Only Positive...

SEPTEMBER 2026

# ഒപ്പം®

Vol:9 | Issue:4

## ഞാനാണോ പ്രശ്നം?

# പറ്റിപ്പോയി...!

**അബദ്ധങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ പറ്റിപ്പോയ അബദ്ധങ്ങളെ പ്രതി തുടർന്നുള്ള കാലം നാം എങ്ങനെ ജീവിക്കണം? അല്ലെങ്കിൽ അബദ്ധങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കണം?**

ഇംഗ്ലീഷിൽ Embrrassing Faux pas എന്നൊരു വാക്കുണ്ട്. അറിയാതെ സംഭവിച്ചുപോയ ഒരു പ്രവൃത്തിയെച്ചൊല്ലിയുള്ള നാണക്കേട് എന്നോ നാണക്കേടുണ്ടാക്കുന്ന സാമൂഹികഅബദ്ധം എന്നോ ഒക്കെ അതിന് അർത്ഥം പറയാം. ഒരാളെ പേരുമാറി വിളിക്കുന്നതുമുതൽ രഹസ്യമായ കാര്യം മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പാകെ അബദ്ധത്തിൽ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതുവരെയുളള കാര്യങ്ങൾ ഇതിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്നുണ്ട്. സംഭവിച്ചുപോയ ഈ അബദ്ധത്തിന്റെ പേരിൽ ഏറെ മന:ക്ലേശങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരുമുണ്ട്. അയ്യോ എന്നാലും ഞാൻ അങ്ങനെ പറഞ്ഞുപോയല്ലോ/ ചെയ്തുപോയല്ലോ.. മീറ്റിംങിനിടയിൽ അബദ്ധം പറഞ്ഞുപോയല്ലോ എന്നൊക്കെയായിരിക്കും ഇവരുടെ വിഷമം. ഈ വിഷമത്തിൽനിന്നും പുറത്തുകടക്കാൻ ചില മാർഗങ്ങൾ പറയാം.

സംഭവിച്ചുപോയതിനെ ആദ്യംതന്നെ അംഗീകരിക്കുക. ശരിയാണ് പറഞ്ഞതു മോശമായിപ്പോയി. പ്രവർത്തിച്ചതു ശരിയായുമില്ല. പക്ഷേ സംഭവിച്ചുപോയില്ലേ. ഇനി അതിനെ അംഗീകരിക്കുക. സംഭവിച്ചുപോയതിനെ ന്യായീകരിക്കുകയോ നിഷേധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് അംഗീകരിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയുമാണ്. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ഭാഗം കൂടിയാണ് അത്.

നമ്മുടെ വാക്കോ പ്രവൃത്തിയോ മറ്റെയാളെ വേദനിപ്പിച്ചുവെന്ന് മനസ്സിലായാൽ സോറി പറയുക. സോറിക്ക് അധികം അലങ്കാരങ്ങളോ വിശദീകരണങ്ങളോ വേണ്ടതില്ല. പലപ്പോഴും ദീർഘമായ സോറിപറച്ചിലുകളും വിശദീകരണങ്ങളും കാര്യം കുഴപ്പത്തിലാക്കുകയും വഷളാക്കുകയുമേയുള്ളൂ. ആവശ്യമുള്ളത് ആവശ്യമുള്ളിടത്ത് പറയുക. ആവശ്യമുള്ളതുപോലെയും. ഇനി സ്വയം പരിഹസിക്കാൻ മാത്രം നർമ്മബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും ഉണ്ടെങ്കിൽ ചെറിയൊരു തമാശ പറഞ്ഞ് വിഷയം ലഘൂകരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇനി ഇതിലൊക്കെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു അബദ്ധം പറ്റി. പക്ഷേ അത് നിങ്ങൾ മാത്രമേ ദീർഘകാലം ഓർത്തിരിക്കാറുള്ളൂ. മററുള്ളവർ ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ ആ സംഭവം വിസ്മരിച്ചുപോയിട്ടുണ്ടാവും. നമ്മൾ നമ്മെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതുപോലെയോ ചിന്തിക്കുന്നത്രയോ മറ്റുള്ളവർ നമ്മെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തി ആത്മനിന്ദയിൽ നീറേണ്ട കാര്യമൊന്നുമില്ല. നിങ്ങൾക്ക് പറ്റിപ്പോയി. പക്ഷേ അതുകൊണ്ടുമാത്രം നിങ്ങൾ മോശപ്പെട്ട വ്യക്തിയാകുന്നില്ല. എല്ലാവർക്കും ഒരുതരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിൽ തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുന്നു. അത്രയും വിചാരിച്ചാൽ മതി. നമ്മുടെ ഏതെങ്കിലും അബദ്ധത്തെക്കാൾ വലുപ്പമുള്ളവരാണ് നമ്മൾ. അങ്ങനെയൊരു വിശ്വാസവും ധാരണയും കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഏത് അബദ്ധവും നിസ്സാരമാകും.

# EDITORIAL

# നഷ്ടം

നഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചു ആലോചിക്കുമ്പോൾ പലതരം നഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരും. സമയനഷ്ടം..ധനനഷ്ടം, തൊഴിൽനഷ്ടം, ആരോഗ്യനഷ്ടം.. എന്നാൽ ഇതിനെക്കാളെല്ലാം വലിയൊരു നഷ്ടമുണ്ട്. നമുക്ക് നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ. നമുക്ക് നമ്മെ ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. പുറമേയ്ക്ക് നോക്കുമ്പോൾ സൗഭാഗ്യമുള്ള മനുഷ്യരുടെ പട്ടികയിലായിരിക്കാം നാം ഇടംപിടിച്ചിരിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ വിലയിരുത്തലിൽ അഭിമാനിക്കാൻ മാത്രമല്ല അഹങ്കരിക്കാൻ വരെ നമുക്ക് ഒരുപിടി കാര്യങ്ങളുമുണ്ടാവാം.

പക്ഷേ അവയ്ക്കെല്ലാം അപ്പുറമായി ഒരു ശൂന്യത ഉള്ളിൽ പേറുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. ഒന്നിലും സന്തോഷമില്ല. നേട്ടങ്ങളിലോ ബന്ധങ്ങളിലോ പ്രശസ്തിയിലോ ഒന്നും സന്തോഷമില്ല. സ്വയം നഷ്ടമാകുന്നവരാണ് ഇവർ. ഒരാൾക്ക് സ്വയം നഷ്ടമായാൽ പിന്നെ എന്തുചെയ്യും? അതിലും വലിയ നഷ്ടം മറ്റെന്താണുള്ളത്? ചില തിരിഞ്ഞുനോട്ടങ്ങൾ അനിവാര്യമാകുന്നത് ഇവിടെയാണ്. ചില വീണ്ടെടുക്കലുകളും ഇവിടെയാണ് നമുക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ടത്. എവിടെയാണ്, എങ്ങനെയാണ് എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്കെന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ നഷ്ടമായിരിക്കുന്നത്? അകാരണമായി ഒരാൾക്കും അവനവരെ നഷ്ടമാകില്ല. ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ കാരണങ്ങൾ ഓരോ നഷ്ടപ്പെടലിനു പിന്നിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ആ നഷ്ടങ്ങളെ കൃത്യമായി വേർതിരിച്ചറിയുക. സാധിക്കുന്ന നഷ്ടങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവയ്ക്ക് പകരം വയ്ക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും മാർഗങ്ങളുണ്ടോയെന്ന് നോക്കുക. തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയാത്ത നഷ്ടങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുക. ചിലപ്പോൾ ചില നഷ്ടങ്ങൾ നാളെ ലാഭമായിമാറിയേക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

വാടിത്തളർന്നുനില്ക്കുന്ന ചെടികൾ പ്രഭാതമാകുമ്പോഴേയ്ക്കും നിവർന്നുവരുന്നതുപോലെ ചില നഷ്ടങ്ങൾക്കുശേഷം നമുക്ക് പുതിയ പ്രഭാതങ്ങളുമുണ്ടാവും എന്ന് വിശ്വസിക്കുക. ഏത് അവസ്ഥയിലും സ്വയം നഷ്ടമാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ആശംസകളോടെ
**വിനായക് നിർമ്മൽ**
**എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്**


**OPPAM**
Only Positive...

Vol: 9 | Issue: 4 | Page: 24
SEPTEMBER 2026

Website: www.oppammagazine.com
E mail: oppammagazine@gmail.com
oppammagazine
oppammagazine
oppammagazine

**OPPAM**

Managing Director: Prof Antoney P Joseph
Botswana
(Gaborone University College of Law & Professional Studies)
Managing Editors: Benny Abraham, Mariyamma George, Alleppey
Chief Editor: Latnus K.D.

**Production Team**

Editor in charge : Vinayak Nirmal
Sub Editor: Lincy Jijo
Printed & Published by : Shoby G.V.
Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri
Design : Abraham Thomas
IT Support: Job Joseph

**Office**

Oppam Magazine
Jominas Building
Nr. SNBS L.P School
Pullur P.O, Thrissur Dt.
Kerala, India, Pin: 680683

**For Donation**

OPPAM MAGAZINE
A/C No: 12790200319046
FEDERAL BANK
BRANCH: IRINJALAKKUDA
IFSC: FDRL0001279

**Printed at**

Don Bosco Igact, Kochi-28



ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

# മക്കളും അറിയട്ടെ പണത്തിന്റെ വില

തങ്ങൾ കുട്ടിക്കാലത്ത് അനുഭവിച്ച പണമില്ലായ്മയുടെ വിഷമങ്ങൾ മക്കൾ അറിയരുതെന്ന് ആഗ്രഹിച്ച് അവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഒരു കുറവുമില്ലാതെ വളർത്തുന്നതിൽ അമിതമായി ശ്രദ്ധകൊടുക്കുന്നവരാണ് ഇന്നത്തെ മാതാപിതാക്കൾ. മക്കളുടെ ആവശ്യങ്ങളോട് നോ പറയാൻ കഴിയാതെ അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെല്ലാം വാങ്ങിക്കൊടുത്തും ചോദിക്കുമ്പോഴൊക്കെ പോക്കറ്റ്മണി നല്കിയും മക്കളെ സ്നേഹിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ എണ്ണം പെരുകിവരുന്നു. അല്ലലറിയാതെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നിട്ട് ഐ ഫോൺ മേടിച്ചുകൊടുക്കാത്തതിന്റെ പേരിൽ ആത്മഹത്യാഭീഷണി മുഴക്കിയ മകനെ അതിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനിടയിൽ അച്ഛനും മകനും അമ്മയും കൊക്കയിൽ വീണുമരിച്ചസംഭവം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് കഴിഞ്ഞമാസമായിരുന്നുവല്ലോ? ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മക്കളെ എങ്ങനെയാണ് പണത്തിന്റെ വില പഠിപ്പിക്കുക എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

