Only Positive...

SEPTEMBER 2025

ഒപ്പം®

Vol:8 | Issue:4

ശാന്തമാകാം, ശാന്തരാകാം...

മറന്നുപോകരുതാത്ത ചില പാഠങ്ങൾ

- നമ്മൾ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർ മറന്നുപോയേക്കാം. എന്നാൽ അവർക്ക് നമ്മൾ നല്കിയ അനുഭവങ്ങൾ- സന്തോഷം, സങ്കടം, നിരാശ, വെറുപ്പ്- അവരൊരിക്കലും വിസ്മരിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് ഒരാളുടെ പേരു കേൾക്കുമ്പോൾ, മുഖം ഓർമ്മിക്കുമ്പോൾ അവർ നമുക്കു നല്കിയ വികാരം മനസ്സിലേക്ക് വരുന്നത്.
- അമിതചിന്തകൾ ഒരിക്കലും ഗുണം ചെയ്യുന്നവയല്ല. അമിതമായി ചിന്തിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടണമെന്നില്ല, എന്നാൽ പുതിയ പല പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടാനും അമിതചിന്തകൾ കാരണമാവാം.
- ഭയം മൂലം പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ നാം മടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്രകാരം ചെയ്യാൻ നാം മടിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും ഏറ്റവും വലിയ വളർച്ചയിലേക്ക് നയിക്കുന്നവയായി മാറുന്നത്. ഭയപ്പെട്ടു നിന്നാൽ നമുക്കൊന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. ഭയക്കുന്നതെന്തോ അതു ചെയ്യുക. അപ്പോൾ വിജയിക്കാൻ കഴിയും.
- പുറത്തുകാണുന്നതല്ല സന്തോഷം. ഒരാൾ ചിരിക്കുന്നുവെന്നതുകൊണ്ട് അയാളുടെ ഉള്ളിൽ സന്തോഷം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. സന്തോഷങ്ങൾ മനസ്സുകളിലാണ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ഒരാളോട് ക്ഷമിക്കുന്നത് അവർക്ക് നാം കൊടുക്കുന്ന സൗജന്യമല്ല. അവരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയുമല്ല. അവരെ സ്വതന്ത്രരാക്കുന്നതിനെക്കാൾ ക്ഷമിക്കുന്നതിലൂടെ നാം നമ്മെ തന്നെ സ്വതന്ത്രരാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.
- ജീവിതം എല്ലായ്പ്പോഴും ആസൂത്രണം ചെയ്തതുപോലെ പോകില്ല, അത് അപ്രതീക്ഷിതമായ പലതും നമുക്കുവച്ചുനീട്ടുന്നു.
- നെഗറ്റീവ് ആളുകൾ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് ജീവിതം വലിച്ചെടുക്കുന്നു അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളെ വിവേകത്തോടെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.നന്ദിയുള്ള ഒരു ഹൃദയം ചെറിയ കാര്യങ്ങളെ പോലും അനുഗ്രഹങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നു.നിങ്ങൾ സ്വയം ആവർത്തിച്ച് പറയുന്നതെന്തും, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് വിശ്വസിക്കും. നല്ലതുപറയുക, നല്ലതു ചിന്തിക്കുക, നല്ലതു ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കും.
- പരാജയപ്പെടുക എന്നതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ ദുർബലനാണെന്നല്ല നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നാണ്. പരാജയപ്പെട്ടുവെന്നതുകൊണ്ട് ഒന്നും അവസാനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.

> *വഴിമുട്ടി നില്ക്കുകയാണോ മുന്നോട്ടുപോകാൻ മനസ്സാക്ഷിയുടെ സ്വരം കേൾക്കൂ*

EDITORIAL

വിഗ്രഹം

അപ്രതീക്ഷിതമായി ചില വിഗ്രഹങ്ങൾ താഴെ വീഴാറുണ്ട്. എത്ര ഉയരത്തിലാണോ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ടുതന്നെ അതിന്റെ വീഴ്ചയുടെ ആഘാതവും വലുതായിരിക്കും. എങ്ങനെയാണ് വിഗ്രഹവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നത്? അല്ലെങ്കിൽ ചിലരൊക്കെ ചിലർക്ക് ആരാധനാപാത്രങ്ങളായി അവരോധിക്കപ്പെടാൻ എന്താണ് കാരണമായിരിക്കുന്നത്? എനിക്കില്ലാത്തതൊക്കെ മറ്റേ ആൾക്ക് ഉണ്ടെന്ന ധാരണ.. എന്നെക്കാളും മീതെയാണ് ആൾ നില്ക്കുന്നതെന്ന വിശ്വാസം.. എനിക്കില്ലാത്ത കഴിവുകൾ കൊണ്ടും പദവികൾ കൊണ്ടും പ്രശസ്തികൊണ്ടും അലങ്കരിക്കപ്പെട്ടവനാണ് എന്ന ചിന്ത.. ഇങ്ങനെ ഒരു വ്യക്തിയോടുള്ള സ്നേഹത്തിൽ നിന്നും ബഹുമാനത്തിൽ നിന്നും ആരാധനയിൽ നിന്നും രൂപമെടുക്കുന്നതാണ് വിഗ്രഹവൽക്കരണം. ഒരു വ്യക്തി വിഗ്രഹവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നതോളം വലിയ അപകടം മറ്റൊന്നില്ല. അയാൾ പിന്നെ തെറ്റുകൾക്ക് അതീതനും വിശുദ്ധിയുടെ പരിവേഷം ഉള്ളവനുമായി മാറുന്നു. അയാൾ എല്ലാവരെയും വിമർശിക്കാൻ യോഗ്യനും ആദരണീയനുമാകുന്നു,. യഥാർത്ഥത്തിൽ വിഗ്രഹങ്ങൾ സ്വയംഭൂക്കളല്ല നമ്മളാണ് അവരെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്.. നമ്മളാണ് അവർക്ക് സ്വർണ്ണം പൂശുന്നത്. എല്ലാ മനുഷ്യരും ഏറിയും കുറഞ്ഞും പലതരത്തിലുള്ള കുറവുകളുള്ളവരാണ്, ബലഹീനതകളുള്ളവരാണ്. ഒരാൾക്ക് ഒരുതരത്തിലുള്ള ബലഹീനതകളാണ് എങ്കിൽ മറ്റൊരാൾക്ക് മറ്റൊരുവിധത്തിലുള്ള ബലഹീനതകളുണ്ടായിരിക്കും. ഇതിൽ ഏതു മോശം ഏതുതാരതമ്യേന ഭേദം എന്ന് എങ്ങനെ പറയാനാവും? വ്യക്തിപരമായ കുറവുകൾ സമൂഹത്തിന്റെ അസ്വസ്ഥതയാകാത്തിടത്തോളം കാലം ഓരോരുത്തരും അവനവരുടെ വൈകല്യങ്ങളുമായി ജീവിക്കുക തന്നെയാണ്. ആരെയും അറിയിക്കാതെയും ആരോടും പങ്കുവയ്ക്കാതെയും.. നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത് ഒന്നു മാത്രമേയുള്ളൂവെന്ന് തോന്നുന്നു ആരെയും വിഗ്രഹമാക്കാതെയിരിക്കുക. എന്നെപോലെ കുറവുകളുള്ള വ്യക്തികളാണ് അവരും എന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കഴിയുമ്പോൾ വിഗ്രഹത്തിന് മുമ്പിലെന്നതുപോലെ തൊഴുകൈയുമായി നില്ക്കേണ്ടിവരില്ല. ഉടഞ്ഞുവീഴുന്ന വിഗ്രഹങ്ങളെയോർത്ത് പരിഭ്രാന്തരാവുകയില്ല. വിഗ്രഹങ്ങളെ വീഴ്ത്തിയവരെയോർത്ത് കലിതുള്ളുകയുമില്ല.

വിഗ്രഹമാകാതിരിക്കുക.. വിഗ്രഹമാക്കാതിരിക്കുക

ആദരപൂർവ്വം
വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM
Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 4 | Page: 24
September 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?

ആത്മീയതയും മാനസികാരോഗ്യവും

മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യം ഒരു അത്യാവശ്യ ഘടകമാണ്. ശരീരാരോഗ്യത്തിന് സമാനമായ പ്രാധാന്യം മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ഉണ്ടെന്ന് ഇന്ന് ആരോഗ്യശാസ്ത്രവും മനഃശാസ്ത്രവും തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതേ സമയം, ആത്മീയത മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തെ ആന്തരികമായി രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു ശക്തിയാണ്. ഈ രണ്ടു മേഖലകളും തമ്മിൽ ഏറെ അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്.

ആത്മീയത എന്നത് മതപരമായ രീതികളിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമം, ഉന്നതമായ മൂല്യങ്ങളിൽ വിശ്വാസം, മനസ്സിന്റെ ശാന്തി, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള കാരുണ്യം എന്നിവയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം, യോഗ, സേവനമനോഭാവം തുടങ്ങിയ ആത്മീയ അഭ്യാസങ്ങൾ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, കോപം എന്നീ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ആത്മീയത നൽകുന്ന പ്രധാന സംഭാവനകളിലൊന്നാണ് സ്ട്രെസ് മാനേജ്മെന്റ്. ആത്മീയ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുന്നവർ വെല്ലുവിളികളെ കൂടുതൽ സമാധാനത്തോടെ നേരിടുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ അവർ ‘ഒരു വലിയ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗം’ എന്ന് കാണുകയും അതിലൂടെ പ്രത്യാശ

> *അവനവനെ സംശയിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പലപ്പോഴും അർഹിക്കുന്ന വിജയങ്ങൾ പോലും നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയാത്തത്*

നഷ്ടപ്പെടാതെ മുന്നോട്ട് പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനുപുറമേ, ആത്മീയത സമൂഹബന്ധങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ആരാധനാലയങ്ങളിലെ സംഗമങ്ങൾ, കൂട്ടായ ധ്യാനം, സേവനപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ സാമൂഹിക പിന്തുണ വർധിപ്പിക്കുന്നു. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിലൂടെ ഏകാന്തതയും വിഷാദവും കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നു.മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത് പോലെ, ആത്മീയമായ ജീവിതം മനസ്സിന് 'ആന്തരിക കേന്ദ്രം' നൽകുന്നു അഥവാ ജീവിതത്തിലെ അനിശ്ചിതത്വങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങളിലും ചാഞ്ചാട്ടം കൂടാതെ നിലകൊള്ളാനുള്ള മാനസിക കരുത്ത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആത്മീയതയും മാനസികാരോഗ്യവും തമ്മിൽ പരസ്പരം പോഷകബന്ധമുണ്ട്.

