Only Positive...

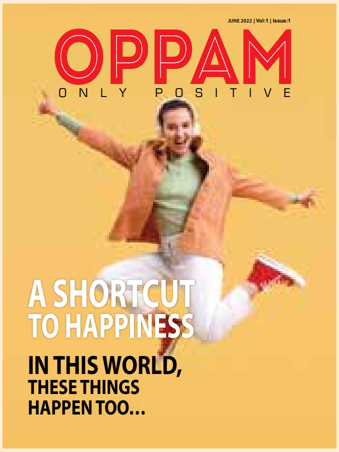
SEPTEMBER 2022

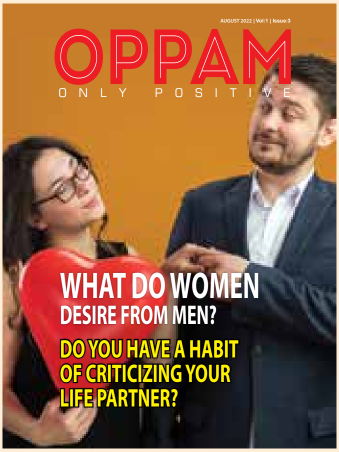
ഒപ്പം®

Vol:5 | Issue:4

മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം പകരം വയ്ക്കാനാവാത്തത്

എങ്ങനെ നല്ല ടീച്ചറാകാം ?





ഒപ്പം ഇംഗ്ലീഷിൽ പുറത്തിറങ്ങി

ഒരു സന്തോഷ വർത്തമാനമുണ്ട്. ചെറിയൊരു കാലം കൊണ്ട് വായനയുടെ ലോകത്ത് സവിശേഷമായ വിധത്തിൽ ഇടപെടലുകൾ നടത്തിയ നമ്മുടെ ഒപ്പം മാസിക ഇംഗ്ലീഷിലും ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിനകം മൂന്നു ലക്കങ്ങളാണ് പുറത്തിറങ്ങിയിട്ടുള്ളത്.

അച്ചടിമാധ്യമരംഗം ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് തുടക്കമെന്ന നിലയിൽ ഒപ്പം ഇംഗ്ലീഷ്, ഇ-മാഗസിനായിട്ടാണ് അണിയിച്ചൊരുക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഒപ്പം മലയാളത്തിന്റെ തനിപ്പതിപ്പല്ല ഇംഗ്ലീഷ്. വിശാലമായ ഒരു വായനാക്കൂട്ടത്തെ മുന്നിൽ കാണുന്നതുകൊണ്ട് അതിനനസൃതമായ വിഭവങ്ങളും പുതുമകളും ഇംഗ്ലീഷ് മാഗസിനിലുണ്ട്.

ഒപ്പത്തിന്റെ ഓൺലൈനും ഇ-മാഗസിനും കണ്ട്, ഒപ്പത്തിനൊപ്പമായ പലരും ആരംഭം മുതൽ തന്നെ ഇംഗ്ലീഷ് ഒപ്പത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെയും പ്രസക്തിയെയും കുറിച്ച് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. മൂല്യാധിഷ്ഠിത പത്രപ്രവർത്തനത്തിന്റെ മികച്ച മാതൃകകളിലൊന്നായ ഒപ്പം മലയാളികളല്ലാത്തവർക്കിടയിലേക്കും കടന്നുചെല്ലണമെന്നും പുതിയൊരു സംസ്കാരവും ജീവിതദർശനവും രൂപപ്പെടുത്താൻ അത് സഹായിക്കുമെന്നുമുള്ള നിരീക്ഷണം കാഴ്ചവച്ച ഓരോ വ്യക്തികളെയും ഈ അവസരത്തിൽ ഞങ്ങൾ നന്ദിയോടെ ഓർമ്മിക്കുന്നു. അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും പിന്തുണകളുമാണ് ഒപ്പം ഇംഗ്ലീഷിനെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. എല്ലാവർക്കും നന്ദി.

www.oppammagazine.com എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ഒപ്പത്തിന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് പതിപ്പ് എല്ലാ മാസവും അപ്‌ലോഡ് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പറായ 9207693935 നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെട്ടാൽ ഇംഗ്ലീഷ് പതിപ്പ് ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അയച്ചുതരികയും ചെയ്യും. വിദേശത്തുള്ള പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കോ മലയാളികളല്ലാത്തവർക്കോ എല്ലാം ഒപ്പം ഇംഗ്ലീഷ് അയച്ചുകൊടുക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ.

എല്ലാവർക്കും ഒരിക്കൽകൂടി നന്ദി,
ഒപ്പം ടീം.

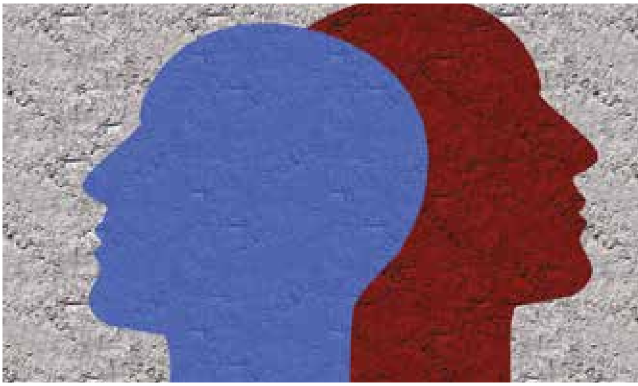
ജാതി വിട്ടുപോകാത്ത നമ്മൾ!

'ജാതിയൊക്കെ മരിക്കുന്നതുവരെയേ ഉള്ളൂ...' അടുത്തയിടെ റീലിസ് ചെയ്ത ഫഹദ് ഫാസിൽ ചിത്രമായ മലയൻകുഞ്ഞിൽ ജാഫർ ഇടുക്കിയുടെ കഥാപാത്രം പറയുന്ന ഡയലോഗാണ് ഇത്.

പക്ഷേ, മരിക്കുന്നതുവരെ നമുക്ക് ജാതി ഉണ്ട് എന്നതാണ് വാസ്തവം.അതിനേറ്റവും വലിയ ഉദാഹരണമായിരുന്നു രാജസ്ഥാനിൽ നടന്ന സംഭവം.അധ്യാപകരുൾപ്പെടെ ഉന്നതകുലജാതരായ ആളുകൾക്കുവേണ്ടി മാറ്റിവെച്ച പാത്രത്തിൽ നിന്ന് വെള്ളം കുടിക്കുകയോ പാത്രത്തിൽ തൊടുകയോ ചെയ്തതിന് അധ്യാപകൻ ഒമ്പതു വയസുകാരനായ ദളിത് ബാലനെ മർദ്ദിച്ചു. ജൂലൈയിലായിരുന്നു സംഭവം. ചികിത്സയിലിരിക്കെ കുട്ടി ഓഗസ്റ്റിൽ മരണമടഞ്ഞു. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ 75 ാം വാർഷികം ആഘോഷിച്ച വേളയിലായിരുന്നു ആ മരണ വാർത്തയെത്തിയത്.

കാലം എത്ര പുരോഗമിച്ചാലും സാങ്കേതികമായി വളർന്നാലും മനുഷ്യൻ ഇപ്പോഴും ചില സങ്കുചിത ചിന്താഗതികളിൽ കെട്ടുപിണഞ്ഞു കിടക്കുന്നുവെന്നത് ഖേദകരമാണ്. ജാതിക്കും മതത്തിനും അപ്പുറമായി മനുഷ്യനെ, മനുഷ്യനായി കാണാൻ കഴിയുമ്പോഴേ മനുഷ്യത്വം എന്ന അവസ്ഥ മനോഹരമായിത്തീരുകയുള്ളൂ.

എന്തിനും ഏതിനും ജാതിയും മതവും അന്വേഷിക്കുകയും അതിന്റെ പേരിൽ വേർതിരിവുകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. വായുവിന് ജാതിയോ മതമോ ഇല്ല. സൂര്യവെളിച്ചത്തിൽ ജാതിയോ മതമോ കലർന്നിട്ടില്ല. വെള്ളത്തിന്റെ കാര്യവും അങ്ങനെ തന്നെ. മനുഷ്യന് നിലനിന്നുപോരാൻ അടിസ്ഥാനാവശ്യങ്ങളായ ഇവയ്ക്കൊന്നും ജാതിയില്ലെങ്കിൽ, മനുഷ്യരായ നമുക്കെന്തിനാണ് ജാതീയമായ വിഭാഗീയതകൾ?



ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും പേരിലുള്ള സംവരണങ്ങൾ തന്നെ പ്രശ്നം പിടിച്ച ഒരേർപ്പാടായി തോന്നുന്നുണ്ട്. യോഗ്യതയുള്ളവരും കഴിവുള്ളവരും മുന്നോട്ടുവരട്ടെ.ആരുടെയും ജാതിയും മതവും മറ്റാരും അന്വേഷിക്കാതിരിക്കട്ടെ. ഒരാളുടെ സ്വകാര്യത പോലെ അത്തരം കാര്യങ്ങളും സംരക്ഷിക്കപ്പെടട്ടെ.

ജാതിയും മതവുമില്ലാത്ത, മാനുഷരെല്ലാവരും ഒന്നുപോലെയായിരുന്ന ഒരു മാവേലിക്കാലത്തിന്റെ അനുസ്മരണത്തിലൂടെയാണ് ഈ മാസം നാം കടന്നുപോകുന്നത്. എല്ലാവർക്കും ഓണത്തിന്റെ ആ വലുപ്പം തിരിച്ചറിയാനാകട്ടെ.

എം.ടിയുടെ സിനിമയിലെ ഒരു കഥാപാത്രം പറയുന്ന ഡയലോഗോടെ ഇതവസാനിപ്പിക്കാം.. 'പുരുഷനും സ്ത്രീയുമെന്ന ജാതി, സ്നേഹമെന്ന മതം.'

ആശംസകളോടെ
വിനായക്നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 4 | Page: 24
September 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
Mariyamma 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 : Abraham Thomas

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

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

Photo: Bibin Thottungal Photography

> പുതിയ സുഹൃത്തിനെ കിട്ടുമ്പോൾ പഴയ സുഹൃത്തിനെക്കൂടി ചേർത്തുപിടിക്കാൻ മറക്കരുത്.

