

Only Positive...

JULY 2022

ഒപ്പം[®]

Vol:5 | Issue:2

**നല്ല അനുഭവങ്ങൾ
മാത്രമോ സന്തോഷത്തിന്റെ
അടിസ്ഥാനം?**

**ദാവത്യം 25 വർഷം കഴിഞ്ഞാ,
ഇക്കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ...**

ഒറ്റ മരം / മനുഷ്യൻ

ചുറ്റുവട്ടത്തെങ്ങാനും കാറ്റിൽ പെട്ട് വൻ മരങ്ങൾ
 വീണെന്നറിഞ്ഞാൽ അവിടേയ്ക്ക് ഓടിപ്പാഞ്ഞു
 ചെല്ലുന്ന ഒരാളുണ്ടായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ.
 ചെന്നാലുടനെയെന്നെ മണ്ണിൽ അനാഥരായി കിടക്കുന്ന
 കിളിക്കുഞ്ഞുങ്ങളെയും പ്രാണികളെയും
 പുഴുക്കളെയും കുറച്ചുനേരം നെഞ്ചോടു ചേർത്തു പിടിച്ച്
 ആശ്വസിപ്പിക്കും അയാൾ.
 പിന്നെ പ്രാണികളെയും പുഴുക്കളെയും
 അതീവശ്രദ്ധയോടെ മറ്റേതെങ്കിലും മരത്തിന്റെ
 തടിയിലോ ചില്ലുകളിലോ ചേർത്തു വയ്ക്കും.
 പറക്കമുറ്റാത്ത കിളിക്കുഞ്ഞുങ്ങളെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടു
 പോയി പരിചരിച്ച് വളർത്തിവലുതാക്കും.
 അതിനിടയിൽ വീണുപോയ മരത്തിന്റെ തൈകളോ
 വിത്തുകളോ എങ്ങനെയെങ്കിലും തപ്പിപ്പിടിച്ച്
 മരം നിന്ന അതേ സ്ഥലത്തുതന്നെ നടും.
 ഒരിക്കൽ ഒരു കുന്നുംപുറത്ത് ഒറ്റക്ക് നിന്നിരുന്ന
 ഒരു വൻ മരം കാറ്റിൽ മറഞ്ഞു വീണെന്നറിഞ്ഞ്
 അവിടേയ്ക്ക് ഓടിയെത്തി അയാൾ.
 തന്റെ കൂട് തകർന്നു പോയതിന്റെ സങ്കടത്തിൽ മരത്തിൽ
 ചാരിയിരുന്ന ഒരു കാക്ക, ഒറ്റക്ക് നിന്ന് നിന്ന് മടുത്ത്
 ആ മരം കാറ്റിലേക്കെടുത്തു ചാടി ആത്മഹത്യ
 ചെയ്തതാണെന്ന് അയാളോട് പറഞ്ഞു.
 ചുറ്റും മരങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് അയാളുടെ
 ദേഹത്ത് കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ പറ്റിച്ചേർന്നിരുന്ന
 പ്രാണികളും പുഴുക്കളും അതുകേട്ട് സങ്കടപ്പെട്ട്

കരയാൻ തുടങ്ങി.
 അതിനിടയിൽ ഒരു മരംകൊത്തി വന്ന് അയാളോട്
 പറഞ്ഞു, ഈ മരത്തിന്റെ വിത്തുകളോ തൈകളോ
 ഇനി ഈ ഭൂമിയിൽ ബാക്കിയില്ല എന്ന്.
 അതും കൂടി കേട്ടതോടെ തളർന്നുപോയ അയാൾ
 കണ്ണുകളടച്ച് ഒരേ നിൽപ്പ് തന്നെ നിന്നുപോയെന്നാണ്
 കുന്നിറങ്ങി വന്ന കാറ്റ് നാട്ടുകാരോട് പറഞ്ഞത്.
 കുറെ വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം ഞങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ
 എൽ പി സ്കൂളിലെ കുട്ടികളെ കുന്നു കാണിക്കാൻ
 കൊണ്ടു പോയ മാഷമ്മാർ പറഞ്ഞാണറിഞ്ഞത്
 അയാൾ ആ കുന്നിൻ മുകളിൽ ഒരു മരമായി
 നിൽക്കുന്നുണ്ടെന്ന്.
 അപ്പോൾ അയാളുടെ കൊമ്പുകളിൽ
 കിളികൾ കൂടു കൂട്ടി മുട്ടയിടുന്നു.
 അയാളുടെ തടിയിൽ പ്രാണികളും പുഴുക്കളും
 സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുന്നുപോരുന്നു.
 അയാളിൽ വിരിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന പുക്കൾ കുന്നുംപുറം
 മുഴുവൻ സുഗന്ധം കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുന്നു.
 അയാളുടെ വേരുകൾ, മഴവെള്ളപ്പാച്ചിലിൽ ഒലിച്ചു
 പോവാതെ മണ്ണിനെ ചേർത്തു പുണരുന്നു.
 ഇത് വായിച്ച് ആ വൻ മരത്തെ കാണാൻ
 ആരെങ്കിലും പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ
 ഒരു കാര്യം ചോദിക്കണം,
 ഒറ്റയ്ക്കായിപ്പോയ ഈ ഭൂമിയിലെ മനുഷ്യർക്ക്
 ഇങ്ങനെ മരമായി മാറാൻ ഇനിയും കഴിയുമോ എന്ന്.



ഭയത്തിൽനിന്ന് ഓടിയകലുക

എത്ര ഉന്നതനുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ ഒരാളെ പുറകോട്ടുവലിക്കുന്ന ഏറ്റവും ശക്തമായ വികാരമാണ് ഭയം. ഫോബിയ പോലെയുള്ള ഭയങ്ങളെ ഒഴിവാക്കിയാൽ തന്നെ ഏറിയും കുറഞ്ഞും ഓരോ മനുഷ്യരും ഭയത്തിന്റെ പലപല തടവറകളിലാണ്.

അധികാരം നഷ്ടമാകുമോയെന്ന് ഭയക്കുന്നവരുണ്ട്. സൽപ്പേര് നഷ്ടമാകുമോയെന്ന് ഭയക്കുന്നവരുണ്ട്, സമ്പത്തു നശിക്കുമോയെന്നും രോഗം പിടിപെടുമോയെന്നും ഭയക്കുന്നവരുണ്ട്. താൻതന്നെയോ തന്റെപ്രിയപ്പെട്ടവരോ മരിച്ചുപോകുമോയെന്ന് ഭയക്കുന്നവരുണ്ട്. സത്യത്തിൽ നാം ഭയക്കുന്ന ഇത്തരം പല കാര്യങ്ങളും ഒരിക്കൽ പോലും സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലാത്തവയാണ്. എന്നിട്ടും സംഭവിച്ചേക്കുമോയെന്ന് ഭയന്ന് നാം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നു.

ഓരോ ഭയങ്ങൾക്ക് പിന്നിലും പലപല കാരണങ്ങൾ പത്തിവിരിച്ചുനില്ക്കുന്നുണ്ട്. അദ്യശ്യനായ ശത്രുവിനെ പോലും ഭയന്ന്കഴിയുന്നവരുണ്ട്. ചില ഭയങ്ങൾ അകാരണവും മറ്റ് ചിലത് സകാരണവുമാണ്. ചിലർക്ക് വിമർശനങ്ങളെ ഭയമാണ്, തെറ്റു കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടുമോയെന്ന ഭയമാണ്. ആരെയാക്കെയോ ഭയക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് എതിർപ്പുമുഴക്കുന്ന ബദൽസ്വരങ്ങളെ ഏതു വിധേനയും അടിച്ചമർത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങളുണ്ടാകുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഭയം ദുർബലരുടെ മുഖമുദ്രയാണെന്ന് ചിലർ പറയുന്നത്.

ധീരന്മാർ ഒരിക്കലും ഭയക്കുന്നില്ലെത്രെ. കാരണം അവരുടെ മനസ്സും പ്രവൃത്തികളും ശുദ്ധമാണ്. ഭയം കീഴടക്കിയാൽ പിന്നെ ജീവിതം മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് മാറുകയാണ്. നാം കൂടുതൽ നിഷ്ക്രിയരാകും. അസ്വസ്ഥചിത്തരാകും, സംശയമാനസരാകും. ഭയത്തിൽ



നിന്ന് മോചിതരാകുകയാണ് പ്രധാനം. പ്രത്യേകിച്ച് ആന്തരികമായ ഭയങ്ങളിൽ നിന്ന്. അതിന് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് മാനസികമായി സ്വാതന്ത്ര്യം പ്രാപിക്കുക എന്നതാണ്.

നാം ഓരോരുത്തരും സ്വയം ചോദിക്കേണ്ടചില ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. എന്തിനെയാണ് ഞാൻ ഭയക്കുന്നത്? ആരെയാണ് ഞാൻ ഭയക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഭയക്കുന്നത്?

ഭയം നെഗറ്റീവായതിനാൽ അതിനെ കീഴടക്കുക. ഭയത്തിന് അടിപ്പെടാത്തവിധത്തിൽ ജീവിക്കുക.

ആശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്ജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 2 | Page: 24

July 2022

(Private circulation Only)

Website: www.oppammagazine.com

E mail: oppammagazine@gmail.com

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

OPPAM

Managing Editor: Dr Antony 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

നല്ല അനുഭവങ്ങൾ മാത്രമോ സന്തോഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം?

അരാൻ ഭാഗ്യവാൻ എന്ന് പറയുമ്പോൾ എന്താണ് മനസിലേക്ക് ആദ്യമായി കടന്നുവരുന്നത്. സമ്പത്ത്, പ്രശസ്തി, അധികാരം എന്നിവ അപ്രതീക്ഷിതമായി ലഭിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ചായിരിക്കും. ചിലരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം

ലോട്ടറി അടിക്കുന്നതാണ് ഭാഗ്യവാൻമാർ. എന്നാൽ വലിയ തുക സമ്മാനമായി ലഭിച്ചവരിലും അപ്രതീക്ഷിത സൗഭാഗ്യം ലഭിച്ചവരിലും നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കാലക്രമേണ അവരുടെ സന്തോഷം കുറഞ്ഞതായാണ് സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.



അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പാഠം മനസിലാക്കി വീണ്ടും പുതുതായി തുടങ്ങാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക

ദിവസേന ഉണ്ടാകുന്ന സംഭവങ്ങൾ പിന്നീട് അവരെ കാര്യമായി സ്വാധീനിക്കാറില്ല പോലും. കിട്ടിയതിനേക്കാൾ വലിപ്പമുള്ള സൗഭാഗ്യം ലഭിക്കുന്നതിനാണ് പിന്നീട് കൂറേക്കാലത്തേക്ക് അവർ ആകാംക്ഷാഭരിതരാകുന്നത്.

