Only Positive...

OCTOBER 2024

ഒപ്പം®

Vol:7 | Issue:5

മറ്റുള്ളവരെന്തു വിചാരിക്കും!

സ്നേഹിക്കുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടി?

നീ ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുന്നതു എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്ന് ഒരിക്കലെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ആത്യന്തികമായി നമ്മൾ ഒരാളെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ സുഖവും സംതൃപ്തിയും അനുഭവിക്കുന്നത് നമ്മൾ തന്നെയാണ്. ഒരാളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുമ്പോൾ, ഓർമ്മിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസിൽ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവുമാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ ആ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും അപരനെ തെല്ലും ബാധിക്കാത്തതുപോലെനമ്മുടെ സ്നേഹവും അയാളെ ബാധിക്കുന്നില്ലെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. അതുകൊണ്ടാണ് നീയെന്തുമാത്രം സ്നേഹിച്ചിട്ടും ചിലരൊക്കെ നിന്റെ സ്നേഹത്തെ അവഗണിച്ചുകളയുന്നത്. കാരണം അവർക്ക് നിന്നെക്കുറിച്ചോർമ്മിക്കുമ്പോൾസ്നേഹം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. എന്തിന് നിന്നെ അവർ ഒരു അവസ്ഥയിലും ഓർമ്മിക്കുന്നതുപോലുമില്ല... ഓർമ്മിക്കാത്ത ഒരാളെ നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാനാവില്ല. സ്നേഹിക്കുന്ന ആളെ നമുക്ക് ഓർമ്മിക്കാതിരിക്കാനുമാവില്ല. നിന്നെക്കുറിച്ചോർമ്മിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മനസ്സിൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ നിന്നെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകൊണ്ട് എനിക്കു തന്നെയാണ് നേട്ടം. നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നത് എന്റെ സന്തോഷത്തിനുവേണ്ടിയാണ്. എന്റെ സ്വസ്ഥതയ്ക്കും ശാന്തിക്കും വേണ്ടിയാണ് സ്നേഹം സ്വാർത്ഥമാകുന്നത് അവിടെയാണ്. ഓരോ സ്നേഹവും അവനവനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള അന്വേഷണമാണ്. അവനവനിൽതന്നെയുള്ള നിധികണ്ടെത്തലാണ്. സ്നേഹിക്കാനുള്ള നിന്റെ കഴിവ് പരിശോധിക്കപ്പെടുന്നത് നീയെത്രപേരെ ഒരേ സമയം ഒരേ തീവ്രതയിൽ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്.. നിന്നെ ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നത് എനിക്കുവേണ്ടിയാണെന്ന തിരിച്ചറിവിലെത്തുമ്പോഴാണ് നീയെന്നെ സ്നേഹിക്കാതെ പോയതിലോ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നവിധത്തിൽ പെരുമാറാതെപോയതിലോ എന്റെ പരാതികൾ ഇല്ലാതെപോകുന്നത്. ഇനിയൊരിക്കലും നീയെന്നെ സ്നേഹിക്കാതെ പോയതോർത്ത് ഞാൻ പരാതിപ്പെടുകയില്ല.ഇനിയൊരിക്കലും നീയെന്നെ സ്നേഹിക്കണമെന്ന പിടിവാശി വ്ച്ചുപുലർത്തുകയുമില്ല. പക്ഷേ അപ്പോഴും ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കും. സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. കാരണം നിന്നെക്കുറിച്ചെനിക്കെന്തൊരു ആനന്ദമാണ്!

EDITORIAL

പച്ചമുറിവുകൾ

അടുത്ത പേജുകളിലായി ചേർത്തിരിക്കുന്ന ഒരു ലേഖനത്തിൽ ഹൃദയത്തെ തൊടുന്ന ഒരു സംഭവവും അതിന്റെ തുടർച്ചയായി ഒരു പ്രയോഗവുമുണ്ട്. പച്ചമുറിവ്.(ലേഖനം വായിച്ചു അനുഭവിക്കേണ്ടതിനാൽ അതേക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണങ്ങൾ ഈ കുറിപ്പിൽ ഒഴിവാക്കുന്നു). ആ മുറിവിനെക്കുറിച്ചാണ് പിന്നീട് ചിന്തിച്ചത് മുഴുവൻ. എത്രയെത്ര മുറിവുകളുമായിട്ടാണ് ഓരോ വ്യക്തികളും ജീവിച്ചു പോരുന്നത്. പുറമേയ്ക്ക് നോക്കുമ്പോൾ ആരും മുറിവുകാണാറില്ല. കാരണം പല മുറിവുകളും നാം മറച്ചാണ് കൊണ്ടുനടക്കുന്നത്. നിക്കറിട്ടു നടന്നിരുന്ന പ്രായത്തിൽ തുടയിൽ ഒരു മുറിവുണ്ടായിരുന്നത് ഓർമ്മിക്കുന്നു. പരു ഉണ്ടായി പഴുത്തുപൊട്ടിയ മുറിവ്. നടന്നുപോകുമ്പോഴോ നില്ക്കുമ്പോഴോ ആരും അതുകാണാറില്ലായിരുന്നു. പക്ഷേ ഇരിക്കുമ്പോൾ ആ മുറിവു കാണപ്പെടുമായിരുന്നു.

ചില മുറിവുകൾ അങ്ങനെയാണ്. അധികമായൊന്നും അവ ആരും അറിയാറില്ല. എന്നാൽ ഏറ്റവും അടുത്തുനില്ക്കുന്നവർ അവ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. എന്നിട്ടും മുറിവില്ലെന്ന ഭാവേനയാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്; മുറിവില്ലാത്തവരെപോലെയും. പല മുറിവുകളും നാം മൂടിക്കെട്ടി സൂക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കാരണം രണ്ടാണ്. മറ്റാരും ആ മുറിവു കാണാതിരിക്കാൻ. സ്വന്തം മുറിവ് മറ്റുള്ളവരെ അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്താതിരിക്കാൻ. അല്ലെങ്കിലും മറ്റൊരാളുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളെനോക്കി മുഖംതിരിക്കുന്നവരാണ് പലരും. അതുകാണാൻ ആരും ഇഷ്ടപ്പെടാറില്ല. വ്യക്തിത്വത്തിലുണ്ടാകുന്ന പല പോരായ്മകളും ശീലായ്മകളുമെല്ലാം ഇത്തരത്തിലുള്ള മുറിവുകളാണ്. ഒരു വ്യക്തി എന്തുകൊണ്ട് മോശമായി പെരുമാറുന്നു, ജീവിക്കുന്നു എന്നു ചോദിച്ചാൽ ആ വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ മുറിവുകൾ തന്നെയാണ് കാരണമെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. ലഭിക്കുന്ന മുറിവുകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈമാറുന്നവരാണ് കൂടുതലും. സ്വയം സൗഖ്യപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിലും എളുപ്പമായതുകൊണ്ടാവാം പലരും ആ വഴിയെ തിരിയുന്നത്. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ മരുന്നുവച്ചു ഭേദപ്പെടുത്താം. പക്ഷേ മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളോ? എത്ര ശ്രമിച്ചാലും എത്ര പ്രയത്നിച്ചാലും മനസിലുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ ഇടയ്ക്കിടയെങ്കിലും മറനീക്കി പുറത്തുവരും.

ആർക്കും മുറിവുകൊടുക്കാതിരിക്കുക. ആരെയും മുറിപ്പെടുത്താതെയിരിക്കുക. മുറിയപ്പെടാത്ത മനസ്സുമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നതിലും വലിയ ഭാഗ്യം മറ്റൊന്നുണ്ടോ?

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ

വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM
Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 5 | Page: 24
October 2024

Website: www.oppammagazine.com
E mail: 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, Mariyamma 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?

ഇങ്ങനെ പോയാൽ ശരിയാവും

പലപ്പോഴും നമ്മൾ നമ്മോടു തന്നെ പറയാറില്ലേ, ഇങ്ങനെ പോയാൽ ശരിയാവുകലേ. അതുതന്നെ മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ഉപദേശമായും പറയാറുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെ പോയാൽ ശരിയാവുകേലാ. ജീവിതത്തിന് എന്തെങ്കിലും കുഴപ്പമുള്ളതുകൊണ്ടല്ല ജീവിക്കാൻ വേണ്ട കൃത്യമായ അളവുകളും ഉപദംശങ്ങളും എങ്ങനെ പരുവപ്പെടുത്തിയെടുക്കണം എന്ന് അറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് ജീവിതം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന രീതിയിൽ ആവാത്തത്. ഏതൊരു ഭക്ഷണപദാർത്ഥവും രുചികരമായി അനുഭവപ്പെടണമെങ്കിൽ അതിന് വേണ്ടതായ രസക്കൂട്ട് ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നതുപോലെ തന്നെയാണ് ജീവിതത്തിന്റെ കാര്യവും. ഉപ്പും മധുരവും വേവും ചൂടും എല്ലാം വേണ്ട അളവിലുണ്ടായിരിക്കണം. എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ജീവിതത്തെ ശരിയാക്കിയെടുക്കാൻ കഴിയുകയെന്ന് നോക്കാം.

