

Only Positive...

JULY 2024

# ବେସ୍ୟା®

Vol:7 | Issue:2

**LIFE IS  
GOOD**



# ജീവിതമെന്ന ശരി

**സാ**ഹചര്യങ്ങൾക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ചുമാത്രമേ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷിക്കാനാവൂ എന്ന് കരുതുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷവും. നല്ലൊരു വിജയമുണ്ടായി, മികച്ച അംഗീകാരം കിട്ടി, പരീക്ഷയിൽ ഉന്നതവിജയം കിട്ടി, ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ വിദേശത്തേക്ക് പോകാൻ സാധിച്ചു, ഇതൊക്കെ തീർച്ചയായും നമ്മുടെ മനസിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കുന്നവയാണ്. അവയ്ക്ക് അതിന്റേതായ അർത്ഥവുമുണ്ട്. പക്ഷേ ഇങ്ങനെ പലതരം സാഹചര്യങ്ങളുടെ പേരിൽ മാത്രം സന്തോഷിക്കേണ്ടവരാണോ നമ്മൾ? എല്ലാം അനുകൂലമാകുമ്പോൾ മാത്രം സന്തോഷിച്ചാൽ മതിയോ?

വിശുദ്ധ ബൈബിളിൽ പറയുന്നത് കേട്ടിട്ടില്ലേ എപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെയിരിക്കുവിൻ. ഇതൊരു ആത്മീയപ്രബോധനം മാത്രമല്ല ജീവിതത്തോടുള്ള സമീപനവും കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ പുലർത്തേണ്ട മനോഭാവവുമാണ്.

തീരെ ചെറിയ പരാജയവും തീരെ ചെറിയ അസുഖവും പോലും നമ്മുടെ സന്തോഷം കെടുത്തിക്കളയുന്നുണ്ട്. പകരം എനിക്കെന്തുകൊണ്ട്

ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചുവെന്നു നാം വിധിയെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നു. കാരണം, ഞാൻ ജയിക്കേണ്ടവനായിരുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ളവനാകേണ്ടവനായിരുന്നു. എന്നാൽ സംഭവിച്ചത് അതിന് വിരുദ്ധമാണ്. അതെന്റെ സന്തോഷം ഊതിക്കെടുത്തു. ജീവിതമെന്ന ശരിയും ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥവും തിരിച്ചറിയാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം അവസ്ഥകളിൽ നമുക്ക് സന്തോഷം അനുഭവിക്കാതെ പോകുന്നത്. ഒരാൾ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തിയാകുന്നത് അയാൾക്ക് ആഗ്രഹിച്ചതു മുഴുവൻ ലഭിക്കുന്നതുകൊണ്ടല്ല, എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ശരിയായി നടക്കുന്നതുകൊണ്ടുമല്ല. ജീവിതം ശരിയാണെന്ന കാഴ്ചപ്പാടുള്ളതുകൊണ്ടാണ് അയാൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. ജീവിതം എപ്പോഴും ശരിയാണ്, എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ശരിയായിരിക്കണമെന്നില്ല. അപ്പോഴും ജീവിതത്തിന്റെ നന്മയിലും അതു പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളിലും ശരിയുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ചിരി മാഞ്ഞുപോവുകയില്ല. അയാൾ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തിയായിരിക്കും.



സ്വന്തം ചിന്തയുടെ ശക്തി തിരിച്ചറിയാൻ, വിജയത്തിനു വേണ്ടി ആ ചിന്തയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ



# ഇതൊക്കെയും ചേർന്നതാണ് ജീവിതം

കഴിഞ്ഞ ദിവസം ഒരു വന്ദ്യവൈദികനുമായി കണ്ടുമുട്ടിയിരുന്നു. ഞാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴിൽ ജോലിയുടെ തുടക്കകാലത്ത് കുറെ നാൾ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. അന്ന് ഒരു സൂപ്പീരിയറും കീഴ് ജീവനക്കാരനുമെന്ന നിലയിൽ തികച്ചും ഔദ്യോഗികമായ ബന്ധം മാത്രമാണ് ഞങ്ങൾക്കിടയിലുണ്ടായിരുന്നത്. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം കണ്ടുമുട്ടിയപ്പോൾ അത്തരം ഔപചാരികതകളൊന്നും ഞങ്ങൾക്കിടയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കാലം ഞങ്ങൾക്കിടയിൽ അത്രമാത്രം മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിരുന്നു. കഴിഞ്ഞുപോയ ജീവിതം മുഴുവൻ ഏറ്റവും സത്യസന്ധതയോടെ അദ്ദേഹം എന്നോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ എവിടെയൊക്കെയോ എന്റെ ഉള്ളം നീറുന്നുണ്ടായിരുന്നു. കാരണം അത്രത്തോളം സംഭവബഹുലമായിരുന്നു ആ ജീവിതം. അതിൽ ഒഴിവാക്കലുകളുണ്ടായിരുന്നു. തിരസ്കരണങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു, തെറ്റിദ്ധാരണകളുണ്ടായിരുന്നു, അപവാദങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. ചെയ്ത നന്മ മുഴുവൻ തിന്മയായി ചിത്രീകരിക്കപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. വ്യക്തിഹത്യയും സഭാവഹത്യയുമുണ്ടായിരുന്നു.

എല്ലാം പറഞ്ഞവസാനിപ്പിച്ചതിന് ശേഷം അദ്ദേഹം എന്നോട് പറഞ്ഞു, 'ഇതൊക്കെ കൂടി ചേർന്നതാണ് ജീവിതം. ഒരുപക്ഷേ എന്റെ യൗവനത്തിൽ

അവയോടൊന്നും എനിക്ക് ഇപ്പോഴത്തേതുപോലെ ഉദാരമായി ഇടപെടാനോ എന്നെ തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും എനിക്കെതിരെ ഇല്ലാക്കഥകൾ ചമയ്ക്കുകയും ചെയ്തവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ മാത്രമല്ല സഹിഷ്ണുത പുലർത്താനോ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ ഒരു പരിധിവരെ എനിക്കതിന് കഴിയുന്നുണ്ട്...'

ആ വാക്കുകൾ വലിയൊരു തിരിച്ചറിവായിരുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ നല്ല മുഖം മാത്രമാണ് നമ്മൾ കാണാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതം സുന്ദരമായി നമുക്ക് തോന്നുകയുള്ളൂ. എന്നാൽ എല്ലാ ജീവിതത്തിലും അമാവാസിയും പൗർണമിയുമുണ്ട്. പൂമാലകളും കല്ലേറുകളുമുണ്ട്. ഒരു പക്ഷേ ജീവിതം യൗവനതീക്ഷ്ണമായിരിക്കുന്ന ഒരു സമയത്ത് അങ്ങനെയൊരു ചിന്തയിലേക്ക് വളരാൻ നമുക്ക് കഴിയണമെന്നില്ല. പക്ഷേ അതാണ് സത്യം. ഇതൊക്കെയും കൂടിച്ചേർന്നതാണ് ജീവിതം.

യാത്ര പറഞ്ഞിറങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സിൽ വല്ലാത്തൊരു ഭാരമുണ്ടായിരുന്നു. ഞാനും അച്ചനെ തെറ്റിദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ എന്നോർത്തായിരുന്നു അത്. പിന്നെ മനസ്സ് ആശ്വസിച്ചു. അതെ, ഇതുംകൂടി ചേർന്നതാണ് ജീവിതം.

നന്ദി, സ്നേഹപൂർവ്വം  
വിനായക് നിർമ്മൽ

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 2 | Page: 24  
July 2024

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

oppammagazine  
 oppammagazine  
 oppammagazine

### 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



# ഹാപ്പിയാണോ, ഹാപ്പിയാകണ്ട?

**ബി**ബിമോൻ ഹാപ്പിയാണോ...? അടുത്തയിടെ ഹിറ്റായ ആവേശം സിനിമയിലെ അമ്മ ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യമാണ് അത്. സ്വന്തം മകനോട് മാത്രമല്ല, കണ്ടുമുട്ടുന്ന മറ്റുള്ളവരോടൊക്കെയും ആ അമ്മയ്ക്ക് ചോദിക്കാനുള്ളതും അതുതന്നെയാണ്. മോൻ ഹാപ്പിയാണോ?

അത്തരമൊരു ചോദ്യം നേരിടുമ്പോഴാണ്

ഓരോരുത്തരും അവരവർ ഹാപ്പിയാണോ എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നത്. പുറമേ നല്ല രീതിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോഴും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ യഥാർഥ സന്തോഷം ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല. സന്തോഷിക്കാൻ മറന്നു പോവുന്നവരോ സന്തോഷിക്കാൻ കാരണമില്ലെന്ന് കരുതുന്നവരോ ആണ് പലരും. ഒരു പരസ്യത്തിൽ പറയുന്നതുപോലെ 'സന്തോഷം ആഗ്രഹിക്കാത്ത



അനിശ്ചിതത്വം നിറഞ്ഞതാണ് ജീവിതം. പക്ഷേ ഓരോ സൂര്യാസ്തമയത്തിനു ശേഷവും സൂര്യാദയം ഉണ്ടെന്ന് മറക്കരുത്.

