

Only Positive...

APRIL 2022

# ദൈവം <sup>®</sup>

Vol:4 | Issue:11

**രണ്ടു  
മക്കൾക്കിടയിലുള്ള  
പ്രശ്നം**

**സത്യത്തിന്റെയും  
നൂണയുടെയും  
മുഖങ്ങൾ**



# ധ്യാനം ശീലമാക്കൂ...

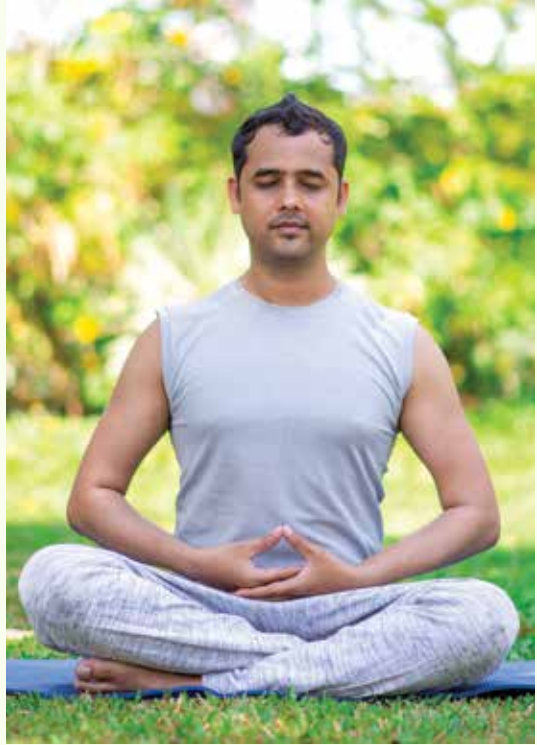
നിത്യവുമുള്ള ധ്യാനം നിരവധി നന്മകൾ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും നൽകുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീകൾ കുറയ്ക്കുക, ശ്രദ്ധ വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ബി.പി കുറയ്ക്കുക, വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നൽകുക എന്നിവയെല്ലാം അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പലതരത്തിലുള്ള മെഡിറ്റേഷൻ രീതികളുണ്ട്. ഏതു രീതിയായാലും അവ നൽകുന്ന നന്മകൾ ഒരുപോലെയാണ്. ഹാർവാർഡ് മെഡിക്കൽ സ്കൂൾ മെഡിറ്റേഷൻ സംബന്ധമായി നടത്തിയ പഠനത്തിൽ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്:

മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കിയുള്ള മെഡിറ്റേഷൻ ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അനുദിന ജീവിതത്തിലെ പല ടാസ്കുകളും ഏറ്റെടുക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എട്ട് ആഴ്ച നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന മെഡിറ്റേഷൻ പ്രോഗ്രാമിൽ പങ്കെടുത്ത 17 പേരെ അതിനു മുമ്പും ശേഷവും എന്ന മട്ടിൽ പഠനത്തിന് വിധേയരാക്കുകയുണ്ടായി. ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുത്തവരുടെ തലച്ചോറിന് കൂടുതലായി പഠിക്കാനും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാനും വൈകാരികനിയന്ത്രണം പാലിക്കാനും സാധിച്ചതായി പഠനം പറയുന്നു. കാർനെജി മെല്ലോൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും സമാനമായ നിഗമനങ്ങളിലെത്തിയ ഒരു പഠനം നടത്തുകയുണ്ടായി. ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും മെഡിറ്റേഷൻ നടത്തുന്നവർക്ക് കൂടുതലായി സാധിക്കുന്നതായി ഈ പഠനവും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ഓരോ ധ്യാനവും നമ്മെത്തന്നെ കണ്ടെത്താനും വിലയിരുത്താനുമുള്ള അവസരമാണ് നൽകുന്നത്. അതാവട്ടെ ആത്മാഭിമാനത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മെഡിറ്റേഷൻ വഴി ആത്മാവബോധം രൂപപ്പെടും. ഞാൻ ഇതാണ്... എനിക്ക് ഇത്രയും കഴിവുകളുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള തിരിച്ചറിവുകൾ ക്രമേണ അപകർഷകതയിൽ നിന്നും പലവിധത്തിലുള്ള ഉൽകണ്ഠകളിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉൽകണ്ഠാരോഗമുള്ള 14 പേരെ രണ്ടുമാസം നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന മെഡിറ്റേഷൻ ട്രെയിനിങ്ങിൽ പങ്കെടുപ്പിച്ചതിന് ശേഷം അവരിൽ പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങളുണ്ടായതായി സ്റ്റാൻഫോർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഗവേഷകഫലം പറയുന്നു.

മെഡിറ്റേഷൻ നമ്മെ റിലാക്സ്ഡാക്കുന്നു. സ്ത്രീസ് ഹോർമോണായ കോർട്ടിസോൺ ലെവൽ കുറയ്ക്കാൻ മെഡിറ്റേഷൻ സാധിക്കുന്നു. മെഡിറ്റേഷൻ ശേഷം ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ തങ്ങളുടെ സ്ത്രീസ് കുറവുവന്നതായി അനുഭവസ്ഥർ പറയുന്നു.

വിഷാദത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാണ് മെഡിറ്റേഷൻ നൽകുന്ന മറ്റൊരു സാധ്യത. വിഷാദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട



ട്ടുള്ള ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ, വിശപ്പില്ലായ്മ, മുടില്ലായ്മ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം മെഡിറ്റേഷൻ പരിഹാരമാർഗ്ഗമാണ്.

മദ്യപാനത്തിന് അടിമകളായിരിക്കുന്നവർക്ക് അതിനെതിരെ പോരാടാൻ മെഡിറ്റേഷൻ സഹായിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരികമായ വേദനകളും അനുഭവിക്കേണ്ടതായി വരാറുണ്ട്. സർജിയെ തുടർന്നുള്ള വേദനകൾ ഉദാഹരണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള വേദനകളെ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് മെഡിറ്റേഷൻ നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്.

വ്യക്തികളെ കൂടുതൽ കരുണയുള്ളവരും സ്നേഹസമ്പന്നരുമാക്കാൻ മെഡിറ്റേഷൻ കാരണമാകുന്നു. അവനവനോടും മറ്റുള്ളവരോടും കരുണ കാണിക്കാൻ ഇത് സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നു. സ്വന്തം ബലഹീനതകളെയും കുറവുകളെയും ധ്യാനത്തിലൂടെ തിരിച്ചറിയുന്നതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകളെയും സഹിഷ്ണുതയോടെ കാണാനുള്ള കഴിവ് മെഡിറ്റേഷനിലൂടെ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നു.

# യുദ്ധം നല്ലതാണ്!

തുല്യരായ രണ്ടുവ്യക്തികൾ തമ്മിൽ കൊമ്പുകോർക്കുന്നത് അത്ര സാധാരണമല്ല. കീഴടക്കാൻ എളുപ്പം ദുർബലരായ വ്യക്തികളെയാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവുകൊണ്ട് ഏറ്റുമുട്ടലുകൾ പലപ്പോഴും നടക്കുന്നത് അത്തരക്കാരുടായിരിക്കും. വ്യക്തികൾ മുതൽ രാജ്യങ്ങൾ വരെയുള്ള പോരാട്ടങ്ങളിൽ പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്നത് അതാണ്. ഇതിനിടയിൽ ജീവഹാനിയുൾപ്പടെ പല നഷ്ടങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത് ഇതിന്റെയൊന്നും ഭാഗമായി നിലക്കാത്തതും എന്നാൽ ഇടയിൽ പെട്ടുപോയതുമായ ജീവിതങ്ങൾക്കാണ്. കൊല്ലപ്പെടാനും കൊന്നുവീഴ്ത്താനുമായി പറഞ്ഞയയ്ക്കപ്പെടുന്നത് അവരെയാണ്. യുദ്ധങ്ങൾക്ക് ആഹ്വാനം മുഴക്കിയവർ ഒരു പോറൽപോലുമേല്ക്കാതെ ദന്തഗോപുരവാസിയായി തുടരുമ്പോൾ അവരുടെ പിന്നിയാളുകൾ കൊന്നും കൊലവിളിച്ചും കൊല്ലപ്പെട്ടും ഭൂമിയിലെ ശവപ്പറമ്പിന്റെ ഉമകളാകുന്നു.

ഒരു യുദ്ധമുഖത്തുകൂടിയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. യുക്രെയ്ന്റെ നിലവിളികൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലെ കൊച്ചുകുട്ടിയുടെ പോലും കാതുകളിലെത്തുന്നുണ്ട്. എന്നിട്ടും കേൾക്കേണ്ടവർ പലരും അത് കേൾക്കുന്നില്ല. ഓരോ യുദ്ധങ്ങൾക്കു പിന്നിലും ചില സാമ്പത്തികവശം കൂടിയുണ്ടെന്നാണ് പറഞ്ഞുകേൾക്കുന്നത്. ആയുധവ്യാപാരികളുടെയും ആയുധ നിർമ്മാതാക്കളുടെയും കച്ചവടമാണ് അത്. മനുഷ്യജീവനക്കാൾ, സമാധാനത്തെക്കാൾ, കൊലപാതകവും യുദ്ധവും പണവുമാണ് വലുത് എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുമ്പോൾ യുദ്ധങ്ങൾക്ക് അവസാനമല്ല ആവർത്തനം മാത്രമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

യുദ്ധം കൊണ്ട് ഈ ലോകത്തിൽ ഒരു ലാഭവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല, നേട്ടവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഇനി ഏതെങ്കിലും ലാഭം മുകളിൽ പറഞ്ഞ വിഭാഗത്തിൽപെട്ട ആർക്കെങ്കിലും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെ അത് യുദ്ധം മൂലം വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന നഷ്ടങ്ങളെക്കാൾ വളരെ കുറവായിരിക്കും.



ചിലർക്ക് യുദ്ധത്തോടാണ് പ്രിയം, സമാധാനത്തോടല്ല. കുടുംബത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ സമാധാനമേന്മയായി എത്രയോ പേരാണ് ഉള്ളത്! ഒന്നു കണ്ണടച്ചാൽ, വിട്ടുകൊടുത്താൽ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പോലും വഷളാക്കി മാറ്റി അകന്നുപോകുന്നവർ നമ്മുടെ ചുറ്റിനുമുണ്ട്. യുദ്ധദാഹികളാണ് അവർ. ചെറിയ ചെറിയ ഒറ്റപ്പെട്ട യുദ്ധങ്ങളാണ് പിന്നീട് വലിയ സംഘംചേർന്ന യുദ്ധങ്ങളായി മാറുന്നത്.

ഇനി മറ്റൊരു യുദ്ധവുമുണ്ട്. അത് അവനവനോട് തന്നെയുള്ള യുദ്ധമാണ്. അവനവനിൽത്തന്നെയുള്ള നെഗറ്റീവ് ശക്തികളെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ വേണ്ടിയുള്ള, കുറെക്കൂടി സംസ്കരിക്കപ്പെടാൻ വേണ്ടിയുള്ള യുദ്ധങ്ങൾ. അത്തരം യുദ്ധങ്ങൾ തുടരുക. അത് നല്ലതുമാണ്. കാരണം അത്തരം യുദ്ധങ്ങൾ നമ്മെ മികച്ചവരാക്കി മാറ്റും. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് യുദ്ധം ചെയ്യും, മറ്റുള്ളവരോടല്ല, അവനവനോട് തന്നെ.

