നവംബർ 2021
VOL. 2 | ISSUE 1

മാനസമിത്ര

അതിജീവനം

കോവിഡ് കാലത്ത്

SANTHWANA

ഇസാഫ് സ്മോൾ ഫിനാൻസ് ബാങ്കിന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധത പരിപാടിയുടെ (CSR) ഭാഗമായി ഇസാഫ് സൊസൈറ്റി നടപ്പിലാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് "സാന്ത്വന".

മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണം മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം, കൗൺസിലിങ് സേവനം മുതലായവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലെ പരിപാടികൾ.

പ്രതിസന്ധികളിൽ പ്രത്യാശയോടെ...

പ്രതിസന്ധികൾ നമ്മെ തളർത്തുകയോ വളർത്തുകയോ ചെയ്യാം. ഈശ്വരവിശ്വാസവും ആത്മവിശ്വാസവും സഹായം അന്വേഷിക്കുവാനും സ്വീകരിക്കുവാനുമുള്ള മനസ്സും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതു പ്രതിസന്ധിയും നേരിടുവാൻ നമുക്ക് കഴിയും. രോഗമോ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളോ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയോ നമ്മെ തളർത്തിക്കളയരുത്. അതിജീവനത്തിനുള്ള കരുത്തു നേടി മുൻപോട്ടുപോകുവാൻ ഈ ലക്കത്തിലെ ലേഖനങ്ങൾ സഹായിക്കും എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

ആശംസകളോടെ,

ജേക്കബ് സാമുവേൽ

നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുവാൻ മറക്കരുത്.

സാന്ത്വന പദ്ധതി,
ഇസാഫ് ഫൗണ്ടേഷൻ,
വിശ്വാസ് ഭവൻ,
മണ്ണുത്തി P.O,
തൃശ്ശൂർ -680651

+919745556222
(Whatsapp and call)

ESAF
ESAF SMALL FINANCE BANK

അതിജീവനം
കോവിഡ് കാലത്ത്

അതിജീവനമെന്നാൽ "ജീവിക്കുക" എന്ന് തന്നെയാണ് അർത്ഥം! എടുത്തെറിയപ്പെട്ടാലും തിരിച്ചുവന്നു പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടുകൂടി ജീവിക്കുക! ഈ അവസരത്തിൽ അതിജീവന ശ്രമങ്ങളെ നമ്മുടെ സാധാരണ ജീവിതവുമായി തുന്നിചേർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എറിഞ്ഞാൽ തിരിച്ചു വരുന്ന റബ്ബർ പന്ത് പോലെയാണു അതിജീവനശീലമുള്ള മനുഷ്യർ. എടുത്തെറിഞ്ഞതിനേക്കാൾ ശക്തിയിൽ അവർ തിരിച്ചു വരും.

അതിജീവനമെന്ന ശീലത്തെ നമ്മൾ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതല്ല മറിച്ചു നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ അതിജീവനശീലത്തെ നാം കണ്ടെത്തുകയും തിരിച്ചറിയുകയുമാണ് വേണ്ടത്. എല്ലാ മനുഷ്യരിലും അതിജീവിക്കാനുള്ള കരുത്തുണ്ട്. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ വികാരങ്ങളുടെ വേലിയിറക്കങ്ങളിൽ ആ ശക്തിയെ നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വികാരങ്ങളുടെയും ചിന്തകളുടെയും ബുദ്ധിപൂർവ്വമായ നിയന്ത്രണങ്ങളിലൂടെ ഈ ശീലത്തെ കണ്ടെത്താനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും.

