



വാല്യം 7 • ലക്കം 5 • ജനുവരി 2025 • വില: 18 രൂപ

# വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

## ധീരൻ പ്രത്യേക പതിപ്പ്



നവവത്സരാശംസകൾ



# BAMBOO COTTON WHITE SHIRTS

**AN ULTIMATE  
UPGRADE  
IN WHITE  
SHIRTS.**

Presenting  
Ramraj Bamboo Cotton  
White Shirts.  
With its quick drying nature,  
it gives you smooth,  
soft and natural comfort.



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

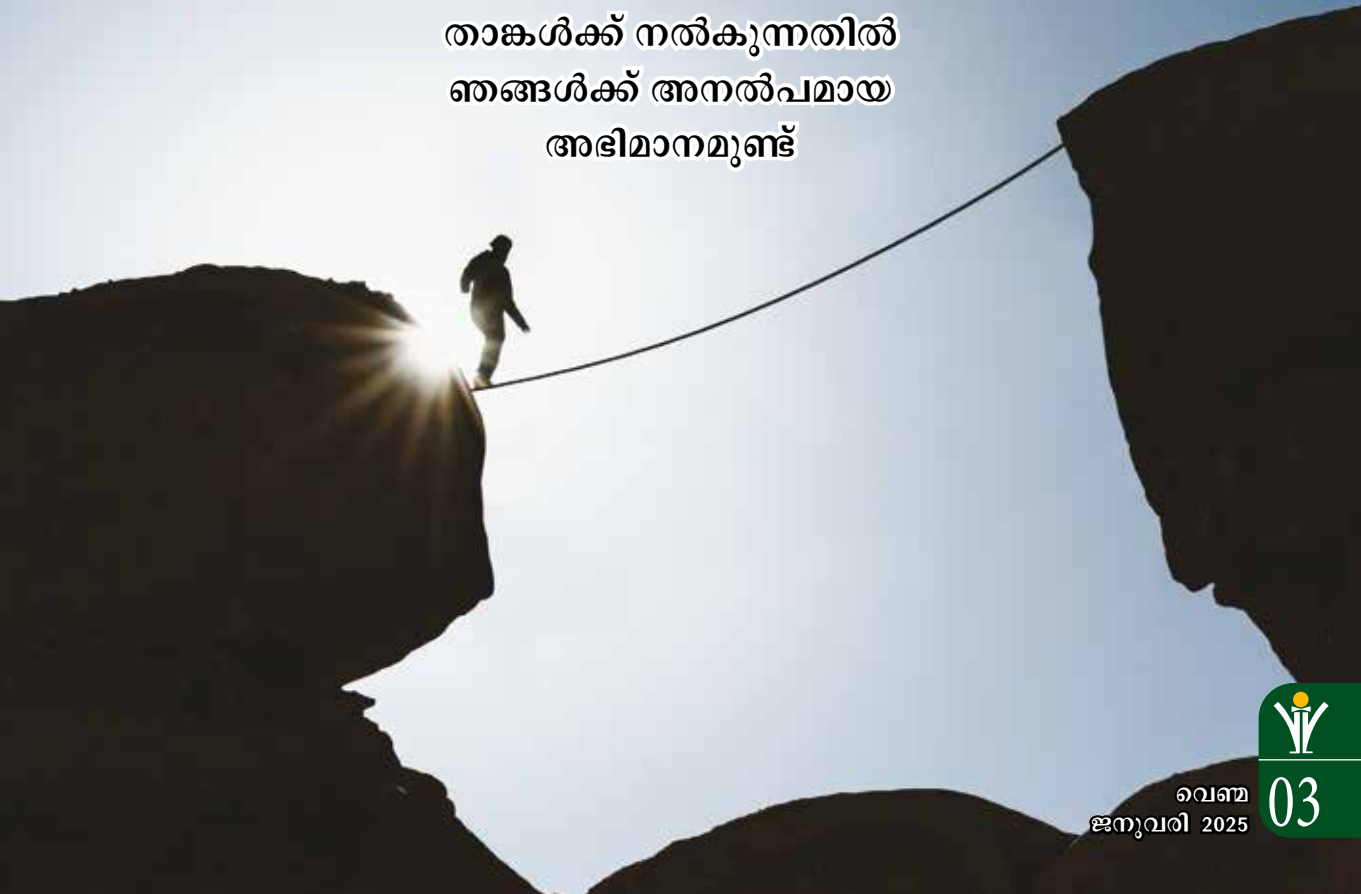
[www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ഭീതി മറികടന്ന്, ഉറച്ച വിശ്വാസത്തോടെ  
 പ്രവർത്തികളിൽ വീരോചിതവും  
 ഉദാത്തവുമായ ധീരത കാട്ടി സന്തോഷവും  
 വിജയവും കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന

# ധീരത പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ  
 ഞങ്ങൾക്ക് അനൽപമായ  
 അഭിമാനമുണ്ട്



# ധീരതയുടെ ശോണമുദ്ര!

പ്രിയരേ,

എല്ലാ നേട്ടങ്ങൾക്കു പിന്നിലും നമ്മുടെ ധൈര്യമാണ്. ഇതു വരെ ആരും ധൈര്യപ്പെടാത്ത കാര്യം ആർ ധീരമായി നടപ്പാക്കുന്നുവോ അത് മഹത്തായ സാധനയായി മാറുന്നു. ആയുധശേഷിയിൽ ലോകത്തെ അമ്മാനമാടുന്ന ഇംഗ്ലീഷുകാരോട് പോരാടാനുള്ള ധൈര്യം വലിയ സൈന്യ സന്നാഹങ്ങളുള്ള രാജ്യങ്ങൾക്കു പോലും ഇല്ല. എന്നാൽ അംഗവസ്ത്രം പോലും ഉപേക്ഷിച്ച് ഒരു ഖദർ മുണ്ട് മാത്രം ഉടുത്തു ജീവിച്ച മഹാത്മാ ഗാന്ധിക്ക് ആ ധീരത ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇംഗ്ലീഷുകാരുടെ ശക്തമായ ആയുധ സന്നാഹത്തെ നേരിടാൻ അദ്ദേഹത്തിന് അഹിംസ എന്ന ഏക ആയുധം മതിയായിരുന്നു. തടങ്കലോ പീഡനമോ അദ്ദേഹത്തെ ഭയപ്പെടുത്തിയില്ല. ധീരത മാത്രം മുഖമുദ്രയാക്കി മഹത്തായ സ്വാതന്ത്ര്യ സമരത്തിന് ഗാന്ധിജി നേതൃത്വം നൽകി.

ഭീതി എന്നത് മനുഷ്യരുടെ സ്വാഭാവികമായ വികാരങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. രോഗം, മൂലം, മരിച്ചവരിലും കൂടുതൽ, ഭയം, മൂലം, മരിച്ചവരാണ്. അകാരണമായി നാം ഭയപ്പെടുന്ന ഒരു കാര്യത്തെ നേരിടണമെങ്കിൽ അതിനെതിരെ നാം ധീരമായി നിലകൊള്ളണം. നമ്മെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളേക്കാൾ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമോ എന്ന ഭയമാണ് നമ്മുടെ മുന്നേറ്റത്തെ തടയുന്നത്. ഭയം ഉണ്ടായാൽ നമുക്ക് ഒരടി കൂടി മുന്നോട്ടു വയ്ക്കാൻ കഴിയില്ല. ലോക പ്രശസ്തമായ ബാറ്റ്മാൻ സിനിമയിൽ നായകനായ ബാലന് വ്യൂലിനെ ഭയം. അവൻ ആ ഭയത്തിൽ നിന്ന് മോചിതനാകാൻ വ്യൂലായി സ്വയം സങ്കൽപിച്ച് അങ്ങനെ രൂപം കൊണ്ട് ലോകത്തിലെ ദുഷ്ടശക്തികൾക്കെതിരെ പോരാടുന്നതാണ് കഥ . ഭയത്തെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന യുക്തിസഹമായ കാര്യമാണ് ഇത്.

ഒരു കഥ എന്റെ മനസ്സിൽ വരുന്നു. എന്ത് കണ്ടാലും ഭയപ്പെടുന്ന മകനെ ധീരതയുടെ പ്രാധാന്യം പഠിപ്പിക്കാൻ ഒരു അച്ഛൻ ഒരു മാർഗം കണ്ടെത്തി. അയാൾ അവന്റെ കണ്ണുകൾ മുറുകെ കെട്ടി. തനിയെ എവിടെയോ അവനെ കൊണ്ടു പോയി. 'ഇപ്പോൾ നീ ധാരാളം മൃഗങ്ങൾ ഉള്ള ഘോരവനത്തിലാണ്. ധൈര്യമായി ഈ

രാത്രി മുഴുവനും നീ ഈ കാട്ടിൽ കഴിയണം. ഇവിടെ ആരും നിന്റെ സഹായത്തിനു വരില്ല. രാവിലെ വന്ന് ഞാൻ നിന്നെ കൊണ്ടു പോകും. ഒരു കാരണവശാലും നീ കണ്ണ് മുടിയിരിക്കുന്ന തുണി അഴിക്കരുത്. നിനക്ക് ഒന്നും സംഭവിക്കില്ല,' എന്ന് അച്ഛൻ അവനോട് ഉറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞു.

അച്ഛൻ കളിപ്പിക്കുകയാണെന്നു കരുതി കൂട്ടി കുറേ നേരം പേടിക്കാതെ അവിടെ കഴിഞ്ഞു. അവൻ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുമ്പോൾ ആരും ഉത്തരം പറയാത്തത് കൊണ്ടു കുറേ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ താൻ ഒറ്റയ്ക്കാണ് എന്നവനു മനസ്സിലായി. കാട്ടു മൃഗങ്ങൾ അടുത്തു വരുന്നതായും അവ തന്നെ കൊന്നു തിന്നാൻ നോക്കുന്നതായും അവനു തോന്നി. അവൻ വിയർത്തു തുടങ്ങി. കൊടിയ വിഷമുള്ള പാമ്പ് തന്റെ ശരീരത്തിൽ ഇഴയുന്നത് പോലെ അവനു തോന്നി. വല്ലാത്ത ഭയത്തിൽ അവൻ പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു.

കുറേ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ, എന്ത് സംഭവിച്ചാലും ആരും തന്റെ സഹായത്തിന് വരില്ലെന്ന് അവനു മനസ്സിലായി. 'ഇനി എങ്ങനെയെങ്കിലും രാത്രി സുരക്ഷിതമായി കഴിയാൻ നോക്കണം' എന്നവൻ തീരുമാനിച്ചു. അവൻ ശാന്തമായി തറയിൽ ഇരുന്നു. ഇപ്പോൾ അവന് കാട്ടിൽ നിന്നുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ വ്യക്തമായി കേൾക്കാം. വലിയ മൃഗങ്ങളുടെ അലർച്ച കേൾക്കാനില്ല, വണ്ടുകളുടെ മുരളത്ത് മാത്രം. ഏതോ ഒരു പൂവിന്റെ സുഗന്ധം അവനെ തേടിയെത്തി. കൈകൾ കൊണ്ടു തപ്പിയപ്പോൾ അരികിൽ ഒരു റോസാച്ചെടി. തന്റെ വീട്ടിലെ ചെടിയുടെ അതേ സുഗന്ധം. അതിൽ ഒരു പൂവ് പറിച്ച് മണത്ത് അവൻ രസിച്ചു. അടുത്തു കൂടി ഒഴുകുന്ന തോട്ടിലെ ജലത്തിന്റെ മർമ്മരങ്ങൾ രാവിന്റെ നിശ്ശബ്ദതയിൽ ഭംഗിയായി കേൾക്കാം. ഇങ്ങനെ കാടിനെ മെല്ലെ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങിയതോടെ അവന്റെ ഭയം അപ്രത്യക്ഷമായി. കൈയിൽ പെട്ട ഒരു മരത്തിന്റെ കൊമ്പ് അവൻ ഒടിച്ചു സുരക്ഷക്കായി കരുതി. 'എന്തുണ്ടായാലും നേരിടണം' എന്ന് അവൻ ദൃഢനിശ്ചയം ചെയ്തു. കുറേ നേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പക്ഷികളുടെ കല പീല ശബ്ദം കേട്ടു അവൻ.

രാവിലെ സൂര്യൻ ഉദിച്ചു. എങ്ങും പ്രകാശം





# ധീരത കൈവരിക്കാൻ ഏഴു വഴികൾ

ജീവിതത്തിൽ ഒരു ഭയവുമില്ലാതിരിക്കുന്നതാണ് ധീരത എന്ന് ഒട്ടേറെപ്പേർ ധരിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്നു . എന്നാൽ ഭയമുണ്ടെങ്കിലും ടെൻഷൻ ഉണ്ടെങ്കിലും അതെല്ലാം താണ്ടി ചെല്ലുന്നതാണ് ധീരത. എന്താണ് നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി ആ ഭയം നമ്മെ അതിൽ ആഴ്ത്തിക്കളയാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഭയം നിങ്ങളെ ബാധിച്ചാൽ അത് നിങ്ങളുടെ മുന്നേറ്റത്തെ ബാധിക്കും. അവസരങ്ങൾ കാണാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ല.

ശരീരത്തിന് വ്യായാമം പോലെ മനസ്സിന് ഭയത്തെ അകറ്റാൻ പരിശീലനം വേണം. ജീവിതത്തിൽ ധീരതയോടെ കഴിയാൻ ചില വഴികൾ:

\* ഭയം അംഗീകരിക്കണം :

ചിലർ അരോഗദൃശഗാത്രരായിരിക്കും. ചിലർ കൃശഗാത്രരാകും. അതേപോലെ ചിലർ ജനിക്കുമ്പോഴേ ധീരരായിട്ടാകും ജനിക്കുക. ചിലർ പേടിഞ്ഞാണെന്നായിരിക്കും. ഭയം ഉള്ളവർക്ക് അവസരങ്ങൾ കിട്ടില്ല എന്ന് കരുതരുത്. ധീരരായി മാറാനുള്ള കഴിവ് എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. അതിന് എന്താണ് നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കണം. ഭയം ഒരു ചീത്ത വികാരമല്ല. ഭയമാണ് നമ്മുടെ ബോധമണ്ഡലത്തെ അല്ലെങ്കിൽ മസ്തിഷ്കത്തെ ഉണർത്തി രക്ഷാനടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന വികാരം. ഇരുട്ടിൽ റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ എതിരെ ഒരു തെമ്മാടി വന്നാൽ നാം പെട്ടെന്ന് ജാഗരൂകരാകും. അത് ഭയമല്ല, രക്ഷാനടപടിയാണ്. ഇക്കാര്യം നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കണം. അപ്പോഴാണ് ആ ഭയത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ വഴി തെളിയുക. നമുക്ക് ഭയം ഉണ്ടെന്ന് അംഗീകരിച്ചാലേ ധീരരായി മാറാനാകൂ.

\* നിങ്ങളുടെ ബലം എന്തെന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തണം: എന്താണ് നമ്മുടെ മികവ്, ഏതാണ് നമുക്ക് എളുപ്പം സാധിതമാകുന്നത്, ഏതിലാണ് നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരിലും കൂടുതൽ നന്നായി

ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് എന്നിങ്ങനെ നമ്മുടെ ബലത്തെ തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരാൾക്ക് സന്തോഷത്തോടെയും ധീരതയോടെയും കഴിയാനാകും എന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. നമ്മുടെ ബലം അറിയുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഏതു കാര്യത്തിലും റിസ്ക് എടുക്കാനുള്ള ധൈര്യം നൽകും. അവസരങ്ങൾ വരുമ്പോൾ അവയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി മുന്നേറാനുള്ള ധൈര്യം ഉണ്ടാകും. ഭയത്തിൽ കഴിയുമ്പോൾ പലർക്കും തങ്ങളുടെ ദുർബലത്വങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽ വരും. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ബലങ്ങളിൽ ഊന്നി നിങ്ങളുടെ ഭയത്തെ അകറ്റുക.

**\* ഫലം ഓർത്ത് പ്രവർത്തിക്കണം:** ഒരു ജോലിയോ പ്രവൃത്തിയോ ചെയ്താൽ അതിന്റെ ഫലം എന്തായിരിക്കുമെന്ന് ആലോചിക്കുക. വളരെ വലിയ ഒരു തോൽവിയിൽ പെട്ടാൽ എത്ര മോശമായിരിക്കും അതിന്റെ ഫലം? പകരം അത് ഒഴിവാക്കുകയാണെങ്കിൽ എന്ത് ഗുണമാണ് ഉണ്ടാകുക? അതിൽ വിജയിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിത മുന്നേറ്റം എങ്ങനെയാകും? ഇവയെല്ലാം ആലോചിച്ചു നോക്കണം. വിജയവും തോൽവിയും ഉണ്ടായാൽ എന്താണ് ഫലം എന്ന് സങ്കല്പിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഭയം പൊയ്ക്കോകും. "ഇതിലും മോശമായ നിലയിൽ നമ്മൾ ചെന്ന് പെടില്ല "എന്ന് കരുതി നമുക്ക് പ്രവൃത്തി തുടങ്ങാം.

ഇതിൽ വിജയിച്ചാൽ നാം എത്ര ഉയരത്തിൽ എത്തുമെന്നു സങ്കല്പിച്ചു നോക്കാം. ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്തു തോൽവിയടയ്ക്കുന്നത് പോലും നല്ലതാണ് എന്ന് മനസ്സിലാകും.

**\* അതിരുകൾ മറികടക്കണം :** നിങ്ങൾ ഏറെ മോഹിക്കുന്ന വഴിയിൽ പോകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഒരു കാര്യം വളരെ രസിച്ചു ചെയ്യാൻ കൊതിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി കാട്ടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഭീതി മൂലം ഇവയൊന്നും ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ല. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ വളരെ സുരക്ഷിതമെന്ന് കരുതുന്ന ആ വേലിക്കെട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് വരണം. ഇപ്പോൾ കഴിയുന്ന ഇടം വളരെ സുഖകരമാണ്. ഈ ജീവിതം മതി എന്ന് കരുതി ആശ്വസിക്കുന്നവർ ഒന്നും പുതുതായി ചെയ്യുന്നില്ല. ആരുടെയെങ്കിലും ചുമലിനു പിന്നിൽ ഒളിച്ചിരിക്കുന്നവർക്കുള്ളതല്ല ഈ ലോകം. ചെറിയ വെല്ലുവിളികൾ എങ്കിലും അഭിമുഖീകരിച്ച് സുഖകരമായ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങി വരിക.

