

Only Positive...

MAY 2023

ദൈവം[®]

Vol:5 | Issue:12

കുഴപ്പമില്ല
എന്നോരും
വാക്ക്...

നീ ആദ്യം നിന്നോട് ക്ഷമിക്കുക

ക്ഷമ മറ്റുള്ളവർക്ക് അവകാശപ്പെട്ടതാണെന്നാണ് പലരുടെയും ധാരണ. രണ്ടാമതൊരാൾക്ക് നൽകേണ്ടതാണ് ക്ഷമയെന്നും അവർ കരുതുന്നു. എന്നാൽ നമുക്ക് ക്ഷമ ആവശ്യമുണ്ട്. അവനവരോടു തന്നെ ക്ഷമിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ മറന്നുപോകരുതാത്ത വലിയൊരു കാര്യമാണ് ഇത്.

മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കുകയും അവർക്ക് ക്ഷമ നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന നീ, എന്തുകൊണ്ടാണ് നിന്നോട് ഇനിയും ക്ഷമിക്കാത്തത്? നീ, നിന്നോട് ക്ഷമിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് കഴിഞ്ഞകാലത്തിലെ മുറിവുകളോട് ഇനിയും പൊരുത്തപ്പെടാത്തത്, ഭാവിയെ ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ നോക്കിക്കാണാനാവാത്തത്. പലർക്കും അവരവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. 'ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തല്ലോ' 'ഞാൻ അങ്ങനെ പറഞ്ഞല്ലോ.' 'ഞാൻ എന്തൊരു വ്യത്തികെട്ടവൻ' ഇങ്ങനെയാണ് പലരുടെയും വേവലാതികൾ.

ശരിയാണ്, സംഭവിച്ചുപോയി. ഇനി അവയുടെ മേൽ നമുക്ക് നിയന്ത്രണമില്ല. അവയെ അതിന്റെ വിധിക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കുക. പക്ഷേ നമുക്ക് ജീവിക്കാതിരിക്കാനാവില്ല; നമുക്ക് സന്തോഷിക്കാതിരിക്കാനും.

സന്തോഷങ്ങൾ അപഹരിക്കുന്നതിനും അപകർഷതയിലേക്ക് തള്ളിയിടുന്നതിനും കാരണം ഒന്നേയുള്ളൂ. നമ്മുക്ക് നമ്മോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ആന്തരികതയെ സൗഖ്യപ്പെടുത്തുക പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ആന്തരികതയെ മുറിപ്പെടുത്തുന്നത് കുറ്റബോധമാണ്. കുറ്റബോധത്തിന് കാരണം അവരവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയാത്തതും.

ആരും തെറ്റുകൾക്ക് അതീതരല്ല, എല്ലാവരിലും ബലഹീനതകളും കുറവുകളുമുണ്ട്. അതിന് ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ഉണ്ടെന്നേയുള്ളൂ. ഇത്തരമൊരു ചിന്ത മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കുക. സ്വന്തം മൂല്യം തിരിച്ചറിയുക. എന്തുമാത്രം സാധ്യതകളുള്ള, കഴിവുകളുള്ള വ്യക്തിയാണ് നീ.. അത്തരം സാധ്യതകളെ പ്രയോജന

പ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തത് നിനക്ക് നിന്നോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടാണ്.

ഭൂതകാലത്തെ കൃത്യമായ രീതിയിൽ അഭിസംബോധന ചെയ്തെങ്കിൽ മാത്രമേ ഭാവികാലത്തെ നേരിടാൻ കഴിയൂ. അതിനാവശ്യമായിരിക്കുന്നത് അവരവരോടുള്ള ക്ഷമയാണ് .

നിന്റെ മുഖത്തെ ചിരികൾ വീണ്ടെടുക്കാൻ, നിന്റെ ഹൃദയഭാരങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കാൻ, നിന്റെ കണ്ണുകളിലെ തിളക്കം മങ്ങാതിരിക്കാൻ നീ നിന്നോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കുക.



“ അഭിരുചികളെക്കാൾ മനോഭാവങ്ങളാണ് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ കാരണം



അതെല്ലാം മറന്നേക്കൂ

ഭൂതകാലമാണ് വേദനകളുടെയെല്ലാം അടിസ്ഥാനം. നമ്മെ നിരാശപ്പെടുത്തുന്നത്, സങ്കടപ്പെടുത്തുന്നത് എല്ലാം ഭൂതകാലമാണ്. ഒരു നിമിഷാർദ്ധം മുമ്പ് സംഭവിച്ചവ പോലും ഭൂതകാലത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. കാരണം അത് സംഭവിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഇപ്പോൾ, ഈ നിമിഷം മാത്രമാണ് വർത്തമാനകാലം. സൂചിമുനകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് വേദനിച്ചതു പോലും ഭൂതകാലമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതായത് ഞരമ്പുകളിലേക്ക് കുത്തിയിറങ്ങിയ നീഡിൽ വലിച്ചെടുത്ത നിമിഷംമുതൽ അത് ഭൂതകാലത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്ന്.

അതുകൊണ്ടാണ് ഗുരുക്കന്മാരായവരെല്ലാം പറയുന്നത് ഈ നിമിഷം ജീവിക്കുക എന്ന്. ഭൂതകാലം ജീവിക്കാൻ പറ്റിയ ഇടമൊന്നുമല്ല, അത് ചില പാഠങ്ങൾ പറഞ്ഞുതന്നുവെന്ന് മാത്രം. ഭൂതകാലത്തിൽ നിന്ന് പഠിച്ച നല്ലതും ചീത്തയുമായ കാര്യങ്ങൾ നിന്റെ ഭാവിയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

തിക്തമായ ഭൂതകാലത്തെ വിസ്മരിക്കുന്നത് അവരവരോട് തന്നെ ക്ഷമിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്. അവരവരോട് ക്ഷമിക്കുന്നവനാകട്ടെ മറ്റുള്ളവരോടും ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയും. ആരോടെങ്കിലും ക്ഷമിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നാം ഇനിയും നമ്മോ

ട്തന്നെ ക്ഷമിച്ചിട്ടില്ല എന്നാണ് അർത്ഥം. നമുക്ക് ആരിൽ നിന്നും ക്ഷമ കിട്ടിയിട്ടില്ലെന്നും.

ക്ഷമിക്കാൻ ഏറ്റവും എളുപ്പം മറക്കുകയാണ്. മറക്കാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഓർമ്മിക്കുന്നത്. ഓർമ്മിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് മറക്കാത്തത്. മറക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് ക്ഷമിക്കാത്തതും.

ക്ഷമിക്കുമ്പോൾ നാം കഴിവുകെട്ടവരായിപോയോ എന്നാണ് നമ്മുടെ ധാരണ. തീർച്ചയായും അല്ല. ക്ഷമിക്കുന്നതിന് അസാമാന്യമായ ധൈര്യം വേണം; മനസ്സിന് വലുപ്പവും. ക്ഷമിക്കുന്നവനാണ് ഈ ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയവൻ.

പക്ഷേ പറയുംപോൽ നിസ്സാരമല്ല ഇവയൊന്നും. പറഞ്ഞുവല്ലോ, ക്ഷമിക്കാനും മറക്കാനും മനസ്സിന് കുറച്ചുകൂടി ധൈര്യംവേണം. സ്നേഹം വേണം. അതിനെല്ലാം അപ്പുറം ശ്രമവും.

വേദനിപ്പിച്ചവയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാം. ദ്രോഹിച്ചവരോട് ക്ഷമിക്കാം. അതുവഴി എനിക്ക് തന്നെയാണ് നേട്ടം ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് മറക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ആശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 5 | Issue: 12 | Page: 24
May 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



സോറി പറയും മുമ്പ്..

ആത്മാർത്ഥമായ ക്ഷമാപണം പറയുന്ന വ്യക്തിക്കും കേൾക്കുന്ന വ്യക്തിക്കും ഒന്നുപോലെ മെച്ചപ്പെട്ട അനുഭവമാണ് സമ്മാനിക്കുന്നത്.

തകർന്ന ബന്ധങ്ങളെ എങ്ങനെയാണ് റിപ്പയർ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്? ഒറ്റ വഴിയേയുള്ളൂ. ആത്മാർത്ഥമായി സോറി പറയുക, മാപ്പ് ചോദിക്കുക. നല്ല ക്ഷമ പാലങ്ങൾ പണിയുകയും മുറിവുകളെ സൗഖ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സത്യത്തിൽ, സോറി പറയുക എന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. പക്ഷേ മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യമുണ്ട്. അത് ധൈര്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. എല്ലാവരുടെയും വിചാരം തങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തികളാണെന്നാണ്. തെറ്റു ചെയ്തിട്ടില്ലെന്നും തങ്ങൾ ശരിയാണെന്നും അവർ കരുതുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തങ്ങളുടെ അഹന്തയെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് സോറി പറയാൻ പലർക്കും കഴിയാറില്ല.

ആത്മാർത്ഥമായ ക്ഷമാപണം പറയുന്ന വ്യ

ക്തിക്കും കേൾക്കുന്ന വ്യക്തിക്കും ഒന്നുപോലെ മെച്ചപ്പെട്ട അനുഭവമാണ് സമ്മാനിക്കുന്നത്. ബന്ധങ്ങൾ ദൃഢമാക്കുകയും വിശ്വാസം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മസ്തിഷ്ക മേഖലകൾ ഇതുവഴി ഉൾജ്ജ്വലമാകും. നാണക്കേടും കുറ്റബോധവും മുറുകെ പിടിക്കുന്നതും നിഷേധാത്മകമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതും സോറി പറയാൻ തയ്യാറാവാത്തതും തികച്ചും അനാരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റമാണ് എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത്.

