

വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ



പരിശീലനം
പ്രത്യേക പതിപ്പ്



COTTON
WHITE SHIRTS

WHERE
PERFECTION
MEETS
DIGNITY



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

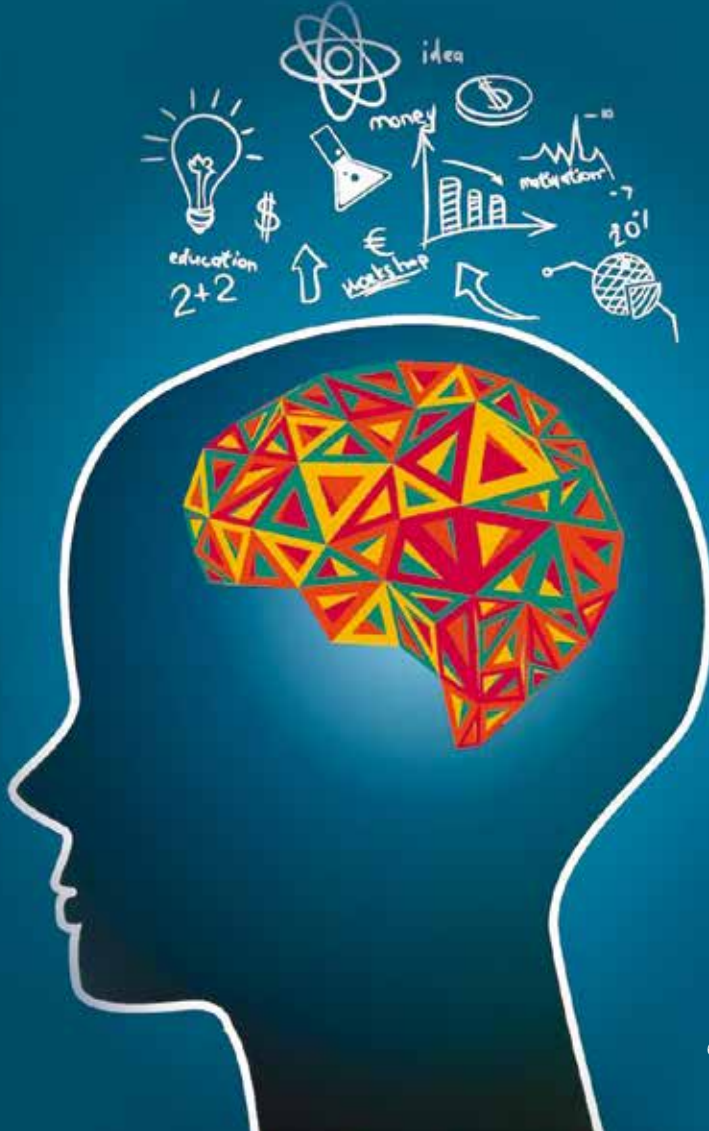
Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



പല തരത്തിലുള്ള പരിശീലനത്തിന്റെ അവശ്യകതയെപ്പറ്റിയും
വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, വ്യവസായം തുടങ്ങി ജീവിതത്തിലെ
വിവിധ മേഖലകളിൽ അത് നൽകുന്ന ഗുണങ്ങളെപ്പറ്റിയും
പ്രതിപാദിക്കുന്ന

പരിശീലനം പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ട്.



പരിശീലനം എന്ന ബ്രഹ്മാസ്ത്രം...

പ്രിയരെ,

കഴിയുമെങ്കിൽ പരിശ്രമിക്കുക, അതിനു സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ അതിനായി പരിശീലനം നടത്തുക എന്നത് എല്ലാവരും മനസ്സിൽ വയ്ക്കേണ്ട വിജയ രഹസ്യം. മികച്ച പ്രവർത്തി എന്നത് നിരന്തരമായ പരിശീലനം കൊണ്ടു മാത്രം ലഭിക്കുന്നതാണ്. നാം ഏതു മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചാലും അതിനു വേണ്ടി നിരന്തരമായി പരിശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ആ രംഗത്ത് ശോഭിക്കാനാകൂ.

മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തി കൂടുതൽ വേഗതയോടും നന്നായും ചെയ്യണമെങ്കിൽ അതിൽ നിങ്ങൾ പരിശീലനം നേടി പ്രാവീണ്യം ആർജിക്കണം. യഥാർത്ഥ വിജയം അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം പുരോഗതി എന്നത് നാം സ്വയം ഒരു നത്യം കൈവരിക്കുന്നത് വഴിയാണ് ലഭ്യമാകുന്നത്. നമ്മുടെ കഴിവുകളിൽ എന്തെങ്കിലും ഒന്ന് നാം വളർത്തിയെടുത്തില്ലെങ്കിൽ അത് പുരോഗതിയല്ല. അങ്ങനെ സ്വയം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതാണ് പരിശീലനം.

ഓസ്ട്രേലിയ, ഇംഗ്ലണ്ട് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ ഇന്റർപ്ലം ഏറെയുള്ള ഫീൽഡുകളിൽ ബാറ്റിംഗ് കഠിനവും ക്ലേശകരവുമാണ്. അതിനായി ഇന്റർനെറ്റ് മൈതാനങ്ങളിൽ മികവുറ്റ ബാറ്റിംഗ് പരിശീലനം നേടിയിരിക്കുന്നു സചിൻ. മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളുടെ പ്രകടനം മോശമായതിന് മൈതാനത്തിലെ ഇന്റർപ്ലത്തെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ സചിൻ അതിൽ പരിശീലനം നടത്തി. ആ പരിശീലനമാണ് സചിന്റെ വലിയ വിജയങ്ങൾക്ക് പിന്നിൽ.

‘മരം വെട്ടാൻ എനിക്ക് ആറു മണിക്കൂർ നൽകിയാൽ അതിൽ നാല് മണിക്കൂർ കോടാലിയുടെ വായ്ത്തലക്ക് മുർച്ചനൽക്കാൻ ഞാൻ ഉപയോഗിക്കും’ എന്ന എബ്രഹാം ലിങ്കന്റെ വാക്കുകൾ ഏറെ പ്രശസ്തമാണ്. മനസ്സാണ്

നമ്മുടെ കോടാലി. മനസ്സും ഒരു ശരീര ഭാഗം പോലെ തന്നെയാണ്. വ്യായാമം ചെയ്ത് നാം ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ ദൃഢത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് പോലെ നിരന്തരമായ പരിശീലനം നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. മനസ്സ് ശീലങ്ങൾക്ക് അടിമയാണ്. ഏതെങ്കിലും കാര്യം ഒരു സ്ഥിരം വഴക്കമാക്കി മാറ്റിയാൽ അത് നമ്മെ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തെത്തിക്കും.

‘ഞാൻ ഒരു ദിവസം പരിശീലനം നടത്തിയില്ലെങ്കിൽ എനിക്ക് അത് നന്നായി മനസ്സിലാകും’ എന്ന് ഒരു പ്രമുഖ വയലിൻ വാദകൻ പറയുന്നു. ‘ഒരാഴ്ച പരിശീലനം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ സംഗീത വിമർശകർ അത്



കണ്ടുപിടിക്കും. ഒരു മാസം പരിശീലനം നടത്തിയില്ലെങ്കിൽ രസികർക്കും അത് പിടികിട്ടും’ അദ്ദേഹം പറയുന്നു. അതാണ് പരിശീലനത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം.

ഒരു കാർ ഡ്രൈവർ ഉണ്ട്. നല്ല വ്യക്തി. ജോലിക്ക് കൃത്യ സമയത്ത് വരും. അയാളെ വിശ്വസിച്ചു കാറിൽ ഒരു കോടി രൂപ പോലും വയ്ക്കാം. സത്യസന്ധൻ. കാർ ദിവസവും തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കും. പക്ഷേ ഒരേയൊരു കുറവ് മാത്രം. അയാൾക്ക് ശരിയായി കാർ ഓടിക്കാൻ അറിയില്ല. ജീവൻ പോകാതെ രക്ഷപ്പെട്ട ഒന്ന് രണ്ടുവസരങ്ങൾ ഉണ്ട്. അയാളെ വിശ്വസിച്ചു കാർ എടുക്കാനാകുമോ? പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിൽ ഒരു വിദഗ്ധൻ

ഉണ്ട്. നന്നായി സംസാരിക്കും. നന്നായി പെരുമാറും. ആരെയും കാത്തു നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കില്ല. പക്ഷേ തീരുമാനങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് എടുക്കാൻ അയാൾക്ക് കഴിയില്ല. അയാളുടെ കീഴിൽ നിങ്ങൾക്ക് പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുമോ?

വൈദ്യുത ദീപങ്ങളാൽ അലംകൃതമായ ഒരു കട. തൊട്ടടുത്ത് നെയിം ബോർഡ് പോലുമില്ലാത്ത കട. അവിടെയാണ് ആളുകൾ ക്യൂ നിൽക്കുന്നത്. രണ്ടു നില മുകളിലാണ് ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഓഫീസ്. തൊട്ടടുത്ത് വലിയ ഒരു ആശുപത്രി ഉണ്ടെങ്കിലും ഡോക്ടറുടെ ഓഫീസിലാണ് തിരക്കു. കാരണം കഴിവും അനുഭവവും.



നിരന്തരമായ പരിശീലനം ഒരാളുടെ പ്രാവീണ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മിൽ അന്തർലീനമായ നല്ല ഗുണങ്ങളാണ് നമ്മെ സത്യസന്ധരായ വ്യക്തികളാക്കി മാറ്റുന്നത്. വിഷയത്തിൽ ഉള്ള നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ താൽപര്യമാണ് നമ്മെ മികവോടെ കാര്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്. പരിശീലനവും സത്യസന്ധതയും പ്രാവീണ്യവും സംയോജിക്കുമ്പോഴാണ് മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾ പിറക്കുന്നത്.

രാംരാജ് കോട്ടൺ വിൽപനക്കായി അയക്കുന്ന പ്രതിനിധികളോട് ഞാൻ ഒരു കാര്യം പറയാറുണ്ട് . 'നിങ്ങളെ ഇപ്പോൾ വിൽപന നടത്തുന്ന വ്യാപാരികൾ ആദരവോടെ സ്വീകരിക്കുന്നു. സ്വന്തം കുടുംബത്തിലെ ഒരാൾ എന്ന പോലെ സ്നേഹത്തോടെ പെരുമാറുന്നു. വലിയ ഒരു സ്ഥാപനത്തിലെ പ്രതിനിധിയാണ് നിങ്ങൾ എന്നതിനാൽ അല്ല അത്. മേന്മയുള്ള വസ്തുക്കൾ തയ്യാറാക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനത്തിന്റെ പ്രതിനിധി എന്ന നിലയിലാണ് ആ സ്വീകരണം. ഇന്ന് രാംരാജ് കോട്ടൺ ഇന്ത്യയിലെ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തുള്ള സ്ഥാപനമായിരിക്കാം. എന്നാൽ 40 വർഷം മുൻപ് ഇതൊരു ചെറിയ സ്ഥാപനമായിരുന്നു. ആയിരക്കണക്കിന് പേർ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഈ സ്ഥാപനത്തിൽ അന്ന് നാമമാത്രമായ ആൾക്കാർ മാത്രം.. അന്നും നമ്മേക്കാൾ വലിയ ചില സ്ഥാപനങ്ങൾ ഈ രംഗത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ലഭിക്കുന്ന അതേ ബഹുമാനം 40 വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപും ലഭിച്ചിരുന്നു. നമ്മുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മയാണ് അതിനു കാരണം.

ഒരു സ്ഥാപനം എത്ര ഉയരത്തിൽ എത്തിയാലും

നമ്മെ നമ്മുടെ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ മികവ് കൊണ്ടു വേണം ആദരിക്കാൻ. നമ്മുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചു വാങ്ങുന്നവർക്ക് അത് എത്ര മേന്മയുള്ളതാണെന്ന് നന്നായറിയാം. അവിടെ നാം അത് പറയേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ മികവ് സ്വയം സംസാരിക്കും. മേന്മയില്ലാത്ത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വിറ്റ് നുണ പ്രചാരണം കൊണ്ട് ആർക്കും മുന്നിലെത്താനാകില്ല. വാങ്ങുന്നവർ അതിനെ വിലമതിക്കില്ല. നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന ആദരം നാം വർഷങ്ങളായി നൽകുന്ന ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ മേന്മയും നമ്മുടെ സത്യസന്ധതയും മൂലം ലഭിക്കുന്നതാണ്. വ്യാപാരത്തിൽ ഇത് തുടർന്നാലേ നേട്ടമുണ്ടാകൂ,' ഇതാണ് ഞാൻ അവരോടു പറഞ്ഞത്.

'സ്റ്റണ്ട് ചെയ്യാൻ ഞാൻ ആയിരക്കണക്കിന് പരിശീലനങ്ങൾ നടത്താറില്ല. ഒരേ ഇനം പരിശീലനം ആയിരം വിധത്തിൽ നിരന്തരമായി ചെയ്യുന്നു' ലോക പ്രശസ്ത കരാട്ടെ താരം ബ്രൂസ് ലി പറയുന്നു. ഒരു വിഷയത്തിൽ പ്രാവീണ്യം ലഭിക്കാൻ നിരവധി തവണ കഠിനമായ പരിശ്രമം നടത്തണമെങ്കിൽ ആ വിജയം കൈവരിക്കാൻ സഹായകമായ വിധം നിരന്തരമായ പരിശ്രമം തുടരണം. പരിശ്രമം വിജയിക്കാൻ അതി കഠിനമായ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടണം. വിജയകരമാകണമെങ്കിൽ തുടർച്ചയായ പരിശീലനം ഉണ്ടാകണം. ഈ ലക്കം വെബ് പുതിയ കാഴ്ചകൾ പരിശീലനം പ്രത്യേക പതിപ്പാണ്. തീർച്ചയായും ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ഗുണകരമാകും.

സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്,
കെ ആർ നാഗരാജൻ
 സ്ഥാപകൻ
 രാംരാജ് കോട്ടൺ



എവിടെയും വിജയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പരിശീലനം

നിങ്ങൾ സ്കൂളിലോ കോളെജിലോ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിയാണോ? പുതുതായി ഒരു ജോലിയിൽ ചേർന്നയാളാണോ? വ്യവസായത്തിലും വാണിജ്യത്തിലും ഒഴുനതും തേടുന്ന യുവാവാണോ? മധ്യ വയസ്സിൽ കൂടുംബത്തെ വലിയ നിലയിൽ എത്തിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണോ നിങ്ങൾ? പ്രായം ചെല്ലുമ്പോൾ സുഖമായി ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണോ നിങ്ങൾ? ഒരു ഹോബിയായി ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഷയം പഠിക്കുന്ന ആളാണോ? ഏതെങ്കിലും ഒരു കലയിൽ പ്രാവീണ്യം നേടണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണോ നിങ്ങൾ?

നിങ്ങൾ ആരാണെങ്കിലും നിങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ പരമാവധി പരിശീലനം നേടുന്നതാണ് ശരിയായ വഴി. ജനിക്കുമ്പോഴേ പ്രകൃതി ദത്തമായ പ്രതിഭയുമായി ജനിച്ചയാളാണ് നിങ്ങൾ എങ്കിലും പരിശീലനം നിങ്ങൾക്കും അവശ്യം. ഏതിലും വിജയം നേടാൻ പൂർണ്ണമായും സത്യസന്ധമായും പരിശീലനം നടത്തണം. അതിനുള്ള വഴികൾ :

പരിശീലനം തുടങ്ങും മുൻപ് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ടാകണം. ഈ പരിശീലനം മൂലം നിങ്ങൾ എന്തായി തീരണമെന്നു വ്യക്തമായ ധാരണ ഉണ്ടാകണം. പ്രവേശന പരീക്ഷയിൽ നല്ല മാർക്ക് നേടി ഡോക്ടറാകാൻ ആണോ നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം? നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഇടത്ത്

മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ നന്നായി ജോലി ചെയ്യുന്ന ആൾ എന്ന് പേരെടുക്കണോ? നിങ്ങളുടെ ബിസിനസ്സിൽ മേന്മയുള്ള വസ്തുക്കൾ മാത്രം വിറ്റഴിക്കുന്ന വ്യക്തി എന്ന് നല്ലപേർ സമ്പാദിക്കണമോ? നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്തെന്നെ യായാലും അതിന് ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ പരിശീലനം അവശ്യം എന്ന് തീരുമാനിക്കണം.

ഒട്ടേറെപ്പേർ പരിശീലനത്തിൽ ഒരബദ്ധം കാട്ടും. തങ്ങൾക്ക് ഏത് വിഷയത്തിലാണോ ശക്തി, ആ വിഷയത്തിൽ അവർ തങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ പതിക്കും. തങ്ങൾ ദുർബലവും ഉള്ള വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ മികവ് നേടാൻ അവർ ശ്രമിക്കില്ല. ഒരു വിഷയത്തിലുള്ള മികവ് വെച്ച് മറ്റൊരു വിഷയത്തിലുള്ള ദുർബലവും നികത്താമെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. പക്ഷേ അത് എല്ലാ അവസരങ്ങളിലും സാധ്യമല്ല. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ഗണിതത്തിലെ ഒരു കണക്ക് ചെയ്യാൻ അറിയില്ല. ബാക്കിയെല്ലാം അവന് മനപ്പാഠം. പൊതു പരീക്ഷയിൽ അവന് അറിയാത്ത ആ കണക്ക് പ്രധാന ചോദ്യമായി വന്നാൽ എന്താകും സ്ഥിതി? അതിനാൽ നമ്മുടെ ദുർബലങ്ങളിലും നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. അതും ശക്തിയായി മാറ്റണം. അതിനു സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ പരിശീലന രീതി തന്നെ മാറ്റണം.

ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതെ വേണം പരിശീലനം നടത്താൻ. ടിവിയിൽ കാഴ്ചകൾ കണ്ടോ മൊബൈലിൽ കൂത്തിയോ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വിഷയത്തിൽ പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയില്ല പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയോടെ നടത്താത്ത ഒരു കാര്യവും നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. വളരെ പെട്ടെന്ന് പഠിക്കാവുന്ന കാര്യമാണെങ്കിൽ പോലും അതിൽ പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ വേണം. പരിശീലനം കൊണ്ട് എന്ത് ഫലം കിട്ടും എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതിനു പകരം പരിശീലനത്തിലെ ഓരോ മുറയും എങ്ങനെ എന്തെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അത് നന്നായി ചെയ്തോ അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ വീഴ്ച വന്നോ എന്ന് നോക്കുക. ആ തെറ്റ് അടുത്ത തവണ തിരുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് എന്തും നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയും.

പരിശീലനം ദൈർഘ്യമേറിയതും ഏറെ ക്ലേശകരവുമാണെങ്കിൽ അത് പലതായി വിഭജിച്ച് അഭ്യസിക്കുക. പുതിയ ഒരു ഗെയിം പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് അതിന്റെ എല്ലാ നിയമങ്ങളും പഠിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. മത്സരവേദിയിൽ നിയമാവലി എടുത്ത് ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് അതിന്റെ ഇംഗ്ലീഷിലെ ചുരുക്ക വാക്കുകൾ ഹുദിസ്ഥമാക്കാം എന്ന് കരുതരുത്. പാത്രം കവിഞ്ഞ് വെള്ളം ഒഴുകുന്ന അവസ്ഥയിൽ വീണ്ടും അതിൽ വെള്ളം നിറയ്ക്കാം എന്നു കരുതരുത്. തുടർച്ചയായി ഒരു

പ്രവർത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മസ്തിഷ്കവും അങ്ങനെ നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞാഴുകുന്നു. അതിനാൽ അവ വിഭജിച്ചു പഠിക്കുക. ക്രിക്കറ്റ് പഠിക്കുന്ന ഒരാൾ ഒരു ദിവസം ബാറ്റിങ്ങും ബൗളിങ്ങും പഠിക്കാനാവുമെന്നു കരുതില്ല. ഒരു ദിവസം കുറച്ചു സമയം ഫീൽഡിങ്ങ് പഠിക്കുന്ന അയാൾ പിന്നെ എത്ര ഉയരത്തിൽ വരുന്ന പന്ത് കാച്ച് ചെയ്യാമെന്ന് പഠിക്കും. ഫീൽഡിങ്ങിൽ ഉള്ള മികവ് കൊണ്ട് ഒരാൾ വലിയ ക്രിക്കറ്റർ ആവില്ല. പക്ഷേ എത്ര വലിയ ബാറ്റ്സ്മാൻ ആയാലും അയാൾ കാച്ച് എടുക്കാനും മിടുക്ക് കാട്ടിയിരിക്കണം. മറ്റു വിഷയങ്ങൾ പിന്നീടു പഠിക്കാം.

തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കുക. എപ്പോഴും തെറ്റുപറ്റുന്നു എന്നോർത്ത് വേവലാതിപ്പെടരുത്. തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കാനുള്ള അവസരം പരിശീലനം നടത്തുന്ന വേളയാണ്. ഹൃദ്രോഗികളിൽ എങ്ങനെ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുമെന്ന് ഒരു ഡോക്ടർ മൃഗങ്ങളിലും മൃതദേഹങ്ങളിലും ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി പഠിക്കും. ഈ പരിശീലനം അവരുടെ



വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലുള്ള അറിവ് കൂട്ടും. ഒരു രോഗി വരുമ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി പരിശീലനം നടത്താം എന്നവർ കരുതിയാൽ അത് ഇരുവർക്കും അപകടകരമായ കാര്യമാണ്.

വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, വ്യവസായം, ബിസിനസ് തുടങ്ങി ഏതു മേഖലകളിൽ നിങ്ങൾ പരിശീലനം നടത്തിയാലും അവിടെ നിങ്ങൾ നല്ല ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുക. നിങ്ങൾ പിന്തുടരുന്ന ശീലങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറട്ടെ. ഓരോ വിഷയത്തിലും നന്നായി തിളങ്ങണമെങ്കിൽ ആ വിഷയം നല്ല വിധത്തിൽ പഠിക്കണം. കുറുക്കു വഴികൾ സ്വീകരിക്കരുത്. അത് നിങ്ങളെ ചെറിയ കാലം മുന്നിൽ എത്തിക്കാം. എന്നാൽ എപ്പോഴും മുന്നിൽ എത്താൻ നേരായ മാർഗം പോലെ മറ്റൊന്നില്ല.

രണ്ടു കുട്ടികളെ പ്രസവിച്ച ശേഷം ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താതെ ധാരാളം ആഹാരം വാരിക്കഴിച്ച് ഒരു സ്ത്രീ പൊണ്ണത്തടിച്ചിരുന്നിരിക്കാം. മറ്റൊരു മുട്ടുവേദന കാരണം അവർ ഡോക്ടറെ കാണാൻ പോയി. '40 വയസ്സിൽ മുട്ടുവേദനയോ? ഇതിനുപൊണ്ണത്തടിച്ചിരിക്കാം. അത് കുറയ്ക്കാൻ നോക്കണം. തടി കുറച്ചില്ലെങ്കിൽ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ദുഃഖിക്കേണ്ടി വരും. വ്യായാമം ചെയ്തു തടി കുറയ്ക്കണം,' ഡോക്ടർ ഉപദേശിച്ചു.

വ്യായാമത്തിന് സഹായിക്കുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ വിൽക്കുന്ന കടയിൽ അവർ പോയി നോക്കി. പത്തു രൂപയുടെ പച്ചക്കറിക്ക് പോലും വിലപേശുന്ന സ്ത്രീയാണ് അവർ. കടയിലെ സെയിൽസ്മാൻ ആകട്ടെ ഏതു തരം ഉപഭോക്താവിനെയും കൈയിലെടുക്കാൻ മിടുക്കൻ. അവരെ സ്വാഗതം ചെയ്ത് അയാൾ എന്ത് വേണം എന്നാരാഞ്ഞു.

'പ്രായം ചെന്ന, മുട്ടുവേദന കൊണ്ടു കഷ്ടപ്പെടുന്ന, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ക്ലേശിക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീക്ക് വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പറ്റിയ എന്തെങ്കിലും ഉപകരണം ഇവിടെ ഉണ്ടോ?' അവർ ചോദിച്ചു.

സെയിൽസ്മാൻ കാര്യം മനസ്സിലായി. എങ്കിലും 'ആർക്കാണ് മാധ്യം? നിങ്ങളുടെ അമ്മയ്ക്കോ? എന്നാൽ അവരെ കൂട്ടി വന്നു കൂടായിരുന്നോ?' അയാൾ മധുരമായി ചോദിച്ചു.

തന്നെ യുവതിയായാണ് അയാൾ കരുതുന്നതെന്ന് അവർക്ക് തോന്നി. അവർക്ക് നാണം വന്നു. ഒരു വിലപേശലും ഇല്ലാതെ അവർ വൻ തുകയ്ക്ക് ഉപകരണം വാങ്ങി.

ബിസിനസിൽ ആളെ അറിഞ്ഞ് സംസാരിക്കണം.



അതിമനോഹരമായി സജ്ജീകരിക്കപ്പെട്ട ഒരു ഓഫീസ്. അവിടെ മിക്കവാറും അഞ്ചടി ഉയരത്തിൽ ഉള്ള കാബിൻ ഉണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ ശല്യമില്ലാതെ സാതന്ത്ര്യമായി ജോലി ചെയ്യുന്നതിനാണ് ഇത്. സ്വകാര്യത ഉണ്ടെങ്കിലും ഒരാൾ പറയുന്നത് മറ്റൊരാൾക്ക് കേൾക്കാം.

ഒരു ദിവസം ഒരു സ്ത്രീ തന്റെ മകനുമായി സംസാരിക്കുകയാണ്. സ്കൂൾ വിട്ട് വീട്ടിൽ വന്ന കൂട്ടി അമ്മ പറയുന്നത് കേൾക്കാതെ തർക്കിക്കുകയാണ്. അമ്മ അരിശത്തോടെ മകനെ ശാസിക്കാൻ തുടങ്ങി. മകൻ തിരിച്ചു പറഞ്ഞതോടെ അവരുടെ ദേഷ്യം കൂടി. അവർ ദേഷ്യത്തിൽ അട്ടഹസിക്കുന്നതു കേട്ട് അടുത്ത കാബിനിലുള്ളവർ എല്ലാം അത് ശ്രദ്ധിച്ചു. തികഞ്ഞ നിശ്ചിതമായി അവർ പറയുന്നത് എല്ലാവർക്കും കേൾക്കാം. ദീർഘ നേരം മകനെ ശാസിച്ച ഫോൺ വച്ച അവർ താൻ പറഞ്ഞത് ആരും കേട്ടു കാണില്ലെന്ന് കരുതി ഇരുന്നു. 'ഇത്രയും നേരം തങ്ങൾ ഇതെല്ലാം കേട്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു' എന്ന് ചിലർ പറഞ്ഞു. അപ്പോഴാണ് താൻ ചെയ്ത തെറ്റ് അവർക്ക് മനസ്സിലായത്. അവർ തല കുനിച്ചിരുന്നു.

പൊതു ഇടങ്ങളിൽ മര്യാദയോടെ പെരുമാറണം.





ഒരു വ്യഭൻ ആദ്യമായി വിമാനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്തു. വിമാനം താവളത്തിൽ നിന്ന് ഉയർന്നപ്പോൾ അയാളുടെ കാതടഞ്ഞു. കുറച്ചു നേരം കഴിഞ്ഞിട്ടും ചെവി കേൾക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല. അയാൾ എയർ ഹോസ്റ്റസിനോട് പരാതിപ്പെട്ടു. അവർ അയാൾക്ക് ഒരു ബബിൾ ഗം കൊടുത്തു. 'വിമാനയാത്രയിൽ പലർക്കും ഇങ്ങനെ വരും. ഇത് ഉപയോഗിച്ചോളൂ. ശരിയാകും' എന്ന് സ്നേഹത്തോടെ പറഞ്ഞ് അവർ പോയി.

യാത്ര കഴിഞ്ഞ് വിമാനം താഴെയിറങ്ങിയപ്പോൾ, അയാൾ എയർ ഹോസ്റ്റസിന് നന്ദി പറഞ്ഞു. 'പ്രശ്നം തീർന്നു. ഇപ്പോൾ ചെവിയിൽ നിന്ന് ബബിൾ ഗം എങ്ങനെ എടുക്കും?' അയാൾ ചോദിച്ചു. ബബിൾ ഗം വായിൽ ഇട്ട് ചവച്ചാൽ മതി എന്ന് താൻ പറഞ്ഞില്ലല്ലോ എന്നോർത്ത് അവർ വിഷമിച്ചു.

ഏതു കാര്യവും വ്യക്തവും കൃത്യവുമായി മറ്റുള്ളവരെ ധരിപ്പിക്കണം.

ഒരു വമ്പൻ ഷോപ്പിംഗ് മാളിൽ ഒരു കടയുണ്ടായിരുന്നു. ആ കട ഒരു തവണ ചുറ്റി വന്നാൽ തന്നെ പലരുടെയും കാലു വേദനിക്കും. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി വന്ന് ബിൽ അടച്ചു കഴിഞ്ഞ് വാതിൽപടിയിൽ എത്താൻ പിന്നെയും നടക്കണം.

ബിൽ കൗണ്ടറിനു പിന്നിൽ ഒരു ചെറിയ വാതിൽ ഉണ്ട്. വാഹനങ്ങൾ പാർക്ക് ചെയ്യുന്ന ഇടവുമായി അത് ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അത് വഴി സാധനങ്ങൾ ലോറിയിൽ കൊണ്ടുവന്നു കയറ്റും. ആ കതകു തുറന്നാൽ അലാരം അടിക്കും. അലാരം അടിച്ചാൽ മൂന്നിൽ നിൽക്കുന്ന സെക്യൂരിറ്റി വന്നു പരിശോധിക്കണം. ലോഡ് വരുമ്പോൾ അലാരം ഓഫ് ചെയ്ത് കയറ്റുന്നത് കൊണ്ടു പ്രശ്നമില്ല.

എന്നാൽ ഇത് വഴി പോയാൽ പെട്ടെന്ന് പുറത്തു എത്താം എന്നത് കൊണ്ട് കസ്റ്റമർമാരിൽ പലരും ഈ വഴി പോകും. ഓരോ തവണയും ആരെങ്കിലും കതക് തുറന്നാൽ അലാരം അടിക്കും. വാതിൽക്കൽ നിന്ന് സെക്യൂരിറ്റി ഓടി വരും. അലാരം ഓഫ് ചെയ്യും. പക്ഷേ ഇത് വീണ്ടും വീണ്ടും നടക്കും. കസ്റ്റമറുടെ വഴിയല്ല. അലാരം അടിക്കും. എന്തൊക്കെ എഴുതി വെച്ചിട്ടും ഫലമില്ല. പല സെക്യൂരിറ്റി ജീവനക്കാരും ജോലി വിട്ടു പോയി.

കടയിൽ ഒരു പുതിയ സെക്യൂരിറ്റി വന്നു. അയാൾ അവിടെ ഒരു ബോർഡ് എഴുതി. 'റിപ്പയർ നടക്കുന്നതിനാൽ ഇത് വഴി പോകരുത്' അത് ഫലിച്ചു മനുഷ്യ മനസ്സ് അറിയുന്നത് പ്രധാനമാണ്.



പരിശീലനം കഥകളിൽ

മേന്മ നേടുന്ന വിധം

‘ഇവരെപ്പോലെ പെർഫെക്റ്റ് ആയ മറ്റൊരാൾ ഉണ്ടാകില്ല’ ചിലരെ മറ്റു ചിലർ ഉദാഹരണമായി കാട്ടും. എട്ടു മണിക്ക് വരും എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അവർ കൃത്യം എട്ടുമണിക്ക് വീട്ടിൽ എത്തിയിരിക്കും. അടുത്ത മാസം അഞ്ചാം തീയതി തിരിച്ചു തരാമെന്നു പറഞ്ഞു കടം വാങ്ങിയാൽ കൃത്യം അഞ്ചാം തീയതി അത് തിരിച്ചു നൽകിയിരിക്കും. എത്ര കഠിനമായ ചുറ്റുപാടിലും സംയമനം കൈ വളരെ സന്തോഷത്തോടെ നിങ്ങളോട് മധുരമായി സംസാരിക്കും.

ഇങ്ങനെ എല്ലാം കൃത്യമായി ചെയ്യുന്ന, സത്യസന്ധത പുലർത്തുന്ന, മധുരമായി സംസാരിച്ചു എല്ലാവിധത്തിലും പെർഫെക്റ്റ് ആയ വ്യക്തികൾ എങ്ങനെയാണ് രൂപപ്പെടുന്നത്?

അതിൽ വലിയ രഹസ്യമൊന്നുമില്ല. അവർ ഓരോ ദിവസവും തങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തി സായം പ്രവർത്തിക്കും. പൂർണ്ണത എന്നത് ഒരു ദിവസം കൊണ്ടു ഉണ്ടാകുന്നതല്ല എല്ലാ ദിവസവും അത് നോക്കി പ്രവർത്തിക്കണം.

കമ്പ്യൂട്ടർ കണ്ടുപിടിച്ച കാലത്ത് അത് വയ്ക്കാൻ ഒരു വലിയ മുറി തന്നെ വേണമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ കൈകളിലിരിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫോൺ അതിനേക്കാൾ വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യും. നിരന്തരമായ പരിഷ്കരണം കൊണ്ടാണ് ഇത് സാധ്യമായത്.

റെറ്റ് സഹോദരന്മാർ ആദ്യമായി ഉണ്ടാക്കിയ വിമാനം ഇന്ന് ആരും വിമാനം എന്ന് പറയില്ല. ഒരു കളിപ്പാട്ടം പോലെയാണ് അത്. പക്ഷികളെപ്പോലെ മനുഷ്യനും പറക്കാൻ കഴിയും എന്ന ഭാവന യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി യതാണ് വിമാനങ്ങൾ. റെറ്റ് സഹോദരന്മാരുടെ തുടർച്ചയായ പ്രവർത്തനം അത് സാധ്യമാക്കി. മറ്റുള്ളവർ അത് വിപുലീകരിച്ചു. അവരുടെ പാത പിന്തുടർന്ന

യുവ എഞ്ചിനീയർമാർ അതിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും മാറ്റം വരുത്തി ഇപ്പോഴും അവ പരിഷ്കരിച്ച് വരുന്നു. വിമാനത്തിനു പിന്നാലെ റോക്കറ്റ് വന്നു. ഇപ്പോൾ ചൊവ്വ ഗ്രഹത്തിലേക്ക് മനുഷ്യരെ കൊണ്ടുപോകാനാവുമോ എന്ന ആലോചനയിലാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞർ.

ആവി എഞ്ചിൻ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട കാലത്ത് റെയിൽ യാത്ര കൂടുതൽ സുഗമമാക്കി. അത് വരെ കാളവണ്ടിയും കുതിരവണ്ടിയും ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യർക്ക് റെയിൽ യാത്ര പുതിയ അനുഭവമായി. വളരെ പെട്ടെന്ന് ഒരു നഗരത്തിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു നഗരത്തിൽ അവർക്ക് ചെല്ലാൻ കഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ ആ യാത്രകളിൽ പല ധാരാളം ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ട്. നീരാവി എഞ്ചിൻ പ്രവർത്തിക്കാൻ അതിൽ നിരന്തരമായി കൽക്കരി ഇട്ടു കൊടുക്കണം. ആ കൽക്കരി കത്തി തീരും മുൻപേ വണ്ടി ഓടി തുടങ്ങും. അതിൽ നിന്നുള്ള കരി എല്ലാ ബോഗികളിലും പടരും. രാവിലെ കുളിച്ചു വെള്ള വസ്ത്രവുമായി ട്രെയിനിൽ കയറുന്ന ആൾ വൈകിട്ട് ലക്ഷ്യ സ്ഥാനത്ത് എത്തുമ്പോൾ കരിയിൽ കുളിച്ചിരിക്കും. ഡിസൽ എഞ്ചിനും ഇലക്ട്രിക് എഞ്ചിനും വന്നതോടെ ഈ നിലയിൽ മാറ്റമുണ്ടായി. ഇന്ന് ശീതീകരിച്ച ബോഗികളിൽ ഒട്ടും അഴുക്കു പുരളാതെ നമുക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

ഒരു കാർ കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ പോലെ ആയിരിക്കില്ല ഈ വർഷം. അതിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി കൂടുതൽ സൗകര്യങ്ങളും മെച്ചപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി പുതിയ മോഡലുകൾ പുറത്തു വരുന്നു. ഓട്ടോമൊബൈൽ എഞ്ചിനീയർമാർ നടത്തുന്ന ഗവേഷണമാണ് ഇതിനു പിന്നിൽ.

വീട്ടിലും പൊതു ഇടങ്ങളിലും നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഓരോ കാര്യങ്ങളും നാം ഇങ്ങനെ പരിഷ്കരിച്ചു വരുന്നു. കഴിഞ്ഞ തലമുറ ഉപയോഗിച്ച പല കാര്യങ്ങളും ഇന്ന് ലഭ്യമല്ല. അന്ന് പുറത്തു പോയാൽ എസ് ടി ഡി ബുക്ക് കണ്ടുപിടിച്ചു വേണം വീട്ടിലേക്കു ഫോൺ ചെയ്യാൻ. ഇന്ന് എസ് ടി ഡി ബുക്ക് ഇല്ല. സെൽഫോണിൽ നിന്ന് എവിടെയും എങ്ങോട്ടും വിളിക്കാം.

മുൻപ് ക്യൂവിൽ നിന്ന് ഒരു ഫോം പുരിപ്പിച്ചു കൊടുത്തു വേണം റെയിൽ ടിക്കറ്റ് വാങ്ങാൻ. അതെ പോലെ വൈദ്യുതി ബിൽ അടയ്ക്കാനും ഓഫീസിൽ





കൂടുതൽ നിലകളും. ഇപ്പോൾ സെൽഫോണിൽ ബിൽ അടയ്ക്കാം.

ഒരു കാലത്ത് വീഡിയോ കാസറ്റ് വാങ്ങി അത് ഡെക്കിൽ പ്ലേ ചെയ്ത് ടി വിയിൽ സിനിമ കാണണം. വീഡിയോ കാസറ്റ് പിന്നെ സി ഡി, ഡിവിഡി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ രൂപങ്ങൾ എടുത്തു. ടി വി ചാനൽ ഏറെയായതോടെ ഇതിന്റെ ഡിമാൻഡ് കുറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ ഒ ടി ടിയിൽ പടങ്ങൾ വന്നു തുടങ്ങി. നാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന പടങ്ങൾ ഇഷ്ടം പോലെ കാണാം. ഒരു വലിയ പെട്ടി പോലെ വീട്ടിലെ ഒരു മൂല മുഴുവൻ നിറഞ്ഞിരുന്ന ടിവി ഇന്ന് നേർത്ത്, ഭാരം കുറഞ്ഞ് ചുവരിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചു.

നിരന്തരമായ പരിശ്രമവും പരിശീലനവുമാണ് ഇതെല്ലാം സാധ്യമാക്കിയത്.

മനുഷ്യർക്കും ഇത് പരിശീലനം കൊണ്ടു കരഗതമാകും. നമുക്ക് ചുറ്റും എല്ലാം മാറിമറിയുമ്പോൾ നാം മാത്രം എങ്ങനെ മാറാതിരിക്കും? അങ്ങനെ മാറാതെ ഇരുന്നാൽ വല്ലാതെ വിഷമിക്കേണ്ടി വരും. ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നദിയിൽ അഴുക്ക് കെട്ടിക്കിടക്കില്ല..കുളം പോലെ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിലാണ് മാലിന്യം നിറയുന്നത്. വെള്ളം അശുദ്ധമാകുന്നത്. 'ഞാൻ ഇങ്ങനെ തന്നെ തുടരും. മറ്റുള്ളവർക്കായി ഞാൻ എന്തിനു മാറണം' എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവർ ഈ നിർമ്മലമായ കുളം പോലെയാണ്.

അനുഭവം കിട്ടിയാൽ ഒരാൾ ഒരു വിഷയത്തിൽ

വിദഗ്ദ്ധൻ ആകും എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. അത് തെറ്റാണ്. ഏതു മേഖല ആയാലും അതിൽ ഏറെ നാൾ ചെലവഴിച്ച് എന്നതിന്റെ പേരിൽ ഒരാൾ വിദഗ്ദ്ധൻ ആയി മാറില്ല. തനിക്കു ലഭിച്ച അനുഭവങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി തന്റെ കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നവർ മാത്രമേ വിദഗ്ദ്ധർ ആയി മാറൂ. അതിനു നല്ല പരിശീലനം വേണം. ഒരു സ്ഥാപനത്തിൽ മുപ്പതു വർഷമായി ഒരു വിധം ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരു ജോലിക്കാരനും ഒരു വർഷം കൊണ്ട് തന്റെ മിടുക്ക് തെളിയിച്ച യുവാവും ഉണ്ടാകും. കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ എങ്ങനെ തന്റെ പരിശീലനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റി ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇരുവരെയും വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് പ്രാവീണ്യം വർധിക്കുന്നത്. ചിലർ ഇതിനപ്പുറം തനിക്കു പറ്റില്ല എന്ന് കരുതുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ പ്രാവീണ്യത്തെ ഒരു നിലയ്ക്ക് അപ്പുറം വളർത്താതെ വിഷമിക്കുന്നു. ഒരേ പ്രവർത്തി വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്ത് ഒരേ ഇടത്ത് അവർ നിൽക്കും. മുന്നോട്ടു പോകണമെങ്കിൽ അതിന് മതിയായ പരിശീലനം വേണം.