**\* പുത്തുണർവ് കൈവരിക്കുക :** കഠിനമായ ജോലി മൂലമുള്ള സമ്മർദ്ദം പലരെയും കുഴപ്പങ്ങളിൽ പെടുത്തുന്നു. ഇത്തരം അവസ്ഥ അവരുടെ ധൈര്യത്തെ വല്ലാതെ ബാധിക്കുന്നു. ധൈര്യം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാവരുത്. സുഹൃത്തുക്കളുമായി സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടോ വിനോദയാത്രകളിൽ പങ്കെടുത്തോ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുക.

**ധീരമായ പ്രവർത്തികൾ ആഘോഷിക്കുക:** നിങ്ങൾ ധീരമായി ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവർത്തിയും ആഘോഷിക്കുക. ഭയം ഉണ്ടായിട്ടും അത് മറികടന്ന് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ധീരമായി പ്രവർത്തിച്ചു എന്നാലോചിച്ച് അഭിമാനിക്കുക. ഭയം മറികടന്ന് പ്രവർത്തിക്കാൻ കാട്ടുന്ന ധീരതയുടെ ഓരോ നിമിഷവും നിങ്ങൾ സ്വയം പുകഴ്ത്തുക. ചെറിയ ചെറിയ വിജയങ്ങൾ കൊണ്ടാടുമ്പോൾ മെല്ലെ വലിയ വിജയങ്ങളും നിങ്ങളെ തേടിയെത്തും.

**\* തോൽവിയെ വരവേൽക്കുക:** ഒട്ടേറെപ്പേർക്ക് തോൽവിയെന്നു കേൾക്കുന്നതേ ഭയമാണ്. അതിനാലാണ് പലരും ഏതെങ്കിലും ഘട്ടത്തിൽ കിതച്ചു നിൽക്കുന്നത്. എന്നാൽ തോൽവി നാം വരവേറ്റ് ആദരിക്കേണ്ട ഒരു അനുഭവമാണ്. കഠിനാധ്വാനം ചെയ്ത് നമ്മുടെ സ്വാഭാവിക രംഗത്ത് നിന്ന് മാറി ഒട്ടേറെ റിസ്ക് എടുത്ത് ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ തോൽവി അടഞ്ഞാൽ അതോർത്തു ഭയപ്പെടേണ്ട. അതിൽ നിന്ന് പാഠങ്ങൾ പഠിച്ച് ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറ്റം കുറിക്കാൻ വഴി കണ്ടെത്തണം. പുതുതായി ഒരു വിഷയം പഠിക്കാനും നമ്മുടെ വഴി മാറ്റാനും തോൽവി നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.



## തീരുമാനിച്ചുറച്ചാൽ വിജയം ഉറപ്പ്

ബോക്സിംഗ് എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ മൈക്ക് ടൈസനെ അറിയാത്തവർ ആരുമുണ്ടാകില്ല. അയാളെ കണ്ടാലേ ആളുകൾ ഭയന്ന് പോകും. അവർ ബോക്സിംഗ് തുടങ്ങും മുന്പേ പാതി തോറ്റ് പോകും. തുടർച്ചയായി 19 മത്സരങ്ങളിൽ പരാജയം എന്തെന്ന് അദ്ദേഹം അറിഞ്ഞിട്ടില്ല. മൈക്ക് ടൈസൻ വീഴ്ത്തിയ എതിരാളി പിന്നീട് എഴുന്നേറ്റു ചരിത്രമില്ല, ടോക്കിയോവിൽ ജെയിംസ് ട്വെന്റനുമായി ഏറ്റു മുട്ടും വരെ.

ജെയിംസ് പ്രമുഖ ബോക്സിംഗ് താരമായിരുന്നില്ല. ആ പോരാട്ടം നടക്കുമ്പോൾ മൈക്ക് ടൈസൻ ആണ് ലോക ചാമ്പ്യൻ. പോരാട്ടത്തിൽ ഏറിയ നേരവും ആധിപത്യം ചെലുത്തിയതും ടൈസൻ ആയിരുന്നു. ഒരു തവണ ജെയിംസ് ഇടി കൊണ്ട് തറയിൽ വീണു. ജെയിംസ് എഴുന്നേൽക്കില്ല എന്ന് റഫറി കരുതി. എന്നാൽ ഗുസ്തിക്കളത്തിൽ നിന്ന് ചീറിപ്പാഞ്ഞു എഴുന്നേറ്റ ജെയിംസ് ടൈസനെ അതിശക്തമായി ഇടിച്ചു വീഴ്ത്തി ചാമ്പ്യനായി. ഗുസ്തിയുടെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ പോരാട്ടങ്ങളിൽ ഒന്നായി മാറി ഇത്.

എങ്ങനെയാണ് ഇത് നടന്നത്? എന്ത് സംഭവിച്ചാലും ഈ മത്സരത്തിൽ താൻ ജയിക്കും എന്ന് തന്റെ അമ്മയുടെ മുന്നിൽ സത്യം ചെയ്തു കൊണ്ടായിരുന്നു ജെയിംസ് കളത്തിൽ ഇറങ്ങിയത്. അന്ന് രോഗബാധിതയായിരുന്ന അമ്മ മത്സരത്തിനു കുറെ നാളുകൾക്ക് മുമ്പാണ് അന്തരിച്ചത്. അമ്മയ്ക്കു വേണ്ടി ഈ മത്സരത്തിൽ ജയിക്കണം എന്നദ്ദേഹം തീരുമാനിച്ചു. അമ്മയ്ക്ക് നൽകിയ ആ ഉറപ്പാണ് അദ്ദേഹത്തിന് മത്സരത്തിൽ ജയിക്കാനുള്ള ധൈര്യം നൽകിയത്. ടൈസനെ തോൽപ്പിച്ചു അങ്ങനെ ജെയിംസ് വിജയിച്ചു.



## ടാങ്കുകൾക്കു മുന്നിൽ ഒരു സിംഹം

ജനധിപത്യത്തിനുവേണ്ടിചൈനയിൽ വലിയ വിദ്യാർത്ഥി പ്രക്ഷോഭമുണ്ടായി. 1989-ൽ ചൈനയുടെ തലസ്ഥാനമായ ബീജിങ്ങിലെ ടിയാനൻമെൻ സ്ക്വയറിൽ ആയിരക്കണക്കിനു വിദ്യാർത്ഥികൾ ശാന്തമായി പ്രക്ഷോഭം നടത്തി. കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് ഭരണാധികാരികൾ ആ പോരാട്ടത്തെ കഠിനമായി അടിച്ചമർത്തി. അതിനായി സൈനിക ടാങ്കുകൾ ആ മൈതാനത്തേക്ക് നിരനിരയായി നീങ്ങി. അതിന്റെയന്ത്രചക്രങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോകണമെന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾ മരിക്കുമെന്ന നില വന്നു.

ഇത് കണ്ടറിഞ്ഞ് മധ്യവയസ്കനായ ഒരാൾ സ്വയം മൈതാനത്തിൽ മുന്നോട്ടു കുതിച്ച് ടാങ്കിന്റെ മുന്നോട്ടത്തെ ഭേദിച്ചു. അദ്ദേഹത്തെ മുട്ടാതിരിക്കാൻ ടാങ്കുകൾ മടിച്ചു നിന്നു. ടാങ്ക് തിരിച്ചു അദ്ദേഹത്തെ മറികടന്ന് മുന്നോട്ട് ശ്രമിച്ചു. അപ്പോഴും അദ്ദേഹം ഓടി ചെന്ന് ആ ടാങ്കുകളുടെ നടുവിൽ നിന്ന് വഴി മുടക്കി. ഒട്ടേറെനേരം ഈ അഹിംസാപോരാട്ടം നടന്നു. പിന്നീട് സൈന്യം വന്ന് അദ്ദേഹത്തെ അറസ്റ്റ് ചെയ്തു കൊണ്ടു പോയി.

ആ അഹിംസാ പോരാളിക്ക് പിന്നെ എന്ത് സംഭവിച്ചുവെന്ന് ലോകത്തിൽ ഇന്ന് വരെ ആർക്കും അറിവില്ല. എന്നാൽ സഹ പ്രക്ഷോഭകരെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ നിരായുധനായി ടാങ്കുകൾക്കു മുന്നിൽ നിന്ന ആ പ്രവർത്തിയാണ് ധീരത.





## ആദരണീയമായ ധീരത



തമിഴിലെ പ്രമുഖ ഗാനരചയിതാവും കവിയുമാണ് വാലി. ആത്മീയവും രാഷ്ട്രീയവും ആ കവിതകളിൽ കാണാം. അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ ഒരു പണ്ഡിതനെ കാണാൻ പോയി. 'എന്തുകൊണ്ടാണ് താങ്കൾ വാലി എന്ന പേര് വച്ചിരിക്കുന്നത്,' ആ പണ്ഡിതൻ ചോദിച്ചു. 'രാമായണത്തിൽ ബാലിയെ പറ്റി പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങൾ എനിക്ക് വളരെ ഇഷ്ടമാണ്. ബാലി ആരുമായി എതിരിട്ടാലും ആ പ്രതിയോഗിയുടെ പാതി ശക്തി അദ്ദേഹത്തിനു ലഭിക്കും. അത് പോലെ പണ്ഡിതരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അവരുടെ അറിവിൽ പാതി എനിക്ക് ലഭിക്കുമല്ലോ. അതിനാലാണ് ആ പേര് വച്ചത്,' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

അപ്പോൾ പണ്ഡിതൻ, 'അങ്ങനെയുള്ള അറിവൊന്നും താങ്കൾക്കു ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ലല്ലോ,' എന്ന് തമാശയായി പറഞ്ഞു. വാലിയും ചിരിച്ചു കൊണ്ട് 'ഞാനിത് വരെ ഒരുപണ്ഡിതനെയും കണ്ടിട്ടില്ല,' എന്ന് മറുപടി പറഞ്ഞു. ആ ധീരതയാണ് കവിയെന്ന നിലയിൽ വാലിയുടെ മുഖമുദ്ര.



## പ്രതികാരം ചെയ്തില്ല

ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽ കറുത്തവർഗക്കാർക്കെതിരെയുള്ള വർണ്ണ വിവേചനത്തിനെതിരെ പോരാടി 27 വർഷം ജയിലിൽ കിടന്ന ആളാണ് നെൽസൺ മണ്ടേല. വർണ്ണവിവേചനം നടത്തി വന്ന വെള്ളക്കാരുടെ ഭരണകൂടം പിന്നിട് അദ്ദേഹവുമായി സന്ധി ചെയ്ത് അദ്ദേഹത്തെ മോചിപ്പിച്ചു. തുടർന്നു നടന്ന തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ വിജയിച്ച അദ്ദേഹം ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയുടെ പ്രസിഡന്റ് ആയി. 'ഇത്രകാലം താങ്കളെ ജയിലിൽ അടച്ചു വെള്ളക്കാരോട് താങ്കൾ പ്രതികാരം ചെയ്യുമോ' എന്ന് ആരോ അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു. 'അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഞാൻ ഇപ്പോഴും ജയിലിൽ തന്നെ കഴിയുകയാണ് എന്നർത്ഥം' എന്ന് മണ്ടേല പറഞ്ഞു.

അധികാരവും ജനങ്ങളുടെ അംഗീകാരവും ലഭിക്കുമ്പോൾ പ്രതികാരം ചെയ്യാതെ സ്നേഹം കാട്ടാൻ വലിയ ധൈര്യം വേണം. ആ ധീരതയാണ് അദ്ദേഹത്തെ ലോകം മുഴുവൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന രാഷ്ട്രത്തലവനാക്കിയത്.

## ഞാൻ ശ്രമിച്ചു!

ക്രിക്കറ്റിൽ ധീരത എന്നത് റൺ എടുക്കുന്നതോ വികറ്റ് വീഴ്ത്തുന്നതോ അല്ല എന്ന് തെളിയിച്ച താരമാണ് അനിൽ കുംബ്ലെ. 2002 ആന്റിഗവയിൽ വെസ്റ്റ് ഇൻഡീസിനെതിരെയുള്ള ടെസ്റ്റിൽ ബാറ്റ് ചെയ്യുകയായിരുന്നു കുംബ്ലെ. ബാറ്റ് ചെയ്ത കുംബ്ലെക്ക് നേരെ വന്ന പന്ത് താടിയെല്ലിൽ പതിച്ച് വലിയ പരുക്ക് ഉണ്ടാക്കി. മൈതാനത്തിൽ രക്തം വീണു. എക്സ-റേ നോക്കിയപ്പോൾ താടിയെല്ല് പൊട്ടിയിരിക്കുന്നു. സർജറി ചെയ്തേ തീരൂ.



എന്നാൽ ഇടവേളയ്ക്കു ശേഷം താടിയെല്ലിൽ ഒരു കെട്ടു കെട്ടി കുംബ്ലെ വീണ്ടും മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ എത്തി. ആ നിലയിലും 14 ഓവറുകൾ ബൗൾ ചെയ്ത് കുംബ്ലെ വെസ്റ്റ് ഇൻഡീസ് താരം ബ്രയാൻ ലാറയെ പുറത്താക്കി. മത്സരം സമനിലയിൽ അവസാനിച്ചു.

അടുത്ത ദിവസം ശസ്ത്രക്രിയക്കു ചെന്നപ്പോൾ, 'ഞാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞത് ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചു എന്ന തൃപ്തിയോടെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകുന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞു. ആ ശ്രമത്തിന്റെ പേരാണ് ധീരത.



# ധീരത നൽകുന്ന ഫലങ്ങൾ



മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ചേർന്ന് മല കയറുന്നത് മഹേഷിന്റെ പതിവ് വിനോദമാണ്. ആ സംഘത്തിലെ എല്ലാവരും യുവാക്കളാണ്. അതിരാവിലെ വീട്ടിൽ നിന്നു പോയി മലയടിവാരത്തിൽ എത്തും. സുരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ അണിഞ്ഞു കൊണ്ടാണ് അവർ മല കയറുന്നത്. അവർ താമസിക്കുന്ന പ്രദേശത്ത് നിരവധി മലകൾ ഉള്ളതിനാൽ അവർ ഓരോ തവണയും മലകൾ മാറി മാറിയാണ് കയറുന്നത്.

ഇത്തവണ മലകയറാൻ ചെന്നപ്പോൾ ധാരാളം പേർ ട്രെക്കിങ്ങിന് വന്നിരിക്കുന്നത് മഹേഷ് കണ്ടു. മഹേഷും സുഹൃത്തുക്കളും അവരുമായി സംസാരിച്ചു കൊണ്ട് മല കയറിത്തുടങ്ങി. ധാരാളം പേർ ഉള്ളതിനാൽ, മല മുകളിൽ പെട്ടെന്നു തന്നെ എത്തി. അവിടെ ഒരു ടെന്റ് കെട്ടി ശീതള പാനീയങ്ങൾ കഴിച്ച് അവർ വിശ്രമിച്ചു. മറ്റുള്ളവരും അങ്ങനെ തന്നെ ചെയ്തു.

അപ്പോൾ അവിടെ നിന്ന് ചിലർ അടുത്തുള്ള ഉയരം കൂടിയ ഒരു മലയിലേക്കു കയറുന്നത് മഹേഷ് കണ്ടു. 'ധാരാളം നേരമുണ്ട്. നമുക്കും

അവരെപ്പോലെ ആ മല കയറാം' മഹേഷ് കൂട്ടു കാരോട് പറഞ്ഞു. എന്നാൽ സുഹൃത്തുക്കൾ അതിനു തടസ്സം പറഞ്ഞു. 'അങ്ങോട്ടുള്ള മലകയറ്റം ക്ലേശകരമാണ് എന്ന് പലരും പറയുന്നു. എല്ലാവർക്കും ആ മല കയറാൻ കഴിയില്ല. എന്തിനാണ് നാം വേണ്ടാത്ത പണിക്കു പോകുന്നത്,' അവർ ചോദിച്ചു.

മഹേഷ് അതൊരു വെല്ലുവിളിയായി എടുത്തു ആ മല ഒറ്റയ്ക്ക് കയറാൻ തുടങ്ങി. ഒരു മണിക്കൂർ കൊണ്ട് അതിന്റെ മുകളിൽ എത്തി. അവന് മുന്പേ അവിടെ എത്തിയ യാത്രികർ അവനെ ഉത്സാഹത്തോടെ അവനെ വരവേറ്റു. ആ മലയുടെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴ്വാരം നന്നായി കാണാം. 'ഈ മലയിലേക്കുള്ള വഴി അത്ര ദുർഗമമല്ല. പക്ഷേ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങോട്ട് അധികം പേർ വരാത്തത്,' എന്ന് മഹേഷ് ഒരാളോടു ചോദിച്ചു.

പ്രായം കൂടിയ ഒരാൾ മറുപടി പറഞ്ഞു, 'വളരെ സുഗമമായി ചെല്ലാവുന്ന ഇടങ്ങളിലാണ് ജനക്കൂട്ടത്തിനു പോകാൻ താൽപര്യം. ഇത് മതി എന്നവർക്ക് തോന്നും. ഇതിലും ക്ലേശകരമായ

യാത്ര തങ്ങൾക്കു കഴിയും എന്നവർക്ക് അറിയില്ല. അങ്ങനെ റിസ്ക് എടുത്താൽ ഉള്ളതും നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്നവർ ഭയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ധൈര്യത്തോടെ മുന്നേറുന്നവർക്ക് ഒന്നും അപ്രാപ്യമല്ല.’

ധൈര്യത്തോടെ മുന്നിട്ടുറങ്ങി പരിശ്രമിക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഒട്ടേറെ ഗുണഫലങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. ഏതുപ്രവർത്തനത്തിനും ഇറങ്ങും മുൻപ് ആ ജോലിയിൽ ഉള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, അതിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ എന്നിവ വിലയിരുത്തണം. മനസ്സിലുള്ള ഭയത്തെ മറികടന്ന് ധീരതയോടെ ഒരു പ്രവർത്തിയിൽ ഇറങ്ങണം. അത് നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. നിങ്ങളുടെ മികവ് നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ മനസ്സിലാകും. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ കാണാൻ കഴിയും. ഏതെങ്കിലും സുരക്ഷാവലയത്തിൽ ആണ് നിങ്ങൾ കഴിയുന്നതെങ്കിൽ ധീരമായി അതിൽ നിന്നു പുറത്തു വരും.

- മനുഷ്യർ ഭയത്തെ രണ്ടു വിധത്തിലാണ് നേരിടുന്നത്. അത് മനസ്സിലാക്കി തങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തിയും വികാരങ്ങളും കൊണ്ട് അവയെ തുരത്താൻ ശ്രമിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൂട്ടി ബലുൺ വീർപ്പിക്കുന്നതു പോലെ ആ ഭയത്തെ ഊതിവീർപ്പിക്കും. ഭയത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതനുസരിച്ചു ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പ്രവർത്തനത്തിന് തയാറാകുന്നവ്യക്തിയാണ് ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറുക.

