Only Positive...

AUGUST 2024

ഒപ്പം®

Vol:7 | Issue:3

മനസ്സമാധാനം വേണോ...

കൂടുതൽ സമയം സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ ചെലവഴിക്കുന്നവരാണോ, എന്നാൽ സ്വഭാവികമായും നിങ്ങൾ മാനസികമായി അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടാവും എന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. ഡിജിറ്റൽ ഡിവൈസുകളുമായുള്ള അധികസമ്പർക്കം നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ മനസ്സിൽ കൂടുകെട്ടുന്നതിനും അതുവഴി മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിനും ഉൽക്കണ്ഠയ്ക്കും ഇരകളാവുകയും ചെയ്യും.

യോഗ,മെഡിറ്റേഷൻ, നടത്തം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയവയൊന്നും ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുന്നവരിലും മനസ്സമാധാനക്കേടുണ്ടാകും. യോഗയും മെഡിറ്റേഷനും റിലാക്സേഷൻ സമ്മാനിക്കുന്നവയും മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നവയുമാണ്.

വികാരങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നതിന് പകരം അവയെ അടിച്ചമർത്തുന്നവരും മാനസികമായി സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. വികാരങ്ങളെ മനപ്പൂർവ്വം അടിച്ചമർത്തുന്നതിന് പകരം അവ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരം കൊടുക്കുക.

മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി നിരന്തരം ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ അനാവശ്യമായി സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നവരാണ്.

വർത്തമാനകാലത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിന് പകരം ഭൂതകാലത്തിലും ഭാവിയിലും ജീവിക്കുന്നവർക്കും ഈ നിമിഷത്തിലെ സന്തോഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയാറില്ല. തന്മൂലം മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അവർ അടിമകളാകുന്നു.

അതുകൊണ്ട് മനസമാധാനം അനുഭവിക്കാനും സമാധാനപൂർവ്വമായ ജീവിതം നയിക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി വേണ്ടവിധത്തിൽ ജീവിതത്തെ സമാധാനത്തിന്റെ തീരങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുക.

> *വർത്തമാനകാലത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക, കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടാനാവും*

EDITORIAL

ദുഃഖത്തിന്റെ കാരണം

ഒരു കഥ ചുരുക്കിപ്പറയാം തന്റെ നിറം കറുത്തുപോയതോർത്തും സ്വരം പരുഷമായതോർത്തും വിഷമിച്ചുനടക്കുകയായിരുന്നു ഒരു കാക്ക. കുയിലുമായി താരതമ്യം നടത്തിയാണ് കാക്ക വിഷമിച്ചതെല്ലാം. തന്റെ സങ്കടം കുയിലിനോട് പങ്കുവച്ചപ്പോൾ അതേ സങ്കടം കുയിലിനുമുണ്ടായിരുന്നു. തത്തമ്മയുടെ ചുവന്ന ചുണ്ടും നിറവുമെല്ലാം കാണുമ്പോൾ തനിക്ക് വല്ലാത്ത അപകർഷത തോന്നുന്നുവെന്നും ചത്തുകളഞ്ഞേക്കാം എന്നുവരെ തോന്നുന്നുവെന്നുമായിരുന്നു കുയിലിന്റെ മറുപടി. അങ്ങനെയെങ്കിൽ തത്തമ്മയെ ചെന്നുകണ്ട് അഭിപ്രായം ചോദിക്കാം എന്നു വിചാരിച്ച് കാക്ക അവിടേക്ക് പറന്നു. തത്തമ്മയ്ക്കുമുണ്ടായിരുന്നു ഒരു സങ്കടം. കൊറ്റിയെ പ്രതിയായിരുന്നു അത്. എന്തൊരു നിറമാണ്, എന്തൊരു ഉയരമാണ് എന്നൊക്കെയായിരുന്നു ആ സങ്കടം. കാക്കയ്ക്ക് ഒരു കാര്യം മനസ്സിലായി. എല്ലാവർക്കും സങ്കടങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ എല്ലാവരുടെയും സങ്കടങ്ങൾക്ക് അവനവർ തന്നെയാണ് കാരണക്കാർ. താൻ നോക്കുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കാൻ ഏറ്റവും അർഹതയുള്ളവരെന്ന് കരുതുന്നവർക്കുപോലും മറ്റുള്ളവരുമായി തട്ടിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. തനിക്ക് താനായാൽ മതിയെന്ന് കാക്ക തീരുമാനിക്കുന്നിടത്താണ് കഥ അവസാനിക്കുന്നത്.

എല്ലാവരുടെയും സങ്കടങ്ങൾക്ക് കാരണം അവനവർ തന്നെയാണ്. ആർക്കും സ്വയം അംഗീകരിക്കാനോ സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ സന്തോഷിക്കാനോ സാധിക്കുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരെ നോക്കിയും അവരുമായി താരതമ്യം നടത്തിയും ചിന്തിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം കഴിവുകൾ അപ്രസക്തമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് സ്വയം മതിപ്പ് അനുഭവപ്പെടാത്തതും സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നതും

ഏതവസ്ഥയിലാണോ നാം ഉള്ളത് ആ അവസ്ഥയെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ സന്തുഷ്ടരും സംതൃപ്തരുമാകുന്നത്. പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരല്ല നാം തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ദു:ഖങ്ങൾക്ക് കാരണക്കാർ . കാരണം നമുക്ക് നമ്മെ ഉൾക്കൊള്ളാനാവുന്നില്ല.

മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത ബാഹ്യസാഹചര്യങ്ങളെയും ഘടകങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളുക. മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നവയെ മാറ്റിയെടുക്കുക.. സ്വയം വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന ദു:ഖങ്ങളിൽ നിന്ന് ബോധപൂർവ്വം പുറത്തുകടക്കുക. നമുക്ക് നമ്മെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ മറ്റാര് നമ്മെ അംഗീകരിക്കും?

ആശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 3 | Page: 24
August 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?

FACT

നൗജിൻ വിതയത്തിൽ

'വെളുത്ത മുറി' പീഢനങ്ങൾ

മിഡിൽ ഈസ്റ്റിൽ പ്രതേകിച്ചു ഇറാൻ പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ കുറ്റവാളികൾക്ക് നേരെ പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരു പീഡന രീതി അല്പ നാൾ മുൻപ് വലിയ മാധ്യമ ചർച്ചയായിരുന്നു. വെള്ളമുറി പീഡനം (White Room Torture) എന്നാണ് അതറിയപ്പെടുന്നത്. അതായത് കുറ്റവാളിയെ വെളുത്ത വസ്ത്രം ധരിപ്പിച്ചു പൂർണമായും ഒരു വെളുത്ത ഒരു മുറിയിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നു. ആ മുറിയിലെയും ശുചി മുറിയിലെയും ചുവരുകളും തറയും കിടക്കാനുള്ള മെത്തയും ധരിക്കാനുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും കഴിക്കാനുള്ള ഭക്ഷണവും അതു വിളമ്പുന്ന പാത്രവുമെല്ലാം വെളുത്തിരിക്കും. അതിനു പുറമെ മുറിയിൽ 24 മണിക്കൂറും കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വെളുത്ത പ്രകാശവും ഉണ്ടാകും. അങ്ങനെ സ്വന്തം നിഴൽ പോലും കാണാനാകാതെ വലിയ ഏകാന്തതയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ആ വ്യക്തിയുടെ മാനസിക നില പോലും തകരാറിലാവുകയും വിഷാദ രോഗത്തിലേക്കു ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ എത്തുചേരുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സഞ്ചാര- സംസാര-ചിന്താ-സാധ്യതകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഈ പീഡനമുറ ശാരീരിക മർദ്ദനങ്ങളെക്കാൾ പതിന്മടങ് കഠിനമാണ് എന്നുള്ളതാണ് കണ്ടെത്തൽ.

സത്യത്തിൽ ഈ വെള്ള മുറികൾ മധ്യപൂർവരാജ്യങ്ങളിൽ കണ്ടു വരുന്ന ഒരു ശിക്ഷാരീതി മാത്രമായി കണക്കാക്കേണ്ടതില്ല. മറിച്ച് ചിലപ്പോഴെല്ലാം നമ്മുടെ വീടും കുടുംബങ്ങളും ഇരത്തിലുള്ള ചില വെളുത്ത മുറികളായി (White Room) മാറുന്നുണ്ടോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു? അതായത് കുടുംബത്തിന്റെ അകത്ത് പരസ്പരം സംസാരിക്കാനും ആശയ വിനിമയയും നടത്തുവാനും സാധ്യമല്ലാത്ത വിധം നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ മാറുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു . വല്ലാത്ത ഒരു ഏകാന്തതയുടെ വെള്ള മുറികളിലേക്കാണ് ഓരോ കുടുംബവും കടന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

രാജ്യത്തെ ആത്മഹത്യ നിരക്കിൽ കേരള സംസ്ഥാനം തന്നെയാണ് ഏതാണ് മുന്നിൽ. അതിൽ തന്നെ കുടുംബ ആത്മഹത്യകളുടെ കാര്യത്തിലും നമ്മൾ ഒട്ടും പിന്നിലല്ല. അതിനുള്ള ഒരു കാരണമായി പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത് പരസ്പരം തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നമ്മുടെ കുടും

> *നിനക്ക് നിന്നെ മാറ്റാനാവില്ല, നിന്റെ പ്രവൃത്തികളിൽ മാറ്റം വരുത്താനേ കഴിയൂ*

ബങ്ങളിൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. മറ്റൊരു മനുഷ്യനുമായി സമ്പർക്കമില്ലാതെ അടക്കിപ്പിടിച്ചും അടക്കം പറഞ്ഞും നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളിങ്ങനെ മുന്നോട്ടു പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പരസ്പരം ഉള്ളു തുറന്നു സംസാരിക്കുന്നിടത്താണ് സ്വാതന്ത്ര്യം അതിന്റെ പൂർണതയിൽ അനുഭവിക്കാനാവുന്നത്.