**നന്ദിയുള്ള മനസ്സുപോലെ തന്നെ ദയയുള്ള മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. അവനവരോടും മറ്റുള്ളവരോടും ദയയുണ്ടായിരിക്കുക. സ്വന്തം തെറ്റുകളും പാളിച്ചകളുമോർത്ത് പരിതപിക്കാതെ അവനവരോടുതന്നെ ദയയുണ്ടായിരിക്കുക. അപ്പോൾ നമുക്ക് സന്തോഷിക്കാനാവും.**

വരായി ആരാണുള്ളത്? എന്നാൽ എത്രത്തോളം സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ട്? പലപ്പോഴും സന്തോഷിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ നാം മറ്റുള്ളവരിലും ചുറ്റുപാടുകളിലുമാണ് അന്വേഷിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് അത്തരം ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുമാത്രം നമ്മൾ സന്തോഷിക്കുന്നത്. പക്ഷേ ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ മനസ്സും ശ്രദ്ധയും പതിപ്പിക്കുകവഴി, ജീവിതത്തിൽ ബോധപൂർവ്വം സന്തോഷം നിറയ്ക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

അതിനായി ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് നന്ദിയുള്ള ഒരു മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ്. നന്ദിയുള്ള മനസ്സുകളിൽ സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കുമെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദർ പറയുന്നത്. ഇക്കഴിഞ്ഞ കാലത്തിനിടയിൽ എത്രയെത്ര അനുഗ്രഹങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തർക്കും ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആ അനുഗ്രഹ

ങ്ങളെപ്രതി ഒരിക്കലേങ്കിലും നന്ദി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? നന്ദി പറയുന്ന മനസ്സുകളിൽ സന്തോഷമുണ്ടായിരിക്കും.

അവരവരെ വ്യവസ്ഥകളില്ലാതെ സ്നേഹിക്കുകയാണ് രണ്ടാമത്തെ വഴി. പലപ്പോഴും പലരും സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നത് വിലയില്ലാത്തവരായിട്ടാണ്. അപകർഷതാബോധം ചുമന്നുനടക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷിക്കാനാവില്ല അപകർഷതാബോധത്തെ ദൂരെയകറ്റി സ്വയം അംഗീകരിച്ചും വിലമതിച്ചും മുന്നോട്ടുപോവുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കാനാവും.

നന്ദിയുള്ള മനസ്സുപോലെതന്നെ ദയയുള്ള മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. അവരവരോടും മറ്റുള്ളവരോടും ദയയുണ്ടായിരിക്കുക. സ്വന്തം തെറ്റുകളും പാളിച്ചകളുമോർത്ത് പരിതപിക്കാതെ അവരവരോടുതന്നെ ദയയുണ്ടായിരിക്കുക. അപ്പോൾ നമുക്ക് സന്തോഷിക്കാനാവും. പലരുടെയും സന്തോഷം കെടുത്തുന്നത് കുറ്റബോധവും നിരാശയുമാണ്.

സന്തോഷം നൽകുന്ന കാര്യമാണ് മതിയായ ഉറക്കം. വേണ്ടത്ര ഉറക്കമില്ലാതെ പോവുന്നവർ മടുപ്പും തളർച്ചയും നേരിടുന്നവരും അതുമൂലം സന്തോഷമില്ലാത്തവരുമായി മാറും.

സന്തോഷം കണ്ടെത്താനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗം ഏതെങ്കിലും ഹോബി കണ്ടെത്തുകയാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ അമിതമായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവർക്ക് അവരുടെ ജീവിതത്തിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്താനാവില്ല. കാരണം ചുറ്റിനുമുള്ള സന്തോഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനോ സന്തോഷിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താനോ അവർക്ക് കഴിവില്ല.

പോസിറ്റീവായി സംസാരിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും നന്മ കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ സാമീപ്യത്തിലായിരിക്കുന്നതും സന്തോഷിക്കാനുള്ള അവസരം നൽകുന്നു.

അന്വേഷിക്കുന്നതാണ് നമ്മൾ കണ്ടെത്തുന്നത്. സന്തോഷം അന്വേഷിക്കുന്നവരാകുക. സന്തോഷം നമ്മൾ കണ്ടെത്തും.

**നമ്മുടെ സന്തോഷം നമ്മുടെ അവകാശമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. നമ്മുടെ സന്തോഷം നമ്മൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. സന്തോഷമില്ലെങ്കിൽ പിന്നെന്തുജീവിതം?**

**“ചിലർക്ക് വിജയിക്കുമെന്ന സ്വപ്നം മാത്രമേയുള്ളൂ, പക്ഷേ വേറെ ചിലർക്ക് വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള പരിശ്രമവുമുണ്ട്”**

# LIFE IS GOOD

‘ഞാൻ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുന്നു. എന്താണ് നിന്റെ അഭിപ്രായം?’

സുഹൃത്തിന്റെ ആ ചോദ്യത്തിന് മുമ്പിൽ വല്ലാതെ വിറച്ചുപോയിരുന്നു

പുതിയൊരു ബിസിനസ് തുടങ്ങുന്നു, പുതിയ ജോലി അന്വേഷിക്കുന്നു, പുതിയ കോഴ്സ് പഠിക്കാൻ ആലോചിക്കുന്നു ഇങ്ങനെയുള്ള നൂറുകൂട്ടം കാര്യങ്ങൾക്ക് അഭിപ്രായം പറയാനാവും. എന്നാൽ ഒരാൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആലോചനകൾക്ക് എന്താണഭിപ്രായം പറയുന്നത്?

നീയെന്തു വിഡ്ഢിത്തമാണ് ഈ പറയുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞ് അവനെ നിസ്സാരവല്ക്കരിക്കാനോ അവഗണിക്കാനോ ആവുമോ? അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും അത്തരമൊരു ചിന്തയിലു

ടെ കടന്നുപോയിട്ടില്ലാത്ത ആരാണ് ഉള്ളത്?

നല്ല കാര്യം എന്നു പുറത്തുതട്ടി അഭിനന്ദിക്കാനാവുമോ.. അതുമില്ല. ജീവിതത്തിൽ അപൂർവമായി മാത്രം കടന്നുപോകുന്ന ചില സന്ദിഗ്ദ്ധാവസ്ഥകൾ.

ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കാൻ അവനെ സംബന്ധിച്ച് പലപല കാരണങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണം ഏല്പിച്ച വിഷാദം മുതൽ കടബാധ്യതകൾ വരെ. അടുത്തയിടെ ആരംഭിച്ച രോഗങ്ങൾ മുതൽ ബന്ധങ്ങളിൽ സംഭവിച്ച വിള്ളലുകൾ വരെ.

ജീവിതപങ്കാളി, മക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബപ്പിറപ്പുകൾ, തൊഴിലിടങ്ങൾ.. ഒരു മാലപ്പടക്കം കത്തിത്തീരുന്നതുപോലെ ഓരോന്നോരോന്നായി ഇങ്ങനെ പൊട്ടിത്തെറിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശരിയാണ്, ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ നിരവധി കാരണ



ചിരിയും സന്തോഷവും ജീവിതത്തിന്റെ ഭാവി നിശ്ചയിക്കുന്ന രണ്ടു ഘടകങ്ങളാണ്

ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് ഒരുപക്ഷേ കെട്ടകാലത്തിലൂടെയും നെറികെട്ട അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും മനസ്സു മടുക്കുന്ന ആളുകൾക്കിടയിലൂടെയും കടന്നുപോയതിന് ശേഷമായിരിക്കും.



ങ്ങളുമുണ്ട്. അവരവരെ സംബന്ധിച്ച് ന്യായീകരണവുമുണ്ട്. പക്ഷേ ഒന്നു പറയാതിരിക്കാനാവില്ല.

മരണത്തെ സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ട് ഒരുവൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഒറ്റയടിപ്പാതയല്ല ആത്മഹത്യ. ജീവിതം ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെ ജീവിക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട് ഒരുവൻ എത്തിച്ചേരുന്ന തുരങ്കമാണ് ആത്മഹത്യ. കാരണം ഒരു മനുഷ്യനും മരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അല്ലെങ്കിൽ പറയൂ, എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടും പിന്നെയും മരിക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ ആരെങ്കിലും തയ്യാറാവുമോ? പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഒട്ടിച്ചോട്ടത്തിന് കണ്ടെത്തുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് ആത്മഹത്യ. എല്ലാം സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം നടക്കുമ്പോൾ ഒരാളും മരണത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല. മരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. കാരണം മരണം ഭീതിദമായ അനുഭവമാണ്.

ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ അറിയാമെങ്കിലും മരണത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് തെല്ലും അറിയില്ല. അതെവിടെയ്ക്കുള്ള യാത്രയാണ്? അതിന് ശേഷം എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? ഒന്നു മറിയില്ല. എത്ര പ്രായംചെന്ന വ്യക്തിയോടും ചോദിച്ചുനോക്കൂ ഇത്തിരിയൊക്കെ പരിഗണനയും പരിചരണവും കിട്ടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ പോലും പറയും എനിക്ക് ജീവിച്ചു മതിയായിട്ടില്ല.

ഇനിയും ജീവിക്കാൻ ആയുസ് ബാക്കിനില്ക്കെ പൂർണ്ണവിരാമം ഇടുന്നത് ജീവിതം നമ്മുടെ കൈപ്പിടിയിൽ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ നിലക്കുന്നില്ല എന്ന ഒറ്റക്കാരണം കൊണ്ടുമാത്രമാണ്. ആഗ്ര

ഹിച്ചതുപോലെ എല്ലാം സംഭവിക്കുന്നു. പണത്തിന് പണം... പ്രശസ്തിക്ക് പ്രശസ്തി.. ആരോഗ്യത്തിന് ആരോഗ്യം... സ്നേഹിക്കാൻ ക്യൂനില്ക്കുന്നവർ... ആരെങ്കിലും പറയുമോ മരിക്കുന്നതാണ് ഇഷ്ടമാണെന്ന്? മരണമാണ് മനോഹരമെന്ന്? ഇനി ഞാൻ ജീവിച്ചിരിക്കില്ലെന്ന്. ഇല്ല, ആരും പറയില്ല. കാരണം ഭൂമിയോടുള്ള സ്നേഹം അത്രയധികമാണ്.

ജീവിതം മനോഹരമാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. കാരണം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അത് സുന്ദരമല്ലാതെയും മാറും. സുന്ദരമായ മുഖത്ത് പെട്ടെന്നുണ്ടായ വടുക്കൾ പോലെ. എന്നാൽ ജീവിതം നല്ലതാണ്.



