

Only Positive...

MARCH 2024

ഒപ്പം[®]

Vol:6 | Issue:10

രണ്ടുപേർ
സ്നേഹത്തിലാകുമ്പോൾ
സംഭവിക്കുന്നത്...

സ്വരം നന്നായിരിക്കുമ്പോഴേ...

ഇന്ത്യൻ ക്രിക്കറ്റർ വരുൺ ആരോൺ തന്റെ റിട്ടയർമെന്റ് പ്രഖ്യാപിച്ചത് അടുത്തയിടെയാണ്. 'ബൗളിംഗിൽ പഴയതുപോലെ ശോഭിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. എന്റെ ശരീരത്തിന് ഇതുവരെ ഒരുപാട് പരക്കുകൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ നിലയിൽ മുന്നോട്ടുപോകാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് വിരമിക്കലിനെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നത്,' വരുൺ വിശദീകരിച്ചത് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു. 2008 ൽ ക്രിക്കറ്റ് കരിയർ ആരംഭിച്ച വരുണിന് 34 വയസ് മാത്രമേയുള്ളൂ.

അവനവന്റെ ശക്തിയും കരുത്തും സാധ്യതകളും മനസ്സിലാക്കുന്നതു പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അവനവന്റെ പരിമിതികളും കുറവുകളും മനസ്സിലാക്കുന്നത്. ഇതിനൊപ്പം നിലക്കുന്ന മറ്റൊന്നാണ് പഴയതുപോലെ പെർഫോം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി താൻ നിന്നിരുന്ന ഫീൽഡുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകാൻ സ്വമേധയാ ഒരാൾ സന്നദ്ധനാകുന്നത്. വരുണിനെപ്പോലെയുള്ളവരുടെ മഹത്വം തിരിച്ചറിയുന്നത് ഇവിടെയാണ്.

കാരണം അവരെപ്പോലെയുള്ളവർ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി തന്റെ സ്ഥാനം ഒഴിഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നവരാണ്. താൻ മാറിക്കൊടുത്താൽ തന്നെപ്പോലെയോ തന്നെക്കാളുമോ കഴിവുള്ളവർ പിന്നാലെവരുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ വളർത്താൻ തയ്യാറാകുന്നവരാണ് സ്വയം സ്ഥാനത്യാഗങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. തനിക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞു,

അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ തന്നെ. ഇനിയും ഇവിടെ കടിച്ചുതുങ്ങി കിടക്കുന്നത് ശരിയല്ല ഇങ്ങനെയൊരു വിചാരമാണ് അവരെ ഇതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

പുതുതായി ഇനിയൊന്നും എഴുതാനില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി എഴുത്തു അവസാനിപ്പിച്ചവരുണ്ട്. സ്വരം പതിഞ്ഞുടങ്ങുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഗാനരംഗം വിട്ടുപോയവരുണ്ട്. പഴയതുപോലെ അഭിനയം ശരിയാകുന്നില്ലെന്നും ശരീരം സന്നദ്ധമല്ലെന്നും മനസ്സിലാക്കി അഭിനയത്തോട് വിടപറഞ്ഞവരുണ്ട്.

എന്നാൽ ചിലർ ഇതിലൊന്നും പെടുന്നില്ല. ഒരിക്കൽ കിട്ടിയ പദവിയോ സ്ഥാനമോ എന്തുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ മരണം വരെ അതിൽ നിന്ന് മാറിനില്ക്കാൻ അവർ തയ്യാറാകുന്നില്ല. രാഷ്ട്രീയരംഗത്താണ് ഈ പ്രവണത കൂടുതൽ ശക്തമായിട്ടുള്ളത്. അതിന് കാരണം വ്യക്തിപ്രഭാവം കൊണ്ടോ കഴിവുകൊണ്ടോ അല്ല അവർ പ്രസ്തുത സ്ഥാനങ്ങളിലെത്തിയിരിക്കുന്നത് എന്നതാണ്. സ്വാധീനശക്തിയും സ്വജനപ്രീണനങ്ങളുമൊക്കെ മൂലം പ്രത്യേകപദവികൾ ലഭിക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് മാറിനിന്നാൽ തങ്ങൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അവഗണിക്കപ്പെടുകയോ വിസ്മരിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമെന്ന അവർ ഭയക്കുന്നു. തങ്ങൾക്കുണ്ടാകാൻ പോകുന്ന നഷ്ടങ്ങളെ യോർത്താണ് അവർ അതിന് വിമുഖതകാണിക്കുന്നത്. ബോധപൂർവ്വം മാറിനില്ക്കാൻ അസാമാന്യമായ കരുത്തുവേണം. സ്വരം നന്നായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ പാട്ട് അവസാനിപ്പിക്കുകയും വേണം.





ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ്

സങ്കടങ്ങൾക്ക് മീതെ ഉയർന്നുനില്ക്കുന്ന സന്തോഷത്തിന്റെ പച്ചിലകളാണ് ഉയിർപ്പ്. നിരാശയുടെ കടലുകൾക്ക് അപ്പുറം തെളിഞ്ഞു കാണുന്ന പ്രതീക്ഷയുടെ മഴവില്ലാണ് ഉയിർപ്പ്.

സങ്കടപ്പെടാതെയും നിരാശപ്പെടാതെയും ആത്മഭാരം ചുമക്കാതെയും കടന്നുപോകാൻ മാത്രം അത്ര എളുപ്പവും സുഖകരവുമാണ് ഈ ജീവിതമെന്ന് ആരാണ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്? എന്നിട്ടും നമുക്ക് എന്നും ഇങ്ങനെ സങ്കടപ്പെട്ടും പരാതിപ്പെട്ടും നിരാശപ്പെട്ടും കഴിഞ്ഞാൽ മതിയോ? ബാഹ്യസാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മെ വല്ലാതെ തെരുക്കുന്നുണ്ടാവാം. നമ്മുടെ ഉയർച്ചയെ ഭയക്കുന്നവരും അസൂയാലുക്കളുമായവർ നമ്മെ നിരന്തരമായി ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തുന്നുണ്ടാവാം. പ്രതീക്ഷിച്ചതുപോലെ എല്ലാം സംഭവിക്കുന്നുണ്ടാവില്ല. ചേർന്നുനില്ക്കേണ്ടവരെല്ലാം അകന്നുപോയിട്ടുണ്ടാവാം. അവയ്ക്കെല്ലാം വിധേയപ്പെടുമ്പോഴാണ്, ഇരകളായി നിന്നുകൊടുക്കുമ്പോഴാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മൾ പരാജയപ്പെട്ടവരായി മാറുന്നത്.

ഒക്ടോബർ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ മാസം ആഘോഷിക്കുന്ന ഈസ്റ്റർ ക്രിസ്തുവിന്റെ വിജയത്തിന്റെ, ഉയിർപ്പിന്റെ ദിനമാണ്. ആ വിജയത്തിൽ അവർക്കു കൂടി അവകാശവും ഓഹരിയുമുണ്ട്. വനിതാദിനവും ഈ മാസമാണ് ആഘോഷിക്കുന്നത്. ഒരുപാട് അസമത്വങ്ങൾക്കും ചൂഷണങ്ങൾക്കും

വിധേയമായി ജീവിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പിനുള്ള ആഹ്വാനം മുഴങ്ങിയതോട് അനുബന്ധിച്ചാണ് ഇന്ന് ലോകമെങ്ങും വനിതാദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ഇതൊക്കെ ചില ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പുകളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

ക്രിസ്തുവിനെ ഒരു മനുഷ്യപുത്രനായി മാത്രം കണ്ടാൽകൂടി എത്രയോ അധികം പ്രതീക്ഷയാണ് ആ ഉയിർപ്പ് നല്കുന്നത്? ഒരു സമൂഹം മുഴുവനും ചേർന്ന് സംഘടിതവും ആസൂത്രിതവുമായി ഒരു മനുഷ്യനോട് ചെയ്യാവുന്നതിൽ വെച്ചുറ്റവും വലിയ ക്രൂരതകൾ ചെയ്തിട്ടും അതിനെല്ലാം അതിജീവിച്ച ഒരു മനുഷ്യന്റെ കഥയാണത്. മതവിശ്വാസങ്ങളെയൊക്കെ മാറ്റിനിർത്തിയിട്ടാണെങ്കിൽ പോലും ആ കഥ നല്കുന്ന ഊർജ്ജം, വല്ലാത്തൊരു ഊർജ്ജമാണ്. എല്ലാവരും ഉയിർത്തെണീല്ക്കേണ്ടവരാണെന്നും എല്ലാവർക്കും ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പ് സാധ്യമാണെന്നുമാണ് ഉയിർത്തെണീറ്റവരുടെ കഥകളെല്ലാം പറഞ്ഞുതരുന്ന പ്രചോദനം. അവരെല്ലാം ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റവരായിരുന്നു, ഉയിർത്തെണീല്പിക്കപ്പെട്ടവരായിരുന്നില്ല എന്നതും ശ്രദ്ധേയം. ജീവിതത്തിലെ ഓരോ പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളെയും ഉയിർത്തെണീല്ക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളായി കാണുക.