'ഇനലത്തെക്കാൾ എന്റെ കഴിവുകൾ വർധിച്ചു' എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഓരോ ദിവസവും തോന്നണം. ജോലിയിലും വ്യവസായത്തിലും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലും ഇങ്ങനെ സ്വയം മെച്ചപ്പെടണം. തെറ്റുകൾ കുറച്ച്, ദുഷ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ഇങ്ങനെ നിങ്ങൾ സ്വയം മെച്ചപ്പെടണം. ●

പൂർണ്ണമായി പരിശീലിക്കുക

കുംഭാരന്മാർ കളിമൺ പാത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? എത്ര അനായാസമായാണ് അവർ തങ്ങളുടെ ചക്രത്തിൽ ഓരോ കളിമൺ പാത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അവരുടെ കൈയിൽ കളിമണ്ണിനു ജീവൻ വയ്ക്കും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ അത് ചെയ്തു നോക്കുക. കളിമൺ നീണ്ട് മേൽപോട്ടു പോകും. നിരന്തരമായ അഭ്യാസം മൂലമാണ് കുംഭാരന്മാർക്ക് അതിമനോഹരമായി കളിമൺ പാത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

ഏതു കാര്യത്തിനും അവശ്യമായ പരിശീലനം വേണം. തുടക്കത്തിൽ തന്നെ അത് മുഴുമിക്കാൻ കഴിയില്ല. പതുക്കെ പതുക്കെ പഠിച്ചാൽ നമ്മുടെ കഴിവ് മെച്ചപ്പെടും.

വിദ്യാഭ്യാസം, ജോലി, വ്യവസായം, ബിസിനസ് തുടങ്ങിയവയിൽ വലിയ ഇടം കരസ്ഥമാക്കണോ? അതിൽ പൂർണ്ണ പരിശീലനം നടത്തുക. അർദ്ധ മനസ്സോടെ ചെയ്യുന്ന ഒന്നും പ്രയോജനപ്പെടില്ല. ഒന്നിലും അനാവശ്യമായ ധൃതി പാടില്ല. ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ട് ഒരു പാഠം നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഒരു ജോലി സംബന്ധമായ എല്ലാ നിയമാവലികളും ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. ശാന്തമായി എല്ലാം ചെയ്യണം. വേഗത്തിൽ ഒരു കാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അബദ്ധങ്ങൾ പിണയാം. അത് നിങ്ങളെ പ്രതിസന്ധികളിൽ പെടുത്തി ഒന്നും ചെയ്യാനാവാത്ത നിലയിൽ എത്തിക്കും.



ഫലം നൽകുന്ന പരിശീലനം

നിങ്ങൾ നടത്തുന്ന പരിശീലനം എങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് പ്രയോജനകരമായി മാറ്റാനാവും? എപ്പോഴും അത് നിങ്ങളുടെ ചിന്തയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. മറ്റുള്ളവർ അത് എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചു പഠിക്കുക. അതിൽ മികവ് കാട്ടും എന്ന ലക്ഷ്യം മനസ്സിൽ വയ്ക്കുക. .

ആദ്യം ചെയ്യുന്നതിലും മികവോടെ അടുത്ത വട്ടം നിങ്ങൾ അത് ചെയ്യണം. എവിടെയൊക്കെ അബദ്ധങ്ങൾ പിണഞ്ഞു എന്ന് നോക്കി അവ തിരുത്തണം. അത് നന്നായി ചെയ്യും വരെ അതിൽ നിന്നുള്ള പ്രയോജനത്തെപ്പറ്റി ആലോചിക്കരുത്.

നന്നായി പഠിക്കുന്ന ഒരാൾ നൂറിൽ നൂറു നേടും. ഇന്റർവ്യൂവിൽ നന്നായി ഉത്തരം പറയുന്നവർക്ക് ജോലി കിട്ടും.



പരിശീലനത്തിന് മുമ്പ് നിയമങ്ങൾ

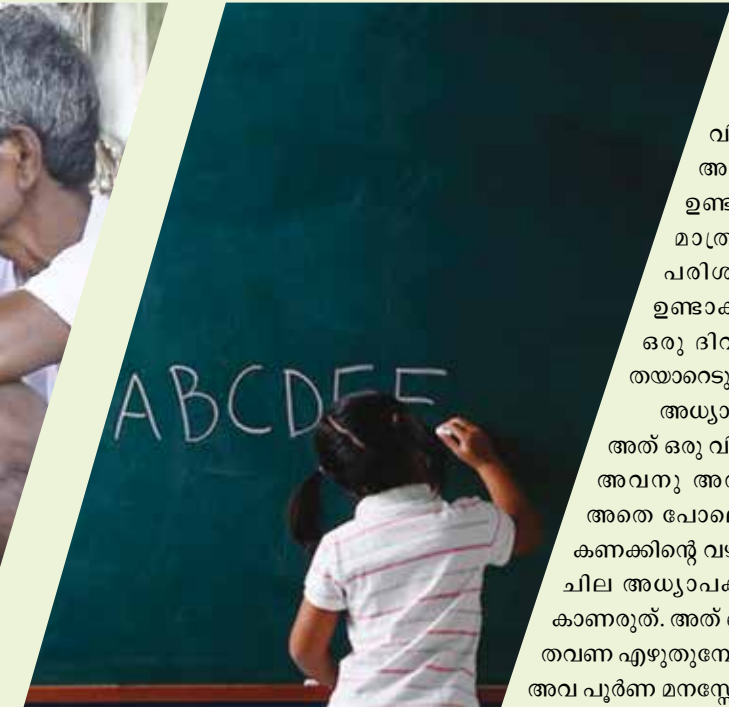
ഏതു കാര്യവും പരിശീലിക്കുമ്പോൾ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് ജ്ഞാനികൾ പറയുന്നു.

❖ ഒട്ടേറെ നേരം ഒരു കാര്യം ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നാൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ വിരസത തോന്നും. കുറച്ചു നേരം ജോലി ചെയ്യുക. ഇടയ്ക്ക് മറ്റു കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. എന്നിട്ട് വീണ്ടും പരിശീലനം നടത്തുക.

❖ ശാന്തമായ മനസ്സിൽ എല്ലാം ആഴത്തിൽ പതിയും. പരിശീലനം തുടങ്ങും മുൻപ് കണ്ണുകൾ മൂടി രണ്ടു മിനിറ്റ് ധ്യാനിക്കുക. പിന്നീട് പരിശീലനം തുടങ്ങുക

❖ ക്രിക്കറ്റ് ആയാലും സ്കൂൾ പാഠം ആയാലും മനസ്സും ശരീരവും ആരോഗ്യത്തോടെ ഉണ്ടാകണം. . നല്ല ആഹാരം കഴിക്കണം. അവശ്യമായ വെള്ളം കുടിക്കണം. മസ്തിഷ്കം ചുരുച്ചുറുക്കായി ഇരിക്കാൻ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് അവശ്യം.





വീണ്ടും വീണ്ടും

പരിശീലനത്തിൽ എന്നത് പോലെ ഒരു വിഷയത്തിൽ നിരന്തരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് അതിൽ പ്രാഗത്ഭ്യം നേടാനുള്ള വഴി. ജിലേബി ഉണ്ടാക്കാൻ യൂട്യൂബ് വീഡിയോ കണ്ടത് കൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. വീണ്ടും വീണ്ടും പാചകം ചെയ്തു പരിശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ നല്ല രുചിയുള്ള ജിലേബി ഉണ്ടാകാനാവൂ. മാർത്താണ് ഓട്ടത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ഒരു ദിവസത്തെ പരിശീലനം പോരാ. അതിനു വേണ്ട തയാറെടുപ്പുകൾ നടത്തിവീണ്ടും വീണ്ടും ഓടിപരിശീലിക്കണം. അധ്യാപകൻ ഒരു കണക്ക് ബ്ലാക്ക് ബോർഡിൽ എഴുതുന്നു. അത് ഒരു വിദ്യാർത്ഥി തന്റെ നോട്ട് ബുക്കിൽ എഴുതുമ്പോഴാണ് അവനു അത് കൂടുതൽ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാകുന്നത്. അതേ പോലെയുള്ള കണക്കുകൾ ചെയ്ത് പരിശീലിച്ചാലാണ് കണക്കിന്റെ വഴി പിടികിട്ടുക. തെറ്റ് വരുത്തുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ചില അധ്യാപകർ ഇമ്പോസിഷൻ നൽകും. അത് ശിക്ഷയായി കാണരുത്. അത് ഒരു തരം പരിശീലനമാണ്. ശരിയായ ഉത്തരം പത്തു തവണ എഴുതുമ്പോൾ അത് മനസ്സിൽ ആഴത്തിൽ പതിയും. എന്നാൽ അവ പുർണ്ണ മനസ്സോടെ ചെയ്താൽ മാത്രമേ ഫലം ലഭിക്കൂ.



പഠിച്ചത് മറക്കാതിരിക്കാൻ

സംഗീതമോ കളിയോ പഠനമോ ബിസിനസ്സോ പഠാങ്ങൾ മറക്കാതിരിക്കാനുള്ള ചില വഴികൾ

- ❖ ഏതു വിഷയം പുതുതായി പഠിച്ചാലും അതേപ്പറ്റി കുറച്ചു നേരം ചിന്തിക്കുക. അപ്പോൾ ആ വിഷയം എങ്ങനെ നന്നായി പഠിക്കാനാകുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകും.

- ❖ നിങ്ങൾ പഠിച്ച ആ വിഷയം പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക. ഒരു പുതിയ ഭാഷ പഠിച്ചാൽ അത് സംസാരിച്ച് നോക്കാതെ ഫലമില്ല. ഡ്രൈവിംഗ് പഠിച്ചാൽ വണ്ടി നിങ്ങൾ ഓടിച്ച് അതിൽ പരിശീലനം നേടണം.

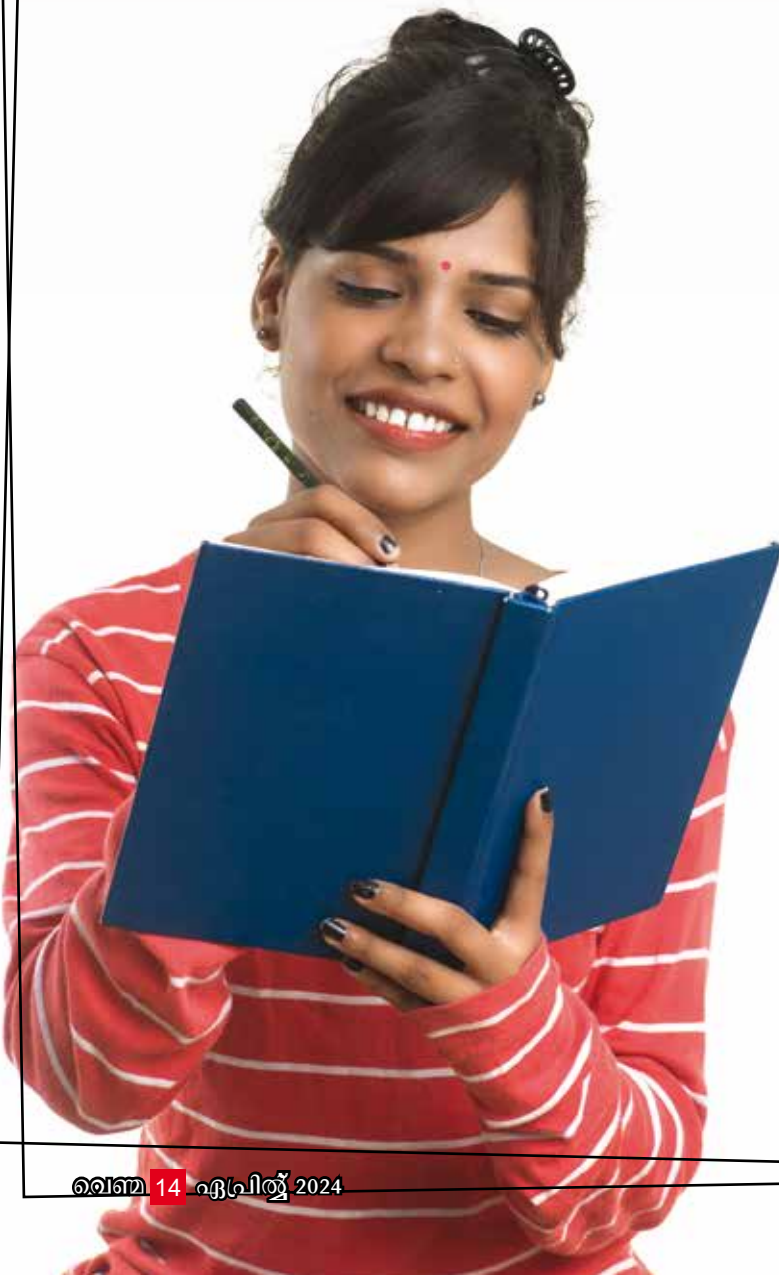
- ❖ നന്നായി പരിശീലിച്ച കാര്യം നാല് പേരുമായി പങ്കു വയ്ക്കുക. ഒരു വിഷയം അതേപ്പറ്റി അറിയാത്തവർക്ക് പകർന്നു നൽകുമ്പോൾ അവർ പല സംശയങ്ങളും ഉന്നയിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പരിശീലനം നേടുന്നതിന് അത് സഹായിക്കും.

- ❖ നിങ്ങൾ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെയും പഠിപ്പിക്കുക. മറ്റൊരാളെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളും അത് നന്നായി പഠിക്കും.

- ❖ നിങ്ങൾ പഠിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയവരുടെ സഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കുക. കാർ ഓടിക്കാൻ പഠിച്ചുവോ? ഡ്രൈവിംഗ് അറിയുന്ന ഒരു സുഹൃത്തുമായി ഓടിച്ചു പഠിക്കുക. അവർ നിങ്ങളുടെ ഡ്രൈവിങ്ങിലെ പിഴവുകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടും.



പരീക്ഷയ്ക്ക് എങ്ങനെ പരിശീലിക്കണം?



സ്കൂളിലെ പൊതു പരീക്ഷ, ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള എൻട്രൻസ് പരീക്ഷ, സുപ്രധാന ജോലിക്കുള്ള മത്സരപരീക്ഷ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിനും സമാനമായ പരിശീലനമാണ് ആവശ്യമായി വരുന്നത്. പാഠങ്ങൾ മാറാം, അതിന് എങ്ങനെ തയ്യാറെടുക്കണമെന്നതിൽ യാതൊരു മാറ്റവുമില്ല. അതിനുള്ള ചില വഴികൾ

☞ പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ ഒരു ടൈം ടേബിൾ തയ്യാറാക്കുക. എല്ലാ പാഠങ്ങൾക്കും ഒരു പ്രത്യേക നേരം കരുതി വയ്ക്കണം. അധികം പഠിക്കേണ്ട പാഠങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ നേരം കരുതണം.

☞ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വലതു ഭാഗത്തിനും ഇടതു ഭാഗത്തിനും തുല്യമായി ജോലി നൽകണം. കഠിനമായ കണക്കുകൾ പഠിക്കാൻ രണ്ടു മണിക്കൂർ നൽകിയാൽ ഭാവന ഉപയോഗിക്കാവുന്ന മലയാള ഭാഷയും ഇംഗ്ലീഷും പഠിക്കാൻ ഒരു മണിക്കൂർ വകയിരുത്തുക. പിന്നീട് ശാസ്ത്ര വിഷയങ്ങളിലേക്ക് പോകാം. ഇങ്ങനെ പഠിച്ചാൽ മസ്തിഷ്കത്തെ അത് ബാധിക്കില്ല.

☞ ടൈം ടേബിളിൽ ഓരോ പഠനത്തിനും സമയം വകയിരുത്തുന്നതു പോലെ റിലാക്സ് ചെയ്യാനും സമയം കരുതണം. വീട്ടുകാരുമായി സംസാരിക്കുന്നത്, പാട്ട് കേൾക്കുന്നത് നല്ല അന്തരീക്ഷത്തിൽ നടക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കും.

☞ പുലർച്ചെ മനസ്സും ശരീരവും നല്ല ഉന്മേഷത്തോടെയായിരിക്കും. ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന സ്വരങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ആ നേരത്ത് നന്നായി പഠിക്കാൻ കഴിയും.

☞ കഠിനമായ പാഠങ്ങൾ പോലും ആ നേരത്ത് ലളിതമായി മനസ്സിൽ കയറും.

☞ പഠിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ പഠനത്തിൽ തന്നെ വേണം. അടുത്തു കേൾക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ നിങ്ങളെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ പഠിക്കണം.

☞ ഫോർമുലകൾ, ശാസ്ത്രനാമങ്ങൾ,

വർഷങ്ങൾ എന്നിവ എഴുതി പഠിക്കുക. രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകും മുൻപ് അന്ന് പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ റിവൈസ് ചെയ്യുന്നത് ഓർമ്മ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

പഠിക്കുന്ന മുറിയിൽ നല്ല കാറ്റും വെളിച്ചവും വേണം. പുറമെയുള്ള കാഴ്ചകൾ കാണാനാവാത്ത വിധവും അടുത്തു നിന്നുള്ള ടി വി യുടെയും മറ്റും സ്വരം കേൾക്കാത്ത വിധവുമാകണം മുറി സജ്ജീകരിക്കേണ്ടത്. നിങ്ങളെ സ്വസ്ഥമായിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം വേണം.

രാത്രിനിങ്ങളേറേ ഉറങ്ങാതിരിക്കരുത്. സാധാരണ ദിവസങ്ങളിൽ എട്ടു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണമെങ്കിൽ പരീക്ഷാവേളയിൽ അത് ആറുമണിക്കൂറായി കുറയ്ക്കാം.

ഉറക്കം കുറഞ്ഞാൽ മസ്തിഷ്കത്തിനു ക്ഷീണം വരും. അത് പഠനത്തെ ബാധിക്കും.

പരീക്ഷയ്ക്കായി ദീർഘനേരം പഠിക്കുന്നവർ ഇടയ്ക്ക് കാപ്പിയും ചായയും കുടിക്കും. യഥാർത്ഥത്തിൽ ആ പാനീയങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നവോന്മേഷം നൽകില്ല. ശരീരത്തിനും അത് ഗുണം ചെയ്യില്ല. കാപ്പിയും ചായയും പകരം പച്ചക്കറി സൂപ്പ് കുടിക്കാം. പച്ചക്കറി സാലഡ് കഴിക്കാം. വലിയ കലോറി നൽകാതെ നവോന്മേഷം നൽകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ഇത്.

ആഹാരം മറന്ന് ചിലർ പഠിക്കും. അത് ശരിയല്ല. ക്രമമായി ഭക്ഷിച്ചാൽ മാത്രമേ മസ്തിഷ്കത്തിന് അവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിച്ച് അത് ചുരുചുരുക്കായി പ്രവർത്തിക്കൂ. പ്രത്യേകിച്ച് പ്രഭാത ഭക്ഷണം പ്രധാനമാണ്. പോഷകം നിറഞ്ഞ പ്രാതൽ കഴിക്കുക. കഞ്ഞി, ഇഡ്ഡലിയും സാമ്പാറും, അപ്പം, മുട്ട ഇങ്ങനെ പ്രാതൽ കഴിക്കാം.

ഉച്ചഭക്ഷണത്തിൽ നിറയെ പച്ചക്കറികൾ വേണം. ഫ്രീഡ്ജിൽ വച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ, പഴയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കരുത്. വയറു നിറച്ചു കഴിക്കരുത്. വയറിന് എന്തെങ്കിലും അസുഖം വന്നാൽ അത് പഠനത്തെ ബാധിക്കും, സന്തോഷത്തോടെ പരീക്ഷ എഴുതാനും കഴിയില്ല.

വൈകുന്നേരം മധുരവും ഉപ്പും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കരുത്. ബേക്കറി ഐറ്റം കഴിക്കുന്നതും



ആരോഗ്യകരമല്ല. ആരോഗ്യകരമായ ലഘു ഭക്ഷണമാണ് ഉചിതം.

പരീക്ഷ അടുത്തിരിക്കുന്ന നേരത്ത് മാനസികാരോഗ്യം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഈ ആഴ്ച ഇറങ്ങുന്ന സിനിമ കാണാൻ പറ്റില്ലല്ലോ, ക്രിക്കറ്റ് കാണാൻ കഴിയില്ലല്ലോ എന്നെല്ലാം ചിന്തിച്ച് മനസ്സ് പുണ്ണാക്കരുത്. വിശ്രമിക്കുന്ന വേളയിൽ മൊബൈലിൽ യൂട്ട്യൂബ് കാണുന്നതും ഫേസ്ബുക്ക് നോക്കുന്നതും

പോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. വീണ്ടും പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ആ കാഴ്ചകൾ നിങ്ങളെ വല്ലാതെ ശല്യപ്പെടുത്തും. പഠനത്തിനിടയിൽ റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ കൂടുംബവുമായി സംസാരിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

മോഡൽ പരീക്ഷ എഴുതി നോക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ പരീക്ഷയിലെ ചോദ്യങ്ങൾ, ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവർ തയ്യാറാക്കുന്ന ചോദ്യപ്പേപ്പറുകൾ എന്നിവ വച്ച് പരീക്ഷ എഴുതി നോക്കുക. പൊതു പരീക്ഷയ്ക്ക് വരുന്ന പോലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും ചോദ്യം വരുന്ന പരീക്ഷയാകണം ഇത്. ഇങ്ങനെ നിരവധി പരീക്ഷകൾ എഴുതിയ അനുഭവത്തോടെ പൊതു പരീക്ഷ എഴുതുമ്പോൾ മുൻപ് എഴുതിയ പരീക്ഷകൾ പോലെയൊന്ന് എന്ന ചിന്തയോടെ പരീക്ഷാ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കാം. പതറാതെ, പരിഭ്രാന്തിയില്ലാതെ പരീക്ഷ എഴുതാം.

പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ മാനസിക വിഷമമോ ശാരീരിക ക്ഷീണമോ ഉണ്ടാകാതെ നോക്കണം. മോഡൽ പരീക്ഷയിലോ റിവിഷൻ പരീക്ഷയിലോ മാർക്ക് കുറഞ്ഞാൽ ഞാൻ എങ്ങനെ ഈ പരീക്ഷയിൽ ജയിക്കും എന്ന് വേവലാതിപ്പെടരുത്. മനസ്സിൽ തികഞ്ഞ ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകണം. വീണ്ടും വീണ്ടും അത് ഉറപ്പിക്കണം. 'എനിക്ക് ഈ പരീക്ഷയിൽ നല്ല വിജയം കൈവരിക്കാനാകും. എനിക്ക് എഴുതാൻ കഴിയാത്ത ഒരു ചോദ്യവും ആർക്കും ചോദിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഞാൻ നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങി എല്ലാവർക്കും പെരുമ നേടും. എന്റെ മികച്ച ഭാവിക്ക് ഈ പരീക്ഷ നടക്കുന്നത്. അത് ഞാൻ നന്നായി എഴുതും' എന്ന് ദിവസവും സ്വയം ഉള്ളിൽ പറയുക. അത് നിങ്ങൾക്ക് പോസിറ്റീവ് ശക്തി നൽകും.

പ്രശസ്തമായ ഒരു മുല്ലാ കഥയുണ്ട്. ഒരു തവണ മുല്ല തന്റെ ഭാര്യയോടൊപ്പം കടലിൽ യാത്ര ചെയ്യുകയായിരുന്നു. വിവാഹം കഴിഞ്ഞ പുതുക്കത്തിൽ യുവതിയായ ഭാര്യയോടൊപ്പം യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനാൽ ആ യാത്ര അദ്ദേഹത്തിന് മാധ്യമമുള്ളതായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് കടൽക്ഷോഭം ഉണ്ടായി. വലിയ തിരമാലകളിലും ചുഴലിക്കാറ്റിലും കപ്പൽ ആടിയുലഞ്ഞു.

കപ്പലിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരും 'നമ്മുടെ കഥ അവസാനിച്ചു' എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തി. 'ദൈവമേ, ദൈവമേ' എന്ന് ഭയന്ന് നിലവിലിച്ച് അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും ഓടി. എന്നാൽ, മുല്ല പതിവു പോലെ സന്തോഷത്തിലായിരുന്നു. ഒന്നും സംഭവിക്കാത്ത മട്ടിൽ പാടിയും ആടിയും ഇരുന്നു.

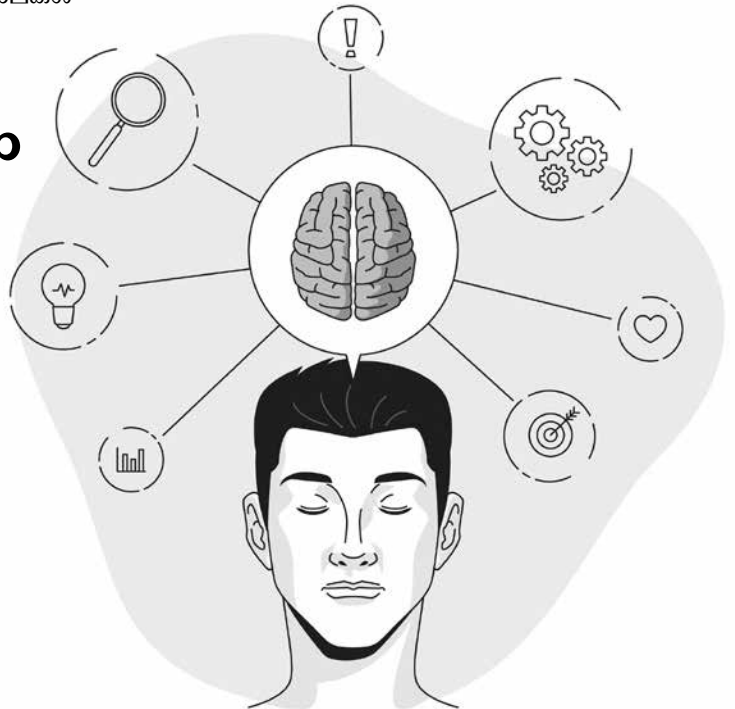
അദ്ദേഹത്തിന്റെ യുവതിയായ ഭാര്യക്ക് ആശയക്കുഴപ്പമായി. 'ഈ കൊടുങ്കാറ്റിൽ കപ്പൽ മുങ്ങി നമ്മൾ മരിക്കുമെന്ന ഭയം താങ്കൾക്ക് ഇല്ലേ?' എന്ന് ഭയത്തോടെ ചോദിച്ചു. മുല്ലയ്ക്ക് പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വന്ന്, അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന കത്തി എടുത്ത് ഭാര്യയുടെ കഴുത്തിൽ വച്ച് ദേഷ്യത്തോടെ നോക്കി. ഭാര്യ നിശ്ശബ്ദയായി ഇരുന്നു. 'ഈ കത്തി നിന്നെ കൊല്ലും എന്ന് നീ ഭയപ്പെടുന്നില്ലേ?' എന്ന് ചോദിച്ചു മുല്ല. 'കത്തി കൊണ്ട് കൊലപ്പെടുത്താം. പക്ഷേ അത് പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈ, നിങ്ങളുടേതല്ലേ? നിങ്ങൾ എന്നെ മരണത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കില്ല എന്ന് എനിക്ക് അറിയാം' എന്ന് പറഞ്ഞു. 'അതു പോലെ തന്നെയാണ്. ഈ തിരമാലകൾ

നമ്മെ കൊല്ലാൻ പോന്നവതന്നെയാണ്. പക്ഷേ ഇതിനെ സൃഷ്ടിച്ച ദൈവം കരുണയുള്ളവനാണ്. അവൻ എന്നെ മരണത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കില്ല എന്നതിനാലാണ് ഞാൻ ഭയമില്ലാതെ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നത്' എന്ന് പറഞ്ഞു മുല്ല.

ഭയത്തിനു പിന്നിലുള്ള ഈ ശാസ്ത്രം പോലെ, ഒരു പരിശീലനം എത്തരത്തിൽ മനുഷ്യരെ മാറ്റും എന്നതിനും ശാസ്ത്രീയ രീതിയിൽ വിശദീകരണം നൽകിയിട്ടുണ്ട് വിദഗ്ധർ. പരിശീലനം എന്നത് മനസ്സും ശരീരവും കൈകോർത്ത് ചെയ്യേണ്ട ഒന്നാണ്. ജോലി, സ്‌പോർട്സ്, സംഗീതം എന്നിങ്ങനെ ഏതിന് പരിശ്രമിച്ചാലും ആ പരിശീലനത്തിൽ ചില അംശങ്ങൾ പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് നിലവിൽ അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ തന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും പരിശീലനം ചെയ്ത് സമയം പാഴാക്കരുത്. അറിയാത്ത പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കണം. ഏതിലേല്ലാം പിന്നിലാണോ അവ ആദ്യം പഠിക്കണം.

❖ ഏത് കാര്യവും പുതിയതായി പരിശീലിക്കുമ്പോൾ, സാവകാശം ആരംഭിക്കണം. വീണ്ടും വീണ്ടും അവ ചെയ്ത് ശീലിച്ച ശേഷം വേഗത്തിൽ ചെയ്യണം. തുടക്കത്തിലേ വേഗത്തിൽ ചെയ്താൽ, ധാരാളം തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കും. ഒരു പരിശീലനത്തിൽ ധാരാളം തെറ്റുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സ് തളരും. പിന്നീട് അത് പഠിക്കാനുള്ള പ്രേരണ ഇല്ലാതാകും.

പരിശീലനം നൽകുന്ന മാറ്റം - ശാസ്ത്രം പറയുന്ന സത്യം





❖ സ്പോർട്സ്, സംഗീതം, ജോലി, കല, വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിങ്ങനെ എന്തു പഠിക്കുമ്പോഴും അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു കാര്യമുണ്ട്. വയലിൻ സംഗീതമാണ് പഠിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ആദ്യ ദിവസം തന്നെ എല്ലാ ഗാനങ്ങളും വയലിനിലൂടെ വായിച്ചുകളയാം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കരുത്. ഘട്ടംഘട്ടമായി പഠിക്കണം. ഒരു പുതിയ വിഷയം ചെറിയ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി നൽകിയാലേ മസ്തിഷ്കത്തിൽ പതിയൂ. ഒരേ സമയത്ത് നിരവധി വിവരങ്ങൾ നൽകിയാൽ, അത് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകും.

❖ പെട്ടെന്ന് പഠിക്കാമെന്ന് ചിന്തിച്ച് തുടർച്ചയായി മണിക്കൂറുകളോളം പരിശീലനം ചെയ്യരുത്. ടെക്നോളജികൾ പെരുകിയിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത്, മനുഷ്യർ ഏതിലായാലും ഏറെ നേരം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തി ചെയ്യേണ്ട അവസ്ഥകുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മണിക്കൂറുകളോളം ഒരേ കാര്യം തന്നെ ചെയ്താൽ, മസ്തിഷ്കം തളരും. ഒരു ദിവസം രാവിലെ അൽപ നേരം, വൈകുന്നേരം അൽപ നേരം എന്നിങ്ങനെ വിഭജിച്ച് പരിശീലനം ചെയ്യണം.

❖ എട്ടു കൈകൊണ്ടും പത്തു കൈകൊണ്ടും ഒരേ സമയത്ത് പല ജോലികൾ ചെയ്യുന്ന മിടുക്കർ ഇവിടെ ഉണ്ട്. കൂക്കറിൽ അരി വേവുന്ന സമയത്ത് വിസിൽ എണ്ണിക്കൊണ്ടു തന്നെ തോരൻ പച്ചക്കറിക്കറി കഴുകി, രസത്തിന് പുളി പിഴിഞ്ഞ് ജോലി ചെയ്യുന്ന അമ്മമാർ ധാരാളം ഉണ്ട്. പക്ഷേ, ഒരു സമയത്ത് പുതിയതായി ഒരു കാര്യം മാത്രമേ നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം പഠിക്കൂ. രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, ഏകാഗ്രത വിഭജിച്ചു നൽകാൻ കഴിയാതെ മസ്തിഷ്കം ബുദ്ധിമുട്ടും. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ, രണ്ട് വിഷയങ്ങൾ അവിടെയും ഇവിടെയും പഠിച്ച മനുഷ്യനായി ഒരാൾ മാറും. ഒന്നിലും മികവ് നേടില്ല.

❖ പുതിയതായി ഒരു പ്രവൃത്തി പഠിക്കുമ്പോൾ, ശ്രദ്ധ ചിതറാതിരിക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അപ്പോഴേ അത് പൂർണ്ണമായും പഠിക്കാൻ കഴിയൂ. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ചിതറിയാൽ വീണ്ടും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാൻ 25 മിനിട്ട് വേണ്ടി വരും.

❖ പേന ഉപയോഗിച്ച് എഴുതുന്നത് ഇപ്പോൾ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കടയിൽ എന്തെങ്കിലും വാങ്ങാൻ പോയാൽ പോലും, സെൽഫോണിൽ നോട്ട് പെപ്പ് ചെയ്തു കൊണ്ടായിരിക്കും പോകുക. പക്ഷേ, പഠനവുമായാലും ജോലി ആയാലും എന്തും പഠിക്കാൻ എഴുതി പരിശീലിക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്. നോട്ടിൽ കുറിപ്പുകൾ എഴുതി പരിശീലിക്കുന്നത് നല്ല ഫലം നൽകും. സാവകാശം എഴുതുമ്പോൾ അത് മസ്തിഷ്കത്തിൽ നന്നായി പതിയൂ.

❖ നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ നാം ചെയ്യുന്ന തെറ്റുകൾ കൂട്ടിവയ്ക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകമായ ഒരു ഇടമുണ്ട്. തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പഠിക്കാൻ ഇതാണ് സഹായിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, പരിശീലിക്കുമ്പോൾ തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുന്നതിൽ ദുഃഖിക്കരുത്. തെറ്റുകളിലൂടെ പഠിക്കുന്ന അറിവ് ഒരിക്കലും മറക്കില്ല. തെറ്റുകൾ ചെയ്യാത്തവർ, പലപ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയാതെ ബുദ്ധിമുട്ടും.

❖ പുതുതായി ഒന്ന് പഠിക്കുമ്പോൾ, നെഗറ്റീവ് ചിന്ത ഉണ്ടാകരുത്. 'നിന്നെ തലകീഴായി കെട്ടിത്തൂക്കിയാലും നിനക്ക് കണക്ക് തലയിൽ കയറില്ല' എന്ന് കൂട്ടിയോട് പറഞ്ഞാൽ, ആ കൂട്ടി അത് വിശ്വസിക്കും. ഒരിക്കലും കണക്കിൽ ആ കൂട്ടി മികവ് നേടില്ല. 'നിന്നെക്കൊണ്ട് കഴിയാത്തത് ഒന്നുമില്ല' എന്ന് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പറഞ്ഞാൽ, കൂട്ടികൾ തീർച്ചയായും മികവ് നേടും. ഇത് മുതിർന്നവർക്കും അനുയോജ്യമായതാണ്.

❖ മുമ്പേ അറിയാവുന്ന ഒരു കാര്യവുമായി അല്ലെങ്കിൽ രസകരമായ ഒന്നുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് പഠിപ്പിച്ചാൽ എന്തും ലളിതമായി മനസ്സിലാകും. ഒരു രാസവസ്തുവിന്റെ ഗന്ധം ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ 'അച്ചാർ കുപ്പി തുറന്നാൽ ഉണ്ടാകുന്ന മണം പോലിരിക്കും' എന്ന് താരതമ്യം ചെയ്ത് പറഞ്ഞാൽ കൂട്ടികൾ മറക്കില്ല.

❖ ഓഫീസിൽ ഒരു പുതിയ പ്രോജക്ട് വരുമ്പോൾ അതിന് ഒരു പുതിയ ഫയൽ ഒന്ന് മാറ്റിവയ്ക്കും. പുതിയതായി പരിശീലിച്ച ഒരു കാര്യം വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്യുമ്പോൾ, നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കവും ഇത്തരത്തിൽ അത് മാർക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു വിവരമായി സേവ് ചെയ്യും. അതിനാൽ, എന്ത് പരിശീലിച്ചാലും അത് വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്യണം. ●



വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോള്യം 6

ലക്കം 8

ഏപ്രിൽ 2024

ഓണററി എഡിറ്റർ

കെ ആർ നാഗരാജൻ

പത്രാധിപർ

ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

വേണുഗോപാൽ എസ്

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈവറ്റ്) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാമ്പലം,

ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസരിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.

Email: venmaii@ramrajcotton.net

മനുഷ്യന്റെ കരങ്ങൾ

നിങ്ങൾ പ്രതിയോകാം, എന്നാലും മതിയായ പരിശീലനമില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കുപ്പയിലെ മാണിക്യമാണ്. ചെത്തിമിനുക്കി വേണ്ടവിധത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ നിങ്ങളുടെ മൂല്യം വ്യക്തമാവൂ. കഴിവ് മാത്രമല്ല അത് എങ്ങനെ വേണ്ടവിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതും പ്രധാനമാണ്. ഇത് സംഗീതത്തിലോ കലയിലോ മാത്രമല്ല എല്ലാ കർമ്മങ്ങളിലും ബാധകമാണ്.

പരിശീലനം എന്നാൽ ആവർത്തനം മാത്രമല്ല. ആവർത്തനം ഒരു കാര്യത്തിൽ ജാഗ്രതയോടെ വ്യാപരിക്കാനും തെറ്റ് പിണയാതിരിക്കാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു യന്ത്ര ഭാഗം കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കാനോ ഒരു യന്ത്രം പ്രവർത്തിപ്പിക്കാനോ ഒരു വാഹനം ഓടിക്കാനോ ആവർത്തനത്തിലൂടെ നേടിയ അറിവും ജാഗ്രതയും മികവും അവശ്യം. കൈക്കരുത്തു പോലെ കൈവഴക്കവും നമ്മുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ അവശ്യം.

അതായത് പരിശീലനം ഉന്നത തലത്തിൽ എത്തുന്നത് അടിസ്ഥാന പാഠങ്ങളുടെ ആവർത്തനത്തിൽ മാത്രമല്ല അതിന്റെ നൈസർഗികമായ പരിഷ്കാരത്തിൽ കൂടിയാണ്. പരിശീലനം പരിഷ്കാരം ആയി മാറണം. യാന്ത്രികമായ പ്രവർത്തിക്ക് ഒരു മാനുഷിക ഭാവം കൈവരണം. ഒരു കാലത്ത് ചിത്രരൂപത്തിൽ എഴുതിയിരുന്ന അക്ഷരങ്ങൾക്ക് വന്ന മാറ്റം ശ്രദ്ധിക്കുക. എഴുത്താണിക്ക് പകരം മഷിയും പിന്നീട് വേഡ് പ്രോസസറും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിച്ചു. ഏതെല്ലാം മേഖലകളിലാണ് മാറ്റം വന്നത് എന്ന് നാം നോക്കുക.

കാലത്തിനൊപ്പം നമ്മളും മാറണം. ഏതെങ്കിലും രംഗത്തെ വലിയ വിദഗ്ദ്ധൻ അല്ലെങ്കിലും സാങ്കേതികമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. അതനുസരിച്ച് കർമ്മ മണ്ഡലത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തണം. ഡിജിറ്റൽ സാങ്കേതികവിദ്യ എല്ലാ മേഖലയിലും മാറ്റം വരുത്തിയിരിക്കുന്നു. തൊഴിലിലും ബിസിനസ്സിലും ശാസ്ത്രീയ രംഗത്തും കലയിലും വിപണിയിലുമെല്ലാം വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മാറിയില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കാലഹരണപ്പെടും. നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടു പോകാൻ കഴിയില്ല. വലിയ തകർച്ചയിലേക്കായിരിക്കും നിങ്ങൾ കുപ്പു കുത്തുന്നത്.

പരിശീലനം ആണ് പുതിയ പരിശ്രമങ്ങളിലേക്കും വിജയങ്ങളിലേക്കും നിങ്ങളെ നയിക്കുന്നത്. ഏതു രംഗത്താണോ നിങ്ങൾ വ്യാപരിക്കുന്നത് ആ രംഗത്ത് ഒരു നിഷ്ണാതനാകണം നിങ്ങൾ. അതിനനുസരിച്ച് നിങ്ങൾ വേണ്ട പുതിയ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കണം. പുതിയ കാഴ്ചകളും ചിന്തകളും ആർജിക്കണം. കാലത്തിനൊത്തു മാറണം.

നിർമ്മിതബുദ്ധി ലോകം കൈയടക്കാൻ നോക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അതിനും മുൻപേ എത്തണം. മനുഷ്യകരങ്ങൾ എത്ര ശക്തമാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി തെളിയിക്കണം. ●



LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTAS





Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY





RAMYYAM

SAREES • KURTIS

Product by





SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



FEEL
THE
BREEZE



ചൊട്ടയിലെ ശീലം

ഒരു കുട്ടിയെ ആദ്യമായി 1, 2, 3 എന്നിങ്ങനെ സംഖ്യകൾ എഴുതാൻ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് ബുദ്ധിമുട്ടും. നേർ രേഖയിലും വക്ര രേഖയിലും ഒക്കെ എഴുതേണ്ട സംഖ്യകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ കരയും. ജീവിതത്തിൽ തന്നെ കഠിനമായ കാര്യമാണ് ഇതെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കും. അക്ഷരങ്ങൾ പഠിച്ചയപ്പൊഴും ഇതേ ബുദ്ധിമുട്ട് അവർക്ക് ഉണ്ടാകും.

എന്നാൽ അതേ കുട്ടികൾ ചില വർഷങ്ങളിൽ സംഖ്യകൾ കൊണ്ട് കണക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്ര മിടുക്കരാകും. വാചകങ്ങൾ ചേർത്ത് വാക്യങ്ങൾ എഴുതാനുള്ള പാടവം കൈവരും. ആ സമയത്ത് സംഖ്യകളും അക്ഷരങ്ങളും അവർക്ക് അനായാസമായി എഴുതാൻ കഴിയും. ജീവിതകാലം മുഴുവനും അത് മറക്കില്ല. ഇത് എഴുതാൻ ബുദ്ധിമുട്ടിയിരുന്ന എന്ന കാര്യം തന്നെ അവർ മറക്കും. പരിശീലനമാണ് ഇതിന് കാരണം.