നിന്റേയുള്ളിലെ പ്രകാശത്തെ നീയൊരിക്കലും ഇരുട്ടാക്കി മാറ്റരുത്



അക്കാര്യം ആരും നിഷേധിക്കുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. ജീവിതത്തെ വെറുക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിന്റെ നന്മയെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി ചിന്തിക്കേണ്ടത്. ആദ്യമായും അവസാനമായും ജീവിതം വെച്ചുനീട്ടുന്നത് നന്മ മാത്രമാണ്, നല്ലതു മാത്രമാണ്.

മനസ് കലങ്ങിയിരിക്കുമ്പോൾ, ഇനിയൊരു പ്രതീക്ഷയും ഇല്ലെന്ന് മനസ് ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ, അത്ഭുതങ്ങൾ വഴിയരികിൽ കാത്തുനിൽക്കുന്നില്ലെന്ന് ബോധ്യമാകുമ്പോൾ അപ്പോഴൊക്കെ ജീവിതത്തിന്റെ നന്മയെക്കുറിച്ചും ജീവിതത്തിലെ നല്ലതിനെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ ആലോചിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അതത്രയോ വലിയ കാര്യമാണ്.

എല്ലാ നിരാശകൾക്കുമപ്പുറം എവിടെയോ പ്രതീക്ഷയുടെ ഒരു പച്ചിലത്തുമ്പ് കാറ്റിൽ ഇളകുന്നുണ്ട്. എല്ലാ ഇരുട്ടിനുമപ്പുറം ഒരു കവാടത്തിൽ ഒരു മൺവിളക്ക് തിരി നീട്ടുന്നുണ്ട്. എല്ലാ ഒറ്റപ്പെടുത്തലുകൾക്കുമപ്പുറം സൗഹൃദത്തിന്റെ പൊൻവീണ

സംഗീതാത്മകമായി മീട്ടുന്നുണ്ട്. ഒരു പുഞ്ചിരി, ഒരു വാക്ക്, ഒരു സ്പർശം.. അതൊക്കെ ഇനിയും ബാക്കി നിൽക്കുന്നിടത്തോളം കാലം മനസിൻ നിരാശയെ കൂട്ടുകൂട്ടാൻ നാം എന്തിനാണ് അനുവദിക്കുന്നത്? അവയൊക്കെ ഉള്ളിടത്തോളം നമ്മളാരും തനിച്ചല്ല. നാം ആരും ഇല്ലാത്തവരുമല്ല.

എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്ന മാന്ത്രികദണ്ഡ് നമ്മുടെ പക്കലുണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ ജീവിതത്തെ സ്നേഹത്തോടെയും അതിശയത്തോടെയും നോക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മൂന്നാം കണ്ണ് നമുക്കുണ്ടായേ തീരൂ. അല്ലെങ്കിലെങ്ങനെയാണ് ഹ്രസ്വമായ ഈ ജീവിതം നമുക്ക് ഭാരങ്ങളില്ലാതെ ജീവിച്ചുതീർക്കാനാവുന്നത്?

ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് ഒരു പക്ഷേ കെട്ടകലത്തിലൂടെയും നെറികെട്ട അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും മനസ്സു മടുക്കുന്ന ആളുകൾക്കിടയിലൂടെയും കടന്നുപോയതിന് ശേഷമായിരിക്കും.

“ വളരുന്നതിന് അനുസരിച്ച് മാറുക. മാറ്റത്തിന് അനുസരിച്ച് വളരുക ”



# സ്നേഹിക്കുകയാണോ അതോ...

ഒരു വ്യക്തിയോട് സ്നേഹം തോന്നുന്നതും ആകർഷണം തോന്നുന്നതും തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും സാമ്യമുണ്ടോ? അതോ വ്യത്യാസമുണ്ടോ? ബന്ധങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതലങ്ങളെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്ന തികച്ചും വിഭിന്നമായ അർത്ഥത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന രണ്ടുവാക്കുകളാണ് ഇവ. ഈ വാക്കുകൾക്ക് തമ്മിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. ഇവ തമ്മിലുള്ള അന്തരം വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ സ്നേഹവും ആകർഷണവും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചറിയാനാവും.

സ്നേഹം ശാശ്വതമായി നിലക്കുന്ന ഒരു വികാരമാണ്. ഒരു തീരുമാനവും ഉറപ്പുമാണ് അത്. എന്നാൽ ആകർഷണം നൈമിഷികമാണ്. അതിന് ആഴമോ പരപ്പോ കാണുകയില്ല. സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയോട് കരുതലും അനുകമ്പയും പ്രതിബദ്ധതയുമുണ്ടാവും. സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയോട് വൈകാരികമായ അടുപ്പവും അതിനു മപ്പുറം ശാരീരികമായ അടുപ്പവും തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ ആകർഷണം തോന്നുന്ന വ്യക്തിയോട് നീണ്ടുനിലക്കുന്ന ബന്ധം ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല. താല്ക്കാലികമായ ബന്ധം മാത്രമാണ് അവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്ഥിരമായ സ്നേഹവും അവിടെയുണ്ടാവുകയില്ല.

ആശയവിനിമയം, ആശയപ്പൊരുത്തം, സമാനമായ ചിന്താഗതി, അഭിപ്രായയൈക്യം എന്നിങ്ങനെ പലവിധ ഘടകങ്ങൾ ചേർന്നാണ് രണ്ടുവ്യക്തികളുടെ സ്നേഹബന്ധം സ്ഥാപിതമാകുന്നത്. എന്നാൽ ആകർഷണം തോന്നുന്നത് ബാഹ്യഘടകങ്ങളെ മുൻനിർത്തി മാത്രമാണ്. സ്നേഹം മറ്റൊരാളുടെ നന്മയും വളർച്ചയും ലക്ഷ്യമാക്കുന്നു. നിസ്വാർത്ഥമായാണ് സ്നേഹം ഇടപെടുന്നത്. എന്നാൽ ആകർഷണത്തിൽ മറ്റെ വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയോ ഉയർച്ചയോ നന്മയോ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നില്ല. തന്റെ സ്വാർത്ഥതയും ലക്ഷ്യങ്ങളും മാത്രമാണ് ആകർഷ



ണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സ്വീകരിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയാണ് സ്നേഹം. വ്യക്തിയുടെ നന്മയും തിന്മയും ഒരുപോലെ അവിടെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ആദർശപരതയിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ് ആകർഷണം. ഉപരിപ്ലവമായ ചിന്താഗതികളാണ് അവിടെ നിലനില്ക്കുന്നത്. ആകർഷണം എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും മങ്ങിപ്പോകാം, നഷ്ടപ്പെടാം. പക്ഷേ യഥാർത്ഥ സ്നേഹം വെല്ലുവിളികളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴും നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുകയില്ല. പ്രണയബന്ധങ്ങളിലും സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളിലും ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളിലുമെല്ലാം സ്നേഹവും ആകർഷണവുമുണ്ട്. പക്ഷേ അവയെ രണ്ടുരീതിയിൽ വിലയിരുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.

ഇനിപറയുന്നിടങ്ങളുടേത് സ്നേഹമാണോ ആകർഷണമാണോ.. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വ്യക്തിയോട് തോന്നുന്നത് സ്നേഹമാണോ ആകർഷണമാണോ?

**ff** അവശേഷിക്കുന്നവയോർത്തുള്ള നന്ദിയും വരാതിരിക്കുന്നവയോർത്തുള്ള പ്രതീക്ഷയും ജീവിതത്തെ സന്തോഷഭരിതമാക്കും



# ഇങ്ങനെയും സ്നേഹിക്കാം...

സ്നേഹിക്കുമ്പോഴും സ്നേഹിക്കപ്പെടുമ്പോഴും സ്നേഹത്തെ കുറിച്ചു പല അബദ്ധധാരണകളും കൊണ്ടുനടക്കുന്നവരാണ് നമ്മൾ. സ്നേഹം ഇങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്ന കടുംപിടിത്തം വെച്ചുപുലർത്തുന്നവർ ഏറെയാണ്. ഒരേ താളത്തിലും ഒരേ ഈണത്തിലും പാടുന്ന മധുരഗാനം പോലെയാണ് സ്നേഹത്തെ അവർ വിലയിരുത്തുന്നത്. അതിന് താളക്രമമുണ്ടാവുമെന്നോ അപസരങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുമെന്നോ വിചാരിക്കാൻ പോലുമില്ല. എന്നും എപ്പോഴും



വിശ്വസിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത്. നല്ല വിശ്വാസം കൂടെ സൂക്ഷിക്കുക

പ്രണയോദാരമായി സംസാരിച്ചും സ്നേഹപൂർവ്വം തൊട്ടുതലോടിയും ഒരു വളർത്തുനായ് കണക്കെ ഉരുമ്മിനടക്കണം എന്നു വിചാരിക്കുന്നവരും കുറവൊന്നുമല്ല. എന്നാൽ യഥാർഥ സ്നേഹം അങ്ങനെ മാത്രമാണോ?

സ്നേഹത്തിന്റെ ശക്തിയെക്കുറിച്ചു നമുക്ക് സംശയമൊന്നുമില്ല. എല്ലാപ്രശ്നങ്ങളെയും അതിജീവിക്കാനും എല്ലാ തടസ്സങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാനും സ്നേഹത്തിന് പ്രകൃത്യാ ഒരു കഴിവുണ്ട്. പക്ഷേ സ്നേഹബന്ധം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാൻ നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് ശ്രമം ഉണ്ടാവണമെന്ന് പലർക്കും അറിയില്ല. അതുപോലെ ചില വിട്ടുവീഴ്ചകളും സ്നേഹം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നതുകൊണ്ട് എന്നെ നീ പൂർണ്ണമായും സഹിക്കണം എന്ന കടുപ്പിടിത്തവുമാവാം പാടില്ല.

