



ഡോ. പി.എൻ.സുരേഷ്കുമാർ

പ്രൊഫസർ, സൈക്യാട്രിവിഭാഗം
കെ.എം.സി.ടി.മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കോഴിക്കോട്

സന്തോഷത്തിന് 30 കാര്യങ്ങൾ

ആയുസ്സ് കൂട്ടുന്നതിൽ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വലിയ പങ്കുണ്ട്. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അകറ്റാതെ ദീർഘായുസ്സ് നേടാനാകില്ല. അതിനാൽ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുകതന്നെ വേണം

ആ

രാണു സന്തോഷമാഗ്രഹിക്കാത്തത്? ആർക്കാണ് ഇത്തിരി സന്തോഷം, മനസ്സമാധാനം ഒക്കെ കിട്ടിയത് ഇഷ്ടമാകാത്തത്? സന്തോഷത്തിനായുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിലാണ് നാമെല്ലാവരും. പരസ്പരം കണ്ടാൽ ഒന്നു പുഞ്ചിരിക്കാൻ പോലുമകാത്തവിധം സമ്മർദ്ദങ്ങളാണ് നമുക്കിടയിൽ. ഈ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അകറ്റാതെ ദീർഘായുസ്സ് നേടാൻ സാധിക്കില്ല.

ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യം നേടാൻ നാം അധികമാനും കഷ്ടപ്പെടേണ്ടതില്ല. ചെറിയ ചെറിയ പ്രവൃത്തികൾ.. അതിന്റെ സന്തോഷം.. അതുമതിയാകും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിറയെ പോസിറ്റീവ് എനർജി നിറയ്ക്കാൻ. അതിൽ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൂട്ടാനുമാകും. അത്തരം പോസിറ്റീവ് വൈബ്സ് നമുക്കുചുറ്റും ഉണ്ടായിരിക്കും. അത് കണ്ടെത്തി അതുമായി ഇടപഴകിയാൽ ജീവിതം വൈക്കംമുഹമ്മദ് ബഷീർ പറഞ്ഞതുപോലെ ജീവിതം യൗവനതീക്ഷ്ണവും പ്രേമസുരഭിലവുമാകും.

ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്ന ചിന്ത മനുഷ്യൻ ജനിച്ചകാലംതൊട്ടേയുള്ളതാണ്. പുരാതന കാലങ്ങളിലെ ചരിത്രങ്ങളിൽ തന്നെ അതിന്റെ പലവിധ മാനങ്ങൾ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അസുരൻമാരും ദേവൻമാരും പണ്ട് പാലാഴികടഞ്ഞത് അമരതാം നേടാനുള്ള അമൃത് ലഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ്. ഹനുമാൻ മരുതാമല ഒന്നാകെ കൈയിലേന്തിവന്നത് മൃതസഞ്ജീവനി ആവശ്യമായി വന്നപ്പോഴാണ്. അതെല്ലാം കഥകളായി നിൽക്കുമ്പോഴും ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിനുവേണ്ടി നാം എന്തും ചെയ്യുമെന്ന് നമുക്കറിയാം. പക്ഷേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാകാൻ, മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിക്കാൻ ഏതുതരത്തിൽ നമ്മെ പരിപാലിക്കണമെന്ന് നമുക്കുതന്നെ അറിയാറില്ല. അത്തരം ആശങ്കകൾ ഒഴിവാക്കാം. ഇനി പറയുന്ന ചില കുഞ്ഞുകാര്യങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിന്റെയും ഉടമകളായി ദീർഘായുസ്സോടെ ജീവിക്കാം നമുക്ക്.

മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനായി അല്പസമയം നീക്കിവയ്ക്കാം. ഇതും

ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

നമുക്ക് പുർണ്ണവിശ്വാസത്തോടെ ചെയ്യാനാകുന്ന പ്രവൃത്തി ആദ്യം ചെയ്തു തീർക്കുക. പിന്നീട് കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. അപ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കും.

നന്നായി ഉറങ്ങൂ

സുഖമായ ഉറക്കം മനുഷ്യന്റെ പലവിധ അസ്വസ്ഥതകളും ഇല്ലാതാക്കും. ഉറക്കം കൃത്യമാകുമ്പോൾ തലച്ചോറിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമം ലഭിക്കും. ഇതിലൂടെ ഓർമ്മശക്തിയും കാർദ്യഗ്രഹണശേഷിയും വർദ്ധിക്കുന്നു.