ജീവിതത്തെ പൂർണ്ണാർത്ഥത്തിൽ സ്വീകരിക്കുക

ജീവിതത്തെ ഭാഗികമായോ അപൂർണ്ണമായോ

> *പ്രത്യാശയുടെ പാറയിൽ നിലയുറപ്പിച്ചു പ്രതിസന്ധികളുടെ മലകളെ നോക്കിക്കാണുക*

സമീപിക്കുന്നവർക്ക് എപ്പോഴും നിരാശപ്പെടാനും ഇച്ഛാഭംഗം അനുഭവിക്കാനുമേ നേരം കാണുകയുള്ളൂ. ആരോഗ്യം ഇല്ലാതെപോയതിനെയോർത്ത്. ജോലി നഷ്ടത്തെക്കുറിച്ചോർത്ത്, സാമ്പത്തികബാധ്യത അനുഭവിക്കുന്നതിനെയോർത്ത്.. ശരിയാണ് അതൊക്കെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾതന്നെയാണ്. ഒരു പക്ഷേ അതിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരാൾക്കുമാത്രം മനസ്സിലാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ തന്നെയുമാണ് അവയെല്ലാം പക്ഷേ ഇല്ലാത്തതിനെയോർത്ത് വിഷമിച്ചിരുന്നാൽ,പരിതപിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അവ നമ്മുക്ക് കൂട്ടിച്ചേർത്തുകിട്ടണമെന്നില്ല. പരിതപിച്ചാൽ കിട്ടുമായിരുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാവർക്കും ആ വഴി സ്വീകരിക്കാമായിരുന്നു. കരയുന്ന കുഞ്ഞിനേ പാലുള്ളൂവെന്ന് പറയുന്നത് കൊച്ചുകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചുമാത്രമാണ്. മുതിർന്നുകഴിഞ്ഞും കരഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നാൽ മറ്റുള്ളവർ രണ്ടടി കൂടി നല്കി എണീല്പിച്ചുവിടും. അതുപോലെയാണ് ഇക്കാര്യവും. അതുകൊണ്ട് പരാതികളും പരിദേവനങ്ങളും നിർത്തി ഇപ്പോഴുള്ള ജീവിതത്തെ അതിന്റെ പൂർണ്ണാർത്ഥത്തിൽ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുക. കുറവുകളുണ്ട്.. ക്ഷതങ്ങളുണ്ട്.. തകർച്ചകളുണ്ട് പക്ഷേ ആ ജീവിതത്തെ അതിന്റേതായ അർത്ഥത്തിലും ആഴത്തിലും സ്വീകരിക്കുക. ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന ജീവിതത്തെ ലഭിക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ള ജീവിതമായി കണ്ട് ആഘോഷിക്കാൻ കഴിയുമോയെന്ന് ശ്രമിച്ചുനോക്കുക. ജീവിതത്തിൽ സന്തുഷ്ടരും വിജയിച്ചവരുമായ വ്യക്തികളാരും എല്ലാം തികഞ്ഞവരോ എല്ലാം നേടിയവരോ സ്വന്തമാക്കിയവരോ ആയിരുന്നില്ലെന്നുകൂടി ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സിനെന്തു സമാധാനമാണ്!

- **ജീവിതം ഇപ്പോൾ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ ജീവിതം ശരിയാകും.**

നല്ലതു കഴിച്ചുനോക്കൂ

മനസും ശരീരവും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് പഴമക്കാർ പണ്ടേ പറഞ്ഞുവച്ചിട്ടുണ്ട്. മനസ്സിനെ സന്തോഷഭരിതമാക്കുന്നതിൽ നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണമനുസരിച്ചാണ് മനുഷ്യരുടെ സ്വഭാവം എന്നൊരു നിരീക്ഷണവും നിലവിലുണ്ടല്ലോ. സസ്യാഹാരം കഴിക്കുന്നവർ സാത്വികന്മാരാണെന്നും മാംസഭുക്കുകൾ അക്രമാസക്തരും എന്ന വിധത്തിലുള്ള വിലയിരുത്തലുകളും ബാധകമാണ്. അതുപോലെ പോഷ

ഒരു സ്വപ്നമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ ഒരിക്കലും വിട്ടുകളയാതിരിക്കുക

കസമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരുടെ മനസ് സന്തുഷ്ടഭരിതവും ശരീരം ആരോഗ്യപരവുമായിരിക്കും. നമ്മുടെ മൂഡ് നിലനിർത്താനും സന്തോഷം നിറയ്ക്കാനും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തുക

- **നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ച് സന്തോഷം നേടിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക**

ഉറക്കം മുടക്കരുതേ

നന്നായി ഉറങ്ങിയില്ലെങ്കിൽ അന്നത്തെ ദിവസം തന്നെ പോയിയെന്ന് അനുഭവപ്പെടുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. പര്യാപ്തമായ തോതിലുള്ള ഉറക്കം മനസ്സിന്റെ സന്തോഷത്തിനും അനിവാര്യമാണ്. അത് മൂഡ് മെച്ചപ്പെടുത്തും, ശ്രദ്ധ നല്കും, നല്ല ഓർമ്മശക്തി നല്കും. മനസ് ശാന്തമാക്കും,സമാധാനം നല്കും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉറക്കത്തിന് നല്ലപങ്കുണ്ട്. ജോലി ചെയ്ത് ഉറക്കം കളയാതെയും ജോലിക്കിടയിൽ ഉറങ്ങാതെയും ഉറങ്ങാനുള്ള കൃത്യമായ സമയം കണ്ടെത്തി നല്ലതുപോലെ ഉറങ്ങുക. വ്യക്തിപരമായി മെച്ചപ്പെടാനുള്ള അവസരം കൂടിയാണ് അതുവഴി ലഭിക്കുന്നത്.

- **ജീവിതം മെച്ചപ്പെടാൻ നല്ല തോതിലുള്ള ഉറക്കവും അനിവാര്യമാണ്.**

മസിൽ പെരുപ്പിക്കാൻ മാത്രമല്ല വ്യായാമം

ജിമ്മിൽ പോകുന്നതും വർക്കൗട്ട് ചെയ്യുന്നതും മസിൽ പെരുപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണെന്ന ധാരണകൾ മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ശരീരവും മനസ്സും ഒന്നുപോലെ ഉഷാറാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് വ്യായാമം. വ്യായാമത്തിലൂടെ സ്ട്രസ് കുറയുകയും എൻഡോർഫിനുകൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടർച്ചയായ വ്യായാമത്തിലൂടെ മസിലുകൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും ബലം വർദ്ധിക്കും. പ്രതിരോധശേഷി കൂടുകയും ചെയ്യും.

- **എല്ലാ ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യാമോ ജീവിതശൈലിയിൽ ഗുണകരമായ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാവും.**

എല്ലാ ദിവസവും എഴുതുക

വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയ്ക്കും ആത്മാവബോധത്തിനും തിരുത്തലിനുമെല്ലാം എഴുത്ത് സഹായകരമാണ്. സാഹിത്യസംബന്ധമായ എഴുത്തല്ല ഇവിടെ വിവക്ഷിക്കുന്നത്. മറിച്ച് ഓരോ ദിവസത്തെയും അനുഭവങ്ങൾ, കാഴ്ചപ്പാടുകൾ, നിരീക്ഷണങ്ങൾ അതാതു ദിവസം തീരുന്നതിന് മുമ്പ് കുറിച്ചുവയ്ക്കുക. അതിൽ നിന്ന് സ്വായത്തമാക്കാനോ തിരുത്താനോ മെച്ചപ്പെടുത്താനോ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക. അതനുസരിച്ച് ജീവിതത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ തയ്യാറാവുക.

- **ഓരോ ദിവസത്തിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങൾ വിലയിരുത്തുകയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക**

വായിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക

പുസ്തകവായന ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാക്കിയെടുക്കുക.പുസ്തകങ്ങൾ അറിവു മാത്രമല്ല അനുഭവങ്ങളും സമ്മാനിക്കും. അത് നമ്മുടെ ചിന്തകളെ പ്രകാശിപ്പിക്കും. പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ,ദർശനങ്ങൾ സമ്മാനിക്കും ജീവിതത്തെ ശുഭകരമായി സമീപിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും

- **വായന ജീവിതത്തെ പ്രഭാപൂരിതമാക്കും**

> *പരിശ്രമിക്കാത്തിടത്തോളം കാലം നമുക്കെല്ലാം അസാധ്യമായിരിക്കും*

മറ്റുള്ളവരെന്തു വിചാരിക്കും!