ഇന്നു ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരിൽ ആരും അഭിമുഖീകരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത തരത്തിലുള്ള ഒരു മഹാവ്യാധിയാണ് കോവിഡ്. വ്യാധികൾ പലതും മഹാദുരന്തങ്ങളായി മുൻപും ലോകത്തു പെയ്തിറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, കോവിഡ് എന്ന മഹാവ്യാധി ലോകം മുഴുവൻ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളുടെയോ ജനതകളുടെയോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ, മനുഷ്യരിലേക്കെത്തി എന്നതാണ് അതിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ മുൻപിലുള്ള അസാധാരണമായ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എങ്ങനെയാണ് അതിജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത്? കഷ്ടങ്ങളിലേയ്ക്കും നഷ്ടങ്ങളിലേയ്ക്കും മാത്രം കണ്ണു നട്ടിരുന്നാൽ അതിജീവിക്കാനാവില്ല. മനപൂർവ്വം നമ്മുടെ ചിന്തയെ നല്ലതിലേയ്ക്കും നന്മയിലേക്കും തിരിച്ചു വയ്ക്കണം. ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, നമ്മൾ പറഞ്ഞുവച്ചിരുന്ന ജാതി മത വർണ്ണ വർഗ്ഗ വ്യത്യാസങ്ങൾ, ഉള്ളവനും, ഇല്ലാത്തവനും എന്ന തരം തിരിവ് എന്നിവയൊക്കെ നേർത്തു നേർത്തു ഇല്ലാതാവുന്നത് നമ്മൾ കാണുന്നില്ലേ? ഇതൊക്കെ ഒരു തിരിച്ചറിവിന്റെ നാളുകളല്ലേ? മനുഷ്യന്റെ ഗർവിന് ഒരു ഇടിവ് വന്നില്ലേ?

ഭൂലോകത്തുള്ള മറ്റേതൊരു ജീവിയേയും പോലെ മാത്രമേയുള്ളു മനുഷ്യൻ എന്നത് വലിയൊരു തിരിച്ചറിവാണ്.

പറഞ്ഞുകേട്ടും ചെയ്തു ശീലിച്ചും വന്ന അതിജീവന ശ്രമങ്ങളല്ല കോവിഡ് കാലത്തു വേണ്ടത്. കോവിഡ് കാലത്തെ അതിജീവനം പ്രത്യേകതകൾ ഉള്ളതാണ്. യാഥാർഥ്യത്തെ പൂർണ്ണമായും ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട്, ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്തും ഒഴിവാക്കേണ്ടതിനെ ഒഴിവാക്കിയും തന്നെയാവണം നാം ഇവിടെ അതിജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. സർക്കാരും വിദഗ്ധരും പറയുന്ന ശീലങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മൾ അതിജീവിക്കുന്നവരാണ്. മൂന്നു നേരം ആഹാരം കഴിക്കാനോ നമ്മുടെ വിശപ്പിനെ ഇല്ലാതാക്കാനോ സാധിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ നമ്മൾ അതിജീവിക്കുന്നവരാണ്. പുതിയ ശീലങ്ങളുടെ ലോകത്ത് പരാതികളില്ലാതെ ഇഴകിച്ചേരാൻ സാധിച്ചുവെങ്കിൽ നമ്മൾ അതിജീവിക്കുന്നവരാണ്. കോവിഡിൽ നിന്നും രക്ഷപെടുകയോ പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ് എടുക്കുവാൻ സാധിക്കുകയോ ചെയ്തവരെങ്കിൽ നാം അതിജീവിക്കുന്നവരാണ്.

ഇതുപോലെയുള്ള മഹാവ്യാധി സമയത്തു വ്യക്തി കേന്ദ്രീകൃതമായ അതിജീവന ശ്രമങ്ങളും ശീലങ്ങളും നമ്മൾ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. വ്യക്തിയിൽ നിന്നു കുടുംബങ്ങളിലേക്ക്, അവിടെ നിന്നും സമൂഹത്തിലേക്ക്, രാജ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക്, അങ്ങനെ ലോകം മുഴുവൻ അതിജീവനത്തിന്റെ നാളങ്ങൾ ഉയരണം. അതിൽ നിന്നും പുതിയൊരു ആകാശവും പുതിയൊരു ഭൂമിയും നമുക്കായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും. അവിടെ പുതിയ കാലത്തിന്റെ ശീലങ്ങളും അറിവുകളും അനുഭവങ്ങളും ഉണ്ടാവും.

