

Only Positive...

APRIL 2023

ഒപ്പം[®]

Vol:5 | Issue:11

മധ്വാനം



അർത്ഥം

അർത്ഥമുണ്ട്, നാനാർത്ഥവും. അതായത് ചില വാക്കുകൾക്ക് ഒറ്റ അർത്ഥം മാത്രമേയുള്ളൂ. വേറെ ചില വാക്കുകൾക്കൊക്കട്ടെ ഒന്നിലധികം അർത്ഥങ്ങളും. ഒന്നാണെങ്കിലും ഒന്നിലധികമാണെങ്കിലും എല്ലാറ്റിനും അർത്ഥമുണ്ട് എന്നതാണ് വാസ്തവം. അച്ഛനെന്നോ അമ്മയെന്നോ ചില ഒറ്റ വാക്കുകൾ എടുക്കുക. എത്രയാണ് അവയോരോന്നും നമ്മിലുണ്ടാക്കുന്ന അർത്ഥങ്ങൾ. സ്നേഹമെന്നും സൗഹൃദമെന്നുമുള്ള വാക്കുകളുടെ കാര്യവും ഇങ്ങനെതന്നെ. ഒരു കയർ ഇഴപിരിച്ചെടുക്കുന്നതുപോലെയാണ് അവയെല്ലാം.. ഒന്നുപോലെതോന്നിക്കുന്ന എന്നാൽ വ്യത്യസ്തമായ അർത്ഥങ്ങൾ.

ചിരിക്ക് അർത്ഥമുണ്ട്, നോട്ടത്തിന് അർത്ഥമുണ്ട്, മുളലിന് അർത്ഥമുണ്ട്, കണ്ണീരിന് അർത്ഥമുണ്ട്. എന്നാൽ എല്ലാ അർത്ഥവും ശരിയായ രീതിയിലായിരിക്കണമെന്നുമില്ല.

എന്റെ ചിരിക്ക് പരിഹാസമെന്ന് വേണമെങ്കിൽ നിനക്ക് അർത്ഥം കൊടുക്കാം. എന്റെ നോട്ടത്തിന് അഹങ്കാരമെന്നും. കരച്ചിലിനെ കള്ളക്കരച്ചിലെന്ന് ഡീഗ്രേഡ് ചെയ്യുകയുമാവാം. അപ്പോൾ നാം കൊടുക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് എല്ലാറ്റിന്റെയും അടിസ്ഥാനം. ആയിരിക്കുന്ന അർത്ഥമല്ല, ശരിയായ അർത്ഥങ്ങൾ ഒളിഞ്ഞിരുന്ന് ഉദ്ദേശിക്കാത്ത അർത്ഥങ്ങളാണ് പുറത്തേക്ക് വരുന്നത്.

വായിക്കുന്ന പുസ്തകത്തിനും കാണുന്ന സിനിമയ്ക്കും ഓരോരുത്തരും നൽകുന്ന അർത്ഥം പോലും എത്രയോ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരേ അക്ഷരങ്ങളാണ്, ഒരേ കാഴ്ചകളാണ്. എന്നിട്ടും അർത്ഥങ്ങൾ മാറിപ്പോകുന്നു. ഓരോന്നിനും നമുക്കാവശ്യമായ അർത്ഥമാണ് നാം നൽകുന്നത്. ഒരു സൂപ്പർമാർക്കറ്റിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ ആവശ്യമുള്ളത് മാത്രം ബാസ്ക്കറ്റിലേക്ക് എടുത്തിടുന്നതുപോലെ.

അർത്ഥം കണ്ടെത്തുന്നത് പ്രധാനമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ ശരിയായ അർത്ഥം നൽകുന്നതും. ചിലപ്പോഴൊക്കെ തോന്നിയിട്ടില്ലേ ഒന്നിനും അർത്ഥമില്ലെന്ന്?



ബന്ധങ്ങൾക്ക്...
 ആരോഗ്യത്തിന്...
 സൗന്ദര്യത്തിന്...
 ജീവിതത്തിന്...
 അർത്ഥമില്ലെന്ന് തോന്നുന്നത് കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായി ജീവിക്കാനാരംഭിക്കുന്നതിന്റെ തുടക്കമാണ്. ശരിയായതും നവമായതുമായ അർത്ഥം കണ്ടെത്തി ജീവിക്കാനാരംഭിക്കുന്നതിന്റെയും...

എല്ലാറ്റിനും അർത്ഥമുണ്ട്. ഏത് അവസ്ഥയിലും ചില അർത്ഥങ്ങൾ പുരിപ്പിക്കാനായി ബാക്കി കിടപ്പുണ്ട്.

അർത്ഥത്തിൽ ജീവിക്കുക,
 അർത്ഥം കണ്ടെത്തുക,
 അർത്ഥമുണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

“ വിഷാദത്തിലും ഏകാന്തതയിലുമുമാണോ? കണ്ണുകളടച്ച് ദീർഘമായി നിശ്വസിച്ചു അവനവരോട് തന്നെ പൂർണ്ണമായിരിക്കൂ



നിനക്ക് നീ കൂടയാകുക

പ്രഭാതം, മധ്യാഹ്നം, സായാഹ്നം... ഒരുദിവസത്തിന്റെ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളാണ് ഇത്. മൂന്നും കൂടിച്ചേരുമ്പോഴാണ് ദിവസം പൂർണ്ണമാകുന്നത്. പ്രഭാതത്തിന് മധ്യാഹ്നമാവാതെ വഴിയില്ല. മധ്യാഹ്നമാവട്ടെ സായാഹ്നത്തിൽ എത്തിച്ചേരാതിരിക്കുന്നുമില്ല. സായാഹ്നമായെങ്കിലേ വീണ്ടും പ്രഭാതമുണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ഇത് ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ക്രമമാണ്. ജീവിതവും ഇങ്ങനെതന്നെയല്ലേ? ബാല്യത്തിന്റെ നിഷ്കളങ്കതയും കൗമാരത്തിന്റെ ചുരുച്ചുറുക്കും യൗവനത്തിന്റെ തീക്ഷ്ണതയുമുള്ള പ്രഭാതം. ഇവയ്ക്കെല്ലാം മങ്ങലേറ്റുതുടങ്ങുന്ന മധ്യാഹ്നം. ഒടുവിൽ സൗമ്യദീപ്തമായ സായാഹ്നം.

പക്ഷേ വീണ്ടുമൊരു പ്രഭാതത്തെ വരവേല്ക്കാൻ ജീവിതസായാഹ്നത്തിന് കഴിവില്ലെന്ന വ്യത്യാസംകൂടിയുണ്ട്. പ്രഭാതം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് മധ്യാഹ്നമുണ്ടായത്. എല്ലാം ഒന്നിന് ഒന്നോട് ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. അംഗീകരിച്ചേ മതിയാകൂ, സ്വഭാവീകമായ ഈ മാറ്റത്തെ. കീഴടങ്ങിയേ തീരു ഈ ചക്രീകഗതിയുടെ മുമ്പിൽ.

ജീവിതത്തിന്റെ നട്ടുച്ചയാണ് മധ്യവയസ്സ്. തളർന്നുപോകാനും വെയിലേറ്റ് വാടാനും സാധ്യതകൾ

ഏറെയുണ്ട്. കാരണം പല സ്വപ്നങ്ങളും ഇതിനകം സാധ്യമാകാതെ പോയിട്ടുണ്ടാവാം. മഷി പരക്കുന്നതുപോലെ മനസ്സിൽ നിരാശ പടർന്നുപിടിച്ചിട്ടു മുണ്ടാവാം. അവയ്ക്ക് മുമ്പിൽ തളർന്നുപോകാതിരിക്കുക എന്നതാണ് വെല്ലുവിളി. അവനവനോടു തന്നെ പോരാടുക. ഉള്ളിൽ മങ്ങിത്തുടങ്ങിയ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് ചായം പുശുക. ഉറങ്ങിപ്പോയ പ്രതീക്ഷകളെ വിളിച്ചുണർത്തുക. നീ വാടിപ്പോയാൽ നിനക്ക് മാത്രമേ നഷ്ടമുള്ളൂ. നീ എക്സിറ്റ് ചെയ്താൽ ഇല്ലാതായി പോകുന്നത് നിന്റെ സ്വപ്നങ്ങളാണ്.

വെയിലിനെ നേരിടാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം കൂടയാകാണ്. നീ നിനക്ക് തന്നെ കൂടയാവുക. മറ്റൊരാളും കൂടയുമായി നിന്റെ തലയ്ക്ക് മീതെ നില്ക്കില്ല. വാടാതെ നിലനില്ക്കുക എന്നത് നിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തവും അവകാശവുമാണ്.

ജീവിതത്തിന്റെ നട്ടുച്ചയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർക്ക് സ്നേഹസൗഹൃദങ്ങൾ... ക്രിയാത്മകമായി കടന്നുപോയവർക്ക് ആദരം...

വരാനുള്ളവർക്ക് ചില ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ...
വിനായക് നിർമ്മൽ
 എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 11 | Page: 24
April 2023

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

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

OPPAM

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

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

COVER STROY

നൗജിൻ വിതയത്തിൽ

ജർമ്മൻ തത്വചിന്തകനായ ഫ്രാൻസ് കാഹ്കയുടെ പ്രസിദ്ധമായ ചെറുകഥയാണ് 'മെറ്റഫോർസിസ്'. ഗ്രിഗർ സാംസ എന്നു പേരായ മധ്യവയസ്ക്കൻ ഒരു സെയിൽസ് മാൻ ആണ്. കുടുംബം പുലർത്താനായി അദ്ദേഹം വളരെ അധ്വാനിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിലെ ഏക വരുമാനമാർഗവും അദ്ദേഹമാണ്. ഒരു ദിവസം സുപ്രഭാതത്തിൽ അയാൾ വലിയ പാറ്റയായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു അന്നു മുതൽ ആ കുടുംബത്തിലുള്ള മറ്റുള്ളവർക്ക്; അമ്മയ്ക്കും അപ്പനും പോലും അയാൾ ശല്യമായി മാറുന്നു. അല്പം സഹതാപം കാണിക്കുന്നത് സഹോദരി ഗ്രീറ്റ മാത്രമാണ്. എന്നാൽ പിന്നീട് അവൾക്കും അയാൾ ഒരു ദുരിതമായി മാറി. അയാളുടെ കാര്യങ്ങൾ നോക്കാൻ അവർ ഒരു വേലക്കാരിയെ ഏർപ്പാടാക്കുന്നു. ഞെങ്കിലും അതും വേണ്ടവിധം വിജയിക്കുന്നില്ല. തന്റെ സാന്നിധ്യംപോലും ആ വീടിനും വീട്ടുകാർക്കും ശല്യമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ അയാൾ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നു. ആ മരണത്തോടെ അവർ പൂർണ്ണമായി അയാളെ മറന്നുകളയുന്നു. സ്വത്വബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട് മുറിക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങേണ്ടി വന്ന ഒരു

പം സഹതാപം കാണിക്കുന്നത് സഹോദരി ഗ്രീറ്റ മാത്രമാണ്. എന്നാൽ പിന്നീട് അവൾക്കും അയാൾ ഒരു ദുരിതമായി മാറി. അയാളുടെ കാര്യങ്ങൾ നോക്കാൻ അവർ ഒരു വേലക്കാരിയെ ഏർപ്പാടാക്കുന്നു. ഞെങ്കിലും അതും വേണ്ടവിധം വിജയിക്കുന്നില്ല. തന്റെ സാന്നിധ്യംപോലും ആ വീടിനും വീട്ടുകാർക്കും ശല്യമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ അയാൾ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നു. ആ മരണത്തോടെ അവർ പൂർണ്ണമായി അയാളെ മറന്നുകളയുന്നു. സ്വത്വബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട് മുറിക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങേണ്ടി വന്ന ഒരു

അവനവൻ കടമ്പ

ബാല്യത്തിന്റെ നിഷ്കളങ്കതയും കൗമാരത്തിന്റെ ജിജ്ഞാസയും യൗവനത്തിന്റെ ഊർജസ്വലതയും പിന്നിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഒരാൾ തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്ത പൂർണ്ണമായ മധ്യാഹ്നത്തിൽ എത്തുകയായി.



