Only Positive...

OCTOBER 2025

# ഒപ്പം®

Vol:8 | Issue:5

# Gen Zനെ പുറത്തിറക്കൂ

# തിരക്ക്

ജീവിതത്തിൽ എല്ലാവർക്കും അവനവരുടേതായ തിരക്കുണ്ട്. കാരണം എല്ലാ മനുഷ്യരും അവരുടേതായ ലോകത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ്.  എന്നാൽ ചില മനുഷ്യർ കൂടുതൽ തിരക്കുകളുള്ളവരാണ്. ഭരണാധികാരികളെയും സെലിബ്രിറ്റികളെയും പോലെയുള്ളവരെ നോക്കൂ. ഒരു ദിവസം തന്നെ അവർക്ക് ചെയ്തുതീർക്കാൻ ഒരുപാട് കാര്യങ്ങളുണ്ട്. എത്തിച്ചേരാൻ ഒരുപാട് സ്ഥലങ്ങളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അവർ സാധാരണക്കാരെക്കാൾ തിരക്കുപിടിച്ച മനുഷ്യരാണ്. എന്നാൽ വേറെ ചില മനുഷ്യരുണ്ട് അവർ തിരക്കുള്ളവരാണ് എന്നതിനെക്കാൾ തിരക്ക് അഭിനയിക്കുന്നവരാണ് എന്നതാണ് വാസ്തവം. ചില ഓഫീസുകളിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന അവസരത്തിൽ ഇത്തരം ചില സഹപ്രവർത്തകരെ കണ്ടുമുട്ടിയിട്ടുണ്ട്. സഹപ്രവർത്തകർ ഒരുമിച്ചു കളിചിരികളിലേർപ്പെടുമ്പോഴോ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വിളിക്കുമ്പോഴോ ഒന്നും അവർ കൂടെ വരില്ല, ജോലി തീർന്നില്ല എന്നായിരിക്കും അവരുടെ മറുപടി. സത്യത്തിൽ അവർ തിരക്കുള്ളവരാണോ? അതോ തിരക്ക് അഭിനയിക്കുന്നവരാണോ? തിരക്ക് അഭിനയിക്കുന്നവരാണ് എന്നതാണ് വാസ്തവം. അതിന്റെ പിന്നിൽ ഒരു മനശ്ശാസ്ത്രമുണ്ട്. താൻ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണെന്ന് മറ്റുള്ളവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് ഈ തിരക്ക് എന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രം ഇത്തരത്തിലുള്ള തിരക്കുകളെ വിശദീകരിക്കുന്നത്. തിരക്ക് ഒരു തെറ്റല്ല എന്നാൽ തിരക്ക് അഭിനയിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. ഒരു ഓഫീസിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന അവസരത്തിൽ ഒരു സഹപ്രവർത്തകന്റെ ഫാദർ ഇൻലോ എന്നെ ഫോൺ ചെയ്ത് ചോദിച്ചത് അയാളുടെ മരുമകൻ ഇപ്പോൾ ബിസിയാണോ ഫോൺ ചെയ്താൽ അസൗകര്യമായിരിക്കുമോ എന്നാണ്. അതായത് അമ്മായിയച്ഛനോട് അയാൾ പറഞ്ഞുവച്ചിരിക്കുന്നത് ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ ഏറ്റവും തിരക്കുള്ള മനുഷ്യൻ താനാണെന്നും ഓഫീസ് ടൈമിൽ വെറുതെ ഫോൺ ചെയ്ത് സമയം കളയാനില്ല എന്നുമായിരുന്നു. ഇതുവഴിയായി അയാൾ ഉദ്ദേശിച്ചത് താൻ ഈ സ്ഥാപനത്തിലെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യക്തിയാണെന്ന് ബന്ധുക്കൾക്കും മറ്റും ഇടയിൽ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുകയായിരുന്നു. ഇത്തരം തിരക്കുകൾ അപഹാസ്യമാണ്. മനസ്സുവച്ചാൽ ഈ തിരക്കുകളിൽ നിന്നെല്ലാം ഒഴിവായി വേണ്ടപ്പെട്ടവരുമായി സംസാരിക്കാനോ യാത്ര പോകാനോ അവരെ സന്ദർശിക്കാനോ ഒക്കെ സമയമുണ്ട്. പക്ഷേ നാം മനസുവയ്ക്കണം. നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാണ് സമയം.  സമയം ആർക്കുവേണ്ടി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം ചെലവഴിക്കണം എന്നതാണ് പ്രധാനം. വെറുതെ തിരക്ക് അഭിനയിക്കുന്നവർ അപഹാസ്യരാവുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് മറക്കരുത്.

EDITORIAL

# സൽപ്പേര്

ഈ കുറിപ്പെഴുതുന്നതിന്റെ ഒരാഴ്ചമുമ്പാണ് ഒരു പ്രമുഖരാഷ്ട്രീയ പാർട്ടിയുടെ നേതാവ് ചില സാമ്പത്തികാരോപണങ്ങളുടെ പേരിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്ത വാർത്ത വന്നത്. ദിവസം പ്രതി സമാനമായവിധത്തിലുള്ള എത്രയോ വാർത്തകൾ കാണുന്നു. എന്നിട്ടും ഈ വാർത്ത എവിടെയോ ഹൃദയത്തെ സ്പർശിച്ചു. കാരണം തെറ്റു ചെയ്യാതെ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടതിന്റെപേരിലും വിശ്വസിച്ചവർ കൈയൊഴിഞ്ഞതിന്റെ പേരിലുമായിരുന്നു ആ ആത്മഹത്യയെങ്കിലും ആർക്കെതിരെയും കുറ്റാരോപണം നടത്താതെയും ആരെയും തന്റെ മരണത്തിന് ഉത്തരവാദികളായി പേരുചേർക്കാതെയുമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ മടങ്ങിപ്പോക്ക്. മാത്രവുമല്ല മരണാനന്തരചടങ്ങുകൾക്കുള്ള തുക പോലും കരുതിവച്ചതിനു ശേഷം കടന്നുപോകുമ്പോൾ ഒരൊറ്റ അപേക്ഷ മാത്രമേ അദ്ദേഹം തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളോടും നാട്ടുകാരോടുമായി നടത്തിയിട്ടുമുള്ളൂ. കുടുംബത്തെ വേട്ടയാടരുത്.

പ്രമാദമായ പല കേസുകളിലും പ്രതിയെന്ന് ആരോപിക്കപ്പെടുന്നവരെക്കുറിച്ച് ഓർത്തുനോക്കൂ. സെലിബ്രിറ്റികൾ പോലും അക്കൂട്ടത്തിൽ ഉണ്ട്. അവരൊക്കെ ആരോപണങ്ങൾ അലങ്കാരമാക്കിയും മറ്റുള്ളവരുടെ മേൽ ആരോപണം വച്ചുമാറിയും ജീവിതം മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നവരാണ്.. ഏതുവിധേനയും രക്ഷപ്പെടാനും സ്വയം ന്യായീകരിക്കാനുമാണ് അവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. എന്നാൽ തെറ്റുചെയ്യാതെ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുകയും പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന നിഷ്ക്കളങ്കരായ ആളുകൾ അങ്ങനെയല്ല. തീരെ ചെറിയ ആരോപണം പോലും അവർക്ക് സഹിക്കാനാവുന്നില്ല. സൽപ്പേരിനെ കളങ്കപ്പെടുത്തി ജീവിക്കാൻ അവരാഗ്രഹിക്കുന്നുമില്ല. കാരണം മറ്റെന്തിനെക്കാളും അവർ വിലമതിക്കുന്നത് താൻ കെട്ടിയുയർത്തിയിരിക്കുന്ന ഇമേജാണ്. അത് തകരുമ്പോൾ സ്വയമറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെ തെറ്റിന്റെ വഴി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ അവർ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ഇനി മറ്റൊരു കൂട്ടരുണ്ട്. എല്ലാവിധത്തിലും മാന്യമായി ജീവിക്കുമ്പോഴും ജീവിതത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ചില വൈകല്യങ്ങളുടെ പേരിൽ ആദ്യമായി ഇടറിപ്പോകുന്നവരാണ് അവർ. അതിന്റെ പേരിൽ കൈയോടെ പിടികൂടപ്പെടുമ്പോൾ അപമാനം സഹിക്കാനാവാതെ അവർ ചിലപ്പോൾ...

മറ്റുള്ളവരുടെ സൽപ്പേര് നശിപ്പിക്കാൻ കച്ചകെട്ടിയിറങ്ങിയിരിക്കുന്നവർ.. സൽപ്പേരിനെ മറ്റെന്തിനെക്കാളും വില കല്പിക്കുന്നവർ. സൽപ്പേര് വല്ലാത്ത സംഗതി തന്നെ.. സൽപ്പേര് ഒരു കുമിളയാണ്. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പൊട്ടിപ്പോകാവുന്ന കുമിള. സൽപ്പേര് നശിക്കാതിരിക്കട്ടെ, സൽപ്പേര് നശിപ്പിക്കാതിരിക്കട്ടെ. സൽപ്പേരിനെക്കാളും ജീവന് വിലയുണ്ടെന്ന് മറക്കാതെയുമിരിക്കുക

ആദരവോടെ
**വിനായക് നിർമ്മൽ**


**OPPAM**
Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 5 | Page: 24
October 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

