

Only Positive...

MAY 2024

# ഒപ്പം<sup>®</sup>

Vol:6 | Issue:12

സ്നേഹമേ  
വറ്റാത്ത സ്നേഹമേ...



# വൈറ്റമിൻ സിയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ

**വൈറ്റമിൻ** സി ശരീരത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. അനുദിന ജീവിതത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതും. എന്തുകൊണ്ടാണ് വൈറ്റമിൻ സി ഇത്രത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ടതായിരിക്കുന്നത്?

## പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

വൈറ്റമിൻ സി ശരീരത്തിന്റെ ഡിഫൻസ് മെക്കാനിസം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. സ്ഥിരമായി വൈറ്റമിൻ സി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ പ്രതിരോധശേഷി ശക്തമാകുന്നു. ഇൻഫക്ഷൻസ് വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നു.

## ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു

വൈറ്റമിൻ സി കൊളാജീൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. പ്രായമാകുന്നത് തടയാനും ചുളിവുകൾ കുറയ്ക്കാനും വൈറ്റമിൻ സിക്ക് കഴിവുണ്ട്. തിളക്കവും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

## ഇൻഫളമേഷൻ കുറയ്ക്കുന്നു

വൈറ്റമിൻ സിയിൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സെല്ലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ കുറയ്ക്കാൻ ഇവ സഹായകരമാണ്. സെല്ലുകൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന നിർജീവാവസ്ഥ

ഇല്ലാതാക്കാനും സാധിക്കും. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന നീർക്കെട്ടുകൾ ഇല്ലാതാവും.

## അയൺ സാംശീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു

എനർജി മെറ്റബോളസത്തിൽ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് അയൺ. ഊർജ്ജദായകശക്തിയാണ് അയൺ. അയൺ ശരീരത്തിലില്ലാതാകുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വിളർച്ച അനുഭവപ്പെടുന്നത്. അത് ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തം ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈറ്റമിൻ സി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതോടെ അയൺ സംബന്ധമായ അപര്യാപ്തത ഇല്ലാതാകുന്നു.

## പരിക്കുകൾ/രോഗങ്ങൾ സൗഖ്യപ്പെടുത്തുന്നു

ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകളും മുറിവുകളും രോഗങ്ങളും സൗഖ്യപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വൈറ്റമിൻ സിക്ക് നിർണ്ണായകസ്ഥാനമുണ്ട്. മുൻ പറഞ്ഞതുപോലെ കൊളാജീൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിവുണ്ട്. ഇതിലൂടെ മുറിവുകൾ ഉണങ്ങുകയും പുതുതായി കോശങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.



# നീ നിന്നെ അറിയുന്നുവോ?

**അ**വനവനിലുള്ള വിശ്വാസമാണ് അറിവ്. പാഠപുസ്തകങ്ങൾക്കപ്പുറമുള്ള അറിവാണത്. ഒരാൾ എത്രത്തോളം സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നുവോ അയാൾ അത്രത്തോളം ജ്ഞാനിയാകുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ബോധോദയത്തിലേക്ക് അയാൾ നടന്നടുക്കുന്നു. പക്ഷേ പലപ്പോഴും നമ്മൾ, നമ്മളെ അറിയാൻ ശ്രമിക്കാറില്ല. മറ്റുള്ളവരെ അറിയാനും അവരെ മനസ്സിലാക്കാനുമുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് ഭൂരിപക്ഷവും. കഥയിലെ കസ്തുരിമാൻ കണക്കെയാണ് കാര്യങ്ങൾ.

സുഗന്ധം മറ്റൊരിക്കലും കൈയോടുമല്ല അണിയാൻ കരുതുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അത് തിരഞ്ഞ് നടക്കുന്നു. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ തിരിച്ചറിയുന്നു അത് എന്തെല്ലാമിട്ട് നിന്നുതന്നെയായിരുന്നു.

സ്വയം മനസ്സിലാക്കാനും തിരിച്ചറിയാനും കഴിയുന്നതോടെ ജീവിതങ്ങൾ കൂടുതൽ പ്രകാശത്തിലേക്ക് കടക്കുകയാണ്. അറിവാണത് വിശ്വാസം നൽകുന്നത്. വിശ്വാസമാകട്ടെ തിരിച്ചറിവിൽ നിന്ന് രൂപപ്പെടുന്നതാണ്. നമുക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ചു വളരെ കുറച്ചേ അറിയൂ. അതുകൊണ്ടാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകി ഒന്നുകിൽ അമിതമായി സന്തോഷിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അത്യധികം സങ്കടപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നത്. സ്വന്തം ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ

പോലും മറ്റുള്ളവരെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നവരുണ്ട്. അത്തരം ആശ്രയത്വങ്ങൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ജീവഹാനിക്കുവരെ വഴിതെളിച്ചേക്കാം. അറുണാചലിൽ നിന്നുള്ള ആ മൂന്നുമരണങ്ങൾ ഓർമ്മയില്ലേ? സ്വന്തം ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് തീരുമാനിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ ഏല്പിക്കുന്നവർക്ക് സംഭവിക്കുന്ന ദുരന്തം.

സ്വയം മനസ്സിലാക്കിയവരാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതങ്ങൾക്ക് കൂടി വെളിച്ചമായി മാറുന്നത്. സ്വയം മനസ്സിലാക്കാത്തവരാകട്ടെ മറ്റുള്ളവരുടെ വെളിച്ചം കൂടി ഊതിക്കെടുത്തുന്നു.

അവനവനെക്കുറിച്ച് അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് അവനവനിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്തത്, അവനവനിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്തവരെ മറ്റുള്ളവർ വിശ്വസിക്കുമോ..? സ്വയം തിരിച്ചറിയാൻ പ്രേരണ നൽകുന്ന, ജീവിതത്തെ കുറെക്കൂടി അലങ്കരിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന ചില കുറിപ്പുകളാണ് അടുത്തപേജുകൾ മുതലുള്ളത്.

അവനവനെ അറിയുക. സ്വന്തം കഴിവുകൾ, കഴിവുകേടുകൾ, പരിധികൾ, സാധ്യതകൾ.. നീ നിന്നെ അറിയുന്നതിലും വലിയ അറിവില്ല. അത്തരമൊരു അറിവിലേക്ക് നടക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ തുടങ്ങട്ടെ, തുടരട്ടെ.

വിജയാശംസകളോടെ  
വിനായക് നിർമ്മൽ

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 12 | Page: 24  
May 2024

Website: [www.oppammagazine.com](http://www.oppammagazine.com)  
E mail: [oppammagazine@gmail.com](mailto:oppammagazine@gmail.com)

- oppammagazine
- oppammagazine
- oppammagazine

Cover: Bibin Thottungal Photography

### OPPAM

Managing Director: Dr Antoney 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

# സ്നേഹമേ വറ്റാത്ത സ്നേഹമേ..

നീ എന്നിലും ഞാൻ നിന്നിലും ആകുന്ന ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ അവസ്ഥയാണ് സ്നേഹം. നിന്റെ ഹൃദയത്തിൽ എനിക്കും എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ നിനക്കും ഒരേപോലെ ഇടമുണ്ടെങ്കിൽ നീയും ഞാനും തമ്മിൽ സ്നേഹത്തിലാണ്.



ഇപ്പോൾ കൊച്ചുകൊച്ചു സന്തോഷങ്ങളെന്തോന്നുന്ന പല കാര്യങ്ങളും നാളെ തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ വലിയ വലിയ കാര്യങ്ങളായിരുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാവും

**കി**ണർകുഴിക്കുന്നതുപോലെയാണ് സ്നേഹമെന്ന് ചിലപ്പോഴൊക്കെ തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. ഒരുപാടു കുഴിച്ചുചെല്ലുമ്പോൾ കാണുന്ന ഇത്തിരി നനവുപോലെയാണ് ആദ്യസ്നേഹം. വീണ്ടും താഴ്ത്തി ചെല്ലുമ്പോഴാണ് നനവ് ഉറവയായി മാറുന്നത്. പിന്നീട് അത് പ്രവാഹമാകുന്നു. കോരാനും കുടിക്കാനും നനയാനും മാത്രം സമൃദ്ധമാകുന്നു.

സ്നേഹം പൊട്ടിമുളച്ചുവരുന്ന ഒരു വിത്തുപോലെയാണ്..കുഴിച്ചുവെച്ചവിത്ത് അനുകൂലസാഹചര്യത്തിൽ മുളച്ചുപൊങ്ങുന്നതുപോലെ സ്നേഹിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നതെന്ന് തോന്നുന്ന നിമിഷത്തിൽ അത് തല നീട്ടുന്നു. പിന്നെ ഇല വരുന്നു,കായ് വരുന്നു, ഫലം ചൂടുന്നു, തണൽ നൽകുന്നു.പോകപോകെ ഇലകൊഴിയുന്നു, ഉണങ്ങുന്നു, വീണ്ടും തളിർക്കുന്നു.