എന്നാൽ അതോടൊപ്പം അവർ പറയുന്ന മറ്റൊരു കാര്യം കൂടിയുണ്ട്, സോറി പറയാൻ തിടുക്കം കൂട്ടണ്ടാതെന്ന്. ക്ഷമാപണത്തെ ഫലപ്രദമാക്കു

അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന വാതിലുകൾക്ക് മുമ്പിൽ നിരാശയോടെ നിലക്കാതെ തുറന്നുകിട്ടാനുള്ള വാതിലുകൾക്കുവേണ്ടി പ്രതീക്ഷയോടെ മുന്നോട്ടുപോവുക

നത് അത് സമയമെടുത്ത് പറയുന്നതാണത്രെ. പെട്ടെന്ന് സോറി പറയാനുള്ള പ്രലോഭനങ്ങളെ ചെറുക്കുക എന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. ചെയ്തത് തെറ്റാണെന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാനും മുറിവേറ്റ വ്യക്തിയുടെ മുറിവിന്റെ ആഴം മനസ്സിലാക്കാനും സമയദൈർഘ്യം ആവശ്യമാണ്. മുറിവുകൾ മനസ്സിലാക്കാതെയുള്ള ക്ഷമാപണം പൂർണ്ണമല്ല.

സോറി അറിയിക്കാൻ ഇന്ന് പല മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. പണ്ടൊക്കെ നേരിട്ടു കാണുമ്പോഴോ കത്തെഴുതിയോ മാത്രമായിരുന്നു സോറി പറഞ്ഞിരുന്നത്. ഇന്ന് വാട്സാപ്പ്, മെയിൽ, മെസഞ്ചർ, മറ്റ് സോഷ്യൽ മീഡിയ തുടങ്ങിയവയിലൂടെയെല്ലാം സോറി പറയാം. ഒരാളുമായി പിണങ്ങി, അകന്നു എന്നു കരുതി ആവ്യക്തിയുമായുള്ള മാധ്യമ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതും ഉചിതമാണ്. അതുവഴി ആവ്യക്തിക്ക് സോറി പറയാനുള്ള സാധ്യതകൾ കൂടിയാണ് ഇല്ലാതാക്കുന്നത്.

തെറ്റ് സംഭവിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ സോറി എന്ന് ചെറിയ വാക്ക് ഒട്ടും ഹൃദയപൂർവ്വമല്ലാതെ പറയുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. ഹൃദയത്തിൽ നിന്നാവട്ടെ സോറികൾ ഉയരേണ്ടത്. ഞാൻ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നു, സോറി എന്നിങ്ങനെ കൂളായി പറയുന്നതിന് പകരം സംഭവിച്ചുപോയവയോർത്ത് ഞാൻ പശ്ചാത്തപിക്കുന്നു, എനിക്ക് സങ്കടമുണ്ട്, ഇനി ഇങ്ങനെ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാം എന്നിങ്ങനെ പറയുക. അതുപോലെ തന്നെ മാപ്പപേക്ഷ വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആയിരിക്കുകയും വേണം. സോറി പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് മാത്രമായില്ല, ഉപയോഗിക്കുന്ന, തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാക്കുകൾക്ക് പ്രാധാന്യമുണ്ട്, നീയങ്ങനെ പറഞ്ഞതുകൊണ്ടാണ് / ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തത് എന്ന മട്ടിൽ പാതി കുറ്റം മറ്റേ ആളിൽ ആരോപിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ സോറി പറയരുത്. ഞാൻ, എന്റെ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാക്കുകൾ കൃത്യമായ രീതിയിൽ വേണ്ടവിധത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുക.

സോറി പറയുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്. സംഭവിച്ചുപോയതിന്റെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്തം നാം ഏറ്റെടുക്കുകയാണ്. ഈ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള വൈമുഖ്യമാണ് പലരെയും സോറി പറച്ചിലിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നത്.

ബന്ധങ്ങളെ റിപ്പയർ ചെയ്തെടുക്കുന്ന വാക്കാണ് സോറി. വാഹനങ്ങളുടെ സർവീസ് പോലെ ജീവിതയാത്രയെ ആ വാക്ക് സ്മൃത്താക്കി മാറ്റും. മറക്കരുത്.

നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന പല സാധനങ്ങളും കേടുപാടുകൾക്ക് വിധേയമാകുമ്പോൾ അവ റിപ്പയർ ചെയ്താണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. റിപ്പയറിംഗിന് സാധ്യതയില്ലാത്തവ മാത്രമേ ഉപേക്ഷിക്കാറുള്ളൂ. അതുപോലെയാണ് ബന്ധങ്ങളുടെ കാര്യവും. ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ റിപ്പയർ ചെയ്തെടുക്കാൻ ആത്മാർത്ഥമായ സോറി സഹായമാകുമെങ്കിൽ അത് പറയാൻ മടിക്കുന്നത് എന്തിന്? ബന്ധങ്ങളെ റിപ്പയർ ചെയ്തെടുക്കുന്ന വാക്കാണ് സോറി. വാഹനങ്ങളുടെ സർവീസ് പോലെ ജീവിതയാത്രയെ ആ വാക്ക് സ്മൃത്താക്കി മാറ്റും.

മറക്കരുത്, മനുഷ്യർ പറയേണ്ട വാക്കാണ് സോറി. മൃഗങ്ങളൊരിക്കലും സോറി പറയാറില്ല.



“ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഇല്ലാത്ത ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാതെ ദുഷ്കരമായവയും സഹിക്കാനുള്ള കഴിവിന് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക ”

ക്ഷമിച്ചു എന്നൊരു വാക്ക്...

ഓരോ ക്ഷമയും മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകുന്ന സെക്കന്റ് ചാൻസാണ്. മനസ്സിലാക്കാനും തിരുത്താനും കൊടുക്കുന്ന അവസരമാണ്.

ജീവിതത്തിലെ തെറ്റുകുറ്റങ്ങളിലും ഇടർച്ചകളിലും എല്ലാവരും ക്ഷമിച്ചു എന്നൊരു വാക്ക് ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ പലപ്പോഴും അത്തരമൊരു വാക്ക് പലർക്കും ലഭിക്കാറില്ല. ഇനി ക്ഷമിച്ചുവെന്ന് പറഞ്ഞാൽ പോലും ക്ഷമയുടെ പൂർണ്ണത അവിടെ ഉണ്ടാകണമെന്നുമില്ല. മനപ്പൂർവ്വവും സ്വമേധയാ ഉള്ളതുമായ പ്രക്രിയയാണ് ക്ഷമാപണം. ദ്രോഹിച്ച വ്യക്തിയോട് നീരസമോ പ്രതികാ



രമോ പുലർത്താതെ ബോധപൂർവ്വം അത്തരം വികാരങ്ങളെ പുറത്തേക്ക് വിട്ടയയ്ക്കുകയാണ് ക്ഷമ നൽകലിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നത്.

യഥാർത്ഥ ക്ഷമ നൽകൽ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

1. പൂർണ്ണ തോതിലുള്ള കുറ്റവിമുക്തമാക്കലാണ് അതിൽ ആദ്യത്തേത്.
2. തെറ്റ് ചെയ്ത ആളോട് പുലർത്തുന്ന സഹിഷ്ണുത.
3. കുറ്റബോധത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനം.

ക്ഷമിച്ചു എന്ന് പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് മാത്രമായില്ല ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങളും അതിന്റെ വിശാലാർത്ഥത്തിൽ നിറവേറപ്പെട്ടു കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ ക്ഷമ പൂർണ്ണമാകുകയുള്ളൂ.

ഏകപക്ഷീയമായ ക്ഷമ എന്ന വിധത്തിലുള്ള ക്ഷമ കൂടിയുണ്ട്. ഇവിടെ ഒരു വ്യക്തി ചോദിച്ചതു കൊണ്ടല്ല ആ വ്യക്തിയോട് നാം ക്ഷമിക്കുന്നത്. മറിച്ച് നമ്മുടെ തന്നെ മനസ്സിന്റെ വലുപ്പം കൊണ്ടോ ആ വ്യക്തി ക്ഷമ അർഹിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടോ ആയിരിക്കാം. സാധാരണയായി ഇത്തരത്തിലുള്ള ക്ഷമ നൽകൽ കാണുന്നത് പുണ്യപുരുഷന്മാരുടെ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ്.

ഓരോ ക്ഷമയും മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകുന്ന സെക്കന്റ് ചാൻസാണ്. മനസ്സിലാക്കാനും തിരുത്താനും കൊടുക്കുന്ന അവസരമാണ്. കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിനും അകറ്റിനിർത്തുന്നതിനും പകരം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും കൂട്ടുകൂടുന്നതിനും ചേർത്തുനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള അവസരം. എത്രയെത്ര അവസരങ്ങളാണ് ഇത്തരത്തിൽ നാം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതെന്ന് ആലോചിച്ചു നോക്കൂ.

നിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ പാടവരമ്പത്ത് ക്ഷമിച്ചു എന്നൊരു വാക്കിന് വേണ്ടി ആരെങ്കിലും കാത്തുനിൽക്കുന്നുണ്ടോ?



ലോകത്തെ മാറ്റാൻ കഴിയുമെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന നീ എന്തുകൊണ്ടാണ് നിന്നെതന്നെ മാറ്റിയെടുക്കാത്തത്?



ക്ഷമയുടെ 'പൂക്കാലം'

ചുഴികൾ മറച്ചുവെച്ചാഴുകുന്ന പുഴകൾ പോലെയാണ് ദാമ്പത്യങ്ങളും. അകപ്പെട്ടുപോയാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നട്ടം തിരിയേണ്ടിവരും.

ദാമ്പത്യത്തിലെ സംഘർഷങ്ങളും സങ്കീർണ്ണതകളും അതിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരുടെ മാത്രം ലോകമാണ്. പുറമേയ്ക്ക് നോക്കുന്നവർ പൊതുവെ മനോഹരം, സുന്ദരം എന്നൊക്കെ നിർവചിക്കുമ്പോഴും അവ എല്ലാവരുടെയും കാര്യങ്ങളിലും എല്ലായ്പ്പോഴും അത്രത്തോളം സുന്ദരമോ

മനോഹരമോ അല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.

ചുഴികൾ മറച്ചുവെച്ചാഴുകുന്ന പുഴകൾ പോലെയാണ് ദാമ്പത്യങ്ങളും. അകപ്പെട്ടുപോയാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നട്ടം തിരിയേണ്ടിവരും. ഇത്തരത്തിൽ ചുഴിയിൽ അകപ്പെട്ട് നട്ടം തിരിയേണ്ടിവരുന്ന വൃദ്ധ ദമ്പതികളുടെ ജീവിതമാണ് ഗണേഷ് രാജിന്റെ പു

ശത്രുക്കളുണ്ടാകുന്നതിൽ സന്തോഷിക്കുക, കാരണം എന്തിനോ വേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

കാലം എന്ന സിനിമ പറയുന്നത്.

