

Only Positive...

MARCH 2025

ദൈവം[®]

Vol:7 | Issue:10

മനഃസമാധാനം



നാട്യം

ആക്ഷനും കൃതിയും ഇടയിൽ മാത്രമുള്ളതാണ് നാട്യം അഥവാ അഭിനയം. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കർട്ടൻ വീഴുന്നതുവരെയും. അതിനുശേഷം അഭിനേതാക്കൾ യഥാർത്ഥജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു. യഥാർത്ഥജീവിതത്തിലേക്ക് കൂടുമാറാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് അഭിനയം കലയാകുന്നത്. അതിനു പകരം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കഥാപാത്രമായി ജീവിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അത് അഭിനയമാകുന്നു, നാട്യമാകുന്നു. ക്യാമറയ്ക്ക് മുന്നിലെന്നതുപോലെ ജീവിതത്തിലും ഉടനീളം അഭിനയിക്കുന്നവരുണ്ട്. അഭിനയിക്കുന്നതുപോലെ ഒരാൾക്കും ജീവിക്കാനാവില്ല. ജീവിക്കുന്നതുപോലെ അഭിനയിക്കാനും. അഭിനയിക്കുന്നത് എപ്പോഴും മറ്റൊരാളായിക്കൊണ്ടാണ്, മറ്റൊരാളായി മാറാനാണ്. അവിടെതന്നെ അതിന് വാസ്തവീകതയില്ല. നിത്യജീവിതത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്നത് സ്വന്തം തനിമയെ മറച്ചുവയ്ക്കലാണ്, യഥാർത്ഥ എന്ന് നിനക്ക് ഇഷ്ടമാകുമോയെന്ന് ഭയക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ അഭിനയിക്കുന്നത്. എനിക്കറിയാം യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള എന്ന് നിനക്കിഷ്ടമാകില്ലെന്ന്. അതുകൊണ്ട് നിനക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വിധത്തിൽ ഞാൻ അഭിനയിക്കുന്നു. നിന്റെ സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാൻ, നിനക്ക് ഇണങ്ങുന്ന വേഷമാകാൻ

എനിക്ക് പാകമാകാത്ത വേഷങ്ങൾ ധരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അഭിനയിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്തെന്നെ വഞ്ചിക്കുന്നു. മറ്റൊരാളുടെ വേഷം കട്ടെടുത്തതിന്റെ അപമാനവും ആത്മനിന്ദയും ഞാൻ ചുമക്കേണ്ടതാണ്. പക്ഷേ അതിനുപകരം ഞാൻ അഭിനയം തുടരുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

അഭിനയിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് അസാമാന്യമായ തന്റേടം വേണം. ഇതാണ് ഞാൻ.. ഇങ്ങനെയാണ് ഞാൻ.. ഇത്തരത്തിലുള്ള വിളിച്ചുപറയലിന് മുമ്പിൽ ചേർന്നുനില്ക്കുന്ന പലരും വിട്ടുപോയെന്നുവരാം. അപ്രകാരം പലരും വിട്ടുപോയിട്ടും ഒരാളെങ്കിലും നിന്നോട് ചേർന്നുനില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അയാൾ മാത്രമാണ് നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നത്. അയാളുടേതുമാത്രമാണ് യഥാർത്ഥ സ്നേഹം. അയാൾ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചത് നീയായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ സ്നേഹത്തിന് മറ്റൊന്നിനെക്കാളും വില കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അഭിനയിക്കാതെ ജീവിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന ബന്ധങ്ങളും നേട്ടങ്ങളുമാണ് നീ ജീവിതം കൊണ്ട് നേടിയെടുക്കുന്ന സമ്പാദ്യങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത്.

അഭിനയിക്കാതെ പെരുമാറൂ.. എല്ലാവരെയും തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ കഴിയില്ലായിരിക്കും സാരമില്ല ആത്മനിന്ദയില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുമല്ലോ. അതുപോലെ മനഃസമാധാനത്തിന്?





വാർത്തകൾ സമാധാനം കെടുത്തുമ്പോൾ

തുടർച്ചയായി കാർട്ടൂൺ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രണ്ടാം ക്ലാസുകാരനോട് അമ്മ ദേഷ്യത്തോടെ ചോദിച്ചു.

‘നിനക്ക് ഈ കാർട്ടൂൺ അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ടിവിയിൽ കാണാനില്ലേ? ന്യൂസ് കാണ്ട്.. ലോകവിവരം കിട്ടുമല്ലോ’ ഉടനെ വന്നു അവന്റെ മറുപടി

‘എന്തിനാ ടിവി?. വെട്ടും കുത്തും കാണാനോ.. ന്യൂസ് ചാനൽ കാണാതെ കാർട്ടൂൺ കണ്ടോണ്ടിരുന്നത് സമാധാനം കിട്ടുമല്ലോ..’

കേൾക്കുമ്പോൾ ചിലർക്കെങ്കിലും സംശയം തോന്നിയേക്കാം, ഒരു രണ്ടാം ക്ലാസുകാരൻ ഇങ്ങനെ സംസാരിക്കുമോയെന്ന്. പക്ഷേ ഒരു ബന്ധുവിന്റെ വീട്ടിൽ നടന്നതാണ് ഈ സംഭവം. നിത്യവും കാണുകയും കേൾക്കുകയും വീട്ടിൽ സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വാർത്തകൾ തന്നെ അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ വെളിച്ചത്തിലാണ് അവൻ അങ്ങനെ പ്രതികരിച്ചത്. ആ കുട്ടി പറഞ്ഞത് എത്രയോ വലിയ സത്യമാണ്! ഇന്ന് നമ്മുടെ ഓരോ ദിവസവും പുലരുന്നതും അവസാനിക്കുന്നതും മണിക്കൂറുകൾ ഇടവിട്ട് നമ്മെ തേടിവരുന്നതുമായ വാർത്തകളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും സമാധാനം കെടുത്തുന്നവയുമാണ്.

അസ്വസ്ഥത വിതയ്ക്കുന്നവയുമാണ്. പോസിറ്റീവ് വാർത്ത കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ നെഗറ്റീവ് സംഭവങ്ങൾ കാണാനും പ്രചരിപ്പിക്കാനുമാണ് നല്ല വിഭാഗം ആളുകൾക്ക് താല്പര്യവും. ഈ സൈക്കോളജി മനസിലാക്കിക്കൊണ്ടാണ് മാധ്യമങ്ങൾ നെഗറ്റീവ് സംഭവങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ പോകുന്നതും അവ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതും. വാർത്തകളെ തമസ്കരിക്കാൻ ഇന്ന് കഴിയില്ലെന്നത് വാസ്തവം. എങ്കിലും

മനസ്സമാധാനം കെടുത്തുന്ന വാർത്തകളുടെ കാര്യത്തിൽ ഒരു സെൻസറിംഗെങ്കിലും ആവശ്യമാണെന്ന് തോന്നുന്നു. മനസ് കലങ്ങാതെ പത്രം വായിക്കാനോ ടിവി കാണാനോ കഴിയുന്ന ഒരു കാലം എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടാവുമോ? നമ്മുടെ സമാധാനക്കേടുകൾക്ക് കാരണമാകാവുന്ന ചില പ്രശ്നങ്ങളെയാണ് ഇത്തവണത്തെ ഒപ്പം സംബോധന ചെയ്യുന്നത്. നമ്മളെല്ലാവരും കടന്നുപോകുന്ന ചില പ്രശ്നങ്ങൾക്കെങ്കിലും പരിഹാരം കണ്ടെത്താനും മനസ്സ് സ്വാസ്ഥ്യം കൈവരിക്കാനും ഈ ലക്കം സഹായകരമാകട്ടെ

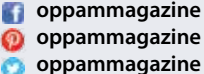
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 10 | Page: 24
March 2025

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



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

മനസ്സമാധാനത്തിന്...

ആന്തരികസമാധാനം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയാത്ത മനുഷ്യരാണ് കൂടുതലും. ബാഹ്യമായി നോക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ പലതും കാണും, സന്തോഷിക്കാനും അഭിമാനിക്കാനും കഴിയുന്നവിയത്തിലെന്ന മറ്റുള്ളവർക്ക് തോന്നുന്ന വിധത്തിലുള്ള പലതും. എന്നാൽ അവരോട് ചോദിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും അവരുടെ ഉള്ളിൽ സമാധാനമില്ല, സന്തോഷമില്ല. ഇതിന് ഒരു പരിധി വരെ നമ്മൾ തന്നെയാണ് ഉത്തരവാദികൾ. നമ്മുടെ തെറ്റായ തീരുമാനങ്ങളും ഇടപെടലുകളും അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലികളും എല്ലാം ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു. മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനും നഷ്ടപ്പെടുപോയ മനസ്സമാധാനം വീണ്ടെടുക്കാനും ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാം.

കൃത്യമായ ആശയവിനിമയം നടത്തുക

മറ്റാരെങ്കിലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടായിരിക്കും മിക്കപ്പോഴും നമ്മുടെ മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുന്നത്. അവർ പറഞ്ഞ വാക്കോ അവരോട് പറഞ്ഞ വാക്കോ എല്ലാം ഇവിടെ കാരണമാകാം. അതുകൊണ്ട് കൃത്യമായ രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുക. ഒരാൾ സംസാരിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ വ്യക്തതയില്ലെങ്കിൽ അതേക്കുറിച്ചുള്ള ഊഹാപോഹങ്ങളിലും നിഗമനങ്ങളിലും എത്താതെ വ്യക്തമായി ചോദിച്ചു മനസിലാക്കുക. ഇത്തരം ചില നിഗമനങ്ങൾ പലപ്പോഴും ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും അവ മനസ്സമാധാനം കെടുത്തുകയും ചെയ്യും. അതുപോലെ മറ്റൊരാളോട് പറയേണ്ട കാര്യം വ്യക്തമായി പറയുക. അവർക്കു നിങ്ങളെക്കുറിച്ചും തെറ്റുദ്ധാ



സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് സൗന്ദര്യമുണ്ട്, പക്ഷേ നമ്മൾ നേരിടേണ്ടത് യാഥാർത്ഥ്യത്തെയാണെന്ന് മറക്കരുത്

രണ ഉണ്ടാകേണ്ടതില്ല. ചില വ്യക്തികളുമായി മാനസികമായ അകൽച്ച തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെയും തുറന്നു സംസാരിക്കുക. നമുക്കിടയിലെ പല പ്രശ്നങ്ങളും തുറന്നു സംസാരിക്കുമ്പോൾ പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്നതേയുള്ളൂ. ഡയലോഗ് ഇന്നത്തെ കാലത്തെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുന്നത് ഇവിടെയാണ്.

അതിരുകൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക

മറ്റൊരാളുടെ ജീവിതത്തിലേക്കും അവരുടെ കാര്യങ്ങളിലേക്കും കടന്നുചെല്ലുന്നതിന് അതിരുകളുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യങ്ങളിൽ അനിയന്ത്രിതമായി കടന്നുചെന്നതിന്റെ പേരിൽ അപമാനിക്കപ്പെട്ട സന്ദർഭങ്ങൾ പലരുടെയും ജീവിതത്തിലുണ്ടാവും. വിവേകമനുസരിച്ചു പെരുമാറിയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ അവ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് മറ്റൊരാളുടെ ജീവിതത്തിലേക്കു കടന്നുകയറിയിരിക്കുക. എവിടം വരെ പോകാൻ ആവും എന്ന് അവരല്ല നിങ്ങൾ തന്നെ നിശ്ചയിക്കുക. അതുപോലെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മറ്റുള്ളവർക്കും അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുക. എല്ലാവരും വേണ്ടപ്പെട്ടവരും പ്രിയപ്പെട്ടവരുമാണെങ്കിലും തന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് അനധികൃതമായും അതിക്രമിച്ചും കയറാൻ ആരെയും അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. ഇതു രണ്ടും ഒരുപോലെ സുപ്രധാനമായിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടാതെയിരിക്കും

മറ്റുള്ളവർക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന സഹായം ചെയ്തു കൊടുക്കുക

എമ്പതി നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ലോകമാണ് നമ്മുടെത്. പലരോടും സഹാനുഭൂതി കാണിക്കാമായിരുന്ന പല സന്ദർഭങ്ങളും നമ്മൾ വേണ്ടെന്നുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. അത്തരം ഓർമ്മകൾ തിരിച്ചറിയാൻ നമ്മുടെ മനസ്സമാധാനം കെടുത്താറുണ്ട്. നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ അവസരങ്ങൾ തിരികെ കിട്ടില്ല. കൈ നീട്ടിയ വ്യക്തികൾ രണ്ടാമതൊരിക്കൽ കൂടി കടന്നുവരാനും പോകുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് എമ്പതി കാണിക്കേണ്ട അവസരങ്ങളിൽ അത് കാണിക്കുക. കുറ്റബോധത്തിന്റെ ലാഞ്ഛന ഇല്ലാതെ ജീവിക്കുക.

നോ പറയാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക

ജീവിതത്തിൽ പല സന്ദർഭങ്ങളിലും നോ പറയേ



ണ്ടതുണ്ട്. ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തിയോടുള്ള അടുപ്പമോ സ്നേഹമോ കാരണം നോ പറയാൻ കഴിയാതെ യെസ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും. ആ യെസ് പറച്ചിൽ പിന്നീട് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന മനസ്സമാധാനക്കേടിന് കാരണമായേക്കാം. ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അനാവശ്യമായ ബാധ്യതകൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ, നാളെ ഭാരമായി മാറുമെന്ന് ഉറപ്പുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ചുമക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അപ്പോഴെല്ലാം ധൈര്യപൂർവ്വം നോ പറയുക. ഒരു പക്ഷേ നോ പറയാൻ ആ സമയം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായേക്കാം. എങ്കിലും ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് ഒഴിവാക്കാൻ ആ സമയം നോ പറയുക.

വാക്കുകളിൽ നിയന്ത്രണം പാലിക്കുക

ചിലപ്പോൾ ദേഷ്യത്തിന് പറഞ്ഞുപോയ ഒരു വാക്കും അല്ലെങ്കിൽ ദുഃസ്വാതന്ത്ര്യമെടുത്തു പറഞ്ഞ വാക്കും മനസ്സമാധാനക്കേടിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഒരു വാക്ക് പറയുമ്പോൾ സൂക്ഷിക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്കു മാത്രമല്ല അവനവർക്കു തന്നെയും മുറിവുണ്ടാക്കാത്ത രീതിയിൽ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കുക.

സ്വന്തം മനസമാധാനത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുക

സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യവും മനസമാധാനവുമാണ് മുഖ്യം. അതു നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കുക

“ശീതകാലം സ്ഥിരമല്ല വസന്തം അതിന്റെ ഉഴഴം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നുമില്ല



സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും പിന്നാലെ?

സ്നേഹം നല്ലതാണ്; സുഹൃത്തുക്കളും സ്നേഹം ആവശ്യമാണ്; സുഹൃത്തുക്കളും...

എല്ലാക്കാലവും മനുഷ്യർ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രണ്ടുകാര്യങ്ങളാണ് ഇവ. നല്ല സൗഹൃദവും സ്നേഹിക്കാനറിയാവുന്ന സുഹൃത്തും ജീവിതകാലത്ത് ഒരു മനുഷ്യന് നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന വലിയ നേട്ടങ്ങൾ തന്നെയാണ് സമ്മതിച്ചു. പക്ഷേ മനുഷ്യന് മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന കാരണങ്ങളിൽ ഇവയും പെടുന്നുണ്ട്. കാരണം സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിലും സൗഹൃദങ്ങളുടെ



സുര്യാസ്തമയം സുര്യന്റെ അവസാനമല്ല, വീണ്ടും പ്രശോഭിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള ഒരു ഇടവേള മാത്രം

പേരിലുമാണ് മനുഷ്യർ ജീവിതത്തിലെ ഒരു നല്ലകാലം മുഴുവൻ അസ്വസ്ഥപ്പെടുന്നത്. കൊടുത്ത സ്നേഹം കൊടുത്തതുപോലെ തിരിച്ചുകിട്ടിയില്ലെന്നും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതേയില്ലായെന്നും സുഹൃത്ത് പരിഗണിക്കുന്നില്ലെന്നുമൊക്കെ പതം പറഞ്ഞു കരയാത്തവരും പരാതിപ്പെടാത്തവരും വളരെ കുറവായിരിക്കും.

സുഹൃത്തിൽ നിന്ന് വേണ്ടത്ര പരിഗണനയും സ്നേഹവും തിരികെ കിട്ടാത്തതിനെയോർത്ത് ഒരിക്കൽപോലും നിങ്ങൾ പരാതിപ്പറഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതിന് മറ്റൊരു അർത്ഥംകൂടിയുണ്ട്. നിങ്ങൾ ആ സുഹൃത്തിനെ അത്രയധികമായിട്ടൊന്നും പരിഗണിച്ചിട്ടില്ല, ഗൗരവത്തിലെടുത്തിട്ടുമില്ല. അനേകരിൽ ഒരാൾ മാത്രം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ വേണ്ടതുപോലെ പരിഗണിച്ചിട്ടും ഗൗനിച്ചിട്ടും ആ സുഹൃത്ത് നിങ്ങളെ അർഹിക്കുന്ന വിധത്തിൽ പരിഗണിക്കുകയോ സ്നേഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിലോ, അവിടെ ആ വ്യക്തി നിങ്ങളെ അത്രത്തോളം സീരിയസായി എടുക്കുന്നില്ലെന്നാണ് അർത്ഥം.

അതുകൊണ്ട് ഇനിയും ആ വ്യക്തിക്ക് സ്നേഹം വച്ചുവളമ്പി നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തെ പാഴാക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങളെ വേണ്ടാത്തവരെ നിങ്ങൾക്കെന്തിന്? കിട്ടാതെപോയ സ്നേഹത്തെയും ലഭിക്കാതെപോയ സൗഹൃദത്തെയും ഓർത്തു മനസ്സമാധാനം കളയുന്നവർ അങ്ങനെയൊരു തീരുമാനമെടുക്കുക. മനസ്സിനെ ആശ്വസിപ്പിക്കുക. ശരിയാണ്, പ്രയാസമേറിയ തീരുമാനം തന്നെയാണ് അത്. പക്ഷേ അതല്ലാതെ മറ്റെന്താണ് വഴി? ആത്മഹത്യയോ കൊലപാതകമോ? അതൊക്കെ അവനവനെ തന്നെ നശിപ്പിക്കലാണ്.

അതുകൊണ്ടാണ് ആർക്കും ഉപദ്രവകരമല്ലാത്ത ഈ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടിവരുന്നത് അത്യാവശ്യമായി വരുന്നത്. നിങ്ങൾ പലതവണ ഫോൺ ചെയ്തു, കാണാൻ ചെന്നു. അപ്പോഴൊക്കെ നിങ്ങളോട് സംസാരിച്ചുവെന്നും സ്നേഹം പങ്കിട്ടുവെന്നതും സത്യം. പക്ഷേ നീ വിളിക്കാതെ എത്രതവണ അവർ നിന്നെ വിളിച്ചു? നിന്നെകാണാൻ എത്തി? അപ്പോൾ നീ അവർക്ക് അത്ര വലിയ ആളൊന്നുമല്ല എന്നുതന്നെയാണ് അർത്ഥം. അതുകൊണ്ട് കിട്ടാതെ പോയ സ്നേഹത്തെയും സൗഹൃദത്തെയുമോർത്തുള്ള

കിട്ടാതെ പോയ സ്നേഹത്തെയും സൗഹൃദത്തെയുമോർത്തുള്ള കരച്ചിൽ അവസാനിപ്പിച്ച് ഒരു ദീർഘനിശ്വാസം ഉതിർത്തതിന് ശേഷം പുഞ്ചിരിയോടെ ജീവിതത്തെ നോക്കിക്കാണുക. പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുക.

കരച്ചിൽ അവസാനിപ്പിച്ച് ഒരു ദീർഘനിശ്വാസം ഉതിർത്തതിന് ശേഷം പുഞ്ചിരിയോടെ ജീവിതത്തെ നോക്കിക്കാണുക. നിന്റെ സ്നേഹവും സൗഹൃദവും ആവശ്യമുള്ളവർ വണ്ടിപിടിച്ചാണെങ്കിലും നിന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരിക തന്നെ ചെയ്യും. പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുക.



സ്നേഹം പ്രസരിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ളവന് ഏതു ഇടവും സ്വർഗമാണ്

മറ്റുള്ളവരെ വിചാരിച്ചു സമാധാനക്കേട് ഉണ്ടോ?



നമ്മുടെ മനസ്സമാധാനം കെടുത്തുന്നവയിൽ ഒരു പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്ന ഘടകം മറ്റുള്ളവർ എന്നെക്കുറിച്ച് എന്തു ചിന്തിക്കും/വിചാരിക്കും എന്നതാണ്. ഞാൻ എന്തായിരിക്കുന്നുവോ അതു പോലെ ചിന്തിച്ചോടെ എന്നതല്ല ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ എന്നെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കണം എന്ന ചിന്തയാണ് ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. അതിനൊപ്പം തന്നെ എല്ലാവരുടെയും ഗൂഡ്ലിസ്സിൽ ഞാൻ കയറിക്കൂടണം എന്ന സാർത്ഥതയും.

അവർക്കിഷ്ടമാകുകയില്ലായിരിക്കും, അവർ എന്നെ കുറ്റം പറഞ്ഞേക്കും ഇങ്ങനെ ചില മുൻവിധികൾ പലരെയും പിടികൂടാറുണ്ട്. ഒരു പക്ഷേ നമ്മുടെ ധാരണകൾക്ക് വിരുദ്ധമായിട്ടായിരിക്കാം അവരുടെ നിലപാട്. നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതും പറയുന്നതും അവർക്കിഷ്ടമാകുന്നുണ്ടായിരിക്കും. എന്നിട്ടും അവർക്ക് ഇഷ്ടമാകുകയില്ലായിരിക്കും എന്ന വിചാരിച്ച് നാം അസ്വസ്ഥരാകുന്നു.