മക്കളുടെ ചില ഇഷ്ടങ്ങൾ അംഗീകരിച്ചുകൊടുക്കാനും അനുവദിച്ചുകൊടുക്കാനും ചില മാതാപിതാക്കളെങ്കിലും മനസു കൊണ്ടു തയ്യാറാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് അല്പം ഫാഷനബിളായ ഡ്രസ് ധരിക്കുന്നതിലോ എതിർലിംഗത്തിൽ പെട്ട സുഹൃത്തുമൊത്ത് ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം പുലർത്തുന്നതിലോ ഒരുമിച്ചു യാത്ര ചെയ്യുന്നതിലോ അവർ പ്രശ്നക്കാരായി മാറുന്നില്ല. കാരണം അവർക്കറിയാം മക്കൾ എന്താണെന്നും ആരാണെന്നും.. എങ്കിലും അത്തരം സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങൾ അനുവദിക്കുന്നതിൽ പരസ്യമായി അവർ വിമുഖത കാണിക്കും. അതിന് പറയുന്ന ന്യായീകരണം ഇതാണ്. നാട്ടുകാരെന്തു വിചാരിക്കും'

നാട്ടുനടപ്പ് അനുസരിച്ച് ജീവിക്കണമെന്നാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ ആഗ്രഹം. ഇങ്ങനെയൊരു വർത്തമാനത്തിലൂടെ മക്കളുടെ മനസിലേക്ക് ചില സാമൂഹികധാരണകൾ നിഷേധാത്മകമായി അടിച്ചേല്പിക്കുകയാണ് മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യുന്നത്. സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങൾ അടക്കിനിർത്താനും സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുബോധത്തിന് അനുസരിച്ച് ജീവിക്കാനും ഇവിടെ മക്കൾ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. സമൂഹത്തെ നാം മാനിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും വേണം.സാ

> *ബോധ്യങ്ങളുടെ അഭാവം ചില തെറ്റുകളിലേക്ക് നമ്മെ വലിച്ചിഴയ്ക്കും*

മൂഹികനിയമങ്ങൾ പാലിക്കുകയും വേണം. പക്ഷേ അത്തരം ക്രമങ്ങളെയൊന്നും തട്ടിമറിക്കാതെ തന്നെ സമൂഹത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളെ മാനിച്ചും ജീവിക്കാനുള്ള പരിശീലനവും പ്രോത്സാഹനവുമാണ് മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ മക്കൾക്ക് നൽകേണ്ടത്.

മക്കളുടെ പല കാര്യങ്ങളിലും ഇപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളാണ് തീരുമാനമെടുക്കുന്നത്. വസ്ത്രം മുതൽ വിവാഹജീവിതം വരെ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങൾ മക്കളിലേക്ക് അടിച്ചേല്പിക്കുന്നു. സ്വന്തമായ ഒരു തീരുമാനം തങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുജീവിക്കുന്ന കാലംവരെയും നടപ്പിലാക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാർ കുറവാണ്. ചില തീരുമാനങ്ങൾ വഴി തെറ്റുകൾ തിരുത്താനോ കുറെക്കൂടി ജാഗ്രത വരുംഅവസരങ്ങളിൽ പുലർത്താനോ പോലുമുള്ള അവസരം മാതാപിതാക്കൾ മക്കൾക്ക് നല്കാറില്ല. മക്കളുടെ ജീവിതം സന്തുഷ്ടകരമാക്കാനും അപകടരഹിതമായിജീവിക്കാനുമാണ് തങ്ങൾ അവരുടെ മേൽ ജീവിതത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുന്നതെന്നാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ വാദമുഖം. സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങളുടെ റിസ്ക്കും റിസൾട്ടും എന്തുതന്നെയായാലും അതേറ്റെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാകത്തക്കവിധത്തിൽ ചെറുപ്രായം മുതൽ തന്നെ സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

മക്കളുടെ ഇഷ്ടം സാധിച്ചുകൊടുക്കുകയും അവർക്ക് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു മാത്രമാണ് സ്നേഹംപ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമെന്നാണ് പല മാതാപിതാക്കന്മാരുടെയും ധാരണ. വസ്തുക്കളിലൂടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനാണ് ഇത്തരം മാതാപിതാക്കന്മാർ ശ്രമിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പലപ്പോഴും മക്കൾക്ക് അവർ സംലഭ്യരായിരിക്കുകയുമില്ല. മക്കൾക്കൊപ്പം സമയംചെലവഴിക്കുകയും അവരെ കേൾക്കുകയും ചെയ്യാൻ തയ്യാറാവുക. പരസ്പരം ആഴമായ ഹൃദയബന്ധം രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കാൻ അതുവഴി സാധിക്കും.

ഇന്ന് സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്ന ഈ ബന്ധം മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ വാർദ്ധക്യകാലത്തിൽ മക്കൾക്ക്

> *അവരവരോട് കരുണകാണിക്കാത്തവർക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് കരുണ കാണിക്കാനാവില്ല*

അവരോടുള്ള സ്നേഹം നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കാനും കാരണമാകുമെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദർ പറയുന്നത്.

മക്കളെ മാറ്റിയെടുക്കാനാണ് എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും ശ്രമിക്കുന്നത്. നിരന്തരമായി അവരെ അതിനായി അവർ പ്രേരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മക്കളുടെ തെറ്റുകൾതിരുത്തരുതെന്നോ അവരെ നല്ലവഴിയെ ചരിക്കാൻ പ്രേരണ നല്കരുതെന്നോ അല്ല വിവക്ഷ. മറിച്ച് മോശക്കാരാണെന്ന് മുദ്രകുത്തി അവരെ തിരുത്തിയെടുക്കുന്ന രീതി തെല്ലും ആശാസ്യമല്ല. മക്കൾ വ്യക്തികളാണ്.അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സവിശേഷതകളെ മാനിക്കുക. അവരുടെ തെറ്റുകൾ തിരുത്തുന്നത് സഹിഷ്ണുതയോടെയാകട്ടെ.

മാർക്കുനോക്കി മക്കൾക്ക് വിലയിടുന്ന രീതി പൊതുവെ എല്ലാ മാതാപിതാക്കന്മാരിലുമുണ്ട്. പരീക്ഷയിലെ മാർക്ക് തുടർപഠനത്തിനും ജോലിക്കും നല്ലതാകുമ്പോഴും ആ മാർക്കു മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിൽ മക്കൾ വിജയിക്കുന്നതിനുള്ള മാനദണ്ഡം. പരീക്ഷയിൽ തോറ്റതോ മാർക്കുകുറഞ്ഞതോ ജീവിതത്തിൽ നിന്നു തന്നെ എഴുതിത്തള്ളാനുള്ള മാർഗ്ഗമായികണക്കാക്കരുത്. മക്കൾക്ക് നല്ല മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നല്കുക. അവരുടെ പരാജയത്തിന്റെ പേരിൽ വിലയില്ലാത്തവരായി ചുരുക്കാതിരിക്കുക.

അവനെ/ അവളെ കണ്ടുപഠിക്ക്.. ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും സ്വന്തം മക്കളോട് പറയാത്ത മാതാപിതാക്കന്മാരുണ്ടാവില്ല. അയൽവക്കത്തെയോ ക്ലാസിലെയോ ബന്ധുക്കളുടെയോ മക്കളുമായി താരതമ്യം നടത്തിയായിരിക്കും ഇത്തരം പ്രസ്താവനകൾ. ഇത് മക്കളിലേല്പിക്കുന്ന ആന്തരികക്ഷതങ്ങളെയും, സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന അപകർഷതകളെയും കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കന്മാർ അജ്ഞരായിരിക്കും.

നിങ്ങളുടെ മക്കൾ നിങ്ങളുടെ മക്കൾ മാത്രമാണ്.അവർക്ക് ചിലപ്പോൾ കഴിവുകൂടുതലോ കുറവോ ആയിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകൾക്കൊത്ത് ഉയരണമെന്നുമില്ല. പക്ഷേ അവരെ അനാവശ്യതാരതമ്യത്തിന് വിധേയമാക്കി അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന് ഇടിവുവരുത്താതിരിക്കുക.

പരാജയപ്പെട്ടുവെന്ന് കരുതി ജയിക്കില്ലെന്ന് വിധിയെഴുതരുത്.

സർവീസ് ചെയ്യാറായോ?

ബന്ധങ്ങളിൽ പരിക്കേല്ക്കാത്തവരും പരിക്കേല്പിക്കാത്തവരുമായി ആരാണുള്ളത്? വളരെ സ്മൂത്തായി പോകുന്നുവെന്ന് വിചാരിക്കുമ്പോഴായിരിക്കും ചില അസ്വാരസ്യങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നത്. അത് പിന്നീട് രൂക്ഷമായ ബന്ധത്തകർച്ചയിലേക്ക് നയിക്കും. ദാമ്പത്യത്തിൽ മാത്രമല്ല ഏതൊരു ബന്ധവും സർവീസ് ചെയ്യാനും റിപ്പയർ ചെയ്യാനുംസമയമായിരിക്കുന്നുവെന്ന് തെളിയിക്കുന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. അവ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് നോക്കാം.

