

Only Positive...

JUNE 2024

ବିଜ୍ଞାନ[®]

Vol:7 | Issue:1



A+

നന്ദി... സന്തോഷം...

ദൃഷ്ടം
7-ാം
വർഷത്തിലേക്ക്





EDITORIAL

A+

ഇക്കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളിലായി നാം കൂടുതലായി ആഘോഷിച്ചത് ചില വിജയവാർത്തകളായിരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് പത്താം ക്ലാസ്, പ്ലസ് ടു വിജയങ്ങൾ. പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ A+ വിജയാഘോഷങ്ങൾകൊണ്ട് സോഷ്യൽ മീഡിയ നിറയ്ക്കാൻ എല്ലാവരും ഒന്നുപോലെ മത്സരിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ അതിനിടയിൽ ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു കുറിപ്പു കാണാനിടയായി. രണ്ട് എ പ്ലസ് മാത്രം നേടിയ മകന്റെ വിജയത്തിൽ സന്തോഷിച്ചും ഫുൾ എ പ്ലസ് വാങ്ങിയ അവന്റെ ചങ്ങാതിമാരെ അഭിനന്ദിച്ചും മുഹമ്മദ് അബ്ബാസ് എന്ന അച്ഛൻ എഴുതിയ കുറിപ്പായിരുന്നു അത്. അതിലെ ഏതാനുംചില വരികൾ.. അനത്തിൽ ഒരോഹരി പുച്ചുകൾക്ക് കൊടുക്കുന്നതിന്. ഈ പൊരിവെയിലത്ത് ഒറ്റദിവസം പോലും മുടങ്ങാതെ കിളികൾക്കും കാക്കകൾക്കും വെള്ളം കൊടുക്കുന്നതിന്, സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കുകയും കഴിച്ച പാത്രങ്ങൾ കഴുകുകയും സ്വന്തം കിടപ്പിടം തുടക്കുകയും മുറ്റമടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്... ഒരു ദിവസത്തെ വീട്ടുചെലവിന് എത്ര രൂപ വേണമെന്ന് കൃത്യമായിട്ട് അറിവുള്ളതിന്... ഏറ്റവും സ്നേഹത്തോടെ ഞാനവന്റെ നിറുകയിൽ ഉമ്മ വയ്ക്കുന്നു.

മികച്ച പരീക്ഷാവിജയങ്ങൾ മോശമാണെന്നൊന്നും ഒരിക്കലും പറയുന്നില്ല. മാതാപിതാക്കളുടെ അധ്വാനത്തിനും കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കും മക്കൾക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും നല്ല മറുപടിയാണ് നല്ല പരീക്ഷാവിജയം. എന്നാൽ പരീക്ഷയിൽ മാത്രം വിജയിച്ചാൽ മതിയോ നമുക്ക്? ഉത്തരക്കടലാസിലെ മാർക്കു മാത്രമാണോ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതവിജയം നിശ്ചയിക്കുന്നത്? ഒരിക്കലുമല്ല.

അടുത്തയിടെ പുറത്തിറങ്ങിയ പ്രേമലു സിനിമയിൽ ഒരു ഡയലോഗുണ്ട്, 'സ്റ്റേറ്റ് സിലബസുകാരോട് കളിക്കരുതെടൊ സിബിഎസ്ഇ' എന്ന്. രണ്ടുതരം അധ്യയനരീതികളുടെ പൊതുപ്രത്യേകതകളും അവിടെ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ജീവിതസമീപനവും ആ ചെറിയ ഡയലോഗിൽ വ്യക്തമാണ്. എന്നുകരുതി സിബിഎസ്ഇ മോശമാണെന്നോ സ്റ്റേറ്റ് സിലബസ് കേമമാണെന്നോ- തിരിച്ചും- അല്ല അർത്ഥം. പാഠപുസ്തകത്തിനപ്പുറം ജീവിതം കൂടി പഠിക്കാൻ, മൂല്യങ്ങളിലും ധർമ്മികതയിലും വളരാൻ കുട്ടികൾക്ക് സാഹചര്യം കൂടുതലുണ്ടാവണം.

പരീക്ഷാവിജയങ്ങൾ മാത്രം കണ്ട് മക്കളെയും അവരുടെ ഭാവിയെയും വിലയിരുത്താതെ അവരുടെ സ്വഭാവഗുണം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടുകൂടി ഭാവിയെക്കുറിച്ചു സ്വപ്നങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയട്ടെ. പുതിയ അധ്യയനവർഷത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങനെയൊരു ചിന്ത അധ്യാപകർക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും ഉണ്ടാകട്ടെ.

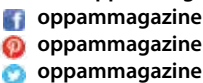
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 1 | Page: 24
June 2024

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



Cover: Bibin Thottungal Photography

OPPAM

Managing Director: Prof 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



ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?



സ്വയം നവീകരിക്കൂ, മികച്ച വ്യക്തിയാകൂ

പേഴ്സണൽ ഗ്രോത്ത്... സെൽഫ് ഇംപ്രൂവ്
മെന്റ്... വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ ഒഴിച്ചുകൂ
ട്ടാനാവാത്ത രണ്ടു ഘടകങ്ങളാണ് ഇവ. ഓരോ ദിവ
സവും മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കണമെന്ന് ആഗ്ര
ഹിക്കുന്നവരാണ് നാമെല്ലാവരും. എന്നിരിക്കിലും
ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ആഗ്രഹിക്കുന്നവിധത്തിലുള്ള
ജീവിതം നയിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണമെന്നില്ല.
ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് മെച്ചപ്പെട്ട
വ്യക്തിയാകാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്നത്.

വ്യക്തിപരമായി മെച്ചപ്പെടാനും വളരാനും ആഗ്ര
ഹിക്കുന്നവർ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധി
ക്കുക.

സ്വന്തം ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും അപഗ്രഥിക്കുക

വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറെ ഗുണം ചെ
യ്യുന്ന ഒന്നാണ് സ്വയം അപഗ്രഥനം. ഒരു സാഹച
ര്യത്തിൽ ഞാനെങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു, എന്തെ

“ *വിജയം ഒന്നിന്റേയും അവസാനമല്ല; തോൽവിയും*

ഇടപെടൽ എങ്ങനെയാണ്, എന്റെ ചിന്തകൾ എന്തൊക്കെയാണ് എന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്തുക. തന്റെ കഴിവും കഴിവുകേടും പരാജയത്തിനുള്ള കാരണവും വിജയം ഉറപ്പിച്ച ഘടകങ്ങളും നിരന്തരമായി വിലയിരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. എവിടെയാണ് കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുണ്ടത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും എവിടെയാണ് പിഴവുകൾ സംഭവിച്ചത് എന്ന് തിരിച്ചറിയാനും ഇത്തരത്തിലുള്ള അപഗ്രഥനം സഹായിക്കും.

മെച്ചപ്പെട്ട നേട്ടങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ലക്ഷ്യങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

ജീവിതത്തിൽ എത്തിച്ചേരേണ്ട വഴികളെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ടായിരിക്കുക. അതിനുവേണ്ടി വ്യക്തമായ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കുക. എന്നെങ്കിലും നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളായിരിക്കരുത് സമയബന്ധിതമായി ചെയ്തുതീർക്കാനും കൈവരിക്കാനും കഴിയുന്നതായ ലക്ഷ്യങ്ങളായിരിക്കണം ഉണ്ടാവേണ്ടത്. പല ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രധാനപ്പെട്ടത് വേർതിരിച്ചറിയാനും കഴിഞ്ഞിരിക്കണം. തുടർച്ചയായ, നിരന്തരമായ ശ്രമങ്ങളാണ് വിജയം വരിക്കുന്നത് എന്ന് മറക്കരുത്. തുടങ്ങിവെച്ചിട്ട് പാതിവഴിയിൽ അവസാനിപ്പിക്കുകയോ പൂർത്തിയാക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ സന്നദ്ധമായിരിക്കുക

ജീവിതം എപ്പോഴും പുവിരിച്ച പാതകളല്ല സമ്മാനിക്കുന്നത്. മുളളുകളും കല്ലുകളും ആ പാതയിൽ കണ്ടേക്കാം. അത്തരമൊരു മുൻവിധിയോടും ധാരണയോടും കൂടി പ്രവർത്തിക്കാൻ ഇറങ്ങിത്തീരുന്നത് വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ കൂടുതൽ സഹായിച്ചേക്കും. ഓരോ വെല്ലുവിളികളും കരുത്തരാക്കാനുള്ള സാഹചര്യമാണ് നൽകുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അവ നമ്മെ ജ്ഞാനികളും ശക്തരുമാക്കിമാറ്റും.

സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യത്തിന് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുക

സെൽഫ് കെയറും മാനസികാരോഗ്യവും വ്യക്തിപരമായ ഉന്നമനത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. മന

നാം കൊടുക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം. ജീവിതത്തിന് എന്താണോ നാം കൊടുക്കുന്നത് അതുതന്നെയാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ വരുന്നതും. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാം.

സ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുക, കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. ഇതിനായി വ്യായാമം, ഹോബികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ഏർപ്പെടുക. മാനസികാരോഗ്യം തകരാറിലാവുന്നതായി സംശയിക്കുന്നുവെങ്കിൽ വിദഗ്ദ സഹായം തേടാനും മറക്കരുത്.

പോസിറ്റീവ് ബന്ധങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക

ചുറ്റുപാടുകൾ മാത്രമല്ല ഇടപെടുന്ന വ്യക്തികളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പലതരത്തിൽ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്. പോസിറ്റീവ് ഒഴട്ട് ലൂക്ക് പുലർത്തുന്നവരുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക. അവർ തുറന്ന ചിന്താഗതിക്കാരും തുറന്ന് സംസാരിക്കുന്നവരുമായിരിക്കണം. എമ്പതിയും സിമ്പതിയുമുള്ളവരായിരിക്കണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആളുകളുടെ സഹവാസ



തുടക്കക്കാരന്റെ മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ ഏതുപ്രായത്തിലും ഏത് അവസ്ഥയിലും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനാവും



വും സൗഹൃദവും നമുക്കു പ്രചോദനാത്മകമാണ്. അത് വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഗുണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും

മാനസികചക്രവാളം വികസിപ്പിക്കുക

മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തനാണ് നീയെന്ന് ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുക. സ്വന്തം കഴിവിൽ അഭിമാനിക്കുകയും സന്തോഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനുള്ള കഴിവ്, വെല്ലുവിളികളിലും സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ് ഇതെല്ലാം നിനക്കുമാത്രം കിട്ടിയിരിക്കുന്ന സവിശേഷതകളാണെന്ന് ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുക. സ്വന്തം വിജയങ്ങൾ അതു ചെറുതോ വലുതോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ സ്വയം ആഘോഷിക്കുക. ആരും അതിൽ പങ്കുചേരണമെന്നില്ല.. ക്രിയാത്മകമായ വിമർശനങ്ങളോട് തുറവിക്കാണിക്കുക., സുരക്ഷിതലാവണങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒറ്റപടിയെങ്കിലും പുറത്തുകടക്കാൻ തയ്യാറാവുക.

സ്വയം അംഗീകരിക്കുകയും സ്വയം അനുകമ്പ പുലർത്തുകയും ചെയ്യുക

ദയവോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി സ്വയം അംഗീകരിക്കുക. സ്വന്തം അപൂർണ്ണതകളെ, കുറവുകളെ സ്വീകരിക്കുക. കടുത്ത ആത്മവിമർശനവും ആത്മനിന്ദനവുംമാകാതെ അവയ്ക്ക് പകരം സ്വയം അനുകമ്പ പുലർത്തുക.

സ്വന്തം മൂല്യങ്ങൾ മുറുകെ പിടിക്കുക

ഒരാളെ മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തിയാക്കുന്നത് അയാൾ

പുലർത്തിപ്പോരുന്ന മൂല്യങ്ങളും ജീവിതപ്രമാണങ്ങളുമാണ്. മൂല്യങ്ങൾ ബലി കഴിക്കാതിരിക്കുക. തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതും നടപ്പിലാക്കുന്നതും സ്വന്തം മൂല്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കണം. ലോകത്ത് മറ്റു പലരും ചെയ്യുന്നത് തനിക്ക് ഗുണകരമല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അവരിൽ നിന്ന് മാറിനില്ക്കുന്നതാണ് സ്വയം അടയാളപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗ്ഗം

അർത്ഥവത്തായി ജീവിതത്തെ സമീപിക്കുക

നാം കൊടുക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം. ജീവിതത്തിന് എന്താണോ നാം കൊടുക്കുന്നത് അതുതന്നെയാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ വരുന്നതും. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതങ്ങളിലും കഴിയുന്നതുപോലെ പ്രകാശം പരത്താൻ സാധ്യതകളുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാതിരിക്കുക

ഓരോരുത്തർക്കും അവരവർ ചെയ്യേണ്ട കടമകളും നിർവഹിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുമുണ്ട്. അതിൽ നിന്ന് ഒരിക്കലും ഒഴിഞ്ഞുമാറാതിരിക്കുക. വ്യക്തിപരമായ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥം സംഭവിക്കാൻപോകുന്ന നല്ലതിന്റെയും ചീത്തയുടെയും ഫലം ഏറ്റെടുക്കുക എന്നുകൂടിയാണ്.



ബുദ്ധിപൂർവ്വം ആരംഭിക്കാനുള്ള പുതിയ സാധ്യതകളാണ് എല്ലാ പരാജയങ്ങളും തുറന്നുതരുന്നത്.

മനസ് വായിക്കാൻ കഴിയുമോ?

സ്വന്തം മനസ്സും വിചാരങ്ങളും മറ്റുള്ളവർക്ക് വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കാൻ തയ്യാറല്ലാത്തവർ പോലും ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ.. മനസ് വായിക്കാൻ എന്തെങ്കിലും മാർഗ്ഗമുണ്ടോ? ചില സൂചനകൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ നൽകാൻ മനശ്ശാസ്ത്രം തയ്യാറാണ്.

ബോഡിലാഗ്നേജ്

ഉള്ളിലുള്ളത് പുറത്തു അറിയിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗ്ഗമാണ് ശരീരഭാഷ. വാക്കുകൾ കൊണ്ട് എന്നതിനെക്കാളേറെ ശരീരം സംസാരിക്കാറുണ്ട്. ആളുകളുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ശരീരഭാഷയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ശരീരഭാഷ മനസ്സിലാക്കി ആളുകൾക്ക് നിങ്ങളോടുള്ള അടുപ്പവും അകലവും ഈർഷ്യയും സന്ദേഹവും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. അടുത്തുനിന്നാണോ സംസാരിക്കുന്നത് അതോ അകലം നിലനിർത്തിയാണോ സംസാരിക്കുന്നത് എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന്റെ സൂചകങ്ങളാണ്.

ആംഗ്യങ്ങൾ

ഒരാളുടെ ആംഗ്യങ്ങൾ അയാളുടെ മനസ് വായിച്ചെടുക്കാൻ സഹായകരമാണ്. കൈകൾ ഉയർത്തി സംസാരിക്കുന്നത് ഉദാഹരണം. ഇത്തരം ആംഗ്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നതിലെ ആധികാരികതയും സംസാരിക്കുമ്പോഴുള്ള ആത്മവിശ്വാസവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.

പുഞ്ചിരി

ആത്മാർത്ഥമായ പുഞ്ചിരി എപ്പോഴും കണ്ണുകൾക്കു ചുറ്റും ചുളിവുകൾ വീഴ്ത്തും. ഒരാളെ കാണുമ്പോൾ നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നത് ആത്മാർത്ഥമായ സന്തോഷമാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ

കണ്ണുകൾക്കു ചുറ്റിനും ചുളിവുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ആത്മാർത്ഥതയില്ലാത്ത ചിരിയാണെങ്കിൽ ഇതു കാണുകയില്ലെത്ര.

ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ

സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുക, നോട്ടം മാറ്റുക, വാച്ചുമോക്കുക, കോട്ടുവാ വിടുക ഇങ്ങനെയൊക്കെ ചില സൂചനകൾ ആരിൽ നിന്നെങ്കിലും ഉണ്ടാവുന്നുണ്ടെങ്കിൽ സംസാരം തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകാൻ താത്പര്യമില്ല എന്നാണ് അർത്ഥം.



കഴിഞ്ഞകാലം ദുഷ്കരമായിരുന്നിരിക്കാം, പക്ഷേ നല്ലൊരു നാളെ മുനില്ലുണ്ടല്ലോ



ഈ അബദ്ധധാരണകൾ നീക്കിക്കളഞ്ഞേക്കാം

മറ്റുള്ളവരുടെ സാധീനം കൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതവഴിയിൽ ആർജ്ജിച്ചെടുത്ത വിശ്വാസ പ്രമാണങ്ങൾ വഴിയോ ചില ധാരണകൾ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കയറിക്കൂടിയിട്ടുണ്ട്. അത്തരം ധാരണകളെ നീക്കിക്കളയുന്നതാണ് സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷിക്കാനും അവനവരുടെ ജീവിതം സമാധാനപൂർവ്വം ജീവിക്കാനും വഴിയൊരുക്കുന്നത്.