സ്നേഹത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ

സ്നേഹിക്കാനാണോ സ്നേഹിക്കപ്പെടാനാണോ ഇഷ്ടം? എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്നേഹിക്കപ്പെടണമെന്നാണ്. സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് പറയുമ്പോഴും അവിടെ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതിനോടാണ് കൂടുതൽ ചായ്‌വ്. സ്നേഹിക്കുക, സ്നേഹിക്കപ്പെടുക. എന്താണ് ഈ രണ്ടു വാക്കുകൾതമ്മിൽ വ്യത്യാസം. പ്രകടമായ അന്തരം പെട്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല എങ്കിൽ തന്നെയും അവ തമ്മിൽ അകലവും അടുപ്പവുമുണ്ട്. സ്നേഹിക്കപ്പെടുക താരതമ്യേന എളുപ്പമായ കാര്യമാണ്. പക്ഷേ സ്നേഹിക്കുക എന്നത് അങ്ങനെയല്ല. സ്നേഹിക്കുന്നതിൽ വേദനയുണ്ട്. ത്യാഗവും സഹനവുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് മനുഷ്യർ സ്നേഹിക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

സ്നേഹിക്കാൻ നിനക്ക് മനസ്സുണ്ടായാൽ മതി... സന്നദ്ധത ഉണ്ടായാൽ മതി. പക്ഷേ സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ അതിന് അനുസരിച്ച് യോഗ്യതയും വേണം. ഒരിക്കൽ സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുകയും പിന്നീട് ബന്ധം വഷളാകുകയും ചെയ്തു കഴിയുമ്പോൾ പലരും തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട്, സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ മാത്രം നിനക്ക് യോഗ്യതയുണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന്. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ നല്കിയ സ്നേഹമൊക്കെ വെറും സൗജന്യമായി മാറും. സ്നേഹം കൈപ്പറ്റിയതെല്ലാം സൗജന്യമായിരുന്നുവെന്ന തിരിച്ചറിവ് അതുവരെ സ്നേഹം കൈപ്പറ്റിയ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളംഅപമാനകരമായി തോന്നും. സ്നേഹം സൗജന്യം കണക്കെ സ്വീകരിക്കുകയും അതനുസരിച്ച് മുന്നോട്ടുപോകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്നേഹം ബാധ്യതയായി മാറും. സ്നേഹിക്കുമ്പോഴും സ്നേഹിക്കപ്പെടുമ്പോഴും അത് ബാധ്യതയായി തോന്നരുത്. ഭാരമായി മാറരുത്. കൊടുക്കുന്നതുപോലെതന്നെ സ്നേഹം തിരികെ കിട്ടണമെന്നില്ല. പക്ഷേ കിട്ടുന്ന സ്നേഹത്തെ മതിപ്പോടെ സ്വീകരിക്കാനെങ്കിലും സാധിക്കണം.

സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന ഏറ്റുപറച്ചിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രതിഫലനവും വെളിവാക്കലുമാണ്. സ്നേഹിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയാണ്. ആരുടെയൊക്കെയോ സ്നേഹങ്ങളാണ് നമുക്ക് നമ്മോട് തന്നെയുള്ള ആത്മാഭിമാനം വളർത്തിയത്. സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന് പറയാൻ പലപ്പോഴും വളരെ എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ സ്നേഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കാനാണ് ബുദ്ധിമുട്ട്. എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തി എന്നെയും സ്നേഹിക്കണമെന്നാണ്. ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ നീയെന്നെ സ്നേഹിക്കണം. നമ്മൾ സ്നേഹിക്കാത്ത ഒരാളുടെയും സ്നേഹത്തിൽ വീണുപോകാൻ നമുക്ക് താല്പര്യമില്ല.

ജീവിച്ചു മതിയായ പലരുമുണ്ടാവാം, പക്ഷേ ഒരാൾക്കുപോലും ഈ ലോകത്ത് സ്നേഹിച്ചുമതിയായിട്ടില്ല. സ്നേഹിക്കാൻ സന്നദ്ധതയും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ യോഗ്യതയുമുള്ള ഒരാളെയും ഈ ലോകം ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടില്ല. സ്നേഹിക്കാൻ മനസ്സും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ആഗ്രഹവുമുള്ള ഒരാളും ഈ ജീവിതം വെറുത്തിട്ടുമില്ല.

സ്നേഹിക്കാൻ സന്നദ്ധതയും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ യോഗ്യതയുമുള്ള ഒരാളെയും ഈ ലോകം ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടില്ല. സ്നേഹിക്കാൻ മനസ്സും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ആഗ്രഹവുമുള്ള ഒരാളും ഈ ജീവിതം വെറുത്തിട്ടുമില്ല.

> “ കഴിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല, അത് ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ കഴിയാതെ പോയതുകൊണ്ടാണ് പലരും പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നത്.

വൈകി ഉണരുന്ന, ഉറങ്ങുന്ന യുവത്വം !

ഒരു അച്ഛന്റെ ധർമ്മസങ്കടം ഇങ്ങനെയാണ്.മകന് പ്രായം പത്തിരുപത്തിമൂന്നായി.പക്ഷേ യാതൊരു ഉത്തരവാദിത്തവുമില്ല. ആശുപത്രിയിൽ ഡോക്ടറെ കാണാൻ കൂട്ടുവരാമോയെന്ന് ചോദിച്ചിട്ടുപോലും അവൻ വന്നില്ല. ഫ്രണ്ട്സ് പറയുന്നതേ കേൾക്കൂ.. ഏതുസമയവും മൊബൈലിൽ കുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് കാണാം. ഞങ്ങള് ഒന്നുറങ്ങി ഉറക്കമുണർന്നു നോക്കുമ്പോഴും അവന്റെ മുറിയിൽ വെട്ടം കാണാം. എന്തെടുക്കുകയാണാവോ... നേരം പുലർന്നാൽ എണീല്ക്കുകയുമില്ല.

ഇങ്ങനെ പരിതപിക്കുന്ന, സങ്കടപ്പെടുന്ന ഒരുപാട് മാതാപിതാക്കന്മാർ

> മറ്റുള്ളവർ സന്തോഷം നല്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷ അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ നിന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് സന്തോഷം തനിയെ കടന്നുവരും

നമുക്കു ചുറ്റിലുമുണ്ട്. കോവിഡ് ഏല്പിച്ച ആഘാതങ്ങളിൽ ഇന്നും വിട്ടുമാറാത്ത ഒരു ശീലമാണ് വളരെ വൈകി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതും വൈകി മാത്രം ഉറക്കമുണരുന്നതും. അന്ന് അത് വലിയൊരു പ്രശ്നമായി ആർക്കും തോന്നിയിരുന്നില്ല... കാരണം പുറത്തേക്കിറങ്ങാൻ വയ്യ. സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെട്ട അവസ്ഥ. ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നതുപോലെ.

അതുകൊണ്ട് പലരും തങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ ഒതുങ്ങിക്കൂടി. അടുത്തുള്ളവരിലേറെ അകലെയുള്ളവരുമായി ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിക്കുകയും അതിൽ ചക്രവർത്തിമാരായി വാഴുകയും ചെയ്തു. ഓൺലൈൻ ബന്ധങ്ങളും മൊബൈൽ സൗഹൃദങ്ങളും അക്കാലത്ത് വ്യാപകമായി. ലോക്ക് ഡൗണും അതേല്പിച്ച മാനസികവും സാമ്പത്തികവുമായ മരവിപ്പും മാന്ദ്യവുമെല്ലാം ചേർന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ അടുക്കും ചിട്ടയും അന്ന് ചിലരിലെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയി. അത് തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ ഇന്നും പലർക്കും സാധിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.

ചെറുപ്പക്കാരെയാണ് ഇത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് പഠനം അവസാനിക്കുകയും ജോലി സ്വന്തമാക്കുകയും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത ചെറുപ്പക്കാരെ. അവർ വളരെ വൈകി മാത്രം ഉറങ്ങാൻപോകുന്നു. രാത്രി പന്ത്രണ്ടുമണിയോ ഒരു മണിയോ ആണ് അവരുടെ ഉറക്കസമയം. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലോ ഇന്റർനെറ്റിലോ മൊബൈൽ ഗെയിമുകളിലോ ആയിരിക്കും അവർ ഈ സമയമത്രയും കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നത്. അല്ലെങ്കിൽ ഒടിടി പ്ലാറ്റ്ഫോമിന്റെ സാധ്യതകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി സിനിമയോ വെബ്സീരിസോ കാണുകയാവും.

ഉറക്കമുണരുന്നത് അടുത്തദിവസം ഉച്ചയോടുകൂടി. പ്രഭാതഭക്ഷണം പതിനൊന്നു മണിക്കോ അതിന് ശേഷമോ... ഉച്ചഭക്ഷണം മൂന്നുമണി അല്ലെങ്കിൽ നാലു മണി... ഇങ്ങനെ പോകുന്ന ദിനചര്യയാണ് ഒരു നല്ലവിഭാഗം ചെറുപ്പക്കാർക്കുമുള്ളത്. ഇനിയും അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെ മുന്നോട്ടുപോകാനാണ് തീരുമാനമെങ്കിൽ അത് തങ്ങളുടെ ഭാവിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. ജീവിതത്തെ വളരെ ക്രിയാത്മകമായി മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാനാണ് അവർ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

മാതാപിതാക്കളുമായോ മറ്റ് മുതിർന്നവരുമായോ ഇവർക്ക് മാനസികമായ അടുപ്പം കുറവായിരിക്കും. താനും തനിക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ട ചില സുഹൃത്തുക്കളും മാത്രം ചേർന്നതാണ് ഇവരുടെ ലോകം. വീട്ടിൽ ഒരു ഗസ്റ്റ് വന്നാൽ അവരോട് സംസാരിക്കാൻ തന്റെ മുറിവിട്ട് വരണമെന്നുപോലുമില്ല. യാത്രയ്ക്കുള്ള വട്ടച്ചെലവിനും ബൈക്കിന് പെട്രോളടിക്കാനും മൊബൈൽ റീചാർജ്ജ് ചെയ്യാനും പണം തരുന്ന മിഷ്യനുകളാണ് അവരിൽ പലർക്കും മാതാപിതാക്കൾ. ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന സംഭവവികാസങ്ങളിൽ അവർക്ക് തെല്ലും ആകാംക്ഷയില്ല. തൊട്ടടുത്തു നടക്കുന്ന ഒരു അപകടമോ മരണമോ അവർക്ക് വൈകാരികമായ ആഘാതമൊന്നും സൃ

ലോക്ക് ഡൗണും അതേല്പിച്ച മാനസികവും സാമ്പത്തികവുമായ മരവിപ്പും മാന്ദ്യവുമെല്ലാം ചേർന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ അടുക്കും ചിട്ടയും അന്ന് ചിലരിലെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയി.

“ വൈകാരികതയല്ല മനസ്സിന്റെ കരുത്താണ് നിങ്ങളെ വിജയിയാക്കുന്നത്.

കുടുംബത്തിന്റെ ക്രമം നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടെ, സ്നേഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ തന്നെയാണ് മക്കളുടെ ആദ്യ മാതൃക.

ഷ്ടിക്കുന്നില്ല. പണമുണ്ടാക്കണമെന്ന ചിന്ത ഇവരിൽ ശക്തമായിരിക്കും. എന്നാൽ അദ്ധ്വാനിച്ചു ജോലിസമ്പാദിക്കണമെന്നോ പണം ഉണ്ടാക്കണമെന്നോ മാന്യമായി ജീവിക്കണമെന്നോ ഉള്ള ചിന്ത വളരെ കുറവുമായിരിക്കും.

അസംതൃപ്തരും അസന്തുഷ്ടരുമാണ് പുതുതലമുറയെന്നാണ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ നിരീക്ഷണവും. ഉപദേശമോ ഗുണദോഷമോ ഇവർക്ക് തീരെ ഇഷ്ടമില്ല. പല മാതാപിതാക്കൾക്കും മക്കളെ പേടിയാണെന്നും പറയേണ്ടിവരും. ആകെക്കൂടി ഒന്നോ രണ്ടോ മക്കൾ. ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു പറയുകയോ ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ മക്കൾ എന്തെങ്കിലും കടും കൈ ചെയ്താലോ എന്നാണ് ചിലരുടെ പേടി.വേറെ ചിലരെ മക്കൾ തങ്ങളുടെ വരുതിക്കുള്ളിലാണ് നിർത്തിയിരിക്കുന്നത്. പിന്നെയെങ്ങനെ ഇവരെ ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും?