കോവിഡ് കാലത്തെ അതിജീവന ശീലങ്ങൾ

- പരസ്പര സഹകരണം
- അനുകമ്പ
- സമഭാവം
- സമത്വം
- നിയമങ്ങളോടുള്ള വിധേയത്വം

അതിജീവനശീലം പരിചയിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന 'റെയിൻ (RAIN)' ടെക്നിക്ക്

R

RECOGNIZE (തിരിച്ചറിയുക) :
ചുറ്റിലും നമ്മുടെ ഉള്ളിലും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.

ഉദാഹരണം: ഈ മത്സരത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടതിൽ എനിക്ക് ഭ്രാന്തായിരിക്കുന്നു. എന്താണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്? എന്റെ ശരീരത്തിൽ എനിക്ക് എവിടെയാണ് അത് അനുഭവപ്പെടുന്നത്?

A

ALLOW (അനുവദിക്കുക):
ജീവിതാനുഭവങ്ങളെ അതുപോലെ തന്നെ ഉൾക്കൊള്ളുകയും വികാരങ്ങളെ അങ്ങനെതന്നെ അനുഭവപ്പെടാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഉദാഹരണം: എനിക്ക് ഭ്രാന്ത് പിടിക്കുന്നു, പലപ്പോഴും എനിക്ക് കരയാൻ തോന്നുന്നു: ഇതു അസുഖകരമായ അവസ്ഥയാണ് എന്നെനിക്കറിയാം. എന്നാൽ ചില സമയങ്ങളിൽ ഇത്തരം ചിന്തകൾ സ്വാഭാവികമാണ് അതുകൊണ്ട് കരയുക തന്നെ വേണം.

I

INVESTIGATE (അന്വേഷിക്കുക):
കരുണയോടു കൂടി കാരണങ്ങൾ സ്വയം തിരയുക.

ഉദാഹരണം: എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്കിങ്ങനെ തോന്നുന്നത്?ഇതു ശരിക്കും തോന്നുന്നതാണോ?

N

NON-IDENTIFICATION (തരം തിരിക്കൽ):
വികാരങ്ങളെയും വ്യക്തികളെയും രണ്ടായി കണക്കാക്കുക.

ഉദാഹരണം: എന്റെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും,ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും മാത്രമാണ്. അവ ഒരിക്കലും ഞാൻ ആവുന്നില്ല.

അതിജീവനം എന്ന നമ്മുടെ നിലനില്പിന്റെ തന്നെ കാതലായ ഗുണത്തെപ്പറ്റി കുഞ്ഞുങ്ങളെ എങ്ങനെ ബോധ്യപെടുത്താം ?

കുഞ്ഞുങ്ങളെ അതിജീവനത്തിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ കാണിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ ഏറ്റവും നല്ലത് അവരുടെ കൂടെ കളികൾ ഏർപ്പെടുന്നതാണ്. ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം പരിശ്രമിച്ചു പരാജയപ്പെടുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരെ ദേഷ്യത്തോടെ, വിഷമത്തോടെ, നിരാശയോടെ അവരുടെ ശ്രമങ്ങളിൽ നിന്നു പിന്മാറുന്നത് നമ്മൾ പലപ്പോഴും കാണാറുള്ളതാണ്. ആദ്യമായി കടലാസ് വള്ളം ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴോ, അക്ഷരങ്ങൾ എഴുതാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴോ, പന്ത് ദൂരേയ്ക്ക് എറിയുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴോ ഒക്കെ ഇത്തരം പിന്മാറലുകൾ അവരിൽ ഉണ്ടാവുന്നത് നമുക്കു കാണാനാവും.

1. കുട്ടികളോട് അവരുടെ രീതിയിൽ അവരുടേതായ തലങ്ങളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇടപഴകുക. ഏറ്റവും യോജിച്ചത് അവരുമായി കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക എന്നത് തന്നെയാണ്.കളികളിൽ കൂടി കാര്യങ്ങൾ കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. അത്തരം പ്രവർത്തികൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

2. കുഞ്ഞുങ്ങൾ പരിശ്രമിച്ചു ജയിക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ അവർക്കായി നേടികൊടുക്കാതെ, അവരെ വീണ്ടും വീണ്ടും പരിശ്രമിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.വേണ്ടി വന്നാൽ കാര്യങ്ങൾ നേടിയടുക്കാൻ ചില സഹായങ്ങൾ അവർക്കു നൽകാം. 'നിനക്ക് ഞാൻ ചെയ്തു തരാം' എന്ന രീതി ശീലിപ്പിക്കരുത്.