ആത്മീയത മനുഷ്യന്റെ അന്തരംഗത്തെ ശാന്തമാക്കി, ജീവിതത്തിന് ലക്ഷ്യബോധം നൽകി, മാനസികാരോഗ്യത്തെ വളർത്തുന്ന ഒരു ശക്തിയാണ്. മതപരമായോ വ്യക്തിപരമായോ എന്തുവിധത്തിലുള്ള ആത്മീയാഭ്യാസം ആയാലും, അത് മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഒരു വിലപ്പെട്ട മാർഗമാണ്. അതിനാൽ, ശരീരാരോഗ്യത്തോളം തന്നെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ആത്മീയ അഭ്യാസങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടതാണ്.

മാനസികാരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ ജീവിതം സന്തോഷരഹിതവും ലക്ഷ്യരഹിതവുമായി മാറും. ഇതോടൊപ്പം, ആത്മീയതഅഥവാ ജീവിതത്തിന്റെ ആന്തരിക അർത്ഥാന്വേഷണം, ഉന്നതമായ മൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ജീവിതദർശനം, മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിന് പ്രത്യേകമായ കരുത്തും സമാധാനവും നൽകുന്നു.ഇന്നത്തെ വേഗതയേറിയ, മത്സരാധിഷ്ഠിതമായ ലോകത്തിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, ആശങ്ക, ഏകാന്തത തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ വർധിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. മെഡിക്കൽ ചികിത്സക്കും കൗൺസിലിംഗിനുമൊപ്പം ആത്മീയത മനുഷ്യ മനസ്സിനെ ആരോഗ്യവാനാക്കുന്ന ഒരു സ്വാഭാവിക മാർഗമായി മാറുന്നു. മതപരമായോ, ധ്യാനപരമായോ, സേവനപരമായോ, അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിപരമായ അന്തരംഗാന്വേഷണത്തിലൂടെയോ ലഭിക്കുന്ന ആത്മീയത മനുഷ്യന്റെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വലിയൊരു പിന്തുണയാണ്.

ആത്മീയതയെ പലരും പല അർഥത്തിൽ വ്യാ

ഖ്യാനിക്കുന്നു. ചിലർക്ക് അത് മതപരമായ വിശ്വാസങ്ങളിലും ആചാരങ്ങളിലും മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നുണ്ട്; മറ്റുചിലർക്ക് അത് ജീവിതത്തിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള അർത്ഥവും ലക്ഷ്യവും കണ്ടെത്താനുള്ള യാത്രയാണ്. ആത്മീയതയുടെ മൂലഭാഗം,മനസ്സിൽ സമാധാനം, കരുണ, മറ്റുള്ളവരുടെ ക്ഷേമചിന്ത, പ്രകൃതിയോടുള്ള ഐക്യം എന്നിവ വളർത്തുന്നതാണ്.

ആത്മീയ ജീവിതം പുലർത്തുന്നവർ പലപ്പോഴും പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം, യോഗ, ജപം, സേവനമനോഭാവം, ആത്മാന്വേഷണം എന്നിവയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പോസിറ്റീവ് കാഴ്ചപ്പാടുകൾ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് സ്ട്രെസ്. ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ധ്യാനം, പ്രാർത്ഥന, ശ്വാസാഭ്യാസങ്ങൾ,മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ധ്യാനത്തിനിടയിൽ ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ പ്രതികരണങ്ങൾ മാറ്റം നേരിടുകയും കോർട്ടിസോൾ പോലുള്ള സമ്മർദ്ദ ഹോർമോണുകൾ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന നഷ്ടങ്ങൾ, രോഗങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തുടങ്ങിയ പ്രതിസന്ധികളിൽ ആത്മീയ വിശ്വാസമുള്ളവർ കൂടുതൽ

> *ഭൂമിയിലെ ജീവിതം കൊണ്ട് സ്വയം വളർന്നാൽ മാത്രം പോരാ മറ്റുള്ളവരെ കൂടി വളർത്താൻ ശ്രമിക്കണം*

ആത്മീയതയുടെ വിവിധ പ്രായോഗിക മാർഗങ്ങൾ

- ഹൃദയപൂർവം ദൈവത്തോട് സംവദിക്കുന്ന രീതിയിലൂടെ മനസ്സിലെ ഭാരം കുറയുന്നു.
- ചിന്തകളെ ശാന്തമാക്കി ആത്മബോധം വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിലുള്ള ഐക്യം വളർത്തുന്നു.
- സ്വാർത്ഥത കുറച്ച് കാരുണ്യം വളർത്തുന്നു.
- പ്രകൃതിയോടുള്ള ബന്ധം മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അത്യുത്തമമാണ്.

സ്ഥിരതയും പ്രത്യാശയും പുലർത്തുന്നു. അവർ പ്രശ്നങ്ങളെ 'ഒരു വലിയ ദൈവിക പദ്ധതിയുടെ ഭാഗം' എന്ന രീതിയിൽ കാണുകയും അതിലൂടെ നിരാശയിൽ വീഴാതെ മുന്നോട്ട് പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മീയത മനുഷ്യനെ സ്വയം അംഗീകരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. തന്റെ അപൂർണ്ണതകളും പരാജയങ്ങളും അവഗണിച്ച് ജീവിതത്തെ സ്നേഹിക്കാൻ ഉള്ള ശേഷി നൽകുന്നു. ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുന്നത് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.ആത്മീയമായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരുന്നവർ സമൂഹബന്ധങ്ങളെ കൂടുതൽ വിലമതിക്കുന്നു. കൂട്ടായ ആരാധന, സേവനപ്രവർത്തനങ്ങൾ, കൂട്ടായ ധ്യാനം മുതലായവ സാമൂഹിക പിന്തുണ ശക്തമാക്കുന്നു. മാനസികാരോഗ്യത്തിനായി നല്ല ബന്ധങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്.മനഃശാസ്ത്രവും മെഡിക്കൽ ശാസ്ത്രവും ആത്മീയതയുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ ഉള്ള ഗുണങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്ക, യൂറോപ്പ്, ഏഷ്യ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടന്ന ഗവേഷണങ്ങൾ ആത്മീയാഭ്യാസം നടത്തുന്നവരിൽ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ലഹരിഉപയോഗം എന്നിവ കുറവാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കൂടാതെ, സ്ഥിരമായി ധ്യാനം ചെയ്യുന്നവർക്ക് തലച്ചോറിലെ ഗ്രേമാറ്റർ സാന്ദ്രത വർദ്ധിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഓർമ്മശക്തി, തീരുമാനശേഷി, വികാരനിയന്ത്രണം എന്നിവയ്ക്കു സഹായകരമാണ്.

കേരളത്തിലെ സാമൂഹികസാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ ആത്മീയത വലിയൊരു പങ്കുവഹിക്കുന്നു. വിവിധ മതങ്ങൾ, ആചാരങ്ങൾ, സത്സംഗങ്ങൾ, ക്ഷേത്ര-പള്ളി സംഗമങ്ങൾ, ഗുരുകുലങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ സമൂഹത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പിന്തുണ നൽകുന്ന ഇടങ്ങളായി മാറിയിട്ടുണ്ട്.ചുരുക്കത്തിൽ ആത്മീയത മനുഷ്യ മനസ്സിന് സമാധാനത്തിന്റെ ആന്തരികലോകംസൃഷ്ടിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ അനിശ്ചിതത്വങ്ങൾക്കും വെല്ലുവിളികൾക്കും ഇടയിൽ മനസ്സിനെ സ്ഥിരതയോടെ നിലനിർത്തുന്ന ശക്തിയാണത്. ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങൾ ജീവിതത്തിന് ലക്ഷ്യബോധവും പ്രത്യാശയും നൽകുന്നു. അതുകൊണ്ട്, ശരീരാരോഗ്യത്തിനെന്നതുപോലെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ആത്മീയത അനിവാര്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനങ്ങളിലും തൊഴിലിടങ്ങളിലും കുടുംബങ്ങളിലും ആത്മീയ അഭ്യാസങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ, സന്തോഷകരമായ ഒരു സമൂഹം നിർമ്മിക്കാനാകും.

> *ഒരിക്കലും സ്വയം വെറുക്കാതിരിക്കുക, ജീവിതത്തോടുള്ള പ്രണയമുണ്ടാകുന്നത് അങ്ങനെയാണ്*

ശാന്തമാകാം, ശാന്തരാകാം...

മനസ്സമാധാനമുള്ള ജീവിതമാണ് എല്ലാവരുടെയും ലക്ഷ്യവും ആഗ്രഹവും. എന്നാൽ എങ്ങനെയൊക്കെ സമാധാനം പ്രാപിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് പലർക്കും വേണ്ടത്രധാരണയുമില്ല. ചെറിയ ചെറിയ ശ്രമങ്ങളിലൂടെ സമാധാനം ആർജിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് വിദ്ഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. അത്തരം ചില സൂചനകൾ നല്കാം.

ഉണരുന്നതിന്റെ അടുത്ത നിമിഷങ്ങളിൽ തന്നെ ഫോൺ എടുക്കാതെ, വാർത്തകളിലും സോഷ്യൽ മീഡിയായിലെ നെഗറ്റീവ് കമന്റുകളിലും അലയാതെ കട്ടിലിൽ എണീറ്റിരുന്ന് ധ്യാനിക്കുകയും ദീർഘമായി നിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് ദിവസം ആരംഭിക്കുക. വണ്ടി കാത്തുനില്ക്കുമ്പോഴും ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും ഓരോ ശ്വാസവും നിരീക്ഷിക്കുക.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഫോൺ, ടിവി തുടങ്ങിയവയിൽനിന്ന് ശ്രദ്ധ മാറ്റി, ആഹാരത്തിന്റെ രുചി, മണം, ഘടകങ്ങൾ ഒക്കെയും ആസ്വദിച്ച് കഴിക്കുക. അതുവഴി മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ശാന്തത അനുഭവിക്കാനാകും. അനുഭവപ്പെടും. പലപ്പോഴും പ്രതികരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആലോചിക്കുക. നമുക്ക് പറയാനിരിക്കുന്നതെന്താണ്, അത് മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുമോ എന്ന് ചിന്തിക്കുക. പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കും.സന്ധ്യാകാലത്ത് മേഘങ്ങൾ നോക്കുക, മഴവെള്ളത്തിൽ നടക്കുക, പൂക്കളെ നോക്കി ആസ്വദിക്കുക.ഇവയെല്ലാം മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയെ

> ചിലപ്പോൾ ഒരു ദിവസത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം മതിയായ വിശ്രമം തന്നെയായിരിക്കും

സഹായിക്കുന്നവയാണ്. തന്നെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഓരോ ചലനത്തെയും ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുക. ഓടുമ്പോഴും നടക്കുമ്പോഴും അതിന്റെ ആവേശം മനസ്സിലാക്കുക.

