

Only Positive...

OCTOBER 2022

ദൃഷ്ടിം[®]

Vol:5 | Issue:5

നി തന്നെ ജീവിതം സന്ധ്യ
നി തന്നെ മരണവും സന്ധ്യ
നി തന്നെ ഇരുളുന്നു,
നി തന്നെ മറയുന്നു...



താരതമ്യങ്ങൾ കെടുത്തുന്ന വെളിച്ചങ്ങൾ

സന്തോഷമാണോ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്... എങ്കിൽ അതിന് വിഘാതമായി നിലക്കുന്നവയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കേണ്ട ഒന്നാണ് താരതമ്യം. ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷത്തിന്റെ വെളിച്ചമെല്ലാം അണച്ചുകളയുന്ന ഒരു കരിവണ്ടാണ് താരതമ്യം.

നമ്മൾ എപ്പോഴും മറ്റൊരാളുമായി നമ്മെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു. സംതൃപ്തിക്ക് പകരം അത് അപകർഷതയും നിരാശയും സമ്മാനിക്കുന്നു. മനസ്സ് കൂടുതൽ ഇരുളാവും ജീവിതം ആകെ പുകമൂടാനും അത് വഴി തെളിക്കുന്നു.

‘ഓ എന്തൊരു ഭംഗിയാണ് അവൾക്ക്...’

‘അവന്റെ മസിൽ കണ്ടില്ലേ...’

‘അവന്റെ നല്ല ഉഗ്രൻ വീടാ...’

ഇങ്ങനെ പോകുന്ന എത്രയത്ര നെടുവീർപ്പുകളാണ് ഓരോരുത്തർക്കുമുള്ളത്.

ഇതിലെ ഏറ്റവും വലിയ അപകടം നാം നമ്മെ വളരെ വില കുറച്ചു കാണുന്നുവെന്നതാണ്. അഭിമാനിക്കാനും സന്തോഷിക്കാനും നമ്മളിൽ ഒന്നുമില്ലാതെ

പോകുന്നു. അപകർഷതയുടെ അഗാധഗർത്തങ്ങളിലേക്ക് മനസ്സ് കുപ്പുകുത്തുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകൾക്കും നാം വിധേയമാകാറുണ്ട്.

‘അവനെ കണ്ടുപഠിക്കട്ടെ’ എന്ന മട്ടിലാണ് അത്തരം താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകൾ.

ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ വീഴ്ത്തുന്ന തരം താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളുമുണ്ട്. അയൽപക്കത്തെ വ്യക്തികളെയും തങ്ങൾക്കുള്ള വ്യക്തികളെയും തമ്മിലാണ് ഈ താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകൾ. കൂടെയുള്ളവരുടെ നന്മകൾ തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നതിലും വലിയ ദുരന്തം ഒരു ബന്ധങ്ങളിലും സംഭവിക്കാനില്ല. മനസ്സുകൾ തമ്മിൽ അകലുന്നു. നഷ്ടബോധം ഉടലെടുക്കുന്നു.

അവനുണ്ട്/അവൾക്കുണ്ട്, എനിക്കില്ല.. ഇത്തരം ചിന്തകളാണ് താരതമ്യങ്ങൾ സമ്മാനിക്കുന്നത്. ഇതൊരിക്കലും നമുക്ക് സമാധാനമോ സന്തോഷമോ സംതൃപ്തിയോ നൽകില്ല. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷിക്കാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ അവസാനിപ്പിച്ചേ തീരൂ.

പ്രതീക്ഷിക്കാം, അധികമാകാതിരുന്നത് മതി

പ്രതീക്ഷകളാണ് ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവും സൗഭാഗ്യവും. പ്രതീക്ഷകളില്ലെങ്കിൽ ഒരാൾക്കുപോലും ഈ ലോകജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയില്ല. ഇന്നലെത്തെക്കാളും ഇന്നത്തെക്കാളും നാളെ കൂടുതൽ നന്നായിരിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയാണ് ജീവിതത്തിന്റെ താളവും സംഗീതവുമായി മാറുന്നത്. പ്രതീക്ഷകളാവാം. പക്ഷേ അത് അമിതമാകുമ്പോൾ ചെറിയ പ്രശ്നമുണ്ട്. കാരണം അമിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മെ നിരാശരാക്കിയേക്കാം. 'പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയർന്നില്ല..' ഇങ്ങനെ ചില വിശദീകരണങ്ങൾ കേൾക്കാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല.

സിനിമകളെക്കുറിച്ചും പുസ്തകങ്ങളെക്കുറിച്ചും കായികമത്സരങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഭരണകൂടങ്ങളെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം ഇപ്രകാരം പറയാറുണ്ട്. അമിതമായി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയരാതെ വരുമ്പോൾ മനസ്സ് നിരാശപ്പെടുന്നത്.

വ്യക്തികളെക്കുറിച്ച് അമിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ വെച്ചുപുലർത്തുന്നവരുണ്ട്. ഭാവിയെക്കുറിച്ച് അമിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ വെച്ചുപുലർത്തുന്നവരുണ്ട്. ഓരോ പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ചും ഇതുപോലെ തന്നെ പ്രതീക്ഷകൾ നിലനിർത്തുന്നവരുണ്ട്. പക്ഷേ അവയൊന്നും പ്രാവർത്തികമാകണമെന്നില്ല.

ചില യാത്രക്കാരെ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ, ചിലർക്ക് തോളിൽ തൂങ്ങുന്ന സഞ്ചിയിൽ ഒതുങ്ങാവുന്ന വിധത്തിലുള്ള വളരെ കുറച്ച് സാധനങ്ങളേ കാണൂ, മറ്റ് ചിലർക്കാകട്ടെ എത്ര ലഭ്യമാകട്ടെ എണ്ണിത്തീർക്കാൻപോലുമായില്ല. എന്നാൽ ഇവരിൽ ആരുടെ യാത്രകളാണ്



കൂടുതൽ സുഖകരം? അധികം ബാഗുകളില്ലാത്തവരുടേത്...അധികമില്ലെന്ന് കരുതി അവർക്ക് ഒന്നിനും കുറവുവരുന്നില്ല.

പ്രതീക്ഷകളെയും അമിതപ്രതീക്ഷകളെയും ഈ യാത്രക്കാരോടു ഉപമിക്കാം. അമിതമായ പ്രതീക്ഷകളില്ലാതെ ഭാവിയെയും വ്യക്തികളെയും സമീപിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരിക്കലും നിരാശപ്പെടേണ്ടിവരില്ല. അപ്പോൾ കിട്ടുന്നതിലെല്ലാം സംതൃപ്തിയുണ്ടാകും, സന്തോഷമുണ്ടാകും. നന്ദിയുണ്ടാകും. മിതമാകാത്തതെന്തും അമിതമാണെന്ന് മറക്കാതിരിക്കാം.

അമിതപ്രതീക്ഷകളില്ലാതെ പ്രതീക്ഷകളോടെ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.

ആശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 5 | Page: 24
October 2022

(Private circulation Only)

Website: www.oppammagazine.com
E mail: oppammagazine@gmail.com

oppammagazine
 oppammagazine
 oppammagazine

OPPAM

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

Production Team

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



നല്ലത് വരാതിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ

തുടക്കം ചീറ്റിപ്പോയതു കൊണ്ട് അത് അന്ത്യമാണെന്ന് വിചാരിക്കാതിരിക്കുക. മനസ്സ് മടുക്കാതിരിക്കുക. മനസ്സ് നീറ്റാതിരിക്കുക. വിജയിക്കാൻ നമുക്ക് നാളെയുണ്ട്.

‘നന്നായി തുടങ്ങിയാൽ പാതിയോളമായി...’ നമ്മൾ തന്നെയും പലപ്പോഴും പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു ചൊല്ലാണ് ഇത്. എന്താണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം? നല്ല രീതിയിൽ തുടങ്ങുക. നന്നായി തുടങ്ങിയാൽ അത് പാതി വിജയിച്ചുവെന്ന്... ഇങ്ങനെ പല അർത്ഥവും പറയാം.

ശരിയാണ് ഏതുകാര്യവും മനസ്സുകൊടുത്ത്, പ്ലാൻ ചെയ്ത് നല്ലതുപോലെ ആരംഭിക്കുന്നത് അതിന്റെ വിജയത്തിന് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ വേണ്ടത്ര ഒരുക്കമില്ലാതെയും ആലോചിക്കാതെയും ചെയ്യുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ പരാജയപ്പെടാനാണ് സാധ്യത. പക്ഷേ പരാജയപ്പെട്ടുവെന്ന് കരുതി വിജയിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന് അർത്ഥമില്ല. എത്രയെത്ര പരാജയങ്ങളിലൂടെയാണ് ചിലരെക്കെ മഹാവിജയങ്ങളിലെത്തിയത്. സ്കൂൾ ക്ലാസ് മുതൽ നാം കേട്ടുവളരുന്ന അബ്രാഹം ലിങ്കന്റെ വിജയകഥ തന്നെ ഉദാഹരണം. അപ്പോൾ തുടക്കം നന്നായില്ലെങ്കിലും പിന്നീട് വിജയിക്കാൻ സാധിക്കും. മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ.. ശ്രമമുണ്ടെങ്കിൽ.. പ്രതീക്ഷയുണ്ടെങ്കിൽ..

കൂടുതലാളുകളെയും ആകർഷിക്കുന്ന ഒരു കലാരൂപമെന്ന നിലയിൽ സിനിമയിലെ ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ പറയാം.

ഇന്ന് മലയാളത്തിലെ മികച്ച നടയാരിലൊരാളായി പരക്കെ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന ഫഹദ് ഫാസിലിന്റെ കരിയർ ഗ്രാഫ് നോക്കൂ. കയ്യെത്തും ദൂരത്ത് എന്ന ഫാസിൽ സിനിമയിലൂടെയാണ് ഫഹദ് അഭിനയരംഗത്തെത്തിയത്. മോഹൻലാലിനെയും ശാലിനിയെയും പൂർണ്ണിമജയറാം, കുമ്പാക്കോ ബോബൻ തുടങ്ങിയ അഭിനയരംഗത്ത് ഏറെ ശ്രദ്ധേയരായവരെയും മലയാളത്തിൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രതിഭാധനനായ സംവിധായകനാണല്ലോ ഫാസിൽ. പോരാത്ത ഫഹദിന്റെ വാപ്പയും. എന്നിട്ടും കയ്യെത്തുംദൂരത്ത് ഒട്ടും വിജയമായില്ല. ഫഹദും. പാളിപ്പോയ തുടക്കത്തിന് ഏറ്റവും നല്ല ഉദാഹരണം. ഫഹദിന് അഭിനയിക്കാൻ അറിയില്ലെന്ന് ഭൂരിപക്ഷവും വിധിയെഴുതി. പക്ഷേ ഫഹദ് ഇന്ന് നമ്മെ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്നു. നന്നായി തുടങ്ങിയില്ലെങ്കിലും ജീവിതത്തിന്റെ തുടർച്ചയിൽ അയാൾ പിന്നീട് വിജയിച്ചു.

