Only Positive...

JANUARY 2026

ഒപ്പം®

Vol:8 | Issue:8

പേരന്റിങ് സ്പെഷ്യൽ

അന്തർമുഖനായിരിക്കുക എന്നത് കുറ്റമാണോ?

‘ഓ അവനൊരു അന്തർമുഖനാണ്...’ ചിലരെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അഭിപ്രായം അങ്ങനെയാണ്. ആ പ്രതികരണത്തിൽ തന്നെ അന്തർമുഖനായിരിക്കുക എന്നത് ഒരു കുറവാണെന്നും തെറ്റാണെന്നുമുള്ള ധ്വനിയുണ്ട്. പൊതുസമൂഹവുമായി യാതൊരുബന്ധവുമില്ലാത്ത, തൻകാര്യം മാത്രം നോക്കിനടക്കുന്ന ഒതുങ്ങിക്കൂടി ജീവിക്കുന്നവർ. പ്രത്യേകമായി യാതൊരു ഗുണവുമില്ലാത്തവർ. ഇങ്ങനെയൊരു നിർവചനമാണ് അന്തർമുഖർക്ക് നാം പൊതുവെ നല്കുന്നത്.

വീടുമായി കൂടുതൽ ചേർന്നുനില്ക്കുന്നവരും വിശ്രമിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും വേണ്ടി വീടിനെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുന്നവരുമൊക്കെ ഈ നിർവചനത്തിൽ ഉൾപെടാറുണ്ട്. കൂടാതെ ഒറ്റയ്ക്കായിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർ, കൂടുതൽ സമയവും ഒറ്റയ്ക്ക് ചെലവഴിക്കുന്നവർ, കുറച്ചുമാത്രം സംസാരിക്കുന്നവർ, ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നവർ ഇവരെയെല്ലാം അന്തർമുഖരായിട്ടാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്.

അന്തർമുഖനായിരിക്കുക എന്നത് ഒരു കുറവാണെന്ന ധാരണ പരക്കെയുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യം അന്തർമുഖത്വം ഒരു കുറവോ തെറ്റോ അല്ലെന്നും അന്തർമുഖത്വം ബലഹീനതയല്ലെന്നുമാണ്. ലോകപ്രശസ്തരായ പല നേതാക്കളും അന്തർമുഖരായിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് മഹാത്മാഗാന്ധിയെയും എബ്രഹാം ലിങ്കണെയും പോലെയുള്ളവർ. ഇന്ത്യയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഇന്ത്യയിലെ ജനസംഖ്യയിൽ അമ്പതുശതമാനത്തോളം അന്തർമുഖരാണ് എന്നാണ് കണക്കുകൾ പറയുന്നത്. കുറവുകൾക്കപ്പുറം ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുള്ളവരാണ് അന്തർമുഖർ. സൃഷ്ടിപരമായ കഴിവുകൾ ഏറെയുള്ളവരാണ് അവർ.

എഴുത്തുകാരും ചിത്രകാരന്മാരും വിദ്യാഭ്യാസവിചക്ഷണന്മാരുമെല്ലാം അന്തർമുഖരാണ്. കൂടുതൽ കേൾക്കാൻ താല്പര്യമുള്ളവരും ആലോചിച്ചുമാത്രം സംസാരിക്കുന്നവരുമാണ് ഭൂരിപക്ഷം അന്തർമുഖരും. ബന്ധങ്ങളിൽ അവർ പുലർത്തുന്ന സത്യസന്ധതയും സുതാര്യതയുമാണ് മറ്റൊരുകാര്യം. ഒരുപാട് സൗഹൃദങ്ങൾ ഉള്ളവരായിരിക്കണമെന്നില്ല അവർ. പക്ഷേ ഉള്ള സൗഹൃദങ്ങളിൽ അവർ ആത്മാർത്ഥതയുള്ളവരായിരിക്കും. മറ്റുള്ളവരെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കാതെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താല്പര്യമുള്ളവരുമാണ് അവർ.

അന്തർമുഖത്വം എന്ന അവസ്ഥയെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കാണുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നത് അനുസരിച്ചാണ് ആ അവസ്ഥയെ നിങ്ങൾ ക്രിയാത്മകമോ നിഷേധാത്മകമോ ആക്കുന്നത്. അന്തർമുഖരായിരിക്കുന്നതിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയുമുള്ള മനുഷ്യരാണെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് തിളക്കമുള്ള അലങ്കാരമായിരിക്കും. അതേസമയം ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മോശമായ അവസ്ഥയാണ് അന്തർമുഖത്വം എന്ന് കരുതുന്നതെങ്കിൽ അത് നിങ്ങൾക്ക് അപമാനമായിരിക്കും.

EDITORIAL

ലക്ഷ്യങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കൂ

പുതിയവർഷത്തിലേക്ക് കാലെടുത്തുവയ്ക്കുമ്പോൾ പുതിയ പുതിയ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും നടപ്പിലാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്.. എന്നാൽ ഈ തീരുമാനങ്ങൾ അഥവാ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എത്രപേർ എഴുതിസൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്?

ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കും, പുകവലി നിർത്തും, മദ്യപാനം ഉപേക്ഷിക്കും, സോഷ്യൽമീഡിയ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കും, നല്ലതുപോലെ പഠിക്കും, പണം സമ്പാദിക്കും... പുതിയ വർഷത്തിൽ നടപ്പിലാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചില തീരുമാനങ്ങളാണ് ഇവയെല്ലാം. എന്നാൽ ഈ തീരുമാനങ്ങളിൽ എത്രയെണ്ണം നിങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കാറുണ്ട്? പുതിയവർഷത്തിൽ നടപ്പിലാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കുന്നത് അത് നടപ്പിലാക്കാൻ ഏറെ സഹായിക്കുന്നുവെന്നാണ് വിദഗ്ദർ പറയുന്നത്. ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് എന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അവ എഴുതിവയ്ക്കുന്നതും. കാരണം തീരുമാനങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കുന്നത് നിങ്ങൾ എന്താണ് നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്നത് വ്യക്തമാക്കുകയും അത് ലക്ഷ്യം നേടാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു കാര്യം എഴുതിവയ്ക്കുമ്പോൾ അത് വഴികാട്ടിയായും തിരുത്തായും മാറുന്നു. എഴുത്തിന് ഉദ്ദേശ്യമുണ്ട്. പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ഓർക്കാതെപോവുകയോ ഗൗനിക്കപ്പെടാതെ പോവുകയോ ചെയ്തേക്കാം. എന്നാൽ എഴുതിവയ്ക്കുമ്പോൾ അത് രേഖയായി മാറുന്നു. മറന്നുപോയാലും നാളെ അതെടുത്തുവായിക്കുമ്പോൾ തീരുമാനം നടപ്പിലാക്കാനുള്ള സഹായിയായി മാറുന്നു.

എഴുതിവയ്ക്കുന്നതിന്റെ മറ്റൊരു പ്രയോജനം ലക്ഷ്യം എത്രത്തോളം സാധിച്ചു, തീരുമാനം എത്രത്തോളം നടപ്പിലാക്കി എന്ന് അടുത്തവർഷാവസാനം തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്തബോധമുള്ളവരായിമാറാൻ, പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകാൻ, അധ്വാനിക്കാൻ, സ്വപ്നങ്ങളെ പിന്തുടരാൻ അതു സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഈ വർഷം എടുക്കുന്ന ആദ്യത്തെ തീരുമാനം എന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഞാൻ എഴുതിസൂക്ഷിക്കും, ഇടയ്ക്കിടെ അതെടുത്തു വായിക്കുകയും മുന്നേറാനുള്ള പ്രേരണ ആർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്യും എന്നതായിരിക്കട്ടെ.

സ്നേഹപൂർവ്വം

വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM
Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 8 | Page: 24
January 2026

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?

ജിതിൻ ജോസഫ്

ന്യൂ ഇയർ നോട്ടിഫിക്കേഷൻസ്

ന്യൂ ഇയർ പ്ലാൻസ് എന്താണ്, വെക്കേഷൻസ് എവിടേക്കാണ് എന്ന് തുടങ്ങിയ പല നോട്ടിഫിക്കേഷനുകളും ഫോൺ തുറക്കുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ ചില ആപ്ലിക്കേഷനുകൾ തുറക്കുമ്പോൾ പോപ്പ് അപ്പ് ചെയ്തു വരാറുണ്ട്. പക്ഷേ അവയെല്ലാം പുതുവർഷത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ബാഹ്യമായ തയ്യാറെടുപ്പുകളിലേക്ക് മാത്രം നമ്മെ നയിക്കുമ്പോൾ ആന്തരികവും മാനസികമായ എന്തു മാറ്റങ്ങളിലേക്ക് കൂടിയാണ് നമ്മെ നയിക്കുന്നത് എന്ന് നാം ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ പുതുവർഷവും എല്ലാ വർഷത്തെയും പോലെ ഒന്നായി മാറാനാണോ, അതോ ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കുന്ന, ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്തുന്ന വ്യക്തികളായി മാറാൻ നാം ശ്രമിക്കുകയാണോ എന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. നോട്ടിഫിക്കേഷൻസ് രണ്ടുതരം ആണുള്ളത് പോസിറ്റീവ് ഓർ നെഗറ്റീവ്, ഗുഡ് ആൻഡ് ബാഡ്. ജീവിതത്തെ നാം എങ്ങനെയൊക്കെ ബെറ്റർ ആക്കാൻ നോക്കുന്നുവോ അതനുസരിച്ചിരിക്കും നമ്മുടെയെക്കെ ജീവിതത്തിന്റെ പോക്ക്. ജീവിതത്തിൽ നാം പോസിറ്റിവായി ചിന്തിച്ചാൽ, പോസിറ്റിവായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ എപ്പോഴും നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളും പോസിറ്റിവ് വൈബുകൾ കൊണ്ട് നിറയും. എപ്പോഴും പോസിറ്റിവ് വൈബുകൾ ഉള്ളൊരു വ്യക്തി അവരുടെ ചുറ്റും, മറ്റുള്ളവരിലെക്കും ആ പോസിറ്റിവിറ്റി വ്യാപിപ്പിക്കും. അങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികളുടെ ഫോൺ കോളുകൾ, മെസ്സേജുകൾ എന്നിവയുടെ നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ നമ്മുടെ ഫോണുകളിൽ കാണുമ്പോൾ നാം ഏറെ സന്തോഷിക്കാറുണ്ട്. അവരുടെ കരുതലും സ്നേഹവും എല്ലാം ഏറെ നമ്മെ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്.