നമ്മുടെ ചിന്തകൾ സുഖകരമോ ദുഃഖകരമോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. പക്ഷേ, അതിനെ വിമർശിക്കരുത്. ചിന്തകൾ വരുന്നതും സ്വാഭാവികം.

പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾക്ക് നന്ദി പറയുക. അത് ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ പോലും. ഒരു നല്ല കാപ്പി, ഒരു സുഹൃത്ത്, നമുക്ക് കിട്ടിയ ഉറക്കം എല്ലാം നന്ദിപറയാനുള്ള സമ്മാനങ്ങളാണ്.

മൾട്ടിടാസ്കിംഗ് ഒഴിവാക്കി, ഒരേ സമയത്ത് ഒരേ കാര്യത്തിൽ മുഴുകുക. അത് ജോലി ആയാലും സംഭാഷണമായാലും.

ദിവസത്തിൽ കുറച്ച് സമയം ഫോൺ കയ്യിൽ ഇല്ലാതെ ഇരിക്കുക. അതൊരു ദൈനംദിന ധ്യാനമാകും. ഓരോ ദിവസവും അഞ്ച് മിനിറ്റ് സമയം തല മുതൽ കാലുവരെയുള്ള ഓരോ ഭാഗവും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനായി മാറ്റിവയ്ക്കുക. ആ ഭാഗങ്ങളിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വേദന, ആവശ്യം, ശാന്തത എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക.

വ്യക്തികളെ, സംഭവങ്ങളെ ഭാവനയിൽ കൊണ്ടുവരിക. അവരുടെ കൂടെ ഉണ്ടായ വിഷമം വിട്ടുനൽകാൻ തയ്യാറാകുക. ആ മനസ്സിലാക്കൽ തന്നെയാണ് സമാധാനത്തിന്റെ തുടക്കം.

ദിവസത്തിൽ കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾ നിശബ്ദത പാലിക്കുക. ഫോണില്ലാതെ, സംഗീതമില്ലാതെ, എല്ലാം നിർത്തി നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ശബ്ദങ്ങൾക്കു കാതോർക്കുക.

മാനസിക സന്നദ്ധത അത്ര വലിയ കാര്യങ്ങളല്ല. ചെറിയ ചെറിയ ശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിന് വലിയ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. ദിനംപ്രതി ഇതിലൊന്നെങ്കിലും അഭ്യസിക്കുക. ജീവിതം കൂടുതൽ ആസ്വാദ്യകരമാകും.

> ***ആസ്വദിച്ചു ചെയ്യുന്നതെന്തും ഒരിക്കലും സമയം പാഴാക്കലല്ല***

ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഒറ്റപ്പെട്ടവർ

ക്യാമ്പസുകൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു, ക്ലാസുകളിൽ ചിരികൾ മുഴങ്ങുന്നു, കളിക്കളങ്ങളിൽ ആരവങ്ങൾ ഉയരുന്നു. ആധുനിക ആശയവിനിമയ മാർഗങ്ങൾവർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു, എന്നിട്ടും ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഒറ്റപ്പെട്ടവർ കൗമാരക്കാരാണെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടാണ് കൗമാരക്കാർ ഒറ്റപ്പെടുന്നത്? കൗമാരപ്രായത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ കാരണം ഡിജിറ്റൽ ആസക്തി, യാഥാർഥ്യബന്ധങ്ങളുടെ കുറവ്, സാമൂഹിക സമ്മർദ്ദം, ആത്മപരിഭാഷയുടെ അഭാവം മുതലായവയാണ്. ഇത് മാറണമെങ്കിൽ സഹാനുഭൂതി, മാനസികാരോഗ്യശ്രദ്ധ, മാതാപിതാക്കളുടെ സാന്നിധ്യം എന്നിവ നിർണായകമാണ്.കൃത്യമായ കണക്ക് പ്രകാരം, ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് ഏറ്റവും ഒറ്റപ്പെട്ടവരാണ് കൗമാരപ്രായക്കാർ. അന്താരാഷ്ട്ര പഠനമനുസരിച്ച്, 13 മുതൽ 19 വയസ്സുള്ള കുട്ടികളാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവിക്കുന്നവർ. ഈ യാഥാർഥ്യം വളരെ ഗുരുതരമാണ്. ഉള്ളിലെ ശൂന്യതയുടെ പ്രതികരണമായ മനോഭാവം. സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബവുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ഇടവേള, സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ കാണുന്ന വ്യാജ ബന്ധങ്ങൾ, ആത്മവിശ്വാസത്തിലെ കുറവ് ഇവ എല്ലാം ചേർന്നാണ് കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ളവർ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്നത്. സോഷ്യൽ മീഡിയ ബന്ധം കൂടിയാലും ബന്ധമില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.

ഇന്ന് മിക്ക കൗമാരക്കാരും ദിനത്തിലെ കുറച്ച് മണിക്കൂറുകൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ചെലവഴിക്കുന്നു. ഇൻസ്റ്റാഗ്രാം, ടിക്ടോക്ക്, സ്നാപ്ചാറ്റ് പോലുള്ള പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ അവരുടേതായ 'ആത്മ'

> *മറ്റുള്ളവർ നല്കുന്ന നിഷേധാത്മകത പോലും ശ്രമിച്ചാൽ മെച്ചപ്പെട്ട ഞാനാകുന്നതിനുള്ള ഇന്ധനമാക്കി മാറ്റാം*

പ്രതിനിധാനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള സ്ഥലമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇവയിലൂടെ വരുന്നത് യഥാർത്ഥ ബന്ധമല്ല, ഒരു മായാജാലം മാത്രമാണ്.സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ലഭിക്കുന്ന 'ലൈക്ക്'കളും 'ഫോളോ'കളും മൂല്യനിർണയമായി കണക്കാക്കുന്ന ഈ തലമുറ യഥാർത്ഥത്തിൽ ലഭിക്കാത്ത അംഗീകാരത്തിന് പകരമായിട്ടാണ് അനുഭവിക്കുന്നത്. ഒരിക്കലും ഉള്ള് തുറന്ന് സംസാരിക്കാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട്, അവരവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മൂളിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് തന്നെ ഒരു മാനസിക ദുർബലതയായി വളരുന്നു.അതുപോലെ തന്നെ ഫോണും കമ്പ്യൂട്ടറും കുറവാകുന്ന നേരത്ത് അവർ കടുത്ത അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നു. ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ അവർ ഭയപ്പെടുന്നു, കൂട്ടത്തിലിരിക്കുമ്പോഴും തങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യത്തിന് വിലയില്ലെന്ന തോന്നൽ അവരെ മഥിക്കുന്നു.

കൗമാരക്കാർ ഒറ്റപ്പെടുമ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സിന് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന പ്രാധാനപ്പെട്ട പ്രശ്നം അവനവരെക്കുറിച്ചുതന്നെയുള്ള സംശയമാണ്. 'ഞാൻ മതിയാകുന്നുണ്ടോ?' 'എന്താണ് എന്റെ ഉദ്ദേശ്യം ഇതുപോലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ പ്രതിദിനം തലമുറയെ തുടച്ചു കളയുന്നു. ഇത് പിന്നീട് മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് വഴിമാറുന്നു. ഡിപ്രഷൻ, ഉത്കണ്ഠ, പലപ്പോഴും ആത്മഹത്യാശ്രമം വരെ. ഇവിടെയാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക് പ്രധാനമാകുന്നതും അവർക്ക് നിർണ്ണായകമായ വിധത്തിൽ ഇടപെടലുകൾ നടത്താൻ കഴിയുന്നതും.

ടെക്നോളജിയുടെയും പഠനസമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും ഇടയിൽ, അവർ മക്കൾക്ക് പ്രാപ്യരാകണം. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ വിമർശനങ്ങളല്ലാതെ കേൾക്കാനും, അവരുടെ വേദനയെ അംഗീകരിക്കാനും കുടുംബം തയ്യാറാകണം.പരിസ്ഥിതിയും വിദ്യാഭ്യാസ സംരംഭങ്ങളും കൂടുതൽ മാനസികാരോഗ്യകേന്ദ്രിതമായ സമീപനത്തിലേക്ക് നീങ്ങേണ്ട സമയമാണ് ഇത്. സ്കൂളുകളിൽ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ, ആത്മീയ പരിശീലനങ്ങൾ, സമൂഹത്തിൽ യഥാർത്ഥ ബന്ധങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നിവ അത്യാവശ്യവുമാണ്.

ഈ വലിയ ലോകത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ ഒറ്റപ്പെടലിനും കണ്ണീരിനും സ്ഥാനം ഉണ്ട്. നാം എല്ലാവരും കൂടി ചേർന്ന് ഈ തലമുറയെ കേൾക്കണം, മനസ്സിലാക്കണം, അതിനായുള്ള ഇടം സൃഷ്ടിക്കണം. കൗമാരക്കാർക്ക് ആശ്വാസം പകരുന്ന ഒരു ലോകം നിർമ്മിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

> ***നിങ്ങളെ തോല്പിക്കണമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തോല്ക്കാൻ തയ്യാറായിരിക്കണം***

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

കാഴ്ചകളിൽ കുരുങ്ങാതെ...

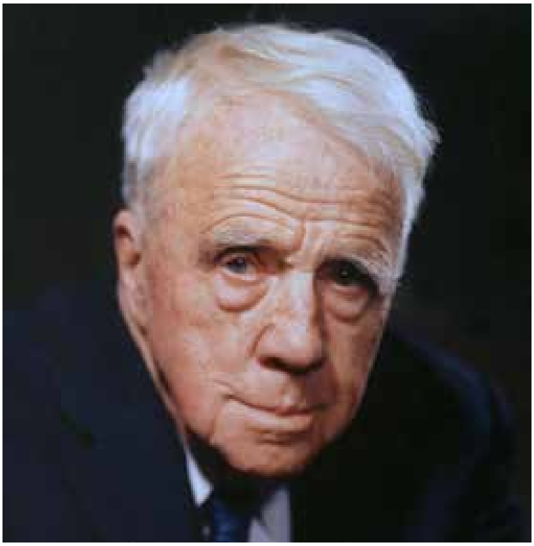
“തീരത്തടിഞ്ഞ വെണ്ണക്കൽ നിറത്തിൽ, ഉള്ളിൽ നീലഞരമ്പുകളുള്ള ശംഖിന്റെ മനോഹാരിതയിൽ ശ്രദ്ധ സ്വരുക്കൂട്ടിയിരിക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ നിന്നും ആ സ്വരം കേട്ടു. ‘പുറത്തെ ഭംഗികളിൽ അഭിരമിക്കാതെ ഉള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക’ പുറംകാഴ്ചകളിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കാതെ മുന്നോട്ട് പോകുക.

