

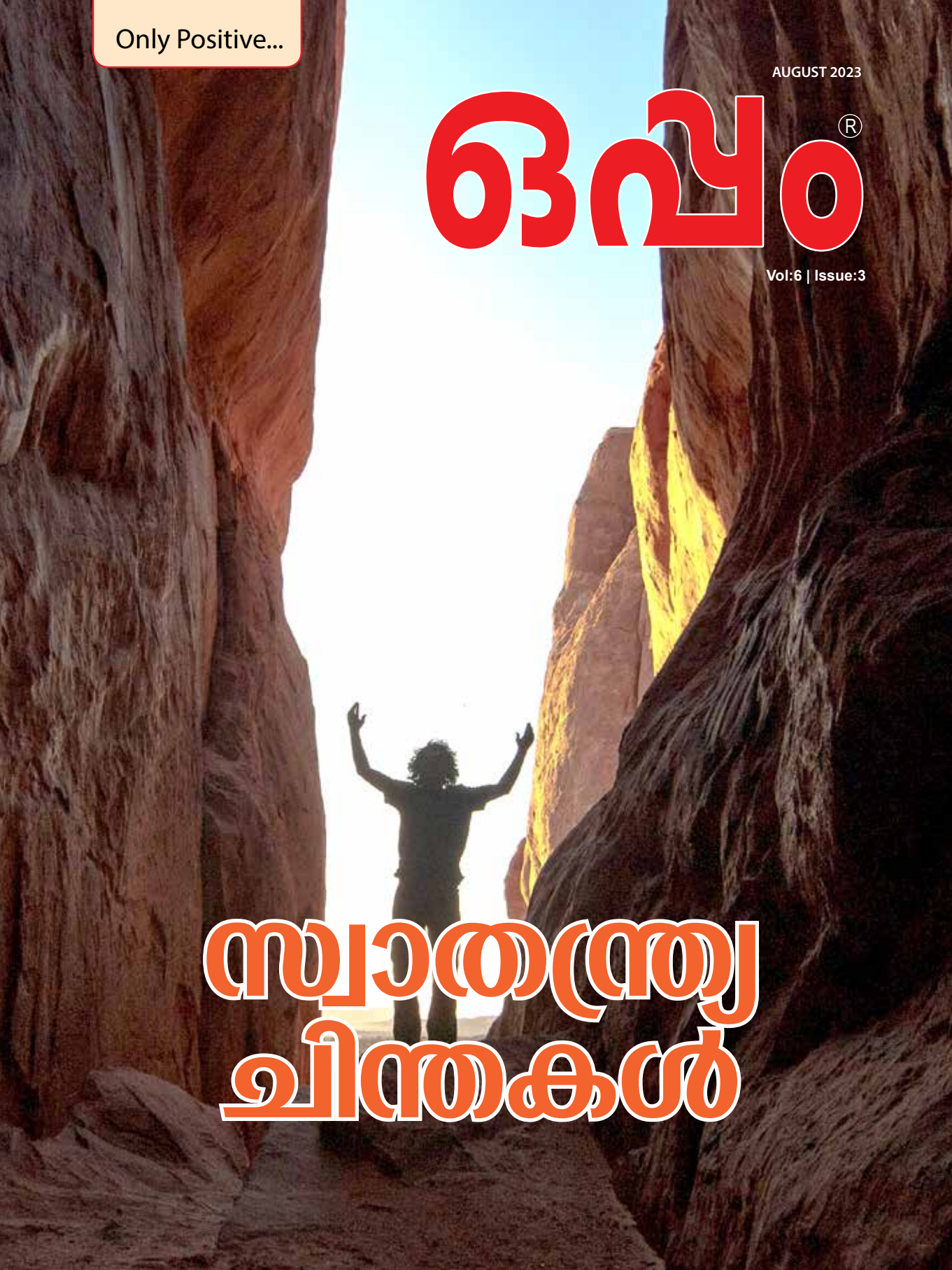
Only Positive...

AUGUST 2023

ഒപ്പം[®]

Vol:6 | Issue:3

സ്വാതന്ത്ര്യ ചിന്തകൾ



വഴി...

എല്ലാവരും യാത്ര ചെയ്യുന്നവരാണ്. ഹ്രസ്വയാത്രകൾ മുതൽ ദീർഘദൂരയാത്രകൾ വരെ. ചില യാത്രകൾ വാഹനങ്ങളിൽ... മറ്റ് ചില യാത്രകൾ കാൽനടയായി... എങ്ങനെ യാത്ര ചെയ്താലും ആഗ്രഹം ഒന്നുമാത്രമായിരിക്കും. യാത്ര എളുപ്പമായിരിക്കണം. വഴി സുഗമമായിരിക്കണം. നല്ലതായിരിക്കണം. തടസ്സങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാകരുത്.

ജീവിതത്തോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപനവും ഇങ്ങനെ തന്നെയല്ലേ? ജീവിതം ഒരു യാത്രയാണ്. ഈ യാത്രയിൽ യാത്രൊരുവിധത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ കഷ്ടപ്പാടുകളോ ഉണ്ടാവരുത്. കോട്ടങ്ങളോ നഷ്ടങ്ങളോ സംഭവിക്കരുത്. അതാണ് എല്ലാവരുടെയും ആഗ്രഹം.

ജീവിതയാത്ര സുഗമമാക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് നാം അദ്ധ്വാനിക്കുന്നത്... ജോലിചെയ്യുന്നത്... കഴിവുകൾ പ്രയോഗിക്കുന്നത്... ചിലരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവരുടെ അദ്ധ്വാനങ്ങൾക്ക് ഫലം കിട്ടാറുണ്ട്. വേറെ ചിലർ എത്രയധികം അദ്ധ്വാനിച്ചാലും ഫലം കിട്ടാതെ പോകുന്നു.

അപ്പോൾ അവർ തന്നോട് തന്നെ ചോദിക്കും. എന്റെ വഴി ശരിയായ ദിശയിലല്ലേ? വഴി ശരിയാകാത്തതുകൊണ്ടാണോ ഫലം കിട്ടാതെപോകുന്നത്? നാം സഞ്ചരിക്കുന്ന വഴികൾ ചിലപ്പോൾ ശരിയായത് ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ പല വഴികളുണ്ടായിരിക്കാം. എന്നാൽ അതിൽ വച്ചേറ്റവും നല്ല വഴിയാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

സഞ്ചരിക്കുന്ന വഴി പൊട്ടിപ്പൊളിഞ്ഞതും അപകടം നിറഞ്ഞതുമാണെങ്കിൽ തിരികെ നടക്കുക. മാറി നടക്കുക. പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത വിധത്തിൽ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സാധിച്ചേക്കാം.

ഈ വഴിയെ തന്നെയേ പോകൂ എന്നാണ് തീരുമാനമെങ്കിൽ അപകടങ്ങൾ വായ് പിളർത്തിനില്ക്കുന്നുണ്ടാവുമെന്നും മറക്കരുത്. വഴിയിൽ കാണുന്ന സൂചനകൾ മുന്നറിയിപ്പുകളാണ്.

സംഭവിക്കാനിടയുള്ള അപകടങ്ങളിൽ നിന്നുമാറിനടക്കാനും ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കാനും വഴിതിരിച്ചു



വീടാനുമുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ. മുന്നറിയിപ്പുകൾ അവഗണിക്കരുത്. റോഡുപണി നടക്കുന്നതിനാൽ പ്രധാന റോഡുകളിൽ നിന്നുപോലും വാഹനങ്ങൾ വഴി തിരിച്ചുവീടാനുണ്ടല്ലോ. അതിന് സമ്മതിക്കാതെ ഈ വഴിയെതന്നെ പോകും എന്ന് വാശിപിടിച്ചാൽ ചെന്നുചാടുന്നത് അഗാധമായ ഗർത്തങ്ങളിലായിരിക്കും.

ഇനി എങ്ങോട്ട് പോകും എന്ന് ഉഴറി നില്ക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുള്ള സന്ദർഭങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ലേ? വഴിയടഞ്ഞതുപോലെയുള്ള അവസ്ഥ. മറ്റൊരു വഴി കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തിയില്ലായ്മയും നിസ്സഹായതയും ചേർന്ന് നമ്മെ വല്ലാതെ നിരാശപ്പെടുത്തിയെന്നും വരാം.

അങ്ങനെയുള്ള നിമിഷങ്ങളിൽ ഉള്ളിൽ നിന്ന് ഒരു സ്വരം ഉയരും.

ഇതാണ് വഴി... ഇതിലെ പോവുക...

ഉറപ്പാണ് ആ വഴി ശരിയായ വഴിയായിരിക്കും. പിടിവാശികളും വാഗ്ദാനങ്ങളുമില്ലാതെ ഞാൻ ഇനി മുതൽ ആ വഴിയെ സഞ്ചരിക്കും. ആ വഴി നിന്റേതാണല്ലോ.. നീയാണല്ലോ ആ വഴി നയിക്കുന്നത്. ഓ... എന്റെ ദൈവമേ..



EDITORIAL

ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിലെ സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങൾ

ഒരു കാലത്ത് ആത്മസന്ദേഹിതരായിരുന്നു അവർ. പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കാത്ത ഹൃദയരഹസ്യങ്ങളൊന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. കണ്ടുമുട്ടാത്ത ദിവസങ്ങളും കുറവ്. പക്ഷേ അതിനിടയിൽ എപ്പോഴോ അവർക്കിടയിൽ അസ്വസ്ഥതയുടെ പുകപടലങ്ങൾ ഉയർന്നു. പതുകെ പതുകെ അവർ തമ്മിൽ മാനസികമായി അകന്നു.

തുടങ്ങിവെച്ച പല ബന്ധങ്ങളും ആദ്യത്തേതിന്റെ തീവ്രതയിലും തീക്ഷ്ണതയിലും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ പലർക്കും കഴിയുന്നില്ല. കാരണങ്ങളും ഉണ്ടാവാം. അതിലൊന്ന് ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലാതെ പോകുന്നുവെന്നതാണ്. സുതാര്യതയും സത്യസന്ധതയും ആത്മാർത്ഥതയും വിശ്വസ്തതയും ചേരുമ്പോഴാണ് ബന്ധങ്ങൾ സ്വാതന്ത്ര്യം പ്രാപിക്കുന്നത്. അവയ്ക്ക് എവിടെയെങ്കിലും കോട്ടം തട്ടുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾ മുരടിച്ചുപോകും.

ബന്ധങ്ങളെ ബന്ധനങ്ങളാക്കാതിരിക്കുക. അപരൻ എന്റെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും താല്പര്യങ്ങൾക്കും മാത്രമുള്ള ഒരാൾ എന്ന നിലയിൽ ബന്ധങ്ങളെ കണ്ടുതുടങ്ങുമ്പോൾ അവ യാത്രനികമാകും. സ്വഭാവീകരണശൂന്യമാകും. ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടാവട്ടെ. നിനക്ക് എന്നെയും എനിക്ക് നിന്നെയും

ഉള്ളുംരേഖകൾ പോലെ തിരിച്ചറിയാമെന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം. അപ്പോൾ മാത്രമേ ബന്ധങ്ങളുടെ തനിമയും സൗന്ദര്യവും വെളിവാകുകയുള്ളൂ.

എത്രയത്ര ബന്ധങ്ങളുടെ ലോകത്താണ് ഓരോരുത്തരും ജീവിക്കുന്നത്. ഈ ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടോ.. ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ അവ വെറും ഔപചാരികമാകും. അത് സുഹൃദ്ബന്ധമായാലും ഭാര്യഭർത്തൃബന്ധമായാലും. സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ വിവിധ രീതിയിൽ വിലയിരുത്തുന്ന ലേഖനങ്ങളാണ് ഈ ലക്കം ഒപ്പത്തിലുള്ളത്.

