

Only Positive...

MARCH 2026

ഒപ്പം[®]

Vol:8 | Issue:10

Happy
Women's
Day

സ്ത്രീകളെ
മനസ്സിലാക്കൂ...

സ്ത്രീകളെ മനസ്സിലാക്കൂ...

- ദേഷ്യപ്പെട്ടുനില്ക്കുകയാണോ ഭാര്യ, കുറിയമായ വാക്കുകൾ അവൾ പുറത്തേക്ക് തള്ളുന്നുണ്ടോ അവളെ ശാന്തമാക്കാൻ ഒരു മാർഗമേയുള്ളൂ, ഒരു ആശ്ലേഷം, ആലിംഗനം. കോപാകുലയായ സ്ത്രീ പറയുന്ന വാക്കുകളുടെ മേൽ അവൾക്ക് നിയന്ത്രണമില്ല. അവൾ പറയുന്നത് എന്താണെന്ന് അവൾക്കുപോലും അറിയില്ല.
- ഒരു പുരുഷനെ വിശ്വസിക്കണമെങ്കിൽ സ്ത്രീക്ക് ഏറെ സമയമെടുക്കേണ്ടിവരും. പെട്ടെന്ന് അവൾ ഒരു പുരുഷനെ വിശ്വസിക്കുകയോ സ്നേഹിക്കുകയോ ഇല്ല.
- ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് സ്ത്രീയുടെ മൂല്യം മാറിയിറങ്ങി. ഈ നിമിഷം അവൾ മധുരമുള്ളവളാണ്. തൊട്ടടുത്ത നിമിഷം അവൾ കയ്പേറിയവളാകും. അതുകൊണ്ട് സാധിക്കുന്നവിധത്തിൽ

മാർച്ച് എട്ട് അന്താരാഷ്ട്ര വനിതാദിനം

അവളോട് കരുണയോടെ പെരുമാറുക.

- എല്ലാ സ്ത്രീകളും വ്യത്യസ്തരാണ്. ഒരു സ്ത്രീയെ വെച്ചുകൊണ്ട് മറ്റൊരു സ്ത്രീയെ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ രീതികളാണ് ഉള്ളത്.
- സ്ത്രീ താൻ ആത്മാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുന്ന പുരുഷനോട് ഒരിക്കലും പണം ആവശ്യപ്പെടാറില്ല. നല്ലൊരു ജീവിതപങ്കാളിയാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ അവൾ ചോദിക്കാതെ പണം നല്കുക.
- സ്നേഹമുള്ളതുകൊണ്ടാണ് സ്ത്രീ തന്റെ പുരുഷനുവേണ്ടി ഏറെക്കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ ഒരിക്കലും സ്നേഹിക്കാൻ വേണ്ടി അവളെ നിർബന്ധിക്കരുത്
- ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരാണ് സ്ത്രീകൾ. പ്രത്യേകിച്ച് അവളുടെ ഹൃദയം മുറിഞ്ഞ സംഭവങ്ങൾ. അതുകൊണ്ട് സ്ത്രീകളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ സൂക്ഷിക്കുക
- വിവാഹജീവിതം എന്നുപറയുന്നത് ഒരു പരിശീലനഘട്ടമാണ്. ഒരിക്കലും പരിശീലനം പൂർത്തിയായി എന്ന് കരുതരുത്. അവളുടെ ഹൃദയം സ്വന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- സ്ത്രീയെ മനസ്സിലാക്കുക എന്നത് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ഒരു പ്രോസസ്സാണ്. ഒരിക്കലും സ്ത്രീയെ പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു എന്ന് വിചാരിക്കരുത്. ഒരു നിമിഷം തരു നിന്നിലേയിയാൻ ഒരു യുഗം തരു നിന്നെ അറിയാൻ എന്ന് കവി പാടിയിരിക്കുന്നത് എത്രയോ സത്യം!

(കടപ്പാട് ഇന്റർനെറ്റ്)





EDITORIAL

നിയന്ത്രണം

നിയന്ത്രണം എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ആദ്യ ചിന്ത മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ്. കർക്കശക്കാരനായ ഒരു കണക്ക് അധ്യാപകനെപ്പോലെ വടിയും പിടിച്ചു വിറപ്പിച്ചും ഭയപ്പെടുത്തിയും സ്കൂളിനെ മുഴുവൻ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രീതിയാണ് നിയന്ത്രണം എന്നാണ് നാം ധരിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നത്. അധികാരികൾ തനിക്ക് കീഴിലുള്ളവരെ നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്തുന്നത് നാം പലപ്പോഴും കാണാറുണ്ട്.

യഥാർത്ഥ നിയന്ത്രണം എന്നത് മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കുകയല്ല സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുക എന്നാണ് ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നത്. മറ്റുള്ളവരെ നമുക്ക് പലതരത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കാം. സ്വാധീനം, അധികാരം, പ്രതാപം, ഭീഷണി, നയം ഇതൊക്കെ നിയന്ത്രണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ചില മാർഗങ്ങളാണ്. ഒരു കണക്കിന് നോക്കിയാൽ അവയെല്ലാം താരതമ്യേന എളുപ്പവുമാണ്. പക്ഷേ അവനവനെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല. അല്ലെങ്കിൽ പറയു സ്വന്തം ചിന്തകൾ, വികാരങ്ങൾ, വാക്കുകൾ ഇവയുടെ മേൽ നമുക്ക് എത്രത്തോളം നിയന്ത്രണമുണ്ട്? ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ നമുക്ക് നമ്മുടെ മേലുള്ള നിയന്ത്രണമാണ് നഷ്ടമാകുന്നത്.

പ്രതികരണം സാവധാനമാകുമ്പോൾ നാം ശക്തരാവുകയാണ്. പെട്ടെന്നുള്ള ചില പ്രതികരണങ്ങൾ നമ്മുടെ ബലഹീനതയുടെ പ്രകടനമാണ്.

നമുക്കൊരിക്കലും സാഹചര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനാവില്ല മറിച്ച് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനേ കഴിയൂ. ദേഷ്യത്തിലും മുൻപിൻ ചിന്തയില്ലാതെയും പറഞ്ഞുപോകുന്ന വാക്കുകൾ നമ്മെ എവിടെയെല്ലാമാണ് അപകടത്തിൽ കൊണ്ടുചെന്നു ചാടിച്ചിട്ടുള്ളത്? എന്നാൽ ആ വാക്കുകളുടെ മേൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ പല അനിഷ്ടസംഭവങ്ങളും ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു. വികാരത്തുള്ളിൽ കൊണ്ട് നാം നമ്മുടെ തന്നെ പേരും വിലയും കളഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കാറില്ലേ? അതുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് പകരം സ്വയം നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരിക്കട്ടെ. ചിന്തകളുടെ മേൽ..വാക്കുകളുടെ മേൽ.. വികാരങ്ങളുടെ മേൽ...അവനവന്റെ ബലഹീനതകളുടെയും ദുർബല്യങ്ങളുടെയും മേൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് നാം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട മനുഷ്യരായി മാറുന്നത്.

ഒരു നോമ്പുകാലത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. ഈ അവസരത്തിൽ നോമ്പിന്റെ പല അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകുമ്പോൾ അവനവന്റെ മേലുള്ള നിയന്ത്രണത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും പുതിയ ചില വിചാരങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തട്ടെ.

ആശംസകളോടെ
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM

Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 10 | Page: 24
March 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



ചെയ്യരുതാത്ത ചില കാര്യങ്ങൾ

എത്രയത്ര അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയതിനു ശേഷമാണ് നമ്മൾ ഒടുവിൽ ഒരു തിരിച്ചറിവിലെത്തുന്നത്. പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പല്ല ചെയ്തുകഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമാണ് വേണ്ടി

യിരുന്നില്ലെന്ന ഇച്ഛാഭംഗം നമ്മിൽ രൂപപ്പെടുന്നത്. ഒരുപക്ഷേ നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നെങ്കിൽ നാം അത് ഒരു തവണ പോലും ചെയ്യുകയില്ലായിരുന്നു. ആത്മാഭിമാനത്തോടെ ജീവിക്കാനും ആത്മവി



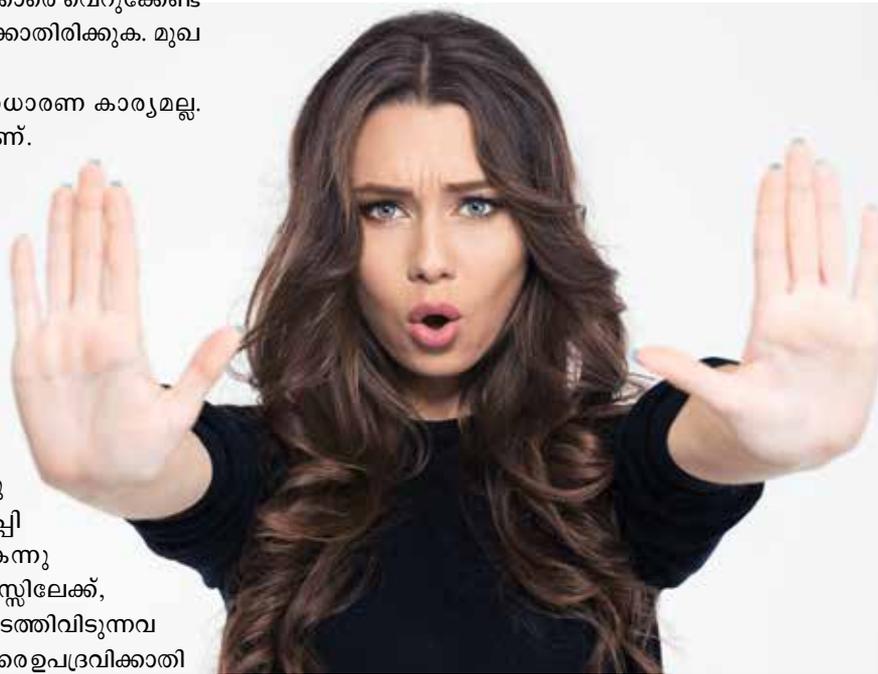
വിജയം അവസാനമല്ല പരാജയം മാത്രമല്ല രണ്ടിനെയും അതിന്റേതായ രീതിയിൽ കാണാനുള്ള ധൈര്യമുണ്ടാവുക

ശ്യാസത്തോടെ പെരുമാറാനും സഹായിക്കുന്ന ചില അലിഖിത നിയമങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുണ്ട്.

അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഒരു വ്യക്തിയോട് ഒരു കാര്യം രണ്ടുതവണ യാചിക്കാതിരിക്കുക എന്നത്. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഗതീകേടുകൊണ്ടും നിസ്സഹായത കൊണ്ടും അത്യാവശ്യം കൊണ്ടും ഒരു കാര്യം നാം ചിലരോടൊക്കെ പലതവണ ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകാം. എന്നാൽ എത്ര തവണ ചോദിച്ചിട്ടും അപേക്ഷിച്ചിട്ടും അവർ അക്കാര്യം നമുക്ക് ചെയ്തുതരാറില്ല. ഇത്തരക്കാരുടെ നല്ല ഒരാളോടും കാര്യകാരണസഹിതം അപേക്ഷിച്ചിട്ടും ഒരു കാര്യം രണ്ടാം വട്ടം യാചിക്കരുത്. ഇത്തരം സഹായാഭ്യർത്ഥനകൾ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ മൂല്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നവയും ആത്മാഭിമാനത്തിന് ക്ഷതം ഏല്പിക്കുന്നവയുമാണ്. ഒരിക്കൽ ഏറെ വിശ്വസ്തനായിരുന്നുവെന്ന് തോന്നുന്ന, നാം അങ്ങനെ വിശ്വസിച്ചിരുന്ന സുഹൃത്ത്. അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരാൾ. എന്നാൽ അയാൾ എപ്പോഴെങ്കിലും വിശ്വസ്തത കളഞ്ഞുകൂട്ടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വീണ്ടും അയാളിൽ വിശ്വാസമർപ്പിക്കരുത്. നാം വീണ്ടും ചതിക്കപ്പെടാൻ ബോധപൂർവ്വം നിന്നുകൊടുക്കുകയാണ് അവിടെ ചെയ്യുന്നത്. അത്തരക്കാരെ വെറുക്കേണ്ടതില്ല പക്ഷേ കൂടുതൽ അടുപ്പിക്കാതിരിക്കുക. മുഖവിലയ്ക്ക് എടുക്കാതിരിക്കുക.

വിഷാദമുണ്ടാവുക അസാധാരണ കാര്യമല്ല. അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. പക്ഷേ വിഷാദാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ വിഷാദഗാനങ്ങൾ കേൾക്കരുത്. കൂടുതലായി നമ്മെ നെഗറ്റീവായി മാറ്റാനും വിഷാദം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മാത്രമേ അതുപകരിക്കുകയുള്ളൂ. വിഷാദഗാനങ്ങൾ നമ്മുടെ മൂല്യം നശിപ്പിക്കുകയും ഊർജ്ജം ചോർത്തിക്കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. നിഷേധാത്മകത പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തികളുമായി അകന്നുനില്ക്കുക. അവർ നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക്, ചിന്തകളിലേക്ക് നെഗറ്റീവിറ്റി കടത്തിവിടുന്നവരാണ്. ഒരൂതരത്തിലും അവനവരെ ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്കുകയാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. ആത്മവിശ്വാസക്കുറവാണ് സ്വയം വിലകുറച്ചുകാണുന്നത്.

എളിമ നല്ലതാണ്. എന്നാൽ അത് ആത്മവിശ്വാസക്കുറവിന്റെ തലത്തിലേക്ക് താഴ്ത്തരുത്. അതുപോലെ സ്വന്തം ശരീരത്തെ അവഗണിക്കുക, വേദനിപ്പിക്കുക, ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ വിധത്തിലുള്ള മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, തെറ്റായ ഭക്ഷണശീലം- ഇവ ഉപേക്ഷിക്കുക. അനാവശ്യമായി സമയം സോഷ്യൽമീഡിയയിൽ ചെലവഴിക്കാതിരിക്കുക. ഇന്ന് പലരുടെയും ദിവസത്തിലെ നല്ലൊരു ശതമാനം സമയവും പാഴാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗം അനാവശ്യമായ സോഷ്യൽമീഡിയ ഉപയോഗമാണ്. നമ്മുടെ ഈ നഷ്ടങ്ങൾ റീൽസും വീഡിയോയും ചെയ്തവർക്ക് ലഭ്യമായി മാറുകയും നമുക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് കൂടുതൽ നന്മകളോ ഗുണമോ ലഭിക്കാതെ പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. സോഷ്യൽമീഡിയ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആർക്കുമാവില്ല എന്നാൽ വിവേകത്തോടെ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള തീരുമാനമാണ് നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാവേണ്ടത്.

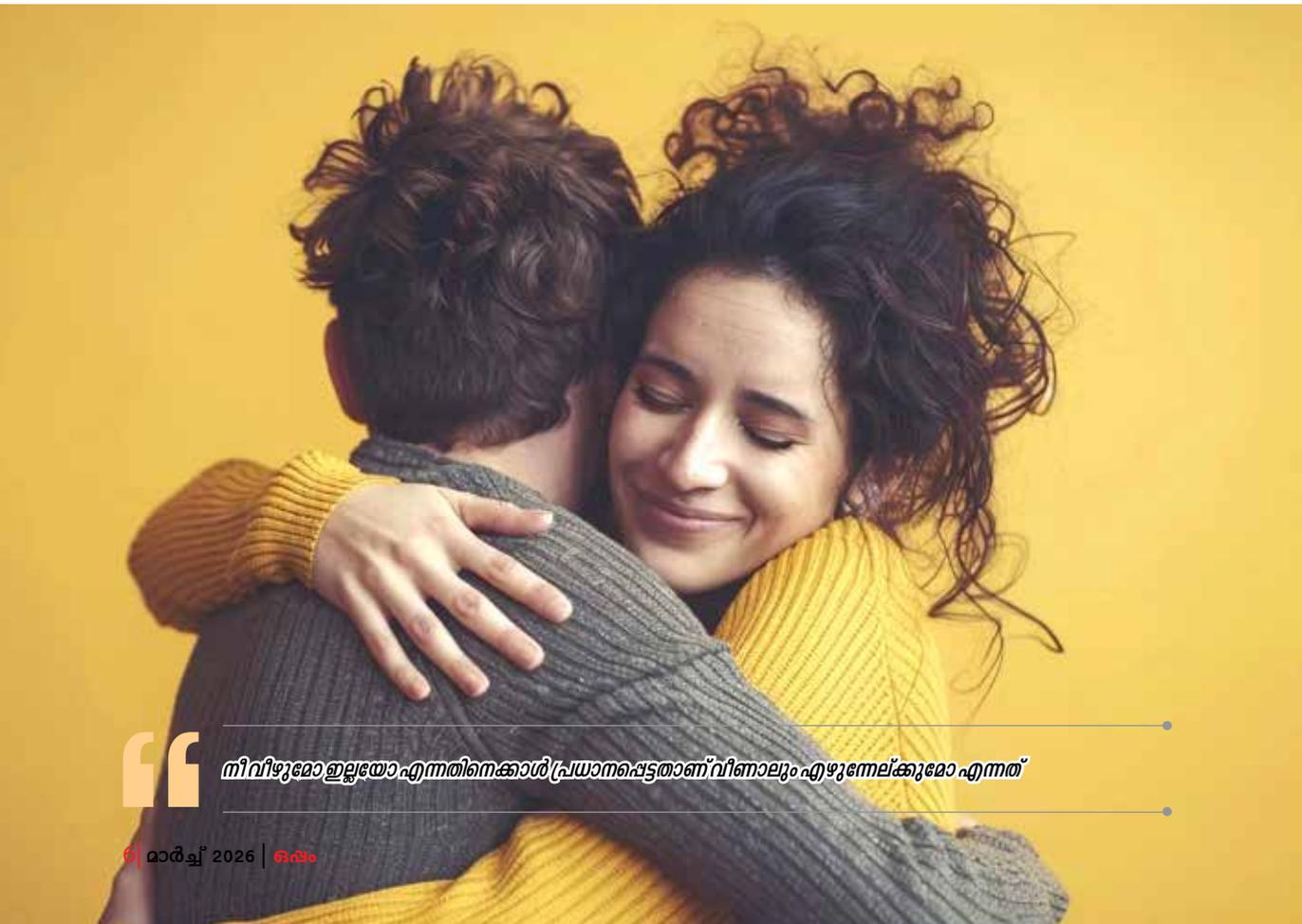


എവിടെയെങ്കിലും തളയ്ക്കപ്പെട്ടു കഴിയാനുള്ള പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ തയ്യാറാവുമ്പോൾ തന്നെ വിജയത്തിലേക്ക് എത്തിക്കഴിഞ്ഞു

ചെലവിലൂടെ ഇങ്ങനെ സ്നേഹിക്കാം

സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതാണ് ചിലരുടെ രീതി. ജന്മദിനങ്ങൾ, വിവാഹവാർഷികങ്ങൾ അങ്ങനെ പല അവസരങ്ങളിലും പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി തങ്ങളുടെ സ്നേഹവും അടുപ്പവും പ്രകടിപ്പിക്കാൻ മത്സരിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. സമ്മാനങ്ങൾ നൽകേണ്ടതുതന്നെയാണ്. അക്കാര്യത്തിൽ തർക്കമൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ പണം നൽകി കൊടുക്കുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ മാത്രമാണോ യഥാർത്ഥസ്നേഹത്തിന്റെ തെളിവ്? പണം കൊടുത്തുവാങ്ങി സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുപകരം ഒരു തുട്ടുപോലും ചെലവഴിക്കാതെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗം നമ്മുടെ പക്കലുണ്ട് എന്ന് എത്രപേർക്കറിയാം?