നിരന്തരമായ വാഗ്വാദങ്ങളും തർക്കങ്ങളും

തുടർച്ചയായ തർക്കങ്ങൾ, കാരണമില്ലാതെയുള്ള വഴക്കുകൾ, വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാനുള്ള വിമുഖത, രമ്യതപ്പെടാനുള്ള മനസ്സില്ലായ്മ ഇവയൊക്കെ ബന്ധത്തകർച്ചയുടെ പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

വിശ്വാസത്തകർച്ച

എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും നിലനിന്നുപോരുന്നത് വിശ്വാസം എന്ന അടിത്തറയിലാണ്. ദാമ്പത്യത്തിൽ വിശ്വസ്തത വേണം, കൂട്ടുകച്ചവടത്തിൽ വിശ്വസ്തത വേണം, സുഹൃദ് ബന്ധങ്ങളിൽ വിശ്വസ്തത പുലർത്തണം. ഏതെങ്കിലും കാരണം കൊണ്ടോ സാഹചര്യം കൊണ്ടോ വിശ്വസ്തത നഷ്ടമായാൽ ആ ബന്ധം അപകടത്തിലായെന്ന് തന്നെ കരുതണം.

ആശയവിനിമയം ഇല്ലാതാകുക

സത്യസന്ധവും തുറന്നതുമായ ആശയവിനിമയം ബന്ധങ്ങളുടെ സുതാര്യതയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പരസ്പരമുള്ള സംഭാഷണം ബോധപൂർവ്വം അവസാനിപ്പിക്കുകയോ പരസ്പരം സംസാരിക്കാൻ ഒന്നുമില്ലാതാവുകയോ ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ ഇരുവർക്കുമിടയിൽ അകലം രൂപം കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ തെളിവാണ്

താല്പര്യക്കുറവ്

സ്നേഹബന്ധങ്ങളെ ദൃഢതരമാക്കുന്നത് പരസ്പരാകർഷണവും ശാരീരികമായ അടുപ്പവും സ്പർശനവുമൊക്കെയാണ്. പരസ്പരം സ്പർശിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്തവിധത്തിൽ ശരീരങ്ങൾ അകന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെക്കാൾ മനസ്സുകൾ തമ്മിൽ അകന്നുകഴിഞ്ഞുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

സന്തോഷമില്ലായ്മ

ഒരു ബന്ധത്തിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ സന്തോഷം തോന്നണം. അതിന് പകരം സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയോ കെണിയിൽ അകപ്പെട്ടതുപോലെയോ ആണ് തോന്നുന്നതെങ്കിൽ ആ ബന്ധത്തിന് ആയുസില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

> *മറ്റുള്ളവരിലെ വെളിച്ചം കെടുത്തരുത്, അവനവനിലെ വെളിച്ചം അണയ്ക്കാൻ മറ്റൊരാൾക്ക് അവസരം കൊടുക്കുകയുമരുത്.*

PERSONALITY

മറ്റുള്ളവർ കൂടുതൽ ബഹുമാനിക്കണോ?

മറ്റുള്ളവരുടെ പരിഗണനയും ബഹുമാനവും സ്നേഹാദരവുകളും ഏറ്റുവാങ്ങാനാണ് എല്ലാവരും കാത്തുനില്ക്കുന്നത്. പക്ഷേ എപ്പോഴും നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയോ അർഹിക്കുന്നതുപോലെയോ അവ കിട്ടിയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരുപക്ഷേ നമുക്ക് അതിനുള്ള അർഹത ഇല്ലാത്തതുമാവാം കാരണം.അതെന്തായാലും മറ്റുള്ളവരുടെ ബഹുമാനവും സ്നേഹവും നേടിയെടുക്കാൻ ചില ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങളും അത്യാവശ്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ആളുകൾ മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നതെന്ന് അതു പറഞ്ഞുതരും.

ആത്മവിശ്വാസം സ്ഫുരിക്കുന്ന ശരീരഭാഷ

മറ്റുള്ളവർക്കു മുമ്പിൽ നാം എങ്ങനെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നുവെന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നടക്കുന്നതും ഇരിക്കുന്നതുമായ രീതി മുതൽ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വേഷം വരെ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്നതാണ് ആത്മവിശ്വാസം. ഒരാൾക്ക് അയാളിൽ തന്നെ വിശ്വാസമുണ്ടെന്ന് വ്യക്തമാകുന്നത് അയാളുടെ ശരീരഭാഷയിലൂടെയാണ്. അപകർഷതാഭാവം നിഴലിക്കുന്ന ഒരാളെ സമൂഹം അത്രയധികമായി ഗൗനിക്കുകയൊന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ട്

> *ആസൂത്രണം ചെയ്തതുപോലെ എല്ലാം സംഭവിക്കണമെന്നില്ല, അതുകൊണ്ട് ചിലതിനെ അതാതിന്റെ വഴിക്കുവിട്ടേക്കുക*

ശരീരഭാഷയിൽ ആത്മവിശ്വാസം കലരട്ടെ.ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെ നടന്നുതുടങ്ങുക, പെരുമാറുക.

വ്യക്തമായും കൃത്യമായും സംസാരിക്കുക

സംസാരരീതിയും ശബ്ദക്രമീകരണവും ഉച്ചാരണശുദ്ധിയും ഒരാളിൽ മതിപ്പുണ്ടാക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. അതുപോലെ സംസാരിക്കുന്ന രീതിയും.. ചിലരുടെ സംസാരരീതി അക്രമണോത്സുകത കലർന്നതാണ്. വേറെ ചിലരുടേത് ആധിപത്യസ്വഭാവമുള്ളതും. ആളുകളെ ആകർഷിക്കുന്ന രീതിയിൽ, അവർക്ക് സ്നേഹവും അടുപ്പവും തോന്നത്തക്ക രീതിയിലുള്ള സംസാരശൈലി സ്വീകരിക്കുക. ശ്രോതാക്കളെ പിടിച്ചിരുത്തുന്ന പ്രസംഗകരെ ഉദാഹരണമാക്കുക. തുടക്കത്തിൽ അവരുടെ ശൈലി അനുകരിക്കാവുന്നവയാണെങ്കിലും കുറച്ചുകഴിയുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് അകന്നു തന്റേതായ ശൈലിയിൽ സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുക. ആശയങ്ങൾക്ക് കൃത്യതയും വാക്കുകൾക്ക് വ്യക്തതയും ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

ആത്മനിയന്ത്രണമുണ്ടായിരിക്കുക

തന്റെതന്നെ പ്രവൃത്തിയുടെയും വികാരങ്ങളുടെയും മേൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരിക്കണം കുട്ടികളെ പോലെ പെരുമാറുകയും നിരുത്തരവാദിത്വപരമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾ മറ്റുള്ളവരിൽ പരിഹാസം സൃഷ്ടിക്കും. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് സംസാരിക്കുക.

മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് മോശം സംസാരിക്കാതിരിക്കുക

എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് മോശമായി സംസാരിക്കുന്നവരുണ്ട്. അപവാദപ്രചരണം നടത്തുന്നവർ. മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റങ്ങൾ തുടർച്ചയായി നിങ്ങളോട് പറയുന്നവർ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരോടും

> *ആശയങ്ങളുള്ളവനാണ് ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പന്നൻ. പക്ഷേ അത് പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കുന്നവനാണ് ഏറ്റവും സമർത്ഥൻ*

പറയുമെന്ന കാര്യം ഉറപ്പാണല്ലോ. അതുകൊണ്ട് അത്തരക്കാർക്ക് വിശ്വാസ്യതയോ ബഹുമാനമോ ഉണ്ടാവുകയില്ല.

അറിവുണ്ടായിരിക്കുക

അറിവുള്ള ആളുകളോട് മറ്റുള്ളവർക്ക് ബഹുമാനമുണ്ടായിരിക്കും. അറിവിന് പകരം വയ്ക്കാൻ പറ്റുന്ന മറ്റൊന്നുമില്ല. നിരന്തരം അറിവു സമ്പാദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. പുതിയ കാര്യങ്ങൾപഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. വർത്തമാനകാലസംഭവവികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ സ്വീകരിക്കുക.

അതിരുകൾ സൂക്ഷിക്കാൻ പഠിക്കുക

മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ചാടിക്കയറാതിരിക്കാൻ സ്വയം അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ എന്തിനും ഏതിനും അനാവശ്യമായി കയറിയിറങ്ങുകയും അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയുകയും ചെയ്യുന്നവരെ മറ്റുള്ളവർ ഇഷ്ടപ്പെടുകയില്ല.

