

Only Positive...

JULY 2023

# ഒപ്പം<sup>®</sup>

Vol:6 | Issue:2

# ആത്മവിശ്വാസം

# വിധവകളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അകംപുറങ്ങൾ പഠനവിധേയമാക്കുന്ന പുസ്തകം

വരുംകാലങ്ങളിൽ വൈധവ്യം എന്ന അവസ്ഥയെയും വിധവകളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാൻ ഈ കൃതി സഹായിക്കുമെന്നത് ഉറപ്പാണ്.

സമൂഹം പണ്ടുമുതലേ അവഗണിച്ചുകളഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രൂപ്പാണ് വിധവകളുടേത്. അവരെ അപശകുനമായി കണ്ട് സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുധാരയിൽ നിന്ന് ആട്ടിയോടിക്കുകയും മാറ്റിനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി ഇന്നും ഇന്നലെയും തുടങ്ങിയതല്ല. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ, വൈധവ്യത്തെ വിവിധ വീക്ഷണ കോണുകളിൽ നിന്ന് നോക്കിക്കാണുന്ന പുസ്തകമാണ് ഇത്.

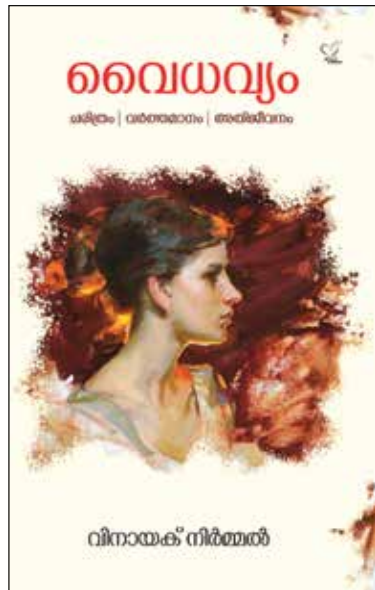
വിവിധ മതവിശ്വാസങ്ങൾ വിധവകളെ എങ്ങനെയാണ് സമീപിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന വിശദീകരണങ്ങൾ സമൂഹത്തിന് വിധവകളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണകളെ തിരുത്തിയെഴുതാൻ ഏറെ സഹായകരമായിരിക്കും.

വൈധവ്യത്തിന്റെ ചരിത്രം, മതം, വർത്തമാനം, പ്രായോഗികവശങ്ങൾ, അതിജീവനം എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചു വിഭാഗങ്ങളായിട്ടാണ് ഗ്രന്ഥവിഭജനം. വിധവയാകുന്നത് അസുഖമല്ലെന്നും ഗുളിക കഴിച്ചാൽ അത് പരിഹരിക്കപ്പെടുകയില്ലെന്നുമാണ് കൃതിയിലൂടെ ഗ്രന്ഥകാരൻ പറയുന്നത്. വിധവകൾ ചിരിക്കാൻ പഠിക്കണമെന്നും അതിജീവിക്കാൻ തയ്യാറാകണമെന്നും ഇവിടെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. വിധവകൾക്കു വേണ്ടി സമൂഹത്തോട് ഉറക്കെ സംസാരിക്കുന്ന കൃതിയാണ് ഇത്. ജാതിമതഭേദമന്യേ എല്ലാവരും വായിച്ചിരിക്കേണ്ട ഒരു ആവശ്യകത ഈ പുസ്തകത്തിനുണ്ട്.

എല്ലാ മതവിഭാഗങ്ങളിലെയും വിധവകൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയും അവ പരിഹരിക്കാനുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെയും ഇത് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

വരുംകാലങ്ങളിൽ വൈധവ്യം എന്ന അവസ്ഥയെയും വിധവകളെയും കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാൻ ഈ കൃതി സഹായിക്കുമെന്നത് ഉറപ്പാണ്. വനിതകൾ

കിടയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു റഫറൻസ് ഗ്രന്ഥം കൂടിയാണ്. ഇങ്ങനെയൊരു ഗ്രന്ഥം മലയാളത്തിൽ ഇതാദ്യമാണെന്നും നിസ്സംശയം പറയാം.



## വൈധവ്യം

(പഠനം)

വിനായക് നിർമ്മൽ

വില: 270

കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മബുക്സ്

കോഴിക്കോട്

ഫോൺ: 9746077500, 0495 4022600



മനോഭാവം കൊണ്ട് ഒരാൾ തന്റെ ഭാവിയെ മാറ്റിയെഴുതാൻ തീരുമാനിക്കുന്നതിലും വലിയ അത്ഭുതം മറ്റെന്തെല്ല.



# ചിറകുവിരിച്ച് പറക്കാം

**ആ**ത്മവിശ്വാസം തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കലാണ്, ലോകത്തെ നോക്കിയുള്ള സൗമ്യമായ പുഞ്ചിരിയാണ്, ഏതൊന്നിനോടും ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയാണ്.

നിരാശയോ അപകർഷതയോ ഇത്തരക്കാരിൽ കാണുകയില്ല. ഭാവിയെ സ്വപ്നം കാണാൻ കഴിയുന്നത് ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവർക്കാണ്. ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തി ആന്തരികമായി കരുത്തനാണ്.

മറ്റുള്ളവരിലുള്ള വിശ്വാസത്തിന് എപ്പോഴെങ്കിലുമൊക്കെ ഇളക്കം തട്ടിയേക്കാം. എന്നാൽ അവനവനിൽ വിശ്വാസമുള്ളവനെ അതൊന്നും ബാധിക്കുകയേ ഇല്ല.

ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും വ്യത്യസ്തമായ ലോകത്തിലൂടെയും കടന്നുപോകാൻ സഹായിക്കുന്നത് അയാളിലെ ആത്മവിശ്വാസമാണ്. വ്യക്തികളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനും സാധ്യതകളെ അന്വേഷിച്ചുപോകാനും അത് പ്രചോദനമാകുന്നു. ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവർ ഒരിക്കലും പിന്തള്ളപ്പെട്ടുപോകുന്നില്ല. അവർ ചിലപ്പോ

ഴെങ്കിലും പരാജയപ്പെട്ടേക്കാം. എങ്കിലും തോൽവിക്ക് കീഴടങ്ങാതെ വീണ്ടും പരിശ്രമിക്കാനുള്ള ധൈര്യം അവരിലുണ്ട്.

ജീവിതത്തിലെ പല പ്രതികൂലങ്ങളിലും ആത്മവിശ്വാസത്തിന് മങ്ങലേൽക്കുകയോ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടമായിപ്പോവുകയോ ചെയ്തിട്ടുള്ളവരാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടമായാൽ പിന്നെ അധികകാലം നമുക്ക് മുന്നോട്ടുപോകാനാവില്ല. ജീവിതത്തെ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ, ആനന്ദഭരിതമാക്കാൻ, ആത്മവിശ്വാസം കൂടിയേ തീരൂ.

ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ള ചില കുറിപ്പുകളാണ് ഈ ലക്കം ഒപ്പത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. വായനക്കാരെ ഇതേ സഹായിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നമുക്ക് മുന്നേറാം. ചിറകുവിരിച്ച് നമുക്ക് പറക്കാം...

വിജയാശംസകളോടെ,

വിനായക് നിർമ്മൽ  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 2 | Page: 24  
July 2023

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

# ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടോ? തിരിച്ചറിയാൻ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ

താരതമ്യങ്ങൾ സന്തോഷങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല  
ആത്മവിശ്വാസത്തിന് കൂടി പോറലേല്പിക്കുന്നു

അവസരങ്ങൾ എപ്പോഴും ഉണ്ട്. എന്നാൽ അവ വേണ്ട വിധത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താത്തത് നമ്മിലുള്ള ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ടാണ്. മാറിയലോകത്തിൽ കഴിവുകൊണ്ട് മാത്രമല്ല ആളുകൾ വിജയങ്ങളിലെത്തുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം കൊണ്ടുകൂടിയാണ്. കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പെരുമാറുകയും പ്രവൃത്തിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ഇക്കാലത്ത് മറ്റെന്തിനേക്കാളും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങൾ താഴെ വിശദീകരിക്കുന്നു.

## അഭിനന്ദനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക

സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്ന്, കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് തുടർച്ചയായി അഭിനന്ദനങ്ങൾ കിട്ടുന്നത് നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കാറുണ്ട്. എന്തിന് ചിലപ്പോൾ അപരിചിതർ പോലും പ്രശംസിച്ചു കടന്നുകളയാറില്ലേ. ഇതൊക്കെ സെൽഫ് കോൺഫിഡൻസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളാണ്.

## സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ നല്ലതായിരിക്കുക.

മികച്ച രീതിയിൽ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ പുലർത്തുന്നവരുടെ ആത്മാഭിമാനം ഉയർന്നതായിരി



“ തുടങ്ങാൻ ധൈര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ആ ധൈര്യം നിന്നെ മുന്നോട്ടു നയിച്ചുകൊള്ളും

ക്കും എന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ വ്യക്തികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും സഹായകരമാണ്. കുറഞ്ഞ ആത്മാഭിമാനവും മാനസികമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളും ചേർന്നാണ് ബന്ധങ്ങൾ വിഷലിപ്തമാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് നല്ല രീതിയിലുള്ള സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ പുലർത്തുന്നവരുടെ ആത്മാഭിമാനം ഉയർന്ന തോതിലുള്ളതായിരിക്കും.

### സാഹചര്യങ്ങളുടെ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുക

ഒരു പ്രതികൂലസാഹചര്യമുണ്ടായാൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പിഴവ് സംഭവിച്ചാൽ അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ കെട്ടിവയ്ക്കുന്ന സ്വഭാവമാണോ നിങ്ങളുടേത്? അതോ തിക്തഫലം എന്തായാലും ആ ഉത്തരവാദിത്തം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറാണോ? രണ്ടുകാര്യങ്ങൾക്കും ആത്മവിശ്വാസവുമായി കൂടി ബന്ധമുണ്ട്. കുറഞ്ഞ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാണ് മറ്റുള്ളവരുടെമേൽ പഴിചാരി കുറ്റവിമുക്തരാകുന്നത്. എന്നാൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാകട്ടെ സംഭവിച്ചതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കുന്നു. വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ സൂചനയാണ്.

