Only Positive...

DECEMBER 2024

ഒപ്പം®

Vol:7 | Issue:7

സമാധാനം

സ്നേഹം സ്നേഹമാകുന്നത്...

സ്നേഹമുണ്ടെന്ന് പറയാൻ എളുപ്പമാണ്.സ്നേഹമുണ്ടെന്ന് തെളിയിച്ചുകാണിക്കാനാണ് പാട്. സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിൽ വെല്ലുവിളിക്കുമ്പോൾ പതറിപ്പോകുകയും ചെയ്യും. പറയാതെയും വെളിപെടുത്താതെയും സ്നേഹം ബോധ്യമാകുന്നിടത്താണ് സ്നേഹം സ്നേഹമാകുന്നത്. പക്ഷേ പലർക്കും മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവില്ല. സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവോ സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന ബോധ്യമോ ഇല്ല.

ഒരു കൊച്ചുകുഞ്ഞും അമ്മയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം തന്നെ നോക്കുക. അമ്മ വാക്കുകളിൽ എന്തെങ്കിലും സവിശേഷമായി കോരിയൊഴിച്ചിട്ടല്ല കുഞ്ഞിന് അമ്മയുടെ സ്നേഹം മനസ്സിലാവുന്നത്. അമ്മയുടെ ഓരോ ഇടപെടലും വാക്കും പ്രവൃത്തിയും സ്നേഹമാണെന്ന് കുഞ്ഞ് എങ്ങനെയൊക്കെയോ തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട്.

ഒരിക്കൽ മാത്രം കാണുന്ന ആളെ കാണുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് കരയുന്നതും അമ്മയെകാണുമ്പോൾ കരച്ചിൽ അവസാനിക്കുന്നതും ആ സ്നേഹത്തിൽ തനിക്ക് അത്രമാത്രം സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കാൻ കുഞ്ഞിന് സാധിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. മാത്രവുമല്ല അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തിൽ ത്യാഗവും സമർപ്പണവും ആത്മാർത്ഥതയുമുണ്ട്. അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വാഴ്ത്തിപ്പാടലുകൾ നടക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തിൽ ത്യാഗവും സന്നദ്ധതയുമുള്ളതുകൊണ്ട്.. തന്റെ സുഖമോ ക്ഷേമമോ അല്ല അമ്മയ്ക്ക് മുൻഗണന.. മറിച്ച് കുഞ്ഞാണ്. രാവും പകലും എന്ന വ്യത്യാസമില്ലാതെയുള്ള അമ്മയുടെ അലച്ചിലും കഷ്ടപ്പാടും അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തെ ഉദാത്തമാക്കുന്നു. അതുതന്നെയാണ് ഏതു ബന്ധങ്ങളിലെയും സ്നേഹത്തിന്റെ ഉരകല്ലും. ത്യാഗമില്ലാതെയുള്ള ഒരു സ്നേഹവും സ്നേഹമേയല്ല. അതു ദാമ്പത്യത്തിലായാലും സുഹൃദ്ബന്ധത്തിലായാലും. മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിച്ചതിന്റെ പേരിലുള്ള മുറിവുകളാണ് നിന്റെ സ്നേഹം സ്നേഹമായിരുന്നുവെന്ന് തെളിയിക്കുന്നത്.

ത്യാഗമില്ലാതെ, അനുകമ്പയില്ലാതെ, ആത്മാർത്ഥതയില്ലാതെ സ്വന്തം ഇഷ്ടത്തിനും സൗകര്യത്തിനും അനുസരിച്ച് സ്നേഹിക്കാൻ, സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സന്നദ്ധരാകുന്നവരേ നിങ്ങൾ ആ വികാരത്തെ സ്നേഹമെന്നല്ലാതെ മറ്റെന്തുപേരും വിളിച്ചോളൂ. വില കുറഞ്ഞ ഇടപാടല്ല സ്നേഹം. വില കൊടുക്കേണ്ട ഉടമ്പടിയാണ് സ്നേഹം. സ്നേഹിക്കും തോറും നിങ്ങൾ വളരും സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ തളരും.

EDITORIAL

സമാധാനം

കണക്കറ്റ സ്വത്തിന് ഉടമയായ ഒരു വ്യക്തിയുമായി സംസാരിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞ ഒരു വാക്ക് ഹൃദയത്തെ വല്ലാതെ സ്പർശിച്ചു.

'എന്തൊക്കെയുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞിട്ട് എന്തുഗുണം? സമാധാനമില്ലെങ്കിൽ എല്ലാം തീർന്നില്ലേ'

സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ ജീവിതം എല്ലാവരുടെയും സ്വപ്നവും ആഗ്രഹവുമാണ്. അത്തമൊരു ജീവിതംസൃഷ്ടിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് പലരും. അതിനായി ഓരോരുത്തരും കണ്ടെത്തുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളും സ്വീകരിക്കുന്ന വഴികളും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുമെന്ന് മാത്രം. പക്ഷേ അവയൊന്നും നമുക്ക് സമാധാനം നല്കണമെന്നില്ല. സമാധാനം ഒരു അവസ്ഥയാണ്. മനസ്സിന്റെ ഭാവമാണ്. ബാഹ്യമായ ഘടകങ്ങൾ കൊണ്ട് സമാധാനം രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കാനാവില്ല. അതുപോലെ ബാഹ്യമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് സമാധാനം തകർക്കപ്പെടാനും പാടില്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മാത്രമേ സമാധാനം ശാശ്വതമായിരിക്കുകയുള്ളൂ. അതുമാത്രമേ യഥാർത്ഥ സമാധാനം ആവുകയുമുള്ളൂ.

മറ്റൊരാൾക്ക് സമാധാനം നല്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണമെന്നില്ല, പക്ഷേ മറ്റുള്ളവരുടെ സമാധാനം തകർക്കാൻ നമുക്കെളുപ്പം സാധിക്കും. ഇപ്രകാരം സമാധാനം തകർക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മതസാമൂഹികസാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലമാണ് എവിടെയുമുള്ളത്. സ്വയം സമാധാനം അനുഭവിക്കാത്ത മനുഷ്യർക്ക് മറ്റുള്ളവർക്കും സമാധാനം നല്കാനാവില്ല. പണം കടം ചോദിക്കുമ്പോൾ എടുത്തുകൊടുക്കണമെങ്കിൽ ഒന്നുകിൽ അതിനുള്ള മനസ്സുവേണം രണ്ടാമത് പോക്കറ്റിൽ കാശുണ്ടായിരിക്കണം.അതുതന്നെയാണ് സമാധാനം നല്കുന്ന കാര്യത്തിലുമുള്ളത്. സമാധാനം ഉള്ള ഒരാൾക്കു മാത്രമേ സമാധാനം നല്കാനാവൂ. കുടുംബത്തിലോ തൊഴിലിടങ്ങളിലോ ആന്തരികസമാധാനം ഇല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ളവരുടെ സമാധാനം എപ്പോൾ തകർന്നുവെന്ന് നോക്കിയാൽ മതി.

സമാധാനം നിലനിർത്താനും സൃഷ്ടിക്കാനും എല്ലാവരും വിചാരിക്കണം. എന്നാൽ ഒരാൾ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ സമാധാനം തകർക്കാനാവും.

ലോകത്തിന് മുഴുവൻ സമാധാനവും സന്തോഷവുമായി ഉണ്ണിയേശു പിറന്ന ദിവസമാണ് വരാൻ പോകുന്നത്. ക്രിസ്തുമസ്. സമാധാനത്തിന്റെ സദ്വാർത്തയാണ് ക്രിസ്തുമസ് പറഞ്ഞത്. ഹൃദയങ്ങളിൽ സമാധാനമുണ്ടാവട്ടെ, ചുറ്റുപാടുകളിൽ സമാധാനം പടരട്ടെ.

സമാധാനാശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...
Vol: 7 | Issue: 7 | Page: 24
December 2024

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

Cover: Bibin Thottungal Photography

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?

നൗജിൻ വിതയത്തിൽ

നേരം വൈകിയതു കൊണ്ടാണ് സ്കൂളിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ അന്ന് അവൾ ഒറ്റപ്പെട്ടു പോയത്. കുന്നിൻ ചെരുവിലൂടെയുള്ള ഇടവഴിയിലൂടെ ഓടിയും കിതച്ചു വീണ്ടുമോടിയും അവൾ അതിവേഗം മുന്നോട്ടു പോയി. അപ്പോഴാണ് പുറകിൽ ആരോ തന്നെ പിന്തുടരുന്നതായി അവൾക്ക് തോന്നിയത്. അവൾ തന്റെ ഓട്ടത്തിന്റെ വേഗം കൂട്ടി. അവൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതു പോലെ തന്നെ അയാൾ അവളെ പിന്തുടരുന്നുണ്ടായിരുന്നു . ആ പൊന്തക്കാട്ടിൽ നിന്നും പെട്ടെന്ന് ആ ആൾരൂപം അവൾക്കു മുമ്പിലേക്ക് ചാടിവീണു. വിറയലോടെ നിന്ന അവളുടെ കയ്യിൽ നിന്നും തന്റെ കത്തി വീശി അവളുടെ പുസ്തക സഞ്ചി അയാൾ കരസ്ഥമാക്കി. പിന്നീട് അവൾ പോയെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയ ശേഷം ഒരു മരത്തിന്റെ പുറകിൽ ഇരുന്ന് ആ സഞ്ചിയിൽ നിന്നും ചോറ്റുപാത്രം വലിച്ചെടുത്ത് അതു തുറന്ന് ആർത്തിയോടെ ഭക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങി. പെട്ടെന്ന് പിന്നിൽ നിന്നും ഒരു ഞെരങ്ങലിന്റെ സ്വരം കേട്ട് അയാൾ തിരിഞ്ഞു നോക്കിയപ്പോൾ അതാ ആ പെൺകുട്ടി... അവൾ അയാളോട് നിർഭയം പറഞ്ഞു 'ന്റെ ചോറ്റുപാത്രം എനിക്ക് തിരിച്ചു താ...., അതില്ലാതെ ചെന്നാൽ അമ്മ വഴക്കു പറയും.' ജാള്യതയോടെ അയാൾ അത് അവൾക്ക് നേരെ വച്ചു നീട്ടി . അത് വാങ്ങി തിരിച്ച് നടക്കാൻ നേരം അവൾ വീണ്ടും അയാളോടിങ്ങനെ പറഞ്ഞു,

വിശപ്പ്

> ഒരു പുൽക്കൊടിത്തുമ്പ് പച്ചയായി അവശേഷിക്കുന്നത് അതിന് വെള്ളം ലഭിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ്.