- ‘ഇത് മതി’ എന്ന് കരുതി വളരെ സുരക്ഷിതമായ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവർ, ആ ലോകത്ത് നിന്ന് പുറത്തു വരുമ്പോഴാണ് വളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നത്.

- നമ്മെ നിരാകരിക്കുമോ, ഇതിൽ തോറ്റ് പോകുമോ എന്നെല്ലാമുള്ള ഭയങ്ങളെ മറികടന്ന് ആ കൂട്ടിൽ നിന്ന് വെളിയിൽ വരുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് എന്തും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്. മറ്റുള്ളവർ എന്ന് കരുതും എന്ന ഭയമാണ് പല സ്വപ്നങ്ങളും തകർക്കുന്നത്. ‘അവരുടെ വാക്കുകൾ അവഗണിച്ച് എന്റെ മനസ്സിന് ശരി ഏതെന്നു തോന്നുന്നുവോ അത

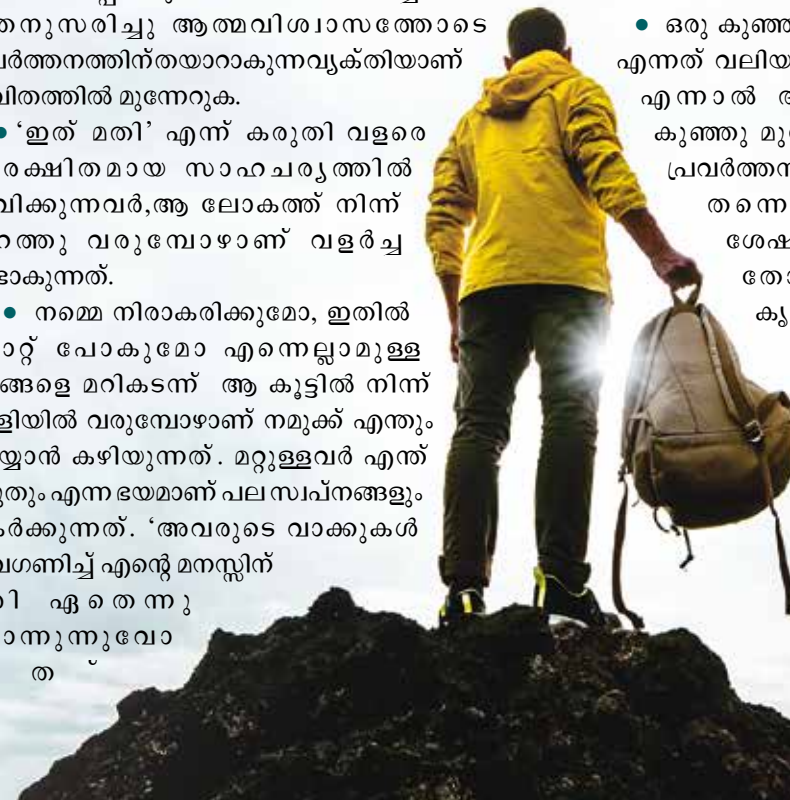
മാത്രമേ ഞാൻ ചെയ്യൂ’ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നവരാണ് ജീവിതത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായ കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. സ്വപ്നങ്ങളെ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുന്നത്. തങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ അവർ പ്രാപിക്കും. ഭീതിയില്ലാത്ത മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമേ അത്ഭുതകരമായ കൃത്യങ്ങൾ നടത്താൻ കഴിയൂ.

- ഭയം ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രമേ മുൻവിധികളില്ലാതെ അന്വേഷിക്കാനുള്ള മനസ്സ് നമുക്ക് ലഭിക്കൂ. ഒരു പ്രശ്നം വിലയിരുത്തി തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള ശേഷി നമുക്ക് കിട്ടും.

- ഈ കാര്യത്തിൽ ഈ വ്യക്തിയോട് സഹായം ചോദിച്ചാൽ നൽകുമോ ഇല്ലയോ എന്നതാണ് പലരെയും വലയ്ക്കുന്ന ചോദ്യം. സഹായം കൊടുക്കുകയും ചോദിക്കുകയും ചെയ്താണ് മനുഷ്യരാശി മുന്നേറുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായമില്ലാതെ ഒരു കാര്യം ചെയ്യാൻ പറ്റില്ല എന്ന നില വരുമ്പോൾ സഹായം ചോദിക്കുന്നതിൽ ഒരു തെറ്റുമില്ല. ധീരതയോടെ കതകിൽ മുട്ടുന്നവർക്കായാണ് എല്ലാ കതകുകളും തുറക്കപ്പെടുന്നത്.

- ധീരമായ മനസ്സുള്ളവർ തങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഉണ്ടായ കുറ്റവും കുറവുകളും ഓർത്ത് വിലപിക്കില്ല. അത് മൂലം നഷ്ടപ്പെട്ട അവസരങ്ങൾ അവർ അവഗണിക്കും.

- ഒരു കുഞ്ഞിന് ആദ്യ ചുവടു വയ്ക്കുക എന്നത് വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. എന്നാൽ ആ ചുവടു വച്ചാൽ ആ കുഞ്ഞു മുന്നോട്ടുകുതിക്കും. ഓരോ പ്രവർത്തനവും തുടക്കത്തിൽ ഇങ്ങനെ തന്നെ യായിരിക്കും. അതിനു ശേഷം അത് വളരെ ലളിതമായി തോന്നും. പലരും മടിക്കുന്ന കൃത്യങ്ങൾ ധീരമായി ചെയ്തു വിജയവും പ്രശസ്തിയും നേടിയവരുടെ സാഹസിക കഥകൾ നിരവധിയാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് അവരുടെ കഥകൾ വലിയ മാതൃകയും പാഠവുമാണ്.





### മറുവശം നോക്കുക

പൊതുവായ ഒരു പ്രശ്നം ഉണ്ടായാൽ നമ്മൾ അതേപ്പറ്റി ആലോചിച്ച് മനസ്സമാധാനം കളയും. അതിന് എന്താണ് പരിഹാരം എന്ന് നാം ചിന്തിക്കാറില്ല. ഇങ്ങനെ തെറ്റായ രീതികൾ പിന്തുടർന്നാൽ അതിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയില്ല. ഒരു വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ അത് ഓർത്ത് ഭയപ്പെടരുത്. അതിന്റെ മറ്റൊരു വശം നോക്കുക. ഏതു വിധത്തിൽ അതിന് പരിഹാരം കാണാം എന്ന് ആലോചിക്കുക.

കുട്ടികളുടെ അറിവില്ലായ്മ മൂലം അവർക്ക് ഭയം എന്തെന്ന് അറിയില്ല. മുതിർന്നവർ ആയിട്ടും അവർക്ക് അറിവ് ഇല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ഭീതി വർധിക്കും. ഒരു വിഷയം പ്രശ്നമാകുന്നു, വേണ്ട അറിവില്ല അതിനാൽ വല്ലാത്ത ഭയം എന്ന നില വരികയാണെങ്കിൽ അറിവ് കൊണ്ട് ഭയത്തെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യണം. ഒരു വഴികാട്ടിയെ തേടി, മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം കേട്ട്, അനുഭവ പരിജ്ഞാനമുള്ളവരുടെ ഉപദേശം കേട്ട് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക. മടിച്ചു നിൽക്കുന്നവരെ ഒരു പാതയും വഴികാട്ടില്ല.

### ആദ്യത്തെ ധീരൻ

ആദിയിൽ കാടുകൾ മാത്രമായിരുന്നു എങ്ങും. ഗുഹകളിലായിരുന്നു മനുഷ്യർ താമസിച്ചിരുന്നത്. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഏതോ ഒരു മനുഷ്യൻ നാം കൊതിയോടെ കഴിക്കുന്ന പയറിനങ്ങൾ നട്ടു വളർത്താമെന്ന് കണ്ടു പിടിച്ചു. കലപ്പ എന്ന അത്ഭുതകരമായ ആദ്യ ഉപകരണം പിന്നെ കണ്ടെത്തി. കൃഷി തുടങ്ങി. ഗുഹയുടെ സുരക്ഷിതം ഉപേക്ഷിച്ച് ധീരതയോടെ പുറത്തിറങ്ങിയ ഒരാൾ സ്ഥിരമായി തങ്ങാൻ വീട് എന്ന ഒരിടം സൃഷ്ടിച്ചു. പശുക്കളെ വളർത്തിയാൽ പാൽ കറന്നു കുടിക്കാം എന്ന് മറ്റൊരാൾ കണ്ടെത്തി. നായകളെ കാവലിനു നിയോഗിക്കാമെന്ന് മറ്റൊരാൾ കണ്ടെത്തി.

മനുഷ്യകുലത്തിലെ അത്ഭുതകരമായ ഓരോ കണ്ടുപിടുത്തവും അജ്ഞാതനായ ഒരു വ്യക്തിയുടെ കണ്ടുപിടുത്തമാണ്. കുടിയേറ്റം വ്യാപകമായതോടെ മനുഷ്യർ ലോകമെങ്ങും വ്യാപിച്ചു. നാഗരികത രൂപപ്പെട്ടു. 'ഇതൊന്നും സാധ്യമല്ല' എന്ന നെഗറ്റീവ് ചിന്ത പുലർത്തുന്നവരുടെ വാക്കുകൾ അവഗണിച്ച്, പരിഹാസങ്ങൾ കണ്ടില്ലെന്നു നടിച്ചിച്ച്, ധീരരായ ചില മനുഷ്യർ നടത്തിയ സാഹസികമായ കണ്ടെത്തലുകളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ഇത്ര മേന്മയുള്ളതാക്കിയത്. അവരെപ്പോലെ ധീരമായി നമുക്കും ജീവിക്കാം.



## ഭയരഹിതമായ ജീവിതം.

ജീവിതത്തിൽ എത്ര പ്രതിസന്ധികൾ നേരിട്ടാലും ധീരതയോടെ മുന്നോട്ടു പോകണം എന്നതിന് എബ്രഹാം ലിങ്കന്റെ കഥ ഉദാഹരണം. ദാരിദ്ര്യം മൂലം ഏഴാം വയസ്സിൽ ജോലിക്ക് പോയി തുടങ്ങി. ഒമ്പതാം വയസ്സിൽ അമ്മ മരിച്ചു. 22-ആം വയസ്സിൽ ഒരു കടയിൽ ക്ലാർക്ക് ആയി. 23-ആം വയസ്സിൽ ആദ്യ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ പരാജിതനായി. 24-ആം വയസ്സിൽ തുടങ്ങിയ ബിസിനസിലും തോൽവിയടഞ്ഞു.

25-ആം വയസ്സിൽ പ്രൊവിൻഷ്യൽ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ജയിച്ചു. 27-ആം വയസ്സിൽ രോഗം. 28-ആം വയസ്സിൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ട പെൺകുട്ടി നിരസിച്ചു. 31-ആം വയസ്സിൽ വീണ്ടും തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ തോൽവി. 34-ആം വയസ്സിൽ വീണ്ടും തെരഞ്ഞെടുപ്പ് തോൽവി. 37-ആം വയസ്സിൽ ജയിച്ചു. 41-ആം വയസ്സിൽ മകൻ മരിച്ചു. 46-ആം വയസ്സിൽ സെനറ്റ് തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ തോറ്റു. 49-ആം വയസ്സിൽ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് സ്ഥാനത്തേക്ക് മത്സരിച്ചു തോറ്റു. 49-ആം വയസ്സിൽ വീണ്ടും സെനറ്റിലേക്ക് മത്സരിച്ചു തോറ്റു.

ഒടുവിൽ 51-ആം വയസ്സിലാണ് അദ്ദേഹം അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് പദത്തിൽ എത്തുന്നത്. തോൽവികളെ ധീരതയോടെ നേരിട്ട ലിങ്കൺ അല്ലേ ധീരതയുടെ മകുടോദാഹരണം?

## ധീരത ഒരു പ്രതിരോധ മരുന്ന്

ചിക്കൻ പോക്സ് പിടിപെട്ടവർക്ക് ആ രോഗത്തിനെതിരെ പ്രതിരോധശേഷി കിട്ടും. അവർക്ക് അപൂർവമായേ അത് പിന്നീട് വരാറുള്ളൂ.



ധീരതയും അങ്ങനെ വളർത്തിയെടുക്കണം. ഒരു തവണ ഭയം തോന്നിയാൽ ആ ഭയം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ബാധിക്കട്ടെ. അത് ഭയത്തെ നേരിടാനുള്ള ശക്തി നിങ്ങൾക്ക് നൽകും. അതിനു ശേഷം ആ ഭയം നിങ്ങളെ ബാധിക്കില്ല. മറ്റു തരത്തിലുള്ള ഭയമേ ഇനി വരൂ. ആ ഭയത്തിനും പ്രതിരോധ ശക്തി നിങ്ങൾ കൈവരിക്കും. ഇങ്ങനെ ധീരതയെ ഒരു പ്രതിരോധ മരുന്നു പോലെ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കണം.

## ഭയവുമായി ഇടപഴകുക

ധീരതയോടെ ജീവിക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യണം? എന്താണോ നാം ഭയപ്പെടുന്നത് ആ ഭയത്തിനൊപ്പം ഇടപഴകുന്നതാണ് ശരിയായ രീതി. വെള്ളം കണ്ടു പേടിച്ചു കരയിൽ കഴിയുന്ന ഒരാൾക്ക് ഒരിക്കലും നീന്തൽ പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. വെള്ളം കണ്ടു ഭയന്നിരുന്ന മൈക്കൽ ഫെൽപ്സ് എന്ന ഓസ്ട്രേലിയക്കാരനാണ് നീന്തലിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ റെക്കോർഡ് നേടിയ ഒളിമ്പിക്സ് താരം.

ഇരുട്ടിനെ ഭയമാണോ? ഇരുട്ടിൽ ഇടയ്ക്ക് പുറത്തു പോയി നോക്കുക. തോൽവി അടയ്ക്കുന്ന പേടിയുണ്ടോ? തോറ്റ് തോറ്റു പഠിക്കുക. ഇവർ എന്നെ നിരാകരിക്കുമോ എന്ന ഭയമുണ്ടോ? വ്യക്തമായി സംസാരിക്കുക. അവർ നിരാകരിച്ചാൽ അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുക. പലരുടെ മുമ്പിൽ സംസാരിക്കാൻ മടിയുണ്ടോ? അതിനനുസരിച്ച് ഒരു സാഹചര്യം നിങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക. ഭയത്തിന്റെ മേൽ വിജയം കൈവരിക്കുക. ഭയത്തിൽ വിജയിക്കുന്നവർ ആ പ്രവൃത്തി തുടരുക

ഭയം മനസ്സിൽ തോന്നുന്ന ഒരു സ്വപ്നമാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എനിക്ക് നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് കരുതുന്നതാണ് ആ ഭയത്തെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാനുള്ള ഏക മാർഗം.



# ധീരതയോടെ നയിക്കാൻ വേണ്ട ആറ് മികവുകൾ

വ്യത്യസ്തമായ കളിയാണ് ചെസ്. അതിൽ നിന്ന് നിരവധി ജീവിതപാഠങ്ങൾ നമുക്ക് പഠിക്കാം. ചെസ് കളിയിൽ വിജയിക്കാൻ ബുദ്ധിശക്തി വേണം. നിങ്ങളുടെ രാജാവിനെ 15 പേർ പിന്തുണയ്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കെതിരെ 16 പേർ ഉണ്ടാകും. അവരെ നേരിട്ട് വേണം നിങ്ങൾ വിജയം കൈവരിക്കാൻ. ചെസ് ബോർഡിൽ ഉള്ള എല്ലാ കറുക്കൾക്കും ഒരേ ശക്തിയല്ല ഉള്ളത്. ഓരോ കറുവും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഏത് എവിടെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അറിയുന്ന വർക്കേ വിജയിക്കാനാകും.

ഏതെങ്കിലും പദ്ധതിയില്ലാതെ നീണ്ട നേരം വെറുതെ കളയാൻ പറ്റില്ല. ഏതെങ്കിലും ഒരു ദിശയിൽ കരു നീക്കണം. ആദ്യ നീക്കം സമഗ്രമായ വീക്ഷണത്തോടെയാകണം. ഏതു കരു നഷ്ടപ്പെട്ടാലും പരിഭ്രമിക്കരുത്. രാജ്ഞി

പോയാലും ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടെങ്കിൽ ജയിക്കാൻ കഴിയും.

സ്ത്രീകളുടെ ശക്തിയെ ഒരിക്കലും കുറച്ചു കാട്ടരുത്. ചെസ് ബോർഡിൽ രാജാവിനേക്കാൾ അധികാരം രാജ്ഞിക്കാണ്. അതേ പോലെ ഒരു കരുവിനെയും അതിന്റെ സ്ഥാനം വച്ചു താഴ്ത്തി കാണരുത്. ചെസ് ബോർഡിൽ ഒരു കാലാളിനു പോലും മുന്നേറി റാണിയായി മാറാം. ചെസിൽ രാജാവിന് അധികാരം കുറവാണ്. പക്ഷേ രാജാവിന് വേണ്ടിയാണ് ചെസ് പോരാട്ടം.

എതിരാളിയുടെ ഒരു കരു വെട്ടുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാം. എന്നാൽ ഭാവിയിൽ ഏതാണ് പ്രയോജനകരം എന്ന് ആലോചിച്ചാണ് കരു നീക്കേണ്ടത്. ഇതിലെല്ലാം പ്രധാന കാര്യം കളി കഴിയുന്നതും എല്ലാ കറുക്കളും ഒരേ പെട്ടിയിലാണ് വയ്ക്കുന്നതെന്നാണ്. അവിടെ

രാജ്ഞിക്കും കാലാളിനും വ്യത്യാസം ഇല്ല. ഇത് നമ്മുടെ ജീവിതവുമായി താരതമ്യം ചെയ്തു നോക്കാം.

ചെസിൽ എന്ന പോലെ ബുദ്ധിശാലിയായി കരുതുന്നവർക്കുണ്ടുണ്ടു ആറിനും മികവുകൾ നമുക്ക് വേണം. അവ? ?

