

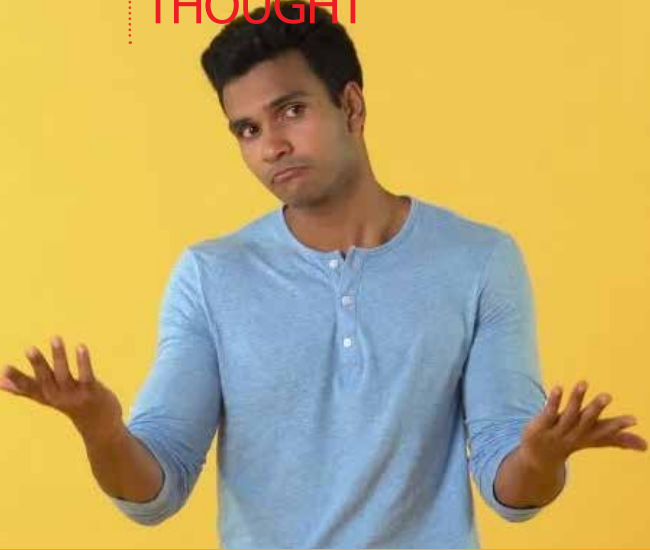
Only Positive...

APRIL 2026

# ഒപ്പം<sup>®</sup>

Vol:8 | Issue:11

**ബേൺഓട്ട്  
ആകാശിരിക്കാൻ**



# വില

**ഉ**പയോഗിക്കാനുള്ളവയ്ക്കാണ് വിലയുള്ളത്. ഉപയോഗിച്ചുകഴിഞ്ഞവയ്ക്ക് വിലയില്ല. പതിനായിരങ്ങൾ കൊടുത്ത് ടിവിയിോ ഫ്രിഡ്ജോ വാഷിംങ് മെഷീനോ വാങ്ങുന്നു. എന്നാൽ നിശ്ചിതകാലം കഴിയുമ്പോൾ അവയ്ക്ക് കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുകയോ ഉപയോഗശൂന്യമാവുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വില്ക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗവുമില്ലാതെ വരുന്നു. ആ സമയത്ത് കിട്ടുന്നത് എത്രയോ തുച്ഛമായ വിലയാണ്. ആക്രിക്കച്ചവടക്കാരന് എടുത്തുകൊടുക്കുന്ന പലതിന്റെയും കാര്യം അങ്ങനെയാണ്. പത്രമാസികകൾ, ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങൾ, ഒഴിഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങൾ.. എല്ലാം ഉപയോഗിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ വിലയില്ലാതാകുന്നു.

ഒരു ദിനപ്പത്രത്തിന് വാർത്തകൾ മുഴുവൻ അറിയുന്നതോടെ വില കുറയുന്നു. മാസം തോറും പത്രമോഹിസിലേക്കു കൊടുക്കുന്നതിന്റെ എത്രയോ തുച്ഛമായ തുകയാണ് മാസാവസാനം പത്രം വില്ക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്നത്! വ്യക്തിപരമായ താലപര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കട്ട് ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുന്നവ മാത്രമാണ് അപവാദമാകുന്നത്. കുപ്പിപ്പാനീയങ്ങളുടെ കാര്യവും അങ്ങനെ തന്നെ. കുടിച്ചുകഴിയുന്നതോടെ കുപ്പി അനാവശ്യമായിത്തീരുന്നു. കുപ്പിക്കുള്ളിലുള്ളതിനാണ് വില. ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതിനാണ് വില.

മനുഷ്യന്റെ അവസ്ഥയും ഇങ്ങനെ തന്നെയാണ്.

അവന്റെ ബുദ്ധിക്കും കഴിവുകൾക്കുമാണ് വിലയുള്ളത്. ബാഹ്യമായ വച്ചുകെട്ടലുകളെക്കാൾ ആന്തരികതയ്ക്കാണ് മൂല്യമുള്ളത്. പക്ഷേ ആന്തരികതയ്ക്ക് വേണ്ടത്ര വിലകൊടുക്കാതെയും ബാഹ്യമായ വച്ചുകെട്ടലുകൾക്ക് അമിതമായ വില കല്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാലമാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്. ഒരാൾ ധരിക്കുന്ന വേഷം മാത്രമല്ല അയാൾ കയ്യിൽ വഹിക്കുന്ന ബാഗും ടെക്സ്റ്റയിൽസ് ഷോപ്പിന്റെ കവർപോലും അയാളുടെ വില നിശ്ചയിക്കുന്നതിന് മാനദണ്ഡമായി മാറാറുണ്ട്. ബ്രാൻഡഡ് ഷർട്ട് ധരിക്കുന്ന ആൾക്ക് കൂടുതൽ വില. വിലകൂടിയ കാറിൽ വന്നിറങ്ങുന്ന ആൾക്ക് കൂടുതൽ വില. പേരുകേട്ട ഒരു ടെക്സ്റ്റയിൽസ് ഷോപ്പിന്റെ കവർ പിടിക്കുന്ന ആൾക്കു പോലും നാം കൂടുതൽ വില കല്പിക്കുന്നു. ബാഹ്യമായ ചില ഘടകങ്ങൾ മാത്രമാണ് വില നിശ്ചയിക്കുന്നതിലെ ഉരകല്ല്. ഇനി വില കല്പിക്കുന്നതിലെ മറ്റൊരു വശം പറയാം. മനുഷ്യർക്ക് വിലയുള്ള ഒരു കാലം തീർച്ചയായുമുണ്ട്. യൗവനം, അയാളുടെ പ്രതാപം, പ്രശസ്തി, ഔദ്യോഗികകാലം ഇതൊക്കെ മനുഷ്യനെ കൂടുതൽ വിലയുള്ളവനാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ യൗവനം ചോർന്നുപോകുമ്പോൾ, റിട്ടയർമെന്റ് ആകുമ്പോൾ മനുഷ്യന് വിലയിടിവുണ്ടാകുന്നു. കാരണം അവരെ സംബന്ധിച്ച ഉല്പാദനക്ഷമതയ്ക്ക് കുറവു നേരിടുന്നു. നിന്നെക്കൊണ്ട് എന്തിനെത്തു പ്രയോജനം ഉണ്ടാകും എന്നനുസരിച്ച് നിനക്ക് ഞാൻ വിലയിടുന്ന കാലമാണ് ഇത്.

വ്യഭാർ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നതും റിട്ടയർമെന്റു കഴിയുന്നതോടെ ആദരവ് നഷ്ടപ്പെടുന്നതുമെല്ലാം വിലയില്ലായ്മയുടെ ഭാഗമാണ്. യൂണിഫോമിൽ നില്ക്കുന്ന ഒരു പോലീസുകാരന് കൊടുക്കുന്ന ബഹുമാനത്തിനും ആദരവിനും റിട്ടയർമെന്റിലെത്തുന്നതോടെ ഇടിവു സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രായം കഴിഞ്ഞ ഒരാൾക്ക് ഇവിടെ ജോലിയില്ല. അയാൾ കഴിവുള്ളവനോ ജോലി ചെയ്യാൻ ആരോഗ്യമുള്ളവനോ ആണെങ്കിൽപോലും. എന്നാൽ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും വിലയുണ്ട്, ഏതവസ്ഥയിലും. അതാണ് സത്യം. ഈ സത്യം അവനവർ തന്നെ തിരിച്ചറിയാറില്ല. സ്വയം വില കല്പിക്കുന്ന ഒരാൾക്കു മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരും വില കല്പിക്കുകയുള്ളൂ. മദ്യപിച്ച് അലങ്കോലപ്പെട്ട് ജീവിക്കുന്ന ഒരാളെ സമൂഹം എത്രത്തോളം വിലമതിക്കും? വിലയുണ്ടാക്കുന്നത് ചിലപ്പോഴൊക്കെ നമ്മൾതന്നെയാണ്. മറ്റു ചിലപ്പോൾ വില കളയുന്നതും. മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി പ്രയോജനപ്പെടുമ്പോഴാണ് ഒരുവന്റെ ജീവിതത്തിന് വിലയുണ്ടാകുന്നത്.



# EDITORIAL

# കഴിവ്

നിങ്ങൾക്ക് കഴിവുണ്ടായിരിക്കാം. പക്ഷേ നിങ്ങൾ വിജയിയാകുന്നുണ്ടോയെന്നതാണ് പ്രധാനം. കഴിവുള്ളവർ അനേകരുണ്ട് ഈ ലോകത്തിൽ. പക്ഷേ അതിൽതന്നെ വിജയിക്കുന്നവർ വളരെക്കുറവാണ്. അനിതരസാധാരണമായ കഴിവുകളൊന്നും ഇല്ലെങ്കിൽപോലും വിജയിയാകുന്നവർ അനേകരുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കഴിവിനെക്കാൾ വലുത് എപ്പോഴും വിജയമാണ്. വിജയിയാണോ വിജയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ടോ നിങ്ങളെ പ്രശംസിക്കാൻ അനേകർ ഓടിക്കൂടും. അതിനു പകരം നിങ്ങൾ വിജയിക്കുന്നില്ലേ. നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ പ്രതി ഇവിടെ ആരും അത്ഭുതപ്പെടില്ല.

തീർത്തും വ്യക്തിപരമായ മതവിശ്വാസങ്ങൾ പോലും പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്നത് അയാൾ വിജയത്തിന്റെ കൊടുമുടിയിലെത്തുമ്പോഴാണ്. അതുവരെ അയാൾ എല്ലാ ദിവസവും പള്ളിയിൽപോകുന്നവനാണോ എല്ലാ നേരവും നിസ്കരിക്കുന്നവനാണോ എല്ലാ പൂജകളും അർപ്പിക്കുന്നവനാണോ എന്നത് അപ്രസക്തമാകുന്നു. പക്ഷേ വിജയിയായിക്കഴിയുമ്പോൾ അയാളുടെ മതവിശ്വാസം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നു. വിജയിയാകുന്നതിന്റെ പേരിൽ വിശ്വാസം പോലും പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നത് അത്രമേൽ നല്ലതാണെന്ന് കരുതുന്നില്ല. വിശ്വാസം നല്ലതും വിജയി മികച്ചവനുമായപ്പോൾ പോലും. വിജയിയുടെ വിശ്വാസത്തിനേ വിലയുള്ളൂ എന്ന മട്ടിൽ കാര്യങ്ങളെ

അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ കഴിവുള്ളവന്റെ ദൈവഭക്തി അവനിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിപ്പോകുന്നു..

