

Only Positive...

MARCH 2023

# ദൈവം<sup>®</sup>

Vol:5 | Issue:10

# അമൻ



# അധികം തല പുകയ്ക്കേണ്ട...

**ചി**ലർ വേണ്ടതിലുമധികം തല പുകയ്ക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ എന്തിന് വേണ്ടിയാണ് തല പുകയ്ക്കുന്നതെന്ന് ചോദിച്ചാൽ അവർക്കു കൃത്യമായ ഉത്തരം ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. പലപ്പോഴും അനാവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾക്കാണ് അധികം പേരും തല പുകയ്ക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പ്രത്യേകിച്ച് യാതൊരു ഗുണവും ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്നുമില്ല. മാത്രവുമല്ല ദോഷം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. അതിചിന്തകൾ നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളെ അപഹരിച്ചുകളയുമെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത്. വൈകാതെ അത് വിഷാദത്തിനും കാരണമാകും. ക്രിയാത്മകതയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

അതിചിന്തയും ആകുലതയും ഒന്നുതന്നെയാണോയെന്ന് ചിലർക്കെങ്കിലും സംശയം തോന്നിയേക്കാം. അവ രണ്ടും രണ്ടാണ്. ആകുലതകൾ ഒരു പരിധിവരെ നല്ലതാണെന്ന് കൂടി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ച്, സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്നവയെക്കുറിച്ച് മുൻകരുതലെടുക്കാൻ ആകുലത സഹായിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോഴുള്ള ശ്രദ്ധ. വണ്ടിയിടിക്കുമോയെന്ന് ഭയക്കുകയല്ല, മറിച്ച് അപകടമുണ്ടാവാതെ യിരിക്കാനുള്ള കരുതലാണ് ഇവിടെ ഉണ്ടാകുന്നത്. വളരെ സഹായകരമാണ് ഇത്. അതിചിന്തകളിൽ

നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതൊന്നിനെക്കുറിച്ചാണോ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും അതിയായി ചിന്തിക്കുന്നത്, ആ വിഷയത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കുക. അതിചിന്തകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴി ശ്രദ്ധയെ മറ്റേതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടുക എന്നതാണ്. പാട്ടുകേൾക്കുകയോ പാചകം ചെയ്യുകയോ ഗാർഡിനിംഗിൽ ഏർപ്പെടുകയോ അങ്ങനെ മറ്റെന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ചിന്തയും പ്രവൃത്തിയും കൊണ്ടുപോകുക.

കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിലുണ്ടായ കോവിഡും അതേല്പിച്ച സാമൂഹികാഘാതങ്ങളും പലരുടെയും അതിചിന്തകൾക്ക്, അകാരണമായ ഭയങ്ങൾക്കു കാരണമായിട്ടുണ്ടെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത്. ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള അമിതമായ ചിന്തകൾ അവരെ അസ്വസ്ഥരാക്കുന്നു ഇവിടെ നാനമോട്തന്നെ പറയേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്. നമ്മുടെ തല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളുടെ മേൽ നമുക്ക് നിയന്ത്രണം ഇല്ല.

മഴ വരുന്നു, കാറ്റ് വീശുന്നു, വെയിൽവരുന്നു.. ഇതൊന്നും നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൻകീഴിലുള്ളതല്ല. അതുകൊണ്ട് **സ്വന്തം നിന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെയോർത്ത് അധികം തലപുകയ്ക്കാതിരിക്കുക.**



# ഞാൻ

‘ഞാൻ’ ചിന്ത അപകടം പിടിച്ചതാണെന്നാണ് പൊതുവെയൊരു ധാരണ. ഞാൻ മുഴച്ചുനില്ക്കുന്നതാണ് ബന്ധങ്ങൾ കിടയിലെ പ്രധാന പ്രശ്നമെന്നാണ് ഇതിനുള്ള ന്യായീകരണം. പക്ഷേ എവിടെയാണ് ഞാൻ പ്രശ്നക്കാരനാകുന്നത്? സത്യത്തിൽ ഞാൻ അത്ര കഴപ്പാക്കുന്നവനോ? ഞാൻ എന്നെ എന്റേതായ രീതിയിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയതുകൊണ്ടോ എന്റേതായ വിധത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അല്ല എന്നിലെ ഞാനെ എനിക്ക് തന്നെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോഴോ എന്നിലെ ഞാനെയോർത്ത് നീ അസ്വസ്ഥപ്പെടുമ്പോഴോ ആണ് ഞാൻ പ്രശ്നമാകുന്നത്. പ്രശ്നം ഞാൻ അല്ല എന്നെയോർത്തുള്ള നിന്റെ വിചാരങ്ങളാണ്.

ഞാൻ ഞാനാണ്. എനിക്ക് എന്നെപ്പോലെയേ ചിരിക്കാൻ കഴിയൂ, എന്നെപ്പോലെയേ ചിന്തിക്കാൻ കഴിയൂ. ഞാൻ ഞാനാകുന്നതിൽ നിനക്കെന്താണ് പ്രശ്നം? എന്നെ നിന്നെപ്പോലെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ നീയെന്താണ് ഇത്രയധികം പാടുപെടുന്നത്?

ഞാൻ ഇല്ലെങ്കിൽ നീയുണ്ടോ, നമ്മളുണ്ടോ. എല്ലാം എന്നിൽ നിന്നാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്.

എല്ലാം എന്നിലാണ് അവസാനിക്കുന്നത്. ഞാൻ ഞാനായിരിക്കുന്നതിൽ ഞാൻ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നു. ഞാൻ ഞാനായിരിക്കുന്നതിൽ അഭിമാനിക്കുന്നു. ഞാൻ ആരായിരുന്നില്ലെന്നോ ആരായിരുന്നില്ലെങ്കിലെന്നോ ഞാൻ ഞാനായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ എന്നെ സ്നേഹിക്കുക.

എന്നെപ്പോലെ ഞാൻ മാത്രമല്ലേയുള്ളൂ. നിന്നെപ്പോലെ നീയുമല്ലേയുള്ളൂ. അതെ, ഞാൻ എന്നും ഞാൻ മാത്രമായിരിക്കും. നിനക്കുവേണ്ടി മാറാൻ എന്നെ കിട്ടില്ല. നിന്നെയോർത്ത് അപകർഷതപ്പെടാനും ഞാൻ തയ്യാറല്ല. ഞാൻ ഞാനായിരിക്കുന്നതുപോലെ നീ നീയുമായിരിക്കുക. നമ്മൾ നമ്മളായിരുന്നുകൊണ്ട് ഈ ലോകത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കുക.

ആത്മാവുബോധത്തിലേക്കും ആത്മപ്രകാശത്തിലേക്കും നയിക്കുന്ന ചെറിയ ചെറിയ കുറിപ്പുകളാണ് ഈ ലക്കത്തിലുള്ളത്. എല്ലാ വായനക്കാർക്കും ഈ കുറിപ്പുകളിലേക്ക് സ്നേഹസാഗതം. നമ്മുക്ക് നമ്മളായിതന്നെ നിലനില്ക്കാം.

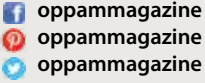
ആദരവോടെ  
വിനായക് നിർമ്മൽ  
എഡിറ്റർ ഇൻചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 10 | Page: 24  
March 2023

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



### OPPAM

Managing Director: 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



# നിങ്ങൾ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തിയാണോ?

സന്തോഷം ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ മറ്റുള്ളവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും.

എന്തിന്റെയൊക്കെയോ പുറകെ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും. ജോലിക്കയറ്റം, പുതിയ വീട്, കാർ, സാലറി വർദ്ധനവ്.. ഇങ്ങനെ പലതിനും വേണ്ടിയുള്ള ഓട്ടത്തിലാണ് ഓരോരുത്തരും. ഇവയിലൂടെയൊക്കെ നാം സ്വന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് എന്താണ്? സന്തോഷം. ഇതെല്ലാം സംഭവിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ അവസാനം ഞാൻ സന്തോഷവാനായിരിക്കും... ഇങ്ങനെയൊരു വിചാരവും പ്രതീക്ഷയുമാണ് പലതരത്തിലുള്ള നേട്ടങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ പാഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിന്

നമ്മെ പ്രേരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇവിടെ നാം നമ്മോട് തന്നെ ചോദിക്കേണ്ട ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്. കാർ കിട്ടിയാൽ, വീടു സ്വന്തമായാൽ, ജോലിക്കയറ്റം കിട്ടിയാൽ സന്തോഷം പൂർണ്ണമാകുമോ? ഏതാനും നാളുകളോ ചിലപ്പോൾ മാസങ്ങളോ മാത്രം നീണ്ടുനില്ക്കുന്നവയാണ് ആ സന്തോഷങ്ങളെല്ലാം. കാർ പഴയതാകുമ്പോൾ, വീടിന്റെ പുതു മനപ്പൂമാകുമ്പോൾ സന്തോഷം ഇല്ലാതാകുന്നു. പിന്നെ അടുത്ത സന്തോഷം സ്വന്തമാക്കാൻ ഓടിത്തുടങ്ങുന്നു. ഭൂരിപക്ഷം മനുഷ്യരും ഇങ്ങനെയാണ്.

