Only Positive...

AUGUST 2025

ഒപ്പം®

Vol:8 | Issue:3

സൗഹൃദം അവസാനിപ്പിക്കാറായോ?

എന്നെ ഞാൻ മാനിക്കണം

മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരത്തിനും ആദരവിനും വേണ്ടി ഊഴംകാത്തുനില്ക്കുന്ന നാം എത്രത്തോളം നമ്മെ അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ട്? മറ്റുള്ളവരുടെ സൗന്ദര്യം, കഴിവ്,പദവി തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളോർത്ത് അത്ഭുതം കൊള്ളുന്ന നമുക്ക് സ്വന്തം കഴിവുകളെ പ്രതി എത്രത്തോളം അഭിമാനവും സന്തോഷവും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്?

ആദ്യം അവനവനെ അംഗീകരിക്കുക. ആദരിക്കുക. സ്വയമൊന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ, മറ്റുള്ളവർക്കില്ലാത്ത എത്രയോ അധികം കഴിവുകൾ എന്നിലുണ്ട്! കൊള്ളാം നീ മിടുക്കൻ എന്ന് നമ്മളിൽ ആരെങ്കിലും അതേക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? നല്ലവാക്കുകൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ മനസ്സു നിറഞ്ഞോ അല്ലാതെയോ പറയുന്ന നാം നമ്മെ അത്രകണ്ട് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ട് നാം ഇന്നുമുതൽ നമ്മെ മാനിക്കുക. ആദരിക്കുക. സ്വന്തം കഴിവിൽ അഭിമാനിക്കുക. അഹങ്കാരമാകാത്തവിധത്തിൽ ആത്മാഭിമാനം ഉള്ളവരായിരിക്കുക

ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ട്. സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിലും സൗന്ദര്യത്തിലും ശ്രദ്ധകൊടുക്കുന്നവരാകുക. ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും ശാരീരികപ്രത്യേകതകൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ആകാരവും നിറവും ഫീച്ചേഴ്സും നമുക്ക് കൂടുതൽ ആകർഷകമായിത്തോന്നാം. പക്ഷേ അത് അവരുടേതാണ്. നമുക്ക് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് മേൽ മാത്രമേ നിയന്ത്രണവും അവകാശവുമുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ സ്നേഹിക്കുക. ഈ ലോകത്തിൽ മറ്റാർക്കും ഇല്ലാത്തവിധത്തിലുള്ള ഉടലും അവയവങ്ങളും പ്രത്യേകതകളും നിറഞ്ഞതാണ് എന്റെശരീരം എന്ന തിരിച്ചറിവോടെയായിരിക്കണം ശരീരത്തെ സ്നേഹിക്കേണ്ടത്. മതിയായ വിശ്രമം,ഉറക്കം, ഭക്ഷണക്രമം ഇതൊക്കെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായവയാണ്.

BOOK REVIEW

അമ്മച്ചൂണ്ട

വിനായക് നിർമ്മലിന്റെ കഥകൾ ദൈവശാസ്ത്രപരമോ ധാർമ്മികമോ ആയ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുള്ള തിരയലല്ല കാരണംകഥകൾ നിർദ്ദേശാത്മകമോ ഉത്തരങ്ങൾ നല്കുക എന്ന ലക്ഷ്യമോ ഉള്ളവയല്ല എന്ന് അദ്ദേഹത്തിനറിയാം. എന്നിരുന്നാലും അവയിൽ ഉൾച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ധാർമ്മികതയെക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ഈ സമാഹാരത്തിലെ ഓരോ കഥകൾക്കുമുണ്ട്- (ഡോ. തോമസ് സ്കറിയായുടെ പഠനത്തിൽ നിന്ന്).

അമ്മച്ചൂണ്ട (കഥകൾ), വിനായക് നിർമ്മൽ
കോപ്പികൾക്ക്: സൈൻ ബുക്സ്,
തിരുവനന്തപുരം: 847391224, 8921183233

> *ഉയരങ്ങളിലേക്ക് പറക്കാൻ ചിറകുകളുമായാണ് ഓരോ ദിവസവും പിറക്കുന്നത്*

EDITORIAL

പാദങ്ങൾ

ആ പാദങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിക്കുമ്പോഴൊക്കെ ഇടയ്ക്ക് മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകാറുണ്ട്. മഹാബലിയെ ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തിയ വാമനന്റെ പാദങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് പറഞ്ഞുവരുന്നത്. എത്ര എളുപ്പത്തിലാണ് വാമനൻ മഹാബലിയെ ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തിയത്!

പാതാളത്തോളം താണുപോയ ചില അപമാനങ്ങളുടെ നിമിഷങ്ങളെയാണ് അതോർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരാളെ അധിക്ഷേപിക്കാനും വിലകുറഞ്ഞവരായി അവതരിപ്പിക്കാനും കഴിയുന്ന ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം അവരെ ചവിട്ടിത്തേയ്ക്കുകയാണ്. ഒരാളുടെ വളർച്ചയെ ഭയക്കുമ്പോൾ ആ വളർച്ച ഇല്ലാതാക്കാൻ എളുപ്പമായ മാർഗ്ഗം അയാളെ ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തുക എന്നതും.

രണ്ടുരീതിയിലുമുള്ള അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോയിട്ടുള്ള ഒരാളായതുകൊണ്ട് അവയുടെ വേദനയും നീറ്റലും നന്നായി അറിയാം. ജീവിതത്തിൽ സമാനമായ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകാത്തവരാരും തന്നെയുണ്ടാവില്ല.

പാദപൂജകളുടെ പേരിൽ വിവാദങ്ങളൊക്കെ നടക്കുന്ന അവസരം കൂടിയാണ്. കാൽതൊട്ടുവന്ദിക്കുന്ന കീഴ്വഴക്കം വിട്ടുപിരിയാത്ത ഒരു പാരമ്പര്യമായി നമുക്കിടയിലുണ്ട് എന്ന കാര്യവും മറക്കരുത്. അടുത്തമാസം ഓണമാണല്ലോ. ആരെയും ചവിട്ടിത്താഴ്ത്താതെയും ചവിട്ടിത്തേയ്ക്കാതെയുമുള്ള ഒരു സംസ്കാരം നമുക്കിടയിലുണ്ടാവട്ടെ. മറ്റുള്ളവരുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകി സ്വയം ശുദ്ധീകരിക്കുക കൂടി ചെയ്ത ഒരു ഗുരുവിന്റെ ഓർമ്മയും മനസ്സിലുണ്ടാവട്ടെ.

മനസ്സിന് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടാവുമ്പോഴേ മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കാനും ആദരിക്കാനും കഴിയൂ. മനസ്സിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യമാണ് മറ്റെല്ലാ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെയുംകാൾ വിലയുള്ളത്. മനസ്സ് സ്വതന്ത്രമാകട്ടെ. പാദങ്ങൾ വിവേകത്തോടെ ചരിക്കട്ടെ.

എല്ലാവർക്കും സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിന്റെയും തിരുവോണത്തിന്റെയും ആശംസകൾ

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ

വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM
Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 3 | Page: 24
August 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?

GUEST COLUMN

ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

അകലം

ഓർമ്മകൾ തനിയെ സംഭവിക്കുന്നവയല്ല താനേ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നവയാണ്. നിമിഷങ്ങളെ ഓർമ്മകളാക്കുക. make memories. നമ്മൾ വിചാരിക്കുന്നത്ര സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്നതല്ല അത്. ഒരാൾക്കു കൊടുക്കുന്ന ശ്രദ്ധ, അയാൾ ഇടപെടുന്ന ഹൃദ്യത, അയാൾ കൊടുക്കുന്ന expectation, ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് നിമിഷങ്ങളെ നമ്മൾ ഓർമ്മയാക്കിയെടുക്കുന്നത്. we create memory.

ഓർമ്മകൾ സങ്കടപ്പെട്ടിരിക്കാനുള്ളതല്ല മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ള പ്രേരണയാണ്. ഓർമ്മകൾ സ്പിൻ ബോർഡാണ്. അകലമാണ് ഏറ്റവും വലിയഭയം. മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ഭയങ്ങളിലൊന്ന് അകലമാണ്. ചെറുപ്പത്തിലെന്നോ വായിച്ച കഥ കണക്കെയാണത്. പള്ളിയിൽ പോകേണ്ട ദിവസം ഒരു കൊച്ചുകുട്ടി അവന്റെ കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം കുതിരപ്പുറത്ത് ഇങ്ങനെ പോവുകയാണ്. യാത്ര പോവുന്നതിനിടയിൽ കുട്ടിപെട്ടെന്ന് പറഞ്ഞു ഞാൻ തിരിച്ചുപോവുകയാണ്. എന്താണ് കാരണമെന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ അവൻ പറഞ്ഞ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു

ഇത്രയും നേരം എനിക്കെന്റെ പള്ളിയിലെ മണിനാദങ്ങൾ കേൾക്കാൻ പറ്റുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഇനി മുന്നോട്ടുപോകുകയാണെങ്കിൽ തിരിച്ചുവിളിക്കുന്ന മണിനാദം കേൾക്കാൻകഴിയുകയില്ല.

തിരിച്ചുവിളിക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ ഇങ്ങനെ മായുന്നതിന് മുമ്പ് മനുഷ്യൻ മടങ്ങണം. മനുഷ്യന് സഞ്ചരിക്കാം. പക്ഷേ സഞ്ചാരത്തിൽ നിന്ന തിരിച്ചുവിളിക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ നിശ്ചിതമാകുന്നവിധത്തിൽ എല്ലാ യാത്രകളും അപകടകരമാണെന്ന് വിചാരിക്കുന്നതാണ് സ്പിരിചാലിറ്റി. അടുപ്പം തന്നെയാണ് പ്രധാനം. ആർട്ട് ഓഫ് ഡിഗ്നിഫൈഡ് റിലേഷൻ

> ***ഓരോ ദിവസവും ജീവിതത്തിലെ അവസാനത്തെ ദിവസമാണെന്ന മട്ടിൽ ജീവിക്കുക***

എന്നാണ് സ്പിരിചാലിറ്റിയെ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്. കുലീനമായ സൗഹൃദങ്ങളുടെ കലയാണ്.

ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും വലിയ കണ്ടുപിടിത്തം എന്താണ്? വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായങ്ങളുണ്ടാകാം. പക്ഷേ എനിക്ക് തോന്നുന്നു അത് മൊബൈൽഫോണിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തമാണെന്ന്. എവിടെയായിരിക്കുമ്പോഴും അത് നിങ്ങളെ പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഒരു കനേഡിയൻ നഗരത്തിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യുന്ന മകനോ മകളോ ഈ ദിവസത്തെ പുലരിയിൽ നിങ്ങളെ വിളിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങൾ അകലങ്ങളിൽ ആകരുത് എന്നാണ് മൊബൈൽ പറയുന്നത്.

മതിലുകൾ ഇല്ലാത്ത ലോകത്തെ സ്വപ്നം കാണാൻ നമ്മൾ ചില ചുവടുകൾ വച്ചുതുടങ്ങേണ്ടതാണ്. അതിന് നമുക്കാദ്യം ഉണ്ടാവേണ്ടത് ഒരു വെളിപാടാണ്. Revelation. ബുദ്ധികൊണ്ട് കുറുകെ കടക്കാൻ മാത്രം സരളമല്ല ഈ ദേശത്തിന്റെ മതിലുകൾ. എത്ര ഭംഗിയായി മനുഷ്യൻ മതിലുകൾ accept ചെയ്യുന്ന ഒരു കാലത്തിലാണ് നാം ജനിച്ചുതുടങ്ങിയത്.

മതിലുകളെക്കുറിച്ച് ആർക്കും ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടുമില്ല. ഭാരതീയനെന്ന നിലയിൽ എത്ര ആഴ്ത്തിലാണ് നമുക്കിടയിൽ മതിലുകൾ രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ബോധത്തിൽ നിറയെ മതിലുകളുണ്ടായിട്ടും ജീവിക്കുന്നതിൽ യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും ഇല്ലാത്ത മനുഷ്യരാണ് നമ്മൾ.