എല്ലാവർക്കും നൽകാൻ കഴിയുന്ന, മടിയും മറവിയുമില്ലാതെ കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ആ സമ്മാനത്തിന്റെ പേരാണ് ആലിംഗനം. കൊടുക്കുകയും വാങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഒരുപോലെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും സൗഖ്യവും ആരോഗ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഒന്നത്രെ ആലിംഗനം. വാക്കുകൾക്കപ്പുറം സംസാരിക്കുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഷയാണ് ആലിംഗനം. അച്ഛനമ്മമാരുടെ ആലിംഗനം മുതൽ സുഹൃത്തിന്റെ സ്നേഹപൂർവ്വമായ ആശ്ശേഷം വരെ ഇതിൽപെടുന്നുണ്ട്. കടുത്ത മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ



നിവിഴുമോ ഇല്ലയോ എന്നതിനെക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വീണാലും എഴുന്നേൽക്കുമോ എന്നത്

ഇലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന നിമിഷങ്ങളിൽ സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരാളുടെ സ്പർശവും ആലിംഗനവും ചുംബനവും എത്രയോ അധികമായിട്ടാണ് നമ്മെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നത്! എങ്ങനെയാണ് ആലിംഗനം നമുക്ക് ഹൃദയമാകുന്നത്? ആലിംഗനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ഓക്സിറ്റോസിൻ എന്ന ഹോർമോൺ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും അത് സമ്മർദ്ദ ഹോർമോൺ ആയ കോർട്ടിസോൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഓക്സിറ്റോസിൻ അറിയപ്പെടുന്നത് തന്നെ ലവ് ഹോർമോൺ എന്നാണ്. തമ്മിലും മനസ്സ് ശാന്തമാകുകയും സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്നേഹപൂർവ്വമായ ആലിംഗനവും സ്പർശനവും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയമിടിപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിന് മീതെ പരക്കുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ തലോടലാണ് ആലിംഗനമെന്ന് ചുരുക്കം. പൊരിവെയിലിൽ നിലക്കുമ്പോൾ വീശുന്ന തണുത്ത കാറ്റ് നമുക്കെന്തൊരു ആശ്വാസം നല്കുമോ അതുപോലെയാണ് ആലിംഗനവും. ഓരോ ആലിംഗനവും വൈകാരികമായി നമ്മെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുകയും സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല എന്നും നിനക്ക് ഞാനുണ്ട് എന്നുമാണ് ആലിംഗനത്തിലൂടെ നാം പ്രകടമാകുന്നത്.

മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ആലിംഗനം ഏറെ സഹായകരമാണ്. വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് കരകയറ്റാനും ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആലിംഗനം സഹായിക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയുന്നതോടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്നേഹപൂർവ്വമായ ബന്ധങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് സാധാരണയായി രോഗബാധ വളരെ കുറവാണെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള എളുപ്പമാർഗ്ഗം കൂടിയാണ് ആലിംഗനം. അപരിചിതരോ അന്യരോ ആയി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളെ നാം ആലിംഗനം ചെയ്യാറില്ല. എന്നാൽ അടുപ്പവും സ്നേഹവും തോന്നുന്നവരെ ആലിംഗനം ചെയ്യാറുമുണ്ട്. അതിലൂടെ നാം വ്യക്തമാക്കുന്നത് നീയെനിക്ക് അത്രമേൽ പ്രിയപ്പെട്ടവനാണെന്നാണ്. സ്നേഹവും അടുപ്പവും വ്യക്തമാക്കാൻ ആലിംഗനം ഏറെ സഹായിക്കും. അതിലൂടെ ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടും.

പിണങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാരോ സുഹൃത്തുക്കളോ ആണെന്ന് വിചാരിക്കുക. ഒരാൾ മറ്റൊരാളെ ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതോടെ അവർക്കിടയിലെ മഞ്ഞുരുകുകയും സ്നേഹത്തിന്റെ തീരങ്ങളിലേക്ക് അവർ ഒരുമിച്ചുവീണ്ടും നടന്നുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും ആലിംഗനം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. മാതസികസുരക്ഷിതത്വം നല്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളപ്പോൾ അതേ സഹായിക്കുന്നു. താൻ സുരക്ഷിതനാണ് എന്നാണ് അച്ഛനമ്മമാരുടെ ആലിംഗനവും ചുംബനവും കൂടിയോട് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നത്. പരസ്പരമുള്ള വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും നാം ആലിംഗനം ചെയ്യാൻ മടിക്കുന്നവരാണ് വൃദ്ധർ. ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനരംഗത്തിൽ എത്തിനില്ക്കുന്നവരാണ് അവർ. യൗവനം ചോർന്നുപോയവർ. ഇനിയെത്ര ശ്രമിച്ചാലും യൗവനം തിരികെ കിട്ടാനില്ലാത്തവർ. ഏകാന്തത കൊണ്ട് പലപ്പോഴും മുറിവേറ്റവർ. വിഷാദത്തിലേക്കും ഏകാന്തതയിലേക്കും വഴിപിരിഞ്ഞവർ. അവരെ ആലിംഗനം ചെയ്യാൻ മറക്കാതിരിക്കുക. അവർക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ കാര്യമായിരിക്കും അത്.



ആരാണ് എന്നെ വളർത്തുന്നത് എന്നതല്ല ആരാണ്, എന്താണ് എന്നെ തളർത്തുന്നതെന്ന് കണ്ടെത്തുക



എല്ലാവരും സുഹൃത്തുക്കൾ!

ആരെക്കണ്ടാലും ചിലർ പറയുന്നത് കേട്ടിട്ടില്ലേ ‘എന്റെ സുഹൃത്താണ്..’

സുഹൃദങ്ങളെ വളരെ ചുരുക്കമായി കൊണ്ടുനടക്കുന്ന ഒരാളാണ് എങ്കിൽ ഇതുകേൾക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അതിശയിച്ചേക്കാം.

‘ഹോ ഇയാൾക്ക് എന്തുമാത്രം സുഹൃത്തുക്കളോ! എങ്ങനെയാ



ചിലപ്പോൾ ആദ്യം പരാജയപ്പെടുന്നതുതന്നെയാവാം വിജയിക്കാനുള്ള ആദ്യത്തെ ചവിട്ടുപടി

ണാവോ ഇയാൾക്ക് ഇത്രയധികം സുഹൃത്തുക്കളെ ലഭിച്ചത്?

എല്ലാവരും സുഹൃത്തുക്കളാകുന്നത് ഒരു നല്ല ഗുണമാണെന്നാണ് കരുതുന്നതെങ്കിൽ തെറ്റി. അവിടെയെന്തോ പ്രശ്നമുണ്ട്. കാരണം നമുക്ക് എല്ലാവരെയും സുഹൃത്തായി കണക്കാക്കാനാവില്ല. എല്ലാവരെയും സുഹൃത്തായി കണക്കാക്കുന്ന ഒരാളാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആരോടും ആത്മാർത്ഥത പുലർത്താറില്ലെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. എന്നാൽ എല്ലാവരോടും മാന്യതയോടും ആദരവോടും സൗഹാർദ്ദത്തോടും സംസാരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ മേന്മയുമാണ്.

ഒരുമിച്ചു പഠിക്കുകയും ഒരുമിച്ചു ജോലിചെയ്യുകയും ഒരുമിച്ചു ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നവരെല്ലാം സുഹൃത്തുക്കളാകുന്നില്ല. അവരിൽ നിന്ന് വളരെ കുറച്ചുപേർ അതിലും കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ മൂന്നോ നാലോ പേർ മാത്രമേ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്താകുന്നുള്ളൂ. അതിൽ തന്നെ ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് വേണ്ടിവരികയാണെങ്കിൽ ഒരാൾ മാത്രമായി നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന്റെ എണ്ണം ചുരുങ്ങും.

സംഘമായി നിങ്ങൾ ഒരു ട്രിപ്പ് പോകുന്നുവെന്ന് വിചാരിക്കുക. ബൈക്കിന് പിന്നിൽ ആ സുഹൃത്തിനാണ് നിങ്ങൾ സ്ഥാനം കൊടുക്കുന്നത്. അല്ലെങ്കിൽ അവന്റെ ബൈക്കിന് പിന്നിലിരുന്ന് യാത്രചെയ്യാനാണ് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. കാരണം അയാളോട് മാത്രമാണ് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ അടുപ്പം. അയാൾക്കൊപ്പമായിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കുന്നു.

അവനോട് മാത്രമായി പറയാൻ കുറെ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ബാക്കിയുണ്ട്. ഒരു സങ്കടം വരുമ്പോൾ അവനുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഒരാവശ്യം വരുമ്പോൾ അവനെ ഓർമ്മിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകളിലും സാഹചര്യങ്ങളിലും ഏതൊരാളെയോണോ കൂടുതലായി ഓർമ്മിക്കുന്നത്, ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അയാൾ മാത്രമാണ് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്താകുന്നത്. വിശാലമായ സുഹൃദ് വലയം ഉള്ളപ്പോഴും ഒരാൾ മാത്രമാണ് ഏതൊരു സുഹൃദ്ബന്ധത്തിലും നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ അയൽക്കാരനാകുന്നത്.

വൈകാരികമായ അടുപ്പം സൗഹൃദത്തിന്റെ അടിത്തറയാണ്. വൈകാരികത ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ



നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലാവരും നമുക്ക് ഒരുപോലെയാണ്. ഒരു സുഹൃത്തിൽ നിന്ന് എന്തൊക്കെയാണോ നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് അതെല്ലാം നിങ്ങൾ അയാൾക്ക് നൽകാനും ബാധ്യസ്ഥനാണ്. പലപ്പോഴും കണ്ടുവരുന്നത് സുഹൃത്തിന് നൽകാൻ ഒന്നും ഇല്ലാതിരിക്കുകയും സുഹൃത്തിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കാൻ പലതും ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ്. ഉപയോഗിക്കുക എന്നേ അതിന് പറയാൻ കഴിയൂ. ഉപയോഗിക്കപ്പെടാനുള്ളവരല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ, മറിച്ച് ജീവിതാന്ത്യംവരെ കൂടെയുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തി പരിപാലിച്ചുകൊണ്ടുനടക്കേണ്ടവരാണ്.

സുഹൃത്തുക്കൾ നല്ലതാണ്, നല്ല സുഹൃത്ത് അതിലേറെ നല്ലതും. എല്ലാവരും സുഹൃത്തുക്കളാകുന്ന ആ പരിപാടി അവസാനിപ്പിച്ചിട്ട് എല്ലാവരോടും സൗഹൃദപൂർവ്വം സംസാരിക്കുകയും പലരിൽ നിന്ന് ഒരാളെ മാത്രം സുഹൃത്തായി ജീവിതത്തിലേക്ക് സ്വീകരിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

“ മറ്റുള്ളവരെ അനുകരിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ സ്വന്തം ഒറിജിനാലിറ്റി കളഞ്ഞുകൊടുക്കാനിരിക്കുക

അതിചിന്തകൾ കൊണ്ടെന്തു ഫലം?