‘അല്ല, ഇത്ര കുറച്ചു തിന്നാ എങ്ങനെയാ വിശപ്പു മാറാ...? നാളെ വരുമ്പോൾ ഞാൻ നിറച്ചു കൊണ്ടുവരാട്ടോ...’ ആ ചാറ്റൽ മഴയത്ത് അയാളുടെ കണ്ണിൽ നിന്നും പൊഴിഞ്ഞ രണ്ടു തുള്ളി കണ്ണുനീർ ആ പെൺകുട്ടി കണ്ടുവോ എന്തോ...! സി.വി ബാലകൃഷ്ണന്റെ ‘തോരാ മഴയത്ത്’ എന്ന ചെറുകഥയാണിത്. വിശപ്പ് എന്ന വികാരം ഒരു മനുഷ്യനെ എത്ര ക്രൂരനാക്കി മാറ്റുന്നു എന്നതിന്റെ നേർക്കാഴ്ചയാണ് കഥാകൃത്ത് ഇതിലൂടെ വരച്ചു കാണിക്കുന്നത്.

ലോകത്ത് മനുഷ്യൻ ചെയ്തുകൂട്ടുന്ന തിന്മകളെ ഏതാണ്ട് രണ്ട് തരത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കാമെന്ന് തോന്നുന്നു. ഒന്ന് വിശപ്പടക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു കൂട്ടർ ചെയ്തുകൂട്ടുന്ന അക്രമങ്ങൾ. രണ്ട് വിശപ്പടക്കിയോർ ചെയ്തുകൂട്ടുന്ന ആഭാസങ്ങൾ.... ഏതാണ്ട് നാടൻ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ തിന്നിട്ട് എല്ലിൽ കുത്തുന്ന അവസ്ഥ. മനുഷ്യന്റെ നീതി ബോധവും ധാർമ്മികതയുമെല്ലാം വിശപ്പ് എന്ന വികാരത്തിന് മുന്നിൽ ഇല്ലാതായി പോകുന്നു എന്നതാണ് സത്യം .

കാറിടിച്ചു മരിച്ചവന്റെ ചോരയിൽ ചവിട്ടി ജനം നിൽക്കവേ അവന്റെ കീശയിൽ നിന്നും പറന്നു പോയ അഞ്ചു രൂപാ നോട്ടിലായിരുന്നു എന്റെ കണ്ണ്

ലോകത്ത് മനുഷ്യൻ ചെയ്തു കൂട്ടുന്ന തിന്മകളെ ഏതാണ്ട് രണ്ട് തരത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കാമെന്ന് തോന്നുന്നു. ഒന്ന് വിശപ്പടക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു കൂട്ടർ ചെയ്തുകൂട്ടുന്ന അക്രമങ്ങൾ. രണ്ട് വിശപ്പടക്കിയോർ ചെയ്തുകൂട്ടുന്ന ആഭാസങ്ങൾ

എന്ന അയ്യപ്പന്റെ കവിത അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഈ വിശപ്പിന്റെ വികാരം തന്നെയാണ്. ‘ആ കാശുകൊണ്ടു ഒരു നേരമെങ്കിലും വയറു നിറച്ച് അത്താഴ മുണ്ണുന്ന തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ....’ എന്നുള്ള കവിയുടെ വിലാപവും ഈ വിശപ്പിന്റെ കഠിന്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.അതുകൊണ്ടാണ് ‘വിശപ്പാണ് ഏറ്റവും വലിയ സത്യം’ എന്ന് ബാലചന്ദ്രൻ ചുള്ളിക്കാട് പറയുന്നതും.

ഒരു നേരത്തെ ആഹാരത്തിന് വേണ്ടിയിട്ട് ഭക്ഷ

> *സമയം ഓർമ്മയായിക്കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ഓരോ നിമിഷത്തിന്റെയും മൂല്യം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്.*

ണം കട്ട മധു എന്ന ചെറുപ്പക്കാരൻ നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷിക്ക് മുമ്പിൽ ഇപ്പോഴും ചോദ്യ ചിഹ്നം പോലെ അവശേഷിക്കുന്നതും ഇക്കാരണത്താലാണ്.

ഈയിടെ പത്രങ്ങളിൽ വന്ന ഹൃദയസ്പർശിയായ ഒരു ചിത്രം ഇങ്ങനെയാണ്: യുദ്ധത്തിന്റെ കെടുതി അനുഭവിക്കുന്ന അഭയാർത്ഥി ക്യാമ്പിൽ ഭക്ഷണത്തിനായി കൈ നീട്ടുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ചിത്രം. ഒരു പക്ഷേ ആ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വിശപ്പാണ് യുദ്ധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ക്രൂരത എന്ന് തോന്നുന്നു ....

വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷൻ പ്രകാരം ലോകപട്ടിണി സൂചികയിൽ 125-ാമത്തെ സ്ഥാനമാണ് ഇന്ത്യയുടേത് എന്നറിയുമ്പോൾ നമുക്ക് ഞെട്ടൽ ഉളവാക്കുന്നു . ഈ രാജ്യത്തെ 40 ശതമാനത്തോളം ജനങ്ങൾ പോഷകാംശത്തിന്റെ കുറവുകൾ അനുഭവിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ലോകത്തിന്റെ വിശപ്പ് അടക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ഒരു മനുഷ്യനെ ചെയ്യാവുന്ന സുകൃതങ്ങളിൽ ഒന്ന്.

ഒരു വശത്ത് ഭക്ഷണത്തിനായി ചിലർ കൈനീട്ടുമ്പോൾ മറുവശത്ത് യാതൊരു പരിഗണനയും കൂടാതെ ഭക്ഷണം നശിപ്പിച്ചു കളയുന്നു എന്നുള്ളതാണ് സങ്കടം. സന്തോഷ് എച്ചിക്കാനത്തിന്റെ 'ബിരിയാണി' എന്ന ചെറുകഥ വായിക്കാത്തവർ ചുരുക്കമായിരിക്കും. പണിക്ക് വേണ്ടി കലാന്തർ ഹാജ്ജിയുടെ വീട്ടിൽ എത്തുന്ന ഗോപാൽ യാദവ് എന്ന ഉത്തേരേന്ത്യക്കാരൻ. എന്താണ് പണി...? ഹാജ്ജിയുടെ കൊച്ചുമോളുടെ കല്യാണത്തിന്റെ ബാക്കി വന്ന ബിരിയാണി കുഴി കുഴിച്ചു മണ്ണിട്ട് മൂടണം. ബിരിയാണി അരിയുടെ പേര് ബസ്മതി എന്നാണ്. പെട്ടെന്ന് യാദവിന്റെ ഓർമ്മകൾ നാളുകൾ പുറകിലേക്ക് പോകുന്നു. അയാളുടെ നാട്ടിൽ ഏറ്റവും വിലപിടിപ്പുള്ള ഒന്നായി കരുതിയിരുന്നത് ഈ ബസ്മതി അരിയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജനിച്ചുവീണ തന്റെ കുഞ്ഞിന് അയാൾ ആ പേരു തന്നെ നൽകുന്നു ബസ്മതി. എന്നാൽ ആ മകളാകട്ടെ വിശപ്പു മൂലം മരിക്കേണ്ടി വന്നു. ഒടുവിൽ പാതിവെന്ത ആ ബിരിയാണി ബസ്മതി ചോറ് താൻ കുഴിച്ച കുഴിയിലേക്ക് നിറച്ചിട്ട് ചവിട്ടിയിറക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം മകളെ കുഴിവെട്ടി മൂടുന്ന പോലെയാണ് അയാൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ഒരു വശത്ത് സമ്പത്തിന്റെ ധാരാളിത്തത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവരും മറുവശത്ത് പട്ടിണിയാൽ വിശപ്പടക്കാൻ കഴിയാതെ വലയുന്നവരും ഉണ്ടെന്നു മറന്നു പോകരുത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മൾ പാഴാക്കി കളയുന്ന ഓരോ വറ്റു ചോറിനും കണക്ക് കൊടുക്കേണ്ടി വരും. ഭക്ഷണം പാഴാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ ഉള്ളതാണ് ഈ കാലത്ത് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു സത്കർമ്മം.

ഇതെല്ലാം എന്തിനാണ് പറഞ്ഞു വന്നത് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ.. ക്രിസ്തുമസാണ് വരുന്നത്. ബെത്‌ലഹേം നഗരിയിൽ വന്നു പിറന്ന രക്ഷകനെ അനുസ്മരിക്കുന്ന ദിനം. ആ ദേശത്തിന്റെ പേരിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ 'അപ്പത്തിന്റെ നാട്' എന്നാണ്. അപ്പത്തിന്റെ നാട്ടിൽ നിന്നും വന്നവനാണ് അവൻ. തന്റെ ജനത്തിനായി അപ്പം വർദ്ധിപ്പിച്ചു വിശപ്പടക്കിയവനാണ് അവൻ... തന്റെ ശരീരവും രക്തവും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളായി നൽകിയവനാണ് അവൻ.... ഒപ്പമാകാൻ അപ്പമായി മാറിയവവനാണവൻ.... അതുകൊണ്ടു കൂടെയുള്ള ഒരാളുടെയെങ്കിലും വിശപ്പടക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ഈ ക്രിസ്തുമസ് കാലത്ത് നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സുകൃതം എന്ന് തോന്നുന്നു.