കയറ്റവും ഇറക്കവുമുള്ള നീണ്ട പാത കണക്കെയാണ് ജീവിതം. യാത്ര അവസാനിച്ചിട്ടില്ലെന്ന തിരിച്ചറിവോടെ മുന്നോട്ടു പോവുക

മധ്യവയസ്കന്റെ ദാരുണമായ അന്ത്യമാണ് തന്റെ ചെറുകഥയിലൂടെ കാഹ്നക വിവരിക്കുന്നത്.

ബാല്യത്തിന്റെ നിഷ്കളങ്കതയും കൗമാരത്തിന്റെ ജീജ്ഞാസയും യൗവനത്തിന്റെ ഊർജസ്വലതയും പിന്നിട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഒരാൾ തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തപൂർണ്ണമായ മധ്യഘട്ടത്തിൽ എത്തുകയായി. ജീവിതത്തെ കുറെക്കൂടി ഗൗരവമായി കാണുവാനായി ഈ കാലഘട്ടം ഒരാളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. സാധാരണ പഠനവും, 30 വയസ്സ് വരെ ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതെല്ലാം താൽക്കാലികമായിരുന്നു: ഭവനം, സൗഹൃദം, ജോലി, പ്രണയം അങ്ങനെയെല്ലാം. പിന്നീട് കുറെക്കൂടി സ്ഥിരമായിട്ടുള്ള ഒരു ജീവിത സാഹചര്യത്തിലേക്ക് ഒരാൾ തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ മധ്യവയസിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ കാലത്തെ വ്യത്യസ്തമായ തന്റെ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കുറെ കൂടി പക്ഷമായും യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടു കൂടിയും ജീവിതത്തെ നേരിടാനുള്ള ആർജ്ജവം ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒരാൾ നേടിയെടുക്കുന്നു.

ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ജോലിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ കരിയറിന്റെ ഏറ്റവും ഉന്നതമായ സ്ഥാനത്തു എത്തപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ള സമയമാണ് ഈ കാലം. ആയതിനാൽ സ്വന്തമായ ഒരു വ്യക്തിമുദ്ര തന്റെ പ്രവർത്തനമേഖലയിൽ പതിപ്പിക്കാനും ഒരാൾക്ക് സാധിക്കും.

രാജീവ് ഗാന്ധി ഇന്ത്യൻ പ്രധാനമന്ത്രി ആയപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് വയസ്സ് 42 ആണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അമ്മ ഇന്ദിര ഗാന്ധി പ്രധാനമന്ത്രി ആയതും ഏതാണ്ട് നാല്പതുകളുടെ അവസാനത്തിൽ ആണ്. തന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കലാസൃഷ്ടിയായ 'മാക്ബത്ത്' എന്ന നാടകം ഷേക്സ്പിയർ പൂർത്തിയാക്കിയത് അദ്ദേഹം നാല്പതുകൾ പിന്നിടുമ്പോൾ ആണ്.

രാഷ്ട്രീയപരവും സാഹിത്യപരവും സാമൂഹികപരവും കലാപരവുമായി ഒരാൾക്ക് തന്റെ കഴിവുകൾ അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ പുറത്തടുക്കാൻ കഴിയുന്നത് മധ്യവയസ്സിലാണ്.

തന്റെ 'മാസ്റ്റർപീസ്' എന്നൊക്കെ വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന 'ലാസ്റ്റ് സപ്പർ' ഡാവിഞ്ചി പൂർത്തിയാക്കുന്നത് 45-ാം വയസിൽ ആണ്. വത്തിക്കാനിലെ സിസ്റ്റയിൻ ചാപ്പലിലെ മനോഹരമായ പെയിന്റിംഗ് മൈക്കിൾ ആഞ്ചലോ തീർത്തത് അമ്പതുകളിലാണ്. തന്റെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ 'സിംഫണി' രചിക്കുമ്പോൾ ബീമോവന് പ്രായം ഏകദേശം 50 പിന്നിട്ടിരുന്നു. നിരവധി ഓസ്കാർ പുരസ്കാരങ്ങൾ വാരിക്കൂട്ടിയ ഹോളിവുഡ് ചലച്ചിത്രം 'ടൈറ്റാനിക്' സംവിധാനം ചെയ്തത് തന്റെ നാല്പതുകളുടെ പകുതിയിലെത്തിയ ജെയിംസ് കാമറൂൺ ആണ്. ബോളിവുഡിലെ നടിമാരിൽ ഇപ്പോഴും മുൻ നിരയിൽ നിൽക്കുന്നത് ഏതാണ്ട് ഇതേ പ്രായത്തിൽ എത്തിയ ഐശ്വര്യ റായ് തന്നെ.

ചുണ്ടിക്കാണിക്കാൻ നിരവധി ഉദാഹരണങ്ങൾ വേറെയും ഉണ്ട്. എന്നുവെച്ചാൽ രാഷ്ട്രീയപരവും സാഹിത്യപരവും സാമൂഹികപരവും കലാപരവുമായി ഒരാൾക്ക് തന്റെ കഴിവുകൾ അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ പുറത്തടുക്കാൻ കഴിയുന്നത് ഈ പ്രായത്തിലാണ് എന്നു ചുരുക്കം. അതേസമയം ചിലരെങ്കിലും ഒരല്പം നഷ്ടബോധത്തോടെയും നിരാശയോടെയും കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മയിലും ചുറ്റപ്പെട്ട് ഈ കാലഘട്ടം ചെലവഴിക്കുന്നു.



“നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളെ അതിന്റേതായ വഴിക്കു വിട്ടേക്കു, വ്യക്തികളെയും

താൻ ആഗ്രഹിച്ചപോലെ ആകാൻ സാധിച്ചില്ലല്ലോ എന്നുള്ള സങ്കടവും തന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയെയും കുറിച്ചുള്ള ഉതകണീയവും ചിലരെ ഈ നാളുകളിൽ വേട്ടയാടുന്നു. തനിക്ക് നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരിതപിച്ചും നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കളഞ്ഞ അവസരങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാതി പറഞ്ഞും ജീവിതം തള്ളിനീക്കുന്നു. മറ്റ് ചിലരെ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും തങ്ങൾ അന്യരായി മാറി എന്നൊരു തോന്നൽ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വലിഞ്ഞു മുറുകുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് സ്ത്രീകളുടെ കാര്യത്തിൽ.

മാധവിക്കുട്ടിയുടെ ‘കോലാട്’ എന്ന കഥ തന്നെ ഉദാഹരണം. മധ്യവയസിൽ എത്തിയ ആ സ്ത്രീ സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ പോലും വല്ലാതെ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകുന്നു. മകൻ സ്കൂളിലേക്ക് പ്രോഗ്രസ് കാർഡ് ഒപ്പിടാൻ വരണ്ടാ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ആ മാതൃ ഹൃദയം വല്ലാതെ വേദനിക്കുന്നുണ്ട്. സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ നിന്നു പോലും ഒരാൾ അനുഭവിക്കുന്ന അവഗണന പലപ്പോഴും അതിനപ്പുറമുള്ള ചില വ്യക്തിബന്ധ

ങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യനെ വലിച്ചിഴക്കുന്നു എന്നതാണ് വാസ്തവം. സ്നേഹം നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന ചിന്ത ഒരാളെ വിവാഹ മോചനത്തിലേക്കും അല്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യയിലേക്കും അല്പം ചിലരെ എഴുത്തിലേക്കും തള്ളി വിടുന്നു എന്ന് ബംഗ്ലാദേശ് എഴുത്തുകാരി തസ്ലീമ നസ്റീന്റെ ഒരു നിരീക്ഷണമുണ്ട്. എന്നാൽ അത്തരമൊരു മാനസിക അവസ്ഥയിൽ നിന്നും ആ പ്രായത്തിൽ എത്തിയ ഒരാൾ പുറത്തുകടന്നേ പറ്റൂ.

മലയാളികൾ ഒരിക്കലും മറക്കാൻ ഇടയില്ലാത്ത ഒരു ചിത്രമാണ് റോഷൻ ആൻഡ്രൂസിന്റെ സംവിധാനത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ‘ഹൗ ഓൾഡ് ആർ യൂ?’ കുടുംബത്തിന്റെ പ്രാരാബ്ധങ്ങൾക്കിടയിൽപ്പെട്ട് സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളെ ബലി കഴിക്കേണ്ടി വരുന്ന നിരുപമ രാജീവ് എന്ന കഥാപാത്രത്തെ മലയാളത്തിന്റെ പ്രിയനടി മഞ്ജു വാര്യർ ഭംഗിയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കഥക്കൊടുവിൽ അവൾ തന്റെ കഴിവുകളെയും സാധ്യതയേയും തിരിച്ചറിയുകയും ഈ ലോകത്ത് തനിക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു സ്ത്രീയുടെ പ്രവർത്തന കാലത്തിനു പ്രായത്തിന്റെ അതിർവരമ്പുകൾ ഇല്ല എന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വയസ് എന്നത് വെറും ‘നമ്പർ’ മാത്രമാണ് എന്നു പറയുന്നിടത്താണ് ചിത്രം അവസാനിക്കുന്നത്.

പറഞ്ഞുതുടങ്ങിയത് കാഫ്കയുടെ ഗ്രിഗറി സംസാധ്യെ കുറിച്ചാണ്. സ്വന്തം കഴിവുകളെ തിരിച്ചറിയാതെ ഒരു മുറിക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങി കൂടുന്ന ഒരു ഗ്രിഗറി നമ്മുടെ ഉള്ളിലും വളരുന്നുണ്ട്. പുറമെയുള്ള പ്രതിസന്ധികളെ എത്രതന്നെ തരണം ചെയ്താലും മധ്യവയസിലെത്തിയ ഒരാൾ ആദ്യം മറികടക്കേണ്ടതു ‘അവനവൻ കടമ്പയാണ്’. കാലപ്പഴക്കം കൊണ്ട് ചില ദൃശ്യീലങ്ങളും രീതികളും നമ്മിൽ വേരുപിടിച്ചു പോയിരിക്കും. അതിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുക എന്നത് വളരെ വിഷമം പിടിച്ച ഒരു പണിയാണ്.

ഉള്ളിലെ ഭീതിയുടെ ആ സ്വത്വത്തെ മറികടന്നു കുറെക്കൂടി സ്വതന്ത്രമായും ക്രിയാത്മകമായും പ്രവർത്തിക്കാൻ ആരംഭിക്കുക എന്നത് ഈ പ്രായത്തിന്റെ ആവശ്യകതയാണ്. ഓർക്കുക, **ആവേശോജ്ജ്വലമായ ഒരു മധ്യാഹ്നമാണ് സമാധാന പൂർണ്ണമായ വാർധക്യത്തിന്റെ വാതിൽ.**



“ലോകം നമ്മളെ മാറ്റുകയല്ല നാം ലോകത്തെ മാറ്റുകയാണ് വേണ്ടത്”

മധ്യവയസിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകൾ

പുരുഷന്മാരിൽ മൂന്നുമുതൽ പത്തുവർഷവും സ്ത്രീകളിൽ രണ്ടുമുതൽ അഞ്ചുവർഷവും മിഡ്‌ലൈഫ് പ്രതിസന്ധി നീണ്ടുപോകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

പെട്ടെന്നൊരു സുപ്രഭാതത്തിലാണ് അയാൾ തികഞ്ഞ മദ്യപാനിയായി മാറിയത്. അയാളെ അടുത്തറിയാവുന്ന എല്ലാവർക്കും അത്തരമൊരു പരിണാമം അവിശ്വസനീയമായിരുന്നു. കാരണം മാതൃകാപരമായ കുടുംബജീവിതം നയിച്ചിരുന്ന വ്യക്തിയായിരുന്നു അയാൾ. സ്നേഹസമ്പന്നനായ ഭർത്താവും അച്ഛനും. മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ ജീവിതം നയിച്ചുവന്നിരുന്ന വ്യക്തി. അയാളാണ് ഉയരങ്ങളിൽ നിന്ന് പതിച്ചവിധം നിലം പറ്റി വീണുപോയത്. എന്താണ് അയാളുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചത്?