എന്താണ് സന്തോഷം?

സാഹചര്യങ്ങളും സന്ദർഭങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കേണ്ട ഒരു ചോദ്യമാണിത്. വ്യക്തിയുടേയും സാഹചര്യങ്ങളുടേയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ട ചോദ്യമാണിത്. അതിനാൽ സന്തോഷത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കും മുമ്പ് സന്തോഷത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തൊക്കെയാണ് ചിന്തിക്കാം.

ജീവിതത്തിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന അനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ് ഓരോരുത്തരും കടന്നുപോകുന്നത്. ചില അനുഭവങ്ങൾ ചിലരെ സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ അതേ അനുഭവം തന്നെ മറ്റു ചിലരെ ദുഃഖിപ്പിക്കുന്നതിനിടയാക്കും. അതായത് ഒരു കാര്യം തന്നെ പലരും വ്യത്യസ്തരീതിയിലാണ് ഉൾക്കൊള്ളുന്നതെന്ന് സാരം.

ഒരു നിമിഷത്തെ സന്തോഷം അടുത്ത നിമിഷത്തിൽ എന്തായിത്തീരുംമെന്ന് കൃത്യമായി പ്രവചിക്കാനാവില്ല. അതേസമയം ഈ നിമിഷം എങ്ങനെയായിരിക്കണമെന്ന് സ്വന്തം ചിന്തകളുടെയും പ്രവൃത്തികളുടെയും ആകെത്തുകയാണു താനും. അതിനാൽ ഓരോ നിമിഷവും ആസ്വദിക്കുക എന്നതു മാത്രമായിരിക്കും ഉത്തരം അവസ്ഥകളോട് സമരസപ്പെടാൻ ഉചിതം.

ഒരുവനെ വല്ലാതെ വിഷമവൃത്തത്തിലാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ കാലക്രമേണ നല്ല മാറ്റങ്ങളിലേക്ക് നയിച്ചിട്ടുള്ള ചില അനുഭവങ്ങളും കാണാം. നാം ഏറെ ബഹുമാനിക്കുന്നവരിൽനിന്നും സ്നേഹിക്കുന്നവരിൽ നിന്നും നേരിടേണ്ടിവരുന്ന അവഗണന, അസ്ഥാനത്തുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, ഒറ്റപ്പെടുത്തൽ എന്നിവ ചിലപ്പോൾ കാലക്രമേണ ഒരു ഉറച്ച വ്യക്തിത്വത്തിലേക്ക് ഒരാളെ എത്തിക്കാൻ പോലും പ്രാപ്തമാണ്. ഓരോ ജീവിതാനുഭവവും സ്വയം തിരിച്ചറിവിനും അതുവഴി തികച്ചും പോസിറ്റീവായ മേഖലയിലേക്ക് വഴിതിരി

യാനും നമ്മെ പര്യാപ്തമാക്കും.

നമ്മുടെ സാഹചര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ സന്തോഷഭരിതമാക്കാം:

സന്തോഷത്തിന് കാരണക്കാരാകുക, അത് നമ്മെയും സന്തോഷിപ്പിക്കും

മറ്റുള്ളവരുടെ വിഷമ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് താങ്ങും തണലുമാകാൻ ശ്രമിക്കുക വഴി നമുക്കും സന്തോഷ സാഹചര്യങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാൻ കഴിയും. ഒരാളുടെ ദുഃഖങ്ങളെയും വിഷമത്തെയും കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ തന്നെയായിരിക്കും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്. അത് നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിടാൻ പ്രാപ്തമാക്കും. അതുവഴി സൗന്ദര്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നമുക്ക് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും.

സ്വന്തം നിലയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക

എല്ലാറ്റിനും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കാതെ തന്റേതായ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ ഭംഗിയായി ചെയ്യാൻ കഴിവ് നേടുക. തന്റെ പരിശ്രമമാണ് സന്തോഷത്തിന് അടിസ്ഥാനമെന്ന തിരിച്ചറിവ് നേടുക. അങ്ങനെ കരുതിയാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അനുകൂല്യത്തിനും പരിഗണനയ്ക്കും കാത്തുനിൽക്കാതെ തന്റേതായ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

ദുഷ്ടകരമായ സാഹചര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കരുത്തു നേടുക

തീയിൽ കുരുത്തത് വെയിലത്ത് വാടില്ല എന്നാണല്ലോ. അതേസമയം പ്രശ്നങ്ങളോട് മുഖം തിരിക്കുന്നത് നമ്മെ തളർത്തും. പ്രതിസന്ധികളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും ഒരുവനെ ശക്തനാക്കും.

ആത്മാർത്ഥ ബന്ധങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കുക

പ്രശ്നങ്ങളിൽപെട്ടപ്പോൾ കൂടെ നിൽക്കാൻ തയാറാകുന്നവർ മാത്രമാണ് യഥാർത്ഥ സുഹൃത്ത് എന്ന് മനസ്സിലാ

ജീവിതത്തിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന അനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ് ഓരോരുത്തരും കടന്നുപോകുന്നത്. ചില അനുഭവങ്ങൾ ചിലരെ സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ അതേ അനുഭവം തന്നെ മറ്റു ചിലരെ ദുഃഖിപ്പിക്കുന്നതിനിടയാക്കും.

“ ജീവിതത്തിൽ ഏതുപ്രായത്തിലും ഉള്ളിൽ ഒരു കുട്ടിയുണ്ടായിരിക്കുന്നത് നിഷ്കളങ്കരായിരിക്കാൻ ഏറെ സഹായിക്കും



തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നന്മയെ മുൻനിർത്തി കാര്യകാരണസഹിതം പ്രതിരോധിക്കാനും പ്രതികരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.

മറ്റൊരാളുടെ അവസ്ഥ അയാളുടെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

മറ്റൊരാളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ തന്റെ പ്രശ്നവുമായി ചേർത്തു വായിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അയാളെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്താൻ എളുപ്പമായിരിക്കും. അത് മറ്റൊരാളുടെ പ്രശ്നങ്ങളുടെ തോത് കുറയാൻ ഇടവരും. അതുവഴി നമ്മുടെ സന്തോഷ തലങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാകും.

മത്സരാധിഷ്ഠിത ലോകത്തെ ആകസ്മിക സാഹചര്യങ്ങൾ തികഞ്ഞ ശ്രദ്ധയോടെ കാണുകയും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ അനുഭവങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ സന്തോഷം കെടുത്തിയേക്കാം. പക്ഷേ പ്രതിസന്ധികളെ കരുത്ത് സംഭരിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളായി കാണുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് പ്രതീക്ഷകളാകും. അതായത് ഓരോരുത്തരും പ്രതിബന്ധങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അയാളിലെ കഴിവുകളെ തൊട്ടുണർത്താൻ പര്യാപ്തമാകും എന്ന് സാരം. കാലക്രമേണ അത് നമ്മളെ മികച്ച വ്യക്തിത്വത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ ഇടവരുത്തും.

എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥയിൽ മനസിന്റെ നിയന്ത്രണം നിങ്ങൾക്കു പകരം നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നുവെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ താമസംവിനാ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദനെ സമീപിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ നിങ്ങൾക്ക് കാണിച്ചുതരാൻ ഒരുപക്ഷേ അവർക്ക് സാധ്യമായേക്കാം.

വെല്ലുവിളിയുയർത്തിയ പ്രശ്നങ്ങളെ ഈ വിദഗ്ദരുടെ സഹായത്തോടെ നമുക്ക് മറികടക്കാനാകും. വിവിധതരത്തിലുള്ള കൗൺസിലിംഗുകളും സൈക്കോതെറാപ്പികളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ മുതൽക്കൂട്ടാകും. അതുവഴി സന്തോഷവും അതുവഴി മാനസിക ബലവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകരമാകും.

ക്കുക. അതുവഴി നമ്മുടെ നന്മ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരോട് ചേർന്നു നിൽക്കുക. അവർ നമുക്ക് പിന്നീടും ഒരു കൈത്താങ്ങായിരിക്കും.

ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമേ ആത്മവിശ്വാസം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നേരം മുഖം തിരിക്കാതെ സധൈര്യം പ്രയാണം തുടരുക.

പരാജയങ്ങളെ കീഴടക്കുക

പരാജയങ്ങളിൽ തളർന്നു വീഴാതെ ധൈര്യപൂർവ്വം മുന്നോട്ടു പോകുവാനുള്ള ഉൾക്കരുത്ത് സ്വായത്തമാക്കുക. തോൽവികൾക്കു മുന്നിൽ കീഴടങ്ങാൻ ശ്രമിക്കാതെ മുന്നേറാൻ പരിശ്രമിക്കുക.

പ്രതികരണ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക

തന്റെയും മറ്റുള്ളവരുടേയും അവകാശങ്ങളും അവകാശ ധ്യാനങ്ങളും

മറ്റൊരാളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ തന്റെ പ്രശ്നവുമായി ചേർത്തു വായിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അയാളെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്താൻ എളുപ്പമായിരിക്കും. അത് മറ്റൊരാളുടെ പ്രശ്നങ്ങളുടെ തോത് കുറയാൻ ഇടവരും.



ഭയക്കുന്നതെന്തോ അത് ചെയ്യുകയാണ് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗം



ഉപവാസം; അറിയേണ്ടതെല്ലാം

ഉപവസിക്കാൻ ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോരോ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ചിലർ വിശ്വാസത്തിന്റെ പേരിലും, ചിലർ ചികിത്സയുടെ പേരിലും, ചിലർ സമരത്തിന്റെ ഭാഗമായും ഉപവസിക്കും. വെറുതെയെങ്കിലും ഉപവസിക്കുന്നവരും നമുക്കിടയിലുണ്ട്. എന്തായാലും ഉപവാസം സമരമുറയുടെ ഭാഗമായ നാട്ടിൽ നിന്നും വന്നതാണെന്ന് സംശയലേശമന്യേ പറയാം; ഉപവാസം ഒരു ശക്തമായ മാർഗമാണ്.

ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതാണോ അതോ കുറച്ചേറെ സമയം ജലപാനം ഒഴിവാക്കുന്നതാണോ ഉപവാസം. പലർക്കും ഇതേക്കുറിച്ച് വലിയ ധാരണ ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ പിതാവായ ഡോ.ഐസക് ജെന്നിംഗ്സ് പറയുന്നത് പറയുന്നത് കേൾക്കുക. ‘ഉപവാസം എന്നാൽ ശാരീരിക-മാനസിക അധ്വാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമമാണ്. അതായത് ശ്രമം വരുന്ന അവസ്ഥകൾക്ക് വിശ്രമം നൽകുന്ന അവസ്ഥ’. അതുകൊണ്ട് ഉപവാസത്തെ ഭക്ഷണവുമായി മാത്രം ബന്ധപ്പെടുത്താതെ ശാരീരിക-മാനസിക അവസ്ഥകളുമായി ചേർത്തുവയ്ക്കുക.



