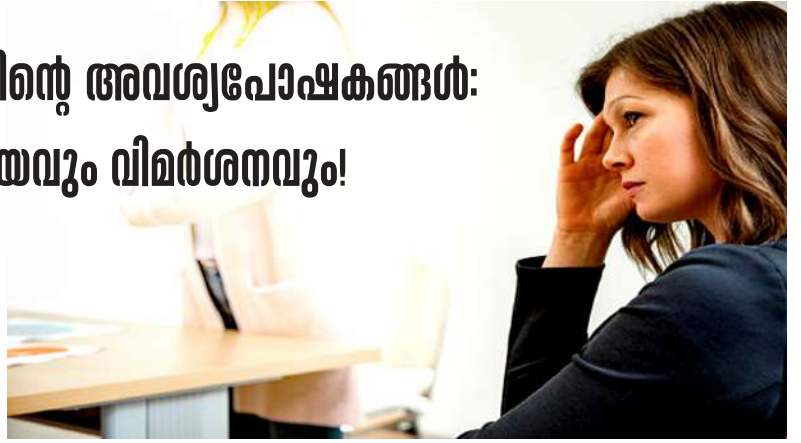




വിജയത്തിന്റെ അവശ്യപോഷകങ്ങൾ: പരാജയവും വിമർശനവും!



morningnewsdaily

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

4

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്

ജനിക്കാനായി ജനിച്ചവർ ഞാൻ. എത്ര സുഖകരമാണ് കേൾക്കാനല്ലേ. നല്ല പ്രചോദനം തരുന്ന വാക്കുകൾ. ഇതൊരു വെറും വാക്കല്ല കേട്ടോ. നാമോരുത്തരും ജയിക്കാനായി ജനിച്ചവരാണ്. വിജയം എളുപ്പമായാൽ ആരും അതിനു വില കൊടുക്കില്ല. കിട്ടാറേ ഉള്ളപ്പോൾ തന്നെ കൊണ്ടും സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ നഷ്ടപ്പെടുമെന്നറിയാവുന്നതുകൊണ്ടാണ് വിജയത്തിന് നാം ഇത്ര വില നൽകുന്നത്. നമുക്കെല്ലാം ജഗദീശ്വരൻ ജയിക്കാനുള്ള എല്ലാ കഴിവുകളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ നാം അത് തിരിച്ചറിയുന്നില്ല എന്നേയുള്ളൂ. പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവർ വിജയിക്കുന്ന മേഖല കണ്ടിട്ട് അതുപോലെ ചെയ്യാൻ നാം ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് വിജയം നമുക്കകലെ ആകുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കണമെങ്കിൽ പ്രധാനമായും നമ്മുടെ കഴിവുകളെ ശരിയായ അളവിൽ തിരിച്ചറിയണം. നമ്മുടെ നേടിയെടുക്കാൻ നമ്മുടെയെല്ലാ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വേണം. നമ്മുടെ പ്രവർത്തിമേഖലയിൽ അഭിനിവേശം വേണം. അഭിനിവേശം രണ്ടു തരം ഉണ്ട്

1. ആന്തരികമായത്.
2. ബാഹ്യമായത്.
ആന്തരികമായത് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നതാണ്. ബാഹ്യമായതാകട്ടെ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും. നിങ്ങളുടെ അഭിനിവേശം ആന്തരികമായാൽ മാത്രമേ വിജയം നിങ്ങളാക്കുകയുമാകൂ. വിജയിച്ചാൽ മാത്രമേ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യൂ എന്ന് കരുതിയാൽ നാം ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുകയെ ഇല്ല. പരാജയത്തെ അറിയുക എന്നത് പരാജയത്തിലേക്കു നയിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വഴികളെ മനസ്സിലാക്കി അവയിൽ നിന്നും മാറിനടക്കലാണ്. എത്ര സൂക്ഷിച്ചാലും ചിലപ്പോൾ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ചില അബദ്ധങ്ങളിലൂടെ പരാജയം അനുഭവിക്കാനിടയാകും അപ്പോൾ അതിന്റെ കാര്യകാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി വന്നുപോയ തെറ്റുകൾ തിരുത്തി മുന്നേറുന്നവർക്കുള്ളതാണ് വിജയം. പരാജയം ജീവിതത്തിന്റെ കഠിനമായ യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കഴിവിന്റെ പകുതിപോലും ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ല. നിങ്ങൾ നേരിട്ട പരാജയം നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളം പാഠങ്ങൾ നൽകും.

