

Only Positive...

MARCH 2022

ഒപ്പം[®]

Vol:4 | Issue:10

**വേനലിനെ നേരിടാം,
ധൈര്യമായി**

**പ്രായം നോക്കിയിട്ട, ഏതു
പ്രായത്തിലും വളരാം...**



വിവാഹത്തിന്റെ പേരിലെ ആഭാസങ്ങൾ

കണ്ണൂർ തോട്ടയിൽ വിവാഹസംഘത്തിന് നേരെ യുണ്ടായ ബോംബേറിൽ ഒരാൾ കൊല്ലപ്പെട്ട സംഭവത്തിൽ പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ട് മുൻ മന്ത്രി കെ. കെ. ശൈലജ എഴുതിയ ഫേസ്ബുക്ക് കുറിപ്പിലെ ഏതാനും വരികൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

‘വിവാഹവിടുകളിൽ വിവാഹത്തലേന്ന് മദ്യപിച്ച് ബഹളമുണ്ടാക്കുകയും ആഭാസന്യന്തം ചവിട്ടുകയും കേട്ടാലറയ്ക്കുന്ന ഭാഷ സംസാരിക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുന്നത് വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. പുരുഷന്മാർ സ്ത്രീകളുടെ വേഷം കെട്ടി ആഭാസന്യന്തം ചവിട്ടുക, വധുവിന്റെ ചെരിപ്പിൽ എണ്ണയൊഴിച്ച് ആ ചെരിപ്പിൽ കയറി നടക്കാൻ ആജ്ഞാപിക്കുക, വധുവരന്മാരുടെ കഴുത്തിൽ ചെരിപ്പ് മാലയിട്ട് നടത്തിക്കുക, അവരുടെ കിടപ്പുമുറി അലങ്കോലപ്പെടുത്തുക, കിടക്കയിൽ വെള്ളം നനച്ച് കുതിർക്കുക തുടങ്ങിയ ക്രൂര വിനോദങ്ങളാണ് നടത്തുന്നത്.’

വിവാഹത്തലേന്ന് നടക്കുന്ന പേക്കൂത്തുകൾക്ക് പുറമെ വിവാഹച്ചടങ്ങുകളോട് അനുബന്ധിച്ചും പലതരത്തിലുള്ള പേക്കൂത്തുകൾ നടക്കാറുണ്ട്. അതിന്റെ ഒടുവിൽ നവവധുവരന്മാർ അടിച്ചുപിരിയുന്ന സംഭവങ്ങളും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വിവാഹവേഷത്തിൽ നൃത്തം ചെയ്യുന്ന നവവധുവും വരനും ഒന്നും ഇന്നത്തെ കാലത്ത് പുതിയ കാഴ്ചകളൊന്നുമല്ല.

വധു നൃത്തം ചെയ്തതിന്റെ പേരിൽ വിവാഹബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന വരനും വരന്റെ നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങി നൃത്തം ചെയ്യാൻ തയ്യാറല്ലാതെ വിവാഹബന്ധം

മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകണമെന്നായിരുന്നെങ്കിലും കടന്നുവന്നിട്ടുണ്ട്. സുഹൃത്തുക്കളുടെ പേക്കൂത്തുകൾ അതിരുകടന്നപ്പോൾ അടികൊടുത്ത് ഇറക്കിവിട്ടതിന്റെ വാർത്തകളും അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

വൈറലാകാൻ വേണ്ടി ഏതറ്റം വരെയും പോകാൻ തയ്യാറാകുന്ന പ്രീ വെഡ്ഡിംഗ്, വെഡ്ഡിംഗ് ഷൂട്ടുകളും ആരോഗ്യകരമല്ല. സ്വകാര്യതകളുടെ സൂക്ഷിപ്പുകൾ പോലും ഇല്ലാതെയാണ് ഇവിടെ വധുവരന്മാർ പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നത്. ഏറെ കൊട്ടിഘോഷിക്കപ്പെടുന്ന ഇത്തരം വിവാഹങ്ങൾക്ക് ആയുസും പൊതുവെ കുറവായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

വിവാഹത്തിന്റെ പേരിലുള്ള ഇത്തരം പേക്കൂത്തുകൾക്ക് പ്രോത്സാഹനം കൊടുക്കുന്നതിൽ മാധ്യമങ്ങൾ വഹിക്കുന്ന പങ്കും ശ്രദ്ധേയമാണ്. അനാവശ്യമായ പബ്ലിസിറ്റിയാണ് മാധ്യമങ്ങൾ ഇത്തരം ഫോട്ടോഷൂട്ടുകൾക്ക് നല്കുന്നത്. ഈ പബ്ലിസിറ്റിയിൽ അഭിരമിച്ചാണ് ഒന്നിനു പുറകെ മറ്റൊന്ന് എന്ന വിധത്തിൽ വ്യത്യസ്ത രാകാൻ വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമം നടക്കുന്നത്.

ഈ പ്രവണതകളെ നിരൂത്സാഹപ്പെടുത്തുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ ഇത് സാവധാനം കെട്ടടങ്ങും. അതുപോലെ പരിധി കവിഞ്ഞുള്ള ആഘോഷപരിപാടികൾക്ക് വീട്ടുകാർ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുക. അവിടെ നിന്നും ഇവിടെ നിന്നും ഉയരുന്ന ഒറ്റപ്പെട്ട സാരങ്ങളെ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് നേരിടുക. നമ്മുടെ കല്യാണങ്ങളും വിവാഹവിരുന്നുകളും പേക്കൂത്തുകളായി മാറാതിരിക്കട്ടെ.

ലതയും ബാബുവും

ഏറെ പ്രചോദനാത്മകമായ രണ്ടുജീവിതങ്ങളെ കുറിച്ച് എഴുതാമെന്നാണ് വിചാരിക്കുന്നത്. ഒന്ന് ലതയാണ്. നമ്മുടെ സാക്ഷാൽ ലതാ മേക്കപ്പ് കർ. രണ്ടാമത്തെയാൾ ബാബുവാണ്. പാലക്കാട് മലമ്പുഴയിലെ മലയിൽ കാൽവഴുതി വീണ ബാബു. അന്വേദ്യതയുടെ ഈ രണ്ടുവ്യക്തികൾ തമ്മിൽ എങ്ങനെയാണ് ഒരു താരതമ്യപഠനം സാധ്യമാവുന്നതെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ശരിയാണ് അത് തികച്ചും അസംഭവ്യമാണ്. പക്ഷേ ജീവിതത്തോടും പ്രതികൂലങ്ങളോടും ഇരുവരും കാണിച്ച സമീപനം കൊണ്ടാണ് ഇവർ തുല്യരാകുന്നത്. സ്വരം കൊള്ളില്ലെന്ന് പറഞ്ഞ് മടക്കി അയയ്ക്കപ്പെട്ട ഒരു ഭൂതകാലമുണ്ടായിരുന്നു ലതയ്ക്ക്. പക്ഷേ തോറ്റുപിന്മാറാൻ തയ്യാറായിരുന്നില്ല ആ പെൺകുട്ടി. സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് അവൾക്ക് അങ്ങേയറ്റം മതിപ്പും വിശ്വാസവുമുണ്ടായിരുന്നു. അതുതന്നെയാണ് പിന്നീട് അവളെ വാനമ്പാടിയാക്കിയത്.

ഇനി ബാബുവിലേക്ക് വരു. 43 മണിക്കൂറാണ് പകലത്തെ കൊടും ചൂടിലും രാത്രിയിലെ തണുപ്പിലും ജലപാനം പോലുമില്ലാതെ ആ ഇരുപത്തിമൂന്നുകാരൻ കഴിച്ചുകൂട്ടിയത്. ഒന്ന് കൈവിട്ടാൽ, ഒരു ചുവട് തെറ്റിയാൽ, മനസ്സ് തളർന്നാൽ അവൻ ഇപ്പോൾ ഒരു ഓർമ്മ മാത്രമാകുമായിരുന്നു. പക്ഷേ മനോബലത്തോടെ അവൻ സാഹചര്യത്തെ നേരിട്ടു. ആത്മമൈര്യത്തോടെ അവൻ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ വന്നു.

സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് മതിപ്പുള്ള ഒരാൾക്കും തന്റെ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് പാതിവഴിയിൽ പിന്മാറാനാവില്ല. ആരെങ്കിലുമൊക്കെ നമ്മെ ഇക്കാലയളവിൽ നിസ്സാരക്കാരായി തള്ളിപ്പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും, കഴിവുകെട്ടവനെന്ന് അധിക്ഷേപിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം, ഒരു പരാജയത്തിന്റെ പേരിൽ ഇനിയൊരു സാധ്യതയില്ലെന്ന് വിധിയെഴുതിയി



ട്ടുമുണ്ടാവും. പക്ഷേ മറ്റുള്ളവരുടെ നാവിൻത്തൂമ്പിലല്ല നമ്മുടെ കഴിവും കഴിവുകേടും പരാജയവും വിജയവും മെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് നമുക്കാര്യം ഉണ്ടാവേണ്ടത്. അവനവനിൽ വിശ്വാസമുള്ള ഒരാളെ മറ്റൊരാൾക്കും എന്നേക്കുമായി തോല്പിക്കാനാവില്ല. ചിലപ്പോൾ അവസരങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയേക്കാം. അത്രയേയുള്ളൂ.

ജീവിതയാത്രയിൽ പലപല പ്രതിസന്ധികളും നമുക്ക് നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. പ്രതിസന്ധികളെയോ എതിർപ്പുകളെയോ വിപരീതാനുഭവങ്ങളെയോ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. പക്ഷേ മനോമൈര്യം കൊണ്ട് നമുക്ക് അവയെ മറികടക്കാനും അതിജീവിക്കാനുമാവും. അവിടെയാണ് ബാബു പ്രചോദനമാകേണ്ടത്. ശരീരത്തെക്കാൾ ആദ്യം തളരുന്നത് മനസ്സാണ്. അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ തളർത്താതിരിക്കുക. തളരാത്ത മനസ്സുള്ളവനെ ശരീരത്തിനോ വ്യക്തികൾക്കോ സാഹചര്യങ്ങൾക്കോ ഇല്ലാതാക്കാനാവില്ല.

ജീവിതത്തോട് കുറച്ചുകൂടി നമുക്ക് പോസിറ്റീവ്. മനസ്സിനെ കുറച്ചുകൂടി നമുക്ക് മൈര്യപ്പെടുത്താം.

ആശംസകളോടെ,
വിനായക് നിർമ്മൽ
 എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 4 | Issue: 10 | Page: 24
March 2022

(Private circulation Only)

Website: www.oppammagazine.com

E mail: oppammagazine@gmail.com

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

OPPAM

Managing Editor: Dr Antoney P Joseph
 Botswana
 (Gaborone University College of Law & Professional Studies)
 Chief Editor: Latnus K.D
 Associate Editors: Benny Abraham
 Mariamma George, Alleppey

Production Team

Editor in charge : Vinayak Nirmal
 Sub Editor: Lincy Jijo
 Printed & Published by : Shoby G.V.
 Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri
 Design : Green Pepper

Office

Oppam Magazine
 Jominas Building
 Nr. SNBS L.P School
 Pullur P.O, Thrissur Dt.
 Kerala, India, Pin: 680683

For Donation

OPPAM MAGAZINE
 A/C No: 12790200319046
 FEDERAL BANK
 BRANCH: IRINJALAKKUDA
 IFSC: FDRL0001279

Printed at

Don Bosco Igact, Kochi-28



പ്രായം നോക്കണ്ട, ഏതു പ്രായത്തിലും വളരാം...

വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് കൃത്യമായ പ്രായമുണ്ടോ? ഇന്ന പ്രായം മുതൽ ഇന്ന പ്രായം വരെ എന്ന്? ഒരിക്കലുമില്ല. ഏതു പ്രായത്തിലും മനസ്സ് വെച്ചാൽ, തീരുമാനം നടപ്പിലാക്കിയാൽ വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിക്കാം. എങ്ങനെയാണ് വ്യക്തിത്വവികാസം സാധ്യമാക്കേണ്ടത് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ അത് സ്വഭാവവികാസം ഒരു പ്രക്രിയയാണെന്നാണ് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. താഴെപ്പറയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ വ്യക്തിത്വവികാസം സാധ്യമാക്കാൻ കഴിയും എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദർ പറയുന്നത്.

ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക

ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം എന്ന് പറയുമ്പോൾ അത് കുടുംബജീവിതത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനില്ക്കുന്നതല്ല. അതുപോലെ സാമൂഹികജീവിതത്തിലും. രണ്ടു മേഖലകളിലും താനുമായി ഇടപഴകുന്നവരുമായി ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയുണ്ടാകും. കുടുംബാംഗങ്ങൾ, മക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽക്കാർ ഇങ്ങനെ പോകുന്നവയാണ് മനുഷ്യരുടെ ബന്ധങ്ങൾ. ഇതിൽ എല്ലാവരുമായും ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധം പുലർത്തുക. ജോലിസ്ഥലത്ത് നല്ല ബന്ധം നിലനിർത്തുകയും എന്നാൽ കുടുംബത്തിൽ

ബന്ധങ്ങളിലും സ്നേഹത്തിലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ കണ്ടെക്കാമെങ്കിലും ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധം പുലർത്തുക. അത് നമ്മുടെ തന്നെ വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.



പുതുതായിരിക്കുക, ഓരോ നിമിഷവും പുതുതായി ജീവിക്കുക



ജീവിതപങ്കാളി/ മക്കൾ/ മാതാപിതാക്കൾ/ ബന്ധുക്കൾ/ അയൽക്കാർ എന്നിവരുമായി ശിഥിലമായ ബന്ധം പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്നവർ വ്യക്തിപരമായി വികാസം പ്രാപിച്ചവരല്ല. ചിലരുടെ ബന്ധം അവർക്ക് ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ളവരുമായി മാത്രമാണ്. ബന്ധങ്ങളിലും സ്നേഹത്തിലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ കണ്ടേക്കാമെങ്കിലും ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധം പുലർത്തുക. അത് നമ്മുടെ തന്നെ വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

സ്ത്രീകൾക്കുവേണ്ടി

ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം മൊത്തം അപഹരിക്കുന്നതാണ് സ്ത്രീ. ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയെ തന്നെ അത് ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ കാര്യങ്ങളിൽ എപ്പോഴെങ്കിലുമൊക്കെ ഉത്കണ്ഠ അനുഭവിക്കാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല. എന്നാൽ എപ്പോഴും ഏതിനും ഉത്കണ്ഠാകുലരാകുന്നവർ വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയിലേക്ക് കടക്കുന്നില്ല.

ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക

കൂടുതൽ സ്ത്രീകൾ കൂടുതൽ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. സ്ത്രീയും ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ നിഷേധിക്കാനാവാത്ത വിധത്തിലുള്ള ബന്ധമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള വഴികൾ അന്വേഷിക്കുക. ഏതു പ്രായത്തിലും പ്രായത്തിന്റേതായ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുക.

ഉല്പാദനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക

ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ നാളേയ്ക്ക് നീട്ടിവയ്ക്കുന്നതാണ് ഉല്പാദനക്ഷമത, ക്രിയേറ്റിവിറ്റി എന്നിവയുടെ പ്രധാന ശത്രു. വ്യക്തിത്വവികാസത്തിൽ പ്രധാനമായും ഉണ്ടാവേണ്ടത് അന്നന്നു ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളും തന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കൃത്യതയോടെ നിർവഹിക്കുക എന്നതാണ്. അലസതയോടെ ജീവിക്കുകയും സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് വ്യക്തിത്വവികാസമുണ്ടാവുകയില്ല.

ആത്മനിയന്ത്രണം ഉണ്ടായിരിക്കുക

വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക, ചിന്തകളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും വരുതിയിലാക്കുക.. ഇവയെല്ലാം വ്യക്തിത്വവികാസത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വികാരങ്ങളുടെ മേൽ യാതൊരു വിധ നിയന്ത്രണങ്ങളും ഇല്ലാത്തവരെ കണ്ടിട്ടില്ല. ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാതെ പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നവരുടെ മാനസികനില അപകടത്തിലാണ്. വ്യക്തിത്വവികാസത്തിനായി ഇക്കൂട്ടർ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിൽ പ്രധാനമായും ഉണ്ടാവേണ്ടത് അന്നന്നു ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളും തന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കൃത്യതയോടെ നിർവഹിക്കുക എന്നതാണ്.



പുതിയ സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ, പുതിയ ആഗ്രഹങ്ങളും പുതിയ വഴികളും മുന്നോട്ടു നയിക്കട്ടെ



വേനലിനെ നേരിടാം, യൈത്യമായി

കഠിനമായ ചൂടുകാലം പലതരം രോഗങ്ങളുടെ കാലം കൂടിയാണ്. ചിക്കൻ പോക്സ്, കണ്ണുരോഗങ്ങൾ, മീസിൽസ്, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ, ചർമ്മരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം വേനൽക്കാലത്ത് സാധാരണമാണ്.

കേരളം കാത്തിരിക്കുന്നത് കഠിനമായ വേനൽക്കാലമാണ് എന്നാണ് നിലവിലെ സൂചനകൾ. മാർച്ച് മുതൽ മെയ് വരെയുള്ള മാസങ്ങൾ ഇക്കാരണം കൊണ്ടു വളരെ നിർണ്ണായകവുമാണ്. വിയർപ്പിലൂടെ ലവണാംശവും സോഡിയവും നഷ്ടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുള്ള നിർജ്ജലീകരണമാണ് ഈ മാസങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം. മറ്റൊന്ന് സൂര്യഘാതമാണ്. തീവ്രതയേറിയ വെയിൽ കൊള്ളുന്നതുവഴി തലവേദന, ശരീരത്തിൽ പൊള്ളലുകൾ, ചർദ്ദി, ക്ഷീണം, ബോധക്ഷയം, വർദ്ധിച്ച നെഞ്ചിടിപ്പ് എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം



പുതിയ വർഷം ഒന്നും എഴുതാത്ത ഒരു നോട്ടുബുക്കൊന്നെങ്കിൽ അതിൽ ആദ്യമായിട്ടെന്താണോ എഴുതുന്നത് അതായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ ഈ വർഷം മുഴുവൻ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

സൂര്യാഘാതത്തിന്റേതാണ്.

പകൽ പതിനൊന്ന് മണി മുതൽ നാലു മണിവരെയുള്ള സമയം വെയിൽ കൊള്ളാതിരിക്കുകയും കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിക്കുക എന്നിവയും ചെയ്താൽ സൂര്യാഘാതത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാം. ശരീര താപനില 104 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിന് മുകളിലെത്തി ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം അവതാളത്തിലാക്കുന്നതാണ് സൂര്യാഘാതം.

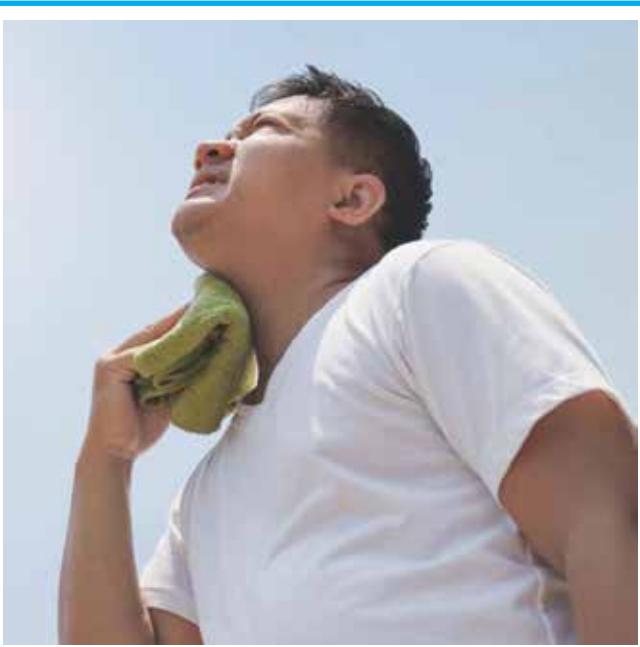
സൂര്യാഘാതമേറ്റ് കുഴഞ്ഞുവീണാൽ ആദ്യം വൃക്കിയെ തണലിലേക്ക് മാറ്റി കിടത്തുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. വസ്ത്രം ലുസാക്കി തണുത്തവെള്ളത്തിൽ ശരീരം കഴുകുകയാണ് അടുത്തപടി. കാര്യം കൊള്ളാനുള്ള സൗകര്യവും ക്രമീകരിക്കണം. കഴിക്കാനോ കുടിക്കാനോ ഒന്നും നല്കരുത്. കൂടുതൽ പരിശോധനകൾക്കും ചികിത്സയ്ക്കുമായി എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുകയും വേണം.

ഇവയ്ക്ക് പുറമെ കഠിനമായ ചൂടു കാലം പലതരം രോഗങ്ങളുടെ കാലം കൂടിയാണ്. ചിക്കൻ പോക്സ്, കണ്ണുരോഗങ്ങൾ, മീസിൽസ്, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ, പലതരം ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ, ചർമ്മരോഗങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം വേനൽ കാലത്ത് സാധാരണമാണ്.

കോളറ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, ടൈഫോയ്ഡ് എന്നിവയെല്ലാം പിടിപെടാൻ പറിയ കാലമാണ് വേനൽക്കാലം. ശുദ്ധജലത്തിന്റെ ലഭ്യതയില്ലായ്മ, വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള പാചകം എന്നിവയെല്ലാമാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം. ദീർഘദൂരയാത്രകൾ നടത്തേണ്ടിവരുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ കഴിവതും വീട്ടിൽ നിന്ന് തന്നെ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തുകൊണ്ടു പോകാൻ ശ്രമിക്കുക. ശുദ്ധജലമാണ് കുടിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഇതിലൂടെ വയറിളക്ക രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ തടയാനാകും.

ചെങ്കണ്ണ് പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ വേനൽക്കാലത്ത് പതിവാൻ. വൈറസാണ് രോഗം പരത്തുന്നത്. ഇതിന് പുറമെ പനിയും ജലദോഷവും പിടിപെടാം.

ഈ അവസ്ഥയിൽ ബാക്ടീരിയ കൂടി



വെയിലേറ്റ് വാടലേ

- മഴക്കാലത്ത് മാത്രമല്ല വേനൽക്കാലത്തും കൂട കയ്യിൽ കരുതിയിരിക്കണം. വെയിലിനെ നേരിടാൻ ഇത് അത്യാവശ്യം.
- ശരീരം മറയ്ക്കുന്ന, അയഞ്ഞ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങളാണ് വേനൽക്കാലത്ത് ധരിക്കേണ്ടത്.
- വെയിൽ കൂടുതലുള്ള സമയം- രാവിലെ പതിനൊന്ന് മുതൽ മൂന്നു മണിവരെ- വീടിനകത്ത് തന്നെ ചെലവഴിക്കുക.
- സൺ സ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- ദിവസവും 8-10 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കണം. ഇതിൽ ഉപ്പിട്ട നാരങ്ങാവെള്ളവും കഞ്ഞിവെള്ളവും ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
- ദിവസേന രണ്ടു തവണ കുളിക്കുക.

പ്രവേശിക്കുന്നതോടെ രോഗം മുർച്ഛിക്കുകയും കണ്ണ് ചുവന്ന് പീളുകെട്ടി, കാഴ്ച മങ്ങുകയും ചെയ്യും. പലപ്പോഴും രോഗിയുടെ കണ്ണിലെ സ്രവങ്ങൾ സ്पर्ശിക്കുന്നതുവഴിയാണ് മറ്റൊരാളിലേക്ക് ഇത് പകരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകുക.



പുതിയ തുടക്കത്തോട് ഹലോ പറയാനുള്ള അവസരമാണ് ഓരോ പുതുവർഷവും

ചുടുകുരുവും ചർമ്മത്തിലെ ചുവപ്പും ചൊരിച്ചിലും വേനൽക്കാലത്ത് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പ്രശ്നമാണ്. ശരീരം കൂടുതൽ വിയർക്കുന്നവരിലാണ് ചുടുകുരു കണ്ടുവരുന്നത്. കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ

ഉപയോഗിക്കുന്നതും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും ഇതിന് പോം വഴികളാണ്. ഇത്തിരി ശ്രദ്ധയും മുൻകരുതലുമുണ്ടെങ്കിൽ വേനൽക്കാലത്തെയും പേടിക്കേണ്ടേന്ന് ചുരുക്കം.