റെവിലേഷൻ എന്നു പറയുന്നത് മിന്നൽവെളിച്ചമാണ്. ഒറ്റവെളിച്ചത്തിൽ എല്ലായിടവും കാണാൻ കഴിയുന്നതാണ്. . റെവിലേഷന് ശേഷം അയാൾ പഴയതുപോലെയല്ല. ഇത്തരമൊരു റെവിലേഷനു വേണ്ടിയാണ് നാം പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടത്. ഇന്ത്യയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യംലഭിച്ച അതേ കാലഘട്ടത്തിൽതന്നെ ഒരു കാർ ഫാക്ടറി തുടങ്ങണമെന്ന് നെഹ്റുവിന് ആഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു. ഇതുകേട്ട ഗാന്ധി നെഹ്റുവിനോട് പറഞ്ഞ ഒരു കാര്യമുണ്ട് ഏതു തീരുമാനമെടുക്കുമ്പോഴും ഒരു ദിവസം ഉപവസിക്കണം. എന്നിട്ട് സ്വന്തം മനസ്സാക്ഷിയോട് ചോദിക്കണം നിങ്ങൾ എടുക്കാൻ പോകുന്ന തീരുമാനംകൊണ്ട് ഈ ദേശത്തെ ദരിദ്രർക്ക് എന്തെങ്കിലും പ്രയോജനമുണ്ടോ? ഇനി പ്രയോജനമില്ലെന്ന് തോന്നിയാൽ

ഏറ്റവും വലിയപാപം എന്നു പറയുന്നത് അകലം തന്നെയാണ് ഒറ്റ കല്പനയേയുള്ളൂ. സ്നേഹം. സ്നേഹം എന്നുപറയുന്നത് ബന്ധിച്ചുനില്ക്കുക എന്നതാണ്, അടുത്തുനില്ക്കുക എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാ അകലവും പാപമാണ്.

ആ തീരുമാനത്തെ വേസ്റ്റ്ബിന്നിൽ ഇടാൻ ധൈര്യമുണ്ടാവണം പിന്നെ നെഹ്റു കാർ ഫാക്ടറിയുമായി മുന്നോട്ടുപോയില്ല.

വീടിനകത്ത് ഒരു കല്യാണം എങ്ങനെയാണ് നടത്തേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ നിങ്ങൾ ഉപവസിക്കണം. ഇത്രയും ആഡംബരങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടോ ഇത്രയും വാഹനങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ടോ ഇത്രയും വിഭവങ്ങൾ, ഇൻവിറ്റേഷൻ ആവശ്യമുണ്ടോ?

ഏറ്റവും വലിയപാപം എന്നു പറയുന്നത് അകലം തന്നെയാണ് ഒറ്റ കല്പനയേയുള്ളൂ. സ്നേഹം. സ്നേഹം എന്നുപറയുന്നത് ബന്ധിച്ചുനില്ക്കുക എന്നതാണ്, അടുത്തുനില്ക്കുക എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാ അകലവും പാപമാണ്. ദിശതെറ്റുക എന്ന ഹീബ്രുവാക്കാണ് പാപത്തെ സൂചിപ്പിക്കാൻ വേദപുസ്തകത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എല്ലാ നഷ്ടങ്ങളുടെയും അകൽച്ചയുടെയും കാരണം അജ്ഞതയാണ്. നമ്മൾ ഒന്നിനെയും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.. മനുഷ്യബന്ധങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാത്തരംപാപങ്ങളും മൂന്നുതരത്തിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.. അജ്ഞത കൊണ്ട്, അശ്രദ്ധ കൊണ്ട്, അഹന്ത കൊണ്ട്...

പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുകയും മനുഷ്യരെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക. വീട്ടിൽ ജീവിക്കുന്ന സ്ത്രീയെ ശ്രദ്ധിക്ക്..വീട്ടിൽ ജീവിക്കുന്ന പുരുഷനെ ശ്രദ്ധിക്ക്.. വീട്ടിൽ കിടക്കുന്ന, ഉമ്മറത്തിരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ ശ്രദ്ധിക്ക്.. മനുഷ്യരിലേക്ക് കുറെക്കൂടി കുനിയുക. പാദക്ഷാളനത്തിലേർപ്പെടുക. പാദക്ഷാളനത്തിലൊന്ന് പ്രായം ചെന്ന അമ്മയെ ശൗചം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയോ അപ്പന് ക്ഷൗരം ചെയ്തു കൊടുക്കുകയോ ഒക്കെയാവാം.

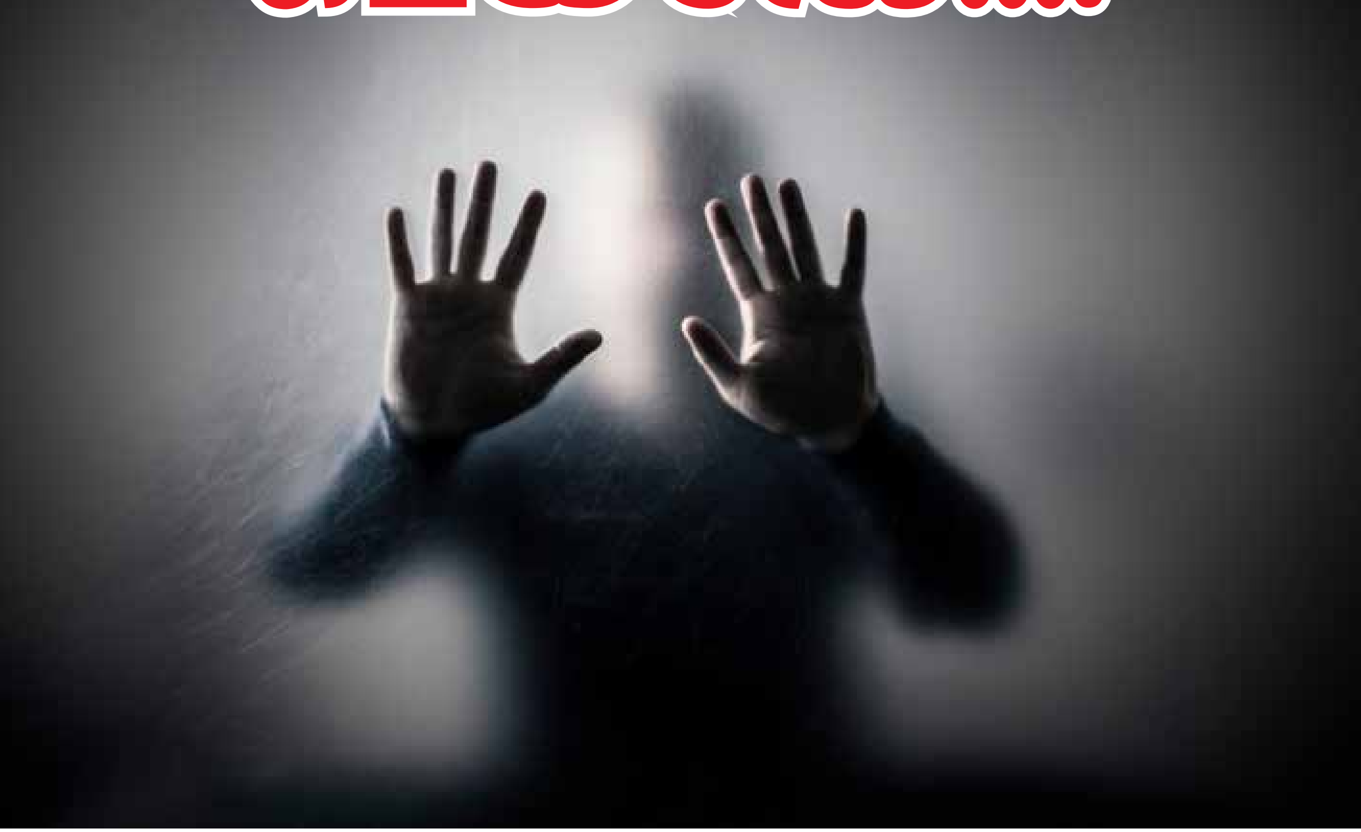
> ***സന്തോഷത്തിലേക്കു വാതിൽ തുറക്കാൻ വൈകുംതോറും സന്തോഷം അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കും***

നൗജിൻ വിതയത്തിൽ

അഹമ്മദാബാദിലെ വിമാന ദുരന്ത വാർത്തകൾക്കിടയിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ട ഒരു വാക്ക് 'മെയ്ഡേ'(Mayday) എന്നതാണ്. ആകാശ വാഹനങ്ങളും കടലിലെ യാത്ര സംവിധാനങ്ങളും അപകടത്തിൽ പെടുമ്പോൾ അത് പുറംലോകത്തെ അറിയിക്കുവാനായി അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഒരു വാക്കാണ് 'മെയ്ഡേ'. ഫ്രഞ്ച് വേരുകളുള്ള (m'aidesz) ഈ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം 'എന്നെ സഹായിക്കൂ'(Help me) എന്നുള്ളതാണ് . അത്രമേൽ ആപത്ക്കരമായ സാഹചര്യത്തിൽ മൂന്ന് പ്രാവശ്യം ഈ വാക്ക് വാക്ക് വാഹനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നവർ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. അഹമ്മദാബാദ് വിമാന ദുരന്തത്തിലും അവസാന സന്ദേശമായി പൈലറ്റ് ഇതാവർത്തിച്ചു എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്.

ജീവൻ പോലും അപായപ്പെടാവുന്ന വളരെ അടിയന്തരമായ സാഹചര്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള മുന്നറിയിപ്പാണ് 'മെയ് ഡേ വിളി' (Mayday Call). ആ അർത്ഥത്തിൽ വിമാനത്തിൽ നിന്നും കപ്പലുകളിൽ നിന്നും മാത്രമല്ല ലോകമെമ്പാടും പല കോണുകളിൽ നിന്നും ഇത്തരം ചില നിലവിളികൾ ഉയർന്നു കേൾക്കുന്നുണ്ട്. യൂറോപ്പിൽ അതു ഉക്രൈനിൽ

മെയ്ഡേ...!



> നഷ്ടങ്ങളെയും നേട്ടങ്ങളെയും ഒന്നുപോലെ കാണാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് നഷ്ടങ്ങളിൽ വിലപിക്കാതെയും നേട്ടങ്ങളിൽ അഹങ്കരിക്കാതെയും ജീവിക്കാനാവുന്നത്

കൺമുമ്പിൽ നിറഞ്ഞുനിന്നവർ ജീവിതത്തിനു ഒരു ഫുൾ സ്റ്റോപ്പിട്ട് എഴുതി പൂർത്തിയാക്കാനാകാത്ത വരിപോലെ പെട്ടെന്നങ്ങ് ഇറങ്ങിപ്പോകേണ്ടിവരുമ്പോൾ നിസ്സഹായരായി നോക്കി നിൽക്കാനെ ഉറ്റവർക്കും ഉടയവർക്കും സാധിക്കുന്നുള്ളൂ.

നിന്നാണെങ്കിൽ മധ്യപൂർവ ഏഷ്യയിൽ അതു പലസ്തീൻ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ നിന്നുമോ മ്യാൻമാറിൽ അത് രോഹിംഗ്യൻ അഭയാർത്ഥികളിൽ നിന്നോ സിറിയയിൽ അതു ആഭ്യന്തര കലാപത്തിൽ മരണം ഏറ്റുവാങ്ങുന്ന ന്യൂനപക്ഷങ്ങളിൽ നിന്നുമോ അതുമല്ലെങ്കിൽ കേരളത്തിൽ അത് തങ്ങളുടെ കിടപ്പാടം എന്നേക്കുമായി നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുമെന്ന ഭീതിയിൽ കഴിയുന്ന കടലിന്റെ മക്കളിൽ നിന്നുമൊക്കെയോ ആകാം ....സ്ഥലവും സാഹചര്യവും വ്യത്യാസമെങ്കിലും അടിയന്തരമായ ഒരു ഇടപെടൽ ഈയിടങ്ങളിൽ വേണം എന്നതിൽ തർക്കമില്ല.