പരസ്പരം തുറന്നുപറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടപ്പെട്ട് എത്ര ബന്ധങ്ങളാണ് നമുക്കിടയിൽ ഇടമുറിഞ്ഞു പോയിട്ടുള്ളത്. ഈയിടെ ഇറങ്ങിയ ഒരു മലയാള ചലച്ചിത്രം അത്തരം ചില തുറന്നു പറച്ചിലുകളുടെ നന്മയെ വളരെ ഭംഗിയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. തന്റെ ഭർത്താവിനാൽ അല്ലാതെ ഒരു കുഞ്ഞിനെ ഉദരത്തിൽ പേറേണ്ടി വരുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടി. തന്റെ ഭർതൃ മാതാവിൽ നിന്നും അതു പരമാവധി മറച്ചു പിടിക്കാൻ അവൾ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഒടുവിൽ അവൾക്ക് ആ അമ്മയോടു തന്റെ പിഴവ് തുറന്നു സമ്മതിക്കേണ്ടി വരുന്നു. പക്ഷെ അവളത് പറഞ്ഞുകഴിയുമ്പോഴാണ് ആ അമ്മയുടെ ഭാഗത്ത് നിന്നും മറ്റു ചില രഹസ്യങ്ങളുടെ ചുരുളുകളഴിയുന്നത്. അതായത് തന്റെ മകന്റെ കാൻസർ രോഗവിവരം മറച്ചു വച്ചുകൊണ്ടാണ് അത്തരമൊരു വിവാഹ ബന്ധത്തിന് ആ സ്ത്രീ മുൻകൈ എടുത്തത് എന്നുള്ള കാര്യം ഒടുവിൽ അവൾക്കും തുറന്നു സമ്മതിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. സ്വന്തം വീഴ്ചകൾ പരസ്പരം ഏറ്റു പറയുമ്പോൾ അവർ അനുഭവിക്കുന്ന ആന്തരിക സ്വാതന്ത്ര്യം ചിത്രം ഭംഗിയായി അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ആ സിനിമ പ്രേക്ഷക മനസ്സിലിടം നേടിയത് എന്ന് തോന്നുന്നു.

എന്ന് പറഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ജീവതത്തിലെ ചില രഹസ്യളെല്ലാം തുറന്നുപറയാൻ ഒരു സാധ്യത ഉണ്ടാവുക പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ് .എത്രയേറെ ആരോപണങ്ങൾ ഉയർന്നിട്ടും മനുഷ്യരിപ്പോഴും കുമ്പസാരക്കൂട്ടിലേക്ക് ഓടിയടുക്കാനുള്ള ഒരു കാരണം എന്തും തുറന്നു പറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ആ 'മരക്കൂട്' അവർക്ക് നൽകുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ്. പറയാനുള്ളത് മുഴുവൻ പറഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു ആത്മീയ- ആന്തരിക സ്വാതന്ത്ര്യവും മറ്റാർക്കും പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ വയ്യാത്തതാണ്.

പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയത് വെള്ളമുറി പീഡനങ്ങളെ കുറിച്ചാണ്. വെള്ള മുറികളുടെ മറ്റൊരു പ്രശ്നം എല്ലാ ദിവസവും സമയവും ഒരേ നിറം തന്നെ ചുറ്റും കാണേണ്ടി വരുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. അതായത് വ്യത്യസ്ത കൾ ഇല്ലാതെ എല്ലാം ഒരു പോലെ (Monotonous) ആകുന്ന അവസ്ഥ . നമ്മുടെ ഭവനങ്ങൾ ഇത്തരത്തിൽ ഒരേ അച്ചിൽ വാർത്ത മൺകുടങ്ങൾ പോലെയായി മാറുന്നുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം. ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയുടെ ആപ്തവാക്യങ്ങളിലൊന്നു നാനാത്വത്തിൽ ഏകത്വം (Unity in Diversity) എന്നാണ്. അതായത് വ്യത്യസ്തതകളെ അംഗീകരിക്കാനും വളർത്തുവാനും നാം ശ്രദ്ധിക്കണം.

യൂണിറ്റി എന്ന് പറഞ്ഞാൽ യൂണിഫോമിറ്റിയാണ് എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു കാലത്തിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുക. അതായത് വ്യത്യസ്തതകളെ അംഗീകരിക്കിലും അനുവദിക്കലുമാണ് ഒരുതരത്തിന് സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന് പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലെ വ്യത്യസ്തമായ വർണങ്ങൾ, ആശയങ്ങൾ വസ്ത്രങ്ങൾ, ഭക്ഷണ രീതികൾ, യാത്രകൾ ഇതെല്ലാം ബന്ധങ്ങളെ കുറെ കൂടി ഊഷ്മളമാക്കും. അതുകൊണ്ട് വ്യത്യസ്തതകൾ അംഗീകരിക്കുക. നമ്മുടെ വീടുകൾ വെളുത്ത മുറികളായി മാറാതിരിക്കാൻ നിതാന്ത ജാഗ്രത നമുക്കാവശ്യമാണ്....!

> *വിജയിക്കുമെന്ന് മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കുന്ന നിമിഷം മുതൽ നീ വിജയിക്കാൻ ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു*

വിജയ് പി. ജോയി

തടവറ ദിനം: ഓഗസ്റ്റ് 10

തടവറ തടഞ്ഞിട്ടത്

**''സ്വാതന്ത്ര്യത്തെയാണ് തടവറ തടഞ്ഞിട്ടത്.
ആത്മസംഘർഷങ്ങളാണ്
തടവറയ്ക്കുള്ളിലുള്ളത്,
കുരുതിപ്പൂവുകളാണ് തടവറയിൽ വിടരുന്നത്
ചുട്ടെരിക്കാനുള്ള അഗ്നിനാവുകൾ
തടവറ കരുതിവയ്ക്കും'' – കാരായി രാജൻ**

ഒരു ദേശം മുഴുവൻ തടവറയായി മാറ്റപ്പെട്ട അടിയന്തരാവസ്ഥയുടെ ഓർമ്മകൾ അമ്പതാമാണ്ടിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. അന്ന് മനുഷ്യർ അനുഭവിച്ച തടവറവാസം ഇന്ന് ഒരു ഭൂഷണവും ജനാധിപത്യ സംരക്ഷണ പോരാട്ടത്തിലെ സുപ്രധാന ഏടുമായി കരുതപ്പെടുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യ സമരകാലത്തെ നേതാക്കളുടെ ജയിൽവാസങ്ങളെയും അങ്ങനെ തന്നെയാണ് വിലയിരുത്തുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും, തടവറയിൽ ഓരോ മനുഷ്യനും അനുഭവിച്ചവ അവരോർക്കാനിഷ്ടപ്പെടുന്നവയാകാൻ തരമില്ല. കാരണം, അനേകം മനുഷ്യരുടെ കണ്ണീരും ചോരയും വീണുകുതിർന്ന ഇടങ്ങളാണ് തടവറയുടെ അകത്തളങ്ങൾ. ഒരായിരം നിലവിളികൾ തൊണ്ടയിൽ കുരുങ്ങിയതും നിരവധി സ്വപ്നങ്ങൾ ചവിട്ടിയരയ്ക്കപ്പെട്ടതും തടവറകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ. ഒരിക്കലും മടങ്ങി വരാനാവില്ലെന്നറിയാതെ ചിലരൊക്കെ വിട പറഞ്ഞു കയറിപോയതും തടവറയ്ക്കുള്ളിലേക്കാണ്.

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ സാഹചര്യങ്ങളുടെയും കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെയും പേരിലായിരിക്കാം ഓരോരുത്തരും ജയിലിൽ എത്തപ്പെടുന്നത്. നിഷ്കളങ്കരും നിസ്സഹായരും വഞ്ചിതരും അക്കൂട്ടത്തിലുണ്ടാവാം. സാമൂഹിക നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടി ഉറച്ച നിലപാടുകളെടുത്തതിന്റെ പേരിലും ഭരണകൂടത്തിനെതിരെ ശബ്ദമുയർത്തിയതിന്റെ പേരിലും ജയിലിലകപ്പെടുന്നവർ ഉണ്ടെങ്കിലും അവർ ഇന്ന് വംശനാശഭീക്ഷണി നേരിടുന്നുണ്ട്. രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കൾ പോലും അഴിമതിയുടെ പേരിലാണ് ഇന്ന് ജയിൽവാസമനുഭവിക്കുന്നത്. രാഷ്ട്രീയ പകപോക്കലുകളുടെ വേദിയായി കൂടി തടവറകൾ ഇന്ന് രൂപാന്തരപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അപ്പോഴും സമ്പത്തും അധികാരവുമുള്ളവർക്ക് തടവറ തറവാട് പോലെയായിരിക്കും. നിയമത്തിലും നീതിന്യായ വ്യവസ്ഥകളിലും അവർക്കായി പഴുതുകൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും. തെളിവുകളുടെ അഭാവമെന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് ഒടുവിൽ അവർക്കെതിരെയുള്ള കേസുകളെല്ലാം ചവറ്റുകൂട്ടയിൽ സ്ഥാനം പിടിക്കുകയും

> *ഉറച്ചലക്ഷ്യത്തോടെ ധീരമായി മുന്നോട്ട് ചുവടുകൾ വയ്ക്കുക*

ചെയ്യും. പക്ഷേ, എല്ലാവരുടെയും കാര്യങ്ങൾ അങ്ങനെയല്ല. ഒരു ജാമ്യക്കാരനെ കിട്ടാത്തതുകൊണ്ടോ, ജാമ്യത്തുക സ്വരൂപിക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടോ, അഭിഭാഷകനെ നിയോഗിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തി ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടോ ഒരു ചെറുമോഷണ കേസിൽ പോലും വർഷങ്ങളോളം ജയിലിൽ കഴിയാനാണ് സാധാരണക്കാരന്റെ വിധി. കള്ളക്കേസിലോക്കെ കുടുങ്ങി ഒരുവൻ തടവിലാകുമ്പോൾ, താളം തെറ്റുന്ന അവന്റെ കുടുംബത്തെ കുറിച്ചൊന്നും ആരും ഓർക്കാറുമില്ല.

ജയിൽ വാസത്തിനിടയിൽ, സന്തോഷിക്കാൻ വക നല്കുന്നതെല്ലാം മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് അപഹരിക്കപ്പെടും. പ്രത്യക്ഷമായ ശാരീരിക പീഡകളെക്കാൾ മാനസിക പീഡനങ്ങൾക്കാണ് ജയിലുകളിൽ പ്രാധാന്യം. ഗ്വാണ്ടിനോമയായാലും തീഹാറായാലും വിയ്യൂരായാലും ഇതിൽ വ്യത്യാസമില്ല. എവിടെയും തടവറകൾ മനുഷ്യാവകാശങ്ങളുടെ നിഷേധ ഭൂമികയാണ്.