ആധികാരികതയുള്ള വ്യക്തിയായിരിക്കുക

അവനവരോടുതന്നെ സത്യസന്ധത പുലർത്തുക. വാക്കും പ്രവൃത്തിയും തമ്മിലുള്ള അടുപ്പം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക. തക്കതായകാരണം കൊണ്ടല്ലാതെ വാക്കു തെറ്റിക്കാതിരിക്കുക.. സ്ഥിരതയുള്ളവരായിരിക്കുക.

നല്ല രീതിയിൽ പെരുമാറുക

വലുപ്പചെറുപ്പമോ സ്ഥാനമാനങ്ങളോ നോക്കാതെ എല്ലാവരോടും തുല്യതയോടും സൗമ്യതയോടും മാന്യതയോടും കൂടിപെരുമാറുക. ഉചിതമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ നന്ദി, പ്ലീസ്,സോറി തുടങ്ങിയ ഉപചാരവാക്കുകൾ പ്രയോഗിക്കാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക.

സ്വന്തം തെറ്റുകൾ സമ്മതിക്കുക

തെറ്റുകൾ സ്വഭാവികമാണ്. എന്നാൽ അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ കെട്ടിവയ്ക്കുന്നവരാണ് ചിലരെങ്കിലും. സ്വന്തം തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാതിരിക്കുക. അവ തുറന്നു സമ്മതിക്കാൻ ധൈര്യം കാണിക്കുക. അത്തരക്കാരോട് മറ്റുള്ളവർ ആദരം പുലർത്തും.

BOOK RIVIEW

ബീഗിൾ ലാൻഡ്

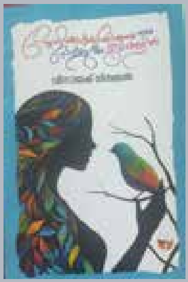
മുത്തശ്ശിക്കഥകളിൽ കേട്ടതിനെക്കാൾ അത്ഭുതവും കൗതുകവും വിസ്മയവും നിറഞ്ഞ ഒരു സാങ്കല്പികലോകത്തിൽ നടക്കുന്ന കഥ. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിന്തുണയോടെയുള്ള യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുടെ ഭാവനാലോകവും ഇതിലുണ്ട്, വായനയുടെ രസത്തിനൊപ്പം അറിവുകളും പകർന്നുതരുന്ന കൃതി

സിബി ജോൺ തൂവൽ

പ്രസാധനം: മനോരമ ബുക്സ്

വില: 170

സ്നേഹിക്കുകയായിരുന്നു നാം ഓരോരോജന്മങ്ങളിൽ



ജീവിതത്തിന്റെ മുഴുവൻ തലങ്ങളെയും സ്പർശിക്കുന്ന സ്നേഹം എന്ന ഭാവത്തിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥം. സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യത്യസ്തമായകാഴ്ചപ്പാടുകളും അവതരിപ്പിക്കുന്നു. എന്താണ് സ്നേഹമെന്നും എന്തല്ല സ്നേഹമെന്നും എങ്ങനെയാണ് സ്നേഹിക്കേണ്ടതെന്നും പറഞ്ഞുതരുന്ന ഈ കൃതി ഈ വിഷയത്തിൽ മലയാളത്തിൽ പുതുമയുള്ള വായനാനുഭവമായിരിക്കും.

വിനായക് നിർമ്മൽ

പ്രസാധനം: മഷിക്കൂട്ട്

വില: 150

> ***അവനവനിൽ വിശ്വസിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ തന്നെ പാതി വിജയിച്ചുകൊള്ളും.***

വിവാഹിതരാണോ? യുദ്ധം ചെയ്യാൻ റെഡിയായിക്കോളൂ

ഇന്ത്യ ടുഡേ കോൺക്ലേവ് 2024 ൽ പങ്കെടുത്ത സുധാ മൂർത്തി ദാമ്പത്യജീവിതത്തെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞ ചില നിരീക്ഷണങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ വൈറലായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സുധാമൂർത്തി പറഞ്ഞത് വിവാഹിതരാണോ എങ്കിൽ നിങ്ങൾ യുദ്ധം ചെയ്യാൻ റെഡിയായിരിക്കണം എന്നാണ്. ചില ദമ്പതികൾ പറയാറുണ്ട് ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ യാതൊരു പ്രശ്നവുമില്ല, വഴക്കുകൂടലുമില്ല എന്ന്. അങ്ങനെയാണ് പറയുന്നതെങ്കിൽ അതിന്റെ അർത്ഥം നിങ്ങൾ ഭാര്യയും ഭർത്താവും അല്ല എന്നതാണ്. ഭാര്യയും ഭർത്താവുമാകുമ്പോൾ പല കാര്യങ്ങളെച്ചൊല്ലിയും അഭിപ്രായഭിന്നതകളും തർക്കങ്ങളും സാധാരണമാണ്. പക്ഷേ ആ തർക്കങ്ങളെ നാം എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു

> *അവസരങ്ങൾക്കുവേണ്ടി കാത്തുനില്ക്കാതെ ഇപ്പോൾ തന്നെ അവ സൃഷ്ടിച്ചുതുടങ്ങുക*

വെന്നതിലും അതിനെ എങ്ങനെ സമീപിക്കുന്നുവെന്നതിലുമാണ് ദമ്പതികളുടെ വിവേകം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

ദാമ്പത്യജീവിതം എന്നുപറയുന്നത് ഒരേ സമയം കൊടുക്കലും വാങ്ങലുമാണ്. കൊടുക്കാനും തയ്യാറാകണം, വാങ്ങാനും തയ്യാറാകണം. പരിപൂർണ്ണത എന്നത് ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ അസാധ്യമാണ്. പൂർണ്ണതയുള്ള ജീവിതമോ പൂർണ്ണതയുള്ള ദമ്പതികളോ ഇല്ല. ഈ അപൂർണ്ണതകൾതന്നെയാണ് ജീവിതത്തിന്റെയും ബന്ധങ്ങളുടെയും സൗന്ദര്യം നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഓരോ ദമ്പതികൾക്കും അവനവരുടേതായ പ്ലസും മൈനസും ഉണ്ടാവും. ഭാര്യ ചില കാര്യങ്ങളിൽ മൈനസായിരിക്കും. പക്ഷേ അതേ കാര്യത്തിൽ ഭർത്താവ് പ്ലസായിരിക്കും. ചില കാര്യങ്ങളിൽ ഭർത്താവ് മൈനസായിരിക്കും. പക്ഷേ ഭാര്യ പ്ലസായിരിക്കും.

ഭർത്താവിനില്ലാത്ത അനേകം കഴിവുകൾ ഭാര്യയ്ക്കും തിരിച്ചും ഉണ്ടായിരിക്കും. പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ് ദമ്പതികൾ എന്നു പറയുന്നതു അതുകൊണ്ടാണ്.

ഒരാളുടെ മൈനസും മറ്റെയാളുടെ പ്ലസും കൂടിച്ചേരുമ്പോഴാണ് ദാമ്പത്യജീവിതം വിജയകരമാകുന്നത്. ദമ്പതികൾതമ്മിൽ വാഗ്വാദങ്ങളും വിയോജിപ്പുകളും ഉടലെടുക്കുമ്പോൾ അതേപ്രതി നിരാശപ്പെടാതിരിക്കുക. ദമ്പതികൾ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നവരായിരിക്കണം. ഭാരങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ സന്നദ്ധരായിരിക്കണം.

എല്ലാകാര്യങ്ങളും ഭാര്യ ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യട്ടെയെന്ന് ഭർത്താക്കന്മാർ കരുതരുത്. പ്രത്യേകിച്ച് ഇന്ന് പല സ്ത്രീകളും ഉദ്യോഗസ്ഥകളായിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ. അതുപോലെ ഭർത്താവിന്റെ മാത്രം കടമയാണ് വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ എന്ന മട്ടിൽ ഭാര്യയും കൈയൊഴിയരുത്. പരസ്പരം സഹായിക്കുകയും സേവിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുക.

> *ചുമ്മാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഭയം കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നത്, പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ഭയം അപ്രത്യക്ഷമായിക്കോളും*

കോപം: മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾക്ക് സ്വയം ശിക്ഷിക്കുന്നത്

യഥാർത്ഥത്തിൽ കോപം എന്താണ്? മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾക്ക് സ്വയം ശിക്ഷിക്കുന്നതാണ് കോപം. കാരണം നാം കോപിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരെപ്രതിയാണ്. അവരുടെ ചെയ്തികളോ പ്രവൃത്തികളോ സംസാരമോ ഇഷ്ടമാകാത്തതിന്റെയുംനമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയാകാത്തതിന്റെയും പേരിലുള്ള പ്രതികരണമാണ് കോപം. കോപിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വേദനിക്കുമെങ്കിലും അതിനെക്കാൾ വേദനയും നഷ്ടവും നമുക്കു തന്നെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും അതു ദോഷകരമായിബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് കോപിക്കാതിരിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ ആവശ്യമാണ്.

കോപിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ നാം നമ്മുടെ തന്നെ മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മറ്റൊരാളോട് ഏതെങ്കിലും കാരണത്തിന്റെ പേരിൽ പകയോ നീരസമോ ഉള്ളിലുണ്ടെന്ന് കരുതുക. അത്തരം നിഷേധാത്മകവികാരങ്ങൾ ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ നാം ഭക്ഷിക്കുകയും ഉറങ്ങുകയും ജോലി ചെയ്യുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുന്നുണ്ടാവും. എന്നാൽ ഇടയ്ക്കെങ്കിലും വെറുപ്പിന്റെയും നീരസത്തിന്റെയും ഓർമ്മകൾ തികട്ടിവരും. അപ്പോഴത് നമ്മെ അസ്വസ്ഥരാക്കും. അതുണ്ടാവാതിരിക്കാൻ അവരോട് നിരുപാധികം ക്ഷമിക്കുക മാത്രമേ ചെയ്യാനുള്ളൂ. അവർ ചെയ്തതു ശരിയായതുകൊണ്ടല്ല അത്തരം ക്ഷമ മറിച്ച് നമുക്ക് നമ്മുടെ തന്നെ മനസ്സിനെ രക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ എന്നതുകൊണ്ടാണ്.

കോപം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഒരു ഉപകരണമാണ്. എന്നാൽ ആ ഉപകരണം സൂക്ഷിച്ചു ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിച്ചിരിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽകൊണ്ടുനടക്കുന്ന ആളെ തന്നെ ഇല്ലാതാക്കിക്കളയും. എങ്ങനെ എവിടെ എന്തുമാത്രം ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്.

കോപിക്കുന്ന മനുഷ്യർ പടക്കംപോലെയാണെന്നാണ് ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നത്.ദീപാവലിപോലെയുള്ള ആഘോഷങ്ങളുടെ അവസരങ്ങളിൽ നാം പടക്കം പൊട്ടിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ പടക്കത്തിന് തിരികൊളുത്തിയിട്ട് അവിടെനില്ക്കുകയല്ല അകന്നുനിന്ന് അതിന്റെ ഭംഗി ആസ്വദിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കോപിക്കുന്ന മനുഷ്യന്റെ അടുക്കൽ നില്ക്കാതിരിക്കുക. അടുത്തു നിന്നാൽ പടക്കം പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നതുപോലെ അതു നമ്മെയും നശിപ്പിച്ചുകളയും.

> *നാം ചെയ്യുന്നതെന്തോ അതാണ് നമ്മെ നിർവചിക്കുന്നത്*

THOUGHT

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

റെക്കോർഡുകളിൽ പതിയാതെ പോകുന്നത്...

കഴിഞ്ഞദിവസം വരെ കൂടെ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന ഒരു സുഹൃത്ത്, പ്രവാസം അവസാനിപ്പിച്ച് തിരികെ നാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുകയാണ്. യാത്രയയപ്പ് വേളയിൽ ഹൃദ്യവും മനോഹരവുമായ ഒരു ലഘുപ്രസംഗം അയാൾ നടത്തുകയുണ്ടായി. ''യാത്രയാവുമ്പോൾ എന്താണ് ബാക്കി ...ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് നൽകിയത്? നിങ്ങൾ എനിക്ക് എന്തു നൽകി..? ഒന്നും വേണ്ട... ഒരൊറ്റ കാര്യം മാത്രം മതി, നിങ്ങൾക്ക് എന്റെ പേരറിയാം അല്ലെ? അത് മതി.. അത് മാത്രം മതി. ''

'ഞാനിവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നറിയാൻ ഒരു തൂവൽ പൊഴിച്ചാൽ മതി,' ഒരു ചെറുതൂവൽ മതിയെന്ന് കവി!

ഒരു ബഹളവും ഉണ്ടാക്കാതെ കടന്നുപോയ, സുഗന്ധം പേറുന്ന ഇളം കാറ്റുപോലെ അത്ര സ്വച്ഛമായിരുന്നു അഷിത എന്ന എഴുത്തുക്കാരിയുടെ ജീവിതം.

കഥാകൃത്ത് ശിഹാബുദീൻ പൊയ്തുംകടവുമായി അവർ നടത്തിയ ഒരു അഭിമുഖം സീരിയലൈസ്

> *ഓരോ ദിവസവും പുതിയപുതിയ സ്വപ്നങ്ങളുള്ള ഒരാൾ ഒരിക്കലും പഴഞ്ചനാവുകയില്ല*

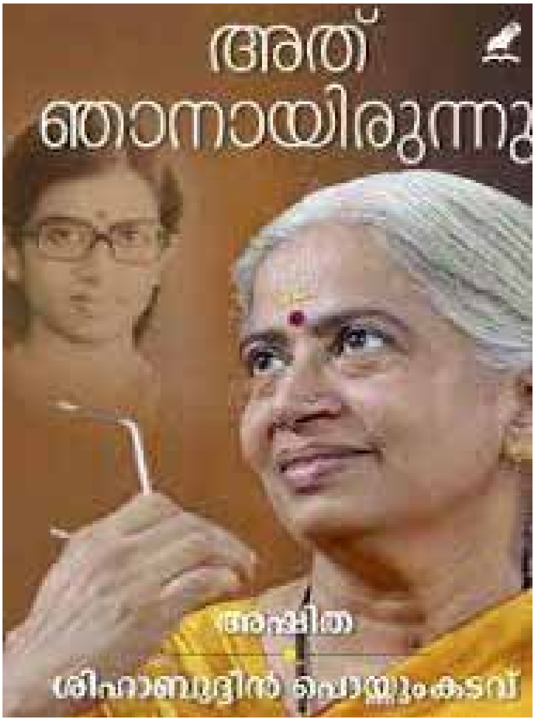
ചെയ്ത് വന്നപ്പോൾ മലയാളിക്കുണ്ടായ ഞെട്ടലും ഹൃദയവേദനയും ഇന്നും മാറിയിട്ടുണ്ടാകില്ല. 'അത് ഞാനായിരുന്നു' എന്ന പേരിൽ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകമുണ്ട്. വായിക്കണം.

ഒരു കുഞ്ഞ് കടന്നുപോയ സങ്കടങ്ങളുടെ ആഴക്കടലിനെ ഒട്ടും ഉപ്പ് ചേർക്കാതെ പറഞ്ഞുവയ്ക്കുമ്പോൾ നെടുവീർപ്പിടുന്നത് ഇപ്പോൾ വായനക്കാരനാണ്.

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ലോകം വലിയവർക്ക് ഇനിയും പിടികിട്ടാത്ത ഒരിടമാണ്. അവർ, തങ്ങൾ വിട്ടുപോന്ന ഏതോ അഭൗമസുന്ദരമായ ഇടത്തിലെ മനോഹര കാഴ്ചകളിൽ നിന്നും, സംഗീതത്തിൽ നിന്നും ഇനിയും മോചനം നേടാത്തവരാണ് .ഇപ്പോഴും ഒരുറക്കമുണർന്ന പ്രതീതിയിലാണവർ. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങൾക്ക് ചെവിതുറക്കാൻ മാത്രം സമയമുള്ളവരല്ല നമ്മൾ. അവർക്കുവേണ്ടി സ്വരുക്കൂട്ടുന്നതിന്റെ തിരക്കിലാണ് നമ്മൾ. അവർക്ക് വേണ്ടത് നമ്മൾ തന്നെ ആണെന്ന് പാവം നമ്മൾ മാത്രം അറിയാതെ പോയി.

അച്ഛനും അമ്മയും തമ്മിലുള്ള തർക്കത്തിൽ,

> *തങ്ങൾക്കെന്താണ് ആവശ്യമെന്ന് ഭൂരിപക്ഷം പേർക്കും അറിയില്ല. അതുകൊണ്ട് അവർക്കാവശ്യമുള്ളതു പലപ്പോഴും കിട്ടാറുമില്ല*



താൻ ചെയ്ത കുറ്റമെന്തെന്ന് അറിയാതെ നിൽക്കുന്ന ഒരു പാവം അഞ്ചുവയസ്സുകാരി. താനല്ല, അവളുടെ അച്ഛനെന്ന്, കുഞ്ഞിന്റെ അച്ഛനറിയാം. അത് അയാൾക്കറിയാമെന്നു അമ്മയ്ക്കറിയാം. അവരുടെ അറിവുകളിൽ അവർ ശാന്തരാകുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആ ദയ അവർ ആ കുഞ്ഞിനോട് കാണിക്കുന്നില്ല. പലവട്ടം, ബോംബെയുടെ തിരക്കുള്ള വഴികളിൽ, ബസ് യാത്രകളിൽ ആ കുഞ്ഞിനെ കളയാനായി മാത്രം അച്ഛൻ നടത്തുന്ന യാത്രകൾ!. തിരക്കിൽ ഊർന്നു പോകുന്ന, പറയാത്ത സ്റ്റോപ്പിൽ ഇറങ്ങി മറയുന്ന അച്ഛനെ നോക്കി തീ പിടിച്ചപോലെ തെരുവിലൂടെ ഓടി പോകുന്ന അഞ്ചുവയസ്സുകാരി. ബോംബെ എന്ന വലിയ നഗരം. ഒരു പെൺകുഞ്ഞിനെ വഴിയിൽ കളഞ്ഞുപോയാൽ അതിന്റെ ഗതി ഇന്ന് പോലും എന്താകുമെന്ന് നമുക്കെല്ലാം അറിയാം. അപ്പോഴാണ്, 1960 കളിൽ ഒരച്ഛൻ!