സാഹചര്യമല്ല നിന്റെയുള്ളിലുള്ളതാണ് നിന്നെ നീയാക്കി മാറ്റുന്നത്

പ്രകൃതി നിയമത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാത്തവർ ഉപവാസത്തെ പട്ടിണിയായി ചിത്രീകരിക്കാറുണ്ട്. പട്ടിണിയും ഉപവാസവും വ്യത്യസ്തമാണ്.

ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ യഥാസമയം പുറംതള്ളപ്പെടാത്തതാണ് മിക്ക രോഗങ്ങളുടേയും കാരണം. നമ്മുടെ ചാപാപചയ പ്രക്രിയയിൽ ധാരാളം മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അവ അപ്പോൾത്തന്നെ പുറംതള്ളാനുള്ള സംവിധാനവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുണ്ട്. വാതകരൂപത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ഉച്ചാസന വായുവിലൂടെയും വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്നവ മൂത്രത്തിൽ കൂടിയും ഖര രൂപത്തിലുള്ളവ മലമായും പുറത്തള്ളപ്പെടുന്നതിനു പുറമെ എറ്റവും വലിയ വിസർജനാവയവമായ ത്വക്കിൽകൂടി വിയർപ്പും പുറത്തള്ളപ്പെടുന്നു. ഒരു നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ അപ്പോൾ പുറംതള്ളാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവ ശരീരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കും. ക്രമേണ ഇവ വർധിക്കുമ്പോൾ ഇതിനെ പുറംതള്ളാൻ ശരീരം സ്വയം ഒരു വിസർജന തന്ത്രം ആവിഷ്കരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള വിസർജന തന്ത്രങ്ങളാണ്. പനി, ജലദോഷം, ചുമ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ചൊറി, കുരുക്കൾ മുതലായവ.

ഈ സമയത്ത് നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന എറ്റവും നല്ല മാർഗം പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം എടുത്തുകൊണ്ട് പ്രാണ ശക്തിയെ വിസർജനത്തിന് സഹായിക്കുക എന്നതാണ്.

വിശ്രമം എന്നാൽ നാലുതരത്തിലുണ്ട്. ഒന്നാമത്തേത് ഫിസിക്കൽ റസ്റ്റ്. രോഗാവസ്ഥയിൽ എല്ലാ ജോലികളും നിർത്തിവെച്ച് പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം നേടുക. ആ സമയത്ത് നമ്മുടെ ശാരീരികോർജ്ജം മറ്റ് ഒരാവസ്ഥയിലേക്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്. രണ്ടാമത്തേത് ഫിസിയോളജിക്കൽ റസ്റ്റ്. ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്കെല്ലാം പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം നൽകണം.

അതിൽ ഒന്നാമതായി ചെയ്യേണ്ടത് ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കലാണ്. വെള്ളമല്ലാതെ യാതൊരു വസ്തുവും ഉപയോഗിക്കരുത്. ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന് പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം ലഭിക്കുകയും അതുവഴി ആമാശയം, കരൾ, കിഡ്നി എന്നിവയ്ക്ക് അധാനഭാരം കുറയുകയും ചെയ്യും. മൂന്നാമത്തേത് മെന്റൽ റസ്റ്റാണ്. ഇതിൽ പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത് മാനസികാധാനത്തെ കുറച്ചുകൊണ്ടു വരിക എന്നതാണ്. ടെൻഷൻ ഉണ്ടാകുന്ന ജോലികളിൽനിന്ന് പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. നാലാമത്തേത് സെൻസറി റസ്റ്റ്. ഇന്ദ്രിയ പരമായ വിശ്രമം. അതായത് ബഹളമയമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നു മാറി ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വിശ്രമിക്കുക. ഇതിനെയാണ് പ്രകൃതി ചികിൽസകർ ഉപവാസം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇതിലൂടെ മനസിലാക്കാം ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് മാത്രമല്ല ഉപവാസം എന്നത്.

രോഗാവസ്ഥയിൽ ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യൂഹം ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാറില്ല. അതിന്റെ സൂചനകൾ ശരീരം അപ്പോൾ നമുക്ക് നൽകുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടാണ് പനി വന്നാൽ വായിൽ കയ്പ്, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണിത്. ഭക്ഷണത്തോട് താല്പര്യക്കുറവ് അനുഭവപ്പെട്ടാലും മറ്റുള്ളവരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴങ്ങി നമ്മൾ അവ കഴിക്കും. എന്നാൽ ഇത് സ്ഥിതികൂടുതൽ വഷളാക്കാനേ ഉപകരിക്കൂ.

മനുഷ്യൻ ഒഴികെ ഭൂമുഖത്തുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെയെല്ലാം ചികിൽസാ മാർഗം ഉപവാസമാണ്. നമ്മുടെ വീട്ടിൽ വളർത്തുന്ന മൃഗങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ



ഓരോ ദിനവും മാനസികമായി വളരാൻ തയ്യാറാവുക

ഇത് മനസിലാകും. പശുവായാലും പട്ടിയായാലും പുച്ചയായാലും രോഗാവസ്ഥയിൽ അവ യാതൊരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കാറില്ല. മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതെ എവിടെയെങ്കിലും ശാന്തമായി കിടന്ന് മയങ്ങുന്നുണ്ടാകും അവ. നൈസർഗ്ഗികമായ വാസനകൾകൊണ്ട് ഇത്തരം തിരിച്ചറിവുകൾ മൃഗങ്ങൾക്ക് ഉണ്ട്.

പ്രകൃതി ചികിൽസകർ രോഗശമനത്തിനായി പ്രയോഗിക്കുന്ന തന്ത്രങ്ങളിൽ പ്രധാനം ഉപവാസമാണ്. ജർമ്മനാ ഉള്ള വൈകല്യങ്ങളും വിനാശകരമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തിയിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളും ഒഴികെ മറ്റെല്ലാ രോഗാവസ്ഥകളും ഉപവാസത്തിലൂടെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. ഉപവാസ സമയത്ത് ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും യഥേഷ്ടം ലഭിക്കണം എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഈ സമയത്ത് ശരീരത്തിൽ സ്റ്റോക്കുള്ള റിസർവ് ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഊർജം എടുത്ത് ശരീരിക പ്രവർത്തനം നടന്നുകൊള്ളും. ഇതിന് ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാനാവശ്യമായ അധ്വാനം ആവശ്യമായി വരാറില്ല.

പ്രകൃതി നിയമത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാത്തവർ ഉപവാസത്തെ പട്ടിണിയായി ചിത്രീകരിക്കാറുണ്ട്. പട്ടിണിയും ഉപവാസവും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഭക്ഷണം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് പട്ടിണി. ഭക്ഷണം ഉണ്ടായിട്ടും ഒരു പ്രത്യേക കാലത്തേക്ക് അവ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുന്നതാണ് ഉപവാസം. ഇതിലൂടെ മാനസിക ആരോഗ്യം വർധിക്കുകയേയുള്ളൂ.

ഉപവാസത്തെക്കുറിച്ച് നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഈയടുത്ത കാലത്ത് ഹാർവാഡ് മെഡിക്കൽ സ്കൂൾ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ ഉപവാസം ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസും നൽകുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. എറ്റവും കൂടുതൽ രോഗികളെ ഉപവാസ ചികിൽസയ്ക്ക് വിധേയരാക്കിയിട്ടുള്ളത് ഡോ. ഹെർബർട്ട് എം. ഷെൽട്ടനാണ്. നാൽപ്പതിനായിരത്തിലധികം രോഗികളെ അദ്ദേഹം ഉപവാസ ചികിൽസയ്ക്ക് വിധേയരാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആ അനുഭവ സമ്പത്ത് വച്ച് അദ്ദേഹം എഴുതിയ പുസ്തകമാണ് 'ഫാസ്റ്റിംഗ് കാൻ സേവ് യുവർ ലൈഫ്'.



ചില അറിവുകൾ

? എത്ര ദിവസം വരെ ഉപവസിക്കാം

= ശരിയായ വിശപ്പ് വരുന്നത് വരെ. അതായത് നാവിലെ ചെറിയ പൂപ്പൽ മാറി ചുവപ്പ് നിറം വരുന്നത് വരെ.

? ഉപവാസ സമയത്ത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

= പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം വേണം. ശാരീരിക-മാനസിക അധ്വാനം വരുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടരുത്.

? ഉപവാസ സമയത്ത് എത്ര വെള്ളം കുടിക്കണം

= ഓരോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് ഓരോ ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

? ഏതു പ്രായത്തിലുള്ളവർക്ക് ഉപവസിക്കാം

= പ്രായം പ്രശ്നമല്ല. ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും ഉപവാസത്തിൽ നിന്ന് പരമാവധി ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കാം.

? ഉപവാസ സമയത്ത് വിശപ്പ് അസഹ്യമായാൽ എന്ത് ചെയ്യണം

= വെള്ളം കുടിക്കുക. കരികിൽ വെള്ളവും നാരങ്ങവെള്ളവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ.

? ഉപവാസം ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുമോ

= ഒരു കാരണവശാലും ബാധിക്കില്ല.

? ആരോഗ്യകരമായ ഉപവാസം

= ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം ഉപവസിക്കുന്നത്.

? ദിവസം ഒരുനേരം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് ഉപവാസത്തിന്റെ ഫലം ചെയ്യുമോ

= ഇല്ല. ഒരു ദിവസത്തെ ഉപവാസമെന്നാൽ രണ്ടു രാത്രിയും ഒരു പകലും ഉൾപ്പെടെ 36 മണിക്കൂർ ആണ്.

? രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉപവസിക്കുന്നത് ക്ഷീണത്തിന് കാരണമാകുമോ

= സാധാരണ ഗതിയിൽ ക്ഷീണം വരാറില്ല.

? ഉപവാസ സമയം ഉറങ്ങിത്തീർക്കുന്നത് ഉചിതമാണോ

= ഉപവാസമെന്നാൽ പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമം എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ഉറക്കമാണ് ഉചിതം.



മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റം മൂലം നിന്റെ ആന്തരികസമാധാനം തകരാൻ അനുവദിക്കരുത്



ദാമ്പത്യം 25 വർഷം കഴിഞ്ഞാ, ഇക്കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ...

