

വാല്യം 8 • ലക്കം 10 • ജൂൺ 2026 • വില: 18 രൂപ

# വൈശ്വ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

ആത്മസംതൃപ്തി  
പ്രത്യേക പതിപ്പ്





**COTTON**  
WHITE SHIRTS

വെള്ളയിൽ  
ഓരോ നിമിഷവും  
നിങ്ങളുടേതാക്കൂ

---

#Pure cotton white shirts.



സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും അനുഭവിച്ച് പോസിറ്റീവ് ചിന്തകളോടെ ജീവിതത്തിൽ ഉന്നത വിജയം നേടിയ വ്യക്തിയായി വളരാൻ സഹായിക്കുന്ന

# ആത്മസംതൃപ്തി പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്ക് നൽകുന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ട്



# നമ്മുടെ വറ്റാത്ത ഉറവ

## പ്രിയരേ,

എല്ലാ സ്വഭാവ ഗുണങ്ങളിലും മികച്ചത് ആത്മസംത്യപ്തിയാണ്. ആ ഗുണം ഉണ്ടെങ്കിൽ സന്തോഷവും സംത്യപ്തിയും സമാധാനവും ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ ഗുണങ്ങളും ഉണ്ടാകും. തന്നോട് ഒപ്പമുള്ള ബന്ധുക്കളെ നമ്മയിലേക്ക് നയിക്കുകയും പ്രതിസന്ധികളിൽ പെട്ടുഴലുന്ന ഉറ്റവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരായി സന്തുഷ്ടരായ വ്യക്തികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

മനസംത്യപ്തിയോടെ ജീവിക്കുന്നവരാണ് സന്തോഷകരമായി ജീവിക്കാനുള്ളവരാണ്. നിരവധി ഗവേഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. അവർ നല്ല കാര്യങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നവരും പോസിറ്റീവ് കാഴ്ചപ്പാട് പുലർത്തുന്നവരും ഏറ്റെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തികൾ മികവോടെ ചെയ്യുന്നവരുമാണ്. ഒരർത്ഥത്തിൽ മനസംത്യപ്തി എന്ന് ഒരിക്കലും വറ്റാത്ത നമ്മുടെ ഉറവാണ്. മനസംത്യപ്തിയുള്ള ജീവിതമാണ് പൂർണ്ണമായ ജീവിതം.

ജീവിതത്തിൽ എന്താണ് നിങ്ങൾ തേടുന്നതെന്നു കേട്ടാൽ ഓരോരുത്തരും ഓരോ ഉത്തരം തരും. യഥാർത്ഥത്തിൽ എല്ലാവരും മനസംത്യപ്തിയാണ് തേടുന്നത്. ഒരു കൗതുകകരമായ കഥയുണ്ട്. പത്തു സൂഹൃത്തുക്കൾ ഒന്നിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ 'ഈശ്വരൻ ഇപ്പോൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് ഒരു വരം ചോദിച്ചാൽ, എന്ത് ചോദിക്കും' എന്നൊരു സംസാരം ഉണ്ടായി. 'ലോകം കാൽക്കീഴിലാക്കാനുള്ള അധികാരം ചോദിക്കും' എന്ന് ഒരാൾ പറഞ്ഞു. 'ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രശസ്ത വ്യക്തിയാകണം' എന്നൊരാൾ.

ഇങ്ങനെ ഒമ്പതുപേർ തങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ പറഞ്ഞു. പത്താമൻ അവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി 'തനിക്ക് ഏതാണോ മനസംത്യപ്തി തരുന്നത് അത് നൽകണം എന്ന് ചോദിക്കും' എന്ന് പറഞ്ഞു. മറ്റു ഒമ്പതുപേരും അവനെ നോക്കി ചിരിച്ചു. ഞങ്ങളെപ്പോലെ നീ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ചോദിച്ചാൽ സംത്യപ്തി താനേ വരും, അതൊന്നും ചോദിക്കാതെ സംത്യപ്തി വേണമെന്ന് ചോദിച്ചാൽ അത് എങ്ങനെ കിട്ടും?

പത്താമൻ ശാന്തമായി പറഞ്ഞു, 'നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങളാണ് വരമായി ചോദിച്ചത്.

അത് കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗം നിങ്ങൾക്കറിയില്ല. എനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള എന്ത് ചെയ്താലും അതിൽ സംത്യപ്തി തോന്നണം. നിനക്ക് ഒന്നും തരില്ല എന്ന് ദൈവം പറഞ്ഞാലും എനിക്ക് സംത്യപ്തി നഷ്ടമാകില്ല. ജീവിതത്തിൽ ദൈവത്തെ കാണുന്നതിലും വലിയ സംത്യപ്തിമറ്റേതുണ്ട്? ആഗ്രഹങ്ങൾ പുറമേ നിന്ന് പൂർത്തിയാക്കണം. സംത്യപ്തി നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിനുള്ളിൽ നിന്ന് വരുന്നതാണ്.'

ആ പത്താമൻ ഒരു പരാജയവും അഭിമുഖീകരിക്കുകയുണ്ടായില്ല. തന്റെ പ്രവർത്തിയിലൂടെ അയാൾ സംത്യപ്തി കണ്ടെത്തുന്നു. വിജയത്തെ മറ്റുള്ളവർ അംഗീകരിക്കണം. സംത്യപ്തി ആ വ്യക്തി സ്വയം അനുഭവിക്കുന്നതാണ്. വിജയവും സംത്യപ്തിയും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളാണ്. അതേസമയം കടുത്ത ശത്രുക്കളും. വിജയം സംത്യപ്തിയുമായി ചേർന്നാൽ ജീവിതം സമൃദ്ധമാകും. വിജയത്തെ ആഗ്രഹങ്ങളുമായി ബന്ധിപ്പിച്ചാൽ അത് എണ്ണമറ്റ കഷ്ടങ്ങൾ നൽകും.

ഇന്ത്യൻ ക്രിക്കറ്റിൽ ദൈവം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന സച്ചിൻ തെൻഡുൽക്കർ ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ സിവിലിയൻ ബഹുമതിയായ ഭാരത രത്നം നേടിയ വ്യക്തിയാണ്. അദ്ദേഹത്തെ രാഷ്ട്രപതി രാജ്യസഭ എം പിയായി നിയമിച്ചു. ഇത്ര വലിയ ബഹുമതികൾ അദ്ദേഹം നേടിയതിനു പിന്നിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കരുത്തുറ്റ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ട്.

അന്താരാഷ്ട്ര ക്രിക്കറ്റിൽ അദ്ദേഹം കളിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ 16 വയസ്സാണ് പ്രായം. ചെറിയ പ്രായത്തിൽ ടെസ്റ്റ് ക്രിക്കറ്റിൽ സെഞ്ചറി അടിച്ച മൂന്നാമത്തെ ആൾ എന്ന എന്ന പദവി അദ്ദേഹം നേടി. ഏകദിന ക്രിക്കറ്റിൽ അദ്ദേഹം 18,426 റൺസ് നേടി. അതിൽ 49 സെഞ്ചറി ഉൾപ്പെടുന്നു. അദ്ദേഹം മത്സരിച്ച കാലത്തെ ഇന്ത്യൻ ടീമിന്റെ വിജയങ്ങളിൽ എഴുപതു ശതമാനത്തിനു പിന്നിലും അദ്ദേഹമായിരുന്നു എന്ന് വിദഗ്ധർ.

ഇത്രയും വലിയ നേട്ടങ്ങൾ അവകാശപ്പെടാനുള്ള തെൻഡുൽക്കർക്ക് ഏതാണ് സംത്യപ്തി നൽകുന്ന കാര്യം എന്ന് ഒരു മാധ്യമ പ്രവർത്തകൻ അന്വേഷിക്കുക ഉണ്ടായി. 'തോറ്റാലും ജയിച്ചാലും രാവിലെ മൈതാനത്തിൽ വന്ന് ക്രിക്കറ്റ്



പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സന്തോഷമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സംതൃപ്തി,' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഓരോ വലിയ നേട്ടവും കൈവരിച്ചവരെ ചെന്ന് കണ്ടാൽ അവരുടെ നേട്ടമല്ല അത് കൈവരിക്കാനുള്ള അവരുടെ കഠിനാധ്വാനമാണ് അവർക്ക് വലിയ സംതൃപ്തി നൽകുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാകും. അബ്ദുൾ കലാം ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞൻ എന്ന നിലയിൽ രാജ്യത്തിന് ഏറെ സംഭാവന നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു സാധാരണ കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ച അദ്ദേഹം കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെയാണ് രാഷ്ട്രപതിയായി ഉയർന്നത്. പല ആപൽസന്ധികളിലും രാജ്യസുരക്ഷയെ സഹായിക്കുന്ന നിരവധി നടപടികൾ അദ്ദേഹം കൈക്കൊണ്ടു. അദ്ദേഹം രാഷ്ട്രപതിയായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടതോടെ പൗരന്മാരുടെ ശരണാലയമായി രാഷ്ട്രപതി ഭവൻ.

രാഷ്ട്രപതി ഓരോ ദിവസവും ഇത്രപേരെ എത്തിനു കാണുന്നു എന്ന സംശയം ചിലർക്ക് തോന്നാം. പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് വഴികാട്ടുന്നതും വിജ്ഞാനം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും തന്റെ കടമയായി അദ്ദേഹം കണ്ടു. കലാമിന്റെ



The Culturepreneur

പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അംഗീകാരമായി ഭാരതരത്നം നൽകി ആദരിക്കപ്പെട്ടു. കലാമിന് സംതൃപ്തി നൽകിയ ഒരു കാര്യം എന്തെന്ന് അറിയുമോ? അധ്യാപകന്റെ റോൾ ആണ് തനിക്ക് സംതൃപ്തി നൽകുന്നതെന്ന് അദ്ദേഹം കരുതി. രാഷ്ട്രപതി സ്ഥാനം ഒഴിഞ്ഞ ശേഷവും അദ്ദേഹം അധ്യാപകനായി തുടർന്നു.

വിജയത്തിന് ഒരു അളവുകോൽ ഉണ്ട്. സംതൃപ്തി അളക്കാൻ പക്ഷേ ഒരു വഴിയുമില്ല. അതിന് വിജയം പോലെ ഒരു മുഖം ഇല്ല. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും രൂപം പോലെ സംതൃപ്തിയും സവിശേഷമാണ്. അതിന്റെ അടയാളം കണ്ടെത്തുന്നതും അതിന് അനുസൃതമായി നമ്മുടെ പ്രവർത്തനത്തെ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകേണ്ടതും അവശ്യം. സംതൃപ്തി നൽകുന്ന വിജയങ്ങൾ തേടി മുന്നോട്ടു പോകാം.

ഗുരു കൃപ സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

സ്ഥാപകൻ  
രാ.രാജ് കോട്ടൺ



# സംത്യപ്തിയുടെ അർത്ഥം എന്ത്?

പ്രശസ്തനായ ഒരു സന്ന്യാസിയെ കാണാൻ ഒരു ധനികൻ എത്തി. ആ സന്ന്യാസിയോട് തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പറഞ്ഞാൽ അത് പരിഹരിക്കപ്പെടുമെന്ന് എല്ലാവരും കരുതി. അതിനാൽ അവിടെ നല്ല ജനക്കൂട്ടം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒട്ടേറെ നേരം കാത്തിരുന്ന അദ്ദേഹത്തെ ധനികൻ കണ്ടു. അദ്ദേഹത്തെ മുന്നിൽ ഇരുത്തി സന്ന്യാസി എന്തു വേണം എന്ന് ആരാഞ്ഞു.

‘എനിക്ക് പണത്തിനു കുറവില്ല. എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരു സമാധാനവും ഇല്ല. അതിനാൽ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഞാൻ ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം തേടി എവിടെയൊക്കെയോ അലഞ്ഞു. ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?’ സന്ന്യാസിയോട് ധനികൻ ചോദിച്ചു.

സന്ന്യാസി ചിരിച്ചു കൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞു, ‘പ്രതീക്ഷിച്ച പോലെ നടക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ ഓർത്ത് നിരാശപ്പെടരുത്. പരിശ്രമിച്ചിട്ടും ലഭിക്കാത്ത ഒന്നിനെക്കുറിച്ചോർത്തും ദുഃഖിക്കരുത്. ഉള്ളതെല്ലാം ഓർത്ത് തൃപ്തിപ്പെടണം. ഇവ ലഭിച്ചതിൽ സംത്യപ്തി ഉണ്ടാകണം. ഇവ മൂന്നും ചെയ്താൽ ജീവിതത്തിൽ സംത്യപ്തി ലഭിക്കും.’

താങ്കൾ പറഞ്ഞ ആദ്യത്തെ രണ്ടു കാര്യങ്ങളും എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയും. ‘ഉള്ളതെല്ലാം ഓർത്ത് തൃപ്തിപ്പെടണം’ എന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ, അത് ചെയ്യണോ? സംത്യപ്തിക്ക് ഞാൻ സമ്പാദിക്കുന്നത് നിർമ്മണോ? ആ ധനികൻ ചോദിച്ചു.

ഇത്തവണയും സന്ന്യാസി ഉച്ചത്തിൽ ചിരിച്ചു. ‘ഒട്ടേറെ പേർ ഇങ്ങനെ തെറ്റായാണ് ചിന്തിക്കുന്നത്. ‘ഇപ്പോൾ കൈവശം ഉള്ളത് കൊണ്ട് സംത്യപ്തിപ്പെടണം’ എന്ന് ഉപദേശിച്ചാൽ ‘ഞാൻ ഇനി സമ്പാദിക്കരുത് എന്നാണോ അർത്ഥം’ എന്ന് ചോദിക്കുന്നു. ആ ഉപദേശത്തിന്റെ അർത്ഥം അതല്ല. ഇതു വരെ താങ്കളുടെ കൈവശം ഉള്ള എല്ലാം ഓർത്ത് സംത്യപ്തിപ്പെടണം. അതിന് കാരണമായ എല്ലാവരോടും നന്ദി ഉള്ളവരായിരിക്കണം. അതേ സമയം അവിടെത്തന്നെ നിലച്ചു പോകുകയും അരുത്. താങ്കളുടെ പ്രവർത്തനം തുടരുക. പ്രവർത്തനങ്ങൾ വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കരുത്.

ചില കാലങ്ങളിൽ മറ്റൊരുകാരെയും നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചിരിക്കാം. നിങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള സൗകര്യങ്ങൾകൂടുതൽ വലുതായിരിക്കാം. ധാരാളം പണവും ഉണ്ടാകും. ആ നേരം അതെല്ലാമോർത്ത് സന്തോഷിക്കണം, തൃപ്തിപ്പെടണം. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ഇങ്ങനെ ആലോചിച്ചാൽ ജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തി ലഭിക്കും. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉയരത്തിലെത്തും,' സന്യാസി പറഞ്ഞു.

എത്ര അർത്ഥവത്തായ ഉപദേശമാണിത്. ജീവിതത്തിൽ ധാരാളം പേർക്ക് സംതൃപ്തി ലഭിക്കാറില്ല. 'ഇനിയും വേണം. ഒന്നും മതിയായില്ല' എന്നു പറഞ്ഞ് അവർ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഇനിയും ധാരാളം പണം ഉണ്ടാക്കണം, ഇനിയും ധാരാളം സുഹൃത്തുക്കളെ വേണം, ഇനിയും ധാരാളം നല്ല പേര് സമ്പാദിക്കണം. ഇങ്ങനെ ഈ പട്ടികകൾക്ക് വിരാമമില്ല. ശരി, ഇതു വരെ



ഇത്ര പണം സമ്പാദിച്ചുവല്ലോ. അതോർത്ത് തൃപ്തിയില്ലേ എന്ന് ചോദിച്ചാൽ, ഇല്ല. തങ്ങൾ സമ്പാദിച്ച ഒന്നും കൊണ്ട് അവർ തൃപ്തരല്ല. ഇല്ലാത്തത് ഓർത്ത് അവ സമ്പാദിക്കാൻ വേണ്ടി ക്ലേശിക്കുന്നു അവർ.

മറ്റൊരു വശത്ത് എല്ലാം കൈയടക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും നശിപ്പിക്കും. ഇതിലും വലിയ വീട്, ഇതിലും മികച്ച വാഹനം, ഇതിലും മികച്ച ജോലി, ഇതിലും കൈകേമമായ ജീവിതം... ഇങ്ങനെ പട്ടിക നീളും.

ആകട്ടെ, ഇതിന ഒരു അവസാനമുണ്ടോ? ഇല്ല എന്നതാണ് കയ്പ് നിറഞ്ഞ ഉത്തരം. 'ഇത്ര പണം കിട്ടിയാൽ എല്ലാം മതിയാകും.' എന്ന് മനസ്സിൽ കണക്കു വയ്ക്കുന്നവർ ഉണ്ടോ?

സാധാരണ വ്യക്തികളും ഇങ്ങനെ തന്നെ. എത്ര പ്രായമായാലും ഇനിയും സമ്പാദിക്കണം, ഇതിലും നല്ലത് വേണം എന്ന ആഗ്രഹം അവസാനിക്കില്ല. സ്കൂളിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ 'നല്ല കോളേജിൽ ചേരണം' എന്ന് ആഗ്രഹിക്കും. കോളേജിൽ ചേർന്നതിനു ശേഷം 'കമ്പസ് ഇന്റർവ്യൂവിൽ വിജയിക്കണം' എന്നാഗ്രഹിക്കും. ജോലിയിൽ ചേർന്നാൽ ഇനിയും കൂടുതൽ ഉയരത്തിലെത്തണം എന്നാകും ആഗ്രഹം. ഇതിനൊന്നിനും ഒരു അവസാനമുമില്ല. ഒരു ആഗ്രഹം പൂർത്തീകരിച്ചാൽ അടുത്ത ആഗ്രഹം സഫലീകരിക്കാനാകും ശ്രമം. ഇങ്ങനെ ആയിരക്കണക്കിന് ആഗ്രഹങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകും.