എൺപതോളം വർഷത്തെ ഇഴയടുപ്പമുള്ള ദാമ്പത്യമാണ് ഇട്ടുപ്പിന്റേതും കൊച്ചുത്രേസ്യയുടേതും. ഒരേ മുറിയിൽ അന്തിയുറങ്ങി, ഒരേസമയം ഉറക്കമുണർന്ന്, പരസ്പരം പരിചരിച്ച് സ്നേഹത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോകുന്ന ആ ദമ്പതികൾ ആ കെയറു വിസ്മയമാണ്. കാരണം ഇത്രയും സുദീർഘമായ ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങൾ അപൂർവ്വങ്ങളിൽ അപൂർവ്വമാണല്ലോ. നൂറിനടുത്തോ നൂറിലോ പ്രായത്തിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾതന്നെ പങ്കാളി കൂടെ യുണ്ടാവണമെന്നില്ല. പക്ഷേ ഇവിടെ രണ്ടുപേരും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇച്ചായിയെന്നും ഇച്ചാമ്മയെന്നുമാണ് അവരെ മക്കളും കൊച്ചുമക്കളുമെല്ലാം വിളിക്കുന്നത്.

കൊച്ചുകൊച്ചു പിണക്കങ്ങളും അതിലേറെ ഇണക്കവുമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്ന ആ ദാമ്പ

പലവിധത്തിൽ ഇടറിയും പതറിയും പോകാവുന്നവരാണ് ദമ്പതികൾ. എന്നാൽ അവരിൽ ഒരാളുടെ പതർച്ചകളോട് മറ്റൊരാൾ എത്രത്തോളം സഹിഷ്ണുത കാണിക്കുന്നുവെന്നതാണ് പ്രധാനം.

തുവഞ്ചി തട്ടിത്തടഞ്ഞുനിന്നുപോകുന്നത് കൊച്ചുത്രേസ്യയുടെ വിവാഹേതരബന്ധം പുറത്തറിയുന്നതോടെയാണ്. ഭർത്താവും നാലു മക്കളും ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ കൊച്ചുത്രേസ്യയ്ക്ക് മറ്റൊരു ബന്ധം ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന തെളിവുസഹിതമുള്ള കണ്ടെത്തൽ ഇട്ടുപ്പിനെ തകർത്തുകളയുന്നു. നാല്പതിൽപരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പു സംഭവിച്ചുപോയ ആ പിഴവിനെ ചോദ്യം ചെയ്യാനോ തുറന്നു സംസാരിക്കാനോ തയ്യാറാവാതെ വിവാഹമോചനം എന്ന ഒറ്റ പോംവഴിയിലാണ് ഇട്ടുപ്പ് എത്തി നില്ക്കുന്നത്.

സ്വയം ന്യായീകരണത്തിന് തയ്യാറാവാതെയും മക്കളുടെ ചോദ്യം ചെയ്യാലിന് മുമ്പിൽ പൊട്ടിത്തെറിച്ചും ആരും കാണാതെ നിശ്ശബദം കരഞ്ഞും കൊച്ചുത്രേസ്യ, വിവാഹമോചനത്തിന് സന്നദ്ധയാവുന്നു. സ്വന്തം തെറ്റിനുള്ള ശിക്ഷയായും ആശ്വാസമായും കൂടിയാണ് കൊച്ചുത്രേസ്യ അതിന് സന്നദ്ധയാവുന്നത്. പിന്നീട് ഉഭയസമ്മതപ്രകാരം ഇരുവർക്കും കോടതി വിവാഹമോചനം അനുവദിക്കുന്നു.

ഭാര്യയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ നിന്ന് അകന്നുനില്ക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ച് മകൾക്കൊപ്പം ഇട്ടുപ്പ് യാത്രയായെങ്കിലും കുടുംബത്തിൽ സംഭവിച്ച ഒരു വേർപാടിന്റെ സാഹചര്യത്തിൽ അയാൾക്ക് തിരികെ ഭാര്യയുടെ അടുക്കലേക്ക് തന്നെ മടങ്ങേണ്ടിവരുന്നു. അവസാനമായിട്ടാണ് കാണാൻ പോലും കഴിയാതെ മുത്ത മകൾ യാത്രയായപ്പോഴായിരിക്കണം പിണക്കങ്ങളും അകൽച്ചകളും വെറുപ്പും സ്നേഹരാഹിത്യങ്ങളും ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം മുഴുവൻ ചോർത്തിക്കളയുകയാണെന്ന സത്യം അയാൾ തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഞാൻ ഇന്ന് ഇവിടെ കിടന്നോ



“ഒരുപാട് തകർക്കപ്പെട്ടു കഴിയുമ്പോഴാണ് പിന്നീടൊരിക്കലും തകർക്കപ്പെടാൻ കഴിയാത്തതിന്റെ രഹസ്യം നീ മനസ്സിലാക്കുന്നത്



സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല ക്ഷമിക്കുമ്പോഴും പൂക്കാലം ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നാണ് ഈ സിനിമ പറയുന്നത്

ടെയെന് താൻ വിയർപ്പൊഴുക്കി പണികഴിപ്പിച്ച വീട്ടിൽ കിടന്നുറങ്ങാൻ മകളോട് അനുവാദം ചോദിക്കുമ്പോഴും പിന്നെ അതുവരെ ഇട്ടുപ്പിനെയും ട്രേസ്യോമ്മയെയും വിളിച്ചുണർത്താനുണ്ടായിരുന്ന രണ്ട് അലാറങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി ഒരൊറ്റയെണ്ണമാക്കി തീരുമാനിക്കുമ്പോഴും പഴയസ്നേഹത്തിലേക്ക് തിരികെ നടക്കുകയാണ് ഇട്ടുപ്പി.

ഭാര്യയുടെ ഇടർച്ചയ്ക്ക് താൻകൂടി കാരണക്കാരനാണെന്നും മാനസാന്തരപ്പെടാത്ത തന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിരുന്ന സ്നേഹരാഹിത്യങ്ങളും മദ്യപാനവും ഉത്തരവാദിത്തമില്ലായ്മയുമാണ് അവളെ വഴിതെറ്റിച്ചതെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവും ഒരുപക്ഷേ അപ്പോഴേയ്ക്കും ഇട്ടുപ്പിനുണ്ടായിരുന്നിരിക്കണം. മക്കളുടെയും മരുമക്കളുടെയും കൊച്ചുമക്കളുടെയും സാക്ഷി നിർത്തി രണ്ടാമതും വിവാഹിതരാവുകയും ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായം ചെന്നവരുടെ വിവാഹം എന്ന ഗിന്നസ് റിക്കാർഡ് സ്വന്തമാക്കുക

യുമാണ് ഇട്ടുപ്പും കൊച്ചുട്രേസ്യയും.

സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല ക്ഷമിക്കുമ്പോഴും പൂക്കാലം ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നാണ് ഈ സിനിമ പറയുന്നത്. ദാമ്പത്യത്തിൽ ക്ഷമ എത്രത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്നും. പലവിധത്തിൽ ഇടറിയും പതറിയും പോകാവുന്നവരാണ് ദമ്പതികൾ. എന്നാൽ അവരിൽ ഒരാളുടെ പതർച്ചകളോട് മറ്റെയാൾ എത്രത്തോളം സഹിഷ്ണുത കാണിക്കുന്നുവെന്നതാണ് പ്രധാനം.

വൃദ്ധദാമ്പത്യത്തിന്റെ അവസ്ഥാന്തരങ്ങളിലൂടെയാണ് ചിത്രം കടന്നുപോകുന്നതെങ്കിലും പുതിയ കാലത്തിന്റെ സ്ത്രീപുരുഷ ബന്ധങ്ങളെയും പൂക്കാലം അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പുതിയ കാലത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള മേയ്ക്കിംഗും പുതിയ കാലത്തിന്റെ താരങ്ങളും ഈ ചിത്രത്തെ പുതുതലമുറയ്ക്കുകൂടി ആസ്വദിക്കാവുന്ന വിധത്തിലുള്ള ചിത്രമാക്കി മാറ്റുന്നുണ്ട്.



അവനവനെ കിഴക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ വിജയം.



നിങ്ങൾ ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗിന് ഇരയാണോ?

നമ്മുടെ വിവേകത്തെയും ചിന്താശക്തിയെയും സംശയിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുകയാണ് ഓരോ ഗ്യാസ് ലൈറ്ററും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

അടുത്തിടെയായി ഭർത്താവിൽ പ്രകടമായ മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നതായി അവൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. മൊബൈലിൽ ശബ്ദം താഴ്ത്തിയുള്ള സംസാരങ്ങൾ, മകളും താനും ഒത്തിരിക്കുമ്പോൾ വരുന്ന ചില ഫോൺ കോളുകളിൽ മാറി നിന്നുള്ള സംസാരം, കിടപ്പറയിലും ചാറ്റിംഗ്... താനറിയാതെ എന്തൊക്കെയോ ഭർത്താവിന്റെ

ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അവൾക്ക് മനസ്സിലായി. ഒരു നാൾ തന്റെ സംശയം ശരിയാണെന്ന് വ്യക്തമാകുന്നവിധത്തിലുള്ള തെളിവും അവൾക്കും കിട്ടുകയുണ്ടായി. അവൾ അതിന്റെ പേരിൽ അയാളെ ചോദ്യം ചെയ്തു.

പക്ഷേ അവൾ എത്രതവണ ചോദ്യം ചെയ്തിട്ടും തെളിവുകൾ നിരത്തിയിട്ടും തന്റെ ഭാഗത്ത് തെറ്റു

“ സ്വപ്നങ്ങൾ അസാധ്യമാകുന്നത് ചിന്തകളിൽ മാത്രമാണ്

ണ്ടെന്ന് സമ്മതിച്ചുതരാൻ അയാൾ തയ്യാറായില്ല.