**ശാരീരിക ക്ഷമത:** ഒരു സാഹചര്യം നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതാകാം. ഈ പ്രവൃത്തിയിൽ ഇടപെട്ടാൽ നമുക്ക് മുറിവുകൾ ഉണ്ടാകാം. എന്നാലും ഇത് ചെയ്യേണ്ടത് ധർമ്മമായി നമ്മുടെ കടമ എന്ന് കരുതി പ്രവർത്തനം നടത്താൻ ഇറങ്ങുന്നതിന് ശാരീരിക ക്ഷമത അവശ്യം. അതിനു ചേർന്ന വിധം നാം നമ്മുടെ ശാരീരികക്ഷമതയും സംരക്ഷിക്കണം. തന്നെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം

ഉണ്ടാകണം. ഉദാഹരണമായി റോഡിലോ ബസിലോ ഒരു കള്ളൻ നിങ്ങളെ പിക് പോക്കറ്റ് അടിച്ചാൽ അതിനെ നേരിടാൻ ശാരീരിക ക്ഷമത വേണം. റോഡിൽ ഒരു പേപ്പട്ടി കുറച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ അതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ ശാരീരിക ശേഷി വേണം. കൊടും മഴയിൽ പ്രളയത്തിൽ കൂടുങ്ങിയ ഒരു ജീവിയെ രക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ ശാരീരിക ശേഷിയും മിടുകയും വേണം.



**സാമൂഹിക ഇടപെടലിനുള്ള മിടുക്ക് :** ഒരു കാര്യം ചെയ്താൽ മറ്റുള്ളവർ എന്ത് പറയും എന്ന് പലരും ഭയക്കും. ആ ഭീതി വെടിഞ്ഞ് മനസ്സിന് ശരി എന്ന് ചെയ്യുന്നതിന് സാമൂഹിക ഇടപെടലിനുള്ള മിടുക്ക് വേണം. വേദിയിൽ പ്രസംഗിക്കുമ്പോൾ ചിലർ കളിയാക്കി സംസാരിക്കാം. അതെല്ലാം അവഗണിച്ച് നമ്മുടെ അഭിപ്രായം പറയാൻ സാമൂഹിക ഇടപെടലിനുള്ള മിടുക്ക് വേണം. മിടുകോടെ കാര്യകാരണ സഹിതം കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചാൽ മറ്റുള്ളവർ അത് കേൾക്കും. ഒരു സംഘത്തിന്റെ തലവൻ ആണെങ്കിൽ അതിലുള്ള

എല്ലാവരുടെയും വിശ്വാസം നേടണം. ഇതിനാണ് സാമൂഹിക ഇടപെടലിനുള്ള മിടുക്ക് എന്ന് പറയുന്നത്.

**എതിർക്കാനുള്ള ശേഷി:** ഒരു കാര്യം ചെയ്താൽ അത് സമൂഹത്തിനു ദോഷം എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ അതിനെ എതിർക്കാനും ബാധിക്കപ്പെടുന്നവർക്കു വേണ്ടി അധികാരികളെ ചോദ്യം ചെയ്യാനും എതിർക്കാനുമുള്ള ശേഷി വേണം. രാജാറാം മോഹൻ റോയ്, സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ, ഭാരതിയാർ, പെരിയാർ തുടങ്ങിയവർ പല സാമൂഹിക അനാചാരങ്ങളെ എതിർത്തവരാണ്. ഭൂരിപക്ഷത്തിന് എതിരെ അവർ പ്രവർത്തിച്ച് എന്ന് വിമർശനം നേരിട്ടവർ. എന്നാൽ അവരുടെ എതിർപ്പ് മൂലമാണ് സ്ത്രീ വിദ്യാഭ്യാസം സാധ്യമായത്. ശൈശവ വിവാഹങ്ങൾ കുറഞ്ഞത്. ഗാന്ധിജിയാകട്ടെ ബ്രിട്ടീഷ് നിയമങ്ങൾക്കെതിരെ പോരാടി.

**ബന്ധങ്ങളിലുള്ള ഇഴയടുപ്പം:** അടുത്ത ബന്ധുക്കളോട് സ്നേഹം കാട്ടണം. സുഹൃത്തുക്കളെ ആദരിക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഒരവസരത്തിൽ അവർ നമ്മെ വിട്ടു പോകാം ആ വേദന താങ്ങാൻ കഴിയില്ല. ഇതെല്ലാം ഒാർത്ത് സ്നേഹത്തോടെ കഴിയണം. അതിന് സഹജീവി സ്നേഹം വേണം.

**അറിവ് എന്ന മിടുക്ക്:** പലരും പഠിക്കാൻ വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ വരെ പോകുന്നു. ജോലിക്ക് ഗൾഫിലും അമേരിക്കയിലും പോകുന്നു. അവിടെ നമ്മുടെ ഭക്ഷണവും സംസ്കാരത്തനികളും അല്ല ഉണ്ടാകുക. അതുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് അറിവ് നേടുന്നതിന് അറിവ് എന്ന മിടുക്ക് വേണം. ഇല്ലെങ്കിൽ നാം ഒറ്റപ്പെട്ടു പോകും.

**ആത്മബലം വേണം:** ഏതാണ് നല്ലത് അല്ലെങ്കിൽ ചീത്ത എന്ന് ആലോചിച്ച് കണ്ടെത്തുന്നതിനും അത് അനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും ആത്മബലം വേണം.

# ടെൻഷൻ മൂലം വരുന്ന ഭയം ഇല്ലാതാക്കാം



ഒരു രാജാവ് നാട്ടിൽ പുതുതായി ഒരു മന്ത്രിയെ നിയമിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. ബുദ്ധിയും പക്ഷതയും തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ കഴിവുമുള്ള ഒരാളെ വേണം. ഈ പദവിയിൽ നിയോഗിക്കാൻ എന്നദ്ദേഹം തീരുമാനിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന് തുല്യ അധികാരമുള്ള നാല് ഉപദേശകർ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിൽ ഒരാളെ മന്ത്രിയാക്കാൻ അദ്ദേഹം നിശ്ചയിച്ചു.

അതിനായി അദ്ദേഹം ഒരു തെരഞ്ഞെടുപ്പു നടത്താൻ തീരുമാനിച്ചു. ആ ദിവസം അദ്ദേഹം ആ നാലു പേരെയും വിളിച്ചു. 'തന്റെ പക്കൽ ഒരു പെട്ടിയുണ്ട്. അതിന്റെ പൂട്ട് പ്രത്യേക ഗണിത രീതിയിൽ രൂപകൽപന ചെയ്തതാണ്. അത് തുറക്കാൻ നാല് പേർക്കും ഒരവസരം നൽകും. അതിൽ ആരാണ് ആദ്യം അത് തുറക്കുന്നത് അയാളായിരിക്കും എന്റെ മന്ത്രി' എന്ന് പറഞ്ഞു.

'എങ്ങനെയെങ്കിലും മന്ത്രി സ്ഥാനം നേടണം' എന്ന് കണക്കാക്കി അതിലൊരാൾ പലവിധ സന്നാഹങ്ങൾനടത്തി. മറ്റൊരാൾനാട്ടിലെ പ്രമുഖ ഗണിത ശാസ്ത്രജ്ഞരുമായി കൂടിയാലോചന നടത്തി. മൂന്നാമത്തെ ആൾ ആ പെട്ടി ആരാണ് പണിതതെന്ന് അന്വേഷിച്ച് അത് പണിത ആശാരിയെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. രാജാവ് ആദ്യ ദിവസം തന്നെ ആശാരിയെ ഒരിടത്ത്

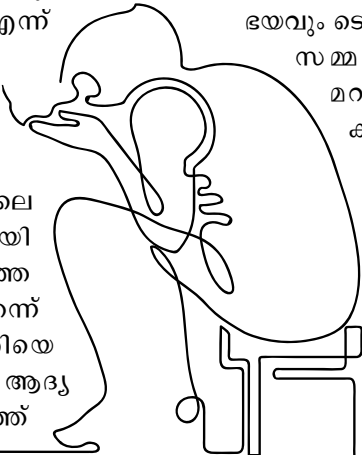
പുട്ടിയിട്ടിരിക്കുകയാണെന്ന കാര്യം അയാൾ അപ്പോഴാണ് അറിയുന്നത്. ടെൻഷനും ഭയവും മൂലം മൂന്നു പേരും അന്ന് രാത്രി ഉറങ്ങിയില്ല. നാലാമത്തെ ഉപദേശകൻ യതൊരു മനക്ലേശവുമില്ലാതെ ഉറങ്ങാൻ പോയി.

അടുത്ത ദിവസം കൊട്ടാരത്തിൽ ആ പെട്ടി സേവകർ കൊണ്ടുവന്നു വെച്ചു. അതിലെ വിചിത്രമായ പൂട്ട് കണ്ട മൂന്ന് പേർക്കും ടെൻഷൻ മൂലം ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അവർ മുവരും തോൽവി സമ്മതിച്ചു.

നാലാമത്തെ ഉപദേശകൻ ആ പെട്ടി സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷിച്ചു. പൂട്ട് പിടിച്ചു നോക്കി. അത് പുട്ടിയിട്ടേ ഇല്ല എന്ന കാര്യം അയാൾക്ക് മനസ്സിലായി. അയാൾ കൈ കൊണ്ടു പിടിച്ചതും പെട്ടി തുറന്നു പോന്നു. രാജാവ് അദ്ദേഹത്തെ മന്ത്രിയായി നിയമിച്ചു.

ഭയവും ടെൻഷനും ആർത്തിയും മാനസിക സമ്മർദ്ദവും. നമ്മുടെ കണ്ണിനെ മറയ്ക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ഒന്നും കാണാൻ കഴിയില്ല. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും കഴിയില്ല. അതെ, എല്ലാവരും തന്നെ ടെൻഷനിൽ ആണ്. ടെൻഷൻ, ടെൻഷൻ, ടെൻഷൻ...

രാവിലെ ചടപടാന്ന് എഴുന്നേറ്റ് ഒരു വ്യക്തി, എണ്ണീറ്റതും ബൈക്കിന്റെ ചാവി എവിടെ എന്നാലോചിച്ച്





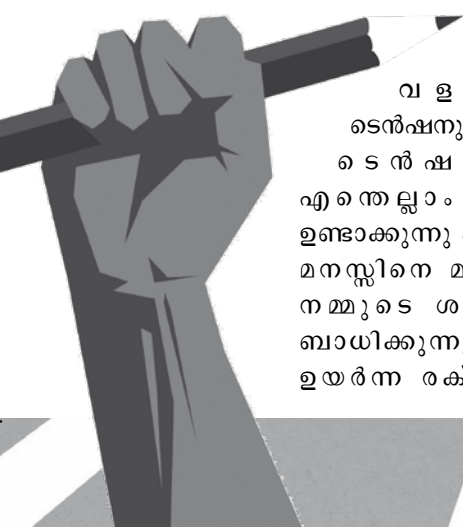
കണ്ടുപിടിക്കാതെ എല്ലാവരോടും അലറി വിളിച്ചു അവരെ ടെൻഷനാക്കി ഓടി വാതിൽ കടന്നു ബൈക്ക് സ്റ്റാർട്ട് ആക്കി ഹോൺ മുഴക്കി വഴി യാത്രക്കാരെ അങ്കലാപ്പിലാക്കി ഒരിടത്ത് ചെല്ലും. ടെൻഷൻ കുറയ്ക്കാൻ യോഗ പരിശീലനത്തിന് പോകുകയാണ് അയാൾ! അയാൾ ടെൻഷനിലാണ്. പോയ വഴിയെ മറ്റുള്ളവരെയും ടെൻഷനിലാക്കിയാണ് അയാളുടെ യാത്ര.

ഇങ്ങനെയാണ് പലരും. നിശ്ചയിച്ച സമയത്തിനു പോകാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ടെൻഷൻ. ബസ് താമസിച്ച് വന്നാൽ ടെൻഷൻ. ട്രാഫിക് തടസ്സത്തിൽ പെട്ടാൽ ടെൻഷൻ. സീരിയൽ കാണുമ്പോൾ കറങ്ങു പോയാൽ ടെൻഷൻ. തനിക്കു ശേഷം ജോയിൻ ചെയ്തവർക്ക് സ്മാനക്കയറ്റം ലഭിച്ചാൽ ടെൻഷൻ. 'ആകെ ടെൻഷനിലാണ്. പഠിക്കാനേ പറ്റുന്നില്ല' എന്ന് കുട്ടികൾ പോലും പറയുന്ന അവസ്ഥ.



വീട്, ഓഫീസ്, റോഡ് തുടങ്ങി എല്ലാ ഇടങ്ങളിലും മനുഷ്യർ വലിയ ടെൻഷനിലാണ്. ഒന്നിനും കാത്തിരിക്കാൻ അവർക്കാർക്കും വയ്യ. എല്ലാം ധൃതിയിൽ ചെയ്യണം എന്നൊരു ധാരണ എല്ലാവർക്കും വന്നിരിക്കുകയാണ്. അതിനാൽ വേഗത്തിൽ പാഞ്ഞു പതറി എല്ലാം ചെയ്യുകയാണ് എല്ലാവരും. അതിന്റെ ഫലമോ ടെൻഷൻ.

സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികളെ കൂടി ചെറിയ പ്രായം മുതൽ എല്ലാം പെട്ടെന്ന് ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിച്ച് അവരെ ടെൻഷനിലാക്കുന്നു. യാത്ര, പഠനം, കളി, ആഹാരം തുടങ്ങി എല്ലായിടത്തും ടെൻഷൻ വലയം



ചെയ്യുന്നു. അവർ വളരുമ്പോൾ ടെൻഷനും വളരുന്നു. ടെൻഷൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നറിയാമോ? മനസ്സിനെ മാത്രമല്ല അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. തലവേദന, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം,

ദഹനക്കേട് തുടങ്ങിയ ഉദര രോഗങ്ങൾ, മാനസിക രോഗം എന്നിങ്ങനെ ഈ പട്ടിക നീളും.

ടെൻഷൻ നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങളെ കൂട്ടുക മാത്രമേ ചെയ്യൂ, അത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കില്ല. അനാവശ്യ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞ് സുഹൃത്തുക്കളെപ്പോലും വെറുപ്പിക്കാൻ ടെൻഷൻ ഇടയാക്കും. ഹൃദയ സ്പന്ദനം കൂട്ടി രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയർത്തി, മസ്തിഷ്കത്തെ തന്നെ അത്ബാധിക്കും.

ചിലപ്പോൾ ഇത് പക്ഷാഘാതമായി തന്നെ മാറും. ടെൻഷൻ തടയാൻ നമുക്ക് കഴിയും. അതിനായി എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം? :

- ❖ രാവിലെ എണീറ്റതും 'ഇന്ന് മുഴുവൻ ഞാൻ ശാന്തനായിരിക്കും' എന്ന് മനസ്സിൽ ഉറച്ചു തീരുമാനം എടുക്കുക.
- ❖ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ ധ്യാനം ചെയ്യുക. വ്യായാമവും അവശ്യം.
- ❖ വീട്ടിലും ഓഫീസിലും എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പ്ലാൻ ചെയ്തു ചെയ്യുക.
- ❖ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അടിയന്തരമായി തീരുമാനം എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. എല്ലാം ശാന്തമായി ചിന്തിച്ച് അവയെ വേറൊരു വീക്ഷണ കോണത്തിലൂടെ കാണുക. അതിന് ഫലമുണ്ടാകും.
- ❖ നമ്മളുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത പ്രശ്നങ്ങളിൽ തലയിടരുത്. അഭിപ്രായവും പറയരുത്.
- ❖ നമുക്ക് നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത വിഷയങ്ങൾ ഓർത്ത് വിഷമിക്കരുത്. അങ്ങനെ വിഷമിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല.
- ❖ എല്ലാവരെയും കുറ്റം പറയുന്നത് നിർത്തുക. മറ്റുള്ളവരുടെ വശം അറിയുക.
- ❖ ഒന്നിലും ഒരു പരിധിക്കപ്പുറം പ്രതീക്ഷ പുലർത്തരുത്.
- ❖ ആരോ നമുക്ക് എതിരായി ചതി ചെയ്യുന്നു എന്ന തോന്നൽ ഒഴിവാക്കുക.
- ❖ പ്രതിസന്ധികളിൽ പെടുമ്പോൾ അനുഭവം ഉള്ള മുതിർന്നവരുടെ അഭിപ്രായം തേടുക



# വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോല്യം 7

ലക്കം 5

ജനുവരി 2025

ഓണറി എഡിറ്റർ

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

പത്രാധിപർ

**ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ**

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

**സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്**

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

**വേണുഗോപാൽ എസ്**

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാനലം,

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

## ധീരതയുടെ നിറഭേദങ്ങൾ

ധീരതയെ പറ്റി പറയാൻ ആയിരം നാവുകൾ ഉണ്ടാകും. കഥയിലെ രാജാവും സിനിമയിലെ നായകനും എപ്പോഴും ധീരരാണ്. വില്ലന്മാരെ തച്ചുടയ്ക്കുന്നവർ. ശത്രുക്കളെ നിർദ്ദാക്ഷിണ്യം കൊന്നൊടുക്കുന്നവർ. രാജ്യത്തിനു വേണ്ടി സ്വജീവൻ അപകടത്തിലാക്കി അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നവർ. പക്ഷേ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ നാം അങ്ങനെയോണോ?

ധീരത നമുക്ക് നേടിയെടുക്കാനാകും. അതിന് ആദ്യമായി വേണ്ടത് ഭയത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാണ്. പലപ്പോഴും ഭയം ഉണ്ടാകുക അറിവില്ലായ്മ മൂലമാകും. അല്ലെങ്കിൽ ശത്രുവിനെ നേരിടാൻ, എതിരായ സാഹചര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ത്രാണിയില്ലാതെ വരുമ്പോൾ.

ധീരത കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് നമ്മുടെ ബലത്തിൽ വലിയ വിശ്വാസം ഉണ്ടാകണം. അവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനും തോൽവികളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനും കഴിയണം. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തേക്കുള്ള അറിവും നിശ്ചയവും ഇവിടെ പ്രധാനമാണ്. ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തണമെങ്കിൽ സുരക്ഷിതമായ ഇടങ്ങൾ കൈവിട്ടു മുന്നേറണം. അതിന് ധീരത വേണം.

ധീരൻ ആണ് എന്നത് കൊണ്ട് ഭയം ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. നിരവധി ഭയകരമായ കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടാകും. അവയെ നമ്മുടെ കഴിവ് കൊണ്ടും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹകരണം കൊണ്ടും നമ്മുടെ തന്നെ അറിവ് കൊണ്ടും നേരിടണം. അപ്പോൾ മാത്രമേ നമുക്ക് ഭയത്തിൽ നിന്ന് മോചനവും ജീവിത വിജയവും കൈവരിക്കാനാകൂ.