ഇതിനെല്ലാം കാരണം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഉള്ള ഭീതിയാണ്. ഒരാൾ എന്ത് ജോലിയും ബിസിനസും ചെയ്താലും അതേ ജോലിയോ ബിസിനസോ ചെയ്യുന്ന നിരവധി പേർ ഉണ്ടാകും. അവരെ അയാൾ പ്രതിയോഗികളായി കാണുന്നു. അവരുടെ പിന്നിലാകുമോ താൻ എന്ന ഭയം അവരെ ഗ്രസിക്കുന്നു. അതിനാൽ അയാൾ ഓട്ടപ്പന്തയത്തിൽ ഭാഗഭാക്കാകുന്നു. അയാളുടെ വലിയ പ്രതീക്ഷകൾ മൂലം അയാൾക്ക് മുന്നോട്ടു പോയേ തീരൂ. ഇങ്ങനെ ഒരു എലിപ്പന്തയത്തിൽ പെട്ടു പോകുന്ന അയാൾ തന്റെ കൈവശമുള്ള ഒന്നിനെയും ഓർത്ത് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കാനോ പ്രശംസിക്കാനോ മറന്നു പോകുന്നു.

'ഭാവിയിൽ ഏതോ ഒന്ന് നേടിയാലേ തനിക്ക് സന്തോഷം ലഭിക്കൂ' എന്നവർ കരുതുന്നു. അതു മൂലം നിലവിലുള്ള സന്തോഷം പോലും അവർ തകർക്കുന്നു. ഒരിക്കലും അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് ശമനം ഉണ്ടാകില്ല എന്നതിനാൽ അവർക്ക് ഒരിക്കലും സന്തോഷം ഉണ്ടാകാനും പോകുന്നില്ല.

'ആഗ്രഹം, ദേഷ്യം, അസൂയ എന്നിവ നരകത്തിലേക്കുള്ള വാതിലുകൾ ആണെന്ന്' ഭഗവദ്ഗീത പറയുന്നു. ആ കതകുകൾ നമുക്ക് അടയ്ക്കാം. ദൈവീകമായ പ്രശംസ ചൊരിഞ്ഞും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചും നമുക്ക് സ്വർഗം അനുഭവിക്കാം.

# മാറ്റാൻ കഴിയാത്തത് അംഗീകരിച്ചാൽ മനസംത്യപ്തി

മനസമാധാനം തേടി ഒരു മലമ്പ്രദേശത്തെ ഒരു ആശ്രമത്തിൽ ഒരാൾ വന്നു. അയാളെ സന്യാസി മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കാനുള്ള വിദ്യ അഭ്യസിപ്പിച്ചു. യോഗ, ധ്യാനം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അയാൾ പരിശീലിച്ചു. ശാന്തമായ ഇടം, എവിടെയും ധ്യാനനിരതരായ മനുഷ്യർ, നല്ല ഭക്ഷണം, ഇതെല്ലാം മൂലം അയാൾ മാറിപ്പോയി. മുൻകാലത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ജീവിതം സുഗമമായെങ്കിലും എന്തോ ഒരു കുറവ് അയാളെ അലട്ടി.

അയാൾ ആശ്രമത്തിലെ പ്രധാന ഗുരുവിനെ കണ്ട് സംസാരിച്ചു, 'എന്ത് സംഭവിച്ചാലും 'അതെ, അത് ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചു' എന്ന് അംഗീകരിക്കണം. മനസ്സമാധാനം ലഭിക്കും. അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എങ്ങനെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കണം. പരിഹാരം ലഭിക്കും' സന്യാസി ഉപദേശിച്ചു. സന്തോഷമായി അയാൾ വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങി.

മാറ്റം ഒന്നാണ് മാറ്റാത്തത്. അതിനാലാണ് ഇന്നലെ സന്തുഷ്ടനായിരുന്ന ഒരാൾ, ഇന്ന് ഭയത്തിൽ ഉഴറുന്നത്. ഒരു ദുരന്തത്തിൽ തകർന്നു പോയ ഒരാൾ അടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ആ വേദന എല്ലാം മറന്നു ചിരിക്കുന്നത്. അതേ സമയം എന്ത് മാറ്റം, എന്ത് മാറ്റാൻ കഴിയില്ല എന്ന് നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

ഒട്ടേറെപ്പേർ ഈ വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കാറില്ല. ചില കാര്യങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും നമുക്ക് മാറ്റാനാവില്ല. അത് നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ അല്ല എന്നവർ അറിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് വല്ലാത്ത ദേഷ്യവും അരിശവും വിഷമവും ചതിക്കപ്പെട്ടു എന്ന വികാരവും ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത് സംബന്ധമായി

ഒരു പ്രാർത്ഥന ഉണ്ട്. അത് മനസ്സിലാക്കിയാൽ ദുഃഖം നിങ്ങളെ അലട്ടില്ല. 'ദൈവമേ, എനിക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയാത്തവ അംഗീകരിക്കാനുള്ള പക്വത നൽകണം. മാറ്റാൻ കഴിയുന്നത് ചെയ്യാൻ കരുത്ത് നൽകണം. ഇവ രണ്ടും തിരിച്ചറിയാനുള്ള ബുദ്ധി നൽകണം' ഇതാണ് ആ പ്രാർത്ഥന.

ചെയ്യുന്ന ജോലി ഇഷ്ടമല്ലെങ്കിൽ അത് മാറ്റാം. ശരീരഭാരം കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ വ്യായാമം ചെയ്ത് അത് കുറയ്ക്കാം. ഒട്ടേറെ സുഹൃത്തുക്കൾ വേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് സമ്പാദിക്കാം. ഉപയോഗിക്കുന്ന വാഹനം പഴയതായാൽ അത് മാറ്റാം. ഇതു പോലെ നമുക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയുന്ന നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ചില വിഷയങ്ങൾ നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഉള്ളതല്ല. അവ മാറ്റാൻ ശ്രമിച്ചാലും പോരാടിയാലും നമ്മുടെ മാനസിക സുഖവും സന്തോഷവും പൊയ്പ്പോകും. അവ ഏതെല്ലാമാണ്?

- 'എന്തൊരു വെയിൽ!', 'നേരം കെട്ട നേരത്ത് മഴ' എന്നെല്ലാം ചിലർ കാലാവസ്ഥയെ പഴിക്കും. അതോർത്ത് വിഷമിക്കും. വെയിലും മഴയും നിയന്ത്രിക്കാനോ തടഞ്ഞു നിർത്താനോ കഴിയില്ല; അതേപോലെ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും. മുന്നറിയിപ്പ് കിട്ടിയാൽ കരുതലോടെ അവ നേരിടാം എന്ന് മാത്രം.

- നമ്മെ പറ്റിയോ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പറ്റിയോ നമ്മുടെ പ്രവർത്തികളെ പറ്റിയോ മറ്റുള്ളവർ കരുതുന്നത് നമുക്ക് മാറ്റാനാവില്ല. നാം എത്ര കണ്ട് തിരുത്തിയാലും അതൊന്നും അവർ ചെയ്യാതെ ചെയ്യാൻ പോകുന്നില്ല. അതേ പോലെ അവരുടെ പ്രവർത്തിയും രീതിയും വാക്കും നമുക്ക് മാറ്റാനാവില്ല.

- കഴിഞ്ഞ കാലത്തിൽ





ഉണ്ടായ ഒരു കാര്യവും നമുക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയില്ല. നമ്മൾ ആഗ്രഹിച്ചത് പോലെ നടക്കാത്ത ഒരു കാര്യം, നമുക്ക് കിട്ടാതെ പോയ ഒരു അവസരം ഒന്നും നമുക്ക് തിരുത്താനാവില്ല. അതോർത്തു വിഷമിക്കുന്നത് പാഴ്വേലയാണ്.

- വാർധക്യത്തെ തടഞ്ഞു നിർത്താൻ മനുഷ്യർ വലിയ പോരാട്ടങ്ങളാണ് നടത്തുന്നത്. വാർധക്യം നൽകുന്ന ശരീര മാറ്റങ്ങൾ മറയ്ക്കാൻ വിപണിയിൽ നിരവധി സൗന്ദര്യ സംവർധക വസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ജനിക്കുന്ന നാൾതൊട്ട് വാർധക്യത്തിലേക്ക് നാം നടന്നു കയറുകയാണ്. വാർധക്യത്തെ സന്തോഷത്തോടെ എതിരേൽക്കുന്നവർ അത് സുഖകരമായി അനുഭവിക്കും.

- നാം ഏതു കുടുംബത്തിൽ ആരോടൊപ്പം ജനിക്കണം എന്നത് നമുക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കാനാകില്ല. ആ കുടുംബത്തെയും ഉറ്റവരെയും നാം മനസ്സാ സ്വീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ നമുക്ക് സന്തോഷം ഉണ്ടാകൂ. ഉറ്റവർ എന്ന അവരുടെ അടയാളം നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാനാകില്ല.

- എല്ലാവർക്കും ഒരു അടയാളം ഉണ്ട്. ഈ നാട്ടുകാർ, ഈ ദേശത്തു വളർന്നവർ, ഈ സമൂഹത്തിൽ പിറന്നവർ, ഇത്ര പിൻബലം ഉള്ളവർ എന്നെല്ലാം. ഇതൊന്നും നമുക്ക് മാറ്റാനാകില്ല.

- അതേ പോലെ നമ്മുടെ രൂപവും നമുക്ക് മാറ്റാൻ പറ്റില്ല. ഉയരം, മുഖം, ചർമ്മത്തിന്റെ

നിറം തുടങ്ങി നമ്മുടെ രൂപത്തിന് ആധാരമായ ഒന്നും നമുക്ക് മാറ്റാൻ ആകില്ല. ചിലർ പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി ചെയ്തും തലയിൽ മുടി പിടിപ്പിച്ചും രൂപം മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. അവ ഒരളവു വരെ ഫലം തരും. 'എന്റെ രൂപം ഇതാണ്. ഇത് നന്നാണ്. ഈ അടയാളങ്ങളോടെ എല്ലാവരും എനെന്ന കാണാനാണ് എനിക്ക് ഇഷ്ടം' എന്ന് നിങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചാൽ മതി, അത് സന്തോഷം നൽകും.

- ഒരു ഉപാധിയും ഇല്ലാത്ത ബന്ധത്തിൽ നിന്നാണ് സ്നേഹം ഉണ്ടാകുന്നത്. എത്ര വലിയ സമ്മാനം നൽകിയാലും എത്ര ശ്രമിച്ചാലും ആരെയും നമ്മെ സ്നേഹിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കാൻ പറ്റില്ല. സ്നേഹം നൈസർഗികമായി ഉണ്ടാകണം.

- പ്രതിസന്ധികളെ പലരും കുറ്റപ്പെടുത്തും. ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ അവ ഒഴിവാക്കാനാകില്ല. നാം നമ്മുടെ യാത്രയ്ക്ക് ശരിയായ പ്ലാനിംഗ് നടത്തിയാൽ ദോഷകരമായ ആ സാഹചര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നത് തടയാനാകും.

- നാം എത്ര സമർത്ഥർ ആണെങ്കിലും സ്വർണ വില ഉയരുന്നത് തടുക്കാനാകില്ല. സാമ്പത്തിക രംഗത്ത് പലിശ നിരക്ക് കൂടുന്നതും വിലക്കയറ്റം ഉണ്ടാകുന്നതും നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാനാകില്ല. ആ മാറ്റങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് മാറുന്നതാണ് നമുക്ക് ഗുണകരം.



# ഇന്ന് ലഭിച്ച മനസംതുപ്തി

വൃദ്ധൻ ചിരിച്ചു. ‘പ്രത്യേകിച്ച് ഒന്നും സംഭവിച്ചില്ല. 80 വർഷങ്ങളായി ഞാൻ സന്തോഷം തേടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുകയായിരുന്നു. അത് കരഗതമായതേ ഇല്ല. എന്റെ മനസ്സിലാണ് അത് ഇരിക്കുന്നതെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായി. സംതുപ്തിയോടെ ജീവിതത്തെ സമീപിച്ചതിനാൽ സന്തോഷമായിരിക്കുന്നു,’ അയാൾ പറഞ്ഞു. നമ്മുടെ സന്തോഷവും സംതുപ്തിയും പുറമേ നിന്ന് ആരോ തരുന്നതാണ് എന്നാണ് പലരും കരുതുന്നത്. അവർ ഈ കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കണം...

ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ വസിച്ചിരുന്ന വൃദ്ധനെ കണ്ടാലേ ഭയം തോന്നും. എപ്പോഴും പുലമ്പിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ‘എങ്ങനെയുണ്ട്?’ എന്ന് ആരെങ്കിലും ചോദിച്ചാൽ മതി ഉച്ചി മുതൽ പാദം വരെയുള്ള രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പിറുപിറുക്കും. ‘ഇതില്ല,’ ‘അതില്ല’ എന്നൊരു പട്ടിക നിരത്തും. ശേഷം തന്റെ കുടുംബക്കാരെ കുറ്റപ്പെടുത്തും. ‘എല്ലാത്തിനും ആരുടെയെങ്കിലും സഹായം കാത്തിരിക്കേണ്ട അവസ്ഥയാണ്,’ എന്ന് നിരാശപ്പെടും.

എത്ര ഉത്സാഹത്തോടെ വരുന്ന വ്യക്തികളും രണ്ടു മിനിറ്റ് അയാളുമായി സംസാരിച്ചാൽ അവരുടെ എല്ലാ ഉത്സാഹവും നഷ്ടപ്പെടും. ഇത്തരത്തിൽ അദ്ദേഹം തന്നെ ചുറ്റിയുള്ള എല്ലാ ഇടങ്ങളിലും ദുഃഖം എന്ന വികാരം പ്രസരിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ അയാളോട് സംസാരിക്കാൻ എല്ലാവരും ഭയപ്പെട്ടു.

ഈ വൃദ്ധൻ എൺപത് വയസ്സ് കഴിഞ്ഞു. എൺപത്തിയൊന്നാം പിറന്നാൾ ആയി. പെട്ടെന്ന് അയാൾക്ക് എന്തോ മാറ്റം വന്നതു പോലെ. എപ്പോഴും ചിരിക്കുന്നു. അയാളുടെ നല്ല ചിരി ആ തെരുവുകെ മുഴങ്ങി. ‘അയാളുടെ മാനസിക നിലയിൽ മാറ്റം വന്നോ’ എന്ന് ഭയന്ന് ചിലർ അയാളെ പോയി നോക്കി. ആരോടും അയാൾ തന്റെ വിഷമങ്ങൾ പുലമ്പിയില്ല. അയാളുടെ മുഖത്ത് നല്ല പ്രകാശം.

ഗ്രാമവാസികൾ അയാളെ സംശയത്തോടെ നോക്കി. ‘എന്തുപറ്റി താങ്കൾക്ക്?’ ഒരാൾ തുറന്നു ചോദിച്ചു.

- ❖ സംതുപ്തി നമ്മുടെ ഉള്ളിലാണ് ഉള്ളത്. അത് നാം തന്നെ കണ്ടു പിടിക്കണം. നമ്മുടെ ചിന്തകൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കും. അതിനാൽ സംതുപ്തിയോടെ നല്ലത് ചിന്തിക്കണം.
- ❖ ദുഃഖവും സന്തോഷവും പകർച്ച വ്യാധി പോലെ പടരും. സന്തോഷം പരത്തുന്നവരാകണം നിങ്ങൾ.
- ❖ നാം എന്ത് നൽകുന്നുവോ അത് തിരികെ ലഭിക്കും. കരുണ പണച്ചെലവില്ലാതെ നൽകാൻ കഴിയുന്ന സമ്മാനമാണ്. അത് നൽകണം.
- ❖ ‘ഇതും കടന്നു പോകും’ എന്ന് ചിന്തിക്കണം. സംഭവിച്ചതോർത്ത് ദുഃഖിച്ചിരുന്നാൽ, വിഷമം മാറില്ല.
- ❖ ഭൂതകാലം നമുക്ക് മാറ്റാനാകില്ല. എന്നാൽ ഭാവി മാറ്റാനാകും.
- ❖ നാം ആരെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളല്ല.
- ❖ കാലമാണ് എല്ലാ മുറിവുകളും മായ്ക്കുന്ന മരുന്ന്. എല്ലാം കാലക്രമേണ ശരിയാകും എന്ന് വിശ്വസിക്കണം. ●

# സംതൃപ്തി



# Xമൊഴികളിൽ

[twitter.com/balasubramni1](https://twitter.com/balasubramni1)

നേടുന്നതിലും അധിക സംതൃപ്തി നൽകുന്നതിലാണ്.

[twitter.com/Rathi\\_Twitz](https://twitter.com/Rathi_Twitz)

എത്ര ധനം സമ്പാദിച്ചാലും ഒരാൾക്ക് സംതൃപ്തി വാങ്ങാനാകില്ല.

[twitter.com/SaranyaaaRaj](https://twitter.com/SaranyaaaRaj)

മനനിറവ് ഇല്ലെങ്കിലും നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്കു മുന്നിൽ മുഖനിറവായിരിക്കണം. നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവും നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് ഭംഗിയുള്ളതായി അനുഭവപ്പെടും.

[twitter.com/balasubramni1](https://twitter.com/balasubramni1)

പരിശ്രമിക്കാതെ ലഭിക്കുന്ന വിജയത്തേക്കാൾ പരിശ്രമിച്ച് ലഭിക്കുന്ന തോൽവിയാണ് സംതൃപ്തി നൽകുന്നത്.

[twitter.com/kavin\\_chandra](https://twitter.com/kavin_chandra)

എല്ലാവർക്കും എങ്ങനെയും ജീവിക്കാം... അതിൽ മനസംതൃപ്തി ഉണ്ടോ എന്നതിലാണ് ജീവിതം വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്.

[twitter.com/ShaniElangage](https://twitter.com/ShaniElangage)

സംതൃപ്തി ഉണ്ടെങ്കിൽ ജീവിതം എപ്പോഴും സന്തോഷകരമായിരിക്കും. വിഷമങ്ങൾ മനസ്സിൽ വച്ച് ജീവിച്ചാൽ ജീവിതം ദുഃഖകരമാകും.

[twitter.com/TruthAlone2](https://twitter.com/TruthAlone2)

സംതൃപ്തി എന്നത് പ്രകൃതിദത്തമായി നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഉള്ള ഗുണം. ആഡംബരം നമ്മെ ദുഃഖത്തിലാഴ്ത്തുന്ന സ്വയംകൃതാനർത്ഥം.