'നീ എന്നെ അച്ഛനെന്ന് വിളിക്കരുത്' എന്ന് ഇപ്പോഴും ഉരുക്കഴിച്ച് നടക്കുന്ന അയാളെ കുട്ടി, അച്ഛനെന്ന് തന്നെ വിളിച്ചു. മികച്ച വിദ്യാർഥിനിക്കുള്ള അവാർഡ് വാങ്ങാൻ സ്റ്റേജിലേക്ക് വിടാതിരിക്കുന്ന, മരം കോച്ചുന്ന തണുപ്പിലും അതിരാവിലെ പാൽ വാങ്ങാൻ കാലുറയ്ക്കാത്ത പ്രായത്തിലും പാൽ സൊസൈറ്റിയിലേക്ക് ഒരു കുഞ്ഞു കമ്മീസിന്റെ മാത്രം ബലത്തിൽ പറഞ്ഞു വിടുന്ന, അവൾക്ക് എഴുത്ത് അല്ല ഭ്രാന്താണ് ഉള്ളത് എന്നൊക്കെ പറയുന്ന, ഒപ്പം നടക്കുമ്പോൾ അറിയാത്തവണ്ണം ഇടംകാല് വച്ച് വീഴ്ത്തിയിട്ട് സന്തോഷിക്കുന്ന, സഹോദരനോട് വാശിക്കെന്നവണ്ണം കൂടുതൽ സ്നേഹം കാണിക്കുന്ന, നീ വേറെ ആരുടെയോ ആണെന്ന് പിന്നെയും പിന്നെയും പറയുന്നതിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്ന ഒരാൾ!. അച്ഛൻ. എല്ലാം മടുത്ത് ഒടുക്കം ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം പ്രാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന നേരം അവൾ കാണുന്നുണ്ട്, കഴുത്തിൽ കുരുക്ക് മുറുകുന്നത് കണ്ണിമയ്ക്കാതെ നോക്കി നിൽക്കുന്ന അമ്മയെ! 'ശല്യം അങ്ങനെ തീരുകയാണെങ്കിൽ തീരട്ടെ' എന്ന മട്ടിൽ.

ഒടുവിൽ, അതേ അച്ഛനെ മരണകിടക്കയിൽ, സ്നേഹത്തോടെ, വലിയ ക്ഷമയോടെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന അനേകം ദിവസങ്ങളിലൊന്നിൽ അച്ഛൻ എന്തോ പറയുന്നത് കാതോർത്ത് നിൽക്കുന്നുണ്ട് അവർ. തീ പോലെ ഉരുകിവീഴുന്ന വാക്കുകൾ, "ഇതൊക്കെ ചെയ്താൽ എന്റെ മനസലിയുമെന്നും അങ്ങനെ നിന്നെ ഞാൻ അനുഗ്രഹിക്കുമെന്നും അതിന്റെ പുണ്യം ലഭിക്കുമെന്നൊക്കെയാണ് നീ കരുതുന്നതെങ്കിൽ അത് വെറുതെയാ... നീ നശിച്ച് പോകത്തെയുള്ളൂ.." ആരും വിലകല്പ്പിക്കാത്ത നാണയത്തെ, ഓട്ടക്കാലണയെ, അതുവരെ ലഭിക്കാതെ പോയ ഒരച്ഛന്റെ വാത്സല്യത്തെ ഗുരു നിത്യചൈതന്യയതി വേണ്ടുവോളം നൽകുന്നുണ്ട് അവർക്ക്... ജന്മം കൊടുത്തത് കൊണ്ടുമാത്രം ആരും അച്ചനും അമ്മയും ആകുന്നില്ലല്ലോ അല്ലേ.

"തേങ്ങലുകളൊന്നുമില്ല. സെന്റിമെന്റ്സ് ഒന്നും വേണ്ട. പച്ചമുറിവാണ്. Time does not heal anything. It simply teaches us to cope. ഉണങ്ങലും കരിയലുമൊന്നുമില്ല"

ശിഹാബുദീൻ: ഈ ബയോളജിക്കൽ ഫാദർ വേറെ ആണെന്നല്ലേ പറയുന്നത്? ആ ഫാദറിനെ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?

അഷിത: ആ റെക്കോർഡർ ഓഫാക്കൂ ശിഹാബേ...."

മനസിൽ സ്വീകരിക്കുകയും ഹൃദയത്തിൽ വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് സ്വന്തമാക്കാനാവുന്നത്

സിബി ജോൺ തൂവൽ

സേവിങ്ങ്സ് എത്ര ഉണ്ട്..?

ചോദ്യം കേട്ടാൽ ഓർമ തനിയെ ബാങ്കിലേക്ക് പോകും. സേവിങ്ങ്സ് അഥവാ നിക്ഷേപം എന്നതു പണം മാത്രമാണ് എന്നതാണു പ്രബലമായ ചിന്ത. സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിച്ചു 'സേവ്' ചെയ്യേണ്ടതായ മറ്റുനിരവധി കാര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുണ്ട്. പണത്തെക്കാൾ പ്രധാനമായതാണ് ഇവ എല്ലാം തന്നെ.. അധികം പറഞ്ഞു സമയം കളയുന്നില്ല. സമയം വളരെ സൂക്ഷിച്ചും സൂക്ഷ്മമായും ഉപയോഗിക്കേണ്ടവയുടെ പട്ടികയിൽ ഏറ്റവും മുൻപിലുള്ളതാണല്ലോ സമയം

സമ്പന്നനെന്നും ദരിദ്രനും വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളയാൾക്കും നിരക്ഷരരനുമെല്ലാം ഒരേപോലെ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നതാണു സമയം. രാത്രിയും പകലും ചേർന്ന് ഒരുദിവസം എല്ലാവർക്കും 24 മണിക്കൂർ. ലോകത്തിന്റെ ഏതുകോണിലായാലും ഇതുതന്നെ. ഒന്നിനും സമയം തികയുന്നില്ല എന്നു പരാതി പറയുന്നവർ ധാരാളം. ചിലരാകട്ടെ ലഭ്യമായ സമയത്തിനുള്ളിൽ എല്ലാകാര്യങ്ങളും ചെയ്തു തീർക്കും. കൃത്യതയോടെയും അച്ചടക്കത്തോടെയുമുള്ള ജീവിതശൈലി പാലിക്കുന്നവർക്ക് അധികം പരാതി പറയേണ്ടി

> *മറ്റുള്ളവർക്ക് വെളിച്ചം കൊടുക്കു, അവർ കണ്ടെത്തിക്കോട്ടെ*

വരില്ല. സമയം ലാഭിക്കാനുള്ള ചിലവഴികൾ അറിയാം

ആസൂത്രണം അഥവാ 'പ്ലാനിങ്'

സമയം ലാഭിക്കാനും ഏറ്റവും പ്രയോജനപ്രദമായി ചെലവഴിക്കാനുമുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനമാർഗമാണ് ആസൂത്രണം. കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോഴാണല്ലോ സമയം തികയാതെ വരുന്നത്. ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ആലോചിച്ചു കൃത്യമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. ആവശ്യമായ തയാറെടുപ്പുകൾ അഥവാ ഹോം വർക്കുകൾ ചെയ്യുക. മുൻധാരണകളോടെ കാര്യങ്ങളെ സമീപിക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

അവലോകനം

തിരക്കേറിയ ഓരോ ദിനത്തിലേയും ജോലി അവസാനിപ്പിച്ച് ഉറങ്ങുന്നതിനും വിശ്രമിക്കുന്നതിനും മുൻപ് ഒന്നു കാര്യങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്യുക. അന്നു ചെയ്ത ഓരോ കാര്യങ്ങളെകുറിച്ചും രീതിയെ കുറിച്ചുമുള്ള ചിന്ത.അടുത്ത ദിവസത്തെ കൂടുതൽ ക്രിയാത്മകമാക്കാൻ അതു സഹായിക്കും