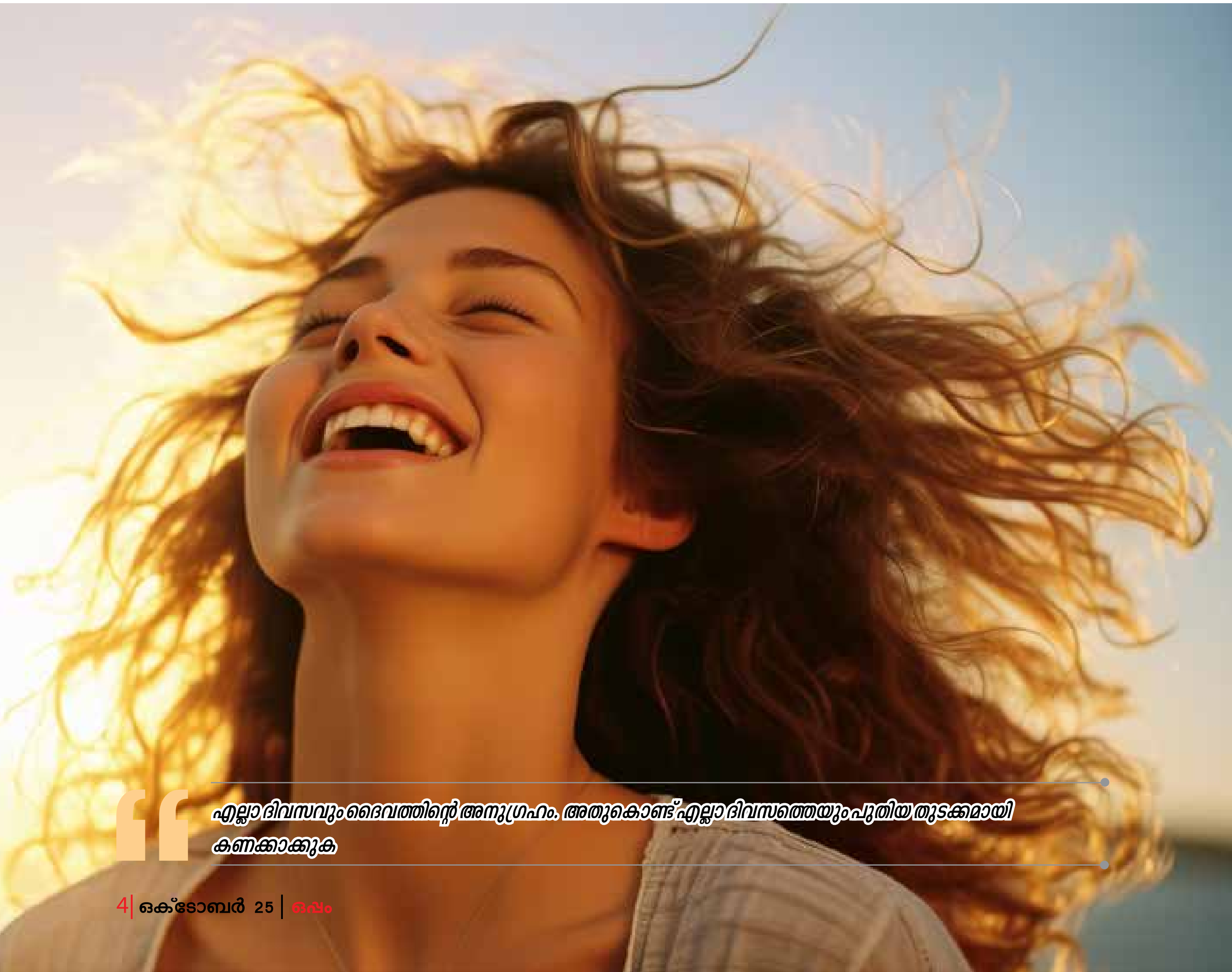


ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

# ദിവസം മുഴുവൻ സന്തോഷമാക്കാം

വളരെ വൈകി ഉറങ്ങാൻപോവുകയും വളരെ വൈകി മാത്രം ഉറക്കമുണരുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു രീതിയിലേക്ക് നമ്മുടെ കാലവും പ്രത്യേകിച്ച് യുവജനങ്ങളും മാറിയിരിക്കുന്നു. വൈകി ഉണരുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു ദിവസം ചെയ്തുതീർക്കേണ്ട പല കാര്യങ്ങളും കൃത്യതയോടെ ചെയ്തുതീർക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്ന സാഹചര്യമാണുള്ളത്. ഒരു ദിവസം പൂർണ്ണമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെങ്കിൽ ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കം നേരത്തെയാക്കണം. നല്ല തുടക്കം പാതി ചെയ്തുതീർത്തതിന് തുല്യമാണെന്നാണല്ലോ പറയുന്നത്. എട്ടുമണിക്കോ ഒമ്പതുമണിക്കോ എണീറ്റുവരുമ്പോൾ ഒരു ദിവസത്തിലെ തന്നെ അതിപ്രധാനപ്പെട്ട മണിക്കൂറുകൾ നാം പാഴാക്കിക്കളയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഉറക്കം നല്ലതല്ല എന്നല്ല മറിച്ച് ഉറങ്ങാനും ഉണരാനും ഒരു സമയമുണ്ട് എന്നതാണ് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. നേരത്തെ എണീല്ക്കുന്നതിലൂടെ മനസ്സും ശരീരവും മെച്ച



*എല്ലാ ദിവസവും ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹം. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ ദിവസത്തെയും പുതിയ തുടക്കമായി കണക്കാക്കുക*

**നല്ല ചിന്തകളോടെയായിരിക്കണം ദിവസം ആരംഭിക്കേണ്ടത്. നന്ദിപ്രാർത്ഥനകൾ പറയുകയോ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്ന വാക്കുകൾ വായിക്കുകയോ സ്വന്തം ലക്ഷ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ ഓർക്കുകയോ ചെയ്താൽ മനസ്സിനെ പോസിറ്റീവ് ദിശയിൽ എത്തിക്കാം.**

പ്പെടുകയും ജീവിതം സന്തോഷഭരിതമാകുകയും ചെയ്യും. ഇതിലൂടെ നമുക്ക് കിട്ടുന്ന നന്മകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുകയും പ്രഭാതം പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും. അതുവഴി കൂടുതൽ ഉത്സാഹവും പോസിറ്റാവായ മനോഭാവവും ലഭിക്കും.അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും സന്തോഷകരമായ മനോഭാവം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. മാത്രവുമല്ല ദിവസം നേരത്തെ ആരംഭിക്കുന്നത് മനുഷ്യന്റെ ജീവിതശൈലിയെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കുന്ന ഒരു ശീലം ആണ്. സൂര്യോദയത്തോടൊപ്പം എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ജൈവഘടികാരം സ്വാഭാവികമായ ക്രമത്തിലാകുന്നു. ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുകയും ശരീരത്തിനുള്ളിലെ പ്രകൃതിദത്ത ഊർജം വർധിക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടുതൽ സമയം ലഭിക്കുന്നതിനാൽ വ്യക്തിദിവസം മുഴുവൻ പദ്ധതിപൂർവ്വം കാര്യങ്ങൾ നടത്താനും സമയനിയന്ത്രണം പുലർത്താനും കഴിയും. മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആശങ്കയും പിരിമുറുക്കവും കുറയ്ക്കാനും ഇതു സഹായിക്കും. ജീവിതത്തിൽ അധികസമ്മർദ്ദവും മാനസികപ്രയാസങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നതിന് കാരണവും വൈകിയുള്ള ഉണരലാണ്. ചില അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത് നോക്കൂ. അവർ വളരെ വൈകി എണീല്ക്കുന്നു. എന്നാൽ കൃത്യസമയത്ത് ഓഫീസിലോ കോളജിലോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകമായ ഇടങ്ങളിലോ എത്തിച്ചേരണം. അതിനുവേണ്ടി വേഗത്തിൽ വണ്ടിയോടിക്കുന്നു. തിരക്കുകൂട്ടുന്നു. അപ്പോൾ

അപകടമുണ്ടാകുന്നു. അശ്രദ്ധകൊണ്ടു സംഭവിക്കുന്ന പല അപകടങ്ങൾക്ക് പിന്നിലുള്ളതും സമയക്ലിപ്തത പാലിക്കാത്തതും സമയം പാഴാക്കിക്കളയുന്നതുമാണ്. അതിന് പിന്നിലാവട്ടെ വൈകിയുള്ള ഉറക്കമുണരലും.

നേരത്തെ എണീല്ക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന അധികസമയം ക്രിയാത്മകമായ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുക.. ഇതിൽ ആദ്യത്തേതാണ് വ്യായാമം. എഴുന്നേൽക്കുന്നതിനു പിന്നാലെ വ്യായാമം ചെയ്യുക. മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും കരുത്തും നിലനിർത്താൻ വ്യായാമം നിർബന്ധമാണ്.പ്രഭാതത്തിലെ നടത്തം,യോഗാഭ്യാസം,പ്രാണായാമം തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുന്നു. എൻഡോർഫിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഹോർമോൺ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിലൂടെ മനസ്സിന് ആനന്ദവും ഉണർവും ലഭിക്കുന്നു. വ്യായാമത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലെ മടുപ്പും ഉറക്കവും

> ***ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും നമുക്ക് അതിന്റെ പൂർണാർത്ഥത്തിൽ ജീവിക്കാൻ കഴിയണമെന്നില്ല പക്ഷേ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാതെ പോകരുത്***

മാറി ദിവസം ആരംഭിക്കാനുള്ള ആത്മവിശ്വാസം വർധിക്കുന്നു.

ധ്യാനം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസാഭ്യാസം തുടങ്ങിയവയും ജീവിതത്തിൽ സമാധാനം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇന്ന് മനുഷ്യർ നേരിടുന്ന ഏറ്റവുംവലിയ വെല്ലുവിളിയാണ് മാനസിക പിരിമുറുക്കം. പ്രഭാതത്തിൽ കണ്ണടച്ച് കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾ ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നു. ധ്യാനം മനസ്സിൽ തെളിച്ചവും ഏകാഗ്രതയും വർധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുവഴി പഠനത്തിലും ജോലിയിലും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും കഴിവും പ്രകടമാക്കാൻ കഴിയുന്നു. വൈകി എണീല്ക്കുന്ന പലരും ജോലിക്ക് പോകാനുള്ള തിരക്കിൽ പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നവരാണ്. പ്രഭാതഭക്ഷണം ആ ദിവസത്തേക്കു മുഴുവനുമുള്ള ഇന്ധനമാണ് തരുന്നത്. അതൊഴിവാക്കുമ്പോൾ നല്ലതുപോലെ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയാതെ വരും. നല്ല പ്രഭാതഭക്ഷണം ദിവസത്തെ സന്തോഷകരമാക്കാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തവർക്ക് ദിവസം കടന്നുപോകുന്തോറും ക്ഷീണവും മടുപ്പും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഓട്സ്, പാൽ തുടങ്ങിയവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഭക്ഷണക്രമം ദിവസം മുഴുവൻ ശരീരത്തിന് ഉത്സാഹവും ശക്തിയും നൽകുന്നു. പോഷകസമൃദ്ധമായ പ്രഭാതഭക്ഷണം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നു.

നല്ല ചിന്തകളോടെയായിരിക്കണം ദിവസം ആരംഭിക്കേണ്ടത്. നന്ദിപ്രാർത്ഥനകൾ പറയുകയോ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്ന വാക്കുകൾ വായിക്കുകയോ സ്വന്തം ലക്ഷ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ ഓർക്കുകയോ ചെയ്താൽ മനസ്സിനെ പോസിറ്റീവ് ദിശയിൽ എത്തിക്കാം.

പലരും ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ വാർത്തകളിലോ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലോ മുഴുകാറുണ്ട്. എന്നാൽ അത് പലപ്പോഴും മാനസികമായി അലോസരപ്പെടുത്തുന്ന വിവരങ്ങൾ നിറഞ്ഞതായിരിക്കും. അതിനാൽ നല്ല ചിന്തകളോടെ ദിനം ആരംഭിക്കുന്നത് മനസ്സിനെ സന്തുലിതവും സന്തോഷകരവുമാക്കും.സൂര്യപ്രകാശം മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രഭാതത്തിലെ പ്രകാശം ശരീരത്തിന് വിറ്റാമിൻ ഡി നൽകുകയും ആരോഗ്യത്തിനും പ്രതിരോധശേഷിക്കും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സൂര്യപ്രകാശം ജൈവഘടികാരത്തെ ഉണർത്തുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക സമയക്രമം മെച്ചപ്പെടുന്നു. ഇതുവഴി ഉറക്കം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും മാനസികോല്ലാസം വർധിക്കുകയും ചെയ്യും.ഇങ്ങനെ നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റ് ദിനത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ചില നല്ല ശീലങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുമ്പോൾ ദിനം മുഴുവൻ മനോഭാവം ഉത്സാഹത്തോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും നിറഞ്ഞതായിരിക്കും. ജീവിതത്തെ സന്തോഷകരമാക്കാൻ വലിയ കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല. പ്രഭാതത്തിൽ സ്വീകരിക്കുന്ന ചെറിയൊരു മാറ്റം പോലും ജീവിതത്തിൽ വലിയ സന്തോഷം നിറയ്ക്കുന്നതായിരിക്കും.