ഇത്തവണത്തെ ഓഗസ്റ്റ് നമുക്ക് വലിയ രണ്ടു സന്തോഷങ്ങളാണ് പകർന്നുനൽകുന്നത്. ഭാരതത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനവും മലയാളികളുടെ ഏറ്റവും ഗൃഹാതുരമായ ഓർമ്മ ഉണർത്തുന്ന ഓണവും. രണ്ടും രണ്ടു രീതിയിൽ നമ്മെ പല കാര്യങ്ങളും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ ദിനാഘോഷങ്ങളുടെ പൊരുൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയട്ടെ. സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിന്റെയും ഓണത്തിന്റെയും ആശംസകൾ സ്നേഹപൂർവ്വം നേരുന്നു...

വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 3 | Page: 24
August 2023

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

oppammagazine
 oppammagazine
 oppammagazine

OPPAM

Managing Director: Dr Antony 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

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

സ്വാതന്ത്ര്യം = സ്വാതന്ത്ര്യം



‘സ്വാതന്ത്ര്യംതന്നെയമൃതം സ്വാതന്ത്ര്യംതന്നെ ജീവിതം പാരതന്ത്ര്യം മാനികൾക്ക് മൃതിയേക്കാൾ ഭയാനകം’ (കുമാരനാശാൻ)

സ്വാതന്ത്ര്യം ആഗ്രഹിക്കാത്തവർ ആരാണ് ഉള്ളത്? മിണ്ടാപ്രാണികൾ മുതൽ മനുഷ്യൻ വരെ അതാഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഈയിടെ നല്ലൊരു വീഡിയോ കണ്ടു, വിൽക്കാൻ വെച്ചിരിക്കുന്ന കുരുവികളെ വില കൊടുത്തു വാങ്ങി സ്വാതന്ത്രമാക്കുന്ന ഒരു യുവാവ്! ഓരോ കുഞ്ഞുകളിലെയും കയ്യിലെടുത്ത് പറത്തി വിടുമ്പോൾ അയാൾ അനുഭവിക്കുന്നൊരാണമുണ്ട്... ഹാ! സ്വാതന്ത്ര്യം, അത് പൊരുതി നേടാനാകും ചിലർക്ക്. അതാവത്തവർക്ക് നേടിക്കൊടുക്കാനും ചിലർ വേണം.

‘തൊപ്പി’യുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം

പലവാക്കുകൾക്കും കാലാകാലങ്ങളിൽ നാനാർത്ഥങ്ങൾ കൂടിക്കൂടി വരാറുണ്ട്. ‘പണി’ എന്ന പദം ഒരുകാലത്ത് ജോലി എന്ന അർത്ഥം തന്നിരുന്നുവെ

ങ്കിൽ ഇന്നത് മറ്റൊരർത്ഥത്തിലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

പറഞ്ഞുവന്നത് തലക്കെട്ടിലെ വാക്കിനെക്കുറിച്ചാണ്. തൊപ്പി എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ഇപ്പോൾ കുറെ ‘മലയാളി’കൾക്ക്, മഴയും വെയിലും കൊള്ളാതെ തലയിൽ വയ്ക്കാനുള്ള ഒരു വസ്തുവല്ല, മറിച്ച് ഒരു ചെറുപ്പക്കാരന്റെ പേരാണ്. സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ ഹരമായ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരന്റെ വിളിപ്പേര്. ആരാണയാൾ? താങ്കൾക്ക് അത് മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ ഗൂഗിൾ സെർച്ച് ചെയ്യൂ, അടുത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും കുട്ടിയോട് ചോദിച്ചാൽ മതി. ആ കുട്ടിക്കറിയാം. അത്രകണ്ട് പ്രശസ്തനാണയാൾ. അയാൾക്ക് കുട്ടികളെ പ്രചോദിപ്പിക്കാൻ മാത്രം എന്തുണ്ടെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഒന്നുമില്ല എന്നുതന്നെയാണുത്തരം. പിന്നെങ്ങനെ മലയാളക്കര മുഴുവൻ (മുതിർന്നവർ ഇല്ലാട്ടോ) അയാളെക്കാണാൻ കൊതിക്കുന്നു? ഒന്നു തൊടാൻ തിരക്ക് കൂട്ടുന്നു. അയാൾ എവിടെയെങ്കിലും വരുന്നുണ്ടെന്നു കേട്ടാൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ സ്കൂൾ

“ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് എന്തെല്ലാം നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയും എന്നതിലേറെ ജീവിതത്തിന് എന്തെല്ലാം കൂടി നല്കാൻ കഴിയും എന്ന് ആലോചിക്കുക ”

യൂണിഫോം ബാഗിൽ തിരുകി ക്ലാസ്സിൽ കയറാതെ അങ്ങോട്ട് പായുന്നു?

ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയിടത്തോളം അതിരുകളില്ലാത്ത സ്വാതന്ത്ര്യം കൊതിക്കുന്നുണ്ടയാൾ. അയാൾക്കതിന് പല കാരണങ്ങളും പറയാനുണ്ടാവാം. വീട്ടിലെ യാഥാസ്ഥിതിക അന്തരീക്ഷം, 'അരുതു'കൾ, അതൊക്കെ എന്തെങ്കിലുമാകട്ടെ. നമ്മുടെ യൊക്കെ വീടുകളിലും ഇതൊക്കെ ഉണ്ടായിരുന്നു. അൽപ സ്വല്പ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടെന്ന് മാത്രം.

അതിനോടൊക്കെ മറുതലിച്ച് തോന്നുന്നതൊക്കെ ചെയ്ത്, സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ലൈവ് പോകുന്നത് എന്ത് സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്? ഒരു പൊതുസമൂഹത്തിൽ ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത, കണ്ടാലറപ്പ് തോന്നുന്ന, കേട്ടാൽ അയ്യേ എന്ന് പറയുന്ന പലതും ചെയ്യുന്നൊരാൾ. അയാളെ അറസ്റ്റ് ചെയ്തപ്പോൾ, അത് മാധ്യമങ്ങളിൽ വാർത്തയായപ്പോൾ കണ്ടത് പൊട്ടിക്കരയുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെയാണ്, പ്രതിഷേധിക്കുന്ന യുവജനതയെയാണ്... ഇതൊക്കെ നമ്മോട് പറയുന്നതെന്താണ്? കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അയാൾ ഒരു ഹീറോ ആണ് എന്ന് തന്നെയല്ലേ? അവർ ചെയ്യാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് ചെയ്യുന്നൊരാൾ. അവരുടെ റോൾ മോഡൽ. ചിന്തിക്കേണ്ടതിതാണ് - സമൂഹം എവിടെ എത്തി നിൽക്കുന്നു?

മറ്റൊരു കൂട്ടിയെ അറിയാം. ഏതാണ്ട് പതിനഞ്ചുവയസ്സേ പ്രായമുള്ളൂ. വീട്ടിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും തീരുമാനിക്കുന്നത് അവനാണ്. എന്ത് ഭക്ഷണം വയ്ക്കണം, ക്ലാസ്സ് വിട്ട് എത്ര മണിക്ക് വീട്ടിൽ വരണം, എത്ര ദിവസം ലീവ് എടുക്കണം ഇതൊക്കെ അവൻ തീരുമാനിക്കും. അവന്റെ കാര്യം മാത്രമാണെങ്കിൽ പോട്ടെ, വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യം പോലും ആപത്യനാണ് തീരുമാനിക്കുന്നത്. ഇതിനൊക്കെ ന്യായം പറഞ്ഞു കൂടെ നിൽക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ. ഒരിക്കൽ പോലും അവനെ ഒന്ന് ശകാരിക്കുന്നതോ, അവനോട് 'അരുത്' എന്ന് പറയുന്നതോ ഈയുള്ളവൻ കേട്ടിട്ടില്ല. കുറച്ചുടെ വലുതാവുമ്പോൾ എന്തായി തീരുമെന്ന് ദൈവത്തിനറിയാം.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയം

നമ്മൾ സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയെന്ന് അഭിമാനിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് പലതാണ് അർഥം. പൊതു സമൂഹത്തെ എടുത്താൽ, എല്ലാവർക്കും

താൻ പിന്തുടർന്നുപോരുന്ന ചില ശീലങ്ങൾ തനിക്കു തന്നെയും മറ്റുള്ളവർക്കും അത്ര നല്ലതല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന ആ നിമിഷം ഏതൊരു മനുഷ്യനും സ്വാതന്ത്ര്യം ആഗ്രഹിച്ചു പോകും. പക്ഷെ അവൻ അതിന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വഴികളാണ് പ്രശ്നം.

സമാധാനപരമായി അവരവരുടെ വിശ്വാസത്തിന് അനുസരിച്ച് ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം. എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും വീടും വിദ്യാഭ്യാസവും ആരോഗ്യപരിരക്ഷയും അവസര സമത്വവും. എങ്ങും സന്തോഷവും സമാധാനവും. എന്നാൽ, ഇന്ത്യയിലെ ഭൂരിപക്ഷവും ഒന്നുകിൽ പട്ടിണിക്കാരോ അരപ്പട്ടിണിക്കാരോ ആണ്. ഇത് മാറണം. അതാണ് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തുടക്കം. ഒരുനേരത്തെ ആഹാരത്തിന് അലയുന്നവരെ, നഗ്നത മറയ്ക്കാൻ ഒരുതുണ്ട് വസ്ത്രമില്ലാത്തവരെ, അക്ഷരാഭ്യാസമില്ലാതെ അലഞ്ഞുതിരിയുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ, ചേരികളിലും തെരുവോരങ്ങളിലും അന്തിയുറങ്ങുന്നവരെ കാണുമ്പോൾ നാം അറിയാതെ ചോദിച്ചുപോകും, ഇതെന്ത് സ്വാതന്ത്ര്യം?

സ്വാതന്ത്ര്യം നേടി 75 വർഷം കഴിയുമ്പോൾ



അനുവദിച്ചുകിട്ടിയിരിക്കുന്ന ഓരോ നിമിഷവും കൂടുതൽ ആസ്വാദ്യകരമാക്കി മാറ്റുകയെന്നതാണ് ജീവിതത്തിന്റെ കല.

അത് വിവേചനങ്ങളുടെയും അസമതങ്ങളുടെയും ചരിത്രംകൂടിയാണ് പറയുന്നത്. പൊരുതിനേടിയ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലൂടെ സൃഷ്ടിക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ച ഇന്ത്യ ഇന്ന് ഏറെ അകലെയാണ്. വേദനിപ്പിക്കുന്ന വാർത്തകളാണ് രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്നത്. തീവ്രമതാനുയായികൾ വിദേശ പ്രചാരണങ്ങളിലൂടെ ഇന്ത്യയെന്ന ആശയംതന്നെ ഇല്ലായ്മചെയ്യുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യസമരത്തെ ഒറ്റിക്കൊടുത്തവർ അധികാരത്തിലിരുന്ന് വെറുപ്പിന്റെയും വിദേശത്തിന്റെയും ദേശീയത ഉയർത്തി നാട്ടിൽ കലാപം അഴിച്ചുവിടുന്നു. രാജ്യത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായ ജനാധിപത്യത്തെയും മതനിരപേക്ഷതയെയും സാംസ്കാരിക- ഭാഷാ വൈവിധ്യത്തെയും ചോദ്യചിഹ്നമാക്കുന്നു. ശക്തമായ പ്രതിരോധം തീർത്ത് ഇതിനെല്ലാം തിരിച്ചുപിടിച്ചാൽ മാത്രമേ നാം നേടിയ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടാകൂ.

