

Only Positive...

JANUARY 2024

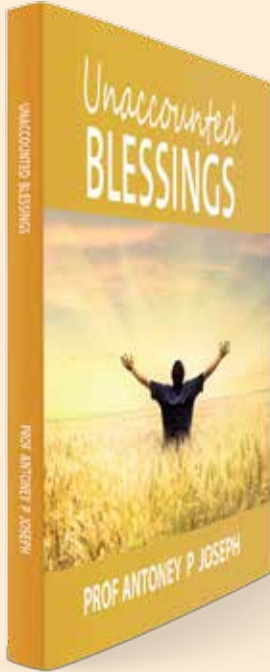
# ഒപ്പം®

Vol:6 | Issue:8

ഇനിയും  
മുന്നോട്ടുപോകാൻ  
ദൂരം ഏറെയുണ്ട്!

# Unaccounted BLESSINGS

പ്രൊഫ. ആന്റണി പി. ജോസഫ്



ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം എപ്പോഴെങ്കിലും ബോധവാന്മാരാനോ? വലിയ വലിയ ഭൗതികനേട്ടങ്ങളാണ് ജീവിതത്തിലെ അനുഗ്രഹമെന്ന് കരുതിയിരിക്കുന്നവരുടെ ലോകത്തിലേക്കാണ് കണക്കിൽപെടാത്ത ഒരുപാട് അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ അവകാശികളാണ് നാം ഓരോരുത്തരുമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഈ പുസ്തകം കടന്നുവരുന്നത്. നിരവധി കഥകളിലൂടെയാണ് ഗ്രന്ഥകാരൻ മഹത്തായ ആശയങ്ങൾ അനാവരണം ചെയ്യുന്നത്. പ്രസംഗകർക്കും അധ്യാപകർക്കും ഏറെ ഗുണപ്രദമായ കൃതിയാണ് ഇത്.

നമുക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനും ജീവിതത്തെ കുറെക്കൂടി പ്രസാദാത്മകമായി കാണാനും ഈ പുസ്തകവായന വായനക്കാരെ സഹായിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

ഒപ്പം മാസികയാണ് പ്രസാധകർ

## ജീവിതവിജയത്തിന്റെ രൂപിക്കൂട്ടുകൾ

ജിന്റോ മാത്യു



ജീവിതവിജയം എന്ന പൊതുവിഷയം ആസ്പദമാക്കി ഇതിനകം മലയാളത്തിൽ ഇറങ്ങിയിട്ടുള്ള കൃതികളിൽ നിന്നെല്ലാം സമീപനത്തിന്റെയും വിഷയസീകരണത്തിന്റെയും അവതരണത്തിന്റെയും കാര്യത്തിൽ വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്ന കൃതി.

കോപ്പികൾക്ക്:

വിമല ബുക്സ്, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി

ഫോൺ: 04828-206513

വില: ₹240



തോൽവിലും ശാന്തത പുലർത്താൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളെ തോല്പിക്കാൻ മറ്റാർക്കുമുമാവില്ല



# നടക്കാം മുന്നോട്ട്, കാരണം...

**ജീ**വിതം പുതിയതാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും ഇതുവരെയുള്ള ആയുസിന്റെ കണക്ക് അനുസരിച്ച് അത്രത്തോളം വർഷം പഴക്കമുണ്ട് ഓരോ ജീവിതങ്ങൾക്കും. എന്നാൽ ജീവിതത്തെ നേരിടുന്ന രീതികൊണ്ടും സമീപനം കൊണ്ടും പുതിയതായി മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും. കാലപ്പഴക്കം കൊണ്ട് നിറം മങ്ങിപ്പോയ വീടുകൾക്ക് പുതുതായി നിറം ചാർത്തുന്നതുപോലെ... വാടിത്തളർന്നുനിൽക്കുന്ന ചെടികൾക്ക് തണലും വെള്ളവും നൽകുന്നതുപോലെ... വാഹനങ്ങൾക്ക് സമയാസമയം സർവീസിങ് നടത്തി മുന്നോട്ടുകുതിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജം നൽകുന്നതുപോലെ...

ജീവിതത്തെ നവീകരിക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയുമാണ്. അതിന് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ജീവിതസമീപനങ്ങളിലും കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും ബോധപൂർവ്വം മാറ്റം വരുത്തുകയാണ്. മനോഭാവങ്ങളിൽ മാറ്റമുണ്ടാകുമ്പോൾ ജീവിതം തന്നെ മാറിപ്പോകും. ജീവിതത്തെ തിരിച്ചുപിടിക്കുക അതിന്റെ എല്ലാ സന്തോഷങ്ങളോടും കൂടി മാത്രമല്ല ക്ഷതങ്ങളോടും കൂടി.. രാവ്യം പകലും ചേരുന്നതാണല്ലോ ദിവസം. ജീവിതവും അങ്ങനെയാണ്.

എത്രയത്ര പ്രതീക്ഷകൾ മങ്ങിപ്പോയിട്ടുണ്ടാവും ഇതുവരെയും നമുക്ക്. എത്രയത്ര തെറ്റിദ്ധാരണകളും അകൽച്ചകളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാവും. എത്രയോ കൃതജ്ഞതാലംഘനങ്ങൾ നേരിട്ടിട്ടുണ്ടാവാം.

എത്രയോ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടമായിട്ടുണ്ടാകും. അതൊക്കെയും നമ്മൾ നേരിടേണ്ടവയായിരുന്നു. അവയിലൂടെയെല്ലാം നാം കടന്നുപോകേണ്ടതായിരുന്നു.

പക്ഷേ ജീവിതം ഇനിയും മുമ്പിലുണ്ട്. നമുക്ക് അതിലൂടെ കടന്നുപോയേ തീരൂ. മുന്നോട്ടുള്ള യാത്രയും സുഖകരവും സന്തോഷകരവുമാണെന്ന് ഉറപ്പുപറയാനാവില്ല. ആണെങ്കിൽ നല്ലത്. അല്ലാത്തപ്പോഴും തളരാതിരിക്കുക. തളർന്ന് പിന്തിരിയാതെയും. കാരണം ഇനിയും നമ്മൾ അനേകം അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ പാതിവഴി മാത്രം പിന്നിട്ടവരുമാണ് നമ്മൾ നമുക്ക് നേടാൻ ഇനിയും പലതുണ്ട്. നമുക്ക് ഈ സമൂഹത്തിന് നൽകാനും പലതുമുണ്ട്.

പുതിയ യാത്രയ്ക്കുള്ള ചില എളുപ്പവഴികൾ വരുന്ന പേജുകൾ മുതൽ അവിടവിടെയായി കുറിച്ചുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് തന്നെയാണ് പ്രതീക്ഷ. പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെന്നാണ് അഭ്യർത്ഥനയും.

നീണ്ടുവിശാലമായി കിടക്കുന്ന പുതുവർഷവഴിയിലേക്ക് എല്ലാവർക്കും സ്വാഗതം. നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് മുന്നോട്ടു നടന്നുതുടങ്ങാം.

പുതുവത്സരാശംസകളോടെ...

**വിനായക് നിർമ്മൽ**  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 8 | Page: 24  
January 2024

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,  
 Mariyamma 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

# THOUGHT

## ജീതിൻ ജോസഫ്

നാമെല്ലാവരും ഒരു പുതിയ തുടക്കത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലാണ്. പുതിയ വർഷത്തെ കുറിച്ചുള്ള കണക്കുകൂട്ടലുകളിലും കഴിഞ്ഞവർഷത്തെ കുറിച്ചുള്ള കുട്ടിക്കിഴിക്കലുകളുടെയും തിരക്കുകളിലാണ് എല്ലാവരും.

‘Auditing’ നമുക്ക് ഏറെ സുപരിചിതമായ ഒരു വാക്കാണ്. പുതിയ ഫിനാൻഷ്യൽ ഇയർ തുടങ്ങുന്നതിനും അവസാനിക്കുന്നതിനും മുമ്പായി

എല്ലാ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഓഡിറ്റിംഗ് നടക്കാറുണ്ട്. കമ്പനിയുടെയോ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയോ വരവ് ചെലവുകൾ, പണമിടപാടുകൾ, അങ്ങനെ എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള കാര്യങ്ങൾ വിശദമായി പരിശോധിക്കുന്നു. പോരായ്മകൾ പരിഹരിക്കാൻ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു, പാകപ്പിഴകൾക്ക് താക്കീതുകളും പരിഹാരങ്ങളും നൽകുന്നു. എന്തിനാണിത്? It’s just because we are accountable for every action, every

# ജീവന്റെ

# കണക്ക് പട്ടപ്പത്രകം



സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്ന നാളെയ്ക്കു വേണ്ടി ഇന്ന് തിരക്ക് പിടിക്കേണ്ടതില്ല

transactions that we make and errors has to be rectified.’

ഇത്തരത്തിൽ ഒരു ‘internal auditing’ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും അനിവാര്യമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ വ്യഗ്രതകൾക്കിടയിൽ, ജീവിതത്തിന്റെ പരക്കംപാച്ചിലുകൾക്കിടയിൽ പലപ്പോഴും നാം നമ്മെ മറക്കുന്നു, ഒപ്പം കൂടെ ഓടുന്നവരെയും. ജീവന്റെ പുസ്തകത്തിലെ ഒരു താള് കൂടി നാം മറിക്കുമ്പോൾ കവി പറഞ്ഞുവെക്കുന്നു, “ജീവന്റെ പുസ്തകത്തിൽ തന്റെ പേരിനു നേരെ തനിക്ക് ഇനിയും ഒന്നും എഴുതിച്ചേർക്കാൻ ആയിട്ടില്ല എന്ന്.” ഏറെക്കുറെ നമ്മുടെ ഉത്തരവും ഇതിനു സമാനമായിരിക്കും. കടന്നുപോയ കാലങ്ങളിൽ എഴുതി തീർത്തവ ഒന്നും ഒരിക്കലും ജീവന്റെ പുസ്തകത്തിനായി ഉപകരിക്കുകയുമില്ല. അതുകൊണ്ട്, ‘Let’s be present in the present to become a present for others.’

