

Only Positive...

APRIL 2024

ഒപ്പം[®]

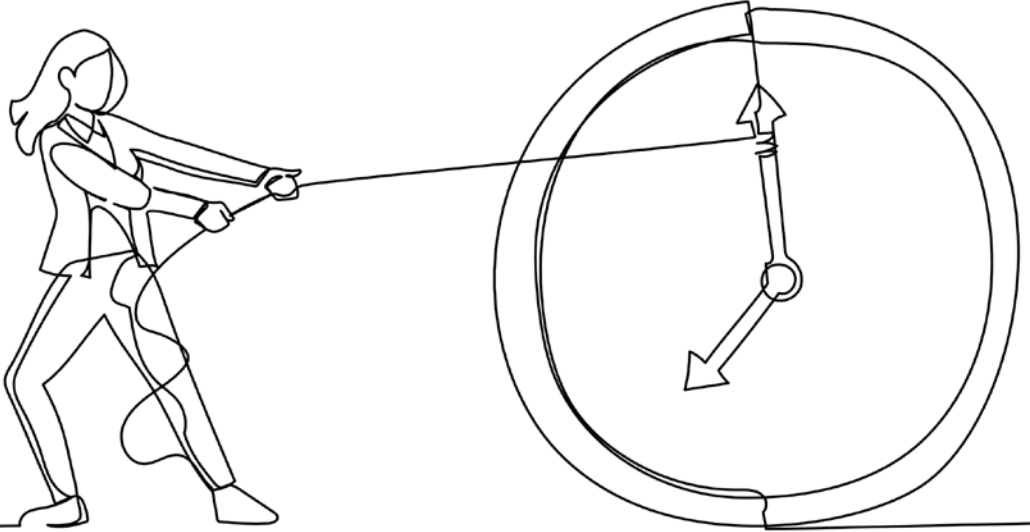
Vol:6 | Issue:11

പറയാതെ
പറയുന്ന
സ്നേഹങ്ങൾ



POEM

സി. രാമകൃഷ്ണൻ തലശ്ശേരി



നേരം

ഒന്നിനും നേരമില്ലെന്നു ചൊല്ലാനും
 തെല്ലു നേരമില്ലാതെ പോവുന്ന കാലം
 നേരത്തിൻ പൊരുൾ തേടീടുവാൻ
 നേരവും കാലവും ഇല്ലാതെപോയോർ
 നേരു ചൊല്ലാൻ തുലോം നേരമില്ലെങ്കിലും
 നെറികേടു വാഴ്ത്താൻ നേരമുണ്ടാക്കിടുന്നു
 ബന്ധുത്വം കാക്കാൻ പരസ്പരപുരക
 വാത്സല്യകുടൊരുക്കി കുശലമേകാനും
 കനിവുതേടുവോരുടെ കണ്ണീരൊപ്പി
 കരുണയുടെ കാവ്യമോതാനും നേരമില്ലേലും
 ചാറ്റിംബിൽ തുടങ്ങി ചീറ്റിങ്ങിൽ കൂടുങ്ങാൻ
 നേരം കണ്ടെത്തുവോരേറെയുണ്ട് നാട്ടിൽ
 ഇഷ്ടങ്ങളെ നേരം പോക്കായ്കാണുവോർക്ക്
 കഷ്ടങ്ങൾ കണ്ടുചിരിക്കാൻ നേരമുണ്ട്
 നേരമിതു നല്ല നേരമല്ലെന്ന ചിന്തയിൽ
 നേരത്തെ ആട്ടിയോടിച്ച നേരംപോക്കികൾ
 നേരത്തിൻ വിലയെന്തെന്നറിയുവോൾ
 നേരം കളഞ്ഞൊരുനേരത്തെയാർത്തു കരയുന്നു



തിരമാലകളിൽ നിന്ന് പഠിക്കൂ, അവ ഉയരുകയും തകർന്നുടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
 എന്നിട്ടും വീണ്ടും ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്നു



കാഴ്ച

കാഴ്ചയും കേൾവിയും വിശേഷപ്പെട്ട ചില അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്നായിട്ടാണ് എന്നും കരുതിപ്പോരുന്നത്. ആഗ്രഹിക്കുന്നതു പോലെ കാഴ്ച അത്ര ഷാർപ്പാകുന്നില്ല എന്ന് തോന്നിത്തുടങ്ങിയപ്പോൾ മുതൽ കാഴ്ചയില്ല എന്ന് അസ്വസ്ഥപ്പെട്ടിരുന്ന അപ്പനെയും അമ്മയെയും ഓർമ്മിക്കുന്നു. മക്കളെയോ മരുമക്കളെയോ സാധനങ്ങളെയോ തിരിച്ചറിയാൻ തെല്ലും ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്തപ്പോഴും കണ്ണിന് അടുപ്പിച്ചുവെച്ചു പത്രം വായിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴും അവർ പരാതിപ്പെട്ടിരുന്നത് കണ്ണുകാണുന്നില്ല എന്നായിരുന്നു. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായി മറുപടി പറയുമ്പോഴും കാതുകേൾക്കുന്നില്ല എന്നായിരുന്നു.

കാഴ്ചയും കേൾവിയും എത്രയോ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്, അല്ലെങ്കിൽ കാഴ്ചയില്ലാതാകുന്നതും കേൾവിയില്ലാതാകുന്നതും വ്യക്തിപരമായി എത്രയോ വലിയ ദുരന്തമാണ്! പക്ഷേ ഇപ്പോൾ വല്ലാത്തൊരു സങ്കടം ഉള്ളിൽ നിറയുന്നു. കണ്ണുണ്ടായിട്ടും കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുപോയ, കണ്ണടച്ചുപിടിച്ച ആ യൗവനങ്ങളെയോർത്ത്.. കാതുണ്ടായിട്ടും കാതു കൊട്ടിയടച്ച

ആ ചെറുപ്പക്കാരെയോർത്ത്.. എന്തു വികാരമായിരിക്കാം അവരെ അതിന് പ്രേരിപ്പിച്ചത്? ഭയം... വെറുപ്പ്... രാഷ്ട്രീയം... അറിയില്ല. പക്ഷേ അവർക്കെങ്ങനെ സാധിച്ചു അത്? അതും അറിയില്ല. ആസൂരമായ ഒരു ലോകമാണ് ഇതെന്നാണ് ചുറ്റുപാടുകൾ പലതും ആവർത്തിച്ചുവ്യക്തമാക്കുന്നത്.

നന്മ ചോർന്നുപോകുന്ന ഇടങ്ങൾ. പക്ഷേ അതിനെക്കാൾ നമ്മെ ഭാരപ്പെടുത്തേണ്ടത് തിന്മയ്ക്ക് നേരെ കണ്ണടച്ചുപിടിക്കുന്ന ചില ശീലങ്ങളാണ്. ഒറ്റയ്ക്ക് നിന്ന് ഒരു തിന്മയെ ഇല്ലാതാക്കാൻ മാത്രം കരുത്തുള്ളവരായിരിക്കില്ല നമ്മൾ. പക്ഷേ കൺമുമ്പിൽ കണ്ട തിന്മയ്ക്ക് നേരെ കണ്ണടയ്ക്കാതിരിക്കാനെങ്കിലും നമുക്ക് കഴിയില്ലേ? തന്നാലാവുന്ന വിധം ചെറുവിരൽ അനക്കാനെങ്കിലും..? അതിന് പോലും കഴിയാത്തവിധം നമ്മുടെ മനസ്സിലെ വെളിച്ചം കെട്ടുപോയോ? ആത്മവിശകലനത്തിന് തയ്യാറാവുക.

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 11 | Page: 24
April 2024

Website: www.oppammagazine.com
E mail: oppammagazine@gmail.com

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

Cover: Bibin Thottungal Photography

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
IT Support: Job Joseph

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

പറയാതെ പറയുന്ന സ്നേഹങ്ങൾ

നീയെന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ, ഇതാ സ്നേഹത്തിലേക്കുള്ള ചില ചുണ്ടുപലകകൾ

'LOVE'

ലോകത്തെ മുഴുവൻ താങ്ങിനിർത്തുന്ന വലിയൊരു വാക്കാണ് ഇത്. സ്നേഹമില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾക്ക് വിലയില്ലാതാകും. ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിന് തന്നെ പ്രസക്തിമങ്ങും. ജീവിച്ചിരിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും നാളെയെക്കുറിച്ച്

സ്വപ്നം കാണാനും എല്ലാം കരുത്തുള്ളവനാക്കുന്നത് സ്നേഹം എന്ന വികാരമാണ്.