എന്റെ ജീവിതത്തിൽ നീ മാത്രമേയുള്ളൂ ഞാൻ നിന്നെ എന്തുമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നീയറിയുന്നില്ലേ... കുടുംബത്തിന് വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്ന എന്നെ നീ ഇങ്ങനെ സംശയിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് വേദമുണ്ട്... നമ്മുടെ കുടുംബജീവിതം തകർക്കാൻ ആരോ നിന്നെ കളിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഇതെല്ലാം... നീ ഒരു സംശയരോഗിയായോ? ഇങ്ങനെയുള്ള പല പല വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ കേട്ടപ്പോൾ ഭാര്യയ്ക്കുതന്നെ സംശയമായി.

ഈശ്വരാ ഞാൻ എന്റെ ഭർത്താവിനെ സംശയിക്കുകയാണോ... ഞാനൊരു സംശയരോഗിയായോ... എന്താണ് ഇതെല്ലാം തന്റേത്...

ഭാര്യ ഇപ്രകാരം തന്നെത്തന്നെ സംശയിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കെത്തി. ഇതുവഴി സംഭവിച്ച പ്രധാനമാറ്റം ഭാര്യക്ക് തന്നിൽത്തന്നെ വിശ്വാസമില്ലാതായി എന്നാണ്. സ്വയം ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന രീതിയിലേക്ക് അവൾ മാറി, ചിന്തകൾ മാറി. ഇത് ക്രമേണ വലിയൊരു മാനസികപ്രശ്നത്തിലേക്ക് വരെ തള്ളിയിടുന്നുവത്രം.

ഇത്രയും വായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പോലും തോന്നിയേക്കാം ഭാര്യ ഭർത്താവിനെ സംശയിച്ചതാണെന്ന്. അയാൾ നിരപരാധിയാണെന്ന്. പക്ഷേ യഥാർത്ഥത്തിൽ അയാൾ നിരപരാധിയല്ല. ഭാര്യയ്ക്ക് അയാളെക്കുറിച്ചുള്ള സംശയം നൂറുശതമാനം ശരിയാണ്. പക്ഷേ ഇവിടെ ഭാര്യ ഗ്യാസ് ലൈറ്റിങ്ങിന്റെ ഇരയാണ്. അതായത് ഭർത്താവ് ഭാര്യയെ വൈകാരികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു. വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥ ബോധത്തെയും ചിന്താശേഷിയെയും ചോദ്യം ചെയ്യുന്നു അയാളുടെ യഥാർത്ഥബോധത്തെ ചിന്താശേഷിയെ സംശയത്തിലാക്കുന്നു. അതിലൂടെ ആ വ്യക്തിയുടെ മേൽ പൂർണ്ണ ആധിപത്യം നേടുന്നു. ഇതാണ് ഗ്യാസ് ലൈറ്റിങ്ങ്.

സത്യമായ കാര്യങ്ങളെ പോലും തെറ്റാണെന്ന് കൃത്യമായ രീതിയിൽ സമർത്ഥിക്കുകയും അതുവഴി വ്യക്തികളിൽ സംശയം ജനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത് വൈകാരികമായ ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് ഭാര്യഭർതൃബന്ധങ്ങളിൽ, മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ, സുഹൃദ്

ബന്ധങ്ങളിലൊക്കെ ഇത് കടന്നുവരുന്നുണ്ട്. മക്കളോട് ചില മാതാപിതാക്കൾ പറയാറില്ലേ നീ എന്തൊരു മണ്ടനാണ്... നിനക്ക് ബുദ്ധിക്കെന്തോ പ്രശ്നമുണ്ട്... അല്ലെങ്കിൽ നിന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ ഇങ്ങനെയൊരു പ്രശ്നമുണ്ട്.

ഇവിടെയും ആദ്യം പറഞ്ഞ സംഭവത്തിലേതുപോലെ കുട്ടിക്ക് പ്രശ്നമുണ്ടായിരിക്കില്ല. എന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾ ഇപ്രകാരം പറയുന്നതിലൂടെ കുട്ടി തന്നെത്തന്നെ സംശയിക്കുന്ന രീതിയിലേക്ക് മാറുന്നു.

ഞാൻ ഇങ്ങനെയോണോ... എനിക്ക് ഈ പ്രശ്നമുണ്ടോ..

വൈകാരികതയെ ചൂഷണം ചെയ്തു സംസാരിക്കുന്നവരാണ് ഗ്യാസ് ലൈറ്റിങ്ങിലെ വ്യക്തികൾ. അവർ നൂണ പറയുന്നവരാണ്. അതും മുഖത്തുനോക്കി കല്ലുവച്ചു നൂണ പറയുന്നു. അതുപോലെ എതിരാളിയെന്ന് തോന്നിക്കുന്ന, എതിർഭാഗത്തുള്ള വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് അവർ അപവാദം പറഞ്ഞുപര



എല്ലായിടത്തും ക്രിയാത്മകമായത് കണ്ടെത്തുവാൻ മനസ്സിന് പരിശീലനം കൊടുക്കുക.

ത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. തന്റെ കള്ളത്തരം കയ്യോടെ പിടികൂടിയ ഭാര്യയെ സംശയരോഗിയായി ഗ്യാസ് ലൈറ്റിങ്ങായ ഭർത്താവിന് ചിത്രീകരിക്കാം. ഇത് മറ്റുള്ളവരെ വിശ്വസിക്കാനും അയാൾക്ക് നിഷ്പ്രയാസം കഴിയും. ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഇത്തരം വ്യക്തികൾ ചോദിക്കുന്ന ചില സ്ഥിര ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്.

നീയെന്തിനാണ് ഒച്ചയുയർത്തുന്നത്... നീ ശാന്തമാകൂ... സെൻസിറ്റീവാകാതിരിക്കൂ... ഇതിലൂടെ നമ്മൾ കുറ്റക്കാരാണെന്ന നമുക്ക് തന്നെ തോന്നും.

തുടർച്ചയായി ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗിന് വിധേയമാകുന്നവരിൽ ഉൽകണ്ഠ, നിരാശ, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ, വിഷാദം, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നം തുടങ്ങിയവ പ്രകടമാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗിന് ഇരയാണോയെന്നറിയാൻ സ്വയം ചില കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്.

- കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു ചോദിക്കുന്നതിൽ, സംസാരിക്കുന്നതിൽ അഭിപ്രായം പറയുന്നതിന് എല്ലാറ്റിനും മടി. ഒരതരത്തിലുള്ള പിൻവാങ്ങൽ.



നമ്മുടെ വിവേകത്തെയും ചിന്താശക്തിയെയും സംശയിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുകയാണ് ഓരോ ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തുടർച്ചയായി ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗിന് വിധേയമാകാൻ നാം നിന്നുകൊടുക്കരുത്.

- സ്വന്തം കഴിവിലും ബോധ്യങ്ങളിലും വിശ്വാസക്കുറവ്.
- തനിക്കെന്തോ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുക.
- അമിതവൈകാരികതയേറ്റത്തുള്ള ഖേദം.
- തെറ്റ് പറ്റിയെന്ന വിചാരത്താൽ എല്ലാവരോടും ക്ഷമ ചോദിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.
- ഓർമ്മശക്തിയിൽ മതിപ്പില്ലാതിരിക്കുകയും തന്നോട് മറ്റുള്ളവർക്ക് മതിപ്പില്ലെന്ന് വിശ്വസിച്ചു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ വിവേകത്തെയും ചിന്താശക്തിയെയും സംശയിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുകയാണ് ഓരോ ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തുടർച്ചയായി ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗിന് വിധേയമാകാൻ നാം നിന്നുകൊടുക്കരുത്. കൂടുതലായും സ്ത്രീകളാണ് ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗിന് ഇരകളാകുന്നത്. 95 ശതമാനം സ്ത്രീകളും ഇതിന്റെ ഇരകളാണെന്നാണ് ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. ഏതൊരു ബന്ധത്തിനും അടിസ്ഥാനപരമായി ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് സത്യസന്ധതയും വിശ്വാസവും കൃത്യമായ ആശയവിനിമയവുമാണ്. ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ മാത്രമല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ പോലും ഇത് ബാധകമാണ്. ഏതെങ്കിലും ബന്ധത്തിൽ ഇത്തരം അവശ്യഗുണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ വിവേകപൂർവ്വം പ്രതികരിക്കാനുള്ള തീരുമാനം എടുക്കാൻ ഓരോരുത്തർക്കും അവകാശമുണ്ട്.

സ്വയം വിശ്വസിക്കുക, ശരിയായ ബോധ്യങ്ങളിൽ നിലയുറപ്പിക്കുക, ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംഗ് മാനസികാരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതിനാൽ കരുതലോടെ മുന്നോട്ടുപോവുക.

“നല്ലൊരു നാളേയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള പാസ്പോർട്ടാണ് ശുചിന്തകൾ

ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കണോ?

ദിനചര്യകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ വർത്തമാനകാലം മെച്ചപ്പെടുകയും അത് ജീവിതത്തോടുള്ള സ്നേഹം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

വിജയിച്ചവരുടെ രഹസ്യങ്ങൾ അറിയാൻ എല്ലാവർക്കും ആഗ്രഹമുണ്ട്. ഏതു രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചതുകൊണ്ടാണ് അവർ ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചത് എന്നുകാരുമാണ് എല്ലാവർക്കും അറിയേണ്ടത്. ഓരോരുത്തരുടെയും വിജയരഹസ്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാം. പക്ഷേ എല്ലാ വിജയരഹസ്യങ്ങൾക്കും പിന്നിൽ ഒരു കാരണമുണ്ട്. അവരുടെ നല്ല ശീലങ്ങൾ.

പ്രത്യേകിച്ച് കൃത്യതയുള്ള, നല്ല പ്രഭാത ശീലങ്ങൾ. മാനസികം, ശാരീരികം, വൈകാരികം

ഇങ്ങനെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തെ അടിമുടി മാറ്റിമറിക്കാൻ ഈ ശീലങ്ങൾ ഏറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ആദ്യം ഒരു ദിവസത്തെയും പിന്നീട് ജീവിതത്തെ തന്നെയും മാറ്റിമറിക്കുന്നത് ഈ ശീലങ്ങളായിരിക്കും. ദിവസത്തിന്റെ മേലുള്ള നിയന്ത്രണം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്.