### ചെറിയ വിജയങ്ങളും ആഘോഷിക്കുക

ജീവിതത്തിൽ ചില വിജയങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ ഭാഗ്യമായി കരുതുന്നവരുണ്ട്. യാദൃച്ഛികമായി സംഭവിച്ച വിജയം എന്നാണ് അവരുടെ എളിമ നിറഞ്ഞ പ്രതികരണം. ഇത് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവാണ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. ചെറിയ വിജയങ്ങൾ പോലും ആഘോഷമാക്കുന്നവരിലാകട്ടെ ആത്മവിശ്വാസം കൂടുതലുമാണ്. കാരണം അവർ വിജയത്തിലെത്താൻ വേണ്ടിയുള്ള കഠിനശ്രമങ്ങളെയും അദ്ധ്വാനത്തെയും വിലമതിക്കുന്നു സ്വന്തം കഴിവിലുള്ള വിശ്വാസമാണ് അവരെ അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

### വർത്തമാനത്തിൽ ജീവിക്കുക

എല്ലാവർക്കും ഒരു ഭൂതകാലമുണ്ട്. എന്നാൽ ചിലർ അത് മറക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും വേറെ

**ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരെല്ലാം വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ്. ഭൂതകാലത്തെ കുറിച്ചുള്ള വേദനകളോ ഭാവിയെ കുറിച്ചുചോർത്തുള്ള അമിത ഉത്കണ്ഠകളോ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നവരെല്ലാം ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാണ്.**

ചിലർ ഭൂതകാലത്തിൽ ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരുമാണ് നമ്മുടെ ഭൂതകാലം നല്ലതോ ചീത്തയോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ, ഇന്നിന്റെ സന്തോഷങ്ങളെ നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ അതിനെ അനുവദിക്കരുത്. നാളെയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷയാണ് വർത്തമാനകാലത്തെ പ്രവർത്തനനിരതവും പ്രസാദാത്മകവുമാക്കുന്നത്. ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരെല്ലാം വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ്. ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വേദനകളോ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുചോർത്തുള്ള അമിത ഉത്കണ്ഠകളോ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നവരെല്ലാം ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാണ്.

### മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം നടത്താതിരിക്കുക

മനുഷ്യസഹജമായ ഒരു പ്രവണതയുണ്ട് ; മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യം നടത്തുക. അവരെപ്പോലെയായില്ലല്ലോ താൻ. ഇങ്ങനെയുള്ള ചിന്തയുമായി ജീവിക്കുക. താരതമ്യങ്ങൾ സന്തോഷങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല ആത്മവിശ്വാസത്തിന് കൂടി പോറലേൽപ്പിക്കുന്നു. ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവർ മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യം നടത്തുന്നില്ല. അവർ ആയിരിക്കുന്ന തങ്ങളുടെ അവസ്ഥകളിൽ സംതൃപ്തരും കഴിവുകളിൽ സന്തോഷിക്കുന്നവരുമാണ്.

### പൂർണ്ണാരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കുക

കുറഞ്ഞ മാനസികാരോഗ്യം കുറഞ്ഞ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും വഴി തെളിക്കുന്നുണ്ട്. ഉറക്കക്കുറവ് നേരിടുന്നവർ പലപ്പോഴും മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരാണ്. ഉത്കണ്ഠാകുലർ കൂടിയാണ് ഇവർ. ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവരുടെ

“ വെല്ലുവിളികളും സുരക്ഷിതത്വവും കൂടി ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുകയില്ല.



പൊതുവുമാണ് ഉത്കണ്ഠയും ആശങ്കയും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യമുള്ളവരെല്ലാം ആത്മവിശ്വാസം ഉള്ളവരാണ്.

### നല്ല പഠിതാവായിരിക്കുക

പഠിച്ചതൊക്കെ മതി, ഇനിയെന്ത് പഠിക്കാൻ എന്ന മട്ടിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവരുണ്ട്. ഇത്തരക്കാരുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ലെവൽ വളരെ താഴ്ന്നതായിരിക്കും. എന്നാൽ മറ്റ് ചിലരുണ്ട് ഏതു പുതിയ കാര്യവും പഠിക്കാൻ വലിയ ഉത്സാഹം കാണിക്കും. പുതിയ അറിവുകൾ അവർ സ്വന്തമാക്കും. പഴഞ്ചൻ കാര്യങ്ങളെ തള്ളിക്കളഞ്ഞ് അനുദിനകാര്യങ്ങൾ അപ്റ്റുഡേറ്റഡായി മാറ്റും. ഇത്തരക്കാരുടെ ആത്മവിശ്വാസം ഉയർന്നതായിരിക്കും. ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടോയെന്ന് സ്വയം പരീക്ഷിച്ചറിയാൻ ഇക്കാര്യം പരിശോധിക്കുക. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനോട് എനിക്ക് എന്തുമാത്രം താല്പര്യമുണ്ട്?

### ആത്മസ്നേഹം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരിക്കുക

അവരവരെ സ്നേഹിക്കുക. അവരവരെ വെറുക്കുകയോ ദേഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

### പിന്തുണയ്ക്കുന്നവരുടെ ഒരു സമൂഹം ഒപ്പമുണ്ടായിരിക്കുക

ചുറ്റുപാടുകളും നാം അടുത്ത് ഇടപഴകുന്ന വ്യക്തികളും ആത്മവിശ്വാസത്തെ പ്രതികൂലമോ അനുകൂലമോ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നവരാണ്. ഏതു

നല്ലകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും കുറ്റം കണ്ടെത്തുന്ന മാതാപിതാക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ അവരുടെയിടയിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം കുറവായിരിക്കും. പ്രോത്സാഹനങ്ങളുടെയും പിന്തുണകളുടെയും മധ്യത്തിലാണ് നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം കൂടുതലുണ്ടായിരിക്കും.

ഇനി ഇതിന്റെ ചില മറുവശം കൂടി പറയട്ടെ, ഉദാഹരണത്തിന്, ഓഫീസിൽ കൃത്യതയോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും കൂടി ജോലി ചെയ്യുന്നു. ഫയലുകൾ നോക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ മനോഹരമായി പാടുന്നു, എഴുതുന്നു, ഡാൻസ് ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇവിടെ യൊക്കെ ചിലപ്പോൾ അഭിനന്ദിക്കപ്പെടണമെന്നില്ല. നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കഴിവിനെയും അംഗീകരിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയില്ലായ്മയും വ്യക്തിപരമായ അസൂയയും എല്ലാം ഇതിന് കാരണമായി വന്നേക്കാം. ഇവിടെയെന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? സ്വയം അഭിനന്ദിക്കുക. നീ നന്നായി ചെയ്തുവല്ലോ.. ഇത്ര മനോഹരമായി നിനക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞാൻ കരുതിയില്ല. വെൽഡൺ.. ഇങ്ങനെ അവനവരോട് തന്നെ അഭിനന്ദനം അറിയിക്കുക. അതിന് പകരം എന്നെ ആരും അഭിനന്ദിച്ചില്ല, നല്ലതുപറഞ്ഞില്ല, ശ്ലോകഷ്ടം! എന്നിങ്ങനെ ആത്മനിന്ദയിലായിരുന്നാലോ? അവിടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ ചുരുങ്ങുകയാണ്. നിങ്ങൾ സ്വയം ആത്മവിശ്വാസം കെടുത്തിക്കളയുകയാണ്. അതുണ്ടാവാതെ നോക്കുക. ആരും അംഗീകരിച്ചില്ലെങ്കിലും ആരും അഭിനന്ദിച്ചില്ലെങ്കിലും എന്റെ കഴിവിൽ എനിക്കാത്മവിശ്വാസമുണ്ട് എന്ന ഉറച്ചബോധ്യത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോവുക.



ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ എല്ലാം സംഭവിക്കാതിരിക്കുമ്പോഴും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക

# ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് പറന്നുയരുക

മാതാപിതാക്കളുടെ ആശ്രഹപൂർത്തികരണത്തിനായി ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു ചുമക്കേണ്ടിവരുന്ന നിസ്സഹായരാക്കി കുട്ടികളെ മാറ്റരുത്

*മഹത്തായ ഇച്ഛാശക്തി കൂടാതെ വലിയ ജന്മ വാസനകൾ ഒരിക്കലും ഫലമണിയുകയില്ല -ഹൊണെ റെഡിബാറല*

പ്ലസ് ടു കഴിഞ്ഞ കുമാരക്കാരുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവരോട് ചോദിക്കാറുണ്ട്. ഇനിയെന്താണ് ഭാവിയെപ്പറ്റി?

അതിൽ ചിലർക്ക് വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്, എന്തിച്ചേരേണ്ട സ്ഥാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ മനസ്സിൽ പദ്ധതികൾ സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്, അതുകൊണ്ട് അവർ പറയും

- ഡോക്ടറാകണം
- എൻജിനീയറാകണം
- നഴ്സാകണം

ഐഎഎസ് നേടണം  
 സോഫ്റ്റ് വെയർ എൻജിനീയറാകണം  
 ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇൻ്റലിജൻസ് പഠിക്കണം  
 ഒരിക്കൽ ഒരു പെൺകുട്ടിയുമായി പരിചയപ്പെട്ടത് ഓർമ്മിക്കുന്നു. പതിവുപോലെ അവളോടും ചോദിച്ചു നിന്നത് ഭാവിയെപ്പറ്റി എന്തായിത്തീരാനാണ് ആഗ്രഹം? അധികമാരും പറഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത ഒരു സ്വപ്നമാണ് അവൾ പങ്കുവെച്ചത്. എനിക്കൊരു പത്രപ്രവർത്തകയാകണം. അതിന് വേണ്ടി ഇപ്പോൾ മുതൽക്കേ താൻ ഒരുക്കങ്ങൾ നടത്തുന്നുണ്ടെന്നും ലോകസംഭവവികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുകയും അത്തരം കാര്യങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും അവൾ പറഞ്ഞു.