“നക്ഷത്രങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ ഇല്ലാതാകുന്ന ഇരുട്ടേ ജീവിതത്തിലുള്ളൂ

ഒന്നിന് പുറകെ മറ്റൊന്ന് എന്ന ക്രമത്തിൽ സന്തോഷം സ്വന്തമാക്കാൻ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചിലപഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് സന്തോഷം ഒരിക്കലും നീണ്ടുനില്ക്കുന്നതല്ല എന്നാണ്. ലോട്ടറിയടിച്ചും വലിയ മത്സരങ്ങളിൽ ഒന്നാമതെത്തിയും പണവും പ്രശസ്തിയും സ്വന്തമാക്കിയവർ ഇത്തിരികാലത്തിന് ശേഷം ഒന്നുമില്ലായ്മയിലേക്കും നിരാശയിലേക്കും ഒക്കെ പോകുന്നതിന് സാക്ഷികളാകേണ്ടിവരുന്ന് ഇതുകൊണ്ടാണ്. സന്തോഷം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്. ഓരോ ശീലങ്ങളിലൂടെ, ചെറിയ ചെറിയ ശ്രമങ്ങളിലൂടെ. എങ്ങനെ സന്തോഷിക്കാം എന്നതിനായി ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളുടെ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകൾ പരിശോധിക്കാം.

**ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷിക്കുക**

ജീവിതത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ എല്ലാം സംഭവിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ സന്തോഷിക്കാനാവൂ എന്ന് വിചാരിക്കരുത്. അതുപോലെ വലിയ സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മാത്രമേ സന്തോഷിക്കാനാവൂ എന്നും അനേകം ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുന്നതാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതങ്ങൾ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചെറിയ ചെറിയ സന്തോഷങ്ങൾ കൂട്ടിവയ്ക്കുക. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി ആസ്വദിക്കുന്നതും മറ്റൊരാളുമായി സംഭാഷണം നടത്തുന്നതും പ്രഭാതത്തിൽ ശുദ്ധവായു ദീർഘമായി ഉച്ഛ്വസിക്കുന്നതുപോലും സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. 'കൊച്ചു കൊച്ചു സന്തോഷങ്ങൾ' എന്ന് സിനിമയുടെ പേരുമാത്രമല്ല അത് ജീവിതത്തോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ കൂടി പേരായിരിക്കണം.

സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ എക്സൈസൈസ് ചെയ്യുന്നവരായിരിക്കും. അവരുടെ ദിനചര്യയിലെ പ്രധാനഭാഗമാണ് ഇത്. തങ്ങളുടെ മുൻമെച്ചപ്പെടുത്താൻ എക്സൈസൈസ് സഹായിക്കുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ തങ്ങളുടെ പണം മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടിക്കൂടി ചെലവഴിക്കുന്നവരായിരിക്കും. മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കാൻ തയ്യാറായവരുമാണ് ഇവർ.

**കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി ആസ്വദിക്കുന്നതും മറ്റൊരാളുമായി സംഭാഷണം നടത്തുന്നതും പ്രഭാതത്തിൽ ശുദ്ധവായു ദീർഘമായി ഉച്ഛ്വസിക്കുന്നതുപോലും സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.**

സന്തോഷം ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ മറ്റുള്ളവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും. അവരിലെ നന്മയെയും കഴിവുകളെയും പുറത്തുകൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കും. സർഗ്ഗാത്മകതയെ ഉണർത്തും. എന്നാൽ നെഗറ്റീവായിട്ടുള്ള ആളുകൾ ഇതിന് വിപരീതഫലങ്ങളാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ട് സഹപ്രവർത്തകരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയുമൊക്കെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ സന്തോഷമുള്ളവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളുടെ ജീവിതത്തിലും മോശം കാര്യങ്ങൾ സംഭവിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ അവരതിനെ ഒരിക്കലും കുറ്റപ്പെടുത്തില്ല. ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന നെഗറ്റീവ് കാര്യങ്ങളുടെ പേരിൽ പോലും അവർ നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കും. അശുഭാപ്തിയിലേക്ക് അവർ ഒരിക്കലും പോകില്ല.

സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ മതിയായി ഉറങ്ങുന്നവരായിരിക്കും, നല്ല ഉറക്കം നമ്മുടെ മുൻമെച്ചപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്, ആത്മനിയന്ത്രണം വരുത്തുകയും ചെയ്യും. നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുന്നതിലൂടെ തലച്ചോറ് റീചാർജ് ചെയ്യപ്പെടുകയാണ്. ഉറക്കമില്ലായ്മയും ഉറക്കക്കുറവും സ്ലൈസ് ഹോർമോണുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ ഗോസിപ്പ് പറയുന്നതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കും. മറ്റുള്ളവരെ വിധിക്കാനും പോകില്ല. അർത്ഥപൂർണ്ണമായ സംവാദങ്ങളാണ് അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഉപരിപ്പവമായ ബന്ധങ്ങളായിരിക്കില്ല അവരുടേത്.

ഇനി പറയൂ നിങ്ങൾ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തിയാണോ?



ഓരോ ദിവസവും അതിൽതന്നെ അനുഗ്രഹപ്രദമാണ്, അനുഗ്രഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ മതി



പ്രസന്നതയോടെ ഇടപെടുന്ന, ചുണ്ടുകളിൽ നിന്ന് പുഞ്ചിരി മായാത്ത ചിലരെയൊക്കെ നാം കണ്ടുമുട്ടാറില്ലേ? എന്തു സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ എന്ന് അവരെക്കുറിച്ച് മനസ്സിൽ പറയുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ അവർ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളാണോ? ഒരാളുടെ മുഖത്തെ പുഞ്ചിരി അയാളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ സൂചനയാണെന്ന് തീർത്തുപറയാനാവില്ല. ആയിരിക്കാം, അല്ലായിരിക്കാം. പക്ഷേ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളുടെ പ്രത്യേകതകളായി അടുത്തയിടെ ഒരു പ്രമുഖ മാഗസിൻ നടത്തിയ സർവ്വേയിൽ പറയുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്. 'വിക്കിലി ഹാപ്പിനസ് ഹാബിറ്റ്സ്' എന്ന ശീർഷകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണങ്ങളെ ഇങ്ങനെ ക്രോഡീകരിക്കാം.

# സന്തോഷത്തിന്റെ അടയാളം പുഞ്ചിരി മാത്രമല്ല



അവനവനെ സ്നേഹിക്കാത്തവന് മറ്റൊരാളെ സ്നേഹിക്കാനാവില്ല.

സന്തോഷം എന്നത് എപ്പോഴും സബ്ജക്ടീവായ കാര്യമാണ്. ഒരാൾ സന്തോഷിക്കുന്ന കാരണം മറ്റൊരാളുടെ സന്തോഷത്തിന് കാരണമാകണം എന്നില്ല. പണം സന്തോഷം നൽകും എന്ന് വിചാരിക്കുന്ന ചിലരെങ്കിലുമുണ്ട്.

- ഏഴു മണിക്കൂറോ അതിൽകൂടുതലോ കിടന്നുറങ്ങുന്നത്
- വ്യക്തിപരമായ ഹോബികൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവർ (കല,സംഗീതം, പാചകം, വായന, കളി)
- സ്പോർട്സ് അല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നവർ
- പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത്
- യോഗപോലെയുള്ള ധ്യാനരീതികൾ ശീലമാക്കിയിരിക്കുന്നവർ
- പ്രാർത്ഥനയും ആരാധനാലയസന്ദർശനവും പോലെയുള്ള ആത്മീയകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നവർ
- വീടിന് വെളിയിൽ സൗഹൃദം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവർ
- കുടുംബവുമൊരുമിച്ച് പുറത്ത് പോകുന്നവർ

ആഴ്ച തോറും ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്കായി സമയംനീക്കിവയ്ക്കുന്ന, സർവ്വേയിൽ പങ്കെടുത്ത എല്ലാവരും തങ്ങൾ സന്തുഷ്ടരാണെന്നാണ് അവകാശപ്പെടുന്നത്.

സന്തോഷം എന്നത് എപ്പോഴും സബ്ജക്ടീവായ കാര്യമാണ്. ഒരാൾ സന്തോഷിക്കുന്ന കാരണം മറ്റൊരാളുടെ സന്തോഷത്തിന് കാരണമാകണം എന്നില്ല. പണം സന്തോഷം നൽകും എന്ന് വിചാരിക്കുന്ന ചിലരെങ്കിലുമുണ്ട്. പണത്തിനൊരിക്കലും സന്തോഷം വാങ്ങാനാവില്ല. എന്നാൽ പണം ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങളിലൂടെ ചെലവഴിക്കുന്നതുവഴി സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന് പണം

വഴി മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷം അതിരുകളില്ലാത്തതാണ്. ഗുണപരമായ കാര്യങ്ങളിലൂടെ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയുന്നതും സന്തോഷം നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നതും നിസ്സാരകാര്യമല്ല.

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച സർവ്വേയിൽ പങ്കെടുത്തവരുടെ രീതി ശീലിക്കുന്നത് നമ്മെ ഇപ്പോൾ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് കുറെക്കൂടി സന്തോഷമുള്ള മനുഷ്യരാക്കിത്തീർക്കും. അതുകൊണ്ട് ഇന്നുമുതൽ അതിനുള്ള ശ്രമം ആരംഭിക്കൂ.. സന്തോഷമില്ലാതെ എന്തുജീവിതം!