സുതർ മാമുനിയോടയോദ്ധ്യയിൽ
ഗതരായോരളവന്നൊരന്തിയിൽ
അതിചിന്ത വഹിച്ചു സീത പോയ്
സ്ഥിതി ചെയ്താളുടജാന്തവാടിയിൽ’
- കുമാരനാശാൻ (ചിന്താവിഷ്ടയായ സീത)

ചിന്തിക്കുന്നവരാണ് എല്ലാ മനുഷ്യരും. ചിന്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പല കാര്യങ്ങളും നമ്മൾ നടപ്പിൽവരുത്തുകയും ക്രിയാത്മകമായ പലതും സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. ചിന്തിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ചിന്തകളും നല്ലതാണ്. പക്ഷേ അമിതമായ ചിന്തകൾ എത്രത്തോളം നല്ലതാണ്? സീതയെക്കുറിച്ച് കുമാരനാശാൻ ഇവിടെ പറയുന്നത് സീത ചിന്തിക്കുകയായിരുന്നില്ല അതിചിന്ത വഹിക്കുകയായിരുന്നുവെന്നാണ്. അതായത് അമിതമായി ചിന്തിക്കുകയായിരുന്നു. അമിതമായ ചിന്തകൾ പലപ്പോഴും നമുക്ക് നാശനഷ്ടങ്ങളും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ രോഗങ്ങളുമാണ് വരുത്തിവയ്ക്കുന്നത്. നിശ്ശബ്ദമായി ജീവിതത്തെ കാർന്നുതിന്നുന്ന ഒരു കാൻസറാണ് അതിചിന്തകൾ.

ദുഷ്യന്തസ്മരണയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്ന ശകുന്തളയ്ക്ക് പരിസരബോധം പോലും ഇല്ലാതാവുകയും അത് അവളുടെ ജീവിതം തന്നെ തകർക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി നാം വായിക്കുന്നുണ്ട്. ക്ഷിപ്രകോപിയായ ദുർവാസാവ് ആശ്രമത്തിൽ എത്തിയതു പോലും അറിയാതെ ശകുന്തള സ്വയം മറന്നിരിക്കുകയായിരുന്നു. അതിയായ ചിന്തകളിലുമായിരുന്നു അവൾ. അത് തന്നെ അവഗണിക്കുകയാണെന്നാണ് മാമുനി കരുതിയത്. തന്മൂലം മുനി അവളെ ശപിക്കുന്നു.

അതിചിന്തകൾ എല്ലായ്പ്പോഴും തന്നെ യാഥാർത്ഥ്യത്തെക്കാൾ ഭാവനകളും സങ്കല്പങ്ങളുമാണ്. തന്മൂലം നാം വലിയ ഭീതികൾക്ക് അടിപ്പെട്ടുപോകു



“ സ്ഥിരതയോടെയുള്ള ചെറിയ ചെറിയ പരിശ്രമങ്ങളാണ് നിലനില്ക്കുന്ന വലിയ വിജയങ്ങൾ നല്കുന്നത് ”

ന്നു. സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു മാത്രമല്ല സംഭവിച്ചുകഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു പോലും അതിയായി ചിന്തിച്ചു തല പുകയ്ക്കുന്നവരുണ്ട്. ഞാൻ പറഞ്ഞത് ശരിയായിരുന്നോ, ഞാൻ അങ്ങനെ പെരുമാറണമായിരുന്നോ എന്നിങ്ങനെ കഴിഞ്ഞുപോയതിനെക്കുറിച്ച് വീണ്ടും വീണ്ടും ചിന്തിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ നമ്മൾ ചെയ്തത് ശരിയായിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ അതുകഴിഞ്ഞുപോയി. ആ നിമിഷത്തെ ഇനി നമുക്ക് തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് കഴിഞ്ഞുപോയതിനെക്കുറിച്ചു ചോർത്ത് തലപുകയ്ക്കാതെ ഇനി അത്തരമൊന്ന് ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സംഭവിച്ചുപോയതിനെക്കുറിച്ച് അകാരണമായി ചിന്തിച്ചു തലപുകയ്ക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുകയും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള കഴിവു നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തേക്കാം. തീരെ നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങളും ഗുരുതരമായതായി നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഭാവിയെയോർത്തുള്ള ചിന്തകളുമായി നീറിപുകയുന്ന മനസ്സോടെയാണ് ചിലരൊക്കെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നത്. ഇത്തരം ചിന്തകൾ കാരണം ഉറക്കം അകലെയാകുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മയും അതിചിന്തകളും തമ്മിൽ അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്. തലവേദന, ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കൽ, ആശങ്കകൾ, വിഷാദം എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. ദീർഘകാലം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ മാനസികാരോഗ്യത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. മനസ്സിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആശങ്കകൾ ശരീരത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കും.

അതിരുകടന്ന ചിന്തകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രശ്നം ബന്ധങ്ങൾ തകർക്കുകയാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കുകളെയും പ്രവൃത്തികളെയും തെറ്റായി വ്യാഖ്യാനിക്കാൻ കഴിവ് ഇത്തരക്കാർക്ക് കൂടുതലാണ്. ചെറിയ മൗനം അവഗണനയായും ചിരി പരിഹാസമായും ഇവർ വ്യാഖ്യാനിക്കും. മറുപടി വൈകുന്നതും സംസാരം കുറയുന്നതും തന്നോടുള്ള അകൽച്ചയായി അവർ തെറ്റിദ്ധരിക്കും. ഇതെല്ലാം ബന്ധവിച്ഛേദത്തിലേക്ക് വഴിതെളിക്കും.

ചിന്തകൾ യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളതാവുക എന്നതാണ് അമിതചിന്തയിൽ നിന്ന് കരകയറാനുള്ള എളുപ്പവഴി. നാം അതിരുകടന്ന് ചിന്തിച്ചാലും



ഇല്ലെങ്കിലും ചിലതൊക്കെ സംഭവിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണ്. മഴ പെയ്യുമെന്ന് കരുതി പുറത്തേക്കിറങ്ങാതെ വീട്ടിലിരിക്കുന്നതിന് പകരം കൂടയെടുത്തു പുറത്തേക്കിറങ്ങുക. മഴ പെയ്യട്ടെ എന്റെ കൈയിൽ കൂടയുണ്ടല്ലോ എന്ന മട്ട് പുലർത്തുക. പലപ്പോഴും സംഭവിക്കാനിടയില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചായിരിക്കും നാം തലപുകയ്ക്കുന്നത്. പരീക്ഷയുടെ റിസൾട്ട് വരുന്നതിനു മുന്നേ തോല്ക്കുമെന്ന് കരുതുന്നതും ശ്രമിക്കുന്നതിന് മുമ്പേ പരാജയപ്പെടുമെന്ന് വിധിയെഴുതുന്നതും അമിതചിന്തയുടെ ഫലമാണ്. ചിന്തകൾ യാഥാർത്ഥ്യമാണോ അതോ എന്റെ ഭയത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക. വെറുതെയിരുന്ന് ചിന്തിക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കുക. മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാവുക. ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുമ്പോൾ ചിന്തകൾ കൂടുതലാകും. സർഗ്ഗാത്മകം എന്നതിനെക്കാൾ നിഷേധാത്മകമായിരിക്കും അത്തരം ചിന്തകൾ. അതുകൊണ്ട് അതിചിന്തകളെ പ്രവൃത്തികളിലേക്ക് വഴിതിരിച്ചുവിടുക. അതിരുകടന്ന ചിന്തകളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ അവ എഴുതിവയ്ക്കുകയാണ് മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം. ആത്മീയതയും നല്ല സുഹൃത്തുക്കളോടുള്ള മനസ്സ് തുറക്കലുമാണ് വേറെ ചില പരിഹാരങ്ങൾ.

അതിരുകടന്ന ചിന്തകൾ ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് നമ്മെ വിലക്കുകയും ഈ നിമിഷത്തിന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ കെടുത്തിക്കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിന്തകളെ അതിന്റെ പാട്ടിനുവിട്ടേക്കുക. എന്നിട്ട് കൂസലന്യേ കൈയും വീശി നെഞ്ചുവിരിച്ചു മുന്നോട്ടുനടക്കുക.



നല്ലതു ചെയ്യാൻ ആരുടെയും അനുവാദത്തിനായി കാത്തുനില്ക്കരുത്



സ്നേഹിക്കപ്പെടണം എന്നുണ്ടെങ്കിൽ...

സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ എന്താണ് വേണ്ടതെന്ന് ചോദിച്ചാൽ പലർക്കും അതേക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണയുമില്ല. എന്നെ സ്നേഹിച്ചോണം എന്നാണ് അവരുടെ മട്ട്. പൊതുവെയുള്ള കാഴ്ചപ്പാടും അങ്ങനെയൊന്നെന്ന് തോന്നുന്നു. പക്ഷേ നമുക്ക് അങ്ങനെ എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയുമോ? ഇല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. സ്നേഹത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നമ്മൾ അത്ര ഉദാരരല്ല. ശത്രുക്കളെ സ്നേഹിക്കണം എന്നൊക്കെ പ്രസംഗപീഠങ്ങളിൽ പറയാനും ആത്മീയലേഖനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനും കഴിയും എന്നല്ലാതെ

പ്രായോഗികജീവിതത്തിൽ അതിനുള്ള സാധ്യതകൾ വളരെ കുറവാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ തക്ക യോഗ്യതയുള്ളവരായി മാറാൻ നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

ഒരാളും വെറുതെയല്ല നമ്മളെ സ്നേഹിക്കുന്നത്. അവരിലേക്ക് ആകർഷണം തോന്നുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഏതൊക്കെയോ ചില ഘടകങ്ങൾ നമ്മുടെ രൂപത്തിലോ ഭാവത്തിലോ വ്യക്തിത്വത്തിലോ കടന്നുകൂടിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് അത്. ബാഹ്യരൂപം കണ്ട് സ്നേഹം തോന്നുന്നതുമുതൽ ആന്തരികനന്മ കണ്ട് സ്നേഹം തോന്നുന്നതുവരെ

“വലിയ കാര്യങ്ങളായിരിക്കും ചെയ്യേണ്ടത്. പക്ഷേ അതിൽ നന്മയുണ്ടോയെന്നു കൂടി അന്വേഷിക്കണം

സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാവത്തിലേക്ക് എത്താൻ നമുക്ക് പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതിൽ നാം അഭിമാനിക്കണം. ആരുടെയും സൗജന്യമല്ല അത്. അർഹതയുള്ളതുകൊണ്ടാണ് സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന ചിന്ത നമ്മെ ആത്മാഭിമാനബോധമുള്ളവരുമാക്കിത്തീർക്കും.

ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ തക്കയോഗ്യതയുള്ളവരാകാൻ നാം നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും ചിലതൊക്കെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ശാരീരികശുചിത്വം പോലും സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ പ്രധാനമാണെന്ന് പറയുമ്പോൾ ചിലരെക്കെ എതിർത്തേക്കാം. മാംസനിബദ്ധമല്ല രാഗം എന്നൊക്കെയായിരിക്കും അവരുടെ വിശദീകരണം. പക്ഷേ ദാവത്യബന്ധത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ സുഹൃദ്ബന്ധത്തിലോ സ്നേഹത്തിന്റെ കാര്യം വരുമ്പോൾ ശാരീരികശുചിത്വവും പ്രധാനമാണെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. ആലിംഗനത്തിനോ ചുംബനത്തിനോ തയ്യാറാകുമ്പോൾ ശരീരങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന ദുർഗന്ധങ്ങൾ സ്നേഹം മന്ദീഭവിക്കുന്ന അനുഭവം സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ശാരീരികശുചിത്വം, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം, പെർഫ്യൂം എന്നിവയെല്ലാം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ആകർഷകത്വവും സ്നേഹവും സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങളാണ്. ഒരാളോടു തോന്നുന്ന വിശ്വാസമാണ് അയാളോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ഇങ്ങനെ വിശ്വാസം തോന്നണമെങ്കിൽ രഹസ്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാ

റാകണം.

ഏതൊരാളും രഹസ്യമായി നമ്മെ പറഞ്ഞേല്പിക്കുമ്പോൾ അതു കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്. രഹസ്യങ്ങൾ പുറത്താക്കുമ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾ തകരുകയും സ്നേഹം ചോർന്നുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരാളുമായുള്ള സ്നേഹബന്ധം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുമാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ ഒരിക്കലും അയാൾ നിന്നോടുമാത്രമായി പറഞ്ഞുകാര്യം ആരോടും വെളിപ്പെടുത്തരുത്. മറ്റുള്ളവരെ കേൾക്കുകയാണ് മറ്റൊന്ന്. ഇന്ന് പലരും കേൾക്കാനല്ല പറയാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഫോണിൽ വിളിച്ചുസംസാരിക്കുന്നവരിൽ പലരും പറയാനുള്ളതു മുഴുവൻ പറഞ്ഞിട്ട് ഫോൺ കട്ട് ചെയ്യുന്നവരാണ്. ആരെ വിളിച്ചോ അവരോട് വിശേഷങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ പലരും മറന്നുപോകുകയോ വേണ്ടെന്ന് വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു.

സംഭാഷണം ഏതു തരത്തിലുമുള്ളതായി കോടെ പറയുകയും കേൾക്കുകയും വേണം. റേഡിയോ പോലെ സംസാരിച്ചിട്ട് ഓഫാക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങളെ വിശ്വാസത്തിലെടുക്കണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ തീരെ ചെറിയ നുണപോലും പറയാതിരിക്കുക. പറഞ്ഞ നുണ നാളെ നാം വിസ്മരിച്ചുപോയേക്കാം. പക്ഷേ കേട്ടവർ ആ നുണ വിസ്മരിക്കണമെന്നില്ല. ആദ്യം പറഞ്ഞതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിട്ടാണ് രണ്ടാമതും സംസാരിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങളിലുള്ള വിശ്വാസത്തിന് എവിടെയോ കോട്ടം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. സാധിക്കുമെങ്കിൽ നുണ പറയാതിരിക്കുക. ആത്മാർത്ഥത പുലർത്തുക. ജീവിതത്തിൽ വളരാനും മെച്ചപ്പെടാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ തീരുത്തലുകളോട് തുറവിക്കാണിക്കുക. പല ബന്ധങ്ങളും തകരുന്നത് വിമർശനങ്ങളോട് തുറവിക്കാണിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ്. മറ്റുള്ളവരെ വിമർശിക്കാം എന്നാൽ എന്നെ വിമർശിക്കരുത് എന്ന മട്ടുള്ളവരുമായി ഒരുമിച്ചുപോവുക ദുഷ്കരമാണ്. വിമർശനങ്ങളെ തുറന്ന മനസ്സോടെ സ്വീകരിക്കുകയും പ്രതിപക്ഷബഹുമാനത്തോടെ സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ബന്ധങ്ങൾ വളരുന്നത്. സ്നേഹത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് വളരണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ പൂർണ്ണമായും വിട്ടുകൊടുക്കുക. സ്നേഹം പിടിച്ചുവയ്ക്കാനുള്ളതല്ല അത് കൊടുക്കുമ്പോഴാണ് തിരികെ കിട്ടുന്നത്.



“ഭാഗ്യം എന്നത് വെറുതെ കിട്ടുന്നതല്ല, അത് കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നതാണ്”

നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റാൽ?

ഒരു ദിവസം എപ്പോൾ ഉറക്കമുണർന്ന് എണീൽക്കുന്നു എന്നതനുസരിച്ചാണ് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാവി നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്. നേരത്തെ എണീൽക്കുന്നതുവഴി താമസിച്ച് എണീൽക്കുന്നവ

രെക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നുവെന്നതാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട ഗുണം. ഉദാഹരണത്തിന് ഏഴു മണിക്കാണ് ഒരാൾ ഉണരുന്നതെന്ന് വിചാരിക്കുക. മറ്റെയാൾ അഞ്ചുമണിക്കും ആദ്യത്തെ ആളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ രണ്ടാമത്തെ ആൾക്ക് രണ്ടുമണിക്കൂർ സമയം അധികം കിട്ടുന്നു. അതുവഴിയായി മറ്റെയാളെക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രൊഡക്റ്റീവായി പ്രവർത്തിക്കാൻ അയാൾതന്നെ അവസരവും സമയവും കണ്ടെത്തുന്നു. മറ്റൊരുടേയും ഇടപെടലോ ബാഹ്യമായ ശല്യങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ജോലി ചെയ്യാനും സഹായകരമാണ്.

നല്ലതുപോലെ ഉറങ്ങി ശാന്തമായി നേരത്തെ ഉണർന്നെണീൽക്കുമ്പോൾ ചിന്തകൾക്ക് വ്യക്തതയുണ്ടാവുകയും പുതിയപുതിയ ആശയങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ജീവിതത്തിൽ പുരോഗതി ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത് നേരത്തെ ഉറക്കമുണർന്ന് എണീൽക്കുന്നവർക്കും ക്രിയാത്മകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കുമാണ്. അച്ചടക്കവും സമയനിഷ്ഠയും ഇതിന്റെ മറ്റൊരുഫലം. നല്ല മുഡ് ലഭിക്കാനും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടാനും നേരത്തെ എണീൽക്കുന്നത് സഹായകരമാണ്. അലസന്റെ പ്രത്യേകതയാണ് വൈകിയുള്ള ഉറക്കമുണരൽ എന്ന വിശ്വാസത്തിന് മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ ആരംഭം മുതൽ പ്രായമുണ്ട്. അധ്വാനികളും ജീവിതത്തിൽ വിജയിച്ചവരും നേരത്തെ ഉറക്കമുണർന്ന് പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങിയവരാണ്. ഒന്നിനും സമയം കിട്ടുന്നില്ല എന്ന് പലരും പറഞ്ഞുകേൾക്കാറില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് അത്? അവർക്ക് സമയം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനറിയില്ല. എല്ലാവർക്കും ഒന്നുപോലെയാുള്ള സമയം അവർ പാഴാക്കിക്കളയുന്നു. നേരത്തെ എണീറ്റുതുടങ്ങുക. ജീവിതത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും ഉള്ളവർക്ക് വെറുതെ കിടന്നുറങ്ങാനാവില്ല.



ചിലപ്പോൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് വിചാരിക്കുന്നതും കഴിയില്ല എന്ന് വിചാരിക്കുന്നതും ഒരൂപോലെ ശരിയായിരിക്കും. വിട്ടുകളയുക.

കുറച്ചിലുകൾ നെഗറ്റീവായിട്ടാണ് പൊതുവെ കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. തക്കതായ കാരണം കൊണ്ടാണെങ്കിലും കരയുമ്പോൾ അതിനെ അടി ചുമർത്തണമെന്നാണ് മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത്. അകാലത്തിൽ തങ്ങളിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെടുപോയ ഒരു മകനെയോർത്ത് അമ്മ വാവിട്ടുനിലവിലിരിക്കുമ്പോൾ ആ അമ്മയെ ആശ്വസിപ്പിക്കാനായി അരികിൽചെന്നിരുന്ന മറ്റൊരു സ്ത്രീ- അവളും അമ്മയാണ്- പറഞ്ഞത് കരയരുത് എന്നായിരുന്നു. കേട്ടപ്പോൾ ആശ്ചര്യമാണ് തോന്നിയത്. മകന്റെ മരണത്തിൽ അമ്മ കരയാതിരിക്കുമോ? മുടിക്കെട്ടിനിലിടുന്ന മേഘങ്ങൾ മഴയായി പെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണെന്നതുപോലെ ചില സങ്കടങ്ങൾ പെയ്തുതോരേണ്ട

ത് മറ്റൊരാൾക്കും അവനവർക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പ്രിയപ്പെട്ടവരെക്കുറിച്ചുള്ള ദുഃഖത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ പരിസമാപ്തിയാണ് കരച്ചിൽ. ഏറ്റവും സ്വാഭാവികം.

