

Only Positive...

FEBRUARY 2026

ବେସ୍ୟା®

Vol:8 | Issue:9

A man with dark hair and a mustache, wearing a maroon sweater, has a wide-eyed, shocked expression. He is covering his mouth with both hands, with his fingers spread. The background is a plain, light grey color.

HANGRY!

ചുവടുകൾ



മുറ്റത്തു പതിഞ്ഞ കാൽപ്പാദങ്ങളുടെയും ചെരിപ്പിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച മണൽത്തരികളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ കുറ്റവാളികളെ കണ്ടെത്തുകയും പിടികൂടുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കുറ്റാനേഷകനെക്കുറിച്ച് പലരും കേട്ടിട്ടുണ്ടാകാം. ഷെർലക് ഹോംസ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുറ്റാനേഷണരീതിയുടെ പ്രത്യേകതയായി ഇക്കാര്യം കണക്കാക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇതിൽ നിന്ന മറ്റൊരാൾക്കും കൂടി വ്യക്തമാണ്. നമ്മുടെ ചുവടുകൾ നാം സഞ്ചരിച്ച യാത്രയെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നവയാണ്. ചെളിനിറഞ്ഞ വഴിയിലൂടെ നടന്നുവരുമ്പോൾ നമ്മുടെ പാദുകളുടെ ചെളി പറ്റിയിട്ടുണ്ടാവാം. ഒരു ബീച്ചിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചു മടങ്ങിവരുമ്പോൾ പഞ്ചാരമണലും. പിന്നിട്ട ജീവിതത്തിന്റെ അടയാളങ്ങൾകൂടിയാണ് ഇവയെല്ലാം. എവിടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു, എങ്ങനെ സഞ്ചരിക്കുന്നു എതിലേ സഞ്ചരിക്കുന്നു..ഇവയെല്ലാം പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്.

എവിടെ പോയാലും ചില അടയാളങ്ങൾ പതിയാറുണ്ട് എന്നത് വാസ്തവമാണ്. ആ അടയാളങ്ങൾ എങ്ങനെയുള്ളവയാണ് എന്നതാണ് നമ്മുടെ യാത്രകളെ സ്വാർത്ഥകമാക്കുന്നത്. ജീവിതസായാഹ്നങ്ങളിലെത്തിയ ചിലരൊക്കെ ഒട്ടധികം ആത്മദാർത്തോടെ പിറുപിറുക്കുകയും സങ്കടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് കാണാനിടയായിട്ടുണ്ട്, വേണ്ടിയിരുന്നില്ല. ശരിയായിരുന്നില്ല എന്നൊക്കെയാണ് അവരുടെ സങ്കടങ്ങൾ. എവിടെയോ അവരുടെ ചുവടുകൾ പിഴച്ചുപോയിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് അതിനർത്ഥം. എവിടെയോ അവർക്ക് വീഴ്ച സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നും. നാം മറയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും മറക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും കാലം ചില അടയാളങ്ങൾ അവശേഷിപ്പിക്കും. ആ അടയാളങ്ങളാണ് വഴികളുടെ പേരിൽ പില്ക്കാലത്ത് നാം വിധിക്കപ്പെടുന്നതിനുള്ള കാരണമായിത്തീരുന്നതും. കുറ്റബോധത്തിന്റെയും ആത്മനിന്ദയുടെയും ചുവടുകൾ പതിപ്പിക്കാത്തവയാകട്ടെ നമ്മുടെ ഓരോ ചുവടുകളും. അങ്ങനെയെങ്കിൽ പിന്നിട്ട വഴികളെക്കുറിച്ചോർത്ത് നാം ഒരിക്കലും ആത്മദാർഢം ചുമക്കുകയില്ല.



ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴും സന്തോഷമുണ്ടാവില്ല, എന്നാൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്താനുള്ള നല്ല വഴികളുണ്ട്



EDITORIAL

ദാമ്പത്യത്തിൽ പ്രണയമുണ്ടോ?

വേനൽക്കാലങ്ങളിലെ ചില കിണറുകൾ പോലെയാണ് ചില ദാമ്പത്യങ്ങളും. കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ കോരിയെടുക്കാൻ പോലും കഴിയാത്തവിധത്തിൽ അത്തരം കിണറുകൾ വറ്റി വരണ്ടതായി മാറും. എന്നാൽ മറ്റ് ചില കിണറുകൾ മഴക്കാലത്തെപ്പോലെ വേനൽക്കാലങ്ങളിലും വെള്ളം നിറഞ്ഞവയായിരിക്കും. ചില ദാമ്പത്യങ്ങളും അങ്ങനെതന്നെ. ഏത് അവസ്ഥയിലും പ്രണയത്തിന്റെ അളവ് കുറയാത്തവിധത്തിൽ അതിങ്ങനെ നിറഞ്ഞുതുളുമ്പിയിരിക്കും. വിവാഹത്തിന്റെ ആദ്യനാളുകളിൽ വല്ലാത്ത പ്രണയം. കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ പ്രണയം നിറംകെട്ടുപോകുന്നു.

പുതുതായി വീടു പണിയുമ്പോഴത്തെ ഭംഗിയും തിളക്കവും കുറെ വർഷം കഴിയുമ്പോൾ പുറമേയ്ക്ക് കാണപ്പെടാറില്ല. ശരിയാണ് കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ ദാമ്പത്യം പോലെയുള്ള സ്ഥിരമായി നിലക്കുന്ന ഏതൊരു ബന്ധത്തിലും കുറെച്ചൊക്കെ യാത്ര കിയും മരവിപ്പും മടുപ്പും കടന്നുവരാം. എന്നാൽ അതിനെ അതിന്റെ വഴിക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കാതെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടായേ മതിയാവൂ. മലയാളത്തിലെ ഒരു പ്രമുഖവനിതാ മാസിക റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തതനുസരിച്ച് കേരളത്തിൽ സ്ത്രീപ്ലീഡിവോഴ്സ് കൂടിവരുന്നുവെന്നാണ്. അതായത് നാട്ടിലും വീട്ടിലും ദമ്പതികളെ പോലെയുള്ള ജീവിതം പക്ഷേ

മാനസികമായും ശാരീരികമായും യാതൊരുവിധ അടുപ്പവും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ. നമ്മുടെ ദാമ്പത്യങ്ങൾ നേരിടുന്ന വലിയൊരു പ്രശ്നം തന്നെയാണ് ഇത്. പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്ത, എന്നും പ്രണയഭരിതമായിരിക്കുന്ന ഒരു ദാമ്പത്യവുമില്ല. പക്ഷേ നഷ്ടപ്പെടുപോകുന്ന പ്രണയത്തെ കൂടുംബജീവിതത്തെ തന്നെ തകർക്കുന്ന വിധത്തിലാകാതിരിക്കാൻ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവിടെയാണ് നാം നമ്മുടെ പങ്ക് നിർവഹിക്കേണ്ടത്.

ദാമ്പത്യത്തിലെ പ്രണയം സീസണല്ല. അത് എല്ലാ കാലത്തേക്കുമുള്ളതാണ്. പ്രണയികൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള ദിവസമാണ് ഫെബ്രുവരി 14. എന്നാൽ അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പലരുടെയും ധാരണ- തെറ്റു ധാരണ- അത് അവിവാഹിതരുടെ പ്രണയവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടു മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഏതുതരത്തിലുള്ള പ്രണയത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ഒരു ദിവസമാണ് ഫെബ്രുവരി 14. പ്രത്യേകിച്ച് ദാമ്പത്യത്തിലെ പ്രണയത്തിന് ഓശാനപാടാനുള്ള അവസരം. കഴിഞ്ഞദിവസത്തെക്കാളും കഴിഞ്ഞവർഷത്തെക്കാളും ഇത്തിരികൂടി കൂടുതൽ പ്രണയിക്കാൻ ഈ ദിവസത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നമുക്ക് തീരുമാനമെടുക്കാം. എല്ലാവർക്കും പ്രണയദിനാശംസകൾ.

പ്രണയപൂർവ്വം
വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM

Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 9 | Page: 24
February 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,
Mariamma 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?



പതുക്കെ കൊല്ലുന്ന പതിവുശീലങ്ങൾ

നമ്മൾ വിചാരിക്കുന്നതുപോലെയല്ല നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പലതും സംഭവിക്കുന്നത്. രോഗവും അപകടവും പോലെയുള്ളവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ വളരെപ്പെട്ടെന്ന് താറുമാറാക്കുകയും ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയാണ്. എന്നാൽ ചില

ശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പതുക്കെപതുക്കെ നശിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. നാം പോലും അറിയുന്നില്ല അവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുമെന്ന്. മദ്യപാനവും പുകവലിയും എന്നൊക്കെ യായിരിക്കും ഇതുപറയുമ്പോൾ പലരുടെയും മന



പുദയത്തിൽ പ്രത്യാശയുള്ളവരായിരിക്കുക, തിരിച്ചടികൾ നമ്മെ തളർത്തുകയില്ല

സ്റ്റിലേക്ക് പെട്ടെന്ന് കയറിവരുന്ന ചിന്ത. എന്നാൽ അവ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പതുകൊക്കെല്ലുന്ന ശീലങ്ങളായിട്ടുള്ളത്.

ചിലർക്ക് യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവില്ല. അവർ ചില സ്വപ്നങ്ങളിലോ അലസതയിലോ ജീവിക്കുന്നവരായിരിക്കും. യാഥാർത്ഥ്യം യാഥാർത്ഥ്യം തന്നെയാണ്. എത്ര കണ്ട് ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിച്ചാലും മുടിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും അത് അവ ശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. മരണം, സ്നേഹത്തകർച്ച, ബിസിനസ് പരാജയം, പരീക്ഷാതോൽവി ഇതൊക്കെ ചില യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളാണ്. ഇതിനെ മനസ്സുകൊണ്ട് അംഗീകരിച്ചും ഉൾക്കൊണ്ടും മുന്നോട്ടുപോയില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം വഴിമുട്ടും. യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുടെ അനന്തര ഫലങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള വിമുഖതയാണ് യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ തന്നെ അംഗീകരിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് ഇത്തരക്കാരെ വിലക്കുന്നത്.

