

Only Positive...

DECEMBER 2023

# ഒപ്പം<sup>®</sup>

Vol:6 | Issue:7



# BOOK REVIEW

## സുകൃതം

ഫാ. നൗജിൻ വിതയത്തിൽ  
ലേഖനസമാഹാരം  
വില:160

കോപ്പികൾക്ക് : ആത്മ ബുക്സ് കോഴിക്കോട്  
ഫോൺ: 9746077500

സ്നേഹിക്കാനും പങ്കുവയ്ക്കാനും കരുണകാണി



ക്കാനും നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കാനും കാത്തിരിക്കാനും പരാജിതരെ ചേർത്തുപിടിക്കാനും നന്മയുടെ ഇടങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകാനും അങ്ങനെ വീണ്ടുമൊരു സുകൃതജീവിതം സാധ്യമാക്കാനും മനസ്സുവെച്ചാൽ സാധിക്കും എന്ന് പറഞ്ഞുതരുന്ന കൃതി.

## അത് എന്റെയും ജീവനായിരുന്നു

ഡോ. കുഞ്ഞമ്മ ജോർജ്ജ്  
മെഡിക്കൽ ഡയറി  
വില: 200

കോപ്പികൾക്ക് : മാക്ബത്ത് പബ്ലിക്കേഷൻസ്,  
കോഴിക്കോട്, ഫോൺ:8547649848



ഒരു അനസ്തേഷ്യ ഡോക്ടർ കലർപ്പില്ലാത്ത വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ നടത്തിയിരിക്കുന്ന കൃതി. സ്നേഹത്തിന്റെ തുവൽസ്പർശം ഇതിലെ ഓരോ അനുഭവകഥകളിലും ഗ്രന്ഥകാരി ചേർത്തുവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

## ചില്ല്

നോവൽ  
വിനായക് നിർമ്മൽ  
വില: 260

കോപ്പികൾക്ക് : ആത്മ ബുക്സ് കോഴിക്കോട്  
ഫോൺ:9746077500



അലങ്കരിച്ചുവയ്ക്കുമ്പോൾ മനോഹരവും ഉടഞ്ഞുപോകുമ്പോൾ അസുന്ദരവുമായ ചില്ല്പാത്രം കണക്കെയുള്ള ജീവിതങ്ങളുടെ കഥ പറയുന്ന നോവൽ. കഥാപാത്രങ്ങളുടെ മനോവ്യാപാരങ്ങളുടെ സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണംകൊണ്ടും പുതുമയാർന്ന ഇതിവൃത്തം കൊണ്ടും ഹൃദ്യമായ ചിത്രീകരണം

കൊണ്ടും ഈ കൃതി വായനക്കാർക്ക് വിസ്മയജനകമായ വായനാനുഭവമായിരിക്കും. ഹാൻഡിൽ വിത്ത് കെയർ എന്ന് പറയുംപോലെ ഏതു ബന്ധങ്ങളെയും സൂക്ഷിച്ചുകൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നുള്ള ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ കൂടിയാണ് ചില്ല്.

## പ്രഭാതത്തിലും മധ്യാഹ്നത്തിലും സായാഹ്നത്തിലും

ലേഖന സമാഹാരം  
വിനായക് നിർമ്മൽ  
വില: 180

കോപ്പികൾക്ക് : ആത്മബുക്സ് കോഴിക്കോട്  
ഫോൺ: 9746077500



ക്ഷതങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴും ദാവത്യത്തിന്റെ നന്മയെ തിരിച്ചറിയുന്നവർക്ക് വീണ്ടുംകരംകൊടുക്കാൻ പ്രേരണ നല്കുകയും അത്യന്തം സാഹസമായ ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുന്നവർക്ക് മുന്നോട്ട് സഞ്ചരിക്കാനുള്ള വഴികളിലെ ഒരു ദിശാസൂചകമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്ന ചെറിയ കുറിപ്പുകൾ. ആത്മീയതയും പ്രായോഗികതയും സമാസമം ചേർത്ത് വിളമ്പിയിരിക്കുന്ന ഈ രസക്കൂട്ട് വിവാഹജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ക്ലാസുകളെടുക്കുന്നവർക്കും ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടും.



# മടക്കിവച്ച പുസ്തകം

ഓരോരുത്തരുടെയും വായനയുടെ രീതി വ്യത്യസ്തമാണ്. എഴുത്തുകാരൻ ഉദ്ദേശിച്ചതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ആന്തരികാർത്ഥങ്ങളും ഭാവതലങ്ങളും വായനക്കാരൻ വ്യാഖ്യാനിച്ചെടുക്കുമ്പോഴാണ് പുസ്തകം പുതിയൊരു അനുഭവമായി മാറുന്നത്.

ജീവിതത്തിലെ ഓരോ അനുഭവങ്ങളും അങ്ങനെയൊന്നാണ്. മഴ, വെയിൽ, മഞ്ഞ തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിപ്രതിഭാസങ്ങൾ പോലും വ്യക്തികളുടെ മനോനിലയനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ പ്രതികരണമാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ജീവിതമെന്ന സംഗതി അണ്ഡകടാഹത്തിലെ ഇക്കാണുന്ന മനുഷ്യർക്കെല്ലാം എത്രയോ വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞതായിരിക്കും! ഒരാൾക്ക് തോന്നിയതുപോലെയാണിരിക്കില്ല മറ്റൊരാൾക്ക് തോന്നുന്നത്. ഒരാൾ കടന്നുപോയ അനുഭവത്തിലൂടെയാണിരിക്കില്ല മറ്റൊരാൾ കടന്നുപോയത്.

ഇതാ ഒരു വർഷം കൂടി കടന്നുപോയിരിക്കുന്നു. 2023. അത് ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ വർത്തമാനമല്ല, ഭൂതകാലത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. വായിച്ചുവസാനിപ്പിച്ച പുസ്തകം മടക്കിവയ്ക്കുന്നതുപോലെ ബുക്ക് ഷെൽഫിന്റെ ഭാഗം. ഒരു പുഴയിൽ രണ്ടുപേർ ഇറങ്ങാറില്ല എന്ന് പറയുംപോലെ ഈ വർഷത്തിലെ അനുഭവങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ രീതിയിലാ

യിരിക്കും. എങ്കിലും ആ ജീവിതപുസ്തകം വായിച്ചതിന്റെ ഓർമ്മകൾ മനസ്സിലുണ്ടാവും. നഷ്ടങ്ങൾ, നേട്ടങ്ങൾ, വിരഹങ്ങൾ, കണ്ടുമുട്ടലുകൾ, സ്വപ്നം, നിരാശ, പ്രതീക്ഷ, മരവിപ്പ്, വിജയം, പരാജയം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇടയ്ക്കൊക്കെ ആ പുസ്തകം ഒന്നുനിവർത്തിനോക്കണം. മറിച്ചുനോക്കണം. അടിവരയിട്ട ഭാഗങ്ങൾ ഓർമ്മപുതുക്കണം. എന്തിനെ നല്ലേ ഒന്നും എഴുതാതെ തികച്ചും ശൂന്യമായ ഒരു പുസ്തകം നമ്മുടെ കൈയിലേക്ക് എത്താൻ ഇനി ദിവസങ്ങളേയുള്ളൂ. 2024. ആ ദിവസങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാനുള്ള ഒരു ഗൈഡായി 2023നെ കാണുക. വീഴ്ചകളുണ്ടാവാം, പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവാം, കുറവുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം... പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണോ അവയെന്ന് നോക്കുക. എത്രത്തോളം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കുമെന്ന് പരിശോധിക്കുക. 2023 നൽകിയ പാഠങ്ങളും പാഠഭേദങ്ങളുമായിട്ടായിരിക്കണം 2024ലേക്ക് കടന്നുചെല്ലാൻ. വായിച്ചുവസാനിപ്പിച്ച പുസ്തകത്തിൽ നിന്നുള്ള തിരുത്തുകളും തിരിച്ചറിവുകളും കൂടുതൽ നന്നായി എഴുതാനും വായിക്കാനും 2024 ന് കരുത്തായി മാറട്ടെ.

ആശംസകളോടെ  
വീനായക് നിർമ്മൽ  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 7 | Page: 24  
December 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 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



# ഒരു പുൽക്കൂട് ചിന്ത

ക്രിസ്തുമസ് കാലത്ത് വീടുകളിലും ദേവാലയങ്ങളിലുമൊക്കെ നിശ്ചയമായും ഒരുക്കുന്ന ഒന്നാണ് ക്രിസ്തുമസ് ക്രിബ്. ക്രിസ്തുമസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നമ്മുടെ മനോഹരമായ ഓർമ്മകളെല്ലാം ഈ ക്രിബുമായി വലം ചുറ്റിയുള്ളതാണ്.

അസ്സീസിയിലെ ഫ്രാൻസിസാണ് ലോകത്ത് ക്രിസ്തുമസ് ക്രിബിന്റെ ആദ്യമായുകയറുണ്ടാക്കിയത്. നമ്മൾ വീണ്ടുംവീണ്ടും സന്ദർശിക്കേണ്ട ഒരു ഓർമ്മയായിട്ടാണ് ഫ്രാൻസിസ് ക്രിബിനെ കണ്ടിരുന്നത്. കേൾക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ മനസ്സിൽ പതിയുന്നത് കാണുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. ഓരോ ക്രിസ്തുമസ് കാലത്തും ഈ പുൽക്കൂട്ടിലേക്ക് നമ്മുടെ

ഓർമ്മകൾ പോകുന്നുണ്ട്. ഗായകസംഘത്തിന്റെ ഈരടികളിൽ ഉറക്കെ മുഴങ്ങുന്നതാണ് ബർലഹേം എന്ന പദം. ബർലഹേം എന്ന സങ്കല്പത്തെ ഒരു ജീവിതശൈലിയാക്കിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. യേശുവിനെ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ഒരു ജീവിതവീക്ഷണത്തിന്റെ പേരായിട്ടാണ്... ഒരു വേ ഓഫ് ലീവിംഗ് ആയിട്ടാണ്.

‘ഞാൻ വഴിയാകുന്നു’ എന്നൊക്കെയാണല്ലോ യേശു പറയുന്നത്. ജീവിതക്രമമെന്നാണ് അതിന്റെ അർത്ഥം. നമ്മൾ പാലിക്കേണ്ട, നമുക്ക് അഴകോടെ സഞ്ചരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ജീവിതശൈലിയുടെ പേരാണ് യേശു.



മനത്തെ ഭയപ്പെടാതിരിക്കുക, പുതിയ തിരിച്ചറിവുകളും വിജയങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പുള്ള താല്ക്കാലികമായ ഇടവേള മാത്രമാണ് ചില മനങ്ങൾ.

