കാരുണികൻ

സമഗ്രദൈവശാസ്ത്ര മാസിക

Vol. 17 | No. 08

AUGUST 2020

₹25

www.karunikan.com

വിഷാദം:
നമുക്കു സംസാരിക്കാം

മകളേ, നിന്റെ ജീവിതത്തിന് കുറച്ചുകൂടി മൂല്യവും ചൈതന്യവും അർത്ഥവും
സന്തോഷവും കണ്ടെത്താനുള്ള അന്വേഷണത്തിലാണോ നീ?
എങ്കിൽ ഇതാ ഒരു ഇടം നിനക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നു.
വയനാട്ടിലെ കൽപ്പറ്റയ്ക്കടുത്ത് കുന്നമ്പറ്റയിൽ
പ്രകൃതിരമണീയമായ മലകൾക്കിടയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സഭയായ ആനന്ദമാതാ ആശ്രമം
MONASTERY OF OUR LADY OF JOY

സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരു വിദ്യാലയം (School of Love). പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഏകാന്തതയുടെയും ദൈവാന്വേഷണപൂരിതമായ അനുദിനജീവിത കർമ്മങ്ങളിലൂടെ തന്റെ പ്രിയതമനായ ക്രിസ്തുവിനോടുള്ള അനുരാഗവും തങ്ങളുടെ സഹോദരങ്ങളിലും ചുറ്റുമുള്ളവരിലും അതിഥികളിലും ആ ക്രിസ്തുവിനെ കണ്ടുമുട്ടാനുള്ള ത്വരയോടൊപ്പം ഓരോ സന്ന്യാസിനിയുടെയും ആത്മാവ് ദൈവവുമായി ഒന്നിക്കുന്ന ആശ്രമാന്തരീക്ഷമാണ് ആനന്ദമാതാ ആശ്രമത്തിൽ. അനുദിനം ദിവ്യബലിയും ദിവസത്തിലെ ഏഴ് പ്രാവശ്യം സമൂഹമൊന്നിച്ചുള്ള യാമപ്രാർത്ഥനകളും ഈ സമർപ്പിത ജീവിതത്തെ ധന്യമാക്കുന്നു.

ശാന്തിപൂരിതമായ ഇവിടത്തെ ഈ പ്രാർത്ഥനാജീവിതം
അനുഭവിക്കാൻ പ്രിയമകളേ, സ്വാഗതം!

ANANDA MATHA ASHRAM

MONASTERY OF OUR LADY OF JOY

Cistercian Sisters, Kunnambetta P.O, Wayanad - 676 123, Kerala
Mob: 96560 61997
Email: anandamatha@gmail.com
Web-site:www.anandamathamonastery.com

ആനന്ദമാതാ സിസ്റ്റേർഷ്യൻ മൊണാസ്ട്രി ആത്മീയതയുടെ കാലിക പ്രസക്തി

ജോസ് തേവർക്കാട്

പ്രസിദ്ധ റഷ്യൻ സാഹിത്യകാരനായ ഫിയോഡോർ ദോസ്തോയെവ്സ്കി തന്റെ കരമസോവ് സഹോദരർ (The Brothers Karamazov) എന്ന നോവലിൽ, മരണാസന്നനായ വൃദ്ധസന്ന്യാസി ഫാ. സോസ്സിമ (Fr. Zossima) യുടെ വാക്കുകളിലൂടെ സന്ന്യാസത്തെക്കുറിച്ച് വിലപ്പെട്ട ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് പങ്കുവയ്ക്കുന്നുണ്ട്: "സന്ന്യാസികൾ എന്നാൽ ഒരു പ്രത്യേകതരം മനുഷ്യരല്ല; പ്രത്യുത എല്ലാ മനുഷ്യരും ആയിരിക്കേണ്ട ഒന്നുമാത്രമാണ്."

സന്ന്യാസം എന്നാൽ ഒരു സമൂല ദൈവോന്മുഖ താപസജീവിതശൈലി എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ആദർശം ക്രിസ്തുമതത്തിൽ ആദ്യനൂറ്റാണ്ടുകളിൽത്തന്നെ ഈജിപ്ത്, സിറിയപോലുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ഉടലെടുത്തു. അനേകം പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും ഏകരായും ചെറുസമൂഹങ്ങളിലും തപസും ധ്യാനവും അനുഷ്ഠിച്ചു ജീവിക്കാനായി മരുഭൂമിയിലേക്ക്പോയി. മരുഭൂമിയിലെ പിതാക്കളും മാതാക്കളും (Desert Fathers and Mothers) എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇവരുടെ ജീവിതരീതിയും പ്രബോധനങ്ങളും പിൽക്കാലത്തും പൗരസ്ത്യ പാശ്ചാത്യ സഭകളിൽ സന്ന്യാസമുന്നേറ്റത്തിന് അടിത്തറ പാകി. യൂറോപ്പിൽ സന്ന്യാസമുന്നേറ്റത്തിന്റെ ക്രമീകരണം നടത്തിയത് വിശുദ്ധ ബനഡിക്ട് (480–547) ആണ്. താൻ രചിച്ച നിയമാവലി (The Rule of St Benedict) വഴി അദ്ദേഹം സന്ന്യാസജീവിതപ്രേരണാപ്രചോദനങ്ങൾക്കു ചിട്ടയും ദിശാബോധവും ദീർഘായുസ്സും നല്കി. ബനഡിക്ടൈൻ പാരമ്പര്യത്തിൽ സന്ന്യാസികളും സന്ന്യാസിനികളും സമൂഹമായി ഒരു തലവന്റെ അധികാരത്തിൻകീഴിൽ, പ്രാർത്ഥനയും പ്രയത്നവും (Ora et Labora- Pray and Work) എന്ന മാർഗ്ഗദർശനവും ജീവിതതാളവും ഉൾക്കൊണ്ട് വസിക്കുന്നു.

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസസഭ 1098–ൽ ഫ്രാൻസിലെ സിറ്റോ (Citeaux) എന്ന സ്ഥലത്തു ബനഡിക്ടൈൻ സന്ന്യാസ പാരമ്പര്യത്തിലെ ഒരു നവീകരണ പ്രസ്ഥാനം എന്നനിലയ്ക്ക് സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടു. സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സഭ പൂർണമായും ധ്യാനാത്മകതയിൽ ഊന്നിയ ഒരു സന്ന്യാസസഭയാണ്. ചരിത്രത്തിലാദ്യമായി പരിശുദ്ധ കന്യാമറിയത്തിനു സമർപ്പണം ചെയ്യപ്പെട്ട സഭയുമാണ്. സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ പരിശുദ്ധകന്യകാമറിയത്തിന്റെ വിവിധ ശീർഷകങ്ങളാൽ നാമധേയം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആത്മീയതയും ജീവിതരീതിയും

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ജീവിതരീതി ലാളിത്യത്തിന്റെ, ആനന്ദത്തിന്റെ, പ്രാർത്ഥനയുടെ, ദൈവാന്വേഷണത്തിന്റെ, സഹോദരസ്നേഹത്തിന്റെ, അധ്വാനത്തിന്റെ, ആതിഥ്യത്തിന്റേതുമാർന്ന ഒന്നാണ്. ഇത് ക്രിസ്തുവിന്റെ നസ്രത്തിലെ അനേകവർഷങ്ങളുടെ രഹസ്യജീവിതത്തിന്റെ തുടർച്ചയും ദീർഘിപ്പിക്കലുമാണ്. പിതാവുമായുള്ള തന്റെ ഏകാന്തപ്രാർത്ഥനയുടെയും ഐക്യപ്പെടലിന്റെയും നിമിഷങ്ങളാണ്; തന്റെ ആദ്യശിഷ്യരുടെ ജറുസലെമിലെ ലളിതജീവിതമാണ്. ഇത്തരമൊരു ജീവിതം ക്രിസ്തുവിന്റെ ശരീരത്തിന്റെ 'അദൃശ്യഹൃദയം' എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിന് പുഷ്ടിപകർന്നുകൊണ്ട് അതിലൂടെ രക്തം ധമനം ചെയ്യുന്നതുപോലെ പ്രാർത്ഥന തിരുസ്സഭയ്ക്കും മാനവരാശിക്കുമുഴുവനും സമാധാനവും സന്തോഷവും ശക്തിയും ധൈര്യവും പകർന്നുനല്കുന്നു.

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസിസന്ന്യാസിനികൾ വിശുദ്ധ ബനഡിക്ടിന്റെ നിയമാവലി അനുസരിച്ച് സന്ന്യാസജീവിതം നയിക്കുന്നു. എങ്കിലും തങ്ങളുടെ തനതായ പ്രവർത്തിനശൈലി അതിലേക്ക് പകരുന്നു. ഒരു സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമം എല്ലാത്തിലുമുപരി ഒരു 'സ്നേഹത്തിന്റെ വിദ്യാലയം' (Schola Amoris- School of Love) എന്നറിയപ്പെടുന്നു. സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസിയും വേദപാരംഗതനുമായ വിശുദ്ധ ബർണാർഡിന്റെ (1090-1153) വാക്കുകളിൽ, ഓരോ സന്ന്യാസിനിസന്ന്യാസിയുടെയും ആത്മാവ് ഐക്യപ്പെടാനായി തീവ്രമായി കാംക്ഷിക്കുന്ന പ്രിയതമനാണ് ദൈവം. സന്ന്യാസജീവിതം ആകമാനം ഈ ദൈവികസ്നേഹത്താൽ പ്രചോദിതമായിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, ഈ സ്നേഹം സഹോദരനോടും അയൽക്കാരനോടുമുള്ള സ്നേഹമായി പ്രവഹിക്കുന്നു. 'എവിടെ സ്നേഹമുണ്ടോ അവിടെ പ്രയത്നമല്ല. പ്രത്യുത, ആനന്ദമാണുള്ളത്.'

ഇത്തരത്തിലുള്ള ദൈവസ്നേഹവും പരസ്നേഹവും സ്വന്തമാക്കാൻ ഓരോ സന്ന്യാസിനി സന്ന്യാസിമാർ തീക്ഷ്ണമായ ആത്മീയപോരാട്ടം നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു യഥാർത്ഥ ക്രിസ്തുശിഷ്യന്റെ വ്യവസ്ഥ (മർക്കോ 8:34- എന്നെ അനുഗമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ സ്വയം ത്യജിച്ച് സ്വന്തം കുരിശുമെടുത്ത് എന്നെ അനുഗമിക്കട്ടെ) ഉൾക്കൊണ്ടും ദൈവകൃപയുമായി സഹകരിച്ചുകൊണ്ടും സന്ന്യാസിയും സന്ന്യാസിനിയും നിരന്തരമായ ഹൃദയപരിവർത്തനവും പരിത്യാഗവും തങ്ങളുടെ സമൂഹജീവിത സന്ദർഭസാഹചര്യങ്ങളിൽ പരിശീലിക്കുന്നു. അതുവഴി അവർ തങ്ങളെത്തന്നെ ദാനമായി ദൈവത്തിനും സഹോദരനും പൂർണമായും സ്വയം നല്കുന്നു. അങ്ങനെ അവർ ക്രൂശിതനായ ക്രിസ്തുവിനോട് കൂടുതൽ താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുകയും അതിൽ നിന്നുളവാകുന്ന ആഴമേറിയ ആനന്ദവും ആത്മീയ സ്വാതന്ത്ര്യവും അനുഭവിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ വാക്കുകൾ അവർ സ്വായത്തമാക്കുന്നു: "ഞാൻ ക്രിസ്തുവിനോടൊപ്പം ക്രൂശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, എങ്കിലും ഞാൻ ജീവിക്കുന്നു, എന്നാൽ ഞാനല്ല, എന്നിൽ ക്രിസ്തു ജീവിക്കുന്നു" (ഗലാ 2:20).