*“ ഇതെത്രയോ നല്ല ദിവസമാണ്! ഇതുപോലൊരു ദിനം എന്റെ ജീവിതത്തിൽ മുമ്പുണ്ടായിട്ടില്ല*

സൗഹൃദം മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ അനുഭവങ്ങളിലൊന്നാണ്. തിരിച്ചറിവിന്റെ പ്രായം മുതൽ ജീവിതയാത്രയിലുടനീളം സൗഹൃദം പുലർത്തിപ്പോരുന്നവരാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും. ജീവിതാന്ത്യം വരെയും സൗഹൃദങ്ങൾ കൂടെയുണ്ടാവും. പക്ഷേ ജീവിതംതുടങ്ങിയപ്പോൾ ഉണ്ടായിരുന്ന സൗഹൃദങ്ങൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിർത്താൻ കഴിയണമെന്നില്ല. ചില സൗഹൃദങ്ങൾ ജീവിതകാലംമുഴുവൻനീണ്ടുനില്ക്കുമ്പോൾചിലത്പാതിവഴിയിൽ അവസാനിക്കുന്നു. വേറെ ചിലപ്പോൾ പുതിയ ആളുകൾ സൗഹൃദത്തോടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നു. സൗഹൃദങ്ങളെ ക്കുറിച്ചുപറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും ഒന്നുപോലെ പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട് നല്ല സുഹൃത്തായിരിക്കുക. പല സൗഹൃദങ്ങളിൽ ഒരാൾ നമ്മുടെ ഏറ്റവും മികച്ച സുഹൃത്താകുന്നു. ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട് എന്നാണ് നമ്മൾ അവരെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ഇപ്പോഴാവട്ടെ അത് ബെസ്റ്റിയായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട് ഇല്ലാതെവരുന്നത് ജീവിതത്തിലെ ഒരു കുറവാണെന്ന മട്ടിലാണ് പലരും സംസാരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പുതിയകാലത്തെ ചിന്തയിൽ പറയുന്നത് ഒരാൾ മാത്രം ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട് ആയിരിക്കണം എന്ന് യാതൊരു നിർബന്ധവുമില്ല എന്നാണ്. ഒരു ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട് ഇല്ലാത്തത് ഒരിക്കലും നമ്മുടെ കുറവോ കുഴപ്പമോ അല്ലെന്നാണ്. സൗഹൃദത്തെ തണൽവൃക്ഷത്തോട് ഉപമിക്കാമെന്ന് തോന്നുന്നു... അതിന്റെ ചുവട്ടിൽ ചിലർ വന്നിരിക്കും മറ്റു ചിലർ ശിഖരങ്ങളിൽ കയറിപ്പറ്റും. വരുന്ന ആരെയും ആ വൃക്ഷം നിരസിക്കുന്നില്ല. മാത്രവുമല്ല തോന്നുന്ന സമയം അവർ ഓരോരുത്തരും അവിടെ നിന്ന് പിരിഞ്ഞുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ആ വൃക്ഷമാകട്ടെ ആരെയും പിടിച്ചുനിർത്തുന്നില്ല. എന്റെ

# സുഹൃത്താണോ... നല്ല സുഹൃത്താണോ?

> *പുതിയ ശക്തിയും പുതിയ ആശയങ്ങളുമായിട്ടാണ് ഓരോ ദിവസവും പിറക്കുന്നത്*

അനുവാദമോ സമ്മതമോ കൂടാതെ വന്നാൽ ഇനി ഈ തണലിൽ ഇരുത്തില്ല എന്ന് ഭീഷണയും മുഴക്കാറില്ല. തോന്നുകയാണെങ്കിൽ വരാം. ഇനി വന്നില്ലെങ്കിലും കുഴപ്പമില്ല. അതായത് സൗഹൃദം ഒരാളിൽ മാത്രമായി ഒതുങ്ങുന്ന ഒരു ബന്ധമല്ല. മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹ്യജീവിയായതുകൊണ്ട് പലരുമായും അടുത്ത് ഇടപഴകേണ്ടിവരും ചിലർ പഠനകാലയളവിൽ സുഹൃത്തുക്കളാകുന്നു.വേറെ ചിലർ തൊഴിലിടങ്ങളിൽ സുഹൃത്തുക്കളാകുന്നു. ചിലർ ഒരു മഴ പെയ്യുമ്പോൾ കടത്തിണ്ണയിലേക്ക് ഓടിക്കയറുന്നതുപോലെ ഏതെങ്കിലും അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നവരാകാം. വരുന്നവരെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ എന്തെങ്കിലും അവശേഷിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഓരോ നിറം കൊണ്ട് അവർ നമ്മുടെ സൗഹൃദച്ചിത്രത്തെ മനോഹരമാക്കുകയോ വികലമാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സൗഹൃദം ഒരാളിൽ മാത്രമായി ഒതുക്കാതിരിക്കുക.

പലരെയും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ അനുഭവസമ്പന്നമാകുന്നത്, പരസ്പരമുള്ള കൊടുക്കൽവാങ്ങലുകൾ സംഭവിക്കുന്നത്. സൗഹൃദം ഒരാളിലേക്ക് മാത്രമായി ചുരുക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന ഒരു അപകടം കൂടിയുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ ആ വ്യക്തിയുമായി അകലേണ്ടിവന്നാൽ ആ വിരഹമോ നഷ്ടമോ നമുക്ക് സഹിക്കാനാവില്ല. കടുത്തവിഷാദത്തിലേക്കോ ആത്മഹത്യയിലേക്കോ പോലും ആ സൗഹൃദനഷ്ടങ്ങൾ കാരണമായിമാറിയേക്കാം. ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികംപേരുമായി സന്തുലിതമായ രീതിയിൽ സൗഹൃദം പുലർത്തുന്നതാണ് കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരം. ഒരു സൗഹൃദത്തെ ഒരാളിൽ മാത്രമായി ചുരുക്കാതിരിക്കുക. പലരുമായി പങ്കുവയ്ക്കേണ്ടതാണ് സൗഹൃദം എന്ന് മനസിലാക്കുക. ഒരു മിഠായി ഒരാൾക്ക് മാത്രമായി നല്കാം. എന്നാൽ അതു പലർക്കുമായി പങ്കുവച്ചുനല്കുകയുമാവാം. അതുപോലെയാണ് സൗഹൃദവും. സൗഹൃദം ഒരു ഒറ്റത്തീർപ്പാക്കൽ പദ്ധതിയല്ല. നിക്ഷേപസമാഹരണയജ്ഞമാണ്. എത്രപേരെ അതിലേക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ കഴിയുന്നുവോ അവിടെയാണ് നിങ്ങളുടെ സൗഹൃദം സഫലമാകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഒരു ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ടു പോലും ഇല്ല എന്ന പേരിൽ കരച്ചിൽ അവസാനിപ്പിക്കുക. സൗഹൃദങ്ങളുടെ എണ്ണമല്ല ഗുണമാണ് പ്രധാനമെന്ന് മറക്കരുത്. ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ടാണ് എന്ന് കരുതി കൂടെക്കൂട്ടിയിട്ട് നിന്റെ സങ്കടങ്ങളിൽ സഹതപിക്കാനോ സന്തോഷങ്ങളിൽ കൂടെയുണ്ടാവാനോ വിജയങ്ങൾ ആഘോഷമാക്കാനോ അയാൾ ഒപ്പമില്ലെങ്കിൽ അതിൽപ്പരം ഒരു ദുര്യോഗമുണ്ടോ? നമ്മെ മനസ്സിലാക്കുകയും നമ്മോടൊപ്പം ജീവിതത്തിലെ ഏത് അവസ്ഥകളിലും കൂടെ നില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാളുണ്ടാവുന്നത് ഭാഗ്യമാണ്. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മൾ സ്നേഹിക്കുന്നവരായിരിക്കില്ല നമ്മളെ സ്നേഹിക്കുന്നവരായിരിക്കും അങ്ങനെ കൂടെയുണ്ടാവുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ബെസ്റ്റ് ഫ്രണ്ട് എന്ന സങ്കല്പത്തെ നാം കുറെക്കൂടി ആഴത്തിൽപഠിക്കുകയും പുനനിർവചിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതെന്തായാലും സൗഹൃദം വളർത്തുക. സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക. നല്ല സുഹൃത്താകുക. സൗഹൃദത്തിൽ മായം ചേർക്കാതെയിരിക്കുക.

> *ഇനിയും വൈകിയിട്ടില്ല, ഇപ്പോഴെങ്കിലും പുതുതായി തുടങ്ങിയാൽ മതി*

# അധികച്ചെലവും അനാവശ്യച്ചെലവും ദാമ്പത്യം തകർക്കുമ്പോൾ

ദാമ്പത്യബന്ധം വഷളാകുന്നതിൽ പലകാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോഴും അതിൽ പലരും ഗൗനിക്കാതെ പോകുന്ന ഒന്നാണ് സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങൾ. സാമ്പത്തികം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടുമാത്രമല്ല സാമ്പത്തികം വേണ്ടവിധത്തിൽ ചെലവഴിക്കാത്തതും അമിതമായി ചെലവഴിക്കുന്നതും ദാമ്പത്യബന്ധം വഷളാക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. പങ്കാളികളിലൊരാൾ നിരന്തരം പണം അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ അത് മറ്റെയാളിൽ ആശങ്കയും ചിലപ്പോൾ നിരാശയും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. എന്തൊരു ചെലവാ ഈ വീട്ടിൽ എന്ന് ഭർത്താവും നിങ്ങളെത്രരൂപയാ ഇങ്ങനെ അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കുന്നത് എന്ന് ഭാര്യയും പരസ്പരം കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന പല കുടുംബങ്ങളുമുണ്ട്. അടുക്കളയിലും ഷോപ്പിംങിലും ഭാര്യ അനാവശ്യമായി പണം ചെലവഴിക്കുന്നുവെന്ന് ഭർത്താവ് കുറ്റപ്പെടുത്തുമ്പോൾ മദ്യപിച്ചും സിഗരറ്റ് വലിച്ചും കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം സർക്കീട്ടടിച്ചും എത്ര രൂപയാ നിങ്ങൾ ചെലവഴിക്കുന്നതെന്നായിരിക്കും ഭാര്യയുടെ ആരോപണം. ഇങ്ങനെയുള്ള കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ കുടുംബത്തിൽ അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുകയും ബന്ധങ്ങളിൽ വിള്ളലുകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും

> ***ഓരോ അനുഭവത്തിലും ഓരോ പാഠമുണ്ട്. പാഠം മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് അത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്***

ചെയ്യും. ഇതൊഴിവാക്കാനായി ഈ വിഷയത്തെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയും?