അസ്സീസിയിലെ ഫ്രാൻസിസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു കഥയുണ്ട്. ദീർഘമായ കാര്യങ്ങളൊക്കെ ക്രിസ്തു മസ് രാത്രിയിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഭംഗി ചോർന്നുപോവുമെന്ന് ഫ്രാൻസിസ് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് പള്ളിയാണെന്ന ചിന്ത പോലും മറന്ന് അദ്ദേഹം വിളിച്ചു പറഞ്ഞു, അങ്ങ് നിശ്ശബ്ദനാവുകയാണെങ്കിൽ പുൽക്കൂട്ടിലെ ഉണ്ണിയുടെ കരച്ചിൽ കേൾക്കാൻ പറ്റും. അതുകൊണ്ട് അധികം വിചിന്തനങ്ങൾക്കോ വായനയ്ക്കോ പറ്റിയ വേളയല്ല ക്രിസ്തു മസ് രാവ്.

ഉണ്ണി നിങ്ങളോട് എന്താണ് പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്? അതിന് ഒരു നിമിഷമൊന്ന് കാതോർക്കുക. വചനം മാംസമാവുക എന്ന വാക്കാണ് ഉണ്ണി എന്നോട് സംസാരിക്കുന്നത്. ഒരുപാട് അർത്ഥങ്ങൾ അതിനുണ്ടെങ്കിലും എന്തോരോ രീതിയിൽ ഞാൻ അതിനെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് concept ജീവിതമാകുക എന്നാണ്. എന്തുമാത്രം ആശയങ്ങളാണ് നമുക്ക് നമ്മുടെ ലോകത്തെക്കുറിച്ചും ഭാവിയെക്കുറിച്ചും ഇടപെടലുകളെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം ഉള്ളത്. കരുണയും നീതിയുമൊക്കെ നാം അത്യധികം ഓമനിക്കുന്ന പദങ്ങളാണ്. എന്നിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ പദങ്ങൾ നമ്മളിൽ മാംസമാകാത്തത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ വാക്കിനും ജീവിതത്തിനുമിടയിൽ ഇത്ര അകലമുണ്ടാകുന്നത്? അതിലൊക്കെ ആവശ്യത്തിലേറെ വേദമുള്ള ഒരാളെന്ന് നിലയിൽ ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നത് ഈ ക്രിസ്തു മസ് പുൽക്കൂട് എന്നോട് മന്ത്രിക്കുന്നത് അതായിരിക്കുമെന്നാണ്.

നമുക്കൊരു ചിത്രകാരനുമുണ്ട്, വാൻഗോഗ്. ജീവിച്ചിരുന്ന കാലത്ത് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയൊന്നും കിട്ടാതെ പോയ മനുഷ്യനാണ്. അയാൾ സുയിസൈഡിലാണ് കാര്യങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ചത്. പക്ഷേ ഇന്ന് ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചിത്രങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കപ്പെടുന്നത് അദ്ദേഹത്തിന്റെയാണ്. സൂര്യനെ ആധാരമാക്കിയാണ് അയാൾ അവസാനചിത്രം വരയ്ക്കുന്നത്. സൂര്യനെ നിരീക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരുപാട് തവണ കടൽത്തീരത്തു പോയിരുന്നു. അങ്ങനെ കണ്ണിന് തന്നെ കാഴ്ചയ്ക്ക് പ്രശ്നമുണ്ടായി. ഇനി കാര്യങ്ങൾ അത്ര എളുപ്പമല്ലെന്ന് മനസ്സിലായപ്പോൾ അയാൾ ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ തുടങ്ങി. ചിത്രം വരച്ചു കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം അയാൾ തന്റെ കൈത്തോക്കെടുത്ത് ആത്മഹത്യയ്ക്കുള്ള വെടി മുഴക്കി. പക്ഷേ

**ഉണ്ണി നിങ്ങളോട് എന്താണ് പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്? അതിന് ഒരു നിമിഷമൊന്ന് കാതോർക്കുക. വചനം മാംസമാവുക എന്ന വാക്കാണ് ഉണ്ണി എന്നോട് സംസാരിക്കുന്നത്.**

രണ്ടുദിവസം കഴിഞ്ഞാണ് മരിക്കുന്നത്. ഡോക്ടർ അയാളോട് അതിന്റെ കാരണം അന്വേഷിക്കുന്നുണ്ട്. അപ്പോൾ അതിന് ഈ മനുഷ്യൻ പറഞ്ഞ മറുപടി ഒരുപക്ഷേ ആരേങ്കിലും അയാളുടെ പേരിൽ അത് മനഞ്ഞെടുത്തതുമാവാം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു. 'എന്റെ സ്വപ്നത്തിലെ സൂര്യനെ എനിക്ക് വരയ്ക്കാൻ പറ്റിയിട്ടില്ല.'

എനിക്ക് തോന്നുന്നു ഒരു ക്രിസ്തു മസ്സും പുൽക്കൂടും ബദ്ലഹേമുക്കൊക്കെ എന്റെ ഉള്ളിൽ മുഴങ്ങുന്നത് അങ്ങനെയാണ്. എനിക്കെന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ സ്വപ്നത്തിലെ സൂര്യനെ വരയ്ക്കാൻ പറ്റാത്തത്? കുറഞ്ഞപക്ഷം സ്വപ്നത്തിലെ സൂര്യനും വരച്ച സൂര്യനും തമ്മിലുള്ള അകലം എന്താണ് എന്ന ഭാരപ്പെടുത്താത്തത്?



“ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് ലക്ഷ്യം പാളിപ്പോകുന്നത്. എന്താണോ ലക്ഷ്യം അവിടെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക





# ടൈം ഔട്ട്..!

ഈ വർഷത്തെ ക്രിക്കറ്റ് ലോകകപ്പ് പൂർത്തിയായപ്പോൾ വാശിയേറിയ മത്സരങ്ങളുടെയും ജയപരാജയങ്ങളും ഇടയിൽ ഉണ്ടായ ഒരു സംഭവം പ്രത്യേകമായി ലോക ശ്രദ്ധ നേടി. വേറെ ഒന്നുമല്ല ബംഗ്ലാദേശ്-ശ്രീലങ്ക മത്സരത്തിനിടയിൽ ശ്രീലങ്കൻ ബാറ്റ്സ്മാൻ ആഞ്ചലോ മാത്യൂസ് പുറത്തായ രീതിയാണ് ക്രിക്കറ്റ് പ്രേമികളെ തെട്ടിച്ചത്. ലങ്കൻ ബാറ്റ്സ്മാൻ സദീര സമരവിക്ര പുറത്തായതിനെ തുടർന്ന് ബാറ്റ് ചെയ്യാൻ എത്തിയ ആഞ്ചലോ മാത്യൂസ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്യ പന്ത് നേരിടുന്നതിനു മുൻപ് ഹെൽമെറ്റിന്റെ വള്ളി പൊട്ടിയെന്നറിഞ്ഞു പുതിയ ഹെൽമെറ്റ് മാറ്റി എടുക്കുന്നതിനിടയിൽ അനുവദിക്കപ്പെട്ട സമയം കഴിഞ്ഞു എന്ന കാരണത്താൽ ബംഗ്ലാദേശ് ക്യാപ്റ്റൻ ഷക്കീബ് ഹസ്സന്റെ അപ്പീൽ അനുവദിച്ചു അമ്പയർ 'ടൈം ഔട്ട്' വിധിച്ചു. ക്രിക്കറ്റ് ലോകകപ്പിലെ നിയമപ്രകാരം ഒരു ബാറ്റ്സ്മാൻ പുറത്തായാൽ പുതിയ ഒരാൾ രണ്ടു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ആദ്യ പന്ത് നേരിട്ടിരിക്കണം.

ആ നിയമം പാലിക്കാൻ കഴിയാതെ നേരം വൈകിയതിനെ തുടർന്നു, അന്താരാഷ്ട്ര ക്രിക്കറ്റിൽ 'ടൈം ഔട്ട്' ലൂടെ പുറത്താക്കപ്പെടുന്ന ആദ്യത്തെ കളിക്കാരനായി ആഞ്ചലോ മാത്യൂസ് മാറ്റപ്പെട്ടു.

സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് അനുകൂലവും പ്രതികൂലമായ ഒരുപാട് വാദഗതികൾ ഉണ്ടായെങ്കിലും അത്തരത്തിൽ പുറത്താക്കപ്പെടുന്ന ഒരു സാധ്യത ക്രിക്കറ്റിൽ ഉണ്ട് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ആരും നിഷേധിക്കുന്നില്ല.

കളിയിൽ മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിലും ഇപ്രകാരം നേരം വൈകി എന്ന കാരണത്താൽ അവസരം നഷ്ടപ്പെട്ട സാഹചര്യം ഒരു പക്ഷേ നാമെല്ലാവരും നേരിട്ടിരിക്കാം. വൈകി വന്നതിനു ക്ലാസ്സിൽ നിന്നും പുറത്താക്കപ്പെട്ടവർ, ഇന്റർവ്യൂ അറ്റൻഡ് ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതിരുന്നവർ, ട്രെയിൻ നഷ്ടപ്പെട്ടവർ, അങ്ങനെ പോകുന്നു ഒരു നീണ്ട നിര....

എവിടെയും അല്പം വൈകി എത്തുക എന്നതാണ് ഒരു ശരാശരി മലയാളിയുടെ സ്വഭാവം. സ്കൂളിൽ, ഓഫീസിൽ, ആരാധനാലയങ്ങളിൽ, പൊതു

“ നിന്റെ വഴി തെളിച്ചുതരാൻ എപ്പോഴും മനസ്സാക്ഷിയെ അനുവദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക

പരിപാടികളിൽ അങ്ങനെ എല്ലായിടത്തും നമ്മൾ അല്പം വൈകിവരുന്നവർ (Latecomers) ആകുന്നു.

നമ്മുടെ ജീവിത രീതിയിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ് സമയനിഷ്ഠ (Punctuality) എന്നുള്ളത്. ഒരാൾ നേരം വൈകി കഴിഞ്ഞാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് അയാളുടെ സമയം മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ കൂടിയാണ് എന്നൊരു അവബോധമാണ് നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടത്. ഒരു പൊതു പ്രോഗ്രാമിന് മുഖ്യാതിഥി വരാൻ വൈകിയാൽ അവിടെ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് അതിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് ആൾക്കാരുടെ സമയമാണ്. ഒരു 'ഡ്രാമപ്രാക്ടീസിന്' ഒരു കൂട്ടി വൈകിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവിടെ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് വന്നിരിക്കുന്ന മറ്റുള്ള എല്ലാവരുടെയും സമയമാണ്. ഒരു യാത്രക്കു ഒരാൾ വൈകിയാൽ അതിന്റെ ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നത് ആ യാത്രയിലുള്ള എല്ലാവരുമാണ്. അതു പലപ്പോഴും നമ്മൾ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. വ്യക്തികളുടെ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ പൊതു വാഹനങ്ങൾ, തീരുമാനങ്ങൾ, കോടതി വിധികൾ, പ്രാർത്ഥനാ യോഗങ്ങൾ അങ്ങനെയെല്ലാം സമയക്രമം പാലിക്കുന്നില്ല എന്നുള്ള കാര്യം നമ്മെ എല്ലാവരെയും അലോസരപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

ട്രെയിൻ സമയത്തല്ല എന്നുള്ളതാണ് യാത്രക്കാരുടെ പരാതി, പ്രാർത്ഥനയുടെ സമയ ദൈർഘ്യം കൂടുന്നു എന്ന് വിശ്വാസിയുടെ പരാതി, ഫയലുകൾ തീർപ്പാക്കുന്നതിൽ നാളുകൾ നീണ്ടു പോകുന്നു എന്ന് അപേക്ഷകന്റെ പരാതി, കോടതി വ്യവഹാരങ്ങൾ സമയത്തു തീർന്നു കിട്ടുന്നില്ല എന്നു സാക്ഷിയുടെ പരാതി. പഠനഭാഗം സമയത്ത് പഠിപ്പിച്ചു തീർക്കുന്നില്ല എന്ന് വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പരാതി. വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്ലാസ്സിൽ സമയത്തിന് എത്തുന്നില്ലെന്ന് അധ്യാപകരുടെ പരാതി.... അങ്ങനെ സമയക്രമം പാലിക്കാത്തതിന്റെ പരാതികളുടെ ഒരു നീണ്ട നിര നമുക്ക് കാണാൻ പറ്റും.