[twitter.com/Pk3Premnath](https://twitter.com/Pk3Premnath)

പ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു കാര്യം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന സംതൃപ്തിയിലും മികച്ചത് ആരിൽ നിന്നും ഒന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷമാണ്.

[twitter.com/SaranyaaaRaj](https://twitter.com/SaranyaaaRaj)

വിജയകരമായി ജീവിക്കുന്നതിനേക്കാൾ

മനസംതൃപ്തിയോടെ ജീവിക്കുന്നത് മികച്ചത്. കാരണം വിജയം മറ്റുള്ളവർ നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. മനസംതൃപ്തി നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നതാണ്.

[twitter.com/mugavaiyar](https://twitter.com/mugavaiyar)

‘മതി’ എന്ന വാക്ക് മനുഷ്യനെ പ്രബുദ്ധനാക്കുന്നു.

[twitter.com/Giri47436512](https://twitter.com/Giri47436512)

ബന്ധിത കയറിയതും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു സീറ്റിൽ ഓടി സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്ന മനസ്സ്, ധാരാളം സീറ്റുകൾ ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ ഏത് തെരഞ്ഞെടുക്കണമെന്ന ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകും. ധാരാളം വസ്തുക്കൾ കൈവശം ഉള്ളവരുടെ മാനസികാവസ്ഥയും ഇതു തന്നെ... പെട്ടെന്ന് മനസംതൃപ്തി നേടാൻ കഴിയില്ല.

[twitter.com/mekalapugazh](https://twitter.com/mekalapugazh)

ഇനി പണം വേണ്ട എന്ന് സംതൃപ്തിയോടെ പറയാനും എത്ര പണം ഉണ്ടെങ്കിലും അതു കൊണ്ട് എല്ലാം കിട്ടില്ല എന്ന് പറയുന്നതിനും താങ്കളുടെ പക്ഷം ധാരാളം ലക്ഷങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

[twitter.com/nineserene](https://twitter.com/nineserene)

സംതൃപ്തി ലഭിച്ചാൽ ജീവിതം എപ്പോഴും സന്തോഷകരമാകും. വിഷമങ്ങൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചാൽ ജീവിതം എന്നും ദുഃഖകരമാകും.

[twitter.com/Vivekviper1](https://twitter.com/Vivekviper1)

മനസ്സിന്റെ നിറവ് എന്നത് മണിപഴ്സിന്റെ നിറവിലാണ് ഉള്ളത്.

[twitter.com/manipmp](https://twitter.com/manipmp)

‘നമുക്കെന്താണ് ഒരു കുറവ്’ എന്ന അഭിമാനമാണ് നമ്മുടെ സംതൃപ്തി.

[twitter.com/Nagaraja\\_offl](https://twitter.com/Nagaraja_offl)

ആംബുലൻസിന് വഴി കൊടുക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ജീവൻ രക്ഷിച്ചതു പോലുള്ള ഒരു സംതൃപ്തി ഉണ്ടാകും.



## സംത്യപ്തി നൽകുന്ന ചിന്തകൾ

- ❖ ജീവിതത്തിൽ ഒന്നിനും ഗ്യാരണ്ടി ഇല്ല. ഈ നിമിഷത്തിൽ നിങ്ങളുടെ പക്കൽ സന്തോഷം ഉണ്ടോ? അത് എത്ര കാലം നിലനിൽക്കുമെന്ന് ഒരു ഗ്യാരണ്ടിയും ഇല്ല. ചെയ്യാവുന്ന ഒരേ ഒരു കാര്യം എന്തെങ്കിലും കൈവശം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ആസ്വദിച്ച് അനുഭവിക്കുക എന്നതാണ്. അത് നഷ്ടപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട അവസരവും നിങ്ങളുടെ പക്കലാണ് ഉള്ളത്.
- ❖ 'നാൽപതു വയസ്സിലേ മൂടി നറച്ചുവെന്ന്' വിഷമിക്കുന്നത് ഒരു വീക്ഷണം. 'നാൽപതു വയസ്സിലേ പലരും കഷണിയായി. നമുക്ക് ഇത്രയും മൂടിയെങ്കിലും ഉണ്ടല്ലോ' എന്ന് മനസംത്യപ്തി അടയുന്നത് മറ്റൊരു വീക്ഷണം. എപ്പോഴും പോസിറ്റീവ് ചിന്ത തെരഞ്ഞെടുക്കണം.
- ❖ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്തു തുടങ്ങിയാൽ ലോകത്തിലാർക്കും ഒരു മനസ്സമാധാനവും ഉണ്ടാകില്ല. നമ്മേക്കാൾ സൗകര്യങ്ങൾ ഉള്ള, നല്ല വീട് ഉള്ള, എല്ലാത്തിലും വിജയിക്കുന്ന, സുന്ദരമായ മുഖം ഉള്ള, നല്ല ജോലിയോ വ്യവസായമോ ചെയ്യുന്ന എത്രയോ പേർ ഉണ്ട്. അവരുടെ പക്കൽ ഉള്ളതൊന്നും നമുക്ക് ഇല്ലല്ലോ എന്ന തോന്നൽ വന്നാൽ അതിന് അവസാനമുണ്ടാകില്ല.

## സംത്യപ്തിക്ക് അഞ്ച് കൽപനകൾ

- ❖ ആരെയും ഉറച്ചുനോക്കി വിലയിരുത്തരുത്. നിരീക്ഷിച്ച് മനസ്സിലാക്കണം. നമുക്ക് വ്യത്യസ്തമായ താൽപര്യങ്ങൾ, ഇഷ്ടങ്ങൾ, കാഴ്ചപ്പാടുകൾ, ശീലങ്ങൾ ഉള്ളതു പോലെ അവർക്കും ഉണ്ടാകും. ആ വ്യത്യാസം മാനിക്കണം.
- ❖ ആരെങ്കിലും തെറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ ദേഷ്യപ്പെട്ട് അവരെ വഴക്ക് പറയരുത്. ആരും തെറ്റ് ചെയ്യണമെന്നു കരുതി ചെയ്യുന്നതല്ല. തെറ്റ് സംഭവിക്കുന്നതാണ്.
- ❖ എത്ര മോശമായ സാഹചര്യത്തിലും എത്ര വലിയ പ്രതിസന്ധിയിലും ആത്മവിശ്വാസം കൈവിടരുത്. അത് മാറ്റാൻ നമുക്ക് കഴിയും എന്ന ചിന്തയാണ് നമുക്ക് കരുത്താകുന്നത്.
- ❖ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷവും അഭിമാനവും നൽകുന്ന പ്രവർത്തികൾ മാത്രം ചെയ്യുക. മറ്റുള്ളവർ അതേപ്പറ്റി എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നുവെന്ന് ആലോചിക്കരുത്.
- ❖ ഇത് അന്ന് ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്ന് ഓർത്ത് പിന്നീട് പശ്ചാത്തപിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. ഇത് ഈ സമയത്ത് ചെയ്യാം എന്ന് ഉറച്ചു ഇറങ്ങുക. ഫലം എന്തായിരിക്കും എന്നോർത്തു വിഷമിക്കരുത്.



## ഇതിൽ നിറയുമോ?

കടൽക്കരയിൽ ഒരു കുട്ടി കരഞ്ഞു കൊണ്ടു നിൽക്കുകയാണ്. ആ വഴി പോയ ഒരു അധ്യാപകൻ കുട്ടിയെ കണ്ടു. 'എന്തിനു കരയുന്നു?' എന്ന് അന്വേഷിച്ചു. കുട്ടി ഒരു കപ്പ് കാണിച്ചു. 'ഈ കപ്പിനുള്ളിൽ മൊത്തം കടൽ വെള്ളവും അടക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. കഴിഞ്ഞില്ല. അതിനാലാണ് കരയുന്നത്' എന്ന് പറഞ്ഞു..

ഉടനെ അധ്യാപകനും കരയാൻ തുടങ്ങി. കുട്ടിക്ക് ആശയക്കുഴപ്പമായി. 'നിങ്ങൾ എന്തിനാണ് കരയുന്നത്?' കുട്ടി ചോദിച്ചു. 'ഈ വലിയ കടലിനെ നിന്റെ കൈയിലുള്ള ചെറിയ കപ്പിൽ അടക്കാമെന്ന് നീ കരുതുന്നു. എന്റെ പക്കലുള്ള എല്ലാ പുസ്തകങ്ങളും വായിച്ച്

❖ എല്ലാ വികാരങ്ങളും എപ്പോഴും പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട അവശ്യമില്ല. വിഷമവും ദേഷ്യവും വെറുപ്പും അടക്കി നിർത്താം. നിയന്ത്രിക്കാം. ചില അവസരങ്ങളിൽ അത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മാറി നിൽക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നം മറ്റൊരു കോണിലൂടെ നോക്കിക്കാണാം. കനിവോടെയുള്ള വാക്കുകൾ പലപ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളെ നേടിത്തരും. കഠിനമായ വാക്കുകൾ ദീർഘകാല ബന്ധത്തെയും നഷ്ടപ്പെടുത്തും.

❖ ദയയും സ്നേഹവും ഉള്ള ഒരു ഹൃദയത്തിൽ ഭയം എന്ന വികാരം ഉണ്ടാകില്ല. വ്യത്യസ്തം നോക്കാതെ എല്ലാവരോടും ദയ കാട്ടുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ തടസ്സം നിൽക്കുന്ന ഓരോ പ്രതിബന്ധവും തകർത്തു മുന്നേറാനുള്ള ശേഷി അതിനുണ്ട്.



### എന്തിൽ അഭിമാനിക്കണം.

കുളത്തിൽ വെള്ളം കുടിക്കാൻ പോയി ഒരു മാൻ. അപ്പോഴാണ് വെള്ളത്തിൽ തന്റെ പ്രതിബിംബം മാൻ കാണുന്നത്. അഴകായി പല ശാഖകളായി വിടർന്ന ഗംഭീരമായ തന്റെ കൊമ്പ് കണ്ട് അഭിമാനിച്ചു മാൻ. 'ഇത്ര സുന്ദരമായ കൊമ്പുകൾ ഒരു മൃഗത്തിനും ഇല്ല' എന്ന് മാൻ ഉള്ളിൽ വിചാരിച്ചു. അങ്ങനെ അതിന്റെ കാഴ്ച താഴെ കാലുകളിൽ പതിഞ്ഞു. 'ഇത്രയും മെലിഞ്ഞ് വളഞ്ഞാണല്ലോ ഇരിക്കുന്നത്' എന്ന് തന്റെ കാലുകളെ നോക്കി പറഞ്ഞു. തന്റെ ഭംഗി തന്നെ കാലുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതായി ചിന്തിച്ച് നിരാശപ്പെട്ടു.

കുളക്കരയിൽ വിശന്ന്, പതുങ്ങിയിരുന്ന ഒരു പുലി മാറിനെ വേട്ടയാടാൻ തുരത്തി. അവസാന നിമിഷത്തിൽ അത് ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ട മാൻ വേഗത്തിൽ ഓടി. എന്നാൽ ഒരു മരക്കൊമ്പിൽ മാറിന്റെ കൊമ്പ് പിണഞ്ഞു. അങ്ങനെ കുടുങ്ങിപ്പോയി. പുലി അടുത്തെത്തിയപ്പോഴാണ് മാറിന് ആ സത്യം ബോധ്യപ്പെട്ടത്. കാലുകളാണ് തന്നെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിച്ചത്. ഭംഗി എന്ന് അഭിമാനിച്ച കൊമ്പുകളാണ് അതിന്റെ മരണത്തിന് കാരണമാകാൻ പോകുന്നതും.

നമ്മുടെ പക്കൽ ഉള്ളതിൽ ഏത് ഓർത്ത് അഭിമാനിക്കണം എന്ന ബോധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ●

പൂർത്തിയാക്കി അവയിലുള്ള എല്ലാ അറിവും എന്റെ ബുദ്ധിയിൽ നിറയ്ക്കണമെന്ന് ചിന്തിച്ചു, കഴിഞ്ഞില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് കരയുന്നത്' എന്ന് പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം.

കുട്ടികൾക്കിടയിൽ നിർത്തിയ ആ പാത്രം കടലിലേക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞു. അധ്യാപകൻ അതിശയമായി. 'കടൽ എന്റെ പാത്രത്തിൽ അടങ്ങില്ല. എന്നാൽ കടലിൽ പാത്രം അടങ്ങും. അതിനാലാണ് അത് വലിച്ചെറിഞ്ഞത്,' കുട്ടി പറഞ്ഞു.

'മുതിർന്നവർക്കേ ഇനിയും മനസ്സിലാക്കാത്ത സത്യമാണ് നീ ബോധ്യപ്പെടുത്തിയത്. ഏത് സ്ഥലത്ത് എങ്ങനെ മനസംതൃപ്തി നേടാം എന്നതിന് നിന്റെ പ്രവൃത്തി ഉദാഹരണം.' എന്ന് പറഞ്ഞ് കുട്ടിയെ വണങ്ങി അധ്യാപകൻ.



ദൈവം ഒരു ദിവസം ഈ ലോകത്തെ ഒരു സർവാർത്ഥ അറിയിച്ചു. 'നന്മ ചെയ്തവരെ മാത്രമേ സ്വർഗത്തിലേക്ക് അയക്കൂ എന്ന നിബന്ധന ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുന്നു. സ്വർഗത്തിൽ വരാൻ ആഗ്രഹമുള്ള എല്ലാവർക്കും ഈ ആഴ്ച വരാം.' അതു കേട്ടതും എല്ലാവരും സ്വർഗത്തിലേക്ക് പോകാൻ തിരക്കു കൂട്ടി. സ്വർഗത്തിനു മുന്നിൽ വലിയ ക്യൂ രൂപപ്പെട്ടു.

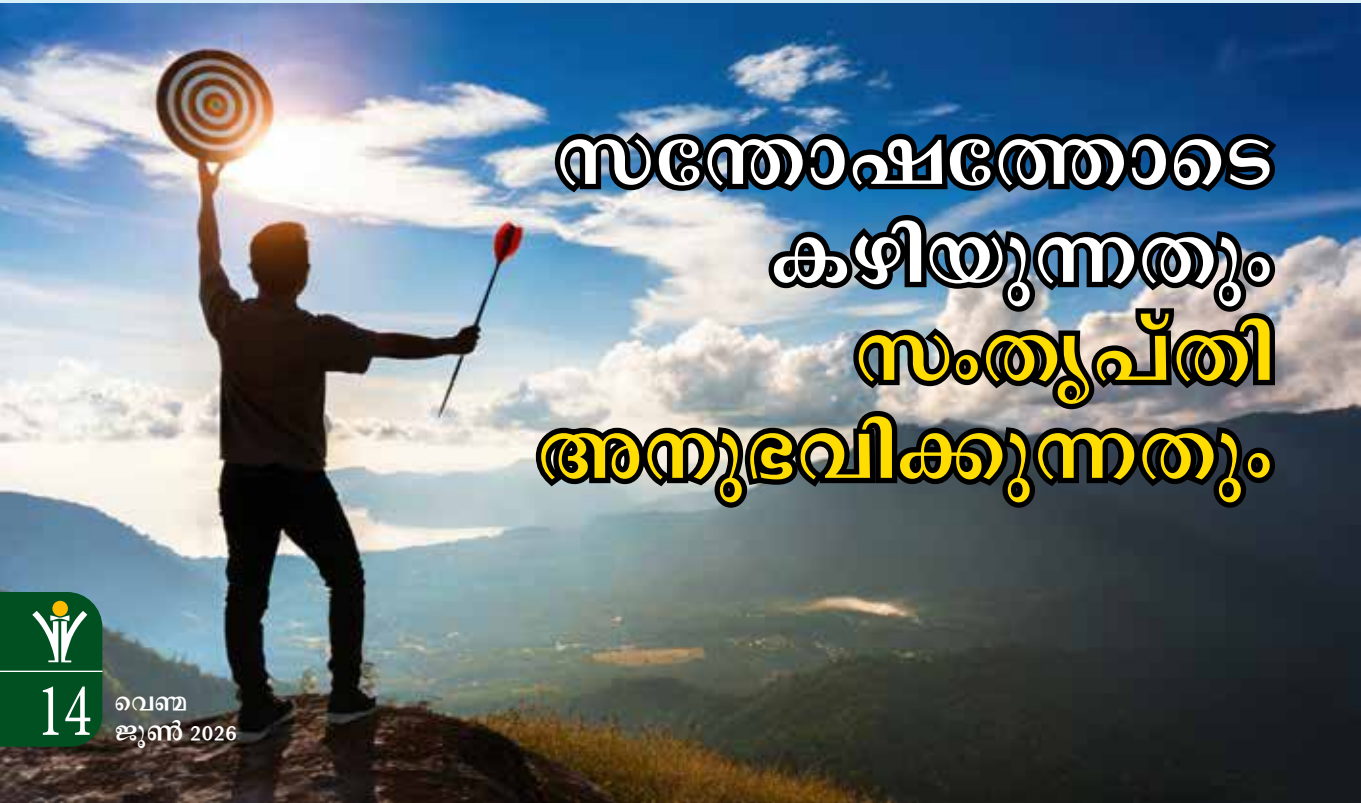
ഈശ്വരൻ ഇതു കണ്ട് അതീവ സന്തോഷത്തോടെ ലോകം ചുറ്റി വരാൻ തുടങ്ങി. അവിടെ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു വിറകുവെട്ടുകാരൻ തലയിൽ വലിയ ഒരു വിറകു കെട്ടുമായിപോകുന്നത് ദൈവം കണ്ടു. ദിവസവും വിറകു വിറ്റു കിട്ടുന്ന പണം കൊണ്ടാണ് വിറകുവെട്ടുകാരൻ കുടുംബം നോക്കുന്നതെന്ന് ദൈവത്തിന് അറിയാം. 'എല്ലാവരും സ്വർഗത്തിൽ പോകാൻ നെട്ടോട്ടമാണ്. നീ മാത്രം എന്താണ് വിറകു ചുമടുമായി നടക്കുന്നത്?' ദൈവം അയാളോട് ചോദിച്ചു.