> *മാന്യത ബലഹീനതയല്ല, അക്രമംകൂടാതെയുള്ള ശക്തിയാണ്*

മക്കളെ പണം ഏല്പിക്കാൻ മടിക്കുകയും ഭയക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കന്മാരുണ്ട്. ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ പണത്തിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്തിയും പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ ഭയം നിറച്ചും മക്കളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ പണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിഷേധാത്മകചിന്തയാണ് മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കന്മാർ നല്കുന്നത്. ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ പണമെന്നു കേട്ടാൽ പേടിക്കേണ്ടതാണ് എന്ന ധാരണവച്ചുപുലർത്തുന്ന മക്കൾ മുതിർന്നുകഴിയുമ്പോൾ പണം വിവേകത്തോടും ധൈര്യത്തോടും ചെയ്യാൻ കഴിവില്ലാത്തവരായി മാറും. അതുകൊണ്ട് മക്കളുടെ പ്രായമനുസരിച്ച് അവരുടെ കൈയിൽ പണം കൊടുക്കാനും അത് വിവേകത്തോടെ ചെലവഴിക്കാനുമുളള പരിശീലനം മാതാപിതാക്കന്മാർ നല്കണം. പോക്കറ്റ്മണി എന്ന പേരിൽ മക്കൾക്ക് പണം നല്കുമ്പോൾ അത് മുഴുവൻ ധൂർത്തടിക്കാനുള്ളതല്ല എന്ന ബോധ്യം മക്കൾക്ക്കൊടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ആവശ്യമുള്ളത് എന്ത്, അത്യാവശ്യമുള്ളത് എന്ത്, അനാവശ്യമായത് എന്ത് എന്ന വ്യത്യാസം മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. പണം കൊടുക്കുമ്പോൾ അത് മൂന്നുതരത്തിൽ ചെലവഴിക്കാനാണ് മക്കളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്. 1 ആവശ്യത്തിന് ചെലവഴിക്കുക. 2 അതിൽ ഒരു ഭാഗം സമ്പാദ്യമായി നീക്കിവയ്ക്കുക. 3 മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ ചെലവഴിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് നൂറുരൂപയാണ് കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കുന്നത് എന്നു കരുതുക. അതിൽ അമ്പതുരൂപ സമ്പാദ്യമായി മാറ്റിവയ്ക്കാനും 40 രൂപ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കാനും പത്തുരൂപ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനും എന്ന മട്ടിൽ വിഭജനം നടത്താൻ മക്കൾക്ക് ചെറുപ്പംമുതൽ പരിശീലനം നല്കുക. ചിലർ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടില്ലേ എന്റെ കൈ ഓട്ടക്കൈ ആണ്. പണം കൈയിലിരിക്കില്ല, വെള്ളംപോലെ ചെലവായിപ്പോകും എന്ന്.

വർഷങ്ങളായി ഭേദപ്പെട്ട സാലറി ഉണ്ടായിട്ടും അതു കുടുംബത്തിലെ പൊതുആവശ്യങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിക്കാതിരുന്നിട്ടും മാസാവസാനമാകുമ്പോൾ പണം ഇല്ല എന്ന് പറഞ്ഞ് പരക്കംപായുന്ന ചിലരെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അവർക്ക് പണം ചെലവഴിക്കാനറിയില്ല. പണം ചെലവഴിക്കാനുള്ള പരിശീലനം അവർക്ക് വീടുകളിൽനിന്ന് കിട്ടിയിട്ടില്ല. കിട്ടുന്ന പണം മുഴുവൻ പലകാര്യങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിച്ച് ഒരുരൂപ പോലും നാളെത്തേയ്ക്ക് നീക്കിവയ്ക്കാൻ

“

*ബഹുമാനം ആഗ്രഹിക്കാം, പക്ഷേ അത് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ആവശ്യപ്പെടാനാവില്ല*

കഴിയാതെപോകുന്ന സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിൽ അമ്പേ പരാജയപ്പെട്ടുപോകുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. വരുമാനത്തിന്റെ തീരെ ചെറിയൊരു അംശംപോലും സമ്പാദ്യമായി ചെലവഴിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയാതെപോകുന്നതിന്റെ കാരണം ചെറുപ്പകാലം തൊട്ട് മണിമാനേജ്മെന്റ് അവർക്ക് വശമില്ലായിരുന്നു എന്നതുകൊണ്ടാണ്.

കുടുംബബഡ്ജറ്റ് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ മക്കളെയും കൂടെ കൂട്ടുക. കുടുംബത്തിലെ വരവുചെലവുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യം കുട്ടികൾക്കും ഉണ്ടാകട്ടെ. ഇഎംഐ, വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ചെലവ്, വെള്ളം, കറന്റ്, ഗ്യാസ്, പെട്രോൾ, വീട്ടുചെലവ് ഇങ്ങനെ ഒരു കുടുംബത്തിലേക്ക് അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്ന ചെലവുകളെക്കുറിച്ചെല്ലാം മക്കൾക്ക് അവരുടെ പ്രായത്തിന് അനുസരിച്ച് ബോധ്യം നല്കണം. വരുമാനം ഒരിടത്തുനിന്നു മാത്രമാണെന്നും എന്നാൽ ചെലവ് നാനാവശത്തേക്കുമാണ് പോകുന്നതെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന മക്കൾ ചെലവുനിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരായി മാറും. മാസശമ്പളക്കാരനായ ഒരാളുടെ വരുമാനം കൊണ്ടാണ് കുടുംബം നടക്കുന്നതെങ്കിൽ വരുമാനം മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാത്രമാണ് ലഭിക്കുന്നതെന്നും എന്നാൽ എല്ലാ ദിവസവും പണത്തിന് ആവശ്യമുണ്ടെന്നും അവർ തിരിച്ചറിയും. ഇത് സാമ്പത്തിക

മായ അച്ചടക്കം പാലിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കും. ഷോപ്പിംങിന് കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ എല്ലാം വാങ്ങിക്കൂട്ടാനുള്ള മക്കളുടെ പ്രവണതയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കരുത്. അത്യാവശ്യമായതും ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായവയാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതെന്ന പാഠം അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. വീട്ടിലെ ചെറിയ ചെറിയ ജോലികൾ മക്കളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിച്ചതിനുശേഷം അവർക്ക് പണം നല്കുന്ന ചില മാതാപിതാക്കന്മാരുണ്ട്. ഇത് നല്ല രീതിയല്ല എന്നാണ് സാമ്പത്തികവിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം. കാരണം സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തത്തിന് പണം വാങ്ങുന്ന രീതി എല്ലാത്തിനും പണം എന്നവിധത്തിലുള്ള മനോഭാവം രൂപപ്പെടാനേ സഹായിക്കൂ. എന്നാൽ പ്രോത്സാഹനസൂചകമായി മക്കളുടെ ചില ജോലികൾക്ക് പണം നല്കുന്നതും നല്ലതാണ്. അധ്വാനിച്ചുനേടിയതാണ് പണമെന്ന ചിന്ത അവരിൽ ഉറയ്ക്കാൻ ഇതുസഹായിക്കും. ഒരു സാധനം മക്കൾ വേണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ ഉടനടി അതുവാങ്ങിക്കൊടുക്കാതെ അത് വേണോ വേണ്ടയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം മക്കൾക്ക് നല്കുക. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞും ആവശ്യത്തോടുള്ള പ്രതിപത്തി അതേപടി നിലനിന്നാൽ മാത്രം വാങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ തയ്യാറാവുക .പണം ചെലവഴിക്കാൻ കൂടിയുള്ളതാണ് എന്ന കാര്യവും മറന്നുപോകരുത്.

ആഡംബരത്തിൽ നിന്നുള്ള അകന്നുനില്പും ലുബ്ധും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ലുബ്ധ മക്കൾക്ക് നല്കുന്നത് നെഗറ്റീവ് സന്ദേശമാണ്. എന്നാൽ ധൂർത്തടിക്കാതിരിക്കൽ പണത്തിന്റെ വില അറിയാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ സമ്പാദ്യശീലമാണ് മക്കൾ കണ്ടുവളരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സാമ്പത്തികാച്ചടക്കവും നിക്ഷേപവും സമ്പാദ്യവും എന്നാൽ ചെലവഴിക്കാനുള്ള സന്നദ്ധതയുമുള്ള മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ മക്കൾ സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങളിൽ വിശ്വസ്തരും വിദഗ്ദരുമായിരിക്കാനാണ് സാധ്യത കൂടുതൽ. പണത്തെ പേടിക്കരുത് എന്നൊരു സങ്കല്പമുണ്ട് അതുപോലെ പണത്തെ ആരാധിക്കുകയുമരുത്. പണം നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിവർത്തിക്കാനുള്ള ഒരു ഘടകം മാത്രമാണെന്നും അത് ചെലവാക്കുമ്പോൾ തീർന്നുപോകുന്നതാണെന്നും മനസ്സിലാക്കി പണം വിവേകത്തോടെ ചെലവഴിക്കുക..