ജീവിതത്തിൽ, നമ്മുടെ സാന്നിധ്യത്തിനു മാത്രമല്ല തീരുമാനങ്ങൾക്കും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾക്കുമെല്ലാം കൃത്യമായ ഒരു സമയക്രമം ആവശ്യമാണെന്നു തോന്നുന്നു.

എടുക്കേണ്ട ചില നിർണ്ണായകമായ തീരുമാനങ്ങൾ സമയത്തു എടുക്കാൻ നമുക്ക് പറ്റണം. പറയേണ്ട ചില മറുപടികൾ സമയത്ത് പറയാനായി നമുക്ക് സാധിക്കണം. ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുള്ള ചില കാര്യങ്ങൾ സമയ ബന്ധിതമായി ചെയ്തു തീർക്കാ



ഓരോ ദിവസവും 1,440 മിനിറ്റുകളാണുള്ളത്. അതിന്റെ അർത്ഥം ഓരോ ദിവസവും നമുക്ക് 1440 സാധ്യതകളുണ്ട് എന്നാണ്.



നും കഴിയണം. സമയത്തിന്റെ വില മനസിലാക്കതെ ബോധപൂർവ്വമോ അല്ലാതെയോ കാര്യങ്ങൾ മാറ്റിവയ്ക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ നഷ്ടം നമ്മൾ സഹിക്കേണ്ടതായും വരുന്നു.

അത്തരത്തിൽ ഒരു തീരുമാനമെടുക്കാൻ അൽപ്പം വൈകി പോകുന്നതിന്റെ ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വളരെ മനോഹരമായി ചിത്രീകരിച്ച മലയാള ചലച്ചിത്രമാണ് ബോബി സഞ്ജയുടെ തിരക്കഥയിൽ മനു അശോകൻ സംവിധാനം ചെയ്തു ടോവിനോ തോമസ് പ്രധാന കഥാപാത്രത്തിൽ എത്തിയ 'കാണാക്കാണേ' എന്ന ചലച്ചിത്രം. വിവാഹത്തിന് പുറത്ത് അത്ര നല്ലതല്ലാത്ത ഒരു സൗഹൃദത്തിൽ പെട്ടുപോയ ഒരു മനുഷ്യൻ. ആ ബന്ധത്തിന്റെ ഗൗരവം കൂടുമ്പോൾ തന്റെ ഭാര്യയെ ഒഴിവാക്കാൻ അദ്ദേഹം നിർബന്ധിതനാകുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്താൻ വൈകുന്ന ഭാര്യയെ അന്വേഷിച്ച് അയാൾ യാത്രയാകുന്നു. ഒരു

വാഹന അപകടത്തിൽ പെട്ട് വഴിയിൽ വീണു കിടക്കുന്ന ഭാര്യയെ അയാൾ കാണുന്നു. എന്നാൽ ഒരു നിമിഷം അത് ശ്രദ്ധിക്കാതെ മുന്നോട്ടു കടന്നുപോകാൻ അയാളുടെ മനസ്സ് നിർബന്ധിതനാകുന്നു. ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ മാത്രം വണ്ടിയിൽ മുന്നോട്ടുപോയ അയാൾ സുബോധം വീണ്ടെടുത്ത് തിരിച്ചു വരികയും ഭാര്യയെ എടുത്തു ഹോസ്പിറ്റലിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ എത്തിക്കാൻ നേരം വൈകിയതിനാൽ അയാൾക്ക് തന്റെ ഭാര്യയെ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അൽപ്പംകൂടി നേരത്തെ കൊണ്ടുവന്നിരുന്നെങ്കിൽ ജീവൻ രക്ഷിക്കാമായിരുന്നു എന്ന ഡോക്ടറുടെ വാക്കുകൾ കേട്ട് അയാൾ വല്ലാതെ അസ്വസ്ഥനാകുന്നു. തീരുമാനമെടുക്കാൻ വൈകിപ്പോയ തന്റെ മനഃസാക്ഷിയെ പഴിച്ചുകൊണ്ടു കുറ്റബോധത്തോടെയാണ് അയാൾ പിന്നീടുള്ള ജീവിതം മുഴുവനും ജീവിച്ചുതീർക്കുന്നത്.

സിനിമയിൽ മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിലും അപ്രകാരം ചില നിമിഷങ്ങളിൽ നമുക്കും ഉണ്ടായെന്നു വരാം. കാര്യങ്ങൾ പിന്നെയൊക്കാം, പിന്നെയൊക്കാം എന്ന് കരുതി മാറ്റിവയ്ക്കുന്നതും നീട്ടിവെക്കുന്നതും നമ്മുടെ ഒരു പൊതുശീലമാണ്.

ഇംഗ്ലീഷിൽ ഒരു പ്രയോഗമുണ്ട്. 'Whatever You want to do tomorrow do it today, Whatever You want to do today, do it now.' എന്നുവെച്ചാൽ നാളെക്ക് എന്നു കരുതി കാര്യങ്ങൾ നീട്ടിവക്കാതെ സമയത്തിന്റെ വില മനസ്സിലാക്കി എത്രയും വേഗം ചെയ്തുതീർക്കണം എന്നു ചുരുക്കം. കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക എന്നുള്ളതും സമയബന്ധിതമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കുക എന്നുള്ളതും ഒരു ജീവിതശൈലി മാറേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരു വർഷാവസാനത്തിൽ നാം എത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ അശ്രദ്ധകൊണ്ടോ അലസതകൊണ്ടോ ചെയ്തു പൂർത്തിയാക്കാനാകാത്ത ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുടെ ഒരു നീണ്ട ലിസ്റ്റ് നമ്മുടെ കൈവശമുണ്ടായിരിക്കാം എങ്കിലും വിഷമിക്കേണ്ട ഇനിയും ഏതാനും നാളുകൾ നമുക്ക് ബാക്കിയുണ്ട് ഒട്ടും വൈകിയിട്ടില്ല.

കളിയിൽ ആണെങ്കിൽ ഒരാൾ 'ടൈം ഔട്ട്' ആയാലും അടുത്ത കളിയിൽ അവസരം ലഭിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ ജീവിതത്തിൽ അങ്ങനെ ലഭിച്ചു എന്നു വരികയില്ല. അതുകൊണ്ടു ജാഗ്രത...!

“ നിന്നിലുള്ള തീ ആദ്യം തിരിച്ചറിയാം. ആ തീ കൊണ്ട് ലോകത്തെ മുഴുവൻ പ്രകാശിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ ചുവടുവയ്പ് ”



# മനുഷ്യനായി ജീവിക്കാൻ

ഡിസംബർ:10 - മനുഷ്യാവകാശദിനം

“ജനതയുടെ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശത്തിനായാണ് എന്റെ സമരം. വെള്ളക്കാരുടെ മേൽക്കോയ്മയ്ക്കെതിരെ ഞാൻ പോരാടും, കറുത്തവരുടെ മേൽക്കോയ്മയ്ക്കെതിരെയും. എല്ലാ മനുഷ്യരും തുല്യ അവകാശത്തോടെയും സൗഹാർദ്ദത്തോടെയും ഒത്തൊരുമിച്ചു ജീവിക്കുന്ന സ്വതന്ത്ര ജനാധിപത്യ സമൂഹമെന്ന സ്വപ്നത്തെയാണ് ഞാൻ താലോലിക്കുന്നത്” - നെൽസൺ മണ്ടേല

വികസിതമെന്നോ അവികസിതമെന്നോ, പാശ്ചാത്യമെന്നോ പൗരസ്ത്യമെന്നോ, അറബെന്നോ ആഫ്രിക്കയെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ലോകത്തിലാണ് നാമിന് ജീവിക്കുന്നത്. മത-രാഷ്ട്രീയ, സാമൂഹിക-സൈനിക ലാഭനഷ്ടങ്ങളുടെ കണക്കെടുപ്പിലൂടെയാണ് ആധുനിക ലോകത്തിൽ മനുഷ്യജീവൻ വിലയിടുന്നത്. ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടാറുള്ള മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ജീവിക്കാനുള്ള അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ പോലും നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു സാഹചര്യം ജനാധിപത്യ ഇന്ത്യയിൽ പോലും സംജാതമായിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന ഓരോ അവസരത്തിലും മനുഷ്യത്വമാണ് വെല്ലുവിളിക്കപ്പെടുന്നത്. അതിനാൽ ജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷമെന്നത് എവിടെ താമസിക്കുന്നു, എന്ത് ഭക്ഷിക്കുന്നു, എന്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതിലല്ല മറിച്ച്, മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ മാനിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്നതിലാണ്. ആത്മാഭിമാനത്തോടെ ജീവിക്കാനാവത്ത ഇടങ്ങളെല്ലാം തടവറകളാണ്.