വിജയാശംസകൾ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 10 | Page: 24
March 2024

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

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

Cover: Wedding Bells 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

ഒറ്റയ്ക്കും മുന്നോട്ടു പോകാം...

എല്ലാവരും ഉള്ളപ്പോഴും ആത്യന്തികമായി എല്ലാവരും ഒറ്റയ്ക്കാണ്. ഒറ്റയ്ക്കായവരുടെ ലോകമാണ് യഥാർത്ഥ ലോകം. ഈ ലോകത്തിലും തളരാതെ മുന്നോട്ടുപോവുക.

തനിച്ച് നീങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ എപ്പോഴെങ്കിലും? തനിച്ചായി പോയിട്ടുണ്ടോ എപ്പോഴെങ്കിലും? ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ഫോട്ടോയ്ക്ക് പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതുപോലെയാണ് കാര്യങ്ങൾ. സമീപത്തുനിൽക്കുന്നവരുടെ ദേഹത്ത് ചാരിയും തോളത്ത് കൈയിട്ടും ഗ്രൂപ്പ് ഫോട്ടോയ്ക്ക് പോസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടൊന്നുമില്ല. പക്ഷേ ഒരു സിംഗിൾ ഫോട്ടോയ്ക്ക് ഫോട്ടോഗ്രാഫറുടെ

നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതാണ് ബുദ്ധിമുട്ട്. ആൾക്കൂട്ടത്തിലൊരാളായി കാറിക്കുവാനും മുദ്രാവാക്യം വിളിക്കാനും എളുപ്പമാണ്. ഒരു സംഘഗാനത്തിൽ ചുണ്ടുകൾ ചലിപ്പിച്ച് പാട്ടുപാടാനും അധികം ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ട. പക്ഷേ ഒരുസോളോഗാനം പാടി നോക്ക്... ബുദ്ധിമുട്ടറിയാം. തനിച്ചുനിൽക്കുന്നതാണ് ദുഷ്കരം. അത് നിലപാടുകൾ



ദൈവത്തിൽ ശരണപ്പെടുന്നതിനും മുമ്പ് സ്വന്തം കഴിവിൽ വിശ്വാസമർപ്പിക്കുക

ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കരുത്ത് ചോദിക്കുന്നു. വ്യക്തമായ ആശയവും ധൈര്യവും അത് അർഹിക്കുന്നു.

തനിച്ചുനില്ക്കൽ തിരിച്ചറിവുകളുടെ ലോകമാണ്. തനിച്ചുനില്ക്കുമ്പോഴാണ് ഒരാൾ പോലും കൂടെയില്ലെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നത്. കൂടെയില്ലാതാവുക എന്നാൽ ഇന്നലെവരെ നൽകിയ വാഗ്ദാനങ്ങൾ തുടച്ചുകളയുക എന്നതാണ്. നിന്റെ സങ്കടങ്ങളിലും സന്തോഷങ്ങളിലും പങ്കുചേരാൻ വരാതെ നിനക്ക് നീ മാത്രമേയുള്ളൂവെന്ന് വിളിച്ചുപറയുന്നതാണ്.

തനിച്ചായിപോകുമ്പോഴാണ് ലോകം എത്രമാത്രം വിശാലമാണെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നത്. ആരൊക്കെയോ കൂടെയുള്ളപ്പോൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയും കരുതലുമെല്ലാം അവരിലേക്കായിരുന്നു അവരുടെ സന്തോഷങ്ങൾ.. അവരെ പരിഗണിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത.. അവർ നൽകുന്ന സ്നേഹങ്ങൾ.. നാം തനിച്ചാണെന്ന് തോന്നുകയേയില്ല. പക്ഷേ അപ്രതീക്ഷിതമായി തനിച്ചായിപ്പോകുമ്പോൾ.. തനിച്ചാണെന്ന് മനസ്സിലാകുമ്പോൾ.. സത്യത്തിൽ ആ തിരിച്ചറിവാണ് സ്വയം പൊരുതാനും പോരടിക്കാനും കരുത്തു നൽകുന്നത്. തനിച്ചുനില്ക്കുമ്പോൾ ചില തിരിച്ചറിവുകളിലേക്കാണ് പ്രവേശിക്കുന്നത്. തനിച്ചായിപോകുമ്പോൾ തനിച്ചായി പോകുന്നതിന്റെ വേദന മനസ്സിലാവും. കൂട്ടുകൂടിയതിന്റെ വില മനസ്സിലാവും. തീർന്നില്ല, തനിച്ച് നില്ക്കുമ്പോഴാണ് തനിക്ക് എന്തുമാത്രം കരുത്തുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നത്. മുന്നോട്ടുള്ള വഴികൾ കടന്നുപോകേണ്ടതുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നത്.

ആരുമില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല ചിലരൊക്കെ തനിച്ചായിപോകുന്നത്. ആരെയൊക്കെയോ അന്ധമായി വിശ്വസിച്ചതുകൊണ്ടുകൂടിയാണ്. ആരെയും സ്നേഹിക്കാത്തതുകൊണ്ടല്ല ആരെയൊക്കെയോ സ്നേഹിച്ചിട്ടും ആരും തിരിച്ചുസ്നേഹിക്കാത്തതുകൊണ്ടുകൂടിയാണ്.

എല്ലാവരും ഉള്ളപ്പോഴും ആത്യന്തികമായി നമ്മൾ ഒറ്റയ്ക്കുതന്നെയാണ് എന്നതാണ് വാസ്തവം. ആന്തരികമായി എല്ലാ മനുഷ്യരും ഒറ്റയ്ക്കാണ്. ബാഹ്യമായി നോക്കുമ്പോഴാകട്ടെ ചില ബന്ധങ്ങളുടെ ലോകം ചുറ്റിനുമുണ്ട്. അച്ഛൻ, അമ്മ, ഭാര്യ, ഭർത്താവ്, മക്കൾ, സഹോദരങ്ങൾ, സഹപ്രവർത്തകർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽക്കാർ.. പക്ഷേ അപ്പോഴും ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ നാം ഒറ്റയ്ക്കാണ്. എല്ലാവരും

തനിച്ചുനില്ക്കുമ്പോൾ ചില തിരിച്ചറിവുകളിലേക്കാണ് പ്രവേശിക്കുന്നത്. തനിച്ചായിപോകുമ്പോൾ തനിച്ചായി പോകുന്നതിന്റെ വേദന മനസ്സിലാവും. കൂട്ടുകൂടിയതിന്റെ വില മനസ്സിലാവും.

ഒറ്റയ്ക്കായവരാണ്. ആരും അറിയാത്തതും ആരെയും പ്രവേശിപ്പിക്കാത്തതുമായ ഒരു ആന്തരിക ലോകം എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. ആ ലോകത്തിൽ എല്ലാ മനുഷ്യരും തനിയെയാണ്.

തനിയെ നിൽക്കാൻ പഠിക്കണം, തനിച്ച് ജീവിക്കാൻ പഠിക്കണം, തനിച്ചുപോകാൻ പഠിക്കണം. തനിക്കുവേണ്ടി കൂടിയും ജീവിക്കാൻ തയ്യാറാകണം. ആരും കൂടെയില്ലെങ്കിലും ആരും കൂട്ടുവന്നില്ലെങ്കിലും ഇനിയുള്ള ജീവിതം തന്റേതും മാത്രമാണെന്ന ഉറച്ചബോധ്യത്തിൽ തനിച്ചു മുന്നോട്ടുപോവണം. ഒറ്റയ്ക്കിങ്ങനെ കൈവീശി വേഗത്തിൽ നടക്കുമ്പോൾ എന്തൊരു ആത്മവിശ്വാസമാണ്..!



സംഘർഷങ്ങളും യുദ്ധങ്ങളും കൊണ്ട് ഒരു പ്രശ്നത്തിനും പരിഹാരം കണ്ടെത്താനായിട്ടില്ല



എന്തിനാണ് കെട്ടിപ്പിടിക്കുന്നത്?

പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ കൈവിലകൾ കോർത്തുപിടിക്കുമ്പോൾ, അവന്റെ തോളത്ത് മുഖം ചേർത്തിരിക്കുമ്പോൾ, തൃനെറ്റിയിൽ ഉമ്മ കൊടുക്കുമ്പോൾ, കെട്ടിപ്പുണരുന്നപ്പോൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്?