അടിമത്തം അവസാനിക്കുമ്പോൾ

അടിമത്തത്തിൽ കഴിഞ്ഞവർക്കേ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ വിലയറിയൂ. അതിപ്പോ രാഷ്ട്രീയ അടിമത്തം മാത്രമല്ല ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും അങ്ങനെ തന്നെ. താൻ പിന്തുടർന്നു പോരുന്ന ചില ശീലങ്ങൾ തനിക്കു തന്നെയും മറ്റുള്ളവർക്കും അത്ര നല്ലതല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന ആ നിമിഷം ഏതൊരു മനുഷ്യനും സ്വാതന്ത്ര്യം ആഗ്രഹിച്ചു പോകും. പക്ഷെ അവൻ അതിന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വഴികളാണ് പ്രശ്നം. അതിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ എത്തിച്ചേരാനുണ്ട്. എന്നാൽ അയാളെ സ്നേഹിക്കാൻ ചിലരുണ്ട് എന്നറിയുന്ന നിമിഷം അയാൾ തിരിച്ചു ജീവിതത്തിലേക്ക് വരുന്ന സംഭവങ്ങളും നമ്മൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

സുഹൃത്തായ ഒരു അദ്ധ്യാപകനുണ്ടായ അന്ത്യഭവം അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ പങ്കുവയ്ക്കുകയുണ്ടായി. ക്ലാസ്സ് സമയത്തിന് ശേഷവും ആ അദ്ധ്യാപകൻ കുറച്ചു സമയം സ്കൂളിൽ ചെലവഴിക്കും, വേറൊന്നിനുമല്ല, കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ അവസ്ഥയൊക്കെ മനസ്സിലാക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല വഴി അവരോട് കൂശലം ചോദിച്ചു കുറച്ചു സമയം ഗ്രൗണ്ടിലൂടെ നടക്കുന്നതാണെന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പക്ഷം. ഒരിക്കൽ ഒരു കുട്ടി അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ കേട്ട്



അദ്ദേഹം തെട്ടി. വർഷങ്ങളായി തന്നെ പലരും ശാരീരികമായി ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നായിരുന്നു ആ കുട്ടി പറഞ്ഞതിന്റെ ഉള്ളടക്കം. പലപ്പോഴും ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ പലരും കേട്ടില്ലെന്നു നടിക്കുകയോ ഒതുക്കിത്തീർക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ആണ് ചെയ്യുക. പക്ഷെ അദ്ദേഹത്തിന് ആ കുട്ടിയെ അതിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കണമെന്ന് തോന്നി. സാവകാശം അദ്ദേഹം ആ കുട്ടിയെ ആ ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നൊക്കെ രക്ഷപ്പെടുത്തിയെന്ന് പറയുമ്പോൾ പോലീസ് സ്റ്റേഷനും കോടതിയുമൊക്കെയായി കയറിയിറങ്ങി നടന്നതിന്റെ സങ്കടങ്ങൾക്കും കഷ്ടതകൾക്കുമപ്പുറം ആ കുട്ടിയെ രക്ഷപ്പെടുത്തിയതിന്റെ ചരിതാർത്ഥ്യമാണ് അദ്ദേഹത്തിന്. ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ കഥ.

മാധ്യമ സ്വാതന്ത്ര്യം

‘മോദി ഭരണത്തിൽ മാധ്യമ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ ഇന്ത്യ താഴേക്ക്’ - അടുത്തിടെ വന്ന വാർത്തയാണ്. ആഗോള മാധ്യമ സ്വാതന്ത്ര്യ സൂചികയിൽ ഇന്ത്യ 161-ാം സ്ഥാനത്തേക്ക് കുപ്പുകുത്തി. 180 രാജ്യങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ 2022ൽ 150-ാം സ്ഥാനത്തായിരുന്നു

“ *വസ്തുക്കളെ കാണുന്ന രീതിയിൽ മാറ്റമുണ്ടാവുമ്പോൾ ആ വസ്തുക്കൾ തന്നെ നിന്നെ മാറ്റിയെടുത്തുകൊള്ളും* ”

ഇന്ത്യ. പാരീസ് ആസ്ഥാനമായ റിപ്പോർട്ടേഴ്സ് വിത്താട്ട് ബോർഡേഴ്സാണ് 'ആഗോള മാധ്യമസ്വാതന്ത്ര്യ സൂചിക' തയ്യാറാക്കിയത്. ഇവിടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിലും മറിച്ചല്ല എന്ന് ദിവസവും പത്രവും ചാനലും മാറി മാറി വീക്ഷിക്കുന്ന നമ്മോട് പ്രത്യേകിച്ച് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

എന്തുടുകണണം എന്ത് കഴിക്കണം?

കുറെ നാൾ മുൻപ് വരെ ഒരാൾ എന്തുടുകണണം എന്ത് കഴിയ്ക്കണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് അയാളായിരുന്നു. ചെറിയ കുട്ടികളുടെ കാര്യമാണെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കളും. ഇനോ? പരസ്യങ്ങളാണ് ഇതൊക്കെ തീരുമാനിക്കുന്നത്. വസ്ത്രം, ഭക്ഷണം, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ എന്നുവേണ്ട, സർവ്വതും അവരാണ് തീരുമാനിക്കുന്നത്. അപ്പോഴും തീർത്തും നമുക്കതിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ഇല്ലെന്ന് പറയാൻ പറ്റില്ല. പക്ഷെ മിക്കവാറും മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളുടെ നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങിക്കൊടുക്കേണ്ടി വരാറുണ്ട്. കാരണം അവരാണ് പെട്ടെന്ന് പരസ്യങ്ങളുടെ ഇരകളാകുന്നത്. അല്പം 'മോഡേൺ' ആയി ചിന്തിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളുടെ നിർബന്ധം വേണ്ടിവരാറില്ലാതാനും.

ഇനിയുള്ള കാലത്തേക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോഴുള്ള ആധിമറച്ചുവയ്ക്കുന്നില്ല. അതിവിദൂരമല്ലാത്ത ഭാവിയ്യിൽ നാം എന്ത് കഴിക്കണം, കുടിക്കണം, ധരിക്കണം എന്നൊക്കെ ചിന്തിക്കുന്നത് ഒരുപക്ഷെ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികൾ തീരുമാനിക്കുന്ന കാലത്തേക്കുറിച്ച് കവലകളിൽ ചർച്ചകൾ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. അപ്പോഴേയ്ക്കും സാധാരണക്കാരന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം ചവിട്ടി അരയ്ക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും.

അഭിപ്രായസ്വാതന്ത്ര്യം

സ്വന്തം അഭിപ്രായം എവിടെയും, ആരുടെ മുന്നിലും ഉറപ്പിച്ചുപറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം. അതുപോലുമില്ലാത്ത അവസ്ഥ ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കൂ. പലപ്പോഴും പണ്ടത്തെ അവസ്ഥ വെച്ചിട്ട് ഇന്നത്തെക്കാലത്തെ ഉപമിക്കാറുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ചും പ്രായം ചെന്ന മാതാപിതാക്കൾ. കുറെകാര്യങ്ങളിൽ അത് ശരിയാണുതാനും. അപ്പോഴും അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുന്ന ചില സന്ദർഭങ്ങളുണ്ട്.

പണ്ട് വാചിക പ്രാധാന്യമുള്ളൊരു കലയുണ്ടാ

യിരുന്നു, ചാക്യാർകുത്ത്. ഒരാൾ മാത്രമാണ് അഭിനയിക്കുന്നത്. അയാൾക്ക് വിദൂഷകന്റെ വേഷമാണ്. സമകാലികപ്രശ്നങ്ങളെ ഭരണാധികാരികളുടെ ശ്രദ്ധയിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ, രാജാവിനെപ്പോലും വിമർശിക്കാൻ അധികാരമുള്ള ചാക്യാരുടെ വിമർശനങ്ങൾക്കു കഴിയുമായിരുന്നു. പണ്ട് ചാക്യാരുടെ വിമർശനങ്ങളെയോ ഫലിതങ്ങളെയോ സദസ്യരിൽ ആരെങ്കിലും എതിർത്താൽ അതോടെ ആ ക്ഷേത്രത്തിൽ കൂത്ത് നടത്തുന്നത് നിർത്തലാക്കുമായിരുന്നത്രേ.

ഒരുപക്ഷെ ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ അനല്ലേ മനുഷ്യന് കുറച്ചുകൂടെ അഭിപ്രായസ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടായിരുന്നതെന്ന് തോന്നിപ്പോകുന്നു. കടക്കുപുറത്ത്! എന്ന് കുച്ചുവിലങ്ങിടുമായിരുന്നില്ല അന്ന് എന്ന് സാരം.

ഇതിവിടെയൊന്നും അവസാനിക്കുന്നതല്ല. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് ഇനിയുമുണ്ട് ഒരുപാട് മാനങ്ങൾ... ഒരുപാടൊരുപാട് തലങ്ങളിൽ ഇതിനിയും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതും ചിന്തിക്കേണ്ടതും തന്നെയാണ്. തത്കാലം ഇവിടെ നിർത്തട്ടെ. വിട...



പരിപൂർണ്ണതയെന്ന ഒന്നില്ല എന്നാൽ അതിന് വേണ്ടി ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നാം കൂടുതൽ വൈദഗ്ധ്യമുള്ളവരായിത്തീരും.



സ്ത്രീ സ്വതന്ത്രയാണ്

പിതാ രക്ഷതി കൗമാരേ
ഭർത്താ രക്ഷതി യൗവനേ
പുത്രോ രക്ഷതി വാർദ്ധക്യേ
ന: സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യമർഹതി.

എഴുതപ്പെട്ട കാലം മുതലേ വിമർശനങ്ങൾ ഏറെ ഏറ്റു വാങ്ങിയ ഈ ശാസന തന്നെയാണ്, ഇന്നും സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നവരുടെ പെരുക്കപ്പട്ടിക എന്ന് പലപ്പോഴും തോന്നാറുണ്ട്.

അനാവശ്യ ബഹളമുള്ള ഇടങ്ങളിലാവട്ടെ മനുസ്മൃതിയുടെ വരികളിൽ, ആദ്യത്തെ മുക്കാൽ ഭാഗവും മുങ്ങിപോവുന്നുമുണ്ട്. ചില ഇടങ്ങളിൽ അവസാനവാചകം ആദ്യം പ്രയോഗിക്കാറുമുണ്ട്. ഇത്രയും ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള കാരണം ഈ വാചകങ്ങളുടെ ഘടനയുടെ സവിശേഷതയാണ്. സ്ത്രീയുടെ വളർച്ചകളുടെ പടവുകളും, ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടവസ്ഥകളും വ്യക്തമായി ഇതിൽ അടയാളപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.



എല്ലാറ്റിന്റേയും പുറകെ പോകാതെ ആവശ്യമുള്ളവയെ മാത്രം പിന്തുടർന്നാൽ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാം.

ന്നു. ബാല്യം പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല, ശേഷം കൗമാരം മുതൽ വാർദ്ധക്യം വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തെ കുറിച്ചും, രണ്ട് മനുഷ്യാവസ്ഥകളെ കുറിച്ചും വ്യതിയാലിട്ട് ഒരുക്കി പറഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്നു.

സംരക്ഷണവും സ്വാതന്ത്ര്യവും. ഒരു സ്ത്രീയെന്ന നിലയിൽ വല്ലാതെ ആഴമുള്ള ഒരു ബന്ധം ഈ രണ്ട് വാക്കുകൾക്കിടയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. എഴുതപ്പെട്ടതു പോലെ തന്നെ ഇവ രണ്ടും തമ്മിൽ വല്ലാതെ ഇഴചേർന്നിട്ടുണ്ട്.

സംരക്ഷണത്തിന് പകരം കൊടുക്കേണ്ട കപ്പമാണത്രെ സ്വാതന്ത്ര്യം. കാരണം കൗമാരം കനക്കുന്നതോടെ ആൺകുട്ടിയെ ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഒറ്റക്കാലിൽ നിറുത്താനും പെൺകുട്ടിയെ വാൽസല്യത്തിന്റേയോ കരുതലിന്റേയോ സ്നേഹത്തിന്റേയോ ലേബലൊട്ടിച്ച് ഏതെങ്കിലും തോളിനോട് ചേർത്ത് കെട്ടാനും ശ്രമം നടത്തുന്ന കാലഘട്ടത്തിലാണല്ലോ നമ്മൾ?