ജീവിതം ക്രിയാത്മകമായി മാറണം, മാറ്റണം. മക്കളുടെ സ്ക്രീൻ ടൈം കുറച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമയം ചെലവഴിക്കാനുള്ള അവസരം സൃഷ്ടിക്കുക.ദിവസത്തിലെ ഏതെങ്കിലും സമയം ഇതിനായി നീക്കിവയ്ക്കുക. മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിൽ കൂടിച്ചേരുന്ന നിമിഷങ്ങൾ സന്തോഷത്തിന്റെ സമയമാക്കി മാറ്റുക. പരാതികൾക്കോ പരിഭവങ്ങൾക്കോ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾക്കോ ഈ സമയം ചെലവഴിക്കരുത്. മാതാപിതാക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കളാകാൻ കഴിയുമെന്ന് മക്കൾ തിരിച്ചറിയണം.

മക്കൾ തങ്ങളുടെ വരുതിക്ക് വരുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലായിക്കഴിയുമ്പോൾ ചെറിയ ചെറിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ അവരെ ഏല്പിക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം എന്താണെന്ന് സ്വപ്രവൃത്തികളിലൂടെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയാണ് വാക്കുകളിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത്. ജീവിതമെന്നത് മൊബൈലും സൗഹൃദങ്ങളും മാത്രമല്ല, ഉത്തരവാദിത്വവും കൂടിയാണെന്ന് മക്കൾക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കണം. സന്തോഷമാണ് എല്ലാവരുടെയും ലക്ഷ്യവും ശ്രമവും. പക്ഷേ മൊബൈലിലും ചാറ്റിംങ്ങിലും വെബ്സീരിസിലും കണ്ടെത്തുന്നത് താല്ക്കാലികമായ സന്തോഷങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ശാശ്വതമായ സന്തോഷങ്ങൾക്ക് ഉടമകളാകാനാണ് മക്കളെ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടത്.

മക്കൾ മൊബൈലിൽ കുടുങ്ങാൻ മാതാപിതാക്കളും ഒരു പരിധിവരെ കാരണക്കാരാകുന്നുണ്ടെന്നും പറയാതെ വയ്യ. അച്ഛൻ മൊബൈലിലും അമ്മ ടി.വിക്ക് മുന്നിലും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുപോലും വെവ്വേറെ സമയങ്ങളിൽ. കുടുംബത്തിൽ കൂട്ടായ്മയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും അനുഭവം പല മക്കൾക്കും കിട്ടുന്നില്ല. ഒറ്റപ്പെട്ട തുരുത്തുകളായി അവർ മാറുന്നതിന് അധികമൊന്നും അവരെ കുറ്റപ്പടുത്താനാവില്ല. കുടുംബത്തിന്റെ ക്രമം നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടെ, സ്നേഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ തന്നെയാണ് മക്കളുടെ ആദ്യമാതൃക.അത്തരമൊരുമാതൃകയിൽ നിന്ന് അവർ സ്വന്തം ജീവിതത്തെ കെട്ടിപ്പടുക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

> ആഴമുള്ള ബന്ധങ്ങളെ അകലം ഒരിക്കലും അകറ്റുന്നില്ല

വ്യത്തിയായി സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തൂ

ജോലി സംബന്ധമായ അഭിമുഖങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും കടക്കേണ്ട കടമ്പയാണ് സെൽഫ് ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ. മാറിയ കാലത്ത് നേരിട്ടുള്ള മുഖാഭിമുഖങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല ഓൺലൈൻ മീറ്റിംങ്ങുകളിലും സാധാരണമായ കാര്യമാണ് ഇത്. ബോർഡ് റൂം ടേബിളിന് ചുറ്റുമിരിക്കുമ്പോൾ മീറ്റിംങ് ലീഡർ പെട്ടെന്നായിരിക്കും സെൽഫ് ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നത് സ്വഭാവികമായും വല്ലാത്തൊരു പരുങ്ങൽ അനുഭവപ്പെടും. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഞാനെങ്ങനെ എന്നെ പരിചയപ്പെടുത്തും? എല്ലാവരുടെയും കണ്ണുകൾ തന്റെ നേരെയാണല്ലോ.

പലരും വിയർത്തുപോകുന്ന സന്ദർഭം കൂടിയാണ് ഇത്. ഇങ്ങനെയൊരു കടമ്പ മുൻകൂട്ടികണ്ട് ഇത്തരം സന്ദർഭത്തെ സമർത്ഥമായി നേരിടുകയാണ് മുമ്പിലുള്ള ഏക പോംവഴി. സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ അനാവരണം ചെയ്യാനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗ്ഗം കൂടിയാണ് ഇതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അതിനായി ലളിതമായ ഒരു ഫ്രെയിംവർക്ക് രൂപീകരിക്കുക.

വർത്തമാനകാലം (present tense), ഭൂതകാലം, (past tense) ഭാവികാലം (future tense) എന്നിങ്ങനെയാണ് ഈ ഫ്രെയിം വർക്ക്. വിശദീകരിക്കാം:

വർത്തമാനകാലം

സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തൽ വർത്തമാനകാലത്തിൽ തുടങ്ങുക. ഉദാഹരണം, എന്റെ പേര് രാഹുൽ, ഞാനൊരു സോഫ്റ്റ്വെയർ എൻജീനീയറാണ്... ഓഫീസിലാണ് ഞാൻ ജോലി ചെയ്യുന്നത്...

ഇങ്ങനെയൊരു പരിചയപ്പെടുത്തലിൽ ആരംഭിക്കുക. പേര്, ജോലി, സ്ഥലം

> എല്ലാകാര്യങ്ങളും എനിക്കാവശ്യമില്ലെന്നും അറിയേണ്ടതില്ലെന്നും സ്വയംതീരുമാനിച്ചാൽ ജീവിതം പാതി സ്വസ്ഥമാകും

> **പുതിയ ടീമുമായി ജോലി ചെയ്യുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്സാഹവും അതിലൂടെ ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളും വിശദീകരിക്കുക.**

എന്നിവ മാത്രമായിരിക്കും പങ്കുവയ്ക്കേണ്ടത് എന്ന് വിചാരിച്ചാണ് നിങ്ങൾ ഇത്രയും ചുരുക്കി കാര്യം പറയുന്നത്. എന്നാൽ വിശദീകരിച്ചുപറയാനാണ് ആവശ്യപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ അതനുസരിച്ച് മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ കൂടി നിങ്ങൾക്ക് പങ്കുവയ്ക്കാം. നിലവിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രോജക്ടുകൾ, അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ എന്നിവ. അവയ്ക്കൊരു മുന്നൊരുക്കം നടത്തിയിരിക്കണം.

ഭൂതകാലം

സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തലിലെ രണ്ടാം ഭാഗം ഭൂതകാലമാണ്. സ്വന്തം ബാക്ക്ഗ്രൗണ്ടിനെക്കുറിച്ച് വിശ്വാസയോഗ്യമായ വിവരണമായിരിക്കണം ഇവിടെ നല്കേണ്ടത്. നിങ്ങൾ ചെയ്ത വർക്കുകൾ, ജോലി ചെയ്ത മറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസയോഗ്യത തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ വിവരിക്കാം. ജോലി ചെയ്ത സ്ഥാപനത്തെക്കുറിച്ച് നല്ലതു മാത്രം പറയാനും നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കാനും മറന്നുപോകരുത്.

ഭാവികാലം

മൂന്നാമത്തേതും അവസാനത്തേതുമായ ഫ്രെയിം വർക്കിൽ ഭാവികാലമാണ് ലക്ഷ്യംവയ്ക്കേണ്ടത്. പുതിയ ടീമുമായി ജോലി ചെയ്യുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്സാഹവും അതിലൂടെ ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളും വിശദീകരിക്കുക. പുതിയ പ്രോജക്ടിനെക്കുറിച്ചുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയുക.ഇവിടെ ഇങ്ങനെയൊരു അവസരം കിട്ടിയതിലൂടെ താൻ ആദരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണെന്നും ക്ലയന്റസിന്റെ വെല്ലുവിളികൾ പരിഹരിക്കാൻ തയ്യാറാണെന്നും പറയുക.

ഇപ്രകാരമൊരു ഫ്രെയിംവർക്ക് രൂപപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ സെൽഫ് ഇൻട്രൊഡക്ഷൻ വളരെ ലാഘവത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും. ചുരുക്കത്തിൽ, വർത്തമാനകാലം, ഭൂതകാലം, ഭാവികാലം എന്നീ മൂന്നുകാലങ്ങളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തൽ നടത്തുക.

> " മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കാൻ കഴിയുമോ എങ്കിൽ ബന്ധം വളർത്താനും കഴിയും

മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം പകരം വയ്ക്കാനാവാത്തത്

സ്നേഹിച്ചതിന്റെ പേരിൽ വഴിതെറ്റിയ മക്കളാണോ സ്നേഹം കൊടുക്കാത്തതിന്റെ പേരിൽ വഴിതെറ്റിയ മക്കളാണോ കൂടുതൽ? സംശയമെന്ത്, സ്നേഹം ലഭിക്കാതെ പോയ മക്കളാണ് വഴിതെറ്റി പോയിരിക്കുന്നത്. സ്നേഹം അനുഭവിച്ച മക്കൾക്ക് എവിടെയെങ്കിലും വച്ച് എപ്പോഴെങ്കിലും എങ്ങനെയെങ്കിലും ചുവടുകൾ തെറ്റിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ അവർ തിരികെ വന്നിട്ടുണ്ട്. തിരികെ വരാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതാവട്ടെ തങ്ങൾ അനുഭവിച്ച മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹവും.

ആ സ്നേഹത്തിലേക്ക് വരുമ്പോൾ തങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരിടത്തും കിട്ടിയിട്ടില്ലാത്ത സുരക്ഷിതത്വവും സംരക്ഷണവും അവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. സ്നേഹത്തിന് പകരമായും സ്നേഹിക്കുകയാണെന്ന് തെളിയിക്കാനായും ഭൗതികവസ്തുക്കൾ മക്കൾക്ക് ധാരാളമായി നല്കുന്ന ചില മാതാപിതാക്കളെങ്കിലുമുണ്ട്. മൊബൈൽ, കളിപ്പാട്ടം, ലാപ്പ്ടോപ്പ്, ബൈക്ക്, ഡ്രസ്

> കൊടുക്കാത്തത് തിരികെ പ്രതീക്ഷിക്കരുത്, നിരാശപ്പെട്ടുപോകും. കൊടുത്തതുപോലും തിരിച്ചുകിട്ടാത്തപ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും

എന്നിവ... മക്കളോടുള്ള തങ്ങളുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമായിട്ടാണ് അവരതിനെ കാണുന്നത്. മക്കൾക്ക് അവരാഗ്രഹിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ സന്ദർഭം ആവശ്യം എന്നിവ അറിഞ്ഞ് വാങ്ങിക്കൊടുക്കുന്നത് തെറ്റായ കാര്യമാണെന്ന് പറയാനാവില്ല. പക്ഷേ അത്തരം ഭൗതിക വസ്തുക്കളിൽ സ്നേഹം പരിമിതപ്പെടുത്തരുത്. മക്കൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വബോധം, ആത്മാഭിമാനം, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവ നല്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹമാണെന്നും അതിന് പകരം വയ്ക്കാൻ മറ്റൊന്നുമില്ലെന്നുമാണ് മനഃശാസ്ത്രവിദഗ്ദർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്.

