

Only Positive...

JUNE 2026

ഒപ്പം[®]

Vol:9 | Issue:1



**വേണോ ഡിജിറ്റൽ
ഡിറ്റോക്സ്...**

ടെൻഷനാണോ? പേനയെടുക്കൂ...

വലതരത്തിലുള്ള ഉത്കണ്ഠകളിലൂടെ, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന വരാണ് എല്ലാവരും. ഓരോരുത്തരും നേരിടുന്ന പ്രശ്നം എന്താണോ അതനുസരിച്ചായിരിക്കും അവരുടെ ഉത്കണ്ഠകളുടെ തോത്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ഒരു എളുപ്പമാർഗ്ഗം പറയാം. ഇതിനാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ഒരു പേപ്പറും പേനയും എടുക്കുകയാണ്. ഉത്കണ്ഠയുടെ മുമ്പിൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ വിഷമിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും എളുപ്പമാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിനുള്ള തുടക്കമാണ് അത്. പേനയും പേപ്പറും എടുത്തതിന് ശേഷം എഴുതിത്തുടങ്ങുക. വലിയ ലേഖനങ്ങളോ ഗഹനമായ വിഷയങ്ങളോ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല മറിച്ച് ഞാൻ എന്തിനെയാണ് ഇപ്പോൾ ഭയക്കുന്നത്, എനിക്ക് എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ ഉത്കണ്ഠയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്തത്, ഒരു മണിക്കൂറിനോ രണ്ടു മണിക്കൂറിനോ ശേഷം ഇതെത്രത്തോളം ഗൗരവകരമായിരിക്കും എന്നീ ചോദ്യങ്ങളാണ് ആദ്യം എഴുതേണ്ടത്.

എന്തിന് എഴുതുന്നു എന്ന് ചോദിച്ചാൽ അതിനുള്ള ഉത്തരം ഇതാണ്. ഉത്കണ്ഠകൾ തലയിൽ മാത്രമായിരിക്കുമ്പോൾ വളരെ വലുതാണെന്ന് നമുക്ക് തോന്നും. അത് അമൂർത്തമാണ്. പക്ഷേ പേപ്പറിൽ എഴുതുമ്പോൾ അത് മുർത്തമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. നമുക്ക് അവയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തത കിട്ടുന്നു. മാത്രവുമല്ല അവയെ എങ്ങനെയാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കാനാവും. അതോടെ അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമാകുന്നു. ഭയപ്പെട്ടിരുന്നതുപോലെയോ ആശങ്കപ്പെട്ടതുപോലെയോ അല്ല കാര്യങ്ങൾ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാവും തലയുടെ പുകച്ചിൽ അവസാനിക്കുന്നു, അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയുന്നു. അധികസമയം എഴുതാൻ ചെലവഴിക്കണമെന്നില്ല. മൂന്നുമുതൽ അഞ്ചു മിനിറ്റ് വരെ സമയം മതിയാവും. അപ്പോഴേയ്ക്കും മനസ്സ് ശാന്തമായിത്തുടങ്ങും. തിളച്ചുവരുന്ന പാൽ സ്റ്റൗ ഓഫാക്കുന്നതോടെ കെട്ടടങ്ങുന്നതുപോലെ മനസ്സിലെ ഉത്കണ്ഠകൾ കുറ

ഞ്ഞുകുറഞ്ഞുവരുന്നു. വളരെ ലളിതമായി നമുക്ക് ഇത് തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ നിരവധി പേർ ഫലം കണ്ടെത്തിയ ഒരു രീതിയാണ് ഇത്. ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തെച്ചൊല്ലി ടെൻഷൻ വരുമ്പോൾ മൊബൈലെടുത്ത് സ്ക്രോൾ ചെയ്യുന്നതാണ് പുതിയ ട്രെൻഡ്. അത് അസ്വസ്ഥത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയേയുള്ളൂ. പകരം എഴുതിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സ് ശാന്തമാകും. അതുകൊണ്ട് ഇനിമുതൽ ഈ പരീക്ഷണം നടത്തി നോക്കൂ..





EDITORIAL

വിജയത്തിന്റെ പ്രശ്നം

വിജയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് നാം എല്ലാവരും. നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളുടെയും മത്സരങ്ങളുടെയും പിന്നിലുള്ളത് വിജയിക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹമാണ്. വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് എല്ലാവരുടെയും ശ്രമവും പ്രയത്നവും. വിജയം നൽകുന്ന സന്തോഷം വലുതും അത് അനിവാര്യവുമാണ്. ഒരാളും തോൽക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. തോൽവി അപമാനവും തളർച്ചയുമാണ്. വിജയം അഭിമാനവും ഉയർച്ചയുമാണ്. പക്ഷേ ഇങ്ങനെ യൊക്കെ പറയുമ്പോഴും വിജയത്തിന് മറ്റൊരു പ്രശ്നം കൂടിയുണ്ട്.

അതു നമ്മുടെ വളർച്ച മുരടിപ്പിക്കുന്നു. അധികമാരും ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് ഇത്. വിജയിക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമമാണ് നമ്മെ അധാനശീലരും പ്രയത്നശാലികളുമാക്കുന്നത്. അറിവു നേടാനും ശ്രദ്ധ നേടാനും കാരണമാകുന്നതും അതുതന്നെ.

എന്നാൽ വിജയിച്ചുകഴിയുന്നതോടെ പരിശ്രമങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷവും. തൽഫലമായി കൂടുതൽ വളരാനുള്ള സാധ്യത അവർക്ക് ഇല്ലാതാകുന്നു. ചില ചെടികളുടെ ഇലകൾ നാം നുള്ളിക്കളയാറുണ്ട്. കൂടുതൽ ഉയർന്നുപോകാതിരിക്കാനാണ് അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത്. അതുപോലെ ഒരു ഘട്ടം എത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ നാം നിന്നുപോകുന്നു.

നതിന് കാരണം പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാതെ പോകുന്നതും അധാനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നത്. വിജയങ്ങൾ എപ്പോഴും നമ്മെ സുരക്ഷിതബോധമുള്ളവനാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു ഘട്ടം കഴിയുമ്പോൾ അത് നമ്മുക്ക് അപകടം ചെയ്യും. വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയെ നിശ്ശബ്ദമായി തടയുന്നവയാണ് ചില വിജയങ്ങൾ. പുറമേയ്ക്ക് നോക്കുമ്പോൾ നാം വിജയിച്ച മനുഷ്യരാണ്. പക്ഷേ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കിയാൽ നമുക്കറിയാം നാം ആന്തരികമായി തോറ്റവരാണെന്ന്.

അതുകൊണ്ട് വിജയിക്കുമ്പോഴും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. വിജയിച്ചു എന്നു കരുതി പരിശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. മരിച്ചുവീഴുന്ന നിമിഷം വരെ നമുക്ക് പല കാര്യങ്ങളും പുതുതായി പഠിക്കാനുണ്ട്. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിലൂടെ നാം പുതുതാക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ചെറുപ്പമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വിജയിക്കുമ്പോഴും വിജയം നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നത് പരിശ്രമികൾക്കുമാത്രമാണ്. അതുകൊണ്ട് ഒരു വിജയവും അവസാനമല്ലെന്ന മനസ്സിലാക്കി ജീവിതത്തിൽ തുടർച്ചയായി പരിശ്രമിക്കുക, പഠിക്കുക.

വിജയാശംസകൾ
വിനായക് നിർമ്മൽ

OPPAM

Only Positive...

Vol: 9 | Issue: 1 | Page: 24
June 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



വേണോ ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ്...

ഒരു ദിവസം പോൺ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാൻ നോക്കിയിട്ടുണ്ടോ... സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നിന്ന് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ മാറിനിന്നപ്പോൾ മനസ്സിൽ അസ്വസ്ഥത തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?

ഇന്ന് ലോകത്തിലെ ഭൂരിപക്ഷം മനുഷ്യരുടെയും ഒരു ദിവസം ആരംഭിക്കുന്നത് മൊബൈൽ നോക്കിക്കൊണ്ടാണ്. ദിവസം അവസാനിക്കുന്നതും അങ്ങനെ തന്നെ. മാത്രവുമല്ല ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ സമയവും മൊബൈലുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടുപിടിക്കുന്നു. ജോലിയും വിനോദവും എല്ലാം മൊബൈലിലൂടെ. ഇത്തരത്തിലുള്ള സാഹചര്യത്തിലാണ് ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ് (digital detox) പ്രസക്തമാകുന്നത്.



നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ കരുത്തനും ധീരനുമായി മാറുന്നത്

എന്താണ് ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ്

മൊബൈൽ, സോഷ്യൽ മീഡിയ, ഇന്റർനെറ്റ്, ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് ബോധപൂർവ്വം അകലം പാലിക്കുകയോ താൽക്കാലികമായി വിട്ടുനിൽക്കുകയോ ചെയ്യലാണ് ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ്. ദിവസം മുഴുവൻ ഫോൺ ഓഫാക്കിവയ്ക്കുന്നതും വാരാന്ത്യങ്ങളിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുന്നതും നോസ്ക്രീൻ അവർ പാലിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. മനസിന് സ്വസ്ഥത കൊടുക്കുകയും ചിന്തകളെ ഏകാഗ്രമാക്കുകയും ശ്രദ്ധിക്കാൻ അവസരം നൽകുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം.

പ്രസക്തി

ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സിന്റെ പ്രസക്തി എന്താണെന്ന് നോക്കാം. മനുഷ്യമസ്തിഷ്കം തുടർച്ചയായ information switching നു വേണ്ടി രൂപകല്പന ചെയ്തതല്ലെന്നോട്ടിഹി ക്ഷേമനുകളും നിരന്തരം സ്ക്രോൾ

ചെയ്യലും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ തകർക്കുന്നവയാണ്. കാര്യങ്ങൾ മറക്കുന്നതും മാനസികമായ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നതും ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധം തീർക്കലാണ് ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ്.

രാത്രിയിൽ സ്ക്രീൻ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു മൂലം മെലട്ടോണിൻ ഹോർമോൺ കുറയ്ക്കുന്നതായും ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണമേന്മ കുറയ്ക്കുന്നതായും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വൈകി ഉറങ്ങുന്നത് ക്ഷീണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും രാവിലെ മന്ദതയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവർക്ക് മാനസികാരോഗ്യം കുറയുന്നതായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കാരണം സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ നാം പലപ്പോഴും കാണുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിലെ വിജയങ്ങളും മനോഹരമായ നിമിഷങ്ങളുമാണ്. അവരുടെ സൗന്ദര്യവും പ്രശസ്തിയുമാണ്. ഇത് സ്ഥിരമായി കാണുന്നതോടെ



ജീവിതം പരിപൂർണ്ണതയുള്ളവയല്ല, പക്ഷേ അതിശയകരമാണ്

നമുക്ക് നമ്മോട് തന്നെ അപകർഷത തോന്നുകയും എന്റെ ജീവിതം പാഴായിപ്പോയിയെന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തന്മൂലം ആത്മവിശ്വാസം തകരാറിലാവുകയും മാനസികാരോഗ്യം ദുർബലമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയ്ക്കെല്ലാം പരിഹാരമാണ് ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ്.

ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ് നടപ്പാക്കിയാൽ

ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ് നടപ്പിലാക്കിയതിലൂടെ പലരുടെയും ശ്രദ്ധ മെച്ചപ്പെടുകയും ഉറക്കം നന്നാവുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ മാനസികമായ സമാധാനവും സ്വസ്ഥതയും അനുഭവിക്കാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.



പ്രായോഗികമോ?

ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സ് എത്രത്തോളം പ്രായോഗികമാണ്? അങ്ങനെയൊരു വിഷയം കൂടി നാം ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കാരണം ഇന്ന് എല്ലാം ഡിജിറ്റൽ മയമാണ്. ജോലി, പഠനം, ബാങ്കിങ്, ബന്ധങ്ങൾ, വാർത്തകൾ എല്ലാം ഡിജിറ്റലായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ ഡിജിറ്റൽ ജീവിതം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാനാവില്ല. പലർക്കും അതിൽ പൂർണ്ണമായും വിജയിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. അത് പ്രായോഗികവുമല്ല, ഒരു ദിവസം കുറച്ചുനേരം മൊബൈൽ ഉപേക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം പൂർവ്വാധികം ആവേശത്തോടെ അതിലേക്ക് മടങ്ങുന്നവരാണ് പലരും. കാരണം അത്രയധികം ഫോൺ നമ്മെ കീഴ്പ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

പോംവഴി

അതുകൊണ്ട് ഡിജിറ്റൽ ഡിറ്റോക്സിന് പകരമായി ഡിജിറ്റൽ ബാലൻസാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യം. അതുപോലെ ആരോഗ്യകരമായ ഡിജിറ്റൽ ശീലങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുകയും വേണം. ഇതിനായി ചില പോംവഴികൾ നിർദ്ദേശിക്കാം.

- ദിവസത്തിലെ ആദ്യത്തെ മുപ്പതു മിനിറ്റ് ഫോൺ നോക്കാതിരിക്കുക. പകരം പ്രാർത്ഥന, നടത്തം, വായന, ധ്യാനം എന്നിവയ്ക്കായി നീക്കിവയ്ക്കുക
- അനാവശ്യ നോട്ടിഫിക്കേഷനുകൾ ഓഫ് ചെയ്യുക, സോഷ്യൽ മീഡിയ അലേർട്ട് കുറയ്ക്കുക
- ഭക്ഷണമുറി, കിടപ്പറ, വിനോദസമയം എന്നിവ ഫോൺരഹിത മേഖലയാക്കുക
- അവസാനമില്ലാത്ത നെഗറ്റീവ് വാർത്തകളും റീൽസും സ്ക്രോൾ ചെയ്യുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുക
- റീൽ ലൈഫിനെക്കാൾ പ്രധാനമാണ് റിയൽ ലൈഫ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക, സാങ്കേതികവിദ്യയെ നാം സ്നേഹിക്കുകയും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും വേണം. പക്ഷേ നാം ഒരിക്കലും സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ അടിമകളാകരുത്. ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാങ്കേതികവിദ്യയെ കൂട്ടുപിടിക്കുക. പക്ഷേ സാങ്കേതികവിദ്യ മൂലം ജീവിതം തകരാറിലാവാൻ നാം അനുവദിക്കരുത്.

“ നിന്നിനക്ക് എപ്പോഴും ഏറ്റവും മികച്ചതുതന്നെ നല്കുക



ദിവസം ഫലപ്രദമാക്കാൻ എന്താണ് മാർഗം?

‘സമയമില്ല’, ‘സമയം പോയതിങ്ങില്ല’, ‘ഈ ദിവസം ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ല’... ഇങ്ങനെ പരിതപിക്കുന്നവരെ നാം പലപ്പോഴും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ചിലർക്ക് അവരുടെ ദിവസം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് വേറെ ചിലർക്ക് അവരുടെ ദിവസം ഫലപ്രദമായി ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നത്? ഒരു വർഷത്തിൽ ആകെയുള്ളത് 8760 മണിക്കൂറുകളാണ്. ഇത് എല്ലാ

വർക്കും ഒരുപോലെയാണ് താനും. എന്നിട്ടും ചിലർക്ക് സമയം മതിയാവുന്നില്ല. ഇതെന്തുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു? സമയത്തിന്റെ കുറവോ സമയം ഇല്ലാതെപോകുന്നതോ അല്ല ഇവിടുത്തെ പ്രശ്നം മറിച്ച് ചിലരുടെ ശ്രദ്ധയും ഊർജ്ജവും അപ്രധാന കാര്യങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് അവർക്കു മാത്രം സമയം മതിയാകാതെ വരുന്നത്.

അമേരിക്കൻ സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞനായ Brigid schulte പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു വാക്കുണ്ട്.