'ഞാൻ ദിവസവും സ്വർഗത്തിൽ തന്നെയാണ് കഴിയുന്നത്. ദിവസം അധാനിക്കാൻ ശരീരത്തിന് നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ട്. ഈ ചെറിയ വരുമാനത്തിൽ മുന്നോട്ടു പോകാൻ ഭാര്യക്കും അറിയാം. കുട്ടികൾ ഞങ്ങളോട് നല്ല സ്നേഹത്തിലാണ് കഴിയുന്നത്. ഉറ്റവർക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും

അയൽവാസികൾക്കും ഞങ്ങളോട് നല്ല സ്നേഹമാണ്. ഇത്ര നല്ല ഒരു ഇടം വിട്ട് ഞാൻ എന്തിന് സ്വർഗത്തിൽ വരണം? ഇതിലും കൂടുതൽ സ്വർഗത്തിൽ എന്താണ് ഉള്ളത്?' ആ വിറകു വെട്ടുകാരൻ നൈസർഗികമായി ചോദിച്ചു.

സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ ലോകമാണ് സ്വർഗം. എന്നാൽ ഇവ രണ്ടും ഒരുമിച്ച് അനുഭവിക്കാൻ പലർക്കും യോഗമില്ല എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ഒരു നാൾ വിനോദയാത്രയ്ക്ക് പോയാൽ സന്തോഷം തോന്നും. അപ്രതീക്ഷിതമായി പണം ലഭിച്ചാൽ ചിലർ സന്തുഷ്ടരാകും. ഇങ്ങനെ പെട്ടെന്ന് സന്തോഷത്തിൽ ആറാടാൻ നിരവധി കാരണങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ആ സന്തോഷം നിരന്തരമായി മാറ്റാൻ പലർക്കും കഴിയുന്നില്ല. കാരണം സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും തമ്മിൽ വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ട് എന്നതു തന്നെ. ഇന്ന് ഒരു വാഹനം വാങ്ങിയാൽ സന്തോഷിക്കുന്ന ഒരാൾ അയൽക്കാരൻ അതിലും വലിയ വാഹനം വാങ്ങിയാൽ അസ്വസ്ഥനാകും. 'അയാളുടെ ആവശ്യത്തിന് അത്ര വലിയ വണ്ടി വാങ്ങിയതാകും. എനിക്ക് ഇത് മതി' എന്ന വിചാരം അവർക്കില്ലാതെ പോകുന്നു.

സന്തോഷം ചിലപ്പോൾ വരും ചിലപ്പോൾ പോകും. എന്നാൽ സംതൃപ്തി എന്നും എപ്പോഴും



# സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്നതും സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുന്നതും.

കൂടെ ഉണ്ടാകും. സന്തോഷം ഉണ്ടാകുന്നതപുറമേനടക്കുന്നപല സംഭവങ്ങൾ മൂലമാണ്. എന്നാൽ സംത്യപ്തി നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വികാരമാണ്. എന്ത് സംഭവം ഉണ്ടായാലും അതിനെ അത് ബാധിക്കില്ല. സന്തോഷം എന്നത് വൈകാരികമായി ഉച്ചസ്ഥായിയിൽ എത്തുന്ന ഉണർവാണ്. സംത്യപ്തി എന്നത് ഒരു മനോനിലയാണ്. എന്തെങ്കിലും ഒരു സമഭാവം നടക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രതികരണമാണ് സന്തോഷം. എന്നാൽ സംത്യപ്തി നമ്മുടെ മനസ്സിനുള്ളിൽ കുടിയിരിക്കുന്ന ശാന്തതയാണ്.



അപ്പോൾ എന്താണ് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്നും എന്താണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമെന്നും വ്യക്തമാകും. അത് പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ നിങ്ങൾ ചെയ്യും.

● നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുമായി എപ്പോഴും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം. അവരുടെ വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുകയും തോൽവുകളിൽ താങ്ങാകുകയും വേണം. അത് എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാനും സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാനും സഹായിക്കും.

സംത്യപ്തിയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ മുഖത്ത് എപ്പോഴും ഐശ്വര്യമുണ്ടാകും. പോസിറ്റീവ് ചിന്തകളോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും ഉത്സാഹത്തോടെ അവർ ജോലി ചെയ്യും. തനിക്കു ചുറ്റും സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ പറ്റി അവർക്ക് നല്ല ബോധ്യമുണ്ടാകും. തന്റെ വികാരങ്ങളും അഭിപ്രായവും എങ്ങനെ അറിയിക്കണം എന്നവർക്ക് നിശ്ചയം ഉണ്ടാകും. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അവർ ചെവി കൊടുക്കും. അവരുടെ നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രശംസിക്കും. വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കണം എന്ന് അവർക്ക് ബോധ്യമുണ്ടായിരിക്കും.

**അന്തരത്തിൽ സംത്യപ്തമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ വേണ്ട വഴികൾ ഏതെല്ലാമാണ്?**

● ജീവിതത്തിൽ എല്ലാവരോടും നന്ദി ഉണ്ടാകണം. അത് നിങ്ങളെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ കാര്യവും പോസിറ്റീവ് ആയി നോക്കാൻ സഹായിക്കും. എല്ലാവരോടും പോസിറ്റീവ് ആയി പെരുമാറുമ്പോൾ തൃപ്തികരമായ അനുഭവങ്ങൾ ആകും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുക.

● ജീവിതത്തിൽ അർത്ഥമുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ. ഓരോ പ്രവർത്തിയും സൂക്ഷ്മമായി ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുമ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സംത്യപ്തി ലഭിക്കും. അത് നിങ്ങളെ നിറവോടെ ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കും.

● അവർ ഇങ്ങനെ കഴിയുന്നു, ഇവർ ഇങ്ങനെയാണ് എന്നെല്ലാം താരതമ്യം ചെയ്യരുത്. നിങ്ങളോട് നിങ്ങൾ സത്യസന്ധത പാലിക്കുക.

● നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്? ജീവിതത്തിൽ എന്താണ് ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നെല്ലാം മനസ്സിലാക്കണം. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ മതിപ്പ് കൂടും. അത് സംത്യപ്തി നൽകും.

● ആരോഗ്യകരമായ ശരീരവും മനസ്സും ആണ് നിങ്ങളെ ദീർഘ കാലം സംത്യപ്തമായി ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി പിന്തുടരണം. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന പരിശീലനങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകണം. ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങണം.

● ഏതു കാര്യം ആണെങ്കിലും മാനസിക സംഘർഷം ഒഴിവാക്കണം. ഒരു കാര്യം വിപരീതമായാണ് സംഭവിച്ചത് എങ്കിലും ഇത് ഇതുമൂലമാണ് നടന്നത് എന്ന് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കണം. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്ന ഓരോ വാക്കിന്റെയും പിന്നിൽ ഇതാകുമോ കാരണം എന്നാലോചിച്ച് അവരുടെ ചൊല്ലിന്റെ ഗൂഢാർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

● കഴിഞ്ഞ കാലത്തിൽ ജീവിക്കരുത്. നിങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകൾ പഠിച്ച് അത് തിരുത്താൻ കിട്ടിയ അവസരമായി അതിനെ കാണണം. എന്ത് മോശമായത് നടന്നാലും അതൊരു ദുഃസ്വപ്നമായി കണ്ട് ഒഴിവാക്കുക. ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കുക. ഭാവിയിൽ കൈവരിക്കേണ്ട ഇടത്തെ പറ്റി ശ്രദ്ധ പുലർത്തണം. ഇത് പരിശീലിക്കുന്നതും പിന്തുടരുന്നതും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ്. എന്നാൽ ഇങ്ങനെ ജീവിച്ചാൽ എപ്പോഴും സംത്യപ്തി ഉണ്ടാകും.

# സംതൃപ്തിയോടെ ജീവിക്കാൻ മഹത്തയ 10 വഴികൾ



ഒരാൾക്ക് സംതൃപ്തി നൽകുന്നത് എന്താണ്? പണം, ആദരണം, ഭൂമി എന്നിങ്ങനെ ജീവിതാവശ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നത്... ഇഷ്ടപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ നേടുന്നത്... പദവികൾ, വിജയങ്ങൾ എന്നിവ ഒന്നും തന്നെ ഒരാൾക്ക് സംതൃപ്തി നൽകുന്നതിനു കാരണമാകുന്നില്ല എന്ന് വിവിധ ഗവേഷണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ചില നല്ല ഗുണങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തർക്കും സംതൃപ്തി നൽകുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ള ഗുണങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നു.

**മനസ്സു പറഞ്ഞത് അനുസരിക്കണം:** എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ സുപ്രധാനമായ തീരുമാനം എടുക്കേണ്ട സാഹചര്യം വരും. മുന്നിൽ ഉള്ള രണ്ടോ മൂന്നോ പാതകളിൽ ഏതു തെരഞ്ഞെടുക്കണം എന്ന സംശയം ഉണ്ടാകും. ഫലം എന്താകും എന്നും അവ എങ്ങനെ നമ്മെയും മറ്റുള്ളവരെയും ബാധിക്കും എന്നും നോക്കി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കണം. എന്നാൽ അതിലും പ്രധാനമായി നിങ്ങളുടെ മനസ്സു പറയുന്നത് അനുസരിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള തീരുമാനം എടുക്കണം. നിങ്ങളുടെ തീരുമാനം ശരിയായ ഫലം തരുന്നില്ലെങ്കിൽ അതോർത്തു വിഷമിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ മാറ്റാൻ നിങ്ങൾക്ക്

കഴിയും. അവസരങ്ങൾ കൈവിട്ടുകളയുന്നവരുടെ ജീവിതം മാറില്ല.

**എല്ലാവരോടും നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കണം:** ഓരോരുത്തരുടെയും ചിന്തയുടെ വേഗം അനുസരിച്ചാണ് അവരുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ അളവും. ഓരോ ദിനവും ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന അസുലഭ സന്ദർഭങ്ങൾ കൈവിട്ടു കളയരുത്. രാവിലെ റോഡിൽ ട്രാഫിക് കുറവാണ്ോ? സന്തോഷിക്കുക. രാവിലെ പ്രഭാത ഭക്ഷണം നന്നായിയെങ്കിൽ അതിലും സന്തോഷിക്കണം. സുഹൃത്തുക്കൾ തമാശയായി എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞുവോ? ചിരിച്ചു സന്തോഷിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന ഓരോ കാര്യത്തിനും നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കണം. ഇത് സന്തോഷം തരുമെന്നു മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകുകയും ചെയ്യും.

**നിങ്ങളെ അംഗീകരിക്കണം:** നിങ്ങളുടെ ശീലങ്ങൾ, ഗുണങ്ങൾ, തെറ്റുകൾ, രൂപം, സംസാരം നടപ്പ്, താൽപര്യങ്ങൾ എല്ലാം കലർന്നനിങ്ങൾ എന്ന അടയാളത്തെ അതേപടി സ്വയം സ്വീകരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ബലഹീനതകളും കുറവുകളും ആലോചിച്ച് നിങ്ങൾ അപകർഷതയിലാകരുത്. ഈ ബലഹീനതകളോടെ നിങ്ങളെ മാനിക്കുന്നവർ സ്വീകരിക്കട്ടെ. നിരാകരിക്കുന്നവർ നിരാകരിക്കട്ടെ.

നിങ്ങളുടെ ഈ പ്രത്യേകതകളുടെ പേരിൽ നിങ്ങൾ ആരോടും മാപ്പ് ചോദിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. നിങ്ങളെ അറിയുന്ന ഉറവർ നിങ്ങളെ സ്വീകരിക്കും.

**അവശ്യമായ പണം കണ്ടെത്തണം:** നിങ്ങളുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകാത്ത വിധം അവശ്യമായ പണം സമ്പാദിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി വീട്, ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, വിദ്യാഭ്യാസം, ചികിത്സാ ചെലവ് തുടങ്ങിയവ എല്ലാം നിങ്ങളുടെ വരുമാനത്തിൽ ഒതുങ്ങുന്ന ജീവിതം സന്തോഷകരമായിരിക്കും. അതിനും അപ്പുറം സമ്പാദിക്കുന്നത് സന്തോഷം തരും എന്ന് കരുതരുത്.

**ശരീരത്തിനും സന്തോഷം അവശ്യം:** നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ മസ്തിഷ്കത്തിനു മാത്രമാണ് സന്തോഷം വേണ്ടത് എന്ന് കരുതരുത്. ശരീരത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗത്തിനും ഈ വികാരം അവശ്യമാണ്. ക്രമമായുള്ള വ്യായാമം, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, നല്ല ഉറക്കം ഇവ മൂന്നും സന്തോഷം അധികരിക്കാൻ സഹായകമായ കാരണങ്ങൾ ആണെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. രാത്രി നന്നായി ഉറങ്ങുന്നവർ ദിവസം മുഴുവൻ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു എന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നു.

**ഉറവരുമായി അടുത്തിടപഴകണം:** ജോലിക്കായി പലരും ദൂരദേശങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നു. ഇവരേക്കാൾ സ്വന്തം നാട്ടിൽ ഉറവരോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ജീവിക്കുന്നവരാണ് സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്ന തെന്ന് ഒരു പഠനം പറയുന്നു. അയൽപക്കത്തു ഉള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് അവർക്ക് ഒപ്പമാണെന്ന് കരുതി സന്തോഷിക്കുന്നവരും ധാരാളം.

**എളിയവരോട് ദയ കാട്ടുക:** സഹായം ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് നിങ്ങളാൽ കഴിയും വിധം സഹായം നൽകുന്നത് നിങ്ങൾ അറിയാതെ

തന്നെ ഉള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നൽകും എന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് പുസ്തകം നൽകുന്നതും തണുപ്പ് സഹിക്കാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്ന വ്യഭാർക്ക് കമ്പിളി നൽകുന്നതും നല്ല ഉദാഹരണങ്ങൾ ആണ്.

**അർത്ഥവത്തായി സംസാരിക്കണം:**

എന്നും നിങ്ങൾ കാണുന്ന സുഹൃത്തുക്കളുമായി രാഷ്ട്രീയം, നാട്ടു കാര്യങ്ങൾ, ഓഫീസ് പരദുഷണങ്ങൾ, സിനിമ എന്നിവയ്ക്കും അപ്പുറം അർത്ഥവത്തായ വിഷയങ്ങൾ സംസാരിച്ചിട്ട് എത്ര നാളായി എന്ന് എണ്ണി നോക്കുക. സുഹൃത്തുക്കളോടും ബന്ധുക്കളോടും അർത്ഥവത്തായ സംഭാഷണം നടത്തുക നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം ഉണ്ടാകും നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുന്നവർക്കും സന്തോഷം ഉണ്ടാകും. അത് എങ്ങും പടരും.

**എപ്പോഴും മനഹാസത്തോടിരിക്കുക:** നിങ്ങൾ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിലും ദുഃഖത്തിൽ കഴിയുകയാണെങ്കിലും മനഹാസം കൈവിടരുത്. മനഹാസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനോനില സന്തോഷകരമായി മാറുന്നുവെന്നു ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു. മനഹാസത്താൽ വേദനയെ തുരത്താം.

**ജോലിയിൽ സംതൃപ്തി വേണം:** ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ ഉള്ള സംതൃപ്തി സന്തോഷത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഏതുജോലിയിൽ ആണെങ്കിലും അത് മികവോടെ ചെയ്യണം. സുഹൃത്തുക്കൾ, ഉറവർ എന്നിവരോടുള്ള ബന്ധം നന്നായി പരിപാലിക്കണം. ജോലി നിങ്ങളുടെ അടയാളമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ജോലിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള അന്വേഷണം തുടരണം. എന്നാൽ ഈ അന്വേഷണം നടത്തുമ്പോൾ ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയിലുള്ള ശ്രദ്ധ കുറയ്ക്കരുത്. നാളത്തെ സന്തോഷത്തിന് ഇന്നത്തെ സന്തോഷം ബലികഴിക്കരുത്.





# വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോള്യം 8

ലക്കം 10

ജൂൺ 2026

ഓണററി എഡിറ്റർ

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

പത്രാധിപർ

**ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ**

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

**സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്**

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

**വേണുഗോപാൽ എസ്**

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്,

നം. 188, ഗ്രൗണ്ട് ഫ്ലോർ,

14-ആമത് ക്രോസ് സ്ട്രീറ്റ് ജങ്ഷൻ,

ഡിഫെൻസ് കോളനി,

ഈക്കാട്ടുതാങ്കൽ,

ചെന്നൈ - 600 032

മൊബൈൽ - 9952920801

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവ്വമുള്ള 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

## സംതൃപ്തിയുടെ തലങ്ങൾ

ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഓണം പോലെ... സംതൃപ്തിയെ ഇത്ര ഭംഗിയായി നിർവചിക്കുന്ന മറ്റൊരു വാക്യം ഇല്ല. വലിയ വിജയങ്ങളോ സൗഭാഗ്യങ്ങളോ സ്ഥാനമാനങ്ങളോ അല്ല സംതൃപ്തി നിർണയിക്കുന്നത്. അവ പരിമിതമായ തോതിൽ സന്തോഷം നൽകുമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ ഹാർഷോന്മാദം സമ്മാനിക്കുമായിരിക്കും. എന്നാൽ നമുക്ക് ഉള്ളതു കൊണ്ട് ജീവിക്കാനുള്ള മനസ്സ് പോലെ സംതൃപ്തി നൽകുന്ന മറ്റൊന്നുമില്ല. അത് മനനിറവുതന്നെയാണ്. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് വരുന്ന ഒന്ന്.

ആഗ്രഹങ്ങളാണ് മനുഷ്യന്റെ ശാപം എന്ന് ബുദ്ധ ദർശനം പറയുന്നു. ആ ആഗ്രഹങ്ങളെ അടക്കിയാലേ നമുക്ക് നിർവചനം ലഭിക്കൂ. ആഗ്രഹങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയോ അധ്വാനം നിർത്തുകയോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുകയോ പരിശ്രമങ്ങൾ തുടരാതിരിക്കുകയോ അല്ല ഇതിനു വേണ്ടത്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ കുറിച്ചും ലക്ഷ്യങ്ങളെ പറ്റിയും ഉന്നതമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് ആണ് വേണ്ടത്. നമ്മുടെ കഴിവും സാധ്യതകളും പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി മുന്നോട്ടു പോകുന്നതിന് ഒപ്പം ഓരോന്നും എവിടെ അതിരുകൾ പിടിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ എവിടെ അതിന് ഒരു നിയന്ത്രണം വേണം എന്ന നിശ്ചയം നമുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം.