‘മോഹനം വനം, സാന്ദ്ര ഗഹനം, നീല ശ്യാമം
പക്ഷേ കാക്കണം എനിക്കൊട്ടേറെ
വാഗ്ദാനങ്ങൾ
പോകണമേറെ ദൂരം വീണുറങ്ങിടും മുന്നെ...
പോകണമേറെ ദൂരം വീണുറങ്ങിടും മുന്നെ...‘

റോബർട്ട് ഫ്രോസ്റ്റിന്റെ ‘Stopping by the Woods on a Snowy Evening’ എന്ന കവിതയുടെ വിവർത്തനം, എൻ.വി കൃഷ്ണവാര്യർ നടത്തിയപ്പോൾ വാസ്തവത്തിൽ അത് ഫ്രോസ്റ്റിന്റെ കവിതയുടെ കേവല വിവർത്തനം എന്നതിനേക്കാൾ മനോഹരമായിരുന്നുവല്ലോ.

The woods are lovely, dark and deep,
But I have promises to keep,
And miles to go before I sleep,
And miles to go before I sleep

> *സമൃദ്ധിയും സമ്പത്തും അളക്കുന്നത് ബാങ്ക് ബാലൻസിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല, ആത്മാഭിമാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്*



എന്ന വരികൾ പ്രചോദിപ്പിക്കാത്ത മനുഷ്യരില്ലല്ലോ. പ്രധാനമന്ത്രി ജവഹർലാൽ നെഹ്രുവിന്റെ ചുവരുകളിൽ തുടങ്ങി ലോകത്തെ ഏതൊരു സാധാരണക്കാരന്റെയും ഹൃദയങ്ങളെ ഇന്നും പ്രചോദിപ്പിക്കാൻ തക്കവണ്ണം കാലാതിവർത്തിയായ കവിത; പറയുന്നതും പുറം മോടികളിൽ കുടുങ്ങി ജീവിതം കളയാതെ യാത്ര തുടരുക എന്ന് തന്നെയാണ്.

വനത്തിന്റെ വശ്യതയിൽ ദൗത്യം മറന്നാൽ, ജീവിത നിയോഗം പൂർത്തിയാക്കുന്നതെങ്ങനെ?

കാഴ്ച ഒരു കുരുക്കാണ്. കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ കാഴ്ച, കാഴ്ചയല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന സങ്കടം കൂടെ ബാക്കിയാകുന്നു.

ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ കാഴ്ചകൾ നമ്മൾ കണ്ണുകൾ കൊണ്ടല്ല, യന്ത്രക്കണ്ണുകൾ കൊണ്ടാണല്ലോ കാണുന്നത്. ആരും ഒന്നും കാണുന്നില്ല, പിന്നെക്കാണാൻ വേണ്ടി ആ നിമിഷങ്ങൾ മൊബൈൽ ക്യാമറകൾ കൊണ്ട് എടുത്തുവയ്ക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നു. നമുക്ക് വേണ്ടി യന്ത്രം/മെഷീൻ കാണുന്നു. കാഴ്ചയുടെ ആനന്ദം' എന്നത് ഒരു കടംകഥ മാത്രമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞല്ലോ. യഥാർത്ഥമായ കാഴ്ചയുടെ ആനന്ദമോ പരിക്കോ നമുക്ക് ഈ പ്രക്രിയയിൽ ലഭിക്കാതെ പോകുന്നു. പകരം 'തടവിലാക്കപ്പെട്ട (Capture) ഒരു കാഴ്ചയെ നിറം കൂട്ടിയും കുറച്ചും, ചേർത്തും എഡിറ്റ് ചെയ്ത് കൃത്രിമമായ ഒരു രസക്കൂട്ടിൽ 'ഗാലറിയിൽ' സംസ്ക്കരിക്കുന്നു. കാഴ്ചയുടെ ആനന്ദം ലഭിക്കാതെ, മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ, നമുക്കുവേണ്ടി മറ്റാരോ ചവച്ചുവച്ച ഭക്ഷണം വിഴുങ്ങി ഏമ്പക്കം വിട്ട് രുചിയുടെ മേന്മയെപ്പറ്റി ഖണ്ഡശ എഴുതി നിറക്കുന്നു.

വനഭംഗിയുടെ മാസ്മരികതയിൽ നഷ്ടപ്പെടാതെ ജീവിതനിയോഗം വീണ്ടെടുത്ത് യാത്ര തുടരാൻ ഓർമിപ്പിച്ച കവി സ്വജീവിതത്തിൽ നിന്നുമാണ് ഈ നിശ്ചയദൃഢത കൈവരിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ കഷായം കുടിച്ച കവി, പക്ഷെ ലക്ഷ്യത്തെ മറക്കാൻ തയ്യാറായില്ല. പതിനൊന്നാം വയസ്സിൽ അച്ഛനും ഇരുപതാം വയസ്സിൽ അമ്മയെയും നഷ്ടപ്പെട്ട ഫ്രോസ്റ്റിന്, ജീവിതം പിന്നെയും കാത്തുവച്ചത് പരീക്ഷണങ്ങൾ തന്നെയായിരുന്നു. ഇളയസഹോദരിക്ക് ജീൻ – മാനസിക വിഭ്രാന്തി ബാധിച്ചു സെല്ലിൽ അടയ്ക്കപ്പെട്ടു, ഭ്രാന്തിയായി തന്നെ മരിക്കേണ്ടി വന്നു. ഫ്രോസ്റ്റിനും എലിനോരിനും ജനിച്ച ആറു മക്കളിൽ മൂന്നുപേരും ചെറുപ്പത്തിലെ കൊഴിഞ്ഞു പോയി. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരേ ഒരു മകൻ ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം തേടി. ഒടുവിൽ അർബുദം ഭാര്യയേയും കൊണ്ടുപോയി.

പിന്നീട് രോഗങ്ങളുടെയും സഹനത്തിന്റെയും നാളുകളായിരുന്നു. വലിയകാലയളവ് വരെ നീണ്ടുനിന്ന വിഷാദ രോഗങ്ങളിലേക്കും ഏകാന്തതയിലേക്കും മാനസിക തകർച്ചയിലേക്കും വാർധക്യം ഫ്രോസ്റ്റിനെ നിഷ്ക്കരുണം തള്ളിയിട്ടു. പക്ഷെ ജീവിതം മൂല്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി നിലകൊള്ളാനുള്ളതാണെന്നു കവി തെളിയിച്ചു. ദീർഘകാലം ആംഗലേയ കവിതയുടെ നിലയ്ക്കാത്ത ശബ്ദമായും പതറാത്ത അപ്പസ്തോലനായും റോബർട്ട് തന്റെ ജീവിതം രേഖപ്പെടുത്തി. തന്റെ കവിതകളിൽ അടിയൊഴുക്കായി തുടർന്ന നൊമ്പരത്തിന്റെയും ദുഃഖത്തിന്റെയും ശകലങ്ങളെ നറുപുഞ്ചിരിക്കൊണ്ട് തന്നെ നേരിട്ടു.

എടുക്കാതെ പോയ വഴിയെക്കുറിച്ചു പിന്നീട് പരിതപിക്കേണ്ടി വരില്ല എന്നുറപ്പിൽ (The Road not Taken) മരങ്ങൾക്കിടയിലേക്ക്, കാൽച്ചവിട്ടു കൊള്ളാത്ത ഇടങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യമനസ്സുകളെ നായാടാൻ ഇറക്കിവിട്ട കവി റോബർട്ട് ഫ്രോസ്റ്റ് അനേകരുടെ പ്രിയ കവിയായി തുടരുന്നതിന്റെ രഹസ്യവും മറ്റൊന്നല്ലല്ലോ.

> ***ചില തകർച്ചകളുണ്ടാവുന്നത് ചില ഉടച്ചുവാർക്കലുകൾക്കു വേണ്ടിയാകാം***

ജിതിൻ ജോസഫ്

സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് അതിരുകളില്ല

Comfort zone എന്നാൽ എന്ത് എന്ന് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം. നമുക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ വ്യക്തികൾ, ജോലികൾ ജീവസാഹചരങ്ങൾ എന്നിവയെ മാത്രം ചുറ്റിപ്പറ്റി, ആകുലതകളും, വിഷമങ്ങളും, പ്രയാസങ്ങളും ഇല്ലാതെ വളരെ സാധാരണവും സമാധാനപ്രദവുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുക എന്നതാണ്. ഇത്തരം ആളുകളുടെ ജീവിതത്തിൽ, സാധാരണമായി എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ അതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുവാനും രമ്യതപ്പെടുവാനും അവർ വളരെയധികം ബുദ്ധിമു

> *കണ്ടതും കേട്ടതും കൊണ്ടതും അറിഞ്ഞതും നമ്മെ സ്വാധീനിക്കാറുു്. അതുകൊണ്ട് ഒരു അനുഭവത്തെയും തള്ളിക്കളയരുത്*

ട്ട് അനുഭവിക്കുന്നത് നാം പലപ്പോഴും കാണാറുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ ഈ Comfort zoneൽ നിന്നും പുറത്തു വന്നിട്ടുള്ളവർ മാത്രമാണ് അസാധാരണമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ലോകചരിത്രത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങൾക്കായി പോരാടിയ നിരവധി പേർ നമ്മെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു.

എവറസ്റ്റിനെ കീഴടക്കിയവർ, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന പർവതശൃംഗം കീഴടക്കാൻ നിരവധി പേർ ജീവൻ പോലും പണയം വെച്ചു. അവരിൽ പലരും 'അസാധ്യം സാധ്യമാക്കാം' എന്ന് ലോകത്തോട് പ്രഖ്യാപിച്ചു.

രണ്ട് കൈകളും കാലുകളും ഇല്ലാത്തിട്ടും വിജയിച്ച, നിക് വുയിസിച്ച് (Nick Vujicic) അദ്ദേഹം ജനിച്ചത് കൈകളില്ലാതെ കാലുകളില്ലാതെ (Tetra-amelia syndrome) ആയിരുന്നു. എങ്കിലും അദ്ദേഹം ലോകപ്രസിദ്ധ മോട്ടിവേഷണൽ സ്പീക്കർ ആയി. 'Life Without Limbs' (അംഗങ്ങളില്ലാത്ത ജീവിതം) എന്ന സംഘടന സ്ഥാപിച്ചു.