“ തെറ്റുകൾ വലിയൊരു പുസ്തകത്തിലെ ചെറിയൊരു പേജു മാത്രം. ബന്ധങ്ങളാകട്ടെ പൂർണ്ണമായ പുസ്തകവും. തെറ്റിന്റെ പേരിൽ പുസ്തകം പാടെ ഉപേക്ഷിക്കരുത് ”



ബോളിവുഡിലെ ശ്രദ്ധേയ താരം വിദ്യാബാലന്റെ തുടക്കം മലയാളത്തിലായിരുന്നുവെന്ന കാര്യം ഒരു പക്ഷേ പലർക്കും അറിയില്ല. കമൽ-ലോഹിതദാസ്കൂട്ടുകെട്ടിൽ പിറന്ന ചക്രം എന്ന സിനിമയിലായിരുന്നു വിദ്യാ അഭിനയിക്കാനെത്തിയത്. കുറച്ചുദിവസത്തെ ഷൂട്ടിംഗ് നടന്നു. പിന്നെ ചിത്രം മുന്നോട്ടുപോയില്ല. അഭിനയിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചിത്രം മുടങ്ങിപ്പോവുകയും മൊക്കെ ചെയ്താൽ രാശിയില്ലാത്ത നടിയെന്ന പേരിൽ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളേറെയുള്ള സിനിമയിൽ മാറ്റിനിർത്തപ്പെടുകയാണ് പതിവ്. പക്ഷേ പാലക്കാട്ടുകാരിയായ വിദ്യയെ പിന്നെ ഇന്ത്യ കണ്ടത് ഹിന്ദിയിലാണ്. തുടക്കം പാളിയെങ്കിലും തുടക്കത്തിൽ വിജയിച്ചില്ലെങ്കിലും വിദ്യാബാലൻ ഇന്ന് കീഴടക്കിയിരിക്കുന്ന ഉയരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആർക്കും സംശയമില്ല.

പാർവതിയെന്ന വലിയ കണ്ണുകളുള്ള നടിയെ മലയാളസിനിമ പ്രേക്ഷകർ മറക്കാറിടയില്ല. ബാലചന്ദ്രമേനോന്റെ വിവാഹിതരേ ഇതിലേ ഇതിലേ എന്ന സിനിമയിലൂടെയായിരുന്നു തുടക്കം. പക്ഷേ തുടക്കത്തിൽ എത്ര അഭിനയിച്ചിട്ടും ഒട്ടും ശരിയായില്ല. അഭിനയം മോശമായതിന്റെ പേരിൽ തിരിച്ചയയ്ക്കാൻ വരെയുള്ള തീരുമാനത്തിൽ സംവിധായകൻ എത്തി. പിന്നീട് അവിടെ നടന്നത് അവിശ്വസനീയമായ കാര്യമായിരുന്നു. ഒഴിവാക്കി നിർത്താൻ കഴിയാത്തവിധം പാർവതി മലയാളസിനിമയുടെ ഭാഗമായി.

സംയുക്താവർമ്മ എന്ന നടിയുടെ തുടക്കവും സമാനമായ രീതിയിലായിരുന്നു. സത്യൻ അന്തിക്കാടിന്റെ വീണ്ടുംചില വീട്ടുകാര്യങ്ങളിലൂടെ തുടക്കം കുറിച്ച നടിയായിരുന്നു സംയുക്ത. ആദ്യദിവസം എത്ര അഭിനയിച്ചിട്ടും ശരിയാകുന്നില്ല. സംവിധായകൻ ദേഷ്യപ്പെട്ടു. നടീ കരഞ്ഞു. അവിടെയും ഒരു അത്ഭുതത്തിന് സിനിമ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. സംയുക്തയും ഏറെക്കാലം സിനിമയിൽ തിളങ്ങിനിന്നു.

കിരീടവും സദയവും തനിയാവർത്തനവും ചെയ്ത് മലയാളികളെ അനുഭവിപ്പിച്ച സിബിമലയിലിന്റെ തുടക്കം അത്ര ശോഭനമൊന്നുമായിരുന്നില്ല. പെരുന്തച്ചൻ

സംവിധാനം ചെയ്ത അജയനെപോലെയോ മഹേഷിന്റെ പ്രതികാരം ചെയ്ത ദിലീഷ് പോത്തനെപോലെയോ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന തുടക്കമൊന്നും ആയിരുന്നില്ല സിബിയുടേത്. മുത്താരംകുന്ന് പി ഒ എന്ന ശരാശരി സിനിമ ചെയ്തുകൊണ്ടായിരുന്നു അദ്ദേഹം കടന്നുവന്നത്. അത്തരമൊരു പാറ്റേണിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോകാൻ എല്ലാ സാധ്യതകളുമുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ പിന്നീട് മലയാളം സിബിയെ കണ്ടത് കലാമൂല്യവും ജനപ്രീതിയുമുള്ള സംവിധായകനായിട്ടാണ്.

അതുകൊണ്ട് തുടക്കം നോക്കി ഒരാളെ ജഡ്ജ്മെന്റ് ചെയ്യരുത്. ഒരു രീതിയിൽ തുടങ്ങിയെന്നതുകൊണ്ട് അയാൾ എപ്പോഴും അതേ രീതിയിലായിരിക്കും മുന്നോട്ടുപോവുക എന്ന മുൻവിധിയും പാടില്ല. എപ്പോഴും ഒരു സാധ്യത, ഒരു അത്ഭുതം എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിലുണ്ട്. ഓണക്കാലത്തെ ശ്രദ്ധേയ ചിത്രമായ പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ട് എന്ന സിനിമയുടെ പിന്നിലെ കഥയും നോക്കൂ. വിനയനാണ് സംവിധായകൻ. അടുത്തകാലത്ത് ഭേദപ്പെട്ടതെന്ന് പറയാവുന്ന ഒരു ചിത്രവും അദ്ദേഹത്തിന്റേതായി വന്നിട്ടില്ല. അദ്ദേഹത്തെ മലയാളസിനിമ തള്ളിക്കളയുകയും ചെയ്തിരുന്നു. പക്ഷേ അവിടെയാണ് ബാഹുബലിയും ആർആർആർ പോലെയുമുള്ള ഒരു സിനിമ ചെയ്ത് അത്ഭുതം രചിച്ചത്. ഒരു കുട്ടിയും വീഴാതെ നടന്നിട്ടില്ല. ഒരു നീന്തലുകാരനും വെള്ളം കുടിക്കാതെ വിദഗ്ദ്ധനായിട്ടില്ല. എത്രയധികം തിരുത്തിയെഴുതിയാണ് ഒരു ലേഖനമോ കഥയോ ഓരോരുത്തരും എഴുതുന്നത്.

അതുകൊണ്ട് പാളിപ്പോയ തുടക്കങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനവാക്കല്ല. അതേ ഒരു തുടക്കവും അവസാനമല്ല. ഓരോ അവസാനത്തിനും ഓരോ പുതിയ തുടക്കങ്ങളുണ്ട്. നല്ലതുപോലെ പ്ലാൻ ചെയ്തും നല്ല രീതിയിലും തുടങ്ങുന്നത് തീർച്ചയായും നല്ലതുതന്നെ. പക്ഷേ തുടക്കം ചീറ്റിപ്പോയതുകൊണ്ട് അത് അന്ത്യമാണെന്ന് വിചാരിക്കാതിരിക്കുക. മനസ്സ് മടുക്കാതിരിക്കുക. മനസ്സ് നീറ്റാതിരിക്കുക. വിജയിക്കാൻ നമുക്ക് നാളെയുണ്ട്. മറക്കരുത്, നമ്മളിലെ നല്ലത് ഇനിയും വരാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ.



പാതികേൾക്കുകയും വളരെ കുറച്ച് മനസ്സിലാക്കുകയും ഒട്ടുമേ ചിന്തിക്കാതിരിക്കുകയും ഇരട്ടിയായി പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നത്

ഒക്ടോബർ 1
ലോക വൃദ്ധദിനം

വാർദ്ധക്യമേ നി എന്ത്?

“

ഇന്നലെ അവസാനിപ്പിച്ച പ്രശ്നം ഇന്ന് വീണ്ടും ചർച്ചയ്ക്കെടുക്കരുത്

സ്വഭാവീകമായ ആയുർവൈദ്യരീതികളിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ അവസാനഘട്ടമാണ് വാർദ്ധക്യം. ബാല്യകൗമരയൗവനങ്ങളിലൂടെ കടന്നുവന്ന് ജീവിതം എത്തിച്ചേരുന്ന ഒരു അന്തിമ വിശ്രമസ്ഥലമാണ് അത്. അവിടെ നിന്ന് ഒരു തിരിച്ചുപോക്കില്ല. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും 60 നും 65 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരുടെ അവസ്ഥയെയാണ് വാർദ്ധക്യം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങളുടെ ആയുർവൈദ്യരീതികളും അനുസരിച്ച് അതിൽ മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ആഫ്രിക്കയിൽ വാർദ്ധക്യത്തെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തിയ വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം അവന്തിയഞ്ചാം വയസിൽ വാർദ്ധക്യം ആരംഭിക്കുന്നു. നാല്പതുകളുടെ മധ്യം മുതൽ എഴുപതുകൾ വരെ വാർദ്ധക്യം എന്ന് വേറെ ചില കണക്കുകൾ പറയുന്നു. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ആയുർവൈദ്യരീതികളും അറുപതു വയസുവരെയായിരുന്നു. ഇന്ന് അത് എൺപതിന് മേലേയ്ക്ക് കടന്നിരിക്കുന്നു. 2030 ആകുമ്പോഴേയ്ക്കും 60 വയസ് കഴിഞ്ഞവരുടെ എണ്ണം 46 ശതമാനം വർദ്ധിക്കുമെന്നാണ് ചില റിപ്പോർട്ടുകൾ പറയുന്നത്.