3. ഒരുപാടു പരിശ്രമിച്ചിട്ടും നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ ആ അവസ്ഥയെ ആരോഗ്യകരമായി ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുക.

4. അവരുടെ പ്രവർത്തന ശൈലികളിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതായിട്ടുണ്ട് എങ്കിൽ അത് ചൂണ്ടി കാണിക്കുക.വീണ്ടും ശ്രമിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.കൂടാതെ മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെയാണു അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് എന്ന് നിരീക്ഷിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

5. വീണ്ടും പരിശ്രമിച്ചിട്ടും സാധിച്ചില്ല എങ്കിൽ അവരുടെ നിരാശാഭാവത്തെ മറികടക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുക. നിരാശനാവാതെ വീണ്ടും വീണ്ടും പരിശ്രമിച്ചാൽ നേടിയെടുക്കാം എന്ന വിശ്വാസം അവർക്കു കൊടുക്കുക.

6. ജയം അല്ല പരിശ്രമങ്ങളാണ് നമുക്കു വേണ്ടത് എന്ന വലിയ പാഠം ഇങ്ങനെ കളികളിൽ കൂടി അവരിലേക്കെത്തിക്കുക .മടുക്കാതെ പരിശ്രമിക്കാനുള്ള ഒരു മനസ് അവരിൽ വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിച്ചാൽ നമ്മൾ ഒരു പരിധി വരെ വിജയിച്ചു.

കോവിഡ് അതിജീവനം കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ...

ലോകം മുഴുവൻ ഒരേപോലെ അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിൽ ചലിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നമുക്കു അതിൽനിന്നു മാറ്റിനിർത്താനാവില്ല. കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ എങ്ങനെയാണ് കോവിഡ് കാലത്തെ അതിജീവനത്തിനായി പ്രാപ്തരാക്കേണ്ടത്?

- കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ യാഥാർഥ്യ ബോധത്തേയും മുതിർന്നവരുടെ യാഥാർഥ്യ ബോധത്തേയും ഒരേതട്ടിൽ നമുക്കുതൂക്കാനാവില്ല. അവരുടെ ബുദ്ധിയ്ക്കും ബോധത്തിനും ഉൾക്കൊള്ളാൻ പറ്റാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രം കൃത്യതയോടെ അവരിലേക്ക് എത്തിക്കുക.
- ലോകത്തു കോവിഡിനോട് അനുബന്ധിച്ചു നടക്കുന്ന എല്ലാകാര്യങ്ങളും അതുപോലെ കുട്ടികളിലേക്ക് എത്തിപ്പെടുന്നത് അവരിൽ ഭയവും സമ്മർദ്ദവും ഉണ്ടാക്കാനേ ഉപകരിക്കൂ. അതുകൊണ്ടു, കാര്യങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഒരു ശ്രദ്ധ എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കണം. അവരിൽ ഭയപ്പാട് ഉണ്ടാവാത്ത രീതിയിൽ; എന്നാൽ, കാര്യങ്ങളുടെ ഗൗരവം അവർക്കു മനസിലാവുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കുക.
- പ്രത്യാശയുടെ/പ്രതീക്ഷകളുടെ കാര്യങ്ങൾ മനഃപൂർവം കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കുക. കോവിഡിനോട് ജയിച്ചവരുടെ അനുഭവകഥകൾ അവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക.
- എന്തു വന്നാലും അവർക്കു കൂട്ടായി നമ്മൾ കൂടെയുണ്ടാവും എന്ന ആത്മധൈര്യം കൊടുക്കുക. നമുക്കു അസുഖം വന്നാലും കുഞ്ഞുങ്ങൾ സുരക്ഷിതരായിരിക്കുമെന്ന വിശ്വാസം അവരിൽ നിറയ്ക്കുക.
- സർക്കാരും, വിദഗ്ധരും പറയുന്നത് കേൾക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും അല്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകളെയും കുറിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളോട് സംസാരിക്കുക.
- കൂട്ടുകാരോടും ബന്ധുജനങ്ങളോടും ആശയവിനിമയം നടത്താനും, അവരുടെ സംശയങ്ങൾ ഏതു സമയത്തും ചോദിക്കാനും അവസരം കൊടുക്കുക.
- കോവിഡിനെപ്പറ്റി വസ്തുതാപരമായ അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ തീർച്ചയായും കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക.
- പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, നല്ല ഉറക്കം, വ്യക്തി ശുചിത്വം, ശാരീരിക അകലംപാലിക്കൽ മുതൽ, മാസ്ക് ഉപയോഗംവരെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതിലെ ആവശ്യകതഅവരുമായി ചർച്ചചെയ്തു മനസിലാക്കിപ്പിക്കുക.
- ഓൺലൈൻ വിദ്യാഭ്യാസം, വീട്ടിലിരുന്നു കൊണ്ടുള്ള ജോലി, വ്യവഹാരങ്ങളിൽ വന്നുപെട്ട വ്യത്യാസങ്ങൾ... ഇവയുടെയൊക്കെ ദൂഷ്യഫലങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഊന്നൽകൊടുക്കാതെ പുതിയകാലത്തിന്റെ ഉപകാരപ്രദമായ കാര്യങ്ങളായി കുട്ടികളുടെ മുൻപിൽ അവതരിപ്പിക്കുക. സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടാതെ ഇത്തരം ശീലങ്ങളോട് ചേർന്ന് പോകാൻ ഈ സംസാര രീതികൾ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കും.

