

Only Positive...

OCTOBER 2023

ഒപ്പം[®]

Vol:6 | Issue:5

NO YES

യ്ക്കും

നും

ഇടയിൽ ഒരു ജീവിതം

ലെവൽ ക്രോസ്

യാത്രകളെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരേറെയുണ്ടെങ്കിലും ലെവൽ ക്രോസുകളെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരായി ആരെയും തന്നെ കണ്ടിട്ടില്ല. എന്താണ് ലെവൽ ക്രോസ്? റെയിൽവേട്രാക്ക് മുറിച്ച് ഇരുവശത്തേക്കുംപോകാനുള്ള റെയിൽവേട്രാക്കിലൂടെയുള്ള വഴി. കാവൽക്കാരർ ഉള്ള ലെവൽ ക്രോസുകളും ഇല്ലാത്ത ലെവൽ ക്രോസുകളുമുണ്ട്. ലെവൽ ക്രോസ് ഉണ്ട് എന്ന ഒറ്റകാരണം കൊണ്ട് തന്നെ സ്ഥലത്തിന് മതിപ്പുവില പോലും നൽകാത്തതായും കേട്ടിട്ടുണ്ട്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ലെവൽ ക്രോസുകളെക്കുറിച്ച്

ഇത്രയധികം ആകുലപ്പെടേണ്ടതായിട്ടുണ്ടോ? ദിവസേന പോകുന്ന വഴിയിൽ ലെവൽ ക്രോസുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ കാത്തുകിടക്കേണ്ട സമയം കണക്കാക്കി ദിനചര്യകൾ ക്രമീകരിച്ച് നേരത്തെ ഇറങ്ങിയാൽ മതിയല്ലോ? അതിന് പകരമായി തലേരാത്രിയിൽ തന്നെ ലെവൽ ക്രോസിൽ കുടുങ്ങി കഴിയേണ്ടതോർത്ത് ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതെ തലപുകയ്ക്കേണ്ട കാര്യമില്ലല്ലോ? അല്ലെങ്കിൽ രാവിലെ തന്നെ അതേക്കുറിച്ചോർത്ത് ടെൻഷനടിക്കേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ലെവൽ ക്രോസുമായി താരതമ്യം നടത്തുന്നതും നല്ലതായിരിക്കും. നമ്മൾ ഓരോ ദിവസവും നേരിടാൻ പോകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, വ്യക്തികൾ, പ്രതിസന്ധികൾ ഇതെല്ലാം ഒരുതരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിൽ ഓരോരോ ലെവൽ ക്രോസുകളാണ്. അവയ്ക്ക് മുന്തിലെത്തി തളർന്നുനില്ക്കാതെ അവ അവിടെയുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

കാവൽക്കാരില്ലാത്ത ലെവൽ ക്രോസുകൾ സ്വന്തം റിസ്കിൽ മുറിച്ചുകടക്കേണ്ടതായി വരും. നമ്മെ ആരും സഹായിക്കാനില്ലാത്ത അവസ്ഥ. കടന്നുപോകുന്നതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം നമുക്ക് തന്നെ. ഇങ്ങനെ എത്രയോ സന്ദർഭങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിരിക്കുന്നത്. കാവൽക്കാരരുള്ള ലെവൽ ക്രോസാണെങ്കിലോ... അവിടെ നമുക്ക് റിസ്ക് ഫാക്ടർ കുറവുണ്ട്. അയാളുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചാണ് നാം ലെവൽ ക്രോസ് മുറിച്ചുകടക്കുന്നത്. ജീവിതമാകുന്ന ലെവൽ ക്രോസുകൾ മുറിച്ചുകടക്കുമ്പോൾ ദൈവം എന്ന കാവൽക്കാരന്റെ സഹായം തേടുന്നതാണ് ഉചിതം. ആ കരം പിടിച്ച് മുറിച്ചുകടക്കുമ്പോൾ നാം സുരക്ഷിതരായിരിക്കും.

അകലെയെവിടെ നിന്നോ ഒരു ട്രെയിനിന്റെ ചുളംവിളി കേൾക്കുന്നുണ്ട്. ഇരുവശവും നോക്കി സുരക്ഷിതമെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിയാൽ മാത്രം പോരാ, കാവൽക്കാരൻ കൈ പിടിച്ചിട്ടുണ്ടോയെന്ന് കൂടി ശ്രദ്ധിക്കണം...





NO അത്ര മോശമല്ല

NOയിൽ ചിലപ്പോൾ ചില നേരങ്ങളിൽ ജീവിതം വഴിമുട്ടി നിന്നുപോയിട്ടുള്ളവരാകാം നമ്മളിൽ ചിലരെങ്കിലും. അർഹതയുണ്ടായിട്ടും നിഷേധിക്കപ്പെട്ടുപോയ അംഗീകാരങ്ങൾ, സഹായം ചോദിച്ചിട്ടും തിരസ്കരിക്കപ്പെട്ട വേളകൾ, സ്നേഹത്തോടെ മുനിലെത്തിയിട്ടും കൊട്ടിയടയ്ക്കപ്പെട്ട വാതിലുകൾ. എല്ലായിടത്തും നമുക്ക് കിട്ടിയത് ഒരു മറുപടിയായിരുന്നു.

NO..

നിനക്ക് എന്റെ സ്നേഹമില്ല..

നിനക്ക് ഇവിടെ അവസരങ്ങളില്ല..

നിന്നെ അംഗീകരിക്കാനാവില്ല.

നീ വേണ്ട..

നിനക്ക് ഇത് വേണ്ട..

അങ്ങനെയൊണ് NO ജീവിതത്തിലെ ഇരുണ്ട വാക്കായി മാറിയത്. NOയ്ക്കും Yesനും ഇടയിലുള്ള ഒരു ചുരുങ്ങിയ കാലയളവാണ് ജീവിതം. ജീവിതം തടഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതും മുന്നോട്ടുപോകുന്നതും ഈ രണ്ടുവാക്കുകൾ കൊണ്ടാണെന്ന് കരുതുന്നതിൽ തെറ്റുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. എന്നിട്ടും ഈ വാക്കുകളോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണം വ്യത്യസ്തമാണ്. എല്ലാറ്റിനോടും NO പറയണോ? എല്ലാറ്റിനോടും YES പറയണോ?

എല്ലാം നല്ലതാകുമ്പോഴും ചിലതിനോടൊക്കെ NO പറയണം. എല്ലാം അത്ര നല്ലതല്ലാതിരിക്കുമ്പോഴും

ചിലതിനോടൊക്കെ YES പറയണം. NO യ്ക്കും YES നും നമ്മൾ കൊടുക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് അതിന്റെ വില നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഏതൊക്കെ അവസരങ്ങളിലാണ് ഇവ പ്രയോഗിക്കേണ്ടതെന്ന് വ്യക്തിപരമായ നമ്മുടെ തീരുമാനമാണ്.

പറയാനുള്ളത് ഇത്രയുമേയുള്ളൂ. NO അത്ര മോശം വാക്കൊന്നുമല്ല. സാഹചര്യമാണ് അതിലെ ശരിയും തെറ്റും നിശ്ചയിക്കുന്നത്. NO പറയേണ്ട അവസരങ്ങളിൽ കൃത്യമായി NO പറയുക. ആരെയെങ്കിലും പ്രീതിപ്പെടുത്താനോ ആരെയും വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്കാനോ NO പറയാതിരിക്കേണ്ടതില്ല. NO പറയുക നിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. നിന്റെ അവകാശവും. YES പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് എല്ലാം ശരിയാവണമെന്നുമില്ല. ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ എല്ലാം അനുസരിച്ചുകൊടുക്കുന്ന കുട്ടികളോട് ഇനിമുതൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ NO പറയാനുംകൂടിയുള്ള പരിശീലനവും അതെവിടെ എങ്ങനെ പറയണമെന്നുംകൂടി നമ്മൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

NOയും YESഉം ചേർന്നുകിടക്കുന്ന ഈ വഴിയിൽ ഏതായിരിക്കും നീ തിരഞ്ഞെടുക്കുക? ഏത് തിരഞ്ഞെടുത്താലും അത് നിന്റെ ഭാവിയുടെ തീരുമാനം കൂടിയായിരിക്കുമെന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക.

ആശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 5 | Page: 24
October 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



NO പറയണോ?

‘NO, ഇല്ല’- എത്രയോ ആഴങ്ങൾ ഒളിപ്പിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന തീരെ ചെറിയൊരു വാക്കാണ് ഇത്. മറ്റുള്ളവരോട് NO പറയാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്ന പലരെയും നമുക്കറിയാം. നമ്മൾ തന്നെയും അവരിലൊരാളായിരിക്കും. പക്ഷേ NO പറയാൻ പേടിക്കണോ? NO പറയുന്നത് മോശമാണോ? NO പറയുന്നതിലൂടെ നമുക്കെന്തെങ്കിലും നഷ്ടമുണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? പരിശോധിക്കാം...

NO പറയുമ്പോൾ കുറ്റബോധമോ?

