

Only Positive...

FEBRUARY 2024

ഒപ്പം[®]

Vol:6 | Issue:9



പ്രണയമാണ്
സത്യം...

താമസിച്ചെത്തിയാലും സാരമില്ല...

വൈകിയെത്തിയാലും സാരമില്ല, ഒരിക്കലും എത്താതിരിക്കുകയെന്നതിനെക്കാൾ ഭേദമല്ലേ.

ഡ്രൈവിംഗുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എവിടെയോ വായിച്ച ഒരു വാചകമാണ് ഇത്. അല്പം വൈകിയെത്തുകയോ ഒടുവിലെത്തുകയോ ചെയ്താലും സാരമില്ല അപകടം കൂടാതെ ശ്രദ്ധിച്ച് വാഹനമോടിച്ച് ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുകയാണ് വേണ്ടതെന്നേ ഇതിന്റെ അർത്ഥമുള്ളൂ.

ജീവിതത്തിലെ ചില സ്വപ്നങ്ങൾക്കും ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കും പിന്നാലെ പായുന്നവർക്കുകൂടി ഈ ചൊല്ല് ബാധകമാണെന്ന് തോന്നുന്നു. പ്രതീക്ഷിക്കുന്നവയും കാത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയെല്ലാം ഉടനടി കിട്ടണമെന്നില്ല. ചിലപ്പോൾ നീണ്ട കാത്തിരിപ്പും കുറെ നാളത്തെ പരിശ്രമവും അധ്വാനവും വേണ്ടിവന്നേക്കാം. പക്ഷേ അതിന്റെ പേരിൽ കാത്തിരിപ്പ് അവസാനിപ്പിക്കുകയോ അധ്വാനത്തിൽ നിന്ന് പിൻതിരിയുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. പ്രതീക്ഷയാണ് വലുത്. അധ്വാനമാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടത്. പരിശ്രമമാണ് വിജയം തരുന്നത്. ചില തിരിച്ചടികൾക്കും തിരസ്കരണങ്ങൾക്കും മുമ്പിൽ ചിലരെങ്കിലും

പാതിവഴിയിൽ പരിശ്രമങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കാറുണ്ട്. പ്രതീക്ഷകൾ അവസാനിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചിലർ നമ്മെ അംഗീകരിച്ചുവെന്ന് വരില്ല. ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ച പല വ്യക്തികളും ഒന്നിലധികം തവണ പരാജയപ്പെട്ടവരും അവഗണിക്കപ്പെട്ടവരുമായിരുന്നു. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ അവർ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നിട്ടും ആത്മവിശ്വാസം കൈമോശം വരാതെ അവർ അധ്വാനിച്ചു, പരിശ്രമിച്ചു. ചില വാതിലുകൾ തുറക്കാൻ സമയമെടുത്തേക്കാം. ചില വ്യക്തികളെ കണ്ടുമുട്ടാൻ കാലതാമസമെടുത്തേക്കാം. പക്ഷേ നിരാശപ്പെടാതിരിക്കുക. പിന്തിരിയാതിരിക്കുക.

ഒരിക്കലും കിട്ടാതെ വരുന്നതിനെക്കാൾ ഭേദമല്ലേ അല്പം വൈകിയാണെങ്കിലും പ്രതീക്ഷകൾ പൂവണിയുന്നത്. സത്യത്തിൽ ലഭിച്ചതിന്റെ മൂല്യം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നതും അതിനേറെ വില കല്പിക്കുന്നതും പെട്ടെന്ന് സാധിച്ചുകിട്ടുമ്പോഴല്ല ഒരുപാടുകാലം കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ്. അതുകൊണ്ട് ആരെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞുവെന്ന് കരുതി ഒന്നും അവസാനിപ്പിക്കരുതേ. ഓരോ അവസാനവും ഓരോ ആരംഭമാണ്...





പ്രണയമാണ് സത്യം

പ്രണയമില്ലാതെ എന്ത് ജീവിതം? എത്രത്തോളം സന്തോഷത്തോടും സംതൃപ്തിയോടും കൂടി ഈ ലോകത്തിൽ ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ അടിസ്ഥാനകാരണം പ്രണയമാണ്. പ്രണയമില്ലാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാനാവില്ല. പ്രണയം എന്നാൽ സ്ത്രീപുരുഷ പ്രണയം മാത്രമല്ല, പ്രണയത്തിന്റെ ഒരു തലം മാത്രമേ അതാകുന്നുള്ളൂ. ഉദാത്തതയും ഉൽക്കൃഷ്ടതയും കൂടുതലുണ്ട് എന്നു കരുതുന്നതുകൊണ്ട് നാം അതിനെ അങ്ങനെയൊരു പരിമിതിയിൽ പെടുത്തിയിരിക്കുന്നുവെന്നേയുള്ളൂ. സത്യത്തിൽ പ്രണയം അതിനെല്ലാം എത്രയോ അപ്പുറമാണ്. എല്ലാറ്റിലും പ്രണയമുണ്ട്.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ സകലജീവജാലങ്ങളും സകലപ്രവൃത്തികളും പ്രണയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. ദൈവത്തോടു പ്രണയമില്ലാത്ത ഒരാൾക്കെങ്ങനെയാണ് ആരാധനാലയങ്ങളിലെ കാർമ്മികനാകാൻ കഴിയുന്നത്? അക്ഷരങ്ങളോടും ആശയങ്ങളോടുമുള്ള പ്രണയമല്ലേ ഒരുവനെ എഴുത്തുകാരനാക്കുന്നത്? വർണ്ണങ്ങളോടും വരകളോടുമുള്ള പ്രണയം ഒരാളെ ചിത്രകാരനാക്കുന്നു. പാട്ടിനോടുള്ള പ്രണയം ഗായകനാക്കുന്നു. സുഹൃത്തിനോടുള്ള തീക്ഷ്ണവും തീവ്രവുമായ പ്രണയം അവനെ നല്ല ചങ്ങാതിയാക്കി മാറ്റുന്നു. ഇണയോടുള്ള പ്രണയം അവരെ നല്ല പങ്കാളികളാക്കുന്നു.

എന്തിന്, പ്രണയമില്ലാതെയുള്ള രതി കൊല

പാതകമാണെന്നാണ് വിവരമുള്ളവർ പറഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്നത്. ജോലിയിൽ പ്രണയം വേണം, പാചകത്തിൽ പ്രണയം വേണം. ഇടപെടലുകളിലും സംസാരത്തിലും നോട്ടത്തിലും സ്പർശനത്തിലും പ്രണയം വേണം. പ്രണയമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് ചില നേരങ്ങളിലെങ്കിലും നമ്മുടെ ജീവിതം വിരസമായിത്തീരുന്നത്. ഏതിനെക്കൊണ്ടാണെന്ന് പ്രണയിക്കുക. അവനവന്റെ നാശമോ മറ്റൊരാളുടെ തകർച്ചയോ സംഭവിക്കാത്ത വിധത്തിൽ ഏതിനോടൊരിക്കലുമൊക്കെ പ്രണയത്തിലാവുക. പ്രണയം ക്രിയാത്മകമാകുന്നത് അതൊരിക്കലും നിഷേധാത്മകമായ ഫലം സൃഷ്ടിക്കാതെ വരുമ്പോഴാണ്.

ഒരാൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷമില്ലേ, അസംതൃപ്തിയാണോ അയാളുടെ ജീവിതത്തിൽ? പ്രണയത്തിന്റെ കുറവുണ്ട് എന്നാണ് അർത്ഥം. വായുവില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയാത്തതുപോലെയാണ് പ്രണയമില്ലാതെയുള്ള ജീവിതവും. പ്രണയമില്ലാത്ത ജീവിതം വസന്തങ്ങളില്ലാത്ത പ്രകൃതിപോലെ വരണ്ടതായിരിക്കും. പ്രണയത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ ജീവിതത്തിന് എന്തൊരു സൗന്ദര്യമാണ്! പ്രണയിക്കാതെ പോകുമ്പോൾ ജീവനുള്ളിലും നമുക്ക് ജീവിതമില്ലാതെ പോകുന്നു.

പ്രണയപൂർവ്വം
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർഇൻ ചാർജ്

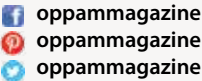
OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 9 | Page: 24
February 2024

Website: www.oppammagazine.com

E mail: oppammagazine@gmail.com



Cover courtesy: Bibin Thottungal Photography

OPPAM

Managing Director: Dr Antoney 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



പ്രണയമോ, അയ്യേ... അത് പൈങ്കിളിയല്ലേ?

എന്താണ് പ്രണയം? പ്രണയം ഇത് മാത്രമാണെന്ന് പറയത്തക്കവണ്ണം അതിനെ ആരെങ്കിലും നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ശരീരത്തിന്റെ അഭിലാഷപൂർത്തീകരണത്തിനുള്ള ഒരു വഴിയാണോ പ്രണയം? അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ഒന്ന് തൊടാതെയും ചുംബിക്കാതെയും ഒന്ന് ചേർത്തു നിർത്താതെയും മനസ്സുകൊണ്ട് മാത്രം പ്രണയിക്കുന്നവരുടെ വികാരം പ്രണയമല്ലേ? കണ്ണും കണ്ണും നോക്കിയിരിക്കുന്ന, മരം ചുറ്റി, നാണം കൂണുങ്ങി... അത്രമേൽ പൈങ്കിളിയാണോ പ്രണയം? ഇതൊക്കെ പ്രണയത്തിന്റെ പല പ്രകടനങ്ങളാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഇതൊക്കെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ്. അതായത് ഉപരിപ്ലവമായ ചില ചേഷ്ടകൾ കൊണ്ട് മാത്രം അളക്കേണ്ട ഒന്നാണ് പ്രണയം എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കരുതെന്നുമാത്രം. അതിനപ്പുറം എന്തൊ

ക്കെയോ അതിലുണ്ട്. 'കാതൽ' ഉള്ളതാണ്. പ്രണയം കടൽ പോലെ പരന്നതും അത്രമേൽ നിഗൂഢവുമാണെന്ന് വായിച്ചതോർക്കുന്നു. അപ്പോൾ, ഒരു കാര്യമുറപ്പാണ്. ഇതുവരെയുള്ള പ്രണയത്തിന്റെ നിർവചനങ്ങളൊന്നും പൂർണ്ണമല്ല, അതെന്നും അങ്ങനെയെന്നയായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടല്ലേ വീണ്ടും വീണ്ടും പ്രണയത്തേക്കുറിച്ച് കവിതകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്, ഗാനങ്ങളുണ്ടാകുന്നത്.