> *സത്യസന്ധത വിലപിടിപ്പുള്ള സമ്മാനമാണ്, അതൊരിക്കലും വിലയില്ലാത്ത മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാനാവില്ല*

# ഡിജിറ്റൽ ലോകമാണ്... കുട്ടികൾ സുരക്ഷിതരാണോ?

**ഡിജിറ്റൽ ലോകം ഒരു ചിലന്തിവല കണക്കെയാണ്. സമീപത്തുകൂടി വരുന്നവരെപോലും വലയിലാക്കാൻ മാത്രം കഴിവുള്ള, പ്രലോഭിപ്പിക്കുന്ന പലതും അതിലുണ്ട്. ഈ വലയിൽ കുടുങ്ങുന്നവരേറെയും കൗമാരക്കാരാണ്. വലകൾ അറുത്തുമാറ്റിയും അല്ലെങ്കിൽ വലയിൽ കുടുങ്ങാതെയും കൗമാരക്കാരെ രക്ഷിക്കാൻ എന്താണ് മാർഗം?**

മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള തുറന്ന സംസാരം പലപ്പോഴും കുട്ടികളെ സോഷ്യൽമീഡിയായുടെ കെണികളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്തും.കുട്ടികൾ എന്താണ് ഓൺലൈനിൽ കാണുന്നത്, ആരുമായാണ് സംസാരിക്കുന്നത്, ഏത് ആപ്പുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചുമനസ്സിലാക്കുക. പല മാതാപിതാക്കളും മക്കളോട് സ്വരമുയർത്തിയും ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയുമാണ് ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കളുടെ സംസാരത്തിലെ ഈ രീതി

> *ലക്ഷ്യമില്ലാത്ത ജീവിതം മേൽവിലാസമെഴുതിയ കത്തുകണക്കെയാണ്; ലക്ഷ്യമുണ്ട് പ്രവർത്തിക്കാതെയാണ് ഇരിക്കുന്നതെങ്കിലോ അഡ്രസ് എഴുതിയിട്ടും പോസ്റ്റ് ചെയ്യാത്ത കത്തുപോലെയും*

മക്കളിൽ ഭീതിയും തെറ്റിദ്ധാരണയും ജനിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ പറയുന്ന മറുപടി സത്യമായിരിക്കണമെന്നില്ല. എന്നാൽ മക്കളോട് സൗഹാർദപൂർവമായും നയപരമായും കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചാൽ അവർ വാസ്തവം പറയുകയും അക്കാര്യത്തിൽ വേണ്ട തിരുത്തലുകളും മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും നല്കുകയും ചെയ്യാം

പേര്, വിലാസം, ഫോൺ നമ്പർ, സ്കൂൾ, പാസ് വേഡ്, ലൊക്കേഷൻ, കുടുംബവിവരങ്ങൾ, സ്വകാര്യ ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ അപരിചിതരുമായി പങ്കിടരുതെന്ന് കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ട്. ശക്തമായ പാസ്‌വേഡുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ഓരോ അക്കൗണ്ടിനും വ്യത്യസ്തവും ശക്തവുമായ പാസ്‌വേഡുകളാണ് അനിവാര്യം. പ്രായത്തിന് അനുയോജ്യമായ ആപ്പുകളും ഗെയിമുകളും മാത്രമേ മക്കൾക്ക് അനുവദിക്കാവൂ. ഒരു ആപ്പ് ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് അതിന്റെ പ്രായപരിധി, സ്വകാര്യതാ നയം, ചാറ്റ് സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ മാതാപിതാക്കൾ പരിശോധിച്ചിരിക്കണം മക്കളുടെ സ്ക്രീൻ സമയത്തിൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ വരുത്തണം. ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് ഫോൺ മാറ്റിവയ്ക്കുന്നതും ഭക്ഷണസമയത്ത് ഫോൺ ഒഴിവാക്കുന്നതും പോലെയുള്ളവ ശിക്ഷയായിട്ടല്ല കുടുംബത്തിലെ അലിഖിത നിയമമായിട്ടാണ് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത്. കടുത്ത നിയന്ത്രണം ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അപകടത്തിന് കാരണമായേക്കാം.ആരോഗ്യകരമായ അകലമാണ് അനാവശ്യമായ കൂട്ടിയിടികൾ ഒഴിവാക്കുന്നത്.

ഓൺലൈൻ സുഹൃത്തുക്കളെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പുലർത്താൻ മക്കളെ പ്രേരിപ്പിക്കണം,. ഓൺലൈനിൽ പരിചയപ്പെട്ട ഒരാൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ആരാണെന്ന് ഉറപ്പില്ല. നേരിൽ കാണാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നവരോട് പ്രത്യേക ജാഗ്രത വേണമെന്ന് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക. പരിഹാസം, ഭീഷണി, അപമാനകരമായ സന്ദേശങ്ങൾ, സ്വകാര്യ ചിത്രങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കൽ തുടങ്ങിയവ സംഭവിച്ചാൽ മിണ്ടാതിരിക്കാതെ മാതാപിതാക്കളോട് പറയാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. അതുപോലെ സംശയകരമായ ലിങ്കുകളും സന്ദേശങ്ങളുംസമ്മാനം ലഭിച്ചുവെന്നോ അക്കൗണ്ട് അടച്ചുപൂട്ടുമെന്നോ പറഞ്ഞ് വരുന്ന സംശയകരമായ ലിങ്കുകളിലോ ക്ലിക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധകൊടുക്കണം. വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്ന സന്ദേശങ്ങളോട് പ്രത്യേക കരുതലുള്ളവരായിരിക്കാൻ മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം.

പല മാതാപിതാക്കളും മക്കളോട് മൊബൈൽ ഉപയോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുകയും എന്നാൽ അവർ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽപ്രാവർത്തികമാക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് കുട്ടികളിൽ ആശയവൈരുദ്ധ്യംസൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മക്കളോട് മൊബൈൽ ഉപയോഗത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിലൂടെ അതുകാണിച്ചുകൊടുക്കണം

*ഭൂതകാലം ചുമന്നുനടക്കാതെയിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം ലഘുവും ലളിതവുമായിരിക്കും*

# ഞാനാണോ പ്രശ്നം?

**സമീപകാലത്ത് ഒരു ചലച്ചിത്രനടിയുടെ വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ ഏറെ ചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. നാർസസിസ്റ്റായ കാമുകനിൽ നിന്നുള്ള ബ്രേക്ക് അപ്പിനു ശേഷമായിരുന്നു ആ വെളിപ്പെടുത്തൽ. അതിനെത്തുടർന്ന് പലരും ഈ വിഷയം ഏറ്റെടുത്തു. എന്താണ് നാർസിസം? അതിന്റെ മുഖം അത്രയ്ക്കും വിരൂപമാണോ?**

നാർസിസ്റ്റിക് പീഡനം (Narcissistic Abuse) എന്നത് ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെയും സ്വാതന്ത്ര്യബോധത്തെയും മാനസിക സമാധാനത്തെയും തകർക്കുന്ന തരത്തിൽ തുടർച്ചയായി നിയന്ത്രണം, അപമാനം, കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, കൃത്രിമ മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്ന ബന്ധരീതിയാണ്. പ്രണയബന്ധത്തിൽ മാത്രമല്ല മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിലും സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിലും ജോലിസ്ഥലത്തും ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലും തുടങ്ങി പല സാഹചര്യങ്ങളിലും കാണാം. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കണം. 'നാർസിസിസ്റ്റ്' എന്നത് സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു മാനസികാരോഗ്യ പദമല്ല; Narcissistic Personaltiy Disorder (NPD) ഒരു മനോരോഗവിദഗ്ധന് മാത്രമേ ഈ അവസ്ഥ നിർണ്ണയിക്കാനാവൂ. അതായത് ഒരാൾ സ്വാർത്ഥമായി പെരുമാറുന്നു, അഹങ്കാരിയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ മോശമായി പെരുമാറുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം അയാൾക്ക് NPD ഉണ്ടെന്ന് പറയാനാവില്ല.നാർസിസിസ്റ്റിക് പീഡനത്തിൽ പലപ്പോഴും ആദ്യം കാണുന്നത് അത്യധികം സ്നേഹവും ശ്രദ്ധയും ആയിരിക്കും. ഒരാൾ നമ്മെ വളരെ പ്രത്യേക വ്യക്തിയായി

> *ഏതുപ്രശ്നത്തിലും പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നത് അവനവനിൽത്തന്നെ ശക്തിയുള്ളവർക്കു മാത്രമാണ്*

കാണുന്നു എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാക്കാം. നിരന്തരം പ്രശംസിക്കുകയും വേഗത്തിൽ അടുത്ത ബന്ധത്തിലേക്ക് വരികയും ചെയ്യാം. love bombing എന്നാണ് ഇതിനെ വിളിക്കുന്നത്. പിന്നീട് ബന്ധത്തിന്റെ സ്വഭാവം മാറാം. സ്നേഹവും പ്രശംസയും കുറഞ്ഞ് നിയന്ത്രണവും കുറ്റപ്പെടുത്തലും വർധിക്കാം.'നീ എപ്പോഴും തെറ്റാണ്', 'നിനക്ക് ഒന്നും മനസ്സിലാകില്ല', 'എല്ലാ പ്രശ്നത്തിനും കാരണം നീയാണ്' തുടങ്ങിയ വാക്കുകൾ ആവർത്തിച്ച് കേൾക്കുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ചും തീരുമാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും സംശയം തോന്നിത്തുടങ്ങാം. ക്രമേണ സ്വന്തം അഭിപ്രായത്തിൽ വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുകയും മറ്റൊരാളുടെ അംഗീകാരത്തെ ആശ്രയിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ഇവിടെ ഗ്യാസ് ലൈറ്റിംങ് എന്നൊരു രീതിയും കാണാം. നടന്ന സംഭവങ്ങളെ നിഷേധിക്കുക, പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ പിന്നീട് പറഞ്ഞിട്ടില്ലെന്ന് പറയുക, മറ്റൊരാളുടെ ഓർമ്മയെയും അനുഭവത്തെയും സംശയത്തിലാക്കുക എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ. 'അങ്ങനെ ഒരിക്കലും സംഭവിച്ചിട്ടില്ല', 'നീ വെറുതെ ചിന്തിച്ചുണ്ടാക്കുകയാണ്' തുടങ്ങിയ പ്രതികരണങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ലഭിക്കുമ്പോൾ ഇരയായ വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തം ഓർമ്മയെയും വികാരങ്ങളെയും വിശ്വസിക്കാൻ പോലും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം.