ലോകമെമ്പാടും യാത്ര ചെയ്ത്, ''ജീവിതത്തിൽ ഒന്നും അസാധ്യമല്ല'' എന്ന സന്ദേശം ആളുകളിലേക്കെത്തിക്കുന്നു. Stand Strong, Unstoppable പോലുള്ള പ്രചോദനാത്മക പുസ്തകങ്ങളും എഴുതി.

അവന്റെ ജീവിതം നമ്മോട് പറയുന്നത്: പരിമിതി ശരീരത്തിലല്ല, മനസ്സിലാണെങ്കിൽ മാത്രമേ തോൽവി ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ എന്നാണ്. ശരീരപരിമിതികളുണ്ടായിട്ടും ചിലർ അവരുടെ മനശക്തിയാൽ മഹത്തായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചു. അവർ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നതും അതുതന്നെയാണ് കൊളംബസ്, അന്യദേശങ്ങൾ കാണാനായി യാത്ര തിരിച്ച് അമേരിക്കയെ ലോകത്തിന് പരിചയപ്പെടുത്തി. അതുവഴി അദ്ദേഹം ലോകചരിത്രത്തെ തന്നെ മാറ്റിമറിച്ചു.

കല്പന ചൗള, ബഹിരാകാശത്തേക്ക് പോയ ആദ്യ ഇന്ത്യൻ വനിത. അവളുടെ സ്വപ്നവും ധൈര്യവും ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രചോദനമായി. ചന്ദ്രനിൽ ആദ്യം കാലുകുത്തിയ നീൽ ആംസ്ട്രോങ്ങ്, മനുഷ്യന്റെ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള വലിയൊരു ചുവടുവെയ്പ്പായിരുന്നു അത്. ''ഒരു ചെറു കാൽവെയ്പ്പ് മനുഷ്യനു വേണ്ടി, പക്ഷേ ഒരു മഹത്തായ ചുവടുവെയ്പ്പ് മനുഷ്യകുലത്തിനു വേണ്ടി'' എന്ന വാക്കുകൾ ഇന്നും പ്രതിധ്വനിക്കുന്നു.

ഇവർ എല്ലാവരും ഒരേ കാര്യം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു: നമ്മുടെ comfort zone കളിൽ ഒതുങ്ങിനിൽക്കാതെ, സ്വയം കടന്ന് മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോഴാണ് അസാധാരണ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത്. ശരീരപരിമിതി, ഭൗതികപ്രശ്നങ്ങൾ, പരാജയങ്ങൾ ഒന്നുമല്ല തടസ്സം. മനശക്തിയും പ്രത്യാശയും, നമുക്ക് സ്വായത്തമാക്കുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ജീവിതം വിജയത്തിലേക്ക് ഉയരും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ തടയുന്നത് നമ്മുടെ പരിമിതികളല്ല, നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ പരിധികളാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭയപ്പെടാതെ സ്വപ്നം കാണുക, നമ്മെ പിന്നോട്ട് വലിക്കുന്ന എല്ലാ മേഖലകളിൽ നിന്നും പുറത്തുകടക്കുക പരിശ്രമിക്കുക നിങ്ങൾക്കും ഒരു നാൾ അസാധ്യമായവയെ സാധ്യമാക്കാം! ഓർമ്മിക്കുക, വീഴുന്നത് പരാജയമല്ല, എഴുന്നേൽക്കാതെ പോകുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ തോൽവി. വിശ്വാസത്തോടെയും ധൈര്യത്തോടെയും മുന്നോട്ട് പോകുക, വിജയം നിങ്ങളെ തേടിയെത്തും.'

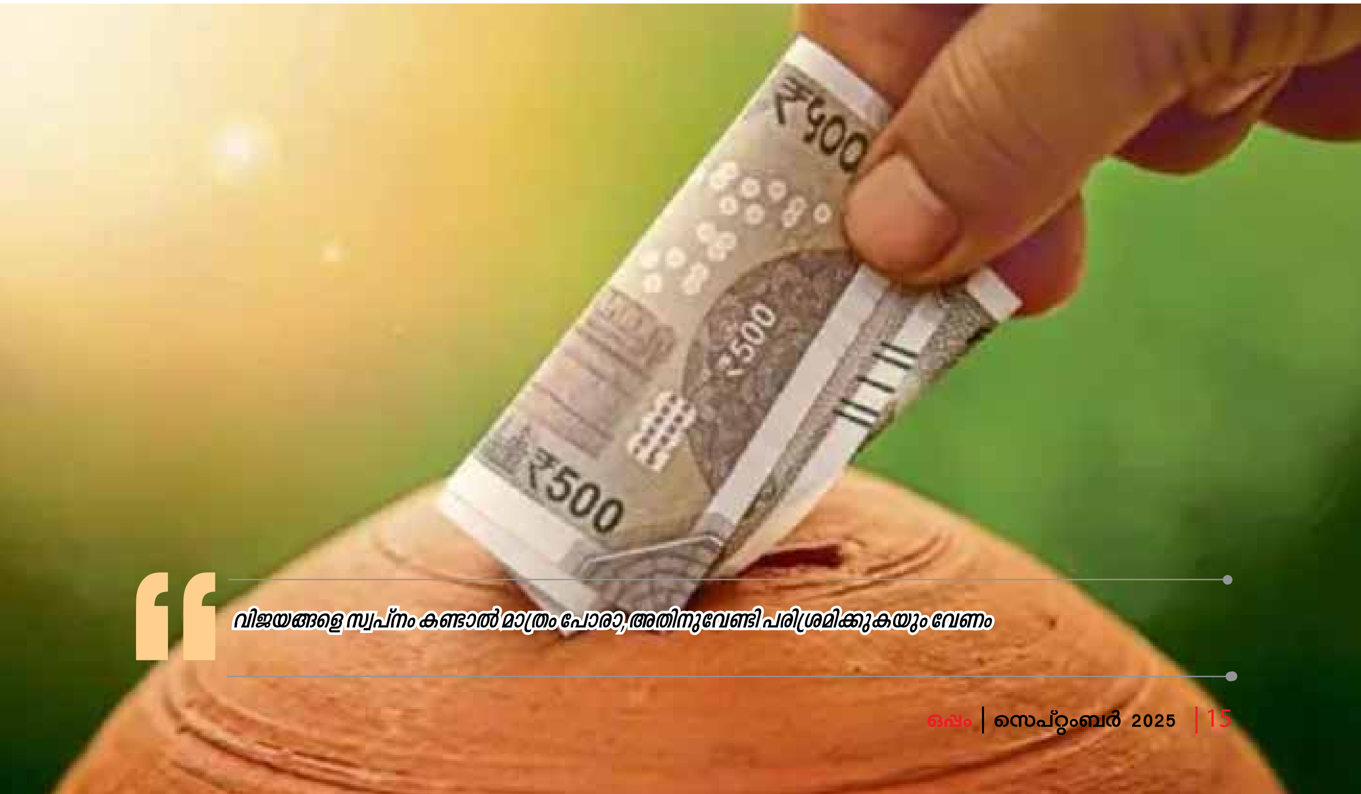
> *മഴവില്ലുണ്ടാകണമെങ്കിൽ മഴയെ സഹിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല*

സാമ്പത്തികം 'ചില്ലറ' കാര്യമല്ല

സമ്പാദിക്കുന്നതിൽ കുറച്ചുമാത്രം ചെലവാക്കുക, ശേഷിക്കുന്നതു സ്ഥിരമായി നിക്ഷേപിക്കുക, കടം ഒഴിവാക്കുക, സമ്പത്ത് വളർത്തുക. ഇതാണ് സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കുള്ള വഴി.

പണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നമുക്ക് വിലകുറച്ചു കാണാനാവില്ല. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം പണത്തിന് പ്രസക്തിയുണ്ട്. കാരണം നമ്മുടെ പല ആവശ്യങ്ങളും നിവർത്തിക്കപ്പെടുന്നത് പണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്.അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഏതൊരുവ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചും സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യം അനിവാര്യമാണ്. ജീവിതച്ചെലവുകളും ഭാവിയിലെ ലക്ഷ്യങ്ങളും നിറവേറ്റാൻ വേണ്ടത്ര വരുമാനവും സമ്പാദ്യവും നിക്ഷേപങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യം.സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾ പണം നിയന്ത്രിക്കാതെ, സ്വന്തം ഇഷ്ടാനുസരണം എടുക്കാൻ കഴിയുക തന്നെയാണ് സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ അർത്ഥം.സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ പ്രസക്തി എന്താണെന്ന് നോക്കാം.

സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറ്റവും വലിയ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. സ്ഥിരതയുള്ള സമ്പാദ്യം അത് കുറയ്ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് മനോവിഷമം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യം പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു.എല്ലാ മനുഷ്യരും സ്വാതന്ത്ര്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. സാമ്പത്തികപരാധീനത നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് കൂച്ചുവിലങ്ങാ



> **വിജയങ്ങളെ സ്വപ്നം കണ്ടാൽ മാത്രം പോരാ, അതിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിക്കുകയും വേണം**

ണ്. സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യം എല്ലാവിധത്തിലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യപ്രഖ്യാപനമാണ്. ജോലി, താമസം, ജീവിതശൈലി എന്നിവയെല്ലാം സ്വയം തീരുമാനിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യപ്രഖ്യാപനം അത്യാവശ്യമാണ്. സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടെങ്കിൽ പണത്തിനായി മാത്രം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ജോലി ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യം കുറയുകയും കുടുംബത്തിനും വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾക്കുമധികം സമയം നൽകുകയും ചെയ്യാം. അപ്രതീക്ഷിതമായ രോഗം, തൊഴിൽ നഷ്ടം തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിതം തകരാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ കഴിയും.വിശ്രമജീവിതത്തിനായി വയസ്സായപ്പോൾ പോലും സുരക്ഷിതമായി, ആശങ്കയില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇനി എങ്ങനെ സാമ്പത്തികസ്വാതന്ത്ര്യം കൈവരിക്കാം എന്നുനോക്കാം.