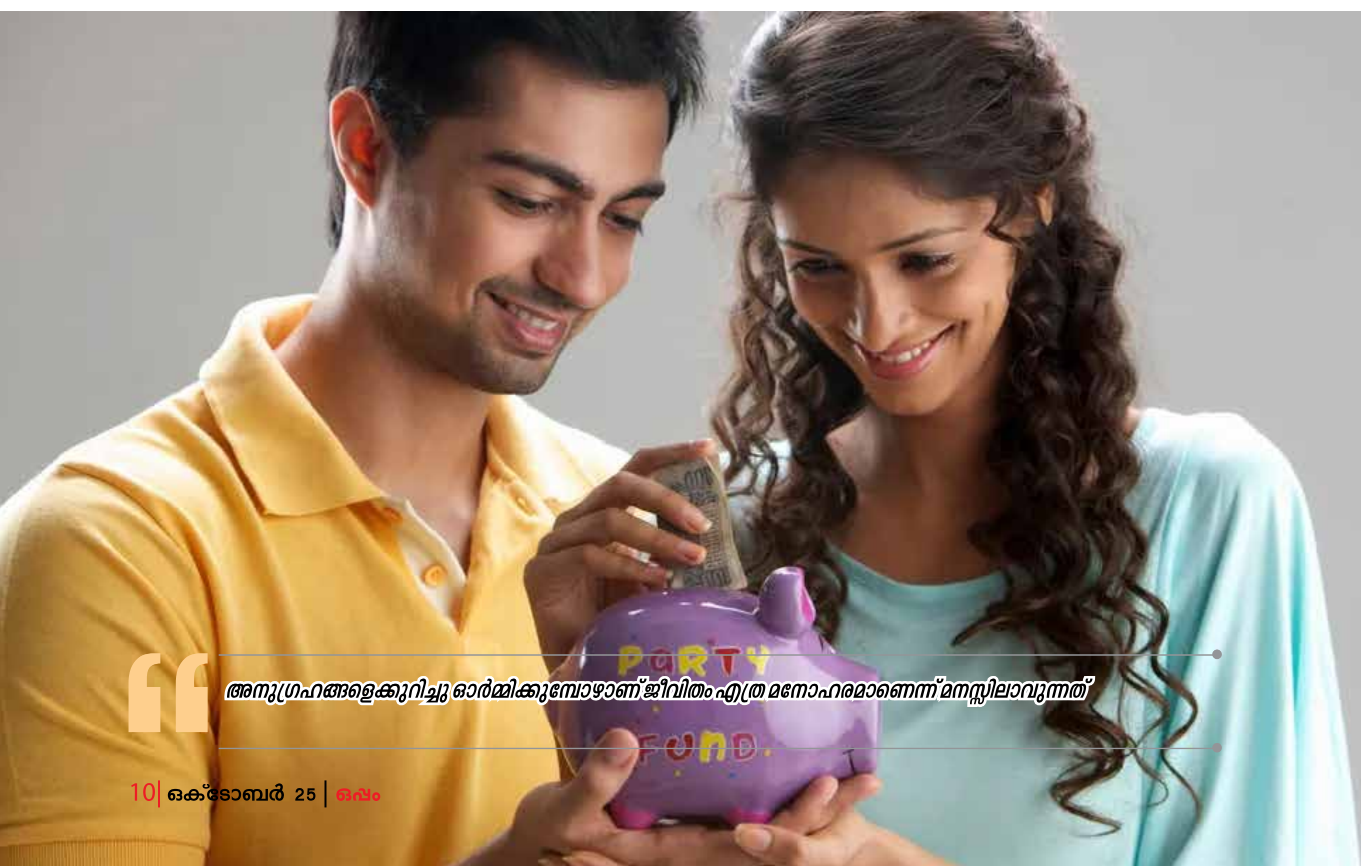
## ചെലവിനെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ സംസാരിക്കുക

പങ്കാളി പണം അമിതമായി ചെലവഴിച്ചാൽ കോപത്തോടെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതാണ് പലരുടെയും രീതി. പക്ഷേ അത് കാര്യങ്ങൾ വഷളാക്കുകയേയുള്ളൂ. പണം അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നു കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം നമുക്ക് സാമ്പത്തികമായ ഭദ്രത വേണ്ടേ കുട്ടികളൊക്കെ വളർന്നുവരുകയല്ലേ അതിന് ചെലവുകൾ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും എന്ന രീതിയിൽ സംഭാഷണം ആരംഭിക്കുക.നീ ഈ കുടുംബത്തെ നശിപ്പിക്കും എന്ന് പറയുന്നതിന് പകരം നീ അനാവശ്യമായി പണം ചെലവഴിക്കുന്നത് എന്നെ പേടിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട് എന്നുകൂടി പറയുക.

ഒരേ ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ഒരേ സ്വപ്നത്തിലേക്ക് വളരുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു വഴി. പങ്കാളികളിൽ ഒരാൾക്ക് മാത്രമാണ് ഭാവിജീവിതത്തെയും പദ്ധതികളെയും കുറിച്ച് സ്വപ്നങ്ങളുള്ളതെങ്കിൽ അവിടെ പ്രത്യേകമായി എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. ഇനി സംഭവിച്ചാൽ തന്നെ അത് പലപ്പോഴും പല വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുകയും ചെയ്തേക്കാം. എന്നാൽ രണ്ടുപേരും ഒരേപോലെ സ്പനം കാണുകയും പദ്ധതികൾ ആവിഷ്ക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് സാഫല്യത്തിലെത്തുക എന്നത് അസാധ്യമായി മാറുന്നില്ല. സ്വന്തമായുള്ള വീട് , വാഹനം, മക്കളുടെ ഭാവി, റിട്ടയർമെന്റ് , യാത്രകൾ ഇങ്ങനെ പലകാര്യങ്ങളെയും മുൻകൂട്ടികണ്ട് രണ്ടുപേരും കൂടി ഒരേ മനസ്സോടെ സാമ്പത്തികാസൂത്രണം നടത്തുക. കുടുംബഭാരം മുഴുവൻ ഒരാളുടെ തലയിലേക്ക് വച്ചുകൊടുത്തിട്ട് സ്വന്തം പണം തോന്നുംപോലെ ചെലവഴിക്കുന്നത് ശരിയായ രീതിയല്ല. ഭാവിയിൽ സാക്ഷാത്ക്കരിക്കേണ്ട പദ്ധതികൾ ദമ്പതികൾ ഇപ്പോൾതന്നെ ഒരു നോട്ട്ബുക്കിൽ കുറിച്ചുവയ്ക്കുകയും ഇടയ്ക്കിടെ അതെടുത്തു വായിച്ചുനോക്കി പിഴവുകൾ തിരുത്തി മുന്നോട്ടുപോവുകയും ചെയ്യുക.

## ബജറ്റ് അത്യാവശ്യം

കുടുംബത്തിലെ സാമ്പത്തികമേഖല അലങ്കോലപ്പെടുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം കൃത്യമായ ബജറ്റ് ഇല്ലാത്തതാണ്. ഒരാൾ എത്ര കൊണ്ടുവരുന്നുവെന്നോ മറ്റേ ആൾ എത്രമാത്രം ചെലവഴിക്കുന്നുവെന്നോ പരസ്പരം അറിയാതെപോകുന്നു. വീട്ടുചെലവുകൾക്ക്, അടിയന്തിരാവശ്യങ്ങൾക്ക്,




> അനുഗ്രഹങ്ങളെക്കുറിച്ചു ഓർമ്മിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിതം എത്ര മനോഹരമാണെന്ന് മനസ്സിലാവുന്നത്

ഭാവിനിക്ഷേപത്തിന്, വിനോദങ്ങൾക്ക് എന്ന രീതിയിൽ കൃത്യമായ ബജറ്റ് ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ആ ബജറ്റിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങി കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുകയും വേണം. പരസ്പര സമ്മതത്തോടും അഭിപ്രായത്തോടും കൂടിയായിരിക്കണം ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കേണ്ടത്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ചെലവുകൾ നിയന്ത്രിതമാകും.

## സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കുക

വരുമാനം മുഴുവൻ വീട്ടിലേക്ക് നീക്കിവച്ചുകഴിയുമ്പോൾ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്ക് തീർത്തും സ്വകാര്യാവശ്യങ്ങൾക്ക് പണം ഇല്ലാതെവരുന്ന സാഹചര്യവും കണ്ടുവരാറുണ്ട്. സ്ത്രീപക്ഷത്തിൽ നിന്ന് ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭാര്യയുടെ ശമ്പളം കിട്ടുന്നത് അതേപടി ഭർത്താവിനെ ഏല്പിക്കുകയാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. ഇങ്ങനെ പണം കൊടുത്തുകഴിയുമ്പോൾ അവളെ സംബന്ധിച്ച് വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി പണം ഇല്ലാതെവരുന്നു. കൂട്ടുകാരിയുടെ കല്യാണത്തിന് സമ്മാനം കൊടുക്കാൻ, അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം വീട്ടിൽ പോകാൻ ഇങ്ങനെ വലുതും ചെറുതുമായ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും ഭർത്താവിനോട് കൈനീട്ടേണ്ടിവരുമ്പോൾ അത് രണ്ടുപേർക്കുമിടയിൽ അസ്വസ്ഥതപരത്തും. അതുണ്ടാവാതിരിക്കാനായി ബജറ്റിലേക്ക് സംഭാവന ചെയ്യുമ്പോൾ തന്റെ വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഒരു പങ്ക് നീക്കിവയ്ക്കണം. സ്വന്തം പോക്കറ്റ് മണി എന്ന് ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കാം.

## സാമ്പത്തികം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക

സാമ്പത്തികം എങ്ങനെ കാര്യക്ഷമമായി കൈകാര്യം ചെയ്യണം എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര അറിവില്ലാത്തവരാണ് പല ദമ്പതികളും. വിദ്യാഭ്യാസവും ബിരുദവുമൊക്കെ ഉണ്ടെങ്കിലും സാമ്പത്തികഭദ്രത കൈവരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവർ അജ്ഞരുമായിരിക്കും. ഇതൊഴിവാക്കാൻ സാമ്പത്തികവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലേഖനങ്ങളോ പുസ്തകങ്ങളോ വായിക്കുന്നതും അത്തരം വിഷയങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. 'ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ്' വഴി വാങ്ങുമ്പോൾ പലിശ എങ്ങനെ വർധിക്കുന്നു, ചെറിയ ചിലവുകൾ എങ്ങനെ വലിയ തുകകളായി മാറുന്നു, വിരമിക്കൽക്കു മുൻപ് സേവിങ്സ് ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കാം.

## സിസ്റ്റമാറ്റിക് ഇൻവെസ്റ്റ്മെന്റ് പ്ലാൻ

സിസ്റ്റമാറ്റിക് ഇൻവെസ്റ്റ്മെന്റ് പ്ലാൻ എല്ലാവർക്കും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്ന ഒരു മാർഗമാണ്. ഭാവിജീവിതം സാമ്പത്തികമായി സുരക്ഷിതമാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ് ഇത്. മാസം തോറും നിശ്ചിതമായ ഒരു തുക തുടർച്ചയായി നിക്ഷേപിക്കുന്നതാണ് ഈ രീതി. കൈയിലുള്ളത് കുറച്ചേയുള്ളൂവെങ്കിലും തുടർച്ചയായി അതു നിക്ഷേപിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ വലിയൊരു തുകയുടെ ഉടമകളായിത്തീരും. റിട്ടയർമെന്റ് കാലത്ത് ഇതുപകരിക്കുകയും ചെയ്യും. ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ച് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു നിക്ഷേപപദ്ധതി ആരംഭിച്ചാൽ പല ഭാവിസ്വപ്നങ്ങളും അവർക്ക് സ്വന്തമാക്കുകയും ചെയ്യാം.

## പണത്തെക്കാൾ വലുത്

പണം വലുതാണ്. പക്ഷേ അതിനെക്കാൾ വലുതാണ് ബന്ധങ്ങൾ. അല്ലെങ്കിൽ ഭാര്യ/ഭർത്താവ്. പണം അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കുന്ന ശീലമുണ്ട് എന്നതൊഴിച്ചാൽ വ്യക്തികളെന്ന നിലയിൽ പല നല്ല ക്വാളിറ്റിയുള്ളവരുമായിരിക്കും അവർ. അതുകൊണ്ട് ഈയൊരു സ്വഭാവവൈകല്യം കണക്കിലെടുക്കാതെ പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുകയും വിട്ടുവീഴ്ചകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുക. പണം അനാവശ്യമായി ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ പേരിൽ ബന്ധം അവിടെ അവസാനിപ്പിക്കരുത്. കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളും തർക്കങ്ങളും ഇല്ലാതെ സ്നേഹത്തോടും സഹകരണത്തോടും കൂടി മുന്നോട്ടുപോവുക.

