

സമാധാന ജീവിതത്തിന് പരിധികൾ വേണം

www.morningnewsdaily.org



ഡോ. സുസൻ കോരുത്ത്
PhD, MSc, MSW, MBA
http://www.dr.sankoruthu.com

40

മതിയെന്ന് പറയാൻ കഴിയുന്നവരാണോ നിങ്ങൾ. എല്ലാത്തിനും വേണം പരിധികൾ. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിനു പരിധികൾ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ 'മതി'കളെ വ്യക്തമായി നിർവചിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധ്യമാണോ? അധികമായാൽ അമൃതം വിഷമെന്നാണ്. അപ്പോൾ അധികമാകുന്നത് വിഷം തന്നെയാകലോ! സ്വപ്നങ്ങൾക്കുപോലും നാം അതിരായി പറയുന്നത് ആകാശമാണ് പരിധി എന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് ജീവിതവിജയത്തിന് പരിധി ആവശ്യമില്ല എന്നാണോ? മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ സുരക്ഷിതത്വം തന്നെ പരിധി നിർണ്ണയത്തിൽ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അതിശയോക്തി ആവുകയില്ല. അമിതമായ ആസക്തിയും തീരെ ആശിക്കാത്തതും ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും.

ആരോഗ്യകരവും വഴക്കമുള്ളതുമായ അതിരുകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നത് ജീവിതത്തെ കേടുപാടുകൾ കൂടാതെ മുൻപോട്ടു നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. നാം ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന അതിരുകളെ മനസ്സിലാക്കി ഫലപ്രദമായി ഇല്ല അല്ലെങ്കിൽ അല്ല, ഉണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ അതെ എന്ന് തീരുമാനിക്കുകയും പറയുകയും ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. പരിധികൾ നിർണ്ണയിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എല്ലാവശങ്ങളെയും നന്നായി വിശകലനം ചെയ്ത് വ്യക്തിപരമായ അതിരുകൾ നിർമ്മിക്കണം. നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ പരിധികൾ ക്രമപ്പെടുത്തുവാൻ. മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളുടെ പരിധികൾ സജ്ജമാക്കിയാൽ, നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടും. പരിധികൾ നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ചില പ്രാവർത്തിക മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരം, വികാരങ്ങൾ, വിചാരങ്ങൾ, ആളുകൾ, സ്ഥലം, സാമ്പത്തികം, സാമൂഹികം, സമയം, സാംസ്കാരികവും ആത്മീയവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് നിങ്ങൾ ശരിയായ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കും പരിധികൾ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതായുണ്ട്. നമ്മുടെ ഉറക്കത്തിനു പരിധിവേണം അമിതമായ ഉറക്കവും കുറവ് ഉറക്കവും നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെയും, ഉൗർജ്ജസ്വലതയെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അതുപോലെതന്നെ അമിതാഹാരം, അല്പാഹാരം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. ഒത്തിരി ജോലിയും ഇത്തിരി ജോലി പോലെതന്നെ ദോഷകരമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ അമിതമായ വികാരപ്രകടനങ്ങളും, വികാരങ്ങളെ പരമാവധി അടക്കി വയ്ക്കുന്നതും പലവിധമായ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കും. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവനാണ് ലോകത്തെ ജയിക്കാൻ കഴിയുക എന്ന് കേട്ടിട്ടില്ലേ. നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്ക് പരിധിവേണം, വികാരവിചാരങ്ങൾക്ക് അടക്കം വേണം. ഒന്നിനോടും അമിതമായ ആസക്തി ഉണ്ടാകാതെ നമ്മെ ശരിയായ രീതിയിൽ വിജയകരമായി മുൻപോട്ടു നയിക്കാൻ നാം പ്രാപ്തി നേടണം.

പണത്തോടുള്ള പരിധിവിട്ട ആർത്തി പോലെ തന്നെ പണത്തോടുള്ള അവഗണനയും നന്നല്ല. അസൂയയും കുശുമ്പും നന്നല്ല എന്നതുപോലെ തന്നെ അമിതമായ തയയിലാവവും, സഹതാപവും നന്നല്ല. അമിത ദുഃഖവും അമിതമായ സന്തോഷവും നന്നല്ല. അതുപോലെ തന്നെ അവയുടെ അഭാവവും ജീവിതത്തെ മോശമായി ബാധിക്കും.

മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളോട് കാണിക്കുന്ന അമിത വാ

ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ പരിധികൾ നിശ്ചയിക്കേണ്ടതായ വിവിധങ്ങളായ മേഖലകളും, പ്രവർത്തനങ്ങളും, ആളുകളും ഉണ്ട്

സംഘം അവരോടു കാണിക്കുന്ന അവഗണന പോലെ തന്നെ ഹാനികരമാണ്. കുട്ടികളിൽ വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങളുണ്ടാകാൻ പരിധിയില്ലാത്ത ലാളനകൾ കാരണമായേക്കാം. തെറ്റുകളെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുന്നത് അവ കൂട്ടുവാൻ കാരണമാവും. അതുപോലെതന്നെ അമിതമായ ശിക്ഷകളും ഒരാളെ തകർത്തുകളയും.