വിജയികളെയാണ് ഈ ലോകത്തിന് ആവശ്യം. വിജയിക്കുമ്പോൾ അയാൾ എല്ലാവരുടെയുമായി തീരുന്നു, വിജയങ്ങളിൽ നിന്ന് പിന്തുളളപ്പെടുമ്പോൾ അയാൾ അനുഭവിക്കുന്ന വേദന അയാളുടേതുമാത്രമാണ്. കഴിവില്ലെന്ന് കുറ്റപ്പെടുത്തിയ ലോകം തന്നെയാണ് വിജയിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ വിജയഹാരവുമായി ഓടിയെത്തുന്നതും. വിജയിക്കാതെപോകുന്നത് കഴിവുകേടല്ല വിജയിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല നിനക്കു കഴിവുള്ളതും.

കഴിവുള്ളവനും പരാജയപ്പെടാറുണ്ടെന്ന് പലരും ഓർമ്മിക്കാറില്ല. കഴിവില്ലാത്തവർ മാത്രമല്ല സാധ്യതകൾ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്താത്തവനും പരാജയപ്പെടാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കഴിവുണ്ടെന്നതിന്റെ പേരിൽ അഹങ്കരിക്കരുത് വിജയികൂടിയായാൻ ലോകം നിന്നോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കാരണം വിജയിയാകുമ്പോഴാണ് ലോകം നിന്നെ മാനിക്കുന്നത്. കഴിവുള്ളവർക്കിടയിൽ നിന്ന് ഒരു വിജയി. പക്ഷേ കഴിവുള്ള ബാക്കിപേർ അവിടെ അപ്രസക്തരാകുന്നില്ല. അവർക്കും ഒരു വിജയദിനം ഉണ്ടാകും.

ആശംസകളോടെ  
**വിനായക് നിർമ്മൽ**  
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

## OPPAM

Only Positive...

Vol: 8 | Issue: 11 | Page: 24  
April 2026

Website: [www.oppammagazine.com](http://www.oppammagazine.com)  
E mail: [oppammagazine@gmail.com](mailto: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

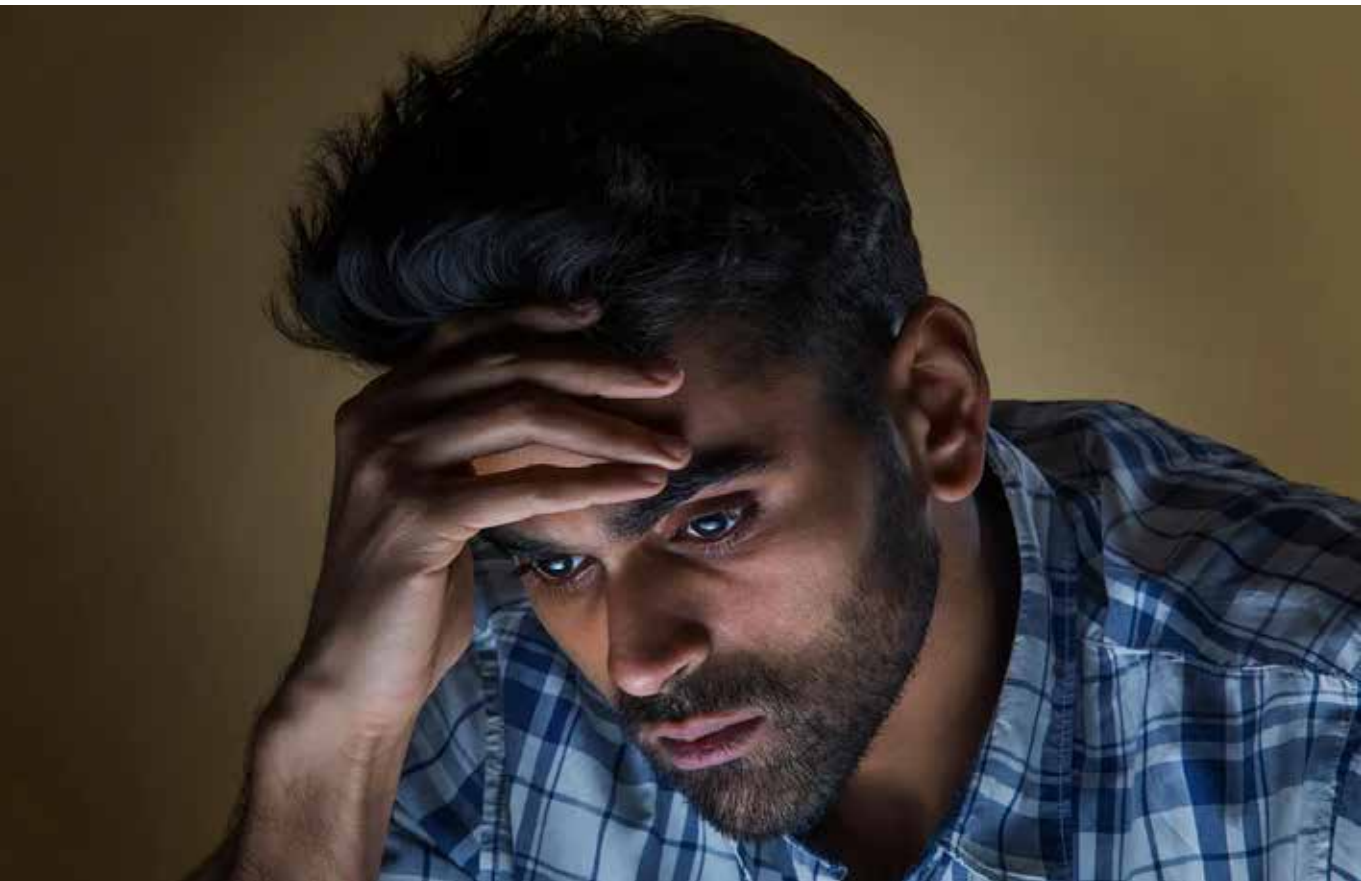
### Printed at

Don Bosco Igact, Kochi-28

# എപ്പോഴും കുറ്റബോധം... ഇതാവാം കാരണം

**തെ**റ്റു ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ, ശരിയായത് ചെയ്യാതെ വരുമ്പോൾ അപ്പോഴെല്ലാം കുറ്റബോധം തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ഒരു വീഴ്ചയോ അനുചിതമായ സംസാരമോ പ്രവൃത്തിയോ ഒക്കെ നമ്മിൽ കുറ്റബോധം സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഏതുകാര്യത്തിലും കുറ്റബോധം, എന്തു ചെയ്യാനും ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ ഇതൊക്കെ നിങ്ങൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണെങ്കിൽ ഒരു കാര്യം

ഉറപ്പാണ് അതിനൊന്നും നിങ്ങൾ മാത്രമല്ല ഉത്തരവാദി നിങ്ങൾ വളർന്നുവന്ന ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് മാതാപിതാക്കൾ അതിനു ഉത്തരവാദികളാണ്. അതെ പുതിയ കാലം പറഞ്ഞുതരുന്നത് നാർസിസിസ്റ്റിക് സ്വഭാവമുള്ള മാതാപിതാക്കൾ വളർത്തുന്ന മക്കളിലെല്ലാം ഇത്തരം പ്രവണതകൾ കടന്നുവരുന്നുവെന്നാണ്. നാർസിസിസ്റ്റിക് സ്വഭാവമുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ കീഴിൽ വളരുന്ന കുട്ടികൾ



നാം എന്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയാതെ നമുക്കൊരിക്കലും എന്തെങ്കിലും ആയിത്തീരാൻ കഴിയില്ല

ഒള അവരുടെ ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങൾ പിൽക്കാല ജീവിതത്തെ വളരെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. എന്തൊക്കെയാണ് നാർസിസിക് മാതാപിതാക്കൾ വളർത്തുന്ന മക്കളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ?

**എല്ലായ്പ്പോഴും കുറ്റബോധം**

എന്തു ചെയ്താലും കുറ്റബോധം ഇത്തരക്കാരുടെ പൊതുപ്രത്യേകതയാണ്. ചെയ്തത് ശരിയായില്ല എന്നുമാത്രമല്ല താൻ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവനാണ് എന്ന ചിന്തയും ഇത്തരക്കാരിലുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രതീക്ഷകൾക്കൊത്ത് ഉയരാൻ കഴിയാത്തതിലുള്ള സങ്കടവും നിരാശയുമാണ് ഇവിടെ പ്രകടമാകുന്നത്.

**മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനുള്ള അതിയായ ശ്രമം**

മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കുന്നതും കരുതുന്നതും നല്ലതാകുമ്പോഴും എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും അതിനുവേണ്ടി സ്വയം വേദനിക്കുന്നതും അത്ര നല്ലതല്ല. നാർസിസിക് മാതാപിതാക്കൾക്കൊപ്പം വളർന്നവർ ഈ സവിശേഷത കൂടുതലായി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതിലാണ് അവരുടെ ശ്രദ്ധമുഴുവൻ. ബാല്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും അതുവഴിയായി അവരുടെ അംഗീകാരം നേടിയെടുക്കാനും അവർ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. ആ ശ്രമം മുതിർന്നപ്പോഴും അവർ പിന്തുടരുന്നു. അതുകൊണ്ട് മുതിർന്നതിനു ശേഷവും സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളെക്കാൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അമിത പ്രാധാന്യം നൽകി അവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും പ്രശംസപിടിച്ചുപറ്റാനും ശ്രമിക്കുന്നു.

**ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്**

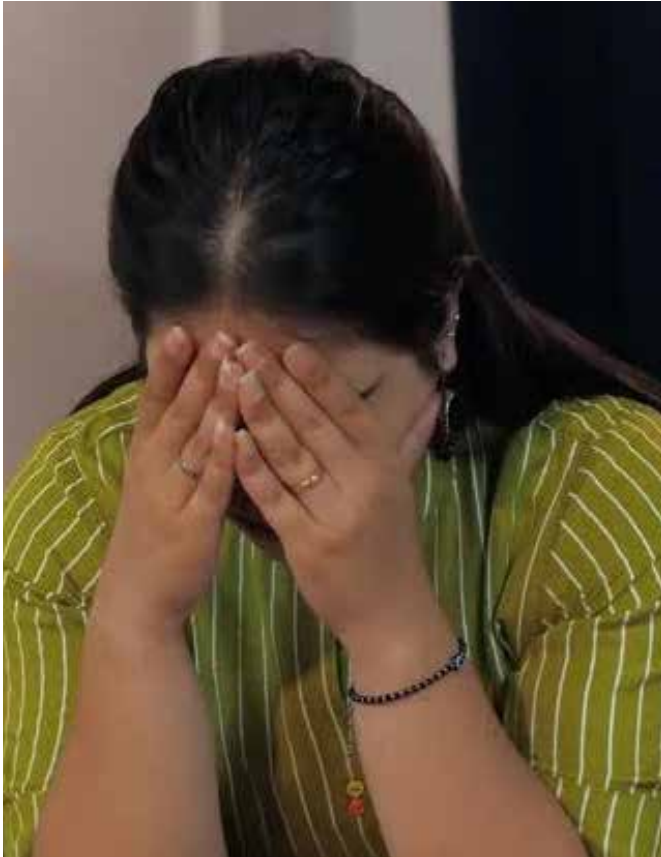
മാതാപിതാക്കൾ സ്ഥിരമായി വിമർശിക്കുകയും മക്കളുടെ നേട്ടങ്ങളെ വിലകുറച്ച് കാണിക്കുകയും ചെയ്താൽ, അത്തരക്കാർക്ക് സ്വയം വിശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകും. തന്നോടുതന്നെയുള്ള മതിപ്പ് അവർക്കില്ലാതെയൊകും. നല്ല കഴിവുകൾ ഉള്ളവരാണെങ്കിൽപോലും ‘എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല’ എന്ന ഭയം മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകുകയും പലതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയുകയും ചെയ്യും.

**വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്**

നാർസിസിസ്റ്റിക് മാതാപിതാക്കൾ സാധാരണയായി കുട്ടികളുടെ വികാരങ്ങളെ അവഗണിക്കുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവരാണ്. അതിനാൽ വളർന്നതിനുശേഷം സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ തുറന്ന് പറയാൻ അവർ പേടിക്കുകയും മടിക്കുകയും ചെയ്യും.

**വ്യക്തിപരമായ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്**

നാർസിസിസ്റ്റിക് മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യവും സ്വകാര്യതയും പലപ്പോഴും മാനിക്കാറില്ല. അതിനാൽ വലിയവരായ ശേഷം പോലും മറ്റുള്ളവരോട് ‘ഇല്ല’ എന്ന് പറയാൻ ഇത്തരക്കാർ ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടും.



“ **ബെല്ലുവിളികളില്ലെങ്കിൽ പുരോഗതി അസാധ്യമായിരിക്കും**



# തണ്ണിമത്തനാണോ കരിമ്പ് ജ്യൂസാണോ നല്ലത്?

**ഹേറോ** എന്തൊരു ചുട്ട് അല്ലേ? എത്ര വെള്ളം കുടിച്ചിട്ടും ദാഹം തീരുന്നില്ല. അപ്പോഴാണ് അകവും പുറവും ഒന്നുപോലെ തണുപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്നത്. അതിന്റെ മുമ്പന്തിയിലുണ്ട് തണ്ണിമത്തനും കരിമ്പ് ജ്യൂസും.. രണ്ടും നല്ലതാണെങ്കിലും ഇതിലേതായിരിക്കും നല്ലത് എന്നൊരു ചിന്ത എപ്പോഴെങ്കിലും മനസ്സിൽ കടന്നുകൂടിയിട്ടില്ലേ? തണ്ണിമത്തനിൽ ഏകദേശം 90-92% വെള്ളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ഇത് വളരെ മികച്ച രീതിയിൽ നിർജലീകരണം തടയുന്നു. ശരീരത്തിലെ ചുട്ട് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള കൂളിങ് നല്കാനും കഴിവുണ്ട്. കുറഞ്ഞ പഞ്ചസാരയും കലോറിയും ഉള്ളതിനാൽ ആവശ്യത്തിന് കുടിക്കാം. വിറ്റാമിൻ A, C, lycopene പോലുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരം തണുപ്പിക്കാനും ദാ

ഹം അകറ്റാനും ഏറെ നല്ലതാണ്. തണ്ണിമത്തൻ പോലെതന്നെയാണ് കരിമ്പ് ജ്യൂസും. നിർജലീകരണം തടയും കൂടാതെ പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, കാൽസ്യം പോലുള്ള electrolytes ഉള്ളതിനാൽ വിയർപ്പിലൂടെ നഷ്ടമായ ഉപ്പ് പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്വാഭാവിക പഞ്ചസാര ഉള്ളതിനാൽ ശരീരത്തിന് വേഗത്തിൽ എനർജി നൽകും. ഇതൊക്കെ ഗുണങ്ങളാകുമ്പോഴും ചില പ്രശ്നങ്ങൾ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. പഞ്ചസാരയും കലോറിയും കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ ശീലമാക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും നല്ലതല്ല. ക്ഷീണം മാരാനും എനർജി ലഭിക്കാനും നല്ലതാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ നിർജലീകരണം തടയുകയാണ് ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ തണ്ണിമത്തനും അതിനൊപ്പം എനർജിയും ആവശ്യമാണെങ്കിൽ കരിമ്പ് ജ്യൂസുമാണ് നല്ലത്. ഇനി ഇതിൽ ഏതുവേണമെന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചുകൊള്ളൂ.



നിലക്കുന്നിടത്ത് മുരടിച്ചുപോകുന്നതിൽ മാത്രം ഭയപ്പെട്ടാൽ മതി, പതുകെ വളരുന്നതിൽ ആശങ്കപ്പെടണ്ട



# അൽഗോരിതങ്ങൾ കവരുന്ന സ്വകാര്യതകൾ

‘ഉലക്ക തിന്നാൻ ആയാലും ഒരു വിരലിന്റെ മറവേണം’ എന്നൊരു നാടൻപ്രയോഗം ഉണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സ്വകാര്യത ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട് എന്നും അതു നഷ്ടമായാൽ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചില ദോഷകരമായ പ്രവണതകളെക്കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവുകളുമൊക്കെയാവാം ഈ പ്രയോഗത്തിന് പിന്നിൽ. മനുഷ്യന്റെ സ്വതന്ത്രത്വം വിലയിടുന്ന എ.ഐ (AI) യുഗത്തിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. നാമറിയാതെ തന്നെ ഡിജിറ്റൽ ഉപ

ഭോക്തൃ സംസ്കാരത്തിന്റെ വേലിയേറ്റത്തിൽ മനുഷ്യനും അവന്റെ സ്വതന്ത്രത്വവും സ്വകാര്യതയുമെല്ലാം നിർമ്മിതബുദ്ധിയെ പോലും കടത്തിവെട്ടുന്ന തരത്തിൽ മൂലധന നിക്ഷേപങ്ങൾ ആയി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിലെ അൽഗോരിതം എന്നത് നമുക്കൊരു പുതിയ വാക്കൊന്നുമല്ല. ഓരോ മനുഷ്യനും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഡിജിറ്റൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും നന്നായി നമ്മുടെ താല്പ



ഓരോ മാറ്റവും നമുക്ക് വളരാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഒരുക്കിത്തരുന്നു

രൂപങ്ങളും, ഇഷ്ടങ്ങളും സൗഹൃദങ്ങളും ബന്ധങ്ങളും നമ്മുടെ രാഷ്ട്രീയവും എന്ന് വേണ്ട സ്വകാര്യമായ എല്ലാത്തിനെപ്പറ്റിയും ഡേറ്റ സൂക്ഷിക്കുകയും അതിന് പ്രകാരം നമ്മുടെ താൽപര്യങ്ങൾക്കനുസൃതം നമ്മളെ ആ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിൽ പിടിച്ചുനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു തവണ സെർച്ച് ചെയ്തതിന്റെയോ വ്യൂ ചെയ്തതിന്റെയോ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നമ്മുടെ താൽപര്യങ്ങൾക്ക് യോജിക്കാൻ ഇടയുള്ള അനേകം വിഷയങ്ങൾ വരുന്നതോടെ മറ്റൊന്നിലും ശ്രദ്ധിക്കാനാവാതെ ഈ ഡിജിറ്റൽ മായയിൽ നാം സോമ്പികളെ പോലെ അടിമപ്പെടുന്നു.

ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വീഡിയോ നമ്മൾ വെറുതെ ഒന്ന് കണ്ടെന്നു കരുതുക. അത് നമുക്ക് അത്ര അറിവോ താൽപര്യമോ ഉണ്ടായിരുന്ന വിഷയം ഒന്നുമായിരുന്നില്ല കൗതുകം മൂലം കണ്ടതാണ്. ഉടനെ തന്നെ നമ്മൾ കണ്ടതിനേക്കാൾ നല്ലൊരു വിഡിയോ ഇതേ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് വരുന്നു... അത് നമ്മെ പിടിച്ചിരുത്താൻ ഉള്ള സൂത്രം ആണെന്ന് നമ്മൾ ഓർക്കാറില്ല. ഓരോ വീഡിയോ തുറക്കുമ്പോഴും ആ വീഡിയോ ഉണ്ടാക്കിയവരുടെ വരുമാനം

കൂടുന്നുണ്ട്. അതിലെ പരസ്യത്തിന്റെ വരുമാനം യൂട്യൂബിനും ലഭിക്കുന്നു... ഇനി ഇത് കാണുന്ന നമ്മളുടെ കാര്യം എടുക്കാം ഒരു അഞ്ചു മിനിറ്റിൽ നിർത്തി അടുത്ത പണിക്ക് പോകാം എന്ന് കരുതി തുടങ്ങിയ സ്ക്രോളിങ് പത്തിരുപത് മിനിറ്റോളം കവർന്നെടുക്കുന്നു. ഇതേ പോലെയാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ കാര്യവും. ഒന്നിന് പുറകെ ഒന്നായി നമ്മൾ കാണുന്ന റീലുകൾ വഴി നമ്മുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ ഒരു മനുഷാസ്ത്രജ്ഞന്റെ മികവോടെ തിരിച്ചറിയുകയും നമ്മളെ മണിക്കൂറുകളോളം പിടിച്ചിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. യുവതലമുറയുടെ തലയ്ക്കകത്തെ വയറിങ് തന്നെ മാറ്റിയത് ഈ ഡിജിറ്റൽ സംസ്കാരം ആണ്.

