Only Positive...
MAY 2025
ഒപ്പം®
Vol:7 | Issue:12

അടിമകൾ

അടിമസമ്പ്രദായം നിയമപരമായി നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഒരു നിയമത്തിന്റെയും പരിധിയിൽ പെടാതെ അടിമകളായി ജീവിക്കുന്നവരാണ് നമ്മളെന്നു പറഞ്ഞാൽ എല്ലാവരും എതിർക്കാൻ വരും എന്നത് ഉറപ്പാണ്. പക്ഷേ താഴെ പറയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ എതിർപ്പിന്റെ ശക്തി കുറയാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

എപ്പോഴും തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതം നയിക്കുന്നവരുണ്ട്. അവരവർക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കാൻ മറന്നുപോകുന്നവർ. അല്ലെങ്കിൽ സമയം ഇല്ലാത്തവർ. ഒരു സുഹൃത്തിനെ ചെന്നുകാണാനോ സകുടുംബം ഔട്ടിംങിന് പോകാനോ വ്യക്തിപരമായ സന്തോഷം കണ്ടെത്താനോ സമയമില്ലാത്തവർ. സമയമില്ല എന്നാണ് അവർ അതിനു നല്കുന്ന വിശദീകരണം. ഇങ്ങനെ തിരക്കുപിടിച്ചോടുന്നവർ അടിമകളാണ്. മറ്റാരുടെയൊക്കെയോ അടിമകൾ.

നിഷേധാത്മകവിചാരങ്ങൾ കൊണ്ടുമാത്രം ജീവിതം നിറയ്ക്കുന്ന ചിലരുണ്ട്. ഈ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ അവരെ കഠിനമായ മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നു. അവർക്ക് ഭാവിയെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നം കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഭൂതകാലം അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു. വർത്തമാനകാലം ഭാരപ്പെടുത്തുന്നു. എന്തൊക്കെയോ ചില വിചാരങ്ങളുടെ ഭാരം ചുമന്ന് അവർ ജീവിക്കുന്നു.

സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാനോ ആലോചനകൾ നടപ്പിൽ വരുത്താനോ അവർക്ക് കഴിവില്ല. തീരെ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പോലും മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ അവർ തേടുന്നു. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാവി നിശ്ചയിക്കാൻ അവർ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുന്നു.

ആരും തന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല എന്ന വിചാരവും ആരും എന്നെ സഹായിക്കുന്നില്ല എന്ന പരാതിയും അവരുടെ കൂടപ്പിറപ്പുകളാണ്. സ്വന്തം കഴിവിൽ അവർക്ക് മതിപ്പില്ല. സ്വന്തം നേട്ടങ്ങളിൽ മതിപ്പോ വിജയങ്ങളിൽ സന്തോഷമോ ഇല്ല. അതുപോലെ ചോദ്യം ചെയ്യാതെ അനുസരിക്കുന്നവരും ആത്മാഭിമാനം പണയപ്പെടുത്തി തൊഴിലെടുക്കുന്നവരും

അടിമകളാണ്. ചില സ്ഥാപനങ്ങളിൽ പലതരത്തിലുള്ള നിയമങ്ങളും ചട്ടങ്ങളും നടപ്പിൽവരുത്താറുണ്ട്. എന്നാൽ ആ നിയമങ്ങൾ ദോഷകരമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിൽ പോലും അതിനെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയോ എതിർക്കുകയോ ചെയ്യാത്തവരുണ്ട്. എതിർക്കുന്നതും നിഷേധിക്കുന്നതും വിധേയത്വമില്ലായ്മയാണെന്നാണ് അവർ കരുതുന്നത്. ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോഴും മനസ്സുകൊണ്ട് ഇഷ്ടമില്ലെങ്കിലും ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നവരുമുണ്ട്. അവർ തങ്ങളുടെ ചിന്തയെയും പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെയും പണയം വച്ചിരിക്കുന്നവരാണ്.

ഇത്തരക്കാരെല്ലാം അടിമകളാണ്. സാഹചര്യങ്ങളുടെ അടിമകൾ. വ്യക്തികളുടെ അടിമകൾ. നിഷേധാത്മകവിചാരങ്ങളുടെ അടിമകൾ. ഇവരിൽ നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം അടിമകളാണ്?

> *മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ വിലകുറച്ചു കണ്ടേക്കാം. പക്ഷേ സ്വയം വില കുറച്ചു കാണാതിരിക്കുക*

EDITORIAL

പ്രണാമം പാപ്പ...

അങ്ങനെ നാം ജീവിക്കുന്ന ഈ ലോകത്തിൽ നിന്ന് ഒരു മനുഷ്യസ്നേഹികൂടി കടന്നു പോയിരിക്കുന്നു. അല്ല ഒരു വിശുദ്ധജന്മംകൂടി മണ്ണിന് നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ. മതങ്ങളുടെ ഇസ്തിരിയിട്ട പാഠങ്ങൾക്കപ്പുറം മനുഷ്യനെ സ്നേഹിച്ച വ്യക്തി. മാനവികതയിൽ ഹൃദയമൂന്നി ചിന്തിക്കുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്തതുവഴിയായി ദൈവത്തിന്റെ ഹൃദയം സ്വന്തമാക്കിയ വ്യക്തി.

സ്നേഹവും കരുണയും കൊണ്ട് ഈ ലോകത്തിൽ ഇത്രത്തോളം വിനിമയം നടത്തിയ ഒരാൾ നമ്മുടെ കാലത്ത് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പയെ പോലെ മറ്റാരാണുള്ളത്?ആരെയും അദ്ദേഹം അകറ്റിനിർത്തിയില്ല. ആർക്കുനേരെയും വാതിലുകൾ കൊട്ടിയടച്ചുമില്ല. അവരെ വിധിക്കാൻ ഞാനാര് എന്ന മട്ടിൽ സ്വവർഗാനുരാഗികളോടു സഹിഷ്ണുതപുലർത്തിയ ഒരു മതമേലധ്യക്ഷനെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ എത്രപേർക്കു സാധിക്കും? എന്നാൽ അതെല്ലാമായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

സ്നേഹമുള്ള മനുഷ്യന് കരുണയും കരുണയുള്ള മനുഷ്യന് സ്നേഹവുമുണ്ടായിരിക്കുമെന്ന കണ്ടെത്തലിന് ഇനി മറ്റെവിടെയും നാം അലയേണ്ടതില്ല. അതിനേറ്റവും മികച്ച ഉദാഹരണമാണ് ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ. മതപരമായ ഒരു ചട്ടക്കൂടിൽ മാത്രം ഒതുക്കിനിർത്തേണ്ട വ്യക്തിത്വമല്ല പാപ്പയുടേത്. സർവ്വലോകത്തെയും ഉൾക്കൊള്ളാനും സർവലോകത്തിന്റെയും പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്താനുമുള്ള ശ്രമമായിരുന്നു ആ ജീവിതം മുഴുവൻ. ആഗോളതാപനവും അഭയാർത്ഥിപ്രശ്നവും യുദ്ധവും എല്ലാം ആ മനസ്സിന്റെ വ്യാകുലതകളും ആധികളുമായിരുന്നു.

നന്ദി പാപ്പ, ആസുരമായ ഈ ലോകത്തും ആരെയും അകറ്റാതെയും ആരെയും ദ്വേഷിക്കാതെയും ജീവിക്കാനും സ്നേഹവും കരുണയും കൊണ്ട് ജീവിതത്തിന്റെ വിടവുകൾ പൂരിപ്പിക്കാനും കഴിയുമെന്ന് പഠിപ്പിച്ചുതന്നതിന്.

ആദരപൂർവ്വം
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...

Vol: 7 | Issue: 12 | Page: 24
May 2025

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

OPPAM

Managing Director: Prof Antoney P Joseph Botswana
(Gaborone University College of Law & Professional Studies)
Managing Editors: Benny Abraham, Mariyamma George, Alleppey
Chief Editor: Latnus K.D.

Production Team

Editor in charge : Vinayak Nirmal
Sub Editor: Lincy Jijo
Printed & Published by : Shoby G.V.
Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri
Design : Abraham Thomas
IT Support: Job Joseph

Office

Oppam Magazine
Jominas Building
Nr. SNBS L.P School
Pullur P.O, Thrissur Dt.
Kerala, India, Pin: 680683

For Donation

OPPAM MAGAZINE
A/C No: 12790200319046
FEDERAL BANK
BRANCH: IRINJALAKKUDA
IFSC: FDRL0001279

Printed at

Don Bosco Igact, Kochi-28

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

കാത്തിരിപ്പെന്ന മൂലധനം

ഹെർമൻ ഹെസെയുടെ സിദ്ധാർത്ഥ എന്ന കൃതിയിലെ സത്യാന്വേഷി യായ ചെറുപ്പക്കാരന് ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ അനുഭ വങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ്. കച്ചവടം ചെയ്യാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്ന അയാൾ ഒരു വർത്തകനെ കണ്ട് തന്റെ ആവശ്യം പറയുമ്പോൾ അയാൾ ആ ചെറുപ്പക്കാരനെ നേരിടു ന്നത് തെല്ലുപരിഹാസത്തോടുകൂടിയാണ്. അതിന് നിന്റെ കയ്യിൽ എന്താണ് മൂലധനം? ചെറുപുഞ്ചി രിയോടെ, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സിദ്ധാർത്ഥ് പറയുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ് എനിക്ക് നല്ലതുപോലെ പട്ടിണികിടക്കാൻ പറ്റും, പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പറ്റും. കാ ത്തിരിക്കാൻ പറ്റും.

ജീവിതത്തിന്റെ വലിയ മൂലധനങ്ങളിലൊന്നാ ണ് കാത്തിരിപ്പ് എന്ന് നമ്മൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും മറന്നുപോകുന്നുണ്ട്. കഷ്ടിച്ച് ഒന്നരമിനിറ്റ് പോലും ദൈർഘ്യമില്ലാത്ത ഒരു ട്രാഫിക് സിഗ്നൽ. അവിടെ ചുവപ്പ് പച്ചയാകാൻ കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ പോലും നമ്മൾ എന്തുമാത്രം ഡിസ്റ്റേർബഡ് ആകുന്നു? കാ ത്തിരിക്കാൻ മമതയില്ലാത്ത,താല്പര്യമില്ലാത്തവരു ടെ കാലം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് പലപ്പോ ഴും തോന്നുന്നത്.

നമുക്കറിയാം ലോകത്തിലെവിടെയാണെങ്കി ലും ഒരാൾ വാതിലിൽ മുട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഒരൊറ്റകാര്യമേ ചെയ്യാനുള്ളൂ. കാത്തിരിക്കുക. അക ത്തുള്ളആൾ മനസ്സലിവോടെ വാതിൽ തുറക്കുവോ ളം പുറത്ത്കാത്തിരിക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊരു പോം വഴിയുമില്ല. മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടം അതുതന്നെയാണ്. നന്നായിട്ട് കാത്തിരിക്കുക.