ഏതൊരു ബന്ധത്തിലും അനിവാര്യവും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ ഒരു ഘടകമാണ് ശാരീരികമായ അടുപ്പവും ആകർഷണവും. ഒരാളെ സ്പർശിക്കുകയോ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയോ ഉമ്മ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഓക്സിടോസിൻ

എന്ന ഹോർമോൺ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് സ്പർശനാലിംഗനങ്ങളും ചുംബനങ്ങളും വ്യക്തികളെ സന്തോഷവാന്മാരാക്കുന്നത്. ഒരുമിച്ചു കൈകൾ കോർത്ത് നടന്നുനീങ്ങുന്ന ദമ്പതികളും സുഹൃത്തുക്കളും അമ്മയും മകനും സഹോ



ശത്രുവിനോ മോഷ്ടാവിനോ തകർക്കാനോ മോഷ്ടിക്കാനോ കഴിയാത്ത ഒരേയൊരു സമ്പാദ്യമേയുള്ളൂ, അറിവ്

ദരങ്ങളും എല്ലാം വ്യക്തമാക്കുന്നത് പരസ്പരമുള്ള തങ്ങളുടെ അടുപ്പവും സ്നേഹവും തന്നെയാണ്.

ബോധപൂർവ്വമല്ലെങ്കിൽ കൂടി ഇവ പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹം ദൃഢമാക്കുന്നു. സ്നേഹപ്രകടനത്തിന്റെ ഒരു തലം കൂടിയാണ് സ്പർശം. ശാരീരികമായി തോന്നുന്ന അടുപ്പവും ശാരീരികമായ സ്പർശനവും പ്രണയബന്ധങ്ങളിൽ പ്രധാന റോൾ വഹിക്കുന്നുമുണ്ട്. സ്പർശനങ്ങൾക്കും ആലിംഗനങ്ങൾക്കും ക്രിയാത്മകമായ ഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിവുണ്ട്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ ഓക്സിടോസിൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ ഉല്പാദനം ശരീരത്തിലെ സ്ട്രസ് കുറയ്ക്കുന്നു. മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുന്നു. സ്പർശനാലിംഗനാദികൾ വഴി ഡോപ്പമൈൻ, സെറോട്ടോണിൻ തുടങ്ങിയവയും തലച്ചോർ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാൾ പല കാര്യങ്ങളുമോർത്ത് ടെൻഷൻ അനുഭവിക്കുകയാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. ആ വ്യക്തിയുടെ തൂണെറ്റിയിൽ ഒരു ഉമ്മ കൊടുക്കുക. ഇത് ആ വ്യക്തിയുടെ ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമായിരിക്കും... മാത്രവുമല്ല അടുപ്പത്തിന്റെ ഭാഗമാണല്ലോ സ്പർശനം. ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം കുറയുന്നു. മനസ്സ് സ്വതന്ത്രമാകുന്നു. മനസ്സിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ് ചുംബനം. പലപ്പോഴും വാക്കുകൾക്ക് അതീതമായ അനുഭവമാണ് സ്പർശനത്തിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നത്.

ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സ്പർശനം സഹായിക്കുന്നു. സ്പർശം പിന്തുണയാണ്, പിന്താങ്ങലാണ്. ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽ പെട്ടപ്പോൾ സ്നേഹത്തോടെയുള്ള അണച്ചുപിടിക്കൽ നൽകുന്ന ആശ്വാസം സീമാതീതമാണ്. മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാനോ പരീക്ഷ എഴുതാനോ ധൈര്യം നൽകുന്ന മക്കളെ അണച്ചുപിടിച്ചു ഉമ്മ നൽകി ബെസ്റ്റ് വിഷസ് നേരുമ്പോൾ അവർക്കുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷവും ആശ്വാസവും കണക്കുകൂട്ടലുകൾക്ക് അപ്പുറമായിരിക്കും.

ഓരോ വ്യക്തിയെയും ശാരീരികമായി സ്പർശിക്കുമ്പോൾ നാം പറയാതെ പറയുന്നത് നമ്മുടെ മനസ്സുകളും ഇതുപോലെ തൊടാൻ പറയുന്ന വിധത്തിൽ അടുത്തുള്ളവയാണെന്നാണ്. അല്ലെങ്കിൽ പറയുന്നമുൾ സ്പർശിക്കുന്നത്, ചേർന്നിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് നമ്മുടെ അപരിചിതനെ സ്നേഹത്തോടെ ആശ്ലേഷിക്കാൻ മാത്രം നമ്മുടെ ഹൃദയം ഇനിയും വിശാലമായിട്ടില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ട് പ്രിയപ്പെട്ടവരെ സ്പർശിക്കാൻ ഇനിയും മടിക്കുന്നതെന്തിന്...?



ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അകലം കുറയുന്നു. മനസ്സ് സ്വതന്ത്രമാകുന്നു. മനസ്സിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ് ചുംബനം. പലപ്പോഴും വാക്കുകൾക്ക് അതീതമായ അനുഭവമാണ് സ്പർശനത്തിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നത്.



മനോഭാവങ്ങളിലുള്ള തകരാറുകളാണ് അർഹിക്കുന്ന വിജയങ്ങൾ പോലും നേടിയെടുക്കാൻ തടസ്സമായി നില്ക്കുന്നത്

ഇതൊന്നും ആരോടും പറയരുതേ...

സ്വന്തം കാര്യമുൾപ്പെടെ എല്ലാകാര്യങ്ങളും പറഞ്ഞുനടക്കുന്ന ആളാണോ താങ്കൾ? എങ്കിൽ ഈ കുറിപ്പ് താങ്കൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടും.



ഒന്നാമത്തെത്തുണത് മാത്രമല്ല വിജയം, സംശയം കൂടാതെയും കഴിവുകൾ പൂർണ്ണമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയും പരിശ്രമിക്കുന്നതും വിജയമാണ്.

എല്ലാ കാര്യങ്ങളും എല്ലാവരോടും തുറന്നു പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ മനസ്സമാധാനം കിട്ടാത്ത പലരുമുണ്ട്. അവരോട് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളും അവർക്കറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങളും അവരെ സംബന്ധിച്ച രഹസ്യങ്ങളുമെല്ലാം നാലാളോട് പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ സമാധാനമില്ലെന്നാണ് അവരുടെ മട്ട്. എന്നാൽ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരോട് തുറന്നു പറയാൻ പാടില്ലാത്ത ചില വിഷയങ്ങളുണ്ട്. തീർത്തും വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയാത്തത് വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നവയാണ്. കൂടാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ ന്യായരഹിതമായ വിധിപ്രസ്താവങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിനും സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്മേൽ നമുക്ക് തന്നെ നിയന്ത്രണം പുലർത്തുന്നതിനും ഇതേ സഹായകരമാണ്. ഗ്രീക്ക് ചിന്താധാരയായ സ്റ്റോയിസിസം(stoicism)ത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് ഈ നിർദ്ദേശം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്. ഇതനുസരിച്ച് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ പാടില്ലാത്ത അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

നമ്മുടെ ഭയങ്ങളും നാം അനുഭവിക്കുന്ന അരക്ഷിതാവസ്ഥകളും

എല്ലാവരുടെയും ഉള്ളിൽ പലതരത്തിലുള്ള ഭയങ്ങളുണ്ട്, അരക്ഷിതാവസ്ഥകളുണ്ട്. ജോലി, ആരോഗ്യം, ബന്ധങ്ങൾ, പ്രായം എന്നിങ്ങനെ എത്ര



സ്റ്റോയിസിസം

ആത്മനിയന്ത്രണം നേടിയെടുക്കുകയും വിനാശകരമായ ചിന്തകളെ അതിജീവിക്കുകയുമാണ് ഈ തത്വചിന്താധാരയുടെ ലക്ഷ്യം. സെനോ ഓഫ് സിറ്റിയമാണ് ഉപജ്ഞാതാവ്. മൂന്നാം നൂറ്റാണ്ടുവരെ ഗ്രീക്കിൽ ആധിപത്യം പുലർത്തിയിരുന്ന ചിന്താധാരയായിരുന്നു.