തിരക്കുകൾ കഴിയാത്ത മനുഷ്യരില്ല, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ പോലും ഓടിയെത്താൻ കഴിയാത്തവരാണ് നമ്മിൽ പലരും. എപ്പോൾ എന്ത് കാര്യം ചോദിച്ചാലും, ‘ഇപ്പോൾ തിരക്കാണ്’ എന്നു പറഞ്ഞ് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന പലരെയും നമുക്കറിയാം, ചിലപ്പോൾ നമ്മളും അവരിൽ ഒരാളാണ്. എന്തിനേറെ പറയുന്നു, നമ്മുടെ ഫോൺ കോളുകൾ അതിന് ചിലപ്പോൾ ഉത്തരം നൽകുന്നു, ‘താങ്കൾ വിളിക്കുന്ന വ്യക്തി ഇപ്പോൾ തിരക്കിലാണ്’.

ജീവിതത്തിലെപ്പോഴും തിരക്കുകൾ മാത്രമുള്ള ഒരു മനുഷ്യന്റെ കഥയുണ്ട്. അത് ഇങ്ങനെയാണ്, തിരക്കുകൾ കാരണം അദ്ദേഹം പോകേണ്ടയിടത്ത് എല്ലാം, മരണവീട്ടിൽ പോലും ഓടിയെത്തി തന്റെ സാമീപ്യം അറിയിക്കാനായി ഒരു ഉലക്ക വെച്ച് അവിടുന്ന് പോകും. ഇതങ്ങനെ ഒരു തുടർക്കഥയായി. ഒരുനാൾ മരണം അദ്ദേഹത്തെയും തേടിയെത്തി. കാണാൻ വന്നവരെല്ലാം അവർക്ക് പകരം ഒരു ഉലക്ക വെച്ച് തിടുക്കത്തിൽ അവിടുന്ന് നടന്നു. ഓർക്കുക നാം അളക്കുന്ന അളവുകോലുകൾ കൊണ്ട് തന്നെ നമ്മളും വിധിക്കപ്പെടും. തിരക്കിലാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും ഉറവരെയും ഉടയവരെയും നാം പരസ്പരം തിരക്കണം. കാരണം തിരക്കുകൾക്കൊടുവിൽ നാം തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ പരസ്പരം തിരിച്ചറിയാതെ പോകരുതല്ലോ. Past is a history, Future is

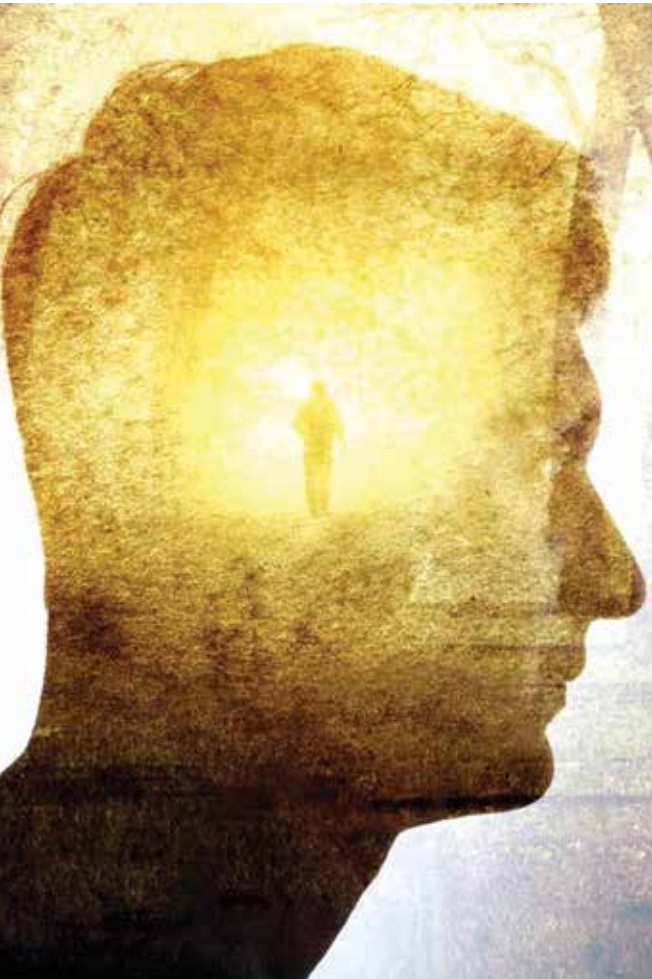
**വർഷാവസാനം നാളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ, ചിലരുടെ ബുക്കുകൾ ശൂന്യമായിരിക്കും, ചിലരുടെ ബുക്കുകൾ കുത്തഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും, ചിലരുടെ ബുക്കുകൾ ചിതലരിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം, സ്ലൈഡ്സ് പൊട്ടിയിട്ടുണ്ടാവാം, എന്നിരുന്നാലും സർവ്വസാത്ത്യവും നമുക്ക് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.**

a mystery and we have only this present to make our destiny.

കണക്കുപുസ്തകങ്ങളിൽ എന്നും എന്റെ ഓർമ്മയിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത് ഞങ്ങളുടെ പലപരക്ക് കടയിലെ ഒരു കണക്കുപുസ്തകമാണ്. ഇന്ന് google play storeൽ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാൻ കിട്ടുന്ന



“കഴിഞ്ഞ കാലം എന്ത് ചെയ്തുവെന്നതിന്റെ പേരിൽ മാത്രം വിജയം ഉറപ്പിക്കാനാവില്ല. ഇപ്പോൾ, ഇന്ന് എന്തു ചെയ്യുന്നുവെന്നതാണ് പ്രധാനം.”



'Khatabook' പോലെയുള്ള പറ്റ്ബുക്കുകൾ അല്ല, താളുകൾ കുത്തഴിഞ്ഞ, നിറം മങ്ങി, വെട്ടലുകളും തിരുത്തലുകളും, വരവുകളും ചെലവുകളും, കിട്ടിയതും കിട്ടാക്കടങ്ങളും ഒക്കെ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞ ഒരു കണക്കുപുസ്തകം.

ഞങ്ങൾ മക്കൾ കടയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും, വിലവിവര പട്ടികയും, ആ പ്രദേശത്തെ അന്നത്തെ കാലത്തെ ഒട്ടുമിക്ക എല്ലാ ലാൻഡ്ഫോൺ നമ്പറുകളും അടങ്ങിയ പത്തിരുപതുവർഷം പഴക്കമുള്ള ഒരു കണക്ക് പുസ്തകം.

പലപ്പോഴും അതിലെ പല പേജുകൾ തപ്പിപ്പിടിക്കാൻ ഞങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു എങ്കിലും, അപ്പനും അമ്മയ്ക്കും എല്ലാ പേജുകളും മനപ്പാഠമായിരുന്നു. കാലങ്ങൾക്കപ്പുറം ഇന്ന് ആ കണക്കുപുസ്തകം മറിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ, അതിലെ പല ലാൻഡ്ഫോൺ നമ്പരും ഇന്ന് നിശ്ചലമാണ്. അതിലെ പല പേജുകളുടെയും ഉടമസ്ഥർ ഇന്ന് ഈ ലോകത്തില്ല. അവരെല്ലാം മറ്റേതോ ഒരു ലോകത്തെ കണക്കുപുസ്തകത്തിൽ ഇപ്പോൾ പേരുചേർത്തിട്ടുണ്ടാകും. അവരുടെ കടങ്ങളെല്ലാം കിട്ടാക്കടങ്ങളായി എഴുതിത്തള്ളാനെ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ഇനിയും ബാക്കിയുള്ളവ, പരിഭവങ്ങൾ ഇല്ലാതെ, പരാതികൾ ഇല്ലാതെ, എന്നെങ്കിലും അവർക്ക് വീട്ടിതീർക്കാൻ ആകുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ വെട്ടാതെ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഈ കടങ്ങൾക്ക് ഒന്നും വേണ്ടി ആരും വാശിപിടിക്കാത്തത് കൊണ്ടായിരിക്കണം ഒരുപക്ഷേ, ഇതിലും വലിയ കടങ്ങളൊക്കെ പലപ്പോഴും കുറച്ചും ഇളച്ചും നൽകപ്പെട്ടത്. മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളോട് എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അപ്രകാരം നിങ്ങളും അവരോട് പെരുമാറുക. നമുക്കിടയിലെ കണക്കുപുസ്തകങ്ങൾ നമുക്ക് താഴിട്ടുപുട്ടാം... വീട്ടിത്തീർക്കാൻ ആകാത്ത കടങ്ങൾ ആണല്ലോ ഇന്നോളം നമുക്കിടയിൽ ഏറെയും.

ഒരു പുതിയ അധ്യയനവർഷത്തിൽ പുതിയ ബുക്കുകളും സ്റ്റേറ്റ്റ്റും പെൻസിലും ആയി സ്കൂളിലേക്ക് ഉന്തിത്തള്ളി പറഞ്ഞുവിടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് തുല്യരാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. വർഷാവസാനം നാളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ, ചിലരുടെ ബുക്കുകൾ ശൂന്യമായിരിക്കും, ചിലരുടെ ബുക്കുകൾ കുത്തഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും, ചിലരുടെ ബുക്കുകൾ ചിതലരിച്ചിട്ടുണ്ടാകും, സ്റ്റേറ്റ്റ്റുകൾ പൊട്ടിയിട്ടുണ്ടാകും, എന്നിരുന്നാലും സർവ്വസാത്ത്ര്യവും നമുക്ക് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം, നഷ്ടമാക്കിക്കളഞ്ഞ സൗഭാഗ്യത്തെ ഓർത്ത്, പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞ അവസരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും നാം ആരോടെങ്കിലും കണക്ക് പറയേണ്ടിവന്നാലോ, അനിവാര്യമെങ്കിൽ ഈ പുതുവത്സരത്തിൽ നമുക്കും മാറ്റത്തിന് വിധേയമാകാം. So let's be accountable for every action that we do.



ഇന്ന് കാണുന്ന സ്വപ്നങ്ങളാണ് നാളെ യാഥാർത്ഥ്യമായിത്തീരുന്നത്.