സഞ്ചാരം മുതൽ വിദ്യാഭ്യാസവും ഉദ്യോഗവും സാമ്പത്തികവും വരെയുള്ള എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും ഈ സ്നേഹ സംരക്ഷണം പെൺകുട്ടികളുടെ കാലുകളെ കഴലിണ കെട്ടുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ കൗമാരം കനക്കുന്നതോടെ ആൺകുട്ടികളെയും പെൺകുട്ടികളെയും ഒരുപോലെ ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഒറ്റക്കാലിൽ നിറുത്താൻ പ്രാപ്തരാക്കിയിരുന്ന ഒരു പാരമ്പര്യം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ശ്രദ്ധയും ശാരീരികക്ഷമതയും ആവശ്യമുള്ള അടുക്കള ജോലികൾ പെൺകുട്ടികളെ ശീലിപ്പിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിൽ പോലും ഈ ഒരു ദീർഘവീക്ഷണം ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. പുരുഷ മേധാവിത്വത്തിന്റെ കളരി ആരംഭിക്കുന്നത് കൗമാരം മുതലെന്ന കാടടച്ച് വെടിവെപ്പുകളെല്ലാം മാറ്റിനിറുത്തി ഒന്നാലോചിച്ചാൽ ചില വസ്തുതകൾ തെളിഞ്ഞ് കാണാം.

മുതിർന്ന ക്ലാസ്സെത്തുമ്പോൾ തന്നെ കുഞ്ഞുകുട്ടികൾക്ക് ട്യൂഷൻ എടുത്തിരുന്നവരും സ്കൂൾ തുണൽ ക്ലാസ്സിലെ ആദ്യപാഠങ്ങൾക്ക് ശേഷം തയ്യൽക്കാരികളായി തൊഴിലുറപ്പ് വരുത്തി പഠനം തുടർന്നിരുന്നവരും ജോലിക്കൊപ്പം സായാഹ്ന ക്ലാസ്സിൽ ചേർന്ന് ബിരുദാനന്തര ബിരുദം വരെ നേടിയവരും കൊയ്ത്തും കൃഷിയും മേക്കാട് പണിയും ചെയ്തിരുന്നവരുമൊക്കെ ഈ സംരക്ഷണ വലയ

സംരക്ഷണവും സ്വാതന്ത്ര്യവും. ഒരു സ്ത്രീയെന്ന നിലയിൽ വല്ലാതെ ആഴമുള്ള ഒരു ബന്ധം ഈ രണ്ട് വാക്കുകൾക്കിടയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. എഴുതപ്പെട്ടതു പോലെ തന്നെ ഇവ രണ്ടും തമ്മിൽ വല്ലാതെ ഇഴചേർന്നിട്ടുണ്ട്.

ത്തിന് വലിയ ശ്രദ്ധ കൊടുത്തിരുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു. ആർപ്പും ആരവവും ആവേശവും ആണായി പത്യത്തിന്റേത് മാത്രമല്ലാതിരുന്ന കാലത്ത്, എന്റെ നാടായ വല്ലാർപാടം പള്ളി ഗ്രൗണ്ട് ആൺ - പെൺ ഫുട്ബോൾ മൽസരങ്ങളുടെ സ്ഥിരം വേദിയായിരുന്നു.

സംസ്ഥാന വനിതാ ഫുട്ബോൾ ടീമിനു വേണ്ടി വരെ കളിക്കുന്ന ചേച്ചിമാരും സമപ്രായക്കാരുമടങ്ങിയവർ ജെഴ്സിയും ഷോർട്സുമണിഞ്ഞ് പന്തുകളിയുടെ എല്ലാ ഉൾഭാഗം ഉൾക്കൊണ്ട് കളം നിറഞ്ഞ് പന്താടിയതൊക്കെ ഇന്നും സുന്ദരമായ ഓർമ്മകളാണ്. വേഷത്തിന്റേയോ അച്ചടക്കത്തിന്റേയോ പേ



ചെയാൻ കഴിയുമെന്ന് ഒരു കാര്യം വിശ്വസിച്ചുതുടങ്ങിയാൽ തന്നെ വിജയത്തിന്റെ പാതിയോളമെത്തി



രിൽ ഒരതിർവരമ്പും ഇല്ലാതിരുന്ന കാലഘട്ടം.

മറ്റോർമ്മകൾ ഇങ്ങിനെയാണ്: വെള്ളത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ട നാട്ടിൽ നിന്ന് എറണാകുളത്തേക്ക് സർവ്വീസ് നടത്തുന്നബോട്ടുകളിൽ,നേരംവെളുക്കുന്നതുമുതൽ പലതരം ജോലികൾക്കായി പോകുന്ന - ഗവൺമെന്റ് സർവ്വീസിലെ ഉന്നത ഉദ്യോഗസ്ഥർ മുതൽ വീട്ടുജോലികൾക്കായി പോകുന്നവർ വരെയുള്ള - പെൺകുട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.

നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളുടെ കുമ്പാരങ്ങൾ ചുമക്കുന്നുവെങ്കിലും എന്നും രാവിലെ ഒരുങ്ങി പ്രസരിപ്പോടെ ജോലിക്ക് പോയിരുന്നവർ. ശേഷം ചന്തയിൽ കയറി വീട്ടാവശ്യത്തിനുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി ഉൽസാഹത്തോടെ തിരിച്ചു വരുന്നവർ. ലഭിച്ചിരുന്ന വേതനത്തിൽ നിന്ന് മനോരാജ്യവും മംഗളവും വാങ്ങി വായിച്ചിരുന്നവർ. കൂട്ടം കൂടി സിനിമയ്ക്ക് പോയിരുന്നവർ.

തൊട്ടയൽപക്കത്തെ ചിറ്റയെന്ന് വിളിച്ചിരുന്ന രണ്ട് ചേച്ചിമാരുണ്ട്. അവരുടെ മടിയിലിരുന്ന് കപ്പലണ്ടിയും കൊറിച്ച് കണ്ട സിനിമാസാദനം പിന്നീട് ഇന്ന് വരെയും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടേയില്ല. സിനിമാ കൊട്ടകയിലും ഉൽസവ പരമ്പിലും രാത്രി നാടകം കാണാനും ഒരാൺ തുണയുമില്ലാതെ ഞങ്ങളെയും കൂട്ടി തലയുയർത്തി ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നടന്ന ആ ചിറ്റമാരും അവരുടെ കൂട്ടുകാരികളുമാണ് ഇന്നും എന്റെ ഹീറോയിൻസ്.

ഇത്രയും ദീർഘമായി ഇതെല്ലാം ഓർമ്മിച്ച് പറഞ്ഞത്, സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടവരാണ് തങ്ങൾ എന്ന ചിന്തയില്ലാതെ വളർന്ന ഒരു പെൺതലമുറയെ കു

റിച്ച് പറയാനാണ്. ഇതെന്റെ മാത്രം അനുഭവമല്ല. മുതിർന്ന തലമുറകളുടെ ഓർമ്മകളിലെല്ലാം അടുക്കളയിലും അരങ്ങത്തും ഒരുപോലെ നിറഞ്ഞു വാണിരുന്ന ഇത്തരം സ്ത്രീകളുണ്ടാവും. മുഡ് സിംഗിങ്ങെന്നും ആർത്തവവിരാമമെന്നും അറിയാതെ തന്നെ തങ്ങളുടെ മാനസിക- ശാരീരിക അവസ്ഥകളെ സ്വയം മാനേജ് ചെയ്തിരുന്നവർ. വിവാഹിതരായ സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ പോലും ഇന്ന് കാണുന്ന കണക്ക് അമിത ആശ്രിതത്വം ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു. Ladiesdayout കളും തൊഴിലിടം സിനിമയായതിനാൽ, ഒരേസമയം സ്വാതന്ത്ര്യം വേണമെന്ന് മുറവിളി കൂട്ടുകയും, സംരക്ഷിക്കപ്പെടണമെന്ന് ചിണ്ണുങ്ങൾകയും ചെയ്യുന്ന പുതിയ ശീലങ്ങളോട് വല്ലാതെ സങ്കടം തോന്നാനുണ്ട്.

സിനിമ എന്ന തട്ടകത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക തൊഴിൽ രംഗങ്ങളും തന്നെ ഗുരുവിന്റെ കീഴിൽ നിന്നും സ്വായത്തമാക്കേണ്ടവ തന്നെയാണ്. ടെക്നിക്കൽ മേഖല മുതൽ അഭിനയം വരെയും മേൽപ്പറഞ്ഞതിൽ പെടുന്നു. ഗുരുവിനെ അഥവാ വഴികാട്ടിയെ സംരക്ഷകനായി അവരോധിക്കുന്നതിലൂടെ പിന്നീട് സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും Online മാധ്യമങ്ങൾക്ക് ചുടേറിയ വാർത്തകളായി മാറാനുണ്ട്. ഏതാനും നാളുകളിലെ പരിചയത്തിന്റെ പിൻബലത്തിൽ, ജീവിതം തന്നെ കാൽക്കൽ സമർപ്പിക്കുന്നത് എന്തരം ഗുരുദക്ഷിണയാണെന്ന് പിടി കിട്ടുന്നതേയില്ല. അറിയാത്ത പാഠങ്ങൾ അറിയാനുള്ള ജിജ്ഞാസ ഒരിക്കലും വ്യക്തിത്വം പണയം വെച്ചിട്ടാവരുതേ... സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട വസ്തുവല്ല അംഗീകരിക്കപ്പെടേണ്ട വ്യക്തിത്വമാകണം ഓരോ സ്ത്രീയും. വള്ളിപോലെ മൃദുവായല്ല, തനിച്ച് നിവർന്ന് നിൽക്കാനുള്ള കരുത്തോടെയാണ് ഓരോ പെൺകുഞ്ഞും വളരേണ്ടത്.

പിതാവിനാലും ഭർത്താവിനാലും പുത്രനാലും ഗുരുവിനാലും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനും അർഹമാകുന്ന തരത്തിൽ വ്യക്തിത്വത്തെ ദൃഢപ്പെടുത്തിയവർ ചേർന്ന് ശാസനകളെ ഇപ്രകാരം തിരുത്തട്ടെ. സ്ത്രീ സ്വതന്ത്രയാണ്. കാരണം സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ അവൾക്കറിയാം.

(മീഡിയ കൺസൾട്ടന്റ് & പോസ്റ്റ് പ്രൊഡക്ഷൻ സ്റ്റുഡിയോ മാനേജറാണ് ലേഖിക)

മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രയോജനപ്രദമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, ധീരമായ പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെടുക, മനോഹരമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിക്കുക. . ഒരുമനുഷ്യന്റെ ജീവിതം സ്വാർത്ഥകമാകും.

വെല്ലുവിളികളേ സ്വാഗതം

മറ്റുള്ളവരെ വെല്ലുവിളിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്.. 'നിന്നെ ഞാൻ കാണിച്ചുതരാമെടാ' ചില പോർവിളികൾ മുഴക്കുന്നത് അങ്ങനെയാണല്ലോ. തിരിച്ചടിയോ പ്രതികാരമോ ഒക്കെയായിരിക്കും അവർ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരോട് വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്നതിന് പകരം അവരവരോട് തന്നെ വെല്ലുവിളിയുയർത്തിയാലോ.. നിനക്കൊരിക്കലും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്ന് മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന, നിന്നെ അപമാനിക്കാനും നിസാരനാക്കാനും ശ്രമിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർക്ക് മുമ്പിൽ ചെയ്തുകാണിച്ചുകൊടുക്കാൻ നിനക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടോ?

അവരവരെ വെല്ലുവിളിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്; മറ്റുള്ളവരെ വെല്ലുവിളിക്കാൻ എളുപ്പവും. പക്ഷേ അവനവന്റെ ബലഹീനതകളെയും കുറവുകളെയും പരാജയപ്പെടുത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. എപ്പോഴും നമ്മൾ മറ്റൊരാളെയാണ് പരാജയപ്പെടുത്താനും കീഴ്പ്പെടുത്താനും ശ്രമിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പരാജയപ്പെടുത്താനും കീഴ്പ്പെടുത്താനും അവനവനിൽ ഉള്ള മേഖലകളെക്കുറിച്ച് ആരും തിരിച്ചറിയുന്നില്ല.