പച്ച എന്ന നിറം ഈ ഭൂമുഖത്ത് നിന്ന് മാഞ്ഞുപോകാത്തതിടത്തോളം കാലം നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല

കാലഘട്ടത്തിന് അനുസരിച്ചും ലോകം മാറുന്നതിന് അനുസരിച്ചും പുതിയ പുതിയ കോഴ്സുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഈ മാറ്റം മനസ്സിലാക്കി തന്റെ ജീവിതം ക്രമപ്പെടുത്താനും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുവാനുമാണ് കൗമാരക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷം ചെറുപ്പക്കാർക്കും തങ്ങളുടെ ഭാവിയെ കുറിച്ച് പലതികളുണ്ട്. അവർ അപ്റ്റുഡേറ്റാണ്.

പക്ഷേ എന്റൈയെക്കെ ചെറുപ്പകാലത്ത് പലർക്കും കൃത്യമായ ദിശാബോധമോ ഭാവിയെ എന്തായിത്തീരണമെന്ന പ്ലാനോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. മാതാപിതാക്കൾക്കും മക്കളുടെ ഭാവി എന്തായിത്തീരണമെന്ന കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തതയുണ്ടായിരുന്നില്ല. കാരണം അവരിൽ പലരും വിദ്യാഭ്യാസമില്ലാത്തവരും ലോകകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവില്ലാത്തവരുമായിരുന്നു.

ഇന്ന് മക്കളെക്കാൾ മാതാപിതാക്കൾക്കാണ് സ്വപ്നങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും ഏറെയുള്ളത്. തന്റെ മകനെ/മകളെ ഇന്ന ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കണമെന്ന് അവർ തീരുമാനിക്കുന്നു. അതനുസരിച്ചു വേണ്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. ഇന്ന് എൻട്രൻസ് എക്സാമുകൾ ലക്ഷ്യമാക്കി ഹൈസ്കൂൾ കാലം മുതൽ തന്നെ കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലനം കൊടുക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും സ്കൂളുകളുമുണ്ട്.



**നമുക്കുള്ള കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തുക. അത് ജീവിതലക്ഷ്യത്തിനായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. സ്വയം മനസ്സിലാക്കുക എന്നത പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. സ്വയം മനസ്സിലാക്കാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെയും മനസ്സിലാക്കാനാവില്ല.**

ഇതൊക്കെ നല്ലതാകുമ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി പറയട്ടെ. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളും അഭിരുചികളും താല്പര്യങ്ങളും വാസനകളും മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടുവേണം അതിൽ അവരെ ഉറപ്പിക്കേണ്ടത്. സ്വന്തമായ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് അവരെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയണം. മാതാപിതാക്കളുടെ ആഗ്രഹപൂർത്തീകരണത്തിനായി ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു ചുമക്കേണ്ടിവരുന്ന നിസ്സഹായരാക്കി കുട്ടികളെ മാറ്റരുത്.

കൗമാരകാലത്തിൽ മക്കളുടെ ഇഷ്ടങ്ങളും താല്പര്യങ്ങളും മാറിമറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇന്ന് എടുക്കുന്ന തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ചുനില്ക്കാൻ നാളെ അവർക്ക് കഴിയണമെന്നില്ല. ഇവിടെ മാതാപിതാക്കളുടെ പരിജ്ഞാനം ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും. മക്കളെ തീരുമാനമെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ. ഒരിക്കലും അവരുടെ കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കരുത്. കാരണം നാളെ അതിൽ അവർ പരാജയപ്പെട്ടാൽ മാതാപിതാക്കൾ കുറ്റക്കാരായി മാറും. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്മേലും ഭാവിയുടെ മേലും തീരുമാനമെടുക്കാനും അത് നടപ്പിലാക്കാനും അതിന് വേണ്ടി പരിശ്രമിക്കാനുമുള്ള പ്രചോദനമാണ് മാതാപിതാക്കൾ നല്കേണ്ടത്. ത്യാഗവും അധ്വാനവും ജീവിതവിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴികളിലുണ്ടെന്ന കാര്യവും പഠിപ്പിക്കാൻ മറന്നുപോകരുത്.

മുമ്പ് പറഞ്ഞ സംഭവത്തിലെ പെൺകുട്ടിയുടെ കാര്യം തന്നെ നോക്കൂ. ഭാവിയെ ഒരു പത്രപ്രവർത്തകയാകണമെന്ന് നിശ്ചയിച്ച അവൾ ഇപ്പോൾ മുതൽ അതിന് വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുന്നു. മാതാപിതാക്കളുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് പഠനത്തിന് വേണ്ടി അവൾ സമ്മർദ്ദം നേരിടുന്നില്ല. മകളെ പഠി

“ സന്തോഷിക്കാൻ എത്രത്തോളം മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്താം എന്നതിനപ്പുറം മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ നിനക്കെന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് ആലോചിക്കുക ”



പ്പിക്കാനായി മാതാപിതാക്കൾക്കും സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. രണ്ടുകൂട്ടരും ഇവിടെ ടെൻഷൻരഹിത ജീവിതം നയിക്കുന്നു.

സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത് മക്കളുടെ പുറകെ നടന്ന് പഠിച്ച് പഠിച്ച് എന്ന് പറഞ്ഞു നടക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും മാതാപിതാക്കളെ ബോധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി പാഠപുസ്തകം നിവർത്തുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന മക്കളെയുമാണല്ലോ. പരീക്ഷയാകാൻ വേണ്ടി പഠിക്കാനിരിക്കുന്നവരും പരീക്ഷയ്ക്ക് കോപ്പിയടിച്ചു ജയിക്കാമെന്ന് കരുതുന്നവർ പോലുമുണ്ട്.

ഇക്കൂട്ടരുടെയൊന്നും ഭാവി ശോഭനമായിരിക്കുകയില്ല. ലക്ഷ്യമുള്ളവരാണ് ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കു വേണ്ടി പരിശ്രമിക്കുന്നത്. തന്റെ ജീവിതം കൊണ്ട്, ജന്മം കൊണ്ട് ഒരു ലക്ഷ്യമുണ്ടെന്ന് കൗമാരക്കാർ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. ഞാൻ ഈ സമൂഹത്തിന് ഒരുപാട് നന്മകൾ കൈമാറേണ്ട വ്യക്തിയാണെന്ന് ഓരോരുത്തരും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. ഈ ലോകത്തിന് എനിക്ക് എന്തേതായ സംഭാവനകൾ കൈമാറാനുണ്ട്. ഈ ലോകത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ എനിക്കും പങ്കുണ്ട്. ഇങ്ങനെയൊരു തിരിച്ചറിവും ആത്മജ്ഞാനവും കൗമാരക്കാർക്കുണ്ടായിരിക്കണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതത്തെ അർത്ഥവത്തായി സമീപിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയുകയുള്ളൂ.

വ്യക്തികളെന്ന നിലയിൽ നാം ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തരാണ്. ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവുകളും അക്കാരണത്താൽ വ്യത്യസ്തമാണ്. വ്യത്യസ്തമായ ഈ കഴിവുകളെ സമൂഹനിർമ്മിതിക്കും ലോകനന്മയ്ക്കുമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഉത്തരവാദിത്തം. ഇതിനായി ഓരോരുത്തരും അവനവരുടെ കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ നമുക്കാർക്കും കഴിയില്ല. നമുക്കുള്ളകഴിവുകളെ കണ്ടെത്തുക. അത് ജീവിതലക്ഷ്യത്തിനായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. സ്വയം മനസ്സിലാക്കുക എന്നത പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. സ്വയം മനസ്സിലാക്കാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെയും മനസ്സിലാക്കാനാവില്ല. അതുപോലെ സ്വയം വളരാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെ വളർത്താനും കഴിയില്ല.

ഒരു യാത്ര പുറപ്പെട്ടുവോൾ എത്തിച്ചേരേണ്ട സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്കൊരു ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. എപ്പോൾ പുറപ്പെടണം, ഏതുവഴി



തിരഞ്ഞെടുക്കണം, എപ്പോൾ എത്തിച്ചേരണം, മടക്കയാത്ര എപ്പോഴായിരിക്കണം ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനമെടുക്കാതെ ആരും നീണ്ട യാത്രകൾ നടത്താറില്ലല്ലോ. ഈ ആലോചനകൃത്യമല്ലാതെ വരുമ്പോൾ യാത്രയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കും. ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ വൈകുകയും ചെയ്യും.

ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ഡ്രൈവർ എത്രയോ ജാഗരൂകനായിരിക്കണം. മറ്റൊരാളുടെ ഡ്രൈവിന് അനുസരിച്ചല്ല നാം നമ്മുടെ ജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകേണ്ടത്. സ്റ്റിയറിംഗ് നമ്മുടെ കൈയിലായിരിക്കട്ടെ, എത്തിച്ചേരേണ്ട ലക്ഷ്യം നമ്മുടേതുമാത്രമായിരിക്കട്ടെ.

യാത്രയ്ക്ക് പുറപ്പെടും മുമ്പ് വഴി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നതുപോലെ കൃത്യമായ ചാർട്ടോടെ ജീവിതം ക്രമീകരിക്കുക. തീർച്ചയായും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുക തന്നെ ചെയ്യും.



ജീവിതം വിലയുള്ളതായി മാറുന്നത് ബഹുമതി പത്രങ്ങൾ കൊണ്ടോ സമ്പത്തുകൊണ്ടോ അല്ല മറ്റുള്ളവർക്ക് കൂടി പ്രയോജനപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ജീവിക്കുമ്പോഴാണ്.

# ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് അധികമാകുമ്പോൾ...

ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ തോത് പലരിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാം. എങ്കിലും ചിലരിൽ ഇത് അപകടകരമായ വിധത്തിൽ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും. മറ്റുള്ളവരെ അഭിമുഖീകരിക്കാനോ അവരോട്



സംസാരിക്കാൻ പോലുമോ കഴിയാത്തവിധത്തിൽ പിന്മാറുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ.

ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം ഇത്തരക്കാർക്ക് പിടികിട്ടുന്നില്ല. അർത്ഥശൂന്യമായ വിധത്തിലാണ് ജീവിതത്തെ സമീപിക്കുന്നത്. ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചു പോലും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യും.

കൗമാരക്കാരിലാണ് ഈ പ്രശ്നം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് സമീപകാലത്ത് ഇത്തരം പ്രവണത വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം ഇത് വെറും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് മാത്രമല്ലെന്ന്. വിഷാദരോഗവും ഉത്കണ്ഠയും പിടികൂടിയവരിലും സമാനമായ രീതിയിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്, അതുകൊണ്ട് അമിതമായ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവുള്ളവരെ അതിന്റെ പേരിൽ പഴിക്കുകയല്ല മറിച്ച് അവരുടെ യഥാർത്ഥ പ്രശ്നം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതിന് സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളുടെ സഹായമാണ് തേടേണ്ടത്. ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ മൂലം സ്വഭാവവികാസം നയിക്കാൻ പോലും കഴിയാതെ വരുമ്പോഴാണ് ഇത്തരക്കാരുടെ പ്രശ്നം മറ്റുള്ളവരറിയാതെ. അതുവരെ നാണംകുണുങ്ങി, പേടിത്തൊണ്ടൻ എന്നിങ്ങനെയൊക്കെ വിശേഷിപ്പിച്ച് അത്തരക്കാരെ മാറ്റിനിർത്താനായിരിക്കും ഏറ്റവും അടുത്തുനില്ക്കുന്നവർ പോലും ശ്രമിക്കുന്നത്. cognitive behaviour therapy, social skills training എന്നിവയിലൂടെ ഇക്കൂട്ടരെ രക്ഷിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് പകരം അതിന്റെ പിന്നിലെ യഥാർത്ഥ പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കി പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ജീവിക്കുമ്പോൾ ജീവിതം തന്നെ എത്രയോ സുന്ദരമായി മാറുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്!

“നിന്നെ വിശ്വസിക്കുകയും മുഖവിലയ്ക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാളുടെ കൈകൾ കൂടുതലായി നിനക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും”

# ആത്മവിശ്വാസം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം?

എത്രയെത്ര സാധ്യതകളുള്ളവരാണ് ഓരോ വ്യക്തികളും. എന്നാൽ ആ സാധ്യതകളുടെ തീരെ ചെറിയൊരു അംശം മാത്രമേ നാം ഇപ്പോഴും പ്രയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ.

തങ്ങളുടെ കഴിവും സാമർത്ഥ്യവും തിരിച്ചറിയുന്നവർ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികളായിരിക്കും. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണവും അവരിൽ തന്നെയായിരിക്കും. മാത്രമല്ല അവർ തങ്ങളുടെ കഴിവു മാത്രമല്ല കഴിവുകേടുകളും

മനസിലാക്കിയിട്ടുണ്ടാവും. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് പലരും. എങ്ങനെയാണ് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നത്? ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു:



ഏറ്റവും നന്നായി ഇന്ന് ജീവിക്കുക, ഏറ്റവും നന്നായി ഇന്ന് പ്രവർത്തിക്കുക, ഏറ്റവും നന്നായി ഇന്ന് ചിന്തിക്കുക. കാരണം നാളെ നമുക്കുണ്ടാവാമോയെന്ന് ആരറിഞ്ഞു?

സ്വയം മതിപ്പെടാനോ, ആദരവും ബഹുമാനവും തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടെത്തി അതെഴുതി വയ്ക്കുക. ഏതൊക്കെ അവസരങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാസത്തിന് മങ്ങലേറ്റു എന്ന് തോന്നുന്നുവോ അപ്പോൾ ഈ ലിസ്റ്റ് പുറത്തെടുത്ത് വായിച്ചുനോക്കുകയും ആത്മവിശ്വാസം വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. മറ്റുള്ളവരെ സന്തുഷ്ടരാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുക. പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനോ എന്ന ചിന്ത പല നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് പോലും നമ്മെ പിന്തിരിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിച്ചാലും എന്റെ കഴിവിന് അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുക. കഴിഞ്ഞുപോയ സംഭവങ്ങളെയും കഴിഞ്ഞകാലത്തെയും ഓർത്ത് മനസ്സ് പിടിക്കാതെ അവനവരോട് തന്നെ ക്ഷമിച്ച് അവയെ ഉൾക്കൊള്ളുക. തെറ്റുകൾ, പിഴവുകൾ ഒക്കെ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. അവ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കുക. സംഭവിച്ചുപോയത് അംഗീകരിക്കുക.

എത്രയെത്ര സാധ്യതകളുള്ളവരാണ് ഓരോ വ്യക്തികളും. എന്നാൽ ആ സാധ്യതകളുടെ തീരെ ചെറിയൊരു അംശം മാത്രമേ നാം ഇപ്പോഴും പ്രയോഗിക്കുന്നുള്ളൂ. കഴിവുകളുടെ ഭൂരിഭാഗവും ഇനി



### ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ

- ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം മികച്ച പ്രകടനം
- പുതിയ കാര്യങ്ങളോടുള്ള തുറന്ന സമീപനം
- മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും മാനസികാരോഗ്യവും
- വർദ്ധിച്ച സന്തോഷം

യും പുറത്തുവരാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ ഇപ്രകാരം മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തുക. അവയെ പ്രകാശിപ്പിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ മനോഹരമായി പാടാൻ നമുക്ക് കഴിയണമെന്നില്ല. അഭിനയിക്കാൻ വശമുണ്ടായിരിക്കണമെന്നുമില്ല. എങ്കിലും മറ്റേതോ കൈയോടില കഴിവുകൾ ഉള്ളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നുണ്ട് എന്നത് സുനിശ്ചിതമാണ്. ആ കഴിവുകളിലേക്ക് ചൂഴ്ന്നിറങ്ങുക. മുത്തുകൾ വാരിയെടുക്കുന്നവരെ പോലെ അവ കോരിയെടുത്ത് പുറമേയ്ക്ക് പ്രദർശിപ്പിക്കുക. സ്വന്തം കഴിവുകൾ പ്രകാശിതമാകുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഒരേപോലെ ചെയ്യുന്നതിൽ വെല്ലുവിളികളൊന്നുമില്ല. പഴക്കം കൊണ്ട് നമുക്ക് ഏതു ജോലിയും ചെയ്തുതീർക്കാനാവും. പക്ഷേ പുതിയൊരു കാര്യം ചെയ്യുക എന്ന് അങ്ങനെയല്ല അസാധാരണവും പുതിയതുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ കഴിവുകൾ പുറത്തേക്ക് വരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുക്കേണ്ട അവസരം വരുമ്പോൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറാതെ അതിനെ രണ്ടുകൈയും നീട്ടി സ്വീകരിക്കുക. ഇത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കാനിടയാക്കും.

ഉത്സാഹശീലമുള്ള, എൻജിനിയറായ ഒരു ഗ്രൂപ്പിലായിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വളർത്താൻ സന്നദ്ധതയുള്ളവരും നമ്മുടെ വളർച്ച സ്വപ്നം കാണുന്നവരുമാണവർ. ചെറിയ ചെറിയ പിഴവുകൾ സംഭവിച്ചാലും സാരമില്ല മുന്നോട്ടുപോയ്ക്കോ എന്ന് പറയുന്നവരുടെ പിന്തുണ വലുതാണ്. അത് നമ്മുടെ കഴിവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കും. ഏതുകാര്യത്തിനും പിന്നാക്കം വലിക്കുന്നവരും നെഗറ്റീവ് പറയുന്നവരുമായവരിൽ നിന്ന് ഓടിയകലുക.

“ ഓരോ മനുഷ്യർക്കും അവനവർ ജീവിക്കേണ്ട ജീവിതങ്ങളുണ്ട്. ആ ജീവിതങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുമായി വച്ചുമാറാതിരിക്കുക ”

# നടത്തം പിന്നിലേക്കും...

നടത്തത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് എല്ലാവർക്കുമറിയാം. മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു, ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്നിങ്ങനെ എത്രയോ ഗുണങ്ങൾ നടത്തവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നാം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നു. നടത്തമെന്ന് പറയുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും മുന്നോട്ടുനടക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് മാത്രമാണ് നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്നതും. എന്നാൽ മുന്നിലേക്ക് മാത്രമല്ല പിന്നിലേക്കും നടക്കാം. വീഡ്ഡിത്തമായോ തമാശയായോ ഇത് തോന്നാമെങ്കിലും സംഗതി ഗൗരവതരം തന്നെയാണ്. പിന്നിലേക്കുള്ള നടത്തം വഴി ഒരുപാട് ഗുണങ്ങൾ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒന്നുപോലെ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.

എന്തൊക്കെയാണ് ഗുണങ്ങൾ എന്ന് നോക്കാം. ആദ്യം മാനസികമായി ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

- ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അവബോധമുണ്ടാകുന്നതിനാൽ ഏകാഗ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു.
- സുരക്ഷിതലാവണങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്ന് ചുവടുകൾ വയ്ക്കാൻ പ്രചോദനം നല്കുന്നു, മനസ്സിന് ശക്തി കൂടുതലാകുന്നു.
- ചിന്താശേഷിക്ക് മുൻപു കൂടുതലാകുന്നു.
- മൊത്തത്തിലുള്ള മുഡ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- സ്ഥിരമായി ചെയ്യുന്ന വർക്കൗട്ടുകളിൽ നിന്ന് മോചനം ലഭിച്ച് പുതിയൊരു ഉന്മേഷം മനസ്സിനുണ്ടാകുന്നു.