ഓരോ പടിയായി കയറാം

ജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ മെച്ചപ്പെടേണ്ട ഏതെങ്കിലും കാര്യം തെരഞ്ഞെടുക്കാം. അതിൽ എത്തിപ്പെടാനുള്ള ആദ്യപടിയും തെരഞ്ഞെടുക്കാം. ഒരു ഗോവണി കയറുമ്പോൾ ഏല്പാ പടിയും നോക്കിക്കയറേണ്ടതില്ല. ആദ്യം ആദ്യത്തെ പടി മാത്രം നോക്കുക. അതു പിന്നീട് ശേഷം അടുത്തതിലേക്ക് നോക്കുക.

ക്രിയാശക്ത ഏറട്ടെ

പലവിധത്തിലുള്ള ക്രിയാശക്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് മനസ്സിന്റെ സന്തോഷം വർദ്ധിപ്പിക്കും. പാചകക്കുറിപ്പൊഴുതുന്നതോ വായിക്കുന്നതോ ചിത്രരചനയോ തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാനസികോല്ലാസത്തിന് അനുയോജ്യമാണ്.

സ്മരണിക്കാം മനസ്സ് തുറന്ന്

വേണ്ടപ്പെട്ടവരോട് സ്മരണം കാണിക്കാം. അതിന് മടിക്കേണ്ടതില്ല. സ്മരണം കാണിക്കുന്നതിലൂടെയും സ്മരണിക്കപ്പെടുന്നതിലൂടെയും ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷം വളരെ വലുതാണ്. ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും പങ്കുവെക്കാൻ, മനസ്സ് തുറക്കാൻ തക്ക ശക്തമായ ഒരു സുഹൃത്തുണ്ടാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ബന്ധുവാണെങ്കിൽ കൂടിയും അത്തരമൊരാൾ ജീവിതത്തിൽ അനിവാര്യമാണ്.

പ്രശ്നമോ? വരട്ടെ

എന്ത് പ്രശ്നങ്ങളിലും കൂസാതെ

ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം മാത്രം കൈമുതലായുണ്ടെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ പരിഹരിക്കാം. ഇനി അതിതരമായി ഉൽക്കണ്ഠയുണ്ടെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കാൻ നോക്കാം. അതിനായി 20 മിനിട്ട് കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കാവുന്ന തരത്തിൽ, ഏതെങ്കിലും ചിത്രങ്ങൾ വരയ്ക്കുകയോ നിറം കൊടുക്കുകയോ ആക്കാം.

നല്ല കൂട്ടുകെട്ടുണ്ടാക്കാം

നല്ല കൂട്ടുകെട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെ കൂട്ടുംബത്തിൽനിന്നും സമൂഹത്തിൽനിന്നും ആരോഗ്യകരമായ പിന്തുണയും സഹായവും ലഭിക്കും. ഒപ്പം മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ അലിപസമയം നീക്കിയെടുക്കുന്നത് നന്നാകും. എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനായി എന്ന ചാരിതാർത്ഥ്യം നൽകുന്ന മനസ്സും വളരെ മികച്ച അനുഭവമാണ്.



മനസ്സുവെവും ലഭിക്കും

സ്വിച്ച് ഓഫ് മൊബൈൽ

ദിവസത്തിൽ അല്പസമയമെങ്കിലും നമ്മുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഓഫാക്കിയിടാം. കുറഞ്ഞത് വീട്ടിലെങ്കിലും അതിൽനിന്ന് അല്പനേരം വിട്ടുനിൽക്കുക. ഇ-മെയിൽ, വാട്സ്ആപ്പ്, ഫേസ്ബുക്ക്, ട്വിറ്റർ... എല്ലാത്തിനും ഇടവേള കൊടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. എല്ലാവരും മായും നേരിട്ട് ഇടപഴകുന്നതിന് സമയം കണ്ടെത്താം.