അലസതയല്ല അത്. ജീവിതത്തോട് നിങ്ങൾ പുലർത്തുന്ന അലംഭാവമല്ല കർമ്മം ചെയ്തിട്ട്, നല്ലതുപോലെ ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിട്ട് നല്ലതു

> "വിമർശനങ്ങളും തിരുത്തലുകളുമാണ് എല്ലാവരെയും കരുത്തുറ്റവരാക്കുന്നത്

പോലെ ചില കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പിന്നാലെ നടന്ന് അലഞ്ഞ് പിന്നെ നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട ഒരു കാര്യം കണ്ണുംപൂട്ടിയിരിക്കുക എന്നതുതന്നെയാണ്. ബുദ്ധകഥകളിൽ വായിച്ചുകേൾക്കുന്ന കണക്കെ പൂമ്പാറ്റയെ തേടിപ്പോകുന്ന ഒരാൾ.പുലരിതൊട്ട് അന്തിയാകുവോളം അയാൾ ഈ പൂമ്പാറ്റയ്ക്ക് പിന്നാലെയാണ്.ചിലപ്പോൾ കിട്ടിയെന്ന് തോന്നും. പിന്നെയും കളിപ്പിച്ച് കളിപ്പിച്ച് അത് മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. ഒടുവിൽ ഈ കുട്ടി തളർന്ന് ഉറങ്ങുമ്പോൾ പൂമ്പാറ്റ് പറന്നുവന്ന് ആ കുട്ടിയുടെമൂർദ്ധാവിൽ ചുംബിക്കുന്നു.

വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരുവിചാരം ഇതാണ്. ഉറങ്ങുന്ന എല്ലാവരുടെയും നെറ്റിത്തടങ്ങളിൽ ഈ പൂമ്പാറ്റ ചുംബിക്കാറില്ല. തന്റെ പിന്നാലെ അലയാൻ തയ്യാറായിട്ടുള്ള ഒരാളുടെ നെറ്റിത്തടങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ കൃപയുടെ ഈ സ്പർശം ലഭിക്കാറുള്ളൂ. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ കാത്തിരിപ്പ് എന്ന് പറയുന്നത് രണ്ടുകാര്യങ്ങളുടെ ഒരു സന്നിവേശമാണ്.ഒരാൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട കൃത്യമായ ആ കാരണം. രണ്ട് ആ കർമ്മത്തിന് മീതെ ലഭിക്കുന്ന കൃപയുടെ കയ്യൊപ്പ്. അപൂർവ്വ സൗന്ദര്യമുള്ള,ചാരുതയുള്ള ഒരു പദമായി കാത്തിരിപ്പ് മാറുന്നു. ലോകമെങ്ങും ഉപയോഗിക്കുന്ന സാർവത്രികമായ ഒരു ലിപിയാണ് കാത്തിരിപ്പ്. എല്ലായിടത്തും അതിന്റെ അക്ഷരമാലകൾ ചിതറികിടക്കുന്നു.

എവിടെയാണ് അതിന്റെ അടയാളങ്ങൾ ഇല്ലാത്തത്? ഒരു കടത്തുവഞ്ചി നോക്കുക,ഒരു റെയിൽവേസ്റ്റേഷൻ.. അരങ്ങിന് മുമ്പിൽ കർട്ടൻ ഉയരാൻ കാത്തിരിക്കുന്നകാണികൾ.. മക്കൾ വരാൻവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുന്ന അമ്മമാർ. എനിക്ക് തോന്നുന്നു ലോകത്ത്എവിടെയും കാത്തിരിപ്പിന്റെ ഈ ജീവിതക്രമം ഏറ്റവും ഭംഗിയായി കൊണ്ടുപോകുന്നത് നമ്മൾ മലയാളികളാണ്. നമ്മൾ പലരുടെയും ഉറ്റവർ ദൂരെയെവിടെയോ ആണ്. അവരുടെ കത്തിന് വേണ്ടി ഫോൺവിളിക്കുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കുകയാണ് മനുഷ്യർ. തങ്ങൾക്കുവേണ്ടി കാത്തിരിക്കാൻ ആരോ ഉണ്ടെന്ന തോന്നൽ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് മലയാളി പ്രവാസികളുടെ ജീവിതത്തിന് ഇത്രമേൽ ഭംഗിയുണ്ടാകുന്നത്.

സലീം അഹമ്മദിന്റെ പത്തേമാരിയൊക്കെ പറയാൻ ശ്രമിച്ചത് അതാണ്. ലോകമെമ്പാടും കാത്തിരിപ്പ് മനുഷ്യന്റെപ്രിയപ്പെട്ട വിഷയമാണ്. അത്

വിജയിക്കണമെന്നാണോ ആഗ്രഹം, എങ്കിൽ ഒരിക്കലും അവനവരോട് കാപട്യം കാണിക്കാതിരിക്കുക

ജീവിതത്തിന്റെ വല്ലാത്തൊരുവിചാരത്തിന്റെ പേരാണ് കാത്തിരിപ്പ് . കാത്തിരിപ്പ് ഒരു സ്നാനഘട്ടമാണ്. അതിൽ മുങ്ങിനിവർന്നുവരുമ്പോഴേയ്ക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് ഒരു വിമലീകരണംസംഭവിക്കുന്നു. ശുദ്ധീകരണം ഉണ്ടാകുന്നു.കുറെയധികം കാര്യങ്ങൾക്ക് സ്വഭാവികമായ പോംവഴിയുണ്ടാകുന്നു.

കവിതയിലായാലും നോവലിലായാലും സംഗീതത്തിലായാലും ചലച്ചിത്രത്തിലായാലും.പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കാത്തിരിപ്പിന്റെ കഥയാണ്.

ഒരു കോഫീഹൗസിലിരുന്ന് താൻ ആർക്കുവേണ്ടിയാണോ കാത്തിരിക്കുന്നത് അയാൾ എന്തുകൊണ്ട് വരാൻ വൈകുന്നുവെന്നൊക്കെ ഓർത്ത് ഭിത്തിയിലെ ഘടികാരത്തിൽ നോക്കി വിവശയാകുന്ന പെൺകുട്ടി തൊട്ട് നല്ലൊരു കാലം വരുമെന്നും കുറെക്കൂടി സമതയുടെയും നീതിയുടെയും ഒക്കെ ഒരു ലോകം വരുമെന്നൊക്കെ ഓർത്ത് പട്ടിണികിടക്കുന്ന ലോകത്തിലെമനുഷ്യസ്നേഹികളായ പൗരാവകാശപ്രവർത്തകർവരെ എല്ലാവരും മന്ത്രിക്കുന്നത് ഒരൊറ്റവാക്ക് തന്നെയാണ്.. എന്തോ ഒന്ന് കാത്തിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് ആളുകൾ ഇങ്ങനെ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ വീടുകളിലേക്ക് ബദ്ധപ്പെട്ട് ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തിന്റെ വല്ലാത്തൊരുവിചാരത്തിന്റെ പേരാണ് കാത്തിരിപ്പ് . കാത്തിരിപ്പ് ഒരു സ്നാനഘട്ടമാണ്. അതിൽ മുങ്ങിനിവർന്നുവരുമ്പോഴേയ്ക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് ഒരു വിമലീകരണംസംഭവിക്കുന്നു. ശുദ്ധീകരണം ഉണ്ടാകുന്നു.കുറെയധികം കാര്യങ്ങൾക്ക് സ്വഭാവികമായ പോംവഴിയുണ്ടാകുന്നു. കാലം വൈദ്യനാണ്. കാലം എന്ന വൈദ്യൻ ഇടപെടുന്നത് കാത്തിരിക്കാൻ മനസ്സുള്ളവരുടെജീവിതത്തിലാണ്. ശാന്തമായി കാത്തിരുന്നാൽ തെളിയാത്ത ഒരു പുഴയുമില്ല. എല്ലാം കലങ്ങിത്തെളിയാൻ കുറെക്കൂടി നേരം കൊടുക്കുക.

> ***ഭൂതകാലത്തിന്റെ തടവുകാരനാകാതിരിക്കുക, അതൊരു പാഠംമാത്രമാണ്, ജീവപര്യന്തം ശിക്ഷയല്ല***

ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കാം

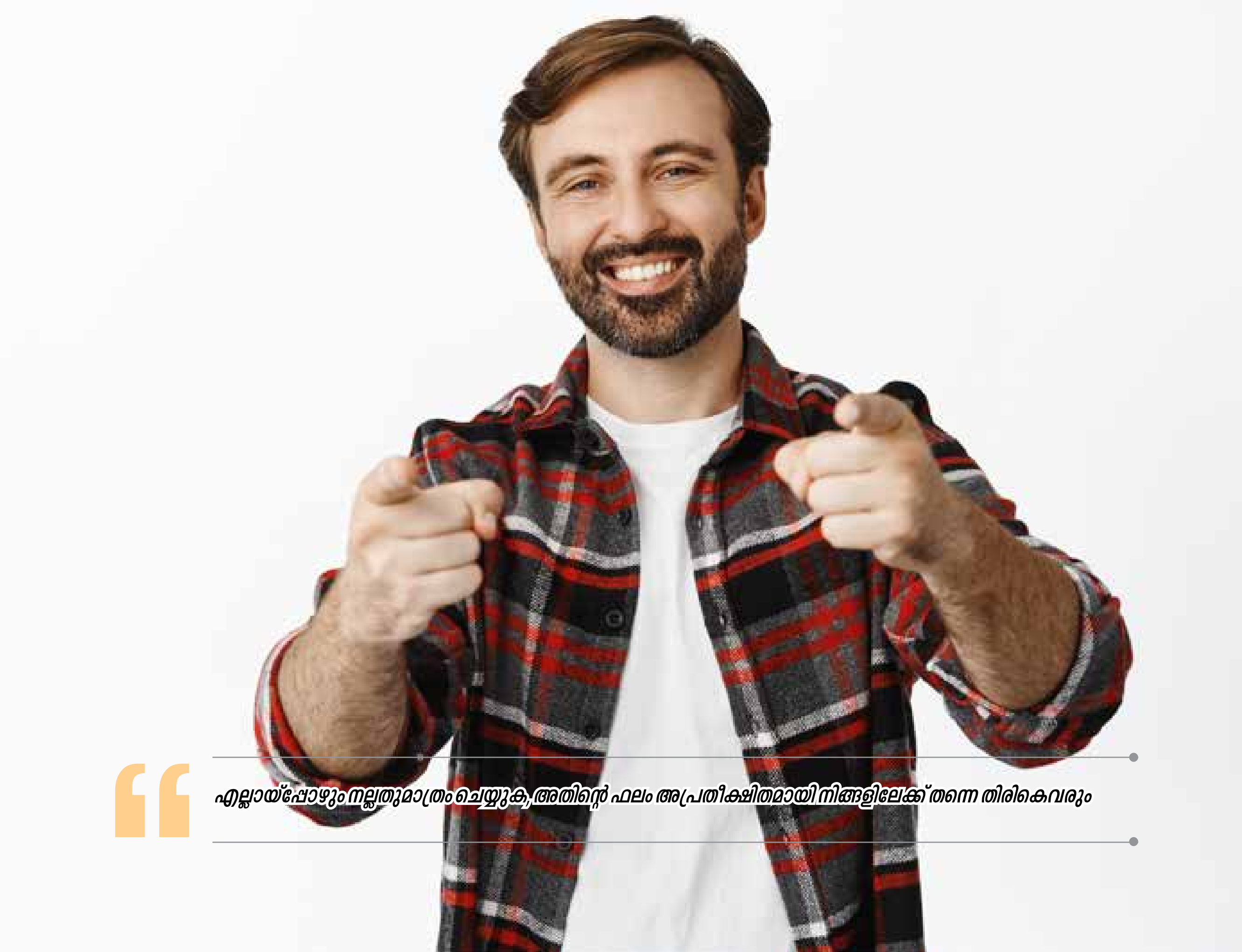
ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമില്ലാത്ത ആരെങ്കിലുമുണ്ടാവുമോ? എന്നാൽ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുള്ളവർക്കുപോലും എങ്ങനെയാണ് ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കേണ്ടത് എന്നറിയില്ല. അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കാനുള്ള ചില വഴികൾ നോക്കാം