അത്തരം ചില അബദ്ധധാരണകളെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം

എല്ലാവരെയും സന്തോഷിപ്പിക്കണം, സംത്യപ്തരാക്കണം

മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷങ്ങൾക്ക് നാം കാരണക്കാരാകുന്നത് നല്ലതുതന്നെ. ചില സുഖങ്ങൾ



മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ഭാവി നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്ന് ബോധ്യമാവുന്ന നിമിഷം മുതൽക്കാണ് ജീവിതം മാറിമറിയുന്നത്



ജീവിതത്തിൽ പലരും റിസ്കുകൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിൽ വിമുഖത കാണിക്കുന്നു. തോൽവി ഒരിക്കലും ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമൊന്നുമല്ല. വളർച്ചയിലേക്കുള്ള ഒരു ഘട്ടത്തിന്റെ ഭാഗം മാത്രമാണ് തോൽവി. ആ തോൽവിലാണ് പിന്നീട് വലിയ വിജയമായി മാറുന്നതും.

വേണ്ടെന്നു വെച്ചും ചില ത്യാഗങ്ങൾ സഹിച്ചുമുള്ള സന്തോഷങ്ങൾ അമൂല്യവുമാണ്. അക്കാര്യത്തിൽ ഒരു സംശയവും വേണ്ട. എന്നാൽ എല്ലാവിധത്തിലും മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും സംതൃപ്തരാക്കാനും വേണ്ടി സ്വന്തം സന്തോഷങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള സന്തോഷങ്ങൾ അത്ര നല്ലതാണോ? തീർച്ചയായും അല്ല. ചുറ്റിനുമുള്ളവരിൽ നിന്നെല്ലാം നല്ല വാക്കുകിട്ടാൻ, അഭിനന്ദനം വാങ്ങിയെടുക്കാൻ, നല്ലവരാണെന്ന് പറയിപ്പിക്കാൻ അനാവശ്യമായി ചില ഭാരങ്ങൾ തലയിൽ ഏറ്റെടുക്കുന്നവരുണ്ട്. അവർക്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയുന്നതോ ചെയ്തുതീർക്കാൻ കഴിയുന്നതോ ആണ് അവയെങ്കിൽ പ്രശ്നമില്ലായിരുന്നു. പക്ഷേ പലപ്പോഴും കണ്ടുവരുന്നത് നോ

പറയാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൊണ്ടും അവരെത്തുവിചാരിക്കും, ഇവരെത്തുവിചാരിക്കും എന്ന ഭീതി കൊണ്ടും യെസ് പറഞ്ഞുപോകുന്നതാണ്. ഈ യെസ് പറച്ചിൽ പിന്നീട് അവനവരുടെ തന്നെ സ്വസ്ഥതയും ശാന്തതയും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും സംതൃപ്തരാക്കാനും വേണ്ടി ഒരു തവണ ഒരു ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്തുവെന്ന് കരുതുക. അതിന്റെ പേരിൽ സംഘർഷങ്ങളും അനുഭവിച്ചുവെന്നിരിക്കട്ടെ. നാളെയും അതിന്റെ പേരിൽ നാം ചുഷണത്തിന് വിധേയരായെന്നിരിക്കാം. അതുകൊണ്ട് മനസിൽ ഇഷ്ടമില്ലാതെയും സന്തോഷം ഇല്ലാതെയും മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും തൃപ്തിപ്പെടുത്താനും ശ്രമിക്കരുത്. ഇവിടെ ആർക്കും ആരെയും തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാവില്ല. സ്വയം സംതൃപ്തിയും സ്വയം സന്തോഷവുമാണ് പ്രധാനകാര്യം.

എല്ലാം പെർഫെക്ടായിരിക്കണം

പരിപൂർണ്ണതയോടെ എല്ലാം ചെയ്യണം, എല്ലാം അങ്ങേയറ്റം പെർഫെക്ടായിരിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കുന്നവർ പലരുണ്ട്. പരിപൂർണ്ണതാവാദികൾ അഥവാ പെർഫെക്ഷനിസ്റ്റുകൾ ആണ് അവർ. ഇത്തരക്കാർക്ക് ഒന്നിലും തൃപ്തിയുണ്ടാവില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും അവർ കുറ്റം കണ്ടെത്തും. അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ കഴിവുകളെ അംഗീകരിക്കാനോ അഭിനന്ദിക്കാനോ അവർ തയ്യാറാവുകയുമില്ല. ഇവിടെ ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പെർഫെക്ഷൻ എന്നത് ഒരു മിഥ്യയാണ്. അപൂർണ്ണതയിലും ഒരു സൗന്ദര്യമുണ്ട്.

“പുതിയ ദിശയിലേക്ക് പറക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന ജീവിതത്തിന്റെ ശക്തിയെ വില കുറച്ചു കാണരുത്”

ആളുകളുമായുള്ള ബന്ധത്തിൽ വിള്ളലുകൾ സംഭവിക്കുന്നതും ഇടർച്ചകൾ ഉണ്ടാകുന്നതും എല്ലാം അതിരുകടന്ന പെർഫെക്ഷനിസം കാരണമാണ്. ആരും ഈ ലോകത്തിൽ നൂറുശതമാനം പെർഫെക്ടല്ല. ഈ ലോകത്തിൽ ഒന്നിനും നൂറുശതമാനം പെർഫെക്ഷൻ ഉണ്ടായിട്ടില്ല.

അവനവനെ സ്നേഹിക്കുന്നത് തെറ്റാണ്

ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്, ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത്, തനിച്ചൊരു യാത്ര പോകുന്നത് ഇതൊക്കെ ജീവിതപങ്കാളിയോടോ മക്കളോ

ടോ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ ചെയ്യുന്ന സ്നേഹക്കുറിവിന്റെയും അനീതിയുടെയും ഭാഗമായിട്ടാണ് ചിലരെങ്കിലും കരുതുന്നത്. വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയാൽ ഒരു ഗ്ലാസ് നാരങ്ങാവെള്ളം പോലും വാങ്ങിക്കൂടിക്കുകയില്ലെന്ന് പറയുന്നവരും തനിച്ചൊരു സിനിമ കാണാൻ പോകില്ലെന്ന് പറയുന്നവരുമെല്ലാമുണ്ട്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവരോട് ചെയ്യുന്ന വലിയ അപരാധമായിട്ടാണ് അവർ കരുതുന്നത്.

ഇത് തെറ്റായ ധാരണയാണ്. അവനവന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ അത് വലുതോ ചെറുതോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ അത് അവനവർക്ക് വലുതാണ്. ആ സന്തോഷങ്ങൾകൊണ്ട് ആർക്കും ഉപദ്രവമോ അവനവർക്ക് തന്നെ മാനഹാനിയോ ഉണ്ടാവുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും. സെൽഫ് കെയർ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് വ്യക്തിജീവിതത്തോട് ചേർത്തു വിലയിരുത്തപ്പെടേണ്ട ഒരു അവസ്ഥയാണ്. അതൊരിക്കലും ലക്ഷ്യമല്ല.

ഓരോ വ്യക്തിയും അവനവരുടെ മാനസികവും ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനും അവനവർക്കായി കണ്ടെത്തുന്ന സമയമോ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയമോ ആയി മാത്രം ഇതിനെ കണ്ടാൽ മതി. സെൽഫ് കെയറിന് സന്നദ്ധമാവുന്നതിലൂടെ ജീവിതം കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകവും സന്തോഷകരവുമാകുന്നതായിട്ടാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

തോറ്റുപോയോ പിന്നെയൊരു രക്ഷയുമില്ല!

പരാജയപ്പെട്ടുപോയാൽ പിന്നെ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ഒരു അബദ്ധധാരണയാണ്. അത്തരം ധാരണകളുടെ വിഴുപ്പു ചുമന്നുജീവിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. ഇപ്രകാരമൊരു ധാരണ പ്രബലമായതുകൊണ്ടു ജീവിതത്തിൽ പലരും റിസ്കുകൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിൽ വിമുഖത കാണിക്കുന്നു. പരാജയപ്പെട്ടുപോയാലോ.. ഇതാണ് അവരുടെ വേവലാതി.

തോൽവി ഒരിക്കലും ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമൊന്നുമല്ല. വളർച്ചയിലേക്കുള്ള ഒരു ഘട്ടത്തിന്റെ ഭാഗം മാത്രമാണ് തോൽവി. ആ തോൽവിയാണ് പിന്നീട് വലിയ വിജയമായി മാറുന്നതും.