പ്രണയത്തിന്റെ സെതന്ത്രം

പ്രണയത്തേക്കുറിച്ച് പല ശാസ്ത്രീയ നിരീക്ഷണങ്ങളും പഠനങ്ങളും നടന്നിട്ടുണ്ട്. ശാസ്ത്രീയമായി പ്രണയം എന്ന വികാരം വിശകലനം ചെയ്യപ്പെട്ടാൽ, തലച്ചോറിലുണ്ടാകുന്ന ഫിറമോണു

“ അനുഭവങ്ങളെ മെഗറ്റീവായി കണക്കാക്കാതിരുന്നാൽ ഏത് അനുഭവവും പോസിറ്റീവായി മാറും.

കൾ, ഡോപ്പമിനുകൾ, സെറട്ടോണിൻ മുതലായ ഹോർമോണുകൾ പ്രണയത്തിനുള്ള പ്രേരണ ഉളവാക്കുന്നതായിക്കാണാം. അതിനാൽ അവയുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ മൂലം പ്രണയം തീവ്രമാകാനും കുറയാനും സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് വിദഗ്ദർ പറയുന്നു. അതായത് പ്രണയം ഒരു തോന്നൽ മാത്രമല്ല, ശരീരവും മനസ്സും ആത്മാവും ഒന്നിച്ചു ഇഴചേർന്ന് ഉടലെടുക്കുന്ന തീവ്രമായൊരു തീരുമാനമാണത്.

വഴിതെറ്റി ഒഴുകുന്ന പ്രണയം

ഇത്രമേൽ കാവ്യാത്മകമായി സിനിമകളിലും രചനകളിലും പ്രണയം ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനൊരു അന്തസ്സുള്ള ചരിത്രം ഉണ്ടാവണം. പരിശുദ്ധ പ്രണയം എന്നൊക്കെ കവികൾ വാഴ്ത്തിയിരുന്നൊരു കാലം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. പല പ്രണയങ്ങളും ഒരിക്കലും ശുഭപര്യവസായിയായിരുന്നില്ലട്ടോ. ഒരുപാട് കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് പലതും അന്നും വിവാഹമെന്ന ലക്ഷ്യത്തിലെത്താതെ പോയിട്ടുണ്ട്.

ഇന്നത്തേതുപോലുള്ള മനോവൈകൃതങ്ങൾ പണ്ട് കണ്ടിരുന്നില്ലെന്ന് പഴമക്കാർ പറയും. നഷ്ടപ്രണയത്തിന്റെ ഭാരവും പേറി താടിയും മുടിയും വളർത്തി ഉന്മാദിയെപ്പോലെ നടക്കുമെന്നല്ലാതെ അവളെ വെട്ടിപ്പരിക്കേൽപ്പിക്കുകയോ മുഖത്ത് ആസിഡ് ഒഴിയ്ക്കുകയോ ചെയ്തിരുന്നില്ല. പുരുഷൻ മാത്രമാണ് മോശക്കാരൻ എന്ന് ഞാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടില്ല. അവൻ വേണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞതിന് പ്രതികാരം ചെയ്യാനിറങ്ങുന്ന അവളെയും, എന്റെ മരണത്തിനുത്തരവാദി അവനാണെന്ന് അയാളുടെ പേരെഴുതി വച്ച് ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്ന അവളുടെയും ജീവിതങ്ങൾ നാം പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ കാണുന്നതാണല്ലോ!

പ്രണയത്തിനൊടുവിൽ

ഇതിന്റെ അവസാനം അതായിരിക്കും, അതിന്റെ അവസാനം ഇതായിരിക്കും എന്നൊക്കെ നമുക്കുത്തരമുണ്ട് പലതിനും. അതുപോലെയാണെന്ന് പ്രണയം. പരസ്പരം പ്രണയത്തിലായവരെ ഒരു സിനിമയിൽ കണ്ടാൽ, പ്രത്യേകിച്ചും അവർ നായികാനായകന്മാരാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ആഗ്രഹം അവർ തമ്മിൽ വിവാഹിതരായി കാണണമെന്ന് തന്നെയാണ്. വിവാഹം എന്നത് ഒരു നിയമപരമായ ബന്ധമാണ്. ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ സ്വത്തി

ഇന്നത്തെ പ്രണയങ്ങൾ ഏത് ആളുകൾക്കോൽ വെച്ചുകൊടുക്കണമെന്ന് സത്യത്തിൽ ആശങ്കപ്പെട്ടുപോകുന്നു. നിമിഷനേരത്തെ സുഖമാണിന്നത്തെ പല പ്രണയവും. അതിനെ പ്രണയമെന്ന് വിളിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

നും അവകാശങ്ങൾക്കും ഇത് നിയമാനുസൃതമായ സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. അറേഞ്ച്ഡ് മാർയേജ് അഥവാ ക്രമീകരിച്ച വിവാഹം, പ്രണയ വിവാഹം എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് തരമാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്നത്.

അതിനൊരൽപം മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ടിപ്പോൾ. ഇപ്പോൾ കണ്ടുവരുന്നത് രണ്ടും കൂടിയ ഒരിനമാണ് - അറേഞ്ച്ഡ് ലവ് മാർയേജ്. സംഗതി പ്രണയം തന്നെ. അത് വീട്ടിൽ പറഞ്ഞു സമ്മതം വാങ്ങി വിവാഹിതരാവുന്നു. കുട്ടികൾ വളരെ പ്രാക്ടിക്കൽ ആയി ചിന്തിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്ന ഒരു സംഗതിയാണിത്. വെറും 'ഇൻഫാക്ചുവേഷൻ' അല്ല ഇത്. പലരും പ്ലസ് ടു കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ വിദേശത്താണ്. സ്വന്തം ഇഷ്ടത്തിനൊത്തൊരു ഉയർന്ന ജോലിയും വരുമാനവുമായ



“നിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ നി എവിടെയ്ക്കാണ് പോകുന്നതെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നില്ല. പക്ഷേ എവിടെ നിന്ന് നി തുടങ്ങി എന്നത് പ്രധാനമാണ്.”



വുമ്പോൾ അവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ വീട്ടിൽ പറയുന്നു, വിവാഹം കഴിക്കുന്നു. പൊതുവെ വീട്ടുകാർ ഇത് സമ്മതിച്ചു കൊടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുക.

പ്രണയം ദമ്പത്യത്തിലോ?

ഇനിയുള്ളതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടൊരു കാര്യം. ‘പ്രണയം, അത് പ്രണയിക്കാൻ മാത്രമുള്ളതാണ്. അല്ലാതെ, പ്രണയിനിയെത്തന്നെ വിവാഹം ചെയ്ത് മണ്ടത്തരം കാണിക്കാൻ ഞാനില്ല’ എന്നൊരാൾ പറയുന്നത് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. പ്രണയവും വിവാഹ ജീവിതവും രണ്ടായി കാണാനുള്ളതാണോ? അപ്പോൾ, വിവാഹ ശേഷവും പഴയ പ്രണയം തുടർന്നുകൊണ്ട് പോകുന്നതിൽ തെറ്റില്ല എന്നൊരർത്ഥം അതിനുണ്ടോ? അപ്പോ അതിന്റെ ധർമികത? സുഹൃത്തു, ധർമികതയുടെ കാര്യമൊക്കെപ്പറഞ്ഞ് വിഷയം ഒരുപാട് ‘ക്രോസ്സിക്കേറ്റഡ്’ ആക്കുന്നില്ല. വളരെ തിരക്കേറിയ ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് സ്വാഭാവികമായും ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട്. അപ്പോ വലിയ തലവേദനകളില്ലാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ പറ്റിയൊരു സിമ്പിൾ ട്രിക്കാണിത്, ഭാര്യയെ പ്രണയിക്കുക. നമ്മുടെ സങ്കല്പത്തിലെ പൂർണ്ണത വച്ച് പങ്കാളിയെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് പ്രശ്നം. എന്റെ ഭാര്യ/

എന്റെ ഭർത്താവ് ലോകത്തിൽ എനിക്ക് മാത്രമേ ചേരു എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നിടത്താണ് വിജയം. അയാളെ എത്രമാത്രം ഞാൻ കരുതുന്നുണ്ട് എന്നിടത്താണ് പ്രണയത്തിന്റെ ആഴം അളക്കപ്പെടുന്നത്.

കമന്റുകൾ

വിവാഹത്തിന്റെ അന്ന് ചടങ്ങുകളും സദ്യയും കഴിഞ്ഞു കുറച്ച് നേരം കൂടെ ആ പരിസരത്തു നിന്നാൽ ഒരുപാട് കമന്റുകൾ കേൾക്കാം. ‘എന്നാലും ആ പെണ്ണിന് കുറച്ചുടെ നല്ലൊരുത്തനെ കിട്ടിയേനേ... ആഹ്... ഇനി പറഞ്ഞിട്ടെന്തു കാര്യം?’ ‘നല്ല ചേർച്ച... ആങ്ങളയും പെങ്ങളും പോലിരിക്കുന്നു. എങ്ങനെ ഇതൊക്കെ ഇത്രയും ഭംഗിയായി ഒത്തു കിട്ടുന്നു?’ ഇത്തരം വാചകങ്ങൾ ചിലർക്ക് തലമുറ തലമുറ കൈമാറി കിട്ടുന്ന പോലെയാണ്. എല്ലാക്കാലത്തുമുണ്ട് ഇങ്ങനെയൊക്കെയുള്ള അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ. ദമ്പതികൾ തമ്മിൽ മനസ്സുകൊണ്ട് വളരെ നല്ല അടുപ്പവും സൗഹൃദവും വിശ്വാസവുമുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ വിധിക്കാൻ നമ്മളാർ?

പ്രണയത്തെ വളർത്തണം

വിവാഹശേഷം സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകുന്ന ഒന്നാണ് പ്രണയമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്. വിവാഹം കഴിച്ചു എന്ന് വച്ച് ഭാര്യയെ/ഭർത്താവിനെ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കണമെന്നില്ല. അതിന് നമ്മൾ തന്നെ തീരുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സിനിമയിലെയും നോവലുകളിലെയും അദ്ദേഹമല്ല എന്റെ ഭർത്താവെന്നും അതിലെ നായികയല്ല തന്റെ നായികയെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവിൽ മുളയെടുക്കേണ്ട ഒന്നാണ് പ്രണയം.