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആത്മീയതയുടെ കാലികപ്രസക്തി

കുറച്ചുമാസങ്ങൾക്കു മുൻപ്മുതൽ തീർത്തും അപ്രതീക്ഷിതമായി ലോകത്താകമാനം പടർന്നിരിക്കുന്ന കോറോണ വൈറസ് മഹാമാരി നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന ഒരു അതിരുവിട്ട ഉപഭോക്തൃസംസ്കാരമായിരുന്ന നമ്മുടെ ജീവിതരീതിയെ മാറ്റിമറിച്ചിരിക്കുന്നു. അനേകം വ്യക്തികൾ ഈ ജീവിതശൈലി മനഃപൂർവ്വമോ സാഹചര്യങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്താലോ പിന്തുടരുകയും അതിന്റെ തിക്തഫലങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. എങ്കിലും മനുഷ്യർ തങ്ങളുടെ ആന്തരികതയിൽ നിശബ്ദതത, ലാളിത്യം, സ്ഥിരത, സമാധാനം എന്നീ മൂല്യങ്ങൾക്കായി എന്നും ആശിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവയെ എവിടെ കണ്ടെത്തണമെന്നറിയാതെ കേഴുന്നു.

ഈ മഹാമാരിയുടെയും ലോക്ഡൗണിന്റെയും കാലഘട്ടത്തിൽ ജനം ഭവനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുകയും അതുവഴി കുടുംബബന്ധങ്ങളെ വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദീർഘദൂര സഞ്ചാരം ആയാസകരമായിരിക്കുന്നതിനാൽ തങ്ങളുടെ ദേശാടനത്വരയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ അവർ ബാധ്യസ്ഥരാകുന്നു. 'സഞ്ചാരത' (mobility) കുറഞ്ഞുവരുന്ന തോതിൽ 'സ്ഥിരത' (stabilty) യുടെ സദ്ഫലങ്ങൾ അവർ അനുഭവിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുമായി അടുത്തിടപഴകി ജീവിക്കുന്നതിലുള്ള ആനന്ദം കണ്ടെത്തുന്നതിനാൽ അവർക്ക് കൃഷിയിൽ താത്പര്യം ജനിക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ സാമൂഹ്യഒത്തു

ചേരലുകളിലും ഇടപഴകലുകളിലും ഡിജിറ്റൽ സാങ്കേതികതയിലൂന്നിയ 'മായിക സാന്നിദ്ധ്യ' (virutal presence) ത്തിനുപരിയായി യഥാർത്ഥ 'മുഖാമുഖത'യ്ക്കായി അവർ ദാഹിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

താത്കാലിക സാങ്കേതിക പരിഹാരങ്ങൾ (ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സുകൾ, വീട്ടിലിരുന്നു ജോലി, ഓൺലൈൻ ദിവ്യബലി, തുടങ്ങിയവ) വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളുടെ വിശേഷകരണാത്മക സ്വഭാവ (corporeality incarnate dimension) ത്തിനു ബദലാകുന്നില്ല എന്ന സത്യം അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആത്മീയതയുടെ കാലികപ്രസക്തി കൂടുതൽ പ്രകടമാകുന്നത്. സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമങ്ങൾ ശാന്തിയുടെയും സ്ഥിരതയുടെയും ലാളിത്യത്തിന്റെയും സങ്കേതങ്ങളാണ്. ഇതിനു കാരണം സന്ന്യാസിനി സന്ന്യാസികൾ പിന്തുടരുന്ന ജീവിതതാളമാണ്. പ്രപഞ്ചവും പ്രകൃതിയും അവയുടെ ഋതുക്കളുടെ ഭ്രമണങ്ങളുമായി ക്രിയാത്മകമായും സൗന്ദര്യാത്മകമായും ഇണങ്ങിപ്പോകുന്ന ഒരു പുരാതന ജീവിതതാളം; പ്രാർത്ഥനയുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യപരമായ മിശ്രണത്തിലൂടെ മനുഷ്യ വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയവും ശാരീരികവുമായ അവസ്ഥകളുടെ കോർത്തിണക്കലും സന്തുലനവും ഉറപ്പാക്കുന്ന ജീവിതതാളം.

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആത്മീയതയിലെ ഒരു അടിസ്ഥാനമൂല്യമാണ് സ്ഥിരത. സന്ന്യാസ ജീവിതത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസിനി സന്ന്യാസികൾ ഒരു നിർദിഷ്ഠ ആശ്രമത്തിലേക്കാണ് പ്രവേശിക്കുന്നത്. ആ ആശ്രമസമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി അവരുടെ സന്ന്യാസജീവിതകാലം മുഴുവൻ ചിലവഴിക്കാൻ അവർ വ്രതവാഗ്ദാനം നടത്തുന്നു. ഈ ഉടയത്വബോധവും പ്രതിഷ്ഠിതത്വവും (sense of belonging and rootedness) അവർക്ക് പ്രശാന്തതയുടെയും ആന്തരിക സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും നിസ്തർക്കമായ ഒരു ഉറവിടമാണ്. എന്നാൽ 'സ്ഥിരം'(stable) എന്നതുകൊണ്ട് 'നിശ്ചലം'(static) എന്നല്ല അർത്ഥമാക്കുന്നത്. സന്ന്യാസ ജീവിതത്തിൽ ഒരു ആന്തരികചലനാത്മകത (interior dynamism) എപ്പോഴും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രാർത്ഥനാനുഭവത്തിന്റെ ക്രമാനുഗതമായ ആഴപ്പെടൽ, ആത്മജ്ഞാനത്തിലും ദൈവജ്ഞാനത്തിലുമുള്ള വളർച്ച; ചുരുക്കത്തിൽ സന്ന്യാസജീവിതാനുഷ്ഠാനത്തോടുള്ള വിശ്വസ്തതവഴി സമഗ്രവ്യക്തിയുടെ ആത്മീയവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായുള്ള പക്വതയിലേക്കുള്ള അതായത്, വിശുദ്ധിയിലേക്കുള്ള പ്രയാണം.

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസിനി സന്ന്യാസികൾ ഏകാന്തവാസികളായ താപസർ (hermits) അല്ല, പ്രത്യുത സമൂഹവാസികളാണ് (cenobites). അവരുടെ സമൂഹസന്ന്യാസ ജീവിതം ഒരു ആശ്രമാധ്യക്ഷന്റെയോ (Abbot) അധ്യക്ഷയുടെയോ (Abbess)കരുണാർദ്രവും ജാഗരൂകവുമായ മേൽനോട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. അധ്യക്ഷന്റെയും അധ്യക്ഷയുടെയും പ്രധാന ഉദ്ദേശവും താത്പര്യവും തന്റെ കീഴിലുള്ള ഓരോ സന്ന്യാസിനി സന്ന്യാസിമാരുടെയും ആത്മീയവും മാനസികവും വൈകാരികവും ബൗദ്ധികവും ശാരീരികവുമായ ക്ഷേമവും വളർച്ചയുമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള സമൂഹജീവിതം സ്നേഹം, എളിമ, അനുസരണം, തുറവ്, ആദരവ്, സേവനം തുടങ്ങിയ ക്രിസ്തീയമൂല്യങ്ങളുടെ ഒരു ഉത്തമപരിശീലനക്കളരിയാണ്. സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങൾ പരസ്പരപൂരിതരായി വർത്തിക്കുന്നു. മുതിർന്നഅംഗങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പ്രായത്തിൽനിന്നുതിരുന്ന അനുഭവജ്ഞാനം പങ്കുവച്ചുകൊണ്ട് ചെറുപ്പക്കാരെ അവരുടെ ക്ലേശങ്ങളിൽ സഹായിക്കുന്നു. ചെറുപ്പക്കാരാവട്ടെ, തങ്ങളുടെ ഊർജസ്വലതയും ഉന്മേഷവുംവഴി സമൂഹജീവിതത്തിനു യുവത്വവും നവത്വവും പകരുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രത്യക്ഷമായ, മൂർത്തീകൃതമായ (concrete and incarnate) ഒരുസമൂഹ ജീവിതം വ്യക്തിത്വവാദത്തിനും മാനസിക വൈകാരിക അസ്ഥിരതയ്ക്കും വഴിവിട്ടബന്ധങ്ങൾക്കും അക്ഷയമായ മറുമരുന്നാണ്.

സിസ്റ്റേർഷ്യൻസന്ന്യാസിനിസന്ന്യാസികൾ യേശുക്രിസ്തുവിനെയും അവിടുന്ന് പ്രഘോഷിച്ച സുവിശേഷത്തെയും സമകാലിക സമൂഹവുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. വചനപ്രഘോഷണങ്ങളാലല്ല, പ്രത്യുത തങ്ങളുടെ സന്ന്യാസജീവിതമാകുന്ന ഉദാഹരണവും സാക്ഷ്യവുംവഴി ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന് 'പ്രകൃതിയുടെ കരുതൽ' എന്നപരിസ്ഥിതിസംബന്ധമായ ഒരു സുപ്രധാന സന്ദേശം നൽകാൻ തങ്ങളുടെ വിലപ്പെട്ട സന്ന്യാസ മൂല്യമായ 'സ്ഥിരത'യും തങ്ങളുടെ വസ്തുവിൽ നടത്തുന്ന പരിസ്ഥിതിസംവേദിതമായ കൃഷിയും സംരക്ഷണവും അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. സന്ന്യാസവ്രതങ്ങളോടുള്ള വിശ്വസ്തതവഴി യേശുവിന്റെ വദന ചാരുത അവരിലൂടെ പ്രസരിക്കുന്നു (ഉത്തമഗീതം 2:14); മാത്രമല്ല, അവന്റെ സ്നേഹവും ശാന്തിയും സത്യവും പ്രകാശവും ദയാനുകമ്പയും അവരുമായി ഇടപെടുന്ന എല്ലാവരെയും സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലോകത്തിൽ പ്രവർത്തനനിരതമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരു സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമത്തിലെ ഹ്രസ്വവാസമോ നിശബ്ദ ധ്യാനമോ ആത്മീയവിശ്രമത്തിന്റെയും നവീകരണത്തിന്റെയും ആഴമായ അനുഭവമായിരിക്കും പ്രദാനംചെയ്യുക. 'ആത്മീയാന്വേഷക'രായ പലരും ഒരു സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമത്തിൽ ദൈവത്തെത്തന്നെ കണ്ടുമുട്ടിയതായി സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് (മഹാത്മാഗാന്ധി ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിലായിരുന്ന കാലത്ത് അവിടെ ചമമേഹ പ്രദേശത്തു സ്ഥിതിചെയ്തിരുന്ന ഒരു സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമം സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ ഉണ്ടായ ഹൃദ്യമായ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു ലേഖനത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി).

സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസജീവിതം ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ദൈവമക്കളാലും കൂടുതൽ അറിയപ്പെടുന്നതിനും വിലമതിക്കപ്പെടുന്നതിനുംവേണ്ടി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആത്മീയതയെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതിലും അറിയുന്നതിലും നിന്ന് അവർ ആത്മീയാനുഗ്രഹങ്ങൾ സംഭരിക്കുമാറാകട്ടെ. കൂട്ടായ തിരുസ്സഭാജീവിതത്തിലേക്ക് ആഴമേറിയ ധ്യാനാത്മകത പകർന്നുകൊണ്ട് സിസ്റ്റേർഷ്യൻ ആശ്രമങ്ങൾ ഭാരതകത്തോലിക്കാസഭയെ കൂടുതൽ ആത്മീയസമ്പന്നപൂരിതമാക്കട്ടെ. അവസാനമായി, തങ്ങളെ പ്രതിയുള്ള ദൈവഹിതം വിവേചിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട് സിസ്റ്റേർഷ്യൻ സന്ന്യാസജീവിതം തങ്ങളുടെ ആത്മീയഗേഹമാക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന യുവതീയുവാക്കൾ നമ്മുടെ ഈ കാലഘട്ടത്തിലും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്നും നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

Space mktg. Ftr.