അസാധ്യം എന്നൊരു വാക്കില്ല. കാരണം അതിൽ തന്നെ സാധ്യം എന്നൊരു വാക്കുണ്ടല്ലോ



എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും വേണ്ട ഭക്ഷണം

ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ചും നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷ്യനും സംയുക്തമായി പുറപ്പെടുവിച്ച മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളിൽ ഇന്ത്യയിലെ എല്ലാ പ്രായക്കാരും കഴിക്കേണ്ടതായ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് സവിസ്തരം പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ ഏതാനും ദശാബ്ദങ്ങളായി ഇന്ത്യക്കാരുടെ ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട പല മാറ്റങ്ങളും വന്നുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ രോഗകാരണങ്ങളിൽ 56.4 ശതമാനവും അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം വഴിയുണ്ടാകുന്നതാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പുതിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ദിവസവും 250 ഗ്രാം ധാന്യങ്ങളും 400 ഗ്രാം പച്ചക്കറിയും 100 ഗ്രാം

പഴവർഗ്ഗങ്ങളും 85 ഗ്രാം മുട്ട/ഫ്രഷ് ഫുഡ് എന്നിവയും 35 ഗ്രാം നട്ടുസും വിത്തും 27 ഗ്രാം ഓയിലും ഭക്ഷണത്തിലുണ്ടായിരിക്കണം.

പഞ്ചസാരയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകമായി ഇതിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. രണ്ടുവയസുവരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പഞ്ചസാര തീരെ ഒഴിവാക്കണം. ചെറുപ്രായം തൊട്ട് മധുരത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം ദന്തരോഗങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കും. മധുരം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ പോഷകങ്ങൾ വളരെ കുറവാണ്. ചെറുപ്രായം തൊട്ടേ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാന്യങ്ങളും അടങ്ങിയ പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണം ശീലമാക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുക. അതോടൊപ്പം വ്യായാമവും ശീലമാക്കുക.



ഭാവി ആരംഭിക്കുന്നത് നാളെയല്ല, ഇന്നാണ്

അടുത്തറിയാം ആത്മവിശ്വാസം

ജീവിതവിജയത്തിന് അനിവാര്യമായ ഘടകമാണ് ആത്മവിശ്വാസം. ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്ത വ്യക്തികൾക്ക് മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനോ ജീവിതത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനോ സാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തി ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവനാണോ അല്ലയോ എന്ന് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും? അവനവരിൽ തന്നെ ആത്മവിശ്വാസം വ്യക്തമാക്കാൻ ഒരാൾക്കെങ്ങനെ സാധിക്കും?

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ മുൻകൈ എടുക്കുന്നവരാണ്. ചിലകാര്യങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ, എടുത്ത തീരുമാനം പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ അവർ ഉത്സാഹം കാണിക്കുന്നു. അവരൊരിക്കലും മുന്നോട്ടുവെച്ച കാര്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി പൂർണ്ണമാക്കുന്നു. ഒരു ഉത്തരവാദിത്വം ഏല്പിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അയ്യോ

അതെന്നെ കൊണ്ട് പറയൂ എന്ന് പറഞ്ഞ് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നില്ല. മറിച്ച് ധൈര്യത്തോടെ ആ കാര്യം ഏറ്റെടുക്കുന്നു. തങ്ങളാൽ ആവുവിധത്തിൽ ഏറ്റെടുക്കുന്നതായി പൂർത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ തങ്ങളുടെ കഴിവുകളിലേക്കാണ് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരിക്കലും കഴിവുകേടുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല, കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് മുമ്പു പറഞ്ഞതുപോലെ ഏതു കാര്യം ചെയ്തുതീർക്കാനും ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കാനും സന്നദ്ധരാകുന്നതും.

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ തേടുന്നില്ല. അവർക്ക് ആവശ്യമില്ല. കാരണം സ്വഭാവവികാസം അവർ ശ്രദ്ധനേടുന്നുണ്ട്. അക്കാര്യം അറിയാതെയും ചെയ്യാം. ചിലരില്ലേ മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും പിടിച്ചുപറ്റാനായി ചില കാട്ടിക്കൂട്ടലുകൾ നടത്തുന്നത്? ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ അതിന്റെ പുറകെ പോകാറില്ല.

തങ്ങൾക്ക് തെറ്റുപറ്റിയോ, പാളിച്ച സംഭവിച്ചോ അവരതോർത്ത് ഭയാകുലരാകുന്നില്ല. മറിച്ച് തെറ്റുസമ്മതിക്കും. പിഴവുകൾ അംഗീകരിക്കും. ഇനി അവ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധയുള്ളവരാകും. ഒരിക്കലും തന്റെ പാളിച്ചകൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ കുറ്റം ആരോപിക്കാൻ അവർ തയ്യാറാകുന്നില്ല.

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ കൃത്യതയോടെയായിരിക്കും സംസാരിക്കുന്നത്. സംസാരിക്കുന്ന കാര്യത്തിലുള്ള ബോധ്യമാണ് അത്തരമൊരു കൃത്യത നൽകുന്നത്. ഉറപ്പില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ അവരൊരിക്കലും യെസ് പറയാറില്ല. തങ്ങൾക്ക് തീർച്ചയുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുള്ള വിഷയങ്ങളിൽ മാത്രമേ അവർ യെസ് പറയൂ.

മറ്റുള്ളവരെ ആഘോഷിക്കുന്നവരാണ് ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ. മറ്റുള്ളവരുടെ കഴിവുകൾ, വിജയങ്ങൾ.. അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രകാശത്തെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തികൾ ഒരിക്കലും ഭയപ്പെടുന്നില്ല. കാരണം സ്വന്തം കഴിവിൽ അവർക്ക് വിശ്വാസമുണ്ട് എന്നതുതന്നെ.



ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരുമ്പോൾ അവിടെ നിന്ന് പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പിറക്കുന്നു

ചോക്കുമലയുടെ മുകളിൽ നിന്ന് ചോക്ക് അന്വേഷിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ച് ഒരു കഥയുണ്ട്. ആ കഥ സന്തോഷിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഭൃതിപക്ഷം പേർക്കും ബാധകവുമാണ്. നമുക്കറിയില്ല നമ്മുടെ സന്തോഷം എവിടെയാണ് കൂടിക്കൊള്ളുന്നതെന്ന്. മികച്ച കരിയർ, നല്ല ബന്ധങ്ങൾ, സാമൂഹികാംഗീകാരം, മെച്ചപ്പെട്ട സാമ്പത്തികസ്ഥിതി, രോഗങ്ങളില്ലാത്ത അവസ്ഥ ഇതൊക്കെയാണ് ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളെന്നാണ് പലരുടെയും ധാരണ. ഇവയിൽ ഏറ്റക്കുറ

ച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴോ ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്ന് കുറയുമ്പോഴോ ഒക്കെ സന്തോഷത്തിലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ വന്നുപോകാറുണ്ട്. ചുറ്റുപാടുകളും വ്യക്തികളുമാണ് നിന്നിലെ സന്തോഷം നിശ്ചയിക്കുന്നതെങ്കിൽ അവരെ ആസ്പദമാക്കിയായിരിക്കും ജീവിതത്തിലെ മുഴുവൻ സന്തോഷങ്ങളും നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്.

വ്യക്തികളിൽ സന്തോഷം കേന്ദ്രീകരിച്ചാൽ അവർ നഷ്ടമായിക്കഴിയുമ്പോൾ നമ്മുടെ ജീവിതം നിരാശാഭരിതമാകും. സംഗതികളിലും സാഹ

നിന്റെ സന്തോഷം എവിടെയാണ്?



നിന്നിടത്ത് നില്ക്കാതെ ഒരു ചുവടെകിലും മുന്നോട്ടുവെച്ചുവെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ ചില നേട്ടങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്



ചര്യങ്ങളിലും സന്തോഷം വികേന്ദ്രീകരിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ അവ കടന്നുപോയിക്കഴിയുമ്പോഴോ ഇല്ലാതായിക്കഴിയുമ്പോഴോ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയാതെ വരും. സ്വന്തം കഴിവിലോ സമ്പത്തിലോ സൗന്ദര്യത്തിലോ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുകയുമരുത്. അതും ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ നഷ്ടപ്പെടുകയോ കുറഞ്ഞുപോവുകയോ ചെയ്യാം. അപ്പോഴും നമുക്ക് സന്തോഷം നഷ്ടപ്പെടാം,

യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ സന്തോഷം എവിടെയായിരിക്കണം. നമ്മുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണക്കാർ ആരായിരിക്കണം?