സാമ്പത്തികമായ അച്ചടക്കമില്ലായ്മയാണ് മറ്റൊരു കാരണം. വരവിലും കൂടുതലായി ചെലവ് ചെയ്യുക, ആവശ്യമില്ലാത്തതും വാങ്ങിക്കൂട്ടുക. മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും അവരുടെ സ്നേഹം പിടിച്ചുപറ്റാനുമായി തന്റെ സമ്പത്തിന്റെ നല്ലൊരു പങ്കും ചെലവഴിക്കുക.. ഇങ്ങനെ പലതരത്തിൽ സാമ്പത്തികനിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന ഒരാൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനോ ഉയരാനോ കഴിയില്ല. വരുമാനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമെങ്കിലും സമ്പാദ്യമായി നീക്കിവയ്ക്കാൻ കഴിയണം. ചെലവ് നിയന്ത്രിച്ചു സമ്പാദ്യമുണ്ടാക്കാനും കൂടുതൽ വരുമാനമുണ്ടാക്കാനും ബോധപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങളില്ലാത്തവർ പതുകൊപതുകെ ദരിദ്രരായി മാറുകയും ജീവിതം നശിക്കുകയും ചെയ്യും.

ക്ഷമയില്ലായ്മയും കാത്തിരിക്കാനുള്ള മനസ്സില്ലായ്മയുമാണ് ചില ജീവിതങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നത്. കാത്തിരുന്നാൽ തെളിയുന്നതാണ് പുഴകളെന്ന് ഒരു പ്രയോഗമുണ്ട്. പക്ഷേ ഇക്കൂട്ടർക്ക് കാത്തിരിക്കാനാവില്ല. അതുപോലെ സഹിഷ്ണുത ലവലേശവുമില്ല. വ്യക്തിത്വത്തിലെ ഈ രണ്ടുപ്രത്യേകതകളും ജീവിതവിജയത്തിന് ഏല്പിക്കുന്ന ആഘാതം വളരെ വലുതായിരിക്കും.

ചിലർ പാലങ്ങൾ തകർക്കുന്നവരും മതിലുകൾ പണിയുന്നവരുമായിരിക്കും. ഇത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ നശിപ്പിക്കും. പരസ്പരമുള്ള പാലങ്ങൾ



അനിവാര്യമാണ്. വളരാനും കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾക്കും എല്ലാം. എന്നാൽ പാലം നഷ്ടപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അവർക്ക് ബന്ധങ്ങൾ ഇല്ലാതാവുകയും വളരാനുള്ള അവസരങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. നമുക്ക് പല സാധ്യതകളും തെളിഞ്ഞുവരുന്നത് ബന്ധങ്ങൾ വഴിയാണ്. ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കുന്നതിലൂടെ സാധ്യതകളും നശിപ്പിക്കപ്പെടുകയാണ്. ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കാത്തവരും പതിവായി മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പ് നടത്താത്തവരും പതുകൊപതുകെ ജീവിതത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. വ്യായാമം, പതിവായ മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പ് എന്നിവ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമാണ്. പലരും അനാരോഗ്യവാന്മാരായി തുടരുന്നതും ചിലർക്കൊക്കെ പാതിവഴിയിൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്നതുവൊക്കെ ഇവയുടെ അഭാവം കൊണ്ടാണ്.

“പ്രതികൂലങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും പുതിയ വഴികൾ തുറന്നുതരുന്നത്”

നിങ്ങൾ ടൈപ്പ് സി പേരന്റാണോ?



വലതരത്തിലുള്ള പേരന്റിങ് രീതികൾ ഉണ്ട് എന്നത് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം. അതിൽ സമീപകാലത്ത് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നേടുന്ന ഒന്നാണ് ടൈപ്പ് സി പേരന്റിങ്. എന്താണ് ടൈപ്പ് സി പേരന്റിങ്?

കുട്ടികളുടെ വികാരങ്ങൾ, സന്തോഷം, മാനസിക സുരക്ഷ എന്നിവക്ക് മുൻഗണന നൽകുന്ന രക്ഷാകർതൃത്വ ശൈലി പിന്തുടരുന്നവരാണ് ടൈപ്പ് സി പേരന്റിങ്.

അവർ ചോദിക്കുന്നത് ഇതാണ്, എന്റെ കുട്ടി

സന്തോഷത്തിലാണോ, അവൻ വൈകാരികമായി സുരക്ഷിതനാണോ അവൻ കേൾക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ഒരിക്കലും ഇത്തരം പേരന്റിങ് മക്കളുടെ ഭൗതിക വിജയത്തിന് അമിതപ്രാധാന്യം നൽകുന്നവരല്ല. പരീക്ഷയിൽ മക്കൾ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്താത്ത നെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് ആകുലതയില്ല. മക്കളുടെ വികാരങ്ങൾക്ക് വില കല്പിക്കുന്നതിലാണ് അവർ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. കുട്ടികളുടെ വികാരത്തെ അവരൊരിക്കലും അവഗണിക്കുന്നില്ല. നിന്റെ ദേഷ്യം എനിക്കു മനസ്സിലാവുന്നുവെന്നും നിനക്ക്

“ എല്ലാം നന്നാകുമ്പോഴും എല്ലാം ശരിയായിരിക്കണമെന്നില്ല

ഇപ്പോൾ സങ്കടം വരുന്നത് സ്വാഭാവികമാണെന്നും പറഞ്ഞ് മക്കളുടെ വികാരങ്ങളെ അവർ മാനിക്കുന്നു. മക്കൾ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പെർഫെക്ടായിരിക്കണം എന്ന പിടിവാശി ഈ മാതാപിതാക്കൾക്കില്ല. അമിതമായ മത്സരശീലങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുത്തി മക്കൾക്ക് സമ്മർദ്ദം നൽകാനോ അവർ തയ്യാറല്ല. കുട്ടി നേടുന്ന ഭൗതികവിജയങ്ങളെക്കാൾ കുട്ടിയുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിലും സന്തോഷത്തിലുമായിരിക്കണം അവരുടെ മുൻഗണന. തങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെല്ല മക്കളുടെ കഴിവിനു അനുസരിച്ച് അവരെ വളർത്തുന്നതിലായിരിക്കണം അവർ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുന്നത്. എല്ലാ മാതാപിതാക്കളുടെയും പൊതുസവിശേഷതയാണ് കൊട്ടക്കണക്കിനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ. എന്നാൽ സി ടൈപ്പ് മാതാപിതാക്കൾ ഉപദേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് മക്കളെ കേൾക്കുന്നവരായിരിക്കണം. കുട്ടിയെ കേൾക്കുമ്പോഴാണ് അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് വിലകല്പിക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

സി ടൈപ്പ് പേരന്റിംഗിലൂടെ കുട്ടികളുടെ ഇമോഷനൽ ഇന്റലിജൻസ് വർദ്ധിക്കും. ആത്മവിശ്വാസവും സ്വയം മൂല്യബോധവും വളരും. പേരന്റിംഗും കുട്ടികളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ശക്തമാകും. മാനസികാരോഗ്യം കൂടുതലാകും. എന്നാൽ ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾകൂടിയുണ്ട്. മക്കൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുന്നത് അമിതമാകരുത്. അമിതമായ സ്വാതന്ത്ര്യം മക്കളെ വഴിതെറ്റിക്കും. നോ പറയേണ്ടിടത്ത് അതു പറയാൻ മടിച്ചാൽ പീനീട് പല തിക്തഫലങ്ങളും അനുഭവിക്കേണ്ടിവരും. ശാസന ദുർബലമാകരുത്. സന്തുലിതമായ സമീപനമാണ് ആവശ്യം. അതുകൊണ്ട് സ്നേഹവും സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകുന്നതിനൊപ്പം വ്യക്തമായ പരിധികളും മക്കൾക്ക് നിശ്ചയിക്കണം. ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്താൽ മാതാപിതാക്കൾക്കു കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ ഏറ്റവും നല്ല പേരന്റിംഗ് മെത്തേഡ് ടൈപ്പ് സി ആണെന്നാണ് വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം.

മൂന്നു ടൈപ്പ് പേരന്റിംഗ്

മൂന്നു ടൈപ്പ് പേരന്റിംഗ് രീതികളുണ്ട്. A, B, C. ഈ മൂന്നു രീതികളെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

ടൈപ്പ് A പേരന്റിംഗ് പ്രധാനമായും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുന്നത് വിജയങ്ങൾക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും പ്രകടനങ്ങൾക്കുമാണ്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികൾ കഠിനാധ്വാനികളാകും. അവർക്ക് കൃത്യമായ ലക്ഷ്യബോധവുമുണ്ടായിരിക്കും. പക്ഷേ അവർ വളരെ സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. ഭയം അവരുടെ ഉള്ളിലുണ്ട്. പെർഫെക്ഷനിസ്റ്റുകളാകാനുള്ള ശ്രമമാണ് അവർ നടത്തുന്നത്. മാത്രവുമല്ല മാതാപിതാക്കളോട് അവർക്ക് മാനസികമായ അടുപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കുകയുമില്ല.

നിനക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യൂ എന്ന മട്ടിൽ കുട്ടികൾക്ക് അമിതസ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുന്നവരാണ് ടൈപ്പ് B പേരന്റിംഗ്. സ്വാതന്ത്രചിന്തയും സൃഷ്ടിപ

രമായ കഴിവുകളും ഇത് നൽകുമെങ്കിലും ശാസനയുടെ കുറവും ജീവിതത്തിൽ കൈവരിക്കേണ്ട ഏകലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ദിശയില്ലായ്മയും ഇവിടെ പ്രതികൂലമാകാം.

ശക്തമായ മാനസികാരോഗ്യവും തുറന്ന ആശയവിനിമയവും ടൈപ്പ് C യുടെ പ്രത്യേകതകളാണ്. എന്നാൽ കൃത്യമായ രീതിയിലുള്ള അതിർവരമ്പുകൾ നിശ്ചയിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവപ്രശ്നം സൃഷ്ടിക്കും. മാതാപിതാക്കൾ സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ചില ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്. എന്റെ മകൻ/മകൾ എന്നോട് തുറന്നു സംസാരിക്കാനുണ്ടോ? അവരുടെ വിജയത്തെക്കാൾ അവരുടെ സന്തോഷത്തിനാണോ ഞാൻ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്? സ്നേഹവും സ്വാതന്ത്ര്യവും നൽകുന്നതിനൊപ്പം തന്നെ അവർക്ക് ചില അതിരുകൾ നൽകാനും നോ പറയാനും എനിക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

“ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യക്കാർക്ക് എത്രത്തോളം സമീപസ്ഥനാകാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് നിന്നെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത്.”