നാല്പതിനും അറുപതിനും മധ്യേ പ്രായമുള്ള വ്യക്തികളിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന സ്വതന്ത്രമായ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും കാര്യത്തിൽ സംഭവിക്കാവുന്ന പരിണാമത്തിന്റെ ഒരു ഇരയായിരുന്നു ഈ വ്യക്തി. ഇത്തരം അവസ്ഥയെ പൊതുവെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത് മിഡ്‌ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയെന്നാണ്. സ്ത്രീപുരുഷഭേദമന്യേ ബാധിക്കാവുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ് ഇത്. എങ്കിലും രണ്ടു രീതിയിലായിരിക്കും സ്ത്രീപുരുഷന്മാരെ ഈ അവസ്ഥ ബാധിക്കുന്നതെന്നാണ് ചില പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. പുരുഷന്മാരിൽ മൂന്നുമുതൽ പത്തുവർഷവും സ്ത്രീകളിൽ രണ്ടുമുതൽ അഞ്ചുവർഷവും മിഡ്‌ലൈഫ് പ്രതിസന്ധി നീണ്ടുപോകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. മധ്യവയസ്ക്കരായ പുരുഷന്മാരിൽ 80 ശതമാനവും മിഡ്‌ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

ജോലിയില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ ജോലിയിൽ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, ദാമ്പത്യത്തിലെ



നന്ദി പറഞ്ഞ് ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കുക, ഒരു ഭാഗ്യമായി ജീവിതത്തെ കാണാൻ ഇതേനെ സഹായകരമായിരിക്കും

അസാരസ്യങ്ങൾ, വിവാഹമോചനം, കുട്ടികൾ അടുത്തില്ലാത്ത അവസ്ഥ, അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ മരണം, വാർദ്ധക്യം, സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ വാർദ്ധക്യം മൂലം നേരിടേണ്ടിവരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പലപലകാരണങ്ങൾ ഒരാളെ മിഡ്‌ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ ജീവിതത്തിൽ അമിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ ഉള്ള വ്യക്തികളായിരുന്നിരിക്കാം അവർ. ഭാവിയിലേക്കുറിച്ച് ഒരുപാട് സ്വപ്നങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവർ. അഭിനയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ, സിനിമയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ, കരിയറിൽ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നവർ... എന്നാൽ ഇത്രയും കാലത്തെ ജീവിതത്തിനിടയിൽ അതൊന്നും സംഭവിച്ചില്ല. ഇത് ഇത്തരക്കാരെ നിരാശയ്ക്ക് അടിമകളാക്കും. താൻ വിലയില്ലാത്തവനാണെന്ന ചിന്ത മറ്റുള്ളവരെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള വിമുഖതയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. വിജയിച്ചവരാണ് താൻ കരുതുന്നവർക്ക് മുമ്പിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ വല്ലാത്ത അപകർഷത അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉറക്കക്കുറവ്, ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത, ആത്മഹത്യ, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരിക, ജോലിയിലുള്ള താല്പര്യം നഷ്ടമാകൽ, തലവേദന ഇങ്ങനെ പലതരത്തിലുള്ള പാർശ്വഫലങ്ങളും ഈ ഘട്ടത്തിനുണ്ട്. അതിലൊന്നാണ് മുകളിൽ പറഞ്ഞ വ്യക്തിയുടേതുപോലെയുള്ള മദ്യപാനം.

മിഡ്‌ലൈഫ് പ്രതിസന്ധി പ്രധാനമായും ആറ്

വാർദ്ധക്യത്തിന് നല്കിവരുന്ന പ്രാധാന്യവും അതേക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിന് നല്കിവരുന്ന സ്ഥാനവും പലപ്പോഴും മിഡ് ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ടാണോ എന്നറിയില്ല ഈ പ്രതിസന്ധിയെ പലരും അവഗണിക്കുന്നു.

മിഡിൽ ലൈഫ് പ്രതിസന്ധി: സൂചനകൾ

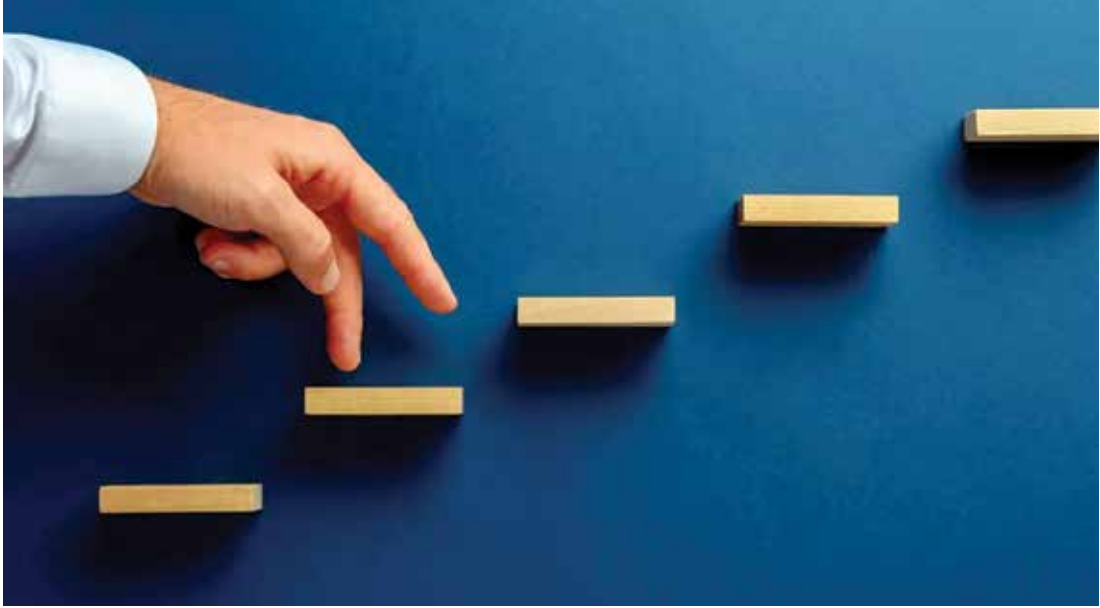
- വിഷാദം
- ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ
- വിരസത
- ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നഷ്ടമാകുക
- അസംതൃപ്തി
- ഗൃഹാതുരത്വം
- ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അമിതചിന്തകൾ
- കുറ്റബോധം

ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. ഒന്നാമത്തേത് അത് നിരസിക്കലാണ്. തനിക്ക് പ്രായമായെന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അവർ നിഷേധിക്കുന്നു. പ്രായത്തെ മറച്ചുവയ്ക്കാനുള്ള കഠിന ശ്രമങ്ങളിലേർപ്പെടുന്നത് ഇതിന്റെ തുടർച്ചയാണ്.

കഠിനമായ കോപമാണ് മറ്റൊരു ഘട്ടം. മറ്റുള്ളവരോട് അകാരണമായിപോലും കോപിക്കുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളും സഹപ്രവർത്തകരും എല്ലാം ഇതിന്റെ ഇരകളായി മാറുന്നു. തങ്ങളെതന്നെ പുനഃനിർമ്മിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിലേർപ്പെടുകയും എന്നാൽ അത് പരാജയപ്പെടുന്നതോടെ വിഷാദത്തിലേക്ക് വഴിതിരിയുകയുമാണ് മൂന്നും നാലും ഘട്ടങ്ങൾ. വിഷാദത്തെ തുടർന്നാണ് ആത്മഹത്യകൾ സംഭവിക്കുന്നത്. മറ്റേതൊരു പ്രായക്കാരെക്കാളും ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കൂടുതലുള്ളത് മിഡിൽ ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരുടേതാണ്. വിഷാദത്തെ തുടർന്ന് പിൻവലിയാനുള്ള



“ ശരിയായ ദിശയിൽ നോക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് ലോകം മുഴുവൻ ഒരു മരുപ്പനമായി അനുഭവപ്പെടുന്നത് ”



പ്രവണത ശക്തമാകും. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നെല്ലാം ഒറ്റപ്പെട്ടുനിൽക്കാനുള്ള തോന്നലാണ് ഇവിടെയുള്ളത്. അവസാനഘട്ടം പൊരുത്തപ്പെടലിന്റേതാണ്. അതായത് സ്വീകാര്യതയുടേത്. തനിക്ക് പ്രായമായെന്ന വസ്തുത അയാൾ അംഗീകരിക്കുകയും ജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ തയ്യാറാവുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ ഇത്തരമൊരു ഘട്ടത്തിലെത്തിച്ചേരണമെങ്കിൽ കഠിനമായ മറ്റ് പലഘട്ടങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകേണ്ടിവരുന്നു എന്നതാണ് ഇതിനെ ദൃസ്സഹമാക്കുന്നത്.

വാർദ്ധക്യത്തിന് നൽകിവരുന്ന പ്രാധാന്യവും അതേക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിന് നൽകിവരുന്ന സ്ഥാനവും പലപ്പോഴും മിഡ് ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ടാണോ എന്നറിയില്ല ഈ പ്രതിസന്ധിയെ പലരും അവഗണിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ കാലഘട്ടത്തെ അതിജീവിക്കുക എന്നത് നിസ്സാരമായ കാര്യവുമല്ല. പരിചയത്തിൽ, കുടുംബത്തിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രായത്തിലുള്ള ഒരാളുണ്ടെങ്കിൽ, അയാളിൽ മൂല്യ വ്യതിയാനങ്ങൾ പ്രകടമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒരുപക്ഷേ മിഡ് ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയാണെന്നെങ്കിലും

തിരിച്ചറിയുക. അയാൾക്ക് അർഹിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള പരിഗണനയും സ്നേഹവും നൽകുക. സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ സാധ്യമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക.

പ്രഫഷനൽ സഹായം ആവശ്യം വേണ്ടിടത്ത് അത് നൽകുക. ഡോക്ടറെ കാണുക. തെറാപ്പിയും നല്ലതാണ്. താൻ കടന്നുപോകുന്ന അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച്, അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറയില്ലാതെ സംസാരിക്കാൻ ഇത് അവസരമൊരുക്കും. ദമ്പതികളിൽ ഒരാളാണ് മിഡിൽ ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതെങ്കിൽ രണ്ടാളും കൗൺസിലിംഗിന് വിധേയമാകുക. ഈ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന പങ്കാളിയെ തിരികെയെടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ പല ടിപ്പ്സുകളും ഇതിലൂടെ ലഭിക്കും.

അതുപോലെ മിഡ്ലൈഫിനെ ഒരിക്കലും നിഷേധാത്മകമായി കാണാതിരിക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ ടേണിംഗ് പോയന്റാണ് അതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. തന്നിൽ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളെ വ്യക്തികളും അതിന്റേതായ അർത്ഥത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുക. ഇതൊരു പരിവർത്തനഘട്ടമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. വളർച്ചയുടെ സമയമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി



പ്രശ്നങ്ങളെയും വെല്ലുവിളികളെയും തടസ്സങ്ങളെയും നേരിടാനുള്ള മാർഗ്ഗത്തിന്റെ പേരാണ് പോസിറ്റീവ് ചിന്ത

നേരിടാം പ്രതീക്ഷയുടെ

മീഡ് ലൈഫ് പ്രതിസന്ധിയിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നതെന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടായിക്കഴിയുന്നതോടെ താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങളിലൂടെ ഇതിനെ മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.

- അവനവരിൽതന്നെയുള്ള സാധ്യതകളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഇനിയും പുറത്തു കൊണ്ടുവരാത്ത എത്രയോ കഴിവുകൾ.
- ജീവിതത്തിൽ ഇപ്പോൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി കുറിച്ചുവയ്ക്കുക
- അടച്ചുപൂട്ടിയിരിക്കാതെ പുറത്തേക്ക് പോവുക
- ഇഷ്ടമുള്ള, ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ ചെയ്യുക

പ്രയോജനപ്രദമായ രീതിയിൽ ദിവസത്തെയും ജീവിതത്തെയും ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുക.

സ്വയം ഒരുങ്ങിക്കൂടാതെ സാമൂഹികജീവിതം നയിക്കുക. ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുകയും പുതിയ സൗഹൃദങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുക. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെ അംഗീകരിച്ചു കൊണ്ടുതന്നെ പരിഹരിക്കാവുന്ന മേഖലകളെ പരിഹരിക്കുക. സ്ഥിരമായി വ്യായാമംചെയ്യുകയും പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനും ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും സമയം കണ്ടെത്തുക.