സത്യത്തിൽ നമ്മുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം നമ്മുടെ കൈയിലാണ്. സാഹചര്യങ്ങളെയോ വ്യക്തികളെയോ അക്കാര്യാത്തിൽ പഴിക്കേണ്ടതില്ല. അവരൊക്കെ ചില ബാഹ്യഘടകങ്ങൾ മാത്രമാണ്. കൊച്ചുകുട്ടികൾ ചിലതൊക്കെ

കൈയിൽ മുറുകി പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ. എന്തുവന്നാലും വീട്ടുകൊടുക്കുകയില്ലെന്ന മട്ടിൽ. വലിയ സംഗതികളൊന്നുമായിരിക്കില്ല അവരുടെ കൈയിലുള്ളത്. എങ്കിലും അവരതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നു. മറ്റൊരാൾക്ക് നൽകാൻ അവർ തയ്യാറാകുന്നില്ല.

അതുപോലെയായിരിക്കണം നമ്മളും. ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷങ്ങളെ മുറുകെപിടിക്കുക. നാം എന്ന വ്യക്തിയായിയിരിക്കണം നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങൾക്ക് കാരണം എനിക്ക് എന്തെല്ലാം ഉണ്ട് എന്ന് ഒരിക്കലും എന്റെ സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണമാകരുത്. എനിക്ക് എന്തെല്ലാം ഉണ്ടെങ്കിലും എന്തെല്ലാം ഇല്ലാതെപോയാലും എന്റെ മനസ്സിൽ എനിക്ക് സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് പ്രസക്തമായ ചോദ്യം. ഞാനായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ, എന്റെ എല്ലാ കുറവുകളോടും പരിമിതികളോടും കൂടെ സന്തോഷിക്കാൻ എനിക്കാവുന്നുണ്ടോ?

ആരൊക്കെ ശ്രമിച്ചാലും ആരൊക്കെ അപഹരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും ജീവിതത്തിലെ നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളെ നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. ബാഹ്യഘടകങ്ങൾ എല്ലാം അനുകൂലമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രം സന്തോഷിക്കാമെന്ന് കരുതരുത്. പ്രകൃതിയിൽ പോലും അവസ്ഥാഭേദങ്ങൾ പ്രകടമാണ്. വെയിലും മഴയും മഞ്ഞും മാറി വരുന്നുണ്ട്. ജീവിതവും അതുപോലെയാണ്. അവസ്ഥാഭേദങ്ങൾ പലതുണ്ടാവാം. പക്ഷേ സന്തോഷിക്കുമെന്നുള്ള തീരുമാനത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാവരുത്.

എന്തുവന്നാലും ആസ്വദിക്കണമീ
മുന്തിരിച്ചാറുപോലുള്ളൊരീജീവിതത്തെ

എന്ന് ചങ്ങമ്പുഴ പാടിയിട്ടില്ലേ. അതൊരുതരം ജീവിതദർശനമാണ്. നിഷേധാത്മകമായ രീതിയിൽ അതിനെ വിലയിരുത്തുന്നുവരുണ്ട്. പക്ഷേ ആവാക്കുകളിൽ ജീവിതസക്തിയുണ്ട്. ജീവിതത്തോടുള്ള പ്രണയമുണ്ട്. അവനവരിൽ നിന്നുള്ള പ്രണയത്തിൽ നിന്നാണ് ജീവിതത്തോടുള്ള പ്രണയമുണ്ടാകുന്നത്. അവനവരിൽ പ്രണയം നിറയണമെങ്കിൽ അവനവനിൽ സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കണം. അവനവനിലെ സന്തോഷങ്ങൾ കെടുത്തരുത്. അവനവനിൽ ചെറിയ ചെറിയ സന്തോഷങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. ആ സന്തോഷങ്ങൾ കൊണ്ട് ജീവിതം നിറയ്ക്കുക.



പുതിയ ദിവസം പുതിയ രീതിയിൽ നിന്നെ അടയാളപ്പെടുത്തട്ടെ

ചുമ്മാതെയിരിക്കാമോ...

സമയം പാഴാക്കാതിരിക്കുക. സമയം ക്രിയാത്മകമായി വിനിയോഗിക്കുക, അദ്ധ്വാനിക്കുക ഇങ്ങനെ ജീവിതവിജയത്തിന് അനിവാര്യമായ പല കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാം കേൾക്കുകയും വായിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. സമയം പാഴാക്കുന്നതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ വലിയ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ കൈവരിക്കാതെ പോയവരെക്കുറിച്ചും കേട്ടിട്ടുണ്ട്. തീർച്ചയായും സമയം ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമവും വിനോദവും കൂടി ചേരുമ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതം കൂടുതൽ വിജയപ്രദവും ആസ്വാദ്യകരവുമായിത്തീരുകയുള്ളൂ. ചത്തുകിടന്ന് മീൻ പിടിക്കുക എന്നൊരു ചൊല്ലിന് നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലുണ്ട്. സ്വന്തം ആരോഗ്യമോ സന്തോഷമോ കണക്കിലെടുക്കാതെ എല്ലാസമയവും ജോലി ചെയ്ത് പണം സമ്പാദിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഈ രീതി തെല്ലും ആശാസ്യമല്ല.

ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമവും വിനോദവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിനു അനിവാര്യമാണ്. മികച്ച ചിന്തകൾ രൂപപ്പെടുന്നതിനും ചിന്തകൾക്ക് വ്യക്തതയുണ്ടാവുന്നതിനും പുതിയ ആശയങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നതിനും ക്രിയാത്മകഫലങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനുമെല്ലാം വിശ്രമം വേണം. വിശ്രമകാര്യങ്ങളിൽ മുന്പന്തിയിലുള്ളത് ഉറക്കമാണ്. നന്നായി ഉറങ്ങുക. അല്ലെങ്കിൽ റിലാക്സ് ചെയ്യുക. ചുമ്മാതിരിക്കുക എന്ന് പറയാറില്ലേ. പ്രത്യേകമായി ഒന്നും ചെയ്യാതെയിരിക്കുക. ഇത് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും റീചാർജ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ചുമ്മാതെയിരിക്കുന്ന സമയം ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞ സമയമാണെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. കൂടുതൽ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാനും മികച്ച വിജയങ്ങൾ നേടാനുമുള്ള ഫലപ്രദമായ സമയമാണ് ചുമ്മാതിരിക്കുന്ന സമയം, ഉറങ്ങുന്ന സമയം. മതിയായ ഉറക്കവും വിശ്രമവും വിനോദവും ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങളും കൂടി ചേരുമ്പോഴാണ് ജീവിതം മനോഹരവും അർത്ഥപൂർണ്ണവുമാകുന്നത്.



“പുതുതായി ആരംഭിക്കാൻ തെല്ലും കുറ്റബോധം അനുഭവിക്കേണ്ടതില്ല

സ്നേഹമെന്ന താക്കോൽ

താക്കോൽ എന്തിനുള്ളതാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. അത് പുട്ടിവയ്ക്കാൻ മാത്രമല്ല തുറക്കാൻ കൂടിയുള്ളതാണ്. വില പിടിപ്പുള്ളവയാണ് പുട്ടിവയ്ക്കുന്നത്. വീട്, ആദരണങ്ങൾ, പണം, സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ..

പുട്ടിവയ്ക്കുന്നവയാണ് തുറക്കുന്നത്. വീട്, അലമാര, ബാഗ്. വിലപിടിപ്പുള്ളവയ്ക്കാണ് പ്രത്യേക താക്കോലുകൾ. ആവശ്യത്തിനു തുറക്കാനും പുട്ടിവയ്ക്കാനുമുള്ള താക്കോലുകൾ. താക്കോലുകൾ ആവശ്യങ്ങളാണ്, അവയൊരിക്കലും ആഡംബരങ്ങളല്ല. കാരണം വിനിമയകൈമാറ്റങ്ങളിൽ താക്കോലുകൾ വേണം. അലമാരയിൽ പണമുണ്ടായതുകൊണ്ട് വിശേഷമില്ല. അത് യാത്രയിൽ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിക്കണമെങ്കിൽ അലമാരയിൽ നിന്ന് പണമെടുത്ത് പോക്കറ്റിൽ തിരുകിയേ തീരൂ. പക്ഷേ അലമാര തുറക്കാൻ താക്കോൽ വേണം.

