽ വെറുതെ കിട്ടുന്ന ഒന്നിനും അതർഹിക്കുന്ന വില കൊടുക്കാറില്ല. കാരണം നാം മനുഷ്യർ അങ്ങിനെയാണ്. നമ്മുടെ വീട്ടുമുറ്റത്തു ആവശ്യം പോലെ കിട്ടുന്ന സാധനത്തിനു വില കൊടുക്കാറില്ല. പക്ഷെ എപ്പോഴെങ്കിലും അത് കിട്ടാതാവുമോളോ അല്ലെങ്കിൽ അത് തീരാൻ പോകുന്നു എന്നറിയുമ്പോഴോ ആയിരിക്കും ശ്രോ, അബദ്ധമായി എന്നുതോന്നുന്നത്. അപ്പോഴേക്കും നാം താമസിച്ച് പോയിരിക്കും. സമയത്തെയും പലരും കാണുന്നത് അങ്ങിനെ ആണ്. അതുകൊണ്ടാണ് സമയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി ആരും കാര്യപ്രസക്തമായി ചിന്തിക്കാത്തത്. പോയ സമയം തിരികെ വരില്ല എന്ന് നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുമല്ലോ. പക്ഷെ പലരും അതിനെ കാര്യമായി മനസിലാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. അങ്ങിനെയെങ്കിൽ അലസന്മാരും, സമയം കൊല്ലികളും, മടിയന്മാരും ഒന്നും നമ്മുടെയിടയിൽ കാണുമായിരിക്കില്ല. എല്ലാവരും ലക്ഷ്യബോധമുള്ളവരും, സ്ഥിരോത്സാഹികളും, സമയനിഷ്ഠ ഉള്ളവരും ആയിരുന്നേനെ. ജീവിത വിജയത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ രണ്ടു കാര്യങ്ങളാണ് സമയവും, ക്ഷമയും. നമുക്ക് മറ്റൊന്നൊക്കെ ഉണ്ടായാലും സമയം ഇല്ലെങ്കിൽ ഒന്നും അനുഭവേദ്യമാകുകയില്ല. സമയത്തെ ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുക്കെന്തും നേടാം. ഇത്രയും നമ്മുടെ മനോവ്യാപാരങ്ങൾക്കും പ്രവൃത്തികൾക്കും അനുസരിച്ചു പ്രതികരിക്കുന്ന മറ്റൊന്നും തന്നെയില്ല. എന്നെ ഒരുപോലെ അലോസരപ്പെടുത്തുകയും, ചി

രിപ്പിക്കുകയും, ചിന്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ഒന്നാണ് മലയാളികളുടെ സമയനിഷ്ഠ. ഞാൻ പല ശില്പശാലകളും, അവബോധ ക്ലാസ്സുകളും നൽകുന്ന ഒരാളാണ്. സങ്കടകരമെന്നു പറയട്ടെ ഇതുവരെ ഒരു പരിപാടിയും സമയത്തിനു തുടങ്ങുന്നത് കാണുവാൻ ഇടയാിച്ചില്ല. പരിപാടി തുടങ്ങുമെന്നറിയിച്ച സമയത്ത് എത്തുന്നവർ താമസിച്ച് വരുന്നവർക്ക് വേണ്ടി കാത്തിരുന്നു മുഷിയും. സമയനിഷ്ഠ പാലിച്ചവർ മറ്റു ജോലികളൊന്നും ഇല്ലാത്ത തിരക്കേറിയ ബുദ്ധിശൂന്യർ. നിങ്ങളിൽ പലരും ഇത് പലപ്പോഴും അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. ഇവിടെ ശിക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത് സമയനിഷ്ഠയുള്ളവർ ആണ്. ഞാൻ ഒരു പ്രമുഖ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിന്റെ സെമിനാറിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ ഇടയായി. എന്റെ ക്ലാസ് പത്തര മണിക്ക് തുടങ്ങും എന്നാണ് അറിയിച്ചിരുന്നത്. ഞാൻ പതിവുപോലെ പത്തുമണിയായപ്പോൾ എത്തിച്ചേർന്നു. പക്ഷെ പത്തുനൂറ് ഉദ്ഘാടനത്തിനു എത്തിച്ചേരേണ്ട ചെമ്മരൻ എത്തിയത് പതിനൊന്നു മണിക്ക്. ഏകദേശം അഞ്ഞൂറാളുകൾ ഓപ്പൺ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ ചുടത്തു കാത്തിരുന്നു. ആ പരിപാടി ഒരു മണിക്കൂർ താമസിച്ച് പോൾ നഷ്ടമായത് സദസ്യരുടെ ഓരോ മണിക്കൂർവീതം അഞ്ഞൂറ് പ്രവൃത്തിക്ഷമമായ മണിക്കൂറുകൾ ആണ്. നാം സ്വന്തസമയത്തിനു മാത്രം വിലകല്പിക്കുന്ന സ്വർത്തനായ വ്യക്തിയാകരുത്. എന്താണ് സമയം? സമയം എന്നത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതം തന്നെ ആണ്. സമയം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാല്ല. ഭൂമിയിലെ നിങ്ങളുടെ ആയുസ് ആണ് നിങ്ങളുടെ സമയം. നാം പിന്നിടുന്ന ഓരോ നിമിഷവും നമ്മുടെ ആയുസിൽനിന്നും കുറയുകയാണ്. നമ്മൾ ഓരോ നിമിഷവും നമ്മുടെ അത്യന്തിമിഷത്തിലേക്കു അടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആദ്യത്തെ ശ്വാസത്തിനും അവസാനത്തെ നിശ്വാസത്തിനും ഇടയിലുള്ള ദൂരമാണ് ജീവിതം. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം എൺപതു വയസ് വരെ എന്ന് കണക്കാക്കിയാൽ അയാൾ ജീവിക്കുന്നത് 29200 ദിവങ്ങളാണ്. ഇപ്പോൾ മുപ്പതു വയസുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഇനി വെറും 18250 ദിവങ്ങൾ മാത്രം, അതായത് 438000 മണിക്കൂർ അതിൽ ഏകദേശം പത്തു മണിക്കൂർ ഒരു ദിവസം ഉറക്കത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും വിശ്രമത്തിനും മറ്റുമായി മാറും. പിന്നെയുള്ളത് 255500 മണിക്കൂറുകൾ; ഏകദേശം 10646 ദിവസങ്ങൾ. അതായത്