നമ്മെ പോസിറ്റീവ് ആയി മോട്ടിവേറ്റ് ചെയ്യുന്ന ഹെൽപ്പ് ചെയ്യുന്ന അത്തരം നല്ല സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങൾ, കുടുംബബന്ധങ്ങളെ നമുക്കു മുറുകെ പിടി

ജീവിതത്തിൽ പല പരാജയങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. പക്ഷേ സ്വയം പരാജിതനാകാതെ നോക്കണം

ക്കാം. മറ്റുള്ളവരുടെ ഓർമ്മയിൽ അവർ നമ്മെക്കുറിച്ച് ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന, പറയാൻ കൊതിക്കുന്ന നല്ല ഓർമ്മകളും പോസിറ്റീവ് മെമ്മറികളും കൊണ്ട് നിറയ്ക്കാൻ നമുക്കും സാധിക്കട്ടെ. എന്നാൽ ചിലരുടെ സാമീപ്യം മാത്രമല്ല ഫോൺ കോളുകളും, മെസ്സേജുകളും പോലും നമ്മൾ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുന്നു. അത്തരം വ്യക്തികൾ ആകാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് ഈ പുതുവത്സരത്തിൽ ശ്രമിക്കാം.

ഒരിക്കൽ ഒരു പട്ടാളക്കാരൻ രാജ്യത്തിന്റെ അതിർത്തി കാക്കാനുള്ള ജോലിയിൽ നിയമിക്കപ്പെട്ടു. റെസ്ട്രിക്റ്റഡ് ഏരിയ ആയതിനാൽ സെക്യൂരിറ്റി ഇഷ്യൂസ് കാരണം ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ അവർക്ക് പെർമിഷൻ ഇല്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ എന്നും ഓഫീസിനടുത്തുള്ള എ.ടി.എമ്മിൽ നിന്നും ആ പട്ടാളക്കാരൻ നൂറു രൂപ വീതം പിൻവലിക്കുന്നത് കണ്ട് അതിന്റെ സെക്യൂരിറ്റിക്കാരൻ ഒരു ദിവസം അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു, എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും വന്ന് 100 രൂപ മാത്രം പിൻവലിക്കുന്നത് കുറച്ചധികം പൈസ പിൻവലിച്ചാൽ എന്നും ഇങ്ങോട്ട് വരേണ്ടതില്ലല്ലോ.. അതിനു മറുപടിയായി പട്ടാളക്കാരൻഇങ്ങനെപറഞ്ഞു....സെക്യൂരിറ്റിപ്രോബ്ലംസ് കാരണം ഞങ്ങൾക്ക് ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള പെർമിഷൻ ഇല്ല.. പക്ഷേ ഞാൻ ഇവിടെ സുഖമായിരിക്കുന്നു എനിക്ക് കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല എന്ന് എനിക്ക് എന്റെ കുടുംബത്തെയും എന്റെ ഭാര്യയെയും അറിയിക്കുവാൻ എല്ലാ ദിവസവും ഞാൻ ഈ എ.ടി. എമ്മിൽ നിന്നും പൈസ പിൻവലിക്കുന്നു. എന്റെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് ലിങ്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഫോൺ നമ്പർ എന്റെ ഭാര്യയുടെതാണ് ഞാൻ ഓരോ പ്രാവശ്യവും പൈസ പിൻവലിക്കുമ്പോഴും അവൾക്ക് ഒരു എസ്എംഎസ് നോട്ടിഫിക്കേഷനായി ലഭിക്കുന്നുണ്ട്, എനിക്ക് കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല, ഞാൻ സുഖമായിരിക്കുന്നു എന്ന് ഇതിലൂടെ അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കുകയും അവർ സന്തോഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

എപ്രകാരമാണ് നമ്മുടെ ഒരു എസ്എംഎസ് മെസ്സേജ്, ഫോൺകോൾ, ഇമെയിൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് ഇതിലൂടെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഈ പുതുവത്സരത്തിൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ whatsapp, ഇൻബോക്സ്, കോൾ ഹിസ്റ്ററി, കോൺടാക്ട് ലിസ്റ്റ്, എന്നിവയിലൂടെ ഒന്ന് കണ്ണോടിക്കാം, മനപ്പൂർവ്വമോ അല്ലാതെയോ മറന്നുപോയ ബന്ധങ്ങളെ ഒന്നുകൂടി തിരികെ പിടിക്കാം, പുതിയ മനുഷ്യരാകാം, പുതിയ നാളെ സ്വപ്നം കാണാം, എല്ലാവർക്കും ശുഭപ്രതീക്ഷ നൽകുന്നവരാകാം. **എല്ലാവർക്കും ഹാപ്പി ന്യൂ ഇയർ.**

ജീവിതം വലിയൊരു പാഠപുസ്തകമാണ്, എത്ര പഠിച്ചാലും തീരാത്ത പാഠങ്ങളാണ് അതിലുള്ളത്.

പുതുവർഷത്തിൽ കരിയറിൽ മാറ്റം വേണോ?

പുതുവർഷത്തിൽ കരിയറിൽ മാറ്റംവരുത്തണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണോ നിങ്ങൾ ? എങ്കിൽ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും ചില ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഈ വർഷവും ഞാൻ ഈ ജോലി തുടരണമോയെന്ന ചോദ്യം. ജോലി നമുക്കെല്ലാവർക്കും ആവശ്യമാണ്. ജീവിക്കാൻ ഒരു തൊഴിൽ ആവശ്യത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ അത്യാവശ്യമാണ്. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന ജോലി പൂർണസംതൃപ്തി നല്കുന്നതാണോ എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വന്തം കഴിവുകൾ കൂടുതൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നവിധത്തിലുള്ളതാണോ ഈ ജോലി? ഇതെന്നെ കൂടുതൽ വെളിപെടുത്താനും എക്സ്പ്ലോർ ചെയ്യാനും വഴിയൊരുക്കുന്നതാണോ? ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ സന്തോഷമില്ലെങ്കിൽ, ഇനിയും പ്രസ്തുത ജോലിയിൽ തുടരുന്നത് ആത്മവഞ്ചനയായിരിക്കും.

ഏതൊരു ജോലിക്കും രണ്ട് ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കുന്ന ജോലി. ചെയ്യുന്ന ജോലിക്ക് ആനുപാതികവും അർഹതയുള്ളതുമായ വേതനം. ഇതുരണ്ടും ഒത്തുപോകേണ്ടതാണ്. ചിലപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന ജോലി സന്തോഷമുള്ളതായിരിക്കും. പക്ഷേ വേതനം തുച്ഛമായിരിക്കും. അവിടെ അസമത്വമുണ്ട്. ജോലിയിലെ അസമത്വം ക്രമേണ മനസ്സ് മടുപ്പിക്കും. വേ

> *എല്ലാവരും ജീവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും വളരെക്കുറച്ചുപേർ മാത്രമേ അർത്ഥമറിഞ്ഞു ജീവിക്കുന്നുള്ളൂ*

ലയും വേതനവും ഒത്തുപോകുന്നതായിരിക്കണം ജോലി. കഴിഞ്ഞവർഷത്തെക്കാൾ ഞാൻ ജോലിയിൽ മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ എന്നതാണ് അടുത്ത ചോദ്യം. വർഷംകഴിയും തോറും ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ നാം വൈദഗ്ദ്യം തെളിയിക്കണം. വർഷങ്ങൾ ഒരേ സ്ഥാപനത്തിൽ ഒരേ ജോലിയിലേർപ്പെട്ടാലും നൈപുണ്യമില്ലാത്തവരും വേഗതയില്ലാത്തവരുമായ പലരുമുണ്ട്. അത്തരക്കാർ ജോലിസംബന്ധമായ തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനാണ് പുതുവർഷത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഈ പദവിയിലും ഈ സ്ഥാപനത്തിലും തുടർന്നാൽ പുതിയ വർഷത്തിൽ എനിക്ക് കരിയർഗ്രോത്തോ പ്രമോഷനോ ഉണ്ടാകുമോയെന്നതാണ് അടുത്തതായി പരിശോധിക്കേണ്ടത്. വർഷങ്ങളായി ഒരേ സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്താലും അർഹിക്കുന്ന പ്രമോഷൻ കിട്ടാതെ പോകുന്ന പലരുമുണ്ട്. റിട്ടയർമെന്റ് ആയാലും അവരുടെ പൊസിഷനോ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും സാലറിയോ വ്യത്യാസപ്പെടണമെന്നില്ല.

വളർച്ചയ്ക്കുള്ള അവസരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക. നല്ലകാലം മുഴുവൻ ചില ഓഫീസുകളിൽ തളയ്ക്കപ്പെട്ടുപോകുന്നവരുണ്ട്. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ ചില ആശയങ്ങളുടെ ബാധ കൂടിയവർ. അതിൽ നിന്ന് മുക്തമായിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കളഞ്ഞ കാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നഷ്ടബോധം അവരെ വേട്ടയാടുന്നത്. അപ്പോഴേയ്ക്കും പുതിയൊരു സാധ്യതയില്ലാത്തവിധത്തിൽ അവർ പിന്തള്ളപ്പെട്ടുപോകും. അതുണ്ടാവാതെയിരിക്കാൻ നല്ലപ്രായത്തിൽ തന്നെ ജോലിയെസംബന്ധിച്ച പുതിയ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുക. ഇവിടെ ഇനിയും തുടരണോ.. ഈ പദവിയിൽ തന്നെ എനിക്ക് തുടർന്നാൽ മതിയോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് പുതുവർഷത്തിൽ തന്നെ ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക. ഇനി മറ്റൊരുവിധത്തിൽ കൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ജോലിയിൽ ശോഭിക്കാൻ കഴിയാതെവരുന്നത്? കരിയറിൽ ഞാൻ നേരിടുന്ന പ്രധാനപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? ഒരേപോലെ ഒരേ ജോലിക്ക് കയറിയ രണ്ടുപേർ. ഒരാൾ ഓരോ പടവും ചവിട്ടിക്കയറി ഉയരങ്ങളിലെത്തുന്നു. മറ്റെയാൾ നിന്ന ഇടത്തുതന്നെ നില്ക്കുന്നു. എവിടെയാണ് പാളിച്ചസംഭവിച്ചത്? കരിയറിലെ പാളിച്ചകൾ കണ്ടെത്തി തിരുത്തുക. ഞാൻ ചെയ്യുന്നത് എപ്പോഴും ശരിയായിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്റെ പിഴവുകൾ കണ്ടെത്തുമ്പോഴും അത് തിരുത്താൻ തയ്യാറാകുമ്പോഴുമാണ് കരിയറിൽ എനിക്ക് ശോഭിക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

കരിയർ മാറുന്നത് അക്ഷന്തവ്യമായ തെറ്റല്ല. ചിലപ്പോൾ താല്ക്കാലികമായ പ്രതിസന്ധി നേരിട്ടേക്കാം. അതിനെ നേരിടേണ്ടത് സ്വന്തം കഴിവിലുള്ള വിശ്വാസംകൊണ്ടും പ്രയത്നംകൊണ്ടുമാണ്. ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ ഇപ്പോഴത്തെ ജോലി സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നല്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അതു മാറാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല. പക്ഷേ തന്നെ ആശ്രയിച്ചുജീവിക്കുന്നവരെ പെരുവഴിയിലാക്കിക്കൊണ്ട് കഠിനമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാതെ പ്രായോഗികമായ ജ്ഞാനവും പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ മറക്കരുത്.