സാംസ്കാരികവും ജീവശാസ്ത്രപരവും ആരോഗ്യപരവുമായ കാരണങ്ങളാൽ അതാത് രാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങളുടെ ആയുർവൈദ്യരീതികളും തന്മൂലം വാർദ്ധക്യത്തെ നിജപ്പെടുത്തുന്ന പ്രായവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രായത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ അന്തരമുണ്ടെങ്കിലും ഒരാളെ വാർദ്ധക്യത്തിലേക്ക് ചേർക്കുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രത്യേകതകൾ എല്ലായിടത്തും ഒരുപോലെയാണ്. അസ്ഥികൾക്കും സന്ധികൾക്കും സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കുകൾ, ക്രോണിക് ഡയബീറ്റസ്, ദന്തരോഗങ്ങൾ, ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, കാഴ്ചവൈകല്യം, വീഴ്ച, കേൾവി കുറവ്, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, പ്രതിരോധശേഷി കുറവ്, ലൈംഗികശേഷി കുറവ്, ത്വക്കിന്റെ മൃദുത്വം നഷ്ടമാകൽ,

ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങൾ, രുചിവ്യത്യാസങ്ങൾ, മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ, ശബ്ദത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റം എന്നിങ്ങനെ ഒരുപിടികാരണങ്ങൾ ഒരാളുടെ വാർദ്ധക്യത്തെ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്ന ശാരീരികവും ആരോഗ്യപരവുമായ ലക്ഷണങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു. ഇതുപോലെ മാനസികമായ മാറ്റങ്ങളും ഒരാളിലെ വാർദ്ധക്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തോട് അടുത്തുകഴിയുമ്പോൾ ഡിപ്രഷൻ, ഏകാന്തത, മരണഭയമുൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി ഭയങ്ങൾ, മനസ്സിലാക്കാൻ ഉൾക്കൊള്ളാനാകാത്ത കഴിവുകുറവ്, ആശ്രയതബോധം കൂടുതലാകുക എന്നിവയും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്.

സത്യത്തിൽ വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തി കഴിയുമ്പോൾ മാത്രം വാർദ്ധക്യത്തെ സ്വീകരിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. വളരെ മുന്നേ തന്നെ വാർദ്ധക്യത്തെ സ്വീകരിക്കാൻ, ഉൾക്കൊള്ളാൻ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുക. അതായത് മധ്യവയസുവരെ ജീവിക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്ന ഒരാൾ സ്വഭാവീകമായും മനസ്സിനെയും ഭാവിയെയും വാർദ്ധക്യത്തിലേക്കായി രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുക. എന്നിക്കൊരു വാർദ്ധക്യമുണ്ട്, ഞാൻ അതിലൂടെയും കടന്നുപോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിനെ പഠിപ്പിക്കുക. അങ്ങനെയൊരാൾക്ക് മാത്രമേ വാർദ്ധക്യത്തെ ക്രിയാത്മകമായി കാണാനും സമൂഹത്തിൽ ഫലദായകമായി പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയൂ. പക്ഷേ സംഭവിക്കുന്നത് ഇതിന് വിപരീതമാണ്. വാർദ്ധക്യത്തെ അംഗീകരിക്കാൻ നമുക്ക് വിമുഖതയാണ്. സൗന്ദര്യനഷ്ടം, ആരോഗ്യനഷ്ടം, പരാശ്രയത്വം ഇങ്ങനെ പലതുണ്ട് വാർദ്ധക്യത്തെ പേടിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ.

മനോഹരമായി സ്വീകരിക്കേണ്ട ഒരു ജീവിതാവസ്ഥയാണ് വാർദ്ധക്യം. പക്ഷേ എന്തുചെയ്യാം, വാർദ്ധക്യം ഒരിക്കലും മനോഹരമായ ജീവിതാവസ്ഥയായി മാറുന്നില്ല; വഹിക്കുന്നവർക്കും സഹിക്കുന്നവർക്കും. ഭാരതീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വാർദ്ധക്യം വാനപ്രസ്ഥത്തിനുള്ള സമമമാണ്. കുടുംബസ്ഥനായ ഒരാൾ തന്റെ കടമകളെല്ലാം സ്തുത്യർഹമായ

വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തി കഴിയുമ്പോൾ മാത്രം വാർദ്ധക്യത്തെ സ്വീകരിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. വളരെ മുന്നേ തന്നെ വാർദ്ധക്യത്തെ സ്വീകരിക്കാൻ, ഉൾക്കൊള്ളാൻ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുക.



പ്രതികാരത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതിരിക്കൂ, സമാധാനത്തിൽ ജീവിക്കാം



ഇൻഡിപെൻഡന്റ് റിട്ടയർമെന്റ് ലിവിംഗ്

കാനഡ പോലെയുള്ള വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നടപ്പിലാക്കി വിജയംവരിച്ച ഒന്നാണ് ഇൻഡിപെൻഡന്റ് റിട്ടയർമെന്റ് ലിവിംഗ്. ഒറ്റയ്ക്കോസ്വന്തം വീട്ടിലോ താമസിക്കാതെ പ്രായമായവർ ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കുന്ന സന്തോഷപ്രദമായ ഒരു അവസ്ഥയാണ് ഇത്. മറ്റുള്ളവരുടെ നിയന്ത്രണങ്ങളില്ലാതെ സ്വന്തം ജീവിതം സ്വന്തം ഇഷ്ടം പോലെ ജീവിക്കുക. ചെറിയ വീടുകളും അപ്പാർട്ട്മെന്റുകളും ഓരോരുത്തരുടെയും സ്വന്തം സൗകര്യവും ഇഷ്ടവുമനുസരിച്ച് ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം, റിട്ടയർമെന്റ് കഴിഞ്ഞാലും സ്വന്തം ജീവിതം അവസാനിക്കുന്നില്ല എന്നും ആർക്കും ഭാരമാവാതെയും ആരുടെയും സൗകര്യങ്ങൾ കൈവശപ്പെടുത്താതെയും സ്വന്തമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയും എന്നും തെളിയിച്ചുകൊടുക്കുകയാണ് ഇത്തരം സമ്പ്രദായങ്ങൾ.

വിധത്തിൽ നിർവഹിച്ചതിന് ശേഷം തന്റെ ജീവിതാന്ത്യത്തിന് തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുന്ന കാലമാണ് അത്. വാനപ്രസ്ഥത്തിൽ നിന്നും വാർദ്ധക്യത്തിൽ നിന്നും മരണത്തിലേക്ക് അധികം ദൂരമൊന്നുമില്ല. ഒരു വ്യക്തി ഈ ഭൂമിയിൽ നന്നായി ജീവിച്ചതിന് ശേഷം തന്റെ മരണത്തിനായി ശാന്തമായും സ്വസ്ഥമായും ഒരുങ്ങേണ്ട

കാലമാണ് വാർദ്ധക്യം. അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട സമയമാണ് അത്. പക്ഷേ നിർഭാഗ്യകരമെന്ന് പറയട്ടെ പ്രായം ചെല്ലുന്തോറും മനുഷ്യരിൽ മരണഭയം കൂടിവരുകയും ജീവിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം വർദ്ധിച്ചുവരികയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ഭേദകരമായ വാസ്തവം. പ്രായം ചെന്ന ഒരാളോട് ഏറ്റവും ഭയമുള്ള കാര്യം എന്താണ് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ മരണം എന്നായിരിക്കും ഉത്തരം.

വൃദ്ധരെ അംഗീകരിക്കുക, ആദരിക്കുക, അവരെ തുല്യപദവിയിൽ പരിഗണിക്കുക, വൃദ്ധർ സമൂഹത്തിന് നൽകിയ സംഭാവനകളെ മാനിക്കുക തുടങ്ങിയ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെയാണ് ലോക വൃദ്ധദിനം ആചരിക്കുന്നത്. 1991 ഒക്ടോബർ ഒന്നിനായിരുന്നു ആദ്യത്തെ ലോകവൃദ്ധദിനാചരണം. തുടർന്ന് എല്ലാവർഷവും ഒക്ടോബർ ഒന്ന് ലോകവൃദ്ധദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. എന്നാൽ വാർദ്ധക്യത്തോട് സമൂഹം ഇന്ന് പുലർത്തുന്നത് നിഷേധാത്മകമായ സമീപനമാണ്. വാർദ്ധക്യത്തെ ശാപമായും വൃദ്ധരെ അവഗണിക്കപ്പെട്ടവരുമായിട്ടാണ് ലോകം കാണുന്നത്. സമൂഹം മുതൽ കുടുംബംവരെ വൃദ്ധരോടുള്ള സമീപനത്തിൽ പുലർത്തിപ്പോരുന്ന ഈ മാറ്റം നമ്മെ നടക്കിക്കളയുന്നു.

കൊറോണക്കാലം വെളിപ്പെടുത്തിയത് വൃദ്ധരോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ മനോഭാവം കൂടിയിരുന്നു. ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, ഇംഗ്ലണ്ട് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ കൊറോണ വ്യാപകമായപ്പോൾ അതിന്റെ കൂടുതൽ ഇരകളും വൃദ്ധരായിരുന്നു. തുടക്കത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവും വൃദ്ധരിലെ രോഗവ്യാപനത്തിന് കാരണവുമായി. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ശ്വാസനോപകരണങ്ങളെ

“ പല കാര്യങ്ങളിലും നമ്മളാരും പരിപൂർണ്ണരല്ല, പിന്നെന്തിനാണ് മറ്റുള്ളവരെ പരിപൂർണ്ണരാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ”

ളുടെ സഹായം കൊണ്ടുമാത്രമേ വ്യഭാർത്ഥി ജീവിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ സമാനമായ അവസ്ഥയിലുള്ള ചെറുപ്പക്കാരുടെ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ വേണ്ടി ശ്വസനോപകരണങ്ങളുടെ കുറവ് കണക്കിലെടുത്ത് ആരോഗ്യരംഗം വ്യഭാർത്ഥി ഉപേക്ഷിച്ചുകളഞ്ഞു. അവരെ മരണത്തിന് വിട്ടുകൊടുത്ത് ശ്വസനോപകരണങ്ങൾ ചെറുപ്പക്കാർക്ക് നൽകിയപ്പോൾ വ്യക്തമാക്കപ്പെട്ടത് വ്യഭാർത്ഥി ജീവിക്കാനല്ല മരിക്കാനാണ് യോഗ്യരെന്ന തന്നെ യായിരുന്നു. ജീവനോടുള്ള അനാദരവിന്റെ ഏറ്റവും പ്രകടമായ തെളിവായിരുന്നു അത്. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ഓൾഡ് ഏജ് ഹോമുകളിൽ സംഭവിച്ച കൂട്ടമരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അന്വേഷണം വേണമെന്ന ആവശ്യം ഉയർന്നുവന്നിരിക്കുന്നത് ഇത്തരം ഒരു പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. ഇങ്ങനെ യൊരു സമീപനം വൈദ്യശാസ്ത്രം പോലും വ്യഭാർത്ഥി പുലർത്തുന്നതിന് എന്താവും കാരണം? വ്യഭാർത്ഥി നിന്ന് ഇനിയൊരു നന്മയും സമൂഹത്തിന് ലഭിക്കാനില്ല. അവർ സമൂഹത്തിന് ബാധ്യതയും ഭാരവുമാണ്. അവർ മരണയോഗ്യരുമാണ്. അതാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. ദയാവധം, സുയിസൈഡ് അസിസ്റ്റൻസ് പോലെയുള്ളവയും വ്യഭാർത്ഥി ജീവൻ അപഹരിക്കാനുള്ള നിയമപരമായ ആനുകൂല്യങ്ങളാണ്.