SANJO COLLEGE
OF MANAGEMENT & ADVANCED STUDIES

Rajakkad P.O., Mullakkanam, Idukki
04868 242442, 241686, 9656109790, 9544276887
sanjocollege@gmail.com, www.sanjocollege.edu.in

Courses Offered

- BSW
- B.A English
- BBA
- BCA
- B.COM Computer Applications
- M.COM Finance & Taxation

Add on Courses
Diploma in Computer Application and Taxation (DCAT)
Diploma in GST (DGST)
Tally with GST
Certificate course on video editing and movie making
Language Studies (German)

Unique Features of Sanjo

- Expert Faculty
- Well Equipped Computer Lab
- Well Stacked Library
- Industry Projects
- Campus Recruitment
- Placement Assistance
- Student Friendly Ambiance
- Hostel Facility
- Bus Services
- Personality and Soft-Skill Training
- Field Work (BSW) in Nepal, UP, Punjab & Rajasthan

Scholarship Programmes

- 70% scholarship for students with full A+
- 50% scholarship for all eligible students of BCA
- Other scholarships (up to 40%) for all eligible candidates

SANJO COLLEGE
Education Excellence Enlightenment

Affiliated to Mahatma Gandhi University, Kottayam

എഡിറ്റോറിയൽ

'ഞാനൊരു ഹിന്ദുവാണെങ്കിലും യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ സുവിശേഷത്തിൽ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിൽ പ്രതിസന്ധികൾ പ്രളയമായും പേമാരിയായും വന്നിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും യേശുക്രിസ്തു എന്നെ നിയോഗിച്ച ഒന്നിലുംനിന്ന് ഒരു മനുഷ്യകരത്തിനും എന്നെ തടയാനായിട്ടില്ല.' തമിഴകത്തുനിന്നും ഭാരതത്തിന്റെ പരമോന്നത നീതിന്യായാപീഠാധ്യക്ഷയായി ഉയർത്തപ്പെട്ട ആർ. ഭാനുമതി തന്റെ സേവനാന്ത്യത്തിലെ വിടവാങ്ങൽ പ്രസംഗത്തിൽ പറഞ്ഞ വാക്കുകളാണിവ. "നമ്മുടെ കർത്താവിന് സാക്ഷ്യം നല്കുന്നതിൽ നീ ലജ്ജിക്കരുത്" (2 തിമോ 1:8). ഭയമോ ശങ്കയോ കൂടാതെ ക്രിസ്തുവിനെ പ്രഘോഷിക്കാൻ മടികാട്ടുന്ന ക്രിസ്തുഅനുയായികൾക്കു മുഴുവൻ മാതൃകയും വെല്ലുവിളിയുമാണ് ഭാനുമതി.

സ്വാതന്ത്ര്യമെന്നത് നന്മതിരിച്ചറിയലും നന്മയോടൊപ്പം നിലകൊള്ളലുമാണ്. 'സത്യം നിങ്ങളെ സ്വതന്ത്രരാക്കും' എന്നാണ് ക്രിസ്തുപാഠം. കെട്ടുപാടുകളിൽനിന്ന് സനാതനധർമ്മത്തിലൂടെ ഒരാൾ എത്തിച്ചേരുന്ന അവസ്ഥയാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നാണ് ഭാരതവിചാരം. 'എവിടെയാണോ ലോകം ഇടുങ്ങിയഭിത്തികൾകൊണ്ട് വെട്ടിമുറിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്തത്, സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ആ സ്വർഗത്തിലേക്ക് പിതാവേ എന്നെ നയിക്കണേ' എന്ന് മഹാകവി ടഗോർ ആലപിച്ചു. മനുഷ്യനെ യഥാർത്ഥ സത്യത്തിലേക്കും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കും സനാതനമൂല്യങ്ങളിലേക്കും നയിക്കാത്തതൊക്കെ പാരതന്ത്ര്യമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാനും സ്നേഹസാഹോദര്യസമത്വങ്ങൾ സംജാതമാകുന്ന ദൈവരാജ്യവിചാരങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാനുമാണ് സ്വതന്ത്രഭാരതത്തിന്റെ ഈ 73-ാം വാർഷികം നമ്മെ വിമോചിപ്പിക്കേണ്ടത്. സ്വാർത്ഥവും പാപവും (self and sin) വെടിഞ്ഞ് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ വിഹായസിലേക്ക് പറുന്നയർന്ന മറിയം നല്കുന്ന പാഠവും മറ്റൊന്നല്ല. "ലോകത്തിലെ ഉപരിപ്ലവമായ കാര്യങ്ങൾക്കും മന്ദീഭവിച്ച ജീവിതശൈലികൾക്കും വിരുദ്ധമാണ് ദൈവരാജ്യം. അനുദിനജീവിതത്തെ നവീകരിക്കുന്ന നിധിയാണത്. വിസ്തൃതമായ ജീവിതചക്രവാളത്തിലേക്കും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കും അതുനമ്മെ നയിക്കുന്നു" എന്ന് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പയും ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

'നാമിന്ന് ബ്രിട്ടീഷുകാരുടെയല്ല നമ്മുടെതന്നെ അടിമകളാ'ണെന്ന് മഹാത്മാഗാന്ധി പറഞ്ഞത് തികച്ചും ശരിയാണെന്ന് ഇന്നത്തെ സ്വതന്ത്രഭാരത വർത്തമാനങ്ങൾ തെളിവുനിരത്തുകയാണ്. സത്യമേവ ജയതേ! ഭാരതത്തിന്റെ ആത്മാവും അഖണ്ഡതയും പണിത മുദ്രാവാക്യം. എന്നാൽ ഇന്ന് പെരുകുന്ന മതതീവ്രവാദവും പ്രീണനവും സ്വർണ്ണക്കടത്തും മെറ്റൽകറൻസിയും കൊലയും ചതിയും കടപുഴക്കിയെറിയുന്നത് ഈ സത്യത്തെത്തന്നെയാണ്. സാംസ്കാരികയുക്തികൾ ദേശീയതയുടെ മറപറ്റി കടന്നുകയറി ഇല്ലാതാക്കുന്നതും ഭാരതത്തിന്റെ സത്യ-ജ്ഞാന-ചിരാതന വികാരമാണ്.

2020-ന്റെ പാതിയിലേറെയും കെട്ടിപ്പൂട്ടിയ കോവിഡ് 19-ന്റെ സമൂഹവ്യാപനകണക്കുകൾ പെരുകുമ്പോൾ ആദ്യകാലത്തിലനുഭവപ്പെട്ട സുരക്ഷിതത്വം നമുക്ക് നഷ്ടമായി. ഭയാശങ്കകൾ മറികടന്ന് ഫലപ്രദമായി സാമൂഹ്യചിട്ടകളും ധർമ്മങ്ങളും പാലിച്ച് ജനം പരസ്പരം ആരോഗ്യത്തിനും സുസ്ഥിതിക്കും കാവലാളാകേണ്ട സമയംകൂടിയാണിത്. രോഗിക്കും അതുമൂലം മരണപ്പെടുന്നവർക്കുംനേർക്കുള്ള പ്രതികരണങ്ങളും പ്രതിഷേധങ്ങളും അതിനിടയിലെ മതരാഷ്ട്രീയ മുതലെടുപ്പുകളും നമ്മുടെ പരതന്ത്രതയുടെ ലജ്ജാകരമായ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾത്തന്നെയാണ്. മനുഷ്യജീവൻ അർഹിക്കുന്ന പരിഗണനയും മഹത്വവുംകൊടുക്കാൻ മറക്കുന്ന നമ്മൾ സ്വതന്ത്രരോ? ഒരിക്കലുമല്ല.

കണ്ണീരിന്റെ കടലാഴത്തിൽനിന്ന് കേഴുന്നു ചെല്ലാനം. ഒരു കടൽഭിത്തിക്കുവേണ്ടി മാറിമാറിവരുന്ന ഭരണകൂടങ്ങളോടും

ജനപ്രതിനിധികളോടും കേണിട്ടും കരഞ്ഞിട്ടും ആരുകാണുന്നു, കേൾക്കുന്നു? സാമൂഹ്യസ്വാതന്ത്ര്യം ഉറപ്പുവരുത്താത്ത രാഷ്ട്രീയം അപകടകാരി (അമർത്യാസെൻ) യെന്നതിന് രണ്ടുപക്ഷമില്ല. അടിസ്ഥാനസൗകര്യങ്ങളുമായി ചെല്ലാനത്തെ ചേർത്തണച്ച സുമനസുകൾക്ക് പ്രണാമം.

നയതന്ത്രബന്ധങ്ങളും രാജ്യസേവനതസ്തികകളും കള്ളക്കടത്തിനും തീവ്രവാദത്തിനും ഭീകരവാദപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും സുഖലോലുപതകൾക്കുംവേണ്ടി തീറെഴുതുന്ന ഛിദ്രശക്തികളെ ഉന്മൂലനംചെയ്യേണ്ട ആർജ്ജവം ഭരണാധികാരികൾക്കുണ്ടായേ മതിയാകൂ. രാജ്യസുരക്ഷയും മനുഷ്യസേവയും ഈ നാടിന് അവർ ഉറപ്പുവരുത്തണം. കേരളത്തിൽ വളക്കൂറുനേടുന്ന മതഭീകരത, രാഷ്ട്രീയ-സഭാനേതൃത്വങ്ങളുടെ പ്രത്യേകശ്രദ്ധ ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന തലമാണ്. സ്നേഹം നടിച്ച് യുവതീയുവാക്കളെ മതംമാറ്റി ഭീകരപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുപോലും ഇരകളാക്കുന്ന കിരാതനടപടികൾ ചെറുത്തുതോല്പ്പിക്കപ്പെടേണ്ടതുതന്നെയാണ്.

ഒരു മനുഷ്യകരത്തിനും ക്രിസ്തുവിൽനിന്നും എന്നെ വേർപെടുത്താൻ ആവില്ല എന്നുപ്രഖ്യാപിച്ച സുപ്രീം കോടതി ജഡ്ജി ഭാനുമതിയുടെ ചങ്കുറപ്പ് ഇന്ന് നമ്മുടെ കത്തോലിക്കാ കുടുംബങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഓരോ മാതാവും പിതാവും അജപാലകരും സശ്രദ്ധം ജാഗരൂകരാകണം. പള്ളികളും പരികർമ്മങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ കോവിഡുകാലത്ത്, കുടുംബകേന്ദ്രീകൃതമായ വിശ്വാസപരിശീലനത്തിന് ഓരോ മാതാവും പിതാവും ബദ്ധശ്രദ്ധരാകണം. നമ്മുടെ വീടുകളിൽ മക്കളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നതും ഉള്ളവരെ വിശ്വാസത്തിൽ വളർത്താത്തതും അപകടകരമായ ഭാവിയിലേക്കാണ് എത്തിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ യുവജനങ്ങൾക്ക് സത്യദൈവത്തെയും അവിടുത്തെ വചനത്തെയും ദൈവരാജ്യമൂല്യങ്ങളെയും പകരാൻ മാതാപിതാക്കൾ വിശ്വാസത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ മക്കളെ നഷ്ടപ്പെടുകയും സഭയുടെമേൽ അക്രമണം അഴിച്ചുവിടുകയും സഭയിലെ പുരോഹിതരും സന്ന്യസ്തരും നിരന്തരം വേട്ടയാടപ്പെടുകയും അങ്ങനെ വിശ്വാസികൾക്കിടയിൽ ഭിന്നിപ്പുകൾ ഉളവാകുന്ന ശിഥിലപ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടരുകയുംചെയ്യും.

