

Only Positive...

FEBRUARY 2025

ഒപ്പം®

Vol:7 | Issue:9



നല്ല മാതാപിതാക്കളാകാൻ

നിങ്ങൾ പ്രണയത്തിലാണോ?

മറ്റുള്ളവർ തമ്മിലുള്ള സംസാരമോ നോട്ടമോ കേൾക്കുകയും കാണുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവർക്കിടയിൽ പ്രണയമുണ്ടെന്ന് പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടില്ലേ? എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരാളോട് പ്രണയമുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ? നിന്നെക്കാൾ കൂടുതൽ നീ മറ്റൊരാളെ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ, അയാളെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിക്കുമ്പോൾ, കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ അപ്പോൾ നീ അയാളുമായി പ്രണയത്തിലായിരിക്കുകയാണ്. സ്വന്തം ആത്മാവിനെക്കൊണ്ടുപോലെ മറ്റൊരാളെ കണ്ടെത്തുന്നതാണ് പ്രണയം.

മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ ആരംഭം മുതൽ പ്രണയമുണ്ടായിരുന്നു, ആളുകൾ പ്രണയത്തിലുമായിരുന്നു. നമ്മുടെ സാഹിത്യത്തിന്റെയും കലകളുടെയും മുഖ്യപ്രതിപാദ്യവിഷയം പ്രണയം തന്നെയായിരുന്നു. പ്രണയത്തിന് മൂന്നു ഘടകങ്ങളുണ്ടെന്നാണ് ചില പ്രണയസിദ്ധാന്തങ്ങൾ പറയുന്നത്.

അടുപ്പമാണ് അതിലാദ്യത്തേത്. രണ്ടു വ്യക്തി

കൾക്ക് തമ്മിൽ മാനസികമായ അടുപ്പം തോന്നുന്നു. വൈകാരികമായ അടുപ്പവും. പരസ്പര അടുപ്പമാണ് പ്രണയബന്ധം തീവ്രമാക്കുന്നത്. ഒരാൾക്കു മാത്രമാണ് അടുപ്പം തോന്നുന്നതെങ്കിലും അതും പ്രണയമാണ്. പക്ഷേ പ്രണയം സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടണമെന്നില്ല.

അഭിനിവേശമാണ് രണ്ടാമത്തേത്. ശാരീരികമായി തോന്നുന്ന ആകർഷണവും ലൈംഗികത വരെയെത്തുന്ന പ്രവർത്തനവുമാണ് ഇവിടെ പ്രധാനം

തീരുമാനമെടുക്കലാണ് മൂന്നാമത്തെ തലം. ഈ വ്യക്തിയെ തന്നെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സ്നേഹിക്കുമെന്നും ഒപ്പം ജീവിക്കുമെന്നുമുള്ള തീരുമാനമെടുക്കലാണ് അത്.

ഈ മൂന്നുകാര്യങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശക്തവും തീവ്രവുമാണ് എന്നതനുസരിച്ചാണ് പ്രണയത്തിന്റെ, സ്നേഹത്തിന്റെ ആയുസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അവ മൂന്നും ചേരുമ്പോഴാണ് പ്രണയം പ്രണയമാകുന്നത്.



വിജയിയും അംഗീകാരവും

ഇന്ന് നമ്മൾ ആരാധിക്കുന്ന പല പ്രശസ്ത വ്യക്തികളുടെയും തുടക്കം എങ്ങനെയുള്ളതായിരുന്നുവെന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും വിചാരം ഒറ്റയടിക്കുവളരെ നിസ്സാരമായിട്ടാണ് അവർ ഈ വിജയങ്ങൾ എല്ലാം നേടിയിരിക്കുന്നത് എന്നാണ്. പക്ഷേ ഒരു അവസരത്തിനു വേണ്ടി, അംഗീകാരത്തിനു വേണ്ടി അവർ സഹിച്ച കഷ്ടപ്പാടുകളും കൂടിച്ച കണ്ണീരും അനുഭവിച്ച വിഷമതകളും അവർക്കു മാത്രമേ അറിയൂ. കഴിഞ്ഞമാസമാണല്ലോ മലയാള പിന്നണിഗായകനായ പി ജയചന്ദ്രന്റെ മരണം സംഭവിച്ചത്. ഭാവഗായകനെന്ന് മാധ്യമങ്ങൾ വാഴ്ത്തിപാടിയിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിനുമുണ്ടായിരുന്നു വിജയത്തിലെത്താനായി അവഗണനയുടെ കടൽ നീന്തിക്കടന്ന ഒരു കാലം. പാട്ട് നല്ലതാണെങ്കിലും സ്വരം നല്ലതല്ല എന്നായിരുന്നുവത്രെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആദ്യകാലത്തെ ചില പാട്ടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതികരണം. അതുകൊണ്ട് ചില സംഗീതസംവിധായകർ ആ ഗാനം മറ്റുഗായകരെക്കൊണ്ട് മാറ്റിപ്പാടിക്കാൻ വരെ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതേ അനുഭവം സാക്ഷാൽ ഗാനഗന്ധർവനും അമ്മിതാട് ബച്ചനുമൊക്കെ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നതും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിജയിച്ചവരുടെയെല്ലാം പിന്നിൽ

ഇത്തരത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങളുടെ വൻകരകൾ തെളിഞ്ഞുകിടപ്പുണ്ട്.

അംഗീകരിച്ചുകിട്ടാനാണ് പാട്. ഒരിക്കൽ ഒരിടത്തു നിന്ന് അംഗീകാരം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ അയാളെ അംഗീകരിക്കാനും ആദരിക്കാനും മറ്റുള്ളവരും ഉത്സാഹിക്കും. പിന്നെ ഓരോന്നായി അംഗീകാരങ്ങൾ തേടിവന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. പക്ഷേ ആ ആദ്യവിജയത്തിലെത്തിച്ചേരാൻ നമുക്ക് പലതും സഹിക്കേണ്ടതായിവരും. അങ്ങനെ സഹിച്ചുനില്ക്കുന്നവരും തോറ്റുപിന്മാറാത്തവരുമാണ് വിജയികളാകുന്നത്. അവരെ പലരും ആരാധനാമൂർത്തികളായി വണങ്ങുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ഒരു പരാജയത്തിന്റെയോ അവഗണനയുടെയോ തിരസ്കരണത്തിന്റെയോ പേരിൽ മനസ് മടുക്കാതെ നിരന്തരം പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. ആർക്കും അവഗണിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു കാലം നമുക്കും വന്നുചേരും, ഉറപ്പ്. ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുക വിജയം നമ്മെ തേടിവരുന്ന കാലത്തിനുവേണ്ടി ഉണർന്നിരുന്ന് പ്രവർത്തിക്കുക.

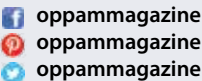
വിജയാശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
 എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 9 | Page: 24
February 2025

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



Cover: Bibin Thottungal Photography

OPPAM

Managing Director: Prof Antony 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



കമന്റ് എന്ന വാക്ക് ആദ്യമായി കേൾക്കുന്നത് കുട്ടിക്കാലത്തെന്നോ ആണ്. പെൺകുട്ടികൾ നടന്നുവരുമ്പോൾ കലുകിലോ കടത്തിണ്ണയിലോ ഇരുന്ന് സഭ്യമല്ലാത്ത വാക്കുകൾ സംസാരിക്കുന്ന തൊഴിൽരഹിതരും വേണ്ടത്ര പഠിപ്പ് ഇല്ലാത്തവരുമായ നാട്ടുകാരായ ആണുങ്ങൾ പറഞ്ഞിരുന്ന വാക്കുകളെ അന്ന് പൊതുവെ വ്യവഹരിച്ചിരുന്നത് അത്തരമൊരു വിശേഷണത്തോടെയായിരുന്നു. 'വൃത്തികെട്ടവന്മാരുടെ കമന്റ്സി' എന്ന് തല കുനിച്ചും അടക്കംപറഞ്ഞും പെൺകുട്ടികൾ മുഖം കറുപ്പിച്ചും ചിലപ്പോൾ ചീത്തവിളിച്ചും കടന്നുപോയിട്ടുള്ളതും

ഓടി രക്ഷപ്പെടുന്നതും ഓർമ്മയിലുണ്ട്. അങ്ങനെയാണ് കമന്റ് അത്ര നല്ല പ്രതികരണമല്ല കേൾക്കുന്നവരിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്ന ചിന്ത രൂപപ്പെട്ടത്.

തലമുറ മാറ്റത്തിന്റെ കാലമായതുകൊണ്ടാവാം കലുകുകളിലും പീടികത്തിണ്ണകളിലും ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള കമന്റുകൾ കുറഞ്ഞുവന്നിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ കമന്റുകൾ ഒട്ടും കുറഞ്ഞിട്ടില്ല. പുതിയ കാലത്ത് പുതിയ രൂപത്തിൽ അവ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനുള്ള വിശാലമായ സ്പെയ്സത്ര സോഷ്യൽ മീഡിയ. ഒരു എഴുത്തിന് ചുവടെ അല്ലെങ്കിൽ ചിത്രത്തിനു താഴെ കമന്റ് ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അതെന്നോ

“ നിന്റെ വിജയവും നിന്റെ സന്തോഷവും നിന്നിൽതന്നെയാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് ”

അപരാധമായോ കുറവായോ കണക്കാക്കിപ്പോരുന്ന വിധത്തിൽ കമന്റുകൾക്കു തുറവിയുള്ളവരായി നാം മാറിയിരിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ഈ മാറ്റത്തിന് പിന്നിലെ ഒരു വശം. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ കമന്റ് ചെയ്യപ്പെടാതെ കിടക്കുന്ന പോസ്റ്റുകൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ ആളില്ലാത്തതോ തിരിച്ചറിയാത്തതോ ആയ മുതലേന്ദങ്ങൾ പോലെയാണ്. യൂട്യൂബിലും മറ്റും അപ് ലോഡ് ചെയ്യുന്ന വീഡിയോകൾക്ക് നിർബന്ധമായും കമന്റ് ചെയ്യണേ എന്ന് അടുപ്പമുള്ളവർ ഇങ്ങോട്ട് ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഒരു കമന്റിന് അത്രത്തോളം വിലയുണ്ടെന്ന് തോന്നിപ്പോയ ചില നിമിഷങ്ങളായിരുന്നു അവ.