ഒരാളുടെ സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കുന്നത് പലപ്പോഴും അയാൾ I LOVE YOU എന്ന് പറയുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രമല്ല. അയാളുടെ പ്രവൃത്തികളിലൂടെ, പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ, സാന്നിധ്യത്തിലൂടെ സ്നേഹം



ആഗ്രഹമില്ലാത്തതിട്ടോ കഴിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ അല്ല പേടി കൊണ്ടും ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ കൊണ്ടുമാണ് നാം പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നത്

തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നു. വാക്കുകളെക്കാൾ ഇരട്ടി പ്രഘോഷിക്കുന്നത് പ്രവൃത്തികളാണെന്നാണല്ലോ ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ മറ്റൊരാളുടെ സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് മനശ്ശാസ്ത്രം വ്യക്തമാക്കുന്ന ചില സൂചനകളുണ്ട്. വാക്കുകൾ കൊണ്ട് എന്നതിലേറെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന, സ്നേഹം തിരിച്ചറിയുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

സ്പർശം

ഏറ്റവും ശക്തിയുള്ള ആശയവിനിമയമാർഗ്ഗമാണ് സ്പർശം. ശാരീരികമായ സ്പർശനത്തിലൂടെ വൈകാരികഭാവങ്ങൾ കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. സുരക്ഷിതത്വവും അടുപ്പവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് സ്പർശം. വാക്കുകൾ കൊണ്ട് എന്നതിലേറെ ഒരാളെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ, കൈവിരൽ കോർത്തു നടക്കുമ്പോൾ, ചുമലിൽ മുഖം ചേർക്കുമ്പോൾ, സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയും

സേവനം

ഒരാൾക്ക് ഒരു കാര്യം ആവശ്യമോ അത്യാവശ്യമോ ആണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അത് നിവർത്തിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോൾ അവിടെ സ്നേഹം വ്യക്തമാകുന്നു. സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധിയിലായ ഒരു സുഹൃത്തിന് അയാൾ ചോദിക്കാതെ തന്നെ നൽകുന്ന സാമ്പത്തികസഹായം, സഹപാഠിക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന അറിവുകൾ, നടന്നുപോകുന്ന ഒരാൾക്ക് നൽകുന്ന ലിഫ്റ്റ് ഇതൊക്കെ ഓരോരോ രീതിയിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകടനങ്ങളാണ്. ആവശ്യം കണ്ടറിഞ്ഞ് പെരുമാറുക. അതാണ് സ്നേഹത്തിന്റെ മറ്റൊരു ലക്ഷണം. കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ പങ്കാളികൾ പരസ്പരം ചെയ്തുകൊടുക്കുന്ന സഹായങ്ങൾ, മക്കൾ മാതാപിതാക്കൾക്ക് നൽകുന്ന ശുശ്രൂഷകൾ ഇവയും സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകടനങ്ങൾ തന്നെയാണ്.

ശ്രദ്ധ

സാമൂഹ്യജീവിതമായ മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും അമൂല്യമായ ഒന്നാണ് മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകുന്ന ശ്രദ്ധ. ഒരാൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ അയാൾ അടുത്തുള്ളപ്പോൾ അയാൾക്ക് നമ്മുടെ പൂർണ്ണമായ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക. അസമ്പന്ന

സുരക്ഷിതത്വവും അടുപ്പവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് സ്പർശം. വാക്കുകൾ കൊണ്ട് എന്നതിലേറെ ഒരാളെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ, കൈവിരൽ കോർത്തു നടക്കുമ്പോൾ, ചുമലിൽ മുഖം ചേർക്കുമ്പോൾ, സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയും

തയോടെ പെരുമാറുക, നോട്ടം മാറ്റുക, ഫോണിൽ നോക്കുക, ഇവയൊക്കെ ഒരു വ്യക്തിയോട് കാണിക്കുന്ന അശ്രദ്ധകളാണ്. അതിന്റെ അർത്ഥമാവട്ടെ അയാളെ നാം വേണ്ടത്ര ഗൗനിക്കുകയോ സ്നേഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നതും. കുട്ടികളോ ജീവിതപങ്കാളിയോ മാതാപിതാക്കളോ ഓരോ കാര്യം സംസാരിക്കാനെത്തുമ്പോൾ അവരെ അവഗണിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ അശ്രദ്ധമായിട്ടാണ് അവരെ ശ്രവിക്കുന്നതെങ്കിൽ അവിടെ സ്നേഹം പ്രകടമാകുന്നില്ല എന്നു തന്നെയാണ് അർത്ഥം.

സർപ്രൈസ് നൽകുക

സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് നൽകുന്ന സർപ്രൈസുകൾ സ്നേഹത്തിന്റെ തെളിവാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഭാര്യ ജോലി കഴിഞ്ഞുവരുമ്പോൾ വീട്ടുപണികൾ മുഴുവൻ ചെയ്തുതീർക്കുക, ഭർത്താവ് മരുന്നുപോയ പിറന്നാളിന് അയാൾക്ക് സമ്മാനം നൽകുക, മുന്നറിയിപ്പു കൂടാതെ സുഹൃത്തിനെ സന്ദർശിക്കുക ഇതൊക്കെ സർപ്രൈസുകളാണ്, സർപ്രൈസ് ഗിഫ്റ്റുകളും.

ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് വീമ്പിളക്കാതെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നതിന് തെളിവുകൾ നൽകുകയാണ് പ്രധാനം. പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന സ്നേഹത്തിനാണ് വിലക്കൂടുതലുള്ളത്. സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകടനങ്ങൾ അതിരുകളില്ലാത്തതാണ്. എത്രത്തോളം സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാമോ അത്രത്തോളം നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കാനറിയാവുന്ന മനുഷ്യനായി മാറുകയാണ്.



നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകൾ മാത്രമാണ് നിങ്ങളെ ലക്ഷ്യബോധങ്ങളിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നത്.



സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് ഇക്കാര്യംകൂടി അറിഞ്ഞിരിക്കൂ

സ്നേഹം സ്നേഹമാണെന്ന് പറയുമ്പോഴും സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ തിരിച്ചറിവുകൾ സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിലുള്ള മുറിവുകളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ സഹായിക്കും.

കഴിഞ്ഞ പേജുകളിൽ നാം വായിച്ചത് സ്നേഹമുണ്ടെന്ന് പറയാതെ പറയുന്ന ചില രീതികളെക്കുറിച്ചാണ്. വാക്കുകൾ കൊണ്ടെന്നതിലേറെ സ്നേഹം ബോധ്യപ്പെടാൻ കഴിയുന്ന ചില ഇടപെടലുകളെക്കുറിച്ചാണ്. എന്നാൽ ഇതിന് മറ്റൊരു വശം കൂടിയുണ്ട്. സ്നേഹത്തെ യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ സമീപിക്കുകയാണെങ്കിൽ- അവ പലപ്പോഴും അത്ര സുഖകരമായ കാര്യങ്ങളുമല്ല- സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന പല മുറിവുകളിൽ നിന്നും അകന്നുനില്ക്കാൻ കഴിയും.

ഭീഷണിപ്പെടുത്തി ഒരാളുടെയും സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാനാവില്ല

ശരിയാണ് നമുക്ക് ആ വ്യക്തിയെ ഒരുപാട് സ്നേഹമായിരിക്കും. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ അയാൾ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠനുമായിരിക്കും. അയാളെയായിരിക്കും കൂടുതലായി സ്നേഹിക്കുന്നത്. അയാളെയായിരിക്കും കൂടുതൽ സമയം ഓർമ്മിക്കുന്നതും. പക്ഷേ അയാളുടെ സ്നേഹം കിട്ടാൻ വേണ്ടി നാം പുറകെ അലയരുത്. നമ്മുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ പേരുപറഞ്ഞ്

“ജീവിതത്തിൽ രണ്ടു സുവർണ്ണ നിയമങ്ങളുണ്ട്, മാറ്റം വരുത്താനാവാത്തതിനെ അംഗീകരിക്കുക, അംഗീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക

അയാളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാനും പോകരുത്. ആരിൽ നിന്നും സ്നേഹം പിടിച്ചുവാങ്ങാനാവില്ലെന്നും ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയോ കരഞ്ഞോ സ്നേഹം സ്വന്തമാക്കാനാവില്ലെന്നും മനസ്സിലാക്കുക.

അനാരോഗ്യകരമായ അതിരുകൾ സ്നേഹനഷ്ടങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും

ആരോഗ്യകരമായ അതിരുകളും പരസ്പരബഹുമാനവുമാണ് സ്നേഹം നിലനിന്നുപോരുന്നതിന് പിന്നിലുള്ള കാരണങ്ങൾ. എത്ര പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ പരസ്പരബഹുമാനവും ആദരവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആരോഗ്യകരമായ അകലവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇവ ഇല്ലാതാകുമ്പോഴാണ് സ്നേഹനഷ്ടങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്നത്.

നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ഒരാൾക്കും നമ്മെ സ്നേഹിക്കാനാവില്ല

സ്നേഹിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് നാം മറ്റൊരാൾക്ക് നേരെ ഉന്നയിക്കുന്ന ആരോപണങ്ങളിൽ പ്രധാനം. സ്നേഹിക്കാനറിയില്ല, സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനറിയില്ല ഇങ്ങനെയും പല ആരോപണങ്ങളുമുണ്ട്. ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒന്നുണ്ട് ഒരാൾക്കും നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ നമ്മെ സ്നേഹിക്കാനാവില്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെ രീതികളും പ്രകടനങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാണ്. നല്ലതുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന നമ്മുടെ സ്നേഹം പോലും മറ്റേ വ്യക്തിക്ക് അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളവയായിരിക്കണമെന്നില്ല.