ആഗോളതലത്തിലോ അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിലോ മാത്രമല്ല ഒന്ന് കാതോർത്ത് നോക്കിയാൽ നമ്മുടെ അയൽവക്കത്തെ വീട്ടിൽ നിന്നും സുഹൃത്തിന്റെ അടുക്കൽ നിന്നും സഹപാഠിയുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുമെല്ലാം ഇത്തരത്തിലുള്ള നിലവിളിയുടെ 'മെയ്ഡേ കോളുകൾ ' നമുക്ക് കേൾക്കാനായി പറ്റും.

എന്നാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള നിലവിളികളുടെ സ്വരം കേൾക്കാനോ തിരിച്ചറിയാനോ അടിയന്തരമായി ഇടപെടാനോ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നു ആത്മപരിശോധന നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്. പലപ്പോഴും അത്തരത്തിലുള്ള അപരന്റെ അപായ സൂചനകളെ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നമ്മൾ അവഗണിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ് സത്യം.

വാട്സാപ്പിൽ വരുന്ന ചികിത്സാ സഹായ സാധ്യതകൾ വരെ തട്ടിപ്പാണ് എന്ന മുൻവിധിയോടെ മാറ്റി നിർത്തുകയാണ് പൊതുവെ മലയാളിയുടെ പതിവ്. എന്നാൽ ഇത്തരം ചില നിസ്സഹായന്റെ നിലവിളികളെ അതിന്റെ ഗൗരവത്തിൽ എടുക്കുവാനും അതിനോട് ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കാനും നമ്മുക്ക് സാധിക്കണം. അപ്രകാരമുള്ള ഒരു സമീപനം ഈ നാളുകളിൽ ഒരു മലയാളിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഉണ്ടായി എന്നുള്ളത് ഏറെ ശുഭ സൂചനയാണ് നൽകുന്നത്. പറഞ്ഞു വരുന്നത് മറ്റാരെയും കുറിച്ചല്ല നിമിഷപ്രിയയെ കുറിച്ചു തന്നെ. പല ആവർത്തി കേട്ടു കേട്ടു ആ യുവതി ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ വീട്ടിലെ ആരോ ആണെന്ന് തോന്നി പോകത്തക്കരീതിയിൽ സുപരിചിതമായിരിക്കുന്നു മലയാളികൾക്ക് ആ പേര്.

ആ സ്ത്രീചെയ്ത കുറ്റം ന്യായികരിക്കുകയല്ല മറിച്ചു ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഒരുപാട് നല്ല മനസുകൾ ഒരുമയോടെ പണംകൊണ്ടും പ്രാർത്ഥന കൊണ്ടും പ്രയത്നം കൊണ്ടും ഒന്നിക്കുന്ന സുന്ദരമായ കാഴ്ച നിമിഷപ്രിയയുടെ കാര്യത്തിൽ കാണാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളത് സന്തോഷകരമായ കാര്യമാണ്.

പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയത് അഹമ്മദാബാദിലെ വിമാന ദുരന്തത്തെക്കുറിചാണ്. അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന കൂട്ടത്തിൽ വിദൂരമായ ഒരു സാധ്യത അതു നിയന്ത്രിച്ചവരിൽ ഒരാളുടെ ആത്മഹൂതിയിലേക്കാ ണത്രേ വിരൽ ചൂണ്ടപ്പെടുന്നത്. ആകാശ യാത്രയുടെ ചരിത്രത്തിൽ അത്തരം ചില

> *ഇന്നേദിവസം മുഴുവൻ നല്ലതു കാണുവാനും വേദനിപ്പിച്ചവരോട് ക്ഷമിക്കാനും ദു:ഖകരമായതു മറക്കാനുമുള്ള കഴിവിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക*

ദുരന്തങ്ങൾ ഇതിനു മുൻപും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് പോലും...! വ്യക്തിപരമായ ചില മോശപ്പെട്ട ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ പ്രതികരണമെന്നവണ്ണം ചിലർ ചെയ്യുന്ന എടുത്തുചാട്ടങ്ങൾ, അരുതായ്മകൾ അനേകരുടെ ജീവനെ തന്നെ അപകടത്തിലേക്ക് തള്ളി വിടുന്നു. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ആ പൈലറ്റ് വിളിച്ചുപറഞ്ഞ ഒടുവിലത്തെ ആ സന്ദേശം അയാളുടെ തന്നെ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിഫലനമായി വരുന്നു... 'പ്ലീസ് ഹെൽപ്പ് മീ'!

ഏതു കാലത്തെയും പോലെ നമ്മുടെ കാലത്തും മലയാളികൾക്കിടയിലെ ആത്മഹത്യ കണക്കുകൾക്ക് കുറവൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ ആ നിരയിലേക്ക് കുഞ്ഞുങ്ങളും ഒരല്പം വിശുദ്ധ ജീവിതം നയിക്കുന്നു എന്ന് നാം കരുതുന്നവരും കൂടിവരുന്നു

എന്നുള്ളതാണ് സങ്കടം. കൺമുമ്പിൽ നിറഞ്ഞുനിന്നവർ ജീവിതത്തിനു ഒരു ഫുൾ സ്റ്റോപ്പിട്ട് എഴുതി പൂർത്തിയാക്കാനാകാത്ത വരിപോലെ പെട്ടെന്നങ്ങ് ഇറങ്ങിപ്പോകേണ്ടിവരുമ്പോൾ നിസ്സഹായരായി നോക്കി നിൽക്കാനേ ഉറ്റവർക്കും ഉടയവർക്കും സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. ഒരുപക്ഷേ ഒരു 'മെയ്ഡേ' സന്ദേശം മൂന്നോ അതിലധികം പ്രാവശ്യമോ അവർ നമ്മോട് വിളിച്ചു പറഞ്ഞിരിക്കാം. എന്നാൽ അത് കേൾക്കുവാനോ അടിയന്തരമായി അവർക്ക് നൽകേണ്ട പിന്തുണ നൽകാനോ സഹായം ചെയ്യാനോ നമുക്ക് പറ്റിയില്ല എന്ന കുറ്റബോധം നമ്മിൽ പലരെയും അലട്ടുന്നുണ്ടായിരിക്കാം. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരത്തിലുള്ള ചില നിസ്സഹായതയുടെ നിലവിളികളെ ഗൗരവമായി എടുക്കുക എന്നുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം നമുക്കുണ്ട്. അവയുടെ അവഗണന വളരെ ഗൗരവമായി ദുരന്തങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കും എന്നതാണ് വാസ്തവവം.

ഇനി പറയുന്നത് അവസരോചിതമാണോ എന്നറിയത്തില്ല. നമ്മൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം പോലും അടിയന്തരമായ ഒരു ഇടപെടൽ ആവശ്യമുള്ള സാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് കടന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എന്നു തോന്നുന്നു.

വിലക്ക് വീഴുന്ന ഈശ്വര പ്രാർത്ഥനാ മഞ്ജരികളും 'കത്രിക' വയ്ക്കപ്പെടുന്ന കലാ- ആവിഷ്കാര സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളും മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടിവരുന്ന സൂമ്പാനൃത്തച്ചുവടുകളും പരിഷ്ക്കരിക്കേണ്ടി വരുന്ന ചലച്ചിത്ര നാമങ്ങളും വാ മൂടി കെട്ടേണ്ടി വരുന്ന ചാനൽ ചർച്ചകളുമെല്ലാം വരാനിരിരിക്കുന്ന വിപത്തിന്റെ മുന്നറിയിപ്പുകൾ തന്നെയാണ്. പണത്തിന്റെയും അധികാരത്തിന്റെയും ഭൂരിപക്ഷ വോട്ടു ബാങ്കുകളുടെയും സവർണ്ണ രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെയും തുലാസിൽ കിടന്നു ആടുന്ന നമ്മുടെ ജനാധിപത്യ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ നീതി നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന ദരിദ്രന്റെയും ഭിന്നലിംഗക്കാരുടെയും ന്യൂനപക്ഷ ജനവിഭാഗത്തിന്റെയും 'മെയ്ഡേ' നിലവിളികൾ കേൾക്കാതെ പോകുന്നതിൽ പരം അപരാധം വേറെ എന്തുണ്ട് ഈ നാട്ടിൽ...

ജനാധിപത്യത്തിന്റെ അപായമണി മുഴങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏവർക്കും സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു ....

> *മുടക്കംവരുത്താതെയുള്ള ചെറിയ ചെറിയ പരിശ്രമങ്ങളുടെ ഫലമാണ് വലിയ വിജയം*

സൗഹൃദം
അവസാനിപ്പിക്കാറായോ?

സൗഹൃദം മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ അത്യന്തം വിലപ്പെട്ട ബന്ധങ്ങളിലൊന്നാണ്. സ്നേഹവും വിശ്വാസവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സൗഹൃദബന്ധം ആത്മീയതൃപ്തിയുടെയും മാനസികഅടുപ്പത്തിന്റെയും അടയാളമാണ്. എന്നാൽ, എല്ലായ്പ്പോഴും ചില സൗഹൃദങ്ങൾ നമ്മളെ വളർത്തണമെന്നില്ല,വളർത്തുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോൾ കഠിനമായി തളർത്തുകയും ചെയ്തേക്കാം. അത്തരം ബന്ധങ്ങൾ നിശബ്ദമായി വിഷം വിതറാനും നമ്മളെ മാനസികവും ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായി തളർത്താനും തുടങ്ങിയേക്കാം,. എന്നാൽ ഇതെപ്പോഴും തിരിച്ചറിയണമെന്നില്ല. അപകടകരമായ സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുകയോ അവയെ വിട്ടുപേക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടത് നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണെന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. ഒരു സൗഹൃദത്തിൽ നിന്ന് അകലംപാലിക്കാനും അതുപേക്ഷിക്കാനും കഴിയുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെ ചില പ്രത്യേകലക്ഷണങ്ങൾ വഴിയായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് അവർ അവകാശപ്പെടുന്നത്. ഈ സൂചനകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് സൗഹൃദബന്ധങ്ങളെ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാനും വിലയിരുത്താനും ഏറെ സഹായകരമാകും.

ചില സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പ സമയം ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ മാനസികമായി ക്ഷീണിതനാകുന്നു

ഊർജം പകരേണ്ടവയാണ് മാനസികോല്ലാസം തരേണ്ടവയാണ് സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ. എന്നാൽ ചില സുഹൃത്തുക്കളുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ നാം പെട്ടെന്ന് മാനസികമായി തളരുന്നു. ആ തളർച്ച ശരീരത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കണമെന്നില്ല.അവർ നിരന്തരം തർക്കങ്ങളിലേർപ്പെടുകയോ നിഷേധാത്മകത

"ജീവിതത്തിലെ മനോഹരമായ നിമിഷങ്ങളെ കോർത്തിണക്കി മാലയായി ധരിക്കുമ്പോഴാണ് വേദനാജനകമായ ഓർമ്മകൾ മറഞ്ഞുപോകുന്നത്

പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ നിരന്തരം കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. മനോരോഗ വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ 'Emotional fatigue' എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ഈ അവസ്ഥ, സ്ഥിരമായി ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ, അത് മാനസിക പീഡനത്തിലേക്കു നയിക്കുമെന്നാണ്.

