

Only Positive...

NOVEMBER 2024

ദൈവം[®]

Vol:7 | Issue:6

ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ
സ്നേഹിക്കുക

അംഗീകാരം

അംഗീകാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം അയാളുടെ യോഗ്യതകളാണ്. ഒരാളെ പരസ്യമായി അംഗീകരിക്കുക എന്നു പറയുമ്പോൾ അയാളുടെ കഴിവുകളെ അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്നാണ് അർത്ഥം. അംഗീകാരത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളാണല്ലോ അവാർഡുകളും പ്രശസ്തിപത്രങ്ങളും പൊന്നാടകളും സ്വീകരണച്ചടങ്ങുകളുമെല്ലാം. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് നീ വേറിട്ടുനിൽക്കുന്നവനാണെന്നും മറ്റെല്ലാവരെയുംകാൾ ചില പ്രത്യേക ഘടകങ്ങളാൽ നീ ഉന്നതനാണെന്നുമാണ് അവയെല്ലാം പറയുന്നത്.

അംഗീകരിച്ചുകിട്ടാനാണ് പാട്. ഒരുപാട് നീണ്ട വർഷങ്ങളുടെ അദ്ധ്വാനത്തിനും പരിശ്രമത്തിനും കഴിവുതെളിയിക്കലിനും ശേഷം മാത്രമായിരിക്കും ചിലരെക്കെ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. മറ്റു ചിലരാവട്ടെ താരതമ്യേന ബദ്ധപ്പാടുകൾ ഒന്നും ഇല്ലാതെയും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. ഒരാൾ പരസ്യമായി അംഗീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മറ്റുള്ളവർക്കും അയാളെ അംഗീകരിക്കാൻ തരമില്ലാതെവരും. അംഗീകാരം വലുതാണ്. കാരണം അംഗീകരിക്കപ്പെടുക എന്നത് ഏതൊരാളുടെയും ആഗ്രഹമാണ്. എന്നാൽ അംഗീകാരം നേടിയെടുക്കാൻ വേണ്ടി പരക്കം പായാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നീ അംഗീകരിക്കപ്പെടേണ്ടവനാണെന്ന് പ്രകൃതിക്കൊരു തീരുമാനമുണ്ടെങ്കിൽ ആ അംഗീകാരം നിന്നെ തേടിയെത്തുക തന്നെ ചെയ്യും. അതുവരെ കാത്തിരിക്കാനുള്ള മനസ്സും ക്ഷമയോടും സഹിഷ്ണുതയോടും കൂടി പെരുമാറാനുമുള്ള കഴിവുമാണ് അത്യാവശ്യം. അംഗീകാരങ്ങൾ പരസ്യമായവ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. കുടുംബജീവിതത്തിൽ പോലും വേണ്ടത്ര അംഗീകരിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്ന എത്രയോ പേരുണ്ട്. ഭാര്യ ഭർത്താവിനെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. ഭർത്താവ് ഭാര്യയെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. മക്കളെ മാതാപിതാക്കൾ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല.

മാതാപിതാക്കളെ മക്കൾ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവർ അംഗീകരിക്കാതെ പോകുമ്പോഴും സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ മതിപ്പും വി

ശ്വാസവും പുലർത്തുക എന്നതാണ് ഒരാൾ അവനവനെ അംഗീകരിക്കുന്നതിന്റെ അടയാളം.

സ്വന്തം സ്നേഹം അംഗീകരിച്ചുകിട്ടാൻ വേണ്ടി യാചകനെപോലെ മറ്റുള്ളവർക്കുപിന്നാലെ അലയുന്നവരുണ്ട്. എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് വാചാലതയോടെ സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് സ്നേഹം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാനും അതുവഴി അംഗീകാരം നേടിയെടുക്കാനുമായി അവർ അലയുന്നത്. കൂടുതൽ സംസാരിച്ചുവെന്നതുകൊണ്ടോ ശബ്ദമുയർത്തുന്നതുകൊണ്ടോ അംഗീകരിക്കപ്പെടണമെന്നുണ്ടോ?

ഒരേ ഫീൽഡിൽ നിലനിൽക്കുകയും ഒരേ നിലവാരംപുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന രണ്ടുപേർക്ക് പരസ്പരം അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല. ഞാനോ നീയോ വലുത് എന്ന ചോദ്യം അവർക്കിടയിൽ നീറിപ്പുകയുന്നതുകൊണ്ടാണ് അത്. സ്വയം അംഗീകരിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിലെല്ലാം പ്രധാനം. എനിക്ക് എന്നെ എന്റെ എല്ലാ കുറവുകളോടും നന്മകളോടും കൂടി അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതിലും വലിയ മറ്റൊരു അംഗീകാരമില്ല.





ടാ.റ്റാ

ഒരു ഇതിഹാസമാണ് കഴിഞ്ഞമാസം വിടവാങ്ങിയത്. രത്തൻ ടാറ്റ. അരങ്ങൊഴിഞ്ഞപ്പോഴാണ് എന്തുമാത്രം വലിയവനായിരുന്നു അദ്ദേഹമെന്ന് ഭൂരിപക്ഷത്തിനും മനസ്സിലായത്. അതെപ്പോഴും അങ്ങനെയായിരുന്നു. ഒരാളെക്കുറിച്ച് നല്ലതുപറയാനും അയാളിലെ നന്മ കണ്ടെത്താനും അയാളുടെ മരണം വേണ്ടിവരുന്നു. ഒരു ദിവസത്തിൽ തന്നെ എത്രയോ പേരുമായി അടുത്തബന്ധം പുലർത്തുന്നവരാണ് നമ്മൾ. ഓരോ ദിവസവും ഓരോരുത്തരിൽ നിന്നും ഏതെല്ലാം വിധത്തിലുള്ള സഹായങ്ങൾ കൈപ്പറ്റുന്നവരാണ് നമ്മൾ. എന്നാൽ എപ്പോഴെങ്കിലും അവരുടെ നന്മകളെക്കുറിച്ച് നാം ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അതെല്ലാം അവരുടെ കടമയാണെന്നോ ജോലിയാണെന്നോ ലഘൂകരിച്ച് കടന്നുപോകുന്നവരാണ് എല്ലാവരും. ഒരു വാക്കുകൊണ്ടോ നോട്ടം കൊണ്ടോ നന്ദിയെന്നോ നല്ലതെന്നോ പറയാൻ മറന്നുപോകുന്നവരാകുന്നു നമ്മൾ. അപ്രതീക്ഷിതമായി അവർ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് വേർപെട്ടുപോയിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് അവരുടെ നന്മകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതുതന്നെ. പറയാൻ കഴിയാതെ പോയ നല്ല വാക്കുകൾ അപ്പോൾ നമുക്കുതന്നെ കയ്ക്കുന്നവയായി അനുഭവപ്പെടും. ചുറ്റിനുമുള്ളവരുടെ നന്മകൾ കാണാനും അഭിനന്ദിക്കാനും നല്ലതുപറയാനും ഇനിയും വൈകാതിരിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ അവർ നമ്മുടെ വേതനം കൈപ്പറ്റുന്നവരായിരിക്കാം.

അതിനെന്ത്? രത്തൻ ടാറ്റയെക്കുറിച്ചാണല്ലോ പറഞ്ഞുതുടങ്ങിയത്. അദ്ദേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു നിരീക്ഷണം ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായി തോന്നി. നല്ല ജീവിതം നയിക്കുക മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതം കൂടി നല്ലജീവിതമാക്കിമാറ്റുകയാണ് അദ്ദേഹം ചെയ്തതെന്നായിരുന്നു അതിലൊന്ന്. നമ്മൾ നല്ലതുപോലെ ജീവിച്ചുകൊണ്ടുമാത്രം കാര്യമില്ല. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന നല്ല ജീവിതം മറ്റുള്ളവർക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണെന്ന്. ഇങ്ങനെയൊരു ചിന്ത നമുക്കില്ലാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടല്ലേ രക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കാനും കഴിയുമായിരുന്ന ചുറ്റിനുമുള്ളവരുടെ പോലും ജീവിതങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും ഒരു മാറ്റമുണ്ടാവാത്തത്?

വേഗത്തിൽ എത്തണമെങ്കിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് നടക്കണം. ദീർഘദൂരം നടക്കണമെങ്കിൽ കൂടെ ആളുണ്ടായിരിക്കണം. ഇതായിരുന്നുവല്ലോ ടാറ്റായുടെ തത്വശാസ്ത്രം? ഒറ്റയ്ക്കാണെങ്കിലും ദീർഘദൂരമാണെങ്കിലും നടന്നുതീർത്ത വഴികളിലെല്ലാം മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ വിജയം പ്രകടമാക്കിയ രത്തൻ ടാറ്റാ... അങ്ങേയ്ക്ക് ടാ.റ്റാ..