ആശംസകളോടെ  
വിനായക് നിർമ്മൽ  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 4 | Issue: 11 | Page: 24  
April 2022

(Private circulation Only)

Website: [www.oppammagazine.com](http://www.oppammagazine.com)  
E mail: [oppammagazine@gmail.com](mailto: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

# രണ്ടു മക്കൾക്കിടയിലുള്ള പ്രശ്നം

മക്കൾ തമ്മിലുള്ള വഴക്കുകളും പ്രശ്നങ്ങളും അവർക്ക് തന്നെ പരിഹരിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കണം. ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂറിൽ അധികം ദൈർഘ്യമൊന്നും കൂട്ടിക്കാലത്തെ വിയോജിപ്പുകൾക്ക് ഉണ്ടാവാറില്ല.

മനുവിന് ആറു വയസുള്ളപ്പോഴാണ് അനിയൻ പിറന്നത്. തനിക്ക് മാത്രം അനിയനോ അനിയത്തിയോ ഇല്ലാത്തതിൽ ഏറെ വിഷമിച്ചിരുന്ന മനുവിനെ സംബന്ധിച്ച് സ്വർഗ്ഗം കിട്ടിയ പ്രതീതിയായിരുന്നു. തനിക്ക് കൊഞ്ചിക്കാനും കൂട്ടുകൂടാനും കൈപിടിച്ച് സ്കൂളിൽ കൊണ്ടുപോകാനുമെല്ലാം ഒരാൾ. അങ്ങനെയാണ് മനു സ്വപ്നം കണ്ടത്. പക്ഷേ അവൻ വിചാരിച്ചപോലെയാണുമായിരുന്നില്ല കാര്യങ്ങൾ. ഒരു ദിവസം കളിച്ചുചിരിച്ചുകിടക്കുകയായിരുന്ന അനിയന്റെ കട്ടിലിൽ ചെന്ന് അവനെ കണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു മനു. ആ കുഞ്ഞുവിലെ അമ്പൻ ചെറുതായൊന്ന് തൊട്ടു. തന്റെ വിരലിൽ കൊരുത്ത ആ കുഞ്ഞുവിലെ അമ്പൻ ഉമ്മവച്ചു. പെട്ടെന്ന് കുഞ്ഞ് കരയാൻ തുടങ്ങി. അതുകേട്ട്

ഓടിവന്ന അമ്മ കണ്ടത് കട്ടിലിന് അരികിൽ ഇരിക്കുന്ന മനുവിനെയാണ്. മനു ഉപദ്രവിച്ചിട്ടാണ് കുഞ്ഞ് കരഞ്ഞതെന്ന് അമ്മ സ്വഭാവികമായും കരുതി. നീ എന്താടാ ചെയ്തതെന്ന് ചോദിച്ച് അമ്മ മുമ്പും പിമ്പും നോക്കാതെ മനുവിനെ അടിച്ചു. പിന്നെയൊരു ഭീഷണി. കുഞ്ഞിന്റെ അടുത്തുനിന്നെ കണ്ടുപോകരുത്. ഓഫീസ് കഴിഞ്ഞുവന്ന അച്ഛനോടും അമ്മ ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ അച്ഛനും പറഞ്ഞു ഇനി കുഞ്ഞിന്റെ അടുക്കലേക്ക് പോകരുതെന്ന്. മനുവിന്റെ മനസ്സ് കാണാനോ സത്യം മനസ്സിലാക്കാനോ ആരുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. സത്യവും വേദനയും സങ്കടവും എല്ലാം ചേർന്ന് മനുവിന്റെ മനസ്സിനെ മലിച്ചു. അന്നുമുതൽ അനിയനോടുള്ള മാനസികമായ അകൽച്ചയിലാണ് മനു വളർന്നുവന്നത്. മുതിർന്നപ്പോഴും അവർക്കിടയിൽ അകലം ഏറെയായിരുന്നു.



പുതുതായി എന്തോ പഠിച്ചു എന്ന പാഠം ഉൾക്കൊണ്ട് ഓരോ പിഴവുകളെയും അംഗീകരിക്കുക.

സാധാരണ പല കുടുംബങ്ങളിലും കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രീതിയാണ് ഇത്. രണ്ടാമതൊരു കുട്ടിയുണ്ടാകുമ്പോൾ മുത്തകുട്ടിയെ അകാരണമായി മാറ്റിനിർത്തുക. പക്ഷേ ഈ മാറ്റിനിർത്തൽ മുത്ത കുട്ടിയിലുണ്ടാക്കുന്ന മുറിവുകളെക്കുറിച്ച് എത്രമാതാപിതാക്കൾ ബോധവാന്മാരാണ്? ഒരാൾ ആദ്യം ജനിച്ചേ മതിയാകൂ. അതുപോലെ വേറൊരാൾ രണ്ടാമതും. അത് പ്രകൃതി നിയമമാണ്. പക്ഷേ അതിന്റെ പേരിൽ മക്കൾക്കിടയിൽ അകലം തീർക്കരുത്. പരസ്പരം സന്ദർശിക്കേണ്ടതിന് പകരം വിദേഷം പരത്തരുത്.

ചില കുട്ടികളെങ്കിലും ഇളയകുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കുന്നവരായിരിക്കാം. പക്ഷേ എല്ലാം കുട്ടികളും അങ്ങനെയല്ല. മാത്രവുമല്ല രണ്ടാമതൊരു കുട്ടി ജനിക്കാൻ പോവുകയാണെന്നറിയുമ്പോൾ മുത്ത കുട്ടിയെ അതിനായി ഒരുക്കിയെടുക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തവും മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ട്. ഒരു ശത്രുവല്ല മിത്രമാണ് വരാൻ പോകുന്നതെന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം രണ്ടാമത്തെ കുഞ്ഞിനെ സ്വീകരിക്കാൻ ആദ്യത്തെ കുഞ്ഞിനെ ഒരുക്കേണ്ടത്. എങ്കിൽ മാത്രമേ പരസ്പരസന്ദർശനവും ഹൃദയബന്ധവും അവർക്കിടയിലുണ്ടാവുകയുള്ളൂ.

ചേട്ടനും അനിയനും അല്ലെങ്കിൽ ചേച്ചിയും അനിയനും ശത്രുക്കളല്ല. അവർ ഒരേ കുടുംബത്തിലെ തുല്യാവകാശികളായിവേണം വളർന്നുവരേണ്ടത്. കുട്ടിക്കാലത്ത് രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ വഴക്കുകൂട്ടുമ്പോൾ ഇനി നീ മുത്തവന്റെ അടുക്കലേക്ക് പോകേണ്ടെന്ന് ഒരു അച്ഛനും അമ്മയും ഇളയ കുട്ടിയോട് പറയരുത്. അതുപോലെ തിരിച്ചും. മക്കൾ തമ്മിലുള്ള വഴക്കുകളും പ്രശ്നങ്ങളും അവർക്കുതന്നെ പരിഹരിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കണം. ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂറിൽ അധികം ദൈർഘ്യമൊന്നും കുട്ടിക്കാലത്തെ വിയോജിപ്പുകൾക്ക് ഉണ്ടാവാറില്ല. അതിനിടയിൽ മാതാപിതാക്കൾ കയറി ഏതെങ്കിലും ഒരാളുടെ മാത്രം പക്ഷം പിടിക്കുന്നത് മക്കൾ തമ്മിലുള്ള അകലം കൂട്ടുകയേ ഉള്ളൂ.

പല കുടുംബങ്ങളിലും ഇളയ ആൾ ജനിക്കുന്നതോടെ മുത്ത ആൾക്ക് നല്കിവന്നിരുന്ന പരിഗണനയിലും സ്നേഹത്തിലും കുറവു വരാറുണ്ട്.



ഹത്തിലും കുറവു വരാറുണ്ട്. അത് ആ കുട്ടികളിൽ ഏല്പിക്കുന്ന മുറിവുകൾ വളരെ വലുതായിരിക്കും. ഇന്നലെ വരെ അച്ഛനമ്മമാരുടെ മുഴുവൻ സ്നേഹവും കിട്ടി വളർന്നിരുന്നവർക്ക് പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം ഇതെല്ലാം നഷ്ടമാകുമ്പോൾ വിഷാദവും, ഇതിനെല്ലാം കാരണക്കാരനായ വ്യക്തിയോട് അകൽച്ചയും വിദേഷവും തോന്നും. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം മക്കളിൽ ഒരാളിലേക്ക് മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് മറ്റ് മക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വേദനാജനകമാണ്. മക്കളെ തുല്യരായി കാണാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം. അവർക്ക് നല്കേണ്ടത് കൃത്യമായ അനുപാതത്തിലും തുല്യതയിലും നല്കണം. ഇളയതോ അല്ലെങ്കിൽ അനാരോഗ്യമുള്ളതോ ആയ കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ പരിഗണന നല്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടാവാം. പക്ഷേ അത് മറ്റു മക്കൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കേണ്ട ബാധ്യത മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ട്. സഹോദരസ്നേഹമില്ലാതെ മക്കൾ വളർന്നുവരുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ സങ്കടപ്പെടുകയും മക്കളെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ തങ്ങളാണ് മക്കൾക്കിടയിൽ വിഭജനവും വേർതിരിവും ഉണ്ടാക്കിയതെന്ന് അവർ വിസ്മരിച്ചും പോകും.

ചെറുപ്പത്തിൽ കുഴിച്ചുവെച്ച വിത്താണല്ലോ പിന്നീട് മരമായി മാറുന്നത്. അതുപോലെയാണ് ചെറുപ്രായത്തിൽ മനസ്സുകൾക്കിടയിൽ പാകുന്ന വിദേഷത്തിന്റെയും പകയുടെയും വിത്തുകൾ ഭാവിയയിൽ മരങ്ങളായി വളരുന്നത്. അത് മക്കളെ തമ്മിൽ അകറ്റുകയും ശത്രുക്കളാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**പല കുടുംബങ്ങളിലും ഇളയ ആൾ ജനിക്കുന്നതോടെ മുത്ത ആൾക്ക് നല്കിവന്നിരുന്ന പരിഗണനയിലും സ്നേഹത്തിലും കുറവു വരാറുണ്ട്**

“പ്രതികൂലങ്ങൾ നിരാശയോടെ പിൻവലിയാനല്ല ഉള്ളിലുള്ള സാധ്യതകളെ കണ്ടെത്തി പ്രതീക്ഷയോടെ മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ളവയാണ്.

# അധികമായാൽ സോഷ്യൽ മീഡിയയും...



സോഷ്യൽ മീഡിയായുമായി കൃത്യമായ അകലം പാലിച്ചും ആ രോഗ്യപരമായ ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചും മുന്നോട്ടു പോയാൽ അത് നമുക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

ഏതാനും മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് നിങ്ങളുടെ ഫോൺ ലോക്കായി എന്ന് വിചാരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ മൊബൈലിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇന്റർനെറ്റ് കണക്ഷൻ കിട്ടുന്നില്ലെന്നോ പ്ലേ ചെയ്ത വീഡിയോയോ ഫോട്ടോയോ നിശ്ചലമായി നില്ക്കുകയാണെന്നോ വിചാരിക്കുക. എന്തായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം? അസ്വസ്ഥപ്പെടുകയും ഉത്കണ്ഠാകുലരാകുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ അതൊരു അടയാളമാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയ നിങ്ങളെ അടിമയാക്കിയിരിക്കുന്നുവെന്നും അനാരോഗ്യ

കരമായ ബന്ധമാണ് നിങ്ങളും സോഷ്യൽ മീഡിയയും തമ്മിലുള്ളതെന്നും. ഫേസ്ബുക്ക്, വാട്ട്സാപ്പ്, ട്വിറ്റർ, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം.. എത്രയെത്ര മീഡിയങ്ങളാണ് ഇന്ന് നമുക്കുള്ളത്. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യപരമായി കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം തകരാറിലാക്കുമെന്ന തരത്തിലുള്ള പഠനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ തുടർച്ചയായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധയുടെയും വൈകാരികതയുടെയും ഓർമ്മയുടെയും തലങ്ങളിലാണ് ഇതേറെ ദോഷം ചെയ്യുന്നത്.