അതുപോലെതന്നെ സമാനമായ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരുമായി ബന്ധപ്പെടാനും ഒരുമിച്ചൊരു തിരിച്ചുവരവിനും ശ്രമിക്കുക. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന അവസ്ഥയല്ല ഇതെന്നും മനസ്സിലാക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഘട്ടം മാത്രം.

അതുകൊണ്ട് മീഡ് ലൈഫിൽ തട്ടിത്തടഞ്ഞ് നിലക്കാതിരിക്കുക. **ഇനിയും നിങ്ങൾക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ അനേകം കാതങ്ങളുണ്ട്. കാണുവാൻ കാഴ്ചകളുണ്ട്. കീഴടക്കുവാൻ കൊടുമുടികളുണ്ട് പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ടാകട്ടെ; സ്വപ്നങ്ങളും.**



നല്ലൊരു കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടെങ്കിൽ മോശമെന്ന് തോന്നുന്ന പല സംഗതികളും ഏറ്റവും നല്ലതുപോലെ ചെയ്തുതീർക്കാൻ സാധിക്കും

BOOK REVIEW



ദൈവംകൊണ്ട് നിറഞ്ഞവൻ

ആത്മീയമേഖലയിൽ ഒരുകാലത്ത് നിറഞ്ഞുനിന്നിരുന്ന മോൺ. മാതൃ മങ്കുഴിക്കരിയുടെ ജീവിതവും ദർശനവും അനാവരണം ചെയ്യുന്ന കൃതി

വിനായക് നിർമ്മൽ

വില:250

പ്രസാധനം: നസ്രത്ത് ജനറലേറ്റ് ചുണ്ടി

MAIL BOX



ഒപ്പം ഒന്നിനൊന്ന് നന്നായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവളരെ സന്തോഷമുണ്ട്. ഒപ്പം കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ എന്താണൊരു മാർഗ്ഗം?

പ്രസന്ന, പത്തനാപുരം

ജീവിതകാലം മുഴുവനിലേക്കുമുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ നിറച്ച ഒരു ലക്കമായിരുന്നു ഒപ്പത്തിന്റെ ജന്മവരിയിലേത്. ഇത്രയും പോസിറ്റീവായ ഒരു മാസിക ഒരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ല.

ദീപ തോമസ്, ഭരണങ്ങാനം

ഉടലിനെ സംബന്ധിച്ച കാഴ്ചപ്പാടുകൾ അവതരിപ്പിച്ച ഫെബ്രുവരി ലക്കം ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു. അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ഗിരിഷ്കുമാർ, കള്ളാർ

പകുതിമാത്രം നടന്ന് തീർത്ത വഴികൾ

നല്ലതൊന്നും കളഞ്ഞ് പോയിട്ടില്ലെന്നും വീണ്ടെടുക്കാനാകാത്ത വിധം ഒന്നും നഷ്ടമായില്ലെന്നും, തിരിച്ചു നടക്കാനാകാത്ത വിധം പാതയേറെ നീണ്ടുപോയില്ലെന്നും തിരിച്ചറിയുക

മധ്യവയസ്സ്, ഒരുപക്ഷെ അപ്പോഴാണ് നമ്മുടെ യൊക്കെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് മേൽ വയസ്സൻ എന്ന ചാർത്ത് ആദ്യമായി എഴുതിച്ചേർക്കുന്നത് അല്ലേ? മധ്യവയസ്ക്കൻ. ബാല്യവും കൗമാരവും യൗവനവും ഓർമ്മിപ്പിക്കാത്ത എന്തോ ഒന്ന് നമുക്ക് മേൽ കൊണ്ടുവന്നിടുന്ന ഒരു കാലമാണ് മധ്യകാലം. മധ്യവയസ്സ്.

വളരെ പ്രിയപ്പെട്ട എഴുത്തുകാരനാണ് മുണ്ടൂർ കൃഷ്ണൻകുട്ടി. 'മൂന്നാമതൊരാൾ' എന്ന കഥ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ വല്ലാതെ ഹോണ്ട് ചെയ്ത കഥയുമാണ്. യൗവനത്തിലേ മരിച്ചുപോയ പ്രിയസഖി ജീവിതത്തിലും കഥയിലും കഥാനായകനെ പിന്തുടരുന്ന ഒരു ഹൃദയസ്പർശിയായ കഥ. നഷ്ടങ്ങളോട് കോപ് ചെയ്യാനാവാതെ പോകുന്നതാണ് മധ്യകാലത്തിന്റെ ഒരു ദുരന്തം. പ്രവാസലോകത്തിലെ ജീവിതംകുടിയാകുമ്പോൾ അത് വല്ലാതെ നൊമ്പരപ്പെടുത്തും. ഓരോ അവധിക്കും നാട്ടിൽ വരുമ്പോൾ, കേൾക്കുന്നത് ചെറുപ്പത്തിൽ നമ്മൾ വല്ലാതെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടി

രുന്ന കുറെയേറെ പേർ യാത്രയായ വാർത്തയാകും. ഒരാൾ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, ആ ഓർമ്മകൾക്ക് കൂടിയാണല്ലോ മുറിവേൽക്കുന്നത്. ഓർക്കാതെ നീണ്ടുപോയ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം നാട്ടിലെത്തുമ്പോൾ, രണ്ടാമത്തെ പ്രളയപർവ്വം കൂടെ കഴിഞ്ഞുപോയിരുന്നു. ഞങ്ങൾ തൃശൂർ വടക്കാഞ്ചേരിക്കാർക്ക് അത്രയൊന്നും പരിചിതമല്ലാത്ത ഉരുൾപൊട്ടൽ കൊണ്ടുപോയത് നാട്ടുകാരായ പത്ത് പതിനഞ്ചു പേരെയായിരുന്നു. ഞങ്ങളൊക്കെ ചാച്ചൻ എന്ന് സ്നേഹത്തോടെ വിളിച്ചിരുന്ന ആളും കുടുംബവും ആ ദുരന്തത്തിൽ പെട്ട് പോയിരുന്നു. പുളളിയുടെ ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് കഴിച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചി മാത്രമല്ല, പങ്കുവെച്ചിരുന്ന ചെറുതമാശകളും കൂടിയാണ് നഷ്ടമാകുന്നത്. പിന്നീടൊരു ദിവസം സന്ധ്യയിൽ ആ ദുരന്തംകുടിയിറങ്ങിയ ഇടത്ത് വന്ന് കുറച്ച് നേരം നിൽക്കുമ്പോൾ അറിയാതെ കണ്ണ് നിറഞ്ഞതും, പരിചയമൊന്നുമില്ലാത്ത ഒരാൾ ആ വഴി കടന്നുപോകുമ്പോൾ, 'നല്ലോരോക്കെ നേരത്തേ...ന്ന്



നല്ലത് ഇനിയും അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലായി കഴിയുമ്പോൾ ദുരിതങ്ങളെയും നേരിടാനാവും

കേട്ടിട്ടില്ലേ' എന്നാശ്വസിപ്പിച്ചതും ഓർമ്മ വരുന്നു. മധ്യവയസ്സിന്റെ നഷ്ടങ്ങളിൽ ചിലതാണിതെല്ലാം. നമ്മുടെ ബാല്യത്തിലെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കെല്ലാം വാർദ്ധക്യവും മരണവും ബാധിക്കുന്നു. നഷ്ടം നമ്മുടെ ത് മാത്രമാണ്. 'The most painful thing is seeing the people, you made memories with slowly become memories!'

എം.ടിയുടെ അത്രയൊന്നും പറയപ്പെടാതെ പോയൊരു ചെറുകഥയുണ്ട്, 'സ്നേഹത്തിന്റെ മുറിപ്പാടുകൾ'. ജ്യേഷ്ഠാനുജന്മാരുടെ മാതൃസത്യത്തിന്റെയും മധ്യവയസ്സിലെ തിരിച്ചറിവുകളുടെയും കഥ. അനുജന് വേണ്ടി നിശ്ചയിച്ച മുറപ്പെണ്ണിനേയും ജീവിതത്തെ തന്നെയും അവനുമായി മത്സരിച്ച് നേടിയ ജ്യേഷ്ഠൻ പക്ഷെ മധ്യഘട്ടത്തിൽ ദുഃഖിതനോ പരാജിതനോ ആയി സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നുണ്ട്. മധ്യവയസ്സ് പലപ്പോഴും വീണ്ടുവിചാരങ്ങളുടെ കാലമാണ്. The time of regrets. യൗവനത്തിന്റെ കുതിപ്പിന്റെ പേരിൽ നമ്മൾ കിതയ്ക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മാതൃസത്യവും വ്യർത്ഥാഭിമാനവുമൊക്കെ വഴിയായി യൗവനത്തിൽ നമ്മൾ കൊടുത്തതിന്റെയും വാങ്ങിയതിന്റെയുമെല്ലാം വടക്കുൾ ഉണങ്ങി തിടം വെച്ചിരിക്കുന്നു. ഓർമ്മകളിൽ കൈ തലോടുമ്പോൾ,

ഇനിയൊരു ബാല്യമോ യൗവനമോ തങ്ങൾക്ക് അവശേഷിച്ചിട്ടില്ലായെന്നു തോന്നുന്നതോടെ മധ്യവയസ്സിന്റെ മൃഗം തുടൽ പൊട്ടിക്കാൻ തുടങ്ങും. അതിന് ബിസിനസെന്നോ രാഷ്ട്രീയമെന്നോ കലാ സാംസ്കാരിക വേദികളെ ന്നോ വ്യത്യാസമുണ്ടാകില്ല.

ആ വടക്കുകളിൽ ചോര കിനിയുന്നു. ഒരൽപ്പം കൂടെ കാത്തിരിക്കാമായിരുന്നു, സ്നേഹിക്കാമായിരുന്നു, കേൾക്കാമായിരുന്നു, വിശ്വസിക്കാമായിരുന്നു, അധാനിക്കാമായിരുന്നു... എന്നിങ്ങനെയൊക്കെ കുറ്റബോധങ്ങളിൽ കൂടുങ്ങിപ്പോകുന്ന കാലഘട്ടം. കുറ്റബോധത്തോടൊപ്പം തന്നെ നഷ്ടബോധവും കൂടി അലട്ടാൻ തുടങ്ങിയാൽ അത് മധ്യവയസ്സിലെ യ്ക്കുള്ള വെൽക്കം നോട്ട് ആണ്.

ഭൂമധ്യരേഖയിലെ വീടിന്റെ പഴയ ഉടമസ്ഥൻ മജോരിയെപ്പോലെ, ബാണാസുരസാഗർ അണക്കെട്ടിന്റെ റിസർവ്വോയറിനടിയിലായിപ്പോയ തന്റെ



ജീവിതവും ഭാവിയിലും മോശമായതിന് മറ്റൊരെയും കുറ്റപ്പെടുത്തേണ്ട, കാരണം നീ മാത്രമാണ് നിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ അധികാരി

ഗ്രാമത്തിന്റെയും വീടിന്റെയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ തിരയുമ്പോൾ, ബോട്ട് ഡ്രൈവറോട് അയാൾ പറയുന്നുണ്ട്... പതുകെ പോയാൽ മതി, ഞങ്ങൾ കളഞ്ഞു പോയ ഒരു സ്വർണ്ണ താക്കോൽ വെള്ളത്തിനടിയിൽ തിരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മറ്റൊരാൾക്കും ആ വാക്കുകളിലെ ഹാസ്യം പൊട്ടിച്ചിരിക്കാനുള്ള താണെങ്കിൽ മജോരിക്ക് മാത്രം അത് പക്ഷെ അങ്ങനെയല്ല. പഴയ കപ്പച്ചിൻ മൊണാസ്സിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന പാതയും പൂർവ്വികർ അന്തിയുറങ്ങുന്ന സിമിത്തേരിയും കടന്ന് പോകുമ്പോൾ, ജലാശയം ഒളിപ്പിച്ച ആ രഹസ്യത്തിന്റെ സ്വർണ്ണത്താക്കോൽ തിളങ്ങുന്നത് മജോരിക്ക് മാത്രം കാണാനാവുന്നുണ്ട്.