ദുഷ്കരമായ റോഡുകൾ പിന്നിട്ടാൽ മാത്രമേ ചില മനോഹരതീരങ്ങളിലെത്താൻ കഴിയൂ



തും ഒരുപോലെയാണു്. ഒരാൾ ദിവസം മുഴുവൻ തിരക്കിലാണ് എന്നതുകൊണ്ട് അയാൾ ഫലപ്രദമായി ജീവിക്കുന്നു എന്നതിന് അർത്ഥമില്ല. പലപ്പോഴും പ്രധാനകാര്യങ്ങൾ മാറ്റിവയ്ക്കുകയും അത്യാവശ്യകാര്യങ്ങൾ ഉടനടി ചെയ്യുകയുമാണ് നമ്മുടെ പൊതുരീതി. തന്മൂലം പലപ്പോഴും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ നാം ചെയ്യാതെപോവുകയും അപ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് നമ്മുടെ സമയം പാഴായിപ്പോവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ദിവസത്തെ മുഴുവൻ ക്രിയാത്മകമാക്കാൻ നാം ചെയ്യേണ്ടത് ഒരു ദിവസം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഇന്ന് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ട ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം ഏതാണ് എന്ന് നിശ്ചയിക്കുകയാണ്. ഒരു ദിവസം 24 മണിക്കൂർ ഉണ്ടെങ്കിലും എല്ലാ മണിക്കൂറും ഒരുപോലെയാണു്. ചിലർക്ക് രാവിലെ മാത്രമേ സജീവമായി ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയാറുള്ളൂ. വേറെ ചിലർക്കൊക്കെ രാത്രികാലങ്ങളിലാണ് സർഗാത്മകത ഉണരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യാൻ മനസ്സും സന്നദ്ധതയും ഉള്ള സമയം ആ ജോലി ചെയ്യാൻ വിനിയോഗിക്കുക. എപ്പോഴാണ് ശ്രദ്ധ കൂടുതലുള്ളത് എപ്പോഴാണ് ക്ഷീണം വരുന്നത് എന്നെല്ലാം അവരവർക്കു മാത്രമേ അറിയൂ. ചിന്തകൾക്ക് കൂടുതൽ വ്യക്തതയും വെളിച്ചവും ഉള്ള സമയത്ത് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലികൾ ചെയ്യുക. അത്ര പ്രാധാന്യമില്ലാത്ത ജോലികൾ പിന്നീട് ചെയ്യുക. അതുപോലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളോടും യെസ് പറയുന്ന പ്രവണതയും നമ്മുടെ സമയം പാഴാക്കാറുണ്ട്. എല്ലാവരെയും തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് നാം യെസ് പറയുന്നത്.. പക്ഷേ ഈ യെസ് നമ്മുടെ സമയം ഒരുപാടുകളയുന്നുണ്ട്. ശ്രദ്ധ പാഴാക്കുന്നുണ്ട്. നോ പറയാൻ പഠിക്കുന്നതിലൂടെ സമയം മിച്ചംകിട്ടും. മാത്രവുമല്ല പലതിന്റെയും അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുന്നവർക്ക് മാനസികാരോഗ്യം കൂടുതലും സമ്മർദ്ദം കുറവുമായിരിക്കും.

സമയമില്ലാത്തതല്ല സമയം വേണ്ടതുപോലെ പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നതും അറിയാതെ പോകുന്നതുമാണ് നമ്മുടെ പ്രശ്നം. എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയുള്ള സമയത്തെ ഇനിയെങ്കിലും ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ നാം മടിക്കാണിക്കാതിരിക്കുക.

time confetti.ചെറിയ ചെറിയ ഭാഗങ്ങൾ ചേർന്ന് വലിയ കാര്യങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ആശയം. ഉദാഹരണത്തിന് നാം സോഷ്യൽമീഡിയയിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം, ഇടയ്ക്കിടെ ഫോൺ പരിശോധിക്കുന്ന സമയം, നോട്ടിഫിക്കേഷൻ നോക്കുന്ന സമയം . നമ്മൾ നോക്കുമ്പോൾ വളരെ കുറച്ചുസമയം മാത്രമേ ഇതിനായി ചെലവഴിക്കുന്നുള്ളൂ. പക്ഷേ ഇത്തരം ചെറിയ ചെറിയ സമയങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുമ്പോൾ ഒരു ദിവസത്തിലെ തന്നെ വലിയൊരു ഭാഗമാണ് പാഴായിപോകുന്നത്.

ചില പഠനങ്ങൾ പറുന്നത് ഒരു കാര്യത്തിൽ തടസ്സം നേരിട്ടതിനു ശേഷം വീണ്ടും പഴയതുപോലെ യൊരു ശ്രദ്ധയിലേക്ക് തിരിയുന്നതിന് മസ്തിഷ്കം 20 മിനിറ്റ് സമയമെങ്കിലും എടുക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ്. ഇത് പലപ്പോഴും ക്രിയാത്മകമായി ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് വിഘാതമായി നില്ക്കുന്നുണ്ട്.

ചിലർ എപ്പോഴും തിരക്കിലായിരിക്കും. എന്തുചോദിച്ചാലും പറയും സമയില്ല, ബിസിയാണ് എന്നൊക്കെ. ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്. ബിസി ആകുന്നതും പ്രൊഡക്ടീവ് ആകുന്ന

“ എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും ഏറ്റവും മനോഹരമായി അവസാനിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് നല്ല ചിന്തകളുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ”

എല്ലാ ദിവസവും ഒരുപോലെ...

എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ പോലെ തോന്നുന്നുണ്ടോ? വിരസത, മടുപ്പ്...
രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ മുതൽ ക്ഷീണം,
മനസ്സിൽ അവ്യക്തത.. ഒന്നിനും താൽപര്യമില്ലാത്ത അവസ്ഥ..
എന്താണ് ഇതിന്റെ പിന്നിലെ യഥാർത്ഥ കാരണം?



ദിവസാരംഭം മുതൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന മടുപ്പും തളർച്ചയും ക്ഷീണവും ഒന്നിനോടും താല്പര്യമില്ലാത്ത അവസ്ഥയും 'ബേൺഔട്ട് സൈക്കിൾ' എന്ന മാനസികശാരീരിക അവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് എന്നാണ് സൈക്കോതെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ പറയുന്നത്. പെട്ടെന്നൊരു സുപ്രഭാതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റമല്ല ഇത്. മറിച്ച് ദീർഘകാല സമ്മർദ്ദ

ങ്ങളുടെയും വിശ്രമക്കുറവിന്റെയും അലച്ചിന്റെയും ഫലമായിട്ടാണ് ഒരാൾ പതുക്കെ ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നത്. ശരീരത്തിന് മതിയായ വിശ്രമമില്ലാത്ത അവസ്ഥ, ഉറക്കക്കുറവ്, അതിയായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പതുക്കെ കൂടിക്കൂടി ഒരാളെ ഉള്ളിൽ നിന്നു തളർത്തുമ്പോഴാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ബേൺ ഔട്ട് സൈക്കിളിലാണോ



നിത്യമായ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തിന് ശാശ്വതമായ സൽഫലങ്ങൾ നൽകാനാവും

താൻ എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്താൻ പ്രകടമായി കാണപ്പെടുന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങൾ സഹായിക്കും.

മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കാനുള്ള താൽപര്യം കുറഞ്ഞുപോകുന്നു

സുഹൃത്തുക്കളോടോ കുടുംബാംഗങ്ങളോടോ സംസാരിക്കുന്നതിൽ ഒരു കാലത്ത് സന്തോഷം അനുഭവിച്ചിരുന്നു. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ അങ്ങനെ സംസാരിക്കുന്നത് ഭാരപ്പെടുത്തുന്നു. ഫോൺ വിളിക്കുമ്പോൾ അറ്റൻ്റ് ചെയ്യുന്നത് ഒരു ബാധ്യതയായി തോന്നുന്നു. ഒരിക്കൽ സന്തോഷം അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്ന പല പ്രവൃത്തികളും ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്നതിൽ യാതൊരുവിധ സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നുണ്ട്, ഫോണിൽ സംസാരിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ സന്തോഷമില്ല. പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങാനോ ആളുകളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനോ താല്പര്യവുമില്ല.

ചെറിയ തീരുമാനങ്ങൾ പോലും ബുദ്ധിമുട്ടായി തോന്നുന്നു

‘ഇന്ന് എന്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കണം?’, ‘ആദ്യം ഏത് ജോലി ചെയ്യണം?’ തുടങ്ങിയ സാധാരണ കാര്യങ്ങൾ പോലും ഭാരപ്പെടുത്തുന്നു. മസ്തിഷ്കം

കം അമിത സമ്മർദ്ദത്തിൽ ആകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇതു സംഭവിക്കുന്നത്. തന്മൂലം ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ വലിയ ഭാരമായി തോന്നും.

രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാതെ ഫോൺ സ്ക്രോൾ ചെയ്യുക

ശരീരം തളർന്നിട്ടും രാത്രി വൈകിയും സോഷ്യൽ മീഡിയ സ്ക്രോൾ ചെയ്യുക, വീഡിയോകൾ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. മനസിന് പകൽ സമയത്ത് നഷ്ടമായ ‘നിയന്ത്രണം’ തിരികെ നേടാനുള്ള ശ്രമം പോലെയാണ് ഇത്. ‘revenge bedtime procrastination-’ എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥ അറിയപ്പെടുന്നത്.

മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളോട് സഹാനുഭൂതി കുറയുന്നു

മുമ്പ് കരുതലോടെ കേട്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ അസഹനീയമായി തോന്നുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ സങ്കടങ്ങൾ സ്പർശിക്കാതെയൊഴിയാം. സഹായിക്കാൻ സന്നദ്ധമായിരുന്ന മനസ്സ് എവിടെയോ നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. സഹായസന്നദ്ധതയ്ക്ക് പകരം അസഹിഷ്ണുത വളർന്നുവരുന്നു. ‘compassion fatigue-’ എന്ന് ഈ അവസ്ഥയെ വിളിക്കാം.

ശരീരത്തിൽ സമ്മർദ്ദ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു

ബേൺഔട്ട് മനസ്സിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ല. ശരീരത്തിലും അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. തലവേദന, കഴുത്ത് വേദന, ഉറക്കക്കുറവ്, വയറുവേദന, സ്ഥിരമായ ക്ഷീണം എന്നിവയെല്ലാം ഇതിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങളാണ്.

വിശ്രമിച്ചിട്ടും ക്ഷീണം കുറയുന്നില്ല

രണ്ട് ദിവസം വിശ്രമിച്ചിട്ടും തികളാഴ്ച വീണ്ടും തളർന്നുതന്നെ തോന്നുക. വാരാന്ത്യം കഴിഞ്ഞിട്ടും മനസിന് ഊർജ്ജം തിരികെ കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ സാധാരണ ക്ഷീണം മാത്രമല്ല. ബേൺഔട്ടിന്റെ പ്രധാന മുന്നറിയിപ്പുകളിൽ ഒന്നാണ്. പലരും ബേൺഔട്ടിനെ ‘മടുപ്പ്’ എന്നാണ് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽ, ഇത് മനസ്സും ശരീരവും ‘ഇനി എനിക്ക് വിശ്രമം വേണം’ എന്ന് പറയുന്ന അവസ്ഥയാണ്. കൃത്യ സമയത്ത് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുകയാണ് പ്രധാനം. ഇല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിന്റെ താളം തന്നെ നഷ്ടമായേക്കാം.

ബേൺഔട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാൻ എന്ത് ചെയ്യാം?

- ക്ഷീണത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം കണ്ടെത്തുക
- ജോലിക്കും വ്യക്തിജീവിതത്തിനും ഇടയിൽ അതിരുകൾ സൃഷ്ടിക്കുക
- ഉറക്കവും വിശ്രമവും ഗൗരവമായി കാണുക
- ചെറിയ ഹോബികൾ വീണ്ടും ജീവിതത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക
- വിശ്വസിക്കുന്ന ആളുകളോട് സംസാരിക്കുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധന്റെ സഹായം തേടുക

“ വിജയത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക, സന്തോഷത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക, സമാധാനത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക ”

ജീവിതരീതി വിലനാകുമ്പോൾ

‘എപ്പോഴും ക്ഷീണമാണ്. ഉറങ്ങിയാലും മാറുന്നില്ല.’.. നിരവധി യുവാക്കൾ പറയുന്ന ഒരു വാചകമാണിത്. സാധാരണ തളർച്ചയല്ല ജീവിതരീതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഗുരുതരമായ ബേൺഔട്ട് അവസ്ഥയാണ് ഇതിനു പിന്നിലെന്നാണ് വിദഗ്ദർ പറയുന്നത്.

ജീവിതശൈലി യുവാക്കളെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായി തളർത്തുന്നുവെന്ന വിദഗ്ദരെല്ലാം ഒന്നുപോലെ നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. നിരന്തരം പ്രോഡക്റ്റീവ് ആയിരിക്കണമെന്ന സമ്മർദ്ദം, ഉറക്കക്കുറവ്, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതി, സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവ ചേർന്നാണ് ഈ അവസ്ഥ രൂപപ്പെടുന്നത്.

ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ‘റിക്കവറി സിസ്റ്റം’ തകരുകയാണ് ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. രാത്രി മുഴുവൻ ഉറങ്ങിയാലും രാവിലെ ക്ഷീണത്തോടെ യായിരിക്കും എഴുന്നേൽക്കുന്നത്. കാരണം പ്രശ്നം ശരീരത്തിൽ മാത്രമല്ല നാഡീവ്യവസ്ഥയിലും വികാസങ്ങളിലും ജീവിതരീതിയിലുമാണ്.

യുവാക്കളെ ബേൺഔട്ടിലേക്കു തള്ളിവിടുന്ന കാരണങ്ങൾ

നിരന്തരമായ പ്രകടന സമ്മർദ്ദം

കൂടുതൽ പഠിക്കുക, കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുക, കൂടുതൽ സമ്പാദിക്കുക ഇവയെല്ലാം യുവാക്കളുടെ ബേൺ ഔട്ടിന് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. യുവതലമുറ



ഒരു വർഷത്തെ പരാജയത്തിന്റെ ഫലമായിരിക്കും ഒരു നിമിഷത്തിന്റെ വിജയം

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങൾ

- എല്ലായ്പ്പോഴും ക്ഷീണം തോന്നുക
- ഏകാഗ്രത കുറയുക
- തലച്ചോറിന് സംഭവിക്കുന്ന മാന്ദ്യം
- ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും അസഹനീയമാകുക
- തലവേദന, ശരീരവേദന
- അസഹിഷ്ണുത
- ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ
- പ്രചോദനമില്ലായ്മ

യുടേത് വിശ്രമമില്ലാത്ത ജീവിതമാണ്.

ജോലി നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം, പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദം, തൊഴിൽപരമായ മത്സരം എന്നിവയെല്ലാം



അവരുടെ മാനസികസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. തന്മൂലം മാനസികമായി കരുത്ത് ചോർന്നുപോകുന്നു.

ക്രമരഹിതമായ ജീവിതരീതി

രാത്രി വൈകിയും ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കൽ, ക്രമരഹിതമായ ഉറക്കം എന്നിവയെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികതയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നവയാണ്. കൃത്യസമയത്തുള്ള ഉറക്കവും ഉണരലും ശരീരത്തിനും മസ്തിഷ്കത്തിനും ഒന്നുപോലെ ആവശ്യമാണ്.

ഡിജിറ്റൽ ജീവിതവും ഒറ്റപ്പെടലും

ഓൺലൈൻ കണക്ഷൻ കൂടുതലും ഓഫ്ലൈൻ ബന്ധങ്ങൾ കുറവുമായിരിക്കുന്നത് ജീവിതത്തിലേക്ക് ഒറ്റപ്പെടൽ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തലാണ്. തന്മൂലം യഥാർത്ഥ മാനസിക ബന്ധങ്ങൾക്ക് കുറവു സംഭവിക്കുന്നു. മുഖാഭിമുഖമുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ കുറയുന്നത് വൈകാരിക പിന്തുണയ്ക്കൽ ദുർബലമാക്കുകയും ബേബി ഔട്ട് ഗുരുതരമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നഗരത്തിലെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതം

വൻനഗരങ്ങളിലെ നിരന്തര തിരക്ക്, യാത്ര, ട്രാഫിക്, ജോലി സമ്മർദ്ദം എന്നിവ യുവാക്കളെ മാനസികമായി തളർത്തുന്നു.

യുവാക്കളിൽ ഹൃദ്രോഗസാധ്യത വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി നാം വായിക്കാറുണ്ട്. അതിന്റെ പിന്നിലെ കാരണങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടത് ഇതുതന്നെയാണ്. മാത്രവുമല്ല ഇന്ന് സാർവത്രികമായിരിക്കുന്ന ഫാറ്റിലിവർ, ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം, ഡിപ്രഷൻ എന്നിവയ്ക്കും വഴിതെളിക്കുന്നതും ഇതേ സാഹചര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ്. സ്ഥിരമായ ഉറക്കസമയം പാലിക്കുക. ബാലൻസഡ് ഡയറ്റ്, എക്സർസൈസ്, സ്ക്രീൻ ടൈം കുറയ്ക്കുക എന്നിവയാണ് ഇവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ.

‘എല്ലാവരും ഇങ്ങനെ തന്നെയല്ലേ ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് കരുതി മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. കാരണം വിശ്രമിക്കണമെന്ന് ശരീരം പറയുമ്പോൾ അത് കേൾക്കാൻ സന്നദ്ധമാകുക.