വിവാഹമോചനങ്ങളുടെ എണ്ണം പെരുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലമാണ് ഇത്. ഒരു വർഷം പോലും പൂർത്തിയാകുന്നതിന മുമ്പ് ഡിവോഴ്സിലെത്തുന്ന എത്രയോ ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങൾ. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ഇരുപതും ഇരുപത്തിയഞ്ചും വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ട ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങൾ അത്ഭുതം ജനിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്രയും വർഷങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുജീവിച്ചു എന്നതുകൊണ്ട്, ഇനിയെത്രകാലം ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കാൻ കഴിയും എന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഇനിയുള്ള വർഷങ്ങളെ എങ്ങനെ സമീപിക്കണം, ഒരുകമ്മുള്ളവരായിരിക്കണം എന്ന് വിവാഹത്തിന്റെ രജതജൂബിലി പിന്നിട്ടവരെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.



സന്തോഷിക്കാൻ അർഹതയുണ്ട് എന്ന ഉറച്ച ബോധ്യത്തോടെ ഇന്നേ ദിവസം ആരാദിക്കുക

ജീവിതപങ്കാളി ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് സങ്കല്പിക്കുക

പരസ്പരാശ്രയത്വത്തോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി ഇത്രയും കാലം ജീവിച്ചു. പക്ഷേ ഇനിയെത്രകാലം ഭർത്താവ്/ഭാര്യ കൂടെയുണ്ടാവുമെന്ന് അറിയില്ല. ഭർത്താവ് ഇല്ലെങ്കിലും ഭാര്യ ഇല്ലെങ്കിലും ജീവനോടെയിരിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ജീവിച്ചേ മതിയാവൂ. അതുകൊണ്ട് പങ്കാളിയില്ലാതെ വരുന്ന ഒരു കാലത്തെ മുൻകൂട്ടികണ്ട് ജീവിക്കുക. അത്തരമൊരു സന്ദർഭത്തെ നേരിടാൻ മാനസികമായി തയ്യാറാവുക. പങ്കാളിയെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കാതെ സ്വന്തമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോയെന്ന് കണ്ടെത്തി അത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. വ്യക്തിപരമായ ബന്ധവും സ്നേഹബന്ധങ്ങളും പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണെങ്കിൽ തന്നെ ഈ ലോകത്തിൽ മറ്റൊരാളെ ആശ്രിച്ചുമാത്രമായിരിക്കരുത് നമ്മുടെ ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകേണ്ടത്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് അതിന്റേതായ അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി തളരാതെയും തകരാതെയും മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ഇപ്പോൾ തന്നെ നടത്തുക.

ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കാൻ തയ്യാറാവുക, ഇത്തിരി സ്പെയ്സ് സ്വയം കണ്ടെത്തുക

പലരും പങ്കാളിയോട് തുറന്നുപറയാൻ മടിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്, എനിക്ക് കുറച്ചു നേരം തനിച്ചിരിക്കണം, എന്റെ സ്വകാര്യതയിലേക്ക് കടന്നുവരാതിരിക്കൂ. ഇങ്ങനെ പറയുന്നത് തെറ്റിദ്ധാരണ ജനിപ്പിക്കുമെന്നും ബന്ധങ്ങളിൽ ഇടർച്ച വരുത്തുമെന്ന് ഭയക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാണ് പലരും പറയാത്തത്. പക്ഷേ ദമ്പതികൾ തനിച്ചിരിക്കാൻ പരിശീലിക്കണം. പങ്കാളിയുടെ സ്വകാര്യത കളെ മാനിക്കുകയും വേണം.

പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷ മനസ്സിലാക്കുക

ഏറെ വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ ചില ദമ്പതികൾക്ക് പരസ്പരമുള്ള

സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ചില ദേഷ്യങ്ങളും പരാതി പറച്ചിലുകളും നിശ്ശബ്ദതകളും സങ്കടങ്ങളുമെല്ലാം സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളായിരുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞുകഴിയുമ്പോൾ ഇന്നലെ വരെ അതിന്റെ പേരിൽ പങ്കാളിയോട് നീരസപ്പെട്ടിരുന്നതോർത്ത് ആത്മനിന്ദ തോന്നിയേക്കാം. പങ്കാളിയുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയുടെയും വാക്കിന്റെയും പിന്നിലെ സ്നേഹത്തെ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ കൂടുതൽ ആഴമായ സ്നേഹബന്ധം അവർക്കിടയിൽ രൂപമെടുക്കും.

ചുംബിച്ചുകൊണ്ട് ഗൂഡ് നൈറ്റ് പറയുക

കവിശ്ത്തടത്തിലോ നെറ്റിത്തടത്തിലോ ചുംബിച്ചുകൊണ്ട് ഗൂഡ് നൈറ്റ് പറയുക. നാളെയൊരു പ്രഭാതം ഇരുവർക്കുമായി ഉണ്ടാവുമോ ഇല്ലയോ എന്ന് അറിയുന്നില്ലല്ലോ?

അവനവനോടും ജീവിത പങ്കാളിയോടും കൂടുതൽ ക്ഷമ കാണിക്കുക

ചെറുപ്രായത്തിന്റെ പൊട്ടിത്തെറിയും മുൻകോപവും പല ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളെയും തുടക്കത്തിൽ വിഷമയമാക്കാറുണ്ട്. ഏറെ വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോഴായിരിക്കും പക്ഷമായ ഒരു ബന്ധത്തിലേക്ക് വളരാൻ കഴിയുന്നത്. സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഈ മാറ്റം തുടർന്നുള്ള ദാമ്പത്യബന്ധത്തിന് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും. അവനവനോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കുകയും ഒപ്പം പങ്കാളിയോടും ക്ഷമിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് ബാക്കിയുള്ള ജീവിതം സന്തോഷഭരിതമാക്കുക.

മിഥ്യധാരണകളിൽ എത്താതിരിക്കുക

ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത രീതിയിൽ പങ്കാളി സംസാരിക്കുകയോ പെരുമാറുകയോ ചെയ്താലുടനെ അതിനുള്ള കാരണം ഊഹിച്ച് കണ്ടെത്താതിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ യായതുകൊണ്ടായിരിക്കും, അങ്ങനെയായതുകൊണ്ടായിരിക്കാം. ഇതാണ് പലരും ചിന്തിച്ചുകൂട്ടുന്നത്. യാഥാർത്ഥ്യവുമായി

ചെറുപ്രായത്തിന്റെ പൊട്ടിത്തെറിയും മുൻകോപവും പല ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളെയും തുടക്കത്തിൽ വിഷമയമാക്കാറുണ്ട്. ഏറെ വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോഴായിരിക്കും പക്ഷമായ ഒരു ബന്ധത്തിലേക്ക് വളരാൻ കഴിയുന്നത്.



നിന്റെ സ്വപ്നത്തിനൊത്ത് നടന്നുതുടങ്ങാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ദിവസം ഇന്നാണ്

അതിന് യാതൊരു ബന്ധവും ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. പങ്കാളിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിലോ സംസാരത്തിലോ അനിഷ്ടകരമായ രീതിയിൽ എന്തെങ്കിലും അനുഭവപ്പെട്ടാൽ നേരിട്ടു ചോദിച്ച് സംശയം ദുരീകരിച്ച് ബന്ധത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം നിലനിർത്തുക.

പരസ്പര സൗഹൃദത്തിൽ ആയിരിക്കുക

വിവാഹജീവിതത്തിന് വെളിയിൽ പല സൗഹൃദങ്ങളുമുണ്ടായേക്കാം. അത് നല്ലതാകുമ്പോഴും ദമ്പതികൾ തമ്മിലും ആഴമായ സൗഹൃദം രൂപപ്പെടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് സൗഹൃദം രൂപമെടുക്കുന്നത്. ഇരുപതും ഇരുപത്തിയഞ്ചും വർഷം കഴിയുമ്പോഴെങ്കിലും പരസ്പരം ദുഃഖമായ സ്നേഹബന്ധത്തിലേക്ക് വളരേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

എല്ലാ ദിവസവും സംസാരിക്കുക

കാലപ്പഴക്കംകൊണ്ട് ചിലപ്പോൾ ചില ദാമ്പത്യങ്ങളിലെങ്കിലും വിഷയദാരിദ്ര്യം

അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടാകാം. ഇനിയെന്തു സംസാരിക്കാൻ എന്ന മട്ട് ഇതുപാടില്ല. ദമ്പതികൾ എല്ലാ ദിവസവും സംസാരിക്കേണ്ടവരാണ്. പരസ്പരം കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു പറയുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങളിലെ ഊഴയടുപ്പം വർദ്ധിക്കും. ജീവിതപങ്കാളിയുടെ ശബ്ദം പ്രോത്സാഹനജനകമായിട്ടാണ് പലർക്കും അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

ഹോബി കണ്ടെത്തുക

പെയ്ന്റിംഗ്, ഗാർഡനിംഗ്, റീഡിംഗ്... എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ഒരു ഹോബി കണ്ടെത്തുക. ഇത് പങ്കാളിയില്ലാത്തതിന്റെ ശൂന്യതയെ മറികടക്കാൻ ഏറെ സഹായിക്കും.

ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

ഭക്ഷണമേശ സ്നേഹത്തിന്റെ ഊട്ടു മേശയാണ്. പരസ്പരം വിഭവങ്ങൾ വിളമ്പിയും പങ്കുവെച്ചും കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ദമ്പതികൾ സ്നേഹത്തിന്റെ കൊടുമുടിയിലേക്ക് സാവധാനം കയറുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഒരു കാലത്ത് ചിലപ്പോൾ ഭർത്താവ് തന്നെയായിരിക്കും കഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക. അല്ലെങ്കിൽ തിരക്ക് കാരണം രണ്ടു സമയത്തായിരിക്കാം ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്നത്. പക്ഷേ ഇനിയുള്ള കാലമെങ്കിലും ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുക. അതിനായി സമയം കണ്ടെത്തുക.

നന്ദി പറയുക

ഇത്രയും കാലത്തെ ജീവിതത്തിനിടയിൽ പങ്കാളിയോട് നന്ദി പറയാൻ എത്രയോ കാരണങ്ങളുണ്ടാവും! അവയെല്ലാമേർത്ത് പങ്കാളിയോട് നന്ദി പറയാൻ തയ്യാറാവുക.

ക്ഷമ ചോദിക്കാൻ പഠിക്കുക

പിന്നിട്ടുപോയ വർഷങ്ങളിൽ എത്രയോ തവണ പങ്കാളിയോട് മോശമായി പെരുമാറിയിട്ടുണ്ടാവും. സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അതെല്ലാം ഓർത്ത് പങ്കാളിയോട് മാപ്പുചോദിക്കുക. മാപ്പ് ചോദിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലം ഇല്ലാതാകുകയും സ്നേഹം ഇരട്ടിയാകുകയും ചെയ്യും.