# തുടക്കം നന്നായില്ലേ?

നല്ല തുടക്കമാണോ, പാതിയോളമായി എന്നാണൊരു ചോദ്യം. അല്ല അതൊരു വിശ്വാസം കൂടിയാണ്. തീർച്ചയായും നല്ല തുടക്കം നല്ലതുതന്നെയാണ്. എന്നാൽ തുടക്കം വേണ്ടതുപോലെ ശോഭിച്ചില്ല എന്നതിന്റെ പേരിൽ നമുക്ക് അത്രമാത്രം നിരാശപ്പെടേണ്ടതുണ്ടോ? ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചവരുടെ, ജീവിതവിജയം നേടിയവരുടെയെല്ലാം ചരിത്രം ചികയുമ്പോൾ തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. അവരൊക്കെ തുടക്കത്തിൽ വേണ്ടവിധം ശോഭിച്ചിരുന്നവരായിരുന്നില്ല. കഴിവുകൾ വേണ്ടവിധം തുടക്കകാലത്ത് പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയവരായിരുന്നില്ല. ആദ്യചാൻസിൽ തന്നെ വിജയിച്ചവരുമായിരുന്നില്ല. എത്രയോ തിരസ്കരണങ്ങൾ അവർ ജീവിതത്തിൽ നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. എത്രയോ പരാജയങ്ങളുടെ കയ്പ്

നീർ അവർ രുചിച്ചിട്ടുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ നോക്കൂ ഒരു കുട്ടി എത്രയോ തവണ എഴുതി പഠിച്ചിട്ടാണ് അക്ഷരങ്ങൾ വ്യത്തിയായും കൃത്യമായും എഴുതുന്നത്. എത്രയോ തവണ വീണിട്ടാണ് നമ്മൾ എണ്ണിറ്റുനടന്നിട്ടുള്ളത്. എത്രയോ പിഴവുകൾക്കൊടുവിലാണ് നമുക്ക് ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ് കിട്ടിയിരിക്കുന്നത്. ഇപ്പോഴത്തെ ട്രെൻഡായ ഐഇഎൽറ്റിഎസ്, ഒഇറ്റി, തുടങ്ങിയ പരീക്ഷകൾ നോക്കൂ. ഭൂരിപക്ഷവും ഒന്നിലേറെ തവണ എഴുതിയതിന് ശേഷമാണ് അത് പാസാകുന്നത്. പരിശീലനത്തിലും അഭ്യസനത്തിലുമൊക്കെ പിഴവുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടും അവർ പിന്തിരിയുന്നില്ല. രണ്ടോ മൂന്നോ തവണയ്ക്ക് ശേഷം വിജയിക്കുമെന്ന് അവർക്ക് ഉറപ്പുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള പരിശ്രമമുണ്ട്.

“ചില മനുഷ്യർ എപ്പോഴും സന്തുഷ്ടരായിരിക്കും, കാരണം അവർ തങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ അങ്ങനെയൊരു രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.”

നമുക്കൊക്കെ ഏറെ സുപരിചിതമായ മലയാള സിനിമാരംഗം തന്നെ നോക്കൂ. ആദ്യ സിനിമയ്ക്ക് സംഭവിക്കുന്ന പരാജയവും പ്രതികൂലാവസ്ഥയും ആ വ്യക്തിക്ക് രാശിയില്ലാത്തതിന്റെ തെളിവായിട്ടാണ് ഒരുപാട് അന്ധവിശ്വാസമുള്ള സിനിമ പോലെയുള്ള ഒരു ലോകം വിലയിരുത്തുന്നത്. പ്രതിഭാധനനായ മോഹൻലാൽ എന്ന നടന്റെ ആദ്യസിനിമ വിജയിച്ചതോ തീയറ്ററിലെത്തിയതോ ആയിരുന്നില്ല. തിരനോട്ടം എന്നായിരുന്നു അതിന്റെ പേര്. ബോളിവുഡിൽ വരെ ഇന്നെത്തിനില്ക്കുന്ന വിദ്യാബാലൻ മലയാളത്തിൽ ഒരു ചിത്രത്തിൽ അഭിനയിച്ചിട്ട് എങ്ങും തൊടാതെ പോയ നടിയാണ്. ചിത്രം പൂർത്തിയാകുക പോലും ചെയ്യാത്ത സ്ഥിതിക്ക് വിദ്യ രാശിയില്ലാത്ത നടിയായി സിനിമലോകം മുദ്രകുത്തി. പക്ഷേ മലയാളത്തിൽ നിന്ന് വിദ്യ നേരെ വണ്ടികയറിയത് മുംബൈയിലേക്കാണ്. ഇന്ന് വിദ്യ എത്തിനില്ക്കുന്ന ഉയരങ്ങൾ ഒരു മലയാളിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത്ഭുതകരമാണ്.

ആദ്യത്തെ അഭിനയം, ആദ്യത്തെ എഴുത്ത്, ആദ്യത്തെ സംവിധാനം ഇതൊന്നും ഒരാളുടെ പ്രതിഭയുടെ പൂർത്തീകരണമായി കരുതരുത്. സിബി മലയിൽ എന്ന സംവിധായകന്റെ ആദ്യ സിനിമ 'മുത്താരംകുന്ന പി ഒ' എന്ന ആവരേജ് സിനിമയായിരുന്നു. പക്ഷേ ഇന്ന് സിബിയെ ആരും അതിന്റെ പേരിൽ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നില്ല. കിരീടവും സദയവുമൊക്കെയാണ് സിബി മലയിൽ എന്ന സംവിധായകനെ അവിസ്മരണീയനാക്കുന്നത്. ആദ്യചിത്രത്തിൽ കഥാപാത്രം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ വികാരം അഭിനയിച്ചു എന്നതിന്റെ പേരിൽ സംവിധായകനിൽ നിന്ന് ശകാരം ലഭിച്ച നടനായിരുന്നു മമ്മൂട്ടി. ചിത്രം അനുഭവങ്ങൾപാളിച്ചകൾ. സംവിധായകൻ കെ.എസ് സേതുമാധവൻ. നായകന്റെ കടയ്ക്ക് തീപിടിച്ചുവെന്നോ മറ്റോ ഉള്ള അത്യാഹിതം കേട്ട് ഓടിവരുന്ന നാട്ടുകാരുടെയിടയിലായിരുന്നു അന്ന് മമ്മൂട്ടിയുടെ സ്ഥാനം. പിന്നീടുള്ള ആദ്യകാല സിനിമകളിലൊന്നും അഭിനയപ്രതിഭ കൊണ്ട് അദ്ദേഹം വിസ്മയിപ്പിച്ചിട്ടില്ല.

കത്തി രാകി മുർച്ച കൂട്ടുന്നതുപോലെ എത്രതോ വർഷത്തെ അഭിനയ സപര്യ കൊണ്ടാണ് ഇന്ന് മികച്ച നടനായും താരമായും ഒക്കെ മമ്മൂട്ടി നിലകൊള്ളുന്നത്. തുടക്കത്തിൽ പേരു ശരിയല്ലെന്നും ശബ്ദം

**തുടക്കം ശരിയാകാത്തതിന്റെ പേരിലോ ഒരിക്കൽ പരാജയപ്പെട്ടതിന്റെ പേരിലോ ഇനിയും അവസരങ്ങളുണ്ടാവില്ല എന്ന് കരുതരുത്. വീണ്ടും പരിശ്രമിക്കാതിരിക്കരുത്. ജയിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ അന്വേഷിക്കാതിരിക്കുകയുമരുത്.**

നന്നല്ലെന്നും പറഞ്ഞ് പേരും ശബ്ദവും മാറ്റിക്കൊടുക്കേണ്ട ചരിത്രം പോലും മമ്മൂട്ടിക്കുണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് ഓർക്കുന്നതും നന്ന്. ആദ്യകാലത്തെഴുതിയ കഥകൾ പലതും മടക്കത്തപാലിൽ തിരികെ വരാറുണ്ടായിരുന്നതായി മലയാളത്തിന്റെ സാക്ഷാൽ എം.ടിയും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

പറഞ്ഞുവരുന്നത് മറ്റൊന്നുമല്ല. തുടക്കം ശരിയാകാത്തതിന്റെ പേരിലോ ഒരിക്കൽ പരാജയപ്പെട്ടതിന്റെ പേരിലോ ഇനിയും അവസരങ്ങളുണ്ടാവില്ല എന്ന് കരുതരുത്. വീണ്ടും പരിശ്രമിക്കാതിരിക്കരുത്. ജയിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ അന്വേഷിക്കാതിരിക്കുകയുമരുത്.

തുടക്കം നന്നാക്കാൻ പറ്റുമെങ്കിൽ നന്നാക്കിക്കൊള്ളൂ. പക്ഷേ തുടക്കം വേണ്ടത്ര ശോഭിച്ചില്ലേ... ഒരു പാളിച്ച ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചോ... സാരമില്ല. കരിയറിലോ പഠനത്തിലോ ബന്ധങ്ങളിലോ ഒക്കെ ചിലപ്പോൾ നമുക്കാകാവുന്നതിന്റേയോ നമുക്കുള്ളതിന്റേയോ പൂർണ്ണമായ തോതിൽ വിനിയോഗിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവില്ല. അതും സാരമില്ല. നിരാശപ്പെടാതിരുന്നാൽ മതി. മനസ്സിനെ നിഷ്ക്രിയമാക്കാതിരുന്നാൽ മതി. സംഭവിച്ച പിഴവുകൾ തിരുത്തി മുന്നോട്ടുപോകാൻ സന്നദ്ധത ഉണ്ടായാൽ മതി. തുടക്കമാണ് നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളും ഭാഗ്യവും നിശ്ചയിക്കുന്നതെന്ന വിശ്വാസം തലയിൽ ഭാരമായി കൊണ്ടുനടന്നിരുന്നുവെങ്കിൽ അബ്രാഹം ലിങ്കണോ തോമസ് ആൽവ എഡിസണോ പോലെയുള്ളവരുടെ നേട്ടങ്ങൾ ഇന്ന് ചരിത്രം രേഖപ്പെടുത്തുമായിരുന്നില്ല.

