

Only Positive...

AUGUST 2022

ദൃഷ്ടി

Vol:5 | Issue:3



**തിടുക്കം വേണ്ട,
വിവാഹത്തിന്**

**ജീവിതം ഇവിടെ
അവസാനിക്കുന്നില്ല**

വാട്ടർ സ്കീയിംഗിന്റെ പിതാവ്



**എത്രയോത
വണ പരാജയ
പ്പെട്ട അവസര
ങ്ങൾ. പക്ഷേ
മനസ്സ് മടുക്കാ
തെയും തോറ്റ്
പിന്മാറാതെയും
അദ്ദേഹം തന്റെ
ശ്രമം നടത്തി
ക്കൊണ്ടിരുന്ന
വിജയിക്കും
വരെ.**

അതൊരു മഞ്ഞുകാലമായിരുന്നു. സൂഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം മഞ്ഞിലൂടെ സ്കീയിംഗ് നടത്തുകയായിരുന്നു റാൽഫ് സാമുവൽസൺ. പെട്ടെന്നാണ് സാമുവലിന്റെ മനസ്സിലേക്ക് ഇങ്ങനെയൊരു ചിന്തകടന്നുവന്നത്. മഞ്ഞിലൂടെ സ്കീയിംഗ് നടത്താമെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് വെള്ളത്തിലും ആയിക്കൂടാ ആ ചിന്തയും ആലോചനയും വല്ലാത്തൊരു നിമിഷമായിരുന്നു. 1922 ആയിരുന്നു പ്രസ്തുത വർഷം. അന്ന് സാമുവൽസണിനാകട്ടെ വയസ് പതിനെട്ടും. തന്റെ മനസ്സിൽ തോന്നിയ നവീനാശയം പരീക്ഷിക്കാനും അതിൽ വിജയിക്കാനുമുള്ള ശ്രമങ്ങൾ സാമുവൽസൺ ആരംഭിക്കുകയായിരുന്നു. മിന്നെസോട്ടയിലെ തന്റെ വീടിന് സമീപത്തായിരുന്നു അദ്ദേഹം പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയത്. എത്രയോ തവണ പരാജയപ്പെട്ട അവസരങ്ങൾ. പക്ഷേ മനസ്സ് മടുക്കാതെയും തോറ്റ് പിന്മാറാതെയും അദ്ദേഹം തന്റെ ശ്രമം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. വിജയിക്കും വരെ. ഒടുവിൽ അദ്ദേഹം തന്റെ പരീക്ഷണത്തിൽ വിജയിച്ചു. ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച

വാട്ടർ സ്കീയിംഗ് സായ വാട്ടർ സ്കീയിംഗ് പിറക്കുകയായിരുന്നു.

സാമുവൽസൺ തുടങ്ങിവച്ച ആ മഹത്തായ വിനോദത്തിന് ഈ വർഷം 100 വയസ് പൂർത്തിയായിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ ആദരിച്ചുകൊണ്ട് നിരവധി പ്രോഗ്രാമുകൾ ഈ വർഷം നടക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ മറ്റ് പല കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾക്കും പിന്നിലെന്നതുപോലെ ജീവിച്ചിരുന്ന പ്ലോൾ ഇതിന്റെ പേരിൽ സാമുവൽസണിന് അംഗീകാരങ്ങളോ ആദരവുകളോ ലഭിച്ചിരുന്നില്ല. മാത്രവുമല്ല വാട്ടർ സ്കീയിംഗ് എന്ന കരിയറിനും ദീർഘായുസ് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഒരു അപകടമാണ് അദ്ദേഹത്തെ അതിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിച്ചത്. തന്റെ കണ്ടുപിടിത്തത്തിന്റെ പേറ്റന്റ് എടുക്കാനോ അവകാശവാദം മുഴക്കാനോ സാമുവൽസൺ തയ്യാറായിരുന്നില്ല എന്നും എടുത്തുപറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് വളരെ പോപ്പുലറായ ഒരു കായികവിനോദമായി വാട്ടർ സ്കീയിംഗ് മാറിയിട്ടുണ്ട്. 1977ൽ കാൻസർ രോഗബാധിതനായിട്ടായിരുന്നു സാമുവൽസണിന്റെ അന്ത്യം.

വിലയുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം

സ്വാതന്ത്ര്യം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമല്ല സകലമാന ജീവജാലങ്ങൾക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് ആകാശത്ത് പാറിപ്പറന്നുനടക്കുന്ന പക്ഷികളെ കൂട്ടിലടച്ചുവളർത്തുന്നതിനെ എന്നത്തെക്കാളും കൂടുതലായി ആളുകൾ ഇന്ന് എതിർക്കുന്നത്. പക്ഷികൾ പറക്കട്ടെ. ആകാശം അവരുടേതാകുമ്പോൾ അവർ പറക്കുകതന്നെ വേണമല്ലോ? എന്നാൽ ആ പക്ഷികൾ ആരുടെയും സ്വച്ഛതയ്ക്ക് വിഘാതം വരുത്തുകയോ അവരുടെ തന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ദുരുപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നുകൂടി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. പക്ഷേ, കാലം മാറിയപ്പോൾ, മുമ്പത്തെക്കാൾ സ്വാതന്ത്ര്യം അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു കാര്യം കൂടി വ്യക്തമാകുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അത്ര നല്ല കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയല്ല വിനിയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. സ്വാതന്ത്ര്യം ഒരുപാട് ഓപ്ഷൻസ് ഇന്ന് നമുക്ക് നല്കുന്നുണ്ട്. സോഷ്യൽമീഡിയയിലൂടെ വ്യക്തിഹത്യ നടത്താനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം മുതൽ പദവികളും സ്ഥാനങ്ങളും കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ ചൂഷണംചെയ്യാനും ഇല്ലാതാക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യംവരെ.

അനുവദിച്ചുകിട്ടിയിരിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ എത്ര വരെ, എത്രത്തോളം, എങ്ങനെ ഞാൻ ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് തീരുമാനിക്കേണ്ടത് നാം ഓരോരുത്തരുമാണ്. എന്തും ചെയ്യാനുള്ള അവസരമല്ല സ്വാതന്ത്ര്യം. എന്റെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും നന്മയ്ക്കും ശ്രേയസിനും വേണ്ടി എനിക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ കിട്ടിയിരിക്കുന്ന അവസരമാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

കിട്ടിയതൊന്നും പോരാ, ഇനിയും വേണം എന്ന മട്ടിലാണ് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള മുറവിളികൾ ഇന്ന് ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്റെ ശരീരം എന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന മട്ടിലുള്ള പ്രഖ്യാപനങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ



പോലും എത്തിയിട്ടുണ്ട്. അനിയന്ത്രിതമായ വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം സമൂഹത്തിനു ദോഷം മാത്രമേ ചെയ്യൂ. ഇത്തരം സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങൾ വരുംതലമുറയെ എവിടെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കും എന്നോർത്ത് അസ്വസ്ഥപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം അപഹരിക്കുകയും സ്വന്തം സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ദുരുപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് പകരം സ്വതന്ത്രമായ ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകട്ടെ. പക്ഷേ ആ ചിന്തകൾ മനുഷ്യരെ കുറെക്കൂടി സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതാകണം. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിക്കാതിരിക്കുന്നതുമാകണം.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ വിലയറിയുന്നത് സ്വാതന്ത്ര്യം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ വിലയറിഞ്ഞ് ജീവിക്കുക. അർത്ഥവത്തായി അതിനെ ഉപയോഗിക്കുക.

സ്വാതന്ത്ര്യദിനാശംസകളോടെ,
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 3 | Page: 24
August 2022

(Private circulation Only)

Website: www.oppammagazine.com

E mail: oppammagazine@gmail.com

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

Cover: Bibin Thottungal Photography

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

സന്തോഷം മാത്രമാണോ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം?

ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്? ഇങ്ങനെയൊരു ചോദ്യം കേൾക്കുമ്പോൾ ഭൂരിപക്ഷവും പറയുന്ന മറുപടി ഒന്നുതന്നെയായിരിക്കും. ഹാപ്പിയായിരിക്കുക. സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കുക. വളരെ നല്ലകാര്യം തന്നെയാണ് അത്. കാരണം ഒരു മനുഷ്യനും ദുഃഖിച്ചിരിക്കാനോ നിരാശപ്പെട്ടിരിക്കാനോ ആകുലതയോടെ കഴിയാനോ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഒരു തരത്തിൽ സന്തോഷം നല്ലതുതന്നെയാണ്. നല്ല രീതിയിലുള്ള സന്തോഷമാ

ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം സന്തോഷിക്കുന്നത് മാത്രമാണെന്ന് പറയാനാവില്ല. ഒരു സന്തോഷത്തിന് പിന്നാലെ മറ്റൊരു സന്തോഷം തേടുന്നതു കൊണ്ടുതന്നെയാണ് അത്.



“ ബാഹ്യരൂപം കണ്ട് വിലയിരുത്തുന്നവരാണ് കൂടുതലും. പക്ഷേ വളരെ കുറച്ചുപേർ മാത്രമേ നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നുള്ളൂ

ണ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതെങ്കിലും അനുഭവിക്കുന്നതെങ്കിലും. എന്നാൽ എല്ലാ സന്തോഷവും പോസിറ്റിവാണെന്ന് പറയാനാവില്ല. ഉദാഹരണത്തിന് ചിലർക്ക് മദ്യപിക്കുന്നതാണ് സന്തോഷം. വേറെ ചിലർക്ക് ഓൺലൈൻ റമ്മി കളിക്കുന്നതാവാം. ഇനിയും ചിലർക്ക് സിനിമ കാണുന്നതും പുസ്തകം വായിക്കുന്നതും പാട്ടുകേൾക്കുന്നതും മാത്രമാകാം.

വേറെയും ചില ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്. ഒരു സാധനം വാങ്ങുമ്പോൾ- വാഹനവും വീടും ലാപ്പ്ടോപ്പും മൊബൈലും മുതൽ വസ്ത്രം വരെ - നാം വിചാരിക്കുന്നത് അത് നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിക്കും എന്നതാണ്. പക്ഷേ ഏതാനും നാളുകൾ കഴിയുന്നതോടെ അവയിലുള്ള ഇഷ്ടം കുറയും അത് നമ്മെ സംബന്ധിച്ച് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്ന് അല്ലാതായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു വിനോദയാത്ര സന്തോഷിപ്പിക്കുമെന്ന് കരുതി അത്തരമൊരു യാത്ര നടത്തി തിരികെ വരുന്നു. തീർച്ചയായും സന്തോഷമുണ്ട്.