HUNGRY+ ANGRY = HANGRY

‘**വി**ശന്നാ എനിക്ക് ദേഷ്യം വരും’ ചിലരൊക്കെ പറയാറുള്ള കാര്യമാണ് ഇത്. ‘വിശന്നാ പിന്നെ എനിക്ക് കണ്ണുകാണില്ല’ എന്നാണ് മറ്റുചിലർ പറയുന്നത്. വിശപ്പ് അവരെ അത്രത്തോളം അസ്വസ്ഥരാക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. വിശപ്പും ദേഷ്യവും സങ്കലജീവിവർഗ്ഗത്തിനുള്ളതാണ്. പക്ഷേ വിശക്കുമ്പോൾ ദേഷ്യം

കൂടി വരുന്നത് അത്രസാധാരണമല്ല. വിശപ്പും കോപവും കൂടി ഒരുമിച്ചു അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയെ വിളിക്കുന്ന പേരാണ് Hangry. വിശപ്പിന്റെ ഫലമായി കോപം വരുന്നതിനെയോ പ്രകോപിതരാകുന്നതിനെയോ ആണ് ഈ വാക്കിന്റെ പരിധിയിൽ പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. വിശക്കുന്നവരും കോപിക്കുന്നവരുമാണ് നാം എല്ലാവരുമെങ്കിലും വി



ആത്മാർത്ഥത ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടേക്കാം. എന്നാൽ ആത്മാർത്ഥതയുണ്ടായിരിക്കുക എന്നത് അവനവനിൽ മതിപ്പ് സൃഷ്ടിക്കുന്ന വലിയ കാര്യമാണ്.

ശപ്പിന്റെ ഫലമായി കോപം വരുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ ഈ പ്രതിഭാസത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വിശപ്പിനെയും കോപത്തെയും കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ച് 2018 ലാണ് ഓക്സ്ഫോർഡ് ഇംഗ്ലീഷ് ഡിക്ഷനറിയിൽ ഈ വാക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടത്. മനുഷ്യരിൽ മാത്രമല്ല ജന്തുലോകത്തും ഹാംഗ്രിയായവരുണ്ട്.. ഊർജ്ജക്കുറവോ ഊർജ്ജമില്ലായ്മയോ എന്ന അവസ്ഥയെ മറികടക്കാൻ അസ്വസ്ഥതപ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ജീവികളിൽ നമുക്കെല്ലാം പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് എലി. എലികൾ ഓടുന്നതും അവർക്ക് കഴിക്കാൻ പറ്റാത്തതായ വസ്തുവകകൾ കടിക്കുന്നതോ ആയി നാം കണ്ടിട്ടില്ലേ. മനുഷ്യരിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഹാംഗ്രിയുടെ മറ്റൊരു സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് അത്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് മനുഷ്യർ ഹാംഗ്രിയാകുന്നത്? ജൈവികവും മാനസികവുമായ പല കാരണങ്ങൾ അതിന്റെ പിന്നിലുണ്ടെന്നാണ് കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പെട്ടെന്ന് താഴുന്നത് അതിലൊരു കാരണമാണ്. ഗ്ലൂക്കോസ് കുറയുമ്പോൾ തലച്ചോറിന് വേണ്ട ഊർജ്ജം മന്ദീഭവിക്കും. ശ്രദ്ധയും നിയന്ത്രണശേഷിയും കുറയും. കോപവും അസഹിഷ്ണുതയും അസ്വസ്ഥതയും കൂടും. ഹോർമോണുകളുടെ സാധീനമാണ് മറ്റൊരു ഘടകം. വിശപ്പുകൂട്ടുന്ന gherlin ഹോർമോണുകളും സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കോർട്ടിസോൾ ഹോർമോണും കൂടുതലാകുന്നത് ഇത്തരക്കാരെ അസ്വസ്ഥരാക്കുന്നു. സ്വതവേ എളുപ്പത്തിൽ ദേഷ്യപ്പെടുന്നവരും സമ്മർദ്ദങ്ങളോ പ്രശ്നങ്ങളോ നേരിടാൻ കഴിവില്ലാത്തവരും വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളവരും വിശപ്പുണ്ടാകുമ്പോൾ കോപിക്കുന്നവരായി മാറാറുണ്ട്. വ്യക്തിത്വവും മാനസികഘടനയും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെട്ടതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഉറക്കമില്ലായ്മയാണ് മറ്റൊരു കാരണം. മതിയായ ഉറക്കം കിട്ടാത്തവർക്കു ഹോർമോൺ ബാലൻസ് തകരും. വിശപ്പിനുമേൽ നിയന്ത്രണം ഇല്ലാതെ വരും. ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും വലിയ അസ്വസ്ഥതപ്രകടിപ്പിക്കും. അത്തരക്കാർ വേഗത്തിൽ ഹാംഗ്രി ആകുന്നവരാണ്. ഭക്ഷണക്രമവും ജീവിതശൈലിയുമാണ് മറ്റൊരു കാരണം. സമയം തെറ്റി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരിലും പ്രോട്ടീൻ, ഫൈബർ കുറവുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരിലും

കഫീൻ അധികമായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിലും വിശപ്പിന്റെ പ്രതികരണം കൂടുതൽ ശക്തമായിരിക്കും.

വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ തലച്ചോറിന്റെ വികാരനിയന്ത്രണ ഭാഗം (prefrontal cortex) കുറച്ച് മാത്രമേ പ്രവർത്തിക്കൂ.

അപ്പോൾ ആവേശപരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ- കോപം, ചീത്തവിചാരം-ശക്തമാകും. അടുത്തതായി നാം കാണേണ്ടത് ഹാംഗ്രി ആകാതിരിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം എന്നതാണ്. ചെറിയ ചെറിയ ഇടവേളകളിൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നതാണ് അതിലൊരു മാർഗം. പ്രോട്ടീനും ഫൈബറും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. മതിയായി ഉറങ്ങുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക ഇവയെല്ലാം ചില പരിഹാരമാർഗങ്ങളാണ്. അതിനെക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വിശപ്പും കോപവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് തിരിച്ചറിയുന്നതും അത് തന്നെ എത്രത്തോളം ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതും. മനുഷ്യരുടെ ദൗർബല്യമല്ല ശരീരഘടന, ഹോർമോണുകൾ, മനസ്സ്, ഉറക്കം, ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ എന്നിവയുടെ കൂട്ടായഫലമാണ് ഹാംഗ്രിയെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.



“ലാളിത്യം വാക്കുകളിലല്ല ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുകയാണ് വേണ്ടത്”

സ്നേഹം തിരിച്ചറിയുക

സ്നേഹം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഒരു അനുഭവത്തെക്കാൾ ബോധ്യമാണ്. ബോധ്യമുണ്ടാവുമ്പോഴാണ് സ്നേഹം അനുഭവമായി മാറുന്നത്. നീയെന്ന സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് എനിക്ക് ബോധ്യമാവുമ്പോഴാണ് നിന്നെക്കുറിച്ചുറപ്പിച്ച് നോക്കി എനിക്ക് സമാധാനവും ശാന്തതയും അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. എന്നെ സ്നേഹിക്കാൻ നീയുണ്ടല്ലോയെന്നും നിനക്ക് സ്നേഹിക്കാൻ ഞാനുണ്ടല്ലോയെന്നുമുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ തിരിച്ചറിയലുകളാകുന്നു.

നിന്റെ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് വേണ്ടത്ര അറിവോ ബോധ്യമോ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് ഞാനെപ്പോഴും നിന്റെ സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ച് പരാതി പറയുന്നത്.. നിന്റെ സ്നേഹത്തിൽ സംതൃപ്തി കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്തവിധത്തിൽ ഞാൻ അസ്വസ്ഥനാകുന്നു. സ്നേഹം തിരിച്ചറിയാൻ നീയൊരിക്കലും എന്റെ അടുത്തുണ്ടായിരിക്കണമെന്നു പോലുമില്ല. തമ്മിൽ കാണണമെന്നോ കേൾക്കണമെന്നോ പോലുമില്ല. ഏതോ ഒരു ദേശത്ത് രണ്ട് മതിലുകൾക്കപ്പുറത്തായിരിക്കുമ്പോഴും സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുന്നവിധത്തിൽ ഹൃദയങ്ങൾക്ക് തമ്മിൽ അടുപ്പമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നത് സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പരസ്പരതിരിച്ചറിയലുകളിൽ നിന്നാണ്. അതെ

സ്നേഹത്തെ തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ചിലർക്ക് താൻ സ്നേഹിക്കുന്നവർ എപ്പോഴും ഒപ്പമുണ്ടായിരിക്കണം, എപ്പോഴും ഫോൺ ചെയ്യണം, സമ്മാനങ്ങൾ നൽകണം. ഇഷ്ടമുള്ളതുപോലെ പെരുമാറണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ അവർക്ക് അങ്ങനെയൊരു സ്നേഹമുണ്ടെന്ന് തന്നെ വിശ്വാസമാവുകയുള്ളൂ. അത് തെറ്റാണെന്നോ ശരിയാണെന്നോ വിധിയെഴുതാനാവില്ല. കാരണം ഓരോരുത്തരുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെ രീതികൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതികളും വ്യത്യസ്തമാണ്. നിന്റെ പൊട്ടിത്തെറിക്കലുകളും പരാതിപ്പറച്ചിലും പരിഭവങ്ങളും സ്നേഹം തന്നെയായിരുന്നുവെന്ന് ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനവിനാഴികയിൽ



സോക്രട്ടീസ് ഭാര്യയെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. അരികിലാണെങ്കിലും അകലെയാണെങ്കിലും സ്നേഹത്തെ അറിയുക. പരിഭവങ്ങളിലും പരാതികളിലും സ്നേഹത്തെ തിരിച്ചറിയുക. മഞ്ഞിലും മഴയിലും തൂണിലും തൂരുമ്പിലും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ദൈവാനുഭവത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നതുപോലെ സ്നേഹത്തെയും തിരിച്ചറിയുക.

സ്നേഹമുള്ള അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്. വീട്ടിലായാലും തൊഴിലിടങ്ങളിലായായും. സ്നേഹത്താൽ കണക്റ്റഡാകേണ്ടവരാണ് മനുഷ്യർ. സ്നേഹത്തിന്റെ അഭാവം മനുഷ്യരെ ഡിസ്കണക്റ്റഡാക്കും. ഇന്ന് നമ്മുടെയിടയിലെ ബന്ധങ്ങൾ വളരത്താൽ അല്ലെങ്കിൽ വളർന്ന ബന്ധം പോലും മുരടിച്ചുപോകുന്നതിന് കാരണം നമ്മുടെയിടയിലെ സ്നേഹത്തിന്റെ കണക്ഷനുകൾ വിച്ഛേദിക്കപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നതാണ്.