മനുഷ്യമഹത്വവും അവകാശങ്ങളും സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം എന്ന ആശയം മാനവസംസ്കാരത്തോളം പഴക്കമുള്ളതാണ്. ലോകത്തിന്റെ മഹത്വം മനുഷ്യനാണെന്ന് വേദോപനിഷത്തിലും ദൈവസദൃശ്യത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മനുഷ്യൻ സൃഷ്ടി



യുടെ മകുടമാണെന്ന് ബൈബിളിലും ആദാമിന്റെ മക്കൾക്ക് മറ്റ് സൃഷ്ടവസ്തുക്കളെക്കാൾ അനുഗ്രഹങ്ങൾ കല്പിച്ചു നല്കിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഖുറാനിലും സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. അനാഥർക്കും അശരണർക്കും സംരക്ഷണമേർപ്പെടുത്തുക, സമ്പത്തിന്റെയും വിഭവങ്ങളുടെയും നീതിപൂർവ്വകമായ വിതരണം ഉറപ്പാക്കുക എന്നിവ അധികാരികളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് കൗടില്യൻ അർത്ഥശാ



നിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല അധ്യായം വായിക്കാനിരിക്കുന്ന അടുത്ത പേജാണ്

സ്ത്രത്തിലും പറഞ്ഞുവയ്ക്കുന്നുണ്ട്. എന്നിട്ടോ, ചരിത്രതാളുകളിൽ മാത്രമല്ല വി. ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും മനുഷ്യാവകാശ ലംഘനങ്ങളുടെ കറപറ്റി. ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭൂജിക്കാൻ, ഒരേ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ, കഴിയാത്ത വിധം ജാതിയുടെയും നിറത്തിന്റെയും പേരിൽ മനുഷ്യർ തരം തിരിക്കപ്പെടുകയും, ഓരങ്ങളിലേക്ക് തള്ളി മാറ്റപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

കാർഷിക-വ്യാവസായിക വിപ്ലവങ്ങളുടെ ഫലമായി ഉടലെടുത്ത മുതലാളിത്ത സംസ്കാരമാകട്ടെ സമൂഹത്തെ കൂടുതൽ അസമത്വങ്ങളിലേക്കു തള്ളിയിട്ടു. നവോത്ഥാനവും ആഗോളവത്കരണവും മൊക്കെ മനുഷ്യരെ ഒന്നിപ്പിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷകളെ തകിടം മറച്ചുകൊണ്ട് രാഷ്ട്രീയവും മതപരവുമായ തങ്ങളുടെ വേലിക്കെട്ടുകൾക്കു പുറത്തുള്ളവരെ മനുഷ്യരായി പോലും പരിഗണിക്കാത്ത ഒരു സാമൂഹിക

ഹിക ക്രമത്തിലേക്ക് ലോകം ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്തു. നീതി നിഷേധങ്ങളും ദുഃഖദുരിതങ്ങളും പലായനങ്ങളും കൂട്ടക്കൂരുതികളും തുടർകഥകളായി. കൂതന്ത്രങ്ങളിലൂടെ അധികാരത്തിൽ എക്കാലവും അമർന്നിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന രാഷ്ട്രീയക്കാർക്കൊപ്പം, സമ്പത്തും സ്ഥാനമനങ്ങളും നിലനിർത്താനായി മത-സാമൂഹിക നേതാക്കൾ കൂടി കൈകോർക്കുമ്പോൾ പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട വർക്കു വേണ്ടി ആരിനി ശബ്ദമുയർത്തും എന്നത് ഉത്തരം കിട്ടാത്ത ചോദ്യമാകുന്നു.

പിറന്ന കുഞ്ഞിന്റെ നിറമെന്തെന്ന നമ്മുടെ ചോദ്യത്തിൽ, നീ ഒരു പെൺകുട്ടിയാണെന്ന് മറക്കേണ്ട എന്ന താക്കീതിൽ, അവരാ ജാതിയല്ലേ എന്ന പരിഹാസത്തിൽ, അവനോടൊക്കെ ഇങ്ങനെ പെരുമാറിയാൽ മതിയെന്ന അഭിപ്രായത്തിൽ, അവരോടൊന്നും കൂട്ടുകൂടേണ്ട എന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിൽ, ഇതിലൊക്കെ മാനവികതയെ തകർക്കാൻ പോന്ന വിഭാഗീയതയുടെയും അധീശ്വര മനോഭാവങ്ങളുടെയും വിഷവിത്തുകൾ ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട്.

AI യുടെ കുതിച്ചു ചാട്ടത്തിനു സാക്ഷ്യം വഹിക്കാനിരിക്കുന്ന ആധുനിക ലോകത്തിൽ ചെറിയൊരു മൊബൈൽ കൊണ്ടു പോലും മനുഷ്യർ മാറ്റി നിറുത്തപ്പെടാൻ സാധ്യതയുള്ളപ്പോൾ പരസ്പരം ആദരവോടും ആർദ്രതയോടും കൂടെ മനുഷ്യരെ നോക്കി കാണുക എന്നതാണ് മാനവരാശിയുടെ നിലനില്പിനും അതിജീവനത്തിനും ഏറ്റവും പ്രധാനം. സ്വന്തം അവകാശങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള പോരാട്ടങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനൊപ്പം മനുഷ്യരായി പോലും പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ ജീവിതത്തിന്റെ ഇരുട്ടുകളിൽ കഴിയേണ്ടി വരുന്നവരുടെ കൈയും കാലും, നാവു നയനങ്ങളുമാകാനുള്ള കടമ കൂടി നാം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പയുടെ ലൗദാത്തോ സിയിലെ ആ പ്രാർത്ഥന നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിറയട്ടെ: ‘ഓ, ദരിദ്രരുടെ ദൈവമേ, അവിടുത്തെ ദൃഷ്ടിയിൽ ഏറ്റവും അമൂല്യരായ, ഈ ഭൂമിയിലെ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരെയും വിസ്മൃതരെയും സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കണമേ. നീതിക്കും സ്നേഹത്തിനും സമാധാനത്തിനുമായുള്ള സമരത്തിൽ ഞങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണമേ.’



നല്ല സുഹൃത്തുക്കളും നല്ല കുടുംബവും നമ്മുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പും തീരുമാനവുമാണ്.



# വൃദ്ധരെ 'സൂക്ഷിക്കുക'

**അ**റിയാതെ മൂത്രം പോകുന്നതായിരുന്നു ആ അമ്മയുടെ രോഗം. അമ്മയുടെ ഈ രീതിയോട് മരുമകൾക്ക് ഒരുതരത്തിലും പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. നടന്നുമൂത്രമൊഴിക്കാതെ ടോയ് ലറ്റിൽ പൊയ്ക്കൂടെയെന്നാണ് അവളുടെ ചോദ്യം. ഇനി അറിയാതെ മൂത്രമൊഴിച്ചതാണെങ്കിൽ അത് സമ്മതിച്ചുതരുന്നതിന് പകരം നൂണ പറയുന്നതെന്തിന് എന്നതാണ് അവളുടെ മറ്റൊരുചോദ്യം. പക്ഷേ മൂത്രമല്ല വെള്ളമാണ് ഇതെന്നാണ് അമ്മ പറയുന്നത്.

മരുമകൾ തന്നെ നുണച്ചിയാക്കിയത് അമ്മയ്ക്ക് സഹിക്കുന്ന കാര്യമായിരുന്നില്ല. ഇതിനെച്ചൊല്ലി അമ്മയും മരുമകളും തമ്മിൽ ശണ്ഠ ആരംഭിച്ചു. ഈ പ്രശ്നത്തിന്റെ പേരിൽ കുടുംബസമാധാനം ഇല്ലാതായപ്പോഴാണ് അവർ എന്റെ അടുക്കലെത്തിയത്.

## വാർദ്ധക്യം ശരീരത്തിന്റെ രോഗം: മനസ്സിന്റെയും

വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒന്നുപോലെ അസുഖമുണ്ടാകും. പ്രായമേറിക്കഴിയുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ മസിലുകൾ ദുർബലമായി തുടങ്ങും. മസിലുകളുടെ ദുർബലത കാരണം മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയാതെയാവും. എനിക്ക് പ്രായമായെന്നോ അറിയാതെ മൂത്രം ഒഴിച്ചുപോയതാണെന്നോ സമ്മതിച്ചുതരാൻ മനസ്സ് തയ്യാറായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് മൂത്രത്തെ വെള്ളമാക്കി മാറ്റി അമ്മ വാദിക്കുന്നു. പക്ഷേ, വെള്ളമല്ല മൂത്രമാണെന്ന് മരുമകൾക്കറിയാം. അമ്മയെ നുണച്ചിയാക്കി മാറ്റുന്നത് ഇവിടെയാണ്.

ഇതൊക്കെ മനസ്സിലാക്കാൻ കുടുംബത്തിലെ



ലഭിച്ച അറിവുകൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ അവനവനിൽ നിറഞ്ഞ അത്വഹിക്കാൻ കഴിയാത്തവിധമാകും.



**അണുക്യൂട്ടുംബങ്ങളിൽ ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജോലിക്കാരായി മാറിയതോടെ വ്യഭമാതാപിതാക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞു. അവരോടൊപ്പം വേണ്ടത്ര സമയം ചെലവഴിക്കാനോ അവരെ കേൾക്കാനോ പരിചരിക്കാനോ സമയമില്ലാതായി.**

മറ്റ് അംഗങ്ങൾക്ക് സാധിക്കണം. ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് പ്രായം ചെന്നവരുടെ പേരിൽ കുടുംബത്തിൽ അസ്വസ്ഥതയും വഴക്കും രൂപപ്പെടുന്നത്.

**അമ്മയോടും മകളോടും പറഞ്ഞത്**

ഇവിടെയാരും നൂണ പറയുന്നില്ലെന്നും ഇത് ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണെന്നും അമ്മയെയും മരുമകളെയും പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുകയായിരുന്നു ആദ്യത്തെ പടി. അറിയാതെ മൂത്രം പോകുന്നതിനും മൂത്രം പിടിച്ച് നിർത്താൻ കഴിയാത്തതിനും പരിഹാരമായി ഡയറ്റിൽ ഉപയോഗിക്കുക എന്ന പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശമാണ് ആദ്യം നൽകിയത്. വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടിയാണെങ്കിലും അമ്മയത് സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറായി.

അടുത്തതായി വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകളെക്കുറിച്ച് മരുമകളെ പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു. അമ്മ നൂണ പറയുന്നതല്ലെന്ന് കേട്ടപ്പോൾ തന്നെ മരുമകൾക്ക് പാതി ആശ്വാസമായി.

**വാർദ്ധക്യം എന്നാൽ**

വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ 70 വയസ് മുതൽക്കാണ് വാർദ്ധക്യം ആരംഭിക്കുന്നത്. പക്ഷേ ഇതുപോലും ആപേക്ഷികമാണ്. ചിലരിൽ വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അവസ്ഥ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നത് 80 വയസ് കഴിഞ്ഞിട്ടായിരിക്കും. വേറെ ചിലരിൽ 60 വയസ് മുതൽക്കും. എല്ലുതേയ്മാനം, മുത്രതടസം, ഓർമ്മക്കുറവ്, കാഴ്ചക്കുറവ് തുടങ്ങിയവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട വാർദ്ധക്യലക്ഷണങ്ങൾ.

**വാർദ്ധക്യത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടൽ**

പ്രായം ചെന്നവരുടെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട പരാതിയാണ് അവരോടാരും മിണ്ടുന്നില്ല, അവരോട്

അഭിപ്രായം ചോദിക്കുന്നില്ല എന്നല്ലാം. ആർക്കും തന്നെ വേണ്ടായെന്നൊരു തോന്നൽ അവരുടെ മനസ്സിലുണ്ട്. താനൊരു ഭാരമാണെന്നും ശല്യമാണെന്നുമുള്ള ചിന്ത അവരെ ജീവിതത്തെ മുഴുവൻ നിരാശതയോടെ നോക്കിക്കാണുന്നതിനും ക്രമേണ വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു.