കോട്ടുവായിട്ട് ക്ഷീണമകറ്റാം

ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കോട്ടുവായിടുന്നത് ക്ഷീണത്തിന്റെ മാത്രം ലക്ഷണമല്ല. തലച്ചോറിനെ തണുപ്പിക്കാനും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കോട്ടുവായിടുന്നതിലൂടെ സാധിക്കും.

ചുട്ടുവെള്ളത്തിലൊരു കുളി

ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ഇളം ചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് മനസ്സിന് ആയാസം നൽകും. നമുക്ക് ആത്മസംഘർഷമുണ്ടാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ മഗ്നീ

ചിരിക്കാം കൂട്ടായി

ചിരി ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്നുതന്നെയാണല്ലോ പറയുന്നത്. പിന്നെന്തിനാണ് മസിലു പിടിച്ചിരിക്കുന്നത്. മനസ്സുതുറന്ന് ചിരിക്കാം. സുഹൃത്തുക്കളോട് മാത്രമല്ല, വീട്ടുകാരോടും അയൽക്കാരോടുമൊക്കെ ചിരിക്കാം. കോമഡി രംഗങ്ങൾ കാണാം. രസകരമായ മറ്റ് വിവിധയോകളും കാണാം. ചിരിയിലൂടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് കുറയ്ക്കാനും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനും സാധിക്കും.

ഷ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയും. അല്പം എപ്സം സാൾട്ട് (epsom salt) കൂടി ചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ ഇടുന്നത് ശരീരവേദന കുറയ്ക്കാനും മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

പ്രയാസങ്ങൾ എഴുതിത്തീർക്കാം

മനസ്സിനെ അലട്ടുന്ന എന്ത് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അതൊരു വെള്ളപ്പേപ്പറിൽ എഴുതിവയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് സംഘർഷം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും, വിഷാദവും കുറയും.

വളർത്തുമൃഗങ്ങളോട് കൂട്ടുകൂടാം

അരുമ മൃഗങ്ങളുടെ കൂസൃതികൾ നോക്കിയിരുന്നാൽ സംഘർഷ ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാം. സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഓക്സിടോസിൻ ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ മനസ്സിൽ സന്തോഷം നിറയുന്നത് അറിയാം.

മൈൻഡ് ഫുൾനെസ് തെറാപ്പി

നമ്മുടെ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ചേതനയെ ഉണർത്തുന്നതാണ് ഇത്തരം തെറാപ്പി. എന്താണ് നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങൾ, സങ്കടങ്ങൾ എന്നിവ മനസ്സി



ജങ് ഫുഡ് ആവശ്യത്തിലേറെ കഴിച്ചും വെള്ളം കുടിക്കാതിരുന്നും, ലഹരി ഉപയോഗിച്ചതൊക്കെ നമ്മൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പരമാവധി ഉപദ്രവിച്ചാണ് ഓരോദിവസവും തള്ളിനിന്നുപോകുന്നത്. അത് നിർത്തി ശരീരത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക. പോഷകപുർണ്ണമായ ഭക്ഷണം, ധാരാളം വെള്ളം, വ്യായാമം, വേണ്ടത്ര ഉറക്കം എന്നിവ ശരീരത്തിന് കൊടുക്കുക. ഒപ്പം ജങ് ഫുഡ്, മദ്യം, മയക്കുമരുന്നും, പുകവലി പോലുള്ള ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കുക. ഇതിലൂടെ മാത്രം ശരീരസുഖത്തോടൊപ്പം മനസ്സുഖവും നിങ്ങളെ തേടിയെത്തും.

സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കാം

മനസ്സിൽ സംഘർഷം വരുമ്പോൾ എറ്റവുംമെച്ചപ്പെട്ടതിൽ ലഘൂകരിക്കാൻ ചില മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ, പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഒരു നടത്തം, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്കൊപ്പം ഇടപെടുക, തമാശകൾ ഉള്ളതുവെ ആസ്വദിക്കുക എന്നിവയാണവ. ഒരു മിനിറ്റിൽതന്നെ വ്യത്യസ്തം അനുഭവിക്കാം. ചിരി പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം ശരീരത്തിന് ആയാസം നൽകുന്നു. സംഘർഷം അതിലൂടെ കുറയുന്നു.