നാർസിസിസ്റ്റിക് പീഡനത്തിന്റെ മറ്റൊരു മുഖമാണ് പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് ആരോഗ്യകരമായി സംസാരിക്കുന്നതിന് പകരം ബോധപൂർവ്വം അവഗണിക്കുകയും സംസാരിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത. അതുപോലെ തന്നെ ഒരിക്കൽ അമിതമായ സ്നേഹം നൽകുകയും പിന്നീട് പെട്ടെന്ന് തണുത്തുപോകുകയും ചെയ്യുന്നത് ബന്ധത്തിലുള്ള വ്യക്തിയെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കും.ഇത്തരം ബന്ധങ്ങളിൽ അതിരുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതും ബുദ്ധിമുട്ടാകാം. സമയം, പണം, സൗഹൃദങ്ങൾ, വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം വേണമെന്ന് പറയുമ്പോൾ കുറ്റബോധം സൃഷ്ടിക്കുകയോ കോപിക്കുകയോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാം. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും

*ജീവിതത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഘട്ടത്തിൽ സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് സ്വന്തം ജീവിതം രൂപപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നത്*

കുടുംബത്തിൽ നിന്നും അകറ്റാനുള്ള ശ്രമങ്ങളും ഉണ്ടാകാം.തുടർച്ചയായ ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഒരാളുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ ബാധിക്കാം. 'ഞാനാണോ പ്രശ്നം?', 'ഞാൻ മതിയായ നല്ല വ്യക്തിയല്ലേ?', 'എനിക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക് തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയുമോ?' എന്നിങ്ങനെ ചോദ്യങ്ങൾ ഉയർന്നേക്കാം. ചിലർ സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ പോലും മറച്ചുവയ്ക്കാൻ തുടങ്ങും.കാരണം എന്ത് പറഞ്ഞാലും വീണ്ടും കുറ്റപ്പെടുത്തപ്പെടുമെന്ന് അവർ ഭയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ സങ്കീർണ്ണമായ എല്ലാ ബന്ധങ്ങളെയും നാർസിസിസ്റ്റിക് പീഡനംഎന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാനാവില്ല. അഭിപ്രായവ്യത്യാസം, ദാമ്പത്യത്തിലെ തർക്കം, കോപം, സ്വാർത്ഥത, തെറ്റായ ആശയവിനിമയം എന്നിവയെല്ലാം  നാർസിസിസ്റ്റിക് abuse ആവില്ല പ്രധാനമായി നോക്കേണ്ടത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ രോഗനിർണ്ണയമല്ല; ബന്ധത്തിൽ ആവർത്തിച്ച് നടക്കുന്ന പെരുമാറ്റരീതിയാണ്.

ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ കഴിയുന്ന ഒരാൾ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളെ ഗൗരവമായി കാണുക എന്നതാണ്. വിശ്വസനീയനായ ഒരു സുഹൃത്തിനോടോ കുടുംബാംഗത്തോടോ സംസാരിക്കുന്നത് സഹായകരമായേക്കാം. സംഭവങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിവയ്ക്കുന്നതും ചിലപ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കും. സാമ്പത്തിക നിയന്ത്രണമോ ഭീഷണിയോ ശാരീരിക അക്രമമോ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സുരക്ഷയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകണം.

ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരണമോ, ബന്ധം തുടരണമോ എന്ന തീരുമാനം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സാഹചര്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. അത് അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ചോയ്സാണ്. മറ്റൊരാളുടെ മോശം പെരുമാറ്റത്തിന് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധത്തിൽ ഭയത്തിന് പകരം സുരക്ഷയും, നിയന്ത്രണത്തിന് പകരം പരസ്പര ബഹുമാനവും, അപമാനത്തിന് പകരം സംഭാഷണവും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ വീണ്ടെടുക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. ഒരിക്കൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങുക, സ്വന്തം സുഹൃത്തുക്കളുമായും കുടുംബവുമായും ബന്ധം നിലനിർത്തുക, വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ചെറിയ അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക എന്നിവ ആത്മവിശ്വാസം തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ സഹായിക്കും. മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധന്റെ സഹായം തേടുന്നതും പ്രയോജനകരമാണ്. ഇവിടെ മനസ്സിലാക്കേണ്ട പ്രധാനകാര്യം ഒരാൾ നിങ്ങളെ നിരന്തരം മോശക്കാരനായി ചിത്രീകരിക്കുന്നതു നിങ്ങൾ മോശം വ്യക്തിയാണെന്നതിന്റെ തെളിവല്ല എന്നാണ്. മറ്റൊരാളുടെ പെരുമാറ്റമോ സംസാരമോ അനുസരിച്ചല്ല നിങ്ങളുടെ മൂല്യം  നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഒരു ബന്ധം നമ്മെ പൂർണ്ണരാക്കണമെന്നില്ല; എന്നാൽ അത് നമ്മെ നിരന്തരം തകർക്കുകയും ഭയപ്പെടുത്തുകയും നമ്മുടെ സ്വത്വം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണെങ്കിൽ ആ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു വീണ്ടുവിചാരം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

*കണ്ടതും കേട്ടതും അനുഭവിച്ചതും അറിഞ്ഞതും കൂടിച്ചേർന്നതിന്റെ ആകെത്തുകയാണ് ഓരോ വ്യക്തിയും. അതുകൊണ്ട് ഓരോ അനുഭവങ്ങളും വിലയുള്ളവയാണ്*

# നിങ്ങൾക്ക് പകരക്കാരനുണ്ടോ?

തൊഴിൽമേഖലകൾ മുമ്പ് എന്നത്തെക്കാളും കൂടുതൽ വെല്ലുവിളികൾ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. തൊഴിൽ കിട്ടുന്നില്ല എന്നതുമാത്രമല്ല തൊഴിലിൽ നിന്ന് പലരും പിരിച്ചുവിടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്. ചില സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ചെറുപ്പക്കാർ മാത്രം മതിയെന്ന കടുംപിടുത്തം പോലുമുണ്ട്. കുറഞ്ഞ ശമ്പളം നല്കിയാൽ മതിയെന്ന ലാഭം മാത്രമല്ല ചെറുപ്പക്കാരാണ് കൂടുതൽ ഉൽപാദനക്ഷമതയുള്ളവർ എന്നൊരു വിശ്വാസവും അതിനുപിന്നിലുണ്ട്. നിശ്ചിതകാലം ഒരു സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലിചെയ്തിട്ടും അവിടെ വിജയിക്കാതെ പോകുന്നത് ഏറെ സങ്കടകരമായ കാര്യമാണ്.

ചില സ്ഥാപനങ്ങൾ ജീവനക്കാരെ ഡിസ്പോസിബിൾ വർക്കർ ആയിട്ടാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. ഡിസ്പോസ്ബിൾ എന്താണെന്ന് നമുക്കറിയാം. ആവശ്യം കഴിഞ്ഞുകഴിയുമ്പോൾ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്നവർ. ജോലിക്കാരന്റെ കഴിവും അനുഭവവും വേണം. എന്നാൽ അതു ഊറ്റിയെടുത്തുകഴിയുമ്പോൾ പിന്നെ വേണ്ടാതാകുന്ന അവസ്ഥ. അല്ലെങ്കിൽ അയാൾക്കുപകരം മറ്റൊരാളെ നിയമിക്കുന്ന അവസ്ഥ. നിങ്ങളെ സ്ഥാപനം ഒരു ഡിസ്പോസിബിൾ വർക്കറായിട്ടാണോ കാണുന്നത് എന്ന മനസ്സിലാക്കാൻ ചില മാർഗങ്ങളുണ്ട്. പുതിയ ഉത്തരവാദിത്തം നിങ്ങൾക്ക് നല്കിയേക്കാം. എന്നാൽ ഒരേതരത്തിലുള്ള ജോലികൾ മാത്രമാണോ തു

> ഭാവനകളെയും സ്വപ്നങ്ങളെയും കാർന്നുതിന്നുന്നവയാണ് ഭയങ്ങളും ആകുലതകളും

ടർച്ചയായി ഏല്പിക്കുന്നത് ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അവിടെ കരിയർവളർച്ചയുണ്ടാകുന്നില്ല മാത്രവുമല്ല നിങ്ങളുടെ കരിയർ വളർച്ച തടസപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. പുതിയ കാര്യങ്ങൾപഠിക്കാനോ പുതിയ അവസരങ്ങൾ നല്കാനോ കമ്പനി തയ്യാറാകുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വളർച്ചയല്ല നിങ്ങളുടെ കഴിവുമാത്രമാണ് കമ്പനിയുടെ ലക്ഷ്യമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഇതിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാനുള്ള മാർഗം പറയാം. പുതിയ കഴിവുകൾ പഠിക്കുക. കമ്പ്യൂട്ടറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ പുതിയ സോഫ്റ്റ് വെയറുകൾ ശീലിക്കുക

നിങ്ങൾക്കു പകരം മറ്റൊരാൾക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ജോലിയാണ് നിങ്ങളെ കമ്പനി ഏല്പിക്കുന്നതെന്ന് പരിശോധിക്കുക. പരിശീലനം നല്കിയാൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലരീതിയിൽ മറ്റൊരാൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ജോലിയാണ് നിങ്ങളുടേതെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ ശോഭനമല്ല നിങ്ങളുടെ ജോലി സുരക്ഷിതവുമല്ല. അതുകൊണ്ട് സ്ഥാപനത്തിന് എളുപ്പത്തിൽ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയാത്ത വ്യക്തിയാകാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാവേണ്ടതുണ്ട്. അവിടെയും പുതിയ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയാണ് പ്രധാനം. പ്രശ്നംപരിഹരിക്കാനും തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാനും കഴിയുന്നവിധത്തിലുള്ള കഴിവുകൾ.

ജോലി ചെയ്യാനുള്ള നിർദ്ദേശം മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നുള്ളൂവെങ്കിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട തീരുമാനങ്ങളിലോ ചർച്ചകളിലോ ഒരിക്കൽപോലും നിങ്ങൾക്ക് ഇടം കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കുക, നിങ്ങൾ ആ സ്ഥാപനത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമൊന്നുമല്ല.! ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ എന്താണ് എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുക എന്നതിനു പകരം കൂടുതൽ മികച്ചരീതിയിൽ എനിക്കെന്തു ചെയ്യാനാവും എന്ന് മാറി ചിന്തിക്കുക. പുതിയ ആശയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക, പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ നിങ്ങളെ ആ സ്ഥാപനത്തിന് അനിവാര്യമാക്കിമാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. നല്ലതുപോലെ ജോലിചെയ്തിട്ടും പെർഫോമൻസ് ലെവലിലോ പ്രമോഷനിലോ സാലറി വർദ്ധനവിലോ ഒന്നും പ്രതിഫലനം കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്ഥാപനം മൂല്യം നല്കുന്നില്ല എന്നുതന്നെയാണ് അർത്ഥം. ചിലപ്പോൾ കിട്ടുന്ന സാലറി കുറവാണെങ്കിലും സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നുള്ള അംഗീകാരവും പ്രശംസയും അതിലേറെ സംതൃപ്തി നല്കുന്നവയാണ്. അതുപോലും ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരു സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് മാറാൻ വൈകരുത്.