കഴിഞ്ഞ മാസം സുഹൃത്തിന്റെ അച്ഛൻ മരിച്ചു. ഈയിടെ കണ്ടപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതിങ്ങനെയാണ്. ‘അറുപത്തിമൂന്ന് വർഷം ഒരുമിച്ച് ജീവിച്ചവരാ... അച്ഛൻ മരിച്ച് ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞിട്ടും അമ്മയ്ക്ക് ഉള്ളിലൊരു വിങ്ങലാണ്. എന്തോ, തന്റെ തന്നെ ഒരു ഭാഗം നഷ്ടപ്പെട്ട പോലെ.’ അതാണ് പ്രണയം. മക്കൾക്ക് അഭിമാനത്തോടെ അച്ഛനെക്കുറിച്ചും അമ്മയെക്കുറിച്ചും പറയാനാണാവേണ്ട ഒന്നാണ് പ്രണയം. ആ ഓർമ്മകൾ, അത് ഓരോ മാതാവിന്റെയും പിതാവിന്റെയും അവശേഷിപ്പുകളാണ്. അവ ശേഷിപ്പുകൾ തിരുശേഷിപ്പുകളാവട്ടെ...

“ ഇന്നലെകളിലെ ചരിത്രത്തെക്കാൾ നാളെയുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ സന്ദേഹിക്കുക

It is said, the best possible way to break someone is to break their hearts first. ഹൃദയം, അതേ ഒരു മനുഷ്യനിലെ ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായ അവയവം. ഒരിക്കൽ ഒരു പശയുടെ പരസ്യത്തിലെ ടാഗ്ഗിലെ നിൽ ഇങ്ങനെയൊരു ക്യാപ്ഷൻ വായിക്കാൻ ഇടയായി, 'everything can be fixed except the broken heart.' അതേ ഹൃദയമാണ് ഒരു മനുഷ്യനിലെ എല്ലാ കഴിവുകളുടെയും ബലഹീനതകളുടെയും ശക്തി കേന്ദ്രം.

'Heart' അല്ലെങ്കിൽ 'ഹൃദയം' എന്ന് നാം കേൾക്കുമ്പോൾ ആദ്യം മനസ്സിലേക്ക് ഓടി വരുന്ന ഒരു ചിത്രം ഉണ്ട്, സിരകളും ധമനികളും അറകളുംകൊണ്ട് നിറഞ്ഞ നിഗൂഢമായ ഒരു മനുഷ്യഹൃദയത്തെ എത്ര ലഘുവത്തോടെയാണ് നാം ചുവപ്പു നിറത്തിലുള്ള ഒരു symbol ലിലേക്ക് ഒരുക്കി നിർത്തിയിരിക്കുന്നത്. സാഹിത്യകാരന്മാരുടെ ഇടയിൽ പൊതുവായിട്ടുള്ള

ഒരു പറച്ചിൽ ഉണ്ട്, സാഹിത്യ രചനകളിൽ Love, Romance എന്നിവയിൽ രചിക്കപ്പെടുന്ന കൃതികൾ കമ്പോളത്തിൽ എന്നും എക്കാലത്തും വിറ്റഴിയപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണെന്ന്.

Valentine's day, പ്രണയിക്കുന്നവരുടെ ദിവസം. പ്രണയിക്കാത്തവരായി ആരാണുള്ളത്? പ്രണയം: അത് രണ്ടുപേർക്കിടയിലെ സ്നേഹത്തെ മാത്രം വിശേഷിപ്പിച്ച് ഒരുക്കി നിർത്താൻ ആവുന്ന ഒന്നല്ല. പ്രണയത്തിൽ പകരം വയ്ക്കുവാനോ, പകരമാകുവാനോ സാധിക്കില്ല. എ. അയ്യപ്പൻ പറഞ്ഞുവയ്ക്കുന്നതുപോലെ, നിനക്ക് പകരം ആകുവാൻ മറ്റൊരാൾക്കും കഴിയില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവിന്റെ പേരാണ് പ്രണയം. ഇഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ നഷ്ടങ്ങൾ സംഭവിക്കാം, ഇഷ്ടപ്പെട്ടവ നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം, പക്ഷേ അവയോടുള്ള ഇഷ്ടങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവസാനി

വാടകയ്ക്ക് ഒരു ഹൃദയം



ഭാവിയെക്കുറിച്ച് സന്തോഷിക്കണമെങ്കിൽ ഭൂതകാലം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കരുത്

ക്കുന്നില്ല. ഉപനിഷത്തുകളിൽ പറഞ്ഞുവെക്കുന്ന തുപോലെ ‘വസുധൈവ കുടുംബകം’ എന്ന ചിന്തയിലേക്ക് ലോകം മുഴുവൻ വളരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു, അതായത് ‘ലോകം മുഴുവൻ ഒരു കുടുംബം’ ‘ലോകമാണ് നമ്മുടെ തറവാട്’ എല്ലാത്തിനെയും ഒരുപോലെ സ്നേഹിക്കുവാനും പ്രണയിക്കുവാനും തക്കവിധം വിശാലമായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഹൃദയം.

I love you, ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നു പറയുമ്പോൾ ഉപാധികളില്ലാത്ത സ്നേഹമാണ് അത്. സ്നേഹത്തിൽ പരിധികളില്ല, ഉള്ളിൽ സ്നേഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് നമുക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയണം. മാധവിക്കുട്ടിയുടെ വാക്കുകളോട് ഞാൻ യോജിക്കുകയാണ്: “എനിക്ക് സ്നേഹം വേണം.. അത് പ്രകടമായി തന്നെ കിട്ടണം.. ഉള്ളിൽ സ്നേഹമുണ്ട് പക്ഷെ പ്രകടിപ്പിക്കാനാവില്ല എന്നതിൽ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല... ശവകുടീരത്തിൽ വന്ന് പൂവിട്ടാൽ ഞാൻ അറിയുമോ?”

ഷേക്സ്പിയറിന്റെ വാക്കുകളിലൂടെ: “ഒരു നല്ല ഹൃദയം സ്വർണത്തേക്കാൾ വിലപ്പെട്ടതാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് കൊടുക്കാൻ പറ്റുന്ന ഏറ്റവും നല്ല വിശേഷണം എന്താണ്? നിനക്ക് നല്ലൊരു ഹൃദയമുണ്ട്, നീ നല്ലൊരു മനസ്സിന്റെ ഉടമയാണ് എന്നൊക്കെ അല്ലേ?” അങ്ങനെയേ നമുക്ക് മറ്റൊരാളുടെ ഹൃദയം കവരാൻ ആവുകയുള്ളൂ, ചതിയിലൂടെ എക്കാലവും ആർക്കാണ് ഇതുവരെ ആരുടെയെങ്കിലും ഹൃദയം കവരുവാൻ ആയിട്ടുള്ളത്?

ആത്മാർഥ മിത്രങ്ങൾ ആയിരുന്നിട്ടും ചതിയി



നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥ താല്പര്യങ്ങൾക്കായി ചിലപ്പോൾ നിമിഷനേരത്തിനുള്ളിൽ എത്ര സൗഹൃദങ്ങളെയാണ് നാം കുടിഴെഴിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്, എന്നിരുന്നാലും നിനക്കായി എനിക്കൊരു ഹൃദയം ഉണ്ട്, തകർക്കാനും, തകർക്കപ്പെടാനും ഉപാധികളില്ലാതെ മലക്കെ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഹൃദയം.

ലൂടെ കുരങ്ങന്റെ ഹൃദയം സ്വന്തമാക്കാൻ തുനിഞ്ഞ മുതലയുടെ കഥ നമുക്കറിയാം, പുഴയുടെ നടുവിൽ വച്ച് ആപ്പിൾപോലെ മധുരിക്കുന്ന കുരങ്ങന്റെ ഹൃദയം കഴിക്കാൻ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ച മുതലയോട് സ്വയംരക്ഷയ്ക്കായി തന്റെ ഹൃദയം കരയിലുള്ള ആപ്പിൾ മരത്തിലാണ് സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ, ഹൃദയമെടുക്കാൻ തിരിച്ചു കരയിൽ എത്തിച്ചപ്പോൾ കുരങ്ങൻ ചാടി മരത്തിൽ കയറി രക്ഷപ്പെട്ടപ്പോഴാണ് മുതലക്ക് തന്റെ അമളി മനസ്സിലായത്.

നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥ താല്പര്യങ്ങൾക്കായി ചിലപ്പോൾ നിമിഷനേരത്തിനുള്ളിൽ എത്ര സൗഹൃദങ്ങളെയാണ് നാം കുടിയൊഴിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. എന്നിരുന്നാലും നിനക്കായി എനിക്കൊരു ഹൃദയം ഉണ്ട്, തകർക്കാനും, തകർക്കപ്പെടാനും; ഉപാധികളില്ലാതെ മലക്കെ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഹൃദയം. കഴിയുമെങ്കിൽ ഒന്ന് അതിലെ വരിക. സ്ഥിരമാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും വാടകയ്ക്ക് എങ്കിലും കുറച്ചുനാൾ അവിടെ കഴിയുക. ബഷീർ പറഞ്ഞതുപോലെ, നമുക്കിടയിൽ ഒരു മുഖമൊഴിക്ക് സ്ഥാനമില്ല, “എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ നിനക്കായി വലിയൊരു ഒഴിവുണ്ട്... ഇതിന് ശുപാർശയും കൈക്കൂലിയും ഒന്നും ആവ ശുമില്ലല്ലോ!” നമുക്കൊന്നുകൂടെ തിരിഞ്ഞുനോക്കാം... തിരിഞ്ഞു നടക്കാം... അങ്ങനെ, പറയാനിരുന്നതും പറയാൻ മരുന്നതും പറഞ്ഞുതീർക്കാം, ഉപാധികളില്ലാതെ നമുക്കെല്ലാറ്റിനോടും സ്നേഹമാണെന്ന്, പ്രണയമാണെന്ന്, ‘Be My Valentine and stay forever.’