സ്നേഹദരങ്ങളോടെ
വീനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 6 | Page: 24
November 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,
 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



ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ സ്നേഹിക്കുക

സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ളതാണ്.. സ്നേഹം സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും ഉള്ളതാണ്. അടച്ചുപൂട്ടി വെച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് ചിന്തിക്കാനാവില്ല. nothing feels better than being loved. ചിലരുടെ വിചാരം സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ളതല്ല എന്നാണ്. മക്കളെ സ്നേഹിച്ചാൽ, അവരോടുള്ള സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ അവർ വഷളായി പോകുമെന്ന് വിചാരിക്കുന്നവർ ഒരുപാടുപേരുണ്ട്. മറ്റു ചില മാതാപിതാക്കൾ



പരാജയത്തിനു മുമ്പല്ല അതിനുശേഷമാണ് നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം കരുതണമെന്നത് തെളിയിക്കപ്പെടുന്നത്.

ജൂടെ വിചാരം മക്കൾ പറയുന്നതും ആവശ്യപ്പെടുന്നതും എല്ലാം വാങ്ങിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിലാണ് സ്നേഹം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് എന്നാണ്. തീർച്ചയായും മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ മക്കളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിവർത്തിച്ചുകൊടുക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവർ തന്നെയാണ് മാതാപിതാക്കൾ.

പക്ഷേ അതിൽ മാത്രം അവരുടെ സ്നേഹം ഒതുക്കരുത്. മക്കളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കണം, അവരെ കേൾക്കണം.. ഇടയ്ക്കൊക്കെ ഒട്ടിംങിന് പോകണം. പുറത്തു നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കണം, സിനിമയ്ക്കോ പാർക്കിലോ പോകണം. മക്കളെ കെട്ടിപ്പിടിക്കണം, ചുംബിക്കണം. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് ഇത്തരത്തിലുള്ള സ്നേഹം അനുഭവിക്കാതെ വരുന്ന മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കളെ ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല.

അടുത്തകാലത്ത് ഒരു വീഡിയോ കണ്ടു. അപ്പനെ അവസാനമായി എന്നാണ് കെട്ടിപ്പിടിച്ചത് ഉമ്മവച്ചത് എന്നാണ് കൗമാരക്കാരായ ആൺകുട്ടികളോട് യൂട്യൂബ് ചാനലിന്റെ പ്രതിനിധി ചോദിക്കുന്നത്. പലരും പറഞ്ഞ മറുപടി എന്നെ അതിശയിപ്പിച്ചു.

ഓർക്കുന്നില്ല...
ചെറുപ്രായത്തിൽ....

ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് അവരെല്ലാം പറഞ്ഞത്. ഇത് കുറച്ചുമാത്രം ചെറുപ്പക്കാരുടെ കാര്യമല്ല. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും അഭിപ്രായങ്ങൾതന്നെയാണ്. ആലിംഗനവും ചുംബനവുമൊക്കെ ഒരു നിശ്ചിതപ്രായം വരെ ഒതുക്കിനിർത്തിയിരിക്കുന്നവരിൽ മുമ്പന്തിയിലുള്ളത് നമ്മൾ മലയാളികൾ തന്നെയാണ്. വിദേശികൾ അവരുടെ സ്നേഹം സ്പർശനത്തിലൂടെയും ആലിംഗനത്തിലൂടെയും ചുംബനത്തിലൂടെയും പ്രകടിപ്പിക്കും. എന്നാൽ ആ ചുംബനങ്ങളെ പോലും അത്ര മാനുഷമല്ലാത്ത രീതിയിലാണ് നാം വിലയിരുത്തുന്നത് എന്നതാണ് ഏറെ ശോചനീയം.

ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കൽ പോലും വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കളെ ആലിംഗനം ചെയ്യുകയോ ചുംബിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത മക്കൾ അവരെ ചുംബിക്കാൻ അവരുടെ മരണംവരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ വിരോധാഭാസം. പ്രായം ചെന്ന മാതാപിതാക്കളെ ചുംബിക്കാനും കെട്ടിപ്പിടിക്കാനും ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ മടിക്കുന്ന,

ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കൽ പോലും വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കളെ ആലിംഗനം ചെയ്യുകയോ ചുംബിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത മക്കൾ അവരെ ചുംബിക്കാൻ അവരുടെ മരണം വരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയവിരോധാഭാസം.

അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെയൊന്നും ആവശ്യമില്ലെന്ന് കരുതുന്ന മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കളുടെ ഉടലിൽ നിന്ന് ജീവൻ വേർപെട്ടുകഴിയുമ്പോൾ അതുവരെയില്ലാത്ത സ്നേഹം എവിടെ നിന്നാണ് വരുന്നത്? പിന്നെ പൊട്ടിക്കരച്ചിലായി... കെട്ടിപ്പിടിച്ചതുമായി... ചുംബനമായി.

പ്രായം ചെല്ലുംതോറും മക്കളുടെ സാന്നിധ്യവും സ്നേഹവും സ്പർശനവും മാതാപിതാക്കൾ കൂടുതലായി ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. ആ സ്നേഹം ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സ് നിറച്ചുകൊടുക്കാൻ



“ ഒരു കുട്ടായ്മയിൽ ഏറ്റവും മികച്ചതാകാൻ ശ്രമിക്കാതെ കുട്ടായ്മയ്ക്കുവേണ്ടി ഏറ്റവും മികച്ചതു നല്കാൻ ശ്രമിക്കുക



കഴിയാത്തവർ മരണശേഷം നൽകാമെന്ന് വിചാരിക്കുന്നത് മൗഢ്യമാണ്.

തറവാട് വക സ്വത്ത് വീതം വച്ചതിന്റേയോ മറ്റെന്തെങ്കിലും കാരണങ്ങളുടെയോ ഒക്കെ പേരിൽ മാതാപിതാക്കളെ ശത്രുക്കളായി കരുതുന്ന മക്കളുണ്ട്. എല്ലാ ബന്ധവും അറുത്തുമാറ്റിയ രീതിയിലാണ് അവർ പിന്നീട് ജീവിക്കുന്നത്.

അതിനിടയിലായിരിക്കും മാതാപിതാക്കളുടെ മരണം. തങ്ങൾ ചെയ്ത നന്ദികേടും ക്രൂരതകളും അപ്പോഴാണ് അവരോർമ്മിക്കുന്നത്. പശ്ചാത്താപവും കുറ്റബോധവും ഉണ്ടാകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് എന്തു പ്രയോജനം? വൈകിക്കിട്ടുന്ന നീതി നീതി നിഷേധം തന്നെയാണെന്നാണല്ലോ പറയുന്നത്. അതുപോലെയാണ് ഇതും. കൊടുക്കേണ്ടപ്പോൾ കൊടുക്കാത്ത സ്നേഹം പിശുക്കന്റെ കയ്യിലെ ക്ലാവുപിടിച്ച നാണയംപോലെ പ്രയോജനരഹിതമായി മാറും.

പറഞ്ഞുവരുന്നത് ഇത്രയേയുള്ളൂ. ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ സ്നേഹിക്കുക. സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുക.

പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ളതാണ് സ്നേഹമെന്ന ബോധ്യം ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ മക്കൾക്കു പകർന്നുകൊടുക്കുക. മക്കളെ മുതിർന്നതിനു ശേഷവും കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയും ചുംബിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതുവഴി സ്പർശനത്തിന്റെ സ്നേഹം അവർ മനസ്സിലാക്കുകയും മാതാപിതാക്കളെ അവരുടെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ സ്പർശിക്കാനും ചുംബിക്കാനും തയ്യാറാവുകയും ചെയ്യും.

ഇന്ന് സ്നേഹം നൽകാനും അനുഭവിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നാളെ ആ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് എന്തെങ്കിലും ഉറപ്പുണ്ടോ? ഇതു വായിക്കുന്ന ഒരാളെങ്കിലും ഇതുവരെയും തങ്ങളുടെ അച്ഛനമ്മമാരെ മുതിർന്നതിനു ശേഷം കെട്ടിപ്പിടിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ, കവിളത്തൊരു ഉമ്മ കൊടുത്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഈ കുറിപ്പ് വായിക്കുമ്പോഴെങ്കിലും അവർക്ക് അതിനുള്ള പ്രചോദനവും പ്രേരണയും ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ... ഈ കുറിപ്പ് സാർത്ഥകമാകുന്നത് അത്തരമൊരു ചെറിയ മാറ്റം ഒരാളിലെങ്കിലും സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ്.

“ **ബഹുമാനം കണ്ണാടിപോലെയാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കുമ്പോൾ അവർ തിരികെ നിങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കും** ”

ചുമ്മാതെ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾ

ബന്ധങ്ങൾക്ക് വിലയുണ്ട്. അക്കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല. എന്നാൽ ബന്ധങ്ങൾ എന്നു പേരിട്ടു നാം ഭദ്രമായി കൂടെകൊണ്ടു നടക്കുന്ന പല ബന്ധങ്ങളും കരുതുന്നതുപോലെ അത്ര വിലപ്പെട്ടവയാണോ? നാം അവയെ വിലമതിക്കുന്നുണ്ട്. പൊന്നുപോലെ സ്നേഹിക്കുന്നുമുണ്ട്. പക്ഷേ നാം വിലമതിക്കുന്നതുപോലെ അവർ നമ്മെ വിലമതിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇല്ല എന്നാണ് അനുഭവം വ്യക്തമാക്കിയിരുന്നതെങ്കിൽ മടിക്കരുത്, ഇനിയും ആ ബന്ധങ്ങളെ ചുമന്നു നടക്കേണ്ടതില്ല.