'എതിർത്താൽ ജോലി പോകും..' 'ഇത്രയും പ്രായമായി എനിക്ക് മറ്റൊരുജോലി കിട്ടുമോ 'എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകൾ സ്ഥിരമായി വേട്ടയാടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് അപകടകരമായ അവസ്ഥയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളിൽത്തന്നെ വിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് അത് വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ജോലി നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയത്തിൽ തുടരുന്നിടത്തോളം കാലം ജോലിയിൽ വളർച്ചയുണ്ടാവില്ല. അതുകൊണ്ട് ഭയത്തിൽ തുടരുകയല്ല സ്വന്തം കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കമ്പനിക്കോ മേലധികാരികൾക്കോ ഒരിക്കലും നിഷേധിക്കാൻ കഴിയാത്തവിധത്തിലുള്ള വ്യക്തിയായിത്തീരുകയോ ആണ് വേണ്ടത്. അതിനായി നിങ്ങളുടെ കരിയർ എന്താണോ അവിടെ പുതുക്കിപ്പണിയൽ തുടർച്ചയായി നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. പുതിയ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തി വളർത്തുക. പ്രഫഷണലാകുക. തൊഴിൽമേഖലയിലെ പുതിയ അവസരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.

> ***മനോഹരമായ സ്ഥലങ്ങൾ തേടുന്നതിന് പകരം ആയിരിക്കുന്ന ഇടങ്ങൾ മനോഹരമായിമാറ്റുക.***

# സീരിയസാകണ്ടാന്നേ..

**കളിയായിത്തുടങ്ങുന്ന കാര്യങ്ങൾ എത്രപെട്ടെന്നാണ് സീരിയസായി അവസാനിക്കുന്നത്! നിസ്സാരമായിട്ടെടുക്കേണ്ട പലതിലും എത്ര പെട്ടെന്നാണ് നിറം ചോരുന്നത്. നിർദ്ദോഷമായ ചില തമാശകൾ ജീവൻ വരെ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന അവസ്ഥയിലെത്താറുണ്ട്. അത്രയ്ക്ക് സീരിയസാകണോ നമ്മൾ?**

സാധാരണപോലെ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങിയവരായിരുന്നു അവർ. അതിനിടയിൽ എപ്പോഴോ ഒരാൾ മറ്റെയാളെ കളിയാക്കുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിച്ചു. അത് തന്നെ അപമാനിക്കുന്നതാണെന്ന് കേട്ട ആൾക്ക് തോന്നി. അയാളുടെ അഹന്തയ്ക്ക് മുറിവേറ്റു. പിന്നെ നടന്നത് പൊരിഞ്ഞ വാക്ക്പയറ്റ്. വാക്കുകൾ ലക്ഷ്യംതെറ്റി തലങ്ങും വിലങ്ങും പാഞ്ഞു. വർഷം പലതുകഴിഞ്ഞിട്ടും ഇന്നും അവർ ശത്രുക്കൾ തന്നെ.

തമാശയായി ആർക്കെങ്കിലും ഒരാൾക്ക് ആ വിഷയം സ്വീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അവർക്കിടയിൽ അങ്ങനെയൊരു അകൽച്ച രൂപപ്പെടുകയില്ലായിരുന്നു. ചില കാര്യങ്ങൾ വിട്ടുകളയണം. ചില കാര്യങ്ങൾക്ക് അമിതഗൗരവം കൊടുക്കുകയുമരുത്. എയർ പിടിച്ചുനടക്കുകയാണ് എന്ന് ചിലരെക്കുറിച്ചു പറയാറില്ലേ. ഈ എയർപിടിത്തംകൊണ്ട് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നുവെങ്കിൽ നന്നായിരുന്നു. പക്ഷേ കണ്ടുവരുന്നത് വിഷയം വഷളാക്കാൻ മാത്രമേ അതുപകരിക്കൂ എന്നാണ്. തന്നോട് എല്ലാവരും താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ മാത്രം പെരുമാറണമെന്ന കടുംപിടുത്തവും അതിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ തീരെ ചെറിയൊരുപ്രതികരണം പോലും ഉണ്ടാകുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതയും ബന്ധങ്ങളെ വഷളാക്കും. അവനവരെ അംഗീകരിക്കണം, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം, വളർത്തണം എന്നൊക്കെ പറയുമ്പോഴും അമിതമായി നല്കുന്ന

> ***കണക്കുകൂട്ടലുകളല്ല യാദൃച്ഛികതകളാണ് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം നിശ്ചയിക്കുന്നത്***

സ്വയംപരിഗണനയും വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലായ്മയും ബന്ധങ്ങളെ തകർക്കും. അതിൽ നിന്ന് ഒഴിവാകാനായി ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ പറയാം.

തമാശകൾ കേൾക്കുക, സുഹൃത്തുക്കളുമായി രസകരമായ കാര്യങ്ങൾ പങ്കിടുക, ചെറിയ പിഴവുകളെക്കുറിച്ച് അമിതമായി വിഷമിക്കുന്നതിനുപകരം അവയോർത്ത് ചിരിക്കാൻ പഠിക്കുക. സ്വയം പരിഹസിച്ചുചിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവനവരെ തന്നെ നിസ്സാരമായിട്ടാണ് കണക്കാക്കുന്നതെങ്കിൽ മറ്റൊരാളുടെ പരിഹാസമോ ഇകഴ്ത്തലോ നമ്മെ അധികം തളർത്തുകയില്ല. നമ്മളിൽ പലർക്കും പരിചയമുള്ളതുപോലെ മലയാളത്തിലെ ശ്രീനിവാസൻ എന്ന നടൻ അവതരിപ്പിച്ച കഥാപാത്രങ്ങളെ ഓർമ്മിക്കുക. സ്വയം പരിഹസിക്കാൻ നിന്നുകൊടുക്കുകയാണ് അദ്ദേഹം ചെയ്തത്. അതിന്റെ പേരിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മഹത്വം കുറഞ്ഞോ? അദ്ദേഹം കഴിവുകെട്ടവനാണെന്ന്മലയാളികൾ പറഞ്ഞോ? ഒരിക്കലും ഇല്ല. ആഴമായ അഹംബോധമുള്ള ഒരാൾക്കുമാത്രമേ അവനവരെ പരിഹസിക്കാനും നിസ്സാരനായി കണക്കാക്കാനും കഴിയൂ. ശ്രീനിവാസൻ ചെയ്തതുമുഴുവൻ അതായിരുന്നു. സ്വയം നിസ്സാരവല്ക്കരിച്ചു കാണുന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ഫലിതപ്രകൃതവും കാര്യങ്ങളെ ഈസിയായി സമീപിക്കുന്ന ആളുകളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതും. നിർദ്ദോഷമായ തമാശുപോലും അംഗീകരിക്കാനോ ഉൾക്കൊള്ളാനോ കഴിയാത്ത അനേകരുണ്ട്. ഇത്രയുമൊക്കെയേ ജീവിതമുള്ളൂ, ഇത്രയുമൊക്കെ മതി കാര്യങ്ങൾക്ക് ഗൗരവം കൊടുക്കാൻ എന്ന് ചിന്തയുണ്ടാവുമ്പോൾ പലതിനെയും അകന്നുനിന്നുകാണാനും മറ്റുള്ളവരുടെ പോയന്റ് ഓഫ് വ്യൂവിൽ വിലയിരുത്താനും കഴിയും. എല്ലാം പെർഫെക്ടായിരിക്കണം, എല്ലാം കിറുകൃത്യമായിരിക്കണം എന്നീ കടുംപിടുത്തങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.

ചിലരുണ്ട് അവർപറയുന്നതു മാത്രമാണ് ശരി. അവർ മറ്റുള്ളവരെ ഉപദേശിക്കും. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുകയില്ല. അവർക്ക് തങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനെല്ലാം ന്യായീകരണമുണ്ടാവും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ന്യായീകരണത്തൊഴിലാളികൾ ബന്ധങ്ങളിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് വല്ലാത്ത മടുപ്പും വരൾച്ചയുമായിരിക്കും. അവർ അവരെമാത്രമാണ് സീരിയസായിട്ടെടുക്കുന്നത് എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. അവനവരെ സീരിയസായി കാണുന്നവർ അതിന്റെ പാതിഗൗരവമെങ്കിലും മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി കൊടുക്കുമ്പോൾ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും സമീപനങ്ങളിലും മാറ്റമുണ്ടാകുകയും ജീവിതം കുറെക്കൂടി മനോഹരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

*സന്തോഷകരമായ ജീവിതം ആരും വച്ചുനീട്ടുന്നതല്ല, നാം സ്വയം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്നതാണ്*

# സ്വയം തിരുത്തിയെഴുതൂ...

നമ്മളെക്കുറിച്ച് നാം വിശ്വസിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് നമ്മെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. 'എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല', 'ഞാൻ പരാജയമാണ്', 'മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ ഞാൻ പിന്നിലാണ്' തുടങ്ങിയ ചിന്തകൾ നമ്മുടെ തീരുമാനങ്ങളെയും ആത്മവിശ്വാസത്തെയും ജീവിതരീതിയെയും സ്വാധീനിക്കുകയും പ്രതികൂലമാക്കുകയും ചെയ്യും. അവയിൽ നിന്ന് ഒറ്റദിവസം കൊണ്ട് പുറത്തുകടക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ലായിരിക്കാം. എന്നാൽ സ്ഥിരമായ പരിശീലനത്തിലൂടെയും പരിശ്രമത്തിലൂടെയും നമുക്ക് സ്വയം തിരുത്തിയെഴുതാനാവും.

## നിങ്ങൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്താണ് വിശ്വസിക്കുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയുക

ഞാൻ എങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തിയാണ് എന്ന് സ്വയം ചോദിക്കുക. ആവർത്തിച്ച് വരുന്ന നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ കുറിച്ചുവയ്ക്കുക.

## ചിന്തയും യാഥാർഥ്യവും വേർതിരിക്കുക

എനിക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല എന്നത് വസ്തുതയാണോ അതോ ചിന്ത മാത്രമാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഒരു കാര്യം അറിയില്ലാത്തത് അയാളുടെ ജീവിതം മുഴുവൻ കഴിവുകെട്ടതാണ് എന്നതിന്റെ സൂചനയല്ല. 'എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല' എന്നതിനുപകരം 'ഇത് ഇപ്പോഴും എനിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്; പക്ഷേ പരിശീലിച്ചാൽ മെച്ചപ്പെടാം' എന്ന് മാറിചിന്തിക്കുകയും അങ്ങനെ തന്നെ പറയുകയും ചെയ്യുക.

## സ്വന്തം കഴിവുകളും നല്ല ഗുണങ്ങളും തിരിച്ചറിയുക

മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാതെ, നന്നായി ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ ഓർത്ത് അഭിമാനിക്കുക. ചെറിയ വിജയങ്ങൾ പോലും രേഖപ്പെടുത്തുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും.