## BOOK REVIEW



### ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ

സാധാരണ ജീവിതത്തിലെ അതിസാധാരണ സംഭവങ്ങളുടെ ആത്മനിഷ്ഠമായ വിലയിരുത്തലിലൂടെ വായനക്കാരന് പുതിയൊരു ഉൾക്കാഴ്ചയും തിരിച്ചറിവും നൽകുന്ന പുസ്തകം. ഗ്രന്ഥകാരന്റെ ഹൃദയവിചാരങ്ങൾ വായനക്കാരന് പുതിയൊരു അനുഭവം തന്നെയായിരിക്കും

വിനായക് നിർമ്മൽ

വില: 250

കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മ ബുക്സ്, കോഴിക്കോട്

ഫോൺ: 9746077500



വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നില്ലേ, നീ വിജയിക്കാനും പോകുന്നില്ല

TIME TO LIVE

YOURSELF



# നീ നിനക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുക

നൂറുവർഷം ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചതുകൊണ്ടോ ഒന്നിലധികം ജന്മങ്ങൾ ജനിച്ചതുകൊണ്ടോ നമ്മുടെ ജീവിതലക്ഷ്യം പൂർത്തിയാവണമെന്നില്ല.

**നീ** നിനക്കുവേണ്ടി എന്തുമാത്രം ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. നീ നിന്റെ ആത്മസന്തോഷങ്ങൾക്കുവേണ്ടി എത്രത്തോളം പോകുന്നുണ്ട്? ആരെയും വേദനിപ്പിക്കാതെയും നിനക്ക് തന്നെയും ദോഷം ചെയ്യാത്ത വിധത്തിലും നിന്റെ മനസ്സിന്റെ സന്തോഷങ്ങളെ എത്ര വരെ പിന്തുടരുന്നുണ്ട്?

പല സ്ത്രീകളും വളരെയധികം പുരുഷന്മാരും തങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ അവകാശങ്ങളെയും ഓഹരികളെയും മറ്റുള്ളവർക്കായി നീക്കിവയ്ക്കുകയും സ്വയം സന്തോഷിക്കുന്നത് അപരാധമാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്. ഇത് ശരിയായ ജീവിതസമീപനമല്ല. മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി

ജീവിക്കുന്നതിനൊപ്പം തന്നെ അവനവർക്കുവേണ്ടിയും ജീവിക്കാൻ സമയവും സാഹചര്യവും നാം കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്.

മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അപദാനങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്വയം ജീവിക്കാൻ മറന്നുപോകുന്നവരാണ് അവർ. അല്ലെങ്കിൽ പറയുന്നില്ലെങ്കിൽ എത്രപേർ പഴയ സ്കൂൾജീവിതകാലത്തെ യോ കോളജ് പഠനകാലത്തെയോ സൗഹൃദങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നുണ്ട്? പഴയൊരു സൗഹൃദത്തുമായി ഇടയ്ക്കിടെ ബന്ധപ്പെടാറുണ്ട്? അവർക്കൊപ്പം ഒരു യാത്രയോ കണ്ടുമുട്ടലോ നടത്താറുണ്ട്? എന്തിന്, ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് മഴ കണ്ടിട്ടോ ആരും അടുത്തി

“ ദയയില്ലാത്ത ഏതു പ്രവൃത്തിയും അതിൽ തന്നെ നിഷ്പ്രയോജനകരമാണ് ”



ല്ലാതെ ശാന്തമായിരുന്ന് ഒരു പാട്ട് കേട്ടിട്ടോ ചെറു പ്പകാലത്തെ വലിയ കൗതുകമോ സന്തോഷമോ ആയിരുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു സ്ഥലത്തേക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്തിട്ടോ ഉണ്ടോ? കുടുംബം എന്ന വ്യവസ്ഥയുടെ പുകഴ്ത്തലുകൾക്കിടയിൽ, കുടുംബത്തിന് വേണ്ടി ജീവിക്കാനും നല്ല കുടുംബനാഥനും നാഥയുമാകാനുള്ള ശ്രമത്തിനിടയിൽ വ്യക്തിപരമായ നിങ്ങളുടെ സന്തോഷങ്ങൾ എവിടെയൊക്കെയോ ചോർന്നുപോകുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങളുടെ ഒറ്റപ്പെട്ട സന്തോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച്, നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ സന്തോഷിക്കാനുള്ള അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് മക്കളോ ജീവിതപങ്കാളിയോ ആകുലപ്പെടുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളെ നിങ്ങളുടെതായ ഒരു ലോകത്തിലേക്ക് തനിയെ വിടാൻ അവരിൽ എത്രപേർ തയ്യാറാകുന്നുണ്ട്? ശരിയാണ് കുടുംബം നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷവും സമാധാനവും നൽകുന്നുണ്ട്. ജീവിതപങ്കാളി വളരെ ലവ്ബിൾ പേഴ്സണാലിറ്റിയാണ്, മക്കൾ നല്ലവരുമാണ്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും സുഗമവും ശാന്തവുമായി കടന്നുപോകുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ, ആത്മാവിന്റെ ഏതോ ഒരു കോണിൽ എത്തിനെനില്ലാത്ത ഒരു നഷ്ടബോധവും സങ്കടവും രൂപമെടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എവിടെയൊക്കെയോ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ജീവിച്ചിട്ടില്ല എന്നുതന്നെയാണ് അർത്ഥം. സ്വന്തം ജീവിതം നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കാനാവൂ. സ്വന്തം ജീവിതം നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കാത്തവരാണ് മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നുവെന്ന് ഭാവിച്ചുകൊണ്ട് എതിനും ഏതിനും പരാതിപ്പെടുന്നവരും അസ്വസ്ഥപ്പെടുന്നവരുമായി മാറുന്നത്.

നമുക്കോരോരുത്തർക്കും നമ്മുടെതായ ജീവിതമുണ്ട്. ആ ജീവിതത്തിന് അതിന്റേതായ ലക്ഷ്യവും അർത്ഥവുമുണ്ട്. ആ അർത്ഥം കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. നൂറു വർഷം ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചതുകൊണ്ടോ ഒന്നിലധികം ജന്മങ്ങൾ ജനിച്ചതുകൊണ്ടോ നമ്മുടെ ജീവിതലക്ഷ്യം പൂർത്തിയാവണമെന്നില്ല. ഇപ്പോൾ ജീവിക്കുന്ന ജീവിതത്തിൽ, അത് ആവശ്യപ്പെടുകയും അർഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ജീവിതം ജീവിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

മറ്റാരുടെയെങ്കിലും പാകമാകാത്ത ജീവിതമല്ല നാം ജീവിക്കേണ്ടത്, നമുക്ക് അളവാത്ത നമ്മുടെ

**മറ്റാരുടെയെങ്കിലും പാകമാകാത്ത ജീവിതമല്ല നാം ജീവിക്കേണ്ടത്, നമുക്ക് അളവാത്ത നമ്മുടെതന്നെ ജീവിതമാണ്. നീ നിനക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കണമെങ്കിൽ അതിനാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ജീവിതത്തിൽ നിനക്കെന്താണ് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ്.**

തന്നെ ജീവിതമാണ്. നീ നിനക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കണമെങ്കിൽ അതിനാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ജീവിതത്തിൽ നിനക്കെന്താണ് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ്. എന്തിനെന്താണ് വേണ്ടതെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കാത്ത എന്റെ ജീവിതം കപ്പിത്താനില്ലാത്ത കപ്പൽ പോലെയായിരിക്കും നിനക്കെന്താണ് വേണ്ടതെന്ന് മനസ്സിലായിക്കഴിയുമ്പോൾ നിനക്കൊരു ലക്ഷ്യമുണ്ടാകും. **ലക്ഷ്യമുണ്ടായിക്കഴിയുമ്പോൾ അത് സ്വന്തമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ആലോചിക്കും. അതിന് വേണ്ടി പരിശ്രമിക്കാനാരംഭിക്കും. അവനവരെക്കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിക്കുന്നത് സാർത്ഥതയല്ല അവൻ അവനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാനാരംഭിച്ചുവെന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.**



ഹൃദയം നയിക്കുന്നവൻ ചിലപ്പോൾ പിന്നിലായിപ്പോയേക്കാം, പക്ഷേ അവൻ ഒരിക്കലും പരാജയപ്പെടുന്നില്ല

# എന്താണ് എന്റെ വില?

മറ്റുള്ളവർ ചാർത്തിത്തരുന്ന വിലയനുസരിച്ചല്ല നീ നിനക്ക് വിലയിടേണ്ടത്. നിന്റെ വില അതിനുമെല്ലാം എത്രയോ ഉയരത്തിലാണ്.

**പൊ**തു ഇടങ്ങളിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുമ്പോൾ അപ്പോഴെല്ലാം അപകർഷത അനുഭവിക്കുന്നവർ ധാരാളം. മറ്റുള്ളവരുടെ ജോലി, വസ്ത്രം, ശാരീരിക ക്ഷമത, സൗന്ദര്യം, സമ്പത്ത്.. ഇങ്ങനെ പലപല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് മറ്റൊരാൾക്ക് മുമ്പിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് നമ്മോട് തന്നെ അപകർഷത

തോന്നുന്നത്. ഞാൻ ശരിയല്ല, ഞാൻ മോശം.. എനിക്ക് അതില്ല, എനിക്ക് ഇതില്ല.. ഞാൻ ഇങ്ങനെയായിപ്പോയല്ലോ.. അപകർഷതയുടെ ആത്മവിലാപങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പലതാണ്.