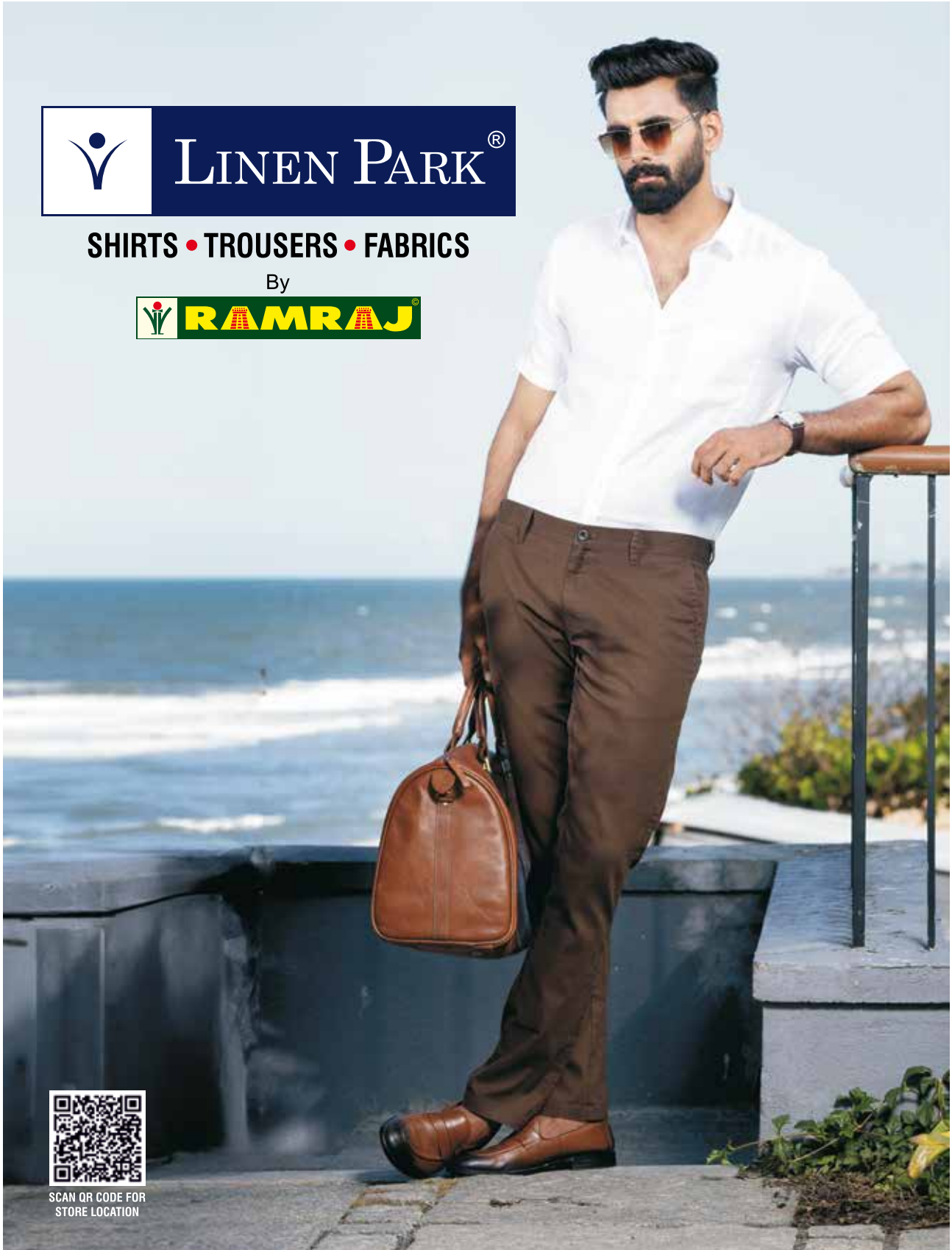
എല്ലാധീരമായ പ്രവർത്തിയും വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കണമെന്നില്ല. ധാർമ്മികമായ ശരിക്ക് വേണ്ടി നിലകൊള്ളുമ്പോൾ അത് ഒരാളെ വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കണമെന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മക്ക് വേണ്ടി ശബദമുയർത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തി എപ്പോഴും വിജയിക്കണമെന്നില്ല. പക്ഷേ അത് തെരഞ്ഞെടുക്കാനും അതനുസരിച്ച് തോൽവി മുന്നിൽ കണ്ടു പോലും പ്രവർത്തിക്കാനുമുള്ള ശക്തിയാണ് ഒരാളെ ധീരനാക്കുന്നത്. അതായത് ധീരത ഭയത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനം മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ ധാർമ്മികമായ മുന്നേറ്റം കൂടിയാണ്.





SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



## SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



**COTTON**

**mithu**®

**BAMBOO TOWELS**

**CRAFTED FOR YOU.**



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

# ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ധൈര്യം കാണിക്കണം.

ധൈര്യം എന്നത് പല രൂപങ്ങളിൽ പല വിധത്തിൽ പല പ്രവർത്തികളിൽ വെളിപ്പെടും. സ്വാതന്ത്ര്യ സമരത്തിൽ മഹാത്മാ ഗാന്ധിയുടെ ഉച്ഛ്വസം സത്യാഗ്രഹ വേളയിൽ, ബ്രിട്ടീഷ് സൈനികരുടെ ആക്രമണങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് കടലിൽ കാൽ വച്ച് ഉപ്പെടുക്കാൻ ശ്രമിച്ച എല്ലാ പേരും ധൈര്യശാലികളാണ്. അമേരിക്ക കറുത്ത വർഗക്കാരുടെ സമതന്ത്രനായി കളത്തിലിറങ്ങിയ മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംഗ് കാണിച്ചതും ധീരതയാണ്. തന്റെ സൈന്യം നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടും ബ്രിട്ടീഷ് രാജ്യത്തിനു മുന്നിൽ മുട്ടു മടക്കാത്ത ധീരൻ ചിന്നമലെയും കട്ടബൊമ്മനും മരുത് സഹോദരന്മാരും ധീരതയുടെ ആശ്ചര്യരൂപങ്ങൾ തന്നെ.

ഈ ഉയരത്തിൽ എന്തായിരിക്കും എന്ന് ഭയപ്പെടാതെ എവറസ്റ്റ് കൊടുമുടിയിൽ ആദ്യമായി കാൽ വച്ച എഡ്മണ്ട് ഹിലാറിയും ധൈര്യശാലി തന്നെ. ചന്ദ്രന്റെ പ്രതലത്തിൽ കാൽ വച്ചാൽ എന്താകുമോ എന്ന് ഭയക്കാതെ ആദ്യമായി അതിൽ ഇറങ്ങി നടന്ന നീൽ ആം സ്ത്രോങ്ങും ധൈര്യശാലി തന്നെ. അതിർത്തിയിൽ നമ്മുടെ രാജ്യം കാക്കുന്ന സൈനികർ, ഭീകരവാദ ആക്രമണങ്ങളിൽ ജീവൻ പണയപ്പെടുത്തിയ പൊലീസുകാർ, ആളിപ്പടരുന്ന തീക്കുണ്ടത്തിൽ പോരാടി നഷ്ടങ്ങൾ തടയുന്ന അഗ്നിശമന സേനക്കാരുമെല്ലാം ധൈര്യത്തിന്റെ പ്രതിനിധികളാണ്.



ഇത്തരത്തിൽ ലോകം മുഴുവനും ശ്രദ്ധിക്കുന്ന പ്രവർത്തികൾ മാത്രമല്ല ധൈര്യമായി ചെയ്യുന്നവ. യൂണിഫോം ധരിച്ച സുരക്ഷാ ഉദ്യോഗസ്ഥർ ചെയ്യുന്നവ മാത്രമല്ല ധീരമായ പ്രവർത്തികൾ. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഓരോരുത്തർക്കും ചില ധീരമായ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്ത് ഉന്നതിയിലെത്താം.

☛ ‘ഇത് റിസ്കാണ്’ എന്ന് എത്തിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നുവോ അത് ധൈര്യപൂർവ്വം ചെയ്യണം. പക്ഷേ, അത് നിയമവിരുദ്ധമാകരുത്.

☛ ഇതു വരെ ചെയ്യാത്ത ഒരു പ്രവൃത്തി ആദ്യമായി ചെയ്യണം. മുമ്പ് ഒരിക്കലും കഴിക്കാത്ത, കഴിക്കാൻ മടിച്ച ഒരു ഭക്ഷണം പുതിയതായി കഴിച്ചു നോക്കണം.

☛ പുതിയ ഇടങ്ങളിൽ ചെന്ന് പുതിയ അനുഭവം ആർജ്ജിക്കണം.

☛ പുതിയ മനുഷ്യരോട് മടിക്കാതെ സംസാരിക്കണം. പരിചയമില്ലാത്തവരാണ് എതിരിൽ വരുന്നതെങ്കിലും പുഞ്ചിരിയോടെ വണക്കം പറയണം.

☛ മറ്റുള്ളവർ ഒതുക്കിനിർത്തുന്ന, നിരാകരിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് സഹായം ചെയ്യണം. അവരോടൊപ്പം നിന്ന് അവരുടെ ഭാഗം കേൾക്കണം.

☛ ജോലിയിലും തൊഴിലിലും ബിസിനസിലും ‘ഇത് ചോദിച്ചാൽ അവർ എന്ത് വിചാരിക്കും’ എന്ന് മടിച്ചു ഒന്നും മനസ്സിൽ കുഴിച്ചിടരുത്. ‘ഈ കാര്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നതിലൂടെ എനിക്ക് നല്ലത് സംഭവിക്കും’ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ അത് മടിക്കാതെ ചോദിക്കണം.

☛ മറ്റുള്ളവരുടെ ക്ഷേമം പോലെ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമവും കരുതലോടെ കാക്കണം. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ മുറിവേൽപ്പിച്ചാൽ, ‘ഇത് തെറ്റായ സമീപനം’ എന്ന് താക്കീത് നൽകി അവരിൽ നിന്ന് അകലണം.

☛ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു വിഷയത്തിനു വേണ്ടി ഉറച്ചു നിൽക്കണം. അതിനു വേണ്ടി ഏത് സ്ഥലത്തും തുറന്നു സംസാരിക്കാൻ മടിക്കരുത്.



# സ്നേഹം കാണിക്കാൻ ധൈര്യപ്പെടണം

ദരിദ്ര കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ചു, അധികം വിദ്യാഭ്യാസമില്ലാത്ത ഒരു ഗ്രാമീണ പെൺകുട്ടി ഉണ്ടായിരുന്നു. അടുത്ത ഗ്രാമത്തിലുള്ള ഒരു യുവാവിനെ പ്രണയിച്ച് വിവാഹം കഴിച്ചു. ഭർത്താവിന് അവളോട് വലിയ സ്നേഹം. പക്ഷേ അമ്മായിയമ്മ നേരെ തിരിച്ചും. തന്റെ ഒരേയൊരു മകനെ സമ്പന്ന കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് വിവാഹം കഴിപ്പിക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു ആ സ്ത്രീ. ഈ ദരിദ്ര പെൺകുട്ടിയെ പ്രണയിച്ച് വിവാഹം കഴിച്ചതിൽ അവർക്ക് വലിയ നിരാശ.

അത്ഭരോദിവസവും തന്റെ പ്രവർത്തികളിലൂടെ പ്രകടമാക്കിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. അതിരാവിലെ ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുത്തി എഴുന്നേറ്റ് വീട്ടു ജോലികളെല്ലാം ചെയ്താലും, 'ഞാനൊക്കെ അക്കാലത്ത് രാവിലെ നാലു മണിക്കേ എഴുന്നേറ്റ് ജോലികൾ ആരംഭിക്കും. നിനക്കെന്താ ഇത്രയും നേരം ഉറക്കം' എന്ന് പറയും. മരുമകൾ നന്നായി പാചകം ചെയ്യും. ഭർത്താവും ആസ്വദിച്ച് കഴിക്കും. പക്ഷേ അമ്മായിയമ്മയോ, 'ഉപ്പ്, പുളി അളവ് പോലും അറിയില്ല. ഇതെന്ത് പാചകം?' എന്ന് ആക്രോശിക്കും.

ഇങ്ങനെ കണ്ണ് തുറന്നതു മുതൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതു വരെ ഓരോ പ്രവർത്തിയിലും കുറ്റം കണ്ടുപിടിക്കും. ഉറക്കത്തിൽ പോലും

അമ്മായിയമ്മ വഴക്കു പറയുന്നത് സ്വപ്നം കണ്ട്, ചാടിയെഴുന്നേൽക്കാറുണ്ട് അവൾ.

പക്ഷേ ഒരു ഘട്ടത്തിനും അപ്പുറം ഇത് സഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. നാട്ടിലെത്തി അമ്മയോട് കരഞ്ഞു കൊണ്ട് അവൾ എല്ലാം പറഞ്ഞു. 'അൽപ കാലം സമാധാനപ്പെടൂ. എതിർത്ത് സംസാരിക്കരുത്. എല്ലാം ശരിയാകും. ഇതിനായി ദേഷ്യപ്പെട്ട് വീടു വിട്ടിറങ്ങിയാൽ നിന്റെ ജീവിതം പാഴാകും' എന്ന് അമ്മ ഉപദേശിച്ചു.

അമ്മ പറഞ്ഞതു പോലെ അവൾ വിനയപൂർവ്വം പെരുമാറാൻ ശ്രമിച്ചു. പക്ഷേ, അമ്മായിയമ്മയുടെ ഓരോ വാക്കും അവളുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നതായപ്പോൾ, അവൾക്ക് സഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അവളും എതിർത്ത് സംസാരിച്ചു. അമ്മായിയമ്മയുടെ ദേഷ്യം ഇരട്ടിച്ചു. മൊത്തത്തിൽ വീട് യുദ്ധക്കളമായി.

'ഈ അമ്മായിയമ്മ ഇല്ലാതായാലേ എനിക്ക് സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ' എന്ന് അവൾ ചിന്തിച്ചു. അവളുടെ അച്ഛന്റെ സുഹൃത്ത്, ആ പ്രദേശത്തെ പ്രശസ്തനായ വൈദ്യനാണ്. അദ്ദേഹത്തോട് തന്റെ അവസ്ഥ വിവരിച്ച് കരഞ്ഞു. 'എന്തെങ്കിലും വിഷം ഉണ്ടെങ്കിൽ നൽകൂ. ഭക്ഷണത്തിൽ കലർത്തി നൽകി അമ്മായിയമ്മയെ ഇല്ലാതാക്കാം. പിന്നീട് സമാധാനം ഉണ്ടാകുമല്ലോ' എന്ന് ദേഷ്യത്തോടെ പറഞ്ഞു.

അൽപ നേരം ചിന്തിച്ച ആ വൈദ്യൻ, ഉള്ളിൽ പോയി. അൽപ സമയത്തിൽ ഒരു മരുന്ന് കുപ്പി കൊണ്ടു വന്ന് നൽകി. 'ഇതു നോക്കൂ, ഏതെങ്കിലും കൊടും വിഷം ഭക്ഷണത്തിൽ കലർന്നു നൽകിയാൽ നിന്നെ സംശയിക്കും. പോലീസ് കണ്ടെത്തും. പിന്നീട് നീ ഭർത്താവിന്റെ സ്നേഹം നഷ്ടപ്പെട്ട് ജീവിത കാലം ജയിലിൽ കഴിയേണ്ടി വരും. ഇത് മെല്ലെ കൊല്ലുന്ന വിഷമാണ്. അൽപാൽപം ശരീരത്തിൽ പടർന്ന്, നിന്റെ അമ്മായിയമ്മയെ മാസങ്ങൾ കൊണ്ട് കൊല്ലും. അതു വരെ കാത്തിരിക്കൂ.

ഇതിനിടയിലുള്ള കാലയളവിൽ ആർക്കും നിന്നിൽ സംശയം ഉണ്ടാകരുത്. അതിനാൽ, അമ്മായിയമ്മയ്ക്ക് രൂചികരമായി പാചകം ചെയ്ത് നൽകൂ. അതിൽ ഈ മരുന്ന് കലർത്തിയാൽ മതി. അവരോട് സ്നേഹമാണെന്ന് അഭിനയിക്കൂ. എതിർത്ത് സംസാരിക്കരുത്. അവർ പറയുന്നത് അനുസരിക്കൂ, അവരോട് മര്യാദയോടെ



പെരുമാറും,' എന്ന് പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം.

അവളും ആ ദിവസം മുതൽ, ആ വൈദ്യൻ പറഞ്ഞതു പോലെ ചെയ്തു. ഇതുവരെ ചെയ്യാത്ത വിധം രൂചികരമായി പാചകം ചെയ്തു. ആ മരുന്ന് അൽപം കലർത്തി, അമ്മായിയമ്മയ്ക്ക് ഭക്ഷണം നൽകി. അമ്മായിയമ്മ ദേഷ്യപ്പെട്ടാലും 'നിങ്ങൾ എനിക്ക് മറ്റൊരു അമ്മയെപ്പോലെയാണ്. ഞാൻ തെറ്റ് ചെയ്താൽ, എന്നെ ശകാരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് അവകാശം ഉണ്ട്' എന്ന് ഭവ്യതയോടെ പറഞ്ഞു. എത്ര കണ്ട് കുത്തി സംസാരിച്ചാലും, പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ട് പോകും. അമ്മായിയമ്മയുടെ ആവശ്യം അറിഞ്ഞ് ഓരോന്ന് ചെയ്തു.

ദിവസങ്ങൾ അതിവേഗം കടന്നു പോയി. അമ്മായിയമ്മയോട് അവൾ ഇത്തരത്തിൽ അഭിനയിക്കാൻ ആരംഭിച്ച് മൂന്നു മാസങ്ങൾ ആയി. ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ ധാരാളം മാറ്റങ്ങൾ. അമ്മായിയമ്മയുടെ ശകാരം കുറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ വഴക്കില്ല. ഇത്രയും ദിവസം ഒരിടത്തിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യാൻ ഉത്തരവിട്ടിരുന്ന അമ്മായിയമ്മ, അടുത്ത കാലത്തായി വീട്ടു ജോലിയിൽ അവളെ സഹായിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇന്ന് അവൾക്ക് ശരീര സുഖമില്ല. രാവിലെ അവൾ എഴുന്നേറ്റപ്പോൾ, 'നീ കിടന്നോളൂ' എന്ന് തടുത്ത് എല്ലാ ജോലിയും അവർ തന്നെ ചെയ്തു. പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം പാത്രത്തിൽ വിളമ്പി അവൾക്ക് കൈയിൽ കൊണ്ട് നൽകി.