പരിശീലനം മികവ് നൽകും

ഏത് കാര്യവും ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ പരിശീലിക്കുന്ന ഒരാൾ ആ നിശ്ചിത പ്രവർത്തിയിൽ മികവുറ്റവരായി മാറും. ദിവസവും ചെയ്തു നോക്കി, വിശ്രമിക്കുന്ന സമയത്തു പോലും മനസ്സിൽ അതേക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച്, പുതിയ പരിശ്രമങ്ങൾ അതിൽ പരീക്ഷിച്ച് നോക്കിയ ആ വ്യക്തി മികവ് നേടും. ഇങ്ങനെ പഠിക്കുന്നതാണ് ഉന്നതമായ പരിശീലന രീതി. അതിനു ശേഷം അത് ആ വ്യക്തി മറക്കുകയേ ഇല്ല. അതിലൂടെ അവർക്ക് മൂന്ന് ഗുണങ്ങൾ ലഭിക്കും.



● വിരാട് കോലിയെ ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് വിളിച്ചുണർത്തി കൈയിൽ ഒരു ബാറ്റ് കൊടുത്താലും ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കും. ബോധപൂർവ്വം കൈക്കൊള്ളുന്ന പരിശീലനം കൊണ്ട്, ആ പ്രവൃത്തി ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു അംശമായി മാറും. ഏത് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും ആ പരിശീലനം അവർക്ക് രക്ഷയാകും.

● ഒരു പരിശീലനം പുതുതായി കൈക്കൊള്ളുന്നതിലൂടെ, പഴയ മോശമായ ശീലങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അകന്ന്, പുതിയ നല്ല ശീലങ്ങൾ വന്നു ചേരും.

● നല്ല ശീലങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പുതിയതായി വന്നു ചേരുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം തന്നെ അത് മാറ്റും. അവർക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന മോശമായ അടയാളങ്ങളും അലിഞ്ഞു പോകും. 'അവൻ മടിയൻ' എന്ന് പറഞ്ഞവരെല്ലാം 'അവനെപ്പോലെ ചുറുചുറുക്കായി ജോലി ചെയ്യുന്നവരെ കാണാൻ കഴിയില്ല' എന്ന് പുകഴ്ത്തും.



എന്നേക്കാൾ മികവ് നേടണം

ടോക്കിയോ ഒളിമ്പിക് മത്സരത്തിൽ ജാവലിൻ ത്രോയിൽ സ്വർണ മെഡൽ നേടിയ വ്യക്തിയാണ് നീരജ് ചോപ്ര. ഒളിമ്പിക് അത്ലറ്റിക്സിൽ ഇന്ത്യക്ക് ലഭിച്ച ആദ്യ വ്യക്തിഗത മെഡൽ എന്ന അഭിമാനവും അതിനുണ്ട്. മത്സരം കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങിയ നീരജ് ചോപ്രയ്ക്ക് ഏതാണ്ട് രണ്ട് മാസം ഇന്ത്യ മുഴുവനും വരവേൽപ്പും ചടങ്ങുകളും സംഘടിപ്പിച്ച് ആഘോഷമാക്കിയിരുന്നു. പിന്നീട് അദ്ദേഹം ദിവസവും മണിക്കൂറുകളോളം പരിശീലനം ആരംഭിച്ചു.

'ഇപ്പോൾ ജനങ്ങൾക്ക് മറവി കൂടുതലാണ്. അൽപ നാൾ ആഘോഷമാക്കിയ ശേഷം അവർ അവരുടെ പാട്ടിന് പോകും. ഞാൻ എന്നെ ദിവസവുമുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെ യോഗ്യത ഉള്ള വ്യക്തിയാക്കി നിലനിർത്തണം. മുമ്പത്തേക്കാൾ, ഇന്നത്തെ ദിവസം കൂടുതൽ മികവുറ്റ വ്യക്തിയായി മാറണം' എന്ന് പറയുന്നു അദ്ദേഹം.

ഒളിമ്പിക്സിൽ ഒരു തവണ സ്വർണ മെഡിൽ നേടിയതു കൊണ്ട് അടുത്ത തവണയും അത് ആവർത്തിക്കണം എന്ന് അർത്ഥമില്ല. നാലു വർഷം കഴിഞ്ഞ് നടക്കാൻ പോകുന്ന അടുത്ത മത്സരത്തിന്, ഇപ്പോൾ മുതൽ തന്നെ തയ്യാറാകണം. അടുത്ത മത്സരത്തിൽ തന്നേക്കാൾ പ്രായം കുറഞ്ഞ, ചുറുചുറുക്കുള്ള യുവതലമുറയായിരിക്കും നീരജ് ചോപ്ര മത്സരിക്കേണ്ടത്. തുടർച്ചയായ പരിശീലനം കൊണ്ടേ അവരെ കടത്തി വെട്ടാൻ കഴിയൂ. ●



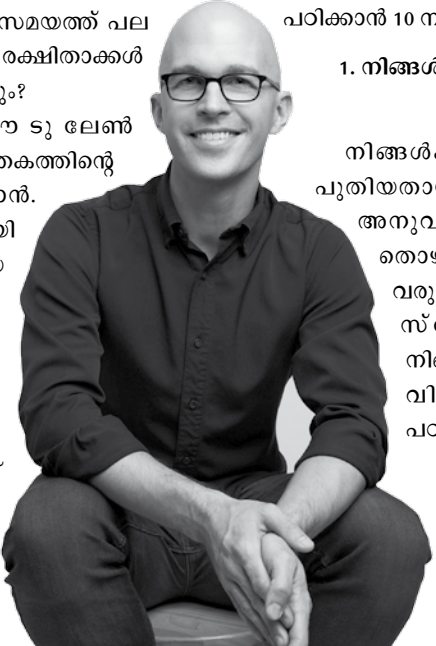
10 ആയിരം

മണിക്കൂർ നിയമം

ഏത് കാര്യത്തിലും ഒരാൾ മികവ് നേടണമെങ്കിൽ, അതിന് പതിനായിരം മണിക്കൂർ കഠിനമായ പരിശീലനം ചെയ്യണം. ഗവേഷണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്ന യാഥാർത്ഥ്യമാണ് ഇത്. ഒരു വർഷത്തിൽ 8765 മണിക്കൂർ ആണ് ഉള്ളത്. ജോലി, ഉറക്കം, യാത്ര, മറ്റ് ദൈനംദിന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം കഴിഞ്ഞ് ആഴ്ചയിൽ 20 മണിക്കൂർ മാറ്റി വച്ച് പരിശീലനം ചെയ്താൽ പോലും ഒരു കാര്യത്തിൽ മികവുറ്റവരാകാൻ ഒമ്പതര വർഷം വേണം.

അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ഒരാൾ ജീവിതത്തിൽ പല കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ ഒരായുസ്സ് മതിയാകില്ല തന്നെ. കമ്പ്യൂട്ടർ കോഡിംഗ്, ഫ്രഞ്ച് ഭാഷ, ടെന്നീസ് എന്നിങ്ങനെ ഒരേ സമയത്ത് പല ക്ലാസുകളിൽ കൂട്ടികളെ അയക്കുന്ന രക്ഷിതാക്കൾ ഉണ്ട്. ആ കൂട്ടികൾ എങ്ങനെ പഠിക്കും?

'ദി ഫസ്റ്റ് 20 അവേഴ്സ്: ഹൗ ടു ലേൺ എനിംഗ്... ഫാസ്റ്റ്!' എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ രചയിതാവാണ് ജോഷ് കോഫ്മാൻ. 20 മണിക്കൂർ ഒരു കാര്യം കഠിനമായി പരിശീലിച്ചാൽ ആ കാര്യം വലിയ തെറ്റുകൾ ഇല്ലാതെ നിങ്ങൾക്ക് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയും എന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം. ഇത് വെറും വാക്കായി അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതല്ല. പരിശീലനങ്ങൾ കൊണ്ട് തെളിയിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്



അദ്ദേഹം. 'നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സമയത്തേക്കാൾ, നിങ്ങളുടെ ഏകാഗ്രതയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടത്. 20 മണിക്കൂർ അലസമായി പരിശീലിക്കുന്നതിനേക്കാൾ 20 മണിക്കൂർ പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയിൽ മികവോടെ പരിശീലനം ചെയ്താൽ മതി. 'ഒരു പുതിയ ഭാഷ പഠിക്കാൻ 20 മണിക്കൂർ മതി. എന്നാൽ, ആ ഭാഷയിൽ കവിത എഴുതാനാണ് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ഇനിയും കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടി വരും' എന്ന് പറയുന്നു അദ്ദേഹം.

ഒരു പരിശീലനത്തിന്റെ ആദ്യ ചില മണിക്കൂറുകളിലാണ്, 'എല്ലാം പുതിയതും പിടികിട്ടാത്തതും' ആയിരിക്കുന്നത്. അത് കടന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ഒന്നും കഠിനമായിരിക്കില്ല. വേഗത്തിൽ പഠിക്കാൻ 10 നിയമങ്ങൾ പറയുന്നു കോഫ്മാൻ:

1. നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തി പരിശീലിക്കണം:

നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു കാര്യം പുതിയതായി പഠിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് അനുവദിക്കില്ല. ജോലിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിലിന് പരിശീലനം ആവശ്യമായി വരുന്ന പക്ഷം, ആദ്യം ആ വിഷയത്തെ സ്നേഹിക്കണം. ആ പരിശീലനം നിങ്ങളുടെ ജീവിതം മാറ്റിമറിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കണം. പിന്നീട് അത് പഠിക്കാൻ എളുപ്പമായിരിക്കും.

2. ഒരു സമയം ഒരു കാര്യം മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കണം:

മികവുറ്റ ഒരു വഴികാട്ടിയെ നേടണം. നിങ്ങളുടെ സൗഹൃദവലയം അതേ വിഷയത്തെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നവരായിരിക്കട്ടെ. നിങ്ങൾ പരിശീലനം നേടുന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു മികവുറ്റ വ്യക്തിയെപ്പോലെ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ വളർത്തണം. ചെറിയ ചെറിയ പ്രലോഭനങ്ങൾക്ക് വശംവദരാകരുത്. നിങ്ങൾ തളർന്നു പോകുമ്പോൾ താങ്ങായി ആരെങ്കിലും അരികിൽ ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

3. എത്ര കണ്ട് കഴിവ് നേടണം എന്ന് തീരുമാനിക്കണം:

നിങ്ങൾക്ക് കമ്പ്യൂട്ടർ പഠിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം ഉണ്ട്. അതിൽ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്? നിങ്ങളുടെ ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തികൾക്ക് കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്ര കഴിവ് നേടണം എന്നാണോ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാം എഴുതുന്ന പാടവം നേടണം എന്നാണോ ചിന്തിക്കുന്നത്? അല്ലെങ്കിൽ പുതിയ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉണ്ടാക്കുന്നത്ര വലിയ സ്വപ്നമാണോ നിങ്ങൾക്ക് ഉള്ളത്? നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യത്തിന് അനുസൃതമായി പരിശീലനത്തിന് അളവ് തീരുമാനിക്കണം.

4. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളെ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കണം:

ഒറ്റ രാത്രി കൊണ്ട് ഒമ്പതാമതാകാൻ ആർക്കും സാധ്യമല്ല. ഇല നിറയെ വിളമ്പിയ സദ്യ ഒറ്റകൈപ്പിടിയിൽ എടുത്ത് രുചിക്കാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുനിൽ ഉള്ള പരിശീലനത്തെ ചെറിയ ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കണം. ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാം പുതിയതായി പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് എന്തിന് ഉപയോഗപ്പെടുന്നത്, അതിന്റെ അടിസ്ഥാനം എന്താണ്, ആരംഭഘട്ടത്തിൽ എന്താണ് പരിശീലിക്കേണ്ടത് എന്നിങ്ങനെ വിഭജിക്കണം. എന്തിനും ഇത് പൊരുത്തപ്പെടും.

5. പരിശീലനത്തിന് ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ ഒന്നും ഒഴിവാക്കരുത്:

വെറും തിയറിയായി പഠിക്കുന്ന ഒന്നും മനസ്സിൽ തങ്ങില്ല. വിമാനം കാണാത്ത ഒരാൾ, എയ്റോനോട്ടിക് എഞ്ചിനീയറിംഗ് പഠനം പൂർത്തിയാക്കുന്നതു പോലെ അബദ്ധം മറ്റൊന്നുമില്ല. ഏത് പരിശീലനവും അതിന് വേണ്ട ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ട് പഠിക്കണം.

6. പ്രതിബന്ധങ്ങൾ എല്ലാം കടക്കണം:

‘ഇത് എനിക്ക് കഴിയില്ല’ എന്ന മനസ്സിന്റെ പ്രതിബന്ധത്തെ കടക്കുന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ

പരിശീലനത്തിന്റെ ആദ്യ ചുവട്. ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും ആ പരിശീലനത്തിനു വേണ്ടി തയാറാക്കുന്നത് രണ്ടാമത്തെ ചുവട്. ഇത്തരത്തിൽ എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും കടന്ന് പരിശീലനം നേടണം.

7. പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയത്ത് മറ്റൊന്നും ചെയ്യരുത്:

പരിശീലന സമയത്ത് ഏതെല്ലാം നിങ്ങളെ പ്രലോഭിപ്പിക്കുന്നു എന്ന് പട്ടികപ്പെടുത്തണം. സെൽഫോൺ സംസാരം, സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള സല്ലാപം, ഓഫീസ് കിംവദന്തി എന്നിങ്ങനെ ഏതെല്ലാം പട്ടികയിൽ വരുന്നുവോ അതെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം. ഇത് ചെയ്താൽ മാത്രമേ പരിശീലന സമയത്ത് പരിശീലനം മാത്രമായി നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയൂ.

8. പരിശീലനത്തിന് സമയം നിശ്ചയിക്കണം:

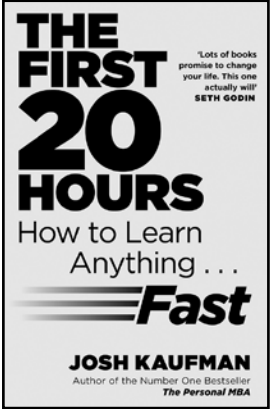
‘സമയം കിട്ടുമ്പോൾ ചെയ്യാം’ എന്ന് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും ഒരിക്കലും ചെയ്യാറില്ല എന്നതാണ് സത്യം. നേരം പ്രത്യേകമായി ലഭിക്കില്ല. നാം തേടി എടുക്കണം. ഒരു ദിവസം 24 മണിക്കൂർ പറ്റാത്തത്ര എന്റർടെയിന്മെന്റുകൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാലത്ത്, നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിന് ആവശ്യമായ സമയം നാം തന്നെ മാറ്റിവയ്ക്കണം.

9. വിമർശനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം:

ചക്കിൽ മാട് ചുറ്റുന്നതു പോലെ കടമയ്ക്കു വേണ്ടി പരിശീലനം ചെയ്യരുത്. ബോധപൂർവ്വം ചെയ്യണം. തുടർച്ചയായി അതിൽ പുരോഗതി നേടണം. എങ്ങനെയാണ് പരിശീലിക്കുന്നത് എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ നിങ്ങളുടെ വഴികാട്ടി വിലയിരുത്തണം. അവർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്ന വീഴ്ചകൾ മനസ്സിലാക്കി, നിങ്ങളുടെ അധ്വാനം കൊണ്ട് അത് കരുത്താക്കി മാറ്റണം.

10. ഗുണമേന്മയ്ക്കും വേഗത്തിനും മുൻഗണന നൽകണം:

മാരത്തൺ ദീർഘദൂരം ഓടണം. അതിനാൽ തന്നെ സ്ഥിരമായ വേഗത്തിൽ മത്സരാർത്ഥികൾ ഓടും. 100 മീറ്റർ ഓട്ടം എന്നത് 10 സെക്കൻഡിൽ പൂർത്തിയാക്കണം. അതിനാൽ തന്നെ കൊടുങ്കാറ്റു പോലെ മത്സരാർത്ഥികൾ പായും. പെട്ടെന്ന് ഒരു വിഷയം പഠിക്കണം എന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഈ വേഗം അവശ്യം. അതോടൊപ്പം ആ പരിശീലനം ഗുണമേന്മയുള്ളതും ആയിരിക്കണം എന്നും ബോധ്യമുണ്ടായിരിക്കണം.





പരിശീലനവും ജീവിതവും

* നാം പറയുന്നത് കുട്ടികൾ കേൾക്കാറില്ല എന്ന നമ്മുടെ ഉൽക്കണ്ഠയോളം തന്നെ വലുതാണ് 'കുട്ടികൾ പറയുന്നത് നമ്മൾ കേൾക്കാറില്ല' എന്ന അവരുടെ ഉൽക്കണ്ഠയും.

* പരിശീലനത്തിന്റെ തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കണം. എല്ലാ തെറ്റും നമ്മൾ തന്നെ ചെയ്ത് തിരിച്ചടിയേൽക്കാനുള്ള കരുത്ത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനില്ല.

* അച്ഛന്റെ ഉപദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നതിനേക്കാൾ അച്ഛന്റെ പ്രവൃത്തികൾ പിന്തുടരാനാണ് ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

* കുട്ടികൾ ചിരിക്കുന്ന ഒരു കാരണത്തിനും മുതിർന്നവർ ചിരിക്കാറില്ല. മുതിർന്നവർ കരയുന്ന ഒന്നിനും കുട്ടികൾ കരയാറുമില്ല.

* 'ഒരു പ്രവൃത്തിയും മാറ്റിവയ്ക്കരുത്' എന്ന് പറയുന്നവർ തന്നെ, 'കാലം വരുന്നതു വരെ കാത്തിരിക്കണം' എന്നും പറയുന്നത്. ഉപദേശങ്ങൾക്ക് നിബന്ധനകൾ ബാധകം.

* എത്രചെറിയ പ്രശ്നവും പെരുപ്പിച്ചു കാണിക്കുന്ന മനസ്സാണ് നമ്മുടെ ആദ്യ ശത്രു.

* കുട്ടികൾ 'അണ്ടർവേർ' ഉപയോഗിക്കാൻ ശീലിക്കുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ 'ആൻഡ്രോയിഡ്' ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിക്കുന്ന തലമുറയാണ് ഇത്.

* 'സിഗലിൽ ചുവപ്പ് വിളക്ക്' എന്ന മകന്റെ മുന്നറിയിപ്പ് അനുസരിക്കാതെ സിഗൽ കടന്നു പോകുന്ന ആരും, തന്റെ കുട്ടികളിൽ നിന്ന് അച്ചടക്കം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല.

* ക്ലോക്ക് നോക്കി ജോലി ചെയ്യരുത്. ക്ലോക്ക് പോലെ ജോലി ചെയ്യണം.

* ജിമ്മിൽ ഒരു ദിവസം മുഴുവനും വർക്കൗട്ട് ചെയ്താലും തളരാത്ത പലരും വീട്ടിൽ ഭാര്യയെ സഹായിക്കാൻ മടിക്കും.

* പക്ഷികൾ എല്ലാം എവിടെയാണ് സംഗീതം അഭ്യസിച്ചതെന്ന് അറിയില്ല, താളം തെറ്റാതെ പാടുന്നുണ്ട്. ഇവയ്ക്കിടയിൽ കാക്ക മാത്രമാണ് മനുഷ്യരെപ്പോലെ ബാത്റും സിംഗർ ആയിരിക്കുന്നത്. പരിശീലനം വേണ്ടത്ര കിട്ടാത്തതു പോലെ.

* നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് കേട്ട് ആർ കണ്ണു തള്ളുന്നുവോ അവർ നമുക്ക് അടിമ. സംസാരിച്ച ഇംഗ്ലീഷിൽ ധാരാളം തെറ്റുകൾ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ നാം അവർക്ക് അടിമ.

* 'മുയൽ... അത് ഒന്നു മാത്രമാണ് വിജയ സൂത്രം' എന്ന് ആമ.

* ടെക്നോളജി അറിയാത്ത രക്ഷകർത്താക്കളെ കളിയാക്കരുത്. ചീരയുടെ പേരു പോലും അറിയാതെയാണ് നാം വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

* എല്ലാം അറിഞ്ഞ പരമാത്മാവിനു തന്നെ അറിയാത്ത ഒന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത്... ഇലയിൽ ഒഴിച്ചു രസം ഏതു ഭാഗത്തേക്ക് പോകും എന്നതാണ്.

* നായ നമ്മെ വലിച്ചു കൊണ്ടുപോയാൽ അത് വാക്കിങ്, തുരത്തിയാൽ അത് ജോറിങ്.

* നമ്മുടെ കള്ളം പെട്ടെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുന്നവർ, മുമ്പേ അത് പറഞ്ഞവരായിരിക്കും.