> *ആരും കാണുന്നില്ലെന്ന മട്ടിൽ നൃത്തം ചെയ്യുക, ഒരിക്കലും മുറിവേൽക്കില്ലെന്ന മട്ടിൽ സ്നേഹിക്കുക, ആരും കേൾക്കുന്നില്ലെന്ന മട്ടിൽ പാടുക, ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗമാണെന്ന മട്ടിൽ ജീവിക്കുക*

## ഭൂതകാലത്തിലെ തെറ്റുകളെ പുതിയ രീതിയിൽ കാണുക

'ഞാൻ പരാജയപ്പെട്ടു' എന്നതിനു പകരം 'ആ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് ഞാൻ എന്താണ് പഠിച്ചത്' എന്ന് ചോദിക്കുക. ഭൂതകാലം പരാജയങ്ങളുടെയല്ല അത് അനുഭവങ്ങളുടെ ഭാഗമാണ്.

## അവരവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കുക

രൂക്ഷമായ ഭാഷയിലുള്ള ആത്മവിമർശനത്തിന് പകരം കരുണയുള്ള ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങളെ നിങ്ങൾത്തന്നെ തളർത്തിക്കളഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആരുണ്ട്, സമാധാനിപ്പിക്കാനും വളർത്താനും?

## ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുക

വലിയ മാറ്റം ഒരേസമയം പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ചെറിയൊരു ലക്ഷ്യം പൂർത്തിയാക്കുക. ഓരോ ചെറിയ വിജയവും 'എനിക്ക് മാറ്റം വരുത്താൻ കഴിയും' എന്ന പുതിയ വിശ്വാസത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തും.

## നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

നിരന്തരം നിങ്ങളെ താഴ്ത്തിക്കാണിക്കുന്ന ആളുകളുടെയും ഉള്ളടക്കങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം പരിശോധിക്കുക. പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ബന്ധങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യകരമായ അന്തരീക്ഷത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുക.

## പുതിയ സ്വയംധാരണ പ്രവൃത്തിയിലൂടെ തെളിയിക്കുക

'ഞാൻ ധൈര്യമുള്ള ആളാണ്' എന്ന് പറയുന്നതിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങാതെ, ചെറുതാണെങ്കിലും ധീരമായ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കുകയും അത്പ്രവൃത്തിപഥത്തിൽ കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക. പുതിയ വിശ്വാസങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതിലൂടെയും അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെയും ക്രമേണ ശക്തമാകും.

മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാത്തതുകൊണ്ടല്ല നിങ്ങൾ വിജയിക്കാതെ പോയത്. മറ്റൊരാൾ നിങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാത്തതുകൊണ്ടല്ല നിങ്ങൾ തളർന്നുപോയത്. മറ്റൊരാൾ നിർദ്ദയം പെരുമാറിയതുകൊണ്ടല്ല് സ്വയം കരുണകാണിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ തകർന്നുപോയത്. മറ്റുള്ളവർ ചിലപ്പോൾ മാത്രമേ നമ്മുടെ പരാജയത്തിനു കാരണക്കാരാകാറുള്ളൂ. അതും ചെറിയൊരു ശതമാനം മാത്രം. ജീവിതത്തെ പരാജയപ്പെട്ടതാക്കുന്നതും പിന്നിലാക്കുന്നതും നമ്മുടെ ചിന്തകളും ആലോചനകളും മാത്രമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി മാറ്റംവരുത്തി മുന്നോട്ടുപോവുക.

*വ്യക്തികളല്ല പ്രവൃത്തികളാണ് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം നിറയ്ക്കുന്നത്*

ലത സണ്ണി

# അധ്യാപനവും മാറുന്ന സൂത്രവാക്യങ്ങളും

സെപ്റ്റംബർ 5
അധ്യാപകദിനം

പഴയ ചില ഫോട്ടോകൾ തിരഞ്ഞുപിടിച്ച് നോക്കുന്നതിനിടയിലാണ് പഠിപ്പിച്ച അധ്യാപികയെ ഒരിക്കൽ കുടുംബവുമായി ഒന്നിച്ച് കാണാൻ പോയ ചില ഫോട്ടോസ് കണ്ണിലുടക്കിയത്. 27 വർഷം,ഒന്നരമണിക്കൂർ വീതം സ്കൂളിലേക്കും തിരിച്ചും, അങ്ങനെ മൂന്നുമണിക്കൂർ അനേകം ബസുകൾ മാറിക്കയറി യാത്ര ചെയ്ത് ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ മലയാളം പഠിപ്പിച്ചിരുന്ന അധ്യാപിക! വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയും അച്ഛന്റെ സർക്കാർ ജോലി പാരമ്പര്യവും വെച്ച് ഒരു സർക്കാർ ജോലിയിലോ എയ്ഡഡ് സ്കൂളിലോ പഠിപ്പിക്കാമായിരുന്ന ടീച്ചറെ ഇത്ര കഠിന യാത്രയൊക്കെ ചെയ്തു 27 വർഷം ഈ പ്രൈവറ്റ് സ്കൂളിൽ തന്നെ വന്ന് പഠിപ്പിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത് എന്തായിരിക്കും? ഈ ചിന്ത ടീച്ചറെ സന്ദർശിച്ചു വന്ന ശേഷവും എന്റെ മനസ്സിൽ

> ***ഒന്നിനെയും അസാധ്യമായികാണാതിരിക്കുക, സാധ്യതകളെ പ്രാവർത്തികമാക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളായി സമീപിക്കുക***

തങ്ങിനിന്നു. 'പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സംതൃപ്തി' എന്നാണ് ഒരിക്കൽ ടീച്ചർ ആ ചോദ്യത്തിന് നൽകിയ മറുപടി.ശമ്പളമോ യാത്ര സൗകര്യമോ പരിഗണിച്ച് ടീച്ചർക്ക് വേണമെങ്കിൽ കുറെ കൂടി മെച്ചപ്പെട്ട അവസരങ്ങൾ തേടി പോകാൻ തോന്നിയില്ല എന്നത് ഞങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഭാഗ്യം.

ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷ പഠിപ്പിച്ചിരുന്ന മറ്റൊരു അധ്യാപിക ഉണ്ടായിരുന്നു.ടീച്ചറുടെ ഇംഗ്ലീഷ് ഗ്രാമർ ക്ലാസുകൾ ഞങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് തന്നിട്ടുള്ള അടിത്തറ ഇന്ന് ഒരു ഗ്രാമർ പുസ്തകത്തിൽ നിന്നോ ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സ് വഴിയോ ലഭിക്കുന്നതല്ല എന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാൻ കഴിയും. ഞങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ മാത്രമായിരുന്നു ടീച്ചറുടെ ലോകം. തെറ്റ് തിരുത്തുന്ന കാര്യത്തിലെ ശിക്ഷണം പലപ്പോഴും ഏറെ കഠിനമായിരുന്നെങ്കിലും, അതിന്റെ ഗുണം ഞങ്ങൾക്ക് ഭാവിയിൽ ലഭിച്ചു എന്നത് തന്നെയാണ് അവരെ മികച്ച അധ്യാപികയായി ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ കാരണം.

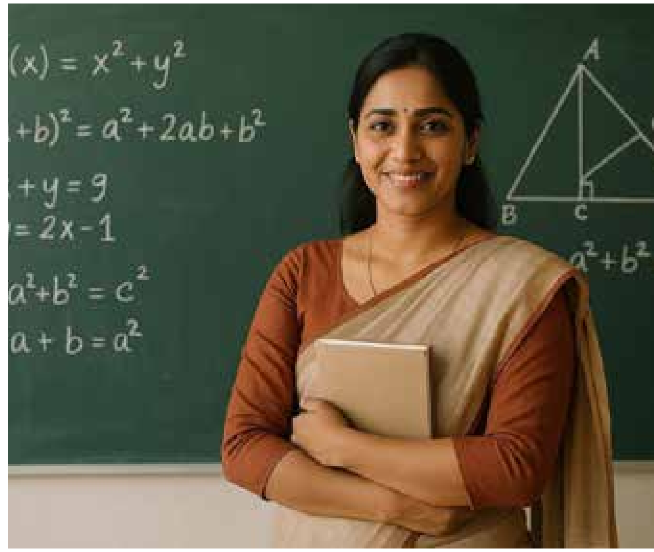
ഈ അധ്യാപകർ ഇന്നും ഇത്ര മിഴിവോടെ ഞങ്ങളുടെ എല്ലാം മനസ്സിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നത് അവരുടെ അധ്യാപനത്തിലെ മികവ് കൊണ്ടും അനിതരസാധാരണമായ അവരുടെ അർപ്പണബോധം കൊണ്ടുമാണ്.

## അധ്യാപനവും വർത്തമാനകാലവും

അർപ്പണബോധത്തിന്റെ അവസാന വാക്കായി കരുതാവുന്ന ഒരുപാട് അധ്യാപകർ നമ്മുടെയെല്ലാം മനസ്സിൽ ഇന്നും നിറമുള്ള ഓർമ്മകളായി വിളങ്ങുന്നുണ്ടാവും.

കാലം ഒരുപാട് മാറി. ഇന്ന് ഏറെ സങ്കടം ഉള്ളിൽ ഒതുക്കുന്ന ഒരു വിഭാഗമാണ് അധ്യാപകർ. മാറിയ സാങ്കേതികവിദ്യകൾ, ആഗോളവൽക്കരണം ജീവിതമൂല്യങ്ങളിൽ വരുത്തിയ വലിയ മാറ്റം, ഇന്നത്തെ അധ്യാപകരെ സംബന്ധിച്ച് വലിയ വെല്ലുവിളികളാണ്. മില്ലേനിയൽസ് കണ്ട അറിവിന്റെ ലോകമല്ല നമ്മുടെ ജനറേഷൻ സീ യും ജൻ ആൽഫയും കാണുന്നത്.വിരൽത്തുമ്പിലെ വിജ്ഞാന വിപ്ലവം ഒരുക്കിയ സാധ്യതകളുടെ മുമ്പിൽ അധ്യാപകരുടെ കഠിനാധ്വാനവും അർപ്പണവും വിലമതിക്കപ്പെടാതെ പോകുന്നു.