സ്നേഹം സൂര്യനെപ്പോലെയുമാണ്. ഉദിച്ചുയരുന്ന സൂര്യനെ കണക്കെയാണ് അത്. ഉദിച്ചുയരുന്ന സൂര്യകിരണങ്ങൾക്ക് ചുട്ടുപൊള്ളിക്കുന്ന ചൂടില്ല. സ്നേഹവും അങ്ങനെ തന്നെ. രണ്ടുപേർ സ്നേഹത്തിലാകുമ്പോൾ എന്തൊരു സൗമ്യതയോടെയാണ് ഇടപെടലുകൾ. പക്ഷേ സാതന്ത്ര്യവും ദു: സാതന്ത്ര്യവുമായിക്കഴിയുമ്പോൾ മീനമാസത്തിലെ നട്ടുച്ചയുടെ ചൂടാണ് സ്നേഹത്തിന്. പൊള്ളലേല്പിക്കാനും കറുത്തു കരുവാളിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്ന വിധത്തിലേക്ക് സ്നേഹം രൂപം മാറുന്നു. തിളച്ചുതുവിയ പാൽ അടുപ്പിൽ നിന്ന് ഇറക്കിവയ്ക്കുമ്പോൾ ശാന്തമാകുന്നതുപോലെ സ്നേഹം പിന്നീട് ശാന്തമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

സായാഹ്നത്തിലെ വെയിൽ കണക്കായിക്കഴിയും അപ്പോഴേയ്ക്കും സ്നേഹം. എല്ലാസ്നേഹങ്ങൾക്കും ഉയർച്ചകളും താഴ്ചകളുമുണ്ട്. അകലങ്ങളും അടുപ്പങ്ങളുമുണ്ട്. വെറുപ്പും വീഴ്ചകളുമുണ്ട്. കണ്ണീരും സ്വപ്നങ്ങളുമുണ്ട്. ഒരേപോലെയാകുമ്പോൾ സ്നേഹം പോലും എത്ര വിരസമായേനേ!

ഓരോരുത്തരുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെ രീതികൾ പോലും വ്യത്യസ്തമാണ്. നടപ്പുരീതിയും ശൈലിയും ഭക്ഷണപ്രിയങ്ങളും നിറവും വണ്ണവും രൂപവും പോലെ.. അവർക്ക് അങ്ങനെയേ സ്നേഹിക്കാനാവൂ. അവരുടെ സ്നേഹം അങ്ങനെയാണ്. പിടിച്ചുകെട്ടിയും കുട്ടിലിട്ടും വളർത്തിയിട്ടും ചില

മൃഗങ്ങൾ അഴിച്ചുവിട്ടുകഴിയുമ്പോൾ സഹജപ്രവണതകളിലേക്ക് മടങ്ങാറുള്ളതുപോലെ ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ തിരുത്തിയെഴുതാൻ ശ്രമിച്ചാലും സ്നേഹത്തിന്റെ തനതുവഴികളിൽ നിന്ന് അവർക്ക് മാറി നടക്കാനാവില്ല. അതിന് അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം ആ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ മനസ്സിലാക്കി സ്വയം തയ്യാറായാൽ മതി. രണ്ടുണ്ട് പ്രയോജനം. അവനവർക്ക് നിരാശപ്പെടേണ്ടിയും



അവനവരുടെ സ്വപ്നങ്ങളുടെ സൗന്ദര്യമാണ് അവനവരുടെ ഭാവി മനോഹരമാക്കുന്നത്

നിനക്കു മുമ്പും ഞാൻ പലരെയും സ്നേഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിനക്ക് ശേഷവും ഞാൻ പലരെയും സ്നേഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോഴും ഞാൻ പലരെയും സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ പലതവണ അകന്നും പലതവണ വെറുത്തും വീണ്ടും വീണ്ടും ഞാൻ സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുന്നത് നിന്നോടുമാത്രമേയുള്ളൂ.

പോറലുകൾ ഉണ്ടാകാത്തതുകൊണ്ടുകൂടിയാണ് അത്. മറ്റുള്ളവരറിയാതെ ചിലരൊക്കെ ചില നിക്ഷേപങ്ങൾ നടത്താറില്ലേ അതിവരഹസ്യമായി.. അതുപോലെയാണ് നിന്നോടുള്ള എന്റെ സ്നേഹവും.

നിനക്കു മുമ്പും ഞാൻ പലരെയും സ്നേഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിനക്ക് ശേഷവും ഞാൻ പലരെയും സ്നേഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോഴും ഞാൻ പലരെയും സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ പലതവണ അകന്നും പലതവണ വെറുത്തും വീണ്ടും വീണ്ടും ഞാൻ സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുന്നത് നിന്നോടുമാത്രമേയുള്ളൂ.

കടൽത്തീരപോലെയും പെയ് തുതോരാത്ത മഴപോലെയും ഞാനെന്തിനാണ് നിന്നെ ഇപ്പോഴും ഇങ്ങനെ സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?

വരില്ല മറ്റേ ആൾക്ക് മുറിവേൽക്കേണ്ടിയും വരില്ല.

ചിലർ അധികമൊന്നും സംസാരിക്കേണ്ട ആവശ്യം പോലുമില്ല. വാക്കുകളെക്കാൾ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലാണ് അവരുടെ സ്നേഹങ്ങൾ. കാറ്റുപോലെ.. കാറ്റിനെ കാണാനാവുമോ.. ഇല്ല.. വിയർത്തുകുളിച്ചുനില്ക്കുമ്പോൾ കുളിരുമായി കടന്നുവരുന്ന കാറ്റുപോലെയാണ് അവർ. അനുഭവിപ്പിച്ചേ അവർ മടങ്ങൂ.

സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുമ്പോഴെല്ലാം ഞാൻ നിന്നെയോർക്കുന്നു. നിന്നെയോർമ്മിച്ചെഴുതുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ വരികൾക്കെല്ലാം വല്ലാത്ത സുഗന്ധമുണ്ടെന്നും ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുമ്പോഴെല്ലാം നി കടന്നുവരുന്നതാവും. ഇനി നിനക്കോ എനിക്കോ ഒരിക്കലും പഴയതുപോലെയാവാനാവില്ല.

എനിക്കും നിനക്കുമിടയിൽ ഒഴുപചാരികമായ ഒരൂപാട് മതിലുകളുമുണ്ട്. പക്ഷേ ഒരു മതിലും ചാടികടക്കേണ്ടാത്തവിധം നമുക്കിടയിൽ ഞാൻ മതിൽതീർത്തിട്ടില്ല എന്നതാണ് എന്റെ ആശ്വാസം. കാരണം സ്നേഹമെന്തെന്ന് ഒരു വ്യക്തിയുമായി പലതരത്തിൽ അകന്നുപോയിട്ടും വീണ്ടും വീണ്ടും ആവ്യക്തിയുമായി തന്നെ അകന്നുപോകാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണെന്നാണ് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത്. അതിന് പിന്നിലെ ധർമ്മികപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ തലപുകയ്ക്കുന്നുമില്ല. ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്കോ നിനക്കുപോലുമോ എന്റെ സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിൽ



“നമ്മുടെ ഭാവി നാം രൂപപ്പെടുത്തുന്നത് അനുസരിച്ചായിരിക്കും.



# എങ്ങനെയാണ് സ്നേഹിക്കേണ്ടത്?

**ദ**യ, അനുകമ്പ, സന്തോഷം, സമചിത്തത.. എങ്ങനെയാണ് സ്നേഹിക്കപ്പെടേണ്ടത് എന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഹ്രസ്വമായ ഉത്തരമാണ് ഇത്. അതായത് നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിൽ ദയയുണ്ടായിരിക്കണം, അനുകമ്പയുണ്ടായിരിക്കണം, സമചിത്തതയുണ്ടായിരിക്കണം. സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കണം. സ്നേഹിക്കുക എന്ന് പറയുമ്പോൾ അതൊരു എളുപ്പമാർ

ഗ്ഗമാണെന്ന് കരുതരുത്. ഈ നാലുഘടങ്ങളോടെ ഒരു വ്യക്തിയെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ സ്നേഹം യഥാർത്ഥ സ്നേഹമാകുന്നുള്ളൂ.

സന്തോഷം ഉള്ളിൽ അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കാനാവൂ. ഉദാഹരണത്തിന് ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ തമ്മിൽ മാനസികമായ അകൽച്ചയിലാണെന്ന് വിചാരിക്കുക.



ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ കൊടിയ വേദനകളാണ് നാളെ നമ്മുടെ ശക്തമായ നേട്ടങ്ങളായിത്തീരുന്നത്

**യഥാർത്ഥ സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുന്നവർക്ക് പരസ്പരം അകലമില്ല, ദേദമില്ല, വേർതിരിവുകളില്ല, വിവേചനങ്ങളില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് മറ്റെയാളുടെ സന്തോഷം സ്വന്തം സന്തോഷമായും മറ്റെയാളുടെ സങ്കടം സ്വന്തം സങ്കടമായും അനുഭവപ്പെടുന്നത്.**

ഈ സമയത്താണ് പതിവുപോലെ സ്കൂളിലെ വിശേഷം പറയാനോ അല്ലെങ്കിൽ പാഠപുസ്തകത്തിലെ സംശയം ചോദിക്കാനോ ആയി മക്കൾ വരുന്നത്. സാധാരണയായി സംഭവിച്ചുകാണുന്നത് മക്കളോട് ദേഷ്യപ്പെടുകയും അനുചിതമായ വാക്കുകൾ കൊണ്ട് അവരെ വേദനിപ്പിക്കുകയുമാണ്. കാരണം ഇവിടെ അവരുടെ ഉള്ളിൽ സ്നേഹമില്ല. സന്തോഷം ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് മാത്രമേ സ്നേഹിക്കാനാവൂ.