“എന്നും നമ്മളുണ്ടാകണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിലും എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നമുക്ക് നമ്മെ വരുത്താറില്ല

കൗമാരക്കാർ അറിയാൻ

അടുത്തയിടെ ഒരു കൗമാരക്കാരനുമായി സംസാരിക്കാനിടയായി. അവൻ തന്റെ മാതാപിതാക്കളെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെട്ടത് ഇങ്ങനെയാണ്. 'അവർക്കൊന്നും അറിയില്ല. എപ്പോഴും ശോകമാ'.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒന്നും അറിയില്ലെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരന്റെ എണ്ണം കൂടിവരികയാണ്. ഒരു പരിധിവരെ കൗമാരക്കാരെ അക്കാര്യത്തിൽ കുറ്റംപറയാനും കഴിയില്ല. കാരണം മക്കൾക്കറിയാവുന്ന പലകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഇന്ന് മാതാപിതാക്കൾ അജ്ഞരാണ്. ടെക്നിക്കലായ പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും ഇന്ന് പല മാതാപിതാക്കൾക്കും മക്കളുടെ സഹായം അത്യാവശ്യമാണ്.

മക്കൾ കാണാനിഷ്ടപ്പെടുന്ന സിനിമകളോ സംഗീതമോ അവർ കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഫുഡോ അവർ ഉപയോഗിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വാഹനമോ ഒന്നും മാതാപിതാക്കൾക്കറിയില്ല. ജെൻസി കളുടെ താല്പര്യങ്ങളും മാതാപിതാക്കളുടെ അഭിരുചികളും തമ്മിൽ പ്രകടമായ വ്യത്യാസം ഉള്ളതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇക്കാര്യത്തിൽ അവർക്കിടയിൽ സംഘർഷം ഉടലെടുക്കാം.

എന്നാൽ ഇത്തരം അറിവുകളാണോ മാതാപിതാക്കളുടെ അറിവിന്റെ മാനദണ്ഡം? ഒരിക്കലുമല്ല. അക്കാരണത്താൽ തന്നെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒന്നും അറിയില്ലെന്ന് മക്കൾ വിധിയെഴുതുന്നത് പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല. മാതാപിതാക്കൾ തെറ്റായതുകൊണ്ടല്ല തങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനും സന്തോഷത്തിലും നൈമിഷികമായ സന്തോഷങ്ങൾക്കും മാതാപിതാക്കൾ തടസം നില്ക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അവരെ അറിവില്ലാത്തവരായി ചിത്രീകരിക്കാൻ മക്കൾ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. അവർ പറയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ മക്കൾക്ക് ഇഷ്ടമാകുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ ഇത്രയും വർഷത്തെ അനുഭവജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരുടെ പാഠങ്ങളിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കിയാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. മക്കളുടെ നന്മയാണ് അവരുടെ ലക്ഷ്യം. മക്കൾക്ക് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ദ്രോഹം വരുത്തിവയ്ക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രമിക്കാറില്ല. ചിലപ്പോൾ അവരുടെ ഒരു തീരുമാനം മക്കളുടെ ജീവിതത്തെ സംബന്ധിച്ച് തെറ്റിപ്പോയിട്ടുണ്ടാവാം. എന്നാൽ അത് ബോധപൂർവ്വം മാതാപിതാക്കൾ വരുത്തിവച്ചതല്ല. അതുകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾ പറയുന്നതിലെ ശരി കേൾക്കാൻ മക്കൾ മനസ്സുള്ളവരായിരിക്കണം. പ്രണയം, മൊബൈൽ ഉപയോഗം, വിനോദങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ ഹിതത്തിന് വിരുദ്ധമായി എന്തുപറഞ്ഞാലും മക്കൾ അസ്വസ്ഥരാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് മാതാപിതാക്കൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ വയ്ക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ചിലതൊക്കെ വേണ്ടെന്ന് പറയുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചോ മനസ്സിലാക്കാൻ മക്കൾ തയ്യാറാകുന്നില്ല. മാതാപിതാക്കൾ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി വരയ്ക്കുന്ന അതിരുകൾ മറികടന്ന് സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം അപകടകരമായി മുന്നോട്ടു കുതിക്കുന്നവരൊക്കെ വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒന്നും അറിയില്ലെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന കൗമാരക്കാരന്റെ എണ്ണം കൂടിവരികയാണ്. ഒരു പരിധിവരെ കൗമാരക്കാരെ അക്കാര്യത്തിൽ കുറ്റംപറയാനും കഴിയില്ല. കാരണം മക്കൾക്കറിയാവുന്ന പലകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഇന്ന് മാതാപിതാക്കൾ അജ്ഞരാണ്. ടെക്നിക്കലായ പല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും ഇന്ന് പല മാതാപിതാക്കൾക്കും മക്കളുടെ സഹായം അത്യാവശ്യമാണ്.



“മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ സഹായിക്കും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതാണ് ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അബദ്ധചിന്തകളിലൊന്ന്.”



പ്രതീക്ഷിക്കാതെ സന്മേഹിക്കുമ്പോൾ തിരികെ ലഭിക്കുന്നത് നൽകിയതിനെക്കാൾ ഇരട്ടിയായിരിക്കും

ചുംബനത്തിന്റെ നാനാർത്ഥങ്ങൾ

ഓരോ ചുംബനവും ഓരോ സ്നേഹമാണ്. ഓരോ സ്നേഹവും അതിൽത്തന്നെ വ്യത്യസ്തവും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചുംബിക്കുമ്പോൾ വെളിവാക്കപ്പെടുന്നത് സ്നേഹമാണ്. പരിഗണനയും വാത്സല്യവും ആദരവും കരുതലും ബഹുമാനവും ഉണർത്തുന്ന എത്രയെത്ര ചുംബനങ്ങൾ. അതിശക്തമായ വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള സ്നേഹപ്രവൃത്തിയാണ് ചുംബനം. ഓരോ ചുംബനവും പരസ്പരമുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് നിരവധിയായ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ട്.

രണ്ടുവ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പവും താല്പര്യവും സൂചിപ്പിക്കുന്നവയാണ് കവിളിലുള്ള ചുംബനങ്ങൾ. എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള ചുംബനങ്ങളുണ്ട്. അവയെ ഹലോ യ്ക്കു തുല്യമായിട്ടാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നതും. വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളെ സ്നോഷിപ്പിക്കാൻ കവിളത്തുപതിയുന്ന ഒരു ചുംബനത്തിന് കഴിവുണ്ട്.

മുർദ്ധാവിൽ ചുംബിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത് നിന്റെ അടുക്കൽ ഞാൻ സുരക്ഷിതത്വബോധം അനുഭവിക്കുന്നു എന്നാണ്. രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പവും വിശ്വാസവും

വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രവൃത്തിയാണ് ഇത്. ചിലബന്ധങ്ങളുടെ തുടക്കത്തിൽ ചിലർ ഇപ്രകാരം ചുംബിക്കാറുണ്ട്.

കൈയിൽ ചുംബിക്കുന്നതാണ് മറ്റൊന്ന്. യൂറോപ്യൻ സംസ്കാരത്തിലാണ് ഇത്തരമൊരു ചുംബനത്തിന്റെ പിറവി. ആദരവിന്റെ സൂചനയായിട്ടാണ് ഇത് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ചുണ്ടുകൾചുണ്ടുകളെ ചുംബിക്കുന്ന ചുംബനം രണ്ടുവ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അങ്ങേയറ്റം തീവ്രവും ആഴമേറിയതുമായ ബന്ധത്തിന്റെ സൂചനയാണ്.

കാതുകളിലും കഴുത്തിലും ഉമ്മവയ്ക്കുന്നത് വികാരഭരിതവും ഇന്ദ്രിയപരവുമായ പ്രണയത്തെ ഉണർത്താൻ വേണ്ടിയുള്ളവയാണ്. ലൈംഗികതയുമായി അവ കൂടുതൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആഴത്തിൽ തോന്നിക്കുന്ന സ്നേഹഉടമ്പടിയുടെ, സ്നേഹത്തിന്റെ, ആരാധനയുടെ ശുദ്ധമായ രൂപമാണ് മുകളിൽ ഉമ്മവയ്ക്കുന്നത്.

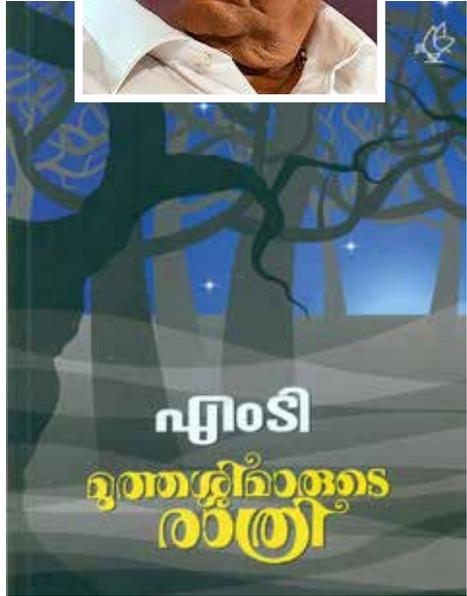
ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും ചുംബനം കിട്ടാത്തവരുണ്ടോ? നീയെന്നെ ചുംബിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ എന്ന് ഒരിക്കലേങ്കിലും ആരെക്കുറിച്ചെങ്കിലും ആഗ്രഹിക്കാത്തവരുണ്ടോ?