വർത്തമാനകാലത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കു നാളെ വിജയിക്കാം

അതുപോലെ ഒരു സമൂഹത്തിൽ നിലക്കു  
മ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ താൻ കേമനാണെന്ന  
ചിന്തയും ചിലരെ പിടികൂടാറുണ്ട്. അവനെക്കാൾ/  
അവളെക്കാൾ ഞാൻ കൊള്ളാം.. അല്ലെങ്കിൽ  
അവനെ എന്തിന് കൊള്ളാം ഇങ്ങനെയൊരു ചിന്ത  
പലരെയും ഭരിക്കാറുണ്ട്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടു ചിന്തകളുടെയും ആവശ്യ  
മില്ല. ഞാൻ കൊള്ളാവുന്നതുപോലെ തന്നെ അവ  
നും കൊള്ളാം. ഞാൻ അവനെക്കാൾ മോശവുമല്ല  
മികച്ചതുമല്ല. അവനുള്ളതുപോലെ കഴിവുകൾ  
എനിക്കുമുണ്ട്, എനിക്കുള്ളതുപോലെ കഴിവു അവ  
നുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെയൊരു ചിന്തയിലേക്കും വിശ്വാസ  
ത്തിലേക്കുമാണ് നാം കടന്നുവരേണ്ടത്.

അപകർഷതബോധവും ഉൽക്കർഷതബോധ  
വും അനാവശ്യമാണ്. മറിച്ച് ആത്മാവബോധമാണ്  
ഉണ്ടാവേണ്ടത്. ഞാൻ കൊള്ളാം.

വ്യക്തികളും സാഹചര്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങ  
ളും ചേർന്ന് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മുടെ വില കുറ  
യ്ക്കാൻ ശ്രമം നടത്താറുണ്ട്. അവരുടെ നോട്ടത്തി  
ലുള്ള നമ്മുടെ കുറവുകളുടെ പേരിലാണ് അത്.  
അത്തരം ശ്രമങ്ങളോട് പല്ലും നഖവും ഉപയോഗിച്ച്  
എതിരിടുക എന്നതാണ് നാം ചെയ്യേണ്ടത്. അതിന്  
നമുക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ചുതന്നെ മതിപ്പുണ്ടായിരിക്ക  
ണം.

നമ്മുടെ വില നിശ്ചയിക്കുന്നത് നമ്മളാണ്,  
മറ്റാരുമല്ല. ഒരു കൃഷിക്കാരന്റെ കാര്യം തന്നെയെ  
ടുക്കുക. അയാൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ച ഒരു വിളവ് എന്തു  
വിലയ്ക്ക് വിലക്കണമെന്നത് അയാളുടെ തീരുമാ  
നമാണ്. ആ വസ്തുവിന്റെ വില നിശ്ചയിക്കുന്നത്  
അയാളാണ്. അത് വിലപനയ്ക്കെത്തിക്കുന്നതിന്  
വേണ്ടി അയാൾ അധ്വാനിച്ചതിന്റെയും കഷ്ടപ്പെട്ട  
തിന്റെയും അയാൾക്ക് ചെലവായതിന്റെയുമെല്ലാം  
വില ചേർത്തായിരിക്കും.

ആ വില അയാൾക്ക് കിട്ടുന്നുണ്ടോ എന്നത്  
രണ്ടാമത്തെ കാര്യം. പക്ഷേ വില അയാൾ നിശ്ചയി  
ച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നതാണ് പ്രസക്തമായ കാര്യം. ഇതു  
പോലെയാണ് നമ്മുടെ കാര്യവും.

മറ്റാർക്കും ഇല്ലാത്ത എന്തെങ്കിലും ഒരു സവി  
ശേഷത നിന്നിലുണ്ട്. മറ്റാർക്കും അപഹരിക്കാനാ  
വാത്ത എന്തോ ഒരു സിദ്ധി നിന്നിലുണ്ട്. അതാണ്  
നിന്നെ നീയാക്കുന്നത്. എന്നെ ഞാനാക്കുന്നത്.



അതാണ് നിന്റെ വില. അതാണ് എന്റെ വില.

മറ്റുള്ളവർക്കൊക്കെയും ഇല്ലാത്ത വില. അല്ലെങ്കിൽ  
മറ്റുള്ളവർക്കെല്ലാം അവനവരുടെ വില ഉള്ളപ്പോഴും  
അവർക്കൊക്കെയും ഇല്ലാത്ത എന്റെ വില. അതുകൊ  
ണ്ട് നിനക്ക് വിലയിടാനായി നീ മറ്റാരെയും ചുമതല  
പ്പെടുത്തരുത്.

മറ്റുള്ളവർ ചാർത്തിത്തരുന്ന വിലയനുസരിച്ചല്ല  
നീ നിനക്ക് വിലയിടേണ്ടത്. നിന്റെ വില അതിനുമെ  
ല്ലാം എത്രയോ ഉയരത്തിലാണ്.

നിന്റെ വില നീ നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്. നീ ഇത്ര  
യുമേയുള്ളുവെന്നാണ് നിന്റെ വിചാരമെങ്കിൽ നീ  
ഇത്രയുമേയുള്ളൂ. നിനക്ക് ഇത്രയും വിലയുണ്ടെ  
ന്നാണ് നീ വിചാരിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിനക്കത്രയും  
വിലയുമുണ്ട്.

സ്വന്തം വില നിശ്ചയിക്കാനുള്ള തീരുമാനം നീ  
ഇനി ആർക്കും കൊടുക്കരുത്. ആരുടെയും വിലയ്  
ക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കേണ്ടവനല്ല നീ.

**നീ നിന്നെത്തന്നെ ഏറ്റവും വലുതായി, മുല്ലമു  
ള്ളതായി കാണുക. അപ്പോഴേ നിന്നിലുള്ള സാധ്യത  
കളെ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.**



നല്ലതു ചെയ്യുമ്പോൾ നല്ലതുതന്നെ നിന്നിലേക്ക് തിരികെ വരും

# ഞാൻ നന്നാകാൻ...

വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന് ഒരാൾ പറഞ്ഞുകേൾക്കുന്നത് എനിക്ക് എന്നോട് തന്നെ മതിപ്പുവർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാകും.



എനിക്കെന്നെ എങ്ങനെ ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്താനാവും? ഇങ്ങനെയൊരു ചിന്ത എപ്പോഴെങ്കിലും തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ? ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വമാണ് അയാളെ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാക്കുന്നത്. അതൊരിക്കലും ബാഹ്യരൂപത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ളതല്ല. പദവികളുടെയും പ്രതാപങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ളതുമല്ല. ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് മറ്റുള്ളവർക്ക് കൂടുതൽ ആകർഷണീയനായി മാറേണ്ടത്. അതുവഴി ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് കൂടുതൽ നന്നാകുന്നത്?

ഇതിനായി ചില ആശയങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.

## സ്നേഹമുള്ളവനായിരിക്കുക

ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കാനും പ്രകടിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്ന ഒരാളായിരിക്കുക പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സ്നേഹമുള്ള വ്യക്തിയെ എല്ലാവരും സ്നേഹിക്കും. ആത്മാർത്ഥമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെയാണ് ഒരാളുടെ സ്നേഹം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നത്. സ്നേഹം ഉണ്ടായതുകൊണ്ട് മാത്രമായില്ല അത് പ്രകടിപ്പിക്കാനും അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അറിഞ്ഞ സ്നേഹമനുസരിച്ച് തിരികെ നൽകാനും തയ്യാറാകണം. സ്നേഹിക്കുന്നതും സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കുന്നതും സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുന്നതും എന്നിലെ എന്തെങ്കിലും തൃപ്തിപ്പെടുത്തുകയും ഞാൻ കൂടുതൽ നന്നാകുകയും ചെയ്യും.



എറ്റവും നല്ല സമയം ഇപ്പോഴാണ്, ഇത് പാഴാക്കാതിരിക്കുക

നിയോഗിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ കൃത്യമായും ഭംഗിയായും ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ നമുക്ക് നമ്മോട്തന്നെ അഭിമാനംതോന്നും. അദ്ധ്വാനിക്കാൻ മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുക. അലസത പിടികൂടിയ വ്യക്തികൾക്കൊരിക്കലും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല.

### വിശ്വസ്തനായിരിക്കുക

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഏറ്റവുംവലിയ ഗുണങ്ങളിലൊന്നാണ് വിശ്വസ്തത കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക എന്നത്. സാമൂഹികജീവിതത്തിൽ നിലയിൽ പലരും നമ്മളോട് പല കാര്യങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കുന്നുണ്ടാവും. അറിയേണ്ടത് അറിയുകയും പറയേണ്ടത് മാത്രം പറയുകയും ചെയ്യുക. രഹസ്യങ്ങൾ വിശ്വസ്തതയോടെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന് ഒരാൾ പറഞ്ഞുകേൾക്കുന്നത് എനിക്ക് എന്നോട്തന്നെ മതിപ്പു വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാകും.

### നന്ദിയുണ്ടായിരിക്കുക

മറ്റുള്ളവർ ചെയ്തതുന്നത് ചെറുതോ വലുതോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ. അത്തരം കാര്യങ്ങളെപ്രതി നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കുക. നന്ദിയുള്ള ഹൃദയമുണ്ടായിരിക്കുക.