യഥാർത്ഥ സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുന്നവർക്ക് പരസ്പരം അകലമില്ല, ദേദമില്ല, വേർതിരിവുകളില്ല, വിവേചനങ്ങളില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് മറ്റെയാളുടെ സന്തോഷം സ്വന്തം സന്തോഷമായും മറ്റെയാളുടെ സങ്കടം സ്വന്തം സങ്കടമായും അനുഭവപ്പെടുന്നത്. വീഴ്ചകളുണ്ടായോ അത് നിന്റെ പ്രശ്നമാണെന്നു കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളില്ല.

വിശ്വാസമില്ലാത്ത സ്നേഹം സ്നേഹമേയല്ല. സുഹൃത്തുക്കളെന്ന പേരിൽ നമുക്ക് പലരുണ്ടാവാം. എന്നാൽ അവരിൽ എത്രപേരെ നാം വിശ്വസിക്കുന്നുവെന്നതാണ് കണക്കിലെടുക്കേണ്ടത്. എല്ലാം പറയാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ അത്രത്തോളം വിശ്വസിക്കാവുന്ന ഒരാളുണ്ടെങ്കിൽ അയാൾ മാത്രമേ സ്നേഹിതനാകുന്നുള്ളൂ. മറ്റുള്ളവരെല്ലാം വെറും പരിചയക്കാരോ സഹപാഠികളോ സഹപ്രവർത്തകരോ മാത്രമായിരിക്കും.

നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം വിശ്വസ്തനാണ് എന്നു തനുസരിച്ചായിരിക്കും നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരാളെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതും. ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുക

എന്ന് പറയുമ്പോൾ നാം അയാളെ മനസ്സിലാക്കുക എന്നാണർത്ഥം, മനസ്സിലാക്കുക എന്നാൽ അയാളെ കേൾക്കുക എന്നതും. ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ അയാൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകാനും സഹനം കുറയ്ക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം. അവിടെയാണ് സ്നേഹം ഒരു കലയായി മാറുന്നത്, അയാളുടെ സഹനത്തിന്റെയും വേദനയുടെയും വേരുകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ മുറിവുകൾ ഉണക്കാനോ സൗഖ്യപ്പെടുത്താനോ കഴിയുകയില്ല. കൂടുതൽ മനസ്സിലായിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കുമ്പോഴാണ് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാനാവുന്നത്. ഇവ രണ്ടും യഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ രണ്ടുവശങ്ങളാണ്. സ്നേഹിക്കാനുള്ള മനസ്സും മനസ്സിലാക്കാനുള്ള മനസ്സും ഒന്നുതന്നെയാണ്.



എവിടെയാണോ ആയിരിക്കുന്നത് അവിടെ തുടങ്ങുക, എന്താണോ കൈയിലുള്ളത് അതു ഉപയോഗിക്കുക, എന്താണോ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് അതു ചെയ്യുക



# സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് നൽകേണ്ടത്...

എന്തു ഞാൻ പകരം നൽകും? സ്നേഹത്തെ കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾക്കിടയിൽ പലരുടെയും മനസ്സിൽ ഉയരുന്ന സംശയമാണ് ഇത്.

സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനം നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യമാണ്. ഈ സാന്നിധ്യം കൊണ്ട് രണ്ടുപേർക്കും പ്രയോജനം ഉണ്ടാകുന്നു, രണ്ടുപേർക്കും സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

‘ഞാൻ നിന്റെ അടുത്തുണ്ട് എന്നതുപോലെ തന്നെ നീ എന്റെ അടുത്തുമാണ്.’ ഇതാണ് സാന്നിധ്യം പകരുന്ന സന്തോഷം.

‘എന്നെന്നുമേൻ പാനപാത്രം നിറയ്ക്കട്ടെ നിൻ അസാന്നിധ്യം പകരുന്ന വേദന’യെന്ന് കവി പാടുന്നത് ഇത്തരമൊരു പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്.

രോഗിയായി കഴിയുമ്പോഴോ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വിരഹത്തിൽ വേദന തിന്ന് ജീവിക്കുമ്പോഴോ താൻ സ്നേഹിക്കുന്നവരുടെ സാന്നിധ്യം ആശ്വാസകരമാകുന്നതിലെ അത്ഭുതത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. സ്നേഹസാന്നിധ്യങ്ങൾക്ക് സൗഖ്യത്തിന്റെ സ്പർശനശക്തിയുണ്ട്, ഓരോ സാന്നിധ്യവും അത്ഭുതമായി മാറുന്നു.

നിന്റെ സാന്നിധ്യം എനിക്ക് സന്തോഷപ്രദമാണ്. പക്ഷേ എന്റെ സാന്നിധ്യം നിനക്ക് സന്തോഷപ്രദമാണോ? അങ്ങനെയൊരു ചിന്തയും നല്ലതാണ്. നാം വിചാരിക്കുന്നു മറ്റേ വ്യക്തിക്ക് നമ്മെ ഇഷ്ടമാണ്, കാരണം നമ്മൾ ആ വ്യക്തിയെ സ്നേഹിക്കുന്നു. മറ്റേ വ്യക്തിയുടെ അടുത്തായിരിക്കുമ്പോൾ നാം സുരക്ഷിതത്വവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുന്നു. കാരണം ആ വ്യക്തിയെ നമ്മൾ സ്നേഹിക്കുന്നു.

എന്നാൽ നമ്മുടെ സാന്നിധ്യം ആ വ്യക്തിയെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ.. നമ്മളുമായി ചേർന്നിരിക്കാൻ അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? നേരാംവിയം വണ്ടിയോടിച്ചുപോയിട്ടും അശ്രദ്ധ കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവ

രുടെ വാഹനങ്ങളിൽ ചെന്നുകയറുന്നവരില്ലേ അതുപോലെ നമ്മെ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് മുന്നോട്ടുപോകുന്നവരുടെ പാതയിൽ അവരോടുള്ള സ്നേഹം കൊണ്ട് ഇടിച്ചുകയറി ചെല്ലേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടോ?

നിങ്ങളെ വേണ്ടാത്തവരുടെ സാന്നിധ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഓടിയകലുക. നിങ്ങളെ ആവശ്യമുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകാതിരിക്കുക.



ജീവിതത്തിൽ ഒന്നിനെയുമോർത്ത് കുറ്റബോധം അനുഭവിക്കരുത്, എല്ലാം പാഠങ്ങളായി സ്വീകരിക്കുക



# വിജയത്തിന് വേണ്ടി മനസ്സിനെ ശക്തമാക്കൂ

വിജയം ആഗ്രഹിക്കുകയും അർഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാണോ നിങ്ങൾ? പക്ഷേ വിജയം നേടിയെടുക്കാനും സ്വന്തമാക്കാനും സാധിക്കുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കാം അത്? കാരണം പലതാവാം. എന്നാൽ അതിനെ നിങ്ങൾ നേരിടേണ്ടത് മനസ്സിനെ ശക്തമാക്കിക്കൊണ്ടായിരിക്കണം. കാരണം മനസ്സ് മുന്നോട്ടുകുതിക്കുമ്പോൾ ശരീരം പതിന്മടങ്ങ് ശക്തമായി മുന്നോട്ടുകുതിക്കും. മനസ്സ്

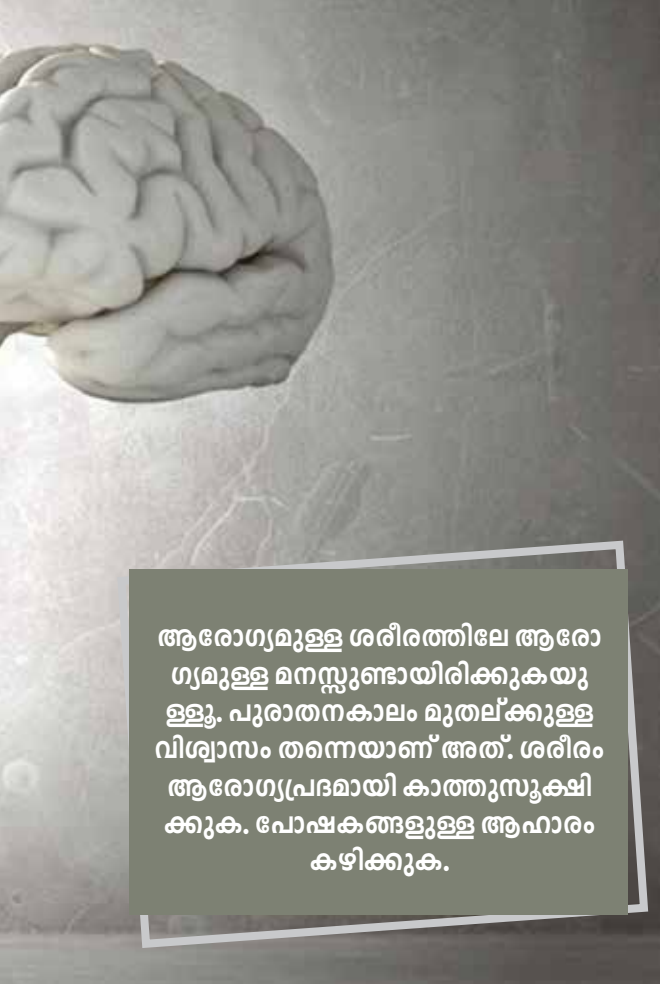
തളരുമ്പോൾ ശരീരം അതിനെക്കാളേറെ തളരും. അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ ശക്തമാക്കി നമുക്ക് ജീവിതവിജയം നേടാം. ഇതാ അതിനുള്ള ചില പോംവഴികൾ

## മനസ്സിനെ വരുതിയിൽ നിർത്താൻ പരിശീലിക്കുക

മനസ്സിന്റെ ചാഞ്ചാട്ടവും അവസ്ഥാഭേദങ്ങളും വിജയഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള വഴികളിലെ പ്രതിബന്ധ



ജ്ഞാനികളായിരിക്കുക, നിങ്ങളിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവർ പ്രകാശം അനുഭവിക്കട്ടെ



**ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. പുരാതനകാലം മുതൽക്കുള്ള വിശ്വാസം തന്നെയാണ് അത്. ശരീരം ആരോഗ്യപ്രദമായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. പോഷകങ്ങളുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക.**

ങ്ങളാണ്. മനസ്സിനെ വരുതിയിൽ നിർത്തുക. മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുക. ജീവിക്കുന്ന ഈ നിമിഷത്തിലെ ഒരൊറ്റ ബിന്ദുവിലേക്കുള്ള ശ്രദ്ധ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിൽ വളരാനും സഹായിക്കുന്ന മെഡിറ്റേഷനുകൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ സഹായകരമായിരിക്കും. ബ്രീത്തിംഗ് എക്സർസൈസ്, ധ്യാനം എന്നിവ മനസ്സിന്റെ മേലുള്ള നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിന് സഹായകരങ്ങളാണ്.