“മനസ്സിലെ നന്മയാണ് ലൗകികമായി നേടിയ സമ്പത്തിനെക്കാൾ നിന്നെ സമ്പന്നനാക്കുന്നത്”

മച്ചിലെ ഭഗവതിമാരും പിന്നെ മുത്തശ്ശിമാരും

വള്ളുവനാട്ടിൽ പൂർക്കാലം തുടങ്ങാനായി. ചാത്തനും തിരയും ആണ്ടിയും ശങ്കരനായാടിയും പുതവും വീടുകളിൽ കയറിയിറങ്ങിയതിന് ശേഷമാണ് ഭഗവതിയുടെ വരവ്. ചെണ്ട മേളത്തിന്റെയും കൊമ്പിന്റെയും അകമ്പടിയോടെ ഭഗവതി തട്ടകത്ത് തന്റെ പ്രജകളെ കാണാൻ ഇറങ്ങും. ചെമ്പട്ട് ചുറ്റി (ചിലർക്ക് കറുപ്പും) അരമണി കിലുക്കി, ചേങ്ങില കൊരുത്ത് പള്ളിവാൾ വീശി കോമരം തുളളും. അരിയും നെല്ലും മലരും പൂവും നേദിച്ച് ജനം കാത്ത് നിൽക്കും, അരുൾപ്പാടുകൾക്കായി. പ്രജകളെ കണ്ട് അനുഗ്രഹം ചൊരിഞ്ഞ് ഭഗവതി, തന്റെ ദിവസത്തിലേക്ക് അവരെ ക്ഷണിക്കും. പിന്നെ നീളയും ദേശവും തട്ടകവും കാവും കുളവും തൊടിയും കാലികളും വയല്പുക്കളും, കൂടെ മാലോകരല്ലാവും പൂരപറമ്പിലേക്ക് ചുരുങ്ങും. അല്ല, ഭഗവതിയുടെ മുറ്റം അവരോളം വലുതാകും. കതിനയും മേളവും പൂക്കാവടികളും കരിവീരന്മാരും (കെട്ടുകുതിരകളും പൊയ്കുതിരകളും തിരികുതിരകളും ചിലപ്പോഴൊക്കെ കാളകളും) നാടും നാട്ടാരും ഭഗവതിക്ക് ഉപചാരം ചൊല്ലും. പിരിയും. പിന്നെ വീണ്ടുമൊരു പൂർക്കാലത്തിനുള്ള കാത്തിരിപ്പാണ്. ജീവിതം ഒരു പൂർക്കാലം മുതൽ മറ്റൊരു പൂർക്കാലം വരെയുള്ള ചെറിയകാലമായി മാത്രം പരിഗണിക്കപ്പെട്ടു. അല്ലെങ്കിൽ രണ്ട് പൂർങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ചെറുപതിപ്പ് മാത്രമായി ജീവിതം ചുരുങ്ങി.

ജീവിതം വളരെ ലളിതമായിരുന്ന ഒരു കാലത്തെക്കുറിച്ച് നെടുവീർപ്പെടുമ്പോഴാണ് നമ്മൾ എം.ടി.യേ ഓർക്കുക. നഷ്ടമായതെല്ലാം ഓർമ്മയായും മണമായും കാഴ്ചയായും വാക്കായും നമ്മെ തേടിവരും ആ എഴുത്തിൽ. അതിന്റെ ഗഹനതയും ലാളിത്യവും ഓരോരുത്തരും ആവശ്യപ്പെടുന്ന അളവിൽ അവരവർക്കായി അദ്ദേഹമത് പകർന്നുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീവിതമർഹിക്കുന്ന എല്ലാ സങ്കടങ്ങളുടെയും പകയുടെയും രതിയുടെയും ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളുടെയും



കാരുണ്യത്തിന്റെയും വല്ലപ്പോഴുമുള്ള വിജയാരവങ്ങളുടെയും തിരുശേഷിപ്പുകൾ അവിടെ നമുക്കായി കാത്തിരുന്നു. 'As I am suffering from monsoon rain and thunder....' എന്ന് മരുഭൂമിയിലെ വേവുന്ന ചൂടിലിരുന്ന് ഒരു ഇളനീരിനെ ധ്യാനിച്ചു കഫീലുമാർക്ക് കത്തെഴുതിയ പ്രവാസി മുതൽ, മണ്ണിനെ

“വഴിയരികിൽ നമ്മെ കാത്തുനില്ക്കുന്ന അത്ഭുതത്തിന്റെ പേരാണ് ജീവിതം.”

യും മനുഷ്യനെയും കാമിക്കുന്ന ഏതൊരുവനും ആ എഴുത്തിന്റെ തീർത്ഥാടകങ്ങളിൽ ഒരുവീർപ്പ് മുങ്ങി നിവരും. കൂട്ടിച്ച് ശുദ്ധനായി ഇററൻ മനസ്സോടെ പ്രദക്ഷിണവഴികളിലേക്ക് നടന്ന് പോകും.

‘ഗ്രാമ്യജീവിതം നന്മകളാൽ സമ്പന്നമെന്ന്’ പൊതുവാഴ്ത്ത് തള്ളിക്കളഞ്ഞാലും ഗ്രാമങ്ങളിൽ ജീവിതമുണ്ടായിരുന്നുവെന്നത് നിഷേധിക്കാനാവില്ലല്ലോ. കാവും വയലും പുഴയും താണ്ടി കഥകളും മിത്തുകളും നമ്മെ തേടിവന്നത് വേഗം ഇരുൾ പരക്കുന്ന ഗ്രാമഭൂമിയുടെ വെട്ടുവഴികളിലും ഇടവഴികളിലും നിന്നുമായിരുന്നു. മകരനിലാവിന്റെ ലഹരി നുണഞ്ഞ് പാലക്കാടൻ കാറ്റ് ചുളംവിളിക്കുന്ന വയലുകളും കാടിന്റെ വന്യത ഒളിപ്പിച്ച അകമല കാടുകളും മച്ചാട് മാമലകളും കടന്ന് നാഗങ്ങൾ ഇഴയുന്ന കാവുകളുടെ നിഗൂഢതയും പച്ചപ്പും കണ്ട് കാറ്റിന്റെ ചിറകിലേറി ഭഗവതിമാർ തങ്ങളുടെ ദേശസഞ്ചാരം നിർബാധം തുടർന്നു. അവർ കണ്ട കാഴ്ചകൾ അനവധി. പറന്നു കൊത്തുന്ന സർപ്പങ്ങളെ, ഉണ്ണികളേ കാത്തിരുന്ന പുതങ്ങളെ, കണ്ണിൽ മഷിയും കാമവും എഴുതിയ പൂമാനിനിമാരെ, തേളിന്റെ വിഷം കുതികാലിൽ ഒളിപ്പിച്ച ആണുങ്ങളെ, വാൾക്കൊണ്ട് വീമ്പുപറഞ്ഞ പയറ്റുകാരെ, പകിടകളിയിൽ മതിമറന്ന് നിന്ന കൂട്ടരേ, വിശന്നുറങ്ങിയ കുഞ്ഞുങ്ങളെ അങ്ങനെ എല്ലാം. എല്ലാം അവർ കണ്ടു.

പരദേവതകളും കുടുംബക്ഷേത്രങ്ങളും കാലത്തിന്റെ തീവണ്ടിക്കാഴ്ചകളിൽ പുറകോട്ട് ഓടിമറയുകയാണ്. പിന്നോട്ട് പായുന്ന ഓർമ്മകളെ അതിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ പുറകിലോട്ടോടി വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയാതെ കിതച്ച് നിൽക്കുന്ന ചിലരെങ്കിലും ഇപ്പോഴും അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. കഴിഞ്ഞുപോയ കാലം ഇങ്ങിനി തിരിച്ചുവരാത്തവിധം നഷ്ടമായെന്ന് ഇനിയും സമ്മതിക്കാൻ കൂട്ടാക്കാത്ത കുറച്ചുപേർ. കാലത്തിന്റെ പരുക്ക് ഹൃദയത്തിൽ ഏറ്റു വാങ്ങിയ സാധുക്കൾ. കൂളവും കാവും മാത്രമല്ല, പ്രാർഥിച്ച ഭഗവതിയെയും അവരെ കൂടിയിരുത്തിയ മച്ചും നഷ്ടപ്പെട്ട അനാഥർ. അവരെക്കൂടി ഓർത്താണ് എം. ടി. ഒരിക്കൽ ഇങ്ങനെ എഴുതിയത് “ദൈവമില്ലെന്ന് പറഞ്ഞാൽ ഞാൻ സമ്മതിച്ചേക്കാം, പക്ഷെ കൊടിക്കുന്നത്തമ്മയില്ലെന്ന് മാത്രം സമ്മതിച്ചു തരില്ല”.

“..... പഴയകാലത്ത് തറവാട് വലിയ വീടൊന്നുമ



ല്ല....ദത്തെടുക്കപ്പെട്ട ഒരു സ്ത്രീയും മക്കളും മാത്രം. ദത്തിന് ശേഷം, അയാൾ ഒരാണിയുട്ടും നടത്തി പാൽക്കാവടിയെടുത്ത് പഴനിക്ക് പോയി. പിന്നെ വന്നില്ല.... രണ്ടു പശുക്കളെ കറന്ന് ആ പാല് അക്കരെ നമ്മുടെ അവലത്തിൽ കൊണ്ടെകൊടുക്കും. അവർക്ക് ഒരു ചെമ്പ് നേദിച്ചോർ കിട്ടും. അവർക്കും കുട്ട്യോൾക്കും അത് മതി.

കർക്കിടകത്തിൽ പുഴ നിറഞ്ഞൊഴുകുകയായിരുന്നു. പാലുമായി കടവത്ത് വന്നപ്പോൾ തോണി വിലങ്ങിലൊന്നും പറഞ്ഞ്, തോണിക്കാരൻ മടങ്ങി. ...വൈകുന്നേരം വരെ അവർ കാത്തിരുന്നു. ‘ഇന്ന് അവലത്തിലെ ചോറില്ല മക്കളെ’.. എന്നും പറഞ്ഞ്, കരയുന്ന കുട്ടികളെ സമാധാനിപ്പിച്ചുറക്കി.

രാത്രി കുറെയേറെ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഉമ്മറവതിൽ കൽ ആരോ വന്ന് മുട്ടി. വാതിൽ തുറന്നപ്പോൾ ഇരുട്ടിൽ ആരോ നിൽക്കുന്നത് കണ്ടു. ഇലയിട്ടുമുടിയിച്ചെറിഞ്ഞ ഉരുളി അകത്തേക്ക് നീട്ടി. ‘ഇത് കുട്ടികളെ ഉണർത്തി കൊടുക്കൂ’ എന്ന് പറഞ്ഞു. പാത്രം മടക്കി കൊടുക്കാൻ വന്നപ്പോൾ മുറ്റത്ത് ആളെ കണ്ടില്ല. പിറ്റേന്ന് അവലത്തിലെത്തുമ്പോഴാണ്, ഉരുളി അവലത്തിലേതായിരുന്നു എന്ന് മനസിലാക്കുന്നത്. ചോർ കൊണ്ടുവന്ന് തന്നത് അമ്മ തന്നെയായിരുന്നു. ആ അമ്മ തന്നെയാണ് ഇന്നും നമ്മുടെ മച്ചിലേക്ക്.