ഏകാഗ്രത

ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ ആ സമയം പൂർണ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നതു ശൈലിയാക്കി മാറ്റിയാൽ തന്നെ ധാരാളം സമയം നമുക്കു ലാഭിക്കാം. ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നവരെ ഇന്നു കാണം. പ്രത്യേകിച്ചും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ ധാരാളിത്തമുള്ള കാലത്ത്. ഒരു കാര്യവും വൃത്തിയായി ചെയ്തുതീരില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, അനാവശ്യമായി സമയം ചെലവഴിച്ചതിന്റെ കുറ്റബോധവും ഉണ്ടാകും. അതുകൊണ്ടു ഓരോ സമയത്തും എന്താണോ ചെയ്യുന്നത് അതിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഒന്നു പൂർത്തിയായ ശേഷം അടുത്തതിലേക്കു കടക്കുക

വിട്ടുവീഴ്ച

പരിശ്രമമില്ലാതെ ഒന്നും നേടാൻ കഴിയില്ല. അൽപം വേദനിക്കാതെയും. കൂടുതൽ ജോലിയുള്ളപ്പോൾ അൽപം നേരത്തെ ഉണരുക. ഉറങ്ങാൻ അൽപം വൈകുക. വിനോദവേളകൾക്ക് അൽപം സമയം കുറയ്ക്കുക. ഓരോ ദിവസത്തിന്റെയും സാഹചര്യത്തിന്റെയും ആവശ്യങ്ങൾ അനുസരിച്ചു സ്വയം ക്രമീകരിക്കുക. ഇതു സമയം ലാഭിക്കാൻ സഹായിക്കും. പരിചയമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോൾ അനുഭവസ്ഥരുടെ അഭിപ്രായം മുൻകൂട്ടി നേടിയൊരുങ്ങുന്നതും പെട്ടെന്നു പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.

> *വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ ഭയക്കുന്നവർക്ക് എല്ലാം വെല്ലുവിളിയായിത്തോന്നും*

അപമാനം

ഒരു നടൻ അപമാനിക്കപ്പെട്ട സംഭവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ കഴിഞ്ഞ മാസങ്ങളിൽ നടന്ന കോലാഹലങ്ങൾ കണ്ടപ്പോൾ ഓർമ്മയിലേക്ക് വന്നത് പത്തുനാല്പത് വർഷത്തിന് മുമ്പുള്ള ഒരു സംഭവമാണ്. ബന്ധുവിന്റെ വീട്ടിലെ ഒരു ചടങ്ങിൽ ക്ഷണിക്കപ്പെടാതെയെന്നോണം എത്തിപ്പെട്ട ഒരു പെൺകുട്ടി. അവൾക്കന്ന് പതിനാറോ പതിനേഴോ പ്രായമായിരിക്കണം. വിരുന്നു നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മേശയിൽ വിഭവങ്ങൾ. തങ്ങളുടെ ഊഴത്തിനു വേണ്ടി കാത്തു നില്ക്കുന്ന മറ്റുള്ളവർ. അന്ന് ഇന്നത്തെപോലെ വിശാലമായ ഓഡിറ്റോറിയങ്ങളോ ഒന്നും ഇല്ലല്ലോ. വീടിന്റെ പരിമിതികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് വീടിന്റെപരിസരങ്ങളിൽ തന്നെയായിരുന്നു അത്തരം സദ്യകൾ നടത്തിയിരുന്നതും. ഏറെ നേരം ആരുടെയും ശ്രദ്ധകിട്ടാതെ അവൾ അവിടെ ഒതുങ്ങിക്കൂടി നിന്നു. പിന്നീടെപ്പോഴോ വീട്ടുകാരിലൊരാളുടെ ശ്രദ്ധ അവളുടെ മേൽ പതിഞ്ഞു. നീയിവിടെ മറ്റുള്ളവർ കഴിക്കുന്നതും നോക്കിനില്ക്കുകയാണോ.. നിലത്തോട്ടിരുന്നോ കഴിച്ചിട്ട് പൊയ്ക്കോ..

അങ്ങനെ പറഞ്ഞ് അയാൾ വിരുന്നുഹാളിലെ നിലത്തേയ്ക്ക് ഒരു ഇലവിരിച്ചു.പിന്നെ ഭക്ഷണം വിളമ്പുകയും ചെയ്തു. ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടവരെല്ലാം മേശമേലിരുന്ന് മാന്യതയോടെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ആ പാവാടക്കാരി നിലത്തിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ നിർബന്ധിതയായി. അവളുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് അപമാനത്തിന്റെ ഒരു തുള്ളിക്ണ്ണീര് അടർന്ന് ആ ഇലയിലേക്ക് വീണു. ആ പെൺകുട്ടിക്ക് എന്റെ പെങ്ങളുടെ മുഖമായിരുന്നതുകൊണ്ടുകൂടിയാവാം ഇന്നും അതേക്കുറിച്ച് ഓർക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലൊരു നീറ്റൽ കലരും. ഒരുപക്ഷേ വീട്ടുകാർ ബോധപൂർവ്വം അവളെ അവഗണിച്ചതാ

> *ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം ഒരു കാന്തമാണ്, അത് സന്തോഷം വലിച്ചെടുക്കുന്നു*

കാൻ വഴിയില്ല. ഇനിയും ഒരുപാട് സമയം കഴിഞ്ഞു മാത്രമേ അവളുടെ ഊഴമാവൂ എന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവളെ വേഗം ഒഴിവാക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം വീട്ടിലെത്തിക്കാനോ കണ്ട മാർഗ്ഗമായിരിക്കാം അത്. എന്തായാലും ഒരു അപമാനം പോലെയാണ് അവൾക്കത് അനുഭവപ്പെട്ടത്.

വലിയവരുടെ അപമാനം മാത്രമേ നമ്മൾ ഗൗനിക്കുന്നുള്ളൂ. ചെറിയവർക്കു സംഭവിക്കുന്ന ഒഴിവാക്കലുകളും അവഗണനകളും അപമാനങ്ങളായി ആരും കരുതാറേയില്ല. അവർ ചെറിയവരല്ലേ,,നിസ്സാരക്കാരല്ലേ അവർക്കെന്ത് ആത്മാഭിമാനം? ഇതാണ് നമ്മുടെ പൊതുമട്ട്. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് സഹായം ചോദിച്ചുവരുന്നവരെയും നിസ്സാരവസ്തുക്കൾ വില്പനയ്ക്കായി വരുന്നവരെയും നിരാശരായി പറഞ്ഞയ്ക്കുമ്പോൾ നാം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അവരെ അപമാനിക്കുക തന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ചില സാധനങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ട്രെയിംനിങ്ങിന്റെ ഭാഗമായി വില്പനയ്ക്കായി വീടുകളിൽ വരുന്ന,തങ്ങളെക്കാൾ വലിയ ബാഗുതൂക്കി വരുന്ന ചെറിയ കുട്ടികളെ കണ്ടിട്ടില്ലേ. മാർക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന സാധനങ്ങളുടെ വിലതന്നെയായിരിക്കാം ഒരുപക്ഷേ അവർ കൊണ്ടുവരുന്ന സാധനങ്ങൾക്കും. എന്നിട്ടും നമ്മളത് വാങ്ങാതെ അവരെ പറഞ്ഞയ്ക്കുന്നു. സൗമ്യതയോടെ പറഞ്ഞയ്ക്കുക പോലും ചെയ്യാതെ എത്ര പരുഷമായിട്ടുകൂടിയാണ് ചിലരൊക്കെ അവരോട് പെരുമാറുന്നത്. അതും അപമാനം തന്നെയാണ്. ചെറിയവരുടെ അപമാനങ്ങളെയും വലിയവരുടെ അപമാനങ്ങൾപോലെ തന്നെ കാണണം. അതിനാദ്യം വേണ്ടത് അപമാനിക്കപ്പെടുന്നതാരോ അവരുടെ സ്ഥാനത്ത് സ്വന്തം രൂപത്തെ തന്നെ കാണാൻ കഴിയുക എന്നതാണ്.

അർഹതയുള്ളവർ നോക്കിനില്ക്കെ അർഹതയില്ലാ്ത്തവരെ ആദരിക്കുന്നതും അർഹതപ്പെട്ടതു നല്കാതെ മടക്കിഅയ്ക്കുന്നതുമെല്ലാം ഓരോ അപമാനങ്ങളാണ്. വലിയവരുടെ അപമാനങ്ങൾക്ക് അവരെക്കാൾ പബ്ലിസിറ്റി കിട്ടുമ്പോൾ ചെറിയവർക്കുണ്ടാകുന്ന അപമാനങ്ങൾ അപമാനങ്ങളായി പോലും നാം കരുതാത്തത് എന്തുകൊണ്ട്?

ജീവിതത്തിന് യാതൊരുവിധ പരിമിതികളുമില്ല, നാം സ്വന്തമായി തീർക്കുന്നതല്ലാതെ

Prabhath
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL
RISE UP TO KNOWLEDGE

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.

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

Prabhath offers

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

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

www.prabhathresidentialschool.com

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact,
N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28 (Page 24)