എന്നും പോകുന്നതുപോലെ പോകാൻ എളുപ്പമാണ്. പരിചയമുള്ള വഴിയിലൂടെ സ്ഥിരമായി വണ്ടിയോടിച്ചുപോകുന്നവർക്ക് അറിയാം. ഓരോ വളവും തിരിവും അവർക്ക് മനപ്പാഠമാണ്. എന്നാൽ അപരിചിതമായ വഴിയിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അവർ കൂടുതൽ ജാഗ്രതപൂർവ്വതയേറേണ്ടതുണ്ട്. കണ്ണും കാതും കൂടുതൽ തുറന്നുപിടിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതാണ് നമുക്ക് മുമ്പിലുള്ള വെല്ലുവിളി. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ് വെല്ലുവിളി. പ്രത്യേകിച്ച് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്ന് മറ്റുള്ളവർ വിധിയെഴുതിയതോ നമുക്ക് തന്നെ ആത്മവിശ്വാസം കുറവുള്ളതോ ആയ പ്രവൃത്തികൾ.

ചിലശീലങ്ങൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാൻ എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ പുതിയൊരു ശീലം തുടങ്ങിവയ്ക്കുക അത്ര നിസ്സാരമല്ല. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റംവരുത്തി മുന്നോട്ടുപോകുക. വൈകിമാത്രം ഉറങ്ങാൻപോവുകയും സ്വഭാവികമായും വൈകിമാ



ത്രം ഉറങ്ങിയെണീക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾ തന്റെ ദിനചര്യയിൽ മാറ്റംവരുത്താൻ തയ്യാറായാൽ ഒരേ സമയം അയാളുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യാവസ്ഥകളിൽ മാറ്റം വരുകയും അയാൾ കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.

വെല്ലുവിളികളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ എളുപ്പമാണ്. വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുക ദുഷ്കരവും. പക്ഷേ വെല്ലുവിളികളെ ഏറ്റെടുക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട്, വെല്ലുവിളികളേ സ്വാഗതം.



ജീവിതം കഠിനമാണ് എന്ന് പലരും പറയാറുണ്ട്, പക്ഷേ ഏതിനോടാണ് അവർ ജീവിതത്തെ സാമ്യപ്പെടുത്തുന്നത്?

വിലക്കുകൾക്കുള്ള ലോകം

വിലക്കുകൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു സ്വതന്ത്ര ചിന്ത എത്രത്തോളം
പ്രകൃതയുള്ളതായിരിക്കും എന്നു സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

2022 സെപ്റ്റംബർ 16നാണ് മാഹ്സാ അമിനി എന്ന 22 വയസ്സുകാരി ഇറാനിൽ കൊല്ലപ്പെട്ടത്. ഹിജാബ് ധരിക്കാത്തതിന്റെ പേരിൽ പോലീസ് ക്രൂരമായി ആക്രമിച്ച ആ പെൺകുട്ടി ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചു മരണപ്പെട്ടു. അതേ തുടർന്ന് വലിയ ഒരു പ്രക്ഷോഭത്തിനാണ് ഇറാൻ സാക്ഷ്യം വഹിച്ചത്. സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ ശരീരവസ്ത്രം കത്തിച്ചും മുടി മുറിച്ചും കളഞ്ഞും പ്രതിഷേധം പ്രകടമാക്കാൻ തെരു

വിലേക്ക് ഇറങ്ങി. ആഗ്രഹങ്ങൾ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട ഒരു ജനതയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള മുറവിളിക്കാണ് പിന്നീട് ലോകം സാക്ഷിയായത്. വിലക്കുകളാൽ വല്ലാതെ വീർപ്പു മുട്ടികൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം (Personal Freedom), ആവിഷ്ക്കാര സ്വാതന്ത്ര്യം (Freedom of Expression) എന്നിവയ്ക്കു വേണ്ടിയുള്ള മുന്നേറ്റങ്ങൾ ഒരു വശത്ത് നടക്കുമ്പോൾതന്നെ മറുവശത്ത് അടിസ്ഥാന



ഒരിക്കൽ മാത്രം കടന്നുപോകേണ്ട വഴിയാണ് ജീവിതമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ നാം നടന്നുപോവുന്നു

പരമായി മനുഷ്യൻ, രാഷ്ട്രീയവും മതപരവും സമൂഹികവുമായ നിയന്ത്രണങ്ങളാകുന്ന ചങ്ങലകളാൽ മുറുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ കാര്യം എടുക്കുക സ്വാതന്ത്ര്യം കിട്ടിയിട്ട് 76 വർഷം പൂർത്തിയായിട്ടും ഇപ്പോഴും ആ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഒരു സാധാരണ പൗരന് ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധം വിദൂരത്തായിരിക്കുന്നു.

ഭരണകൂട ഭീകരതയുടെ ഇരകളായി അറിയാതെ തന്നെ നമ്മൾ മാറിപ്പോകുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ഏറ്റവും ദുർഭാഗ്യകരം. അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും മാധ്യമ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും മാത്രമല്ല സൗഹൃദത്തിനും പ്രണയത്തിനും പോലും നിയമത്തിന്റെയും സദാചാരത്തിന്റെയും പേരും പറഞ്ഞുകൊണ്ട് വിലങ്ങു തടിയിടുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്.

പലപ്പോഴും അത് മനസ്സിലാക്കാക്കുവാനോ അതിനോട് പ്രതികരിക്കുവാനോ കഴിയാത്ത വിധം നമ്മുടെ വായ് മുടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കൈകൾ കെട്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിലുപരി ഒരു ഭയം നമ്മെ നിശബ്ദരാക്കുന്നു. ഒടുവിൽ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളുമായി സമരസപ്പെട്ടു പോകാൻ നമ്മൾ നിർബന്ധിതരാകുന്നു.

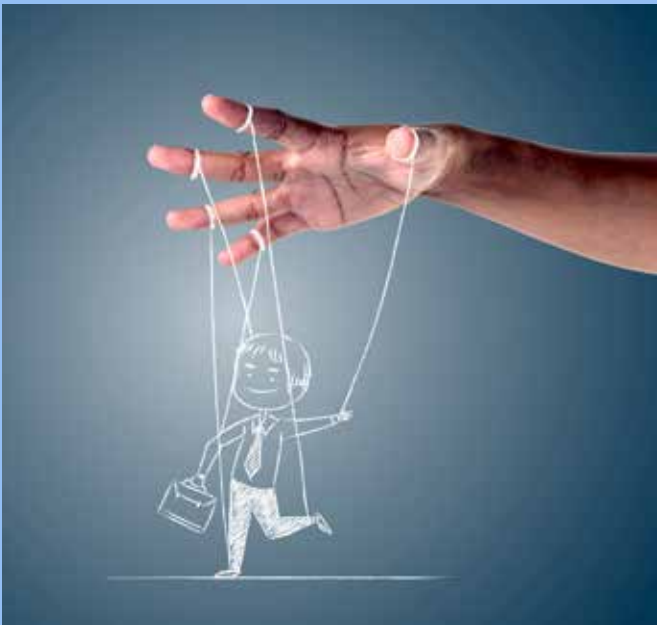
ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഒരു തവളയെ ഇട്ടാൽ അത് പെട്ടെന്ന് പുറത്ത് ചാടും. അതേസമയം പച്ചവെള്ളത്തിൽ തവളയെ ഇടുകയും ആ വെള്ളം പയ്യെ പയ്യെ ചൂടാക്കുകയും ചെയ്താൽ ആ തവള ചൂടിനോട് അനുരൂപപ്പെടുകയും ഒടുവിൽ രക്ഷപ്പെടാൻ ആകാത്ത വിധം മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ള ഒരു സാമൂഹിക നിരീക്ഷണം നമ്മെ സംബന്ധിച്ചു വളരെ ശരിയാണ്. സ്വാതന്ത്ര്യ നിഷേധങ്ങളെ എതിർക്കാതെ ആയിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ടു ജീവിക്കാൻ പയ്യെപ്പയ്യെ നമ്മൾ പഠിക്കുന്നു.

അത്തരം ചില പൊരുത്തപ്പെടലുകൾക്ക് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് 'ദി ടെർമിനൽ മാൻ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇറാനിയൻ പൗരൻ മെർഹാൻ കരീനി നസേറിയുടെ ജീവിതം. 1977ൽ ഇറാനിലെ 'ഷാ' ഭരണത്തിനെതിരെ സമരം നയിച്ചതിന്റെ പേരിലാണ് ജന്മനാട്ടിൽ നിന്നും അദ്ദേഹം പുറത്താക്കപ്പെടുന്നത്. തു

സ്വതന്ത്രത്തിന്റെ പേരും പറഞ്ഞു മറ്റൊരാളുടെ സ്വകാര്യതയിലേക്ക് അനുവാദം കൂടാതെ പ്രവേശിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും ക്രൂരമായ വിനോദങ്ങളിൽ ഒന്ന്.

ടർന്ന് ഒരു അഭയാർത്ഥിയായി യൂറോപ്പിലേക്ക് ചേക്കേറിയ അദ്ദേഹം ഏതാനും വർഷം അവിടെ താമസിച്ചു.

1988 ഫ്രാൻസിൽ നിന്നും ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്കുള്ള തന്റെ യാത്രയിൽ അഭയാർത്ഥി പൗരൻ എന്നു തെളിയിക്കുന്ന രേഖകൾ നിർഭാഗ്യവശാൽ അദ്ദേഹത്തിന് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതുമൂലം യാത്രാ സ്വാതന്ത്ര്യം അദ്ദേഹത്തിന് നിഷേധിക്കപ്പെട്ടു. പിന്നീടുള്ള നീണ്ട 18 വർഷത്തോളം, കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ 2006 വരെ ഫ്രാൻസിലെ ചാൾസ് ഡി ഗോല്ലേ എയർപോർട്ട് ടെർമിനൽ 1 ൽ അഭയാർത്ഥിയായി കരീനിക്കു കഴി



സകലപങ്ങൾക്ക് വെളിയിലിറങ്ങി ജീവിച്ചു തുടങ്ങുക, പക്ഷേ ചരിത്രം വിട്ടുപേക്ഷിക്കുകയുമരുത്

യേണ്ടി വന്നു. 2022 ൽ അവിടെ വെച്ച് തന്നെ അദ്ദേഹം മരണമടഞ്ഞു. രാജ്യാന്തര നിയമങ്ങൾ ഒരാളുടെ സ്വതന്ത്രത്തിനു എത്ര വിലക്കേർക്കപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതിന് തെളിവാണ് കരീനിയുടെ ജീവിതം. 'ഈ എയർപോർട്ട് എല്ലാവരുടെയും ആണ്. അതുകൊണ്ടു അതു എന്റെ കൂടിയാണ്. ഈ വിലക്കുകളിൽ ഞാൻ തികച്ചും സ്വാതന്ത്ര്യം അനുഭവിക്കുന്നു' എന്നെല്ലാമാണ് ഒരു പത്ര റിപ്പോർട്ടർക്ക് കൊടുത്ത



അഭിമുഖത്തിൽ കരീനി പറയുന്നത്.

വിലക്കുകൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു സ്വതന്ത്ര ചിന്ത എത്രത്തോളം പങ്കാതയുള്ളതായിരിക്കും എന്നു സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് ചില അതിർ വരമ്പുകൾ ഒക്കെ ഉണ്ടാകേണ്ടത് അത്യവശ്യമാണ്. 'സ്വന്തം സ്വാതന്ത്ര്യം അപരന്റെ മുക്കിൻ തുമ്പു വരെ' എന്ന് സാധാരണ പറയാറുണ്ട്. അപരന് ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകുന്ന രീതിയിലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ദുരുപയോഗത്തെ തടയിടുക തന്നെ വേണം.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ പേരും പറഞ്ഞു മറ്റൊരാളുടെ സ്വകാര്യതയിലേക്ക് അനുവാദം കൂടാതെ പ്രവേശിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും ക്രൂരമായ വിനോദങ്ങളിൽ ഒന്ന്. ഒളിക്യാമറകളും 'പെഗാസസ് സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകളും' 'എത്തിക്കൽ ഹാക്കിങ്ങും' ഒക്കെയായി അപരന്റെ വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക് നീട്ടപ്പെടുന്ന കൈകളെ നമ്മൾ വെട്ടി നീക്കുക തന്നെ വേണം.

പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയത് ഇറാനിലെ സ്ത്രീകളുടെ ശിരോവസ്ത്ര സംബന്ധമായ പ്രക്ഷോഭത്തെ കുറിച്ചാണ്. ഏതൊരു വിലക്കും, അതിനെ ലംഘിക്കാനുള്ള ഒരു താര സ്വാഭവികമായും മനുഷ്യന് നൽകുന്നുണ്ട്.

പണ്ട് സെമിനാരി ലൈബ്രറികളിൽ ചില പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാതിരിക്കാനായി 'ഇൻഡക്സ് ഷെൽഫിൽ' മാറ്റി വയ്ക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ആ പുസ്തകങ്ങൾ ആരും അറിയാതെയും കാണാതെയും കട്ടെടുത്തു വായിക്കൽ ആയിരുന്നു ആ ചെറുപ്പക്കാരുടെ പ്രിയം. എന്നുവെച്ചാൽ എത്രയേറെ വിലക്കുകൾ നമ്മൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നുവോ അത്രയേറെ ശക്തമായി അതിനെ മറികടക്കാനുള്ള പോരാട്ടങ്ങളും ഉണ്ടാകും എന്നു ചുരുക്കം.

മാറു മറയ്ക്കാനും വഴി നടക്കാനും ദൈവാരാധന നടത്താനുമൊക്കെയുള്ള വിലക്കുകൾ ഒന്നൊന്നായി മറികടന്ന ചരിത്രമുറങ്ങുന്ന നാടാണിത്. ബാഹ്യമായിട്ടുള്ള ചില നിയന്ത്രണങ്ങളാൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് തടയിടാം എന്ന മിഥ്യയാരണ മാറ്റിക്കളയണം. കാരണം ചില വിലക്കുകൾ ദൈവം നീക്കും, മറ്റു ചിലത് മനുഷ്യനും ഇനിയും ചിലത് കാലവും... തീർച്ച!

മുന്നോട്ടുനടന്നുപോവുമ്പോൾ പിന്തിരിഞ്ഞുനോക്കുന്നത് ചില അടയാളങ്ങൾ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് നോക്കാൻ മാത്രമായിരിക്കണം

എന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം അത് അപരന്മേലും

സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നും ആഘോഷിക്കപ്പെടണം. അത് വ്യക്തിപരമായതായാലും സമൂഹപരമായതായാലും.

“സ്വന്തമാക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവയെ സ്വാതന്ത്ര്യമായി വിടുക. തിരിച്ചുവന്നാൽ അത് നിങ്ങളുടേതാണ് അല്ലെങ്കിൽ അത് വേറെ ആരുടേതോ ആണ്”

- മാധവിക്കുട്ടി

സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഒന്നും പറയാതെത്തന്നെ നമുക്കറിയാം. ഇത് മനുഷ്യമനസ്സിൽ അത്രമാത്രം പതിഞ്ഞുപോയ ഒരു സത്യമാണ്. എവിടെയെല്ലാം മനുഷ്യൻ അധിവസിക്കുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം സ്വാതന്ത്ര്യം പ്രതീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഭൗതികമായ സ്വാതന്ത്ര്യം ഇല്ലാത്ത ഇടങ്ങൾ ലോകത്ത് ഇപ്പൊഴും ഉണ്ടെന്നാണ് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും അടിച്ചമർത്തലിന്റെയും അസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും ദുരിതങ്ങൾ മനുഷ്യജീവിതത്തെ ദുഃസ്സഹമാക്കുമ്പോൾ പതിയെ പതിയെ

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ പുറത്തുവരും. അതിൽ ഭൂരിപക്ഷവും രക്തരൂക്ഷിത കലാപമായി തീരുന്നതാണ് പൊതുവായ അനുഭവം. അപൂർവ്വം ചിലത് മാത്രം മഹാത്മാഗാന്ധി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചതുപോലുള്ള അഹിംസാമാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കും. ഒടുവിൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ പൊൻപുലരിയിലേക്ക് അവർ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യും.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായി മുറവിളികൂട്ടുന്നവരെ പൊതുവിൽ നിരീക്ഷിച്ചാൽ സാർത്ഥപരമായ താല്പര്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അനേകരെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ഇവിടെയാണ് ഈ വാക്കും ആശയവും അതിന്റെ നന്മയിൽ നിന്നും ദൂരയാകുന്നത്. എന്താണ് സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നതിന് വ്യക്തിപരമായ ഉത്തരങ്ങൾക്കായിരിക്കും എപ്പോഴും



ജീവിതം ഒരു ഗാനമാകുമ്പോൾ അത് പാടുക, ത്യാഗമാകുമ്പോൾ അത് നല്കുക, സ്വപ്നമാകുമ്പോൾ തിരിച്ചറിയുക, സ്നേഹമാകുമ്പോൾ അത് ആസ്വദിക്കുക

മുൻഗണന കിട്ടുകയെന്നറിയാം. ഒരു വ്യക്തിയോ വസ്തുവോ എന്തുമാകട്ടെ അതിലൊന്നിലും ആശ്രയിക്കാതെയുള്ള ജീവിതത്തെയാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നതിലൂടെ പലരും വിവക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന് മറക്കുന്നില്ല.

ആരെയും ആശ്രയിക്കാതെയും ആരുടെയും സാന്നിധ്യമില്ലാതെയും ജീവിക്കാനിഷ്ടപ്പെടുന്നവരായി പലരുമുണ്ടാകാം. മനുഷ്യൻ ഒരു സമൂഹജീവിയായതിനാൽ അപരന്റെ സാന്നിധ്യം അത്രമാത്രം പ്രാധാന്യമേറിയതാണ്. നമുക്ക് പരിചിതവും അതുപോലെ പ്രബലവുമായ മതങ്ങളിലെ ദൈവചിന്തകളിലേക്ക് നോക്കിയാലും കാണാനാകുന്നതും ഇത്തരം രീതികൾ തന്നെയാണ്. ഞാനും മറ്റ് മനുഷ്യരും ഒപ്പം ചേർന്ന് രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ലോകത്തിലാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം ആഘോഷിക്കപ്പെടേണ്ടത് എന്നാണ് ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നത്. അങ്ങനെ അപരൻ അത്രമാത്രം പ്രിയപ്പെട്ടതായി തീരുകയാണ്.

അപരന്റെ സാന്നിധ്യം അത് എത്രമാത്രം ചെറുതോ വലുതോ ആകട്ടെ, അതുകൂടിച്ചേരുന്നതാണ് എന്റെ ലോകം. ഞാൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ആഘോഷിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ അത് എന്റെ സഹജീവികളുടെ സന്തോഷം കളയുന്നതാവുകയോ അവരെ അസ്വ

സ്ഥപ്പെടുത്തുന്നതാവുകയോ ചെയ്താൽ, അതല്ല ശരിയായ സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന അവബോധത്തിലേക്ക് തിരികെ എത്താനാകുക വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്.

നമ്മുടെ രാജ്യവും അതുപോലെ ലോകവും വികസനത്തിന്റെ മാപ്പുവച്ചു നോക്കുമ്പോൾ ഏറെ വളർച്ച പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നതായി പറയാറുണ്ട്. ഭൗതികമായ തലത്തിൽ ശരിയാണിത്. എന്നാൽ മനുഷ്യനും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മുൻപ് ഉണ്ടായിരുന്നതിൽ നിന്നും എത്രമാത്രം വളർന്നു എന്ന് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ, തലകുനിച്ചുനിൽക്കേണ്ട അവസ്ഥയാണ്. നമുക്ക് അറിയാവുന്നതും നമ്മുടെ ജീവിതപരിസരത്തിൽ നിത്യേന കാണുന്നതുമായ പലതും പറഞ്ഞുതരുന്നത് ഈ വസ്തുത തന്നെല്ലെ.

‘അവനവനാത്മസുഖത്തിനാചരിക്കുന്നവ അപരൻ സുഖത്തിനായ് വരേണം’ എന്ന് കേരള നവോത്ഥാന നായകരിലൊരാളായ ശ്രീ നാരായണഗുരു പറഞ്ഞു വയ്ക്കുന്നത് എക്കാലവും മനുഷ്യർ തങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ ആലേഖനം ചെയ്തു സൂക്ഷിക്കേണ്ട സൂക്തമാണ്. ഒരാൾ ഏതുതരത്തിലും ഏതു തലത്തിലുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും ഇഷ്ടപ്പെടുകയും അത് ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അപരനെ മറക്കാതിരിക്കുക എന്നതുതന്നെ.

ഞാൻ അധിവസിക്കുന്ന ഈ ഭൂമിയിലെ അനേക കോടി മനുഷ്യരിൽ ഒരാൾ മാത്രമാണ് ഞാനെന്നും, എന്റെ സുഖസന്തോഷങ്ങൾക്കായി ഒരുക്കപ്പെടുന്ന ഓരോന്നിലും മറ്റ് പലരുടെയും ജീവിതം ഇഴചേർക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നും മറക്കാത്തവരാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം അതിന്റെ ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ മനസിലാക്കിയിട്ടുള്ളത്. എന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടു തന്നെ ഞാൻ എന്നെ ഒന്ന് വിലയിരുത്തുമ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെയൊക്കെത്തന്നെയാണോ എന്ന ഒരു കൃത്യത കിട്ടും.

സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നും ആഘോഷിക്കപ്പെടണം. അത് വ്യക്തിപരമായതായാലും സമൂഹപരമായതായാലും. കാരണം, സ്വാതന്ത്ര്യം; അത് നിനക്കും എനിക്കും ഒരുപോലെ അർഹതപ്പെട്ടതാണ്. എന്നാൽ എല്ലാവരുടേയും അവകാശവുമാണ്. ടാഗോർ പാടുന്നതുപോലെ ഈ ബോധ്യത്തിലേക്ക് ദൈവമേ എന്റെ നാടുണർന്നിടട്ടെ...



അംഗീകരിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് മറ്റുള്ളവരെ നിയോഗിക്കാതെ സ്വയം അവ ഏറ്റെടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുക

നീ വിലയുള്ളവനാണ്

വ്യക്തിപരമായി മെച്ചപ്പെടാനും വളരാനും ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണോ നിങ്ങൾ? എങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഒരു കാര്യം നിങ്ങൾ പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾ എന്തുമാത്രം മൂല്യങ്ങൾക്ക് വില കല്പിക്കുന്നുണ്ട്? ഒരു പക്ഷേ നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ നോട്ടത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ വലിയ വിജയങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കിയ വ്യക്തിയോ നേട്ടങ്ങൾ കൊയ്തെടുത്തെ ആളോ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരു സാധാരണക്കാരൻ മാത്രമായിരിക്കാം. ആയിരങ്ങളിലും പതിനായിരങ്ങളിലും പ്രത്യേകമായ ശ്രദ്ധ ലഭിക്കാത്ത ഒരാൾ. പക്ഷേ നിങ്ങൾ മൂല്യങ്ങൾക്ക് വില കല്പിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ അതുതന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ നേട്ടം, വിജയം. മൂല്യങ്ങളിൽ വിശ്വസിക്കുകയോ മൂല്യങ്ങൾ പുലർത്തുകയോ ചെയ്യാതെ വൻവിജയങ്ങൾ നേടി ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ മുഴുവൻ കൈയടിവാങ്ങിനില്ക്കുന്ന ഒരാളെക്കാൾ ഉയരത്തിലാണ് നിങ്ങൾ. കൈക്കൂലി വാങ്ങാനും കോപ്പിയടിക്കാനും പിൻവാതിലിലൂടെ നിയമനങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാനും പണം നല്കിയും സ്വാധീനിച്ചും പദവികൾ നേടാനും സാഹചര്യവും അവസരവുമുണ്ടെങ്കിലും മൂല്യബോധം നിങ്ങളെ അതിനൊന്നിനും അനുവദിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെന്തൊരു മഹാനാണ്!