ഇവിടെ നാം ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പൂർണ്ണസമ്മതനായ ഒരു വ്യക്തി പോലുമില്ല. അഹിംസാ സിദ്ധാന്തം സ്വജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കിയ മഹാത്മാഗാന്ധിയും അടിമത്തം നിർത്തലാക്കിയ എബ്രഹാം ലിങ്കണുമൊക്കെ ചില ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. അവർക്കൊക്കെ ജീവിതത്തിൽ എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് നമുക്കറിയാം. മറ്റുള്ളവർ തന്നെക്കുറിച്ച് എന്തു വിചാരിക്കും എന്ന് ഭയന്ന് അവർ തങ്ങളുടെ നിലപാടുകളിൽ മായാം ചേർത്തില്ല. അപകടകരമായ സത്യസന്ധത വിട്ടുപേക്ഷിച്ചുമില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ വിചാരങ്ങൾക്കനുസരിച്ചോ അവരുടെ കൈയടി നേടിയോ മറ്റുള്ളവരെ പ്രീതിപ്പെടുത്തിയോ ജീവിക്കേണ്ടവരല്ല നമ്മൾ. നമ്മൾ ജീവിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ജീവിതമാണ്. ആ ജീവിതത്തിന് അതിന്റേതായ പരിമിതികളുണ്ട്. കുറവുകളുണ്ട്. അത്തരം കുറവുകളോടു കൂടിയതാണ്

“ ഈ ദിവസത്തെ വിശ്വസിക്കുക, ഈ നിമിഷത്തെ സ്നേഹിക്കുക

എന്റെ ജീവിതമെന്ന് തുറന്നുസമ്മതിക്കാനുള്ള ധൈര്യമില്ലായ്മയും സന്നദ്ധതയില്ലായ്മയും നമ്മുടെ സമാധാനക്കേടിന് കാരണമാകാം. മറ്റുള്ളവരുടെ ചിന്തകളുടെ കൺട്രോൾ എന്റെ പക്കലല്ല, അവരനുവേണമെങ്കിലും വിചാരിച്ചോട്ടെയെന്ന് തീരുമാനിച്ചാൽ പാതിസമാധാനമായി.. മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കുകളിലല്ല എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷം, മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കുകളിലല്ല എന്റെ പ്രവൃത്തികളുടെ സംതൃപ്തി.

എനിക്കിഷ്ടമില്ലാത്തതോ ഞാനാഗ്രഹിക്കാത്തതോ ആയ ഒരു കാര്യം എന്നെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവർ പറയുമ്പോൾ എന്റെ മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് കാരണം ഞാൻ എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങളും സംതൃപ്തിയും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചാണ് നിർവചിക്കുന്നത് എന്നാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും പ്രീതിക്കും അനുസരിച്ചു ജീവിക്കാൻ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവരൊന്നുമല്ല നമ്മൾ. മറിച്ച് സ്വന്തം മന:സാക്ഷിക്കനുസരിച്ചും സന്തോഷങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും ജീവിക്കുക എന്നതാണ് മുഖ്യം. അങ്ങനെ ജീവിക്കുമ്പോഴും മറന്നുപോകരുതാത്ത ഒരു കാര്യം കൂടിയുണ്ട്. സമൂഹത്തിനോ വ്യക്തികൾക്കോ ദുർമാതൃക നൽകുന്നതോ ആർക്കെങ്കിലും

മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതി പിടിച്ചുപറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മൗഢ്യമാണ്. അവിടെ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം പണയം വയ്ക്കേണ്ടതായി വരും. കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ബലിയർപ്പിക്കേണ്ടതായി വരും. നീയെന്നെക്കുറിച്ച് എന്തു വിചാരിച്ചാലും എനിക്കൊരു കുഴപ്പവുമില്ല എന്ന അയഞ്ഞനിലപാട് കൈക്കൊണ്ടാൽ എന്തൊരു സമാധാനമാണ്!

ദോഷമുണ്ടാക്കുന്നതോ ആയ യാതൊന്നും നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതി പിടിച്ചുപറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മൗഢ്യമാണ്. അവിടെ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം പണയം വയ്ക്കേണ്ടതായി വരും. കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ബലിയർപ്പിക്കേണ്ടതായി വരും. നീയെന്നെക്കുറിച്ച് എന്തു വിചാരിച്ചാലും എനിക്കൊരു കുഴപ്പവുമില്ല എന്ന അയഞ്ഞനിലപാട് കൈക്കൊണ്ടാൽ എന്തൊരു സമാധാനമാണ്!



“ എല്ലായിടത്തും സാധ്യതകളുണ്ട്. പക്ഷേ എല്ലാ ഇടങ്ങളിലും നാം എത്തിച്ചേരുന്നില്ല. ”

ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരായി മക്കൾ വളരട്ടെ

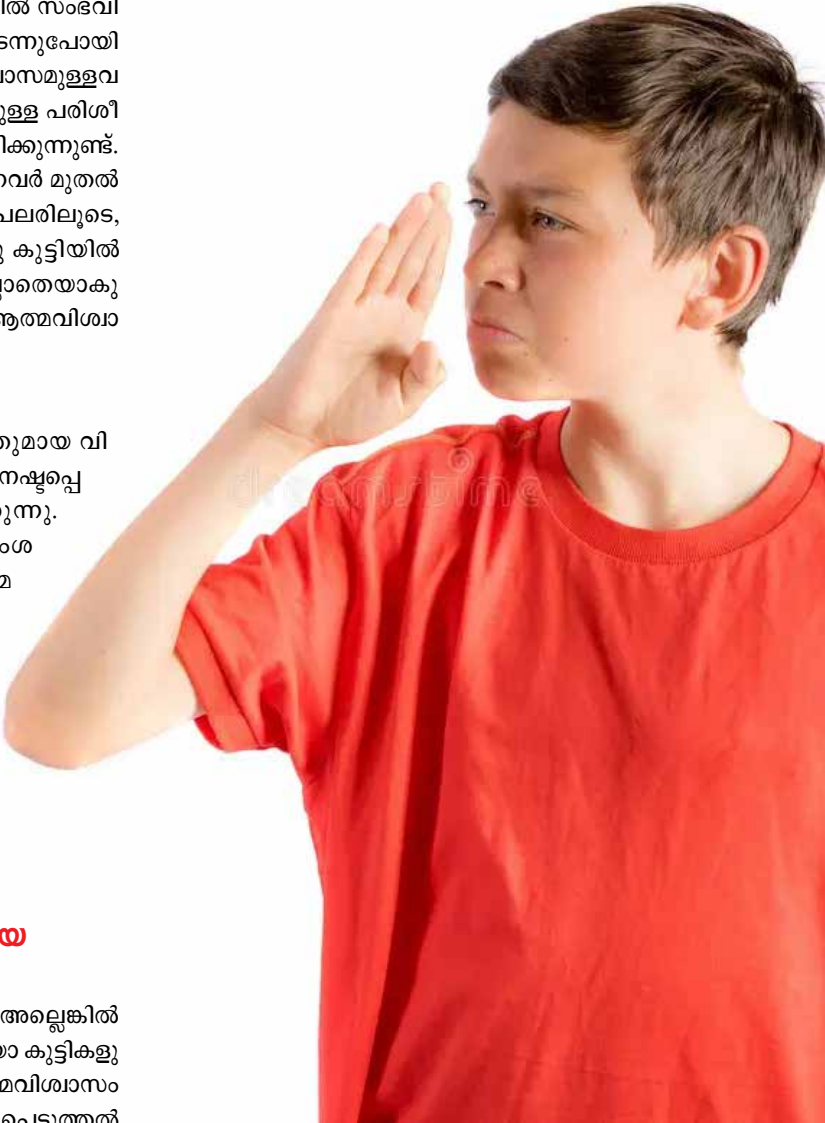
കുട്ടികൾ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരായി മാറുന്നതിന് പെട്ടെന്നൊരു സുപ്രഭാതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന കാര്യമല്ല. പല ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയി സാവധാനമാണ് ഒരു വ്യക്തി ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരായി മാറുന്നത്. ചെറുപ്പം മുതൽക്കേയുള്ള പരിശീലനം ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ പരിപാലനം ഏറ്റെടുക്കുന്നവർ മുതൽ മാതാപിതാക്കളും ബന്ധുക്കളും വരെ പലരിലൂടെ, അവരുടെ ഇടപെടലിലൂടെയാണ് ഒരു കുട്ടിയിൽ ആത്മവിശ്വാസം രൂപപ്പെടുന്നതും ഇല്ലാതെയാകുന്നതും. എങ്ങനെയാണ് കുട്ടികളിലെ ആത്മവിശ്വാസം ഇല്ലാതെയാകുന്നത്?

തുടർച്ചയായ വിമർശനം

രൂക്ഷവും എന്നാൽ തുടർച്ചയായതുമായ വിമർശനം കുട്ടികളിലെ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ കഴിവുകളെക്കുറിച്ചുള്ള സംശയം കുട്ടികളിൽ രൂപപ്പെടുന്നതും ആത്മവിശ്വാസം ചോർത്തിക്കളയുന്നതും ഇത്തരത്തിലുള്ള തുടർച്ചയായ വിമർശനങ്ങൾ വഴിയാണ്. അതുകൊണ്ട് നിശിതമായ രീതിയിൽ അവരുടെ പിഴവുകളെ പ്രതി വിമർശിക്കാതിരിക്കുക. സ്നേഹത്തോടും ദയയോടും കൂടി അവരെ തിരുത്തുക. പ്രോത്സാഹനജനകമായ വാക്കുകൾ സംസാരിക്കുക

അനാവശ്യവും അപ്രസക്തവുമായ താരതമ്യം

കുട്ടിയുടെ കൂടുപിറപ്പുകളുമായോ അല്ലെങ്കിൽ അയൽവക്കത്തെയോ ക്ലാസുകളിലെയോ കുട്ടികളുമായോ ഉള്ള താരതമ്യം അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ഇത്തരം താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ



ആരെങ്കിലും അംഗീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അംഗീകാരങ്ങൾ പുറകെയെത്തിക്കോളൂ. പക്ഷേ ആദ്യത്തെ അംഗീകാരത്തിനുവേണ്ടി ഏറെ വർഷങ്ങൾ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കണമെന്ന് മാത്രം

വഴി അനാവശ്യമായ മാതൃകാചിന്തകളും അസൂയ, വെറുപ്പ് പോലെയുള്ള നിഷേധാത്മകവികാരങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയും യൂണിക്കാണ്. ആ കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തി അംഗീകരിച്ച് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അതുവഴി കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം ദൃഢമാകും.

കുട്ടികളുടെ വൈകാരികതയെ അവഗണിക്കൽ

വൈകാരികത ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയോ അതിനെ പൂർണ്ണമായും അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന രീതി കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വവളർച്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നവയാണ്. മുതിർന്നവരുടെ മാത്രമല്ല കുട്ടികളുടെയും വൈകാരികതയ്ക്ക് പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അവരെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവരുടെ വികാരങ്ങളെ സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണത്തിനു വിധേയമാക്കുകയും പരിഹരിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

അമിതസംരക്ഷണം

സ്നേഹക്കൂടുതൽ കൊണ്ട് മക്കൾക്ക് അമിതസംരക്ഷണം നൽകി അവരെ ഒരു കാര്യവും ചെയ്യാൻ സമ്മതിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. മക്കളുടെ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ പോലും അവർക്കുവേണ്ടി ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നവർ. തയ്യലും പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനോ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാനോ പരിഹാരം കണ്ടെത്താനോ കഴിയാതെ പോകുന്നവരായി കുട്ടികൾ മാറും.

തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം കൊടുക്കുക. അതിലൂടെ അവർ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ പടികൾ കയറിത്തുടങ്ങും.

പ്രശംസിക്കാൻ മടികാണിക്കുക

കുറ്റപ്പെടുത്താൻ മത്സരിക്കുന്ന, കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിൽ മടിവിചാരിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മക്കളെ പ്രശംസിക്കുന്നതിൽ പിന്നോട്ടുനില്ക്കുന്നവരാണ്. മക്കളുടെ നേട്ടം ചെറുതോവലുതോ ആയിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ അതിനെ പരിഗണിക്കുക. പ്രശംസിക്കുക, പ്രചോദിപ്പിക്കുക. ആ നേട്ടങ്ങളിൽ അവരെ പോലെ സന്തോഷിക്കുക. ഇതുവഴിയായി പോസിറ്റീവ് ചിന്തകളും ആത്മാഭിമാനവും കുട്ടികളിൽ രൂപപ്പെടും.

നെഗറ്റീവ് വാക്കുകൾ തുടർച്ചയായി പ്രയോഗിക്കുക

നീയൊന്നും ശരിയാകാൻ പോകുന്നില്ല, നീയൊരിക്കലും ഗുണം പിടിക്കില്ല ഇങ്ങനെ ചില വാക്കുകൾ മക്കളോട് പറയുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. ഇത്തരം വാക്കുകൾ കുട്ടികളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മുറിവുകളെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ ഒരിക്കലും ഓർമ്മിക്കാറില്ല. അവ മക്കളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിനേല്പിക്കുന്ന മുറിവുകൾ വളരെ വലുതായിരിക്കും.



“ ഈ ദിവസം ഞാൻ തിരഞ്ഞെടുത്തല്ല മറിച്ച് ഈ ദിവസം എനെന്ന തിരഞ്ഞെടുത്തതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ ഈ ദിവസത്തെ യോർത്ത് അഭിമാനിക്കുന്നു ”

പാളിപ്പോകുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ

എത്ര തവണ വീണ്ടിട്ടാണ് നാം നടക്കാൻ പഠിക്കുന്നത്,

എത്ര തവണ ബാലൻസ് തെറ്റിയിട്ടാണ് നമ്മൾ സൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ പഠിച്ചത്.

ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ് കിട്ടുന്നതിന് മുമ്പ് എത്രയോ തവണ നമ്മൾ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്

നീന്തൽപഠിച്ചെടുക്കുന്നതിനിടയിൽ നാം എത്രയോ വട്ടം വെള്ളം കുടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പിന്നീട് വിജയമായി മാറിയ ഓരോ പരാജയങ്ങളെയും നമ്മൾ ന്യായീകരിക്കുന്നതു ഇതുപോലെയുള്ള ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ നിരത്തിയാണ്. അവയൊക്കെ ശരിയുമാണ്. പക്ഷേ തെറ്റിപ്പോകുന്ന ചില ഉദാഹരണങ്ങളുമുണ്ട്.

വീണ്ടിട്ട് എണീല്ക്കുന്നുവെന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ മരംകയറ്റവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു ചിന്തിച്ചാൽ തെറ്റാണെന്ന് പറയേണ്ടിവരും.മരത്തിൽ നിന്ന് വീണതിനു ശേഷമല്ല ആരും മരംകയറ്റം പഠിച്ചത്. എത്ര തവണ

മരത്തിൽ നിന്ന് വീണിട്ടാണ് മരംകയറ്റം പഠിച്ചത് എന്ന് ആരും പറയില്ല. കാരണം മരത്തിൽ നിന്ന് വീണുകഴിഞ്ഞാൽ ഒന്നുകിൽ മരണം അല്ലെങ്കിൽ ഗുരുതരമായ അപകടം. ഇത് രണ്ടുമല്ലാതെ മറ്റൊരു സാധ്യത ഇല്ല.

പറഞ്ഞുവരുന്നത് ഇതാണ്. ജീവിതത്തിലേക്ക് സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നവയല്ല അല്ലെങ്കിൽ മികച്ച പാഠങ്ങളായി എടുക്കേണ്ടവയല്ല ചുറ്റിനും നടക്കുന്ന പല വിശദീകരണങ്ങളും. എല്ലാ ഉപമകളും എല്ലാ ഉദാഹരണങ്ങളും എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും പ്രായോഗികമല്ല.

നമുക്കെവിടെയാണോ റിലേറ്റ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്,

നമുക്കെവിടെയാണോ തിരുത്തലുണ്ടാവേണ്ടത് അതാണ് നാം സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. യുക്തിസഹമല്ലാത്ത പോസിറ്റിവിറ്റികൾ ജീവിതത്തിൽ നിന്നു ഉപേക്ഷിക്കുക.



നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നാം കൈവശമുണ്ടായിരുന്നതിന്റെ വിലയറിയുന്നത്.

Always BE HAPPY



സന്തോഷം ഏതെങ്കിലും നിർദ്ദിഷ്ട സമയത്തേക്കോ സന്ദർഭങ്ങളിലേക്കോ മാത്രമായി നാം നിർദ്ദിഷ്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുകയാണോ? അല്ലെങ്കിൽ നാം വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ സംഭവിക്കുമ്പോഴും ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ പെരുമാറുമ്പോഴും മാത്രമേ സന്തോഷിക്കാനാവൂ എന്നാണോ വിചാരം? സത്യത്തിൽ നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളുടെ യെല്ലാം അടിസ്ഥാനം മനോഭാവങ്ങളാണ്, വിചാരങ്ങളാണ്, കാഴ്ചപ്പാടുകളാണ്. കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും മനോഭാവങ്ങളിലും ജീവിതസമീപനങ്ങളിലും മാറ്റം വരുത്തുമ്പോൾ സന്തോഷം എന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറും. അതോടൊപ്പം നാം വിചാരിച്ചാൽ, തീരുമാനങ്ങളെടുത്താൽ സന്തോഷിക്കാനാവും എന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്ക് കടന്നുവരുകയും ചെയ്യും.

പലരുടെയും സന്തോഷം കെടുത്തുന്നത് അവരുടെ ഈഗോയാണ്. ഈഗോ കാരണം ചില സന്തോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമാകാൻ നമുക്ക് കഴിയാറില്ല. എന്തിന് നേരെ ചൊവ്വേ ചിരിക്കാൻ പോലും സാധി

ക്കുന്നില്ല. ചിരിച്ചാൽ ഗൗരവം പോകുമെന്നോ തന്നെ ആരും ബഹുമാനിക്കില്ലെന്നോ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ചിരിക്കേണ്ട സമയങ്ങളിൽ പോലും നമുക്ക് ചിരിക്കാൻ കഴിയാത്തത്. മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്ന വ്യക്തി ആരുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ അവരോട് മാനുഷമായി പെരുമാറുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുക. ബഹുമാനവും സ്നേഹവും കൊടുക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് തിരികെ കിട്ടുന്നത്. എല്ലാവരും എന്നെ ബഹുമാനിക്കണം, സ്നേഹിക്കണം എന്നീ കടുംപിടുത്തങ്ങളോടെ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാനോ അംഗീകരിക്കാനോ കഴിയാറില്ല. പരിചയത്തിലുള്ള ഒരാളെ നേരിൽ കാണുമ്പോൾ ഒന്ന് ചിരിച്ചുനോക്കൂ. അയാൾ തീർച്ചയായും നമ്മെ നോക്കിയും ചിരിക്കും. പോരാത്തത്, എന്തെങ്കിലും വിശേഷങ്ങൾ നമ്മോട് തിരികെ ചോദിച്ചുവെന്നും വരും. ഇവിടെ പരസ്പരബന്ധത്തിലേക്ക് ഒരു വാതിൽ തുറക്കപ്പെടുകകൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. പരിചയക്കാരിൽ നിന്ന് മുഖം വെട്ടിത്തിരിച്ചുനടക്കുന്നവരുണ്ട്.



മറ്റുള്ളവർ നിന്നെ എത്രത്തോളം സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നീ എപ്പോഴെങ്കിലും ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

അവർ തുറക്കാനുള്ള വാതിലുകൾ കൂടി ചേർത്തടയ്ക്കുന്നവരാണ്.

വ്യക്തിപരമായി ആഗ്രഹിച്ച കാര്യങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കുമ്പോൾ സന്തോഷം ഉണ്ടാകുമെന്നത് വാസ്തവമാണ്. പക്ഷേ ആ സന്തോഷം സ്ഥിരമല്ല. സ്വന്തമാക്കിയതിലുള്ള പുതുമ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴോ മറ്റൊന്ന് സ്വന്തമായി ലഭിക്കുന്നതുവരെയോ മാത്രമാണ് അത്തരം സന്തോഷങ്ങൾ. യഥാർത്ഥസന്തോഷം അതല്ല. മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് സഹായിക്കുമ്പോഴോ സഹായം ചോദിച്ചുവരുന്ന ഒരാളെ മനസ്സു നിറഞ്ഞ് സഹായിക്കുമ്പോഴോ നമുക്കുണ്ടാകുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ സന്തോഷം. ഉപകാരം കൈപ്പറ്റിയ ആളിൽ നിന്ന് നന്ദിയോ സ്നേഹമോ തിരികെ കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും സഹായിച്ചപ്പോഴുണ്ടായ സന്തോഷം ഒരാൾക്കും നമ്മിൽ നിന്ന് തിരികെയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങളിൽ പങ്കുചേരാൻ ചിലപ്പോൾ ചിലരെങ്കിലും സന്നദ്ധരായെന്നുവരാം.

എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുന്നവർ വളരെ കുറവാണെന്ന് കാണാം. നിങ്ങൾ ഒരു അപകടത്തിൽ പെട്ടു വിശ്രമിക്കുമ്പോഴോ രോഗിയായി ആശുപത്രിയിൽ കഴിയുമ്പോഴോ നിങ്ങളെ സന്ദർശിക്കാൻ പലരും എത്തിയെന്നുവരാം. എന്നാൽ ഒരു അംഗീകാരം നേടിക്കഴിയുമ്പോഴോ നിങ്ങളെ പൊതുസമൂഹം ആദരിക്കുമ്പോഴോ

മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കിട്ടുമ്പോഴോ നിങ്ങളെ മനസ്സ് തുറന്ന് അഭിനന്ദിക്കാൻ, നിങ്ങളുടെ ആ നിമിഷങ്ങൾക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിക്കാൻ എത്രപേർ വരും? അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുക. അവരുടെ നേട്ടങ്ങൾ നിങ്ങളുടേതു കൂടിയാണെന്ന മനസ്സിലാക്കുമ്പോഴേ ആ സന്തോഷനിമിഷങ്ങൾക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കാവൂ. നിങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ അയാൾക്കും അയാളെ കാണുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കും അനുഭവപ്പെടുന്ന സന്തോഷത്തിന് പകരം വയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന മറ്റൊന്നും ഉണ്ടാവില്ല.

നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് കുന്നോളമായിരിക്കും. പക്ഷേ കിട്ടുന്നതാവട്ടെ കുന്നിനുരുവോളം. പക്ഷേ നിരാശപ്പെടാതിരിക്കുക. കിട്ടുന്നതുകൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടുക. പലരുടെയും സമാധാനവും സന്തോഷവും നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത് കിട്ടുന്നതിൽ സംതൃപ്തി കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തതാണ്. സംതൃപ്തി ഇല്ലാത്ത മനുഷ്യർക്ക് സന്തോഷമുണ്ടാവില്ല. എല്ലാ അസംതൃപ്തികൾക്കും കാരണം സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തതാണ്. മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് കുറ്റം പറയുന്നതും അവരിലെ കുറ്റം കണ്ടെത്തുന്നതും നമ്മുടെ സന്തോഷം കെടുത്തുന്നവയാണ്. മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക. സ്വാഭാവികമായും സന്തോഷം നമ്മുടെ ഉള്ളിലും രൂപപ്പെടും. ഒരാൾ നമ്മെ വേദനിപ്പിച്ചു, മനപ്പൂർവ്വം അവഗണിച്ചു, ആ സംഭവത്തെയും വ്യക്തിയെയും കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ആ സംഭവത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരികയും ചെയ്യുക. മുറിവ് ഉണ്ടാത്തത് അത് കുത്തിനോവിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അതുപോലെയാണ് സങ്കടകരമായ ഓർമ്മകളും. നാം അവയെ താലോലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അവയിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനാവില്ല. പുറത്തുകടക്കാനാവാത്ത സങ്കടകരമായ ഓർമ്മകൾ സന്തോഷങ്ങളുടെ തീരങ്ങളിൽ നിന്ന് നമ്മെ എന്നെന്നേക്കുമായി ബഹിഷ്കൃതനാക്കും.

പ്രതികാരചിന്തയും മറ്റുള്ളവരുടെ നാശവും മനസ്സിൽ ആഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുക. സഹായിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും ദ്രോഹിക്കാതിരിക്കുക. കഴിയുന്നത്ര സന്തോഷിക്കുക, മറ്റുള്ളവർക്കു സന്തോഷം കൊടുക്കുക. ഒരു സിനിമാഗാനത്തിലെ വരികൾ പോലെ ജീവിതം വളരെ ഹ്രസ്വമാണ്. അതുകൊണ്ട് എല്ലായ്പ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെയിരിക്കുക.



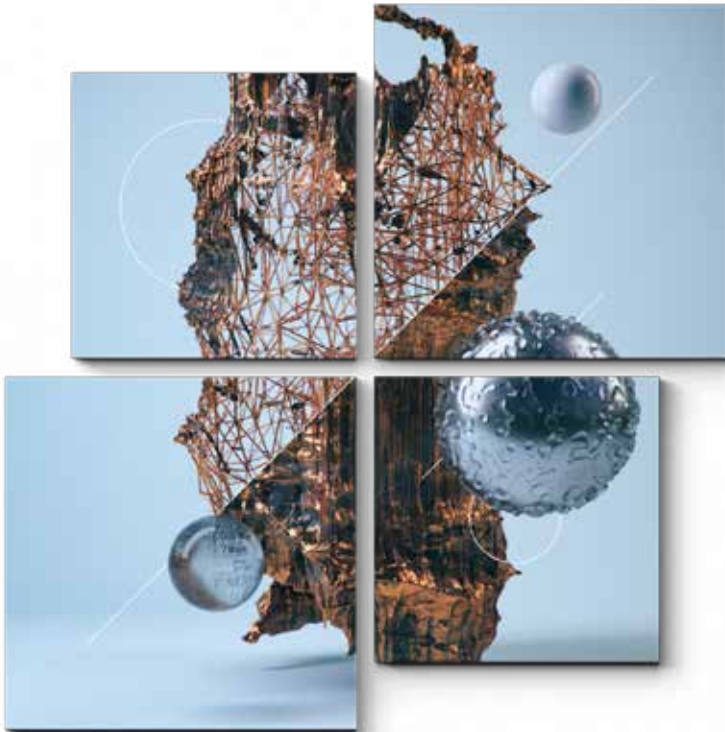
“വേദന ക്ഷണനേരത്തേക്കു മാത്രമേയുള്ളൂ, വിജയമാകട്ടെ ദീർഘകാലത്തേക്കുള്ളതും. അല്പനേരത്തെ വേദനയെ അവഗണിച്ച് ദീർഘകാലത്തെ വിജയത്തിനുവേണ്ടി ശ്രമിക്കൂ

എന്താണ് ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകുന്നത്?

ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം തിരഞ്ഞെടുക്കലുകളിലൂടെയാണ് ഉയർന്നുപോയതിന്റെ ചരിത്രം മുഖിലുണ്ട്. ജീവിതത്തെ മറ്റൊരു വീക്ഷണകോണിൽ കാണാനും വിലയിരുത്താനും അതുവഴിയായി അവർക്കു സാധിക്കുകയും ചെയ്തു. ഭൗതികമായി നാം കാണുന്നതുപോലെല്ലെ അവർ ജീവിതത്തെ കണ്ടത്. അവരുടെ ചിന്തകളുടെ ചുവടുപിടിച്ച് ജീവിതത്തിന്റെ ചില അർത്ഥതലങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കാം.

വ്യക്തിപരമായ മൂല്യങ്ങൾക്കു കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യം

വ്യക്തിപരമായ മൂല്യങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിന് വ്യത്യസ്തമായ അർത്ഥതലങ്ങൾ സമ്മാനിക്കുന്നുണ്ട്. ഭൂരിപക്ഷം ചെയ്യുന്നതുപോലെ ചെയ്യാതെയും ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെ വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാതെയും അവർ ജീവിതത്തെ തങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പരുവപ്പെടുത്താനും രൂപപ്പെടുത്താനും തയ്യാ



നിങ്ങളുടെ ഭാവി നിങ്ങളുടെ വർത്തമാനത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്

റാകുന്നു. എല്ലാവരും കൈക്കൂലി വാങ്ങുമ്പോഴും എല്ലാവരും മദ്യപിക്കുമ്പോഴും എല്ലാവരും അഴിമതി കാണിക്കുമ്പോഴും അവർ അത്തരം ബഹുഭൂരിപക്ഷത്തിനു നേരെ മുഖംതിരിക്കുകയും തന്റെ ധാർമ്മിക ബോധത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. അവർക്ക് ചിലപ്പോൾ അതിന്റെ പേരിൽ നഷ്ടങ്ങളുണ്ടായേക്കാം. ഒറ്റപ്പെടലുകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്നേക്കാം. പക്ഷേ എന്നിട്ടും അതിനെയെല്ലാം അതിജീവിച്ചു മുന്നോട്ടുപോകാൻ അവർക്കു കരുത്തുണ്ടാകുന്നത് മൂല്യങ്ങൾക്കു കല്പിക്കുന്ന പ്രാധാന്യം തന്നെയാണ്.

പ്രവൃത്തികളിലെ സദ്യുദ്ദേശ്യം

ചെറുതോ വലുതോ ആയ ഏതുപ്രവൃത്തിയുമായിരുന്നുവൊക്കെയുള്ളെ അതൊക്കെ സദ്യുദ്ദേശ്യത്തോടെ ചെയ്യുന്നവർ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം കല്പിക്കുകയും അർത്ഥം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്..



മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയെ പ്രതി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളെല്ലാം അവനവരുടെ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടാക്കുന്നതായി അവർ വിശ്വസിക്കുന്നു.. വൃദ്ധരെ പരിചരിക്കുന്നതും രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതും അയൽക്കാരനെ സഹായിക്കുന്നതും അവർ തങ്ങളുടെ ജീവിതം വഴി മറ്റുള്ളവർക്കു നന്മ ചെയ്യാനുള്ള അവസരമായി കാണുന്നു. അതുവഴിയുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷങ്ങളും സംതൃപ്തിയും ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടമായി കരുതുകയും ചെയ്യുന്നു.

അനുഭവങ്ങൾ

കടന്നുപോകുന്ന അനുഭവങ്ങളെയും കണ്ടുമുട്ടുന്ന വ്യക്തികളെയും ജീവിതത്തിലെ പാഠങ്ങളായി കാണുന്നവരാണ് ചിലർ. ഈ അനുഭവങ്ങളെ അവർ ജീവിതത്തിന്റെ മുതൽക്കൂട്ടായി കണക്കാക്കുന്നു. മറ്റൊരിടത്തും ആർക്കും പറഞ്ഞുതരാൻ കഴിയാത്ത ഈ പാഠങ്ങൾ അവരുടെ ജീവിതങ്ങൾക്ക് പുതിയ അർത്ഥങ്ങൾ നല്കും.

ബന്ധങ്ങൾ

ബന്ധങ്ങളെ ആത്മാർത്ഥതയോടും നിസാർത്ഥതയോടും കൂടി സൂക്ഷിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകളും സമീപനങ്ങളും സമ്മാനിക്കുന്നവയാണ്.

അനന്യത

ഓരോ വ്യക്തികളും അനന്യരാണ്. അവരെ പോലെ അവർ മാത്രമേയുള്ളൂ. സ്വന്തം ജീവിതവും കഴിവുകളും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണെന്നും അത് തന്നെ പ്രത്യേകമായി അടയാളപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നവർ ജീവിതത്തെ അർത്ഥവത്തായി സമീപിക്കുകയും വിനിയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്.

പണം, പ്രതാപം, സൗന്ദര്യം ,പ്രശസ്തി ഇതൊന്നുമല്ല ഒരു വ്യക്തിയുടെയും ജീവിതത്തെ അർത്ഥവത്താക്കുന്നത്. മറിച്ച് അവനവനിൽ അഭിമാനിക്കാൻ കഴിയുന്നതും സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവുകളും കഴിവുകേടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യവുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങൾക്ക് അർത്ഥം കല്പിക്കുന്നത്. നാം എങ്ങനെയാണോ ജീവിതത്തെ കാണുന്നത് അതാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം.