ജനിപ്പിച്ചു വളർത്തി വലുതാക്കിയ മക്കൾക്ക് പോലും വേണ്ടതായി നടത്തപ്പെടുന്ന വാർദ്ധക്യങ്ങളുടെ എണ്ണം കേരളത്തിൽ പെരുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതു പോലെ സ്വന്തം വീടും കൈക്കലാക്കിയതിന് ശേഷം മാതാപിതാക്കളെ വഴിയലേക്ക് ഇറക്കിവിടുകയോ വീടുകളിൽതന്നെ പൂട്ടിയിടുകയോ ചെയ്യുന്ന മക്കളുടെ എണ്ണവും.

സ്വന്തം മക്കളിൽ നിന്നും മരുമക്കളിൽ നിന്നും പേരക്കുട്ടികളിൽ നിന്നും അനാഥത്വം അനുഭവിച്ച് സ്വന്തം വീടുകളിൽ തന്നെ കഴിയുന്ന എത്രയോ വ്യഭാർത്ഥി മാതാപിതാക്കളുണ്ട് നമുക്കിടയിൽ. കുടുംബത്തിന്റെ മാനാഭിമാനം കണക്കിലെടുത്തും സമൂഹത്തിലുള്ള സൽപ്പേരിനെ പ്രതിയും മാത്രമാണ് ഇത്തരക്കാർ മാതാപിതാക്കളെ സ്വന്തം ഭവനങ്ങളിൽ താമസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ വിയർപ്പിൽ നിന്ന് കെട്ടിപ്പൊക്കിയ മണിമാളികകളിൽ കാറ്റും വെളിച്ചവും കടന്നുവരാത്ത കുടുസുമുറികളിൽ ഒരു അടിമയെപ്പോലെയും പഴകിയ വസ്ത്രം പോലെയും കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ വേദനയും സങ്കടവും അവരെ വളർത്തിവലുതാക്കിയ മക്കൾ എന്നെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കുമോ?

വ്യഭാർത്ഥി നിന്ദിക്കാൻ നമുക്കും പ്രായമായവയ്ക്കല്ലേ എന്നാണ് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിലെ പ്രഭാഷകൻ ആറാം അധ്യായം ആറാം വാക്യം ചോദിക്കുന്നത്. മനുസ്മൃതിയിലെ പ്രശസ്തമായ ശ്ലോകത്തിൽ പറയുന്നതു വാർദ്ധക്യത്തിൽ സ്ത്രീയുടെ സംരക്ഷണം പുത്രൻവഹിക്കണം

സിനിമകളിലെ വാർദ്ധക്യം

അവഗണിക്കപ്പെടുകയും തിരസ്കരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന വാർദ്ധക്യങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ നിസ്സഹായവസ്ഥ മലയാളത്തിലെ പല സിനിമകളിലും പ്രതിപാദ്യവിഷയമായിട്ടുണ്ട്. അക്കൂട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന സിനിമയാണ് പത്മരാജന്റെ 'തിങ്കളാഴ്ച നല്ല ദിവസം.' മരങ്ങളെയും മണ്ണിനെയും സ്നേഹിച്ചു ജീവിക്കുന്ന നല്ലവളായ അമ്മയെ ശരണാലയത്തിലാക്കുന്ന മക്കളുടെ ക്രൂരത മലയാളിമനസ്സുകളെ അന്നും ഇന്നും കണ്ണീരണിയിക്കുന്നുണ്ട്. ഭരതന്റെ ഒരു സായാഹ്നത്തിന്റെ സ്വപ്നം, പത്മകുമാറിന്റെ അമ്മക്കിളിക്കൂട് എന്നിവയും വ്യഭാർത്ഥി സദനങ്ങളുടെ അകത്തളങ്ങളിൽ അകപ്പെട്ടു പോയ വ്യഭാർത്ഥി ജീവിതങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ചുവച്ച സിനിമാക്കാഴ്ചകളായിരുന്നു.

എന്നാണ്. എല്ലാ മതങ്ങളും വ്യഭാർത്ഥി പരിചരണവും സംരക്ഷണവും എത്രത്തോളം വിലയുള്ളതായി കണ്ടിരുന്നു എന്നതിന് ഇവയെല്ലാം ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

വാർദ്ധക്യം ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ ലോകമാണ്. ഏകാന്തതയുടെയും. അതിനെ അകമ്പടി സേവിക്കാൻ രോഗങ്ങൾ കൂടിവരുമ്പോൾ അവരുടെ ജീവിതം ഏറ്റവും ദുരിതമയമാകുന്നു. ഈ അവസരത്തിലാണ് അവർക്ക് മക്കളുടെ സ്നേഹവും പരിചരണവും ഏറ്റവും അധികമായി വേണ്ടിവരുന്നത്. ഒന്ന് അടുത്തിരിക്കാൻ, കാലും കൈയും തടവിക്കൊടുക്കാൻ.. കൈപിടിച്ച് ഒന്ന് വെളിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ.. അവർക്ക് മക്കളുടെ ആവശ്യമുണ്ട്. ഈ ആവശ്യമാണ് അവർക്ക് പലയിടങ്ങളിലും നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നത്. ജീവിതത്തിലെ പല പ്രതിബന്ധങ്ങളോടും ഒറ്റയ്ക്ക് നിന്ന് പോരാടിയ അവർക്ക് ശരീരവും മനസ്സും ദുർബലമായി കഴിയുമ്പോൾ ജീവിതം ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നമായി മാറുന്നു. ആത്മഹത്യകളിലാണ് അവർ പരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നത്. വാർദ്ധക്യത്തിലെ ആത്മഹത്യകളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം തേടിപ്പൊതുവേ നാം കണ്ടെത്തുന്ന സത്യങ്ങളാണ് ഇവ. ഈ സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ഒളിച്ചോടാനാവില്ല. വാർദ്ധക്യം ജീവിതമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ അതുകൂടി ചേർന്നതാണ് ജീവിതം. നമുക്കതിനെ സ്നേഹിക്കാം. എല്ലാ ആദരവോടുംകൂടി. ഒന്നോ രണ്ടോ വളവു തിരിച്ചു നോക്കൂ നമ്മളും എത്തിച്ചേരേണ്ട വഴിയാണ് അത്.

“ അവനവന്റേതായ രീതിയിൽ ചെറുതാണെങ്കിലും ശ്രദ്ധേയമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുക

വൃദ്ധരോട് ചെയ്യേണ്ടതും വൃദ്ധർ ചെയ്യേണ്ടതും 10

വൃദ്ധർ ചെയ്യേണ്ടത്

1. പ്രായമായെന്ന് അംഗീകരിക്കുക
2. ആവശ്യമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ തലയിടാതിരിക്കുക
3. എല്ലാം താൻ അറിഞ്ഞേ തീരൂ എന്ന പിടിവാശി ഒഴിവാക്കുക
4. പരാതിയും പരിഭവങ്ങളും അവസാനിപ്പിക്കുക
5. മക്കൾക്ക് നൽകേണ്ട സ്വത്ത് സുബോധമുള്ളപ്പോൾ പങ്കുവെച്ചുനൽകുക
6. സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുക
7. ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക
8. സമപ്രായക്കാരുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
9. ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുക
10. ഭയമില്ലാതെയും ആശങ്കകളില്ലാതെയും മരണത്തിന് വേണ്ടി കാത്തിരിക്കുക

വൃദ്ധരോട് ചെയ്യേണ്ടത്

1. തങ്ങൾക്കും വയസാകും എന്ന് തിരിച്ചറിയുക
2. വൃദ്ധരോട് ആലോചന ചോദിക്കുക
3. കുടുംബത്തെ സംബന്ധിക്കുന്നതോ വൃദ്ധർക്ക് അറിയാവുന്നവരോ ആയവരുടെ വിശേഷങ്ങൾ അറിയിക്കുക
4. സ്നേഹവും പരിഗണനയും നൽകുക
5. കഴിയുന്നത്ര സാമീപ്യം കൊടുക്കുക
6. പതിവായുള്ള മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പും മരുന്നുകളും മുടക്കാതിരിക്കുക
7. ആഗ്രഹമുള്ള ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക
8. കഴിയുന്നതുപോലെ പുറത്തുകൊണ്ടുപോകാനും സാമൂഹികജീവിതം സാധ്യമാക്കാനും ശ്രമിക്കുക
9. എത്ര വർഷം ജീവിച്ചാലും മനുഷ്യർക്ക് ജീവിച്ചിരിക്കാനാണ് ആഗ്രഹമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക
10. ശാന്തവും സ്വച്ഛവുമായ മരണത്തിനൊരുക്കുക



സ്വപ്നങ്ങളെ വെറും സ്വപ്നങ്ങളായി താലോലിക്കാതെ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരൂ

കിടപ്പുരോഗികളെ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ...

കിടപ്പുരോഗികൾ പല തരക്കാരാണ്. വാർദ്ധക്യംമൂലം അവശതയിലെത്തി കിടപ്പുരോഗികളായി മാറിയവരുണ്ട്. അബോധാവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്ന കിടപ്പുരോഗികളുണ്ട്, ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ഏതെങ്കിലും അപകടത്തെ തുടർന്ന്

കിടപ്പുരോഗികളായവരുണ്ട്. സന്ദർശിക്കുന്നത് ആരെയുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ സന്ദർശകർ ചില പൊതു മര്യാദകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നവരോടും രോഗികളായവരോടുംമാണ് ഈ മര്യാദ



പരിഗണിക്കേണ്ടതിനെ പരിഗണിക്കാനും അവഗണിക്കേണ്ടതിനെ അവഗണിക്കാനും പഠിക്കുക



മറ്റ് പലരോഗികളുടെ അവസ്ഥകളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി അവരെ പ്രതീക്ഷയറ്റവരാക്കി മാറ്റാതിരിക്കുക. പോസിറ്റീവായി സംസാരിക്കുക.

പുലർത്തേണ്ടത്. രോഗിയുടെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതി അനുസരിച്ച് സന്ദർശകർ ചിലതൊക്കെ കയ്യിൽ കരുതുന്നത് നല്ലതാണ്. സാമ്പത്തികമില്ലാത്ത ഒരാളെയാണ് സന്ദർശിക്കുന്നതെന്നിരിക്കട്ടെ കിടപ്പുരോഗികളുടെ ശുശ്രൂഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡയപ്പർ, മെഡിബാത്ത്, അണ്ടർ പാഡ്, ഗ്ലൗസ്, പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ, റൂം ഫ്രഷ്നർ, ഡെറ്റോൾ തുടങ്ങിയവ പോലെയുള്ള സാധനങ്ങൾ കയ്യിൽ കരുതുന്നതാണ് ഉചിതം. രോഗികൾക്കും അവരുടെ ബന്ധുക്കൾക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്നവയായിരിക്കണം കൊണ്ടുപോകേണ്ടത്. പല സന്ദർശകരും ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കാറില്ല. സ്ഥിരം കിടപ്പുരോഗിയായ ഒരാൾക്ക് മാസം തോറും വേണ്ടിവരുന്ന മേൽപ്പറഞ്ഞ

സാധനങ്ങളുടെ എണ്ണം വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും. രോഗികളുടെ വീട്ടിൽ കൂട്ടികളുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ കൂടി പരിഗണിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള സാധനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇനി ഇതൊന്നുമല്ലെങ്കിൽ കഴിവിനനുസരിച്ച് സാമ്പത്തിക സഹായം നൽകാനും മറക്കരുത്.