* മൊബൈൽ ക്യാമറയ്ക്ക് വ്യത്യസ്തമായ രീതികളിൽ പോസ് ചെയ്യാൻ അറിയാം. പാസ്‌പോർട്ട് സൈസ് ഫോട്ടോയ്ക്കു മാത്രം മുഖം എങ്ങനെ വയ്ക്കണം എന്ന് അറിയില്ല.

* എവിടെ നോക്കിയാലും ആരെ കണ്ടാലും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്ന ലക്ഷ്യത്തിലാണ്. രണ്ടു കിലോ കുറയുമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, തലച്ചോർ പോലും ഇളക്കി മാറ്റിവയ്ക്കും.

* സൈക്യൂരിറ്റി പോലും ഏഴ് ഭാഷകൾ സംസാരിക്കുന്നു എന്ന് സന്തോഷിക്കുകയാണോ അതോ ഏഴ് ഭാഷ അറിയാവുന്ന വ്യക്തി സൈക്യൂരിറ്റിയായിരിക്കുന്നു എന്ന് ദുഃഖിക്കുകയാണോ വേണ്ടത്? ●

ഉസൈൻ ബോൾട്ട് 10 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ 100 മീറ്റർ ഓടി സ്വർണ മെഡൽ നേടിയത് കാണുമ്പോൾ ഞെട്ടും. അദ്ദേഹത്തിന് ജന്മനാ സവിശേഷമായ ഒരു കഴിവ് ഉണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കും. ധോണി, എ ആർ റഹ്മാൻ, ശ്രേയാ ഘോഷാൽ എന്നിങ്ങനെ വിജയം നേടിയ ആരെ കണ്ടാലും ഇങ്ങനെ തന്നെയാണ് ചിന്തിക്കുന്നത്. അതിനാലാണ് അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ നമുക്ക് കഴിയില്ലെന്ന് കരുതി വിട്ടുകളയുന്നത്. നമുക്ക് ഇല്ലാത്ത ഏതോ ഒന്ന് അവർക്ക് ഉള്ളതായി വിശ്വസിക്കാൻ ആരംഭിക്കും.

ചിലർക്ക് ഭാഗ്യം വാരിച്ചൊരിയുന്നതായി വിശ്വസിക്കുന്നു. മറ്റു ചിലർ ജന്മനാ അനുഗ്രഹീതരാണെന്ന് കരുതുന്നു. ഇതിനാലാണ് 'സംഗീത ദൈവം', 'ക്രിക്കറ്റ് ദൈവം' എന്നെല്ലാം വിശേഷിപ്പിച്ച് അവരെ ആരാധിക്കുന്നത്. 'അവരെപ്പോലെയാണും മറ്റാർക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല' എന്ന് അഭിനന്ദിക്കും. ഇങ്ങനെ അഭിനന്ദിക്കുന്നതിനാൽ, 'നമുക്ക് അതിന് കഴിയില്ല' എന്ന് നമ്മെ വില കുറച്ച് കാണും.

ഇതിന് കാരണം എന്താണെന്നു വെച്ചാൽ, ആ വിജയികൾ പൊതുജന മധ്യത്തിലോ തങ്ങളുടെ മേഖലയിലോ ചെയ്യുന്ന സാധനകളോ സൃഷ്ടികളോ മാത്രമാണ് നാം കാണുന്നത്. അതിനു പിന്നിലുള്ള അവരുടെ അധ്വാനം നമുക്ക് അറിയില്ല. ചെറുപ്രായം മുതൽ ഓരോ ദിവസവും അവർ എത്ര മണിക്കൂർ കഠിനമായി പരിശീലിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനു വേണ്ടി എന്തൊക്കെ ത്യാഗം ചെയ്തിട്ടുണ്ട് എന്നതൊന്നും നാം ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരാളെ 'ഭാഗ്യശാലി' എന്നോ, 'ജന്മവാസന' എന്നോ പുകഴ്ത്തുന്നത്, അവരുടെ അധ്വാനത്തെയും

പരിശീലനത്തെയും നാം വില കുറച്ചു കാണുന്നതു പോലെയാണ്.

അമേരിക്കയിൽ കാർണെഗി മെലൻ സർവകലാശാലയിലെ മനശ്ശാസ്ത്ര വിദഗ്ധൻ ജോൺ ഹെയ്സ് ലോകത്ത് പ്രധാനപ്പെട്ട വിജയം കാഴ്ചവെച്ച ചിലരിൽ പഠനം നടത്തുകയുണ്ടായി. ഒരാളുടെ പരിശ്രമം, പരിശീലനം മറ്റു കഴിവുകൾ എന്നിവയ്ക്കും ആ വ്യക്തി നേടുന്ന വിജയത്തിനും ഉള്ള ബന്ധം മനസ്സിലാക്കുകയായിരുന്നു ഈ പഠനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

മൊസാർട്ട് അടക്കമുള്ള ലോക പ്രശസ്ത സംഗീതപ്രതിഭകൾ സൃഷ്ടിച്ച് വിഖ്യാതമായ 500 മ്യൂസിക് നോട്ടുകൾ അദ്ദേഹം തെരഞ്ഞെടുത്തു. അവയെല്ലാം 76 സംഗീതജ്ഞർ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയവ ആയിരുന്നു. അവരിൽ ആരും തങ്ങളുടെ കൂട്ടിക്കാലത്തോ അല്ലെങ്കിൽ ആരംഭകാലത്തോ യാദൃച്ഛികമായി അവ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതല്ല. ഏതാണ്ട് 10 വർഷത്തെ പരിശീലനത്തിനു ശേഷമാണ് അവർ വിഖ്യാതമായ സംഗീതം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയത്.

'പരിശ്രമവും പരിശീലനവും കൊണ്ട് മാത്രമാണ് ഓരോരുത്തരും ഉയരങ്ങളിൽ എത്തുന്നത്. അവർക്ക് കഴിവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ വിജയിക്കാനുള്ള അവസരം പല മടങ്ങ് അധികരിക്കും' എന്ന് പറയുന്നു ജോൺ ഹെയ്സ്.

വിജയികൾ ജനിക്കുകയല്ല. തങ്ങളുടെ പരിശ്രമവും പരിശീലനവും കൊണ്ട് സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയാണ്. ഗോൾഫിൽ വെറും 18 വയസ്സിൽ ചാമ്പ്യനായ വ്യക്തിയാണ് ടൈഗർ വുഡ്സ്. പക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അച്ഛൻ അദ്ദേഹത്തെ ഒന്നര വയസ്സു മുതൽ പരിശീലനത്തിന് അയച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏകദേശം 16 വർഷത്തെ പരിശീലനമാണ് അദ്ദേഹത്തിന് വിജയം സമ്മാനിച്ചത്. പ്രതിഭകൾ എന്ന് ആഘോഷിക്കുന്ന പലരും ഇത്തരത്തിൽ ചെറുപ്രായം മുതൽക്കേ ഒരു മേഖലയിൽ ശ്രദ്ധയൂന്നി കഠിനമായി പരിശീലിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ മേഖല തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിൽ പരിശീലിക്കണം. ●

പരിശീലനം കൊണ്ട് ലഭിക്കുന്ന വിജയം





പരിശീലനം നൽകുന്ന മാജിക്ക്

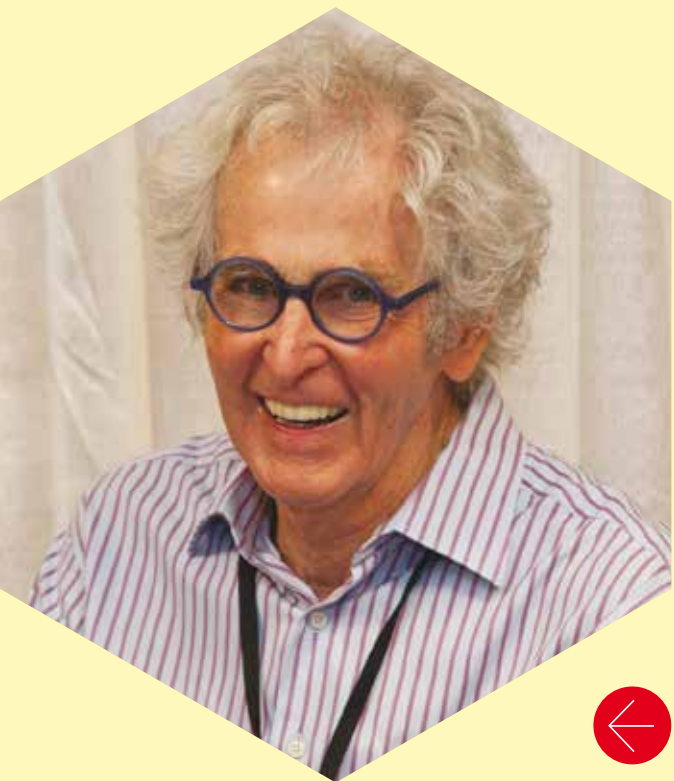
ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയ കായിക വിനോദമാണ് ഹോക്കി. അതിലെ മികവുറ്റ താരം മേജർ ധ്യാൻചന്ദ്. ഹോക്കിയുടെ ചരിത്രത്തിൽ ഇത്രയും ആഘോഷിക്കപ്പെട്ട മറ്റൊരു താരമില്ല. കാനത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച ഇരുമ്പു പോലെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഹോക്കി സ്റ്റ്രിക്ക് തൊട്ടതും പന്ത് അതിൽ ഒട്ടിച്ചേരും. അത് ഒരു മാജിക്ക് പോലെ എല്ലാവരും അത്ഭുതത്തോടെ നോക്കി നിൽക്കും. തുടർച്ചയായ പരിശീലനമാണ് ആ കഴിവിനു പിന്നിൽ.

ഒരു ഡോക്ടറെ കൈപ്പുണ്യം ഉള്ള വ്യക്തി എന്ന് നാട് ആഘോഷിക്കും. രോഗി പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ വച്ച് അദ്ദേഹം രോഗം കണ്ടുപിടിക്കും. നൂറു കണക്കിന് രോഗികൾക്ക് ചികിത്സ നൽകിയതിലൂടെ ലഭിച്ച പരിശീലനമാണ് ഇതിനു കാരണം. ഇന്നത്തെ ഡോക്ടർമാർ നൽകുന്ന സേവനത്തിനെ 'പ്രാക്ടീസ്' എന്നാണ് പറയുന്നത്. സമാനമായി അഭിഭാഷകരുടെ ജോലിയെയും 'പ്രാക്ടീസ്' എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. പല കേസുകളിൽ വാദിച്ച പരിശീലനമാണ് ഒരു വ്യക്തിയെ വിജയിയായ അഭിഭാഷകരാക്കുന്നത്.

ഒരു പൈലറ്റ് എത്ര മണിക്കൂർ വിമാനം പറത്തുന്നു എന്നത് വെച്ചാണ് ആ വ്യക്തിയുടെ യോഗ്യത അളക്കുന്നത്. നൂറു കണക്കിന് മണിക്കൂർ മറ്റ് വിമാനങ്ങൾ പറത്തിയ ശേഷമേ യാത്രാ വിമാനം പറത്താനുള്ള ലൈസൻസ് ആ വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കൂ. പരിശീലനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അനുഭവമാണ് നൂറു കണക്കിന് യാത്രികരെ ദിവസം തോറും

സുരക്ഷിതമായി കൊണ്ടെത്തിക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം ആ വ്യക്തിയെ ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഒരു മേഖലയിൽ ഉന്നതങ്ങളിൽ എത്തുക എന്ന്, പരിശീലനം നൽകുന്ന മാജിക്ക് ആണ്.



നിലവാരവും പരിശീലനവും

'എന്റെ ജോലി നിലവാരമുള്ളതായിരിക്കും. അതിനാൽ എനിക്ക് ജോലി കുറച്ചു ചെയ്യേണ്ടി വരാറുള്ളൂ' എന്ന് പറയും ചിലർ. പക്ഷേ, ചിട്ടയായ പരിശീലനം ഉണ്ടായിരുന്നാൽ മതി... നിലവാരം താനേ ഉണ്ടാകും എന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടുണ്ട്.

ജെറി ഉൽസ്മാൻ എന്ന അമേരിക്കൻ ഫോട്ടോഗ്രാഫർ ഫ്ലോറിഡ സർവകലാശാലയിൽ ഫൈൻ ആർട്സ് പ്രൊഫസർ ആയിരുന്നു. അദ്ദേഹം താൻ പരിശീലിപ്പിച്ച വിദ്യാർത്ഥികളെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പുകളായി വിഭജിച്ച് ഫോട്ടോകൾ എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഒരു ഗ്രൂപ്പിന് ധാരാളം ഫോട്ടോകൾ എടുക്കണം എന്നതാണ് നിബന്ധന. എത്ര ഫോട്ടോകൾ എടുത്തു എന്നതിന് അനുസരിച്ചാണ് മാർക്ക് നൽകുന്നത്. മറ്റൊരു ഗ്രൂപ്പിന് 'നിലവാരമുള്ള ഫോട്ടോകൾ മാത്രം എടുക്കണം' എന്ന നിബന്ധനയും വെച്ചു. അവർ എടുക്കുന്ന ഫോട്ടോകളുടെ നിലവാരത്തിന് അനുസരിച്ച് മാർക്ക് നൽകും.

പരീക്ഷയ്ക്കൊടുവിൽ നോക്കിയപ്പോൾ, ധാരാളം ഫോട്ടോകൾ എടുത്ത ഒന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് തന്നെയാണ് ധാരാളം മികച്ച ഫോട്ടോകളും എടുത്തിരുന്നത്.



വഴികാട്ടി അവശ്യം

‘ഏട്ടിലെ ചുരയ്ക്ക കറിക്ക് ഉതകില്ല’ എന്ന് പറയാറുണ്ട്. ചില കാര്യങ്ങൾ പുസ്തകം വായിച്ചുപഠിക്കാം. എന്നാൽ, പല പ്രവർത്തികൾക്കും നേരിട്ടുള്ള പരിശീലനവും ഒരു വഴികാട്ടിയും അവശ്യം.

ഉദാഹരണത്തിന്, സംഗീതത്തിൽ എത്ര രാഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് പുസ്തകം വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം. പക്ഷേ, ആ രാഗങ്ങൾ എങ്ങനെ പാടണം എന്നത് പരിശീലനമില്ലാതെ പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. ആ പരിശീലനം തെറ്റില്ലാതെ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്നത് ഒരു ഗുരുവിന് മാത്രമേ കണ്ടറിഞ്ഞ് വഴികാട്ടാൻ കഴിയൂ.

അക്ഷരമാല പഠിച്ച് ഒരു ഭാഷയിൽ എത്ര അക്ഷരങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. പക്ഷേ ആ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വേദിയിൽ പ്രസംഗിക്കുക എന്നത് പരിശീലനത്തിലൂടെയേ സാധ്യമാകൂ. അതിന് വഴികാട്ടിയായി അനുഭവസ്മർ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

ചിത്രയും അർപ്പണബോധവും ഏകാഗ്രതയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏത് പ്രവർത്തിയിലും മികച്ച പരിശീലനം നേടാൻ കഴിയും. അതിൽ നാം മുൻനിരയിലെത്താൻ ഒരു വഴികാട്ടി ആവശ്യമാണ്.

രണ്ടാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് എടുത്ത വളരെ കുറച്ച് ഫോട്ടോകളിൽ നിലവാരമുള്ള ഒന്നും ഇല്ല. അത് അദ്ദേഹത്തെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. വിദ്യാർത്ഥികളോട് ആരാഞ്ഞപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലായി.

ഒന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ് തുടർച്ചയായി ഫോട്ടോകൾ എടുത്തു കൊണ്ടേയിരുന്നു. ഓരോ ഫോട്ടോ എടുക്കുമ്പോഴും തങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ ബോധ്യപ്പെടുകയും അടുത്ത ഫോട്ടോയിൽ അത് തിരുത്തുകയും ചെയ്തു. ധാരാളം പരീക്ഷണങ്ങളും പരിശ്രമങ്ങളും നടത്തി. ഒരു ജോലി തന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്തപ്പോൾ അവർക്ക് ഏറ്റവും മികച്ച ഫോട്ടോകൾ എടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

രണ്ടാമത്തെ ഗ്രൂപ്പ്, ആ സൂത്രണം ചെയ്തതിൽ ധാരാളം സമയം പാഴാക്കി. ഏത് രീതിയിൽ എടുത്താൽ മികച്ച ഫോട്ടോകൾ ലഭിക്കും എന്നതിനെക്കുറിച്ച് തർക്കിച്ചു. അങ്ങനെയും ഏറെ നേരം പാഴായി. അവർക്ക് നിലവാരമുള്ള ഫോട്ടോകൾ എടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

തുടർച്ചയായ പരിശ്രമമാണ് ഒരാളുടെ കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും നിലവാരത്തോടെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ വഴിയൊരുക്കുന്നതും.

തുടർച്ചയായ പരിശീലനത്തിന്റെ മഹത്വം

എടിഎം മെഷീനിൽ പണം എടുക്കാൻ ഡെബിറ്റ് കാർഡ് ഇട്ട ശേഷം ആ സമയത്ത് പിൻ നമ്പർ മറന്ന് പലരും സങ്കടത്തിലാകാറുണ്ട്. എത്ര ആലോചിച്ചാലും പിൻ ഓർമ്മയിൽ വരില്ല. എന്നാൽ എടി എം യന്ത്രത്തിന്റെ കീപ്പാഡിൽ വിരലുകൾ സ്പർശിച്ചതും താനേ ആ സംഖ്യകൾ അമർത്തും. തുടർച്ചയായ പരിശീലനം കൊണ്ട് ശീലിച്ചതാണ് അത്.

ഇടയ്ക്കിടെ ഫോൺ ചെയ്യുന്ന ഒരാളുടെ നമ്പർ ഒരു അത്യാവശ്യത്തിന് ഓർമ്മയിൽ വരില്ല. എന്നാൽ ടെലിഫോൺ ഡയൽ അരികിൽ വിരൽ എത്തിയതും താനേ ആ നമ്പർ വിരലുകൾ അമർത്തും. അതും തുടർച്ചയായ പരിശീലനത്തിന്റെ ഫലം.

കമ്പ്യൂട്ടറിൽ, ഏതോ ഒരു വെബ്സൈറ്റിൽ എത്തുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് പാസ് വേഡ് മറന്നു പോകും, എന്നാൽ, കീബോർഡിൽ വിരലുകൾ സ്പർശിച്ചതും താനേ ടൈപ്പ് ചെയ്യും.

തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്ന ഒരു കാര്യം നാം പെട്ടെന്ന് മറന്നു പോയാലും, അത് റിഫ്ലക്സ് ആക്ഷൻ പോലെ നമ്മുടെ ഓർമ്മയിൽ നിരന്തരമായി നിലനിൽക്കും. പരിശീലനമാണ് ഇതിന് കാരണം.



വ്യത്യസ്തമായി പരിശീലിക്കണം.



ശാന്തതയുടെ പര്യായമായിരുന്നു ആ ആശ്രമം. ആശ്രമത്തിൽ യുവാവായ ശിഷ്യനും ഗുരുവും ഇരിക്കുന്നു. ഭക്തർ പലരും വന്ന് ഗുരുവിനെ വണങ്ങി അനുഗ്രഹം വാങ്ങി പോകുന്നു. ശിഷ്യനെ ആരും വണങ്ങിയില്ല. അവൻ വലിയ മനസ്താപം.

‘ഇദ്ദേഹവും എന്നെപ്പോലെ ഒരു മനുഷ്യൻ. ഇദ്ദേഹം വായിച്ച പല പുസ്തകങ്ങളും ഞാനും വായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇദ്ദേഹത്തെപ്പോലെയാണ് ഞാനും ജീവിക്കുന്നത്. ഇദ്ദേഹം സന്യാസിയാണെങ്കിൽ, ഞാനും സന്യാസി തന്നെ. പക്ഷേ ഇദ്ദേഹത്തെ വണങ്ങുന്ന ജനങ്ങൾ എന്നെ എന്തുകൊണ്ട് വണങ്ങുന്നില്ല?’ എന്ന് ശിഷ്യൻ ചിന്തിച്ചു.

ശിഷ്യൻ എന്താണ് ചിന്തിക്കുന്നതെന്ന് ഗുരുവിന് മനസ്സിലായി. അവൻ യാഥാർത്ഥ്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തണമെന്ന് തീരുമാനിച്ചു. ‘ഉള്ളിൽ

പോയി ഒരു പാന എടുത്തു വരു’ എന്നു പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം. ശിഷ്യൻ ഓടിച്ചെന്ന് വെള്ളമിരുന്ന പാന കൊണ്ടു വന്നു. പാന കമിഴ്ത്തി വെള്ളം ഒഴിച്ചു കളഞ്ഞ്, ഉള്ളിൽ കൈയിട്ട് തടവി നോക്കിയ ഗുരു. ‘ഇതിൽ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ?’ എന്ന് ശിഷ്യനോട് ചോദിച്ചു. പാനയിലേക്ക് സൂക്ഷിച്ചു നോക്കിയ ശിഷ്യൻ, ‘ഗുരു, ഈ പാനയിൽ വെള്ളം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഒന്നുമില്ല. കാലിയാണ് എന്ന് പറഞ്ഞു. ‘കാലിയാണെന്ന് ഉറപ്പാണോ?’ എന്ന് ചോദിച്ചു ഗുരു. ‘അതെ’ എന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞു ശിഷ്യൻ.