> *ഉള്ളവയിൽ സന്തോഷിക്കുകയും അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ കൃതജ്ഞതാമനോഭാവം*

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

# മരണം മണക്കുന്ന ഉമ്മകൾ

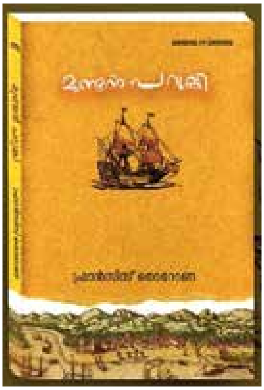
ഹൃദയം ഹൃദയത്തെ തൊടുന്നില്ലല്ലോ എന്ന നൊമ്പരത്തിൽ നിന്നായിരിക്കണം അധരം അധരത്തെ തേടേണ്ടത് എന്ന് പ്രണയ ചുംബനങ്ങളെ 'സഞ്ചാരിയുടെ ദൈവത്തിൽ' വിവരിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ചുംബനങ്ങൾ പ്രണയത്തിന് മാത്രം പേറ്റന്റ് ഉള്ള ഒന്നല്ല. അമ്മയുടെ, അച്ഛന്റെ, സുഹൃത്തിന്റെ, കാമുകന്റെ/കിയുടെ അങ്ങനെ എത്രയെത്ര ചുംബനങ്ങൾ, ആദ്യ ചുംബനം, വാത്സല്യ ചുംബനം, പ്രണയ ചുംബനം, രതിചുംബനം, ഉപചാര ചുംബനം, ഒറ്റികൊടുക്കാനുള്ള ചുംബനം, അന്ത്യ ചുംബനം അങ്ങനെ എന്തൊക്കെ തരം ചുംബനങ്ങൾ!

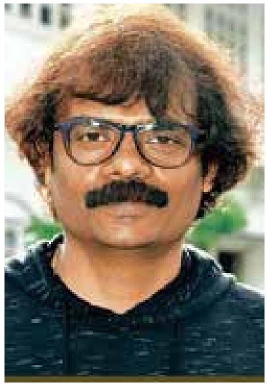
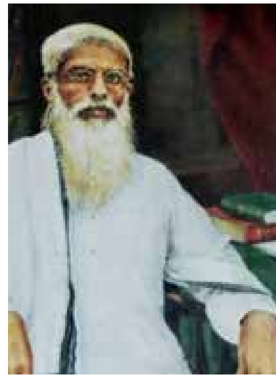
സംഗീത സംവിധായകൻ എം. ജയചന്ദ്രന്റെ ഒരഭിമുഖത്തിൽ ദേശീയ അവാർഡ് ലഭിക്കാൻ ഇടയായ ഒരു ഗാനത്തിന്റെ ജനനം അദ്ദേഹം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഗാനത്തിന്റെ കമ്പോസിങ്ങിനായി ചെന്നൈയിലേക്ക് പോകാൻ എയർപോർട്ടിൽ നിൽക്കുമ്പോഴാണ് ഭാര്യയുടെ ഫോൺകാൾ വരുന്നത്. 'അച്ഛൻ പോയി' എന്നൊരു വാചകമേ അദ്ദേഹത്തിന് കേൾക്കാൻ കഴിഞ്ഞുള്ളു. യാത്ര റദ്ദാക്കി തിരികെ വരുമ്പോൾ അദ്ദേഹം ഓർത്തെടുക്കുകയാണ്- അച്ഛനുമായുള്ള ബന്ധം. ആ കാലഘട്ടത്തിലെ മിക്കവാറും എല്ലാ അച്ഛന്മാരെയും പോലെ സദാ ഗൗരവമാർന്ന ഒരു സാധാരണക്കാരൻ.

എങ്ങനെ വാത്സല്യം പ്രകടിപ്പിക്കണമെന്നും സ്നേഹിക്കണമെന്നും അറിയാതെപോയ സാധുക്കളായ കുറെ അച്ഛന്മാർ - അപ്പന്മാർ. എങ്ങനെ ഹൃദയവായ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കുമെന്ന് അറിഞ്ഞുകൂടാത്ത എഴുപതുകളിലെയും-എൺപതുകളിലെയും മനുഷ്യരെ പോലൊരാൾ, അതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അച്ഛനും. അച്ഛൻ ഉമ്മവച്ചത് ഓർമ്മയില്ല. കെട്ടിപിടിച്ചതോ എന്തിന് വാത്സല്യത്തോടെ തൊട്ടതോ എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞത് പോലുമോ ഓർമ്മയിലില്ല. തിരിച്ചും എന്തെങ്കിലും ചെയ്തതായും ഓർമയിൽ തെളിയുന്നില്ല. സ്നേഹമില്ലാതെയല്ല, അല്ലെങ്കിൽ സ്നേഹം മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ- പക്ഷെ പറഞ്ഞിട്ടില്ല. പ്രകടിപ്പിച്ചിട്ടില്ല.

മൃതദേഹം മോർച്ചറിയിൽ കിടത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ആ മുറിയിലേക്ക് കടന്ന് ചെല്ലുമ്പോൾ, ശാന്തനായി അച്ഛൻ കിടക്കുന്നുണ്ട്.

> *ആശയക്കുഴപ്പങ്ങൾ വ്യക്തതയാക്കുമ്പോഴും കുഴപ്പങ്ങൾ ക്രമമാക്കി മാറ്റുമ്പോഴും നിഷേധാത്മകതയെ അംഗീകരിക്കുമ്പോഴും സമാധാനം നിറയുന്നു*



കേസരി
THE KESARI

ഒരു നിമിഷത്തെ തോന്നലിൽ, അയാൾ അച്ഛന്റെ നെറ്റിയിൽ ചുംബിച്ചു.

തണുപ്പ്... മരണത്തിന്റെ കടുത്ത തണുപ്പ്.

ആദ്യമായി അച്ഛന് നൽകിയ ചുംബനം. പക്ഷെ ആ ചുംബനം തിരികെ നൽകാൻ അച്ഛന് വഴിയില്ലല്ലോ...

ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് മടങ്ങുമ്പോൾ, കണ്ണിന് മാത്രമല്ല, മനസ്സിനും ഘനമുണ്ടായിരുന്നു. കാത്തിരുന്ന് നൽകിയ ആദ്യ ചുംബനം...!

മനസിലേക്ക് എവിടെനിന്നോ രണ്ടു വാക്കുകൾ തിലോദകം പോലെ പാറി വീണു.

''കാത്തിരുന്ന്... കാത്തിരുന്ന്....''

പിന്നീട് ഇതേ വരികളിൽ തുടങ്ങണമെന്ന ജയചന്ദ്രന്റെ ആഗ്രഹത്തിന് സന്തോഷത്തോടെ കവി റഫീഖ് അഹമദ് കുറിച്ചു:

കാത്തിരുന്ന് കാത്തിരുന്ന് പുഴമെലിഞ്ഞു കടവൊഴിഞ്ഞു

കാലവും കടന്നു പോയ് വേനലിൽ ദലങ്ങൾ പോൽ.... (എന്ന് നിന്റെ മൊയ്തീൻ)

മലയാളത്തിന്റെ കേസരിബാലകൃഷ്ണപിള്ള– സാഹിത്യത്തിന്റെയും നവോത്ഥാനത്തിന്റെയും പത്രപ്രവർത്തനത്തിന്റെയുമൊക്കെ മേഖലകളിൽ അനുകരിക്കാനാവാത്തവിധമുള്ള മാതൃകകൾ തീർക്കുമ്പോഴും കുടുംബം കൊടിയ ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ തീച്ചൂളയിൽ നീറിപ്പുകയുകയായിരുന്നു. തന്റെ ഏകമകളായ ശാരദ ഒമ്പതാം വയസ്സിൽ ഈ ജീവിതത്തിൽ ചികിത്സയൊന്നും ലഭിക്കാതെ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങിയത് ഓർത്തെഴുതുമ്പോൾ അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ കുറിക്കുന്നു. 'ഞാൻ അവൾക്ക് ആദ്യമായി നൽകിയ വാത്സല്യ ചുംബനം അവളുടെ അവസാന യാത്രയിലായിരുന്നു' എന്ന്.

'മുണ്ടൻ പറങ്കി'യിലുണ്ട് നൊറോണയുടെ മമ്മാഞ്ഞി അപ്പന്റെ അമ്മ. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും വറുതിയുടെയും കാലങ്ങളെ അവരുടെ മനക്കരുത്തുക്കൊണ്ടാണ് ആ കുടുംബം നേരിട്ടത്. സങ്കടങ്ങളുടെ തോരാപെയ്തിൽ 'ആലാഹയുടെ ജപത്തിൽ' അവർ ആശ്രയം കണ്ടെത്തി. നതാളിന്റെ ആഘോഷത്തിനായി അപ്പൻ, തമിഴൻ പലിശക്കാരന്റെ കയ്യിൽ നിന്നും വാങ്ങിയ പുതുപുത്തൻ ഇരുപത് രൂപാ നോട്ട്, തുളവീണ പോക്കറ്റിലിട്ടു തുലച്ചുകളഞ്ഞതിന്റെ സങ്കടം തീർക്കാൻ നൊരോണ ചായുന്നതും മമ്മാഞ്ഞിയുടെ തോളിലേക്കാണ്. പിന്നീടൊരുനാൾ കാലിൽ നിന്ന് ഉറുമ്പരിച്ചുകയറുന്നപോലെ മരണം തണുപ്പായി കടന്നുവരുമ്പോൾ മമ്മാഞ്ഞിയുടെ ചുളിവ് വീണ കവിളിൽ അർപ്പിക്കുന്ന അന്ത്യചുംബനത്തിൽ മരണത്തിന്റെ തണുപ്പറിയുന്നുണ്ട് എഴുത്തുകാരൻ.

''താടിചേർത്തുകെട്ടാൻ കീറിയ വെളുത്തശീലയുടെ കരച്ചിൽ ഞാൻ കേട്ടു. ആരോ മമ്മാഞ്ഞിയുടെ കണ്ണ് തിരുമ്മിയടച്ചു. ഞാൻ മുന്നോട്ട് ചെന്നു കവിളിൽ ഒരുമ്മ കൊടുത്തു. മരണത്തിന്റെ തണുപ്പ്....''

അന്നേരം അയാളിൽ നിന്ന് മമ്മാഞ്ഞിയുടെ ആലാഹയുടെ ജപം ഉരുക്കഴിയുന്നുണ്ട്..'ആറിപ്പോയത് ചൂടാക്കണേ'!

ചുംബനത്തിന്റെ മരണപർവ്വത്തിനു കൂടുതൽ മിഴിവ് തോന്നുന്നത്, അതിൽ അല്പം പോലും കളവ് ചേർക്കാൻ നമുക്കിനിയും കഴിയാത്തതുക്കൊണ്ടാണ്.. ശരിയല്ലേ?

> *ചെറിയ കാര്യങ്ങളെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. കാരണം തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ അവ വലിയ കാര്യങ്ങളായിരുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാവും*

# ഡാർക്ക് ഷവർ..!

രണ്ടുനേരമെങ്കിലും കുളിക്കുന്ന മലയാളികളിൽ പലർക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാത്ത ഒരു കുളിയാണ് ഡാർക്ക് ഷവർ. എന്താണ് ഡാർക്ക് ഷവർ? രാത്രി കാലങ്ങളിൽ വിളക്ക് ഓഫാക്കി ഇരുട്ടിൽ കുളിക്കുക. ഉറക്കത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ഏറെ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന കുളിയാണ് ഡാർക്ക് ഷവറെന്നാണ് പുതിയ ചില കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ. ശാസ്ത്രീയമായ അടിത്തറയും ഇതിനുണ്ടെന്നാണ് വാദം. സമ്മർദ്ദങ്ങളിലൂടെയും സംഘർഷങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകുന്ന ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് പരീക്ഷിച്ചുനോക്കാവുന്ന ഒരു മാർഗമായിട്ടാണ് ഡാർക്ക് ഷവറിനെ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ഉറക്കമില്ലാത്തവർക്ക് ഉറക്കം കിട്ടാൻ പോലും ഇത് സഹായകരമാകുന്നു. വെളിച്ചം അണച്ച് ഇരുട്ടിൽ കുളിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വെളിപെടുത്തലുകൾ ഇപ്രകാരമാണ്. വെളിച്ചമില്ലാതെവരുമ്പോൾ ഉറക്കഹോർമോൺ ആയ മെലട്ടോണിന്റെ ഉത്പാദനം വർദ്ധിക്കും. വിശ്രമിക്കാറായി, ഉറങ്ങാറായി എന്ന സൂചന അത് ശരീരത്തിന് നല്കുന്നു. ഉറങ്ങാൻപോകുന്നതിന് പത്തുമിനിറ്റ് മുമ്പായിരിക്കണം ഇപ്രകാരം കുളിക്കേണ്ടത്. നാഡീവ്യൂഹത്തിന് ശമനം നല്കുന്നു. ഇരുട്ടിൽ കുളിക്കുന്നത് ഒരു ധ്യാനാനുഭവമാണെന്നാണ് ചിലരുടെ പക്ഷം. വെള്ളത്തിന്റെ സ്പർശം മാത്രമാണ് നാം അവിടെ അറിയുന്നത്. അതൊരുതരം പ്രത്യേക അനുഭവമാണ്. കുളിമുറിയിലെ കണ്ണാടിയിൽപോലും നമുക്ക് നമ്മെ കാണാൻ കഴിയില്ല. ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥ ധ്യാനത്തോട് സമാനമാണ്.