അവനവന്റെ സ്നേഹത്തിൽ മതിപ്പുണ്ടായിരിക്കണം

സ്നേഹബന്ധത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ അവനവരുടെ മൂല്യം തിരിച്ചറിയുകയും സ്വയം മതിപ്പുണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം. പരസ്പരം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ് സ്നേഹബന്ധങ്ങൾ. വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവും വേണം. സ്വന്തം സ്നേഹത്തെ കുറിച്ച് മതിപ്പില്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെ ഹൃദയപൂർവ്വം സ്നേഹിക്കാനാവില്ല.

പരസ്പരം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ് സ്നേഹബന്ധങ്ങൾ. വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവും വേണം. സ്വന്തം സ്നേഹത്തെ കുറിച്ച് മതിപ്പില്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളെ ഹൃദയപൂർവ്വം സ്നേഹിക്കാനാവില്ല.



അനിശ്ചിതാവസ്ഥകളിലും ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക

വിശ്വാസം അതല്ലേ എല്ലാം...

പ്രണയബന്ധം, ദാമ്പത്യബന്ധം, സൗഹൃദബന്ധം, പ്രഫഷനൽ ബന്ധം.. സ്നേഹത്തിനൊപ്പം തന്നെ ഈ ബന്ധങ്ങളിൽ നിർണ്ണായക പങ്കുവഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വിശ്വാസം. പരസ്പരമുള്ള സുരക്ഷിതത്വബോധവും തുറവിയും ബന്ധവും ഉറപ്പിയുറപ്പിക്കുന്നതിൽ വിശ്വാസത്തിനുള്ള പങ്ക് നിർണ്ണായകമാണ് വിശ്വാസം വ്യക്തികളെ പരസ്പരം തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു, പിന്തുണയുടെ പരി

സരം സൃഷ്ടിക്കുകയും സുരക്ഷിതത്വം പകരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏതൊരു ബന്ധത്തിലും ടുവേ സ്ട്രിറ്റ് പോലെയാണ് വിശ്വാസം. വിശ്വാസം നൽകുകയും വേണം സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനും ആദരിക്കാനും കഴിയുന്നത് വിശ്വാസം പരസ്പരമുള്ളപ്പോഴാണ്.

തുറന്ന സംസാരം

വിശ്വാസമുള്ളവർക്കിടയിൽ തുറന്ന സംസാരമുണ്ടായിരിക്കും. തങ്ങളുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പരിഗണനകളും ഭയം കൂടാതെ ഇവിടെ പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ താൻ കുറ്റപ്പെടുത്തപ്പെടുമെന്നോ ചതിക്കപ്പെടുമെന്നോ ഉള്ള ആകുലതകളൊന്നും അവിടെയുണ്ടാകുന്നില്ല. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു. വൈകാരികമായ ബന്ധം ദൃഢമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദൗർബല്യങ്ങളുടെ പങ്കുവയ്ക്കൽ

തുറന്ന സംസാരത്തിന്റെ തുടർച്ചയാണ് ഇത്. സ്വയം അനാവ്രതമാവുകയാണ് ഇവിടെ വ്യക്തിചെയ്യുന്നത്. തന്നെ അയാൾ മറച്ചുവയ്ക്കുന്നില്ല, തന്റെ കുറവുകളും ബലഹീനതകളും ദൗർബല്യങ്ങളും അയാൾ തുറന്നുപറയുന്നു. സന്തോഷകരമായ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമല്ല തങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങളും ഭീതികളും കുറവുകളും അവർ മറയില്ലാതെ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.

ആശ്രയത്വം

വിശ്വാസമുള്ളവരെയാണ് നാം ആശ്രയിക്കുന്നത്. അവർക്ക് ചിലകാര്യങ്ങൾ ഏല്പിച്ചുകൊടുക്കാൻ കഴിയും. അവർ വാഗ്ദാനങ്ങൾ പാലിക്കുകയും പ്രതിബദ്ധതപൂലർത്തുകയും ചെയ്യും.

എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള സന്തോഷത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനവും വിശ്വാസമാണ്. വിശ്വാസം ബന്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ രൂപപ്പെടുമ്പോൾ വൈകാരികമായ ക്ഷേമം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിയനുഭവിക്കുന്ന ഉത്കണ്ഠ, ഭയം, അനിശ്ചിതത്വം തുടങ്ങിയവ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുകയും സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



സംഭവിച്ചതിന്റെ മേൽ നമുക്ക് നിയന്ത്രണങ്ങളൊന്നുമില്ല, പക്ഷേ സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്നവയുടെ മേൽ ചില നിയന്ത്രണങ്ങളൊക്കയാവാം.

ഏപ്രിൽ ഏങ്ങനെ ഫൂളായി !

ഏപ്രിൽ ഒന്ന് ലോക വിഡ്ഢിദിനമായി ആചരിക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിലെ രസകരമായ കഥകൾ

വിഡ്ഢിദിനം വിഡ്ഢികളുടെയോ വിഡ്ഢി കളാക്കപ്പെട്ടവരുടെയോ ദിനമല്ല മറിച്ച് വർഷത്തിലെ എല്ലാ ദിവസവും നമ്മൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അമളികളെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് ചിരിക്കാനുള്ള ദിവസമാണ്- മാർക്ക് ടെയിൻ

വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ മാത്രം ആചരിച്ചുകൊണ്ടി

രുന്ന വിഡ്ഢിദിനം ഇന്ത്യയിൽ ആഘോഷിച്ചുതുടങ്ങിയത് ബ്രിട്ടീഷുകാരുടെ വരവോടെയായിരുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിലും സ്കോട്ട്ലാന്റിലും വിഡ്ഢിദിനം ആഘോഷിക്കാൻ ആരംഭിച്ചത് പതിനെട്ടാം നൂറ്റാണ്ടോടെയായിരുന്നു. ഏപ്രിൽ ഒന്നിനാണ് വിഡ്ഢിദിനം പൊതുവെ ആഘോഷിക്കുന്നതെങ്കിലും



വാക്കുകൾ ഒരേ സമയം ആയുധങ്ങളും അറിവുകളുമാണ്. പകിടുമ്പോൾ അറിവ്, നാശം ആഗ്രഹിച്ച് മറ്റൊരാൾക്കെതിരെ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ ആയുധം



ലോകജനത മുഴുവനും തന്നെ ഏപ്രിൽ ഫൂൾ ആഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു നേരമ്പോക്കിനപ്പുറം വലിയ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് ഏപ്രിൽ ഒന്ന് ആഘോഷങ്ങൾ എത്തിച്ചേരാതിരിക്കാനാണ് എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

മെക്സിക്കോയിൽ ഡിസംബർ 28 ആണ് ഇതിനായി നീക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നത്. പോർച്ചുഗീസുകാരുടെ ഈസ്റ്റർ നോമ്പിന്റെ നാല്പതാം ദിവസം മുമ്പുള്ള ഞായർ, തിങ്കൾ ദിവസങ്ങളിലായിട്ടാണ് വിഡ്ഢിദിനം ആഘോഷിക്കുന്നത്.

പലപല കഥകളും ഇങ്ങനെയൊരു ദിനാചരണത്തിന് പിന്നിലുണ്ട്. ജൂലിയൻ കലണ്ടറിൽ നിന്ന് ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടറിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തെ പരിഹരിക്കാനാണ് ഏപ്രിൽ ഫൂൾദിനാചരണം ആരംഭിച്ചതെന്നാണ് ഇതിൽ കൂടുതൽ പ്രചരിച്ച കഥ. 1582 വരെ ജൂലിയൻ കലണ്ടറായിരുന്നു നിലവിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ 1582 ൽ പോപ്പ് ഗ്രിഗറി

പതിമൂന്നാമൻ ജൂലിയൻ കലണ്ടറിനെ പരിഷ്കരിച്ച് ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടർ നടപ്പിലാക്കി. അതനുസരിച്ച് പുതുവർഷം ജനുവരി ഒന്നിലേക്ക് മാറ്റി. ഈ മാറ്റത്തിന് മുമ്പ് ഏപ്രിൽ ഒന്നിനായിരുന്നു പുതുവർഷം ആചരിച്ചിരുന്നത്.

പക്ഷേ പല ജനങ്ങളും ഇങ്ങനെയൊരു മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞില്ല. ഇന്നത്തേതുപോലെ വാർത്താവിനിമയ മാധ്യമങ്ങൾ അക്കാലത്ത് ഇല്ലായിരുന്നുവല്ലോ. സ്വഭാവികമായും കലണ്ടർ മാറ്റവും പുതുവർഷമാറ്റവും ജനങ്ങൾ അറിയാതെ പോയി. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ചിലർ ജനുവരി ഒന്നിനും വേറെ ചിലർ ഏപ്രിൽ ഒന്നിനും പുതുവർഷം ആഘോഷിച്ചുതുടങ്ങി. പുതിയ മാറ്റം അറിയാതെ പഴയതുപോലെ ഏപ്രിൽ ഒന്നിന് പുതുവർഷം ആഘോഷിച്ചവർ മണ്ടന്മാരായി. അതോടൊപ്പം തന്നെ പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്തവരെല്ലാം മണ്ടന്മാരായി വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടാനും ആരംഭിച്ചു. ഇങ്ങനെയാണ് ഏപ്രിൽ ഒന്ന് വിഡ്ഢിദിനമായി ആചരിച്ചുതുടങ്ങിയത്.