**ബുദ്ധിയെ വെല്ലുവിളിക്കുക**

തലച്ചോറിനെ എപ്പോഴും പുതുതാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. അതിന് ചെയ്യേണ്ടത് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതാണ്. അത് ഭാഷയാവാം, സംഗീതോപകരണങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതാവാം. സമാനമായ ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ തുടർച്ചയായി

ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക. പഴയകാലവീടുകളിലെ അടുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ കിടക്കുമ്പോൾ ചിലന്തികൾ കൂടു കെട്ടാറുണ്ടായിരുന്നു. അതുപോലെ തലച്ചോറിൽ ചിലന്തികളെ വല വിരിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. തലച്ചോറിനെ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും നാം സ്വയം അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയും ഫ്രഷായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നത് നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം തന്നെ ബലപ്പെടുത്താൻ സഹായകരമാണ്.

**മതിയായ ഉറക്കം**

ഉറക്കവും വിജയവും തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും ബന്ധമുണ്ടോയെന്ന് സംശയിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ ബന്ധമുണ്ട്. കാരണം ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കം ബുദ്ധിയെ പ്രകാശിപ്പിക്കും, അത് ബുദ്ധിക്കുള്ള വളമാണ്. നല്ലതുപോലെ ഉറങ്ങിയെണീൽക്കുമ്പോൾ എന്തൊരു ഉഷാരാണ്! ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങൾ വിവേകപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഏഴുമുതൽ ഒമ്പതു വരെ മണിക്കൂറുകൾ ഉറക്കം പര്യാപ്തമാണ്. ഉറങ്ങുക, ബുദ്ധിക്ക് വെളിച്ചം കിട്ടട്ടെ.

**ഒന്നിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക**

ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക. അങ്ങനെ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ എല്ലാകാര്യങ്ങളും ഒരേ വിധത്തിൽ പൂർണ്ണതയോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. പല കാര്യങ്ങളിലേക്ക് എൻജി വികേന്ദ്രീകരിക്കാതെ ഒരു സമയം ഒന്നിലേക്ക് മാത്രം പൂർണ്ണമായ ശ്രദ്ധയും കരുതലും പരിശ്രമവും അദ്ധ്വാനവും കൊടുക്കുക. പൂർണ്ണമനസ്സോടെ നാം മുഴുകുന്നവയിൽ വിജയിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.

**വായിക്കുക, വായന തുടരുക**

ലോക വായനാദിനത്തോടോ പുസ്തകദിനത്തോടോ അനുബന്ധിച്ചു മാത്രമായിരിക്കരുത് വായനയെ ജീവിതത്തോട് ചേർത്തുനിർത്തേണ്ടത്. എല്ലാ ദിവസവും വായിക്കുക. കാരണം വായന നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ചക്രവാളം വികസിതമാക്കും. അറിവു വർദ്ധിപ്പിക്കും. പുതിയ ആശയങ്ങൾ നൽകും. പുതിയ ലോകങ്ങൾ തുറന്നുതരും. വിമർശനാത്മകവും അതേ സമയം ക്രിയാത്മകവുമായി ചിന്തിക്കാനും തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും പരിശ്രമിക്കാനുമുള്ള പ്രചോദനം ലഭിക്കും.



മറ്റൊരു പുറത്തവരായി ഒരേയൊരു കൂട്ടരേയുള്ളൂ. പുതുതായി ഒന്നും ചെയ്യാത്തവർ മാത്രം

## ശാരീരികകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധചെലുത്തുക

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. പുരാതനകാലം മുതൽക്കുള്ള വിശ്വാസം തന്നെയാണ് അത്. ശരീരം ആരോഗ്യപ്രദമായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. പോഷകങ്ങളുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക. നിർജ്ജലീകരണം സംഭവിക്കാത്തവിധത്തിൽ വെള്ളം കുടിക്കുക, ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക എന്നിവയെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് മാത്രമല്ല മാനസികാരോഗ്യത്തിനും മികച്ചതാണ്.

ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം വിജയത്തിന്റെ അടുത്തഘട്ടത്തിലേക്കുള്ള ചില വഴികൾ പരിശോധിക്കാം.

## ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക

ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവർക്കും അറിവില്ലാത്തവർക്കുമാണ് ചോദ്യങ്ങളില്ലാത്തത്. കാരണം അവർ



ക്ക് പേടിയാണ്. ഒരുവൻ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് അവൻ വിജയിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ, വിജയം നേടാൻ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തുന്നുവെന്നതിന്റെ അടയാളമാണ്. ജീവിതത്തോടുള്ള ചോദ്യം, പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള ചോദ്യം, ചർച്ചകളിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന ചോദ്യം.. ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക.

## വെല്ലുവിളികളെ ഏറ്റെടുക്കാൻ തയ്യാറാവുക

ഈ ലോകം ഒരിക്കലും അലസരുടെയോ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ വിമുഖരായിട്ടുള്ളവരുടെയോ ആയിരുന്നില്ല. എല്ലാം സുഖകരമായി നടന്നുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് വിജയം വരിച്ചവരുടെയുമായിരുന്നില്ല.

വെല്ലുവിളികളും പ്രതിസന്ധികളും എല്ലാവരും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരാറുണ്ട്. പക്ഷേ അവയിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുന്നവർ പരാജയപ്പെട്ടുപോകും. സധൈര്യം നേരിടുന്നവരാകട്ടെ വിജയിക്കുകയും ചെയ്യും. വെല്ലുവിളികൾ സാധ്യതകളാണ്, പഠിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങളാണ്. തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കാനുള്ള അവസരം. വെല്ലുവിളികൾക്കു മുമ്പിൽ വളയാതെ നിവർന്നുനിന്ന് ജീവിതത്തെ നേരിടുക.

## സുരക്ഷിതത്വങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക

സുരക്ഷിതത്വമാണ് എല്ലാവരുടെയും ആഗ്രഹം. അത് ആവശ്യവുമാണ്. എന്നാൽ ഉന്നതമായ ലക്ഷ്യങ്ങളുള്ളവരും സ്വപ്നങ്ങളുള്ളവരും തങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സുരക്ഷിതലാവണങ്ങളെ തകർത്തവരാണ്. ഒരേ രീതിയിൽ ജീവിക്കാനോ അഥവാ തയ്യാറായിരുന്നില്ല.

പരിമിതമായ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ പരിമിതപ്പെട്ടുജീവിക്കാൻ തയ്യാറാകാതെ വലിയ സ്വപ്നങ്ങൾക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും വേണ്ടി അവർ തങ്ങളുടെ താല്ക്കാലികമായ സുരക്ഷിതകവാടങ്ങളെ പൊളിച്ചുനീക്കുകയോ തകർത്തുകളയുകയോ ചെയ്തു. എന്നിട്ട് അതിധീരമായ ചുവടുവയ്പ്പുകളോടെ തങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യത്തിന് വേണ്ടി ഇറങ്ങിത്തിരിച്ചു പ്രതികൂലങ്ങളോട് പട പൊരുതി ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുകയും നേടി.

എന്താ ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്നോ?