ചുടകറ്റാം, ഈ പഴങ്ങൾ കഴിക്കൂ

കടുത്ത ചുടു മൂലം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിയർപ്പിലൂടെ പൊട്ടാസ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്ന പഴമാണ് ഓറഞ്ച്. വിറ്റാമിൻ സി, എ, കാൽസ്യം, ഫൈബർ എന്നിവയും ഓറഞ്ചിലുണ്ട്.

വേനലിന്റെ ചൂടിനെയും അസ്വസ്ഥതകളെയും നേരിടാൻ സഹായകരമാണ് താഴെപ്പറയുന്ന പഴങ്ങൾ. ചുടകറ്റും എന്നതിന് പുറമെ വിവിധതരം വിറ്റാമിനുകളും ഈ പഴങ്ങളിലുണ്ട്. നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ സുലഭമായി കണ്ടുവരുന്ന മാമ്പഴമാണ് ഇതിൽ മുന്പന്തിയിൽ. വേനൽക്കാലത്ത് എളുപ്പത്തിൽ കിട്ടുന്നതും ധാരാളം പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയതുമായ പഴമാണ് ഇത്. വിറ്റാമിനുകളായ എ, സി എന്നിവയും സോഡിയം, ഫൈബർ തുടങ്ങിയവയും ധാരാളം ധാതുക്കളും മാമ്പഴത്തിലുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും വെള്ളം അടങ്ങിയതാണ്. മാമ്പഴം എന്നതുപോലെ ധാരാളം വെള്ളം അടങ്ങിയതാണ് തണ്ണിമത്തൻ. ശരീരത്തിലെ വെള്ളത്തിന്റെ നില കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. ഫൈബർ,

വിറ്റാമിൻ എ, സി, മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ലൈക്കോപീൻ തുടങ്ങിയവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കടുത്ത ചുടു മൂലം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിയർപ്പിലൂടെ പൊട്ടാസ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്ന പഴമാണ് ഓറഞ്ച്. വിറ്റാമിൻ സി, എ, കാൽസ്യം, ഫൈബർ എന്നിവയും ഓറഞ്ചിലുണ്ട്. ധാരാളം വെള്ളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്താനും ഓറഞ്ചിന് കഴിവുണ്ട്. മുമ്പ് പറഞ്ഞ പഴങ്ങൾ പോലെ തന്നെ നിർജ്ജലീകരണം തടയാൻ സഹായിക്കുന്ന ഗ്രീൻ സമ്മർ ഫ്രൂട്ടാണ് കുക്കുമ്പർ. ചുടു കൂടാതിരിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും. നിർജ്ജലീകരണം തടയുന്നു എന്നതിന് പുറമെ ചർമ്മത്തെ ആരോഗ്യമുള്ളതും സുന്ദരവുമാക്കി മാറ്റാനും കുക്കുമ്പറിന് കഴിവുണ്ട്.



ഭാവിയിലെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ ഇന്നുതന്നെ ദീപം കൊളുത്തുക



അമ്മായിയമ്മ v/s മരുമകൾ

അമ്മായിയമ്മയും മരുമകളും തമ്മിലുള്ള ശബ്ദം കൂടലുകൾ ഇന്നോ ഇന്നലെയോ തുടങ്ങിയതല്ല. മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ ചരിത്രം മുതൽ അതാരംഭിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം. മാറിയ കാലത്തും ലോകത്തും 'സജീവമായ അന്തർധാര'യായി അത് നിലനില്ക്കുന്നുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ ആദ്യ കാലത്തേതുപോലെ അത്ര തീവ്രമായിരിക്കില്ലെന്ന് മാത്രം. അണുകൂടുംബങ്ങളുടെ രൂപീകരണം ഒരുപരിധിവരെ ഇത് കുറച്ചിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും ഇന്നും പല അമ്മായിയമ്മമാരും മരുമക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം അത്ര ഊഷ്മളമല്ല. അമ്മായിയമ്മയെ സ്വന്തം അമ്മയായി കാണാൻ കഴിയാത്ത മരുമകളും മരുമകളെ സ്വന്തം മകളായി സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അമ്മായിയമ്മയും ഒന്നുപോലെ ഈ പ്രശ്നത്തിന് ഉത്തരവാദികളാണ്. ഇന്ന് മരുമകളാണ് കൂടുതലും പോരടയാണെന്ന് എന്നതും സത്യം. പക്ഷേ പരമ്പരാഗതമായി കൈമാറിപ്പോരുന്ന വിശ്വാസം കണക്കെ അമ്മായിയമ്മയെയാണ് നാം പ്രതികൂട്ടിലാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അമ്മായിയമ്മയെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ പ്രശ്നത്തെ ഇവിടെ സമീപിക്കുന്നത്.

അനാവശ്യമായ ഇടപെടൽ

പല അമ്മായിയമ്മമാരും മകന്റെയും ഭാര്യയുടെയും കാര്യത്തിൽ അനാവശ്യമായി ഇടപെടുന്നവരാണ്. മകൻ ഇപ്പോഴും കൊച്ചുകുട്ടിയായെന്ന മട്ടിലാണ് ആവശ്യത്തിനും അനാവശ്യത്തിനുമുള്ള ഉപദേശവും നിയന്ത്രണവും. ഇത് മരുമകൾക്ക് ഇഷ്ടമാകണം എന്നില്ല. തങ്ങളുടെ സ്വകാര്യതകളിലേക്ക് ക്ഷണിക്കാതെ കടന്നുവരുന്ന ഈ അതിഥിയെ മാന്യമായി സ്വീകരിക്കാൻ



ജീവിതം ഹ്രസ്വമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഓരോ നിമിഷവും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക



പല മരുമക്കൾക്കും കഴിയാറില്ല. ഇത് ബന്ധത്തിൽ ഉരസലുകളുണ്ടാക്കുന്നു.

കുത്തുവാക്കുകൾ

പല അമ്മായിയമ്മമാരുടെയും നാവിന് കയ്പും മുർച്ചയുമാണുള്ളത്. കുത്തും കോളും വച്ചു പറയുന്ന പലതും മരുമക്കളുടെ നെഞ്ചിലാണ് കൊള്ളുന്നത്. ഇത് അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നതിന് പകരം വെറുക്കാനാണ് ഉപകരിക്കുന്നത്.

താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ

സ്വന്തം മരുമകളെ അയൽപക്കത്തെ മരുമകളുമായി തട്ടിച്ചുനോക്കി സ്വന്തമായതിനെ വിലയിടിച്ചുകാണിക്കുന്ന പ്രവണത അമ്മായിയമ്മമാരിൽ പൊതുവെ കണ്ടുവരാറുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ മരുമക്കൾ നല്ലവരും ഗുണസമ്പന്നരും സ്നേഹമായി കളുമാകുമ്പോൾ, അവർക്ക് ഒരുപാടു കഴിവുകളുണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വന്തം മരുമകൾക്ക് അത്തരം കഴിവുകളൊന്നുമില്ലാതെയാകുന്നു. സ്ത്രീധനത്തിന്റെയും ജോലിയുടെയും കുടുംബപാരമ്പര്യത്തിന്റെയും പേരിലുള്ള താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകൾ ഒരു മരുമകളും സ്നേഹത്തോടെ സ്വാഗതം ചെയ്യുകയില്ല.

സ്വാർത്ഥത

മകൻ തന്റേതുമാത്രമായിരിക്കണമെന്ന സ്വാർത്ഥത ഒട്ടുമിക്ക അമ്മായിയമ്മമാർക്കുമുണ്ട്. തന്നോടുള്ള മകന്റെ സ്നേഹത്തിന് കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്ന് തോന്നുന്നത് പല അമ്മായിയമ്മമാരെയും അസ്വസ്ഥരാക്കുകയും മരുമകളെ ശത്രുവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ മരുമകൾക്ക് പല അധികാരങ്ങളും വിട്ടുകൊടുക്കാനുള്ള തയ്യാറില്ലായ്മയും അവർക്കുണ്ട്. വീടും വീട്ടുകാരും എല്ലാം തന്റേതുമാത്രമായിരിക്കണമെന്നും തന്റെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ചായിരിക്കണം എല്ലാം ഇവിടെ നടക്കേണ്ടതെന്നുമുള്ള ചിന്ത പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരവും ആചാരവും

ഓരോ കുടുംബത്തിനും ഓരോ സംസ്കാരമാണ് ഉള്ളത്. സ്വന്തം കു

ടുംബത്തിലെ രീതികളിൽ നിന്ന് പാഠം ഉൾക്കൊണ്ടായിരിക്കാം ഒരു പെൺകുട്ടി വിവാഹിതയായി മറ്റൊരു കുടുംബത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നത്. അവളുടെ ആ രീതികൾ നല്ലതോ ചീത്തയോ ആകാം. പക്ഷേ അതിനെ സഹിഷ്ണുതയോടെ കാണുന്നതിന് പകരം തന്റെ രീതിക്ക് ഉടനടി മരുമകൾ വഴങ്ങണം എന്ന് ശഠ്യം പിടിക്കുമ്പോൾ അവിടെയും അമ്മായിയമ്മയും മരുമകളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന് സുതാര്യത നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ എങ്ങനെയാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് നോക്കാം.

മകൻ സ്വന്തമാണെങ്കിൽ മരുമകളും തന്റെ സ്വന്തമാണ് എന്ന വിശ്വാസം ബലപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. തനിക്കൊരു മകളുണ്ടെങ്കിൽ അവൾ എങ്ങനെ ഭർത്തുഗൃഹത്തിൽ കഴിയണമെന്ന് താൻ ആഗ്രഹിക്കുമോ അതുപോലെ തന്റെ മരുമകൾ തന്റെ വീട്ടിലും കഴിയട്ടെയെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. അതിന് വേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക. മകന്റെയും മരുമകളുടെയും എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും അനാവശ്യമായ തലയിടാതിരിക്കുക. തന്റെ ഉപദേശമനുസരിച്ചായിരിക്കണം മകനും മരുമകളും ജീവിക്കേണ്ടതെന്ന അബദ്ധധാരണയും തുടച്ചുനീക്കുക. അവർ രണ്ടുപേരും രണ്ട് വ്യക്തികളാണ്. ഒരുപക്ഷേ തന്നെക്കാൾ അറിവും വിവരവുമുള്ളവരുമായിരിക്കും. എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും അവരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പോകരുത്. ചെയ്യുന്നത് അബദ്ധമാണെന്നാണ് തോന്നുന്നതെങ്കിൽ അത് രേഖപ്പെടുത്താൻ അവകാശമുണ്ട്. പക്ഷേ ഏതിനും ഏതിനും അഭിപ്രായം പറയാൻ നിലക്കേണ്ടതില്ല. ചോദിക്കുന്നതിന് മാത്രം അഭിപ്രായം പറയുക എന്ന തീരുമാനമെടുക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. അയൽപക്കത്തെ മരുമകൾ എത്ര സുന്ദരിയോ യഥിദ്യാസമ്പന്നയോ ആയിരുന്നാലും തനിക്കൊരു പ്രയോജനവുമില്ല. തനിക്കുള്ളത് തന്റെ മരുമകളാണ്. അവളിലെ നന്മ കണ്ടെത്തുക. അവളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അനാവശ്യമായ താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ വഴി കുടുംബത്തിൽ സ്വസ്ഥതക്കേടു സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കുക. താൻ വിവാഹിതയായി കടന്നുവന്നപ്പോൾ തന്റെ മനസ്സിലെത്തായിരുന്നവെന്നും

ചെയ്യുന്നത് അബദ്ധമാണെന്നാണ് തോന്നുന്നതെങ്കിൽ അത് രേഖപ്പെടുത്താൻ അവകാശമുണ്ട്. പക്ഷേ ഏതിനും ഏതിനും അഭിപ്രായം പറയാൻ നിലക്കേണ്ടതില്ല.