അതിസങ്കീർണ്ണമായ ഈ ലോകത്തിൽ ഒഴുക്കിനൊത്ത് സഞ്ചരിച്ചില്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ നാം മറുകര താണ്ടില്ല. എന്നാൽ അതോടൊപ്പം നമ്മെ സ്വയം രക്ഷിക്കാനും നമ്മുടേതായ ഒരു ലോകം കാണാനും നമുക്ക് കഴിയണം. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ നിന്ന് വരുന്ന ആ ലക്ഷ്മണ രേഖയാകട്ടെ സംതൃപ്തിയുടെ അളവുകോൽ. സന്തോഷം വരും, പോകും. ജീവിതത്തിൽ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും എപ്പോഴും ഉണ്ടാകും. പക്ഷേ സംതൃപ്തിയുള്ള ഒരു മനസ്സിനെ കീഴടക്കാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല. ആ ജീവിത സംതൃപ്തിയാകട്ടെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം.



**RAMYYAM<sup>®</sup>**  
SAREES • KURTIS

# CHETTINAD

COTTON SAREES



# CULTURE CLUB<sup>®</sup>

MATCHING DHOTIS • SHIRTS





# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS





*m* | *mrithu*<sup>®</sup>  
Bamboo Towels  
by



**SOFTNESS**  
that hugs you back



**RAMRAJ**  
കോൺ  
ഇന്ത്യയുടെ സമ്പദ്കാലം

**നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ  
വെൺ എത്തണ്ടേ?**

# വെൺ

## വരിക്കാരാകൂ



‘ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക  
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്’ എന്ന  
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ  
മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും  
എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്  
വെൺ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യ  
മായ നിധി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട  
ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



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

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

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAIL 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.

### വെൺ

രാ.രാജ് വി ടവർ.

10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,

തിരുപ്പൂർ-641 604

email: venmail@ramrajcotton.net

**സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും  
വെൺ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ  
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.**

ഫോൺ:

**0421-4304106, 98422 74137**

## ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് വെണ്യുടെ വരിക്കാരാകാം.

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം

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

Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ  
ബാങ്കിങ് ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ  
നൽകിയിരിക്കുന്ന വെണ്യുടെ 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:**

**Venmail**

**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

(ആരാംക്ലാസിനുമുകളിൽ 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 വയസ്സിനുമുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം.  
സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ  
തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം.)

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



# അർത്ഥവത്തായ ആത്മസംതൃപ്തി നേടണം.

അത്യാർത്തി പുണ്ട ഒരു എലി ഒരു കർഷകന്റെ വീട്ടിനരികിലെ ഒരു മാളത്തിൽ വസിച്ചു വന്നു. കർഷകന്റെ വീട്ടിൽ ചാക്കു കണക്കിന് ധാന്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ ഇടയ്ക്കിടെ ഭക്ഷിച്ച് അത് ജീവിച്ചു.

ഒരു ദിവസം ആ എലി കർഷകന്റെ വീട്ടിൽ ഒരു പാത്രം നിറയെ കപ്പലണ്ടി വച്ചിരിക്കുന്നത് കണ്ടു. എണ്ണയാട്ടാനായി തയാറാക്കി വച്ച കപ്പലണ്ടി കണ്ടതും അതിന് കൊതി മുത്തു. പക്ഷേ പാത്രം നന്നായി അടച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു.

എലി സാമർത്ഥ്യത്തോടെ ആ പാത്രത്തിന്റെ മുകളിൽ കയറി. ചുവരോരം ചേർന്ന് ആ പാത്രത്തിന്റെ മൂടിക്ക് താഴെയുള്ള ദ്വാരം വഴി ഉള്ളിൽ കടന്നു. ഒരു പാത്രം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കപ്പലണ്ടി കുമ്പാരത്തിൽ താൻ മാത്രമാണ്

ഉള്ളതെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടതും അതിന് സന്തോഷം താങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഏറെ നേരം വയറു നിറച്ച് കഴിച്ച ശേഷവും അതിന്റെ ആഗ്രഹം അടങ്ങിയില്ല. വായിലും നിറയെ കപ്പലണ്ടി അടക്കിക്കൊണ്ട് പുറത്തേക്കിറങ്ങാൻ ശ്രമിച്ചു.

പക്ഷേ, ആ ചെറിയ ദ്വാരത്തിലൂടെ അതിന് പുറത്തിറങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. വരുമ്പോൾ ഒട്ടിയിരുന്ന അതിന്റെ വയർ ഇപ്പോൾ നിറഞ്ഞ് വീർത്തിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ആ ദ്വാരത്തിലൂടെ പുറത്തിറങ്ങാൻ കഴിയാതെ ബുദ്ധിമുട്ടി. പല തവണ ശ്രമിച്ചിട്ടും കഴിയാതെ വന്നപ്പോൾ പാത്രത്തിനുള്ളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയോ എന്ന ഭയം പിടികൂടി. അത് കരയാൻ ആരംഭിച്ചു.

ആ വഴി വന്ന ഒരു പല്ലി ഈ ശബ്ദം കേട്ട്

എലിയുടെ അടുത്ത് എത്തി. 'എന്തിനാ കരയുന്നത്?' എന്ന് ചോദിച്ചു. എലി സംഭവിച്ചത് പറഞ്ഞപ്പോൾ, 'നീ വയർ നിറയെ കഴിച്ചതിനാലാണ് ഈ പ്രശ്നം. അൽപ നേരം കരയാതെ പാത്രത്തിൽ തന്നെ ഇരിക്കൂ. കഴിച്ചത് ദഹിച്ച് വയർ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ പുറത്തിറങ്ങാം' എന്ന് സമാധാനപ്പെടുത്തി പല്ലി പോയി.

എലി കരഞ്ഞ് തളർന്ന് ഉറങ്ങിപ്പോയി. പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ ഉറക്കമുണർന്നപ്പോൾ അതിന്റെ വയർ ചുരുങ്ങിയിരുന്നു. രക്ഷപ്പെടാം എന്ന് കരുതി ദ്വാരത്തിലേക്ക് കടന്ന എലിക്ക്, പാത്രം നിറയെ കപ്പലണ്ടി കണ്ടപ്പോൾ വീണ്ടും മനസ്സ് മാറി. 'അൽപം കഴിച്ചിട്ട് പോകാം' എന്ന് പറഞ്ഞ് കൊറിക്കാൻ ആരംഭിച്ചു. താൻ ഈ പാത്രത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തു പോകേണ്ടതുണ്ട് എന്ന കാര്യം മറന്ന് വീണ്ടും മൂക്കു മുട്ടെ കഴിച്ചു. ഇപ്പോഴും വയർ വീർത്തതിനാൽ അതിന് പുറത്തിറങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. 'എന്നെ ആരും പിടികൂടിയിട്ടൊന്നും ഇല്ലല്ലോ. നാളെ പോകാം' എന്ന് അത് ചിന്തിച്ചു. കപ്പലണ്ടി കഴിച്ച സന്തോഷത്തിൽ അത് ഉച്ചത്തിൽ പാടിയപ്പോൾ അതു കേട്ട് അതു വഴി വന്ന പൂച്ച അതിനെ പിടിച്ച് കൊന്നു തിന്നു.

അത്യാഗ്രഹം എപ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടൻ നൽകും. സംത്യപ്തി എന്നത് ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്ത കാരണങ്ങളും ചുറ്റുപാടുകളും കൊണ്ട് ഉണ്ടാകും. സംത്യപ്തിയും പൂർണ്ണതയും നൽകുന്ന ചില കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ജീവിതത്തിൽ സമാധാനം ലഭിക്കും.

**അർത്ഥവത്തായ ബന്ധങ്ങൾ:** കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, ബന്ധുക്കൾ, അയൽപക്കക്കാർ, സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാവരോടും അർത്ഥവത്തായ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കണം. സ്നേഹപൂർവ്വം സംസാരിക്കണം. 'നാം ഒരു സമൂഹത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി സഹവർത്തിത്തത്തോടെ ജീവിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ ക്ഷേമത്തിൽ കരുതൽ ഉള്ള ഇത്രയും ആൾക്കാർ ഉണ്ട്' എന്ന ബോധ്യം പൂർണ്ണത നൽകും.

**വ്യക്തിഗതമായ വളർച്ച:** നിങ്ങൾ ഏത് മേഖലയിലായിരുന്നാലും, അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പുതിയ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൃത്യസമയത്ത് കൈവരിക്കുകയും പുതിയ കഴിവുകൾ വളർത്തുകയും വേണം.

അഭിരുചികൾ കൈവരിക്കുകയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പൂർണ്ണത നൽകും.

**ആരോഗ്യം പ്രധാനം:** ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് തൃപ്തി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ, നമ്മുടെ ശാരീരിക, മാനസിക ആരോഗ്യം പൂർണ്ണമായിരിക്കണം. ഇവ രണ്ടും നമുക്ക് ഉണ്ടെങ്കിൽ, എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും മനസംത്യപ്തി ലഭിക്കും.

**മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കൽ:** മറ്റുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമായ സമയത്ത് സഹായം ചെയ്യുന്നതും സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും നമുക്ക് മികച്ച സംത്യപ്തി നൽകും. സമൂഹത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമായി ചലനം സൃഷ്ടിക്കുന്നു എന്ന് മറ്റുള്ളവർ അഭിനന്ദിക്കും. അത് നൽകുന്ന മനസംത്യപ്തി മറ്റൊന്നും നൽകില്ല.

**അർത്ഥവത്തായ ജോലി:** ജോലി അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ ആസ്വദിച്ച് ചെയ്യേണ്ടതും അത് അർത്ഥവത്തായി മാറ്റേണ്ടതും അവശ്യം. ഏത് ജോലിയും പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ ചെയ്താൽ, ആ അർപ്പണബോധം അതിനെ മികവുറ്റതാക്കും. ഒരു ജോലി ചെയ്ത് പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ ലഭിക്കുന്ന മനസംത്യപ്തി നമ്മെ സന്തോഷമുള്ള മനുഷ്യരാക്കി മാറ്റും.

**സന്തുലിതാവസ്ഥ പ്രധാനം:** ജോലി, വ്യക്തിഗത ജീവിതം, വിനോദോപാധികൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തിനും വേണ്ടത്ര സമയം നൽകി സന്തുലിതാവസ്ഥ പാലിക്കണം. സംഗീതം, പുസ്തകം, ഭാഷകൾ എന്നിങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ആസ്വാദനത്തിന് അനുയോജ്യമായ ഒന്ന് ചെയ്യാൻ സമയം മാറ്റിവയ്ക്കണം. ജീവിതം ആസ്വദിച്ച് ജീവിക്കുന്നു എന്ന തൃപ്തി ഇത് നൽകും.

**സമ്പാദിക്കണം:** പണം കൊണ്ടു മാത്രം എല്ലാം നേടാൻ കഴിയില്ല. പക്ഷേ വേണ്ടത്ര പണം ഉണ്ടെങ്കിൽ, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട് നമുക്ക് ഉണ്ടാകില്ല. അതിനാൽ, ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ അളവിൽ പണം സമ്പാദിക്കണം.

**കരുണ കാണിക്കണം:** മറ്റുള്ളവരോട് കരുണ കാണിക്കുന്നതു പോലെ നിങ്ങളോടും ധാരാളം കരുണ കാണിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ബലവും ബലഹീനതയും തിരിച്ചറിയണം. ബലഹീനത തിരുത്തുകയും ബലങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് കൂടുതൽ മനസംത്യപ്തി നൽകും. ●

മനസ്സിന് തെളിമ ഉണ്ടെങ്കിൽ, കൊടുങ്കാറ്റിനെ പോലും ശാന്തമായി നേരിടാം. പക്ഷേ ആ മനസ്സമാധാനം അത്ര എളുപ്പത്തിൽ ലഭിക്കാറില്ല. ദുഃഖവും ഉൽക്കണ്ഠയും അകറ്റി മനസ്സിനെ ശാന്തമായി നിലനിർത്താൻ ചില ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരണം:

- മധുരതരമായ സംഗീതം മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കും. എന്തും കരുതലോടെ ശ്രദ്ധിച്ച് കാര്യങ്ങൾ മികവോടെ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും.
- പ്രാണായാമം ശീലിക്കുന്നത് നല്ലത്. ശ്വാസകോശത്തിൽ ശുദ്ധവായു നിറയുമ്പോൾ, മനസ്സും ശാന്തമാകും.
- പ്രകൃതിരമണീയതയിൽ നടക്കാൻ പോകുന്നതും അതിരാവിലെ സൂര്യകിരണങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ഏൽക്കുന്നതും രക്തയോട്ടം മികവുറ്റതാക്കും. മനസ്സിന് സമാധാനം നൽകും.
- പ്രകൃതിഭംഗികൾ ആസ്വദിക്കുന്നതും പക്ഷികളുടെ കളികളെ നാദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതും മനസ്സിന് ഉണർവ് നൽകും. വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി കളിക്കുന്നതും ഇതിന് സഹായിക്കും.
- 'ഇത് ഇങ്ങനെയാണ്' എന്ന് ചില കാര്യങ്ങൾ അംഗീകരിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം, മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടും.

# മനസ്സമാധാനം നട്ടുവളർത്താം



● വാലും തുമ്പും ഇല്ലാതെ ഒരു കാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് വിജയിക്കില്ല. നമുക്ക് തൃപ്തിയും നൽകില്ല. അങ്ങനെ മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടും. എന്തു ചെയ്താലും അത് പൂർണ്ണ മനസ്സോടെ ചെയ്യണം.

● നമ്മോടും മറ്റുള്ളവരോടും ഉപാധികളില്ലാത്ത സ്നേഹം കാണിക്കണം. പ്രതീക്ഷകൾ വെച്ച് സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ, നിരാശ ഉണ്ടാകാം. അത് മനസ്സ് ഉലയ്ക്കും.

● 'ഇത് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമോ', 'അതു കൊണ്ട് പ്രശ്നം ഉണ്ടാകുമോ' എന്നിങ്ങനെ എന്തിനെ യെങ്കിലും കുറിച്ചു ചിന്തിച്ച് അനാവശ്യമായ ഉൽക്കണ്ഠ ചുമക്കരുത്. ഓരോ നിമിഷത്തിലും സന്തോഷിക്കാനുള്ള ചുറ്റുപാട് ഉണ്ടാക്കണം. എന്തും സന്തോഷത്തോടെ നേരിട്ടാൽ, മനസ്സിന്റെ ഭാരം കുറയും.

● കൃത്യമായി മെഡിക്കൽ പരിശോധനകൾ നടത്തി ശരീരം ആരോഗ്യത്തോടെ സൂക്ഷിക്കണം. മനസ്സമാധാനത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ശാരീരികസ്ഥിതിയും അവശ്യം.

● രാത്രി ചുരുങ്ങിയത് 7 അല്ലെങ്കിൽ 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം. നല്ല ഉറക്കം മനസ്സമാധാനത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

● ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യം ചിട്ടപ്പെടുത്തണം. സംഭവിച്ചത് ഓർത്ത് ദുഃഖിക്കാതെ, ഭാവിയെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടാതെ, ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കണം.

● പരാജയങ്ങൾ വിജയത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ ലഭിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളായി കരുതണം. 'ഇതും കടന്നു പോകും' എന്ന ചിന്തയോടെ എന്തിനെയും സമീപിക്കണം. നിങ്ങളെ ആരുമായും താരതമ്യം ചെയ്ത് നോക്കരുത്. മനസ്സമാധാനം ലഭിക്കും.

● എന്തും മറ്റുള്ളവരുമായി സഹകരിച്ച് ചെയ്യുമ്പോൾ സന്തോഷം ലഭിക്കും. 'ഇത് ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം' എന്ന നിർണ്ണയത്തോടെ ചെയ്യുമ്പോൾ മനസംതൃപ്തി ലഭിക്കും. ഇവ രണ്ടും മനസ്സിന് സമാധാനം നൽകും. ●

# ഭക്ഷണത്തിലൂടെ മനസംതുപ്തി നേടണം.



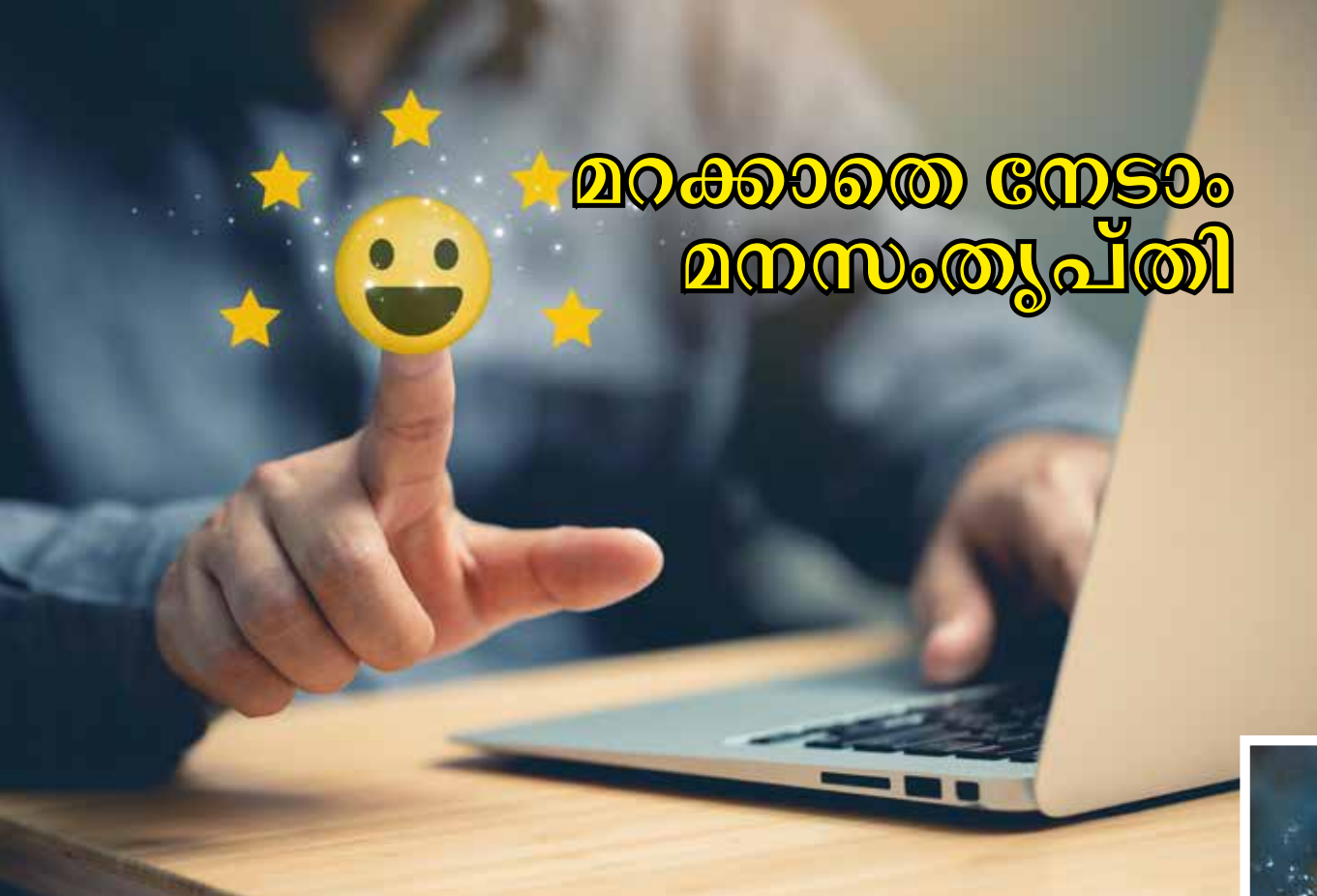
നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിനും നമ്മുടെ മാനസികാവസ്ഥയ്ക്കും അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്. ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ എങ്ങനെയാണ് മാറ്റുന്നത്? ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ ചില വസ്തുതകൾ നോക്കാം...