സ്നേഹിച്ചുപോയതിന്റെ പേരിൽ സ്വയം വേദനിക്കാതിരിക്കാനാണ് ഇതു പറയുന്നത്. സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ നാം ആ വ്യക്തിയെ വിശ്വസിക്കും...

ആദരിക്കും. നമ്മുടെ സങ്കടങ്ങളിലും സന്തോഷങ്ങളിലും ചേർന്നുനിൽക്കാൻ കൂടെയുണ്ടാവുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കും. ഒരു സങ്കടം വരുമ്പോൾ അണച്ചു പിടിക്കാൻ ആ ആൾ ഉണ്ടാവുമെന്നാണ് നാം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. സന്തോഷം വരുമ്പോൾ ആദ്യം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും അയാളോടുതന്നെയായിരിക്കും. എന്നാൽ അവയൊക്കെയും നമ്മുടെ മാത്രം പ്രതീക്ഷകളായിരിക്കും. ഒരു സങ്കടത്തിലും അവർ കൂടെയുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഒരു സന്തോഷത്തിലും അവർ നമുക്കൊപ്പം പങ്കെടുത്തിരുന്നില്ല. അവർക്ക് നാം കൊടുത്ത സ്ഥാനം അവരൊരിക്കലും നമുക്ക് നൽകിയിരുന്നില്ല. അവർക്ക് നാം മറ്റാരോ ആയിരുന്നു. അവരുടേതല്ലാത്ത ആരോ ഒരാൾ. അത്രയധികം



അവനവനെ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെയോർത്ത് അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കേണ്ടിവരില്ല

ഗൗനിക്കാത്ത, പ്രത്യേകമായി പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടാത്ത ഒരാൾ. ചില നേരങ്ങളിൽ മാത്രം നമ്മെ ആവശ്യമുള്ള ഒരാൾ. നാം തേടിപ്പിടുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം നമ്മെ മാനിച്ചവർ. നാം ഓർമ്മിച്ചതുകൊണ്ടുമാത്രം നമ്മെ ഓർമ്മിച്ചവർ. നാം ഫോൺ വിളിച്ചതുകൊണ്ടുമാത്രം നമ്മോട് സംസാരിച്ചവർ. നാം ആവശ്യപ്പെട്ടതുകൊണ്ടു മാത്രം കൂടെ നടന്നവർ. ഒരിക്കലും നാം ചോദിക്കാതെയൊന്നും തരാത്തവർ. അവർക്ക് നമ്മുടെ സൗഹൃദമോ സ്നേഹമോ സാന്നിധ്യമോ ഒന്നും ആവശ്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അതു മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഇനിയും അത്തരം ബന്ധങ്ങളിൽ കൂടുങ്ങി മനസ്സും വിശ്വാസവും അർപ്പിച്ചുജീവിക്കുന്നത് നമ്മെ വിഡ്ഢികളാക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് പറയുന്നത് അത്തരം ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇനിയെങ്കിലും കൂതറിയോടണമെന്ന്. അത് നാം നമ്മോടു തന്നെ കാണിക്കുന്ന അഭിമാനമാണ്. നമ്മുടെതന്നെ ആത്മാഭിമാനത്തിന് നൽകുന്ന സംരക്ഷണവും സുരക്ഷിതത്വവുമാണ്. സ്വയം വേദനിക്കാതിരിക്കാനും സ്വയം അപമാനിതരാകാതിരിക്കാനും അതുകൂടി

യേ തീരും. എന്റെ സന്തോഷങ്ങളിലും എന്റെ സന്താപങ്ങളിലും നീ ഒരിക്കലും കൂടെയുണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന് വൈകിമാത്രം ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഒരു പക്ഷേ അതിനു നിനക്കു നൽകാൻ ന്യായീകരണങ്ങളുണ്ടാവാം. എന്നാൽ ആ ന്യായീകരണങ്ങളെല്ലാം എന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നു നോക്കുമ്പോൾ അന്യായങ്ങളായിത്തോന്നുന്നു.

ഒന്നിനും കൂടെയില്ലാതെ, ഒരിക്കൽ പോലും എന്നെ തേടിവരാതെ നീയെന്നും നീയായി നിലകൊണ്ടു. എല്ലാവരോടും ഒരുപോലെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട് മറ്റെല്ലാവരെയുംകാൾ കൂടുതലായി ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചു. പക്ഷേ ആ സ്നേഹം നിനക്കാവശ്യമായിരുന്നില്ല. ഒരു തരത്തിലും നിനക്കു വേണ്ടാതെ പോയ സ്നേഹവുമായി ഞാനെന്തിന് ഇനിയും നിനക്കുപിന്നാലെ അലയണം? കൈകാണിച്ചിട്ടും നിർത്താതെ ഓടിച്ചുപോയ വണ്ടിക്കുപിന്നാലെയുള്ള ഓട്ടം ഞാനിതാ ഇവിടെ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.



“ തീരുമാനങ്ങളിൽ ആത്മവിശ്വാസം തോന്നിക്കുന്നുവെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായം കുറച്ചുമതി.

സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ?

സ്ത്രൈൻ അനുഭവിക്കാത്ത മനുഷ്യരുണ്ടാവില്ല. പല രീതിയിൽ പല ഘട്ടങ്ങളിലായി പലതരം സ്ട്രൈനുകളിലൂടെയാണ് മനുഷ്യർ കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പലപ്പോഴും അവയെല്ലാം സ്ത്രൈസാണെന്ന് ആരും മനസ്സിലാക്കാറില്ല. സ്ത്രൈൻ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ പൊതുവെ പ്രകടമായി കാണുന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ തുടർച്ചയായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്ന് വിലയിരുത്തുക.

തലവേദന

എല്ലാ ദിവസവും തലവേദന ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? അമിതമായ സ്ത്രൈൻ അനുഭവിക്കുന്നതിന്റെ സൂചനയാണ് ഇത്.

ദേഷ്യം

മനുഷ്യർക്ക് ദേഷ്യം സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാത്തവിധത്തിൽ, എപ്പോഴും എന്തിനും ദേഷ്യപ്പെടുന്ന ശീലമാണെങ്കിൽ ആ ദേഷ്യങ്ങൾക്ക് പിന്നിൽ സ്ത്രൈസുണ്ടെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

വിട്ടുമാറാത്ത അസുഖം

ചിലരുണ്ട് അവർക്ക് എപ്പോഴും ഓരോരോ അസുഖങ്ങളാണ്. ഈ അസുഖങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണം അവരുടെ സ്ത്രൈസാണ്.

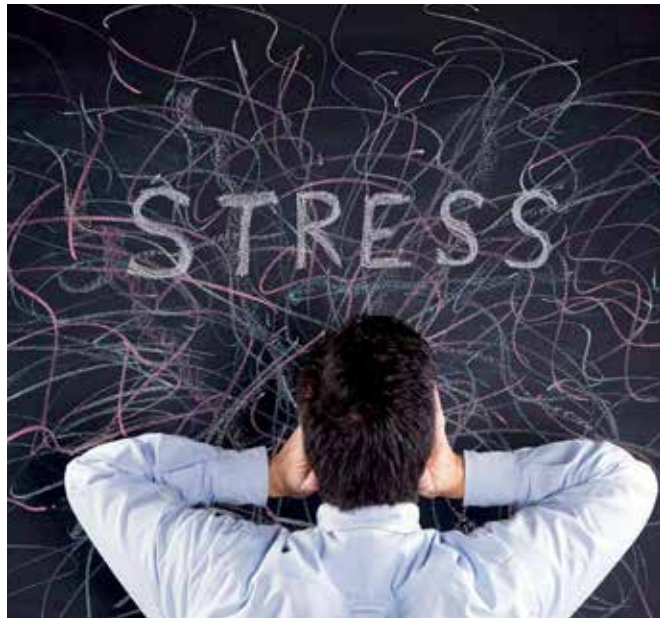
മുഖക്കുരു

എണ്ണമയം കൂടുതലുള്ള ത്വക്കും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും മുഖക്കുരുവിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. പക്ഷേ സ്ത്രൈസും ഒരു കാരണമാണെന്ന് മറക്കരുത്.

വിശപ്പ്, ദഹനം, സെക്സ് എന്നിവയിലുള്ള മാറ്റം

അമിതമായ സംഘർഷങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോ

കുന്ന വ്യക്തികൾ നേരിടുന്ന മൂന്നു പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഇവ. ലൈംഗികകാര്യങ്ങളിലും ഭക്ഷണകാര്യങ്ങളിലും ഇവർക്ക് താല്പര്യക്കുറവോ അല്ലെങ്കിൽ അവയുടെ താല്പര്യങ്ങളിൽ മാറി മാറി വ്യത്യാസമോ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരിടുന്നവരുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥ കൃത്യമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയുമില്ല. നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, പുളിച്ചുതികട്ടൽ എന്നൊക്കെ നാം പൊതുവെ പറയുന്ന പല രോഗലക്ഷണങ്ങളും സ്ത്രൈസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. അമിതമായ സംഘർഷങ്ങളുമായി സ്വാഭാവികമായ ജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടു പോവാനാവുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് സ്ത്രൈസുമൂലം അത്യധികം വിഷമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള വഴികൾ അന്വേഷിക്കാൻ മറക്കരുത്.