മറ്റുള്ളവരെവിഡ്ഢികളാക്കാനാണ് ഈ ദിവസം പൊതുവെ എല്ലാവരും മത്സരിക്കുന്നത്. ചെറുതും വലുതുമായ നൃണകൾ പറഞ്ഞ് ആളുകളെ പറ്റിക്കുന്നതിൽ മത്സരിക്കുന്നവർ ഇക്കാലത്തുണ്ട്. ലോകജനത മുഴുവനും തന്നെ ഏപ്രിൽ ഫൂൾ ആഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു നേരമ്പോക്കിനപ്പുറം വലിയ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് ഏപ്രിൽ ഒന്ന് ആഘോഷങ്ങൾ എത്തിച്ചേരാതിരിക്കാനാണ് എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

“*യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരേയൊരു ഭയമേയുള്ളൂ, പരാജയപ്പെടുമോയെന്ന ഭയം*”



മാതാപിതാക്കൾ സന്തോഷമുള്ളവരായാൽ...

മക്കൾ വായിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ പാഠപുസ്തകം മാതാപിതാക്കളാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ നന്മതിന്മകളുടെ സമ്മിശ്രരൂപമാണ് ഓരോ മക്കളും. മക്കളെ അവരുടെ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകളുടെ പേരിൽ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം ഓരോ മാതാപിതാക്കളും സ്വയം ആത്മവിശകലനം നടത്തട്ടെ

മാതാപിതാക്കൾ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ മക്കളിലേക്ക് നിക്ഷേപിക്കുന്ന ചില സമ്പത്തുണ്ട്. പെരുമാറ്റം കൊണ്ട്, സംസാരം കൊണ്ട്, ജീവിതമൂല്യങ്ങൾകൊണ്ട്, ആത്മീയതകൊണ്ട്.. മക്കൾ നല്ലവരാണെങ്കിൽ അതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവിതമാതൃകതന്നെയാണ്. അപ്പോൾ മോശമായാലോ അവിടെ മാതാപിതാക്കൾ തന്നെ പ്രതിസ്മാനത്ത് വരും. മാതാപിതാക്കളുടെ മാനസികാരോഗ്യവും സന്തോഷപ്രകൃതവും മക്കളിലേക്കു കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. സന്തോ

ഷമുള്ള, മാനസികാരോഗ്യമുള്ള മാതാപിതാക്കൾ വളർത്തുന്ന മക്കളുടെ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകളായി മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ നിരീക്ഷിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

സത്യസന്ധതയുടെ വില അറിയാവുന്നവർ

സന്തോഷമുള്ള മാതാപിതാക്കൾ മക്കളിലേക്ക് കൈമാറുന്ന മൂല്യങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് സത്യസന്ധത. മറ്റുള്ളവരോടും പരസ്പരവും സുതാര്യത പുലർത്തിജീവിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കണ്ടുവളരുന്ന മക്കൾ എപ്പോഴും സത്യസന്ധതയ്ക്ക്



നന്നായി പറയുന്നതിനെക്കാൾ നന്നായി ചെയ്തു കാണിക്കുക

മുൻതൂക്കം കൊടുക്കും. നേട്ടങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി നൂണ പരയാനോ വളഞ്ഞവഴികൾ അന്വേഷിക്കാനോ അവരൊരിക്കലും തയ്യാറാവില്ല. അർദ്ധസത്യങ്ങൾ കൊണ്ടും അവർ നേട്ടങ്ങൾ കൊയ്യില്ല. അന്യായമായി നേടിയ വലിയ വിജയങ്ങളെക്കാൾ ന്യായമായി നേടിയ ചെറിയ വിജയത്തിൽ അഭിമാനിക്കുകയും സന്തോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് അവർ.

സ്നേഹവും താല്പര്യവും പ്രകടിപ്പിക്കാനറിയാവുന്നവർ

മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹപ്രകൃതവും സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളും അനുഭവിച്ചുവളർന്ന മക്കൾ അതുപോലെ തന്നെ സ്നേഹപ്രകൃതമുള്ളവരും മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കാനും സേവിക്കാനും താല്പര്യമുള്ളവരുമായിരിക്കും. അവർ തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ മറച്ചുവയ്ക്കാതെ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും തുറന്നുപറയുകയും ചെയ്യും. സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളിലൂടെ അവർ സ്നേഹബന്ധങ്ങളെ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കും.



പേഴ്സണൽ സ്പെയ്സ് കൊടുക്കുന്നവർ

മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വകാര്യതകളിലേക്ക് അതിക്രമിച്ചുകയറുന്നവരോ സ്വകാര്യതകളിലേക്ക് തലയിടുന്നവരോ ആയിരിക്കില്ല ഈ കുട്ടികൾ. ഓരോ വ്യക്തിക്കും പേഴ്സണൽ സ്പെയ്സ് കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് അവർക്കറിയാം. കാരണം മാതാപിതാക്കൾ അത്തരമൊരു മാതൃക അവർക്ക് കാണിച്ചുകൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ബന്ധങ്ങളുടെ വളർച്ചയിൽ ഇത്തരമൊരു ഇടം നൽകൽപ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യവുമാണ്.

മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ

മാതാപിതാക്കൾ പരസ്പരം ആദരിച്ചും ബഹുമാനിച്ചും മുന്നോട്ടുപോകുന്നത് കണ്ടുവളരുന്ന മക്കൾ മറ്റുള്ളവരെയും ആദരിക്കും, ബഹുമാനിക്കും. മറ്റെയാളുടെ അഭിപ്രായത്തെ മാനിക്കാനും വികാരങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കാനും പ്രശംസിക്കാനും അവർക്കറിയാം. വില കുറഞ്ഞവരായിവ്യക്തികളെ കാണാതെ തുല്യമായി കാണാനുള്ള കഴിവ് ഇവർക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സമയത്തിന്റെ വില അറിയാവുന്നവർ

സമയത്തിന്റെ വില മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നവരും അദ്ധ്വാനത്തിന്റെ മഹത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞവരുമായിരിക്കും ഇവർ. കാരണം മാതാപിതാക്കൾ സമയം അനാവശ്യമായി പാഴാക്കുന്നത് അവർ കണ്ടിട്ടില്ല. ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കണ്ടുവളരുന്ന അവർ സമയത്തെയും അദ്ധ്വാനത്തെയും പാഴാക്കിക്കളയുകയില്ല.

താദാത്മ്യപ്പെടാൻ സന്നദ്ധതയുള്ളവർ

മറ്റൊരാളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ കാര്യങ്ങളെ വിലയിരുത്താനും അവരോട് അനുരൂപപ്പെടാനും കഴിവുണ്ടായിരിക്കും ഇവർക്ക്. മറ്റുള്ളവരെ വെറുതെ കേൾക്കുകയല്ല അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ അവരുടെ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത്തരക്കാർക്ക് കഴിവുണ്ടായിരിക്കും.

മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് പകർന്നുകിട്ടുന്ന ഈ ഗുണങ്ങൾ മക്കളെ മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തികളായി മാറ്റാൻ ഏറെ സഹായിക്കും.

“ **വെറുപ്പിനെ അകറ്റാൻ ഒരേയൊരു മാർഗ്ഗമേയുള്ളൂ, സ്നേഹിക്കുക** ”

ഇങ്ങനെയൊക്കെ നടന്നാൽ മതിയോ?

പഠനം കഴിഞ്ഞ ചെറുപ്പക്കാരോട് മറ്റുള്ളവർ ചോദിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥിര ചോദ്യമുണ്ട്.

‘ജോലിയായില്ലേ?’

ചെറിയ ജോലി ചെയ്തു മുന്നോട്ടുപോകുന്നവരോട് ചോദിക്കുന്നത് മറ്റൊരു ചോദ്യമായിരിക്കും.

‘വേറെ നല്ല ജോലി നോക്കുന്നില്ലേ?’

ഇനി, നല്ല ജോലിയും അത്യാവശ്യം ശമ്പളവുമുള്ള വ്യക്തിയാണെന്നിരിക്കട്ടെ അവരോടും ചോദിക്കും.

‘ഇങ്ങനെയൊക്കെ നടന്നാൽ മതിയോ ഒരു കുടുംബമൊക്കെ വേണ്ടേ?’

ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുമ്പോൾ എന്തായിരിക്കും പ്രതികരണം? ഇതിനോടുള്ള പ്രതികരണം അനുസരിച്ച് നിങ്ങൾ ഭാവിജീവിതത്തെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. മേൽപ്പറഞ്ഞ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുമ്പോൾ ചിലർ ഉദാസീനമട്ടിൽ ഒഴിഞ്ഞുമാറും. മറ്റുചിലർ കൃത്യമായ മറുപടി പറയും.

ഭാവീകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച്, വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാൻ വിമുഖത കാണിക്കുകയും ഒഴിഞ്ഞുമാറുകയും ചെയ്യുന്നവർ വ്യക്തമാക്കുന്നത് അവർ ഒരു ഭാവി കെട്ടിപ്പടുക്കാനുള്ള മാനസികമായ തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്താത്തവരാണെന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവർ വേഗം വിഷയം മാറ്റും. മറ്റു പല കാര്യങ്ങളിലേക്ക് അവർ ഈ വിഷയം വഴിതിരിച്ചുവിടുകയും ചെയ്യും.