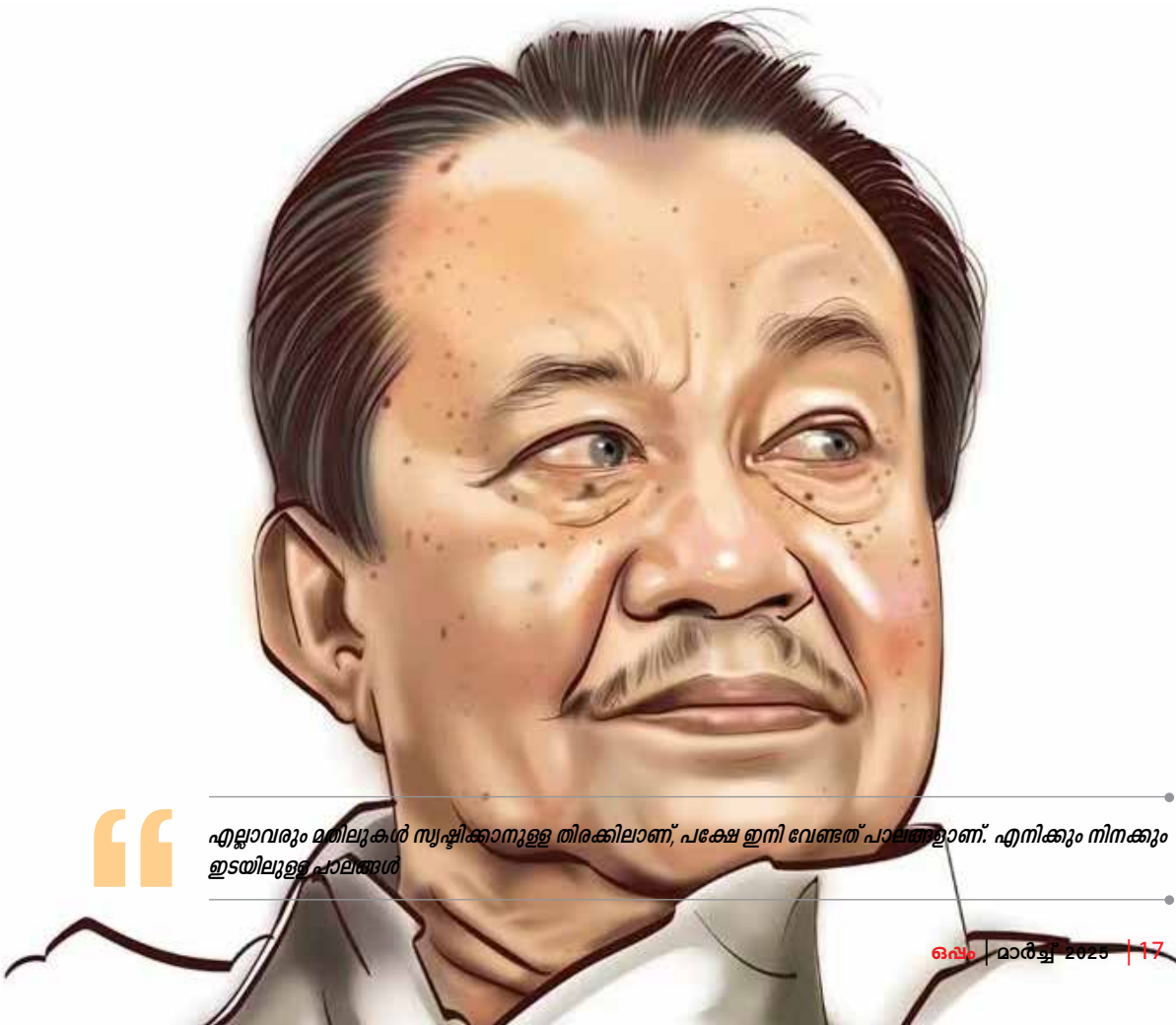
തുടർച്ചയായി പെയ്യുന്ന മഴപോലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരാം. എന്നാൽ ക്രിയാത്മകമായ പ്രതികരണങ്ങൾ കൂടാതെ നമ്മെ സുരക്ഷിതമാക്കും.

കുടിയേറ്റക്കാരന്റെ മനസ്സ് എന്നും അസ്വസ്ഥമാണ്. എന്ത് പറഞ്ഞുകൂടാ, ചെയ്തുകൂടാ എന്നൊക്കെയൊക്കും അയാളുടെ എപ്പോഴത്തെയും ചിന്ത. ഇത് നിന്റെ ഇടമല്ല, എന്ന് സ്വദേശിയുടെ/വീട്ടുകാരന്റെ ഓരോ ചലനവും ഭാവവും അയാളെ എപ്പോഴും ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. സ്വയം ഒരധികപറ്റ എന്ന് എപ്പോഴും അയാൾക്ക്/അവൾക്ക് തോന്നുകയും ചെയ്യും. അതിപ്പോൾ കുടിയേറ്റക്കാരനായ തൊഴിലാളിയാകട്ടെ, 'കെട്ടിക്കൊണ്ടു വന്ന

പെണ്ണിനാകട്ടെ' (നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഷവരെ എന്തൊരു പരുഷമാണ് എന്നോർത്ത്പോകുന്നു. 'കെട്ടിവലിച്ചു കൊണ്ട് വരികയാണ്' അല്ലെ!) മാറ്റമൊന്നുമില്ല, അതിങ്ങനെ തോന്നിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ തോന്നിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

അപരിചിതൻ അത്രയൊന്നും സ്വാഗതം നൽകുന്നവരല്ല, നമ്മൾ. തർക്കമുണ്ടോ? വീട്ടിലേക്ക് കയറി വരുന്ന അപരിചിതനെ കുറിച്ചല്ല, ബസ്സിൽ/ട്രെയിനിൽ ഏറെ നേരം ഒരു ഫുൾ സീറ്റിൽ ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന്

വേരുകൾ മുറിയുന്നവോൾ...



എല്ലാവരും മതിലുകൾ സ്വപ്നിക്കാനുള്ള തിരക്കിലാണ്, പക്ഷേ ഇനി വേണ്ടത് പാലങ്ങളാണ്. എനിക്കും നിനക്കും ഇടയിലുള്ള പാലങ്ങൾ



ആസ്വദിച്ചു യാത്ര ചെയ്യുന്ന നേരം, ഇടയ്ക്കേതോ സ്റ്റോപ്പിൽ നിന്നും ഒരാൾ കയറി നമ്മൾ ഇരിക്കുന്ന സീറ്റിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി വരുമ്പോൾ തോന്നുന്ന അസ്വസ്ഥത. ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കയറി, ഒഴിഞ്ഞൊരിടം കണ്ടതിന്റെ ആശ്വാസത്തിൽ കൈകഴുകി, കഴിക്കാനിരിക്കുമ്പോൾ അതെ മേശയെ ലക്ഷ്യമാക്കി നടന്നു വരുന്ന ഒരന്യനെ നമ്മൾ നേരിടുന്ന രീതി; ഇതൊക്കെ ഓർത്താൽ മതി. 'The other is hell' എന്ന് സാർത്ര് പറയുന്നത് ഇതുംകൂടിയാക്കെ ചേർത്താകാം.

എം.ടി വാസുദേവൻ നായരുടെ 'നിനക്ക് വേണ്ടി' എന്ന കഥയുടെ ജനനത്തെപ്പറ്റി എഴുതുമ്പോൾ (കാമികന്റെ പണിപ്പുര) അദ്ദേഹം, ക്ഷണിക്കപ്പെടാതെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് അച്ഛന്റെ കൂടെ കയറി വന്ന സിംഹള പെൺകുട്ടിയെ ഓർക്കുന്നുണ്ട്. ശ്രീലങ്കയിൽ (സിലോൺ) നിന്നും ഒരു ട്രങ്ക് പെട്ടിയും കൊണ്ടാണ് ആ കുട്ടി വന്നേക്കുന്നത്. അവളുടെ വരവ് വീട്ടിൽ വലിയ പൊട്ടലും ചീറ്റലും ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ആർക്കും അവളെ ഇഷ്ടമല്ല, എം.ടിക്കൊഴികെ. ഇരുമ്പിന്റെ ട്രങ്ക് പെട്ടിയുടെ മുകളിൽ താക്കോൽ കൂട്ടം കറക്കി ഇരിക്കുന്ന ആ കുഞ്ഞു പെൺകിടാവിനെ ഓർക്കുന്നുണ്ട് എഴുത്തുകാരൻ. വന്നത് പോലെ തന്നെ അവൾ ഒരു ദിവസം ഇറങ്ങിപ്പോയി. ഇറക്കി വിട്ടതാകാം.

'You are not Welcome' നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ ഒരിടമില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ ദയാവായ്പ്പിനു വേണ്ടി കാത്തിരിയ്ക്കേണ്ടി വന്ന അത്തരം ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് തന്നെയാണ് മലയാളിയുടെ പ്രിയപ്പെട്ട എഴുത്തു

കാരൻ യു.എ.എ.വാദനും പറയുന്നത്.

'പുരമരങ്ങളിരുകൾ' വായിച്ചാണ് യു.എ.എ.വാദർ സാഹിബിന്റെ എഴുത്തുമായി പെരുത്തിഷ്ടത്തിലാവുന്നത് (കുന്ദളങ്ങാട് ഗ്രാമീണ വായനശാലയ്ക്ക് നന്ദി). പിന്നെയങ്ങോട്ട് വാദിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ തേടി നടന്നു. ബർമ്മക്കാരിയായ (ഇപ്പോഴത്തെ മ്യാന്മാർ) ഉമ്മ, മാമൈദി വാദർ ജനിച്ച മൂന്നാം ദിവസം തന്നെ ഈ ഭൂമിയിൽ നിന്നും കടന്നുപോയി. പിന്നീട് ഏഴു വർഷങ്ങൾ ഉമ്മയുടെ ഇന്നും പേരറിയാത്ത അനുജത്തിയുടെ കൂടെ. ജപ്പാന്റെ പോർവീരമാനങ്ങൾ റംഗൂണിന്റെ ആകാശത്ത് ചുറ്റിപറക്കാൻ തുടങ്ങിയ നാളിലാണ് ബർമ്മാ ജീവിതം അവസാനിപ്പിച്ചു ബില്ലിൻ നഗരം വിട്ട് ഉപ്പയുടെയും ഉപ്പയുടെ സഹോദരന്റെയും കൂടെ വാദർ കൈയിലാണ്ടിയിലേക്ക് വരുന്നത്. വാപ്പയുടെ സഹോദരൻ ഒട്ടും താൽപ്പര്യമില്ലായിരുന്നു അനുജന്റെ ഈ തോന്നിയാസം. സഹോദരൻ ഏറെ നിർബന്ധിച്ചിട്ടും എന്തോ വാപ്പയ്ക്ക് (മോയ്ദീൻകുട്ടി ഹാജി) മനസ്സ് വന്നില്ല. അമ്മയില്ലാത്ത കുഞ്ഞിന് വാപ്പയുടെ അമ്മ 'സ്വന്തം' അമ്മയായി. അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ ഐരാവതി നദിയുടെ തീരങ്ങളിലും, പഴയ ബർമ്മയുടെ പഗോഡകളിലെ തിരക്കുകളിലും നിന്ന് വടക്കേമലബാറിന്റെ വടക്ക് ചന്ദ്രഗിരിപ്പുഴയിലേയ്ക്കും തെക്ക് കോരപ്പുഴയിലേയ്ക്കുമുള്ള ഒരു വിളി കാലം വാദിനായ് കാത്തു വെച്ചത് കൊണ്ടുമാകാം. മരിക്കുന്നതിന് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് മാത്രമാണ് ഉമ്മയുടെ പേരെങ്കിലും വാദിന്, വാപ്പ വിട്ടുകൊടുക്കുന്നത്. മാമൈദി...!

പിന്നീടൊരിക്കൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: അമ്മയെ നഷ്ടപ്പെട്ട കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജീവിതമുടനീളം തന്നിലേയ്ക്ക് തന്നെ നോക്കിയിരിക്കും. ഷനെ പറഞ്ഞത് പോലെ, 'മറ്റാരും ലാളിക്കാൻ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് സ്വയം ലാളിച്ചു വളരാൻ ശ്രമിക്കുന്ന മനുഷ്യർ!' ഉള്ളിലോട്ട് നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് കണ്ണാടി പോലെ വിളങ്ങും, അപ്പോൾ ലോകം അതിൽ പ്രതിബിംബിക്കും. ആ കണ്ണാടിയിൽ അയാൾ തന്നെയും താൻ ഉൾപ്പെടുന്ന സമൂഹത്തെയും കാണും. അങ്ങനെ അവരിൽ പലരും എഴുത്തുകാരാകും. ജീവിതം ഓരോരുത്തരെക്കൊണ്ട് ഓരോന്ന് ചെയ്തിരിക്കുന്ന വിധം! തൃക്കോട്ടൂർ പെരുമയ്ക്കൊരു സലാം.