സ്നേഹവും ഒരു താക്കോലാണ്. ആരുടെയൊ

ക്കെയോ ഹൃദയങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാനുള്ള താക്കോൽ. ഹൃദയത്തിലെ സ്നേഹവും ആത്മാർത്ഥതയും സൗഹൃദവും പ്രണയവും പുട്ടി സൂക്ഷിക്കാനുള്ള താക്കോൽ. അർഹതയില്ലാത്തവർ വന്ന് അപഹരിച്ചുകൊണ്ടുപോകാതിരിക്കാനുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ താക്കോൽ. അർഹതയുള്ളവർക്കായി ധൂർത്തടിച്ചുനല്കാനുള്ള താക്കോൽ.

സ്നേഹത്തിന്റെ താക്കോൽ കൊണ്ടാണ് സമാധാനവും സന്തോഷവും കണ്ടെത്തുന്നത്. വിദ്വേഷം ഇല്ലാതാക്കാനും അതുതന്നെയാണ് മാർഗ്ഗം. അതുതന്നെയാണ് ഉപകരണവും.

സ്നേഹത്തിന്റെ താക്കോൽ കൈയിലില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയാത്തത്. ഉപയോഗിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ താക്കോലുകളിൽ തുരുമ്പ് പിടിക്കുന്നത്.

ചില ജോലികൾ, ചില സേവനങ്ങൾ, ചില ശുശ്രൂഷകൾ അവയൊക്കെ ഭാരപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്നത്



ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഓരോ നിമിഷവും സ്വയം നവീകരിക്കാനുള്ള സാധ്യതകളാണ്

എന്തുകൊണ്ടാണ്? സ്നേഹത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ എല്ലാം കഷ്ടപ്പാടുകളായി തോന്നും. മറ്റുള്ളവരോട് സ്വതന്ത്രമായി ഇടപെടാനും സൗഹാർദ്ദത്തോടെ ഇടപഴകാനും കഴിയാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ കുറവുണ്ട് .ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹം നിറയ്ക്കാത്തതിനേക്കാളും കാര്യം ജീവിതം ഭാരമുള്ളതും ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നതുമാ യി തോന്നും.

ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹമുണ്ടായിട്ടെന്തുകാര്യം. അത് പകരാനും സ്വീകരിക്കാനും കഴിയണം. ചില നിക്ഷേപങ്ങളിൽ പണം സമാഹരിക്കുമ്പോൾ ഇരട്ടിയാകുന്നതുപോലെ കൊടുക്കുമ്പോൾ ഇരട്ടിയാ യി തിരികെ വരുന്ന നിക്ഷേപമാണ് സ്നേഹവും. ബാങ്കുകൾ നിക്ഷേപസമാഹരണങ്ങൾ നടത്താറില്ലേ? ജീവിതം മുഴുവൻ ഒരു സ്നേഹനിക്ഷേപകാലമാണ്. സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹം നൽകാനും പങ്കുവയ്ക്കാനുമുള്ള കാലം. സ്നേഹിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് തോന്നലുണ്ടാകുന്നത്. സ്നേഹം നൽകുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്നത്.

ഒരു പഴയ മലയാളംസിനിമയുണ്ട്, അപരിചിത നഗരത്തിൽ വച്ച് പ്രണയബദ്ധരാകുന്ന നായികനായകന്മാർ. രണ്ടിടങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന അവർക്ക് ഒരു പ്രത്യേകസാഹചര്യത്തിൽ നഗരം വിട്ടുപോവേണ്ടിവരുന്നു. വീണ്ടുമൊരു കുടിക്കാഴ്ചയ്ക്കു അവസരമോ സാഹചര്യമോ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആശയകൈമാറ്റത്തിന് പബ്ലിക് ടെലിഫോണിനെ ആശ്രയിക്കുക മാത്രമേ നായികയ്ക്ക് മാർഗ്ഗമുള്ളൂ. കൃത്യസമയത്ത് ഫോൺവിളിക്കാൻ നായികയ്ക്കാവുന്നില്ല. നിശ്ചിതസമയം കഴിഞ്ഞിട്ടും നായികയുടെ ഫോൺവിളി വരാത്തതിനാൽ ഇനി അവൾ വിളിക്കില്ലെന്ന് വിചാരിച്ച് നായകൻ നിരാശയോടെ വീടുപുട്ടി പുറത്തേക്കിറങ്ങുന്നു. ഇനിയൊരിക്കലും ഈ വീടിന്റെ താക്കോൽ തനിക്കാവശ്യമില്ലെന്ന മട്ടിൽ അയാളത് ദേഷ്യത്തിലും നിരാശയിലും ദൂരെയ്ക്ക് വലിച്ചെറിയുന്നു. ഗെയ്റ്റിനടുത്തുവെച്ചാണ് അകത്ത് ഫോൺ മുഴങ്ങിയത്. വീടു തുറക്കാൻ നോക്കിയിട്ട് അയാൾക്ക് താക്കോൽ കിട്ടുന്നില്ല. ഒടുവിൽ രണ്ടിടത്തേക്ക് അവർ പിരിഞ്ഞുപോകുന്നു.

താക്കോലുകൾ സൂക്ഷിക്കാനുള്ളവയാണ്. ഒരു താക്കോൽ പോലും വലിച്ചെറിയരുത്. പ്രത്യേകിച്ച്

ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹമുണ്ടായിട്ടെന്തുകാര്യം. അത് പകരാനും സ്വീകരിക്കാനും കഴിയണം. ചില നിക്ഷേപങ്ങളിൽ പണം സമാഹരിക്കുമ്പോൾ ഇരട്ടിയാകുന്നതുപോലെ കൊടുക്കുമ്പോൾ ഇരട്ടിയാ യി തിരികെ വരുന്ന നിക്ഷേപമാണ് സ്നേഹവും.

സ്നേഹത്തിന്റെ ആ താക്കോൽ. അത് നീയൊരിക്കലും വലിച്ചെറിയരുതേ. എപ്പോഴാണ് മണി മുഴങ്ങുന്നതെന്ന് ആരറിഞ്ഞു. എപ്പോഴാണ് താക്കോലിന്റെ ആവശ്യമുണ്ടാവുകയെന്ന് ആരറിഞ്ഞു? വെറുതെ തുറന്നിട്ടു കൊടുക്കുകയുമരുത്. കാരണം അർഹതയില്ലാത്തവർ പോലും നിന്റെ സ്നേഹത്തിന്റെ ധനം കൈപ്പറ്റുകയും പിന്നീടൊരിക്കലും അത് നിനക്ക് തിരികെ കിട്ടാതെപോവുകയും ചെയ്യും.



ചിലപ്പോൾ ഈ വഴിയുടെ അവസാനമായിരിക്കും പുതിയ വഴിയുടെ വാതിൽ തുറന്നുകിട്ടുന്നത്

ചിന്തകളെ മാറ്റൂ, ലോകത്തെ മാറ്റൂ

നിന്റെ ചിന്തകളെ മാറ്റൂ, അതുവഴി ലോകത്തെ വിൻസെന്റ് പീലിന്റെ വാക്കുകളാണ് ഇത്. ഒരുവൻ സ്വയം ചിന്തിച്ചുകൂട്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് അവന്റെ ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമോ അനുകൂലമോ ആയി മാറ്റിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നാണ് ഇതിലൂടെ വിൻസെന്റ് പീൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ബാഹ്യമായ ചില ഘടകങ്ങളെയോ സാഹചര്യങ്ങളെയോ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടായിരിക്കും പലരുടെയും ചിന്തകൾ രൂപപ്പെടുന്നത്. അവരൊരിക്കലും തന്റെ യുള്ളിലേക്കോ കഴിവുകളിലേക്കോ നോക്കുന്നില്ല.

സാഹചര്യങ്ങളെയോ അവസരങ്ങളെയോ പോസിറ്റീവായി സമീപിക്കുന്നുമില്ല. നല്ല ചിന്തകൾ വഴി മികച്ച ജീവിതവും ജീവിതത്തിൽ വിജയവും നമ്മെ തേടിവരും.