ഏകപക്ഷീയമായ ബന്ധങ്ങൾ

ഏതൊരു ബന്ധവും വളരുന്നത് രണ്ടുഭാഗത്തുനിന്നും ക്രിയാത്മകമായ പിന്തുണയും വിട്ടുവീഴ്ചയും സഹിഷ്ണുതയും പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ്.ഒരു ശരിയായ സൗഹൃദത്തിൽ രണ്ട് പേരും സമാനമായി പിന്തുണ നൽകുകയും സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. എന്നാൽ ചില സൗഹൃദങ്ങളിൽ ഒരാൾ മാത്രം സൗഹൃദം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാൻ കഠിനമായി ശ്രമിക്കുന്നു. അയാൾ മാത്രം സഹിക്കുകയും ക്ഷമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ മാത്രം മറ്റെ ആളെ പരിഗണിക്കുന്നു, ഫോൺ ചെയ്യുന്നു, കാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. പക്ഷേ അയാളാവട്ടെ അതിലൊന്നിനോടും പ്രതികരിക്കുന്നില്ല. ഉദാഹരണത്തിന് മിണ്ടാതെ പോകുന്ന സുഹൃത്തിനെ നിങ്ങൾ വരാൻ പറഞ്ഞു വിളിക്കുന്നു, ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നു, മാപ്പ് പറയുന്നു. എന്നാൽ അവൻ ഒരിക്കൽ പോലും അതിൽ ഭാഗഭാക്കാകുന്നില്ല. മനോചികിത്സകന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇത്തരം സൗഹൃദങ്ങൾ 'emotional exploitation' ആണ്. അതൊരിക്കലും വ്യക്തിപരമായി ഗുണം ചെയ്യുകയില്ല

നിങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങളെ അവഗണിക്കുകയും നിങ്ങളെ പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ജീവിതത്തിൽ നമ്മളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത് മൂല്യങ്ങളാണ്. വിശ്വാസങ്ങൾ, ധാർമ്മികത, ജീവിതകാഴ്ചപ്പാട് തുടങ്ങിയവയാണ് ഒരു വ്യക്തിത്വത്തെ നിർണയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നിങ്ങൾ സുഹൃത്ത് എന്ന് കരുതുന്ന ആൾ എപ്പോഴും അതേക്കുറിച്ച് ആവർത്തിച്ച് നിന്ദിക്കുകയും പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ പറയുന്നതിനെയെല്ലാം വളരെ സില്ലിയായിട്ടാണ് അവൻ കാണുന്നത്. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ

> *ഏതൊരുകാര്യവും നല്ല മനസ്സോടെ ചെയ്യുകയും തിരികെയൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെയിരിക്കുകയുമാണെങ്കിൽ നിരാശപ്പെടേണ്ടിവരികയില്ല*

സ്വയം ചോദിക്കൂ ?

- ഈ സൗഹൃദം എനിക്ക് ആത്മ വിശ്വാസം നൽകുന്നുണ്ടോ?
- എനിക്ക് എന്റെ യഥാർത്ഥ സ്വ ഭാവം അവനോട് തുറന്നു കാ ണിക്കാനാകുമോ?
- ഈ ബന്ധത്തിൽ വളർച്ചയു ണ്ടാകുന്നുണ്ടോ?

അവനെ പ്രതിരോധിക്കാനോ തുറന്നുപറയാനോ സാധിക്കാതെ നിങ്ങൾക്ക് മൗനം പാലിക്കേണ്ടതാ യി വരുന്നു. ഇത് വലിയൊരു മാനസികസമ്മർദ്ദത്തി ന് കാരണമാകുന്നു. 'value dissonance' എന്ന ചി ന്താതലത്തിലെ പൊരുത്തക്കേട് എന്നാണ് ഇതിനെ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ വിളിക്കുന്നത്. ഇതുപോലുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ ചുരുക്കത്തിൽ 'toxic compatibiltiy' കാണിക്കുന്നവയാണ്.

അവർ നീതിപൂർവ്വം മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നില്ല, നിങ്ങൾ മാത്രം ക്ഷമിക്കുന്നു

ക്ഷമയും കരുണയും സൗഹൃദത്തിന്റെ ഭാഗമാ ണ്. പക്ഷേ ഒരാൾ നിരന്തരം തെറ്റ് ചെയ്യുമ്പോഴും, അതിനൊരിക്കലും മാപ്പ് ചോദിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അതൊരു അതിക്രമമായിട്ടാണ് കാണേണ്ടത്. വിദഗ് ധർ പറയുന്നത് ഈ രീതിയിൽ ഒരാൾ എല്ലായ്പ്പോ ഴും ക്ഷമ തേടാതെ മാറാതെ തുടരുന്ന പക്ഷം, ആ സൗഹൃദം നിങ്ങൾക്കു ഹാനികരമാണെന്നാണ്.

നിങ്ങൾ സംസാരിക്കാനോ കാണാനോ ഭയപ്പെടുന്നു

ഫോണെടുക്കുമ്പോൾ തന്നെ മനസ്സിൽ സമ്മർ ദ്ദം, ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ, എന്നിവ അനുഭവ പ്പെടുകയാണെങ്കിൽ,അത് മാനസികമായി നിങ്ങൾ ആ ബന്ധം വെറുത്തു തുടങ്ങുകയാണ് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്. ഇതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ് അ വൻ/അവൾ മെസ്സേജ് അയച്ചപ്പോൾ പോലും നി ങ്ങൾ കുറച്ചു നിമിഷം ആ മെസ്സേജ് തുറക്കാതിരി ക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്നു. ആസക്തിയല്ലാതെയുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നു തുടങ്ങുന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

സൗഹൃദം എന്നത് 'emotional saftey' നൽകു ന്നിരിക്കണം. എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഭയത്തോടെയോ സമ്മർദ്ദത്തോടെയോ ആ വ്യക്തിയെ നേരിടാനാ കാത്ത സാഹചര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, അതൊരു ചുവപ്പ് സിഗ്നലാണ്. സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്ന് വിടപറയാൻ ധൈര്യം ആവശ്യമാണ്. ഒരാൾ ജീവിതത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൂടെ സഞ്ചരിച്ചുവെന്നത് അത്ഭുതമാ ണ്. പക്ഷേ എല്ലാ യാത്രകളും ഒരേ ദിശയിലായിരി ക്കണമെന്നില്ല.

സ്നേഹത്തോടെയും മാന്യതയോടെയും, ആ ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറേണ്ടത് അവനനവന്റെ ആത്മസംരക്ഷണവും ആത്മാഭിമാനവുമാണ്.

സൗഹൃദം ജീവിതത്തെ ഉജ്ജ്വലമാക്കുന്നതാണ്, ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നതല്ല.ആവശ്യമെങ്കിൽ, സൗഹൃദം അവസാനിപ്പിക്കുക. പുതിയതായി തുടങ്ങാൻ പഴയ തുചിലതു നാം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

> *ജീവിതം ഒരു യാത്രയാണ് എവിടെയെങ്കിലും എത്തിച്ചേരുമെന്ന ഉറപ്പുമാത്രമേ മുമ്പിലുള്ളൂ*

ജിതിൻ ജോസഫ്

പിന്തിരിഞ്ഞോടരുത് !

പരാജയങ്ങൾ വിജയത്തിന്റെ ചവിട്ടുപടിയാണെന്ന് പറയുമ്പോഴും, ആദ്യത്തെ പരാജയത്തിൽ തന്നെ മനസ്സു മടുക്കുന്നവനാണ് നമ്മിൽ പലരും, മനസ്സുറപ്പിച്ച ആ വിജയത്തിലെത്തിച്ചേരുവാൻ വേണ്ടി പലപ്പോഴും നാം വീണ്ടും ശ്രമിക്കാതെ പോകുന്നു. എനിക്ക് കഴിവില്ല, എന്നെക്കൊണ്ട് സാധിക്കില്ല, എനിക്ക് അതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന് തുടങ്ങിയ ഒട്ടനവധി ന്യായവാദങ്ങൾ ഇതിനോടകം നാം കണ്ടെത്തിയിരിക്കും.

സിംഹങ്ങളെ കുറിച്ച് പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്, സിംഹമല്ല കാട്ടിലെ ഏറ്റവും വേഗത കൂടിയ ജീവി, അത് പുലിയാണ്. ഏറ്റവും ഉയരമുള്ള ജീവിയും സിംഹമല്ല ഏറ്റവും ബുദ്ധിയുള്ളത് സിംഹമല്ല എന്നിട്ടും കാട്ടിലെ രാജാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത് സിംഹമാണ്. എന്തുകൊണ്ട് ഈ പറഞ്ഞ മറ്റു ജീവികളെല്ലാം സിംഹത്തെ കാണുമ്പോൾ ഓടി ഒളിക്കുന്നു. സിംഹം ഒരിക്കലും തിരിഞ്ഞോടാൻ തയ്യാറല്ല എത്ര ശക്തൻ തന്റെ മുമ്പിൽ വന്നാലും അത് ഭയക്കാറില്ല അതിനെ ധീരമായി നേരിടുന്നു. ശരീരത്തേക്കാൾ ശക്തി തന്റെ മനസ്സിന് ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് അവൻ ഭയമി

> ***വെല്ലുവിളികൾ ഉയരുമ്പോഴാണ് കരുത്തു ലഭിക്കുന്നത്. വെല്ലുവിളികൾ ഉയരുന്നില്ലേ നീയൊരിക്കലും കരുത്തനാവുകയില്ല***

മറ്റുള്ളവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും, സന്ദർഭങ്ങളും വിലയിരുത്തി പലപ്പോഴും നമ്മൾ ദുഃഖിതരാകാറുണ്ട് ഒരുപക്ഷേ ഒന്ന് പരിശ്രമിച്ചാൽ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉയരങ്ങളിൽ നമുക്കും എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുന്നതേ ഉള്ളൂ

ല്ലാത്തവൻ ആയത്, അവൻ കാട്ടിലെ രാജാവായത്. എന്തൊക്കെ പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടായാലും, എന്തെല്ലാം വെല്ലുവിളികൾ നേരിടേണ്ടി വന്നാലും നമ്മൾ ഇറങ്ങിത്തിരിച്ച കാര്യം സ്വന്തമാക്കുവാൻ ഉള്ള മനശക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ നമുക്ക് അതിന് സാധിക്കും. മനശക്തി ചോർന്നു പോയെങ്കിൽ നമ്മൾ എത്രതന്നെ പരിശ്രമിച്ചാലും വിജയത്തിലെത്തിച്ചു വരികയില്ല. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനെ മാത്രം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് നാം ഓടണം, ലക്ഷ്യം നിശ്ചയം ഇല്ലെങ്കിൽ ഓട്ടം ദുഷ്കരമാകും. സിംഹങ്ങൾ ഇരപിടിക്കാൻ ഇറങ്ങിത്തിരിക്കുമ്പോൾ നൂറ് ഇരകൾക്കിടയിലും അവ ഒരെണ്ണത്തിനെ മാത്രം ലക്ഷ്യമിടും, അതിനെ മാത്രം പിന്തുടരും, തൊട്ടു മുൻപിൽ മറ്റൊന്ന് വന്നാൽപോലും ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് പിന്മാറുകയില്ല, ലക്ഷ്യമിട്ടവയെ മാത്രം കീഴ്പ്പെടുത്തും. ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യമിട്ടവയുടെ പുറകെ തളരാതെ ഓടുവാനാണ് എല്ലാവരും വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. പരുന്തുകളെ കുറിച്ച് പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്, വലിയ മഴ പെയ്തിറങ്ങുമ്പോൾ മറ്റു പക്ഷികളെല്ലാം സുരക്ഷിതമായ ഒരു ഇടം തേടും അതിന്റെ കൂടുകളിൽ ചേക്കേറും, എന്നാൽ പരുന്തുകളാകട്ടെ മേഘങ്ങൾക്കും മുകളിലൂടെ പറന്ന് ആ മഴ ആസ്വദിക്കും. പ്രതിസന്ധികളിൽ നമുക്ക് വേണ്ടത് പോസിറ്റീവായ ഒരു മനോഭാവമാണ്. പ്രതിസന്ധികളോട് ചെറുത്തുനിൽക്കുവാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്. നമുക്ക് നാം വില കൊടുക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ച് തന്നെ ഒരു മതിപ്പില്ലെങ്കിൽ, നാം നമ്മെ തന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ആർക്കും അത് ഏറ്റവും മനോഹരമായി ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

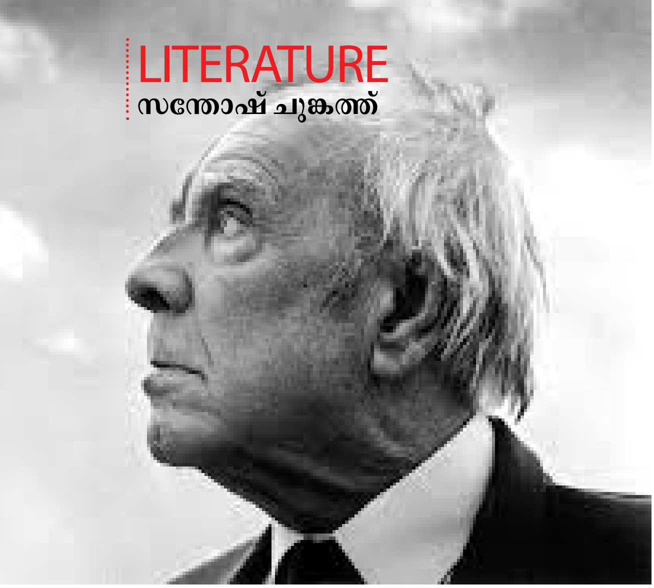
മറ്റുള്ളവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും, സന്ദർഭങ്ങളും വിലയിരുത്തി പലപ്പോഴും നമ്മൾ ദുഃഖിതരാകാറുണ്ട് ഒരുപക്ഷേ ഒന്ന് പരിശ്രമിച്ചാൽ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഉയരങ്ങളിൽ നമുക്കും എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുന്നതേ ഉള്ളൂ.