ചില മാതാപിതാക്കളെങ്കിലും കരുതുന്നത് മക്കളെ സ്നേഹിച്ചാൽ, ലാളിച്ചാൽ അവർ വഷളായിപ്പോകും എന്നാണ്. സ്നേഹം ഉള്ളിൽ അടക്കിവച്ച് നടക്കുന്നവരാണ് ഈ മാതാപിതാക്കൾ. സ്നേഹമുള്ളതുകൊണ്ടല്ലേ അവർക്ക് വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്നത് എന്നാണ് അവരുടെ മട്ട്. പക്ഷേ ഉള്ളിലുള്ള സ്നേഹമല്ല പുറമെയ്ക്ക അനുഭവിക്കത്തക്ക രീതിയിലുള്ള സ്നേഹമാണ് മക്കൾക്ക് വേണ്ടത്. മക്കൾക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും നല്ല സമ്മാനം അവർക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നതാണ്. കളിപ്പാട്ടങ്ങളും മറ്റ് സമ്മാനങ്ങളും മക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുമെങ്കിലും അത് താല്ക്കാലിക സന്തോഷങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

മക്കളെ പല ഭയങ്ങളിൽനിന്നും ആശങ്കകളിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹമാണ്. അതുകൊണ്ട് മക്കളെ സ്നേഹിക്കാൻ കിട്ടുന്ന നിമിഷം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

സ്ഥിരമായി നില്ക്കുന്ന സന്തോഷം മാതാപിതാക്കളുടെസാന്നിധ്യമാണ്. കുട്ടിക്കാലത്ത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹമോ സാമീപ്യമോ അനുഭവിക്കാതെ വളർന്നുവരുന്നവർക്ക് പ്രായപൂർത്തിയെത്തിക്കഴിയുമ്പോഴും അരക്ഷിതത്വബോധവും ഏകാന്തതയും അനുഭവപ്പെടും. ഒരു കാര്യവും നേരാംവണ്ണം ഏറ്റെടുത്തു വിജയിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്ത പലരെയും കാണാറില്ലേ. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ അഭാവമാണ് ഇതിന് കാരണം. അവരിലേക്ക് ചൂഴ്ന്നിറങ്ങിയാൽ തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരു കാര്യം ഏതൊക്കെയോ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് അകന്നു ജീവിക്കേണ്ടിവന്ന സാഹചര്യം അവർക്കുണ്ടായിരുന്നുവെന്നാണ്. ചെറുപ്രായത്തിലോ മുതിർന്നതിന് ശേഷമോ ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെട്ടുകഴിയുമ്പോൾ അത് മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നുപറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലായ്മ പല മക്കളും അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ചെറുപ്രായം മുതൽ പരസ്പരമുള്ള ഹൃദ്യമായ ബന്ധം ഇല്ലാതെ പോകുന്നതാണ് ഇതിന് കാരണം. നീ സുരക്ഷിതയാണ്/ സുരക്ഷിതനാണ് എന്ന് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം കൊണ്ടും പ്രവൃത്തികൊണ്ടും മക്കൾക്ക് ബോധ്യമാകണം.

മക്കളെ പല ഭയങ്ങളിൽനിന്നും ആശങ്കകളിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹമാണ്. അതുകൊണ്ട് മക്കളെ സ്നേഹിക്കാൻ കിട്ടുന്ന, അവർക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ഈ നിമിഷം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. മനസ്സ് നിറഞ്ഞ് അവരെ സ്നേഹിക്കുക. നിസ്വാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിൽ വളരുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കുഞ്ഞും നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടമാകുകയില്ല.

സ്നേഹത്തിന് പകരം നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊന്നും മക്കൾക്ക് നല്കാനാവില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.

> സുഹൃത്തുക്കളുടെ എണ്ണത്തിലല്ല ഗുണത്തിൽ ശ്രദ്ധ വയ്ക്കൂ

ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിലൂടെ
കടന്നുപോവുക അത്ര എളുപ്പമല്ല

'ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നുപോവുക അത്ര എളുപ്പമല്ല.' ആർ ജെ അമൻ നടിയും ഭാര്യയുമായ വീണാ നായരുമായുള്ള വേർപിരിയലിനെക്കുറിച്ച് എഴുതിയ കുറിപ്പിലെ ഒരു വരിയാണ് ഇത്.

വിവാഹമോചനമെന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ പുറത്തുനില്ക്കുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ച് വളരെ ഈസിയായ പ്രോസസിങ് ആയിരിക്കും അത്. ഇനിയുള്ള കാലം മുന്നോട്ടുപോകാൻ ദുഷ്ക്കരമെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ ഉഭയസമ്മതത്തോടെ പിരിയുക. ഒരേ മേൽക്കൂരയ്ക്ക് കീഴിൽ സ്നേഹം വീണ്ടെടുക്കാൻ യാതൊരു സാധ്യതകളുമില്ലാതെ ശത്രുക്കളെ പോലെ പെരുമാറുമ്പോൾ മുമ്പിലുള്ള ഏക ഓപ്ഷൻ. അത് നല്ലതല്ലേ... അതല്ലേ നല്ലത്?

> ആരോടും പറയാത്തത് നിന്നോട് മാത്രം ഒരുവൻ പറയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവൻ മാത്രമായിരിക്കും നിന്നെ ഒരു സുഹൃത്തായി കാണുന്നത്.

പരസ്പരം ഒരുമിച്ചുജീവിക്കാനാരംഭിച്ചിട്ട് പെട്ടെന്നൊരു നാൾ രണ്ടുപേരും രണ്ടുവഴിക്ക് പിരിയാൻ തീരുമാനിക്കുമ്പോൾഅത് ഇരുവരിലും ഏല്പിക്കുന്ന മാനസികാഘാതം വളരെവലുതായിരിക്കും.

ഇങ്ങനെയാണ് അവരുടെ വിചാരം. വിവാഹമോചിതരുടെയോ അവരുടെ അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെയോ ഒഴികെ മറ്റുള്ളവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ഇന്നത്തെ കാലത്ത് അതൊരു വലിയ പ്രശ്നമായി കാണുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. കാരണം പണ്ടുള്ളതിലേറെ വിവാഹമോചനങ്ങൾ ഇന്ന് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരിക്കലും സംഭവിക്കുകയില്ലെന്ന് കരുതുന്നവർക്കിടയിൽപോലും. ഇന്ന് വിവാഹം കഴിച്ചു നാളെ അടിച്ചുപിരിയും എന്ന് വിധിയെഴുതപ്പെടുന്ന വിവാഹങ്ങൾ പരിക്കുകളില്ലാതെ മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. ഏറെ നാൾ നീണ്ടുനില്ക്കുമെന്നും ഇത്രയും അനുയോജ്യരായ ദമ്പതികൾ വേറെയില്ലെന്നും വിചാരിക്കുന്ന ദാമ്പത്യം ഒരു വെയിൽ തെളിയുമ്പോഴേ കരിഞ്ഞുണങ്ങുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്?

പരസ്പരം ഒരുമിച്ചുജീവിക്കാനാരംഭിച്ചിട്ട് പെട്ടെന്നൊരു നാൾ രണ്ടുപേരും രണ്ടുവഴിക്ക് പിരിയാൻ തീരുമാനിക്കുമ്പോൾഅത് ഇരുവരിലും ഏല്പിക്കുന്ന മാനസികാഘാതം വളരെ വലുതായിരിക്കും. അത്തരമൊരു അവസ്ഥയെ കൃത്യമായി നിർവചിക്കുന്നുണ്ട് അമൻ എഴുതിയ കുറിപ്പിലെ മുകളിൽ ഉദ്ധരിച്ച വഴി.

എത്രമേൽ സ്നേഹിച്ചിരുന്നവരായിരുന്നു... എത്രമേൽ ഒരുമിച്ചുള്ള ജീവിതം സ്വപ്നം കണ്ടവരായിരുന്നു. പക്ഷേ, വിവാഹമോചിതർക്കിടയിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്?

പല വിവാഹമോചനങ്ങളും ഒരുപാട് സ്നേഹിച്ചിരുന്നവർക്കിടയിലാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നാണ് മറ്റൊരു വൈരുദ്ധ്യം. ഏറെ വർഷങ്ങൾ അടുത്ത് ഇടപഴകുകയും പ്രണയിക്കുകയും ചെയ്ത് അത്തരമൊരു ബന്ധം വിവാഹത്തിലെത്തി അവിടെയും കുറെ വർഷങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുജീവിച്ചതിന് ശേഷം ഇനി തങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ചു മുന്നോട്ടുപോകാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന നിമിഷം. വല്ലാത്ത നടുക്കമുണ്ടാക്കുന്നുണ്ട് അത്.

അതുവരെയുള്ള സ്നേഹങ്ങൾ എവിടെ? അതുവരെയുണ്ടായിരുന്ന മനസ്സിലാക്കലുകൾ എവിടെ? പരസ്പരം പറഞ്ഞ നല്ല വാക്കുകൾ... പങ്കാളിയെ

> എല്ലാ സങ്കടങ്ങളും സന്തോഷമാവില്ല പക്ഷേ തേഞ്ഞുമാഞ്ഞുപോകുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്.

കൂട്ടുകാർക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും മുമ്പിൽ പരിചയപ്പെടുത്തി അഭിമാനത്തോടെ ഞെളിഞ്ഞുനിന്നിരുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ എവിടെ? പരസ്പരം കാണാൻ കഴിയാത്ത ഒരു നിമിഷം ഒരുയുഗം പോലെ കണ്ടിരുന്നവർക്ക് ഇപ്പോൾ അടുത്തുവരുമ്പോഴേ ശ്വാസംമുട്ടുന്നു. എന്തേയിങ്ങനെ?

സ്നേഹം വെറുപ്പാകുന്ന നിമിഷത്തിൽ നിന്നാണ് വിവാഹമോചനം ആരംഭിക്കുന്നത്. കോടതിയിലല്ല മനസ്സുകളിലാണ് വിചാരണയും പ്രഖ്യാപനവും നടക്കുന്നത്. നിന്നെ എനിക്ക് വേണ്ട എന്ന് മനസ്സിൽ തീരുമാനിച്ചാൽ പിന്നെ ഡിവോഴ്സ് സ്വഭാവികപ്രക്രിയ മാത്രമാകും.

പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച എല്ലാ നന്മകളെയും ബോധപൂർവ്വം വിസ്മരിക്കാൻ കഴിയുന്നിടത്തുനിന്നാണ് വിവാഹമോചനം തുടങ്ങുന്നത്. പങ്കാളിയോട് ഹൃദയപൂർവ്വം ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴാണ് വിവാഹമോചനം പൂർണ്ണമാകുന്നത്. പങ്കാളിയിൽ ഒരു നന്മയും കാണാനില്ലാതെവരുമ്പോഴാണ് വിവാഹമോചനം അനിവാര്യമാകുന്നത്.