അവസരം കിട്ടിയോ ഉപയോഗിക്കുക, മാറ്റം വരുത്താൻ തയ്യാറാണോ മാറുക

എങ്ങനെയുള്ള ഒരു അമ്മായിയമ്മയെയാണ് താൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതെന്നും ഓർമ്മിക്കുക. അത്തരത്തിലുള്ള അമ്മായിയമ്മയാകാൻ ശ്രമിക്കുക. മരുമകൾ മറ്റൊരാൾ കൂടുംബത്തിൽ നിന്ന് വരുന്നവളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവളെ തന്റെ കൂടുംബസാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മാറ്റിയെടുക്കാൻ സമയം കൊടുക്കുക. മരുമകളുടെ കൂടുംബത്തിലെ നല്ല കാര്യങ്ങൾ കടം കൊള്ളാനും തന്റെ കൂടുംബത്തിലെ നന്മകൾ കൈമാറാനും തയ്യാറാവുക. താൻ മാത്രമല്ല അവളും ശരിയാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.

അമ്മായിയമ്മയോടുള്ള വെറുപ്പും വിദ്വേഷവുമാണ് പല കൂടുംബബന്ധങ്ങളും തകരുന്നതിന് പിന്നിലെ ഒരു കാരണം. ഭർത്താവ് അമ്മയോടാണ് കൂടുതൽ സ്നേഹം കാണിക്കുന്നതെന്ന ചിന്ത ഭർത്താവിനെ വെറുക്കാനും ചീത്തവിളിക്കാനും വരെ ചില വിദ്യാസമ്പന്നരായ ഭാര്യമാർ തയ്യാറാകുന്നുണ്ട്. അമ്മയെ ന്യായീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഭർത്താവിനെ ശത്രുവായി കാണുക, അമ്മയെ പരിഗണിക്കുന്നതുകൊണ്ട് തന്നോട് സ്നേഹമില്ലെന്ന് കരുതുക ഇതെല്ലാം ചില ഭാര്യമാരുടെ പ്രശ്നമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഏതുതരം ബന്ധത്തിലും വിഷം കലരുന്നതിന് മുൻപ് തുറന്നു സംസാരിക്കുക. അമ്മായിയമ്മയോട് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ അകൽച്ച തോന്നുന്നുണ്ടോ അവരുടെ പെരുമാറ്റം ഈർഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ അക്കാര്യം ഭർത്താവിനോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുക. തുറന്ന സംഭാഷണം എന്നതുകൊണ്ട് അമ്മായിയമ്മയെ മോശക്കാരിയായി ചിത്രീകരിക്കുകയോ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുക എന്നതല്ല. മുൻവിധികളില്ലാതെ സംസാരിക്കുക എന്നതാണ്. ആദരവോടെ സംസാരിക്കുക. മരുമകളെക്കാൾ അമ്മയെ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് മകനായിരിക്കുമല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഭർത്താവിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും അഭിപ്രായങ്ങളെയും തുറന്ന മനസ്സോടെ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുക. അമ്മായിയമ്മയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെയും പ്രശ്നത്തെ കാണാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഒറ്റൊരു നിഗമനങ്ങളെക്കാൾ വാസ്തവികതാബോധമുള്ള നിഗമനങ്ങളാണ്



സഹായകരം. അമ്മായിയമ്മയെ സഹിഷ്ണുതയോടെ സ്വീകരിക്കാൻ മരുമകൾ തയ്യാറാവുക. എന്തായാലും മറ്റൊരു തലമുറയിൽപെട്ട ആളാണ് അമ്മായിയമ്മ. ആ കാലഘട്ടത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളും ധാരണകളുമായിരിക്കും അവരെ നയിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അത്തരമൊരു മനസ്സിലാക്കൽ അവരെന്താണോ, ആ അവസ്ഥയിൽ അമ്മായിയമ്മയെ സ്വീകരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. പരസ്പരമുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ നീങ്ങിവരാൻ സമയമെടുക്കും എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. മാറ്റം പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്നതല്ല. അത് സ്വഭാവീകമായ ക്രമവും സമയവും ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതിന് വേണ്ടികാത്തിരിക്കുക. അമ്മായിയമ്മയും തന്നെപ്പോലെ കുറവുകളുള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അമ്മ പറയുന്നതുപോലെയാണ് അമ്മായിയമ്മയും പറയുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ പാതി പ്രശ്നം തീരും. പക്ഷേ ഭൂരിപക്ഷം മരുമക്കളും അമ്മായിയമ്മാരെ അന്യഗ്രഹജീവികളായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. തങ്ങളുടെ കൈയിലെ ഭൂതക്കണ്ണാടികൊണ്ട് അവർ അമ്മായിയമ്മമാരുടെ തെറ്റുകളെയും കുറ്റങ്ങളെയും പർവതീകരിക്കുന്നു.

തിരുത്തൽ ഒരിടത്തു മാത്രമാകരുത്, രണ്ടിടത്തുമാകാം. അതുപോലെ രണ്ടുപേരും മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം കൂടിയുണ്ട്. തങ്ങൾ രണ്ടുപേർക്കുമിടയിൽ വീർപ്പുമുട്ടുന്നത് മകൻ/ ഭർത്താവ് എന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന്.

അമ്മ പറയുന്നതുപോലെയാണ് അമ്മായിയമ്മയും പറയുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ പാതി പ്രശ്നം തീരും. പക്ഷേ ഭൂരിപക്ഷം മരുമക്കളും അമ്മായിയമ്മാരെ അന്യഗ്രഹജീവികളായിട്ടാണ് കാണുന്നത്.



അവസരം കിട്ടിയോ ഉപയോഗിക്കുക, മാറ്റം വരുത്താൻ തയ്യാറാണോ മാറുക



ഏതൊരുതൂണിനും മടക്കിയെടുക്കാവുന്ന കിടക്കവിരിയാണോ ജീവിതം?

ജീവിതത്തിന്റെ പൊരുൾ അതിന്റെ വൈവിധ്യങ്ങളിലാണ്. ഈ വൈവിധ്യങ്ങളെ തൊട്ടറിയാനുള്ള കഴിവാണു മനുഷ്യനെ ഇത്രേടം വരെ എത്തിച്ചതും ഇനിയും എത്തിക്കുന്നതും.

ഒന്ന്

ഇടയ്ക്ക് ബസിന്റെ അരികു സീറ്റിൽ ഇരുന്ന് വെറും വെറുതെ പുറം കാഴ്ചകളിലേക്ക് കണ്ണെറിഞ്ഞ് യാത്ര ചെയ്യുന്നത് ഒരു പതിവാണ്. നിഷേധിച്ചപ്പോലെ നടക്കുമ്പോഴല്ല യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ചിലർക്ക് ഓർമ്മകൾ ഉണരുന്നത്, എനിക്കും (നടത്തവും ഒരുതരത്തിൽ യാത്രയാണല്ലോ?). യാത്രകൾ നമുക്ക് ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള പുതിയ വഴികൾ തുറന്നു തരുന്നു. മെക്സിക്കൻ കവി ഒക്ടാവിയോ പസിന്റെ (Octavio Paz) കവിയതിലേതുപോലെ യാത്രകളിൽ “ചിന്തകൾക്ക് മാംസമുണ്ടാവുകയും അടിമയുടെ മുതുകിൽ ചിറകു മുളയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.” അന്നത്തെ യാത്രയിൽ മനസ്സു നിറയെ ഫ്രഞ്ച് ഫിലോസഫറായ ജീൻ പോൾ സാർത്ത

റും (Jean-Paul Sartre) അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകളുമായിരുന്നു. ‘we are thrown into existence’ നമ്മൾ ജീവിതത്തിലേക്ക് എറിയപ്പെട്ടവരാണ്. ഒന്നോർത്താൽ ശരിയാണ്. നമ്മളോട് ഒട്ടും അനുവാദം ചേരിക്കാതെയുള്ള ആരുടയോ തിരഞ്ഞെടുപ്പല്ലാതെ എന്താണീ ജീവിതം? ഗർഭപാത്രം തുടങ്ങി ഒടുക്കം മരണം വരെ ഒന്നും നമ്മളുടെ ചോയിസ് അല്ല. ‘Free will’ എന്ന് പറയുമെങ്കിലും എത്രമാത്രം സ്വതന്ത്രരാണ് നമ്മൾ? “We are free to choose what we do, But the effect of our choices will always resonate between ourselves and the environment. Freedom of choice is real but, the consequences that are completely out of control and inseparable.” (Jean Paul Sartre).

ഇങ്ങനെയാണെന്നിരിക്കിലും ഇ.എ.റോബിൻസണി (E.A Robinson) ന്റെ

“ ശരിയായ വിധത്തിൽ ആളുകളെ പരിഗണിക്കുക

‘മിനിവർ ചീവി’ (Miniver Cheevy) യെ പോലെ തനിക്കു തിരഞ്ഞെടുക്കാനാകാത്ത ജീവിതത്തെ പഴിപറഞ്ഞ് ജീവിതം തുലക്കാനുവിലില്ലല്ലോ നമുക്ക്. ഒട്ടും പിടിതരാതെ ഓടുന്ന ഈ ജീവിതത്തിന്റെ ബ്ലാക്ക് ഹോൾ എന്തായിരിക്കും?

റണ്ട്

പരിണാമ ചരിത്രമെടുത്താൽ നാനാജാതി ജീവിവർഗത്തിൽ ഏറ്റവും നിസഹായരും ദുർബലരും ജീവിക്കുകയായിരുന്നു മനുഷ്യന്മാർ (Homo sapiens) എന്ന് ചരിത്രകാരനായ യുവാൽ നോവാ ഹരാരി പറയുന്നു. എന്നിട്ടും കാലചക്രം അവനെ മാത്രമാണ് ഭൂമിയിൽ ബാക്കിവെച്ചത്. പരിണാമവഴികളെക്കുറിച്ച് ഹരാരി ഏറ്റവും ലളിതമായി പറഞ്ഞു വെക്കുന്നതിങ്ങനെയാണ്. ‘Fire gave us power. Gossip helped us co-operate. Agriculture made us hungry for more. Mythology maintained law and order. Money gave us something we can really trust. Contradictions created culture. Science made us deadly.’ അതിജീവനമാണ് ഭൂമിയുടെ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ ചോതന. അതു കൊണ്ട് തന്നെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ മനുഷ്യരും വിജയിച്ചവരാണ്. ഹോമോസാപ്പിയൻസിന് അതിന് കഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യനായി നില നിൽക്കുന്നത് തന്നെ അതിനാൽ വിജയമാണ്. ഒ. പി. സുരേഷ് എഴുതിയത് പോലെ ‘എത്തിയേടത്തിരുണെങ്കിൽ/എത്ര വേഗത്തിലസ്തമിച്ചേനെ നാം’ മനുഷ്യർ അതിജീവിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്.