- **പ്രതികരണം മാന്യമായിരിക്കുകയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക**

ചിലരുണ്ട് എന്തിനോടും വളരെ പെട്ടെന്ന് പ്രതികരിക്കും. വിവേകത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ വികാരമാണ് അവരെ അതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. വികാരങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്തിയാൽ മാത്രമേ ജീവിതം നമ്മുടെ വരുതിയിൽ നില്ക്കുകയുള്ളൂ. അനാവശ്യമായ പ്രതികരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ വളരെ കുറച്ചു പ്രതികരിക്കുക. വികാരങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്തുകയാണ് മുഖ്യം. അപ്പോൾ നമ്മുടെ സമാധാനം നമ്മോടുകൂടെയായിരിക്കും

- **അമിതപ്രതീക്ഷകൾ ഇല്ലാതിരിക്കുക**

അമിതപ്രതീക്ഷകളാണ് ജീവിതത്തെ ക്ഷതമേല്പിക്കുന്നത്. ആ ക്ഷതങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ



> **എല്ലായ്പോഴും നല്ലതുമാത്രം ചെയ്യുക, അതിന്റെ ഫലം അപ്രതീക്ഷിതമായി നിങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ തിരികെവരും**

ജീവിതത്തെ നിരാശയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകും. അമിതപ്രതീക്ഷകൾ ഇല്ലാതിരിക്കുകയും യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളവരായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- **ഉള്ളതിൽ സംതൃപ്തി കണ്ടെത്തുക**

ഇല്ലാതെപോയതിനെയോർത്ത് ആലോചിച്ചിരുന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തി ഉണ്ടാവുകയില്ല. സന്തോഷം കെടുത്തുന്ന ഒരു കാരണം കൂടിയാണ് അത്. ഉള്ളതിലേക്ക് നോക്കുക. അതിൽ സന്തോഷിക്കുകയും സംതൃപ്തി കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുക

- **ആകാവുന്നതിന്റെ അങ്ങേയറ്റം ചെയ്യുക**

കഴിവിന് അനുസരിച്ചും പരമാവധിയും പ്രവർത്തിക്കുക. അതിന്റെ ഫലത്തെക്കുറിച്ചോർത്ത് തലപുകയ്ക്കാതിരിക്കുക. പക്ഷേ പരിശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കുകയുമരുത്. കൂടുതൽ പരിശ്രമിക്കുക. ഭാഗ്യവും അവസരങ്ങളും കടന്നുവരുന്നത് പരിശ്രമം തുടരുമ്പോഴും അധ്വാനിക്കുമ്പോഴുമാണ്.

- **ജീവിതം ആസ്വദിക്കുക**

ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ മറന്നുപോകരുത്. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴും ജീവിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം നിങ്ങളാണ് ജീവിക്കേണ്ടത്. അതിന് പകരക്കാരില്ല. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ആനന്ദഭരിതമാക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ മാത്രം കടമയാണെന്ന് മറക്കരുത്

- **വിവേകപൂർവമായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക**

ബന്ധങ്ങൾ എല്ലാക്കാലത്തും നമുക്ക് അനിവാര്യമാണ്. വ്യക്തിഗതമായ വളർച്ചയ്ക്കും സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിനും അതാവശ്യമാണ്. പക്ഷേ ബന്ധങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ വിവേകം പാലിക്കണം. അത് സുഹൃത്തുക്കളുടെ കാര്യമായാലും മറ്റു ബന്ധങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലായാലും. സ്വാർത്ഥതയ്ക്കുവേണ്ടി കൂടെ കൂട്ടുന്നവരെയും നമ്മെ ഉപയോഗിച്ച് സ്വന്തം കാര്യം നേടിയെടുക്കുന്നവരെയും അകറ്റിനിർത്തുക

- **പരാശ്രയത്വം ഒഴിവാക്കുക**

ഏതുകാര്യത്തിനും മറ്റുള്ളവരെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കാതിരിക്കുക. ആശ്രിതത്വം അടിമത്തമാണ്. പരാശ്രയത്വമാകട്ടെ ആത്മാഭിമാനവും അന്തസും ഉയർത്തും.

- **നല്ലതു കാണുക**

ഏതുകാര്യത്തിലും നെഗറ്റീവ് കാണുന്നവരുണ്ട്. അത് ജീവിതത്തിന് ദോഷം ചെയ്യും. വളർച്ച മുരടിപ്പിക്കും. നല്ലതിനെ നല്ലതായി കാണാൻ പഠിക്കുക. തീർച്ചയായും നെഗറ്റീവുണ്ട്. പക്ഷേ അതിനെക്കാൾ ഈ ലോകത്തിൽ പോസിറ്റിവിറ്റിയുണ്ട്..

സ്വയം മെച്ചപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടോ, ഏകാന്തതയാണ് അതിനു കൊടുക്കേണ്ട വില

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

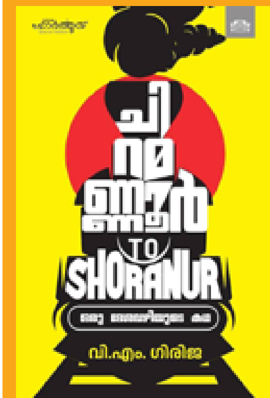
ആകാശം നഷ്ടപ്പെട്ടവർ

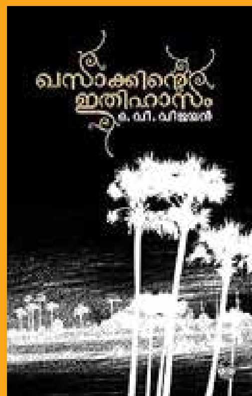
കണ്ണാടിപ്പൈക്കൂറ എന്താണെന്നറിയാമോ?

ഷൊർണ്ണൂരിലെ- അല്ല, ചെറുമണ്ണൂരിലെ പെൺകുട്ടികളെ കല്യാണം ചെയ്ത് അയയ്ക്കുമ്പോൾ, കുടുംബം അവർക്ക് നൽകുന്ന ചെറുസമ്പാദ്യങ്ങളിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണത്. ഒരു കഷണം തുണി, നാലായി വിഭജിച്ച് അതിലൊന്നിൽ തൊടിയിലെ പൂക്കളുടെയും കായ്കളുടെയും തുളസി അടക്കമുള്ള ചെറുചെടികളുടെയും വിത്തുകളാണ് അതിൽ കൊടുത്തുവിടുന്നത്. അവർ യാത്ര പറഞ്ഞിറങ്ങുകയാണ്, കൂടെപ്പോകാൻ വീടിനും തൊടിക്കും സാധിക്കുകയില്ലല്ലോ. അവൾ ലാളിച്ചു വളർത്തിയ പൂക്കളും തുളസിയുമെല്ലാം, ഒരുപക്ഷെ ഞങ്ങളെ മറന്നുപോകല്ലേ, എന്ന് അവളോട് പറയുന്നതുമാകാം.

''....... നീ ചേച്ചിയെ മറക്കുമോ?'' ഏട്ടത്തി ചോദിച്ചു.

> *മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ വെറുത്തുതുടങ്ങുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ആരും ഇല്ലാതെവരുന്നത്.*





മറക്കില്ല, അനുജത്തി പറഞ്ഞു.

മറക്കും, ഏട്ടത്തി പറഞ്ഞു. ഇത് കർമപരമ്പരയുടെ സ്നേഹരഹിതമായ കഥയാണ്. ഇതിൽ അകൽച്ചയും ദുഃഖവും മാത്രമേയുള്ളൂ.

അനുജത്തി നടന്നകന്നു. അസ്തമയത്തിന്റെ താഴ്‌വരയിൽ ഏട്ടത്തി തനിച്ചു നിന്നു. പായൽകുരുന്നിൽ നിന്ന് വീണ്ടുമവൾ വളർന്നു. അവൾ വലുതായി. വേരുകൾ പിതൃക്കളുടെ കിടപ്പറയിലേക്കിറങ്ങി. മൃതിയുടെ മുലപ്പാൽ കുടിച്ച് ചില്ലകൾ പടർന്നു തിടംവെച്ചു. കണ്ണിൽ സുറുമയും കാലിൽ തണ്ടയുമിട്ട ഒരു പെൺകുട്ടി ചെതലിയുടെ താഴ്‌വരയിൽ പൂവിറുക്കാനെത്തി. അവിടെ തനിച്ചു നിന്ന് ചെമ്പകത്തിന്റെ ചില്ലയൊടിച്ചു പൂ നുള്ളിയെടുത്തപ്പോൾ ചെമ്പകം പറഞ്ഞു: അനുജത്തീ, നീയെന്നെ മറന്നുവല്ലോ...' (ഖസാക്കിന്റെ ഇതിഹാസം).

കവയിത്രി വി.എം. ഗിരിജയുടെ പ്രാദേശികഭാഷാചരിത്രപുസ്തകമായ 'ചിറമണ്ണൂർ To Shoranur' എന്ന ദേശവഴിയുടെ പേജുകളിൽ നിന്നാണ് കണ്ണാടി പൈക്കൂറ വീണ്ടുക്കിട്ടുന്നത്.