സ്വകാര്യത എന്ന പരിധിയിൽ ഇന്നലെ വരെ കണ്ടിരുന്ന സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ, ഇഷ്ടങ്ങൾ, സ്വകാര്യ നിമിഷങ്ങൾ, എല്ലാം ഇന്ന് പരിധികളില്ലാതെ ഡിജിറ്റൽ മാധ്യമങ്ങൾക്ക് നാം വിൽക്കാൻ വെച്ചിരിക്കുകയാണ്. കാര്യമായ പഠിപ്പോ അനുഭവജ്ഞാനമോ ഇല്ലാതെതന്നെ നല്ലൊരു വരുമാനശ്രോതസ്സായി പലരും 'സ്വകാര്യജീവിതം' എന്ന ഉൽപ്പ



**ff** ഇല്ലാത്തതിന്റെ മേൽ നിയന്ത്രണം ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനു പകരം അധികാരമുള്ളതിന്റെ മേൽ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുമ്പോഴാണ് നീ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്

നത്തെ കാണാൻ തുടങ്ങി. എങ്ങനെയും വരുമാനം ഉണ്ടാക്കുക എന്നൊരു പ്രവണത ഒരു തലമുറയെ തന്നെ വലിയ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിച്ച് കേവലമനുഷ്യരായി, അവനവനെ തന്നെ കച്ചവടം ചെയ്ത് സുഖമായി ജീവിക്കാം എന്നൊരു ആശയത്തിൽ എത്തിച്ചിരിക്കുന്നു. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളായ യൂട്യൂബ്, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം, ഫേസ്ബുക്ക് ഒക്കെ ഇങ്ങനെ മനുഷ്യരെ മാത്രം ആഴത്തിൽ ഖനനം ചെയ്തു പുഷ്ടി പ്രാപിച്ചവയാണ്. യൂട്യൂബ് വ്ളോഗുകൾ ചെയ്യുന്നവർ പലരും ഉണ്ടായിരുന്ന നല്ല ജോലി വരെ ഉപേക്ഷിച്ച് തങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ ജീവിതം തന്നെ വരുമാനം ആക്കിയവരാണ്. അത് വിനോദത്തിനോ വിജ്ഞാനത്തിനോ എന്നതിലുപരി പലപ്പോഴും അതിരുവിടുന്ന അരോചകമായ പ്രവണതകളിലേക്ക് കൂടി കടക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് എളുപ്പം എത്തിനോക്കാനും തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിൽ എല്ലാകാര്യങ്ങളെയും വർണ്ണാഭമായും ഉല്ലാസഭരിതമായും അവതരിപ്പിക്കുന്നതും വഴിയഥാർത്ഥ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ മറച്ചുവെച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു സാമൂഹിക പൊള്ളത്തരം ഈ ഡിജിറ്റൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ വഴി പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്. പലരും കുടുംബത്തെ മുഴുവൻ ഉൾപ്പെടുത്തിയോ, പ്രശസ്തരെ മുന്നിലിരുത്തി അവരെ ചോദ്യശരങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇക്കിളികൊള്ളിച്ചോ പ്രേക്ഷകരെ കോൾമയിർ കൊള്ളിക്കുന്നതും സാധാരണ കാഴ്ചയാണ്. ഇത്തരക്കാർക്ക് content hunting ആണല്ലോ ആകെയുള്ള ഫോക്കസ്. തങ്ങൾക്ക് വിഷയങ്ങൾ ലഭിക്കാനും കാഴ്ചക്കാരെ ഉണ്ടാക്കാനും ഏതറ്റം വരെയും അപരന്റെ സ്വകാര്യതയിൽ ഇടപെടാൻ ഡിജിറ്റൽ മുതലാളിമാർക്ക് മടിയില്ല.

ജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥമൂല്യവും ആഴവും ഒന്നും ഇനിയുള്ള തലമുറയ്ക്ക് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്നറിയില്ല. പക്ഷേ നമ്മിൽ നിന്നും എന്തൊക്കെയോ കൈമോശം വന്നിരിക്കുന്നു. നാമറിയാതെ അതിന് വിപണനസാധ്യത കൈവന്നിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന് ചിന്തകളും താൽപര്യങ്ങളും ഉള്ള കാലം വരെ ഈ വിപണി മനുഷ്യനെ ഖനനം ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

നല്ലൊരു സായാഹ്നത്തിൽ കൂട്ടുകാരുമായി കൂടിയിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ നിറയുന്ന സന്തോഷവും പ്രകൃതിഭംഗി ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് കൈവന്നിരുന്ന



സമാധാനവും ജീവിതത്തെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളും മറ്റും നൽകിവന്നിരുന്ന ആഴമേറിയ കുടുംബബന്ധങ്ങളും വളരെ സന്തോഷത്തോടുകൂടി ചെലവഴിച്ചിരുന്ന നിമിഷങ്ങളും എല്ലാം പ്രദർശനവസ്തുക്കൾ ആയി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഒരു യാത്ര പോകുമ്പോൾ കണ്ടാസ്വദിച്ചിരുന്നതെല്ലാം ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് റീൽസിനുള്ള സാധ്യത മാത്രമാണ്. എന്തിനേറെ മരണവീട്ടിൽ പോലും ലൈവ് സ്ട്രീമിങ് ഇല്ലാതെ കഴിയില്ലെന്നായി.

പണ്ടൊരു കാലം നമ്മുക്കുണ്ടായിരുന്നില്ലെ 'Less is more' എന്നൊക്കെ ഓർത്തെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന പോലെ ദാരിദ്ര്യത്തിലും സന്തോഷവും സമൃദ്ധിയും തോന്നിച്ചിരുന്ന കാലം. ഇന്ന് മൊബൈലുമായി സ്വന്തം മുറിയിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന തലമുറയോട് പറഞ്ഞു കൊടുക്കാമോ ഒരു മുറിയിൽ ഒരു പെട്ടിടിവിക്ക് മുന്നിൽ പത്തു പതിനഞ്ചൊളുകൾ ആറ്റുന്നോറ്റിരുന്നു ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ ഒന്നിച്ചിരുന്നു സിനിമയൊക്കെ കണ്ടിരുന്ന കാലം?

“ നീ ആശ്രയിക്കുന്നിടത്ത് നീ ഇല്ലേ, ഈ തിരിച്ചറിവു മതി ജീവിതത്തിൽ മാറ്റംവരുത്താനുള്ള തുടക്കം കുറിക്കുന്നതിന് ”

# കുട്ടികളെ മിടുക്കരാക്കാം

**അ**വധിക്കാലമാണ്, മൊബൈലിനും ടിവി ക്കും കമ്പ്യൂട്ടറിനും കുട്ടികൾ അടിമകളാകാൻ കൂടുതൽ സാധ്യതയുള്ള അവസരം. ഈ കാലത്ത് കുട്ടികളെ അതിൽ നിന്ന് ഒരുപരിധിവരെ അകറ്റിനിർത്തി അവരെ എങ്ങനെ കൂടുതൽ മിടുക്കരാക്കാം എന്ന് നോക്കാം.

കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം ശക്തമാക്കാൻ ഹോബികൾ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. മനസ്സിന് സന്തോഷവും ആശ്വാസവും നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസവും സന്തുലിതമായ വ്യക്തിത്വവും വളർത്തുന്നവയാണ്. കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ചില ഹോബികൾ പരിചയപ്പെടാം

## ചിത്രരചനയും കലാപ്രവർത്തനങ്ങളും

ചിത്രരചന, കളർ ചെയ്യിൽ, ക്രാഫ്റ്റ് നിർമ്മാണം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ സൃഷ്ടിപരമായ കഴിവ് വളർത്തുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ഉള്ളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ പുറത്തുകൊണ്ടുവരാൻ കലാപ്രവർത്തനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയുകയും മനസ്സ് ശാന്തമാകുകയും ചെയ്യും.

## സംഗീതവും നൃത്തവും

പാടുക, സംഗീതോപകരണങ്ങൾ പഠിക്കുക, നൃത്തം ചെയ്യുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ മനസ്സിന് വലിയ സന്തോഷം നൽകുന്നവയാണ്. സംഗീതം മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും ആത്മ വിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

## വായന

ഇന്ന് പല കുട്ടികളിലും നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്ന ഒന്നാണ് വായനാശീലം. കഥാപുസ്തകങ്ങൾ, അറിവ് നൽകുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ എന്നിവ വായിക്കുന്നത് കുട്ടികളുടെ ചിന്താശേഷിയും സൃഷ്ടിപരമായ കൽപ്പനാശേഷിയും വളർത്തുന്നു. വായന കുട്ടികളെ ഒരു പുതിയ ലോകത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നു;



അതിലൂടെ അവർ മാനസികമായി കൂടുതൽ സമതുലിതരാകുന്നു.

## ഗാർഡനിംഗും കൃഷിയും

ചെടികൾ നട്ട് വളർത്തുക, വെള്ളം ഒഴിക്കുക, പ്രകൃതിയെ നിരീക്ഷിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ ഉത്തരവാദിത്വബോധം വളർത്തുന്നു. പ്രകൃതിയുമായി സമയം ചെലവിടുന്നത് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സന്തോഷം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

## കായിക വിനോദങ്ങളും പുറംകളികളും

ഫുട്ബോൾ, ക്രിക്കറ്റ്, സൈക്ലിംഗ്, ഓട്ടം പോലുള്ള കളികൾ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ആരോഗ്യകരമാക്കുന്നു. കളികളിലൂടെ കുട്ടികൾ കൂട്ടായ്മയും സഹകരണവും പഠിക്കുന്നു. ഇത് അവരുടെ മാനസിക ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.



മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത അനേകം കാര്യങ്ങളുണ്ട് ജീവിതത്തിൽ. പക്ഷേ അവയെ അംഗീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക

# ബേൺഔട്ട് ആകാതിരിക്കാൻ

**ജോ**ലിയിലെ സമ്മർദ്ദംമൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. ഇനി ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽപോലും ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദം മൂലം മനസ്സ് മടുത്തിരിക്കുന്നവരും അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നവരും ഏറെയുണ്ട്. ജോലി കാരണം മനസ്സും ശരീരവും പൂർണ്ണമായും ക്ഷീണിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർ. ബേൺ ഔട്ട് എന്ന് ഈ അവസ്ഥയെ വിളിക്കാം. ബേൺഔട്ട് ആകാതിരിക്കാൻ നാം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടകാലമാണ് ഇതെന്ന് ഓരോ സംഭവങ്ങളും തെളിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജോലിയും സമയവും കൃത്യമായ രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ബേൺ ഔട്ട് ആകാതെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയും. മാനസികസമ്മർദ്ദം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യാം.

ആഴ്ചയുടെ തുടക്കത്തിൽ വ്യക്തമായ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. തികച്ചാഴ്ച മുതൽക്കാണ് ജോലി ആരംഭിക്കുന്നത്. ഒരു ആഴ്ചയിൽ ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ എന്തൊക്കെയാണിരിക്കണം എന്ന കാര്യത്തിൽ നേരത്തെ തീരുമാനമെടുക്കുക. മുൻഗണന കൊടുക്കേണ്ട ജോലികൾക്ക് പ്രഥമപരിഗണന കൊടുക്കുക. ഇന്ന് ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഇന്നുതന്നെ ചെയ്യുക. നാളെത്തേക്ക് മാറ്റിവയ്ക്കാതിരിക്കുക. ചിലരുണ്ട് ആഴ്ചയിലെ ഭൂരിപക്ഷദിവസങ്ങളും പാഴാക്കിക്കളഞ്ഞതിനു ശേഷം അവസാനമാകുമ്പോഴേക്കും തിടുക്കത്തിലും പരവേശപ്പെട്ടും ജോലി ചെയ്തുതീർക്കാൻ ശ്രമിക്കും. ഫലപ്രദമായി ജോലി ചെയ്യാൻ ഇവിടെ കഴിയുകയില്ല.

പ്രാധാന്യക്രമത്തോടെ ജോലി ചെയ്താൽ അനാവശ്യമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കാം. ചിലരുണ്ട് ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ജോലികൾ പിന്നത്തേക്ക് നീക്കിവയ്ക്കും. ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ട



ഭൂതകാലത്തിലേക്കോ വർത്തമാനകാലത്തിലേക്കോ മാത്രം നോക്കുന്നവർക്ക് ഭാവിയെ എത്തിപ്പിടിക്കാൻ കഴിയില്ല.



ജോലികൾ കൂടുതൽ ഊർജ്ജമുള്ള സമയത്ത് ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന് രാവിലെ പലർക്കും ഊർജ്ജം കൂടുതലായിരിക്കും. അതിനാൽ ശ്രദ്ധയും ചിന്തയും ആവശ്യമായ പ്രധാനജോലികൾ ആ സമയത്ത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. ജോലികൾക്ക് ഇടവേളകൾ ആവശ്യമാണ്. തുടർച്ചയായി ജോലി ചെയ്യുന്നത് ക്ഷീണം കൂട്ടും. മനസ്സ് മടുപ്പിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒന്നോ ഒന്നരയോ മണിക്കൂർ ജോലി ചെയ്തുകഴിയുമ്പോൾ വിശ്രമമെടുക്കുക. ഈ സമയം ഒരിക്കലും പാഴല്ല. കൂടുതൽ ശക്തിയോടും കരുത്തോടും കൂടി ജോലിചെയ്യാനുള്ള വഴിയൊരുക്കുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്.

മേലധികാരികളെയോ മറ്റുള്ളവരെയോ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ എല്ലാ ജോലികളും ഏറ്റെടുക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. അധികജോലിഭാരം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കാതിരിക്കുക. സമയവും ആരോഗ്യവും ഊർജ്ജവും സംരക്ഷിക്കാൻ ചില ജോലികളോട് വിനയപൂർവ്വം നോ പറയാനും പഠിക്കണം. സോഷ്യൽമീഡിയായുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം മാനസികക്ഷീണം വർ

ദ്ധിപ്പിക്കും. ഇ-മെയിൽ നോക്കുക, വാട്സാപ്പ് സന്ദേശം അയ്ക്കുക എന്നിവയെല്ലാം മാനസികക്ഷീണം കൂട്ടുന്ന ജോലികളാണ്. അതുകൊണ്ട് ഡിജിറ്റൽ ഇടവേളകൾ എടുക്കുക.

ഓഫീസ് സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കഴിയുന്നത്ര ജോലിചിന്തകൾ ഒഴിവാക്കുക. ഓഫീസിലെ കാര്യങ്ങൾ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാതിരിക്കുക. കുടുംബാംഗങ്ങളുമൊത്ത് സന്തോഷിക്കാൻ ആ അവസരവും സമയവും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ആഴ്ചയുടെ അവസാനം ജോലിയെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും വിലയിരുത്തുക. എവിടെയാണ് പാളിച്ചകൾ സംഭവിച്ചത് എന്തുകൊണ്ടാണ് കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയാതെപോയത് എന്നിവയൊക്കെ അപഗ്രഥിക്കുക. നല്ല മാറ്റങ്ങളുണ്ടായെങ്കിൽ അഭിമാനിക്കുക. പാളിച്ചകൾ സംഭവിച്ചതായി കണ്ടെത്തിയാൽ തിരുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ജോലി ആവശ്യമാണ്. പക്ഷേ ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും കളഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ജോലികളെ സംബന്ധിച്ച് പുനഃവിചിന്തനം ആവശ്യമാണ്.

“ പരാജയം വിജയത്തിന്റെ വിപരീതപദമല്ല, ചവിട്ടിക്കടന്നുപോകാനുള്ള ഒരു കല്ലു മാത്രമാണ്.



# പ്രായമായിട്ടും പ്രായമാകാത്തവർ

ഭൂരിപക്ഷംപേരും ഭയക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് പ്രായം. ഓരോ വർഷം കഴിയുന്തോറും മാത്രമല്ല ഓരോ ദിവസം കഴിയുന്തോറും പ്രായമേറുകയാണല്ലോ എന്ന ചിന്ത മമിക്കുന്നവർ ഏറെയാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് മധ്യവയസ് പിന്നിടുമ്പോൾ. അംഗീകരിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും പ്രായമേറുന്നു എന്നത് ഒരു യാഥാർഥ്യമാണ്. ഈ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ



നന്നായി അറിയുന്നതുവരെ തനിക്കാകാവുന്നതുപോലെ ചെയ്യുക, അറിഞ്ഞുകഴിയുമ്പോൾ അതുപോലെ ചെയ്യുക

പ്രായമേറുമ്പോഴും ചെറുപ്പമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. വിദഗ്ദർ ഇതിലേക്കായി ചില സൂചനകൾ നൽകുന്നുണ്ട്. അതായത് ശാരീരികമായി പ്രായമേറുമ്പോഴും മാനസികമായി ചെറുപ്പം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ സൂചനകളാണ് അവർ നിരത്തുന്നത്. എന്തൊക്കെയാണ് ഈ സൂചനകളെന്ന് നോക്കാം.

പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം. ഏതെങ്കിലും ഒരു പുതിയ കാര്യം പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ പ്രായം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ബാധിച്ചിട്ടില്ല എന്നാണ് അർത്ഥം. പുതിയൊരു കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കുന്നതും വായിക്കാനും പഠിക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നതും കഴിവുകൾ സജീവമായി നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്. അതിലൂടെ വ്യക്തമാകുന്നത് നിങ്ങളുടെ മസ്തിഷ്കം സജീവമായി നിലനിൽക്കുന്നുവെന്നാണ്.

ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്താനുള്ള പ്രവണതയാണ് മറ്റൊന്ന്.. പ്രായമേറുമ്പോൾ തൊട്ടതിനും പിടിച്ചതിനുമെല്ലാം പരാതി പറയുന്ന



**യൗവനകാലത്തെ പല നല്ല ബന്ധങ്ങളെയും വാർദ്ധക്യത്തിലും സംരക്ഷിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരുമായി ഇടയ്ക്കിടെ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവയും പ്രായമായിട്ടില്ല എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.**

തും അസ്വസ്ഥതപ്രകടിപ്പിക്കുന്നതും സാധാരണമാണ്. അവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കാറുമില്ല. എന്നാൽ ഇതിനു പകരമായി ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നുവെങ്കിൽ അവിടെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ചെറുപ്പമാണ് എന്നാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

നല്ല സംഭാഷണങ്ങളിലേർപ്പെടുക, പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക, കുടുംബാംഗങ്ങളോട് സ്നേഹപൂർവ്വം ഇടപെട്ട് അവരുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം ചെറുപ്പത്തിലായിരിക്കുന്നതിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്. ഉറക്കം, ഭക്ഷണം, വ്യായാമം ഇവ മൂന്നിലും ആവശ്യത്തിന് ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

പ്രായമായി.. ഇനിയെന്തിന് എന്ന ചിന്ത ശരീരത്തെക്കുറിച്ചോ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചോ പാടില്ല. സമ്മർദ്ദങ്ങളെ സംയമനത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെയും പ്രായത്തെ തോല്പിക്കാനാവും. യൗവനകാലത്തെ പല നല്ല ബന്ധങ്ങളെയും വാർദ്ധക്യത്തിലും സംരക്ഷിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരുമായി ഇടയ്ക്കിടെ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവയും പ്രായമായിട്ടില്ല എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

ശരീരത്തിൽ പ്രായത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുണ്ട്. പക്ഷേ അവയെ മനസ്സിലേക്ക് പടർത്താതിരിക്കുക. അപ്പോൾ നമുക്ക് എത്രപ്രായം ചെന്നാലും ചെറുപ്പമായിരിക്കാൻ സാധിക്കും.



മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ നാം ശ്രേഷ്ഠരെന്നുമല്ല മറിച്ച് പണ്ടത്തെക്കാൾ നാം ശ്രേഷ്ഠരാകുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് പ്രധാനം

# ഉപേക്ഷിച്ചുകൊടുത്ത കുട്ടികൾ

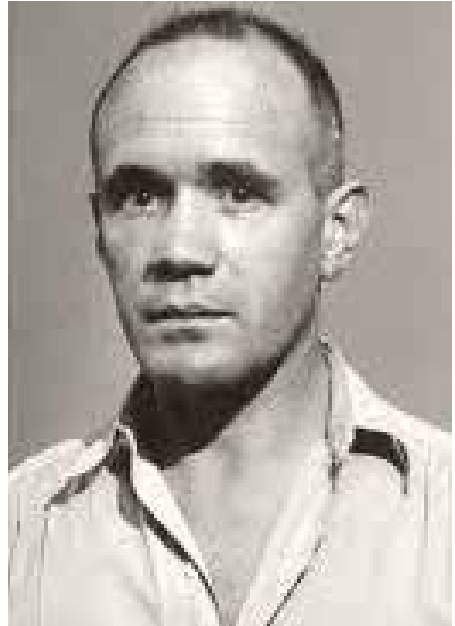
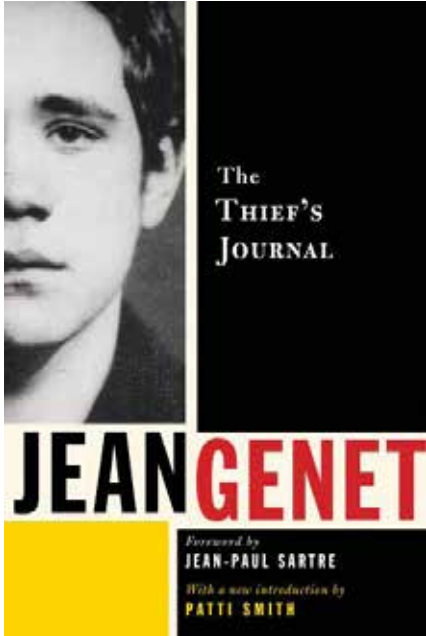


ഇപ്പോൾ പഞ്ച് ആണല്ലോ താരം. ജാപ്പനീസ് മക്കാക് ഇനത്തിൽ പെടുന്ന ഒരു മഞ്ഞു കുരങ്ങൻ കുഞ്ഞ്. ജപ്പാനിലെ ഇച്ചിക്കാവ സിറ്റി മുഗശാലയിൽ കഴിഞ്ഞ ജൂലൈയിലാണ് ടിയാന്റെ ജനനം. ജനിച്ചയുടൻ തന്നെ എന്തോ കാരണ

ത്താൽ പഞ്ചിനെ അമ്മ ഉപേക്ഷിച്ചു. അനാഥനായ പഞ്ച് സ്നേഹത്തിനും പരിഗണനയ്ക്കുമായി മറ്റ് കുരങ്ങുകളെ സമീപിച്ചെങ്കിലും വേണ്ടുവോളം അവഗണനയും തല്ലും മാത്രമാണ് കിട്ടിയത്. ഒടുവിൽ മുഗശാല അധികൃതർ ബ്രൗൺ നിറത്തിലുള്ള



ആത്മവിശ്വാസം കിട്ടാൻ വേണ്ടി കാത്തിരിക്കാതിരിക്കുക. പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങിക്കഴിയുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം താനേ വന്നുകൊള്ളും.



ഒരു ഒറാംഗ്ലട്ടൻ പാവക്കുഞ്ഞിനെ അവൻ കൂട്ടായി കൊടുത്തു. പിന്നെ ആ പാവയുമൊത്തായിരുന്നു കുഞ്ഞു പഞ്ചിന്റെ നടത്തവും കിടത്തവും. അവൻ അതിനെ വെറുമൊരു കളിക്കോപ്പ് എന്നതിനേക്കാൾ തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരനോ, അമ്മയോ ഒക്കെയായി കണ്ടു. പാവയുടെ നെഞ്ചിൽ കിടന്നുറങ്ങുന്ന പഞ്ച് ജനമനസ്സുകളെ സങ്കടപ്പെടുത്തി. അവനെ ദത്തക്കുട്ടിയെന്നും സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കാനും മൃഗശാലാ അധികൃതർക്ക് ധാരാളം അപേക്ഷകളും നിവേദനങ്ങളും ലഭിക്കാൻ തുടങ്ങി. പഞ്ചിന്റെ ഇഷ്ടപാവയായ 'ഐക്യ ഒറാംഗ്ലട്ടൻ പാവ'കളുടെ അനവധി കോപ്പികൾ അവിടേക്ക് ഒഴുകി. കുഞ്ഞു പഞ്ച് നാളുകൾക്കുള്ളിലാണ് ലോകത്തിന്റെ മനസ്സിനെ ആകർഷിച്ചത്. ലോകം മുഴുവൻ അവനിന് ഫാൻസ് ഉണ്ട്.

അമ്മയടക്കം എല്ലാവരും അകറ്റിനിർത്തിയ പഞ്ച് ജീവിതത്തെ എങ്ങനെ നേരിടണമെന്ന് മനുഷ്യനെ പഠിപ്പിച്ചു എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അത് അതിശയോക്തിയാകില്ല.

ആരും കൂടെയില്ല എന്ന് തോന്നുമ്പോൾ എന്ത് തോന്നും?

ഏകാന്തതയും അവഗണനയുമാണ് മനുഷ്യൻ ഏറ്റവും ഭയക്കുന്നതെന്ന് തോന്നുന്നു. എങ്കിലും, ഉപയോഗിക്കാനറിയാമെങ്കിൽ ഏകാന്തതയോളം പോന്ന നല്ലൊരു അവസ്ഥ വേറെയില്ലെന്ന് എഴുതുകയും ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകളുണ്ട് എന്നത് തർക്കമില്ലാത്ത കാര്യമാണ്. പക്ഷെ, എല്ലാവരും വെറുക്കപ്പെടുകയും ഒറ്റയാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യപ്പെടുക എന്നത് അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. ഏകാന്തതയോടുള്ള ഭയമാണല്ലോ മനുഷ്യനെ സമൂഹജീവിയാക്കി മാറ്റിയത്.

'ആരും ലാളിക്കാൻ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് സ്വയം ലാളിച്ചു വളർന്നവനാണ് ഞാൻ' എന്ന് പറഞ്ഞത് ഫ്രാങ്ക് ഷെനെയാണ് (Jean Genet). സമൂഹത്തിന്റെ അരികുകളിലേക്ക് മാറ്റിനിർത്തപ്പെട്ടവനായതുകൊണ്ട് തന്നെ, ജീവിതം വലിച്ചെറിഞ്ഞ അഴുക്ക് ചാലുകളിലൂടെതന്നെയാണ് അയാൾ തന്റെ യാത്ര നിർബാധം തുടർന്നത്.

1910 ഡിസംബറിലെ ഒരു കടുത്ത ശൈത്യകാലത്താണ് ഷെനെയുടെ ജനനം. ഒരു ഗണികയായിരുന്നു അമ്മ. ഏഴ് മാസത്തെ ജീവിതമാണ് അയാൾക്ക് അമ്മയുടെ കൂടെ ലഭിച്ചത്. അമ്മ ഉപേക്ഷിച്ച ഷെനെ

“ വളർച്ച നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ഭയം നാം മറികടക്കുകയും വേണം ”

**സമൂഹം മാറ്റിനിർത്തിയ താനടക്കമുള്ള വരെ എഴുത്തിന്റെ വരേണ്യതയിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നിരുന്നു. എഴുത്തിന്റെ രമ്യഹർമ്മ്യങ്ങളിലെ മടുപ്പിക്കുന്ന കുലീനതയെയും നിശബ്ദതയെയും അലോസരപ്പെടുത്തി. ഞങ്ങൾ പ്രോലിറ്റേറിയ ന്സിന്റെതും ജീവിതമാണ് എന്നയാൾ ഉറക്കെ പറഞ്ഞു.**



യെ പിന്നെ വളർത്തിയത് ഒരു ആശാരിപ്പണിക്കാരനായിരുന്നു. പഠിക്കാൻ മിടുക്കനായിരുന്നെങ്കിലും ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ പലതവണ മോഷണത്തിനും മറ്റും പോലീസ് പിടിയിലാകുന്നുണ്ട് അയാൾ. പതിനഞ്ച് വയസ്സിൽ തന്നെ രണ്ട് വർഷത്തിലേറെ നീണ്ട ജയിൽവാസം. പുറത്തിറങ്ങി പിന്നെയും തുടർന്ന കുത്തഴിഞ്ഞ ജീവിതവും കുറ്റകൃത്യപരമ്പരകളും അയാളെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അപകടങ്ങളിൽ ചാടിപ്പിച്ചു. അപകടകരമായ ജീവിതം, ഒരു ലഹരിയായി മാറി. ആ ജീവിതത്തിന്റെ പൊടിപ്പും തൊങ്ങലും ചേരാത്ത വിവരണമാണ് 'ഒരു കള്ളന്റെ ദിനസരി കുറിപ്പുകൾ' (The Thief's Journal). സർഗ്ഗാത്മകജീവിതം അനുസ്യൂതം തുടർന്നെങ്കിലും തുടർച്ചയായ കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക വഴി, ജീവപര്യന്തത്തിനുള്ള വകുപ്പുകൾ എല്ലാം ചേർത്ത് ഷെനൈ വീണ്ടും കൂഴപ്പത്തിലായി. ഇത്തവണ കാര്യങ്ങൾ പക്ഷെ കീഴ്മേൽ മറിയും എന്ന് മനസിലാക്കി, സാർത്ര്രം പിന്നോടും മറ്റ് എഴുത്തുകാരും ചേർന്ന് ഫ്രഞ്ച് പ്രസിഡന്റിൽ വലിയ സ്വാധീനം പ്രയോഗിച്ച് ഷെനൈയെ രക്ഷപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി.