വ്യായാമം, മെഡിറ്റേഷൻ തുടങ്ങിയ ഏതു കാര്യവും ഒരു ദിവസത്തിന്റെ തലേവര മാറ്റിയെഴുതാൻ പര്യാപ്തമാണെന്നാണ് വിദഗ്ദർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടി



പലരും അഗാധഗർത്തങ്ങളിലാവാം, പക്ഷേ അവിടെയും ചിലർക്ക് നക്ഷത്രങ്ങളെ കാണാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്!

രിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് പ്രഭാതത്തിൽ jumping rope അഞ്ചു മിനിറ്റ് നേരമെങ്കിലും ചെയ്യുന്നത് മൂല്യമെടുത്തുപോകാൻ സഹായകരമാകും. മറ്റ് ചിലർ പ്രഭാതത്തിൽ പത്തുമിനിറ്റുകളിലും മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുന്നവരാണ്. ഇവയെല്ലാം ഒരു ദിവസത്തെ ആരോഗ്യകരമായി സമീപിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. ഇനി നല്ല രീതിയിൽ പ്രഭാതശീലങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള വഴികളെ കുറച്ചുകൂടി വിശദമായി പരിശോധിക്കാം

കിടക്ക ശരിയാക്കുക

കണ്ണും തിരുമ്മി അശ്രദ്ധയോടെ അലക്ഷ്യമായി എണീറ്റുപോകുന്ന പലരുമുണ്ട്. ബെഡ് ഷീറ്റ് ചുരുണ്ടുകൂടി കിടക്കും. പുതപ്പ് ചിലപ്പോൾ നിലത്തുവീണുകിടക്കുകയായിരിക്കും. പ്രഭാതത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട ആദ്യ ടാസ്ക് കിടക്ക വിരിക്കുക എന്നതായിരിക്കട്ടെ.

വായാമം

പുർണ്ണമായ രീതിയിലുള്ള വർക്കൗട്ടല്ല ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സ്റ്റെപ്പിംഗ്, പുഷ് അപ്പ് പോലെയുള്ള അഞ്ചു മിനിറ്റ് ദൈർഘ്യമുള്ള എക്സർസൈസുകളാണ്. ഇത് എനർജി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മൂല്യമെടുത്തുപോകുകയും ചെയ്യും.

നല്ല രീതിയിൽ പ്രഭാതദിനചര്യകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നതും സ്ഥിരമായി അവ കൊണ്ടുനടക്കുന്നതും ധാരാളം ഗുണങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കൂടുതൽ എനർജി സ്വന്തമാക്കാനും ആരോഗ്യകാര്യം സൂക്ഷിക്കാനും ഇതുവഴി സാധിക്കും.

നാരങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുക

വിറ്റമിൻ സിയുടെ കലവറയാണ് നാരങ്ങ. പ്രഭാതത്തിൽ ഒരു ഗ്ലാസ് നാരങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുക. ത്വക്കിന്റെ ഗുണം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇതേറെ സഹായകരമാണ്.

ബ്ലായ്ക്ക് കോഫി കുടിക്കുക

മധുരം ചേർക്കാതെ പ്രഭാതത്തിൽ ബ്ലായ്ക്ക് കോഫി കുടിക്കുക. ബ്ലായ്ക്ക് കോഫിയിൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഭാരം കുറയ്ക്കുകയും ഹൃദ്രോഗസാധ്യതകൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.



“ നല്ല മനോഭാവത്തിന് നിന്നെ ഉയരങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ കഴിയും, മോശം മനോഭാവങ്ങൾക്കാകട്ടെ പാതാളത്തിൽ തള്ളിയിടാനും

മൊബൈൽ വേണ്ട

കണ്ണുതിരുമ്മിയെണീറ്റുവരുമ്പോൾതന്നെ മൊബൈൽ നോക്കുന്നവരാണ് ഏറെയും. മെയിൽ, വാട്സാപ്പ്, ടെക്സ്റ്റ് മെസേജുകൾ, ഓൺലൈൻ ന്യൂസുകൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയ ഇവയ്ക്കെല്ലാം പ്രഭാതത്തിലെ ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് അവധി കൊടുക്കുക. പുറംലോകത്തു നിന്ന് കിട്ടുന്ന ചില വാർത്തകളെങ്കിലും നമ്മുടെ ആ ദിവസത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കിയേക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് എണീറ്റുവരുമ്പോഴേ ഒരു ചീത്ത വാർത്തയാണ് കേൾക്കുന്നതെങ്കിൽ, മോശം വിവരമാണ് ലഭിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആ ദിവസത്തെ മുഴുവൻ അത് ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. ബാഹ്യലോകത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പ്രഭാതത്തിലെ ആദ്യമണിക്കൂർ ആന്തരികലോകത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവയ്ക്കുക.

ഓരോദിവസത്തെയും പ്ലാനുകൾ എഴുതുക

ഇന്നേ ദിവസം ചെയ്തുതീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് എഴുതിവയ്ക്കുക. ഇത് സമയം പൂർണ്ണമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും നിഷ്പ്രയോജനകരമായ

കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സമയം അധികമായി ചെലവഴിക്കാതിരിക്കാനും സഹായിക്കും. സമയം പൂർണ്ണമായും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം.

ധ്യാനം

ധ്യാനം അവനവനിലേക്കുള്ള തിരിഞ്ഞുനോട്ടമാണ്. സ്വന്തം കഴിവുകളെയും കഴിവുകേടുകളെയും മനസ്സിലാക്കാനും പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നവ തിരുത്താനും അല്ലാത്തവ അംഗീകരിക്കാനുമൊക്കെ ധ്യാനം സഹായിക്കും. മനസ്സിനെ വരുത്തിയിൽ നിർത്താൻ ഇതേറെ സഹായിക്കും.

നല്ല രീതിയിൽ പ്രഭാതദിനചര്യകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നതും സ്ഥിരമായി അവ കൊണ്ടുനടക്കുന്നതും ധാരാളം ഗുണങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കൂടുതൽ എനർജി സ്വന്തമാക്കാനും ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും ഇതുവഴി സാധിക്കും. ദിനചര്യകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ വർത്തമാനകാലം മെച്ചപ്പെടുകയും അത് ജീവിതത്തോടുള്ള സ്നേഹം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

POEM

നിമില എസ്. ബാബു

അവൾ



ഋതുക്കളെ ഉള്ളിലൊളിപ്പിച്ചവൾ
 പച്ചപ്പിന്റെ കുളിർമയും
 മരുഭൂമിയുടെ ഊഷരതയും
 ഉള്ളിലൊളിപ്പിച്ച സമസ്യ
 കണ്ണുകളിൽ വർഷം ഒളിപ്പിച്ചു
 ചുണ്ടുകളിൽ വസന്തം
 വിരിയിക്കുന്ന മാസ്മരികത
 വിത്തിനു മുളയ്ക്കാൻ
 നിലമാകുന്നവൾ
 സ്വയം തളിർത്ത്, പൂവിട്ട്,
 ഫലമാകുന്നവൾ.
 അവളൊരു ഉർവര ഭൂവാണു്
 വൻ വൃക്ഷങ്ങളുടെ
 വേരിനാഴങ്ങളെ
 തന്റെ ഉള്ളിലൊളിപ്പിച്ചവൾ.



നിനക്ക് സന്തോഷിക്കണോ, അമിതപ്രതീക്ഷകൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക, മനോഭാവം മികച്ചതായിരിക്കുക



മറക്കരുതാത്ത മൂന്നു കൂട്ടർ

(പ്രതികൂലങ്ങളെയും നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളെയും നിഷേധാത്മകമായി കാണാതെ പോസിറ്റീവായി മുന്നോട്ടുപോവുക.

ജീവിതത്തിൽ മൂന്നുതരം ആളുകളെ മറക്കരുതെന്നാണ് പറയുന്നത്.

1. ജീവിതത്തിലെ ദുഷ്കരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ സഹായിച്ചവർ.
2. നിസ്സഹായവും കഷ്ടപ്പാട് നിറഞ്ഞതുമായ അവസ്ഥകളിൽ സഹായിക്കാതെ കടന്നുപോയവർ.
3. ഇപ്പോഴത്തെ ദുരവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണക്കാരായിരിക്കുന്നവർ.

ആദ്യ ഗണത്തിലെ ആളുകളോട് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടു നില്ക്കുന്ന സ്നേഹവും കൃതജ്ഞതയുമാണ് നാം പുലർത്തേണ്ടത്. പഠത്താലും അവസാനിക്കാത്ത നന്ദി... അളന്നാലും തീരാത്ത സ്നേഹം. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്കൊന്ന് പിന്തിരിഞ്ഞുനോക്കിയാൽ



ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ വൈകല്യം മോശം മനോഭാവങ്ങളാണ്

ഇത്തരത്തിലുള്ള എത്ര പേരെയാണ് കാണാൻ കഴിയുന്നത്? ജോലി നഷ്ടപ്പെട്ട അവസ്ഥയിൽ കഴിയവെ ജോലി നൽകിയവർ, കടബാധ്യതകളിൽ നട്ടം തിരിയവെ കൈത്താങ്ങായവർ, വഴിമുട്ടി നിന്ന അവസരങ്ങളിൽ വഴി തെളിച്ചുതന്നവർ. പലപ്പോഴും ഇവരാരുമായും നമുക്ക് മുൻപരിചയമോ അടുത്ത സൗഹൃദമോ ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇവർ ദേവദൂതന്മാരാണ്... മാലാഖമാർ. അവരുടെ ഓർമ്മകൾക്കു മുമ്പിൽ നാം എന്നും എപ്പോഴും സ്നേഹത്തിന്റെ തിരി കൊളുത്തണം.

രണ്ടാം വിഭാഗത്തിലെ നമ്മളെ സഹായിക്കാതെ കടന്നുപോയവരെല്ലാം നമ്മൾ ഹൃദയം കൊടുത്ത് സ്നേഹിച്ചവരായിരിക്കും. സഹായിക്കുമെന്ന് നാം പ്രതീക്ഷിച്ചവരായിരിക്കും. സഹായം ചോദിച്ച് നാം സമീപിച്ചവരായിരിക്കും. ഒരിക്കലേങ്കിലും നാം ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ സഹായിച്ചിട്ടുള്ളവരുമായിരിക്കും.