തുടക്കം എങ്ങനെയുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ, ഒടുക്കം മികച്ചതായാൽ മതി.

**അശുഭാപ്തിവിശ്വാസി പ്രതിബന്ധങ്ങൾ കണ്ട് നിരാശനായി പിന്തിരിയുന്നു, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസികളെ അവയെ എങ്ങനെ മറികടക്കാമെന്ന് ആലോചിക്കുന്നു.**



# പുതുവർഷത്തിലേക്ക് ചില ചുവടുവയ്പ്പുകൾ

പുതുവർഷത്തിലെല്ലാവരും ചില പുതിയ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാറുണ്ട്. തൂക്കം കുറയ്ക്കൽ, പുകവലി/ മദ്യപാനം നിർത്തൽ, എക്സർസൈസ്, സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നിന്നുള്ള അകലംപാലിക്കൽ.... എല്ലാം നല്ലതുതന്നെ. എന്നാൽ അവയിൽ എത്രപേർ, എത്രയെണ്ണം നടപ്പിൽവരുത്തുകയും വിജയിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഉത്തരം മുട്ടിപ്പോകും.

സാധിക്കുന്നിടത്തോളം ആളുകൾ ഇത്തരം തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുകയും അതിൽ വിജയിക്കുകയും

ചെയ്തോട്ടെ.അതിനൊപ്പം മറ്റ് ചില തീരുമാനങ്ങൾ കൂടി പുതുവർഷത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ അത് ഏറെ നല്ലതായിരിക്കും. അത്തരം ചില തീരുമാനങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം.

## പാഷനിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

പാഷനുള്ളവരാണ് എല്ലാവരും. പക്ഷേ അവരിൽ എത്രപേർ ആ പാഷൻ പിന്തുടരുകയും സ്വന്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്? പാഷൻ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ സൂക്ഷിക്കുക, അതോടൊപ്പം പാഷനെ വിടാതെ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുക.



സമാധാനത്തിലും സ്നേഹത്തിലും ഐക്യത്തിലും മനസ്സ് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ സംശയവും ആകുലതയും പേടിയും അകന്നുപോകും.

## അപവാദങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുക

മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് കേട്ട കാര്യങ്ങൾ വാസ്തവം അറിയാതെ ചുറ്റുമുള്ളവരോട് പറഞ്ഞുപരത്താതിരിക്കുക. ഇനി കേട്ട കാര്യങ്ങൾ സത്യമാണെങ്കിൽ തന്നെ അതുവഴി ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാനഹാനി ഉണ്ടാ വുന്നതാണെങ്കിൽ അയാളുടെ അഭിമാനത്തെപ്രതി മറ്റുള്ളവരോട് പറയില്ലെന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുക.

## അഭിനന്ദനങ്ങൾ അറിയിക്കുക

സാമൂഹികജീവിതമായ മനുഷ്യർ ചുറ്റുപാടുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ജീവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ദിവസവും പലരുമായി ഇടപഴകേണ്ടതായി വരും. അവരിലെ നന്മ കണ്ടും അവരിൽ നിന്ന് സ്വീകരിച്ച നന്മകളെ പ്രതിയും അവരെ അഭിനന്ദിക്കുക.

## കാര്യപ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക

ദിവസം ഒരു കാര്യപ്രവൃത്തിയെങ്കിലും ചെയ്യുക. വലിയ കാര്യങ്ങളായിരിക്കണമെന്നില്ല. തീരെ ചെറിയ പ്രവൃത്തികൾപോലും സ്നേഹത്തോടും സന്മനസ്സോടും കൂടി ചെയ്യുമ്പോൾ അത് കാര്യപ്രവൃത്തിയായി മാറും.

## ചെറിയയാത്രകൾ നടത്തുക

യാത്രകൾ നമ്മെ കൂടുതൽ ഉന്മേഷവാന്മാരാക്കും. പുതിയ അറിവുകളും അനുഭവങ്ങളും സമ്മാനിക്കും. മാസങ്ങളോളം നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന യാത്രകൾ അസാധ്യമാണെങ്കിലും ചെറിയ ബഡ്ജറ്റിൽ ഒന്നോ രണ്ടോദിവസംനീളുന്നയാത്രകൾനടത്തുക. ഒറ്റയ്ക്കോ കൂടുംബമായോ കൂട്ടുകൂടിയോ ഈ യാത്ര ആസ്വദിക്കുക.

## നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുക

ദിവസത്തിൽ കിട്ടിയ ചെറുതും വലുതുമായ നന്മകൾ രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കുക. ആ നന്മകളുടെ പേരിൽ ദൈവത്തിനും മനുഷ്യർക്കും നന്ദി പറയുക. നന്ദിയുടെ സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കുക. നന്ദിയില്ലാതെ പോകുന്ന മനുഷ്യരാണ് ഈ ലോകത്തെ മലീമസമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

## നികേഷപം വളർത്തുക

ലഭിക്കുന്ന വരുമാനത്തിൽ നിന്ന് തീരെ ചെറിയ പങ്കാണെങ്കിലും നാളെത്തേക്ക് ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കുക. പല രീതിയിൽ ഈ പണം നിക്ഷേപിക്കാവുന്നതാണ്.

നതാണ്. നാളെ അത് ഒരു സമ്പാദ്യമായും സഹായമായും മാറുക തന്നെ ചെയ്യും.

## ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളിൽ തലയിടാതിരിക്കുക

സ്ത്രൈസം ഡിപ്രഷനും ഉത്കണ്ഠയും ഉണ്ടാകാൻകാരണം ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങൾ നാം തലയിലെടുത്തുവയ്ക്കുന്നതാണ്. ഒന്നിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ഒരു സമയം ഒരു കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുക.

## മിതത്വം പാലിക്കുക

നല്ല കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സമയവും പണവും ചെലവഴിക്കുക. നാം മേടിച്ചുകൂട്ടുന്നതിൽ പലതും നമ്മുക്ക് അത്യാവശ്യമുള്ളവയല്ല. ആവശ്യവും അത്യാവശ്യവും അനാവശ്യവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കി മിതത്വം പാലിക്കുക.

## മെസേജിന് പകരം ഫോൺ ചെയ്യുക

അടുത്ത ബന്ധുവിനോടോ സുഹൃത്തിനോടോ ഒരു കാര്യം പറയാനുണ്ടെങ്കിൽ വാട്സാപ്പ് ചെയ്യുന്നവരാണ് ചിലരെങ്കിലും. ടെക്സ്റ്റ് മെസേജുകൾക്ക് പകരം സാധിക്കുമെങ്കിൽ നേരിൽ വിളിക്കുക.

## ചിലരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക

സ്വന്തം സ്വസ്ഥത നശിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക. നെഗറ്റീവ് സംസാരിക്കുന്ന, എപ്പോഴും കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന, നന്ദിയില്ലാത്ത, കാപട്യം ഭാവിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റിനിർത്തുക.

## ധ്യാനം/പ്രാർത്ഥന പതിവാക്കുക

മെഡിറ്റേഷൻ, യോഗ തുടങ്ങിയവ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. ദൈവവിശ്വാസികളാണെങ്കിൽ പ്രാർത്ഥന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

## ലക്ഷ്യങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കുക

എഴുത്തിന് വല്ലാത്തൊരു ശക്തിയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ നേടിയെടുക്കുമെന്ന് കരുതുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കുക. ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുകയും അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എനിക്ക് നയപരമായ പദ്ധതികളുണ്ട് എന്ന് പറയുന്നവരാകാതെ എനിക്ക് നല്ലൊരു സ്വപ്നമുണ്ട് എന്ന് പറയുന്നവരാകുക



# മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കാം...

എങ്ങനെയാണ് നമുക്ക് സന്തോഷകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനാവുന്നത്? എങ്ങനെയാണ് നമുക്ക് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട മനുഷ്യരായിത്തീരാൻ കഴിയുന്നത്? എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും മുമ്പിലുള്ള ചില ചോദ്യങ്ങളിൽ പെടുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ടു ചോദ്യങ്ങളാണ് ഇവ. ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരമായി ഗുരുക്കന്മാർ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന കാ

ര്യങ്ങളെ ഇങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം.

എല്ലാ വികാരങ്ങളും രൂപപ്പെടുന്നതും പുറത്തേക്ക് വരുന്നതും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് തന്നെയാണ്. നാം തന്നെയാണ് നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. ഒന്നും എഴുതാത്ത ഒരു ഡോക്യുമെന്റ് പോലെയോ കാൻവാസ് പോലെയോ ആണ് നമ്മുടെ മനസ്സ്. അതിൽ എന്തെഴുതണം എന്നത് നമ്മുടെ



രണ്ടുരീതിയിൽ ജീവിക്കാം. എല്ലാം അത്ഭുതമാണെന്ന മട്ടിലും ഒന്നും അത്ഭുതമേയല്ലെന്ന മട്ടിലും

തീരുമാനമാണ്. നമ്മുടെ ചിന്തയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങളാണ് നാം അതിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതും. അതുപോലെ തന്നെ, ഒരു പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെടുമ്പോൾ, പ്രതിസന്ധിയുണ്ടാകുമ്പോൾ മനസ്സാന്നിധ്യം നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക. ഒരു പ്രശ്നമുണ്ടാകുമ്പോൾ പുറമെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെയാണ് നാം കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ഉള്ളിലാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ സംഘർഷങ്ങൾ രൂപമെടുക്കുന്നത്. ഉള്ളിലെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ജീവിതത്തിൽ ഒരു പരാജയം സംഭവിച്ചോ, അതിന്റെ പേരിൽ വിഷമിക്കാതെയും നിരാശരാകാ



തെയുമിരിക്കുക. ആ പരാജയങ്ങൾക്കു ശേഷവും ജീവിതം ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. പരാജയങ്ങൾക്ക് ശേഷമുള്ള ജീവിതത്തെ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെ കാണുക. പരാജയങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഒരു പരിശീലനമാണ്. കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാൻ അത് ബലം തരുന്നു. പരാജയമില്ലേ, അവിടെ വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നില്ല.