യോ വിഷയങ്ങളുണ്ട് ഒരാളുടെ അരക്ഷിതാവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയായിട്ട്. അവയെ യുക്തിസഹമായി, കാര്യകാരണസഹിതം ജ്ഞാനത്തോടെ അതിജീവിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പകരം അത് പരസ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ആത്മാഭിമാനവുമായി ചില ഒത്തുതീർപ്പുശ്രമങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതായി വരും. ഗുണത്തെക്കാളേറെ ദോഷം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

സാമ്പത്തിക ഉറവിടങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും സമ്പാദ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും സാമ്പത്തികവരുമാനത്തെക്കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരോട് വെളിപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല. ശമ്പളവും പ്രായവും ചോദിക്കരുതെന്ന് നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലും പറയാറുണ്ടല്ലോ.

ആന്തരികചിന്തകളും പ്രതികരണങ്ങളും

മനസ്സ് പിടിച്ചാൽ പിടികിട്ടാത്ത ഒന്നാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിലൂടെ എന്തൊക്കെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത് നമുക്കുപോലും മനസ്സിലാകാറില്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ അത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരോട് പറയേണ്ടതുണ്ടോ?

പ്രണയബന്ധങ്ങളും സൗഹൃദബന്ധങ്ങളും

തന്റെ പ്രണയബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരോട് പറഞ്ഞുനടക്കുന്നതിൽ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നവരാണ് ഇപ്പോഴത്തെ ചെറുപ്പക്കാർ. പ്രണയഭാജനവുമായുള്ള ചാറ്റുകൾ, ഫോട്ടോകൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പങ്കുവയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും സ്വകാര്യതയാണ് അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ. അവയെക്കുറിച്ചുള്ള നിറം പിടിപ്പിച്ച അനുഭവങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പരസ്യപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.

ആരോഗ്യകാര്യങ്ങൾ

ശാരീരികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും അനുബന്ധ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചും പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക.

ചുരുക്കത്തിൽ, ചില കാര്യങ്ങൾ പരസ്യപ്പെടുത്താതിരിക്കുകയാണ് നല്ലത്. നാവാൻ നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അപമാനവും അഭിമാനവും നേടിത്തരുന്നതെന്നും പറയാറുണ്ടല്ലോ?

ff ചിലപ്പോൾ ഒന്നാമത്തെതാമ മറ്റ് ചിലപ്പോൾ പിന്നിലായിപ്പോയെന്നും വരാം. പക്ഷേ പരിശ്രമിക്കാതിരിക്കരുത്

ചങ്ങാത്തം കുടാൻ വാ...

കുട്ടുകുടാൻ ആർക്കാണ് ഇഷ്ടമല്ലാത്തത്? മനുശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ ഭാഷയിൽ കൂട്ട് മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു ആവശ്യമാണ്. ‘An Existential Need’. കൂട്ടിനെക്കുറിച്ച് കേട്ടതിൽ വച്ച് ഹൃദയഹാരിയായ നിർവചനം ആംഗലേയ സാഹിത്യകാരനായ അലൻ അലക്സാണ്ടർ മിൽ നയുടേതാണ്. “പ്രിയ സുഹൃത്തേ, നീ 100 വർഷം ജീവിച്ചിരിക്കുമെങ്കിൽ എനിക്ക് അതിൽ കുറച്ചു ഒരു ദിവസം മതി കാരണം നീയില്ലാത്ത ഈ ലോകത്ത് ഒരു നിമിഷം പോലും എനിക്ക് ജീവിക്കേണ്ടെന്ന്” സത്യത്തിൽ നമ്മളെ നമ്മളായി നിലനിർത്തുന്നതും ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും ഇത്തരം ചില കുട്ടുകെട്ടുകളാണ്. നാസി കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിനെ അതിജീവിച്ച ഒരു മനുഷ്യന്റെ മനോഹരമായ ജീവിതത്തെ അവതരിപ്പിക്കുന്ന പുസ്തകമാണ് എഡ്ഡി ജാക്കു രചിച്ച ‘ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും സന്തോഷവാനായ മനുഷ്യൻ’ ആത്മകഥാപരമായ പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥത്തിൽ അതിജീവനത്തിന്റെ രഹസ്യമായി അദ്ദേഹം കുറിച്ചിടുന്നത് ‘കൂട്ടാണ്’. സൗഹൃദങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യജീവിതം തന്നെ ഒരു

നഷ്ടമാണ്. നിങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങളെത്തന്നെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ആളാണ് ഒരു സുഹൃത്ത്. ആത്മാവിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മരുന്നാണ് സൗഹൃദം എന്ന് സംഗ്രഹിക്കുന്നിടത്താണ് ഈ ഗ്രന്ഥം ഹൃദയങ്ങളെ തൊടുന്നത്.

ഇത്രയധികം പാവനമായ, പവിത്രമായ ഈ പദം തെറ്റിദ്ധാരണകളുടെ ചട്ടക്കൂടുകളിൽ കിടന്ന് ശ്വാസം മുട്ടുകയാണ്. ചിലരെങ്കിലും കൂട്ടിനെ നിർണയിക്കുന്നതും നിർവചിക്കുന്നതു മൊക്കെ ജാതി മത വർണ്ണ വർഗ്ഗ ലിംഗ ഭേദങ്ങൾ അനുസരിച്ചാണ്. അതിനപ്പുറം ഉള്ളതെല്ലാം അവർക്ക് കുട്ടുകെട്ടുകൾ അല്ല മറിച്ച് കുട്ടുവെട്ടുകളാണ്. ഇനിയും ചിലർക്ക് കൂട്ട് എന്നത് തങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും നിവർത്തിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം മാത്രമാണ്. ദൗർഭാഗ്യം എന്ന് പറയട്ടെ ഇത്തരക്കാരുടെ എണ്ണം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഇന്ന് പെരുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കൂട്ടിനെ കുറിച്ചുള്ള ഇത്തരം ചില ധാരണകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും മൊക്കെ പൊളിച്ച് എഴുതപ്പെടേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

അടുത്തുള്ളതും അകലെ ഇല്ലാത്തതും അല്ല കൂ



ചില തിരസ്കാരങ്ങളും നിഷേധങ്ങളും സ്വന്തം കഴിവുകൾ മുറിച്ചു കൂട്ടി പ്രയോഗിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളാണ്.

ട്ട് ആഴത്തിലുള്ളതാണ് കൂട്ട്. കാലത്തിനും ദേശത്തിനും ഭാഷയ്ക്കും അപ്പുറം നിലനിൽക്കുന്നതാണ് കൂട്ട്. അകവും പുറവും അറിഞ്ഞിട്ടും വിട്ടുപിരിയാത്തതാണ് കൂട്ട്. ആഗ്രഹങ്ങളുടെ ആകാശത്തിന്റെ താക്കോൽ ദ്വാരമാണ് കൂട്ട്. സന്തോഷത്തിന്റെയും സന്താപത്തിന്റെയും കാവൽക്കാരനാണ് കൂട്ട്. വേനലും വർഷവും ശിശിരവും വസന്തവും എന്നിങ്ങനെ ജന്മഭേദങ്ങളുണ്ട് കൂട്ടിന്. സ്നേഹത്തിന്റെയും നന്മയുടെയും കാര്യത്തിന്റെയും വിശ്വസ്തതയുടെയും മൊക്കെ വർണ്ണങ്ങൾ ഉണ്ട് കൂട്ടിന്. ഒരിക്കലും മറക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ഒരുപിടി കഥകളുണ്ട് കൂട്ടിന്.

പ്രിയ കൂട്ടുകാരാ, നിന്റെ സങ്കടങ്ങളൊക്കെ കലമ്പാതെ കേട്ടിരിക്കുന്ന, താളബോധമില്ലാത്ത പാട്ടിന് കൈ തട്ടുന്ന, പൊട്ട തമാശകൾക്ക് ആർത്തു ചിരിക്കുന്ന, കുറവുകളെ നിന്നോട് മാത്രം മന്ത്രിക്കുകയും നന്മകളെ ലോകത്തോട് വിളിച്ചു കൂവുകയും ചെയ്യുന്ന, ഭാവഭേദങ്ങളെ നിന്നെക്കാൾ നന്നായി അറിയാവുന്ന, തിരക്കിനിടയിലും നിനക്ക് വേണ്ടി സമയം കണ്ടെത്തുന്ന, കുമ്പസാരം കണക്കെ ഒരു കൂട്ട് നിനക്കുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഭാഗ്യവാനായ മനുഷ്യനാണ്. സ്മദിക പാത്രങ്ങൾ പൊതിയുന്ന കാർട്ടൺ ബോക്സുകളുടെ ഒക്കെ പുറത്ത് ഇങ്ങനെ എഴുതി

അടുത്തുള്ളതും അകലെ ഇല്ലാത്തതും അല്ല കൂട്ട് ആഴത്തിലുള്ളതാണ് കൂട്ട്. കാലത്തിനും ദേശത്തിനും ഭാഷയ്ക്കും അപ്പുറം നിലനിൽക്കുന്നതാണ് കൂട്ട്. അകവും പുറവും അറിഞ്ഞിട്ടും വിട്ടുപിരിയാത്തതാണ് കൂട്ട്. സന്തോഷത്തിന്റെയും സന്താപത്തിന്റെയും കാവൽക്കാരനാണ് കൂട്ട്.