ജീവിതത്തിന്റെ സൈതന്ത്രം സമാധാനവും സന്തോഷവും ഏതൊരു അവസ്ഥയിലും നിലനിർത്തുക എന്നതാണ്.

കഥ തീരുമ്പോൾ



“എനിട്ട്..?”
“എന്നിട്ടെന്താ, പിന്നീട് അവർ സുഖമായി ജീവിച്ചു...”

രാജകുമാരിക്ക് രാജകുമാരനെ കിട്ടി...

കുഞ്ഞിമകൾക്ക് അവളുടെ അച്ഛന്റെ അടുത്തെത്താൻ പറ്റി...

വിശന്നുറങ്ങിയ കുഞ്ഞിന് ദേവത, ഒരിക്കലും ഉണ്ട് തീരാത്ത പാത്രം നൽകി...

ചെന്നായ ഇളിഭ്യനായി ഓടിപ്പോയി...

അവർക്ക് അവരുടെ നായകുട്ടിയെ തിരിച്ചുകിട്ടി...

കഥ കഴിഞ്ഞു. കേട്ടവരും പറഞ്ഞവരും അവരുടെ തിരക്കുകളിലേയ്ക്ക് പോയി.

കഥാകാരൻ മാത്രം പക്ഷേ, ആ ഇരുട്ടിൽ തന്നെ നിന്നു. ഒറ്റയ്ക്ക്!

പഴയ വിളക്കുകാലുകളെ അനുസ്മരിപ്പിച്ച്, ലോകത്തിന് മുഴുവൻ വെളിച്ചം നൽകുമ്പോഴും, ഇരുട്ടിൽ അങ്ങനെ ഒറ്റയ്ക്ക്.

സെബാസ്റ്റ്യൻ പള്ളിത്തോടിന്റെ ആത്മകഥാ

കുറിപ്പുകളിൽ (തോരാതെ പെയ്യുന്ന മഴയിൽ) ഒരു ക്രിസ്തുമസ് കാലമുണ്ട്. ദേശം മുഴുവൻ ക്രിസ്തുമസ് നക്ഷത്രങ്ങൾ വർണ്ണവിളക്കുകൾ പേറി ആകാശം തൊട്ട് നിൽക്കുന്ന സൂന്ദര രാത്രികൾ. സെബാസ്റ്റ്യൻ അമ്മയോട് വാശിപിടിക്കുന്നുണ്ട്, ‘അമ്മേ, എനിക്കും ഒരു നക്ഷത്രം’ അമ്മ ദേഷ്യപ്പെട്ടു ‘ചെക്കൻ, മനുഷ്യനേ ദേഷ്യം പിടിപ്പിക്കാൻ നിന്നാണെ പോ ... വറുതിയുടെയും കൊടുംപട്ടിണിയുടെയും അപമാനത്തിന്റെയും വസന്തകാലത്തിൽ ഒരു നക്ഷത്രം!

അവന്റെ തുടർച്ചയായ നിർബന്ധങ്ങൾക്ക് ഒടുവിൽ അമ്മ ചില്ലറ തുട്ടുകൾക്ക് വാങ്ങിയ വർണ്ണമങ്ങിയ വർണ്ണ പേപ്പറുകൾ കുട്ടിയൊട്ടിച്ച് മുളം കീറുകൾ ചീകിയൊതുക്കിക്കെട്ടി ജീവിതത്തിലാദ്യമായൊരു നക്ഷത്രമുണ്ടാക്കി.

“ഹാ മനോഹര താരമെ!

വാനിലേകാകിയല്ല നീ.

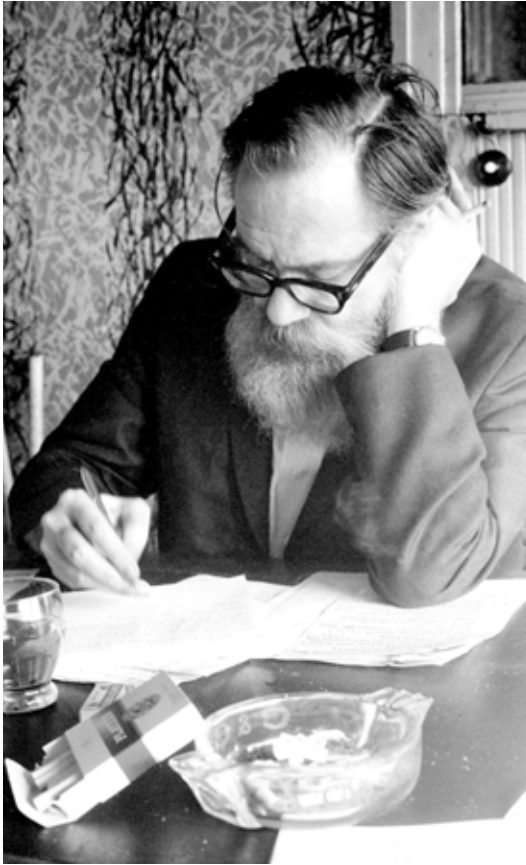
ഇളകിയാടുന്ന ചെറുകാറ്റിൽ

ഞാനും നീയും നമ്മുടെ സ്വപനങ്ങളും”

മണ്ണെണ്ണ വിളക്കിൽ തെല്ലുയർന്നു നിൽക്കുന്ന



അറിയുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും തമ്മിലുള്ള അകലമാണ് ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അകലം



ദരിദ്രന്റെ നക്ഷത്ര വിളക്കുകൾ മാത്രം എറിഞ്ഞുടയ്ക്കുന്ന പരമ കാരുണ്യത്തിനു സ്മൃതി ചൊല്ലി അയാൾ പേന താഴെവയ്ക്കുമ്പോൾ പതിവ് പോലെ എഴുത്തുകാരൻ ഇരുട്ടിൽ തന്നെയാണ്.

നക്ഷത്രത്തെയും നോക്കിയാണ് അവർ പാതിരകുർബ്ബാനയ്ക്ക് പോകുന്നത്. അവിടെ നിൽക്കുമ്പോഴും അവന്റെ ഹൃദയം നക്ഷത്രത്തിനൊപ്പം കാറ്റിലുലഞ്ഞപ്പോൾ അവർ രണ്ടുപേരും വീട്ടിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു. വറവ് മണങ്ങളുടെ അങ്ങാടി താണ്ടി, ധനികന്റെ നക്ഷത്ര വിളക്കുകളുടെ പൊങ്ങച്ച വെളിച്ചങ്ങളും കടന്ന് പാടവരമ്പിലേയ്ക്ക് ഊർന്നിറങ്ങുമ്പോൾ സ്വതഃ ഇരുട്ടിലായ വീട് അകലെ നിന്ന് തന്നെ കണ്ടു.

“എവിടെ നമ്മുടെ നക്ഷത്രം അമ്മേ...”
 അമ്മ നടത്തം വേഗത്തിലാക്കി. വീടിന്റെ മുറ്റത്ത്, പച്ച മുളംതണ്ടുകൾ മാത്രം അവശേഷിപ്പിച്ചു കരിഞ്ഞുകത്തികിടക്കുന്നു അവന്റെ അൽപസന്തോഷത്തിന്റെ കുഞ്ഞു താരകം. മഹാനായ ദാവീദിന്റെ അടയാള നക്ഷത്രം!
 “ദൈവമേ... ന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ നക്ഷത്രം...” അമ്മ

യുടെ നെടുവീർപ്പ് വിലാപമായി.
 ദരിദ്രന്റെ നക്ഷത്ര വിളക്കുകൾ മാത്രം എറിഞ്ഞുടയ്ക്കുന്ന പരമകാരുണ്യത്തിനു സ്മൃതി ചൊല്ലി അയാൾ പേന താഴെവയ്ക്കുമ്പോൾ പതിവ് പോലെ എഴുത്തുകാരൻ ഇരുട്ടിൽ തന്നെയാണ്. കത്തിക്കരിഞ്ഞുപോയ ആ നക്ഷത്രത്തിന്റെ അവശേഷിപ്പുകൾ ക്കുമുന്നിൽ നിന്ന് വാർദ്ധക്യത്തിൽ പോലും അയാൾ ക്ക മോചനമുണ്ടാകില്ല.