(കണ്ണാടിപൈക്കൂറ: കോടിത്തോർത്ത് രണ്ടു കള്ളിയായിത്തുന്നി ഒന്നിൽ അരി, അടുത്തതിൽ രണ്ടു ചെപ്പുകൾ, കൺമഷി, ചാന്ത്, ചന്ദനത്തിന്റെ ചെറിയ കഷണം, മുഖം നോക്കാൻ വാൽക്കണ്ണാടി, വെറ്റിലയും കളിയടയ്ക്കപാക്കും , പുതുമുണ്ട്, കറുകമാല, പച്ചമഞ്ഞൾ, ആവണക്കിന്റെകുരു, പൂവിത്തുകൾ എന്നിവ ഇടും. ഗൃഹത്തിന്റെ കിഴക്കുവശത്ത്, വിളക്ക് വച്ച് കിഴക്കോട്ട് തിരിഞ്ഞു നിന്ന് പൂവിത്തുകൾ പാകണം. ഓർമ്മകൾ മുളപൊട്ടാനുള്ളതാണ്).

എഴുതി തേഞ്ഞുപോയ വാക്കുകളിലൂടെ ടെക്സ്റ്റ് ബുക്കുകൾ നമ്മളോട് ചെയ്ത തെറ്റ് എന്താണെന്ന് പറഞ്ഞാൽ, അവ 'ശൊന്ന പടി, അല്ലേൽ ഉടനടി' കണക്കുള്ള എഞ്ചുവടി പുസ്തകം പോലെയും കഞ്ഞിമുക്കി തേച്ചു വടിവൊത്തു നിർത്തിയ സ്കൂൾ യൂണിഫോം പോലെയുമൊക്കെയുള്ള അറിവുകളെ തന്നുള്ളൂ എന്നതാണ്. അവ തെറ്റാണെന്നല്ല, അവ കണ്ടത് ഒരു വശം മാത്രമായിരുന്നു എന്നതാണ്. അതിനപ്പുറത്ത് ജീവിതത്തിന്റെ വളവുകളും തിരിവുകളും ഉള്ള, ആനച്ചുഴികൾ ഒളിപ്പിച്ച, അടിയൊഴുക്കുകളും ചതുപ്പുകളും ഉള്ള ജീവിതങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ അവയ്ക്കും അവയുടെ സ്രഷ്ടാക്കൾക്കും കഴിയാതെ പോയി. 'കേവല രാജസ്തുതികളും വാഴ്ച്ചകളും വീഴ്ച്ചകളിലും ജനജീവിതത്തെ എഴുതിത്തീർത്തു.

പ്രാദേശിക ചരിത്രങ്ങളും നാട്ടറിവുകളും അടിയാള-കീഴാള ചരിത്രങ്ങളും സ്ത്രീ പക്ഷ വിശകലനങ്ങളുമെല്ലാം തമസ്ക്കരിക്കപ്പെടുകയോ പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ പോവുകയോ ചെയ്തു.

ഒരു പുസ്തകങ്ങളിലും ഇടംകിട്ടാതെയാണ് നമ്മുടെയൊക്കെ മുത്തശ്ശിമാരും അമ്മൂമ്മമാരും ജീവിതം എരിയിച്ചുകളഞ്ഞത്. അവർ വസ്തുക്കളെ പോലെയും മാടുകളെ പോലെയും ഒരു പുരുഷനിൽ നിന്നും മറ്റൊരു പുരുഷനിലേയ്ക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടു. ആരും അവളോട് ഒരഭിപ്രായവും ചോദിച്ചില്ല, അവളൊട്ടു പറഞ്ഞതുമില്ല. കല്ലേപ്പിളർക്കുന്ന കാർന്നവന്മാരുടെ ശാസനകൾക്ക് മീതെ അവർ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞു കുഞ്ഞു ഇഷ്ടങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളും ആകാശം കാണാത്ത മയിൽപ്പീലി കണക്ക് സൂക്ഷിച്ചുവച്ചു. മകളെ തിരിച്ചറിയുന്ന അമ്മമാർ – അവർക്ക് ഓർമ്മകളുടെ ഒരു കുഞ്ഞു കോറത്തുണി നിറച്ച് അവൾ നട്ടുവളർത്തിയ പൂക്കളുടെയും കായ്കളുടെയും ചെറുവിത്തുകൾ കൊടുത്തുവിട്ടു.

''മഴകൊണ്ട് മാത്രം മുളയ്ക്കുന്ന ചില വിത്തുകൾ'' പോലെ...

കാണെക്കാണെ കാലവും കണ്ണാടിയും മഴയും മഞ്ഞും പൂക്കളും തൊടിയും വീടും കൂമ്പാളയും നെല്ലിക്കയും മഷിതൊടപ്പനും ഇലമുളച്ചിയും കൃഷ്ണകിരീടവും കോളാമ്പി പൂക്കളും എല്ലാം കണ്ണാടി പൈക്കൂറകൾ പോലെ കാണാതെയായി... ആകാശം നഷ്ടപ്പെട്ട കിളികളെപ്പോലെ നമ്മുടെ പെണ്ണുങ്ങൾ പിന്നെയും തനിച്ചായി...

> ***സ്വന്തം പദ്ധതികളും സ്വപ്നങ്ങളും ലോകത്തോട് കൊട്ടിഘോഷിക്കാൻ ധൃതി വയ്ക്കരുത്, അവ യാഥാർത്ഥ്യമാകുന്നതുവരെ നിശ്ശബ്ദത പാലിക്കുക***

ജിമ്മിൽ പോണോ?

വിദ്യാധനം സർവധനാൽ പ്രധാനം എന്നാണല്ലോ പറയാറ്. അതുപോലെ തന്നെയാണ് ആരോഗ്യവും. ആരോഗ്യം പ്രധാനസമ്പത്താണ്. ഭൂരിപക്ഷം പേരും ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതലായി ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുന്നവരുമാണ്. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ട ജിംനേഷ്യം സെന്ററുകളാണ് ഉണ്ടായിരുന്നതെങ്കിൽ ഇന്ന് നാട്ടിൻപ്പുറങ്ങളിൽ പോലും ഹെൽത്ത് ക്ലബുകൾ രൂപപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു. ഹെൽത്ത് ക്ലബുകളും അവിടേയ്ക്ക് പോകുന്നവരും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നത് തന്നെ ആരോഗ്യത്തെ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി കാണുന്നതുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ ജിമ്മിൽ പോയാൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യം കിട്ടൂ, ഫിറ്റനസ് നിലനിർത്താൻ കഴിയൂ എന്ന് വിചാരിക്കാനും പാടില്ല. വീട്ടിൽ തന്നെ സ്ഥിരമായി എക്സർസൈസും കാലിസ്തനിക്സ് വ്യായാമങ്ങളും സ്പോർട്സ് ആക്ടിവിറ്റികളും ചെയ്താൽ ഇവയൊക്കെ സാധിച്ചെടുക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. പല വീടുകളിലും ഇന്ന് സ്വകാര്യജിമ്മുകൾ ഉണ്ട്. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും ജിമ്മിൽ പോകുന്നതാണ് കൂടുതൽ നല്ലത് എന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. എന്തൊക്കെയാണ് ജിമ്മിൽ പോകുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ?

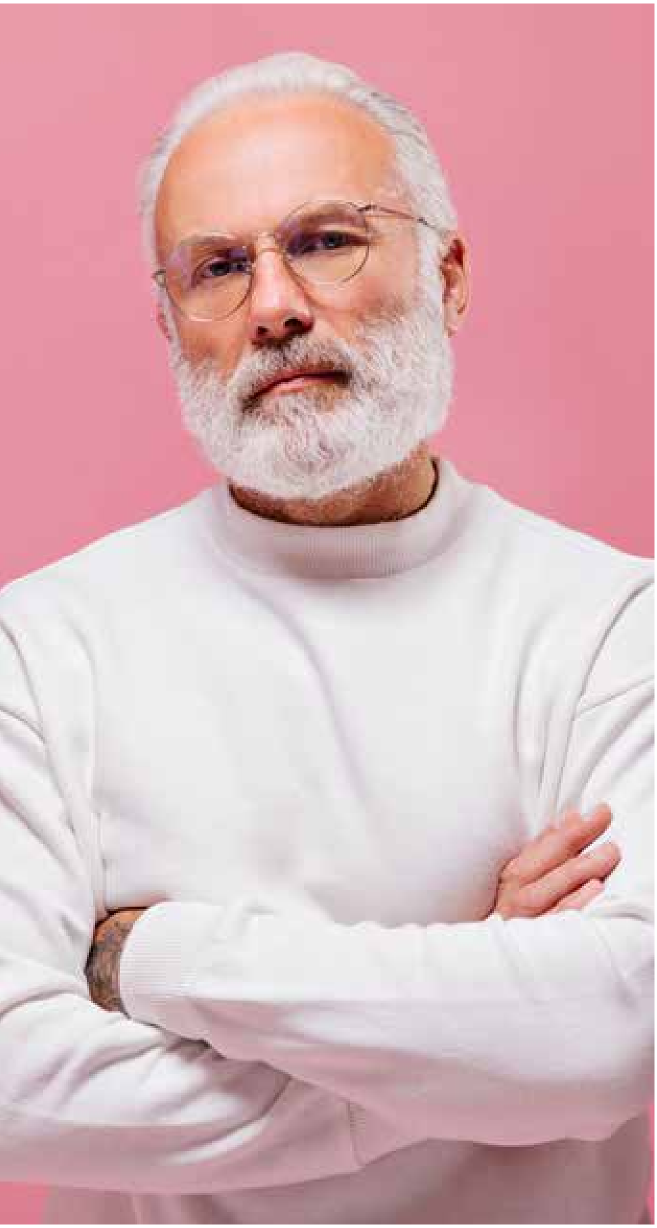
വീട്ടിൽ വച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യാം എന്ന് വിചാരിച്ചാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അലസത പിടികൂടി അവയിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയാറുണ്ട്. മറ്റ് പലകാര്യങ്ങളുടെയും പേരു പറഞ്ഞ് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷേ ജിമ്മിൽ പോകുന്ന ശീലമുണ്ടെങ്കിൽ എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യസമയത്ത് പോകാനാവും. തനിച്ച് വർക്കൗട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി പലപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കാറില്ല. എന്നാൽ ജിമ്മിൽ ഒരു ട്രെയിനറുടെ സഹായത്തോടെ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ പരിമിതികളെ ലംഘിക്കുന്നവിധത്തിൽ വ്യായാമം ചെയ്യാനാവും.