ഹാഗിയ സോഫിയ എന്ന പുരാതന ക്രൈസ്തവദൈവാലയം മോസ്ക്ക് ആക്കിമാറ്റിയ സത്യവിരുദ്ധതയും ചരിത്രനിരാസവും ലോകത്തിന്റെ മുഴുവൻ പ്രത്യേകിച്ച് കത്തോലിക്കാസഭയുടെ വേദനയാണെന്നറിഞ്ഞിട്ടും കൂസാക്കാത്ത എർദോഗൻ ഇസ്ലാമിക അധിനിവേശം ദുഃസൂചനതന്നെയാണ്. ഒരു ജനതയുടെയും ആരാധനാസ്വാതന്ത്ര്യം വിലക്കിയിട്ടുള്ള യൂറോപ്യൻ രാജ്യമോ ക്രൈസ്തവ രാജ്യമോ ഇല്ലെന്നിരിക്കെ ബോധപൂർവ്വം വസ്തുതകൾ വളച്ചൊടിക്കുന്നത് യാതൊരുതരത്തിലും നീതികരിക്കാവുന്നതല്ല. അധികാരപ്രമത്തതയുടെയും സ്വേഛാധിപത്യത്തിന്റെയും മതഭ്രാന്തിന്റെയും വൈറസ്തന്നെയാണിത്. ബീഫ് കഴിക്കരുതെന്നുപറഞ്ഞപ്പോൾ ബീഫുകറിവച്ചു പ്രതികരിച്ചും ശബരിമലയിൽ സ്ത്രീപ്രവേശം അരുതെന്നുപറഞ്ഞപ്പോൾ ഇതരമതത്തിലെ സ്ത്രീയെ പ്രവേശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചും പ്രതികരിച്ച ബുദ്ധിജീവികളേ നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞില്ലേ ഏതാണ്ട് 15 നൂറ്റാണ്ടിലധികം ചരിത്രപാരമ്പര്യമുള്ള ഒരാരാധനാലയത്തെ രാഷ്ട്രീയഹുങ്കുകൊണ്ട് മോസ്ക്കാക്കിമാറ്റിയത്? അതോ പ്രതികരണവും ബുദ്ധിയുമൊക്കെ ചിലതിനും ചിലർക്കുമൊക്കെമാത്രം മതിയോ?

രാജ്യത്തിലും സംസ്ഥാനത്തും അപകടംവിതയ്ക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രവണതകൾക്കൊപ്പം നമ്മുടെയിടയിൽ വർധിച്ചുവരുന്ന മനക്കരുത്തിന്റെ കുറവും മനോരോഗങ്ങളുടെ വർധനവും നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിക്കുന്നുണ്ട് എന്നു നാം തിരിച്ചറിയണം. ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിക്കൊണ്ട് രോഗവിമുക്തമായ മനസ്സും ശരീരവും നമുക്ക് സ്വന്തമാക്കാം.

പരിശുദ്ധ മറിയത്തിന്റെ സ്വർഗാരോപണത്തിരുനാളിന്റെയും
ഭാരതസ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിയുടെയും ഹൃദ്യമായ ആശംസകൾ!

ചീഫ് എഡിറ്റർ

പുസ്തകം 17 ലക്കം 08
2020 ആഗസ്റ്റ്

രക്ഷാധികാരി
ഫാ. ഡൊമിനിക് മുണ്ടാട്ട്
പ്രൊവിൻഷ്യൽ സുപ്പീരിയർ
എം.സി.ബി.എസ്. എമ്മാവൂസ് പ്രവിശ്യ

സഹരക്ഷാധികാരി
ഡോ. ജി. കടൂപ്പാറയിൽ mcbs

പത്രാധിപർ
ഫാ. ജോയി ചെഞ്ചേരിൽ mcbs

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ
ജോസ് ക്ലെമന്റ്

പത്രാധിപസമിതി
ഡോ. സ്റ്റാൻലി മാതിരപ്പിള്ളി
ഡോ. മാത്യു ഇല്ലത്തുപറമ്പിൽ
ഡോ. ജി. അയ്യനേത്ത്
ഡോ. മേരി മെറ്റിൽഡ
ഡോ. മാത്യു ഓലിക്കൽ
ഡോ. കുര്യാസ് കുമ്പളക്കുഴി
ഡോ. ഗാസ്പർ സന്യാസി

മാർക്കറ്റിംഗ് മാനേജർ
ഫാ. ജെറിൻ വലിയപറമ്പിൽ mcbs

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ
ഫാ. ചാക്കോ വടക്കേത്തലക്കൽ mcbs

മുഖചിത്രം / വര
സ്നേഹ വർഗീസ്

അക്ഷരവിന്യാസം
നിഷ ബിനു

രൂപകല്പന
അബ്ദു നെല്ലിമറ്റത്തിൽ

വിലാസം:
എഡിറ്റർ, കാരുണികൻ
പെരുമാനൂർ പി. ഒ.,
എറണാകുളം – 682 015
ഫോൺ : 0484 – 2663933, 2664733,
9995802006
e-mail : mail@karunikan.com
website: www.karunikan.com

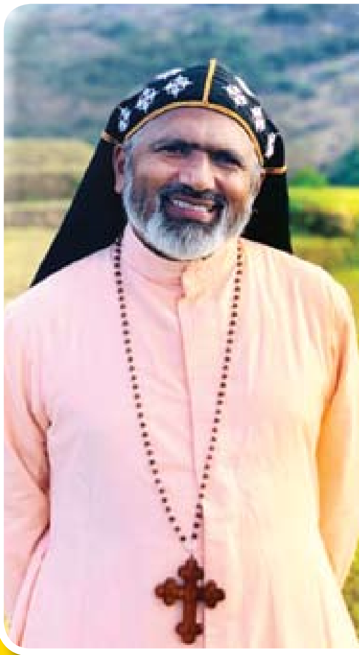
ഒരു എം.സി.ബി.എസ്.
എമ്മാവൂസ് പ്രസിദ്ധീകരണം

BANK DETAILS
A/c Name : Director Karunikan
A/c No. : 17530100030870
IFSC Code : FDRL0001753
Bank : Federal Bank, Thevara

ഉള്ളടക്കം

സംവാദം

12 പരാപര വിചാരത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യേണ്ട നവസംസ്കൃതി
16 വിഷാദരോഗം എന്ത്? എന്തല്ല? പരിഹാര്യമോ?
20 വ്യക്തിത്വവികാസം ബന്ധങ്ങളും ബന്ധനങ്ങളും
24 വിഷാദരോഗമോ? ഇതാണ് പരിഹാരം!
29 അതിജീവനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തേണ്ടുന്ന സുവിശേഷപ്രഘോഷണം
32 സമൂഹമുഖച്ഛായ വിരൂപമാക്കപ്പെടുന്നു?
36 വിഷാദമാനസരെ വിമോചിപ്പിക്കുന്ന ഡോക്ടറമ്മ!
40 മനസ്സിന് മുറിവേറ്റവർ



ക്രൈസ്തവം

49 | തിരുനാളുകൾ സഭയിൽ
52 | ഒത്തുതീർപ്പുകളോ സന്യാസം?
56 | മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കലും മരിച്ചവരുടെ ഉത്ഥാനവും
60 | ചിരിച്ചും ചിലച്ചും ചില സന്യാസവിശേഷങ്ങൾ
63 | കോവിഡ് ബാധിതർക്കിടയിലെ സുവിശേഷകൻ!

സാമൂഹികം

68 | കാത്തിരിപ്പാകുന്ന ചെല്ലാനം തീരസംരക്ഷണം
70 | ചിറകുകളുള്ള പാഠം
72 | പിൻകണ്ണ്
74 | കാക്കിക്കുള്ളിലെ കാരുണ്യസ്പർശം

പ്രതികരണങ്ങൾ

വായനക്കാരുടെ ക്രിയാത്മകമായ പ്രതികരണങ്ങളെ ബഹുമാനത്തോടെ അവതരിപ്പിക്കുകയാണ് പ്രതികരണ കോളത്തിലൂടെ. കാരുണികനിലെ ഏതൊരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ചും തുറന്ന ആശയ പ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നത് സ്വാഗതാർഹമാണ്. പൂർണമായ പ്രതിപക്ഷ ബഹുമാനത്തോടുകൂടി സഭ്യമായരീതിയിൽ അവയെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഞങ്ങൾ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്.

– പത്രാധിപർ

വാർധക്യം വിക്ടറി സ്റ്റാന്റിൽ

കോവിഡ് ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് തീർത്തും ഒറ്റപ്പെട്ട തുരുത്തുകളായിപ്പോയത് വാർധക്യത്തിലെത്തിയവരാണ്. 60–65 പ്രായക്കാർ പൊതുസമ്പർക്കമില്ലാതെ ആയിരിക്കുന്നിടങ്ങളിൽ കഴിയണമെന്ന നിബന്ധന ശിക്ഷയായിരുന്നില്ല. രക്ഷയ്ക്കുള്ള ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശമായിരുന്നു. ഈയൊരവസരത്തിൽ കാരുണികൻ സായന്തനം വിഷയമാക്കിക്കൊണ്ട് ജൂലൈ ലക്കം അണിയിച്ചൊരുക്കിയത് തികച്ചും അർത്ഥപൂരിതമായിത്തീർന്നു.

വാർധക്യം ഒരു ശാപമല്ല, അനുഗ്രഹമാണെന്ന വെളിപ്പെടുത്തലുകളുടെ പോസിറ്റീവ് എനർജികൊണ്ട് വിഭവസമൃദ്ധമായിരുന്നു പ്രസ്തുതലക്കം. തീർത്തും ലോക്ഡൗണായിരുന്ന ഞങ്ങളെപ്പോലുള്ളവർക്ക് ഇത് പൂർണമായും വായിക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനുമായി. വാർധക്യകാലത്തിൽ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും വന്നുപോകുന്ന പിശകുകളെ യുക്തിഭദ്രതയോടെ മനസ്സിലാക്കാനും അത്തരം പിശകുകളെ ഇല്ലായ്മചെയ്യാനുമുള്ള ഒരു ഗൃഹപഠനത്തിനുള്ള അവസരം കൂടി ഈ ലക്കത്തിലൂടെ ലഭിച്ചുവെന്നുള്ളതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.

വ്യത്യസ്തമായി ചിന്തിക്കുകയും വഴിവെട്ടി യാത്രനടത്തുകയും ചെയ്യുന്ന കാരുണികന്റെ രചനാവഴികളിലും വ്യത്യസ്തരുടെ സാന്നിധ്യം എപ്പോഴും പുതുമ സമ്മാനിക്കുന്നുവെന്നതും രേഖപ്പെടുത്താതിരിക്കാനാവില്ല. സാമൂഹിക–രാഷ്ട്രീയമേഖലകളിലെ വയോജനങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഒ.ജെ പോൾ ഊക്കൻ അവതരിപ്പിച്ച വാർധക്യം സുവർണകാലം പ്രചോദനാത്മക ലേഖനമായിരുന്നു. തങ്ങൾക്കിനി ഒന്നിനും കഴിയില്ലെന്ന നിരാശയോടെ കഴിയുന്നവർക്ക് ഈ വാർധക്യം ഒരു രണ്ടാം യൗവ്വനമാണെന്ന ഉൾക്കരുത്താണ് പകർന്നുനല്കിയത്.

വാർധക്യത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം രേഖിതമാക്കിയ മുരളീധരൻ മുല്ലമറ്റത്തിന്റെ ലേഖനവും ഈടുറ്റതായിരുന്നു. വയസ്സല്ല വാർധക്യമെന്ന തിരിച്ചറിവിനെ മനഃശാസ്ത്രവീക്ഷണത്തോടെ കുറിച്ചിട്ടപ്പോൾ വയസ്സിന്റെപേരിൽ ഊന്നുവടിതേടിയവർക്ക് ഇതൊരു വാക്കറായ (Walker) പ്രതീതിയാണുണർത്തിയത്. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിൽ രൂഢമൂലമാക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു വിശ്വാസത്തിന്റെ നാരായവേരാണ് ഈ സംവാദത്തിലൂടെ അറുക്കപ്പെട്ടതെന്ന് പറയാതിരിക്കാനാവില്ല.

വാർധക്യത്തിന്റെ സംവേദനക്ഷമതയിൽ ശരീരഭാഷയും സംസാരഭാഷയും പ്രധാനമാണെന്ന ഒ.ജെ. തോമസിന്റെ വിലയിരുത്തലും ശ്രദ്ധാർഹമായിരുന്നു. പുതുമകൾ നിറച്ച് വാർധക്യത്തെ വിക്

ടറി സ്റ്റാന്റിൽ നിർത്തിയ കാരുണികന് അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ആന്റണി കൊല്ലനശ്ശേരി
പള്ളുരുത്തി

പ്രസാദപൂർണമായ സായന്തനം!