ഇനി മറ്റൊരു രീതിയിലുള്ള കമന്റുകളുമുണ്ട്.

സംഭവങ്ങളോടും വ്യക്തികളോടുമുള്ള പ്രതികരണം എന്ന നിലയിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയകളിൽ നിറയുന്ന കമന്റുകളാണ് അവ. അതിൽ ചിലതൊക്കെ വായിക്കുമ്പോൾ ഞെട്ടിപ്പോയിട്ടുണ്ട്. സഭ്യതയുടെ അതിർവരമ്പുകൾ ഇളക്കിക്കളയുന്ന വിധത്തിലുള്ളവയാണ് അവയിൽ പലതും. മറ്റു ചിലതിലാവട്ടെ ശക്തമായ വിയോജിപ്പിന്റെ അർത്ഥസമ്പുഷ്ടമായ ഭാഷയും. സ്വകാര്യമായി പോലും പറയാൻ മടിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ ഇത്ര തുറന്നുപറയാൻ ചിലർക്കൊക്കെ എങ്ങനെയാണ് കഴിയുന്നത്?

കമന്റുകൾക്ക് മറുപടിയുള്ള വ്യക്തികളെ അന്വേഷിച്ചപ്പോഴാണ് മനസ്സിലായത് അവയൊക്കെ ഫേക്ക് ഐഡിയിൽ നിന്നുള്ളവയാണ്. അതുമനസ്സിലായപ്പോൾ മറ്റൊരു വഴിക്കാണ് ചിന്ത പോയത്. പ്രൊഫൈൽ പിക്ചറിൽ പൂവോ കായോ മൃഗമോ എന്തുമായിരുന്നു കൊള്ളട്ടെ പക്ഷേ അതിനു പിന്നിലും ഒരു മനുഷ്യനുണ്ടല്ലോ. I am not Robbot എന്ന് തെളിയിക്കാനായി ടിക്ക് ചെയ്ത് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം തെളിയിക്കുന്നതുപോലെ എക്സ് എനോ വൈ എനോപേരു കൊടുക്കാവുന്ന, ഏതോ ഒരു വീട്ടിൽ ജനിച്ച ആരുടെയൊക്കെയോ എന്തൊക്കെയോ ആയിട്ടുള്ള ഒരു വ്യക്തി. അയാൾക്കെങ്ങനെയാണ് ഇതുപോലെ ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്നത്? മറ്റൊരാളെ കുറിച്ച് ഏറ്റവും മോശമായ രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയുന്നത്?

മുഖമില്ലാത്തതുകൊണ്ടുതന്നെ തന്റെയുള്ളിലെ പലതരത്തിലുള്ള ഫ്രണ്ട് ട്രേഷൻസ് വെളിവാക്കു

സദുദ്ദേശത്തോടെയുള്ള കമന്റുകൾ വ്യക്തികൾക്ക് വളർച്ചയും തണലും നൽകുമെങ്കിൽ വിഷം വമിപ്പിക്കുന്ന ദുർഗന്ധമുള്ള കമന്റുകൾ അജീർണഫലമായി പുറത്തേക്ക് വരുന്ന അധോവായു കണക്കെ നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളെ വല്ലാതെ മലീമസമാക്കുന്നുണ്ട്.

നവയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ് ഈ കമന്റുകൾ എല്ലാം തന്നെ. വ്യക്തിവിദ്വേഷം മുതൽ വ്യക്തിഹത്യവരെ അവയുടെ ഉള്ളടക്കവും സ്വഭാവവുമായി മാറുന്നുണ്ട്. സദുദ്ദേശത്തോടെയുള്ള കമന്റുകൾ വ്യക്തികൾക്ക് വളർച്ചയും തണലും നൽകുമെങ്കിൽ വിഷം വമിപ്പിക്കുന്ന ദുർഗന്ധമുള്ള കമന്റുകൾ അജീർണഫലമായി പുറത്തേക്ക് വരുന്ന അധോവായു കണക്കെ നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളെ വല്ലാതെ മലീമസമാക്കുന്നുണ്ട്. പറയുന്നവരുടെ ഉള്ളിലെ ദുർഗന്ധങ്ങൾ അവർ മാത്രം വഹിക്കുന്നതിന് പകരം മറ്റുള്ളവർ കൂടി സഹിക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസ്ഥ. ആർക്കും ആരെയും എന്തും പറയാമെന്ന അവസ്ഥ. ഇതിനെ നന്നെങ്കിലും മാറ്റം വരുമോ? അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റം വരേണ്ടതല്ലേ?



തീരുമാനങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതല്ല തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിൽവരുത്താത്തതാണ് നമ്മുടെ പരാജയങ്ങൾക്കു കാരണം

നല്ല മാതാപിതാക്കളാകാൻ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കുടുംബജീവിതവും തൊഴിൽജീവിതവും ബാലൻസ് ചെയ്തുകൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയാതെ വിഷമിക്കുന്നവരാണ് പുതിയ തലമുറയിലെ മാതാപിതാക്കൾ പലരും. തൽഫലമായി മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ അവർ പരാജയപ്പെടുകയോ പിന്തള്ളപ്പെട്ടുപോകുകയോ ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരമൊരു പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്കായി ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാം

കുട്ടികൾ നിരീക്ഷണപാടവമുള്ളവരാണ്

കുട്ടികളെ അനുസരണം പഠിപ്പിക്കാൻ ഉത്സാഹക്കൂടുതലുള്ളവരാണ് മാതാപിതാക്കൾ. അവർക്ക് നല്ല കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന ഈ നല്ലകാര്യങ്ങൾ പലതും മാതാപിതാക്കൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാറില്ല.

പക്ഷേ കുട്ടികൾ അത് അനുസരിക്കാതെ വരുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ ദേഷ്യപ്പെടുകയും ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. സത്യത്തിൽ കുട്ടികൾ മാതാപിതാക്കളെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. തങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞുതരുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ എത്രത്തോളം പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നുണ്ട് എന്നതിലേക്കാണ് അവരുടെ നോട്ടം. പറച്ചിൽ മാത്രമേയുള്ളൂ പ്രവൃത്തിയില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതോടെ ആരീതി അനുകരിക്കാൻ മക്കളും നിർബന്ധിതരാകും. തങ്ങൾ കാരണമാണ് മക്കൾ അനുസരണക്കേട് കാണിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാതെ അവരോട് ദേഷ്യപ്പെടുകയും ശകാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ഒരു കാര്യം തിരിച്ചറിയുക. തങ്ങളെ മക്കൾ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അവർക്കുപറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന കാ



ഭാവിയിലെ നാം ആലോചിക്കുന്നത് അനുസരിച്ച് വർത്തമാനകാലത്തെ ക്രമീകരിക്കുക

രൂങ്ങൾ നടപ്പിൽ വരുത്താൻ മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ബാധ്യസ്ഥരാണ്. നിങ്ങൾ ചെയ്യാത്തത് അവർക്ക് ചെയ്യാനാവില്ല. അതുകൊണ്ടു പണ്ടുമുതൽ പറയുന്നതുപോലെ വാക്കും പ്രവൃത്തിയും യോജിച്ചുകൊണ്ടുപോവുക.

ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുക

മുതിർന്നതിനു ശേഷമല്ല മക്കളെ ഉത്തരവാദിത്തം പഠിപ്പിക്കേണ്ടത് ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ അവരെ അവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുക. ചെറിയ ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യിക്കുക. ചെറിയ ജോലികൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ പറഞ്ഞെല്പിക്കുക. ഇതിലൂടെ മക്കളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും ഉത്തരവാദിത്തബോധമുള്ളവരാകുകയും ചെയ്യും. സ്വന്തം പ്രവൃത്തികളുടെ മേലുള്ള ശരിതെറ്റുകൾ ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള പ്രാപ്തിയും അവർക്കു കൈവരും. പണംകൃത്യമായും വിവേകത്തോടെയും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള പരിശീലനവും കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കണം. പോക്കറ്റ് മണിയായി കൊടുക്കുന്ന പണം നല്ല കാര്യങ്ങൾക്കായി വിനിയോഗിക്കാനുള്ള പരിശീലനവും നൽകണം.

ലളിതജീവിതത്തിനുമകളും നന്ദിയുള്ളവരുമാക്കുക

ഇന്നത്തെ പല കുട്ടികളുടെയും ഒരു പ്രശ്നം അവർ ആഡംബരജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരും വിലകൂടിയവ സ്വന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുമാണെന്നാണ്. മുന്തിയ ഫോണും ബൈക്കും വാച്ചും കൗമാരക്കാരുടെ അടിസ്ഥാന വശ്യങ്ങൾ പോലുമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ലാളിത്യത്തിന്റെ കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ലളിതജീവിതമാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിനന്ദനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നതെന്നു വ്യക്തമാക്കിക്കൊടുക്കുക. ആഡംബരജീവിതം നയിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയും സമൂഹത്തിന് നേരായ രീതിയിൽ ദിശാബോധം നൽകിയിട്ടുള്ളവരല്ല. ആഡംബരഭ്രമം പലപ്പോഴും തെറ്റായ വഴികളിലേക്കാണ് നമ്മെ നയിക്കുന്നതും. ആഡംബരഭ്രമങ്ങൾക്കു പിന്നിലെല്ലാം അപകടം പതിയിരിപ്പുണ്ടെന്ന സത്യം മറക്കാതിരിക്കുക. അതുപോലെ ലഭിക്കുന്ന



നന്മകൾക്ക്, ആ് സ്വദിക്കുന്ന സന്തോഷങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യരോടും ദൈവത്തോടും നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കാനും ശീലിപ്പിക്കുക. മാതാപിതാക്കൾ നന്ദിപറയുന്നതു കേട്ടുവളരുന്ന മക്കൾ മറ്റുള്ളവരോടും നന്ദിയുള്ളവരും നന്ദിപറയുന്നവരുമായി മാറുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.

നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം കൊടുക്കുക

നല്ല രീതിയിലുള്ള, മുല്യാധിഷ്ഠിതമായ വിദ്യാഭ്യാസം മക്കൾക്ക് നൽകുക നല്ല വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയാണ് അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് കഴിയുന്നത്. പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കണ്ടുവളരുന്ന മക്കൾ വായനാശീലമുള്ളവരാകും. വായനയ്ക്ക് പകരം വയ്ക്കാൻ പറുന്ന മറ്റൊന്നില്ലെന്ന് സ്വന്തം ജീവിതത്തിലൂടെ മക്കൾക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക

അനുകമ്പയും ക്ഷമയുള്ളവരാക്കുക

ക്ഷമിക്കുന്നവരും ദയയുള്ളവരുമാക്കി മക്കളെ മാറ്റുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് വലിയകടമയുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ ക്ഷമയും ദയയും മക്കളുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു.

“ ജീവിതം കൂടുതൽ ഗുണകരമാകുന്നത് ആകസ്മികമായിട്ടല്ല മറിച്ച് ഓരോ നിമിഷവും മാറ്റംവരുത്തുന്നതിലൂടെയാണ് ”

ഇനി ഈ ജപ്പാൻ ടെക്നിക്കിന് പരീക്ഷിച്ചാലോ?



Kaizen

改 Kai = Change

善 Zen = Good

Healthcare Kaizen by Graben & Swartz

ഇക്കിഗായ്

ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുക. അതാണ് അമിതമായ സ്ട്രെസിൽ നിന്നും മുക്തമാകാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകളിൽ നിന്ന് മനസ്സ് മുക്തമാക്കുകയും ചിന്തകളെയും വിചാരങ്ങളെയും അർത്ഥസമ്പൂർണ്ണതയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യണമെങ്കിൽ നമുക്ക് വേണ്ടത് ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം കണ്ടെത്തുകയും അതിനനുസരിച്ച് ജീവിക്കുകയുമാണ്. എന്താണ് നിനക്ക് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നൽകുന്നതെന്ന് കണ്ടെത്തുക അതിലേക്ക് ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളെ ഉയർത്തിപ്രതിഷ്ഠിക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴോ അത് മനസിലാക്കപ്പെടാതെ പോകുമ്പോഴോ ആണ്

പലപ്പോഴും നാം അത്യധികമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിമകളായി മാറുന്നത്.

കെയ്സെൻ

തുടർച്ചയായി മെച്ചപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ചെറുതായി തുടങ്ങുക. നിരന്തരമായി പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത് എപ്പോഴും പെട്ടെന്നൊരു സുപ്രഭാതത്തിൽ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ചെറിയ തുടക്കങ്ങൾ വലിയ വിജയങ്ങൾ നമുക്ക് നേടിത്തരും

ഷിൻ റിൻ-യോക്കു

പ്രകൃതിയുമായി സമരസപ്പെട്ടു ജീവിക്കുക. മന



വിജയമല്ല സന്തോഷത്തിന്റെ താക്കോൽ മറിച്ച് സന്തോഷമാണ് വിജയത്തിന്റെ താക്കോൽ



സിലെ സംഘർഷം കുറയ്ക്കാനും ശാന്തമാക്കാനും പ്രകൃതിയിൽ കുറെസമയം ചെലവഴിക്കുക. പ്രാപഞ്ചികമായ പരിസരങ്ങൾ നമ്മുടെ ചിന്തകളെ വെളിച്ചമുള്ളതാക്കുകയും ആന്തിരകസമാധാനം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും

വാബി-സാബി

അപൂർണതകളെ ആശ്ലേഷിക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ അപൂർണതകളെയും പരിമിതികളെയും സ്വീകരിക്കുക. ഒന്നും പൂർണമല്ലെന്നും പരിപൂർണത അസാധ്യമാണെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നതാണ് ഇത്.

കിന്റോസുഗി

തെറ്റുകളെ ഉൾക്കൊള്ളുക. ജീവിതയാത്രയിൽ തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുന്നത് സാധാരണമാണെന്ന്

അംഗീകരിക്കുക.

ഗാമൻ

ക്ഷമയും സഹിഷ്ണുതയുമാണ് ഇത്. ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുമ്പോൾ ക്ഷമയുണ്ടായിരിക്കുന്നത് എത്രത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് ഗാമൻ വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നു.

സാസെൻ

മുൻവിധികളില്ലാതെ ചിന്തകളെ സ്വീകരിക്കുകയും ധ്യാനം ശീലമാക്കുകയും ചെയ്യുക. പലപ്പോഴും മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നത് മുൻവിധികളാണ്. അത് നമ്മെ അമിതചിന്തകളിലേക്ക് നയിക്കും. എന്നാൽ മുൻവിധികളില്ലാതെയോ കുമ്പോൾ ചിന്തകൾക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തത വരും.



കഴിഞ്ഞുപോയ ചരിത്രത്തെക്കാൾ വരാൻിരിക്കുന്ന സ്വപ്നങ്ങളെ താലോലിക്കുക

പ്രയാസമുള്ളത് ചെയ്യുക

എളുപ്പമുള്ളത് ചെയ്യാനാണ് എല്ലാവർക്കും താല്പര്യം. എന്നാൽ യഥാർത്ഥ വിജയം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് എളുപ്പമുള്ളതോ ഇഷ്ടമുള്ളതോ ചെയ്യുമ്പോഴല്ല മറിച്ച് ഇഷ്ടമില്ലാത്തതും കഠിനമായതും ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. ഒരു ചോദ്യക്കടലാസിൽ ചിലപ്പോൾ ഓപ്ഷൻ ഉണ്ടാവും. ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്ന മട്ടിൽ. പലപ്പോഴും എളുപ്പമുള്ളതിനും മാർക്കു കൂടുതൽ കിട്ടാൻ സാധ്യതയുള്ളവയ്ക്കുമാണ് നാം ഉത്തരം എഴുതുന്നത്. പക്ഷേ ജീവിതമെന്ന പരീക്ഷയിൽ നിങ്ങൾ ഒരു യഥാർത്ഥ വിജയി ആകുന്നത് എളുപ്പമുള്ളത് ചെയ്യുമ്പോഴല്ല മറിച്ച് പ്രയാസമുള്ളതു ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. ഒരു നേട്ടം അല്ലെങ്കിൽ വിജയം, വിജയമായും നേട്ടമായും തോന്നുന്നത് നാം അത് പൊരുതി നേടുമ്പോഴാണ്.

വടംവലിയും കബഡിയും പോലെയുള്ള ചില മത്സരങ്ങളുടെ കാര്യം നോക്കുക. ഫുട്ബോൾ ആണ് ഉദാഹരിക്കാവുന്ന മറ്റൊന്ന്. ഇവിടെയൊക്കെ പോരാട്ടമുണ്ട്.

വടംവലിയിൽ തുല്യശക്തികൾ തമ്മിൽ മത്സരം നടത്തുമ്പോൾ ഇഞ്ചോടിഞ്ച് പൊരുതുകയാണ്. ഈ പോരാട്ടമാണ് വിജയത്തിന് മധുരം നൽകുന്നത്. അതിനു പകരം അത്ര വീറോടും വാശിയോടുമുള്ള മത്സരമല്ല നടത്തുന്നതെങ്കിൽ ഇരുകൂട്ടർക്കും അതിൽ അഭിമാനമോ സന്തോഷമോ തോന്നുകയില്ല. ഒരു പക്ഷേ വിജയിയാണെന്ന പ്രഖ്യാപനമുണ്ടായേക്കാം. ട്രോഫിയും കിട്ടിയേക്കാം. കോപ്പിയടിച്ചു ജയിക്കുകയും കോഴ കൊടുത്ത് ജോലി നേടുകയും ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്. ജയിച്ചുവെന്ന സർട്ടിഫിക്കറ്റും മാസംതോറുമുള്ള ശമ്പളവും അവർക്കു കിട്ടുകയും ചെയ്യും. അത് എളുപ്പവഴിയാണ്. പക്ഷേ എളുപ്പവഴികൾ സൂത്രവഴികൾ കൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് പിന്തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ സംതൃപ്തി തോന്നുന്നവ, വെല്ലുവിളിക്കുന്നവ ഏറ്റെടുക്കുക.

പുതിയ ഒരു ഉത്തരവാദിത്തം/കടമ/ജോലി ഏല്പിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ വിമുഖത കാണിക്കുന്നതും ശരിയല്ല. തീർച്ചയായും ആ നിയോഗത്തിന് പിന്നിൽ പല ബുദ്ധിമുട്ടുകളുമുണ്ടാവാം. പ്രയാസങ്ങൾ നേരിടേണ്ടിയും വന്നേക്കാം. പക്ഷേ ആ ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ അതിജീവിച്ച് വിജയം വരിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സിൽ കിട്ടുന്ന സംതൃപ്തിയുണ്ടല്ലോ അതു വലുതാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് മോട്ടിവേഷൻ പ്രസംഗകർ പറയുന്നത് എനിക്ക് അസാധ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന കാര്യത്തിലേക്ക് ആദ്യം എന്റെ മനസ്സിനെ വലിച്ചെറിയുക. ശരീരം പിന്നാലെ എത്തിക്കോളൂ. എന്ന്. അതെ, പ്രയാസമുള്ളത് ചെയ്യാൻ സന്നദ്ധത കാണിക്കുക. അതിൽ വിജയത്തിന്റെ ലഹരിയുണ്ട്.



ഇന്നലെകളിലെ നിരാശകളുടെ നിഴൽ നാളെകളിലെ സ്വപ്നങ്ങളുടെ മേൽ വീഴ്ത്താതിരിക്കുക

സ്വയം ഉയരുക

മറ്റുള്ളവർ വളർത്തുമെന്ന് കരുതി കാത്തിരിക്കുന്നതാണ് ജീവിതത്തിൽ മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്ന വലിയ അബദ്ധങ്ങളിലൊന്ന്. ആരും ആരെയും വളർത്തുകയില്ല, ചിലപ്പോൾ വളരാൻ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുത്തേക്കാം. അത്രമാത്രം.