ചാരത്തിൽ നിന്നും പറന്നുയർന്ന ഒരു പൈങ്കിളി!!!

ആരുടേയും കണ്ണ് നനയ്ക്കുകയും മനസ്സ് നിറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കഥയാണ് 16 വയസുള്ള വനിഷ പഥക് എന്ന ഭോപ്പാൽ സ്വദേശിയായ പെൺകുട്ടിയുടേത്. കോവിഡ് അതിന്റെ എല്ലാ തീവ്രതയിലും ആഞ്ഞടിച്ച നാളുകളിൽ ഒരുപാട് കുടുംബങ്ങൾക്ക് സംഭവിച്ചതുപോലെ വനിഷയുടെ കുടുംബത്തിലും നിനച്ചിരിക്കാത്ത ഒരു ദുരന്തമായി കോവിഡ് എത്തി. വനിഷയ്ക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും അവളുടെ പത്തു വയസുള്ള സഹോദരനും കോവിഡ് സ്ഥിരീകരിച്ചു. ആരോഗ്യസ്ഥിതി മോശമായതിനെ തുടർന്ന് മാതാപിതാക്കളെ ആശുപത്രിയിലേയ്ക്ക് മാറ്റി. അതിനുശേഷം പത്തു ദിവസത്തെ കോവിഡ് പോരാട്ടത്തിനുശേഷം അമ്മയും ഇരുപതു ദിവസത്തെ പോരാട്ടത്തിന് ശേഷം അച്ഛനും മരണമടഞ്ഞു.