എല്ലാവർക്കും ഹാപ്പി ക്രിസ്തുമസ്.

> *അവരവരോടു ക്ഷമിക്കാത്തവന് മറ്റുള്ളവരോടും ക്ഷമ കാണിക്കാനാവില്ല.*

പരാതിക്കും വേണം പരിധി

പരാതികൾ പറയേണ്ടതാണ്, പല കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും പരാതിപറയാൻ നമുക്ക് അവകാശവുമുണ്ട്. എന്നാൽ പരാതിപറച്ചിലിനും വേണ്ടേ ഒരു പരിധി? ചിലരുണ്ട് എപ്പോഴും പരാതിപറയുന്നത് ശീലമാക്കിയിരിക്കുന്നവർ.പരാതിക്കാരുടെ പൊതുസ്വഭാവപ്രത്യേകതകളായി കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് ഇവയാണ്.

എല്ലാം പണ്ടത്തേതിനെക്കാൾ ഇപ്പോൾ മോശമായിരിക്കുന്നു

'പണ്ടൊന്നും ഇങ്ങനെയായിരുന്നില്ല,' 'എന്റെ ചെറുപ്പത്തിൽ ഇങ്ങനെയായിരുന്നില്ല' ഇത്തരം അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നവരെ പലപ്പോഴും നാം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പരാതിപറച്ചിലിന്റെ ഒരു രൂപമാണ് ഇത്. പഴയതിനു നന്മകളുണ്ടാവാം. എന്നുകരുതി പുതിയകാലത്തിനും പുതിയ കാലത്തെ മനുഷ്യർക്കും നന്മയില്ലെന്ന് പറയാനാവുമോ?

സഹായകരമായ നിർദ്ദേശങ്ങളോടും പരിഹാരങ്ങളോടുമുള്ള വിമുഖത

നിങ്ങളോടുള്ള താല്പര്യത്തെപ്രതിയോ നന്മ ആഗ്രഹിച്ചോ നല്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളെ പൂർണ്ണമാ

> അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന വാതിലുകളുടെ മുമ്പിൽ ഉത്കണ്ഠാഭരിതരായി നില്ക്കുന്നതിനു പകരം തുറന്നുകിടക്കുന്ന വാതിലുകളുണ്ടോയെന്ന് അന്വേഷിച്ചുമുന്നോട്ടുപോവുക

യും അവഗണിക്കുകയോ നിരസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് പരാതിപറച്ചിലുകളുടെ കെട്ടുപാടുകളിൽ ചുറ്റിക്കഴിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചാൽ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. എന്നാൽ ആ വഴി നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. കാരണം പരാതി പറയുന്നതിലാണ് നിങ്ങൾ സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും കണ്ടെത്തുന്നത്.

സന്തോഷകരമായ നിമിഷങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും അവഗണിക്കുക

ജീവിതത്തിലെ എല്ലാപ്രയാസകരമായ സംഭവങ്ങളിലും സന്തോഷംകണ്ടെത്താനോ പോസിറ്റീവ് വശം കാണാനോ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല.എങ്കിലും ജീവിതത്തിന്റെ നല്ലവശം പൂർണ്ണമായും അവഗണിക്കൽ ശീലമായികൊണ്ടുനടക്കുന്നത് പരാതികളിൽ അഭിരമിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വമാണ് നിങ്ങളുടേത് എന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. പോസിറ്റീവ് കണ്ടെത്തുന്നതിനെക്കാൾ നെഗറ്റീവ് കണ്ടെത്തുന്നത് സഹജമാണെങ്കിലും എല്ലാത്തിലും നെഗറ്റീവ് കണ്ടെത്തുന്നത് ശരിയല്ല.

പരാതിപറഞ്ഞാലേ കിട്ടൂ

ചിലരുടെ ധാരണ പരാതിപറഞ്ഞാൽ മാത്രമേ അവകാശപ്പെട്ടതുകൂടി കിട്ടൂ എന്നാണ്. അവകാശങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ശബ്ദമുയർത്തുന്നതും ഇതും

പരാതിപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ്...

ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ചോ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചോ പരാതിപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് ആ വിഷയത്തെയും വ്യക്തിയെയും പല വീക്ഷണകോണുകളിൽ വിലയിരുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. അപ്പോൾ പുതിയൊരു സാധ്യത നമുക്കുതുറന്നുകിട്ടും. പരാതിപറയുന്ന ശീലം അവസാനിപ്പിച്ച് നന്ദി പറയുന്നത് ശീലമാക്കുക.അപ്പോൾ ജീവിതത്തിന്കൂടുതൽ സൗന്ദര്യമുള്ളതായി മനസ്സിലാവും.

പരാതികൾ എത്രത്തോളം കുറയ്ക്കാമോ അത്രത്തോളം ജീവിതം സ്വസ്ഥമാകും. ജീവിതത്തിലെ നെഗറ്റീവ് വശങ്ങൾ മാത്രം കാണുന്നവരിലാണ് പരാതി പറയുന്ന ശീലം കുടുതലായുള്ളത്. ജീവിതത്തിലും ചുറ്റുപാടുകളിലും നെഗറ്റീവ് മാത്രമല്ല പോസിറ്റീവും ഉണ്ട്.

തമ്മിൽ പ്രകടമായ അന്തരമുണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേകകാര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ക്യൂവിൽ മറ്റുള്ളഎല്ലാവരും അച്ചടക്കത്തോടെ നില്ക്കുകയാണ് എന്ന് കരുതുക. അപ്പോഴായിരിക്കും അതിന്റെ പിന്നിൽ നിന്ന് ഒരാൾ മാത്രം ബഹളംവയ്ക്കുന്നത്. എത്ര സമയമായി ഇവിടെ നില്ക്കുന്നു നിങ്ങളവിടെ എന്തെടുക്കുകയാണ് എന്ന മട്ടിൽ. കാര്യങ്ങൾ വേണ്ടവിധത്തിലും അതിന്റേതായ രീതിയിൽ സമയമെടുത്തുമാണ് നീങ്ങുന്നതെങ്കിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒച്ചപ്പാടുകൾ അസ്ഥാനത്താണ്.

പരാതിപറച്ചിലുകളെക്കാൾ ക്രിയാത്മകമായ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് അഭികാമ്യം. പരാതി പറയുന്നത് അസഹിഷ്ണുതകളിൽ നിന്നാണ്. ക്രിയാത്മകമായ വിമർശനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും കാര്യങ്ങൾ നല്ലതുപോലെ നടക്കണമെന്ന ആഗ്രഹത്തിൽ നിന്നാണ്. പരാതിപറച്ചിലുകൾ അവസാനിപ്പിച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ അവിടെ രണ്ടുകൂട്ടരും വളരുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പരാതികൾ എത്രത്തോളം കുറയ്ക്കാമോ അത്രത്തോളം ജീവിതം സ്വസ്ഥമാകും. ജീവിതത്തിലെ നെഗറ്റീവ് വശങ്ങൾ മാത്രം കാണുന്നവരിലാണ് പരാതി പറയുന്ന ശീലം കുടുതലായുള്ളത്. ജീവിതത്തിലും ചുറ്റുപാടുകളിലും നെഗറ്റീവ് മാത്രമല്ല പോസിറ്റീവും ഉണ്ട്. അത്തരമൊരു തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നതോടെ പരാതിപറയുന്ന ശീലം ക്രമേണ നമ്മിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊള്ളും. ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമവും അതിനുണ്ടാവണമെന്നു മാത്രം.

> *ഉള്ളിൽ സന്തോഷമുള്ളവന് എല്ലാസാഹചര്യങ്ങളും മനോഹരമാണ്*

ഡോ. മേരി കളപ്പുരയ്ക്കൽ

ഐസിയു അത്ര ആവശ്യമാണോ?

ഇന്ന് എല്ലാ ആശുപത്രികളുടെയും അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ് ഐസിയു. അതുമൂലം എത്രയോ പേർ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നിട്ടുണ്ട്? രോഗിക്ക് അത്യാവശ്യംവേണ്ട എല്ലാവിധ സുരക്ഷിതത്വവും ശുശ്രൂഷയുംഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിൽ ഐസിയു വഹിക്കുന്ന പങ്ക് നിസ്തുലമാണ്. എന്നിരിക്കിലും എനിക്ക് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും സംശയം തോന്നിയിട്ടുണ്ട് ഐസിയു അത്ര അത്യാവശ്യമാണോ? എനിക്ക് ഐ സി യുവിനോടുള്ള ചില എതിർപ്പുകൾ മടികൂടാതെ തുറന്നെഴുതട്ടെ.

മരണംകാത്തുകിടക്കുന്ന രോഗികളെ, ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരവില്ലെന്ന് ഉറപ്പുള്ള രോഗിക

> *നേട്ടങ്ങൾ മാത്രമല്ല ചില നഷ്ടങ്ങളും മനുഷ്യനെ അറിവുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്നുണ്ട്*

ളെ ഒരിക്കലും ഐസിയുവിലോ വെന്റിലേറ്ററിലോ കിടത്തരുതെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. അങ്ങനെ കിടത്തിയിട്ട് അവർക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് യാതൊരു പ്രയോജനവും ഉണ്ടാകാൻപോകുന്നില്ല. എന്നുകരുതി ഞാൻ ഐസിയുവിന് എതിരാണെന്ന് കരുതുകയുമരുത്. ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ ഒരു അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് അത്യാസന്നനിലയിലാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. അയാളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും പഴയജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരാനുമായി സാധ്യമായ എല്ലാ മാർഗ്ഗങ്ങളും നമ്മൾ കണ്ടെത്തണം. ഐസിയുവും വെന്റിലേറ്ററും എല്ലാം അതിനാവശ്യമാണ്. ഏതുവിധേനയും ആ ജീവൻ പിടിച്ചുനിർത്താനും നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാനുമാണ് മെഡിക്കൽ സയൻസ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. അതിനോട് സഹകരിക്കാൻ ബന്ധുക്കളും തയ്യാറാകണം.