കാണാറുണ്ട് 'Handle with care'. ഇത്തരം കൂട്ടുകെട്ടുകളെ അതീവ ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും നൽകി വളർത്താം. നമ്മുടെ ജാഗ്രതക്കുറവ് മൂലം കളിപ്പാട്ടം നഷ്ടപ്പെട്ട കൊച്ചുകുഞ്ഞിനെപ്പോലെ ആകാതിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ കൂട്ടുകളൊക്കെ. മനോഹരമായ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിയുമ്പോഴാണ് പലപ്പോഴും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അതിന്റെ വില മനസ്സിലാകുന്നത്. പകരം കൂട്ടുമ്പോൾ ഇമ്പമുള്ള കൂട്ടുകെട്ടുകളുടെ ഒരിടമായി നമ്മുടെ ഈ ലോകം മാറട്ടെ. ഹൃദയങ്ങൾ പരസ്പരം സംസാരിക്കട്ടെ.



“ഭാവി രൂപപ്പെടുത്തുന്നതും ഇന്നെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളാണ്

അച്ചടക്കം അത്ര നിസ്സാരമല്ല

കഴിഞ്ഞ തലമുറ സ്കൂൾ കാലയളവിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത പ്രസംഗ വിഷയങ്ങളിലൊന്ന് തീർച്ചയായും അച്ചടക്കം എന്നതായിരുന്നു. എന്തായിരിക്കും ഇങ്ങനെയൊരു വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കാരണം?

‘ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ പ്രസംഗവിഷയം അച്ചടക്കം എന്നതാണല്ലോ.’

ഒരു കാലത്ത് ക്ലാസ് മുറികളിൽ നിറഞ്ഞു നിന്ന ഒരു വാചകമായിരുന്നു ഇത്. അങ്ങനെ പ്രസംഗിച്ചവർക്ക് ഒരുപക്ഷേ ആ വിഷയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലായിട്ടുണ്ടാവണം എന്നില്ല. എന്നാൽ അത് തിരഞ്ഞെടുത്തവർ തീർച്ചയായും വിഷയത്തിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അന്നും ഇന്നും അച്ചടക്കം ഒരു പ്രധാന വിഷയമാണ്. പ്രസംഗവേദികളിൽ മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിന്റെ അരങ്ങുകളിലും.

ക്ലാസ് മുറികളിൽ മിണ്ടാതെയിരിക്കുക, ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുക എന്നിങ്ങനെ പരിമിതപ്പെട്ട ചുറ്റളവുകളിൽ മാത്രമല്ല അച്ചടക്കം പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുന്നത്. ജീവിതവിജയത്തിന് അടിസ്ഥാനം തന്നെ അച്ചടക്കമാണ്.

ഒരു വ്യക്തിയെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിന്, അയാളെ കരുത്തനും ധീരനുംമാക്കുന്നതിന് അച്ചടക്കം പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഇന്നത്തെ തിരക്കുപിടിച്ചതും സാങ്കേതികത വളർന്നുപന്തലിച്ചതുമായ ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ അച്ചടക്കമുള്ളവരായിരിക്കുക എന്നത് നിസ്സാരകാര്യമല്ല. കാരണം ഏതൊരു മുക്കിലും മൂലയിലും ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതും മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധയെ അസ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നതുമായ എത്രയെത്ര സംഗതികളാണുള്ളത്! ഇവയെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയെ അച്ചടക്കമുള്ളവനാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.

വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കും ജീവിതത്തിൽ വിജയങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിനും അച്ചടക്കം പാലി



നാശകുന്മാരങ്ങൾക്കിടയിൽ പോലും സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നവന് വിജയിക്കാൻ ഏറെയുണ്ട്

അച്ചടക്കമുണ്ടാകുമ്പോൾ

- ലക്ഷ്യബോധമുണ്ടാകുന്നു
- സ്വപ്നങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളുമുണ്ടാകുന്നു
- ജീവിതവിജയം കരസ്ഥമാക്കുന്നു
- മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യവും നല്ല ബന്ധങ്ങളും
- ജോലിയിൽ സംതൃപ്തിയും ഉയർന്ന പ്രവർത്തനക്ഷമതയും
- നല്ല ശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നു, മോശം ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തരാകുന്നു
- മുൻഗണനകൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാനും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും കഴിയുന്നു
- അനുദിനം സ്വയം മെച്ചപ്പെടുന്നു



ചേതീരു. വ്യക്തിപരമായ അച്ചടക്കമാണ് വ്യക്തിപരമായ ജീവിതവിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകം.

അച്ചടക്കം എങ്ങനെയാണ് വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നതെന്ന് നോക്കാം. അവനവനെ തന്നെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരിക്കുക, പ്രവൃത്തികളെയും വാക്കുകളെയും നിയന്ത്രിക്കുക, മൂല്യങ്ങളെയും ലക്ഷ്യങ്ങളെയും പിന്തുടരുക എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം അച്ചടക്കം ആവശ്യമാണ്. മദ്യപാനശീലമോ പുകവലി ശീലമോ ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണെന്നിരിക്കട്ടെ അല്ലെങ്കിൽ അമിതമായതും അനാവശ്യമായതുമായ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം ശീലമാക്കിയ വ്യക്തിയാണെന്നിരിക്കട്ടെ ഇത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങളുടെ മേൽ നിയന്ത്രണം പുലർത്തിയില്ലെങ്കിൽ, അച്ചടക്കം വരുത്തിയില്ലെങ്കിൽ അത് ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ പകർച്ചവ്യാധിയാകുന്ന കാലമാണല്ലോ ഇത്. ഇവയ്ക്ക് പരിഹാരമായും പ്രതിരോധമായും ഡോക്ടേഴ്സ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അവ നടപ്പിലാക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനായിട്ടാണ് ഗുണകരമാണ്. എന്നാൽ ചിലർ അത്ര ശ്രദ്ധയോ പരിഗണനയോ ഇക്കാര്യത്തിൽ കൊടുക്കാറില്ല. ഫലമോ? ജീവിതം തന്നെ അപകടാവസ്ഥയിലാകുന്നു. ഇങ്ങനെ പലപല മേഖലകളിൽ, വിഷയങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തി അച്ചടക്കം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അച്ചടക്കം പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം കൊണ്ട് സ്വന്തമാക്കാവുന്നവയല്ല. നിരന്തരമായ ശ്രമവും അദ്ധ്വാനവും അതാവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആദ്യം അച്ചടക്കത്തിന് വേണ്ടി ആഗ്രഹിക്കുക. പിന്നീട് അച്ചടക്കത്തിന് വേണ്ടി ശ്രമിക്കുക. അനുദിന ജീവിതത്തിലെ ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ ഇതിന് തുടക്കമിടാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെയുള്ള വ്യായാമം, വൈകുന്നേരങ്ങളിലെ പൂസ്തകവായന, ധ്യാനം എന്നിവ. വൈകി എണീല്ക്കുന്ന ശീലമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ നേരത്തെ എണീല്ക്കുന്നത് പതിവാക്കുക.

അച്ചടക്കമുണ്ടാകുന്നതോടെ ആത്മനിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നു. ആത്മനിയന്ത്രണമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ചോദനകളെയും വികാരങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാനാവുന്നത്. അച്ചടക്കത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഫലമാണ് വ്യക്തികൾ കൂടുതൽ മോട്ടിവേറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുന്നുവെന്നത്.

താല്ക്കാലിക സുഖങ്ങളിൽ നിന്നും നൈമിഷികമായ താല്പര്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ബോധപൂർവ്വമായ വിട്ടുനില്ക്കലും ഉയിർത്തെഴുന്നീല്പുമാണ് അച്ചടക്കം. അച്ചടക്കമുള്ളവരാകൂ, ജീവിതവിജയം കരസ്ഥമാക്കൂ..



മുഖം സുന്ദരമാകുമ്പോൾ മാത്രമല്ല പുഴയം സുന്ദരമാകുമ്പോൾ കൂടിയാണ് രൊൾ സൗന്ദര്യമുള്ള വ്യക്തിയായി മാറുന്നത്



സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് മതിപ്പുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ സംഭവിക്കുന്നത്...