ഒരു ചെടി നട്ടുവയ്ക്കാനേ നമുക്ക് കഴിയൂ. വേണമെങ്കിൽ തുടക്കത്തിൽ വെള്ളവും വളവും നൽകിയെന്നുവരാം. ബാക്കിയുള്ളതെല്ലാം ചെടിയുടെ കരുത്താണ്. വേരുകൾ നീട്ടി വെള്ളവും വളവും വലിച്ചെടുക്കുന്നതും പൂവിടുന്നതും കായ്കളുണ്ടാകുന്നതുമെല്ലാം അതിനുള്ളിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളാണ്.

വളർന്നതിനെ പരിപാലിക്കാൻ മനുഷ്യനാവും. വളരുകയെന്നത് സ്വഭാവേന സംഭവിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ നോക്കൂ മനുഷ്യൻ അവന്റെ വീട്ടുപരിസരങ്ങളിലോ മറ്റോ കൂഴിയെടുത്ത് നട്ടുനന്നച്ചുവളർത്തുന്ന മരങ്ങളെക്കാൾ എത്രയോ കരുത്തുറ്റവയാണ് സ്വയമേ വളർന്നുപൊന്നു ചില ഒറ്റമരങ്ങൾ. പലപ്പോഴും പക്ഷികളുടെ കാഷ്ഠങ്ങളിൽ നിന്ന് വിസർജിക്കപ്പെട്ടവയിൽ നിന്നായിരിക്കും അവ മുളച്ചുപൊന്നത്.

പിന്നീടവ സ്വയം വളരുകയാണ്. ഇക്കാരണത്തുകൊണ്ടൊക്കെ മനുഷ്യൻ ആസൂത്രിതമായി വളർത്തിയെടുത്തവയാണെന്നാണോ ധാരണ? വനങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുന്നതല്ലാതെ വനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ മനുഷ്യർക്കാവില്ല. അതുപോലെയാണ് നമ്മുടെ കാര്യവും.

നമ്മൾ സ്വയം വളരുകയാണ് വേണ്ടത്. ആരെങ്കിലുമൊക്കെ പലവിധ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് നമ്മെ തളർത്താൻ ശ്രമിച്ചേക്കാം താഴ്ത്തിക്കൊട്ടാനും ചവിട്ടിത്താഴ്ത്താനും ശ്രമിച്ചേക്കാം. അതെ സ്വയം വളർന്നവനെ തളർത്താൻ ആളുകളുണ്ടാകും അതുമല്ലെങ്കിൽ വളർന്നവനെ കൂടെക്കൂട്ടി നടന്ന് അതിന്റെ പേരിൽ പേരുണ്ടാക്കാനും ആളുകളുണ്ടാവാം. വലിയമരത്തിന്റെ തണലിൽ വളരുന്ന ചെറിയ മരങ്ങളെ പോലെയാണവർ.

നമ്മൾ വളരേണ്ടത് നമുക്കുവേണ്ടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് ആരെങ്കിലും ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തിയാലും സ്വയം വളരുന്ന ദുഃഖപ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് മുന്നോട്ടുപോവുക.

നമ്മൾ വളരേണ്ടത് നമുക്കുവേണ്ടിയാണ്. അതുകൊണ്ട് ആരെങ്കിലും ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തിയാലും സ്വയം വളരുന്ന ദുഃഖപ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് മുന്നോട്ടുപോവുക.



യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള ഞാൻ ആരാണെന്ന് തെളിയിച്ചുകൊടുക്കാൻ ധൈര്യംആവശ്യമുണ്ട്

സന്തോഷം സ്ഥിരമാണോ?

സന്തോഷം സ്ഥിരമാണോ എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതിനും ഉത്തരം കണ്ടെത്തുന്നതിനും മുമ്പ് മറ്റൊരു വിഷയത്തിലൂടെ കടന്നുപോകാം. മഴയുണ്ട്, മഴക്കാലവും. വെയിലുണ്ട്, വേനൽക്കാലവും. രാവുണ്ട് പകലുമുണ്ട്. പക്ഷേ ഇതെല്ലാം സ്ഥിരമാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല, രാത്രിക്ക് സമയപരിധിയുണ്ട്, പകലിന് നിശ്ചിത ദൈർഘ്യമുണ്ട്. മഴക്കാലവും മഞ്ഞുകാലവും വേനൽക്കാലവും സീസണലാണ്. ഒരു പ്രത്യേക കാലദൈർഘ്യത്തിനുള്ളിൽ അവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും അപ്രത്യക്ഷമാകുകയും ചെയ്യും. ഇതുപോലെയാണ് സന്തോഷവും. സന്തോഷിക്കാൻ നമുക്ക് എപ്പോഴും കാരണമുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ചില കാരണങ്ങളുടെ പേരിൽ മാത്രമാണ് നമ്മൾ സന്തോഷിക്കുന്നത്. ആഗ്രഹിച്ചതുപോലെയാണെല്ലാം സംഭവിക്കുമ്പോൾ നാം സന്തുഷ്ടരാകുന്നു. പരീക്ഷയിൽ നല്ല മാർക്ക് കിട്ടുമ്പോഴും പഠിച്ചി



എപ്പോഴാണോ നിന്റെ ചിന്തയിൽ മാറ്റമുണ്ടാവുന്നത് അപ്പോൾ മുതൽ ലോകത്തിലും മാറ്റം ആരംഭിക്കും

റങ്ങിയ ഉടനെ ജോലി കിട്ടുമ്പോഴും ശമ്പളത്തിൽ വർദ്ധനവുണ്ടാകുമ്പോഴും നമ്മൾ സന്തോഷിക്കുന്നു. സ്വന്തമായി വീടു പണിയുമ്പോഴും വാഹനം വാങ്ങുമ്പോഴും സന്തോഷിക്കുന്നവരുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം സന്തോഷങ്ങൾക്കെല്ലാം ഒരു പ്രത്യേക കാലയളവുണ്ട്. അതു കഴിഞ്ഞാൽ സന്തോഷം ഇല്ലാതെയായും. സ്വന്തമായി വാഹനമില്ലാത്ത കാലത്ത് വാഹനം കിട്ടുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കുന്ന നമ്മൾ വാഹനം സ്വന്തമായി കിട്ടിക്കഴിയുമ്പോൾ തിരിച്ചടയ്ക്കേണ്ട ഇഎംഐ കളെയും വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന പെട്രോൾ-ഡീസൽ വിലകളെയുമോർത്ത് അസ്വസ്ഥരാകുന്നു. സന്തോഷിക്കാനുള്ള കാരണത്തിന്റെ പേരിനോടു ചുറ്റിപ്പറ്റിതന്നെ പലതരത്തിലുള്ള അസന്തുഷ്ടികൾ ഉള്ളിൽ പിറവിയെടുക്കുന്നു. അതെല്ലാം മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന സന്തോഷത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു. ലോട്ടറിയടിക്കുന്നതാണ് വലിയ സന്തോഷമെന്ന് കരുതുന്നവരുണ്ട്. നിനക്കെന്താ ലോട്ടറിയടിച്ചോ എന്നാണല്ലോ തുറന്ന ചിരികളുടെ പേരിൽ നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരോട് ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യം തന്നെ. ലോട്ടറിയടിച്ചാലും സന്തോഷമുണ്ടാവണമെന്നില്ല. വാഹനം വാങ്ങുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ലോട്ടറിയടിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സന്തോഷത്തിനും അതിന്റേതായ ചില പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. ലോട്ടറിത്തുക സൂക്ഷിക്കുന്നകാര്യം മുതൽ സഹായം ചോദിച്ചുവരുന്നവർ വരെ ലോട്ടറി അടിച്ചയാളുടെ സന്തോഷം കെടുത്തുന്നതിൽ കാരണകാരാകുന്നുണ്ട്.

ഒരിക്കൽ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ ഗുരുവിന്റെ അടുക്കലേത്തി ചോദിച്ചു.

‘ഗുരോ എപ്പോഴും നോഷിക്കണമെന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. അത് എനിക്ക് സാധ്യമാണോ’

ഗുരു ഉത്തരം പറയാതെ തന്റെ കൂടുകയെടുത്ത് അയാളുടെ നേരെ നീട്ടി.

‘നീ ഇതിൽ നിന്ന് വെളുത്ത മുത്തുകൾ മാത്രം പുറത്തെടുക്കൂ’

ചെറുപ്പക്കാരൻ കൂടുകയിൽ കൈയിട്ടു. അയാൾക്ക് ആദ്യം കിട്ടിയത് കറുത്ത മുത്ത്. അടുത്ത തവണ ചുവപ്പ്.. ഇങ്ങനെ മുത്തുകളുടെ നിറങ്ങൾ മാറിമാറി വന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. ഒരുതവണ മാത്രം വെളുത്ത മുത്ത് കിട്ടി. അപ്പോൾ ഗുരു അയാളോട് പറഞ്ഞു,



ഒരു സന്തോഷവും സ്ഥിരമല്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ സന്തോഷത്തിന് പുറകെയുള്ള അമിതമായ ഓട്ടങ്ങളുമുണ്ടാവില്ല, സന്തോഷം അനുഭവിച്ചാൽ അതിൽ മതിമറക്കുകയുമില്ല.

ഇതുതന്നെയാണ് സന്തോഷത്തിന്റെ കാര്യവും. നമ്മൾ എല്ലാം അന്വേഷിക്കുന്നത് സന്തോഷമാണ്. പക്ഷേ സന്തോഷം എപ്പോഴും കിട്ടണമെന്നില്ല. ഒരു പാടുശ്രമങ്ങൾക്കും അന്വേഷണത്തിനും ശേഷം സന്തോഷം അനുഭവിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ വീണ്ടും സങ്കടങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും കടന്നുവന്നുവെന്നു വരാം. ഒരു സന്തോഷവും സ്ഥിരമല്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ സന്തോഷത്തിന് പുറകെയുള്ള അമിതമായ ഓട്ടങ്ങളുമുണ്ടാവില്ല, സന്തോഷം അനുഭവിച്ചാൽ അതിൽ മതിമറക്കുകയുമില്ല.