പരാജയം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവരാണ് വിജയത്തിലെത്തുക. നിങ്ങൾ അതിനെ വെറുക്കുന്നു, ഭയപ്പെടുന്നു, പക്ഷെ അത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ അതിനെ പോകാൻ അനുവദിക്കാതെ ചേർത്തു നിർത്തുന്നു. പരാജയത്തിന് അടിവറവു പറയുന്നു. ഇഷ്ടമില്ലാത്തതിനെ ഏതു വിധേനയും അകറ്റിനിർത്തേണ്ടതിനു പകരം പരാജയത്തിൽ നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നു. പരാജയം നിങ്ങൾ സഞ്ചരിക്കുന്ന വിജയ പാതയിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ വഴിതെറ്റിക്കുന്നു പക്ഷെ പലരും വഴിമാറി നടക്കാൻ ശ്രമിക്കാറില്ല പകരം വഴിയേ കുറ്റപ്പെടുത്തി ജീവിക്കും. എല്ലാ പരാജയങ്ങളാലും നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കേണ്ടതും പരാജയത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ എത്ര വേഗത്തിൽ കരകയറുന്നു എന്നത് നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നത്തിന്റെയും, ലക്ഷ്യത്തിന്റെ അകർഷണത്തെയും മനസ്സിന്റെ ശക്തിയെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രതിബദ്ധതയും അർപ്പണബോധവും നിരന്തര പരിശ്രമവും പരാജയത്തിൽ നിന്നുള്ള വീണ്ടെടുക്കൽ പ്രക്രിയയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തും. ഇനി പരാജയം ക്രിയാത്മകമായി എ

- 1. പരാജയങ്ങൾ അവസാന നിമിഷങ്ങളിൽ പോലും സംഭവിക്കാം.
- 2. പ്രത്യാശയുടെ അവസാന കിരണം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതുവരെ ജാഗ്രതയോടെയും പ്രത്യാശയോടെയുമിരിക്കുക.
- 3. പരാജയത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അടുത്ത ദൗത്യത്തിൽ അത് ശരിയാക്കുക.
- 4. നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതുവരെ ഒരിക്കലും ശ്രമം ഉപേക്ഷിക്കരുത്.
- 5. നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം, നിങ്ങൾ തെറ്റായ പാതയിലായിരുന്നെന്നും ശരിയായ പാത അടുത്താണെന്നും നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
- 6. ഒരിക്കലും പരാജയം പ്രതീക്ഷിക്കരുത്, പകരം അത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ അതിനെ അംഗീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകുക.
- 7. ഒരിക്കലും പരാജയങ്ങൾ വ്യക്തിഗതമാക്കരുത്; ഇത് പരിഹരിക്കേണ്ട ഒരു സംഭവമായി പരിഗണിക്കുക.
- 8. നിങ്ങളെ മനസിലാക്കുന്നവരുമായി മാത്രം നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ വികാ

മാണെങ്കിലും, വിമർശനം കേൾക്കാൻ ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരിൽ തെറ്റുകൾ കണ്ടെത്തുന്നത് മനുഷ്യ പ്രകൃതമായതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് വിമർശനരഹിതമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഉചിതമായ രീതിയിൽ വിമർശനം നൽകാനും സ്വീകരിക്കാനും നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ക്രിയാത്മകവും നിഷേധാത്മകവുമായ വിമർശനമുണ്ട്. ക്രിയാത്മക വിമർശനം ഒരു വ്യക്തിയെ അംഗീകരിക്കാനും മെച്ചപ്പെടുത്തലിനായി പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കും. നിഷേധാത്മക വിമർശനം ഒരു വ്യക്തിയെ വേദനിപ്പിക്കും. അതുപോലെ വ്യാജ മർശനങ്ങളുമുണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ നേട്ടങ്ങളോട് നിങ്ങൾ അസൂയപ്പെടുമ്പോഴാണ് അതുണ്ടാകുന്നത്. നിങ്ങൾ വിമർശനത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ, സന്ദേശത്തിന്റെയും വിമർശകന്റെയും ആധികാരികതയും, നിങ്ങൾക്കായി പ്രയോജനപ്രദമായി എന്താണ് വിമർശനസന്ദേശത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതെന്നു പരിശോധിക്കുക.

“ നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുക, ശരിയായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, ആരെയെങ്കിലും വിമർശിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക,

- 9. നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും സംരംഭത്തിന്റെ വിജയത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ, ഫിനിഷിംഗ് പോയിന്റിൽ എത്തുന്നതിനുമുമ്പ് നേരത്തെ വിജയം ആഘോഷിക്കരുത്.
- 10. പരാജയങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത് വൈകാരിക വൈദഗ്ദ്ധ്യം വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- 11. പരാജയത്തിന് ആരെയും കുറ്റപ്പെടുത്തരുത്, പക്ഷെ അത് ക്രിയാത്മകമായി വിലയിരുത്തുക
- 12. പരാജയം നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളുടെ അവസാനമല്ല; വിജയമെന്ന പ്രക്രിയയിലെ ഒരു സംഭവം മാത്രമാണ്. ജീവിതവിജയത്തിന് വിമർശനങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും ശരിയായ രീതിയിൽ നൽകാനും സ്വീകരിക്കാനും നാം പ്രാപ്തരാകണം. ഒരാളുടെ യോഗ്യതകളുടെയും, ചെയ്ത പ്രവൃത്തികളുടെയും അപാകതകളുടെയും വിശകലനവും വിധിയും ആണ് വിമർശനങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും. വിമർശനം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യ ഘടക

വിമർശനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം മനസിലാക്കിയിട്ടില്ലാത്താൽ, പ്രയോജനമുള്ളവ സ്വീകരിക്കുക. അനാവശ്യവും വേദനിപ്പിക്കുന്നതുമായ സന്ദേശങ്ങൾ ചുറ്റും ഉണ്ടാകാതെ ഇടം നൽകുക. വിമർശനം നൽകുമ്പോൾ, വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രതയെ മാനിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വിമർശനത്തിന്റെ കാര്യകാരണങ്ങൾ അതായത് എന്തിനെയാണ്, എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് വിമർശിക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വിമർശനം എങ്ങനെ നൽകണമെന്ന് നിർവചിക്കുക, അതുവഴി നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ ഉദ്ദേശ്യത്തെ നിറവേറുന്നു. വിമർശിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ വാക്കുകൾക്ക് ഉത്തരവാദിയായിരിക്കുകയും വേണം. ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രസ്താവനകളോ വ്യക്തിപരമായ മോശപ്പെടുത്താൻ ലക്ഷ്യം വച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളോ നിങ്ങൾ പറയരുത്, പകരം ആരെയെങ്കിലും വിമർശിക്കുമ്പോൾ സഹാനുഭൂതിയും ആദരവും ഉപയോഗിക്കുക. വിമർശിക്കാനായി ആരെയും വിമർശിക്കരുത്, നിങ്ങളും വിമർശനങ്ങൾക്ക് ഇരയാകുന്നുവെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക. അതിനാൽ ചിന്തിക്കുക, നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണം ആസൂത്രണം ചെയ്യുക, ശരിയായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, ആരെയെങ്കിലും വിമർശിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക, സ്വരത്തെയും, ശരിയായ ഷെയെയും സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കുക. വിജയത്തിനായി നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ അറിയുക, ആന്തരിക അഭിനിവേശത്തെ അനുഭവിക്കുക, സർഗ്ഗാത്മകതയെ വളർത്തുക, നിരന്തരം പഠിക്കുക ആത്മപ്രചോദനം ശീലിക്കുക, നിശ്ചയമായും പരാജയത്തിൽനിന്നും വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി നിങ്ങൾക്ക് പ്രാപ്തമാവും. നിങ്ങൾ പരിശ്രമിച്ചാലും പരാജയപ്പെടാതെ, പരിശ്രമിച്ചില്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും പരാജയപ്പെടും എങ്കിൽപ്പിന്നെ ഒന്ന് പരിശ്രമിച്ചു നോൽക്കുന്നതല്ലേ അനാനമുള്ളവർ ചെയ്യുക. അതുകൊണ്ടു നമുക്ക് അനാനമുള്ളവർ ആകാം. (തുടരും)

Special Offer! പരസ്യങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റിലും പ്രസിദ്ധീകരിയ്ക്കുന്നു. **LIMITED TIME OFFER** വിവരം പരസ്യം രൂപ. 200/- മാത്രം. ജനുവരി, ഫെബ്രുവരി, മാർച്ച്, 150/- പേജ് വീതം. മറ്റു പരസ്യങ്ങളും അവിശ്വസ്തതയോടെ നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ. **നിങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങൾ ആയിരങ്ങളിൽ നിന്നും ലക്ഷങ്ങളിലേക്ക് കൈത്തിയ്ക്കു** **മോർണിംഗ് ന്യൂസ് ദിന പത്രം 9656571354** **BOOK YOUR CLASSIFIED ADD IN WELL-KNOWN MALAYALM ONLINE DAILY MORNING NEWS**