നിങ്ങളുടെ ശരീരപ്രകൃതിയോ നിറമോ രൂപമോ എന്തുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ അത് വ്യക്തി ജീവിതത്തിൽ മാത്രമല്ല ലൈംഗികജീവിതത്തിലും പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം.

കിണ്ണാടിയിൽ നോക്കിനില്ക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നത്? നിറം, രൂപം, ഉയരം, അവയ വരംഗി എന്നിവയെല്ലാം ഓർത്ത് അപകർഷതയാണ് അനുഭവപ്പെടുന്ന തെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ലൈംഗികജീവിതം സുഖകരമായിരിക്കണമെന്നില്ല എന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. കാരണം ശരീരത്തെ പോസിറ്റീവായി



ചിന്തകൾ മുലധനമാകുമ്പോൾ കഠിനാദ്ധ്വാനം വിജയം നല്കും.

കാണാൻ കഴിയുന്നതും ലൈംഗികകാര്യങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകുന്നതും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ട്. ലൈംഗികജീവിതം അലങ്കോലമാണ് എന്ന് പറഞ്ഞ് ഡോക്ടേഴ്സിനെ സമീപിക്കുന്ന പലരുടെയും അനുഭവത്തിൽ നിന്നാണ് ഇങ്ങനെയൊരു നിഗമനത്തിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നത്.

സ്വയം അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതും എന്താണോ താൻ അത് അതേപടി ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും ജീവിതവിജയത്തിന് അനിവാര്യമാണ് എന്ന് പറയുന്നതുപോലെ തന്നെ സ്വന്തം ശരീരത്തെ അംഗീകരിക്കാനും ആദരിക്കാനും കഴിയുന്നതു വഴി ലൈംഗികജീവിതത്തെയും സന്തോഷകരവും സംതൃപ്തികരവുമായി മാറ്റാനാവും..

ഇതെങ്ങനെ സാധിച്ചെടുക്കാം? പറയാം: സ്വന്തം ശരീരം എങ്ങനെയാണോ അതേപടി അംഗീകരിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ പരസ്യചിത്രങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നവരെ പോലെയോ ചലച്ചിത്രങ്ങളിലെ സുന്ദരീസുന്ദരന്മാരെപ്പോലെയോ നമ്മുടെ ശരീരം ആരോഗ്യപരമായും സൗന്ദര്യപരമായും മികച്ചതായിരിക്കണമെന്നില്ല. എങ്കിലും സ്വന്തം ശരീരത്തെ അതിന്റെ എല്ലാ കുറവുകളോടും അപൂർണ്ണതകളോടും കൂടി ഉൾക്കൊള്ളുക. സ്വന്തം ഉടലിനോട് അവനവർക്ക് തന്നെ മതിപ്പില്ലെങ്കിൽ, സ്വന്തം ശരീരം ആസ്വദിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിവില്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർ നമ്മുടെ സൗന്ദര്യാരാധകരാകുമെന്ന് കരുതരുത്. സ്വന്തം ശരീരത്തെ അംഗീകരിക്കുന്നതിലൂടെ ലൈംഗികപരമായ ആത്മവിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുന്നവരാകുക.

പങ്കാളികളുടെ സൗന്ദര്യമോ ആരോഗ്യമോ അല്ല ലൈംഗികജീവിതത്തിന്റെ സംതൃപ്തി. പങ്കാളികൾ തമ്മിൽ എത്രത്തോളം വൈകാരികമായ അടുപ്പമുണ്ട് എന്നതാണ് അതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹവും ഐക്യവും ആഴവും ലൈംഗികജീവിതത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കും. വൈകാരികമായ അടുപ്പത്തിലാണോ ലൈംഗികസംതൃപ്തി സ്വഭാവേന സംഭവിക്കും.

ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് ലജ്ജയില്ലാതെയും അപകർഷതയില്ലാതെയും ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുക. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവുമുള്ള വ്യക്തി ഞാനാണെന്ന് ആ നിമിഷങ്ങളിൽ സ്വയംസങ്കല്പിക്കുക. അതുപോലെ എന്റെ പങ്കാളിയും. പങ്കാളികൾ തമ്മിൽ ഹൃദയമായും

സ്വന്തം ഉടലിനോട് അവനവർക്ക് തന്നെ മതിപ്പില്ലെങ്കിൽ, സ്വന്തം ശരീരം ആസ്വദിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിവില്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർ നമ്മുടെ സൗന്ദര്യാരാധകരാകുമെന്ന് കരുതരുത്.

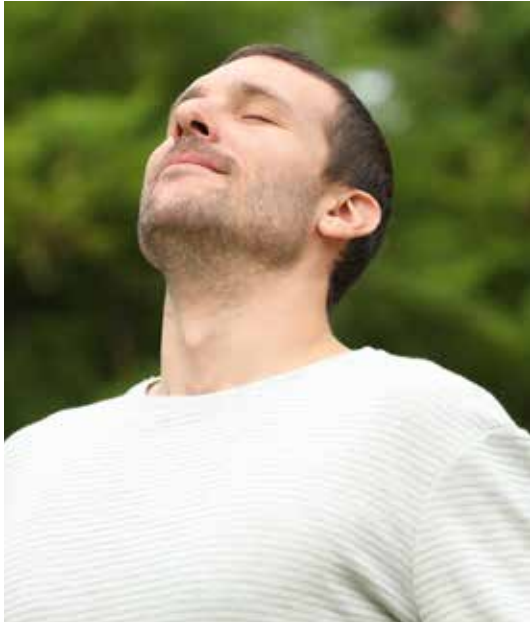
ആത്മാർത്ഥമായും ലൈംഗികകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നതും ലൈംഗികജീവിതത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും. പങ്കാളിയെ തളർത്തിക്കളയുന്ന വിധത്തിലുള്ള വാക്കുകൾ ലൈംഗികതയെ സംബന്ധിച്ച് പറയാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ലൈംഗികാവയവം മനുഷ്യന്റെ തലച്ചോറാണെന്നും മറക്കരുത്.



“ മറ്റുള്ളവരുടെ വിധിക്കായി സ്വന്തം ജീവിതം തീണ്ടുതിക്കൊടുക്കാതെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ വിധി സ്വയം നിശ്ചയിക്കുക ”

മനസ്സേ ശാന്തമാക്കാം

ടെൻഷൻ കൊണ്ട് ജീവിക്കാൻ വയ്യാതായിരിക്കുന്ന ഒരു കാലത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൊച്ചുകുട്ടികൾ മുതൽ മുതിർന്നവർ വരെ പലവിധ ടെൻഷനുകൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. തൊഴിലിടങ്ങളിലെ സമ്മർദ്ദം സഹിക്കാനാവാതെ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുമേറെ. ടെൻഷന്റെ ഭാഗമാണ് ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം, നിരാശ, പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരികരോഗങ്ങൾ എല്ലാം. ടെൻഷൻ നമ്മുടെ ക്രിയാത്മകതയെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകരാകുന്നത്. നല്ല ചിന്തകൾ കടന്നുവരുന്നത്, മറ്റുള്ളവരോട് ആദരവോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി പെരുമാറാൻ സാധിക്കുന്നത്, മനസ്സ് തുറന്ന് ചിരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്, പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നത്, ബന്ധങ്ങളിൽ ഹൃദ്യത പുലർത്താൻ കഴിയുന്നത് ഇതെല്ലാം മനസ്സിന്റെ ശാന്തതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. പക്ഷേ പറയുംപോൽ അത്ര എളുപ്പമല്ല മനസ്സിനെ ശാന്തതയിൽ നിലനിർത്താൻ. എങ്കിലും അതിന് വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമങ്ങൾ നാം നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി ചില എളുപ്പമാർഗ്ഗങ്ങൾ ചുവടെ പറയുന്നു.



ബ്രീത്തിംഗ് എക്സർസൈസ്: ബ്രീത്തിംഗ് എക്സർസൈസ് എപ്പോൾ എവിടെ വെച്ചും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ്. വികാരങ്ങളെ വേണ്ടവിധം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇതുവഴി സാധിക്കും. ഇതിലൂടെ പാരാസിമ്പാതറിക് നേർവ്വ് സിസ്റ്റം ആക്ടിവേറ്റ് ചെയ്യാനും അങ്ങനെ മനസ്സും ശരീരവും ശാന്തമായി നിലനിർത്താനും സാധിക്കും. ഒന്നുമുതൽ നാലുവരെ എണ്ണി ശ്വാസം പിടിച്ചുനിർത്തുകയും പിന്നീട് പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് ഇതിലേറ്റവും എളുപ്പം. ആറുമുതൽ എട്ടുവരെ എണ്ണുകയുമാവാം. രണ്ടുവട്ടം ഇപ്രകാരം ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠകൾക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും.