ചുരുക്കത്തിൽ ഒരേ സമയം രോഗിയെയും ബന്ധുക്കളെയും മാനിക്കാനും പരിഗണിക്കാനും സഹായകരമായ സാധനങ്ങൾ സന്ദർശന വേളയിൽ ഉണ്ടാവണം.

കിടപ്പുരോഗികൾ ജീവിതത്തിന്റെ ചലനാത്മകതയിൽ നിന്ന് പെട്ടെന്നൊരുനാൾ വേർതിരിക്കപ്പെട്ടവരും മാറ്റിനിർത്തപ്പെട്ടവരുമാണ്. ഇന്നലെവരെ നമ്മെ പോലെ ഓടിനടന്നിരുന്നവർ.. എല്ലാം ചെയ്യാൻ സ്വാതന്ത്ര്യവും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടായിരുന്നവർ. മനസ്സ് മടുത്ത അവസ്ഥയിലായിരിക്കാം അവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും. നിരാശയും ശൂന്യതയും മനസ്സിലും കാഴ്ചപ്പാടിലുമുണ്ടാവാം.

അത്തരക്കാരുടെ നൈരാശ്യത്തിന്റെ ആഴം കൂട്ടാത്തവിധത്തിൽ സംസാരിക്കുക. മറ്റ് പലരോഗികളുടെ അവസ്ഥകളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി അവരെ പ്രതീക്ഷയറ്റവരാക്കി മാറ്റാതിരിക്കുക. പോസിറ്റീവായി സംസാരിക്കുക. അവരുടെ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും അവരുടെ മനോഭാവത്തിൽ മാറ്റം വരുത്താനെങ്കിലും കഴിയണം.

രോഗീപരിചരണത്തിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കാതിരിക്കുകയാണ് മറ്റൊന്ന്. രോഗിയുടെ മുറിയിൽ ദുർഗന്ധമുണ്ട്, രോഗിക്ക് ദുർഗന്ധമുണ്ട്, ഇങ്ങനെയുള്ള രീതിയിലുള്ള സംസാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. തിരുത്തലുകൾ നൽകേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു നിർദ്ദേശമായി സ്നേഹരൂപേണ നൽകാമല്ലോ. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കോപ്പിമെന്റ് നൽകിയതിന് ശേഷം ഇങ്ങനെകൂടി ചെയ്യുന്നത് നല്ലതായിരിക്കുമെന്ന് പറയാം. രോഗീപരിചരണം ഏറെ വൈഷമ്യം പിടിച്ച ഒരേർപ്പാടാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് സാധാരണ നിലയിലേക്ക് ജീവിതം തിരികെ വരാൻ സാധ്യതയില്ലാത്തവരുടെ. അതുകൊണ്ട് രോഗികളെ മാത്രമല്ല രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നവരെക്കൂടി മനസ്സിലാക്കണം.



വലിയകാര്യങ്ങൾ ചെയ്തതുവഴിയല്ല ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും വലുതായി ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകുമ്പോഴാണ് അത്ഭുതങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്.



ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ 6 കാര്യങ്ങൾ

പ്രണയവും പ്രശസ്തിയെയുംകാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ആരോഗ്യം. പക്ഷേ പലരും ഇക്കാര്യം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. പണവും പ്രശസ്തിയും ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ നേടിക്കഴിഞ്ഞ് ആരോഗ്യം ഇല്ലാതായിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് പലരും അതിന്റെ വില തിരിച്ചറിയുന്നത്. ചെറുപ്രായം മുതൽ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ അർഹിക്കുന്ന ശ്രദ്ധ കൊടുത്താൽ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നുള്ള ജീവിതം നയിക്കാൻ സാധിക്കും.

ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ളത് വ്യായാമമാണ്. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നോ നാലോ തവണയെങ്കിലുമുള്ള വർക്കൗട്ടുകളും കാർഡിയോവാസ്കുലർ എക്സർസൈസുകളും ഇതിൽ പെടുന്നു, സമീകൃതമായ ആഹാരമാണ് മറ്റൊന്ന്. ശരീരത്തിന് എല്ലാ



സ്വന്തം ജീവിതത്തെക്കാൾ വലിയ പാഠപുസ്തകം മറ്റൊന്നുമില്ല.

90 ശതമാനം ശ്വാസകോശാർബുദത്തിനും കാരണമായിരിക്കുന്നത് പുകവലിയാണ്. മാത്രവുമല്ല മറ്റ് പലതരത്തിലുള്ള കാൻസറുകൾക്കുള്ള സാധ്യതയും പുകവലി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

വിയത്തിലുമുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണ്. പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ, നാരുകൾടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, ഇറച്ചി എല്ലാം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായവയാണ്. മധുരം കുറയ്ക്കുകയാണ് മറ്റൊന്ന്.

ശരീരത്തെ നിർജ്ജലീകരണത്തിന് വിധേയാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. അതിന് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക. പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. 90 ശതമാനം ശ്വാസകോശാർബുദത്തിനും കാരണമായിരിക്കുന്നത് പുകവലിയാണ്. മാത്രവുമല്ല മറ്റ് പലതരത്തിലുള്ള കാൻസറുകൾക്കുള്ള സാധ്യതയും പുകവലി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അമിതമായ മദ്യപാനവും ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ദിവസവും ഏഴു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങാനും ശ്രമിക്കണം.

ഇതുകൂടാതെ സ്ത്രീപുരുഷ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ചില പരിശോധനകളും നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് കോളനോസ്കോപ്പി. അമ്പതു വയസ് കഴിയുമ്പോൾ സ്ത്രീകളെയും പുരുഷന്മാരെയും ഒന്നുപോലെ ബാധിക്കാൻ

സാധ്യതയുള്ള ഒരു രോഗമാണ് കോളൻ കാൻസർ. പാരമ്പര്യമായി ഇത്തരത്തിലുള്ള കാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ത്വക്ക് പരിശോധന നടത്തേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. സ്കിൻ കാൻസറിനുള്ള സാധ്യതകളെ ഈ പരിശോധനകൾ കുറയ്ക്കും.

ശരീരത്തിലെ മറുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര ഗൗരവം നൽകണം. പുരുഷന്മാർ പ്രത്യേകമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു മേഖലയാണ് പ്രോസ്റ്റേറ്റിന്റേത്. ഏഴിൽ ഒരാൾക്ക് എന്ന കണക്കിന് പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് 50നും 70നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളപുരുഷന്മാർ നിർബന്ധമായും വർഷം തോറും പ്രോസ്റ്റേറ്റ് പരിശോധന നടത്തിയിരിക്കണം. 40 വയസ് മുതൽ പരിശോധന ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. ടൈറോയ്ഡ് സ്റ്റിമുലേറ്റിംഗ് ഹോർമോൺ ടെസ്റ്റ്, ലിവർ എൻസൈം ടെസ്റ്റ്, ലങ്ക്രീനിങ്, എക്കോകാർഡിയോഗ്രാം എന്നിവയും നടത്തേണ്ട പരിശോധനകൾ തന്നെ.



മറ്റുള്ളവന്റെ ജീവിതത്തിലെ വീഴ്ചകളിൽ നിന്ന് പാഠം മനസ്സിലാക്കി സ്വന്തം ജീവിതത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നവനാണ് വിവേകി.



മാറ്റാൻ പറ്റാത്തതിനെ ഉൾക്കൊള്ളുക

‘ഗുരോ എനിക്ക് എന്റെ അച്ഛനെ തീരെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്റെ രീതികളോടോ സ്വഭാവത്തോടോ അദ്ദേഹം യോജിച്ചുപോകുന്നില്ല. ഇതിൽ ഞാൻ നിരാശനാണ്. ഞാനെന്തു ചെയ്യും?’

ഒരു സന്യാസിയുടെ അടുത്ത് ചെറുപ്പക്കാരൻ തന്റെ വിഷമസന്ധി അവതരിപ്പിച്ചത് ഇങ്ങനെയാണ്. അതിന് മറുപടിയായി ഗുരു ഒരു ചോദ്യം തിരികെ ചോദിച്ചു.

‘നിന്നെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ നിന്റെ അച്ഛന് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?’

‘ഇല്ല,’ ചെറുപ്പക്കാരൻ ഉടൻ മറുപടി പറഞ്ഞു.

ഏതൊരാളെയെന്നോ നിനക്ക് അംഗീകരിക്കാൻ സാധിക്കാത്തത് അയാൾക്ക് നിന്നെയും അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. കാരണം രണ്ടുപേരുടെയും ആശയങ്ങളും രീതികളും ചിന്തകളും ശൈലികളും വ്യത്യസ്തമാണ്. നീ നിന്റേതായ രീതിയിൽ അച്ഛൻ പെരുമാറുകയും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യണം എന്ന് വാശിപിടിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അച്ഛനെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്തത്. അതുപോലെ അച്ഛനും വാശിപിടിക്കുന്നു. മറ്റൊരാളുടെ വീക്ഷണത്തിലൂടെ കാര്യങ്ങളെയും പ്രവൃത്തികളെയും കാണാൻ സാധിച്ചാൽ ഈ ബുദ്ധിമുട്ട് മാറിക്കിട്ടിയേക്കാം. നാം സ്നേഹിക്കുന്നവർ പോലും നമ്മെ സ്നേഹിക്കാതെ പോകുമ്പോൾ നാം അംഗീകരിക്കാത്തവർ നമ്മെ അംഗീകരിക്കുമോ?