മൂന്നാം വിഭാഗത്തിലെ ആളുകൾ മോഹനവാഗ്ദാനം നൽകി നമ്മെ അപകടത്തിലാക്കിയവരാണ്. പക്ഷേ നാം അവരെ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. അവരെ മുഖവിലയ്ക്കെടുത്തിരുന്നു. അവരുടെ വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ നൽകിയിരുന്നു. എന്നാൽ അപകടത്തിലാക്കിയതിന് ശേഷം അവർ കളം മാറി ചവിട്ടി. നാം പരിതാപകരമായ അവസ്ഥയിലുമായി.

പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്നത് സഹായിച്ചവരെ നാം പതുക്കെ പതുക്കെ വിസ്മരിച്ചുകളയുന്നതാണ്. സഹായം കൈപ്പറ്റി. ഒരു താങ്ക്സ് പറഞ്ഞു. അതോടെ തീർന്നു. എന്നാൽ സഹായിക്കാതെ കടന്നുപോയവരെയും ദുരവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണക്കാരായവരെയും നാം ഒരിക്കലും മറക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ആ ഓർമ്മകൾക്കെല്ലാം പകയുടെ പുകവെട്ടുമുണ്ടായിരിക്കും. പ്രതികാരത്തിന്റെ ചുവപ്പുണ്ടായിരിക്കും.

എന്നാൽ മറ്റൊരു രീതിയിൽ ചിന്തിച്ചുനോക്കിയാൽ രണ്ടും മൂന്നും ഗണത്തിലെ ആളുകളോടും നമുക്ക് വേണ്ടത് നന്ദിയും സ്നേഹവുമല്ലേ. കാരണം അവർ നമുക്ക് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച യൂണി വേഴ്സിറ്റിയിൽ പഠിച്ചാലും കിട്ടാത്തത്ര വിധത്തിലുള്ള പാഠങ്ങൾ പറഞ്ഞുതന്നു. പ്രതിബന്ധങ്ങളെ നേരിടാനും അതിജീവിക്കാനുമുള്ള കരുത്ത് നേടി തന്നു. അതുകൊണ്ട് അപകടത്തിലാക്കിയവരോടും

അപകടത്തിലാക്കിയവരോടും സഹായിക്കാതെ കടന്നുപോയവരോടും ദേഷ്യമോ പകയോ അല്ല സ്നേഹം മാത്രം സൂക്ഷിക്കുക. പക സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ, വെറുപ്പിൽ തുടരുമ്പോൾ ദോഷം നമുക്ക് മാത്രമാണ്.

സഹായിക്കാതെ കടന്നുപോയവരോടും ദേഷ്യമോ പകയോ അല്ല, സ്നേഹം മാത്രം സൂക്ഷിക്കുക.

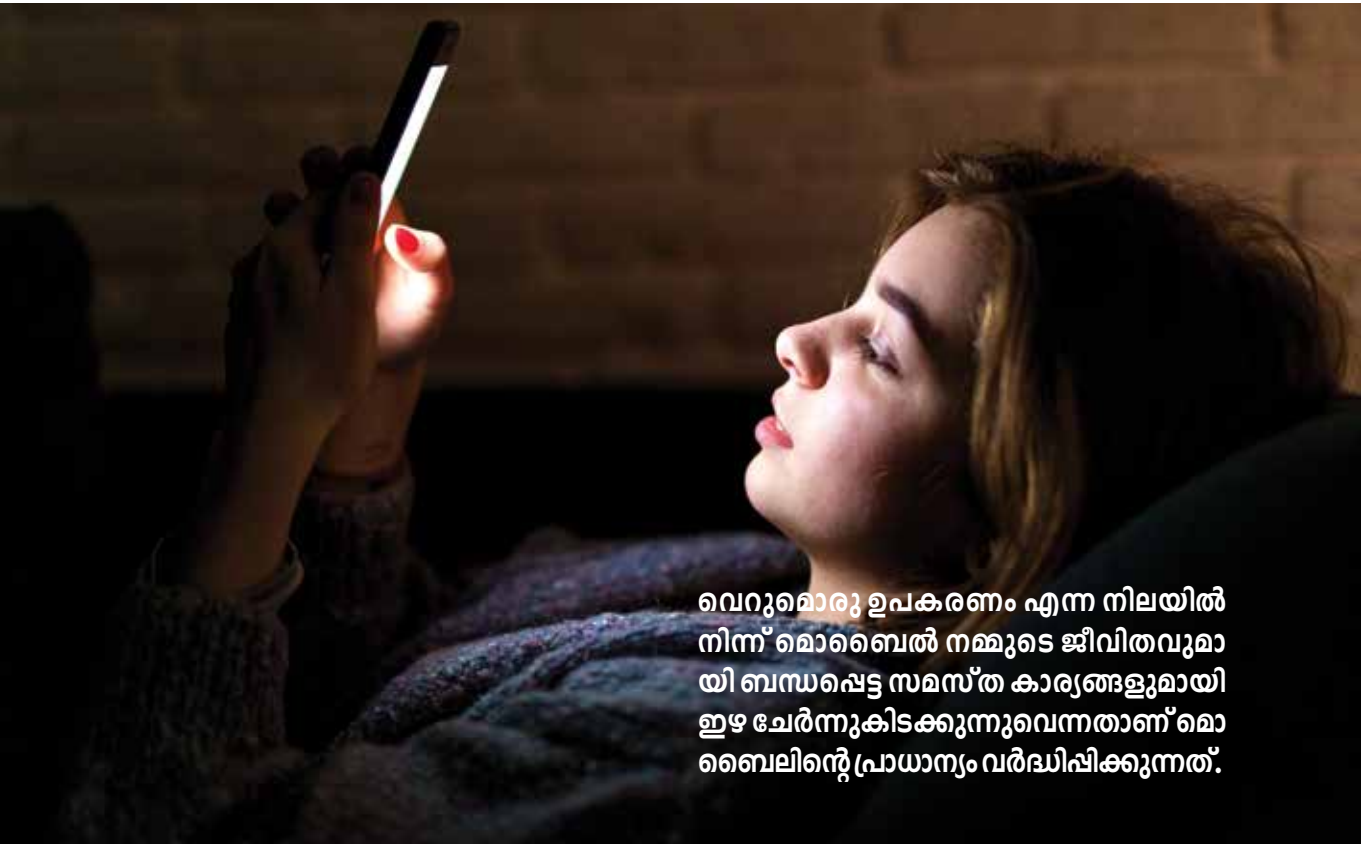
പകസൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ, വെറുപ്പിൽ തുടരുമ്പോൾ ദോഷം നമുക്ക് മാത്രമാണ്. പകരം അവർ നൽകിയ പാഠം മനസ്സിലാക്കി അവരെ വെറുക്കാതെ മുന്നോട്ടു പോകുക. അതിലൂടെ വളരുന്നത് നാം മാത്രമാണ്. അവരുള്ളതുകൊണ്ടാണ് അതിജീവിക്കാൻ നമുക്ക് കരുത്തുണ്ടായത്. പ്രതികൂലങ്ങളെയും നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളെയും നിഷേധാത്മകമായി കാണാതെ പോസിറ്റീവായി മുന്നോട്ടുപോവുക.

ഓർമ്മകളുടെ ഷെൽഫിൽ ഈ മൂന്നുവിഭാഗം ആളുകളെയും പ്രതിഷ്ഠിക്കുക.



“ പ്രതീക്ഷകളുടെ മുത്തുച്ചിപ്പികൾ സൂക്ഷിക്കുക ഇല്ലെങ്കിൽ ഈ ലോകം നിവിചാരിക്കുന്നതിനും അപ്പുറം നിരാശാജനകമായി തോന്നും.

മൊബൈലേ ~~വീട്~~ അകലം



വെറുമൊരു ഉപകരണം എന്ന നിലയിൽ നിന്ന് മൊബൈൽ നമ്മുടെ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമസ്ത കാര്യങ്ങളുമായി ഇഴ ചേർന്നുകൂടിക്കുന്നുവെന്നതാണ് മൊബൈലിന്റെ പ്രാധാന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്.

അമ്പതോളം വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇത്രയധികം ജനകീയവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട, സാർവത്രികമായ മറ്റൊരു ഉപകരണവും മൊബൈൽ പോലെ വേറെയില്ലെന്ന് പറയാം. ഒരു ഇഷ്ടികയുടെ വലുപ്പമുള്ളതായിരുന്നു ആദ്യത്തെ മൊബൈൽ. മൂപ്പതു മിനിറ്റ് മാത്രമേ സംസാരിക്കാനും സാധിച്ചിരുന്നുള്ളൂ.

മെസേജുകൾ അയയ്ക്കാനും കഴിയുമായിരുന്നില്ല. പത്തു മണിക്കൂർ നേരത്തേക്ക് ബാറ്ററി ചാർജും ആവശ്യമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് മൊബൈൽ രൂപം കൊണ്ടും ഉപയോഗം കൊണ്ടും എത്രയോ അധികം മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് നമ്മളിൽ ഭൂരിപക്ഷം ആളുകളും കൂടു



വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴികളിൽ പരാജയത്തിന്റെ പടുകുഴികളുമുണ്ട്

തൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് മൊബൈലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ്. വെറുമൊരു ഉപകരണം എന്ന നിലയിൽ നിന്ന് മൊബൈൽ നമ്മുടെ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമസ്ത കാര്യങ്ങളുമായി ഇഴ ചേർന്നു കിടക്കുന്നുവെന്നതാണ് മൊബൈലിന്റെ പ്രാധാന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്. ഇലക്ട്രിസിറ്റി പോലെയുള്ള നിരവധി ബില്ലുകൾ അടയ്ക്കുന്നതിന് ഇന്ന് കൂടുതലും ആളുകൾ മൊബൈലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു സുഹൃത്തുമായി കണ്ടുമുട്ടുന്നതിനോ കൂടിക്കാഴ്ച ചെയ്യാനെന്നതിനോ മൊബൈൽ അവശ്യമാണ്. വിദൂരത്തുള്ള ഒരു കുടുംബാംഗത്തിനോ മറ്റ് കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയോ സന്ദേശം അയയ്ക്കുന്നതിനും മൊബൈൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. വാഹനമോ ടിക്കറ്റോൾ റൂട്ട് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്, പെട്ടെന്ന് കണക്ക് കൂട്ടുന്നതിന്, ഒരു ഫോട്ടോയെടുക്കുന്നതിന്, സിനിമ കാണുന്നതിന്, പാട്ടു കേൾക്കുന്നതിന് എന്തിനാണ് നമുക്ക് ഇപ്പോൾ ഫോൺ വേണ്ടതായിട്ടുള്ളത്? ടോർച്ചായി പോലും മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. സർവ്വത്ര ഫോൺ മയം.