ലക്ഷ്യത്തോടെ വായിക്കുകയും സന്ദർഭത്തിന് അനുസരിച്ച് ആ അറിവുകൾ പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. വായന കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കാലത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാൻ സമയംകണ്ടെത്തുക. കാരണം പുസ്തകങ്ങളോളം അറിവു നൽകാൻ കഴിയുന്ന മറ്റൊരു സംഗതിയുമില്ല. വ്യത്യസ്തമായ ചിന്തയാരകളെയും ആശയങ്ങളെയുമാണ് നാം ഒരു പുസ്തകത്തിൽ പരിചയപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം അറിവുകളെയും ആശയങ്ങളെയും നാം സ്വാംശീകരിക്കുകയും ഒരു പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ അവയെ പ്രായോഗികമാക്കുകയും ചെയ്യുക. പ്രതിസന്ധികളും വെല്ലുവിളികളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാൻ വായനയിലൂടെ നേടിയെടുത്ത അറിവു സഹായിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

അസാമാന്യമായ സത്യസന്ധതയോടെ സ്വയം വെല്ലുവിളിക്കുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു വഴി. പലപ്പോഴും നമുക്ക് നമ്മുടെ ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടന്നാൽ ഒരുപക്ഷേ നാംതന്നെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിലും അപ്പുറമായിപല വിജയങ്ങളും സാധ്യതകളും നമുക്കുണ്ടായെന്ന് വരും. എന്നിട്ടും ശീലങ്ങളുടെ ചതുരങ്ങളിൽ നാം കൂടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് സ്വയം വെല്ലുവിളിച്ച് പുറത്തേക്ക് വരിക.

സമയമാണ് നമ്മുടെ ഏറ്റവും വിലയുള്ള ഉറവിടമെന്ന ബോധ്യത്തിലേക്ക് വളരുക. ഓരോ ദിവസവും ഓരോ നിമിഷവും നമുക്ക് സ്വയം മെച്ചപ്പെടാനുള്ള അവസരങ്ങളാണ്. ക്വാളിറ്റിയുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് നമ്മോട് തന്നെ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ടാവേണ്ടതുണ്ട്. സമയത്തിന്റെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ മാത്രമേ അത് സാധിക്കൂ. അതുവഴി നമുക്ക് ആത്മാഭിമാനവും സ്വയാവബോധവും വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

“എല്ലാ നല്ല കാര്യങ്ങളും സാധ്യമാകുന്ന ലോകത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നതെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോവുക

# ഏകാന്തതയെ തുരത്തിയോടിക്കാം...



ഒരു പക്ഷേ ഞെട്ടിക്കുന്ന കണക്കു തന്നെ യായിരിക്കാം ഇത്. ആഗോളതലത്തിൽ പ്രായപൂർത്തിയായ നാലുപേരിൽ ഒരാൾ വീതം കടുത്ത ഏകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലും അനുഭവിക്കുന്നു! ചില നേരങ്ങളിൽ ചിലപ്പോഴൊക്കെ മനുഷ്യർ ഏകാന്തത നേരിടാറുണ്ട്. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെയുള്ള ട്രോമകൾ, രോഗാവസ്ഥ, പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ അസാന്നിധ്യവും വേർപിരിയലും മൂലമുണ്ടാകുന്നത് എന്നിങ്ങനെ ഓരോരുത്തരും കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏകാന്തതയുടെ ഭാവങ്ങളും രൂപങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാണ്. എന്നാൽ ദീർഘകാലമായി നീണ്ടു

നില്ക്കുന്ന ഏകാന്തത ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ഓർമക്കുറവ് പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും അകാലമരണങ്ങൾക്കും കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. എന്നിരിക്കിലും സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ പുതിയ ഒരു കാര്യമോ അസാധാരണസംഭവമോ അല്ല. ലോകവ്യാപകമായി മനുഷ്യർ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന, കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥതന്നെയാണ് ഇത്. എന്നാൽ ഇതിനോട് ആളുകൾ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിലായിരിക്കും പ്രതികരിക്കുന്നത്. ദാഹിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നതുപോലെ ഏകാന്തത ഒരു അടയാളമാണ്. അത്തരം അവസ്ഥകളിലൂടെ



എനിക്ക് മാത്രമേ എന്റെ ജീവിതത്തെ മാറ്റാനാവൂ, മറ്റാർക്കും അതിൽ പങ്കില്ല

കടന്നുപോകുന്നവർക്ക് മനുഷ്യസഹവാസം ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഏകാന്തരായിരിക്കാതെ, ഒറ്റപ്പെട്ട് ജീവിക്കാതെ മനുഷ്യസമ്പർക്കത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചാണ് ഏകാന്തര അനുഭവിക്കുന്നവർ ചിന്തിക്കേണ്ടത്. അതിനായി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

**സ്വന്തം താല്പര്യങ്ങളുമായി ഒത്തുപോകുന്നവരെ കണ്ടുപിടിക്കുക**

എല്ലാ വ്യക്തികളും അഭിരുചികളുടെയും ഇഷ്ടങ്ങളുടെയും പേരിൽ വ്യത്യസ്തരാണ്. എന്നിരിക്കിലും സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളുമായി ഒത്തുപോകുന്നവരെ അന്വേഷിച്ചാൽ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ചിലർക്ക് വായനയോടായിരിക്കും താല്പര്യം, മറ്റ് ചിലർക്ക് സാമൂഹികമായ ഇടപെടലിനോടായിരിക്കും. വേറെൊരു കുട്ടർക്ക് സ്പോർട്സായിരിക്കും... ഇങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമായ താല്പര്യങ്ങളുള്ളവരാണെങ്കിലും ഇതിലേതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടർ നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്കും ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും ഒപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്നവരായിരിക്കും.



**ഏകാന്തര അനുഭവിക്കുന്ന ഒരാളെ കാണുകയാണെങ്കിൽ അയാളുടെ ഏകാന്തരയെ സ്വന്തം ഏകാന്തരയായി കണ്ട് സ്വീകരിക്കുക. ഏകാന്തരയുടെ വേദന അഡ്രസ് ചെയ്യപ്പെടാതെയിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയായിരിക്കും അത്.**

അവരുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക. അവരുമൊത്ത് ഇടപഴകുക. പ്രവർത്തിക്കുക. ഇത് ഏകാന്തരയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനുള്ള എളുപ്പ മാർഗ്ഗമാണ്.

**മറ്റുള്ളവരുടെ ഏകാന്തരയെ ഏറ്റെടുക്കുക**

ഏകാന്തര അനുഭവിക്കുന്ന ഒരാളെ കാണുകയാണെങ്കിൽ അയാളുടെ ഏകാന്തരയെ സ്വന്തം ഏകാന്തരയായി കണ്ട് സ്വീകരിക്കുക. ഏകാന്തരയുടെ വേദന അഡ്രസ് ചെയ്യപ്പെടാതെയിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയായിരിക്കും അത്. ആ വ്യക്തിയുമായി അടുത്തബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക. ഏകാന്തരയുടെ അവസ്ഥകളെക്കുറിച്ച് പരസ്പരം തുറന്നുസംസാരിക്കുക, പങ്കുവയ്ക്കുക.

**ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടുക**

എല്ലാവരിലും ക്രിയാത്മകതയുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ അതിന്റെ തോതിൽ കൂടുതൽ കുറവുകളുണ്ടെന്ന് മാത്രം. എങ്കിലും ക്രിയാത്മക കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്നതിന് അത് തടസ്സമാകുന്നില്ല. ചിലപ്പോൾ വരയ്ക്കാനുള്ള കഴിവാതിരിക്കാം, എഴുതാനുള്ള കഴിവാകാം, ഡാൻസ് ചെയ്യാനും പാട്ടുപാടാനുമുള്ള കഴിവാകാം. അത്തരം കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുക, വളർത്തുക. ചിത്രരചനയിൽ പിക്കാസോയോ ഗാനാലാപനത്തിൽ ലതാ മങ്കേഷ്കറോ നൃത്തത്തിൽ പത്മാ സുബ്രഹ്മണ്യമോ ആകില്ലായിരിക്കാം. പക്ഷേ ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുവഴി ഏകാന്തരയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനാവും.

“ *തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളാണ് നിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാവിഭാഗധേയം നിശ്ചയിക്കുന്നത്* ”



# സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കുക

സൗഹൃദങ്ങൾ എവിടെ നിന്നും വരാം. ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ആകസ്മിക സംഭവവികാസങ്ങൾ പോലെയാണ് അവ. ചിലപ്പോൾ ബാല്യകാലത്തിന്റെ പാടവരമ്പത്ത് നിന്ന് ഒരു സൗഹൃത്ത് ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നു വരാം. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ബന്ധമാകാം അത്. പഠനകാലയളവിലും ജോലി സ്ഥലത്തുമൊക്കെ സൗഹൃദങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെടാം. ഒരുയാത്രയ്ക്കിടയിൽ നിന്നുപോലും ആത്മാർത്ഥമായ സൗഹൃദങ്ങൾ ഉടലെടുക്കാറുണ്ട്.

ബന്ധങ്ങൾക്ക് മാനസികാരോഗ്യമുൾപ്പടെ വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രമായ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ സുപ്രധാനമായ പങ്കുവഹിക്കാനുണ്ട്. സൗഹൃദങ്ങൾ അതിൽ നിർണ്ണായകപങ്കു വഹിക്കുന്നു. അവ എത്രത്തോളം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യവും ശക്തിദായകവുമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നല്ല സൗഹൃദം എപ്പോഴും നമ്മെ പുതിയകാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. നമ്മുടെ ജീവിതവീക്ഷണങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ, കാഴ്ചപ്പാടുകൾ



അമൂല്യമായ രത്നങ്ങളെക്കാൾ ആത്മാവിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നത് ചില നല്ല വാക്കുകളാണ്.