നിന്റെ വിജയവും സന്തോഷവും നിന്നിൽ തന്നെയാണ് കുടികൊള്ളുന്നത്

സന്യാസിയുടെ പ്രണയം



നിക്കോളാസ് കസൻദ്രിസാക്കസ് അസീസിയയിലെ ഫ്രാൻസിസിനെ കുറിച്ചുള്ള എഴുതിയ 'ദൈവത്തിന്റെ നിസ്വന്ദ്യൻ' (God's Pauper) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ വളരെ ഹൃദയസ്पर्ശകമായ രംഗമുണ്ട്. ലൗകിക സുഖങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് സന്യാസത്തിന്റെ ജീവിതരീതി തിരഞ്ഞെടുത്ത പുണ്യവാളനെ കാണാൻ എത്തുന്നതാണ് ക്ലാർ. ഒരു കാലത്ത് തന്നെ സ്നേഹിച്ച ആ പുരുഷനെ വിചാരണ ചെയ്യും വിധം പരുഷമായി അവൾ സംസാരിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ തന്റെ ഉടുപ്പിൽ കുത്തിയിരിക്കുന്ന ചുവന്ന റോസാപ്പൂ ഉഴരി ഫ്രാൻസിസിനു നേരെ എറിഞ്ഞുകൊണ്ട് അവൾ പറയുന്നു: "നീചനായ ഫ്രാൻസിസ്, നീ ഇതെടുത്തോ, എന്റെ ഓർമ്മയ്ക്ക്; ഈ ലോകത്തിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്ക്." ഫ്രാൻസിസിന്റെ കാൽക്കൽ തന്നെ വന്നു വീഴുന്ന ആ പുഷ്പം എടുക്കാൻ തുനിഞ്ഞതന്റെ അരുമശിഷ്യൻ ലിയോയോട് ഫ്രാൻസിസ് ഇപ്രകാരമാണ് പറയുന്നത്: "ലിയോ, അത് എടുക്കേണ്ട; അത് ആ ഓടയിലേക്ക് വലിച്ചെറിയൂ. എന്നിട്ട് തിരിഞ്ഞു നോക്കാതെ എന്റെ ഒപ്പം വരൂ..."

ഈശ്വരന്റെ കാലടികളെ പിന്തുടരാൻ തീരുമാനിച്ച ഒരു മനുഷ്യന്റെ ഉപേക്ഷകളുടെ തീവ്രതയെ വളരെ മനോഹരമായി നോവലിസ്റ്റ് വരച്ചുകാണിക്കുന്ന ഒരു രംഗമാണിത്.

ഒരു പുരോഹിതനോ സന്യാസിനിക്കോ പ്രണയമുണ്ടെന്ന് കേട്ടാൽ നെറ്റിചുളിക്കുന്ന മനുഷ്യർ തന്നെയാണ് നമുക്ക് ചുറ്റും. മണ്ണിൽനിന്നും ഉയർത്തി പുണ്യവാന്മാർക്കും മാലാഖമാർക്കും ഗന്ധർവന്മാർക്കും ഒപ്പമൊക്കെയാണ് നമ്മിൽ പലരും പുരോഹിതരെയും സന്യസ്തരെയും



തിന്മകളോട് യുദ്ധം ചെയ്തും നന്മകൾ പാഴാക്കാതെയും ഓരോ നിമിഷവും നല്ല വ്യക്തിയാകാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക

പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അത്തരമൊരു പ്രണയവിചാരങ്ങളൊന്നും തന്നെ അവരെ സ്പർശിക്കാൻ പാടില്ല എന്നാണ് ഒരു പൊതു മതം. എന്നാൽ ഉള്ളിൽ ദൈവസ്നേഹത്തിന്റെ കനലെരിയുന്ന ഒരാൾക്കെങ്ങനെയാണ് മറ്റൊരാളെ സ്നേഹിക്കാതിരിക്കാൻ ആവുക? എന്നാൽ അസീസിയയിലെ പുണ്യവാളനെപ്പോലെ തന്റെ ദൈവികമായ നിയോഗത്തിനുവേണ്ടി ചിലതെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുന്നിടത്താണ് ഒരു സന്യാസിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ആത്മ സാക്ഷാത്കാരം സംഭവിക്കുന്നത്. കവി അയ്യപ്പന്റെ വരികൾ പോലെ,

‘വീട് ഉപേക്ഷിച്ചവൻ എല്ലാ വീട്ടിലും അത്താഴം ഓരോ പുതപ്പും മുടുന്നതാവന്റെ ശരീരത്തിലെ തണുപ്പുകറ്റാനാണ്.’

അതായത് ഒരു സന്യാസിയുടെ ഉപേക്ഷകൾ കൂടുതൽ ഉദാത്തമായ ചില ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് അവനെ നയിക്കുന്നു എന്നു സാരം. അവൻ വീട് ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല, മറിച്ച് അവന്റെ വീടിന്റെ മേൽക്കൂര പയ്യെപ്പയ്യെ വലുതാക്കുന്നു. ചുവരുകൾക്ക് വിസ്തൃതി കൂടുന്നു. ഒടുവിൽ ലോകമേ തറവാട് ആയി മാറുന്നു...!

എല്ലാത്തിനെയും ഉപേക്ഷിക്കുന്നു എന്ന് കരുതി ഒരു സന്യാസിക്ക് ഉള്ളിൽ പ്രണയം സൂക്ഷിക്കാൻ അവകാശമില്ല എന്നല്ല. കാരണം, എല്ലാം ഉപേക്ഷി

ച്ചവൻ എല്ലാത്തിനോടും തീരാത്ത പ്രണയമാണ്. പക്ഷേ, ഒന്നിനെയും സ്വന്തമാക്കാതെ എല്ലാറ്റിനോടും ഒരുപോലെ മമത നിലനിർത്താൻ അവൻ പരിശീലിക്കുന്നു. ശിഷ്യൻ ഗുരുവിനോട് ചോദിക്കുന്ന പോലെ, ‘ഗുരോ, എന്താണ് ഇഷ്ടവും സ്നേഹവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം?’ ഗുരുവിന്റെ മറുപടി, ‘നിനക്ക് ഒരു തോട്ടത്തിലെ പൂവ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നു കരുതുക, നീ ആ പൂവ് തോട്ടത്തിൽ നിന്നും പറിച്ചെടുക്കുന്നു. എന്നാൽ നീ ആത്മാർത്ഥമായി അതിനെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ വെള്ളമൊഴിച്ച് പരിചരിക്കുന്നു. ഇതാണ് ഇഷ്ടവും സ്നേഹവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം.’

എന്തിനെയെങ്കിലും സ്നേഹിക്കാതെ ഒരാൾക്ക് മുന്നോട്ടു പോവുക എളുപ്പമല്ല. യാത്രകളെ, പുസ്തകത്തെ, സിനിമയെ, വ്യക്തികളെ, ദൈവത്തെ... അങ്ങനെ എന്തിനോടെങ്കിലും പ്രണയമുള്ളപ്പോഴാണ് ജീവിതം കുറേക്കൂടി ഉറപ്പ് മൂലമാകുന്നത്. അത്തരത്തിൽ ദൈവത്തോടുള്ള അഗാധമായ സ്നേഹമാണ് സന്യാസത്തിന്റെ ഉറവിടം.

ഹൈന്ദവവിശ്വാസ സംഹിതയനുസരിച്ച് ഒരു മനുഷ്യൻ കടന്നുപോകുന്ന നാല് വ്യത്യസ്ത ജീവിത തലങ്ങളിൽ (4 Ashramas) ഏറ്റവും അവസാനത്തേതാണ് സന്യാസം. ആദ്യം ബ്രഹ്മചാരിയായും



“ജീവിതം എപ്പോഴും മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ചില നേരങ്ങളിൽ സന്തോഷം വേറെ ചില നിമിഷങ്ങളിൽ സങ്കടം. രണ്ടും കൂടിയതാണ് ജീവിതമെന്ന് മറന്നുപോകരുത്.”

പിന്നീട് ഗൃഹസ്ഥനായും അതിന് ശേഷം വാനപ്രസ്ഥവും സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഒരാൾ ഒടുവിൽ സന്യാസിയായി മാറുന്നത്. തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ധർമ്മ, കാമ, അർത്ഥതലങ്ങൾ പിന്നിട്ടുകൊണ്ടാണ് ഒരാൾമോക്ഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതും. സ്രഷ്ടാവിനോടുള്ള അടങ്ങാത്ത അഭിനിവേശമാണ് സൃഷ്ടികളിൽ നിന്നും പിന്തിരിയാൻ ഒരുവനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് എന്നു ചുരുക്കം. എന്നാൽ സ്രഷ്ടാവിനോടുള്ള അഗാധമായ ഈ പ്രണയം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും സൃഷ്ടികളിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോകുന്നു എന്നൊരു അപകടം ഒരു സന്യാസിയുടെ ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും ഉണ്ട്. കാരണം, ഓരോ മനുഷ്യനും ഒരു കൂട്ട് ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അതിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രലോഭനങ്ങളിൽ അവൻ എളുപ്പം വീണുപോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഈ കാര്യത്തിൽ ഒരു നിതാന്തജാഗ്രത സന്യാസിക്ക് ആവശ്യമാണ്.