ആരെയും വെറുക്കാതിരിക്കുക, അവരിലെത്ര മാത്രം നന്മയുണ്ടെന്ന് നമുക്കറിയില്ലല്ലോ?

സോഷ്യൽ മീഡിയയുമായി കൃത്യമായ അകലം പാലിച്ചും ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചും മുന്നോട്ടുപോയാൽ അത് നമുക്ക് ഏറെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. അതുകൊണ്ട് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ഉപയോഗക്രമത്തിൽ ചില വിചാരങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാവേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

**എന്തിനാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കുന്നത്?**

ഇതാണ് പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ ചോദ്യം. സുഹൃത്തുക്കളുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ, ബിസിനസ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഇങ്ങനെ പലകാര്യങ്ങൾക്കും സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്രയോജനകരമാണ്. ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധവും വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയുമാണ് ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ അത് നല്ലതുതന്നെ. പക്ഷേ മറ്റുള്ളവരെ അധികേഷപിക്കാൻ, അപവാദം പ്രചരിപ്പിക്കാൻ, മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാൻ, മാന്യമല്ലാത്ത രീതിയിൽ പോപ്പുലറാവാൻ... ഇതിനൊക്കെ വേണ്ടിയാണ് ഉപയോഗമെങ്കിൽ അത് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇത്തരം ഉപയോഗങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായി ദോഷം ചെയ്യും. കൃത്യമായ ലക്ഷ്യബോധവും സമയത്തിന്റെ വിലയും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നവർ അശ്രദ്ധമായി സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കില്ല.

**മനസ്സ് മടുത്തിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണോ?**

ചിലപ്പോഴെങ്കിലും പലപല കാര്യങ്ങളുമോർത്ത് മനസ്സ് മടുക്കുന്നവരാണ് നാം. നിരാശയും ദേഷ്യവും പരാജയവും നമ്മെ കീഴടക്കിയിട്ടുണ്ടാവാം. ഇത്തരം അവസ്ഥകളിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഏത് അവസ്ഥയിലാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്നത് മാനസികനിലയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

**ഷെയർ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് രണ്ടുവട്ടം ആലോചിക്കുക**

ഫോർവേഡ് മെസേജുകൾ ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും നമ്മെ തേടിവരുന്നുണ്ട്. എന്താണെന്ന് വായിച്ചുപോലും

നോക്കാതെ അത് ഷെയർ ചെയ്യുന്നവരാണ് കൂടുതലും. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അത് തെറ്റായ വാർത്തയോ അസത്യമോ അപവാദമോ ഒക്കെയായിരിക്കാം. അത്തരത്തിലുള്ളവ ഫോർവേഡ് ചെയ്യുമ്പോൾ അറിയാതെയൊന്നെങ്കിലും അസത്യവും അപവാദവും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവരായി നാം മാറുകയാണ്. അതുപോലെ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന ചിത്രങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും രണ്ടുവട്ടം ആലോചനയുണ്ടാവണം. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ. അത്യാവശ്യത്തിനാണോ ഉപകാരത്തിനാണോ അത് പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത്?

**സമയം നിശ്ചയിക്കുക**

സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗത്തിനു സമയം നിശ്ചയിക്കുക. ജോലി സമയത്തുപോലും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ മുഴുകുന്നവരുണ്ട്. ജോലി ചെയ്യാനുള്ള മടിയും ജോലിയില്ലായ്മയുമാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ മുഴുകാൻ പലരെയും പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അലസമായി സമയം ചെലവഴിക്കാതെ ക്രിയാത്മകമായി കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. 24 മണിക്കൂറുള്ള ഒരു ദിവസത്തിൽ പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. ടൈമർ ക്രമീകരിച്ച് ഉപയോഗിക്കുകയും ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമം ഇക്കാര്യത്തിലുണ്ടായേ തീരൂ.

**24 മണിക്കൂറുള്ള ഒരു ദിവസത്തിൽ പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല.**



നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നാണോ പ്രതീക്ഷ? ഉറപ്പ് നിങ്ങൾ അത് നന്നായി പൂർത്തിയാക്കിയിരിക്കും.



# സൂര്യപ്രകാശമേറ്റാലും ഗുണമുണ്ട്

വളരെ വൈകി മാത്രം ഉറക്കമുണരുന്ന ആളാണോ നിങ്ങൾ? ദിവസത്തിലെ കൂടുതൽ സമയവും അടച്ചിട്ട മുരിക്കുള്ളിലാണോ ജോലി? എങ്കിൽ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യഘടകമായ വിറ്റാമിൻ ഡി നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്നാണ് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുണ്ടാകേണ്ട വിറ്റാമിൻ ഡി ഏറ്റവും കൂടുതലായി ലഭിക്കേണ്ടത്. സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കാത്തപ്പോൾ വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ അഭാവം ശരീരത്തിൽ അനുഭവപ്പെടും. അത് സന്ധിവാതം, ഹൃദ്രോഗം, മാനസികരോഗം, അന്ധത തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ബലം കുറയൽ, ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്ക് വീക്കം, ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാനും ഏകാഗ്രതയ്ക്കുമുള്ള തടസം രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയൽ തുടങ്ങിയവയും അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. വിറ്റാമിൻ ഡിക്ക് കാൽസ്യം ഉൽപാദിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്.

പണച്ചെലവില്ലാതെ വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കാൻ സൂര്യപ്രകാശം കൊള്ളുക എന്നതാണ് എളുപ്പവഴി. ഇതിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയം പ്രഭാതമാണ്. രാവിലെ പതിനഞ്ച് മുതൽ മൂപ്പതു മിനിറ്റ് വരെ ഇതിനായി

നീക്കിവയ്ക്കുക. നേരത്തെ ഉറക്കമുണർന്നാൽ മാത്രമേ ഇത് സാധിക്കൂ. അങ്ങനെ നേരത്തെ ഉറക്കമുണർന്ന് മുറ്റത്തോ ബാൽക്കണിയിലോ നിന്ന് സൂര്യപ്രകാശം സ്വീകരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ പ്രഭാതനടത്തമാകാം. മനോഹരമായ കാഴ്ചകൾ കണ്ട് പ്രഭാതത്തിലെ നടത്തം തന്നെ എത്രയോ ഉന്മേഷദായകമാണ്. രണ്ടു രീതിയിലും ഈ നടത്തം നമുക്ക് ഗുണം ചെയ്യും.

ദിവസവും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലൂടെ വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കുമെങ്കിലും വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന ഉറവിടം സൂര്യപ്രകാശമാണെന്ന് മറക്കരുത്. ശരീരത്തിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി കുറവാണ് കണ്ടെത്തിയാൽ മുട്ട, സീഫുഡ്സ്, ചീസ്, സസ്യ എണ്ണകൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയും ഇത് സ്വന്തമാക്കാം.

ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് വിറ്റാമിൻ ഡി ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. കാരണം കോവിഡിനെതിരെ ശരിയായ പ്രതിരോധമുണ്ടാക്കുന്നതിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി വളരെ സഹായകരമാണെന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ. വിറ്റാമിൻ ഡി കുറവുള്ളവർക്ക് കോവിഡ് സങ്കീർണ്ണമാകാനുള്ള സാധ്യത 14 മടങ്ങ് അധികമാണ്.

ഓരോ അവഗണനകളും നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ രാകിയെടുക്കാനുള്ള അവസരമാക്കി മാറ്റുക.



# ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

**വി**ജയപ്രദമായ കരിയർ, സ്നേഹമുള്ള കുടുംബം, ആരോഗ്യപ്രദമായ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ... പെർഫെക്ടായ ജീവിതത്തിന്റെ ചില മുഖങ്ങളാണ് ഇവയൊക്കെ. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ഉണ്ട് എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടാവുമോ? ജീവിതം ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നത് ഇത്തരം ഘടകങ്ങൾ കൊണ്ടുമാത്രമല്ല. നിരവധിയായ ഘടകങ്ങളുമായി ആശ്രയിച്ചാണ് ജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അവയിൽ ചില കാര്യങ്ങളെ നമുക്ക് പ്രത്യേകമായി അപഗ്രഥിക്കാം.

നമുക്ക് ഉള്ളതു ഇല്ലാത്തവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക എന്നതിന് ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നിർവചിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേക സ്ഥാനമുണ്ട്. സമയം, സമ്പത്ത്, കഴിവുകൾ എന്നിവയാണ് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കേണ്ടത്. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ സന്നദ്ധമാകുക എന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഹൃദയം നിറഞ്ഞ് ഒരാൾക്ക് അയാൾ അർഹിക്കുന്നത് നൽകുമ്പോൾ ആ വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന സന്തോഷം വിവരണാതീതമാണ്. നിസ്വാർത്ഥമായ പങ്കുവയ്ക്കലുകൾ, തിരിച്ചൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെയുള്ള സഹായങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നിർവചിക്കുന്നുണ്ട്. എന്തൊക്കെയാണിതിനെ പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടാണ് സ്നേഹിക്കുകയും നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ തിരികെ കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ നിരാശപ്പെടേണ്ടിവരും. അത് മനുഷ്യരെയാകെ വിലകുറച്ചു കാണാനും ജീവിതത്തോട് നിഷേധാത്മകമായ സമീപനം രൂപപ്പെടുത്താനും സാഹചര്യമൊരുക്കും.

പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ കൂടെ



“ വിജയങ്ങളെ ആഘോഷിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടത് പരാജയങ്ങളുടെ കാരണം കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കുന്നതാണ്.

**സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെടുത്താനും കളഞ്ഞുകൊടുക്കാനും ചിലപ്പോൾ വഴിയൊരുക്കുന്നത് നെഗറ്റീവായ ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കമാണ്.**

യായിരിക്കുന്നത് വലിയൊരു ഭാഗ്യമാണ്. അവരുടെ വീക്ഷണങ്ങളും ജീവിത കാഴ്ചപ്പാടുകളും നമ്മെയും സ്വാധീനിക്കും. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെടുത്താനും കളഞ്ഞുകൊടുക്കാനും ചിലപ്പോൾ വഴിയൊരുക്കുന്നത് നെഗറ്റീവായ ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കമാണ്.

പുതിയ ആളുകളുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുകയാണ് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം. ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്തരാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യേകമായി ചില അടയാളങ്ങൾ പതിപ്പിക്കുന്നുമുണ്ട്. പുതിയ വ്യക്തികൾ പുതിയ ആശയങ്ങളും പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകളും അവതരിപ്പിക്കും. അത് നമുക്ക് കുറച്ചുകൂടി ഉത്സാഹവും ഉന്മേഷവും നല്കും.