അവൾചിന്തിച്ചുനോക്കി. അടുത്തകാലത്തായി, അഭിനയം, യാഥാർത്ഥ്യമായതു പോലെ. താൻ അവരെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അപ്പോഴാണ് അവൾക്ക് മനസ്സിലായത്. അമ്മായിയമ്മയും



അത്തരത്തിൽ തന്നെയും സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അവൾക്ക് മനസ്സിലായി. ഓഫീസിലേക്ക് പുറപ്പെട്ട അവളുടെ ഭർത്താവിനെ, 'ഭാര്യക്ക് സുഖമില്ല. ഇന്നെന്തിന് ഓഫീസിൽ പോകുന്നു? അവളെ ഡോക്ടറെ കൊണ്ട് കാണിക്കൂ' എന്ന് വഴക്കു പറഞ്ഞു.

ഡോക്ടറെ കണ്ട് മടങ്ങിയപ്പോൾ ഉച്ചയായി. അതിനുള്ളിൽ കാര്യമറിഞ്ഞ് അവളുടെ അമ്മ എത്തി. 'ഞാൻ വീട്ടിൽ കൊണ്ടുപോയി നോക്കിക്കോളാം.' എന്ന് അമ്മായിയമ്മയോട് അനുമതി ചോദിച്ചു. 'അതെന്താ, നിങ്ങൾ മാത്രമാണോ അവളുടെ അമ്മ? ഞാൻ അമ്മയല്ലേ? ഞാൻ നോക്കില്ലേ?' എന്ന് അവളുടെ അമ്മയോട് വഴക്കിട്ട ശേഷം, 'രോഗം ഭേദമായ ശേഷം അവൾ ആശ്രഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ രണ്ട് ദിവസം നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വന്ന് നിൽക്കട്ടെ. ഇപ്പോൾ ഞാൻ നോക്കിക്കോളാം.' എന്ന് ഉറച്ചു സ്വരത്തിൽ പറഞ്ഞു.

മരുമകളുടെ കണ്ണ് നിറഞ്ഞു. ഓടിച്ചെന്ന് അമ്മായിയമ്മയെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു. അമ്മായിയമ്മയുടെയും കണ്ണുകൾ കലങ്ങി. 'എനിക്ക് ഒരു മകൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എങ്ങനെ നോക്കുമോ, അങ്ങനെ തന്നെ നിന്നെയും നോക്കും. ഇത്രയും കാലം നിന്നെ മനസ്സിലാക്കാതെ സംസാരിച്ചു. എന്നോട് ക്ഷമിക്കൂ' എന്ന് പറഞ്ഞു. അവളുടെ അമ്മ പല മടങ്ങ് സന്തോഷത്തോടെ മടങ്ങിപ്പോയി.

രോഗം ഭേദമായതും, അവൾ ആദ്യം വൈദ്യനെ കാണാൻ ഓടി. നടന്നതെല്ലാം പറഞ്ഞു. 'എനിക്ക് അവർ അമ്മായിയമ്മ അല്ല. അമ്മയാണ്. അവർ മരിക്കാൻ ഞാൻ ആശ്രഹിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് ഒരു വഴി പറയൂ' എന്ന് പറഞ്ഞു.

വൈദ്യൻ ചിരിച്ചു. 'വിഷമിക്കണ്ട. ഞാൻ നൽകിയത് വിഷമല്ല, പോഷക മരുന്ന്. നീ അവരോട് സ്നേഹം കാണിക്കുന്നതായി അഭിനയിച്ചു. അതാണ് അവരെ മാറ്റിയത്. വിഷം നിന്റെ മനസ്സിലായിരുന്നു. നിന്റെ മനസ്സിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്നേഹം വളർന്നപ്പോൾ, ആ വിഷം അടർന്നു പോയി' എന്ന് പറഞ്ഞു.

ബന്ധങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വിഷം നൽകാൻ ധൈര്യപ്പെടരുത്. സ്നേഹം ചെയ്യാതാൻ ധൈര്യപ്പെടണം.

# ഡൈര്യസമേതം ഇന്റർവ്യൂ നേരിടുന്നത് എങ്ങനെ?

ഐ എ എസ്, ഐ പി എസ് പോലെയുള്ള സിവിൽ സർവീസു യു പി എസ് സി പരീക്ഷ എഴുതുന്ന പലരും പ്രിലിമിനറിയും മെയിനും എല്ലാം ജയിച്ചു കയറാറുണ്ട്. പക്ഷേ കൈവിട്ടു പോകുന്നത് ഇന്റർവ്യൂവിൽ മാത്രമായിരിക്കും. ഒരാളുടെ ജ്ഞാനവും രചനാ പാടവവും വിലയിരുത്തുന്നതാണ് എഴുത്തു പരീക്ഷകൾ. അഭിമുഖം എന്നാൽ ഒരാളുടെ ചിന്താ ശേഷിയും സംസാരപാടവവും വിലയിരുത്തുന്നതാണ്.

ഒരാൾ എത്ര ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഇന്റർവ്യൂ നേരിടുന്നു, ഭയമോ ആശയക്കുഴപ്പമോ ഇല്ലാതെ എപ്രകാരം ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരങ്ങൾ നൽകുന്നു, സങ്കീർണ്ണമായ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ ചിന്തിച്ച് ഉത്തരം നൽകുന്നു എന്നതെല്ലാം ഇന്റർവ്യൂവിൽ പ്രധാനമായും പരിശോധിക്കും.

2016-ൽ ഐ എ എസ് ഓഫീസറായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ജിതിൻ യാദവ് ഇന്റർവ്യൂ എങ്ങനെയാണ് നേരിടേണ്ടതെന്ന് ചില ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഐ എ എസ് ഇന്റർവ്യൂ എന്നതു മാത്രമല്ല, ഏത് ജോലിക്കുള്ള ഇന്റർവ്യൂവും നേരിടാൻ സഹായിക്കുന്ന വഴികാട്ടിയാണ് ഇത്.

● ഇന്റർവ്യൂവിൽ നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളെ ഇന്റർവ്യൂ ചെയ്യുന്നവർ ഇടയ്ക്ക് കയറി സംസാരിച്ചേക്കാം. ആ സമയത്ത് ഉടനേ നിങ്ങൾ സംസാരം അവസാനിപ്പിച്ച് ആ വ്യക്തി എന്താണ് പറയുന്നതെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. അതേ സമയം അവർ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുമ്പോഴോ അതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും അരുത്.

● ഒരു സമയം ഒരു ചോദ്യത്തിന് മാത്രം ഉത്തരം നൽകണം. കഴിഞ്ഞ ചോദ്യത്തിന് വിട്ടുപോയ ഉത്തരം, ഈ ഉത്തരത്തിനോടൊപ്പം ചേർത്ത് പറഞ്ഞ് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കരുത്. ഇത് നിങ്ങൾ ആശയക്കുഴപ്പമുള്ള വ്യക്തിയായി അടയാളപ്പെടുത്തും.

● ഇന്റർവ്യൂവിൽ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന അനുഭവങ്ങൾ കേട്ട് ഒരു മുൻതീരുമാനത്തോടെ മുറിക്കുള്ളിലേക്ക് കടക്കരുത്. ഒന്നും എഴുതാത്ത ഒരു വെള്ളക്കടലാസ് പോലെയുള്ള മനസ്സുമായി ചെല്ലണം.

● നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഇന്റർവ്യൂവിൽ വിളിച്ചു പറഞ്ഞ് നിങ്ങളെ ഇന്റർവ്യൂ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയെ ഇംപ്രസ് ചെയ്യാമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് അതോടൊപ്പം പറയാം.

● 'എനിക്ക് അറിയാത്ത ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചോദ്യം ചോദിക്കുമോ' എന്ന ഭയത്തോടെ ഇന്റർവ്യൂ മുറിയിൽ ഇരിക്കരുത്. 'എനിക്ക് ഈ വിഷയങ്ങൾ നന്നായി അറിയാം. ആ വിഷയങ്ങളിൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചാൽ ഞാൻ ഭംഗിയായി മറുപടി

പറയും' എന്ന് ഡൈര്യത്തോടെ ഇരിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാത്ത ഒരു വിഷയം എടുത്തിട്ട് നിങ്ങളെ ആരും ബുദ്ധിമുട്ടിക്കില്ല.

● ഇന്റർവ്യൂവിൽ ക്രമം തിരിച്ചറിയുന്നവർ മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കരുത്. 'എനിക്ക് ഈ സബ്ജക്ട് നന്നായി അറിയാം,' 'ഈ ചോദ്യമാണ് എല്ലാ ഇന്റർവ്യൂവിലും ചോദിക്കുന്നത്' എന്നതു പോലെ അവർ പറയുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ ഭയം ഉണ്ടാക്കും.

● ഇന്റർവ്യൂ മുറിയിൽ കടക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മോട്ടീവേഷൻ പരകോടിയിലായിരിക്കണം. അതാണ് വിജയം നൽകുന്നത്. നെഗറ്റീവ് ആയി സംസാരിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ ആ സമയത്ത് അംഗീകരിക്കണം. 'ഈ ഇന്റർവ്യൂ എല്ലാം നാടകമാണ്,' 'ശരിക്കും ആൾക്കാരെയൊക്കെ





നിയമിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരിക്കും' എന്നൊക്കെ സംസാരിക്കുന്നവരുടെ അരികിൽ ഇരിക്കരുത്. നിരാശയേ ഉണ്ടാകൂ.

☉ പുതിയ മനുഷ്യരെ ഒരു പുതിയ ചുറ്റുപാടിൽ നേരിടുന്നതാണ് ഇന്റർവ്യൂകളുടെ സവിശേഷത. ആ സമയത്ത് എല്ലാവർക്കും അൽപം ഭയവും ആശങ്കയും ഉണ്ടായിരിക്കും. അത് സാധാരണമാണ്. വിയർത്തൊഴുകുന്ന തരത്തിലുള്ള വെപ്രാളം നല്ലതല്ല. അത് കണ്ടുപിടിക്കും. ഒരു ടെൻഷനും ഇല്ലാതെ സാഭവികമായിരിക്കുന്നതും ശരിയല്ല. 'ഇയാൾ ഒന്നും സീരിയസായി എടുക്കാത്ത വ്യക്തി' എന്ന് നിരാകരിക്കും. ഭയം വേണ്ട, ന്യായമായ ടെൻഷൻ ആകാം.

☉ ആത്മവിശ്വാസം കുറഞ്ഞ്, ഭയം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഒരു കാര്യം ഓർക്കണം. 'ജോലി തേടിപ്പോകുന്ന എല്ലാവരും ഈ ഘട്ടം നേരിടണം. നമ്മേക്കാൾ കഴിവ് കുറഞ്ഞ പലരും ഇന്റർവ്യൂവിൽ ജയിച്ച് നല്ല പദവികളിലുണ്ട്. അതിനാൽ എനിക്കും ഇത് കഴിയും' എന്ന് വിശ്വസിക്കണം.

☉ നിങ്ങളുടെ ആകാരഭംഗി എടുത്തു കാട്ടുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം. ആകാരത്തിൽ മിടുകയും ചുരുചുരുക്കും വെളിപ്പെടണം. കാതടപ്പിക്കുന്ന ശബ്ദത്തിൽ സെൽഫോൺ അലറൽ, മോശമായ ഹെയർ സ്റ്റൈൽ, ധരിച്ചിരിക്കുന്ന വാച്ച് എന്നിങ്ങനെയുള്ള പല കാരണങ്ങൾ

കൊണ്ട് തെറ്റായി വിലയിരുത്തി തൊഴിലവസരം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നവർ നിരവധിയുണ്ട്.

☉ നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം അറിയാത്ത ഒരു ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ, തെറ്റായ ഉത്തരം ഒരിക്കലും നൽകരുത്. 'എനിക്ക് ഇത് അറിയില്ല' എന്ന് തുറന്ന് പറയണം. സത്യസന്ധതയോടെ ഇത്തരത്തിൽ പെരുമാറുന്നവരെ എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടും.

☉ ചോദ്യങ്ങൾ അവർ ചോദിക്കാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഉത്തരം മനസ്സിൽ റെഡി ആക്കരുത്. അത് പകുതി വെന്ത ഉത്തരമായി മാറും. ചോദ്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും മനസ്സിലായിരിക്കില്ല. അവർ ചോദ്യം പൂർണ്ണമായും ചോദിച്ചു അവസാനിപ്പിച്ച ശേഷം ഉത്തരം നൽകണം.

☉ 'ഈ ജോലിക്ക് നൂറു ശതമാനവും യോഗ്യത നേടിയ വ്യക്തി' എന്ന് ഇന്റർവ്യൂവിൽ തെളിയിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വം. അത് ചെയ്താൽ ജോലി തേടി വരും.

☉ നിങ്ങളെ ടെൻഷനിലാക്കാനും ഭയപ്പെടുത്താനും ശരം പോലെ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം. ടെൻഷൻ ആകാതെ സമാധാനത്തോടെ ഉത്തരം നൽകണം.

☉ നിങ്ങളുടെ അറിവ് മാത്രമല്ല, സ്വഭാവഗുണവും പരിശോധിക്കുന്നതാണ് ഇന്റർവ്യൂവിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട അംശം. അതിനാൽ, നല്ല സ്വഭാവഗുണം വെളിപ്പെടുത്തണം.



# കുട്ടികൾക്ക് ധൈര്യം ഉണ്ടണം.

അഞ്ച് വയസ്സ് എത്തുന്നതു വരെ കുട്ടികളുടെ മസ്തിഷ്കം വളരെ വേഗത്തിൽ വളരും. ആ സമയത്ത് അവർക്ക് കളിക്കാനും പഠിക്കാനും ഉള്ള ചുറ്റുപാടുകൾ ഉണ്ടാകണം. കുട്ടികൾ സാഭാവികമായി പുതിയ കാര്യങ്ങളിൽ താൽപര്യം കാണിക്കും. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരിശ്രമിക്കും. ഈ പരിശ്രമത്തിലൂടെ 'ഇത് സുരക്ഷിതമാണോ അപകടമാണോ' എന്ന തീരുമാനത്തിൽ അവർ എത്തും.

കുട്ടികളുടെ മാനസികാവസ്ഥയും ശാരീരികാവസ്ഥയും മനസ്സിലാക്കി അവരെ ധൈര്യശാലികളാക്കി വളർത്തണം. കൊഞ്ചിച്ച്, കൊഞ്ചിച്ച് എല്ലാത്തിനും രക്ഷകർത്താക്കളെ കാത്തിരിക്കുന്നവരാക്കി മാറ്റരുത്; എന്നാൽ ഒറ്റയ്ക്ക് നേരിടേണ്ട പ്രതിസന്ധിയിലും വിട്ടുകൊടുക്കരുത്.

ചില കുട്ടികൾ എല്ലാത്തിനും ഭയപ്പെടും. ചിലർ ഒന്നിനും ഭയപ്പെടില്ല. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ എങ്ങനെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവരുടെ ഭയം തീർക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ കടമ. അതിന് ചില വഴികൾ:

- ❖ അവരുടെ ഭയത്തിന്റെ കാരണം അറിയണം. അത് അവർ തന്നെ പറയട്ടെ. ആ കാരണം വിശദീകരിച്ചു നൽകണം. ഉദാഹരണത്തിന് വെണ്മ ജനുവരി 2025



കുട്ടിക്ക് ഇരുട്ട് ഭയമാണെങ്കിൽ, ഇരുട്ടിൽ ഭയപ്പെടാതെ നോക്കാനും ഇല്ല എന്ന് എടുത്ത് പറഞ്ഞ് ടോർച്ച് അടിച്ചു കാണിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

- ❖ കുട്ടികളുടെ ഭയം അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് വായിക്കണം. കമ്പിളിപ്പൂശുവിനെ കണ്ടാൽ അതൊന്നും ചെയ്യില്ലെന്ന് നമുക്കറിയാം. കുട്ടികൾക്ക് അത് അറിയില്ല. 'എല്ലാത്തിനും ഭയമാണല്ലോ' എന്ന് കളിയാക്കാതെ, നമുക്ക് അറിയാവുന്ന കാര്യം അവരോട് പറഞ്ഞ് അവരുടെ ഭയം പോക്കണം.

❖ കുട്ടികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന ചുറ്റുപാട് നല്ലതാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം, അവരുടെ സുരക്ഷിതത്വബോധം ബലപ്പെടുത്തണം. ഏത് ചുറ്റുപാടിലും രക്ഷകർത്താക്കൾ നമ്മോടൊപ്പം ഉണ്ടാകും എന്ന സുരക്ഷിതത്വബോധം അവരുടെ മനസ്സിൽ പതിയുന്ന വിധം ഏർപ്പെടുത്തണം.

❖ രക്ഷകർത്താക്കൾ തങ്ങളുടെ ഭയം കുട്ടികളോട് കാണിക്കരുത്. എല്ലാവർക്കും ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ ഭയം ഉണ്ടായിരിക്കും. അർത്ഥമുള്ള ഭയങ്ങൾ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന്, പാമ്പിനെ കണ്ടാൽ അകന്ന് പോകണം. തെരുവു നായ കുറച്ചാൽ ശ്രദ്ധിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യണം. ഇതൊക്കെ പറയാം. പക്ഷേ, പാറ്റയ്ക്ക് ഭയന്ന്, അതേക്കുറിച്ചൊന്നും കുട്ടിയോട് പറയാൻ നിൽക്കരുത്.



❖ ഭയത്തിനു പിന്നിലെ ശാസ്ത്രം ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ടിവിയിൽ ഹൊറർ സിനിമകൾ കാണുമ്പോഴോ മൊബൈലിൽ ഗെയിം കളിക്കുമ്പോഴോ ചില രംഗങ്ങൾ കണ്ട് അവർ ഭയന്നേക്കാം. ആ സമയത്ത് എങ്ങനെയാണ് ആ രംഗങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ടെക്നോളജിയെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായി പറയണം.

❖ ഭയം അകറ്റി ഭയരഹിതരായി ജീവിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. മനസ്സിൽ ആശയക്കുഴപ്പങ്ങൾ ഇല്ലാതെ മറ്റ് കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തി പ്രവർത്തിക്കുക ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് എടുത്ത് പറയണം.

❖ മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന ചില ഭയങ്ങളിൽ നിന്ന് അവർ പുറത്തു കടന്നിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. അത് എടുത്ത് പറഞ്ഞ് 'ഇതേ പോലെ നിനക്ക് ധൈര്യമായി പുറത്തു കടക്കാൻ കഴിയും' എന്ന്

കരുത്ത് പകരണം.