ജീവിതത്തിൽ അത്യാവശ്യമെന്നും അനിവാര്യമെന്നുമൊക്കെ കരുതുന്ന പലതും തടവറയിൽ ആർഭാടങ്ങളാണ്. ഒരു തുണ്ടു പേപ്പർ,ഒരു പേന, മുഖം നോക്കാൻ ഒരു കണ്ണാടി, ഇരിക്കാൻ ഒരു കസേര ഇവയുടെയൊക്കെ വില അറിയണമെങ്കിൽ ജയിൽ വാസികളോട് ചോദിക്കണം. ഉയർന്ന മതിൽ കെട്ടിനും വലിയ കവാടത്തിനുമപ്പുറമുള്ള ലോകത്തിലെ ഇത്തരം വിശേഷങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും. നീണ്ട ഇരുപത്തിയേഴു വർഷങ്ങൾ തടവറയിൽ കഴിഞ്ഞ നെൽസൺ മണ്ടേലക്ക് ആദ്യ 18 വർഷങ്ങളിൽ, വർഷത്തിൽ ഒരു തവണ മാത്രം കത്തെഴുതാനും ഒരു സന്ദർശകനെ മാത്രം കാണാനുമാണ് അനുവാദം ഉണ്ടായിരുന്നത്. വെള്ളം കുടിക്കാൻ ഒരു സ്ട്രോ ലഭിക്കാൻ സ്റ്റാൻ സ്വാമിക്ക് സുപ്രീംകോടതി വരെ അപേക്ഷ നൽകേണ്ടി വന്നു എന്നതും ചരിത്ര സത്യമാണ്.

തടവറകൾ പീഡനാലയങ്ങളല്ല,തിരുത്തൽ കേന്ദ്രങ്ങളായി പരിണമിക്കണം എന്നതാണ് ആധുനിക സങ്കൽപം.ജയിൽവാസികൾ അവർക്കു ലഭിക്കുന്ന ശിക്ഷകളെ ഭയപ്പെട്ട് തെറ്റുകളിൽ നിന്നും പിന്തിരിയുമെന്ന പുരാതന ചിന്തയിൽ നിന്നും മാറി അപരാധിയുടെ ഹൃദയപരിവർത്തനം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലേക്ക് ശിക്ഷണനടപടികൾ മാറണം എന്നതാണ് ആധുനിക സിദ്ധാന്തം. പ്രായോഗിക തലത്തിൽ ഇതിനെ വിജയിപ്പിക്കാൻ ആരും പരിശ്രമിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് യാഥാർഥ്യം.ജയിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ പരുക്കൻ പെരുമാറ്റങ്ങളും അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുന്ന ജയിൽ സാഹചര്യങ്ങളും വൻകുറ്റവാളികളുമായുള്ള ഇടപെടലുകളും ഒരുവനെ കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ ലോകത്ത് ഉറപ്പിച്ചു നിറുത്തുന്ന കാഴ്ചയാണ് ഇന്നുള്ളത്.

ഒരു കുറ്റം ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വന്തം ആത്മാവിനെ വഞ്ചിക്കുകയായിരുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്കും മാനസാന്തരത്തിലേക്കും ഒരുവൻ കടന്നുവരുമ്പോഴേ തെറ്റിന്റെ പാതയിൽ നിന്നുള്ള വ്യതിചലനം സംഭവിക്കൂ.അത്തരം മാറ്റക്കാഴ്ചകൾക്ക് ജയിലഴികൾ സാക്ഷ്യം വഹിക്കണമെങ്കിൽ പെരുമാറ്റത്തിലെ ആർദ്രതയും വാക്കുകളിലെ സ്നേഹസ്പർശവും ആത്മീയമായ ചൈതന്യവും തടവറകളിൽ നിറയാൻ അധികാരികൾ ജാഗ്രത പുലർത്തണം. കുറ്റവാളികൾ ജനിക്കുന്നതിൽ സമൂഹത്തിന് പങ്കുണ്ടെന്നിരിക്കെ അവരെ നന്മയിലേക്ക് നയിക്കാനും സമൂഹത്തിന് ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്.

> *ലക്ഷ്യസ്ഥാനം അന്തിമസ്ഥലമല്ല കാര്യങ്ങളെ പുതുതായി കാണാനുള്ള വഴി മാത്രമാണ്*

പി. ഹരികൃഷ്ണൻ

അവസരങ്ങളെ തേടിപ്പിടിക്കുക

കേട്ടുപരിചയിച്ച ഒരു കഥ ഓർമ വരുന്നു. ഒരിക്കൽ ഒരു ഗുരുവും ശിഷ്യനും കൂടി യാത്രയിലായിരുന്നു. സമയം ഉച്ചയോടടുത്തു. ഏറെ നടന്ന് ക്ഷീണിച്ച അവർ കുന്നിൻമുകളിലെ ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു വീട്ടിലെത്തി. അധികസൗകര്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത ഒരു ചെറിയ വീട്. വീട്ടുകാർ ഇരുവരെയും സ്വീകരിച്ചിരുത്തി. കുടിക്കാൻ സംഭാരവും കഴിക്കാൻ പഴങ്ങളും നൽകി. വീട്ടുകാരോട് നന്ദിപറഞ്ഞ് അവർ യാത്ര തുടർന്നു. വീടിനു കുറച്ചുമാറി ഒരു പശുവിനെ പുല്ലുതിന്നാനായി ഒരു മരത്തിൽ കെട്ടിയിട്ടിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. അതുകണ്ട ഗുരു ശിഷ്യനോട് പറഞ്ഞു: ആ പശുവിന്റെ കെട്ടഴിച്ച് അതിനെ താഴേക്ക് തള്ളിയി

> പരാജയത്തെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണുന്നു എന്നതനുസരിച്ചാണ് വിജയം തേടിയെത്തുന്നത്

ടുക. ഇതുകേട്ട ശിഷ്യൻ അമ്പരന്നു: അങ്ങെന്താണ് ഈ പറയുന്നത്? പശുവിനെ തള്ളിയിട്ടാൽ അതു ചത്തുപോകില്ലേ? നമ്മൾ ഇപ്പോൾ കണ്ട വീട്ടുകാരുടെ പശുവാണ് ഇതെന്ന് ഉറപ്പല്ലേ. താൻ പറയുന്നത് അനുസരിച്ചാൽ മാത്രം മതിയെന്നായി ഗുരു. അവസാനം മനസ്സില്ലാമനസ്സോടെ ശിഷ്യൻ പശുവിനെ കുന്നിൻമുകളിൽ നിന്ന് തള്ളിയിട്ടു.

ഏതാനും വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം ഗുരുവും ശിഷ്യനും വീണ്ടും ആ വഴി വന്നു. ഗുരു ശിഷ്യനെയും കൂട്ടി കുന്നിൻമുകളിലെ വീട്ടിലെത്തി. ചെറിയൊരു വീടിന്റെ സ്ഥാനത്ത് സൗകര്യങ്ങളെല്ലാമുള്ള ഒരു വീട് ഉയർന്നിരിക്കുന്നു. വീട്ടുകാർ പഴയതുതന്നെ. അവർ ഇരുവരെയും സ്വീകരിച്ചു. പതിവുപോലെ കഴിക്കാനും കുടിക്കാനും നൽകി. വീട്ടുടമ പറഞ്ഞു: ഒരു പശുവിനെ വളർത്തിയായിരുന്നു ഞങ്ങൾ ജീവിച്ചിരുന്നത്. അതിന്റെ പാലും മോരും വിൽക്കും. അങ്ങനെയിരിക്കെ അത് കുന്നിൻ നിന്ന് വീണ് ചത്തുപോയി. ഞങ്ങളുടെ വരുമാനം നിലച്ചു. അതോടെ വേറെ മാർഗങ്ങൾ തേടാൻ ഞങ്ങൾ നിർബന്ധിതരായി. പല ജോലികളും മാർഗങ്ങളും അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തി. കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട മാർഗങ്ങൾ കണ്ടപ്പോൾ അവ സ്വീകരിച്ചു. മെല്ലെമെല്ലെ ഞങ്ങളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എല്ലാം മാറി. ഒരു കണക്കിന് അന്ന് ആ പശു ചത്തത് നന്നായി എന്ന് തോന്നാറുണ്ട്.

ഞാൻ കൂടി വരട്ടെയെന്ന് ചോദിച്ച് ഒപ്പം വരുന്ന ആളല്ല അവസരം. അവസരം അതിന്റെ വഴിക്ക് പോവുകയേ ഉള്ളൂ. നാം അങ്ങോട്ട് ചെന്ന് കൂടെ കൂട്ടുകയാണ് വേണ്ടത്. ലോകചരിത്രത്തിൽ ഇതുവരെ ഔന്നത്യം പ്രാപിച്ചവരുടെ ഭൂതകാലം പരിശോധിച്ചാൽ മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. അവരെല്ലാം വെല്ലുവിളികളുടെ പാത സ്വീകരിച്ചവരാണ്. കണ്ടെത്തിയവരെല്ലാം അന്വേഷിച്ചവരാണ്, തുറക്കപ്പെട്ടത് എല്ലാം മുട്ടിയവരുടെ മുന്നിലാണ്. കംഫർട്ട് സോണിന്റെ സുഖശീതളിമയിൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മതിമറന്നുപോകുന്നവരാണ് നാം. അവിടെ പുതിയ കഴിവുകൾ ആർജിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഉള്ളവയുടെ മൂർച്ചകൂടുന്നുമില്ല. നമ്മുടെ വളർച്ച അവിടെ അവസാനിക്കുകയാണ് എന്നു പറയാം. എന്നും യാത്ര ചെയ്യുന്ന വഴി ചിരപരിചിതമായതുകൊണ്ട് സുഗമമായേക്കാം. പുതിയൊരു പാതയാകട്ടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിറഞ്ഞതും. എങ്കിലും അതിനുമപ്പുറം ചില ആശ്ചര്യങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും കൂടി കാത്തുനിൽപ്പുണ്ട് എന്നോർക്കുക. എനിക്കിത്രയൊക്കെ മതി എന്ന് വിചാരിക്കുന്നതാണ് വലിയ വിഡ്ഢിത്തങ്ങളിലൊന്ന്.

എന്നും യാത്ര ചെയ്യുന്ന വഴി ചിരപരിചിതമായതുകൊണ്ട് സുഗമമായേക്കാം. പുതിയൊരു പാതയാകട്ടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിറഞ്ഞതും. എങ്കിലും അതിനുമപ്പുറം ചില ആശ്ചര്യങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും കൂടി കാത്തുനിൽപ്പുണ്ട് എന്നോർക്കുക.

> *സാധിക്കുന്നവിധത്തിലെല്ലാം മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാരം കുറയ്ക്കൂ, സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും അവനവനിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താം*

ജിതിൻ ജോസഫ്

ഫാമിലി OR ഫാലിമി..?