“ വിജയത്തിലേക്കും പരാജയത്തിലേക്കുമുള്ള വഴി ഒന്നുതന്നെയാണ് ”

കൗമാരക്കാരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് പല മുഖങ്ങളുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ കണ്ണിൽ പൊടിയിടാനായി മര്യദരമാന്മാർ ചമയുന്ന ഒരുപാട് കൗമാരക്കാരുണ്ട്. വീട്ടിൽ അവർ അച്ചടക്കമുള്ളവരും സൗമ്യതയോടെ പെരുമാറുന്നവരുമൊക്കെയായിരിക്കും. പക്ഷേ വീടിന് വെളിയിൽ അവരിൽ ചിലർക്കെങ്കിലും മറ്റൊരു മുഖം കൂടിയുണ്ടായിരിക്കും. സമീപകാലത്തെ ചില സംഭവങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുക. വീട്ടിൽ ഉറങ്ങാൻ കിടന്ന മകൻ രാത്രിയിൽ വാഹനാപകടത്തിൽ മരിക്കുന്നു. എങ്ങനെ സംഭവിച്ചു ഇത്? വീട്ടുകാർ ഉറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അവരറിയാതെ വീട്ടിലെ വാഹനമെടുത്തു കൂട്ടുകാരുമായി കറങ്ങാൻ പോയി. അതുപോലെ മകൾ ഹോസ്റ്റലിൽ ജീവിക്കുകയാണെന്ന് വിശ്വസിച്ചു മാതാപിതാക്കൾ കഴിയുമ്പോൾ അവൾ കാമുകനെപ്പോലും ജീവിക്കുകയായിരിക്കും. ഇവിടെയൊക്കെ ചതിക്കപ്പെടുന്നത് മാതാപിതാക്കന്മാരാണ്. മാതാപിതാക്കന്മാരെ കുറ്റം പറയാനും കഴിയില്ല. മക്കളെ അവരല്ലാതെ മറ്റൊരു വിശ്വസിക്കും? അതുകൊണ്ട് മക്കളോടാണ് ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാനുള്ളത്. സൗഹൃദങ്ങളും തെറ്റായ ബന്ധങ്ങളും ആധുനികജീവിതരീതികളുമെല്ലാം കൗമാരക്കാരിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ കൗമാരക്കാർ ചില കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്

മദ്യപാനവും പുകവലിയും മഹത്തായ കാര്യങ്ങളായി പല സിനിമകളിലും ചിത്രീകരിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. വെള്ളിത്തിരയിലെ നായകന്മാരെ പോലെ അവയെല്ലാം ചെയ്യാനുള്ള പ്രവണത സ്വഭാവം. പക്ഷേ സ്വന്തം ജീവിതം അപകടപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ദു:സ്വാധീനങ്ങളിൽ പെടാതെ നോക്കുക. ചില സുഹൃത്തുക്കൾ ഇത്തരം ശീലങ്ങളുള്ളവരായിരിക്കും. അവരുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങിയോ അവരെ വി



നിജയം സ്വപ്നം കാണുകയല്ല അതിനുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്

ഷമിപ്പിക്കണമെന്നോ വിചാരിച്ചോ കിഴ്പ്പെടുപോകുന്നവരുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യം നേരിടേണ്ടിവരുമ്പോൾ ധൈര്യപൂർവ്വം നോ പറയാൻ പഠിക്കണം. സൗഹൃദം വലുതാണെങ്കിലും സ്വന്തം ആരോഗ്യവും ഭാവിയും അതിനെക്കാൾ വലുതാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് കൗമാരക്കാർക്കുണ്ടാകണം. മദ്യപാനം കൊണ്ടോ പുകവലി കൊണ്ടോ ദോഷമല്ലാതെ നമ്മളുണ്ടാകുന്നതായി ഇന്നേവരെ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. സാമ്പത്തികം, ആരോഗ്യം ഇങ്ങനെ പല മേഖലകളെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ഇത്തരം ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് എന്നേയ്ക്കുമായി അകന്നുനില്ക്കുക.

ബന്ധങ്ങളെ വിലയുള്ളവയായി കാണുക.. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ ശീലിക്കുക. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ബന്ധങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തെ യോ ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയോ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നവയാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അവ വിട്ടുപേക്ഷിക്കാൻ മടികാണിക്കരുത്. ബന്ധങ്ങളുടെ വില മനസിലാക്കാത്തവരാണ് ബന്ധങ്ങളിൽ ഇടർച്ചകൾ വരുത്തുന്നതും അവയിൽ വിഷം കലർത്തുന്നതും. വിഷലിപ്തങ്ങളായ ബന്ധങ്ങൾ വഹിച്ച് സ്വന്തം ജീവിതം തകർക്കാതിരിക്കുക.

ശാരീരികമായ താല്പര്യങ്ങളും കൗതുകങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത് ഈ പ്രായത്തിന്റെ സഹജമായ പ്രത്യേകതകളാണ്. അവയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളും ഇന്ന് സുലഭമാണ്. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കണം. ശരീരത്തിന്റെ വിശുദ്ധി പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒരാളുടെ ആത്മാഭിമാനം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത് അയാളുടെ കഴിവുകളോ ബാഹ്യമായ നേട്ടങ്ങളോ മാത്രമല്ല സ്വന്തം ശരീരത്തോട് കാണിക്കുന്ന ആദരവും അതിനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിധവും കൂടിയാണ്. സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ വിശുദ്ധി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന ഒരാൾക്കു മാത്രമേ മറ്റൊരാളുടെ ശാരീരികവിശുദ്ധിയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനാവൂ. ഏതുവിധത്തിലുള്ള സ്നേഹവും തെറ്റായ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്താതിരിക്കാൻ ഈ പ്രായത്തിൽ നിതാന്തജാഗ്രത അത്യാവശ്യമാണ്. അപകർഷതയും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവും കുറ്റബോധവുമൊക്കെയായി ജീവിക്കുന്നതിന് പിന്നിലുള്ള കാരണവും സ്വന്തം ശരീരം കൊണ്ടുള്ള വഴിതെറ്റലുകൾ തന്നെയാണ്. എതിർലിംഗത്തോട്

പണത്തിന്റെ വില പല കൗമാരക്കാരും തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. തങ്ങൾ അനുഭവിച്ച ബുദ്ധിമുട്ട് മക്കൾ അറിയരുതെന്ന ഗ്രഹിക്കുന്ന സ്നേഹനിധികളായ മാതാപിതാക്കൾ എല്ലാം സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരം സംഭവിക്കുന്നത്.

തോന്നുന്ന അടുപ്പവും ആകാംക്ഷയും ഒരിക്കലും തെറ്റല്ല. എന്നാൽ കൃത്യമായ അകലം പാലിക്കാതിരിക്കുന്നതും അതിരുകൾ കടക്കുന്നതുമാണ് തെറ്റായി മാറുന്നത്.

ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായി തന്നെ പറയേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യമാണ് ശാരീരികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലും ശാരീരികശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലുമുള്ള ശ്രദ്ധ. കൃത്യമായ വ്യായാമവും മികച്ച ഭക്ഷണവും കൗമാരത്തിനാവശ്യമാണ്. . ജങ് ഹുഡുകൾ, വ്യായാമരഹിതമായ ജീവിതം ഇതൊക്കെ കൗമാരത്തിന് ദോഷം ചെയ്യുന്നവയാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലാണ് ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുള്ളത്. മതിയായ ഉറക്കം, കുളി ഇതൊക്കെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാ



“ **അവസരങ്ങൾ കിട്ടാത്തവരല്ല അതു നഷ്ടപ്പെടുത്തിയവരാണ് കൂടുതലും**

ണ്. മൊബൈലും ഇന്റർനെറ്റും വാട്സാപ്പും പോലെയുള്ളവയിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കാൻ കഴിയാത്ത കാലമാണ് ഇത്. പക്ഷേ അത് വിവേകത്തോടും സമയബന്ധിതമായും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള വിവേകം കൗമാരക്കാർക്കുണ്ടായിരിക്കണം. എത്രയോ കൗമാരക്കാരാണ് അനാവശ്യമായി സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ സമയം ചെലവഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. താല്ക്കാലിക സന്തോഷങ്ങൾ മാത്രമേ അവിടെയുണ്ടാകുന്നുള്ളൂ. സമയത്തിന്റെ വിലയറിയാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ക്രിയാത്മകമായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവരാണ് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്.

പണത്തിന്റെ വില പല കൗമാരക്കാരും തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. തങ്ങൾ അനുഭവിച്ച ബുദ്ധിമുട്ട് മക്കൾ അറിയാതെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന സ്നേഹനികളായ

മാതാപിതാക്കൾ എല്ലാം സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരം സംഭവിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെയത്രയോ ആവശ്യങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ചും ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുമാണ് തങ്ങളുടെ കാര്യം സാധിച്ചുതരുന്നതെന്ന് മക്കൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അത് പണം വിവേകത്തോടെ ഉപയോഗിക്കാനും അനാവശ്യമായി മാതാപിതാക്കളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാതിരിക്കാനും സഹായിക്കും.

നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കുന്നവരായി മാറുക. നിയമങ്ങളോട് കാണിക്കുന്ന അനാസ്ഥയാണ് പലപ്പോഴും ജീവിതത്തെ താറുമാറാക്കുന്നത്. ജീവിക്കുന്ന ഏതു ചുറ്റുപാടുകളിലും ഒരു നിയമമുണ്ട്. അച്ചടക്കം പാലിക്കപ്പെടുന്നത് നിയമം അനുസരിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്. വീടിനും കലാലയത്തിനും ആരാധനാലയത്തിനും ഒക്കെ ഓരോ നിയമങ്ങളുണ്ട്. ആ നിയമം അനുസരിക്കുന്നവരായി മാറുക. നിയമം അനുസരിച്ചതുകൊണ്ടല്ല അനുസരിക്കപ്പെടാതെ പോയതുകൊണ്ടാണ് ഈ ലോകത്തിൽ പല അനിഷ്ടസംഭവങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്.