കോവിഡ്–19 പശ്ചാത്തലത്തിൽ വഴിമുട്ടുന്ന വയോജനപരിപാലനത്തെക്കുറിച്ച് കഴിഞ്ഞലക്കം കാരുണികനിൽ ഡോ. ജോർജ് തയ്യിൽ എഴുതിയ ലേഖനം മികവുറ്റതായിരുന്നു. വർത്തമാനസംഭവങ്ങൾക്കിടയിൽ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും ചാനലുകളിലൂടെയുമൊക്കെ ഒഴുകിയെത്തുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഏത് വിശ്വസിക്കണം ഏതൊക്കെ വിശ്വസിക്കേണ്ട എന്ന ശങ്കയ്ക്കിടയിലാണ് കാരുണികൻ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടത്. കോവിഡ് വയോജനങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് പിടികൂടുകയും മരണാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന വാർത്തകളെ തമസ്കരിക്കാതെതന്നെ അതിലെ ശരിയും തെറ്റും വേർതിരിക്കുകയും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ പെരുപ്പിച്ചുകാട്ടാതെ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയതത് വളരെ കാര്യമാത്രപ്രസക്തമാണ്.

മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളോടുണ്ടായ അമിതസ്നേഹവും മക്കൾ പറക്കമുറ്റിയപ്പോൾ മാതാപിതാക്കളോടുണ്ടായ നിസ്സംഗതയും വയോജനപരിരക്ഷയുടെ തടസ്സങ്ങളായി. തങ്ങൾ നേടിയതായ ഒന്നും മാറ്റിവയ്ക്കാതെ മക്കൾക്കായി സമർപ്പിച്ചപ്പോൾ വലിയ പ്രതീക്ഷയായിരുന്നു വൃദ്ധമാതാപിതാക്കൾക്ക്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ എന്തായിരിക്കുന്നുവോ ആ അവസ്ഥയിലേക്ക് മക്കളെ എത്തിച്ചപ്പോഴുണ്ടായ മാതാപിതാക്കളുടെ തേയ്മാനവും വാർധക്യവും മക്കൾക്ക് കുറച്ചിലായി. അവരുടെ അന്തസ്സിനും ആഭിജാത്യത്തിനും ഇടിവുണ്ടാക്കുമോയെന്ന ആശങ്ക അവരെ തലമറന്ന് എണ്ണതേക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു. ഇതുമായി ചേർത്തുവയ്ക്കാൻ അനുയോജ്യമായ ലേഖനമാണ് പ്രൊഫ. മോനമ്മ കോക്കാടിന്റെയും. വാർധക്യത്തെ എങ്ങനെ പ്രസാദാത്മകമാക്കിത്തീർക്കാമെന്ന് കൊച്ചു ടിപ്സുകളിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഈ പൊടിക്കൈകൾ പ്രായോഗികമാക്കിയാൽ അകാലവാർധക്യം വിളിച്ചുവരുത്താതെ തന്നെ വാർധക്യകാലത്തെ യൗവ്വനത്തേക്കാൾ സുരഭിലമാക്കിമാറ്റാൻ കഴിയുമെന്ന് ലളിതമായി അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. മൊത്തത്തിൽ പ്രസാദപൂർണമായ ഒരു ലക്കം തന്നെയായിരുന്നു കാരുണികന്റെ 'സായന്തനം'!

സിന്ധു മർസലിൻ എടേഴത്ത്
പെരുമാനൂർ

ഔവർ ലേഡീസിന്റെ അഭിമാനം

പള്ളുരുത്തി ഔവർലേഡീസ് കോൺവന്റ് സ്കൂളിലെ ഒരു പൂർവവിദ്യാർത്ഥിനിയെ മിന്നുംതാരനിരയിൽ കാരുണികൻ കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലൂടെ അവതരിപ്പിച്ചത് ഏറെ സന്തോഷകരമായി. ഫ്രാൻസിസ്കൻ മിഷണറീസ് ഓഫ് മേരി (FMM) സന്ന്യാസിനി സമൂഹത്തിന്റെ ഈ വിദ്യാലയത്തിലെ ഒരു പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥിനി താരപ്രഭയോടെ എൺപതിന്റെ പൂർണതയിലും C.T.C. സന്ന്യാസസഭാസമൂഹത്തിൽ കർമോന്മുഖയായ വിദ്യാഭ്യാസശുശ്രൂഷകയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്നുള്ളത് ഔവർ ലേഡീസിന് അഭിമാനകരമാണ്. കേരളത്തിലെതന്നെ പ്രമുഖ വനിതാകോളജായ ആലുവ സെന്റ് സേവ്യേഴ്സ് കോളജിന്റെ മുൻപ്രിൻസിപ്പൽ സി. ഇൻഫന്റ OLCGHS സന്തതിയാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് ഇന്ന് പലർക്കും അല്ല ഭൂരിഭാഗം പേർക്കും അജ്ഞാതമാണ്. കാരുണികൻ കഴിഞ്ഞലക്കത്തിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്തിയ ഈ ഓർമ്മക്കുറിപ്പിന് അഭിമാനപുരസരം നന്ദിമൊഴിയുന്നു.

സമർപ്പിത ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ കാഴ്ചവെട്ടങ്ങളും തെളിച്ചുവയ്ക്കുന്ന കാരുണികൻ വർത്തമാനകാല സന്ന്യസ്തജീവിതങ്ങൾക്കു നേരെയുണ്ടാകുന്ന കല്ലേറുകളുടെ പരിചയും പ്രതിധ്വനിയുമാണ്. അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

സി. മോളി ദേവസി FMM
ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്, OLCGHS,
പള്ളുരുത്തി

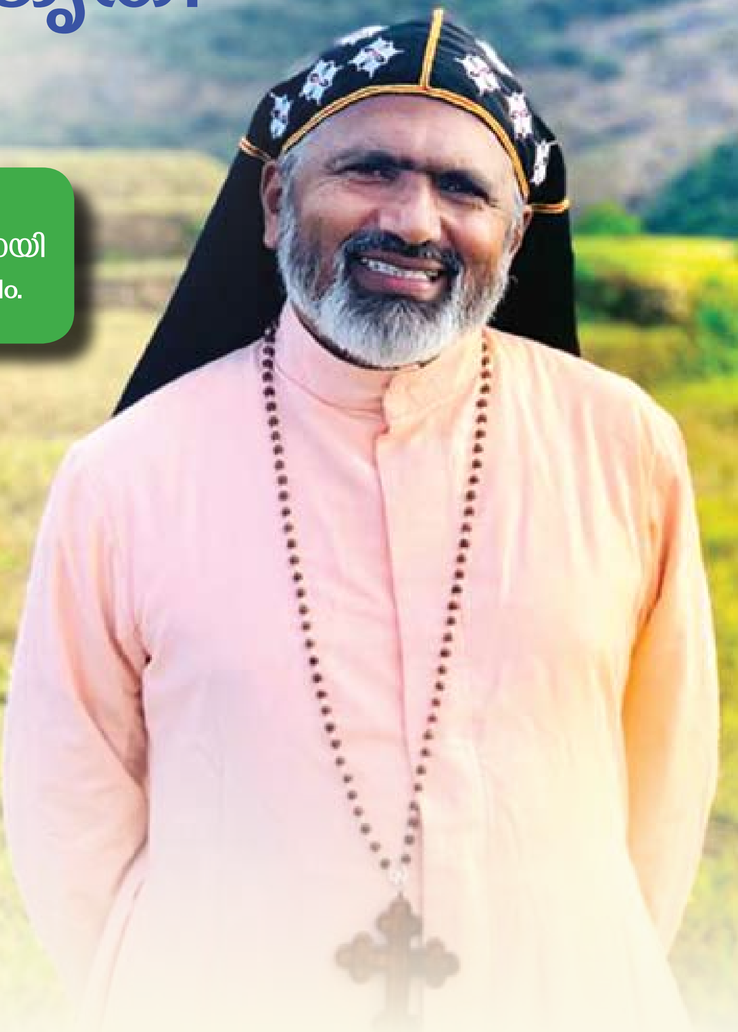
അറിയിപ്പ്

ലോക്ഡൗൺ നിയന്ത്രണങ്ങൾ പൂർണമായും മാറ്റാത്തതിനാലും ഭൂരിഭാഗം മേഖലകളും കണ്ടെയ്ൻമെന്റ് സോണുകളായി തുടരുന്നതിനാലും തപാൽ വിതരണം പൂർണമായും ഇപ്പോഴും സുഗമമായിട്ടില്ലെന്ന് തപാൽവകുപ്പ് അറിയിച്ചിരിക്കുന്നതിനാലും ഈ ലക്കം കാരുണികനും ഓൺലൈനിലൂടെയാണ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. മാന്യവരിക്കാരും വായനക്കാരും സഹകരിക്കണേ.

– സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ

പരാപര വിചാരത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യേണ്ട നവസംസ്കൃതി

മാർ തോമസ് എവുസേബിയൂസ്



പാറശ്ശാല രൂപതാമെത്രാൻ മാർ തോമസ് എവുസേബിയൂസുമായി കാരുണികൻ നടത്തിയ അഭിമുഖം.

എല്ലാം അടച്ചുപൂട്ടലിന് വിധേയമായ ഈ ലോക്ഡൗൺകാലത്തെ പിതാവ് എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?

നമ്മുടെ തലമുറയ്ക്ക് പരിചിതമല്ലാത്ത തീവ്രമായ പരിമിതിയുടെയും നിയന്ത്രണങ്ങളുടെയും അനുഭവത്തിലൂടെയാണല്ലോ ലോകംമുഴുവൻ കടന്നുപോകുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെയും സാധ്യതകളെയും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണപരതയെതന്നെയും കൊറോണാവൈറസ് വ്യാപനവും തത്ഫലമായി ഉണ്ടായ അടച്ചുപൂട്ടലും വല്ലാതെ പരിമിതപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ, അവന്റെ സാമൂഹ്യ സമർപ്പണം, വിശ്വാസജീവിതം ഇവയൊക്കെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിലും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിലും വലിയപ്രയാസം സംജാതമാക്കി. ഈയൊരു പ്രതിസന്ധിയിൽനിന്നും ലോകം എത്രയും വേഗം പുറത്തുവരട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണ്.

എല്ലാ ജീവിതാനുഭവങ്ങളും പ്രസക്തമായ ചില പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു എന്ന് നമുക്കറിയാം. ജീവിതത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചും നാം സ്വീകരിക്കേണ്ട ചില അടിസ്ഥാന ജീവിതാഭിമുഖ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും തിരുത്തലുകളെക്കുറിച്ചും ഒക്കെയുള്ള ചില ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ ഈ പ്രതിസന്ധിയിലും നമുക്ക് ദർശിക്കാൻ സാധിക്കും. പ്രധാനമായി മനുഷ്യന്റെ അതിരുകവിഞ്ഞ സ്വാശ്രയബോധത്തിനുള്ള ഒരു നിയന്ത്രണം– ആധുനിക ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക നേട്ടങ്ങൾ 'എല്ലാം എനിക്ക് സാധ്യമാണ്' എന്ന ഒരു മിഥ്യാവബോധത്തിൽ മനുഷ്യനെ എത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ കൊറോണ വൈറസ് മനുഷ്യന്റെ നിസ്സഹായാവസ്ഥയും പരിമിതിയും വല്ലാതെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. കുറേക്കൂടെ അപരനിലും അതിലുപരി ദൈവത്തിലും ആശ്രയിക്കാനുള്ള ഒരാഹ്വാനം ഈ അനുഭവം നമുക്ക് നൽകുന്നു. അതുപോലെതന്നെ അത്യധികം ശബ്ദമുഖരിതവും വർണ്ണഭരിതവുമായ ഒരു ജീവിതപരിസരത്തിൽനിന്നും അല്പമായെങ്കിലും പിൻവാങ്ങാനും കുറേക്കൂടെ ധ്യാനവും ആത്മാവും ഉൾക്കാമ്പുമുള്ള ഒരു ജീവിത ശൈലിയിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങാനും ഈ അടച്ചുപൂട്ടൽ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് പുലർത്തേണ്ട സൗഹൃദവും പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള അവന്റെ ചുമതലയും അല്പംകൂടി അവന്റെ അവബോധത്തിന്റെയും പ്രവൃത്തിയുടെയും ഭാഗമാക്കാനും ഈ ലോക്ഡൗൺകാലം നമ്മെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