മറ്റൊരാൾ കരയുന്നതു നമുക്ക് സങ്കടംവരുത്തുന്നു എന്നതുമാത്രമല്ല കരച്ചിലുകളോട് പൊതുവെ നാം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന നിഷേധാത്മകമായ പ്രതികരണമാണ് കരയരുത് എന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നതിന് കാരണമെന്ന് തോന്നുന്നു. അതൊരു വിലകുറഞ്ഞ പരിപാടിയായി നാം കണക്കാക്കിപ്പോരുന്നതിന് തലമുറകളുടെ പാരമ്പര്യമുണ്ട്. മറ്റൊരാൾ വികാരങ്ങളെയും പോലെയുള്ള ഒരു വികാരമാണ് കരച്ചിലും.

മക്കളുടെ മുമ്പിൽ കരയുന്നത് ശരിയാണോ?



പരിശ്രമിക്കാൻ മടിക്കുന്നവരാണ് നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം കൂടി നഷ്ടപ്പെടുത്തിക്കളയുന്നത്

‘ഞാൻ എന്റെ ഒരു വിഷമവും മക്കളെ അറിയിക്കാറില്ല’, ‘ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടും അറിയിക്കാതെയാണ് മക്കളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നത്’ എന്നൊക്കെ ചില മാതാപിതാക്കൾ പറയാറുണ്ട്. മക്കളോടുള്ള അമിതമായ സ്നേഹത്തിന്റെ ഭാഗമായോ അല്ലെങ്കിൽ താൻ ബുദ്ധിമുട്ടു അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് മക്കൾ അറിയുന്നത് അവരെ വേദനിപ്പിക്കും എന്നു കരുതിയോ ആയിരിക്കാം അവർ അത്തരമൊരു തിരുമാനമെടുക്കുന്നത്.

മക്കളുടെ മുമ്പിൽ സന്തോഷമല്ലാതെ മറ്റൊന്നെങ്കിലും വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ശരിയല്ല എന്നൊരു വിചാരം മാതാപിതാക്കന്മാർക്കുണ്ട്. മക്കളുടെ മുമ്പിൽ കരഞ്ഞതോർത്ത് ആത്മസംഘർഷത്തിലൂടെ കടന്നുപോയിട്ടുള്ളവരും കുറവല്ല. അതുപോലെ തന്നെ ചില മാതാപിതാക്കൾ മക്കളോട് പറയാറുണ്ട് ‘നീ അങ്ങനെ ചെയ്താൽ എനിക്ക് സങ്കടം വരും. നീയെന്നെ കരയിപ്പിക്കരുത്’. അബോധപൂർവ്വമായി

മക്കളുടെ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ഈ നിർദ്ദേശം പിൽക്കാലത്ത് വേദനാകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടിവരുമ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ വിഷമിക്കുമെന്ന് കരുതി പല വിഷമങ്ങളും പുറമേയ്ക്ക് പങ്കുവയ്ക്കാൻ കഴിയാതെ ഉള്ളിൽ കൊണ്ടുനടക്കുന്നവരായി മക്കൾ മാറുകയും അത് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായി മാറുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.

മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നുപറയാൻ കഴിയാതെ ഉള്ളിൽ കൊണ്ടുനടന്ന അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്ന എത്രയോ മക്കളുമുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളെ അറിയിക്കാതിരിക്കാനായി സ്വന്തമായി അതുപരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടും ചാടിയിരിക്കുന്നവരും കുറവല്ല. ഇത്തരമൊരു ട്രെയിനിംഗ് ആ കുട്ടികൾക്ക് വീടുകളിൽ നിന്ന് കിട്ടിയതാണ്. അതിനുപകരം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതോ സങ്കടപ്പെടുത്തുന്നതോ ആയ ഏതൊരു കാര്യവും മാതാപിതാക്കളോട് പറയാം



എന്തുനേടിയെടുക്കാനാണോ നിങ്ങൾ തീവ്രമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അതിലാണ് നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ശക്തിയും വിജയവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്

എന്നൊരു ഉറപ്പുകിട്ടിയിട്ടുള്ള മക്കളാണെങ്കിൽ അവർ ആ വിഷയം മാതാപിതാക്കളോട് തുറന്നു പറയും. അതിന് അവരെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുന്നത് ചില വിഷയങ്ങൾക്കും വിഷമങ്ങൾക്കും മുമ്പിൽ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ വികാരം മറയില്ലാതെ പ്രകടിപ്പിച്ചതും എല്ലാവിഷയങ്ങളും വിഷമങ്ങളും തുറന്നുപങ്കുവയ്ക്കുന്ന രീതിയുമായിരിക്കും. മാതാപിതാക്കൾ കരഞ്ഞുകണ്ടിട്ടുള്ള മക്കൾ മാതാപിതാക്കളുടെ മുമ്പിലും കരയും.

കരച്ചിൽ എന്നത് സ്വാഭാവികമായ പ്രതികരണവും വികാരവുമാണെന്നാണ് മക്കൾ അതിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും കരയിപ്പിക്കരുത് എന്ന താക്കീതും നിർദ്ദേശവും മാതാപിതാക്കൾ നടത്തുന്ന വൈകാരികമായ ബ്ലായ്ക്ക് മെയിലിംഗ് ആണെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നത്. സന്തോഷമല്ലാതെ സങ്കടം അപകടകരമായ വികാരമാണെന്നും അതൊഴിവാക്കുകയോ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയാത്തവയാണെങ്കിൽ മറച്ചുവയ്ക്കുകയോ അടച്ചുപൂട്ടുകയോ വേണമെന്ന് നല്കുന്ന നിർദ്ദേശം തെല്ലും ആശാസ്യമല്ലെന്നർത്ഥം. മക്കൾ ചെറുപ്രായത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ മുമ്പിൽ കരയുന്നതിൽ ലജ്ജിക്കുകയോ മടിവിചാരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെന്ന് നമുക്കറിയാം. കാരണം അത്തരമൊന്നിനെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് അപ്പോൾ നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചിട്ടില്ല. മുതിർന്നതിനുശേഷമാണ് അവർക്ക് അത്തരം ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതും അത് അവരുടെ ജീവിതത്തെ തന്നെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതും.

മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ മുമ്പിൽ കരയുന്നതിൽ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. അത് അപമാനകരമായ സംഗതിയല്ല. ദുഃഖം ഒരു വികാരമാണ്. മുതിർന്നവർക്ക് ദുഃഖമുണ്ടാകുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാനേ അത് മക്കളെ സഹായിക്കുകയുള്ളൂ. കുട്ടികളുടെ മനസ്സിൽ ആരോഗ്യകരമായ ചിന്തകൾ സൃഷ്ടിക്കാനേ അതുപകരിക്കുകയുള്ളൂ. കുട്ടികളെ ശിക്ഷിക്കാനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ ഒരു മാർഗമായി കരച്ചിലിനെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതാണ് വികാരങ്ങൾ. കരച്ചിൽ മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെ കരയുന്നവരോടു സഹാനുഭൂതി കാണിക്കാനും ഇതു മക്കളെ സഹായിക്കും. സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും മക്കൾ

ക്ക് ഇതിലൂടെ സാധിക്കും. എല്ലാവികാരങ്ങളും അടക്കിവയ്ക്കുന്ന പ്രതിമകളായിത്തീരുകയല്ല നിങ്ങൾ വേണ്ടത് വികാരങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ മക്കളെ പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കുന്ന നല്ല മാതാപിതാക്കളായിത്തീരുകയാണ് വേണ്ടത്.

വികാരപ്രകടനങ്ങൾ- കരച്ചിൽ- പരസ്യമാക്കണോ വേണ്ടയോ എന്നത് ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾ തീരുമാനമെടുത്തോളൂ. എന്നാൽ അത് പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് സങ്കടമുണ്ടെങ്കിൽ കരയുക തന്നെ. കരയണമെന്ന് തോന്നുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ കരച്ചിൽ കുപ്പിയിൽ അടച്ചുവയ്ക്കാതിരിക്കുക. കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ചിരി മറച്ചുവയ്ക്കരുതാത്തതുപോലെ കരച്ചിലും മറച്ചുവയ്ക്കാതിരിക്കുക. പിള്ളേരെപ്പോലെ കരയാതെ എന്നോ പെണ്ണുങ്ങളെപ്പോലെ കരയരുത് എന്നുമൊക്കെയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പുരുഷന്മാർക്കു കൂടുതലായി കിട്ടാറുണ്ട്.

കണ്ണീർഗ്രന്ഥികൾ സ്ത്രീകൾക്ക് മാത്രമല്ല പുരുഷന്റേതുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് പുരുഷനും കരയും. അവൻ അപ്പനായാലും ഭർത്താവായാലും കാമുകനായാലും. ആരുടെയും കരച്ചിലിനെ അവഗണിക്കുകയോ നിസ്സാരവല്ക്കരിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.



“ പ്രണയം നമ്മെ കണ്ടെത്തുകയല്ല നാം പ്രണയത്തെ വീണ്ടെടുക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്.”

'അവന്റെ ഊയയിലും സാദ്യശൃത്തിലും..'



“ഒരിടത്തൊരിടത്ത് ഒരു കുട്ടിയുണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടിക്ക് മുഖം മുഴുവൻ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന പല്ലുകളുണ്ടായിരുന്നു. ആ പല്ലുകൾക്കെല്ലാം വലിയ പോടുകളും കേടുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് കുട്ടിക്ക് എന്നും പല്ലുവേദനയായിരുന്നു. പല്ലുകൾ വല്ലാതെ പുറത്തേക്ക് തള്ളി നിൽക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവനെപ്പോഴും ചിരിക്കുന്നതായി എല്ലാവർക്കും തോന്നിയിരുന്നു. അതെല്ലാം പറഞ്ഞ് അവരെല്ലാരും കുട്ടിയെ കളിയാക്കി ചിരിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടി അതുകൊണ്ട് എപ്പോഴും കരയാറുണ്ടായിരുന്നു.”