അവസാനമായി കൗമാരക്കാരേ, നിങ്ങൾക്ക് നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ തീർച്ചയായുമുണ്ടാകും. ബെസ്റ്റികളും തിക്ക് ഫ്രണ്ട്സുമൊക്കെ. എന്നാൽ അവർക്കാർക്കും നല്കാൻ കഴിയാത്ത സുരക്ഷിതത്വം നല്കാനും അവർക്കാർക്കും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും നിങ്ങളെ ഏതവസ്ഥയിലും ഉൾക്കൊള്ളാനും കഴിവുള്ളവരാണ് നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ. അതുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ അകപ്പെടുമ്പോഴും പ്രയാസങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും നേരിടുമ്പോഴും കൂട്ടുകാർ വഴിയോ സവമേയോ പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ മാതാപിതാക്കൾക്കു മുമ്പിൽ പ്രശ്നം അവതരിപ്പിക്കാനും അവരുടെ സഹായം തേടാനും മടികാണിക്കരുത്. അവർ ചിലപ്പോൾ ദേഷ്യപ്പെടുന്നുവരും. ശകാരിച്ചുവെന്നുവരും. പക്ഷേ അവർ നിങ്ങളെ കൈവെടിയുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കന്മാരുടെയത്ര നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നയാരെങ്കിലും ഈ ഭൂമിയിൽ ഇല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവരെ അവരുടെ എല്ലാ കുറവുകളോടും കൂടി സ്നേഹിക്കാനും അവരെ ആശ്രയിക്കാനും തയ്യാറാവുക.



“ വിജയിക്കുന്ന മനുഷ്യരെക്കാൾ മുല്ലമുള്ള മനുഷ്യരെയാണ് ഇന്നത്തെ ലോകത്തിന് ആവശ്യം ”

വിശന്ന് വിശന്ന്...



രണ്ട് വലിയ യുദ്ധങ്ങളുടെ നടക്കായി അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ലോകത്തിന്റെ ഭക്ഷണ പാത്രം ശൂന്യമായിപ്പോയ, മഹാദുരന്തകാലത്തെ ഗ്രേയ്റ്റ് ഡിപ്രഷൻ - അഥവാ വലിയ സാമ്പത്തിക മാനുഷികാലമെന്നാണ് ചരിത്രം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്. 1929-1939 എന്ന് ഏറെക്കുറെ രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ട ആ വർഷങ്ങളുടെ ശേഷിപ്പുകളിൽ ഏറ്റവും ഹൃദയഭേദകമായ ഒരു ഫോട്ടോഗ്രാഫ് ആണ് 'നാല് കുഞ്ഞുങ്ങൾ വിൽപ്പനയ്ക്ക്' എന്ന ചിത്രം.

ചിത്രത്തിൽ മുഖം തിരിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒരു മുതിർന്ന സ്ത്രീയും കാര്യമറിയാതെ ഫോട്ടോഗ്രാഫറെ ഉറ്റുനോക്കുന്ന 4 കുഞ്ഞുങ്ങളെയും നമുക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും. പ്രസിദ്ധ അമേരിക്കൻ ഫോട്ടോഗ്രാഫർ ആയ ഡോറോത്തി ലാങ്ങിന്റെ ക്യാമറ ഒപ്പിയെടുത്ത ഒരു സങ്കടക്കാഴ്ചയാണിത്.

കാലിഫോർണിയയിലെ സാൻ ജോവാക്കിൻ കൌണ്ടിയിലുള്ള ഒരു കൽക്കരി ഖനിയിലെ ട്രക്ക് ഡ്രൈവർ ആയിരുന്ന 'റേ ചാലി ഫോക്സിന്റെ' കുടുംബമാണിത്. തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന സ്ത്രീ ആ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അമ്മയുമാണ്. മാനുഷികാലത്തിന്റെ ഉപോൽപ്പന്നമായ തൊഴിൽ നഷ്ടങ്ങളും അതുവഴി

കുടിയിറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്ത ആ കുടുംബത്തിന് പോകുവാൻ വേറെ ഇടമോ ജീവിക്കാൻ വേറെ മാർഗ്ഗങ്ങളോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. കരിം പട്ടിണിയും ദുരിതവും മാറ്റമില്ലാതെ തുടർന്നു. ആ ഫോട്ടോയിൽ ആറു വയസ്സുകാരി ലെനയും അഞ്ച് വയസ്സുകാരി റെയും നാല് വയസ്സുകാരൻ മിൽട്ടനും രണ്ടു വയസ്സുകാരൻ സ്യൂ എലനുമുണ്ടുള്ളത്. ഫോട്ടോയിലെ അമ്മ, ഗർഭിണിയും ആയിരുന്നു. വിൽക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ, അവർക്ക് ഭക്ഷണത്തിനുള്ള വകയെങ്കിലും കിട്ടുമായിരിക്കും എന്ന പ്രത്യാശയാണ് ഫോക്സ് കുടുംബത്തെ ഇങ്ങനെയൊരു കടുത്ത തീരുമാനത്തിന് പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

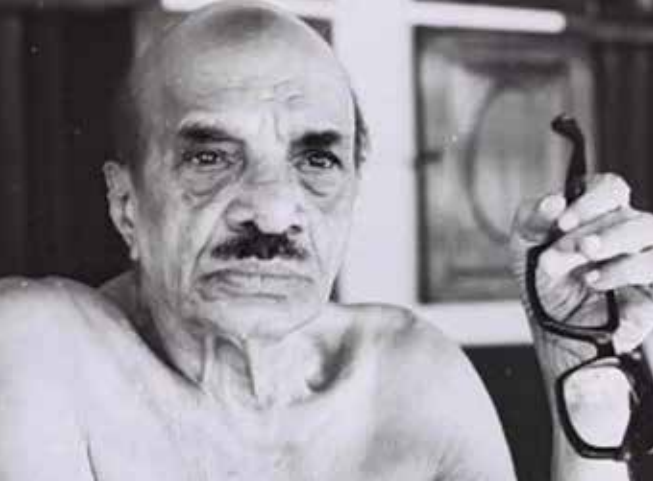
'വിറ്റുപോകുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ' അന്ന് മാത്രമല്ല, ഇന്നുമുള്ള ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണല്ലോ.

വിശപ്പ് എന്ന സത്യത്തെ പോലെ മറ്റൊന്നെങ്കിലും ഉണ്ടോ? സംശയമാണ്.

'വിശക്കുന്ന മനുഷ്യ, പൊരുതുവാൻ അണിചേരുക' എന്ന മുദ്രാവാക്യം ഇതേ കാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെയാണ് അമേരിക്ക മുഴുവൻ മുഴങ്ങുന്നത്. 'വിശക്കുന്നവന്റെ മുന്നിൽ ദൈവം അപ്പമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടണം' എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചത് അസ്സീസിയയിലെ



ചെയ്തുപോയ ഒന്നിനെയും പ്രതി വേദിക്കാത്ത വിധത്തിൽ ജീവിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക



ഫ്രാൻസിസുമാണ്. മനുഷ്യന്റെ സർവ്വ വേദനകളും വിശപ്പിനോളം വലുതായിരുന്നോ? അഭിമാനം, പദവി, പണം, വസ്ത്രം, ഭയം അങ്ങനെ എല്ലാമെല്ലാം വിശപ്പിന് താഴെ മാത്രമേ നിൽക്കുകയുള്ളൂ. വിശന്ന് പോയവർക്കുള്ള സാന്ത്വനമായിട്ടാകണം പാട്ടുകളും പിന്നെ എഴുത്തുകളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാവുക. വിശന്ന് കരയുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഉറക്കാൻ അമ്മ പാടിയ പാട്ടുകൾ, വറ്റാത്ത സമൃദ്ധിയുടെ അക്ഷയ പാത്രങ്ങളും തേൻ കൂടങ്ങളും പാൽ പായസ വഞ്ചികളും സ്വപ്നംകാണാൻ പ്രേരിപ്പിച്ച കഥകളുടെ വരവാണ് പിന്നെ. സത്യത്തിൽ, വിശന്നുപോയ മനുഷ്യന് വേണ്ടി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതാണ് സാഹിത്യവും കലകളും, അല്ലെ? അല്ലെങ്കിൽ തന്നെ വിശപ്പ് മറക്കാനുണ്ടായ താണല്ലോ കലയും സാഹിത്യവും. വിശപ്പിനയാതിരിക്കാൻ ഉറക്കെ പാടിയും, എഴുതിയും മനുഷ്യരത്ര കാലം കഴിച്ചു.

എത്രയെത്ര വിശപ്പിന്റെ കഥകളാണ് നമുക്ക് ചുറ്റും.. വിശപ്പുകൊണ്ട് മോഷ്ടാക്കളായി മാറിയ ഘാടൻ വാൽ ഘാങ്ങും (വിക്ടർ ഹുഗോയുടെ 'പാവങ്ങൾ') ഒലിവർ ടിസ്റ്റും (ചാൾസ് ഡിക്കൻസിന്റെ 'ഒലിവർ ടിസ്റ്റ്') റാസ്കോൾ നിക്കോവും (ദസ്തയെവസ്കിയുടെ കുറ്റവും ശിക്ഷയും) മാഗി ജോൺസനും (സ്റ്റീഫൻ ക്രെയ്ന്റെ 'തെരുവിലെ പെൺകുട്ടി') തുടങ്ങി ചാപ്പിന്റെ 'തെണ്ടിയും (ട്രാമ്പ്) എല്ലാം വിശപ്പിനെ കുറിച്ചുമാത്രമാണ് നമ്മളോട് പറഞ്ഞത്.