ചതുരംഗക്കളത്തിൽ ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ വെട്ടാനായി കരുക്കൾ നീക്കുന്നതുപോലെ ഒരാൾ മാത്രം ജീവിതമെന്ന കളത്തിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ കരുക്കൾ നിരക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും പാടില്ല. മറ്റൊരാളെ തോല്പിക്കുകയോ ഒരാൾ മാത്രം വിജയിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ചതുരംഗക്കളിയൊന്നുമല്ല സ്നേഹം. ഒരുമിച്ചു ജയിക്കുകയും ഒരുമിച്ചു മുന്നേറുകയും ചെയ്യുന്ന ടീം പോലെയാകണം സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഗമാകുന്നവർ.

രണ്ടുപേരുടെ സ്നേഹം വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുമ്പോൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും പുറത്തുനിന്നു പിന്തുണ പോലും വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

നീഎന്നെമാത്രംസ്നേഹിക്കണമെന്നാണ്സ്നേഹത്തിലായിരിക്കുന്നവർ എപ്പോഴും വാശിപിടിച്ചു കരയുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് താൻ സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തി മറ്റൊരാളെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ പോലും അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാകുന്നത്. പരാതിപ്പെടുകയും ശബ്ദംകേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. ഒരാൾക്ക് ഒരു വ്യക്തിയെ മാത്രമല്ല സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

ജീവിതത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന പലരെയും സ്നേഹിക്കാൻ നമുക്കുവുമാം. പക്ഷേ ആ സ്നേഹങ്ങൾ ഓരോന്നും ഒന്നിനൊന്ന് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുമെന്നു മാത്രം. തീവ്രതയും ആഭിമുഖ്യവും പല തരത്തിലുമായിരിക്കും. ഓരോ സ്നേഹത്തി

ക്ഷമാപണങ്ങളോ തെറ്റുകളോ സ്നേഹത്തിലുണ്ടാവുകയില്ലെന്ന് ആരാണ് പറഞ്ഞത്? ആരോഗ്യപരമായ സ്നേഹബന്ധങ്ങളിൽ ക്ഷമാപണങ്ങളുണ്ട്, സന്ധിസംഭാഷണങ്ങളുണ്ട്, വിശ്വാസ്യത വീണ്ടെടുക്കലുണ്ട്. തെറ്റിദ്ധാരണകൾ നീക്കേണ്ടതുണ്ട്. സന്നദ്ധതയും സമർപ്പണവുമുണ്ട്.

നും ഓരോ നിറവും ഓരോ ഗന്ധവുമാണ്. നിന്നെപ്പോലെ എനിക്ക് മറ്റൊരാളെയും സ്നേഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും. ഒരു വ്യക്തിക്ക് പകരമായി മറ്റൊരു വ്യക്തി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരാനില്ലേ? ആ വ്യക്തിയെ നമ്മൾ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യും



ജീവിതം ഒരു പരീക്ഷണമാണ്. കൂടുതൽ നല്ല പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയാൽ നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കാം

യുന്നു. കാരണം ഒരു വ്യക്തിക്കുമാത്രമായി നീക്കി വെച്ചിരിക്കുന്നതല്ല നമ്മുടെ സ്നേഹം. സ്നേഹം യഥാർത്ഥത്തിൽ പങ്കിലാണ്.

കുന്നുകൂടികിടക്കുന്നവയിൽ നിന്ന് പലർക്കായി നാം വീതം വെച്ചുകൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ ചിലർ മാത്രം അർഹതയോടെ സ്വീകരിക്കുന്നു, വേറെ ചിലർ അനർഹമായി സ്വീകരിക്കുന്നു. ഇനിയും ചിലർ അനാദരവോടെ സ്വീകരിച്ച് അവഗണിച്ചുകളയുന്നു. ഓരോരുത്തരുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെ രീതികൾ വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞവയാണ്.

സ്നേഹം എപ്പോഴും ഒരേ രീതിയിൽ ഉച്ചസ്ഥായിയിൽ നില്ക്കണമെന്നില്ല. വ്യക്തികളുടെ ശാരീരികമാനസികവൈകാരിക ഭാവങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സ്നേഹത്തിന് ഉയർച്ചതാഴ്ചകളുണ്ടാവും. സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരാൾ ദേഷ്യപ്പെട്ടേക്കാം, പിണങ്ങിയേക്കാം, അകൽച്ച കാണിച്ചേക്കാം. ആരോഹണാവരോഹണങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരു ഗാനമാണ് സ്നേഹം.

ദേഷ്യപ്പെട്ടുവെന്ന് കരുതി സ്നേഹം ഇല്ലാതാകുന്നില്ല, മിണ്ടാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സ്നേഹം നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്നു വിചാരിക്കാനും പാടില്ല. വേനൽ

ക്കാലങ്ങളിൽ പുഴകൾ വറ്റിവരണ്ടുപോകാറുണ്ട്. പുറമെ ഒരു തുള്ളിപ്പോലും നീരൊഴുക്കില്ലാതെ. പക്ഷേ ആ മണൽപ്പുരപ്പിന് ചുവടെ ഉറവകളുണ്ട്. ഒരു മഴ പെയ്താൽ വീണ്ടും പൊട്ടിയൊലിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ള ഉറവകൾ. അതുപോലെയാണ് സ്നേഹവും. ചിലപ്പോഴൊക്കെ അതു നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നും വറ്റിവരണ്ടുപോകും. വേറെ ചിലപ്പോൾ കാലവർഷത്തിലേതുപോലെ കുത്തിയൊലിക്കും.

ക്ഷമാപണങ്ങളോ തെറ്റുകളോ സ്നേഹത്തിലുണ്ടാവുകയില്ലെന്ന് ആരാണ് പറഞ്ഞത്? ആരോഗ്യപരമായ സ്നേഹബന്ധങ്ങളിൽ ക്ഷമാപണങ്ങളുണ്ട്, സന്ധിസംഭാഷണങ്ങളുണ്ട്, വിശ്വാസ്യത വീണ്ടെടുക്കലുണ്ട്. തെറ്റിദ്ധാരണകൾ നീക്കേണ്ടതുണ്ട്. സന്നദ്ധതയും സമർപ്പണവുമുണ്ട്.

സ്നേഹത്തെ ഒരു റൊമാന്റിക് ഭാവമായിട്ടാണ് വിലയിരുത്തുന്നത്. തീർച്ചയായും സ്നേഹത്തിന് കാല്പനികഭംഗിയുണ്ട്. എന്നാൽ അതിന്റെ റിയലിസം കൂടി നാം ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കണം. സ്നേഹത്തിന്റെ റിയാലിറ്റി മനസ്സിലാക്കാതെ അതിന്റെ റൊമാന്റിസസം മാത്രം നോക്കിയിരുന്നാൽ നാം നിരാശപ്പെടുപോകും.



വലിയ ഭാഗ്യങ്ങളിലല്ല വിജയം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് മറിച്ച് വലിയ ചിന്തകളിലാണ്

# സ്വാർത്ഥത ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കുമ്പോൾ...



രവി ഓഫീസിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയത് വൈകി തായിരുന്നു. പിന്നെ വീട്ടിലേക്കുള്ള വണ്ടി പിടിക്കാനുള്ള തിരക്കിലായിരുന്നു. ബസിൽ കയറിയിരുന്നപ്പോഴാണ് ഇന്ന് ഭാര്യയുടെ പിറന്നാളായിരുന്നുവല്ലോയെന്നും സമ്മാനം വാങ്ങാൻ മറന്നുവല്ലോയെന്നും അയാൾക്കോർമ്മ വന്നത്. ബസിൽ നിന്നിറങ്ങി ഗിഫ്റ്റ് വാങ്ങാൻ പോയാൽ ബസും മിസാകും. സമയവും വൈകും.. തല്ക്കാലം വീടിനടുത്തുള്ള കടയിൽ നിന്ന് ഒരു കേക്ക് മാത്രം വാങ്ങാനും നാളെ ഗിഫ്റ്റ് നൽകാനും തീരുമാനമെടുത്തപ്പോൾ അയാൾക്ക് സമാധാനമായി. അങ്ങനെ ബസ് സ്റ്റോപ്പിന് സമീപത്തുള്ള കടയിൽ നിന്ന് ചെറിയൊരു കേക്കും വാങ്ങിയാണ് അയാൾ വീട്ടിലെത്തിയത്. രവിയെ പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു ഭാര്യ ഗീതു.

ഇക്കഴിഞ്ഞ പതിനഞ്ചുവർഷമായി തന്റെ ജന്മദിനത്തിൽ അടിപൊളി സമ്മാനങ്ങളും മികച്ച ബെർത്ത്ഡേ കേക്കുമായി വരുന്ന ഭർത്താവ് ഇത്ത

വണയും പതിവു തെറ്റിക്കുകയില്ലെന്ന് അവൾക്കുറപ്പുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ സംഭവിച്ചതോ... കൈയും വീശി ബാഗിൽ നിന്ന് ചെറിയൊരു പ്ലം കേക്കുമായി ബർത്ത്ഡേ വിഷസുമായി കയറിവന്ന രവിയെ കണ്ടപ്പോൾ അവൾക്ക് സഹിച്ചില്ല. അവൾ ആദ്യം കരയുകയും പിന്നെ രവിയോട് ദേഷ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു. രവിക്കും ഈ പ്രതികരണം ഒരു ഷോക്കായിരുന്നു. ഇത്രയും കാലത്തിനിടയിൽ ഒരിക്കൽപോലും മറന്നുപോവാത്ത കാര്യം ഇന്നാദ്യമായി മറന്നതിന്റെ പേരിൽ ഗീതു എന്തിനാണ് ഇത്രയധികം പിണങ്ങുകയും ദേഷ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതെന്ന് അയാൾക്ക് എത്ര ആലോചിച്ചിട്ടും മനസ്സിലായില്ല. അപ്പോൾ അയാളുടെ മനസ്സിൽ ഉയർന്നുവന്ന ചോദ്യം ഇതായിരുന്നു.