അടുത്തിടെ അമേരിക്കൻ ഭൗതികശാസ്ത്രജ്ഞനായ മിച്ചിയോ കാക്കു (Michio kaku) വിന്റെ ‘GODEQUATION’ എന്ന പുസ്തകം വായിക്കാൻ ഇടയായി. അതിൽ അദ്ദേഹം പറയുന്നു ഒരായിരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് ജീവിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യരെ ഒന്ന് ഭാവന ചെയ്തു നോക്കാൻ. ഈ 2022 ൽ എത്തി നിൽക്കുന്ന നമ്മളെ അവർ എങ്ങനെയായിരിക്കും നോക്കി കാണുക. ചിലപ്പോൾ അവർ കഥകളിൽ മാത്രം വായിച്ചിട്ടുള്ള മന്ത്രവാദികളായിരിക്കും (witches) നമ്മൾ. എന്ത് ചോദിച്ചാലും ഉത്തരം തരുന്ന, എന്തിനെയും അടുത്തെത്തിക്കുന്ന നമ്മളുടെ കൈയ്യിലെ സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ അവർക്ക് മാന്ത്രിക കോലായിരിക്കാം. എതിടത്തേക്കും ഞൊടി നേരം കൊണ്ട് നമ്മളെ എത്തിക്കുന്ന വിമാനങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ അവർക്ക് വിച്ചസിന്റെ broomsticks ആകാം. ഇനി ഈ 2022 ൽ ഇരുന്നൂ കൊണ്ട് 2200 ൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന

മനുഷ്യന്മാരെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കൂ. ചിലപ്പോൾ ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിലെ ദൈവങ്ങളെപ്പോലെയായിരിക്കും അവരെനാണ് ഏറ്റവും രസകരമായ ഭാവനയിൽ കാക്കു പറഞ്ഞു വെക്കുന്നു. നമുക്ക് എത്തിപ്പിടിക്കാനാവാത്ത ഉയരത്തിലായിരിക്കും അവരെനാണ് ഈ പറഞ്ഞതിന്റെ പൊരുൾ. എത്ര വേഗമാണ് മനുഷ്യനും അവൻ ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഇടങ്ങളും വളർന്നു പന്തലിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ പൊരുൾ അതിന്റെ വൈവിധ്യങ്ങളിലാണ്. ഈ വൈവിധ്യങ്ങളെ തൊട്ടറിയാനുള്ള കഴിവാണു മനുഷ്യനെ ഇത്രോടൊ വരെ എത്തിച്ചതും ഇനിയും എത്തിക്കുന്നതും. യു. ജി ക്യൂഷ്ണൻ മുർത്തി പറഞ്ഞു വെക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന ജീവിതം തന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം. ‘The greatest thing about life is that there is no meaning to it. There is no other purpose, the only purpose of life is to live and live totally’

മുന്ന്

റിൽക്കേ പറയുന്നത് പോലെ ‘പഴത്തിനുള്ളിലെ വിത്തെന്ന വിധം മരണത്തെ കൊണ്ടു നടക്കുന്നവരാണ് മനുഷ്യർ’. ജീവിതം ഇടക്ക് വല്ലാതെ വിരസമായി തോന്നുമ്പോൾ ജീവിതത്തെ മുറിച്ച് വിത്തിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കണം എന്ന തോന്നൽ ഉണരുമ്പോൾ സ്നേഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സൗഭാഗ്യമായ സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ ഓർമ്മകളെ വീണ്ടെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

കൊഴിയാറായ ഇലകൾ പോലെ ഉണർവിനും ഉറക്കത്തിനുമിടയിൽ എത്ര കാലം ഇങ്ങനെ തുങ്ങിക്കിടക്കും. സരമാഗുവിന്റെ ‘മരണം മാറുന്ന ഇടനേരത്ത്’ എന്ന നോവലിലേത് പോലെ



പ്രചോദിപ്പിക്കാൻ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടാവുമ്പോഴാണ് ദിവസങ്ങൾ കൂടുതൽ മധുരിക്കുന്നത്.

ജീവിതവും മരണവും തമ്മിൽ പ്രണയത്തിലാകണം. അങ്ങനെ വന്നാൽ രണ്ടു പേർക്കും പരസ്പരം നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ കഴിയില്ല. വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനാവില്ല എന്ന്.

‘Even death, faced with the option of death or life, she would choose life’ (Jose Saramago).

പുറത്തെ വൈവിധ്യമാർന്ന കാഴ്ചകളിൽ നിന്നും മടങ്ങി ജീവിതത്തെ കുറച്ചും കൂടി ആഴത്തിൽ ധ്യാനിച്ചു നോക്കൂ. അപ്പോൾ ദുർബലമായ ചിന്തകൾ പതിയെ പതിയെ വളർന്ന് സുലഭമാകും. ഇലമർമ്മരങ്ങളുടെ ഒച്ചയിലാണ് ആത്മാവ്, പരമാത്മാവ് സംസാരിക്കുക. അപ്പോൾ ഉൾക്കാത് വട്ടം പിടിക്കുക. എന്നിട്ടു ചോദിക്കുക. മരണാനന്തര ലോകത്തേ ഭൂമിഹതയെക്കുറിച്ചല്ല, മറിച്ച് ജൈ.

കൃഷ്ണമൂർത്തി ചോദിക്കുമ്പോലെ മരണത്തിന് മുൻപ് ഒരു ജീവിതമുണ്ടോ? ജീവിതത്തിൽ ഒരൽപ്പമെങ്കിലും ജീവിതം ശേഷിക്കുന്നുണ്ടോ? ലളിതമായതിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ഇനിയും മനുഷ്യന്മാർക്ക് കഴിയാത്തതാണ് ദുരന്തം. ജീവിതത്തിന്റെ ലളിതതയിൽ അതിന്റെ പൊരുളുമിരിപ്പുണ്ട്.

ജീവിക്കാത്ത ജീവിതത്തേക്കുറിച്ചല്ല ജീവിയ്ക്കുന്ന ജീവിതത്തിലേക്കാണ് നമ്മുടെ ശിരസ് ഉഴരുന്നത്. സത്യത്തിൽ തേടുന്നവൻ എല്ലായിപ്പോഴും തേടിക്കൊണ്ടിരിക്കും... ഒടുക്കമില്ലാത്ത ഒരു തേടൽ. ജീവിക്കുന്നവൻ ജീവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ഓർക്കുക ഏതറ്റത്തു നിന്നും മടക്കിയെടുക്കാവുന്ന കിടക്ക വിരിയല്ല ജീവിതം.

POEM
സജിത് കുമാർ



മൂന്നാമതൊരാൾ

പുസ്തകങ്ങൾ കൊണ്ടുനടന്നു വിൽക്കുന്ന ഒരാൾ ഇടയ്ക്കിടെ വരാറുണ്ടായിരുന്നു ഓഫീസിൽ. സംസാരിക്കില്ല കൂടുതലൊന്നും മേശപ്പുറത്തു വയ്ക്കും കുറച്ചു പുസ്തകങ്ങൾ. ആരെങ്കിലും താല്പര്യത്തോടെ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ ബാഗിൽനിന്ന് പിന്നെയും എടുക്കും പുസ്തകങ്ങൾ. താൽപര്യക്കുറവ് കണ്ടാൽ ഒന്നും മിണ്ടാതെ പുസ്തകങ്ങൾ എടുത്ത് അടുത്ത ആളുടെ അടുത്തേക്ക് പോവും. എല്ലാത്തവണയും ഒന്നോ രണ്ടോ പുസ്തകങ്ങൾ വാങ്ങും ഞാൻ. കുറെ നാളായി കാണാറില്ലായിരുന്നു അയാളെ. പിന്നെ പത്രത്തിൽ അയാളുടെ പടം കണ്ടു, കോവിഡ് ബാധിച്ചു മരിച്ചവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ. കഴിഞ്ഞദിവസം പുസ്തകങ്ങൾ വിൽക്കുവാൻ വന്നു മറ്റൊരാൾ.

പുസ്തകങ്ങളെക്കുറിച്ച് സരസമായി സംസാരിച്ചു കൊണ്ട് എല്ലാവരുടെയും മേശപ്പുറത്ത് ഓരോ പുസ്തകം വീതം കൊണ്ടുവച്ചു അയാൾ. പണ്ടത്തെ പുസ്തക വിൽപ്പനക്കാരനോട് ചോദിച്ചപ്പോൾ അടുത്ത തവണ വരുമ്പോൾ കൊണ്ടു വരാമെന്ന് പറഞ്ഞ പുസ്തകമായിരുന്നു എന്റെ മേശപ്പുറത്തു വച്ചത്. കുറച്ചു സങ്കടത്തോടെ പുസ്തകം വാങ്ങി പൈസ കൊടുത്തു. അന്നാണ് എനിക്കൊരു കാര്യം മനസ്സിലായത്, മരണത്തിന് മനുഷ്യനെ ഒരു ചുക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല എന്ന്. ഞാൻ മുണ്ടൂർ കൃഷ്ണൻകുട്ടിയുടെ ‘മൂന്നാമതൊരാൾ’ എന്ന ആ പുസ്തകം എടുത്തു ബാഗിൽ വച്ചു.

“ പരിശ്രമിക്കാത്ത ഒരാൾക്കും പരാജയം നേരിടേണ്ടിവരുന്നില്ല



കുട്ടികളെ ബഹുമാനിക്കണോ?

അധ്യാപകരെ കാണുമ്പോൾ എണീറ്റ് നിന്ന് അവരെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുന്നതാണ് കുട്ടികളുടെ പതിവ്. തങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന അധ്യാപകരോടുള്ള ബഹുമാനവും സ്നേഹവും ആദരവും പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് അത്. എന്നാൽ ആ അധ്യാപകൻ അല്പം വ്യ

ത്യസ്തനായിരുന്നു. തന്നെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുന്ന കുട്ടികളെ അദ്ദേഹവും ശിരസു കുനിച്ചു അഭിവാദ്യം ചെയ്യും. അതിന് അദ്ദേഹത്തിനുള്ള വിശദീകരണം ഇങ്ങനെ യായിരുന്നു. “എത്രയോ സാധ്യതകളുള്ളവരാണ് ഈ കുട്ടികൾ. നാളെത്തെ ലോകത്തെ

കുട്ടികൾ ബഹുമാനത്തിന് അർഹരാണ്. അവർ നമ്മെപ്പോലെ യുള്ള വ്യക്തികളാണ്. ചിന്തയും ആശയങ്ങളും കഴിവുകളുമുള്ളവർ.

“ തുടങ്ങിയെങ്കിൽ മാത്രമേ വിജയിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ



വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടും നിലപാടുകളുമുള്ള വ്യക്തികളായി ഭാവിയിൽ കുട്ടികൾ മാറണമെന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ ചെറുപ്രായം മുതൽക്കേ അവരെ അംഗീകരിക്കണം.

നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുള്ളവർ. അവരെല്ലാവരും മഹാനാരല്ലേ? ഇതൊരു കഥയോ സംഭവമോ ആകാം. പക്ഷേ ഇതിൽ ഒരുപാട് സത്യങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഭൂരിപക്ഷവും കുട്ടികളെ വളരുന്നിടത്തായി അവഗണിച്ചുകയുന്നവരാണ്. അവൻ കുട്ടിയല്ലേ, അവനെത്തരിയാം എന്നതാണ് അവരുടെ മട്ട്. ഇങ്ങനെ യൊരു ചിന്ത തന്നെ വളരെ അപകടം പിടിച്ചതാണ്. കുട്ടികൾ ബഹുമാനത്തിന് അർഹരാണ്. അവർ നമ്മെപ്പോലെയുള്ള വ്യക്തികളാണ്. ചിന്തയും ആശയങ്ങളും കഴിവുകളുമുള്ളവർ. പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം കൊണ്ടല്ല അവരാരും പരിപൂർണ്ണരായ വ്യക്തിത്വങ്ങളാകുന്നത്. ക്രമാനുഗതമായ വളർച്ചയും വികാസവും കൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നതാണ് ആ പരിണാമം. വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടും അഭിപ്രായങ്ങളും നിലപാടുകളുമുള്ള വ്യക്തികളായി ഭാവിയിൽ കുട്ടികൾ മാറണമെന്നാണ് മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ ചെറുപ്രായം മുതൽക്കേ അവരെ അംഗീക

രിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യണം. അവരുടെ കഴിവുകളെ, സാധ്യതകളെയും ചെലുക്കുക. പുതുതായി പണിത വീടിന്റെ ചുവരിൽ മക്കൾ രണ്ടുപേരും കുത്തിവരച്ചുതുടങ്ങിയപ്പോൾ അത് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തണമെന്ന് അപ്പനമ്മമാർ ഒന്നുപോലെ ഒച്ച വയ്ക്കുകയുണ്ടായി. ആരെങ്കിലും സമ്മതിക്കുന്ന കാര്യമാണോ ഇത്തരമൊരു ദുഃസാത്വ്യമെന്നായിരുന്നു അവരുടെ ന്യായമായ ചോദ്യം. അത് ശരിയുമായിരുന്നു. നാളെ മക്കൾ വാൻഗോഗോ രാജാർ വിവർമ്മയോ ആയിത്തീരുമെന്ന സ്വപ്നം കണ്ടിട്ടൊന്നുമായിരുന്നില്ല അതിൽ നിന്ന് അവരെ പിന്തിരിപ്പിക്കാതിരുന്നത്. എന്തോ മക്കൾ സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും വരയ്ക്കട്ടെയെന്ന് മാത്രമേ ചിന്തിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. പിന്നീട് വീട്ടിൽ ചില അതിഥികളെത്തിയപ്പോൾ അവരും ഇതേ വിഷയം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയുണ്ടായി. കുട്ടികളെ വരയ്ക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചാണ് റിട്ടയേർഡ് അധ്യാപ



ഓരോ ദിവസവും ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹം പക്ഷേ ഓരോ ദിവസവും എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കണമെന്നത് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം.