ജീവിക്കുന്ന ജീവിതത്തെ സ്നേഹിക്കുക, സ്നേഹമുള്ളതുപോലെ ജീവിക്കുക

# ഒന്നു മിണ്ടാതിരിക്കാമോ?

വാക്കുകൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിപ്പിക്കാനും സന്തോഷിപ്പിക്കാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. എന്നാൽ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒന്നും മിണ്ടാതിരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

നിസ്സാരമായ എന്തോ കാര്യത്തിന്റെ പേരിലുള്ള വിയോജിപ്പ് വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ടായിരുന്നു അവരുടെ സംസാരം ആരംഭിച്ചത്. അതിനിടയിൽ ഇരുവരുടെയും സംസാരത്തിന്റെ ടോൺ മാറി. സ്വരം ഉയർന്നു. പെട്ടെന്ന് അയാൾ ക്ഷുഭിതനായി. എന്തൊക്കെയോ മുൻപിൻ നോക്കാതെ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. കേട്ടുകൊണ്ടുനിൽക്കുകയായിരുന്ന ആൾവെറുതെയിരിക്കുമോ അയാളും വായിൽതോന്നിയതൊക്കെ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. ആദ്യം വാക്കുകൾ കൂട്ടിമുട്ടി. പിന്നാലെ ഉടലുകളും. പിന്നെ ആരൊക്കെയോ ഇടപെട്ടാണ് രണ്ടുപേരെയും പിടിച്ചുമാറ്റിയത്. ആ അകലം ഇരുവരുടെയും സ്നേഹത്തിൽ നിന്ന് തന്നെയുള്ള അകലമായിരുന്നു. പിന്നെയൊരിക്ക

ലും അവർ പഴയതുപോലെയായില്ല. വൈകാരികവിക്ഷുബ്ധരാകാനുള്ളവരാണ് എല്ലാവരും. തങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു മറ്റുള്ളവർ പെരുമാറുകയോ പ്രവൃത്തിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴും തങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമായി അഭിപ്രായം പറയുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴെല്ലാം വിയോജിപ്പായി ആരംഭിക്കുന്ന സംസാരം ക്രമേണ വലിയൊരു പൊട്ടിത്തെറിയിലാണ് അവസാനിക്കുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നിശ്ശബ്ദത പാലിക്കേണ്ട ചില സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനശ്ശാസ്ത്രം വിശദീകരിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. വികാരങ്ങളുടെ മേൽ സ്വയം നിയന്ത്രണമില്ലാതിരിക്കുകയും ഉയർന്നതോതിലുള്ള വൈകാരിക ഭാവ



പരാജയങ്ങളെക്കാൾ സ്വപ്നങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നത് സംശയങ്ങളാണ്



പ്രത്യേകസംഭവത്തെക്കുറിച്ച് വിമർശനാത്മകമായി സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സ്വഭാവികമായും അതുകേട്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ അതിനോട് ചേരാനും അറിയുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് തന്റെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രവണതയുണ്ടാകും. എന്നാൽ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിശ്ശബ്ദത പുലർത്തുകയാണ് വേണ്ടതെന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. കാരണം അവർ സംസാരിക്കുന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ചോ വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചോ നമുക്ക് മതിയായ അറിവില്ല. നമുക്ക് ഏറെക്കുറെ അപരിചിതമായ വിഷയവും ആളുകളുമാണ് അവിടെ ചർച്ചചെയ്യപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ മിണ്ടാതിരിക്കുക. മാത്രമല്ല നല്ല ശ്രോതാവായി അതുകേൾക്കുകയും അതിൽ നിന്ന് പുതുതായി ഒട്ടെന്തെങ്കിലും പഠിക്കാനുണ്ടെങ്കിൽ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉള്ളിൽ ഒരു അഭിപ്രായം രൂപപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും വ്യക്തതയില്ലെങ്കിൽ, വ്യക്തമായി അറിയില്ലെങ്കിൽ അതേക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.

\*\*\*\*

അപ്രിയസത്യം പറയരുത് എന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ പറയാൻപോകുന്ന കാര്യം സത്യമായിരിക്കും. എങ്കിലും അത് മറ്റൊരാളെ വേദനിപ്പിക്കുമെങ്കിൽ പറയാതിരിക്കുക. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിലും നിശ്ശബ്ദത പുലർത്തുക. വ്യക്തമായ ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയോ അല്ലാതെയോ പറഞ്ഞുപോകുന്ന വാക്കുകൾ മറ്റൊരാളുടെ വേദനയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നാവിനെ നിയന്ത്രിക്കുക. വാക്കുകളെ പൂട്ടിക്കെട്ടിവയ്ക്കുക.

\*\*\*\*

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് പലർക്കും കേൾക്കാൻ മനസ്സില്ല. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ ശ്രവണം ഒരു കലയും കഴിവുമാണ്. മനശാന്തത, ക്ഷമ, പരിശീലനം എന്നിവയുണ്ടെങ്കിലേ ഒരു വ്യക്തിക്ക് കേൾവിക്കാരനാകാൻ കഴിയൂ. കേൾക്കാൻ മറന്നുപോകുകയും പറയാൻ തിടുക്കം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഒരാൾ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ അതുകേൾക്കാനായി, അയാളെ പറഞ്ഞവസാനിപ്പിക്കാനായി സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.

ങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിശ്ശബ്ദത പുലർത്തുക. നമുക്കറിയില്ല ആ സമയം നാം എന്തൊക്കെ പറഞ്ഞുപോകുമെന്ന്.. എന്തൊക്കെയാണ് നമ്മുടെ വായിൽ നിന്ന് ചാടിവീഴുന്നതെന്ന്.. ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നതായിരിക്കും ആ സമയത്തെ നമ്മുടെ വാക്കുകൾ.

അതൊഴിവാക്കാൻ മിണ്ടാതെയിരിക്കുക. മറിച്ച് ചൂടുപിടിച്ച സന്ദർഭങ്ങളിൽ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛാസം നടത്തുക വാക്കുകളെക്കാൾ നിശ്ശബ്ദതയെ കൂട്ടുപിടിക്കുക.. ഇവിടെ ഒരിക്കലും നാം വികാരങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുകയല്ല ചെയ്യുന്നതെന്ന് മനസ്സാത്രം പ്രത്യേകമായി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. മറിച്ച് ക്രിയാത്മകമായ നിശ്ശബ്ദത സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതിന് ശേഷം വിവേകപൂർവ്വവും ശാന്തപൂർവ്വവുമായി മറുപടി പറയാനുള്ള താല്ക്കാലിക ഇടവേള മാത്രമാണ് ഈ നിശ്ശബ്ദതയെന്ന് മനസ്സാത്രം പറയുന്നു.

\*\*\*\*

രണ്ടുമൂന്നു സുഹൃത്തുക്കൾ ചേർന്ന് തങ്ങളുടെ ഒപ്പമില്ലാത്ത ഒരാളെക്കുറിച്ച്, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു



സന്തോഷമുള്ള ജീവിതം ഒരിടത്തുനിന്നും വാങ്ങാൻ കിട്ടില്ല, സ്വയം നിർമ്മിക്കുക മാത്രമേ വഴിയുള്ളൂ

# നിങ്ങൾ വിശ്വസ്തനായ പങ്കാളിയാണോ?

**വി**ശ്വസ്തത ഒരു ഗുണമാണ്. ആജീവനാന്തമുള്ള ഒരു ഉടമ്പടിയാണ്. പ്രതിബദ്ധതയും സത്യസന്ധതയും ആദരവും അതിന്റെ ഭാഗമാണ്. നിങ്ങളോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയോ വിശ്വസ്തനാണോയെന്നറിയാൻ ചില സൂചനകൾ നൽകാം.

## തുടർച്ചയായ ആശയവിനിമയം

ഏതൊരു ബന്ധത്തിന്റെയും മൂലക്കല്ല് ആശയവിനിമയമാണ്. അതും തുടർച്ചയായ ആശയവിനിമയം. വീട്ടിൽ നിന്ന് അകന്നിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലോ ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തിരക്കിനിടയിലോ എല്ലാം പങ്കാളിയുമായി തുടർച്ചയായി ആശയവിനിമയവും ബന്ധവും പുലർത്തുന്ന പുരുഷന് തന്റെ ഇണയെ ചതിക്കാനാവില്ല.

## അതിരുകളെ ആക്രമിക്കുകയില്ല

ഇണയുടെ അതിരുകൾ വിശ്വസ്തനായ ഒരു പുരുഷൻ ആക്രമിക്കുകയില്ല. കാരണം ഓരോ വ്യക്തികൾക്കും അവർ അർഹിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഒരു ഇടം കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് അയാൾക്കറിയാം. ഇടം നൽകുന്നുവെന്നത് അവരുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെ അംഗീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നതിന്റെ കൂടി തെളിവാണ്.

## പങ്കാളിയെ തുല്യമായി പരിഗണിക്കും

പങ്കാളിയെ തന്നെപ്പോലെ സ്നേഹിക്കുകയും പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാണ് വിശ്വസ്തനായ പുരുഷൻ. തന്നെക്കാൾ മോശക്കാരായോ തനിക്കൊപ്പം യോഗ്യതയില്ലാത്തവളായോ അയാൾ ഒരിക്കലും അവളെ വീക്ഷിക്കുന്നില്ല. ഒരു ട്രോഫി പോലെ ഷോക്കെയ്സിൽ അവളെ പ്രതിഷ്ഠിക്കാതെ അവളുടേതായ സ്വപ്നങ്ങൾക്കും പാഷണ്ഡംപീന്നാലെ അവളെ പറഞ്ഞയ്ക്കാൻ തയ്യാറുള്ള വ്യക്തിയാണ് അവർ.



## സ്വന്തം പ്രവൃത്തിയുടെ ഉത്തരവാദിത്തം അവൻ ഏറ്റെടുക്കും

തന്റെ പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലം നല്ലതോ ചീത്തയോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ അതിന്റെ ഫലം ഏറ്റെടുക്കാൻ ധൈര്യം കാണിക്കുന്നവനാണ് വിശ്വസ്തനായ പുരുഷൻ. തന്റെ പിഴവുകൾക്ക് ന്യായീകരണം നിരത്തുകയോ മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാറില്ല.

## പങ്കാളിയുടെ വിജയം അവരുടേതുകൂടിയാണ്

പങ്കാളിയുടെ വിജയവും പരാജയവും അവർ ഒരുപോലെ ഏറ്റെടുക്കുന്നു. നേട്ടവും കോട്ടവും ഒരേ മനസ്സോടെ സ്വീകരിക്കുന്നു.

## പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന കൊടുക്കുന്നു

പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന കൊടുക്കുന്നവരാണ് വിശ്വസ്തരായ പുരുഷന്മാർ. തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ചുപോലും പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങളെയും ആഗ്രഹങ്ങളെയും അവർ സാധിച്ചു കൊടുക്കും.



അമ്പനനിൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ വിശ്വാസം ആർജ്ജിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും

# ഈ ചിന്തകൾ വിജയം ഇല്ലാതാക്കും

**ചി**ലപ്പോഴെങ്കിലും വിജയത്തിന് തടസ്സമായി നില്ക്കുന്നതും വിജയം ഇല്ലാതാക്കുന്നതും പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതും നിഷേധാത്മക ചിന്തകളാണ്. വ്യക്തിത്വവളർച്ചയ്ക്കും വിജയത്തിനും തടസ്സമായി നില്ക്കുന്ന ഈ നിഷേധാത്മക ചിന്തകൾ നിങ്ങളിൽ എത്രത്തോളമുണ്ട്?

## അവനവനെ തന്നെ സംശയിക്കുക

നിശ്ശബ്ദകൊലയാളി എന്ന് വേണമെങ്കിൽ പറയാം ഇതിനെ.

‘ഞാൻ ചെയ്താൽ ശരിയാകുമോ,’

‘എനിക്ക് അതിനുള്ള കഴിവുണ്ടോ...’

‘എനിക്ക് ഈ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയുമോ..’

ഇങ്ങനെ പലവിധത്തിലുള്ള സംശയങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും ആത്മവിശ്വാസം തകർക്കുകയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ അവിശ്വസിക്കുമ്പോൾ ഫലപ്രദമായത് ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. നമുക്ക് അതിനുള്ള കഴിവുണ്ട്, അത് ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവരുമായിരിക്കും നമ്മൾ. പക്ഷേ സെൽഫ് ഡൗട്ട് നമ്മെ പിന്നോട്ടുവലിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം സംശയിക്കുന്ന പ്രകൃതത്തെ കീഴടക്കി മുന്നോട്ടുപോവുക. എനിക്ക് ഇതു ചെയ്യാൻ കഴിയും, എനിക്ക് അതിനുള്ള കഴിവുണ്ട് എന്ന് പലതവണ മനസ്സിനെ ആവർത്തിച്ചുറപ്പിക്കുക.



“ നിങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നിങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകളുടെ പ്രതിഫലനങ്ങളാണ്, ഒരിക്കലും ഭയങ്ങളുടെയല്ല.



**അനാവശ്യമായും അനാരോഗ്യകരമായും മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം നടത്തി ആത്മനിന്ദ അനുഭവിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. തുടർച്ചയായ ഈ താരതമ്യങ്ങൾ വ്യക്തികളെ ആത്മനിന്ദയിലേക്കാണ് തള്ളിയിടുന്നത്.**

**പരാജയപ്പെടുമോയെന്ന ഭയം**

ചെയ്താൽ പരാജയപ്പെടുമോയെന്ന ചിന്ത പലരെയും പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്ന് വരെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നു. ഫലമോ നാം പ്രവർത്തിക്കാതെയൊക്കുന്നു. പ്രവർത്തിച്ചാലല്ലേ വിജയിക്കുമോ തോല്ക്കുമോയെന്ന് അറിയാൻ പറ്റൂ? പക്ഷേ അതിനുള്ള സാധ്യതകൾ പോലും അന്വേഷിക്കാതെ ഞാൻ പരാജയപ്പെടുപോകും എന്ന് ഭയന്ന് പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുക. ഇത് വിജയത്തിന് വലിയൊരു തടസ്സമാണ്. ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്. പരാജയം ഒഴിവാക്കുന്നതു മാത്രമല്ല വിജയം. നമ്മെ കൂടുതൽ കരുത്തരും വിജ്ഞാനികളുമാക്കാൻ ഓരോ പരാജയങ്ങൾക്കും കഴിവുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് പരാജയപ്പെടുമോയെന്ന ഭയം കൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുക.

**പരിപൂർണ്ണതയുണ്ടായിരിക്കണമെന്ന നിർബന്ധം**

നൂറുശതമാനം പൂർണ്ണത എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും വേണമെന്നാണ് ചിലരുടെ നിർബന്ധം. ഇത്തരത്തിലുള്ള കടുംപിടുത്തം വിജയിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിൽ നിന്നുപോലും നമ്മെ അകറ്റിനിർത്തും.

**മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള അനാവശ്യമായ താരതമ്യം**

അനാവശ്യമായും അനാരോഗ്യകരമായും മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം നടത്തി ആത്മനിന്ദ അനുഭവിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. തുടർച്ചയായ ഈ താരതമ്യങ്ങൾ വ്യക്തികളെ ആത്മനിന്ദയിലേക്കാണ് തള്ളിയിടുന്നത്. അവനവനെ അംഗീകരിക്കുകയും തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നത് വിജയിക്കാനുള്ള

വഴികളിലെ സുപ്രധാന ഘടകമാണ്. യഥാർത്ഥവിജയം ഒരിക്കലും താരതമ്യങ്ങളിലൂടെയല്ല ആധികാരികവും വ്യക്തിപരവുമായ വളർച്ചയിലൂടെയാണ് നേടിയെടുക്കേണ്ടത്.

**കൃത്യമായ മൈൻഡ് സെറ്റ്**

കൃത്യമായ രീതിയിൽ സെറ്റ് ചെയ്തുവെച്ചിരിക്കുന്ന ധാരണകൾ വിജയങ്ങൾക്ക് പ്രതിബന്ധമാണ്. അത് പരിധികൾ നിശ്ചയിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയേ സംഭവിക്കൂ എന്ന് ഏതൊന്നിനെക്കുറിച്ചും മുൻവിധികളോടെ ചിന്തിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് അവർ അർഹിക്കുന്ന വിജയത്തിലെത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കണമെന്നില്ല.

**നിഷേധാത്മകമായ സംസാരം**

ഏതൊരാളെയും ഏതൊന്നിനെയും കുറിച്ച് വളരെ നിരാശാജനകമായി സംസാരിക്കുന്നവരുണ്ട് അവരവർ അനുഭവിക്കുന്ന അരക്ഷിതാവസ്ഥകളും സംശയപ്രകൃതവും കൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരം സംസാരിക്കുന്നത്. ഓ ഇതൊന്നും ശരിയാവുകേല.. ഇതൊന്നും എന്തൊക്കെ പറ്റില്ല ഇങ്ങനെയുള്ള നിഷേധാത്മകസംസാരങ്ങൾ വിജയിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ പോലും മുരടിപ്പിക്കും.

നിങ്ങളുടെ വിജയത്തിന് തടസമായി നില്ക്കുന്നത് ഇതിൽ ഏതു വിചാരമാണ്?



ഓരോ ദിവസം മാത്രമല്ല ഓരോ നിമിഷവും പുതുമായി തുടങ്ങാനുള്ള അവസരങ്ങളാണ്



# പെരുമാറ്റം നന്നാക്കൂ, എല്ലാം നന്നാകും

ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഇടർച്ചകളും പതർച്ചകളും സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നത് പെരുമാറ്റങ്ങളും അതിൽ തന്നെ വ്യക്തിത്വത്തിലെ ചില വൈകല്യങ്ങളുമാണ്

**ജി**വിതയാത്രയിൽ വലിയ വിലപിടിപ്പുള്ളവയായി കരുതേണ്ടവയാണ് ബന്ധങ്ങൾ. എന്നാൽ ചിലരെങ്കിലും ബന്ധങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര വില കല്പിക്കാറില്ല. ഫലമോ ബന്ധങ്ങൾക്ക് പരിക്കേല്ക്കും, മനസ്സുകൾ തമ്മിൽ അകന്നുപോവും.

ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഇടർച്ചകളും പതർച്ചകളും സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നത് പെരുമാറ്റങ്ങളിലെയും അതിൽ തന്നെ വ്യക്തിത്വത്തിലെ ചില വൈകല്യങ്ങളാണ്. തൊഴിലിടങ്ങളിലാണ് ഇതേറെ ഉടലെടുക്കുന്നത്. അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഇത്തരം



പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാതെ പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കൂ

വൈകല്യങ്ങളാണ് ബന്ധങ്ങളിൽ വലിയ തോതിൽ പരിക്കേല്പിക്കുന്നത്.