### കഠിനാദ്ധ്വാനിയായിരിക്കുക

നിയോഗിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ കൃത്യമായും ഭംഗിയായും ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ നമുക്ക് നമ്മോട്തന്നെ അഭിമാനം തോന്നും. അദ്ധ്വാനിക്കാൻ മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുക. അലസത പിടികൂടിയ വ്യക്തികൾക്കൊരിക്കലും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല.

### സൗഹൃദം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക

നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ വലിയ നിക്ഷേപങ്ങളാണ്. സൗഹൃദങ്ങളുടെ പേരിൽ മതിപ്പുണ്ടായിരിക്കുക. നല്ല സൗഹൃദങ്ങളെ ജീ

വിതാത്സംവരം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോവുക. നിന്റെ ചങ്ങാതി ആരാണെന്ന് പറയുക, നീ ആരാണെന്ന് പറയാം എന്നാണല്ലോ ചൊല്ല്. ചങ്ങാതിയും നമ്മളും തമ്മിൽ അദ്ദേഹമായ വിധത്തിലാണ് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

### നല്ല ദിനചര്യകൾ

നല്ല ദിനചര്യകൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. ഉറങ്ങുന്നതിനും ഉണരുന്നതിനും മുൻഗണനകൾ അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുമെല്ലാം കൃത്യമായദിനചര്യകളെ പിന്തുടരുക.



നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കുന്നവന് ഒരു ജീവിതം തന്നെ ധാരാളം

# നീ നിന്നോട് ക്ഷമിക്കുക

മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുന്ന നിനക്ക് എന്തുകൊണ്ട് നിന്നോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല? നീ നിന്നോട് ക്ഷമിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആര് നിന്നോട് ക്ഷമിക്കും?

മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് നമ്മുടെ പ്രബോധനങ്ങളേറെയും. നമ്മോട് തെറ്റു ചെയ്തവരോട് ക്ഷമിക്കുക. അതാണ് ഒട്ടുമിക്ക ആത്മീയപാഠങ്ങളും. എന്നാൽ നമ്മോട് തന്നെ നാം ക്ഷമിക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ച് അത്രയധികം ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകളൊന്നുമില്ല.

എല്ലാ ക്ഷമകൾക്കും സൗഖ്യത്തിന്റെ ഒരുതലമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ അവർക്കല്ല നമുക്ക് തന്നെയാണ് സൗഖ്യമുണ്ടാകുന്നത്. അതുപോലെ നാം നമ്മോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് സൗഖ്യമുണ്ടാകുന്നു. വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നു. മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുന്ന നമ്മൾ, മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമചോദിക്കുന്ന നമ്മൾ ഒരിക്കലും നമ്മളോട് ക്ഷമിക്കുന്നില്ല. സ്വയം മാപ്പു ചോദിക്കുന്നില്ല. മാപ്പു കൊടുക്കുന്നില്ല. ഫലമോ ആത്മനിന്ദയിൽ നാം കൂഴങ്ങുന്നു. കുറ്റബോധത്താൽ നീറുന്നു. ജീവിതം മുഴുവൻ അത്തരമൊരു ഭാരം ചുമന്ന് ജീവിക്കുന്നു. ഞാനൊരു തെറ്റു ചെയ്തു, പെട്ടെന്നുണ്ടായ ദേഷ്യം കൊണ്ടായിരിക്കാം



സന്തോഷമുള്ള മനുഷ്യരാണ് ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സൗന്ദര്യമുള്ള മനുഷ്യർ

ക്കാം... എന്റെതന്നെ ആസക്തികൾ കൊണ്ടാകാം... ബലഹീനതകളും ദുർബലങ്ങളും കൊണ്ടാകാം. അതെനിക്ക് തന്നെ പിന്നീട് വേദനയും സങ്കടവും നിരാശയും വരുത്തിവെച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. അല്ലെങ്കിൽ അതിന് ഇരയായത് മറ്റൊരാളാവാം. ഞാനുമായി ചേർന്നുനിൽക്കുന്നവർ. എന്റെ സുഹൃത്ത്/ മാതാപിതാക്കൾ/ ജീവിതപങ്കാളി/ മക്കൾ/ സഹോദരങ്ങൾ/ അയൽക്കാർ എതിന് അപരിചിതർ പോലുമുമാവാം.

തിരിച്ചറിവുണ്ടായിക്കഴിയുമ്പോൾ മുതൽ, തെറ്റാണ് ചെയ്തതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന നിമിഷം മുതൽ ഉള്ളിൽ കുറ്റബോധത്തിന്റെ നെരിപ്പോട് എരിയുകയാണ്. 'അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ പാടില്ലായിരുന്നു, കുറെക്കൂടി സഹിഷ്ണുതകാണിക്കേണ്ടതായിരുന്നു, കുറച്ചുകൂടി നന്നായി സ്നേഹിക്കാമായിരുന്നു, കുറച്ചുകൂടി നന്നായി അത് ചെയ്യാമായിരുന്നു. എനിക്ക് അങ്ങനെ സംഭവിച്ചുവല്ലോ, ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തല്ലോ, എന്തൊരു അധമനാണ് ഞാൻ, എന്തൊരു ദുഷ്ടനാണ് ഞാൻ' ഇങ്ങനെയാണ് ചിന്തകൾ വ്യാപിക്കുന്നത്. ഒരു തുള്ളി മഷി വെള്ളക്കടലാസിൽ പടരുന്നതുപോലെയാണ് അത്. ഇതിൽ നിന്ന് ചിലർ കൈകിലും മോചനം ലഭിക്കില്ല.

സംഗതി ശരിയാണ്. നാം തെറ്റ് ചെയ്തു. അത് തെറ്റായിരുന്നുവെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇനി അതിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ രണ്ടു മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. ആ തെറ്റിന് എന്തെങ്കിലും പരിഹാരമാർഗ്ഗമുണ്ടോ? പരിഹരിക്കാൻ പറ്റുന്നവയാണെങ്കിൽ, നഷ്ടപരിഹാരം നൽകാവുന്നവയാണെങ്കിൽ, മറ്റേതെങ്കിലും പോംവഴികളുണ്ടെങ്കിൽ അങ്ങനെ ചെയ്യുക. ഇനി അതല്ല, കൈവിട്ടുപോയെങ്കിൽ, പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നവയല്ലെങ്കിൽ അത് അംഗീകരിക്കുക. മാറ്റാൻ സാധിക്കാത്തവയെ അംഗീകരിക്കുക എന്ന് പറയാറില്ലേ. അതാണ് ഇവിടെ ചെയ്യേണ്ടത്. അതിന് പകരം സംഭവിച്ചുപോയവയുമായി സംഘട്ടനത്തിലേർപ്പെടാതിരിക്കുക. അങ്ങനെ ആരെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതൊരു തരം ഒളിച്ചോട്ടമാണ്. അവനവനിൽ നിന്ന് തന്നെയുള്ള ഒളിച്ചോട്ടം. തടവറയിൽ കഴിയുന്നതിന്റെ സുഖമാണ് അവിടെ നാം അനുഭവിക്കുന്നത്. പക്ഷേ ചെയ്യേണ്ടത് അതല്ല പുറത്തുകടക്കുകയാണ്. ഏറ്റവും സൗഖ്യം വേണ്ടത് നമുക്ക് തന്നെയാണ്. ദിവസത്തിലോ കഴിഞ്ഞകാലത്തിലോ പറ്റിപ്പോയ സ്വന്തം

**സംഭവിച്ചുപോയവയുമായി സംഘട്ടനത്തിലേർപ്പെടാതിരിക്കുക. അങ്ങനെ ആരെങ്കിലും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതൊരു തരം ഒളിച്ചോട്ടമാണ്. അവനവനിൽ നിന്ന് തന്നെയുള്ള ഒളിച്ചോട്ടം.**

പിഴവുകളെപ്രതി അവനവരോട് ക്ഷമിക്കുക. മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുന്ന നിനക്ക് എന്തുകൊണ്ട് നിന്നോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല? നീ നിന്നോട് ക്ഷമിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആർ നിന്നോട് ക്ഷമിക്കും?

അതുകൊണ്ട് പലവിധകാരണങ്ങളാൽ ഭൂതകാലത്തിന്റെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന ഓർമ്മകളുമായി ജീവിക്കുന്നവരെല്ലാം സ്വയം സൗഖ്യം നേടുക. **നമ്മെ സൗഖ്യപ്പെടുത്താൻ ഒരു ദൈവദൂതനും വരില്ല. നാം തന്നെ ദൈവദൂതരാവുകയല്ലാതെ..**



ഇന്നലെകളെ വീണ്ടെടുക്കാനാവില്ല, പക്ഷേ വിജയിക്കാനും പരാജയപ്പെടാനും നമുക്ക് ഒരു നാളെയുണ്ട്

സന്തോഷിക്കണോ, സ്വാധീനശേഷിയുണ്ടാകണോ, നല്ല തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്ന വ്യക്തിയാകണോ, കാര്യക്ഷമതയുള്ള നേതാവ്യാകണോ എല്ലാറ്റിനും ഒന്നേയുള്ളൂ മാർഗ്ഗം. സ്വയാവബോധമുള്ള വ്യക്തിയാവുക. ഒരു വ്യക്തിക്ക് വളരാനും ഉയർച്ച പ്രാപിക്കാനുമുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വഴിയാണത്.