## ശാരീരികനേട്ടങ്ങൾ

- സാധാരണ മുന്നോട്ടുനടക്കുന്നതിനേക്കാൾ നടക്കുന്നത്. എന്നാൽ പിന്നിലേക്ക് നടക്കുന്നതുവഴി കാലുകളുടെ പിൻഭാഗത്ത് അധികം ഉപയോഗിക്കാത്ത പേശികൾക്ക് ചലന ശേഷി കൂടുതൽ ലഭിക്കുകയും കാലുകൾ ശക്തിയാർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- കാൽമുട്ടുവേദനയോ പരിക്കോ സംഭവിച്ചവർക്ക് കാൽമുട്ടിന് വലിയ സമ്മർദ്ദം വേണ്ടിവരുന്നില്ല. തൽഫലമായി മുട്ടുവേദനയ്ക്ക് കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നു.



- നടവേദനയ്ക്ക് പരിഹാരമായും ഇത് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്,
- ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു
- ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ പിൻനടത്തം ബാലൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും സന്തോഷകരമായ ഹോർമോണുകൾ പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പതിനഞ്ച് മിനിറ്റുകളിലും റിവേഴ്സ് വാക്കിങ്ങ് വേണമെന്നാണ് പറയുന്നത്. ഗുണകരമാണെന്ന് കരുതി അപകടസാധ്യത ഇല്ലെന്നും പറയാനാവില്ല. അതുകൊണ്ട് പിൻനടത്തത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചു കൃത്യമായ അറിവുണ്ടായിരിക്കണം. വീടിനകമാണ് ഇതിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതെങ്കിൽ നടക്കുന്ന ഭാഗത്ത് തട്ടിവീഴാൻ ഇടയാകുന്ന സാധനസാമഗ്രികൾ ഒന്നും ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം, പൊതുവഴിയിലാണെങ്കിൽ കുഴികൾ പോലെയുള്ള അപകടസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും അവബോധമുണ്ടായിരിക്കണം.



ജീവിതം പ്രസ്ഥാനമാണെങ്കിലും അതിനെ മധുരമുള്ളതാക്കാൻ കഴിയും



# സംസാരിച്ച് ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുതേ...

ഒരാളുടെ സംസാരം അയാളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രകടനം കൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കുക.

**ഞാ**നൊരു വിദഗ്ദ്ധനെന്നുമല്ല എന്നാലും... ഇതേരീതിയിൽ പലപ്പോഴും സംസാരിച്ചിട്ടുള്ളവരാണ് നമ്മൾ. ഇങ്ങനെ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അതിലൊരിക്കലും കുഴപ്പമെന്തെങ്കിലും നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടാറില്ല. എന്നാൽ കേൾക്കുന്നവരിൽ ഇതുണ്ടാക്കുന്ന പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കുമെന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അവർ കരുതുന്നത് ഇങ്ങനെയായിരിക്കും.

വിദഗ്ദ്ധനല്ലെങ്കിൽ ഇയാൾ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ മുഖവിലയ്ക്കെടുക്കും?

പറയുന്നതിൽ കഴമ്പുണ്ടെങ്കിൽ പോലും അതിനെ അവഗണിച്ചുകളയുകയായിരിക്കും ഈ സംസാരത്തിന്റെ ഫലം. ഒരാളുടെ സംസാരം എപ്പോഴും അയാളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രകടനം കൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കുക. ആത്മവി

“വിശദീകരണം നല്കി സമയം കളയാതിരിക്കുക, ആളുകൾ അവരവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് മാത്രമാണ് വിശ്വസിക്കുന്നത്”



പറയുന്നത് തെറ്റാണെന്ന് അവരവർക്ക് തന്നെ തോന്നുന്ന ഒരു സംഗതി മറ്റുള്ളവർക്കും തെറ്റായി തോന്നും. തെറ്റാണെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അത് പറയാതിരിക്കുക. അവരവരെ തന്നെ വിലകുറച്ച് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.

ശ്യാസമില്ലെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്ക് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള സംസാരത്തിലെ ചില പ്രയോഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഇത്തരം തെറ്റുകൾ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ വളരെ സഹായകരമായിരിക്കും.

**എനിക്ക് ഇക്കാര്യത്തിൽ വലിയ ഉറപ്പൊന്നുമില്ല... എങ്കിലും...**

ഇങ്ങനെയാണ് ഒരാൾ സംസാരം ആരംഭിക്കുന്നതെന്ന് കരുതുക, പറയുന്ന ആൾക്ക് പറയാൻ പോകുന്ന കാര്യത്തിൽ ആശങ്കയുണ്ടെന്നാണ് ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്നത്. കേൾക്കുന്നവരിലാകട്ടെ ഇത് ആശങ്ക വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പറയാൻ പോകുന്ന കാര്യത്തിൽ സ്വയം സംശയിക്കുന്ന ഒരാളെ മറ്റുള്ളവരെങ്ങനെ വിശ്വസിക്കും?

**സോറി... സോറി... സോറി...**

സോറി പറയുന്നത് നല്ലതാണ്. അത്യാവശ്യത്തിനാണെങ്കിൽ മാത്രം. ചിലരുണ്ട് അമിതമായ തോതിൽ സോറി പ്രയോഗിച്ചുകളയും. കുറഞ്ഞ ലെ

വലിലുള്ള ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ സൂചനയാണ് അമിതമായ സോറിപറച്ചിൽ.

**ഞാൻ നിന്നെ ബോധിപ്പിക്കുന്നില്ലെന്ന് കരുതുന്നു**

കൂടുതൽ ആളുകളും ഇങ്ങനെ പറയാറുണ്ട്, ദീർഘമായി സംസാരിച്ചുപോകുകയോ ശ്രോതാക്കളുടെ നോട്ടമൊന്ന് തെറ്റുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അവർക്ക് തന്നെ സംശയമാണ്, ഞാൻ ബോധിപ്പിക്കുകയാണോ? തങ്ങളുടെതന്നെ ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയിൽ നിന്നാണ് ഈ ചോദ്യം അവർ ചോദിക്കുന്നത്.

**ഇതൊരു പൊട്ട ചോദ്യമായിരിക്കും**

ഒരു സദസിനെ ഇങ്ങനെ ചില ചോദ്യങ്ങളുമായി നേരിടുന്നവരുണ്ട്. വരാൻ പോകുന്ന കുറ്റപ്പെടുത്തലിനെ, വിധി പ്രസ്താവങ്ങളെ മുൻകൂട്ടികണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ഒരു പ്രസ്താവനയാണിത്. ചോദിക്കാൻ പോകുന്ന ചോദ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണയും ബോധ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരാൾക്ക് ഇങ്ങനെ മുൻകൂർ ജാമ്യമെടുക്കേണ്ടതായി വരുന്നില്ല. ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് തനിക്ക് തന്നെ മതിപ്പില്ലെന്നാണ് ഇതിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

**ഞാൻ പറയുന്നത് ചിലപ്പോൾ തെറ്റായിരിക്കും**

പറയുന്നത് തെറ്റാണെന്ന് അവരവർക്ക് തന്നെ തോന്നുന്ന ഒരു സംഗതി മറ്റുള്ളവർക്കും തെറ്റായി തോന്നും. തെറ്റാണെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അത് പറയാതിരിക്കുക. അവരവരെ തന്നെ വിലകുറച്ച് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.



നിയാരാണെന്നും എന്താണ് വേണ്ടതെന്നും മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിരാശപ്പെടാൻ നിനക്ക് അവസരങ്ങളില്ലാതെയാവും

# വിഷാദവും മാറുന്ന ജീവിതചര്യകളും



ഒഴിവുദിനങ്ങളിൽ പതിവുള്ള നീണ്ട സായാഹ്ന സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഒന്നിൽ ആണ് വിഷാദ രോഗത്തെ കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ സംസാരിച്ചത്. തിരശീലയിൽ സദാ പ്രസന്നനവദനനും സുസ്മേര ചിത്തനും, ഊർജ്ജസ്വലനുമായി കാണപ്പെട്ട ഒരു ചെറുപ്പക്കാരന്റെ അകാല വിധോഗം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചലച്ചിത്ര സാദകരെ എന്ന പോലെ പ്രേക്ഷക ഹൃദയങ്ങളെ ഒന്നടങ്കം ഏറെ ആശങ്കിപ്പിച്ചതും വേദനിപ്പിച്ചതുമായ ഒരു വാർത്ത ആയിരുന്നു. എന്തായിരുന്നു ആത്മഹൃതിചെയ്യുവാൻ അദ്ദേഹത്തെ പ്രേരിപ്പിച്ചത് എന്ന ചോദ്യം ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ഒരു സമസ്യ ആയി തുടരുമ്പോഴും നമ്മൾ ചിന്തിക്കേണ്ടത് മറ്റൊന്നാണ്.

സമ്പത്തും പ്രശസ്തിയും സകല സൗഭാഗ്യങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിലും, അവയുടെ മധ്യത്തിലും ഏകനായി തീരുന്ന മനുഷ്യന്റെ നിസ്സഹായ അവസ്ഥ. എൺപതുകളിൽ എം.ടി. വാസുദേവൻ നായരുടെ തൂലികയിൽ പിറന്ന ‘ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ തനിയെ’ എന്ന മനോഹരമായ തിരക്കഥയിലെ അമ്മുക്കുട്ടിയെന്ന കഥാപാത്രത്തെ പോലെ ജീവിതത്തിൽ ഒറ്റക്കായി പോകുന്നവർ. വിഷാദം എന്നത് മനസിന്റെ ഒരു താളം തെറ്റലാണ്. നേർരേഖയിൽ ചലിക്കുന്ന ഒരു വസ്തു പിന്നീട് വളവുകളിലും ചെരിവുകളിലും പെട്ടു ഉഴലുന്നതു പോലെയാണ് അത്. പുറമേ സ്വച്ഛവും ശാന്തവും ആയി ഒഴുകി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു നദിയിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഭീതിദവും അത്യന്തം അപകടകരവുമായ ചുഴികൾ പോലെ ആണ് മനുഷ്യ മനസ്സും. ചെറിയ ഒരു വ്യതിയാനം മതി ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റാൻ.

മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും ശിഥിലമായ കുടുംബബന്ധങ്ങളും സൗഹൃദങ്ങളിലെ പാളിച്ചകളും വ്യക്തി ജീവിതത്തിലെ താളപ്പിഴകളും തൊഴിലിലെ സമ്മർദ്ദവും സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ശാരീരിക മാനസിക രോഗാവസ്ഥ



സംത്യപ്തി അനുഭവിക്കണോ, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും അസാധ്യമെന്നു തോന്നുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മതി



കളും പരീക്ഷകളിലെ പരാജയവും പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാടും താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളും എല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനോനിലയെ തകിടംമറിക്കാനും വിഷാദാവസ്ഥയിൽ മനസ്സിനെ എത്തിക്കാനും ഉതകുന്നവയിൽ ചില കാരണങ്ങൾ മാത്രം ആണ്.

ശാസ്ത്രവും സാങ്കേതികവിദ്യയും ബഹുദൂരം മുന്നിട്ടപ്പോഴും ചുരുങ്ങിപ്പോയത് നമ്മുടെ മനസ്സാണ്, കെട്ടുറപ്പില്ലാത്ത ബന്ധങ്ങളും അടിയുറപ്പില്ലാത്ത നമ്മുടെ സൗഹൃദങ്ങളും ആണ്. സമൂഹമാധ്യമത്തിൽ ആയിരക്കണക്കിനു സൂപ്പർബന്ധങ്ങൾ നമുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോഴും ഉള്ളതുതന്നെ സംസാരിക്കാൻ കേവലം ഒരു ആത്മാർത്ഥ സൂഹൃത്ത് പോലും ഇല്ലാത്ത തികച്ചും പരിതാപകരമായ അവസ്ഥയാണ് നമ്മിൽ ഏറിയവർക്കും ഇന്നുള്ളത്.

ജീവിതത്തിലെ പല ഘട്ടങ്ങളിലും വ്യത്യസ്തമായ തോതിൽ നാമേവരും മനോവിഷമങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകാറുണ്ട് എന്നത് സത്യമായ ഒരു വസ്തുത തന്നെയാണ്. അത്തരം പ്രതിസന്ധികളെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടുമ്പോൾ ആണ് നമ്മുടെ മനസ്സ് പക്ഷതയുള്ളതാകുന്നത്. എന്റെ മനസ്സ് ഏറെ ചഞ്ചലപ്പെട്ടതും ആകുലപ്പെട്ടതും മൂന്നു വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് ഞങ്ങളുടെ പൊന്നോമന മകന് 'ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ' എന്ന ഡയഗ്നോസിസ് കിട്ടിയപ്പോൾ ആയിരുന്നു. ആതുരശൃംഗാര മേഖലയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവരായിരുന്നിട്ട് കൂടി സ്വജീവിതത്തിൽ വന്ന അനുഭവം ഞങ്ങൾക്കു തീർത്തും വേദനാജനകം ആയിരുന്നു. ആ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തെ തരണം ചെയ്യാനും സന്തോഷത്തോടെ മുൻപോട്ടു പോകാനും ഞങ്ങൾക്കു കഴിഞ്ഞത് ഈശ്വരവിശ്വാസം കൊണ്ടും പരസ്പരശ്രദ്ധയും കൊണ്ടും സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരുപിടി ബന്ധങ്ങളുടെ കരുതലും കൊണ്ടും മാത്രം ആണ്.

വൈകിയെങ്കിലും നമ്മൾ ഏറെ മാറി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു, മരുന്നുകളെത്തേടിയിട്ടില്ലാത്ത ചിലത് എങ്കിലും പഴയ തലമുറയിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മത്സരബുദ്ധിയോടെയും, ലക്ഷ്യബോധത്തോടെയും കുട്ടികളെ വളർത്തുവാൻ നമ്മൾ പാടുപെടുമ്പോൾ അവരിൽ അത്യാവശ്യം ഉണ്ടാകേണ്ട ഗുണഗണങ്ങൾ വേദനിക്കുവരോട് അനുകമ്പ കാണിക്കാനും മറ്റുള്ളവരോട് കരുണയോടെയും സ്നേഹത്തോടെയും നിസ്വാർത്ഥമാ

**ശാസ്ത്രവും സാങ്കേതികവിദ്യയും ബഹുദൂരം മുന്നിട്ടപ്പോഴും ചുരുങ്ങിപ്പോയത് നമ്മുടെ മനസ്സാണ്, കെട്ടുറപ്പില്ലാത്ത നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളും അടിയുറപ്പില്ലാത്ത നമ്മുടെ സൗഹൃദങ്ങളും ആണ്.**

യും പെരുമാറാനും ഉള്ള ഒരു മനസ്സ് ആണെന്ന് നമ്മൾ ചെറുപ്പംമുതലേ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

തിരക്ക് പിടിച്ച ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലും, കുറഞ്ഞ പക്ഷം നമ്മളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി അല്പസമയം കണ്ടെത്തണം. ഇടയ്ക്കു ഒരു ഫോൺ ചെയ്യാൻ, സൂചമാണോ എന്നു മെസ്സേജ് ചെയ്തു തിരക്കുവാൻ വല്ലപ്പോഴും എങ്കിലും നമുക്കു സാധിക്കണം.

തുറക്കാം നമ്മുടെ വീടിന്റെ പൂമുഖവാതിൽ ഏവരെയും സ്വീകരിക്കാൻ, തുറക്കാം നമ്മുടെ കാതുകൾ മറ്റുള്ളവരെ ശ്രവിക്കാൻ. വിഷാദത്തിലേക്ക് ആരും ഇനിയെങ്കിലും എത്തപ്പെടാതിരിക്കട്ടെ. മാനസികാരോഗ്യമുള്ള സുമനസ്സുകളായ വ്യക്തിത്വങ്ങൾ ആകാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ.

**\* സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് പീഡിയാട്രിക് സ്ലീപ് ഫിസിയോളജിസ്റ്റ്, ഇംഗ്ലണ്ട്**



**“ ജീവിതത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂട്ടാൻ നമുക്കാർക്കും കഴിയില്ല, പക്ഷേ മനസ്സ് വിചാരിച്ചാൽ ഈ നിമിഷം സുന്ദരമാക്കാൻ കഴിയും ”**

# നിങ്ങൾ ജെനുവിൻ വ്യക്തിയാണോ?

**അ**വൻ ആളൊരു ഫെയ്ക്കാണ്.. അവർക്ക് ഡബിൾ ഫെയ്സാ.

മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ ചില അഭിപ്രായ പ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നവരാണ് നമ്മൾ. എന്നാൽ ഇതേ ആരോപണം നമുക്കെതിരെയും ആരെങ്കിലുമൊക്കെ പറയാറുണ്ടോ? സ്വന്തമായി നമുക്ക് ഒരു അന്വേഷണം നടത്താം. ജെനുവിൻ വ്യക്തികളുടെ തായ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകൾ ഇവയാണ്.

## ചിന്തിക്കുന്നതേ പറയൂ

ഉള്ളിൽ ഒന്നുവെച്ച് പുറമേയ്ക്ക് മറ്റൊന്ന് പറയുന്നത് ജെനുവിൻ വ്യക്തികളുടെ രീതിയല്ല. മറ്റുള്ള

വരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി അവർ നൂണകൾ പറയാറില്ല. പ്രീതി സമ്പാദിക്കാൻ മുഖസ്തുതിപറച്ചിലുമില്ല. ഉള്ളിലുള്ളത് അവർ തുറന്നുപറയും.

## അവനവരോട് തന്നെ സത്യസന്ധർ

അവനവരോട് സത്യസന്ധരായിരിക്കുക എന്നാൽ കാർക്കശ്യംപൂലർത്തുന്നതോ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ തയ്യാറാവാതെയിരിക്കുന്നതോ അല്ല. മറിച്ച് തങ്ങളോട് വിയോജിപ്പുള്ളവരോടും തങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നവരോടും സൗഹാർദ്ദപരമായ സമീപനവും അനുകമ്പയും പൂലർത്തുക എന്നതാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യങ്ങളിൽ അവർ കരുതലുള്ളവരുമായിരിക്കും.

## സ്വന്തമായ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നവർ

മറ്റുള്ളവർ വെട്ടിയ വഴിയിലൂടെയല്ല സ്വന്തം വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് ജെനുവിൻ വ്യക്തികൾ. അവർക്ക് തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമറിയാം. ലക്ഷ്യമനുസരിച്ച് അവർ പ്രവൃത്തിക്കുകയും ചെയ്യും.

## പരാജയങ്ങളെ ഭയപ്പെടുന്നില്ല

പരാജയങ്ങളെ അവർ ഭയപ്പെടുന്നില്ല. സംഭവിക്കുന്ന പരാജയങ്ങൾ പോലും പുതിയൊരു ദിശാബോധമാണ് സമ്മാനിക്കുന്നതെന്ന് അവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. പഠിക്കാനും വളരാനുമുള്ള സാധ്യതയാണ് പരാജയമെന്നാണ് അവർ കരുതുന്നത്.

## മറ്റുള്ളവരെ വിധിക്കുന്നില്ല

മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റം പറയുന്നതും കുറവുകൾ കണ്ടെത്തുന്നതും വിധിക്കുന്നതും സമയം പാഴാക്കുന്ന പരിപാടിയാണെന്ന് ഇവർക്ക് തിരിച്ചറിവുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ജെനുവിൻ വ്യക്തികൾ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരെ വിധിക്കാറില്ല.