സ്വന്തം കഴിവുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയാണ് മറ്റൊന്ന്. സ്വന്തം കഴിവുകൾ

പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ അവസരം കിട്ടാത്തവർക്ക് ജീവിതത്തോട് നിരാശാജനകമായ മനോഭാവമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുകയും അത് പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുക.

എന്തു ചെയ്യുമ്പോഴാണ് സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ടെത്തുക. ക്രിയാത്മകമായ അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. വിരസത നല്കുന്നവയിൽ നിന്ന് അകന്നുനില്ക്കുക. ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ സ്നേഹത്തോടും ഉന്മേഷത്തോടും കൂടി ചെയ്യുക. മറ്റുള്ളവരെ കുറേക്കൂടി പരിഗണിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക. സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം നോക്കാതെ സമൂഹത്തിന്റെ, കുടുംബത്തിന്റെ നന്മയെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുക.



“ ക്രിയാത്മകമായ ഓരോ ചിന്തയും നമ്മുടെ ഭാവി രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.



# പ്രണയത്തിനുമുണ്ട് പരിഭവങ്ങൾ

**പ്രാ**ണൻ തുല്യമായ സ്നേഹമാണ് പ്രണയം. പ്രണയിക്കാനും പ്രണയിക്കപ്പെടാനുമുള്ള പ്രാണന്റെ പ്രിയങ്ങൾക്ക് ഒരു ശമനവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഒന്നും മറച്ചുവയ്ക്കാതെ സ്നേഹിച്ചിട്ടും ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട സമയം ധൂർത്തടിച്ചിട്ടും എന്തേ എന്റെ മനസ്സിൽ പരിഭവങ്ങൾ ബാക്കിയാകുന്നു. എന്റെ സ്നേഹ സങ്കല്പങ്ങൾ തെറ്റായതുകൊണ്ടാണോ? അറിയില്ല.

മനസ്സിലാക്കപ്പെടാതെ പോകുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ നൊമ്പരമാണ് ഈ ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും വലിയ നൊമ്പരം. ഇനിയും സ്നേഹത്തിന്റെ കാൽവരി മലയിലേക്ക് എത്താതെ അതിന്റെ താഴ്വരയിലൂടെ അലയുകയാണ്. സ്വാർത്ഥത ഇനിയും ഒരുപാട് ബാക്കിനിൽക്കുന്നു. ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യന്റെ വികലമായ വികാരവിചാരങ്ങളാകാം ഇതെല്ലാം. എന്റെ ശരികൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് ശരികളാകണമെന്നില്ല.

വിരലിൽ എണ്ണാവുന്ന ചില സൗഹൃദങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ മുൻഗണനാ ക്രമങ്ങളിൽ ഞാൻ ആദ്യമില്ലാ എന്ന് അറിഞ്ഞപ്പോൾ അത് താങ്ങാനാവാതെ ഞാൻ തകർന്നുപോയി. ഒരു പിടി മനുഷ്യരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ ഇടം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഊർജ്ജം വളരെ വലുതാണ്. വെറുതെ മോഹങ്ങൾ മാത്രമാണിത്. അവ സാനത്തവനായെങ്കിലും ഉണ്ടാകണമെന്ന പ്രാർത്ഥന മാത്രം ഇപ്പോൾ ബാക്കിയാകുന്നു.

വീഴ്ചകൾക്കുമാത്രം കുറവില്ല, മരണമില്ല. ഒരു വീഴ്ചയിൽ നിന്നും ഒന്നും പഠിക്കുന്നില്ലല്ലോ. സ്നേഹത്തിന്റെ മുൻപിൽ എല്ലാവരും ഒരു ഭിക്ഷുവാകുന്നു. 'സ്നേഹത്തോട് മതി' എന്നു പറയാൻ മാത്രം ബലമുള്ള മനുഷ്യൻ ഈ ഭൂമിയിൽ ജനിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

കാലം കരുതി വെച്ചതും ദൈവം തീരുമാനിച്ചതുമായ ചില കാര്യങ്ങൾക്കു മീതെ വെറുതെ മനസ്സ് നീറി പുക



അവർ തെറ്റാണ് എന്ന് സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെക്കാൾ എളുപ്പമല്ലേ ഞാൻ ശരിയാണ് എന്ന് തെളിയിക്കുന്നത്?

**സ്നേഹം തന്നെ വേണമെന്നില്ല, സ്നേഹമെന്നു തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകളും, മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടും കുറെയൊക്കെ ജീവിതം ഓടിതീർക്കാനാകും.**

ഞ്ഞിട്ടു കാര്യമില്ല. കാറ്റിന്റെ ഗതിക്കനുസരിച്ച് ജീവിതം നീങ്ങട്ടെ. കാറ്റിലും തിരയിലും പെട്ട് ഉലഞ്ഞും അലഞ്ഞുമാണ് ഒടുവിൽ പരിക്കുകളോടുകൂടി ജീവിതത്തോന്നി ചില തീരങ്ങളിൽ അടിയുക.

ഒറ്റയ്ക്കു നടന്നും, തുഴഞ്ഞും ഒടുവിൽ ഒറ്റയ്ക്കു യാത്ര പറയുന്ന, പറയേണ്ട ഞാൻ നീ തന്നെ കൂട്ടു വേണമെന്ന് വാശി പിടിക്കുന്നതെന്തിനാണ്? ജീവിതം കവിതയോ, കാൽപനികതയോ ഒന്നുമല്ല എന്നറിയാം. എങ്കിലും ജീവിതമെന്ന അത്ര സുഖകരമല്ലാത്ത കേളിയെ കുറെക്കൂടി അഴകും, ആഴവും, അർത്ഥവുമുള്ളതാക്കി മാറ്റാൻ കവിതയുടെ ഭാവനയ്ക്കും, കാൽപ്പനികതയ്ക്കുമൊക്കെയൊക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതം വളരെ വിരസവും, അപൂർണ്ണവുമാകും.

സ്നേഹം തന്നെ വേണമെന്നില്ല, സ്നേഹമെന്നു തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകളും, മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടും കുറെയൊക്കെ ജീവിതം ഓടി തീർക്കാനാകും. കടിഞ്ഞാണില്ലാത്ത മനസ്സു തന്നെയാണ് പ്രശ്നം. ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ

അവളിലെ/അവനിലെ എല്ലാം സ്നേഹിക്കണമല്ലോ. അല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ അത് സ്നേഹമാകില്ല. ചിലതെല്ലാം കണ്ണടച്ച് വിശ്വസിച്ചേ മതിയാകൂ.

നിന്റേതായ വഴികളിലൂടെ, വാക്കുകളിലൂടെ നീ എന്നെ സ്നേഹിക്കുകയാണെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. അത് എന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നും വിഭിന്നമാണ്. ഞാനും നീയും തികച്ചും അന്യരാണ്. എങ്കിലും ഒരുപാട് കുറവുകൾക്കും, പരിഭവങ്ങൾക്കും വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾക്കും നടുവിലും നിന്റെ സ്നേഹം എന്നെ കരയിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്റെ സ്നേഹം നിന്നെയും. അത് കാണാനും, അനുഭവിക്കാനും ഭാഗ്യമുണ്ടായി നമുക്ക്.

ചില നേരങ്ങളിൽ എന്നെ വല്ലാതെ ഉലച്ച ഈ സൗഹൃദത്തിന്റെ കാറ്റ് തന്നെ ഇപ്പോൾ എന്നെ തേടിയണയുന്നു. തലോടുന്നു. സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുന്നു. നവസുഗന്ധം കൈമാറി എന്നെ ഉന്മാദയാക്കി വീണ്ടും എങ്ങോട്ടോ പോയി. സ്നേഹവും അതിന്റെ വ്യസനങ്ങളും എന്നെങ്കിലും ആർക്കെങ്കിലും മനസ്സിലാകുമോ?

### ഇരുൾമഴയുടെ കൂടാരത്തിൽ



വർത്തമാനകാലത്തിലെ അണുക്കുടുംബങ്ങളുടെ നേർക്ക് തിരിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന കണ്ണാടിയാണ് ഈ നോവൽ. നമുക്കറിയാവുന്നവരോ നമ്മൾ തന്നെയോ എന്ന് തോന്നിപ്പോകുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളും കഥാസന്ദർഭങ്ങളും. ഒരു പുഴ പോലെ ഒഴുകുന്ന ഭാഷയും

നെഞ്ചിനെ കീറിമുറിക്കുന്ന സംഭാഷണങ്ങളും ഈ നോവലിനെ ഹൃദ്യമായ അനുഭവമാക്കി മാറ്റുക തന്നെ ചെയ്യും

നോവൽ  
വിനായക് നിർമ്മൽ, വില 250

### നിലാവുലഞ്ഞ സന്ധ്യകൾ



വാക്കുകളിൽ വേണ്ട പാകത്തിൽ മധുരവും കണ്ണീരും പുരട്ടി എഴുതിയിരിക്കുന്ന മനോഹരമായ നോവൽ. ശോകസാന്ദ്രമായ മുഹൂർത്തങ്ങളും അച്ഛനമ്മമാരും മക്കളും തമ്മിലുള്ള സ്നേഹബന്ധത്തിന്റെ

തീവ്രമായ ആവിഷ്കാരങ്ങളും ഈ കൃതിയെ പ്രിയപ്പെട്ട വായനാനുഭവമാക്കി മാറ്റുന്നു.

നോവൽ  
വിനായക് നിർമ്മൽ, വില 225

കോപ്പികൾക്ക് ബിയോണ്ട് ബുക്സ്, ഫോൺ: 9447874887, 7907260073



ശക്തനായിരിക്കുക, പക്ഷേ ഒരിക്കലും മുരടനാകാതിരിക്കുക.



# കയ്യക്ഷരം എങ്ങനെയാണ്?

**ലാ**പ്ലോപ്പോപ്പും ടാബും മൊബൈലും വന്നതിൽ പിന്നെ കുടുതൽ എഴുത്തും ആ വഴിക്കായി എന്നത് സത്യം തന്നെ. എങ്കിലും കയ്യക്ഷരത്തിന്റെ പ്രസക്തി ഇല്ലാതാവുന്നില്ലല്ലോ? എഴുതാതിരുന്നപ്പോൾ കയ്യക്ഷരം വികൃതമായിട്ടുണ്ടാവാം. പക്ഷേ ആദ്യം എഴുതിത്തുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ നമ്മുടെ കയ്യക്ഷരം എങ്ങനെയാണിരുന്നത്? കയ്യക്ഷരം നോക്കി വ്യക്തിത്വം വിലയിരുത്താൻ കഴിയുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. ഗ്രാഫോളജി എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. അക്ഷരങ്ങളുടെ ചരിവ്, വലുപ്പം, അക്ഷരങ്ങൾക്കിടയിലെ അകലം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഗ്രാഫോളജി വ്യക്തിത്വം വിലയിരുത്തുന്നത്.

പലതരം കയ്യക്ഷരങ്ങളുണ്ട്. മനോഹരമായവ, ഭംഗി കുറഞ്ഞവ, വായിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളവ, വലുതായവ, ചെറുതായവ അങ്ങനെ പലതരത്തിൽ. സ്വഭാവശുദ്ധിയും വ്യക്തിമാഹാത്മ്യവുമുള്ളവരുടേത് നല്ല കയ്യക്ഷരം എന്ന് പൊതുവെ പറയാറുണ്ട്. ചിത്ത കയ്യക്ഷരമുള്ളവരാണെങ്കിൽ ചിത്ത സ്വഭാവം



നിങ്ങളിലെ കരുണയെ ബലഹീനതയായി ദുരുപയോഗിക്കാൻ ആരെയും അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.



**ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ ചെരിവില്ലാതെ നേരെ എഴുതുന്നതാണ് രീതിയെങ്കിൽ അവരും വികാരങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ടവരല്ല. കാര്യത്തിന്റെ ഗുണവശങ്ങൾ നോക്കി മാത്രം തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവരാണ് ഇവർ.**

വക്കാരാണെന്നും. ചിലരുടെ കയ്യക്ഷരം വായിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളവയാണ്. കയ്യക്ഷരം പോലെ തന്നെയായിരിക്കുമത്രെ അവരുടെ മനസ്സും. അവരുടെ മനസ്സിലുള്ളത് എന്താണെന്ന് മറ്റാർക്കും മനസ്സിലാക്കുകയില്ലത്രെ. യുക്തിയും ബുദ്ധിയും അവർക്ക് കൂടുതലുമാണത്രെ. ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരിൽ പലരുടെയും കയ്യക്ഷരം ഒട്ടും ഭംഗിയില്ലാത്തതും വായിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവയുമാണ്.

വലിയ കയ്യക്ഷരമാണെങ്കിൽ അത്തരക്കാർ ബഹിർമുഖരും ചെറിയ കയ്യക്ഷരമുള്ളവർ അന്തർമുഖരുമായിരിക്കും. ആദ്യത്തെക്കൂട്ടർ സാമൂഹിക ജീവിതം ആഘോഷമാക്കുമ്പോൾ രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടർ തങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ ഒതുങ്ങിക്കൂടുന്നവരായിരിക്കും. ആത്മാഭിമാനം കൂടുതലുള്ളവരുടെ കയ്യക്ഷരം വലുതായിരിക്കും.

എഴുതുന്ന അക്ഷരങ്ങൾ വലത്തോട്ടാണോ ചെരിഞ്ഞുപോകുന്നത്? എങ്കിൽ വൈകാരികമായി ചിന്തിക്കുകയും പെരുമാറുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരായിരിക്കും നിങ്ങൾ. വികാരങ്ങളാണ് നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ബന്ധങ്ങളെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നവരുമായിരിക്കും ഇക്കൂട്ടർ. സ്വഭാവവികമായും നിങ്ങൾ പരിഹാസിക്കപ്പെടാനും നിന്ദിക്കപ്പെടാനും സാധ്യതകളുമുണ്ട്.

ഇനി ഇടത്തോട്ടാണോ ചെരിവ്? ബന്ധങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതിലും നിലനിർത്തുന്നതിലും കുറച്ചുകൂടി യാഥാർത്ഥ്യബോധം പുലർത്തുന്നവരായിരിക്കും

ഇക്കൂട്ടർ. പെട്ടെന്നൊന്നും ഇത്തരക്കാരെ വരുതിയിലാക്കാൻ കഴിയാറില്ല. വസ്തു കേന്ദ്രീകൃതമായി കാര്യങ്ങളെ നോക്കിക്കാണാനും ചെയ്യാനും ഇവർക്ക് താല്പര്യം. ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ ചെരിവില്ലാതെ നേരെ എഴുതുന്നതാണ് രീതിയെങ്കിൽ അവരും വികാരങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ടവരല്ല. കാര്യത്തിന്റെ ഗുണവശങ്ങൾ നോക്കി മാത്രം തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവരാണ് ഇവർ.

വലിയ മർദ്ദം കൊടുത്താണോ എഴുതുന്നത്, അതായത് എഴുതുന്ന അക്ഷരങ്ങൾ പുറമേയ്ക്ക് കാണത്തക്കരീതിയിൽ അമർത്തിയാണോ എഴുതുന്നത്? ഒരു പേജിലാണ് എഴുതുന്നതെങ്കിലും നാലഞ്ച് പേജിൽ കൂടി അതിന്റെ അടയാളം കാണാം. ശക്തമായ മനോവികാരങ്ങളുടെ പ്രതിഫലനമാണത്രെ ഇത്. ഉടനടി പ്രതികരിക്കുകയും പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് ഇവർ. ഇനി ഒട്ടും മർദ്ദം കൊടുക്കാതെ എഴുതുന്നവരാണെങ്കിലോ.. അത്തരക്കാരെ ഒരു കാര്യങ്ങളും അധികമായി അലട്ടാറില്ല. കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ആലോചിച്ചും ചിന്തിച്ചും മാത്രമേ ഇവർ ചെയ്യുകയുള്ളൂ.

അക്ഷരങ്ങൾ തമ്മിൽ അകലം ഒരുപാടുള്ള ചില കയ്യക്ഷരങ്ങളുണ്ട്. അത്തരക്കാർ സ്വതന്ത്രചിന്താഗതിക്കാരും ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും സ്വാതന്ത്ര്യബോധം കൂടുതലുള്ളവരുമായിരിക്കും.

വാക്കുകൾ ചേർന്നുനില്ക്കുന്നവർക്കകട്ടെ എല്ലാവരുമായും ചേർന്നുനില്ക്കാനാണ് ഇഷ്ടം. ഒറ്റയ്ക്കായിപോകുന്നത് അവർക്ക് ചിന്തിക്കാൻപോലുമായില്ല.

ഗ്രാഫോളജിയെക്കുറിച്ച് ഏതാനും ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി. ഗ്രാഫോളജി അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഫോറൻസിക് വിഭാഗം ചില നിഗമനങ്ങളിലെത്തിച്ചേരുന്നതും കുറ്റം കണ്ടെത്തുന്നതും. ആരംഭഘട്ടം കുറിയെ അക്ഷരങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏതു മാനസികാവസ്ഥയിലായിരുന്നു വ്യക്തി എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും. പൂർണ്ണമായും ശരിയെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും ചില വാസ്തവങ്ങൾ ഗ്രാഫോളജി പറയുന്നുണ്ടെന്ന് സമ്മതിക്കാതിരിക്കാൻ വയ്യ.

“ വിനയമാവാം, പക്ഷേ ഭീരുവാകരുത്. ”



# സത്യത്തിന്റെയും നുണയുടെയും മുഖങ്ങൾ

എന്തായിരുന്നു സത്യം? നീതി പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ നമ്മൾ പടുത്തുണ്ടാക്കിയ എല്ലാ ഇടങ്ങളും ഇന്ന് മൗനം കുടിക്കുന്നു. ‘എന്നെങ്കിലും സത്യം തെളിയുമെടോ’, അമ്മയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ശ്വാസത്തെ ഇടക്ക് ദൈവം കട്ടെടുക്കുന്ന പ്രഭാതങ്ങളിൽ ചോറ്റുപാത്രവുമായി പീടികയിലേക്ക് ഓടുമ്പോൾ ചായയ്ക്ക് ഒപ്പം പത്രം തിന്നുന്ന മനുഷ്യർ പറയുന്നത് കേട്ട് ഞാൻ അഭിമാനം കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. അന്ന് ഡയറിയിൽ കുറിച്ചു. ‘കലക്കവെള്ളം പോലെയാണ് സത്യം. അർപ്പം കാത്തിരുന്നാൽ തെളിയുക തന്നെ ചെയ്യും, തെളിയാതെ എവിടെ പോകാൻ.’ ഇന്ന് ഈ വാക്യത്തിൽ സംശയമുണ്ട്. ഡെഡാമർ എന്ന ചിന്തകൻ പറയുന്നത് പോലെ, സത്യമെന്നത് ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ഇഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള നിർമ്മിതിയാണല്ലോ. സത്യത്തിൽ ഒട്ടുമേ സത്യമില്ല. ‘കൂടുതൽ വിശ്വസനീയമായ നുണയാണിന്ന് സത്യം’ (കൽപ്പറ്റ).

സാമുവൽ ബക്കറ്റിന്റെ ‘വെയിറ്റിങ് ഫോർ ഗോദോ’ എന്ന നാടകത്തിലേ വ്ലാഡിമിറിനെ പോലെയും എസ്‌ട്രാഗോണിനെ പോലെയും എത്രയെത്ര പേരാണ് സത്യത്തെ (ഗോദോയെ) കാത്തിരിക്കുന്നത്. ചുറ്റിലുമുണ്ടാകുന്ന ഓരോ ചലനങ്ങളും ഓരോ ഇലയനക്കവും

ഗോദോയുടെതാണ് (സത്യത്തിന്റേതാണ്) എന്നവർ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. കാലങ്ങൾ കടന്നു പോകുന്നു... ഗൃതുകൾ വന്നു ചേരുന്നു... മരങ്ങൾ തളിർക്കുകയും ഇല പൊഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നിട്ടും ഗോദോ ഇനിയും എത്തിയിട്ടില്ല. നാടകത്തിന്റെ കർട്ടൻ വീഴുമ്പോഴും ഗോദോ (സത്യം) രംഗത്ത് വന്നിട്ടില്ല. ഇന്ന് വരും നാളെ വരും എന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ സത്യത്തെ കാത്തിരിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം ഞാൻ ഇപ്പോൾ ഗോദോയെ കാത്തിരുന്നവരുടെ മുഖം ആരോപിക്കാറുണ്ട്. തെരുവിൽ നീതിക്കുവേണ്ടി സമരത്തിനിറങ്ങുന്ന എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ഇതേ മുഖമാണ്. സത്യത്തേ ആരൊക്കെയോ ചേർന്ന് എവിടെയോ താഴിച്ചുപുട്ടിയിരിക്കുന്നു. അതോ, ജീൻ-ലിയോൺ ജെറോം എന്ന മഹാനായ ചിത്രകാരന്റെ പ്രശസ്തമായ ‘The truth coming out of the well’ എന്ന ചിത്രത്തിലേ തുപോലെ നുണ സത്യത്തിന്റെ കുപ്പായം ഇട്ട് കടന്നു കളഞ്ഞതിനാൽ ഉടുക്കാൻ ഉടുപ്പില്ലാതെ നഗ്നസത്യം പകച്ച് നിൽക്കുകയാണോ?

സത്യത്തിന്റെയും നുണയുടെയും മുഖത്തേക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കിയിട്ടുണ്ടോ? സത്യത്തിന്റെ മുഖത്ത് വിളങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഭാവം നിസ

“ ഓരോ പ്രഭാതവും രണ്ട് സാധ്യതകൾ നൽകുന്നു; സ്വപ്നങ്ങളെ താലോലിച്ച് വീണ്ടും മയങ്ങുക, സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ ഉറക്കമുണരുക.

**അമ്മ പഠിപ്പിക്കുന്ന നുണകളത്രയും നിരൂപദ്രവകാരികളാണ്. ആരെയും നോവിക്കില്ല. പക്ഷേ, പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ മടങ്ങി വരാനാവാത്ത ഇടവഴികളാണ് നുണകൾ.**

ഹായതയാണ്. എന്നാൽ സത്യത്തിന്റെ തുണിയടുത്ത നുണയിൽ അഹങ്കാരവും. ഞാൻ ഇനി ഒരിക്കലും പിടിക്കപ്പെടില്ല എന്ന് അത് പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് കേരള സമൂഹം പലപ്പോഴും കാണുന്നതാണല്ലോ. തലേ ദിവസം പറഞ്ഞ നുണ മാറി പോകാതിരിക്കാനുള്ള ജാഗ്രതയും കാണുന്നുണ്ട് നുണയുടെ മുഖത്ത്. നീതി നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നവരെ കത്തുന്ന വെയിൽ ചൂടിനു പോലും പൊള്ളിക്കാനാവുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ഉള്ള മുഴുവൻ ഉരുകിയൊലിക്കുന്ന വർക്ക് സൂര്യതാപം എത്ര നിസാരം. 'The universe is made of stories, not of atoms' എന്ന് പറഞ്ഞത് മുറിയൽ റെകെയ്സകറാണ്.