ഓരോരുത്തരും മറ്റുള്ളവരെ മാറ്റിയെടുക്കാനുള്ള നിരന്തരവും കഠിനമായ ശ്രമത്തിലാണ്. പല പ്രഘോഷണങ്ങളും പ്രസംഗങ്ങളും സെൽഫ് മോട്ടിവേഷൻ ക്ലാസുകളുമെല്ലാം തുടർച്ചയായി മറ്റൊരാളെ മാറ്റിയെടുക്കാനാണ് ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നീ ചെയ്തത് ശരിയായില്ല, നിനക്ക് അങ്ങനെയൊരു കുറവുണ്ട്, ഇതാണ് മതം പറയുന്നത്, ഇതാണ് സമൂഹം പറയുന്നത്, ഇതനുസരിച്ചാണ് നീ ജീവിക്കേണ്ടത്, ഇതാണ് വേണ്ടത്... ഇങ്ങനെയാണ് നമ്മെ മറ്റുള്ളവർ മാറ്റിയെടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പക്ഷേ ഇപ്രകാരം പ്രസംഗിക്കുന്ന, പഠിപ്പിക്കുന്ന, തിരുത്തുന്ന ആരും സ്വയം മാറുന്നില്ല. സ്വയം മാറ്റിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുമില്ല. നമുക്ക് സ്വയം മാറാൻ കഴിയുന്നില്ല. പിന്നെയെങ്ങനെയാണ് മറ്റൊരാളെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നത്? സ്വയം മാറുന്നതിനോളം ദുഷ്കരമല്ല മറ്റൊരാളെ മാറ്റിയെടുക്കുന്നത്. മാറിക്കഴിയുമ്പോൾ മറ്റൊരാളെയും മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും. സ്വന്തം ശരീരപ്രത്യേകതകളെയോർത്ത് വിഷമിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. ശാസ്ത്രം വളരെയധികം പുരോഗമിച്ച ഇക്കാലത്ത് അതിൽ ചിലതൊക്കെ മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നവയാണെങ്കിലും പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ അവയിൽ പലതും മാറ്റിയെടുക്കാൻ സാധിക്കാത്തവയാണ്. അവയെ അംഗീകരിക്കുകയാണ് ഹൃദയസമാധാനത്തിനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗം.



സ്വയം അംഗീകരിക്കാത്തവനെ മറ്റുള്ളവരും അംഗീകരിക്കുകയില്ല



എങ്ങനെയുള്ള പുരുഷന്മാരാണ് സ്ത്രീകൾക്ക് ഇഷ്ടം?

ഒരു പുരുഷനെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ സങ്കല്പം എന്താണ്? ധൈര്യശാലി? കരുത്തൻ? ബുദ്ധിമാൻ? സമ്പന്നൻ? പൗരുഷമുള്ളവൻ...? എന്നാൽ ഒരു സ്ത്രീയോടാണ് ഈ ചോദ്യം ചോദിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതിൽ ഭൂരിപക്ഷവും പറയുന്ന മറുപടി ഇതായിരിക്കില്ല. 21 നും 54 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള ആയിരം സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ ന്യൂജേഴ്സിയിലെ ഫ്രീൻസ്സൺ എന്ന റിസേർച്ച് കോപ്പറേഷൻ നടത്തിയ പഠനം



നല്ലതുപോലെ തുടങ്ങിയതു നല്ലതുപോലെ അവസാനിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കൂ

പറയുന്നത് സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാരുടെ ശാരീരികാർഷണത്തെയും ബാഹ്യമായ നേട്ടങ്ങളെയുംകാൾ അവരുടെ പേഴ്സണാലിറ്റിയെ വിലമതിക്കുന്നുവെന്നാണ്. വിശ്വസ്തത, സുരക്ഷിതത്വബോധം, ഫലിതരസികത, കേൾക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത എന്നിവയെല്ലാം അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

വെറും 13 ശതമാനം മാത്രമാണ് പുരുഷന്മാരുടെ കായികാരോഗ്യത്തെയും സൗന്ദര്യത്തെയും വിലമതിച്ചത്. അതിരവിലെ ജീവിതം പോയി മസിൽ പെരുപ്പിച്ചതുകൊണ്ട് മാത്രം വിശേഷിപ്പിച്ചെന്നു മിസ്സെന് ചുരുക്കം. അതിനൊപ്പം സ്വഭാവഗുണം കൂടിയുണ്ടെങ്കിൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും.

പുരുഷന്മാരിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് സ്ത്രീകൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഗുണങ്ങളെ, സ്വഭാവപ്രത്യേകതകളെ പ്രധാനമായും നാലു ഗണമായി തിരിക്കാം.

ക്യാരക്ടർ

ഒരാളുടെ സ്വഭാവഗുണമാണ് അയാളുടെ വ്യക്തിത്വം നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഒരാളെ നാം വിശ്വസിക്കുന്നതും സ്നേഹിക്കുന്നതും ആദരിക്കുന്നതും ബാഹ്യമായ ചില ഘടകങ്ങൾ കൊണ്ടല്ല. അയാളിലെ ആന്തരികത എത്രത്തോളം വിലമതിക്കത്തക്കതാണ് എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇതിൽ വിശ്വസ്തത പ്രധാന പങ്കു വഹി

ക്കുന്നുണ്ട്. വിശ്വസ്തത പല കാര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. ദാമ്പത്യ വിശ്വസ്തത അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഇതര വ്യക്തിബന്ധങ്ങളോട് പുലർത്തുന്ന വിശ്വസ്തതയും പ്രധാനസ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു. ധർമ്മികത, മൂല്യങ്ങളോടുള്ള പ്രതിബദ്ധത എന്നിവയും ക്യാരക്ടറിനെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നവയാണ്.

പേഴ്സണാലിറ്റി

പേഴ്സണാലിറ്റിയെന്നത് ആകാരഭംഗിയല്ല. നർമ്മബോധം, ബുദ്ധി, ആത്മവിശ്വാസം, ഉദാരത തുടങ്ങിയവയൊക്കെയാണ് ഇതിൽ പെടുന്നത്.

പ്രാക്ടിക്കൽ

കേൾക്കാൻ സന്നദ്ധതയുള്ള പുരുഷന്മാരെ സ്ത്രീകൾ കൂടുതലായി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ റൊമാന്റിക് ആയിരിക്കാനും സെക്സ് എന്നത് സ്വന്തം കാര്യം മാത്രമാണെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന പുരുഷന്മാരെ സ്ത്രീകൾക്ക് തെല്ലും മതിപ്പില്ല. പാചകം ചെയ്യാനും ജോലികളിൽ സഹായിക്കാനും സന്നദ്ധരായ പുരുഷന്മാരും ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടവരാകുന്നുണ്ട്.

ഫിസിക്കൽ

ഫിറ്റ്നസും മസിൽ പവറും പല സ്ത്രീകൾക്കും അത്ര അത്യാവശ്യമല്ല.

ഒരാളുടെ സ്വഭാവഗുണമാണ് അയാളുടെ വ്യക്തിത്വം നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഒരാളെ നാം വിശ്വസിക്കുന്നതും സ്നേഹിക്കുന്നതും ആദരിക്കുന്നതും ബാഹ്യമായ ചില ഘടകങ്ങൾ കൊണ്ടല്ല.



അകലവും അടുപ്പവും ഒരേ നാനായത്തിന്റെ ഇരുപുറങ്ങളാണ്



ഇക്കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് മികച്ച ലീഡറാകാം

ശക്തമായ നേതൃത്വത്തിന്റെ അഭാവം പലയിടങ്ങളിലും അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതു മേഖലയും വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നത് നേതാവിന്റെ ശക്തി കൊണ്ടുമാത്രമല്ല അയാളിലെ സ്വഭാവ പ്രത്യേകതകൾകൊണ്ട് കൂടിയാണ്. ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ചില മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയെങ്കിലും ഒരാൾക്ക് നേതാവ്യാകാൻ കഴിയും. പക്ഷേ ഒരു നല്ല നേതാവ്യാകാൻ കഴിയില്ല. ഗുണനിലവാരമില്ലാത്ത ലീഡറായല്ല, മികച്ച ഒരു ലീഡറാണ് ആവശ്യം. ഒരാൾക്കെങ്ങനെ നല്ല ലീഡറാകാം? ഏതാനും ചില

നിർദ്ദേശങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം.

വിശ്വസിക്കുകയും വിശ്വാസം ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്യുക

തനിക്ക് താഴെയുള്ളവരെ നേതാവ് വിശ്വസിക്കണം. എല്ലാവരെയും സംശയത്തോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് നല്ല നേതാവ്യാകാൻ സാധിക്കില്ല. സ്വഭാവവികാരവും അനുയായികൾക്ക്/ കീഴ്വടയാളക്കാർക്ക് നേതാവിനെക്കുറിച്ച് സംശയം തോന്നാം. ബോസിനെ ഒറ്റയടിക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ സ്റ്റാഫിന് സാധിക്കണമെന്നില്ല. രണ്ടു കൂട്ടരും



മറച്ചുവയ്ക്കാൻ നിന്നെക്കാൾ സാമർത്ഥ്യം മറ്റെയാൾക്കുണ്ടെന്ന് കരുതി ആ വ്യക്തിയുടെ സങ്കടങ്ങളെ നീ നിസ്സാരമാക്കരുത്

പരസ്പരം വിശ്വസിക്കുക. നേതാവിനെ വിശ്വസിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ അദ്ദേഹം പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അംഗീകരിക്കാനും ആത്മാർത്ഥതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും കഴിയൂ. ലീഡറിനെ വിശ്വസിക്കണമെങ്കിൽ അയാൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ താൻ ആരാണെന്ന് വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുമായി സംവദിക്കാൻ അയാൾ തയ്യാറാകണം. സുതാര്യമായും സത്യസന്ധമായും തുറവിയോടെയും മറുത്തുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കുക. ടീമിലുള്ള ഓരോരുത്തരുമായും കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുസംസാരിക്കാൻ തയ്യാറാവണം. അതോടൊപ്പം തന്റെ വീഴ്ചകൾ അംഗീകരിക്കാനും കുറ്റവുകൾ സമ്മതിക്കാനും സന്നദ്ധനുമായിരിക്കണം.

ആദരവോടെ സംസാരിക്കുക, അനുകൂലമായ ജോലിസ്ഥലം റെഡിയാക്കുക

അനാദരവോടെയും പൂച്ചത്തോടെയും പരിഹാസത്തോടെയുമാണ് ടീം മെമ്പേഴ്സിനോട് സംസാരിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങളോരിക്കലും നല്ല ലീഡറല്ല. അതുപോലെ അനുകൂലമായ ഒരു ജോലിസ്ഥലം അനുവദിച്ചുകൊടുക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിലും നല്ല ലീഡർ എപ്പോഴും ആദരവോടെയായിരിക്കും ഇടപെടുന്നതും സംസാരിക്കുന്നതും. ടീം മെമ്പേഴ്സിന്റെ അഭിപ്രായങ്ങളെ അവർ വകവയ്ക്കും. മറ്റുള്ളവരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ശ്രവിക്കും. മുൻവിധികൾ കൂടാതെയായിരിക്കും മറ്റുള്ളവരെ കേൾക്കുന്നത്.

പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും റെസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക

കൂടുതൽ സമയം ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വീടിന് വെളിയിൽ കഴിയുന്നവരാണ് പലരും. പലതരത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അവർ അനുഭവിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഒരു സ്റ്റാഫ് വളരെ അസ്വസ്ഥനും നിരാശനുമായാണ് തോന്നിയാൽ അയാളോട് വ്യക്തിപരമായി സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. വിഷയപരിഹാരത്തിന് തന്റേതായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നല്കുക. സ്റ്റാഫിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് അവരിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ ഫലങ്ങൾ പുറത്തുവരാൻ സഹായകരമാണ്. നിരുത്സാഹപ്പെട്ട

ത്തുന്ന വാക്കുകൾ ഒരിക്കലും പറയാതിരിക്കുക. ലീഡറിന്റെ ഹ്യൂമർസെൻസ് തൊഴിൽമേഖലയിലെ സംഘർഷങ്ങൾക്ക് അയവ് വരുത്തും. സ്റ്റാഫിനെ രസിപ്പിക്കാനും തമാശകൾപറഞ്ഞ് ചിരിപ്പിക്കാനും കഴിയുമെങ്കിൽ വളരെ നല്ലതാണ്.

സ്വഭാവഗുണമുണ്ടായിരിക്കുക

സ്വഭാവഗുണമില്ലാത്ത ഒരു നേതാവിന് വേണ്ടി കീഴ്വേലാഗസ്ഥർ 100 ശതമാനം അധ്വാനിക്കുകയില്ല. വ്യക്തിത്വമുള്ള, സ്വഭാവമഹിമയുള്ള ഒരാളാണ് ലീഡറെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്ക് തോന്നിയിരിക്കണം. ഏതൊക്കെയാണ് വ്യക്തിത്വ സവിശേഷതകൾ?

1. ധാർമ്മികത

ധാർമ്മികനല്ലാത്ത ഒരു ലീഡറെ ആളുകൾ അംഗീകരിക്കുകയില്ല

2. സത്യസന്ധത

ജീവിതത്തിലും പ്രവൃത്തിയിലും വാക്കിലും സത്യസന്ധത പുലർത്തുക

3. വിനയം

വിനയാന്വിതനായി സംസാരിക്കുന്നതു മാത്രമല്ല വിനയമെന്ന സ്വഭാവഗുണം. ഓരോരുത്തരെയും അവരവരുടേതായ പ്രാധാന്യത്തോടും പ്രത്യേകതകളോടും കൂടി സ്വീകരിക്കുന്നതും അംഗീകരിക്കുന്നതുമാണ്.

4. ദയയുണ്ടായിരിക്കുക

മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽകൂടി സംഭവങ്ങളെ കാണാൻ കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക. അസുഖം, മറ്റ് അസൗകര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ പേരിൽ ദാക്ഷിണ്യത്തോടെ പെരുമാറുക.

ലീഡറിനെ വിശ്വസിക്കണമെങ്കിൽ അയാൾ യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള താൻ ആരാണെന്ന് വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുമായി സംവദിക്കാൻ അയാൾ തയ്യാറാകണം.



ഒരു വ്യക്തിയുടെയും വേദനകളെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക



എക്സ് റേ കണ്ടുപിടിച്ച കഥ

1895ൽ ആയിരുന്നൂ രോഗചികിത്സയിൽ നിർണ്ണായകസ്ഥാനം പിടിച്ച ഇന്നത്തെ എക്സ്റേയുടെ കണ്ടുപിടിത്തം. കാതോഡ് റേ ട്യൂബു കളുപയോഗിച്ച് പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുകയായിരുന്ന റോൺജൻ അപ്രതീക്ഷിതമായിട്ടാണ് ഒരു പച്ചവെളിച്ചം കണ്ടത്. പരീക്ഷണശാലയിലെ ബേരിയം പ്ലാറ്റിനോ സൈനൈഡ് പുരട്ടിയ സ്ക്രീനിൽ ആയിരുന്നൂ ആ വെളിച്ചം. തനിക്ക് അജ്ഞാതമായ ആ വെളിച്ചത്തിന്റെ ഉറവിടം തേടി അദ്ദേഹത്തിന്റെ പരീക്ഷണങ്ങൾ മുന്നോട്ടുപോയി. അന്ന് നവംബർ എട്ടാം തീയതി വെള്ളിയാഴ്ചയായിരുന്നു. പതിവുപോലെ പരീക്ഷണനിരീക്ഷണങ്ങളുമായി റോൺജൻ ലാബറട്ടറിയിലും.

കറുത്ത കട്ടിക്കടലാസുകൊണ്ട് മുടിയ കാതോഡ് റേ ട്യൂബിലൂടെ വൈദ്യുതി കടത്തിവിട്ടപ്പോൾ വളരെ യാദൃച്ഛികമായി തന്റെ ഇരുൾ നിറഞ്ഞ പരീക്ഷണശാലയിൽ ഒരു വശത്ത് അദ്ദേഹമൊരു തിളക്കം കണ്ടു.

വാകം ട്യൂബിലൂടെ ഇൻഡക്ഷൻ കോയിൽ ഉപയോഗിച്ച് ഇലക്ട്രോമാഗ്നറ്റിക് തരംഗങ്ങളുടെ ഗതിവിഗതികൾ പഠിക്കുകയായിരുന്ന അദ്ദേഹം അത്ഭുതപ്പെട്ടു. പ്രകാശത്തിന്റെ നേർത്ത കണികപോലും കടക്കാനാകാത്ത വിധം കൊട്ടിയടയ്ക്കപ്പെട്ട ആ മുറിയിൽ എവിടെ നിന്ന് വന്നു കിരണം? ഗ്ലാസ് ട്യൂബ് കറുത്ത തുണികൊണ്ട് മുടിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും അതിനെയും കടന്നു

ചില തരംഗങ്ങൾ പുറത്തുവരുന്നതായിരിക്കും എന്ന് കരുതിയ അദ്ദേഹം അക്കാര്യം ഉറപ്പിക്കാനായി തന്റെ കൈ അതിന് പ്രതിരോധമായി വച്ചു.

അപ്പോഴാണ് മറ്റൊരു അത്ഭുതം സംഭവിച്ചത്. കയുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള നിഴലിന് പകരം ചുമരിൽ തെളിഞ്ഞത് കയ്യിലെ അസ്ഥികൂടത്തിന്റെ ചിത്രമായിരുന്നു. റോൺജർ ബോധം കെട്ടില്ലെന്നേയുള്ളൂ. എന്തായാലും അദ്ദേഹം ഉടൻ തന്നെ ഭാര്യയെ ചെന്നു വിളിച്ചു ലാബറട്ടറിയിലെ അത്ഭുതപ്രതിഭാസം കാണിച്ചുകൊടുത്തു.

അദ്യശ്യമായ ഈ കിരണത്തിന് അറിഞ്ഞുകൂടാത്ത എന്തിനെയും എക്സ് എന്ന് വിളിക്കണം എന്ന അലിഖിത ശാസ്ത്രനിയമത്തിന്റെ പേരിൽ അദ്ദേഹം അതിന് എക്സ് റേ എന്ന് പേരു നൽകി. തുടർന്ന് ഫോട്ടോഗ്രാഫിക് പ്ലേറ്റ് എടുത്തുകൊണ്ടുവന്ന് വെളിച്ചം പതിയുന്ന സ്ഥലത്ത് വച്ചു ഭാര്യയോട് അതിന് മുകളിൽ കരം വയ്ക്കാൻ പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ ആദ്യമായി ലോകത്തിലെ എക്സ് റേചിത്രം തെളിഞ്ഞു. ഒരു വർഷത്തിനുള്ളിൽ എക്സ്റേ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ആരംഭിച്ചു.

റോൺജർ കണ്ടെത്തിയ അത്ഭുത കിരണങ്ങൾക്ക് എക്സ് എന്ന പേരു മാറ്റി പകരം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരു നൽകണമെന്ന് ശാസ്ത്രലോകം ആവശ്യപ്പെട്ടുവെങ്കിലും റോൺജർ അക്കാര്യം സ്നേഹപൂർവ്വം നിരസിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്.



നീ മാത്രമല്ല ഓരോരുത്തരും അവനവരുടേതായ രീതിയിൽ പ്രതിസന്ധികളിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്



മത്സരം നല്ലതാണ്...

പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ മത്സരവേദികൾ കുറവായിരുന്നു. പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും കുറവായിരുന്നു. പക്ഷേ ഇന്ന് വേദികൾക്ക് കുറവില്ല. പങ്കെടുക്കുന്നവർക്കും.. ചാനലുകളുടെ ബാഹുല്യവും അത് തുടങ്ങിച്ച വിവിധതരം മത്സരങ്ങളും എത്രയെത്ര പേരുടെ കഴിവുകളാണ് പുറത്തുകൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നത്.

മക്കളെ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ വിജയികളാക്കാൻ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ എണ്ണത്തിലും ഇന്ന് വൻവർദ്ധനവാണ് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. മക്കളെ പ്രശസ്തരാക്കുക, മക്കളുടെ പ്രശസ്തിയിൽ പങ്കുപറ്റുക, തങ്ങൾക്ക് ആകാൻ പറ്റാത്തത് മക്കളിലൂടെ പ്രാവർത്തികമാക്കി സായുജ്യമടയുക. മക്കളെ മത്സരിപ്പിക്കുന്നതിലും വിജയികളാക്കു

ന്നതിലും ഇങ്ങനെയും ചില ലക്ഷ്യങ്ങളും വശങ്ങളുമുണ്ട്. മക്കളെ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പക്ഷേ മേൽപ്പറഞ്ഞ വിധത്തിലുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയിരിക്കരുതെന്ന് മാത്രം. പിന്നെയെന്തിനാണ് മക്കളെ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നത്? പറയാം...

എല്ലാകുട്ടികളും മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് അവർ വീടിന് വെളിയിലെത്തി കഴിയുമ്പോഴാണ്. അതായത് പഠനത്തിന് വേണ്ടി എത്തുമ്പോൾ. അതുവരെ അവർ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയുകയായിരുന്നു. അവിടെ മത്സരില്ല.

ലോകത്തെ വ്യത്യസ്തരീതിയിലും അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും കാണാനും വിലയിരുത്താനുമുള്ള സാധ്യതകൾ അവർക്ക് തുറന്നുകിട്ടുന്നത് ഈ ബാഹ്യലോകത്തു

മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന തുവഴിയാണ് തന്നിൽ ഇത്രയധികം കഴിവുകളുണ്ടെന്ന് പലരും തിരിച്ചറിയുന്നത്.



പഴയതുമായി പോരാടുമ്പോഴല്ല പുതുതായി ഒന്ന് കെട്ടിപ്പടുക്കുമ്പോഴാണ് നിനക്ക് മാറ്റമുണ്ടായതായി മറ്റുള്ളവർക്കും തോന്നുന്നത്.