പക്ഷേ മറ്റൊരു യാത്ര വരുമ്പോൾ ആദ്യത്തെ സന്തോഷം കുറയുന്നു. നന്നായി കളിക്കുമ്പോഴും കളിക്കുമ്പോഴും ആളുകളുടെ പ്രശംസ കേൾക്കുമ്പോഴും എല്ലാം സംഭവിക്കുന്നതും ഇതുതന്നെയാണ്. ഓരോന്നും നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് നാം വിചാരിക്കുന്നു. പക്ഷേ അവയൊന്നും സ്ഥിരമായ സന്തോഷം നമുക്ക് നൽകുന്നില്ല. അടുത്ത ഒരു സന്തോഷത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള രണ്ട് സന്തോഷങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ചെറിയ സ്പെയ്സായി ജീവിതം മാറുന്നു. ഇവിടം കൊണ്ടൊന്നും നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങൾ പൂർണ്ണമാകുന്നില്ല. അവ സാനിക്കുന്നുമില്ല.

ഇങ്ങനെ സന്തോഷത്തിന് വിവിധ അടരുകളുണ്ട്. വിവിധ രീതികളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരാളുടെ സന്തോഷത്തെ മറ്റൊരാളുടെ സന്തോഷവുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താനോ വിലയിരുത്താനോ കഴിയില്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും സന്തോഷങ്ങൾ അവരവർക്ക് മാത്രം പ്രധാനപ്പെട്ടതും വിലയുള്ളതും മാത്രമാകുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും.

അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം സന്തോഷിക്കുന്നത് മാത്രമാണെന്ന് പറയാനാവില്ല. ഒരു സന്തോഷത്തിന് പിന്നാലെ



മറ്റൊരു സന്തോഷം തേടുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് അത്. പിന്നെ എന്താണ് ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം?

എമേഴ്സൺന്റെ വാക്കുകൾ ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

‘ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്നതൊരിക്കലും സന്തോഷവാനായിരിക്കുക എന്നതല്ല. അത് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കുക എന്നതാണ്. ഇക്കാര്യം മനസ്സിലാക്കിക്കഴിയുന്നതോടെ നാം കൂടുതൽ നന്നായി ജീവിക്കും.’ അതെ, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കുക. അവർക്ക് ഉപകാരമുള്ളവരായി മാറുക.

നിങ്ങളുടേതല്ലാത്ത ഉത്തരവാദിത്തം മറ്റൊരാൾക്കുവേണ്ടി ഏറ്റെടുത്തുചെയ്യുന്നതാകാം അത്. റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ ഒരാളെ സഹായിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നുന്ന പ്രവൃത്തികൾ വരെ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. അറിവും സമയവും സാമ്പത്തികവും ആരോഗ്യവും മറ്റുള്ളവർക്ക് അവർ അർഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ അവർക്കാവശ്യമായ സമയത്തും ചെലവഴിക്കാൻ തയ്യാറാകുക. അപ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന വിധത്തിലാകുന്നത്. അതുവഴിയുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷമാണ് സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നത്. ഇതുവരെ നാം നമുക്കുവേണ്ടി മാത്രം ജീവിക്കുകയായിരുന്നു.

ചിലതൊക്കെ നേടിയാൽ, സ്വന്തമാക്കിയാൽ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് നാം വിചാരിച്ചു. ക്ഷണി

അറിവും സമയവും സാമ്പത്തികവും ആരോഗ്യവും മറ്റുള്ളവർക്ക് അവർ അർഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ അവർക്കാവശ്യമായ സമയത്തും ചെലവഴിക്കാൻ തയ്യാറാകുക.



വീടിന്റെ താപശൈത്യനിലകൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എ.സി.യോ ഹീറ്ററോ അല്ല സമാധാനവും സ്നേഹവും സന്തോഷവുമുള്ള ഹൃദയങ്ങളാണ്

കുമാര സന്തോഷം മാത്രമാണ് അത്. മുൻ എഴുതിയതുപോലെ മറ്റൊരു സന്തോഷത്തിന് പിന്നാലെ നാം പോകുന്നത് ആ സന്തോഷം അതിൽതന്നെ പൂർണ്ണമല്ല എന്നതുകൊണ്ടാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരം ചെയ്യാത്ത ഒരു ദിവസംപോലും നിന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകരുത് എന്നൊക്കെ ചില ആത്മീയ ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നത് അവർ തങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ രഹസ്യമായി ഇക്കാര്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നു എന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഒരു ദിവസം അവ സാന്നിദ്ധ്യത്തിന് മുൻ ഓരോരുത്തരും സ്വയം ചോദിക്കുക, ഇന്നേ ദിവസം ഞാൻ സന്തോഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മറ്റുള്ളവരിലാണ് സ്വന്തം സന്തോഷത്തിന്റെ താക്കോലെന്ന് കരുതിയിരിക്കുന്ന പലർക്കും കിട്ടുന്ന ഉത്തരം ഇല്ല എന്നായിരിക്കും, സാധന സാ

മഗ്രികളിലോ പ്രശംസയിലോ സന്തോഷം കണ്ടെത്തിയവർ ചിലപ്പോൾ ഉവ്വ് എന്ന് ഉത്തരം പറഞ്ഞേക്കാം. പക്ഷേ ആ സന്തോഷം സ്ഥിരമായിരിക്കില്ല. എന്നാൽ ഇന്നേ ദിവസം മറ്റുള്ളവർക്ക് സ്വന്തം ജീവിതം വഴി എന്തെങ്കിലും ഉപകാരം ചെയ്തവർക്ക് ഈ ദിവസം മാത്രമല്ല ഇനിയുള്ള ദിവസങ്ങളും സന്തോഷത്തിന്റേതായിരിക്കും.

മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കുക എന്നത് ഒരു കാഴ്ചപ്പാടും ജീവിതവീക്ഷണവുമാണ്. ഞാൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിയായി മാറും എന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുക. ആ തീരുമാനം നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ തേടിവരും. അതുവഴിയുള്ള സന്തോഷങ്ങൾ ഒരിക്കലും ആർക്കും അപഹരിക്കാൻ കഴിയുകയുമില്ല.

മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കുക എന്നത് ഒരു കാഴ്ചപ്പാടും ജീവിതവീക്ഷണവുമാണ്. ഞാൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപകാരപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തിയായി മാറും എന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുക.



കഴിഞ്ഞതുപോയതിനെ മറക്കുകയും നിലവിലുള്ളതിനെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക



തിടുക്കം വേണ്ട, വിവാഹത്തിന്

‘ചെറുക്കൻ വിദേശത്താണ്. പതിനഞ്ച് ദിവസത്തെ ലീവേയുള്ളൂ. അതിനിടയിൽ വിവാഹം നടത്തണം...’

‘പെണ്ണ് നേഴ്സാണ്. അവളെ കെട്ടിയാൽ ചെറുക്കനും വിദേശത്ത് പോകാം...’

‘പെണ്ണിന് മുപ്പതുവയസാകാറായി. ഇനിയും വീട്ടിൽ നിർത്തുന്നത് ശരിയല്ല, തരക്കേടില്ലാത്ത ആലോചനയല്ലേ, ഇതങ്ങ് നടത്താം...’

‘ചെറുക്കന് ജോലി കിട്ടി. ഇനി വേഗം കല്യാണം ആലോചിക്കണം...’

വിവാഹത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഇന്ന്

പരക്കെയുള്ള ചില തീരുമാനങ്ങളാണ് മുകളിലെഴുതിയത്. ഇതും ഇതിനോട് അനുബന്ധിച്ചുമുള്ള പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടുമാണ് ഇന്ന് ചില വിവാഹങ്ങളെ കിലും നടക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇത്തരം വിവാഹങ്ങൾക്ക് ദീർഘായുസും കുറവായിരിക്കും.

വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഡിവോഴ്സുകളുടെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങളായി ഈ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നവയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രശ്നമാണ് തിടുക്കത്തിലുള്ള കല്യാണം. മറ്റ് പല മാനദണ്ഡങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കിയായിരി



വരാനുള്ളതെന്നോ അതിനെ സ്വീകരിക്കാൻ മനസ്സിനെ എപ്പോഴും ഒരുകിനിർത്തുക



കും ഈ വിവാഹങ്ങളെല്ലാം നടക്കുന്നത്. ജോലി, വിദേശം, സമ്പത്ത്.. ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷം കല്യാണങ്ങളുടെയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെയെല്ലാം മാറിപ്പോയിട്ടുണ്ട് എന്ന് പറയാതെ വയ്യ. മനപ്പൊരുത്തമോ താല്പര്യങ്ങളോ അപ്രധാനമാകുന്നു. അതൊക്കെ രണ്ടു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ശരിയായി കോളും എന്നാണ് താത്മികരെപോലെ മുതിർന്നവരുടെ വാക്കുകളും. രണ്ടു ദിവസമല്ല, രണ്ടുയുഗം കഴിഞ്ഞാൽ പോലും ശരിയാകാത്ത ഒരു ബന്ധത്തിലേക്കാണ് അതെത്തിച്ചേരുന്നത് എന്ന് വഴിയേ മാത്രമേ മനസ്സിലാവുകയുള്ളൂ.

അടുത്തയിടെ ഒരു സുഹൃത്ത് തന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ അനുഭവം പങ്കുവെച്ചതോർക്കുന്നു. വിദേശത്തുള്ള നേഴ്സുമായിട്ടായിരുന്നു ആ ചെറുപ്പക്കാരന്റെ വിവാഹം നടന്നത്. ദിവസങ്ങൾ മാത്രമെടുത്ത ആലോചനയും നിശ്ചയവും വിവാഹവും. എൻഗേജ്മെന്റിന്റെ തലേനാണ് പെൺകുട്ടി നാട്ടിലെത്തിയതുതന്നെ. ചെറുക്കനും പെണ്ണും പരസ്പരം ആദ്യമായി കാണുന്നതുപോലും എൻഗേജ്മെന്റിന്റെ അന്നായിരുന്നു. എന്തായാലും വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് നവവരൻ ഭാര്യയ്ക്ക് പിന്നാലെ വിദേശത്തേക്ക് പോയി. അവിടെ ചെന്ന് ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ

അവൻ ചങ്കുപിടയുന്ന ആ സത്യം അറിഞ്ഞു. ഭാര്യക്ക് അവിടെ മറ്റൊരു ബന്ധമുണ്ട്. ഒരു വിദേശിയുമായി... ലൈഫ് ഓഫ് ജോസുട്ടിയെന്ന സിനിമയിലെ പോലെ തന്നെ. എന്തിനാണ് എന്നോട് ഈ ചതിചെയ്തതെന്ന് ചെറുപ്പക്കാരൻ ചോദിച്ചപ്പോൾ അവൾ പറഞ്ഞ മറുപടി എനിക്ക് നല്ല സമ്മർദ്ദമുണ്ടായിരുന്നു എന്നാണ്.

സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും സ്വാർത്ഥതകളുടെയും പേരിൽ ഉറപ്പിക്കേണ്ട ഉടമ്പടിയല്ല വിവാഹം. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ഒരു പക്ഷേ അത്തരം സംഭവങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ടാവാം. പക്ഷേ സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ ഇന്ന് കുറെക്കൂടി സ്വതന്ത്രരാണ്. അവരുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ തുറന്നുപറയണം. ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയും നിർബന്ധിച്ചും മക്കളെ വിവാഹം കഴിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുമുണ്ട്. മനസ്സില്ലാ മനസോടെ വിവാഹജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടർക്ക് സ്വന്തം പങ്കാളിയിൽ സന്തോഷമോ സംതൃപ്തിയോ കണ്ടെത്താൻ കഴിയില്ല. ഇത് അവരുടെ കുടുംബജീവിതം തകർക്കും. പരസ്പരം കണ്ട് സംസാരിച്ച് താല്പര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറഞ്ഞ് ഇരുവർക്കും മാനസികമായ അടുപ്പവും പൊരുത്തവും തോന്നിയെങ്കിൽ മാത്രം ആ ബന്ധം വിവാഹത്തിലേക്ക് വളർത്തുക. ഒരാഴ്ച കൊണ്ടോ രണ്ടാഴ്ച കൊണ്ടോ വീട്ടുകാർ പറഞ്ഞുറപ്പിക്കുന്ന വിവാഹത്തിന് സമ്മതം മുളാതിരിക്കുക. പരസ്പരം കാണാനും സംസാരിക്കാനും സമയം വേണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുക.

വർഷങ്ങളോളം പ്രണയിച്ചവർ പിന്നീട് വിവാഹിതരാകുമ്പോൾ പോലും ആ കുടുംബജീവിതത്തിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കാറുണ്ട്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ യാതൊരു മുൻപരിചയവും ഇല്ലാത്ത രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ പെട്ടെന്ന് സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്ന ബന്ധത്തിന് എത്ര ആയുസായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക?

ഏതു വിവാഹബന്ധത്തിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവാറുള്ള സാധ്യത തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. പക്ഷേ പെട്ടെന്നുള്ള വിവാഹങ്ങളിൽ അവ താരതമ്യേന കൂടുതലായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് സമയമെടുത്ത് ആലോചിച്ചു മാത്രം വിവാഹിതരാകുക. തിടുക്കം ഒട്ടുമേ വേണ്ട.

സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും സ്വാർത്ഥതകളുടെയും പേരിൽ ഉറപ്പിക്കേണ്ട ഉടമ്പടിയല്ല വിവാഹം. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ഒരു പക്ഷേ അത്തരം സംഭവങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ടാവാം.

ചുറ്റിനുമുള്ള ഭീതികളെ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാതെ ഹൃദയത്തിലെ സ്വപ്നങ്ങൾക്കൊപ്പം ജീവിക്കാനാരംഭിക്കുക

ഒരു ചെയ്ഞ്ച് ആരാണ് ആഗ്രഹിക്കാത്തത് എന്ന പരസ്യത്തിൽ ചോദിക്കുന്നതുപോലെയാണ് കാര്യങ്ങൾ. മാറ്റം എല്ലാവരുടെയും ആഗ്രഹമാണ്. ഫിസിക്കൽ അപ്പീയറൻസിൽ കാലത്തിന് അനുസരിച്ച് മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുണ്ട്. പുതിയ ട്രെന്റ് അനുസരിച്ച് അപ്പീയറൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്താനാണ് അവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. ബാഹ്യമായ ഇത്തരം മാറ്റങ്ങളെക്കാൾ/ മാറ്റങ്ങൾക്കൊപ്പം ആന്തരികമായി കൂടി മാറേണ്ടതുണ്ട്.

വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വികാസവും രൂപപ്പെടലുമാണ് ഇതുവഴി സംഭവിക്കുന്നത്. ബോധപൂർവ്വം ചില ശ്രമങ്ങൾ നടത്തിയാൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം ഓരോ നിമിഷവും തുത്തുമിനിക്കിയെടുക്കാം. ഇതിനായി

ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ പറയാം

എല്ലാ ദിവസവും വായിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക

മനസ്സ് മസിൽ പോലെയാണെന്നാണ് പറയുന്നത്. കൂടുതൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ കൂടുതൽ ശക്തമാകും. ഇതുപോലെയാണ് വായനയും. മനശ്ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും ഉപകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് വായന. പഠിക്കാനും അറിവുനേടാനും ഏറെ സഹായകരമാണ് വായന. വായനയിലൂടെ നാം പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുകയും പല പുതിയ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവു നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാവനയെയും ചിന്തയെയും ക്രിയാത്മകതയെയും വായന ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ സാമൂഹിക

മനശ്ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും ഉപകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് വായന. പഠിക്കാനും അറിവുനേടാനും ഏറെ സഹായകരമാണ് വായന.

എന്നും ഇങ്ങനെ പോയാൽ മതിയോ?



ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളെയോർത്ത് ആകുലതപ്പെടുന്നതിന് പകരം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുക

അനുദിനജീവിതത്തിലെ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും പുതുമ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്നും ഒരുപോലെ കഴിയുന്നത് വിരസതയ്ക്ക് കാരണമാകും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക.

മായ നിലനില്പിന്റെ അടിസ്ഥാന ശിലയും വായനയാണ്. വിശാലമായ വീക്ഷണം, പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ... ഇതിനെല്ലാം വായന നമ്മെ സഹായിക്കും. വായനയുടെ സ്വഭാവം പരക്കെ മാറിയ കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. അച്ചടിയെക്കാൾ ഓൺലൈനിലേക്ക് നമ്മളിൽ ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും വായന മാറിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു മിനിറ്റിൽ സാധാരണയായി 250 വാക്കുകൾ വായിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് പറയുന്നത്. അതായത് ആറു മിനിറ്റുകൊണ്ട് ഒരു ലേഖനം വായിക്കാനാവും. അതുകൊണ്ട് വായിക്കുക. വായന ആത്മവിശ്വാസം നല്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ കൂടിയാണ്.

തുടർച്ചയായി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും വ്യക്തത കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുക

സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത് സ്മർത്യാകാനുള്ള എളുപ്പവഴിയാണ്. അതിലൂടെ മനസ്സിന്റെയും ലോകത്തിന്റെയും അതിരുകളെ ഭേദിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സംശയങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത്. ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നതാവട്ടെ വ്യക്തതയ്ക്കു വേണ്ടിയും. ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിയുള്ളവരുണ്ട്. മറ്റുള്ളവർക്ക് മുമ്പാകെ നി

വർന്നുനിന്ന് സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും വ്യക്തത കൈവരുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മിൽ ആത്മവിശ്വാസം ദൃഢമാകുന്നു.

ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ കുറെക്കൂടി ആഴം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. വ്യക്തികളെ അവരുടെ ബാഹ്യരൂപം കണ്ട് വിലയിരുത്താതെ അവരുടെതനീമ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവനവരോട് തന്നെ സത്യസന്ധനാകാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്വന്തം ദുർബലങ്ങളെയും ശക്തിയെയും വേർതിരിച്ചറിയുക.

പുതുമ കണ്ടെത്തുക

അനുദിനജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പുതുമ കൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്നും ഒരുപോലെ കഴിയുന്നത് വിരസതയ്ക്ക് കാരണമാകും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. ജോലി മാത്രമായി കഴിയാതെ പുറത്തേക്ക് നോക്കുക. പുതിയതായി ഈ പ്രപഞ്ചം പലതും നമ്മോട് പറയുന്നുണ്ടെന്ന് അപ്പോൾ മനസ്സിലാകും. തലച്ചോറിനെ എല്ലാ ദിവസവും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ഇത് ബുദ്ധിശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

അറിവുകൾ അയവിറക്കുക

പല രീതിയിൽ ദിവസവും ആർജ്ജിച്ച കഴിവുകൾ അയവിറക്കുക. വായനയിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ, ഹൃദയത്തിൽ പതിഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ അപ്പോൾതന്നെ കുറിച്ചുവയ്ക്കുക. അവയെല്ലാം പിന്നീട് അയവിറക്കുക. ദിവസത്തിലെ ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള റിവ്യൂവിന് വേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കുക.

സ്വയംമാറാൻ തയ്യാറാവുക

സ്വയം മാറാൻ തയ്യാറുള്ളവർക്ക് മാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ചില കടുംപിടുത്തങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക. കൂടുതൽ തുറവി കാണിക്കുക. ഇഷ്ടമില്ലാത്തവയോട് നോയും താല്പര്യമുള്ളവയോട് യെസും പറയുക മനസ്സ് തുറക്കുക. മനസ്സ് വിശാലമാക്കുക.



ചില കാരണങ്ങളുണ്ടാവാം ചിരിക്കാൻ, ചില കാരണങ്ങളുണ്ടാവാം സ്നേഹിക്കാനും

മറവിയുടെ കാലം- ഡിജിറ്റൽ അന്വേഷ്യ

തിരുവല്ലയിൽ നിന്ന് പാലായിലേക്കുള്ള യാത്രയ്ക്കിടയിൽ ബസിൽ വെച്ചാണ് സജിക്ക് ഫോൺ നഷ്ടമായത്. ഒരു അടിയന്തിര യാത്രാവശ്യം ആയതിനാൽ ആരെ വിളിച്ചാണ് ഫോൺ നഷ്ടമായകാര്യം പറയേണ്ടതെന്ന് അയാൾ ആലോചിച്ചു. പലരുടെയും മുഖങ്ങൾ ഓർമ്മയിലേക്ക് വന്നുവെങ്കിലും ഒരു കാര്യം ഞെട്ടലോടെ അയാൾ ഓർമ്മിച്ചു. തനിക്ക് ആരുടെയും മൊബൈൽ നമ്പർ ഓർമ്മയില്ല. ഭാര്യ, മക്കൾ, കൂട്ടുകാർ, സഹോദരങ്ങൾ... പലരുടെയും മുഖങ്ങൾ കടന്നുപോയി. പക്ഷേ ഒരാളുടെപോലും നമ്പർ ഓർമ്മയിലില്ല

എട്ടാം ക്ലാസുകാരനാണ് ഫ്രാൻസി. ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തെക്കുറിച്ചോ ഏതെങ്കിലുമൊരു സാധനത്തെക്കുറിച്ചോ അറിയേണ്ട കാര്യം പറയുകയാണെങ്കിൽ ഉടനെ അവൻ മാതാപിതാക്കളോട് പറയുന്നത് ഇതാണ്. നമുക്ക് ഗൂഗിൾ നോക്കിയാൽ പോരെ? എല്ലാം അതിലുണ്ടല്ലോ? ഗൂഗിളിൽ നോക്കി അവൻ കൃത്യമായി കാര്യം പറഞ്ഞുകൊടുക്കും. പക്ഷേ രണ്ടു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് ഇതേ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചാൽ താൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത മറുപടിയെക്കുറിച്ച് അവനോർമ്മയേ ഉണ്ടാവില്ല.