വീട്ടിലെ ജിം ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഫിറ്റ്നസ് ലെവലിനെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണയുണ്ടാവണമെന്നില്ല. പക്ഷേ ജിമ്മിൽ പോകുമ്പോൾ ഫിറ്റ്നസ് ലെവൽ ശാസ്ത്രീയമായി ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാനും അതനുസരിച്ചു മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനും കഴിയും. എപ്പോൾ വർക്കൗട്ട്ചെയ്യണം, എത്ര സമയം ചെയ്യണം, ഏതൊക്കെ ചെയ്യണം എന്ന കാര്യത്തിൽ നിർദ്ദേശം കിട്ടാൻ ജിം സഹായിക്കും. ഒരുമിച്ചു ഒരേ ചിന്താഗതിക്കാരായ ആളുകളുമൊത്ത് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് മാനസികമായ സന്തോഷത്തിനും കാരണമാകും. പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളെ നേടാനും ഇതു വഴി സാധിക്കും. ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ ഒരുമിച്ചു ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒന്നുപോലെ ഗുണം ചെയ്യും.

ഇനി നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കൂ വ്യായാമം വീട്ടിൽ ചെയ്യണോ അതോ ജിമ്മിൽ പോകണോ?

> *ചുറ്റിനുമുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലെയും നല്ലതും നന്മയും കാണാൻ കഴിയുമ്പോൾ ആ നന്മകളെല്ലാം നിന്റെ ജീവിതത്തിന്റെയും ഭാഗമാകും*

പക്വതയുള്ളവർ



യൗവനം വന്നുദിച്ചിട്ടും ചെറുതായില്ല ചെറുപ്പം
അവിവേകമിതു കണ്ടാലറിവുള്ളവർ
പരിഹസിക്കും ചിലർ പഴിക്കും
വഴി പിഴയ്ക്കും തവ നിനയ്ക്കുമ്പോൾ –
ഉണ്ണായിവാര്യർ (നളചരിതം)

'എന്തൊരു എടുത്തുച്ചാട്ടം, പക്വതയില്ലായ്മയുടെയാണ്' ചിലരെ നോക്കി നാം ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടില്ലേ? അതുപോലെ ചിലരെ നോക്കി മറ്റുചില അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങളും നടത്താറുണ്ട്.

'മിടുക്കൻ/മിടുക്കി പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ പക്വതയുണ്ട്.'

പക്വത എന്നത് വികാരത്തെക്കാൾ വിവേകം ഉപയോഗിച്ചു തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള കഴിവാണ്. സാഹചര്യമനുസരിച്ചും വ്യക്തികളെ അനുസരിച്ചും പെരുമാറാനും സംസാരിക്കാനും ഇടപഴകാനുമുള്ള കഴിവാണ് അത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു മരണവീട്ടിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ ഉറക്കെ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക, തമാശു പറയാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ മിനിമം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മരിച്ചവർ ഏതുപ്രായത്തിലുള്ളവരുമായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ മരണമാണ് സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് മറക്കരുത്. എന്നാൽ ഒരു കല്യാണവീട്ടിൽ ചെ്ല്ലുമ്പോൾ അല്പം വർത്തമാനവും തമാശയുമൊക്കെയാവാം. തങ്ങളെക്കാൾ ഉയർന്നവരും ബഹുമാന്യപദവികൾ അലങ്കരിക്കുന്നവരോടും അവരുടെ പ്രായത്തിനും സ്ഥാനത്തിനും അനുസരിച്ചു സംസാരിക്കാനും പെരുമാറാനും സാധിക്കണം.അതിനു പകരം കൂട്ടുകാരോടെന്നതുപോലെ പെരുമാറുന്നത് അനൗചിത്യവും പക്വതയില്ലായ്മയുമാണ്. ചെറുപ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ പക്വത കൈവരിച്ചിരിക്കണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികൾക്ക് അക്കാര്യത്തിൽ നാംചില ആനുകൂല്യങ്ങൾ നല്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ മുതിർന്നുകഴിയുമ്പോഴും അതേ ആനുകൂല്യം ദുരുപയോഗിക്കു

> *ആദ്യം സ്വയം സ്നേഹിക്കുക. കാരണം സ്വയം സ്നേഹിക്കാത്തവർക്ക് മറ്റുള്ളവരെയും സ്നേഹിക്കാനാവില്ല.*

കയാണെങ്കിൽ ചൈൽഡീഷ് എന്ന് നാം അക്കൂട്ടർക്ക് ലേബൽ ചാർത്തും. വളരുന്നതിന് അനുസരിച്ച് പക്വതയും ആർജ്ജിച്ചിരിക്കണം. ഏതു രീതിയിൽ എവിടെ ആരോട് സംസാരിക്കണം എന്നത് പക്വതയുടെ പ്രധാനലക്ഷണമാണ്. ചുറ്റുപാടുകൾ നോക്കാതെയും ആരൊക്കെയാണ് ഒപ്പമുള്ളതെന്നും നോക്കാതെ അസഭ്യഭാഷണം നടത്തുന്ന ചിലരെ കണ്ടിട്ടില്ലേ? അത്തരക്കാർ സമൂഹത്തിന്റെ മുഴുവൻ നിന്ദയുംപരിഹാസവും ഏറ്റുവാങ്ങും. പക്വതയാർജ്ജിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരു വ്യക്തി ജീവിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നതെന്നാണ് ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നത്. ശാരീരിക പക്വത, മാനസികപക്വത, വൈകാരിക പക്വത, ആത്മീയപക്വത എന്നിങ്ങനെ പക്വതയെ നാലായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇനി പക്വതയുള്ളവരുടെ ചില സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ നോക്കാം. പക്വതയുള്ള വ്യക്തി അനാവശ്യമായ വാദപ്രതിവാദങ്ങളിൽ ചെന്നുചാടില്ല. വിയോജിപ്പുകളും തർക്കങ്ങളും ഉണ്ടായെങ്കിൽത്തന്നെ തർക്കം എപ്പോൾ അവസാനിപ്പിക്കണമെന്ന് അവർക്കറിയാം. സ്നേഹിക്കുന്നവരെ മുറിപ്പെടുത്താനോ അവരെ നിസ്സാരവല്ക്കരിക്കാനോ അവർ തയ്യാറാകുന്നില്ല. പക്വതയുള്ള വ്യക്തികൾ സമചിത്തത പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. ഒരു തെറ്റിന്റെപേരിൽ മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം സ്വന്തം തെറ്റുകൾ കണ്ടെത്താനും അത് തിരുത്താനുമായിരിക്കും അവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരെ തെറ്റുകാരായി അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം ഒരുകാര്യത്തിൽ തങ്ങൾ ശരിയാണെന്ന് തോന്നുകയും അതിൽ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ അംഗീകരിക്കാൻ അവർ തയ്യാറുമായിരിക്കും. സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാടുകൾ അവരെ നയിക്കുന്നു. വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടു അവർക്കുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുവഴിയല്ല ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെയാണ് പക്വത ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നത്. ഒരു സമൂഹത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, ഒരു ക്ലാസ് മുറിയിലോ പൊതു ഇടങ്ങളിലോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അവരെല്ലാം എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നോർത്ത് അസ്വസ്ഥപ്പെടുന്നതിന് പകരം എനിക്ക് അവരെ ഇഷ്ടമാണോ എന്ന് സ്വയം ചോദിക്കാൻ കഴിയുന്നിടത്തു

പക്വത ആരംഭിക്കുകയാണ്. പക്വത നാം സ്വന്തമാക്കുകയല്ല ചെയ്യുന്നത് ഓരോ നിമിഷവും പഠിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സാഹചര്യങ്ങളോടും സംഭവങ്ങളോടും വ്യക്തികളോടും നാം പുലർത്തുന്ന ആരോഗ്യപരമായ സമീപനം പക്വതയുടെ അടയാളമാണ്.

> *ജീവിതം നാളെ കുറെക്കൂടി മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാം എന്ന് വിചാരിക്കാതെ ഇന്ന് ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക*

പഴങ്കഞ്ഞിയുടെ ഗുണങ്ങൾ

'രാവിലെ പഴങ്കഞ്ഞിയാടോ കുടിച്ചിട്ടു വന്നെ, ഒരുഷാറുമില്ലല്ലോ'

ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചതിന് കൃത്യമായി ഉത്തരം പറയാത്ത വിദ്യാർത്ഥിയോട് ചില അധ്യാപകർ ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യമാണ് ഇത്. പഴങ്കഞ്ഞി യാതൊരു ഗുണവുമില്ലാത്ത ആഹാരമാണെന്ന ധ്വനിയാണ് അതിലുള്ളത്. പക്ഷേ പഴങ്കഞ്ഞി അത്ര നിസ്സാരക്കാരനാണോ? മുതിർന്ന ഒരുതലമുറയുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിച്ചിരുന്ന ഒരു വിഭവം പഴങ്കഞ്ഞിയായിരുന്നു. എന്തൊക്കെയാണ് പഴങ്കഞ്ഞിയിലുള്ളത്?

മറ്റ് ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലാത്ത ബി 6, ബി 12 വൈറ്റമിനുകൾ പഴങ്കഞ്ഞിയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യദായകമായ ബാക്ടീരിയാകൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ പഴങ്കഞ്ഞിക്ക് കഴിവുണ്ട്. ഒരുരാത്രി മുഴുവൻ വെള്ളത്തിൽ കിടക്കുന്ന ചോറിൽ ലാക്റ്റിക് ആസിഡ് എന്ന ബാക്ടീരിയ പ്രവർത്തിച്ച് പൊട്ടാസ്യം, അയേൺ തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങളെ ഇരട്ടിയായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലുകളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇതേറെ സഹായിക്കുന്നു. പഴങ്കഞ്ഞി ദഹനം സുഗമമാക്കുകയും മലബന്ധം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വേനൽക്കാലത്താണ് പഴങ്കഞ്ഞി കഴിക്കുന്നത് കൂടുതൽ നല്ലത്. കാരണം ശരീരം തണുപ്പിക്കുകയും ക്ഷീണം അകറ്റുകയും ചെയ്യും. രക്തസമ്മർദ്ദം,കൊളസ്ട്രോൾ,ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, ചർമ്മരോഗങ്ങൾ, അലർജി,ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ തുടങ്ങിയവയെ പ്രതിരോധിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിനെ എളുപ്പത്തിൽ പഴങ്കഞ്ഞി വിഘടിപ്പിക്കുന്നു.

ദിവസവും പഴങ്കഞ്ഞി കുടിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിന് തിളക്കമുണ്ടാക്കുകയും യുവത്വം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യും. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇതു സാധിക്കുന്നത്.

കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്

രാത്രികാലം ചോറ് ഒരു മൺകലത്തിലിട്ട് തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിച്ച് അടച്ചു വയ്ക്കുക. പിറ്റേന്ന് രാവിലെ ചുവന്നുള്ളിയും പച്ചമുളകോ കാന്താരിയോ ചതച്ചിട്ട് തൈരും അല്പം ഉപ്പും ചേർത്തു കഴിക്കുക. ആഹാ എന്തൊരു സ്വാദ്. സെലേനിയവും തവിടും ധാരാളമടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കുത്തരികൊണ്ടുള്ള പഴങ്കഞ്ഞിയാണ് കൂടുതൽ നല്ലത്.