വിശപ്പുകൊണ്ടോരാൾ ചെരുപ്പ് തിന്നുന്നത് കണ്ട് (ചാപ്പിൻ - ഗോൾഡ് റഷ്) ചിരിച്ച കോമാളിത്തത്തെ ഓർത്ത് പിന്നീട് കരഞ്ഞത് കവി അയ്യപ്പനാണ്. ഒരില ചോറിന്റെ ഔദാര്യത്തിന്റെ സങ്കടത്തിൽ കരഞ്ഞുപോയത് പി. കുഞ്ഞിരാമൻ നായരും ചുള്ളി

ക്കാടുമാണ്. അസമയത്ത് കയറിവന്ന് വീട്ടിൽ വച്ച ചോറും കറികളും എല്ലാം തിന്നുതീർക്കുന്ന ബന്ധുവിനെ നോക്കി അരിശപ്പെടുന്നത് എം.ടിയുടെ ഒരു അപ്പൂണ്ണിയല്ലേ?

'വിശന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് ഞാൻ എഴുതുകാരനായത്' എന്ന് ബഡായി പറഞ്ഞ ബേപ്പൂർ സുൽത്താൻ എഴുതിയ കഥകളിലെല്ലാം മുഖ്യ കഥാപാത്രം 'വിശപ്പ്' തന്നെയായിരുന്നില്ലേ? 'വേശ്യ' എന്ന കഥയിലെ റസിയ, കുഞ്ഞിന്റെ (തന്റെയും) പശിയടക്കാൻ വേണ്ടി മറ്റൊരാൾക്ക് വഴങ്ങുമ്പോൾ, തന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ ശരീരത്തിൽ കടിക്കുന്ന ഉറുമ്പിനെ നോക്കി വേദനിക്കുന്ന രംഗമെല്ലാം വായനക്കാരന് അങ്ങനെ എളുപ്പം മറക്കാനാവുന്നതല്ലല്ലോ. നന്ദനരുടെ വിശപ്പിന്റെ കഥകളിലും എം ടിയുടെയും തകഴിയുടെയും കാരൂരിന്റെയും (വിദ്യാർഥിയുടെ ഉച്ചഭക്ഷണം മോഷ്ടിച്ചു കഴിക്കുന്ന അധ്യാപകനെ ഓർമ്മയില്ലേ?) ഒ.വി. വിജയന്റെയുമൊക്കെ എഴുത്തുകളിലും വിശപ്പ് ഒരു സജീവ സാന്നിധ്യവും സങ്കടവുമായി നിലകൊണ്ടു.

വിശന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് മാർക്സ് 'മൂലധനം' എഴുതിയത് എന്നും പറയാമല്ലോ. വിശപ്പ് മനുഷ്യനെക്കൊണ്ട് എന്തൊക്കെ ചെയ്യിച്ചില്ല! അവനെ അക്രമിയാക്കി, ഭിക്ഷക്കാരനാക്കി, പരദേശിയും മോഷ്ടാവും ഭക്തനും അഭയാർഥിയുമാക്കി. അങ്ങനെ എന്തെല്ലാമോ ഒക്കെയൊക്കി. അവൻ കരയും കടലും താണ്ടി. എഴുതിയും പാടിയും പറഞ്ഞുപരിതപിച്ചും കാലങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും വിശപ്പ് തീരുന്നില്ലല്ലോ ദൈവമേ! ഇന്നോളം ഉണ്ടായ വിപ്ലവങ്ങളും യുദ്ധങ്ങളും എല്ലാമെല്ലാം വിശന്നിട്ടായിരുന്നു...ഇനിയുണ്ടാകാൻ പോകുന്നതും അങ്ങനെതന്നെയാകും. സംശയമില്ല.

“ നിന്റെ ദൗർബല്യങ്ങളെ നീയൊരിക്കലും ആശ്രയിക്കരുത്. കാരണം അവയ്ക്ക് ഒരിക്കലും നിന്റെ കരുത്ത് അറിയില്ല



സ്‌ട്രോൺ ആണോ?

ചില അപ്രതീക്ഷിത സംഭവങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ കൂലുങ്ങാതെ നില്ക്കുന്ന ചില മനുഷ്യരെ കണ്ടിട്ടില്ലേ? മരണം, അപകടം എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയ്ക്കു മുമ്പിൽ സാധാരണക്കാർ പകച്ചുനില്ക്കുമ്പോൾ ഇക്കൂട്ടർ ഇതൊന്നും തന്നെ ബാധിക്കുന്നില്ലെന്നും അല്ലെങ്കിൽ അതിനുംമീതെ നില്ക്കാൻ കരുത്തുള്ളവരാണെന്നു മുളള മട്ടിലാണ് പെരുമാറുന്നത്. അത്തരക്കാരെ നോക്കി നാംപറയും ആളെന്തൊരു സ്‌ട്രോങ്ങാണ്!

വൈകാരികമായ സ്ഥിരതയുള്ള വ്യക്തികളെയാണ് പൊതുവെ സ്‌ട്രോൺ പേഴ്സണാലിറ്റി എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. എന്തൊക്കെയാണ് ഇക്കൂട്ടരുടെ പൊതുപ്രത്യേകതകൾ എന്നു നോക്കാം.

- തങ്ങളുടെ വൈകാരികാവസ്ഥ അവർ പുറമേയ്ക്ക് കാണിക്കുകയില്ല. ഒച്ചവയ്ക്കുകയോ അലറി വിളിക്കുകയോ ഇല്ല. സങ്കടങ്ങൾ പുറമേയ്ക്ക് പ്രകടിപ്പിക്കുകയുമില്ല. സ്വന്തം മുറിയിലെത്തി അവർ കരഞ്ഞേക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ബാത്ത് റൂമിൽ കയറി ടാപ്പ് തുറന്ന് ശബ്ദമുണ്ടാക്കി കരഞ്ഞേക്കാം. അതിനപ്പുറമുള്ള വികാരപ്രകടനങ്ങൾ അവരിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് വരില്ല.

- മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശംസയ്ക്കും കൈയടികൾക്കും വേണ്ടി അവർ കാത്തുനില്ക്കുകയില്ല. ആരുടെയും ശ്രദ്ധയോ പരിഗണനയോ അവർ യാചിക്കുകയുമില്ല. നിശ്ശബ്ദമായി തന്റെ ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ് അവർ.
- മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരം മനസ്സിലാക്കാനും അതനുസരിച്ച് പെരുമാറാനും അവർക്ക് സിദ്ധിയുണ്ട്. അന്യരുടെ സങ്കടങ്ങളിൽ ചേർന്നു നില്ക്കാനും സഹായിക്കാനും അവർ സന്നദ്ധരാണ്.
- കണ്ടുമുട്ടുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയെയും അവർ ബഹുമാനിക്കും. പ്രായഭേദമോ ലിംഗഭേദമോ അതിന് അടിസ്ഥാനമല്ല.
- അവർ തങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൊണ്ടും പെരുമാറ്റം കൊണ്ടും ഇടപെടലുകൾ കൊണ്ടും മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനമായിരിക്കും. സുഹൃത്തുക്കളെ അവർ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. സങ്കടപ്പെടുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കും.
- ഏതുകാര്യത്തിനും സന്നദ്ധരായിരിക്കും. പ്രയാസമേറിയ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുകയില്ല. കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ കഠിനമായതും ഈസിയായി അനുഭവപ്പെടുമെന്ന് അവർക്കറിയാം.



മറ്റുള്ളവരുടെ നിക്കോർഡുകൾ തകർക്കുകയല്ല ഓരോ ദിവസവും നീ നിന്റെ തന്നെ നിക്കോർഡുകൾ തകർക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

ടാറ്റൂവിന് പിന്നിലെ അപകടങ്ങൾ

1800 കളുടെ പാതി മുതൽ ശരീരത്തിൽ ടാറ്റൂ ചെയ്യുന്ന രീതി നിലവിലുണ്ട്. എങ്കിലും അടുത്തകാലത്താണ് ഈ രീതി വ്യാപകമായിരിക്കുന്നത്. പല സെലിബ്രിറ്റികളും ടാറ്റൂ

ചെയ്തിട്ടുള്ളവരാണ്. അവരോടുള്ള ആരാധന മൂലം ടാറ്റൂ പതിപ്പിക്കാൻ ഉത്സാഹം കാണിക്കുന്ന യുവജനങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നാൽ ടാറ്റൂവിന് പിന്നിൽ ചില അപകടങ്ങൾ പതിയിരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് എത്ര പേരറിയാനും?

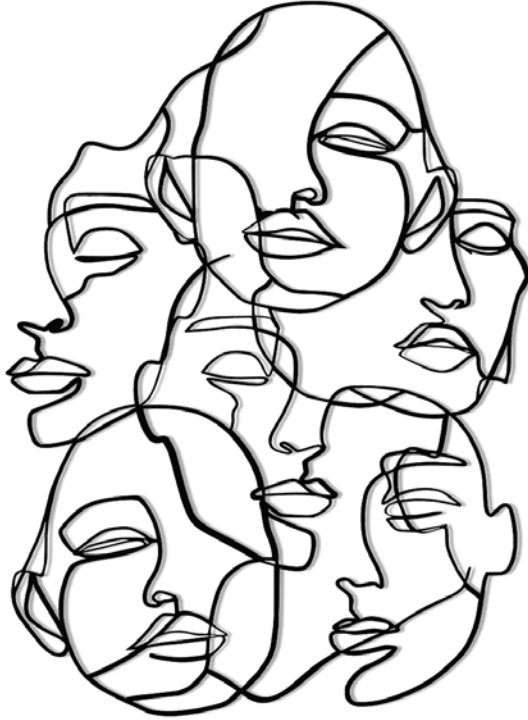
ടാറ്റൂവും കാൻസറും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്നൊരു വിശ്വാസം പരക്കെയുണ്ട്. സ്കിൻ കാൻസറും ടാറ്റൂകളും തമ്മിൽ നേരിട്ട് ബന്ധമില്ലെങ്കിലും അതിനുപയോഗിക്കുന്ന മഷിയിൽ കാൻസറിന് കാരണമായേക്കാവുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ടാറ്റൂവിലെ കറുത്ത മഷി. ഇന്റർനാഷനൽ ഏജൻസി ഫോർ റിസർച്ച് ഓൺ കാൻസർ, ടാറ്റൂവിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന കറുത്ത മഷിയിലുള്ള ബെൻസോ പൈറീൻ കാൻസറിന് കാരണമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ മഷി ഉപയോഗിച്ചു ടാറ്റൂ ചെയ്യുമ്പോൾ ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകാനിടയുള്ള നിറവ്യത്യാസങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകുകയും ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മെലനോമ കാൻസർ തിരിച്ചറിയാതെ പോകുകയും ചെയ്യും. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഒരേ ഉപകരണങ്ങൾ തന്നെയായിരിക്കും ഒന്നിലധികം പേർക്ക് ടാറ്റൂ ചെയ്യുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതുവഴി ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, എച്ച് ഐവി തുടങ്ങിയവ പകരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