മറ്റുള്ളവരുടെ ചിന്തകളുടെ ജയിലുകളിൽ കൂടുങ്ങാതെ സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങളുടെ ആകാശങ്ങളിൽ ചിറകു വിരിച്ചു പറക്കുക



ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മക്കളെ മിടുക്കിരാക്കാം

തങ്ങളുടെ മക്കൾ ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും നല്ല വ്യക്തികളായി വളരണമെന്നാണ് മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ആഗ്രഹം. പക്ഷേ ഇവിടെ ഒരു കാര്യം മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ലോകത്തിൽ ഒരു വ്യക്തിയും പെർഫെക്ട് പേഴ്സണായി ജനിക്കുന്നില്ല. സാഹചര്യങ്ങളും വളർത്തുശീലങ്ങളും കൊണ്ടാണ് കുട്ടികൾ നല്ലവരോ ചീത്തയോ ആകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഒരു കുഞ്ഞ് ചീത്തയായിപോയാൽ അവൻ മാത്രമല്ല അതിന്റെ ഉത്തരവാദി. അവന്റെ വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരും അതിന്

കാരണക്കാരാണ്. മക്കളെ ആത്മവിശ്വാസവും സഹാനുഭൂതിയുള്ളവരുമാക്കി മാറ്റാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ടെന്ന് പ്രഗത്ഭ മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദരല്ലോം ഒന്നുപോലെ പറയുന്നു. അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്.

നല്ല മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിലേക്കാണ് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നത്, മക്കളിലേക്കല്ല.

കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകളെയാണ് മാതാപിതാക്കൾ അഭിനന്ദിക്കുകയോ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യേ



വഴികളിൽ എന്തോ നല്ലതു കാത്തുനില്ക്കുന്നുണ്ടെന്ന ഉറപ്പോടെ മുന്നോട്ടു നടന്നുപോവുക



ണ്ടത്. പക്ഷേ പല മാതാപിതാക്കളും ചെയ്യുന്നത് മക്കളെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയാണ്. നീയെന്തൊരു ചീത്തകുട്ടിയാണ് എന്നാണ് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത പ്രവൃത്തി ചെയ്തുകൊണ്ടു നോൾ മാതാപിതാക്കളുടെയെല്ലാം ആദ്യപ്രതികരണം. ഇത് ശരിയായ പേരന്റീംങ്ങളല്ല.

നീ എന്തു നല്ല കുട്ടിയാണ്, കളിപ്പാട്ടങ്ങളൊക്കെ കളിക്ക് ശേഷം കൃത്യസ്ഥലത്ത് എടുത്തുവെച്ചല്ലോ എന്നാണ് പറയേണ്ടത്. അതുപോലെ ഇളയകുട്ടിയുമായി മുത്തകുട്ടി വഴക്കുണ്ടാക്കിയെന്ന് കരുതുക. നീയൊരു നല്ല ബ്രദറല്ല എന്ന് പറയുന്നതിന് പകരം, നീ നിന്റെ അനിയനെ/ചേട്ടനെ ഉപദ്രവിച്ചത് ഒരിക്കലും നല്ല പ്രവൃത്തിയല്ല, എനിക്കത് ഇഷ്ടമായില്ല എന്ന് പറയുക.

നല്ലതു ചെയ്യണോ ചീത്തചെയ്യണോ എന്ന് ഭാവിയിൽ കൃത്യമായ രീതിയിലുള്ള ഒരു ഓപ്ഷൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഇത് കുട്ടികളെ സഹായിക്കും.

ലജ്ജിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് പശ്ചാത്താപം ഉണ്ടാക്കുകയാണ്

ആദം ഗ്രാന്റ് എന്ന സൈക്കോളജി പ്രഫസറുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ കുട്ടികളെ ലജ്ജിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് അവരിൽ ചെറിയരീതിയിൽ കുറ്റബോധമോ പശ്ചാത്താപമോ ഉണ്ടാക്കുകയാണ്. ലജ്ജ എന്നത് നിഷ്പ്രയോജനകരമായ ഒരു രീതിയാണെന്നും അതിൽ നിന്ന് മോശം അനന്തരഫലങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്ന

തെന്നുമാണ്. അതിന് പകരം ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ കുറ്റബോധം ജനിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് ശക്തിദായകമായ മോട്ടിവേഷനായിരിക്കുമത്രെ.

ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടിയൊരു മോശം പ്രവൃത്തി ചെയ്തു, ലജ്ജിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ആശയവിനിമയമാണ് നടത്തുന്നതെങ്കിൽ ആ കുഞ്ഞ് ഒരു മോശം വ്യക്തിയായിത്തീരാനാണ് സാധ്യത. കൂടുതൽ ശരിയായും നന്നായും ചെയ്യാൻ, തെറ്റു തിരുത്താൻ കുട്ടികൾക്ക് പ്രേരണയാകുന്നത് അവരെ ലജ്ജിപ്പിക്കുകയല്ല മറിച്ച് അവരിൽ കുറ്റബോധം ഉണർത്തുകയാണ്.

വിലയുള്ളവരാക്കി മാറ്റുക

ആത്മാവബോധവും ആത്മമൂല്യവുമുള്ള വ്യക്തികളായി മക്കളെ വളർത്തുക. മാതാപിതാക്കളെ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെയും വീട്ടിലെ പ്രായമായവരെ പരിചരിക്കുന്നതിലൂടെയുമെല്ലാം മക്കളെ അനുകമ്പയും സഹാനുഭൂതിയും ഉള്ളവരാക്കി വളർത്താൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ട് ചെറുപ്രായം മുതൽ മക്കൾക്ക് ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ പരിശീലനം നൽകുക. പുതുതായി എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് ശരികൾ പഠിക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കുക. നല്ല പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



യഥാർത്ഥസന്തോഷം ജോലിയിലോ സമ്പത്തിലോ ബന്ധങ്ങളിലോ അല്ല നിന്റെ ഉള്ളിലാണ്

ദി ലാസ്റ്റ് ഇംപ്രഷൻ

‘First impression is the best impression, but the last impression is the lasting impression’ എന്നു ഇംഗ്ലീഷിൽ സാധാരണ പറയാറുണ്ട്. ഒരു സംഭവം എങ്ങനെ ആരംഭിച്ചു എന്നുള്ളതല്ല, മറിച്ച് അതു എങ്ങനെ അവസാനിപ്പിച്ചു എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനം. ഒരു സിനിമയുടെ കാര്യത്തിൽ അതിന്റെ ക്ലൈമാക്സാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനമായി നമ്മൾ കണക്കാക്കുന്നത്. ഒരു ക്രിക്കറ്റ് മാച്ച് എടുത്തു നോക്കിയാൽ അതിലെ അവസാനത്തെ ഓവറുകളാണ് നിർണായകമായി വരുന്നത്. ഒരു ഫുട്ബോൾ മാച്ചിൽ ആകട്ടെ കളിയിലെ അവസാന മിനിറ്റുകളാണ് അതിന്റെ ഗതി നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. എന്നു വെച്ചാൽ ഏതൊരു കാര്യവും എങ്ങിനെ ആരംഭിച്ചു എന്നതിലുപരി, എങ്ങനെ അവസാനിപ്പിച്ചു എന്നതാണ് പ്രധാനം. മനുഷ്യന്റെ കാര്യം

ഏതൊരു അങ്ങനെ തന്നെ. ഗ്രീക്ക് തത്വചിന്ത അനുസരിച്ച് ഒരാളെ ഭാഗ്യവാനായി കണക്കാക്കുന്നത് അദ്ദേഹം ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോഴല്ല, മറിച്ച് അയാളുടെ മരണത്തോട് കൂടിയാണ്. കാരണം ജീവിതത്തെക്കാൾ ഉപരിയായി ഒരാളുടെ മരണമാണ് അയാളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ മുഖ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. ഒരുവന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ആരംഭത്തിനെക്കാൾ അവസാനമാണ് അയാളെ വിലയിരുത്തുന്ന മാനദണ്ഡം എന്നു ചുരുക്കം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അത്ര നല്ലതല്ലാത്ത രീതിയിൽ ജീവിതം ആരംഭിച്ചവർക്കും നന്മയിലേക്കുള്ള ഒരു സാധ്യത അവരുടെ അവസാനം വരെ കാത്തു കിടക്കുന്നുണ്ട്. ‘Every saint has a past and every sinner has a future’ എന്നു പറയാറുണ്ട്. ‘വിശു

ഒരുവന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ആരംഭത്തിനെക്കാൾ അവസാനമാണ് അയാളെ വിലയിരുത്തുന്ന മാനദണ്ഡം



“

നീ മെനയുന്നതുപോലെയാണ് നിന്റെ ജീവിതം നല്ലതോ ചീത്തയോ ആകുന്നത്

നന്നായി ആരംഭിച്ച കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം നന്നായി അവസാനിപ്പിക്കുവാനും ഒരു നിതാന്ത ജാഗ്രത നമുക്ക് ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾ എങ്ങിനെ ആരംഭിച്ചു എന്നു ഉള്ളതല്ല, മറിച്ചു എങ്ങിനെ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനം

ധർ എല്ലാവരും നന്നായി ആരംഭിച്ചവരല്ല, അവരും നമ്മെപ്പോലെ മനുഷ്യരായിരുന്നു. അവർ വീണ്ടുപോയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ വീണ്ടെടുത്തുനിന്നും എണീറ്റ് മുന്നോട്ടു പോകുവാനും നന്നായി അവസാനിപ്പിക്കാനും അവർക്ക് സാധിച്ചു അതുകൊണ്ട് അവർ വിശുദ്ധരായി. ജീവിതം നന്നായി അവസാനിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുക വലിയ കാര്യമാണ്.

അംഗുലീമാലൻ എന്ന ആ കാട്ടാളനെ ഓർക്കുക. വഴിയാത്രക്കാരെ ആക്രമിച്ചു കവർച്ച നടത്തുകയും അവരുടെ വിരലുകൾ മുറിച്ചു നീക്കി അതു കഴുത്തിൽ മാലയാക്കി തൂക്കിയവൻ ആയിരുന്നു. എന്നിട്ടും 'നീ ഇത് ആർക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നു? നീ ചെയ്യുന്ന പാതകത്തിന്റെ ശിക്ഷ അനുഭവിക്കാൻ അവർ നിനക്കു ഒപ്പമുണ്ടാകുമോ എന്ന ബുദ്ധന്റെ ചോദ്യത്തിനു മുന്നിൽ അയാൾക്ക് ബോധോദയം ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു ആത്മീയ മനുഷ്യനായും ബുദ്ധഭിക്ഷുവായും അയാൾ രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. ഏതാണ്ട് ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് ഈ ശോയുടെ കുരിശിന്റെ വലതു വശത്തുള്ള കള്ളന്റെയും അവസ്ഥ. കാര്യം അവൻ ഒരു

കള്ളൻ ആയിരുന്നെങ്കിലും അവന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ അവസാന ഏതാനും നിമിഷങ്ങളിൽ അയാൾ എടുത്ത ചില നിലപാടുകൾ മൂലം 'നല്ല കള്ളൻ' എന്ന വിശേഷണത്തിന് അദ്ദേഹം അർഹനായി.