മുൻപൊക്കെ ഒരു രക്ഷാകർത്താവ് സ്കൂളിൽ




വന്നിരുന്നത് കുട്ടിയുടെ പഠനനിലവാരവും സ്വഭാവവും അറിഞ്ഞുവെക്കാനായിരുന്നു. അന്ന് ടീച്ചർ പറയുന്ന പരാതികൾ രക്ഷിതാക്കൾ കേൾക്കുകയും കുട്ടിയെ ശാസിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇന്ന് പഠനനിലവാരവും സ്വഭാവവും ഇല്ലാതായാലും രക്ഷിതാക്കൾക്ക് വലിയ പ്രശ്നമില്ല.പക്ഷേ കുട്ടിയെ വഴക്ക് പറയാൻ പാടില്ല,അത് മാനസിക പീഡനത്തിന്റെ പരിധിയിൽ പെടും, വടിയെടുത്ത് അടി കൊടുത്താൽ അത് ശാരീരിക പീഡനമായി. ഇങ്ങനെ രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടിക്കൊപ്പവും,തെറ്റുതിരുത്തുന്ന അധ്യാപകർ കുറ്റക്കാരുമായി മാറി. തൽഫലമായി ശിക്ഷണം വേണ്ട രീതിയിൽ ലഭിക്കാതെ തെറ്റുകൾ ചൂണ്ടി കാണിക്കുമ്പോൾ അത് അവഗണിച്ച് കുട്ടികൾ തങ്ങൾ മിടുക്കരാണ് എന്ന മിഥ്യാബോധത്തിലേക്ക് വീണുപോകുന്നു. വീട്ടിൽ നിന്നും ഇത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ തികച്ചും അനാരോഗ്യകരമായ, വ്യക്തിവികാസം പ്രാപിക്കാത്ത തലമുറയായി അവർ വളരുന്നു.

എല്ലാവരും ഇങ്ങനെയാണെന്ന് സ്ഥാപിക്കാൻ അല്ല ഇവിടെ ശ്രമിക്കുന്നത്.അധ്യാപകർ നേരിടുന്ന വലിയ വെല്ലുവിളികളിൽ ഒന്നാണ് ഇതെന്ന്,ആ മേഖലയിൽ പരിചയമില്ലാത്തവരുടെ ചിന്തകളിലേക്ക് ഈ വസ്തുത കടന്നു വരാൻ മാത്രം ഇവ പരാമർശിക്കുന്നു. നാല്പതോ അമ്പതോ കുഞ്ഞുങ്ങൾ

> *അവസരങ്ങളെ വെല്ലുവിളികൾ പോലെ ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്*

ഉള്ള ഒരു ക്ലാസ് മുറിയിൽ അഞ്ചു പേരെങ്കിലും കുറഞ്ഞത്, സ്ഥിരമായി ക്ലാസിനിടയിൽ അധ്യാപകരുടെ ക്ഷമ  പരീക്ഷിക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നുണ്ട്. ക്ലാസ്സിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയോ, അടുത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുകയോ, മറ്റെന്തെങ്കിലും ഡിസ്ട്രാക്ഷനോ ഇവർക്കുണ്ടാകും. ഇവരെപ്പോലുള്ള കുറച്ചുപേർക്ക് വേണ്ട തിരുത്തൽ കൊടുക്കാൻ മുതിരുമ്പോൾ പലപ്പോഴും രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും 'തങ്ങളുടെ കുട്ടി ഇങ്ങനെ ഒന്നും ചെയ്യില്ല' എന്നൊക്കെയാവും പ്രതികരണം. ടീച്ചർ പ്രതിക്കൂട്ടിൽ ആകുന്ന അവസ്ഥയും!

ഈ കുറച്ചുപേരുടെ സ്വഭാവ പ്രത്യേകതകൾ മറ്റു കുട്ടികളിലും വലിയ സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തിരുത്തലും ശിക്ഷണവും ഒന്നോ രണ്ടോ പേരെ ടാർഗറ്റ് ചെയ്തിട്ടല്ല, ഒരു ക്ലാസ്സ് മുഴുവൻ സ്വീകരിക്കേണ്ടതായ അച്ചടക്കവും പെരുമാറ്റ ചട്ടങ്ങളും നിലനിർത്തുന്നതിന് ആവശ്യമായ നടപടിയാണിത് എന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കണം.പലപ്പോഴും സ്നേഹവും കരുണയും കൊണ്ടുമാത്രം വ്യക്തിരൂപീകരണം നടത്താൻ അധ്യാപകർക്ക് കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല.ശാസനവും ശിക്ഷണവും ഗുണപരമായ അളവിൽ കൊടുക്കാൻ അധ്യാപകർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം.കാരണം ഒരു വിഷയം പഠിപ്പിച്ച് പോകുന്നത് മാത്രമല്ല അധ്യാപനം. ഒരു വ്യക്തിയെ ജീവിക്കാൻ കൂടി അധ്യാപകർ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അറിവിന്റെ വെളിച്ചവും ജീവിതപാഠങ്ങളും പകർന്നു തരുന്ന അധ്യാപകരെ നിന്ദിക്കുന്ന രീതി സമൂഹത്തിനു ആരോഗ്യകരമല്ല എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

## അധ്യാപനത്തിന്റെ പുതിയ മുഖം

ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയും നിർമ്മിത ബുദ്ധിയും അറിവിന്റെ ചക്രവാളങ്ങൾ വിസ്തൃതമാക്കിയെങ്കിലും, ഇന്നും മനുഷ്യനും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള വൈകാരിക കൈമാറ്റങ്ങൾക്ക് പകരം വയ്ക്കാൻ ശാസ്ത്രം ഒന്നും തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. നിർമ്മിത ബുദ്ധിക്ക് വിവരസാങ്കേതികത കൊണ്ട് മനുഷ്യബുദ്ധിയെ മറികടക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. എന്നാൽ ഒരു മനുഷ്യനെ അവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ തൊട്ട് സംസാരിക്കാനും, സ്പർശനത്തിന്റെ ആശ്വാസം കൊടുക്കാനും,കണ്ണിലും മുഖത്തും നോക്കി ഉള്ളം വായിക്കാനും ഒരു സാങ്കേതിക വിദ്യയ്ക്കും പ്രാപ്തി ഉണ്ടാകില്ല. എന്നുവെച്ചാൽ എത്ര വലിയ ഉയർന്ന സാങ്കേതികവിദ്യ കണ്ടുപിടിച്ചാലും മനുഷ്യനോളം വരില്ല ഒന്നും! മനുഷ്യത്തത്തോളം  വരില്ലയാതൊന്നും!

ഒരു അധ്യാപകന്റെ സാന്നിധ്യം ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ അറിവിന്റെ വാതായനങ്ങൾ തുറക്കുന്നതിനുമപ്പുറം, അക കണ്ണിന് വെളിച്ചം നൽകുന്നതിനും അപ്പുറം ഒരുപാട് സവിശേഷമായ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

ഒരു മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനായി പരുവപ്പെടുത്താൻ ഉള്ള മഹാകർത്തവ്യമാണ് ഈശ്വരൻ ഓരോ അധ്യാപകരിലും നിക്ഷിപ്തമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇന്ന് ടീച്ചർ എന്ന വാക്ക് നിരവധി വിശേഷണങ്ങൾ ഉള്ള ഒരു പദമാണ് Mentor- മാർഗദർശി, Luminary - മാർഗദീപം, Anchor - പിന്തുണ, Catalyst- പ്രചോദനം, Compass -ദിശാബോധം നൽകുന്നയാൾ,Architect -ഭാവിയുടെ ശില്പി... ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒക്കെ ചേർന്നതാവണം ഓരോ അധ്യാപകനും. പുതുതലമുറയുടെ മാറ്റത്തിന് ഒപ്പം അപ്ഗ്രേഡ് ചെയ്ത് കുഞ്ഞുങ്ങളിലെക്കുള്ള വഴി മനസ്സിലാക്കി അവരെ ചേർത്തു പിടിക്കാനും അവരുടെ ഒപ്പം ചേർന്നു നടക്കാനും ഓരോ അധ്യാപകർക്കും കഴിയട്ടെ.

*അധ്യാപകദിന ആശംസകൾ!*

> *ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ റിസ്ക് സത്യസന്ധരാകുക എന്നതാണ്*

സന്തോഷ് ചുങ്കത്ത്

# അജ്ഞാതനാം സഹയാത്രികൻ

എഴുപതുകളുടെ അവസാനത്തിലും, എൺപതുകളുടെ ആദ്യപാദത്തിലുമായി കേരള സർക്കാർ ആലോചിച്ച് പിന്നീട് പല കാരണങ്ങളാൽ ഉപേക്ഷിക്കപെട്ട അനേകം ജല വൈദ്യുത പ്രോജക്റ്റുകളിലൊന്നിൽ, ഒരു താൽക്കാലിക വാച്ച്മേൻ ആയാണ് അയാൾ നിയമിക്കപെട്ടത്. അതുവരെ നാട്ടിലെ ഇലക്ട്രിസിറ്റി ആപ്പീസുകളിൽ, അവരുടെ ദിവസവേതനക്കാരായ മസ്ദൂർ ജോലിക്കാരനായാണ് അയാൾ ജോലിചെയ്തിരുന്നത്. വലിയ ഉരുണ്ടു നീണ്ട തേക്കിൻ തടികൾ വൈദ്യുതി പോസ്റ്റുകളായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കാലം, മനുഷ്യാദ്ധ്വാനം കഠിനമായി ആവശ്യപെടുന്ന ആ ജോലിയിൽ അയാൾ നല്ല മിടുക്കനായിരുന്നു. അയാളെ ഇഷ്ടപെട്ട ഒരു എക്സിക്യൂട്ടീവ് എൻജിനീയർ പറഞ്ഞതിൽ പ്രകാരമാണ്, കൊടുംകാട്ടിലേക്ക് ഒറ്റയ്ക്ക്, എട്ടുകട്ട ടോർച്ചിന്റെയും മെഴുകുതിരിയുടെയും ബലത്തിൽ കുറച്ച് അരിയും ഉപ്പും മറ്റ് അവശ്യവസ്തുക്കളും ചുമടേറ്റി അയാൾ പോയത്.