2004ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ഒരു കൊറിയൻ ചലച്ചിത്രമാണ് 'Love, So Divine.' പൗരോഹിത്യപരിശീലന കാലത്തുവരുത്തിയ അല്പം ചില കുരുത്തക്കേടുകൾക്കുള്ള ശിക്ഷയായി സെമിനാരിയിൽ നിന്നും പുറത്താക്കപ്പെട്ട ഗ്രാമത്തിലെ ഒരു വികാരിയച്ചനോടൊപ്പം പരിശീലനത്തിന് അയയ്ക്കപ്പെട്ട രണ്ടു പുരോഹിതാർത്ഥികൾ. ആ വ്യഭാപുരോഹിതന്റെ കർക്കശ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കാൻ അവർ നന്നേ ക്ലേശിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനിടയിൽ ആ പുരോഹിതന്റെ ബന്ധുവായ ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് ആ ചെറുപ്പക്കാരിൽ ഒരാളോട് കലശമായ പ്രണയം. അവൾ തന്നിലേക്ക് അടുക്കുമ്പോഴെല്ലാം അയാൾ അതിൽ നിന്നും കുതറി മാറുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ മാനുഷികമായ ചില വികാരങ്ങൾ പയ്യെ അയാളുടെ ഉള്ളിലും ഉദിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കി പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിക്കാൻനേരം അയാൾ ആ സത്യം മനസിലാക്കുന്നു. തന്റെയുള്ളിൽ ദൈവത്തിന് മാത്രം കൊടുക്കേണ്ട ആ സ്ഥാനം എപ്പോഴോ ആ പെൺകുട്ടി അപഹരിച്ചിരിക്കുന്നു! അതോടെ അസ്വസ്ഥനാകുന്ന അയാൾ തന്റെ പുരോഹിതവസ്ത്രം ദേവാലയത്തിൽ വെച്ചു പടിയിറങ്ങുകയാണ്. അതിനു കാരണമായി അയാൾ സ്വയം കരുതുന്നത് തന്റെ പങ്കുവയ്ക്കപ്പെട്ട ഹൃദയവും സ്നേഹവുമായി തനിക്ക് പൂർണ്ണമായി ദൈവത്തിന്റേതാകാനായി സാധിക്കില്ല എന്നുള്ളതാണ്. അത്തരം

ഇഷ്ടമുള്ള ചിലതിനെ സ്വന്തമാക്കാതിരിക്കുന്നതിലാണ് സന്യാസ ജീവിതത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠത. തന്റെ പവിത്രമായ ചില നിയോഗത്തിനു വേണ്ടി ചിലതെല്ലാം ബലികഴിക്കാൻ അയാൾ ഒരുക്കമാകണം. അതു രക്തബന്ധങ്ങളാകാം, സൗഹൃദമാകാം, പ്രണയമാകാം ..

ചില പങ്കുവയ്ക്കലുകൾ സന്യാസ ജീവിതത്തിന്റെ ശോഭകെടുത്തിക്കളഞ്ഞേക്കാം. അതിനാൽ ദൈവാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ പാത സ്വീകരിക്കുന്നവർ തനിക്കു പ്രിയമായ ചിലത് ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള ധൈര്യം കാണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് Love is a Painful Exodus എന്ന് ജിദ്ദു കൃഷ്ണമൂർത്തി പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇഷ്ടമുള്ള ചിലതിനെ സ്വന്തമാക്കാതിരിക്കുന്നതിലാണ് സന്യാസജീവിതത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠത. തന്റെ പവിത്രമായ ചില നിയോഗത്തിനു വേണ്ടി ചിലതെല്ലാം ബലികഴിക്കാൻ അയാൾ ഒരുക്കമാകണം. അതു രക്തബന്ധങ്ങളാകാം, സൗഹൃദമാകാം, പ്രണയമാകാം..



ചിലതിന്റെ അവസാനങ്ങളിൽ നിന്നാണ് മറ്റ് ചിലതിന്റെ ആരംഭം ഉണ്ടാകുന്നത്.

ഈ ഡയറ്റ് നല്ലതാണ്

ദീർഘകാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാനോ നിങ്ങൾ? എങ്കിൽ മാത്രം ഈ ലേഖനം തുടർന്ന് വായിച്ചാൽ മതി. കാരണം ഇത് അവർക്കുവേണ്ടിയുള്ളതാണ്.

നമുക്കറിയാം, ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് നാം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണ്. എന്നാൽ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം തന്നെ ശരീരത്തെ രോഗാതുരമാക്കിയാലോ? ക്രമരഹിതവും അനാരോഗ്യകരവുമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ വഴിജീവിതവും ആരോഗ്യവും താരതമ്യമാക്കുന്നവർ നമുക്കിടയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. നാവിന്റെ രുചിയാണ് അവർക്ക് പ്രധാനം.

ഗുണപ്രദമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനെക്കാൾ രുചിയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരാണ് കൂടുതലും. പക്ഷേ അത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ പോലും രുചിമുക്തങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനായി

അവ ആവർത്തിക്കുകയും ഒടുവിൽ അപകടത്തിൽ ചെന്നു ചാടുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് ഏറെയും. ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നൽകിയാൽ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനാവുമെന്നും അത് ആയുർദൈർഘ്യത്തിന് വരെ വഴിതെളിക്കുമെന്നുമുള്ള പഠനങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. അത്തരം ചില പഠനങ്ങൾ അടുത്തകാലത്തേയ്ക്കെങ്കിലും ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇതിൽ പറയുന്നതനുസരിച്ച് ഭക്ഷണശീലങ്ങളിൽ ക്രിയാത്മകമായ മാറ്റംവരുത്തിയാൽ കൂടുതലായി പത്തുവർഷം വരെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ്.

നിശ്ചിതപ്രായമെത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ ഡയറ്റ് ശീലിക്കുന്നവരാണ് പലരും. ഇനലെവരെ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നതിനെയാണ് പലരും ഡയറ്റ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇത് ശരിയല്ല ആരോഗ്യപരമായ പാനീയങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആഹാരക്രമമാണ് ഡയറ്റ്. ശരീരത്തിന് ദോഷം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും



നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ നിമിഷങ്ങൾ വരാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ

മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്

അടുത്തകാലത്തായി ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു ആഹാരരീതിയാണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്. ഹൃദ്രോഗം, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, സ്തനാർബുദം എന്നീ രോഗസാധ്യതകളെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമായ ഭക്ഷണരീതിയാണ് ഇത്. മെഡിറ്ററേനിയൻ കടലിന് ചുറ്റുമുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ പരമ്പരാഗതമായി ശീലിച്ചുവന്നിരുന്ന പ്രാചീന ഭക്ഷണരീതിയാണ് മെഡിറ്ററേനിയൻ ഡയറ്റ്. പ്രോസസ് ചെയ്യാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർ

ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് മുൻതൂക്കം കൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള സസ്യാധിഷ്ഠിത ഭക്ഷണക്രമമാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മിതമായ അളവിൽ മത്സ്യം പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ- ചീസ്, തൈർ- കുറഞ്ഞ അളവിൽ റെഡ് മീറ്റ് എന്നിവയും ഇതിലുൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. എല്ലാ കാരണങ്ങളാലും മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കാൻ ഈ ഡയറ്റ് സഹായിക്കുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ആഹാരക്രമമാണ് ഡയറ്റ്. ധാന്യങ്ങൾ, പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, പാലും പാലുല്പന്നങ്ങളും പഴവും പച്ചക്കറികളും എല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. അന്നജം കുറവായിട്ടുള്ളതും എന്നാൽ പ്രോട്ടീൻ അത്യാവശ്യം ലഭിക്കുന്നതും കൊഴുപ്പ് പരമാവധി കുറഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. പിസ, ബർഗർ, ചോക്ലേറ്റ്, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ്, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ, പഞ്ചസാര ഇവയൊക്കെ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ദോഷം ചെയ്യുമെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

ദഹനപ്രക്രിയയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതോ ആയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷത്തിന് ഇണങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. ഓരോ കാലാവസ്ഥയ്ക്കും അനുയോജ്യമായതും അതാതു സമയങ്ങളിൽ സുലഭമായതുമായ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം ഓരോരുത്തരുടെയും ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് നിശ്ചയിക്കുന്നത് അവരവർ തന്നെയാണ്. കാരണം അവർ ചെയ്യുന്ന ശാരീരികാധ്വാനം അവർ കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണം തീരുമാനിക്കുന്നു. ശാരീരികാധ്വാനം ആവശ്യമില്ലാത്ത ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരാൾ

കഠിനമായി ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരാളെ പോലെ കൂടുതൽ ഭക്ഷിക്കേണ്ടതില്ല.

പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും മൂടക്കരുത്. പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് അൾസർ, ഗ്യാസ് തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകും. കൃത്യസമയത്തും കൃത്യ ഇടവേളകളിലുമായിരിക്കണം കഴിക്കേണ്ടത്. ഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വെള്ളവും.

25 കിലോ തൂക്കമുള്ള ഒരാൾ ദിവസം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണമെന്നാണ് ചില ചികിത്സാവിധികൾ പറയുന്നത്. തൂക്കമനുസരിച്ച് കുടിക്കേണ്ട വെള്ളത്തിന്റെ അളവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും എന്ന് ചുരുക്കം. ഭക്ഷണക്രമം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതികൾ ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് പുറമെ പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കുകയും വ്യായാമം പതിവാക്കുകയും ചെയ്യണം.

ദിനപ്രതി വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെയെല്ലാം പ്രധാന കാരണം അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ക്രമംതെറ്റിയ ആഹാരരീതിയും കണ്ണിൽ കാണുന്നതെല്ലാം വാരിവലിച്ചുതിന്നുന്ന രീതിയും വ്യായാമരഹിതമായ ജീവിതവും പലരുടെയും ആയുർദൈർഘ്യം വെട്ടിക്കുറയ്ക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപ്രദവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണക്രമം ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



മാനിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതത്തിൽ മാറ്റങ്ങളെ വിവേകപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കുക



ഘത്രത്തോളം കർക്കശകാരാവാം?

ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ ഒരു ജോലിയായിട്ടാണ് പേരന്തിങ്ങിനെ ഇന്ന് ലോകം കാണുന്നത്. കാരണം മികച്ചൊരു പേരന്റ് ആകുന്നത് അത്ര നിസ്സാരമോ എളുപ്പമോ അല്ല.

മക്കൾക്ക് ജന്മം നൽകി, അവരുടെ ഭൗതികാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിക്കൊടുത്തു, നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം നൽകി, കുറേയധികം പണം ബാങ്കിൽ നിക്ഷേപിച്ചു.

ഇതുകൊണ്ടൊന്നും ഒരാൾ നല്ല പേരന്റ് ആകുന്നില്ല. മക്കളെ വരച്ച വരയിൽ നിർത്തുന്നതും അവരെ കർക്കശ്യത്തോടെ വളർത്തുന്നതുമാണ് നല്ല പേരന്തിങ്ങിന്റെ ലക്ഷണമെന്ന് കരുതുന്നവരുമുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളോടുള്ള പേടിയാണ് മക്കളുടെ നല്ല ക്വാളിറ്റിയെന്ന് വിചാരിക്കുന്നവരുമുണ്ട്.