സന്തോഷിക്കണോ, വ്യക്തികളിലോ വസ്തുക്കളിലോ ആശ്രയം കണ്ടെത്താതിരുന്നാൽ മതി

# വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പഠിക്കൂ

പോസിറ്റീവായ വാക്കുകളെ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നത് വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

**വി**കാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ വികാരങ്ങൾ നമ്മെ നിയന്ത്രിച്ചു തുടങ്ങും. അതാ വടെ ജീവിതം താനുമാറാക്കുകയും ചെയ്യും. വൈകാരികമായ നിയന്ത്രണവും സ്ഥിരതയും ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് വൈകാരികമായും ശാരീരികമായും ഓരോ വ്യക്തികളും മെച്ചപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലായിത്തീരുന്നത് വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് എങ്ങനെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തികളായിത്തീരാൻ കഴിയും?

## സ്വയാവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുക

സ്വയാവബോധം ഉണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ ദുഷ്കരവും അനിഷ്ടകരവുമായ ഒരു സമയത്തിലേക്കായിരിക്കും നാം പ്രവേശിക്കുന്നത്. സ്വയാവബോധം നേടിയെടുക്കുക എന്നത് ജീവിതാവസാനം വരെ



ശരിയായി ജീവിച്ചാൽ ഈ ഒരൊറ്റ ജീവിതം ധാരാളം.

നീണ്ടുപോകുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഓരോ ദിവസവും ഇത് വർദ്ധിപ്പിച്ചെടുക്കുകവഴി ഭാവിയിലേക്ക് മികച്ച അടിത്തറ പണിയുക കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സ്വയംവേദനയും എന്നാൽ അവനവനെ തന്നെ തിരിച്ചറിയുകയാണല്ലോ. ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുന്നത്, എന്റെ ചിന്തകൾ, വികാരങ്ങൾ, പ്രവൃത്തികൾ തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വയം തിരിച്ചറിവാണ്. ഞാൻ എന്താണെന്നോ ഏതാണെന്നോ എന്റെ കഴിവ് എന്താണെന്നോ ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരാൾ എന്നോട് പറഞ്ഞ വാക്കുകളെ പ്രതിയോ അയാൾ എന്നോട് ചെയ്ത പ്രവൃത്തികളെ പ്രതിയോ ഞാൻ പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയോ അഹിതകരമായി പെരുമാറുകയോ ഒക്കെ ചെയ്തേക്കാം.

**പോസിറ്റീവ് നിമിഷങ്ങൾ ബോധപൂർവ്വം ആസ്വദിക്കുക**

പോസിറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളും നിമിഷങ്ങളും മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് അവയിൽ സന്തോഷിക്കാനും അവയെയോർത്ത് സ്വയം അഭിനന്ദിക്കാനും കഴിയുന്നത് വൈകാരികനിയന്ത്രണത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ഏറെ ഫലപ്രദമാണ്. ഒരു



കപ്പ് കാപ്പി കുടിക്കുമ്പോൾ പോലും ഇത്തരം ഓർമ്മകളെ ബോധപൂർവ്വം മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് അവയോർത്ത് സന്തോഷിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന പോസിറ്റീവ് തരംഗങ്ങൾ കൃത്യമായി അടയാളപ്പെടുത്തുകയും വേണം.

**വൈകാരിക സ്വീകാര്യത**

നിഷേധാത്മകമായ വികാരങ്ങളെയോ അവരവരെ തന്നെയോ വിധിക്കാതെ അവയെ സ്വീകരിക്കുക. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇതേറെ സഹായകരമായിരിക്കും.

**താൽക്കാലിക അകലം പാലിക്കുക**

വർത്തമാനത്തിൽ നിന്ന് അകലം പാലിച്ച് ഭാവിയെക്കുറിച്ച് സങ്കല്പിക്കുക. ഇപ്പോൾ ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്ന ഈ ആശങ്ക ഒരാഴ്ച നീണ്ടുനില്ക്കുമോ അതോ ഒരു മാസമോ? അപ്പോഴേയ്ക്കും ഇത് അകന്നുപോകില്ലേ. അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്തിനാണ് ഇപ്പോൾ അതോർത്ത് തല പുകയ്ക്കുന്നത്. നാളെ ഇതെല്ലാം ശരിയായി വരുമല്ലോ... ഇങ്ങനെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ശുഭകരമായി ചിന്തിക്കുക.

**നന്ദി പറയുക**

നന്ദിക്ക് ജീവിതത്തിൽ ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ കഴിവുണ്ടെന്ന് ഇതിനകം തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ നല്ലതും ചീത്തയുമായ അനുഭവങ്ങൾക്ക് പോലും വീണ്ടും വീണ്ടും നന്ദി പറയുക. ഓരോ ദിവസവും നന്ദിയുടെ മൂന്ന് അനുഭവങ്ങളെങ്കിലും കുറിച്ചുവയ്ക്കുക. ഇതും വൈകാരികമായ നിയന്ത്രണത്തിന് സാഹചര്യമൊരുക്കുമെന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം.

വികാരനിയന്ത്രണത്തെ സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള എല്ലാത്തരം പ്രക്രിയകളും നമ്മുടെ തലച്ചോറിലുണ്ടെന്നാണ് മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ദർ പറയുന്നത്. വിവിധ തരത്തിലുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെ ഇവയെ നമുക്ക് നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയും. ഇതിലേറ്റവും പ്രധാനം ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുകയും പോസിറ്റീവായ കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുകയും ഓർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്.. പോസിറ്റീവായ വാക്കുകളെ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നത് വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

“ അകമേ ചുമന്ന ഭാരങ്ങൾ കൊണ്ട് മുതുകു വളഞ്ഞുപോയവരാണ് ഈ ലോകത്തിലെ എല്ലാ അച്ഛന്മാരും ”

# ടാക്സി

ജീവിതം ഒരു ടാക്സി വാഹനം പോലെയാണെന്ന് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. ഊഴം കാത്ത്, വരിവരിയായികിടക്കുന്ന ഓട്ടോറിക്ഷയോ കാറുകളോ പോലെയാണ്.

ആരെങ്കിലുമൊക്കെ കയറിവരുമ്പോഴാണ് ടാക്സിക്ക് ജീവനുണ്ടാകുന്നത്. യാത്രക്കാരുടെ ആവശ്യം അറിഞ്ഞാണ് അത് മുന്നോട്ടുപോകുന്നത്. അതിന് സ്വന്തമായ ലക്ഷ്യമില്ല. സ്വന്തം ഇഷ്ടത്തിന് അനുസരിച്ച് നില്ക്കാനോ മടങ്ങാനോ കഴിയില്ല. കാരണം ടാക്സിയിലെ യാത്രക്കാരാണ് യാത്രയുടെ വഴിയും സമയവും നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

എത്രയെത്ര ഭിന്നസ്വഭാവക്കാരായ മനുഷ്യരെയായിരിക്കും ഓരോ ടാക്സിയും ഓരോ ദിവസവും കണ്ടുമുട്ടുന്നത്! അതിൽ ആണുങ്ങളുണ്ടാകും. പെണ്ണുങ്ങളുണ്ടാകും. വൃദ്ധരുണ്ടാകും ചെറുപ്പക്കാരുണ്ടാകും കുട്ടികളുണ്ടാകും. കറുത്തവരുണ്ടാകും വെളുത്തവരുണ്ടാകും മെല്ലിച്ചവരുണ്ടാകും തടിച്ചവരുണ്ടാകും. ഹിന്ദുക്കളുണ്ടാകും മുസ്ലീമുകളുണ്ടാകും ക്രിസ്ത്യാനികളുണ്ടാകും. ഒരു മതത്തിലും വിശ്വസിക്കാത്തവരുമുണ്ടാകും.

ചിലർ സംസാരപ്രകൃതക്കാർ, മറ്റ് ചിലർ മൗനികൾ, ഇനി ചിലർ ദേഷ്യക്കാർ, വേറെ ചിലർ സൗമ്യർ. ചിലർ സ്നേഹത്തോടെ സംസാരിക്കും, മറ്റ് ചിലർ അനാവശ്യമായി പോലും പൊട്ടിത്തെറിക്കും. ചില ഓട്ടങ്ങൾ ആശുപത്രികളിലേക്ക്.. ചിലത് മരണവീടുകളിലേക്ക്.. വേറെ ചിലത് കല്യാണവീടുകളിലേക്ക്. സന്തോഷവും സങ്കടവും ടാക്സിയിൽ നിറയുന്നു. യുവദമ്പതിമാരുടെയും പ്രണയിനികളുടെയും യാത്രയിൽ പ്രണയത്തിന്റെ പാരിജാതങ്ങൾ,

ഓരോ ടാക്സിയും ജീവിതങ്ങളാണ്. ഒന്നിനൊന്നോട് സാമ്യമില്ലാത്ത വ്യത്യസ്തമായ ജീവിതങ്ങൾ. ഒരു ദിവസം തീരുമ്പോൾ ഈ ഓട്ടത്തിനിടയിലെ നല്ല അനുഭവങ്ങൾ മാത്രം ഓർമ്മയിലുണ്ടാവട്ടെ. പാതിവഴിയിൽ കലഹിച്ച് ഇറങ്ങിപ്പോയവരെ ഓർമ്മിക്കേണ്ടതില്ല. അകാരണമായി ദേഷ്യപ്പെട്ടവരെയും കൂലി തരാതെ പോയവരെയും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതില്ല. സ്നേഹത്തോടെ സംസാരിച്ചവരെയും സൗഹൃദ