കുടുംബ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ചും തനിച്ചുള്ള ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കാനാണ് ഉത്സാഹം കാണിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത്, ഒരു കുടുംബ ജീവിതം നയിക്കാൻ തനിക്ക് താല്പര്യമില്ലെന്നതി



പോകുന്നിടത്തും ആയിരിക്കുന്നിടത്തും സ്നേഹം വിതരുക. നിങ്ങളൊരിക്കലും വിസ്മരിക്കപ്പെടുകയില്ല

ന്റെ സൂചനയുമാകാം. വിവാഹത്തോടെ വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം ഹനിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ചില മുൻഗണനകൾ മാറുന്നതേയുള്ളൂവെന്ന് ഇക്കൂട്ടർ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

വേറെ ചിലർ സാമ്പത്തികമായ സുരക്ഷിതത്വം ഇല്ലാത്തവരായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒരു കുടുംബ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ പോലും തീരുമാനമെടുക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയാതെ പോകുന്നു. എന്നാൽ ഇക്കാര്യം തുറന്നു പറയാതെ അവർ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നു.

ഇണയുമായി ആരോഗ്യപരമായ വൈകാരിക ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ തനിക്ക് കഴിയുമോയെന്ന ആശങ്കയും കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യക്തികളെ പിന്തിരിപ്പിച്ചേക്കാം.

സ്ഥിരമായ ഒരു ബന്ധത്തിൽ നിലനിന്നുപോരാൻ തനിക്ക് കഴിയില്ലെന്ന തോന്നൽ കൊണ്ടും പ്രതിബദ്ധതയില്ലായ്മകൊണ്ടും കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിൽ ആശങ്കപ്പെടുന്നവരുണ്ട്. ചില നേരം വിവാഹം കഴിക്കാൻ അവർ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിക്കും. അടുത്തനിമിഷം തന്റെ തീരുമാനത്തിൽ നിന്ന് അവർ പിന്തിരിയും. വേണോ വേണ്ടയോ വേണോവേണ്ടയോ എന്ന് ഉള്ളിൽ തേങ്ങുന്ന

സ്ഥിരമായ ഒരു ബന്ധത്തിൽ നിലനിന്നുപോരാൻ തനിക്ക് കഴിയില്ലെന്ന തോന്നൽ കൊണ്ടും പ്രതിബദ്ധതയില്ലായ്മകൊണ്ടും കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിൽ ആശങ്കപ്പെടുന്നവരുണ്ട്.

വരാൻ ഇവർ.

കുടുംബജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും ഭാവിജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും ചോദിക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്ന പ്രിയപ്പെട്ടവർ ആരെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ മനസ്സിലൂടെ ഇത്തരം ചില ചിന്തകൾ കടന്നുപോകുന്നുണ്ടെന്നെങ്കിലും നാം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. കാര്യമറിയാതെ അവരോട് ദേഷ്യപ്പെടുകയോ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നതിന് പകരം അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഈ വിഷയത്തെ കാണാനും അതിന് പരിഹാരമാർഗ്ഗം കണ്ടെത്താനും ശ്രമിക്കുക.



നല്ല സമ്മാനങ്ങളെക്കാൾ ഓർമ്മിക്കപ്പെടുന്നത് നല്ല പെരുമാറ്റങ്ങളായിരിക്കും



കണ്ണാനെ കണ്ണേ...

കുടുതൽ സമയം കമ്പ്യൂട്ടറിലും മൊബൈലിലും ചെലവഴിക്കുന്നവരാണ് പലരും. മുൻകാലങ്ങളിലെന്നതിനെക്കാളേറെ കാഴ്ചക്കുറവും കണ്ണുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് രോഗങ്ങളും കൂടുതലാകുന്നതിനും ഇതൊരു കാരണമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ഇന്നത്തെ കാലത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ഒരുപരിധിവരെ കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനാവും.

ഓറഞ്ച്

വിറ്റമിൻ സി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഓറഞ്ചുപോലെയുള്ള പഴങ്ങൾ നിത്യവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കണ്ണിലെ ബ്ലഡ് വെസൽസിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഇവയേറെ ഗുണം ചെയ്യും. എല്ലാ ദിവസവും ഓറഞ്ച് കഴിക്കുന്നതുവഴി തിമിരവും പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കണ്ണുരോഗങ്ങളും ഒരുപരിധിവരെ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.

കാര്റ്റ്

ബെറ്റു കരോട്ടൈൻ ഉയർന്ന തോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കാര്റ്റ് കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. നിശാന്ധതപോലെയുള്ള പല നേത്രരോഗങ്ങൾക്കും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്.

ബ്രോക്കോളി, ചീര

ബ്രോക്കോളിയും ചീരയുമാണ് മറ്റ് രണ്ട് വിഭവങ്ങൾ. പ്രായസംബന്ധിയായ നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമാണ് ചീര.

ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

കൂടുതൽ സമയം കമ്പ്യൂട്ടറും മൊബൈലും ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ കണ്ണുകൾക്ക് വരൾച്ച അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഈ പ്രശ്നത്തിന് പരിഹാരമാണ്.

വാൾനട്ട്സ്, ബ്ലൂബെറി, ആൽമണ്ട്സ്, ഒമേഗ 3 അടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങൾ ഇവയും നേത്രരോഗ്യത്തിന് മികച്ചതാണ്.



നിനീയായിരിക്കുക, അതാണ് നിന്റെ സൗന്ദര്യം

മുറിവുകൾക്ക് ഒരു ചരിത്രം ഉണ്ടോ? അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നിരുന്നാലും ഓരോ മുറിവുകൾക്ക് പിന്നിലും ഓരോ കഥകൾ ഉണ്ട്. ഇത് കുറിക്കുമ്പോൾ അനവധി നിരവധി മാനസികവും ശാരീരികവുമായ മുറിവുകളുടെ കഥകളും തിരക്കഥകളുമൊക്കെ തിരമാലകൾ കണക്കെ മനസ്സിന്റെ തീരത്ത് തിരതല്ലുകയാണ്. ഈ കഥകളൊക്കെയും ചേർത്തുവെച്ച് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ അത് ഒരു പക്ഷേ ലോകത്തിലേക്കും വെച്ച് ഏറ്റവും വലിയ പുസ്തകമായി തീർന്നേനെ എന്ന് തോന്നുന്നു. കാലം മായ്ക്കാത്ത മുറിവുകൾ ഒന്നുമില്ല എന്ന് പഴമക്കാർ അശ്വസിപ്പിക്കുമ്പോളും നിറയെ മുറിവുകളും നീറുന്ന മുറിവുകളുമായി നനഞ്ഞ വിറകുകൊള്ളി കണക്കെ പുകഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എത്രയോ ജീവിതങ്ങളാണ്

നമുക്ക് ചുറ്റിലും ഉള്ളത്. ഇത്തരം വേളകളിൽ വീണു കിടക്കുന്ന കുഞ്ഞിനെ വാരി പുണർന്നു ആശ്വസിപ്പിക്കുന്ന അമ്മയെ കണക്ക് ആരെങ്കിലും ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലെന്ന് ചിന്തിച്ചു പോകാത്ത ആരുണ്ട്.

മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനും അടിമപ്പെട്ട് താൻ ജീവനുള്ളതല്ലെന്ന് സ്നേഹിച്ച ഭാര്യയെ കൊലചെയ്ത് ജീവപര്യന്തരം തടവിന് വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മനുഷ്യനെ ഈ അടുത്ത നാളുകളിലെ ജയിൽ സന്ദർശന വേളയിൽ പരിചയപ്പെടുകയുണ്ടായി. ഒരൊറ്റ നിമിഷത്തെ പാഴ്ചിന്ത കൊണ്ട് ജീവിതം മുഴുവൻ കൊളുത്തി വലിക്കുന്ന വേദനയുമായി ജീവിക്കുന്നൊരാൾ. പിരിയുന്നേരം 'സാരമില്ല ചേട്ടാ എല്ലാം ശരിയാകും' എന്ന ആശ്വാസവാക്ക് ആ മനുഷ്യന്റെ കവിൾത്തടങ്ങളിലൂടെ തീർത്തത്

മുറിവുകൾ തളിർക്കുമ്പോൾ...



ജീവിതത്തിൽ പല പരാജയങ്ങളെയും നേരിടേണ്ടതായി വന്നേക്കാം, പക്ഷേ അവയൊന്നും നിന്നെ പരാജയപ്പെടുത്താൻ ഇടയാവരുത്

മുറിവിന്റെ ഭാഷ മനസ്സിലാകാത്തവരായി ഈ ലോകത്തിൽ ആരും തന്നെ കാണില്ല. മുറിവ് ഉണർത്തുന്ന ഭാഷകളൊക്കെ സനാതനമാണ്, സർവ്വത്രികമാണ്. ഒരർത്ഥത്തിൽ മുറിവില്ലാത്ത ഭാഷകളെല്ലാം വെറും കൊച്ചു വർത്തമാനങ്ങളാണ്.