ശരിയായ മനോഭാവം വളർത്തുക

താൽക്കാലിക ആനന്ദങ്ങൾക്കായി പണം ധൂർത്തടിക്കാതെ ദീർഘകാല നേട്ടത്തിനായി പണം സമ്പാദിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പരമ

വരുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുക

പ്രധാന തൊഴിൽ മേഖലയിൽ കഴിവുകൾ

വികസിപ്പിച്ച് ഉയർന്ന വരുമാനം നേടുക.സൈഡ് ബിസിനസ്, ഫ്രീലാൻസ് തുടങ്ങിയ അധിക വരുമാന മാർഗങ്ങൾ തുടങ്ങുക. വരുമാനം ഉണ്ടാക്കുന്ന (നിക്ഷേപം, വാടക, ഓൺലൈൻ ബിസിനസ്) മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.

ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കി ചെലവ് നിയന്ത്രിക്കുക

എല്ലാ ചെലവും രേഖപ്പെടുത്തുക. 50% ആവശ്യങ്ങൾ, 30% ആഗ്രഹങ്ങൾ, 20% സംരക്ഷണം എന്നിങ്ങനെ വരുമാനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ശേഖരിക്കുകയും ചെയ്യുക. വരുമാനം കൂടുന്തോറും ചെലവ് കൂട്ടുന്ന ജീവിതരീതി ഒഴിവാക്കുക.

കടങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടുക

ഉയർന്ന പലിശയുള്ള കടങ്ങൾ (ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ്, പെഴ്സണൽ ലോൺ) ആദ്യം തീർക്കുക.അതുപോലെ ചെറിയ കടങ്ങൾ ആദ്യം തീർക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ പലിശ കൂടുതലുള്ളത് ആദ്യം തീർക്കുക.

സംരക്ഷിക്കുകയും നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുക

എമർജൻസി ഫണ്ട് ഉണ്ടാക്കുക.സ്റ്റോക്ക്, മ്യൂചൽ ഫണ്ട്, പ്രോപ്പർട്ടി, വിരമിക്കൽ അക്കൗണ്ടുകൾ എന്നിവയിൽ നിക്ഷേപിക്കുക.വരുമാനം കിട്ടുന്നതുപോലെതന്നെ സ്വയം പ്രവർത്തിക്കുന്ന രീതിയിൽ സേവിംഗ്സ്, ഇൻവെസ്റ്റ്മെന്റ് ക്രമീകരിക്കുക.

സമ്പത്ത് സംരക്ഷിക്കുക

ആരോഗ്യം, ജീവൻ, ആസ്തി എന്നിവയ്ക്ക് ഇൻഷുറൻസ് എടുക്കുക.കുടുംബത്തിന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കായി വിൽ/ഒസ്യത്ത് തയ്യാറാക്കുക.

ദീർഘകാല വീക്ഷണം

ചെറിയ തുക പോലും നേരത്തെ നിക്ഷേപിക്കുമ്പോൾ കമ്പൗണ്ട് പലിശ കൊണ്ട് വലിയ വളർച്ച ഉണ്ടാകും. ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങൾ –വീട്, യാത്ര, വിരമിക്കൽ– വ്യക്തമാക്കുക, സാമ്പത്തിക തീരുമാനങ്ങൾ അതിനനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കുക.

സമ്പാദിക്കുന്നതിൽ കുറച്ചുമാത്രം ചെലവാക്കുക, ശേഷിക്കുന്നതു സ്ഥിരമായി നിക്ഷേപിക്കുക, കടം ഒഴിവാക്കുക, സമ്പത്ത് വളർത്തുക.ഇതാണ് സാമ്പത്തിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കുള്ള വഴി.

“ *വിജയത്തിന് രുചി നല്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് പരാജയം*

മാനസികാരോഗ്യം മക്കളിൽ

കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയിലും ഭാവിയിലും ഏറ്റവും വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നവരാണ് മാതാപിതാക്കൾ. ഒരു കുട്ടിയുടെ മനസ്സും സ്വഭാവവും ആത്മവിശ്വാസവും രൂപപ്പെടുന്നത് കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിലാണ്. മാതാപിതാക്കൾ ദിവസേന ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും കുട്ടിയുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ കുട്ടികളുടെ മനസ്സിന് സ്ഥിരതയും ശാന്തിയും നല്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.

ദിവസേന തുടർച്ചയായി പിന്തുടരുന്ന നല്ല മാതൃത്വപിതൃത്വ ശീലങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ മാനസികാരോഗ്യം മാത്രമല്ല, അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസവും ബന്ധങ്ങളും പഠനോത്സാഹവും വളർത്തുന്നു. ബുദ്ധിപരമായി ഉയർന്ന നിലവാരം കാഴ്ചവയ്ക്കുമ്പോഴും പല മക്കളുടെയും മാനസികാരോഗ്യം ദുർബലമായിരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. പരീക്ഷയിൽ തോറ്റതിനും പ്രണയം പരാജയപ്പെട്ടതിനും സ്നേഹം നിരസിക്കപ്പെട്ടതിനുമെല്ലാം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന കൗമാരക്കാർ വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നത് തങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം ദുർബലമാണെന്നും വൈകാരികമായ അസന്തുലിതാവസ്ഥ തങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്നുമാണ്. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ചെറുപ്പംമുതൽ മക്കൾക്ക മാതാപിതാക്കൾ വൈകാരികമായ പിന്തുണ നല്കി സ്വയം പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ കഴിവുള്ളവരായി വളർത്തേണ്ടത്. ഇതിനായി മാതാപിതാക്കൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

ഗോട്ട്മാൻ, കാറ്റ്സ് , ഹൂവൈൻ എന്നിവർ ചേർന്ന് 1997 ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ പറയുന്നത് മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ ഇമോഷൻസ് മനസ്സിലാക്കുകയും അതിനെ ഗൈഡ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യണമെന്നാണ്. മക്കളുടെ വൈകാരികത മനസ്സിലാക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ആത്മനിയന്ത്രണം,

നിങ്ങൾ വിജയിയാകുന്നത് നേടിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല എന്തിനെയെല്ലാം മറികടന്നു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്

വൈകാരികഅടുപ്പം, ശ്രദ്ധ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ സ്വയം നിയന്ത്രണമുള്ളവരായി വളരുന്നതിൽ മക്കളെ സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒരു സംഭവത്തിൽ മക്കൾ അനുഭവിച്ച വൈകാരികമായ അനുഭവം എന്തായിരുന്നുവെന്ന് തുറന്നുപറയാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, പരീക്ഷയിൽ തോറ്റുപോവുകയോ പ്രതീക്ഷിച്ച മാർക്ക് കിട്ടാതെ വരികയോ മറ്റുള്ളവർ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്ത അവസരങ്ങളിൽ മക്കൾ പ്രത്യേകമായ മാനസികാവസ്ഥയിലൂടെയായിരിക്കും കടന്നുപോയത്. ആ സമയം തങ്ങൾ അനുഭവിച്ച മനോവികാരം എന്തായിരുന്നുവെന്ന് മക്കളോട് ചോദിക്കുക, തുറന്നുപറയാനും അപ്പോൾ അവർ അനുഭവിച്ച വികാരം എന്തായിരുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിയാനും അവരെ സഹായിക്കുക. ആ വികാരത്തിന്റെ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവും വെല്ലുവിളികളും മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും കീഴടക്കാനും അവരെ സഹായിക്കുക. തങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്ന എല്ലാ അനുഭവങ്ങളുടെയും വികാരങ്ങൾ മറകൂടാതെ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ചെറുപ്പംമുതല്ക്കേ അവർക്ക് നല്കുന്ന പരിശീലനം ഭാവിയിൽ എല്ലാം പങ്കുവയ്ക്കാനും വികാരങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുന്നവരുമാകാൻ അവരെ സഹായിക്കും.

പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനുള്ള മാർഗം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക. കുട്ടികൾ ഒരു പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെട്ടുവെന്നു വിചാരിക്കുക. ഉടൻ തന്നെ അവരുടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സ്വയം തുനിഞ്ഞിറങ്ങാതെ ആ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ എന്താണ് മാർഗമെന്നും അതെങ്ങനെയാണ് പരിഹരിക്കേണ്ടതെന്നും തീരുമാനിക്കാൻ മക്കൾക്ക് അവസരം കൊടുക്കുക. അവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ സ്വന്തമായി നേരിടാനും പരിഹരിക്കാനുമുള്ള കഴിവു ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക. അവർക്ക് സാധിക്കാതെ വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാത്രം മാതാപിതാക്കളെന്ന നിലയിൽ ഇടപെടുന്നതാണ് ബുദ്ധി. എല്ലാപ്രശ്നങ്ങളും ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ മാതാപിതാക്കൾ പരിഹരിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തിൽ ചില സുപ്രധാന സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നത്.

നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെയാണ് മക്കൾ പലകാര്യങ്ങളും സാംശീകരിച്ചെടുക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾ ഒരു പ്രശ്നത്തെ നേരിടുന്ന രീതി ഇക്കാര്യത്തിൽ അവർ പലപ്പോഴും മാതൃകയാക്കാറുണ്ട്. അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കൾ പ്രതികരിക്കുന്ന രീതി അവർ പഠനവിഷയമാക്കുന്നു. വെല്ലുവിളികളുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ ശാന്തമായും പോസിറ്റീവായും സമീപിക്കുന്ന രീതിയാണ് മാതാപിതാക്കളുടേതെങ്കിൽ അതുകണ്ടുവളരുന്ന മക്കളുടെ രീതിയും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാൻ സാധ്യതയില്ല.

പോസിറ്റീവായി സംസാരിക്കാൻ മക്കളെ എപ്പോഴും പരിശീലിപ്പിക്കുക.. കുട്ടികൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളിലേക്കും സംസാരങ്ങളിലേക്കും വഴുതിപ്പോകാൻ സാധ്യതയുള്ളവരാണ്. അതുകൊണ്ട് എപ്പോഴും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കാനും പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ രൂപപ്പെടുത്താനും അവരെ സഹായിക്കുക. അതിനാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് വീട്ടിൽ സംസാരത്തിന്റെ പോസിറ്റിവ് സംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്.

ഓരോ ദിവസവും കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി പോസിറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.. രാവിലെ ബ്രഷ് ചെയ്യുമ്പോൾ പോലും അങ്ങനെയൊരു പരിശീലനം നല്കാവുന്നതാണ്. ദിവസവും നടത്തുന്ന ശാരീരികവ്യായാമം നല്ല മൂഡ് നിലനിർത്താനും സ്ട്രസ് കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നവയാണ്. ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾ എനർജിഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നവയാണ് അതുകൊണ്ട് വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യംകൊടുക്കുക. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു നടക്കാൻ പോകുന്നതും കളിക്കുന്നതുമൊക്കെ മക്കളിൽ ക്രിയാത്മകഫലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്.