(മച്ചിൽ ഭഗവതി വന്ന കഥ/ മുത്തശ്ശിമാരുടെ രാത്രി എം ടി.)

പക്ഷെ, മച്ചുകളും അവിടെ കൂടിയിരുന്ന പരദേവതകളും മറഞ്ഞും മറന്നും പോയി. ഭഗവതിയുടെ മഹത്വം പറയാൻ പേരുകിടാങ്ങളെ അരികത്ത് കിട്ടാതെ മുത്തശ്ശിമാരും നിശബ്ദരായി.



ഉണരുക, പ്രശോഭിക്കുക... ഓരോ ദിവസത്തിനും ഓരോ പുതിയ തുടക്കത്തിനും അതാവശ്യമാണ്.



ആർത്തവവിരാമം: സ്ത്രൈസ് ട്രെയിനിങ് അത്യാവശ്യം

ആർത്തവ വിരാമം അഥവാ മെനോപോസ് എത്തിയാൽ ശരീരത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതിനാൽ മുന്പന്തെക്കാൾ കൂടുതലായി സ്ത്രീകൾ വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഹോർമോൺ നിലകളിൽ മാറ്റംവരുന്നതോടെ പ്രത്യേകിച്ച് ഈസ്റ്റ്രജൻ കുറയുന്നതോടെ, മസിൽ മാസ്, എല്ലുകളുടെ ബലം, മെറ്റബോളിസം എന്നിവയെ എല്ലാം ദോഷകരമായി



ഇതൊരു നല്ല ദിവസമാണെന്ന് നിന്നോടുതന്നെ ഇപ്പോൾ പറയുക

ബാധിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്ത്രൈസ്ത് ട്രെയിനിംഗ് ഈ ഘട്ടത്തിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. മെനോപ്പോസിന് ശേഷം ശരീരം എന്തുകൊണ്ട് മാറുന്നു എന്ന് നോക്കാം.

പ്രായം കൂടുന്തോറും മസിലുകൾ സ്വാഭാവികമായി കുറയും. മെനോപ്പോസിന് ശേഷം ഇത് വേഗത്തിലാകും. ഈ സ്ട്രജൻ കുറയുന്നതാണ് ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് സാധ്യത കൂട്ടുന്നത്.

വയറിനുചുറ്റും കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടാനും സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇവയ്ക്കെല്ലാമുള്ള പരിഹാരമാണ് സ്ത്രൈസ്ത് ട്രെയിനിംഗ്. മേൽപ്പറഞ്ഞ മൂന്നിനെയും ഒരുമിച്ച് നേരിടുന്ന ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗമാണ് ഇത്. ഇതിനായി ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ലൈറ്റ് ഡബ്ബൽസ് ഉപയോഗിക്കുകയാണ്. ആദ്യത്തെ ആവേശത്തിന് അനുസരിച്ച് കൂടുതൽ വെയ്റ്റ് എടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അത് ദോഷം വരുത്തി വയ്ക്കും. പരിശീലനമനുസരിച്ച് വെയ്റ്റ് കൂട്ടുക. തുടർച്ചയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ മാത്രമേ വെയ്റ്റ് കൂട്ടാവൂ. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുദിവസമെങ്കിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള എക്സർസൈസ് ചെയ്യണം. അപ്പർ ബോഡി, ലോവർ ബോഡി, കോർ എന്നീ ക്രമത്തിൽ ഇത് തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

സ്കാട്ട്സ്, ഡെഡ് ലിഫ്റ്റ്, സിറ്റ്സ് എന്നിവയെല്ലാം എല്ലുകൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യുന്നവയാണ്. പത്തു മിനിറ്റ് വാം അപ്പും വർക്കൗട്ടിന് ശേഷം സ്ത്രൈസ്ത് അനിവാര്യമാണ്. ശരീരം വേദനിച്ചാലേ വ്യായാമത്തിന് ഫലമുള്ളൂ എന്നൊരു ധാരണയുണ്ട്. അത് ശരിയല്ല. ചെറിയരീതിയിലുള്ള ശാരീരികവേദന സാധാരണം. പക്ഷേ കടുത്ത വേദനയും ജോയ്ന്റ് പെയ്ന്റും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഹെൽത്ത് ക്ലബുകളിൽ പോകാതെ വീട്ടിൽ വെച്ചും ചെയ്യാവുന്ന ലളിതവും സുരക്ഷിതവുമായ സ്ത്രൈസ്ത് ട്രെയിനിംഗുകളുമുണ്ട്.

നടത്താം, നീന്തൽ, യോഗ എന്നിവയും സ്ത്രൈസ്ത് ട്രെയിനിംഗിനൊപ്പം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ആർത്തവവിരാമം കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യമാണ് പ്രോട്ടീൻ. ഈ ഘട്ടത്തിനു ശേഷം കൂടുതലായി പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമുണ്ട്. പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട, മീൻ, പാൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ, നട്ട്സ് എന്നിവയും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം സപ്ലിമെന്റുകളും കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ആർത്തവവിരാമം ശരീരം ദുർബലമാകേണ്ട

ഘട്ടമല്ല ബുദ്ധിപൂർവ്വം ശാരീരികക്ഷമത നിലനിർത്താനുള്ള ഘട്ടമാണ്. അതൊരിക്കലും വയസിനെതിരായ പോരാട്ടവുമല്ല സ്വതന്ത്രവും സജീവവുമായ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള പരിമാണഘട്ടമാണ്.

കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്

സ്ത്രൈസ്ത് ട്രെയിനിംഗിന്റെ പ്രധാന ഗുണങ്ങൾ

- മസിലുകൾ നിലനിർത്തുകയും ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു
- എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത കൂട്ടുന്നു
- മെറ്റബോളിസം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- ബാലൻസ്, സ്ഥിരത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- വീഴ്ചയും ഫ്രാക്ചറും ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- ആത്മവിശ്വാസവും മാനസികാരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



“മുടിക്കെട്ടിനിലകുന്ന കാർമേഘങ്ങൾക്കിടയിലും സൂര്യപ്രകാശമുണ്ട്”

നീ നിന്നെ ബഹുമാനിക്കുക



ബഹുമാനം മറ്റുള്ളവർക്കു കൊടുക്കേണ്ടതു മാത്രമല്ല അവരവരോടു തന്നെ കാണിക്കേണ്ടതുകൂടിയാണ്. നമ്മുടെ ധാരണ നാം ബഹുമാനം കൊടുക്കാൻ വിധിക്കപ്പെടുന്നവരാണെന്നാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കേണ്ടത് നല്ലതുതന്നെ എന്നാൽ അതിനൊപ്പം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അവനവരെ തന്നെ ബഹുമാനിക്കുക എന്നതും. ഇതിനായി നമുക്കെന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്? ചില പോംവഴികൾ നിർദ്ദേശിക്കാം.

മറ്റുള്ളവരോടുള്ള യാചനകൾ അവസാനിപ്പിക്കുക

ചിലർ എന്തും യാചനയുടെ സ്വരത്തിലേ സൗസാരിക്കുന്നു. ചെയ്ത വേലയുടെ കൂലി പോലും ആവശ്യപ്പെടുന്നത് അനർഹമായി കൈപ്പറ്റുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കും. വിനയവും എളിമയും നല്ലത്. പക്ഷേ അനാവശ്യമായ യാചന നീ നിന്നെ ബഹുമാനിക്കുന്നില്ല എന്നതിന്റെ പ്രകടമായ ലക്ഷണമാണ്. അവ കാശപ്പെട്ടതു ചോദിച്ചുവാങ്ങാൻ യാചനയെ ഒഴിവാക്കുക.

അവരവരിൽ നിക്ഷേപിക്കുക

മറ്റുള്ളവരിൽ അമിതമായി ആശ്രയിക്കുകയും പ്രതീക്ഷയർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ അവനവനിലുള്ള കഴിവിൽ വിശ്വസിക്കുക. കഴിവിന് അനുസരിച്ച് പരിശ്രമിക്കുക.. മറ്റുള്ളവർക്ക് നാം ഹാപ്പിയായിരിക്കണം എന്ന് യാതൊരു നിർബന്ധവുമില്ല. നമ്മുടെ സന്തോഷം നമ്മുടെ കൈയിലാണ്. അതുകൊണ്ട് സ്വയം സന്തോഷിക്കുക

അപവാദങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുക

ഗോസിപ്പുകൾ പറഞ്ഞ് ആനന്ദിക്കുന്ന രീതി



ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിച്ചാൽ തന്നെ പാതി ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു

തി ഒഴിവാക്കുക. ഒരു സമയം താല്ക്കാലികമായ സന്തോഷം കിട്ടുമെങ്കിലും ആ സന്തോഷം സ്ഥിരമല്ല. പിന്നീട് ആത്മനിന്ദയിലേക്ക് പോകാനേ അതു പകരിക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് ഗോസിപ്പുകൾ ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ, പറയാനുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ പോലും അതുപറയാതിരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ നമ്മോടുതന്നെ ബഹുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കും

സംസാരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നല്ലതുപോലെ ആലോചിക്കുക

ഏതുകാര്യവും സംസാരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നല്ലതുപോലെ ആലോചിക്കുക. നമ്മുടെ മൂല്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നത് നമ്മുടെ സംസാരമാണ്. നല്ലതുപോലെ സംസാരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ നാം പരിഹാസ്യരോ നിന്ദിതരോ ആവുകയില്ല അതുപോലെ ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ സംസാരിക്കാതെയുമിരിക്കുക..