ജോലിക്കുവേണ്ടിയുള്ള എഴുത്തുപരീക്ഷയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് അതിരാവിലെ ഉറക്കമുണരേണ്ടതിനാൽ അന്ന് അനുപമ മൊബൈലിൽ അലാറം സെറ്റ് ചെയ്തതിന് ശേഷമാണ് കിടന്നുറങ്ങിയത്. ദൂരെയുള്ള ഒരു സ്ഥലത്താണ് എക്സാം സെന്റർ എന്നതിനാൽ വീട്ടിൽ നിന്ന് നേരത്തെ പുറപ്പെടണമായിരുന്നു. പക്ഷേ നിർഭാഗ്യമെന്ന് പറയട്ടെ, ചാർജ് ഇല്ലാത്തതിനാൽ മൊബൈൽ ഓഫായി പോയി. ഫലമോ അനു



നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ജീവിക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം



പമനേരത്തെ ഉറക്കമുണർന്നുമില്ല, പരീക്ഷ എഴുതിയുമില്ല.

എന്താണ് ഈ സംഭവങ്ങൾക്ക് തമ്മിൽ ബന്ധം? ഇന്ന് ലോകം പ്രധാനമായും 40 നും 50 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവർക്കിടയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഓർമ്മക്കുറവുമായി ഇവ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഡിജിറ്റൽ അനേഷ്യ എന്നാണ് ഇത് അറിയപ്പെടുന്നത്. അതായത് സാങ്കേതികവിദ്യയെ കൂടുതലായി ആശ്രയിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഓർമ്മിക്കാനുള്ള കഴിവ് തലച്ചോറിന് നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് ഇത്. ഇതെങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് സ്മാർട്ട് ഫോൺ ആണ് വില്ലൻ എന്ന് പറയേണ്ടിവരും. പുതിയവിവരങ്ങൾ നിലനിർത്താനും പുതിയ ഓർമ്മകൾ രൂപപ്പെടുത്താനുമുള്ള തലച്ചോറിന്റെ കഴിവിനെ സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.

ഇനിതുകെത്തിൽ പറഞ്ഞ ഒന്നാമത്തെ സംഭവത്തെ അപഗ്രഥിക്കൂ. മൊബൈൽ ഫോണിന് മുമ്പ് ലാൻഡ് ഫോൺ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കാലം. അന്ന് നമ്മൾ ഓരോ തവണയും നമ്പർ ഡയൽ ചെയ്താണ് നിർദ്ദിഷ്ട വ്യക്തികളെ വിളിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. പലവട്ടം വിളിക്കുന്നതുവഴി ആ നമ്പറുകൾ പലതും മനപ്പാഠമായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവാം. ഇനി അങ്ങനെയല്ലെങ്കിൽ പോലും ചെറിയ നോട്ടുബുക്കിൽ ആ നമ്പറുകളെല്ലാം എഴു

തിസൂക്ഷിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ട് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും അവരെ വിളിക്കാനും കഴിയുമായിരുന്നു. ഇന്ന് മൊബൈലിൽ നമ്പറുകളും പേരുകളും ഒരിക്കൽ മാത്രം സേവ് ചെയ്യപ്പെടുകയാണ്. അതൊരിക്കലും ഓർമ്മ പുതുകേണ്ട കാര്യം പോലുമില്ല. ഇങ്ങനെ സേവ് ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഫോൺ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ നഷ്ടമാകുന്നതോടെ കോൺടാക്ടിലുള്ള എല്ലാവരുമായും ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുകയാണ്. കാരണം ഒരു നമ്പർ പോലും സാധാരണഗതിയിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നില്ല.

രണ്ടാമത്തെ സംഭവം നോക്കാം. ഇവിടെയും വിവരങ്ങൾ അറിയാനായി ഗൂഗിളിനെ ആശ്രയിക്കുന്ന തലമുറയുടെ പ്രത്യേകതയാണ് തെളിഞ്ഞുവരുന്നത്. ഏതു വിവരവും നൊടിയിടെ ഗൂഗിളിൽ ലഭിക്കുന്നു. പക്ഷേ അവിടെയും അക്കാര്യം ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഒന്നായി ആരും കരുതുന്നില്ല. സംശയം തോന്നിയാൽ ഗൂഗിളിനുണ്ടല്ലോ എന്നാണ് മട്ട്...

ഇനി മൂന്നാമത്തെ സംഭവം. തലച്ചോറാണ് ഏറ്റവും മികച്ച ഘടകം. ടൈംപിസോ മൊബൈലോ ഒന്നും വ്യാപകമാകാതിരുന്ന കാലത്തും മനുഷ്യർ അതിരാവിലെ ഉറക്കമുണരുകയും അടിയന്തിരയാത്രകൾ നടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നു. എങ്ങനെയായിരുന്നു സമയം തെറ്റാതെ അന്ന് കാര്യ

പുതിയവിവരങ്ങൾ നിലനിർത്താനും പുതിയ ഓർമ്മകൾ രൂപപ്പെടുത്താനുമുള്ള തലച്ചോറിന്റെ കഴിവിനെ സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു.

“ നീ നിന്നിൽതന്നെ ആദ്യം വിശ്വസിക്കുക, ചിന്തിക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതലായി ധീരതയും സങ്കല്പിക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതലായി കഴിവും നിനക്കുണ്ട്.

ങ്ങൾ ചെയ്തിരുന്നത്? ഉള്ളിലൊരു ഘടി കാരം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. അത് നമ്മെ കൃത്യസമയത്ത് വിളിച്ചെണീല്പിക്കുന്നു. ഇന്ന് സ്വന്തം തലച്ചോറിനെയും ജാഗ്രതയെയും കാൾ നാം ആശ്രയിക്കുന്നത മൊബൈലിനെയാണ്. അനുപമയ്ക്ക് സംഭവിച്ചതു പോലെ ചിലപ്പോൾ മൊബൈൽ പണിയും തന്നിരിക്കും.

ഈ സംഭവങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ ഓർമ്മകൾക്ക് നാം തന്നെ ശവക്കുഴി തോണ്ടുകയാണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുകയാണ്. രണ്ടായിരത്തിന്റെ പാതിയോടെയാണ് സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ വ്യാപകമായത്. എന്നാൽ കോവിഡ് കാലമാണ് കൂടുതലായുള്ളതും ഇവയ്ക്ക് അടിമയാക്കിയത്. ഏകാന്തതയും സ്ട്രസും അന്യതാബോധവും രോഗഭീതിയും ചേർന്ന് മൊബൈലിന്റെ ലോകത്തിലേക്ക് ആളുകൾ ചേക്കേറി. കഴിഞ്ഞവർഷം നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ തെളിഞ്ഞ ഫലം 80 ശതമാനം ആളുകളുടെയും അഭിപ്രായം അവരുടെ ഓർമ്മശക്തി കോവിഡിന് മുമ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നതിനെക്കാൾ 80 ശതമാനം ദുർബലമായിരിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള കൂട്ടികളുടെ കഴിവിനെ ഓൺലൈൻ വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷം കൂട്ടികളും ഗെയിമുകളുടെ ലോകത്തിലാണ്. യൂട്യൂബുകളുടെ ലോകത്തിലാണ്. പഠിച്ച പലകാര്യങ്ങളും അവർ മറന്നുപോകുന്നു. മുമ്പത്തെക്കാളേറെ കൂട്ടികളിൽ മറവി വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നത് സാങ്കേതിക വിദ്യയെക്കൂടാതെ ആശ്രയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഒരിക്കൽ ഓർമ്മശക്തിയെ നാം വേണ്ടെന്ന് വെച്ചാൽ പിന്നീടൊരിക്കലും അവ തിരികെ കിട്ടില്ലെന്നാണ് മോൺട്രിയലിലെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി പ്രഫസർ ഒലിവർ ഹാർഡ്റ്റ് പറയുന്നത്. നാം ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഡിവൈസുകളെ ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ട്, പാചകപരീക്ഷണം നടത്താൻ യൂട്യൂബ് ചാനൽ സ്ഥിരമായി നോക്കുന്നവരുണ്ട്. ഓരോ രുചികൾക്കും വ്യത്യസ്തതകൾക്കും വേണ്ടി അവർ തങ്ങളുടെ ആവശ്യം തോറും ഇത്തരം സൗകര്യങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. സൗകര്യപ്രദമെന്ന് ആദ്യം തോന്നുമെങ്കിലും ഇത്തരം സൗകര്യങ്ങൾക്ക് വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവ

രമെന്ന് മറന്നുപോകരുത്.

ചുരുക്കത്തിൽ സാങ്കേതികവിദ്യയെ നാം കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കുന്നതുവഴി തലച്ചോറിന് വേഗത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. സ്മാർട്ട് ഫോണിന്റെ അമിതോപയോഗം പുതിയവിവരങ്ങളും ഓർമ്മകളും നിലനിർത്താനുള്ള തലച്ചോറിന്റെ കഴിവ് തകരാറിലാക്കുന്നു, ഇതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടി അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പാതിരാത്രിയിലുമുള്ള മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക. മൊബൈലിനെ ബെഡ്റൂമിന് വെളിയിൽ വെച്ചിട്ട് ഉറങ്ങാൻ പോകുക. കാരണം നല്ല ഉറക്കം ഓർമ്മശക്തിവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് മസ്തിഷ്കം സിനാപ്റ്റിക് പ്രൂണിങ് എന്ന പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ പഴയ വിവരങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും പുതിയ വിവരങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ അവസരം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉറക്കം ശരിയായില്ലെങ്കിൽ പുതിയ ഓർമ്മകൾ രൂപീകരിക്കാനുള്ള തലച്ചോറിന്റെ കഴിവിനെ അത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരം കഴിക്കുകയാണ് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം. വിറ്റമിനുകളുടെ അപര്യാപ്തത ഓർമ്മശക്തിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഓർമ്മശക്തിയെ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ പോഷകാഹാരം കഴിക്കുക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഇലക്ട്രോണിക് സ്ക്രീനുകളിൽ അകന്നുനില്ക്കാൻ കഴിയുമോയെന്ന് നോക്കുക.

കഴിഞ്ഞവർഷം നടത്തിയ ഒരു സർവ്വേയിൽ തെളിഞ്ഞ ഫലം 80 ശതമാനം ആളുകളുടെയും അഭിപ്രായം അവരുടെ ഓർമ്മശക്തി കോവിഡിന് മുമ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നതിനെക്കാൾ 80 ശതമാനം ദുർബലമായിരിക്കുന്നു എന്നാണ്



“ പകയ്ക്കും പ്രതികാരത്തിനും ആകുലതകൾക്കും വേണ്ടി ജീവിതം പാഴാക്കരുത്.