നിയമത്തിന്റെയോ കോടതികളുടെയോ സാക്ഷികളുടെയോ സാന്നിധ്യമില്ലാതെ, ഔദ്യോഗിക വിവാഹമോചന പ്രഖ്യാപനങ്ങളില്ലാതെ എത്രയോ വിവാഹമോചനങ്ങൾ ഇന്നത്തെ ചുറ്റുപാടിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു; ദമ്പതികളുടെ മനസ്സുകളിൽ. മനസ്സുകൾ തമ്മിൽ അകലുമ്പോൾ ശരീരങ്ങളും അകലുന്നു. ഒരേ കിടക്കയിൽ പുറംതിരിഞ്ഞ് കിടന്നു നേരം വെളുപ്പിക്കുന്ന ദമ്പതികൾ മറ്റൊരു അർത്ഥത്തിൽ വിവാഹമോചിതരായവർ തന്നെയാണ്. അവർക്ക് അവർതന്നെ അന്യരായിരിക്കുന്നു.

കോടതിയിൽ എത്തുന്നതിനെക്കാളുമേറെ വിവാഹമോചനങ്ങൾ ഇപ്രകാരം കോടതിയിൽ എത്താതെ പോകുന്നവയാണ്. മറ്റൊരുവനെ/മറ്റൊരുവളെ വിവാഹം കഴിക്കാനാണ്, സുഖിക്കാൻ പോകാനാണ്, ഉത്തരവാദിത്വമില്ലാതെ ജീവിക്കാനാണ് അവൻ/അവൾ വിവാഹമോചനം നേടുന്നത് എന്നൊക്കെ നിർദ്ദാക്ഷിണ്യമായി സംസാരിക്കരുത്. അതിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരാൾക്കേ അതിന്റെ വേദനയറിയൂ.

ഒരുമിച്ചുള്ള ജീവിതവർഷങ്ങൾ കൂടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് വേദനയുടെ ആഴവും കൂടിയിരിക്കും. വിവാഹജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ വിവാഹമോചനം നേടുമ്പോൾ തെറ്റിദ്ധാരണയ്ക്ക് സാധ്യത കൂടുതലായിരിക്കും. സ്വഭാവദൂഷ്യം മുതൽ ലൈംഗിക ബലഹീനത വരെ ആരോപിക്കപ്പെടാം. ഏറെ വർഷങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു ജീവിച്ചിട്ട് പെട്ടെന്നൊരുനാൾ പരസ്പരം വെറുക്കുമ്പോൾ, മടുക്കുമ്പോൾ, വിവാഹമോചനം എന്ന ഏക തീരുമാനത്തിൽ എല്ലാം അവസാനിപ്പിച്ച് രണ്ടുവഴിയെ പിരിയുമ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സിലെന്താവും? ശൂന്യതയോ... ആശ്വാസമോ... സമാധാനമോ... സന്തോഷമോ...?

പിരിയാൻ അവർക്ക് കാരണങ്ങളുണ്ടാവാം. അത് പലതും മറ്റുള്ളവർക്ക് മനസ്സിലാകണമെന്നുമില്ല. പക്ഷേ സ്നേഹിച്ചിരുന്നവർക്കുള്ള വേർപിരിയൽ അസഹനീയമായിരിക്കും. അതിന് അവരെ പ്രേരിപ്പിച്ച സാഹചര്യവും ഘടകവും എന്തുതന്നെയായാലും.

സ്നേഹം വെറുപ്പാകുന്ന നിമിഷത്തിൽ നിന്നാണ് വിവാഹമോചനം ആരംഭിക്കുന്നത്. കോടതിയിലല്ല മനസ്സുകളിലാണ് വിചാരണയും പ്രഖ്യാപനവും നടക്കുന്നത്.

“ ജീവിതം ഹ്രസ്വമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും അതറിഞ്ഞു ജീവിക്കാത്തവനാണ് ഏറ്റവും വലിയ ദുഷ്ടൻ

വെറുതെയൊന്ന് ചുമ്മാതിരിക്കാം

വല്ലാത്ത തിരക്കിൽ പെട്ട ലോകമാണ് ഇത്... കൊടിയേറ്റം സിനിമയിൽ ഭരത് ഗോപി ഒരു വാഹനത്തെ നോക്കി എന്തൊരു സ്പീഡ് എന്ന് അത്ഭുതപ്പെടുന്നതു പോലെയാണ് കാര്യങ്ങൾ പലതും. ലോകത്തിന്റെ സ്പീഡിനൊപ്പം ഓടിയില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ പിന്നിലായി പോകുമെന്നൊരു ആശങ്ക പലരിലുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്കൊപ്പം നില്ക്കാനും ജയിക്കാനും തോല്പിക്കാനുമൊക്കെയായി നാം പലതും ചെയ്തുകൂട്ടുന്നു. ഒന്നിലധികം ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്. വിശ്രമമില്ലാതെ പണിയെടുക്കുന്നവരുണ്ട്. അവധിയെടുക്കാത്തവരുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടറ്റവും കൂട്ടിമുട്ടിക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് ഇതെന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. പക്ഷേ ഈ ഓട്ടത്തിനിടയിൽ പലവിധത്തിൽ വീണു പരിക്ക് പറ്റാം. ഒരുപാടും ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുന്നതുവഴി കഴിവുകൾക്ക് മങ്ങലേല്ക്കാം. ഉല്പാദനക്ഷമത കുറയാം.

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ നിശ്ചിത മണിക്കൂർ നേരത്തെ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം പ്രവർത്തനരഹിതമാക്കണമെന്നുണ്ട്. അനുവദിച്ചതിലും ഏറെ സമയം ഉപയോഗിച്ചാൽ അതിന് കേടുപറ്റും. വിശ്രമം മിഷ്യനുകൾക്കുപോലും ആവശ്യമുണ്ട്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ കാര്യമോ? തീർച്ചയായും മനുഷ്യൻ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ചുമ്മാതിരിക്കണം. ആഴ്ചയിൽ ആറു ദിവസം ജോലി ചെയ്തതിന് ശേഷം ഒരു ദിവസം അവധി നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്. ആ ദിവസം കൂടി പ്രവൃത്തിദിനമായി നിശ്ചയിച്ചുകൂടെ?

കാരണമുണ്ട്, അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ഉല്പാദനക്ഷമത കുറയും. ശരീരവും മനസ്സും ഒരുപോലെ മടുക്കും. അതുകൊണ്ട് ഓടിനടന്ന് ഒരുപാട് ജോലിയെടുക്കണ്ട. ചെയ്യുന്ന ജോലി ഏറ്റവും നന്നായി ചെയ്താൽ മതി. ആഴ്ചയിലെ ഒരു ദിവസം പ്രത്യേകമായി ഒന്നും ചെയ്യാതെ വെറുതെയിരിക്കുക. സ്വയം റിഫ്രഷ് ചെയ്യാൻ അത് സഹായകരമായിരിക്കും.

മുന്നോട്ടുകുതിക്കാനുള്ള, കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാനുള്ള ഊർജ്ജസമ്പാദനത്തിന്റെ ഭാഗമാണത്. അദ്ധ്വാനിക്കുന്നതിലുള്ള സന്തോഷവും സുഖവും പോലെതന്നെയാണ് വെറുതെയിരിക്കുന്നതിലെ സുഖവും സന്തോഷവും. അതിനെ അലസതയായി കണക്കാക്കാതിരുന്നാൽ മതി.

മുനയൊടിഞ്ഞ പേനയും പെൻസിലും എന്ന് പറയാറില്ലേ, അതുപോലെ മൂർച്ച കുറഞ്ഞ കത്തിയെന്നും. ഉപയോഗിച്ച് ഉപയോഗിച്ച് ഉപയോഗസാധ്യതയ്ക്ക് കുറവ് സംഭവിക്കുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടുമ്പോഴും കൂടുതലായി അദ്ധ്വാനിക്കുമ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നതും അതുതന്നെ. അതിനാൽ നിർബന്ധമായും വെറുതെയിരിക്കുക. അത് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ ഫലദായകമാക്കും.

> മറ്റുള്ളവരിലുള്ള വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെട്ടാലും അവനവനിലുള്ള വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്

എങ്ങനെ നല്ല ടീച്ചറാകാം?

കുട്ടികളുടെ മികച്ച പരീക്ഷാവിജയമാണോ ഒരു ടീച്ചറുടെ കഴിവ് തെളിയിക്കാനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗം? ഒരിക്കലുമല്ല. ഒരു നല്ല ടീച്ചർ ആകണമെങ്കിൽ കുട്ടികൾ പരീക്ഷയിൽ ജയിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ. സെപ്റ്റംബർ അഞ്ചിന് നാം അധ്യാപകദിനം ആചരിക്കുകയാണല്ലോ? ഈ അവസരത്തിൽ എങ്ങനെയാണ് ഒരു നല്ല ടീച്ചറായി ത്തീരേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം.

കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം ജനിപ്പിക്കുക

അധ്യാപകർ നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളിലൊന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളിലെ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവാണ്. ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്ത കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് അധ്യാപകർക്ക് അത്ര എളുപ്പമല്ല, അധ്യാപകർ തങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുന്നതായി ഭൂരിപക്ഷം കുട്ടികളും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.അതുപോലെ മാതാപിതാക്കളോ മുതിർന്നവരോ തങ്ങളെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കുന്നുവെന്നും അവർ കരുതുന്നില്ല. സ്വഭാവികമായും അവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം ഇല്ലാതാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളെ ആത്മവിശ്വാസത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും അവരെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ലോകത്തെ നോക്കിക്കാണാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയുമാണ് അധ്യാപകർ ചെയ്യേണ്ടത്. അതിനായി വിദ്യാർത്ഥികളെ ലക്ഷ്യകേന്ദ്രീകൃതമായി നയിക്കണം. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾക്കനുസരിച്ച് അവരുടെ മൈൻഡ്സെറ്റ് രൂപപ്പെടുത്തണം.

ക്ലാസ്മുറി കാര്യക്ഷമതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക

വിഷയത്തിൽ പ്രാവീണ്യവും ഗ്രാഹ്യവുമുള്ള ആളാണെങ്കിൽ കൂടി ക്ലാസ് മുറി കാര്യക്ഷമതയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ഒരു ടീച്ചർക്ക് കഴിയണമെന്നില്ല. ക്ലാസ് ടൈം എങ്ങനെ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാം എന്ന് അധ്യാ

> അടുപ്പമാകാം,പക്ഷേ അമിതമായ അടുപ്പം ചിലപ്പോൾ അകൽച്ചകൾക്കും കാരണമാകാം

പകർ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. കുട്ടികളെ കൃത്യമായി മാനേജ് ചെയ്തിരിക്കണം.

ഓരോ കുട്ടികൾക്കും അവരവർ അർഹിക്കുന്ന ശ്രദ്ധ കൊടുത്തിരിക്കണം. ക്ലാസ്റൂമിലെ മര്യാദകളെയും നിയമങ്ങളെയും കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്തിരിക്കണം. അതനുസരിച്ച് പെരുമാറാൻ അവരെ ശീലിപ്പിക്കണം.