സമയത്തെ മാനിക്കുക

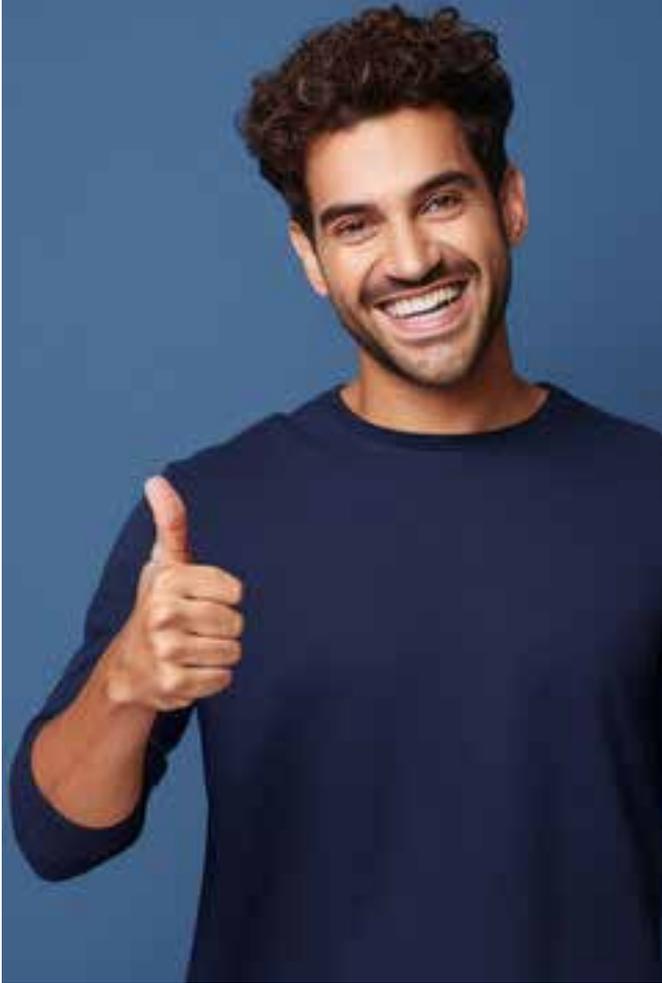
സമയം നിധിയാണ്, നിക്ഷേപവും. സമയം ഫലപ്രദമായും കാര്യക്ഷമമായും വിനിയോഗിക്കുന്നവർക്ക് അവനവരിൽത്തന്നെ ബഹുമാനമുണ്ടാകും

നേടുന്നവരാകുക

ലക്ഷ്യമുള്ളവർക്കു മാത്രമേ നേട്ടങ്ങളുണ്ടാവുകയുള്ളൂ. നേട്ടമുണ്ടാവണമെങ്കിൽ ലക്ഷ്യവും വേണം. ജീവിതം അലക്ഷ്യമായി ചെലവഴിക്കാനുള്ളതല്ല. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചു ലക്ഷ്യവും നേടിയെടുക്കാൻ നേട്ടവും ഉള്ളവർക്ക് ബഹുമാനമുണ്ടാകും.

അർഹിക്കുന്ന സ്ഥാനം ലഭിക്കാത്ത ഇടങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയുക

ചില വ്യക്തികളെ നമുക്ക് ഇഷ്ടമുണ്ടായിരിക്കും, അതുകൊണ്ട് അവരെ നാം ഫോൺ ചെയ്യും, അവരെ കാണാൻ പോകും. എന്നാൽ അവർക്ക് നാം അത്രമേൽ പ്രിയപ്പെട്ടവരല്ലെന്ന് നാം എപ്പോൾ തിരിച്ചറിയുന്നുവോ അപ്പോൾത്തന്നെ അവരുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ നാം വെറും ആത്മാഭിമാനമില്ലാത്തവരായിത്തീരും. അതുപോലെ നമ്മെ പുച്ഛിക്കുകയും വിലയില്ലാത്തവരായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരോടും അകലംപാ



ലിക്കുകയും അവരിൽ നിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ആത്മാഭിമാനം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെയും വ്യക്തികളെയും ഒഴിവാക്കാൻ മടിവിചാരിക്കരുത്.

കൊടുക്കാൻ മടിക്കാതിരിക്കുക

കൊടുക്കുന്നവരായിത്തീരുക. എന്നാൽ പലർക്കും അതു സാധിക്കുന്ന കാര്യമല്ല. കൊടുക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണ് പലരും. അത്തരക്കാർക്കിടയിൽ കൊടുക്കാൻ മനസ്സുകാണിക്കുക. അപ്പോൾ നമുക്ക് നമ്മോടുതന്നെ ബഹുമാനം തോന്നും. കൊടുക്കാത്തവർക്ക് ഒന്നും തിരികെ കിട്ടുന്നില്ല.



എല്ലാ ദിവസത്തിനും 24 മണിക്കൂറുണ്ട്. പക്ഷേ അതിൽ എത്ര മണിക്കൂർ നാം ഇന്ന് പ്രയോജനപ്പെടുത്തും?

ആത്മസ്നേഹിതൻ ബന്ധം ഒഴിവാക്കിയാൽ...

ഹൃദയം കൊടുത്തുസ്നേഹിച്ചിട്ടും ഫ്രണ്ട് അതിനൊത്തവിധം സ്നേഹിക്കാത്തതും മനസ്സിലാക്കാത്തതും മാത്രമല്ല നമ്മളുമായുള്ള എല്ലാ ബന്ധവും വിച്ഛേദിക്കുന്നതും മറ്റ് ചില കുട്ടികൾക്കുൾ ആരംഭിക്കുന്നതും എത്രയോ ഹൃദയഭേദകമാണ്! കൂട്ടത്തിൽ ചേർക്കാത്തവനായി സുഹൃത്ത് നമ്മെ ഒഴിവാക്കുമ്പോഴും ഇതേ വേദനയിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. എന്റെ പ്രശ്നം കാരണമാണോ ഇതെല്ലാം സംഭവിച്ചത് എന്ന ചിന്തയായിരിക്കും ആദ്യം മനസ്സിലേക്ക് വരുന്നത്. ഇത്തരം സാഹചര്യം അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ആദ്യം ശാന്തമായി ആലോചിക്കുകയും ശരിയായ രീതിയിൽ ഈ വിഷയത്തെ സമീപിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ആദ്യം വേണ്ടത് വികാരങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയാണ്. നഷ്ടബോധവും ദുഃഖവും കോപവും തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അവയെ അവഗണിക്കുകയോ നിഷേധിക്കുകയോ പാടില്ല. വേദന വേദന തന്നെയാണ്, അതുകൊണ്ട് ആ വേദനയെ അടിച്ചമർത്താതിരിക്കുക.

അടുത്തതായി ചെയ്യേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ടാണ് സുഹൃത്ത് തന്നെ ഒഴിവാക്കിയത് എന്ന് കണ്ടെത്തുകയാണ്. തെറ്റിദ്ധാരണയായിരുന്നോ മറ്റ് ആളുകളുടെ കുതന്ത്രമാണോ അതോ നിങ്ങളുടെതന്നെ കുറ്റം കൊണ്ടായിരുന്നോ.. കാരണം എന്തുതന്നെയായലും അതു തുറന്നുസംസാരിക്കുക. സുഹൃത്തിനെ കുറ്റപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ വികാരമാണ് പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടത്. എന്നെ ഒഴിവാക്കുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നുന്നു. അതുകൊണ്ട് എനിക്ക് സങ്കടമുണ്ട്. ഇങ്ങനെയായിരിക്കണം പറയേണ്ടത്. ചിലപ്പോൾ സുഹൃത്ത് ബോധപൂർവ്വം നമ്മെ ഒഴിവാക്കുന്നതല്ല എങ്കിലോ? എനിക്ക് മുല്യമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് സുഹൃത്ത് അകന്നുപോയതെന്നോ ഒഴിവാക്കിയതെന്നോ ചിന്തിക്കരുത്. എല്ലാവരും നമ്മുടെ മുല്യം തിരിച്ചറിയണമെന്നില്ല. ഒരാൾ ഒഴിവാക്കി എന്നതുകൊണ്ട് നമുക്ക് മുല്യം

നഷ്ടപ്പെടണമെന്നില്ല. X ന് നിങ്ങളെ ആവശ്യമില്ലെങ്കിൽ Y ക്ക് നിങ്ങളെ ആവശ്യമുണ്ട്. ആവർത്തിച്ചു അവഗണിക്കുന്നവരെ ഒഴിവാക്കി നിങ്ങളെ ആദരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യവും സൗഹൃദവും ആവശ്യമുള്ളവരെയും സ്വീകരിക്കുക. ഒരാൾ നിങ്ങളെ ഒഴിവാക്കിയാൽ രണ്ടുപേർ നിങ്ങളെ സ്വീകരിക്കാനുണ്ടാവും. അതു മറക്കാതിരിക്കുക.



“ ഓരോ ദിവസവും പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് നല്കാനായി ഇത്തിരിസമയം നീക്കിവയ്ക്കുക. അതായിരിക്കട്ടെ നീ അവർക്ക് നല്കുന്ന വിലപ്പെട്ട സമ്മാനം ”



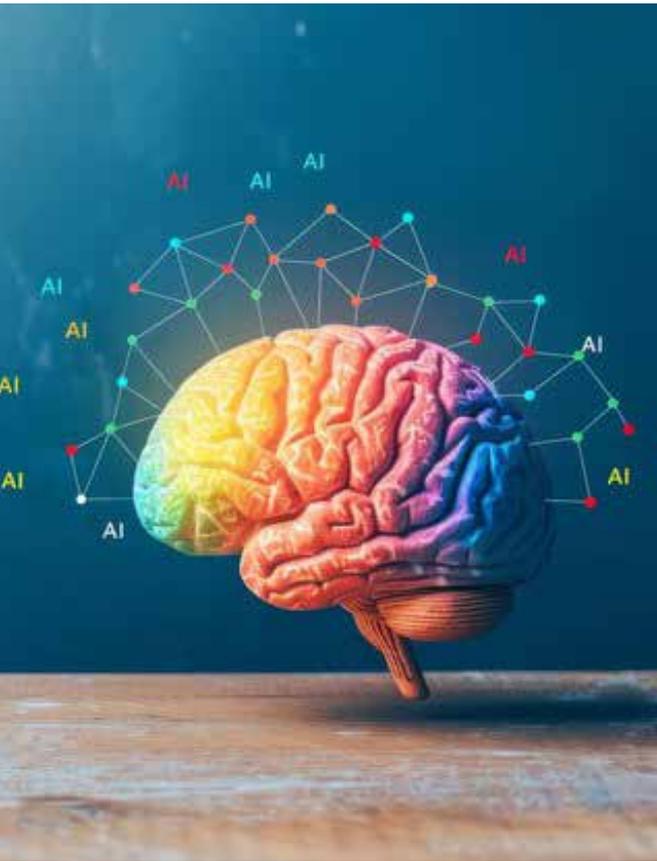
ബോധം മനുഷ്യർക്കു മാത്രമുള്ളതോ?