പ്രതിഭയുടെ ധൂർത്തായിരുന്നു ഷെനൈയുടെ ജീവിതം. ജയിലിലെ പേപ്പർ ബാഗുകളുടെ പുറകിൽ എഴുതി തീർത്ത 'Our Lady of the Flowers', The Balcony അടക്കം നിരവധി നോവലുകൾ, കവിതകൾ, നാടകങ്ങൾ, ലേഖനങ്ങൾ. ജനനവും ജീവിതവും തീർത്ത നിഴൽപ്പാടുകൾ പൊള്ളിച്ച ജീവിതത്തിന് ആശ്വാസമാകാനായി താൻ പല വഴികൾ നോക്കിയെങ്കിലും 'മുറിവിൽ ഉപ്പുപുരട്ടുന്ന ഒറ്റുകാരനായിരുന്നു കാലം' എന്നദ്ദേഹം വിലപിക്കുന്നുണ്ട്. എറി

ത്തുവീഴ്ത്തിയ ജീവിതത്തെ എഴുതിതീർത്താണ് ഷെനൈ പകവീട്ടിയത്. അത് വായിച്ചവർക്കും പൊള്ളി, ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കി. വേശ്യകളും പോക്കറ്റിക്കാരനും കള്ളനും തെമ്മാടിയുമെല്ലാം ജീവിക്കുന്നത് ജീവിതങ്ങളാണ് എന്ന് ബേപ്പൂരിലെ സുൽത്താൻ പറഞ്ഞതും എഴുതിയതും ഷെനൈയും എക്കോ ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

സമൂഹം മാറ്റിനിർത്തിയ താനടക്കമുള്ളവരെ എഴുത്തിന്റെ വരേണ്യതയിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നിരുന്നു. എഴുത്തിന്റെ രമ്യഹർമ്മ്യങ്ങളിലെ മടുപ്പിക്കുന്ന കുലീനതയെയും നിശബ്ദതയെയും അലോസരപ്പെടുത്തി. ഞങ്ങൾ പ്രോലിറ്റേറിയൻസിന്റെതും ജീവിതമാണ് എന്നയാൾ ഉറക്കെ പറഞ്ഞു. അധിക്ഷേപിച്ചവരോടെല്ലാം, 'ഞാൻ കുടിച്ച കണ്ണീരോളം വരില്ല, ഞാൻ കുടിച്ചു തീർത്ത മദ്യം' എന്ന് കലഹിച്ചു. ജീവിതം മുഴുവൻ ഒരു വലിയ കലഹമായി തന്നെ അയാൾ തീർത്തുകളഞ്ഞു. അങ്ങനെയൊണ് അയാൾ ജീവിതത്തോട് പകവീട്ടിയതും.

ഭിക്ഷയായി എറിഞ്ഞ് നൽകിയ ജീവിതം എറിഞ്ഞുടച്ചുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് അയാൾ കളം കാലിയാക്കിയതും.

**“ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ നാം തുടരുന്നതിലൂടെ ആയിത്തീരാൻ നമുക്കാകാവുന്ന പലതും സാധിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു**

# അവനവനിൽ നികേഷപിക്കുക

ഏറ്റവും വലിയ നിക്ഷേപം അവനവൻ തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് മറ്റിടങ്ങളിലോ മറ്റുള്ളവരിലോ അല്ല അവനവരിൽതന്നെയാണ് നിക്ഷേപിക്കേണ്ടത്. നിക്ഷേപിക്കുക എന്നു പറയുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ ചിലർക്കെങ്കിലും ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാകാം. അവനവൻതന്നെയാണ് ഏറ്റവും വലിയ നിക്ഷേപം എന്ന് ഇനിയും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ലാത്തവർക്കാണ് അത്തരം സന്ദേഹങ്ങളൊക്കെ. അതുകൊണ്ട് അവനവനെ ഗൗരവത്തിലെടുത്തും പ്രധാനപ്പെട്ടതായും കണക്കാക്കുന്നവർക്കെല്ലാം ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും മികച്ച കാര്യമാണ് അവന

വനിൽ നിക്ഷേപിക്കുക എന്നത്. അതിലാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിലുള്ള ശ്രദ്ധയും പരിചരണവുമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ മാത്രമാണ് വ്യായാമകാര്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേകമായി ശ്രദ്ധപതിപ്പിച്ചിരുന്നത്. അന്ന് ചിലർക്കുവേണ്ടി മാത്രമുള്ളതായിരുന്നു ജിംനേഷ്യങ്ങൾ. പക്ഷേ ഇന്ന് അവയുടെ പേരു പോലും മാറിയിരിക്കുന്നു. ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബ്, ഫിറ്റ്നസ് എന്നെല്ലാമാണ് പഴയ ജിംനേഷ്യങ്ങളുടെ പുതിയ പേരുകൾ.

ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കുപിടിച്ച ഓട്ടത്തിനിടയിൽ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കൊടു



നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഗുണകരമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാതെ ഒരു ദിവസംപോലും നിങ്ങളെ കടന്നുപോകാതിരിക്കട്ടെ

ത്തിട്ടില്ലാത്ത ആളാണെങ്കിൽ ഇനിമുതൽ അത് ചെയ്തുതുടങ്ങുക. പതിവായി ജിമ്മിൽപോവുക. സമയം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന കാര്യമാണ് രണ്ടാമത്തേത്. പലർക്കും ടൈം മാനേജ്മെന്റ് ഇല്ലാതെപോകുന്നു. ഉറങ്ങിയും മൊബൈൽ നോക്കിയും അനാവശ്യസംസാരങ്ങളിലേർപ്പെട്ടും എത്രയോ പേരാണ് സമയം പാഴാക്കുന്നത്. നമുക്ക് തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയാത്തതായി രണ്ടുകാര്യങ്ങളേയുള്ളൂ. ഒന്ന് സമയം രണ്ട് സൽപ്പേർ. സമയം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുക. ഒരുദിവസത്തെ പ്രവൃത്തിമണിക്കൂറുകളെ കൃത്യമായും വ്യക്തമായും ചാർജ് ചെയ്യുക. അതനുസരിച്ച് സമയം ഫലപ്രദമാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വരുമാനം എത്രയുമായിരുന്നു കൊള്ളട്ടെ. അതിൽ നിന്ന് ഒരു വിഹിതം സമ്പാദ്യമായി നീക്കിവയ്ക്കുക. കയ്യിൽ കിട്ടുന്നതു മുഴുവൻ ചെലവഴിക്കുന്ന ശീലമാണെങ്കിൽ നാളെയേക്ക ചിന്തയില്ലാത്ത വ്യക്തിയാണ് നിങ്ങളെന്ന് പറയേണ്ടിവരും. അത്യാവശ്യകാര്യങ്ങൾക്കുപോലും മറ്റൊരാളുടെ മുമ്പിൽ കൈനീട്ടുകയോ കടംവാങ്ങുകയോ ചെയ്യേണ്ടിവരും.

അതുണ്ടാവാതിരിക്കാൻ നൂറുരൂപ മാത്രമാണ് വരുമാനമെങ്കിൽപോലും നിർബന്ധമായും ഒരു രൂപയെങ്കിലും നീക്കിവയ്ക്കാൻ തയ്യാറാവുക. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുക. എന്താണ് ജീവിതമെന്നും എന്തിനാണ് ജീവിതമെന്നും കൃത്യമായ ധാരണയും ലക്ഷ്യബോധവും ഉള്ളവർക്കുമാത്രമേ ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ ജീവിക്കാനും ഭാവി ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും കഴിയുകയുള്ളൂ. ലക്ഷ്യബോധം ഉള്ളവർക്കു മാത്രമേ നേട്ടങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

നേട്ടങ്ങളുണ്ടാവുമ്പോഴാണ് ജീവിതത്തെ സംതൃപ്തിയോടെ കാണാൻ സാധിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക. നമ്മോടുതന്നെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാകാനും സ്വന്തം കഴിവിൽ മതിപ്പുള്ളവരാകാനും അത് വഴിയൊരുക്കും. യാത്ര ചെയ്യുകയും പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുകയുമാണ് മറ്റ് രണ്ടുമാർഗ്ഗങ്ങൾ യാത്രകളും വായനയും നമ്മെ പുതുക്കും. പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകളും ദർശനങ്ങളുമുള്ളവരാക്കിമാറ്റുകയും ചെയ്യും.



ആർക്കും പിന്നിലേക്കുപോയി ഒരു തുടക്കം കുറിക്കാനാവില്ല, പക്ഷേ ഇപ്പോൾ മുതൽ ആരംഭിച്ച് നല്ലതുപോലെ അവസാനിപ്പിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും കഴിയും

പലതരം പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരാണു് നാം എല്ലാവരും. ശരിയാണ് അവയിൽ പലതും നമ്മുടെ കുറ്റമോ കുറവോ കൊണ്ട് ഉണ്ടായവയായിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ ചില പ്രശ്നങ്ങളെങ്കിലും നമ്മുടെതന്നെ സൃഷ്ടിയാണ്. ജീവിതത്തിലെ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ ചില ഭയങ്ങൾ പിടികൂടിയതുമൂലം മരണാവരേ ആ ഭയവുമായി കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവരുണ്ട്. ഏതൊന്നിനെയോ നോ നാം ഭയക്കുന്നത് ആ ഭയം ഇല്ലാതാക്കാൻ ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുക എന്നാണ് വിദ്ഗദ് പഠയുന്നത്. ഭയത്തെ അതിജീവിക്കാത്തതിടത്തോളം കാലം നാം ആ ഭയവുമായി ജീവിക്കും. ഭയം ഒരിക്കലും നമ്മെ

വിട്ടുപിരിയുകയില്ല മറിച്ച് നാം ഭയത്തെ വിട്ടുപേക്ഷിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഭയത്തിന്റെ തടവുകാരായി ജീവിതം തുടരുന്നതിന് നാം തന്നെയാണ് കാരണക്കാർ.

ഭയമാണ് നമ്മുടെപ്രശ്നമെങ്കിൽ ആ ഭയത്തെ തോല്പിക്കാതെ നാം പ്രശ്നമുക്തരാവുകയില്ല. ഭയത്തെ വെല്ലുവിളിക്കുമ്പോഴാണ് ഭയം തോറ്റോടുന്നത്. അവനവനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായും നന്നായും അറിയുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. നമ്മുക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് നാം ആയിത്തീരേണ്ടതിനെക്കുറിച്ച് അറിയാതെ പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക്

# നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നാം കാരണമാണോ?



ഓരോ മാറ്റവും ഓരോ പുതിയ അവസരങ്ങളാണ്, അതുകൊണ്ട് മാറാൻ ഭയപ്പെടരുത്.