സ്വന്തം പരിമിതികളും കഴിവുകളും സാധ്യതകളും തിരിച്ചറിയാതെയും ആത്മധൈര്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്താൽ നമുക്ക് എവിടെയും എത്തിച്ചേരുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഒരിക്കൽ ഒരു ഇന്റർവ്യൂവിൽ ഇന്റർവ്യൂ നടത്തുന്നയാൾ ഫുട്ബോൾ താരം റൊണാൾഡോയോട് ഇങ്ങനെ ചോദിക്കുന്നു, മെസ്സിയാണോ താങ്കളാണോ ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച കളിക്കാരൻ. അദ്ദേഹം മറുപടി പറയുന്നു, എന്റെ മനസ്സിൽ ഞാനാണ് ഏറ്റവും നല്ല കളിക്കാരൻ. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളെ നേരിടുന്നതിൽ നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിൽ നാം നമ്മെ തന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം നാം നമുക്ക് തന്നെ വഴികാട്ടണം, സ്വപ്നങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ നിരാശരാകാതെ പ്രത്യാശയോടെ മുന്നേറുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്തുന്നത് ഒരുതരം ശക്തിയാണ്, എന്നാൽ യഥാർത്ഥശക്തി സ്വയം നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്തുന്നതാണ്

LITERATURE

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്



മറന്ന് മറന്ന്...

'Man is a bundle of Memories' ഒരു കൂട്ടം ഓർമ്മകളുടെ ആകെത്തുകയാണ് മനുഷ്യൻ

ജ്ഞാനഭാരം : ഇ സന്തോഷ് കുമാർ.

ഗൃഹാതുരത്വത്തിന്റെ ഓട്ടോഗ്രാഫ് പേജുകളിൽ 90കളുടെ അവസാനം വരെ യൗവനം നൊമ്പരപ്പെട്ടു. 'ഓർക്കുക വല്ലപ്പോഴും'. വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറം ഓർമ്മകളും പഴയ കടലാസ്സുകളും തെരഞ്ഞുക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കണ്ടുകിട്ടിയ ഓട്ടോഗ്രാഫിന്റെ നിറം മങ്ങിയ പേജുകളിൽ അതെഴുതിയതാരാണെന്ന് പക്ഷെ മറന്നുപോയി.

നീയെന്നെ മറക്കുമോ?

മൊബൈലുകൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ തട്ടിയെടുക്കുന്ന കാലം വരെ എല്ലാ കലാശാലകളുടെയും, നാട്ടുവഴികളുടെയും മാഞ്ചോടുകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടതും ഇത് തന്നെയാകും, നീയെന്നെ മറക്കുമോ? നിന്റെ ഓർമ്മകളിൽ ഞാനില്ലായെങ്കിൽ പിന്നെ എനിക്ക് ജീവിതം എവിടെയെന്ന് ആകുലപ്പെട്ടാണ് ആ മനുഷ്യരെല്ലാം നെടുവീർപ്പെട്ടത്. എന്റെ അസ്തിത്വം നിന്റെ ഓർമ്മകളുടെ ആയുസ്സിൽ ഒടുങ്ങുമെന്ന ഭീതി അവനെ കവിയാക്കി, വിപ്ലവകാരിയാക്കി, ചിന്തകനാക്കി പലപ്പോഴും ഒന്നുമല്ലാതെയുമാക്കി.

'എന്നെ നിങ്ങൾ മറന്നുപോകുമോ' എന്ന ഭയം പോലെ തന്നെ ഭീതികരമാണല്ലോ, 'ഞാനെല്ലാം മറന്നുപോകുമോ' എന്നതും. സ്മൃതിയിൽ നിന്നും ഒരക്ഷരം കുറഞ്ഞാൽ അത് മൃതിയാണല്ലോ. സ്മൃതിഭ്രംശം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ജീവിക്കുന്നതും മരിക്കുന്നതും തമ്മിൽ എന്ത് വ്യത്യാസമാണുള്ളത്. മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നത് മണ്ണിലല്ല, ഓർമകളിലാണ് എന്നാശ്വസിപ്പിച്ച ചങ്ങാതിക്ക് സ്തുതിയായിരിക്കട്ടെ. ഓർമ്മകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട്, 'ഞാൻ ആരെന്നും നീയാരെന്നും' ഖേദപ്പെടുന്ന കാലത്തിലേക്ക് കാൽ നീട്ടിയിരിക്കേണ്ടിവരുന്ന കാലം ഇനിയും അധികദൂരത്തൊന്നുമല്ല.

വികെഎന്നിന്റെ രാജാവ് സ്വയം നഷ്ടപ്പെട്ട്, കാണാൻ വന്നവരോടും തന്നെ തേടിവന്ന എല്ലാ വർത്തമാനങ്ങളോടും ചിരിച്ചുക്കൊണ്ട് ഒരേയൊരു വാക്യം മാത്രം ഉരുവിട്ടുക്കൊണ്ടിരുന്നു: 'നന്നായി... ആരാ?' അങ്ങനെ തന്നെ ചോദിച്ചിരിക്കെ, ടിയാൻ ദിവംഗതനായി– നാണ്വാരുടെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ

> **ഓർമ്മകളെ ഉപേക്ഷിച്ചാലും സ്വപ്നങ്ങളെ ഒരിക്കലും വിട്ടുകളയരുത്**

'കെളവൻ ബക്കറ്റ് ചവിട്ടിമറിച്ചു' He kicked the Bucket!

'എന്റെ കുഞ്ഞിനെ ഞാൻ മറന്നുപോകുമോ' എന്ന് മാത്രം അവസാനകാലങ്ങളിൽ മരണകിടക്കയിൽ വ്യാകുലപെട്ടുക്കൊണ്ടിരുന്ന സുഹൃത്തിന്റെ അച്ഛനെ ഓർക്കുന്നു. ഏറെ വർഷങ്ങൾക്കും മുമ്പ്, അന്ന് എട്ടുവയസ് പ്രായമുള്ള മകനെയുംകൂട്ടി ആശുപത്രിയിൽ പോയി മടങ്ങിവരുന്ന വഴിയിൽ, മരണം 'വെട്ടുകല്ല് കൊണ്ടുവരുന്ന കൈ വണ്ടിയുടെ' രൂപത്തിൽ അയാളിൽ നിന്നും ഇളയമകനെ തട്ടിയെടുത്തു. ആ അപകടത്തിന്റെ പരുക്കും പേറി ജീവിച്ചിരുന്ന കാലമത്രയും അയാൾ ആ കുഞ്ഞിനെ ഓർത്തുക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. സംഭവം കഴിഞ്ഞ് മുപ്പത് വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറവും അച്ഛന് തന്റെ ഇളയ കുഞ്ഞിനെ അങ്ങനെ മറന്നുകളയാൻ ഒക്കുമോ? കൂട്ടുകാരൻ പറയും, എനിക്ക് പോലും ഒരു മങ്ങിയ ഓർമ്മയാണ് അവൻ. അന്നൊന്നും ഫോട്ടോ എടുത്തുവയ്ക്കാൻ നമുക്ക് വല്ല പാങ്ങുമുണ്ടോ? ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ അച്ഛന്റെ അടുത്ത് തന്നെ ഞാൻ ആ ഫോട്ടോ വച്ചുക്കൊടുത്തെനെ, ഒരാശ്വാസത്തിന്!' കണ്ണ് നിറയാതെ അയാളത് പറയുന്നത് ഇപ്പോഴും ചെവിയിൽ കേൾക്കാം. ആ കുഞ്ഞുമകനെ, അവനെ കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകളെ മറന്നുപോകുമോ എന്ന ഭയത്തിലും ആകുലതയിലും തന്നെ ആ വൃദ്ധൻ കടന്നുപോയി.

മറന്നുപോകുമോ എന്നുള്ളത് തന്നെയാണ് വാർധക്യത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഭയം.

വിഖ്യാത അർജന്റീനിയൻ എഴുത്തുകാരനായ ഹോർഹെ ബോർഗെസ്ന്റെ വലിയ ഭയങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഓർമ്മകൾക്ക് മുകളിൽ വന്നുവീഴാൻ പോകുന്ന മറവിയുടെ കരിമ്പടത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. ഹോർഹെസിന്റെ കാഴ്ചകളുടെ ലോകം ഇരുട്ടായിമാറിയ കാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെയാണ് അദ്ദേഹം Funes el memorioso മാഞ്ഞുപോകുന്ന ഓർമ്മകളെക്കുറിച്ചെഴുതിയത്. ഓർമ്മകളുടെ കുത്തൊഴുക്കിനെ ഭയന്ന ഹോർഹെ കുലംകുത്തിയോഴുകുന്ന പുഴപോലെ എന്നെന്നേയ്ക്കുമായി തന്റെ ഓർമ്മകളെ തന്നിൽ നിന്നും കാലം നഷ്ടപ്പെടുത്തും എന്നുള്ള വ്യഥ പങ്കുവച്ചുക്കൊണ്ടെയിരുന്നു.

മാഴ്സൽ പ്രൌസ്റ്റും In Search of Lost Time ൽ തന്നിൽ നിന്നും വഴുതിമാറുന്ന ഓർമ്മകളെ നോക്കി വിലപിച്ചുക്കൊണ്ടെയിരുന്നു. ഏറ്റവും വലിയ ഭയം ' ഞാൻ എല്ലാം മറന്നുപോകുന്നു' എന്നതാണ് എന്നദ്ദേഹം കുറിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു.

വലിയ നർത്തകിയും സിനിമാലോകത്തെ വിസ്മയവുമായിരുന്ന ഒരു വലിയ നടി താൻ നൃത്തം ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് മറന്നുപോയി' എന്ന് കരഞ്ഞത് ഈ കഴിഞ്ഞ നാളുകളിൽ അല്ലേ.

മറവിയുടെ മായാക്കയങ്ങളിലേക്ക് മറഞ്ഞുപോകുന്നതിനും മുമ്പ് കണ്ണ് കൊണ്ടും കാമറാ കണ്ണുകൾക്കൊണ്ടുമൊക്കെ നമ്മൾ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും ഇതേ ഓർമ്മകൾ തന്നെയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ 'എല്ലാം ഞാൻ മറന്നുപോകുമോ' എന്ന പുരാതന ഭയം നമ്മെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുന്നതും.

'ആ മരത്തെയും മറന്ന് മറന്ന് ഞാൻ' (K.R Meera) എന്ന് വിലപിക്കുന്നത് രാധിക മാത്രമല്ലല്ലോ!

> ***പറക്കണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ ചിറകുകളിൽ എടുത്തുവച്ചിരിക്കുന്ന ഭാരങ്ങൾ ഇറക്കിവച്ചേ മതിയാവൂ***

ADHD: മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഇതാ...

ADHD എന്നത് ഇന്ന് ലോകമാകെയുള്ള കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു മാനസിക ആരോഗ്യ അവസ്ഥയാണ്. അതിന്റെ പൂർണ രൂപം Attention Deficit Hyperactivtiy Disorder എന്നാണ്. വ്യത്യസ്തമായ മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി ശ്രദ്ധക്കുറവും അമിതചലനശേഷിയും ആവേശഭരിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങളും കാണിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ ഇതെന്ന് പൊതുവെ പറയാം.എന്നാൽ വളരെ അധികം മാതാപിതാക്കളും സമൂഹവും ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ ധാരണകളിൽ കഴിയുകയാണ്.