സ്വയം കരുണ കാണിക്കുക: സ്വയം ഒഴിവാക്കാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം അവനവരോട് ദയയും

സ്നേഹവും പുലർത്തുക എന്നതാണ്. പക്ഷേ എന്തുചെയ്യാം നാം നമ്മുടെതന്നെ കടുത്ത വിമർശകരാണ്. സ്വയം പഴിക്കുന്നവരാണ്. സ്വയംസ്നേഹിക്കാനോ ഉൾക്കൊള്ളാനോ കഴിവില്ലാത്തവരാണ്. പരിധിയിൽ കൂടുതലായുള്ള ആത്മവിമർശനവും ആത്മപീഡനവും മനസ്സിന്റെ ശാന്തത തകർക്കും ഉള്ളിൽ എപ്പോഴും നമ്മെ വിമർശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ വിമർശകനെ നിശ്ശബ്ദനാക്കുക. അത് ടെൻഷനിൽ നിന്ന് നമ്മെ പുറത്തുകടത്തും.

അടുപ്പം സ്ഥാപിക്കുക: മറ്റുള്ളവരുമായി അടുപ്പം സ്ഥാപിക്കുക. സൗഹൃദങ്ങളിൽ ജീവിക്കുക. ആഹാരം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം എന്നീ അടിസ്ഥാനാവശ്യങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ മനുഷ്യനാവശ്യം സാമൂഹികജീവിതമാണ്. അതുകൊണ്ട് നല്ല സാമൂഹികജീവിതം കഴിയാതെ സ്ട്രസ് കുറയ്ക്കും. മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുകയും ചെയ്യും.

പുഴയത്തിന് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാതെ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകുന്ന പ്രവാഹമാണ് പ്രണയം



നല്ല മനുഷ്യനാകണോ?

എനിക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തിയായിത്തീരണം, കൂടുതൽ നന്നാകണം ഇങ്ങനെയൊരു ആഗ്രഹം ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ

മറ്റുള്ളവരെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന പെരുമാറ്റരീതികൾ അവസാനിപ്പിക്കുക

മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെയെല്ലാമാണ് ഞാൻ വേദനിപ്പിക്കുന്നത്? ചിലപ്പോൾ എന്റെ ദേഷ്യപ്രകൃതിയാവാം, അസംതൃപ്തികളാകാം. അംഗീകരിക്കാനുള്ള മനസ്സില്ലായ്മയാകാം, നിസ്സഹകരണ മനോഭാവമാകാം. മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഇവയിൽ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടെത്തി അവ

ക്രമേണ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്വയം കണ്ടെത്തുന്ന ഈ സ്വഭാവപ്രത്യേകതകൾ കുറിച്ചു വച്ച് അവ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ എന്തൊക്കെ സാധിക്കും എന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി ചിന്തിക്കുക.

ക്ഷമിക്കുക

ഭൂതകാലം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അത്ര നല്ല അനുഭവമായിരിക്കുകയില്ല സമ്മാനിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക. വിശ്വസിച്ച വ്യക്തികളിൽ നിന്നുണ്ടായ തിക്താ



മികച്ച ഒരുപുസ്തകം നൂറു സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് തുല്യമാണ്. എന്നാൽ ഒരു നല്ല സുഹൃത്ത് ഒരു ലൈബ്രറി പോലെയാണ്

നൂഭവങ്ങൾ മുതൽ അവഗണനയും ക്രൂരതകളും പട്ടിണിയും രോഗങ്ങളും വരെ കഴിഞ്ഞകാലത്തിന്റെ ബാക്കിപത്രങ്ങളായി മനസ്സിൽ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടാവും. അവയോടെല്ലാം ക്ഷമിക്കുക. വ്യക്തികളോട്, സംഭവങ്ങളോട് ക്ഷമ കാണിക്കുക.

മറ്റുള്ളവരെ കേൾക്കുക

അകലെയൊന്നിലും അരികിലൊന്നിലും സ്വയം സംസാരിക്കുന്നതിൽ തിടുക്കം കൂട്ടുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷവും. അതിന് പകരം മറ്റുള്ളവരെ



കേൾക്കാൻ തുടങ്ങുക. മറ്റുള്ളവരെ സംസാരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നവരാകുക.

സത്യസന്ധതയോടെ, ആത്മാർത്ഥതയോടെ പെരുമാറുക

പുറമെയുള്ള പുഞ്ചിരികൾ പലപ്പോഴും പലർക്കും ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാകാറില്ല. വാക്കുകൾ മനോഹരമായി പ്രയോഗിക്കുന്നവരും സ്നേഹം പുറമേയ്ക്ക് ഭാവിക്കുന്നവരും ആത്മാർത്ഥതയുള്ളവരാണോ ഇല്ലയോ എന്നത് അനുഭവവും കാലവും തെളിയിക്കേണ്ടതാണ്. അതെന്തായാലും പ്രവൃത്തികളിലും പെരുമാറ്റങ്ങളിലും ആത്മാർത്ഥതയുണ്ടായിരിക്കുക. സത്യസന്ധരായിരിക്കുക.

മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കുന്നവരാകുക

മറ്റുള്ളവരുടെ ആദരവ് കുറഞ്ഞുപോയാൽ അസ്വസ്ഥതപ്പെടുന്നവർക്ക് അറിയില്ല മറ്റുള്ളവരെയും ആദരിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന്. എല്ലാവരും എന്നെ ആദരിക്കണം, അംഗീകരിക്കണം എന്ന് വാശിപിടിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാൻ തുടങ്ങുക. വാക്കുകൊണ്ടും പെരുമാറ്റം കൊണ്ടും മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ആദരവ് പ്രകടിപ്പിക്കാനാവും.

സ്വയം പഠിക്കുക

പ്രായം കൂടിപ്പോയെന്ന് കരുതി പഠനം അവസാനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും പുതുതായി പഠിക്കാൻ നമുക്ക് പലതുമുണ്ട്. പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ നാം സ്വയം നവീകരിക്കപ്പെടുക കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

മാറ്റങ്ങളോട് തുറവിയുള്ളവരായിരിക്കുക

മാറ്റങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുക. എനിക്ക് താല്പര്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ എനിക്ക് അറിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ പുതിയ സംഭവവികാസങ്ങളെ അവഗണിക്കാൻ പാടില്ല. മാറ്റങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് മാറാൻ തയ്യാറാവുക. നല്ല മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുക

ചുറ്റുമുള്ള മനുഷ്യർ വഴി കൂടുതൽ പ്രകാശത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ കടക്കുന്നതിന് പകരം നിങ്ങളിലൂടെ ചുറ്റുമുള്ളവർ കൂടുതൽ വെളിച്ചത്തിലേക്ക് കടക്കട്ടെ. അങ്ങനെയൊരു നിമിത്തമാകാൻ കഴിയുന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ വിലയുള്ളതാക്കി മാറ്റുന്നത്.

“ ജീവിതത്തിൽ വിജയങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് മനുഷ്യന് ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ നേരിടേണ്ടിവരുന്നത്. ”

തകങ്ങൾ അവരെക്കൊണ്ട് വായിപ്പിക്കുക.പാഠപുസ്തകങ്ങൾക്ക് പുറമെ ദിവസം പാഠ്യേതര വിഷയങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ ഒന്നോ രണ്ടോ പേജെങ്കിലും വായിക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കുക.

മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക

ഇന്ന് കുട്ടികൾക്ക് മുതിർന്നവരോടുള്ള ബഹുമാനവും ആദരവും കുറഞ്ഞുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എല്ലാവരും ഒരുപോലെയാണെന്ന് മട്ടാണ് പുതുതലമുറയ്ക്ക്. തുല്യതയുടെ തലതിരിഞ്ഞ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചാണ് അവർ സംസാരിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെയൊരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. നാം കൊടുക്കുന്ന തെല്ലാം തിരികെ കിട്ടുമെന്ന് പ്രപഞ്ച സത്യംകൂടിയാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മളും ആദരിക്കപ്പെടുകയാണെന്ന് മറക്കരുത്.

ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം പഠിപ്പിക്കുക

ലോകത്തെക്കുറിച്ചും വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചും സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും നല്ലതുമാത്രം സംസാരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വളരെ നിരാശാജനകമായി സംസാരിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും കുട്ടികളിലും അശുഭാപ്തിയാണ് നിറയ്ക്കുന്നത്. അങ്ങനെ സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രതീക്ഷയെക്കുറിച്ച് സംസാരി

ക്കുക. നന്മകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. ഏതൊരു സംഭവത്തിലും പോസിറ്റീവ് വശമുണ്ടെന്ന് അവർക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ മറക്കരുത്.