നുണയുടെ സഞ്ചാരപഥത്തെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുമ്പോൾ 'ചൈനീസ് വിസ്പേഴ്സ്' (Chinese Whispers) എന്ന ഗെയിം ഓർമ്മയിൽ തെളിയും. ഈ കളിയിൽ പത്ത് കുട്ടികൾ നിര നിരയായി നിൽക്കുന്നു. ആദ്യത്തേ കുട്ടിയുടെ ചെകിട്ടിൽ രഹസ്യമായി ഒരു വാക്യം പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തെയാൾ ഇത് രണ്ടാമനിലേക്കും രണ്ടാമൻ മൂന്നാമനിലേക്കും. അങ്ങനെ അങ്ങനെ ഓരോരുത്തരിലൂടെയും കൈമാറി കൈമാറി ഒടുക്കം അത് പത്താമന്റെ ചെവിയിൽ എത്തുന്നു. അവൻ കേട്ട വാക്യം ഉറക്കെ വിളിച്ചു പറയുന്നു. ഒന്നാമൻ കേട്ട വാക്യവുമായി ഒരുപക്ഷേ പത്താമൻ പറഞ്ഞതിന് യാതൊരു ബന്ധവും ഉണ്ടാകാൻ വഴിയില്ല. എങ്ങനെയിത് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ പറയാൻ ഉള്ളത് വളരെ ലളിതമായ ഉത്തരമാണ്. ഓരോ കുട്ടിയും അതിലേക്ക്

തങ്ങളുടെ സ്വന്തം നിറങ്ങൾ കുടി ചാലിച്ചു. അവരുടെ ഭാവനകൾ. പൊടിപ്പും തൊണ്ടലും ചേർന്ന് ചേർന്ന് ഒടുക്കം വലിയ ഒരു നുണ രൂപപ്പെടുന്നു. ചരിത്രത്തിൽ ഉടനീളവും സംഭവിച്ചത് ഇതു തന്നെ. 'A lie can spread half way around the world while the truth is putting on its shoes' (Mark Twain) എന്നാണല്ലോ. സത്യത്തിന് എപ്പോഴും ശബ്ദം നൽകുന്നത് മനുസാക്ഷിയാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് മനുസാക്ഷിയെന്നത് മറച്ചു പിടിക്കേണ്ട ഒന്നായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

നുണയുടെ ഒന്നാത്തരം പാഠശാലകൾ വീടും വിദ്യാലയവുമാണ്. അഷിതയുടെ കഥയിലെ കുട്ടിയുടേതു പോലെ 'അമ്മേ വലുതായാൽ എനിക്കും അമ്മയെ പോലെ ഇഷ്ടം പോലെ നുണ പറയാമല്ലോ?' എന്ന് ചോദിക്കുന്നുണ്ടാകും ഓരോ കുട്ടിയും. അമ്മ പഠിപ്പിക്കുന്ന നുണകളത്രയും നിരൂപദ്രവകാരികളാണ്. ആരെയും നോവിക്കില്ല. പക്ഷേ, പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ മടങ്ങി വരാനാവാത്ത ഇടവഴികളാണ് നുണകൾ. നേർവഴിയിൽ എത്താൻ വീണ്ടും വീണ്ടും നുണ വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതായി വരുന്നു.

ഒരു കുഞ്ഞു നുണ പോലും മനുഷ്യന്റെ സെൽഫ് എസ്റ്റീമിനെ (Self Esteem) കൊന്നു തിന്നുമെന്നാണ് അമ്മേരിക്കൻ ചിന്തകയായ അയൻ റാൻഡ് പറയുന്നത്. വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് വന്നാലോ, രാഷ്ട്രീയവും മതവും ചേർന്ന് നിർമ്മിച്ച നുണകൾ സിലബസായി ഓരോ മണിക്കൂറും ഉണ്ണേണ്ടി വരുന്നു ഈ തലമുറയിലെ യുവാവങ്ങൾക്ക്.



വെയിലും മഴയും ചൂടും തണുപ്പും ഏറ്റാണ് ഓരോ പുവും വിടർന്ന് നിലക്കുന്നത്.





നൂണ പരയാൻ സ്വകാര്യമായി എനിക്ക് അനുവാദം തന്നത് ഒരു അദ്ധ്യാപകനായിരുന്നു. സ്കൂളിൽ അന്ന് DEO വിസിറ്റായിരുന്നു. വിദ്യാലയത്തിന്റെ സൽപ്പേര് കാത്ത് സൂക്ഷിക്കാൻ അദ്ധ്യാപകർ കാണിച്ചു കൂട്ടുന്ന മാനിപ്പുലേഷൻസ് കണ്ടെത്തിക്കന്ന് ചിരി വന്നു. വിജയിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്കും ഇങ്ങനെ നൂണുകൾ കെട്ടിയുണ്ടാക്കാമോ എന്ന് ഞാൻ ആ അദ്ധ്യാപകനോട് ചോദിച്ചു. അടുത്ത പരീക്ഷയിൽ കോപ്പിയടിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം കൂടിയല്ലോ അവർ തങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികളിലൂടെ ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും തുറന്നു തന്നത്. അന്ന് കിട്ടിയ അടിയുടെ തിണർപ്പുകൾ ഇപ്പോഴും നീറ്റുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഞാൻ അദ്ധ്യാപകർക്കും അധികാരികൾക്കും ഇഷ്ടപ്പെട്ട നൂണുപറയുന്ന നല്ല വിദ്യാർത്ഥിയാണ്. ഷേക്സ്പിയറിന്റെ 'ലേഡി മാക്ബത്ത്' ഈ കാലത്തിന് ഒട്ടും യോജിക്കാത്ത നാടകമാണ് എന്ന് തോന്നുന്നു. കൈ കഴുകാനാവാത്ത ഒരു കുറ്റവും ഇന്ന് ആരും ചെയ്യുന്നില്ലല്ലോ എന്ന കൽപ്പറ്റ മാഷിന്റെ വരികൾ എത്ര സത്യം. 'നെഞ്ചുകീറി ഞാൻ നേരിനെക്കാട്ടാം' എന്ന വൈലോപ്പിള്ളിയുടെ വരികൾ വായിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് ഇപ്പോൾ ചിരി വരും. നൂണുപറയുന്ന ഞങ്ങളുടെ തലമുറയ്ക്ക് ഈ വരികളൊക്കെ ഇന്ന് വലിയ തമാശയാണ്.

സത്യം, ചുഴലിക്കാറ്റിലെ കരിയില പോലെ ലക്ഷ്യമില്ലാതെ പാറിപ്പറന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തളർന്ന് തകർന്ന് അത് ഏതൊക്കെയോ പീടികത്തിണ്ണയിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്നു. ചാക്കിൽ കെട്ടിയിട്ട് ദുരൂഹ കൊണ്ടു കളഞ്ഞ പച്ചയെപോലെ സത്യം എന്തെങ്കിലും തിരിച്ചു വരുമോ? വരുമെന്നു തന്നെ വിശ്വസിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ അതു നമ്മുടെ തലമുറയെ സാരമായി ബാധിക്കും. നീതി നിഷേധിക്കപ്പെട്ടവർ 'പകരം നാം വീട്ടേണ്ടേ/ തലയരിഞ്ഞു കൂട്ടേണ്ടേ? വൈരികൾ തൻ ചുടുചോര/ കൂട്ടുകൂടാ കൂടിക്കേണ്ടേ?' എന്ന ചങ്ങമ്പുഴ കവിത പാടി പുറത്തിറങ്ങുന്ന കാലം ഒട്ടും വിദൂരമല്ല.

നീതി നിഷേധിക്കപ്പെടുമ്പോഴും സത്യം പരാജയപ്പെടുമ്പോഴും കടുത്ത ഉൽക്കണ്ഠയുണരുന്നു. സംഭവിക്കേണ്ടത് സംഭവിക്കും എന്ന് പറഞ്ഞ് പഴയതുപോ

ലെ ആശ്വസിക്കാനാവുന്നില്ല. 'സത്യമെന്ന് തോന്നുന്നതെന്തോ' തങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്ന കോർപ്പറേറ്റുകൾക്കു വേണ്ടി, എല്ലീൻ ക്ഷണം പോലെ എറിഞ്ഞു തരുന്ന മാധ്യമങ്ങളെ വിശ്വസിച്ചില്ല. ഹെമിങ്ങ്വേയുടെ 'കിഴവനും കടലും' നോവലിലെ സാന്റിയാഗോ കരയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്ന മത്സ്യത്തെ (സത്യത്തെ) കോട്ടിട്ടവനും തൊപ്പിയണിഞ്ഞവനും ക്യാമറ തൂക്കി നടക്കുന്നവനും ചേർന്ന് ആക്രമിച്ച് (സത്യത്തെ) (മത്സ്യത്തെ) മുഴുവനായും തിന്നു തീർക്കുന്നു. ഒടുക്കം കരയിലെത്തുമ്പോൾ സത്യം മാംസമില്ലാത്ത ഉടൽ മാത്രമാകുന്നു. കോടതിയിലെത്തുമ്പോൾ സത്യത്തിലെ 'സത്യം' ചോർന്നു പോകുന്നതുപോലെ.

കഥയിലെ സാന്റിയാഗോയുടെ നിശ്ചയദാർഢ്യമൊന്നും ജീവിതത്തിലെ സാന്റിയാഗോമാർക്കില്ല.

താൻ കൊല്ലാതെ സാന്റിയാഗോയ്ക്ക് മരണമില്ലെന്ന് ഹെമിങ്ങ്വേയ്ക്ക് നന്നായി അറിയാം. അതാണ് അയാളെക്കൊണ്ട് ഇങ്ങനെ എഴുതിച്ചത്: 'But man is not made for defeat, he said. A man can be destroyed but not defeated.' ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലായ ഒരുവൻ 80-ാം വയസിൽ ഇത് പറയാനാകുമോ? ഘനീഭവിച്ച കണ്ണുകളും കരുവാളിച്ച മുഖങ്ങളുമായി നൂണയെൽപ്പിച്ച പ്രഹര വേദനയും പേറി പടിയിറങ്ങാൻ ഇനി സത്യത്തിന് ഇടവരുത്തരുത്.

ഒരുനാണയത്തിന് ഇരുപുറം മാത്രമല്ല അതിന് ആരും ഗൗനിക്കാതെ പോയ ഒരു അരികു കൂടിയുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ സത്യത്തിനും. 'The edge see's both sides'. ആ അരികിലാണ് സത്യം പിറക്കുക.

**സത്യം ചുഴലിക്കാറ്റിലെ കരിയിലപോലെ ലക്ഷ്യമില്ലാതെ പാറിപ്പറന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തളർന്ന് തകർന്ന് അത് എന്തൊക്കെയോ പീടികത്തിണ്ണയിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്നു.**

“ നിങ്ങളെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ ഇന്ന്, ഇപ്പോഴാണ് അവസരം.