പാഠഭാഗങ്ങൾ തയ്യാറായി വരിക

വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കിയും പഠിച്ചുമായിരിക്കണം അധ്യാപകർ ക്ലാസെടുക്കേണ്ടത്. ഒരുക്കം അധ്യാപകർക്ക് നിർബന്ധമാണ്.സ്ഥിരമായി ഒരേ വിഷയമല്ലേ പഠിപ്പിക്കുന്നത് പ്രത്യേകിച്ച് എന്തിനാണ് ഒരുക്കം എന്നൊരു ചിന്ത ചില അധ്യാപകർക്കെങ്കിലുമുണ്ട്. ഇത് നല്ല വിചാരമല്ല. ഒരു അധ്യാപകൻ ആദ്യം നല്ല വിദ്യാർത്ഥി കൂടിയായിരിക്കണം. വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് അധ്യാപകർക്ക് ഗ്രാഹ്യം വേണം. അറിവു വേണം. കൂടുതൽ പഠിക്കാനും അന്വേഷിക്കാനും അറിവ് പങ്കുവയ്ക്കാനും തയ്യാറായിരിക്കണം.

കുട്ടികൾക്ക് ഒരിക്കലും പരിധി നിശ്ചയിക്കാതിരിക്കുക

കുട്ടികളെ തങ്ങളുടെ ചിന്തയുടെയും കണക്കുകൂട്ടലിന്റെയും അതിരുകളിൽ അധ്യാപകർ തളച്ചിടരുത്. കുട്ടികളെ പറന്നുപൊങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക. അതത രമൊരു സാഹചര്യം അവർക്ക്നല്കുക. നല്ല വാക്ക് അവരോട് പറയുക, അഭിനന്ദിക്കുക.

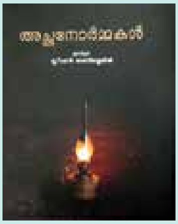
സ്വയം നവീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുക

സ്വന്തം കഴിവുകളെ അപഗ്രഥിക്കുക. മാറാൻ തയ്യാറായിരിക്കുക. ഓരോ നിമിഷവും നവീകരിക്കാൻ സന്നദ്ധതയുണ്ടായിരിക്കുക.

BOOK REVIEW

അച്ഛനോർമ്മകൾ

എഡിറ്റർ: സ്റ്റീഫൻ ഓണിശ്ശേരിൽ



സമൂഹത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിൽ തന്റെ കാൽപ്പാടുകൾ അവശേഷിപ്പിച്ച് കടന്നുപോയ മനുഷ്യസ്നേഹികളെ അവരുടെ മക്കൾ ഓർത്തെടുക്കുന്ന പുസ്തകം. കൈതപ്രം, ശ്യാം, പി.യുതോമസ്, ഡോ.ജോർജ് ഓണക്കൂർ തുടങ്ങിയവർ തങ്ങളുടെ അച്ഛനോർമ്മകൾ ഇതിൽ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.

കോപ്പികൾക്ക്: പുസ്തക പ്രസാധന സംഘം, വില: 180

നിഴൽ

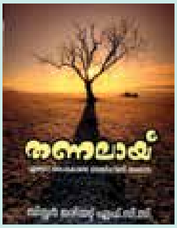
ഡോ. സി പ്രിൻസി ഫിലിപ്പ്

സ്കൂൾ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കാണുന്ന സാധാരണ വസ്തുക്കളും ചുററുപാടുകളും മനസ്സിലുണർത്തിയ ദാർശനിക ചിന്തകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന പുസ്തകം.

കോപ്പികൾക്ക്: കാർമ്മൽ ഇന്റർനാഷനൽ പബ്ലിഷിങ് ഹൗസ്, തിരുവനന്തപുരം, വില:160

തണലായ്

സിസ്റ്റർ മരിയറ്റ് എഫ്സിസി

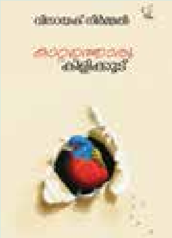


തിരികെ വിളിക്കേണ്ട ശബ്ദങ്ങൾ തീരെ ലോലമാകുന്നതിന് മുമ്പ് മടങ്ങിയെത്താനുള്ള ക്ഷണം മുഴങ്ങുന്ന പുസ്തകം.

കോപ്പികൾക്ക്: കാർമ്മൽ ഇന്റർനാഷനൽ പബ്ലിഷിങ് ഹൗസ്, തിരുവനന്തപുരം, വില: 100

കാറ്റത്തൊരു കിളിക്കൂട്

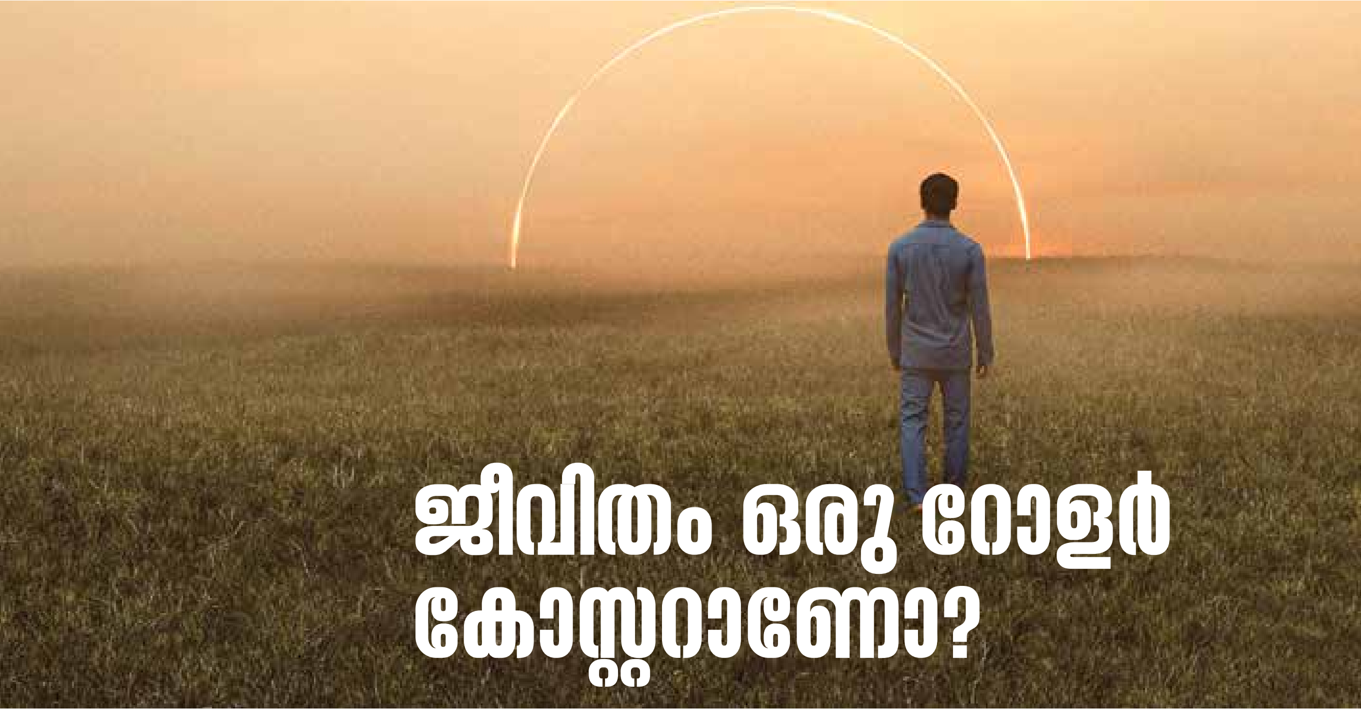
വിനായക് നിർമ്മൽ



നമ്മുക്കറിയാവുന്നവരും നമ്മൾതന്നെയുമാണോയെന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന കഥാപാത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് ജീവിതം രചിച്ചിരിക്കുന്ന ഹൃദയസ്പർശിയായ നോവൽ

കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മ ബുക്സ്, കോഴിക്കോട്, വില: 210

> ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരാളെപോലെ തോന്നിക്കുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആളുടെ നന്മ മറ്റൊയാൾക്ക് ഉണ്ടാകുമെന്ന് കരുതരുത്.



ജീവിതം ഒരു റോളർ കോസ്റ്ററാണോ?

ജീവിതം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും റോളർ കോസ്റ്റർ പോലെ തോന്നിയിട്ടില്ലേ? ചില നേരങ്ങളിൽ സന്തോഷത്തിന്റെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും കൊടുമുടികളിൽ. മറ്റ് ചിലപ്പോൾ സങ്കടത്തിന്റെയും മടുപ്പിന്റെയും താഴ്‌വാരങ്ങളിൽ. മനുഷ്യന്റെ വൈകാരികതയ്ക്ക് ഇത്തരം ചാഞ്ചാട്ടങ്ങളിൽ പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. വൈകാരിക നിയന്ത്രണം മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ നിഗമനങ്ങൾ. വൈകാരികതയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോൾ പോസിറ്റീവ് ഫീലിങ്സ് ഉടലെടുക്കുന്നു. ജീവിതം കുറെക്കൂടി അനായാസവും സംഘർഷരഹിതവുമാകുന്നു. എന്നാൽ എങ്ങനെയാണ് വൈകാരികമായ ഈ നിയന്ത്രണം സാധിച്ചെടുക്കേണ്ടത്. മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതിലേക്കായി പ്രധാനമായും രണ്ടു നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നല്കുന്നത്.

വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങളുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലാണ് പോസിറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്.

ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുക

ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം തിരിച്ചറിയുക. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങളും ജീവിതത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളും യാതൊരു വിപരീത സാഹചര്യത്തിലും മാറ്റമില്ലാതെ നിലനിർത്തുക. പലർക്കും ചിലപ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥവും ലക്ഷ്യവും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങളുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലാണ് പോസിറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങളോ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നങ്ങളോ ഇല്ലാത്തവർ വൈകാരികമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടാവും.

സ്ഥിരതയുണ്ടായിരിക്കുക

ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ സ്ഥിരതയും അത്യാവശ്യംവേണ്ട ഗുണമാണ്. ഞാനെത്തിയ വഴി ശരിയാണോ തെറ്റാണോ ഞാൻ ഇതാണോ ചെയ്യേണ്ടത്, അതോ മറ്റൊന്നാണോ ഇങ്ങനെ പലവിധത്തിൽ ചാഞ്ചാട്ട പ്രകൃതിയുള്ളവർ വൈകാരികമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥ നേരിടുന്നവരായിരിക്കും.

> പ്രത്യാശ വെറും സ്വപ്നമല്ല, സ്വപ്നങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ്

ഒരു പെനിസിലിൻ കഥ

വർഷം 1928. മെഡിക്കൽ ഗവേഷണ കൗൺസിൽ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് വേണ്ടി ഒരു പ്രബന്ധം എഴുതാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലായിരുന്നു അലക്സാണ്ടർ ഫ്ളെമിങ്. സ്റ്റെഫലോകോക്കസ് എന്ന ബാക്ടീരിയയെക്കുറിച്ചായിരുന്നു ലേഖനം. പരീക്ഷണഫലം കണ്ടെത്തി എഴുതുന്നതിലേക്കായി അദ്ദേഹം സ്റ്റെഫലോകോക്കസ് എന്ന ബാക്ടീരിയയെ വളർത്താൻ ആരംഭിച്ചു.