ആധിപത്യത്തോടെയാണ് ചിലർ സംസാരിക്കുന്നത്. എല്ലാറ്റിനും മേധാവിയും അധികാരിയും താനാണെന്ന മട്ടിലും മറ്റുള്ളവരെല്ലാം തന്നെക്കാൾ താഴെക്കിടയിലാണെന്ന വിധത്തിലും. ഇത്തരം ആധിപത്യസ്വഭാവപ്രവണത പുലർത്തുന്നവരോട് അകലം പാലിക്കാനാണ് എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. തൊഴിലിടങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല കുടുംബത്തിലും ഇത് ബാധകമാണ്. കുടുംബാംഗങ്ങളെ മുഴുവൻ അടിച്ചമർത്തി ഏകാധിപത്യസ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരെ- അത് ഭാര്യയായാലും ഭർത്താവായാലും അച്ഛനായാലും അമ്മയായാലും- അതിന് വിധേയരാകുന്നവർക്ക് അംഗീകരിക്കാനാവില്ല

ബോധപൂർവ്വം സ്ഥിരമായി താമസിച്ചുമാത്രം ഓഫീസിലെത്തുന്ന ചിലരുണ്ട്. മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനങ്ങളിലൊന്നാണ് സമയം. എന്നാല ചിലർ പതിവായും തുടർച്ചയായും വളരെ വൈകി മാത്രം ഓഫീസിലും മീറ്റിംഗുകളിലും എത്തുന്നവരാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ സമയത്തിന് വില കല്പിക്കാത്തവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. കൃത്യതയുണ്ടായിരിക്കണം. പറയുന്ന വാക്കുകൾ പരമാവധി

**വർഷങ്ങളോളം ഒരേ ഓഫീസിൽ ജോലി ചെയ്തിട്ടും ഒരു ചെറിയ വാക്കുകൊണ്ടുപോലും അഭിനന്ദനം കിട്ടാത്തവരുണ്ട്. ഇവർക്ക് തങ്ങളുടെ മേലധികാരിയോടും ഇണയോടുമൊക്കെ മനസ്സിൽ തോന്നുന്നത് അകൽച്ച മാത്രമായിരിക്കും.**

പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. പത്തുമണിക്ക് വരും എന്ന് പറഞ്ഞാൽ പത്തുമണിക്ക് എത്തിയിരിക്കണം. പത്തുമണിക്കാണ് വരേണ്ടത് എന്നുണ്ടെങ്കിൽ പത്തുമണിക്ക് ഹാജരായിരിക്കണം. സ്ഥിരമായി വൈകിമാത്രം ഓഫീസിലെത്തുന്ന ഒരു സ്റ്റാഫിനോട് മറ്റുള്ളവർക്ക് പുച്ഛവും പരിഹാസവുമായിരിക്കും തോന്നുന്നത്.

മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കാത്തവരെ ആർക്കും ഇഷ്ടമാവില്ല. എംബതിയുണ്ടായിരിക്കുക പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്, മറ്റുള്ളവരുടെ വികാര



“ ശരിയായത് ചെയ്യാൻ ഏതു സമയവും ഉചിതമാണ്.”

ങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും അവയോട് അനുഭാവപൂർവ്വം ഇടപെടുകയുമാണ് എംപതി. അർത്ഥവത്തായ ബന്ധങ്ങളുടെ മൂലക്കല്ലാണ് എമ്പതി. തന്റെ വികാരങ്ങൾ മാനിക്കുകയോ മനസ്സിലാക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത ഒരാളുമായുള്ള ബന്ധം പതുക്കെപതുക്കെ അറ്റുപോകും.

ചിലർക്ക് ഇരകളാകാനാണ് എപ്പോഴും താല്പര്യം. താൻ നിരപരാധി..കുറ്റമില്ലാത്തവൻ. തന്നെ മറ്റുള്ളവർ വേട്ടയാടുന്നു ഇങ്ങനെ ഇരയുടെ സ്ഥാനം സ്ഥിരമായി അലങ്കരിക്കുന്നവരുണ്ട്. അവർക്കത് അലങ്കാരമായി തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിലും സ്ഥിരമായുള്ള ഇരവേഷം ആവൃത്തിയോട് അകലം പാലിക്കാനാണ് മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രേരണയാകുന്നത്.

ബന്ധങ്ങളെക്കൊളും സ്വഭാവഗുണങ്ങളായ ആത്മാർത്ഥത, സത്യസന്ധത തുടങ്ങിയവയെക്കൊളും സമ്പത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും പദവികൾക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവരെയും ആളുകൾക്ക്

**ബന്ധങ്ങളെക്കൊളും സ്വഭാവഗുണങ്ങളായ ആത്മാർത്ഥത, സത്യസന്ധത തുടങ്ങിയവയെക്കൊളും സമ്പത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും പദവികൾക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവരെയും ആളുകൾക്ക് ഇഷ്ടമാകാറില്ല. കാരണം അവർ വ്യക്തിത്വത്തെയല്ല മാനിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. മറിച്ച് സമ്പത്തിനെയാണ്.**

ഇഷ്ടമാകാറില്ല. കാരണം അവർ വ്യക്തിത്വത്തെയല്ല മാനിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. മറിച്ച് സമ്പത്തിനെയാണ്. സമ്പത്തിനെ മാത്രം സ്നേഹിക്കുകയും വ്യക്തിത്വത്തെ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരിൽ നിന്ന് അകന്നുനില്ക്കാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.

സഹപ്രവർത്തകരുടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ വിജയങ്ങളെയോ നേട്ടങ്ങളെയോ അഭിനന്ദിക്കുകയോ പ്രശംസിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത ചിലരുണ്ട്. ഒരു കോപ്പിമെന്റുപോലും പറയാത്തവർ. ഇത്തരക്കാർ വ്യക്തികളെന്ന നിലയിൽ പരാജയങ്ങളാണ്. എല്ലാ മനുഷ്യരും അവരുടെ അദ്ധ്വാനം മറ്റുള്ളവരാൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും പ്രശംസിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. പത്തും അമ്പതും വർഷം നീണ്ട ദാവത്യജീവിതത്തിൽ പോലും പരസ്പരം അഭിനന്ദനം നല്കാൻ മറന്നുപോകുന്ന ദമ്പതികളുണ്ട്. വർഷങ്ങളോളം ഒരേ ഓഫീസിൽ ജോലി ചെയ്തിട്ടും ഒരു ചെറിയ വാക്കുകൊണ്ടുപോലും അഭിനന്ദനം കിട്ടാത്തവരുണ്ട്. ഇവർക്ക് തങ്ങളുടെ മേലധികാരിയോടും ഇണയോടുംമൊക്കെ മനസ്സിൽ തോന്നുന്നത് അകൽച്ച മാത്രമായിരിക്കും.

മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വാർത്ഥതയുടെ കൂടി പ്രകടനങ്ങളാണ്. സ്വാർത്ഥതയുള്ള വ്യക്തിയെ ആർക്കും അംഗീകരിക്കാനോ സ്നേഹിക്കാനോ കഴിയുകയില്ല.



“ചുമക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചുമട് വെറുപ്പിന്റേതുമാത്രമാണ്”

# സന്തോഷം പണിതുയർത്തുന്ന തൂണുകളെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടുണ്ടോ?

**സ്വ**ന്തം ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷങ്ങൾക്ക് കാരണക്കാർ മറ്റുള്ളവരാണെന്ന് കരുതരുത്. തീർച്ചയായും മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം പകരാൻ കഴിവുണ്ട് എന്ന് മറന്നുകൊണ്ടല്ല ഇതെഴുതിയത്. എന്നാൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയോ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതുപോലെയോ അവർ സന്തോഷം നൽകണമെന്നില്ല. അതിന്റെ പേരിൽ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ നിരാശരാവുകയോ ചെയ്യേണ്ട കാര്യവുമില്ല.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷങ്ങൾ നിശ്ച

യിക്കുന്നത് നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും തീരുമാനങ്ങളുമാണ്. ഒരുപാട് സ്വന്തം ഒരുപാട് സൗന്ദര്യമോ സന്തോഷം നൽകുമെന്ന് തെറ്റിദ്ധാരണ മാത്രമാണ്.

ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷങ്ങൾ നിറയ്ക്കാൻ കഴിവുള്ളവയായി മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്ന നാലു തൂണുകളുണ്ട്. ഈ നാലു തൂണുകൾ കൊണ്ടാണോ ജീവിതം പടുത്തുയർത്തിയിരിക്കുന്നതെന്ന് വിലയിരുത്തുക. അപ്പോൾ നാം സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളാണോയെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാവും.



പരാജയങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നത് പുരോഗതിയെ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്

## നല്ല ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും

രോഗങ്ങളില്ലാത്ത ശരീരവും ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണ് നിങ്ങളെന്നിരിക്കട്ടെ. നിങ്ങൾക്ക് തീർച്ചയായും സന്തോഷമുള്ള ഒരു ജീവിതം നയിക്കാനുള്ള അർഹതയുണ്ട്. ഇന്ന് രോഗങ്ങളില്ലാത്ത മനുഷ്യർ വളരെ കുറച്ചേയുള്ളൂ. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമായിരിക്കുന്നു. അതിനെക്കാൾ കഷ്ടതിലാണ് മാനസികാരോഗ്യം. ഇതുരണ്ടും ബാലൻസ് ചെയ്തുകൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തിയാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ സന്തോഷിക്കാനുള്ള അവകാശമുള്ളവരാണ്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷമുണ്ട്.

### ആത്മാർത്ഥതയുള്ള നല്ല ബന്ധങ്ങൾ

വിവാഹജീവിതം വഴിയോ അയൽവക്കങ്ങൾ വഴിയോ സൗഹൃദങ്ങൾ മുലമോ നല്ല ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഉടമയാണോ നിങ്ങൾ.. അവിടെയും സന്തോഷിക്കാനുള്ള വഴികളുണ്ട്. ബന്ധങ്ങളിൽ കറപുരളുന്ന കാലഘട്ടമാണ് ഇത്. അപ്പോഴാണ് ആത്മാർത്ഥതയുള്ള നല്ല ബന്ധങ്ങൾ കിട്ടുന്നത് ഭാഗ്യമായി മാറുന്നത്.