> ***വിജയത്തോട് എത്രത്തോളം അടുത്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയാതെ പോയ മനുഷ്യർ മാത്രമേ ഈ ലോകത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ***

കൂർക്കംവലി പ്രശ്നമാണോ?

പൊതുവെ എല്ലാവരിലും കാണപ്പെടുന്നതാണെങ്കിലും ഗുരുതരമായ പ്രശ്നമാണ് കൂർക്കംവലി. ഒരാളായിരിക്കാം കൂർക്കംവലിക്കുന്നത് എന്നാൽ അതിന്റെ തിക്തഫലം അനുഭവിക്കേണ്ടത് അയാൾ മാത്രമല്ല പരിസരങ്ങളിലുള്ളവർകൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് കൂർക്കംവലിയുടെ പേരിൽ കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. കൂടുതൽ ഗുരുതരമായി നോക്കുമ്പോൾ, ഇത് ഒരാളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നം കൂടിയാകാം. പ്രത്യേകിച്ച് ഓബ്സ്ട്രക്ടീവ് സ്ലീപ്പ് അപ്നിയ പോലുള്ള അവസ്ഥകളിൽ. പ്രായം അനുസരിച്ച് കൂർക്കംവലിയുടെ കാരണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാണ്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികളിലും, യുവാക്കളിലും, മുതിർന്നവരിലും കൂർക്കംവലി പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കുട്ടികളിൽ സ്ഥിരമായി കൂർക്കംവലി ഉണ്ടാകുന്നുവെങ്കിൽ അഡിനോയിഡ് അല്ലെങ്കിൽ ടോൺസിൽ വളർച്ച, അലർജി, മൂക്കടപ്പ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സംശയിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഡോക്ടറുടെ മാർഗനിർദേശ പ്രകാരം നേസൽ സ്പ്രേകൾ ഉപയോഗിക്കുകയാണ് പ്രാഥമികമാർഗം. ടോൺസിൽ അല്ലെങ്കിൽ അഡിനോയിഡ് വർദ്ധിച്ചാൽ അത് നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതായും വന്നേക്കാം. ഇതിനുപുറമെ കുട്ടികൾക്ക് നല്ല ഉയരത്തിൽ ഉറങ്ങാൻ തലയണ കൊടുക്കുക. വീട്ടിൽ പൊടി,അലർജിക്ക് കാരണമാകാവുന്ന മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നിവയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്..

യുവാക്കളിലെ കൂർക്കംവലിക്ക് തെറ്റായശീലങ്ങൾ, അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി എന്നിവ കാരണമാണ്.. അമിതവണ്ണം, മദ്യപാനം, മുതലായവ ഇതിൽപെടുന്നു. ശരീരഭാരം കുറക്കുക.ആൽക്കഹോളും സിഗരറ്റും ഒഴിവാക്കുക, ഉറക്കത്തിന് അമിത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ശരിയായ ഉറക്കസ്ഥലം

തിരഞ്ഞെടുക്കുക തുടങ്ങിയവ പരിഹാരമാർഗങ്ങളാണ്.മുതിർന്നവരിലെ കൂർക്കംവലി ഒരു ദൈനംദിന ശീലമാണ്. എന്നാൽ, ഈ പ്രായത്തിൽ അത് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഹൃദ്രോഗം, സ്ലീപ്പ് അപ്നിയ എന്നിവയിലേക്ക് വഴിതെളിയിച്ചേക്കാം. ഉറക്കത്തിൽ ശ്വാസ തടസ്സം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ സ്ലീപ്പ് സ്റ്റഡി ചെയ്യുക. CPAP മെഷീനുകൾ (Continuous Positive Airway Pressure) ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കുക. ഉറക്കത്തിന് തല ഉയർത്തിവെച്ച് കിടക്കുക. കഴിവതും ഉറക്ക സമയങ്ങൾ നിശ്ചയിച്ച് പാലിക്കുക. കൃത്യമായ വ്യായാമവും മാനസികശാന്തിയും ഉറപ്പാക്കുക. കൂർക്കംവലി എല്ലാവരുടേയും ജീവിതത്തിൽ വ്യത്യസ്തകാരണങ്ങളാലായിരിക്കും സംഭവിക്കുന്നത്. എന്നാൽ, അതിനെ അവഗണിക്കുന്നത് അപകടകരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നത്.കൂർക്കംവലിയുടെ യഥാർത്ഥകാരണം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുകയാണ് പ്രധാനം.

(കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)

> *മുന്നോട്ടുപൊയ്ക്കോളൂ, പക്ഷേ ഇടയ്ക്കെങ്കിലും തിരിഞ്ഞുനോക്കാതെയിരിക്കരുത്*

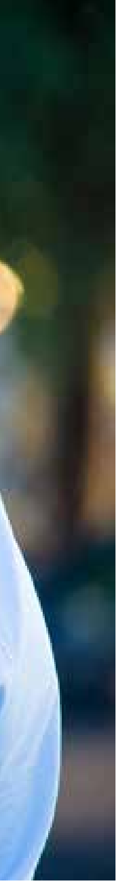
ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഒരാളോടൊപ്പം?

വിവാഹനിശ്ചയം ഉറപ്പിച്ച യുവതിയായിരുന്നു കരിഷ്മ. എന്നാൽ വിവാഹദിനങ്ങൾ അടുത്തുവരുംതോറും അവൾക്ക് ആശങ്കകളേറിവന്നു. തനിക്ക് വിവാഹിതയാകാൻ കഴിയുമോ? ജീവിതകാലം മുഴുവൻ പങ്കാളിക്ക് തന്നോട് പ്രതിബദ്ധതയുണ്ടായിരിക്കുമോ? ഇങ്ങനെ പലപല പ്രശ്നങ്ങളുമായിട്ടാണ് അവൾ കൗൺസലിംങ്ങിനെത്തിയത്.

എന്തായിരുന്നു കരിഷ്മയുടെ പ്രശ്നം? അവൾക്കൊരു പ്രണയബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ വിവാഹത്തോട് അടുത്തപ്പോൾ കാമുകൻ പിന്മാറി. തനിക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഒരാളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനില്ക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നായിരുന്നു അയാളുടെ കാരണം. ഇത് വലിയൊരു ട്രോമയിലേക്ക് അവളെ നയിച്ചു. ഇതിന് പിന്നിൽ മറ്റൊരു കഥകൂടിയുണ്ടായിരുന്നു. അവൾക്ക് നാലോ അഞ്ചോ വയസു പ്രായമുള്ളപ്പോൾ അച്ഛൻ അവളെയും അമ്മയെയും ഉപേക്ഷിച്ചുപോയിരുന്നു. ഈ രണ്ടു അനുഭവങ്ങളും അവളെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചത് വിവാഹജീവിതത്തിൽ ഒരാൾക്കും ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഒരാളോടൊപ്പം ജീവിക്കാനാവില്ലെന്നായിരുന്നു.

കമ്മിറ്റ്മെന്റ് പ്രശ്നങ്ങൾ ദാമ്പത്യജീവിതത്തെ തകർക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരാ

> *എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടവരല്ല നാം, വിളിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഭംഗിയോടെ ചെയ്താൽ മതി*



ളുടെ ജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വവും സ്നേഹവും നൽകുന്ന പ്രധാനമായ ഇടമാണ് കുടുംബവും ദാമ്പത്യബന്ധവും. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ ചിലർക്കു 'പ്രതിബദ്ധത' (Commitment) പുലർത്തുന്നതിൽ ഭയം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ഒരാളോടൊപ്പം ജീവിക്കാനാകുമോ?, എനിക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടമാവുമോ?വേദനിക്കേണ്ടിവരുമോ? എന്നീ ചോദ്യങ്ങൾ അവരുടെ മനസ്സിൽ പതിയെ പതിയെ പിടിമുറുക്കും. ഇതിനെയാണ് 'പ്രതിബദ്ധതാ പ്രശ്നം' എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.

ഇതൊരു അപൂർവ പ്രശ്നമല്ല. ഇന്നത്തെ തലമുറയിൽ പലർക്കും ഇത്തരം ആശങ്കകൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്നു. എന്നാൽ ഇതിനെ തിരിച്ചറിയുകയും, അതിജീവിക്കാനുള്ള ശരിയായ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ബന്ധം കൂടുതൽ സുരക്ഷിതവും സന്തോഷകരവുമാക്കാനാകും.

ഭയത്തിന്റെ വേരുകൾ തിരിച്ചറിയുക

പ്രതിബദ്ധതാ ഭയത്തിന്റെ പിന്നിൽ പലപ്പോഴും ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങളും കുടുംബത്തിലെ ബന്ധത്തകർച്ചകളും മുൻ പ്രണയത്തിലോ വിവാഹത്തിലോ ഉണ്ടായ വേദനാജനകമായ അനുഭവങ്ങളും ആണ്. മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള സ്ഥിരമായ തർക്കങ്ങൾ കണ്ടു വളർന്നവർക്ക് വിവാഹത്തോടുള്ള വിശ്വാസം കുറയാം.മുൻ ബന്ധത്തിൽ വഞ്ചന അനുഭവിച്ചവർ വീണ്ടും ഒരാളിൽ വിശ്വാസം വയ്ക്കാൻ മടിക്കും. സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന ഭയം ചിലർക്കു വലിയ തടസ്സമാണ്. ഭയം എവിടെ നിന്നാണ് വരുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അതിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള വഴി കണ്ടെത്താം.

തുറന്ന ആശയവിനിമയം

ബന്ധങ്ങളിൽ ആശയവിനിമയമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ഔഷധം. ഭയങ്ങളും സംശയങ്ങളും പങ്കാളിയോട് തുറന്നുപറയുക.'എനിക്ക് വിവാഹത്തെക്കുറിച്ച് ഭയം തോന്നുന്നു' എന്ന് സത്യസന്ധമായി പങ്കുവെക്കുക.'എന്റെ കരിയർ നഷ്ടമാവുമോ?' എന്ന ആശങ്കയും പങ്കാളിയോട് തുറന്നു പറയുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള തുറന്ന സംഭാഷണം തെറ്റിദ്ധാരണകൾ കുറയ്ക്കും. പങ്കാളി തന്നെ ആശ്വാസവും ആത്മവിശ്വാസവും നൽകുന്ന ഒരാളായിമാറുകയും ചെയ്യും

ചെറിയ തുടക്കങ്ങളോടെ മുന്നോട്ട് പോകുക

ആദ്യം ചെറിയ പ്രതിബദ്ധതകൾ സ്വീകരിക്കുക: ഒരുമിച്ച് യാത്ര പോകൽ, ഒരു വർഷത്തേക്കുള്ള പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കൽ. പിന്നീട് വലിയ തീരുമാനങ്ങളിലേക്ക് നീങ്ങുക: വിവാഹം, മക്കൾ തുടങ്ങിയവ. ചെറിയ ചുവടുകൾ വലിയ ചുവടുകൾക്കുള്ള വഴിതെളിക്കും.