“ കണ്ടെത്തുന്നത് അനുസരിച്ച് അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും ”

വേനൽക്കാലത്ത് ചുടുവെള്ളമോ തണുത്തവെള്ളമോ?

എന്തൊരു ചൂട് എന്ന് പറയാത്തവരായി നമുക്കിടയിൽ ആരും തന്നെയുണ്ടാവില്ല. കാരണം അകവും പുറവും ഒന്നുപോലെ പുകയ്ക്കുന്ന ചൂടാണ്. ചൂട് ഇങ്ങനെ ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുവരുമ്പോൾ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഉടലെടുക്കാറുണ്ട്. മഴക്കാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വേനൽക്കാലത്താണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. എന്നാൽ മഴക്കാലരോഗങ്ങൾക്കു കൊടുക്കുന്ന പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അത്ര പ്രാധാന്യം വേനൽക്കാലരോഗങ്ങൾക്കെതിരെ പലരും കൈക്കൊള്ളാറില്ല.

വിശപ്പിനു പകരം ദാഹവും ഉന്മഷത്തിനു പകരം ക്ഷീണവുമാണ് വേനൽക്കാലത്തിന്റെ പൊതുപ്രത്യേകത. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നതാണ് വേനൽക്കാലം നേരിടുന്ന വലിയ പ്രതിസന്ധി. നിർജ്ജലീകരണം മരണത്തിനുവരെ കാരണമായേക്കാം. ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ വേനൽക്കാലങ്ങളിലെ നിർജ്ജലീകരണവും ചൂടും കാരണം അനേകം മരണങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. കുടിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ജലത്തിന്റെ ദൗർലഭ്യവും ശുദ്ധതക്കുറവും ഇത്തരം മരണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

നമ്മുടെ അനുദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴിയായി മനുഷ്യശരീരത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള 75 ശതമാനം ജലത്തിന്റെ നല്ലൊരു ശതമാനം ജലവും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ട്. മലമൂത്രവിസർജ്ജനവും വിയർപ്പും മാത്രമല്ല ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത് മറിച്ച് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽകൂടിയും ജലാംശം നഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ പലതരത്തിൽ നഷ്ടമാ



മനസാണ് തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതെങ്കിൽ മനസ് മാറ്റുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് ഈ ലോകത്തെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കാം.

കുന്ന ജലാംശത്തിന് ആനുപാതികമായ ജലം ശരീരത്തിലേക്ക് തിരികെചെല്ലുന്നില്ലെങ്കിൽ ശരീരം രോഗഗ്രസ്തമാകും. അതിന്റെ ഫലമായി ശരീരം തളരുകയും ചെയ്യും.

അതുകൊണ്ട് വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ജലാംശം നഷ്ടമാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. അമിതമായ ദാഹമാണ് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ജലാംശം നഷ്ടമാകുന്നുവെന്നതിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണം, അതുപോലെ തന്നെ മൂത്രത്തിന്റെ അളവു കുറയുന്നതും സാന്ദ്രത കൂടി മഞ്ഞനിറത്തിലാകുന്നതും ജലനഷ്ടം ഭീമമായ തോതിൽ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്. കണ്ണും വായയും വരണ്ടുണങ്ങുക, പേശികൾ കോച്ചിപിടിക്കുക, ചർമ്മം തോന്നുക, നെഞ്ചിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുക, തലവേദന അനുഭവപ്പെടുക എന്നിവയും ജലനഷ്ടത്തിന്റെ സൂചനകളാണ്. ജലനഷ്ടം രൂക്ഷമാകുമ്പോഴാണ് തളർച്ചയും ബോധക്ഷയവും സംഭവിക്കുന്നത്.

ഇത്തരം രൂക്ഷപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് എത്തിപ്പെടാതിരിക്കാൻ കൃത്യമായ അളവിലും ഇടവേളകളിലുമായി വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം. വെള്ളം കുടിക്കേണ്ട കൃത്യമായ അളവിനെ

ക്കുറിച്ച് ഏകപക്ഷീയമായി പറയാനാവില്ല. എങ്കിലും ഒരാൾ ചുരുങ്ങിയത് എട്ടുഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും ദിവസവും കുടിച്ചിരിക്കണം എന്നാണ് പൊതുവെ പറയുന്നത്. എന്നാൽ ചിലർക്ക് എട്ടുഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ കൂടുതൽ കുടിക്കേണ്ടിവന്നേക്കാം. എത്ര ഗ്ലാസ് കുടിക്കുന്നുവെന്നതല്ല ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത്.

ചൂടിച്ച നേരിടാനുള്ള ശ്രമമായി പലരും വേനൽക്കാലങ്ങളിൽ തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. ചൂടത്ത് തണുത്തവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഏറെ ആശ്വാസമായി തോന്നാറുണ്ട്. പക്ഷേ വേനൽക്കാലത്ത് തണുത്തവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് അത്ര നല്ലതല്ല എന്ന അഭിപ്രായമാണ് ആയുർവേദനത്തിനുള്ളത്. തണുത്ത വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുമെന്നാണ് ആയുർവേദം പറയുന്നത്. കാരണം തണുത്തവെള്ളം അമിതമാകുമ്പോൾ ദഹനപ്രക്രിയ തടസപ്പെടും. അതുവഴിയായി കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിക്കാതെ കിടക്കും.

കഠിനമായ ചൂടിൽ നിന്ന് വന്ന് ഉടൻതന്നെ തണുത്തവെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ ആ മാറ്റം ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കാൻ ശരീരം ശ്രമിക്കുന്നതുമൂലം ദഹനവ്യവസ്ഥ തടസപ്പെടും. ദഹനത്തിന് ആവശ്യമായ എൻസൈമുകളുടെ ഉൽപാദനത്തെയും നാഡികൾ, രക്തക്കുഴലുകൾ, അനുബന്ധ അവയവങ്ങൾ, ഹൃദയം എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും അത് ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.

അതുകൊണ്ട് വേനൽക്കാലത്ത് ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് ആയുർവേദം പറയുന്നു. തൊണ്ടവേദന, കഫക്കെട്ട്, ജലദോഷം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും തണുത്തവെള്ളത്തിന്റെ ഉപയോഗം വഴിയൊരുക്കും. തണുത്തവെള്ളം അധികമായി കുടിച്ചാൽ ഹൃദയമിടിപ്പ് കുറയും. ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയിൽ മ്യൂക്കസ് അടിഞ്ഞുകൂടാനും കാരണമാകും. സൈനൈറ്റീസ് ഉള്ള ആളുകൾക്ക് പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാകും. മസ്തിഷ്കം മരവിക്കാനും നട്ടെല്ലിന്റെ പല സെൻസിറ്റീവ് നാഡികളെ ദുർബലപ്പെടുത്താനും സാധ്യതകളുണ്ട്. വേനൽക്കാലത്ത് തണുത്തവെള്ളം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.

(കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



അറിയാത്ത കാര്യങ്ങളെയോർത്ത് ലജ്ജിക്കരുത്. അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നെ ആരും തോല്പിക്കുകയുമരുത്

തുല്യത

ചിലരുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ, അവരുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ നമ്മെ പിടികൂടുന്ന പരിഭ്രമത്തിനും അസ്വസ്ഥതയ്ക്കും കാരണമെന്താണെന്ന് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അവർ നമ്മെക്കാൾ ഉന്നതരാണെന്നും കഴിവുള്ളവരാണെന്നും നാം കരുതുന്നു. അവരുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കാൻ ഞാൻ യോഗ്യനല്ല. എന്തുമത്രം കഴിവുള്ള വ്യക്തിയാണ് മുമ്പിലുള്ളത്.. സാമ്പത്തികമായും സൗന്ദര്യപരമായും വൈജ്ഞാനികമായും.. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ, അവരുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ നേർവസാകുന്നു. പരിഭ്രമിക്കുന്നു. സ്വരം പതുങ്ങുന്നു. ശരീരം വിറയ്ക്കുന്നു. ഈയൊരു അവസ്ഥയിലേക്ക് വ്യക്തികളെ തള്ളിയിടുന്നതിന് പറയുന്ന പേരാണ് അപകർഷതാബോധം. ചിലരുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ എന്തൊരു ധർമ്മമാണ് നമുക്ക്. പൂർണ്ണതോടെയും പരിഹാസത്തോടെയുമാണ് നമ്മുടെ സംസാരം. ബോധി ലാംഗ്വേജ് പോലും അപ്രകാരമാണ്. എന്താണ് ഇതിനു കാരണം? അവരെ നാം നിസ്സാരരായി കണക്കാക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് നമ്മെ കൊണ്ടുവരുന്നതിനുള്ള എന്താണ്? നമ്മുടെ ഉൽക്കർഷതാബോധം. മേധാവിത്വമനോഭാവം.

സത്യത്തിൽ ഈ രണ്ടു മനോഭാവങ്ങളും നല്ലതല്ല. ഒരാളും നമ്മെക്കാൾ മോശമല്ല ഒരാളും നമ്മെക്കാൾ കേമന്മാരുമല്ല. ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരുടേതായ സ്ഥാനവും പ്രസക്തിയുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവനവരുടേതായ മഹത്വമുണ്ട്. അവർ അംഗീകരിക്കപ്പെടേണ്ടവരും ആദരിക്കപ്പെടേണ്ടവരുമാണ്.

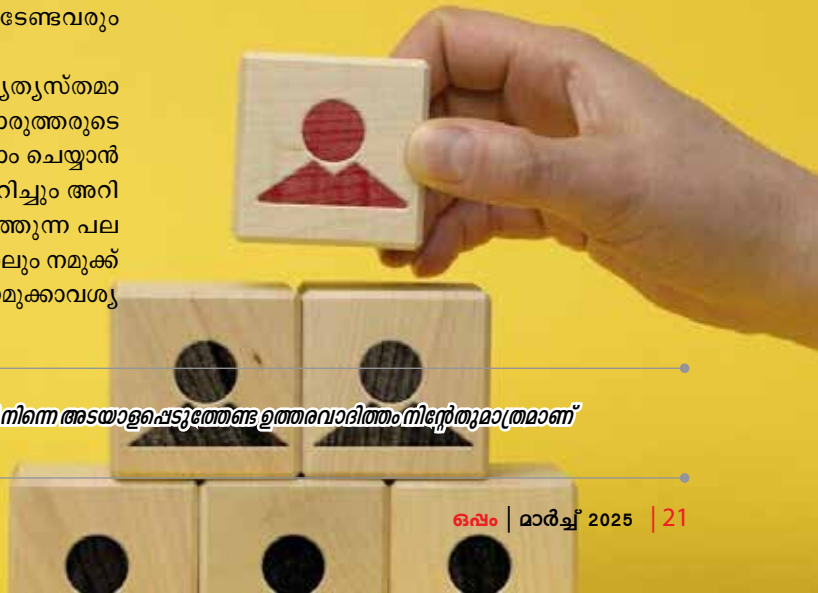
ഓരോരുത്തരുടെയും വ്യക്തിത്വം വ്യത്യസ്തമാണ്. ഈ വ്യത്യസ്തതതന്നെയാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും മഹത്വത്തിന് കാരണം. നമുക്കെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. നമുക്കെല്ലാം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അറിവില്ല. നിസ്സാരക്കാരെന്ന് നാം മാറ്റിനിർത്തുന്ന പല ജോലികളുണ്ടല്ലോ അവയിൽ ഒന്നുപോലും നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ അവരെ നമുക്കാവശ്യ

മുണ്ട്. ആരുടെയും മുമ്പിൽ തലകുനിക്കാത്തവർ പോലും ബാർബറുടെ മുമ്പിൽ തലകുനിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെയാണ് ഈ ലോകത്തിലുള്ള ഒട്ടുമിക്ക കാര്യങ്ങളും.