ബാക്ടീരിയകളെക്കുറിച്ച് ഏതാനും ചില അറിവുകൾ കൂടി പറയാം. ഏകകോശ ജീവികളാണ് ബാക്ടീരിയകൾ. ഗ്രീക്ക് ഭാഷയിലെ ബാക്ടീരിയോൺ എന്ന വാക്കിൽ നിന്നാണ് ബാക്ടീരിയ എന്ന പേര് ഉത്ഭവിച്ചത്.. ഒരു ഗ്രാം മണ്ണിൽ 40 മില്യണും ഒരു മില്ലി ലിറ്റർ ശുദ്ധജലത്തിൽ ഒരു മില്യൻ ബാക്ടീരിയകളും കാണപ്പെടുന്നുവെന്നാണ് ഏകദേശ കണക്ക്. ചില ബാക്ടീരിയകൾ ഉപകാരികളും മറ്റ് ചില ബാക്ടീരിയകൾ ഉപദ്രവകാരികളുമാണ്.

ബാക്ടീരിയയെ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള ദിവസങ്ങളിലൊന്നിലാണ് ഫ്ളെമിങ് ഒരു അവധിക്കാല വിനോദത്തിനായി യാത്ര തിരിച്ചത്. പക്ഷേ ബാക്ടീരിയയെ വളർത്തുന്ന പാത്രം അടച്ചുവയ്ക്കാൻ അദ്ദേഹം മറന്നുപോയി. ആ മറവിക്ക് കിട്ടിയ പ്രതിഫലമായിരുന്നു പില്ക്കാലത്തെ പെനിസിലിൻ. യാത്രയുടെ സന്തോഷവും ആഘോഷവും കഴിഞ്ഞ് തിരികെയെത്തിയ അലക്സാണ്ടർ കണ്ടത് പാത്രത്തിൽ ഒരുതരം പൂപ്പൽ വളർന്നിരിക്കുന്നതാണ്. പൂപ്പൽ ബാധിച്ച ബാക്ടീരിയൽ കൾച്ചർ എടുത്തുകളയുന്നതിന് പകരം അവയെ നിരീക്ഷിച്ച അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തിയത് ചുറ്റുമുള്ള ബാക്ടീരിയകൾ നശിച്ചുപോയിരിക്കുന്നതായിട്ടാണ്. തുടർന്ന് അദ്ദേഹം ബാക്ടീരിയയെ നശിപ്പിച്ച പൂപ്പലിനെ കൂടുതൽ പരിശോധനയ്ക്കായി വേർതിരിച്ചെടുക്കുകയും ബാക്ടീരിയകളുടെ വളർച്ച തടയാൻ ശേഷിയുള്ള ഈ പൂപ്പലിന് പെനിസിലിൻ എന്ന പേര് നല്കുകയും ചെയ്തു.

അലക്സാണ്ടർ ഫ്ളെമിങ്

ഇത് പെനിസിലിനെ സംബന്ധിച്ച കഥയുടെ ഒന്നാം ഭാഗം മാത്രം. പെൻസിലിൻ കണ്ടുപിടിച്ചുവെങ്കിലും വേണ്ടത്ര അളവിൽ വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ അതിന്റെ ഉപയോഗം തെളിയിക്കാൻ ഫ്ളെമിങ്ങിന് കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ഇക്കാര്യം സാധിച്ചെടുത്തത് ഏണസ്റ്റ് ചെയ്ൻ, ഹോവാർഡ് ഫ്ളോറി എന്നീ വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗവേഷകരാണ്. 1928 ൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട പെനിസിലിൻ 1940 ലാണ് വിജയദൗത്യം പൂർത്തിയാക്കിയത്.

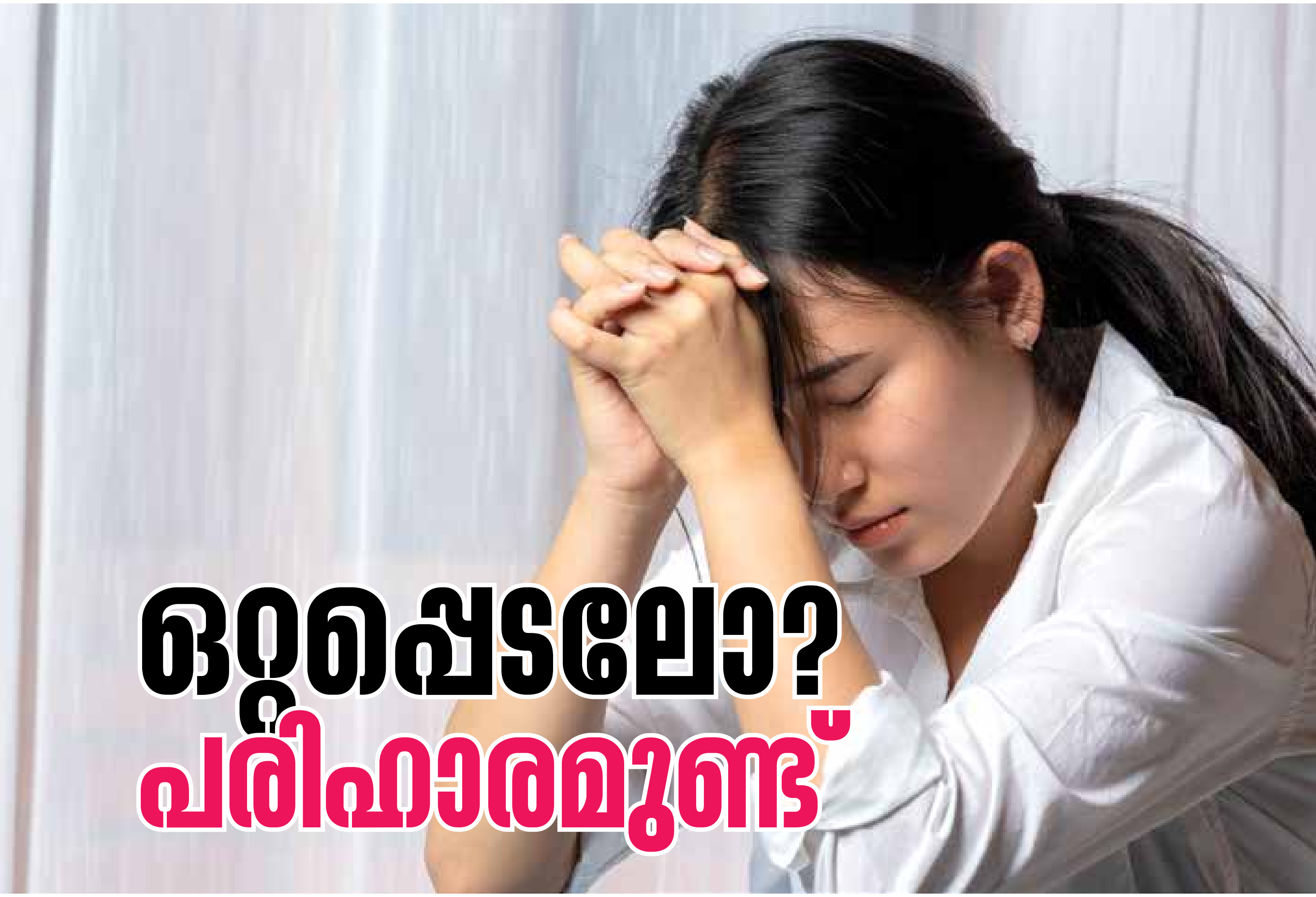
എങ്കിലും 1941വരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടിവന്നു മനുഷ്യനിൽ പെനിസിലിൻ പരീക്ഷണം നടത്താൻ. പെൻസിലിൻ കുത്തിവയ്പ്പോടെ മരണക്കിടക്കയിൽ നിന്നുപോലും അത്ഭുതകരമായി രക്ഷപ്പെട്ടവരുടെ വാർത്തകൾ പുറത്തുവന്നു. അങ്ങനെയാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രമേഖലയിൽ പെനിസിലിന്റെ വിജയക്കൊടി പാറിയത്. 1945 ലെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനുള്ള നോബൽ സമ്മാനം പങ്കിട്ടത് അലക്സാണ്ടർ ഫ്ളെമിങ്ങും ഏണസ്റ്റ് ചെയിനും ഹോവാർഡ് ഫ്ളോറിയും ചേർന്നായിരുന്നു.

> " അപരന്റെ നിശ്ശബ്ദതയെ ഒരിക്കലും അവന്റെ തോല് വിയായി വിലയിരുത്താതിരിക്കുക

ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കുക മനുഷ്യന്റെ വിധിയല്ല, മനുഷ്യൻ സ്വയം വരിക്കുന്ന തീരുമാനം മാത്രമാണത്. സമൂഹവുമായും മറ്റ് വ്യക്തികളുമായും അടുപ്പം പുലർത്തുക എന്നത് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

ഓഫീസുകളിൽ ചില ഒറ്റയാന്മാരുണ്ട്.ആരോടും അടുപ്പം പുലർത്താത്തവർ. സ്വയം വരിച്ച ഏകാന്തതയിൽ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കഴിയാൻ സ്വയം തീരുമാനിച്ചുറച്ചതു പോലെയാണ്അവർ. അവർ തങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും ഒരു അതിർത്തി വരച്ചുവച്ചിട്ടുണ്ടാകും.അതിന്റെ വെളിയിലേക്ക് അവർ ഒരിക്കലും വരുന്നില്ല, അതിന്റെ അകത്തേക്ക് അയാൾ ആരെയും പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നുമില്ല. ഇങ്ങനെ സ്വയംവരിച്ച ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലുമല്ലാതെ മറ്റൊരുതരത്തിലുള്ള ഒറ്റപ്പെടലും ശാശ്വതമല്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒറ്റപ്പെടലിനെ പോലും മനസ്സുവച്ചാൽ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും. തനിച്ചായിപ്പോയതോർത്തോ തനിച്ചാക്കപ്പെട്ടതോർത്തോ വിഷമിക്കാതെ ഒറ്റപ്പെടലിനെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ പറയാം

ഒറ്റപ്പെടലിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ലപരിഹാരമാർഗ്ഗം നല്ല കൂട്ടാണ്. കൂട്ട് എന്ന് പറയുമ്പോൾ വീടിന് വെളിയിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ മാത്രമല്ല വീട്ടിനുള്ളിലും നല്ല കൂട്ടുണ്ടാവാം. ഓഫീസിലെ ഒരു പ്രശ്നത്തിന്റെ പേരിൽ സകലരുടെയും കുറ്റപ്പെടുത്തലും ഒറ്റപ്പെടുത്തലും അനുഭവിച്ചു വന്നുകയറുന്ന ഒരു ഭർത്താവിന് ഭാര്യയെന്ന നല്ല കൂട്ടുകാരി നല്കുന്ന ഹൃദ്യമായ സാമീപ്യവും സാന്ത്വനവും എത്രയോ ആശ്വാസമായിരിക്കും നല്കുന്നത്! അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ചെയ്ത ഒരു തെറ്റിന്റെ പേരിൽ ലോകം മുഴുവനും ചേർന്ന് ഒറ്റപ്പെടുത്തുമ്പോഴും നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരാളെങ്കിലും



ഒറ്റപ്പെടലോ? പരിഹാരമുണ്ട്

> മനുഷ്യന്റെ സംസ്കാരം സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളല്ല പെരുമാറ്റവും പ്രവൃത്തികളുമാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളെങ്ങനെ ഒറ്റയ്ക്കാവും? ഒറ്റയ്ക്കാവാതിരിക്കാൻ ആത്മാർത്ഥതയോടെ ബന്ധങ്ങളിൽ മുഴുകുകയാണ് വേണ്ടത്. സൗഹൃദങ്ങളുടെ ഒരു നീണ്ട പട്ടികയൊന്നും വേണമെന്നില്ല നിങ്ങളുടെ ഒറ്റപ്പെടലിന് ശാന്തിയേകാൻ.