മറ്റൊരാളോട് NO പറയേണ്ടിവരുന്നതിൽ സങ്കടവും ബുദ്ധിമുട്ടും അനുഭവിക്കുന്നവരുണ്ട്. മറ്റെയാളെ വേദനിപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്നല്ലോ, നിരാശരാക്കേണ്ടിവരുമല്ലോ എന്നെല്ലാം കരുതിയാണ് ഇഷ്ടമില്ലാതിരുന്നിട്ടും വ്യക്തിപരമായി ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടും YES പറയുന്നത്. ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത് നമ്മൾ അനാവശ്യമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നാണ്. മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും അവരുടെ ഇഷ്ടം നേടിയെടുക്കാനും അനാവശ്യമായോ സ്വയം സഹിച്ചുകൊണ്ടോ YES പറയേണ്ടതില്ല. സാധിക്കുന്ന കാര്യമാണെങ്കിൽ YES പറയാം, അല്ലെങ്കിൽ NO യും. അതുകൊണ്ട് NO പറയുന്നതിൽ കുറ്റബോധം തോന്നേണ്ട കാര്യമില്ല. കാരണം അങ്ങനെ പറയാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സന്ദർഭം നിങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഇരിക്കുന്നത്.

NO പറയുന്നത് ആരോഗ്യപ്രദം

മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ അനാവശ്യമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ട്, മാനസികമായി ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിച്ച്, പ്രയാസപ്പെട്ട് YES പറയുന്നതി



വളരാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം അവരവരെയെന്നെ വെല്ലുവിളിക്കുകയാണ്

നെക്കാൾ നല്ലത് കൈപ്പിടിയിൽ നിലക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി NO പറയുന്നത് തന്നെയാണ്. വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കും ക്ഷേമത്തിനും അത് അഭികാമ്യവുമാണ്. വിവേകപൂർവ്വമായിരിക്കണം NO പറയേണ്ടത്. സമയവും എനർജിയും നമുക്ക് വിലയേറിയതാണ്. NO പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥം മറ്റുള്ളവരെ ഒരു തരത്തിലും സഹായിക്കില്ല എന്നല്ല എന്നും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

NO പറയുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്

Yes പറയുന്നതിനെ പുണ്യമായിട്ടാണ് നമ്മുടെ മതപാഠങ്ങൾ വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾ ചെറുപ്രായം മുതൽ മക്കളെ Yes പറയാൻ സന്നദ്ധരായിട്ടാണ് പരിശീലിപ്പിച്ചുവരുന്നതും. ചെയ്തില്ല എന്ന് പറയുന്ന കുട്ടിയെക്കാൾ ചെയ്യും, തരും എന്ന് പറയുന്ന കുട്ടികളെയാണ് നല്ലവരായി സമൂഹവും വിലയിരുത്തുന്നതും. സമൂഹത്തിന്റെ മുമ്പിൽ നല്ലപിള്ള ചമയാനുള്ള ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് നമ്മുടെ പല യേശുക്കളും. മുതിർന്നവർ ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാര്യം ചെയ്തുകൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതും നിരസിക്കുന്നതും അനുസരണമില്ലായ്മയുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ചെറുപ്പം മുതൽ കുട്ടികളെ ഇങ്ങനെ പരിശീലിപ്പിച്ചുവരുന്നതുകൊണ്ട് മുതിർന്നതിന് ശേഷവും അവർക്ക് തങ്ങളുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ അറിയിക്കാനോ ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനോ സാധിക്കാതെ വരുന്നു.

NO പറയുമ്പോൾ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ലെന്നോ നിങ്ങൾക്ക് ഭയമാണെന്നോ മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കുമെന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്നവരുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഇഷ്ടമില്ലാതിരുന്നിട്ടും ചിലതിനോടൊക്കെ YES പറയുന്നു.

എപ്പോഴാണ് NO പറയേണ്ടത്?

NO പറയേണ്ടത് എപ്പോഴൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നത് NO പറയാൻ ശക്തിതരും. അൺകഫർട്ടബിൾ ആയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ NO പറയാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നത്. നിങ്ങളുടെ പരിധിയും പരിമിതിയും മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കാതെ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളെ നിയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്തം കൃത്യമായി ചെയ്

നോ പറയുമ്പോൾ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ലെന്നോ നിങ്ങൾക്ക് ഭയമാണെന്നോ മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കുമെന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്നവരുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഇഷ്ടമില്ലാതിരുന്നിട്ടും ചിലതിനോടൊക്കെ യെസ് പറയുന്നു.

തുതീർക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ബോധ്യമുള്ളപ്പോൾ. അമിതമായ ജോലിഭാരമുള്ളപ്പോൾ, ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന തോന്നലുണ്ടാകുമ്പോൾ, വ്യക്തിപരമായി ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുകയാണെന്ന് മനസ്സിലാകുമ്പോൾ, ആരുടെയെങ്കിലും പ്രീതി പിടിച്ചുപറ്റാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണ് Yes പറയുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ, സ്വന്തം സന്തോഷത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനുമാണ് പ്രാധാന്യമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ അപ്പോഴെല്ലാം യേശുപൂർവ്വം NO പറയാം. Yes പറഞ്ഞ് തുടങ്ങിയിട്ട് ഒന്നും പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയോ തെറ്റ് സംഭവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതാണ് തുടക്കത്തിലേ തന്നെ NO പറഞ്ഞ് അവസാനിപ്പിക്കുന്നത്.

എങ്ങനെ NO പറയാം?

ഒരു കാര്യം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അതിനോട് എങ്ങനെ NO പറയണം എന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. പല രീതിയിൽ NO പറയാം. അതിൽ ചിലത് പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണ് ഇവിടെ.

- താങ്കൾ ഇക്കാര്യം എന്നോട് ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ ഞാൻ ആദരിക്കപ്പെടുകയാണ് ചെയ്തത്. പക്ഷേ എനിക്ക് കഴിയില്ലെന്ന് വിനയപൂർവ്വം അറിയിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.
- ക്ഷമിക്കണം എനിക്ക് മറ്റൊരു കമ്മിറ്റ്മെന്റുണ്ട്
- ഞാൻ മറ്റ് ചില ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്തുപോയി. അടുത്തതവണ തീർച്ചയായും നമുക്ക് പരിഗണിക്കാം.
- എന്നെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയതിൽ നന്ദിയുണ്ട്. പക്ഷേ എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല



ജീവിതം അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ജീവിക്കുക, നല്ല കാര്യങ്ങളിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക



'NO' എന്തൊരു വാക്ക്!

‘നിങ്ങൾ NO പറഞ്ഞാൽ ഇവിടെയൊന്നും സംഭവിക്കില്ല. മറ്റേതൊരു ദിവസവും പോലെ ഇതും കടന്നുപോകും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ Yes പറഞ്ഞാൽ അതൊരു ചരിത്രമായിരിക്കും’

‘ട്രാഫിക്’ സിനിമയിലെ ഒരു ഡയലോഗ് ആണ് ഇത്. ചരിത്രമാകാൻ വേണ്ടിയാണ് പലരും Yes പറയുന്നത്. പല Yes കളും ഇവിടെ ചരിത്രമായിട്ടുണ്ട്. കണ്ണും പൂട്ടി Yes പറഞ്ഞതിലൂടെയാണ് പല ചരിത്ര

ങ്ങളും പിറന്നിരിക്കുന്നതും. പക്ഷേ എല്ലായ്പ്പോഴും Yes പറയണോ.. NO യ്ക്ക് ഒരു വിലയുമില്ലേ?

Yes പറയേണ്ടിടത്ത് Yes പറയണം. അക്കാത്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല. പക്ഷേ ചിലയിടങ്ങളിൽ NO പറയുന്നത് നമ്മുടെ തന്നെ ഹൃദയസമാധാനത്തിന് സഹായകരമായിരിക്കും. വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള വിമുഖത കൊണ്ടൊന്നുമല്ല NO പറയുന്നത്. ഭാവിയിൽ സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്ന



അവനവരിൽ വിശ്വസിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ പാതിയും ചെയ്തതുപോലെയാകും

ചില സംഘർഷങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ബോധപൂർവ്വമായ ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ കൂടിയാണ് ചില NO കൾ.

ഒരു പ്രൊജക്ടിന്റെ ഭാഗമാണ് നിങ്ങളെന്നിരിക്കട്ടെ. എന്നാൽ പ്രൊജക്ട് ലീഡർക്ക് നിങ്ങളെ വേണ്ടവിധം ദഹിക്കുന്നില്ല. മറ്റ് ചില സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ടായിരിക്കാം നിങ്ങൾ അതിന്റെ ഭാഗമായിരിക്കുന്നതെങ്കിലും ലീഡർക്ക് താല്പര്യമില്ലാത്തതിനേക്കാൾ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലേല്ലാം അയാൾ കുറ്റം കണ്ടെത്തും. കാരണം അയാൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കഴിവിൽ വിശ്വാസമില്ല. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാളെ നിങ്ങൾക്ക് പകരമായി റീപ്ലെയ്സ് ചെയ്യാനായിരിക്കും അയാൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് അതുവരെല്ലെങ്കിൽ. ഇങ്ങനെ യൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ആ പ്രൊജക്ടിന്റെ ഭാഗമായി നില്ക്കുന്നത് നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മാനസികസംഘർഷത്തിന് ഇടവരുത്തും. നിങ്ങളുടെ ഈഗോയും അയാളുടെ ഈഗോയും തമ്മിൽ കൂട്ടിയിടിച്ച് അന്തരീക്ഷം വിഷലിപ്തമാകും. ഇങ്ങനെയുള്ള ചില സാഹചര്യങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ ആ പ്രൊജക്ടിനോട് NO പറയുന്നതാണ് നല്ലത്. നിങ്ങളെ സംശയിക്കുന്നവരോടും നിങ്ങളുടെ കഴിവിൽ മതിപ്പില്ലാത്തവരോടും നിങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരോടും NO പറയാൻ മടിക്കരുത്. അത് ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവുകേടല്ല. സ്വന്തം കഴിവിൽ നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസമുണ്ടെന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ബോധപൂർവ്വമായ അകലം പാലിക്കലാണ്.