മഴയത്തു നൃത്തം ചെയ്യാൻ കൊടുക്കാറ് കടന്നുപോകുവോളം കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല



വിശ്രമിക്കുന്നതിൽ കുറ്റബോധമോ?

ജീവിതത്തിലെ തിരക്കിനിടയിൽ വിശ്രമിക്കുന്നത് ഒരു തെറ്റാണെന്ന് കരുതുന്ന ചിലരെങ്കിലും നമുക്കിടയിലുണ്ട്. വിശ്രമിക്കുന്നത് സമയം പാഴാക്കിയതായിട്ടാണ് അവരുടെ വിചാരം. പക്ഷേ വിശ്രമം അത്യാവശ്യമാണ്. ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കുമെന്നോ?

പുറമെ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ എല്ലാം ശാന്തം. പക്ഷേ അകത്തേക്ക് നോക്കിയാലോ? ആകെ അലങ്കോലപ്പെട്ട അവസ്ഥ. സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുമ്പോഴും മനസ്സു അമിതഭാരത്താൽ വലയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതാണ്

functional freeze. സാധാരണ മടുപ്പ്, അലസത എന്നിവയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ് ഇത്. ശരീരം പ്രവർത്തനരഹിതമായിരിക്കുമ്പോഴും മനസ്സ് പ്രവർത്തനരഹിതമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്ന് ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ പറയാനാവും.



പ്രശ്നം എന്നു പറയുന്നത് യഥാർത്ഥത്തിൽ പ്രശ്നമല്ല, നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടു മാത്രമാണ്

Functional Freeze ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ചെറിയ ജോലികൾ പോലും വലിയ ഭാരമായി തോന്നുന്നു. ഇമെയിൽ അയയ്ക്കുക, മുറി വൃത്തിയാക്കുക, കുളിക്കുക, ഫോൺ ചെയ്യുക ഇത്തരം ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും ദുഷ്കരമായിട്ടാണ് ഇവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണം എന്ന് അറിയാം. പക്ഷേ തുടങ്ങാൻ പറ്റുന്നില്ല. അതുപോലെ ഇത് ചെയ്യേണ്ടതാണ് എന്ന് മനസ്സിലുണ്ടാകും. പക്ഷേ ശരീരം പ്രതികരിക്കുന്നില്ല.

'എന്റെ തല പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല' എന്ന് ചിലർ പറഞ്ഞുകേൾക്കാറില്ല. ചിന്തകൾ മങ്ങിയതുപോലെ തോന്നുകയും ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് അങ്ങനെ തോന്നുന്നത്. functional freeze ന്റെ ഭാഗമാണ് ഇത്. സന്തോഷം, ആവേശം, ദുഃഖം ഒന്നും വ്യക്തമായി അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കുക. എല്ലാവികാരങ്ങളും അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒന്നുപോലെയാണ്. ആളുകളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാനാണ് ഇവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. മെസേജുകൾക്ക് മറുപടി അയ്ക്കാനും ഫോൺ കോൾ അറ്റൻ്റ് ചെയ്യാനും ഇവർക്ക് മടിയായിരിക്കും.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്?

കഴിഞ്ഞ പേജുകളിൽ നാം ചർച്ച ചെയ്ത ബേൺ ഒട്ട്, ദീർഘകാല സ്ട്രസ് എന്നിവയുടെ അനന്തര ഫലമാണ് functional freeze. അമിതജോലിയും സമ്മർദ്ദങ്ങളും വിശ്രമമില്ലായ്മയും ചേർന്നാണ് ഇത്

രൂപപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം പല ഘടകങ്ങൾ ചേർന്ന് നേർവസ് സിസ്റ്റത്തെ shutdown mode ലേക്ക് തള്ളി വിടുന്നു.

മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് ഒരു survival റെസ്പോൺസ് സിസ്റ്റം ഉണ്ട്. Fight (എതിർക്കുക), Flight (ഒഴിവാക്കുക), Freeze (സ്തംഭിക്കുക) എന്നിവയാണ് ഇവ. അപകടമോ അമിതസമ്മർദ്ദമോ നേരിടുമ്പോൾ ചിലരുടെ നേർവസ് സിസ്റ്റം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് freeze response ആയിരിക്കും. ഇത് പ്രകൃതിദത്തമായ ഒരു പ്രതിരോധ സംവിധാനമാണ്. എന്നാൽ ദീർഘകാലം തുടർന്നാൽ ദിനചര്യ പോലും ബുദ്ധിമുട്ടാകാം.

ഇതിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

ഒറ്റയടിക്ക് ജീവിതം ശരിയാക്കണം എന്നല്ല, പകരം കിടക്ക ഒതുക്കുക, അഞ്ച് മിനിറ്റ് നടക്കുക, ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക തുടങ്ങിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക. ഇവ നേർവസ് സിസ്റ്റത്തെ safe mode ലേക്ക് മാറ്റാൻ സഹായിക്കും. Breathing exercises, സ്ട്രച്ചിംഗ്, എക്സരസൈസ് എന്നിവ സ്ട്രെസ്സ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

ചിലരെങ്കിലും വിശ്രമത്തെ തെറ്റായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. ഇത് ശരിയല്ല. വിശ്രമത്തെ കുറ്റബോധമില്ലാതെ കാണുക. വിശ്രമം സമയം പാഴാക്കുകയോ അലസതയോ അല്ല റിക്കവറി ടൈം ആണ്. അതുകൊണ്ട് കുറ്റബോധം ഇല്ലാതെ വിശ്രമിക്കുക.



സന്തോഷിക്കണോ രണ്ടു മാർഗങ്ങളുണ്ട്, ഒന്നുകിൽ സാഹചര്യം മാറ്റുക അല്ലെങ്കിൽ മനോഭാവം മാറ്റുക

കുഞ്ഞിന് ജന്മം കൊടുക്കാൻ ഇതാണ് ഏറ്റവും നല്ല പ്രായം

കുഞ്ഞിന് ജന്മം കൊടുക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല പ്രായം ഏതാണ്? യുവദമ്പതികൾക്കിടയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി ഉയരുന്ന ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം ഇതാ..



പഠനം, ജോലി, സാമ്പത്തിക സ്ഥിരത, വൈകിയുള്ള വിവാഹം, ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ചേർന്ന് പലരെയും മാതാപിതാക്കളാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്നോട്ടുവലിക്കുന്നുണ്ട്. ജൈവപരമായും ആരോഗ്യപരമായും ചില പ്രായപരിധികൾ ഗർഭധാരണത്തെ കൂടുതൽ അനുകൂലമാക്കുന്നതിന്റെ പ്രസക്തി ഇവിടെയാണ്. വിദഗ്ധർ പറയുന്നത്. സാധാരണയായി 20 മുതൽ 30 വയസ്സ് വരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിലാണ് സ്ത്രീകളുടെ fertility ഏറ്റവും നല്ല നിലയിൽ കാണപ്പെടുന്നത്. അണ്ഡങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഈ പ്രായത്തിൽ വളരെ മെച്ചമായിരിക്കും. ഗർഭധാരണത്തിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലും ഗർഭം അലസലിന് സാധ്യത കുറവുമായിരിക്കും. മാത്രവുമല്ല പ്രസവസംബന്ധമായ സങ്കീർണ്ണതകളും കുറവായിരിക്കും. 30 വയസിന് ശേഷം fertility പതുക്കെ കുറയാൻ തുടങ്ങും. 35 കഴിഞ്ഞാൽ ഈ കുറവ് കൂടുതൽ വ്യക്തമായി കാണപ്പെടും.



അദ്ഭുതങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ ഒരൊറ്റനിമിഷം മതിയാവും. നാം പോലും വിചാരിക്കാത്ത നേരത്തായിരിക്കും അവ സംഭവിക്കുന്നത്



സ്ത്രീകളുടെ പ്രായവും ഗർഭധാരണവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം എന്താണ്? നിശ്ചിതമായ അണ്ഡങ്ങളുമായിട്ടാണ് സ്ത്രീകൾ ജനിക്കുന്നതുതന്നെ. പക്ഷേ പ്രായം കഴിയുംതോറും അണ്ഡങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിലും ഗുണത്തിലും കുറവു സംഭവിക്കുകയും ക്രോമസോമൽ അബ്നോർമാലിറ്റി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രായം ചെല്ലുന്തോറും ഗർഭധാരണം വൈകുന്നതും പ്രസവസങ്കീർണ്ണതകൾ വർദ്ധിക്കുന്നതും.