> *ജീവിക്കുന്ന നിമിഷങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുക, സ്നേഹിക്കുന്ന നിമിഷങ്ങളെ ജീവിതമാക്കുക*

ജോലി ചെയ്യുന്ന അമ്മയുടെ അടുക്കലേക്ക് ചെന്ന് എന്നെ എടുക്കണം എന്ന് വാശിപിടിക്കുന്ന ഒരു കുഞ്ഞ്. ലാപ്ടോപ്പിൽ എന്തൊക്കെയോ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അച്ഛന്റെ മടിയിലിരിക്കാൻ വഴക്കുകൂടുന്ന മറ്റൊരു കുട്ടി. പലപ്പോഴും അമ്മയും അച്ഛനും അവരുടെ ജോലിത്തിരക്കിൽ മക്കളുടെ ഈ ആവശ്യം അംഗീകരിച്ചു കൊടുക്കണം എന്ന് നിർബന്ധമില്ല. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അച്ഛനമ്മമാരുടെ ശ്രദ്ധ കൂടുതലായി തേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഈ പ്രതികരണം. അതുപോലെ ഓഫീസിലേക്ക് അച്ഛനമ്മമാരെ ഇടയ്ക്കിടെ വിളിച്ച് എപ്പോ വരും എന്ന് തിരക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുമുണ്ട്. ഇവിടെയും അവർ പറയാതെ പറയുന്നത് എന്നെ പരിഗണിക്കൂ, എന്നെ ശ്രദ്ധിക്കൂ എനിക്ക് നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം കൂടുതൽ ആവശ്യമുണ്ട് എന്നാണ്.

പെട്ടെന്ന് കരയുന്ന അല്പം കൂടി മുതിർന്ന കുട്ടികളെ കണ്ടിട്ടില്ലേ ചെറിയൊരു നിരാശയോ ഇഷ്ടക്കേടുകളോ ആണ് കരച്ചിലായി അവരിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്നത്. ഇത് അവരുടെ തന്നെ മാനസികശൂന്യതയുടെ അടയാളമാണ്. കളിക്കാൻ പേരന്റ്സിനെ കൂട്ടുവിളിക്കുന്നവരാണ് ചില മക്കൾ. പേരന്റ്സിന്റെ സാമീപ്യവും സാന്നിധ്യവും അവർക്കേറെ ആവശ്യമുണ്ട് എന്നാണ് അതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്. കൂട്ടുകാരോ അല്ലെങ്കിൽ

കുഞ്ഞുങ്ങളെ കൂടുതൽ പരിഗണിക്കൂ...

> വളർച്ചയിലേക്കുള്ള വഴി ഒരിക്കലും വേഗത്തിലുമല്ല എളുപ്പത്തിലുമല്ല

വീട്ടിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങളോ ഉള്ളപ്പോഴും അമ്മയുടെയോ അച്ഛന്റെയോ കൂടെ ആയിരിക്കാനാണ് ചില കുട്ടികൾക്ക് താല്പര്യം. പേരന്റ്സിനോട് ചേർന്നുനില്ക്കാൻ അവരാഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇതിന്റെ സൂചന. ഒരുകാലത്ത് നല്ലതുപോലെ ആക്ടീവ് ആയിരുന്ന കുട്ടി. പെട്ടെന്ന് അവൻ നിശ്ശബ്ദതയിലേക്ക് വലിയുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ദുഃഖിതനോ നിശ്ശബ്ദനോ ആയി മാറുന്നു. ഇതും പേരന്റ്സിന്റെ ശ്രദ്ധയുടെ അഭാവത്താൽ സംഭവിക്കുന്നതാണ് എന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. ചെയ്യരുതെന്ന് പറഞ്ഞിട്ടും ചില കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികൾ ചെയ്യാറില്ലേ, ശാസനയും ശിക്ഷയും കിട്ടും എന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് അവരത് ചെയ്യുന്നത്. അതിനു പിന്നിലും ഒരു മനശ്ശാസ്ത്രമുണ്ട്. വഴക്കിലൂടെയാണെങ്കിൽ പോലും പേരന്റ്സിന്റെ ശ്രദ്ധപിടിച്ചുപറ്റാനുള്ള ശ്രമം. ചില കുട്ടികൾ വളരെ വൈകി മാത്രം ഉറങ്ങുന്നവരാണ്. ചിലർക്ക് അച്ഛനോ അമ്മയോ ഉറക്കണം. ഇതും മാനസികമായ സുരക്ഷിതത്വം തേടുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്. എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും ഒന്നുപോലെ പരാതിപെടുന്ന കാര്യമാണ് മക്കളുടെ മൊബൈൽ- ടിവി അഡിക്ഷൻ. ഇവയിൽ അമിതമായി മുഴുകുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സാന്നിധ്യവും സാമീപ്യവും കരുതലും പരിഗണനയും വേണ്ടതുപോലെ കിട്ടാത്തതുകൊണ്ടും കുറച്ചുകിട്ടുന്നതുകൊണ്ടുമാണ്. മക്കളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുകയോ കളിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കളാണെങ്കിൽ കുട്ടികളൊരിക്കലും ഗെയിം, മൊബൈൽ എന്നിവയ്ക്ക അടിമകളായി മാറുകയില്ല.

മക്കൾക്ക് വിലകൂടിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങളും അല്ലെങ്കിൽ അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്തും വാങ്ങിച്ചു കൊടുക്കുന്ന സ്നേഹനിധികളായ മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. എന്നാൽ അവരൊരിക്കലും മക്കളോടൊപ്പം സമയംചെലവിടുന്നവരല്ല. മക്കളെ അണച്ചുപിടിക്കുന്നവരോ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നവരോ ചുംബനം നല്കുന്നവരോ അല്ല. വൈകാരികമായ സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കാതെ വളരുന്ന കുട്ടികളാണ് ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ മയക്കുമരുന്ന്, തെറ്റായ സ്നേഹബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ അകപ്പെട്ടുപോകുന്നത്. ചെറുപ്രായം മുതൽ തന്നെ മക്കളുടെ സ്നേഹവും സ്പർശവും അനുഭവിച്ചുവളരുന്ന മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കളെക്കാൾ വലുതല്ല മൊബൈലും ടിവിയും. മൊബൈലും ടിവിയും അവർ ഉപയോഗിച്ചേക്കാമെങ്കിലും അതിനോട് ആസക്തിയുള്ളവരാണെങ്കിലും അവർ ഒരിക്കലും മൊബൈലിലോ ടിവിയിലോ മൂപ്പെത്താത്ത സ്നേഹബന്ധങ്ങളിലോ കുടുങ്ങിപ്പോകില്ല എന്നതു ഉറപ്പാണ്. ചെറുപ്രായത്തിൽ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് കിട്ടാതെ വരുന്ന സ്നേഹപരിലാളനകളാണ് കൗമാരമെത്തുമ്പോൾ അവർ മറ്റുള്ളവരിൽ തേടിപോകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മക്കൾ എവിടെയെങ്കിലുമൊക്കെ വഴിതെറ്റിപ്പോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ പിന്നിലെ ഒരു കാരണം ചെറുപ്രായത്തിൽ സ്നേഹമോ പരിഗണനയോ കിട്ടാതെ മക്കൾ വളരുന്നു എന്നതുതന്നെയാണ്. മക്കളെ കൈകളിലെടുക്കാൻ കഴിയുന്നത്ര പ്രായത്തിൽ അവരെ എടുക്കു, കൊഞ്ചിക്കുക. എടുക്കാൻ ആവാത്തവിധം വളർന്നുകഴിയുമ്പോൾ ആലിംഗനം ചെയ്യുകയും സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുക. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹസ്പർശത്തെക്കാൾ സുരക്ഷിതത്വം നല്കാൻ കഴിയുന്ന ഏത് അഭയസ്ഥാനമുണ്ട് നമ്മുടെ മക്കൾക്ക്? മുകളിൽപറഞ്ഞ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ മനസിലാക്കി മക്കൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് നല്കി നല്ല മാതാപിതാക്കളാകാൻ ശ്രമിക്കുക.

> ***ജീവിക്കാൻ ഒരു കാരണമെങ്കിലും വേണം, ഏതു സാഹചര്യത്തെയും നേരിടാൻ ആ ഒരു കാരണം മതി***

കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കാൻ

'എനിക്ക് അവനെ മനസ്സിലാകുന്നതേയില്ല' കൗമാരക്കാരനായ ഒരു മകനെക്കുറിച്ച് അവന്റെ അച്ഛൻ നടത്തിയ പ്രതികരണമാണ് ഇത്. കൗമാരക്കാരിയായ മകൾ സുഹൃത്തിനൊപ്പം ജീവിക്കാനായി വീട്ടുകാരറിയാതെ ഇറങ്ങിപ്പോയ സമയം ഒരു അമ്മ പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: 'അവൾക്ക് എന്തും പറയാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം വീട്ടിലുണ്ടായിരുന്നു. എന്നിട്ടും അവൾ എന്തുകൊണ്ട് ഇക്കാര്യം വീട്ടിൽ പറഞ്ഞില്ല'?