എന്നാൽ അതുപോലൊരു സാഹചര്യമല്ല മരണാസന്നരുടെ കാര്യത്തിലുള്ളത്. പ്രായാധിക്യത്താൽ മരണാസന്നരായവർ, മാറാരോഗം

പരാതികൾ എത്രത്തോളം കുറയ്ക്കാമോ അത്രത്തോളം ജീവിതം സ്വസ്ഥമാകും. ജീവിതത്തിലെ നെഗറ്റീവ് വശങ്ങൾ മാത്രം കാണുന്നവരിലാണ് പരാതി പറയുന്ന ശീലം കൂടുതലായുള്ളത്. ജീവിതത്തിലും ചുറ്റുപാടുകളിലും നെഗറ്റീവ് മാത്രമല്ല പോസിറ്റീവും ഉണ്ട്.

പിടിപ്പെട്ടവർ, കാൻസറിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിലെത്തിയവർ.. ഇവരെയൊന്നും ഐസിയുവിൽ കിടത്തി ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനമണിക്കൂറുകൾ കൂടുതൽ സംഘർഷഭരിതമാക്കാതിരിക്കുകയാണ് നല്ലത് ഇവർക്കുവേണ്ടത് സാന്ത്വനചികിത്സയാണ്. ശാന്തമായികിടന്നുമരിക്കാനുള്ള അന്തരീക്ഷമൊരുക്കുകയാണ്. സ്വന്തക്കാർക്ക് വരാനുള്ള സൗകര്യം അവിടെയുണ്ടായിരിക്കണം. രോഗിക്ക് സംസാരിക്കാനുള്ളശേഷിയോ ആളുകളെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവോ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. എങ്കിലും ബന്ധുക്കളുടെ സാന്നിധ്യവും സ്പർശവും അവർക്ക് സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും നല്കും. രോഗിയുടെ കൈയിൽ പിടിച്ച് തലോടിക്കൊണ്ട് അവരുടെ അടുത്തിരിക്കുക. മതാചാരപ്രകാരമുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾ നടത്തുക, മരണകിടക്കയിലാണെങ്കിലും അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ അവസാനമണിക്കൂറിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താനാണ് ബന്ധുക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. പ്രിയപ്പെട്ടവർ അടുത്തുണ്ടെന്ന് അവർക്ക് ബോധ്യമാകണം. എന്നാൽ ഇതിനു പകരം രോഗം മൂർച്ഛിക്കുമ്പോൾ രോഗിയെ ഐസിയുവിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിലോ? ഇതിനുള്ള സാഹചര്യമൊന്നും ഇല്ലാതെപോകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് മരണാസന്നരെ ഐസിയുവിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കരുതെന്ന് ഞാൻ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്.. ഇതെന്റെ വ്യക്തിപരമായ അഭിപ്രായമാണ്. കാരണം അങ്ങനെ കിടത്തിചികിത്സിച്ചതുകൊണ്ട് അവരുടെ മരണം നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയില്ല. മറിച്ച് മരണം ദു

> *പരിശ്രമിച്ചുനോക്കാതെ വിജയമാണോ പരാജയമാണോ ഉണ്ടാവുകയെന്ന് പറയാനാവില്ലല്ലോ?*

സ്സഹമായ അനുഭവമായി മാറുകയേയുള്ളൂ.

ഐസിയുവിന്റെ തണുപ്പിൽ തണുത്തുമരവിച്ചു കഴിയുന്ന ഒരുപാട് വയോധികരെ ഇക്കാലയളവിൽ എനിക്ക് കാണാനിടയായിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ മരണ ഭയം കൂട്ടാനുള്ള, സകലസാഹചര്യങ്ങളുമാണ് ഐസിയുവിലുള്ളത്.മരണത്തിന്റെ തണുപ്പ് അവർ മരിച്ചുപോകുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങുന്നു. സമീപത്ത് അവർക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരാരുമില്ല. അവിടെ അവർ കാണുന്നത് തനിക്ക് അപരിചിതമുഖങ്ങളാണ്.

ആ മുറിയിലെ ഏകാന്തതയും നിശ്ശബ്ദതയും അവരുടെ മനസ്സിൽ ഭയം നിറയ്ക്കും. ഉപകരണങ്ങളുടെ ശബ്ദം പോലും അവരെ പേടിപ്പെടുത്തും. ആശുപത്രി അധികൃതരല്ല രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളായിരിക്കണം ഇക്കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടത്. മരണംകാത്തുകിടക്കുന്ന എന്റെ അപ്പനെ/അമ്മയെ ഐസിയുവിന്റെ തണുപ്പിലേക്ക് പറഞ്ഞയ്ക്കണോ അതോ അവരുടെ മരണസമയത്ത് ഞാൻ അരികിലുണ്ടായിരിക്കണോ.. അപരിചിതരായ ഡോക്ടേഴ്സിനും നേഴ്സുമാരെയും കണ്ട് അവർ കണ്ണടച്ചോട്ടെ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതിനുപകരം ഞാനുൾപ്പെടുന്ന മക്കളെയും മരുമക്കളെയും കൊച്ചുമക്കളെയും കണ്ട് കണ്ണടയ്ക്കാൻ അവർക്ക് അവസരമൊരുക്കിക്കൊടുക്കുകയാണോ വേണ്ടത്? മക്കളേ നിങ്ങളുടേതാണ് തീരുമാനം. എന്തു തീരുമാനമെടുക്കുമ്പോഴും ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കണം ശാന്തമായും സന്തോഷത്തോടും വേദനരഹിതമായും മരിക്കാൻ അവസരംഒരുക്കുന്നതിലും വലുതല്ല മറ്റൊന്നും.

വിദേശത്തും മറ്റുമുള്ള മക്കളാണ് പേരന്റ്സിനെ ഐസിയുവിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കണമെന്ന് കൂടുതലായിആവശ്യപ്പെടാറുള്ളത്. രണ്ടു കാരണങ്ങൾ അതിനുപിന്നിലുണ്ടാവാം. ഒന്ന് തങ്ങൾ ദൂരെ നിന്ന് അടുത്തെത്തും സമയംവരെയെങ്കിലും മാതാപിതാക്കൾ ജീവനോടെയിരിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം. രണ്ട് മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവൻ പിടിച്ചുനിർത്താൻ തങ്ങൾ ഒന്നും ചെയ്തില്ലല്ലോയെന്ന പില്ക്കാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കാൻ ഇടയുള്ള കുറ്റബോധത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള മാർഗ്ഗം.

പക്ഷേ മാതാപിതാക്കളെ അവരുടെ വാർദ്ധക്യത്തിൽ പരിചരിച്ചും സ്നേഹിച്ചും വേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്തുകൊടുത്തും ശുശ്രൂഷിച്ച മക്കൾക്ക് ഇതിന്റെയൊന്നും ആവശ്യമില്ലെന്നാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്. കുറ്റബോധത്തിന്റെ ലാഞ്ഛന പോലുമില്ലാതെ ഐസിയുവിലേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കാതെ അവസാനംവരെ തങ്ങളുടെ സ്നേഹപരിചരണങ്ങൾ നല്കി പ്രിയപ്പെട്ടവരെ യാത്രയയ്ക്കാൻ അത്തരം ചില മക്കൾക്കേ കഴിയൂ. പക്ഷേ അവരുടെ എണ്ണം ഇന്നെത്രയോ കുറവാണ്!

> ***പരിഹരിക്കപ്പെടാത്ത പ്രശ്നങ്ങളില്ല, പക്ഷേ പ്രശ്നംവന്നതിനുശേഷം പരിഹരിക്കാൻ നോക്കാതെ പ്രശ്നം വരാതെ നോക്കുകയല്ലേ നല്ലത്?***

നുണയാണോ പറയുന്നത്?

സത്യസന്ധമായി പറയൂ, നുണ പറഞ്ഞിട്ടില്ലേ. നുണകേട്ടിട്ടുമില്ലേ? നുണ പറയുമ്പോൾ സത്യംപോലെയാണ് നാം അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. കേൾക്കുന്ന ആൾ അത് പൂർണ്ണമായും വിശ്വസിക്കണമെന്ന് നമുക്ക് നിർബന്ധവുമുണ്ട്. എന്നാൽ വേറെ ചിലർ നുണ പറയുമ്പോൾ കൃത്യമായി നമുക്കത് മനസ്സിലാക്കാനുമാവും. നുണയാണ് പറയുന്നതെന്ന നാം പ്രസ്താവിക്കുകയുംചെയ്യും. അതെന്തുമാവട്ടെ ഒരാൾ നുണയാണോ പറയുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ നുണ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ട കാര്യമൊന്നുമില്ല. ചില സൂചനകളിലൂടെ, പറയുന്ന രീതികളുടെ പ്രത്യേകതകളിലൂടെ നുണ മനസ്സിലാക്കാനാവും.