എന്നാൽ വളരെ നന്നായി ജീവിതം ആരംഭിച്ചവർ പലരും യാത്രയിൽ വീണുപോകുന്ന ഒരുപാട് ഉദാഹരണങ്ങളും നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ കാലത്തെ വളരെ കഴിവേറിയ ഒരു കലാകാരന്റെ ഏറെ ദാരുണമായ അന്ത്യം മലയാളികളെ ഏവരെയും ഏറെ ദുഃഖിപ്പിച്ചു.

ഡാവിലിനിയുടെ അന്ത്യ അന്താഘത്തിന്റെ ചിത്രത്തെ കുറിച്ചു എങ്ങനെ ഒരു കഥ പറഞ്ഞു കേൾക്കുന്നുണ്ട്. ചിത്രത്തിന്റെ അവസാനം യുദാസിനെ വരക്കാൻ വളരെ ക്രൂരമായ മുഖഭാവം തേടി അലഞ്ഞ ഡാവിലി ഒടുവിൽ അങ്ങനെ ഒരാളെ കണ്ടെത്തി. അയാളുമായി തന്റെ ചിത്ര മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. ആ മുറിയിൽ കയറി ചിത്രം വരക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അയാൾ പയ്യെവിതുവാൻ തുടങ്ങുന്നു.

കാരണം അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറയുന്നു. 'സർ, ഞാൻ ഈ ചിത്ര മുറിയിൽ വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് വന്നിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ അന്ന് നിങ്ങൾ ക്രിസ്തുവിന്റെ ചിത്രമാണ് എന്നിൽ നിന്നും വരച്ചെടുത്തു. ക്രിസ്തുവിൽ നിന്നും ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് യുദാസിലേക്കു അധഃപതിച്ചത്..?' അയാൾക്ക് തന്റെ വിതുവൽ അടക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

പലപ്പോഴും ഇങ്ങനെ ഒരപകടം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. നന്നായി ആരംഭിച്ച നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങൾ, യാത്രകൾ, ഉത്തര വാദിത്തങ്ങൾ, ജീവിതം എല്ലാം പയ്യെ പയ്യെ താറുമാറാകുന്ന ഒരവസ്ഥ. അതുകൊണ്ടു തന്നെ നന്നായി ആരംഭിച്ച കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം നന്നായി അവസാനിപ്പിക്കുവാനും ഒരു നിതാന്ത ജാഗ്രത നമുക്ക് ആവശ്യമാണ്. ഓർക്കുക 'the last impression is the lasting impression.'

നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ആരംഭിച്ചു എന്നുള്ളതല്ല, മറിച്ചു എങ്ങനെ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനം.



സ്നേഹം, സത്യസന്ധത, സത്യം, ആദരവ്...ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും മറന്നുപോകരുതാത്ത വാക്കുകളാണ് ഇവ



കാഴ്ചയുടെ അത്ഭുതങ്ങൾ

കാഴ്ചയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും തകരാറുണ്ടോ നിങ്ങൾക്ക്? നിശ്ചിതപ്രായത്തിന് ശേഷമുള്ള കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങൾ? എഴുതാനും വായിക്കാനും അകലെയുള്ള വ്യക്തികളെ കാണാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്? കണ്ണട വെച്ചുപോലും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ? എന്താണ് പറഞ്ഞുവരുന്നതെന്നാണോ ചിന്തിക്കുന്നത്? ഒരു മൈൽ അകലെയുള്ള വ്യക്തികളെ പോലും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്ന സൂപ്പർ ഐയുള്ള, സൂപ്പർ ഹ്യൂമനായ വെറോണിക്ക സീഡറിനെക്കുറിച്ച് പറയാനാണ് ഈ മുഖവുര.

മനുഷ്യന്റെ കണ്ണുകൾക്കുള്ള കാഴ്ചശക്തിയെ പുനർനിർവചിക്കുന്ന അപൂർവ്വതയുള്ള വ്യക്തിയാണ് വെറോണിക്ക സീഡർ. തികച്ചും അമാനുഷിക. ഒരു സിനിമാക്കഥ പോലെ അസ്വഭാവികത നിറഞ്ഞ ജീവിതം. പക്ഷേ ഇത് വിശ്വസിച്ചേ മതിയാവൂ. ശരാശരി മനുഷ്യനെക്കാൾ 20 മടങ്ങ് ഇരട്ടി മികച്ച കാഴ്ചശക്തി. 20 അടി അകലെയുള്ള വിശദാംശങ്ങളാണ് ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യന് കാണാൻ കഴിയുന്നതെങ്കിലും വെറോണിക്കയ്ക്ക് അത് ഒരു മൈലിലധികമാണ്. വെറോണിക്കയുടെ കാഴ്ചശക്തിയെ ഒരു ദൂരദർശിനിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയുള്ള വ്യാഖ്യാനങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

ഇതിന് പുറമെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത കൂടി വെറോണി

ക്കയുടെ കണ്ണുകൾക്കുണ്ട്. ചുവപ്പ്, നീല, പച്ച എന്നിവയാണല്ലോ പ്രാഥമിക നിറങ്ങൾ. ഏതു നിറത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനവും ഇതുതന്നെ. എന്നാൽ നാം ഈ നിറങ്ങളെ കാണുന്നതുപോലെയല്ല വെറോണിക്ക കാണുന്നത്. ഓരോ നിറത്തിന്റെയും ഘടകങ്ങളെ അതനുസരിച്ച് വേർതിരിച്ച് കാണാൻ വെറോണിക്കയ്ക്ക് കഴിയും.

നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്തത്ര ചെറിയ വസ്തുവിനെ കണ്ടെത്തിയതിന്റെ പേരിലായിരുന്നു ജർമ്മൻകാരിയായ വെറോണിക്ക ഗിന്നസ് വേൾഡ് റെക്കോർഡ് നേടിയത്. ഒരു തപാൽ സ്റ്റാമ്പിന്റെ പുറകിൽ 10 പേജുള്ള ഒരു കത്ത് എഴുതാനും വ്യക്തമായി വായിക്കാനും കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ശക്തവും അസാധാരണവുമാണ് വെറോണിക്കയുടെ കാഴ്ചശക്തി. യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ പ്രഫർസർമാർക്ക് മുമ്പിൽ വെറോണിക്ക ഒരിക്കൽ തന്റെ കാഴ്ചശക്തിയുടെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയും അവതരിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. തീരെ വലുപ്പം കുറഞ്ഞ ഒരു പേപ്പർ വെട്ടിയെടുത്ത് അതിൽ വളരെ ഭംഗിയായി 20 കവിതകൾ എഴുതിയതായിരുന്നു അത്.

ലോകത്തിന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത ഒരു മനുഷ്യരഹസ്യം എന്നാണ് വെറോണിക്കയുടെ കാഴ്ചയെ വിലയിരുത്തുന്നത്.



ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മോശമായ സാഹചര്യത്തിലും എന്തെങ്കിലും നല്ലത് കാണാൻ മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിക്കുക

ഉതകണ്ഠയും അതിരുകടന്ന ആകാംക്ഷയും പല ജീവിതങ്ങളിലെയും പ്രധാന വില്ലനാണ്. വിവിധങ്ങളായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇവ വഴിതെളിക്കുന്നു. അമിതമായ ഉതകണ്ഠകൾ നന്നായി ഉറങ്ങാൻ തടസം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ജോലിയിലുള്ള പെർഫോമൻസിന് വിഘാതമാകുന്നു. ക്രിയാത്മകത കുറയ്ക്കുന്നു ഓർമ്മശക്തി

യെ ബാധിക്കുന്നു. മുടിക്കും ത്വക്കിനും പ്രായമേറാൻ വരെ ടെൻഷൻ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ മനസ്സിന്റെ ശാന്തത വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സ്ത്രസ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിക്കുകയോ അത്യാവശ്യമാണ്. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള സ്ത്രസ് ജീവിതത്തിന്

ശുദ്ധ്വൈ പഠയാം സ്ത്രസിനോട്



മോശം കാര്യങ്ങളുടെ പിന്നാലെയുള്ള ഓട്ടം അവസാനിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ നല്ല കാര്യങ്ങൾ നിന്നെ പിടികൂടുക തന്നെ ചെയ്യും

ഗുണം ചെയ്യുമെങ്കിലും അമിതമായ ഉത്കണ്ഠകൾ മുകളിൽപ്പറഞ്ഞതുപോലെയുള്ള നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സ്ട്രെസിനെ വരുതിയിലാക്കാനും മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത കൈവരിക്കാനും ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

എക്സർസൈസ്

ശാരീരികവ്യായാമങ്ങൾ സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കാനുള്ള ഉപകരണമായി പലപ്പോഴും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. എക്സർസൈസിലൂടെ ഫീൽഗുഡ് ഹോർമോണുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് നന്നായി ഉറങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നോ പറയാൻ പഠിക്കുക

എല്ലാ ടാസ്കുകളും സ്വീകരിക്കാൻ എല്ലാവരും സമർത്ഥരല്ല. അതുകൊണ്ട് സുഹൃത്തുക്കളോ ബന്ധുക്കളോ മേലുദ്യോഗസ്ഥരോ പറയുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും സമ്മതിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതില്ല. ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ള കാര്യങ്ങളോട് മാത്രം യെസ് പറയുക. അല്ലാത്തവയോട് നോ പറയുക. നോ പറയാൻ കഴിയാതെ വരികയും മനസ്സിലാ മനസ്സോടെ യെസ് പറയുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി ജീവിതത്തിലേക്ക് സ്ട്രെസ് ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കഴിവിനും അപ്പുറമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സ്വയം നിർബന്ധിതരാകാതിരിക്കുക.