പല മാതാപിതാക്കൾക്കും ഇന്ന് മക്കളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതേയില്ല. മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതിന് അപ്പുറത്തേക്ക് മക്കൾ വളർന്നതാണോ അതോ മക്കൾക്കൊപ്പം മാതാപിതാക്കൾക്ക് വളരാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നതാണോ ഇവിടത്തെ പ്രശ്നം എന്നറിയില്ല.

കുട്ടികളെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗം അവരോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നതാണ്. കുട്ടികൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുകയും അവരെ കേൾക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അവർ ആരാണ്, അവരുടെ മനസ്സിലെന്താണ് എന്നീ

> *നന്നായി ജീവിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമുക്കൊരു ജീവിതം തന്നെ ധാരാളം*

കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയുന്നത്. മക്കളെ അവരറിയാതെ രഹസ്യമായി നിരീക്ഷിക്കുന്നതും അവരുടെ യാത്രയും മനോഭാവങ്ങളും എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കും. മക്കളെ ഉപദേശിച്ചു നന്നാക്കാനാണ് എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും കാലാകാലങ്ങളായി ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പക്ഷേ മക്കളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും അസഹനീയമായത് ഉപദേശമാണ്. ഉപദേശത്തെക്കാൾ നല്ലതും കുട്ടികളെ സ്വാധീനിക്കുന്നതും നല്ല ജീവിതമാതൃകകളാണ്. മക്കൾക്കു മുമ്പിൽ മാതാപിതാക്കൾ നല്ലതുപോലെ ജീവിച്ചു കാണിക്കുമ്പോൾ പോലും മക്കൾ നല്ലവരാകണം എന്ന് നിർബന്ധമില്ല. കാരണം എവിടെയൊക്കെയോ അവരെ വഴിതെറ്റിക്കാൻ പല കാരണങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും ചുറ്റിനുമുണ്ട്. എന്നാൽ വഴിതെറ്റിപ്പോയാലും തിരികെ വരാൻ അവർക്ക് ധൈര്യം ലഭിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവിതമാതൃകകൾ തന്നെയായിരിക്കും. ചെയ്യരുത്.. ചെയ്യരുത് എന്ന് പറഞ്ഞ് മക്കൾക്കു മുമ്പിൽ ഒരുപാട് അരുതുകൾ വയ്ക്കാതിരിക്കുക. മുന്നറിയിപ്പുകൾ നല്കാം. അതുപോലെ ചെറിയ ചെറിയ വീഴ്ചകളും തെറ്റുകളും മക്കൾക്കു സംഭവിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. തെറ്റ് സംഭവിക്കാം എന്ന് പറഞ്ഞ് അവരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതിന് പകരം ഒരു അബദ്ധം അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതിലൂടെ അതിൽ നിന്ന് കരകയറാൻകൂടിയുള്ള വഴി കൂടി മക്കൾ മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കും എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രയോജനം.

മക്കളെ ഒരിക്കലും നിസാരരായി കാണാതിരിക്കുക. അവരുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിൽ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. പല മാതാപിതാക്കളും മക്കളുടെ തെറ്റുകളോട് സഹിഷ്ണുത തെല്ലും പുലർത്താത്തവരാണ്. അതുപോലെ പെട്ടെന്ന് പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതുരണ്ടും നല്ല രീതികളല്ല. മാതാപിതാക്കളുടെ ദേഷ്യപ്രകൃതി മൂലം പല കാര്യങ്ങളും അവരിൽ നിന്ന് ഒളിക്കുന്ന പ്രവണത ചില മക്കളിൽ കണ്ടുവരാറുണ്ട്.. മക്കളെ എപ്പോഴും വിജയിച്ചുകാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് മാതാപിതാക്കൾ. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത് അവരുടെ അവകാശവുമാണ്. എങ്കിലും വിജയത്തിനൊപ്പം തോൽവിയുമുണ്ടെന്ന് മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. എങ്കിലേ പരാജയങ്ങളിൽ അവർ അമ്പേ പതറിപ്പോകാതിരിക്കുകയുള്ളൂ വിജയവും പരാജയവും ബാലൻസ് ചെയ്തുപോകുന്ന ഒരു വ്യക്തിത്വം മക്കളിൽ രൂപപ്പെടുത്താനാണ് മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. പരീക്ഷയിലെ പരാജയം മുതൽ ജോലിയിലെയും കുടുംബജീവിതത്തിലെയും പരാജയംവരെയുള്ള നിരവധി കാരണങ്ങളുടേപേരിൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുന്നവർക്ക് പലർക്കും പരാജയത്തെ നേരിടാനുള്ള പരിശീലനം വീടുകളിൽ നിന്ന് കിട്ടിയിരുന്നില്ല എന്ന് നിരീക്ഷിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാം. മാതാപിതാക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് പല മക്കളും നുണ പറയുന്നത്. പരീക്ഷയിൽ മാർക്ക് കുറയുകയോ പരാജയപ്പെടുകയോ ചെയ്താലും മാതാപിതാക്കൾക്ക് അതുവിഷമമായിരിക്കുമല്ലോ എന്ന് കരുതി നുണപറയുന്നവരുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല മക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം മറിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്കു മുമ്പിൽ സത്യസന്ധരായും സുതാര്യരായും ജീവിക്കുക എന്നതുകൂടിയാണ്. ഇങ്ങനെയൊരു പാഠവും മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. സത്യസന്ധത ഇല്ലാതെയും സുതാര്യതയില്ലാതെയും ജീവിക്കുന്ന മക്കൾ മാതാപിതാക്കളുടെ വേദനയാണ്.

> ***തന്റെ ലക്ഷ്യം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അതു ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടാകുന്നത്***

മാതാപിതാക്കളുടെ ഫോൺ ഉപയോഗം കുട്ടികളെ ബാധിക്കുമ്പോൾ...

മൊബൈൽ ഫോൺ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരുജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചിന്തിക്കാനാവില്ല. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മൊബൈൽ കേന്ദ്രീകൃതമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ എല്ലാവരുടെയും കൈകളിൽ മൊബൈലുണ്ട്, പ്രായഭേദമെന്യേ. ജനിച്ചുവീഴുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ മൊബൈൽ കണ്ടാണ് വളർന്നുവരുന്നത്. അവർക്ക് സ്വാഭാവികമായും മൊബൈലിനോട് അടുപ്പമോ അതും കടന്നു ആസക്തിയോ തോന്നുന്നത് ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. അവർ നോക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ ദിവസത്തിലെ കൂടുതൽ മണിക്കൂറുകളും മൊബൈലിലായിരിക്കും. ഇതുവഴി കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന മാനസികവും ബൗദ്ധികവുമായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് പല മാതാപിതാക്കളും ബോധവാന്മാരുമല്ല. മാതാപിതാക്കളുടെ അതിരുകടന്ന മൊബൈൽ ഉപയോഗം കുട്ടികളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നോക്കാം.

സംസാരത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയോ സംസാരിക്കാൻ വൈകുകയോ ചെയ്യുക

ഇന്ന് ആളുകൾ കൂടുതലും സംസാരിക്കുന്നത് അകലെയുള്ളവരോട് മൊബൈലിലൂടെയാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഭാഷ പഠിക്കുന്നത് നേരിട്ടുള്ള കേൾവിയിലൂടെയും മറുപടിയിലൂടെയും ആണ്. കുട്ടികൾ

> *ആരെയെങ്കിലും സ്വാധീനിക്കത്തക്കതായിരിക്കണം ഓരോ ജീവിതവും. ആരുടെയെങ്കിലും ഓർമ്മയിൽ ജീവിക്കാൻ ഭാഗ്യവുമുണ്ടായിരിക്കണം.*

വാക്കുകളും ഭാഷയും പഠിക്കുന്നത് അവരോടുള്ള ഇടപെടലിലൂടെയാണ്. പക്ഷേ പല മാതാപിതാക്കൾക്കും കുഞ്ഞുമക്കളോട് സംസാരിക്കാൻ സമയമില്ല. അതുകൊണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വാക്കുകളോ ഭാഷയോ മനസ്സിലാകുന്നില്ല. അവർ സംസാരിക്കുന്നത് വൈകുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല സംസാരിക്കുമ്പോൾ വാക്കുകൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതും വളരെ കുറവായിരിക്കും.

ഇടപെടലും കൊടുക്കൽവാങ്ങലുകളും കുറയുന്നു

കുഞ്ഞ് ഒരു ശബ്ദമുണ്ടാക്കുമ്പോൾ അമ്മയോ അച്ഛനോ അതിനോട് തിരിച്ചു പ്രതികരിക്കാറുണ്ട്. അച്ഛനും അമ്മയും സംസാരിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് തിരിച്ചും പ്രതികരിക്കാറുണ്ട് ഇതൊരു ഒഴുക്കാണ്. എന്നാൽ മൊബൈൽ വന്നതോടെ ഈ ഒഴുക്കിന് തടസം നേരിടുന്നു

കണ്ണുകളിൽ നോക്കിയുള്ള ബന്ധം കുറയുന്നു

ഇടപെടലിലൂടെയാണ് കുഞ്ഞ് മറ്റു പല കാര്യങ്ങളും പഠിക്കുന്നത്. മുഖഭാവങ്ങൾ, ചുണ്ടുകളുടെ ചലനം അങ്ങനെ പലതും. ഇന്ന് പല മാതാപിതാക്കളും കുഞ്ഞിനെക്കാൾ കൂടുതൽ നോക്കുന്നത് മൊബൈലിനെയാണ്. ഫോണിലേക്കു നോക്കുന്നതു വഴിയായി കണ്ണുകളുമായുള്ള ബന്ധം കുറയുന്നു. കണ്ണുകൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പം ഭാഷാവികസനത്തിന് നിർണായകമാണ്.

മൊബൈൽ സ്വാധീനം കുഞ്ഞുങ്ങളിലുമുണ്ടാകുന്നു

മൊബൈൽ കൈയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെ കണ്ടുവളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളും ആദ്യം എത്തിപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മൊബൈലായിരിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഉറക്കാനും ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കാനും ഒക്കെ അവരുടെ കൈയിലേക്ക് പല അമ്മമാരും വച്ചുകൊടുക്കുന്നത് മൊബൈലാണല്ലോ.? ചെറുപ്രായം മുതൽ പാട്ടുകേൾക്കാനും രംഗം ആസ്വദിക്കാനും മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ കുട്ടികളും അതിന്റെ ആകർഷണവലയത്തിൽ പെടുന്നു.