ആദ്യനാളുകളിലെ ആവേശം ഒന്നടങ്ങിയപ്പോൾ, ഒന്നും ചെയ്യാനില്ലാതിരുന്നതിന്റെ മടുപ്പും, തുരുമ്പ് പിടിച്ചുതുടങ്ങിയ മെഷിനറികളുടെയും, പ്രോജക്റ്റ് സൈറ്റിലെ നനഞ്ഞ വായു തങ്ങിനിന്ന തന്റെ ഒറ്റമുറിയുടെ ഏകാന്തതയിലും തികച്ചും ശൂന്യനായപ്പോൾ, അയാൾ ചുറ്റുപാടുമൊക്കെ കാണാനിറങ്ങുകയായിരുന്നു. അങ്ങനെയൊരു പതിവ് ചുറ്റികറങ്ങലിനിടെയാണ്, പണ്ടെങ്ങോ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ഒരു ക്രിസ്ത്യൻ സെമിത്തെരിയുടെ ഉള്ളിലേക്ക് അയാൾ കടന്നുചെല്ലുന്നത്. ചുറ്റുമുള്ള മരങ്ങൾക്ക് പകരം നിറയെ അകിലും ചന്ദന മരങ്ങളും നിറഞ്ഞ സെമിത്തേരി. ഭൂരിഭാഗവും ബ്രിട്ടിഷുകാരായ ഓഫീസർമാരുടെയും, അവരെ സഹായിക്കാനുണ്ടായിരുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ ശ്രീലങ്കൻ (സിലോൺ) ഭൃത്യന്മാരുടെയും തകർന്നുതുടങ്ങിയ കല്ലറകൾ. അതിലൊരു കല്ലറ അയാൾ പ്രത്യേകം

> *സ്വപ്നങ്ങളെ പിന്തുടരാനുള്ള ധൈര്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ അവ യാഥാർത്ഥ്യമാവുകയുള്ളു*

ശ്രദ്ധിച്ചു. ഇരുപത്തിയൊന്ന് വയസ്സ് പ്രായമുള്ള, ആ പ്രായത്തിൽ മരിച്ചുപോയ ഒരു ക്രിസ്ത്യൻ പാതിരിയുടെ/ അതോ പാസ്റ്ററിന്റെയോ കല്ലറ. റവ. ജോൺ സെസിൽ വിന്ത്രോപ്പ്. ഇരുപത്തിയൊന്ന് വയസ്സിൽ തന്നെ പുരോഹിതനോ പാസ്റ്ററോ ആയ ഒരാൾ. 14 September 1812 (Yorkshire, England) ൽ ജനിച്ച്,1832 സെപ്തംബറിൽ പുരോഹിതനായി, 18 November 1833 ൽ മരിച്ചുപോയ ഒരാൾ. എന്തോ ഒരു കൌതുകത്തിന് ആ കല്ലറയുടെ ചുറ്റും വൃത്തിയാക്കുകയും, സാധ്യമാകുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ എല്ലാം അവിടെ പോയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അയാൾ ഒരു ദിവസമാണത് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്. താൻ സെമിത്തേരിയിൽ പ്രവേശിച്ച ഉടൻ തന്നെ പതിവില്ലാത്ത ഒരു കാറ്റ് തന്നെ ചൂഴ്ന്നു നിൽക്കുന്നു. വലിയ കാറ്റൊന്നുമല്ല, ഒരു ചെറിയ തെന്നൽ, സെമിത്തെരിയിലെ ചന്ദനമരങ്ങളെ മാത്രം ഉലയ്ക്കുന്ന  ഒരു ചെറുകാറ്റ്. തന്റെ മുഖത്തും വസ്ത്രങ്ങളിലും ചുറ്റിയോഴുകുന്ന കാറ്റ്. വേറെ ഒന്നും സംഭവിച്ചിട്ടില്ല, വേറെ അത്ഭുതങ്ങളോ അപകടങ്ങളോ ഉണ്ടായിട്ടില്ല, കാരണമറിയാത്ത ഒരു കാറ്റ് തന്നെ വന്ന് പൊതിയുന്നതയാൾക്ക് അനുഭവമായി. ആരോ ഒരാൾ തന്നെ വരവേൽക്കുന്നപോലെ, ഒരജ്ഞാത സാന്നിധ്യം. അജ്ഞാതനായ ഏതോ ഒരാൾ, സഹയാത്രികനായി മാറുന്ന തോന്നൽ.

ഒ എൻ വി കുറുപ്പിന്റെ മനോഹരമായ പ്രയോഗമാണ് അത്; അജ്ഞാതനായ സഹയാത്രികൻ. നീൾമിഴിപ്പീലിയിൽ നീർമണി തുളുമ്പി ...എന്ന് തുടങ്ങുന്ന മനോഹര ഗാനം കേൾക്കാത്തവരുണ്ടാകില്ല. (സംഗീതം: മോഹൻ സിത്താര, ചിത്രം: വചനം, പാടിയത്: യേശുദാസ്)

കൂടെനടക്കുന്ന, സഹയാത്രികനായ ഒരാൾ. ആരെന്നറിയില്ല. ഒരുപക്ഷെ പേരുമറിയില്ല. അജ്ഞാതനായ ദേവന് വേണ്ടിയുള്ള ബലിപീഠം.  അജ്ഞാതനായ സഹയാത്രികന് സ്തുതിപാടുന്ന ഒരു കവി, ഇങ്ങ് കേരളത്തിൽ! അറിയാത്തവർക്ക് പരദേശിക്ക്-സ്തുതിയൊരുക്കുന്ന മനുഷ്യർ. എന്തൊരു സുന്ദരമായ കല്പനയാണത്!

തനിക്കറിയാവുന്ന, ഏറെ അറിയാവുന്ന ഒരാളെപ്പറ്റിയാണ്, അയാളുടെ നിശബ്ദ സാന്നിധ്യത്തെപ്പറ്റിയാണ്, എന്നാൽ മുണ്ടൂർ കൃഷ്ണൻകുട്ടി മാഷ് തുടർച്ചയായി എഴുതിയത്. തന്റെ സകല യാത്രകളിലും, പാടവരമ്പുകളിലും ഊണിലും ഉറക്കത്തിലും വരെ

തനിക്ക് അനുഭവിക്കാൻ പറ്റിയ ആ ദിവ്യസാന്നിദ്ധ്യം. കൂടെ നടക്കുമ്പോൾ പുറകിൽ ഉലയുന്ന കുപ്പായ ചെത്തം. അതിനേപ്പറ്റി മാഷ് ഏറെ എഴുതി. തന്റെ എഴുത്തിന്റെ പരിമിതിയായി പോലും പലരും അതെണ്ണിയപ്പോഴും ആ സഹയാത്ര അവസാനിപ്പിക്കാൻ മാഷ് തയ്യാറായിരുന്നില്ല. താനും മകനും കൂടാതെ അകാലത്തിൽ, തന്നെ വിട്ടുപോയ പ്രിയമുള്ള സഹയാത്രികയെ, തന്റെ ഭാര്യയെ കൂട്ടിയായിരുന്നു മാഷ് ജീവിതാവസാനം വരെ സഞ്ചരിച്ചതും. 'മൂന്നാമതൊരാൾ ' വായനക്കാർക്ക് അത്രയേറെ പ്രിയപ്പെട്ടതാകുന്നതും, ഈ തീവ്രമായ ജീവിതാനുഭവം വായനക്കാരിലേക്കും പകരുന്നത് കൊണ്ടാണ്.

ഈ കുറിപ്പ് ഇവിടെ തീരുകയാണ്. പക്ഷേ ആദ്യം പരാമർശിച്ച വാച്ച്മേൻ ആരെന്ന് പറയാതെ പോകുന്നത് ശരിയല്ലല്ലോ...

അല്ലെങ്കിൽ വേണ്ട, അയാൾ, നിങ്ങൾക്ക് അജ്ഞാതനായ ഒരു വാച്ച്മേൻ തന്നെയായി നിൽക്കട്ടെ, ചന്ദനമരങ്ങൾ തീർത്ത തണലിൽ ഏതോ ഒരു കാലത്തിൽ, വനത്തിന്റെ നിശബ്ദ ഗാംഭീര്യത്തിൽ, പുരാതനമായ ഒരു സിമിത്തേരിയിൽ, ഏകനായൊരാൾ. അയാളെ ചൂഴ്ന്ന് ഇളം തെന്നലായി നിൽക്കുന്ന മറ്റൊരാൾ.

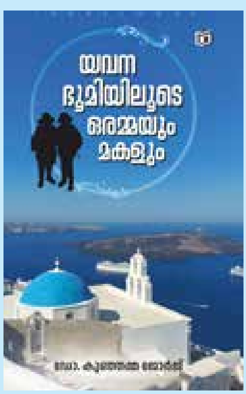
> *പിടിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയാത്തതാണ് സമയം. പക്ഷേ കിട്ടിയ സമയം വേണ്ടവിധത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?*

**ശലഭമനുഷ്യൻ**
**സിബി ജോൺ തൂവൽ**

**കോപ്പികൾക്ക് ഡിസി ബുക്സ്, കോട്ടയം**

**വില: 350**

വായിച്ചുതീർന്നാലും പൂമ്പാറ്റപ്പൊടികളുടെ മിനുമിനുപ്പ് മനസ്സിലവശേഷിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണനിൽ പ്രണയവും ഹൃദയത്തിൽ നിലാച്ചിറകുകളും വഴികളിൽ നിറനിലാവും വിരിയിക്കുന്ന ഹൃദയഹാരിയായ നോവൽ.




**യവനഭൂമിയിലൂടെ ഒരമ്മയും മകളും**

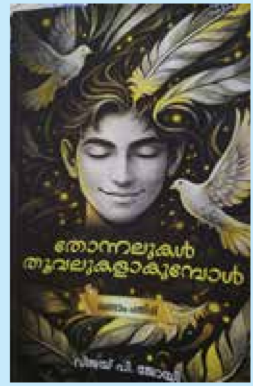
ഡോ. കുഞ്ഞമ്മ ജോർജ്

വില: 340

**കോപ്പികൾക്ക്: കൈരളി ബുക്സ്, കണ്ണൂർ**

**ഫോൺ: 9539234343**

പേരുസൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ഒരു അമ്മയും മകളും ഗ്രീസിൽ നടത്തിയ യാത്രയുടെ വിവരണം. യാത്രാവിവരണശാഖയിലെ ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു പുസ്തകമാകാൻ സാധ്യതകളേറെയുള്ള പുസ്തകം.




**തോന്നലുകൾ തൂവലുകളാകുമ്പോൾ**

വിജയ് പി ജോയി

വില :280

**മാൻകൈന്റ് ബുക്സ്, കോഴിക്കോട്,**

**ഫോൺ: 9847837449**

മനോഹരമായ ഓർമ്മക്കുറിപ്പുകളുടെ,ലേഖനങ്ങളുടെ സമാഹാരം

**തൊട്ടാലുലയുന്ന നദികൾ**

വിനായക് നിർമ്മൽ

വില: 190

**കോപ്പികൾക്ക്: സൈൻ ബുക്സ്,**

**തിരുവനന്തപുരം, ഫോൺ: 9847391224**

കണ്ടുമുട്ടലിന്റെയും വേർപിരിയലിന്റെയും കഥ പറയുന്ന ഹൃദയഹാരികളായ മൂന്നു ലഘുനോവലുകളുടെ സമാഹാരം. ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാടിന്റെ അവതാരിക

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*

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES

www.prabathresidentialschool.com

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact, N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28 