കണ്ടു പഠിക്കരുതാത്ത പാഠങ്ങൾ

കണ്ടുപഠിക്കട്ടെ ആ ജെറിയെ' അയൽവക്കത്തെ കുട്ടിയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി ആൽബിനോട് സംസാരിച്ചത് അവന്റെ അമ്മയാണ്. ക്ലാസിൽ മിടുക്കൻ, കളിയിലും മിടുക്കൻ... അമ്മയ്ക്ക് ജെറിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശേഷണങ്ങളും വർണ്ണനകളും നീണ്ടുപോയി.

അപ്പോ എനിക്ക് യാതൊരു പോസിറ്റീവും ഇല്ലെ അമ്മേ എന്ന സങ്കടം ആൽബിന്റെ ഉള്ളിൽ തിങ്ങി. എങ്കിലും അവന്റെ മനസ്സ് അവനോട് പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെയാണ്. എനിക്കൊരു കഴിവുമില്ല... ഞാൻ മിടുക്കനല്ല..

പല വ്യക്തികളുടെയും ഭാവിജീവിതത്തെ അപകർഷതയിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്നത് പ്രധാനമായും കുട്ടിക്കാലത്തോ കൗമാരകാലത്തോ സ്വന്തം വീട്ടിൽ നിന്നോ അടുത്തബന്ധുക്കളിൽ നിന്നോ കിട്ടുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള താരതമ്യങ്ങളും വിലയിരുത്തലുകളുമാണ്. തന്റെ മക്കൾക്കില്ലാത്തതും അയൽവക്കത്തെ കുട്ടിക്കുള്ളതുമായ കഴിവുകൾ കാണുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ അസ്വസ്ഥത



മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതീക്ഷകളോ അഭിപ്രായങ്ങളോ തീരുമാനങ്ങളോ സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള നിന്റെകഴിവിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കരുത്



തോന്നുന്നതും അത് പുറത്തേക്ക് പല രീതിയിൽ വരുന്നതും സ്വഭാവവികമാണ്. പക്ഷേ അത് തങ്ങളുടെ മക്കളുടെ ഭാവിയെയും വ്യക്തിത്വത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുമെന്നും അവരുടെ ഉള്ള കഴിവുകൾ കൂടി വികസിക്കാതെ പോകുമെന്നും മാതാപിതാക്കൾ തിരിച്ചറിയുന്നതേയില്ല. നല്ല മാതാപിതാക്കൾ ഒരിക്കലും ചെയ്യരുതാത്ത കാര്യമാണ് താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ.

ഓരോ കുട്ടികളും വ്യത്യസ്തരാണെന്നും അവർക്കെല്ലാം സ്വതസിദ്ധമായ കഴിവുകളുണ്ടെന്നും മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കണം.

ലാക്കണം. അയൽവക്കത്തുള്ള കുട്ടിയുമായി മാത്രമല്ല സ്വന്തം വീട്ടിൽ തനിക്കുള്ള സഹോദരങ്ങളുമായും ചില കുട്ടികൾ താരതമ്യപ്പെടുത്തി വിധേയരാകാറുണ്ട്. ഇത് ഭാവിയിൽ സഹോദരങ്ങളോടുള്ള വെറുപ്പിനും അകൽച്ചയ്ക്കും അസൂയയ്ക്കുമാണ് വഴിതെളിക്കുന്നത്. ഒന്നിലധികം മക്കളുണ്ടെങ്കിൽ ഒരാളോട് ചിലപ്പോൾ ഇത്തിരി കൂടുതൽ സ്നേഹം തോന്നിയേക്കാം. എന്താൽ ആ സ്നേഹക്കൂടുതൽ മറ്റൊരു കുഞ്ഞിനെ വേദനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാവരുത്. ചില അമ്മമാർ മുത്തമക്കൾക്ക് കൂടുതൽ സ്നേഹവും പരിഗണനയും കൊടുക്കുന്നവരാണ്. തന്റെ ആദ്യത്തെ കുട്ടിയെന്ന വിശേഷാൽ പരിഗണനയാണ് അത്. മുത്ത കുട്ടിക്ക് പലകാര്യങ്ങളിലും മുന്തിയസ്ഥാനം.. പ്രത്യേക ആനുകൂല്യങ്ങൾ.. ഇതൊന്നും ചിലപ്പോൾ രണ്ടാമത്തെയോ മൂന്നാമത്തെയോ കുട്ടിക്ക് കിട്ടിക്കൊള്ളണം എന്നില്ല.

അതുപോലെ വേറെ ചിലവീടുകളിൽ ഇളയകുട്ടികൾക്കാണ് പ്രമുഖ സ്ഥാനം. ഇളയ ആൾ എന്നതാണ് അവിടെ പ്രത്യേകത അർഹിക്കുന്നത്. ഈ പ്രത്യേക സ്ഥാനങ്ങൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മറ്റ് മക്കൾ ചോദ്യം ചെയ്തെന്നിരിക്കും. അവരുടെ ചോദ്യം ചെയ്യൽ ന്യായവുമാണ്. മക്കൾ എല്ലാവരും പ്രത്യക്ഷത്തിലേക്കിലും മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒരുപോലെയായിരിക്കണം. അനാവശ്യമായ വേർതിരിവുകളോ പക്ഷപാതങ്ങളോ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.

മാതാപിതാക്കളുടെ ഈ പക്ഷപാതിത്വം ഭാവിയിൽ മക്കൾ തമ്മിലുള്ള സഹോദര്യത്തെ പോലും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. മക്കളോരോരുത്തരും തങ്ങൾക്ക് ഒന്നുപോലെയാണെന്ന് പ്രതികരണത്തിലൂടെയും വാക്കിലൂടെയും അവർക്ക് ബോധ്യമാകണം. സ്നേഹത്തിന്റെയും പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെയും വച്ചു വിളമ്പൽ എല്ലാ മക്കൾക്കും ഒരുപോലെയായിരിക്കട്ടെ. അനാവശ്യമായ താരതമ്യങ്ങളും എപ്പോഴുമുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തലും അവസാനിപ്പിക്കുക. ഉപദേശങ്ങളുടെ കാര്യവും അങ്ങനെ തന്നെ. എപ്പോഴും ഉപദേശിക്കാതെ മക്കൾക്ക് മാതൃകയായി ജീവിച്ചുകാണിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം.

സ്നേഹത്തിന്റെയും പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെയും വച്ചുവിളമ്പൽ എല്ലാ മക്കൾക്കും ഒരുപോലെയായിരിക്കട്ടെ. അനാവശ്യമായ താരതമ്യങ്ങളും എപ്പോഴുമുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തലും അവസാനിപ്പിക്കുക.

“ വലിയ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നതിലല്ല ചെയ്തുകാണിക്കുന്നതിലാണ് സാമർത്ഥ്യം

വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന സ്നേഹം



സംശയമെന്ത്, എല്ലാ സ്നേഹവും വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതല്ല. എല്ലാ സ്നേഹത്തിലും ആശ്രയിക്കാനും കഴിയില്ല. സ്നേഹം പല രീതിയിലാണ് പ്രകടമാകുന്നത്... പല രൂപത്തിലാണ് അത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. ഒരാളുടെ സ്നേഹം തന്നെ ഓരോരുത്തരോടും എത്രയോ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലാണ്. ഒരു വീട്ടിലെ തന്നെ അംഗങ്ങളോടുള്ള നമ്മുടെ സ്നേഹത്തിന് എത്രയോ വ്യത്യസ്തതയുണ്ട്.

നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നതുപോലെ എനിക്ക് അവനെ സ്നേഹിക്കാനാവില്ല. അവനെ സ്നേഹിക്കുന്നതുപോലെ എനിക്ക് അവളെ സ്നേഹിക്കാനുമാവില്ല. പക്ഷേ സ്നേഹിക്കുകയാണ്.

എന്റെ സ്നേഹം ഓരോരുത്തരും അനുഭവിക്കുന്നുമുണ്ട്. എന്നിട്ടും എന്റെ സ്നേഹം ഒരേ പോലെയാകുന്നില്ല.

നാം കൊടുക്കുന്നതുപോലെയോ അതിന് തുല്യമോ കൂടുതലോ ആയി സ്നേഹിക്കുമ്പോഴും നിന്റെ സ്നേഹത്തിൽ നിന്ന് എനിക്ക് ചില പ്രയോജനങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുമ്പോഴുമാണ് പല സ്നേഹങ്ങളും നിലനിന്നുപോരുന്നത്. ദാമ്പത്യം എന്ന വ്യവസ്ഥയെ തന്നെ നോക്കൂ.

ഒരേ കാര്യത്തിൽ ഒരേപോലെ ചിന്തിക്കുകയും പെരുമാറുകയും തീരുമാനമെടുക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കിടയിലെ സ്നേഹം ശാന്തമായി ഒഴുകും. അതല്ല വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായങ്ങളാണ് എല്ലാ കാര്യത്തിലുമെങ്കിൽ അവിടെ ആ സ്നേഹത്തിന്റെ ഒഴുക്കിന് തടസ്സമുണ്ടാവും. നീരസങ്ങളും വാഗ്വാദങ്ങളുമുണ്ടാകും. അതിന്റെ അനന്തരഫലം ആ ബന്ധത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കുകയും ചെയ്യും.

സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ പേരിൽ



മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിനക്കാവില്ല, പക്ഷേ അവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളോട് നിനക്കെങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയും എന്നത് നിന്റെ സാധ്യതയാണ്

നാം പലപ്പോഴും ആ സ്നേഹം കൊണ്ട് സ്വാർത്ഥതയെ പുറിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നിന്നെ സ്നേഹിച്ചാൽ എനിക്കെന്തു പ്രയോജനം? അതാണ് ചിലരുടെ ചിന്ത. പ്രയോജനപ്പെടാതെയും പ്രയോജനമില്ലാതെയും സ്നേഹിക്കാൻ മാത്രം വിശാലതയുള്ളവർ കുറവാണ് ഇവിടെ.

കൊടുക്കുന്നത് തിരികെ കിട്ടണമെന്ന് നമുക്കാഗ്രഹമുണ്ട്. കൊടുക്കുന്നത് കിട്ടാതെ വരുമ്പോഴാണ് സ്നേഹത്തിന് മങ്ങലേല്ക്കുന്നത്.

തിരികെയൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെയും പ്രയോജനം തിരികെ കിട്ടാതെയും വരുമ്പോഴും ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് ആ സ്നേഹം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന സ്നേഹമായി മാറുന്നത്. നിന്നെ പട്ടിയെപ്പോലെ ആട്ടിയോടിക്കുമ്പോഴും നിനക്ക് ഏറെ നാശനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കുമ്പോഴും നിന്നോട് വിശ്വാസവഞ്ചനയും ദ്രോഹവും കാണിക്കുമ്പോഴും അയാളിൽ നിന്ന് യാതൊരു നന്മയും നിനക്ക് തിരികെ കിട്ടില്ലെന്ന് ഉറപ്പുള്ളപ്പോഴും സ്നേഹിക്കാൻ പിശുക്കും മടിയും കാണിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ആ സ്നേഹം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന സ്നേഹമാണ്.