ADHDയെക്കുറിച്ചുള്ള ചില അബദ്ധധാരണകൾ മാതാപിതാക്കളെയും കുട്ടികളെയും ഒന്നുപോലെ വഴിതെറ്റിക്കുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഈ അബദ്ധധാരണകളെ തിരുത്തിയെഴുതേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.ആദ്യം എന്തൊക്കെയാണ് ഈ അബദ്ധധാരണകളെന്ന് നോക്കാം.

- **ADHD ആൺകുട്ടികളെ മാത്രമാണ് ബാധിക്കുന്നത്**

പെൺകുട്ടികളെക്കാൾ രണ്ടിരട്ടിയോളം ഇത് ആൺകുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്നു എന്നത് ശരിയാണ്, എന്നുകരുതി ഈ അവസ്ഥ പെൺകുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നില്ലഎന്ന് കരുതാൻ പാടില്ല ഇങ്ങനെയൊരു ധാരണയുള്ളതുകൊണ്ട് ADHD ഉള്ള പെൺകുട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധയോ നല്ല ചികിത്സയോ കിട്ടാതെ പോകുന്നു പലപ്പോഴും ഈ കുട്ടികൾ നിശ്ശബ്ദരായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത് അവഗണിക്കപ്പെടുകയോ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്,

ADHD ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് സ്വാഭാവികമായി ഉള്ളത് overactivtiy അല്ലെങ്കിൽ hyperactivtiy ആണ്.അവർക്ക് മുൻകൂട്ടിയുള്ള ചിന്തയും നിയന്ത്രണശക്തിയിലും കുറവുണ്ട്.ഇത് അവരുടെ മനോരോഗപരമായ അവസ്ഥയാണ്, അവരൊരിക്കലും

> *മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വപ്നങ്ങളുടെ തിളക്കത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചുസമയം കളയാതെ സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് തിളക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കൂ*

ദുഷ്ടരല്ല. ADHD കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കാനാകാത്തതാണ്

- **ADHD കുറച്ചു ശ്രദ്ധമാറ്റമാണ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാവാം**

ഇതൊരു വലിയ ലഘൂകരണമാണ്.ശ്രദ്ധ കുറയുന്ന അവസ്ഥ പലർക്കും ഉണ്ടാകാം, എന്നാൽ അളഒള എന്നത് ഒരു നിശ്ചിത മാനസിക വ്യത്യാസമാണെന്നും,അത് ഒരു സ്ഥിരതയുള്ള രോഗാവസ്ഥയാണെന്നും തിരിച്ചറിയണം.അളഒള ഉള്ളവർക്ക് neuronal activtiy, dopamine regulation എന്നിവയിൽ വ്യത്യാസം കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് വെറും 'ശ്രദ്ധ മാറ്റം' അല്ല.

'മാതാപിതാക്കളുടെ പിഴവുകൾ കാരണം ആണ് കുട്ടിക്ക് ADHD' വരുന്നത് എന്നൊരു ധാരണയുണ്ട്. ഈ ധാരണ മാതാപിതാക്കളെ അനാവശ്യമായ കുറ്റബോധത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്നവയാണ്. ജനിതകഘടകങ്ങളുമുള്ള, താത്വികമായ രോഗാവസ്ഥയാണ്. മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും സഹായിച്ചാൽ അത് നിയന്ത്രിക്കാം എന്നല്ലാതെ അതുണ്ടാവാൻ ഒരിക്കലും മാതാപിതാക്കൾ കാരണക്കാരല്ല

- **ADHD ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിശക്തി കുറവാണ്**

ഇതും വലിയൊരു തെറ്റാണ്. ADHD ഉള്ളവർ പലപ്പോഴും അതീവ ബുദ്ധിമതികളും കലാപരവുമായ കഴിവുകളുള്ളവരുമായിരിക്കും..അവർക്ക് പ്രശ്നപരിഹാരത്തിൽ കഴിവുണ്ട്, പക്ഷേ ശാഖാപ്രധാനമായ (nonlinear) രീതിയിൽ ചിന്തിക്കാറാണ് പതിവ്. മികച്ച അവതാരകരും ശാസ്ത്രജ്ഞരുമായ പലരും അവരുടെ ശൈശവത്തിൽ ADHD അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് (ഉദാ: മൈക്കൽ ഫേൽപ്പ്സ്, ജസ്റ്റിൻ ടിമ്ബർലേക്ക്).

ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കരുത്, അതൊക്കെ ലഹരിക്ക് തുല്യമാണ് എന്നതാണ് മറ്റൊരു അബദ്ധധാരണ. ADHD ചികിത്സയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ (ഉദാ: methylphenidate, amphetamines)ശാസ്ത്രീയമായി പരിശോധിക്കപ്പെട്ട, ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച രീതിയിലുള്ള ഔഷധങ്ങളാണ്. ഇതൊരിക്കലും ലഹരിയല്ല,ഔഷധങ്ങൾ വഴി കുട്ടിയുടെ ശ്രദ്ധയും സ്വയം നിയന്ത്രണവും മെച്ചപ്പെടുന്നു, ഇത് സ്കൂൾ, സാമൂഹിക ജീവിതത്തിൽ വലിയ പുരോഗതി നൽകുന്നു.

- **വളരുന്നതോടെ അതെല്ലാം മാറും**

മറ്റൊരു തെറ്റായ ആശയമാണ് ഇത്. ADHD കുട്ടിക്കാലത്ത് ആരംഭിക്കുമ്പോഴും, അതിന്റെ പല ലക്ഷണങ്ങളും തുടർന്ന് ചെറുപ്പത്തിലും മുതിർന്ന വയിലേക്കും കടന്നു പോകുന്നു. വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് അതിന്റെ രൂപം മാറും പക്ഷേ അസ്വഭാവം അവസാനിക്കില്ല. ADHD ഉള്ളവരിൽ ഏകദേശം 60% പേർക്ക് മുതിർന്ന ജീവിതത്തിലും ചില ലക്ഷണങ്ങൾ തുടരുന്നു.

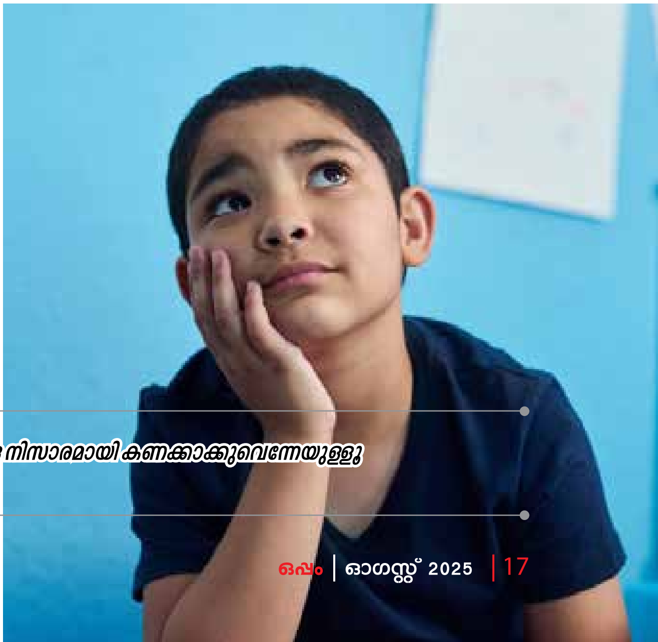
- **ADHD ഉണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് വിജയം സാധ്യമല്ല**

ഈ ആശയം കുട്ടികളിലെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ തകർക്കുന്നു. ADHD ഉള്ളവർക്ക് പ്ലാനിംഗ്, സമയ നിർവാഹം തുടങ്ങിയവയിൽ സഹായം നൽകുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കും അതിവേഗം വളരാനും തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുമാകുന്നു.

പ്രചോദനമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ: സിംൺ ബൈൽസ് (Olympic Gymnast) കാർസ്റ്റൻ സ്മിത്ത് (NASA Engineer) .

ADHD ഒരു കുറ്റമല്ല, മനസ്സിന്റെ ഒരു വേറിട്ട പ്രവർത്തനരീതി മാത്രമാണ്. ഈ തെറ്റായ വിശ്വാസങ്ങൾ മാറ്റിയാൽ മാത്രമേ മാതാപിതാക്കൾക്കും സമൂഹത്തിനും ഇത്തരം കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കൂ. സഹായം തേടുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കരുണയോടെ സമീപിക്കുക. അവർക്ക് വേണ്ടത് കുറ്റപ്പെടുത്തലല്ല മറിച്ച് കൈത്താങ്ങാണ്.

(വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



> *“ഒന്നും നിസാരമല്ല, മറ്റുള്ളവർ നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങളെ നിസാരമായി കണക്കാക്കുംവരെ മാത്രമേയുള്ളൂ*

ദുർബലനാണോ, എന്തുകൊണ്ട്?

മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹികജീവിയാണ്. ഓരോരുത്തരും ഓരോ വിധത്തിലുള്ള സ്വഭാവങ്ങളും കഴിവുകളുമുള്ളവരാണ്. എന്നാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും സമൂഹത്തിൽ നാം കാണുന്ന ഒരു വിഭാഗം വ്യക്തികൾ, തങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ തികച്ചും തെളിയിക്കാൻ കഴിയാതെ, പിന്നിലായി നിൽക്കുന്നവരാണ്. അവരെ ദുർബല വ്യക്തികൾ എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. ഇതൊരിക്കലും ശരീരശക്തിയുടെ കുറവല്ല, മറിച്ച് ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കുറവാണ്.വ്യക്തിത്വം ഓരോ മനുഷ്യനും പ്രത്യേകമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്വഭാവസങ്കേതമാണ്. ചിലർക്കത് ശക്തമായി പ്രകടമാകുമ്പോൾ ചിലരിൽ അത്ര സ്പഷ്ടമല്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികളാണ് 'ദുർബല വ്യക്തികൾ'. ഇവരുടെ മുഖ്യ ലക്ഷണം ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കുറവാണ്. സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ വിശ്വാസമില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നവർ ഒരിക്കലും മുന്നോട്ട് പോവാൻ തയാറാവില്ല. പരീക്ഷയിൽ ചെറിയൊരു പരാജയം വന്നാൽ അവർ മുഴുവൻ ഭാവിയെയും നഷ്ടമായി കാണുന്നു.

പഠനത്തിൽ കഴിവുള്ള ഒരു വിദ്യാർത്ഥി പ്രസംഗം നടത്തേണ്ടിവന്നാൽ സഹപാഠികളുടെ മുൻപിൽ സംസാരിക്കാൻ ഭയപ്പെട്ട് പിന്തിരിയുന്ന സ്ഥിതി ഇതിനുദാഹരണമാണ് ഈ ഭയം മനസ്സിൽ സ്ഥിരത നേടിയാൽ, അതോടെ ആ വ്യക്തി ക്രമേണദുർബല വ്യക്തിയായിമാറും. അവർക്ക്ജീവിതലക്ഷ്യവും സ്വപ്നങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടും. ചെറിയൊരു പരാജയത്തിൽ പോലും ഇവർ ആശയക്കുഴപ്പം അനുഭവിക്കുകയും എല്ലായ്പ്പോഴും മറ്റുള്ളവരിൽ ആശ്രയിച്ചു നീങ്ങുകയും ചെയ്യും. സ്വന്തമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകയും നിരന്തരം അസംതൃപ്തി പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനഃശാസ്ത്രപരമായി, ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ന്യൂറോറ്റിസം (neuroticism) എന്ന സ്വഭാവഗുണം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. അതായത് അത്യധികം വിഷമത, നിരാശ, സംശയം എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ചിന്താശൈലി.യാണ് ഇത്,

ദുർബല വ്യക്തികൾക്ക് ഭയം എളുപ്പത്തിൽ പിടിപെടുന്ന സ്വഭാവമുണ്ട്. ഈ ഭയം പലപ്പോഴും അവരെ സാമൂഹിക പരിതസ്ഥിതികളിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെടാൻ ഇടയാക്കുന്നു. പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളോ, ചെറുതും വലുതുമായ വെല്ലുവിളികളോ നേരിടുമ്പോൾ

> *ഒരിക്കലും വീഴാതിരിക്കുന്നതിലല്ല മിടുക്ക്, ഓരോ നിമിഷവും വീണിട്ട് എണീറ്റുനില്ക്കുന്നതിലാണ്.*

അവർക്കുണ്ടാകുന്ന ആശങ്ക, മനസ്സിലുള്ള ഉറച്ച നിലപാടുകൾ ഇല്ലായ്മ എന്നിവ അവരെ പിന്നോട്ട് തള്ളുന്നു. മറ്റ് വ്യക്തികളുമായി ഉറ്റബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും അഭിപ്രായങ്ങൾ തുറന്നുപറയാനും ഇവർ മടിക്കും. ദുർബല വ്യക്തികൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും അനിശ്ചിതത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കയുണ്ട്. ഒരു ചെറിയ മാറ്റം പോലും ഇവരുടെ മനസ്സിൽ വലിയ ഭീതിയുണ്ടാക്കും.