പത്തും പതിനാറും വയസുള്ള രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അപ്രതീക്ഷിതമായി മാതാപിതാക്കളെ നഷ്ടമായപ്പോൾ അവർ അനുഭവിച്ച ശൂന്യത നമ്മുടെ ഊഹങ്ങൾക്കും അപ്പുറമാവും. കുറച്ചു ദിവസത്തെ മരവിപ്പിന് ശേഷം വനിഷ എഴുന്നേറ്റത് കുറെയേറെ തീരുമാനങ്ങളുമായിട്ടാണ്. തങ്ങളെ പറ്റി അച്ഛനും അമ്മയും കണ്ട സ്വപ്നങ്ങൾ അതുപോലെ അവർക്കുവേണ്ടി നടത്തിക്കൊടുക്കുമെന്നും, ആ സ്വപ്നങ്ങളിലേക്ക് നടന്നു ചെല്ലാൻ കുഞ്ഞു സഹോദരനു തുണയാകുമെന്നും അവളുറപ്പിച്ചു മനോഹരമായ ഒരു കവിതയിലൂടെ അവളുടെ ചിന്തകളും ഓർമ്മകളും അവൾ കുറിച്ചിട്ടു. മാതാപിതാക്കളുടെ മരണത്തിനുശേഷം ചില മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നടന്ന സി ബി എസ് സി പത്താം ക്ലാസ് പരീക്ഷയിൽ 99.8% മാർക്ക് വാങ്ങി ഉന്നതവിജയം കരസ്ഥമാക്കി. എങ്ങനെ ഇതു സാധിച്ചു? എന്നു ചോദിച്ച മാധ്യമപ്രവർത്തകരോട് ഒരു ചെറുപുഞ്ചിരിയോടെ അവൾ പറഞ്ഞു. "നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും നമ്മെ വിട്ടുപിരിയാനാവില്ല, നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കില്ലെങ്കിലും ഒരു ഓർമ്മയായി അവരെപ്പോഴും നമ്മോടു കൂടെയുണ്ട്." പ്രായത്തിലും കവിഞ്ഞ അതിജീവന ശ്രമങ്ങളാണ് ഈ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായത്. യാഥാർഥ്യത്തെ ഉൾക്കൊണ്ട് ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോയേ മതിയാവൂ എന്ന തിരിച്ചറിയൽ! ഒരുനാൾ മറ്റൊരു ലോകത്തു വച്ചു അവർ കണ്ടുമുട്ടും എന്ന പ്രത്യാശ! നഷ്ടപ്പെട്ടവരുടെ സ്വപ്നങ്ങളെയുംകൂടി ചേർത്ത് പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുൻപോട്ടുള്ള പ്രയാണം! എങ്ങനെ തലകുനിക്കാതിരിക്കും ഈ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അതിജീവനത്തിനും ചിന്താശക്തിയ്ക്കും മുൻപിൽ?

(കടപ്പാട് : മോജോ ടീവി, ബർഖ ദത്)

അതിജീവനശീലം ഉള്ളവരിലെ സ്വഭാവരീതികൾ

പ്രശ്നപരിഹാര കഴിവ്

ഒരു പ്രശ്നത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ചാൽ അതിന്റെ പരിഹാരത്തിനായി ലഭ്യമായ എല്ലാ മാർഗങ്ങളും അന്വേഷിക്കുകയും കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുന്നവരാകും ഇക്കൂട്ടർ.

ശക്തമായ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ

ചുറ്റിലും വളരെ ശക്തമായ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ മിടുക്കർ ആവും അതിജീവനശീലമുള്ളർ. എന്തു സഹായത്തിനും ആശ്രയിക്കാവുന്ന ഒരു വലയം അവർക്കു ചുറ്റും എപ്പോഴുമുണ്ടാവും.

പ്രശ്നങ്ങളെ വെല്ലുവിളികളായി ഏറ്റെടുക്കൽ

പരാജയബോധം ഇവരിൽ വളരെ കുറവാകും. പരാജയബോധത്തെക്കാൾ വിജയത്തിനായോ നിലനില്പിനായോ ഉള്ള പോരാട്ടങ്ങളാണ് ഇവരിൽനിന്ന് ഉണ്ടാവുക. യാഥാർഥ്യം മനസിലാക്കി കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ജീവിക്കാൻ ഇവർക്ക് സാധിക്കും.

വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ്

അമിതമായി വികാരങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ട് പോകുന്നവർ ആവില്ല ഇത്തരത്തിലുള്ളവർ. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച ബോധതലങ്ങളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ഇവർക്ക് കഴിവുണ്ടാകും.