നഷ്ടബോധങ്ങളുടെ തിളക്കത്തിൽ മജോരി മാത്രമല്ല, ഞാനും നിങ്ങളുമെല്ലാം മോഹാലസ്യപ്പെട്ടു പോകും, തീർച്ച. ഇത്രയൊക്കെയായിട്ടും ഒന്നുമാവാൻ കഴിഞ്ഞില്ലല്ലോ ദൈവമേ എന്ന നെടുവീർപ്പ്, ചക് പൊട്ടിയ നിലവിലായി സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ താഴ്വരകളിൽ അലയടിക്കുമ്പോൾ ഒപ്പം നടന്നു തുടങ്ങിയവർ പലരും വേഗത്തിൽ വിജയങ്ങൾ താണ്ടുമ്പോൾ പാഴായിപ്പോയല്ലോ ഈ ജീവിതം എന്ന നഷ്ടബോധത്തിലേക്കും നിരാശയിലേക്കും നമ്മുടെ മധ്യവയസ്സ് നിരങ്ങി നീങ്ങാൻ തുടങ്ങും. എപ്പോഴാണ്, എങ്ങനെയാണ് എന്റെ നായക വേഷങ്ങൾ നഷ്ടമായി തുടങ്ങിയത് എന്ന് ഇപ്പോഴും എനിക്കറിയില്ല. എനിക്കൊപ്പം വില്ലനായി തുടങ്ങി ആൾ ഇന്ന് വലിയ നടനും നായകനുമാണ് എന്ന്, പഴയകാല സിനിമാ നായകൻ ഈയിടെ ആത്മഗതം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മൾ കാണുന്നത്, മധ്യവയസ്സിന്റെ പിടിച്ചിൽ തന്നെയാണ്.

രാഷ്ട്രീയ രംഗത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ, ഏത് പാർട്ടിയുമായിക്കൊള്ളട്ടെ, ഏറ്റവും കൂടുതൽ നിരാശാ ബോധം പിടികൂടുന്നതും, ഈ മധ്യവർഗ്ഗക്കാർക്കാണ്. കൂടെ ചവിട്ടി തുടങ്ങിയവർ ശരവേഗത്തിൽ പായുന്നത് തൊട്ടടുത്ത് നിന്ന് കാണുന്നവരാണ് അവർ. ഇനിയൊരു ബാല്യമോ യൗവനമോ തങ്ങൾക്ക് അവശേഷിച്ചിട്ടില്ലായെന്നു തോന്നുന്നതോടെ മധ്യവയസ്സിന്റെ മൃഗം തുടൽപൊട്ടിക്കാൻ തുടങ്ങും. അതിന് ബിസിനസെന്നോ രാഷ്ട്രീയമെന്നോ കലാസാംസ്കാരിക വേദികളെന്നോ വ്യത്യസ്തമുണ്ടാകില്ല. നഷ്ടബോധങ്ങളുടെ വേലിയേറ്റത്തിൽ സ്വയം നഷ്ടപ്പെട്ടുവന്നെ...



പോക്കുവെയിൽ പൊന്നുരുകി പുഴയിൽ വീണത്, ഒ.എൻ.വിയുടെ പേനത്തൂമ്പിൽ നിന്നാണ്. ചിത്രം ചില്ല് (1982). സൂര്യൻ ഏറ്റവും മനോഹരമായി യാത്രപറയാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് പോക്കുവെയിൽ പൊന്നായി മാറുക. അഴകിന്റെ കൂടമാറ്റത്തിനു ശേഷം പക്ഷെ, സായാഹ്നമാണ്. വാർദ്ധക്യവും മരുന്നും സ്മൃതിഭ്രംശവും മരണവും കാത്തിരിക്കുന്ന തണുപ്പിന്റെ എകാന്ത തടവുകാലം. യൗവനം ആടയാഭരണങ്ങൾ അഴിച്ചുവെക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന മധ്യവയസ്സ്, അതിനെ തടഞ്ഞു നിർത്താൻ വ്യഥാ ശ്രമം നടത്തിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. ഉടഞ്ഞ മാംസപേശികളിൽ ചലനമുണ്ടാക്കാനും, ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താനും ജിമ്മുകളും സലൂണുകളും നമ്മെ പ്രലോഭിപ്പിക്കുവാൻ



സന്തോഷമുള്ള മനുഷ്യർ ഇരുട്ടിൽ വെളിച്ചം കഴിമ്പുള്ള മനുഷ്യരെപ്പോലെയാണ്. അവരെല്ലാവരെയും സന്തോഷിപ്പിക്കും

തുടങ്ങുന്ന സമയം. “മസ്കാരയും കാജലും കൊണ്ട് കണ്ണിന്റെ കീഴിലെ കറുപ്പ് മാച്ച്ചുക്ളയാനാകുമായിരിക്കാം... പക്ഷെ കണ്ണിലെ നൊമ്പരം മാറ്റുന്നത് എങ്ങനെ” എന്ന് ഹൈക്കു കവി സങ്കടപ്പെടുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്. അജ്ഞാതനായ സഹയാത്രികനെ കുറിച്ച് എഴുതുന്നത് പിന്നെയും ഒ.എൻ.വി തന്നെയാണ്. കുടഞ്ഞന്നെ നടക്കുന്ന ആ അജ്ഞാതനായ ഒരാൾ ആരാണ്? ആ പഴയ ഞാനോ, അതോ ആകാമായിരുന്ന ഒരു സാധ്യതയായിരുന്ന മറ്റൊരാളോ?

സലീം അഹമ്മദ് സംവിധാനം ചെയ്ത മമ്മൂട്ടി ചിത്രം ‘കുഞ്ഞനന്തന്റെ കട’ യിലെ നായകൻ നെടുവീർപ്പെടുന്ന് പോലെ, ‘ചിലപ്പോ തോന്നും വലുതാവണമെന്നു... മുപ്പതരട കുഞ്ഞനന്തനായി ഞാനെ കഴിഞ്ഞാ മത്യാർന്നു. എത്ര സുന്ദരമായിരുന്നു ആ കുട്ടിക്കാലം. അച്ഛന്റെ കയ്യും പിടിച്ച് തെയ്യവും തിരയും കണ്ട്, നാലണയ്ക്ക് മുറുക്കും ഉപ്പേരിയും വാങ്ങി തിന്ന്, ഓർട് കൈത്തണ്ടയിൽ തലവച്ചുറങ്ങിയ



കാലം!” മദ്ധ്യവയസ് തുറന്നു വയ്ക്കുന്നത് പോയ കാലത്തിന്റെ ഓർമകളുടെ ജാലകക്കാഴ്ചകൾ കൂടിയാണ്. ഗൃഹാതുരത്വത്തിന്റെ നോവ് കാലം. ജിമ്മി ജോർജ്ജിന്റെയും നാരായണൻ മാഷിന്റെയും സ്മാഷുകൾക്കും വോളികൾക്കുമിടയിൽ കടന്നു പോയ കാലം അവർ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. പഴയതെല്ലാം കൈമോശം വരുകയും പുതിയതൊന്നും കൈക്കലാവാതാവുകയും ചെയ്ത കാലത്തിൽ എങ്ങനെ മുന്നോട്ട് പോകണമെന്ന് അറിയാതെ അന്തിച്ചു നിന്ന മനുഷ്യരേ ഹോൺലാൻ സീൻഡ്രോം എന്നോ മറ്റോ പേരുള്ള ഒരു കൊറിയൻ സിനിമയിൽ കണ്ട തോർക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞകാലത്തിന്റെ സുഖനോവുകളിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട് തോറ്റുപോയ ഒരു കുട്ടം മനുഷ്യർ. ‘ഗൃഹാതുരത്വം മധുരമുള്ള വിഷമാണ്. ചാവുന്നതിന് നമ്മൾ അറിയുന്നേയില്ല’ എന്ന് നായക കഥാപാത്രം വിലപിക്കുന്നത് പോലെ മദ്ധ്യവയസ്സും വിലാപങ്ങളുടെ ഭൂമിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ്.

ടീം പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ ആദ്യ അർദ്ധസെഞ്ചറി കുറിച്ചതിന്റെ ആവേശത്തിൽ തുടരെ തുടരെ റിസ്ക് ഷോട്ടുകൾ കളിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന യുവതാരത്തിന്റെ അടുത്ത് ചെന്നു ദ്രാവിഡ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നുണ്ട്. ഒന്നുമായിട്ടില്ല, ഇനിയും ഒന്നേന്ന് തുടങ്ങൂ... അർദ്ധ സെഞ്ചറികൾ ഇനിയും പിറക്കട്ടെ എന്ന്. മദ്ധ്യവയസ് തിരിഞ്ഞു നടക്കുന്നതിനും കൂടിയുള്ളതാണ്.

ജാനുരസ് ദേവനെപോലെ പോയ കാലത്തിലേക്കും വരാനുള്ള കാലത്തിലേക്കും ഒരേ സമയം നോക്കിനിൽക്കാനുള്ള കഴിവ് നൽകുന്ന നല്ല കാലം. നല്ലതൊന്നും കളഞ്ഞ് പോയിട്ടില്ലെന്നും വീണ്ടെടുക്കാനാകാത്ത വിധം ഒന്നും നഷ്ടമായില്ലെന്നും തിരിച്ചു നടക്കാനാകാത്ത വിധം പാതയേറെ നീണ്ടു പോയില്ലെന്നും തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റട്ടെ. **പങ്കാളിയിൽ പുതിയ പ്രണയവും സ്നേഹവും കണ്ടെത്താൻ, നിങ്ങളിൽ നിന്നകന്ന് മാറുന്ന മക്കളിൽ സ്നേഹം കൊണ്ട് ദൂരം കുറയ്ക്കാൻ, പഴയ ചങ്ങാതിയുടെ വാട്സപ്പ് നമ്പറിൽ ‘നിനക്ക് സുഖമാണോ’ എന്നൊന്ന് ടൈപ്പ് ചെയ്യാൻ, പോക്കുവെയിൽ പൊന്നായുരു കുന്ന സായാഹ്നത്തിൽ ഒരു ചെറുയാത്ര പോകാൻ ഒക്കെ ഊർജ്ജം ബാക്കിയുള്ള സുന്ദരകാലമാണ് വരാനിരിക്കുന്നത്... ആശംസകൾ !**

“ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് ചിലപ്പോൾ മാറ്റമുണ്ടാവണമെന്നില്ല, മനോഭാവങ്ങൾ മാറ്റിയാൽ മതി

കൃത്യമായി അലാരം സെറ്റ് ചെയ്യൂ, എല്ലാം ശരിയാകും

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലമാണ് നമ്മളിൽ പലരുടെയും ഉറക്കശീലങ്ങളെ തകിടം മറിച്ചത്. തോന്നുമ്പോൾ എണീല്ക്കുക, തോന്നുമ്പോൾ കിടക്കുക, തോന്നുമ്പോൾ തോന്നുന്നത് ചെയ്യുക എന്ന രീതിയിലേക്ക് ജീവിതം വഴിമാറി. ലോക്ക് ഡൗൺ മാറിയിട്ടും കോവിഡ് നിയന്ത്രണ വിധേയമായിട്ടും ഇന്നും ഇത്തരം ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം പ്രാപിക്കാത്തവരും ഏറെയുണ്ട്. തൽഫലമായി അവർക്ക് വേണ്ടപ്പോൾ വേണ്ടതുപോലെ ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല. നല്ലതുപോലെ ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്ന് വരുമ്പോൾ ഏറെ വേദകരമല്ലേ?

രാത്രിയിൽ സുഖമായി ഉറങ്ങുന്നതുവഴിയാണ് ദഹനം, ഹോർമോൺ നിയന്ത്രണം, ശരീര താപനില തുടങ്ങിയ നിരവധി ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ വേണ്ടരീതിയിൽ നടക്കുന്നത്. ശരീരം ഉറങ്ങാൻ പറയുമ്പോൾ ഉറങ്ങുക. അതിനെ വരുതിയിലാക്കി തന്റെ ഇഷ്ടത്തിന് വിധേയമാക്കാതിരിക്കുക.

എല്ലാ പ്രഭാതത്തിലും ഒരേ സമയം ഉറക്കമുണർന്ന് എണീല്ക്കുക എന്നതാണ് ഇതിലെ ഏറ്റവും നിസ്സാരകാര്യം. കൃത്യമായ സമയത്ത് ഉറക്കമുണരുന്നതിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നതെന്താണെന്നറിയാമോ? ഉറക്കം വരാൻ കാരണമായ മെലറ്റോണിൻ ഹോർമോൺ എപ്പോൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കണമെന്നും എപ്പോൾ പുറത്തുവിടണമെന്നും ശരീരം സ്വയമേവ മനസ്സിലാക്കും. ഇത് രാത്രിയിൽ കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാനും പ്രഭാതത്തിൽ കൃത്യസമയത്ത് ഉണരാനും സഹായകരമാകും.