സ്വയം തിരിച്ചറിവ് വളർത്തുക

പ്രതിബദ്ധതാ പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ബന്ധത്തിലെ മറ്റെയാളിനോടുള്ള വിഷമങ്ങളിൽ നിന്നല്ല ഉണ്ടാകുന്നത്. ചിലപ്പോൾ അത് സ്വയം ബോധത്തിന്റെ കുറവിലും ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ അഭാവത്തിലും നിന്നും സംഭവിക്കാം. 'ഞാൻ മതിയാവില്ല' എന്ന തോന്നലും 'എനിക്ക് സ്ഥിരതയില്ല' എന്ന ഭയവും പ്രതിബദ്ധതയ്ക്ക് തടസം സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. സ്വയം അംഗീകരിക്കുകയും, ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുകയും ചെയ്താൽ പ്രതിബദ്ധത ഭയപ്പെടേണ്ട ഒന്നല്ലെന്ന് മനസ്സിലാകും.

പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുക

ചിലപ്പോൾ പ്രശ്നം ഏറെ വലുതായിരിക്കാം. അപ്പോൾ കൗൺസിലിംഗും തെറാപ്പിയും സഹായകരമാണ്.വ്യക്തിഗത കൗൺസിലിംഗ് സ്വന്തം ഭയങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുമ്പോൾ ദമ്പതികളുടെ കൗൺസിലിംഗ് ബന്ധത്തിലെ ആശയവിനിമയം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായകരമായിരിക്കും. കൗൺസലിംങ് വിദഗ്ധന്റെ സഹായം തേടുന്നത് ദൗർബല്യത്തിന്റെ അടയാളമല്ല, മറിച്ച് ബന്ധത്തെ രക്ഷിക്കാനുള്ള ധൈര്യമായൊരു തീരുമാനമാണ്.

വിശ്വാസം വളർത്തുക

ഏതൊരു ബന്ധത്തിന്റെയും അടിത്തറ വിശ്വാസമാണ്. വിശ്വാസം ഒരുദിവസം കൊണ്ടോ, ഒരു വാക്കുകൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഒരുമിച്ച് ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം പരസ്പരം നൽകിയ വാക്കുകൾ പാലിക്കൽ, പരസ്പരം സ്വകാര്യതയെ മാനിക്കൽ, ഇവയെല്ലാം വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിത്തറ ഉറച്ചതാക്കും.

> ***ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യം നിങ്ങൾ എവിടെ തുടങ്ങണമെന്നു മാത്രമേ നിർണ്ണയിക്കുന്നുള്ളൂ, അതൊരിക്കലും നിങ്ങൾ എത്തിച്ചേരുന്ന സ്ഥലത്തെ അടയാളപ്പെടുത്തണമെന്നില്ല***

നിന്നെ എനിക്കെന്തിഷ്ടം!

നിന്നെ എനിക്കെന്ത് ഇഷ്ടമാണെന്നറിയാമോ? അതുകൊണ്ടാണ് കാരണം കണ്ടെത്തിയും **ഞാൻ നിന്റെ അടുത്തുവരാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നത്. കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്.** ഞാൻ അടുത്തുണ്ടാവേണ്ട കാര്യമൊന്നും ഇല്ലെന്ന് എനിക്കറിയാം. പക്ഷേ **നിന്റെ അടുത്തുവന്നിരിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ വല്ലാത്ത സുരക്ഷിതത്വവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുന്നു. നിന്നോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് മതിയാവുന്നതേയില്ല.** നീ പറഞ്ഞ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും എന്റെ ഓർമ്മയിലുണ്ട്. സംശയമുണ്ടോ, നീ എന്നോട് എന്തെങ്കിലും ചോദിച്ചുകൊള്ളൂ നീ പണ്ടുപറഞ്ഞ തീരെചെറിയ കാര്യം പോലും എന്റെ ഓർമ്മയിലുണ്ട്. അത്രത്തോളം ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും പരിഗണിക്കുകയും ഓർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്നർത്ഥം. നിന്റെ കണ്ണിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുന്നതാണ് എനിക്കെപ്പോഴും ഇഷ്ടം. ആ കണ്ണിൽ ഞാൻ എന്നെ കാണുന്നതുകൊണ്ടാണ് അത്. നിന്റെ ഇഷ്ടങ്ങളും അനിഷ്ടങ്ങളും എനിക്ക് നല്ലതുപോലെ അറിയാം. എനിക്ക് നീയല്ലാതെയും മറ്റ് സുഹൃത്തുക്കളുണ്ട്. എനിക്ക് നീയല്ലാതെയും വേറെ സ്നേഹങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നിട്ടും അവരെ എല്ലാറ്റിനെയുംക്കാൾ കൂടുതലായി ഞാൻ നിന്നെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നു. അതിന് കാരണം ഒന്നേയുള്ളൂ. **എല്ലാറ്റിനും മീതെയാണ് നീയെനിക്ക്. മറ്റെല്ലാവരെയുംക്കാൾ സ്നേഹമാണെനിക്ക്.** നീയൊരിക്കലും അറിയുന്നില്ല നിന്നെ എനിക്കെന്തിഷ്ടമാണെന്ന്! നീയെപ്പോഴെങ്കിലും അത് അറിഞ്ഞുവരുമ്പോഴേയ്ക്കും ഞാൻ നിന്റെ അരികിലുണ്ടായിരിക്കുമോയെന്ന് മാത്രമേ സംശയമുള്ളൂ. **അരികിലില്ലാത്തപ്പോഴും അടുത്തുള്ളതുപോലെ ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നു. മറവിയില്ലാത്തതുപോലെ ഞാൻ നിന്നെ ഓർമ്മിക്കുന്നു.** എല്ലാ ഓർമ്മകൾക്കും മറവികൾക്കും അപ്പുറം എന്റെ സ്നേഹമായി നീയെന്നും നിലനില്ക്കുന്നു.

> “ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്താത്തിടത്തോളം കാലം നിന്റെ ജീവിതം ജീവിതമേയല്ല

മൂളലും പാട്ടും: ഇക്കാര്യം അറിയാമോ?

ചിലർ ഒറ്റയ്ക്ക് നടന്നുപോകുമ്പോഴോ ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുമ്പോഴോ അവരവർക്ക് മാത്രം കേൾക്കാൻ പറ്റുന്ന വിധത്തിൽ പാട്ടുപാടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മറുപടിയെന്നോണം മൂളിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായും? ഇതിലൊക്കെ എന്താണിത്ര ശ്രദ്ധിക്കാൻ എന്നായിരിക്കും ചോദ്യം. പക്ഷേ ഇക്കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായ ചില സൂചനകളോ രഹസ്യങ്ങളോ അനാവരണം ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. പരിഭ്രാന്തിയും ഉത്കണ്ഠയും ഉള്ളവരാണത്രെ ഇത്തരത്തിൽ മൂളുകയും പാടുകയും ചെയ്യുന്നത് എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം.

തീർന്നില്ല. വേറെയും ചില വ്യക്തിത്വസവിശേഷതകൾ നമ്മുടെ ഓരോ വാക്കും പ്രവൃത്തിയും അനാവരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്നും അവർ പറയുന്നു. പുഞ്ചിരിയോടെയല്ലാതെ അവനെ/അവളെ കണ്ടിട്ടില്ല എന്ന് പലരെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ പറയാറില്ലേ? എന്നാൽ ആ ചിരിയിലൊക്കെ ചില സങ്കടങ്ങൾ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളോ സങ്കടങ്ങളോ ഉള്ളിൽകൊണ്ടുനടക്കുന്നവരാണത്രെ എപ്പോഴും പുഞ്ചിരിയോടെ കാണപ്പെടുന്നത്. സെലിബ്രിറ്റികളായ വ്യക്തികളെ ഓർമ്മിക്കുക. അവരെ പുഞ്ചിരിയോടല്ലാതെ നാം കാണാറില്ല. പക്ഷേ ഏതൊക്കെവിധത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെയാണ് കടന്നുപോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് അവർക്കുമാത്രമേ അറിയൂ. സമീപകാല കേരളരാഷ്ട്രീയത്തിൽ ആരോപണവിധേയരായ ചില വ്യക്തികൾ മാധ്യമങ്ങളോട് സംസാരിച്ച ചിത്രം ഓർക്കുന്നില്ലേ? ഒരു ആരോപണവും തങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നില്ല എന്ന വിധത്തിലാണ് അവർ പ്രതികരിക്കുന്നതും പുഞ്ചിരിക്കുന്നതും. പക്ഷേ അവരുടെ മനസ്സിൽ നടക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങളോ...

ചിലർക്ക് എത്രതവണ സോറി പറഞ്ഞാലും മതിയാവില്ല. വീണ്ടുംവീണ്ടും അവർ സോറി പറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കും. ഇത്തരക്കാരെക്കുറിച്ച് മനശ്ശാസ്ത്രവിദഗദർ പറയുന്നത് അവർ കൂടുതലായി സമാധാനം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണെന്നാണ്. എത്ര

പറഞ്ഞിട്ടും സോറി മതിയാവാത്തതുപോലെ സോറി പറയുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതലായി ആന്തരികസമാധാനം അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടത്രെ. മറ്റൊരാളോട് നോ എന്നു പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരും അങ്ങനെ പറയാത്തവരുമായ ചിലരുണ്ട്. അതിനുമുണ്ട് ഒരു ശാസ്ത്രം. നോ പറഞ്ഞാൽ മറ്റുള്ളവർ തന്നെക്കുറിച്ച് എന്തുവിചാരിക്കും എന്ന് ആശങ്കപ്പെടുന്നവരായതുകൊണ്ടാണ് അവർ നോ പറയാൻ മടിക്കുന്നത്. നോ പറയാതിരിക്കുമ്പോൾ താൻ അവരാൽ കൂടുതലായി സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നും അവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതായത് മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളെ കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് നോ പറയാത്തത്. ചിലർക്ക് ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ തങ്ങൾ ഏകാന്തത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണെന്നാണ് അവർ പറയുന്നത്. ഇത് ശരിയാണോ? അല്ല. തങ്ങളെ ആരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ് ഒറ്റയ്ക്കായിപ്പോകുന്നതും ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും.

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.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)