നമുക്ക് വേണ്ടതും എന്നാൽ നമുക്ക് അറിവില്ലാത്തതും അറിഞ്ഞുകൂടാത്തതുമായ പലതും മറ്റൊരാൾക്കറിയുകയും അവർ അത് ഭംഗിയോടെ നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതായത് നിനക്ക് ഇല്ലാത്ത കഴിവ് എനിക്കുണ്ട്. എനിക്കില്ലാത്ത കഴിവ് നിനക്കുണ്ട്. ഇങ്ങനെയൊരു തിരിച്ചറിവിലേക്ക് വളർന്നാൽ, ഇത്തരമൊരു ബോധ്യത്തിലേക്ക് വന്നാൽ നമ്മൾ സ്വയം മേനിനടിക്കുകയില്ല മറ്റൊരെയും നിസ്സാരരായി കരുതുകയുമില്ല.

മറ്റുള്ളവരെ ആദരിക്കാൻ മടിക്കുന്നതും അവഗണിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നതും ഇത്തരമൊരു ബോധ്യം നമുക്കില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ്.

എന്നെപ്പോലെയാണ് അവനും എന്ന് തീരുമാനമെടുത്തുകഴിഞ്ഞാൽ അനാവശ്യമായ ഇകഴ്ത്തലുകളോ പൊങ്ങച്ചങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ഈ ലോകത്തിൽ നമുക്ക് ജീവിക്കാനാവും. പലരുടെയും സമാധാനക്കേടിന് കാരണം ഇതാണ്. യോ ഞാൻ അവനെ പോലെയായില്ലല്ലോ. എനിക്ക് അവളെപ്പോലെ സൗന്ദര്യമില്ലല്ലോ.. ചില നേരങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ ചില ചിന്തകളൊക്കെ കടന്നുവരുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. പക്ഷേ ആ ചിന്തകളെ തലയിൽ കുടുകൂട്ടാൻ അനുവദിച്ചാൽ അത് നമ്മുടെ സമാധാനക്കേടിന് കാരണമാകും.



മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നിന്നെ അടയാളപ്പെടുത്തേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം നിന്റേതുമാത്രമാണ്

ജീവിതം

ജനനം മുതൽ മരണം വരെയുള്ള ഒരു കാലഘട്ടത്തിന് പറയുന്ന പേരാണ് ജീവിതം. ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ വിവിധ അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതിനെയാണ് അനുഭവങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത്. അനുഭവങ്ങളുടെ ആകെത്തുകയാണ് ജീവിതം എന്ന് പണ്ടാരോ നിർവചിച്ചത് ഇത്തരമൊരു പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് പ്രസക്തമാകുന്നത്.

നമ്മൾ ജനിച്ച സമയത്ത് ഈ ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ എത്രയോ ജനനങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. നമ്മൾ മരിക്കുന്ന സമയത്ത് ഈ ലോകത്തിന്റെ എത്രയോ ഭാഗങ്ങളിൽ മരണം നടക്കുന്നുണ്ടാവും. ആരാണ് ജനിച്ചതെന്നോ ആരാണ് മരിച്ചതെന്നോ നാം അറിയുന്നില്ല. ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളിലുള്ള ഏതാനും കുറച്ചുമനുഷ്യരെയോ പലവർഷങ്ങൾകൊണ്ട് അടുത്ത് ഇടപഴകിയ കുറച്ചാളുകളെയോ മാത്രമാണ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന കാലത്തിനുള്ളിൽ

നമുക്കറിയാവുന്നത്. അറിയാത്ത വ്യക്തികൾ അതിലും എത്രയോ അധികം വരും. നമ്മുടെ കൺവെട്ടത്തു നടക്കുന്നതും നാം വായിച്ചതും ഓർമ്മയിൽ നിലനില്ക്കുന്നതുമായ കുറച്ചുകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു മാത്രമേ നമുക്കറിയാവൂ. എന്നാൽ നമ്മൾ അറിയാത്ത എത്രയെത്ര കാര്യങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുണ്ട്. നമ്മുടെ ബുദ്ധിക്ക് പരിമിതിയുണ്ട്. നമ്മുടെ അറിവുകൾക്ക് പരിമിതിയുണ്ട്.

ജീവിതം എപ്പോഴും മനുഷ്യന്റെ ചിട്ടപ്പെടുത്തലിന് അനുസരിച്ചു മുന്നേറുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിലുണ്ടായിരുന്ന ആരൊക്കെയോ ചിലർ ചില നിയമങ്ങൾ നടപ്പിൽവരുത്തി. അതേറ്റടുത്ത് പില്ക്കാലതലമുറ മുന്നോട്ടുപോവുന്നു.

മനുഷ്യൻ അവന്റെ സുഖത്തിനും സൗകര്യത്തിനും അനുസരിച്ചു ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു ശ്രേണിയാണ് ജീവിതം. സമയവും



മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതു നല്ലതുതന്നെ. പക്ഷേ നിന്നിലെ നന്മ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോകാതെ സൂക്ഷിക്കണം

കലണ്ടറും ദിനചര്യകളും ജോലികളും രാഷ്ട്രീയവും സാഹിത്യവും കുടുംബജീവിതവും കലയുമെല്ലാം ഇപ്രകാരം മനുഷ്യൻ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയവയാണ്. എത്രകാലം മുമ്പാണ് വിവാഹം എന്ന സമ്പ്രദായം ആരംഭിച്ചത്? എത്രകാലം മുമ്പാണ് ഓഫീസുജോലികൾ തുടങ്ങിയത്?

ഭരിക്കാൻ വേണ്ടിയും അധികാരത്തിനുവേണ്ടിയും അവൻ രാഷ്ട്രീയം ആവിഷ്കരിച്ചു. വിനോദത്തിനു വേണ്ടി കലകൾ ആവിഷ്കരിച്ചു. സുരക്ഷിതത്വത്തിനുവേണ്ടി നിയമങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നു. സാമൂഹികക്രമം പാലിക്കപ്പെടുന്നതിനുവേണ്ടി ശിക്ഷകൾ നടപ്പിലാക്കി. അഴിമതികളും സ്വജനപക്ഷപാതയും ഇല്ലാതാക്കാൻ മെരിറ്റ് മാനദണ്ഡമാക്കി. അച്ചടക്കം പാലിക്കപ്പെടാൻ വേണ്ടി സമയബദ്ധിതമായി കാര്യങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കി. ജനിച്ചതിന്റെ പേരിൽ ജനനസർട്ടിഫിക്കറ്റും മരിച്ചുവെന്ന് ഉറപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി മരണസർട്ടിഫിക്കറ്റും ഉണ്ടാക്കി.

വെറും കൈയോടെ വന്ന് വെറും കൈയോടെ മടങ്ങിപ്പോകേണ്ടവനായിട്ടും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന കാലമത്രയും അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യമുള്ള കാലത്തോ

ളം അവൻ ജോലി ചെയ്യുകയും സമ്പാദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പല സമ്പാദ്യങ്ങളും അവനുവേണ്ടിയല്ല എന്നതാണ് ഏറെ വൈരുദ്ധ്യം. തന്റെ തലമുറയ്ക്ക് അനുഭവിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് അതെല്ലാം അവൻ ചെയ്യുന്നത്. ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര ഉദാഹരണങ്ങൾ. മനുഷ്യനെപ്പോലെ തന്നെ ജീവിക്കുകയും രമിക്കുകയും ഭക്ഷിക്കുകയും മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയാണ് പക്ഷിമൃഗാദികളും. പക്ഷേ അവറ്റകൾ ഒരിക്കലും ഇത്തരം ചിട്ടവട്ടങ്ങളിൽ ഒരുങ്ങുന്നില്ല. അവറ്റകൾക്കു മണിമാളികകളില്ല, ബാങ്ക് നിക്ഷേപങ്ങളില്ല. ജോലി ചെയ്യുന്നില്ല, കഥയും കവിതയും രചിക്കുന്നില്ല. അവറ്റകളുടെ ജീവിതം വളരെ ലളിതമാണ്. അവരൊരിക്കലും തങ്ങളുടെ കാലയളവിനെ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യന്റെ ബുദ്ധിയാണ്, തലച്ചോറാണ് അവൻ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കുന്നത്. ഓർമ്മകൾ നഷ്ടമായവരെയും ബുദ്ധിവികാസം പ്രാപിച്ചിട്ടില്ലാത്തവരെയും കണ്ടിട്ടില്ലേ, അവർ എന്തിനെയെങ്കിലും പ്രതി അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ? ബുദ്ധിയുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ജീവിക്കുന്നുവെന്ന പ്രതീതിയുണ്ടാകുന്നത്. ബുദ്ധി നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെടും. അങ്ങനെവരുമ്പോൾ ജീവിതം മനുഷ്യന്റെ കണ്ടുപിടിത്തമാണെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. അവൻ രൂപം കൊടുക്കുന്നതാണ് ജീവിതം. ജീവൻ ഒരു റിലേമത്സരത്തിലെ ബാറ്റൺ കൈമാറ്റമാണ്.

മനുഷ്യർ എക്കാലവും ഇവിടെ ഉണ്ടാവും. പക്ഷേ ജീവിതം എന്നും ഒരുപോലെയായിരിക്കുകയില്ല. പത്തുനാല്പതു വർഷം മുമ്പത്തെജീവിതമല്ല ഇപ്പോൾ നാം ജീവിക്കുന്നത്. അതിൽ നിന്നു തികച്ചും ഭിന്നമായ മറ്റൊരു ജീവിതം. ഇപ്പോൾ ജനിച്ചുവീഴുന്ന കുട്ടികളുടെ ജീവിതം അതിലും എത്രയോ ഭിന്നമായിരിക്കും. ഒരു നൂറ്റാണ്ടുമുമ്പത്തെ കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് നാം അത്ഭുതത്തോടെ നോക്കിയതുപോലെ അവർ നാം ജീവിക്കുന്ന ഈ ചുറ്റുപാടിനെയും നമ്മുടെ കാലത്തെയും പിന്നീട് അതിശയത്തോടെ നോക്കും.

ജീവിതം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ജീവിതത്തിൽ കടന്നുപോകുന്ന ഓരോ നിമിഷങ്ങളെയും കഴിയുന്നത്ര സന്തോഷഭരിതവും സമാധാനപൂരിതവുമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



“എത്ര താഴെയെത്തി നിലക്കുമ്പോഴും ഉയരത്തിലേക്ക് കുതിക്കാൻ കരുത്തുബാക്കിയുണ്ടോ എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കണം ഓരോരുടെ വിജയം നിശ്ചയിക്കേണ്ടത്.”



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