# വേനൽക്കാലത്ത് രാമച്ചമിട്ട വെള്ളം കുടിക്കാം



ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന വേനലിനെ നേരിടാൻ ഏതു മാർഗ്ഗവും നോക്കുന്നവരായിക്കഴിഞ്ഞു നമ്മൾ. അതിൽപ്പെടുന്ന ഒരു രീതിയാണ് കുടിക്കാൻ രാമച്ചമിട്ട വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്താനുള്ള നല്ലൊരു മാർഗ്ഗമാണ് രാമച്ചം. ക്ഷീണം മാനാനും ഉന്മേഷം ലഭിക്കാനും രാമച്ചമിട്ട തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുജയിൽ ഒഴിച്ചുവച്ചതിന് ശേഷം കുടിച്ചാൽ മതിയാവും. ശരീരത്തിന് തണുപ്പ് നല്കുന്നു എന്നതാണ് രാമച്ചത്തിന്റെ പ്രത്യേകത. അസിഡിറ്റി, ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ, മലബന്ധം തുടങ്ങിയവയ്ക്കെല്ലാം രാമച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ പരിഹാരം ലഭിക്കും.

വെറും ദാഹശമനി മാത്രമല്ല നിരവധി ഔഷധ ഗുണങ്ങളും രാമച്ചത്തിനുണ്ട്. ബി.പി നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. അതുപോലെ മുത്രത്തിലെ അണുബാധ മാനാനും മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും രാമച്ചത്തിന് കഴിവുണ്ട്. പാർക്കിൻസൺ, സ്‌ട്രോക്ക്, ദേഷ്യം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കാനും രാമച്ചമിട്ട വെള്ളത്തിന് സാധിക്കും. വാതം, സന്ധിവേദന, തലവേദന, പനി, ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും രാമച്ചം പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

കുടിക്കാൻ മാത്രമല്ല മറ്റ് പല രീതിയിലും രാമച്ചം ഉപയോഗിക്കാം. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് രാമച്ച വെള്ളത്തിൽ ആവി പിടിക്കുന്നതും സന്ധിവേദന, വാതം തുടങ്ങിയവയ്ക്കു വേണ്ടി രാമച്ചം അരച്ചിടുന്നതും. വിയർപ്പുകുരു കുറയ്ക്കാനും രാമച്ചം ദേഹത്ത് അരച്ചിട്ടാൽ മതി. വിയർപ്പുനാറ്റവും അമിതവിയർപ്പും ഒഴിവാക്കാൻ രാമച്ചം തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.



ജീവിതത്തിലെ ഓരോ നിമിഷത്തെയും അതിന്റെ എല്ലാ കുറവുകളോടും കുടിസ്നേഹിക്കുക.



# തകർന്ന സ്നേഹബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ

**ആ** തമാർത്ഥമായി സ്നേഹിച്ചവർ തമ്മിലുള്ള ബ്രേക്ക് അപ്പ് അത് ഹൃദയഭേദകമാണ്. കാമുകികാമുകന്മാരും ദമ്പതികളും സുഹൃത്തുക്കളും എല്ലാം ഇതിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്നവരാണ്. അതുപോലെ സ്നേഹിച്ച വ്യക്തിയുടെ മരണവും നമ്മെ വലിയ തോതിൽ നിഷേധാത്മകമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

25 വർഷം ഒരുമിച്ചുജീവിച്ചതിന് ശേഷം ഭർത്താവ് തന്നോട് വിവാഹമോചനം ആവശ്യപ്പെട്ടതിനെക്കുറിച്ച് പത്രപ്രവർത്തകയായ ഫ്ളോറൻസ് വില്യംസ് എഴുതിയ ഒരു കുറിപ്പിൽ താൻ അനുഭവിച്ച വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു ഇലക്ട്രിക്കൽ സോക്കറ്റിലേക്ക്



ഇന്നത്തെ പോരാട്ടങ്ങൾ നാളെ നിങ്ങളെ ഒരു മഹാനായി അടയാളപ്പെടുത്തും.

**തിരസ്കരണം കൊണ്ട് അവഗണിക്കപ്പെട്ടതാകുന്നില്ല ഒരാളുടെയും ജീവിതം. നമ്മുടെ ജീവിതം അവിടം കൊണ്ട് അവസാനിക്കുന്നുമില്ല. ജീവിതത്തിലെ ഒരു പാഠം മാത്രമാണ് ഇത്തരം തിരസ്കരണം.**

തന്റെ ശരീരം പ്ലഗ് ചെയ്യപ്പെട്ടതുപോലെ തോന്നിയെന്നാണ് ആ നിമിഷത്തെക്കുറിച്ച് അവരെഴുതിയത്. പിന്നീടുള്ള തന്റെ രാത്രികൾ നിദ്രാവിഹീനങ്ങളായിരുന്നു. തൂക്കം കുറഞ്ഞു. പാൻക്രിയാസ് നേരാം വണ്ണം പ്രവർത്തിക്കാതെയായി. നല്ല രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാനോ ജോലി ചെയ്യാനോ കഴിഞ്ഞില്ല. ദിവസങ്ങൾ കഴിയവെ ഒരു രോഗിയായി മാറി.

ഫ്ളോറൻസിന് സമാനമോ അതിനെക്കാൾ തീവ്രമോ ആയ അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയിട്ടുള്ളവരായിരിക്കാം ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർക്കും കടന്നുപോകാൻ ഇടയുള്ളവർക്കുമായി ഏതാനും നിർദ്ദേശങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

**വ്യക്തിപരമായ നിഷേധം നടത്താതിരിക്കുക**

ഒരു സ്നേഹബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തായി, അല്ലെങ്കിൽ ഉഭയസമ്മതത്തോടെ പിരിഞ്ഞു. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ

മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന നെഗറ്റീവ് ചിന്തയിതായിരിക്കും. താൻ മോശമാണ്. തന്റെ കുറ്റം കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചത്. ഇത്തരം ചിന്ത കടന്നുകൂടുമ്പോൾ അവനവരെ തന്നെ വെറുപ്പോടും പൂച്ഛത്തോടും കൂടി കാണാനേ സാധിക്കൂ. വ്യക്തിപരമായ നിഷേധം പാടില്ല. അവനവനെ വെറുക്കാനും പാടില്ല. നിരസിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കരുത്. സ്വയം നിസ്സാരമായി കാണുകയും ചെയ്യരുത്.

**സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക**

മാനസികവും ശാരീരികവുമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുക. ധ്യാനം, നടത്തം, വ്യായാമം, എഴുത്ത്, പാട്ട് ഇതെല്ലാം ഇതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. നാം ശാന്തരായാൽ തന്നെ സൗഖ്യം കടന്നുവരും. വൈകാരികമായ വളർച്ചയും ചിന്താശക്തിയും ഭാവിക്കാര്യങ്ങൾ പ്ലാൻ ചെയ്യാനുള്ളകഴിവും ഉണ്ടാകും.

**സാമൂഹ്യബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക**

തിരസ്കരണത്തിന്റെ വേദനയിൽ ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാതെ, ഏകാന്തതയെ ആശ്ലേഷിക്കാതെ സമൂഹത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുക. ഒറ്റപ്പെടൽ മുറിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ നിഷേധാത്മകതയിലേക്ക് തള്ളി വിടുകയും മാത്രമായിരിക്കും ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ കൂടുതലായി സ്ഥാപിക്കുക. പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തുക.

**ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുക**

തിരസ്കരണം കൊണ്ട് അവഗണിക്കപ്പെട്ടതാകുന്നില്ല ഒരാളുടെയും ജീവിതം. നമ്മുടെ ജീവിതം അവിടം കൊണ്ട് അവസാനിക്കുന്നുമില്ല. ജീവിതത്തിലെ ഒരു പാഠം മാത്രമാണ് ഇത്തരം തിരസ്കരണം. ഈ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിച്ച് മുന്നോട്ടുപോവുക. ഒരാൾ മോശമായി എന്ന് കരുതി എല്ലാവരും മോശക്കാരാകുന്നില്ല. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം പുലർത്തുക.



നിങ്ങൾക്കാവുന്നതായ് ചെയ്യുന്നതിലല്ല, കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നുന്നത് ചെയ്യുന്നതിലാണ് ശക്തി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

ഒരു അനുശോചന യോഗമാണ്. മിസ്സിസ് ലീ അവളുടെ മരണമടഞ്ഞ ഭർത്താവ് ഡേവിഡ് ലീയെ അനുസ്മരിക്കുകയാണ്. തന്റെ വിവാഹ ജീവിതത്തിന്റെ ആരംഭം മുതലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ അവൾ ഓർത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പമുള്ള ആദ്യരാത്രി ഒരു കാർ സ്റ്റാർട്ട് ചെയ്യുന്ന ശബ്ദം കേട്ടു താൻ തെട്ടി എണീറ്റു എന്നും പിന്നീടാണ് അത് അദ്ദേഹം കുർക്കം വലിക്കുന്ന ശബ്ദമാണ് എന്ന് മനസിലായതെന്നും ആ സ്ത്രീ പറയുമ്പോൾ കേട്ടിരിക്കുന്നവർ ചിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഡേവിഡിന്റെ കുർക്കംവലി ആദ്യമാദ്യം തന്നെ വല്ലാതെ അലോസരപ്പെടുത്തിയെന്നും പിന്നീട് സാവകാശം അദ്ദേഹത്തിന്റെ അത്തരത്തിലുള്ള ചില ശീലങ്ങൾ താൻ അംഗീകരിക്കാനും അവയെ സ്നേഹിക്കാനും പഠിച്ചെന്നും അവൾ പറയുമ്പോൾ മുനിലിരിക്കുന്നവർ പയ്യെ നിശബ്ദരാകുന്നുണ്ട്. ഒടുവിൽ തന്റെ ഭർത്താവ് രോഗശയ്യയിൽ കഴിയുമ്പോൾ ആ കുർക്കം വലി ശബ്ദം മാത്രമാണ് അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരിക്കു

ന്നു എന്നതിന് തെളിവായി ഉണ്ടായിരുന്നത് എന്നും മാത്രമല്ല ആ ശബ്ദം കേൾക്കാതെ തനിക്ക് ഒരു ദിവസം പോലും ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നും അവൾ സങ്കടത്തോടെ പറയുമ്പോൾ അവരുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകുന്നുണ്ട്. ഒടുവിൽ തന്റെ മക്കൾക്ക് ഇപ്രകാരം ഒരു ഉപദേശവും നൽകിക്കൊണ്ടാണ് അവർ തന്റെ പ്രസംഗം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത്:

അവരുടെ പപ്പയെപോലെ അവരുടെ ജീവിത പങ്കാളിക്കും ഒരുപാട് അപൂർണതകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ആ അപൂർണതകളിൽ ഒരു മനോഹാരിതയുണ്ട്. ആ അപൂർണതകൾ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് അവരെ സ്നേഹിക്കാൻ പഠിക്കണം. കാരണം എല്ലാ മനുഷ്യരും 'ബ്യൂട്ടിഫുളളി ഇംപെർഫെക്ട്' ആണ്.

യൂട്യൂബിൽ കണ്ട ഒരു മുതസംസ്കാര അനുസ്മരണ പ്രഭാഷണമാണിത്.