വഴിയരികിൽ വീണുപോയ ലക്ഷക്കണക്കിന് രൂപ ആരും അറിയാതെ കൈവശപ്പെടുത്താൻ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും സാധ്യതകളും ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും അത് വേണ്ടെന്ന് വച്ച് യഥാർത്ഥ ഉടമയെ തേടിപ്പിടിച്ച് പണം തിരിച്ചേല്പിക്കുന്ന നിങ്ങളെന്തൊരു മനുഷ്യനാണ്! വല്ലപ്പോഴുമെങ്കിലും പത്രങ്ങളിൽ ഇത്തരം സുവാർത്തകളുടെ തിളക്കം കാണാൻ അസുലഭ ഭാഗ്യം ലഭിച്ചിട്ടുള്ളവരല്ലേ നമ്മൾ? അവരുടെ ഫോട്ടോകളിൽ അവരുടെ ശിരസിന് പിന്നിൽ പ്രകാശവലയമുള്ളതുപോലെ തോന്നിയിട്ടില്ലേ. വെറും സാധാരണക്കാരാണ് അവർ. ഒരുപക്ഷേ നിത്യവൃത്തിക്ക് കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ. ഈ പണം കൊണ്ട് ബാധ്യത തീർക്കാനും ഭാവിയിലേക്ക് നീക്കിയിരുപ്പ് വരുത്താനും അവർക്ക് സാധിക്കുമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും അതൊ

ന്നും അവർ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുന്നു. പത്രങ്ങളിൽ ഫോട്ടോ വരാൻ വേണ്ടിയല്ല, ഉള്ളിലെ ധാർമ്മികബോധവും മൂല്യചിന്തയുമാണ് അവരെ അതിന് പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

വ്യക്തികളിലെ മൂല്യബോധം അവരിലെ ലക്ഷ്യം പോലെ പരിശോധിച്ചറിയാവുന്നതല്ല. സാഹചര്യമാണ് പലപ്പോഴും വ്യക്തികളിലെ മൂല്യബോധം പുറത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നത്. ഉറവ കണക്കെയാണ് അത് പ്രവഹിക്കുന്നത്. മൂല്യബോധം വ്യക്തിയുടെ ക്യാരക്ടറിന് സംഭാവന നല്കുന്നുണ്ട്. ലോകം കൊതിക്കുന്നതുപോലെ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ കൊയ്തെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിലും പ്രശസ്തനോ സമ്പന്നനോ ആയിത്തീർന്നില്ലെങ്കിലും ഓരോരുത്തരുടെയും ഉള്ളിലെ ധാർമികചിന്തയും മൂല്യബോധവും ഓരോരുത്തരെയും വലിയവനാക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.



“അസന്തുഷ്ടരായി കഴിയാൻ മാത്രം ജീവിതദൈർഘ്യം ആർക്കുമില്ല

പുരുഷന്മാരിലും 'പ്രസവാനന്തര' വിഷാദം!

സ്ത്രീകളിലെ പ്രസവാനന്തരവിഷാദം പോലെ തന്നെ പുരുഷന്മാരിലും പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുണ്ട് എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ എന്ന വാക്ക് ഇന്ന് സാധാരണമായി കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പ്രസവാനന്തരം സ്ത്രീകളിൽ സംഭവിക്കുന്ന വിഷാദത്തെയാണ് പൊതുവെ ഇതുകൊണ്ട് വിശദമാക്കുന്നത്. ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് സമൂഹം ഇന്ന് കുറെക്കൂടി ഭേദപ്പെട്ട രീതിയിൽ ബോധവാന്മാരുമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്ത്രീകളോട് ബന്ധുക്കളും സമൂഹവും അനുഭാവപൂർവ്വം ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

എന്നാൽ ഇതിനു സമാന്തരമായി പുരുഷന്മാരിലും പ്രസവാനന്തരവിഷാദം സംഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്ന കാര്യം എത്രപേർ അറിയുന്നുണ്ട്? സ്ത്രീകളിലെ പ്രസവാനന്തരവിഷാദം പോലെ തന്നെ പുരുഷന്മാരിലും പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുണ്ട് എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. പത്തുപുരുഷന്മാരിൽ ഒരാൾ എന്ന കണക്കിൽ ഇത് പിടികൂടുന്നുണ്ട് എന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്. എങ്കിലും ഇതിനെ അംഗീകരിക്കാൻ നമ്മുടെ അഹംബോധം തയ്യാറായിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുരുഷന്മാരിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വേണ്ടത്ര ഗൗരവം കല്പിക്കാതെ പോകുകയും അവരെ മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിൽ തെറ്റിദ്ധരിക്കാൻവരെ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രസവാനന്തരവിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങൾ സ്ത്രീകളിലും പുരുഷന്മാരിലും ഒന്നുപോലെയാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. എന്നിരിക്കലും ആ ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നത് ഇരുഅവസ്ഥകളെയും തമ്മിൽ വ്യക്തമായി വിലയിരുത്താൻ ഏറെ സഹായകമായിരിക്കും.



നീ സന്തോഷിക്കുന്നവരെക്കാൾ നിന്നെ സന്തോഷിക്കുന്നവരാണ് നിനക്ക് കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്പെടുന്നത്

- ദേഷ്യം, കലഹപ്രവണത
- മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവയോടുള്ള ആസക്തി
- നിരാശ
- അക്രമാസക്തി
- ശരീരഭാരം കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുക
- സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള ഉൾവലിയൽ
- അലസത, നിഷ്ക്രിയത
- തുടർച്ചയായ ശാരീരികാസ്വസ്ഥതകൾ
- ലൈംഗികവിരക്തി
- ക്ഷീണം
- വെറുതെയിരുന്ന് കരയുക
- ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചും മരണത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചിന്തകൾ

സൂത്രീകളിൽ പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിനുള്ള പല കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നായ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം പുരുഷന്മാരിലെ വിഷാദത്തിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. മാത്രവുമല്ല കുട്ടി ജനിക്കുന്നതോടെ പുരുഷന്മാരിലെ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറയുന്നതായും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ട് ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറയുന്നതെന്ന് ഇതുവരെയും ശാസ്ത്രീയമായി കണ്ടെത്തുകയോ നിഗമനങ്ങളിൽ എത്തുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ല. അതെന്നായാലും കുറഞ്ഞ ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോണും പ്രസവാനന്തരവിഷാദവും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധമുണ്ടെന്ന കാര്യത്തിൽ മെഡിക്കൽ സയൻസിന് സംശയങ്ങളൊന്നുമില്ല.

പൊതുവെ വിഷാദപ്രകൃതിയായ ഒരാൾ അച്ഛനാകുന്നതോടെ വിഷാദാവസ്ഥ കൂടുതലാകുന്നതായും നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കുടുംബത്തിലുള്ള വിഷാദപ്രവണതകൾ പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അതുപോലെ ഭാര്യയിലെ പ്രസവാനന്തരവിഷാദം ഭർത്താവിനിലേക്ക് സംക്രമിക്കപ്പെടാറുണ്ടെന്നും പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

കുഞ്ഞിന് വേണ്ടി രാത്രികാലങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിനാൽ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നവരെയും വിഷാദം പിടികൂടിയേക്കാം. ദാമ്പത്യച്ചേർച്ചയില്ലായ്മ, അപ്രതീക്ഷിത ഗർഭധാരണം തുടങ്ങിയവയും പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിലേക്ക് പുരുഷന്മാരെ വലിച്ചിഴച്ചേക്കാം.

താൻ ഒരു അച്ഛനാകാൻ പോകുന്നുവെന്ന തിരി

പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുള്ള സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും സങ്കടവും ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ പുരുഷന്മാരാവട്ടെ അത് ദേഷ്യം, പൊട്ടിത്തെറിക്കൽ, ആക്രമണോത്സുകത തുടങ്ങിയവയിലൂടെ പരസ്യപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ച്ചറിവ് പുരുഷന്മാരെ തുടക്കത്തിൽ ആവേശഭരിതരും സന്തോഷചിത്തരുമാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും കുട്ടി ജനിക്കുന്നതോടെ ഈ ആവേശം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതായിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. കുഞ്ഞിന്റെ ജനനത്തോടെ ഉത്കണ്ഠയ്ക്കും ഭയത്തിനും അച്ഛൻ അടിപ്പെടുന്നു. കുഞ്ഞിനെതോ മാരകമായ അസുഖമുണ്ടെന്ന മിഥ്യഭ്രമം പിടിച്ചെടുക്കുന്നു. ഇത്തരം ചിന്തകൾ ക്രമേണ പൊട്ടിത്തെറിയിലേക്കും ദാമ്പത്യബന്ധത്തിന്റെ ശൈഥില്യത്തിലേക്കും വഴിതെളിക്കുന്നു.



മറ്റുള്ളവർ നിന്റെ ജീവിതത്തെ നോക്കി അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതല്ല നിനക്ക് തന്നെ സ്വന്തം ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് എന്തോന്നുന്നുവോ അതാണ് നിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ വിജയം

ചില എളുപ്പവഴികൾ

- പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുള്ള അച്ഛന്മാർ ക്കുട്ടികളുമായി കൂടുതൽ സമയം ഇടപഴകുവാൻ അവസരമൊരുക്കുക. കുഞ്ഞിന്റെ വസ്ത്രം മാറ്റുന്നതും കുളിപ്പിക്കുന്നതും ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുന്നതുമെല്ലാം അവരുടെ കൂടി ഉത്തരവാദിത്തമായി മാറ്റുക
- രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഒരാൾ മാത്രമായി ഉറക്കമില്ലായ്മയ്ക്കു കാരണമാകാൻ മാറ്റം വരുത്തി അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ കട്ടമകൾ ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യുക
- അച്ഛനമ്മമാർ കുഞ്ഞിനൊപ്പം ഒരുമിച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുക
- ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളിലേർപ്പെടുക
- സകുടുംബം ഔട്ടിംഗിന് പോയി പഴയ സന്തോഷങ്ങളെ തിരിച്ചുപിടിക്കുക



മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ട് പറയുന്നത് പുരുഷന്മാരിൽ ഭാര്യയുടെ ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യ മൂന്നുമാസത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ വിഷാദരോഗം പിടിപെടുന്നുവെന്നും മൂന്നുമാസം മുതൽ ആറു മാസം വരെയുള്ള കാലയളവിൽ ഇത് ഗുരുതരാവസ്ഥയിലാകുന്നുവെന്നുമാണ്.

പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുള്ള സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ ഉൽകണ്ഠയും ഭയവും സങ്കടവും ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ പുരുഷന്മാരാവട്ടെ അത് ദേഷ്യം, പൊട്ടിത്തെറിക്കൽ, ആക്രമണോത്സുകത തുടങ്ങിയവയിലൂടെ പരസ്യപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. തനിക്കെന്തോ മാനസിക അസ്വസ്ഥതയുണ്ടെന്ന് ബോധ്യമായാൽ തന്നെ അതിന് മതിയായ ചികിത്സ തേടാൻ പല പുരുഷന്മാരും തയ്യാറാകുന്നുമില്ല. കുടുംബത്തിന്റെ പൊതുസാരക്ഷകനായ തനിക്ക് ഇങ്ങനെയൊരു പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് അംഗീകരിക്കാൻ അവർ മനസ്സ് വയ്ക്കുന്നില്ല കോൾനറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി, ഇന്റർപേഴ്സണൽ തെറാപ്പി തുടങ്ങിയ സൈക്കോതെറാപ്പികൾ പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിന് ഫലപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

പല വിദേശരാജ്യങ്ങളിലും സ്ത്രീകളിലെ പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിനൊപ്പം തന്നെ പുരുഷന്മാരിലെ വിഷാദവും കൈകാര്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. എല്ലാ പുതിയ മാതാപിതാക്കളുടെയും മാനസികാരോഗ്യം വിലയിരുത്താനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ അവിടെ ലഭ്യമാണ്. പക്ഷേ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇനിയും വിഷയം അർഹിക്കുന്ന പ്രാധാന്യത്തോടെ അഭിസംബോധന ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ വിഷയം അവഗണിക്കപ്പെടുകയും തന്മൂലം പ്രശ്നം പ്രശ്നമായി അവശേഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അച്ഛനമ്മമാരുടെ മാനസികാരോഗ്യം കുഞ്ഞിന്റെ മാനസികവും ബൗദ്ധികവുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുരുഷന്മാരിലെ പ്രസവാനന്തരവിഷാദം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതും അത് അർഹിക്കുന്ന പ്രാധാന്യത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. വിദഗ്ദ്ധമായ മനശ്ശാസ്ത്രചികിത്സ തന്നെയാണ് ഇവിടെ ഗുണം ചെയ്യുന്നത്.