- ❖ കലോറി കുറഞ്ഞ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം. കൂടുതൽ കൊഴുപ്പും ഉപ്പും അടങ്ങിയ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. മാനസിക സമ്മർദ്ദവും ടെൻഷനും കുറയും.
- ❖ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ശീലം മാറ്റിയാൽ, ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും അതിന്റെ ഫലങ്ങൾ അറിയാൻ രണ്ട്, മൂന്ന് ആഴ്ചകൾ എടുക്കും. അതു വരെ കാത്തിരിക്കണം.
- ❖ പ്രാതൽ ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്. ദേഷ്യം, ക്ഷീണം, ഓർമ്മക്കുറവ് എന്നിവ അധികരിക്കും.
- ❖ ഓരോ നേരത്തെ ഭക്ഷണവും കൃത്യ സമയത്ത് കഴിച്ചാൽ രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് മികവുറ്റതാകും. മാനസികാവസ്ഥയും മികച്ചതാകും.
- ❖ കൂടുതൽ മധുരം അടങ്ങിയ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ കഴിച്ചാൽ, രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര കുതിച്ചുയരുകയും താഴുകയും ചെയ്യാം. അതിനനുസൃതമായി മാനസിക നില മാറും.
- ❖ മനസ്സിന് ഉത്സാഹം നൽകാൻ വിറ്റാമിൻ ഡി സഹായിക്കും. ഇതിന് കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാൽ, സോയാ പാൽ, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, കുമിൾ എന്നിവ കഴിക്കണം.
- ❖ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ വിറ്റാമിൻ ബി 12 സഹായിക്കും. പാൽക്കട്ടി, പാൽ, മുട്ട, ഇറച്ചി, മത്സ്യം, ബദാം അടക്കമുള്ള പരിപ്പു വർഗങ്ങൾ

എന്നിവയിൽ ഇത് ധാരാളം ഉണ്ട്.

- ❖ പ്രോട്ടീൻ ധാരാളമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ അടിയുന്ന് കുറയ്ക്കും. ഇതിന് മുട്ട, മത്സ്യം, കോഴിയിറച്ചി, പാൽ, വാൽനട്ട്, ബീൻസ്, കുമിൾ, ഓട്സ് എന്നിവ കഴിക്കാം.
- ❖ ഏത് ചുറ്റുപാടിലും മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ഫോലേറ്റ് പോഷകങ്ങൾ സഹായിക്കും. ബ്രോക്കോളി, അവരയ്ക്ക, ഓട്സ്, ഓറഞ്ച്, ചീര എന്നിവയിൽ നിന്ന് ഇത് ലഭിക്കും.
- ❖ ഫൈബർ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, സെറോട്ടിൻ ഉൽപാദനം വർദ്ധിപ്പിച്ച് മനസ്സിനെ ഉത്സാഹപ്പെടുത്തും. ഇതിന് പേരയ്ക്ക, ഓട്സ്, ബീൻസ്, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കണം.
- ❖ ഒമേഗാ 3 അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, മസ്തിഷ്കത്തിലെ ആശയമിനിമയ പാതകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കും. വാൽനട്ട്, ചണ വിത്ത്, ചിയാ വിത്ത്, മത്സ്യം, ബ്രോക്കോളി എന്നിവ ഇത് നൽകും.
- ❖ നിലവിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലായിരിക്കുന്നവർ കാപ്പിയും കൂട്രിമ ശീതള പാനീയങ്ങളും കൂടുതൽ കുടിച്ചാൽ ആ പ്രശ്നം അധികരിക്കും.
- ❖ അമിതമായി മദ്യപിക്കുന്നവർക്ക് ഉറക്കം നഷ്ടമാകും. ഇത് കാലക്രമേണ അവരെ മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിലാഴ്ത്തും.





# മറക്കാതെ നേടാം മനസംതുപ്തി

ഒരു കാട്ടിൽ ഗാംഭീര്യവും അഴകും നിറഞ്ഞ ഒരു കുതിര ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിന്റെ രൂപം കണ്ടാലേ മറ്റ് മൃഗങ്ങൾ അത്ഭുതപ്പെട്ടു നിൽക്കും. കുതിരയുടെ സൗന്ദര്യത്തെ ധാരാളം മൃഗങ്ങൾ വാഴ്ത്തും. പക്ഷേ ആ കുതിരയാകട്ടെ 'എനിക്ക് ഇനിയും സൗന്ദര്യവും ഗാംഭീര്യവും ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ' എന്ന് എപ്പോഴും നിരാശപ്പെടും.

ഒരു ദിവസം അത് ദൈവത്തിനോട് കേണ പേക്ഷിച്ചു. ദൈവം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. അദ്ദേഹത്തെ തൊഴുത കുതിര, 'എനിക്ക് സൗന്ദര്യവും നല്ല ഗുണങ്ങളും നൽകിയ താങ്കളോട് നന്ദിയുണ്ട്. എങ്കിലും എനിക്ക് ഇനിയും കൂടുതൽ സൗന്ദര്യം നൽകിയാൽ, ഞാൻ കാലം മുഴുവനും താങ്കളോട് കടപ്പെട്ടവനായിരിക്കും' എന്ന് പറഞ്ഞു. ദൈവവും അത് സമ്മതിച്ച്, 'എങ്ങനെ നിന്നെ മാറ്റണം, പറയൂ' എന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടു. 'എന്റെ കാലുകൾ കൂടുതൽ മെലിഞ്ഞ് നീളം വയ്ക്കണം. മുതുകു് അൽപം കൂടി ഉയർന്നു നിൽക്കണം, കഴുത്തിന് കുറേക്കൂടി നീളം വേണം.' എന്നിങ്ങനെ പട്ടിക നിരത്തി കുതിര. ദൈവം ആശീർവദിച്ചതും ഈ മാറ്റങ്ങളെല്ലാം

നിമിഷ നേരം കൊണ്ട് സംഭവിച്ചു. കുതിര തന്റെ രൂപം ഒരു കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി അനന്തംവിട്ടു. കാരണം, അത് ഒട്ടകമായി മാറിയിരുന്നു.

കുതിര ഉടനേ കരഞ്ഞു കൊണ്ട്, 'ഞാൻ കൂടുതൽ സൗന്ദര്യം ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ, എന്നെ എന്തിനാണ് ഇങ്ങനെ മാറ്റിയത്?' എന്ന് അലമുറയിട്ടു. 'നീ എന്താണോ ആവശ്യപ്പെട്ടത്, അതാണ് നൽകിയത്' എന്ന് പറഞ്ഞു ദൈവം. 'വേണ്ട, എന്നെ ഒട്ടകമായി കണ്ടാൽ എല്ലാ മൃഗങ്ങളും കളിയാക്കും. പഴയതു പോലെ കുതിരയാക്കി മാറ്റൂ' എന്ന് പറഞ്ഞു. അങ്ങനെ ചെയ്ത ദൈവം, 'ഓരോരുത്തർക്കും അടയാളമായി ചില സ്വാഭാവികതകൾ ഉണ്ട്. അതിൽ പൂർണ്ണത കാണണം' എന്ന് ഉപദേശം നൽകി.

ജീവിതത്തിൽ നിറവ് നേടുക എന്നത് ഒരു പൂർണ്ണമായ വികാരമാണ്. 'ഈ നിമിഷത്തിൽ ഞാൻ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു' എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, 'ഈ ജീവിതം മുഴുവനും ഞാൻ നേടിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും അനുഭവങ്ങളിലും നിറവ് നേടിയിരിക്കുന്നുണ്ടോ'

എന്ന് ശ്രദ്ധിച്ച് നിറവ് കൈവരിക്കണം. അത് കൈവരിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?

- മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസം നേടണം. 'പഠിക്കുന്നതും മനസ്സിലാക്കുന്നതുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതം. അർത്ഥവത്താക്കുന്നത് എന്ന് പണ്ഡിതനായ പ്ലേറ്റോ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് കോളേജ് കാലത്തോടെ അവസാനിക്കുന്നതല്ല. എന്തു ചെയ്താലും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തുടർന്ന് പഠിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കണം. എല്ലാം മനസ്സിലാക്കി ഒരു കാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, അതിൽ പ്രതീക്ഷിച്ച ഫലം ലഭിക്കും. തൃപ്തി ഉണ്ടാകും.

- ഒരു നല്ല ജോലി അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ ചെയ്യണം. ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ ചെയ്യുന്ന ജോലി പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അതാണ് അവർക്ക് അടയാളവും സാമൂഹിക അന്തസ്സും നൽകുന്നത്. ഒരു ദിവസം ഭൂരിഭാഗം സമയത്തും ഒരാൾ ചെയ്യുന്നത് ആ ജോലിയോ തൊഴിലോ



ആയിരിക്കും. ഒരാൾക്ക് അത് വരുമാനം മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നൽകും. ആ ജോലി അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ മനസ്സിന് ഇഷ്ടപ്പെട്ടതുമായിരിക്കണം. ജോലി അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നത് നമുക്ക് സംതൃപ്തി

നൽകിയാൽ, മനസംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല.

- ഏത് ചുറ്റുപാടിലും പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കണം. പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുന്നവർ എപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെയും സംതൃപ്തിയോടെയും ജീവിക്കുന്നതായി ശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളോ പ്രതിസന്ധികളോ ഉണ്ടായാലും 'എന്റെ കാര്യക്ഷമതപരീക്ഷിക്കാനുള്ള ഒരു അവസരമാണ് ഇത്. ഈ അവസരം ഞാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തും' എന്ന് പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിച്ചാൽ, എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം കണ്ടു കഴിയില്ലെങ്കിലും.

- ജീവിതത്തിൽ എന്തു കൈവരിച്ച് മനസംതൃപ്തി അടയണമെന്നുണ്ടോ? നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ലക്ഷ്യം വേണം. ഉദാഹരണത്തിന്, അഞ്ച് വർഷങ്ങളിൽ സ്വന്തം വീട്ടിൽ താമസിക്കണം, ജോലിയിൽ ഒരു ലക്ഷം രൂപം ശമ്പളം നേടണം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ലക്ഷ്യം ചിട്ടപ്പെടുത്തണം. അത് കൈവരിച്ചതും സംതൃപ്തി ലഭിക്കും.

- ജോലി അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ പോലെ ഒരു നല്ല ഹോബിയും ശീലിക്കണം. അത് വിനോദോപാധിയും ഉപയോഗപ്രദവും ഉള്ളതായിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന്, സൈക്കിൾ ഓടിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ഹോബി ആണെങ്കിൽ, അത് മികച്ച വ്യായാമവും ആയി മാറും. ഒരു സംഗീതോപകരണം വിനോദോപാധിയാണെങ്കിൽ, അത് സന്തോഷം നൽകുന്നതും ആയി മാറും.

- ജീവിതത്തിൽ പൂർണ്ണമായ നിറവ് ലഭിക്കാൻ, സമൂഹത്തിന്റെ ആദരവ് ആവശ്യമാണ്. ബന്ധുക്കൾ, അയൽപക്കക്കാർ, സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാവരുമായും അടുത്ത ബന്ധം ഉണ്ടായിരിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. അവർ ഉപദേശകരും വഴികാട്ടികളുമായി നമ്മെ മുന്നോട്ടു നയിക്കും. ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

- പാരമ്പര്യ ജീവിതശൈലി, സമീകൃത ഭക്ഷണ ശീലം, ദുശ്ശീലങ്ങൾക്ക് അടിമയാകാതിരിക്കൽ എന്നിങ്ങനെ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുമ്പോൾ ആരോഗ്യം മികച്ചതാകും. ഇതിന്റെ ഫലങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തിലും വെളിപ്പെടും. എല്ലാ പ്രവർത്തികളും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ചെയ്ത് മനസംതൃപ്തി കൈവരിക്കും.

# സന്തോഷവും മനസംതുപ്തിയും

ലോകത്തിലെ അതിസമ്പന്നനായ ഒരാളോട്, 'താങ്കൾ ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സന്തോഷിച്ച സമയം ഏത്?' എന്ന് ചോദിച്ചു. 'ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ നാല് അവസ്ഥകളിൽ സന്തോഷം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. യഥാർത്ഥ സന്തോഷം ഏതിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നതെന്ന് അവസാനമാണ് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്' എന്ന് പറഞ്ഞ ശേഷം അത് അദ്ദേഹം വിശദീകരിച്ചു.

'ജീവിതത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ ഞാൻ ഭ്രാന്തമായി സമ്പാദിക്കാൻ ആരംഭിച്ചു. പണം പെരുകി, സ്വത്തുക്കൾ കുമിഞ്ഞു കൂടി, ജീവിതശൈലി മാറി. അപ്പോൾ ഞാൻ സന്തോഷവാനായിരുന്നു. പക്ഷേ, ഞാൻ പ്രതീക്ഷിച്ച വലിയ സന്തോഷം അതല്ല എന്ന് പെട്ടെന്നു തന്നെ മനസ്സിലായി.

അടുത്ത ഘട്ടത്തിൽ ഞാൻ മതിപ്പുള്ള വസ്തുക്കൾ സ്വന്തമാക്കാൻ തുടങ്ങി. വിലക്കൂടിയ കാർ വാങ്ങി. നാട്ടിലെ തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ വീട് പണിയിച്ചു. അവയെല്ലാം എനിക്ക് സന്തോഷം നൽകി. പക്ഷേ ആ സന്തോഷം താൽക്കാലികമായിരുന്നു. ഒരു വസ്തു സ്വന്തമാക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷം, ചില ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് അപ്രത്യക്ഷമാകും. അടുത്ത വസ്തുവിനെ ഓർത്ത് മനസ്സ് വിലപിക്കും.

മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ, എന്റെ ബിസിനസ് വലുതായി വളർത്തി. ഒരു ഘട്ടത്തിൽ എന്റെ നാട്ടിലെ മുഴുവൻ വാഹനങ്ങളും അടിക്കുന്ന പെട്രോൾ എന്റെ സ്ഥാപനമാണ് നൽകിയിരുന്നത്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചരക്കുകൾ കൊണ്ടു പോകുന്ന കപ്പൽ എന്റെ സ്ഥാപനം വാങ്ങി. ഓരോ ദിവസവും ഓരോ രാജ്യത്ത് കഴിയേണ്ടത്ര അളവിൽ എന്റെ ബിസിനസ് വളർന്നു. പക്ഷേ അപ്പോഴും ഞാൻ സ്വപ്നം കണ്ട സന്തോഷം ലഭിച്ചില്ല.

നാലാമത്തെ ഘട്ടമാണ് പ്രധാനപ്പെട്ടത്. എന്റെ കോളെജ് സൂപ്പർസ്റ്റാർ ഒരാൾ ഒരു ജീവകാരുണ്യ സ്ഥാപനം നടത്തുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് വീൽചെയർ വാങ്ങി നൽകാൻ അദ്ദേഹം ആവശ്യപ്പെട്ടു. 100 വീൽചെയർ വാങ്ങി നൽകുന്നത് എനിക്ക് വലിയ കാര്യമല്ല. ഉടനേ തന്നെ വാങ്ങി നൽകി. അദ്ദേഹമാകട്ടെ, 'ഈ വീൽചെയർ നിങ്ങൾ





തന്നെവന്ന് ആ കുട്ടികൾക്ക് നൽകൂ' എന്ന് പറഞ്ഞു. ദിവസവും കോടികളിൽ ബിസിനസ് നടത്തുന്നത്ര തിരിക്കേറിയ മനുഷ്യനാണ് ഞാൻ. 100 വീൽചെയർ വിതരണം ചെയ്യേണ്ട സാധാരണ കാര്യത്തിന് എന്നെ വിളിക്കുകയാണോ എന്ന് ദേഷ്യം തോന്നി. പക്ഷേ സുഹൃത്തിന്റെ തുടർച്ചയായ നിർബന്ധം കാരണം പോയി.

ആ ജീവകാരുണ്യ സ്ഥാപനത്തിൽ ചെന്ന് 100 കുട്ടികൾക്ക് വീൽചെയർ നൽകിയപ്പോൾ അവരുടെ മുഖത്ത് സന്തോഷം അലയടിക്കുന്നത് കണ്ടു. അതുവരെ നടക്കാൻ കഴിയാതെ ബുദ്ധിമുട്ടിയ ആ കുട്ടികൾ, വീൽചെയറിൽ ഇരുന്ന് മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിച്ച് കളിച്ച് സന്തോഷിക്കുന്നത് കണ്ടു. അത് കണ്ടപ്പോൾ എന്റെ ഉള്ളിൽ ഒരിക്കലും ഇല്ലാത്ത സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും നൂറത്തു പൊന്തുന്നത് ബോധ്യപ്പെട്ടു.