ദുർബല വ്യക്തികൾക്ക് സ്ഥിരതയില്ലായ്മ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണമാണ്. അവർ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് തന്നെ പല വഴികളിലേക്കും ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് ചിതറിയ നിലയിലാകാറുണ്ട്. ഒരിക്കലും തങ്ങളാൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് മനസ്സിൽ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നതിനാൽ അവർ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നതിൽ പോലും ഭയക്കാറുണ്ട്. ഇവർക്ക് ഉള്ള ആത്മസംശയം ഭാവി സ്വപ്നങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും സ്ഥിരമായ ദു:ഖം സമ്മാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.സ്ഥിരത എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഘടകമാണ്. എന്നാൽ ദുർബല വ്യക്തികൾക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള സ്ഥിരത ഇല്ല. അവർ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഉറച്ചുനില്ക്കാൻ കഴിയില്ല. കാരണം, മനസ്സിൽ സംശയങ്ങൾ ഉരുത്തിരിയും

'ഇത് ശരിയായ തീരുമാനമാണോ?', 'മറ്റുള്ളവർ എന്ത് ചിന്തിക്കും?' എന്നിങ്ങനെ നിരന്തരം ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ഇതിന്റെ ഫലം ഒരിക്കലും ഉയർന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാൻ കഴിയാത്ത ജീവിതമായിരിക്കും.

ദുർബലവ്യക്തികൾക്ക് വികാരനിയന്ത്രണക്ഷമത കുറഞ്ഞതാണ്. ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും അതീവതീവ്രമായി അവർ അനുഭവപ്പെടും.

അതിനാൽ ദുഃഖം, വിഷമം, എളുപ്പത്തിൽ പൊട്ടിത്തെറിക്കൽ, നിസാര കാര്യത്തിൽ വിഷാദം എന്നിവയും ഇക്കൂട്ടരിൽ പ്രകടമാകും ഈ വികാരങ്ങൾ അവരുടെ വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ജീവിതത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.മറ്റുള്ളവരുടെ ചെറിയൊരു വിമർശനം പോലും അവർക്ക് താങ്ങാൻ കഴിയില്ല. അതിലൂടെ ആത്മാർത്ഥ ബന്ധങ്ങൾ വരെ നഷ്ടപ്പെടുത്തും.

ദുർബലത്വം ശാരീരികമായും ബാധിക്കാറുണ്ട്, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉത്കണ്ഠാരോഗങ്ങൾ, ഡിപ്രഷൻ, മുൻകോപം തുടങ്ങിയവ ഇതിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ്.

ദുർബലത്വം എന്നത് ജന്മസിദ്ധമല്ല. ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ് നമ്മൾ അതിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്നത്.. എന്നാൽ ആത്മവിശ്വാസം, ശ്രമം, പോസിറ്റീവ് ചിന്ത എന്നിവയിലൂടെ ദുർബലത്വത്തെ ജയിക്കാൻ കഴിയും. സമൂഹം ഈ വ്യക്തികളോട് സഹാനുഭൂതിയോടെയും പ്രേരണയോടെയും സമീപിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ദുർബലത്വം എന്നത് ജന്മസിദ്ധമല്ല. ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ് നമ്മൾ അതിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്നത്.. എന്നാൽ ആത്മവിശ്വാസം, ശ്രമം, പോസിറ്റീവ് ചിന്ത എന്നിവയിലൂടെ ദുർബലത്വത്തെ ജയിക്കാൻ കഴിയും. സമൂഹം ഈ വ്യക്തികളോട് സഹാനുഭൂതിയോടെയും പ്രേരണയോടെയും സമീപിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്ന ഒരു പോസിറ്റീവ് അന്തരീക്ഷം സമൂഹം ഒരുക്കുമ്പോഴാണ് ദുർബലത്വത്തിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ സാധിക്കുന്നത്., ദീർഘകാല ദു:ഖം മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും തകർക്കുന്നു. അതിനാൽ, ഈ ദുർബലത്വം വ്യക്തിയുടെ സമ്പൂർണ്ണ ഉത്പാദനക്ഷമതയും നശിപ്പിക്കും.

ദുർബലത്വം സ്ഥിരമായ ഒന്നല്ല. അതിനെ മറികടക്കാൻ വ്യക്തിയും സമൂഹവും ചേർന്ന് ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്.. മനോനില മനസ്സിലാക്കുക: സ്വയം മനസ്സിലാക്കൽ (selfawareness) എന്നിവ ഇതിൽ പ്രധാനമാണ്. ഞാൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് ദുർബലത്വം അനുഭവിക്കുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് തന്നെയാണ് പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനുള്ള ആദ്യപടി.. പോസിറ്റീവ് ചിന്താ രീതികൾ വളർത്തുക: മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും പിന്തുണ തേടുക. ആത്മവിശ്വാസം പാടേ ഇല്ലാതാകുന്നതിനു മുൻപ്, ചെറിയ വിജയങ്ങൾക്ക് അഭിനന്ദനം പറയുന്ന ശൈലി വളർത്തുക. ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ തുടങ്ങുക: വലുതായ സ്വപ്നങ്ങളിൽ പൂർത്തീകരിക്കുക. അതിന് ദിവസംതോറും പൂർത്തിയാക്കാവുന്ന ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുക. മനഃശാസ്ത്ര സഹായം തേടുക: ചിലർക്ക് സൈക്കോളജിക്കൽ കൗൺസലിംഗ് സഹായകരമായിരിക്കും.

> **ക്ലോക്കിലേക്ക് നോക്കിയിരിക്കണ്ടാ ചെയ്യാനുള്ളത് ഏറ്റവും നല്ലതുപോലെ ചെയ്താൽ മതി**

ദാമ്പത്യത്തിന്റെ ഇഴയടുപ്പം

ദാമ്പത്യബന്ധം എക്കാലവും ഒരേ തീവ്രതയോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകണമെന്നാണോ ആഗ്രഹം? എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒന്നുമാത്രം ചെയ്താൽ മതി എല്ലാദിവസവും ഒരേ മുറിയിൽ ഒരേ കട്ടിലിൽ ഒരുമിച്ചുകെട്ടിപ്പിടിച്ചുറങ്ങുക. ദാമ്പത്യബന്ധം വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോൾ ഒരേ മുറിയിൽ ഒരേ കട്ടിലിലാണ് കിടക്കുന്നതെങ്കിലും ദമ്പതികൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം സ്പർശിക്കണമെന്നുപോലുമില്ല. മാത്രവുമല്ല കൂർക്കംവലി പോലെയുള്ള ഇണയുടെ ചില പ്രത്യേകതകൾ പരസ്പരം മാറികിടക്കുന്നതിന് കാരണമായിമാറുകയും ചെയ്തേക്കാം. പക്ഷേ പരസ്പരം ചേർന്നുകിടന്നും കെട്ടിപിടിച്ചും കിടക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നറിയാമോ? ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഗുണം സ്ട്രസ് കുറയും എന്നതാണ്. കാരണം സ്നേഹമുള്ള ഒരാളുടെ സാമീപ്യം വഴിയായി സ്ട്രസ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഓക്സിടോസിനുകൾ പുറപ്പെടും. ദമ്പതികൾ സ്നേഹത്തോടെ കെട്ടിപിടിച്ചുകിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സ് റിലാക്സഡാകുകയും സ്ട്രസ് കുറയ്ക്കുന്ന ഓക്സിടോസിൻ പുറപ്പെടുകയും ചെയ്യുമെത്ര. പരസ്പരം അഭിമുഖമായി ശരീരത്തിൽ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട്കിടക്കുന്നതും ഒരാളുടെ പുറകിൽക്കൂടി കെട്ടിപിടിച്ച് മറ്റെയാൾ കിടക്കുന്നതും പരസ്പരം സ്നേഹവും പ്രണയവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വഴിയൊരുക്കും. കാലുകൾ പരസ്പരം ചുറ്റിപിടിച്ച് കെട്ടിപിടിച്ചു കിടക്കുന്നതും ഗാഢമായ ഇഴയടുപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇണയുടെ തോളിൽ തല ചായ്ച്ച ഉറങ്ങുന്നതും ഇതുപോലെതന്നെയുള്ള അടുപ്പത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്,

രണ്ടുപേരും പരസ്പരം മാറി കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുന്നതും രണ്ടുകയ്യും രണ്ടുകാലും പരമാവധി അകറ്റിവച്ച് ഇണയ്ക്ക് ഇത്തിരിമാത്രം കിടക്കയിൽ സ്ഥലം കൊടുക്കുന്നതും പരസ്പരം തിരിഞ്ഞുകിടക്കുന്നതുമെല്ലാം ഇരുവരും തമ്മിലുള്ള അകൽച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

അതുകൊണ്ട് ദമ്പതികളേ നിങ്ങൾ ഒരു മുറിയിൽ കിടന്നുറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കൂ, കെട്ടിപിടിച്ചുറങ്ങാൻ ശ്രമിക്കൂ. പോസിറ്റിവിറ്റി കിടപ്പുമുറിയിൽ നിറഞ്ഞ് നിങ്ങളുടെ ദാമ്പത്യം കൂടുതൽ ദൃഢവും സുന്ദരവുമായിത്തീരട്ടെ.

> ***നീയാരായാലും നല്ലതുമാത്രം ചെയ്യാൻ മടിക്കരുത്***

സന്തോഷം എവിടെ നിന്നാണ് വരുന്നത്?