അകാലത്തിൽ, തന്നെ വിട്ട് ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം തേടിയ സ്നേഹമയനായ അപ്പന്റെ മൃത ശരീരം മകൻ ജീവിതത്തിലുടനീളം ഹൃദയത്തിൽ പേറി നടന്നു എന്ന് അമേരിക്കൻ സാഹിത്യശാഖ കുറിച്ചത് വിഖ്യാത പണ്ഡിതനും ആത്മാനുതാപ കാവ്യങ്ങളുടെ തന്മൂരാനുമെന്നു വിശേഷിപ്പിയ്ക്കപ്പെട്ട ജോൺ ബെറിമാനെ കുറിച്ചാണ്. മുറിവിന്റെ വേദന പിന്നീട് വടുവായി മാറിയാലും ഈ വർഗ്ഗത്തിന് മാത്രം വടുവിൽ തൊടുമ്പോഴെല്ലാം ചോര കിനിയാൻ തുടങ്ങും. തലവിധിയാണത്.

വെളിച്ചത്തെ കുറിച്ചെഴുതുമ്പോഴും തുടർച്ചയായി ഇരുട്ടിൽ നിൽക്കേണ്ടി വരുന്ന, കരൾ പിളരുന്ന വേദനയിലും പ്രത്യാശയുടെ താരത്തെ സ്വപ്നം കാണാൻ, ഇരുട്ടിനെ വെളിച്ചമാക്കുന്ന എല്ലാ എഴുത്തുകാരെയും ഓർത്ത് കൊണ്ട് ... നന്ദി!

“ഈ കിളിക്ക് എന്നും അന്തിയാണ് മാഷെ, എന്നാലോ കൂടൊട്ട് പറ്റാറുമില്ല..”
 “ആരും കൂട് പറ്റാറില്ല”
 “നേരാ മാഷെ..”
 അപ്പോഴും അസ്തമയത്തിലൂടെ, പനന്തത്തകളുടെ ധനുസ്സുകൾ പറന്നകന്നുകൊണ്ടിരുന്നു.

“ജീവിതത്തിലെ പരാജയങ്ങൾ രണ്ടുകാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കും. 1 വീഴുമ്പോൾ ആരെങ്കിലും പിടിച്ചെണീല്പിക്കാനുണ്ടാവും. 2 എങ്ങനെയാണ് സ്വയം പറക്കുന്നതെന്ന് പഠിക്കാൻ കഴിയും



ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും പ്രതീക്ഷകൾക്കും സ്വപ്നങ്ങൾക്കും പുറകെയുള്ള ഒരു ഓട്ടപ്രവർത്തനമാണ് ജീവിതം. അപ്പോൾ ജീവിതം പലപ്പോഴും ഒരു സ്ക്രാച്ച് & വിൻ പരിപാടിയാണ്. ഭാഗ്യനിർഭാഗ്യങ്ങളുടെ കണക്കുകൂട്ടലുകളിൽ അവസാനം ചിലപ്പോൾ ലാഭത്തേക്കാൾ ഉപരി നഷ്ടങ്ങൾ ആയിരിക്കും, വിജയത്തേക്കാൾ ഏറെ പരാജയങ്ങളും.

ജീവിതത്തിൽ വിധിക്ക് മുന്നിലെ Lucky drawൽ ഉയർച്ചകളും താഴ്ച്ചകളും ഉണ്ടാകും, സങ്കടങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും ഉണ്ടാകും. പക്ഷേ അതൊക്കെയും ധീരതയോടെ നേരിടാൻ തക്കവണ്ണം നമ്മൾ സന്നദ്ധരായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടാണ് Better Luck Next Time എന്ന വാചകം ഓരോ നറുക്കെടുപ്പി



താല്ക്കാലികപരാജയങ്ങളിൽ നിന്നും ദൗർഭാഗ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന സംഭവങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് പലപ്പോഴും സാധ്യതകൾ കടന്നുവരുന്നത്.

നും ശേഷം പറഞ്ഞുവെക്കുന്നത്. ഇത് അവസാന മല്ല നിങ്ങളുടെ ഭാഗ്യം വീണ്ടും പരീക്ഷിക്കുക.

ജീവിതത്തിൽ അസാധ്യമായ ഒരു കാര്യം സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഒരുപക്ഷേ നമ്മൾ പറയാറുണ്ട്, അല്ലെങ്കിൽ പറഞ്ഞുകേൾക്കാറുണ്ട്: “ലോട്ടറി അടിച്ചു” അല്ലെങ്കിൽ “അടിച്ചുകോളായി പോയി” എന്നൊക്കെ. ജീവിതത്തിൽ ഭാഗ്യം തുണയ്ക്കുന്നതിനും ചില അപ്രതീക്ഷിതമായ ഭാഗ്യക്കുറികൾ നമ്മെ തേടിയെത്തുന്നതിലും നമ്മുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ ഏറെ പ്രധാനമാണ്. ബന്ധങ്ങളിൽ ആവട്ടെ, ശീലങ്ങളിൽ ആവട്ടെ, ആഗ്രഹങ്ങളിൽ ആവട്ടെ, ചില തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളും തിരുത്തിക്കുറിക്കലുകളുമാണ് പലപ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ ഭാഗ്യ-നിർഭാഗ്യങ്ങളെ നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

“ഭ്രമയുഗം” സിനിമയിൽ ‘പോറ്റി’ എന്ന കഥാപാത്രം പറയുന്ന ഒരു ഡയലോഗ് ഉണ്ട്. “നിനക്ക് രണ്ട് തവണ വിധി പണയം വെച്ച് കളിക്കാൻ പറ്റില്ല”. ഒരുപക്ഷേ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ചെറിയ തീരുമാനങ്ങൾ വിധിക്കു മുന്നിലുള്ള ചില നറുക്കെടുപ്പുകളാണ് ചില പണയം വെക്കലുകളാണ്.

ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും ഇഷ്ടപ്പെട്ടതിന് വേണ്ടി ആത്മാർത്ഥമായി കഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടും അവ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ഓർക്കുക, ‘Great Things Take More Time.’ ചിലതെല്ലാം നമ്മെ ആശിപ്പിച്ച്, മോഹിപ്പിച്ച് കടന്നുപോകുന്നത് മറ്റു പലതിനും വഴിയൊരുക്കിക്കൊണ്ടാണ്. ‘Google Maps’ ഇന്ന് പലരെയും വഴി നടത്തുകയും വഴി തെറ്റിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ആപ്പാണ്. ഗൂഗിൾ മാപ്പിന്റെ സ്ഥാപകൻ സുന്ദർ പിചൈക്ക് ഒരിക്കൽ വഴി തെറ്റിയതാണ് ഈയൊരു ആപ്പിന്റെ ഉദ്ഭവത്തിലേക്ക് നയിച്ചത്. പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ വിധിയെ പഴിക്കാതെ അതിനെ ധീരതയോടെ നേരിടാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ അതിൽ വിജയിക്കുന്നത്, ഒപ്പം മറ്റുള്ളവർക്ക് അതൊരു ജീവിതപാഠം ആകുന്നതും.

ജീവിതത്തിൽ ശരിക്കും നാം വഴിമുട്ടി നിൽക്കുമ്പോൾ ഇനി മുന്നോട്ട് എന്ത് എന്ന ചിന്തയിൽ കുഴയുമ്പോൾ നമുക്ക് ചില യൂടേണുകൾ ആവശ്യമാണ്. അത് നമുക്ക് പുതിയ അർത്ഥങ്ങളും പുതിയ അവസരങ്ങളും സമ്മാനിക്കും. നഷ്ടങ്ങൾ ഒന്നും നഷ്ടങ്ങൾ അല്ല, അവയെ നാം നേട്ടങ്ങൾ ആക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുന്ന കാലമത്രയും.



“ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ സമയം പാഴാക്കിയതോർത്ത് വിഷമിക്കേണ്ടിവരികയില്ല

ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കു പരിഹാരമുണ്ട്



ജോലി സമ്മർദ്ദം മൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുവന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയമാണ് ഇത്. മാനേജ്മെന്റുകൾ ഏല്പിക്കുന്ന ടാർജറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായും ജോലിയിൽ സമാധാനവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കാൻ കഴിയാത്തതിന്റെ പേരിലുമൊക്കെയാണ് ഇത്തരം ആത്മഹത്യകൾ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ജോലിയില്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരെക്കാൾ ജോലിയുടെ പേരിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം പെരുകി



നിങ്ങളുടെ സമ്മതമില്ലാതെ ഒരാൾക്കും നിങ്ങളെ അപകർഷതാബോധത്തിലേക്ക് തള്ളിയിടാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നതും നിഷേധിക്കാനാവില്ല. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ എങ്ങനെ അതിജീവിക്കാം? അവയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും പരിഹാരമുണ്ടോ?