ഈ രീതി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിയവരിൽ പലർക്കും- അതായത് ഉറക്കമില്ലാതെ രാത്രിയിൽ തിരിഞ്ഞുംമറിഞ്ഞും കിടന്നിരുന്ന പലർക്കും- സുഖകരമായി ഉറങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞതായും പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ബാത്ത്റൂമുകളിൽ കുളിക്കുന്നവരോ ഇരുട്ടിനെ ഭയമുള്ളവരോ ഡാർക്ക് ഷവർ നടത്തരുത്. പേടിയില്ലാത്തവരും സുരക്ഷിതമായ ബാത്ത് റൂം ഉപയോഗിക്കുന്നവരും പരീക്ഷിച്ച് നോക്കാവുന്നതാണ് ഡാർക്ക് ഷവർ.

> *സങ്കടകരമായ ഓർമ്മകളിൽ നിന്നു പുറത്തുവരാനുള്ള എളുപ്പമാർഗം സന്തോഷകരമായ ഓർമ്മകളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞുനടക്കുകയെന്നതാണ്*

# ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ്: ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരം

ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നത് ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു ആരോഗ്യ പാനീയം ആണെന്നാണ്. കാരണം ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റിൽ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റിന്റെ പ്രധാന ഘടകം കൊക്കോആണ്. കൊക്കോയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫ്ലേവനോയ്ഡുകൾ ശരീരത്തിലെ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ശക്തിയുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാണ്. ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ അമിതമാകുമ്പോഴാണ് കാൻസറും വാർദ്ധക്യവും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫ്ലേവനോയ്ഡുകൾ ഓക്സിഡേറ്റീവ് സ്ട്രെസ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായകരമാണ്. ഗ്രീൻ ടീക്കും റെഡ് വൈനും ഉള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതലായ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ കൊക്കോയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് പതിവായി പ്രത്യേകിച്ച് പഞ്ചസാര ചേർക്കാതെ കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. 2015ൽ ഹാർവേഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി നടത്തിയ പഠനത്തിൽ, ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ് സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവർക്ക് ഹൃദയാഘാതവും സ്ട്രോക്കും സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും കൊളസ്ട്രോൾ നിലകൾ സന്തുലിതമാക്കുന്നതിനും കൊക്കോയിൽ ഉള്ള പ്രകൃതിദത്ത ഘടകങ്ങൾ സഹായകരമാണ്. ബുദ്ധിവർധിപ്പിക്കുന്ന പാനീയം കൂടിയാണ് ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ്. മനുഷ്യന്റെ മസ്തിഷ്കം ശരിയായ രക്തസഞ്ചാരത്തിന്റെയും ഓക്സിജന്റെ ലഭ്യതയുടെയും മേൽ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. കൊക്കോയിലെ ഫ്ലേവനോയ്ഡുകൾ മസ്തിഷ്കത്തിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മുതിർന്നവരിൽ ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് കുടിച്ചതിനുശേഷം മെമ്മറി ടെസ്റ്റുകളിൽ മികച്ച ഫലങ്ങൾ ലഭിച്ചതായി പഠനങ്ങൾ അവകാശപ്പെടുന്നു. കുട്ടികളിലും യുവാക്കളിലും ശ്രദ്ധയും ഏകാഗ്രതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് സഹായിക്കുന്നുണ്ട്.ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് കുടിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സെറോട്ടോണിനും ഡോപ്പമിനും പോലുള്ള 'സന്തോഷ ഹോർമോണുകൾ' വർദ്ധിക്കുന്നു.ഇതിലൂടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയുകയും ശാന്തതയും സന്തോഷവും ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. തണുപ്പുകാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക വിഷാദം കുറയ്ക്കാൻ ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റും സഹായകരമാണ്. ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് വെറും ഒരു മധുരപാനീയം മാത്രമല്ല; ശരിയായി തയ്യാറാക്കിയാൽ അത് ഹൃദയത്തെയും മസ്തിഷ്കത്തെയും സംരക്ഷിക്കുന്ന ശക്തമായ ഹെൽത്ത് ഡ്രിങ്ക് ആണ്. അധികപഞ്ചസാരയും ക്രീമും ചേർത്താൽ അത് ആരോഗ്യത്തിന് പ്രതികൂലമായേക്കാം. അതിനാൽ ശുദ്ധമായ കൊക്കോയും മധുരം കുറച്ചും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ഹോട്ട് ചോക്ലേറ്റ് ദിവസവും ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ഒരു പാനീയമാണ്.

( അവലംബം; ഇന്റർനെറ്റ്)

*ദിവസത്തിൽ ഒരാൾക്കെങ്കിലും സഹായം ചെയ്യുക, തീരെ ചെറുതാണെങ്കിൽപോലും. ജീവിതം അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടതാണെന്ന് നീ അതുവഴിയായി തിരിച്ചറിയും*

# ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കും മുമ്പ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

പലതരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങളുടെ ലോകത്തിലാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം. ചില ബന്ധങ്ങൾ സന്തോഷം നല്കുന്നു, മറ്റുചിലത് സങ്കടവും. പക്ഷേ വേദനയും സംഘർഷവും തന്ന് സങ്കീർണമാക്കുന്ന ബന്ധങ്ങളുമുണ്ട്. ഈ ബന്ധങ്ങളോടുള്ള ഓരോരുത്തരുടെയും സമീപനം വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിലർ പ്രതികൂലമായ ഏതുബന്ധത്തെയും എങ്ങനെയും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകും. സഹിച്ചും വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്തും ക്ഷമിച്ചും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകേണ്ടതാണ് ബന്ധങ്ങളെന്നാണ് അവരുടെ ധാരണ. പക്ഷേചിലർക്ക് അതിനുള്ള കഴിവില്ല. മാത്രവുമല്ല അതിന്റെ ആവശ്യവുമില്ല. സന്തോഷവും സമാധാനം നല്കുന്നില്ല എന്നുമാത്രമല്ല വ്യക്തിജീവിതത്തിലെ എല്ലാ സന്തോഷങ്ങളും അപഹരിക്കുകയും നമ്മെ വലിയ ട്രോമകളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോവുകയും ചെയ്യുന്ന ബന്ധങ്ങൾ വഹിക്കേണ്ടവയല്ല വലിച്ചെറിയേണ്ടവതന്നെയാണ്. എന്നാൽ എങ്ങനെ വലിച്ചെറിയണം, എപ്രകാരം വലിച്ചെറിയണം എന്ന

> *ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ചിലർ ചില പാഠങ്ങളാണ് നല്കുന്നത് എന്നതിനാൽ അവർ ആരാണെന്ന് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കി സ്നേഹിക്കുക*

ത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ഇതാ അതിലേക്കുള്ള ചില മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

## ശരിയായ സമയവും സ്ഥലവും തിരഞ്ഞെടുക്കുക

ഒരു ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അക്കാര്യം അറിയിക്കുന്ന വിധം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഇതിനായിട്ടൊരിക്കലും പൊതുഇടങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കരുത്. ശാന്തവും സ്വകാര്യവുമായ ഇടമാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. അതിലൂടെ മറ്റേയാൾക്ക് തന്റെ വികാരങ്ങൾ തുറന്നു പറയാൻ അവസരം കിട്ടും. ഫോണിലോ മെസേജിലോ ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് അവർക്ക് അധിക വേദന മാത്രമേ സൃഷ്ടിക്കൂ. നേരിൽ കാണാനും, സ്നേഹപൂർവ്വം വിശദീകരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.

## മനസ്സിൽ വ്യക്തത വരുത്തുക

ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളുന്നതിന് മുമ്പ് അതിനുള്ള ഉറച്ച കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. ചിലപ്പോൾ താൽക്കാലികമായ വിഷമം കൊണ്ടോ ചെറിയ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ കൊണ്ടോ വേർപിരിയാൻ തീരുമാനിക്കാം. പക്ഷേ അതല്ല വേണ്ടത്. 'എനിക്ക് ഈ ബന്ധത്തിൽ സന്തോഷമില്ല', 'ഞങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള മൂല്യങ്ങൾ പൊരുത്തപ്പെടുന്നില്ല', എന്നീ കാരണങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയതിനു ശേഷം മാത്രം തീരുമാനത്തിലേക്ക് കടക്കുക.

## സത്യസന്ധമായി സംസാരിക്കുക

സംസാരിക്കുമ്പോൾ അനാവശ്യമായ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകളോ രൂക്ഷമായ വാക്കുകളോ ഒഴിവാക്കുക. ഏകപക്ഷീയമായി പഴിചാരാതിരിക്കുക. നമ്മൾ രണ്ടുപേരും ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്ക് നല്ല വ്യക്തികളാണ്., പക്ഷേ ഒരുമിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകാൻ പറ്റില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു. ഈ രീതിയിൽ വിഷയം അവതരിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

## കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക

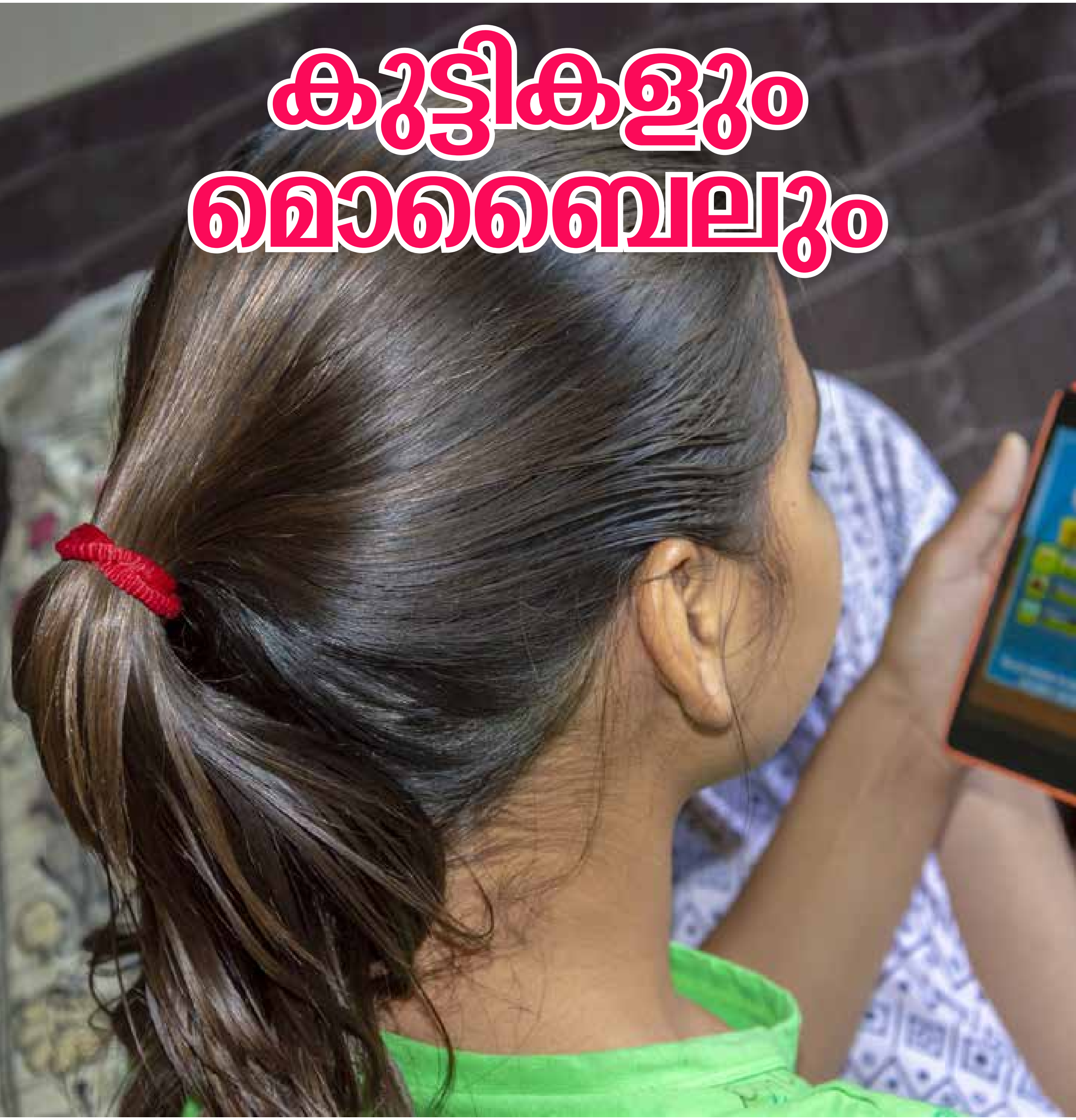
ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കാൻ തീരുമാനിച്ച വ്യക്തി അക്കാര്യം അറിയിക്കുമ്പോൾ മറ്റേ ആൾക്ക് പറയാനുള്ള വിശദീകരണം കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവണം. അയാളെ കേൾക്കാതെ പോയാൽ അത് പിന്നീട് പലപ്രശ്നങ്ങൾക്കും വഴിതെളിക്കും. അവസാനിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഒരാൾക്ക് കോപം, ദുഃഖം, നിരാശ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര ശാന്തമായി മറുപടി നൽകുക. അവർക്കാവശ്യം സത്യസന്ധമായ മറുപടിയാണ്. . വാദപ്രതിവാദത്തിലേർപ്പെടാതെ, സഹിഷ്ണുതയോടെ കേൾക്കുക.

## ദയയും ബഹുമാനവും നിലനിർത്തുക

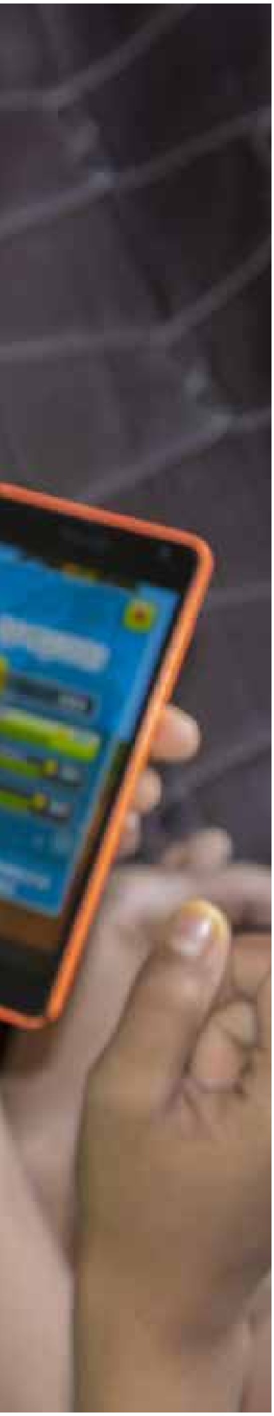
ഒരു ബന്ധം അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അതിന്റെ ഓർമ്മകൾ വേദനാജനകമാകാതിരിക്കാൻ ദയയും ബഹുമാനവും നിലനിർത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.'നിന്നോടുള്ള എന്റെ ബഹുമാനം എന്നും തുടരും', 'നിനക്ക് നല്ലൊരു ഭാവി ഉണ്ടാകട്ടെ' എന്നിങ്ങനെ പറഞ്ഞ് വേർപിരിയലിന്റെ സംഘർഷവും വേദനയും കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

> ***ലോകത്തെയും ബന്ധങ്ങളെയും പുതുക്കിപ്പണിയാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടോ സ്നേഹവും കാരുണ്യവും ഉള്ളിൽ നിറച്ചാൽമതി***

# കുട്ടികളും മൊബൈലും



> ജീവിതത്തെ സങ്കീർണവും നാടകീയവുമാക്കുന്നത് നാം ഓരോരുത്തരും തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് സങ്കീർണതകളിൽ നിന്നും നാടകീയതകളിൽ നിന്നും സ്വയം മോചിതരാവുക



മക്കൾ മൊബൈലിന് അടിമകളായി മാറിയിരിക്കുന്നത് കണ്ട് നിസ്സഹായരായി നോക്കിനില്ക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ എണ്ണം പെരുകിവരുകയാണ്. മക്കളെ മൊബൈലിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ അകറ്റും എന്ന് അറിയാതെ പല മാതാപിതാക്കളും കുഴങ്ങുകയാണ്. ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ഫേസ്ബുക്കിന്റെയും യാഹൂവിന്റെയും മുൻ സെക്യൂരിറ്റി ഓഫീസർ അലക്സ് സ്റ്റാമോസ് മാതാപിതാക്കളോടായി ചില കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് എപ്പോൾ മൊബൈൽ കൊടുക്കാം. മൊബൈൽ കൊടുത്തുകഴിയുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ.. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ കേൾക്കാം

## പതിമൂന്ന്വയസിന്മുമ്പ് ഫോൺ കൊടുക്കരുത്

പതിമൂന്നു വയസിന് മുമ്പ് കുട്ടികൾക്ക് മൊബൈൽ കൊടുക്കരുത്. കുട്ടിയുടെ പക്വതയും ഉത്തരവാദിത്തബോധവും മനസ്സിലാക്കിവേണം അവർക്ക് മൊബൈൽ കൊടുക്കേണ്ടത്. കുട്ടികൾ കാര്യങ്ങൾ പക്വതയോടെ ചെയ്യും എന്ന് ഏകദേശം ഉറപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രായമാണ് പതിമൂന്ന്. അതുകൊണ്ടാണ് ഈ പ്രായം മുതൽക്കേ കുട്ടികൾക്ക് മൊബൈൽകൊടുക്കാവൂ എന്ന് പറയുന്നത്.

## ആപ്പുകൾ നിശ്ചയിക്കുക

പലതരം ആപ്പുകൾ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. കുട്ടികൾക്കുളളതും മുതിർന്നവർക്കുള്ളതും. കുട്ടികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആപ്പുകളെക്കുറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരിക്കണം. മാതാപിതാക്കളുടെ അറിവോടും അനുവാദത്തോടും കൂടി മാത്രം ആപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.

## പാസ്‌വേഡുകൾ മാതാപിതാക്കൾക്കായിരിക്കണം

കുട്ടിക്ക് സ്വന്തമായി മൊബൈൽ കൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിന്റെ പാസ്‌വേഡു മാതാപിതാക്കളായിരിക്കണം നിശ്ചയിക്കേണ്ടത്.

## മിന്നൽപരിശോധന വേണം

മക്കളുടെ മൊബൈൽ ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധിക്കണം, അവർ എന്തു ചെയ്യുന്നു. എന്തുകാണുന്നു ആരോട് സംസാരിക്കുന്നു തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സൂക്ഷ്മപരിശോധന വേണം.

## രാത്രിയിൽ ഫോൺ കൊടുക്കാതിരിക്കുക

രാത്രികാലങ്ങളിൽ മക്കൾക്ക് മൊബൈൽ കൊടുക്കാതിരിക്കുക.

## സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗം പ്രായപൂർത്തിയായതിനു ശേഷം മാത്രം

കുട്ടികൾ സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ പ്രൊഫൈൽ കൃത്യമായിരിക്കണം. പ്രായം കൂട്ടിയും മറ്റും പലകുട്ടികളും പ്രൊഫൈൽ ക്രിയേറ്റ് ചെയ്യാറുണ്ട് ഇത് അവരെ അപകടത്തിലാണ് കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുന്നത്.

## തുറന്ന സംവാദം നടത്തുക

കുട്ടികൾക്ക് ഓൺലൈൻ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ വഴി തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നുപറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം മക്കൾക്ക് നല്കിയിരിക്കണം. മക്കളുടെ ശിക്ഷകരായിട്ടല്ല രക്ഷകരായിട്ടാണ് ഇവിടെ മാതാപിതാക്കൾ പെരുമാറേണ്ടത്.

## സാങ്കേതിക നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ സേഫ്റ്റിപോലെയുള്ള സാങ്കേതിക നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഫോണുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് നഗ്നചിത്രങ്ങൾ അയ്ക്കുന്നതും സ്വീകരിക്കുന്നതും തടയാനുള്ള സംവിധാനമാണ്.

> *നന്ദിയില്ലാത്ത ഹൃദയത്തിൽ കാരുണ്യമുണ്ടാവില്ല. കാരുണ്യം ഇല്ലാത്ത ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹവും ഉണ്ടായിരിക്കില്ല*

# Gen Zനെ പുറത്തിറക്കൂ

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഡിജിറ്റൽ തലമുറയായി അറിയപ്പെടുന്നത് 1997 നും 2012 നും ഇടയിൽ ജനിച്ചവരാണ്. Gen Z എന്നാണ് ഇവർ വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. കുഞ്ഞുങ്ങളായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവർ സ്മാർട്ട്ഫോണുകൾ, ഇന്റർനെറ്റ്, സോഷ്യൽ മീഡിയ എന്നിവയുടെ ലോകത്തേക്ക് പ്രവേശിച്ചവരാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അതിനു മുമ്പത്തെ തലമുറ പോലെ മൈതാനത്തുള്ള കളിയോ കൂട്ടുകാരുമൊത്തുള്ള നേരിട്ടുള്ള സൊറ പറച്ചിലോ അവർക്കില്ലാതായി. തന്മൂലം പ്രകൃതിയുമായി അവർക്ക് ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് Touch

> *ഒരു യഥാർത്ഥസുഹൃത്തിനെ കണ്ടെത്തുന്നത് ഭാഗ്യമാണ്, പക്ഷേ അവനെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോവുക എന്നത് ദുഷ്കരമാണ്.*

Grass എന്ന പ്രയോഗം നിലവിൽ വന്നിരിക്കുന്നത്.