മക്കൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള അതിരുകൾ നിശ്ചയിച്ച്,



ഇഷ്ടമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ മാറ്റിയെടുക്കുക, മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവയല്ലെങ്കിൽ മനോഭാവം മാറ്റുക



അവർക്ക് ഇതാണ് നല്ലതെന്ന് കരുതി, ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ച് ചിന്തിക്കാനോ പ്രതികരിക്കാനോ അനുവാദമോ അവകാശമോ ഇല്ലാതെ മക്കളെ വളർത്തിയെടുക്കുന്നവരുമുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ താങ്ങികളായി അവർ തങ്ങളുടെ ഭാവി രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

മക്കൾക്ക് പരിധികൾ നിശ്ചയിച്ച് അവരെ തങ്ങളുടെ ഇഷ്ടത്തിന് അനുസൃതമായി വളർത്തുന്നതോ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ പോലും അവകാശമില്ലാത്ത വിധത്തിൽ അടിച്ചമർത്തി വളർത്തുന്നതോ കുട്ടികളുടെ നന്മയ്ക്ക് ഗുണമോ അവരുടെ ഭാവി മെച്ചപ്പെട്ടതോ ആക്കുകയില്ലെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. ഇങ്ങനെ പറയുമ്പോൾ മക്കളെ അച്ചടക്കത്തിൽ

വളർത്തരുത് എന്നല്ല അർത്ഥം. അച്ചടക്കം പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുമ്പോഴും അമിതമായ നിയന്ത്രണവും പരുഷതയോടെയുള്ള പെരുമാറ്റവും അടിച്ചമർത്തലും കുട്ടികളുടെ മാനസികനിലയെയും വളർച്ചയെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതത്രെ.

അമിതവും കർക്കശവുമായ പേരന്റിംഗ് ശൈലി പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. നിർബന്ധിച്ചും ശാസിച്ചും ശിക്ഷിച്ചും ചില കാര്യങ്ങൾ മക്കളെക്കൊണ്ട് അനുസരിപ്പിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സാധിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ ഈ രീതി 60 ശതമാനം കുട്ടികളിലും വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതോറിറ്റേറിയൻ പേരന്റിംഗിന് നിഷേധാത്മകമായ ഫലങ്ങളാണ് കൂടുതലായും പുറത്തുകൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുന്നത്.

മാതാപിതാക്കളുടെ കടുത്ത നിയന്ത്രണത്തിലും ശിക്ഷണത്തിലും വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികൾ മുതിർന്നുവരുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളെ പോലെ കാർക്കശ്യക്കാരായ മാതാപിതാക്കളായി മാറുന്നതും കണ്ടുവരാറുണ്ട്. തങ്ങൾക്ക് കിട്ടിയ ശിക്ഷണവും നിയന്ത്രണവും അവർ തങ്ങളുടെ മക്കൾക്ക് കൈമാറുന്നു. അങ്ങനെ അടുത്തൊരു തലമുറ കൂടി രോഗാതുരമായ മാനസികാവസ്ഥയ്ക്ക് ഇരകളാക്കപ്പെടുന്നു.

ആത്മാഭിമാനം കുറഞ്ഞവരും വിഷാദത്തിന് അടിപ്പെട്ടവരും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരുമായ മറ്റൊരു തലമുറ കൂടിയാണ് ഇവിടെ ജനിക്കുന്നത്. സഹതാപമോ അനുകമ്പയോ ഇല്ലാത്തവരായി ചില കുട്ടികളെ കണ്ടുവരാറുണ്ട്. സഹജീവി സ്നേഹമോ സഹായമനസ്കതയോ അവർക്കുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. സ്ത്രീകൾ പേരന്റിംഗ് അവരിൽ ഏല്പിക്കുന്ന ആഘാതത്തിന്റെ അനന്തര ഫലമാണ് അത്. നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് കഴിവില്ലാത്തവരായ അനേകരുണ്ട്. അവർ ഏതുതരം ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചാലും അവിടെയെല്ലാം പൊട്ടലും ചീറ്റലും സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. മാതാപിതാക്കളോട് വൈകാരികമായ അടുപ്പം കുറഞ്ഞ കുട്ടികളുമുണ്ട്. മക്കൾ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, സംസാരിക്കുന്നില്ല എന്ന് പരാതിപ്പെടുന്ന, സങ്കടപ്പെടുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. ഇതിന് പിന്നിലുള്ളതും കാർക്കശ്യത്തോടെയുള്ള പേരന്റിംഗാണ്. ഈ കുട്ടികൾക്ക്



സുര്യനെപ്പോലെ പ്രകാശിക്കണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ അതിനാദ്യം സുര്യനെപ്പോലെ കരഞ്ഞാ.



നല്ല മാതാപിതാക്കളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- നല്ല മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ ആത്മാഭിമാനം വളർത്തുന്നവരായിരിക്കും. കുറ്റപ്പെടുത്തലോ പരിഹാസങ്ങളോ ശിക്ഷയോ താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളോ അവരുടെ നിലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.
- കുട്ടികളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാൻ തയ്യാറുള്ളവരായിരിക്കും. തിരക്ക് പിടിച്ച ഔദ്യോഗിക കൃത്യങ്ങൾക്കിടയിലും മക്കളെ പരിഗണിക്കാൻ, അവരെ കേൾക്കാൻ, ചേർത്തുപിടിക്കാൻ അവർ തയ്യാറായിരിക്കും.
- മക്കളുമായുള്ള ആശയവിനിമയം കൃത്യവും വ്യക്തവുമായിരിക്കും സ്നേഹിക്കാൻ അറിയാവുന്നവരും സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരുമായിരിക്കും. ഏത് അവസ്ഥയിലും സ്നേഹിക്കാൻ സന്നദ്ധരാണ് തങ്ങളെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- മക്കൾ എന്താണോ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അതേ അവർ ചെയ്യൂ, മക്കൾ എങ്ങനെയാണ് പെരുമാറാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അതുപോലെയേ അവർ പെരുമാറുകയുള്ളൂ. മക്കൾ എങ്ങനെയാണോ സംസാരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അങ്ങനെയേ അവരും സംസാരിക്കുകയുള്ളൂ. അതായത് മക്കൾക്ക് മാതൃകയായിരിക്കുക.
- മക്കൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുമ്പോഴും പരിധികൾ നിശ്ചയിക്കുന്നവരും ശരിയും തെറ്റും വേർതിരിച്ചു കൊടുക്കുന്നവരുമായിരിക്കുക.

മാതാപിതാക്കളോട് വൈകാരികമായ അടുപ്പം തോന്നിക്കുന്നില്ല. അവരോട് തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നുമില്ല. തികച്ചും ഒറ്റപ്പെട്ടവ്യക്തികളായി അവർ രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. സ്പിച്ച് റിപ്പോർട്ടിംഗ് കാരണവും ഇതുതന്നെയാണ്. വീട്ടിൽ അച്ചടക്കത്തോടെ പെരുമാറുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന

വർ പുറത്ത് മറ്റൊരു രീതിയിലായിരിക്കും ഇടപെടുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്നത്. ചുരുക്കത്തിൽ മക്കളെ അച്ചടക്കത്തിൽ വളർത്തുക, എന്നാൽ അവരോട് പരുഷമായും കണിശമായും പെരുമാറാതിരിക്കുക. അച്ചടക്കത്തിന്റെയും കാർക്കശ്യത്തിന്റെയും അതിരുകൾ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുക.

“നിങ്ങൾക്കൊരു ദൗത്യമുണ്ടെങ്കിൽ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കി മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയോടെ അതിനായി ജീവിതം സമർപ്പിക്കുക

പരസ്പരം തേടുന്നതും.

ഏതൊക്കെയോ തരത്തിൽ പലതരം ബന്ധങ്ങളുമായി കെട്ടുപിണഞ്ഞുകൂടുന്നവരാണ് മനുഷ്യർ. പല വിഭാഗം ബന്ധങ്ങളുടെ ലോകത്തിലാണ് അവർ ജീവിക്കുന്നതും. എന്നിട്ടും എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും ആഗ്രഹിക്കുകയോ അർഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവിയത്തിലുള്ള പൂർണ്ണതയുടെ തലത്തിലേക്ക് ഉയരുന്നില്ല. ആരംഭത്തിൽ തീവ്രമായിരുന്ന ബന്ധങ്ങൾ കാലക്രമേണ തണുത്തുറയുകയോ വിട്ടുപോകുകയോ ചെയ്യുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്? വൈകാരികമായി തൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് ഇവിടെ പ്രശ്നമായി മാറുന്നത്. സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളിലും ഭാര്യഭർത്തുബന്ധത്തിലുമാണ് ഇത് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. ഏതൊരു ബന്ധത്തിലും പരസ്പരം കൊടുക്കേണ്ടതും ആഗ്രഹിക്കുന്നതുമായ ചില ഘടകങ്ങളുണ്ട്. ഇവയുടെ അനുപാതം കൃത്യമാണെങ്കിൽ അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കും. ഇല്ലെങ്കിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെ പാതിവഴിയിൽ അവസാനിക്കും. എന്തൊ

ക്കെയാണ് ഈ ഘടകങ്ങൾ?

ആദരവ്

എല്ലാ മനുഷ്യരും താൻ മറ്റുള്ളവരാൽ ആദരിക്കപ്പെടുകയും അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യണമെന്ന ആഗ്രഹമുള്ളവരാണ്. സ്ത്രീകളെക്കാൾ ഒരു പക്ഷേ പുരുഷന്മാരായിരിക്കും ഇതേറെ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ഒരു ഓഫീസർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് കീഴുദ്യോഗസ്ഥരെല്ലാം തന്നെ ആദരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്നാണ്. കുടുംബനാഥൻ എന്ന നിലയിലും ഇതേറെ ബാധകമാണ്. താൻ ആദരിക്കപ്പെടുന്നില്ലെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നതോടെ അയാൾ അസ്വസ്ഥനാകുന്നു. പുരുഷന്മാർ കൂടുതൽ ആദരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം ഇരട്ടിയാകുന്നതായി പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

സ്വീകാര്യത

ആദരിക്കപ്പെടുകയും അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് സ്വീകരിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ് ല്ലോ ബന്ധങ്ങളിൽ താൻ തുടർച്ചയായി തിരസ്കരിക്ക



എവനസ്സ് കൊടുമുടി കീഴടക്കാൻ മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിൽ മെച്ചപ്പെട്ട വിജയങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കാനും കരുത്ത് അത്യാവശ്യമാണെന്ന് മറക്കരുത്

പ്പെടുകയും അവഗണിക്കപ്പെടുകയുമാണ് ചെയ്യുന്ന തെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ ആരംഭിക്കും. മറ്റേ വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ താൻ പ്രധാനപ്പെട്ട ആളല്ലെന്ന ധാരണയായിരിക്കും അത് അവരിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷത്തോടും താല്പര്യത്തോടുംകൂടി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത് മറ്റും സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

വിശ്വാസം

പരസ്പരം വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയണം. ഏതൊരു ബന്ധത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനം വിശ്വാസമാണ്. വിശ്വാസമില്ലാതെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടുപോകാനാവില്ല. വിശ്വാസം തോന്നാത്ത ഒരാളോട് ഹൃദയംതുറന്ന് സംസാരിക്കാനാവില്ല. സങ്കടങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കാനുമാവില്ല. വിശ്വാസം ആർജ്ജിച്ചെടുക്കാൻ ഏറെ സമയം വേണമെങ്കിലും അത് തകരാൻ നിമിഷനേരം മാത്രം മതിയാവും.