അവിടെ നിന്ന് തിരിച്ചുവോൾ ഒരു കുട്ടി എന്റെ കൈയിൽ പിടിച്ചു. ആ കുട്ടിയോട് കുനിഞ്ഞ്, 'മറ്റൊന്നെങ്കിലും ആവശ്യമുണ്ടോ?' എന്ന് ചോദിച്ചു. 'മറ്റൊന്നും വേണ്ട അങ്കിൾ. താങ്കളുടെ മുഖം നന്നായി ഓർത്തുവയ്ക്കാനാണ് താങ്കളുടെ കൈയിൽ പിടിച്ചത്. സ്വർഗത്തിൽ വീണ്ടും താങ്കളെ കാണുമ്പോൾ ഓർത്തു വച്ച് നന്ദി പറയേണ്ടതുണ്ടല്ലോ?' എന്ന് പറഞ്ഞു ആ കുട്ടി.

ആ നിമിഷമാണ് എനിക്ക് അതിരറ്റ സന്തോഷം ബോധ്യപ്പെട്ടത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്ന പ്രവർത്തികളിലാണ് നമുക്ക് സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ലഭിക്കുന്നത് എന്ന് വിശദീകരിച്ചു ആ ധനികൻ.

ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നിരന്തരമായിരിക്കാൻ ചില നിയമങ്ങൾ പിന്തുടരണം:

- എന്തിനെയും പോസിറ്റീവ് ആയി സമീപിക്കണം. അങ്ങേയറ്റം പ്രതികൂലമായ ചുറ്റുപാട് എന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതു പോലും, മറ്റൊരാൾ കോണിൽനോക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അത് വരമായി അനുഭവപ്പെടാം. ഒരു ജോലി ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടി വരുന്ന ചുറ്റുപാട് കഠിനമായിരിക്കാം. എന്നാൽ, ആ അനുഭവം കൊണ്ട് അതിനേക്കാൾ മികച്ച ജോലി നേടുമ്പോൾ അത് സന്തോഷം നൽകും.

- മാറ്റങ്ങളെ വരവേൽക്കണം. എതിർക്കുന്നവർക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദം ആയിരിക്കും ഫലം. ഏത് മാറ്റത്തിനും അനുയോജ്യമായി തങ്ങളെ അർഹതപ്പെടുത്തുന്നവരാണ് സംതൃപ്തിയോടെ മുന്നേറുന്നവർ.

- ധാരാളം സൗകര്യങ്ങളും അവസരങ്ങളും സമ്പത്തുകളും ഉള്ളവർക്കേ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ എന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. വെള്ളിത്തട്ടിൽ കഴിക്കുന്നവരിലും സന്തോഷം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയവർ ഉണ്ട്. എല്ലാ ദിവസവും സമ്പാദിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർ പോലും സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്നുണ്ട്. സംതൃപ്തിയാണ് സന്തോഷത്തിനു കാരണം.

- നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും ഉള്ളവർ എല്ലാവരും നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി ജീവിക്കണം എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത സ്വഭാവങ്ങൾ, ശീലങ്ങൾ ഒക്കെ അവർക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കാം. ആ ബലഹീനതകൾ സഹിച്ച് അവരോട് സ്നേഹത്തോടെ ഇടപഴകണം.

- വിലക്കൂടിയ വസ്തുക്കൾക്കു പിന്നിൽ നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തെ ഒളിപ്പിക്കരുത്. ജീവിതം മുഴുവനും സന്തോഷം കൈവിട്ടു പോകും. കുടുംബത്തിന്റെ സ്നേഹം, ബന്ധങ്ങളുടെ അടുപ്പം, പ്രകൃതിയുടെ ഭംഗി ഇങ്ങനെ സ്വാഭാവികമായി ലഭിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തണം.

- ആവശ്യം അനുസരിച്ചേ എന്തും വാങ്ങാവൂ. മറ്റുള്ളവരെ കണ്ട് അത്യാഗ്രഹപ്പെട്ട് വാങ്ങരുത്. അതിലൂടെ പണത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകും. പലരുടേയും സന്തോഷം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന് പണം ഇല്ലാത്തതാണ് പ്രധാന കാരണമായിരിക്കുന്നത്.



## ഏതാണ് ഓർമ്മയിൽ ഉള്ളത്?

‘നമ്മൾ പൂർത്തിയാക്കിയവയേക്കാൾ, ഇനിയും പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള ജോലികളാണ് ഓർത്തു വയ്ക്കാറുള്ളത്. അതാണ് നമ്മെ മനസംതുപ്പ്തി കൈവരിക്കാതെ തടുക്കുന്നത്’ എന്ന് പറയുന്നു മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞയായ ബ്ലൂമാ സൈഗാർണിക്.

ഈ മനശ്ശാസ്ത്രം വച്ചാണ് സ്ഥാപനങ്ങൾ സമർത്ഥമായി വിൽപന ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത്. ഒരു വസ്തു വാങ്ങിയാൽ റിവേർഡ് പോയിന്റ് എന്ന ഒന്ന് നൽകും. ‘ഇനിയും ഇത്രരുപയ്ക്ക് വസ്തുക്കൾ വാങ്ങിയാൽ ഈ ആനുകൂല്യം നേടാം.’ എന്ന്

## പ്രതീക്ഷ ഇല്ല

അക്ബറിന്റെ കൊട്ടാര സദസ്സിൽ താൻസെൻ എന്ന ഗായകൻ ഉണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹം പാടിയാൽ അക്ബർ ചക്രവർത്തി സന്തോഷത്തിൽ ആറാടും. താൻസെൻ മികവുറ്റ ഗായകനാണ്. അദ്ദേഹം അമൃതവർഷിണി രാഗത്തിൽ പാടിയാൽ മഴ പെയ്യും.

ഒരു ദിവസം അക്ബർ പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, അങ്ങകലെ ഒരു ഗാനം കേട്ടു. നാടോടി സന്യാസിയും ഭക്തഗായകനുമായ ഹരിദാസ് എന്ന ഗായകന്റെ ആലാപനമായിരുന്നു അത്. ആ ആലാപനം അക്ബറിനെ ആനന്ദത്തിൽ ആറാടിച്ചു.

കൊട്ടാര സദസ്സിലെത്തിയ അക്ബർ താൻസെനെ വിളിച്ച് നടന്നത് വിവരിച്ചു. ‘നിന്റെ സംഗീതം എനിക്ക് വളരെയധികം ഇഷ്ടമാണ്. പക്ഷേ ഹരിദാസിന്റെ സംഗീതം എന്തെന്നോ മറ്റോ അറിയില്ല. ഞാൻ സ്വയം മറന്നുപോയി. അത് എന്തു കൊണ്ട്?’ എന്ന് ചോദിച്ചു. അതിന് താൻസെൻ, ‘രാജാവേ, ഞാൻ താങ്കളെക്കുറിച്ചാണ് പാടുന്നത്. താങ്കൾ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകും എന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ പാടുന്നു. പക്ഷേ, ഹരിദാസ് ദൈവത്തിനെക്കുറിച്ചാണ് പാടുന്നത്. അങ്ങേയറ്റം മനസംതുപ്പ്തിയോടെ, ഒന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ. അതാണ് വ്യത്യാസം’ എന്ന് പറഞ്ഞു. മനസംതുപ്പ്തിയോടെ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികൾ ഏറ്റവും മികച്ച ഫലങ്ങൾ നൽകും.

## ആത്മസംതുപ്പ്തി ഉണ്ടോ?

‘ഈ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആത്മസംതുപ്പ്തി ഉണ്ടോ?’ എന്ന് പ്രശസ്ത അഭിനേതാവായ ജാക്കി ചാനോക്ക് ഒരിക്കൽ ചോദിച്ചു. അതിന് അദ്ദേഹം നൽകിയ ഉത്തരം അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്നതായിരുന്നു.

‘ഇത്രയും കഷ്ടപ്പെട്ട് ജോലി ചെയ്യണമല്ലോ എന്ന് ചിലർ സ്വന്തം ജോലിയെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് വിലപിക്കും. എന്നാൽ, ജോലിയേ ലഭിക്കാത്ത നിരവധി പേർക്ക് ആ ജോലിവിലയസ്വപ്നമായിരിക്കും. നിങ്ങൾ കുറവുകൾ പറഞ്ഞു കൊണ്ട് താമസിക്കുന്ന വീട്, വീടില്ലാത്ത ആരോ ഒരാളുടെ നിരവോത്ത സ്വപ്നമായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ള അൽപം പണം, കടം കൊണ്ട് പൊറുതിമുട്ടിയിരിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ജീവശ്വാസം ആയിരിക്കും. യുദ്ധം കൊടുമ്പിരിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു നാട്ടിൽ ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഉറക്കം, സമയാസമയങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണം എന്നിവയെല്ലാം ലഭിക്കാത്ത സൗകര്യങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ള എന്തും കരുതലോടെ സൂക്ഷിക്കണം. നാളത്തെ പ്രഭാതം നമുക്ക് എന്താണ് കരുതി വെച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് ആർക്കറിയാം?’



പ്രേരിപ്പിക്കും. ഇത് കൂടുതൽ വസ്തുക്കൾ വാങ്ങാൻ പ്രേരണ നൽകും. 'ഈ വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഇത്രയും ബിസിനസ് ചെയ്താൽ തായ്‌ലാന്റിൽ വിനോദ സഞ്ചാരത്തിനു പോകാം.' എന്ന് സ്ഥാപനങ്ങൾ ലക്ഷ്യം ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതും ഒരു നിശ്ചിത വിൽപന കൈവരിച്ചാൽ മാത്രമേ ഉദ്യോഗക്കയറ്റം ലഭിക്കൂ എന്ന് നിശ്ചയിക്കുന്നതും ഇതിനു വേണ്ടിയാണ്.

അതിനു മുമ്പ് വിജയകരമായി ചെയ്ത ജോലികൾ ഇടയ്ക്കിടെ ഓർക്കണം. അതേ പോലെ ഇത്തവണയും ചെയ്യാൻ കഴിയും. എന്ന് ഉത്സാഹത്തോടെ അധ്വാനിച്ചാൽ മനസംത്യപ്തി ലഭിക്കും.



### ഏതു വഴിയിൽ സ്വന്തമാക്കാം

നമുക്ക് സമാധാനം, സൗകര്യം, സുരക്ഷ, സന്തോഷം എന്നിവ വേണം. ഓരോരുത്തർക്കും തീർച്ചയായും ആവശ്യമായവയാണ് ഇവ. ഈ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഓരോരുത്തരും അവ ഏത് മാർഗത്തിലൂടെ കൈവരിക്കുന്നു എന്നതിലാണ് വ്യത്യാസം.

നമുക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ വേദന ഉണ്ടാക്കി കൈവരിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ മതിക്കപ്പെടാവുന്നവയല്ല. എല്ലാവരുടേയും സന്തോഷം നഷ്ടപ്പെടുത്തി നമുക്ക് സമാധാനം നേടാൻ കഴിയില്ല. ആർക്കും ദോഷം ഉണ്ടാക്കാതെ, ആരിൽ നിന്നും ഒന്നും തട്ടിപ്പറിക്കാതെ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ നേട്ടം.

## എപ്പോഴാണ് ആത്മസംത്യപ്തി ഉണ്ടാവേണ്ടത്?

മുന്ന് സുഹൃത്തുക്കൾ ഒരേ കോളെജിൽ പഠിച്ചിരുന്നു. നന്നായി പഠിക്കും. പഠനത്തിനു മപ്പുറം മറ്റ് മേഖലകളിലും അവർ നന്നായി വിളങ്ങി. കോളെജ് കാലത്ത് മൂന്നു പേർക്കും ക്യാമ്പസ് ഇന്റർവ്യൂവിൽ ജോലി ലഭിച്ചു.

ഒന്നാമത്തെ സുഹൃത്തിന് ഒരു ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനിയിലാണ് ജോലി ലഭിച്ചത്. ദിവസവും 8 മണിക്കൂർ ജോലി. അദ്ദേഹം കഠിനമായി അധ്വാനിച്ചു. മറ്റുള്ളവരെ മറികടന്ന് സ്വന്തമായി കഴിവാൻ വളർത്തിയില്ല. അതിനാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരു ഉന്നതിയും ലഭിച്ചില്ല.

രണ്ടാമത്തെ സുഹൃത്തിന് ഒരു ചെറിയ സ്ഥാപനത്തിലാണ് ജോലി ലഭിച്ചത്. അദ്ദേഹവും കഠിനമായി അധ്വാനിച്ചു. പക്ഷേ, കൂട്ടംബത്തിനോടൊപ്പം ഉല്ലസിച്ചും സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം യാത്രകൾ നടത്തിയും സമയം ചെലവഴിച്ചതിനാൽ, ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

മൂന്നാമത്തെ സുഹൃത്തും ഒരു ചെറിയ സ്ഥാപനത്തിൽ തന്നെയാണ് ജോലിക്ക് ചേർന്നത്. കഠിനാധ്വാനത്തിനു പുറമേ, ആ സ്ഥാപനത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പഠിക്കുകയും ഏതൊക്കെ മാറ്റിയാൽ സ്ഥാപനം ഉയരും എന്ന് ആശയങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്തു. ചില വർഷങ്ങളിൽ ആ സ്ഥാപനത്തിന്റെ പങ്കാളിയായി അദ്ദേഹം.

ജീവിതത്തിൽ മനസംത്യപ്തി കൈവരിക്കേണ്ട ഘട്ടം മനസ്സിലാക്കണം. ●





# പൂർണ്ണമായ മനസംത്യപ്തി നേടണം.

ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി 10 വയസ്സുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയെ പ്രവേശിപ്പിച്ചിരുന്നു. അവൾക്ക് പല പരിശോധനകൾ നടത്തി. ആ പരിശോധനകളുടെ ഫലങ്ങൾ കണ്ട് ഡോക്ടർ അത്ഭുതപ്പെട്ടു. ജനിതകത്തകരാർ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന അത്യപൂർവമായ ഒരു രോഗമാണ് അവൾക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. അത് ജീവനു തന്നെ ഭീഷണിയാണ്. അതിൽ നിന്ന് അവളെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ മരുന്നുകൾ ഒന്നുമില്ല.

ഇതു പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അവളുടെ അനുജനും. മുൻ വനിട്ടുള്ളതായി ആ പെൺകുട്ടിയുടെ രക്ഷകർത്താക്കൾ പറഞ്ഞു. അവളുടെ അനുജൻ 6 വയസ്സ് ആകുന്നു. അവനെയും ഡോക്ടർമാർ പരിശോധിച്ചു. അവർക്ക് അമ്പരപ്പും ആശ്ചര്യവും ഉണ്ടായി. എന്തെന്നാൽ, അവനും ഇതേ ജനിതകത്തകരാർ രോഗം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ, വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധം, അവന്റെ ശരീരത്തിൽ ഒരു തരം രോഗപ്രതിരോധ ജീവാണുക്കൾ ഉണ്ടായി ആ രോഗം ഭേദപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

ആ രോഗപ്രതിരോധ ജീവാണുക്കൾ ഇപ്പോഴും അവന്റെ രക്തത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. രണ്ടു പേരുടേതും ഒരേ ഗ്രൂപ്പ് ആണ്. അനുജന്റെ രക്തം എടുത്ത് പെൺകുട്ടിക്ക് പകർന്നാൽ മതി. ആ രോഗപ്രതിരോധ ജീവാണുക്കൾ അവളുടെ രോഗവും ഭേദമാക്കുമെന്ന് ഡോക്ടർമാർക്ക് മനസ്സിലായി.

6 വയസ്സുള്ള കുട്ടിയിൽ നിന്ന് രക്തം ശേഖരിക്കുന്ന പതിവുള്ള കാര്യമല്ല. പക്ഷേ, അതു മാത്രമാണ് ഒരേ മരുന്ന് എന്നതായിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റു മാർഗമില്ല. രക്ഷിതാക്കളോട് സംസാരിച്ച ഡോക്ടർമാർ, ആ ആൺകുട്ടിയെ വിളിച്ചു. കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞാൽ മനസ്സിലാകുന്ന പ്രായമല്ല അവന്റേത്. അതിനാൽ ചീഫ് ഡോക്ടർ അവനോട് ഹ്രസ്വമായി ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചു. 'നിന്റെ രക്തം നൽകിയാലേ നിന്റെ സഹോദരിയെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ കഴിയൂ. നൽകുമോ?'

ആൺകുട്ടി ഒരു നിമിഷം മടിച്ചു. ശേഷം ഉറപ്പോടെ പറഞ്ഞു. 'എന്റെ രക്തം നൽകിയാൽ



എന്റെചേച്ചിരക്ഷപ്പെടുമെങ്കിൽഞാൻധാരാളമായി സമ്മതിക്കുന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞു.

അവൻ എതിന് മടിച്ചു എന്ന് ഡോക്ടർക്ക് മനസ്സിലായില്ല. ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഏർപ്പാടുകൾ വേഗത്തിൽ നടന്നു. അവന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് രക്തം എടുത്ത് അതിലുള്ള രോഗപ്രതിരോധ ജീവാണുക്കൾ ആ പെൺകുട്ടിയിലേക്ക് പകർത്തി. ശരീരം വിളറി ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന തന്റെ സഹോദരി അൽപാൽപം സുഖം പ്രാപിക്കുന്നത് അവൻ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കണ്ടു. തന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് രക്തം എടുത്തപ്പോൾ ഉണ്ടായ വേദന പോലും പുറത്തു കാണിക്കാതെ അവൻ ചിരിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു.

'അത്രയേ ഉള്ളൂ, നിന്റെ സഹോദരി രക്ഷപ്പെടും' എന്ന് ചീഫ് ഡോക്ടർ അവനോട് പറഞ്ഞു. ആൺകുട്ടി ഞെട്ടിക്കുന്ന സ്വരത്തിൽ അദ്ദേഹത്തോട്, 'അങ്ങനെയെങ്കിൽഞാൻഅതിനു മുന്പേമരിച്ചുപോകുംഎന്നാണോ?' എന്ന്ചോദിച്ചു. ആ ആൺകുട്ടി, തന്റെ ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ രക്തവും നൽകി ചേച്ചിയെ രക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു. അതിനു ശേഷം, താൻ മരിച്ചു പോകുമെന്നും ചിന്തിച്ചു. അതിനാലാണ് ഒരു നിമിഷം അവൻ മടിച്ചത് എന്ന കാര്യം അപ്പോഴാണ് ഡോക്ടർക്ക് മനസ്സിലായത്. അദ്ദേഹം അടുത്തത്തി അവനെ വാരിപ്പുണർന്നു.