അപരന്റെ ഇഷ്ടത്തിന് വിരുദ്ധമായി നീ പെരുമാറുകയും പ്രവൃത്തിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും അയാളെ സ്നേഹിക്കാൻ നീ സന്നദ്ധത കാണിക്കുമ്പോൾ നിന്റെ സ്നേഹം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന സ്നേഹമായി മാറുന്നു. ഒരുകാലത്ത് തീവ്ര സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുകയും പിന്നീട് അകന്നുപോകുകയും ചെയ്തിട്ടും ഇരുവർക്കും പരസ്പരം അറിയാവുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്താതെ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആ സ്നേഹം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന സ്നേഹമാണ്.

സ്നേഹിച്ചതുകൊണ്ടോ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടോ കാര്യമില്ല വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന രീതിയിൽ സ്നേഹിക്കണം.

പക്ഷേ നമുക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്നത് എന്താണ്, നിന്റെ ഇഷ്ടത്തിന് വിരുദ്ധമായി ഞാൻ സംസാരിക്കുമ്പോൾ നീ സ്നേഹത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറുന്നു.

മകനൊരു പുത്തൻ ബൈക്ക് വാങ്ങിച്ചു കൊടുക്കാതെ വരുമ്പോൾ അച്ഛനോടുള്ള മകന്റെ സ്നേഹത്തിന് കുറവുവരുന്നു.

വിവാഹത്തിന് പോകാൻ പുതിയ സാരി വാങ്ങിച്ചുകൊടുക്കാത്തപ്പോൾ ഭാര്യക്ക് ഭർത്താവിനോടുള്ള സ്നേഹം ദേഷ്യമായി മാറുന്നു.

മുഡ് വൃതിയാനങ്ങൾക്കിടയിൽ ദേഷ്യപ്പെട്ടതിന്റെ പേരിൽ സുഹൃത്ത് സ്നേഹബന്ധം അവസാനിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്നത്.

നിന്റെ സ്നേഹം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതാണോയെന്ന് അവകാശവാദം മുഴക്കേണ്ടത് നീയല്ല. നിന്റെ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവരാണ്. എങ്കിലും നിനക്ക് ഒരു ആത്മ വിശകലനമാകാം. എന്റെ സ്നേഹത്തിൽ, സ്നേഹിക്കാനുള്ള എന്റെ കഴിവിൽ എനിക്ക് എന്നോടുതന്നെ മതിപ്പ് തോന്നുന്നുണ്ടോ?

നിന്റെ സ്നേഹം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതാണോയെന്ന് അവകാശവാദം മുഴക്കേണ്ടത് നീയല്ല. നിന്റെ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവരാണ്.



കൂടുതൽ ചിരിക്കുക, കുറച്ചു മാത്രം ആകുലപ്പെടുക, കൂടുതൽ ദയകാണിക്കുക, കുറച്ചു മാത്രം വിധിക്കുക, കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കുക, കുറച്ചു മാത്രം വെറുക്കുക.



ജീവിതം ഇവിടെ അവസാനിക്കുന്നില്ല

അരവിന്ദിന് പെട്ടെന്നുണ്ടായ മാറ്റം അമ്പരപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു. വൃത്തിയായും മനോഹരമായും വേഷം ധരിച്ച് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുണ്ടായിരുന്ന അരവിന്ദിന് ആ പതിവ് പാടെ ഉപേക്ഷിച്ചു. ശുചിത്വകാര്യങ്ങളിലുള്ള ശ്രദ്ധയുടെ കാര്യവും തഥൈവ. ബോഡി മെയ്ന്റൻസ് ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്ന അരവിന്ദിന് അതിലും ശ്രദ്ധ ഇല്ലാതായി. ഉറക്കശീലത്തിൽ വന്ന മാറ്റമായിരുന്നു മറ്റൊന്ന്. ബന്ധങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും അയാൾ എല്ലാവരിൽ നിന്നും അകന്നു തുടങ്ങി. തീരെ ഉന്മേഷരഹിതനും നിരാശനുമായ അയാളെ ഭാര്യയും ബന്ധുക്കളും ചേർന്ന് ഒരു ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ അടുക്കലെത്തിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. അരവിന്ദിന് കടന്നുപോകുന്നത് മിഡിൽ ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയിലൂടെയാണെന്ന് മനസ്സിലാ

ക്കാൻ ഡോക്ടർക്ക് തെല്ലൊ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടി വന്നില്ല.

മിഡിൽലൈഫ് ക്രൈസിസ്

45 മുതൽ 65 വരെ പ്രായമുള്ള വ്യക്തികളിൽ സംഭവിക്കുന്ന സ്വതഃപ്രതിസന്ധിയുടെ കാലത്തെയാണ് മിഡിൽ ലൈഫ് ക്രൈസിസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. പ്രധാനമായും ഒരു തരത്തിലുള്ള മാനസികപ്രതിസന്ധിയാണ് ഇത്. ജീവിതത്തിൽ പ്രതീക്ഷിച്ചത് ഒന്നുമായിത്തീരാത്തതിലുള്ള നിരാശയും പ്രായം കൂടിവരികയാണല്ലോയെന്ന ആശങ്കയും മരിക്കേണ്ടിവരുമെന്നുള്ള ഭയവും ചേർന്നാണ് ജീവിതത്തിലെ ഈ പ്രായത്തെ പ്രശ്ന സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നത്. ഉള്ളിൽ അറിയാതെ കിടക്കുന്ന ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പുറത്തേക്ക് വരാൻ വഴിയൊരുക്കു



മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മകൾ കാണാൻ കഴിയുമ്പോൾ മുതൽ ജീവിതം വളരെ ലഘുവും മനോഹരവുമായിത്തീരുന്നു

നന്മ ചിലപ്പോൾ മാതാപിതാക്കളുടെ മരണം, ജോലി നഷ്ടം, മക്കളുമായുള്ള അകൽച്ച, ദാമ്പത്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, ലൈംഗികത, സഹപ്രവർത്തകരിൽ നിന്നുള്ള അപമാനം തുടങ്ങിയ എണ്ണി തിട്ടപ്പെടുത്താവുന്ന കാരണങ്ങളായിരിക്കാം. സ്ത്രീപുരുഷ ഭേദമന്യേ എല്ലാവരെയും ഈ പ്രതിസന്ധി പിടികൂടാം. പക്ഷേ രണ്ടു കൂട്ടരിലും കാലാവധിയുടെ ദൈർഘ്യം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. പുരുഷന്മാരിൽ മൂന്നു മുതൽ പത്തുവർഷം വരെ നീണ്ടുനില്ക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീകളിലാവട്ടെ ഇത് രണ്ടുമുതൽ അഞ്ചുവർഷമാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

വ്യക്തിപരമായ ശുചിത്വകാര്യങ്ങളിലുള്ള അവഗണന, ഉറക്കശീലങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന നാടകീയമായ മാറ്റങ്ങൾ, ശരീരഭാരം കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുക, മൂഡ് വ്യതിയാനം, പെട്ടെന്നുള്ള ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, നിലനിർത്തിപ്പോരുന്ന ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പിൻവാങ്ങൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മിഡിൽ ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിക്ക് മുന്നോടിയായി കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ സ്ത്രീപുരുഷന്മാരും ജീവിതത്തിൽ ഇത്തരമൊരു പ്രതിസന്ധി നേരിടണമെന്നുമില്ല.

ആത്മഹത്യ

മധ്യവയസിലെത്തിയ കൂടുതലാളുകളും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതായി ചില പഠനം പറയുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് വിദേശികൾക്കിടയിൽ. 45നും 55നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവർ മറ്റേതൊരു പ്രായക്കാരെക്കാളും ആത്മഹത്യചെയ്യാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. മിഡിൽ ലൈഫ് ക്രൈസിസിന്റെ ബാക്കിപത്രമാണ് ഇത്.

വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

മിഡിൽ ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിക്ക് പല ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. തനിക്ക് പ്രായമേറിയെന്ന് അംഗീകരിക്കാനുള്ള വിമുഖതയാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. അയാൾ അയാളോട് തന്നെയുമ്പോ ചെയ്യുന്നു. തന്റെ പ്രായം വർദ്ധിച്ചത് അയാൾക്ക് അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഇത് ദേഷ്യത്തിലേക്ക് രൂപം മാറുന്നു. ആരോടും നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾക്ക് പോലും ദേഷ്യം. അടുത്തഘട്ടം വിഷാദമാണ്. സ്വഭാവികമായും പിന്നീടുണ്ടാകുന്നത് പിൻവലിയലാണ്. സകലതിനോടും വിരക്തി. സകലതിൽ നിന്നുമുള്ള വിടുതൽ. ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയതിന് ശേഷം ഒടുവിൽ തന്റെ മാറ്റം അംഗീകരിക്കാൻ അയാൾ തയ്യാറാവുന്നു.

സഹായം തേടുക

മറ്റേതൊരു വൈകാരിക പ്രതിസന്ധിയെയും പോലെ ഇല്ലാത്ത മധ്യവയസിലുണ്ടാവുന്ന പ്രതിസന്ധികൾ. അനുദിന ജീവിതവ്യാപാരങ്ങളെയും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെയും

മിഡിൽ ലൈഫ് ക്രൈസിസിനെ നേരിടാൻ ചില പൊടിക്കൈകൾ

- * നിങ്ങളിലേക്കു തന്നെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധതിരിക്കുക
- * മാറ്റങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക
- * പുതുതായി എന്തെങ്കിലും പഠിക്കുക
- * ജീവിതത്തെ സ്നേഹിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുക
- * പ്രവർത്തന നിരതനായിരിക്കുക
- * ആരോഗ്യപരമായ നല്ല ശീലങ്ങൾ ആരംഭിക്കുക
- * കൂടുതൽ സമയവും പുറത്ത് ചെലവഴിക്കുക

ഇപ്പോഴുള്ള മാനസികാവസ്ഥ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയാണെങ്കിൽ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദനെ കാണാൻ തെല്ലും താമസിക്കരുത്.