❖ അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ പറയരുത്. കുട്ടികളുടെ വയസ്സിനും മാനസിക വളർച്ചയ്ക്കും അനുസരിച്ചായിരിക്കണം എന്തും പറയേണ്ടത്. കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾക്ക് വിശ്വസനീയമായ ഉത്തരം അവർക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന വിധം പറഞ്ഞാൽ ഭയം മാറും.

❖ അർത്ഥമുള്ള ഭയങ്ങൾ അകറ്റാൻ നിൽക്കരുത്. മുതലുകൾ നീന്തുന്ന ആറ്റിൽ ഇറങ്ങുന്നത് ജീവനു തന്നെ അപകടമായിരിക്കുമ്പോൾ അതിൽ കുതിക്കുന്നത് സാഹസമല്ല. ആ ആറ്റിൽ കാൽ വയ്ക്കാൻ ഭയക്കണം. ഇതു പോലെ ന്യായമായ ഭയങ്ങൾക്കും ഇരുട്ടു മുറിയിൽ പ്രേതം ഉണ്ടെന്ന് പറയുന്നതു പോലുള്ള അബദ്ധമായ ഭയങ്ങൾക്കും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

❖ ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ട് ഭയം അകറ്റി ധൈര്യശാലിയാകാൻ കഴിയില്ല. പടിപടിയായി ഭയത്തിൽ നിന്ന് മോചിതരാകണം. കുട്ടികൾക്ക് വഴികാട്ടിയായി, ഇത് ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കണം.

❖ കുട്ടികൾക്കുള്ളിൽ ഭയം കുറ്റബോധമായി മാറരുത്. 'ഇത് സ്വാഭാവികമാണ്. മുതിർന്നവർ പോലും ഇതിനേക്കാൾ ഭയപ്പെടും' എന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.

❖ കുട്ടികൾ കാരണമില്ലാതെ ഭയന്ന് പിടിവാശി കാണിച്ചാൽ അൽപം ശ്രദ്ധിക്കണം. കുട്ടികളുടെ ചുറ്റുപാട്, സൗഹൃദങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം നിരീക്ഷിച്ച് വഴികാട്ടണം. അവർ പറയുന്നത് പൂർണ്ണമായും കേൾക്കണം. അത് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ ചിന്തിച്ചു നോക്കാൻ പറയണം. അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്ഥലത്തേക്ക് കുട്ടിക്കൊണ്ടു പോയോ സ്നേഹത്തോടെ അരികിലിരുത്തി സംസാരിച്ചോ അവരുടെ മാനസികാവസ്ഥ മാറ്റണം.

❖ ഏത് ചുറ്റുപാടിലും കുട്ടികളെ പിന്തുണയ്ക്കണം. അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തണം. അവരെ സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കണം. ഏത് പ്രവൃത്തി ചെയ്താലും മികവോടെ ചെയ്യണം എന്നും അതേ സമയം അതിന്റെ ഫലത്തെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടരുതെന്നും എടുത്തു പറയണം. അതിലൂടെ അനാവശ്യ ഭയവും ടെൻഷനും താനേ കുറയും.

# ഭയം ഒഴിവാക്കിയുള്ള ഭംഗിയായ ജീവിതം

വീട്ടിന് ഒരു കോളിംഗ് ബെൽ അവശ്യം. 'ആരൊക്കെയോ ഇടയ്ക്കിടെ വന്ന് കോളിംഗ് ബെൽ അടിച്ചു ശല്യപ്പെടുത്തുന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞ് കോളിംഗ് ബെൽ അഴിച്ചുവയ്ക്കുമോ? അത് സാധ്യമല്ല. ഭയം എന്ന വികാരവും അത്തരത്തിലുള്ളതാണ്. പല സന്ദർഭങ്ങളിലും ഭയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അലാരം മനസ്സിൽ അടിക്കും. ആ ഭയങ്ങൾ അകറ്റി പകാതയോടെ ജീവിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?

☞ ഏതാണ് നിങ്ങളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയണം. ധാരാളം പേർ തങ്ങൾ ധൈര്യശാലികളാണെന്ന് കാണിക്കാൻ,

ഭയം വെളിപ്പെടുത്തില്ല. ഭയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിന്റെ കാരണവും മനസ്സിലാക്കണം.

☞ ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ ധൈര്യപൂർവ്വം ചെയ്യുന്നതെന്ന് പട്ടികപ്പെടുത്തണം. സമാനമായ ധൈര്യം എല്ലാ ചുറ്റുപാടിലും ഉണ്ടാക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നും ചിന്തിക്കണം.

☞ മാറ്റങ്ങൾ മടിക്കാതെ വരവേൽക്കണം. ഏത് ചുറ്റുപാടിലും ഉള്ള എല്ലാ അവസരങ്ങളും തേടണം. ഇത് ചെയ്യുന്നവർക്ക് 'ഇങ്ങനെ ആയിപ്പോകുമോ,' 'പരാജയപ്പെടുമോ,' എന്ന ഭയം ഉണ്ടാകില്ല. അവസരങ്ങളും വളർച്ചയും ഉറപ്പാകും.

☞ ജീവിതം, ജോലി, തൊഴിൽ, ബിസിനസ് എന്നിങ്ങനെ ഒന്നിലും വിരസത ഉണ്ടാകാൻ അനുവദിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ രസകരമാക്കിക്കൊണ്ടേയിരിക്കണം.

☞ നാം എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്, അതിന്റെ ഫലമായി നാം എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് എന്നതിൽ വ്യക്തത ഉണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് മധുരമുള്ള സങ്കല്പങ്ങൾ വളർത്തണം. അത് കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ തേടണം.

☞ ഒരു മികച്ച മാർഗദർശിയെ തേടണം. ഭയങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടന്നു വരുന്നവർ എങ്ങനെ സാധനകൾ സൃഷ്ടിച്ചുവെന്ന് കേൾക്കണം. ഒരു പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ മേഖലയിൽ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്ന ഒരു വഴികാട്ടിയെ കണ്ടില്ലെന്നിരിക്കാം.



വിജയികളായ മനുഷ്യരുടെ ജീവിതകഥകൾ വായിക്കണം. ധൈര്യം താനേ വരും.

☛ എല്ലാവരും ചെയ്യുന്ന ഒരു ജോലി അതേ പോലെ ചെയ്താൽ, അവർക്ക് എന്ത് ഫലം ലഭിക്കുന്നുവോ അതു തന്നെ നമുക്കും ലഭിക്കും. എന്തും വ്യത്യസ്തമായി ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ചിന്താപാടവവും സൃഷ്ടിപാടവവും ഇതിലൂടെ വളരും.

☛ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ പോലെ ആയിരുന്നാൽ വിരസതയാകും. ഓരോ ദിവസവും വ്യത്യസ്തരാകുക. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ശ്രമിക്കുക. ഒരു ചുറ്റുപാടിലും നിങ്ങൾക്ക് ഭയം ഏർപ്പെടില്ല.

☛ അപ്രതീക്ഷിതമായി എന്തെങ്കിലും ഒന്ന് സംഭവിക്കുമ്പോൾ, 'ഞാൻ ചിന്തിച്ചതൊന്ന്, നടക്കുന്നത് ഒന്ന്' എന്ന നിരാശ പലർക്കും ഉണ്ടാകും. അതാണ് ഭയത്തിന് വിത്ത് പാകുന്നത്. അപ്രതീക്ഷിതമായതേ എപ്പോഴും പ്രതീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പദ്ധതികൾ ഏത് സമയത്തും മാറ്റാൻ തയ്യാറായിരിക്കണം.

☛ നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ വെല്ലുവിളിച്ചു കൊണ്ട് പുതിയ പരിശീലനങ്ങൾ നേടണം. 'എനിക്ക് ഇതിനൊന്നും കഴിയില്ല. എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാനും സാധിക്കില്ല' എന്ന് നിങ്ങൾ ഭയന്ന് പിൻവാങ്ങിയ പല കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ധൈര്യസമേതം ചെയ്യാൻ കഴിയും.

☛ മനസ്സിൽ ചിന്തിക്കുന്നത് തുറന്നു പറയണം. മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുകയും അരുത്, കഠിന വാക്കുകൾ പറഞ്ഞ് ആരെയും മുറിവേൽപ്പിക്കുകയും അരുത്. പക്ഷേ, ഏത് കാര്യത്തിലും നിങ്ങൾക്ക് ഒരു അഭിപ്രായം ഉണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ? അത് ധൈര്യസമേതം വെളിപ്പെടുത്തണം.

☛ മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സ് തണുപ്പിക്കാൻ ചില കള്ളങ്ങൾ പറയേണ്ടി വരും, ചെയ്യേണ്ടി വരും. അത് ആദ്യം കുറയ്ക്കണം. നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടങ്ങളുടെയും തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ആരംഭിച്ചാൽ, ധൈര്യം താനേ വരും.

☛ എന്തും വലുതായി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. അതിന് അനുസൃതമായി നിങ്ങളുടെ പരിശ്രമങ്ങളും പ്രവർത്തികളും മാറ്റണം. നിങ്ങൾ പരിശ്രമിക്കാത്തതിടത്തോളം ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകുമോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ അറിയില്ല.

ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് സുരക്ഷിതമായി ജീവിക്കുന്നത് പൂർണ്ണത നൽകില്ല. വലുതായി പരിശ്രമിച്ച് ധൈര്യസമേതം അതിനു വേണ്ടി അധ്വാനിക്കുമ്പോൾ ഒരാളുടെ ജീവിതം മാറും.

☛ നിങ്ങൾ എത്ര കണ്ട് വിലപ്പെട്ടവർ എന്ന് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് അറിയാം. ആ വില കളയുന്ന ഒരു പ്രവർത്തിയും ചെയ്യരുത്. നിങ്ങളുടെ മതിപ്പ് ഉയർത്തുന്ന പരിശ്രമങ്ങളിൽ ഇറങ്ങണം. അത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതം മാറ്റിമറിക്കും. ധൈര്യസമേതം മുന്നേറിയ മനുഷ്യൻ എന്ന അടയാളം നിങ്ങൾക്ക് നൽകും.

☛ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ കടക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. അത് നിങ്ങളെ ദുർബലപ്പെടുത്തി, നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം ഇല്ലാതാക്കും. ഏത് പ്രതികൂല ചുറ്റുപാടിലും പോസിറ്റീവ് ചിന്തകളോടെ സമീപിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ കരുത്തുറ്റവരാക്കും.

☛ നിങ്ങളുടെ കഴിവിൽ വിശ്വസിക്കണം. വിദ്യാഭ്യാസം, പരിശീലനം, അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ അത് വളർത്തണം. പ്രതിസന്ധികളും പ്രശ്നങ്ങളും താണ്ടി എനിക്ക് ജയിക്കാൻ കഴിയും എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നവരുടെ മനസ്സിൽ ഭയം നുഴയില്ല.

☛ മടിക്കാതെ റിസ്ക് എടുക്കണം. അതിൽ പരാജയം സംഭവിക്കാം. വിജയം ആസ്വദിക്കുന്ന അതേ പക്വതയോടെ പരാജയത്തെയും സമീപിക്കണം. അത് പഠിക്കാനുള്ള അവസരമായി കരുതണം.

☛ പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടാതെ ആരും വളർന്നതില്ല. പ്രതിസന്ധികൾ നേരിട്ടാൽ തളരരുത്. ഭാവി ഇരുണ്ടതായി ഭയപ്പെടരുത്. അവ വളർച്ചയ്ക്കുള്ള അവസരമായി കരുതണം. അണക്കെട്ട് എന്നത് ഒരു നദിയുടെ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന പ്രതിസന്ധിയാണ്. പക്ഷേ അത് എത്രയെത്ര നിലങ്ങൾക്ക് ജലം നൽകുന്നു. അത്തരത്തിൽ എന്തും ഉപയോഗമുള്ളതാണെന്ന് ചിന്തിക്കണം.

☛ അധികം പേർ സഞ്ചരിക്കാത്ത പാതയിൽ പോകുന്നത് ഭയം നൽകാം. പക്ഷേ അതാണ് നിങ്ങളെ വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നത്. എന്ത് സംഭവിച്ചാലും ഏത് ചുറ്റുപാടിലും തുടർന്ന് പരിശ്രമിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കണം.

ഭയമില്ലാത്തവരായി നിങ്ങൾ മാറുമ്പോൾ അതിരില്ലാത്ത ജീവിതം നിങ്ങളെ തേടി വരും.

നിങ്ങളുടെ ഭാവി നിങ്ങളുടെ ഭയത്തിനെ തീരുമാനിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.

ഭയമില്ലാത്തവരായി നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ പൂർണ്ണമായ ജീവിതം ജീവിക്കുന്നില്ല എന്നർത്ഥം.

ധൈര്യസമേതം പ്രവർത്തിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്കാണ് അവസരങ്ങൾ മാത്രമല്ല ഭാഗ്യവും വന്നു ചേരുന്നത്.

ഭയമില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നത് സാധ്യമല്ല. പക്ഷേ, നമ്മുടെ ഭയത്തെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കണം, അതിൽ എന്ന് എങ്ങനെ പുറത്തു കടക്കണം എന്നത് പഠിക്കണം. അപ്പോഴേ ഭയരഹിതമായ ജീവിതം സാധ്യമാകും.

ഒരാളുടെ ധൈര്യത്തിന്റെ അളവിന് അനുസരിച്ച് അവരുടെ ജീവിതം വികസിക്കുകയോ ചുരുങ്ങുകയോ ചെയ്യും.

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഉള്ള ഭയം നിങ്ങളെ ഉന്തിത്തള്ളാൻ അനുവദിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലുള്ള സ്വപ്നങ്ങൾ നിങ്ങളെ വഴിനടത്തട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം, നിങ്ങളുടെ ഭയത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കരുത്.

എന്തിനെല്ലാം ഭയപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ വീരം.

പരാജയം സംഭവിക്കുമോ എന്ന് ഭയപ്പെടരുത്. പരിശ്രമിക്കാതിരിക്കുകയാണ് എന്ന് ഭയപ്പെടണം.

നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാം ഭയം കടന്നുള്ള അടുത്ത അധ്യായത്തിലാണ് ഉള്ളത്.

മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനാണ് ഈ ഭൂമിയിൽ നിങ്ങൾ ജനിച്ചിരിക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം അർത്ഥവത്തായ മാർഗങ്ങളിൽ ജീവിക്കണം. ധൈര്യം ഓരോ നിമിഷവും വെളിപ്പെടുത്തണം.

നമുക്ക് മരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഭയത്തിന്റെ ചുവരുകളാണ്, നാം സന്തോഷം അടയുന്നതിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നത്.

ധൈര്യം





വീരം എന്നത് ഭയം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ അല്ല. ഭയത്തെ നേരിട്ട് ധൈര്യസമേതം തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്ത് മുന്നേറുന്നതാണ്.

പുതിയതായി എന്തെങ്കിലും പഠിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ പുതിയതായി എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ ചെയ്യണം. തെറ്റിപ്പോകുമോ എന്ന ഭയം ഇല്ലാതെ അത് ചെയ്യണം.

പ്രശ്നങ്ങളെ സഹിക്കാതെ നേരിടാൻ ധൈര്യം കാണിക്കണം. ഭയനാൽ ചരിത്രം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ഭയരഹിതമായ ആത്മവിശ്വാസം നിങ്ങളുടെ പാതയിൽ പ്രതിസന്ധിയായി നിൽക്കുന്ന മലകളെപ്പോലും തള്ളിനീക്കാൻ കരുത്തുറുത്ത്. സംശയത്തോടെയുള്ള ഭയം, പാൽ നന്നാണെങ്കിലും മലകളെ പ്രതിസന്ധികളാക്കി മാറ്റാൻ കരുത്തുറുത്ത്.

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം ഏതാണോ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തി ഏതാണോ അത് എത്ര തവണ വീണാലും അത്ര തവണ പരാജയപ്പെട്ടാലും വീണ്ടും അതേ പരിശ്രമത്തോടെ ചെയ്യുന്നതിന്റെ പേരാണ് ധൈര്യം.

ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ രണ്ട് അവസരങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. ഒന്ന്, ഭയം നിങ്ങളെ ജയിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത്. അല്ലെങ്കിൽ ഭയത്തിനെ നിങ്ങൾ ജയിക്കുന്നത്. എപ്പോഴും രണ്ടാമത്തെ അവസരം തെരഞ്ഞെടുക്കണം.

ഒരു പ്രവൃത്തി ആരാഭിക്കാനുള്ള ധൈര്യം നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായാൽ മതി, അതിൽ വിജയിക്കാനുള്ള കരുത്തും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും.

പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴെല്ലാം ധൈര്യസമേതം പ്രവർത്തിച്ചാലേ മുന്നേറാൻ കഴിയൂ.

മനുഷ്യത്വം വേണം; പക്ഷേ ഭീരുത്വം അരുത്. ധൈര്യം വേണം; പക്ഷേ തലക്കനം അരുത്.

എതിരിലുള്ളത് കാണാക്കരയാണെങ്കിലും ധൈര്യ സമേതം കടലിൽ ഇറങ്ങുന്നവരാണ് അതും കടന്ന് അടുത്ത കരയ്ക്ക് ചെല്ലുന്നത്.