അമേരിക്കയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനപ്രകാരം പറയുന്നത് അവിടെ പ്രായപൂർത്തിയെത്തിയ ഒരാൾ ഒരു ദിവസം ശരാശരി 344 തവണ മൊബൈൽ പരിശോധിക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നാണ്. അതായത് നാലു മിനിറ്റിൽ ഒരു തവണ എന്ന രീതിയിൽ. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ ഒരു ദിവസം മൂന്നു മണിക്കൂർ നേരം മൊബൈലിൽ ചെലവഴിക്കുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക ആവശ്യത്തിന് വേണ്ടിയാണ് മൊബൈൽ കയ്യിലെടുക്കുന്നതെങ്കിലും ആ ആവശ്യം കഴിഞ്ഞും സ്ക്രോൾ ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുപോകുന്നു.

മൊബൈലിനെ സംബന്ധിച്ച് പറയുന്ന ഒരു ചൊല്ല് ഇതാണ്: 'എത്രത്തോളം മൊബൈൽ ഉപകാരിയാകുന്നുവോ അത്രത്തോളം നാം മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു.' മൊബൈൽ അത്യധികം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ തലച്ചോറിൽ ന്യൂറൽ പാതകൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുകയും അത് നാം ചെയ്യേണ്ട ഏതു ജോലിക്കും മൊബൈലിനെ ആശ്രയിക്കത്തക്കരീതിയിൽ ഫോൺ കൈയിലെടുക്കുന്നതിലേക്ക് നീങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നതാണ്. ആവശ്യമില്ലാത്ത നേരത്തും കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും മൊബൈലിലേക്ക് കൈ നീണ്ടുചെല്ലുന്ന പ്രവണത

ആവശ്യമില്ലാത്ത നേരത്തും കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും മൊബൈലിലേക്ക് കൈ നീണ്ടുചെല്ലുന്ന പ്രവണത നമ്മളിൽ പലരെയും പിടികൂടിയിട്ടുണ്ട്. മൊബൈലിനോടുള്ള നമ്മുടെ ആശ്രിതത്വം വർഷം തോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായിട്ടാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

നമ്മളിൽ പലരെയും പിടികൂടിയിട്ടുണ്ട്. മൊബൈലിനോടുള്ള നമ്മുടെ ആശ്രിതത്വം വർഷം തോറും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായിട്ടാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം ജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ ഏകാഗ്രതയ്ക്ക് ഭംഗം വരുത്തും. ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉദാഹരണം

മൊബൈൽ കയ്യിലുണ്ടായിരിക്കുന്നതും അടുത്തുള്ളതും കാണാമറയത്തിരിക്കുന്നതും എങ്ങനെയാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നതിൽ ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ പഠനം നടത്തിയ ഗവേഷകർ ക്രമീകരണം നടത്തിയത് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു. ചിലരോട് കൈയിലുള്ള മൊബൈൽ മേശപ്പുറത്ത് കാണാവുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. മറ്റ് ചിലരോട് പോക്കറ്റിലോ ബാഗിലോ വയ്ക്കാനും. മറ്റൊരു കൂട്ടരോടാവട്ടെ



നിന്റെ കഴിവിനെക്കാൾ വലുതാണ് ഉചിതമായ സമയത്തെടുക്കുന്ന നിന്റെ നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ

അടുത്ത മുറിയിൽ വയ്ക്കാനും. മൂന്നുകൂട്ടർക്കും കൃത്യമായ ഒരേ ജോലിയാണ് നൽകിയത്. മൂന്നുകൂട്ടരും ജോലി കൃത്യമായി ചെയ്തുവെങ്കിലും കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞത് മൊബൈൽ അടുത്ത മുറിയിൽ സൂക്ഷിച്ചവർക്കായിരുന്നു. കാരണം, അവർ മൊബൈലിനെ പൂർണ്ണമായും വിസ്മരിച്ചു. മറ്റുള്ളവരാകട്ടെ മൊബൈൽ റിംഗ് ചെയ്തപ്പോഴോ മെസേജ് വന്നപ്പോഴോ അവരുടെ ശ്രദ്ധ പാളിപ്പോയി.

ചുരുക്കത്തിൽ ഫോൺ അരികിലുണ്ടായിരിക്കുന്നതും കൈയിൽ പിടിക്കുന്നതും മസ്തിഷ്ക ചോർച്ചയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ക്രിയാത്മകതയും ഏകാഗ്രതയും കുറയ്ക്കുന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ ഫോണുകൾ പരിശോധിക്കുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പരീക്ഷകൾ പോലെയുള്ള ഗൗരവതരമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മൊബൈൽ ഹാളിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കാത്തത്, പുറത്തുപോലും ഫോൺ സൈലന്റായി സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് അത് ഏകാഗ്രതയ്ക്ക് ഭംഗംവരുത്തുന്നുവെന്നതിന്റെ പേരിലാണ്.

മൊബൈലിന്റെ പ്രാധാന്യവും ഉപയോഗവും

അത്രയധികം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് മൊബൈലിനോട് വിട പറയാൻ നമുക്കാവില്ല. എന്നാൽ മൊബൈലിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യപരമായ അകലം പാലിക്കാനാവും. ആവണം. ഇല്ലെങ്കിൽ അത് നമ്മുടെ ക്രിയാത്മകതയെ, തലച്ചോറിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.

എല്ലാകാര്യങ്ങളും ചെയ്തുതരാനുംപറഞ്ഞുതരാനും മൊബൈൽ ഉണ്ടല്ലോയെന്നത് സ്വന്തമായി ചെയ്യാനുള്ള നമ്മുടെ പലകഴിവുകളെയും നിർവീര്യമാക്കും. ഇടയ്ക്കിടെ ഫോൺ പരിശോധിക്കാനുള്ള പ്രലോഭനങ്ങളെ നാം ബോധപൂർവ്വം ചെറുക്കുക. തലച്ചോറിൽ ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നതിലും കൂടുതൽ വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഞാൻ എന്നെതന്നെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. അതുവഴി പുതിയ ന്യൂറൽ പാതകൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുകയും അങ്ങനെ മൊബൈൽ ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധിക്കാനുള്ള പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

മൊബൈലിന് തരാൻ കഴിയാത്ത പലതും ഈ പ്രകൃതിക്ക്, നമ്മുടെ സ്വകീയമായ ചിന്തകൾക്ക് നൽകാൻ കഴിയുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.



തോന്നലുകളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയില്ല. പക്ഷേ പ്രവൃത്തികളെ വരുതിയിലാക്കാനാവും

റിസ്ക് ഏറ്റെടുക്കാതെ വിജയമില്ല

റിസ്കുകൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമാണ് വിജയസാധ്യതകളുള്ളൂ എന്ന് മറക്കരുത്

തീരെ ചെറിയൊരു സ്ഥാപനത്തിലായിരുന്നു അയാൾ ജോലി ചെയ്തിരുന്നത്. രണ്ടു വരും കുട്ടിമുട്ടിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലൂടെയും പ്രയാസങ്ങളിലൂടെയുമായിരുന്നു അയാൾ കടന്നുപോയിരുന്നത്. അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു ദിവസം എല്ലാവരെയും ഞെട്ടിച്ചുകൊണ്ട് അയാൾ ജോലി രാജിവച്ചു. ജോലി ചെയ്ത് ജീവിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുമ്പോൾ ജോലിയില്ലാതെ എങ്ങനെ ജീവിക്കുമെന്ന് എല്ലാവരും ചോദിച്ചപ്പോൾ അയാൾ അതിനുള്ള മറുപടിയായി ഒരു കഥയാണ് പറഞ്ഞത്. ആ കഥയുടെ പ്രചോദനത്താലാണത്രെ അയാൾ ജോലി രാജിവച്ചത്. ആ ചെറുപ്പക്കാരൻ പറഞ്ഞ കഥ ഇങ്ങനെയായിരുന്നു:

യാത്ര കഴിഞ്ഞ് ക്ഷീണിച്ച് അവശനായ ഗുരുവും ശിഷ്യനും കൂടി ഒരു വീട്ടിൽ ദാഹജലം തേടിയെത്തുന്നു. ദരിദ്രമായ ഭവനം. പക്ഷേ അവരെ ആദരവോടെ സ്വീകരിക്കുകയും മാനുഷമായി സൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്തു. പശുവിനെ വളർത്തിയാണ് ആ കുടുംബം ജീവിക്കുന്നതെന്ന് ഗുരുവിന് മനസ്സിലായി. വീട്ടുകാർക്ക് നന്ദി പറഞ്ഞ് തിരികെ മടങ്ങുമ്പോൾ അവർ ഒരു കുന്നിൻചെരുവിൽ മേഞ്ഞുനടക്കുന്ന പശുവിനെ കണ്ടു. ഒരു നിമിഷം എന്തോ ആലോചിച്ചതിന് ശേഷം ഗുരു ശിഷ്യനോട് പറഞ്ഞു: “നീ ആ പശുവിനെ അക്കാണുന്ന പാറക്കൂട്ടത്തിലേക്ക് തള്ളിയിട്ട് കൊല്ലണം.”

“എന്തൊരു ക്രൂരനാ അങ്ങ് നമുക്ക് മോരുംവെള്ളം കിട്ടിയത് ഈ പശുവിൽ നിന്നാണ്... അത് മറക്കരുത്.”

‘ഞാൻ പറയുന്നത് അനുസരിക്കൂ’ എന്ന് ഗുരു ആജ്ഞാപിച്ചപ്പോൾ ശിഷ്യൻ അത് അനുസരിച്ചു.