എല്ലാം മാറ്റിമറിക്കാൻ സൗഹൃദങ്ങൾക്ക് കഴിവുണ്ട്. നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി, ഉയർച്ചയ്ക്കുവേണ്ടി അവർ പല മാറ്റങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും നമ്മെ തുടർച്ചയായി പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും. പോസിറ്റീവ് ഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനും നൽകാനും കഴിവുണ്ട് ഓരോ സൗഹൃദങ്ങൾക്കും. നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ലക്ഷ്യങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാനുമെല്ലാം സൗഹൃദങ്ങൾ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

എല്ലാ മനുഷ്യരും തിരക്കിന്റെ ലോകത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. പ്രഹരണൻ കമ്മിറ്റിമെന്റ്സ്, കുടുംബത്തിന് വേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കുന്ന സമയം, പഠനം, ഇങ്ങനെ പലകാര്യങ്ങൾ. എന്നിട്ടും അതിനിടയിലും സുഹൃത്തിന് വേണ്ടി സമയം കണ്ടെത്താനും സമയം ചെലവഴിക്കാനും തയ്യാറാകുമ്പോൾ, ഇടയ്ക്കൊക്കെ കണ്ടുമുട്ടാനും ഫോൺചെയ്യാനും ഒരു

മിച്ചൊരു യാത്ര പോകാനുമൊക്കെ സമയം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ ആ സൗഹൃദം വിലപിടിച്ചതുതന്നെയാണ്. മറ്റ് പലതിനുമെന്നതുപോലെ നിങ്ങൾക്കും സുഹൃത്ത് സ്ഥാനം നൽകുന്നുവെന്നതാണ് ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

സുഹൃത്തുക്കളെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴെങ്കിലുമൊക്കെ കുറ്റം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവരുമായിരിക്കാം നമ്മൾ. അവൻ യഥാർത്ഥ സുഹൃത്തല്ലായിരുന്നുവെന്നു മട്ടിലും മറ്റും പക്ഷേ ഇവിടെ ഒരു കാര്യം നാം നമ്മളോട് തന്നെ ചോദിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എത്രത്തോളം ഞാൻ ആ വ്യക്തിക്ക് നല്ല സുഹൃത്തായിരുന്നു?

ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളായിരിക്കാം. എന്നാൽ ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ബാക്കി നിൽക്കുന്ന സൗഹൃദങ്ങളുടെ ഒരു ഭൂമികയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് പുതുവർഷത്തിൽ നമുക്ക് നടപ്പിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു തീരുമാനം കൂടെക്കൂടി നല്ല സുഹൃത്തായിത്തീരുക എന്നതായിരിക്കട്ടെ.

## എങ്ങനെ നല്ല സുഹൃത്താകാം?



ഒരു നല്ല സുഹൃത്താകാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടോ? ഇതാ ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- നിങ്ങളെ ഫോൺ ചെയ്തോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും വിധത്തിലോ ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരുന്ന സുഹൃത്തിനെക്കുറിച്ച് കുറച്ചുനാളായി യാതൊരു വിവരവും ലഭിക്കാതെ വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അയാളെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിക്കുക
- നല്ലൊരു ശ്രോതാവായിരിക്കുക
- നേട്ടങ്ങൾ ആഘോഷമാക്കുകയും അവരുടെ പരാജയങ്ങളിൽ മാനസികപിന്തുണ നൽകുകയും ചെയ്യുക. സങ്കടങ്ങളിൽ ചേർന്നുനിൽക്കുക.
- ആവശ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാതിരിക്കുക
- ഇരുവർക്കുമിടയിൽ സംഭവിച്ച തെറ്റുകൾ ഒരാളിൽ മാത്രമായി അടിച്ചേല്പിക്കാതിരിക്കുക
- സത്യസന്ധമായും സുതാര്യമായും സംസാരിക്കുക
- കൂടുതൽ താദാത്മികരണം കാണിക്കുക
- ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ പാഴാക്കാതിരിക്കുക
- ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കുക.

“എല്ലാ ദിവസവും ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല ദിവസമാകട്ടെ. ആ ദിവസത്തിലെ എല്ലാപ്രവൃത്തികളും ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യുക



# ഇങ്ങനെ ചിത്ര സൂഹൃത്താകാം

## രഹസ്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലാതിരിക്കുക

സൂഹൃത്തുക്കൾ പരസ്പരം വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നവരാകണം. പുറംലോകത്തിന് അറിയാത്ത പല കാര്യങ്ങളും രണ്ട് ആത്മാർത്ഥ സൂഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ അവരിലൊരാൾ മറ്റേ ആളെ സംബന്ധിച്ച രഹസ്യങ്ങൾ മൂന്നാമതൊരാളോട് പങ്കുവയ്ക്കുകയോ പറയരുതെന്ന ഉറപ്പിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുകയോ ഒക്കെ ചെയ്യുന്നത് പരസ്പരവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തും.

## ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുക

ആത്മാർത്ഥ സൂഹൃത്താണെന്നാണ് വയ്പ്പ്. പക്ഷേ സ്വാർത്ഥതയോടെയായിരിക്കും ഇടപെടലുകൾ. മറ്റേ ആളെ തന്റെ ലക്ഷ്യസാധ്യത്തിനും തന്റെ സാമ്പത്തികനേട്ടത്തിനും വേണ്ടി എത്രത്തോളം ഉപയോഗിക്കാം എന്നതാണ് മനസ്സിലിരിപ്പ്.

## സോറി പറയാൻ സന്നദ്ധത കാണിക്കാതിരിക്കുക

ആത്മാർത്ഥ സൂഹൃത്തുക്കൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മറ്റേ ആളെ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. വാക്കുകൊണ്ടോ പ്രവൃത്തികൊണ്ടോ മുറിപ്പെടുത്തിയിട്ടുമുണ്ടാകും. നല്ല സൗഹൃദബന്ധങ്ങളിൽ വേദനിക്കലും വേദനിപ്പിക്കലുമുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരിക്കൽപോലും ചങ്ങാതിയോട് സോറി പറയാൻ സന്നദ്ധതയില്ലാതിരിക്കുക എന്നത് നല്ല സൂഹൃത്തല്ല എന്നതിന്റെ പ്രകടമായ തെളിവാണ്. മുറിപ്പെടുത്തിയതിന്, തെറ്റിദ്ധരിച്ചതിന്, അനുചിതമായി സംസാരിച്ചതിന്, സോറി പറയാത്ത ആൾ നല്ല സൂഹൃത്തല്ല.



## സൗഹൃദം നിലനിർത്താൻ യാതൊരു അദ്ധ്വാനവും ഏറ്റെടുക്കാതിരിക്കുക

പലർക്കും സൗഹൃദം വൺവേയാണ്. ഇങ്ങോട്ട് ഫോൺ വിളിച്ചോ... സംസാരിച്ചു. ഇങ്ങോട്ട് വന്ന് കണ്ടോ കൂഴപ്പമില്ല... ആൾ വിളിച്ചില്ലേ... കണ്ടിട്ട് കുറെ നാളായോ എനിക്കൊരു പ്രശ്നവുമില്ല... ഇങ്ങനെയും ചിലരുണ്ട്. ഇത്തരക്കാർ നല്ല സൂഹൃത്തുക്കളല്ല. സൗഹൃദം ശക്തമാകുന്നതും നിലനില്ക്കുന്നതും രണ്ടിടത്തും ഒരേ ആത്മാർത്ഥതയും പരിശ്രമവും ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ്. ഏകപക്ഷീയമായ സൗഹൃദങ്ങൾ നിലനില്ക്കുന്നവയല്ല.



ചിന്തകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുമ്പോൾ ലോകം തന്നെ മാറിയതായി അനുഭവപ്പെടും



# പലതരം സുഹൃത്തുക്കൾ

സുഹൃത്ത് വിലയുള്ളവനാണ്. അതോടൊപ്പം സുഹൃത്തിനെ വിലയുള്ളവനായും കാണണം. എന്നാൽ സുഹൃത്ത് എന്ന പൊതുവിശേഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന എല്ലാവരും സുഹൃത്തുക്കളാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല. പലതരം സുഹൃത്തുക്കൾ നമ്മുടെ ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്നുണ്ട്.

ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽ അവസാനം വരെയുള്ളവരാണ് ഇത്തരം സുഹൃത്തുക്കൾ. അവർക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതവും സംഭവങ്ങളും എല്ലാം അറിയാവുന്നവരാണ്. ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട്സ് എന്ന വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നതാണ് മറ്റൊരു കൂട്ടർ. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുന്നവരും സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവരുമാണ് അവർ. അവരെ നമ്മൾ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും വിശ്വസിക്കുന്നു. സോഷ്യൽ ഇവന്റ്സിൽ മാത്രം കാണുകയും സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. സെക്കന്റ് ഹാന്റ് ഫ്രണ്ട്സ് എന്നാണ് ഇവർക്കുള്ളവിശേഷണം. ചില പ്രത്യേക താല്പര്യങ്ങളുമായി മാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള സൗഹൃദങ്ങളാണിത്. കളിക്കളത്തിലുള്ള സൗഹൃദങ്ങളെ ഇതിലേക്ക് ഉദാഹരിക്കാവുന്നവയാണ്. ഇതിനപ്പുറം അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ മുന്നോട്ടുപോവുകയില്ല.

പര്യങ്ങളുമായി മാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള സൗഹൃദങ്ങളാണിത്. കളിക്കളത്തിലുള്ള സൗഹൃദങ്ങളെ ഇതിലേക്ക് ഉദാഹരിക്കാവുന്നവയാണ്. ഇതിനപ്പുറം അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ മുന്നോട്ടുപോവുകയില്ല.

## നല്ല സുഹൃത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- നിങ്ങൾക്ക് എന്താണോ ആവശ്യം ആ സമയത്ത് അവർ നിങ്ങളുടെ കൂടെയുണ്ടായിരിക്കും.
- അവർ സംസാരത്തിലൂടെയല്ല പ്രവൃത്തിയിലൂടെയായിരിക്കും സൗഹൃദം കാണിക്കുന്നത്.
- അവരെ നമുക്ക് എപ്പോഴും ഏതുകാര്യത്തിലും വിശ്വസിക്കാനാവും
- ഹൃദ്യമായ ആശയവിനിമയമായിരിക്കും അവരുടേത്
- അവരൊരിക്കലും നിങ്ങളെ വിധിക്കുന്നവരായിരിക്കുകയില്ല
- അവർ ക്ഷമയുള്ളവരായിരിക്കും.