# അമൂല്യമായ എന്നാൽ പലർക്കും മൂല്യമില്ലാത്തവസ്തു സമയം

30 വയസുള്ള ഒരു വ്യക്തി 80 വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചാൽ 10646 ദിവസങ്ങൾ മാത്രമാണ് പരിശ്രമിക്കാനും ജീവിതാലിംഭങ്ങളും നേടാനും ലഭിക്കുക. അടുത്ത 50 വർഷത്തേക്ക് നിങ്ങൾ ജീവിക്കുകയും ഒരു ദിവസം 10 മണിക്കൂർ ജോലിചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് 29 വർഷമുണ്ട്. ഇതാണ് സമയത്തിന്റെ അടിമതിര സ്വഭാവം. ഈ ലോകത്തിലെ നിങ്ങളുടെ ഓരോ സെക്കൻഡും വിവേകത്തോടെയും മനപൂർവ്വമായും ഉപയോഗിക്കുക. നമ്മുടെ ആയുസ്സിന്റെ ഓരോ നിമിഷവും കുറയുന്നതു കാണിക്കുന്ന ഒരു സ്റ്റോപ്പ് വാച്ച് നമ്മുടെ മുമ്പിൽ ഉള്ളതായി സങ്കല്പിച്ചാൽ നമ്മുടെ സമയത്തിന്റെ അടിമതിര സ്വഭാവം മനസിലാക്കും. പിന്നീടൊരിക്കലും നാം നമ്മുടെയോ മറ്റുള്ളവരുടെയോ സമയത്തിനെ വിലയില്ലാതായി കാണില്ല. ആയുസ്സിന്റെ ഗ്രാഫ് താഴുന്നതിനനുസരിച്ചു ജീവിതവിജയത്തിന്റെ ഗ്രാഫ് ഉയർ

ത്താൻ സാധിക്കുന്ന വ്യക്തിയ്ക്കാണ് ഈ ലോകത്തിൽനിന്നും മാറ്റപ്പെടുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ തങ്ങളുടെപിൻതലമുറക്ക് കൊടുത്തിട്ടു പോകാൻ സാധിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ സമയത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് നാമാണ് എന്നത് ഒരു മിഥ്യയാണ്. സമയം ആരുടെയും നിയന്ത്രണത്തിലല്ല. നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത ഒന്നായതിനാൽ നാം വിവേകപൂർവ്വം നമ്മുടെ സമയം വിനിയോഗിക്കണം. നിലവിലെ നിമിഷത്തിന്റെ അധിപൻ നാമാണ്. നാം ഈ നിമിഷം വിവേകത്തോടെ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും ബോധപൂർവ്വം പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കുകയും വേണം. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ കൃത്യമായ ദൈർഘ്യം ആർക്കും അറിയില്ല. നമ്മുടെ സൃഷ്ടാവ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ നിമിഷവും നാം പൂർണ്ണതയോടെ ഉപയോഗിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോഘട്ടത്തിലും നാം മികച്ചവരാകണമെന്ന് സ്രഷ്ടാവ് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇന്ന് നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ നാളെയെ തീരുമാനിക്കുന്നതിനാൽ ഇനിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ ഇന്ന് എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്നും എന്തിനു വേണ്ടി ചെയ്യുന്നുവെന്നും നല്ല ധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കണം. എല്ലാ ദിവസവും ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് അന്നത്തെ ദിവസത്തെ പ്രവൃത്തികളെ വിശകലനം ചെയ്യണം അതുപോലെ എന്തൊക്കെ നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും ആണ് സംഭവിച്ചത് എന്ന് കുറിച്ച് വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. പിന്നീടുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ നന്നായി നമ്മുടെ സമയത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അത് നമ്മെ സഹായിക്കും. ദയയായി മനസിലാക്കുക സമയമാണ് ജീവിതം, സമയമാണ് വിജയം, സമയമാണ് സമ്പത്ത്, സമയമാണ് കുടുംബം, സമയമാണ് സംരംഭം, സമയമാണ് സ്നേഹം, സമയമാണ് ബന്ധം. സമയമാണ് എല്ലാം. എല്ലാം സമയത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നവർ സ്വന്തം ജീവിതത്തെ തന്നെയാണ് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത്. സമയത്തെ സ്നേഹിക്കൂ, ഉപയോഗിക്കൂ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലേക്കെയിത് ആകും.

**“ സമയം ആരുടെയും നിയന്ത്രണത്തിലല്ല. നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത ഒന്നായതിനാൽ നാം വിവേകപൂർവ്വം നമ്മുടെ സമയം വിനിയോഗിക്കണം ”**

Special Offer! പരസ്യങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റിലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചേക്കാം. **Special OFFER** നിങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങൾ ആയിരങ്ങളിൽ നിന്നും ലക്ഷങ്ങളിലേയ്ക്കെത്തിയ്ക്കൂ. **മോർണിംഗ് ന്യൂസ്** ദിവസപത്രം 9656571354. **BOOK YOUR CLASSIFIED ADD IN WELL-KNOWN MALAYALM ONLINE DAILY MORNING NEWS**