ഡയറ്റ് നിരീക്ഷിക്കുക

മാനസികാരോഗ്യവും സ്വസ്ഥതയും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്നാണ് ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ ക്രിയാത്മകമായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണശീലം സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കും. അതുകൊണ്ട് ഫ്രഷായ, പോഷകങ്ങളുള്ള ഭക്ഷണം ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

സ്ക്രീൻ ടൈം കുറയ്ക്കുക

ഓഫീസ് ജോലിക്കിടയിലും വീട്ടിലുമെല്ലാം അമിതമായി കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ തുടങ്ങിയ ഉപയോഗിക്കുന്ന



വർ ധാരാളമുണ്ട്. ജോലിയുടെ ഭാഗമായി ട്രല്ലാതെയുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം ഒരുതരം അടിമത്തമാണ്. മാത്രവുമല്ല സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ കൂടുതലും പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് അത്ര നല്ല വാർത്തകളുമല്ല. ഇത്തരം വാർത്തകളും ചിത്രങ്ങളും നമ്മുടെ സ്ട്രെസ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനേ ഉപകരിക്കുകയുള്ളൂ. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് മണിക്കൂറുകൾക്ക് മുമ്പുതന്നെ മൊബൈൽ, ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. സമാധാനത്തോടെ ഉറങ്ങാൻ പോകുക, നല്ല ചിന്തകൾ കൂടെയുണ്ടാകട്ടെ.

ഉറക്ക ടൈം ട്രാക്കിംഗ്

ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനും എണീല്ക്കുന്നതിനും കൃത്യമായ സമയം പാലിക്കുക. നല്ല രീതിയിൽ ഉറങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഉന്മേഷത്തോടെ ഉറക്കമുണ്ടാൻ കഴിയും. ഇത് ദിവസത്തെ മുഴുവൻ പ്രശാന്തമാക്കും.

നല്ല ബന്ധങ്ങളുണ്ടാക്കുക

ഹാർവർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഒരു പഠനം പറയുന്നത് വ്യക്തിപരമായി നല്ല ആഴപ്പെട്ട ബന്ധങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് സംഘർഷരഹിതമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ ഏറെ സഹായിക്കുമെന്നാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഗുണം ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക.

നോ പറയാൻ കഴിയാതെ വരികയും മനസ്സിലാ മനസ്സോടെ യെസ് പറയുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി ജീവിതത്തിലേക്ക് സ്ട്രെസ് ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.



നിങ്ങളുടെ സമയം പരിമിതമാണ്, അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതം ജീവിക്കാതെ സ്വന്തം ജീവിതം ജീവിക്കുക

സൂര്യഗ്രഹണത്തിൽ തൂക്കി എറിയപ്പെട്ട ഒരു തരിമണൽ



മലയാളത്തിന്റെ പ്രിയ എഴുത്തുകാരൻ എം.മുകുന്ദൻ എഴുതിയതുപോലെ മറച്ചുവെക്കുന്ന എല്ലാ വസ്തുക്കളും തുറന്നു നോക്കിയിരുന്ന ആ പഴയ ബാല്യത്തിന്റെ പ്രലോഭനം എങ്ങോ ചോർന്നു പോയിരിക്കുന്നു. പകരം മുടിവെച്ച ആശയങ്ങളെയും വിശ്വാസങ്ങളെയും മറന്നീക്കി നോക്കാനാണ് ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ ഇഷ്ടം. അറിവു നേടാനുള്ള ഈ ഓട്ടപ്പാച്ചിലുകൾക്കിടയിൽ ഇടക്ക് ഒന്ന് മൗനിയൊക്കാനുണ്ട്. ചുറ്റുമുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്ന താണല്ലോ നമ്മുടെ നിശബ്ദത. അപ്പോൾ ഉള്ളു നിറയേ പ്രകാശം ചുമക്കുന്ന ഒരു മനുഷ്യൻ, ചുട്ടു കത്തിച്ച് കുന്നിറങ്ങി ഓർമ്മയിലേക്ക് വരും. ഈയിടയായി അയാളാണ് മനസു നിറയെ. എന്തുമാത്രം വെളിച്ചത്തെയാണ് അദ്ദേഹം ഉടലിൽ ചുമക്കുന്നതെന്ന് ഇടക്കെങ്കിലും അത്ഭുതം കുറിച്ചിട്ടുണ്ട്. മറ്റൊരുമല്ല, കാൾ സാഗനാണ്. അമേരിക്കൻ ജ്യോതിശാസ്ത്രജ്ഞനും എഴുത്തുകാരനുമായ കാൾ സാഗൻ. (1934-1996)).

പ്രശസ്തമായ 'പേൽ ബ്ലൂ ഡോട്ട്' (Pale Blue Dot is a

photograph of planet Earth taken on February 14, 1990, by the Voyager 1 space probe from a record distance of about 6 billion kilometers) എന്ന ഫോട്ടോഗ്രാഫിൽ നിന്ന് പ്രചോദനമുൾക്കൊണ്ട് അദ്ദേഹം എഴുതിയ വരികൾ അപ്പോൾ ഉള്ളിൽക്കിടന്ന് തിളക്കും. 'ആ നീല പൊട്ടിലേക്ക് ഒന്നും കൂടെ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കൂ. അത് ഇവിടമാണ്. അതാണ് വീട്. അത് നമ്മളാണ്. അതിൽ നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കുന്നവരും അറിയുന്നവരും ഇതുവരെ കേട്ടിട്ടുള്ളവരും ജീവിക്കുന്നു. എപ്പോഴെങ്കിലും ഉണ്ടായിരുന്ന എല്ലാ മനുഷ്യരും അവരുടെ ജീവിതങ്ങൾ ജീവിച്ച് തീർത്തതിവിടെയാണ്. നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളുടെയും സങ്കടങ്ങളുടെയും ആകെ തുക. ആയിരക്കണക്കിന് അന്ധവിശ്വാസങ്ങളുള്ള മതങ്ങൾ, ചിന്താധാരകൾ, സാമ്പത്തിക സിദ്ധാന്തങ്ങൾ, ഓരോ വേട്ടക്കാരനും ഇരയും ഓരോ ധീരനും ഭീരുവും നാഗരികതയുടെ ഓരോ സ്രഷ്ടാവും സംഹാരകനും ഓരോ രാജാവും ദരിദ്രനും സ്നേഹത്തിലാണ്ടുപോയ കമിതാക്കളും ഓ



വിജയം നിങ്ങളെ തേടിവരുന്നതല്ല, നിങ്ങൾ വിജയത്തെ തേടിപ്പൊഴുക്കുകയാണ്

രോ അമ്മയും അച്ഛനും ഓരോ ഉപജ്ഞാതാവു പരിവേഷകനും ഒരോ ധാർമിക ആചാര്യനും ഓരോ അഴിമതിക്കാരനായ രാഷ്ട്രീയക്കാരനും.... മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിലേ ഓരോ വിശുദ്ധനും പാപിയും അവിടെ ജീവിച്ചു. സുര്യഗ്രഹണത്തിൽ തൂക്കി എറിയപ്പെട്ട ഒരു തരിമണൽ. വിശാലമായ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അരങ്ങിൽ കേവലം ഒരു സൂക്ഷ്മമായ തരിമാത്രമാണ് നമ്മുടെ ഭൂമി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഈ വാക്കുകളിലൂടെ പ്രപഞ്ചത്തെ നോക്കിക്കാണുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ എന്ന ഹുക്ക് ക്രമേണ എവിടയോ തിരോഭവിക്കുന്നു. നമ്മുടെ അറിവുകൾ എത്ര പരിമിതവും ദൈവസങ്കല്പങ്ങൾ എത്ര ചുരുങ്ങിയതുമാണ്. ദൈവം ഉണ്ടോ എന്ന് ചോദ്യമെറിയുമ്പോൾ 'ആളുകൾ പറയുന്ന തരത്തിൽ ഒന്ന് സത്യമായും ഇല്ലായെന്ന്' പറഞ്ഞ ഗുരു മൊഴിയുടെ ആഴമൊക്കെ തെളിയുന്നത് ഇപ്പോഴാണ്. ഈപ്പൊട്ടിന്റെ അംശനേരത്തേ നേതാക്കളാകാൻ വേണ്ടിയല്ലേ അവർ യുദ്ധങ്ങൾ ചെയ്തത്? ഈപ്പൊട്ടിനേപ്പോലും അറിയാത്തവരല്ലേ ഈക്കണ്ട പ്രപഞ്ചത്തെ മുഴുവൻ സൃഷ്ടിച്ചവന്റെ തിരുവിഷ്ണു എന്ന് തെരുവിൽ വിളിച്ചുകുവി അന്യന്റെ സ്വകാര്യതയിലേക്ക് കണ്ണെറിയുന്നത്? 'അരിയും മലരും കുന്തിരിക്കവും വാങ്ങി കാത്തിരുന്നോ വരുന്നുണ്ടോ നിന്റെയൊക്കെ കാലന്മാർ, മര്യാദയ്ക്ക് ജീവിച്ചില്ലേൽ ഞങ്ങൾക്ക് അറിയാം ആസാദി.' ഹോ! ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ നാവിൽ നിന്നു പോലും ഇങ്ങനെ വിഷം തുപ്പിക്കുന്ന കാലത്തിന്റെ നടവിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ, മനസിലാക്കുന്നത് ഏറ്റവും അപകടം പിടിച്ച ഒരു കാലത്തിലൂടെയാണ് നമ്മൾ കടന്നു പോകുന്നത് എന്നാണ്. വെള്ളത്തിൽ തിള കയറി വരുന്നതു പോലെ മനുഷ്യരിൽ വർഗീയത വളരെ പതുക്കെ പതുക്കെ പടർന്ന് പിടിക്കുന്നു. പ്രിയപ്പെട്ടവരോട് പോലും ചേർന്നിരിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു കെട്ട കാലം. എന്തൊരു വിരോധാഭാസം എന്ന് പറഞ്ഞ് എത്രകാലം ഇതിനെ ചുരുക്കി കളയും.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാനാകാത്ത കോടിക്കണക്കിനു ബാക്ടീരിയകളുണ്ട് എന്ന അറിവ് ഒരു പക്ഷേ നമുക്കുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ? ഈ

പ്രപഞ്ചത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആ ബാക്ടീരിയകളെക്കാൾ എത്രയോ ചെറുതാണ് നമ്മൾ. എന്നിട്ടും നമ്മൾ പരസ്പരം പോരാടുന്നു.