ജീവിതത്തിലെ പരിധികളെ നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ കഴിവുകൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, കുറവുകൾ എന്നിവയൊക്കെ നന്നായി ഗ്രഹിക്കണം എന്നിട്ടു നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്നവയും ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തതുമായ കാര്യങ്ങളെ ശരിയായി വിശകലനം ചെയ്തുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അതിർവരമ്പുകൾ നിശ്ചയിക്കണം. ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിലും അവയുടെ പ്രായോഗികമായ ആവശ്യമനുസരിച്ചും നാട്ടുനടപ്പനുസരിച്ചും നിങ്ങൾ അവയെ വേണ്ടെന്നു വച്ചേക്കാം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോഴും എന്തുകൊണ്ട് പരിധി വയ്ക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്കു ഉത്തമബോധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണം.

പരിധികളെ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് നന്നായി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ സാധിക്കും. അവർക്കു അവരുടെ ശരി തെറ്റുകളെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുവാനും അവയെ പ്രാവർത്തികമാക്കുവാനും സാധിക്കും. അപ്രകാരമുള്ളവർക്കു അതെ എന്നും അല്ല എന്നും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പറയാൻ സാധിക്കും. തന്റെ പരിധികളെ ശരിയായി നിർണ്ണയിച്ചു പാലിക്കുന്നവന്

ജീവിതം തന്റെ കൈപ്പിടിയിലാക്കി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.

ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ പരിധികൾ നിശ്ചയിക്കേണ്ടതായ വിവിധങ്ങളായ മേഖലകളും, പ്രവർത്തനങ്ങളും, ആളുകളും ഉണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനമാണ് പണ സമ്പാദനവും വിനിയോഗവും സമയത്തെ നന്നായി വിനിയോഗം ചെയ്യുന്നതും ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യുന്നതും, മടി പോലെതന്നെ അമിതമായ അധ്വാനവും പരിധിയിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ട ഒന്നാണ്. അമിതമായ പ്രാർത്ഥനയും പ്രാർത്ഥനയില്ലായ്മ പോലെതന്നെ ദോഷകരമാണ്. ചില സ്ഥലങ്ങൾക്ക് നാം പരിധി സൂക്ഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വ്യക്തിപരവും, സാമൂഹികവും കുടുംബപരവുമായ ദോഷമുണ്ടാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുന്നത് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുകയും അവയ്ക്ക് ഉറപ്പേറിയ അതിർവരമ്പുകൾ കെട്ടുകയും ചെയ്യുന്നത് ജീവിതത്തെ ആരോഗ്യപരമായും, അഭിമാനത്തോടെയും ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കും. സുദൃഢമായ പരിധി നിർമ്മിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് കോപം, ഭയം എന്ന രണ്ടു വികാരങ്ങൾ. നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിക്കാൻ തക്ക ശക്തിയുള്ളതായ ഈ രണ്ടു വികാരങ്ങൾക്കും അതിരുകൾ നിർമ്മിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ നാം തോറ്റുപോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അമിതമായ കോപം, ഭയം എന്നതുപോലെ തന്നെ ദോഷകരമാണ് അവയുടെ അഭാവവും. ശരിയായ അളവിലുള്ള ഭയം നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കും. ശരിയായ കോപം നമ്മെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ശരിയായ അളവിൽ ഈ ര

ണ്ടു വികാരങ്ങളും പരിധി തെറ്റാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ചുമതലയാണ്. നാമോരോരുത്തരും പരിധി നിശ്ചയിക്കേണ്ടതായ ഒന്നാണ് അമിതമായ സ്നേഹം, വെറുപ്പ്, ഭക്തി, ഉപദേശിക്കുക, പ്രശംസിക്കുക, പുകഴ്ത്തുക, ഇകഴ്ത്തുക, സങ്കടപ്പെടുക, പരിഗണിക്കുക, അവഗണിക്കുക, സംസാരിക്കുക, മൗനീയാകുക, സമ്പാദിക്കുക, ചിലവാക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നാം ചെയ്യുന്നവയെല്ലാം. അങ്ങിനെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നോക്കിയും കണ്ടും ശരിയായ പരിധികളും അതിരുകളും നിർമ്മിച്ചും അവയെ നന്നായി ഉപയോഗിച്ചും ജീവിക്കുമ്പോൾ നമ്മുക്ക് ജീവിതത്തിൽ സമാധാനപരമായും, സന്തോഷകരമായും, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും, സംയമനത്തോടെയും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും.

നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പഠിച്ചിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ജീവിതത്തിൽ പ്രവർത്തികമായ അതിരുകളും പരിധികളും നിശ്ചയിക്കുക എന്നുള്ളത്. ജീവിതത്തിൽ എല്ലാത്തിനും നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന പരിധികളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടായിരിക്കണം. ശരിയായ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ മാനസിക ക്ഷേമത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രാവർത്തികമായ പരിധികൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് ജീവിതത്തിലെ സാധ്യമായ ദോഷങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കും. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അതെ എന്നും അല്ല എന്നുമുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തിക തീരുമാനങ്ങളെ പറയേണ്ടവരോട് പറയേണ്ട സമയത്ത് പറയേണ്ട സ്ഥലത്ത് പറയേണ്ട രീതിയിൽ ഉറപ്പായും ശക്തമായും പറയാൻ സാധിക്കും.

Publish your Ad in morning news daily Malayalam News Paper

9656571354