പരാതിപറയുന്നതിന് പകരം ക്രിയാത്മകമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക. കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

# 'പോലീസ് സിസ്റ്റർ'

സമയം രാത്രി പത്തുമണി. സ്ഥലം അങ്കമാലി നസ്രത്ത് കോൺവെന്റ്... രാത്രിയുടെ നിശ്ശബ്ദതയിൽ കോളിംങ് ബെൽ നിർത്താതെ ശബ്ദിച്ചു തുടങ്ങി. അസാധാരണമായ ആ മണിമുഴക്കം കേട്ട് കോൺവെന്റിലെ മുറികളിലോരോന്നിലായി വെളിച്ചം തെളിഞ്ഞു. ആശങ്കപ്പെട്ടും ഭയപ്പെട്ടും ഒടുവിൽ വാതിൽ തുറന്നു.

സിസ്റ്റേഴ്സ് ആകാംക്ഷയോടെ നോക്കിയപ്പോൾ കണ്ടത് ചില പോലീസുകാരെയാണ്. അവർ സിസ്റ്റേഴ്സിനോട് പറഞ്ഞത് ഇതാണ്.

“ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചതിൽ ക്ഷമിക്കണം. അർപ്പിത സിസ്റ്ററെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാൻ വന്നതാണ്.”

## പോലീസിനെയാണ് മഠത്തിൽ കാര്യം?

പോലീസിനെയാണ് മഠത്തിൽ കാര്യമെന്ന് ചോദിക്കരുത്. അങ്കമാലി സ്റ്റേഷൻ പരിധിയിലെ പോലീസുകാർക്ക് നസ്രത്ത് സഭയുടെ മഠത്തിൽ ചില കാര്യങ്ങളൊക്കെയുണ്ട്. ഗാർഹികപ്രശ്നങ്ങൾ മൂലം സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും വീടുവിട്ടിറങ്ങി പോലീസിന്റെ കസ്റ്റഡിയിലെത്തുമ്പോഴും ചില വ്യക്തികൾ ആത്മഹത്യയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുന്നു എന്ന വിവരം അറിയുമ്പോഴും പോലീസ് സഹായം തേടി എത്തുന്നത് സിസ്റ്റർ അർപ്പിത സിസ്റ്റർ എന്നിന്റെ സമീപത്തേക്കാണ്.

കേരള പോലീസിന്റെ Domestic crime solution centre ലെ കൗൺസിലർ, State welfare board ലെ ഫാമിലി കൗൺസിലർ, NGO ഡയറക്ടർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് സിസ്റ്റർ അർപ്പിതയെ തേടി പോലീസ് സമയത്തും അസമയത്തും എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇക്കാരണത്താൽ തന്നെ സിസ്റ്റർ അർപ്പിതയ്ക്ക് മറ്റൊരു പേരുകൂടിയുണ്ട്, 'പോലീസ് സിസ്റ്റർ'.

## പോലീസ് സിസ്റ്ററിന്റെ കഥ

പോലീസിന് ഇടപെടാനോ സഹായിക്കാനോ



സഞ്ചരിക്കുന്ന റോഡുകൾ ദുഷ്കാരമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ പുതിയ റോഡുകൾ അന്വേഷിക്കുക



പോലും കഴിയാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിലും തനിക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുന്നത് തിരുവസ്ത്രത്തിന്റെ മേൽവിലാസം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണെന്നാണ് സിസ്റ്റർ അർപ്പിത വിശ്വസിക്കുന്നത്. പോലീസ് കസ്റ്റഡിയിലെടുക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലീസിന് മുന്നിലെത്തുകയോ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉചിതമായ കൗൺസലിംഗ് നൽകി അവരെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരിക, ഗാർഹികപീഡനങ്ങളുടെ ഇരകളായവർക്ക് വിദഗ്ദ്ധമായ നിയമസഹായം നൽകുക, ലൈംഗികപീഡനത്തിന്റെ ഇരകളായ പെൺകുട്ടികൾക്കും കൊച്ചു കുട്ടികൾക്കും സംരക്ഷണം നൽകുക എന്നിങ്ങനെ നിരവധി സേവനങ്ങളാണ് അർപ്പിത നൽകിക്കൊ

ണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ഒരു കന്യാസ്ത്രീക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന ചോദ്യത്തിന് സമൂഹം കൃത്യമായി നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചില മറുപടികളെ തിരുത്തിയെഴുതുകയാണ് സിസ്റ്റർ അർപ്പിത. കന്യാസ്ത്രീമാരെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുധാരണകളെ പൊളിച്ചടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് അർപ്പിത ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും. ഇക്കഴിഞ്ഞ നീണ്ട സേവനകാലയളവിൽ നിരവധി കുടുംബങ്ങളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും കണ്ണിരൊപ്പാൻ സിസ്റ്റർക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സ്റ്റേറ്റ് വെൽഫെയർ ബോർഡിൽ കൗൺസിലറായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഏക കന്യാസ്ത്രീ കുടിയാണ് ഇതെന്ന് അറിയുമ്പോഴേ അർപ്പിതയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വ്യാപ്തിയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാനാവൂ.

മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ മറ്റ് നിരവധി സംഭവങ്ങൾ സിസ്റ്റർ അർപ്പിതയുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അതിലൊന്നായിരുന്നു 2018 ലെ വെള്ളപ്പൊക്കകാലത്തേത്. അധികാരികൾ നിസ്സഹായരായി നോക്കിനിന്നപ്പോൾ കന്യാസ്ത്രീയായതുകൊണ്ടു കൂടി തനിക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാൻ കഴിഞ്ഞ ചില സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സിസ്റ്റർ പറഞ്ഞത് ഇപ്രകാരമാണ്.

“വെള്ളപ്പൊക്കം എന്ന അനുഭവം അതുവരെ നേരിട്ടിട്ടില്ലാത്തവരായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടും ഉള്ളവർ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ക്യാമ്പിലേക്ക് താമസം മാറണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട് അധികാരികൾ എത്തിയപ്പോഴും അവരതിനോട് സഹകരിച്ചില്ല. ഈ അവസരത്തിലാണ് ഞങ്ങൾ അവരെ ചെന്നുകണ്ടതും സംഭവിക്കാൻ പോകുന്ന അപകടത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി ബോധ്യപ്പെടുത്തിയതും. ഒരു കന്യാസ്ത്രീ വന്ന് പറഞ്ഞതോടെ കാര്യങ്ങളുടെ ഗൗരവം മനസ്സിലാവുകയും വേഗം തന്നെ ക്യാമ്പിലേക്ക് മാറാൻ അവർ സന്നദ്ധത കാണിക്കുകയും ചെയ്തു. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അപരിചിതമായ ലോകമായിരുന്നു ക്യാമ്പ്. പലഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് വന്നുകൂടിയിരിക്കുന്നവർ. ഇത്തരമൊരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും സുരക്ഷ വളരെ പ്രധാനമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും സ്ത്രീകളെയും കുടുംബനാഥന്മാരെയും വിളിച്ചുകൂട്ടി സ്ത്രീകളുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുകയും ചെയ്തു. ഇത്



ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷകരമായ അനുഭവങ്ങൾ മാത്രമല്ല സങ്കടകരമായ അനുഭവങ്ങളും പാഠങ്ങളാണ്

പല അനിഷ്ടസംഭവങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നതിന് സഹായകരമായി.”

വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് പിന്നാലെ വന്ന കോവിഡും ജനജീവിതം ദുസ്സഹമാക്കിയപ്പോൾ അവിടെയും സിസ്റ്റർ അർപ്പിതയുടെ ക്രിയാത്മകമായ ഇടപെടലുകളുണ്ടായിരുന്നു. ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളും സെമിനാറുകളും വഴി ഇരുപത്തയ്യായിരത്തോളം പേരിലേക്ക് ആശ്വാസം എത്തിക്കാനും കഴിഞ്ഞു.

### സമർപ്പിതജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ

മറ്റ് കന്യാസ്ത്രീകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാഴ്ച വയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് കോൺവെന്റ് ജീവിതത്തിലെ ചിട്ടവട്ടങ്ങൾക്കും നിയമങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ച് കൃത്യസമയത്തുള്ള പ്രാർത്ഥനകളിൽ പങ്കെടുക്കാനോ സന്ധ്യയ്ക്ക് മുമ്പ് മഠത്തിലെത്താനോ കഴിയാറില്ല. ഇതൊഴിച്ചു നിർത്തിയാൽ താൻ എല്ലാവിധത്തിലും സന്തോഷ

## ഫോൺ വിളിക്ക് കാതോർത്ത്

ഓരോ ഫോൺവിളിക്കും കാതോർത്താണ് സിസ്റ്റർ അർപ്പിതയുടെ ദിവസങ്ങൾ മുന്നോട്ടു പോകുന്നത്. മറുതലയ്ക്കൽ ജീവിതം വഴിമുട്ടി നില്ക്കുന്ന ആരോ ഒരാളുണ്ട് എന്ന് സിസ്റ്റർക്കറിയാം. അവർക്ക് തന്റെ ആവശ്യമുണ്ടെന്നും. രാവെന്നോ പകലെന്നോ സമയമെന്നോ അസമയെന്നോ ഭേദമില്ലാതെ അക്കാരണത്താൽ തന്നെ സിസ്റ്റർ അർപ്പിത ഫോണിലൂടെ അവരോടൊന്നും സംസാരിക്കും. ആവശ്യമറിഞ്ഞ് അവർക്കുവേണ്ടി നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യും. അങ്കമാലി മോണിംഗ് സ്റ്റാർ കോളജിൽ സിസ്റ്റർ ഡയറക്ടറായി സെന്റ് ജൂഡ് കൗൺസിലിംഗ് സെന്റർ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. വിവിധതരം പ്രശ്നങ്ങളുമായി തന്നെ സമീപിക്കുന്നവർക്ക് സൗജന്യമായിട്ടാണ് കൗൺസിലിംഗ് നല്കിവരുന്നത്. മേഘാലയയിലെ മാർട്ടിൻ ലൂഥർ ക്രിസ്ത്യൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് സോഷ്യൽ വർക്കിൽ ഡോക്ടറേറ്റും നേടിയിട്ടുണ്ട്.