പ്രധാനമായും മൊബൈൽ ഉപയോഗം അമിതമാകുന്നതിലൂടെ കുട്ടികൾ സംസാരിക്കാൻ വൈകുകയും അവരുടെ ഭാഷ മന്ദഗതിയിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രശ്നത്തിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങളെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ മാതാപിതാക്കൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

- മൊബൈൽ മാറ്റിവച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക
- ഫോൺരഹിത സംഭാഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.
- കുഞ്ഞിന്റെ ശബ്ദങ്ങൾക്കും വാക്കുകൾക്കും മറുപടി കൊടുക്കുക
- നേരിട്ടുള്ള പുസ്തകവായനയും പാട്ടുകളും കളികളും കുട്ടികൾക്ക് സമ്മാനിക്കുക.

കുഞ്ഞു സംസാരിക്കുന്നില്ല, ഉച്ചാരണം ശരിയാകുന്നില്ല എന്നൊക്കെയുള്ള പരാതികളുമായി അമ്മമാർ ഡോക്ടേഴ്സിനെ സമീപിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കുഞ്ഞുങ്ങളോട് എത്രയധികമായി സംസാരിക്കുന്നു, അവർക്കൊപ്പം എന്തുമാത്രം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ കൂടി മാതാപിതാക്കൾ വ്യക്തതവരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

> *ജീവിതം ഒരു നാണയംപോലെയാണ്. അതുകൊണ്ട് എന്തുചെയ്യണമെന്നത് ഓരോരുത്തരുടെയും തീരുമാനമാണ്.*

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

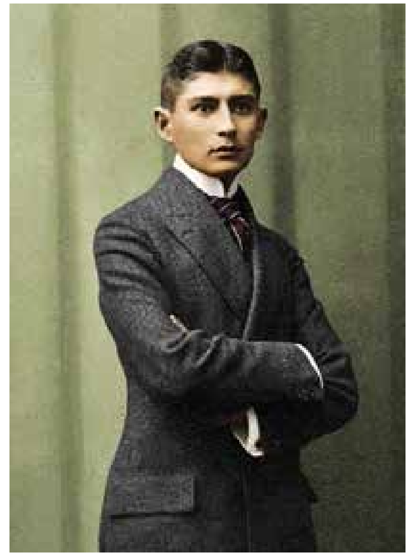
തണലിൽ മറന്നുപോയത്

'ആ മരമായ മരമെല്ലാം കൊണ്ട വെയിലാണീ തണൽ' എന്ന് കുറിക്കുമ്പോൾ എന്തായിരുന്നിരിക്കാം കവിയുടെ മനസ്സിൽ?

തണലിൽ മറന്നുപോകുന്നത്.. എന്ന് തന്നെയായിരിക്കില്ലേ? ഓരോ തണലിലും ഇരുന്നാശ്വസിക്കുന്ന നേരമൊന്നും നമ്മൾ ആ മരംക്കൊണ്ട വെയിലിനെക്കുറിച്ച് ഓർക്കാറേയില്ല. ആ മരം അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നല്ലോ... ഇനിയുമുണ്ടാകുമല്ലോ! ആ തണലിൽ ഇത്തിരി നേരം... പിന്നെ ആ മരത്തെയും മറന്ന് മറന്ന്...

ഇംഗ്ലീഷിൽ സാധാരണമായ ഒരു പ്രയോഗമുണ്ടല്ലോ, 'Take for granted'. മുൻ വിധികളോടെ വ്യക്തികളെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും എടുക്കുന്ന തീർത്തും Materialistic ആയിട്ടുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിനെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രയോഗം. ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം ഉപേക്ഷിച്ചുകളയുന്ന, ഉപയോഗിക്കാൻ മാത്ര

> *നമ്മൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പരിധികളല്ലാതെ ജീവിതത്തിന് യാതൊരു പരിധികളുമില്ല*



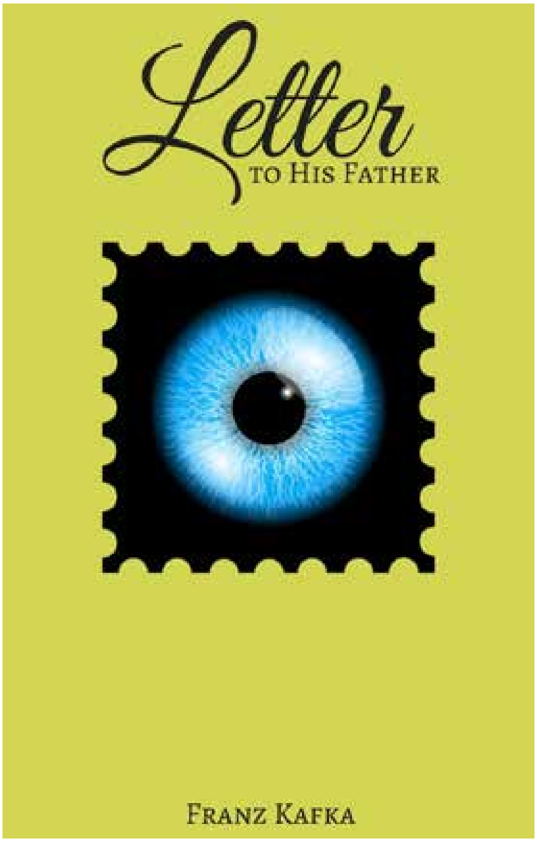
മുള്ളവരാണ് മറ്റുള്ളവർ എന്നൊക്കെയുള്ള ചിന്തകളിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിക്കുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ അങ്ങനെ നിരവധിയുണ്ട്.

അമ്മയെകുറിച്ച് കാവ്യം ചമയ്ക്കുന്ന തിരക്കിൽ അപ്പനെ ഒന്ന് ഓർക്കാൻ പോലും പലപ്പോഴും കാലവും കഥകളും മറന്നുപോയി. അപ്പന്റെ നിലപാടുതറ പൊതുവിൽ സുരക്ഷിതത്വം കുറഞ്ഞ ഒന്നാണെന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. അമ്മ യാഥാർഥ്യവും സത്യവുമാകുമ്പോൾ അപ്പൻ ഒരു ഭംഗുരമായ സങ്കൽപ്പമാണെന്ന് പൊതുവിൽ പറയേണ്ടി വരും. ചരിത്രത്തിലും പുരാണങ്ങളിലും ഒക്കെയുള്ള 'ദിവ്യഗർഭങ്ങളിൽ' എല്ലാം, 'പിതാവ്' ഒരു തിരശീലയ്ക്കപ്പുറം മാറ്റിനിർത്തപെട്ടു . അമേരിക്കയിലും മറ്റുമുള്ള ചില കോടതി വിഡിയോകളിൽ 'പിതൃത്വം' തെളിയിക്കാനുള്ള പരീക്ഷകളിൽ തോറ്റുപോയി വിലപിക്കുന്ന 'അപ്പന്മാരെ' കണ്ട് കണ്ണ് നിറഞ്ഞിട്ടുമുണ്ട്. 'ആക്ഷൻ ഹീറോ ബിജു' എന്ന സിനിമയിൽ സുരാജ് വെഞ്ഞാറമൂടിന്റെ കഥാപാത്രം ആ പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ കടന്നു പോകുന്ന ഹൃദയസ്പർശിയായ ഒരു രംഗമുണ്ടല്ലോ! 'പറ്റിക്കാൻ വേണ്ടിയാണെങ്കിലും ഇങ്ങനെയൊന്നും പറയല്ലേ' അമ്മ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന ആൾ ആരോ അയാൾ ആണ് അപ്പൻ. അത് തന്നെയാണ് 'അപ്പന്മാരുടെ' നിലനിൽപ്പ് തുലോം ദുർബ്ബലമായ പ്രതലത്തിലാണ് എന്ന് എഴുതിയതും.

അമ്മ നമ്മളിൽ ചില പാടുകൾ (Scars) അവശേഷിപ്പിക്കും. അപ്പൻ മക്കളിൽ അങ്ങനെ യാതൊന്നും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അവശേഷിപ്പിക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ തന്നെ, അപ്പനെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. അമ്മ ഉദരത്തിൽ പത്തുമാസം ചുമന്ന കുഞ്ഞിനെ അപ്പൻ പക്ഷേ ഹൃദയത്തിലാണ് ചുമക്കുന്നത്. 'തന്തയില്ലാത്തവനെ' അല്ലെങ്കിൽ 'തന്തയ്ക്ക് പിറക്കാത്തവനെ' എന്നതിനോളം ചൊടിപ്പിക്കുന്ന, പ്രാക്തനമായ എല്ലാ വൈകാരിക ഭ്രാന്തുകളും ബാധിക്കുന്ന മറ്റൊരു വെല്ലുവിളിയോ അധിക്ഷേപമോ ഉണ്ടോ? എന്തുക്കൊണ്ടായിരിക്കും അത്? ഹൃദയത്തിൽ ചുമന്ന അപ്പനോട് ഹൃദയം പ്രതികരിക്കുന്നതാകാം. അറിയാത്ത വണ്ണം നമ്മെ പോരിന് തയ്യാറാക്കുന്നതും അത് തന്നെയാകാം.

തന്റെ പിതാവിന് തന്നെ മനസിലായില്ല' എന്നും വിലപിച്ച് എഴുതാതെ പോയ കത്തുകളെ കുറിച്ച് (Letter to His Father) പിന്നീട് ഫ്രാൻസ് കാഫ്ക പറയുന്നുണ്ട്: 'You were for me the measure of all things.' എല്ലാത്തിനും എന്തിനും അപ്പൻ തന്നെയായിരുന്നു ഏകകം. ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിച്ചിരുന്നു, എങ്കിലും എനിക്ക് നിന്നിൽ നിന്നും ഒളിച്ചോടാതിരിക്കാൻ വയ്യായിരുന്നു. 'I always loved you, but If led from you.' ആരെയാണ് നമ്മൾ കുറ്റം വിധിക്കാൻ പോകുന്നത് കാഫ്കയെയോ, അതോ അദ്ദേഹത്തി

> **“ *ജീവിക്കാൻ മടിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഓരോ സെക്കന്റും മടുപ്പുതോന്നുന്നത്* ”**



ന്റെ പിതാവ് ഹെർമൻ കാഫ്കയെയോ. സകല കഥകളിലും അപ്പൻ തന്നെ വില്ലൻ. ഒരാളും എന്നാൽ അയാളോട് ചോദിച്ചില്ല എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ആയെന്ന്?