കനായ അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചത്. അപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇളയമക്കൾ- ബിഡിഎസ് വിദ്യാർത്ഥിനി- അടക്കിയ സ്വരത്തിൽ പറഞ്ഞു. പണ്ട് ഞാൻ ഈ കുട്ടികളുടെ പ്രായമുണ്ടായിരുന്നപ്പോൾ ഭിത്തിയിൽ വരച്ചതിന് ഡാഡി എനിക്ക് തന്ന അടിയുടെ ചുട്ട് ഇപ്പോഴും ഞാൻ മറന്നിട്ടില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ആൾ ഇപ്പോ പറയുന്നത് കേട്ടില്ലേ?

വർഷം എത്രയോ കഴിഞ്ഞുപോയിട്ടും ആ മകളുടെ മനസ്സിൽ നിന്ന് താൻ ഭിത്തി കേടാക്കിയതിന് അച്ഛൻ നൽകിയ ശിക്ഷയുടെ ചുട്ട് മാഞ്ഞുപോയിട്ടില്ല. ആ മക്കൾ വലിയ ചിത്രകാരിയായവുമായിരുന്നു എന്നറിയില്ല. പക്ഷേ ആ ശിക്ഷ തന്റെ കഴിവുകൾക്ക് നേരെ ഉയർന്നതാണെന്ന് ആ മക്കൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. തന്റെ ചിന്താശക്തിയിൽ മാറ്റം വന്നതുകൊണ്ട് തെല്ലൊരു കുറ്റബോധത്തോടെയാവാം അവളുടെ അച്ഛൻ അഭിപ്രായം മാറ്റിയതെന്നും കരുതുന്നു.

പറഞ്ഞുവരുന്നത് ഇതാണ്. കുട്ടികളിൽ മാതാപിതാക്കൾ ഏല്പിക്കുന്ന വാക്കും പ്രവൃത്തിയും അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ പലതരത്തിൽ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, ക്രിയാത്മകമാക്കുക, കൂടുതൽ വളരാൻ അവർക്ക് സാഹചര്യമൊരുക്കുക. പരസ്യമായോ അകാരണമായോ കുട്ടികളെ ശിക്ഷിക്കാതെയിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ കാണുകെ നൽകുന്ന ശിക്ഷകൾ ഒരിക്കലും ശിക്ഷണമല്ല. ഒരു ബന്ധുവീട്ടിൽ പോയപ്പോൾ അവിടെ കണ്ട കാഴ്ചയുടെ നടുക്കും ആറുവയസുകാരനായ ഇളയമകൻ പങ്കുവെച്ചത് ഓർമ്മിക്കുന്നു. അവന്റെ സമപ്രായക്കാരനായ കുട്ടി അയൽപക്കക്കാരനായ മുതിർന്ന ഒരാളെ ഒരു ചീത്ത വാക്ക് വിളിച്ചു. അത് കേട്ടുവരികയായിരുന്ന കുട്ടിയുടെ അച്ഛൻ അവനെ കൈയിൽ തൂക്കിയെടുത്ത് ചുരൽ കൊണ്ട് വലിച്ചെടുത്തു.

എന്റെ അപ്പോ ഞാൻ അതു കണ്ടപ്പോ പേടിച്ചുപോയി. മകൻ പറഞ്ഞു. ആ കുട്ടി ചീത്തവാക്ക് പറഞ്ഞത് ശരിയല്ലെന്ന് സമ്മതിച്ചു. പക്ഷേ ആ ചീത്ത വാക്ക് എങ്ങനെയാണ് അവന്റെ നാവിൻതുമ്പിൽ വന്നത്? ഒന്നുകിൽ വീട്ടിൽ നിന്ന് കേട്ടു പഠിച്ചതോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റാരെങ്കിലും

പറഞ്ഞുകേട്ടതോ.. എന്തായാലും അവൻ ശൂന്യതയിൽ നിന്ന് സൃഷ്ടിച്ചെടുത്ത വാക്കായിരുന്നില്ല അത്. മറ്റുള്ളവർ കേൾക്കെ മക്കൾ ചീത്തവാക്കുകൾ പറയുന്നതും അപമാദയാടെ സംസാരിക്കുന്നതും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അപമാനകരമാണ്. എങ്കിലും അതിന് മക്കളെ പരസ്യമായും ക്രൂരമായും ശിക്ഷിക്കുന്നതല്ല ശരിയായ മാർഗ്ഗം. ആ വാക്ക് മക്കൾ കേൾക്കാൻ താൻ സാഹചര്യം ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ടോയെന്ന് ആത്മവിശകലനം നടത്തുക. മക്കളെ തെറ്റുപറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശിക്ഷണം നൽകുക. ആ ശിക്ഷണം ഒരിക്കലും മക്കളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ മുറിവേല്പിക്കുന്ന രീതിയിലോ അവരെ അപമാനപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലോ മാതാപിതാക്കളുടെ ദേഷ്യം തീർക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമോ ആകരുത്.

അല്ലെങ്കിലും നീ ഇങ്ങനെയേ ചെയ്യൂ, പറയൂ എന്ന് എനിക്കറിയാം എന്നോ നിനക്ക് നിന്റെ അച്ഛന്റെ/ അമ്മയുടെ/ ബന്ധുക്കളുടെ സ്വഭാവമാണ് എന്നോ പറഞ്ഞ് അവരെ വിലയിടിക്കാതിരിക്കുക. കുട്ടികൾ കുട്ടികളാണ്. അവരെ നല്ലവരായിട്ടാണ് നമ്മുടെ കയ്യിലേക്ക് കിട്ടുന്നത്. പക്ഷേ നാം അത് ഉപയോഗത്തിലൂടെയും സഹവാസത്തിലൂടെയും മോശമാക്കിയെടുക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളേ, നമ്മുടെ മക്കളെ ചീത്തയാക്കുന്നത് നമ്മൾ മാത്രമാണ്.

ശിക്ഷണം ഒരിക്കലും മക്കളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ മുറിവേല്പിക്കുന്ന രീതിയിലോ അവരെ അപമാനപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലോ മാതാപിതാക്കളുടെ ദേഷ്യം തീർക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമോ ആകരുത്



“ ഓരോ ദിവസവും ഏറ്റവും നല്ല ദിവസമായിരിക്കുമെന്ന് ഹൃദയത്തിലെഴുതുക



തെറി വിളിച്ചുനേടുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം

‘ഭാര്യയെന്ന നീയെന്നും എടാ എന്നും വിളിച്ചു’
‘എന്തായിരുന്നു സംഭവം?’

‘നിസ്സാരകാര്യത്തിനായിരുന്നു വഴക്ക്.. ദേഷ്യം കൊണ്ട് ഞാൻ അവളെ എടിയെന്നും നീയെന്നും വിളിച്ചപ്പോൾ അവളെന്നെ എടായെന്നും പോടായെന്നും നീയെന്നും വിളിച്ചു.’

‘അപ്പോ നിനക്ക് പൊള്ളയില്ലേ?’

‘പിന്നെ പൊള്ളാതെ.. കുടുംബത്തിൽ പിറന്ന പെണ്ണുങ്ങൾ അങ്ങനെയൊക്കെയാണോ ഭർത്താക്കന്മാരെ വിളിക്കുന്നത്?’

‘കുടുംബത്തിൽ പിറന്നതിന്റെ കാര്യം അവിടെ നില്ക്കട്ടെ, അപ്പോ നീയെങ്ങനെ പ്രതികരിച്ചു?’

‘നീയെന്നെ എടായെന്ന് വിളിക്കുന്നോ എന്ന് ചോദിച്ചു. അപ്പോൾ അവൾ ചോദിക്കുവാ നിനക്കെന്നെ എടിയെന്ന് വിളിക്കാമെങ്കിൽ എനിക്ക് നിന്നെ എടായെന്ന്

വിളിക്കാൻ മേലേ എന്ന്.. നീയാണോ എന്നെ മടയിലിട്ട് വളർത്തിയതെന്ന്.’

‘അതു ശരിയാ..’

‘അതു ശരിയാനോ..നീ അപ്പോ അവളുടെ പക്ഷത്താ..?’

‘ശരിയാ, നമ്മള് ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് ഭാര്യമാർ എടാനും പോടായെന്നും വിളിക്കുന്നത് തീരെ ഇഷ്ടമല്ല. നമ്മള് ഇത്തിരി ഓൾഡ് ജനറേഷനല്ലേ..പക്ഷേ പുതിയ പിള്ളേരെ നോക്കിക്കേ..അവർ കെട്ടോളുമാരെ എടാ കുട്ടാ എന്നു വിളിക്കും. ഭാര്യമാരെണെങ്കിൽ എടായെന്നും പോടായെന്നും..’

‘ഉവ്വാ.. അതെപ്പോ ഞാൻ കേട്ടിട്ടില്ലല്ലോ?’

‘എടാ ഇപ്പഴത്തെ സിനിമകളൊക്കെ ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കിയാ മതി. ഏറ്റവും ലേറ്റസ്റ്റ് ‘ഹൃദയവും ബ്രോഡായി’ യുമൊക്കെ.. അടുക്കള ജോലികൾ വരെ ടൈം



നിങ്ങളിലുള്ള ശക്തി മറ്റൊരാളെയും അന്വേഷിക്കേണ്ടതില്ല

ബിൾ പോലെ ചാർട്ട് ചെയ്ത് ജീവിക്കുന്ന വരാ ബ്രോഡാഡിയലിലെ ലിവിംഗ് ടുഗെദർ കപ്പിൾസ്. കുട്ടിയുണ്ടായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടും ഹൃദയത്തിലെ നായകനായ അരുൺ നീല കണ്ഠനെ ഭാര്യ വിളിക്കുന്നത് എടായെന്നും നീയെന്നുമൊക്കെയോ..

‘അതു സിനിമേല്.. നമുക്ക് അതൊക്കെ ജീവിതത്തിൽ പറയാമോ?’

‘പറ്റണം. പറ്റിയില്ലെങ്കിൽ പറയാനാ പോലെ അഭിനയിക്കണം. അതിന് പകരം നീയെന്നെ എടായെന്ന് വിളിച്ചോടീ എന്ന് ചോദിച്ചു അടികൊടുക്കാൻ പോയാൽ നമ്മള് പെട്ടു.’

‘എന്നുവെച്ച് നമുക്ക് ഭാര്യമാരെ തല്ലാൻ അവകാശമില്ലേ?’

‘ഇല്ല, കുടുംബം നോക്കുക, ചെലവിന് കൊടുക്കുക. ആവശ്യം സാധിച്ചുകൊടുക്കുക. അതിനപ്പുറം ഒരു അവകാശവും നമുക്കില്ല.’

‘അതിപ്പോ..’

‘ഒരു തർക്കവും വേണ്ട.. നമ്മുടെ പെണ്ണുങ്ങളൊക്കെ ഇപ്പോ തങ്കയെ ഗുരുസ്ഥാനത്ത് നിർത്തിയാ സംസാരിക്കുന്നു.’

‘തങ്കയോ അതാരാ?’

‘ഇതാ നിന്റെ കുഴപ്പം. സിനിമയൊന്നും കാണില്ല. ചുരുളിയിലെ തങ്ക.. വാ പൊളിച്ചു തെറിയേ പറയൂ.. അതും പൂളിച്ചു തെറി.. അമ്മയെയും ലൈംഗികാവയവങ്ങളെയും ബന്ധത്തെയും ഒക്കെ ചേർത്തുപറയുന്നതാ തങ്കേടെ ഒരു സ്റ്റൈൽ..’

‘ച്യേ... ഇതൊക്കെ സമ്മതിച്ചുകൊടുക്കാൻ പറയാമോ?’

‘കോടതിവരെ സമ്മതിച്ചുകൊടുത്തു. പിന്നെയാ നിനക്ക് സമ്മതിക്കാൻ മേലാത്തത്.. കോടതിയലക്ഷ്യമാകും കേട്ടോ.. പറഞ്ഞില്ലെന്ന് വേണ്ട.’

‘അപ്പോ അവള് ഇനിയെന്നെ തങ്ക പറയുന്നതുപോലെ പറഞ്ഞാലും ഞാൻ കൈയും കെട്ടി നോക്കിനില്ക്കണമെന്നോണോ നീ പറയുന്നത്?’