സാങ്കേതികവിദ്യകൾ വളരെയധികം വികസിച്ച ഇന്നത്തെ കാലത്ത് കൂട്ടായ്മകളുടെ ഭാഗമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ വളരെ യെളുപ്പമാണ്. സ്വന്തം താല്പര്യങ്ങളും അഭിരുചികളും അനുസരിച്ചുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളിൽ അംഗമായി മാറിക്കൊണ്ട് സാമൂഹ്യബന്ധം വളർത്താൻ ഇതിലൂടെ നിഷ്പ്രയാസം കഴിയും. മനസ്സിന്റെ താല്പര്യവും അഭിരുചികളുമാണ് പ്രധാനം. നിങ്ങളുടെ താല്പര്യങ്ങളെ മാനിക്കുന്ന, അതിനോട് യോജിച്ചുപോകുന്ന ബന്ധങ്ങളാണ് വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത്. ഇല്ലെങ്കിൽ ആ ബന്ധം വൈകാതെ മുരടിക്കുകയും നിങ്ങൾ വീണ്ടും ഒറ്റയ്ക്കായിപോവുകയും ചെയ്യും. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു അവസരവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക. ആ ബന്ധങ്ങളെയാവട്ടെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുക.

ഒറ്റപ്പെടാൻ തയ്യാറല്ലാത്തവർക്കെല്ലാം ഈലോകത്ത് നല്ല ബന്ധങ്ങളുണ്ട്.ഒരു വിളിപ്പാടകലെ, ഒന്നു കരം നീട്ടിയാൽ തൊടാൻപാകത്തിൽ നിനക്ക് ആരൊക്കെയോ ഉണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.

ആത്മീയത ഒരുതരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടലിനെ അതിജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. നാം കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ പൂർണ്ണമായും ഗ്രഹിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത ആ അനന്തശക്തിയുമായുള്ള അടുപ്പവും സ്നേഹവും ഏകാന്തതയ്ക്കുള്ള ഒറ്റമൂലി തന്നെയാണ്.ലോകത്തെ തന്നെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന വലിയൊരു ശക്തികൂടെയുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്ക് നല്കുന്ന ആശ്വാസം നിസ്സാരമൊന്നുമല്ല.

തിക്താനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായെങ്കിൽ തന്നെ മനസ്സിനെ നിരാശയിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുകയാണ് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം. നിരാശ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ വൈകാതെ ഒറ്റപ്പെടലിലേക്ക് നാം തിരിയും. പഴയതിനെയോർത്ത് കണ്ണീരൊഴുക്കി ജീവിച്ചാൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഈ നിമിഷത്തിലെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയാതെപോകും. യാത്രകൾ, പാട്ട്, വായന, വിനോദങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മനസ്സിനെ നിഷ്ക്രിയതയിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുന്നവയും ഏകാന്തതയിൽ ആശ്വാസപ്രദവുമാണ്.

ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലും സർഗ്ഗാത്മകപ്രവർത്തനങ്ങൾ പോലെ നിർദ്ദിഷ്ട കാര്യങ്ങൾക്കല്ലാതെ നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകേണ്ട ഒന്നല്ല. കുറെക്കാലമോ ദിവസമോ ഏകാന്തമായി കഴിച്ചുകൂട്ടിയെങ്കിൽതന്നെ വീണ്ടും സമൂഹമധ്യത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരുപാട് ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്നത് ആപത്താണ്. മദ്യപാനം, ആത്മഹത്യപ്രവണത തുടങ്ങിയ നിഷേധാത്മക പ്രവണതകളിലേക്കാണ് അത് വ്യക്തികളെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുന്നത്.

ഒരാൾ എന്നെ വേണ്ടെന്ന് വച്ചു എന്നതുകൊണ്ട് ഞാൻ ഈ ലോകത്ത് ഒറ്റയ്ക്കായി പോകില്ലെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. എനിക്ക് അയാളോട് സ്നേഹവും ഇഷ്ടവും തോന്നിയെങ്കിലും അയാൾ എന്നെ അതുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ പേരിൽ ഒറ്റപ്പെട്ട് കഴിയില്ലെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. ഒറ്റപ്പെടാൻ തയ്യാറല്ലാത്തവർക്കെല്ലാം ഈ ലോകത്ത് നല്ല ബന്ധങ്ങളുണ്ട്.ഒരു വിളിപ്പാടകലെ, ഒന്നുകരം നീട്ടിയാൽ തൊടാൻ പാകത്തിൽ നിനക്ക് ആരൊക്കെയോ ഉണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുക. അപ്പോൾ നീ ഒരിക്കലും ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കുകയില്ല. നിന്നെ ഒറ്റപ്പെടുത്താൻ നിനക്ക് മാത്രമേ കഴിയൂ.

> ഒരേയൊരു ലക്ഷ്യത്തിന് വേണ്ടി മാത്രം ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പരിശ്രമിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക, ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ അത് കിട്ടുക തന്നെ ചെയ്യും.

ഇനി എല്ലാം തുറന്നുപറയാം..

ശരീരത്തിന് അസ്വസ്ഥത തോന്നിയാൽ, രോഗമോ വല്ലായ്മയോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ സാധാരണഗതിയിൽ എല്ലാവരും ഡോക്ടറെ ചെന്നുകാണും. ചികിത്സ തേടുകയും നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യും. കാരണം ശരീരത്തെ നാം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി കാണുന്നു. ശരീരത്തിന് ക്ഷതമോ വൈകല്യങ്ങളോ സംഭവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച്, ശരീരം കിടപ്പിലാകുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ആലോചിക്കാൻ പോലും വയ്യ.

പക്ഷേ മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് പലർക്കും വേണ്ടത്ര ആകുലതകളില്ല. ആകുലതകളില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അതേക്കുറിച്ച് അവബോധവുമില്ല. ശ്രദ്ധാലുക്കളുമല്ല. ശരീരത്തിന് വല്ലായ്മയുണ്ടെന്ന് തുറന്നുപറയുന്ന പലരും മനസ്സ് കൈവിട്ടുപോകുകയാണെന്ന് പറയാറില്ല. മനസ്സിന്റെ അസ്വസ്ഥത മനോരോഗമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുകയോ അപഹസിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമോ യെന്ന ഭയമാണ് ഇതിന് കാരണം.

പക്ഷേ ശരീരത്തിനൊപ്പം തന്നെ പ്രധാനമാണ് മനസ്സ്. മനസ്സ് കൈവിട്ടുപോയാൽ പിന്നെന്തു ജീവിതം? പിരിമുറുക്കങ്ങൾ, ബൈ പോളാർ ഡിസോർഡർ,വിഷാദം, മാനിയ, ഫോബിയ... ഇങ്ങനെ മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്ന പലവിധ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഇതിലേതെങ്കിലും ഒന്നിലൂടെ തീവ്രമല്ലെങ്കിലും കടന്നുപോകുന്നവരാണ് പലരും.

മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി ചിന്തിക്കേണ്ട കാലമാണ് ഇത്. അടുത്തയിടെ വിരാട് കോഹ്ലി താൻ കടന്നുപോയ ചില മാനസികാവസ്ഥകളെക്കുറിച്ച് വിവരിച്ചത് വായിക്കുകയുണ്ടായി. പ്രിയപ്പെട്ട എല്ലാവരും അരികിലുണ്ടായിരുന്നിട്ടും മനസ്സ് വല്ലാത്തൊരു അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോവുകയായിരുന്നുവെന്നാണ് അദ്ദേഹം പങ്കുവച്ചത്.

അതുപോലെ ദീപിക പദുക്കോണും താൻ അനുഭവിച്ച മാനസിക സംഘർഷവും വിഷാദവും പങ്കുവച്ചിട്ടുണ്ട്. സെലിബ്രിറ്റികൾക്കുപോലും ഇതാണ് അവസ്ഥയെങ്കിൽ സാധാരണക്കാരുടെ കാര്യം പറയാനുണ്ടോ?

മനസ്സിനെ അടക്കിനിർത്തണമെന്നും എല്ലാം തുറന്നുപറയരുതെന്നുമൊക്കെയുള്ള ചില പാഠങ്ങൾ പഴഞ്ചനായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാളോടെങ്കിലും എല്ലാം തുറന്നുപറയാനുള്ള സന്നദ്ധതയും സാധ്യതയും ഉണ്ടായിരിക്കണം. കുമ്പളങ്ങി നൈറ്റ്സ് എന്ന സിനിമയിൽ സവിശേഷമായ വിധത്തിൽ

ഇത്തരമൊരു മാറ്റം ആവശ്യപ്പെടുന്ന രംഗമുണ്ട്. എന്റെ പണിപാളി ഇരിക്കുകയാണെന്നും ശരിക്കും കൈയീന്ന് പോയെന്നും എന്നെയൊന്ന് ഹോസ്പിറ്റലിൽ കൊണ്ടുപോവണമെന്നുമാണ് സജിയുടെ കഥാപാത്രം നിലവിളിക്കുന്നത്. പിന്നെ നാം കാണുന്നത് സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ തോളത്ത് മുഖം ചേർത്ത് കരയുന്ന സജിയെയാണ്. ആ വ്യക്തിയാവട്ടെ സജിയുടെ മനസ്സിനെ മുഴുവൻ ഏറ്റെടുത്തെന്നോണം സ്വതന്ത്രമായി കരയാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുകയും കുഞ്ഞിനെയെന്നോണം അയാളെ തന്നോട് ചേർത്തുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്ന് മുക്തനാവുന്ന മനസ്സിനെ വീണ്ടെടുക്കുന്ന, ജീവിതം തിരിച്ചുപിടിക്കുന്ന ആളായി സജി മാറുന്നു.

മനസ്സിന് സ്വാതന്ത്ര്യം നേടാനുള്ള ഏക വഴി ചില തുറന്നുപറച്ചിലുകളാണ്. നമുക്ക് അടക്കിപ്പിടിച്ചു വയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നവയ്ക്കൊക്കെ ചില പരിധികളുണ്ട്. ആത്മാഭിമാനം, അന്തസ്... ഇങ്ങനെ പൊള്ളയായ ചില വിചാരങ്ങളുടെ പേരിലാണ് മനസ്സിന്റെ സങ്കടങ്ങളും ഭാരങ്ങളും നാം ഉള്ളിലടക്കുന്നത്. പക്ഷേ മനസ്സ് കൈവിട്ടുപോവുകയാണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കുന്നതേയില്ല.

മനസ്സിനെ കാത്തോളണേ.. മനസ്സ് കൈയീന്ന് പോയാൽ എല്ലാം പോയി. പക്ഷേ എല്ലാം പറയുമ്പോഴും കേൾക്കാൻ ആരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നുവെന്നത് വിവേകപൂർവ്വമായിരിക്കുകയും വേണം.

> നിനക്ക് തുല്യം നീ മാത്രമേയുള്ളൂ, അതുകൊണ്ടാണ് നിന്റെ അഭാവം നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവരെ തളർത്തിക്കളയുന്നത്.

Prabhath
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL
RISE UP TO KNOWLEDGE

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.

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

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

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact,
N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28