Familyക്ക് Google നൽകുന്ന നിർവചനം ഇങ്ങനെയാണ്, 'Family is the smallest unit of the society, and it is the most important social tool in every society.' അതെ, ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ, രാഷ്ട്രത്തിന്റെ, ലോകത്തിന്റെതന്നെ അടിസ്ഥാനപരമായ വളർച്ചയ്ക്ക്, രൂപീകരണത്തിന് എല്ലാം കാതലായി നിൽക്കുന്നത് കുടുംബമാണ്. 'A Healthy family builds a wealthy nation.' മാതാപിതാക്കളും മക്കളും കൊച്ചുമക്കളും സ്നേഹത്തിലും സന്തോഷത്തിലും ഐക്യത്തിലും കഴിയുന്ന ഒരു കുടുംബം അത് മാതൃകാ കുടുംബം ആയിരിക്കും.

കൂട്ടുകുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നും അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ ഈ കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ സംഭവിച്ച മാറ്റങ്ങൾ ഏറെയാണ്. കുടുംബങ്ങൾ ചെറുതാക്കപ്പെട്ടപോലെ കുടുംബങ്ങളിലെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും, ജീവിതരീതികളും, കുടുംബപശ്ചാത്തലവും കാലത്തിനനുസരിച്ച് ഏറെ മാറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലെ വിള്ളലുകൾ, പൊരുത്തമില്ലായ്മ, വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വിവാഹമോചനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഇന്ന് കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിന് ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നതാണ്.

കേരളത്തിന്റെ ദേശീയപക്ഷിയായ മലമുഴക്കി വേഴാമ്പലിന്റെ ജീവിത രീതികൾ ഏറെ മനോഹരമാണ്. തന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവനും ഒരു ഇണയോട് മാത്രം ചുറ്റിപ്പറ്റി ജീവിക്കുന്ന പക്ഷികളാണ് ഇവ. വളരെ മനോഹരമായ ഒരു കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിന്റെ ചിത്രമാണ് ഈ പക്ഷികൾ നമുക്കുമുന്നിൽ തുറന്നുവെയ്ക്കുന്നത്. കുടുംബ പരിപാലനത്തിനും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും ആൺപക്ഷിയും

> *മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വെളിച്ചം നിറയ്ക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിലും വെളിച്ചം സ്വഭാവികമായും കടന്നുവരും*

ഒരു വ്യക്തിയുടെ അടിത്തറ രൂപീകരണത്തിൽ കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിന് മഹത്തായപങ്കുണ്ട്. കുടുംബവളർച്ചയിൽ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്ന, തെറ്റുകുറ്റങ്ങളിൽ പരസ്പരം മാപ്പ് ചോദിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ മാതൃക എങ്ങനെയാണ് മക്കൾക്ക് മറക്കാൻ സാധിക്കുക.

പെൺപക്ഷിയും ഒരുപോലെ ശ്രദ്ധവെയ്ക്കുന്നു. മുട്ടയിടാൻ കാലമാകുമ്പോൾ ഉയരമുള്ള ഒരു മരത്തിന്റെപൊത്തിൽ സ്ഥലം കണ്ടെത്തുകയും തള്ളപ്പക്ഷി അതിൽ മുട്ടയിട്ട് അടയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റ് ജീവികളുടെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനായി മരപ്പൊത്തിൽ ചെറിയൊരു ദ്വാരം മാത്രം അവശേഷിപ്പിച്ച് ആൺപക്ഷി പുറത്തുനിന്ന് അടയ്ക്കുന്നു, അതിലൂടെ തള്ളപക്ഷികൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ആൺപക്ഷി തീറ്റയെത്തിക്കുന്നു.

മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചിറകുവെച്ച് പറക്കാനാകുമ്പോൾ തള്ളപക്ഷി ഒരു ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയും പുറത്തുനിന്ന് അടച്ച മരപ്പൊത്ത് ആൺപക്ഷി കൊത്തിതുറക്കുകയും അവർ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരുപക്ഷേ ഇതിനോടകം ആൺപക്ഷിക്ക് എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ മരപ്പൊത്തിലുള്ള തള്ളപക്ഷിയും കുഞ്ഞുങ്ങളും ഭക്ഷണം ഇല്ലാതെയും പുറത്തിറങ്ങാൻ വയ്യാതെയും മരണപ്പെട്ടേക്കാം. എത്ര മനോഹരമായ ഒരു കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിന്റെ ചിത്രമാണ് ഈ പക്ഷികളുടെ ജീവിതം നമുക്കുമുന്നിൽ തുറന്നുവെയ്ക്കുന്നത്.

കവി പറഞ്ഞുവെക്കുന്നു,

വിവാഹം വിനോദമായാൽ
വിവാഹം വിവാദമാകും
മണിയറ കല്ലറകൾ ആകും
തലമുറ തല തിരിയും
കുടുംബം കുമ്പളമാകും.

തലമുറകളെ വളർത്തുന്നതിനും, തളർത്തുന്നതിനും കുടുംബപശ്ചാത്തലങ്ങൾക്ക് ഒരു പങ്കുണ്ട്, അതുകൊണ്ടാണ് പറയുന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ നല്ല പാഠങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഒരാൾക്ക് കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് ലഭിക്കേണ്ടതെന്ന്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അടിത്തറ രൂപീകരണത്തിൽ കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിന് മഹത്തായപങ്കുണ്ട്. കുടുംബവളർച്ചയിൽ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്ന, തെറ്റുകുറ്റങ്ങളിൽ പരസ്പരം മാപ്പ് ചോദിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ മാതൃക എങ്ങനെയാണ് മക്കൾക്ക് മറക്കാൻ സാധിക്കുക.

നമുക്കൊന്ന് ആത്മപരിശോധന നടത്താം നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളും കുടുംബജീവിതവും എപ്രകാരമുള്ളതാണ്. എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ നമുക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അനിവാര്യമാണോ, നല്ലതീരുമാനങ്ങൾക്കും നല്ലമാറ്റങ്ങൾക്കുമായി നാം മാറി ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

> ***മറ്റുള്ളവർ വിലയിരുത്തുന്ന വിധത്തിൽ നീ വിജയിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കും, പക്ഷേ ഈ അവസ്ഥയിലും സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നീ മറ്റാരെക്കാളും വിജയിച്ചവൻ തന്നെ.***

CURRENT AFFAIRS

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

കേൾക്കാതെ പോകുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ

ജനാധിപത്യത്തിന്റെ മഹത്തായ ആഘോഷം കഴിഞ്ഞ് ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുകയാണ് രാജ്യം മുഴുവൻ. ഇക്കഴിഞ്ഞ ജൂലൈ 2 ന് ഉത്തർപ്രദേശിലെ ഹത്രസിൽ ബോലേ ബാബയുടെ അനുയായികൾ സംഘടിപ്പിച്ച ഒരു ചടങ്ങിലുണ്ടായ തിക്കിലും തിരക്കിലും പെട്ട് കുഞ്ഞുങ്ങൾ അടക്കം 121 പേർ ചവിട്ടേറ്റ് കൊല്ലപെട്ടു. ബാബയുടെ കാൽ ചുവട്ടിലെ മണ്ണ് ശേഖരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചപ്പോഴാണത്രേ അത്രയും മനുഷ്യർ മരിച്ചുവീണത്. അപകടം സംഭവിച്ചാൽ ഉടൻ ദൈവങ്ങൾ ഒളിവിൽ പോകുമല്ലോ ബാബ ഒളിവിലാണ്. കഷ്ടിച്ച് അറുപതിനായിരം പേർക്ക് നിൽക്കാൻ കഴിയുന്നിടത്താണ് ഏകദേശം രണ്ടര ലക്ഷത്തോളം മനുഷ്യർ തടിച്ചുകൂടിയത്. പതിവ് പോലെ പോലീസും അധികാരികളും ഒക്കെ അപകടം നടന്നതിന് ശേഷമാണ് കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞത് എന്ന സ്ഥിരം ക്ലീഷേ പത്രങ്ങളിൽ വായിക്കാൻ സാധിച്ചു.

'ബ്ലൂവെയിൽ ചലെഞ്ച്' എന്ന കളിയിൽ പെട്ട് ടീനേജ് കുട്ടികൾ അപകടത്തിൽ പെടുന്ന വാർത്ത വന്നപ്പോൾ ഒരു പത്രപ്രവർത്തകന്റെ കുറിപ്പ് ശ്രദ്ധേയമായി. ആളെകൊല്ലിയായ 'ബ്ലൂവെയിൽ ചലെഞ്ച്' എന്ന ഗെയിം നിരോധിക്കണമെന്ന ആവശ്യമാണ് എങ്ങും. അതിനേക്കാൾ ഭീകരമായ, ആളെകൊല്ലി ചലെഞ്ച് നടക്കുന്ന ഇടമാണ് ഇന്ത്യ. 'കാർഷിക വൃത്തി' എന്നതാണ് ആ ഗെയിമിന്റെ പേര്. കഴിഞ്ഞ പത്തുകൊല്ലത്തിനുള്ളിൽ ഇന്ത്യയിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്ത കർഷകരുടെ എണ്ണം രണ്ടര ലക്ഷം കവിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. രണ്ടര ലക്ഷം കർഷകർ!

ടി20 ലോകകപ്പിൽ വിജയികളായ ഇന്ത്യൻ ടീമിന് 125 കോടിയാണ് ബിസിസിഐ പ്രഖ്യാപിചിരിക്കുന്നത്. നല്ല കാര്യം, സ്പോർട്സിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടത് തന്നെ; ഒപ്പം അന്നം തരുന്ന കർഷകന് കൂടെ കൈത്താങ്ങായി എന്തെങ്കിലും

> *ഇന്നേ ദിവസം നിനക്കുവേണ്ടി പുഞ്ചിരിക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും എനിക്ക് ചെയ്യാനില്ല*

ചെയ്യാനാകുമോ? രാജ്യ തലസ്ഥാനത്ത് കർഷകരെ വരവേൽക്കാൻ ഭരണകൂടം റോഡിൽ പരവതാനി വിരിച്ച കാഴ്ചകൾ മറന്നിട്ടില്ലല്ലോ അല്ലെ.