സ്വന്തം പ്രവൃത്തികളെയും ചിന്തകളെയും വൈകാരികതയെയും സംബന്ധിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവാണ് സ്വയാവബോധം എന്ന് പറയാം. സ്വയാവബോധ

മുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവരവരെത്തന്നെ വിലയിരുത്താനും വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും പെരുമാറ്റം മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയും. അതുപോലെ മറ്റുള്ളവർക്ക് നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും. വളരെ അപൂർവ്വം ചിലർക്കേ സെൽഫ് അവയർനെസ് ഉള്ളുവെന്നാണ് പൊതു നിഗമനം. സെൽഫ് അവയർനെസ് മെച്ചപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നതുവഴി വ്യക്തിപരമായി കൂടുതൽ വളരാനും ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ സ്വയം വരുത്താനും കഴിയും.

# ഞാൻ മുന്നോട്ട്...

സ്വയാവബോധമുള്ള വ്യക്തികൾക്കാണ് ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാനും വ്യക്തികളെ കൂടുതൽ സന്തോഷമുള്ളവരാക്കാനും കഴിയും.



സാധ്യതകളുടെ തുറന്ന ആകാശമാണ് ഓരോ ദിവസവും മുമ്പിലുള്ളത്. പഠന്നുപോകണോയെന്നത് നമ്മുടെ തീരുമാനമാണ്.



സ്വയാവബോധത്തിന് രണ്ട് അവസ്ഥകളുണ്ട്. ഒന്നാമത്തേത് പബ്ലിക് സെൽഫ് അവയർനെസാണ്. രണ്ടാമത്തേത് പ്രൈവറ്റ് സെൽഫ് അവയർനെസ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് മുമ്പിൽ ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത് അഥവാ മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്നെ കുറിച്ച് എന്തു ധാരണകളാണ് ഉള്ളത് എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധമാണ് ഇത്. രണ്ടാമത്തേതാവട്ടെ ഞാൻ എന്നിലേക്ക് തന്നെ നോക്കി എന്നെ മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കുന്നതാണ്.

സ്വയാവബോധം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് ഗവേഷകർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതിന് കാരണം നാം നമ്മുടെ ഉള്ളിലേക്ക് തന്നെ നോക്കുന്നതുമൂലം നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്കും മൂല്യങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ വ്യക്തത കൈവരുന്നു എന്നതാണ്. പെരുമാറ്റം, ശക്തി ദൗർബല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് രൂപപ്പെടുന്നു. സ്വയാവബോധമുള്ള വ്യക്തികൾക്കാണ് ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാനും വ്യക്തികളെ കൂടുതൽ സന്തോഷമുള്ളവരാക്കാനും കഴിയുവെന്നും ഗവേഷകർ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഉള്ളിലേക്ക് നോക്കുന്നതിന് പകരം പുറത്തേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു.

എങ്ങനെയാണ് സ്വയാവബോധമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായിത്തീരാൻ കഴിയുന്നതെന്ന് നോക്കാം. അവനവരെക്കുറിച്ച് തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച പതിപ്പ് സങ്കല്പിച്ചെടുക്കുക. നാം നേടിയെടുക്കാൻ പോകുന്ന നേട്ടങ്ങളെയും സ്വന്തം കഴിവുകളെയും സാമർത്ഥ്യങ്ങളെയും കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും അവയാഥാർത്ഥ്യമാകുന്നതായി കാണുകയും ചെയ്യുക.

മറ്റൊന്ന് സ്വയം ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക എന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കാൻ, ഒരു സദസിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത വ്യക്തിയാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. എന്തുകൊണ്ട് സംസാരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് ചോദിക്കുന്നതിന് പകരം സംസാരിക്കാനുള്ള എന്റെ ഭയം/മടി മറികടക്കാൻ എനിക്ക് എന്തു ചെയ്യാൻ സാധിക്കും എന്ന് ചോദിക്കുക. നെഗറ്റീവ് ചോദ്യങ്ങളെ പോസിറ്റീവാക്കി മാറ്റുക. തന്റെ പ്രശ്നം തരണം ചെയ്യാൻ തനിക്ക് അവസരമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

മറ്റുള്ളവർക്ക് നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടും

**മറ്റുള്ളവർക്ക് നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടും അഭിപ്രായവും അറിയാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് തെറ്റൊന്നുമല്ല. അതുകൊണ്ട് അവരോട് തന്നെ നേരിട്ടുചോദിക്കുക. ഇത് കൃത്യമായ ധാരണയുണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും മോശമാണെങ്കിൽ അത് മെച്ചപ്പെടുത്തിയെടുക്കാനും സഹായിക്കും.**

അഭിപ്രായവും അറിയാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് തെറ്റൊന്നുമല്ല. അതുകൊണ്ട് അവരോട് തന്നെ നേരിട്ടുചോദിക്കുക. ഇത് കൃത്യമായ ധാരണയുണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും മോശമാണെങ്കിൽ അത് മെച്ചപ്പെടുത്തിയെടുക്കാനും സഹായിക്കും.

ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയും അവ മറികടന്ന വഴികളെയും കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പെഴുതി സൂക്ഷിക്കുന്നതും നല്ലതായിരിക്കും.

ഉദാഹരണത്തിന്, ഇന്ന് ഞാൻ നേരിട്ട വലിയ പ്രതിസന്ധി എന്തായിരുന്നു. ഞാൻ അതിനെ എങ്ങനെയാണ് അതിജീവിച്ചത്, അപ്പോൾ ഞാൻ അനുഭവിച്ച വികാരം എന്തായിരുന്നു, എന്റെ പ്രതികരണം എന്തായിരുന്നു ഇങ്ങനെ പലതും രേഖപ്പെടുത്തുക.



അവനവനിൽ തന്നെ വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ ഏതു വെല്ലുവിളിയും പാതികടന്നുവെന്നാണ് അർത്ഥം

# നീ നിനക്കുവേണ്ടി ചെയ്യേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ

ഒരു ദിവസത്തെ മുഴുവൻ അപഗ്രഥിക്കുന്നതിലൂടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റാനും പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്ക് രൂപം കൊടുക്കാനും സാധിക്കും

നീ നിന്നെ തന്നെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഓരോ ദിവസവും അവരവരുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടി ഇത്തിരി സമയം കണ്ടെത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്, പല കാര്യങ്ങൾ

ജെയോർത്തുള്ള ടെൻഷനുമായി ജീവിക്കുന്നവരാണ് എല്ലാവരുംതന്നെ. ഈ സംഘർഷങ്ങൾ നമ്മുടെ വ്യക്തിജീവിതത്തെയും കുടുംബജീവിതത്തെയും എല്ലാം ചിലനേരങ്ങളിൽ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥയിൽ നമു



നല്ലതോ ചീത്തതോ ചെറിയൊരു ചിന്തപോലും നിന്റെ ദിവസത്തെ മുഴുവൻ നിയന്ത്രിക്കുന്നു

ക്കേറെ ദൂരമോ കാലമോ മുന്നോട്ടുപോകാനാവില്ല. കാറ്റ് പോയ ടയറുമായി ഒരു വാഹനത്തിന് ഏറെ ദൂരം സഞ്ചരിക്കാനാവില്ലല്ലോ. അതിനെക്കാൾ എത്രയോ വിലയുള്ളവരും ശ്രേഷ്ഠരുമാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും. അതുകൊണ്ട് നാം നമ്മോടുതന്നെ ചില കടമകൾ, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അത് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ഞാൻ ആകുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ്.

- നീ ഇപ്പോൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന, നീ കടന്നുപോകുന്ന വികാരവിചാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ഒരാളോട് തുറന്നുപറയുക. ഭാര്യയോ മക്കളോ ആകാതെ നിങ്ങളുടെ ആന്തരികലോകം അതിന്റെ ഏറ്റവും വിശാലതയോടെ തുറന്നുവയ്ക്കാൻ പറയുന്ന ഒരാളാകുന്നതാണ് നല്ലത്.



- എല്ലാ പ്രഭാതത്തിലും 20 മിനിറ്റ് സ്നേഹിച്ചെഴുതുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ കൃത്യമായി എടുക്കുക.
- കരയാൻ തോന്നുന്ന വിധത്തിലുള്ള സങ്കടങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അതായിക്കോട്ടെ, കരച്ചിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കാതെ അതിനെ കെട്ടഴിച്ചുവിടുക. കാരണം ഇപ്പോഴത്തെ മാനസികാവസ്ഥയിൽ നീ അത് അർഹിക്കുന്നുണ്ട്.
- നിന്നെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കിയ, നിനക്ക് അത്യധികം ദേഷ്യവും വെറുപ്പും തോന്നുന്ന വ്യക്തി ആരാണോ, സംഭവം എന്താണോ അത് വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ട് ഒരു കത്തെഴുതുക. എഴുതിയതിന് ശേഷം ദീർഘമായി നിശ്വസിക്കുക. പിന്നീട് ആ പേപ്പർ നശിപ്പിച്ചുകളയുക.
- കുട്ടികളോടൊപ്പം അവരിലൊരാളായി കളിക്കുക.
- സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ 20 മിനിറ്റെങ്കിലും ചെലവഴിക്കുക.
- ഓരോ ദിവസവും അവസാനിക്കുമ്പോൾ അതുവരെയുണ്ടായ എല്ലാ നല്ല അനുഭവങ്ങളുടെയും പേരിൽ നന്ദി പറയുക. നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിച്ചതിൽ സന്തോഷിക്കുക. ഒരു ദിവസത്തെ മുഴുവൻ അപഗ്രഥിക്കുന്നതിലൂടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റാനും പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്ക് രൂപം കൊടുക്കാനും സാധിക്കും.
- മുറിവ് അറേഞ്ച് ചെയ്യുക. ചിലപ്പോൾ ചില ക്രമീകരണത്തിലൂടെ കൂടുതൽ മാനസികോല്ലാസം ലഭിച്ചേക്കാം.
- കുറച്ചുസമയം പാട്ടുകേൾക്കുക. ഒരിക്കൽ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന, പഴയകാലത്തെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന നല്ല ഗാനങ്ങൾ.
- നല്ലൊരു സുഹൃത്തിനെ ഫോൺ ചെയ്യുക, അദ്ദേഹവുമായി ഹൃദയം തുറന്ന് സംസാരിക്കുക.
- നടക്കാൻ പോവുക. ഓരോ ദിവസവും സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഓരോ റൂട്ട് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ദിവസം ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും സ്ക്രീൻടൈം ഒഴിവാക്കുക.
- പ്രാർത്ഥനയ്ക്കോ, മെഡിറ്റേഷനോ സമയം കണ്ടെത്തുക.
- ഹോബിയില്ലെങ്കിൽ ഹോബി കണ്ടെത്തുക.
- കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുകയും പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.