വിജയം പ്രതീക്ഷിക്കുക

ഏതുകാര്യവും ചെയ്യുമ്പോഴും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴും നെഗറ്റീവ് ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്. ഇതു ശരിയാവുകേലാ.. ഇതുപരാജയപ്പെടുപോകും.. ഇതാണ് അവരുടെ ചിന്ത. എന്നാൽ ഏതുകാര്യവും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ വിജയം പ്രതീക്ഷിക്കുക



സാഹചര്യങ്ങൾ മാറുന്നതിന് അനുസരിച്ച് മാറാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക

യാണ് വേണ്ടത്. സ്വന്തം കഴിവിലും പ്രവൃത്തിയിലും മുളള വിശ്വാസം കൊണ്ടാണ് നല്ല ചിന്തകൾ രൂപപ്പെടുന്നത്. അവനവനിൽ വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ തന്നെ വിജയം സ്വന്തമാക്കാനുള്ള വഴികൾ തുറന്നുവരും. അതുകൊണ്ട് വിജയപ്രതീക്ഷകൾ എപ്പോഴും മനസ്സിലുണ്ടായിരിക്കട്ടെ

തടസങ്ങൾ മറികടക്കുമെന്ന് തീരുമാനിക്കുക

ഏതുകാര്യത്തിന് ഇറങ്ങിപ്പുറപ്പെട്ടാലും തടസങ്ങളുണ്ടാകും. എന്നാൽ ആ തടസങ്ങളെ കണ്ട് പിന്തിരിഞ്ഞാലോ.. നമുക്കൊരിക്കലും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാനാവില്ല. തടസങ്ങളെ ലക്ഷ്യം നേടാനുള്ള മാർഗ്ഗമായി കാണുകയാണ് വേണ്ടത്. ഈ തടസങ്ങളെ മറികടക്കുമെന്ന് ഉള്ളിൽ ദൃഢപ്രതിജ്ഞയെടുക്കുക. തടസങ്ങളെക്കാൾ ഹർഡിൽസുകളായി കണ്ട് അവയെ മറികടക്കുക

വിജയങ്ങളെ ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക

വിഷയലൈസേഷൻ പവർ ജീവിതവിജയത്തിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നതായി വിദഗ്ദർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഒരു വിജയം നേടിയെടുക്കുന്നതായി മനസ്സിൽ കാണുക. ആ വിജയത്തെ ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക കാണുന്നസ്വപ്നങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളായി മാറും. പരാജയപ്പെടുന്ന സ്വപ്നങ്ങളെക്കാൾ വിജയിക്കുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ ഇന്നുമുതൽ കണ്ടുതുടങ്ങുക. ഉറക്കത്തിനിടയിൽ മ്ഞതുപോകുന്ന സ്വപ്നങ്ങളാകാതിരിക്കട്ടെ അവയൊന്നും മറിച്ച് ഉറക്കത്തിലും വേട്ടയാടപ്പെടുന്ന സ്വപ്നങ്ങളായിരിക്കട്ടെ അവയെല്ലാം.

തുടർച്ചയായി പരിശ്രമിക്കുക

ആദ്യശ്രമത്തിൽ ഒരു വിജയവും നമ്മെ തേടിവരണമെന്നില്ല. അതിനായി തുടർച്ചയായി പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. വിജയം നേടുംവരെ പരിശ്രമിക്കുമെന്ന് മനസ്സിനെ പഠിപ്പിക്കുക. അതുപോലെ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.

പ്രാർത്ഥിക്കുക

ഒരാളുടെ അനുദിനജീവിതത്തെ ക്രിയാത്മകവും സന്തോഷകരവും ആക്കുന്നതിൽ മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് അയാളുടെ ആത്മീയജീവിതം.



അതിൽ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് പ്രാർത്ഥന. പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ വിശ്വസിക്കുന്ന മനുഷ്യനാണ്, സ്വപ്നം കാണുന്ന മനുഷ്യനാണ്, പ്രതീക്ഷയുള്ള മനുഷ്യനാണ്. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ ഉയരാനും വളരാനും ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളെല്ലാവരും തുടർച്ചയായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവർ കൂടിയായിരിക്കണം. പ്രാർത്ഥന ശക്തിയും കോട്ടയുമാണ്. പ്രഭാതത്തിന്റെ താക്കോലും പ്രദോഷത്തിന്റെ ഓടമ്പലുമാണ് പ്രാർത്ഥനയെന്നാണല്ലോ മഹാത്മാർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. പ്രാർത്ഥന നിഷേധാത്മകതയെല്ലാം നീക്കിക്കളയുന്നവയാണ്.

ഉത്കണ്ഠകളെ ഉപേക്ഷിക്കുക

ഉത്കണ്ഠകൾ പലതും അസ്ഥാനത്തുള്ളവയായിരിക്കും. അവ യാതൊരു സൽഫലവും ജീവിതത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കുകയുമില്ല. മാത്രവുമല്ല പലതരം പരിമിതികൾ അവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അടിച്ചേല്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അക്കാരണത്താൽ ഉത്കണ്ഠകളെ പൂർണ്ണമായും വിട്ടുപേക്ഷിക്കുക.



ചില അവസാനങ്ങൾ പുതിയ ചില ആരംഭങ്ങളാണ്



'പരാജയപ്പെട്ടവൻ'

‘പരാജയപ്പെട്ടവനാണ് ഞാൻ.

പരാജയത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങിയതാണ് ഞാൻ.’ ഫഹദ് ഫാസിൽ എന്ന പുതിയകാലത്തെ അഭിനയപ്രതിഭ ഒരു അഭിമുഖത്തിൽ പറഞ്ഞതാണ് ഈ വാക്കുകൾ. തുടർന്ന് ഫഹദ് പറയുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്,

‘പക്ഷേ ഞാൻ തകർന്നിട്ടില്ല.’

ശരിയാണ്, കൈയെത്തും ദൂരത്ത് എന്ന സിനിമയിലെ നായകനായി അഭിനയരംഗത്തേക്ക് കടന്നുവന്ന ഷാനുവെന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെട്ട ഫഹദ് ഫാസിൽ എൻ ആദ്യ ചിത്രം കനത്ത പരാജയമാണ് സമ്മാനിച്ചത്. അഭിനയിക്കാനറിയില്ല എന്ന് വിമർശനം ഏറ്റുവാങ്ങിക്കൊണ്ടാണ് അന്ന് അയാൾ മലയാളചലച്ചിത്രരം



മനുജ്ജവരെ തോല്പിക്കാതെ സ്വയം തോൽക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

ഗം വിട്ടത്. പക്ഷേ ഒരു ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം ഫഹദ് തിരിച്ചുവന്നു. ഇന്നത്തെഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ അത് ഒരു ഒന്നാന്നര വരവായിരുന്നു. പിന്നീട് തൊട്ടതെല്ലാം പൊന്ന്. സൂപ്പർഹിറ്റുകൾ. അവിടവിടെയായി ചില കനത്ത പരാജയങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിവന്നുവെങ്കിലും അതൊന്നും അയാളിലെ നടനെയോ താരത്തെയോ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചില്ല. ഇപ്പോൾ മലയാളത്തിന്റെ അതിരുകൾ കടന്ന് തെലുങ്കിലും തമിഴിലും പ്രതിനായകവേഷങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്ത് കയ്യടി നേടുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണത്... പരാജയപ്പെട്ടിട്ടും തളരാതെ പോയതുകൊണ്ട്. തകർക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും തകരാതെ നിന്നതുകൊണ്ട്... ഫഹദിന്റെ ജീവിതത്തെ ആസ്പദമാക്കി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ആ വിജയത്തിന് പിന്നിൽ രണ്ടു ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്താം.

1. പാഷൻ
2. പരിശ്രമം

അഭിനയത്തോടുള്ള പാഷനും തനിക്ക് അഭിനയിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസവും ഫഹദിനെപ്പോഴുമുണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് പരാജയപ്പെട്ടിട്ടും തകരാതിരുന്നത്. ആ പാഷനാണ് വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള പരിശ്രമങ്ങളിലേർപ്പെടാൻ ഫഹദിന് കരുത്തായത്.

ജീവിതത്തിൽ ആദ്യതവണത്തെ പരാജയങ്ങളെ തുടർന്ന് വീണ്ടുമൊരു പരിശ്രമം പോലും നടത്താതെ പിൻവാങ്ങുന്നവരെയാണ് ഫഹ (ഫഹദ് ഫാസിൽ) വെല്ലുവിളിക്കുന്നത്. പരാജയപ്പെട്ടതിനോ ഒരിടത്തും ഒന്നുമാകാത്തതിനോ സാഹചര്യങ്ങളെയോ വ്യക്തികളെയോ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം നാം ഓരോരുത്തരും സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ഒരു ചോദ്യമുണ്ട്.

എന്റെ വിജയത്തിന് വേണ്ടി, സ്വപ്നങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഞാനെത്രത്തോളം കഷ്ടപ്പെടാൻ തയ്യാറായിട്ടുണ്ട്?

എത്രത്തോളം ശ്രമങ്ങൾ ഞാൻ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്? മറ്റുള്ളവരല്ല നമ്മെ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നത്. നമ്മൾ തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ നിരുത്സാഹവും മന്ദതയും അലസതയും നിരാശാജനകമായ കാഴ്ചപ്പാടും നമ്മെ പരാജയപ്പെട്ടവരാക്കുന്നു.

സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങളെ പിന്തുടരാൻ തയ്യാറാവുന്നവരെല്ലാം മാതൃകയാക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് വേട്ടനായ്.

സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങളെ പിന്തുടരാൻ തയ്യാറാവുന്നവരെല്ലാം മാതൃകയാക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് വേട്ടനായ്. ഇരയെ വിടാതെ പിന്തുടർന്ന് കീഴടക്കുന്ന ഒരു വേട്ട നായ് ആവുക നാം. സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ വേട്ടനായ്കളെ പോലെ പായുക നാം.

ഇരയെ വിടാതെ പിന്തുടർന്ന് കീഴടക്കുന്ന ഒരു വേട്ടനായ് ആവുക നാം. സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ വേട്ടനായ്കളെപോലെ പായുക നാം.



“ പരീക്ഷയിലല്ല, പരീക്ഷണങ്ങളിൽ വിജയിക്കുന്നവനാണ് കേമൻ



മധ്യവേനൽ അവധിക്കുശേഷം

പുതിയ അധ്യായന വർഷത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും മംഗളങ്ങളും ശുഭപ്രതീക്ഷകളും

ഓർമ്മകൾക്ക് ഉറക്കമില്ല, അവ വീണ്ടും വീണ്ടും ഓർമ്മകളിൽ മിന്നിമറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കും. വീണ്ടും ഓർക്കാനും എല്ലാവരുടെയും ഓർമ്മയിൽ എന്നും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതും ആയ ഒന്നാണ് കുട്ടിക്കാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകൾ. ഓർക്കാനും ഓർമ്മകളിൽ ജീവിക്കാനും കൊതിക്കുന്ന മനുഷ്യരാണ് നമ്മിൽ പലരും. മധ്യവേനലവധിക്കാലം കാലങ്ങൾക്കപ്പുറവും ഇപ്പുറവും മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധയമായിരിക്കുന്നു. ഒരു കുട്ടിക്കാല

ത്തിന്റെ ഭൂതകാലസ്മരണക്കളിലേക്കുള്ള ഒളിഞ്ഞുനോട്ടമാണ് ഈ ചെറുകുറിപ്പ്.

ചെറുപ്പത്തിൽ മധ്യവേനൽ അവധി തുടങ്ങി പള്ളിക്കൂടങ്ങൾ അടച്ചാൽ പിന്നിട്ടുള്ള രണ്ട് മാസങ്ങൾ ആഘോഷത്തിന്റെ നാളുകളാണ്. പുഴയിൽ ചാടിയും മീൻപിടിച്ചും മാവേലിനിഞ്ഞും ഏറുപന്തും ക്രിക്കറ്റും കളിച്ചും, മണ്ണപ്പച്ചയും കണ്ണപെരത്തിക്കളിച്ചും കുട്ടിക്കുരങ്ങുകളെപ്പോലെ പറമ്പായ പറമ്പു മുഴുവൻ വിഹരിച്ചിരുന്ന ഒരു കുട്ടിക്കാലം.

“ നിന്നെ അറിയുമ്പോൾ നീ ജയിച്ചു തുടങ്ങും

ആരും തടസം പറഞ്ഞില്ല, ആരും മാറി നിന്നില്ല, എല്ലാ വീടുകളും എല്ലാ മുറ്റങ്ങളും എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ തന്നെ. കളിയുടെ തിരക്കുകളിൽ ഭക്ഷണം പോലും കഴിക്കാൻ മറന്നിരുന്ന ചെറുപ്പകാലം. ചുടോ വെയിലോ ഒന്നും വകവെക്കാതെയുള്ള ഓട്ടപ്രദക്ഷിണങ്ങൾ ആയിരുന്നു എല്ലാ ദിവസവും. പേരക്ക, ചാമ്പങ്ങ, നാരങ്ങ, മാങ്ങ, ഞാവൽ, നെല്ലിക്ക ഇവയൊക്കെ ആരുടെ പറമ്പിൽ ആണങ്കിലും നമുക്ക് സ്വന്തമായിരുന്നു. നാട്ടിൻപ്രദേശത്തെ കുട്ടികളുടെ ശരാശരി അവധികൾ ഇപ്രകാരം തന്നെ ആയിരുന്നു.

അവധിക്കാലം കഴിഞ്ഞ് പള്ളിക്കൂടങ്ങൾ തുറക്കുമ്പോൾ പുത്തൻ പ്രതീക്ഷകളും സ്വപ്നങ്ങളുമായി കുട്ടുകാരോടൊപ്പം പുതിയ ക്ലാസുകളിലേക്ക്. ഒപ്പം കുട്ടിനായ് കാലം തെറ്റാതെ ജൂൺ മാസത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽതന്നെ വന്നെത്തുന്ന പെരുമഴക്കാലവും. മഴനനഞ്ച് സ്കൂളിലേക്കും തിരിച്ചും ഉള്ള യാത്രകൾ എത്ര മനോഹരമായിരുന്നു. നിറഞ്ഞ് ഒഴുകുന്ന തോടുകളും ഓടകളും. വെള്ളം തെറുപ്പിച്ചും തോട്ടിൽ ചാടിയും മഴ നനഞ്ച് വീട്ടിലേക്കുള്ള മടക്കയാത്രകൾ. മടക്കയാത്രയിൽ പലപ്പോഴും കൂടബാഗിൽ തന്നെ. കാലങ്ങൾക്കിപ്പുറം ഇന്നാ സ്കൂൾ വരാന്തയിലൂടെയും വർഷങ്ങൾ നടന്നുനീങ്ങിയ ആ നാട്ടുവഴി പാതയിലൂടെയും നടന്നുനീങ്ങുമ്പോൾ ഗൃഹാതുരത്വം മനസ്സിനെ വല്ലാതെ വേട്ടയാടുന്നു. കാരണം മാറ്റങ്ങൾ ഏറെ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. അകത്തും പുറത്തും. പുതുതലമുറക്ക് ആകട്ടെ ഇവയെല്ലാം ഇന്ന് അന്യംനിന്ന് പോകുന്നു.

ഒരു കുട്ടിക്കാലത്തിന്റെ നല്ല കുറേയേറെ സ്കൂൾ ഓർമ്മകൾ പതിയെ പടിയിറങ്ങുമ്പോൾ മറുവശത്ത് ഓർത്തിരിക്കാൻ ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് അവധിക്കാലങ്ങളിൽ പോലുമുള്ള സ്പെഷ്യൽ ക്ലാസുകളും കോച്ചിങ്ങുകളും ട്യൂഷനുകളും കമ്പ്യൂട്ടറുകളിലും മൊബൈലുകളിലും ആയി നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന കുറേയേറെ ഗെയിമുകളുമായി അവരുടെ ലോകം ചുരുങ്ങുന്നു. അവരുടെ അവധിക്കാലങ്ങൾ വീടുകളിലും റൂമുകളിലും ആയി ഒതുങ്ങിക്കൂടുന്നു. വീടുകളിൽനിന്നും സ്കൂളുകളിലേക്കും തിരിച്ചും ഉള്ള യാത്രകൾ സ്കൂൾ ബസ്സുകളിൽ മാത്രമായി ഒതുങ്ങിക്കൂടുന്നു. അങ്ങനെ ചുറ്റുമുള്ള പലതും അവർ കാണാതെ പോകുന്നു.



മധ്യവേനൽ അവധികൾ കഴിഞ്ഞ് പുതിയൊരു അധ്യായന വർഷത്തിന് നാം തുടക്കം കുറിക്കുകയാണ്. വറ്റിവരണ്ട ഭൂമി മഴക്കായ് ദാഹിക്കുമ്പോൾ നല്ലൊരു മഴക്കാലത്തിനും മഴ ഓർമ്മകൾക്കുമായി നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം. പഴയകാല സ്മരണകൾ അയവിറക്കുമ്പോൾ അനുഭവങ്ങളും ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും പഠിപ്പിച്ച ബാല്യകാലസ്മൃതികൾ പുതുതലമുറയ്ക്കും പകർന്നുനൽകാം... അവർക്കും ഇതൊന്നും ദൂരെയല്ലെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കാം. പുതിയ അധ്യയന വർഷത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും മംഗളങ്ങളും ശുഭപ്രതീക്ഷകളും.



ഓരോരുത്തരെയും അവനവർക്ക് അവകാശപ്പെട്ട വിജയങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കാൻ സഹായിക്കുക



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