‘അതായിരിക്കും നല്ലത് എന്നാ എനിക്ക് തോന്നുന്നു.. ഇപ്പോ കണ്ടില്ലേ തങ്കേടെ പേരക്കുട്ടി തന്നെ പ്രൊപ്പോസ് ചെയ്ത പയ്യനെ വിളിച്ചു തെറി..’

‘തങ്കേടെ പേരക്കുട്ടിയോ?’

‘അത് ഞാൻ ഇത്തിരി ആലോചിക്കട്ടെ

യി പറഞ്ഞതാ. ഫ്രീഡം ഫൈറ്റ് എന്നൊരു സിനിമ ഇറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അമ്മു ചെറിയ സിനിമകൾ. അതിലെ ഒരു സിനിമേലെ നായികയാ ആ പച്ചത്തെറി പറയുന്നത്. നീ പോടാ..... ന്?’

‘ശരിക്കും?’

‘ശരിക്കും. പാവം കിളി പോയിനില്ക്കുന്ന ആ ചെറുക്കന്റെ മുഖമാ ഇപ്പഴം മനസ്സിലേ.. നിന്നെപോലെ തന്നെ..’

‘കേസുകൊടുക്കണം. അല്ല പിന്നെ. സിനിമേല് കൂടിയാണോ ഇങ്ങനെ പച്ചത്തെറി പറയിപ്പിക്കുന്നത്.. അതും പിള്ളേരുമായി കാണാനിരിക്കുമ്പോ..’

‘പക്ഷേ ഫെമിനിസ്റ്റുകളൊക്കെ എന്തൊരു കയ്യടിയായിരുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ അഭിനന്ദനപ്രവാഹം. ബിപ്പ് ശബ്ദം കേൾപ്പിക്കാതെ ഒരു നായികയെക്കൊണ്ട് പരസ്യമായി ഇങ്ങനെ തെറി പറയിപ്പിച്ചതിനും പറഞ്ഞതിനും അവാർഡ് വരെ കൊടുക്കണമെന്നാവശ്യപ്പെട്ടു. ഒരിത്..’

‘അവാർഡല്ല കൊടുക്കേണ്ടത്..’

‘മതി. നീ പറയാനുദ്ദേശിച്ചത് എനിക്ക് മനസ്സിലായി. പക്ഷേ നീയത് പറഞ്ഞാ ലൈംഗികാതിക്രമവും സ്ത്രീകൾക്കെതിരെയുള്ള വെർച്വൽ അബ്യൂസുമാകും.’

‘അപ്പോ ആണുങ്ങളെ എന്തും പറയാമെന്നാണോ.., അവരെ എന്തും വിളിക്കാമെന്നാണോ?’

‘അതല്ലേ ഞാൻ നിന്നോട് പറഞ്ഞത് ആണുങ്ങളോട് എന്തുമാവാം എന്ന്. ഇവിടെ നിയമങ്ങളൊക്കെ പെണ്ണുങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമാ. അതിനോട് ചേർന്നുനില്ക്കുമ്പോഴേ നമ്മളും പുരോഗമനവാദിയാകും. അല്ലാതെ നിന്നെപോലെ ഭാര്യയെന്നെ തെറിവിളിച്ചു എന്ന് പറഞ്ഞ് കരയുന്നവന്മാരെക്കൊണ്ട് പഴഞ്ചന്മാരാ.. തെറി വിളിക്കുന്ന പെണ്ണുങ്ങൾക്ക് കരണത്തിയല്ല കൈയടിയ കൊടുക്കേണ്ട.. എന്നാലേ നമ്മള് പുരോഗമനവാദിയാകൂ..’

‘തെറിവിളിച്ചാണോ പുരോഗമനവാദിയാകുന്നത്?’

‘തെറി പറയുന്നതാ പുരോഗമനമെന്നും സ്ത്രീസ്വാതന്ത്ര്യമെന്നും അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോ അങ്ങനെയല്ലേ പറയാൻ പറ്റൂ?’

ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് ഭാര്യമാര് എടാനും പോടായെന്നും വിളിക്കുന്നത് തീരെ ഇഷ്ടമല്ല. നമ്മള് ഇത്തിരി ഓൾഡ് ജനറേഷനല്ലേ.. പക്ഷേ പുതിയ പിള്ളേരെ നോക്കിക്കേ.. അവര് കെട്ടോളുമാരെ എടാകൂട്ടാ എന്നു വിളിക്കും.



“ ആന്തരികമായ സന്തോഷത്തെ നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക, പ്രതിബന്ധങ്ങളെ നേരിടാൻ അത് കരുത്തുനല്കും.

കാറ്റിന്റെ ഗതിക്കനുസരിച്ച് നീങ്ങുന്ന പായ്ക്കപ്പൽ പോലെയാണ് ജീവിതം. സാഹചര്യങ്ങളാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നവരാണ് മനുഷ്യർ. കാറ്റിലും കോളിലുംപെട്ട് ജീവിത തോണി ഏൽ തീരത്ത് അണയണമെന്ന് ദൈവം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഋതുഭേദങ്ങൾ പലത് കടന്നുപോയി ജീവിത തോണി നീയെന്ന തീരത്ത് അടുത്തപ്പോഴാണ് ജീവിതം ശാന്തമായത്. നിനക്ക് ഒരായിരം നന്ദി.

ചിലതൊക്കെ കാലത്തിന്റെ നാൾവഴികളിൽ പൂർത്തിയാകേണ്ടവയാണ്. ഈ ചെ

റുവഞ്ചി നിന്റെ തീരങ്ങളിൽ കുറച്ചുനാൾ കിടന്നോട്ടെ. കാലം എന്ന അളവുകോൽ തീരുമാനിക്കട്ടെ എത്രനാൾ ഈ വഞ്ചി ആ തീരങ്ങളിൽ ഉണ്ടാവണമെന്ന്.

നീണ്ട ഒരു യാത്രക്കൊടുവിൽ ജീവിതം ഒരു പുതിയ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഇതുവരെ ചെയ്യാത്തത് പലതും എന്റെ ശീലത്തിന്റെ ഭാഗമാകുന്നു. നീയാണ് പുതിയവഴിയുടെ ആനന്ദത്തിലേക്കും ആകസ്മികളിലേക്കും എണെ കൈപിടിച്ചു നടത്തിയത്. ഒരു കൊറോണകാലത്ത് ഈ പ്രണയം പൂവിട്ടതും അതുകൊണ്ടാ

ഒരു പ്രണയകാലത്തിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായ്...



നിന്റെ സൗഹൃദത്തെ ഇപ്പോൾ ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ ഞാൻ വെറുതെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഞാനറിയാതെ നീ അറിയാതെ നീ എന്റെ കവിതയുടെ, ധ്യാനത്തിന്റെ, പ്രാർത്ഥനയുടെ ഭാഗമായി.



നല്ല ഓർമ്മകൾക്കായി ഇതാ ഒരു നല്ല ദിനം എന്ന വിചാരത്തോടെ ഈ ദിവസത്തെ മനോഹരമാക്കൂ

നന്നെ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് വൈകിടത് ഇതിനായിരുന്നുവോ? വൈകിടത്തെയ് മഴപോലെ, വസന്തം പോലെ വാക്കുകൾക്കതീതമായ ഒരഴക് നിനക്കും നിന്റെ ഹൃദയത്തിനുമുണ്ട്. വിവിധ ഭാവങ്ങളും വികാരങ്ങളും ഇടകലർന്ന ഒരുപാടുകഥകൾ നമ്മൾ പറഞ്ഞു. മരണപോയി എന്നുകരുതിയവപോലും. ഓർമ്മകളും അനുഭവങ്ങളും അവിറക്കി നമ്മൾ ഒരുപാട് അടുത്തു, അല്ലേ?

ജരം പിടിപ്പെട്ട് ഏകാന്തതയുടെ തടവറയിൽ കഴിയുന്ന ഒരാൾക്ക് കുട്ടിയോ വ്യക്തമാണ് ജീവിതത്തെ അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കുന്ന ചുരുക്കം ചില നിമിഷങ്ങളിലൊന്ന്. ഒരു കേൾവിക്കാരനാവുക എന്നതാണ് ചില നേരങ്ങളിൽ ഒരാൾക്ക് നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനം. ഒരിക്കലും തിരിച്ചുവരാത്ത സമയം നമ്മൾ പരസ്പരം കൈമാറി. കൂടെ കൂറെ മോഹങ്ങളും മോഹഭംഗങ്ങളും. ഏതൊക്കെയോ ചിലകാരണങ്ങൾകൊണ്ട് ഇഷ്ടപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയ നിന്നെ, നിന്റെ സൗഹൃദത്തെ ഇപ്പോൾ ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ ഞാൻ വെറുതെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഞാനറിയാതെ നീ അറിയാതെ നീ എന്റെ കവിയുടെ, ധ്യാനത്തിന്റെ, പ്രാർത്ഥനയുടെ ഭാഗമായി.

നീ എന്റേത് എന്ന പറയാൻ മനസ്സ് വെമ്പി. എങ്കിലും മനസിൽ ഒരു തേങ്ങൽ. അവസാന മണിക്കൂറിൽ നിന്റെ ഹൃദയത്തിൽ കയറിയ ഒരു യാത്രികനാണ് ഞാൻ. ഒന്നും ഞാൻ അർഹിക്കുന്നില്ല എങ്കിലും എന്റെ ഹൃദയം നിനക്കുള്ളതാണ് എന്റെ യല്ല. നിന്റെ വലിയ മനസ്സിനുമുമ്പിൽ കോടി പ്രണാമം.

പ്രണയിച്ചും സ്നേഹിച്ചും സ്നേഹിക്കപ്പെട്ടും കൊതിതീരാത്ത ഒരാൾ എന്റെ ഉള്ളിൽ ഇരുന്നു കുറുകുന്നുണ്ടെന്ന് എനിക്ക് മനസിലായത് നിന്റെ സ്നേഹ കാറ്റ് എന്നെ തലോടിയപ്പോൾ മാത്രമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ മധ്യഘട്ടത്തിലെത്തിയിട്ടും ചില കാര്യങ്ങളോട് മതിയെന്ന് പറയാൻ കഴിയുന്നില്ല. ചില മമതകൾ അവസാന ശ്വാസംവരെ കൂട്ടിനൂണ്ടാകും എന്ന് നീ ഒരു വെളിപാടുകണക്കെ എന്റെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ, പക്ഷിരവുകളിൽ പറഞ്ഞു.

ഞാനറിയാതെ എൻ ഹൃദയത്തിൽ

നീയൊരു നോവായി. ഒന്നും ആഗ്രഹിക്കാതെ സ്നേഹിക്കണം എന്ന് മനസ്സ് പറയുമ്പോഴും. എന്തൊക്കെയോ ആഗ്രഹിച്ചുപോയി, പ്രതീക്ഷിച്ചുപോയി. എന്റെ കുഞ്ഞ് ആഗ്രഹങ്ങൾപ്പോലും നിന്റെ വഴികളോ രൂപികളോ ഒന്നുമില്ല എന്നറിഞ്ഞിട്ടും പൊട്ടിച്ച് മാറ്റാൻ പറ്റുന്ന എത്രയോ നേർത്ത നൂലുകളിലാണ് ജീവിതം ഇന്നും കുരുങ്ങിക്കിടക്കുന്നത്. തീരാത്ത മോഹമായും സ്വപ്നമായും നീയും അനുബന്ധവിചാരങ്ങളും എന്നിൽ അവശേഷിക്കട്ടെ.

ഇടനേഞ്ചിൽ ഒരു നൊമ്പരമായി നീ എൻ ജീവനിൽ ഉണ്ടാകും. വിരസവിഷാദദിനങ്ങളെയും ബന്ധങ്ങളെയും കുറേകൂടി കനമുള്ളതാക്കാൻ. ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്ത ഭാവങ്ങളും വികാരങ്ങളും ആസ്വദിച്ച് അത് മട്ടോളം കൂടിച്ച് വിടപറയാൻ നീ തന്ന ഓർമ്മകൾ ബാക്കിയാകട്ടെ.