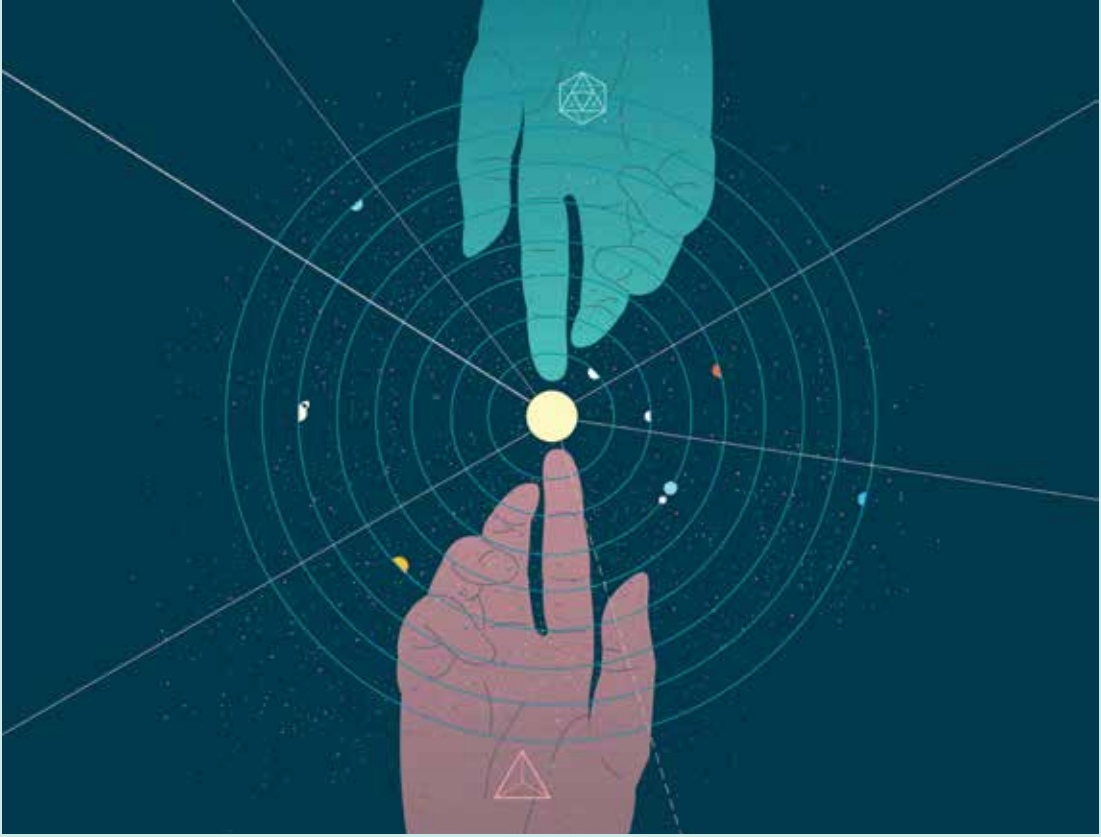
ത്തോടെ കരം നീട്ടിയവരെയും കൃതജ്ഞതയോടെ യാത്ര ചോദിച്ചവരെയും ഓർമ്മിക്കുക. വീണ്ടും ഓടിത്തുടങ്ങാൻ പ്രചോദനം തരുന്നത് അതൊക്കെയാണ്.

ഓരോരുത്തരും ഓരോ ടാക്സികളാണ്, ഓടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുക.. ഓടാതെ നിശ്ചലമായി കിടക്കുമ്പോഴാണ് എഞ്ചിൻ ദ്രവിച്ചുതുടങ്ങുന്നത്. യാത്രയ്ക്കിടയിലെ ദുഃഖകരമായ ഓർമ്മകളെ അയവിറക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് മനസ്സ് തുരുമ്പിക്കുന്നത്. ഒന്നും വേണ്ട.. നല്ലതുമാത്രം ഓർമ്മയിലുണ്ടാവട്ടെ..

പാതകൾ നീണ്ടുകിടക്കുന്നു. ഇരുവശവും മനോഹരമായ കാഴ്ചകൾ. ആർക്കൊക്കെയോ നമ്മെ ആവശ്യമുണ്ട്. ആരെയാക്കെയോ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കാനുണ്ട്. വണ്ടി സ്റ്റാർട്ടാക്കുക..



നിരൂപപ്പെടുത്തുന്നതാണ് നിന്റെ ജീവിതം, അതിന്റെ ഉത്തരവാദി നി മാത്രമായിരിക്കും



# നിലനിലപ്പ്

**ജനിച്ചുവീഴുന്ന പുഴുവിനും പൂൽച്ചാടിക്കും മനുഷ്യനുമെല്ലാം നിലനിന്നുപോരാനുള്ള സഹജപ്രവണതകളുണ്ട്.**

തുടങ്ങിവയ്ക്കാൻ താരതമ്യേന എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ അത് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോവുക എന്നതാണ് ദുഷ്കരം. നിരവധി ലോൺ ഓഫറുകളുടെ ഇക്കാലത്ത് അതിന്റെ സാധ്യതകൾ ഉപയോഗിച്ച് വീടുപണിയാനോ വാഹനം വാങ്ങാനോ ഇന്ന് എളുപ്പം സാധിക്കും. വീടും വാഹനവും ഇന്ന് കൂടിവരുന്നതിന്റെ പ്രധാനകാരണവും ഇതുതന്നെയാണ്. എന്നാൽ കൃത്യമായ അടവുകൾ അടച്ചുപോകാ

നാണ് ബുദ്ധിമുട്ട്. ഇതാണ് തുടങ്ങിവയ്ക്കുന്നതും നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്നതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം.

അതുപോലെയാണ് ഒരു ജോലി കിട്ടുന്നതും. ചിലപ്പോൾ ജോലി കിട്ടിയേക്കാമെങ്കിലും അത് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. അവരവരുടെ വീഴ്ച മൂലമോ അധികാരികളുടെ പ്രത്യേക തീരുമാനപ്രകാരമോ ജോലി തുടർന്നുകൊ

“ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ഭീതികൾ മനസ്സിലേക്ക് ഇടുന്നതിന് പകരം ചുറ്റിനുമുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ ഹൃദയത്തിൽ നിറയ്ക്കൂ

ണ്ടുപോവുക എന്നത് അസാധ്യമായി മാറുന്നു.

ഒരു വിവാഹം കഴിക്കുന്നതും ഇങ്ങനെതന്നെയാണ്. നിശ്ചിതപ്രായമെത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ ഭൂരിപക്ഷവും വിവാഹിതരാകാൻ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുന്നു. അനുയോജ്യമോ മനസ്സിനിണങ്ങിയതോ ആയ പങ്കാളിയെ കിട്ടിക്കഴിയുമ്പോൾവിവാഹം. പക്ഷേ വിവാഹം കഴിയുമ്പോൾ തുടക്കത്തിലുണ്ടായിരുന്നതുപോലെ ഉഷ്ണമുതയും ഹൃദ്യതയും നഷ്ടപ്പെടുകയും വിവാഹജീവിതം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുകയും ചെയ്യുന്നു. വിവാഹം കഴിക്കാനുള്ളതിലേറെ ബുദ്ധിമുട്ട് അത് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്നതിലാണ്. സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾക്കും ഇതേ നിയമം ബാധകമാണ്. സുഹൃത്തുക്കളാകാൻ എളുപ്പം കഴിയും. പക്ഷേ സൗഹൃദം ജീവിതാന്ത്യംവരെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോവുക ദുഷ്കരമാണ്. ഒരു നിശ്ചിതകാലം വരെ മാത്രം മതി സൗഹൃദമെന്നോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം കാര്യസാധ്യത്തിന് വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതാണ് സൗഹൃദമെന്നോ കരുതുന്നവർക്ക് സൗഹൃദം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല സാമൂഹിക തലത്തിലും വ്യാവസായികതലത്തിലുമൊക്കെ നിലനിന്നുപോരുന്നതിൽ പ്രയാസങ്ങൾ നേരിടുന്നുണ്ട് എന്നാണ് പല വാർത്തകളും പറയുന്നത്. പല ബിസിനസ് സ്ഥാപനങ്ങളും നിലനിന്നുപോരുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുന്നുണ്ട്. ഭൂരിപക്ഷത്തിനും പ്രിയപ്പെട്ടതെന്ന് കരുതാവുന്ന സിനിമാ മേഖലതന്നെ ഉദാഹരണം. പുറത്തിറങ്ങുന്ന പലസിനിമകളും കാണാൻ തീയറ്ററിൽ ആളില്ല. പത്തുപേരുപോലും ഇല്ലാതെ തീയറ്റർ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. തീയറ്ററുകൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാൻ പ്രയാസമാണെന്നാണ് ഉടമകളുടെ നിലവിളി. പലപല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് കേരളത്തിലെ എത്രയോ വാണിജ്യസ്ഥാപനങ്ങളാണ് അടച്ചുപൂട്ടേണ്ടിവന്നത്.

അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഭൂമിക്കുപോലും നിലനില്പ് അസാധ്യമായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ.

നിലനില്ക്കുക എന്നത് പ്രകൃതിയുടെ അനിവാര്യതയാണ്. ജനിച്ചുവീഴുന്ന പുഴുവിനും പുൽച്ചാ

# സുഹൃത്തുക്കളാകാൻ എളുപ്പം കഴിയും. പക്ഷേ സൗഹൃദംജീവിതാന്ത്യംവരെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോവുക ദുഷ്കരമാണ്.

ടിക്കും മനുഷ്യനുമെല്ലാം നിലനിന്നുപോരാനുള്ള സഹജപ്രവണതകളുണ്ട്. അവ അവറ്റകളുടെ അവകാശവുമാണ്. ഏതെങ്കിലും വിധേന നിലനിന്നുപോരാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ അവയുടെ കടയ്ക്കൽ കോടാലി വയ്ക്കാതിരിക്കുക.. നിലനിന്നുപോരുന്നതിനെ നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാനായി പരമാവധി ശ്രമിക്കുക.

നിലനില്പിന് ഭീഷണിയായി വന്നിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവ പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. എല്ലാം നിലനില്ക്കട്ടെ. ചെറുതും വലുതും ആകർഷകവും അനാകർഷകവുമായ എല്ലാം. നിലനില്ക്കുന്നു എന്നത് ജീവനുണ്ട് എന്നതിന്റെ കൂടിതെളിവാണ്ല്ലോ?



**ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചൊർത്ത് വിഷമിക്കാതെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവും ഭംഗിയോടെ നിർവഹിക്കുക**



# PRABHATH

## RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

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

Affiliated to CBSE  
No 930414



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

### FACULTIES

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

### MANAGEMENT VISION

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

### FACILITIES

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



## *Prabhath offers*

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

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

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