മറ്റുള്ളവർ എന്തുപറയുന്നുവെന്ന് ആലോചിച്ച് തലപുകയ്ക്കാതെ ശരിയെന്ന് ഉറപ്പുള്ളത് ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുപോവുക



# അവനവൻ സ്നേഹം

നീ നിന്നെത്തന്നെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കുകയും നിന്നെത്തന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് നിന്റെ ആദ്യകടമ

മറ്റുള്ളവർ സ്നേഹിച്ചാൽ മാത്രമേ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയൂ എന്ന് വിചാരിക്കുന്നവർ ഏറെയാണ്. അവർ തങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണം മറ്റുള്ളവരെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അവർ സ്നേഹിച്ചാൽ സന്തോഷം.. ഇനി അവർസ്നേഹിച്ചില്ലെങ്കിലും സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയണം.

കാരണം നമ്മളെ സ്നേഹിക്കേണ്ടത് ആദ്യമായും അവസാനമായും നമ്മൾ തന്നെയായിരിക്കണം. മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നതിനൊക്കെ ഒരു പരിധിയുണ്ട്. കൃത്യമായ ഉപാധികളോടെയും ലക്ഷ്യങ്ങളോടെയും കാരണങ്ങളോടെയും മാത്രമാണ് അവർ നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നത്.

നിനക്ക് ഇഷ്ടമാകുന്ന രീതിയിൽ ഞാൻ പെരുമാറിയാൽ, നീ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയാകെ ഞാൻ ഇടപെട്ടാൽ... നീ ചോദിക്കുന്നതൊക്കെ നിനക്ക് തന്നാൽ... അപ്പോൾ നീയെന്നെ സ്നേഹിക്കും. അപ്പോൾ മാത്രം നിനക്ക് ഞാൻ ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടവ

നാകും.

പക്ഷേ എപ്പോഴെങ്കിലും നിനക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്തത് ഞാൻ ചെയ്താൽ, അപ്പോൾ നീയെന്നെ നിന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ പടിപ്പുരവാതിലടച്ച് എന്നെ പുറത്താക്കും. അത്രയുമേയുള്ളൂ.

അവനവനുമായി ആദ്യം തന്നെ സ്നേഹത്തിലാകുക. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷത്തിന്റെ രഹസ്യവും അതുതന്നെയാണ്. ആരൊക്കെയും ഞെങ്കിലും ആരൊക്കെയില്ലെങ്കിലും ഞാൻ എന്നെ സ്നേഹിക്കും. മറ്റുള്ളവർ സനേഹിക്കുന്നില്ല എന്നതിന്റെ പേരിൽ നീയിനി വിഷമിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹത്തിന് പിന്നാലെ കെഞ്ചി നടക്കുകയല്ല നിന്റെ ജോലി..

നീ നിന്നെത്തന്നെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കുകയും നിന്നെത്തന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് നിന്റെ ആദ്യകടമ. മറ്റുള്ളതെല്ലാം അതിന്റെ അനുബന്ധമോ പുരണങ്ങളോ ആണ്..



സുജാസ്തമയങ്ങൾ സുദ്യോദയത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളവയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ പരാജയഭാരം കുറഞ്ഞുകിട്ടും

# ആത്മസംഘർഷങ്ങളുടെ ഇരട്ടകൾ

തികച്ചും മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ സമീപനം കൊണ്ട് വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ടവരാണ് ഈ കഥാപാത്രങ്ങൾ

കുറ്റബോധത്തെക്കാൾ വലുതായി മറ്റൊന്നാണു ഇളത്? ഉമിത്തിയിൽ നീറുന്ന അനുഭവമാണ് അത്. കുറ്റബോധം താങ്ങാനാവാതെ വരുമ്പോൾ പെട്ടെന്നൊരു നിമിഷത്തിൽ സ്വന്തം ജീവിതം എറിഞ്ഞുടയ്ക്കാൻ വരെ തോന്നിപ്പോകും. ഇത്തരത്തിൽ കുറ്റബോധത്തിൽ നീറുന്ന രണ്ടുജീവിതങ്ങളുടെ കഥയാണ് രോഹിത് എം.ജി. കൃഷ്ണൻ രചനയും സംവിധാനവും നിർവഹിച്ച ജോജു ജോർജ്ജ് ടൈറ്റിൽ വേഷത്തിൽ അഭിനയിച്ച ഇരട്ട.

ആത്മസംഘർഷങ്ങളുടെ നെരിപ്പോടുമായി ജീവിക്കുന്ന ഇരട്ട സഹോദരങ്ങളാണ് പ്രമോദ്യംവിനോദ്യം. തങ്ങളുടേതല്ലാത്ത കാരണങ്ങളാൽ ജീവിതം കൈമോശം വന്നവർ. നന്നേ ചെറുപ്പത്തിൽ അവർക്ക് പരസ്പരം വേർപിരിയേണ്ടിവന്നു. ഭൗതികമായ

ആ വേർപിരിയൽ കാലാന്തരത്തിൽ മാനസികമായി കൂടിയുള്ള അകലമായി മാറി, ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മാത്രമല്ല ആത്മാവിൽനിന്നും മനസ്സിൽ നിന്നും അവർ പരസ്പരം അകന്നുപോയി.

അകലത്തിനൊപ്പം പകയും വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും കൂടുകൂട്ടുകയും ചെയ്തു. എന്നിട്ടും അവരെ ഒരുമിച്ചുനിർത്തിയത് ഒരേ ഫീൽഡിലുള്ള ജോലിയായിരുന്നു. അച്ഛന്റെ പാത പിന്തുടർന്ന് ഇരുവരും എത്തിച്ചേർന്നത് പോലീസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ. വിനോദ് എ.എസ്.ഐ ആയി, പ്രമോദ് ഡി.വൈ.എസ്. പിയും.

തികച്ചും മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ സമീപനം കൊണ്ട് വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ടവരാണ് ഈ കഥാപാത്രങ്ങൾ. ചെറുപ്പകാലത്ത് ജീവിതത്തിൽ സംഭവി



നീ പറഞ്ഞത് മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കാനാകാതെ, ചെയ്തതും. പക്ഷേ നിന്നെ എങ്ങനെയാണ് അനുഭവപ്പെട്ടതെന്ന് ആരും മനസ്സിലാക്കുകയില്ല.

ക്കുന്ന മുറിവുകളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്ന പൊരുത്തക്കേടുകളും അച്ഛനമ്മമാരിൽ നിന്ന് ഏല്ക്കേണ്ടിവരുന്ന തിക്താനുഭവങ്ങളും പില്ക്കാലത്ത് കുട്ടികളുടെ മാനസികനിലയെയും ജീവിതമനോഭാവത്തെയും എങ്ങനെയെല്ലാം പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും എന്നതിന് ഇതിൽകൂടുതൽ ഒരു ഉദാഹരണം വേറെ വേണ്ടിവരില്ല. അച്ഛനില്ലാതായാലും അമ്മയുടെ നഷ്ടമാണ് ഒരു കുട്ടിയെ ഏറെയും ബാധിക്കുന്നതെന്ന് തോന്നുന്നു. അച്ഛനു കൂടി പകരം നിലക്കാൻ കഴിയുന്ന അമ്മയാണെങ്കിൽ അച്ഛൻ എന്ന സങ്കല്പത്തിൽ നിന്ന് അമ്മയെന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തിലേക്ക് ചേക്കേറുന്നതോടെ തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയുന്നു.

പക്ഷേ വിനോദിന്റെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചത് അതല്ലായിരുന്നു. അമ്മയിൽ നിന്നുള്ള ആഴമേറിയ മുറിവുമായി വിനോദിന് ജീവിക്കേണ്ടിവന്നു. അമ്മയിൽ നിന്നുള്ള നഷ്ടപ്പെടലും അമ്മയിൽ നിന്നുള്ള വേർപിരിയലുമാണ് വിനോദിനെ അയാളുടെ ഭാഷയിൽ തന്നെ പറഞ്ഞാൽ അഴുക്കാക്കി മാറ്റിയത്. അതിനൊപ്പം അമ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണയെന്നുകൂടി പറയണം.