മറ്റുള്ളവർക്കും സഹായിക്കാം

നിങ്ങളുമായി അടുത്തബന്ധം പുലർത്തുന്ന ഒരാളാണ് ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതെന്ന് വിചാരിക്കുക. ആ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കേണ്ട കടമ നിശ്ചയമായും നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. അത്തരക്കാരുോട് താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ട് അവരെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക. അവരുടെ ആശങ്കകൾക്ക് നേരെ ചെവി തുറന്നുകൊടുക്കുക. നല്ല വാക്കുകൾ കൊണ്ട് അവരുടെ ഉന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കുക. നിരുന്മേഷവാനായിട്ടാണ് കാണപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക. ഡോക്ടറെ കാണേണ്ട സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുക. ചിലപ്പോൾ മാനസികപ്രതിസന്ധിയുടെ ഭാഗമായിട്ടല്ലാതെയും ഇത്തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. തൈറോയ്ഡ് സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെയും ഡിമെൻഷ്യ പോലെയുള്ള രോഗങ്ങളുടെയും തുടക്കം ഇതിന് സമാനമായ ലക്ഷണങ്ങളുടേതാവാം. അതുകൊണ്ട് ആദ്യം ഒരു ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദനെയും കാണുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം.

ജീവിതം മധ്യവയസുകൊണ്ട് അവസാനിക്കുന്നില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ആദ്യം ഉണ്ടാവേണ്ടത് പല ഘട്ടങ്ങളുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഘട്ടം മാത്രമാണ് മധ്യവയസ്സ്. പലരും തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവിട്ടത് മിഡിൽ ഏജിന് ശേഷമാണ് ചിലർ തങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുറങ്ങിക്കിടന്ന കഴിവുകളെ ഉണർത്തിയതും ജീവകാരുണ്യപ്രവൃത്തികളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞതും ഈ ഘട്ടത്തിന് ശേഷമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ പ്രായത്തെയും കാലത്തെയും എഴുതിത്തള്ളരുത്. മധ്യവയസ്സ് ജീവിതത്തിന്റെ പൂർണ്ണകാലമാണ്.

“ എത്ര ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കി എന്നതല്ല, ഈ ലോകത്തിന് എത്രത്തോളം പോസിറ്റീവ് ഫലങ്ങൾ നല്കാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ വിജയം ”

പലതരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങളുടെ ലോകത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. കുടുംബത്തിലും വെളിയിലുമൊക്കെ എത്രയോ ബന്ധങ്ങൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്നവരാണ് ഓരോരുത്തരും. ജീവിതപങ്കാളിയുമായി, മാതാപിതാക്കളുമായി, മക്കളുമായി. സഹോദരങ്ങളും അയൽക്കാരും സഹപ്രവർത്തകരുമായി.. ബന്ധങ്ങളുടെ ശൃംഖലകൾ ഇപ്രകാരം നീണ്ടുപോകുന്നു. എന്നാൽ എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും സുഗമമായി മുന്നോട്ടുപോവുകയാണോ.. ഒരിക്കലുമല്ല, പല ബന്ധങ്ങളും ചില നേരങ്ങളിൽ ഉലയാറുണ്ട്. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നാം തന്നെയാണ് അതിന്റെ കാരണക്കാർ. പക്ഷേ അക്കാര്യം നാം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സവിശേഷ

തകൾ ഇതിന് സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നു. മറ്റൊരാളെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന നമ്മുടെ പെരുമാറ്റശീലം തന്നെയാണ് ഇവിടെ വില്ലനായി മാറുന്നത്. കുട്ടിക്കാലത്ത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ, ഭൂതകാലത്തിലെ ബന്ധത്തകർച്ച ഇങ്ങനെ പലതും മറ്റൊരാളെ പ്രതിരോധത്തിലാക്കുന്നവയാണെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദർ പറയുന്നത്. സ്വന്തം പെരുമാറ്റം കൊണ്ട് ബന്ധങ്ങളെ വഷളാക്കുകയാണോയെന്ന് സ്വയംനിരീക്ഷിച്ചറിയാൻ ചില ലക്ഷണങ്ങളെ പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അനാവശ്യ വാഗ്വാദങ്ങളും സ്വയം ന്യായീകരണങ്ങളും

ചില ആളുകൾ സ്വയംന്യായീകരിക്കു

ബന്ധം വഷളാവുകയാണോ..?



ദുഷ്കരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിലെ ശക്തരും ധീരരുമായ വ്യക്തികളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

നന്തിൽ മുന്തിയിലാണ്. തങ്ങളുടെ തെറ്റ് അവർക്ക് മനസ്സിലായെങ്കിലും അത് സമ്മതിച്ചുതരാൻ അവർ തയ്യാറാവുകയില്ല. വലിയൊരു മാനക്കേടായിട്ടാണ് കുറ്റസമ്മതത്തെ അവർ കാണുന്നത്. തുടർച്ചയായി തന്റെ ഭാഗം ന്യായീകരിച്ചുകൊണ്ട് അവർ തർക്കിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും ഉദാഹരണങ്ങളും കേട്ടറിവുകളും അവർ നിരത്തുകയും ചെയ്യും.

വാദിച്ചു ജയിക്കാനാണ് അവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. ക്രിയാത്മകമല്ലാത്ത വാഗ്ദാനങ്ങളിൽ കൂടുങ്ങി അവർ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെ മുറിവേല്പിക്കും.

പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്ന സ്വഭാവവും മുൻകോപവും

ദേഷ്യം സ്വഭാവകമാണ്. പക്ഷേ അന്ധിയാന്ത്രിതമായ രീതിയിലുള്ള ദേഷ്യവും മുൻപിൻ നോക്കാതെയുള്ള പ്രതികരണങ്ങളും ബന്ധങ്ങളെ മുറിവേല്പിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള സ്വഭാവ വൈചിത്ര്യമുള്ള ഒരാളെ സുഹൃത്തായോ ജീവിതപങ്കാളിയായോ നല്ല സഹപ്രവർത്തകനായോ കൊണ്ടു നടക്കാൻ ആളുകൾ മടിക്കും.

ഊഹാപോഹങ്ങളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും

രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ അവിടേയ്ക്ക് കടന്നുചെല്ലുന്നത്. ഉടൻതന്നെ അവരുടെ സംസാരം നിലയ്ക്കുന്നു. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നു, അവർ എന്തെങ്കിലും മോശമായിട്ടെന്തോ സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു. അതാണ് അവർ സംസാരം അവസാനിപ്പിച്ചത്.

അവരോട് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിൽ അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്നു. ആ അസ്വസ്ഥത പലരീതിയിൽ പലപ്പോഴായി പുറത്തുവരുന്നു. അവർ അങ്ങനെയായിരിക്കും എന്നൊരു മുൻവിധി പലകാര്യങ്ങളിലും വച്ചുപുലർത്തുന്നവർ ബന്ധങ്ങളെ ഭംഗിയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അറിഞ്ഞുകൂടാത്തവരാണ്. പലരെക്കുറിച്ചും ഊഹം വച്ച് സംസാരിക്കുന്നവർ തെറ്റിദ്ധാരണ പരത്തുന്നവർ, ഇതൊക്കെ ബന്ധങ്ങളിൽ കേടുപാടുകൾ സൃഷ്ടിക്കും.

നെഗറ്റീവ് ഭാഷ

സംസാരത്തിൽ നെഗറ്റീവ് ടോൺ വച്ചു പുലർത്തുന്നതും ബന്ധങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. ഒരു പ്രശ്നത്തെ ചൊല്ലി ചർച്ചയോ പരിഹാരമാർഗ്ഗമോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, നീ പറഞ്ഞതെല്ലാം ശരി, എല്ലാം എന്റെ തെറ്റ് എന്ന മട്ടിലുള്ള കുറ്റസമ്മതം തന്നെ ഉദാഹരണം. ഇവിടെ യഥാർത്ഥത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത് വാദിയെ പ്രതിയാക്കുക തന്നെയാണ്. സംവാദത്തിനോ തെറ്റുതിരുത്തലിനോ ഉള്ള അവസരം ഇല്ലാതാക്കുകയുമാണ്. എല്ലാ തെറ്റുകളും വ്യക്തിപരമായി ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഈ രീതി തെല്ലും ആശാസ്യമല്ല. കൂടുതൽ സ്വന്തം നെഗറ്റീവിറ്റിയുമാണ് ഇവ സമ്മാനിക്കുന്നത്.

പ്രതിപക്ഷ ബഹുമാനമില്ലാത്ത പ്രതികരണങ്ങൾ

ഒരാൾ നിങ്ങളോട് വളരെ താല്പര്യത്തോടെ ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തന്നെ ഒരു കാര്യം വളരെ ആത്മാർത്ഥമായി ചോദിക്കുന്നു. പക്ഷേ നിങ്ങൾ അതിന് ഉഴപ്പൻ മറുപടിയാണ് നല്കുന്നതെങ്കിലോ... കാച്ചിക്കുറുക്കിയ മട്ടിൽ ഉം, അതെ എന്ന രീതിയിൽ മുക്കിയും മുളിയുമാണ് പറയുന്നതെങ്കിലോ. ഇത്തരക്കാരുമായി ബന്ധം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ ആരും തയ്യാറാവുകയില്ല

ചില ചേഷ്ടകൾ

ബോധി ലാംഗ്വേജ് നാം ആരാണെന്ന് വ്യക്തമായി പറയുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ നോട്ടം, ചിരി, മുഖഭാവങ്ങൾ ഇതെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമായി വരുന്നു. ചിലരുടെ സമീപം ഇരുന്ന യാത്ര ചെയ്യാനോ അവരുമായി സൗഹൃദത്തിലാകാനോ പലരും മടിക്കാറുണ്ട്. കാരണം അവർ സ്വയം പ്രതിരോധം തീർത്തിരിക്കുകയാണ്. അവിടേയ്ക്ക് ആർക്കും കടന്നുചെല്ലാനാവില്ല. സ്വന്തം ശരീരഭാഷയെക്കുറിച്ച് അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുക പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

ശ്രമിച്ചാൽ ഒഴിവാക്കാനും തിരുത്താനും കഴിയുന്നവയാണ് ഈ സ്വഭാവ പ്രത്യേകതകളെല്ലാം.



ചിലരുടെ സമീപം ഇരുന്ന യാത്ര ചെയ്യാനോ അവരുമായി സൗഹൃദത്തിലാകാനോ പലരും മടിക്കാറുണ്ട്. കാരണം അവർ സ്വയം പ്രതിരോധം തീർത്തിരിക്കുകയാണ്.



ഹൃദയം പറയുന്നതിനെയാണ് കണ്ണുകളുടെ ക്ഷീയതിനെല്ലു പിന്തുടരേണ്ടത്

മൃത്യുയോഗം

പട്ടെന്നൊരു ദിവസം രോഗം മുർച്ഛിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാളുടെ രോഗവിവരത്തെ കുറിച്ച്, 'ഇനി അധികം പ്രതീക്ഷയൊന്നും വേണ്ട, എന്തും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം' എന്ന് ഡോക്ടർ പറയുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മാനസികസംഘർഷം എപ്പോഴെങ്കിലും അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിലും ഞാൻ അടുത്തയിടെ അത് അനുഭവിച്ചു. വല്ലാത്തൊരു നിമിഷമാണ് അത്. ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രം നേരിടേണ്ടിവരുന്ന, ഇനിയൊരിക്കൽ പോലും അത്തരമൊരു വാർത്തയ്ക്ക് നിന്നുകൊടുക്കാൻ ഇടയാവരുതേയെന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചു പോകുന്ന നിമിഷം.