വാർദ്ധക്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ ഒറ്റപ്പെടുന്നതിനും വേണ്ട വിധം പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നതിനും സാമൂഹികപരമായ ചില കാരണങ്ങൾ കൂടി പറയേണ്ടതുണ്ട്. പണ്ടുകാലങ്ങളിലെ കുട്ടുകുടുംബവ്യവസ്ഥയുടെ നന്മകളെക്കുറിച്ചാണ് ഇവിടെ പറയേണ്ടത്. ഒന്നിലധികം അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്ന കാലമായിരുന്നുവല്ലോ അത്. അക്കാലത്താൽ തന്നെ കുടുംബത്തിലെ പ്രായമായവർക്ക് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും കിട്ടാറുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ കാലം മാറിയപ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വന്നു. അണുക്യൂട്ടുംബങ്ങളിൽ ഭാര്യയും ഭർത്താവും ജോലിക്കാരായി മാറിയതോടെ വ്യഭമാതാപിതാക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞു. അവരോടൊപ്പം വേണ്ടത്ര സമയം ചെലവഴിക്കാനോ അവരെ കേൾക്കാനോ പരിചരിക്കാനോ സമയമില്ലാതായി. മറ്റൊരു കാരണം പല മക്കളും ഇന്ന് വിദേശത്താണ്. ഇതെല്ലാം വാർദ്ധക്യത്തെ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളാണ്.

**സപ്പോർട്ട് പേഴ്സണാകുക**

വാർദ്ധക്യത്തിലെ വിഷാദത്തിൽ നിന്നും മനസ്സ് മടുപ്പിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കാനുള്ള എളുപ്പ മാർഗ്ഗം അവർക്കൊപ്പം ചെലവഴിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്. സപ്പോർട്ട് പേഴ്സൺ ആവുക. മക്കളോ മരുമക്കളോ കൊച്ചുമക്കളോ വ്യഭമാതാപിതാക്കൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുക. അവരെ കേൾക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും തയ്യാറാവുക. അവരുടെ മുറിയിൽ ചെന്നിരിക്കുകയോ ആരോഗ്യ സ്ഥിതിയനുസരിച്ച് അവരെ മുറിയുടെ വെളിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരികയോ ചെയ്യുക. കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ- പ്രാർത്ഥന, ടി വി കാണൽ, ഭക്ഷണം- അവരെ കൂടി പങ്കെടുപ്പിക്കുക. പ്രധാനപ്പെട്ട വിശേഷങ്ങൾ കൈമാറുക. ഇതൊക്കെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവരുടെ ഏകാന്തതയ്ക്കും ആരുമില്ലെന്നുള്ള തോന്നലിനും ഏറെക്കുറെ



ജീവിതത്തിലെ മനോഹരമായ ഓർമ്മകളെ സ്വർണ്ണനൂലുകൊണ്ട് പാകി സൂക്ഷിക്കുക. ചിത്ത ഓർമ്മകളെ കടലിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുക

പരിഹാരമാവും. ബന്ധുജനങ്ങളും അയൽക്കാരും ഇടയ്ക്കിടെ സന്ദർശിക്കുന്നതും വാർദ്ധക്യത്തെ സന്തോഷപ്രദമാക്കും. ശാരീരികരോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ കൊടുക്കുന്നതിനൊപ്പം മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾകൂടി വ്യഭൂർക്ക് നൽകേണ്ടതാണ്.

### മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങൾ

ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ഡോക്ടർ കൺസൾട്ടേഷനും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മാസത്തിലൊരിക്കൽ വീതമുള്ള മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പ് വീട്ടുകാർ തന്നെ പരിഗണിക്കുന്നതിന്റെ അടയാളമായിട്ടാണ് മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്. പ്രായം ചെന്നുകഴിയുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾക്ക് പല ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളോടും ആഗ്രഹം തോന്നുക സ്വഭാവവികമാണ്. അവർ പറയുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ അവരോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കിയോ അത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നതും അവരെ സന്തുഷ്ടരാക്കും. ശരീരത്തിന് ബാലൻസ് നഷ്ടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടോ അനാരോഗ്യം വഴിയായോ കാഴ്ചക്കുറവിന്റെ പേരിലോ വീണുപോകാനുള്ള സാധ്യതയുമുണ്ട്. പ്രായമായവർ തട്ടിവീഴാതിരിക്കാൻ കരുതലുണ്ടായിരിക്കണം. പ്രായമെത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ വീണുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് എണീറ്റ് നടക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവായിരിക്കും. പെട്ടെന്ന് തന്നെ കിടപ്പുരോഗിയായി മാറുകയും ചെയ്യും. ഇതൊഴിവാക്കാൻ പ്രായമായവരുടെ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ നോട്ടമുണ്ടായിരിക്കണം.

വാർദ്ധക്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധമുണ്ടാകേണ്ടത് വ്യഭൂരെക്കാളേറെ അവരുടെ മക്കൾക്കും മരുമക്കൾക്കും കൊച്ചുമക്കൾക്കുമാണ്. വ്യഭൂരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കി അവരോട് ഇടപെടുകയാണ് വേണ്ടത്. അവരെ തിരുത്തുന്നതിനോ നന്നാക്കിയെടുക്കുന്നതിനോ പകരമായി മക്കളുടെ മനോഭാവങ്ങളിൽ മാറ്റമുണ്ടാകണം.

### ധാർമ്മികപ്രശ്നമല്ല നിയമപ്രശ്നം

പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ വ്യഭൂരെ പരിചരിക്കുന്നത് ഒരു ധാർമ്മികപ്രശ്നമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ അത് നിയമപ്രശ്നം കൂടിയാക്കി മാറിയിട്ടുണ്ട്. ധാർ

മ്മിക ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെ നിയമപരമായി ഗവൺമെന്റ് അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതാണ് സീനിയർ സിറ്റിസൺഷിപ്പ് സംരക്ഷണനിയമം 2007. 60 വയസ് കഴിഞ്ഞവർക്കാണ് ഈ നിയമം ബാധകമായിരിക്കുന്നത്. ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ വാർദ്ധക്യത്തിൽ അവഗണന നേരിടുന്നവർക്ക് ഈ നിയമമനുസരിച്ച് ആർഡിഒയ്ക്ക് പരാതിനൽകാവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ പരാതി കൊടുത്താൽ സീനിയർ സിറ്റിസൺ ആക്ട് പ്രകാരമുള്ള എല്ലാ അവകാശങ്ങളും വ്യഭൂർക്ക് ലഭിക്കും.



“നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ നിങ്ങളുടെ ചിരികളെയും ധൈര്യത്തെയും പ്രതീക്ഷകളെയും വീണ്ടെടുത്തുതരാൻ കഴിവുള്ളവനാരോ അവനാണ് യഥാർത്ഥ സുഹൃത്ത്”

# പച്ചമരത്തണലുകൾ

ജീവന്റെ നിറമാണ് പച്ച ജീവന്റെ നിറവാണ് പച്ച ജീവന്റെ ഗന്ധവും പച്ചതന്നെ. പച്ച ഒന്നിനെയും തകർക്കുന്നില്ല ഒന്നിനെയും തളർത്തുന്നുമില്ല. മറിച്ച് പച്ച സ്വയം തളിർത്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. മണ്ണിൽ വിരിഞ്ഞ് ഭൂമിയോളം വളർന്ന് അവൾ ഭൂമിയെ ഹരിതയാക്കുന്നു. കൺതുറന്നു കാണുക അകം തുറന്ന് ശ്രവിക്കുക. ഇനി നിന്റെ സിരകളിലും വളരട്ടെ ഒരിത്തിരി പച്ച. ആരൊക്കെ യോകൊണ്ടവെയിലാണ് നമ്മിൽ പലരും പലപ്പോഴും ഇന്ന് തണലായി അനുഭവിക്കുന്നത്. “പച്ചയായ മനുഷ്യൻ” എന്നൊക്കെ നാം പലപ്പോഴും പലരെ കുറിച്ചും പറയാറില്ലേ? എന്തുകൊണ്ടാണ് അങ്ങനെ എന്ന് ഒരിക്കലേകിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഇത്ര യേറെ സുതാര്യത നിറഞ്ഞ ഒരു ജീവിതം അവർ നമുക്ക് മുമ്പിൽ തുറന്നുവയ്ക്കുന്നത് കൊണ്ടാവാം നമ്മൾ അവരെ പച്ചയായ മനുഷ്യൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. അവരുടെ ജീവിതങ്ങളെ ഒറ്റ സ്കാനിൽ അകവും പുറവും പ്രകടമാകും. ‘To Live means to

be Alive’. പച്ചയാക്കുക എന്നാൽ ജീവിക്കുക എന്നാണ്, അതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരെ ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുക എന്നതും.

നമ്മുടെയൊക്കെ ജീവിതത്തിൽ അറുത്തു മാറ്റിയാലും കടപുഴകിയാലും, കരിഞ്ഞുണങ്ങിയാലും വീണ്ടും തളിർക്കുന്ന ചില ബന്ധങ്ങൾ ഇല്ലേ..? സൗഹൃദത്തിന്റെ, സ്നേഹത്തിന്റെ കരുതലിന്റെ, നമ്മുടെ തളർച്ചകളിൽ നമ്മെ വളർത്തുന്ന ചില ബന്ധങ്ങൾ. ഇല്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാവണം. ഉണ്ടാവുന്നില്ലെങ്കിൽ ഓർക്കുക നമ്മുടെ ചുവടുണങ്ങി തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഫലം നൽകാത്ത വൃക്ഷം തണലേകുമായിരിക്കാം. പക്ഷേ ലോകത്തിന്റെ കണ്ണിൽ അത് ഭൂമിക്ക് ഭാരമാണ്. ഒരുനാളത് വെട്ടി തീയിൽ എറിയപ്പെടും. കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ, വിട്ടുവീഴ്ചയുടെയുടെ, വീണ്ടുവിചാരത്തിന്റെ, സ്വയം എളിമപ്പെടലിന്റെ നല്ല ഫലങ്ങൾ കായ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഓർക്കുക; ശിഖരങ്ങൾ അറുത്ത് ചുവടുകളിച്ച് വളം ഇടാൻ സമയമായി.



ഉരുകണ്ഠാകുലരായി എന്തിന് സമയം പാഴാക്കണം? ആ സമയം അവനവനിൽ വിശ്വസിക്കുന്നതിനും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി നിക്ഷേപിക്കൂ



ജീവിതത്തിലെ അക്കരപ്പച്ചകൾക്കെല്ലാം എല്ലാക്കാലവും നമ്മെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാവില്ല, എന്നാൽ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് ഒരിക്കൽ എങ്കിലും മരുപ്പച്ച ആകാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങൾ ധന്യമായി. ഋതുക്കളെല്ലാം മാറിമാറി വന്നേക്കാം ഇലകൾ കൊഴിഞ്ഞു നിൽക്കുമ്പോഴും ഉള്ളിലെ പച്ച ഉണങ്ങാതെ നോക്കാം. ‘ഓട്ടോഗ്രാഫ്’ എന്ന കവിതാസമാഹാരത്തിൽ കവി പറഞ്ഞുവെക്കുന്നത് പോലെ ഇലകൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിമുട്ടുമെന്ന് കരുതിനാം മാറ്റിനട്ട വൃക്ഷങ്ങളുടെ വേരുകൾ മണ്ണിനടിയിൽ ഇതാ പരസ്പരം വാരിപ്പണുന്നു. നമുക്കും പരസ്പരം ഇഴുകിച്ചേരാം.