പുതിയൊരു പെണ്ണിന് വേണ്ടി ഭാര്യയെയും രണ്ടു മക്കളെയും അടിച്ചിറക്കിയ അച്ഛനായിരുന്നു അവരുടേത്. ഒടുവിൽ അധികാരി ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ ഭാര്യയ്ക്കും മക്കൾക്കും ചെലവിന് കൊടുക്കുന്നതിന് പകരം മക്കളിലൊരുവനെ കൂടെ നിർത്താമെന്ന് അയാൾ സമ്മതിക്കുന്നു. കൈയിൽ കിട്ടിയ മകനെ

യും കൊണ്ട് അയാൾ പോകുന്നു. അയാളുടെ കൈയിൽ കൂടുങ്ങിയത് വിനോദായിരുന്നു.

കൊച്ചുപെൺകുട്ടിയെ പോലും തന്റെ ലൈംഗിക വൈകൃതത്തിന് ഇരയാക്കുന്ന അച്ഛന്റെ ജീവിതം കണ്ട് സഹികെട്ട് അമ്മയുടെ അടുക്കലേക്ക് ഓടിപ്പോകുന്ന വിനോദിന് കേൾക്കേണ്ടിവന്നത് പ്രമോദും അമ്മയും കൂടി ആ നാടും വീടും വിട്ടുപോയ കഥ. അവന്റെ ഉള്ളിലെ തീയെരിയിച്ചത് അതിനെക്കാളേറെ അയൽക്കാരുടെ വാക്കുകളായിരുന്നു. 'നിന്നെ ഉപേക്ഷിച്ച് പ്രമോദിനെയും കൊണ്ട് അമ്മ പോയല്ലോ നിന്നെ ആർക്കും വേണ്ടല്ലോ.'

തിരികെ വീട്ടിലെത്തിയ അവൻ കണ്ടതോ അച്ഛനെ ആരോ വീട്ടിൽക്കയറി വെട്ടിക്കൊലപ്പെടുത്തുന്നതും. ആ പിഞ്ചു മനസ്സിന്റെ മുറിവുകൾ ആർക്ക് നിശ്ചയിക്കാനാവും?

അച്ഛന്റെ മൃതദേഹം അവസാനമായൊന്ന് കാണാൻ പടികയറിവന്ന അമ്മയ്ക്കും പ്രമോദിനും മുമ്പാകെ വാതിൽ കൊട്ടിയടച്ച് പിന്നാമ്പുറത്തുകൂടി അവൻ ഓടിമറയുന്നു. 'വിനോദേ' എന്ന പ്രമോദിന്റെ വിളി പോലും അവഗണിച്ച്... ആ ഓട്ടമാണ് വിനോദിനെ തീർത്തും അഴുക്കാക്കി മാറ്റിയത്. ഓരോ സ്ത്രീയുടെയും ജീവിതത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അയാൾ പ്രതികാരം ചെയ്തിരുന്നത് സ്വന്തം അമ്മയോടുതന്നെയായിരുന്നിരിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ അച്ഛൻ വീട്ടിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചുവരുത്തിയ ഓരോ സ്ത്രീകളോടും.

എന്തായാലും സ്ത്രീയെ ആദരവോടും ബഹുമാ



സ്വപ്നങ്ങളോ ലക്ഷ്യങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ഇവിടെ ജീവിക്കാൻ മാത്രം നീയാരാങ്ങ്?

നത്തോടും കൂടി കാണാൻ അയാൾക്ക് കഴിയുന്നില്ല. മാലിനിയിലെത്തുന്നതുവരെ. ഒരു രാത്രികുപ്പൂർത്തേക്ക് അയാൾക്കൊരു സ്ത്രീയെയും ആവശ്യവുമുണ്ടായിരുന്നില്ല.

അമ്മയുടെ ഒപ്പം ജീവിച്ചുവെന്നാലും പ്രമോദിന്റെ അവസ്ഥയും ഭിന്നമായിരുന്നില്ല. പക്ഷേ സ്ത്രീകളായിരുന്നില്ല, മദ്യപാനമായിരുന്നു അയാളുടെ ജീവിതം തകർത്തതെന്ന് മാത്രം. നിറവയറുകാരിയായിരിക്കുമ്പോൾ പോലും ഭാര്യയെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന അയാളുടെ ശല്യം സഹിക്കവയ്യാതെയാണ് ഭാര്യ കൈക്കുഞ്ഞിനെയും കൊണ്ട് നാടുവിടുന്നത്.

സഹോദരനിൽ നിന്ന് വേർപെട്ടുള്ള ജീവിതം എക്കാലവും അയാളെ വേദനിപ്പിച്ചിരുന്നു. വിനോദിന്റെ മരണം കൊലപാതകമാണെന്ന് സംശയിക്കപ്പെടുകയും അതിന്റെ മൂന്നു പ്രമോദിൾവരെ നീളുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതെന്റെ ചോരതന്നെയാണെന്ന അയാളുടെ അടക്കിപ്പിടിച്ച പൊട്ടിത്തെറിയിലുണ്ട് വിനോദിനോടുള്ള അയാളുടെ സ്നേഹം മുഴുവൻ.

ഇങ്ങനെ രണ്ടുരീതിയിൽ പ്രമോദിന്റെയും വിനോദിന്റെയും ജീവിതം പാളിപ്പോയി. ഇവരുടെ ജീവിതം തകർത്തത് ആരായിരുന്നു? അവരെ പൂർണ്ണമായും നമുക്ക് കുറ്റപ്പെടുത്താനാവില്ല. സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഇരകളായിരുന്നു അവർ.

യവനകഥയിലെ ചില നായകരെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ദുരന്തമാനങ്ങളുള്ള കഥാപാത്രങ്ങളാണ് പ്രമോദും വിനോദും. താൻ ഇന്നേവരെ ചെയ്തതിൽ വെച്ചേറ്റവും പാപം ചെയ്തത് സ്വന്തം ചോരയോടു തന്നെയാണെന്ന നടക്കുമുളവാക്കുന്ന തിരിച്ചറിവാണ് പെട്ടെന്നൊരു നിമിഷം വിനോദിനെ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

ആത്മഹത്യയിലൂടെ തന്റെ ആത്മഭാരങ്ങളിൽ നിന്ന് വിനോദ് മുക്തമാകുമ്പോഴും ജീവിതകാലം മുഴുവൻ തന്നെ വേട്ടയാടുന്ന അറിവുമായി ജീവിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെടുകയാണ് പ്രമോദ്. അയാൾക്കിനിയൊരിക്കലും സമാധാനം ഉണ്ടാവുകയില്ല. നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ കുടുംബജീവിതം പോലും അയാൾക്ക് തിരിച്ചുപിടിക്കാനാവില്ല. എന്തിന് മകളുടെ മുമ്പിൽ ചെന്നുനില്ക്കാൻ കൂടി.

വല്ലാത്തൊരു ഹൃദയഭാരത്തോടെ മാത്രമേ ഇരട്ടകണ്ട് തീയറ്റർ വിട്ടിറങ്ങാനാവൂ. ചാക്കോ മാഷുടെ കണക്കിൽ തട്ടി ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റിപ്പോയ

**മറ്റാരുടെയെങ്കിലും പാകമാകാത്ത ജീവിതമല്ല നാം ജീവിക്കേണ്ടത്, നമുക്ക് അളവൊത്ത നമ്മുടെതന്നെ ജീവിതമാണ്. നീ നിനക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കണമെങ്കിൽ അതിനാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ജീവിതത്തിൽ നിനക്കെന്താണ് ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ്.**

തോമസ് ചാക്കോ - ആടുതോമ- പുതിയ കുപ്പിയിൽ പഴയ വീഞ്ഞുമായി കടന്നുവന്നിരിക്കുന്ന സമയം കൂടിയാണല്ലോ ഇത്. സഫടികം. പേരന്തിങ്ങിനെ സംബന്ധിച്ച് പ്രസ്തുത ചിത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വാഴ്ത്തലുകൾക്കിടയിൽ വിവിധ മാനങ്ങളുള്ള പേരന്തിങ്ങും ശക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഇരട്ടയെന്ന ചിത്രത്തിന്റെ സാധ്യതകളെ മറന്നുപോകരുത്.

ആടുതോമ വില്ലനായ നായകനാണ്. അപ്പൻ ചാക്കോ മാഷൊഴികെ എല്ലാവർക്കും അയാൾ പ്രിയങ്കരനാണ്. പക്ഷേ, ഇരട്ടയിലെ വിനോദും പ്രമോദും അങ്ങനെയല്ല. ആർക്കും വേണ്ടാത്തവർ. ആരുടെയും സ്നേഹത്തിന് അർഹതയില്ലാത്തവർ. ഇവരുടെ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്കിറങ്ങാൻ ആർക്ക് കഴിയും. ഇവർക്കിരിക്കട്ടെ ഒരു കുതിരപ്പവൻ.



“ മനോഹരമായ സ്ഥലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നവരെക്കാൾ ആയിരിക്കുന്ന സ്ഥലം മനോഹരമാക്കുന്നവരെയാണ് ഇന്ന് കൂടുതൽ ആവശ്യം.



# PRABHATH

## RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303  
Ph: 0484 2682880

Affiliated to CBSE  
No 930414



Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

### FACULTIES

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

### MANAGEMENT VISION

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

### FACILITIES

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.



## Prabhath offers

*a great opportunity to  
mould your future in the  
lap of Gaborone University  
College of Law & professional  
studies, Botswana*

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES

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