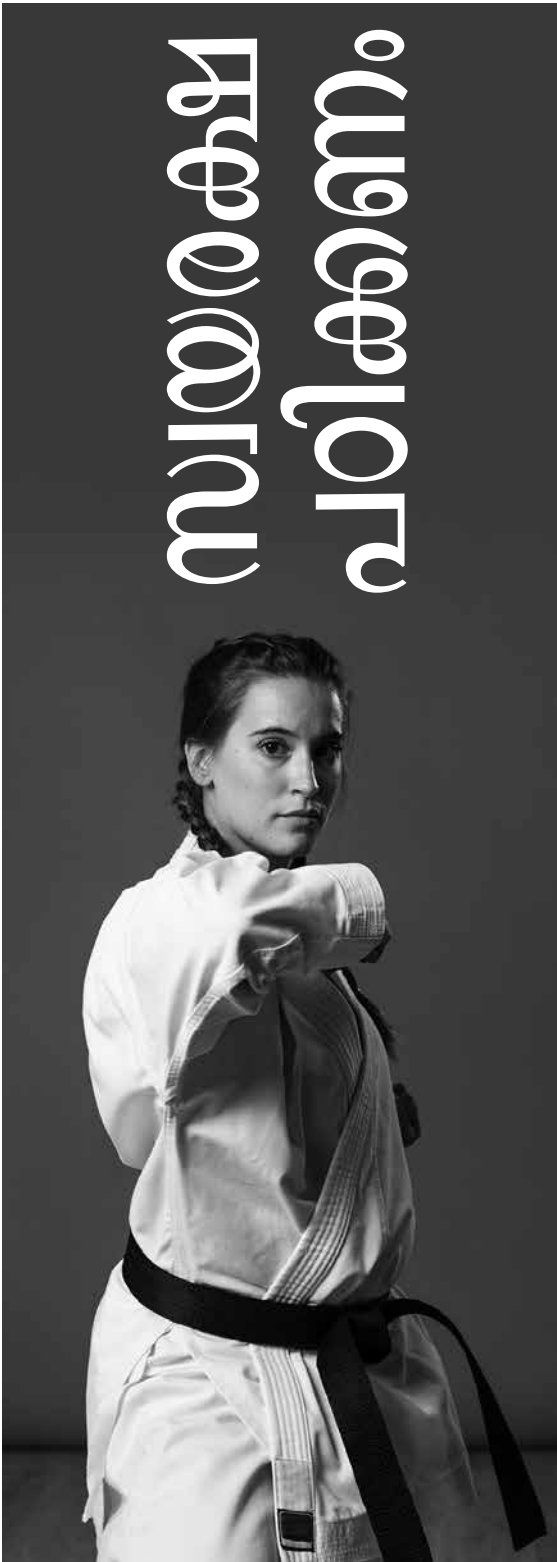
അധികം സഞ്ചരിക്കാത്ത പാതയിൽ സഞ്ചരിക്കാനുള്ള ധൈര്യം വളർത്തണം. അതാണ് യഥാർത്ഥ നേതൃ ഗുണം.

സ്വാതന്ത്ര്യം ഉള്ളിടത്താണ് സന്തോഷം സ്വാധ്യമാകുന്നത്. ധൈര്യം ഉള്ളിടത്താണ് സ്വാതന്ത്ര്യം സ്വാധ്യമാകുന്നത്.

# മൊഴികൾ



# സ്വയരക്ഷ പഠിക്കണം



‘ഒരു സ്ത്രീക്ക് അർദ്ധ രാത്രി എന്ന് ഒറ്റയ്ക്ക് ധൈര്യമായി റോഡിൽ നടന്നു പോകാൻ കഴിയുന്നോ, അന്നാണ് നാടിന് യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചതെന്ന് അർത്ഥം’ എന്ന് പറഞ്ഞു ഗാന്ധി. സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോഴെല്ലാം, ഇന്ത്യ മുഴുവനും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉദ്ധരണി ഇതാണ്. ഒറ്റയ്ക്ക് മാത്രമല്ല, മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം പോലും അതിരാവിലെ പോലും നടക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ്യം. വാർത്തകളിലൂടെ പുറത്തു വരുന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതും ഇതു തന്നെ.

വിദ്യാഭ്യാസം, സമ്പദ് വ്യവസ്ഥ, ജോലി എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിലും വിജയക്കൊടി പാറിക്കുന്നു സ്ത്രീകൾ. അവരെ ശാരീരികാക്രമണം നടത്തി തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു സമൂഹം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ, സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ സ്വയരക്ഷയ്ക്ക് ധൈര്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കണം. സ്വയരക്ഷാ മാർഗങ്ങൾ പഠിച്ചാൽ, ധൈര്യം താനേ വരും. അതിനുള്ള ചില മാർഗങ്ങൾ ഇതാ:

- ❖ വീടു വിട്ട് ജോലിക്കോ പഠനത്തിനോ മറ്റൊന്നെ കിലിനുമോ പോയാലും ‘വെളുത്തതെല്ലാം പാൽ’ എന്ന് വിശ്വസിക്കാതെ, മറ്റുള്ളവരുമായി ജാഗ്രതയോടെ ഇടപഴകാൻ പഠിക്കണം.
- ❖ കരാട്ടെ, കളരി എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആത്മരക്ഷാ കലകൾ എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും പഠിക്കാൻ കഴിയില്ല. അത് ആവശ്യവുമില്ല. ശാരീരികാക്രമണം നടക്കുമ്പോൾ, മാനസിക ധൈര്യം കൈവിടാതിരിക്കുന്നതാണ് ആദ്യ പാഠം.
- ❖ ആരുമില്ലാത്ത ഇടങ്ങളിൽ ഒറ്റയ്ക്കാകാതിരിക്കുക. കൂടെ ചിലരെ കിലും ഉണ്ടായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പരിചയമില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് പ്രത്യേകിച്ചു. ഓഫീസിൽ പോലും ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.
- ❖ ടു വീലർ, കാർ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ, വെളിയിൽ പോകുമ്പോൾ, അകലെ വാഹനങ്ങൾ നിർത്താതിരിക്കുന്നത് നല്ലത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഷോപ്പിംഗ് കഴിഞ്ഞ് വാഹനം എടുക്കാൻ രാത്രിയിൽ അൽപ ദൂരം നടന്നു വരേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, അത് സുരക്ഷ അപകടത്തിലാക്കാം. കഴിയുന്നത്ര നിങ്ങൾ പോകുന്നിടത്ത് അരികിലെവിടെയെങ്കിലും വാഹനം നിർത്തണം.

- ❖ പരിചയമില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലും പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലും കുടിക്കാൻ പോകുന്ന പാനീയങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര വേഗം കുടിക്കണം. മേശപ്പുറത്ത് വച്ച് അൽപനേരത്തേക്ക് എഴുന്നേറ്റ് പോയാൽ പോലും അതിൽ മയക്കുമരുന്നോ മറ്റേതെങ്കിലുമോ ആരെങ്കിലും കലർത്താം. അല്ലാത്ത പക്ഷം നിങ്ങളുടെ ശീതള പാനീയം നിങ്ങളുടെ കൈവശം കരുതണം. മേശപ്പുറത്ത് വച്ച് പോകരുത്.
- ❖ ഇപ്പോൾ കോൾ സെന്റർ, ബിപിഒ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഇടങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ ജോലിക്ക് പോകേണ്ടതുണ്ട്. അർധരാത്രി പോലും സ്ഥാപനം ഏർപ്പാട് ചെയ്യുന്ന വാഹനത്തിൽ ജോലിക്ക് പോകേണ്ടതുണ്ട്; അല്ലെങ്കിൽ ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോൾ കാറിൽ കയറുന്നതിനു മുമ്പ് ഡ്രൈവറെ ആദ്യം ശ്രദ്ധിക്കണം. അയാൾ മദ്യപിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാകും. കാറിൽ ഡ്രൈവറുടെ അരികിൽ പരിചയമില്ലാത്ത ആരെങ്കിലും ഇരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും കാറിൽ കയറരുത്.
- ❖ എവിടെ നിന്ന് വീട്ടിലേക്ക് പോകുകയാണെങ്കിലും കാറിലോ ബസിലോ കയറി ഇരിക്കും മുമ്പ് വീട്ടിൽ വിവരം അറിയിക്കണം. വാട്സ് ആപ്പിലൂടെ ലൈവ് ലോക്കേഷൻ ഷെയർ ചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ട്. പൊലീസ് ആപ്പ് സെൽഫോണിൽ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്ത് വയ്ക്കണം.



- ❖ വാഹനത്തിൽ കയറിയ ഉടൻ സെൽഫോണിൽ സംസാരിക്കുകയോ ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്യരുത്. ചുറ്റിലും സംശയാസ്പദമായി എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കണം.
- ❖ സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ കൈവശം ഒരു വിസിൽ കരുതണം. പുരുഷന്റെ ആക്രമണം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ വിസിൽ മുഴക്കിയാൽ സമീപവാസികളുടെ ശ്രദ്ധ നേടാൻ കഴിയും. കൂടാതെ പെപ്പർ സ്പ്രേ പോലുള്ള സ്വയംരക്ഷാ വസ്തുക്കളും ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.
- ❖ ദുപ്പട്ട പിന്നിലേക്ക് ഇടാതിരിക്കുക. പിന്നിൽ നിന്ന് ആരെങ്കിലും പിടിച്ചു വലിച്ചാൽ നമ്മുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ കീറിപ്പോകും, കഴുത്ത് മുറുകും.
- ❖ തിരക്കുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ വിലക്കൂടിയ ആഭരണങ്ങൾ ധരിച്ച് പോകരുത്. പല സ്ത്രീകൾക്കും അവർ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന ആഭരണങ്ങളാണ് അപകടം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നത്.
- ❖ പരിചയമില്ലാത്തവർ സംസാരിക്കാൻ സമീപിച്ചാൽ അവഗണിക്കണം. ഫോൺ നമ്പരോ ജോലിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളോ മറ്റ് വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങളോ ഇത്തരക്കാർക്ക് നൽകരുത്.
- ❖ രക്ഷിതാക്കൾ പെൺകുട്ടികളെ ഭയപ്പെടുത്താതെ വളർത്തണം. ആത്മരക്ഷയ്ക്കുള്ള ധൈര്യം അവർക്ക് പകർന്ന് നൽകണം.
- ❖ സ്ത്രീ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് സ്ത്രീകൾ വ്യക്തമായി അറിഞ്ഞിരിക്കണം.



## ജോലി സ്ഥലത്ത് ധൈര്യം കാട്ടണം

❖ ജോലിസ്ഥലത്ത് എല്ലാവരോടും കയർക്കുകയോ വാഗ്വാദത്തിന് മുതിരുകയോ അരുത്. ന്യായമായ കാര്യങ്ങൾക്കുമാത്രം ശബ്ദം ഉയർത്തണം.

❖ മേലധികാരിയോ കീഴ്വയലോടൊപ്പമോ എല്ലാവരോടും ശരിയായ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കണം. പഠിക്കാനും സംശയങ്ങൾ തീർക്കാനും ചോദ്യങ്ങളേ സഹായിക്കൂ.

❖ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന അഭിപ്രായങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കണം. ശരിയായത് പിന്തുടരണം, തെറ്റായത് മറക്കണം.

❖ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിൽ ഉറപ്പായിരിക്കണം. ജോലിഭാരം കാരണം നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തവ, വ്യക്തമായി 'കഴിയില്ല' എന്ന് നിരസിക്കണം.

❖ ഏതും തനിയെ സംഭവിക്കുമെന്ന് കാത്തിരിക്കരുത്. മുനിട്ടറിങ്ങി പുതിയ പരിശ്രമങ്ങൾ നടത്തുന്ന ആദ്യ വ്യക്തിയായിരിക്കണം. നേതൃഗുണം ഇങ്ങനെയാണ് ലഭിക്കുന്നത്.

❖ അഹങ്കാരി എന്ന പേര് നേടരുത്. 'ധിക്കാരം' ധൈര്യത്തിന്റെ അടയാളം അല്ല. എല്ലാവർക്കും മര്യാദ നൽകണം.



## ധൈര്യം നൽകുന്ന മന്ത്രം

ഭയമകറ്റി ധൈര്യം നേടുന്നത് ഒരു പരീക്ഷ എഴുതി വിജയിക്കുന്നതു പോലുള്ള പ്രവർത്തിയാണ്.

ആദ്യം ഘട്ടം, നിങ്ങളുടെ ഭയം അംഗീകരിക്കണം. 'ഇക്കാര്യത്തിൽ എനിക്ക് ഭയമുണ്ട്' എന്നത് സമ്മതിക്കണം. ആ ഭയം ഏത് പ്രവർത്തിയിലൂടെ നേരിടാം എന്ന് അടുത്തതായി ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അതേക്കുറിച്ച് തുടർച്ചയായി സംസാരിക്കണം. പോസിറ്റീവ് ആയ സംസാരമായിരിക്കണം അത്. തുടർച്ചയായി അത്തരത്തിൽ ശീലിക്കണം. എന്തും ആത്മാർത്ഥമായി ചെയ്യണം. എല്ലാ സമയവും പൂർണ്ണതയ്ക്ക് ആഗ്രഹിക്കരുത്. ചില കാര്യങ്ങളിൽ പടിപ്പടിയായേ കഴിവ് നേടാൻ കഴിയൂ എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. വളർച്ച സാധ്യമാകുമ്പോൾ, ധൈര്യവും വന്നേയും.

## കഠിനമായ നിമിഷങ്ങളിൽ ധൈര്യം കാണിക്കണം

❖ ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരുടെ പേശികൾ കരുത്തുറ്റതാകും. ഭയത്തെ പോസിറ്റീവ് ആയി സമീപിക്കുന്നവർക്ക് ധൈര്യവും അധികരിക്കും.

❖ ശാന്തമായ കടലിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന ഓരോ കപ്പലിലും ജീവൻരക്ഷാ ബോട്ടുകൾ വേണ്ടത്ര തയ്യാറായിരിക്കും. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും കൊടുങ്കാറ്റിൽ അല്ലെങ്കിൽ ആപത്തിൽ പെടാം എന്നതിന്റെ മുന്നറിയിപ്പാണ് അത്. അപ്രതീക്ഷിത ചുറ്റുപാട് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം എന്ന മാനസികാവസ്ഥയോടെ ഇരിക്കണം.

❖ ഏത് പ്രവർത്തിയിലും ഒരു മികച്ച വിജയം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് ഒരു വശം. അതേ പോലെ ഇത് എന്തരത്തിലുള്ള അനന്തരഫലങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുമെന്ന്



# പ്രവൃത്തിയിലൂടെ ധൈര്യം നേടണം.

ജീവിതത്തിൽ ചില പ്രവർത്തികൾ ഏത് ചുറ്റുപാടിലും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവർക്ക് ധൈര്യം കൈവരിക്കാം. നേതൃഗുണവും അവർക്ക് ലഭിക്കും.

❖ തെറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ മടിക്കാതെ വേദം പ്രകടിപ്പിക്കണം. 'ഞാൻ തെറ്റ് ചെയ്തു' എന്ന് സമ്മതിക്കാൻ ധൈര്യം വേണം. ആ ധൈര്യം ഉള്ളവർക്ക് തെറ്റ് ബോധ്യപ്പെട്ട് തിരുത്താൻ കഴിയും.

❖ ആരെയെങ്കിലും കണ്ട് അവരെപ്പോലെ മററാൻ ചിന്തിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ തനത് കഴിവ് ബോധ്യപ്പെട്ട് അതിന് അനുസൃതമായി നടക്കണം. അത് നിങ്ങൾക്ക് ഉയർവ് നൽകും.

❖ നിങ്ങൾ എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ ഭാവി ഉറപ്പാക്കുന്നത്. നിർണായകമായ തീരുമാനങ്ങൾ മടിക്കാതെ എടുക്കണം.

❖ പ റ ണ്ണ ത വ റ്റ ക്ക് പ റ ലി ക്ക ണ ൂ .



കഴിയില്ലെങ്കിൽ, മുൻകൂട്ടി കാരണം പറയണം. നിരാശയും ഭയവും ഒഴിവാക്കാം.

❖ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്ത പ്രവർത്തികൾ ചിന്തിച്ച് അമർഷമോ പ്രതികാര ബുദ്ധിയോ ഉണ്ടാകരുത്. മറക്കണം, ക്ഷമിക്കണം. എന്തും കടന്ന് മുന്നേറണം.

❖ എപ്പോഴും പഠിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കണം. 'എനിക്ക് ഇത് അറിയില്ല' എന്ന ഭയം ഉണ്ടാകില്ല. പഠനമാണ് വളർച്ചയ്ക്കും പുതിയ അവസരങ്ങൾക്കും ആധാരം.

സങ്കല്പിക്കണം. അപ്പോഴേ അതിന് അനുസൃതമായ പദ്ധതികളും ബോധ്യമാകും.

❖ 'എന്ത് സംഭവിച്ചാലാം നോക്കാം' എന്ന് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്ന സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റിലുമുണ്ടായിരിക്കണം.

❖ ജീവിതത്തിൽ കഠിനമായ നിമിഷങ്ങൾ കടക്കുമ്പോൾ, 'ഇനി എന്തു ചെയ്യും' എന്ന് കലങ്ങിപ്പോകരുത്. 'നേരിടാനുള്ള കരുത്തും കഴിവും എനിക്ക് ഉണ്ട്' എന്ന് ദൃഢമായി ചിന്തിക്കണം. നമ്മുടെ മനസ്സ് എന്താണോ ചിന്തിക്കുന്നത് അത് പ്രവർത്തിയായി മാറും.

## ഭയം എന്ന വേതാളം

വിക്രമാദിത്യൻ തോളിൽ ചുമന്ന വേതാളത്തിനെ പോലെ, ഭയവും മനുഷ്യൻ ചുമക്കുന്ന വേതാളമാണ്. ദിവസം തോറും ചെറിയ അളവിലോ വലിയ അളവിലോ ഭയങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. വളർച്ച, വിജയം, പൂർണ്ണത, സന്തോഷം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം തടുക്കുന്നതാണ് ഭയം. ഭയന്നു ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ, ഒരു ജയിൽപ്പള്ളിയെപ്പോലെ ജീവിതം ഹ്രസ്വമാക്കുകയാണ്.

തെറ്റിദ്ധാരണകളാണ് പലരുടെയും ഭയത്തിന് കാരണം. ചുറ്റുപാടുകളും സംഭവങ്ങളും ചിന്തിച്ചും ചിലർ ഭയപ്പെടും. നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളാണ് പലരുടേയും മനസ്സിൽ ഭയം വിതയ്ക്കുന്നത്.

ചില തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ തന്നെ ഭയരഹിതമായി ജീവിക്കാം. ഒരു പരാജയമോ ഒരു പ്രതിസന്ധിയോ ഇല്ലാതാക്കുന്നതല്ല നിങ്ങളുടെ മതിപ്പ്. തെറ്റുകൾ, നിരാശകൾ, പരാജയങ്ങൾ, ദൗർബല്യങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഓരോരുത്തരുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാകും. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് മുമ്പേ മറ്റുള്ളവർ മറക്കും. അതിനാൽ, മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഭയന്ന് ജീവിക്കരുത്.



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ  
വെണ്ണ എന്താണോ?

# വെണ്ണ വരിക്കാരാകൂ



'ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക  
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്' എന്ന  
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ  
മികവുറ്റ ലക്ഷങ്ങൾ 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 വിടവർ.  
10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,  
തിരുപ്പൂർ-641 604  
email: venmai@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  
ഫോൺവഴിയും വെണ്ണയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക്  
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെണ്ണ  
UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ  
ബാങ്കിങ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളിലൂടെ, 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:**  
**Venmai**  
**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.)

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

Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS



*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer

Available At Ramraj Showroom & Reading Textile Shops Shop Online At [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



# COTTON DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

Available at company showroom & All leading Textile Shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)