താല്പര്യം

വ്യക്തികൾക്ക് പരസ്പരം താല്പര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. താല്പര്യമെന്ന് പറയുന്നത് മറ്റേ ആളു

ടെ വിവിധങ്ങളായ ആവശ്യങ്ങളിലുള്ള സഹായം നൽകലും ക്ഷേമം ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ്. രോഗം, പരാജയം, നഷ്ടങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്. ഇത്തരം അവസ്ഥകളിൽ ആ വ്യക്തിക്ക് നൽകുന്ന മാനസികമായ പിന്തുണയും അയാളുടെ അവസ്ഥകളെയോർത്തുള്ള സഹതാപവും താല്പര്യവും ബന്ധങ്ങൾ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാൻ സഹായകമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു സുഹൃത്തിന്റെ അടുത്ത ബന്ധു മരിച്ചു. അതിന്ത് ഓടിച്ചെല്ലുക. ആ ദുഃഖത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാൻ സഹായിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ മികച്ചൊരു വിജയം നേടിയെന്ന് കരുതുക. അയാളെ അഭിനന്ദിക്കുക. പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. മറ്റേ വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷങ്ങളിലും സങ്കടങ്ങളിലും ഒരേപോലെ താല്പര്യമുണ്ടായിരിക്കുക. അത് ബോധ്യമാകുന്ന വിധത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ആകർഷണീയത

പരസ്പരമുള്ള ആകർഷണീയത പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സ്ത്രീപുരുഷ ബന്ധത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും. സ്ത്രീപുരുഷ ബന്ധത്തിലെ ആകർഷണീയതയ്ക്ക്



“ആദ്യവിജയത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കരുത്, കാരണം രണ്ടാം തവണ നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടാൽ നിങ്ങളുടെ നേട്ടം വെറും ഭാഗ്യമായിരുന്നുവെന്ന് പറയാനായി ആളുകൾ കാത്തിരിക്കുന്നുണ്ടാവും.

ക്ക് ലൈംഗികതയുമായി കൂടി ബന്ധമുണ്ട്. ലൈംഗികപരമായി ആകർഷണീയത പരസ്പരം തോന്നുന്നില്ല എങ്കിൽ അവരുടെ ബന്ധം ദുർബലമായി പോകാൻസാധ്യതയുണ്ട്.

സത്യസന്ധത

സത്യസന്ധതയുള്ള ഒരു പങ്കാളി അമൂല്യമായ നിയമമാണ്. അത് ലഭിച്ച വ്യക്തി കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വബോധം അനുഭവിക്കും. സത്യസന്ധരാകാതെയുള്ള ബന്ധങ്ങൾക്ക് അല്പകാല ആയുസ് മാത്രമേയുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ.

പ്രതിബദ്ധത

കുടുംബവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ഈ വാക്ക് ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടത്. കുടുംബങ്ങളിൽ കമ്മിറ്റ് മെന്റ് പുലർത്തുന്ന വ്യക്തിക്ക് കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. അതേ സമയം ജീവിതപങ്കാളിയുടെയോ മക്കളുടെയോമാതാപിതാക്കളുടെയോ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താതെ ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് കുടുംബത്തിലോ വെളിയിലോ ആഴമേറിയ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയുമോയെന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

സുരക്ഷിതത്വബോധം

ചില കുടുംബക്കാരുടെ ഒപ്പം യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ നാം കൂടുതൽ കംഫർട്ടബിളാണ്. കാരണം അവരുടെ സാന്നിധ്യം നമുക്ക് സുരക്ഷിതത്വബോധം നൽകുന്നു.നാം സുരക്ഷിതരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. പങ്കാളിക്ക്,ചങ്ങാതിക്ക് സുരക്ഷിതത്വബോധം നൽകാൻ കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധങ്ങളിൽ ശോഭിക്കാനാവും.

മുൻഗണന

പലരിൽ ഒരാളായി മാത്രമാണ് പങ്കാളി/ സുഹൃത്തു നിങ്ങളെ കാണുന്നതെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിക്ക് അർഹിക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ സ്ഥാനം കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. മറിച്ച് നിങ്ങൾക്കാണ് മുൻഗണന നൽകുന്നതെങ്കിൽ ആ ബന്ധത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വസിക്കുകയും ആശ്രയമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം. മുൻഗണന ബന്ധങ്ങളുടെ സ്വഭാവം അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.

പിന്തുണ

ജീവിതത്തിലെ സമസ്തകാര്യങ്ങളിലും പിന്തു



ണയ്ക്കപ്പെടുക ഒരു ഭാഗ്യമാണ്. വളർത്തുക, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക,കഴിവു മനസ്സിലാക്കി വഴിതിരിച്ചുവിടുക ഇതൊക്കെ ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. ബന്ധങ്ങളിൽ പരസ്പരം പിന്തുണ നൽകുക.

അഭിനന്ദനം

ഹൃദയത്തിൽ തട്ടി അഭിനന്ദനം രേഖപ്പെടുത്തുക. ഓരോ വ്യക്തിയും അഭിനന്ദനം കേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. അതുപോലെ തന്നെ നന്ദിയും. അഭിനന്ദിക്കാനും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്താനും സന്നദ്ധതയുള്ള ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥിരമായിരിക്കും.

സ്പർശം

ബന്ധങ്ങളിൽ സ്പർശം സവിശേഷമാണ്. ലൈംഗികതയല്ല ഇവിടെ അർത്ഥമാക്കുന്നത്, പരസ്പരമുള്ള അടുപ്പം വ്യക്തമാക്കുന്ന ഘടകമാണ് സ്പർശം. സ്പർശിക്കുക, ഉമ്മ വയ്ക്കുക, ആലിംഗനം ചെയ്യുക.. ഇതെല്ലാം ബന്ധങ്ങളുടെ തീവ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.

കേൾക്കുക

പരസ്പരം കാതുകളാകുക. അടുത്തിരിക്കുമ്പോൾ അധരങ്ങളാകാതെ കാതുകളാകുക.അതായത് കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക. വലുതോ ചെറുതോ ആയ ഏതു കാര്യവുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ കേൾക്കാൻ റെഡിയാണോ... അവിടെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വളർച്ചയുണ്ട്.



ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുന്നതുവരെ പരിശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.



പോസിറ്റീവാകൂ നല്ലതുപോലെ..

കേൾക്കുമ്പോൾതന്നെ ഉള്ളിൽ സന്തോഷം നിറയുന്ന ഒരു വാക്കാണ് പോസിറ്റീവ്. പോസിറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും വ്യക്തികളുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഗുണം ചെയ്യും. ഭാവിജീവിതത്തിലേക്കുള്ള നല്ലൊരു വഴികാട്ടി കൂടിയാണ് പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ.

പക്ഷേ നമ്മളിൽ പലരും പോസിറ്റീവ് അല്ല. അല്ലെങ്കിൽ എപ്പോഴും പോസിറ്റീവ് ആയിരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കാറില്ല. പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിന് തന്നെ അർത്ഥമുള്ളതായി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. തലച്ചോറിന് പുതിയ പുതിയ നല്ലചിന്തകൾ നൽകുന്നതു വഴി പോസിറ്റീവായിത്തീരാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. പോസിറ്റീവായ കാര്യങ്ങൾ പ്രകടമായി ജീവിതത്തിൽ അനുഭവപ്പെടാത്തപ്പോഴും ബോധപൂർവ്വം പോസിറ്റീവാകാൻ ശ്രമിക്കുക. അവനവനോട്തന്നെ

പോസിറ്റീവായി സംസാരിക്കുക. ആന്തരികമായി ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരാൾക്ക് പോസിറ്റീവാകാതിരിക്കാനാവില്ല.

ഇടയ്ക്കിടെ അവനവനെ തന്നെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. എന്റെ ചിന്തകൾ നെഗറ്റീവാണോ.. ഞാൻ നിഷേധാത്മകമായിട്ടാണോ സംസാരിക്കുന്നത്.. ജീവിതത്തോടുള്ള എന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നിരാശാഭരിതമാണോ.. അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ അവയെ പോസിറ്റീവായി മാറ്റിയെടുക്കുക. ഇതിന് പുറമെ മറ്റ് ചില കാര്യങ്ങളിൽ കൂടി നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. അവ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

നന്ദി പറയാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക

നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്തത്ര വിധത്തിലുള്ള അനുഗ്രഹങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ സ്വന്തമാ

“ ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുക. തുടർച്ചയായി അറിവ് സമ്പാദിക്കുക, നല്ലതുപോലെ അദ്ധ്യാനിക്കുക, ജീവിതം വലുതാണെന്ന് സ്വയമേ തിരിച്ചറിയാനാവും.

യുള്ളവരാണ് നമ്മളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും. വലുതും ചെറുതുമായ ഒരുപാട് അനുഗ്രഹങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗവുമാണ്. എന്നാൽ മനസ് നിരാശാഭരിതമാകുമ്പോൾ ഈ അനുഗ്രഹങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം ഓർമ്മിക്കാറില്ല. ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെ വിസ്മരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സും നിരാശാഭരിതമാകും. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന നന്മകൾക്ക് നന്ദി പറയുക. നന്ദി പറയാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുക. ഓരോ ദിവസം പോലും എത്രയെത്ര നന്മകളാണ് നാം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഒരുപ്രഭാതത്തിൽ ഉറക്കമുണർന്ന് എണീറ്റ് വരുമ്പോൾ ആദ്യം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലൊന്ന് തലേ ദിവസംകിട്ടിയ നന്മകളെല്ലാം കുറിച്ചുവയ്ക്കുകയും അതിനെപ്രതി നന്ദി പറയുന്നതുമാവട്ടെ. അപ്പോൾ തന്നെ ആ പ്രഭാതം മുതൽ പ്രദോഷം വരെ ജീവിതം പ്രസാദഭരിതമാകും. ക്രിയാത്മകമാകും.

പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കുന്നവരുടെ കൂടെ ചെലവഴിക്കുക

എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും നെഗറ്റീവ് ചിന്തിക്കുകയും ചുറ്റുപാടുകളിൽ നെഗറ്റിവിറ്റി പ്രസരിപ്പിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. ഓ അതൊന്നും ശരിയാവുകേലെന്നേ.. നമ്മളൊന്നും ഗതിപിടിക്കാൻ പോകുന്നില്ല ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞ് മറ്റുള്ളവരെക്കൂടി നെഗറ്റീവാക്കി മാറ്റുന്നവരാണ് ചിലരെങ്കിലും. അവരിൽ നിന്ന് ഓടി രക്ഷപ്പെടുക. ഒന്നിലധികം തവണ നെഗറ്റീവായി സംസാരിക്കുന്നവരുമായുള്ള സഹവാസവും സൗഹൃദവും ബോധപൂർവ്വം ഒഴിവാക്കുക. അവരെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് അവരിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതായിരിക്കും. അവരെ വെറുക്കണമെന്നോ ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നോ അല്ല അതിനർത്ഥം. മറിച്ച് നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ശാന്തത തകർക്കാൻ ആരെയും അനുവദിക്കാതിരിക്കുക എന്ന് മാത്രമേ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളൂ.

ഞാൻ പോസിറ്റീവാണ്

ദിവസവും ഒരു തവണയെങ്കിലും സ്വയം പറയേണ്ട ഒരു വാക്കാണ് ഇത്. നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ കയറിക്കൂടിയാൽ ഒഴിവാക്കാൻ ഏറെ പ്രയാസമാണ്. എവിടെയെങ്കിലും കയറിക്കൂടിയവയെ പതുക്കെ കഴുകിക്കളയാൻ ഈ പരിശീലനം

ഏറെ സഹായകരമാണ്. കൂടാതെ ജീവിതത്തിലെ പോസിറ്റീവായ എക്സ്പീരിയൻസുകളിലേക്ക്, സന്തോഷകരമായ ഓർമ്മകളിലേക്ക് 30 സെക്കന്റുകളിലും ബോധപൂർവ്വം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. പോസിറ്റീവാണെന്ന് സ്വയം വിശ്വസിച്ചുതുടങ്ങുന്ന ഒരാൾക്ക് താൻ കടന്നുപോകുന്ന സ്ഥലങ്ങളെ കീഴടക്കാനും കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കാനും സാധിക്കും.

മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും പരിഗണിക്കുക

ചിലർ ശരീരത്തിന് കൊടുക്കുന്ന പരിഗണന മനസ്സിന് കൊടുക്കാറില്ല. അതുപോലെ തിരിച്ചും. പക്ഷേ രണ്ടും കൂടിയതാണ് മനുഷ്യർ. അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒന്നുപോലെ പരിഗണന കൊടുക്കുക. സെൽഫ് കെയർ എന്നാണ് ഇതേക്കുറിച്ച് പൊതുവെ പറയാനുള്ളത്. അണിഞ്ഞൊരുങ്ങാനും മുഖസൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കുക. ആത്മവിശ്വാസം അനുഭവപ്പെടുന്നതരത്തിലുള്ള വേഷവിധാനത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കുക. മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് മെഡിറ്റേഷൻ, യോഗ തുടങ്ങിയവ പരിശീലിക്കുക.



അദ്ധ്വാനിക്കാൻ തയ്യാറുള്ള മനുഷ്യരെ മാത്രമേ ദൈവം പോലും സഹായിക്കാറുള്ളൂ

RESTART...



എങ്ങനെയെങ്കിലും വിജയിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുടെ ലോകമാണ് നമ്മുടെത്. പല വിധത്തിലുള്ള വിജയങ്ങളുണ്ട്. പരീക്ഷാ വിജയം, സാമ്പത്തിക വിജയം, ബിസിനസ് വിജയം, ജോലി വിജയം...എന്താണെങ്കിലും വേണ്ടില്ല വിജയിച്ചാൽ മതി. വിജയിക്കാത്തവർ ജീവിക്കാൻ അർഹനല്ല. ഇങ്ങനെയൊരു കാഴ്ചപ്പാടാണ് പൊതുവെയുള്ളത്.

പക്ഷേ യഥാർത്ഥവിജയം എന്താണെന്നും അതിലേക്ക് എങ്ങനെയാണ് എത്തുന്നതെന്നുമാണ് 12th fail എന്ന സിനിമ പറഞ്ഞുതരുന്നത്. വിജയത്തിലേക്ക് കുറുകുവഴികളില്ലെന്നും എങ്ങനെയെങ്കിലും വിജയിക്കുന്നതല്ല അർഹതയോടും ന്യായത്തോടും അധ്വാനത്തോടും കൂടി വിജയിക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥവിജയമെന്നും പറഞ്ഞുതരുന്ന സിനിമ. അത്തരമൊരു വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ അപ്രതീക്ഷിതമായി ജീവിതത്തിലേക്ക് ചില മാലാഖമാർ കടന്നുവരുക തന്നെ ചെയ്യുമെന്നും ഈ സിനിമ വാഗ്ദാനം നൽകുന്നുണ്ട്.

2023 ഒക്ടോബർ 27 ന് പ്രദർശനത്തിനെത്തിയതാണെങ്കിലും അടുത്തയിടെ ഒടിടി വഴിയാണ് ചിത്രം ശ്രദ്ധ നേടിയെടുത്തത്. ഇന്ത്യൻ പോലീസ് സർവീസ് ഓഫീസറായ മനോജ് കുമാർ ശർമ്മയുടെ യഥാർത്ഥ ജീവിതകഥയാണ് ഇവിടെ ചലച്ചിത്രാവിഷ്കാരം നേടിയിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇതിലെ സംഭവങ്ങളെയും കഥാപാത്രങ്ങളെയും അവിശ്വസിക്കേണ്ടതില്ല.

സ്വപ്നങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാനുള്ള യാത്രയിൽ മനോജ് എന്ന ചെറുപ്പക്കാരൻ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളും അതിനെ അവൻ ഏതെല്ലാം വിധത്തിലാണ് അതിജീവിക്കുന്നതെന്നുമാണ് ഈ സിനിമ പറയു



സ്വപ്നങ്ങൾ യഥാർത്ഥമാകണമെങ്കിൽ, യഥാർത്ഥമാകുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ നിനക്ക് ഒരു സ്വപ്നമുണ്ടായിരിക്കണം

നതെന്ന് ചുരുക്കത്തിൽ എഴുതാം. എന്നാൽ അങ്ങനെയൊരു ഒറ്റവാക്കിൽ ഒതുക്കിനിർത്തേണ്ടതല്ല ഈ സിനിമ. വിവിധ മാനങ്ങളുള്ള ഒരു സിനിമയാണ് ഇത്.

സത്യസന്ധനായ അച്ഛൻ മുതൽ ജീവിതത്തിലേക്ക് അപ്രതീക്ഷിതമായി കടന്നുവരുന്ന പോലീസുദ്യോഗസ്ഥൻ ദുഷ്യന്തൻവരെ മനോജിന്റെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ അവിചാരിതമായി ഹോട്ടലിൽ വച്ച് കണ്ടുമുട്ടുന്ന സുഹൃത്ത്. ഒന്നുമില്ലാത്തവനാണെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും മനോജിനെ പ്രണയിക്കാൻ സന്നദ്ധയാവുന്ന പിന്നീട് ഭാര്യയായിത്തീർന്ന ശ്രദ്ധ, എന്തിനേറെ മനോജിന് സൗജന്യമായി ഭക്ഷണംനൽകുന്ന ഹോട്ടലുടമ പോലും മനസ്സിൽ മായാതെ നിൽക്കുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളാണ്.

നമ്മുടെ ചെറുപ്പക്കാരെയെല്ലാം നിശ്ചയമായും കാണിച്ചിരിക്കേണ്ട ഒരു സിനിമ കൂടിയാണ് ഇത്. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറി, അലസ

രായി ജീവിച്ച് സ്വന്തം കുടുംബത്തിന് തന്നെ ഭാരമായി മാറിയിരിക്കുന്ന പുതുതലമുറയിലെ ന്യൂനപക്ഷത്തിനെക്കിലും ഈ സിനിമ ഒരു പ്രചോദനമായി മാറുമെന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

അസാധാരണമായ വിധത്തിൽ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ നൽകാൻ കഴിയുന്നുവെന്നതാണ് ചിത്രത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. കണ്ണുനനയ്ക്കാനും മനസ്സ് നിറയ്ക്കാനും ഇതിന് കഴിവുണ്ട്.. സിനിമ കണ്ടു തീരുമ്പോഴും മനസ്സിൽ ആവർത്തിച്ചു മുഴങ്ങുന്നത് ഒരൊറ്റ വാക്കാണ്. റീ സ്റ്റാർട്ട്... റീ സ്റ്റാർട്ട്...

അതെ, ജീവിതത്തിൽ ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള ഓട്ടത്തിനിടയിൽ എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും പരാജയപ്പെട്ടുപോയവരായിരിക്കാം നമ്മൾ. പരാജയപ്പെട്ടുവെന്ന് കരുതി പരിശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. എല്ലാം പുതുതായി വീണ്ടും ആരംഭിക്കുക. മനസ്സ് മടുക്കാതെ... പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെ... അതുകൊണ്ട് ഈ സിനിമയുടെ സന്ദേശവും അതുതന്നെയാണ്. റീസ്റ്റാർട്ട്...



“ എല്ലാവർക്കും ഒരേപോലെയുള്ള കഴിവുകളുണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല, പക്ഷേ കഴിവുകളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ എല്ലാവർക്കും ഒരേപോലെയുള്ള സാധ്യതകളാണുള്ളത്.”



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