- ജോലിയെ സ്നേഹിക്കുകയാണ് ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിതരാകാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ അതിൽ സന്തോഷിക്കാനാവില്ല. ചിലരൊക്കെ ജോലി ചെയ്തുപൂർത്തിയാക്കുക എന്നതിനെക്കാളേറെ മാനേജ്മെന്റിനെ പ്രീണിപ്പിക്കുക, അതുവഴി പ്രമോഷനും മറ്റു ആനുകൂല്യങ്ങളും നേടിയെടുക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നവരാണ്. ജോലി ആത്മാർത്ഥമായും കൃത്യമായും ചെയ്തുതീർക്കുകയും മേലധികാരികളെ അനാവശ്യമായി പ്രീണിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. മാനേജ്മെന്റിനെ സ്നേഹിക്കുന്നതിനെക്കാളേറെ ജോലിയെ സ്നേഹിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മേലധികാരികൾ മാറിവന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. പക്ഷേ ജോലി സ്ഥിരമാണ്. ജോലി നന്നായി ചെയ്യുകയും നിങ്ങൾക്കു പകരം വയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന മറ്റൊരാൾ ഇല്ലെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

നല്ല തൊഴിൽസാഹചര്യം നല്ലതുപോലെ ജോലി ചെയ്യാൻ അനിവാര്യമാണ്. തൊഴിലിടങ്ങളിൽ നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുക. കൊടുക്കേണ്ട അംഗീകാരവും ആദരവും കൊടുക്കേണ്ടവർക്കു കൊടുക്കേണ്ടതുപോലെ കൊടുക്കുക.

- യ്താൽ സ്വഭാവവികമായും നിങ്ങളെ മാനേജ്മെന്റ് അംഗീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യും.
- നല്ല തൊഴിൽസാഹചര്യം നല്ലതുപോലെ ജോലി ചെയ്യാൻ അനിവാര്യമാണ്. തൊഴിലിടങ്ങളിൽ നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുക. കൊടുക്കേണ്ട അംഗീകാരവും ആദരവും കൊടുക്കേണ്ടവർക്കു കൊടുക്കേണ്ടതുപോലെ കൊടുക്കുക. സ്വജനപക്ഷപാതവും ഗ്രൂപ്പിസവും ഒഴിവാക്കുക. കഴിയുന്നത്ര എല്ലാവരോടും നല്ലതുപോലെ പെരുമാറുക. ബന്ധങ്ങളെ സ്വ



“കണ്ടതും കേട്ടതും കൊണ്ടതും പറഞ്ഞതുമായ എല്ലാറ്റിന്റെയും ആകെത്തുകയാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതം. അതു നമ്മെ സ്വാധീനിക്കുന്നു”

ന്തം സ്വാർത്ഥതയ്ക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കാതിരിക്കുക. നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ തൊഴിൽ ഇടങ്ങളിൽ അനിവാര്യമാണ്.

- ഒറ്റയ്ക്കു ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ ഒറ്റയ്ക്കും സഹായം ആവശ്യമായ ജോലികൾ സഹായം തേടിയും ചെയ്തുപൂർത്തിയാക്കുക. ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ അന്നന്നുതന്നെ ചെയ്തുപൂർത്തിയാക്കുക. നാളെ ചെയ്തുതീർക്കാമെന്ന് കരുതി മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന ജോലികൾ ജോലിയിൽ അനാവശ്യമായ ടെൻഷൻ വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ചിലർ വർക്കഹോളിക്കുകളാണ്. ഏതുസമയവും ജോലി ജോലി എന്ന വിചാരം മാത്രമേ അവർക്കുണ്ടാകൂ. ചിലർ പെർഫക്ഷനിസ്റ്റുകളാണ്. എത്ര ചെയ്താലും ശരിയായിട്ടില്ല എന്ന വിചാരമാണ് അവർക്ക്. തങ്ങൾ ചെയ്തതു ശരിയാകുന്നില്ല എന്നു വിചാരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ ചെയ്തികളെയും അവർ അപ്രകാരമേ കാണൂ. ഈ രണ്ടുതരം മനോഭാവങ്ങളും



- ജോലിയിൽ സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.
- വ്യക്തിപരമായ സന്തോഷങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക. പ്രിയപ്പെട്ടവരുമൊത്തു വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക, യാത്രകൾ പോവുക. ചില പ്രത്യേകതരം ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവർക്കു നിർബന്ധമായും ദിവസങ്ങൾ നീളുന്ന ടൂർപ്രോഗ്രാമുകളും നിർബന്ധിത അവധികളും നൽകാറുണ്ട്. ജോലിയിൽ നിന്ന് റിലാക്സേഷൻ നൽകുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണ് ഇതുചെയ്യുന്നത്. ഇത്തരം ആനുകൂല്യങ്ങൾ കിട്ടാത്തവർ പോലും ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ തങ്ങളുടെ സാഹചര്യവും സൗകര്യങ്ങളും അനുസരിച്ചു വിനോദങ്ങൾക്ക് സമയം കണ്ടെത്തുക. ആഴ്ചയിലൊരിക്കലുള്ള അവധി പോലും വിശ്രമിക്കാനുള്ള അവസരമാണ്.
- വ്യായാമത്തിനു സ്ഥാനം കൊടുക്കുക. സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ശരീരത്തിന് മാത്രമല്ല മനസിനും ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യും. അത്തരക്കാരിൽ മാനസികസമ്മർദ്ദവും കുറവായിരിക്കും.
- ഇഷ്ടപ്പെട്ടാണോ കഷ്ടപ്പെട്ടാണോ ജോലി ചെയ്യുന്നതെന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്തുക. ചെയ്യുന്ന ജോലി എന്റെ കഴിവിനും അഭിരുചിക്കും അനുസൃതമായിട്ടുള്ളതാണോ? ചില ജോലികളിൽ പലരും തളയ്ക്കപ്പെട്ടുപോകാറുണ്ട്. അഭിരുചിക്കനുസരിച്ചുള്ള ജോലി കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ കിട്ടിയ ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് ജോലിയിൽ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയില്ല. അത് അവരിൽ സമ്മർദ്ദം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇഷ്ടമുള്ള ജോലി ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെ ഇഷ്ടപ്പെടുകയോ ആണ് ജോലിസമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിതരാകാനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗം. വീടിനൊപ്പമോ അല്ലെങ്കിൽ വീടുകഴിഞ്ഞോ നമ്മൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ജോലി സ്ഥലത്താണ്. അവിടെ സമാധാനം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ, സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അതു വ്യക്തിപരമായ പരാജയമാണ്. പല രീതിയിൽ ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അയവു വരുത്താനോ അതിൽ നിന്ന് മുക്തരാകാനോ ശ്രമിച്ചിട്ടും കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ജോലി സ്ഥലം മാറുക മാത്രമാണ് മുമ്പിലുള്ള വഴി.

“ മഴവില്ല് തെളിയണമെങ്കിൽ പ്രളയകാലം കഴിയുന്നതുവരെ കാത്തിരുന്നേ പറ്റൂ

ചിന്തകൾ അധികമായാൽ



ചിന്തിക്കാത്തവൻ മനുഷ്യനല്ല. ചിന്തിക്കുന്ന തുകൊണ്ടാണ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന തിരിച്ചറിയുന്നത്. മനസ്സ് വഴിതെറ്റുകയും ചിന്തകൾ കടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അമിതചിന്തകൾ തലയിൽ കൂടുകൂട്ടുന്നത്. മനുഷ്യൻ ചിന്തിക്കാതിരിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്നറിയാം. പക്ഷേ ചിന്തകൾ നിയന്ത്രണവിധേയമല്ലാതിരിക്കുകയും ഒരിക്കലും സംഭവിക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ തലയിൽ കയറിക്കൂടുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ചിന്തകൾ അമിതമായി മാറുന്നത്.

അത്തരം ചിന്തകൾ വ്യക്തികളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. അമിത ചിന്തകൾ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ദോഷം ചെയ്യുന്നവയാണ്. സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കും ഉത്കണ്ഠയ്ക്കും വഴിതെളിക്കുകയും വിപരീതഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു വ്യക്തി അമിതചിന്തയിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്നതിന് കാരണം പലപ്പോഴും മുൻകാലഘോഷങ്ങളും നൈഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളുമാണെന്നാണ് ഡോക്ടേഴ്സ് പറയുന്നത്. വേറെ ചിലർ അമിതമായി



ശുഭകരമല്ലാത്ത സാഹചര്യം മെച്ചപ്പെട്ട അവസ്ഥ കണ്ടെത്താനുള്ള സമയമാണ്



ചിന്തിക്കുന്നത് സംഭവിക്കാനിടയുള്ള തെറ്റുകളും മോശം ഫലങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്. പക്ഷേ സ്ഥിരമായി ഈ പതിവു തുടരുകയും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവു പോലും നഷ്ടമാകുന്നതായും നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കൊണ്ടും അമിതചിന്തകൾക്ക് അടിപ്പെടാം എന്നും മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ട്. അമിതമായി ചിന്തിക്കുന്നത് ഒരുപാപമോ കുറ്റമോ അല്ലെന്നാണ് മറ്റുചില വിദഗ്ദരുടെ വീക്ഷണം. പക്ഷേ നിരന്തരമായി അമിതചിന്തയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർ ക്രമേണ വിഷാദരോഗികളായി പരിണമിച്ചേക്കാം എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന അപകടം. വിഷാദത്തിന് പുറമെ ഉത്കണ്ഠ, ഒബ്സസീവ് കമ്പൾസീവ് ഡിയോർഡർ തുടങ്ങിയ

മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഇക്കൂട്ടർക്ക് നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം.