നിന്നാണ്. അതായത് പഠിക്കാനായി എത്തിച്ചേരുന്നതു മുതൽ. ചെറിയ ചെറിയ മത്സരങ്ങളിലൂടെ അവർ ലോകത്തിന്റെ മറ്റൊരു മുഖം പരിശീലിക്കുന്നു. വീടിനു ഉള്ളിൽ കിട്ടിയിരുന്ന സുരക്ഷിതത്വവും പ്രോത്സാഹനവും ചിലപ്പോഴെങ്കിലും വീടിന് പുറത്തുനിന്ന് ലഭിക്കില്ലെന്ന് കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതും മത്സരങ്ങളിലൂടെയാണ്.

വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞതാണ് ചുറ്റുപാടെന്നും തന്നെപ്പോലെ മത്സരിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരും ഉണ്ടെന്നും വിജയിക്കണമെങ്കിൽ കൂടുതൽ നന്നായി പെർഫോമ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടെന്നും അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഒരാൾ വിജയിക്കുമ്പോൾ വേറൊരാൾ പരാജയപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വിജയങ്ങളിൽ അഹങ്കരിക്കാതിരിക്കാനും പരാജയങ്ങളിൽ തളർന്നുപോകാതിരിക്കാനും മത്സരങ്ങൾ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

സഭാകമ്പം മറികടക്കുക, ആളുകളോട് സംസാരിക്കാനുള്ള ധൈര്യം സമ്പാദിക്കുക, സമൂഹവുമായി ഇടപഴകാനുള്ള അവസരം നേടിയെടുക്കുക തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങളും മത്സരങ്ങൾ വഴിലഭിക്കുന്നുണ്ട്.

മത്സരങ്ങൾക്ക് വിജയം അനിവാര്യമാണ്. രണ്ടിലൊരാൾ എന്നതാണ് എല്ലാ മത്സരങ്ങളുടെയും ലക്ഷ്യം. പക്ഷേ വിജയിക്കാൻ മാത്രമല്ല മത്സരിക്കേണ്ടത്.

മത്സരങ്ങളിൽ തോല്പി കൂടിയിട്ടുണ്ടെന്ന് മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. മത്സരം ആരോഗ്യകരമായിരിക്കണമെന്നും വിജയത്തിന് കൃത്യതങ്ങളോ എളുപ്പവഴികളോ ഇല്ലെന്നും മക്കൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

മത്സരത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടതിന്റെ പേരിൽ മക്കളെ കുറ്റപ്പെടുത്താനോ പരിഹസിക്കാനോ പോകരുത്. ഒന്നാമതെത്തുക എന്നതല്ല മത്സരിക്കുക എന്നതിനാണ് പ്രാധാന്യം. വിജയത്തിന്റെ മധുരം മാത്രമല്ല പരാജയത്തിന്റെ കയ്പും മക്കൾ അനുഭവിക്കണം. വിജയങ്ങളിൽ കൂട ചൂടിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ പരാജയങ്ങളിൽ തണലേകാനും സന്നദ്ധരായിരിക്കണം.

ഓരോ മത്സരങ്ങളും സ്വന്തം കഴിവുകളെ ഉറച്ചുനോക്കാനുള്ള വേദികൾ കൂടിയാണ്. മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതുവഴിയാണ് തനിക്ക് ഇത്രയധികം കഴിവുകളുണ്ടെന്ന് പലരും തിരിച്ചറിയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മക്കൾക്ക് മത്സരിക്കാൻ താല്പര്യമുള്ള മേഖലകളിലെല്ലാം അവരെ മത്സരിപ്പിക്കുക. കല, കായികം.. മക്കൾ ഏതു മേഖലയിലാണ് ശോഭിക്കുന്നതെന്ന് നമുക്കറിയില്ലല്ലോ.

മത്സരങ്ങളിലെ വിജയങ്ങളുടെ പേരിൽ അഹങ്കരിക്കാതിരിക്കുക. മത്സരങ്ങളിലെ പരാജയങ്ങളുടെ പേരിൽ മുഖം കുമ്പിടാതിരിക്കുക. ആരോഗ്യകരമായി നമുക്ക് മത്സരിക്കാം. കാരണം മത്സരം നല്ലതാണ്.

BOOK REVIEW



എനിക്ക് നിന്നോടൊരു കാര്യം പറയാനുണ്ട്

വിനായക് നിർമ്മൽ

ആരോടൊക്കെയോ പറയാൻ എപ്പോഴെങ്കിലും തോന്നിയിട്ടുള്ള ചില കാര്യങ്ങൾ കുറിച്ചുവെച്ച പുസ്തകം. എപ്പോഴൊക്കെയോ നമ്മുടെ ഉള്ളിലുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ വിചാരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയ പുസ്തകം. ചിന്തിപ്പിക്കുകയും അനുഭവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന 50 കുറിപ്പുകളുടെ സമാഹാരം.

കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മ ബുക്സ്
 കോഴിക്കോട്, ഫോൺ: 9746077500, 0495 4022600
 വില: 200



മാനഹാനിയെക്കാൾ വലിയ മാനക്കേട് മറ്റൊന്നുമില്ല.

രഹസ്യം

പരസ്യമാകാത്ത ഒരു രഹസ്യവുമില്ല. രഹസ്യമെന്നത് പരസ്യവും കൂടിയാണ്. ഒരുപക്ഷേ നമ്മെക്കുറിച്ച് പരസ്യമായ കാര്യം നാം മാത്രം അറിയുന്നില്ല എന്നതാവാം ഏറ്റവും വലിയ രഹസ്യം. രഹസ്യം പറയുമ്പോൾ ഒന്നല്ല ഒരാൾരും വട്ടം ആലോചിക്കണം. ഈ രഹസ്യം പറയുന്നതു കൊണ്ട് എന്താണ് ഗുണം. ആർക്കെങ്കിലും അതുവഴി പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ... ആരെയെങ്കിലും രക്ഷിക്കാൻ അതുവഴി സാധിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇല്ല എന്നുതന്നെയാവാം സത്യം.

ഓരോ രഹസ്യവും ഓരോ അപവാദമാണ്. നിന്നെക്കുറിച്ചുള്ള നിറം പിടിച്ച കഥകളാണ്, നിന്നെക്കുറിച്ച് ഞാൻ കേട്ട കഥകളാണ് രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കണമെന്ന മട്ടിൽ ഞാൻ അവനോട് പറയുന്നത്. എനിക്കും അവനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന്റേയോ അടുപ്പത്തിന്റേയോ പേരിലായിരിക്കാം ആ രഹസ്യം പങ്കുവയ്ക്കാൻ.

കേൾക്കുന്നവനും പറയുന്നവനും തമ്മിൽ ഒരേ രീതിയിലുള്ള കെമിസ്ട്രിയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ രഹസ്യം രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ. പക്ഷേ പല രഹസ്യങ്ങളും പരസ്യമാകുന്നതിന് കാരണം ആ കെമിസ്ട്രി നഷ്ടമാകുന്നതോ അതില്ലാത്തതോ ആണ്. കേൾക്കുന്ന രഹസ്യത്തിന് അർഹിക്കുന്ന പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നില്ല. അതിനെ ഗൗരവത്തോടെ കാണുന്നുമില്ല.

താൻ കേട്ട രഹസ്യം പരസ്യമാക്കുമ്പോൾ അതിലൂടെ നഷ്ടമാകുന്നത് തന്റെ വിശ്വാസ്യതയാണെന്നോ ആരുടെയൊക്കെയോ ജീവിതങ്ങളുടെ തകർച്ചയാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നോ അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

രഹസ്യം വെളിപ്പെടുത്തിയതിന്റെ പേരിലല്ല രഹസ്യം പങ്കുവെച്ചതിന്റെ പേരിൽ പലതരത്തിലുള്ള മാനസികസംഘർഷം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു വ്യക്തികൂടിയാണ് ഇതെഴുതുന്നത്. വേണ്ടിയിരുന്നില്ലെന്ന് പിന്നീട് എപ്പോഴൊക്കെയോ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. സ്വയം ഉള്ളിൽ കൃഴിച്ചിട്ട് രഹസ്യങ്ങൾ അവിടെത്തന്നെ ചീഞ്ഞളിയട്ടെ എന്ന് വിചാരിച്ചാൽ മതിയായിരുന്നു. പക്ഷേ...

ചിലപ്പോൾ സ്വയം സഹിക്കാനും താങ്ങാനും കഴിയാത്ത വിധത്തിലുള്ള പല ദുഃഖങ്ങളുമുണ്ടാവാം. അത്രയധികം അസ്വസ്ഥമായ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ആ നിമിഷമായിരിക്കും കടന്നുപോകുന്ന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ തോന്നുന്നത്. അല്ല അത് പങ്കുവെച്ചുപോവുകയാണ്.



പങ്കുവയ്ക്കുന്ന ഭാരങ്ങൾ രഹസ്യങ്ങളാണ്, ഉള്ളു തുറന്നുപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ രഹസ്യങ്ങളാണ്. സൂക്ഷിക്കണം. ഒരു നിധി കൈയിലുള്ളതുപോലെയാണ് നീ അത് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടത്. അശ്രദ്ധകൊണ്ട് നീയത് നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. രഹസ്യം സൂക്ഷിക്കാത്തവൻ നിർദ്ദയനാണെന്ന കാര്യം ഓർമ്മയിലുണ്ടാവണം. നീ നിന്നോട് തന്നെ വഞ്ചന ചെയ്യുകയാണ് ഓരോ രഹസ്യവും പരസ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ആരുടെയൊക്കെയോ നേരെ നീ മാലിന്യം വലിച്ചെറിയുകയാണ്. രഹസ്യം പരസ്യപ്പെടുത്തിയവനെ പിന്നീടൊരിക്കലും വിശ്വസിക്കരുത്. അവനെ പിന്നീടൊരിക്കലും ജീവിതത്തിന്റെ ഏഴയലത്തേക്ക് അടുപ്പിക്കുകയുമരുത്.

കുമ്പസാരക്കൂട് കണക്കെ നിന്നെ എനിക്കുപയോഗിക്കാം എന്ന് ഒന്നിലധികം പേർ വിശ്വസിച്ചുപറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് ആത്മപ്രശംസയോടെയാണെങ്കിലും പറയാതെ വയ്യ. പക്ഷേ ഒരു കുമ്പസാരക്കൂട് അന്വേഷിച്ചു നടക്കുകയാണ് ഞാൻ എന്നും പറയാതിരിക്കാനാവില്ല. എങ്കിലും രഹസ്യം പറയാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കാരണം ഓരോ രഹസ്യംപറച്ചിലിനും പ്രത്യാഘാതമുണ്ട്.

“ ഒരുവന്റെ ബലഹീനതയാണ് അവന്റെ നാശത്തിന് വഴിതെളിക്കുന്നത് ”



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