നാട്ടുവഴി പാതയുടെ തീരങ്ങളിൽ പൂക്കാതെ, കായ്ക്കാതെ, ഭൂമിക്കു ഭാരമെന്നവണ്ണം വിധിയെഴുതപ്പെട്ട് ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന പാഴ് മരങ്ങൾ തീർക്കുന്ന പച്ചമരത്തണലുകളിൽ നമ്മൾ പലപ്പോഴും ഇരുന്നിട്ടില്ലേ? വരു നമുക്കാ പച്ചമരത്തണലുകളിൽ കുറച്ചു നേരം ഇരിക്കാം. പറയാൻ മരനതും, പറയാനിരുന്നതും, പറയാൻ ബാക്കിവെച്ചതും നമുക്ക് പറഞ്ഞു തീർക്കാം. നമ്മുടെ ആ കുമ്പസാരത്തിന് ഒരു പച്ചമരം സാക്ഷിയും. ഒരുപക്ഷേ ചിലപ്പോഴൊക്കെ നമ്മളും ഇതുപോലെ വിധിക്കപ്പെടും. ചുവടുണങ്ങി തുടങ്ങിയെന്ന് കരുതി പലപ്പോഴും വേണ്ടപ്പെട്ടവർ പടി ഇറങ്ങിപ്പോകും. നാം ഒറ്റയ്ക്കായും നമുക്കായി ഒന്നുകൂടി കാത്തിരിക്കാൻ ഒരുപക്ഷേ ആരും ഉണ്ടാവില്ല. ഒരു പ്രോത്സാഹനമോ കരുതലോ നമ്മെ തേടിയെത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ പലപ്പോഴും നമ്മൾ ജീവിതത്തിലാദ്യമായി ചിലപ്പോൾ തളിരിട്ട്, ഇലകളായി, പൂവിട്ട്, കായ്ച്ചേനെ. പക്ഷേ, വേനലിന്റെ ചൂടിനേക്കാളും യാത്രപറച്ചിലുകളും കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളും നമ്മൾ തീർത്ത വേദനകളാണ് ഇന്നോളം ഏറെയും ബാക്കിയാവുന്നത്.

ഉള്ള ഉണങ്ങിത്തുടങ്ങിയെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ സ്വന്തമെങ്കിലും അപരന്റേതെങ്കിലും പിന്നെ മടിച്ചു നിൽക്കരുത്, കരുതലിന്റെയും ചേർത്തുനിർത്തലിന്റെയും നീരുറവകൾ തീർക്കുക. നമുക്കും നിത്യഹരിത വനങ്ങളിലെ ആറ്റിൻതീരത്ത് നട്ട വൃക്ഷങ്ങളിൽ ഒന്നാകാം. നഷ്ടമാക്കി കളഞ്ഞ നമ്മുടെ നല്ല ദിനങ്ങളെ നമുക്ക് ഓർക്കാം. സമയം ഇനിയും ഏറെ വൈകിയിട്ടില്ല. തണലേകുവാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും നമുക്ക് പുതിയ വിത്തുകൾ പാകാം. സൗഹൃദത്തിന്റെ



പ്രണയത്തിന്റെ നല്ല വിത്തുകൾ. അവ വളരട്ടെ, ഒരു പച്ചമരമുറയയിൽ നമുക്ക് വീണ്ടും കണ്ടുമുട്ടാം. നാളിതുവരെ നാം കടന്നു പോയ പച്ചമരത്തണലുകളെ സ്നേഹപൂർവ്വം നമുക്ക് ഓർക്കാം. “എന്തെന്നാൽ മനുഷ്യജീവിതം വയലിലെ പൂൽക്കൊടിക്ക് തുല്യമാകുന്നു പുതുമഴ പെയ്യുമ്പോൾ അതു മുളച്ചു പൊങ്ങുകയും ചുടു കാറ്റടിക്കുമ്പോൾ അത് വാടിക്കരികയും ചെയ്യുന്നു” എല്ലാവരോടും നന്ദിയും കടപ്പാടുകളും മാത്രം.

കാലം നമ്മളെ പുതിയ ഇടങ്ങളിലേക്ക് പഠിച്ചു മാറ്റിയാലും നമുക്കും വളരാം, നമുക്കും മറ്റുള്ളവരെ വളർത്താം. ആഴത്തിൽ വേരിറക്കാൻ കഴിയാതെ ചട്ടികൾക്കുള്ളിൽ വീർപ്പുമുട്ടുന്ന ബോൺസായി മരങ്ങളെ പോലെയല്ല വേരുകൾ കൊണ്ട് ഭൂമിയുടെ അതിർത്തികളും ഉയരം കൊണ്ട് ആകാശവും കീഴടക്കുന്ന സൈക്വയ മരങ്ങളെ പോലെ.

കവി പറഞ്ഞു വെക്കുന്നതുപോലെ...

“ഇലപൊഴിയും കാലങ്ങൾക്കപ്പുറം തളിരണിയും കാലമുണ്ടതോർക്കണം കവിളിലുടൊഴുകുന്ന കണ്ണീരിനപ്പുറം പൂഞ്ചിരിയുണ്ടെന്നതും ഓർക്കണം.”

Let us Bloom where we are planted We will have our day.

“ഭയത്തെ കീഴടക്കുമ്പോഴാണ് ധൈര്യപൂർവ്വം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നത്”

# ബോസാണോ? ഇതൊക്കെ അറിഞ്ഞിരിക്കണം...



പ്രശസ്തമായ കമ്പനികളുടെ തലപ്പത്തിരിക്കുന്ന, നൂറുകണക്കിന് ജോലിക്കാരുടെ ബോസായിരിക്കാം നിങ്ങൾ. ആ സ്ഥാനത്തിരിക്കാനുള്ള വിദ്യാഭ്യാസയോഗ്യതയും പരിചയസമ്പത്തും ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷേ അങ്ങനെയുള്ളവർക്കുപോലും ഇല്ലാതെ പോകുന്ന ഒരു സംഗതിയുണ്ട്. അവരിൽ പലരുടെയും കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ വേണ്ടത്ര ഫലപ്രദമായിരിക്കുകയില്ല. ഇക്കാരണം കൊണ്ടുതന്നെ പുതിയപുതിയ ആശയങ്ങളുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ കൂടി സഹപ്രവർത്തകർക്കിടയിൽ അവർക്ക് സ്വാധീനം കുറവായിരിക്കും. നല്ല രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട് ടീം ലീഡർ എന്ന നിലയിൽ പരാജയപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും ഏറെ.

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയമാണ് ഏതൊരു സ്ഥാപനത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനം. സ്റ്റാഫുകൾക്കിടയിലും ക്ലയന്റ്സിനടിയിലും അത് നടപ്പിലാക്കിയിരിക്കണം. നയങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിനും ടീമിനെ ഉന്മേഷത്തോടെ നിലനിർത്തുന്നതിനും എല്ലാവരെയും ചേർത്തുപിടിച്ചുള്ള സംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹകരണത്തിനും വിശ്വാസത്തിനുമെല്ലാം ഇതാവശ്യമാണ്. ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ട് ചില നേതാക്കൾക്കെങ്കിലും അവർ അർഹിക്കുന്ന വിജയങ്ങളിലെത്താൻ കഴിയാതെ പോയിട്ടുണ്ട്.

എന്തൊക്കെയാണ് ആശയവിനിമയത്തിലുള്ള പോരായ്മകളെന്ന് നോക്കാം.

- പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിലെ വ്യക്തതയില്ലായ്മ
- പറഞ്ഞ കാര്യത്തിലുള്ള ദുർവ്യാഖ്യാനം
- കേൾക്കാനുള്ള മനസ്സില്ലായ്മ, പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഇടയ്ക്ക് കയറൽ
- അമിതമായ വൈകാരിക ആശയവിനിമയം ഇനി എങ്ങനെയാണ് ആശയവിനിമയം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കാം.

“ ജോലിക്കിടെ വിശ്രമിക്കുക, ഉറങ്ങുമ്പോൾ നല്ല സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുക, പ്രതീക്ഷകളോടെ ഉണർന്നെണീല്ക്കുക, ലക്ഷ്യത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുക ”



### നല്ല ശ്രോതാവകാൻ ശ്രമിക്കുക

നല്ലൊരു ശ്രോതാവായിത്തീരുക. അപ്പോൾ മാത്രമേ പറഞ്ഞത് എന്താണെന്ന് വ്യക്തമാവുകയുള്ളൂ. സംസാരിച്ച കാര്യങ്ങൾക്ക് മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും കൊടുക്കുക. സംസാരിച്ചതിന്റെ ടോൺ, ശരീരഭാഷ, മുഖഭാവങ്ങൾ എന്നിവ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുക. പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഇടയ്ക്ക് കയറാതിരിക്കുക.

### ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക

പറഞ്ഞ ആശയങ്ങൾ വ്യക്തവും ഫലദായകവുമാകണമെങ്കിൽ സ്വന്തം വികാരങ്ങളുടെ മേൽ നിയന്ത്രണം ഉണ്ടായിരിക്കണം. വൈകാരികഭാവങ്ങൾക്ക് മേൽ ആത്മനിയന്ത്രണം ആവശ്യമാണ്. ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം പറയുമ്പോൾ വൈകാരികമായ സമ്മർദ്ദത്തിന് വിധേയമാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഡീപ്പ് ബ്രീത്ത് പോലെയുള്ള എക്സർസൈസുകൾ ചെയ്യുക. ചിന്തകളെ ഒരിടത്ത് കേന്ദ്രീകരിച്ച് പുനഃവിചാരം നടത്തുക.

### സുതാര്യമായിരിക്കുക

ഒരു മാനേജറെ, ലീഡറെ കീഴുദ്യോഗസ്ഥർ അംഗീകരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യണമെങ്കിൽ അദ്ദേഹം സുതാര്യനാണെന്ന് അവർക്ക് തോന്നിയിരിക്കണം. ഉള്ളിൽ ഒന്നും പുറമെ മറ്റൊന്നും എന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നവർ ആരായാലും- അത് മാനേജരോട് സിം ലീഡറോ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല- അവരോട് മറ്റുള്ളവർക്ക് അകൽച്ചയായിരിക്കും തോന്നുന്നത്. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ സുതാര്യമായി ഇടപെടുക. സത്യസന്ധമായി പ്രതികരിക്കുക. കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയുക. ഉദാഹരണത്തിന് ടാർജറ്റ് എത്തുന്നില്ലെ എന്തുകൊണ്ട് അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നുവെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക. ലാഭം കൂടുതലുണ്ടാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെയും രീതികളെയും കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

### പ്രോത്സാഹനജനകമായ ഫീഡ്ബാക്കുകൾ നല്കുക

കീഴുദ്യോഗസ്ഥരുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് തുടർച്ചയായി പ്രോത്സാഹനജനകമായ ഫീഡ്ബാക്കുകൾ നല്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ് അത്. മാനേജ്മെന്റ് തലത്തിൽ തങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതോടെ കൂടുതൽ ഉത്സാഹത്തോടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള പ്രവണത ജോലിക്കാർക്കിടയിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും.