കേരളത്തിലോ ജാർഖണ്ടിലോ, ഒഡീഷയിലോ ആയാലും ആദിവാസി വനവാസി സമൂഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിന് എന്ത് മാറ്റമാണ് കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത് എന്ന് ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് തോന്നുന്നു. 1985ൽ അന്നത്തെ പ്രധാനമന്ത്രിയായിരുന്ന രാജീവ് ഗാന്ധി, സൈലന്റ് വാലി പദ്ധതിയുടെ ഉദ്ഘാടനവേളയിൽ നടത്തിയ പ്രസംഗത്തിൽ വേദനയുളവാക്കുന്ന ഒരു കാര്യം പറയുകയുണ്ടായി. 'ആദിവാസി ക്ഷേമത്തിനായി ഒരു രൂപ മുകളിലേക്ക് എറിഞ്ഞാൽ, പതിനഞ്ചു പൈസയാണ് താഴേക്ക് വീഴുക' എന്ന്. ഇടനിലക്കാർ കൂടുതൽ കരുത്ത് നേടിയ, ചൂഷണം കൂടുതൽ ആസൂത്രിതവും സ്വാഗതാർഹവുമായി മാറിയ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആ പതിനഞ്ച് പൈസയെങ്കിലും താഴെ വീഴുമോ? പോഷകാഹാരക്കുറവും അരിവാൾ രോഗം പോലെയുള്ള മാരകരോഗങ്ങളും ബാധിച്ച് മരിച്ചുവീഴുന്ന ആദിവാസി കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കണക്കുകൾ ഭീകരമാണ്. അഞ്ഞൂറ് ഗ്രാമും അതിൽ കുറവുമൊക്കെയായി ജനിച്ചു വീഴുന്ന ശിശുക്കൾ അപ്പോൾത്തന്നെ മരിച്ചുവീഴുന്നതിന്റെ കാരണം ചികഞ്ഞപ്പോൾ, 'അത് ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകളുടെ മദ്യപാന ശീലം മൂലമാണ്' എന്ന് ഒരു ആരോഗ്യമന്ത്രി കരുണയേതുമില്ലാതെ പറഞ്ഞതും മറക്കാൻ വഴിയില്ല. വിശപ്പിന്റെ പേരിൽ മോഷ്ടിച്ചുവെന്ന കുറ്റത്തിന് പരിഷ്കൃത സമൂഹം തച്ചുകൊന്ന മധുവും ആദിവാസിയാണ്.

പറഞ്ഞുവന്നത്, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ജനാധിപത്യ രാജ്യത്തിന്റെ കിതപ്പിനെ പറ്റിയാണ്.

ജനാധിപത്യം എന്നത് എങ്ങനെയാണ് എല്ലാവരും ധരിച്ചുവശായിരിക്കുന്നത് എന്നതും വലിയ ചർച്ചയ്ക്ക് കോപ്പുള്ള വിഷയമാണ്. ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെ തോന്ന്യാസമാണ് ജനാധിപത്യം എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം തുലോം വർധിച്ചുവരുന്നത് ചില്ലറ ഭീഷണിയൊന്നുമല്ല. സുനിൽ മാഷ് പറയുന്നത് പോലെ, 'നൂറ് പേരുണ്ടായിരിക്കെ, അതിൽ തൊണ്ണൂറ്റി ഒമ്പത് പേരും കൂടെ ചേർന്ന്, നൂറാമത്തെ മനുഷ്യനെ തല്ലിക്കൊല്ലാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന ഭൂരിപക്ഷ ഭീകരതയുടെ പേരല്ല, ജനാധിപത്യം'. ഭൂരിപക്ഷമുണ്ട് എന്നുള്ളത് എന്തും ചെയ്യാനുള്ള തിണ്ണമിടുക്കും മസിൽ പവറും ആണെന്ന് ആരെങ്കിലും ചിന്തിച്ചാൽ അതീ രാജ്യത്തിന്റെ അവസാനം കുറിക്കുന്നതാകും എന്നതാണ് സത്യം. തുടക്കത്തിലേ തകർന്ന് പോകുമെന്ന് ബാൽക്കനൈസിംഗ് ലോകം മുഴുവൻ വിധിയെഴുതിയ രാജ്യം 75വർഷങ്ങളും കഴിഞ്ഞ് മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്, അതിന്റെ ആന്തരികഘടന രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് വ്യത്യസ്തമായതുകൊണ്ടാണ്. കേവല അഹിംസയല്ല, മറിച്ച് സഹവർതിത്വവും സമഭാവനയും അതിന്റെ പൊതുസ്വഭാവമായതുകൊണ്ടാണ്. അതാരുടെയെങ്കിലും സൗജന്യബുദ്ധിയോ, ക്ഷമയോ സഹിഷ്ണുതയോ ആയി വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർക്ക് ഈ രാജ്യത്തിന്റെ ആത്മാവിനെ പിടികിട്ടിയിട്ടില്ലെന്നു ചുരുക്കം.

എന്താണ് ജനാധിപത്യ ഇന്ത്യയുടെ സ്വഭാവമായിരിക്കുക, എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഗാന്ധിജി നൽകിയ ഉത്തരം തന്നെ മതിയാകും എന്ന് കരുതുന്നു.

''ജനാധിപത്യം എന്നത് കേവലം ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെ ആഘോഷമല്ല. അവസാനത്തെ ആളെയും കേൾക്കുക എന്നുള്ളതാണ് അതിന്റെ ധർമം. പന്തയത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് തോറ്റവരെയും കൂടെ

> *അപൂർണ്ണരാണെങ്കിലും ഓരോ മനുഷ്യരും സ്നേഹിക്കാൻ തക്ക യോഗ്യതയുള്ളവരാണ്*

കേൾക്കുക. ഒറ്റയ്ക്ക് ആർക്കും ഓടി ജയിക്കാനാവില്ലല്ലോ'' അവസാനത്തെ ആളെകൂടി കേൾക്കുക, സാധാരണക്കാരന്റെ കണ്ണീർ ഒപ്പുക എന്ന അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങളിൽ നിന്നും മാറി നടന്നാൽ രാജ്യത്തിന്റെ പുരോഗതി എന്നത് വെറും മേനിനടിക്കൽ മാത്രമായിപോകും. ശക്തികുറഞ്ഞവരെ, എണ്ണത്തിൽ ന്യൂനപക്ഷമായവരെ ചേർത്ത് നിർത്താൻ കഴിയുന്നതാകണം ഭരണനിർവ്വഹണം.

പുതിയ പാർലമെന്റിൽ മണിപ്പൂരിൽ നിന്നുള്ള അംഗം, പ്രൊഫ. അന്ഗോമ്ച്ച ബിമോൽ അക്കൊയ്ച്ചം നടത്തിയ ഹൃദയസ്പർശിയായ പ്രസംഗം ആരും മറന്നുകാണാൻ വഴിയില്ല. മണിപ്പൂരിനെ മറന്നുപോയ ഗവണ്മെന്റിനെ അദ്ദേഹം നിർദ്ദയം വിമർശിക്കുകയുണ്ടായി. ''ഇത്രയും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വിഷയം, പലരും മൂടിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും, ഈ പാതിരാവിലെങ്കിലും ചർച്ചയായി വരുന്നത് വല്ലാത്ത വൈരുധ്യമാണ്. ആത്മരോഷം കൊണ്ട് മുറിഞ്ഞുപോയിരുന്ന വാക്കുകൾ മണിപ്പൂർ എന്ന വലിയ മുറിവിന്റെ വേദന പൊതുസമൂഹത്തെ അറിയിക്കുന്നതായിരുന്നു: ''നിങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ വേദന കാണുക...അറുപതിനായിരത്തിലധികം ജനങ്ങൾ വീട് നഷ്ടപ്പെട്ടവരായി ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിയുന്നുണ്ട്. ഗ്രാമങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ജനത രണ്ടായി വിഭജിക്കപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലാണ്. ഇരുന്നൂറിലധികം മനുഷ്യർ കൊല്ലപ്പെട്ടു. ആയിരക്കണക്കിന് സ്ത്രീകൾ ആക്രമിക്കപ്പെട്ടു, അപമാനിക്കപ്പെട്ടു. ആഭ്യന്തരയുദ്ധ സമാനമായ അന്തരീക്ഷം നടമാടിയപ്പോഴും ദൽഹി, മണിപ്പൂരിനോട് പുറം തിരിഞ്ഞുനിന്നു. അധികാര കേന്ദ്രങ്ങളും പാർലമെന്റും ഈ വിഷയത്തിൽ പുലർത്തിയ കുറ്റകരമായ മൗനത്തെ വരും കാലം വിചാരണം ചെയ്യും. ഈ ഹതഭാഗ്യരായ ജനതയെ ഓർത്ത് ഹൃദയത്തിൽ കൈവച്ചല്ലാതെ നിങ്ങൾ ജനാധിപത്യം എന്ന വാക്ക് ഇനിമേൽ ഉച്ചരിക്കരുത്...'' പാർലമെന്റിന്റെ പുതിയ മന്ദിരത്തിൽ ഉയർന്നു കേട്ട ഏറ്റവും ഹൃദയസ്പർശിയായ പ്രസംഗങ്ങളിൽ ഒന്നായിരുന്നു പ്രൊഫസറുടേത്.

എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കാം, നമ്മുടെ മാധ്യമങ്ങൾക്കും നേതാക്കൾക്കും മണിപ്പൂർ വളരെയധികം ദൂരത്തായിപോയത്?

Come, and see the blood in the streets

ഇപ്പോൾ കരയുന്നത് പാബ്ലോ നെരൂദയല്ല, മണിപ്പൂരിലെ തകർക്കപെട്ട ജനതയാണ്.

ഇന്ത്യ ഒരുകാലത്തും ഏകാശിലാത്മകമായിരുന്നില്ല. സ്വാതന്ത്ര്യ സമരകാലത്തും അതിന് മുമ്പുള്ള ആക്രമണ കാലഘട്ടങ്ങളിലും സ്വതന്ത്രാനന്തരകാലത്തും അതിന്റെ വൈജാത്യങ്ങളെയും വൈസാദൃശ്യങ്ങളെയും ഉൾക്കൊണ്ടും പ്രഘോഷിച്ചുമൊക്കെയാണ് മുന്നോട്ട് പോയിട്ടുള്ളത്. അതിന്റെയുള്ളിലും ഇന്ത്യ ഒരു വികാരമായി കൊണ്ടുനടക്കാൻ ഇവിടുത്തെ ഭൂരിപക്ഷം പട്ടിണിപ്പാവങ്ങളും നിരക്ഷരരും ആയ ജനതയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞു. അവരുടെയൊക്കെ കണ്ണീരിന്റെയും വിയർപ്പിന്റെയും രക്തത്തിന്റെയും ഫലമായി രാജ്യം പുരോഗതിയിലേക്ക് നടന്നുക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അവയുടെ ഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ, സ്വസ്ഥതയോടെ ജീവിതങ്ങളെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാൻ അവരെ സമ്മതിക്കാത്തത് ക്രൂരതയല്ലാതെ മറ്റെന്താണ്. ജനതയില്ലാതെ രാഷ്ട്രമോ രാജാവോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ഭരണഘടനയില്ലാതെ ഭരണവും ഉണ്ടാവുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട്, ജനതയും ഭരണഘടനയും തന്നെയാണ് ആഘോഷിക്കപ്പെടേണ്ടത്, പ്രഥമഗണനീയവുമാകേണ്ടത്.