അവൾ എന്നെയല്ലേ എന്റെ സമ്മാനങ്ങളെയാണോ സ്നേഹിക്കുന്നത്? യാതൊരുവിധത്തിലുമുള്ള സഹിഷ്ണുതയും പുലർത്താതെ ഇവൾ



വ്യത്യസ്തനായിരിക്കുന്നതിൽ ഒരിക്കലും വിഷമിക്കരുത്. ആ വ്യത്യസ്തതയാണ് നിന്റെ തനിമ



എന്തിനാണ് ഇങ്ങനെ പ്രകോപിതയാകുന്നത്? അന്ന് രവിയോട് സംസാരിക്കുകയോ അയാൾക്ക് ഭക്ഷണം വിളമ്പിക്കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യാതെ പിണങ്ങിയാണ് ഗീതു ഉറങ്ങാൻ കിടന്നത്. നേരം പുലർന്നിട്ടും പിണക്കം മാറ്റിയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞും പിണക്കവുമായി ഗീതു മുന്നോട്ടുപോവുകയും ചെയ്തു. ഈ സംഭവം രവിക്ക് ഗീതുവിനോട് മാനസികമായ അകൽച്ച സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് കാരണമായിത്തീർന്നു. ദാമ്പത്യബന്ധം പരിക്കുകളില്ലാതെ മുന്നോട്ടുപോയെങ്കിലും ഗീതുവിനെ പഴയതുപോലെ സ്നേഹിക്കാൻ രവിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങി.

ഈ സംഭവത്തെ വിശദമായി അപഗ്രഥിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാവുന്ന കാര്യം ഗീതുവിന്റെ സ്വാർത്ഥതയാണ് അവരുടെ ബന്ധത്തിൽ വിള്ളലുകളുണ്ടാക്കിയത് എന്നാണ്. തന്റെ സുഖങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും ക്ഷേമവും ഉറപ്പുവരുത്തുകയോ നൽകുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരാളായി മാത്രമാണ് അവൾ ഭർത്താവിനെ കണ്ടിരുന്നത്. തന്റെ സന്തോഷം... തന്റെ സംതൃപ്തി... തന്റെ വികാരങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനം കൊടുക്കുമ്പോൾ പങ്കാളിയുടെ വികാരങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനം കൊടുക്കാൻ മറന്നുപോവുന്നു. യാതൊരു വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്കും അവർ തയ്യാറാവുകയുമില്ല. രവിയിൽ

നിന്ന് സമ്മാനങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതിലോ അതു കിട്ടാതെ വന്നതിൽ നിരാശപ്പെട്ടതിലോ ഗീതുവിനെ കുറ്റപ്പെടുത്താനാവില്ല. പതിവായി കിട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നത് ഇല്ലാതെ വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സ്വഭാവീകമായ ഇച്ഛാഭംഗമായിരുന്നു അത്. അതിനെ അംഗീകരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ രവിയുടെ അവസ്ഥകൂടി ഗീതു മനസിലാക്കേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു.

- വൈകിയാണ് ഓഫീസിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയത്.
- അവസാനത്തെ ബസാണ്.
- തിരക്കിനിടയിൽ സമ്മാനം വാങ്ങാൻ മറന്നു.
- ബസിറങ്ങിയടത്ത് നല്ല ബേക്കറികളോ കടകളോ ഇല്ലാതിരുന്നതുകൊണ്ട് കിട്ടിയതുവാങ്ങി.

രവിയുടെ അവസ്ഥ അവൾ മനസിലാക്കിയില്ല. പകരം അയാളെ കുറ്റപ്പെടുത്തി. ദേഷ്യപ്പെട്ടു. തന്റെ സുഖങ്ങൾക്കും സന്തോഷങ്ങൾക്കും മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്ന പങ്കാളികൾ സ്വാർത്ഥതയുള്ളവരാണ്. കുടുംബജീവിതത്തെ ശിഥിലമാക്കുന്നത് ഇത്തരം ചെറുതും എന്നാൽ വലുതുമായ പ്രശ്നങ്ങളാണ്. പങ്കാളി തനിക്കുവേണ്ടി എല്ലാം ചെയ്തുതരുമെന്ന് അവർ പ്രതീക്ഷിക്കും. താൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് തനിക്ക് നിന്ന് പങ്കാളിയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന തിരിച്ചറിവ് അവർക്കുണ്ടായിരിക്കുകയുമില്ല.

രവിയുടെ വിശദീകരണം ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഗീതു തയ്യാറായില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല അയാളോട് ക്ഷമാപണം നടത്താൻ പോലും അവൾ തയ്യാറായില്ല. തനിക്ക് തെറ്റുപറ്റിയെന്ന് മനസ്സിലാവുമ്പോഴാണല്ലോ ഒരാൾ മറ്റൊരാളോട് സോറി പറയുന്നത്. തന്റെ ഭാഗത്തു തെറ്റില്ലെന്ന് ബോധ്യമുള്ളതിനാൽ ഗീതു സോറി പറഞ്ഞില്ല. സോറി പറയുന്നത് ഈഗോയെ ഇല്ലാതാക്കലാണ്. തന്റെ ഈഗോയെ ബലികഴിക്കാനും ഗീതു തയ്യാറായില്ല. സ്വാർത്ഥതയ്ക്ക് പുറമെ ഈഗോ കൂടി ദാമ്പത്യബന്ധത്തെ പിടിമുറുക്കിക്കഴിയുമ്പോൾ അതു തകരാൻ അധികം സമയം വേണ്ടിവരില്ല. പങ്കാളികളുടെ ഈഗോയും സ്വാർത്ഥതയും മൂലം പ്രത്യക്ഷത്തിലുള്ള വിവാഹമോചനങ്ങൾ സംഭവിക്കണമെന്നില്ല. രവിയുടെയും ഗീതുവിന്റെയും പോലെ സ്വഭാവീകമായ രീതിയിൽ ആ ബന്ധങ്ങൾ മുന്നോട്ടുപോവുകയും ചെയ്തേക്കാം. പക്ഷേ അവർ മാനസികമായി ഇരുധ്രുവങ്ങളിലായിരിക്കും. സന്തോഷകരമായ ദാമ്പത്യജീവിതം നയിക്കാൻ അവർക്കാവുകയില്ല.



വിജയത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള അദ്ധ്വാനം നിന്നെ വലിയവനാക്കും. പക്ഷേ സംതൃപ്തിക്കുവേണ്ടിയുള്ള അദ്ധ്വാനം നിന്നെ ഇതിഹാസമാക്കും

# നല്ല അമ്മയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

**ന**ല്ല അമ്മയായിത്തീരുന്നത് അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് പ്രത്യേകിച്ചും. എന്നാൽ നല്ല അമ്മയാകാൻ ബോധപൂർവ്വം ചില ശ്രമങ്ങളൊക്കെ നടന്നാൽ അതിൽ വിജയിക്കുകയും ചെയ്യും. മനശ്ശാസ്ത്രം പറയുന്നതനുസരിച്ച് നല്ല അമ്മയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

**നല്ല അമ്മ തന്നോടുതന്നെ അനുകമ്പയുള്ളവളാണ്.** മറ്റുള്ളവരോട് കരുണ കാണിക്കാൻ മത്സരിക്കുന്ന പല സ്ത്രീകളും തങ്ങളോടുതന്നെ അനുകമ്പയുള്ളവരാകുന്നില്ലെന്നാണ് സൈക്കോതെറാപ്പിസ്റ്റായ മെലിസ വെയ്ൻബെർഗിന്റെ അഭിപ്രായം. തിരക്കിട്ട് ജോലി ചെയ്തും കുട്ടികളെ പരിപാലിച്ചും മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിനിടയിൽ അവർ വിശ്രമിക്കാനോ തന്റെ സന്തോഷങ്ങൾക്കുവേണ്ടി സമയം കണ്ടെത്താനോ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. കുറുബോധം, നഷ്ടബോധം, ആത്മനിന്ദ എന്നിവയൊക്കെ പല അമ്മമാരിലും കണ്ടുവരുന്നതായി മനശ്ശാസ്ത്രം പറയുന്നു.

**നല്ല അമ്മയ്ക്ക് നല്ലതുപോലെ ആശയവിനിമയം നടത്താനറിയാം.** നല്ല അമ്മമാർ മക്കളുമായി നല്ലതുപോലെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നവരാണ്. പക്ഷേ നിർഭാഗ്യകരമെന്ന് പറയട്ടെ പല അമ്മമാരും പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് ഇത്. മക്കളുമായുള്ള ആശയവിനിമയത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് അമ്മ-മക്കൾ ബന്ധത്തിൽ സംഘർഷങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്.

**നല്ല അമ്മമാർക്ക് മക്കളുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്.** അവർ മക്കളെ കേൾക്കുന്നു, മനസ്സിലാക്കുന്നു. മക്കളുടെ വീക്ഷണകോണിലൂടെ അവരുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്നുകൊണ്ട് പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കാനും പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കാനും പ്രത്യേക കഴിവുണ്ട്.

**വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവളാണ് നല്ല അമ്മമാർ.** സമ്മർദ്ദങ്ങളോ സംഘർഷ

ങ്ങളോ അവർക്ക് നേരിടേണ്ടിവരുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ അതിനെ സമചിത്തതയോടെ നേരിടാൻ നല്ല അമ്മമാർക്ക് സാധിക്കുന്നു.

**നല്ല അമ്മമാർ സുരക്ഷിതത്വം നൽകുന്നവളാണ്.** അമ്മയ്ക്ക് നൽകുന്നത്ര സുരക്ഷിതത്വം ഈ ലോകത്ത് മറ്റൊരാൾക്കും നൽകാനാവില്ലെന്നല്ലോ പറയപ്പെടുന്നത്. അതു ശരിയുമാണ്. എന്നാൽ നല്ല അമ്മമാർ സുരക്ഷിതത്വത്തിന് ചില അതിരുകൾ കൂടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. സ്വയംപര്യാപ്തതയോടെ മക്കൾ വളർന്നുവരുന്നതിനുള്ള എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും അവർ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കും.



നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തലും പരാജയങ്ങളും വിജയത്തിലേക്കുള്ള രണ്ടു ചവിട്ടുപടികളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി മുന്നോട്ടുപോവുക

# ചെറുപ്പമാകാൻ മനസ്സ് സൂക്ഷിച്ചാൽ മതി

**മ**നസ്സിനാണോ ശരീരത്തിനാണോ പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നത്? ശരീരത്തിന് പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നത് സ്വഭാവമാണ്. ഓരോ വർഷം കഴിയും തോറും പ്രായം വർദ്ധിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ചു ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും. വാർദ്ധക്യസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, അവയവസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതെല്ലാം സ്വഭാവമാണ്. എന്നാൽ ശരീരത്തിന് പ്രായം വർദ്ധിച്ചാലും മനസ്സിന് പ്രായം കൂടുകയില്ല. ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമം നമ്മുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ. അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ

പ്രായം അടയാളങ്ങൾ പതിപ്പിച്ചാലും മനസ്സിൽ പ്രായത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾ വീഴ്ത്താതിരിക്കാൻ ചില പോംവഴികൾ നിർദ്ദേശിക്കാം.

## നാവിന്റെ രുചിയല്ല, തലച്ചോറിന്റെ ചെറുപ്പത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക

ഭൂരിപക്ഷവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നാവിന്റെ രുചിക്കുവേണ്ടിയാണ്. നാവിനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ കണ്ണിൽ കണ്ടതെല്ലാം കഴിക്കുന്നവർ ഒരേ സമയം ശരീരത്തോടും മനസ്സിനോടും ദ്രോഹം ചെയ്യുകയാണ്. നാവിനല്ല തലച്ചോറിനാണ് പോ



ഇന്ന് നല്ലതുപോലെ ചെലവഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ നല്ലൊരുനാളെ നിനക്ക് സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നില്ല



ഷണം കൊടുക്കേണ്ടത്. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷ്യമവും ആരോഗ്യവും നിലനിർത്താൻ വേണ്ടിയായിരിക്കണം. തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യും. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. കൂടാതെ മത്സ്യം, ഒലീവ് ഓയിൽ, പരിപ്പ് തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തുക. തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുക വഴി അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയും.

### ശരീരത്തിന്റെ ബലം തലച്ചോറിന്റെയും

ശാരീരികാരോഗ്യം എന്ന ഒറ്റലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് പലരും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ അതുവഴി മനസ്സിനുകൂടിയാണ് ഗുണം ലഭിക്കുന്നത്. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിക്കും. പുതിയ ന്യൂറോണുകളുടെ വളർച്ചയുണ്ടാകും. തലച്ചോർ കാര്യക്ഷമമായി നിലക്കുന്നതിലൂടെ ബുദ്ധിക്ക് പരിക്കുകൾ സംഭവിക്കുന്നില്ല. മുമ്പ് പറഞ്ഞതുപോലെ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം വരാതിരിക്കാനും ഇതു സഹായിക്കും. കഠിനമായ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തവർ പോലും ദിവസവും നടക്കുന്നതും സൈക്ലിങ് പോലെയുള്ളവ ദിവസം മുപ്പതു മിനിറ്റ് ചെയ്യുന്നതും മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ്.

### തലച്ചോറിന് ഇടവേള കൊടുക്കുക

തലച്ചോറിനു കൊടുക്കുന്ന ഇടവേളയാണ് ഉറക്കം. മതിയായി ഉറങ്ങിയില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരുപോലെ പ്രായം വർദ്ധിക്കും. ആവശ്യത്തിനുള്ള ഉറക്കം കിട്ടാതെ വന്നാൽ ബുദ്ധിശക്തി കുറയും മറവിരോഗം പിടിപെടും. പുതിയ ആശയങ്ങളുണ്ടാകുന്നതും ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നതും ക്രിയാത്മകമായി ഇടപെടാൻ സാധിക്കുന്നതുമെല്ലാം ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം കിട്ടുമ്പോഴാണ്. സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കാനും ഉത്കണ്ഠകൾ പരിഹരിക്കാനും ഉറക്കം സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. മുതിർന്നവർക്ക് മികച്ചരീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയണമെങ്കിൽ ഏഴു മുതൽ ഒമ്പതുവരെ മണിക്കൂർ ഉറക്കം ആവശ്യമാണ്. തലച്ചോർ നവീകരിക്കപ്പെടുകയും മനസ്സ് ഊർജ്ജസ്വലമാവുകയും

ചെയ്യാൻ മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിലുള്ള ഉറക്കശീലം ഉറപ്പുവരുത്തിയിരിക്കണം.

### പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ചെടുക്കുക

പ്രായം വർദ്ധിച്ചാലും പഠിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ മടിവിചാരിക്കാതിരിക്കുക. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിലൂടെ തലച്ചോറിന്റെ മുർച്ച കൂട്ടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. പസിലുകൾ, സംഗീതോപകരണങ്ങൾ, വായന, ഭാഷ ഇതൊക്കെ തലച്ചോറിനെ കാര്യക്ഷമമായി നിലനിൽക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. ഇതിലൂടെ മനസ്സ് സജീവമായും പ്രവർത്തനക്ഷമമായും നിലനിൽക്കും. അതിന്റെ ഫലമായി മറവിരോഗം പിടിപെടാതെയുമിരിക്കും. ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയില്ലെന്ന് കരുതുന്ന കാര്യങ്ങളോ ജോലികളോ ചെയ്ത് തലച്ചോറിനെ വെല്ലുവിളിക്കുക, മനസ്സിനെ വെല്ലുവിളിക്കുക.

### കൂട്ടുകൂട്ടുക

സാമൂഹികജീവിതം ഇല്ലാത്തത് പലരെയും അകാലവാർദ്ധക്യത്തിലേക്കു തള്ളിവിടാറുണ്ട്. ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നവരായിരിക്കും അവർ. സാമൂഹികബന്ധങ്ങളോ സൗഹൃദങ്ങളോ ഇല്ലാത്തവർ. നല്ല സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ ഉള്ളവരും സാമൂഹികജീവിതം പുലർത്തുന്നവരും മനസ്സിന്റെ ചെറുപ്പം സ്വന്തമാക്കിയവരാണ്.

### ധ്യാനിക്കുക

മനസ്സും ശരീരവും ഒന്നുപോലെ മുരടിപ്പിക്കുന്നവയിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നവയാണ് ആകുലതകൾ. പലതരത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർ അകാലജരാന്മാരകൾക്ക് വിധേയരാകും. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒന്നുപോലെ പ്രായം വർദ്ധിക്കും. ഇതിനുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗമാണ് ധ്യാനം. ദിവസവും മെഡിറ്റേഷനുവേണ്ടി സമയം ചെലവഴിക്കുക. അതുവഴി ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിക്കും. തലച്ചോറിന് മുർച്ച കൂടും.

മറക്കാതിരിക്കുക, ശരീരത്തിന് പ്രായം വർദ്ധിക്കുന്നത് നമ്മുടെ കൈപ്പിടിയിൽ നിലക്കുന്ന കാര്യമല്ല. പക്ഷേ, മനസ്സിന് പ്രായം വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാൻ നമുക്കു കഴിയും. മനസിന് പ്രായം ചെന്നാൽ പിന്നെ നാമെന്തു ചെയ്യും?



ആഗ്രഹങ്ങൾ ഒരു മാറ്റവും വരുത്തുന്നില്ല, തീരുമാനങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തിയേക്കാം. എന്നാൽ ദൃഢനിശ്ചയങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ എല്ലാം അടിമുടി മാറ്റിമറിക്കുന്നു

# ഏകാന്തത തിരിച്ചറിയാം



**ഒ**റ്റപ്പെട്ട ചില നേരങ്ങളിലോ ക്രിയാത്മകമായി ചെലവഴിക്കേണ്ടിവരുന്ന നിമിഷങ്ങളിലോ ഒഴികെ മനുഷ്യരാരും ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരല്ല. കാരണം മനുഷ്യൻ സാമൂഹികജീവിയാണ്. സമൂഹത്തോട് ഇടപഴകിയും സൗഹൃദങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചും കൂട്ടുകൂടിയും പങ്കിട്ടും മുന്നോട്ടുപോകുന്ന ഒരു ജീവിതമാണ് എല്ലാവരുടെയും ആഗ്രഹം. എന്നിട്ടും ചില നേരങ്ങളിൽ മനുഷ്യർ തീരെ ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകാറുണ്ട്. ഏകാന്തത അവരെ വീർപ്പമുട്ടിക്കാറുമുണ്ട്.

ഏകാകിയാണോയെന്നും ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ ചില സൂചനകൾ സഹായിക്കും.

ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ സാധനങ്ങൾ വാതിവലിച്ചുവാങ്ങിക്കൂട്ടുന്നവരുണ്ട്. മാളുകളും ഷോപ്പിങ് കോംപ്ലക്സുകളും കയറിയിറങ്ങി സാധനങ്ങൾ തുടർച്ചയായി വാങ്ങുന്നത് ഒരു ശീലമാണെങ്കിൽ അത് ആ വ്യക്തി ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ അടയാളമാണ്. സാധനസാമഗ്രികളിലൂടെ മനസ്സിന്റെ ഏകാന്തത പരിഹരിക്കാനുള്ള വ്യഥാശ്രമങ്ങളുടെ ഭാഗമാണ് അവയെല്ലാം.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവരും ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടുന്നവരായിരിക്കും. ഉള്ളിലുള്ള ഏകാന്തതയെ മറികടക്കാൻ അവർ കണ്ടെത്തുന്ന മാർഗങ്ങളാണ് അവയെല്ലാം. ആരൊക്കെയോ ഉണ്ടെന്ന് സ്വയം വിശ്വസിച്ചിരുന്നതിന്റെ ഭാഗവുമാണ്.