പത്താം ക്ലാസ് വരെ അപ്പനെന്ന 'ടെറർ' മായി ഇടപെടാൻ സാധ്യതയുള്ള എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും മനപൂർവ്വം ഒഴിവാക്കി നടന്നോരാൾ. വിഖ്യാത ആംഗലേയ കവി എലിസബത്ത് ജെന്നിങ്ങ്സ്ന്റെ 'Father to Son' ൽ പറയുന്നത് പോലെ, 'ഒരേ കൂരയ്ക്ക് കീഴെ കഴിഞ്ഞ രണ്ട് അപരിചിതർ' എന്നത് പോലെ. പിന്നീട് ഒടുവിൽ സന്യാസത്തിന് പോകാൻ മകൻ തീരുമാനിച്ചപ്പോൾ കൊച്ചുകുഞ്ഞിനെ പോലെ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞ ഒരപ്പൻ ഓർമ്മയിൽ തെളിയുന്നുണ്ട്. പെറ്റി സെമിനാരിയുടെ വിജനമായ ഡോർമിറ്ററിയുടെ ഒരു കോണിൽ യാത്ര പറയാൻ നിൽക്കുമ്പോൾ, അയാൾ

മക്കൾക്ക് പോലും പിടികൊടുക്കാതെ, പുറംതോട് പരുക്കനായ, വീട് സദാസമയം ചുമന്ന് ഇഴഞ്ഞു നടന്ന ആമകളെപോലെയാണ് അപ്പന്മാർ...

ഒരു കളവ് ചെയ്യുന്നത് പോലെ മകന്റെ കവിളിൽ ചുംബിക്കുന്നുണ്ട്. മകന് ഓർക്കാൻ കഴിയുന്ന അപ്പന്റെ ആദ്യത്തെ ചുംബനം! പിന്നീട് അപ്പൻ മകനോട് കുമ്പസാരിക്കുന്നുണ്ട് 'എനിക്ക് നിന്നെ നഷ്ടമാകുമോ, നിനക്കെന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുമോ എന്നുള്ള ഭയമായിരുന്നു അന്നെല്ലാം നിന്നോട് അങ്ങനെ പെരുമാറാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത്' എന്ന്. ഇങ്ങനെ അധികം അപ്പന്മാർക്കൊന്നും മക്കളോട് തുറന്നുപറയാൻ കാലം അനുവദിച്ചിട്ടില്ലന്നേ. ആ അപ്പന്മാരോക്കെ വില്ലന്മാരായി കഥകളിൽ മഞ്ഞും വെയിലും കൊള്ളുന്നു, ഇപ്പോഴും.

ജെയിംസ് ബ്ലണ്ടിന്റെ 'Monsters'ൽ എഴുതിയത് പോലെ,

''അവർ എല്ലാ വെളിച്ചങ്ങളും
കെടുത്തുന്നതിന് മുമ്പ്
ഞാൻ നിന്നോട് ശുഭരാത്രി മാത്രം പറയും....
മാപ്പ് പറയലുകളോ മാപ്പ് കൊടുക്കലുകളോ
ആവശ്യമില്ല.
ഞാൻ നിന്റെ മകനോ, നീ എന്റെ അപ്പനോ അല്ല,
രണ്ടു മുതിർന്നവർ യാത്ര പറയുകയാണ് ഇപ്പോൾ...
അതുക്കൊണ്ട് അപ്പാ, നീ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക
ഭയപ്പെടേണ്ട
സമയം കടന്നുപോയി..നീ ശാന്തമായി ഉറങ്ങുക..
ഭയക്കാതെ കടന്നുപോകുക
ഇപ്പോൾ നിനക്ക് വേണ്ടി ഭൂതങ്ങളെ ഞാൻ
ഓടിക്കാം...

മക്കൾക്ക് പോലും പിടികൊടുക്കാതെ, പുറംതോട് പരുക്കനായ, വീട് സദാ സമയം ചുമന്ന് ഇഴഞ്ഞു നടന്ന ആമകളെപോലെയാണ് അപ്പന്മാർ എന്നെഴുതാൻ തോന്നുന്നു.

"നിങ്ങൾ മുന്നോട്ട് നടക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് ജീവിതം അവിടെത്തന്നെ നിശ്ചലമായിരിക്കുന്നത്"

ചിരി വെറുംചിരിയല്ല

ചിരിക്കാൻ മറന്നുപോകുന്ന മനുഷ്യരാണ് കൂടുതലും. എന്നാൽ ചിരിക്കാൻ ആഗ്രഹമുള്ള മനുഷ്യരാണ് എവിടെയും. ഊഷ്മളതയിലേക്ക് വളരാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ബന്ധത്തിന്റെ തുടക്കമാണ് ഓരോ ചിരിയും. പല സ്നേഹങ്ങളും സൗഹൃദങ്ങളും ആരംഭിക്കുന്നത് നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നാവുന്ന ചിരിയിൽ നിന്നാണ്. വ്യക്തിപരമായി മാത്രമല്ല ആരോഗ്യപരമായും ചിരി ഏറെ ഗുണപ്രദമാണ്. ഏതുതരം ചിരിയുമായിക്കൊള്ളട്ടെ ആരോഗ്യത്തിന് അതേറെ സഹായകരമാണെന്നാണ് വിദഗ്ദർ പറയുന്നത്.

കോർട്ടിസോൾ പോലുള്ള സ്ട്രെസ് ഹോർമോണുകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും രോഗപ്രതിരോധ കോശങ്ങളെയും അണുബാധയെ ചെറുക്കുന്ന ആന്റിബോഡികളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ചിരി സഹായിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും രോഗങ്ങളിൽനിന്ന് അത് നമ്മളെ രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഡോപാമൈൻ, സെറാടോണിൻ പോലെയുള്ള ശാന്തതയുണ്ടാക്കുന്ന ന്യൂറോകെമിക്കലുകളുടെ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുമുണ്ട്. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും ജീവിതത്തോട് കൂടുതൽ പോസിറ്റീവായ മനോഭാവം രൂപപ്പെടുത്താനും ചിരി സഹായിക്കുന്നു.

ചിരി രക്തക്കുഴലുകളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, ഹൃദ്രോഗസാധ്യത കുറയ്ക്കാനും ചിരി സഹായിക്കുന്നു.

ചിരി ശരീരത്തിലെ രാസവസ്തുക്കളായ എൻഡോർഫിനുകളുടെ പ്രകാശനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. എൻഡോർഫിനുകൾ മാനസികാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല സ്വാഭാവികവേദനസംഹാരികളായും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

നല്ലതുപോലെ ചിരിക്കുമ്പോൾ ഡയഫ്രവും ശ്വാസകോശവും സജീവമാകുന്നു. വയറിലെ പേശികൾ, തോളുകൾ എന്നിവയെ സജീവമാക്കുകയും ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

ചിരിയിലൂടെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും ഓർമ്മശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും സാധിക്കും. വയറിലെ കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുക, കണ്ണിന്റെ ആയാസം കുറയ്ക്കുക, കണ്ണുനീർ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും ചിരിയിലൂടെ നേടിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. ചിരി ഒരു ഔഷധമാണെന്ന് പറയുന്നത് വെറുതെയല്ലെന്ന് മനസ്സിലായില്ലേ? അതുകൊണ്ട് ചിരിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ പാഴാക്കാതിരിക്കുക. ചിരിക്കുക.

ചിരിദിനം

മെയ്മാസത്തിലെ ആദ്യഞായർ ലോക ചിരിദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ജനുവരി പത്താം തീയതിയും ചിരിദിനമായി ആഘോഷിക്കാറുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ നിന്നാണ് ചിരിക്കാനൊരു ദിനം എന്ന ആശയം ലോകത്തിന് ലഭിച്ചത്. 1995 ൽ മുംബെയിൽ ചിരിയോഗ മൂവ്മെന്റിന് തുടക്കമിട്ട ഡോ. മദൻ കത്താരിയയാണ് ലോകചിരിദിനം എന്ന ആശയത്തിന് തുടക്കമിട്ടത്.

പരാജയങ്ങളുടെ പേരിൽ പരിശ്രമങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ചവരൊക്കെ വിജയിക്കാനുള്ള സാധ്യതകളാണ് ഇല്ലാതാക്കിയത്.

ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ ആകർഷണീയരാകാം

കണ്ടുമുട്ടുകയോ പരിചയത്തിലുള്ളതോ ആയ ചില വ്യക്തികൾ നമ്മെ കൂടുതൽ ആകർഷിക്കാറുണ്ട്. പെരുമാറ്റമോ രൂപഭംഗിയോ സംസാരമോ അവർ പുലർത്തുന്ന ജീവിതദർശനമോ ഇതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ചിലർ എത്ര ആകർഷകമായി സംസാരിച്ചാലും അവരിൽ നാം ഇംപ്രസഡാകണം എന്നില്ല. കാരണം അവർ എന്താണെന്നും ആരാണെന്നും നമുക്കറിയാം എന്നതു തന്നെ. വ്യക്തിപരമായ ചില ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുകയാണെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ നാം കൂടുതൽ ആകർഷണീയരായി മാറും. ഇതിനായി എന്തൊക്കെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുകയാണ് ഇതിൽ ഒന്നാമത്തേത്. സ്വന്തംശരീരവും ആരോഗ്യവും ആദരവോടെ പരിരക്ഷിക്കുന്ന ആളോട് മറ്റുള്ളവർക്ക് ആകർഷണം തോന്നാറുണ്ട്. കൃത്യമായ ഡയറ്റ് നോക്കി, ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായ യാതൊന്നും ചെയ്യാതെ, വ്യായാമം ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുപോകുന്ന ഒരാൾ. അതുപോലെ തനിക്കുള്ള വരുമാനം നിയന്ത്രിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. ചിലർക്ക്

> *സ്വന്തം ജീവിതത്തെ നിർവചിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ ഏല്പിച്ചുകൊടുക്കാതിരിക്കുക*