അനാവശ്യമായ തർക്കങ്ങളിലേർപ്പെട്ടും പരസ്പരം പഴിചാരിയും പാഴാക്കിയ ദിവസങ്ങളെയോർത്ത് പശ്ചാത്തപിക്കാൻ ഇടവരാത്ത വിധം ഈ ദിവസം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക

ബജറ്റുണ്ടാക്കൂ, സമ്പാദിക്കൂ

വ്യക്തിപരമായി നല്ല തുക വരുമാനമുണ്ടായിട്ടും പലർക്കും മാസാവസാനമെത്തുമ്പോൾ കടം മേടിക്കേണ്ട സാഹചര്യം വരാറുണ്ട്. ഈ കടം മേടിക്കൽ അടിയന്തിരാവശ്യം വരുന്നതുകൊണ്ടോ കുടുംബത്തിലെ ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിച്ച് പോക്കറ്റ് കാലിയായതുകൊണ്ടോ അല്ല മറിച്ച് ലഭിച്ച തുക വേണ്ടവിധത്തിൽ വേണ്ടതുപോലെ ചെലവഴിക്കാത്തതുകൊണ്ടും ധൂർത്തടിക്കുന്നതുകൊണ്ടും നിശ്ചിതതുക പോലും മാസംതോറും സമ്പാദ്യമായി സൂക്ഷിക്കാത്തതുകൊണ്ടുമാണ്. സമ്പാദ്യം ഇല്ലാതെപോകുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ സാമ്പത്തികമായ ചില തെറ്റുകൾ അതിനു പിന്നിലുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

ബജറ്റ് എന്ന ആശയം അവഗണിക്കൽ

പല കുടുംബങ്ങളിലും ബജറ്റ് എന്ന ആശയം കാണാൻ കഴിയില്ല. വരുമാനം, ചെലവ് എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണയില്ലായ്മ പോക്കറ്റ് കാലിയാക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു. പണം ചെലവഴിക്കാൻ പല മാർഗങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ പണം അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കാതിരിക്കാനും ആവശ്യങ്ങളും അനാവശ്യങ്ങളും അത്യാവശ്യങ്ങളും തമ്മിൽ കൃത്യമായ അതിർത്തികൾ പാലിക്കാനും സാധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അനാവശ്യമായ ചെലവുകൾ വെട്ടിക്കുറയ്ക്കുകയും ചെറിയ രീതിയിലെങ്കിലും തുക മിച്ചം പിടിക്കുകയും വേണം. കൃത്യമായി വരവുചെലവുകണക്കുകൾ എഴുതിസൂ

> *ചാറ്റൽമഴയെ ഭയക്കുന്നത് എന്തിന്, കൊടുങ്കാറ്റിനെയും ഇടിമുഴക്കത്തെയും നേരിടാൻ മാത്രം കരുത്തനാണ് നീയെന്ന് എന്തേ മനസ്സിലാക്കാത്തത്?*

ക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ഇക്കാര്യത്തിൽ വിജയം വരിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു കുടുംബത്തിൽ എത്ര പേരാണോ ഉള്ളത് അവരെല്ലാവരും വരവും ചെലവും കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ നല്ലൊരു ബജറ്റ് ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയൂ.

വരുമാനം ഉള്ളവർ പലരും എന്നാൽ ചെലവു വഹിക്കാൻ ഒരാളും മാത്രമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ചില വീടുകൾക്ക്.. ഒരാൾക്ക് പത്തുരൂപയും മറ്റൊരാൾക്ക് അഞ്ചുരൂപയുമാണ് വരുമാനമെന്നിരിക്കട്ടെ. അഞ്ചരൂപയുള്ള ആൾ അത് തന്റെ ഇഷ്ടം പോലെ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മാത്രമാണ് ചെലവഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ ആ കുടുംബത്തിന്റെ വരുമാനം വെറും പത്തുരൂപ മാത്രമായിരിക്കും. ഈ പത്തുരൂപയിൽ നിന്ന് മിച്ചംപിടിക്കാൻ കഴിയണമെന്നുമില്ല. ചെറുതും വലുതുമായ തുക കൂട്ടിവയ്ക്കുമ്പോഴാണ് ഒരുമിച്ചൊരു വരുമാനം കുടുംബത്തിലുണ്ടാകുന്നത്. അപ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണം കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവർക്കും ഒന്നുപോലെ ലഭിക്കുകയും അതിൽ നിന്ന് മിച്ചം പിടിക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യും.

ക്രെഡിറ്റ്കാർഡുകളിലുള്ള ആശ്രയത്വം

ഒരു സുഹൃത്ത് തന്റെ സഹപ്രവർത്തകരെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞത് ഓർമ്മയിലുണ്ട്. സുഹൃത്തിനൊഴികെ ഓഫീസിൽ എല്ലാവർക്കും ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുണ്ട്.

ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് ഉപയോക്താക്കൾക്ക് സൗകര്യമാണെങ്കിലും അമിതമായി അതിൽ ആശ്രയിക്കുന്നത് കടം വർധിപ്പിക്കാനും സമ്പാദ്യമില്ലാതാക്കാനും മാത്രമേ ഉപകരിക്കൂ. ഉയർന്ന പലിശ നിരക്കുകളും വൈകാരിക സമ്മർദ്ദവുമാണ് ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുകളുടെ അനന്തരഫലം. സമ്പാദിക്കേണ്ട തുകയാണ് അശ്രദ്ധമായി ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം പലിശയിനത്തിൽ ചെലവഴിക്കുന്നത് എന്നോർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

അടിയന്തര ഫണ്ട് ഇല്ലാതിരിക്കുക

അടിയന്തര ഫണ്ട് എന്ന വിഷയത്തിലേക്കു പലരുടെയും ശ്രദ്ധ പതിയാറില്ല. കുടുംബമായി ജീവിക്കുന്നവർക്ക് പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളും കൊച്ചുകുട്ടികളുമുണ്ടെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടെയെങ്കിലും ആശുപത്രിചെലവുകൾ ഉണ്ടായെന്നുവരാം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ കടംമേടിച്ചാണ് ഭൂരിപക്ഷവും ചെലവുകൾ നിർവഹിക്കുന്നത്. കടം തിരിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതായതുകൊണ്ട് അടിയന്തരമായ ഈ ചെലവുകളുടെ പേരിൽ പിന്നീട് സാമ്പത്തികബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുകയും കുടുംബത്തിന്റെ താളക്രമം തെറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ നിർബന്ധമായും മാസാവസാനം അടിയന്തരഫണ്ടിലേക്ക് ഒരു തുക നീക്കിവയ്ക്കുക.അടിയന്തരഫണ്ട് ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് കടക്കാരായി നാം ജീവിതം മുന്നോട്ടുനയിക്കുന്നു.

മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ടുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക

ഇന്ന് മ്യൂച്ചൽഫണ്ടുകൾ വ്യാപകമായിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ സാധാരണക്കാർക്ക് അതിന്റെ പ്രയോജനത്തെക്കുറിച്ച് വലിയ ധാരണകളില്ല. മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ടുകളെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കി നിക്ഷേപം നടത്തുന്നത് സമ്പാദിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്.

ഇൻഷ്വറൻസ് പരിരക്ഷ ഇല്ലാതിരിക്കുക

ഇൻഷ്വറൻസ് പരിരക്ഷ ഒരുപരിധിവരെ നമ്മെ കടക്കാരാക്കാതിരിക്കും. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ആരോഗ്യ അല്ലെങ്കിൽ ലൈഫ് ഇൻഷുറൻസ് നേടുക. അപ്രതീക്ഷിത സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്ത സമ്പാദ്യം നഷ്ടമാകാതിരിക്കാൻ ഇതേറെ സഹായിക്കും.

> *നിശ്ശബ്ദത അർഹിക്കുന്നിടത്ത് നീ നിന്റെ വാക്കുകൾ പാഴാക്കിക്കളയരുത്*

കണ്ണടച്ചിരിക്കാമോ?

പലതരത്തിലുള്ള മാനസികസമ്മർദ്ദം നേരിടുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷം പേരും. വഹിക്കുന്ന സ്ഥാനവും അലങ്കരിക്കുന്ന പദവികളും അതിന് ബാധകമല്ല. ലിംഗഭേദമോ പ്രായവ്യത്യാസമോ കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുമില്ല. മാനസികസമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാൻ പല മാർഗങ്ങളുണ്ട്. യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, ഡീപ്പ് ബ്രീത്തിംങ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. അതിലൊരു മാർഗമാണ് കണ്ണടച്ചിരിക്കുക എന്നത്. ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ എന്തിനാണ് കണ്ണടച്ചിരിക്കുന്നത്? പറയാം. ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെല്ലാം നാം മനസ്സിലാക്കുന്നത് കാഴ്ചയിലൂടെയാണ്, കണ്ണിലൂടെയാണ്. നമുക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ വലിയതോതിൽ സമ്മർദ്ദം സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് എത്ര ബുദ്ധിമുട്ടേറിയ ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും ദുഷ്ക്കരമായ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴും പത്തുമിനിറ്റെങ്കിലും കണ്ണടച്ചിരിക്കുക. പാത്രം

കഴുകുക, എഴുതിക്കൊണ്ടിരിക്കുക എന്നിവയും മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കാൻ സഹായകരമാണ്.

BOOK REVIEW

ജീവിതം എഴുതുമ്പോൾ ബാക്കിവരുന്നത്

വിനായക് നിർമ്മൽ

ജീവിതത്തിന്റെ പാടവരമ്പിലൂടെ ഗ്രന്ഥകാരൻ നടന്നുപോയതിന്റെ അടയാളപ്പെടുത്തലുകൾ. കണ്ണീരിന്റെ തിളക്കവും മഴവില്ലിന്റെ ഭംഗിയുമുള്ള ആത്മകഥാസ്പർശിയായ തിരഞ്ഞെടുത്ത ലേഖനങ്ങളുടെ സമാഹാരം.