അമ്മയുടെ ആശുപത്രി വാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടായിരുന്നു അത്തരമൊരു അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോയത്. 88 വയസ് മരിക്കാൻ പറ്റിയ പ്രായമല്ലെന്ന് ആരും പറയില്ല. പക്ഷേ.. മരിക്കാൻപോകുന്ന ആൾ നമ്മുടെ ആരാണെന്ന് എന്നതനുസരിച്ചാണ് കണ്ണീരും വേദനയും. ആ ആൾ നമുക്ക് എത്ര പ്രിയപ്പെട്ടതാണ് എന്നതനുസരിച്ച് സങ്കടവും

നിസ്സഹായതയും വർദ്ധിക്കും. ഡോക്ടറുടെ ഈ അറിയിപ്പും തുടർന്ന് ഇക്കാര്യം അറിഞ്ഞ് മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതികരണവും എന്നെ ഒരു കാര്യം പഠിപ്പിച്ചു. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരോടൊന്നിനെക്കാളേറെ ആളുകൾക്ക് മരിച്ചുപോയവരോടാണ്, മരണാസന്നരായ വ്യക്തികളോടാണ് സ്നേഹം. അല്ലെങ്കിൽ പറയൂ, മരിച്ചു പോയത് എത്ര ദുഷ്ഘോഷമെങ്കിലും ഭൂരിപക്ഷവും ആ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ നന്മയല്ലേ പറയൂ. പ്രത്യേകിച്ചും അനുസ്മരണ ചടങ്ങുകളിലും പൊതുവേദികളിലും? ജീവിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ഒരിക്കൽപോലും പറയാതിരുന്ന നല്ല വാക്കുകളൊക്കെ എത്രയധികമായിട്ടാണ് ഓരോരുത്തരും അത്തരം അവസരങ്ങളിൽ കോരിയൊഴിക്കുന്നത്. ജീവിച്ചിരുന്നപ്പോൾ അതിൽ പത്തു വാക്കെങ്കിലും പറഞ്ഞിരുന്നുവെങ്കിൽ ജീവിച്ചിരിക്കാൻതന്നെ എത്രയോ ഊർജ്ജം കിട്ടുമായിരുന്നു. ഇതേ അവസ്ഥതന്നെയാണ് മരണാസന്നരോടും. ഇനി അധികം ദിവസങ്ങൾ അമ്മയ്ക്കില്ലെന്ന് അറിഞ്ഞതോടെ ആശുപത്രി മുറിയിൽ ബന്ധുക്കളുടെയും



തോല്വിക്കളയല്ല, കരയാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നതിനെയാണ് ഭയക്കേണ്ടത്

അയൽക്കാരുടെയും തിരക്കായിരുന്നു. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരും മരിക്കാൻ അറിയിപ്പ് കിട്ടിയവരും എന്ന കളത്തിലാണ് ഇക്കൂട്ടർ. ഇരുവർക്കുമിടയിൽ ഒരു നേർത്ത അതിരേയുള്ളൂ.. എപ്പോൾവേണമെങ്കിലും ഇങ്ങേക്കളത്തിലുള്ളവർ അങ്ങേക്കളത്തിൽ എത്തിപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിലും അറിയിപ്പ് ലഭിച്ചിട്ടില്ലല്ലോ എന്ന അഹങ്കാരമുണ്ട് ഇങ്ങേക്കളത്തിലുള്ളവർക്ക്.

24 മണിക്കൂർ ഓക്സിജൻ സപ്ലൈയോടെ, ആരെയുംതിരിച്ചറിയാതെയും ചിലപ്പോൾ മാത്രം കണ്ണുതുറന്നും കിടക്കുന്ന അമ്മയെ നോക്കി സന്ദർശകർ നെടുവീർപ്പെടുത്തിരുന്നു. മരണം നാളെ സംഭവിക്കും എന്ന് സുനിശ്ചയമുള്ളതുപോലെ പാതിരാത്രയിൽപോലും വന്നെത്തിയവരുണ്ട്. രാത്രികാലങ്ങളിൽ എട്ടുമണിക്ക് ശേഷം സന്ദർശനനിരോധനമുള്ള ആശുപത്രിക്കാർ പോലും ആ സന്ദർശകരോട് ഉദാരമായി പാവം. ആ സ്ത്രീയെ കണ്ടെച്ചും പോട്ടെ എന്ന മട്ട്. എപ്പോൾവേണമെങ്കിലും എന്തും സംഭവിക്കാമെന്ന അന്ത്യശ്വാസനം മറ്റൊരു ഡോക്ടറിലൂടെയും ആവർത്തിച്ചപ്പോൾ അമ്മയുമായി അടുപ്പമുണ്ടായിരുന്നവരൊക്കെ മാനസികമായി ആ മരണത്തിനൊരുങ്ങിത്തുടങ്ങി. എന്തിന് വീടുംപരിസരവും പോലും. പക്ഷേ രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞും അമ്മയുടെ കാര്യത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടായില്ല. വൈകാതെ അമ്മ വീട്ടിലെത്തി. വീട്ടിലെത്തിയതിന്റെ ആദ്യ ആഴ്ചയിലും സന്ദർശകരുടെ പ്രവാഹമായിരുന്നു. അകലെയുള്ളവർ ദിനംപ്രതിയെന്നോണം ഫോൺ ചെയ്ത് വിശേഷം ആരാഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു. പിന്നെ പതുക്കെ പതുക്കെ സന്ദർശകരുടെ എണ്ണം കുറഞ്ഞു, ഫോൺകോളുകൾ കുറഞ്ഞു. വൈകാതെ മുന്വത്തേതുപോലെ അമ്മയും ഞാനും മാത്രമെന്നനിലയിലായി കാര്യങ്ങൾ. എണീറ്റു നടക്കാൻ ആവാതെയും സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെയും ഓർമ്മകളെ തിട്ടപ്പെടുത്താൻ കഴിയാതെയും അമ്മ... ഇപ്പോൾ ആരും തന്നെ അമ്മയെ കാണാൻ വരാറില്ല. ആരുവന്നാലും അമ്മ അതൊന്നും അറിയാറില്ല. അതാണ് മുഖ്യമായി മരണവാറിന്റെ കിട്ടിയവരോടും മരിച്ചുപോയവരോടുംമല്ലാം ആളുകൾക്ക് സ്നേഹമാണെന്ന്. കാരണം ഇനി അവർ

ഒരു ബാധ്യതയാകുന്നില്ല. മരിക്കുമെന്ന് ഡോക്ടേഴ്സ് പറഞ്ഞാൽ പിന്നെ മരിക്കണം എന്ന വാശിപോലുമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു ചിലർക്ക്. പ്രത്യേകിച്ച് നിശ്ചിതപ്രായം കഴിഞ്ഞവരുടെ കാര്യത്തിൽ..

ശരിയാണ്, എല്ലാവർക്കും എല്ലാ ദിവസവും ക്ഷേമം തിരക്കിവരാൻ കഴിയില്ല, വിളിച്ചുനോക്കാനും. പക്ഷേ ഇതാണ് മനുഷ്യൻ. ഇത്രയുമേയുള്ളൂ മനുഷ്യൻ. മരിക്കാൻ പോകുന്ന വ്യക്തിയുടെ ഏറ്റവും അടുത്തുനില്ക്കുന്ന ചിലരൊഴികെ മറ്റെല്ലാവരും കാഴ്ചക്കാരാണ്. മരണം കാക്കുന്നവർ, മരണാസനരോടുള്ളത് സ്നേഹമല്ല സഹതാപമാണ്. എനിക്ക് മുമ്പേ നീ ഭൂമി വിട്ടുപോവുകയാണല്ലോയെന്ന സഹതാപം. മരണത്തെക്കാൾ ഭീകരമെന്ന് ഇപ്പോൾ തോന്നുന്നത് ഉള്ളിൽ ബോധമുണ്ടായിരിക്കെ ഒരു വാക്ക് പോലും സംസാരിക്കാൻ കഴിയാതെ നിശ്ശബ്ദമായുള്ള കിടത്തമാണ്. ആരെയും തിരിച്ചറിയാതെയുള്ള, മരിക്കാൻ പോവുകയാണെന്ന് പോലുമുള്ള മനസ്സിലാക്കലില്ലാതെയുള്ള മരണത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള കാത്തുകിടപ്പാണ്. മരണം നിനക്കു മാത്രമല്ല എനിക്കുമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ മരണാസനരോട് കുറെക്കൂടി അനുകമ്പയോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി ഇടപെടാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം.

മരണം സത്യത്തിൽ മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾക്കാണ് വിലയിടുന്നത്. നീ ആരെയൊക്കെ സ്നേഹിച്ചുവെന്നതല്ല നിന്നെ ആരൊക്കെ സ്നേഹിച്ചുവെന്നതാണ് നിന്റെ മരണസമയത്തെ ഹൃദ്യമാക്കുന്നത്. നീ സ്നേഹിച്ചവരൊക്കെ ചിലപ്പോൾ മരണസമയത്ത് നിന്റെ അടുക്കലുണ്ടാവണമെന്നില്ല. പക്ഷേ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചവരൊക്കെ നിന്റെ അടുക്കലുണ്ടാവണമെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുക. മരണമാണ് ജീവിതത്തിലെ ഏകസത്യം. ഇന്നുവരുമോ നാളെ വരുമോ എന്നതല്ല അത് നിശ്ചയമായും സംഭവിക്കും എന്നതാണ് മരണത്തിന്റെ ഉറപ്പ്. മൃത്യുയോഗം എന്നൊരു വാക്കുണ്ട്. മരിക്കാനുള്ള ദിവസം. എന്നാണാവോ എന്റെ മൃത്യുയോഗം?

‘മൃതിവരാതെ ദൈവമേ നിന്നോടീ മലിനദേഹമിരുന്നതേയില്ല ഞാൻ’
- വിമധുസുദനൻനായർ

മരണം സത്യത്തിൽ മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾക്കാണ് വിലയിടുന്നത്. നീ ആരെയൊക്കെ സ്നേഹിച്ചുവെന്നതല്ല നിന്നെ ആരൊക്കെ സ്നേഹിച്ചുവെന്നതാണ് നിന്റെ മരണസമയത്തെ ഹൃദ്യമാക്കുന്നത്.



“ ഏതു സാഹചര്യത്തിലും പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതിരിക്കുക,, പ്രതിസന്ധികൾ വ്യക്തികളെ ഇല്ലാതാക്കുകയല്ല ശക്തരാക്കുകയാണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്



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