തമിഴ്നാട് അതിർത്തി പങ്കിടുന്ന തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ പാറശ്ശാല രൂപത കോവിഡ്ഭീഷണി അതിരൂക്ഷമായ സ്ഥലത്താണല്ലോ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. വലിയ പ്രതിസന്ധി തരണംചെയ്യുന്ന ഈ മേഖലയിൽ വിശ്വാസിസമൂഹത്തിന്റെ അതിജീവനത്തിനായിരൂപത നടപ്പാക്കിയ പദ്ധതികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ലോക്ഡൗണിന്റെ ആരംഭത്തിൽ പാറശ്ശാല പ്രദേശത്ത് വൈറസ് വ്യാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ കേരളത്തിലെതന്നെ ഏറ്റവും ജനസാന്ദ്രതയുള്ളതും പാവപ്പെട്ടവർ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്നതുമായ ഈ പ്രദേശത്ത് ഏതാണ്ട് രണ്ടുമാസത്തോളം നീണ്ടുനിന്ന (ഇപ്പോഴും തുടരുന്ന) ലോക്ഡൗൺ സംജാതമാക്കിയ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ബഹുഭൂരിപക്ഷവും കൂലിവേലയിൽ ആശ്രയിക്കുന്നവരാണ്. ലോക്ഡൗൺ നിഷേധിച്ചത് ഇവരുടെയൊക്കെ അന്നന്നുള്ള ആഹാരവും മരുന്നും മറ്റു അടിസ്ഥാനജീവിതാവശ്യങ്ങളുമാണ്. പാറശ്ശാല ഭദ്രാസനത്തിലെ ഇടവകകളുടെയും യുവജനസംഘടനയുടെയും സാമൂഹികശുശ്രൂഷാ വിഭാഗത്തിന്റെയും ഭദ്രാസനത്തിന്റെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഭക്ഷണകിറ്റുകൾ പലപ്രാവശ്യം നൽകുകയുണ്ടായി. അതുപോലെതന്നെ വൈദികർ, കോവിഡ്നിയന്ത്രണങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ, ജനങ്ങളുമായി നിരന്തരബന്ധത്തിൽ ആയിരിക്കാനും സഹായങ്ങൾ ഉറപ്പുവരുത്താനും ശ്രമിച്ചു. അതിപ്പോഴും തുടരുന്നുണ്ട്.

ഈ അഭിമുഖം നടക്കുമ്പോൾ രോഗവ്യാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവസ്ഥ വളരെ രൂക്ഷമായിട്ടുണ്ട്. രൂപതയുടെ മിക്കവാറും പ്രദേശങ്ങളിലെല്ലാംതന്നെ കണ്ടെയ്ൻമെന്റ്സോണുകൾ ആണ്. സംസ്ഥാന അതിർത്തി ആയതിനാൽ വ്യാപനത്തിന്റെ തോത് വളരെ കൂടുതലുമാണ്.

ആരോഗ്യ-സാമൂഹ്യ-രാഷ്ട്രീയ മണ്ഡലങ്ങളിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന തീരാവ്യാധികളും അരുതായ്മകളും വിഷാദരോഗികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വർധനവ് ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇവർക്കിടയിൽ ഒരാത്മീയ ഉണർവും നവോന്മേഷവും ഉണ്ടാക്കാൻ എന്തുചെയ്യാനാകും?

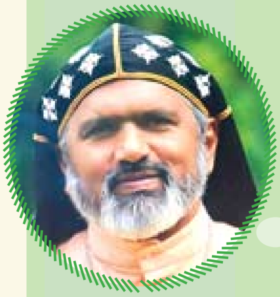
വിഷാദരോഗത്തിന് പ്രധാന പ്രതിവിധി ചികിത്സയാണെന്ന് നമുക്ക് അറിയാമല്ലോ. എങ്കിലും കുടുംബവും സമൂഹവും ഇടവകകളും ഒക്കെ ഇത്തരക്കാരെ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാനും കുറേക്കൂടെ സ്നേഹത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും പ്രത്യാശയുടെയും ഒരു പരിസരം അവർക്ക് സമ്മാനിക്കാനും ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ആധ്യാത്മികരംഗത്തും ഇന്ന് വിഷാദം പരന്നിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ഇത് ഒറ്റപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളാണെങ്കിൽക്കൂടെയും വൈദികസമർപ്പിതർക്കിടയിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന വിഷാദപ്രവണതകളെ ഒരാത്മശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതല്ലേ? ഇവിടെ സഭയ്ക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകും?

വൈദികരുടെയും സമർപ്പിതരുടെയും ഇടയിൽ വിഷാദരോഗികളുണ്ട് എന്നത് ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു യാഥാർത്ഥ്യം ആണെങ്കിൽകൂടി നമ്മൾ ഗൗരവത്തോടെ സമീപിക്കേണ്ട ഒരു വിഷയമാണിതെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. മനുഷ്യന് ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യാശ പകരാൻ പ്രത്യേകം വിളിക്കപ്പെട്ട, സമർപ്പിതർക്ക്, ഈ പ്രത്യാശാനുഭവത്തിൽ അല്പമായെങ്കിലും ലോഭം ഉണ്ടാകുന്നത് ഗൗരവമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. പാരമ്പര്യത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളൊക്കെ ഈ രോഗാവസ്ഥയെ സ്വാധീനിക്കും എങ്കിലും നമ്മുടെ പരിശീലന പദ്ധതികൾ, സമർപ്പണ/ അജപാലന ജീവിത ചുറ്റുപാടുകൾ, ഇവയൊക്കെ ഗൗരവമായ പുനർവിചിന്തനത്തിന് വിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആധുനിക കുടുംബ-സമൂഹ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും സാധ്യതകളും സംജാതമാക്കുന്ന സങ്കീർണതകൾ നിരവധിയാണ്. ഇവയെയൊക്കെ കണക്കിലെടുത്തുള്ള പരിശീലന പദ്ധതികളും ശുശ്രൂഷാ ചുറ്റുപാടുകളും ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നമ്മുടെ രൂപതകളിലും ഇടവകകളിലും വിഷാദത്തിന് അടിമകളായി ഒറ്റപ്പെട്ടുകഴിയുന്ന നിരവധിപേരുണ്ട്. നമ്മുടെ പ്രവർത്തനമണ്ഡലങ്ങളിലുണ്ടായ മെല്ലെപ്പോക്കും നിർജീവ അവസ്ഥയുമല്ലേ ഇതിനൊക്കെ കാരണം? എന്തുപരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കാനാവും? ഇതിന് കേരളസഭയ്ക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകും? ഈ വൈതരണികൾ തരണംചെയ്യാൻ പാറശ്ശാല രൂപത നടപ്പാക്കിയിട്ടുള്ള പദ്ധതികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

വിഷാദത്തെ ഒരു രോഗത്തിന്റെ ഗൗരവത്തിൽ സമീപിക്കാനും ശാസ്ത്രീയമായ പ്രതിവിധി അന്വേഷിക്കാനും നാം തയ്യാറായത് വളരെ അടുത്തകാലത്ത് മാത്രമാണ്. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലൊക്കെ രൂപതകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽതന്നെ ഇപ്രകാരമുള്ള രോഗികൾക്കായി ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളും പരിചരണവേദികളും ദശകങ്ങൾക്ക് മുമ്പുതന്നെ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. നാമും ഈ ദിശയിൽ നീങ്ങേണ്ട സമയമായി. കാരണം, വർധിച്ചുവരുന്ന വിഷാദരോഗികൾ ആധുനിക സംസ്കാരത്തിന്റെയും ജീവിതശൈലിയുടെയും ഒരു പാർശ്വഫലംകൂടിയാണ്. ഉപഭോഗസംസ്കാരം, അണുകുടുംബങ്ങൾ, സഹനത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന ജീവിത സമീപനങ്ങൾ, അതിരുകടന്ന സ്വാശ്രയബോധം, പ്രായോഗികമായ ദൈവനിഷേധം, ഇവയൊക്കെ പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമാകാം. സഭയുടെ പ്രത്യേകമായ അജപാലന പരിഗണന ലഭിക്കേണ്ട ഒരു വിഷയമാണ് ഇത് എന്നു നമുക്കറിയാം. ഈ തലത്തിൽ ഒരു പക്ഷേ, ഏറ്റവും കാര്യക്ഷമമായ അജപാലനകർമ്മം കുടുംബങ്ങളിൽ പുലരേണ്ട സ്നേഹത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെയും ഊഷ്മളതയെ പരിപാലിക്കുകയും പരിപോഷിപ്പിക്കുകയുമാണ്. വൈദികരുംസമർപ്പിതരും കുടുംബ



ആവശ്യമില്ലാത്ത നമ്മുടെ യാത്രകൾ, അർത്ഥമില്ലാത്ത കൂടിച്ചേരലുകൾ, ആത്മാവില്ലാത്ത നമ്മുടെ ആഘോഷങ്ങൾ ഇതൊക്കെ നമ്മുടെ കണ്ണുതുറപ്പിച്ച ഒരു കാലഘട്ടമാണ് കോവിഡ് -19. ആത്മാർത്ഥതയും ഉൾക്കാമ്പും ലാളിത്യവുമുള്ള ഒരാത്മീയ സംസ്കാരമായി മാറേണ്ടതിന്റെ നാന്ദിയായിരിക്കണം ഈ കോവിഡ് കാലം

ങ്ങളുമായി പുലർത്തേണ്ട പക്വവും അജപാലനപരവുമായ ബന്ധം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

പാറശ്ശാല രൂപതയുടെ ആരംഭംമുതൽ വൈദികരുടെ പക്വമായ കുടുംബ ശുശ്രൂഷയ്ക്കും കുടുംബ സന്ദർശനത്തിനും ഞങ്ങൾ ഊന്നൽ നൽകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരു പുതിയ രൂപത എന്ന നിലയിൽ, കൂടുതൽ ഊർജ്ജവും വിഭവവും ആവശ്യമുള്ള കാൽവയ്പ്പുകൾ എടുക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് സാധിച്ചിട്ടില്ല.

കുട്ടികൾക്കും യുവജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ ഇന്ന് വിഷാദം പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇത് ആത്മഹത്യാപ്രവണതകൾ വർധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനുള്ള ബോധവല്ക്കരണ പരിപാടികളെക്കുറിച്ച് സഭയ്ക്ക് അവബോധമുണ്ടോ? ഇത്തരക്കാർക്കുള്ള പുനരധിവാസകേന്ദ്രങ്ങൾ സഭയ്ക്കിന്നുണ്ടോ?

കുട്ടികളുടെയും യുവജനങ്ങളുടെയും ഇടയിലുള്ള ആത്മഹത്യാപ്രവണത നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. ഇതിനുള്ള കാരണങ്ങളിലൊന്ന് വിഷാദംതന്നെയാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. വീണ്ടും, ആധുനിക ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സങ്കീർണതകളാണ് ഈ പ്രവണതയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണം. പ്രത്യേകിച്ച് അണുകുടുംബങ്ങളിൽ വളരുന്ന നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ജീവിതത്തിന്റെ പരുക്കൻ അനുഭവങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കി വളർത്താൻ നാം പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെടുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ പരിമിതികൾ അറിയാൻ അവരെ അനുവദിക്കുന്നില്ല; സഹനങ്ങളിൽനിന്നും അവരെ സംരക്ഷിക്കുന്നു; കുടുംബത്തിൽ അനിവാര്യമായ സമൂഹജീവിതം അവർക്കു നിഷേധിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അതിവേഗം ക്ഷതമേൽപ്പിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വളരെ ലോലമായ മനസ്സിന്റെ ഉടമകളായി വളരാൻ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ചെറിയ ജീവിത പ്രതിസന്ധികളിൽ അവർ തകർന്നു പോകുന്നു.