അതുപോലെ തന്നെ ടിവിയിലൂടെ മുഖിൽ മുഴുവൻ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതും ഏകാന്തതയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരാണെന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

എപ്പോഴും ക്ഷീണം, തളർച്ച, ഉന്മേഷമില്ലായ്മ ഇവയൊക്കെയും ഏകാന്തതയുടെ കൂടി ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ആരും എന്നെ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല, ആരും എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല എന്നീ വിചാരങ്ങൾ തുടർച്ചയായി അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടോ അതും ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

“മറ്റുള്ളവർ എഴുതിയ സ്ക്രിപ്റ്റ് അനുസരിച്ച് സംവിധാനം ചെയ്യാതെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കഥ സ്വയമെഴുതി സംവിധാനം ചെയ്യുക



# വിജയമാണ് ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ...

**വി**ജയം ഒരു യാത്രയാണ്. അതൊരിക്കലും അവസാനമല്ല. തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമം നടത്തുന്നവരോട് ഇപ്പോൾ എവിടെയാണ് എത്തി നിൽക്കുന്നത് എന്ന് ചോദിക്കേണ്ടതില്ല, അവരുടെ നോട്ടം എവിടെയാണെന്ന് മനസിലാക്കിയാൽ മതി. നോട്ടം തെറ്റാതെ സൂക്ഷിച്ചാൽ മതി. ഒരു മനുഷ്യനെ വിജയിയായി പരിഗണിക്കേണ്ടത് അയാൾ അത്യധികമായി നേടിയെടുത്ത നേട്ടങ്ങളുടെ പേരിൽ മാത്രമായിരിക്കരുത്. അയാളുടെ പരിശ്രമങ്ങളുടെ പേരിൽകൂടിയാകണം. അയാളിലുള്ള സാധ്യതകളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരിക്കണം. വിജയികൾക്കും വിജയിക്കാൻ വേണ്ടി ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുന്നവർ

ക്കും പൊതുവായി ചില ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്.

ഒരു വിജയി എപ്പോഴും തുടർച്ചയായ പഠിതാവായിരിക്കും. കടന്നുപോകുന്ന ജീവിതത്തിലെ വിവിധ അവസ്ഥകളിൽ നിന്ന് അയാൾ പാഠം പഠിക്കുന്നുണ്ട്. പുതിയ പാഠങ്ങളാണ് അവ. അതോടൊപ്പം പല പുതിയ കഴിവുകൾ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കാനും ശ്രമിക്കും. വസ്തുതകളെക്കുറിച്ചു വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ രൂപീകരിക്കാൻ ഇതയാളെ സഹായിക്കും. അറിവിനോടുള്ള ആഗ്രഹമാണ് അയാളെ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിൽ എത്തിക്കുന്നത്.

പരാജയങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ അവർക്ക് കരുത്തുണ്ടായിരിക്കും. ഒരു ബിസിനസ് ആരംഭിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ കാര്യംതന്നെയെടുക്കുക. ചില



സന്തോഷം താല്ക്കാലികസംരൂപ്തി നൽകുന്നു. എന്നാൽ സംരൂപ്തിയാകട്ടെ സ്ഥിരമായ സന്തോഷം നൽകുന്നു

പ്പോൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതുപോലെ ബിസിനസ് നന്നായി പോകുന്നുണ്ടാവില്ല. കനത്ത നഷ്ടങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ടാവാം. ചിലരുണ്ട്, പരാജയത്തിന്റെ കാരണം അന്വേഷിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തി ബിസിനസ് വേഗം അവസാനിപ്പിക്കും. അവർ വിജയങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മാത്രം കാത്തിരിക്കുന്നവരാണ്. വിജയങ്ങൾക്കിടയിലെ പരാജയങ്ങളെ കാണാൻ മനസ്സിലാത്തവരും. എന്നാൽ മറ്റുചിലർ പരാജയങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥകാരണം കണ്ടെത്തി അത് പരിഹരിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നവരാണ്. പരാജയസാധ്യത കണക്കിലെടുത്തും പരാജയങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കരുത്തുനേടിയുമായിരിക്കണം വിജയിക്കാൻ വേണ്ടി ശ്രമം നടത്തേണ്ടത്. അല്ലെങ്കിൽ മുമ്പു സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ പാതിവഴിയിൽ അവർക്ക് ശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതായി വരും.

വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാതെ ആരും വിജയകിരീടം ചൂടിയിട്ടില്ല. ഒരു വെല്ലുവിളി ഉയരുമ്പോൾ രണ്ടു സാധ്യതകളാണ് മുമ്പിലുള്ളത്. ഒന്നുകിൽ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും കല്പി

**വിജയിക്കുന്ന മനുഷ്യർ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വില കല്പിക്കുന്നവരായിരിക്കും. ഒരാൾക്കും ഒറ്റപ്പെട്ട തുരുത്തായി കഴിയാനാവില്ല. നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും സഹായം വേണം. പിന്തുണയ്ക്കാനും സഹയാത്രകൾക്കും സഹകരണത്തിനുമെല്ലാം.**

ച്ച് ഏറ്റെടുക്കുക. ഒരു ഓട്ടമത്സരത്തിന്റെ കാര്യം തന്നെയെടുക്കൂ. ഒരാൾ മാത്രമേ വിജയിയാകുന്നുള്ളൂവെന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടാണ് മറ്റെല്ലാവരും ആ ഓട്ടമത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത്. എന്നിട്ടും മറ്റുള്ളവർ ആ വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുക്കുന്നു. വിജയിക്കുമെന്ന മുൻകൂട്ടി വിലയിരുത്തപ്പെട്ടിരുന്നവരെ പിന്നിലാക്കിക്കൊണ്ട് അപ്രതീക്ഷിതമായി ഒരാൾ ഒന്നാമതെത്തിയെന്നുമിരിക്കും. ഇതാണ് വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നത്. വെല്ലുവിളികൾ പരാജയപ്പെടാനും വിജയിക്കാനുമുള്ള സാധ്യതകൾ തുറന്നുതരുന്നു.

വിജയിക്കുന്ന മനുഷ്യർ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വില കല്പിക്കുന്നവരായിരിക്കും. ഒരാൾക്കും ഒറ്റപ്പെട്ട തുരുത്തായി കഴിയാനാവില്ല. നമുക്ക് എല്ലാവരുടെയും സഹായം വേണം. പിന്തുണയ്ക്കാനും സഹയാത്രകൾക്കും സഹകരണത്തിനുമെല്ലാം. ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കുപിന്നാലെ പായുമ്പോഴും തന്റെ ബന്ധങ്ങൾക്ക് അയാൾ വില കല്പിക്കുകയും അവയുടെ നിലനില്പിനും പോഷണത്തിനുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യും. സഹായിക്കാൻ വേണ്ടി നീട്ടിത്തരുന്ന കൈകളിൽ മുറുകെ പിടിക്കാൻ അവരൊരിക്കലും മടിക്കുകയോ ലജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

തുടർച്ചയായ ശ്രമവും അധ്വാനവും സമർപ്പണവുമാണ് വിജയികളുടെ മറ്റു പ്രത്യേകതകൾ. രാവുപകലും അധ്വാനിച്ചതുകൊണ്ട് അയാൾ വിജയിക്കണമെന്നില്ല. സമയം ക്രിയാത്മകമായി ചെലവഴിച്ചുകൊണ്ടും സമയം പൂർണ്ണമായും പ്രയോജനപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുമാണ് വിജയി വിജയത്തിലേക്ക് നടന്നടുക്കുന്നത്. അതിനിടയിൽ സ്വന്തം സന്തോഷങ്ങളും ആരോഗ്യവും പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



“**വിജയിച്ച മനുഷ്യരെല്ലാം പരാജയത്തിന്റെ കയ്പ് അറിഞ്ഞവരായിരിക്കും**

# ആകർഷണീയതയുണ്ടോ?

പുറത്തു മഴ പെയ്യുമ്പോൾ പുതച്ചുമുടി കിടക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സുഖം പോലെ, തണുത്തുവിറച്ചുനില്ക്കുമ്പോൾ അടുപ്പിന്റെ ചൂടു ലഭിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന ആശ്വാസം പോലെ, ഇരുട്ടിൽ പെട്ടെന്ന് ഒരു മെഴുകുതിരി തെളിയുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം പോലെയാണ് ചില സാമീപ്യങ്ങൾ. അവർ ചേർന്നുനില്ക്കുമ്പോഴും അവരോട് ചേർന്നുനില്ക്കുമ്പോഴും ഈ ലോകത്തിലേക്കുവെച്ചുറ്റവും ശക്തവും കരുത്തന്മാരെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന പ്രത്യേകത മാത്രമല്ല നിങ്ങളോട് മറ്റുള്ളവർക്കും തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?

ഒരുമിച്ചിരുന്ന് സംസാരിച്ചു യാത്ര ചോദിക്കുമ്പോൾ കുറച്ചുകൂടി കഴിഞ്ഞിട്ടു പോകാം എന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി പറയുന്ന വിധത്തിൽ, നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ അടുത്തായിരിക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ആരെങ്കിലുമൊക്കെ സംസാരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആകർഷണീയരായ വ്യക്തികളായിരിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കാം. നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നും.. ആരോടും പറയാത്തതു നിങ്ങളോടു മാത്രം പറയുമ്പോഴും സങ്കടവും സന്തോഷവും മറയില്ലാതെ പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടുന്നതും നിങ്ങളുടെ അടുത്താണെ

ങ്കിൽ അവിടെയും നിങ്ങൾ വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ വിജയമാണ്, നിങ്ങളിലുള്ള വിശ്വാസം നിങ്ങളുടെ ആകർഷണീയതയ്ക്കുള്ള അംഗീകാരമാണ്.