സ്വയം വിലയിരുത്താനുള്ള നൈപുണ്യം

പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ കഴിവുകളിൽ അടിയുറച്ച വിശ്വസിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം തങ്ങളുടെ പോരായ്മകളും കഴിവുകേടുകളും തിരിച്ചറിഞ്ഞു അവയെ മാറ്റി നിർത്തി പൊരുതാനുള്ള കൂർമ്മബുദ്ധി അതിജീവനശീലത്തിന്റെ എടുത്തു പറയേണ്ട പ്രത്യേകതയാണ്.

സഹായം ചോദിക്കാനും സ്വീകരിക്കാനുമുള്ള മാനസികാവസ്ഥ

കഴിവുകേടുകളെ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ തന്നെ അതിനെ നേരിടാൻ എവിടെനിന്നു സഹായം സ്വീകരിക്കാമെന്നും ആരെ സമീപിക്കണം എന്നും അതിജീവനശേഷി ഉള്ളവർ മനസിലാക്കുന്നു. അവരുടെ മനസിലുള്ള, സാമൂഹികബോധം സഹായം സ്വീകരിച്ചതുകൊണ്ട് താൻ ചെറുതാവുന്നില്ല എന്ന തിരിച്ചറിയൽ അവർക്കു നൽകുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ചില പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നു സഹായം സ്വീകരിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം.അതിജീവനത്തിന്റെ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരേടാണ് സഹായം വേണ്ടി വന്നേക്കുമെന്ന തിരിച്ചറിയൽ.

അതിജീവന കഥകൾ...

ഒറ്റക്കു പൊരുതിനേടിയ വിജയം

എന്റെ പേര് വത്സല. കാസർഗോഡ് സ്വദേശിനിയായ എനിക്ക് നാല്പത്തിയൊന്നാം വയസിൽ ഭർത്താവിനെ നഷ്ടപ്പെട്ടു. മൂന്ന് മക്കളുടെ അമ്മയായ എനിക്ക് ജീവിതം മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോവാൻ സ്ഥിര വരുമാനം ആവശ്യമായിരുന്നു. ഒരു വർഷത്തിനു ശേഷം ഇസാഫ് ബാങ്കിൽ നിന്നും വായ്പയെടുത്ത പണത്തെ മൂലധനമാക്കി എന്റെ സ്വദേശമായ രാവണേശ്വരത്ത് "മൊഞ്ചത്തി" എന്ന പേരിൽ ഒരു ടെക്സ്റ്റൈൽ ഷോപ്പ് ആരംഭിച്ചു. താമസിയാതെ 4 സ്ത്രീകൾക്കു കൂടി ജോലി നൽകുവാൻ കഴിഞ്ഞു. മികച്ച രീതിയിൽ ബിസിനസ് മുൻപോട്ട് പോകവേ അപ്രതീക്ഷിതമായ കോവിഡിന്റെ വരവ് കണക്കുകൂട്ടലുകൾ എല്ലാം തെറ്റിച്ചു. ഈ അവസരത്തിൽ മാസ്ക് നിർമാണവും, കൂടെ തുണിസഞ്ചി വിപണനവും എന്ന ആശയം മനസ്സിൽ ഉടലെടുത്തു. ഇത് പ്രാവർത്തികമാക്കിയപ്പോൾ കോവിഡ് സാഹചര്യത്തെ ശക്തമായി അതിജീവിക്കുവാൻ എനിക്ക് സാധിച്ചു.

പ്രതിസന്ധികളെ അവസരങ്ങളായി കണ്ടു വ്യത്യസ്തയായി മാറിയ ഇസാഫ് സംഘം അംഗമായ വത്സല, പെൺകരുത്തിന്റെ പര്യായമായി മാറുകയാണ്... കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ...

ജീവിതം എപ്പോഴും അപകടകരമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ചില ആളുകൾ അതിനെ ഭയപ്പെടുന്നു. ചിലർ മുന്നോട്ട് പോകുന്നില്ല. എന്നാൽ ചില ആളുകൾക്ക് അവരുടെ ലക്ഷ്യം നേടണമെങ്കിൽ അവർ പോകേണ്ടതുണ്ട്. അവർക്ക് നീങ്ങണം.