തലവേദന, നടുവേദന, വർദ്ധിച്ചതോതിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്, വിയർപ്പ്, ശ്വാസതടസം, ക്ഷീണം, വിശപ്പുകുറയുക, കുറഞ്ഞ ആത്മാഭിമാനം എന്നിവയെല്ലാം അമിതമായി ചിന്തിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള അധിചിന്തകളെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അധിചിന്തകൾ നമ്മളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നവയാണെന്ന് അറിയുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. ചിന്തകളെ സ്വയം അപഗ്രഥിക്കുക. എന്റെ ഈ ചിന്തകൾക്ക് എന്തെങ്കിലും അടിസ്ഥാനമുണ്ടോ, യുക്തിസഹമായിട്ടാണോ എന്റെ ചിന്തകൾ? നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകളെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും അടിസ്ഥാനരഹിതമായവയെ പുറന്തള്ളുകയും ചെയ്യുക. ഭൂതകാലത്തെയും ഭാവിക്കാലത്തെയും കുറിച്ചു ആകുലപ്പെടുന്നത് കുറയ്ക്കുക. വർത്തമാനകാലത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. വർത്തമാനകാലത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിന് മനസ്സാന്നിധ്യം പരിശീലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ എത്രത്തോളം കുറയ്ക്കാമെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. ചില കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നില്ക്കുന്നവയല്ല. അവയെ അവയുടെ പാടിന് വിട്ടുകൊടുക്കുകയാണ് ചിന്തിച്ച് തലപുകയ്ക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത്. ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ മനസ്സിനെ നേർവഴിയിൽ കൊണ്ടുവരാനോ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ബോധപൂർവ്വമായി മറ്റുകാര്യങ്ങളിലേക്ക്, മനസ്സിന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുകയും സന്തോഷം നല്കുകയും ദോഷരഹിതവുമായ സംഗതികളിലേക്ക് ശ്രദ്ധതിരിക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഹോബികൾ കണ്ടെത്തുകയും ആസ്വാദ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതും കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്കു ഒത്തുപോകുന്ന വിധത്തിലുള്ള ആളുകളുമായി സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നതും അമിതചിന്തകളിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ്. തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ സഹായം, കോൾനിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പി എന്നിവയും അതിചിന്തകളിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

“ അത്ഭുതങ്ങൾക്കുപോലും കാത്തിരിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.”

സാമ്പത്തികഭദ്രത സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. സാമ്പത്തികബാധ്യതകൾ മാത്രമല്ല സമ്പത്ത് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നുള്ള അറിവില്ലായ്മയും കുടുംബജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം കെടുത്തിക്കളയുന്നുണ്ട്. സാമ്പത്തികാചടക്കം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ സാമ്പത്തികഭദ്രത കൈവരിക്കാൻ കഴിയും എന്നുമാത്രമല്ല കുടുംബജീവിതം സമാധാനപൂരിതവുമാകും. അതിനായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കാം.

വരവിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ചെലവുചെയ്യാതിരിക്കുക

പണ്ടുകാലം മുതൽ പറഞ്ഞുപോരുന്ന ചൊല്ലാണ് ഇതെങ്കിലും ഒരിക്കലും പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടാത്ത

ആശയമാണ് ഇത്. വരവിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ചെലവ് ചെയ്യാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് വരവിനെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണയുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ്. വരവിന് അനുസരിച്ച് ചെലവു ചെയ്യാൻ അത് സഹായിക്കും. അതിനായി ദൈനംദിന ചെലവുകളും വരവും കൃത്യമായി എഴുതിസൂക്ഷിക്കുക. മാസശമ്പളക്കാരനായ ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച് അയാളുടെ വരുമാനം സ്ഥിരമായിരിക്കും. പക്ഷേ ചെലവ് സ്ഥിരമായിരിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ചെലവുകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ, ചെലവാക്കുന്ന രീതിയും വഴികളും കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുക. മാസാവസാനം ചെലവുകളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക. അതിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കേണ്ടത് എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോ അനാവശ്യമായിട്ടെന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോയെന്ന് കണ്ടെത്തി അതു അടുത്തമാസം കുറയ്ക്കുക.

സാമ്പത്തികമായി അഭിവൃദ്ധിപ്പെടണോ?



ഓരോ ദിവസവും ഓരോ സമ്മാനപ്പൊതികളാണ് റിബബിൾ അഴിച്ചുനോക്കുക

പലർക്കും വരവുചെലവുകണക്കുകൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുന്നത് മടിയുള്ള കാര്യമാണ്. ആദ്യത്തെ മടിയെ മറികടക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ക്രമേണ സാമ്പത്തികഭദ്രത സാവധാനം കൈവരിക്കാൻ ഈ രീതി സഹായകരമായിരിക്കും.

ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുകൾ, ഇഎംഐ തുടങ്ങിയവ കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കുക

ബാങ്കുകൾ ഇങ്ങോട്ട് ലോൺ വേണോയെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലമാണ് ഇത്. അതുപോലെ പേഴ്സണൽ ലോണുകൾ, ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുകൾ, ഇഎംഐ എല്ലാം നമുക്ക് ആവശ്യം പോലെ കിട്ടും. തിരിച്ചടയ്ക്കാൻ കഴിവുണ്ടോയെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം ലോണെടുക്കുക. അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഉപകാരിയാണെങ്കിലും ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് ഉപയോഗം സൂക്ഷിച്ചും വിവേകത്തോടും കൂടി ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. പർച്ചേയ്സിംഗ് സുഗമമാണെങ്കിലും ബാങ്ക് പറയുന്ന സമയപരിധി പാലിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ കൈപ്പിടിയിൽ നിന്നുവിട്ടുപോകും എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഇഎംഐ കൂടാതെ ഒരു ശരാശരി മലയാളിക്ക് വാഹനവും വീടും സ്വന്തമാക്കാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യമാണുള്ളത്. പക്ഷേ താങ്ങാൻ കഴിയാത്ത ഇഎംഐ എടുത്തുതലയിൽ വയ്ക്കരുത്. ഉള്ള സ്വസ്ഥത പോകും.



കടം കൊടുക്കുന്നതും വാങ്ങുന്നതും കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കുക

അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കടം വാങ്ങുന്നവരാണ് പലരും. എന്നാൽ വാങ്ങുന്ന ആവേശം തിരികെ കൊടുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ കാണുകയില്ല. ഇതു ബന്ധങ്ങൾക്കു ക്ഷതംവരുത്തും. മനസ്സമാധാനവും കെടുത്തും. കടംവാങ്ങിയ പണം കൃത്യസമയത്ത് അവധിക്കു കൊടുത്തുതീർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കടത്തിൽ ചെന്നു ചാടാൻ എളുപ്പമാണ്. പറഞ്ഞ സമയത്ത് തിരികെ കൊടുക്കാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോഴാണ് സുഹൃത്തിന്റെ യഥാർത്ഥമുഖം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നത്.

ആഡംബരങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നുനില്ക്കുക

അയൽക്കാരൻ ജീവിക്കുന്നതുപോലെ ജീവിക്കാൻ മത്സരിക്കുന്നവരാണ് പലരും. ഫലമോ പലതരത്തിലുള്ള അപകടങ്ങളിൽ ചെന്നുചാടുകയും ചെയ്യും ആഡംബരജീവിതത്തിനുവേണ്ടി ചെയ്തു കൂട്ടുന്നവ പലതും നമ്മെ കടക്കാരാക്കും, സാമ്പത്തികഭദ്രത നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ഉള്ള വരുമാനമനുസരിച്ച് അന്തസോടെ ജീവിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കാണുന്ന മാത്രയിൽ നമുക്ക് പലതും ആകർഷകത്വം തോന്നും. പുതിയ ഡ്രസ്സ്, ആഭരണം, വാഹനം, വീട്... പക്ഷേ അവയ്ക്കെല്ലാം വേണ്ടി ചെലവഴിക്കാനുള്ള തുക സ്വന്തം വരുമാനമായി പോക്കറ്റിലുണ്ടോയെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. അതിനുശേഷം മാത്രം മതി അവയുടെ പുറകെയുള്ള പാച്ചിൽ. മറ്റുള്ളവരുടെ പോക്കറ്റിലുള്ള പണം കണ്ട് ആഡംബരജീവിതം കൊതിക്കാതിരിക്കുക.

അത്യാവശ്യമുള്ളതുമാത്രം വാങ്ങുക

പരസ്യങ്ങൾ നല്ലൊരു കെണിയാണ്. അതുപോലെ പലതരത്തിലുള്ള ഓഫറുകളും. അവയിൽ കൂടുങ്ങി കടംവാങ്ങിയും ലോണെടുത്തും സാധനങ്ങൾവാങ്ങിച്ചു കൂട്ടാതിരിക്കുക. ആരും വെറുതെ നമുക്കൊന്നും തരില്ല.

എത്ര മോഹനവാഗ്ദാനങ്ങൾക്കു പിന്നിലും അവരുടേതായ സ്വാർത്ഥതയുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ പരസ്യങ്ങളുടെ പുറകെപോയി നാം ജീവിതം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയില്ല.