മനസ്സേ ശാന്തമാക്കൂ

മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക. ധ്യാനമോ പ്രാർഥനയോ ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ആലോചിച്ച് റിലാക്സ് ചെയ്യാം.

ലക്ഷ്യമുണ്ടാകട്ടെ എല്ലാത്തിനും

ജോലിയിലോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലോ വ്യക്തിജീവിതത്തിലോ തനിക്ക് കൈവരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉറപ്പിച്ചിട്ട് മുന്നേറുക. ഒരോ ചുവടും അതിനായി അളന്നു മുറിച്ചു മുന്നേറാൻ ശ്രമിക്കുക. അപ്രാപ്യമായ ഒന്നിനുവേണ്ടി സമയം കളയുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

ജീവിതമാകട്ടെ ലഹരി

ഏതൊരു ലഹരിവസ്തു ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഇന്നത്തോടെ അവസാനിപ്പിക്കുക. എന്നാൽ തുടർന്നുള്ള നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ പകുതി പ്രശ്നങ്ങൾ അവസാനിക്കും. ജീവിതത്തെ ലഹരിയായി കാണുക.

പുതുമകൾ പരീക്ഷിക്കാം

സ്ഥിരംശൈലിയിലുള്ള ജീവിതം ഒന്നുമാറ്റിപ്പിടിക്കുക. സ്ഥിരമായി ചെയ്യുന്ന ജോലിങ്ങിനു പകരം ഒരു ടൂർ പ്ലാൻ ചെയ്യുകയോ ഭക്ഷണം പുതിയത് പരീക്ഷിക്കുകയോ ഒക്കെ നിങ്ങളുടെ മൂല് മാറ്റാം.

മറവിരോഗം തടയാം

മറവിരോഗം (Dementia) തടയാൻ വഴികളുണ്ട്.

- പുകവലി വർജ്ജിക്കുക, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര എന്നിവ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധിക്കുക, നിയന്ത്രണവിയേതമാക്കുക.
- പോഷകപുർണ്ണമായ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക.
- നിത്യേന വ്യായാമം ചെയ്യുക. എയ്റോബിക്, നടത്തം, നീന്തൽ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുക.
- കഴിയുന്നതും സ്വന്തമായി വാഹനമോടിക്കുക. ഡ്രൈവിങ് തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന കളികളായ പദപ്രശ്നം, സുഡോക്യൂ, ചെസ്സ്, അക്ഷരശ്ലോകം, അനാക്ഷരി എന്നിവ പരിശീലിക്കുക.
- ചർച്ചകളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുത്ത് അഭിപ്രായം പറയാം.
- എല്ലാ വർഷവും ശാരീരിക പരിശോധന നടത്തുക. തൈറോയ്ഡ് മുതലായ ഹോർമോണുകൾ ഇടവേളയിൽ പരിശോധിക്കണം.
- ഇരുചക്ര വാഹനം ഓടിക്കുമ്പോൾ ഹെൽമറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് തലയ്ക്ക് ക്ഷതംപറ്റി മറവിരോഗം ഉണ്ടാകുന്നത് തടയും.
- സാമൂഹ്യസാംസ്കാരിക പരിപാടികളിൽ സജീവമാകുക.
- മാനസികമായി എപ്പോഴും ഊർജസ്വലനാകാൻ ശ്രമിക്കുക.
- വിഷാദം ഉണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സ തേടുക.
- വെറുതെയിരിക്കുമ്പോൾ അകേറിയത്തിലെ മീനിന്റെ ചലനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. അത് തലച്ചോറിലെ നാഡീകോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ദിവസം ആറുമുതൽ എട്ട് മണിക്കൂർവരെ ഉറങ്ങാൻ സമയംകണ്ടെത്തുക.

സഹായം തേടാം, ഈഗോ വേണ്ട

അത്യവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഒരാളിൽ നിന്ന് സഹായം തേടുന്നതിന് ഒരിക്കലും മടിക്കരുത്. അതൊരിക്കലും ദുർബലതയുടെ ലക്ഷണമല്ല. ചികിത്സ ആവശ്യമായ വേളകളിൽ സഹായം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കി ഡോക്ടറെ തന്നെ കാണാനും ശ്രമിക്കുക.