> *ജീവിക്കാൻ ഓക്സിജൻ എങ്ങനെയാണോ അങ്ങനെയാണ് നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ*

നുണ പറഞ്ഞ ആൾ അതേ സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് വീണ്ടും പറയേണ്ടിവരുകയാണെങ്കിൽ ആദ്യം പറഞ്ഞതുപോലെയായിരിക്കില്ല രണ്ടാമതു പറയുന്നത്. വിശദാംശങ്ങളിലും വിശദീകരണങ്ങളിലുമെല്ലാം മാറ്റം വരും. ചില ഭാഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയോ മറ്റുചില ഭാഗങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയോ ചെയ്യും. സ്ഥിരതയില്ലാത്ത വിശദാംശങ്ങളായിരിക്കും അവർ നല്കുന്നത്.കാരണം തങ്ങൾ ആദ്യം പറഞ്ഞത് എന്തായിരുന്നുവെന്നോ എങ്ങനെയായിരുന്നുവെന്നോ അവർ മറന്നുപോയിരിക്കുന്നു.

വാക്കുകൾക്കൊണ്ട് നുണ പറയുമ്പോഴും ശരീരം അതിനെ പലപ്പോഴും പ്രതിരോധിക്കാറുണ്ട്. വാക്കും ശാരീരികനിലയും തമ്മിൽ പൊരുത്തക്കേടുകളുണ്ടാകുന്നത് പറയുന്ന കാര്യം നുണയാകുമ്പോഴാണ്. വാക്കുകൾ കൊണ്ട് യെസ് പറയുമ്പോഴും അബോധപൂർവ്വമായി ശിരസുകൊണ്ട് അവർ നോയെന്നായിരിക്കും ചലിപ്പിക്കുന്നത്.

സംസാരിക്കുകയോപ്രവർത്തിക്കുകയോചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന തീരെ ചെറിയ പ്രതികരണങ്ങളും നുണ വെളിപെടുത്തുന്നവയാണ്. ബോധപൂർവ്വം സംഭവിക്കുന്നവയായിരിക്കണം ഈ പ്രതികരണങ്ങൾ എന്നില്ല. മറിച്ച് ആ വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥ വികാരങ്ങൾ അവർ അറിയാതെതന്നെ പ്രകടിപ്പിച്ചുപോകുന്നതാവാം.

ചില ചോദ്യങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ പെട്ടെന്ന് മറുപടി പറയാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നവരെ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. അതുപോലെ ചോദ്യം ആവർത്തിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നവരെയും? രണ്ടും നുണ പറയാൻ അവർ സമയമെടുക്കുന്നു, നുണ ആലോചിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

മുഖത്തുനോക്കിയോ കണ്ണിൽ നോക്കിയോ സംസാരിക്കാൻ വിമുഖതയുള്ളവരുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിന്റെ മാത്രംഭാഗമല്ല ഇത്. മറിച്ച് തങ്ങളുടെ ജെനുവിൻ സെൽഫ് അനാവരണം ചെയ്യാൻ അവർക്ക് കഴിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടും അവർ നുണപറയുന്നവരായതുകൊണ്ടുമാണ്. സാധാരണയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായശരീരഭാഷ നുണപറയുന്നതിന്റെ പ്രകടമായ അടയാളമായി മാറാറുണ്ട്.

അധികവും അമിതവുമായ വിശദീകരണങ്ങളും ആവശ്യമില്ലാത്ത വിധത്തിലുള്ള വ്യാഖ്യാനങ്ങളും ലഭിക്കുമ്പോൾ സൂക്ഷിക്കുക.തങ്ങളെ വിശ്വാസത്തിലെടുക്കാനും തങ്ങൾ പറയുന്നത് സത്യമാണെന്ന് വിശ്വസിപ്പിക്കാനും വേണ്ടി തങ്ങളുടെ നുണകളെ അവർ വെള്ളപൂശിയെടുക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ് അത്. സംഭാഷണത്തിലെയും വിശദീകരണത്തിലെയും പൊരുത്തക്കേടുകളും നുണയാണ് പറയുന്നത് എന്നതിന്റെ സൂചനകളാണ്.

ചോദ്യംചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശ്രമവും പ്രകടമാക്കുന്ന അസഹിഷ്ണുതയും നുണ വെളിച്ചത്തുവരുമോയെന്ന് ഭയക്കുന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന ആളെ തിരികെ ചോദ്യം കൊണ്ട് ആക്രമിക്കുക, ഉത്തരം പറയാതെ തിരികെ ചോദ്യം ചെയ്യുക എന്നിവയെല്ലാം നുണയന്മാരുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

സത്യമാണ് ഞാൻ പറയുന്നതെന്നും എന്നെ വിശ്വസിക്കൂവെന്നും ഞാൻ സത്യസന്ധനാണെന്നുമെല്ലാമുള്ള അവകാശവാദങ്ങളും നുണയന്മാരുടെ ആയുധങ്ങളാണ്. സത്യസന്ധനാണെന്ന് വിശ്വസിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള കാട്ടിക്കൂട്ടലുകളാണവ.

> *കംഫർട്ട്സോണുകൾ മനോഹരവും ശാന്തവുമാണ്. പക്ഷേ അവിടെയൊരിക്കലും വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നില്ല*

ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കാൻ വളരെ എളുപ്പം!

ബന്ധം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുക എന്നതാണ് ദുഷ്ക്കരം. എന്നാൽ അതു തകർക്കുക എന്നത് വളരെ എളുപ്പമാണ്. സുഹൃദ്ബന്ധമായാലും ദാമ്പത്യബന്ധമായാലും.ഏതൊക്കെ രീതിയിലാണ് ബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നതെന്ന് നോക്കാം.

നമ്മൾ വിചാരിക്കുന്നതുപോലെയും വാഴ്ത്തിപ്പാടുന്നതുപോലെയും അത്ര ശക്തമൊന്നുമല്ല ഒരു ബന്ധങ്ങളും. എല്ലാ ബന്ധങ്ങളും അതിൽതന്നെ ദുർബലമാണ്. പെരുമാറ്റത്തിലെ അഭംഗിയും വാക്കുകളിലെ നീരസവും വൈകാരികമായ അടുപ്പമില്ലായ്മയും ബന്ധങ്ങളെ ദുർബലമാക്കുന്നുണ്ട്.

എല്ലാം നിന്റെ തോന്നലാണെന്ന മട്ടിൽ പങ്കാളിയുടെ വികാരങ്ങളെ അപ്രധാനീകരിക്കുന്നത് ആ

> *മറ്റുള്ളവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ പേരുകൾ എഴുതിച്ചേർത്തവർക്ക് അവർ മരിച്ചാലും മരണം സംഭവിക്കുന്നില്ല*

വ്യക്തിയെ തന്നെ നിസ്സാരവല്ക്കരിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാനിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇല്ലെങ്കിൽ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വിള്ളൽ വീഴും.

മറ്റേ ആളുടെ നെഗറ്റീവ് മാത്രം തുടർച്ചയായി കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവിടെയും ബന്ധത്തകർച്ചയുണ്ട്. നെഗറ്റീവ് തരംഗങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങളുടെ ഇഴയടുപ്പം കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞുവരികയും ഒടുവിൽ പരിപൂർണ്ണമായ വിച്ഛേദം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

അഭിസംബോധന ചെയ്യേണ്ട വിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് ബോധപൂർവ്വം ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നതും സംസാരിക്കാതിരിക്കുന്നതും പ്രശ്നം ഗുരുതരമാക്കും. തെറ്റിദ്ധാരണയും അകൽച്ചയും സൃഷ്ടിക്കുകയായിരിക്കും അതിന്റെ ഫലം.

ചിരി നല്ലതാണ്, തമാശയും. പക്ഷേ പങ്കാളിയുടെ വികാരങ്ങളെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചിരിയും തമാശയും ബന്ധങ്ങൾക്ക് ക്ഷതമേല്പിക്കും. എമ്പതിയായിരിക്കും ആ അവസരത്തിൽ പങ്കാളി ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. പക്ഷേ കിട്ടുന്നതാവട്ടെ പരിഹാസം കലർന്ന തമാശയും. ഇതു തീർച്ചയായും മറ്റേ ആളിൽ നിന്ന് അകന്നുപോകാനുള്ള സാധ്യതയൊരുക്കും.

നിരന്തരമായ കുറ്റപ്പെടുത്തലും വാഗ്വാദങ്ങളുമാണ് മറ്റൊരു വില്ലൻ. അഭിപ്രായവ്യത്യാസങ്ങളും വിരുദ്ധാഭിപ്രായങ്ങളും സ്വഭാവികമാണ്. തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുന്നതും. എന്നാൽ അതിന്റെയെല്ലാം പേരിൽ എപ്പോഴും കുറ്റപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും പോംവഴി കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതെ വാഗ്വാദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും മനസ്സുകളെ തമ്മിൽ അകറ്റുകയും ബന്ധം ശിഥിലമാക്കുകയും ചെയ്യും.

ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ് ബോധപൂർവ്വമായ അതിരുകൾ. അതിരുകൾ പാലിക്കുന്നത് പരസ്പരബഹുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകരമായിരിക്കും വൈകാരികമായ മുറിപ്പെടുത്തൽ ഉണ്ടാവാതിരിക്കുന്നതിനും.

പരസ്പരം താങ്ങേണ്ടവരും താങ്ങായി മാറേണ്ടവരുമാണ് പങ്കാളികൾ/ സുഹൃത്തുക്കൾ. എന്നാൽ വിപരീതമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മറ്റേ ആളെ ഒറ്റയ്ക്കാക്കി കടന്നുകളയുന്നവരുണ്ട്. സഹാനുഭൂതിയില്ലായ്മയാണ് അവിടെ പ്രകടമാകുന്നത്. സഹായിക്കേണ്ട ആൾ സഹായിക്കാതെ മാറിനില്ക്കുന്നത് വൈകാരികമായ അടുപ്പം കുറയ്ക്കാൻ കാരണമാക്കും.