‘ഇതിനുള്ളിൽ വായു ഉണ്ടല്ലോ. വെള്ളം പോലെ വായുവും പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നല്ലേ? ഇത്രയും സമയം ഇതിൽ വെള്ളം ഉണ്ടായിരുന്നു; ഇപ്പോൾ വായു ഉണ്ട്. വായു ഉള്ളിൽ ഉള്ളപ്പോൾ, ഇതിനുള്ളിൽ ഒന്നുമില്ല എന്ന് നീ എങ്ങനെ പറയും?’ എന്ന് ചോദിച്ചു ഗുരു.

ശിഷ്യന് ലജ്ജ തോന്നി. ‘ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നതിനും ഇദ്ദേഹം ചിന്തിക്കുന്നതിനും എത്ര വ്യത്യാസം. അതിനാലാണ് നമ്മെ വണങ്ങാതെ ജനങ്ങൾ ഇദ്ദേഹത്തെ വണങ്ങുന്നത്’ എന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടു.



ഏത് കാര്യമായാലും എല്ലാവരെയും പോലെ പരിശീലിക്കാതെ, വ്യത്യസ്തമായി പരിശീലിക്കുന്നവരാണ് മുൻനിരയിൽ എത്തുന്നത്. അങ്ങനെ വ്യത്യാസം കാണിച്ച് കൊടുമുടിയിൽ എത്താനുള്ള വഴികൾ ഇതാ:

❖ ഉപയോഗപ്പെടുത്താത്ത ഇരുമ്പ് തുരുമ്പെടുക്കും. ഉപയോഗപ്പെടുത്താത്ത മനസ്സിൽ വിപരീത ചിന്തകൾ കൂടിയേറും. അതിനാൽ, ഏത് പ്രവർത്തിയും നന്നായി പഠിക്കാൻ അത് ദിവസം തോറും പരിശീലിക്കണം. ആഴ്ചയിൽ ഒരു തവണയോ രണ്ട് തവണയോ ചെയ്യുന്നവരേക്കാൾ, ദിവസവും 20 മിനിട്ട് പരിശീലിക്കുന്നവരാണ് മികവുറ്റവരാകുന്നത്. ചെലവിടുന്നത് കുറഞ്ഞ നേരമാണെങ്കിലും ദിവസവും ചെയ്യുന്നതിനാൽ അതിന്റെ തുടർച്ച നഷ്ടമാകുന്നില്ല. ശരീരവും മനസ്സും അത് നന്നായി ശീലിക്കും.

❖ പരിശീലനത്തിനു മാത്രമായി പ്രത്യേകം സമയം മാറ്റിവയ്ക്കണം. രാവിലെ ആറു മണിക്ക് എഴുന്നേറ്റതും നേരെ ബാത്ത്റൂമിൽ ചെന്ന് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നത് ദൈനംദിന ശീലം. സമാനമായി പരിശീലനത്തിന് നിശ്ചിത സമയം നൽകണം. പഠനം, ജോലി എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പരിശീലനം, കായികവിനോദം, വ്യായാമം, ഭാഷപഠിക്കൽ എന്നിങ്ങനെ എന്തുമായിക്കൊള്ളട്ടെ. നിശ്ചിത സമയം അതിനു വേണ്ടി മാറ്റിവയ്ക്കണം. 'ഇത് പരിശീലനത്തിനുള്ള സമയം' എന്ന് മനസ്സിൽ ആഴത്തിൽ പതിയും. ശരീരം സ്വയം അതിന് തയാറാകും. തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്ന ഏത് പ്രവർത്തിയും നിങ്ങൾക്ക് സ്വയമേവ കരഗതമാകും.

❖ ഓരോ ദിവസത്തെ പരിശീലന സമയത്തും എന്താണ് ചെയ്യാൻ പോകുന്നതെന്ന് മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള പഠനമാണെങ്കിൽ, ആദ്യം എന്താണ് പഠിക്കേണ്ടത്, അത് പൂർത്തിയാക്കി അടുത്തത് ഏത് പഠനം, ഇടയിൽ എത്ര മിനിട്ട് മനസ്സിന് റിലാക്സ് നൽകണം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. യോഗാ പരിശീലനമാണെങ്കിൽ, ആദ്യം ശരീരത്തെ തയാറാക്കുന്നത്, തുടർന്ന് ലളിതമായ യോഗ, അവസാനം ശരീരം നന്നായി വളച്ചു ചെയ്യുന്ന യോഗാസനങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. ഇടയ്ക്കിടെ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം നൽകുന്നതും ശീലമാക്കണം. ഇങ്ങനെ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ, ആ പരിശീലനത്തിന് നിങ്ങളുടെ മനസ്സു തന്നെ ആവേശത്തോടെ തയാറാകും.

❖ മാർത്താണ്ഡം, അന്താരാഷ്ട്ര ക്രിക്കറ്റ് കളി, എവറസ്റ്റ് കൊടുമുടി കീഴടക്കൽ, ഐ എസ് എസ് പരീക്ഷയ്ക്ക് തയാറെടുക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള

അസാമാന്യമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് ദിവസവും മണിക്കൂറുകളോളം പരിശീലനം ആവശ്യമായി വരും. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ജോലി ആവശ്യത്തിന് കമ്പ്യൂട്ടർ അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അതിന് ഇത്രയും കഠിനമായ പരിശീലനം ആവശ്യമുണ്ടാകില്ല. നിങ്ങളുടെ പരിശീലനം ഏതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടത് എന്നതിന് അനുസരിച്ച് പരിശീലനത്തിനു വേണ്ട കാലയളവ് തീരുമാനിക്കണം. തുടർച്ചയായി മണിക്കൂറുകളോളം പരിശീലിച്ചാൽ ശരീരവും മനസ്സും തളർന്നു പോകും. വേഗത്തിൽ അരമണിക്കൂർ പരിശീലിച്ച്, അഞ്ച് മിനിട്ട് വിശ്രമമിച്ച്, വീണ്ടും അരമണിക്കൂർ പരിശീലനം എന്ന് ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യർ പെട്ടെന്ന് എന്തും പഠിക്കും എന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നു.

❖ കാത്തിരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നവർക്ക് ഏത് പരിശീലനവും ഫലം നൽകും. ഒരു വിത്ത് പാകിയ ശേഷം അടുത്ത ദിവസം തന്നെ അത് മുളച്ചോ എന്ന് നോക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. വിത്ത് വിതച്ച്, ഞാറ് മുളച്ച്, ഞാറ് പഠിച്ചു നട്ട്, വളമിട്ട്, കള പഠിച്ച്, കൊയ്ത്തിന് കാത്തിരിക്കുന്ന കർഷകരുടെ ക്ഷമ എല്ലാ പരിശീലനത്തിനും അവശ്യം. ദീർഘകാലം ഒരു പ്രവർത്തിയിൽ പരിശീലനം നേടിയ ശേഷം കണ്ണുകൾ അടച്ച് ചിന്തിച്ചു നോക്കിയാൽ, അതിൽ നിങ്ങൾ നൈപുണ്യം കൈവരിച്ചിരിക്കുന്നത് ബോധ്യമാകും.

❖ ഒരു പ്രവർത്തി പഠിക്കുമ്പോൾ, അതിനോടൊപ്പം മറ്റൊരു കഴിവും വളർത്തണം. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ പുതിയതായി ഇംഗ്ലീഷ് പഠിക്കുകയാണ്. ഡിക്ഷണറി വാങ്ങി ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കുകൾക്ക് അർത്ഥം നോക്കൽ, ഇംഗ്ലീഷ് സംസാരിച്ച് ശീലിക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പതിവ് പ്രവൃത്തികളോടൊപ്പം, ഇംഗ്ലീഷിൽ ചെറിയ ചെറിയ വാചകങ്ങൾ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ടൈപ്പ് ചെയ്ത് നോക്കണം. ഇംഗ്ലീഷിൽ എഴുതാനും പഠിക്കും; ഒപ്പം കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ടൈപ്പ് ചെയ്യാനും ശീലിക്കും. രണ്ടും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ, പഠിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകില്ല.





ഈ പരിശീലനങ്ങൾ ഒരിക്കലും വേണ്ട

വാർഡകൃത്തിൽ എത്തിത്തുടങ്ങിയ ഒരു രാജാവ്, തന്റെ മകനെ അടുത്ത രാജാവാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. യുവരാജാവിന് യുദ്ധപരിശീലനം, നീതിശാസ്ത്ര പരിശീലനം എല്ലാം നൽകി. എല്ലാം കഴിഞ്ഞതും രാജാവാകാം എന്ന് യുവരാജാവിന് സന്തോഷം. പക്ഷേ കാട്ടിൽ ആശ്രമം കെട്ടി ജീവിക്കുന്ന തന്റെ ഗുരുവിന്റെ പക്കൽ പോയി അവസാനഘട്ട പരിശീലനം നേടി വരാൻ അവനെ അയച്ചു രാജാവ്.

യുവരാജാവിന് ദേഷ്യം. 'എനിക്ക് അറിയാത്ത ഏത് പുതിയ വിഷയമാണ് ഈ കിഴവൻ പഠിപ്പിക്കാൻ പോകുന്നത്' എന്ന് ചിന്തിച്ചു. എന്നിരുന്നാലും, അച്ഛന്റെ ഉത്തരവ് നിരസിക്കരുതെന്നു കരുതി കാട്ടിലേക്ക് പോയി. ആ ഗുരു തന്റെ കുടിലിൽ തപസ്സിലായിരുന്നു. എന്നു കരുതി എത്ര നേരം ക്ഷമിക്കും? യുവരാജാവാണ്ല്ലോ. മുരടനക്കി. 'എന്തിനാണ് എന്റെ തപസ്സിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തിയത്?' എന്ന് ദേഷ്യത്തോടെ കണ്ണു തുറന്നു ഗുരു. നോട്ടം തന്നെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതായിരുന്നു. താഴ്മയോടെ തന്റെ അച്ഛന്റെ ഉത്തരവ് ബോധിപ്പിച്ചു.

ദേഷ്യം അടക്കി ഗുരു അവനെ നോക്കി. 'ആദ്യം

തന്നെ ഈ ആശ്രമം അടിച്ചുവാരൂ' എന്ന് ഉത്തരവിട്ടു. 'യുവരാജാവ് ഈ വീട് വൃത്തിയാക്കാനോ?' എന്ന് അലംഭാവത്തോടെ അടിച്ചു വാരി അവൻ. ചെകിടത്ത് ഈക്കോടെ അടിച്ചു ഗുരു. 'ഇങ്ങനെയാണോ അടിച്ചു വാറുന്നത്?' എന്ന് ഗർജിച്ചു കൊണ്ട് താഴെ കിടന്ന ഒരു ഇല എടുത്തു കാണിച്ചു. ഇങ്ങനെ ഏത് ജോലി തെറ്റായി ചെയ്താലും അടി വീണുകൊണ്ടിരുന്നു. വേദന എന്നാൽ എന്താണെന്നേ ഇതു വരെ അറിയാതിരുന്ന യുവരാജാവ് സങ്കടത്തിലായി.

പക്ഷേ ഒരു ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ, 'ഗുരു എങ്ങനെ അടിക്കും, എന്തിന് അടിക്കും' എന്ന രഹസ്യം മനസ്സിലായി. അടി വാങ്ങാത്ത വിധം പെരുമാറാൻ തുടങ്ങി. ഇനി ഒരു പക്ഷേ അടിച്ചാലും വഴുതി മാറാൻ പഠിച്ചു. പക്ഷേ, അതിനുശേഷം കൈ കൊണ്ട് അടിക്കാതെ വടികൊണ്ട് അടിക്കാൻ തുടങ്ങി ഗുരു. അതിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു മാറാനുള്ള മാർഗം പെട്ടെന്നു തന്നെ അവൻ പഠിച്ചു.

ഒരു ദിവസം മുർച്ചയുള്ള കത്തി തന്റെ അരികിൽ വച്ചു കൊണ്ട് ഗുരു പറഞ്ഞു. 'അടിക്കാൻ വന്നാൽ എണീറ്റ് ഓടുകയാണോ? നിന്നെ അങ്ങനെ വിടാൻ ഭാവമില്ല. നീ ഉറങ്ങുമ്പോൾ ഈ കത്തി കൊണ്ട് ഞാൻ

കുത്താൻ പോകുകയാണ്. എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടുമെന്ന് നോക്കാം' എന്ന് പറഞ്ഞ് കണ്ണുകൾ അടച്ച് തപസ്സ് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. 'തപസ്സ് ചെയ്യുന്ന ഇദ്ദേഹത്തെ ഈ വാൾ കൊണ്ട് ഞാൻ കൊന്നാൽ ആ അപകടത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാമല്ലോ' എന്ന് യുവരാജാവ് ചിന്തിച്ചു.

തപസ്സിലായിരുന്ന ഗുരു ആ നിമിഷത്തിൽ, 'പാതകി, ഗുരുവിനെ കൊല്ലാൻ ചിന്തിക്കുകയാണോ?' എന്ന് ഉച്ചത്തിൽ ചോദിച്ചു കൊണ്ട് കണ്ണു തുറന്നു. അമ്പരന്നു പോയി യുവരാജാവ്. 'ഞാൻ മനസ്സിൽ ചിന്തിക്കുന്നത് ഇദ്ദേഹം അറിയുന്നുണ്ടല്ലോ. ഈ വിദ്യ രാജാവിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതിനാലാണ് അച്ഛൻ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് എന്നെ അയച്ചിരിക്കുന്നത്' എന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടു. 'ഗുരു, ക്ഷമിക്കണം' എന്ന് പറഞ്ഞ് കാലിൽ വീണു. അവനെ തഴുകിക്കൊണ്ട് ഗുരു, 'ഇപ്പോൾ തന്നെ ഈ വിദ്യ നിന്നെ പഠിപ്പിക്കാം' എന്ന് പറഞ്ഞ് ആരംഭിച്ചു.

മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിൽ ചിന്തിക്കുന്നത് മനസ്സിലാക്കി നടക്കുന്നത് അത്ഭുതകരമായ പരിശീലനമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള പാടവം പഠിക്കാൻ പലരും ആഗ്രഹിക്കാറില്ല. എന്നാൽ, മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ ആകണം എന്ന് ചിന്തിക്കും. ടെക്നോളജി എന്നാൽ സ്റ്റീവ് ജോബ്സിനെപ്പോലെ ആകണം, ക്രിക്കറ്റ് ആണെങ്കിൽ ധോണിയെപ്പോലെ മാറണം, പണം സമ്പാദിക്കണം എന്നാണെങ്കിൽ അംബാനിയുടെ സ്ഥാനത്ത് എത്തണം എന്നിങ്ങനെ ഉദാഹരണങ്ങൾ തേടും. എത്തരത്തിലുള്ള പരിശ്രമം കൊണ്ടും പരിശീലനം കൊണ്ടുമാണ് അവർ ഈ സ്ഥാനത്ത് എത്തിയതെന്ന് മനസ്സിലാക്കില്ല.

എന്നിരുന്നാലും, ചില കാര്യങ്ങൾ പരിശീലനത്തിലൂടെ ആരും സ്വന്തമാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കരുത്. അവ:

ദേഷ്യം: ബന്ധുക്കൾക്കിടയിൽ, സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ ആരെങ്കിലും ഒരാൾ വലിയ ദേഷ്യക്കാരായിരിക്കും. ആ വ്യക്തിയോട് അടുക്കാൻ തന്നെ എല്ലാവരും ഭയപ്പെടും. ആ ദേഷ്യം കൊണ്ട് ആ വ്യക്തിക്ക് ഒരു തരത്തിലുള്ള വ്യക്തിത്വം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. അത് കണ്ട് നമ്മളും ദേഷ്യം പരിശീലിക്കരുത്. ദേഷ്യത്തിന് ലഭിക്കുന്ന മതിപ്പ് താൽക്കാലികമായത്. സ്നേഹം കൊണ്ട് മാത്രമേ നിരന്തര മതിപ്പ് നേടാൻ കഴിയൂ.

അരുതാത്ത സൗഹൃദം: എപ്പോഴും നെഗറ്റീവ് ആയി സംസാരിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ കളിയാക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് അപവാദം പറയുകയും ചെയ്യുന്ന സൗഹൃദവലയം അപകടകരമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള

മനുഷ്യരോടൊപ്പം ഏറെ നേരം ചെലവഴിച്ചാൽ നമ്മളും അങ്ങനെയൊക്കും. അത് ഒഴിവാക്കണം.

ദുശ്ശീലങ്ങൾ: മദ്യം, പുക എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയ്ക്ക് അടിമയാകുന്നത് ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല. ശരീരവും കേടാകും പണവും പാഴാകും. തുടക്കത്തിൽ ഒരു തരത്തിലുള്ള സാഹസിക മനോഭാവത്തോടെ ഇവ ശീലിക്കും. ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധം അടിമയായി മാറും. മാറ്റി നിർത്തേണ്ട പരിശീലനങ്ങൾ ഇവ.

മാനസിക ഭാരം: അസൂയ, പ്രതികാരം ചെയ്യൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ മനസ്സിൽ ചുമക്കുന്നതും ഒരു വിധത്തിൽ തെറ്റായ ശീലങ്ങളാണ്. മനസ്സിൽ പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ നിറയ്ക്കണം.



ടെം മാനേജ്മെന്റ്: എന്റർടെയിന്മെന്റ് ജീവിതത്തിൽ ഒരു അംശമായിരിക്കണം. അതു തന്നെ ജീവിതമാകരുത്. സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം വെടിപറച്ചിൽ, ടിവി കാണൽ, കായികവിനോദം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിലും അളവ് പ്രധാനം. ജീവിതത്തിന്റെ വളർച്ചയെ അത് നശിപ്പിക്കരുത്.

വിശ്രമം: ചിലർ ഉറക്കം ഒഴിവാക്കി അധ്വാനിക്കും. അത് തെറ്റ്. ചിലർ ഉറങ്ങിയും മടിച്ചിരുന്നു സമയം പാഴാകും. അതും തെറ്റ്. അധ്വാനത്തിനും അളവ് വേണം; വിശ്രമത്തിനും അതിരു വേണം.

ശീലിക്കാൻ പഠിക്കണം.

ജോലിക്കുള്ള ഇന്റർവ്യൂ, ബിസിനസ് മീറ്റിംഗുകൾ, പ്രൊഫഷണൽ കൂടിക്കാഴ്ചകൾ, ബന്ധുക്കൾക്കിടയിലെ ഇടപഴകൽ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിനും ചില അടിസ്ഥാന ഗുണങ്ങൾ അവശ്യം. അവ ശീലിച്ചാൽ എപ്പോഴും ജയിക്കാം.



തല നിവർന്നിരുന്നാൽ, ആത്മ വിശ്വാസം മനസ്സിൽ കുടിയേറും. മുതുകു വളയാതിരുന്നാൽ, നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം മികവുറ്റതാകും. അപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ നവോന്മേഷം ഉണ്ടായിരിക്കും. അത് നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളിൽ വെളിപ്പെടും.

മുഖത്ത് അവശ്യം അണിയേണ്ടത് പുഞ്ചിരി. അതാണ് നിങ്ങളുടെ കരുത്തുറ്റ ആയുധം. ആരെയും, ഏത് കൂട്ടത്തെയും എത്തരത്തിലുള്ള ചുറ്റുപാടിനെയും പുഞ്ചിരി കൊണ്ട് നേരിടണം. നിങ്ങൾക്ക് ജയിക്കാൻ കഴിയും.



വാതിൽ തുറന്ന് ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നത്, കാത്തിരിക്കുന്നത്, ഹസ് തദാനം ചെയ്യുന്നത് എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിലും സൗമ്യത പാലിക്കണം. ട്രെയിൻ പിടിക്കാൻ ധൃതിയിൽ ഓടുന്നതു പോലുള്ള ടെൻഷൻ വെളിപ്പെടുത്തരുത്.



ആരോട് സംസാരിച്ചാലും കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിക്കണം. സത്യസന്ധമായി കണ്ണുകളെ നോക്കി സംസാരിക്കുന്ന വരെ ആർക്കും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല. മറ്റേങ്ങോ നോക്കി സംസാരിച്ചാൽ, നിങ്ങൾ അലംഭാവം ഉള്ള മനുഷ്യനായി അറിയപ്പെടും.



നിങ്ങളുടെ റെസ്യൂം, കൈവശമുള്ള നിങ്ങളുടെ വസ്തുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ ഏതിലും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ വിരലുകൾ കൊണ്ട് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കണം. ചില വാക്കുകൾ സംസാരിക്കാനേ സമയം ലഭിച്ചുള്ളൂവെങ്കിലും, നിങ്ങൾ പറയാൻ പോകുന്നത് അതിനുള്ളിൽ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. അതിന് അനുസൃതമായി മനസ്സിൽ റിഹേഴ്സൽ എടുത്ത് ചെല്ലണം.