അവനവന്റെ കഴിവിൽ ഉത്തമബോധ്യമുള്ള ഒരാൾക്കേ ധൈര്യപൂർവ്വം NO പറയാൻ കഴിയൂ. ചെയ്യാൻ പോകുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അയാൾക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണയും വിലയിരുത്തലുമുണ്ടായിരിക്കണം. ഒരാളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ഭാഗം കൂടിയാണ് NO പറയാനുള്ളകഴി.

അതുകൊണ്ട് ആത്മവിശ്വാസം തകർക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന വ്യക്തികളോടും സന്ദർഭങ്ങളോടും NO പറയുക.

NO പറയേണ്ട മറ്റൊരു സാഹചര്യം അനർഹമായി ചിലർ നിങ്ങളുടെ വിജയത്തിന്റെ അവകാശം ഏറ്റെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ വിജയത്തോട് ചേർന്നുനടക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴുമാണ്. ചൂഷണം ചെയ്യുമ്പോഴും മുതലെടുപ്പ് നടത്തുമ്പോ

അവനവന്റെ കഴിവിൽ ഉത്തമബോധ്യമുള്ള ഒരാൾക്കേ ധൈര്യപൂർവ്വം NO പറയാൻ കഴിയൂ. ചെയ്യാൻ പോകുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അയാൾക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണയും വിലയിരുത്തലുമുണ്ടായിരിക്കണം.

ഴുമാണ്. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും അവരോട് NO പറയുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം വിഡ്ഢിയാവുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

NO ചെറിയൊരു വാക്കാണെങ്കിലും അതിന്റെ മുഴക്കം വളരെ വലുതാണ്. NO ഒരിക്കലും നിഷേധാത്മകമായ വാക്കല്ല.

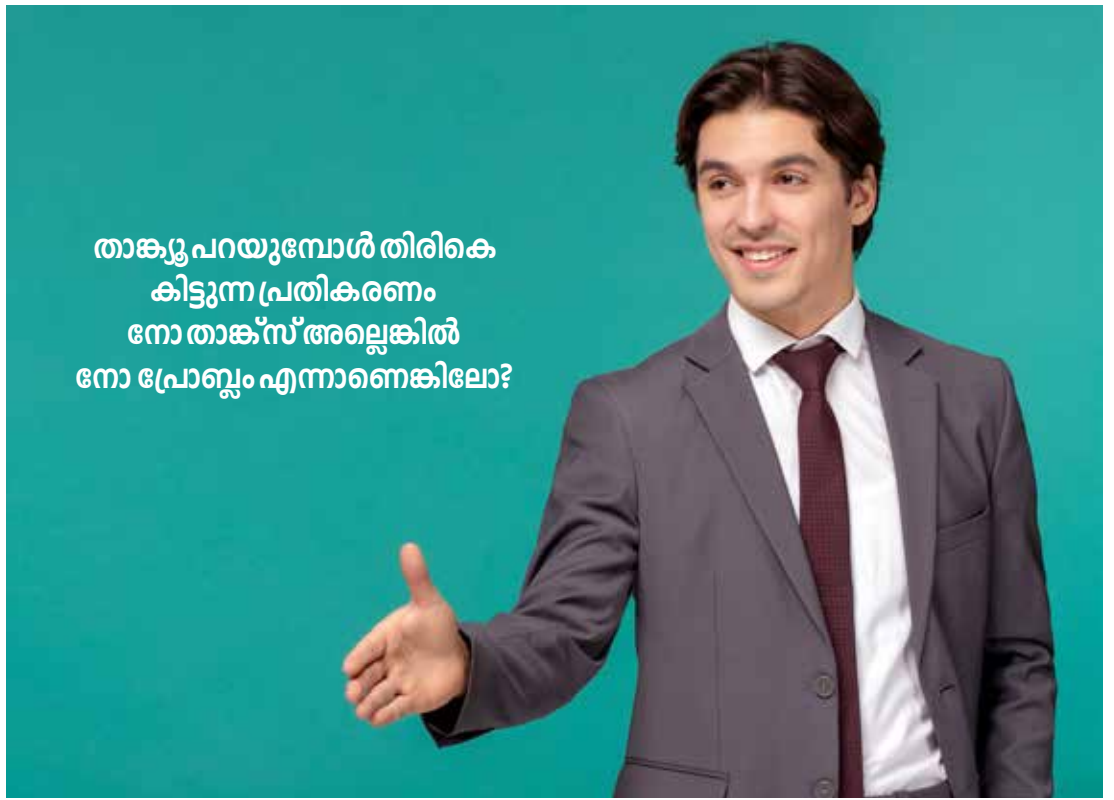


“ ഗുണകരമായ ചിന്തകളുടെ അനന്തരഫലമാണ് വിജയകരമായ പ്രവൃത്തികൾ ”

No Thanks പറയുന്നത് ശരിയാണോ?

താങ്കൾ പറയുമ്പോൾ എന്താണ് പ്രതികരണം? ചെറുതോ വലുതോ എന്തുമായി കൈകളുടെ ഒരു സഹായം ചെയ്തുകൊടുമ്പോൾ താങ്കൾ പറയുന്നത് സ്വഭാവവികമാണ്. അവരുടെ സേവനം നമുക്കേറെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും അവരോടുള്ള സ്നേഹബഹുമാനങ്ങൾ കൊണ്ടുമാണ് നന്ദി പറയുന്നത്. സ്നേഹവും കടപ്പാടും ആവാക്കിൽ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ താങ്കൾ പറയുമ്പോൾ തിരികെ കിട്ടുന്ന പ്രതികരണം നോ താങ്ക്സ് അല്ലെങ്കിൽ നോ പ്രോബ്ലം എന്നാണെങ്കിലോ?

ഈ പ്രതികരണം ശരിയായ രീതിയല്ലെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇതിന് പകരമായുള്ള ചില പ്രയോഗങ്ങളാണ് അഭികാമ്യമെന്നും അവർ പറയുന്നു. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് You are welcome. ലളിതവും എന്നാൽ ക്ലാസിക്കും ആയ പ്രതികരണമായി കൂടുതലും പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്നത് ഇതാണ്. മറ്റൊന്ന് Its my pleasure ആണ്. I'm happy to help എന്നതും നല്ലതാണ്. ഈ മൂന്നു പ്രതികരണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് പ്രയോഗിക്കുക.



താങ്കൾ പറയുമ്പോൾ തിരികെ കിട്ടുന്ന പ്രതികരണം നോ താങ്ക്സ് അല്ലെങ്കിൽ നോ പ്രോബ്ലം എന്നാണെങ്കിലോ?

“മോശകരമായത് ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചോ ശാന്തമായിരിക്കുക, ദീർഘമായി നാലഞ്ച് തവണ നിശ്ചയിക്കുക.. നല്ല ചിന്തകളിലേക്ക് മനസ്സ് തിരിക്കുക

തേടിവരുന്നതല്ല, സ്വയം സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ് സന്തോഷം

‘ഇതാ കുറച്ച് സന്തോഷം, ഞാൻ ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം ബാക്കി വന്നതാണ്’ എന്ന് പറഞ്ഞ് ആരെങ്കിലും ഒരാൾ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം പങ്കുവയ്ക്കുമെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടോ? അങ്ങനെ വിചാരിക്കാൻ മാത്രം ആരും വിഡ്ഢികളാണെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. കാരണം നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങൾ നമ്മുടെ മാത്രം സമ്പാദ്യങ്ങളാണ്. സന്തോഷത്തോടൊരിക്കലും എന്തെങ്കിലും അവരവരുടെ ഉത്തരവാദിത്തവും.

നിരാശ വേണോ പ്രത്യാശ വേണോ, സങ്കടം വേണോ സന്തോഷം വേണോ എന്ന് ഓരോരുത്തരുടെയും തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ്. സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാനും സന്തോഷത്തോടൊരിക്കലും അകന്നുപോകാതെ ശ്രമങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാവണം.

ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോവുക

നാളെയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകളും ആകുലതകളുമാണ് പലരുടെയും സന്തോഷംകെടുത്തിക്കളയുന്നത്. നാളെയെന്തു സംഭവിക്കും.? ഇതാണ് അവരുടെ ചിന്ത. തന്മൂലം ഇന്നിന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയാണ് ഇതിന് കാരണം. സ്വപ്നങ്ങളെയും പ്രതീക്ഷകളെയും പിന്തുടരാൻ



തടസ്സമായി നില്ക്കുന്നവയെ നേരിടുന്നോഴാണ് നാം ശക്തരായി മാറുന്നത്.

കഴിയുന്നത് ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവർക്കാണ്. ആത്മ വിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കും, സ്വപ്നങ്ങളുണ്ടായിരിക്കും അവർ ശരിയായ പാത യിലൂടെ മുന്നോട്ടുപോകുന്നവരാണ്. ലക്ഷ്യത്തി ലെത്തുന്നതുവരെ അവരുടെ നോട്ടം തെറ്റുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരായിരിക്കുക. സന്തോഷം താനെ നിറഞ്ഞുകൊള്ളാം.

ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക

വീട്ടിലും സമൂഹത്തിലും ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധങ്ങൾ- നല്ല സുഹൃദ് ബന്ധങ്ങൾ, കുടുംബബന്ധങ്ങൾ- നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നവർക്ക് സന്തോഷിക്കാനാവും. ഹാർവാർഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ



ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവർക്ക് സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കും, സ്വപ്നങ്ങളുണ്ടായിരിക്കും അവർ ശരിയായ പാതയിലൂടെ മുന്നോട്ടുപോകുന്നവരാണ്. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുന്നതുവരെ അവരുടെ നോട്ടം തെറ്റുകയില്ല.