> *വീണ്ടും കണ്ടുമുട്ടുന്നതുവരേയ്ക്കുമുള്ള താല്ക്കാലികമായ ഒരു ഇടവേള മാത്രമാണ് ഓരോ യാത്രപറച്ചിലുകളും*

ഇവരെ സഹിക്കാനാകുമോ?

മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹികജീവിയായതുകൊണ്ട് പലതരം ആളുകളുമായി സഹവസിക്കുകയും ഇടപെടുകയും ചെയ്യേണ്ടതായിവരും. അതിൽ ചിലരെ നമുക്ക് ഇഷ്ടമാകും. മറ്റു ചിലരെ നമുക്ക് ഇഷ്ടമാകുകയില്ല. വേറെ ചിലരുമായി ഒത്തുപോകാൻ ശ്രമിക്കും. മറ്റുചിലരെ പൂർണ്ണമായും അവഗണിച്ചുകളയും. ആരെ സ്വീകരിക്കണം, ആരെ ഉപേക്ഷിക്കണം എന്നതൊക്കെ ഓരോരുത്തരുടെയും വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനമാണ്.

ഇങ്ങനെ പലതരം ആളുകളുണ്ടെങ്കിലും പലർക്കും സഹവസിച്ചു

അനാവശ്യമായ തർക്കങ്ങളിലേർപ്പെടാതിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ സമയം വേണ്ടതുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനാവും

പോകാനോ സഹകരിച്ചുപോകാനോ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു വിഭാഗം ആളുകളാണ് ആത്മരതിക്കാർ. കുറച്ചു കൂടി വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ Narcissistic personality Disorder ഉള്ള വ്യക്തികൾ. NPD എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു പ്രത്യേകതരം മാനസികാവസ്ഥയുള്ളവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. സഹപ്രവർത്തകരോ സഹപാഠികളോ സുഹൃത്തുക്കളോ ഇത്തരക്കാരായുണ്ടെങ്കിൽ വേണമെങ്കിൽ അവരിൽ നിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കാൻ കഴിയും. പക്ഷേ ജീവിതപങ്കാളി അത്തരമൊരു മാനസികാവസ്ഥയുള്ള ആളാണെങ്കിൽ തുടർന്നുള്ള ജീവിതം വളരെ ദുഷ്ക്കരമായിരിക്കും.

പ്രത്യേകതകൾ

നാർസിസ്റ്റിക് പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ്. അത്തരമൊരു മാനസികാവസ്ഥയുള്ള വ്യക്തികൾ സ്വന്തം പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചു മാത്രമാണ് ചിന്തിക്കുന്നത്. തനിക്കുള്ള സ്ഥാനം,ബഹുമാനം ഇതിലാണ് അവരുടെ മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും. ഇത് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും യുക്തിരഹിതവുമായിരിക്കും. വളരെയധികം ശ്രദ്ധപിടിച്ചുപറ്റാനാണ് ഇവരുടെ ശ്രമം. മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ പ്രശംസിക്കണമെന്ന് അവരാഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് അവരൊരു നല്ലവാക്കും പറയുകയുമില്ല. അതായത് താനൊഴികെയുള്ള ആരെയും അംഗീകരിക്കാൻ അവർക്ക് സാധിക്കുകയില്ല. തീരെ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ പോലും പ്രശ്നം കണ്ടെത്തി പ്രശ്നം വലുതാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണ് ഇവർ, പങ്കാളിയെ വില കുറച്ചുമാത്രമേ കാണുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യൂ. മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ വച്ച് പങ്കാളിയെ ഇകഴ്ത്തി സംസാരിക്കുന്നത് ഇക്കൂട്ടരുടെ വിനോദമാണ്. മാന്യമല്ലാത്ത വാക്കുകളും മ്ലേച്ഛമായ പ്രയോഗങ്ങളും പലപ്പോഴും സംസാരത്തിൽകടന്നുവരാറുണ്ട്. ആരോടും പ്രതിബദ്ധതയോ സ്നേഹമോ ഇവർക്കുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. ആത്മാർത്ഥമായ ബന്ധങ്ങളും ഇവർക്കുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. വ്യക്തികളുടെയോ സംഭവങ്ങളുടെയോ നന്മ കാണുന്നതിന് പകരം തിന്മ കാണുന്നതിലാണ് അവർക്ക് ഉത്സാഹം. ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരായിട്ടാണ് കാണപ്പെടുന്നതെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസം തീരെ കുറവായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് തീരെ ചെറിയ വിമർശനം പോലും താങ്ങാനാവാതെ വരുന്നത്. മറ്റുള്ളവരോട് അസൂയ

ജനസംഖ്യയിൽ ആറു ശതമാനം

ജനസംഖ്യയിൽ ഒന്നുമുതൽ ആറു ശതമാനം വരെയുള്ള ആളുകളിൽ ഈ മാനസികാവസ്ഥ കണ്ടുവരുന്നുണ്ടെന്നാണ് പഠനം പറയുന്നത്. ഈ ശതമാനത്തിൽ നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരോ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

> *പ്രതീക്ഷയെന്നത് ഏതു ഇരുട്ടിലും പ്രകാശം കാണാൻകഴിയുന്ന മാനസികാവസ്ഥയാണ്.*

തോന്നുന്നതും മറ്റുള്ളവർക്ക് തന്നോട് അസൂയയാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നതും ഇവരുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. സഹാനുഭൂതിയോ അനുകമ്പയോ ഇവരുടെ നിഘണ്ടുവിലില്ല.

എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും?

മരുന്നുകൊണ്ടോ തെറാപ്പികൊണ്ടോ പൂർണ്ണമായി മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന മാനസികാവസ്ഥയല്ല ഇത് എന്നതാണ് ആദ്യമേ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്.കാരണം ഇക്കൂട്ടർക്ക് തങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ കൊണ്ട എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉള്ളതായി സ്വയം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല.

വായ്നാറ്റം പോലെയാണല്ലോ ചില കാര്യങ്ങൾ.വഹിക്കുന്നവർക്കറിയില്ല സഹിക്കുന്നവർക്കു മാത്രം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്ന്. അതുപോലെയാണ് ഈ മാനസികാവസ്ഥ. തങ്ങൾ നൂറു ശതമാനം പൂർണ്ണരാണെന്ന് കരുതുന്നതിനാൽ തങ്ങൾക്കെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുള്ളതായി അവർ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് സ്വയം ചികിത്സ തേടാറുമില്ല. മറ്റുള്ളവരാണ് ഇവരെപ്രതി സഹിക്കുന്നത്. ഇതൊരു മാനസികാവസ്ഥയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ഇടപെടുക മാത്രമാണ് മറ്റുള്ളവർ

നിഘണ്ടുവിൽ ഇല്ലാത്ത വാക്ക്

ആത്മരതിക്കാർ ക്ഷമ ചോദിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ വളരെ കുറവാണ്. ഇനി എപ്പോഴെങ്കിലും ക്ഷമ ചോദിക്കുകയാണെങ്കിൽ തന്നെ അത് ആത്മാർത്ഥതയില്ലാത്തതായിരിക്കും. തങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ ന്യായീകരിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും അവർ സംസാരിക്കുന്നതും.

ചെയ്യേണ്ടത്. ഇക്കൂട്ടരെ അമിതമായി സ്നേഹിക്കുകയോ വിശ്വസിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. സ്നേഹം കൊണ്ട് നല്കുന്ന ചില ആനുകൂല്യങ്ങൾ മുതലെടുത്ത് വരുതിയിലാക്കാനുള്ള ശ്രമവും അവർ നടത്തും. എങ്കിലും വ്യക്തികൾ സഹകരിക്കുകയും തങ്ങളുടെ അവസ്ഥ കൃത്യമായി തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ തെറാപ്പികളിലൂടെ വീണ്ടെടുക്കലിനുള്ള സാധ്യതകളുമുണ്ട്. അതിരുകൾ നിശ്ചയിച്ച് അവരുമായി ഇടപെടുക, മുന്നറിയിപ്പുകൾ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക,സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുമാത്രം പെരുമാറുക എന്നിവയെല്ലാം ഇക്കൂട്ടരുമായുള്ള ഇടപെടലിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവയാണ്. സ്വഭാവപ്രത്യേകതയായതുകൊണ്ട് പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം അത്തരക്കാരിൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. വ്യക്തിയെ ഉൾക്കൊള്ളുക.അതു മാത്രമേ ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുള്ളൂ.

എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം

സുഹൃത്ത്/ജീവിതപങ്കാളി നാർസിസ്റ്റാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് വ്യക്തിയുടെ സാധാരണസ്വഭാവരീതികളെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ നടത്തുന്ന സംസാരവും ചോദ്യോത്തരങ്ങളും വഴിയാണ്. സ്വയം നല്കുന്ന അമിതപ്രാധാന്യം, സഹാനുഭൂതിയില്ലായ്മ, സ്വയം ആസ്വദിക്കൽ, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള അസൂയയും തന്നോടു മറ്റുള്ളവർക്ക് അസൂയയാണെന്ന ചിന്ത, സ്വന്തം നേട്ടത്തിനായി മറ്റുള്ളവരെ ചൂഷണം ചെയ്യൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സ്വഭാവപ്രത്യേകതകൾ വഴിയാണ് ഒരു വ്യക്തി NDP ആണോയെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

> *നിരാശത അനുഭവിക്കുകയെന്നത് സ്വഭാവികമാണ്, പക്ഷേ പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരുന്നാൽ മതി*

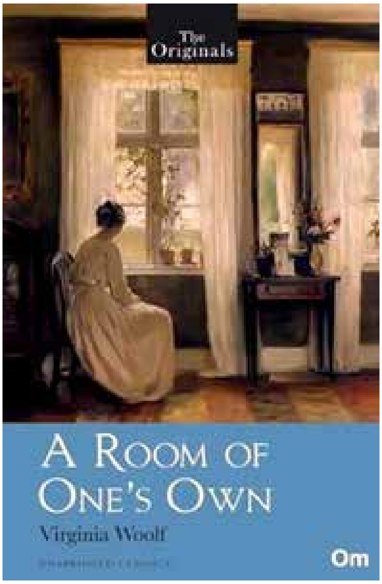
സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

ഭ്രാന്തുള്ളവർക്ക് സ്തുതിയായിരിക്കട്ടെ

"നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയാത്തത് കാണുവാൻ മാത്രം അവരുടെ കണ്ണുകൾ തുറക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ? ഈ പ്രകൃതിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് കേൾക്കാൻ കഴിയാത്ത ശബ്ദങ്ങൾ ധാരാളമില്ലേ? കാഴ്ചകൾ ഇല്ലേ? ഇരുട്ടിൽ പൂച്ച കാണുന്നത് നിങ്ങൾ കാണുന്നുണ്ടോ? തൊലിപ്പുറം പാമ്പിന് നൽകുന്ന മുന്നറിയിപ്പുകൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കാറുണ്ടോ? അതുപോലെ അവർ ശൂന്യതയിലേക്കായിരിക്കില്ല നോട്ടമയയ്ക്കുന്നത്, ഒന്നുമില്ലായ്മയോടാവില്ല സംവദിക്കുന്നത്. അവർ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും കാണുവാനും കേൾക്കുവാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടാവില്ല, അത്രമാത്രം.'' രസകരമെന്ന് തോന്നാവുന്ന ഈ നിരീക്ഷണം നടത്തിയത്, ശ്രി. എം. അഥവാ ഹിമാലയൻ മാസ്റ്റർ എന്ന് പ്രസിദ്ധനായ മുംതാസ് അലി ഖാൻ ആണ്. മനുഷ്യന് പ്രാപ്യമായ ശബ്ദ വീചികൾ 20 Hz to 20,000 Hz (20 kHz) നും ഇടയ്ക്കുള്ളതാണല്ലോ. അപൂർവ്വം ചിലരിൽ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, ഇതാണ് പൊതുവിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുതകൾ. ജന്തുജാലങ്ങളുടെയും കടൽജീവികളുടെയും ശബ്ദ പരിധികൾ ഇതല്ല എന്ന് നമുക്കറിയാം, ഡോൾഫിനുകളും, മറ്റ് കടൽജീവികളിലും കണ്ണ് കെട്ടിയിട്ട് നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ പോലും അവരുടെതായ ശബ്ദതരംഗങ്ങളാൽ പരസ്പരം സംവേദനം ചെയ്യുന്നതും തടസ്സങ്ങൾ മറികടക്കുന്നതും ശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾക്ക് മുമ്പായി ഭൂമിയിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടും കേട്ടും മൃഗങ്ങൾ ജാഗരൂകരാകുന്നതും നമുക്കറിയാം. നമുക്ക് കേൾക്കാൻ സാധ്യമല്ലാത്തതുമായ ചില പ്രത്യേക ശബ്ദങ്ങളോട് മൃഗങ്ങൾ അസഹിഷ്ണുത കാണിക്കുന്നതും നമ്മൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

നമുക്ക് പരിചിതമല്ലാത്ത എന്തിനെയും ഭ്രാന്തെന്ന് വിളിക്കരുത് എന്ന് പറയാനാണ് ഇത്രയും വളഞ്ഞ് മൂക്ക് പിടിച്ചത്.

> മനസുണ്ടാവണം, എന്തായിത്തീരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ നീ അതായിത്തീരുക തന്നെ ചെയ്യും



വിർജീനിയ വുൾഫ് എന്ന വിശ്രുത ആംഗലേയ എഴുത്തുകാരിയുടെ ജീവിതം വായിച്ചു തീരുമ്പോൾ, വായനക്കാരൻ കടന്നുപോകാൻ ഇടയുള്ള ചില ചുഴികളുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ നോൺ-ലീനിയർ സ്വഭാവത്തോട് അത്രമേൽ അടുത്ത് നിൽക്കുന്ന എഴുത്തും സ്വജീവിതവും അവർ ജീവിച്ചു തീർത്ത് അതിനൊരു വിരാമതിലകം സ്വയം നിശ്ചയിച്ചപ്പോഴും അവരെ കാലമോ സാഹിത്യചരിത്രമോ ദയവോടെ ചേർത്ത് നിർത്തിയില്ല. ആദ്യം അമ്മയേയും പിന്നെ സഹോദരിയേയും അതിന് ശേഷം അച്ഛനേയും മരണം കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയപ്പോൾ അപരിഹാര്യമായ മാനസിക ദുരന്തത്തിലേക്ക് അവർ വീണുപോയി. മാനസിക വിഭ്രമങ്ങൾ ആദ്യം ശബ്ദങ്ങളായും Voices പിന്നെ കാഴ്ചകളായും അവരെ പൊതിഞ്ഞു. 1895, 1904, 1912-15,1941 ലുമെല്ലാം അവർ ഭ്രാന്തിന്റെയും വേദനയുടെയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും സങ്കടക്കടൽ നീന്തിക്കടന്നു. ഈ വേദനകൾക്കിടയിലും സ്ത്രീജീവിതങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ മാഗ്നാകാർട്ട എന്ന് വിളിക്കാവുന്ന 'A Room of One's Own'എന്ന കൃതിയും അവരുടെ മാസ്റ്റർ പീസുകളായ Mrs. Dalloway, To the Light House' എന്നീ വിഖ്യാത കൃതികളും എഴുതി തീർത്തു. അവരെ നിരന്തരം വേട്ടയാടിയ മാനസിക വിഭ്രാന്തികളുടെ 'ശബ്ദങ്ങളി'ൽ നിന്നുമാണ് അവർ തന്റെ സർഗ്ഗാത്മകതയ്ക്ക് തീ പിടിപ്പിച്ചത്. സ്ത്രീകളുടെ ആന്തരിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ കുറിച്ച് അവർ നിരന്തരം എഴുതി. ഒരു സ്ത്രീക്ക് അവളുടേത് മാത്രമായ ഇടങ്ങൾ ആവശ്യമാണെന്ന് അവർ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. അങ്ങനെ അനേകം സ്ത്രീജീവിതങ്ങൾക്ക് വെളിച്ചവും പ്രത്യാശയും നൽകാൻ അവർക്ക് സാധിച്ചു. ഫെമിനിസ്റ്റ് എഴുത്തുകൾക്ക് വിത്ത് പാകാനും ദിശാബോധം നല്കാനും അവർക്ക് കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളത് ചെറിയ കാര്യമല്ലല്ലോ. സാഹിത്യത്തിന്റെ 'ആധുനിക' (Modernism) ബോധത്തിലേക്ക് കാലത്തെ കൈപിടിച്ചു നടത്തിയവരിൽ വുൾഫ് വഹിച്ച പങ്ക് വലുതാണ്. 'ബോധധാരയുടെ' (Stream of Consciounsess) അജ്ഞാത വഴികളിലൂടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ കൊണ്ട് തീർത്ത ചില്ല് കൂടാരത്തിലേക്ക് അവർ അവരുടെ ആത്മാവിനെ പ്രതിഷ്ഠിച്ചു. ഒടുക്കം ഊസ് നദിയുടെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് സ്വയം നിക്ഷേപിക്കുമ്പോഴേക്കും അടുക്കളയിലെ കരിപുരണ്ട ജീവിതങ്ങൾക്ക് പ്രതീക്ഷയുടെ ഒരു കിളിവാതിൽ അവർ തുറന്നുക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയാത്തവ കണ്ടും കേൾക്കാൻ കഴിയാതിരുന്നവ കേട്ടും അവർ ജീവിതത്തിന്റെ വേറിട്ട ഭൂപടങ്ങളിൽ സ്വയം കണ്ടെത്തി.

ദസ്തയെവസ്കിയും സിൽവിയാ പ്ലാത്തും ബോദ്ലെയരും തുടങ്ങി, ഇങ്ങേ അറ്റത്ത് നമ്മുടെ ബേപ്പൂർ സുൽത്താൻ വരെയുള്ളവർ കടന്നുപോയ ഉന്മാദത്തിന്റെ സഹനപർവ്വങ്ങളെ 'അല്പം ഭ്രാന്തില്ലാത്തവർ ആരാണ്' എന്ന ലളിത ഹാസ്യം കൊണ്ടാണ് നമ്മൾ അവഗണിച്ചതും ആക്ഷേപിച്ചതും. എന്നാൽ അവരോ തങ്ങളുടെ മനസിലാക്കാതെ പോയ ജീവിതങ്ങളുടെ മജ്ജയും മാംസവും രക്തവും വിരുന്ന് നൽകി വായനക്കാരനെ ഊട്ടി.

"അറിഞ്ഞതിൽ പാതി പറയാതെ പോയി
പറഞ്ഞതിൽ പാതി പതിരായും പോയി
പകുതിഹൃത്തിനാൽ പൊറുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ
പകുതി ഹൃത്തിനാൽ വെറുത്തുകൊൾക
ഇതെന്റെ രക്തമാണിതെന്റെ
മാംസമാണെടുത്തുകൊൾക" - ചുള്ളിക്കാട്

പറഞ്ഞതിൽ തെല്ലും പതിരില്ലാതെ, ഭ്രാന്തന്മാരുടെ നാട്യങ്ങളിൽ നിന്നും അവർ പരിചിതമായ മൗനങ്ങളിലേക്ക് പതിയെ സ്വയം പറിച്ചുനട്ടു.

ഭ്രാന്തുള്ളവർക്ക് സ്തുതിയായിരിക്കട്ടെ!