തോന്നുമ്പോൾ തോന്നിയ രീതിയിൽ ഉറങ്ങുന്നത് ശരീരഘടികാരത്തെ കുഴപ്പത്തിലാക്കും. തൽഫലമായി മെലറ്റോണിൻ വ്യത്യസ്തസമയങ്ങളിൽ പുറത്തുവിടാനാരംഭിക്കും. തലച്ചോറ് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകുകയും രാത്രിയിലെ ഉറക്കത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. തീർന്നില്ല, ഒരു വിഷയത്തിൽ കൃത്യമായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന് സാധിക്കാതെയും വരും.

എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യസമയത്ത് ഉണരുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കുക. അതിനായി ശരീരത്തിന് പരിശീലനം കൊടുക്കുക. പക്ഷേ, ഇത് എളുപ്പമല്ല. പരിശീലനവും അർപ്പണബോധവും ഇതിനാവശ്യമുണ്ട്. പ്രഭാതത്തിൽ കൃത്യസമയത്ത് ഉറക്കമുണരാൻ, ആസമയം ചെയ്തുതീർക്കാൻ കാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുക. പ്രഭാതത്തെ തെളിച്ചമുള്ളതാക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന ഏതുകാര്യവും ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെയുള്ള നടത്തം, വർക്കൗട്ട്, പ്രാർത്ഥന, ഗാർഡനിങ് അങ്ങനെ എന്തും. പ്രത്യേകമായി ഒന്നും ചെയ്യാനില്ലാത്തതുകൊണ്ട് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഉറക്കമുണർന്നാൽ മതിയെന്ന നിലപാട് മാറ്റുക. ചുരുക്കത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിതസമയത്തേക്ക് ഉറങ്ങിയെണീല്ക്കുന്ന വിധത്തിലേക്ക് ഒരു അലാരം സെറ്റ് ചെയ്തുനോക്കൂ, എല്ലാം ശരിയാകും.



“ ചില വിജയങ്ങളിലെത്താൻ ചില പരാജയങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ് ”

പ്രതീക്ഷ നിലനിർത്താൻ, സന്തോഷത്തിലായിരിക്കാൻ

സന്തോഷം ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ മറ്റുള്ളവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും.

മാനസികാരോഗ്യം സന്തോഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കാനും ജീവിതത്തെ അതേ രീതിയിൽ സമീപിക്കാനുമൊക്കെ സന്തോഷത്തിന്റെ മാനസികഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ എപ്പോഴും നമുക്ക് സന്തോഷമുള്ളവരായിരിക്കാൻ, സന്തോഷം നിലനിർത്തുന്നവരാകാൻ സാധിക്കാറില്ല.

കാരണം സന്തോഷം ഒരിക്കലും നമ്മുക്ക് കൈനീട്ടിപ്പിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതോ നമ്മുടെ കൈ

വെള്ളയിൽ മാത്രമിരിക്കുന്നതോ അല്ല. പലപല ഘടകങ്ങളാണ് നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളെ നിശ്ചയിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു ദിവസം പോസിറ്റീവായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഇല്ലാതെപോയി, ആ ദിവസം ഡള്ളായി തോന്നിയെന്നതുകൊണ്ട് എന്തോ കുഴപ്പമുണ്ടെന്ന് കരുതി തലപുകയ്ക്കുകയോ ഇനിയൊരിക്കലും സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന നിഗമനത്തിലെത്തുകയോ അരുത്.

അതിനാലും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് സന്തോഷം കടന്നുവരുന്നത് വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിലു



നീയാണ് ഏറ്റവും മികച്ചതെന്ന് സ്വയം വിശ്വസിക്കുക. പക്ഷേ മറ്റാരെയും പുച്ഛിക്കുകയുമരുത്

ടെയാണെന്നാണ്. ചിലപ്പോൾ ചില പ്രവൃത്തികൾ നിങ്ങളെ സന്തോഷവാനാക്കിയേക്കാം. മറ്റ് ചിലപ്പോൾ ചില സാന്നിധ്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ സന്തോഷവാനാക്കിയേക്കാം. ഇനിയും ചിലപ്പോൾ സ്വസ്ഥമായിരിക്കുന്നതും പാട്ടുകേൾക്കുന്നതും സന്തോഷം നൽകിയേക്കാം. സന്തോഷത്തിന്റെ സാഹചര്യങ്ങൾ, കാരണങ്ങൾ മാറിമറിഞ്ഞേക്കാം.

സന്തോഷിക്കുന്ന, സന്തോഷത്തിലായിരിക്കാൻ, സന്തോഷം നിലനിർത്താൻ, പ്രതീക്ഷയുള്ളവരായിരിക്കാൻ ചില വഴികളുണ്ടെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത്. അത്തരം ചില വഴികളെക്കുറിച്ചു കൂടി പരാമർശിക്കാം

മനസ്സാന്നിധ്യം പരിശീലിക്കുക എന്നതാണ് അതിലൊന്ന്. നിലവിലെ നിമിഷത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുക. ആന്തരികചോദനകൾക്കനുസരിച്ച് ബാഹ്യാന്തരീക്ഷത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുക. മനസ്സാന്നിധ്യങ്ങൾ വൈകാരികമായ ക്രമക്കേടുകളെ ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

നന്ദിയുള്ളവരായിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക എന്നതാണ് മറ്റൊന്ന്. ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ച നന്മകളെ, അനുഗ്രഹങ്ങളെ വിലയുള്ളതായി കാണുക. മറ്റുള്ളവരെ മതിപ്പോടെ കാണുകയും അവരത് തിരികെ കാണിക്കുമ്പോൾ നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഭൂതകാലത്തോട് ക്ഷമിക്കുക. നീരസവും പകയും സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. പ്രതികാരത്തിന് പകരമായി ക്ഷമയും മനുഷ്യത്വവും പുലർത്തുക. വേദനിപ്പിക്കുകയോ അപമാനിക്കുകയോ ചെയ്ത ഒരാളോട് എന്തുകൊണ്ടാണ് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയാത്തതെന്ന് കണ്ടെത്തുക. ക്ഷമിക്കാത്ത അവസ്ഥയിൽ നമ്മുടെ തന്നെ വൈകാരികക്ഷേമം തകരാറിലാവുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും വേണം. മുഴുവൻ മനസ്സോടും കൂടി മുഴുകാൻ കഴിയുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുക. ഏതു പ്രവൃത്തിയും മനസ്സുകൊടുത്തു ചെയ്യുമ്പോഴാണ് സന്തോഷത്തോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്. ടാസ്കുകൾ ഏറ്റെടുത്തു വിജയിപ്പിക്കുക. അതുപോലെ സൈക്ലിങ്, ടെന്നീസ്, ഗോൾഫ് പോലെയുള്ള ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുക.

മഹത്തായ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു സംഭാവന ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ കഴിവുകൾ പ്രയോജന

ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ച നന്മകളെ, അനുഗ്രഹങ്ങളെ വിലയുള്ളതായി കാണുക. മറ്റുള്ളവരെ മതിപ്പോടെ കാണുകയും അവരത് തിരികെ കാണിക്കുമ്പോൾ നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പ്പെടുത്തുകയാണ് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം. മറ്റുള്ളവർക്കു കൂടി പ്രയോജനപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കുക. അവരെ സഹായിക്കുക. പക്ഷേ പലപ്പോഴും കുറിയായാലും ത്യാഗവും ആവശ്യമുള്ള ഒന്നായതിനാൽ പലരും ഇതിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഈ വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവർക്ക് സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. ലോകത്ത് ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റം സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുവെന്നതും പരിശ്രമങ്ങളും അദ്ധ്വാനങ്ങളും പാഴായിപ്പോകുന്നില്ല എന്നതും ഒരു വ്യക്തിയുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണമായി കണ്ടു വരുന്നുണ്ട്.

സ്വന്തം ജീവിതം കൊണ്ട് തനിക്കു മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവർക്കു കൂടി പ്രയോജനപ്പെടുന്നു എന്ന് അറിയുന്നതിൽപരം സന്തോഷം മറ്റെന്തുളളൂ?



“ നീ കീഴടക്കാനുള്ള കൊടുമുടികൾ നിന്നെയും കാത്തിരിക്കുന്നു



വിവാഹജീവിതത്തിൽ ചുവന്ന ലൈറ്റ് തെളിയുമ്പോൾ...

പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനോ ആശ്വസിപ്പിക്കാനോ കഴിയാതെ വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ദാമ്പത്യത്തിൽ അത്യന്തം ദയനീയമാണ്

ലോകത്തിലെ തന്നെ മനോഹരവും അതിശയകരവുമായ ഒരു ബന്ധമാണ് വിവാഹബന്ധം. അതോടൊപ്പം അത് ദുഷ്കരവുമാണ്. വെല്ലുവിളികളും സങ്കീർണ്ണതകളും ഓരോ വിവാഹബന്ധത്തിലുമുണ്ട്. അവ പരിഹരിച്ച് സുഗമമായി വീണ്ടും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നതിലാണ് വിവാഹബന്ധത്തിന്റെ വിജയം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. പക്ഷേ പലപ്പോഴും ഇതത്രസുഗമമല്ല. അപ്പോഴാണ്

വിവാഹജീവിതത്തിൽ ചുവന്ന ലൈറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ചുവന്ന കൊടി ഉയരുന്നത്. ചുവന്ന കൊടിയുടെയും ലൈറ്റിന്റെയും അർത്ഥം നമുക്കറിയാം. ഒരു ട്രാഫിക് സിഗ്നൽ കാത്തുകിടക്കുമ്പോൾ ചുവന്ന ലൈറ്റാണ് തെളിയുന്നതെങ്കിൽ വണ്ടി മുന്നോട്ടുപോകുകയില്ല. മുന്നോട്ടു പോകരുത് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

എന്നാൽ പല ദമ്പതികളും തങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ ഈ നിറത്തിന്റെ സാധ്യതകളും സാഹചര്യ



തുടക്കം സാവധാനമാണെങ്കിലും ഒടുക്കംവരെ ഉൾജ്ജ്വലമായിരിക്കുക

ങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. എപ്പോഴൊക്കെയാണ് ദാവത്യജീവിതത്തിൽ ചുവന്ന ലൈറ്റ് തെളിയുന്നത് എന്ന് നോക്കാം.

സംസാരമില്ലാതെ വരുമ്പോൾ

കാര്യം ശരിയാണ് ഒരേ മേൽക്കൂരയ്ക്ക് താഴെയാണ് ജീവിതം. രണ്ടുപേരും കണ്ടുമുട്ടുന്നുമുണ്ട്. പക്ഷേ സംസാരമില്ല. എന്താണ് ഒന്നും മിണ്ടാത്തത് എന്ന് ചോദിക്കുമ്പോൾ ഓ എന്തു മിണ്ടാൻ എന്നായിരിക്കും മറ്റേയാളുടെ പ്രതികരണം. അതായത് പങ്കാളികൾക്ക് പരസ്പരം സംസാരിക്കാൻ വിഷയങ്ങളില്ല. പരസ്പരം അപരിചിതരാകുന്നു. കുടുംബത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന പൊതുവിഷയങ്ങൾ പോലും- മക്കളുടെ ഭാവി, വിദ്യാഭ്യാസം, കടബാധ്യത, അയൽക്കാരുമായുള്ള വിഷയം, ബന്ധുജനങ്ങളുടെ വിശേഷങ്ങൾ- സംസാരിക്കാൻ താല്പര്യമില്ലാതെയാവുന്നു. ദിവസങ്ങളോളം മിണ്ടാതെയിരിക്കുന്ന ദമ്പതികളുണ്ടാവാം. പക്ഷേ അത് ആഴ്ചയിലേക്കും മാസങ്ങളിലേക്കുംകടക്കുമ്പോൾ ചുവന്ന ലൈറ്റ് അണയുന്നില്ലെന്ന് തന്നെ മനസ്സിലാക്കണം.