ജീവിതത്തിൽ ഒരാൾക്കെങ്കിലും എന്നെ പിടിത്തം കിട്ടും എന്നൊക്കെ ചെറുതായി തോന്നിത്തുടങ്ങിയത് നിന്നിൽ നിന്നാണ്. ഒരു പ്രതീക്ഷയുടെ മേഘക്കീറായി മനസിലും മാനത്തും അതു തെളിഞ്ഞു. എന്നാൽ കാർമ്മേഘം വന്ന് മൂടാൻ അധികകാലം വേണ്ടിവന്നില്ല. ആർക്കും ആരേയും ഈ ഭൂമിയിൽ പിടിത്തം കിട്ടില്ല. ഞാനെന്ന പുസ്തകം എത്രയാവർത്തി വായിച്ചാലും എന്റെ കഥകൾ എത്ര കേട്ടാലും പിന്നെയും ബാക്കിയാകുന്ന മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വ ദുഃഖമാണ് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നപോലെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നപോലെ മനസ്സിലാക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജീവിത തോണി എന്നും ഉലഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. ദൈവത്തിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുവോളം.

നിനക്ക് ആകുന്നപോലെ നീ എന്നെ സ്നേഹിക്കുക. എനിക്ക് കഴിയുന്നപോലെ ഞാൻ നിന്നെയും. സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളുടെ അതിർവരമ്പുകൾ ഭേദിച്ച് അപരന്റെ ചെരുപ്പിൽ കയറിനിൽക്കാൻ മാത്രം ത്രാണിയുള്ള എത്ര മനുഷ്യരുണ്ട് ഈ ഭൂമിയിൽ?

വൈവിധ്യങ്ങളും വൈരുധ്യങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിലും നിനക്കായ് കാത്തിരിക്കുന്ന ഒരേ മഴയിൽ നനഞ്ഞ് നടന്ന ആ ദിനത്തിന്റെ ഓർമ്മകൾ ജീവിതത്തിന്റെ മധ്യഘട്ടത്തിലോ സായാഹ്നത്തിലോ ഒരു ഓർമ്മയായ് നമ്മിൽ അവശേഷിക്കട്ടെ.



എന്റെ കഥകൾ എത്ര കേട്ടാലും പിന്നെയും ബാക്കിയാകുന്ന മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വ ദുഃഖമാണ് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നപോലെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നപോലെ മനസിലാക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നത്.



ജീവിക്കാൻ വേണ്ടി നാളെ മാറ്റിവയ്ക്കാതെ ഇന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക



കൈ പിടിത്തം

അടുത്തകാലത്ത് കേട്ട വളരെ പ്രോത്സാഹനജനകമായ, പ്രതീക്ഷ നൽകുന്ന വാക്കായിരുന്നു അത്. കൈപിടിക്കും കൂടെയുണ്ട് ഞങ്ങൾ. പാലക്കാട് മലയിടുക്കിൽ അപകടത്തിൽ പെട്ട ബാബു എന്ന ചെറുപ്പക്കാരനോട് കേരളം പറഞ്ഞ വാക്കായിരുന്നു അത്. പറഞ്ഞതുപോലെ തന്നെ ഒരു കൈത്താങ്ങിൽ ബാബു ജീവിയ്ക്കുന്നതിലേക്ക് തിരികെ വന്നു.

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും വേണ്ടത് ഓരോ കൈത്താങ്ങുകളാണ്, കൈ പിടിത്തങ്ങളാണ്. കൂടെയുണ്ട്, സാരമില്ല, എന്നെല്ലാമാണ് ഓരോ കൈപിടിത്തങ്ങളിലൂടെയും നാം പറയാതെ പറയുന്നത്.

അടുത്തയിടെ ഒരു സുഹൃത്ത് എന്നോട് പറഞ്ഞു, അവൻ കടന്നുപോയ ജീവിതത്തിലെ ചില തീവ്രവുമായ വേദനകളുടെയും സങ്കടങ്ങളുടെയും അനുഭവങ്ങൾ തുറന്നുപറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ, എല്ലാം കേട്ടുകഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം ഞാൻ അവന്റെ തോളത്ത് കൈചേർത്ത് പറഞ്ഞുവെത്ര,

പോട്ടെടാ. സാരമില്ല. എല്ലാം ശരിയാകും എന്ന്. കുടപ്പിറപ്പുകളോ മറ്റ് സുഹൃത്തുക്കളോ ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും അവരാരും പറയാതിരുന്നത് ഞാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ അവന്റെ കണ്ണുനീരഞ്ഞുപോയെന്നും അവൻ എന്റെ വാക്കും സ്പർശവും ഏറെ ആശ്വാസകരമായെന്നും.

അങ്ങനെ പറഞ്ഞോ ഇല്ലയോ എന്ന് പോലും ഞാൻ ഓർമ്മിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നില്ല. പക്ഷേ അവൻ അക്കാര്യം ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിച്ചതും എന്റെ വാക്ക് അവനെ ആശ്വസിപ്പിച്ചതും കുറച്ചൊന്നുമല്ല എന്നെ സന്തോഷിപ്പിച്ചത്. ഒരു പക്ഷേ ബാഹ്യമായി നേടിയെടുത്ത പല വിജയങ്ങളെക്കാളും എനിക്ക് സന്തോഷം തോന്നിയ നിമിഷംകൂടിയായിരുന്നു അത്.

നമ്മൾ പറയുന്നത് ചിലപ്പോൾ വലിയ വാക്കുകളോ നൽകുന്നത് വലിയ സഹായങ്ങളോ ഒന്നുമായിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത് വളരെ

കൈപിടിക്കാൻ ഒരാൾ കൂടെയുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് നൽകുന്ന ആശ്വാസം തിട്ടപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തത്ര തോളമുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്കൊരിക്കലും പുറകോട്ടു പോയി തിരുത്താൻ കഴിയില്ല. മുന്നോട്ടു പോയി മാറ്റം വരുത്താനേ കഴിയൂ

വലുതാണ്. വലിയ തോതിലുള്ള ധനശേഖരണങ്ങൾ നടക്കുമ്പോൾ നാം നൽകുന്നത് ചെറിയ നാണയത്തുട്ടുകളായിരിക്കാം. പക്ഷേ അതുപോലും ഒരുമിച്ചുകൂട്ടിവയ്ക്കുമ്പോൾ വലുതായി മാറുന്നു.

കൈപിടിക്കാൻ ഒരാൾ കൂടെയുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് നൽകുന്ന ആശ്വാസം തിട്ടപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തത്രത്തോളമുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ ഏതൊക്കെ സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് നാം ആരുമില്ലാത്തവിധം ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്നത്. ബാഹ്യമായി നോക്കുമ്പോൾ എല്ലാവരുമുണ്ടാകാം. പക്ഷേ ഫലത്തിൽ ആരുമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. രോഗങ്ങളുടെയും സാമ്പത്തികബുദ്ധിമുട്ടുകളുടെയും തെറ്റിദ്ധാരണകളുടെയും വിരഹങ്ങളുടെയും ഒക്കെ അവസ്ഥയിൽ എല്ലാവരും ഏതോ കൊടുമുടികളുടെ ഉച്ചിയിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടുകഴിയുന്നവരാണ്. ഒന്ന് കാലു തെറ്റിയാൽ അഗാധമായ ഗർത്തങ്ങളിലേക്ക് വീണുപോകും. പരസ്യത്തിൽ പറയുന്നതുപോലെ 'പൊടിപോലുമുണ്ടാവില്ല കണ്ടുപിടിക്കാൻ'. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലാണ്, അത്തരം വ്യക്തികൾക്കാണ് കരംപിടിക്കലുകൾ ജീവിതത്തെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കുന്ന അനുഭവമായി മാറുന്നത്.

മതവിശ്വാസപ്രകാരമായ ഏതു വിവാഹത്തിലും കരം പിടിക്കലുകളുണ്ട്. ഇന്നുമുതൽ ഇനി തുടർന്ന് എന്നും താങ്ങായും കൂട്ടായും ഒപ്പമുണ്ടെന്നാണ് അത് പറയുന്നത്. പക്ഷേ പരസ്യമായി പറയുന്ന അത്തരമൊരു വാഗ്ദാനവും കരംചേർക്കലും എത്ര പെട്ടെന്നാണ് മാറിമറിയുന്നത്. കൊടുത്ത കരം പിൻവലിച്ചും നീട്ടിയ കരത്തിൽ പിടിക്കാതെയും ഒറ്റപ്പെട്ട തുരുത്തുകളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന എത്രയോ ദമ്പതിമാർ. കരം പിടിക്കാതെ, ആരുടെയും കരം പിടിക്കൽ വേണ്ടെന്ന അഹങ്കാരത്തോടെ നടന്നുപോകാൻ മാത്രം ധൈര്യമുണ്ടെന്ന്



പറയാൻ കഴിയുന്ന എത്രപേരുണ്ടാവും ഇവിടെ? ലോകസമ്പന്നരിൽ തന്നെ പ്രമുഖരിലൊരാളായ യൂസഫലിക്കുണ്ടായ വിമാനാപകടം ഓർമ്മിക്കൂ. ആ അവസരത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് നേരെ കരം നീട്ടിയത് ഒരു ദരിദ്രകുടുംബമായിരുന്നു. ആ കരം പിടിക്കലിൽ യൂസഫലി ഇപ്പോഴും ജീവനോടെയിരിക്കുന്നു.

എപ്പോഴാണ് ഒരാളുടെ കരം പിടിക്കാൻ മൂക്ക് അവസരം ഉണ്ടാവുകയെന്ന് ആരറിഞ്ഞു? കരം നീട്ടാൻ എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ കരം പിടിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അതുകൊണ്ട് കരം കൊടുക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങളെ കഴിവതുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

ആരൊക്കെയോ നമ്മുടെ കരം നീട്ടലിന് വേണ്ടി ചുറ്റിനും കാത്തിരിക്കുന്നുണ്ട്. ആർക്കൊക്കെയോ വേണ്ടി നാം കരം നീട്ടേണ്ടതുണ്ട്. സ്നേഹവും സൗഹൃദവും പ്രണയവും ആശ്വാസവും എല്ലാം ഓരോ കരംപിടിക്കലിലുമുണ്ട്. കൈപിടിത്തം ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ക്ഷണമാണ്. ജീവനിലേക്കുള്ള കൂട്ടിച്ചേർക്കലാണ്.

BOOK REVIEW



കുരിശും യുദ്ധവും സമാധാനവും

ഭാവിവിചാരപരമായ സാംസ്കാരിക ചരിത്രനിരൂപണം കൊണ്ട് ഇതിനകം ശ്രദ്ധേയമായ കൃതി. യേശുവിനെയും ബൈബിളിനെയും ക്രിസ്തുമതത്തെയും പറ്റി മലയാളത്തിൽ ഒരുപക്ഷേ ഇതേവരെ വെളിച്ചം കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത വസ്തുതകളും നിഗമനങ്ങളും തിരിച്ചറിവുകളും മുന്നോട്ടുവെച്ചുകൊണ്ട് ഒരു പുതിയ അന്വേഷണ പാത തുറക്കുന്ന പുസ്തകമെന്നും ക്രിസ്തുമതചരിത്രത്തിന്റെ ഒരേ സമയം വ്യക്തിനിഷ്ഠവും വസ്തുനിഷ്ഠവുമായ ഒരു പുനർവായനയും വ്യാഖ്യാനവുമാണ് ഇതെന്നും എഴുത്തുകാരൻ സക്കറിയ ഈ പുസ്തകത്തെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. പ്രഫ.ഡോ ബി. വിവേകാനന്ദന്റേതാണ് അവതാരിക.

ജോസ് ടി തോമസ്, വില: 420
കോപ്പികൾക്ക്: മുസിരസ് ടൈംസ്, വൃത്താന്തം, അമലഗിരി പോസ്റ്റ്, കോട്ടയം. ഫോൺ: 9495325939



ഒരാളെയും എഴുതിത്തള്ളാതിരിക്കുക, നാളെ അവരുടെ സഹായം തേടേണ്ടിവരില്ലെന്ന് എന്താണ് ഉറപ്പ്?



PRABHATH
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL
Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303
Ph: 0484 2682880

Affiliated to CBSE
No 930414

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

FACULTIES

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

MANAGEMENT VISION

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

FACILITIES

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.



Prabhath offers
a great opportunity to mould your future in the lap of Gaborone University College of Law & professional studies, Botswana

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES

www.prabhathresidentialschool.com