നമ്മുടെ തമാശകൾ 'ബോഡി ഷെയിമിംഗ്' തമാശകൾ മാത്രമായിരുന്ന ഒരു കാലം മറക്കാനാകുമോ? ഇപ്പോഴും പൂർണ്ണമായല്ലെങ്കിലും അത്തരം

തമാശകൾക്ക് ആളുകളുണ്ട് എന്നത് തർക്കവിഷയവുമല്ല. ഒരു മുറിയിൽ കൂടിയിരുന്ന്, ഒരാളെക്കുറിച്ച് തമാശ പറയുമ്പോൾ, അയാൾ ഒഴികെ അതെല്ലാവരും ആസ്വദിക്കുകയും അയാൾ പുറമേ ചിരിയിൽ കൂടുന്നുവെങ്കിലും ഉള്ളിൽ കരയുകയാകും എന്നതൊന്നും നമ്മുടെ വിഷയമേ ആയിരുന്നില്ല. പുതിയ തലമുറ തീർത്ത പ്രതിരോധമാണ്, അത്തരം ക്രൂരമായ തമാശകളിൽ നിന്ന് പൊതുസമൂഹത്തെ രക്ഷിച്ചെടുത്തത്. 'നീർക്കോലി'യെന്നും, 'കൂടക്കമ്പി'യെന്നും മാത്രം സ്ഥിരം അധിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ട ഒരു നടൻ നടുനിവർത്തി നിന്ന് 'ആശാനായി' മാറിയത് തെല്ലരടുത്തോടെയാണല്ലോ നമ്മൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. വൈരുപ്യം തമാശയും കൗതുകവുമായി മാറിയത് എന്നുമുതലായിരിക്കും?

തന്നെത്തന്നെ പരിഹസിച്ച് എഴുതിയ ശ്രീനിവാ



ഒരു വ്യക്തിയെ വിജയിയാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനെക്കാൾ മൂല്യമുള്ള വ്യക്തിയാക്കി മാറ്റുകയാണ് വേണ്ടത്



സനും ‘പൊക്കമില്ലായ്മയാണെന്റെ പൊക്കമെന്ന്’ എഴുതിയ കുഞ്ഞുണ്ണിമാഷുമെല്ലാം അതിനെ മറ്റൊരു രീതിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചുവെങ്കിലും, ഉള്ളിലെ കണ്ണിർ തന്നെയാണ് പകർത്തിവെച്ചതെന്ന് ഇന്ന് നമുക്ക് മനസിലാകും. മനുഷ്യന്റെ സങ്കടങ്ങൾ തമാശയായി തോന്നിയപ്പോഴാണ് ‘ചാർജി ചാപ്ലിൻ’ ഉണ്ടാകുന്നത്. അമ്മയുടെ വേദനയ്ക്ക് പരിഹാരമായി സ്റ്റേജിലേക്ക് തള്ളിവിടപ്പെട്ട ചാപ്ലിന്റെ ജീവിതം, പിന്നെ തന്റെ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ നടത്ത-ഇരുത്തങ്ങൾക്കൊണ്ടും അവരുടെ മാനറിസങ്ങൾക്കൊണ്ടും അനുഗ്രഹീത-ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ടും ചിരിയുടെ പുരമായി മാറി.

‘വിശപ്പുകൊണ്ടൊരാൾ, ചെരുപ്പ് തിന്നുന്നതുകണ്ട് ചിരിച്ചതോർത്ത് ഇന്ന് കരയുന്നു ഞാൻ’ എന്ന് വിശന്നും അലഞ്ഞും നടന്ന കവി അയ്യപ്പൻ എഴുതുന്പോൾ അത് ചാപ്ലിനെ (Gold Rush-1925) കുറിച്ച് മാത്രമല്ലാതാകുന്നത് വിശപ്പിന്റെ സാർവത്രികതയാലത്രേ. വൈരുദ്ധ്യം ഭക്ഷണമാക്കിമാറ്റിയ അനേകരുണ്ട്. അവരിലൊരാളുടെ ജീവിതമാണ് കോൺസ്റ്റാന്റിനോ ഫെർണാണ്ടസ് ‘The Price of Beauty’ അല്ലെങ്കിൽ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ വില എന്ന പുസ്തക

ത്തിൽ പകർത്തിയത്.

താടിയെല്ലിനും മോണയ്ക്കും കൈകാലുകളിലെ എല്ലുകൾക്കും ക്രമാതീതമായുണ്ടാകുന്ന വളർച്ചയെയാണ് അക്രോമെഗാലി എന്ന് പറയുന്നത്. അത്തരമൊരു രോഗംകൊണ്ടാണ് മേരി ആൻ ബെവന്റെ ജീവിതം വഴിമാറുന്നത്. ‘ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വിരുപയായ സ്ത്രീ’ എന്ന പട്ടം ലോകവും അന്നത്തെ സമൂഹവും അവർക്ക് നൽകി. അവരത് സ്വയമേവ ഏറ്റതാണെന്നും പറയാം. തന്റെ രോഗം തനിക്ക് നൽകിയ വൈരുദ്ധ്യം കൊണ്ടാണ് അവർ തന്റെയും തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും ജീവിതത്തെ കൈപിടിച്ചു നടത്തിയത്. 1874ൽ ലണ്ടനിൽ ജനിച്ച മേരിയുടെ ഭർത്താവ് ചെറുപ്പത്തിലെ മരിച്ചുപോയി. ഒരു നേഴ്സായി ജോലിചെയ്തിരുന്ന അവർക്ക് തന്റെ രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ കൊണ്ട് ആ ജോലിയിൽ തുടരാനാകുന്നില്ല. നാല് കുഞ്ഞുങ്ങളും താനുമടങ്ങുന്ന കുടുംബത്തെ പോറ്റാൻ അവർ അന്നത്തെക്കാലത്തെ, സർക്കസിന്റെയും ബഹുണറി ഷോകളുടെയും എല്ലാം ഭാഗമായി. ഇത്തരം പ്രദർശനങ്ങൾക്ക് വന്ന ജനം അവരെ നോക്കി പരിഹസിച്ച് ചിരിച്ചു. ജനം പിന്നെയും പിന്നെയും വന്നത് അവർക്ക് ജീവിതമാർഗ്ഗമായി മാറി. അവരെ പരിഹസിച്ച് ജനത്തോടും കുട്ടികളോടും അവർ സൗമ്യമായി സംസാരിച്ചു. അവർ വന്നതിനും കണ്ടതിനും നന്ദി പറഞ്ഞു. ജനിച്ചുപോയ ജീവിതം ജീവിച്ചുതീർക്കാൻ ഏതൊക്കെ വേഷം കെട്ടണം അല്ലെ!

ഒരു ദിവസം ആ കുട്ടിയെ അവന്റെ സ്കൂളിലെ മാഷ് അയാളുടെ അടുത്തേക്ക് വിളിച്ചു. മാഷിന്റെ മുഖം മുഴുവൻ പല്ലുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. മാഷ് അവനെ നോക്കി നല്ല വെളുക്കെ ചിരിച്ചു. അത് കണ്ട് കുട്ടിയും ചിരിച്ചു. രണ്ടുപേരുടെയും പല്ലുകളിൽ സൂര്യൻ ഉദിച്ചുപോയി. മാഷ് അവനോട് വേദപുസ്തകം എടുക്കാൻ പറഞ്ഞു. അവൻ ഉത്പത്തിയുടെ പുസ്തകത്തിൽ ഇങ്ങനെ വായിച്ചു. “ദൈവം വീണ്ടും അരുളിച്ചെയ്തു: നമുക്കു നമ്മുടെ ഛായയിലും സാദൃശ്യത്തിലും മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിക്കാം.” (ഉൽപ്പത്തി 1: 26). ‘നിനക്ക് നിന്റെ അപ്പന്റെ (ഉടയോന്റെ) ഛായയല്ലാണ്ട് വേറെന്തുട്രാ വേണ്ടത്’ ന്ന മാഷ്ക് ചോയ്ച്ചു, കുട്ടി ചിരിച്ചു.



രചിക്കപ്പെട്ടുപോയ ചരിത്രത്തെക്കുറിച്ച് അധികം തലപുകയ്ക്കാതെ സ്വയം ചരിത്രമാകാൻ വഴിയുണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിക്കുക

ജോലിയിൽ ഏകാന്തതയോ...?

ഏകാന്തത എന്നു പറയുമ്പോൾ ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്നാണ് പലരുടെയും ധാരണ. വീട്ടിൽ ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയെന്നാണ് പൊതുവിചാരം. അതു ശരിയുമാണ്. എല്ലാവരിൽ നിന്ന് അകന്നും എല്ലാത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുമുള്ള ജീവിതം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓഫീസിൽ ഒരാൾ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു എന്നു പറയുമ്പോൾ പെട്ടെന്നത് ഉൾക്കൊള്ളാനോ മനസ്സിലാക്കാനോ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്. കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെ ശബ്ദം, ഫോൺ കോളുകൾ, മീറ്റിങ്ങുകൾ.. ചർച്ചകൾ.. സഹപ്രവർത്തകർ, മേലധികാരികൾ, കീഴുദ്യോഗസ്ഥർ... ഇങ്ങനെ എല്ലാമുള്ള ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഒരാൾ

എങ്ങനെ ഏകനായിരിക്കും എന്നോ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കും എന്നോ ചോദിച്ചാൽ അങ്ങനെയും ഏകാന്തത ഉണ്ട് എന്നാണ് ഉത്തരം.

ആൾക്കൂട്ടത്തിലും മനുഷ്യൻ ഒറ്റപ്പെടുന്നതുപോലെ ഓഫീസ് ചുറ്റുപാടുകളിലും ഒരാൾ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ജോലി ഉണ്ടെങ്കിലും ചുറ്റിനും ആളുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും മനസ്സ് ശൂന്യമാകുന്ന അവസ്ഥ. അതായത് ഔദ്യോഗികസംസാരത്തിനും ബന്ധങ്ങൾക്കും അപ്പുറം ആത്മാർത്ഥമായ സംസാരമോ ഹൃദയപൂർവ്വമായ ബന്ധങ്ങളോ അടുപ്പമോ ഇല്ലാതെ വന്നാൽ ജോലിയുണ്ടായതുകൊണ്ടോ സഹപ്രവർത്തകർ ഉള്ളതുകൊണ്ടോ ഏകാന്തത



“ശരിയായത് ചെയ്യാൻ എല്ലാ സമയവും അനുയോജ്യമാണ്.”