കണ്ണൂരിൻ പ്രളയം തന്നെയാണ്. ലാവ കണക്കെ ഒഴുകിയിറങ്ങിയ ആ കണ്ണൂരിന്റെ ചുട്ട് ഇപ്പോഴും മനസ്സിനെ പൊള്ളിക്കുന്നുണ്ട്. എന്റെ പ്രിയ സുഹൃത്തേ നിന്റെ രക്തം കിനിയുന്ന മുറിവുകളാണ് എനിക്കും നിനക്കും മധ്യേയുള്ള സൗഹൃദത്തിന്റെ കിളിവാതിൽ. യഥാർത്ഥത്തിൽ മുറിവുകളിലൂടെയാണ് മനുഷ്യനെ അറിയുന്നത്. ഇതിനെ സാധൂകരിക്കും പോലെ ഈ അടുത്ത നാളുകളിൽ വായിച്ച ഒരു സംഭവകഥ അവസാനിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ് 'ഇതുവരെ കഴിഞ്ഞ 15 വർഷമായി അയാൾ എന്റെ വെറും പരിചയക്കാരനായിരുന്നു ഇന്നുമുതൽ തന്റെ മുറിവുകൾ എന്റെ മുൻപിൽ തുറന്നുകാട്ടിയ ഈ ദിവസം മുതൽ അയാൾ എന്റെ സുഹൃത്താണ്.'

മുറിവിന്റെ ഭാഷ മനസ്സിലാകാത്തവരായി ഈ ലോകത്തിൽ ആരും തന്നെ കാണില്ല. മുറിവ് ഉണർത്തുന്ന ഭാഷകളൊക്കെ സനാതനമാണ്, സാർവ്വത്രികമാണ്. ഒരർത്ഥത്തിൽ മുറിവില്ലാത്ത ഭാഷകളെല്ലാം വെറും കൊച്ചു വർത്തമാനങ്ങളാണ്. മനുഷ്യന്റെ വർത്തമാനങ്ങളെയെല്ലാം മുറിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തരം തിരിക്കാം എന്ന് തോന്നുന്നു. മുറിപ്പെടുത്തുന്ന വാക്കുകളും മുറിപ്പെടുമെന്നു കരുതി മുറിഞ്ഞു പോകുന്ന വാക്കുകളും. ഏറ്റം വേദകരം എന്തെന്നാൽ നമ്മുടെ ഇടയിലും ഇടങ്ങളിലും മൊക്കെ ഇതിൽ ആദ്യത്തേത് ഗണ്യമായി പെരുകുകയും രണ്ടാമത്തേത് ഗണ്യമായി കുറയുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ആയതിനാൽ ഇന്നത്തെ ലോകത്തോട് പ്രഘോഷിക്കേണ്ടത് മുറിവിലൂടെ കടന്നുവരുന്ന പ്രകാശത്തിന്റെ സന്ദേശമാണ്. കാരണം മുറിവുകളുടെ നീളവും വീതിയും ഉയരവും ആഴവും എണ്ണവും ഒന്നുമല്ല

മറിച്ച് അതിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിയുന്ന ഉൾക്കാഴ്ചകളാണ് മനുഷ്യനെ എന്നും പരുവപ്പെടുത്തുന്നതും പ്രകാശിതരാക്കുന്നതും. അപ്പോഴാണ് സ്വർണം ഉലയിൽ ശോധന ചെയ്യപ്പെടുന്നത് പോലെ മുറിവ് അനുഭവങ്ങളിലൂടെ യഥാർത്ഥ മനുഷ്യരും രൂപപ്പെടുക. ഒന്ന് കണ്ണോടിച്ചു നോക്കിയാൽ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഈ പ്രകൃതി തന്നെ ഇതിനു ഒരു ദൃഷ്ടാന്തമാണ്. മുളന്തണ്ട് മുരളിയാകുന്നതും, മൺതരി പവിഴമാകുന്നതും, പുഴു പൂമ്പാറ്റ ആകുന്നതു മൊക്കെ മുറിവ് അനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ്. ഒരു സുഹൃത്തു പങ്കുവെച്ചതുപോലെ "മുറിവുകളൊക്കെ നെല്ലിക്ക പോലെയാണ്. ആദ്യം കയ്ക്കുമെങ്കിലും പിന്നീട് അവ മധുരിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും." എത്രയോ ശരിയായ ഒരു പ്രസ്താവനയാണ്.

ജീവിതത്തിന്റെ നിലക്കണ്ണോടിയിലൂടെ നോക്കുമ്പോൾ കടന്നു പോയ പല മുറിവുകളും ഇന്ന് ചുണ്ടിൽ പൂഞ്ചിരി വിരിയിക്കുന്നുണ്ട്, ഉള്ളിൽ ആനന്ദം നിറയ്ക്കുന്നുണ്ട്. കാരണം മുറിവുകളുടെ അളവുകോൽ നിരാശയല്ല പ്രത്യുത പ്രത്യാശയാണ്. പ്രത്യാശയുടെ ലേപനം പുരട്ടിയ മുറിവുകളൊക്കെ ഒരു മായാജാലം പോലെ എത്ര പെട്ടെന്നാണ് ഉണങ്ങുന്നതും, തളിർക്കുന്നതും. ആയതിനാൽ മുറിവുകൾ തളിർക്കുന്ന ആ നന്മനിറഞ്ഞ കാലത്തിനായി പ്രതീക്ഷയോടെ നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം.



“ചിന്തിക്കാൻ ബുദ്ധിയും സഞ്ചരിക്കാൻ കാലുകളുമുണ്ടെങ്കിലും ഏത് വഴിയെ പോകണം എന്ന് തീരുമാനിക്കേണ്ടത് നാം ഓരോരുത്തരുമാണ്.

ഫീനിക്സിന്റെ ഫിലോസഫി

സ്വന്തം ചാരത്തിൽ നിന്ന് പുനർജനിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു പക്ഷിയുടെ കഥയാണ് ഫീനിക്സ് പക്ഷിയുടെ ഇതിഹാസം പറയുന്നത്. അഗ്നി സൃഷ്ടിച്ച മരണം, പുനരുത്ഥാനം, അമർത്യത, സൂര്യൻ എന്നിവയുടെ സാർവത്രിക പ്രതീകമാണിത്.

മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം പുല്ലുപോലെയാണ്; വയലിലെ പൂപോലെ അതു വിരിയുന്നു; എന്നാൽ, കാറ്റടിക്കുമ്പോൾ അതുകൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നു; അതു നിന്നിരുന്ന ഇടംപോലും അതിനെ ഓർക്കുന്നില്ല. ജനനത്തിനും മരണത്തിനും ഇടയിലുള്ള അന്തരമാണ് മനുഷ്യ ജീവിതം. സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുവാനും സ്വപ്നങ്ങൾ നെയ്തെടുക്കുവാനും അവ വെട്ടിപ്പിടിക്കുവാനും മനുഷ്യൻ ആകെപ്പാടെ ഉള്ളത് കുറച്ച് സമയം മാത്രമാണ്. Well begun half done എന്നാണ്, എന്നാൽ പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതൊന്നും ഫലം ചൂടുകയില്ല.

ശ്രമം, പരിശ്രമം, കഠിന പരിശ്രമം പിന്നെ വിശ്രമം എന്നാണ് പഴമക്കാർ പറഞ്ഞുവെക്കുന്നത്. നമുക്കെല്ലാം ഏറെ ആഗ്രഹങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളുമുണ്ട് പക്ഷേ അവയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാനുള്ള ഒരു മോട്ടിവേഷൻ പലപ്പോഴും കുറവായിരിക്കും. പരാജയങ്ങൾ വിജയത്തിന്റെ മുന്നോടിയാണ്, പരാജയങ്ങൾ വിജയത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടിയാണ് എന്നൊക്കെ നാം എത്രയേറെ കേട്ട് മറന്നിരിക്കുന്നു. സ്വപ്നങ്ങളിലേക്കും ആഗ്രഹങ്ങളിലേക്കും ഉള്ള നമ്മുടെ യാത്ര ഒന്നോ രണ്ടോ പരിശ്രമങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിക്കൂട്ടുന്നതാണ്. തന്റെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുവോളം പരിശ്രമിക്കുവാൻ നാം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ വിജയം നമുക്ക് ഉറപ്പാണ്.

ചാരമാവുക എന്നാൽ തന്റെ സത്ത നഷ്ടമായി ഇല്ലാതാവുക എന്നതാണ്, ഒന്നിനെ തന്റെ അസ്തിത്വം നഷ്ടമാവുക എന്നാണ്. എങ്കിലും സ്വന്തം ചാരത്തിൽ നിന്ന് പുനർജനിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു പക്ഷിയുടെ കഥയാണ് ഫീനിക്സ് പക്ഷിയുടെ ഇതിഹാസം പറയുന്നത്. അഗ്നി സൃഷ്ടിച്ച മരണം, പുനരുത്ഥാനം, അമർത്യത, സൂര്യൻ എന്നിവയുടെ സാർവത്രിക പ്രതീകമാണിത്.