“ **അമ്പനമ്പെ നിസ്സാരമായി ഒരിക്കലും കാണാതിരിക്കുക** ”



ഈത്തപ്പഴം കഴിച്ചാലുള്ള ഗുണങ്ങൾ

ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ നിർബന്ധമായും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ഒന്നാണ് ഈത്തപ്പഴം. കാരണം നിരവധി ആരോഗ്യഗുണങ്ങളാണ് ഈത്തപ്പഴത്തിനുള്ളത്. ഈത്തപ്പഴത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്, പഞ്ചസാര, ഡയറ്ററിഫൈബർ, പ്രോട്ടീൻ, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ഇതിൽ ധാരാളമായുണ്ട്. നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഈത്തപ്പഴം കഴിക്കുന്നത് ദഹനത്തിന് സഹായകരമാണ്. തന്മൂലം മലവിസർജ്ജനം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ആരോഗ്യകരമായ ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്കു ഈത്തപ്പഴം മികച്ചതാണ്. ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയാണ് ഈത്തപ്പഴം. അതുകൊണ്ടാണ് വ്യായാമത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പ് ഈത്തപ്പഴം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും ഹൃദ്രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കാനും ഈത്തപ്പഴം സഹായകരമാണ്. ഈത്തപ്പഴത്തിലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ സഹായകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഈത്തപ്പഴത്തിലുള്ള പൊട്ടാസ്യം തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യവും ഓർമ്മശക്തിയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാനും ഉപകാരപ്പെടും. ഈത്തപ്പഴത്തിലുള്ള കാൽസ്യം ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവ എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസിനുള്ള സാധ്യത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ ഈത്തപ്പഴം സഹായിക്കും.

ദിവസം മൂന്നുമുതൽ ആറുവരെ ഈത്തപ്പഴം കഴിക്കാവുന്നതാണ്. തണുപ്പുകാലത്ത് ഈത്തപ്പഴം ചേർത്ത ചെറുചുട്ടുപാൽ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പ്രഭാതഭക്ഷണമായി ഓട്സോ ജ്യൂസോ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരം ഈത്തപ്പഴം ചേർക്കുക.

പഞ്ചസാരയ്ക്കു പകരമായി ഈത്തപ്പഴം ചേർത്ത് ലഡു പോലെയുള്ള പല മധുരപലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.



വിജയത്തിനുവേണ്ടി സ്വപ്നം കണ്ടിരിക്കാതെ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങുക

വിശേഷണം



ചില വിശേഷണങ്ങൾ നമ്മെ വല്ലാതെ നടപ്പാക്കിക്കളയും. പിന്നെ ആ വിശേഷണങ്ങൾക്കു നുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെടും. പ്രത്യേകിച്ച് നാലാൾ കൂടുന്നിടത്ത് പരസ്യമായിട്ടുള്ള വിശേഷണങ്ങൾ. ഒരാൾ നിങ്ങളെ നോക്കി മറ്റുള്ളവരോട് പറയുകയാണ് 'ഇതാ ഇയാളൊരു നല്ല

മനുഷ്യനാണ് ധർമ്മികതയുള്ളവനാണ്, മനുഷ്യസ്നേഹിയാണ്. മാതൃകാകുടുംബജീവിതം നയിക്കുന്നവനാണ്. യാതൊരു ദുഷ്ടലിഖങ്ങളുമില്ലാത്ത വ്യക്തിയാണ്....'

മാനുഷികമായി എല്ലാവിധ കുറവുകളുമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയാണെന്ന് സ്വയം മനസ്സിലാക്കിയ നി



ഓരോ പരാജയങ്ങളും വിജയത്തിന്റെ രൂപം ഉറപ്പിക്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളാണ്

ങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത്തരം പ്രയോഗങ്ങൾ വല്ലാത്തൊരു പ്രഹരമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് വിശേഷങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കാതെ തന്റേതായ രീതിയിൽ ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ. ഇരട്ടജീവിതം നയിക്കാതെ എല്ലാ കുറവുകളോടും ക്ഷതങ്ങളോടും കൂടി സ്വന്തം ജീവിതമാനുഷികതയോടെ ജീവിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ.

ചില ആദരങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങുമ്പോഴുമുണ്ട് ഇതേ പ്രശ്നം. അവാർഡും ആദരവും രണ്ടും രണ്ടാണ്. അവാർഡുകിട്ടിയ ഒരു വ്യക്തി തനിക്ക് സ്വന്തമായ കഴിവുകളുടെ പേരിലാണ് അത് നേടിയെടുത്തിരിക്കുന്നത്. അവാർഡും അയാളുടെ കഴിവിന് കിട്ടിയ അംഗീകാരമാണ്. പക്ഷേ ഒരു വ്യക്തി ആദരിക്കപ്പെടുന്നത് അയാളുടെ കഴിവുകൊണ്ടുമാത്രമല്ല, അയാൾ എന്ന വ്യക്തിയെ, വ്യക്തിത്വത്തെ, പ്രവൃത്തികളെയും മാർഗ്ഗങ്ങളെയും എല്ലാം ചേർത്താണ് നാം ആദരിക്കുന്നത്. പൊന്നാടകൾ, മെമ്മറോകൾ, പ്രശസ്തിപത്രങ്ങൾ എല്ലാം ആദരവിന്റെ ഭാഗമാണ് നിങ്ങൾ സവിശേഷത അർഹിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ വ്യത്യസ്തനാണ് എന്ന പരസ്യമായ അംഗീകാരമാണ് അത്. അവിടെയും അതിനനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ പിന്നീട് നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു. പണ്ടൊരു വിശുദ്ധന്റെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിച്ചതുപോലെയാണ് ചില കാര്യങ്ങൾ. വിശുദ്ധനെന്ന പരക്കെ ച്യാതിയുണ്ടായിരുന്നു അയാൾക്ക്. ആ വിശേഷണങ്ങൾ അയാളെ സന്തോഷിപ്പിച്ചിരുന്നോ എന്നറിയില്ല. എന്തായാലും ആ പേരിന്റെ മഹിമയുമായി അയാൾ മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോഴാണ് വയലിൽ പണിയെടുത്തുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരാൾ അയാളെ കണ്ട് പണിനിർത്തി വഴിയലേക്ക് കയറിവന്നിട്ട് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞത്. 'എല്ലാവരും വിശുദ്ധനെന്നാണ് നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുപറയുന്നത്. അങ്ങനെയായിരിക്കുകയും വേണം കേട്ടോ...' ദൈവം ചേരിൽ നിന്ന് കയറിവന്നു എന്നെ ശാസിച്ചുവെന്നാണ് ആ പുണ്യവാൻ പിന്നീട് അതേക്കുറിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തിയത്.

അംഗീകാരങ്ങളോ ആദരവുകളോ അവാർഡുകളോ കിട്ടാത്ത ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ജീവിതം കുറെക്കൂടി എളുപ്പമാണ്. അയാൾക്ക് സമൂഹത്തോട് പ്രത്യേകമായ വിധത്തിൽ പ്രതിബദ്ധതയില്ല. ആരോടും അയാൾക്ക് കടപ്പാടുകളുമില്ല.

പക്ഷേ ഏതെങ്കിലും ഒരു അവസരത്തിൽ ആദരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ അയാളുടെ മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതഗതികളിൽ ചെറിയൊരു നിയന്ത്രണം വന്നുകഴിഞ്ഞു. കാരണം അയാൾ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടവനെ മറ്റുള്ളവരും ശ്രദ്ധിച്ചുതുടങ്ങും. അയാളുടെ പെരുമാറ്റം, ചെയ്തികൾ. അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ, വാക്കുകൾ, സംസാരരീതി... അതോടെ അവരുടെ സ്വകാര്യത നഷ്ടമാകുന്നു. ചില സെലിബ്രിറ്റികൾ തങ്ങളുടെ പ്രൈവസിയെക്കുറിച്ച് ഉറക്കെ സംസാരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? അവർക്ക് തങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്നവിധത്തിൽ പൊതുസമൂഹത്തിൽ ഇടപെടാനോ ജീവിക്കാനോ കഴിയുന്നില്ല എന്നതുകൊണ്ട്. പ്രശസ്തി ഒരു പരിധിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഭാരമുള്ളതാണ്.

ചില വിശേഷണങ്ങൾ വല്ലാതെ തകർത്തുകളയാറുമുണ്ട്. കഴുത, കഴിവുകെട്ടവൻ ഇത്യാദി... എത്ര പണിപ്പെട്ടാലാണ് പിന്നീട് അവയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ കഴിയുന്നത്. വിശേഷണം നല്കാൻ എളുപ്പമാണ്. വിശേഷണങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചു ജീവിക്കാനാണ് പാട്. കിട്ടിയ അനർഹമായതും അയോഗ്യവുമായ വിശേഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനാണ് അതിലേറെ പാട്.



നിങ്ങൾ വിജയകരമായ ജീവിതം നയിച്ച വ്യക്തിയാകുന്നത് നേടിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രമല്ല കാര്യങ്ങളെ സമീപിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കൂടിയാണ്



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