നടത്തിയ ഒരു പഠനം കോളജ്തലം മുതൽ നിലനിർത്തിപ്പോന്ന നല്ല സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ ജീവിതസായാഹ്നത്തിൽ വരെ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായിത്തന്നെയാണ് പറയുന്നത്. എല്ലാവരെയും നമ്മുടെ ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. സഹപാഠികൾ എല്ലാവരും സുഹൃത്തുക്കളാകുന്നില്ല. സഹപ്രവർത്തകരും. അതുകൊണ്ട് ഇന്നർ സർക്കിളിലേക്ക് വിവേകത്തോടെ മാത്രം സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് പ്രവേശനം നൽകുക. അവർ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കും

എന്താണ് നമ്മുടെ ആവശ്യമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

യഥാർത്ഥത്തിൽ നമുക്കെന്താണ് വേണ്ടതെന്നോ നമ്മുടെ ആഗ്രഹമെന്താണെന്നോ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാത്തത് സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്നതിന് തടസ്സമായി നിലക്കുന്നുണ്ട്. മരുന്നുവെച്ചുപോയ സാധനം ഇല്ലാത്തതിടത്ത് അന്വേഷിക്കുന്നതുപോലെയാണ് അത്. നമുക്ക് വേണ്ടത് മറ്റേതോ ആണ്. പക്ഷേ നമുക്ക് ഇപ്പോഴുള്ളത് വേറെയെന്നോ ആണ്. ഇതൂരണ്ടും തമ്മിലുള്ള സംഘർഷം സന്തോഷം ഇല്ലാതാക്കും. ആവശ്യമുള്ളതും ആഗ്രഹിക്കുന്നതും സ്വന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അന്വേഷണം കൃത്യമായ ദിശയിലാകുമ്പോൾ സന്തോഷം താനേ കടന്നുവരും.

ദയ പരിശീലിക്കുക

ആയിരിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ ദയ കാണിക്കുന്നത് സന്തോഷിക്കുന്നതിന് ഇടവരുത്തും. വീട്ടിലോ ഓഫീസിലോ ദയാരഹിതമായി പെരുമാറുന്നവർ തങ്ങളുടെ അസന്തോഷമാണ് പരസ്യപ്പെടുത്തുന്നത്.

“ *വീജയിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ രൂപപ്പെടലിന് പിന്നിൽ ഒരുപാട് മോശം അനുഭവങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ട്* ”



വീണ്ടും നിപ്പയുടെ ഭീതിയിൽ

പ്രളയത്തിനും കോവിഡിനും ശേഷം മറ്റൊരു ഭീതിയിലൂടെയാണ് കേരളം ഇപ്പോൾ കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നിപ്പ. ഒരിക്കൽ വിജയകരമായി നാം നേരിട്ട ഈ വെല്ലുവിളി ഇപ്പോൾ വീണ്ടും നമ്മെ പിടികൂടിയിരിക്കുന്നു. ആദ്യത്തേതു പോലെ കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലാണ് നിപ്പ ഇത്തവണയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തതെങ്കിലും മറ്റു ജില്ലകളിലും കേസുകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ഈ വൈറസിന്റെ അതിവ്യാപനശേഷിയെക്കുറിച്ച് നമ്മെ കൂടുതൽ ജാഗ്രതയുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നത്.

നിപ്പ എന്ന പേരിന്റെ ഉത്ഭവം

മലേഷ്യയിലെ നിപ്പ എന്ന സ്ഥലത്ത് ഈ വൈറസിനെ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയതുകൊണ്ടാണ്

ഇങ്ങനെയൊരു പേര് വന്നത്. ലോകത്ത് ആദ്യമായി ഈ രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടതും മലേഷ്യയിൽ നിന്നായിരുന്നു. വവ്വാലുകളെയാണ് രോഗകാരികളാണ് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു ജീവിക്കുന്ന റെറോപസ് വിഭാഗത്തിൽ പെട്ട വവ്വാലുകളുടെ കാഷ്ഠം, മുത്രം, ഉമിനീര്, ശുക്ലം എന്നീ സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണത്രെ വൈറസ് വ്യാപിക്കുന്നത്. വവ്വാലുകളിൽ നിന്ന് പന്നികളിലേക്കും, പട്ടി, കുതിര, പൂച്ച, ആട് തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളിലേക്കും തുടർന്ന് മനുഷ്യരിലേക്കും രോഗം പകരുന്നതായും പറയപ്പെടുന്നു. എങ്കിലും പന്നികളിൽ നിന്ന് രോഗം മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്നതായുള്ള സംഭവം മലേഷ്യയിൽ മാത്രമേ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ. വൈറസിന് സംഭവിക്കുന്ന ജനിതകമാറ്റമാണ് മനുഷ്യരി



അവനവനിലേക്കുള്ള യാത്രയാണ് ഏറ്റവും വലിയ യാത്ര

ലേക്ക് രോഗം പകരുന്നതിനുള്ള കാരണം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

കടുത്ത പനി, തലവേദന, തലകറക്കം, ബോധ ക്ഷയം, ചുമ, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, ശ്വാസതടസം എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് അഞ്ചുമുതൽ 14 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായി തുടങ്ങും. രക്തം, മുത്രം, തൊണ്ടയിൽ നിന്നുള്ള സ്രവം, നട്ടെല്ലിൽ നിന്ന് കുത്തിയെടുത്ത നീർ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സ്രവപരിശോധനയിലൂടെയാണ് രോഗം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത്.

മുൻകരുതലുകൾ

നിപ്പ വൈറസിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ വാക്സിൻ ഇതുവരെയും കണ്ടുപിടിക്കാത്തതിനാലും അസുഖം വന്നതിന് ശേഷമുള്ള ചികിത്സ ഫലപ്രദമല്ലാത്തതിനാലും നിപ്പയെ നേരിടാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം മുൻകരുതൽ തന്നെയാണ്. വവ്വാലുകളുടെ ശരീരസ്രവങ്ങൾ ശരീരത്തിലെത്താനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വവ്വാലുകൾ കടിച്ച ചാവങ്ങ, പേരയ്ക്ക, മാങ്ങ തുടങ്ങിയവ കഴിക്കാതിരിക്കുക. വവ്വാലുകളുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും തുറന്ന കലങ്ങളിൽ ശേഖരിക്കുന്ന കള്ള് ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ മുൻകരുതലുകളിൽ പെടുന്നു.

രോഗബാധിതരായ വ്യക്തികളോട് ശാരീരികമായി അകലം പാലിക്കുക, രോഗിയുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടായതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക, രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്വകാര്യസാധനങ്ങൾ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാമാണ് മുൻകരുതൽ എന്ന രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്.

ഡിസംബർ മുതൽ മേയ് വരെയുള്ള കാലയളവിലാണ് നിപ്പ പകർച്ചവ്യാധി കൂടുതലായുള്ളത്. വവ്വാലുകളുടെ പ്രജനനകാലം ഈ മാസങ്ങളിലാണ് നടക്കുന്നത്. കോവിഡിനെക്കാൾ ഗുരുതരമായ രോഗമാണ് നിപ്പ. ചികിത്സ ഇല്ലാത്തതും പ്രതിരോധമരുന്ന് ഇല്ലാത്തതും ഇതിനെ ഗുരുതരമായ രോഗമായി കണക്കാക്കാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഈ രോഗത്തിനെതിരെ ജാഗ്രതയാണ് പുലർത്തേണ്ടത്.



ഇന്ത്യയും നിപ്പയും

2001 ലാണ് ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി നിപ്പ വൈറസ് ബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. ബംഗാളിലായിരുന്നു തുടക്കം. അന്ന് 71 പേർക്ക് വൈറസ് ബാധയുണ്ടായി. 50 പേർ മരണമടഞ്ഞു. 2018 മെയ് അഞ്ചിനാണ് കേരളത്തിൽ നിപ്പ വൈറസ് ബാധ സ്ഥിരീകരിച്ചത്. കോഴിക്കോട് പേരാമ്പ്രയിലെ ചങ്ങരോത്തായിരുന്നു ഇതിന് തുടക്കം. 2019ലും 2021ലും കേരളത്തിൽ നിപ്പ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.



നിപ്പാ വൈറസ് ബാധയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ 2019ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ മലയാള സിനിമയാണ് വൈറസ്. ആഷിഖ് അബു ആയിരുന്നു സംവിധാനം.

“ മനോഭാവം ചെറിയൊരു സംഗതിയാണ്, പക്ഷേ അത് ജീവിതത്തെ അടിമുടി മാറ്റിമറിച്ചുകളയും.

അഭിനന്ദനം തേടി നടക്കുന്നവരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്...

മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിനന്ദനം തേടി നടക്കുന്നവരാണ് നമ്മളെല്ലാവരും. നമ്മുടെ ശരീരസൗന്ദര്യത്തെപ്പറ്റി, കഴിവുകളെക്കുറിച്ച്, പെരുമാറ്റത്തെയും പ്രവൃത്തികളെയും കുറിച്ച്, ബുദ്ധിയെക്കുറിച്ച്, പഠനമികവിനെയും മത്സരവിജയത്തെയും കുറിച്ച്.. ഇങ്ങനെ നൂറുവട്ടം കാര്യങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ പ്രശംസിക്കണമെന്നാണ് നമ്മുടെ ആഗ്രഹം. പക്ഷേ അത്തരം ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് പുറകെ നടക്കുമ്പോൾ മറന്നുപോകരുതാത്ത ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട സംഗതിയുണ്ട്. നീ നിന്നെതന്നെ എന്തുമാത്രം പ്രശംസിക്കുന്നുണ്ട്? നീ നിന്നെതന്നെ എത്രത്തോളം അഭിനന്ദിക്കുന്നു

ണ്ട്? സ്വയംപ്രശംസിക്കുന്നതും അഭിനന്ദിക്കുന്നതും അഹങ്കാരമായിട്ടും അല്ലെങ്കിൽ ആത്മീയധാരയിൽ തെറ്റായിട്ടുമായിട്ടാണ് നമ്മൾ കരുതുന്നത്. പക്ഷേ ഇത് തെറ്റായ വിചാരമാണ്. മറ്റുള്ളവരാരും നമ്മെ പ്രശംസിച്ചില്ലെങ്കിലും അഭിനന്ദിച്ചില്ലെങ്കിലും നാം നമ്മെതന്നെ അഭിനന്ദിക്കണം. മോട്ടിവേറ്റ് ചെയ്യണം. എന്തിനെന്നല്ലേ അത് നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. നമുക്ക് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടാൻ സാധിക്കും.

ഓരോരുത്തരും എല്ലാ ദിവസവും അവരവരോട് തന്നെ പറയേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അവ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.



ഓരോ ദിവസവും മനസ്സിൽ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കുജീവിതം തന്നെ പോസിറ്റീവായി മാറും.

- ഞാനൊരു ധൈര്യശാലിയാണ്
- ഞാൻ വളരെ കഴിവുള്ള വ്യക്തിയാണ്
- എന്നെ ഒരുപാട് പേർക്ക് ഇഷ്ടമാണ്
- ഞാൻ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നവനും പരിഗണിക്കുന്നവനുമാണ്
- ഞാൻ കരുതനാണ്, മാനസികമായി എന്നെ തകർക്കാൻ ആർക്കുമാവില്ല
- ഞാൻ ആത്മാർത്ഥതയുള്ളവനും കാര്യബുദ്ധനും ആണ്
- എല്ലാവിധത്തിലും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ യോഗ്യനായ വ്യക്തിയാണ് ഞാൻ



അവരവരോട് ക്രിയാത്മകമായി സംസാരിക്കുന്നതിന് വലിയ ശക്തിയുണ്ട്. അത് നമ്മെ കുറെക്കൂടി നല്ല മനുഷ്യരാക്കും. നമ്മുടെ കഴിവുകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കും. ലോകം മുഴുവൻ പ്രശംസിച്ചിട്ടും നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം പ്രശംസിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അതുകൊണ്ടെന്തു പ്രയോജനം?

ഇതിന്റെ മറ്റൊരുതലം കൂടി വിശദീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ ശാരീരികപ്രത്യേകതകളെക്കുറിച്ച് അഭിനന്ദിക്കുകയാണ് അത്. നല്ല വേഷം ധരിച്ച് അണിഞ്ഞൊരുങ്ങി കണ്ണാടിയിൽ നോക്കിക്കൊണ്ട് സ്വയം വിലയിരുത്തുക. സ്വയം പ്രശംസിക്കുക: ഈ ലൂക്ക് എനിക്ക് വളരെ നന്നായിട്ടുണ്ട്. എന്നെ ഇന്ന് കാണാൻ കൂടുതൽ ഭംഗിയായിട്ടുണ്ട്.

ശാരീരികാവയവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള മതിപ്പ് വെച്ചുപുറപ്പെടുകയാണ് ഇതിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗം: എന്തു മനോഹരമായ കണ്ണുകളാണ് എന്റേത്. ആഴമുള്ള, ഭംഗിയുള്ള കണ്ണുകൾ. അതിൽ കരുണയും സ്നേഹവുമുണ്ട്. എന്റെ പുഞ്ചിരി കാണാൻ എന്തു രസമാണ്. പല്ലുകളും കൊള്ളാം.

അതുപോലെ നിങ്ങൾ ഒരു ജോലി ചെയ്തു, ഒരു കവിയെഴുതി, പാട്ടുപാടി, പടം വരച്ചു, ഓട്ടമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ വേണ്ടത്ര പ്രശംസിച്ചിട്ടുണ്ടാവില്ല. സാരമില്ല നിങ്ങൾ നിങ്ങളെതന്നെ പ്രശംസിക്കൂ... എനിക്ക് എനോട് തന്നെ അഭിമാനം തോന്നുന്നു, എത്ര മനോഹരമായിട്ടാണ് ഞാൻ ഇന്ന് പാടിയത്, ഇന്നേ ദിവസം ഞാൻ നല്ലതുപോലെ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്തു, ഈ ദിവസം ഒരു മിനിറ്റ് പോലും ഞാൻ പാഴാക്കിയില്ല...

ഇങ്ങനെ സ്വയം പറയുക. അവരവരോട് ക്രിയാത്മകമായി സംസാരിക്കുന്നതിന് വലിയ ശക്തിയുണ്ട്. അത് നമ്മെ കുറെക്കൂടി നല്ല മനുഷ്യരാക്കും. നമ്മുടെ കഴിവുകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കും. ലോകം മുഴുവൻ പ്രശംസിച്ചിട്ടും നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം പ്രശംസിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അതുകൊണ്ടെന്തു പ്രയോജനം?

“ചുറ്റുമുള്ള ഭയം മുഴുവൻ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാതെ സ്വപ്നങ്ങളാൽ നയിക്കപ്പെടാൻ തക്കവിധത്തിൽ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുക

വിജയം ശാശ്വതമല്ല

വിജയം ചിലരെ സംബന്ധിച്ച് പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്നതാകാം. മറ്റ് ചിലപ്പോൾ ഏറെ നാളെത്തെ അദ്ധ്വാനത്തിനും ശ്രമത്തിനും ശേഷം സംഭവിക്കുന്നതാകാം. അതെന്തായാലും, വിജയിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ച് അത്യുത്സാഹവും അവിശ്വസനീയവുമായ വിജയം നേടിക്കഴിയുമ്പോൾ എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് വിജയം ആവർത്തിക്കണമെന്നും വിജയം സുനിശ്ചിതമായി നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകണം എന്നുമാണ്. പിന്നീടൊരിക്കലും പിന്നിലേക്ക് പോകാൻ അവരാഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. പക്ഷേ ഇതത്രെത്തോളം സാധ്യമാണ്. എത്രകാലം അജയ്യനായി നമുക്ക് നിലനിന്നുപോകാൻ കഴിയും?

തമിഴ് ചലച്ചിത്രസംഗീത മേഖലയിലെ പുതിയ താരത്തിളക്കമായ അനിരുദ്ധ് രവിചന്ദ്രനെയും സാ

ക്ഷാൽ എ.ആർ. റഹ്മാനെയും തമ്മിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തിയുള്ള ഒരു വിവരണം ഇക്കാര്യം നമുക്ക് വ്യക്തമാക്കിത്തരും. സംഗീതചക്രവർത്തിയായി വിരാജിച്ചിരുന്ന ഇളയരാജയുടെ സിംഹാസനത്തിന് ഇളക്കം സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടാണ് മൂക്കാബല പാടി എ.ആർ. റഹ്മാൻ എന്ന പുതിയ സംഗീതത്തിളക്കം കടന്നുവന്നത്. പ്രതിഭാധനനായിരുന്നിട്ടും അനേകം മനോഹര ഇറങ്ങങ്ങൾ കൊണ്ട് സംഗീതപ്രേമികളെ വിസ്മയിപ്പിച്ചവനായിരുന്നിട്ടും റഹ്മാൻ തരംഗത്തിൽ ഇളയരാജയ്ക്ക് ചുവടുകൾ തെറ്റിയെന്നത് ചരിത്രം. സമീപകാല തമിഴ്സിനിമയിൽ നിറഞ്ഞു നിന്നിരുന്ന റഹ്മാൻ ഇപ്പോൾ ഇളക്കം തട്ടിയിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് ഏറ്റവും പുതിയ വാർത്ത. അതിന് കാരണക്കാരനായി മാറിയതാവട്ടെ അനിരുദ്ധ് രവിചന്ദ്രൻ എന്ന സംഗീതസംവിധായകനും. ഇങ്ങനെ



കൈപ്പിടിയിൽ നിലക്കാത്ത കാര്യങ്ങളെയൊർത്ത് തല പുകയ്ക്കരുതേ...