അവലംബം: ഇന്റർനെറ്റ്



നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എഴുതിയെഴുതാൻ ഇവിടെ സമയം കണ്ടാൽ അതിനെ അതിരുകളില്ല.

ചിരി വെറും ചിരിയല്ല

പാരുഷ്യങ്ങളെ അലിയിച്ചുകളയാനും അകലെങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും മാന്ത്രികകഴിവുള്ള ഔഷധം കൂടിയാണ് ചിരി

ചിരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു ദിവസം പാഴായിരിക്കും. മനുഷ്യന് മാത്രം ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്നാണ് ചിരി. പരസ്പരമുള്ള വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ അത് ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതുമാണ്. കൂടുതൽ സ്നേഹത്തിലേക്കും അടുപ്പത്തിലേക്കുമുള്ള വഴി തുറക്കലാണ് ഓരോ ചിരികളും. അപരിചിതരുടെ മുഖത്ത് വിരിയുന്ന ചിരികൾ പോലും അവരുമായുള്ള അടുപ്പത്തിലേക്ക് നമ്മെ ചേർത്തുനിർത്താറുണ്ടല്ലോ. മുഖത്ത് ചിരിയുള്ള മനു

ഷ്യനോട് അടുത്ത് ഇടപഴകാനുള്ള പ്രവണതയും സ്വഭാവവികമാണ്. പാരുഷ്യങ്ങളെ അലിയിച്ചുകളയാനും അകലെങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാനും മാന്ത്രിക കഴിവുള്ള ഔഷധം കൂടിയാണ് ചിരി. ഇങ്ങനെ ചിരിയുടെ ഈ പൊതുസവിശേഷതകളെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോഴും ചിരിയുടെ ആരോഗ്യപരമായ ഗുണഗണങ്ങളും ഇന്ന് സകലർക്കും ബോധ്യംവന്നിട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. ചിരി ക്ലബ്ബുകൾ പോലെയുള്ളവയുടെ ആവിർഭാവം അതിന്റെ തെ



“സ്നേഹിക്കുമ്പോഴാണ് ഓരോ സംഗതികളും വ്യക്തികളും മനോഹരമായി മാറുന്നത്.”

ചിരിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ഒരു അവസരവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവരെ നോക്കി ഹൃദയപൂർവ്വം ചിരിക്കുക. ആ ചിരി നിങ്ങൾക്കും മടക്കിക്കിട്ടും. അങ്ങനെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ പൂനിലാവ് പരന്നൊഴുകും.



ളിവാൻ. മറ്റുള്ളവരെ നോക്കി സൗമ്യതയോടെ ചിരിക്കാൻ കഴിയാത്തവരും അറിയാത്തവരുമായവർ സ്വയംമറന്ന് പൊട്ടിച്ചിരിക്കുന്നതും ഒരു പരിധി കടന്നാൽ ആർത്തട്ടഹാസമായി വരെ മാറുന്നതുമാണ് അത്തരം ചിരികൾ.

ചിരി മനുഷ്യരിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്ന സമൂർത്തവും ക്രിയാത്മകവുമായ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച്

ലോകം മുഴുവൻ ഇന്ന് അവബോധമുള്ളവരായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് ഇതെല്ലാം വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ചാനലുകളിൽ റേറ്റിംഗ് കൂടുതലുള്ള പ്രോഗ്രാമുകളിൽ മുന്പന്തിയിലുള്ളതും ചിരി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രോഗ്രാമുകളാണ്. രാത്രി സമയങ്ങളിൽ സിനിമയിലെ കോമഡിരംഗങ്ങൾ കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രോഗ്രാമുകൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിലുള്ള മനശ്ശാസ്ത്രവും പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനെ സാധൂകരിക്കുന്നവയാണ് സർക്കസുകൾ പോലെയുള്ള പരിപാടികളിലെ ഒഴിച്ചുകൂട്ടാനാവാത്ത സാന്നിധ്യങ്ങളായ ജോക്കർമാർ. കരയിപ്പിക്കുന്ന സിനിമകളെക്കാൾ ചിരിപ്പിക്കുന്ന സിനിമകൾക്കാണ് ഡിമാന്റ്. കാരണം എല്ലാവരും ചിരിക്കാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ചിരി സന്തോഷത്തിന്റെ ബാഹ്യരൂപമാണ്. എന്തൊക്കെയാണ് ചിരിയുടെ ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങൾ?

ചിരി നമ്മുടെ മൂല്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്തുന്നു, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, ടെൻഷൻ, തളർച്ച, ക്ഷീണം, ശാരീരിക വേദന തുടങ്ങിയവയെല്ലാം കുറയ്ക്കുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയായവരിലെ കാർഡിയോ വാസ്കുലർ ഫങ്ഷൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ചിരി പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവയ്ക്കും ചിരി പരിഹാരമാർഗ്ഗമായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ചിരിക്കുന്നവർക്ക് കൂടുതൽ സമയം ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നതായും അവർ ആരോഗ്യത്തോടു കൂടി ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതായും ചില പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ജപ്പാനിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനം അവകാശപ്പെടുന്നത് മനുഷ്യർക്ക് അവരിലുള്ള കുറവുകൾ പരിഹരിക്കാൻ ചിരി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നാണ്. നമ്മുടെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ചിരി ഒരു മരുന്ന് എന്നാണ് ഇതെല്ലാം പറഞ്ഞു തരുന്നത്.

വിഷാദഗ്രസ്തമായ മനസ്സിനെ ചിരി എത്രയെങ്കിലും കമായാണ് ആശ്വാസം നല്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ചിരിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ഒരു അവസരവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവരെ നോക്കി ഹൃദയപൂർവ്വം ചിരിക്കുക. ആ ചിരി നിങ്ങൾക്കും മടക്കിക്കിട്ടും. അങ്ങനെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ പൂനിലാവ് പരന്നൊഴുകും.

“ചെയ്തതുതിർക്കുമെന്ന ദൃഢനിശ്ചയത്തോടെ ഉണർന്നെണീല്ക്കുന്ന ഓരോ ദിവസങ്ങളും സംരൂപ്തിയോടെ കിടന്നുറങ്ങാൻ കഴിയുന്ന രാത്രികൾ സമ്മാനിക്കും

നീയില്ലാത്തൊരു ഓണം

ഓണം, വെറുമൊരു സദ്യയോ ഓണക്കോടിയുടെ തിളക്കമോ അല്ല. അത് സ്നേഹത്തിന്റെ കൂട്ടായ്മയാണ്. എവിടെ നിന്നൊക്കെയോ ആരൊക്കെയോ ഒരു വീട്ടുമുറ്റത്ത് ഒരുമിച്ചുചേരുന്നതിന്റെ സന്തോഷനിമിഷങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇന്നലെവരെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരാൾ പെട്ടെന്നൊരു നിമിഷം ഇല്ലാതെയാകുമ്പോൾ പടികടന്നുവരുന്ന ഓണത്തിന് കണ്ണിരിന്റെ തിളക്കമുണ്ട്. വിളമ്പിവച്ച ഓണവിഭവം പകിടാൻ പ്രിയമുള്ളൊരാൾ അരികിലില്ലാത്തതിന്റെ ശൂന്യതയുണ്ട്. ഓണപ്പാട്ടുകളിൽ വിരഹത്തിന്റെ വിങ്ങലുകളുണ്ട്.

ഓണം മാത്രമല്ല ഓരോ ആഘോഷങ്ങളിലും അയാൾ വ്യക്തിപരമായി നമ്മിലേല്പിക്കുന്ന വിടവുകളുണ്ട്. ആ വിടവുകൾ മറ്റൊരു സ്നേഹം കൊണ്ടും നമുക്ക് പൂരിപ്പിക്കാനാവില്ല. കാരണം അയാളുടെ നഷ്ടം നമ്മുടെ മാത്രം നഷ്ടമായിരുന്നു. അയാൾ നമ്മെ അത്രമേൽ സ്നേഹിച്ചിരുന്നുവോയെന്നല്ല അയാളെ നാം അത്രയധികമായി വില മതിച്ചിരുന്നുവെന്നതുകൊണ്ടാണ് നഷ്ടാർത്ഥകൾ മിഴിനീരായി നമ്മെ നനച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. സാധാരണ പോലെ കടന്നുപോകുന്ന വർഷദിനങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി സവിശേഷദിനങ്ങൾ അയാളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓർമ്മകൾ നമ്മുക്ക് മീതെ പൂഷ്പവൃഷ്ടി നടത്തുന്നു. അപ്പോൾ നമ്മൾ ഹൃദയഭാരത്താൽ കുനിഞ്ഞുപോകുന്നു. വിഷാദശ്രുതികൾ അന്തരാളങ്ങളിൽ നിന്ന് മീട്ടിത്തുടങ്ങുന്നു. നീയുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ... നീ അരികിലുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ... അങ്ങനെയാണ് വിഭവങ്ങളിൽ കയ്പ് പടരുന്നത്. ആരൊക്കെയുള്ളപ്പോഴും തനിച്ചാണെന്ന് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ആഘോഷങ്ങൾ അകന്നുപോകട്ടെയെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

പക്ഷേ നീ ആഗ്രഹിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും ആഘോഷങ്ങൾ കടന്നുവരും. കാരണം ആഘോഷങ്ങൾക്ക് കടന്നുവരാതിരിക്കാനാവില്ല. നിന്നെപോലെ സമാനമായ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയവർ ഇന്നലെ ധാരാളമുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ അവരെയൊരെയും ഓർമ്മിക്കാതെ നീ അന്ന് നിന്റെ ആഘോഷങ്ങളിൽ മുഴുകി. ഇന്ന് നീ അവരെപോലെയായിരിക്കുന്നു. നാളെ മറ്റുള്ളവരും നിന്നെപ്പോലെയൊക്കും. ആഘോഷങ്ങൾ സ്ഥിരമാണ്. പക്ഷേ അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തോട് പ്രത്യുത്തരിക്കുന്നത് ഒരുപോലെ



യല്ല. അതുകൊണ്ട് ഓണത്തിന് വരാതിരിക്കാനാവില്ല. ക്രിസ്തുമസിന് വരാതിരിക്കാനാവില്ല, വിഷുവും ബുധനവും റംസാനും കടന്നുവരാതിരിക്കുന്നില്ല. പക്ഷേ ഈ ഓണം... അതെന്റെ ഹൃദയത്തിലെ വലിയ മുറിവുകളിലൊന്നാണ്. ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തിയാലും പത്തിരട്ടി ശക്തിയോടെ തിരികെ വരുന്ന ഓർമ്മകൾ. നിന്നെക്കുറിച്ചുള്ള നഷ്ടവിലാപങ്ങൾ ഞാൻ എന്നുംമുഴക്കട്ടെ...

*ഓണച്ചിത്തുകൾ പാടാൻ നീയില്ലാത്തൊരു ഓണം പടികടന്നെത്തുന്നു
 പോയാണ്ടിൽ വന്നുപോയ പൊന്നാവണി പൂവുകൾ വീണ്ടുമിങ്ങെത്തുന്നു
 തുവയും മൈനയും പൂക്കളിൽ മേയുന്ന തൂശിമുഖികളുമെത്തുന്നു
 പുളളാർക്കുടങ്ങളും മുളുന്നു
 വണ്ണാത്തിപ്പുള്ളും പടിക്കൽ ചിലയ്ക്കുന്നു
 പഴയൊരുവിലിന്മേൽ ഇഴകൾ മുറുക്കി
 പാടാൻ എല്ലാരുമെത്തുന്നു
 എന്നാലിക്കുറി ഈ ചെറുപത്തിയിൽ
 നിന്നെ കാണാതാവുന്നു...*

ഒ.എൻ.വി



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