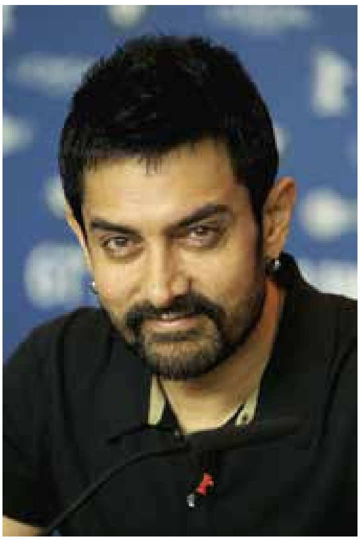
വരുമാനത്തെക്കാൾ കൂടുതലായിരിക്കും ചെലവ്. അതുകൊണ്ട് തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവരോട് കടംവാങ്ങും. മാസാവസാനത്തെ ശമ്പളം ചുരുങ്ങിയ ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെലവഴിച്ചതിനു ശേഷം അടുത്തദിവസം മുതൽ പണം കടം ചോദിച്ചുനടക്കുന്ന ചിലരുണ്ട്. അവരെ കാണുമ്പോഴേ മറ്റുള്ളവർ ഒഴിഞ്ഞുമാറും. സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിൽ വിശ്വസ്തത പുലർത്തുകയും അനാവശ്യമായി പണം ചെലവഴിക്കാതിരിക്കുയും ചെയ്യുക.. ചിലരുണ്ട് പുറമെയുള്ളവരോട് മനോഹരമായി സംസാരിക്കും. ഏത് ആവശ്യങ്ങളിലും സഹായസന്നദ്ധത കാണിക്കും. പക്ഷേ കുടുംബത്തിൽ മറ്റൊരു സ്വഭാവമായിരിക്കും. മാതാപിതാക്കളെ പരിഗണിക്കാതെ, ജീവിതപങ്കാളിയോട് അനുചിതമായി പെരുമാറുന്ന, സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവഹിക്കാതെ പോകുന്നവരായിരിക്കും അവർ. ഇത്തരക്കാരോട് സമൂഹം ചിലപ്പോൾ നല്ലതുപോലെയായിരിക്കും ഇടപെടുന്നതും സംസാരിക്കുന്നതും. പക്ഷേ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ ഇത്തരക്കാരെ സമൂഹം പുച്ഛത്തോടും പരിഹാസത്തോടുംകൂടി മാത്രമേ വിലയിരുത്തുകയുള്ളൂ. കാരണം സ്വന്തം കുടുംബത്തോട് നീതികാണിക്കാത്ത ഒരാൾ എപ്പോഴും അപഹാസ്യനായിരിക്കും. അനാകർഷണീയനായിരിക്കും. കുടുംബം നന്നായി നോക്കുന്ന ഒരാൾ സമൂഹത്തിൽ ആദരിക്കപ്പെടുകയും ബഹുമാനിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

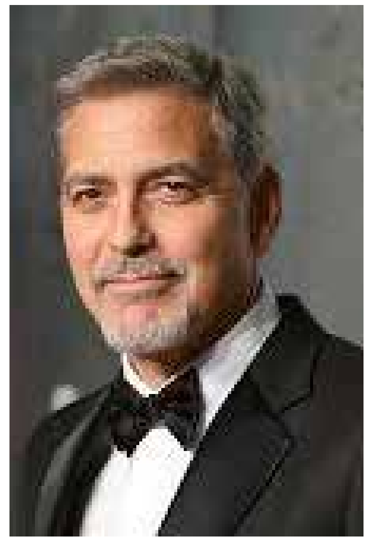
ബന്ധപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോടും ഏർപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങളോടും വിശ്വസ്തത പുലർത്തുകയാണ് മറ്റൊരുകാര്യം വാക്കുകളിൽ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാതെ പ്രവൃത്തിയിലും സ്നേഹം ഉണ്ടായിരിക്കുക.. വലിയവരോ ചെറിയവരോ ഉന്നതരോ എന്ന് മുഖംനോക്കാതെ ഓരോ വ്യക്തികൾക്കും അവർ അർഹിക്കുന്ന സ്ഥാനവും പരിഗണനയും നല്കുക. ചിലർ മറ്റുള്ളവരുടെ പദവിയും പത്രാസും മാത്രം കണ്ട് ഇടപെടുന്നവരാണ്. തനിക്കുതാഴെയുള്ളവരോട് പരമപുച്ഛം. തനിക്ക് മീതെയുള്ളവരോട് അന്ധമായ വിധേയത്വം. സ്വന്തംകാര്യം കാണാനുള്ള വഴിയാണ് ഇതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഞാനെന്ന ഭാവം ഉപേക്ഷിച്ച് മറ്റുള്ളവരോട് ഇടപെടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഞാൻ എന്തോ ആണെന്ന് ഭാവിക്കുന്നവരുണ്ട്. എല്ലാവരും തനിക്ക് താഴെയുള്ളവർ. എല്ലാവരും തന്നെ അനുസരിക്കണം, താൻ പറയുന്നത് ചെയ്യണം എന്ന മട്ട് വച്ചുപുലർത്തുന്നവർ. ഇവരൊരിക്കലും ആകർഷണീയരല്ല. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് കേൾക്കാൻ തയ്യാറാകണം. ഞാൻ പറയുന്നതിൽ മാത്രമല്ല അവർ പറയുന്നതിലും കാര്യമുണ്ടാവാം എന്ന് മനസ്സുകാണിക്കുക.

സ്നേഹിക്കാൻ സന്നദ്ധതയുള്ള മനുഷ്യരെ ഒരാളും ഉപേക്ഷിക്കുകയില്ല. ഇവയൊക്കെയും മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മോട് ആകർഷണം തോന്നാനുള്ള ചില കാരണങ്ങളാണ്. ജീവിതവും വാക്കും പ്രവൃത്തിയും ഒരുമിച്ചുകൊണ്ടുപോവുകയാണ് വേണ്ടത്. ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് വാക്കും പ്രവൃത്തിയും അടർത്തിയെടുത്തുമാറ്റുമ്പോൾ പൊള്ളയാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

> *തെറ്റുകൾ സ്വാഭാവികം. പക്ഷേ അതിനോടുള്ള പ്രതികരണം അതിപ്രധാനം*

കേട്ടിട്ടുണ്ടോ സാപിയോ സെക്ഷ്വാലിറ്റിയെക്കുറിച്ച്?





ആധുനികകാലത്ത് പലയിടത്തും നിന്നും ഉയർന്നുകേൾക്കാറുള്ള ഒരു വാക്കാണ് സാപിയോസെക്ഷ്വാലിറ്റി (Sapiosexulatiy). ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളോടു പലവിധത്തിലുള്ള കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ആകർഷണം തോന്നാം. ബാഹ്യമായ സൗന്ദര്യം, കഴിവ്, സംസാരം, ആരോഗ്യം ഇങ്ങനെ പലപല കാരണങ്ങൾ ഇവിടെ നിർണായകമാണ്. എന്നാൽ ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം വ്യത്യസ്തമാണ് സാപിയോസെക്ഷ്വാലിറ്റി.

മറ്റെയാളുടെ ബുദ്ധിശക്തിമൂലം അവരോട് ആകർഷണം തോന്നുന്നതിനെയാണ് സാപിയോസെക്ഷ്വാലിറ്റി എന്നുപറയുന്നത്. സൗന്ദര്യത്തെക്കാൾ ബുദ്ധിയോട് തോന്നുന്ന ആകർഷണം എന്ന് ഇതിനെ വിളിക്കാം. ബുദ്ധിപരമായ സംഭാഷണം കൊണ്ടും അറിവും ചിന്താശക്തിയും കൊണ്ടും തോന്നുന്ന ആകർഷണമാണ് ഇത്. സാമാന്യജനം നോക്കുമ്പോൾ വളരെ ആകർഷകമായ രൂപമില്ലെങ്കിലും അത്തരക്കാരെ വിവാഹം കഴിക്കുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ അവരുമായി പ്രണയബന്ധത്തിലാകുന്നത് അതീവ സൗന്ദര്യമുള്ള വ്യക്തിയായിരിക്കും. ആണുങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും പെണ്ണുങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും ഇതു ബാധകമാണ്. അത്തരക്കാരെ കാണുമ്പോൾ സാധാരണക്കാർ അമ്പരക്കാറുണ്ട് ഇതെങ്ങനെ സംഭവിച്ചു എന്ന്. ആകർഷണത്തെ ശാരീരികമായി മാത്രം കാണുന്നതുകൊണ്ടാണ് അത്തരത്തിലുള്ള ചിന്ത.

ചരിത്രം, ശാസ്ത്രം, സാഹിത്യം തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ ആഴത്തിലുള്ള അറിവോടെ സംസാരിക്കുന്ന ഒരാളെ കാണുമ്പോൾ അവരോടു തോന്നുന്ന ആകർഷണം, ഒരു ഓഫീസിൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ആശയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോഴും പ്രശ്

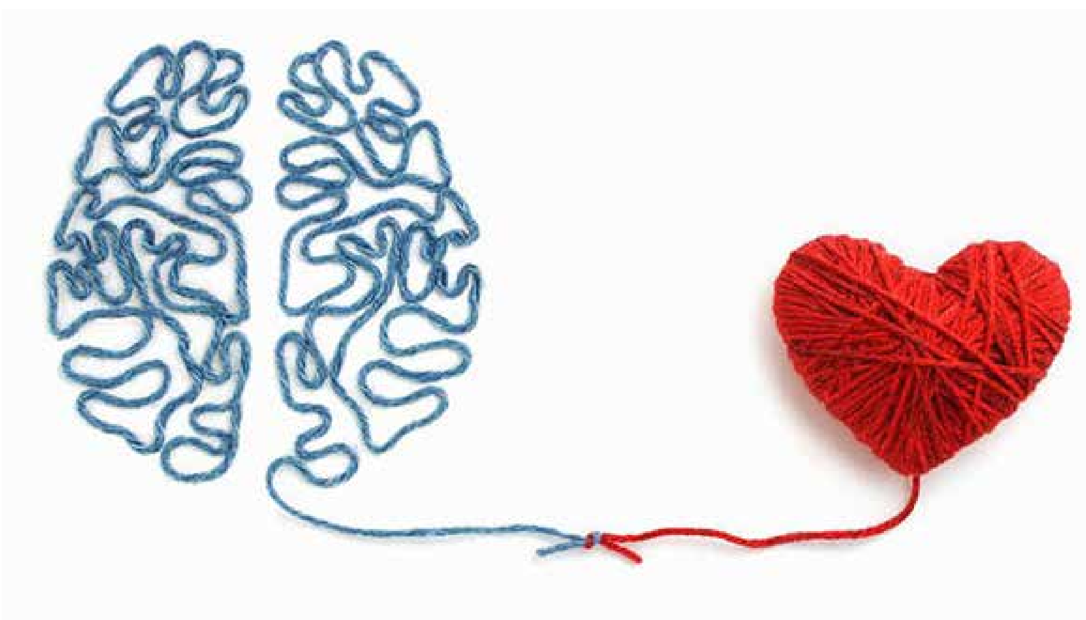
> *പരിഹരിക്കേണ്ട പ്രശ്നമല്ല,അനുഭവിക്കേണ്ട യാഥാർത്ഥ്യമാണ് ജീവിതം.*