ആദ്യം തന്നെ പറയട്ടെ സന്തോഷം ഒരിക്കലും പുറമേ നിന്നല്ല അകമേ നിന്നാണ് വരുന്നത്. ചിന്തയും ബന്ധവും ആത്മീയതയും നന്മയും തമ്മിൽ അതിനു ബന്ധമുണ്ട്. എന്നാൽ ഭൗതികമായ നന്മകൾ സന്തോഷം തരുന്നുണ്ട് എന്ന കാര്യവും നിഷേധിക്കാനാവില്ല. പക്ഷേ ഭൗതികമായ സമൃദ്ധിയുള്ള വ്യക്തികൾ പോലും ആന്തരികമായി സന്തോഷവും സമാധാനവും അനുഭവിക്കുന്നില്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോഴാണ് സന്തോഷത്തിന്റെ കാരണം ബാഹ്യമായി മാത്രമല്ല എന്ന് നാംപറയേണ്ടിവരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സന്തോഷത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങളെ നമുക്ക് വ്യത്യസ്തമായി സമീപിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സന്തോഷം ആസ്വദിക്കാൻ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടെന്നു നമുക്ക് തോന്നണം. ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ലക്ഷ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ നിന്ന് സന്തോഷം ഉദിക്കുന്നു. ദൗത്യബോധം ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ജോലിയിൽ പോലും നമുക്ക് സംതൃപ്തി ഉണ്ടാകുന്നത്.പരസ്പര സ്നേഹവും ആദരവുമുള്ള ബന്ധങ്ങൾ നമുക്ക് അതീവ സന്തോഷം നൽകുന്നുണ്ട്. കുടുംബം, സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ തുടങ്ങിയവയുമായി ഉള്ള ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധവും അടുപ്പവും സന്തോഷവും സമാധാനവും ആശ്വാസവും നല്കുന്നുണ്ട്. കൃതജ്ഞതയാണ് മറ്റൊന്ന്. ലഭിച്ചതിന് നന്ദി പറയുന്നതു മാത്രമല്ല നമുക്കു പലതും ഇല്ലെന്ന പരാതിപറയുമ്പോൾ നമ്മെക്കാൾ കുറവുകളും ഇല്ലായ്മകളും ഉള്ളവരുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മെ കൃതജ്ഞതയുള്ളവരാക്കിമാറ്റുന്നത്. വലിയകാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല തീരെ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോഴും നാം നന്ദിപറയണം. എന്തിന് ജോലി ചെയ്തതിന് കൂലി കിട്ടുമ്പോൾ പോലും. ജോലി ചെയ്യാൻ ആരോഗ്യവും കഴിവും ഉണ്ടായതിനും എത്രയോ പേർക്ക് ജോലി ചെയ്തിട്ടും കൂലി കിട്ടാത്തപ്പോൾ നമുക്ക് കൂലി കൃത്യസമയത്ത് കിട്ടിയതിനെപ്രതിയുമായിരിക്കണം ആ നന്ദി. ആത്മീയതയ്ക്ക് ഒരാളെ സന്തോഷവാനാക്കാൻ കഴിവുണ്ട്. പ്രക്ഷുബ്ധമായ മനസ്സുകളെ ശാന്തമാക്കാൻ ധ്യാനത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ദൈവവിചാരം പലർക്കും പ്രചോദനവും ആശ്വാസവും സമാധാനവും സന്തോഷവുമാണ്. അനാവശ്യമായ താരതമ്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി അവനവരിൽത്തന്നെ സംതൃപ്തി കണ്ടെത്തുക എന്നതും സന്തോഷത്തിന്റെ വഴിയാണ്.തന്നിലുള്ളതിൽ അഭിമാനിക്കുമ്പോഴും കുറവുകളോടുകൂടി അംഗീകരിക്കുമ്പോഴും നാം സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികളായി മാറുന്നു. മറ്റൊരാളെ സഹായിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്നതും സന്തോഷമാണ്. പക്ഷേ ഇതേക്കുറിച്ച് നമ്മളിൽ പലരും അജ്ഞരാണ്. കയ്യിലുണ്ടായിട്ടും മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ ആവശ്യമറിഞ്ഞ് സഹായിക്കാൻ നമ്മൾ പലപ്പോഴും മടിവിചാരിക്കുന്നു. തനിക്കുകുറഞ്ഞുപോകുമോയെന്നതാണ് ഭയം. ഇതൊരു തെറ്റിദ്ധാരണയാണ്. ഉള്ളതിൽ നിന്ന് ഒരു പങ്ക് മറ്റുള്ളവർക്കു കൊടുത്തുനോക്കൂ. തീർച്ചയായും നമുക്ക് നഷ്ടബോധമല്ല സന്തോഷമേ തോന്നുകയുള്ളൂ.

ചുരുക്കത്തിൽ ആരും നമുക്ക് സന്തോഷം കൊണ്ടുവന്നുതരുകയില്ല. സന്തോഷം നമ്മൾ കണ്ടെത്തുകയാണ്, സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

> *മനസിൽ ഗർഭംധരിക്കുന്നതും വിശ്വസിക്കുന്നതുമാണ് ഫലമായി പുറത്തേക്ക് വരുന്നത്*

ജോബി യൂസിഫെൻ

വികാരങ്ങളെ അതേ തീവ്രതയോടെ പ്രേക്ഷക മനസുകളിൽ എത്തിക്കുവാൻ മഴ ഒരു പ്രധാനഘടകമായി മലയാളസിനിമയിൽ പലയിടത്തും ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.അതേക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോൾ പലരുടെയും മനസ്സിലേക്ക് ആദ്യം കടന്നുവരുന്നത് പത്മരാജൻ ചിത്രമായ തൂവാനത്തുമ്പികൾ ആയിരിക്കും.അതിൽ മണ്ണാറത്തൊടി ജയകൃഷ്ണനും ക്ലാരയും തമ്മിലുള്ള തീവ്രപ്രണയ കഥ പറയുന്നത് മഴയെയും ഇഴ ചേർത്താണ്. സിനിമയുടെ കേന്ദ്രഭാഗങ്ങളിലെല്ലാം മഴ പെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഷാജി എൻ കരുൺ ചിത്രമായ പിറവിയിലും മഴയെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭരണകൂട ഭീകരതയ്ക്ക് മുൻപിൽ തന്റെ മകനെ തിരിച്ചു കിട്ടുന്നതിനുവേണ്ടി യാചിക്കുന്ന വൃദ്ധനായ പിതാവ്, മകന്റെ തിരിച്ചുവരവ് കാത്തുകിടക്കുന്ന വൃദ്ധയായ മാതാവ്, ഇവർക്കിടയിൽ നിസ്സഹായയായി നിൽക്കുന്ന സഹോദരി എന്നിവരുടെ കഥ പറയുന്ന ഈ ചിത്രത്തിൽ ദുരന്തത്തിന്റെ വ്യാപ്തി പ്രേക്ഷകരിലേക്ക് സന്നിവേശിപ്പിക്കാനായിപെയ്യാൻ വിതുമ്പി നിൽക്കുന്ന മഴമേഘങ്ങളെയും അലസവും ശുഷ്കവുമായി പെയ്യുന്ന മഴയെയും ആണ് സംവിധായകൻ അവലംബമാക്കിയത്.

രാജീവ്കുമാർ സംവിധാനം ചെയ്ത ക്ഷണക്കത്ത് എന്ന ചിത്രത്തിൽ പ്രണയത്തിന്റെ ഊഷ്മളതയും വിരഹത്തിന്റെ വേദനയും വരച്ചു കാണിച്ചത് തെളിഞ്ഞ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ആണെങ്കിൽ ചിത്ര

കാലംതെറ്റിയും മഴ പെയുമ്പോൾ ക്രമം തെറ്റി ഓർമ്മകളും മഴയ്ക്കൊപ്പം പെയ്യുന്നു. കണ്ടുമറന്ന സിനിമകളിലെ രംഗങ്ങളും ഗാനങ്ങളുമായി ഓർമ്മയിലും ഒരുമഴപെയ്ത്ത്

മഴയേ മഴ...

> *തിരകളടങ്ങിയ കടൽ ഇല്ല, പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാവാത്ത ജീവിതവുമില്ല*

ത്തിന്റെ അവസാന സീൻ പാർവതിയും വിവേകും ഒരു തോണിയിൽ കയറി മരണത്തിലേക്ക് തുഴഞ്ഞു പോകുന്ന ശക്തമായ മഴയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. തുടർന്നുവരുന്ന സീനിൽ ശൂന്യമായ അതേ തോണി തെളിഞ്ഞ അന്തരീക്ഷത്തിലാണ് എങ്കിലും ദുരന്തത്തിന്റെ നോവ് പ്രേക്ഷകരുടെ മനസിൽ വ്യാപിക്കുന്നുണ്ട്.

സംഗീതത്തിലും ഉണ്ട് മഴയുടെ രാഗം. അത് കർണാടക സംഗീതത്തിൽ അമൃതവർഷിണിയും ഹിന്ദുസ്ഥാനിയിൽ മേഘമൽഹാറും ആണ്. അമൃതവർഷിണി രാഗം പ്രശസ്ത കർണാടക സംഗീതജ്ഞൻ മുത്തുസ്വാമി ദീക്ഷിതർ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതാണ്. ഇതേ രാഗത്തിൽ തന്നെ രചിച്ച ആനന്ദാമൃതവർഷിണി എന്ന കീർത്തനം പാടി മഴപെയ്യിച്ചു എന്നും വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ രാഗത്തിൽ കുറച്ചു മലയാളം സിനിമ ഗാനങ്ങൾ മാത്രമാണ് ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. 1984 ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ഇടവേളക്കു ശേഷം എന്ന ചിത്രത്തിലെ മാനം പൊന്മാനം എന്ന ഗാനവും 1987ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ജാലകം എന്ന ചിത്രത്തിലെ ഒരു ദളം മാത്രം എന്ന ഗാനവും 2000 ത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങിയ മഴ എന്ന ചിത്രത്തിലെ ആഷാഢം പാടുമ്പോൾ എന്ന ഗാനവുമാണ് അവയിൽ പ്രധാനം. 2018 ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ശിക്കാരി ശംഭുവിൽ ഓ ഇതാ ആരോ ഒരാൾ എനിക്കായി തൂകും തൂമഴ എന്ന് ആരംഭിക്കുന്ന ഗാനം പ്രേക്ഷക ഹൃദയങ്ങളിൽ മഴയുടെ കുളിർമ പകരുന്നതായിരുന്നു. 1991 ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ ഉള്ളടക്കത്തിലെ പാതിരാ മഴയേതോ എന്ന് തുടങ്ങുന്ന ഗാനം വിരഹത്തിന്റെ വേദന ഓരോ പ്രേക്ഷകനും അനുഭവേദ്യമാക്കുമ്പോൾ 1995 ലെ ഒരു അഭിഭാഷകന്റെ കേസ് ഡയറി എന്ന ചിത്രത്തിലെ മഴപെയ്തു മാനം തെളിഞ്ഞ നേരം എന്നു തുടങ്ങുന്ന ഗാനം നഷ്ട ബാല്യങ്ങളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നു. 2019 ൽ ഇറങ്ങിയ ഹാർട്ട് ബീറ്റ് എന്ന ആൽബത്തിൽ കെഎസ് ചിത്ര പാടിയ നിലാമഴ എന്ന പാട്ട് ഏകാന്തതയുടെ നോവ് ഓരോ സംഗീതാസ്വാദകന്റേയും കണ്ണിനെ ഈറൻ അണിയിക്കുന്നവയായിരുന്നു. 2005ൽ അനിൽ പനച്ചൂരാന്റെ ഒരു മഴ പെയ്തെങ്കിൽ എന്ന കവിതസമാഹാരത്തിലെ ഒരു മഴ പെയ്തെങ്കിലുമൊന്ന് എന്ന കവിത കാത്തിരിപ്പിന്റെ വേദനയും പ്രതീക്ഷയും സമ്മാനിക്കുന്നവയായിരുന്നു.

ഹിന്ദുസ്ഥാനി സംഗീത ശാഖയിലെ മേഘമൽഹാറും മഴയുടെ രാഗമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഈ രാഗത്തിനു മഴയെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്താൻ കഴിവുണ്ട് എന്നാണ് വിശ്വാസം. കൂടാതെ മുഗൾ ചക്രവർത്തിയായ അക്ബറിന്റെ ദർബാറിലെ സംഗീതജ്ഞനായ മിയാൻ താൻസെൻ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതും ഇതിനോട് ചേർന്നു വരുന്നതും മഴയുടെ പ്രതീതി ജനിപ്പിക്കുന്നതുമായ രാഗം മിയ മൽഹർ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ധാരാളം ഗസലുകൾ ഇതിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മഴ മനുഷ്യജീവിതത്തെ ഏറെ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ഒരു പ്രതിഭാസമാണ്. മഴ ദുഃഖത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ്, സന്തോഷത്തിന്റെയും പ്രണയത്തിന്റെയും പ്രതീകമാണ്, വിരഹത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ്, നഷ്ടസ്വപ്നങ്ങളുടെ പ്രതീകമാണ്, പ്രതീക്ഷയുടെ പ്രതീകമാണ്. മഴയെ നമ്മുടെ ഏതു വികാരത്തോടും ചേർക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ആർദ്രത വർദ്ധിക്കുന്നു. മഴയ്ക്ക് വിവിധ ഭാവങ്ങൾ ഉണ്ട്.

അവനവനിൽ വിശ്വസിക്കാത്ത ഒരാൾക്കും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല

PRABHATH

RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303
Ph: 0484 2682880

Affiliated to CBSE | No 930414

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

FACULTIES

Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

MANAGEMENT VISION

Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

FACILITIES

We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.

Prabhath offers

a great opportunity to mould your future in the lap of Gaborone University College of Law & professional studies, Botswana

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES

www.prabathresidentialschool.com

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact,
N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28 (Page 24)