നല്ല സ്വപ്നങ്ങളെയും ചവിട്ടിമെതിക്കാൻ മോശം മനോഭാവങ്ങൾക്കാകും

ഒരു വർഷത്തിന് ശേഷം ആ ഗുരുവും ശിഷ്യനും അതേ വീട്ടിൽ വീണ്ടുമെത്തി. അപ്പോഴേയ്ക്കും ആ വീട് പുതുക്കിപ്പണിതിരുന്നു. പുറത്തേക്ക് വന്ന സ്ത്രീക്കും ഭർത്താവിനും സുഭിക്ഷതയുടെ അടയാളങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാംനന്നായിപോകുന്നുണ്ടല്ലോയെന്ന ഗുരുവിന്റെ ചോദ്യത്തിന് മറുപടിയായി ഗൃഹനാഥൻ പറഞ്ഞു: “സ്വാമി ഞങ്ങൾ പശുവിനെ വളർത്തിയാണ് ജീവിച്ചുപോന്നിരുന്നത്. പക്ഷേ ഒരു ദിവസം ആ പശു കൊക്കയിൽ വീണു ചത്തുപോയി. എങ്ങനെ ജീവിക്കുമെന്ന് കരുതി ഞങ്ങൾ ആദ്യം വിഷമിച്ചിരുന്നു. പിന്നെ ഞങ്ങൾ ജീവിക്കാൻ വേണ്ടി മറ്റ് പല പണികളും ചെയ്തുതുടങ്ങി. അതോടെ ഞങ്ങളുടെ ദാരിദ്ര്യം മാറി. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു.”

നമുക്ക് എങ്ങനെയും ജീവിക്കാം. പക്ഷേ സ്വപ്നങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ നാം ഒരുപാടു ദുരന്ധം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഒരുപാട് അധ്വാനിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരിമിതമായ സ്വപ്നങ്ങളിൽ തട്ടിത്തടഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പലരുടെയും ജീവിതങ്ങളിൽ ഉയർച്ചയില്ലാത്തത്. വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനുള്ള വൈമുഖ്യവും ധൈര്യമില്ലായ്മയും നമ്മെയെന്നും പുറകോട്ടുവലിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കിയവരേനോക്കൂ. അവർ റിസ്കുകൾ ഏറ്റെടുത്തവരായിരുന്നു. സുഖപ്രദമായ അന്തരീക്ഷങ്ങളെ വിട്ടുപേക്ഷിച്ചവരായിരുന്നു. സുരക്ഷിതലാവണം വിട്ടുപേക്ഷിച്ചവരായിരുന്നു.



പലപ്പോഴും നാം നമ്മുടെ സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് പ്രതിബന്ധങ്ങൾക്ക് മുമ്പിലാണ്. വെല്ലുവിളികളും പ്രയാസങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവരുമ്പോൾ അത് സ്വന്തം കഴിവുകൾ പ്രകാശിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരമായി കണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുക.

ക്കാൻ എപ്പോൾ തയ്യാറാകുന്നുവോ അന്നുമുതൽ അവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ഐശ്വര്യം കടന്നുവരുന്നു. റിസ്ക് ഏറ്റെടുക്കാതെ ജീവിക്കാൻ മാത്രം സരളമൊന്നുമൊന്നുമല്ല ഈ ലോകം.

എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ നേടണമെന്നുണ്ടോ ചിലതൊക്കെ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയേ മതിയാവൂ. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് പരീക്ഷയിൽ മികച്ച വിജയം നേടാൻ കഴിയുന്നത് കൃത്യമായ രീതിയിൽ അധ്വാനിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്. ഒരു കായികാഭ്യാസി മികച്ച വിജയം നേടുന്നതിന് ഏറെ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതായിവരും. കഠിനാധ്വാനം ഇല്ലാതെയും പരീക്ഷയെഴുതാം. മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാനും കഴിയും. എന്നാൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന വിജയം നേടാൻ കഴിയാനാകില്ല.

പലപ്പോഴും നാം നമ്മുടെ സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് പ്രതിബന്ധങ്ങൾക്ക് മുമ്പിലാണ്. വെല്ലുവിളികളും പ്രയാസങ്ങളും നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ അത് സ്വന്തം കഴിവുകൾ പ്രകാശിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരമായി കണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുക. വിചാരിക്കുന്നതിലും ഏറെ കഴിവുകളുള്ളവരാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. അത്തരം കഴിവുകളെ ഉണർത്തിയെടുക്കുക. അതിന് തീർച്ചയായും നാം സുരക്ഷിതലാവണങ്ങൾ വിട്ടുപേക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ.

ഇത്തിരിപ്പോന്ന തണലിന്റെ ഛായയിൽ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ വിശ്രമിക്കാനാണ് പ്ലാനിടുന്നതെങ്കിൽ ആ തണൽമരം മുറിച്ചുകളയാൻ മടിക്കരുത്. കാരണം ആ തണൽ നിങ്ങളെ മടിയനാക്കുകയും നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. റിസ്കുകൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമാണ് വിജയസാധ്യതകളുള്ളൂ എന്ന് മറക്കരുത്.

“ഒരു പ്രത്യേക സംഭവത്തോടോ വ്യക്തികളോടോ മാത്രമല്ല ക്ഷമിക്കേണ്ടത്, ക്ഷമ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിർത്തേണ്ട മനോഭാവമാണ്.”

സൗന്ദര്യം

എന്താണ് സൗന്ദര്യം? കൃത്യമായി നിർവചിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്ന ഒന്നല്ലേ സൗന്ദര്യം. അല്ലെങ്കിൽ പറയു ആർക്കാണ് സൗന്ദര്യത്തെ ഒറ്റവാക്കിൽ വിലയിരുത്താൻ കഴിയുന്നത്. സൗന്ദര്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഏതാണ് ഏകാഭിപ്രായമുള്ള നിർവചനമുള്ളത്? സർവസമ്മതത്തോടെ സൗന്ദര്യത്തെ നിർവചിക്കാൻ കഴിയാറില്ല.

കാരണം സൗന്ദര്യം വ്യക്തിനിഷ്ഠമാണ്. ലോകസുന്ദരികളെയും സുന്ദരന്മാരെയുമൊക്കെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ പോലും വിധോജിപ്പുകൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നവർ എത്രയോ അധികമുണ്ട്.

ഓ ഇവളാണോ ലോകസുന്ദരിയെന്ന് ചിലരെ നോക്കി മാർക്കു കുറയ്ക്കുന്നവർ ധാരാളം.

പണ്ടുതൊട്ടേ പറയുന്ന ഒരു വാചകമുണ്ടല്ലോ കാണുന്നവന്റെ കണ്ണിലാണ് സൗന്ദര്യമെന്ന്. ഞാൻ കാണുന്ന സൗന്ദര്യമായിരിക്കില്ല നീ കാണുന്ന സൗന്ദര്യം. നീ കാണുന്ന സൗന്ദര്യമായിരിക്കില്ല ഞാൻ കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ സൗന്ദര്യം കണ്ടെത്തുന്നതിലും കണ്ടെത്തുന്ന വ്യക്തികളിലും നിനക്ക് സൗന്ദര്യം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത്, നിന്റെ സൗന്ദര്യസങ്കല്പങ്ങളോട് എനിക്കും യോജിക്കാനാവാത്തത്.

ഓരോരുത്തരുടെയും കയ്യിലുള്ള സൗന്ദര്യത്തിന്റെ അളവുകോലുകൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. പൊതുവെ ബാഹ്യമായ ചില ഘടകങ്ങൾകൊണ്ടാണ് നാം സൗന്ദര്യം നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

നിറം, ഉയരം, ആകാരം എന്നിവയെല്ലാം അതിൽ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാകുന്നുമുണ്ട്. ബാഹ്യമായ ഈ സൗന്ദര്യഘടകങ്ങൾ ഒരാളിലേക്ക് നമ്മെ കൂടുതൽ ആകർഷിതരാക്കിയേക്കാം. എങ്കിലും ആന്തരിക സൗന്ദര്യമാണ് ഒരാളിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകാൻ കഴിയാത്തവിധം നമ്മെ തടഞ്ഞുനിർത്തുന്നത്.

എന്നാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ പൊതുഘടകങ്ങളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുള്ള വ്യക്തികൾ പോലും സൗന്ദര്യമുള്ള വ്യക്തികളായി അനുഭവപ്പെടാറില്ലേ. സ്നേഹ



ത്തോടെ നോക്കുമ്പോൾ, സന്മനസ്സോടെ സമീപിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം സുന്ദരമാകുന്നു.

കണ്ണിന് കാഴ്ചയില്ലാത്തവർ എങ്ങനെയാണ് സൗന്ദര്യത്തിന്റെയും വൈരുപ്യത്തിന്റെയും അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുന്നത്? അവർക്കെല്ലാം ഒരുപോലെയാണ്. സത്യത്തിൽ കണ്ണടച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാം ഒരുപോലെയാണല്ലോ.

കാഴ്ചയുള്ളതുകൊണ്ടാണ് സൗന്ദര്യം മനസ്സിലാകുന്നത്. കാഴ്ചയ്ക്കപ്പുറം കാഴ്ചപ്പാടുകളാണ് സൗന്ദര്യം നിർണ്ണയിക്കേണ്ടത്. എല്ലായിടത്തും സൗന്ദര്യമുണ്ട്. എല്ലാവരും ആ സൗന്ദര്യം തിരിച്ചറിയുന്നില്ലെന്ന് മാത്രം.

ഒരു കാര്യം പറയാൻ നിർബന്ധിതനാകുന്നു, സ്നേഹമുള്ള മനുഷ്യന് സൗന്ദര്യമുണ്ട്. സദ്ചിന്തകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യന് സൗന്ദര്യമുണ്ട്. ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾക്ക് സൗന്ദര്യമുണ്ട്. ക്ഷമിക്കുന്ന മനുഷ്യന് സൗന്ദര്യമുണ്ട്.

ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ സൗന്ദര്യം തിരിച്ചറിയുക. സൗന്ദര്യം പ്രസരിപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ ജീവിതം കൂടുതൽ സൗന്ദരയാത്മകമാകും. ലോകവും.

“പലതരം അവസരങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ ഉചിതമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ് നിന്റെ ഭാവി നിശ്ചയിക്കുന്നത്.



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