### ബോധി ലാംഗ്വേജ് ശ്രദ്ധിക്കുക

വക്താവിന്റെയും ശ്രോതാവിന്റെയും ബോധി ലാംഗ്വേജ് ആശയവിനിമയത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സംസാരിക്കുമ്പോൾ, സംസാരത്തിന്റെ ടോൺ, ശാരീരികനില, മുഖഭാവങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം കരുതലോടെയായിരിക്കണം. തുറന്ന രീതിയിലുള്ള സമീപനം അനുഭവപ്പെടത്തക്കരീതിയിലായിരിക്കണം ശാരീരികനില. കൈകൾ കെട്ടിനില്ക്കുന്ന രീതി അഭികാമ്യമല്ല. സാധിക്കുമെങ്കിലും സാഹചര്യം ഊഷ്മളമാക്കണമെന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിലും പുഞ്ചിരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. വാക്കുകളോ ശാരീരികനിലയോ അല്ല കാര്യക്ഷമമായി മനസ്സിലാക്കാനും ആശയങ്ങൾ കൈമാറാനുമുള്ള കഴിവാണത്.

“ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങളാണ് മികച്ച ഭാവി രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. നല്ല തീരുമാനങ്ങളെടുക്കൂ, ഭാവി ശോഭനമാകട്ടെ



# എന്തിനാണ് ഇത്രയധികം ശബ്ദം?

മക്കളോട് ശബ്ദമുയർത്തിയും ദേഷ്യപ്പെട്ടും സംസാരിക്കുന്നവരാണ് പല മാതാപിതാക്കളും. മക്കളെ അച്ചടക്കം പഠിപ്പിക്കുന്നതിന്റെയും തങ്ങളുടെ വരുതിയിൽ നിർത്തുന്നതിന്റെയും ഭാഗമായിട്ടാണ് ശബ്ദമുയർത്തി ശാസിക്കുന്നതും ദേഷ്യപ്പെടുന്നതും. പക്ഷേ ഒരു കാര്യം ആദ്യമേ മനസ്സിലാക്കുക. കുട്ടികളെ ദേഷ്യം കൊണ്ട് നന്നാക്കാൻ കഴിയില്ല.

പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്ന രീതിയുണ്ട്. മക്കളോട് സ്വരമുയർത്തി സംസാരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും മുമ്പുണ്ടായിരുന്നതിലേറെ ശബ്ദമുയർത്തി സംസാരിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. 'നിന്റെ ചെവി കേട്ടുടേ' എന്ന്

ഒരിക്കലേങ്കിലും മക്കളോട് ചോദിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടില്ലാത്ത മാതാപിതാക്കളും കുറവായിരിക്കും.

ഇതെന്തുകൊണ്ടാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിച്ചു ശീലിച്ചുവരുന്ന മക്കൾക്ക് അവരുടെ പ്രായം കൂടുന്നത് അനുസരിച്ച് കൂടുതൽ ശബ്ദത്തിൽ കേട്ടാൽ മാത്രമേ അതിനോട് പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയൂ എന്നതാണ്.

ഇനി ദേഷ്യപ്പെട്ട് കയർത്തുസംസാരിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം.

ഉച്ചത്തിൽ ദേഷ്യപ്പെട്ട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമാകാറില്ല. വാക്കുകൾ അനിയന്ത്രിതമാകും. എന്താണ് പറയുന്ന



മികച്ച ക്ഷമാപണം കൊണ്ട് കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തിലെ മോശം ദുരനുഭവങ്ങളെ തുടച്ചുമാറ്റാം.

തെന്ന് അവർക്കുപോലും മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല. വാക്കുകൾ ക്രമംതെറ്റിപ്പോകും.

ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ, പതുക്കെ പറയ് എന്നൊക്കെ മക്കളോട് ദേഷ്യത്തോടെ സംസാരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളിൽ നിന്ന് ശാന്തതയോടെയുള്ള പ്രതികരണം പ്രതീക്ഷിക്കാൻ അവകാശമില്ല. കുട്ടികളുടെ ദേഷ്യത്തിന് പിന്നിലുള്ളത് അവർ കണ്ടുവളരുന്ന മാതൃകതന്നെയാണ്. ദേഷ്യത്തോടെ, അലറിപ്പറയുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കണ്ടുവളരുന്ന അവർക്കെങ്ങനെയാണ് സൗമ്യതയോടും ശാന്തതയോടും കൂടി സംസാരിക്കാൻ കഴിയുന്നത്?

തുടക്കത്തിൽ പറഞ്ഞത് ആവർത്തിക്കട്ടെ ദേഷ്യപ്പെട്ടും ഒച്ചവെച്ചും മക്കളെ നന്നാക്കാമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. മാത്രമല്ല ഭാവിയിൽ മക്കളുടെ മാനസികാരോഗ്യം അപകടത്തിലാകാനുള്ള സാഹചര്യം ഇതുവഴി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. തുടർച്ചയായി ഇത്തരമൊരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികളിൽ പെരുമാറ്റ വൈകല്യം, ഉത്കണ്ഠ, സ്ത്രസ്സ്, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ, പിന്തിരിയൽ പ്രവണത, വിഷാദം, പഠനത്തിലുള്ള അലസത തുടങ്ങിയവയെല്ലാം സംഭവിക്കാം. ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടമായി മെച്ചപ്പെട്ട സാമൂഹികജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് അവർക്ക് കഴിയാതെയും വരും.

കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് പോലും മാതാപിതാക്കളുടെ സംസാരത്തിലുള്ള ദേഷ്യഭാവം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. തങ്ങളുടെ സ്ത്രസാണ് മാതാപിതാക്കൾ ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ മക്കളിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നത്. ഇത് മക്കളുടെ തലച്ചോറിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതായും പഠനങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ദേഷ്യത്തോടെ മാതാപിതാക്കൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളും ദേഷ്യത്തോടെയുള്ള ശിക്ഷാവിധികളും അവരെ നയിക്കുന്നത് വീട് ഒരു സുരക്ഷിതസ്ഥാനം അല്ല എന്ന ചിന്തയിലേക്കാണ്. സമാധാനപൂർവ്വം തങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ ജീവിക്കാനാവില്ലെന്നും സുരക്ഷിതരല്ലെന്നും അവർ ധരിച്ചുവയ്ക്കുന്നു.

പലപ്പോഴായി ജീവിതത്തിൽ അകാരണമായി കേൾക്കേണ്ടിവരുന്ന കഠിനവാക്കുകളോടും പരുഷരീതികളോടും ഒരു സമയമെത്തുമ്പോൾ അവർ മാതാപിതാക്കളോട് അതേ രീതിയിൽ തന്നെ തിരി



ച്ചുപ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

മാതാപിതാക്കളുടെ ദേഷ്യത്തിനും അകാരണമായ കുറ്റപ്പെടുത്തലിനും ശിക്ഷകൾക്കും ഇരകളാകേണ്ടവരല്ല കുട്ടികൾ. അവർ നമുക്ക് കിട്ടിയ നിധികളാണ്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്തും. ഈ നിധികളെ സൂക്ഷിക്കുകയെന്നതും സമ്പത്ത് വേണ്ടരീതിയിൽ വിനിയോഗിക്കുക എന്നതുമാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ കടമയും ഉത്തരവാദിത്തവും.

അതുകൊണ്ട് സ്വയം ദേഷ്യം നിയന്ത്രിച്ച് മക്കളോട് കഴിയുന്നതുപോലെ സൗമ്യമായി സംസാരിക്കുക. ശരിയാണ് ഇന്നത്തെ കാലത്തെ കുട്ടികളുടെ ചില രീതികൾ കാണുമ്പോൾ പൊട്ടിത്തെറിച്ചുപോകാനുള്ള സകലസാധ്യതകളും ഉണ്ട്. പക്ഷേ അവരെ തല്ലി നേരെയൊക്കാനോ ശാസിച്ചു നിശ്ശബ്ദരാക്കാനോ ശ്രമിക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ പേരന്റീംങ് സമീപനമല്ല.

മക്കളോട് ദേഷ്യപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യംകൂടിയാണ്. തങ്ങൾക്ക് മാത്രമല്ല മക്കൾക്കും ദേഷ്യമുണ്ട്. അവരുടെ ദേഷ്യത്തെ ദേഷ്യം കൊണ്ട് അടിച്ചമർത്താൻ നോക്കരുത്.

“ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകളും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും കൂടിച്ചേരുമ്പോഴാണ് നേതൃത്വഗുണം ഉടലെടുക്കുന്നത്.



# സ്പർശം

സ്പർശം ശരിയും തെറ്റുമാകുന്നത് അതിന് വിധേയമാകുന്ന ആളുടെ മനോഭാവം അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. കാമമില്ലാത്ത തലോടലും സമ്മതമില്ലാതെയുള്ള സ്പർശവും തെറ്റായി മാറുന്നത് അവിടെയാണ്. തലോടിയ കൈകളെയോ തലോടൽ അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്ന വ്യക്തിയെയോ എതിന് കുറ്റപ്പെടുത്തണം?

ആ സ്പർശം/തലോടൽ എനിക്ക് എന്തായി അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നതാണ് പ്രസക്തം. എന്റേ ചിന്തയും എന്റെ കാഴ്ചപ്പാടും എനിക്ക് മുഖിൽ സംഭവിക്കുന്ന എന്തിനെയും എന്റേതായരീതിയിൽ വിലയിരുത്താൻ എന്നെ നിർബന്ധിതനാക്കുന്നു. എന്റെ വിലയിരുത്തൽ മറ്റെയാളെ എങ്ങനെയാണ് ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നതെന്ന് ചിന്തിക്കാൻ എനിക്ക്

കഴിയാതെയും വരുന്നു. അവിടെ നിരപരാധി അപരാധിയാകുന്നു. അപരാധി നീതികരിക്കപ്പെടുന്നു. കാരണം എന്റെ മനസ്സാണ് കുറ്റപത്രം തയ്യാറാക്കിയത്. എന്റെ മനസ്സാണ് വിചാരണ നടത്തിയത്. എന്റെ കോടതിയാണ് കുറ്റം തെളിയിച്ചത്. അങ്ങനെയാണ് നിരപരാധി അപരാധിയായി പരസ്യവിചാരണ ഏറ്റുവാങ്ങേണ്ടിവരുന്നത്.