> ***പ്രായം കൊണ്ടല്ല പുതിയ സ്വപ്നങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് ഓരോരുത്തരും വൃദ്ധരായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്***

കൂളാണോ... സ്ട്രോങ്ങാണ്

ശാരീരികക്ഷമതയോ മസിലുകളുടെ വളർച്ചയോ അല്ല കരുത്തുറ്റ മനുഷ്യന്റെ ലക്ഷണം. അവൻ എത്രത്തോളം മാനസികമായി വിപരീത സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാനും അവയോട് പ്രത്യുത്തരിക്കാനും തയ്യാറാവുന്നുണ്ട് എന്നതും തന്നിൽതന്നെ എത്രത്തോളം ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവനുമാണ് എന്നതാണ്. തീരെ ചെറിയ പരാജയങ്ങളുടെയോ അഭിപ്രായഭിന്നതകളുടെയോ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളുടെയോ പേരിൽ പോലും മനസ് തകർന്നിരിക്കുന്ന പലരുമുണ്ട്. പുറമേയ്ക്ക് നോക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യപ്രകൃതികളായിരിക്കും. പക്ഷേ അവരുടെ മനസ് അശക്തങ്ങളാണ്. മാനസികമായി കരുത്തുള്ള മനുഷ്യരെ രൂപം കൊണ്ടല്ല വാക്കുകൾ കൊണ്ടും മനോഭാവം കൊണ്ടും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുമെന്ന് മന:ശാസ്ത്രം.

'ഇതിന് ഞാൻ മതി' യെന്ന് ചിലർ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടില്ലേ. അഹങ്കാരപ്രകടനമല്ലേ ആത്മവിശ്വാസക്കൂടുതലല്ലേ എന്നെല്ലാം നമുക്ക് തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ അതിനെല്ലാം അപ്പുറമായി തങ്ങളുടെ കഴിവിൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാണ് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ് ആ വാക്കുകൾ. എന്തു സംഭവിച്ചാലും അവയെയെല്ലാം നേരിടാൻ തക്ക ചങ്കൂറ്റം അവർക്കുണ്ട്. പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാതെ അവർ തങ്ങളിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു, തനിക്ക് ഇതു ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന ഉറപ്പും അവർക്കുണ്ട്. വെല്ലുവിളികൾ ധൈര്യപൂർവ്വം ഏറ്റെടുക്കുന്നു.

> *നീ നിനക്ക് പരിധി നിശ്ചയിക്കാതിരിക്കുക, ഒരു പരിധിക്കപ്പുറത്തേക്ക് വളരാൻ കഴിയാത്തത് നീ നിനക്കു മുമ്പിൽ വരച്ചിരിക്കുന്ന വരകൾ കൊണ്ടാണ്.*

ഏതുപ്രശ്നം വന്നാലും കൂളായി നേരിടുന്നവരുണ്ട്.. ഇതൊക്കെ എന്ത് എന്ന മട്ടിൽ നെഞ്ചുവിരിച്ചുനില്ക്കുന്നവർ. തീരെ ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ പോലും തളർന്നുപോകുന്നവർക്കിടയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ മലപോലെ നിവർന്നുനില്ക്കുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ശാന്തത പാലിക്കാനും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും കഴിയുന്നതിലൂടെ തങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ കരുത്തുതന്നെയാണ് അവർ പ്രകടമാക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്ക്കരമായ അനുഭവങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും സ്ഥിരമായി നില്ക്കുന്നവയല്ല എന്ന് മനസിലാക്കാനുള്ള ബോധം അവർക്കുണ്ട്. പ്രളയം ഉണ്ടാകാറുണ്ട് എന്നതു ശരി തന്നെ. പക്ഷേ പ്രളയജലം ഒഴുകിപ്പോകാറുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ പ്രശ്നങ്ങൾ വന്നാലും അവയൊന്നും ശാശ്വതമായി നില്ക്കുന്നവയോ പരിഹാരമില്ലാത്തവയോ അല്ലെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ഇതും കടന്നുപോകുംഎന്ന മട്ടിൽ പെരുമാറാൻ അവരെ സഹായിക്കുന്നത്.

മാനസികമായി കരുത്തില്ലാത്തവർക്ക് ഇതു സാധിക്കാറില്ല. ഇടിമുഴക്കം കേട്ടാലും ലോകാവസാനമായി എന്ന് അവർ വിലപിക്കുകയും പരിഭ്രാന്തരാവുകയും ചെയ്യും. ക്രിയാത്മകമായ ഒരു മൈൻഡ് സെറ്റ് സ്വന്തമായുള്ളവരാണ് അവർ. തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കാത്തവരോ പരാജയം നേരിടാത്തവരോ അല്ല ഇക്കൂട്ടർ. പക്ഷേ അതേക്കുറിച്ചോർത്ത് മനസ് പുണ്ണാക്കാതെ മുൻകാല തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിച്ചും തിരുത്തിയും മുന്നോട്ടുപോകാൻ അവർക്കു കഴിവുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ അകാരണമായ കുറ്റാരോപണങ്ങൾ നടത്തി സ്വസ്ഥമാകാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരോ എന്തിന്റെയും നെഗറ്റീവ് വശം കാണുകയോ ഇവർ ചെയ്യുന്നില്ല. സംഭവിച്ചപോയവയുടെയും പ്രതികരണങ്ങളുടെയും ഉത്തരവാദിത്വം അവർ സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്നു. പ്രതികരിക്കാനും പ്രതികരിക്കാതിരിക്കാനും ഒന്നുപോലെ സാധിക്കുന്നത് മനസിന്റെ കരുത്താണ് വ്യക്തമാക്കുന്നത്. തനിക്ക് അറിയില്ലാത്തതും തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതുമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരോട് സഹായം ചോദിക്കുന്നതിൽ ഇവർക്ക് മടിയോ ലജ്ജയോ ഇല്ല. സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച് സഹായം ചോദിക്കുന്നത് വൈകാരികപക്വതയുടെയും ശക്തിയുടെയും അടയാളമാണ്.

സഹായം ചോദിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ക്ഷമ ചോദിക്കാനും അവർക്ക് മടിയില്ല.തങ്ങൾക്ക് തെറ്റുപറ്റിയെന്നും തങ്ങൾ തെറ്റുകൾക്ക് അതീതരല്ലെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവാണ് അവരെ അതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തോടു പോസിറ്റീവ് കാഴ്ചപ്പാടുകളുള്ള ഏതൊരു വ്യക്തിയും മാനസികമായി കരുത്തുള്ളവരാണ്. ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് ജോലി നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവാം സാമ്പത്തികബാധ്യതകൾ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം, പ്രിയപ്പെട്ടവർ നഷ്ടമായിട്ടുണ്ടാവാം. ഇതിനെയെല്ലാം യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ സമീപിക്കുകയും തിരിച്ചെടുക്കാനും നേരിടാനും കഴിയുന്ന വിഷയങ്ങളെ ധൈര്യപൂർവ്വം അഭിമുഖീകരിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. അതിനു പകരം മനസ് തളർന്നും തകർന്നും ജീവിക്കുന്നത് ഭാവിജീവിതത്തിന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെയും വർണ്ണങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കിക്കളയുന്നതിന് തുല്യമാണ്. മനസ് കരുത്തുള്ളതാക്കൂ, ജീവിതം കൂളാകും.

“ ജീവിതം തുടച്ചുനീക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് സ്വപ്നങ്ങളും തുടച്ചുനീക്കപ്പെടുന്നത്

മൂന്നു മണി കഴിഞ്ഞ് ഉറങ്ങാൻ കഴിയാറില്ലേ?

പുലർച്ചെ മൂന്നുമണി മുതൽ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നവരുണ്ട്. എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും ഉറങ്ങാൻ കഴിയാത്തവർ. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ തുടർച്ചയായി മൂന്നു മണി മുതൽ ഉറങ്ങാൻ കഴിയാത്തത്? ഹോർമോൺ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾ ഉൾപ്പടെ പലതും ഇതിന് പിന്നിലുണ്ടെന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവു കുറയുന്നത് കോർട്ടിസോൺ, അഡ്രിനാലിൻ തുടങ്ങിയ സമ്മർദ്ദരാസവസ്തുക്കൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതും ഈ ഹോർമോണുകൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് കരളിലുംപേശികളിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ പ്രകാശനത്തിന് സഹായിക്കുന്നതുമാണ് ഉറക്കം തടസപ്പെടുത്തുന്നത് എന്നാണ് ഒരു നിഗമനം. വിട്ടുമാറാത്ത സമ്മർദ്ദം മൂലം കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുന്നതും ഉറക്കം ഭംഗപ്പെടുത്തുന്നു. സ്ട്രസ് ഹോർമോൺ എന്നാണ് കോർട്ടിസോൾ വിളിക്കപ്പെടുന്നത്. കോർട്ടിസോൾ അളവ് ഉയരുന്നതു മൂലം ദിവസത്തിലെ ആദ്യ മണിക്കൂറുകളിൽ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടാമത്രെ. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലവും ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടാം. പ്രത്യേകിച്ച് ഇതു വാർദ്ധക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. ഉറക്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന മെലറ്റോണിൻ എന്ന ഹോർമോൺ പ്രായമാകുമ്പോൾ ചെറിയ അളവിൽ മാത്രമാണ് ചിലരിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ആർത്തവവിരാമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളും ഉറക്കത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റങ്ങൾവരുത്തുന്നതും അനുയോജ്യവും ഊഷ്മളവുമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും ഉറക്കപ്രശ്നങ്ങളെ ഒരുപരിധിവരെ നേരിടാൻ സഹായകരമാകും.

> *ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത് അനുസരിച്ചാണ് ഭാവി നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്*

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