ജീവിതം ഒരിക്കലും ഒരു പരാജയമല്ല, നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതൊക്കെ ചിലപ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നില്ലെന്ന് മാത്രം

ഈജിപ്ഷ്യൻ ഐതിഹ്യങ്ങൾ പ്രകാരം 500 വർഷത്തോളം ആയുസ്സുള്ള ചാരത്തിൽ നിന്നും മഹത്വത്തോടെ പറന്നുയരുന്ന അൽഭുത ജീവി. നേർത്ത കാലുകളുള്ള കഴുകൻ സമാനമായതും ആകർഷകമായ ചിറകുള്ളതും ഉയരുന്ന സൂര്യനോടും തീയോടും ബന്ധപ്പെട്ട നിറങ്ങളിൽ ഇത് കാണപ്പെടുന്നു.

കണ്ണൂരിന് മുറിവുണക്കുവാൻ കഴിവുണ്ട്, ചിറകുകൾക്ക് മരണത്തെ മറികടക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നുമാണ് വിശ്വാസം. ഫീനിക്സ്നെക്കുറിച്ച് പറയപ്പെടുന്ന കഥകളിൽ ഒന്ന് ഇങ്ങനെയാണ്. ഒരു ദിവസം ഫീനിക്സ് ആകാശത്തിലൂടെ പറന്നുപോകുമ്പോൾ സൂര്യനെ സ്പർശിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടായി, തന്റെ സർവ്വ ശക്തിയും എടുത്ത് സൂര്യനിലേക്ക് പറന്നുയർന്ന ഫീനിക്സ് ഒരുപിടി ചാരംആയി നിലം പതിച്ചു. എങ്കിലും സൂര്യനെ തൊടണമെന്ന തന്റെ നിലക്കാത്ത ആഗ്രഹത്തിൽ നിന്നും ഫീനിക്സ് വീണ്ടും പുനർജനിച്ചു, അതിന് മരണമില്ല. അടുത്തിടെ കാണാനിടയായ വളരെ മനോഹരമായ ഒരു സിനിമയാണ് വിധു വിനോദ് ചോപ്ര സംവിധാനം ചെയ്ത ട്രാൽ ഫെയിൽ (12th Fail). പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ്സിൽ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടും കഠിന പ്രയത്നത്തിലൂടെ സിവിൽ സർവീസ് പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം കരസ്ഥമാക്കുന്ന മനോജ് ശർമയുടെ യഥാർഥ ജീവിതമാണ് ട്രാൽ ഫെയിൽ പറയുന്നത്. മനോജ് ശർമ, ശ്രദ്ധാ ജോഷി, എന്നിവരുടെ ജീവിതത്തിൽ നടന്ന യഥാർഥ സംഭവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി അനുരാഗ് പഥക് എഴുതിയ നോവലിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ചിത്രം എടുത്തിരിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ പരാജയങ്ങൾക്ക് ഒടുവിൽ പരാജയങ്ങൾ നേരിടുമ്പോഴും വിജയം മാത്രം മുന്നിൽകണ്ട് മുന്നേറാൻ ഈ സിനിമ ഒരു പ്രചോദനമാണ്. കഠിനാധ്വാനവും ദീർഘവീക്ഷണവും ക്ഷമയും ജീവിതത്തെ എങ്ങനെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു എന്ന് ഈ സിനിമ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

നമ്മുടെയൊക്കെ ജീവിതത്തിലും നിരാശയുടെ ചാരകുമ്പാരത്തിൽ ഇപ്പോഴും കനലുകൾ ബാക്കിയാണ്. കാറ്റടിക്കട്ടെ...കനൽ വീണ്ടും എരിയട്ടെ... അത് വലിയൊരു തീനാളുമായി ഉയർന്നുപൊങ്ങട്ടെ... അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമ്മളും വീഴ്ചയിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന, മരണത്തിൽ നിന്നും പുനർജനിക്കുന്ന, ചാരത്തിൽ നിന്നും പുതുജീവനെടുക്കുന്ന ഫീനി

നമ്മുടെയൊക്കെ ജീവിതത്തിലും നിരാശയുടെ ചാരകുമ്പാരത്തിൽ ഇപ്പോഴും കനലുകൾ ബാക്കിയാണ് കാറ്റടിക്കട്ടെ... കനൽ വീണ്ടും എരിയട്ടെ... അത് വലിയൊരു തീനാളുമായി ഉയർന്നുപൊങ്ങട്ടെ...

ക്സുകളാണ്. അതിനായി നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം.. പരിശ്രമിക്കാം, നിരാശകൾ എല്ലാം പ്രത്യാശകൾ ആയി മാറട്ടെ.



ഓരോരുത്തരും അവനവരുടെ ജീവിതം ജീവിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതം തടസ്സപ്പെടുത്താതെയുമിരിക്കുക

ആൾക്കൂട്ടത്തിൽ തനിയെയാകുന്നുണ്ടോ?

ഏതെങ്കിലും ചടങ്ങുകളോട് ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള റിസപ്ഷൻ പോകുമ്പോൾ വല്ലാത്ത അപരിചിതത്വം തോന്നുന്നുണ്ടോ? ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയതുപോലെയുള്ള തോന്നൽ..? പരിഹാരമുണ്ട്...

വിവാഹം, ബർത്ത്ഡേ പാർട്ടി.. ആഘോഷങ്ങൾ പലതുമാവാം. അവിടെ ക്ഷണിതാവായിട്ടാണ് ചെല്ലുന്നതെങ്കിലും ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയതുപോലെയൊരു തോന്നൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവാം. ഒരുപരിധിവരെ അതിന് നമ്മൾ തന്നെയാണ് ഉത്തരവാദികൾ. നാം സ്വയമേ

തന്നെ ഒരു അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും അവിടേക്ക് കടന്നുചെല്ലുന്നത്. നമ്മൾ ആരുടെ നേരെയും നോട്ടം പതിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാവില്ല. മുഖം കുറിച്ചോ നോട്ടം തെറ്റിച്ചോ ഒക്കെ കടന്നുചെല്ലുന്നതിലൂടെ മറ്റ് ഉള്ളവർക്ക് നമ്മെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവസരം കൂടിയാണ് നാം നിഷേധിക്കുന്നത്. തല



പാതിവഴിയിൽ വീണുപൊയ്ക്കോട്ടെ, പക്ഷേ ഓട്ടമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാതെ പിന്തിരിയരുത്

കുനിച്ചും നോട്ടം കൊടുക്കാതെയും കയറിച്ചെല്ലുന്ന തിന് പകരം വെൽക്കം ചെയ്യപ്പെടേണ്ട വ്യക്തിയാണ് താനെന്ന സൂചന വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ടുതന്നെ കയറിച്ചെല്ലുക. നാം മറ്റുള്ളവർക്ക് സംലഭ്യനാണെന്നും സ്വീകാര്യനാണെന്നും അവർക്ക് തന്നെ തോന്നലുണ്ടാവണം.

വീട്ടിലോ ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ഇടയിലോ എങ്ങനെയായിരിക്കും നാം പെരുമാറുകയെന്ന ആലോചിച്ചുനോക്കുക. അതേ രീതിയിൽ പരിചയക്കുറവുള്ളവരുടെ ഇടയിലും അപരിചിതരുടെയിടയിലും പെരുമാറാൻ ശ്രമിക്കുക. ആളുകൾ, സ്ഥലം, പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവയെക്കുറിച്ചെല്ലാം സങ്കല്പിക്കുക. അവരോട് ഇടപെടുന്ന രീതി, സംസാരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ.. ഇങ്ങനെയൊരു റിഹേഴ്സൽ നമ്മെ ശാന്തമാക്കും. അതിന് ശേഷം ഈ പരിശീലനം സാഹചര്യമനുസരിച്ച് പ്രയോഗിക്കുക. അപ്പോൾ സോഷ്യൽ സിറ്റുവേഷൻ ദൃഷ്ട്കരമായി അനുഭവ

വീട്ടിലോ ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ ഇടയിലോ എങ്ങനെയായിരിക്കും നാം പെരുമാറുകയെന്ന ആലോചിച്ചുനോക്കുക. അതേ രീതിയിൽ പരിചയക്കുറവുള്ളവരുടെ ഇടയിലും അപരിചിതരുടെയിടയിലും പെരുമാറാൻ ശ്രമിക്കുക.



പ്പെടുകയില്ല.

അപ്പോൾ അപരിചിതർ പരിചിതരായി മാറും. ഇരുവർക്കും കണക്ടാകാൻ അവസരം വരും. മറ്റുള്ളവർക്ക് നേരെ ബോധപൂർവ്വം നാം ഒരു ക്ഷണം അയ്ക്കുക. അപ്പോൾ അവർ അതിനോട് ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കും. നാം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് കണ്ടെത്തിത്തരാൻ നമ്മുടെ നേർവസ് സിസ്റ്റത്തിന് പ്രത്യേകകഴിവുണ്ട്.

അവർ എന്നെ പരിഗണിച്ചില്ല എന്ന് പഴിചാറുന്നതിന് മുമ്പ് അവരെ നാം എത്രത്തോളം പരിഗണിച്ചുവെന്ന് വിലയിരുത്തുക.