ടുവീലർ ലിഫ്റ്റ് കിട്ടുമ്പോൾ അവരത്രമേൽ പ്രിയപ്പെട്ടവരോ അടുപ്പമുള്ളവരോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വവർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടവരാണെങ്കിൽ കൂടി പിന്നിലിരുന്ന് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അസ്വാതന്ത്ര്യം അനുഭവിക്കുന്നുവെന്ന് ഒരാൾ പറഞ്ഞത് ഓർക്കുന്നു. ശരിയാണ്, മറ്റൊരാളെ സ്പർശിക്കുന്നതും ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതും ചില നേരങ്ങളിൽ നമുക്ക് അസ്വസ്ഥത



നല്കുന്ന കാര്യവും ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ വഴികളിലൂടെ തിരികെയെത്തും എന്നതാണ് കാര്യത്തിന്റെ പ്രത്യേകത



യാകും. പരിചയമുള്ള വ്യക്തികളാണെങ്കിലും അതീവ സാത്ത്ര്യത്തോടെ ദേഹത്ത് തൊടുമ്പോൾ ആ സ്പർശനത്തെ സ്വീകരിക്കാൻ മാത്രം നമ്മുടെ ഉള്ളുരുപ്പപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും.

സെലിബ്രിറ്റികളോടുള്ള ആരാധന മുത്ത് ചില രൊക്കെ അവരെ ആശ്ലേഷിക്കാൻ മുതിരുമ്പോൾ അവർ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതിനെ അഹങ്കാരമായി എത്തിനാണ് വിലയിരുത്തുന്നതെന്ന് ഇനിയും മനസ്സിലായിട്ടില്ല. അതിന് മുൻപൊരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത, പരിചയപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത ഒരാളുടെ സ്പർശം അവരെത്തിന് സഹിക്കണം? സെലിബ്രിറ്റിയായതുകൊണ്ട് എല്ലാം വഹിച്ചുകൊള്ളണമെന്നില്ലല്ലോ?

സ്പർശനങ്ങളെ നമുക്കെന്നും രതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനാണ് താല്പര്യമെന്നതാണ് മറ്റൊരു നിരീക്ഷണം. അമ്മ മകനെയോ അച്ഛൻ മകളെയോ കെട്ടിപ്പിടിക്കുന്നതോ ഉമ്മ വയ്ക്കുന്നതോ അത്ര സുതാര്യമായിട്ടല്ല പൊതുസമൂഹം കാണുന്നതെന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയായിലെ ചില സെലിബ്രിറ്റി ചിത്രങ്ങൾക്ക് ചുവടെ വരുന്ന കമന്റുകൾ വായിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും. ഇങ്ങനെ സ്പർശിക്കാമോ ഇങ്ങനെ ചുംബിക്കാമോ എന്നൊക്കെയാണ് നമ്മളിൽ ചിലരുടെ ആകുലതകൾ. കാരണം നമ്മൾ ഇങ്ങനെയാണ് കാര്യങ്ങൾ കാണുന്നത്. ഇതിനപ്പുറമുള്ള യാതൊന്നും ഉൾക്കൊള്ളാൻ മാത്രം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങൾക്ക് വിശാലത കൈവന്നിട്ടില്ല. അവിടെയും നമ്മുടെ വിചാരങ്ങളാണ് തെറ്റുകാർ.

നീയെന്നെയാന്ന് ആലിംഗനം ചെയ്തിരുന്നുവെങ്കിലെന്നും നീയെന്റെ മുർദ്ധാവിലിൽ ചുംബിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലെന്നും കണ്ടുമുട്ടിയ ഈ അവസരങ്ങളിലെല്ലാം എത്രയോ വട്ടം ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. പക്ഷേ മുൻപൊരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ലാത്തവിധം വൈകാരികതയ്ക്ക് നീ പുറംതിരിഞ്ഞുനില്ക്കുകയായിരുന്നുവല്ലോ. നീയെന്നെ പഴയതുപോലെ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയും തോളത്ത് കൈകൾ വച്ച് ചേർത്തിരുത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നുവെങ്കിൽ എന്റെ മനസ്സ് അപ്പോൾ കടന്നുപോയിരുന്ന കടുത്തകാലത്തിന് എന്തൊരാശ്വാസമാകുമായിരുന്നുവെന്നോ.. പക്ഷേ നീ..

ഇല്ല ഞാനും ഒന്നുംപറഞ്ഞില്ല. നിന്നെ സ്പർശിക്കാൻ എനിക്കും പേടിയിരുന്നു. ഏതു രീതി



യിലാണ് എന്റെ സ്പർശനത്തെ നീ വിലയിരുത്തുകയെന്നോർത്ത്... നമ്മളിപ്പോൾ പഴയ നമ്മളല്ലല്ലോ... എല്ലാ സ്പർശനവും ആലിംഗനവും വരികൾക്കിടയിലൂടെയുള്ള വായനയുടെ തുറന്ന സാധ്യതകളാണ് നല്കുന്നത്.

ഇന്ന് നമുക്കിടയിലുള്ള ദൂരം എത്രയോ ഏറിയിരിക്കുന്നു. നമുക്കിടയിലുള്ള സ്പർശനത്തിന്റെ പാലം തകർന്നുവീണിരിക്കുന്നു. ഇനി എനിക്കെന്തെങ്കിലും നിന്നെ ആലിംഗനം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ? നീയെന്നെ എന്നെങ്കിലും ആശ്ലേഷിക്കുമോ?

*പോരുമ്പോൾ ഒരമ്മതന്നിരുന്നുവെങ്കിൽ  
ചുട്ടുനീരുമ്പോൾ മനസ്സിത്തിരി തണുത്തേനെ  
(വൈലോപ്പിള്ളി)*



പരിശ്രമവും പാമ്പവും അവസാനിപ്പിക്കുന്നതുവരെയും പ്രതീക്ഷയും ലക്ഷ്യബോധവും നഷ്ടമാകുന്നതുവരെയും എല്ലാവർക്കും വിജയിക്കാനുള്ള സാധ്യതകളുണ്ട്.

# ചെറുതല്ലാത്ത ചെറുധാന്യങ്ങൾ

**ജീ**വിതശൈലീരോഗങ്ങൾ വ്യാപകമായ പ്ലേഗ്മൂതലാണ്പുതിയഭക്ഷണസംസ്കാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളും ബോധവൽക്കരണവും കൂടുതൽ ശക്തമായത്. അരിയും ആട്ടയും മൈദയും പ്രധാനവിഭവങ്ങളായി പരിഗണിച്ചുപോന്നിരുന്ന മലയാളിയുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങളുടെ പഴക്കത്തെ പുതുതായി അലങ്കരിക്കാൻ പലരും ഇക്കാലയളവിൽ നിർബന്ധിതരായിട്ടുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ.

ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കടന്നുവരവ് എന്ന് ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കാനാവില്ല. കാരണം ഇത് പണ്ടും ഇവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ 'നത്തോലി ചെറിയ മീനല്ല' എന്ന് പറയുംപോലെ ചെറുധാന്യങ്ങൾ തീർത്തും ചെറുതല്ലെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് മലയാളികൾക്ക് ഉണ്ടായത് ഇപ്പോഴാണെന്നേയുള്ളൂ.

ചെറിയ ധാന്യമണികളോടുകൂടിയതും പുല്ലുവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതുമായ വിളകളാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ അഥവാ മില്ലറുകൾ. മണിച്ചോളം, റാഗി, തിന, ചാമ തുടങ്ങിയവയാണ് നമുക്ക് കൂടുതൽ പരിചയമുള്ള മില്ലറുകൾ.

ചെറുതല്ലാത്ത സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിശുദ്ധസസ്യമാണ് തിന. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പുരാതന വിളയായിട്ടാണ് തിനയെ കണക്കാക്കി പോരുന്നത്. ഏഴായിരത്തോളം വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പു തന്നെ തിന ചൈനയിൽ കൃഷി ചെയ്തിരുന്നതായിട്ടാണ് ചരിത്രം.

കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീൻ തുടങ്ങിയവ മിതമായ അളവിൽ റാഗിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാൽസ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും റാഗിയെ വെല്ലാൻ മറ്റൊന്നില്ല. കൊച്ചുകുട്ടികൾ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുതുടങ്ങുന്ന പ്രായത്തിൽ കൊടുക്കാറുള്ളത് റാഗിയാണ് എന്നതുമാത്രം മതി ഇതിന്റെ ഗുണമേന്മ മനസ്സിലാക്കാൻ. 100 ഗ്രാം റാ

ഗി അഥവാ കുറുമ്പുല്ല് കഴിക്കുമ്പോൾ 344 മി. ഗ്രാം കാൽസ്യം ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രോട്ടീൻ, നാരുകൾ, കാൽസ്യം എന്നിവയടങ്ങിയിട്ടുള്ള മറ്റൊരു ചെറുധാന്യമാണ് വരക്. കഫം, പിത്തം എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാൻ ചാമ നല്ലതാണ്. അതുപോലെ പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കാനും.

അരികും ഗോതമ്പിനുമുള്ള ബദൽ മാർഗ്ഗമായിട്ടാണ് ഇന്ന് പലരും ചെറുധാന്യങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നത്. നാരുകളും ധാതുലവണങ്ങളും ധാരാളമായി ഇവയോരോന്നിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. 15-20 വരെ ശതമാനം നാരുകൾ മില്ലറിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. 12% പ്രോട്ടീൻ, 2.5% കൊഴുപ്പ്, 60-75% കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവയും ഇതിലുണ്ട്. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക, ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക, പ്രമേഹം കുറയ്ക്കുക, പല്ലുകൾക്കും എല്ലുകൾക്കും ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുക, പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നിവയെല്ലാമാണ് ഇവയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രയോജനങ്ങൾ.

2023 ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ വർഷമായി കൂടി ആചരിച്ചിരുന്നു. ലോകം മുഴുവൻ ഇന്ന് ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് ഇത് തെളിയിക്കുന്നത്. കേരളവും ഇന്ന് മില്ലറുകളുടെ പുറകെയാണ്. ഇടുക്കി, പാലക്കാട് ജില്ലകളിൽ ഇപ്പോൾ കൂടുതലായി മില്ലറ്റ് കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു. അരിയോടുള്ള അമിതമായ അടിമത്തം ഒഴിവാക്കി കഴിയുന്നത്ര ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് വരുംതലമുറയോട് നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വലിയ നന്മയായിരിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

(വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



നെഗറ്റീവിന്റെ സ്ഥാനത്ത് പോസിറ്റീവ് പ്രതിഷ്ഠിക്കൂ, ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് നെഗറ്റീവ് പടിയിറങ്ങൂ. ജീവിതം പോസിറ്റീവ്യാക്കൂ



## ചെറുധാന്യങ്ങൾ

- കമ്പം - Pearl millte/ Bajra
- ചോളം- Sorghum
- റാഗി/ കുറുമുല്ല് - Finger milltet / Ragi
- തിന - Foxtail millet
- കുവരക് - Kondo millet
- ചാമ - Little millet
- വരക്/ വരക് അരി - Proso millet
- കവപ്പുല്ല് - Barnyard millet

പുവിലേക്ക് മധുരം നുണയാൻ വണ്ടുകൾ എത്തുന്നതുപോലെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസിയായ ഒരാളിലേക്ക് ആളുകൾ ആകർഷിതരായെത്തും.





# 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)