ബോധം വേണമെടാ ബോധം' ജീവിതത്തിൽ ഒരു വട്ടമെങ്കിലും ആരോടെങ്കിലുമൊക്കെ പരഞ്ഞിട്ടുള്ള ഡയലോഗായിരിക്കും ഇത്. ബോധം എന്നത് മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനാക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഗുണമാണെന്നും *consciousness* മനുഷ്യന് മാത്രം ഉള്ളതാ

ണെന്നുമാണ് നാം കരുതിപ്പോരുന്നത്. എന്നാൽ മനസ്സിനെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ ഇതുവരെ അറിഞ്ഞിരുന്ന എല്ലാം ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന പുതിയ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ രൂപപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ചിന്തിക്കുക, സ്വയം തിരിച്ചറിയുക, അനുഭവങ്ങൾ ബോധപൂർവ്വം അനുഭവിക്കുക ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യർക്കു മാത്രം ഉള്ളതാ



തോൽവി നീ ശരിയല്ല എന്നല്ല വ്യക്തമാക്കുന്നത് മറിച്ച് നീ ഇപ്പോൾ ചെയ്തത് ശരിയായില്ല എന്നു മാത്രമാണ്.



ണെന്ന നമ്മുടെ പഴയ വിശ്വാസങ്ങൾ ഇന്ന് ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ബോധം മനുഷ്യർക്കു മാത്രം ഉള്ളതല്ല മൃഗങ്ങൾക്കും ഉണ്ടെന്ന് അത് പറഞ്ഞുതരുന്നു. എന്താണ് ബോധം?

ബോധം എന്നത് വെറും ചിന്തയോ ബുദ്ധിയോ മാത്രമല്ല ഞാൻ ഉണ്ട് എന്ന അനുഭവമാണ്. വേദന, സന്തോഷം, ഭയം പോലുള്ള വികാരങ്ങൾ അകത്തു നിന്ന് അനുഭവിക്കുന്നതും പുറംലോകത്തെക്കുറിച്ച് അർത്ഥമുണ്ടാക്കി അനുഭവിക്കലുമാണ്. ഇതിനെ ശാസ്ത്രം വിളിക്കുന്നത് subjective experience എന്നാണ്. നായ, പുച്ച, കുരങ്ങ്, ഡോൾഫിൻ, ആന, പക്ഷികൾ (പ്രത്യേകിച്ച് കാക്ക, തത്ത)ഇവയ്ക്ക് വികാരങ്ങളും ഓർമ്മകളും തീരുമാനങ്ങളും ഉണ്ടെ

ന്നാണ് പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ വെളിവാക്കിയിരിക്കുന്നത്. അതായത്, മനുഷ്യബോധത്തിന്റെ 'ചെറുപ്പങ്ങൾ' ഇവകളിലും പ്രകടമാണ്. തലച്ചോർ പ്രവർത്തിച്ചാൽ ബോധം ഉണ്ടാകും എന്നായിരുന്നു പരമ്പരാഗത കാഴ്ചപ്പാട്. പക്ഷേ പുതിയ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പറയുന്നതുപ്രകാരം ബോധം വെറും ന്യൂറോണുകളുടെ എണ്ണമല്ല വിവരങ്ങൾ എങ്ങനെ സംയോജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതിലാണ് കാര്യമെന്നാണ്. ഒരു സിസ്റ്റം വിവരങ്ങൾ എത്ര ആഴത്തിൽ സംയോജിപ്പിക്കുന്നു എന്നതനുസരിച്ച് അതിന്റെ ബോധത്തിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാം.

മനുഷ്യർക്ക് ഉയർന്ന ബോധം, മൃഗങ്ങൾക്ക് കുറഞ്ഞ തോത്, തീരെ ചെറിയ ജീവികൾക്ക് അതിലും കുറഞ്ഞത് എന്ന മട്ടിൽ അതു വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ബോധം ഒരു അടിസ്ഥാനഗുണമാണോ എന്ന സംശയം ഇവിടെ ഉയരുന്നു. ചില ദാർശനികശാസ്ത്രീയ ചിന്തകൾ പറയുന്നതുപ്രകാരം സമയം, സ്ഥലം പോലെയുള്ള പ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാനഗുണമാണ് ബോധം എന്നാണ്.

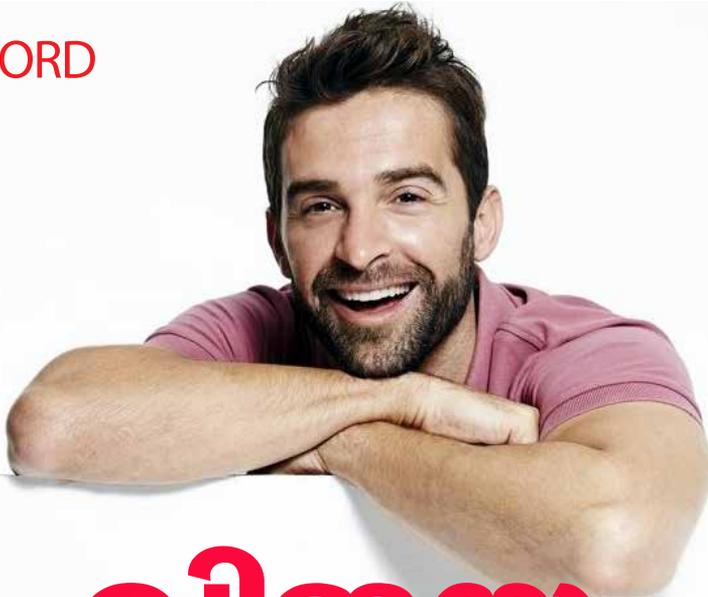
ക്യൂറിമബുദ്ധിക്ക് (AI) ബോധമുണ്ടാകുമോ എന്നതാണ് പുതിയ കാലത്തിന്റെ ചോദ്യം. ഈ ചോദ്യം ഭാവിയെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അലോസരപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. പുതിയ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ അനുസരിച്ച് AI ക്ക് ചിന്തിക്കാൻ കഴിയും. ചില ഗവേഷകർ പറയുന്നതനുസരിച്ച് വിവരസംയോജനം മതിയായ തോതിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ, യന്ത്രങ്ങൾക്കും ഒരു തരത്തിലുള്ള ബോധം ഉണ്ടാകാം.

ഇത് ശാസ്ത്രത്തേക്കാൾ നൈതിക ചോദ്യങ്ങളിലേക്കാണ് നമ്മെ നയിക്കുന്നത്. ഇത് ചിലപ്പോൾ നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തേക്കാം. കാരണം മനുഷ്യൻ ഇനി 'പ്രത്യേകം' അല്ലെന്ന തോന്നൽ നൈതിക ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ മാറ്റും. മൃഗങ്ങളെ കാണുന്ന രീതിയും യന്ത്രങ്ങളോട് പെരുമാറുന്ന രീതിയും മാറ്റും.

ബോധം മനുഷ്യർക്കു മാത്രം എന്ന മതിലുകൾ തകരാൻ തുടങ്ങുന്നതായിട്ടാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. എങ്കിലും ഒരു ശാസ്ത്രമായിട്ടല്ല മനുഷ്യന്റെ സ്ഥാനത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന ഒരു ചിന്താ വിപ്ലവമായി കണക്കാക്കിയാൽ മതിയാവും.



സാധ്യതകൾ നാം സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്, ഓരോ ദിവസത്തിനും ഒന്നിലധികം സാധ്യതകളുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുക



വിജയം

മറ്റൊരാളുടെ തോൽവിയിലാണ് നമ്മുടെ വിജയമെന്നതാണ് പരമ്പരാഗതമായി നാം പഠിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന സൂത്രവാക്യം. എനിക്ക് വിജയിക്കണമെങ്കിൽ നീ തോറ്റിരിക്കണം. എനിക്ക് മുന്തിയതിനെക്കാൾ നന്നെ പിന്നിലാക്കിയേ തീരൂ. അതുകൊണ്ടാണ് മത്സരങ്ങൾ നടത്തി നാം വിജയികളെ കണ്ടെത്തുന്നതും പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതും.

പണം, പ്രശസ്തി, സൗന്ദര്യം, ആരോഗ്യം, ജോലി.. വിജയിച്ചവരുടെ ലക്ഷണങ്ങളായി നാം കണ്ടെത്തുന്നവയാണ് ഇക്കാര്യങ്ങൾ. ഇവയെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമാണ് എന്നതിൽ തർക്കമില്ല. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം അവകാശപ്പെടുത്തിയ ആൾ വിജയിയാകണമെന്നില്ല.

നെഗറ്റീവായ അനുഭവത്തിലും സാഹചര്യത്തിലും ജീവിക്കുമ്പോഴും പോസിറ്റീവായ മനോഭാവവും സമീപനവും സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരാൾ യഥാർത്ഥവിജയിയാണ്.

മാനുഷികമായി ഏതൊരാളും മാനസികമായി തകർന്നുപോകുന്ന സാഹചര്യത്തിലും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തിന്റെ കിരണങ്ങൾ പ്രസരി

പ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അയാൾ വിജയിയാണ്. പലയിടത്തു വീണുപോയിട്ടും പലർ ചേർന്ന് ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തിയിട്ടും ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കാൻ കരുത്തുണ്ടെങ്കിൽ അയാൾ വിജയിയാണ്.

ഒരാൾക്ക് അവനവനിൽത്തന്നെ വിശ്വസിക്കാനും സ്വന്തം കഴിവിൽ മതിപ്പ് തോന്നാനും കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അയാൾ വിജയിയാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയതിനെക്കാൾ നേടാനുണ്ട് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന ആൾ വിജയിയാണ്. വിജയം എല്ലാവരുടെയും അവകാശമാണ്. പക്ഷേ എല്ലാവരെയും വിജയിയായി സമൂഹം കണക്കാക്കുന്നില്ലെന്നേയുള്ളൂ.

അവാർഡുകളും സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും ക്യാഷ് പ്രൈസുകളും മാത്രമൊന്നുമല്ല ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. വിജയങ്ങൾ ആപേക്ഷികമാണ്. ഇവിടെയാണ് പ്രാഞ്ചിയേട്ടൻ സിനിമയിലെ പുണ്യാളന്റെ ചോദ്യം നമ്മുടെ ഓർമ്മയിലേക്ക് കടന്നുവരേണ്ടത്. 'വിജയിച്ചവരേന്ന് കരുതിയവരൊക്കെ യഥാർത്ഥത്തിൽ വിജയികളായിരുന്നോ?'



മനോഭാവം മാറ്റാൻ ഒരേയൊരു നിമിഷംമതി, ആ നിമിഷം മതി ഒരു ദിവസത്തെ മാറ്റിമറിക്കാനും



Affiliated to CBSE
No 930414



PRABHATH

RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

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

Prabath 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.



*Prabath 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