ബന്ധങ്ങളുടെ എണ്ണത്തെക്കാൾ ഗുണത്തെ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി കണക്കാക്കുക. ഫേസ്ബുക്കിലെ ആയിരം സുഹൃത്തുക്കളെക്കാൾ അയൽവക്ക

ത്തുള്ള ഒരേയൊരു ആത്മസന്ദേഹിതനാണ് നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണക്കാരനാകുന്നത്.

### ചുറ്റുപാടുമുള്ള സൗന്ദര്യം കാണാൻ കഴിയുന്ന കണ്ണുകൾ

പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യവും അടുത്ത് ഇടപഴകുന്ന മനുഷ്യരിലെ നന്മയും കാണാൻ കഴിവുള്ള വ്യക്തിയാണോ നിങ്ങൾ.. ഇവയും നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. പ്രകൃതി എത്രയോ വലിയ അത്ഭുതങ്ങളും രഹസ്യങ്ങളുമുള്ള നിധിയാണ്. അതൊരിക്കലും നമുക്ക് പൂർണ്ണമായും വെളിപ്പെട്ടുകിട്ടുന്നില്ല. അതിന്റെ രഹസ്യങ്ങളിലേക്ക് ധ്യാനാത്മകമായി സഞ്ചരിക്കുക. പ്രപഞ്ചസൗന്ദര്യത്തെയും മികവിനെയും ആദരവോടെ നോക്കിക്കാണുക. അതുപോലെ മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മ കാണാൻ കഴിയുക. അവരുടെ നന്മ അംഗീകരിക്കാനും അവരോട് അതേക്കുറിച്ച് പറയാനും തയ്യാറാവുക. മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന കണ്ണുകൾ നമുക്കെവിടെയോ നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. അത്തരമൊരു കാഴ്ചയും കാഴ്ചപ്പാടുമുള്ള വ്യക്തിയാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം സന്തോഷപ്രദമായിരിക്കും.

### സംതൃപ്തിയുള്ള ജോലിയും മികച്ച ജീവിതനിലവാരവും

പലരും തങ്ങളുടെ ജോലിയിലും വേതനത്തിലും അസന്തുഷ്ടിയുള്ളവരാണ്. ഈ അസന്തുഷ്ടി അവരെ അസംതൃപ്തരുമാക്കുന്നു. ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കനുസരിച്ച് വേതനം കിട്ടുന്നില്ല. കിട്ടുന്ന വേതനം കൊണ്ട് ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഇതുരണ്ടും ജീവിതത്തിൽ സംഘർഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്. ഇതിന് പകരം കഴിവിനൊത്ത ജോലിയും ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കനുസരിച്ചുള്ള വേതനവും മികച്ച നിലവാരം കാത്തുസൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജീവിതവുമാണ് നയിക്കുന്നതെങ്കിൽ അവിടെയും സന്തോഷം നമ്മുടെ കൂടെയാണ്.

നോക്കുവലിയ കാര്യങ്ങളോ മഹത്തായ നേട്ടങ്ങളോ അല്ല ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലും സംതൃപ്തിയും ആശ്വാസവും കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്ന മനസ്സാണ് സന്തോഷമുള്ള ജീവിതം നയിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.



എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന നിരാശയിലാണോ, നോക്കൂ ഇലകൊഴിച്ചുമിട്കുന്ന വൃക്ഷങ്ങൾ കാത്തുനില്ക്കുകയാണ്, മുളപൊട്ടുന്ന നാളെയ്ക്കുവേണ്ടി...

# പ്രതിഫലം

**ഫ**ലം ആഗ്രഹിച്ചുചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിക്കുള്ള വേതനമാണ് പ്രതിഫലം. അതു കേവലം പണം മാത്രമായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരു പുഞ്ചിരിയാവാം, നന്ദി യെന്ന ഹൃദയം നിറഞ്ഞ വാക്കാകാം. സ്നേഹപൂർവ്വമായ അണച്ചുപിടിക്കലാവാം, ഏറ്റവും ഒടുവിൽ പണവുമാകാം.

കുലിക്കുള്ള വേതനം പണമാകുമ്പോഴാണ് പ്രതിഫലം വലിയ പ്രശ്നമായി മാറുന്നത്. അത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവസന്ധാരണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രതിഫലമായി പണം തന്നെ വേണമെന്ന കാര്യത്തിൽ തർക്കമില്ലാത്തത്. ആവശ്യങ്ങൾ എല്ലാം നിവർത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് പണമാകുന്നതുകൊണ്ടാണ് പ്രതിഫലത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള തർക്കങ്ങളും മുറുമുറുപ്പുകളും വാഗ്വാദങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. കാരണം പണമില്ലെങ്കിൽ ജീവിക്കാനാവില്ല

എന്നാൽ ചിലർക്ക് പണം മാത്രമായിരിക്കില്ല പ്രതിഫലമായി വേണ്ടത്. കാരണം പണത്തെക്കാൾ അവർ മൂല്യം കൊടുക്കുന്നത് മറ്റു പലതിനുമാണ്. ഒരാളെ സഹായിച്ചതിന്റെ പ്രതിഫലമായോ അതിന്റെ സന്തോഷസൂചകമായോ ചില പാരിതോഷികങ്ങൾ കൊടുക്കുമ്പോൾ അതൊന്നും സ്വീകരിക്കാതെ നെഞ്ചുവിരിച്ച് ആത്മാഭിമാനത്തോടെ നടന്നുപോകുന്ന ചിലരെ കണ്ടിട്ടില്ലേ..എന്തൊരു പ്രകാശമാണ് അവരുടെ ശിരസിന് പിന്നിലുള്ളത്!

പ്രതിഫലം കൊടുത്തൊന്നും അവരെ ഒതുക്കാനാവില്ല. അവർ ചെയ്തത് അവരുടെ സന്തോഷത്തിന് വേണ്ടിയായിരുന്നു. ആ സന്തോഷമാണ് അവരുടെ പ്രതിഫലം. അവർക്കത് കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞു. ഇനിയൊരു പ്രതിഫലം കൊണ്ടും അവരെ ഒതുക്കാനാവില്ല.

ഒരു ചെടി കുഴിച്ചുവയ്ക്കുന്നത്, ഒരു മരത്തിന് വളമിടുന്നത് അതിൽ നിന്ന് പ്രതിഫലം കിട്ടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചാണ്. ഒരു തെങ്ങ്, മാവ്, പ്ലാവ്.. എല്ലാറ്റിൽ നിന്നും കായ്ഫലം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഒരുപാട് വളവും വെള്ളവുമൊഴിച്ച് പരിപാലിച്ചിട്ടും ഒരുപാടുകാലം കാത്തിരുന്നിട്ടും ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ഫലം കിട്ടാതെവരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന നിരാശ നിസ്സാരമല്ല. പക്ഷേ മക്കളെ മാതാപിതാക്കൾ വളർത്തുന്നത് എന്തെങ്കിലും പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിച്ചാണോ?



പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിച്ചായിരിക്കരുത്.

അല്ലെങ്കിൽ മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾക്ക് എങ്ങനെയാണ് പ്രതിഫലം കൊടുത്തുതീർക്കാനാവുക? ഗർഭധാരണംമുതൽ സ്വന്തം കാലിൽ നില്ക്കാനും സ്വന്തം ചിറകുവിരിച്ച് ആകാശയാത്രകൾ നടത്താനും കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ആകുംവരെയുള്ള ത്യാഗങ്ങൾക്കും കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കും എത്ര പ്രതിഫലം കൊടുത്താലാണ്.. വീട്ടിത്തീർക്കാനാവാത്ത കടങ്ങൾ പോലെയാണ് അത്.

ഓരോ പ്രവൃത്തിക്കും ഫലമുണ്ട്. എന്നാൽ ചില പ്രവൃത്തികളെങ്കിലും തിരിച്ചടികളുമാകാറുണ്ട്. കിട്ടേണ്ട പ്രതിഫലം കിട്ടേണ്ട സമയത്ത് കിട്ടേണ്ടതുപോലെ കിട്ടുമ്പോഴാണ് പ്രതിഫലം പൂർണ്ണമാകുന്നത്. ഒരു മനുഷ്യൻ മറ്റൊരു മനുഷ്യനിൽ സ്നേഹം നിക്ഷേപിക്കുന്നതു പോലും തിരികെ സ്നേഹം കിട്ടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്. ജോലി ചെയ്തിട്ട് കിട്ടാതെ വരുന്ന വേതനവും സ്നേഹം നിക്ഷേപിച്ചിട്ട് മുതൽ പോലും കിട്ടാതെ വരുന്ന സാഹചര്യവും ഒന്നുതന്നെയാണ്. വെറും കയ്യോടെ മടക്കി അയക്കപ്പെടുന്നവർ. പ്രതിഫലം കൊടുക്കുന്നത് അവൻ ആ ജോലിക്ക് അർഹനാണെന്ന തിരിച്ചറിവുള്ളതുകൊണ്ടാണ്. അർഹിക്കുന്ന പ്രതിഫലം കിട്ടാതെ വരുന്നത് നിന്റെ ജോലിക്ക് അവൻ അത്രയേ വില കല്പിക്കുന്നുള്ളുവെന്നതു കൊണ്ടാണ്.

കുലിയായാലും സ്നേഹമായാലും അർഹിക്കുന്ന പ്രതിഫലം കിട്ടാനും വേണം ഭാഗ്യം.



# PRABHATH

## RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303  
Ph: 0484 2682880

Affiliated to CBSE | No 930414

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

### FACULTIES

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

### MANAGEMENT VISION

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

### FACILITIES

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES



## Prabhath offers

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

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