അതുപോലെ ഒരാൾ നിങ്ങളുടെ ദേഹത്ത് സ്പർശിക്കാറുണ്ടോ.. തോളത്ത് കൈകൾ വയ്ക്കുക, കൈകൾ കോർത്തുപിടിക്കുക അങ്ങനെയെന്തെങ്കിലും.. വാക്കുകളെക്കാൾ ആയിരം മടങ്ങ് സംസാരിക്കുന്നവയാണ് സ്പർശനം. സ്പർശനത്തിലൂടെ അവർ നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുകയാണ്. നിങ്ങളെ അവർ ആകർഷിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് അർത്ഥം.

നിങ്ങളെ കാണുമ്പോഴുള്ള കണ്ണുകളിലെ തിളക്കം, നിങ്ങളെ കേൾക്കുന്നതിലുള്ള സന്തോഷം, നിങ്ങളുടെ അടുത്തിരിക്കുമ്പോൾ അവരിലുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തി ഇവയും നിങ്ങളുടെ ആകർഷണീയതയുടെ പ്രതിഫലനങ്ങളാണ്.

പുഞ്ചിരി ഒരു ആഗോളഭാഷയാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. സന്തോഷത്തിന്റെയും ബന്ധത്തിന്റെയും പാലമാണ് അവിടെ ഉയരുന്നത്. നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യത്തിലൂടെ ഒരാളുടെ ചുണ്ടിൽ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുള്ള ചിരി പരക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആകർഷണീയതയിൽ അവർ കൂടുങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നാണർത്ഥം.



പ്രതീക്ഷയോടെ ദിവസം ആരംഭിക്കുക, അനുഭവങ്ങളോടെ അതവസാനിപ്പിക്കുക

# നല്ലതുപോലെ പ്രസംഗിക്കാം

എന്തൊരു ബോർ എന്ന് ചിലരുടെ പ്രസംഗത്തെക്കുറിച്ച് നാം വിലയിരുത്താറില്ല. എന്നാൽ വേറെ ചിലരുടെ പ്രഭാഷണം എത്ര കേട്ടാലും നമുക്ക് മതിയാവുകയുമില്ല. പബ്ലിക് സ്പീക്കിങ് ഒരു കലയാണെന്നാണ് ഇതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്. എല്ലാവർക്കും അതിൽ ശോഭിക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഏതൊരാൾക്കും മികച്ച പബ്ലിക് സ്പീക്കറാകാം. ഇതിനായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാം.

സദസ്യരെ അറിയുകയാണ് ഒന്നാമത്തെ കാര്യം. ഓരോ പ്രസംഗത്തിനും ഓരോ പ്രത്യേക സദസ്യരായിരിക്കും. സദസ് അറിഞ്ഞ് അവർക്കുവേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മാത്രം സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവരുടെ നിലവാരവും താല്പര്യവും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുവേണം പ്രസംഗിക്കേണ്ടത്.

നല്ല പ്രസംഗത്തിന് നല്ലതുപോലെ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ വേണം. ഒരു മണിക്കൂർ പ്രസംഗിക്കുന്നതിന് എനിക്ക് അഞ്ചു മിനിറ്റ് തയ്യാറെടുപ്പുവേണം. എന്നാൽ അഞ്ചു മിനിറ്റ് സംസാരിക്കുന്നതിന് എനിക്ക് ഒരു മണിക്കൂർ സമയം വേണം എന്നാണ് മഹാനായ ഒരു പ്രസംഗകൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. അതായത് വലിച്ചുനീട്ടാതെ കാര്യമാത്രമായി പ്രസംഗിക്കുക.

പ്രസംഗിക്കുമ്പോൾ തമാശു ചേർക്കുക. ഏതൊരാളും ചിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. കഥകളോ സംഭവങ്ങളോ പറഞ്ഞ് ആളുകളെ പിടിച്ചിരുത്താനും ശ്രമിക്കുക.

ബോഡി ലാംഗ്വേജിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. വാക്കുകളെക്കാൾ കൂടുതൽ സംസാരിക്കുന്നവയാണ് പ്രവൃത്തികൾ. സദസ് പ്രസംഗിക്കുന്നവരുടെ ശരീരഭാഷയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നവരാണ്. അതുകൊണ്ട് നല്ലതുപോലെ ശരീരഭാഷയുടെ മേൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരിക്കണം. കൈകൾ വളരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കണം.

എത്ര നല്ല പ്രസംഗകർക്കും ഒരു സദസിന് മുമ്പിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ തുടക്കത്തിൽ നേർവസ്നെന് ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. പരിശീലനം കൊണ്ടും ആവർത്തനം കൊണ്ടും അതിനെയും മറികടക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.



“ നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ സ്ഥിരമല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, അത് വിജയമായാലും പരാജയമായാലും ”

# തുറന്നിടുക

**മ**ഴ പെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ മുറിയുടെ ജനാലകൾ അടച്ചുപുട്ടിയിരുന്നു. മഴ തുടർന്നുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ജനാലകൾ എല്ലാം അങ്ങനെ തന്നെ കിടക്കുകയായിരുന്നു. വാതിലുകളും ജനാലകളും അടച്ച് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിലെ നോഹയുടെ പെട്ടകത്തിലെ നോഹയെ കഴിഞ്ഞനാളുകൾ. അങ്ങനെയിരിക്കെ വീട്ടിലെത്തിയ ഒരു സുഹൃത്ത് പറഞ്ഞു ‘എന്തോ ഒരു മണമുണ്ടല്ലോ.. ഈർപ്പത്തിന്റേതുപോലെ..’ അത് ശരിയായിരിക്കണം. വഹിക്കുന്നവനോരിക്കലും ദുർഗന്ധം അറിയുന്നില്ല, സഹിക്കുന്നവനാണ് അതറിയുന്നത്. സ്ഥിരപരിചയംമൂലം ചില ദുർഗന്ധങ്ങളും അസ്വസ്ഥകരമായ ഗന്ധങ്ങളും തികച്ചും സ്വഭാവവികമായി നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ പുതുതായി കടന്നുവരുന്ന ഒരാൾ അവയെല്ലാം പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. പിന്നെ മഴ നിലച്ചു, ജനാലകൾ തുറന്നിട്ടു. കെട്ടിക്കിടന്ന ദുഷിച്ച വായു പുറത്തേക്ക്... സൂര്യകിരണങ്ങൾ അകത്തേക്ക്. അടച്ചിട്ടിരുന്ന ജനാലകൾ തുറന്നിടാൻ ചെന്നപ്പോൾ മറ്റൊരു കാര്യവും കണ്ടെത്തി. ജനാലകൾ തുറക്കാതിരുന്നതുകൊണ്ട് അവയിലെല്ലാം മാറാലകൾ... പൊടി... സാക്ഷകൾക്ക് പതിവില്ലാത്ത ഞെരുക്കം.

കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതെല്ലാം ദുഷിച്ചതാണ്. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിലാണ് കൊതുകുകൾ മുട്ടയിടുന്നത്. സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ പരക്കുന്നത്.

പുറത്തുള്ള കാര്യം മാത്രമല്ല അകത്തുള്ള കാര്യവും അങ്ങനെ തന്നെയാണ്. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വായു ദുഷിച്ചവായുവാണ്. ദുർഗന്ധപൂരിതമാണ്. സമയാ സമയങ്ങളിൽ വാഹനങ്ങൾ സർവീസ് ചെയ്യണമെന്ന് പറയാറില്ലേ? എന്തിനാണ് അത്... കേടുപാടുകൾ കണ്ടെത്താൻ... പാതിവഴിയിൽ ഓട്ടം നിലയ്ക്കാതിരിക്കാൻ... ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പുകൾക്കും ഇപ്പോൾ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. പല ഗുരുതരരോഗങ്ങളും കണ്ടെത്തുന്നതും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതും ചെക്കപ്പുകളുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ്.

പക്ഷേ മനസ്സിന് സർവീസ് വേണമെന്ന് അധികമാരും പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടില്ല. അത് ഇടയ്ക്കൊക്കെ ചെക്കപ്പ് നടത്തണമെന്നും. മനസ്സിനും സർവീസിനും ചെക്കപ്പും ആവശ്യമാണ്. അതാണ് തുറന്നിടൽ. മനസ്സിന്റെ ജാലകങ്ങൾ ഇടയ്ക്കൊക്കെ ഒന്ന് തുറന്നി



ടണം. ആരോടെങ്കിലുമല്ല വിശ്വസ്തനായ ഒരാളോടെങ്കിലും മനസ്സിന്റെ ഭാരങ്ങൾ തുറന്നുപറയണം. ഒന്നും കെട്ടിക്കിടക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. തുറന്നിടാതിരുന്നാൽ മാറാല പിടിക്കും. തുരമ്പുപിടിക്കും. ദുർഗന്ധമുണ്ടാകും. നമുക്ക് വഹിക്കാവുന്നതിനും സഹിക്കാവുന്നതിനും പരിധിയുണ്ട്.

ഓർക്കുന്നില്ലേ മുൻവർഷങ്ങളിൽ കേരളത്തിലെ ഭൂരിപക്ഷ ഡാമുകളും തുറന്നുവിട്ട് ഡാമുകളെ മാത്രമല്ല, കേരളജനതയെയും രക്ഷിച്ചത്. ആകാശത്തിൽ കൂടുതൽ താങ്ങാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല. അതുപുറത്തുകളയേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അവരവരെ തന്നെ അപകടത്തിലാക്കാതിരിക്കാൻ.. മറ്റുള്ളവർക്കുതന്നെയും ദ്രോഹം ചെയ്യാതിരിക്കാൻ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ, മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ അതൊരു മാർഗ്ഗമാണ്. ചെളിപറ്റിയ കാലുകൾ പുഴയിലിറങ്ങി കഴുകിക്കളയുന്നതുപോലെ അതുനമ്മെ കുറെക്കൂടി ശുദ്ധരാക്കും. സ്നാനപ്പെടുത്തും. അതുകൊണ്ട് ജീവിതം ശാന്തമാക്കാൻ മനസ് തുറക്കുക.



# 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)