പ്രകൃതിയുമായി സമ്പർക്കത്തിലാകൂ, പച്ച അനുഭവിക്കൂ എന്നെല്ലാമാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. സ്ക്രീൻ കേന്ദ്രിത ജീവിതശൈലിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാനുള്ള, ജീവിതത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ഓൺലൈനിൽ ജീവിക്കുന്ന പുതുതലമുറയോടുള്ള ആഹ്വാനമാണ് ഇത്. ഇന്നത്തെ ഈ തലമുറ ജീവിക്കുന്നത് ഒരു സ്ക്രീൻ ലോകത്തിലാണ്. സൗഹൃദവും പ്രണയവും വാങ്ങലും വില്പ്പനയും എല്ലാം ഈ ലോകത്തിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രകൃതിയുമായും മറ്റു മനുഷ്യരുമായും അവർക്ക് നേരിട്ടുള്ള ബന്ധം അസാധ്യമായി വരുന്നു. ഒരു കണക്കിൽ നോക്കിയാൽ അവർക്ക് അത്തരമൊരു ലോകം ആവശ്യമില്ലാതെയുമായിരിക്കുന്നു. വസ്ത്രവും ഭക്ഷണവും വരെ അവർക്ക് ഓൺലൈനിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന ഒരു കാലഘട്ടമാണ് ഇത്. ഒന്നിനും പുറത്തുപോകേണ്ട. പുറത്തേക്കുള്ള എല്ലാവാതിലുകളും അടച്ച് ഉള്ളിൽ അടച്ചുപൂട്ടിക്കഴിയുന്ന അവരെ പുറത്തുകൊണ്ടുവരിക എന്നത് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. ഒരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ മാതാപിതാക്കൾ തന്നെയാണ് മക്കളെ ഇങ്ങനെയാക്കിയതെന്നും പറയാം. കാരണം പുറംലോകത്തേക്ക് മക്കളെ അയ്ക്കുന്നതിനെക്കാൾ അവർ സുരക്ഷിതരായിരിക്കുന്നത് വീടിനുള്ളിൽ മൊബൈൽ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണെന്ന് കരുതുന്നവരാണ് അവർ. ഇക്കാര്യത്തിൽ കോവിഡും ലോക്ക് ഡൗണും പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുകയും ചെയ്തു. ഡിജിറ്റൽ ആശ്രിതത്വം കൂടുമ്പോൾ എന്തൊക്കെയാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് നോക്കൂ. പുറത്തിറങ്ങാതെ വരുമ്പോൾ നിരവധി ശാരീരികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ അവർ നേരിടുന്നുണ്ട്. പ്രധാനമായും വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ കുറവ്. അതുപോലെ അമിതവണ്ണം, അമിതസ്ക്രീൻ ഉപയോഗം മൂലമുള്ള ശരീരക്ഷീണം, ഉറക്കക്കുറവ്, കണ്ണിന്റെ ക്ഷീണം.

മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും അവരെ നല്ലതുപോലെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്, വിഷാദവും സമ്മർദ്ദവുമാണ് പ്രധാനമായും സംഭവിക്കുന്നത്. പുറംലോകവുമായി ഇടപഴകാനുള്ള ആത്മവിശ്വാസം അവർക്ക് നഷ്ടമാകുന്നു ഒറ്റപ്പെട്ടവരായി ജീവിക്കാനുള്ള പ്രവണത ഉടലെടുക്കുന്നു. ഭാവിയിൽ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെയും തൊഴിൽ ബന്ധങ്ങളെയും വരെ

ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.. പ്രകൃതിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം കുറയുന്നതിലൂടെ അവരുടെ ഭാവനകൾക്ക് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ക്രീനുകളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയവർക്ക് സർഗ്ഗശേഷി കുറഞ്ഞുവരുന്നതായിട്ടാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ടച്ച് ഗ്രാസ് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമായി മാറുന്നത്. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്താനുള്ള ആഹ്വാനമാണ് ഇത്. പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഇറങ്ങുക. പച്ചപ്പ് അനുഭവിക്കുക. കാടിന്റെ നിശ്ശബ്ദതയും കടലിന്റെ ശബ്ദവും അനുഭവിക്കുക. ഇതിലൂടെ സ്ട്രസു കുറയുകയും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുകയും ഭാവന ഉണരുകയും ചെയ്യും. പാർക്കും പൊതുഇടങ്ങളും സൗഹൃദം വളർത്തുന്ന സ്ഥലങ്ങളായി വളർത്തുക. പണ്ടുകാലത്തെ നല്ല ബന്ധങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടിരുന്നതും സാമൂഹികബോധം ഉണ്ടാകുന്നതും കവലകളും വായനശാലകളും പള്ളിക്കൂടം മൈതാനങ്ങളും മറ്റും കേന്ദ്രീകരിച്ചായിരുന്നു. ഇവയിൽ നിന്നുള്ള പടിയിറക്കവും പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ചയും മൂലം കുട്ടികൾ മറ്റൊരു വരണ്ടലോകത്തിലൂടെയാണ് സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അവർക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടത് തിരികെകൊടുക്കാൻ സമൂഹം ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്ക്രീനുകൾക്ക് അവധികൊടുത്ത് പ്രകൃതിയിലേക്ക് പുതു തലമുറയെ കൊണ്ടുപോകാൻ കൂട്ടായ പരിശ്രമം ആവശ്യമാണ്, മനുഷ്യരെ നേരിൽ കാണൂ, അവരെ നേരിൽ അനുഭവിക്കൂ. ഭാവനകൾ ഉണരട്ടെ.. സർഗശേഷി ചിറകടിച്ചുയരട്ടെ. അതിന് പ്രകൃതിയിലേക്ക് നമുക്ക് ഇറങ്ങാം, മക്കളെയും കൂട്ടി...

“ ***പിന്മാറാതിരിക്കുക, പിന്തിരിഞ്ഞോടാതിരിക്കുക, സഹായവും സന്തോഷവും മുമ്പിലുണ്ട്. ഉറപ്പ്***

# സ്ത്രീ പുരുഷനിൽ ആകൃഷ്ടയാകുന്നതിന്റെ കാരണം

പരസ്പരാകർഷണത്തിന്റെ കാന്തവലയത്തിൽ കുടുങ്ങുന്നവരാണ് സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ. സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ തമ്മിലുള്ള താളലയങ്ങളാണ് പ്രകൃതിയുടെ തന്നെ അടിസ്ഥാനം. സ്ത്രീ മാത്രമായോ പുരുഷൻ മാത്രമായോ ഈ ലോകത്തിന് നിലനില്പില്ല. പ്രപഞ്ചത്തിന് ഇത്രമാത്രം സൗന്ദര്യം ഉണ്ടാകുമായിരുന്നുമില്ല. പരസ്പരം ആകർഷിതരാകുക എന്നതാണ് സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ വിധി. എന്നാൽ എല്ലാ പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകൾ ആകൃഷ്ടരാകുന്നുണ്ടോ ഇല്ല. ഒരു സ്ത്രീ പുരുഷനിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നതിന് ചില പ്രത്യേക ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. എന്തൊക്കെയാണ് ഈ ഘടകങ്ങൾ?

തന്നെ ആദരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പുരുഷനിലേക്ക് സ്ത്രീകൾക്ക് പൊതുവെ ആകർഷണം തോന്നും. അവളുടെ വാക്കുകളെയും അഭിപ്രായത്തെയും മാനിക്കുന്നവൻ, അവളുടെ അധ്വാനത്തെ മാനിക്കുന്നവൻ, അവളുടെ ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും ഗൗനിക്കുന്നവൻ. അത്തരം പുരുഷന്മാർക്ക് സ്ത്രീകളെ ആകർഷിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രത്യേക കഴിവുണ്ട്. സ്ത്രീകൾക്ക് ഇടം നല്കുന്ന പുരുഷന്മാരാകുക. അവരെ കേൾക്കുന്നവരാകുക.

നല്ലതുപോലെ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ കഴിവുള്ളവർ, രസകരമായി സംസാരിക്കുന്നവർ അത്തരം പുരുഷന്മാർക്കും സ്ത്രീകളെ ആകർഷിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ചിരിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള പുരുഷന്മാരെ സ്ത്രീകൾ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

പുരുഷന്മാരുടെ പേഴ്സണാലിറ്റിയും വേഷവും ശുചിത്വവും സ്ത്രീകളെ ആകർഷിക്കാറുണ്ട്. പാചകം അറിയാവുന്നത് പല പുരുഷന്മാർക്കും അധികബോണസാണ്. അത്തരം പുരുഷന്മാരോടും സ്ത്രീകൾക്ക് അടുപ്പം തോന്നാറുണ്ട്. ഇനി കുടുംബജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നാലോ, ഭാര്യയെ ഇടയ്ക്കിടെ ആലിംഗനം ചെയ്യുന്ന, എപ്പോഴും അവളുടെ ശിരസ് ചേർക്കാനായി തന്റെ തോൾ ചായ്ച്ചുകൊടുക്കുന്ന പുരുഷനാകുക.

*ചില അനുഗ്രഹങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് വരുന്നു, ചിലതാവട്ടെ വൈകിയും. പക്ഷേ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല*

# മൂല്യമുണ്ടോ നേതാവേ തീരുമാനമെടുക്കാൻ

മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികളെയും ചിന്തകളെയും തീരുമാനങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത അയാളിലുള്ള മൂല്യബോധമാണ്. എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും മൂല്യബോധം ഉണ്ടായിരിക്കണം. എന്നാൽ നേതാക്കന്മാർക്ക് മൂല്യബോധം മറ്റെല്ലാവരെയുംക്കാൾ കൂടുതലുണ്ടായിരിക്കണം.

കാരണം മൂല്യബോധമില്ലാത്ത ഒരാളാണ് നേതൃത്വത്തിൽ വരുന്നതെങ്കിൽ അയാളുടെ മൂല്യമില്ലായ്മ ആ പ്രസ്ഥാനത്തെയും സ്ഥാപനത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. മൂല്യബോധമുള്ള ഒരു നേതാവെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ പരാജയപ്പെട്ടുപോയേക്കാം. പക്ഷേ അതൊരിക്കലും തെറ്റായ തീരുമാനമായിരിക്കുകയില്ല. കാരണം സ്വന്തം മൂല്യബോധത്തിൽ നിന്നാണ് അയാൾ തീരുമാനമെടുക്കുന്നത്. സത്യസന്ധതയും ഉത്തരവാദിത്തബോധവും സേവനമനോഭാവവും നീതിയും കരുണയും പൊതുനന്മയുമെല്ലാം കടന്നുവരുന്നത് ഒരാളുടെ മൂല്യബോധത്തിൽ നിന്നാണ്.

മൂല്യബോധമില്ലാത്ത നേതാവാണെങ്കിൽ അയാൾ അഴിമതി നടത്തും, അനർഹമായതു കൈക്കലാക്കും. സ്വജനപക്ഷപാതം പ്രകടിപ്പിക്കും. കൈക്കൂലി മേടിക്കുന്നതോ സഹപ്രവർത്തകരെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതോ ഒറ്റുകൊടുക്കുന്നതോ ഒരു തിന്മയായി അയാൾക്ക് തോന്നുകയില്ല. താൻ മാത്രമാണ് അയാളുടെ ലക്ഷ്യം.തന്റെ വളർച്ചയിലാണ് അയാളുടെ നോട്ടം. അതിനുവേണ്ടി ആരെയും വെട്ടിനിരത്താനോ ഇല്ലാതാക്കാനോ അയാൾ മടിക്കുകയില്ല.

മൂല്യബോധമുള്ള ഒരാൾ നേതൃത്വസ്ഥാനത്തേക്ക് അവരോധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അത് ജനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും പ്രതീക്ഷ നല്കുന്ന ഒന്നാണ്. മൂല്യങ്ങളിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാത്തതും ധാർമ്മികത പുലർത്തുന്നതുമായ ഒരാളായിരിക്കണം നേതാവ്. നേതാവായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന ഒരാൾ സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ചില ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. മൂല്യങ്ങളോടുള്ള എന്റെ മനോഭാവം എന്താണ്? ഞാനെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ എന്റെ മൂല്യബോധത്തോട് എത്രത്തോളം ചേർന്നുനില്ക്കുന്നു?

> സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നവയും ചെയ്യാനിരിക്കുന്നവയും നല്ലതായിരിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുക

Affiliated to CBSE
No 930414

# PRABHATH
## RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

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

**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.prabhathresidentialschool.com

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