ഏത് പ്രവർത്തിയും പൂർണ്ണ മനസംതൃപ്തി യോടെചെയ്താൽ, അതിൽ നാം പ്രതീക്ഷിച്ച ഫലം ലഭിക്കും. ജീവിതത്തിൽ പൂർണ്ണമായ മനസംതൃപ്തി കൈവരിക്കാൻ ഇതെല്ലാം ചെയ്യണം....

- ജീവിതം അതിവേഗം സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ ദിവസവും പൂർണ്ണമായും അനുഭവിച്ച് ജീവിക്കണം.
- 'ഇതല്ലാതെ മറ്റ് മാർഗമില്ല' എന്ന് എല്ലാ ചുറ്റുപാടുകൾക്കും ചേർന്നു പോകേണ്ട അവശ്യമില്ല. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് നിങ്ങളാണ് ഉത്തരവാദി. മികച്ച അവസരം തെരഞ്ഞെടുക്കണം.
- ഒരേ പോലെ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്ത ശേഷം വ്യത്യസ്തമായ ഫലങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. വ്യത്യസ്തമായ പ്രവർത്തികളേ വ്യത്യസ്തമായ ഫലങ്ങൾ നൽകൂ.
- ജോലികൾ കാരണമില്ലാതെ വൈകിപ്പിക്കരുത്. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയുടെ ഫലമാണ്,

ആ ജോലി എങ്ങനെ ചെയ്തു എന്നതിന്റെ പ്രതിഫലനം.

- എല്ലാവർക്കും ജീവിതത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും 24 മണിക്കൂർ ആണ് ലഭിക്കുന്നത്. അത് എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നു എന്നതാണ് മനുഷ്യരെ വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നത്.
- ആർക്കും നിങ്ങളെ തെളിയിച്ചു കാട്ടാനായി ഒന്നും ചെയ്യരുത്. നിങ്ങളുടെ തോളിന് പിന്നിൽ നിന്നു കൊണ്ട് ആരും നിങ്ങളെ മതിപ്പിടാറില്ല. സ്വാഭാവികമായി നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യണം. അവ പൂർണ്ണമായ കഴിവ് തെളിയിച്ച് ചെയ്യണം.
- നിങ്ങൾക്ക് പ്രചോദനം ഇല്ലാതിരുന്നാൽ ഒന്നും പ്രാവർത്തികമാകില്ല. മറ്റാരും നിങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ തന്നെ പ്രചോദനമായി എന്തും ചെയ്യണം.
- നിങ്ങളുടെ പക്കൽ എന്തോ ഒന്നില്ലെന്ന് പരിതപിക്കുകയാണോ? ആ കാര്യം നേടാൻ നിങ്ങൾ പരിശ്രമിച്ചിട്ടില്ല എന്നാണ് അതിനർത്ഥം. ശരിയായി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് പരിശ്രമിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് അത് നേടാൻ കഴിയും.
- അനുഭവമാണ് മികച്ച ഗുരു. അനുഭവശാലികളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ കേൾക്കണം. വെറും വാക്കുകൾ കൊണ്ട് ഉപദേശിക്കുന്നവരെ വിശ്വസിക്കരുത്.
- നൂറു ശതമാനം നിങ്ങൾക്ക് അനുകൂലമായിരിക്കും. നന്നായി നടക്കും എന്ന് ചിന്തിക്കുന്ന കാര്യം പോലും കൈവിട്ടുപോകാം. 'ഇത് നടക്കില്ല' എന്ന് കരുതുന്നതു പോലും ആശ്ചര്യം നൽകുന്ന വിധം ശരിയായി നടക്കാം. ഏറ്റവും മോശമായ പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്നു പോലും നമുക്ക് മുന്നോൻ കഴിയും. ഒരു സന്ദർഭത്തിലും ആത്മവിശ്വാസം കൈവെടിയാരുത്.
- ഒരുപുവിരിഞ്ഞ് അത് ഫലമായി മാറാൻ നീണ്ട കാലവും പരിശ്രമവും അവശ്യം. ഇടയ്ക്ക് എന്തു വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം. ഓരോ പ്രവർത്തിയും ഇങ്ങനെ തന്നെ. കഷ്ടപ്പെടാതെ ഉന്നതമായ ഒരു കാര്യം സംഭവിക്കാറില്ല. ഉന്നതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അതിന് കഷ്ടപ്പെട്ട് അധ്വാനിക്കാനും തയ്യാറായിരിക്കണം. ഒടുവിൽ കൈവരിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന മനസംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ കഴിയാത്തതായിരിക്കും. •

## തെളിയിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

മഹാഭാരത യുദ്ധത്തിലെ ഒരു ദുരന്തരംഗം. അസാമാന്യ യോദ്ധാവായി കരുതപ്പെടുന്ന കർണൻ വീണുകിടക്കുന്നു. ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ അവന്റെ അരികിൽ ചെന്ന്, 'കർണാ, എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളും മറന്ന് സമാധാനത്തോടെ മരണത്തെ പുൽകണം. അതാണ് നിനക്കും ഈ ലോകത്തിനും നല്ലത്' എന്ന് പറഞ്ഞു.

'ഭഗവാനേ, നീ പറയുന്നത് ഞാൻ കൈക്കൊള്ളാം. എനിക്ക് ഒരേ ഒരു അഭ്യർത്ഥന ഉണ്ട്. ഞാൻ വീര യോദ്ധാവാണ് ഈ ലോകം വിശ്വസിക്കുന്നു. പക്ഷേ, അത് തെളിയിക്കാൻ സന്ദർഭം ലഭിച്ചിട്ടില്ല. എന്റെ ബലം ബോധ്യപ്പെടാൻ അടുത്ത ജന്മത്തിലെങ്കിലും സന്ദർഭം ലഭിക്കുമോ?' കർണൻ ചോദിച്ചു. കൃഷ്ണൻ പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ട്, 'നീ നിരായുധനാണ്. തേരും പുത ണ്ണിരിക്കുന്നു. ശരീരം മുഴുവനും മുറിവുമായി കിടക്കുന്നു. ഈ ചുറ്റുപാടിലും നിന്നെ സമീപിക്കാൻ ശത്രുക്കൾ ഭയപ്പെടുന്നു. ഇതിനേക്കാൾ നിന്റെ വീരത്തിന് മറ്റേതെങ്കിലും ആധാരം ആവശ്യമുണ്ടോ?' എന്ന് പറഞ്ഞു. കർണൻ മനസംതൃപ്തിയോടെ മരണത്തെ പുൽകി.

നിങ്ങളോട് മത്സരിച്ച് മുമ്പത്തേക്കാൾ മികവുറ്റവരായി മാറുമ്പോൾ മനസംതൃപ്തി കൈവരും.

## നിറവിന്റെ അർത്ഥം എന്ത്?

മനസ്സിന്റെ നിറവിന് ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തമായ അർത്ഥം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. പണം കൊണ്ട് കൈവരിക്കുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് ചിലർക്ക് മനസംതൃപ്തി നൽകുന്നത്. ചിലർക്കോ, ഒരു നല്ല ചായ കുടിച്ചാൽ, ആർക്കെങ്കിലും പത്തു രൂപ സഹായം ചെയ്താൽ മനസംതൃപ്തി ലഭിക്കും. മറ്റു ചിലർക്ക് കുടുംബത്തിനോടൊപ്പം അര മണിക്കൂർ ചെലവഴിച്ചാൽ മനസംതൃപ്തി ലഭിക്കും.

കുട്ടികൾ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടും. ഒരു കളിപ്പാട്ടും, ഒരു ചോക്കലേറ്റ് എന്നിങ്ങനെ യുള്ള ലളിതമായ സമ്മാനങ്ങൾ കൊണ്ട് തൃപ്തി അടയും. അൽപം വളർന്നതും മാർക്കുകളും പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളും പോലുള്ളവ അവർക്ക് സന്തോഷം നൽകും. മുതിർന്നതിനു ശേഷമാണ് അവരുടെ സ്വപ്നങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും വിരിയുന്നത്. അതാണ് പ്രതിസന്ധികൾക്ക് കാരണം.

മനസംതൃപ്തിയാണ് മനസ്സമാധാനത്തിന് ആധാരം. അത് ബോധ്യപ്പെടുന്നത് ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും നല്ലത്.

## മനസ്സിന്റെ നിറവ് സ്വന്തമാക്കാൻ ചില മാർഗങ്ങൾ

- നെഗറ്റീവ് ആയി സംസാരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്ന് അകന്ന് നിൽക്കണം; അവർ എത്ര പ്രധാനപ്പെട്ടവരായിരുന്നാലും.
- നിങ്ങളുടെ വളർച്ച കണ്ട് അസുഖപ്പെടുന്നവരെ ശ്രദ്ധിക്കണം. നിങ്ങൾ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവരോട് സംസാരിക്കരുത്.
- ഏത് നിങ്ങളെ മുറിവേൽപ്പിക്കും എന്ന് എല്ലാവരോടും പറയരുത്. പിന്നീട് അത് പറഞ്ഞ് കളിയാക്കുന്നതായി മാറും ചിലരുടെ ജീവിതം.
- ആരെയും കളിയാക്കരുത്. ആരും നിങ്ങളെ കളിയാക്കാനും അനുവദിക്കരുത്. മനുഷ്യന്റെ മനസ്സ് വ്യത്യസ്തനേരങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത വിധമായിരിക്കും. എപ്പോൾ ഏത് മുറിവേൽപ്പിക്കും എന്ന് അറിയില്ല.
- പണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ എല്ലാവരോടും തുറന്ന് പറയരുത്. അത് അനാവശ്യ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കും.





## പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിൽ ലഭിക്കുന്ന മനസംതൃപ്തി

ഒരു വയോധികനോട് ഒരു സ്ത്രീ മടിച്ചു മടിച്ചു ചെന്ന്, 'എന്റെ കുഞ്ഞ് രാവിലെ മുതലേ ഒന്നും കഴിച്ചിട്ടില്ല. ജോലിക്ക് പോകുന്ന സമയത്ത് ശരിയായി ശമ്പളം ലഭിക്കുന്നില്ല. എന്തെങ്കിലും സഹായം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ?' എന്ന് ചോദിച്ചു. ആ സ്ത്രീയുടെ വീട് എവിടെയാണെന്ന് അന്വേഷിച്ച വയോധികൻ, 'നിങ്ങൾ പൊയ്ക്കോളൂ, ഞാൻ അൽപ സമയത്തിൽ എത്താം' എന്ന് പറഞ്ഞു. അരിയും അൽപം പണവും എടുത്ത് അവിടെ ചെന്നു വയോധികൻ. സ്ത്രീ പറയുന്നതിൽ സത്യമുണ്ടോ എന്ന് അറിയാനായിരുന്നു അത്.

കുടിലിൽ കുട്ടികൾ വിശന്ന് കരയുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ അദ്ദേഹം കുറ്റബോധത്തോടെ അരി നൽകി. വയോധികൻ നൽകിയ പണം വാങ്ങാൻ മടിച്ച സ്ത്രീ, 'അരി മാത്രം മതി. ശമ്പളം വരുന്നതു വരെ ഇതു കൊണ്ട് കഴിയാം' എന്ന് പറഞ്ഞു. മാത്രമല്ല, ഉടനേ ആ അരിയിൽ പകുതി അടുത്ത വീട്ടിൽ നൽകുകയും ചെയ്തു. 'അവിടെയും കുട്ടികൾ വിശന്നിരിക്കുകയാണ്' എന്ന് പറഞ്ഞു.

പലരും കഷ്ടകാലത്തിൽ തങ്ങളെപ്പറ്റിയേ ഓർക്കാറുള്ളൂ. എന്നാൽ ആ ചുറ്റുപാടിലും അടുത്തവരുടെ വിശപ്പിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച ആ സ്ത്രീയിൽ നിന്ന് 'മനസംതൃപ്തിയുടെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം' മനസ്സിലാക്കി വയോധികൻ. ●



## ഇതിലാണോ നിറവ് ലഭിക്കുന്നത്

ചിലർ മനസംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും ചില വിഷയങ്ങളിലേ ലഭിക്കൂ എന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. ഇനിയും കൂടുതൽ പണം കൈവശം വന്നാൽ, അയൽപക്കക്കാർക്ക് ഉള്ളതിനേക്കാൾ വിലക്കൂടിയ കാർ വാങ്ങിയാൽ, എതിരാളികളേക്കാൾ രണ്ട് മടങ്ങ് ബിസിനസ് ചെയ്താൽ, ബന്ധുക്കളുടെ കുട്ടികൾപഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ല സ്കൂളിൽ കുട്ടികളെ ചേർത്താൽ... പട്ടിക ഇങ്ങനെ നീളും.

ഇതിന് അതിരേ ഇല്ല എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ്യം. എത്ര വിലക്കൂടിയ വസ്തു വന്നു ചേർന്നാലും അതിനേക്കാൾ വിലക്കൂടിയത് മനസ്സ് തേടും. അതിനു വേണ്ടി എല്ലാം മാറ്റിവച്ച് ദുരിത ജീവിതം ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? ഇല്ല.

നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ള വസ്തുക്കൾ സംതൃപ്തി നൽകിയാൽ, പുതിയതായി വാങ്ങിയ ഏത് വസ്തുവും അത് നൽകും. ഉള്ളതിൽ നിറവ് കാണാത്തവർക്ക് ഒന്നും സംതൃപ്തി നൽകില്ല. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയാൽ സമാധാനവും സന്തോഷവും ലഭിക്കും.





# മനസംതുപ്തി നിരന്തരമാക്കാം

പണം, അന്തസ്സ്, പ്രശസ്തി, പദവി എന്നിവ നേടുമ്പോൾ മാത്രമല്ല സന്തോഷം കൈവരുന്നത് എന്ന് പലരും പറയും. എങ്കിലും, സന്തോഷത്തിന്റെ അളവു കോലുകൾ ഇവയൊക്കെയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചുറ്റുപാടിൽ സന്തോഷവും മനസംതുപ്തിയും നിരന്തരമാക്കുന്നത് എങ്ങനെ? പ്രശസ്ത ബിസിനസ് ഉപദേഷ്ടാവും രചയിതാവുമായ റോൺ കറുസി എന്ന വ്യക്തി ഇതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ട്...

ജീവിതത്തിൽ മനസംതുപ്തി നിരന്തരമാക്കാൻ, അത് എവിടെയാണ് നാം അന്വേഷിക്കുന്നത് എന്നതിൽ വ്യക്തത ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഈ തൃപ്തിയുടെ അളവുകോൽ എവിടെ നിന്നാണ് നേടേണ്ടത്? അമേരിക്കയിൽ നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണം അനുസരിച്ച്, 'ഞങ്ങളുടെ പക്കൽ ധാരാളം പണം ഉണ്ടായിരുന്നാൽ സന്തോഷമായിരിക്കും' എന്ന് 79% ജനങ്ങൾ പറഞ്ഞത്രെ. 'പണമാണ് നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നത് എന്ന് ചിന്തിച്ചാൽ, പണത്തിന് നിങ്ങൾ എന്താണ് അർത്ഥം കൽപിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്' എന്ന് പറയുന്നു കറുസി.

എന്റെ ക്ഷേമത്തിൽ പണത്തിന് എന്താണ് പങ്ക് ഉള്ളത്? ആവശ്യമായ പണം ഇല്ലാത്തപ്പോൾ എനിക്ക് എത്തരത്തിലുള്ള

മാനസിക സംഘർഷമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്? പണം ഇല്ലാത്തതിനാൽ എനിക്ക് അപകർഷതാ ബോധം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? എത്ര പണം ഉണ്ടായിരുന്നാൽ, 'വേണ്ടത്ര പണം ഉണ്ട്' എന്ന സംതൃപ്തി ലഭിക്കും? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം അറിഞ്ഞാൽ മതിയാകും.

നേട്ടങ്ങളെയും സമാനമായി വിലയിരുത്തണം. ഈ നേട്ടങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ത്യാഗം ചെയ്തു? ബന്ധങ്ങളെ അവഗണിച്ചോ? ശാരീരികാരോഗ്യം മുഖവിലയ്ക്കെടുത്തില്ലേ? എന്റെ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാൻ കഴിയാതെ പോയപ്പോൾ തളർന്നു പോയോ? മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് മനസ്സമാധാനം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം 'അതെ' എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ നേടിയത് നിറവ് നൽകുന്ന നേട്ടം അല്ല.

അന്തസ്സ്, പ്രശസ്തി എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയ്ക്കും വിലയിരുത്തൽ ആവശ്യം. മറ്റുള്ളവർ മതിപ്പ് നേടുമ്പോൾ, അതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മതിപ്പ് എനിക്ക് ലഭിക്കണം എന്ന് അസൂയ തോന്നുന്നുണ്ടോ? പ്രശസ്തി നേടുന്നതിനായി ഞാൻ കള്ളം പറയുന്നുണ്ടോ? ആഡംബരം ചെയ്യുകൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? എനിക്ക് ശരിയായ അന്തസ്സ് ലഭിക്കുന്നില്ലല്ലോ എന്ന് ദേഷ്യം തോന്നാറുണ്ടോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം 'അതെ' എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ നമ്മൾ സഞ്ചരിക്കുന്ന പാത് തെറ്റ്.

ഏത് കാര്യത്തിലും മറ്റുള്ളവരുമായി നിങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്യരുത്. എല്ലാവരോടും യഥാതഥമായി പെരുമാറണം. സന്തോഷവും മനസംതുപ്തിയും നിരന്തരമാകും.



**VESTS**  
BRIEFS • TRUNKS

*Inners for  
Winners!*

**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**ROMEX**  
SUPERIOR BANCIANS

**RISE-UP**

**ACOSTE**  
LUXURY INNERWEARS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**

**ARCHERY**  
GYM VEST

**COMPACT**

**LITTLE STARS**  
KIDS INNERWEARS



**COTTON**  
**DHOTIS • SHIRTS**



STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops  
Shop Online at [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)