നങ്ങൾക്ക് സൃഷ്ടിപരമായ പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോഴും അത്തരക്കാരോടു തോന്നുന്ന മതിപ്പ് പ്രണയബന്ധത്തിലേക്കും ദീർഘകാലബന്ധത്തിലേക്കും സാപിയോസെക്ഷ്വാലിറ്റിയിലേക്കും എത്തിച്ചേരാറുണ്ട്. ബുദ്ധിക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ഈ ആശയം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. സോഷ്യൽമീഡിയയുടെ അതിപ്രസരകാലത്തും ഡേറ്റിംങ് ആപ്പുകളിലുമെല്ലാം ഈ വാക്ക് ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

പല സെലിബ്രിറ്റികളും സാപിയോസെക്ഷ്വാലിറ്റിക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവരാണെന്ന് അവരുടെ ചില അഭിമുഖങ്ങൾ സൂചനകൾ നല്കുന്നു. ഹോളിവുഡ് നടി എമ്മ വാട്സൺ തന്റെ പല ഇന്റർവ്യൂകളിലും പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് ഒരാളുടെ രൂപത്തെക്കാൾ അവരുടെ ചിന്താശേഷിയും സാമൂഹികബോധവും സംസാരത്തിലെ ഗഹനതയുമാണ് തനിക്ക് ആകർഷകമായി തോന്നുന്നത് എന്നാണ്. നടിയും സംവിധായകയുമായ നടാലി പോർട്മാനും ഇതേ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഹോളിവുഡ് താരം ജോർജ് ക്ലൂണി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് തന്റെ ഭാര്യ അമൽ ക്ലൂണിയുടെ ബുദ്ധിശക്തിയിലും ആത്മവിശ്വാസത്തിലും നിയമകാര്യങ്ങളിലുള്ള അറിവിലുമാണ് താൻ കൂടുതൽ ആകൃഷ്ടൻ എന്നാണ്. ബോളിവുഡ് താരം അമീർഖാനും സമാനമായ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ചിന്തിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സംഭാഷണവും ആശയവിനിമയവുമാണ് തന്നെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് ആകർഷിക്കുന്നത് എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

എഴുത്തുകാർ, പ്രഭാഷകർ, തത്വചിന്തകർ, അധ്യാപകർ എന്നിവരൊക്കെ രൂപസൗകുമാര്യം ഉള്ളവരായിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്നിട്ടും അവരെ ആരാധിക്കുകയും പ്രണയിക്കുകയും വിവാഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അവരുടെ ബുദ്ധിയോടുള്ള ആകർഷണം കൊണ്ടാണ്. ബുദ്ധിയും ചിന്താശക്തിയും ഒരുവ്യക്തിയെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്രത്തോളം ആകർഷിക്കാം എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് ഇതൊക്കെ.

എന്നാൽ സാപിയോസെക്ഷ്വാലിറ്റി ഒരിക്കലും ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ലൈംഗികഅഭിരുചിയല്ല എന്നും പറയേണ്ടതുണ്ട്. മന:ശാസ്ത്രത്തിലോ മെഡിക്കൽ ശാസ്ത്രത്തിലോ ഇത് ഔദ്യോഗികമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുമില്ല.



> *മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ വളരുന്നില്ല. വളരുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ജീവിക്കുന്നുമില്ല*

ഓരോ ദിവസവും ഫലദായകമാക്കാൻ

ഒരുദിവസംഉറങ്ങിയെണീറ്റുവരുമ്പോൾനമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് ആദ്യം കടന്നുവരുന്ന ചിന്തകൾ ആ ദിവസത്തെ മുഴുവൻ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്. നല്ല ചിന്തകളുമായിട്ടാണ് ഉറങ്ങിയെണീറ്റുവരുന്നതെങ്കിൽ ആ ദിവസം മുഴുവൻ നമുക്ക് സന്തോഷകരമായ അനുഭവമായിരിക്കും. സംതൃപ്തിയും ഫലദായകത്വവും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ വളരെ നിരാശാജനകമായിട്ടായിരിക്കാം നാം എണീറ്റുവരുന്നത്. ഹോ എന്തൊരു ബോറൻ ജീവിതം എന്നോ ബോറൻ ദിവസം എന്നോ ഉള്ള അടക്കിപിടിച്ച ചിന്തയായിരിക്കും നമ്മെ ഭരിക്കുന്നത്. ദിവസത്തിലെ ആദ്യചിന്തയ്ക്ക് നമ്മുടെ ആ ദിവസത്തിന്റെ മേൽ മുഴുവൻ നിയന്ത്രണമുണ്ടെന്ന് ചുരുക്കം.

ജീവിതം പാഴാക്കുകയാണ്, ജീവിതം വിഫലമാണ് തുടങ്ങിയ ചിന്തകളും നമ്മുടെ ദിവസത്തെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് രാവിലെ തന്നെ ചില ചില ആത്മപരിശോധനകൾ നമുക്കാവശ്യമാണ്. ദിവസത്തിന് ലക്ഷ്യമുണ്ടാവുമ്പോഴാണ്

> മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് വിജയിച്ചുവെന്ന് കരുതാനാവില്ല. എത്രത്തോളം തടസങ്ങളെ മറികടന്നു എന്നതിലാണ് വിജയം

ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമുണ്ടാകുന്നത്. ഓരോ ദിവസവും ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ ആരംഭിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇന്നേ ദിവസം ഞാൻ ഇന്ന ഇന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യും. ഇത്ര ജോലി പൂർത്തിയാക്കും എന്നൊരു തീരുമാനം ആദ്യം തന്നെയെടുക്കുക. ദിവസം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാത്തവർക്ക് ഒരെത്തും പിടിയും കിട്ടിയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഇന്നലെവരെ ഒരു ദിവസം ചെയ്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവലോകനം നടത്തുക. അതിൽ എത്രമണിക്കൂറുകൾ നിഷ്പ്രയോജനകരമായ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിച്ചു?

അനാവശ്യമായ ഫോൺകോളുകൾ. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അനിയന്ത്രിതമായ ഉപയോഗം, താൽക്കാലികമായ സന്തോഷങ്ങൾ, ഫലരഹിതമായ ചർച്ചകൾ ഇവയ്ക്കുവേണ്ടിയെല്ലാം നാം ദിവസത്തിന്റെ നല്ല മണിക്കൂറുകൾവെറുതെ കളയാറുണ്ട്.

ദിവസത്തിലെ മണിക്കൂറുകൾ ഫലപ്രദമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് ദിവസത്തിനും ജീവിതത്തിനും അർത്ഥം തോന്നുന്നത്. നമ്മുടെ ചെയ്തികളുടെ റിസർട്ടിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരു ദിവസം പലപല കാര്യങ്ങൾനാം ചെയ്യുന്നുണ്ടാവാം. എന്നാൽ അവയിൽനിന്നെല്ലാം മാനസികമായ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ? അതോ കടമനിർവഹിക്കൽ മാത്രമായി പരിമിതപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണോ. ഉള്ളിൽ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാതെ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം മടുപ്പിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. സ്വന്തം കഴിവിനെക്കുറിച്ച് ബോധ്യവും ഉറപ്പുമുണ്ട്. എന്നിട്ടും അവ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കാൻ നിങ്ങളായിട്ട് ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. നാളെ ചെയ്യാം എന്ന് നീട്ടിനീട്ടി കൊണ്ടുപോവുകയാണ്. അവിടെയും ജീവിതം ഭാരപ്പെട്ടതായി തോന്നും. സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ കഴിയാതെവരുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ പ്രീതിപ്പെടുത്താനായി ഓരോന്നും കാട്ടിക്കൂട്ടുമ്പോഴും യഥാർതഥജീവിതത്തിൽ നിന്ന് നാം വളരെ ദൂരെയാണ് നില്ക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ജീവിതം അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിലും കുറവുകളോടും ക്ഷതങ്ങളോടുകൂടിയും ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് ജീവിക്കുന്നുവെന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്നത്. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും വലിപ്പവും ഉണ്ടാകുന്നത് ശരിയായി ജീവിക്കുമ്പോഴാണ്.

ജീവിതം ഒരു തോന്നലല്ല അത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടോ ശാരീരികകർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നുണ്ടോ ജീവനുണ്ടാകാമെങ്കിലും ജീവിതം ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. നിലനില്ക്കുന്നുവെന്നതുകൊണ്ട് ജീവിതം പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നുമില്ല.

നാളെയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകളും സ്വപ്നങ്ങളുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനും ദിവസത്തിനും അർത്ഥമുണ്ടാക്കുന്നത്. ഏതെങ്കിലും ചില കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒരു ദിവസം നിരുന്മേഷകരമായി തോന്നിയാലും അതിന്റെ പേരിൽ തുടർച്ചയായി ജീവിതത്തെ വിരസമാക്കാതിരിക്കുക. അതിനായി ജീവിതത്തെ അടുക്കുംചിട്ടയോടും കൂടി സമീപിക്കുക. ഓരോ ദിവസത്തിനും അതിന്റേതായ ക്ളേശങ്ങൾ മതി. എന്നാൽ അതിന്റേതായ സ്വപ്നങ്ങളുണ്ടായിരിക്കുകയും വേണം.

> *നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥന ആരംഭിക്കൂ, ദൈവം അതിനു മീതെ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങിക്കോളും*

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 (Page 24)