**കുടുംബജീവിതമായാലും സന്യാസജീവിതമായാലും വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടിവരും. ഓരോ ജീവിതാവസ്ഥയ്ക്കും അതിന്റേതായ പ്രശ്നങ്ങളും സങ്കീർണ്ണതകളുമുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ സന്തോഷങ്ങളും. വെല്ലുവിളികൾക്ക് മുമ്പിൽ തളരാതിരിക്കുക.**

വതിയും സംതൃപ്തയുമാണെന്നാണ് സിസ്റ്റർ പറയുന്നത്.

സമർപ്പിതജീവിതം തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ട് 2024 ൽ മുപ്പതുവർഷം പൂർത്തിയാക്കുകയാണ് സിസ്റ്റർ അർപ്പിത. ഇക്കാലയളവിൽ നിരവധി പേർക്ക് ജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ തിരികെ നേടിക്കൊടുക്കാനും അവഗണിക്കപ്പെട്ടവരും പീഡിതരുമായവർക്ക് നിയമത്തിന്റെ പരിരക്ഷ സമ്മാനിക്കാനും കഴിഞ്ഞതിൽ സിസ്റ്ററിന് ഏറെ അഭിമാനമുണ്ട്.

### തളരരുത്

കുടുംബജീവിതമായാലും സന്യാസജീവിതമായാലും വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടിവരും. ഓരോ ജീവിതാവസ്ഥയ്ക്കും അതിന്റേതായ പ്രശ്നങ്ങളും സങ്കീർണ്ണതകളുമുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ സന്തോഷങ്ങളും. വെല്ലുവിളികൾക്ക് മുമ്പിൽ തളരാതിരിക്കുക. എങ്കിൽ മാത്രമേ കാത്തുനില്ക്കുന്ന സന്തോഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുകയുള്ളൂവെന്നാണ് സിസ്റ്റർ പറയുന്നത്. വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ കഴിയാതെ പാതിവഴിയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ജീവിതംതന്നെ അവസാനിപ്പിക്കുന്നവർ നമുക്കിടയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. അതൊരിക്കലും പാടില്ല. സന്യാസിനിയായ തനിക്കുപോലും ഈ ലോകത്തിലെ അനേകർക്ക് വെളിച്ചം പകർന്നുകൊടുക്കാൻ പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് സാധിക്കുമെങ്കിൽ അതിലുമെത്രയോ അധികമായി മറ്റുള്ള ഓരോരുത്തർക്കും പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കാനും കഴിയില്ലെ എന്നാണ് സിസ്റ്റർ അർപ്പിത ചോദിക്കുന്നത്.

“പ്രചോദനത്തിന്റെ തീരെ ചെറിയ നിമിഷം പോലും വിലപിടിച്ചതാണ്.”

# സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കുമുള്ള സർക്കാർ സേവനങ്ങൾ

ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, ഗാർഹികപീഡനങ്ങളും തൊഴിൽ ലൈംഗികചൂഷണങ്ങളും, സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന നിരവധിയായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കാനും കണ്ടെത്താനും ഗവൺമെന്റ് തലത്തിൽ തന്നെ വിവിധ സംവിധാനങ്ങളുണ്ട്. പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ, പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫീസ്, കുടുംബക്കോടതി, പിങ്ക് പോലീസ്, കെൽസ

(കേരള ലീഗൽ അഫോറിറ്റി) വനിതാ സെൽ എന്നിവയെല്ലാം ഇതിൽ പെടുന്നവയാണ്. എല്ലാ ജില്ലകളിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള ഗവൺമെന്റ് സംവിധാനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്ന ഇത്തരം സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പലർക്കും വേണ്ടത്ര അറിവില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.

എസ്.ഐ, സി.ഐ, എ.എസ്.ഐ റാങ്കിലുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥരാണ് വനിതാസെല്ലിൽ പരാതി കൊടു



പഴയ ചില ശീലങ്ങളിൽ തളയ്ക്കപ്പെട്ടുകിടന്നാൽ പുതിയ ഒരു നേട്ടവും ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്നില്ല.

ത്തുകഴിയുമ്പോൾ അന്വേഷിക്കാനായെത്തുന്നത്. പരാതി നൽകിയ വ്യക്തിയുടെ വീടു സന്ദർശിച്ച് സാഹചര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവർ വിവരം വനിതാ സെല്ലിനെ അറിയിക്കുകയും വനിതാസെൽ വഴി കൗൺസലിംഗ് സൗകര്യം ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് ഇവിടെയുള്ളത്. നേരിടുന്ന പ്രശ്നം എന്തെന്നുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ അവരെ കേൾക്കാൻ സന്നദ്ധതയുള്ള, പരിചയസമ്പത്തുള്ള വ്യക്തികൾ ഇത്തരം സെല്ലുകളിലുണ്ട് എന്നതാണ് ഏറെ ആശ്വാസകരം. കേസിലേക്കോ കോടതിയിലേക്കോ പ്രശ്നങ്ങൾ എത്തുന്നതിന് മുമ്പ് അവ പരിഹരിക്കാൻ ഇതിലൂടെ അവസരം ലഭിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഒട്ടുമിക്ക പ്രശ്നങ്ങളും പോലീസും കോടതിയും ഇടപെടുന്നതിന് മുമ്പ് രമ്യമായി ഇതിലൂടെ പരിഹരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. വളരെ പോസിറ്റീവ് ഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു സർക്കാർ സംവിധാനം തന്നെയാണ് വനിതാസെല്ലുകൾ. സ്ത്രീകളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പോംവഴിയും പരിഹാരവും നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയുന്ന പോലീസ് വകുപ്പിലെ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗമാണ് വനിതാസെല്ലുകൾ.

സ്ത്രീകൾ ഇരകളാകുന്ന കേസുകളിൽ ഇൻവെസ്റ്റിഗേഷൻ മോണിറ്ററിംഗ്, ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരും നിരാലംബരുമായ സ്ത്രീകൾക്കുള്ള സംരക്ഷണ കസ്റ്റഡി എന്നിവയും ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. വനിതാ സെല്ലുകളുടെ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. ഗാർഹികപീഡനം മുതൽ ജോലിസ്ഥലത്തെ പീഡനങ്ങൾക്ക് വരെ വനിതാ സെല്ലിൽ ഓൺലൈനായി പരാതി നൽകാവുന്നവയാണ്. പൊതുഇടങ്ങളിൽ കുട്ടികളും സ്ത്രീകളും നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള മറുപടിയായിട്ടാണ് പിങ്ക് പോലീസ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകപരിശീലനം നേടിയവരാണ് പിങ്ക് പോലീസ്. വനിതാ പോലീസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ളവരാണ് ഈ ടീമിലുള്ളത്.

വൈവാഹിക തർക്കങ്ങൾക്ക് തീർപ്പുകല്പിക്കുക എന്ന മുഖ്യലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് കേരളത്തിൽ കുടുംബക്കോടതികൾ സ്ഥാപിതമായത്. 1984 സെപ്തംബർ 14 ന് പാർലമെന്റ് അംഗീകാരത്തോടെയാണ് രാജ്യത്ത് കുടുംബക്കോടതികൾ നിലവിൽ വന്നത്. 1992 ജൂൺ ആറു മുതൽക്കാണ് കേരളത്തിൽ കുടുംബക്കോടതികൾ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചത്.

**വളരെ പോസിറ്റീവ് ഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു സർക്കാർ സംവിധാനം തന്നെയാണ് വനിതാസെല്ലുകൾ. സ്ത്രീകളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പോംവഴിയും പരിഹാരവും നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയുന്ന പോലീസ് വകുപ്പിലെ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗമാണ് വനിതാസെല്ലുകൾ.**

വിവാഹമോചനം, വിവാഹബന്ധം പുനഃസ്ഥാപിക്കൽ, ജീവനാംശം, കുട്ടികളെ ദത്തെടുക്കൽ, ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള സ്വത്തുതർക്കം എന്നിങ്ങനെ വിശാലമായ വിഷയങ്ങളാണ് കുടുംബക്കോടതി കൈകാര്യം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ ഒഴികെയുള്ള കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള തർക്കം പരിഹരിക്കുന്നതിൽ കുടുംബക്കോടതിയുടെ ഇടപെടൽ ലഭ്യമല്ല.

ആവശ്യമായ നിയമസഹായം സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള വേദിയാണ് കെൽസ. വക്കീലിനെ ഏല്പിച്ചുകൊടുത്ത് കേസു വാദിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം വരെ ഇതുവഴി ലഭിക്കും. ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ നിയമസഹായം ആവശ്യമായിവരുകയോ അവയെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ അറിവില്ലാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതാത് താലൂക്ക് -ജില്ലാ ഓഫീസുകളിലുള്ള DLSAയിൽ പോയി കാര്യം ചോദിച്ചറിയാവുന്നതാണ്. കേരള സ്റ്റേറ്റ് ലീഗൽ സർവീസ് അതോറിറ്റി ജനങ്ങൾക്ക് സൗജന്യ നിയമസഹായം നൽകുകയും അദാലത്തുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഗവൺമെന്റ് തലത്തിലുള്ള ഇത്തരം സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ഓരോരുത്തരും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. അതുവഴി ഒരുപാട് വ്യക്തികൾക്ക് തങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ജീവിതവും അർഹിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള നീതിയും ലഭിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവും ഉണ്ടാവേണ്ടതില്ല.



വിജയങ്ങളെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നം കണ്ടാൽ മാത്രം പോരാ, അതിനായി അദ്ധ്വാനിക്കുവാൻ കൂടി തയ്യാറാകുക



# 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.

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



## Prabhath offers

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

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