“ നീയാണ് നിനക്കുള്ളതിൽ വച്ചേറ്റവും നല്ലത്

സനു തെറ്റയിൽ

ഭക്ഷണം
വിരുന്നാകുമ്പോൾ

ഭക്ഷണം കേമം! എന്ന് പറഞ്ഞ് വയർ തിരുമ്മി ഉണ്ടിറങ്ങുന്ന ഒരു വയസ്സനുണ്ട് ഒരു സിനിമയിൽ. അല്പം പഴയതാണ്.

പ്രായമായവർ പലരും പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുണ്ട്, വയർ നിറയാൻ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് കാത്തിരുന്നൊരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു മലയാളിയ്ക്ക് എന്ന്. ആ യുഗത്തിൽ പിറന്നവർക്കറിയാം അതിന്റെ നീറ്റൽ. കാലം മാറി. അന്നൊക്കെ വിശേഷാവസരങ്ങളിൽ മാത്രം വിളമ്പിയിരുന്ന ഭക്ഷണം ഇന്ന് തീൻമേശയിലെ ഒരു സാധാരണ ഇനമായി. ഇന്നാരും ആഘോഷങ്ങൾക്ക് പോകുന്നത് വിശപ്പടക്കാനല്ല. പലർക്കും ലക്ഷ്യം പലതാണ്. അത് ഒരുപക്ഷേ, വല്ലപ്പോഴും മാത്രം കാണുന്ന ബന്ധുക്കളെ ഒന്ന് കാണാൻ ആകാം, പുതിയ വസ്ത്രം പ്രദർശിപ്പിക്കാനാകാം, 'വിശപ്പ് ' എന്നത് വിരുന്നിന്റെ പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞൊരു ആവ

> *എല്ലാ സങ്കടങ്ങൾക്കും ചില കാരണങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ചില സങ്കടങ്ങൾക്ക് ഒരു കാരണവുമുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല*

ശ്യമായി മാറി. പക്ഷെ ആ വിശപ്പെന്ന സത്യത്തിന്റെ എത്രയോ ഇരട്ടി വിഭവങ്ങളാണ് നമുക്ക് മുന്നിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കപ്പെടുക... സങ്കടമാണത്. എന്ന് കരുതി വിരുന്നുകൾ അനാവശ്യമാണെന്ന് പറയാനും പറ്റില്ല. കാട്ടിക്കൂട്ടലുകളുടെ ആഢംഭരത്തെ മാറ്റി നിറുത്തിയാൽ വിരുന്നുകൾ അനിവാര്യമായ ഒന്നാണെന്ന് തന്നെ പറയേണ്ടിവരും.

സ്നേഹ വിരുന്ന്

ഫംഗ്ഷനുകളിൽ വിളമ്പുന്ന ഭക്ഷണത്തെ സ്നേഹവിരുന്ന് എന്ന് വിളിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. വിരുന്ന് സ്നേഹത്തോടെയും സ്നേഹം പങ്കുവയ്ക്കാനും ആകുമ്പോഴാണ് അത് സ്നേഹവിരുന്നാകുന്നത്. ഭക്ഷണമേശയ്ക്ക് ചുറ്റുമിരുന്ന് ഹൃദയവും മനസ്സും കൈമാറുന്ന എത്രയോ രംഗങ്ങൾ നാം സിനിമകളിൽ കണ്ടിരിക്കുന്നു. സന്തോഷങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ പലപ്പൊഴും നമ്മൾ ഭക്ഷണ ശാലകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാറുമുണ്ട്. ഭക്ഷണം ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യമാണെങ്കിലും അത് രുചിയോടെ കിട്ടുമ്പോഴുള്ള മാനസിക സന്തോഷമാണ് പ്രധാനം. നാവിലെ രുചിമുകുളങ്ങൾ രുചിയുള്ള ഭക്ഷണത്തെ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ അവിടെ ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന രുചിയുടെ സ്വീകർത്താക്കൾ തലച്ചോറിന്റെ ആഗ്രഹത്തെ സംതൃപ്തിപ്പെടുത്തുകയും തന്മൂലം അത് സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയുമായി നമുക്കനുഭവപ്പെടുകയുംചെയ്യുന്നു. ഈ സന്തോഷമാണ് രുചിതേടി അലയാൻ പോലും മനുഷ്യനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം, സ്നേഹ വിരുന്നിന്റെ ഫിലോസഫിയും.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാജിക്

ചില പ്രധാനപ്പെട്ട തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്ന മീറ്റിങ്ങുകളിലും മിക്കവാറും ആഘോഷങ്ങളിലും ഇന്ന് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ് വിരുന്ന്. എന്താണവിടെ സംഭവിക്കുക? ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും അത് പങ്കുവച്ചെടുക്കുമ്പോഴും സൗഹൃദം വളരുന്നതോടൊപ്പം മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം കൂടി അവിടെ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിന് ഒരാളെ മാനസികമായി അനുനയിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഒരാളെ സംബന്ധിച്ച് അത്ര സ്വീകാര്യമല്ലാത്ത ഒരാശയം, നല്ലൊരു ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഒപ്പം അയാളുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ ആ ആശയം രുചികരമായി തോന്നിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും വിരുന്നൊരുക്കുന്നവന്റെ മുന്നിലുണ്ട്. ആ സാധ്യത തിരിച്ചറിയുന്നവരാണ് പലപ്പൊഴും അങ്ങനെയൊരു അവസരം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും.

അസമയം

ആരോഗ്യം ഏതൊരു ജീവിയെ സംബന്ധിച്ചും പ്രധാനമാണ്. നേരം തെറ്റിയുള്ള ഭക്ഷണക്രമം മലയാളിയുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഒരുപാട് നെഗറ്റീവായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നവർ ആദ്യമേ സൂചിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം. ശരിയാണത്. കാരണം, രാത്രി ഒരുപാട് വൈകി ഭക്ഷണശാലകൾ തേടി മലയാളി പോകുന്നത് ഇന്ന് സർവസാധാരണമാണ്. പാതിരായ്ക്ക് ശേഷം അൺലിമിറ്റഡ് ഓഫർ ഉള്ള ഹോട്ടലുകൾ അവർക്ക് വളം വച്ച് കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആർഭാടം മലയാളിയെ രോഗിയാക്കി എന്നൊക്കപറയുന്നത് ഇതുകൊണ്ടൊക്കെയാണ്. അത് ശരിയാണ്താനും. ശരീരത്തെ മാത്രം തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ അമിതായി ഭക്ഷണത്തിൻെറ പുറകെ പോകുമ്പോഴാണ് അത് ഒരാളെ രോഗാവസ്ഥയിലെത്തിക്കുന്നത്. അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ കാര്യം. പക്ഷെ സമയം തെറ്റി ഒരാൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് അയാളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുകൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

അങ്ങനെ നോക്കിയാൽ, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നയാളുടെ തൊഴിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം തന്നെയാണ്.

> *നിന്റെ സംഘർഷങ്ങൾക്കും ആകുലതകൾക്കും ചിറകുകൾ നല്കൂ, അവ പറന്നുപൊയ്ക്കോട്ടെ..*

ഉദരം നിറയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ എടുത്ത് വിളമ്പുമ്പോഴാണ് അത് മനസ്സ് നിറയ്ക്കുന്ന വിരുന്നാകുന്നത്. ഒരു പൊതിച്ചോർ പോലും വിരുന്നാകുന്നതു ഇലയുടെ മറ്റേ അറ്റം അവന്റെ കയ്യെത്തും ദൂരത്തേക്ക് അടുപ്പിയ്ക്കുമ്പോഴാണ്.

പകൽ ജോലി ചെയ്ത് രാത്രി വിശ്രമിച്ചിരുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ നിന്നും ഒരുപാട് ദൂരെയായി നമ്മൾ. ഇന്നിപ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നയാൾക്ക് അല്പം സമയം തെറ്റിയാലും അത് കിട്ടാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഏറെയാണ്. അത് എത്തിച്ചു കൊടുക്കുന്നയാൾക്ക് അതും അയാളുടെ ഒരു ജോലിയാണുതാനും. സ്വിഗി, സോമാറ്റോ എന്നൊക്കെയുള്ള വൻകിട കമ്പനികൾ അതൊക്കെ വലിയൊരു ജോലിസാധ്യതയുള്ള ഒന്നായി എപ്പോഴേ കണ്ടുകഴിഞ്ഞു. ഡെലിവറി ബോയ്സിന്റെ വരവോടെ ചില വീടുകളുടെ അടുക്കള എറ്റവും കുറവ് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു മുറിയും ഒട്ടും അഴുക്ക് പിടിക്കാത്ത ഇടവുമായി മാറി എന്ന് ചില അടക്കം പറച്ചിലുമുണ്ട്.

എന്ത് കഴിക്കുന്നു എപ്പോ കഴിക്കുന്നു എങ്ങനെ കഴിക്കുന്നു എന്നതൊക്കെ തീർത്തും ഒരാളുടെ സ്വകാര്യ തിരഞ്ഞെടുപ്പല്ലേ എന്ന് പറഞ്ഞ് ആശ്വസിയ്ക്കാൻ വരട്ടെ. ഇന്നത്തെ പല വിരുന്നുകളുടെ സമയവും വിളമ്പുന്ന വിഭവങ്ങളും ആരോഗ്യപ്രദം ആണോ എന്നതും ചിന്തനീയമാണ്.

ഫുഡ്‌വ്ളോഗർമാർ

കുറച്ചു കാലങ്ങളായി കാണുന്നൊരു ട്രെൻഡ് ആണ് ഭക്ഷണം തേടി കിലോമീറ്ററുകൾ സഞ്ചരിക്കുന്ന വ്ളോഗർമാർ. അവരുടെ സ്വാധീനവും ഒട്ടും ചെറുതല്ല. കൊച്ചുകുട്ടികൾ മുതൽ പ്രായമായവർ വരെ 'ഹേ ഗയ്സ്' എന്ന് പറഞ്ഞ് തുടങ്ങുന്ന അവരുടെ followers ആണെന്ന് പറയുമ്പോൾ അവരുടെ സ്വാധീനം ഒന്ന് നോക്കൂ...

ഇന്നാണെങ്കിൽ ഹോട്ടലുകൾക്ക് യാതൊരു പഞ്ഞവുമില്ല. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ സാധ്യതകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണശാലകളുടെ ' റിച്ചും' കൂടിയിട്ടുണ്ട്. നല്ല ഭക്ഷണം കിട്ടുന്ന ഇടങ്ങൾ തേടി വളരെ ദൂരത്ത് നിന്നുവരെ ജനങ്ങൾ വരുന്നു. ചില കുഞ്ഞുചായക്കടക്കളിൽ പോലും ക്യൂ നിന്നാലേ ഭക്ഷണം കിട്ടൂ എന്ന അവസ്ഥയാണുതാനും.