ഒരാൾ നമ്മെ എത്രത്തോളം സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ അവരുടെ മുഖഭാവങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതിയെന്ന് എഴുതിയല്ലോ. അതുപോലെ തന്നെ അവരുടെ സംസാരത്തിന്റെ ടോൺ, ഹസ്തദാനം, ഇൻകമിംഗ് ഹഗ് ഇവയും അതേ സൂചനകൾ നൽകുന്നവയാണ്,

മറ്റുള്ളവരുടെ നോട്ടം, ശബ്ദം, മുഖഭാവങ്ങൾ, മുഖം എന്നിവയിലൂടെ നാം സ്വാഗതം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാവും മറ്റൊരാളുടെ പുഞ്ചിരി, നോട്ടം, ഇവയൊക്കെ അതിന്റെ തെളിവുകളാണ്.

അപരിചിതമായ ഇടങ്ങളിൽ വീണുകിട്ടുന്ന പുഞ്ചിരി നമ്മെ റിലാക്സഡാക്കും സുരക്ഷിതത്വബോധമുള്ളവനുമാക്കും. സൗഹൃദതരംഗങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്താൻ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ ഏതൊക്കെയോ സൗഹൃദതരംഗങ്ങളിൽ നമ്മുക്കു ചുറ്റിനും രൂപപ്പെടും.

“ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് സ്വന്തമാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ, പ്രതീക്ഷയെക്കാൾ പ്രധാനം ക്ഷമാപൂർവ്വമായ കാത്തിരിപ്പാണ് ”



കുളിക്കുമ്പോഴും വസ്ത്രം മാറാത്ത പ്രതിഭാശാലി

നമ്മെ വിസ്മയിപ്പിച്ച പ്രതിഭകളുടെ ചില രസകരമായ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ

പ്രതിഭകൾ പ്രാഗത്ഭ്യം കൊണ്ടുമാത്രമല്ല അവരുടെ അനിതരസാധാരണമായ സ്വഭാവ പ്രത്യേകതകളിലൂടെയും ലോകത്തെ അതിശയിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിത്യജീവിതത്തിൽ സാധാരണക്കാർ ചെയ്യാത്തതു പലതും ഈ പ്രതിഭകൾ അതിസ്വഭാവ കൈമനോണം ചെയ്തുപോന്നിരുന്നു.

എക്കാലത്തെയും ഏറ്റവും പ്രതിഭാശാലിയായ കലാകാരനാണ് മൈക്കലാഞ്ചലോ. പക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ടായിരുന്നു. വസ്ത്രം മാറുന്നത് അദ്ദേഹത്തിന് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യമായിരുന്നു. കുളിക്കുമ്പോഴും മൈക്കലാഞ്ചലോ വസ്ത്രം മാറുകയില്ലായിരുന്നു.

കട്ടിലിൽ ഇരുന്ന് പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന വ്യക്തിയായിരുന്നു വിൻസ്റ്റൺ ചർച്ചിൽ. ചിലപ്പോൾ പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയം ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരു മണിയോട് അടുത്തുവരെയെത്തിയെന്നു മിരിക്കും. ഇപ്രകാരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഒരു കാര്യത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന് നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. ടൈപ്പ് റൈറ്ററും സെക്രട്ടറിയും കട്ടിലിൽ അടുത്തുണ്ടാവണം. ചർച്ചിൽ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതാത് സമയത്ത് ടൈപ്പ് ചെയ്യുന്നതിന് വേണ്ടിയായിരുന്നു ഇത്.

പല മഹാന്മാരും ഉറക്കത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്തവരാണ്. അബ്ബൂൾ കലാമിനെപോലെയുള്ളവർ ദിവസം നാലോ അഞ്ചോ മണിക്കൂർ

മാത്രം ഉറങ്ങിയിരുന്നവരാണ്. അവർ അതനുസരിച്ച് തങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ വഴക്കിയെടുക്കുകയായിരുന്നുവെന്ന് വേണം പറയാൻ.

ഇന്ത്യയുടെ പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന മൊറാർജി ദേശായി മുത്രപ്പാനിയ ചികിത്സയുടെ വക്താവായിരുന്നു. ചാർലി ചാപ്ലിന്റെ തമാശകൾ ലോകത്തെ മുഴുവൻ പൊട്ടിച്ചിരിപ്പിച്ചവയായിരുന്നു. കുട്ടികൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സിനിമകളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്തിരുന്നു. പക്ഷേ വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ കുട്ടികളെ തീരെ ഇഷ്ടമില്ലാത്ത വ്യക്തിയായിരുന്നു ചാപ്ലിൻ.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവനവർക്ക് മാത്രമറിയാവുന്ന ഏതൊക്കെയോ ചില സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ ഉണ്ടെന്ന് മാത്രമേ നമുക്ക് പറയാനാവൂ. സാധാരണക്കാരുടെ ഈ അസാധാരണതകൾ പരിഹസിക്കപ്പെടുകയും നിന്ദിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രതിഭകളുടെയും പ്രഗത്ഭരുടെയും അസ്വഭാവികപെരുമാറ്റരീതികളും ശൈലികളും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ട വിഷയമായി മാറുന്നുവെന്ന് മാത്രം.

പക്ഷേ ലോകം കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽ വെച്ചേറ്റവും വലിയ ബുദ്ധിശാലിയായ ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റൈൻ എല്ലാ ദിവസവും പത്തുമണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ ഉറങ്ങുന്ന ആളായിരുന്നു. അതുപോലെ അദ്ദേഹം സോക്സ് ധരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ആളുമായിരുന്നു.

“നന്നും ചെയ്യാതെ മരിച്ചുപോകുന്നതിനെക്കാൾ ദേഹം കഠിനമായ പരിശ്രമത്തിനിടയിൽ മരിച്ചുവീഴുന്നതാണ്”

ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ, ആകർഷണീയതയോടെ..

കാണുന്ന മാത്രയിൽ ചിലർ നമ്മെ വല്ലാതെ ആകർഷിച്ചുകളയും. എന്തൊരു പേഴ്സണാലിറ്റിയെന്ന് അവരെക്കുറിച്ച് നാം അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്യും. എങ്ങനെയാണ് ആകർഷണീയമായ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമകളാകാൻ കഴിയുന്നത്?

ബോഡിലാംഗ്വേജ്

മറ്റുള്ളവരെ ആകർഷിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരഭാഷയാണ്. ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ തന്നെ ഒരു വ്യക്തിയോട് ആകർഷണീയതയും അടുപ്പവും തോന്നുന്നതിൽ ശരീരഭാഷയ്ക്ക് പ്രമുഖസ്ഥാനമുണ്ട്. അത്തരക്കാർക്ക് പൊതുവെ ആത്മവിശ്വാസം കലർന്ന മുഖഭാവമായിരിക്കും. കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുന്നതും ഹൃദ്യമായി പുഞ്ചിരിക്കുന്നതും ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. കൈകൾ കെട്ടി നില്ക്കുന്നതും കാലുകൾ തളർത്തിയിട്ട് നില്ക്കുന്നതും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവാണ് വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

അനന്യത തിരിച്ചറിയുക

സ്വന്തം അനന്യത തിരിച്ചറിയുന്നവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കും. എന്നെപ്പോലെ ഞാൻ മാത്രം.. എനിക്കെന്റേതായ കഴിവുണ്ട് ഇത്തരംബോധങ്ങൾ നല്കുന്ന ആത്മവിശ്വാസം നിസ്സാരമൊന്നുമല്ല. സ്വയം അംഗീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം രൂപപ്പെടും.

നേട്ടങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കുക

നേടിയെടുക്കുന്നവ വലുതോ ചെറുതോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ. പക്ഷേ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കും.

സുരക്ഷിതത്വവും വിട്ടുപോകിക്കുക

പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നവർക്കും കംഫർട്ട് സോൺ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുന്നവർക്കും ആത്മവിശ്വാസം കൂടുതലാണ്. ഓരോ നിമി



ഷവും ഓരോ സന്ദർഭവും സ്വയം വെല്ലുവിളിക്കുക. ഭയങ്ങളെയും ആകുലതകളെയും ഭൂതകാലത്തിലേക്ക് തള്ളിയിട്ടിട്ട് ധൈര്യപൂർവ്വം മുന്നോട്ടുപോവുക. ഒറ്റയ്ക്കുള്ള യാത്രകൾ, പ്രസംഗങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം കംഫർട്ട് സോൺ ഉപേക്ഷിച്ചുമുന്നോൻ സഹായകരമായിരിക്കും.

ബലഹീനതകളും സാധ്യതകളും തിരിച്ചറിയുക

അവനവന്റെ സാധ്യതകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതുപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ബലഹീനതകളും കുറവുകളും മനസ്സിലാക്കുന്നതും. കുറവുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് അപകർഷതയോടെ ചുരുങ്ങുകയാണല്ല സാധിക്കുന്ന കുറവുകൾ പരിഹരിച്ച് മുന്നോട്ട് ശക്തമായി കുതിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ്. അവനവരോട് തന്നെ സംസാരിക്കുക. സ്വയം ഉത്തേജിപ്പിക്കുക.



ജീവിതത്തിൽ എന്തൊക്കെയാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ അത് മനസ്സിനെ സംതുഷ്ടമാക്കും. എന്നാൽ എന്തൊക്കെയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കലും തൃപ്തിയുണ്ടാവുകയില്ല.



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