പേരു പറഞ്ഞാൽ ഒരുപക്ഷേ ആളുകൾക്ക് പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല. പക്ഷേ വൈദിസ് കൊലവെറി... കൊലവെറിയെന്നും ഏറ്റവും പുതിയ ഗാനമായ കാവാലയെന്നും പറയുമ്പോൾ ആളെ പിടികിട്ടുകയും ചെയ്യും. ഈ ഹിറ്റ് ഗാനങ്ങളുടെ സ്രഷ്ടാവാണ് 32 കാരനായ അനിരുദ്ധ്. ഇന്ത്യൻ സിനിമയിൽ സംഗീതത്തിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രതിഫലം വാങ്ങുന്ന വ്യക്തി. ഒന്നും രണ്ടും കോടിയല്ല പത്തുകോടിയാണ് നിലവിൽ അനിരുദ്ധിന്റെ പ്രതിഫലം. എ.ആർ. റഹ്മാൻ ഇതുവരെ എട്ടുകോടി രൂപയായിരുന്നു പ്രതിഫലം. അനിരുദ്ധ് പത്തുകോടിയാക്കിയതോടെയാണ് റഹ്മാന്റെ സാമ്രാജ്യത്തിന് വിള്ളൽ വീണിരിക്കുന്നതായി അനിരുദ്ധ് ആരാധകർ അവകാശപ്പെടുന്നത്. തോറ്റുകൊടുക്കാനും പിന്തള്ളപ്പെട്ടുപോകാതിരിക്കാനുമായി റഹ്മാനും ഇപ്പോൾ പത്തുകോടിയാക്കി പ്രതിഫലം വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇനി തമിഴ് സിനിമാ സംഗീതലോകം ആകാം ക്ഷയോടെ നോക്കുന്നത് ഇവരിലാർ ജയിക്കും തോൽക്കും എന്നാണ്. റഹ്മാൻ തരംഗം പെട്ടെന്ന് അവസാനിക്കുമെന്ന് വിധിയെഴുതാനാവില്ലെങ്കിലും കാലം നടപ്പിലാക്കുന്ന നീതിയനുസരിച്ച് ഇനി ചിലപ്പോൾ അനിരുദ്ധിന്റെ ഊഴം തന്നെയാവാം. ഒന്നിന് പുറകെ ഒന്നായി ഹിറ്റുകൾ മാത്രമാണ് അനിരുദ്ധ്

ഒരാളെ നാം ഇന്ന് തോല്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നാളെ മറ്റൊരാൾ നമ്മെ തോല്പിക്കാനുണ്ടാവും. എന്നും വിജയിച്ചവനായി, വിജയം സ്ഥിരമായികാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നവനായി ഇവിടെ ആരുമുണ്ടാവില്ല.

സമ്മാനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും. അതും യുത്തിന്റെ പൾസ് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ഗാനങ്ങൾ. ഇതിനിടയിൽ റഹ്മാൻ പുതിയ തരംഗം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയുമോ, പിടിച്ചുനില്ക്കാനും മുമ്പിൽ കയറാനും കഴിയുമോയെന്ന് കണ്ടറിയണം. പക്ഷേ ഈ മത്സരത്തിൽ നിന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കുന്ന ഒരു കാര്യം ഇതാണ്. വിജയം ശാശ്വതമല്ല.

ഒരാളെ നാം ഇന്ന് തോല്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നാളെ മറ്റൊരാൾ നമ്മെ തോല്പിക്കാനുണ്ടാവും. എന്നും വിജയിച്ചവനായി, വിജയം സ്ഥിരമായികാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നവനായി ഇവിടെ ആരുമുണ്ടാവില്ല. അതുകൊണ്ട് വിജയിച്ചതിന് ശേഷം പരാജയപ്പെടാൻ അല്ലെങ്കിൽ പിന്തള്ളപ്പെടാൻ കൂടി മനസ്സിനെ ഒരുക്കേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിൽ മാത്രമേ വിജയത്തിൽ പരിധിയിൽ കൂടുതലായി അഹങ്കരിക്കാതിരിക്കാനും പരാജയത്തിൽ അമിതമായി നിരാശരാകാതിരിക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ക്രിയേറ്റീവായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അയാൾക്ക് കയറാൻ ഒരു കൊടുമുടിക്കാലമുണ്ട്. പീക്ക് ടൈം. അതിന് ശേഷം അയാളുടെ കാലം അവസാനിക്കും. ഇക്കാര്യം മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ തന്നെ നമുക്ക് പാതി സമാധാനമാവും. പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലും പഴയതുപോലെ വിജയം ആവർത്തിക്കാൻ അയാൾക്ക് കഴിയാതെയൊന്നും. അതുകൊണ്ട് അയാൾക്ക് പകരം മറ്റൊരാൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. അയാൾ ആദ്യത്തെയാളെ അതിശയിപ്പിക്കും. ഇത് ഇങ്ങനെ തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കും. വിജയം ശാശ്വതമല്ലെന്നും എന്റെ പിന്നാലെ വരുന്നവന്റെ ചെരുപ്പിന്റെ വാറഴിക്കാൻ പോലും തനിക്ക് കഴിവില്ലെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവോടെ മുന്നോട്ടുപോകുക.



“ സാഹചര്യങ്ങളാണ് മനുഷ്യരെ കരുത്തുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നത് ”

ഇങ്ങനെയാവണം ദമ്പതികൾ!

പരസ്പരം സ്നേഹവും താല്പര്യവുമൊക്കെ യുണ്ട്. എന്നാൽ അതൊക്കെ ചില നിർദ്ദിഷ്ട അവസരങ്ങളിലും വേളകളിലും മാത്രമായി പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നവരാണ് ദമ്പതികളിൽ പലരും. ഓ ഈ പ്രായത്തിലാണോ ഇതൊക്കെ എന്നാണ് അവരിൽ പലരുടെയും മട്ട്.

വിവാഹം കഴിഞ്ഞ കാലത്ത് എന്നതുപോലെ കൂടുതൽ നേരം ഒരുമിച്ചായിരിക്കാനോ പരസ്പരമുള്ള വൈകാരികബന്ധം ദൃഢപ്പെടുത്താനോ കാലം മുന്നോട്ടുകഴിയും തോറും ദമ്പതികൾ വിമുഖത കാണിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ ജനിക്കുകയും അവർ വളരുകയും ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ. മക്കൾ വളർന്നുകഴിയുമ്പോൾ അടുത്തിരിക്കാനോ പരസ്പരം സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനോ എന്തിന് ഒരുമിയിൽ കിടന്നുറങ്ങാൻ പോലും വിമുഖത പുലർത്തുന്ന ദമ്പതികളുമുണ്ട്.

പക്ഷേ ഇക്കാര്യത്തിലൊന്നും മടിയോ നാണമോ വിചാരിക്കേണ്ടതില്ല. ഏതു പ്രായത്തിലും നിങ്ങൾ ദമ്പതികളാണ്. നിങ്ങൾക്കിടയിലെ സ്നേഹം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതും നിലനിർത്തേണ്ടതും വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടതും നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. സ്നേഹം പങ്കിട്ടു ദാമ്പത്യവഞ്ചി മുന്നോട്ടുതുഴയേണ്ടവരാണ് ദമ്പതികൾ. വലിയ വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമല്ല സ്നേഹത്തിലായിരിക്കാൻ ദമ്പതികൾക്ക് കഴിയുന്നത്. ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെയും ദാമ്പത്യസ്നേഹത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് കടന്നുവരാൻ ദമ്പതികൾക്ക് സാധിക്കും. ഏതൊക്കെയാണ് ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നല്ലേ?

ഉറങ്ങുമ്പോൾ...

ലൈംഗികബന്ധത്തിന് വേണ്ടി മാത്രം സ്പർശിക്കുകയും അത് കഴിയുമ്പോൾ പുറംതിരിഞ്ഞുകിടന്നുറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് ചില ദമ്പതികളെ



“ദമ്പതികളായവർ വിജയങ്ങളില്ല, കഷ്ടപ്പാടുകളായെ നേട്ടങ്ങളുമില്ല”



ങ്കിലും. ലൈംഗികബന്ധം സംഭവിച്ചില്ലെങ്കിൽ തന്നെ രണ്ടുപേരും രണ്ടുസമയങ്ങളിൽ കിടന്നുറങ്ങാൻ വരികയും അറിയാതെ പോലും സ്പർശിക്കാതിരിക്കാൻ അകലം പാലിക്കുന്നതും കിടപ്പുമുറികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന രീതിയാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് ദാമ്പത്യത്തിൽ വർഷങ്ങൾ പലതു പിന്നിടുമ്പോൾ. ഇത് ശരിയായ രീതിയല്ല. പരസ്പരം കെട്ടിപ്പിടിച്ചുറങ്ങുന്നത് ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള മാനസിക ഐക്യത്തിന് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും. സുഖകരമായി ഉറങ്ങുന്നതിനും സുരക്ഷിതത്വബോധം അനുഭവിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കും. ദിവസവും കെട്ടിപ്പിടിച്ചു കിടന്നുറങ്ങുന്നത് ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ചിരിപ്പിക്കുമ്പോൾ...

ഇണയെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ നിരന്തരം ശ്രമിക്കുക. പങ്കാളിയുടെ തുറന്നചിരിയും സന്തോഷവും ബന്ധങ്ങളുടെ ഊഷ്മളത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ പല ദുഷ്കരമായ സന്ദർഭങ്ങളെയും നേരിടാൻ ശക്തിലഭിക്കുന്നത് പങ്കാളിയുടെ തുറന്ന ചിരിയിലൂടെയാണ്. ചിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലൂടെ ഇണ വ്യക്തമാക്കുന്നത് നീയൊരിക്കലും ദുഃഖി

ച്ചിരിക്കരുത് എന്നാണ്.

വസ്ത്രം മാറുമ്പോൾ...

ജീവിതപങ്കാളിയുടെ മുമ്പിൽ വച്ച് വസ്ത്രം മാറുന്നതിന് സങ്കോചം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്കിടയിലെ ബന്ധം അത്ര സുഖകരമല്ല എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് അത്. അന്യരും അപരിചിതരുമായ ആളുകൾക്ക് മുമ്പിൽ വച്ച് വസ്ത്രം മാറുന്നതിനോ പുതിയത് ധരിക്കുന്നതിനോ വൈമുഖ്യം എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. കാരണം അവർ നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അപരിചിതരാണ്. പക്ഷേ പങ്കാളി അങ്ങനെയല്ലല്ലോ. എന്നിട്ടും ഈ വിഷയത്തിൽ മടിയും സങ്കോചവും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ആഴമേറിയതല്ലെന്നാണ് അർത്ഥം.

കിടപ്പറയിൽ...

ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് സത്യസന്ധമായി പരസ്പരം സംസാരിക്കുക. കഴിഞ്ഞുപോയ ദിവസത്തെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്താനും വിഷമതകൾ ലഘൂകരിക്കാനും അടുത്ത ദിവസം പ്ലാൻ ചെയ്യാനും ഇതേറെ സഹായിക്കും. പക്ഷേ കണ്ടുവരുന്നത് എന്താണ്... പല ദമ്പതികൾക്കും ഇത്തരമൊരു സംസാരമില്ല. കിടക്ക കണ്ടതേ ഉറങ്ങിപ്പോകുന്നവരും കിടക്കയിൽ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും കിടന്ന് ഉറങ്ങാൻ കഴിയാത്തവരുമായ ദമ്പതികളാണ് ചിലരെങ്കിലും.

അടുക്കള...

മാസത്തിലൊരിക്കലോ അല്ലെങ്കിൽ സാമ്പത്തികം അനുസരിച്ചോ ഒരു ദിവസം അടുക്കളയ്ക്ക് അവധി കൊടുക്കുക. ഭാര്യയും ഭർത്താവും ഒരുമിച്ചു പുറത്തുപോയി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ബീച്ചിലോ പാർക്കിലോ പോകുക. സിനിമകാണുക. ഷോപ്പിങ് നടത്തുക. ഇതെല്ലാം പരസ്പരം സ്നേഹത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവെയ്പ്പുകളാണ്.

കുളിമുറി...

ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ചു കുളിക്കുന്നതും ദാമ്പത്യ സ്നേഹത്തിന്റെ മാറ്റുകൂട്ടുന്നവയാണ്. അതുപോലെ അടുക്കളയിലെ ജോലികൾ ഒരുമിച്ചു ചെയ്യുക, ടിവി ഒരുമിച്ചു കാണുക തുടങ്ങിയവയ്ക്കും സമയം കണ്ടെത്തുക. മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുക.

“ നിന്നെപ്പോലെ മറ്റൊരാൾ ആകാത്തതിൽ വിഷമിക്കരുത് എല്ലാവരും അവരവരിൽ തന്നെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ”

മാനസികാരോഗ്യത്തിന് നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ

മാനസികാരോഗ്യം ദുർബലപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നതെന്നാണ് പുതിയ റിപ്പോർട്ടുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ലോകമെങ്ങും അതിവേഗം വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗമാണ് വിഷാദം അഥവാ ഡിപ്രഷൻ എന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നു. വിഷാദം മനുഷ്യനെ പിടികൂടിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ജീവിതം വിരസവും നിർവികാരവുമായി മാറും. ഇതിനുള്ള മറുപടിയും പരിഹാരവും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുക എന്നതുമാത്രമാണ്. ജീവിതശൈലിയിലുണ്ടാകുന്ന ക്രിയാത്മകതയും പോസിറ്റിവിറ്റിയും വിഷാദസാധ്യതകളെ പരമാവധി കുറയ്ക്കുന്നുണ്ട്. നിലവിൽ പിന്തുടർന്നുവരുന്ന ജീവിതശൈലിയെ തകർത്തുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതിയിലേക്ക് മാറാൻ കഴിഞ്ഞാൽ വിഷാദത്തെയും നമുക്ക് പമ്പകടത്താം. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി സ്വന്തമാക്കാൻ എന്തൊക്കെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

സ്ഥിരവായാമം

ശാരീരികവായാമം ശരീരത്തിന് മാത്രം ഗുണം നൽകുന്നതല്ല അത് മാനസികാരോഗ്യംകൂടി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. സ്ഥിരമായി വായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ എൻഡോർഫിൻസ് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് വരികയും മെച്ചപ്പെട്ട് മൂഡ് നിലനിർത്താൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ആഴ്ചയിൽ 150 മിനി റെങ്കിലും വായാമം ചെയ്താൽ വിഷാദസാധ്യത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. നടത്തം, സൈക്കിളിംഗ്, ഡാൻസ് തുടങ്ങിയവയും ഇതേ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്.

സമീകൃത ആഹാരം

പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ നിർണ്ണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. വിശപ്പ് അടങ്ങുന്നതിന് എന്തെങ്കിലും വാരിവലിച്ചു കഴിച്ചാൽ പോരാ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആരോഗ്യം നൽകാൻ കഴിയുന്നത് കൂടിയായ



പുഞ്ചിരിയോടയല്ലാതെ മറ്റൊരാളെ കാണുകയാണെങ്കിൽ നിന്റെ പുഞ്ചിരി അയാൾക്ക് നൽകാൻ മടിക്കരുത്



യിരിക്കണം. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ഒമേഗ 3 അടങ്ങിയ മത്സ്യവും വാൾനട്ട്സും കഴിക്കുന്നതും വിഷാദസാധ്യത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നു.

മതിയായ ഉറക്കം

ദിവസം ഏഴു മുതൽ ഒമ്പതു മണിക്കൂർവരെ ഉറങ്ങേണ്ടത് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. വളരെ വൈകി മാത്രം ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുകയും വൈകിയെണീല്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് നിലവിൽ കണ്ടുവരുന്ന രീതി. അതുപോലെ തോന്നുന്ന സമയത്ത് ഉറങ്ങാൻപോകുന്ന പതിവും ഉണ്ട്. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനും ഉറങ്ങിയെണീല്ക്കുന്നതിനും കൃത്യമായ ടൈം ഷെഡ്യൂൾ പ്ലാൻ ചെയ്യുക. ശാന്തമായി ഉറങ്ങാൻ കഴിയത്തക്ക രീതിയിലുള്ള പരിസരം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

സ്ത്രൈസ് മാനേജ്മെന്റ്

തുടർച്ചയായ സ്ത്രൈസ് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ജീവിതത്തിൽ പലകാരണങ്ങളാൽ അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രൈസ് പതുക്കെപതുക്കെ വിഷാദരോഗ

ത്തിന് കാരണമാകും. അതുകൊണ്ട് തുടക്കത്തിൽ തന്നെ സ്ത്രൈസ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിക്കുക. മെഡിറ്റേഷൻ ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിംങ്ങ്, യോഗ എന്നിവയൊക്കെ ഇതിന് സഹായകരമാണ്. ചില വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും സ്ത്രൈസ് കുറയ്ക്കും

സാമൂഹികബന്ധം

മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് സഹായകരമാണ്. സമൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജീവിക്കുക. നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ, തൊഴിൽ ബന്ധങ്ങൾ, കുടുംബബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം സാമൂഹികബന്ധത്തിന് സഹായകരമാണ്. ഒറ്റപ്പെട്ട അവസ്ഥ വിഷാദസാധ്യതകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതിനാൽ സാമൂഹികജീവിതം നയിക്കുകയും വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സുദൃഢമാക്കുകയും ചെയ്യുക.

മദ്യം ഉപേക്ഷിക്കുക

സ്ത്രൈസ് കുറയ്ക്കാനായി ചിലർ കണ്ടെത്തുന്ന പരിഹാരമാർഗ്ഗമാണ് മദ്യം. എന്നാൽ ഇത് ഗുണത്തേക്കാൾ ദോഷമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മദ്യത്തിനോട് അകലം പാലിക്കുക.

ലക്ഷ്യബോധമുണ്ടായിരിക്കുക

ആത്മാഭിമാനം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ലക്ഷ്യബോധമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യവശ്യമാണ്. തനിക്കൊരു ലക്ഷ്യമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് വിഷാദത്തിന് കീഴടങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. നിരാശാജനകമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടേണ്ടിവന്നാലും ലക്ഷ്യബോധമുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ മറികടക്കാനും ജീവിതലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാനും സാധിക്കും.

മെഡിക്കൽ സഹായം തേടുക

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ, അതേക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ തിരിച്ചറിവുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക. ഫലപ്രദമായ ചികിത്സകൾ ഇന്ന് ഈ മേഖലയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. തെറാപ്പികളും മരുന്നുപ്രയോഗങ്ങളും വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് കരകയറ്റാൻ സഹായകരമാണ്. ഡോക്ടറെ കാണാനോ കാണിക്കാനോ ഒരിക്കലും മടിവിചാരിക്കാതിരിക്കുക.

“ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഗാനം കേൾക്കാൻ അവസരമുണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. പക്ഷേ കേൾക്കുന്ന ഗാനത്തിന് അനുസരിച്ച് ചുവടുകൾ എങ്ങനെ വയ്ക്കണമെന്നത് നമ്മുടെ തീരുമാനമാണ്.”

ലഹരിയിൽ മുങ്ങുന്നവർ

പത്താം ക്ലാസുകാരനാണ് ഈ കഥയിലെ നായകൻ. സ്കൂൾ ലീഡർ കൂടിയാണ്. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വിഷയത്തിന് അവൻ ട്യൂഷൻ പോകുന്നുണ്ട്. മാസത്തോറും മാതാപിതാക്കൾ കൃത്യമായി ട്യൂഷൻ ഫീസ് നൽകിവരുകയുംചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെയിരിക്കെ ഒരു ദിവസം വളരെ അവിചാരിതമായി ട്യൂഷൻ അധ്യാപൻ ഈ കുട്ടിയുടെ അച്ഛനെ കാണുന്നു. കുട്ടിയുടെ പഠനകാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഇരുവരും സംസാരിച്ചു. സംസാരിച്ചുപിരിയുന്നതിന് മുമ്പായി ട്യൂഷൻ സാർ അച്ഛനോട് വളരെ മടിച്ചു മടിച്ചു പറഞ്ഞു, അഞ്ചു മാസമായി ട്യൂഷൻ ഫീസ് കിട്ടിയിട്ട്, അതുകിട്ടിയാൽ നന്നായിരുന്നു.