ശാന്തത നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്തും. മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുന്നത് തടസ്സപ്പെടുത്താതെ ശാന്തതയോടെ കേൾക്കണം. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം പറയുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ പറയാൻ പോകുന്നത് ഉറച്ച ശബ്ദത്തിൽ വെളിപ്പെടുത്തണം. നിങ്ങളിൽ വിശ്വാസം ഉണ്ടാകും.

അൽപനേരം സംസാരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരാളുടെ മനസ്സിനോട് അടുക്കാൻ കഴിയും. അതിന് ശക്തമായി സംസാരിക്കണം. സ്നേഹത്തോടെ ക്ഷേമാന്വേഷണം നടത്തിയാൽ കൂടുതൽ അടുക്കാം. അതിന് വെറും വാക്കുകൾ പറയാതെ മനസ്സു കൊണ്ട് സംസാരിക്കണം.



സംശയം വിരലിൽ തൊടാതെ ക്ഷമയോടെ ഉത്തരം നൽകണം. എളുപ്പത്തിൽ ഇടപഴകാൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തിയാണെന്ന് നിങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ഈ ഗുണം ഉള്ളവർക്ക് എവിടെയും വരവേൽപ്പ് ലഭിക്കും.

വാർത്ത വായിക്കുന്ന വരെ പോലെ, സംസാരിക്കുമ്പോൾ ശരീരം അനക്കാതെ വച്ചിരിക്കരുത്. ആംഗ്യങ്ങളും അവശ്യം. സംസാരിക്കുമ്പോൾ തലയും കൈകളും വിരലുകളും അതിന് അനുസൃതമായി ചലിപ്പിക്കണം.



പരിശീലനം സുവർണ്ണ മൊഴികൾ



* കഴിയുമെന്ന് മനസ്സിലായാൽ പരിശ്രമിക്കാം. കഴിയില്ലെന്ന് മനസ്സിലായാൽ പരിശീലിക്കാം. വിജയം നമുക്കു തന്നെ.

* വലിയ പരിശ്രമങ്ങൾക്കു ശേഷവും പരാജയപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, കടുത്ത പരിശീലനം ആവശ്യമെന്ന് ബോധ്യപ്പെടണം.

* ബാസ്കറ്റ് ബോളിന് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ, ആ പന്ത് വീഴുന്ന ബാസ്കറ്റ് ഇല്ലാതിരുന്നാൽ എന്തെങ്കിലും ഫലം ഉണ്ടോ? ലക്ഷ്യമില്ലാതെ ചെയ്യുന്ന ഏത് പരിശീലനവും കൂടുതൽ ഫലം നൽകില്ല.

* പരിശീലനം ഇല്ലാത്ത അറിവ് ഉപയോഗമില്ലാത്തത്. അറിവ് ഇല്ലാത്ത പരിശീലനം അപകടകരമായത്.

* പഠനവും പരിശീലനവും കൈകോർക്കുമ്പോഴാണ് ഫലം ലഭിക്കുന്നത്. പഠിച്ച് അറിയാതെ, പരിശീലനത്തെ മാത്രം വിശ്വസിച്ചു ഇറങ്ങിയാൽ, വടക്കു നോക്കിയത്രം ഇല്ലാതെ കപ്പൽ ഓടിക്കുന്നതു പോലെ അപകടകരമായത്.

* പരിശീലിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഇടയ്ക്കിടെ പരാജയം ഉണ്ടാകാം. ആ പരാജയങ്ങളെ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ എടുക്കുന്നുവെന്നതിലാണ്, നിങ്ങളെ കൂടുതൽ മികവുറ്റവരാക്കി മാറ്റുന്നത്.

* ഒരു കായികതാരം പല തവണ പരിശീലിച്ച ശേഷമാണ് മത്സരത്തിനിറങ്ങുന്നത്. ജീവിതം എല്ലാ സന്ദർഭങ്ങളിലും ആ അവസരം നൽകാറില്ല. അതിനാൽ, എപ്പോൾ അവസരം ലഭിച്ചാലും, നന്നായി പരിശീലനം കൈവരിക്കണം.

* നന്നായി പരിശീലിച്ചാൽ കൃത്യമായി എന്തും ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നേടും. കൃത്യമായി എന്ത് ചെയ്താലും വിജയം നേടും.

* 'ഇതു വരെ ഒരിക്കലും വിജയം നേടിയിട്ടില്ല' എന്ന് ചിന്തിച്ചു കൊണ്ട് പരിശീലിക്കണം. 'ഇതു വരെ ഒരിക്കലും പരാജയപ്പെട്ടതേ ഇല്ല' എന്ന ചിന്തയോടെ പ്രവർത്തിയിൽ ഇറങ്ങണം.

* ചിട്ടയായ പരിശീലനം നേടാത്ത ആരും, വിജയിക്കാൻ യോഗ്യതയുള്ളവരായി തങ്ങളെ മാറ്റിക്കൊള്ളാറില്ല.

* നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന എല്ലാവഴികാട്ടികളേയും കാൾ സുപ്രധാനമായ വഴികാട്ടി നിങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്ന പരിശീലനമാണ്.

* പൂർണ്ണമായി ലയിച്ചും അധ്വാനിച്ചും ഒരു പ്രവർത്തിയിൽ പരിശീലനം നേടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ഫലത്തെയാണ് 'കഴിവ്' എന്ന് വിളിക്കുന്നത്.

* നന്നായി പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം ലഭിക്കും. അത് നിങ്ങളെ വിജയത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ച് കൊണ്ടു പോകും.

* പരിശീലനത്തിൽ ധാരാളം വിയർപ്പ് ചിന്തുന്ന താരങ്ങൾക്ക്, പോർക്കളത്തിൽ രക്തം ചിന്തേണ്ടി വരില്ല.

* ഏത് പരിശീലനവും തുടക്കത്തിൽ കഠിനമായിരിക്കും. എന്നാൽ, സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ പരിശീലനം തുടർന്നാൽ, അതിൽ മികവുറ്റവരായി മാറും.

* സാധാരണ മനുഷ്യർക്കും സാധന സൃഷ്ടിച്ചവർക്കും ഉള്ള ഒരേയൊരു വ്യത്യാസം അവർ കൈക്കൊള്ളുന്ന പരിശീലനമാണ്.

* നിങ്ങളോട് മത്സരിക്കുന്നവരെല്ലാം പിന്തള്ളി, രണ്ടാം സ്ഥാനത്തേക്കുള്ള മത്സരത്തിൽ അവരെ നിർത്തുന്ന അളവിൽ നിങ്ങളുടെ പരിശീലനം പ്രഥമ സ്ഥാനത്ത് ആയിരിക്കണം.

* അറിവ് എന്നത് ഒരു നിധി പേടകമാണെങ്കിൽ, പരിശീലനമാണ് അത് തുറക്കാനുള്ള താക്കോൽ.

* ആരും കാണാത്ത സമയത്ത് ദിവസവും ചെയ്യുന്ന പരിശീലനങ്ങളാണ്, എല്ലാവർക്കു മുന്നിലും നിങ്ങൾക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നേടിത്തരുന്നത്.

* വിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം എന്നത് ഇതാണ്. കഠിനമായും പൂർണ്ണ മനസ്സോടെയും പരിശീലിക്കണം. നിങ്ങൾക്കുള്ള അവസരം എപ്പോൾ വന്നാലും അതിന് തയ്യാറായിരിക്കണം.

കലിംഗ യുദ്ധത്തിൽ ഉണ്ടായ മരണങ്ങൾ കണ്ട് മനസ്സ് മാറി രാജ്യം വെട്ടിപ്പിടിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം കൈവെടിഞ്ഞു ചക്രവർത്തി അശോകൻ. സമാധാനം തേടി ബുദ്ധമതം വരിച്ചു അദ്ദേഹം. ഏതാണ്ട് സന്യാസ അവസ്ഥയിലായിരുന്നു രാജാവ്. 'ഇത്തരത്തിൽ സന്യാസിയായി മാറിയ ഒരു രാജാവിനെക്കൊണ്ട് ഇനി എന്തു ചെയ്യാൻ കഴിയും?' എന്ന് ചിന്തിച്ച് ചില ശത്രു രാജാക്കന്മാർ ധൈര്യം സംഭരിച്ചു. അവർ അശോകന്റെ മൗര്യ സാമ്രാജ്യം കീഴ്പ്പെടുത്താൻ ആഗ്രഹിച്ചു.

എന്നാൽ, അശോകൻ കൊത്തിവെച്ച ഒരു ശിലാ ലിഖിതത്തെക്കുറിച്ച് കേട്ടറിഞ്ഞപ്പോൾ, അവർ പഴയതു പോലെ ശാന്തരായി. ആ ശിലാലിഖിതത്തിൽ ഇങ്ങനെ യായിരുന്നു എഴുതിയിരുന്നത്: 'എന്റെ ഉറവാൾ ഊരിവെച്ച് ഞാൻ സമാധാനപ്രിയനായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ഇത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തില്ല എന്നല്ലാതെ, വാൾപ്പയറ്റ് മരണം എന്ന് ഇതിന് അർത്ഥമില്ല.'

എങ്ങനെ യുദ്ധം ചെയ്യണമെന്ന് അശോകന്റെയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ സൈന്യത്തിന്റെയും ഉപബോധമനസ്സിൽ നന്നായി പതിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഏത് നിമിഷവും അവർക്ക് അത് ചെയ്യാൻ കഴിയും. ആഴത്തിൽ കിണർ കുഴിക്കുമ്പോൾ പൊന്തിത്തെറിക്കുന്ന ഭൂഗർഭജലം പോലെ, ആ കഴിവ് അവരുടെ ഓർമ്മയിൽ എത്തും.

ഗ്രാമത്തിലെ മുതിർന്നവർ എത്ര കണ്ട് വലിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു തരുന്നവരായിരുന്നാലും, 'കണ്ണുകൾ കാണുന്നു, കൈകൾ ചെയ്യുന്നു. അത്ര തന്നെ, ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടുമില്ല' എന്ന് സാധാരണ പോലെ പറയും. അങ്ങനെ എന്തും പരിശീലനം ചെയ്ത് പൂർണ്ണമായും പഠിച്ച് വിദഗ്ധർ ആകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് അറിയാമോ? നിങ്ങളുടെ ഉപബോധ മനസ്സിൽ പതിയുന്നത്ര അതിൽ മികവുറ്റ പരിശീലനം നേടണം.

'നീന്തൽ പരിശീലനം നേടിയ ഒരാൾ, നീണ്ട

വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് ഒരു കുളത്തിൽ കുതിച്ചാലും സ്വാഭാവികമായി കൈകാലിട്ടിച്ച് നീന്താൻ തുടങ്ങും. അതിന് കാരണം, ആ വ്യക്തി നേടിയ പരിശീലനം. ശരീരത്തിന് പരിഭ്രമംകൊണ്ടെ വെള്ളത്തിൽ കുതിക്കുന്നത് എങ്ങനെ, കുതിച്ചാലും വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്നത് എങ്ങനെ, കൈകാലുകൾ ഏത് രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കണം എന്നിങ്ങനെ ഘട്ടംഘട്ടമായി ആ വ്യക്തി നീന്തൽ ശീലിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു കാലത്തും ആ വ്യക്തി അത് മറക്കുകയുമില്ല.

ഇരുചക്ര വാഹനത്തിൽ ദിവസവും ഓഫീസിൽ പോകുന്ന ഒരാൾ, മറ്റൊന്നെങ്കിലും ചിന്തിച്ചു കൊണ്ട് ഓടിക്കുകയാണെങ്കിലും വാഹനം കൃത്യമായ പാതയിലൂടെ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ആവശ്യമായ സ്ഥലത്ത് ബ്രേക്ക് പിടിച്ച് വേഗം കുറയ്ക്കും. താൻ വാഹനം ഓടിക്കുകയാണെന്ന ചിന്തയേ ആ വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. മനസ്സ് എവിടെ ആയിരുന്നാലും, കൈകാലുകൾ വാഹനം ഓടിക്കും.

ധാന്യ മില്ലിൽ മുളക് പൊടിച്ച് നൽകുന്നവരെ കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. കൈകൾ യാന്ത്രികമായി പ്രവർത്തിക്കും. വന്നിരിക്കുന്ന ഉപഭോക്താക്കളോട് ചിരിച്ച് സംസാരിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെ മുളക് പൊടിക്കും. അത് കൃത്യമായി പൊടിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ എന്ന് നോക്കി കണ്ടുപിടിക്കും.

എന്ത് പഠിച്ചാലും, ആ പരിശീലനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും, 'എന്തിന്, ആർക്കു വേണ്ടി, എങ്ങനെ' എന്ന് മനസ്സിനോട് ചോദിക്കണം. ഇത് എന്തിന് ചെയ്യുന്നു, ആർക്കു വേണ്ടി ചെയ്യുന്നു, എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഓരോ ഘട്ടമായി മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കണം. പിന്നീട് അത് ഒരിക്കലും നിങ്ങൾ മറക്കില്ല.

ഓർമ്മയിൽ പതിയട്ടെ



ഭയന്നു വിറച്ചു അവൾ ഒരു ഓട്ടത്തിൽ വീട്ടിലെത്തി. പിറ്റേ ദിവസം അൽപം ധൈര്യം സംഭരിച്ച് വീണ്ടും കാട്ടിലേക്ക് പോയി. ഏറെ നേരം അലഞ്ഞു തിരിഞ്ഞപ്പോൾ മറ്റൊരു സ്ഥലത്തു വെച്ച് ആ പുലിയെ കണ്ടു. ഇന്നും പുലി ഉച്ചത്തിൽ അലറി. അവൾ ഓടിയും നടന്നും വീട്ടിലെത്തി. ഇങ്ങനെ കാട്ടിലേക്കു പോയും പുലിയെ അന്വേഷിച്ചും നാളുകൾ കടന്നു പോയി. അവൾ ദിവസം തോറും ഇങ്ങനെ വരുന്നത് കണ്ട് ശീലിച്ച പുലി അലരൽ നിർത്തി. അവളെ തിരിഞ്ഞു നോക്കിയ ശേഷം അങ്ങനെ തന്നെ ഇരിക്കും.

ഓരോ ദിവസവും അവൾക്ക് പുലിയുടെ അടുത്തേക്ക് അൽപാൽപം എത്താൻ കഴിഞ്ഞു. അടുത്തു പോയി നിൽക്കും; അതിന്റെ കുട്ടികളെ കൊണ്ടിടും. പുലി ഒന്നും ചെയ്യാതെ നിശ്ശബ്ദമായിരിക്കും. ഒരു ദിവസം അതിന്റെ അരികിൽ ചെന്ന് തൊട്ടു നോക്കി, തടവിക്കൊടുത്തു. അങ്ങനെ അതിന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഒരു രോമം എടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

ഉത്സാഹത്തോടെ ഓടിച്ചെന്ന് ആ രോമം ജ്ഞാനിക്ക് നൽകി. ജ്ഞാനി അത് വാങ്ങി, അരികിൽ ജ്വലിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന യാഗാഗ്നിയിൽ ഇട്ടു. അത് കണ്ടതും ആ പെണ്ണിന് ദേഷ്യം വന്നു.

ജ്ഞാനി ശാന്തമായി അവളോടു പറഞ്ഞു. 'നിനക്ക് ഇനി മരുന്നിന്റെ ആവശ്യമില്ല. പുലിയുടെ രോമം പഠിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നത്ര സ്നേഹം എങ്ങനെ നേടി? ഒരു ക്രൂരമായ മൃഗത്തിനെപ്പോലും സ്നേഹത്തിന് അടിമയാക്കി. അങ്ങനെയുള്ളപ്പോൾ നിന്റെ ഭർത്താവിന്റെ സ്നേഹം നേടുന്നത് അത്ര കഠിനമായ കാര്യമാണോ? ഭയവും സംശയവും ഉപേക്ഷിച്ച് സ്നേഹം കാണിക്കാൻ പഠിശീലിക്കണം. സ്നേഹം തിരികെ ലഭിക്കും.'

ജ്ഞാനി പറഞ്ഞത് അവളുടെ മനക്കണ്ണ് തുറപ്പിച്ചു. തെളിഞ്ഞ മനസ്സോടെ അവൾ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി. ●

സ്നേഹം കാണിക്കാൻ പഠിശീലിക്കണം

അപൂർവ്വ സിദ്ധികൾ ഉള്ള ജ്ഞാനി എന്ന് പ്രശസ്തി നേടിയ ഒരാൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. പലരും അദ്ദേഹത്തെ കണ്ട് അനുഗ്രഹം നേടിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു ദിവസം ഒരു യുവതി കണ്ണീരോടെ എത്തി. 'എന്റെ ഭർത്താവ് പല മാസങ്ങൾ നഗരത്തിന് പുറത്തായിരുന്നു. തിരിച്ചു വന്നതിനു ശേഷം എനോട് സ്നേഹത്തോടെ ഇടപഴകുന്നില്ല. എന്തിനും ദേഷ്യപ്പെടും. കടുത്ത വാക്കുകൾ സംസാരിക്കും. ചിലപ്പോൾ മർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്തു കൊണ്ട് മാറി എന്നതിന് കാരണം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അദ്ദേഹം പഴയതു പോലെ എന്നെ സ്നേഹിക്കണം. അതിന് എന്തെങ്കിലും ഔഷധം ഉണ്ടെങ്കിൽ നൽകൂ' എന്ന് താഴ്മയോടെ അപേക്ഷിച്ചു.

'രോഗം ഭേദമാക്കാനാണ് മരുന്ന് ആവശ്യം. സ്നേഹം വരുത്താൻ മരുണൊന്നും ഇല്ല' എന്ന് പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം. പക്ഷേ ജ്ഞാനി പറഞ്ഞ സമാധാന വാക്കുകൾ ഒന്നും അവൾ ചെവിക്കൊണ്ടില്ല. ശല്യം സഹിക്കാനാവാതെ ഒടുവിൽ മരുന്ന് നൽകാൻ അദ്ദേഹം സമ്മതിച്ചു. 'പക്ഷേ ഈ മരുന്ന് തയാറാക്കാൻ ഒരു പുലിരോമം വേണം' എന്നു പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം.

'ഞാൻ കൊണ്ടു വരാം' എന്ന് ഉത്സാഹത്തോടെ പറഞ്ഞ് അവൾ കാട്ടിലേക്ക് പോയി. ഒരു മരത്തണലിൽ വിശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന പുലി അകലെ ഇവളെ കണ്ടപ്പോൾ തന്നെ ദേഷ്യത്തിൽ അലറി.



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ
വെണ്ണ എത്തണ്ടേ?

വെണ്ണ വരിക്കാരാകൂ



'ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്' എന്ന
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ
മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും
എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്
വെണ്ണ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യ
മായ നിയമ പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട
ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



**ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ
രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ**

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത
ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ
പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും
എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ
VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക്
അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch -
IFSC: KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ
രസീതിന്റെ പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
ഫോമിനോടൊപ്പം അയക്കാം.

വെണ്ണ
രാ.രാജ് വി ടവർ.
10, ചെങ്കുത്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,
തിരുപ്പൂർ-641 604
email: venmaii@ramrajcotton.net

സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും
വെണ്ണ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.
ഫോൺ:
0421-4304106, 98422 74137

ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്ണയുടെ വരിക്കാരാകാം

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം.

UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ
ഫോൺ വഴിയും വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക്
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെണ്ണ
UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ
ബാങ്കിങ് ആപ്ലിക്കേഷനിലൂടെ, അതിൽ ഇവിടെ
നൽകിയിരിക്കുന്ന വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ
QR code സ്കാൻ ചെയ്ത് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം Forward
ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ
ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം:
98422 74137

ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:
Venmaii

**A/C No: 180913500000299, Karur Vysya Bank
Tirupur SR Nagar Branch, IFSC Code :KVBL0001809.**

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 200~~ രൂപ 125 മാത്രം
രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 380~~ രൂപ 250 മാത്രം

(ആറാം ക്ലാസിനു മുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ്
ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ
വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം)

സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 200~~ രൂപ 125 മാത്രം
രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ
~~രൂപ 380~~ രൂപ 250 മാത്രം

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം.
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ
തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം)

**ഷോറൂമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്
ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും**

Inners for Winners



VESTS

FEEL LIKE
A CHAMPION
INSIDE!

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

RISE-UP
Premium Banians

ROMEX
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANIAN

ARCHERY
Gym Vest

ACOSTE
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

suriya
RICH COTTON BRIEF

udaya
RICH COTTON BRIEF

minar
FINE COTTON BRIEF

merc
MERCERISED BRIEF

target
FINE TRUNKS

softex
FINE TRUNKS

imaxs
RIB TRUNKS

ARROW
RIB TRUNKS

VINTRACK
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS

**FLOAT IN
SHADES**