അലർജിയുള്ളവർ ഒരിക്കലും ടാറ്റൂ ചെയ്യരുത്. പ്രത്യേകിച്ച് പെർഫ്യൂമുകൾ, മേക്കപ്പ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, ലോഷനുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അലർജി അനുഭവപ്പെടുന്നവർ. മറുകുകൾ, ജനന അടയാളങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് മുകളിൽ ഒരിക്കലും ടാറ്റൂ ചെയ്യരുത്. ടാറ്റൂ ചെയ്ത വ്യക്തികൾക്ക് എന്താർ ഐ ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ അവയുടെ റിസൾട്ടിൽ കൃത്യതക്കുറവുണ്ടാകുന്നതായും ചില പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അതുകൊണ്ട് ടാറ്റൂ ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് രണ്ടുവട്ടം ആലോചിക്കുക

(കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



മറ്റുള്ളവരോട് കാണിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളും ഒരിക്കലും വെറുതെയൊക്കുന്നില്ല, അവ നിന്നിലേക്ക് തന്നെ ഇരട്ടിയായി വന്നുകൊള്ളും



വാക്ക്

വാക്കിനോളം വലുതല്ല ഒരാകാശവും
 വാക്കിനോളം വരില്ലൊരാശ്വാസവും
 തെളിഞ്ഞും മുടിയും പെയ്തും കനത്തും
 ഇരുണ്ടും വരണ്ടും മടിച്ചും കയ്ച്ചും
 വക്കോളംനിറയുന്ന വാക്കുകൾ
 വരിതെറ്റി തെളിയുന്ന വൻകരകൾ
 വാക്കിൽ തട്ടിയും മുട്ടിയും ചോരവാർത്തും
 വക്കുപൊട്ടിയ പാത്രങ്ങൾ നാം
 വാക്കുമുട്ടിയ നേരങ്ങൾ
 വഴുതിവീണ കാലങ്ങൾ
 വലിച്ചെറിഞ്ഞൊരു വാക്കിന്റെ
 മുർച്ചകൊണ്ടെന്റെ നെഞ്ചുമുറിഞ്ഞു

വിനായക് നിർമ്മൽ



ജീവിതം അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ പോസിറ്റീവായ കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കണം

പ്രതിരോധശേഷിക്കു കഴിക്കേണ്ടത്...

ബാക്ടീരിയ,വൈറസ്, ഫംഗസ്, മറ്റ് അണുക്കൾ എന്നിവയാണ് ശരീരത്തിലെ രോഗബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത്. ഇവയെ പ്രതിരോധിക്കണമെങ്കിൽ ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടായിരിക്കണം അണുബാധകൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കും ജൈവആക്രമണങ്ങൾക്കും എതിരെയുള്ള സംരക്ഷണ കവചമാണ് ശരീരത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം.

രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നവയാണ് പോഷകാഹാരം. പോഷകാഹാരക്കുറവാണ് പലപ്പോഴും രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. വൈറ്റമിൻ സി പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നവയാണ്. ശരീരത്തിന് വേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട വിറ്റാമിനുകളിലൊന്നാണ് വിറ്റാമിൻ സി. ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ ഓക്സീകരണം തടയാനും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും വിറ്റാമിൻ സി സഹായിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണ്. അതുകൊണ്ട് ചില പ്രത്യേകവിഭവങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വിറ്റമിൻ സി ലഭിക്കാനും അതുവഴി പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. ഇതിനായി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ചില വിഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സൂചിപ്പിക്കാം.

കിവിപ്പഴം

വിറ്റമിൻ സി ധാരാളമുള്ള കിവിപ്പഴത്തിൽ നാരുകളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചർമ്മാരോഗ്യം, ഹൃദയാരോഗ്യം എന്നിവയ്ക്കും അത്യുത്തമം.

സ്ത്രോബറി:

ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ, ഫ്ലേവനോയിഡുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സ്ത്രോബറി പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും എന്നു മാത്രമല്ല കൊളാജൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടു

ത്തുകയും ചെയ്യും

കാപ്സിക്കം

ചുവന്ന കാപ്സിക്കത്തിൽ 127 മൈക്രോഗ്രാം വിറ്റാമിൻ സി യാണുള്ളത്. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇതേറെ സഹായകരമാണ്.

പേരയ്ക്ക

ആന്റിമൈക്രോബയൽ ഗുണങ്ങളുള്ള പേരയ്ക്കയിൽ വിറ്റമിൻ സിയും ഫൈബറും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അണുക്കളോട് പോരാടാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ അവ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

പപ്പായ, ചുവന്ന മുളക് എന്നിവയാണ് മറ്റ് രണ്ടു വിഭവങ്ങൾ. പപ്പായ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചർമ്മാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ചുവന്ന മുളകിന് കഴിവുണ്ട്. (കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



ആലോചിക്കുക, വിശ്ലസിക്കുക, പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങുക, നിങ്ങൾ വിജയിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും

ആവർത്തനം

വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ പലതും ആവർത്തനമാണെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. ഇന്നലെത്തെ ദിവസത്തിന്റെ ആവർത്തനമാണ് ഇന്ന്. ഇന്നത്തെ ദിവസത്തിന്റെ ആവർത്തനമാണ് നാളെ. എന്നും നമ്മൾ ചിലരെ തന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും കണ്ടുമുട്ടുന്നു. ഒരേ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു. ഒരേ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. ഒരേ സ്ഥലത്ത് കിടന്നുറങ്ങുന്നു. ഒരേ രീതിയിൽ സംസാരിക്കുകയും ഒരേ രീതിയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രതിയിലോ ഇരിപ്പിലോ നടപ്പിലോ ഒന്നും പുതുമയില്ലാതെയും എല്ലാം ഒരൂപോലെ ആവർത്തിച്ചും നാം മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. പലപ്പോഴും പ്രസംഗിച്ച കാര്യങ്ങൾ തന്നെ നാം വീണ്ടും വീണ്ടും പ്രസംഗിക്കുന്നു. എഴുതിയ കാര്യങ്ങൾ തന്നെ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിരന്തരമായി എഴുതുകയും പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെയെല്ലാം പ്രഭാഷണങ്ങളും എഴുത്തുകളും പരിശോധിച്ചാൽ മനസിലാവും അവരുടെ ആശയങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന്.

പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നത് പുതുതായിട്ടൊന്നും പറയാനില്ലാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ധ്യാനവും പ്രാർത്ഥനയും ഇല്ലാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. എന്നിട്ടും ചില ആവർത്തനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. രാത്രിക്ക് രാത്രിയാകാതെയും പകലിന് പകൽ ആവാതെയും തരമില്ല. ചില ബന്ധങ്ങൾ നമുക്ക് ആവർത്തനവിരസമായി തോന്നാറില്ല. ചില സ്നേഹങ്ങൾ നമ്മെ മടുപ്പിക്കാറേയില്ല. വീണ്ടും വീണ്ടും കാണാൻ കൊതിക്കുന്ന ആളുകളുണ്ട്. വീണ്ടും വീണ്ടും കേൾക്കാൻ കൊതിക്കുന്ന പാട്ടുകളുണ്ട്. വീണ്ടും വീണ്ടും എത്തിച്ചേരാൻ കൊതിക്കുന്ന ഇടങ്ങളുണ്ട്. അങ്ങനെയാണ് ചില ആവർത്തനങ്ങൾ നമ്മെ കൊതിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ചില ആവർത്തനങ്ങൾക്ക് സൗന്ദര്യമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത്. നാം അത്രമേൽ ഗൗനിക്കാത്തതും ശ്രദ്ധിക്കാത്തതും ഓർമ്മിക്കാത്തതുമായ ഒരു ആവർത്തനമുണ്ട്. നാം പോലും അറിയാതെ സ്വഭാവീകമായും സ്വച്ഛമാ

പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നത് പുതുതായിട്ടൊന്നും പറയാനില്ലാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ധ്യാനവും പ്രാർത്ഥനയും ഇല്ലാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ്.



യും സംഭവിക്കുന്ന ശ്വാസനിശ്വാസങ്ങൾ. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ താളം അതുതന്നെയാണ്. അതുനിലച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നാം ആഗ്രഹിച്ചുപോകുന്ന, പ്രാർത്ഥിച്ചുപോകുന്ന വീണ്ടുമത് ആവർത്തിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ.

ഒരേ അക്ഷരങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെയാണ് നാം നവഭാവുകത്വങ്ങൾ രചിക്കുന്നത്. ഒരേ ഈണം കൊണ്ടാണ് നാം വ്യത്യസ്തതരം ഗാനങ്ങളൊരുക്കുന്നത്. ഒരേ നിറങ്ങളാണ് നാം ക്യാൻവാസിൽ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്നിട്ടും അവയ്ക്കെല്ലാം എന്തൊരു സൗന്ദര്യവും തികവും പൂർണ്ണതയുമാണ്. അതെ, ആവർത്തനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. എല്ലാം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ആവർത്തനങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്.

എല്ലായ്പ്പോഴും മനസ്സാക്ഷിയെ മാർഗദർശിയാക്കുക, ഒരിക്കലും പശ്ചാത്തപിക്കേണ്ടിവരില്ല



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