സത്യത്തിൽ നമ്മൾ ആരും തന്നെ പൂർണ്ണരല്ല. മാത്രമല്ല ഈ പൂർണത എന്നു പറയുന്നത് തന്നെ ആശയതലത്തിൽ

സത്യത്തിൽ നമ്മൾ ആരും തന്നെ പൂർണ്ണരല്ല. മാത്രമല്ല ഈ പൂർണത എന്നു പറയുന്നത് തന്നെ ആശയതലത്തിൽ നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

# 'ബ്യൂട്ടിഫുളളി ഇംപെർഫെക്ട്'!



പെർഫെക്ട് ആകാനല്ല വണ്ടർഫുൾ ആകാനുള്ളതാണ് ഓരോ ജീവിതങ്ങളും.



**നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള മനുഷ്യരിലെ അപൂർണ്ണതകളുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാനും അവരുടെ മുഖത്തു നോക്കി പൂഞ്ചിരിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയണം. അപ്പോഴാണ് നമ്മളും അവരും കുറെ കൂടി സൗന്ദര്യം ഉള്ളവരായി മാറുവെന്ന്.**

മാത്രം ഒരുങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ തരത്തിൽ നമ്മളും നമുക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരും അപൂർണ്ണതകൾ നിറഞ്ഞവരാണ്. ആ അപൂർണ്ണതകളോട് കൂടി അവരെ അംഗീകരിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും പറ്റുമ്പോഴാണ് ജീവിതം കുറേക്കൂടി മനോഹരമാകുന്നത്.

ഭർത്താവിനെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദുഃഖങ്ങളോടുകൂടി അംഗീകരിക്കാൻ പറ്റുക, സ്ത്രീയെ അവളുടെ പിടിവാശികളോട് കൂടി സ്വീകരിക്കാൻ പറ്റുക. മക്കളെ അവരുടെ കുറവുകളോടുകൂടി സ്നേഹിക്കാൻ പറ്റുക, വ്യഭാസ മാതാപിതാക്കളെ അവരുടെ രോഗങ്ങളോട് കൂടി ബഹുമാനിക്കാൻ പറ്റുക അതൊക്കെയാണ് ജീവിതത്തെ കുറേക്കൂടി അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കി മാറ്റുന്നത്.

നിന്റെ കളിപ്പാട്ടങ്ങളിൽ നിനക്ക് ഏറെ ഇഷ്ടം ഏതാണ് എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ ഒരു കൊച്ചുപെൺകുട്ടി എടുത്ത് കാണിച്ചത് കയ്യില്ലാത്ത ഒരു പാവയെയാണ്. 'എന്തേ ഇതിനെ ഇഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണം' എന്ന ചോദ്യത്തിന് അവൾ നൽകിയ മറുപടി 'ഞാൻ അല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ ആരാ ഇവളെ സ്നേഹിക്കാൻ ഉള്ളത് ...?' എന്നാണ്. എന്നു വെച്ചാൽ നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ അവരുടെ കുറവുകളോടെ അംഗീകരിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും ആ കുറവുകളിൽ ഒരു ഭംഗി കണ്ടത്താനും നമുക്കേ പറ്റുകയുള്ളൂ എന്നർത്ഥം.

ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ തരത്തിൽ അപൂർണ്ണതകൾ ഉള്ള മനുഷ്യരാണ് നമ്മളും നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരും. നിറം മങ്ങിയവർ, പൊക്കം കുറഞ്ഞവർ, പല്ല് പൊന്തിയവർ, മുറിച്ചുണ്ടുള്ളവർ, മുക്കിന്റെ പാലം വളഞ്ഞവർ, വക്രദൃഷ്ടി ഉള്ളവർ, കഴുത്ത് ഇടുങ്ങിയവർ, സ്വരം അടഞ്ഞവർ

അങ്ങനെ പലതരത്തിൽ തരത്തിൽ കുറവുകൾ ഉള്ളവർ. എന്നാൽ അവരുടെ ആ പ്രത്യേകതകൾ ആണ് അവരെ വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നതും. കൂട്ടത്തിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് എന്നെ നിനക്കു ഇഷ്ടമായത് എന്നുള്ള ആ പെൺകുട്ടിയുടെ കൃത്യമായി ചോദ്യത്തിന് അവളുടെ കൂട്ടുകാരൻ പറഞ്ഞ മറുപടി 'ആ കൂട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും പൊക്കം കുറവ് നിനക്കായിരുന്നു' എന്നതാണ്.

ഒരാളുടെ കുറവുകളെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് അവരെ സ്നേഹിക്കാൻ പഠിക്കുക എന്നതാണ് ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിലെ വലിയ പുണ്യം. 'ബോഡി ഷെയിം' ഈ തലമുറയിലെ വലിയ തിന്മയാണെന്ന് നമ്മുടെ മക്കളെ നമ്മൾ പഠിപ്പിക്കണം.

നീളൻ മുടിയും നീലക്കണ്ണുകളും കരുത്തുറ്റ ശരീരവും പാലിന്റെ നിറവുമെല്ലാം സൗന്ദര്യത്തിന്റെ മാനദണ്ഡങ്ങളായി മാധ്യമങ്ങൾ നമ്മുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ നമ്മളറിയാതെ ആ സങ്കല്പ ഗുണങ്ങളിൽ വീണു പോകുന്നു.

ഈയടുത്ത നാളുകളിൽ 'കാക്ക്' എന്ന ഒരു 'ഷോർട്ട് ഫിലിം' യുട്യൂബിൽ വൈറലായിരുന്നു. പഞ്ചമി എന്ന വിരുപയായ ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന അവഗണനകൾ മനോഹരമായി ചിത്രം വരച്ചു കാണിക്കുന്നുണ്ട്. ചിത്രത്തിനൊടുവിൽ പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ സൗന്ദര്യ മാനദണ്ഡങ്ങളെ അവൾ ഗൗരവമായി വിമർശിക്കുമ്പോൾ ആ വിമർശന ശരങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങുന്നത് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും മാണ്. മറ്റൊരാളുടെ മുഖത്തു നോക്കി ആത്മാർത്ഥമായി ചിരിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ ആണ് നമുക്കൊക്കെ കുറെക്കൂടി സൗന്ദര്യം വരുന്നത് എന്നാണ് പഞ്ചമിയുടെ പക്ഷം.

നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള മനുഷ്യരിലെ അപൂർണ്ണതകളുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാനും അവരുടെ മുഖത്തു നോക്കി പൂഞ്ചിരിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയണം. അപ്പോഴാണ് നമ്മളും അവരും കുറെ കൂടി സൗന്ദര്യം ഉള്ളവരായി മാറുവെന്ന്. ഒരാളുടെ കുറവുകളെ പരിഹസിക്കും മുൻപേ ഓർമ്മിക്കുക എല്ലാ മനുഷ്യരും അടിസ്ഥാനപരമായി 'ബ്യൂട്ടിഫുളളി ഇംപെർഫെക്റ്റ്' ആണ്....!



അവസാനിപ്പിക്കാൻ ധൃതിവയ്ക്കുന്നതിന് മുമ്പേ ആരംഭിച്ച നിമിഷത്തിലെ സന്തോഷത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കൂ.



# മുഴുവൻ കുറ്റവും പങ്കാളിക്ക്

**30** വ്യത്യസ്തമായ വഴക്കുണ്ടാകുക സാധാരണം. പക്ഷേ എപ്പോൾ വഴക്കുണ്ടായാലും അതിനെല്ലാം കാരണം മറ്റേ ആൾ മാത്രമാണെന്ന് സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാൻ പങ്കാളി ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ? എന്റെ ഭാഗത്ത് ഒരു തെറ്റുമില്ല തെറ്റില്ലാതെ പങ്കാളിയുടേത്. ഇതാണ് അവരുടെ മട്ട്. സ്വന്തം കുറ്റങ്ങളെ ബോധപൂർവ്വം മറച്ചുവയ്ക്കുകയും പങ്കാളിയെ എപ്പോഴും പ്രതിസ്ഥാനത്ത് ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഇത്തരം രീതി തെല്ലും ആരോഗ്യകരമല്ല. പതിവായി ഇത്തരം ആരോപണങ്ങൾക്ക് വിധേയരാകുന്നത് ഭാര്യയോ ഭർത്താവോ ആരുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ അവർക്ക് ക്രമേണ തങ്ങളിൽ തന്നെ സംശയവും ആശയക്കുഴപ്പവും ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്യും.

പങ്കാളിക്കെതിരെ അകാരണമായി ആരോപണങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ അല്പം അകന്നുനിന്ന് വിലയിരുത്തുകയും വീക്ഷിക്കുകയുമാണെങ്കിൽ മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. അവർ ആരോപിക്കുന്ന കുറ്റങ്ങളെല്ലാം അവരുടെതന്നെ കുറ്റങ്ങളാണ്. സ്നേഹമില്ലെന്നോ പരിഗണനയില്ലെന്നോ തുടർച്ചയായി പങ്കാളിയെ കുറ്റം ആരോപിക്കുന്ന വ്യക്തി യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്നേഹമില്ലാത്തതും പങ്കാളിയെ പരിഗണിക്കാത്തതുമായ വ്യക്തിയായിരിക്കും. തന്റെ കുറ്റങ്ങൾ മറച്ചുവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗ

മായാണ് അവർ ഇങ്ങനെയുള്ള ആരോപണങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നത്. ജീവിതപങ്കാളിയുടെ മേൽ സംശയം വച്ചുപുലർത്തുന്നവരും സ്വഭാവഹത്യ നടത്തുന്നവരും ചിലരെങ്കിലും തെളിവില്ലാതെയുള്ള ആരോപണങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നവരാണ്.

പങ്കാളിയിൽ നിന്നുള്ള അകാരണവും നിരന്തരവുമായ കുറ്റാരോപണങ്ങൾ കേട്ട് മനസ്സ് തളർന്ന ഒരു പാടുപേർ നമുക്കു ചുറ്റിനുമുണ്ട്. അസ്വസ്ഥകരമായ അത്തരം ബന്ധത്തിൽ തുടരുന്നതുമൂലം അവരുടെ മാനസികനില പോലും ക്രമേണ തകരാറിലാവും. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം സൂചനകൾ ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ തീരുത്താനും മുൻകരുതലുകളെടുക്കാനും തയ്യാറാവണം.

യഥാർത്ഥമായ സ്നേഹബന്ധത്തിലേക്കും ദൃഢമായ വ്യക്തിബന്ധത്തിലേക്കുമാണ് വളരാൻ ശ്രമിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആദ്യം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടത് പഴിചാരലും കുറ്റം കണ്ടുപിടിക്കലുമാണ്. മറ്റെന്തെങ്കിലും തിരുത്താൻ പോകുന്നതിന് മുമ്പ് ആദ്യം സ്വയം തിരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കൂ.

സ്ഥിരമായി ഒരാൾ മാത്രം കുറ്റക്കാരനും സ്ഥിരമായി ഒരാൾ മാത്രം കുറ്റവിമുക്തനുമായാകുന്ന രീതി ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ എന്നല്ല ഒരു ബന്ധത്തിലും നല്ലതല്ല എന്നുകൂടി ഓർമ്മിക്കണം.

“കഴിയും” എന്ന് അവനവനോടു തന്നെയുള്ള ഏറ്റുപറച്ചിലിന് വിജയത്തിന്റെ പാതിവഴിയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞു എന്നാണ് അർത്ഥം.



# 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](http://www.prabhathresidentialschool.com)