വില: 220

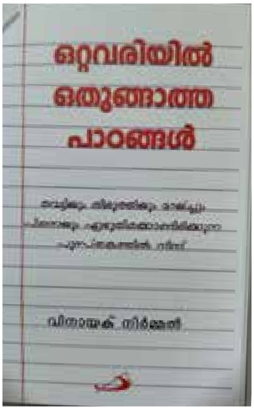
കോപ്പികൾക്ക്: ആത്മ ബുക്സ്, കോഴിക്കോട്

ഫോൺ: 9746077500, 9746440800

ഒറ്റവരിയിൽ ഒതുങ്ങാത്ത പാഠങ്ങൾ

വിനായക് നിർമ്മൽ

കുടുംബം, പേരന്റിംങ്, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിഷയങ്ങളിൽ ആഴമായ ഉൾക്കാഴ്ച തരുന്ന ലേഖനസമാഹാരം. പ്രസാദാത്മകത്വം തുളുമ്പുന്ന ഇതിലെ ചിന്തകൾ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട മനുഷ്യരാകാൻ വായനക്കാരെ സഹായിക്കും



വില:150

കോപ്പികൾക്ക്: സെന്റ് പോൾസ്, എറണാകുളം

ഫോൺ: 9892070590

> *എളിമയുള്ളവനായിരിക്കുക സമ്പാദിച്ചതെല്ലാം വിട്ടുപേക്ഷിച്ച് മടങ്ങിപ്പോകേണ്ടവനാണ് നീയെന്ന് അറിയുന്നില്ലേ?*

സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷ

സ്നേഹത്തിന് ഭാഷയുണ്ടോ? തീർച്ചയായും. ഈ ഭാഷ മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടും തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടുമാണ് ഏതുതരം ബന്ധത്തിലും അസ്വസ്ഥതകളുടെയും അശാന്തികളുടെയും കാർമേഘങ്ങൾ പടരുന്നത്.

വാക്കുപാലിക്കുക

സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ പ്രകടമായ സൂചനയാണ് കൊടുത്ത വാക്കു പാലിക്കുന്നത്. പലരും വാക്കു കൊടുക്കും. എന്നാൽ അവർക്കുതന്നെ നിശ്ചയമില്ലാത്തതുകൊണ്ടും ആ വാക്കിന് വേണ്ടത്ര ഗൗരവം കൊടുക്കാത്തതുകൊണ്ടും അവർ വാക്കു പാലിക്കുകയില്ല. ഇത് ബന്ധങ്ങളെ ദുർബലമാക്കുകയും സങ്കീർണ്ണമാക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ വാക്കു കൊടുത്തോ അത് പാലിക്കപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ സന്നദ്ധനാണ്. അതിന്റെ പൂർണ്ണതയ്ക്കുവേണ്ടി ഏതറ്റം വരെ പോകാനും ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് പറയുന്നത്, തിടുക്കത്തിൽ വാക്കുകൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത് എന്ന്.

സമയം ചെലവഴിക്കുക

ഒരുമിച്ചുസമയം ചെലവഴിക്കുക. ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലായാലും സൗഹൃദബന്ധത്തിലായാലും രക്തബന്ധത്തിലായാലും ഒരുമിച്ചു പങ്കുവയ്ക്കുന്ന സമയം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒരാൾ മറ്റൊരാൾക്കു നല്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനം സമയമാണെന്നു പറയാം. വില കൊടുത്താൽ കിട്ടാത്തതും എന്നാൽ വിചാരിച്ചാൽ മാത്രം കണ്ടെത്തുന്നതുമായ സമ്മാനമാണ് സമയം. മറ്റൊരാൾക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്ന സമയവും ചെലവഴിക്കുന്ന സമയവും നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ തെളിവാണ്. മക്കൾക്കൊപ്പം സമയം പങ്കിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. കണ്ടുമുട്ടുന്ന സമയം സന്തോഷകരമാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദമ്പതികളുണ്ട്. ദീർഘകാലസുഹൃത്തിനെ കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരുണ്ട്. ആരെയാണോ സ്നേഹിക്കുന്നത് അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നതിന് അവരുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുക. തനിക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കപ്പെടുന്ന ഓരോ

നിങ്ങളെ പരിഗണിക്കുന്നവരെ എക്കാലവും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കുക നിങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നവരെ ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക

സഹായം ആവശ്യംവേണ്ടിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നത് സ്നേഹിക്കാതെ പോകുന്നുവെന്നതിന്റെ വ്യക്തമായ സൂചനയാണ്. ദുരിതസമയങ്ങളിൽ കൂടെ നില്ക്കാത്തതു- അത് ദമ്പതികളായാലും സുഹൃത്തുക്കളായാലും- ഒരിക്കലും സ്നേഹിച്ചിരുന്നില്ല എന്നതിന്റെ സ്പഷ്ടമായ തെളിവാണ്.

നിമിഷവും തന്നോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

സമ്മാനങ്ങൾ നല്കുക

ഒരുമിച്ചുസമയംചെലവഴിക്കുന്നതുംവാക്കുകൾ പാലിക്കപ്പെടുന്നതും സ്നേഹമായി ചിലർക്കെങ്കിലും മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല. സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കപ്പെടാതെ പോകുന്ന ഇക്കൂട്ടർക്കുള്ള മറുപടിയാണ് സമ്മാനങ്ങൾ. നല്കപ്പെടുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ സ്നേഹത്തിന്റെ സൂചകങ്ങളാണ്. വിശേഷദിവസങ്ങളിലോ അല്ലാതെയോ ഒക്കെ കഴിവതുപോൽ സമ്മാനങ്ങൾ നല്കുക. എന്നാൽ സമ്മാനങ്ങൾ മാത്രമാണ് സ്നേഹമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയുമരുത്.

പരസ്പരം സഹായിക്കുക

പലവിധത്തിൽ നമുക്ക് മറ്റൊരാളെ സഹായിക്കാനാവും എന്നതിന്റെ മറ്റൊരു തെളിവാണ് അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിലും സന്ദർഭം മനസ്സിലാക്കിയും സഹായിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത. ദമ്പതികളുടെ കാര്യത്തിലാണെങ്കിൽ വീട്ടുജോലികളിൽ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നതുമുതൽ സുഹൃദബന്ധങ്ങളിലാണെങ്കിൽ സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിലുള്ള സഹായിക്കലുകൾ വരെ ഇതിന്റെ ഭാഗമായി കടന്നുവരുന്നുണ്ട്. സഹായം ആവശ്യംവേണ്ടിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നത് സ്നേഹിക്കാതെ പോകുന്നുവെന്നതിന്റെ വ്യക്തമായ സൂചനയാണ്. ദുരിതസമയങ്ങളിൽ കൂടെ നില്ക്കാത്തതു- അത് ദമ്പതികളായാലും സുഹൃത്തുക്കളായാലും- ഒരിക്കലും സ്നേഹിച്ചിരുന്നില്ല എന്നതിന്റെ സ്പഷ്ടമായ തെളിവാണ്.

ശാരീരിക സ്പർശനം

സ്നേഹിക്കുന്നവരെ നമ്മൾ സ്പർശിക്കും. സ്പർശത്തോളം സ്നേഹം നല്കാൻ കഴിയുന്ന മറ്റൊരു മാധ്യമവുമില്ല. അതുകൊണ്ട് സ്നേഹിക്കുന്നവരെ സ്പർശിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്പർശം സ്നേഹമാണെന്ന് അവർ തിരിച്ചറിയട്ടെ.

> *ലോകം മുഴുവൻ കീഴടക്കാൻ ശ്രമിക്കണ്ടാ മറ്റുള്ളവന്റെ ഹൃദയം കീഴടക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോയെന്ന് നോക്കിയാൽ മതി*

നിശ്ശബ്ദനായാലോ?

മനുഷ്യർക്കു മാത്രമേ സംസാരിക്കാനുള്ള കഴിവുള്ളൂ. പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കാനും ആശ്വസിപ്പിക്കാനും ഹൃദയം വെളിപ്പെടുത്താനും എല്ലാം സാധിക്കുന്നത് സംസാരത്തിലൂടെയാണ്. സംസാരിക്കാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ട് ചില നഷ്ടങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുമുണ്ട്. എന്നാൽ ഗുണത്തെക്കാളേറെ സംസാരിക്കുന്നത് ചില നേരങ്ങളിൽ നമുക്ക് ദോഷം ചെയ്യാറുമുണ്ട്. അതെ, ചില നേരങ്ങളിൽ നിശ്ശബ്ദരാകുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഉദാഹരണത്തിന് നാലോ അഞ്ചോ പേരുളള ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ നിങ്ങളും എങ്ങനെയോ വന്നുപെട്ടു. അവർ ഗൗരവതരമായ വിഷയങ്ങളായിരിക്കും ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. ആ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കു ചിലപ്പോൾ വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടും അഭിപ്രായവുമുണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ അതേക്കുറിച്ച് ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് അഭിപ്രായം ചോദിക്കാതെ സ്വന്തം അഭിപ്രായപ്രകടനത്തിന് മുതിരരുത്. നിങ്ങളുടെ സംസാരത്തെക്കാൾ നിങ്ങളുടെ നിശ്ശബ്ദതയാണ് അവിടെ മികച്ചതാകുന്നത്. അതേസമയം നിങ്ങളോട് അഭിപ്രായം ചോദിച്ചോ, തീർച്ചയായും അതുപറയാനും മടിക്കരുത്.

തെറ്റു ചെയ്യുകയോ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ വിരളമല്ല ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ സ്വയം ന്യായീകരണത്തിനുള്ള പ്രവണതകൾ മനുഷ്യസഹജമാണ്. ഏതുവിധേനയും ന്യായീകരിക്കാനാണ് വ്യക്തികൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.

അതുപോലെ മറ്റൊരാളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ധാരണരൂപപ്പെട്ടു. ആ ധാരണ പൂർണമായും ശരിയാണെന്ന് തെളിയുന്നതുവരെ തിടുക്കത്തിൽ ഒരു നിഗമനത്തിലെത്താതിരിക്കുക.വിധി പ്രസ്താവങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുക. ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം മുറിപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. വാക്കുകൾക്ക് ആശ്വാസം നല്കാൻ മാത്രമല്ല മുറിപ്പെടുത്താനും കഴിവുണ്ട്. പറയാൻ പോകുന്ന ഒരു വാക്ക് കേൾക്കുന്ന ആളെ മുറിപ്പെടുത്താനിടയുണ്ട്

> *ജീവിതത്തിലെ നല്ല സമയത്തെക്കാൾ നല്ല പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത് മോശം സമയമായിരിക്കും*

വാക്കുകൾ കൂട്ടിമുട്ടുകയും തെന്നിപ്പറക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ബോധപൂർവ്വം നിശ്ശബ്ദരായിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ മനപ്പൂർവ്വം നമ്മെ പ്രകോപിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. തെറ്റായ ആരോപണങ്ങൾ മുഴക്കി നമ്മുടെ സ്വച്ഛതയും ശാന്തതയും തകർക്കാൻ അവർ കരുതിക്കൂട്ടി ചില സന്ദർഭങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും സൃഷ്ടിച്ചുവെന്നുമിരിക്കും. ഇതുമനസ്സിലാക്കി മിണ്ടാതെയിരിക്കുക.