പങ്കുവയ്ക്കാതെയാകുമ്പോൾ

സംസാരം ഇല്ലാതെ വരുമ്പോൾ സ്വഭാവകമായും ഹൃദയംതുറക്കലും ഇല്ലാതെയാകും. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് സംസാരിക്കാത്തത്, എന്തു ബുദ്ധിമുട്ടാണ് പങ്കാളി നല്കിയിരിക്കുന്നത്, എന്തു വിഷമമാണ് ഉള്ളിലുള്ളത് എന്നൊന്നും വിശദീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നില്ല. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനോ ആശ്വസിപ്പിക്കാനോ കഴിയാതെ വരുന്ന ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ദാവത്യത്തിൽ അത്യന്തം ദയനീയമാണ്.

വേറെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ

വിവാഹേതരബന്ധങ്ങൾ, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന്, പോണോഗ്രഫി തുടങ്ങിയവയിലാണ് കൂടുതൽ താല്പര്യം അനുഭവപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ദാവത്യജീവിതം അപകടാവസ്ഥയിലെത്തിയിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് സൂചന. വളരെ നേരത്തെ വീട്ടിൽ നിന്നു പോകുക, വളരെ വൈകി മാത്രം എത്തിച്ചേരുക, വീട്ടിലേക്ക് വരുന്നതിൽ മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ബന്ധത്തകർച്ചയുടെ പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

വളരെ നേരത്തെ വീട്ടിൽ നിന്നു പോകുക, വളരെ വൈകി മാത്രം എത്തിച്ചേരുക, വീട്ടിലേക്ക് വരുന്നതിൽ മടുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ബന്ധത്തകർച്ചയുടെ പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്

പ്രതീക്ഷകൾ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ

വിവാഹം കഴിച്ചത് അബദ്ധമായെന്ന് തോന്നുക, കുടുംബജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നത് അസാധ്യമായി അനുഭവപ്പെടുക, ഭാവിയിലേക്കുറിച്ച് സ്വപ്നങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയാതെ വരിക ഇവയെല്ലാം ദാവത്യജീവിതത്തിലെ ചുവന്ന ലൈറ്റുകളാണ്.



മറ്റുള്ളവരെ വളർത്താൻ സഹായിക്കുമ്പോൾ അവർക്കൊപ്പം നീയും വളരുകയാണെന്ന് മറക്കരുത്



R. MOHAN PRESENTS 4K ATMOS BY GEOMETRICS FILM HOUSE

സുധികം

A BHADRAN FILM

ഒരു പുനഃവായന

ചാക്കോ മാഷ് ഇന്നത്തെതും എന്നത്തെതും പിതാക്കന്മാരുടെ പ്രതിനിധിയാണ്. തോമാമാർ അധികം ഉണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ ചാക്കോമാർ യഥേഷ്ടം ഉണ്ടാവും.

പാളിപ്പോയ പേരന്റിംങ്ങിനെക്കുറിച്ച് പറയുന്ന, ചർച്ചകളിലൊക്കെ ആവർത്തിച്ച് ഉദാഹരിക്കുന്ന ഒരു സിനിമയാണ് സഫടികം. ഭൂലോകത്തിന്റെ സപന്ദനം കണക്കിലാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന അപ്പൻ, ശാസ്ത്രീയമായ നേട്ടങ്ങളിൽ മനസ്സ് പതിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന മകൻ. ഇരുധുവങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന രണ്ടുപേർ.

ഇത്തരത്തിൽ സഫടികം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്ന ആശയത്തിന് എക്കാലവും പ്രസക്തിയുള്ളപ്പോഴും ആധുനികസാങ്കേതികവിദ്യകളോടെ പുതിയ തലമുറയ്ക്കുമുമ്പിൽ പ്രസ്തുത ചിത്രം അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട ഈ സാഹചര്യത്തിൽ രണ്ടാംവട്ട ചിന്തയിൽ വളരെ ഉപരിപ്ലവവും ഊതിവീർപ്പിക്കപ്പെട്ടതുമായ സിനിമയായിട്ടാണ് സഫടികം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. പ്രധാനമായും സഫടികം പുറത്തിറങ്ങിയ 1995 ൽ നിന്ന് 2023 ൽ എത്തിനില്ക്കുമ്പോൾ മലയാള സിനിമ ഒരുപാട് മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നതുതന്നെ.

അന്നത്തെ മേയ്ക്കിങ് ഇല്ല ഇന്ന്. ഇന്ന് നടീനടന്മാർ അഭിനയിക്കുകയല്ല ബിഹേവ് ചെയ്യുകയാണ്. സ്വഭാവികമായ രീതിയിലേക്ക് സിനിമ മാറ്റപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു. അതിവൈകാരികതയിൽ നിന്നും നാടകീയതയിൽ നിന്നും സിനിമ മോചിപ്പിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കൃത്യമായ ക്ലൈമാക്സോ അസാധാരണമായ സംഭവവികാസങ്ങളോ പോലും സിനിമയ്ക്ക് ആവശ്യമില്ല എന്ന മട്ടിലായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഇത്തരമൊരു പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് പുതിയ കുപ്പിയിൽ പഴയവീഞ്ഞ് എന്ന മട്ടിൽ സഫടികം എത്തിയിരിക്കുന്നത്. മകന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെ തട്ടുടച്ച അപ്പന്റെ മാത്രം കഥയായിട്ടല്ല സഫടികം വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ടത്. അപ്പന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെ ചവുട്ടിയരച്ച മകന്റെ ധർഷ്ട്യത്തിന്റെ കഥ കൂടിയായി സഫടികം കാണണം. അല്ലെങ്കിൽ പറയൂ, മക്കളെ ശാസിക്കാത്ത, ശിക്ഷിക്കാത്ത എത്ര മാതാപിതാക്കളുണ്ട് ഇവിടെ.

കാത്തിരിപ്പ് കൂടാതെ ഒന്നും സാധ്യമാകുന്നില്ല, മനോഭാവം നന്നാക്കാതെ ഒന്നും ശരിയാകുന്നില്ല

ടെ? തങ്ങളെക്കുറിച്ച് തങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ ക്കില്ലാത്ത സ്വപ്നങ്ങൾ തങ്ങളുടെ മക്കളെക്കുറിച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്നവരല്ലേ പുതിയ കാലത്തെ മാതാപിതാക്കൾ? തങ്ങൾ നേടാത്തതും അനുഭവിക്കാത്തതും ആകാത്തതും മക്കൾ നേടിയെടുക്കണം. അതിനാണ് വേണ്ടതിലുമധികം ഇന്നത്തെ മാതാപിതാക്കൾ കഷ്ടപ്പെടുന്നത്. ആ കഷ്ടപ്പാടിന് മുമ്പിൽ അവർ പൊട്ടിത്തെറിച്ചെന്നിരിക്കും, കണക്കുപറഞ്ഞെന്നുമിരിക്കും. ശിക്ഷിച്ചുവെന്നുമിരിക്കും. പക്ഷേ അവരൊരിക്കലും മോശം അപ്പന്മാരാകുന്നില്ല.

ചാക്കോ മാഷ് സ്നേഹമില്ലാത്ത അപ്പനാണെന്ന് ആർക്ക് പറയാൻ കഴിയും? അയാളെ പ്രതികൂട്ടിലാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള തോമാ അപദാനങ്ങളേ നാം കേട്ടിട്ടുള്ളൂ. പക്ഷേ ചാക്കോ മാഷ് ഇന്നത്തെപ്പോലെയല്ല. എന്നെന്തെയും പിതാക്കന്മാരുടെ പ്രതിനിധിയാണ്. തോമാമാർ അധികം ഉണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ ചാക്കോമാർ യഥേഷ്ടം ഉണ്ടാവും. ചാക്കോമാരെ കുറ്റവിമുക്തരാക്കിയും അവരെ അവരുടേതായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കിയും വേണം സ്പഷ്ടീകരണ കാരണങ്ങൾ. അതിന് നായകതാരപരിവേഷചിന്തകൾ അഴിച്ചുവെക്കുകയും വേണം.

സംവിധായകൻ ഭദ്രന്റെ പ്രത്യേക നിർദ്ദേശ പ്രകാരം തിരുത്തിയും മാറ്റി എഴുതിയും രചിച്ചവയായിരുന്നു സംഭാഷണങ്ങളെന്നാണ് രാജേന്ദ്രബാബു അഭിമുഖത്തിൽ പറഞ്ഞത്. തീർച്ചയായും അന്നത്തെ കാലത്ത് ആ സംഭാഷണങ്ങൾ മികച്ചവ തന്നെയായിരുന്നു. പക്ഷേ ഒരു സംശയം. മാറിയ കാലത്ത് തികച്ചും നാടക പശ്ചാത്തലത്തിലുള്ള സംഭാഷണങ്ങളല്ലേ അത്. സിനിമയുടെ ഭാഷയും നാടകത്തിന്റെ ഭാഷയും രണ്ടും രണ്ടാണല്ലോ. ഒരു സാധാരണ കുടുംബത്തിൽ സാധാരണക്കാരായ ആളുകൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ അവർ നേരിടുന്ന ഏതു സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴും ഇങ്ങനെയൊക്കെ സംസാരിക്കുമോ? ക്ലാസിക് സിനിമകൾ ഏതുകാലത്ത് ആസ്വദിക്കപ്പെടുമ്പോഴും അവ പഴഞ്ചനായി അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. ക്ലാസിക് എന്ന് ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്ന സിനിമകൾ അതതു കാലത്തിനപ്പുറം ക്ലാസിക് ആയി മാറുന്നുമില്ല.

28 വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം കേൾക്കുമ്പോൾ വല്ലാത്ത കല്ലുകടി തോന്നിക്കുന്നവയാണ് ഇതിലെ സംഭാഷണങ്ങളേറെയും. ഒരു മുളൽ കൊണ്ടും

മകന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെ തച്ചുടച്ച അപ്പന്റെ മാത്രം കഥയായിട്ടല്ല സ്പഷ്ടീകരണവിലയിരുത്തലിലൂടെ അപ്പന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെ ചവുട്ടിയരച്ച മകന്റെ ധർഷ്ട്യത്തിന്റെ കഥ കൂടിയിട്ടായി സ്പഷ്ടീകരണം.

നോട്ടം കൊണ്ടും തീരെ ചെറിയ വാക്കുകൊണ്ടും മനസ്സിന്റെ സംഘർഷങ്ങളും സംഘട്ടനങ്ങളും വിധേയപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലുള്ള കഥാപാത്ര വിന്യാസത്തിന്റെ കാലമാണ് ഇത്. അവിടെയാണ് പെരുന്നാൾപ്പറമ്പുകളിൽ അരങ്ങേറുന്ന നാടകത്തെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള തീപാറും ഡയലോഗുകൾ നിറയുന്ന സിനിമയെ ആഘോഷമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. ആശയം നല്ലതാകുമ്പോഴും അവതരണവും കാലം തിന്മയായിരിക്കണം.

സ്പഷ്ടീകരണ പുതിയ പതിപ്പിനൊപ്പം ഇറങ്ങിയ സിനിമയാണ് ജോജു ജോർജിന്റെ ഇരട്ട കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ തെറ്റിപ്പോയ പേരന്തിന്റെ. തെറ്റായ പിതൃബിംബത്തിന്റെ ഇരകളായി മാറിയ രണ്ടുകുട്ടികളുടെ കഥയാണ് അത്. ചാക്കോ മാഷിന്റെ ശിക്ഷയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെട്ടോടി ഗുണ്ടയായിട്ടാണ് തോമസ് ചാക്കോ തിരിച്ചുവന്നതെങ്കിൽ അത്തരമൊരു പരിണാമത്തിന് ചാക്കോ മാഷാണ് കാരണമെന്ന് വിധിയെഴുതുമ്പോൾ അതിലും എത്രയോ ക്രൂരമായ ജീവിതാവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോയിട്ടും ഇരട്ടകളിലെ വിനോദം പ്രമോദമെന്നേ പരസ്യമായ ഗുണ്ടകളായി മാറിയില്ലേ? പകരം ഇരുവരും പോലീസുദ്യോഗസ്ഥരായിത്തീരുകയാണ് ചെയ്തത്. കറയറ്റ, നീതിനിഷ്ഠരായ ഉദ്യോഗസ്ഥരൊന്നുമല്ല അവരെന്നത് ശരി. മാത്രവുമല്ല ഒരുപാട് വൈകല്യങ്ങളും കുറവുകളും പ്രശ്നങ്ങളും അവർക്കുണ്ടാകുന്നു. എന്നിട്ടും സമൂഹത്തിന്റെ നിയമവ്യവസ്ഥയുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ് അവർ മാറിയത്.

അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തികാരനല്ല നമ്മൾ തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ചില തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളും നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ അഭിരുചികളുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ തീരുമാനം



കണ്ടുപിടിക്കുന്ന വഴികൾ നല്ലതാണെങ്കിൽ ആ വഴി നമ്മെ മുന്നോട്ടുനയിച്ചുകൊള്ളും



നിശ്ചയിക്കുന്നതെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. മാതാപിതാക്കളിൽ പലരും ചാക്കോ മാഷിന്റെ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകളുടെ കൂടുതൽ കുറവ് അംശങ്ങളുള്ളവരാണ്. മക്കളെ അവർ മനസ്സിലാക്കണമെന്നില്ല. അതുപോലെ മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കളെയും മനസ്സിലാക്കാറില്ല. പ്രപഞ്ചാരംഭം മുതൽ അത് അങ്ങനെ തന്നെയായിരുന്നു.

എത്രയധികം നല്ലതുപോലെ വളർത്തപ്പെട്ടിട്ടും വഴിതെറ്റിപ്പോയത്രയോ മക്കളുടെ ലോകമാണ് ഇത്. മക്കളുടെ വഴിതെറ്റലുകൾക്കെല്ലാം മാതാപിതാക്കൾ മാത്രമായിരിക്കണമെന്നില്ല കാരണക്കാർ. അവരും കാരണക്കാരാവാം. അത്രയേയുള്ളൂ. അതിന് പകരമായി തോമായുടെ പ്രശ്നത്തിന്റെ പേരിൽ ചാക്കോ മാഷിനെ ജനറലൈസ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു പാടു മക്കൾക്ക് ആടുതോമാമാരാകാനുള്ള സാധ്യതകൾ തുറന്നുകൊടുക്കുക കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സ്പെഷ്യൽ അവതരിപ്പിച്ച ആശയം അന്നത്തെ കാലത്ത് സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു. ആ ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആ സിനിമയ്ക്ക് വിജയവുമുണ്ട്. പക്ഷേ പുതുക്കിപ്പണിത് പഴയതിനെ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഇനിയും ഒരുപാട് ആടുതോമാമാർക്ക് നാം ജന്മം കൊടുക്കുക കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പ്രതിനായകനെന്ന നിലയിലാണ് തോമായുടെ ചിത്രീകരണം. പക്ഷേ അയാൾ നായകൻതന്നെയാണ്. സിനിമയിലെ ഭൂരിപക്ഷം കഥാപാത്രങ്ങളും അയാളുടെ ആരാധകരാണ്. ഇങ്ങേയറ്റം പള്ളീലച്ചൻ വരെ. ചാക്കോമാഷും പുകോയയും കുറ്റിക്കാടനും പോലെയുള്ള ചുരുക്കം ചിലർ മാത്രമേ അയാൾക്കെതിരെയുള്ളൂ. എല്ലാവരുടെയും സ്നേഹം ആവോളം അയാൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ജാൻ

സിയെ വിവാഹം കഴിക്കാൻ വരുന്ന ജെറിപോലും അയാളുടെ ആരാധകനാണെന്നോർക്കണം. കളിക്കൂട്ടുകാരി തുളസിയായാകട്ടെ അയാളെ സ്വന്തമാക്കിയേ തീരൂ എന്ന വാശിയീലുമാണ്. ഇങ്ങനെ സാഹചര്യങ്ങളും വ്യക്തികളുമെല്ലാം തോമസ് ചാക്കോയ്ക്ക് അനുകൂലമാണ്. പിന്നെ എവിടെയാണ് അയാൾ പരാജയപ്പെട്ട നായകനോ ദുരന്തകഥാപാത്രമോ ആകുന്നത്.

ആടുതോമ ഇൗ സമൂഹത്തിന് ഒരു മാതൃകയും നൽകുന്നില്ല. അല്ലെങ്കിൽ പറയൂ, ആടുതോമായിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ എന്താണ് പഠിക്കുന്നത്? കുഞ്ഞുപെങ്ങൾക്ക് വിവാഹത്തിന് അയാളുടെ പേരിൽ സമ്മാനം കൊടുക്കുന്നതുപോലും തുളസിയാണ്. വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറിത്താമസിക്കുന്ന അയാൾക്ക് സ്ത്രീസുഖത്തിന് മാത്രമായുള്ള ഉപകരണമാണ് ലൈല. തുളസി വരുന്നതോടെ അയാളുടെ ജീവിതപരിസരങ്ങളിൽ നിന്ന് തന്നെ ലൈല ഒഴിവാക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിലൂടെ തികഞ്ഞ സ്ത്രീവിരുദ്ധതയുടെ ഉടമകുടിയായി തോമ മാറുന്നു

സ്പെഷ്യൽ രണ്ടാം ഭാഗം ഇല്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചതുപോലെ സ്പെഷ്യൽത്തിന്റെ റീമാസ്റ്ററിംഗും വേണ്ടെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതായിരുന്നു നല്ലത്. കാരണം 1995ൽ സ്പെഷ്യൽ അതിന്റെ കടമ നിർവഹിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഭൂതകാലത്തിൽ അഭിരമിക്കാൻ കൂടുതൽ താല്പര്യമുള്ളവരാണ് മലയാളികൾ. നൊസ്റ്റാൾജിയ ഏറ്റവും അധികം വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നതും അതുകൊണ്ടായിരിക്കണം. മലയാളികളുടെ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭൂതകാലാഭിമുഖ്യത്തിന്റെ പുതിയ തെളിവാണ് സ്പെഷ്യൽ റീമാസ്റ്ററിംഗ്. പക്ഷേ ചിത്രം തീയറ്ററിൽ കാര്യമായ അനക്കം ഉണ്ടാക്കിയില്ലെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. ഓൺലൈൻ മാധ്യമങ്ങളിലും മറ്റും ചിത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സ്മൃതിപ്പുകൾ മുഴങ്ങിയെന്നല്ലാതെ.

ഒരിക്കൽ സംഭവിച്ചുപോയ വിജയത്തിന്റെ ആലസ്യത്തിൽ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അതിനെക്കുറിച്ച് മാത്രം പ്രസംഗിച്ചും എഴുതിയും ജീവിക്കാതെ ആദ്യത്തേതിനെ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള പുതിയ സർഗ്ഗാത്മകസൃഷ്ടികളിലേർപ്പെടുകയാണ് പ്രതിഭാധനൻ ചെയ്യേണ്ടത്. **വിജയം തുടർക്കഥയോ അവകാശമോ ആകുന്നില്ല. അതൊരു ആകസ്മികത മാത്രമാണ്. മറക്കരുത്.**

“ ഇരുട്ടകുറാൻ വെളിച്ചം കൊള്ളാത്തയാൽ മതി, വെറുപ്പകുറാൻ സ്നേഹിച്ചാൽ മതി

പരിഹാസം

ഒരാളെ ഏറ്റവും നിരായുധനാക്കാൻ കഴിയുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? നിസ്സഹായനാക്കി മാറ്റി ചോരയ്ക്കി വീഴ്ത്താൻ സാധിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണ്? ഒരാളെ ഏറ്റവും മുറിപ്പെടുത്തുന്നത് എന്താണ്?

പരിഹാസം എന്നാണ് അതിനുള്ള ഉത്തരങ്ങളിലൊന്ന്. പരിഹസിക്കുക. ഒരു മനുഷ്യൻ മറ്റൊരു മനുഷ്യനോട് ചെയ്യുന്ന ഏറ്റവും അധമപ്രവൃത്തികളിലൊന്നാണ് അത്. പലപ്പോഴും പരിഹാസം കുറവുകളെ പ്രതിയാണ്. പരിഹസിക്കാൻ നമുക്കിപ്പോൾ എന്തെല്ലാം കാരണങ്ങളാണ്. ജാതി, മതം, നിറം, ലിംഗം, വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, ശാരീരിക പ്രത്യേകതകൾ, കുടുംബപാരമ്പര്യം, അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ... എല്ലാം പരിഹസിക്കപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്നു.

എണ്ണമറ്റ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് ഓരോരുത്തരും പരിഹസിക്കപ്പെടുന്നത്. ആണും പെണ്ണും കെട്ടവൻ, ആണത്തമില്ലാത്തവൻ, മൊണ്ണ, ചാന്തുപൊട്ട്, സാമർത്ഥ്യം കുറഞ്ഞ ആൺകുട്ടിയുടെ നേർക്ക് നീയെന്താ പെണ്ണാണോ, തന്റേടവും വീരവുമുള്ള പെൺകുട്ടിയോട് നീ ആണിനെപോലെയാണല്ലോ, നിറംകുറഞ്ഞ പെണ്ണും മീശയും വണ്ണവും കുറഞ്ഞ ആണും എല്ലാം പരിഹസിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഈ കുറിപ്പെഴുതുന്നതിന്റെ മുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിലൊന്നാണ് തനിക്ക് നേരിടേണ്ടിവന്ന പരിഹാസത്തിന്റെ പേരിൽ ഒരാൾ തന്റെ സുഹൃത്തിനെ കൊലപ്പെടുത്തിയത്. രാക്ഷസൻ എന്ന തമിഴ് സിനിമയിലെ വീല്ലനോട് താരതമ്യപ്പെടുത്തി എന്നതായിരുന്നു പ്രകോപന കാരണം. ഒരു പരിഹാസം കൊലപാതകം വരെയെത്തിയെങ്കിൽ ആ പരിഹാസം അയാളെ എത്രത്തോളം മുറിവേല്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവണം എന്നാലോചിക്കൂ. കൊലപാതകത്തെ ന്യായീകരിക്കുകയല്ല. പക്ഷേ, അയാൾക്ക് ആത്മസംയമനം പോലും നഷ്ടമാകത്തക്ക വിധത്തിലുള്ളതായിരുന്നു അവയെന്നാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്.

ശാരീരികമായ വേദനകൾ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാ



നതിനൊപ്പം പരിഹരിക്കപ്പെട്ടുകൊള്ളും. പക്ഷേ മാനസികമായ മുറിവുകൾ പെട്ടെന്ന് പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നവയല്ല. ആത്മാവിനേല്ക്കുന്നവയാണ് ആ മുറിവുകൾ. പരിഹാസം ഒരാളുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് അഴുകുവെള്ളം കോരിയൊഴിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്. വെള്ളം ഉണങ്ങിയാലും മണം ബാക്കിനില്ക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ ഗുണവും നന്മയും തിരിച്ചറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് നീ അവരെ പരിഹസിക്കുന്നത്. ആത്മീയപരിപ്രേക്ഷ്യത്തിൽ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ പോലും പരിഹാസം അപലപനീയമാണ്. പരിഹാസകനെ ദൈവം പോലും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല എന്ന മട്ടിലൊക്കെ ചില പാഠങ്ങളും പ്രബോധനങ്ങളുമുണ്ട്.

ആരെയും പരിഹസിക്കാതിരിക്കാമോ. നീ നിന്നോട് തന്നെ ചെയ്യേണ്ട ഒരു മാന്യതയാണത്. മറ്റുള്ളവരെ പരിഹസിക്കാൻ നിനക്കെന്തവകാശം? നീ കണ്ടെത്തുന്ന അവരുടെ കുറവുകളെ നിനക്ക് പരിഹരിച്ചുകൊടുക്കാൻ കഴിയുമോ. **ഓരോ പരിഹാസവും നിനിലുള്ള അധമവാസനകളെയാണ് പുറത്തുകൊണ്ടുവരുന്നതെന്ന് മറക്കാതിരിക്കാം.**

“ അഗാധഗർത്തങ്ങളിലാണ് കഴിയുന്നതെങ്കിലും ആകാശത്തിലെ നക്ഷത്രങ്ങളെ നോക്കുക



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