പരിഹരിക്കപ്പെടണം എന്നില്ല. ടാർജറ്റുകളും ഡെഡ് ലൈനും കോപറ്റീഷനും ചേർന്ന് മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ ഇന്ന് വിച്ഛേദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരാളുടെ മൂല്യം അയാളുടെ ഉല്പാദനക്ഷമത കൊണ്ട് അളക്കപ്പെടുമ്പോൾ മാനുഷികതയാണ് നഷ്ടപ്പെടുന്നത്.

ഓഫീസ് സ്ഥലത്തെ ഏകാന്തത ഗൗരവകരമായ പ്രശ്നമായിട്ടാണ് ഇന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. മാനസികാരോഗ്യത്തെയും ഉല്പാദനക്ഷമതയെയും ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയും അത് ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ജോലിസ്ഥലത്ത് ഏകാന്തത വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുകയും ജോലിയിലുള്ള സംതൃപ്തി ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. വിഷാദത്തിന് സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. ടീം വർക്കിൽ താല്പര്യം ഇല്ലാതാവുകയും ജോലിയിൽനിന്ന് പിരിഞ്ഞുപോകാനുള്ള പ്രവണത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജോലിസ്ഥലത്തെ ഏകാന്തത ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് പുതുതായി ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നവരെയാണ്. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വലിയ ചില വെല്ലുവിളികളുണ്ട്. പുതിയ

അന്തരീക്ഷം, പുതിയ ആളുകൾ ..എല്ലാം അപരിചിതതം തോന്നുന്ന അവസ്ഥ.

സ്വാഗതം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ലെന്ന തോന്നൽ പോലും ആത്മവിശ്വാസം തകർക്കുകയും ഏകാന്തത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. ജോലിസ്ഥലത്തെ ഏകാന്തത ഒഴിവാക്കാൻ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗം തൊഴിലിടങ്ങളിൽ മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ വളർത്തുക എന്നതാണ്. ഒറ്റപ്പെട്ടുനില്ക്കാതെ തനിക്ക് ഹൃദയത്തിന് ഇണങ്ങിയ ഒരാളെ സുഹൃത്തായി കൂടെക്കൂട്ടുക.

പുതിയതായി ജോലിക്ക് വരുന്ന ഒരാളെ കംഫർട്ടാക്കി മാറ്റുക എന്നത് മാനേജരുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ജോലിയിൽ പ്രശംസിക്കുകയും ഈ സ്ഥാപനത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടാണെന്ന അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പുതുതായി ജോലിക്ക് കയറിയ ആളെ സന്തോഷവാനാക്കും. എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് താൻ വിലമതിക്കപ്പെടണം, കേൾക്കപ്പെടണം, പ്രശംസിക്കപ്പെടണം എന്നുതന്നെയാണ്. ഒരു ചിരിയും അഭിനന്ദനാർഹമായ വാക്കും തുടക്കക്കാരിലെ ഏകാന്തത കുറയ്ക്കാൻ ഒരു മാനേജർക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങളാണ്.

വിഷമമുള്ള ജോലിയും മാനേജ്മെന്റിന്റെ പിന്തുണയില്ലായ്മയും ആശയവിനിമയിലെ അപര്യാപ്തതയും വ്യക്തിത്വത്തിലെ ന്യൂനതകളും അംഗീകാരമില്ലായ്മയും ശക്തമായവിയോജിപ്പുകളും ജോലിക്കാർക്കിടയിലെ അനാരോഗ്യകരമായ മത്സരവും എല്ലാം തൊഴിൽസ്ഥലങ്ങളിലെ ഏകാന്തത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.

തനിക്ക് ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അക്കാര്യം തുറന്നുപറയാനും തയ്യാറാകണം. പരിധിയിലേറെ വഹിക്കുന്ന ഏകാന്തതയെ കൗൺസലിംഗ് പോലെയുള്ള മാർഗങ്ങളിലൂടെ പരിഹരിക്കാനാകും. ഒപ്പമുള്ള ഒരാൾ ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഒറ്റപ്പെട്ടവനാണെന്നും തോന്നിയാൽ അയാളെ പരിഗണിക്കുക, സഹാനുഭൂതികാണിക്കുക. അയാളെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാവുക.

ജീവിക്കാൻ ജോലി വേണം എന്നത് വാസ്തവമാണ്. പക്ഷേ ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ജോലി നമ്മെ മാനസികമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിമകളാക്കും.



“മറ്റുള്ളവർ നല്കുന്നതല്ല നാം സ്വയം ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം

എങ്ങനെ സംസാരിക്കണം?

സംസാരം ഒരു കലയാണ്. നല്ലതുപോലെ സംസാരിക്കുന്നവർ വളരെ പെട്ടെന്ന് നമ്മുടെ ഹൃദയം പിടിച്ചെടുക്കും. എല്ലാവരും സംസാരിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാവരുടെയും സംസാരം നമ്മെ സ്പർശിക്കാറില്ല. സംസാരം ആകർഷകമാക്കണമെന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടതായ ചില മാർഗങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പുഞ്ചിരിയോടെ ആരംഭിക്കുക

അപരിചിതനോടോ പരിചിതനോടോ ആരോടും മായിരുന്നുകൊള്ളട്ടെ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുന്നത് ചിരിയോടെയായിരിക്കട്ടെ. മുഖത്ത് ചിരിയോടെ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അപരിചിതനോടും മാറുകയും സൗഹൃദം തോന്നുകയും ചെയ്യും. ചിരി വ്യക്തമാക്കുന്നത് നിങ്ങൾ സംസാരിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന ആളാണ് എന്നാണ്

കണ്ണിൽനോക്കി സംസാരിക്കുക

മഹാനാരണൻ ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ പുകഴ്ത്തുന്ന ചിലർക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ മുഖത്തുനോ

ക്കി സംസാരിക്കാനുള്ള കഴിവോ ദൈവമോ ഇല്ല. അവർ വലിയ കാര്യങ്ങൾ പ്രസംഗിക്കുകയും ആൾക്കൂട്ടങ്ങളെ കൈയിലെടുക്കുന്നവരോ ആയിരിക്കാം. പക്ഷേ വ്യക്തിപരമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് മുഖത്തുനോക്കി സംസാരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ കണ്ണിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുക. ഇനി അതിന് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ മുഖത്തുനോക്കിയെങ്കിലും സംസാരിക്കുക.

പേരുവിളിച്ചു സംസാരിക്കുക

എല്ലാവർക്കും അവനവരുടെ പേരുകൾ ഇഷ്ടമാണ്. അതുകൊണ്ട് സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോഴോ സംസാരത്തിനിടയിലോ പേരുവിളിക്കുക.

സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കി സംസാരിക്കുക

ചിലർ വളരെ വിഷമത്തിലോ സമ്മർദ്ദത്തിലോ ആയിരിക്കും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അവരുടെ മൂഡ് മനസ്സിലാക്കി സംസാരിക്കുക. അനുചിതമായ സംസാരം ബന്ധങ്ങളെ വഷളാക്കും.



സന്മേഹം ഒരിക്കലും ആധിപത്യം പുലർത്തുന്നില്ല അത് എപ്പോഴും ശുദ്ധീകരണപ്രക്രിയയിലാണ് ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്

വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കരുതാത്തവ

നേരം പുലർന്നുവന്നാലുടനെ വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കരുതാത്ത ചില ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമല്ലാത്തവയായതുകൊണ്ടാണ് അവ വെറും വയറ്റിൽ



കഴിക്കരുതെന്ന് പറയുന്നത്. ഗുണം ഉണ്ടാകില്ല എന്നുമാത്രമല്ല ദോഷം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

വാഴപ്പഴം

ഒഴിഞ്ഞ വയറ്റിൽ വാഴപ്പഴം കഴിക്കരുത്. കാരണം അത് അസിഡിറ്റി വർദ്ധിപ്പിക്കും. വയറു കമ്പിക്കുന്നതിനും ഗ്യാസിനും വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യും.

തൈര്

വെറുംവയറ്റിൽ തൈര് കഴിക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി വർദ്ധിപ്പിക്കും. വയറ്റിൽ അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കും. വിശപ്പ് കുറയ്ക്കും.

കാപ്പി

കട്ടൻ കാപ്പി കുടിച്ചാലേ പ്രഭാതത്തിന് ഉഷാരുള്ളൂ എന്ന് കരുതുന്നവരുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കിടക്കപ്പായയിൽ നിന്നെണീറ്റിരുന്നുള്ള കാപ്പി കുടിയോടെയാണ് അവരുടെ ഒരു ദിവസം ആരംഭിക്കുന്നത്. പക്ഷേ വെറും വയറ്റിൽ കാപ്പി കുടിക്കുന്നത് കഫിൻ ആസിഡ് ഉല്പാദിപ്പിക്കും. നെഞ്ചെരിച്ചിലിനും ഓക്കാനത്തിനും കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.

സോഡയും കോളയും

ആമാശയത്തെ നശിപ്പിക്കുന്ന രണ്ടുപാനീയങ്ങളാണ് കോളയും സോഡയും. അതുപോലെ മറ്റൊന്നാണ് തക്കാളി. അസിഡിറ്റി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും വയറുവേദനയും അൾസറും സൃഷ്ടിക്കാനും തക്കാളി വെറുംവയറ്റിൽ കഴിക്കുന്നത് കാരണമാകുന്നു.

അങ്ങനെയെങ്കിൽ ദിവസത്തിൽ വെറുംവയറ്റിൽ കഴിക്കേണ്ടത് എന്താണ്? ഇളം ചൂടുവെള്ളമോ തേൻ വെള്ളമോ കാപ്പിക്കുപകരം വെറുംവയറ്റിൽ കുടിക്കുക. തുടർന്ന് ഈന്തപ്പഴം, ബദാം, ഓട്സ് പോലെയുള്ള ലഘുവായ എന്തെങ്കിലും കഴിക്കുക. അതിനുശേഷം ചായയോ കാപ്പിയോ കുടിക്കാം.

(വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: ഇന്റർനെറ്റ്)



ഇന്നിനെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ചില സംശയങ്ങളാണ് നാളെ യാഥാർത്ഥ്യമാകാനുള്ളവയെ നമ്മിൽ നിന്ന് അകറ്റിനിർത്തുന്നത്.



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