മലാല യൂസഫ്ഷായി

തിരിച്ചടികളെ വിജയക്കഥയാക്കിയ തലശ്ശേരി സ്വദേശികൾ

എന്റെ പേര് ബിന്ദു. ഭർത്താവ് വിപിൻ കുമാറിന്റെ ജോലി നഷ്ടമായപ്പോൾ വെളിച്ചെണ്ണ ഉല്പാദന രംഗത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞു. സംരംഭം മികച്ചരീതിയിൽ മുൻപോട്ടു പോകവേ കോവിഡിന്റെ വരവ് വൻ തിരിച്ചടിയായി.

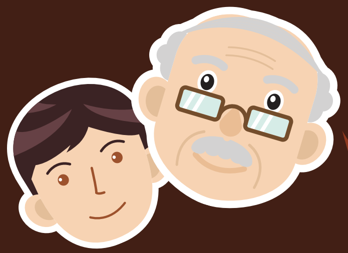
ഇസാഫിന്റെ പല എന്റർപ്രെനേർഷിപ് പരിപാടികളിലും പങ്കെടുത്തിട്ടുള്ള ഞാൻ ആ പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ഒരു പുതിയ സംരംഭത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു. ഇസാഫിൽ നിന്നും 30000 രൂപ വായ്പയെടുത്തു മഞ്ഞൾ പൊടി ബിസിനസ് തുടങ്ങി. കർഷക കൂട്ടായ്മകളിൽ നിന്നും മറ്റും മഞ്ഞൾ സംഭരിച്ച് ഉണക്കിപൊടിച്ച്, മഞ്ഞൾ പൊടി യായി വിപണനം നടത്തുന്നു. ഇരുപത് കിലോ മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഉല്പാദനത്തിൽ നിന്നു തുട ങ്ങിയ സംരംഭം ഇന്ന് 450 കിലോ ഉല്പാദന ത്തിലേക്ക് വളർന്നിരിക്കുന്നു. മറ്റു നാലു പേർക്ക് കൂടി ജോലി നൽകുവാനും കഴിഞ്ഞു.

പ്രതിസന്ധികളിൽ ഭയന്നും, തളർന്നും പിന്നോട്ട് പോകാതെ പുതുവഴികൾ കണ്ടെത്തി മുൻപോട്ട് കുതിക്കുകയാണ് വിപിനും ഭാര്യ ബിന്ദുവും.

എന്റെ വിജയത്താൽ മാത്രം എന്നെ വിലയിരുത്തരുത്, ഞാൻ എത്ര തവണ വീണ എന്നിട്ടു വീണ്ടും എഴുന്നേറ്റു എന്ന് നോക്കി എന്നെ വിലയിരുത്തുക.

നെൽസൺ മണ്ടേല

അപ്പാപ്പനും ടുട്ടുവും



അപ്പാപ്പൻ: ടുട്ടു നീ എന്തെടുക്കുകയാ അവിടെ?
കോവിഡ് ആയതുകൊണ്ടു നിനക്കു സ്ക്രൂളും
പഠിത്തവും ഒന്നുമില്ല അല്ലേ?

ടുട്ടു: ഇല്ല അപ്പാപ്പ , ഞങ്ങൾക്ക്
സ്ക്രൂളിൽ പോകണ്ട. ഞങ്ങൾ
എല്ലാവരും വീട്ടിലിരുന്നു
ഓൺലൈനിൽ ആണ് പഠിക്കുന്നത്.

അപ്പാപ്പൻ: എന്താ കഥാ,
കുട്ടികൾക്കൊന്നും സ്ക്രൂളുമില്ല,
ശിക്ഷണവുമില്ല, കളികളുമില്ല
......എന്തൊരു കാലം !

ടുട്ടു: അപ്പാപ്പാ ഞങ്ങൾക്ക്
ഇതെല്ലാമുണ്ട്.കോവിഡ് കാലമായതുകൊണ്ട്
സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കി ഇതൊക്കെ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ
ആണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് മാത്രം.
കാലം മാറുന്നതിനനുസരിച്ചു കോലം മാറണ്ടേ
അപ്പാപ്പാ"???

ക്ലിങ് !

SANTHWANA

ESAF

SINCE 1992

Content created & Designed by **Art it Out (AiO)**