എന്ന് തോന്നിയാൽ മിണ്ടാതെയിരിക്കുക.

തെറ്റായതും അടിസ്ഥാനരഹിതവുമായ വാദപ്രതിവാദങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കുക. ബന്ധത്തകർച്ചകൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ മാത്രമേ അതുപകരിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ. കാരണം ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു സന്ദർഭത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മോശം വാക്കുകൾ പ്രയോഗിക്കുന്നത്. ഉള്ളിലുള്ള പല നിഷേധാത്മകവിചാരങ്ങളും പുറത്തേക്കുവരുന്നതും അപ്പോഴായിരിക്കും.

വാക്കുകൾ കൂട്ടിമുട്ടുകയും തെന്നിപ്പറക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ബോധപൂർവ്വം നിശ്ശബ്ദരായിരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ മനപ്പൂർവ്വം നമ്മെ പ്രകോപിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. തെറ്റായ ആരോപണങ്ങൾ മുഴക്കി നമ്മുടെ സ്വച്ഛതയും ശാന്തതയും തകർക്കാൻ അവർ കരുതിക്കൂട്ടി ചില സന്ദർഭങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും സൃഷ്ടിച്ചുവെന്നുമിരിക്കും. ഇതുമനസ്സിലാക്കി മിണ്ടാതെയിരിക്കുക. പ്രകോപനമുണ്ടാകുമ്പോൾ മിണ്ടാതെയിരിക്കുന്നത് ആന്തരികമായി നമ്മൾ കൂടുതൽ കരുത്തരാണ് എന്നതിന്റെ കൂടി സൂചനയാണ്.

'നീ ഇങ്ങനെ ചെയ്യരുത്' 'ഇത് നിനക്ക് നല്ലതല്ല' എന്നിങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരോട് ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ തുടർച്ചയായി ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും നല്കുന്നുണ്ടാവും. എന്നാൽ അവയിലൊന്നുപോലും അവർ നടപ്പിലാക്കുകയോ ഒന്നിനുപോലും അവയർഹിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ വീണ്ടും അവർക്കു പിന്നാലെ നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളുമായി പോകാതിരിക്കുക. ഇനി അങ്ങനെ പോയാലും അവർ അതു ചെയ്യാൻ പോകുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ വാക്കിനെ മാനിക്കുന്നവർക്കിടയിലാണ് നിങ്ങളുടെ വാക്കിന് മൂല്യമുണ്ടാകുന്നത്. അതേസമയം വാക്കുകളെ ഗൗനിക്കാത്തത് നിങ്ങൾക്ക് അത്രയും വിലയേ നല്കുന്നുള്ളൂവെന്നതിന്റെ തെളിവാണ്.

വേറെ ചിലരുണ്ട് അവർക്ക് ആരുടെയും ഉപദേശം വേണ്ട ആരുടെയും നിർദ്ദേശം വേണ്ട ആരുടെയും അഭിപ്രായങ്ങളും വേണ്ട. താൻ മാത്രമാണ് ശരി. ഇതാണ് അവരുടെ മട്ട്. അത്തരക്കാരുടെ പുറകെയും ഉപദേശങ്ങളുമായി പോകരുത്. അവരെ അവരുടെ പാട്ടിനു വിട്ടേക്കുക. അവർ ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം അവർ ഏറ്റെടുക്കട്ടെ. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ, ചില വ്യക്തികളോട് കൂടുതൽ ഉള്ളുതുറന്ന് സംസാരിക്കാനുള്ള പ്രവണത സ്വാഭാവികമാണ്. ഭൂതകാലം മുഴുവൻ തുറന്ന പുസ്തകംപോലെ വയ്ക്കുവാൻ ആ നിമിഷങ്ങളിൽ ആഗ്രഹിച്ചുപോകും. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ വിവേകപൂർവ്വമായി വാക്കുകൾക്കു മേൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തുക. പറഞ്ഞുപോയ ഒരു വാക്ക് നാളെ തിരികെ വന്ന് നമ്മെ കൊത്താതിരിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വാക്കുകളെ അടുക്കും ചിട്ടയോടെ ക്രമീകരിക്കുകയും പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക.

മനസ്സ് കലങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില സന്ദർഭങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകാറുണ്ടല്ലോ. അത്തരം അവസരങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായം പറയാനോ കാര്യം തീരുമാനിക്കാനോ നാം നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ. ഉചിതമായ വാക്കോ തീരുമാനമോ ഏതാണെന്ന് അറിയാൻ നമുക്ക് ആ സന്ദർഭത്തിൽ സാധിക്കണമെന്നില്ല. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ പറയുക, എന്റെ മനസ് ശാന്തമല്ല. അതുകൊണ്ട് ഈ നിമിഷങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും പറയാൻ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഈ നിശ്ശബ്ദതയുടെ ഗുണം പിന്നീടായിരിക്കും മനസിലാക്കുന്നത്.

"വിജയിക്കുന്നതുവരെ നിന്റെ കഥയും നിന്റെ ജീവിതവും ഇവിടെയാർക്കും ആവശ്യമില്ല. അതുകൊണ്ട് വിജയിച്ചുകാണിക്കുക

കംഫർട്ട് സോൺ

അടുത്തയിടെ എവിടെയോ കംഫർട്ട് സോൺ എന്ന വാക്കിന് ഒരു നിർവചനം വായിച്ചു. തരിശുഭൂമി എന്നാണ് അതിന് നല്കിയിരിക്കുന്ന അർത്ഥം. വേസ്റ്റ്ലാന്റ്.. തരിശുഭൂമി. വളർച്ചയില്ലാത്ത സ്ഥലം. വളർച്ച മുരടിച്ച സ്ഥലം. അതാണ് കംഫർട്ട് സോൺ. ഈ ലോകത്ത് എവിടെയൊക്കെ മനുഷ്യർ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ടോ നേട്ടങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കിയിട്ടുണ്ടോ അവരെല്ലാം കംഫർട്ട് സോൺ തകർത്തവരായിരുന്നു. അതിൽനിന്ന് ധീരതയോടെ പുറത്തുകടന്നവരായിരുന്നു.

വൻവൃക്ഷങ്ങളുടെ ചില്ലകൾ ചില ചെറിയ ചെടികളുടെ മീതെ വീണുകിടക്കാറുണ്ട്. തന്മൂലം ചെറിയ ചെടികൾക്ക് മതിയായ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കാറില്ല. ഫലമോ അവ ആവശ്യപ്പെടുന്ന വിധത്തിലുള്ള വളർച്ച അതിനു ഉണ്ടാകുന്നുമില്ല. ചെറിയ ചെടികളും വളർന്നു പന്തലിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന നല്ലകൃഷിക്കാരൻ എന്തു ചെയ്യും? വലിയ മരത്തിന്റെ

> ***നിനക്ക് വേദനിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നീ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് അർത്ഥം, മറ്റുള്ളവരെയോർത്ത് വേദനിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നീ ഒരു യഥാർത്ഥ മനുഷ്യനാണെന്നും***

ചില്ലകൾ വെട്ടിക്കളയും. അങ്ങനെ ചെടികൾക്ക് വളരാൻ സാഹചര്യമൊരുക്കും. അതിന്റെ ചുവടു കിളയ്ക്കും, വെള്ളമൊഴിക്കും, വളമിടും.

ചുവടുകിളയ്ക്കുമ്പോൾ അതുവരെയുണ്ടായിരുന്ന ചില നേർത്ത വേരുകൾ പൊട്ടിപ്പോകും. സുരക്ഷിതമെന്ന് കരുതിയിരുന്ന മണ്ണ് ഇളകും. അപ്പോഴാണ് നിലനില്ക്കണമെന്നും അതിജീവിക്കണമെന്നുമുള്ള ചിന്ത ചെടികൾക്കുണ്ടാകുന്നത്. വെള്ളവും വളവും വലിച്ചെടുത്ത് പുതിയൊരു ക്രമത്തിലേക്കുള്ള അതിന്റെ യാത്ര അവിടെ നിന്നാരംഭിക്കുന്നു. ഇതുതന്നെയാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാവേണ്ടത്. പലതരത്തിലുള്ള വൻശിഖരങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്മേൽ ചാഞ്ഞുകിടക്കുന്നുണ്ടാകാം. വീട്, മാതാപിതാക്കൾ, ജോലി ചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനം അങ്ങനെ പലതും. അവയുടെ തണലിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നത് സുഖകരമാണ്. യാതൊരുവിധത്തിലുള്ള അലച്ചിലുകളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാകാറുമില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് വളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

ചില സ്ഥാപനങ്ങളുടെ പേരിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോകുന്നവരുണ്ട്. ചില സ്ഥാപനങ്ങൾ മനുഷ്യരെ അതിന്റേതായ രീതിയിൽ ഒതുക്കാറുമുണ്ട്. സ്ഥാപനങ്ങളുടെ പേരിൽ മാത്രം അറിയപ്പെടുന്നവർ. ജീവിതത്തിന്റെ നല്ല ഭാഗം മുഴുവൻ പ്രസ്തുത സ്ഥാപനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിച്ചതിനു ശേഷം ഒന്നുമില്ലാതെ പുറത്തേക്ക് പോകുന്നവരുമുണ്ട്. തങ്ങളുടേതായ രീതിയിൽ അടയാളപ്പെടുത്താൻ കഴിയാതെ പോകുന്നവരാണ് അവർ.

കംഫർട്ട് സോണിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല, പുറത്തുകടന്നുള്ള അതിജീവനവും അത്ര എളുപ്പമല്ല. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും കഴിവുകൾ പ്രകടമാക്കാനുമാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ കംഫർട്ട് സോൺ എന്ന തരിശുഭൂമി വിട്ടുപേക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് അയാളുടെ കഴിവുകളുടെ പേരിൽ അറിയപ്പെടണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ, തന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളെയും ആഗ്രഹങ്ങളെയും സ്വപ്നങ്ങളെയും പിന്തുടരാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ അയാൾ തനിക്ക് മീതെ നില്ക്കുന്ന ചില്ലകൾ വെട്ടിക്കളയുകയും അവിടെ നിന്ന് പുറത്തുപോവുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പക്ഷേ കംഫർട്ട് സോണിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല, പുറത്തുകടന്നുള്ള അതിജീവനവും അത്ര എളുപ്പമല്ല. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും കഴിവുകൾ പ്രകടമാക്കാനുമാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ കംഫർട്ട് സോൺ എന്ന തരിശുഭൂമി വിട്ടുപേക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ.

കഴിഞ്ഞുപോയതിനെയോർത്തല്ല മോശം കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നല്ല സമയം പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞതോർത്താണ് പശ്ചാത്തപിക്കേണ്ടത്

Prabhath
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL
RISE UP TO KNOWLEDGE

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