ഹോമോസാപിയൻസ്, ഡെസ് മണ്ട് മോറിസിന്റെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ നഗ്നന വാനരനാണ് നമ്മൾ (The Naked Ape). പുരാതന ഗ്രീക്ക് മിത്തോളജിയിൽ ദേവന്മാരുടെ ദേവനായ സിയൂസ് ഭൂമി സൃഷ്ടിച്ചതിനു ശേഷം അതിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന എല്ലാ ജീവിവർഗങ്ങൾക്കും തന്റെ കയ്യിലുണ്ടായിരുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുത്ത ഒരു കഥയുണ്ട്. സിയൂസ് ആനയ്ക്ക് കരുത്തും ഇരയെ വേട്ടയാടാൻ സിംഹത്തിന് വേഗതയും പക്ഷികൾക്ക് പറന്നുയരാൻ ചിറകും മറ്റ് മൃഗങ്ങൾക്കും പക്ഷികൾക്കും തങ്ങളുടെ നഗ്നത മറയ്ക്കാൻ രോമങ്ങളും തുവലുകളും സമ്മാനമായി നൽകി. എന്നാൽ പതിവുപോലെ വൈകിയെത്തിയ മനുഷ്യന് കൊടുക്കാൻ സിയൂസിന്റെ കയ്യിൽ യാതൊന്നുമില്ലായിരുന്നു. ഒടുക്കം അദ്ദേഹം തന്റെ കയ്യിൽ ശേഷിച്ച ബുദ്ധി മനുഷ്യന് നൽകി എന്നതാണ് കഥ. ഒരു തരത്തിൽ ചിന്തിച്ചാൽ എത്ര ശരിയാണ്. 'Survival of the fittest' അതിജീവന ശേഷിയുള്ളത് അതിജീവിക്കും എന്ന തത്വം നിലനിൽക്കുമ്പോഴും നിസ്സഹായരിൽ നിസ്സഹായരായ ഹോമോസാപിയൻസ് എന്ന നമ്മൾ അതിജീവിച്ചു. പിന്നെ നമ്മൾ കാടും മേടും ഭൂമിയും ആകാശവും അതിലുള്ള സകലതും നമുക്കു മാത്രം അവകാശമായി തന്ന ദൈവത്തെ ഭാവന ചെയ്തു. ദൈവം ഇതെല്ലാം സൃഷ്ടിച്ചത് മനുഷ്യനുവേണ്ടി എന്ന ആദ്യപാഠം നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പറഞ്ഞ് പഠിപ്പിച്ചു.

നമ്മുടെ ലോകം കേവലം നമ്മളിൽ മാത്രം വലയം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. Geocentric, പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ കേന്ദ്രം ഭൂമിയാണെന്നും സൂര്യനും സകല ഗ്രഹങ്ങളും ഭൂമിയെ ചുറ്റുന്നു എന്ന ആ പഴയ വിഡ്ഢിത്തത്തിൽ നിന്ന് കരകയറിയെങ്കിലും. ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ എല്ലാതന്നെ Humancentricയാണ്. മനുഷ്യകേന്ദ്രീകൃതം. കുഞ്ഞു മനുഷ്യരുടെ കുഞ്ഞു കുസൃതിയെന്ന് പറഞ്ഞ് ചുരുക്കാനാവുമോ ഇതിനെ?

വെള്ളത്തിൽ തിള കയറി വരുന്നതു പോലെ മനുഷ്യരിൽ വർഗീയത വളരെ പതുക്കെ പതുക്കെ പടർന്ന് പിടിക്കുന്നു. പ്രിയപ്പെട്ടവരോട് പോലും ചേർന്നിരിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു കെട്ട കാലം.



ചിന്തകളെ ആദ്യം മാറ്റിമറിക്കൂ, ലോകം മുഴുവനും മാറിക്കോളും

സൈക്കിളിങ്ങിന്റെ ഗുണങ്ങളറിയാ... ഗുണങ്ങളറിയാ...



ഹൃദയം, ബ്ലഡ് വെസൽസ്, ശ്വാസകോശം എന്നിവയ്ക്ക് വർദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ഗുണം കിട്ടുന്ന എയറോബിക് ആക്ടിവിറ്റിയാണ് സൈക്കിളിംഗ്. ആരോഗ്യരംഗത്തെ വിദഗ്ധർ പരക്കെ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഒന്നുകൂടിയാണ് സൈക്കിളിംഗ്. കലോറി കത്തിച്ചുകളയാനും കാലിന്റെ മസിലുകൾ ദൃഢപ്പെടുത്താനും കാര്യമായോ വാസ്കുലർ ഹെൽത്തിനും ഒരേപോലെ സൈക്കിളിംഗ് പ്രയോജനപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ഗുണം ചെയ്യുന്നു എന്നതിന് പുറമെ ഇന്ധനങ്ങളുടെ പൊള്ളുന്ന വിലയ്ക്കുള്ള മറുപടികൂടിയാണ് ഇത്. പുകയോ മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളോ പുറന്തള്ളാത്തതുകൊണ്ട് പരിസ്ഥിതിക്കും അനുയോജ്യമാണ് ഇത്.

മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

പ്രായപൂർത്തിയായ വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സൈക്കിളിംഗ് മാനസികാരോഗ്യം കൂടുതലായി സൃഷ്ടിക്കുന്നു. സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കാനും ഉത്കണ്ഠകൾ ഇല്ലാതാക്കാനും വിഷാദത്തോട് പടപൊരുതാനും സൈക്കിളിംഗ് സഹായിക്കുന്നതായി അടുത്തകാലത്ത് നടത്തിയ ചിലപഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. ഇതിലൂടെ ന്യൂറോകെമിക്കലുകൾ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

എല്ലാദിവസവും വെറും മുപ്പത് മിനിറ്റ് സൈക്കിൾ ചവിട്ടാമോ? നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിക്കുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും ഇൻഫെക്ഷൻ ഇല്ലാതാക്കാനും ഇതു സഹായിക്കുന്നു.

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു

ശരീരത്തിലെ അമിതകൊഴുപ്പ് നീക്കംചെയ്യാനും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇതിലൂടെ കൂടുതൽ കലോറി കത്തിച്ചുകളയുന്നു. ഇതിന് പുറമെ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഹാർട്ട് റേറ്റ് വർദ്ധിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി 20 മിനിറ്റ് സൈക്കിൾ ചവിട്ടിയാൽ ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനാവുമെന്നാണ് ആരോഗ്യരംഗത്തെ വിദഗ്ധർ പറയുന്നത്. മസിലുകളുടെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇതേറെ സഹായകരമാണ്.

എല്ലാവർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നത്

പണക്കാരനെന്നോ പാവപ്പെട്ടവനെന്നോ ആരോഗ്യമുള്ളവനെന്നോ ആരോഗ്യം കുറവുള്ളവനെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും അനുയോജ്യമാണ് സൈക്കിളിംഗ്. അധികം പണച്ചെലവിലാതെ ഉപയോഗിക്കാനും സാധിക്കും.



മഹത്തായ ചിന്തയോടെ ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ വർഷം മുഴുവൻ മഹത്തായിരിക്കും.

മക്കൾക്ക് നൽകിയ സ്വത്തു് തിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും

സ്വത്തു മക്കൾക്ക് വീതം വെച്ചു നൽകിയതിന് ശേഷം മക്കളും മരുമക്കളും ചേർന്ന് വ്യഭാരിയ മാതാപിതാക്കളെ പുറത്താക്കുകയും വീട്ടിനുള്ളിൽ പുട്ടിയിട്ട് പീഡിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സംഭവങ്ങൾ ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. മക്കൾക്ക് സ്വത്തിന് മേൽ അവകാശം നിയമപരമായി കൊടുത്തുകഴിയുന്നതോടെ സ്വന്തം വിയർപ്പിൽ കെട്ടിപ്പൊക്കിയ വീടിനോ സ്വത്തിനോ യാതൊരു അവകാശവുമില്ലാത്തവരായി മാറുകയാണ് മാതാപിതാക്കൾ. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ തങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാത്ത മക്കളിൽ നിന്ന് സ്വത്തു് തിരിച്ചെടുക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കൂടുതൽ അധികാരം ലഭിക്കുന്ന വിധത്തിൽ നിയമം പരിഷ്കരിക്കുന്നു.

ഇതനുസരിച്ച് മക്കൾക്ക് കൈമാറുന്ന ഏതു സ്വത്തും മാതാപിതാക്കൾക്ക് മെയിന്റനൻസ് ട്രൈബ്യൂണലിന്റെ സഹായത്തോടെ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും തിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും. തിരിച്ചെടുക്കുമെന്ന വ്യവസ്ഥയോടെയല്ലാതെ ഭാഗമടമ്പടി നടത്തിയ



സ്വത്തുക്കൾ മെയിന്റനൻസ് ട്രൈബ്യൂണൽ ഉത്തരവിട്ടാൽ പോലും വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്ന സാഹചര്യമാണ് നിലവിലുള്ളത്. ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനാണ് പുതിയ നിയമപരിഷ്കാരം വരുന്നത്. ഇത് നിലവിൽ വരുന്നതോടെ അനേകം മാതാപിതാക്കളുടെ തോരാക്കണ്ണീരിന് വിരാമമാകുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം.



MAILBOX

ഒപ്പത്തിന്റെ ഇതുവരെയുള്ള ലക്കങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മികച്ചത് 'നന്നായി ലക്കം'മാണെന്ന് ഞാൻ പറയും. സാധാരണയായി ഞാൻ മാത്രമാണ് ഒപ്പം പതിവായി വായിക്കാറുള്ളത്. പക്ഷേ 'നന്നായി ലക്കം' മക്കളെക്കൊണ്ടും ഞാൻ വായിപ്പിച്ചു. വളരെ നന്നായിരിക്കുന്നുവെന്ന് വീണ്ടും പറയട്ടെ. സജിത് കുമാർ, തൃശൂർ

മലയാളത്തിൽ ഇന്ന് പുറത്തിറങ്ങുന്ന മറ്റെല്ലാ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളെക്കാളും മികച്ചതാണ് ഒപ്പം. കെട്ടിലും മട്ടിലും അവതരണത്തിലും മികവ് പുലർത്തുന്ന ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം ഇനിയും ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സെബാസ്റ്റ്യൻ, പാലാ

ആദ്യ പേജ് മുതൽ അവസാന പേജ് വരെ നന്നായ പ്രതീതി. വായിച്ചവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയോ നന്നായിട്ടുള്ളതുപോലെ. നന്നായി, മെയ് ലക്കം. അണിയറപ്രവർത്തകർക്കെല്ലാം അഭിനന്ദനങ്ങൾ

അനുശ്രീ, കാഞ്ഞിരത്താനം

മനോഹരമായിരുന്നു ഒപ്പത്തിന്റെ മെയ് ലക്കം. നന്നായി ജീവിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് ഇത്ര സുന്ദരമായി പറഞ്ഞുതരാൻ മറ്റൊരു പ്രസിദ്ധീകരണത്തിനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഒപ്പം കൂടുതൽ പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെടാത്തത്?

കെ. രാമമൂർത്തി, പാലക്കാട്



സുരക്ഷിതലാവണത്തിൽ നിന്ന് ആദ്യം പുറത്തുകടക്കുക, എല്ലാം വളരെ എളുപ്പമായിരിക്കുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിയുക



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