നന്ദിപറയാൻ പഠിപ്പിക്കുക

നന്ദിപറയാൻ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. അവർ നന്ദിയുള്ളവരായി മാറിക്കൊള്ളും. പണം കൊടുത്തു വാങ്ങുന്ന സേവനങ്ങൾക്ക് പോലും നന്ദി പറഞ്ഞു തുടങ്ങുക.

ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു ടാക്സി ഡ്രൈവറോട്, മാളിലെ ജോലിക്കാരിയോട്, ഹോട്ടലിലെ വെയിറ്ററോട്.. അതുകേട്ടുവളരുന്ന കുട്ടിയുടെ മനസ്സിലും നന്ദിയുടെ സംസ്കാരം രൂപപ്പെടും. എല്ലാവരുടെയും സഹായസഹകരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് സുഖകരമായി ജീവിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലായിക്കഴിയുമ്പോൾ എല്ലാറ്റിനോടും എല്ലാവരോടും നന്ദിയുള്ളവരായി മാറും.

ഒരുമിച്ചായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

കുട്ടികളുമൊത്ത് സമയംചെലവഴിക്കുക. അവരെ കേൾക്കുക. അവരുമായി വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കും മാനസിക വികാസത്തിനും കൂടുംബം നൽകുന്നത്ര നൽകാൻ മറ്റൊന്നിനും കഴിയില്ല.



സന്മേഹം ഒരു ഭാഗ്യക്കുറിയാണ്. ചിലപ്പോൾ മാത്രം വീണ്ടുകിട്ടുന്ന ഭാഗ്യം

രണ്ടുപേർ സ്നേഹത്തിലാകുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നത്...

രണ്ടുപേർ തമ്മിൽ സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

“സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ നീയും ഞാനും നീരിൽ വീണ പൂക്കൾ”

എന്നാണ് പാട്ട്. അതെ, സ്നേഹം ഇങ്ങനെ നമ്മെ ഒഴുക്കിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. നാമാവട്ടെ ഒഴുകുകയാണെന്ന് അറിയാതെ ഒഴുകിപ്പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും.

രണ്ടുപേരുടെ സ്നേഹത്തിന് ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കാൻ കഴിവുണ്ട്; അവരവരെ തന്നെ

യും. യഥാർത്ഥത്തിൽ രണ്ടുപേർ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ലോകവും അവരുടെ ചുറ്റുമുള്ള ലോകവും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

രണ്ടുപേർ സ്നേഹത്തിലാകുമ്പോൾ എപ്പോഴും മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. ഉണർവിലും ഉറക്കത്തിലും മറ്റേ ആൾ മാത്രമാകുന്നു. സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയുമായി സമയം ചെലവിക്കുന്നുവെന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. അവരുടെ



ആദ്യശ്രമത്തിൽ പരാജയപ്പെടുന്നതിനെ ഭയപ്പെടരുത്. ഗണിതശാസ്ത്രം ആരംഭിക്കുന്നത് തന്നെ പൂജ്യത്തിൽ നിന്നാണല്ലോ



ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വിലപിടിച്ച നിമിഷങ്ങളായിരിക്കും അത്.

സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായിരിക്കും മുൻഗണന നൽകുന്നത്. വ്യക്തിപരമായ താല്പര്യങ്ങളോ ഇഷ്ടങ്ങളോ ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ പരിഗണിക്കാതെ സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ ഏറ്റവും ഒന്നാമതായി കാണുക.

അകലെയാണെങ്കിലും വല്ലപ്പോഴും മാത്രമാണ് കാണുന്നതെങ്കിലും മനസ്സ് കൊണ്ട് അടുപ്പം കാത്തു സൂക്ഷിക്കും. ദൂരങ്ങൾ അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അപ്രസക്തമാണ്. സ്നേഹിക്കുന്ന ആളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന കൊടുക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ആ വ്യക്തിയുടെ സന്തോഷം ഉറപ്പുവരുത്താനും ശ്രമിക്കുന്നു.

വാക്കുകൾ കൊണ്ടോ പ്രവൃത്തികൊണ്ടോ മുറിപ്പെടുത്താൻ അവരൊരിക്കലും തയ്യാറാവുകയില്ല. അവർ അടുത്തുള്ളപ്പോൾ വല്ലാത്തൊരു ശാന്തത

അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നു. അവർ അടുത്തുവരുമ്പോൾ സുരക്ഷിതത്വബോധവും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ വ്യക്തിയെ വിലയുള്ളതായി കാണുന്നു.

സ്നേഹിക്കുന്ന ആളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഏതറ്റം വരെ പോകാനും തയ്യാറാകുന്നു. അവന്റെ/അവളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ എന്റെ സ്വപ്നമാണ്. ഇതാണ് സ്നേഹിക്കുന്നവരുടെ വിചാരം. അവർ ഇനി മേൽ രണ്ടല്ല ഒന്നാണ്.

സ്നേഹം തീവ്രമാകുന്ന അവസ്ഥയിൽ അവർക്ക് പരസ്പരാകർഷണം അനുഭവപ്പെടുന്നു. അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ മറ്റേ വ്യക്തി ഏറ്റവും സൗന്ദര്യമുള്ള വ്യക്തിയായി മാറുന്നു. ശക്തമായ ശാരീരികാകർഷണവും വൈകാരികാകർഷണവും തോന്നുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് സ്നേഹിക്കുന്നവർ തമ്മിൽ ചുംബിക്കുന്നതും ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതും കൈകൾ കോർത്തുപിടിക്കുന്നതും..

“കോടിക്കണക്കിന് പ്യദയങ്ങളെ വിലയ്ക്കുവാങ്ങാൻ നല്ല പെരുമാറ്റത്തിന് കഴിവുണ്ട്”

വിജയത്തിന് തടസ്സങ്ങളില്ല

ജീവിതത്തിൽ വിജയം നേടാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്കും ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും തടസമായി നിൽക്കുന്നവയെ കണ്ടെത്താനും തിരുത്താനും ഈ വാക്കുകൾ സഹായിക്കും.

- മാനസികാരോഗ്യത്തിനൊപ്പം ശാരീരികാരോഗ്യവും വിജയത്തിന് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാകും. അതുകൊണ്ട് ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. മനസ്സ് സന്നദ്ധമാകുമ്പോഴും ശരീരം അനാരോഗ്യകരമാണെങ്കിൽ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. ശരീരം കൂടി ദൃഢമാകുമ്പോൾ വിജയിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും
- ജീവിതത്തിലെ നിഷേധാത്മകമായ അനുഭവങ്ങളുടെ ഇടയിലും പോസിറ്റീവായി നിൽക്കുന്നവരാണ് വിജയിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പോസിറ്റീവായിരിക്കണമെന്നില്ല. പക്ഷേ അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിലും നെഗറ്റീവ്കാതിരിക്കുക
- അവനവരോട് തന്നെ സത്യസന്ധരും അധ്വാനശീലരുമായിരിക്കുക. അപ്പോഴാണ് വിജയിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്. എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ചെയ്തു, പരിശ്രമിച്ചു എന്നതുകൊണ്ട് കാര്യമില്ല. നൂറു ശതമാനം ആത്മാർത്ഥതയോടെ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വിജയിക്കാൻ കഴിയുന്നത്
- ഇന്ന് കഷ്ടപ്പെടാൻ തയ്യാറാണെങ്കിലേ നാളെ നമുക്ക് സുഖകരമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ വിജയത്തിലെത്താൻ വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ദൃഷ്ട്കരമാണ്. പക്ഷേ അവ കടന്നുകിട്ടിയാൽ ജീവിതം സന്തോഷകരമാകും



- കഴിവുണ്ടായതുകൊണ്ട് മാത്രം കാര്യമില്ല. കഠിനാധ്വാനവും വേണം കഴിവുകൾ വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള സാധ്യതകളാണ്. എന്നാൽ കഴിവു ഉണ്ടായതുകൊണ്ടു മാത്രം വിജയിക്കണമെന്നില്ല. കഠിനാധ്വാനവും നിരന്തരപരിശ്രമവും ഏതു വിജയത്തിന് പിന്നിലുണ്ട്. **(ആശയങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: വിരാട് കോഹ്ലി)**



ആത്മവിശ്വാസം എന്ന ഇന്ധനം നിറയ്ക്കാതെ വിജയത്തിലേക്ക് വണ്ടി ഓടുകയില്ല



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