ഒരു നിമിഷം

എന്തൊക്കെയായാലും വിരുന്നു മേശകൾ സൗഹൃദത്തെ ഊട്ടി ഉറപ്പിക്കും എന്നുള്ളത് പൊതുവെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുതയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരു നിമിഷം ആലോചിക്കാം, ആർക്കും തീരെ സമയമില്ലാത്ത ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. കൂട്ടുകാരും ബന്ധുക്കളും പോലും തമ്മിൽ കണ്ടിട്ട് ഒരുപാട് കാലമായിട്ടുണ്ടാവും. സൗഹൃദത്തിന്റെ വൈകുന്നേരങ്ങളും ബന്ധങ്ങളുടെ ഊഷ്മളതയും തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ ഇടയ്ക്കൊക്കെ ചില വിരുന്നുകൾ ആവട്ടെ. ഒന്നു മാത്രം മറക്കരുത്, അമിതമായാൽ അമൃതും വിഷമാണ്. ഉദരം നിറയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ എടുത്ത് വിളമ്പുമ്പോഴാണ് അത് മനസ്സ് നിറയ്ക്കുന്ന വിരുന്നാകുന്നത്. ഒരു പൊതിച്ചോർ പോലും വിരുന്നാകുന്നതു ഇലയുടെ മറ്റേ അറ്റം അവന്റെ കയ്യെത്തും ദൂരത്തേക്ക് അടുപ്പിക്കുമ്പോഴാണ്. നമ്മുടെയൊക്കെ ഭക്ഷണങ്ങൾ വിരുന്നുകളാവട്ടെ, ഊട്ടു മേശകൾ വിരുന്നു മേശകളും.

> *മുകളിലേക്ക് മുഖമുയർത്താത്തതുകൊണ്ടാണ് മഴവില്ലുകളെ കാണാതെ പോകുന്നത്.*

സിറിയക് ഫിലിപ്പ്

ഓർമ്മകളും സൗഹൃദങ്ങളും

ജീവിതം ഓർമകളുടെ കൂടിചേരലാണ്. ശരിക്കും ഒന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കിയാൽ അത് തന്നെ അല്ലേ ശരി. തത്വചിന്തകൻമാർ പറഞ്ഞു വെക്കുന്ന ഒരു കാര്യം ഉണ്ട്. ജീവിതം ഒരു ഇരുട്ടറയിലേക്കുള്ള എടുത്തു ചാട്ടം ആണ് എന്ന്. പക്ഷേ ഈ എടുത്തുചാട്ടമാണ് മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനായി ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രകൃതിയുടെ മാജിക്. ഓർമ്മകൾ അത് പലതരമാകാം... അത് സന്തോഷം തരുന്നതാകാം, കയ്പ്പേറിയതാകാം, മാനസികസഘർഷം ഉണ്ടാകുന്നതുമാകാം ഇതെല്ലം ഓർമ്മകളുടെ വിവിധ വശങ്ങളാണ്. പക്ഷേ ഒരു മനുഷ്യൻ അവന്റെ ഓർമകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഓർക്കുന്നത് സന്തോഷം നൽകുന്ന ഓർമകൾ ആയിരിക്കും. ജീവിതം ഒരു പറുദീസയാണ്. നാമൊക്കെ പറുദീസയിലാണ് ആണ്. പക്ഷെ നമ്മൾ അതിനെ കണ്ണ്തുറന്നു നോക്കുന്നില്ല അതിനുപകരം നമ്മൾ അതിനെ ഒരുമിച്ചു കൂട്ടിക്കെട്ടി വെച്ചിരിക്കുകയാണ് എന്നാണ് ദസ്തേവ്സ്കിയുടെ വാക്കുകൾ.

ചങ്ങാതി നന്നായാൽ കണ്ണാടി വേണ്ട എന്ന പഴമക്കാരുടെ ചിന്താഗതി ഒരു പരിധി വരെ ശരിയാണ്. ആർക്കാണ് ഒരു നല്ല കൂട്ടുകാരൻ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൂട്ടുകാരി ഇല്ലാത്തത്. എന്തും തുറന്നു പറയാൻ പറ്റുന്ന, തന്നെക്കുറിച്ച് എല്ലാം അറിയുന്ന ഒരാൾ, എനിക്ക് തോന്നുന്നു അങ്ങനെ ഒരാളെ കിട്ടുക എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അതിൽ പരം ഭാഗ്യം വേറെ എന്തുണ്ട്? ഇന്നത്തെ ആധുനിക മനുഷ്യൻ നേരിടുന്ന പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഒരു പരിഹാരം ആണ് ഈ സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ, ഇതൊക്കെ ആണ് സൗഹൃദം എങ്കിലും പല പ്രശ്നങ്ങളുടെയും മൂലകാരണവും ഇത് തന്നെ ആയിരിക്കും. ഒരു സുഹൃദ്ബന്ധം തി

രഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വളരെ ഏറെ ശ്രദ്ധാലു ആയിരിക്കണം. സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നവർ പല ഉദ്ദേശത്തോടു കൂടി ആയിരിക്കും നമ്മെ സമീപിക്കുക, സ്വന്തം സ്വാർത്ഥതാല്പര്യത്തിനു വേണ്ടിയാകാം, ചിലപ്പോൾ ഒരു നേരമ്പോക്കിനാകാം, മറ്റു ചിലർ സ്വന്തമായി കരുതി ആയിരിക്കാം. എന്നിരുന്നാലും കൂട്ടുകാരനെ, കൂട്ടുകാരിയെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ എന്റെ ചിന്താഗതിയുമായി ചേർന്നുപോകുന്നവരെ വേണം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. അല്ലെങ്കിൽ അഭിപ്രായ ഭിന്നതയിലേക്കും കലഹത്തിലേക്കും ഉള്ള കുറുക്കുവഴി ആയി സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ മാറും.

എവിടേയോവായിച്ചകാര്യംഇവിടെകുറിക്കുന്നു, ഒരു മനുഷ്യായുസ്സിനെ നമുക്ക് നാലു ജീവികളുമായി ഉപമിക്കാം. ഒന്നാമതായി പൂച്ച എല്ലാവരാലും താലോലിക്കപ്പെടുകയും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതുമായ ജീവി. ഇതുപോലെ ആണ് മനുഷ്യ ജീവിതത്തിലെ കുട്ടിക്കാലം. എല്ലാവരാലും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നു, പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു, ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരുരാജാവിനെപ്പോലെ ജീവിക്കുന്ന കാലം, കുട്ടിക്കാലം. രണ്ടാമതായി കുതിര - ശരവേഗത്തിൽ ഓടി അതിന്റെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുന്നു. മനുഷ്യായുസിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം ഇത് പോലെയാണ്. തന്റെ മുൻപിലുള്ള പ്രതിസന്ധികളെ എല്ലാം തരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് തന്റെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരുന്നു. മൂന്നാമതായി കഴുത- ചുമട് വലിക്കുന്ന ജീവിയാണ് കഴുത. ഇതുപോലെയാണ് ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതവും. പ്രാരാബ്ദവും ബുദ്ധിമുട്ടും പേറിയ അവസ്ഥ. ഈ കാലഘട്ടത്തെ മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ പകുതി ഭാഗം എന്നുകൂടി പറയുന്നു.

അവസാനമായിമനുഷ്യായുസ്സിനെ ഒരു ഇത്തിൾക്കണ്ണിയോട് ഉപമിക്കാം. ഇതിനു സ്വന്തമായി ഒരു നിലനിൽപ്പ് ഇല്ല. മറ്റു മരങ്ങളിലേക്കു തന്റെ വേരുകൾ ആഴ്ത്തി അതിന്റെ ജീവരസം കുടിച്ചാണ് അത് വളരുന്നത്. ഇതാണ് വാർദ്ധക്യകാലം, പരസഹായം ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ. ഒന്ന് ചിന്തിച്ചാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരുപാടു മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്ന ചിന്ത.

ഈ ചെറിയ ജീവിതത്തിൽ മനുഷ്യന് ബാക്കി വെക്കാൻ ഉള്ളത് അവന്റെ ചില നല്ല ഓർമകൾ മാത്രമാണ്. അതുപോലെതന്നെ അവന്റെ നല്ല സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളും. അതുകൊണ്ടു നല്ല നാളേയ്ക്കായി നല്ല ഓർമകൾക്കു ജന്മം നൽകാം.

> ***ജീവിതം മനോഹരമായി തോന്നുന്നത് വലിയ വേദനകളും സങ്കടങ്ങളും ജീവിതത്തിലെ വലിയ ശക്തിയായി തിരിച്ചറിയുമ്പോഴാണ്***

മടി മലയാകുമ്പോൾ

ജീവിതത്തിലെ വിജയങ്ങൾക്ക് തടസ്സമായി നില്ക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അലസത. അലസരായിട്ടുള്ള വ്യക്തികൾ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും വിജയിക്കുന്നില്ല. കാരണം പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിവുണ്ടായിട്ടും അധ്വാനിക്കാനുള്ള വിമുഖതയാണ് അലസത. തികച്ചും അപകീർത്തിപരമായ ഒന്നായിട്ടാണ് അലസതയെ കണക്കാക്കുന്നത്. ഒരു കാര്യത്തിലും അവർ താല്പര്യം കാണിക്കുന്നില്ല. ഒന്നും അവരെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നില്ല.

മോട്ടിവേഷന്റെ അഭാവം, താല്പര്യമില്ലായ്മ, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ എന്നിവയെല്ലാമാണ് അലസതയിലേക്ക് ഒരു വ്യക്തിയെ നയിക്കുന്നത്. ദീർഘസമയം മൊബൈലിലും ഇന്റർനെറ്റിലുമൊക്കെ ചെലവഴിക്കുന്നത്, ആവശ്യത്തിലും കൂടുതൽ നേരം കിടന്നുറങ്ങുന്നത്, ജീവിതത്തിൽ ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും പ്രതീക്ഷകളില്ലാത്തത് ഇതെല്ലാം അലസതയുടെ ചില പ്രതിഫലനങ്ങളാണ്. നേരം വെളുത്തു കഴിഞ്ഞിട്ടും മൂടിപ്പുതച്ചുകിടന്നുറങ്ങുന്നവരില്ലേ,, ഏല്പിക്കപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്വം പോലും നേരാംവണ്ണം ചെയ്തുതീർക്കാത്തവരില്ലേ.. അവരൊക്കെ അലസതയുടെ ഗർത്തങ്ങളിൽ വീണുപോയവരാണ്. അവർ സ്വയം ശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ അതിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കാനാവൂ. എന്നാൽ പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം കൊണ്ട് അലസതയെ പടിക്കു പുറത്താക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. ചെറിയ ചെറിയ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തി വിജയിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കണം അലസതയെ കീഴടക്കേണ്ടിയത്.

ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെ എണീല്ക്കാൻ കഴിയാത്തവിധം മടിയാണ് പിടികൂടിയിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആ മടി കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ എണീല്ക്കുന്ന സമയം തുടക്കത്തിൽ പത്തുമിനിറ്റ് നേരത്തെയാക്കുക. ഏഴുമണിക്കാണ് എണീറ്റുവരുന്നതെങ്കിൽ അലാറാം വച്ച് മനസ്സിനെ ദൃഢപ്പെടുത്തി 6.50 എന്ന് നിശ്ചിതപ്പെടുത്തുക. അടുത്ത ദിവസം ആ സമയം

> കൂടുതൽ സമയവും എന്താണോ ആലോചിക്കുന്നത്, ഒടുവിൽ അതായി മാറും

6.30 ആക്കുക. ഇങ്ങനെ ഓരോ ദിവസത്തെയും സമയത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മാറ്റംവരുത്തി ഒരു നിശ്ചിത സമയം പതിവായി ഉറങ്ങിയെണീല്ക്കുന്നതിനായി നിശ്ചയിക്കുക. ഉറക്കം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണെങ്കിലും കൂടുതൽഉറക്കം പലപ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നു. പലരുടെയും സമയം പാഴാക്കിക്കളയുന്നത് ഉറക്കവുംമൊബൈലും അനാവശ്യ സംസാരവുമൊക്കെയാണ്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ പതുക്കെപതുക്കെ മാറ്റമുണ്ടാക്കുക. അതോടൊപ്പം കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിലും മാറ്റം വരുത്തുക.

- കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുങ്ങുന്നവിധത്തിലുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ടായിരിക്കുക. അവയാഥാർത്ഥ്യ ബോധമുള്ളവയായിരിക്കണം.
- സ്വയം പരിപൂർണ്ണനാണെന്ന ചിന്തപാടില്ല
- അവനവനെക്കുറിച്ച് വില കുറച്ചുകാണാതെ സ്വയം പോസിറ്റീവായി സംസാരിക്കുക
- പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക
- സ്വന്തം കഴിവുകൾപ്രയോഗിക്കുക
- ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കാതെയിരിക്കുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുക

പ്രവർത്തിച്ചതിനെക്കാൾ കൂടുതലായിരിക്കും നാം പ്രവർത്തിക്കാതെ പോയ ദിവസങ്ങളുടെ എണ്ണം. അദ്ധ്വാനിച്ച ദിവസങ്ങളെക്കാൾ അലസതയോടെ കഴിച്ചുകൂട്ടിയ ദിവസങ്ങളായിരിക്കും കൂടുതൽ.

വെറുതെയൊന്ന് പുറകോട്ട് തിരിഞ്ഞുനോക്കുക. നമുക്ക് എന്തുമാത്രം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്ന ദിവസങ്ങളായിരുന്നു കടന്നുപോയത്. സ്വന്തം കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കിട്ടിയിരുന്ന അവസരങ്ങൾ.. ക്രിയാത്മകമായിചെലവഴിക്കാൻ കിട്ടിയ അവസരങ്ങൾ.. അവനവർക്കു മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമായിരുന്ന നല്ല സന്ദർഭങ്ങൾ..അവയെല്ലാം ഇന്ന് നമുക്ക് നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു.

സാരമില്ല തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയാത്തത് കഴിഞ്ഞുപോയ സമയം മാത്രമാണല്ലോ. പക്ഷേ ഇനിയെങ്കിലും നാം ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തണം. അലസമായി ചെലവഴിക്കാനുള്ളതല്ല ജീവിതം,പാഴാക്കിക്കളയാനുള്ളതല്ല സമയം. കൂടുതൽ ചെയ്യാൻ, പ്രവർത്തിക്കാൻ നാളെയെന്നൊരു സമയം നമുക്ക് ഉണ്ടാവണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഈ ദിവസം, ഈ നിമിഷം അലസതയിൽ നിന്നുണരുക. മടിയൻ മല ചുമക്കുമെന്നാണല്ലോ.. ഓരോ ദിവസവും ചെയ്തു തീർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അന്നുതന്നെ ചെയ്തുതീർക്കുക.

> *എന്താണോ കൈയിലുള്ളത് അതുപയോഗിക്കുക, എന്താണോ കഴിയുന്നത് അത് ചെയ്യുക*

വിമർശനങ്ങളെ പേടിക്കണോ?

വിമർശനങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ പൊതുവെ തളർന്നുപോകുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷവും അതുകൊണ്ട് ആരും വിമർശനങ്ങളെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. പക്ഷേ വിമർശനങ്ങളെ അത്രയധികം പേടിക്കുകയോ അതോർത്ത് തളരുകയോ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ?ഇല്ല എന്നുതന്നെയാണ് ഉത്തരം.

വിമർശനങ്ങളെ വൈകാരികമായും വ്യക്തിപരമായും സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വിമർശനങ്ങളെ നാം ഭയക്കുന്നത്. എന്റെ നാശം കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുകൊണ്ടും എന്നോടുള്ള വിദ്വേഷം കൊണ്ടുമാണ് ഞാൻ വിമർശിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് വിചാരിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് വിമർശനങ്ങളെ ക്രിയാത്മകമായി സ്വീകരിക്കാനാവില്ല വിമർശിക്കുന്ന ആളും വിമർശിക്കപ്പെടുന്ന ആളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും വിമർശനത്തിലെ പ്രധാന ഘടകമാണ്. വിമർശിക്കപ്പെടുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട് അയാളെ അങ്ങനെ പറയാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത് എന്താണ്? അസൂയയാണോ അതോ തന്റെ കാര്യത്തിലുള്ള താല്പര്യമോ? താൻ നന്നാകുന്നതിലുള്ള അസ്വസ്ഥതയോ അതോ താൻ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടണമെന്ന ആഗ്രഹമോ? ഇങ്ങനെയൊരു വേർതിരിവ് മനസ്സിലാക്കിയെങ്കിൽ മാത്രമേ വിമർശനങ്ങളെ ആരോഗ്യപരമായി സമീപിക്കാനാവൂ.

വിമർശനത്തിൽ എന്തെങ്കിലും വാസ്തവമുണ്ടോ.. വിമർശനത്തിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിൽ കഴമ്പുണ്ടെന്ന് തോന്നുകയാണെങ്കിൽ അത് തിരുത്താൻ, മെച്ചപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇനി അതല്ല വാസ്തവരഹിതമാണെന്നാണ് വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ അതിനെ അതിന്റെ പാട്ടിന് വിട്ടേക്കുക.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ നല്ലതാണ്, അതുപോലെ തന്നെ വിമർശനവും.തുടർച്ചയായി എല്ലായിടത്തുനിന്നും അഭിനന്ദനങ്ങൾ കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അതൊരുപക്ഷേ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റംവരുത്താനോ തിരുത്താനോ തയ്യാറാകണമെന്നില്ല. അംഗീകരി

> *ശരിയായ സ്ഥലത്താണോ എത്തിയിരിക്കുന്നത്, ഉറച്ചുനില്ക്കുക.*

വിമർശനങ്ങളെ ഒരിക്കലും വൈകാരികമായി എടുക്കരുത്. അങ്ങനെയാകുമ്പോഴാണ് നാം തളർന്നുപോകുന്നത്.

ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്, പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി അതേ രീതിയിൽ തുടർന്നുപോകാനുള്ള പ്രവണതയായിരിക്കും അതിന്റെ ഫലം. എന്നാൽ വിമർശിക്കപ്പെടുമ്പോൾ എവിടെയോ വീഴ്ച സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാവും. തിരുത്തേണ്ടിടത്ത് തിരുത്താനും പഴയതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി കൂടുതൽ നന്നായിപ്രവർത്തിക്കാനും അതു പ്രേരണ നല്കും.

വിമർശിക്കുന്നവരും ഒരു കാര്യം ഓർത്തിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ക്രൂരവും ഭീകരവുമായ രീതിയിൽ വിമർശിക്കരുത്. ഏതു രീതിയിൽ വിമർശിക്കപ്പെടാനാണ് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു അതുപോലെ മറ്റുള്ളവരെയും വിമർശിക്കുക. വിമർശനത്തിലെ ടോൺ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒരു കാര്യം പലരീതിയിൽ നമുക്ക് പറയാനാവും.

വിമർശനങ്ങളെ ഒരിക്കലും വൈകാരികമായി എടുക്കരുത്. അങ്ങനെയാകുമ്പോഴാണ് നാം തളർന്നുപോകുന്നത്. വിമർശിക്കപ്പെടുമ്പോൾ തിടുക്കം കൂട്ടി തിരുത്താനോ ന്യായംപറയാനോ പോകരുത്. വിമർശനങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് സ്വന്തം കഴിവിൽ മതിപ്പും ആത്മവിശ്വാസവുമുള്ളവർക്കാണ്.

വിമർശനങ്ങളിൽ പരിധിയിൽ കൂടുതലായി തളർന്നുപോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് ഒറ്റകാരണമേയുള്ളൂ. മറ്റുള്ളവരുടെ നാവിലാണ് നാം സന്തോഷം കണ്ടെത്തിയിരുന്നത്. സ്വന്തം കഴിവിനെക്കുറിച്ച് നമുക്കു തന്നെ സംശയമുണ്ടായിരുന്നു.

BOOK REVIEW

പൊന്ത

ഇരയായും വേട്ടമൃഗമായും ഇതുവരെ ജീവിച്ചതിന്റെ സാക്ഷ്യപത്രമെന്ന് കഥാകാരൻ തന്നെ രേഖപ്പെടുത്തിയ പതിനൊന്ന് കഥകൾ. മലയാള കഥയുടെ പുതിയ ഭാവുകത്വത്തിന്റെ അടയാളപ്പെടുത്തലുകളാണ് ഇവയോരോന്നും. പരിചിതമായ ഇടങ്ങളിൽ നിന്ന് അപരിചിതമായ ഭൂമികയും കഥാപാത്രങ്ങളും ഒരു മാന്ത്രികനെപ്പോലെ കഥാകൃത്ത് ഇവിടെ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്നു. വ്യക്തമായ രാഷ്ട്രീയ ബോധം കൂടി ഇവ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. എസ്. ഹരീഷിന്റെ അവതാരിക.

വില : 220

പ്രസാധകർ : ഡി.സി ബുക്സ് കോട്ടയം

“ ചെറിയ കാര്യങ്ങളെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. നാളെ അവ വലിയ കാര്യങ്ങളാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക തന്നെ ചെയ്യും

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.

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)