അച്ഛൻ ഞെട്ടിപ്പോയി. എട്ട് മാസത്തെ ട്യൂഷൻ ഫീസ് കൂടിശ്ശികയോ... അയാൾക്ക് അത് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. മകനെ അയാൾ ചോദ്യം ചെയ്തു. മകൻ എന്തൊക്കെയോ ഒഴികഴിവു പറഞ്ഞു രക്ഷപ്പെടാൻ ശ്രമിച്ചു. അപ്പോഴേയ്ക്കും മകനെതിരെയുള്ള അടുത്ത പരാതിയും എത്തി. ക്ലാസിൽ എന്തോ ഒരു കാര്യത്തിന് വേണ്ടി പണപ്പിരിവ് നടത്താൻ ടീച്ചർ ഈ കുട്ടിയെയാണ് നിയോഗിച്ചിരുന്നത്. പക്ഷേ ആ പണവും വേണ്ടിടത്ത് എത്തിയിട്ടില്ല. ഇതേത്തുടർന്നു നടത്തിയ അന്വേഷണത്തിൽ നിന്ന് വീട്ടുകാരും സ്കൂൾ അധികാരികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞത് നടുക്കമുളവാക്കുന്ന ഒരു കാര്യമായിരുന്നു.



സുര്യൻ ഓരോ ദിവസവും നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. ഇരുട്ടിൽ നിന്നുമുക്ക് വീണ്ടും ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കാം, സ്വന്തം പ്രകാശം കൊണ്ട് ചുറ്റുപാടുകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം



ഈ കുട്ടി മയക്കുമരുന്നിന് അടിമയാണ്. വിട്ടിൽ നിന്നും സ്കൂളിൽ നിന്നും കിട്ടിയ പണം മുഴുവൻ മയക്കുമരുന്നുപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയാണ് അവൻ ചെലവഴിച്ചത്.

മയക്കുമരുന്നിനോടുള്ള ആസക്തി വർദ്ധിച്ചു വരുകയും എന്നാൽ അത് കിട്ടാതെ വരികയും ചെയ്യുമ്പോൾ പശ, കഫ് സിറപ്പ്, വേദനസംഹാരികൾ എന്നിവ പോലും മയക്കുമരുന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രവണതയും നിലവിലുണ്ട്.

എത്ര വിദ്യാഭ്യാസനരായ മാതാപിതാക്കൾക്കും മക്കൾ മയക്കുമരുന്നിന് അടിമകളാണെന്ന കാര്യം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെപോകാറുണ്ട്

പുകയില, പാൻമസാല തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം 74 ശതമാനവും മദ്യത്തിനടിമകളായിരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം 60 ശതമാനവുമാണെന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ സിനിമകളിൽ മാത്രമായിരുന്നു മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഉപയോഗിക്കുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളെ കുട്ടികൾ കണ്ടിരുന്നത്. ടിവി, ഇന്റർനെറ്റ്, മൊബൈൽ തുടങ്ങിയവയുടെ വ്യാപനത്തോടെ ഇത്തരം രംഗങ്ങളും വ്യക്തികളും കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ സുപരിചിതരായി.

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ആൺകുട്ടികൾ മാത്രമല്ല പെൺകുട്ടികൾ പോലും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

ചില സിനിമകളിലൊക്കെ സ്ത്രീകളുടെ മദ്യപാനത്തെ ആദർശവൽക്കരിക്കുകയും സാധാരണമായ കാര്യമായി ചിത്രീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. മാത്രവുമല്ല പെൺകുട്ടികളെ മയക്കുമരുന്നിന് വിപണനത്തിന്റെ കാരിയേഴ്സ് ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നുമുണ്ട്.

വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നാണ് പലപ്പോഴും മയക്കുമരുന്നിന് ഉപയോഗത്തിന്റെ തെളിവുകൾ കിട്ടുന്നത്. ചില സംശയങ്ങളുടെ പേരിൽ അധ്യാപകർ പിടികൂടി ചോദ്യം ചെയ്യുമ്പോഴായിരിക്കും മയക്കുമരുന്നിന് ഉപയോഗം വെളിച്ചത്തുവരുന്നത്. ഇക്കാര്യം വീട്ടുകാരെ അറിയിക്കുമ്പോൾ അവർക്കൊരിക്കലും ഇത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയില്ല. തന്റെ മക്കൾ അങ്ങനെ ചെയ്തില്ലെന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. ഇത് മക്കളിലുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ തെറ്റായ വിശ്വാസം മാത്രമാണെന്നാണ് പല സംഭവങ്ങളും പറയുന്നത്.

ജീവിതത്തിൽ ഒന്നോരണ്ടോ തവണ ഉപയോഗിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കും പിന്നീട്, ഒരിക്കലും നോ പറയാൻ കഴിയാത്തവിധം മയക്കുമരുന്നിന് കുട്ടികളിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. ഇതിന് കാരണം അവരെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ട തലച്ചോറിലെ മുൻഭാഗം (frontal lobe) പൂർണ്ണമായും വളർച്ചപ്രാപിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്വയം നിയന്ത്രണവിധേയമാകാൻ ഇവർക്ക് കഴിയുന്നില്ല.

“ തെറ്റു പറ്റാത്തവരല്ല തെറ്റ് ആവർത്തിക്കാത്തവരാണ് മഹാനായിട്ടുള്ളത്.”

ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് നെയിൽ പോളീഷ്, റിമൂവർ, വൈറ്റ്നർ, പെയ്ന്റ് തുടങ്ങിയവ പോലും ഉപയോഗിച്ച് ലഹരിസുഖം അനുഭവിക്കാൻ ഇവർ തയ്യാറാകുന്നത്.

മക്കൾ മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരോ ഒന്നോ എന്നറിയാൻ പ്രകടമായ ചില തെളിവുകളുണ്ട്. ചില തെളിവുകൾ ഇതിലേക്കായി നിരന്തരം.

വീട്ടിൽ അടിക്കടിയുണ്ടാകുന്ന പണനഷ്ടം. നാം തുടക്കത്തിൽ കണ്ടതുപോലെയുള്ള സംഭവങ്ങളെയാണ് ഇതിലേക്കായി ഉദാഹരിക്കാവുന്നത്. പേഴ്സിൽ നിന്നും അലമാരയിൽ നിന്നും തുടർച്ചയായി പണം കാണാതെ പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മക്കളെ സംശയിക്കാവുന്നതാണ്. അവർ എന്തിനാണ് ഈ പണം ചെലവഴിക്കുന്നതെന്ന് അന്വേഷിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഈ അന്വേഷണം മിക്കപ്പോഴും ചെന്നെത്തുന്നത് മക്കളുടെ മദ്യമയക്കുമരുന്ന് ശീലത്തിലായിരിക്കും.

കുടുംബസമയം കിടന്നുറങ്ങുന്ന ശീലമാണ് മറ്റൊന്ന്. രാത്രി പെട്ടെന്ന് വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിപ്പോവുക, ഏതെങ്കിലും സമയത്ത് കയറിവരിക തുടങ്ങിയവയും ചില അപകടകരമായ സൂചനകളാണ്. ദേഷ്യം, വഴക്ക്, മാതാപിതാക്കന്മാരെ പോലും ഉപദ്രവിക്കാനുള്ള പ്രവണത എന്നിവയും മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളാണെങ്കിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റ് രീതിയിൽ കൂടി പ്രകടമാകും. പഠനത്തിലുള്ള പിന്നാക്കാവസ്ഥ, പഠിക്കാനുള്ള മടി എന്നിവ ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സ്കൂളിൽ പതിവായി വലിയ തുക കൊണ്ടുവരുന്നതും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. തങ്ങളെക്കാൾ പ്രായക്കൂടുതലുള്ളവരുമായിട്ടുള്ള മക്കളുടെ സൗഹൃദവും നിരീക്ഷണ വിധേയമാക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് സ്കൂൾ പരിസരത്തുള്ള ചില കച്ചവടക്കാരായുള്ള അസാധാരണമായ അടുപ്പം.

കുടുംബങ്ങളിൽ മദ്യമയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അത്തരം സ്വാധീനങ്ങളും കുട്ടികളിൽ കടന്നുവരാൻ ഇടയുണ്ട്. മക്കളെ മയക്കുമരുത്തിൽ നിന്നും മദ്യത്തിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് മാതാപിതാക്കളെങ്കിൽ വീട്ടിൽ ഒരിക്കലും അവർ മദ്യസദ്യ നടത്തരുത്. മദ്യത്തെയോ മയക്കുമരുന്നിനെയോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ പിന്തുണയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുകയുമരുത്. ലഹരിവിരുദ്ധ കുടുംബമായിരിക്കണം ലഹരിവി

മദ്യത്തെയോ മയക്കുമരുന്നിനെയോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ പിന്തുണയ്ക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ലഹരിവിരുദ്ധ കുടുംബമായിരിക്കണം ലഹരിവിരുദ്ധ സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം.

രുദ്ധ സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് മയക്കുമരുന്നിന്റെയും മദ്യപാനത്തിന്റെയും അരുപികളെ നമുക്ക് പുറത്താക്കാം. അധ്യാപകർ, മാതാപിതാക്കൾ, സാമൂഹികപ്രവർത്തകർ എന്നിങ്ങനെ ഒരു വലിയ കൂട്ടായ്മയിലൂടെ മാത്രമേ മയക്കുമരുന്നിന്റെ നീരാളിപ്പിടുത്തത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് യുവജനങ്ങളെ രക്ഷിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയൂ.



“നക്ഷത്രമാകണോ, നീ സ്വന്തം വെളിച്ചം കൊണ്ട് പ്രകാശിക്കുക



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