**നമ്മൾ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ ഭാവിയിലേക്ക് ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടതില്ല. നാളെയെന്ന ഒരൊറ്റദിവസത്തേക്കുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ചെയ്താൽ മതി. ഒരു കോവണി കയറുമ്പോൾ ആദ്യം മുതൽ അവസാനംവരെയുള്ള പടികളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ. മറിച്ച് അടുത്ത ചുവടെടുത്തുവയ്ക്കുന്ന പടിയിലേക്ക് മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി.**

കൂടുതലായി വിലകല്പിക്കുന്നത്. നമുക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടെങ്കിൽ നാം ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കുകൾക്ക് ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ സ്ഥാനം കൊടുക്കുകയില്ല. പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലുമാണ് നാം സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നത്. അവർ നല്ലതുപറയുമ്പോൾ സന്തോഷവും അവർ മോശം പറയുമ്പോൾ നിരാശയും അനുഭവപ്പെടുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്. നമുക്ക് എല്ലാവരുടെയും അംഗീകാരം ആവശ്യമില്ല. കാരണം നാം

തന്നെയും എല്ലാവരെയും അംഗീകരിക്കാറില്ല. ജീവിതത്തിൽ നാം അനുഗ്രഹിക്കപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് പലതരത്തിലുള്ള തിക്താനുഭവങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകേണ്ടിവരും എന്നത് ഒരു വാസ്തവമാണ്. അതുകൊണ്ട് പ്രതിസന്ധികളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നാം വിജയിക്കില്ല എന്ന് കരുതരുത്. വിജയിക്കുന്നതിന് മുമ്പുള്ള, അല്ലെങ്കിൽ വിജയത്തിലെത്തുന്നതിന് മുമ്പുള്ള ചില ഹസ്സിൽസുകൾ മാത്രമാണ് അവയെന്ന് വിശ്വസിക്കുക. അപ്പോൾ ഉടനടി വിജയം കണ്ടില്ലെങ്കിലും പരിശ്രമത്തിന്റെ പേരിൽ നാം പ്രശ്നത്തിൽ അകപ്പെടുകയില്ല.

നമ്മൾ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ ഭാവിയിലേക്ക് ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടതില്ല. നാളെയെന്ന ഒരൊറ്റദിവസത്തേക്കുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ചെയ്താൽ മതി. ഒരു കോവണി കയറുമ്പോൾ ആദ്യം മുതൽ അവസാനംവരെയുള്ള പടികളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ. മറിച്ച് അടുത്ത ചുവടെടുത്തുവയ്ക്കുന്ന പടിയിലേക്ക് മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. അതുപോലെയാണ് ഇവിടെയും. ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ നാം തലയിലേറ്റുമ്പോൾ എല്ലാംകൂടി ചുമക്കാൻ നമുക്കാവില്ല. അതുകൊണ്ട് തൊട്ടടുത്ത ദിവസത്തെ മാത്രം ആലോചനകൾ നടത്തുക.



ചിലപ്പോൾ ചില കാര്യങ്ങൾ തകർച്ച നേരിടുന്നത് അത്വീണ്ടും നന്നാകില്ല എന്നതിന്റെ സൂചനയല്ല

# 'സിൽക്കി മോം' ആണോ?

**സോ**ഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഇപ്പോൾ ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു മാതൃത്വശൈലിയാണ് 'സിൽക്കി മോം'. എന്താണ് സിൽക്കി മോം? കുട്ടികളെ വളർത്തുമ്പോൾ കർശനമായ നിയന്ത്രണവും പൂർണ്ണ സ്വാതന്ത്ര്യവും തമ്മിലുള്ള ഒരു സമതുലിത സമീപനം സ്വീകരിക്കുന്ന അമ്മമാരാണ് 'സിൽക്കി മോം'. സിൽക്ക് പോലെ മൃദുവും എന്നാൽ ആവശ്യംവരുമ്പോൾ ശക്തവുമായ മാതൃത്വം എന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. നിങ്ങൾ ഒരു സിൽക്കി മോം ആണോയെന്ന് കണ്ടെത്താനുള്ള ചില മാർഗങ്ങളിതാ.

## നിയമങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യവും തമ്മിൽ ബാലൻസ്

കുട്ടികൾക്ക് ചില നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. പക്ഷേ അവരെ എല്ലാത്തിലും കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കില്ല. അവർക്ക് സ്വതന്ത്രമായി പഠിക്കാനും വളരാനും അവസരം നൽകും.

## കുട്ടിയുടെ വികാരങ്ങൾ കേൾക്കുന്നു

കുട്ടി കോപിച്ചാലോ ദുഃഖിച്ചാലോ 'മിണ്ടരുത്' എന്ന് പറയാതെ, അവന്റെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

## ടെക്നോളജിയെ പൂർണ്ണമായി നിരോധിക്കില്ല

ഫോൺ, ടാബ് തുടങ്ങിയവ മുഴുവനായി വിലക്കില്ല. പക്ഷേ സമയപരിധി നിശ്ചയിച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ അനുവദിക്കും.



## തെറ്റ് ചെയ്താൽ പഠിപ്പിക്കും

കുട്ടി തെറ്റ് ചെയ്താൽ ശിക്ഷിക്കാൻ മാത്രം ശ്രമിക്കാതെ അത് എന്തുകൊണ്ട് തെറ്റാണ് എന്ന് വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കും

## കുട്ടിയുടെ അഭിപ്രായം മാനിക്കുന്നു

വീട്ടിലെ ചില തീരുമാനങ്ങളിൽ പോലും കുട്ടിയുടെ അഭിപ്രായം ചോദിക്കും

## പൂർണ്ണമായ 'പെർഫക്റ്റ് അമ്മ' ആകാൻ ശ്രമിക്കില്ല

സ്വയം പിഴവുകൾ ഉണ്ടാകാം എന്ന് അംഗീകരിക്കുന്നു. മാതൃത്വം ഒരു പഠന യാത്ര എന്ന നിലയിൽ കാണുന്നു.

## കുട്ടിയെ ഉത്തരവാദിത്വം പഠിപ്പിക്കുന്നു

വീട്ടുപണികളിൽ ചെറിയ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പ്രായത്തിനു അനുസരിച്ചുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും..

## ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ വളർത്തുന്നു

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, കളി തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ നൽകും.

## താരതമ്യം ചെയ്യില്ല

'അവന്റെ മകൻ ഇത്ര നല്ലത്' എന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യില്ല.

## സ്നേഹവും നിയന്ത്രണവും ഒരുപോലെ

കുട്ടിക്ക് വലിയ സ്നേഹവും സുരക്ഷിതത്വവും നൽകുമ്പോൾ ആവശ്യമായപ്പോൾ നിയന്ത്രണവും കാണിക്കും.

ചുരുക്കത്തിൽ സിൽക്കി മോം സ്നേഹവും നിയന്ത്രണവുമുള്ള സമതുലിത മാതൃത്വ ശൈലി ആണ്. കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വം മാനിക്കുകയും, അവനെ/അവളെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിയായി വളരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമീപനമാണ്..

വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിക്കുക, നിങ്ങൾ ഭാവിയിലേക്ക് നടത്തുന്ന ഏറ്റവും മികച്ച നിക്ഷേപങ്ങളിലൊന്ന് അതാണ്

# ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞുണ്ടാവാൻ പുരുഷനും വേണം ശ്രദ്ധ

**ആ**രോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ എല്ലായ്പ്പോഴും സ്ത്രീയുടെ ആരോഗ്യമാണ് പ്രധാനമായും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യവും ഭാവിയിലും നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ അത്രത്തോളം തന്നെ നിർണ്ണായകമാണ് പുരുഷന്റെ ആരോഗ്യവും. പുരുഷന്റെ ജീവിതശൈലിയും ശാരീരികമാനസികാരോഗ്യവും അടുത്ത തലമുറയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാം. ബീജങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മ നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നത് പുരുഷന്റെ ആരോഗ്യമാണ്. പോഷകാഹാരക്കുറവും മദ്യപാനവും പുകവലിയുമുള്ള പുരുഷന്മാരുടെ ബീജം ഗർഭധാരണത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും കുഞ്ഞിന് ജനിതകപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രായം കൂടുതലുള്ള പുരുഷന്മാർക്ക് -പ്രത്യേകിച്ച് നാല്പതിനുമേൽ പ്രായം- ജനിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഓട്ടിസം, സ്ക്രിസോഫ്രീനിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാറുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്.

പുരുഷന്റെ അനാരോഗ്യം കുട്ടികളിൽ വളർച്ച വൈകല്യങ്ങളും ഭാവിയിൽ പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പുരുഷന്റെ അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും സമ്മർദ്ദവും വിഷപദാർത്ഥങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കവും ജീനുകളുടെ പ്രവർത്തനം മാറ്റാൻ ഇടയാക്കുന്നവയാണ്. തന്മൂലം അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് ഇവ പകരപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പുകവലി, മദ്യപാനം, അമിതവണ്ണം, വ്യായാമക്കുറവ് എന്നിവയെല്ലാം പുരുഷന്റെ ബീജഗുണത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നവയാണ്. പുകവലി മൂലം ബീജത്തിന്റെ ഡിഎൻഎ യ്ക്ക് കേടുവരുകയും മദ്യപാനം ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അമിതവണ്ണം മൂലം ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ കുറയുന്നു. വ്യായാമക്കുറവ് വന്ധ്യതയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കാം.

ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മംകൊടുക്കാൻ തീരുമാനിക്കുമ്പോൾ അതിനുമുമ്പ് പുരുഷൻ തന്റെ ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ കൊടുക്കണം. പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും പുകവലിയും മദ്യപാനവും ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യണം. മാനസികസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കണം. ഹെൽത്തി ഫാദർ ഹെൽത്തി ജനറേഷൻ എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ അമ്മമാത്രമല്ല അച്ഛനും ആരോഗ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.



പരാജയങ്ങളുടെ ഫലമാണ് വിജയം എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരാൾ മാത്രമേ വിണ്ടും വീണ്ടും പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയുള്ളൂ



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](http://www.prabhathresidentialschool.com)