എന്നു കരുതി 35 കഴിഞ്ഞാൽ ഗർഭധാരണം അസാധ്യമാണെന്ന് പറയാനാവില്ല. ഇന്ന് നിരവധി സ്ത്രീകൾ 35 കഴിഞ്ഞും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജന്മം നൽകുന്നുണ്ട്. മെഡിക്കൽ സാങ്കേതിക വിദ്യകളും ഫെർട്ടിലിറ്റി ചികിത്സകളും അതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. പക്ഷേ ചില അപകടസാധ്യതകൾ ഈ സമയത്തുള്ള ഗർഭധാരണത്തിന് പിന്നിലുണ്ട്. പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അതിൽപ്പെടുന്നു.

സ്ത്രീകളുടെ പ്രായം പോലെ തന്നെ പുരുഷന്മാരുടെ പ്രായവും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ പ്രധാനമാണ്. പ്രായം പുരുഷന്മാരുടെ ബീജങ്ങളുടെ നിലവാരത്തെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. പുരുഷ

ന്മാരുടെ പ്രായംകൂടുംതോറും ബീജങ്ങളുടെ ചലനശേഷിയെയും ഗുണത്തെയും അത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം പുരുഷന്റെയും സ്ത്രീയുടെയും പ്രായം മാത്രമല്ല അവരുടെ ജീവിതശൈലിയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിർണായകപങ്കു വഹിക്കുന്നുവെന്നാണ്.

പുകവലി, മദ്യപാനം, പൊണ്ണത്തടി, ഉറക്കമില്ലായ്മ, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം എന്നിവയെല്ലാം ഇവിടെ പ്രധാനമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുകൂടി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, സ്ഥിരമായ എക്സർസൈസ്, ശരീരഭാര നിയന്ത്രണം, ലഹരിവിമുക്തജീവിതം, സ്ഥിരമായ മെഡിക്കൽ പരിശോധനകൾ.

ചുരുക്കത്തിൽ കുഞ്ഞിന് ജന്മം നൽകാൻ ഇതു മാത്രമാണ് ഏറ്റവും ഉചിതമായ സമയം എന്ന് പറയാനാവില്ല. ജൈവപരമായ ideal window ഉണ്ടെന്ന് പറയാമെങ്കിലും മാതാപിതാക്കളാകാനുള്ള തീരുമാനം ശാരീരികാരോഗ്യം, മാനസികമായ തയ്യാറെടുപ്പ്, സാമ്പത്തികം, വ്യക്തിപരമായ ജീവിതം എന്നിവയെല്ലാം ചേർന്നതാണ്.

“ നിന്റെ ജീവിതം നല്ലതോ ചിത്തയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് നിമാത്രമാണ് ”



കഥാപാത്രം എഴുത്തുകാരനെ ഒറ്റിക്കൊടുക്കുമ്പോൾ

എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങളുടെ കൃതികളിലെ പുരുഷന്മാർ തോല്പിക്കപ്പെട്ടവരും തകർക്കപ്പെട്ടവരുമാകുന്നതെന്ന് ഫയദോർ ദസ്തയേവസ്കിയോടു ചോദിക്കുന്നുണ്ട് വിമർശകർ. എല്ലാ കഥാപാത്രങ്ങളും ജീവിതത്തെ നിശിതമായ വിമർശന കണ്ണുകളോടെയാണ് കാണുന്നത്. വല്ലാതെ ആന്തരികമായി തകർന്നുപോകുന്ന കഥാപാത്രങ്ങൾ. ആന്തരിക സംഘർഷംകൊണ്ട് നിരന്തരമായി സ്വയംവിചാരണ നടത്തുന്നവർ. കുറ്റബോധം ഭ്രാന്തിലേക്ക് വഴിനടത്തുന്ന മനുഷ്യർ, സ്വയംനാശ

ത്തിലേക്ക് ചാലുകീറുന്ന അഹങ്കാരികൾ അങ്ങനെയങ്ങനെ ഉൾപ്പെടുകയാണ് പിളർന്നുപോകുന്ന എത്രയെത്ര കഥാപാത്രങ്ങൾ. വിശ്വാസത്തിലും അവിശ്വാസത്തിലും ധർമ്മികതയിലും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലും യുക്തിയിലും വൈകാരികതയിലുമെല്ലാം ആടിയുലഞ്ഞുപോകുന്ന കപ്പൽ കണക്കെ, നിരാശയുടെ -സംഘർഷങ്ങളുടെ മനുഷ്യർ. 'ജീവിതം എനിക്ക് നൽകിയതിന്റെ പ്രതിഫലനമാണ് എന്റെ എഴുത്തുകളിൽ നിങ്ങൾ കാണുന്നത്. ഞാൻ അനുഭവിച്ചത് എഴുതാനല്ലാതെ മറ്റൊന്നും എനിക്കാവുക

“ഒരിക്കലും ലഭിക്കാത്തത് വേണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ ഒരിക്കലും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്തത് ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകണം



യില്ല' എന്ന ദേഹം വിലപിക്കുന്നുണ്ട്.

യുവതാം തീപിടിപ്പിച്ചിരുന്ന 1849കളിൽ 'സർ' ചക്രവർത്തിമാർക്കെതിരെ രാഷ്ട്രീയ വിമർശനം നടത്തിയതിനും രഹസ്യ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തതിനും ഇരുപത്തിയേഴാം വയസ്സിൽ വധശിക്ഷയ്ക്ക് വിധിക്കപ്പെട്ടു ദസ്തയേവസ്കി. 'ഫയറിംഗ് സ്കാഡിനു' മുന്നിൽ കണ്ണുകൾ കെട്ടി നിൽക്കേണ്ടി വന്ന നിമിഷങ്ങൾ, കൂടെയുള്ളവർ വെടിയേറ്റു വീഴുന്ന ഭീകര നിമിഷങ്ങളിൽ ജീവിതം തിരികെതരുവാൻ വന്ന ദൈവദൂതനെപ്പോലെ, ചക്രവർത്തിയുടെ ദൂതൻ കുതിരപ്പുറത്ത് പാഞ്ഞെത്തി, വധശിക്ഷ നിർത്തലാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. മരണത്തിൽ നിന്ന് നരകയാതനയുടെ സൈബീരിയൻ തടങ്കലിലേക്ക് മാറ്റിനിർത്തിയ കഠിനതടവുകാലം, പക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തെ ആത്മീയമായും, മാനസികമായും, ബൗദ്ധികമായും പൊളിച്ചെഴുതി. 'സഹനം-കുറ്റബോധം-വിശ്വാസം-രക്ഷ' എന്ന പുതിയ ഒരു കഥാപാത്രത്തെപ്പോലെ അദ്ദേഹം തന്റെ കഥാപാത്രങ്ങളെ പഠിച്ചു നട്ടു, തന്റെ ജീവിതത്തിലും. ഈ സംഭവം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ഷോക്ക് ചെറുതല്ലായിരുന്നു. അതിന് സർഗ്ഗപരമായും മാനസികമായും വ്യക്തിപരമായും അനേകം മാനങ്ങൾ കൽപ്പിച്ചുനൽകാനാകും. വധശിക്ഷയുടെ വക്കുവരെ എത്തി ജീവിതത്തിലേക്ക്

തിരിച്ചുനടന്ന അനുഭവം അതുണ്ടാക്കിയ ഉൾക്കിടിലം- ട്രോമ, എല്ലാം നമുക്ക് പ്രിൻസ് മിഷ്കിനിലും (The Idiot) ആ കഥാപാത്രത്തിന്റെ ജീവിത വഴിയിലും കാണാം. അല്ലെങ്കിൽ ദസ്തയേവസ്കി തന്നെയാണ് മിഷ്കിൻ. മിഷ്കിന്റെ ജീവിത വീക്ഷണവും മരണഭയവും യാതനകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന വ്യക്തിജീവിതവുമെല്ലാം, നമുക്ക് മുന്നിൽ വരച്ചിട്ടു നൽ എഴുത്തുകാരനെ തന്നെയാണ്.

ജീവിതകാലം മുഴുവൻ തന്നെ വേട്ടയാടിയ അപരിഹാര്യമായ 'ചുഴലി'യുടെ തീരാവേദനയിൽ കുരിശിലെ ക്രിസ്തുവിനെ തന്നെയാണ് ദസ്തയേവസ്കി പ്രകാശിപ്പിച്ചത്. തീരാത്ത ചുതുകളിഭ്രാന്തും, അതിലൂടെ സർവ്വവും നഷ്ടമാക്കിയതും എല്ലാം ഈ ട്രോമയുടെ പരിണതഫലങ്ങളാണ്. അതൊക്കെ തന്നെയാണ് ചുതാട്ടക്കാരനിലെ ദസ്തയേവസ്കി- അല്ല, അലക്സി ഇവാനോവിച്ച്. എഴുത്തുകാരനും കഥാപാത്രവും ഇടയ്ക്കിടെ മാറിപോകുന്ന മറ്റൊരു എഴുത്തുകാരനുണ്ടാകില്ല ഭൂമിയിൽ!

അവനവൻ അനുഭവിക്കാത്ത ജീവിതങ്ങളെല്ലാം കേവലം കഥകൾ മാത്രമായി കാണുന്ന മനുഷ്യർക്ക് 'കാരമസോവ് സഹോദരന്മാരും, കുറ്റവും ശിക്ഷയും ചുതാട്ടക്കാരനും അധോതലക്കുറിപ്പുകളും' എല്ലാം ജീവിതത്തിന്റെ കറുപ്പും വെളുപ്പും കലർന്ന യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ അതേ നിറങ്ങളിൽ തന്നെ എഴുതി നൽകുകയായിരുന്ന ഫയദോർ.

പട്ടിണിയും അപസ്മാരവും കടബാധ്യതകളും ഭ്രാന്തോളം പോന്ന ചുതുകളിയും ഒന്നിച്ച് പണി തീർത്ത തന്റെ വ്യക്തിജീവിതത്തെ പരിഹസിച്ചുകൊണ്ട് 'ഒരു സങ്കീർത്തനം പോലെ' യിലെ ദസ്തയേവസ്കി ഇങ്ങനെ സ്വയം കളിയാക്കുന്നുണ്ട്. "എല്ലാ ശാപങ്ങളും കൊണ്ട് ഒരു മനുഷ്യനെ അനുഗ്രഹിക്കണം എന്ന് ദൈവം ചിന്തിച്ചതിന്റെ ആകൃത്യം കയാണ് താൻ'.

ജീവിതത്തെ ജീവിതംകൊണ്ട് പകർത്തിയെഴുതിയ ഈ ജീനിയസ്, തീർത്തും 'എക്സിസ്റൈറ്റ് ഷ്യലായ' എഴുത്തുകൾക്കൊണ്ട് ജീവിതത്തെ ശൂന്യമായി കണ്ടു എന്ന വാദം ശരിയല്ല, ജീവിതം ഒരു സമരമാണെന്നും. അത് നേടിയെടുക്കാനുള്ള ഓട്ടത്തിൽ സർവ്വവും നഷ്ടപ്പെട്ടാലും കുഴപ്പമില്ല എന്ന മനുഷ്യചോദനയുടെ തെളിവ് പുസ്തകം കൂടിയാണ് ഫയദോരിന്റെ എഴുത്തും ജീവിതവും.



അമിതമായ ഉൽകണ്ഠകളെ ജീവിതത്തിന്റെ പടിക്കു വെളിയിൽ നിർത്തുക. എല്ലാം ശരിയാകും എന്ന് വിചാരിച്ചു മുന്നോട്ടുപോവുക

ഞങ്ങൾ വിദേശികളാണോ...

സ്വന്തമെന്ന് നാം കരുതി ഉപയോഗിക്കുന്ന പല ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും നമ്മുടെ സ്വന്തമല്ല. കോളനിവാഴ്ചയുടെ ഫലമായി നമ്മുടെ മണ്ണിലേക്ക് ചേക്കേറുകയും നാം സ്വന്തമായി കരുതി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അത്തരം ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ ചിലതിനെ പരിചയപ്പെടാം.

മുളക്

ഇന്ന് ഇന്ത്യൻ പാചകത്തിൽ ഒഴിവാക്കാതെ കാത്ത ഒന്നാണ് മുളക്. എന്നാൽ 15-ാം നൂറ്റാണ്ടിന് മുമ്പ് ഇന്ത്യയിൽ കുരുമുളകും മറ്റ് സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുമായിരുന്നു പകരം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പോർച്ചുഗീസുകാരാണ് മുളക് ഇന്ത്യയിലെത്തിച്ചത്. വളരെ വേഗം മുളക് ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷണസംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറി.

ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

ദക്ഷിണ അമേരിക്കയിൽ നിന്നാണ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ഇന്ത്യയിലെത്തിയത്. പോർച്ചുഗീസുകാരും പിന്നീട് ബ്രിട്ടീഷുകാരും ഇത് ഇന്ത്യയിൽ വ്യാപകമാക്കി. ഇന്ന് സമോസ മുതൽ മസാലദോശ വരെ അനവധി വിഭവങ്ങളിൽ ഇത് പ്രധാന ഘടകമാണ്.

തക്കാളി

തക്കാളിയും അമേരിക്കയിൽ നിന്നെത്തിയ വിളയാണ്. ആദ്യം അലങ്കാരസസ്യമായി വളർത്തിയിരുന്ന ഇത് പിന്നീട് പാചകത്തിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടു. ഇന്ന് ഇന്ത്യൻ കറികളുടെയും സോസുകളുടെയും അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് തക്കാളി.

കശുവണ്ടി

ബ്രസീലിൽ നിന്നുള്ള കശുവണ്ടി പോർച്ചുഗീസുകാർ ഗോവയിലും കേരളത്തിലുമാണ് ആദ്യം കൊണ്ടുവന്നത്. മണ്ണൊലിപ്പ് തടയാനായി ആദ്യം നട്ടുവളർത്തിയ ഈ വൃക്ഷം പിന്നീട് ഭക്ഷ്യവിളയായി വ്യാപിച്ചു. ഇന്ന് ഇന്ത്യൻ മിഠായികളിലും ബിരിയാണിയിലും ഇത് വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



പൈനാപ്പിൾ

പൈനാപ്പിളും ദക്ഷിണ അമേരിക്കയിൽ നിന്നെത്തിയ പഴമാണ്. പോർച്ചുഗീസുകാർ വഴിയാണ് ഇത് ഇന്ത്യയിലെത്തിയത്. ഇന്ന് കേരളം ഉൾപ്പെടെ ഇന്ത്യയിലെ പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും വ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

പപ്പായ

പപ്പായ മധ്യ അമേരിക്കയിൽ നിന്നാണ് ഇന്ത്യയിലെത്തിയത്. ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ കൂടുതലുള്ള ഈ പഴം ഇന്ന് ഇന്ത്യയിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ജ്യൂസായും പഴമായും ഔഷധഗുണമുള്ള ഭക്ഷണമായും ഇത് ജനപ്രിയമാണ്.



ജീവിതം പ്രസ്ഥമാണെന്ന് തിരിച്ചറിവുള്ള ഒരാൾക്ക് പാഴാക്കിക്കളയാൻ സമയമുണ്ടാവില്ല

ഇനി സ്കൂളിലേക്ക്..



വീണ്ടും ഒരവധിക്കാലം കഴിഞ്ഞ് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ സ്കൂളിലേക്ക് തിരികെ എത്തുകയാണ്. വേനലവധി ക്യാമ്പുകളും ഫാമിലി ട്രിപ്പും അമ്മവീട്ടിലെ താമസവും കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെയുള്ള കറക്കവും ടിവി കാണലും മൊബൈൽ ഗെയിമും ഒക്കെയായി രണ്ടുമാസം കടന്നു പോയത് എത്ര പെട്ടെന്നായിരുന്നു ഇനി വീണ്ടും സ്കൂളിലേക്ക്.. ഈ അവസരത്തിൽ പുതിയ പ്രതീക്ഷകളുമായി പള്ളിക്കൂടത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കായി ഒരു മഹാന്റെ ജീവിതവിജയത്തിന്റെ ചില രഹസ്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം...

അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളുടെ സ്ഥാപകരിൽ ഒരാളും വിശ്വപ്രസിദ്ധ ചിന്തകനും, ഭൗതിക ശാസ്ത്രജ്ഞനും തത്വചിന്തകനും, നയതന്ത്രജ്ഞനും ആയിരുന്ന ബെഞ്ചമിൻ ഫ്രാങ്ക്ലിൻ പതിനെട്ടാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അമേരിക്കയിലാണ് ജനിച്ചത്. അദ്ദേഹം ലോകമറിയുന്ന ബഹുമുഖ പ്രതിഭയായതിന് പിന്നിൽ ഒരു രഹസ്യമുണ്ട്, കഠിനധ്വാനം. മറ്റൊന്ന് അദ്ദേഹം ജീവിതത്തിൽ അനുഷ്ഠിച്ചു പോന്നിരുന്ന മൂല്യങ്ങൾ ആണ്. ജീവിതത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും വേണമെന്ന് അദ്ദേഹം കരുതുന്ന ആ സദ്ഗുണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

- 1.സംയമനം
- 2.നിശബ്ദത
- 3.അടുക്കും ചിട്ടയും
- 4.ദൃഢനിശ്ചയം
- 5.മിതവ്യയം
- 6.സ്ഥിരോൽസാഹം
- 7.ആത്മാർഥത
- 8.നീതി
- 9.മിതത്വം
10. ശുചിത്വം
11. ശാന്തത
12. ബ്രഹ്മചര്യം
13. വിനയം



വേദനിപ്പിക്കുമെങ്കിലും ചില സത്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ മടികാണിക്കാതിരിക്കുക

ജീവിതവിജയം കൈവരിക്കാനും സ്വയം മെച്ചപ്പെടാനുമായി പല ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ ഉൾക്കാഴ്ചകളാണ് അദ്ദേഹം ഇപ്രകാരം കോഡ്രീ കരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ മൂല്യങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു എന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതവിജയത്തിന് കാരണമായിത്തീർന്നത്. നമ്മളിൽ പലരും പല ആദർശങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും മുറുകെപിടിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ പലപ്പോഴും അവ സ്ഥിരതയോടെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനോ പ്രായോഗികതലത്തിൽ നടപ്പിലാക്കാനോ കഴിയാറില്ല. സിദ്ധാന്തങ്ങളെല്ലാം പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കുമ്പോഴാണ് അവ വിജയപ്രദമാകുന്നത്. എത്ര വലിയ ആദർശവും പേപ്പറിൽ മാത്രമാണ് ഒതുങ്ങുന്നതെങ്കിൽ അതുകൊണ്ട് നമുക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ പ്രയോജനമുണ്ടാവുകയില്ല. ബെഞ്ചമിൻ ഫ്രാങ്ക്ലിൻ ഈ സദ്ഗുണങ്ങൾ തന്റെ ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനായി ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിച്ചു.

കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ ഒരു time table ഉണ്ടാക്കി ഓരോ ആഴ്ചയും ഇതിലെ ഓരോ മൂല്യം വച്ച്

സ്വായത്തമാക്കാൻ പരിശ്രമിച്ചു. ഓരോ ദിവസവും ഒട്ടും സമയം പാഴാക്കാതെ കൃത്യമായ ഒരു സമയക്രമം എല്ലാത്തിനും നിശ്ചയിച്ച് അതനുസരിച്ചു ചെലവഴിച്ചു. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ താൻ ഇന്നേ ദിവസം ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയോ എന്ന് ആത്മപരിശോധനയും നടത്തി. ദിവസത്തിലെ മണിക്കൂറുകളെ പാഴാക്കാതെ ചെലവഴിക്കുക എന്നത് പ്രധാനകാര്യമാണ്.

ഓരോ ദിവസവും ഓരോ രീതിയിൽ മെച്ചപ്പെടേണ്ടവരാണ് നമ്മൾ. അതിനായി കഠിനാധ്വാനവും പരിശ്രമവും വേണം. പുതിയ അധ്യയന വർഷത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ഈ ചിന്ത നമ്മുടെ മനസ്സിലുണ്ടായിരിക്കട്ടെ. സമയം പാഴാക്കാതിരിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും ക്രിയാത്മകമായി ജീവിക്കുക. ഏതെങ്കിലുമൊരു സദ്ഗുണം ജീവിതത്തിൽ പരിശീലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവനും അവൾക്കും മഹാനാരായിത്തീരാമെങ്കിൽ നമുക്ക് എന്തുകൊണ്ട് മഹാനാരായിക്കൂടാ?

എല്ലാവർക്കും നല്ലൊരു അധ്യയനവർഷം ആശംസിക്കുന്നു.



പ്രശ്നങ്ങൾ താല്ക്കാലികമാണ്, അവയെ കീഴടക്കാൻ ധൈര്യവും ആത്മവിശ്വാസവും പ്രയോഗിച്ചാൽ മതി



HARSH PARENTING

കുട്ടികളെ തകർക്കുമ്പോൾ..

കുട്ടികളെ സ്ഥിരമായി ശകാരിക്കുകയും അടിക്കുകയും ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന 'harsh parenting' അവരുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്ന കഴിവിനെ ദുർബലപ്പെടുത്തുമെന്ന്

പുതിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. കുട്ടികൾ വളരുന്നതിനൊപ്പം സ്വയം ശാന്തരാകാനും സമ്മർദ്ദസാഹചര്യങ്ങളിൽ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് വികസിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ കഠിനമായ



പ്രകാശമുള്ള ചിന്തകളും ദയയുള്ള വാക്കുകളും സ്വപ്നങ്ങളെ പിന്തുടരാനുള്ള സന്നദ്ധതയും ജീവിതത്തെ മനോഹരമാക്കുന്നു



പക്ഷേ മക്കളോട് കഠിനമായി പെരുമാറുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ കുട്ടികൾക്ക് ഈ മാറ്റം ശരിയായി സംഭവിക്കാറില്ല.

അവർ കൂടുതൽ ആശ്രിതരായും കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠാകുലരായും ജീവിക്കുന്നു. നല്ലതാകാൻ വേണ്ടിയല്ലേ, നന്നാകാൻ വേണ്ടിയല്ലേ ശിക്ഷയും ദേഷ്യപ്പെടലും എന്നാണ് ഒട്ടുമിക്ക മാതാപിതാക്കന്മാരുടെയും പ്രതികരണം. പക്ഷേ അവർ കരുതുന്നതിനെക്കാൾ ദോഷങ്ങൾ മാത്രമേ അതുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുകയുള്ളൂ.

ഗവേഷകർ പറയുന്നതനുസരിച്ച്, മാതാപിതാക്കളുടെ ശാന്തവും കരുതലുള്ളതുമായ പ്രതികരണങ്ങളാണ് കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതമാക്കുന്നത്. ഒരു കുഞ്ഞ് ഭയപ്പെടുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ വിഷമിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ ക്ഷമയോടെ പ്രതികരിച്ചാൽ, കുട്ടിയുടെ ശരീരവും മനസ്സും ക്രമേണ സമ്മർദ്ദത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിരന്തരമായ ശകാരവും കോപവും കുട്ടിയുടെ മസ്തിഷ്കത്തെ 'ഭീഷണിയുടെ അവസ്ഥയിൽ' നിലനിർത്താൻ ഇടയാക്കുന്നു.

പല പഠനങ്ങളും harsh parenting കുട്ടികളിൽ ആക്രമണ സ്വഭാവം, ആശങ്ക, വിഷാദം, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം. മസ്തിഷ്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഠനങ്ങൾ പോലും കഠിനമായ പേരന്റിംഗ് കുട്ടികളുടെ വികാരനിയന്ത്രണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ ബാധിക്കാമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ഭയം, വികാരം, തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മസ്തിഷ്കഭാഗങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ കാണപ്പെട്ടതായി ചില ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നു.

കുട്ടികളെ ശാസിക്കുന്നത് മുഴുവൻ തെറ്റല്ലെങ്കിലും ഭയപ്പെടുത്തലും അപമാനവും സ്ഥിരമായ കോപവും ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതികൾ ദീർഘകാലത്തിൽ ദോഷകരമാണ്. അതിന് പകരം വ്യക്തമായ പരിധികളും സ്നേഹപൂർവ്വമായ നിയന്ത്രണവുമാണ് കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ സഹായകരം.

മാതാപിതൃപരിപാലനം ഈ സാഭാവിക വളർച്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

അമേരിക്കയിലെ Penn State Universtiy ഗവേഷകർ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ, സ്ഥിരമായ ദേഷ്യപ്പെടൽ, ഭീഷണി, ശാരീരിക ശിക്ഷ തുടങ്ങിയവ നേരിടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ശേഷി കുറവായിരിക്കും. സാധാരണയായി ഒരു കുഞ്ഞ് ചെറിയ പ്രായത്തിൽ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് മാനസിക ആശ്വാസം തേടും. പിന്നീട് പ്രായം കൂടുന്തോറും സ്വയം വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പഠിക്കും.



ജീവിതത്തെ നാം എങ്ങനെ പരിഗണിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അത് ദുഃഖ്കാരമോ എളുപ്പമോ ആയി അനുഭവപ്പെടുന്നത്



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