മാധ്യമങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് നവമാധ്യമങ്ങൾ യുവജനങ്ങൾക്കിടയിലും കുട്ടികൾക്കിടയിലുമുണ്ടാകുന്ന സൈബർ ക്രൈമുകൾ വർധിക്കുകയാണ്. K.C.B.C. മാധ്യമകമ്മീഷൻ ഉപാധ്യക്ഷൻ എന്ന നിലയിൽ പിതാവ് ഈ മാധ്യമദുർവിനിയോഗത്തെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?

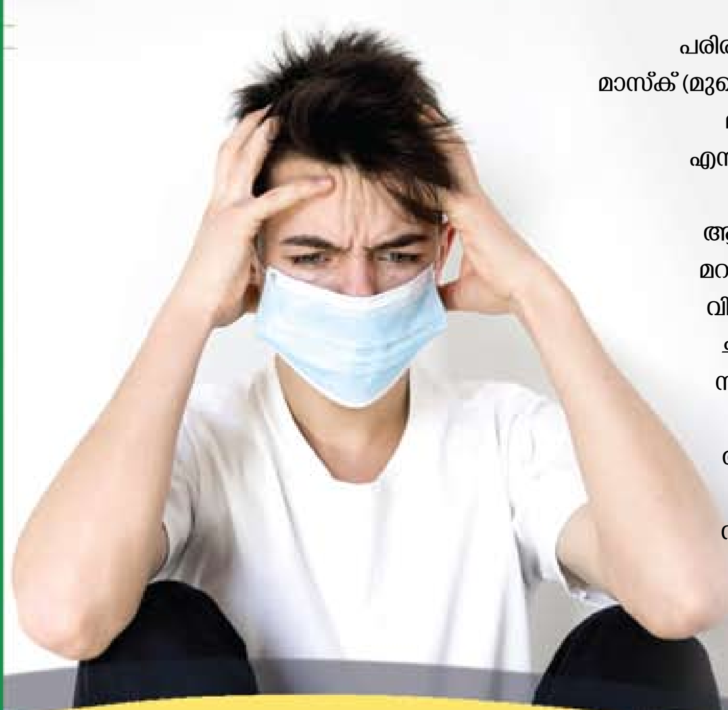
ആധുനിക ദൃശ്യമാധ്യമ സാങ്കേതികതയുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വളർച്ചയും ആധുനിക കുടുംബ- സമൂഹ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സങ്കീർണതയും ഒന്നുചേരുമ്പോൾ സംജാതമാകുന്ന ഒരു വിപത്താണ് ഈ സാങ്കേതികതയുടെ ദുരുപയോഗവും തൽഫലമായി ഉണ്ടാകാവുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങളും. കുടുംബങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ഏകാകികളാണ്. സമൂഹത്തിലെ അവരുടെ peer group സ്വാധീനം വളരെ ശക്തമാണ്. വളരെ സമഗ്രവും കാര്യക്ഷമവുമായ, സംഗതവുമായ ഒരു കുടുംബപ്രേക്ഷിത പദ്ധതി ഓരോ ഭദ്രാസനത്തിലും ഉരുത്തിരിയേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

കേരളസഭ ഇന്ന് നേരിടുന്ന വലിയ വെല്ലുവിളി എന്താണ്? നമ്മുടെ ആഘോഷങ്ങൾക്കും ആർഭാടങ്ങൾക്കും കോവിഡ് വലിയ നിയന്ത്രണമാണുണ്ടാക്കിയത്. ഇത് വലിയ സാമൂഹികവിപത്തിനെ ദുരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈയൊരു നവമുന്നേറ്റം തുടർപ്രക്രിയയായി കൊണ്ടുപോകാൻ സഭയ്ക്ക്, നമ്മുടെ രൂപതകൾക്ക് സാധിക്കുമോ?

നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലും വൈദിക-സമർപ്പിതരുടെയിടയിലും സംഭവിക്കുന്ന സുവിശേഷ മൂല്യശോഷണമാണ് നാം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളി എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ലോകമൂല്യങ്ങളായ പണവും പ്രശസ്തിയും സ്വാധീനവും അവ നൽകുന്ന മൂഢമായ ആത്മവിശ്വാസവും ഒക്കെ നമ്മെയും വല്ലാതെ സമ്മർദത്തിൽ ആക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥാവിശേഷം ഇന്നുണ്ട്. ഈ സമ്മർദത്തിൽ നിന്നാണ് അനാവശ്യ ആഘോഷങ്ങളിലേക്കും ആഡംബരങ്ങളിലേക്കും ധൂർത്തിലേക്കും പ്രഹസനങ്ങളിലേക്കും ഒക്കെ നാം വഴുതി വീഴുന്നത്. ഒരു പരിധി വരെ നാം സാധാരണ ഗൗരവം എന്നു കരുതി ചെയ്തുപോന്നിരുന്ന പലതിന്റെയും അപ്രസക്തി ഈ കൊറോണ കാലം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്; അത് ആവശ്യമില്ലാത്ത നമ്മുടെ യാത്രകൾ ആകാം, അർത്ഥമില്ലാത്ത കൂടിച്ചേരലുകൾ ആകാം, ആത്മാവില്ലാത്ത ആഘോഷങ്ങൾ ആകാം. ആത്മാർത്ഥതയുള്ള, ഉൾക്കാമ്പുള്ള, ലാളിത്യമുള്ള ഒരു നവ ആത്മീയസംസ്കാരത്തിന്റെ നാന്ദി ആകും ഈ കോവിഡ് കാലം എന്നു ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

■

സംവാദം



കൊറോണ വൈറസിൽനിന്നുള്ള പരിരക്ഷയായാണ് ഇന്ന് ആഗോളവ്യാപകമായി മാസ്ക് (മുഖാവരണം) ധരിക്കാൻ, കേരളത്തിൽ നിയമം മൂലംപോലും നിർബന്ധിതരായിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മനുഷ്യാവസ്ഥയുടെ ആരംഭംമുതൽ തന്നെ മനുഷ്യരിൽ ഒരു മുഖാവരണമുണ്ട്. ആ ആവരണമാണ് പലപ്പോഴും വിഷാദത്തെ മറച്ചുപിടിക്കുന്നത്. രണ്ടുതരത്തിൽ മനുഷ്യൻ വിഷാദാവസ്ഥയ്ക്ക് ഉത്തേജിതനാകുന്നുണ്ട്. ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നും ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ നിന്നുമുള്ള അവസ്ഥ. വിഷാദമെന്ന വികാരം ഒരിക്കലെങ്കിലും അനുഭവിക്കാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാകാൻ ഇടയില്ല. വിഷാദത്തിന്റെ അതിർവരമ്പുകൾ എവിടെയാണ്? വിഷാദരോഗത്തെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം? പ്രതിവിധിയുണ്ടോ, പരിഹാരമുണ്ടോ? കോവിഡ് പോലെതന്നെ ഗൗരവമായി പരിഹരിക്കേണ്ട ഈ രോഗത്തെ കാരുണികൻ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

വിഷാദം: നമുക്കു സംസാരിക്കാം

- പരാപര വിചാരത്തിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യേണ്ട നവസംസ്കൃതി
- വിഷാദരോഗം എന്ത്? എന്തല്ല? പരിഹാര്യമോ?
- വ്യക്തിത്വവികാസം ബന്ധങ്ങളും ബന്ധനങ്ങളും
- വിഷാദരോഗമോ? ഇതാണ് പരിഹാരം!
- അതിജീവനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തേണ്ടുന്ന സുവിശേഷപ്രഘോഷണം
- സമൂഹമുഖച്ഛായ വിരൂപമാക്കപ്പെടുന്നു?
- വിഷാദമാനസരെ വിമോചിപ്പിക്കുന്ന ഡോക്ടറമ്മ!
- മനസ്സിന് മുറിവേറ്റവർ

ബിഷപ് മാർ തോമസ് എവുസേബിയൂസ്
റവ. ഡോ. ജോർജ് മണലേൽ
നിഷ ജോസ്
ഡോ. സി. പ്രീത
ബിഷപ് മാർ തോമസ് തറയിൽ
വിനോദ് നെല്ലക്കൽ
ജോസ് ക്ലെമന്റ്
ഹിമ റോസ് ഷാജൻ
ഡോ. ജോസ് ഷിഫിൻ
റീബ ജോർജ്
ഫാ. നിബിൻ കുര്യാക്കോസ് പാപ്പാളിപ്പറമ്പിൽ
വത്സ പി. സി
മാക്സിമിൻ, നെട്ടൂർ
സി. റാണി മോളത്ത് SABS
ആതിര ശിശുപാലൻ

വിഷാദരോഗം എന്ത്? എന്തല്ല? പരിഹാര്യമോ?

കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും വർധമാനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മാനസിക അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് വിഷാദം. കോവിഡ് -19ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിയന്ത്രണങ്ങളും അടച്ചുപൂട്ടലുകളും പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ വിഷാദരോഗികൾ വർധിക്കുകയും അവരുടെ ഭയവും വിഹ്വലതയും കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്. ഒറ്റപ്പെടലുകളും ആത്മവിശ്വാസക്കുറവും സമ്മാനിക്കുന്ന ഈ മാനസികാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രമുഖ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ വിലയിരുത്തലുകളും കണ്ടെത്തലുകളും.

റവ. ഡോ. ജോർജ് മണലേൽ VC
ക്ലിനിക്കൽ
സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
9947754396

അനുദിനജീവിതത്തിൽ നാം പലപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളാണ് വിഷാദം, ദുഃഖം, സങ്കടം എന്നത്. നിരാശയും പരാജയവും സംഭവിക്കുമ്പോൾ വിഷാദം അനുഭവപ്പെടും. പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിയുടെ മരണത്തെക്കുറിച്ച് അറിയുമ്പോൾ ദുഃഖം തോന്നും. ഒരു സുഹൃത്ത് വേദനിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് സങ്കടംവരും. ഇവ രണ്ടിലും വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അടിസ്ഥാനപരമായി ഒരേ മാനസികാവസ്ഥയാണ് ഇവയ്ക്ക് പിന്നിലുള്ളത്. ഈ വികാരങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വരുകയും പോകുകയുംചെയ്യും. പരീക്ഷയിൽ തോല്ക്കുന്ന ഒരു വിദ്യാർത്ഥി കുറേനാൾ അതിനെക്കുറിച്ച് സങ്കടപ്പെടും. പിന്നെ അത് മാറിപ്പോകും. പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മരണത്തെക്കുറിച്ച് കുറേനാൾ ദുഃഖിച്ചിരിക്കും. പിന്നീട് സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകും. എന്നാൽ ചില വ്യക്തികളിൽ ഈ വികാരങ്ങൾ മാറാതെ നില്ക്കുകയും അത് അനുദിനജീവിതത്തെ ബാധിച്ച് രോഗാവസ്ഥയിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വിഷാദരോഗമായിത്തീരുന്നത്. മനഃശാസ്ത്രപഠനങ്ങൾ അനുസരിച്ച് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വളരെയധികം ആളുകളിൽ വിഷാദരോഗം കാണുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ കാഠിന്യം കൂടിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കുമെന്നുമാത്രം. കൊറോണാ വൈറസ് രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതിയും ലോക്ഡൗൺ പ്രശ്നങ്ങളും കാരണം ഇപ്പോൾ വിഷാദരോഗം വർധിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

വിഷാദരോഗം പലവിധം

ശാരീരികമായ കാരണങ്ങൾകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിഷാദരോഗം (Endogenous Depression): ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാതെ ശാരീരികമായ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട്

വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാം. തലച്ചോറിലെ ചില രാസവസ്തുക്കളിൽ സംഭവിക്കുന്ന (ഉദാ: സെറട്ടോണിൽ) വ്യതിയാനങ്ങൾ, ശരീരത്തിലെ ചില ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വരുന്ന ചില മാറ്റങ്ങൾ (ഉദാ: തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി) എന്നിവകൊണ്ട് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാം. 'എൻഡോജെനസ് ഡിപ്രഷൻ' എന്നാണ് ഇതറിയപ്പെടുന്നത്. നല്ല ജോലിയുണ്ട്, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളും മറ്റുവ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളും ഒന്നുംതന്നെ ഇല്ല. എന്നിട്ടും വിഷാദരോഗത്തിന്റെ കഠിനമായ ലക്ഷണങ്ങളുമായി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെ സമീപിക്കുന്ന ചില വ്യക്തികളുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികളുടെ, പശ്ചാത്തലം അവലോകനം ചെയ്തശേഷം മരുന്നുകൾ(anti depresents) കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയാണ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചെയ്യുക. അതോടൊപ്പം ഹോർമോൺ തകരാറുകളോ, ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനുള്ള പ്രതിവിധികളും നിർദ്ദേശിക്കും.

ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മധ്യവയസ്ക്കരായ ചില സ്ത്രീകളിൽ കാണുന്ന വിഷാദരോഗമാണ് 'Pre-meopause depression.' ആർത്തവവിരാമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്ത്രീകളിൽ പല ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതാണ്. ഇതു ചില മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കും. അപകർഷതാബോധം, പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യംവരുന്ന സ്വഭാവം, അമിതമായ വിയർപ്പ്, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവയാണ് സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ. ആ കാലഘട്ടത്തിൽ സാധാരണ സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ഇവ എന്ന് അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് സന്തോഷകരമായി ജീവിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മതിയാകും. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അമിതമായാൽ മാത്രമേ വൈദ്യചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുകയുള്ളൂ.

ഹോർമോൺ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഗൗരവതരമായ ഒരു വിഷാദരോഗമാണ് പ്രസവാനന്തര വിഷാദം (Post partum depression). പ്രസവത്തിനുശേഷം ചില സ്ത്രീകളിൽകാണുന്ന ഈ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ മൗനം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക, വെറുതെ കിടക്കുക, വെറുതെ കരയുക, കുട്ടിയെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ. ചിലപ്പോൾ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും ഉണ്ടാകാം. അടിയന്തരമായ വൈദ്യചികിത്സ ആവശ്യമായ ഒരു വിഷാദരോഗമാണിത്. പ്രസവത്തോടനുബന്ധമായി ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചില ഹോർമോൺ വ്യതിയാനമാണ് ഇതിന് കാരണം.

ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിഷാദരോഗങ്ങൾ (Exogenous Depression): ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചില വൈഷമ്യങ്ങൾ, ആഘാതങ്ങൾ, വേദനിപ്പിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രതികരണമായി ചിലപ്പോൾ വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വൈഷമ്യങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അവയെല്ലാം അതിജീവിക്കാനുള്ള ശക്തി പൊതുവേ എല്ലാവർക്കും ഉണ്ട്. എന്നാൽ ചിലർ ജീവിതത്തിൽ ആഘാതങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ തളർന്നുപോകും. തങ്ങൾ നിസ്സഹായരാണെന്ന ചിന്ത വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ആത്മധൈര്യത്തിന്റെ കുറവാണ് ഇതിന് പ്രധാനകാരണം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കണ്ടുവരുന്ന പ്രധാന കാരണങ്ങൾ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധികൾ, ബിസിനസ്സ് പരാജയം, പരീക്ഷയിൽ പരാജയം, ജോലി നഷ്ടപ്പെടുന്നത്, പ്രണയനൈരാശ്യം, മാരകമായ രോഗങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തികളുടെ മരണം എന്നിവയാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ആർക്കും വിഷമവും സങ്കടവും ഉണ്ടാകാം. ഇവ രൂക്ഷമാകുകയും ദീർഘകാലം നീണ്ടുനില്ക്കുകയും അത് അനുദിനജീവിതത്തെയും ജോലിയെയും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വിഷാദരോഗമായിത്തീരുന്നത്.

വേർപാടിന്റെ ദുഃഖവും വിഷാദരോഗവും

പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തികളുടെ വേർപാട് എല്ലാവരിലും ദുഃഖം ഉളവാക്കുന്നതാണ്. പ്രായം, സമയം, സാഹചര്യം എന്നിവയനുസരിച്ച് ദുഃഖത്തിൽ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത കുട്ടികളിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ മരണം വലിയ ആഘാതമായിരിക്കും. ഏകമകനെയോ മകളെയോ നഷ്ടപ്പെട്ട മാതാപിതാക്കളുടെ വ്യസനം കൂടുതൽ ശക്തമായിരിക്കും. പെട്ടെന്നുള്ള അപകടമരണം ആർക്കും വലിയ ആഘാതമായിരിക്കും. പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മരണത്തിനുശേഷം ജീവിതം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങാൻ അല്പം സമയം എടുക്കും. മരിച്ച വ്യക്തിയുടെ ഓർമ്മകൾ പെട്ടെന്ന് മാഞ്ഞുപോകുകയില്ല. ഭാര്യയുടെ മരണശേഷം കിടപ്പുമുറിയിൽ കയറാനും കട്ടിലിൽ കിടക്കാനുമൊക്കെ ഭർത്താവിന് വിഷമം തോന്നാം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും വെറുതെയിരിക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ പൂർവകാല ഓർമ്മകൾ മനസ്സിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. അതൊക്കെ സ്വാഭാവികമായ കാര്യങ്ങളാണ്.

മരിച്ച പ്രിയപ്പെട്ടവരെ ഓർമ്മിക്കാനും അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാനുമാണ് നാം ഏഴ്, മുപ്പത്, നാല്പത്തൊന്ന് തുടങ്ങിയ അനുസ്മരണാദിനങ്ങളെല്ലാം ആചരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ചിലവ്യക്തികളിൽ വേർപാടിന്റെ ദുഃഖം ദീർഘകാലം നീണ്ടുനില്ക്കുകയും ഗൗരവതരമായ ശാരീരികമാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. അത് അങ്ങനെ വിഷാദരോഗമായിത്തീരുന്നു. വെറുതെയിരുന്ന് കരയുക, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഉറക്കക്കുറവ്, ജോലിക്കുപോകാൻ തോന്നുന്നില്ല, തനിച്ച് ഇരുന്ന് മരിച്ച വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് എപ്പോഴും ചിന്തിക്കുക, പഴയകാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മിച്ച് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുക ഇതൊക്കെ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള വിഷാദരോഗത്തിന് കൗൺസലിംഗും പലപ്പോഴും മരുന്നുകൾകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയും ആവശ്യമാണ്. കൗൺസലിംഗ് വഴിയായി മരിച്ച വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ വികാരങ്ങളും തുറന്നുപറയാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. സ്നേഹത്തോടൊപ്പം ദേഷ്യവും ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കാം. ചിലപ്പോൾ ചില കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു കുറ്റബോധവും ഉണ്ടായിരിക്കാം. പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മരണശേഷം ചെറിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുപോലും കുറ്റബോധം തോന്നുക സാധാരണമാണ്. ക്രിസ്മസിന് പുതിയ സാരി വേണമെന്ന് പറഞ്ഞ ഭാര്യക്കു അത് വാങ്ങിച്ചുകൊടുത്തില്ലല്ലോ, ഒരിക്കൽ അവൾ സിനിമയ്ക്ക് പോകണമെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ കൊണ്ടുപോ

യില്ലല്ലോ എന്നൊക്കെ ചിന്തിച്ച് സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുക വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ചിലപ്പോൾ ശക്തമായ ഏകാന്തതയും നഷ്ടബോധവും കാരണം ആത്മഹത്യാ ചിന്തകളും ഉണ്ടാകാം. കൗൺസലിംഗ്‌വഴിയായി അനാവശ്യ കുറ്റബോധം മാറ്റിയെടുക്കുകയും ഏകാന്തതയെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ആത്മധൈര്യം കൊടുക്കുകയും വേണം. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും പിന്തുണ ഈ സമയത്ത് ഇത്തരക്കാർക്ക് വളരെ ആവശ്യമാണ്. മൗനമായിരിക്കുക, വെറുതെ കരയുക, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗൗരവതരമായ വിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങൾ മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ മനോരോഗവിദഗ്ധന്റെ സഹായം അടിയന്തരമായി തേടണം.

ചിലയവസരങ്ങളിൽ വിഷാദത്തിലേക്കും രോഗാവസ്ഥയിലേക്കും നയിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് വിരമിക്കൽ (retirement). മരണവും വിരമിക്കലും തമ്മിൽ വളരെ സാമ്യമുണ്ട്. ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിൽനിന്നുള്ള മരണമാണ് വിരമിക്കൽ. സാമാന്യം ആരോഗ്യവും കാര്യക്ഷമതയുമുള്ള പ്രായത്തിലാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ 'പെൻഷൻ പറ്റൽ'. ഉദ്യോഗത്തിൽനിന്നും വിരമിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ സമൂലമായ മാറ്റംവരും. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതം അവസാനിച്ചു. ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പദവിയും സ്ഥാനവും നഷ്ടമായി. വരുമാനം കുറഞ്ഞു. സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള ബന്ധവും സമ്പർക്കവും കുറഞ്ഞു. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽനിന്നും ഒന്നും ചെയ്യാൻ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിലായി. പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ മരണത്തിൽ എന്നപോലെ പൊരുത്തപ്പെടാൻ സമയമെടുക്കുന്ന ഒന്നാണ് വിരമിക്കൽ. വിരമിക്കലിൽ വളരെയധികം നഷ്ടബോധമുണ്ടാകും. ഇനി ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല എന്ന നിരാശയുണ്ടായെന്നുവരാം. ശക്തമായ ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടാം. കുടുംബജീവിതത്തിൽതന്നെ പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഇതൊക്കെ ചിലപ്പോൾ വിഷാദാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കും. വിരമിക്കൽ കാലത്തെക്കുറിച്ചു മുൻകൂട്ടി ചിന്തിക്കുകയും ശരിയായി വിഭാവനചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യവും യോഗ്യതകളും അനുസരിച്ച് പുതിയ ജോലികൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണമായി, അധ്യാപകജോലിയിൽനിന്നും വിരമിക്കുന്നവർക്ക് കുട്ടികൾക്ക് സ്വകാര്യ ട്യൂഷൻക്ലാസ്സ് നടത്താം. ജോലിയിൽനിന്നും വിരമിച്ചശേഷം ഹോബികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതുവഴിയും സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതുവഴിയും റിട്ടയർമെന്റ് ഡിപ്രഷൻ ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കും. എല്ലാം അവസാനിച്ചു തന്റെ ജീവിതം ഉപയോഗശൂന്യമാണ് എന്ന നെഗറ്റീവ് ചിന്ത മാറ്റണം. ജോലിത്തിരക്കിനിടയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം അധിക സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലായിരിക്കും. കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്താനുള്ള അവസരമാക്കിമാറ്റണം റിട്ടയർമെന്റ് ജീവിതം. വിരമിക്കലിനുശേഷം ചിലർ വിഷാദരോഗത്തിന് അടിമകളായിത്തീരാറുണ്ട്. പുറത്തെങ്ങുംപോകാതെ വെറുതെ മുറിയിൽ ഇരിക്കുക, അമിതമായ മൗനം, പലവിധ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ള ചിന്ത, അലസത തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ സഹായം തേടണം.

വാർധക്യത്തിലെ വിഷാദരോഗം

ചെറുപ്പക്കാരിലെ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളല്ല വയോധികരിൽ കാണുന്നത്. വയോധികരിലെ വിഷാദത്തെ മുഖംമൂടിയണിഞ്ഞ വിഷാദം (masked depresstion) എന്നു വിളിക്കാറുണ്ട്. വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, ശാരീരിക രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ പ്രത്യേകതകളാണ്. തങ്ങൾക്ക് എന്തോ വലിയ രോഗമുണ്ടെന്നുള്ള ഭയം അവർ പ്രകടിപ്പിക്കും. ചിലതരം ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കാറുണ്ട്. തീരെ പ്രതീക്ഷിക്കാതിരിക്കുമ്പോഴുള്ള ആത്മഹത്യാശ്രമങ്ങൾ ഇവർക്കിടയിൽ ചിലപ്പോൾ സംഭവിക്കാറുണ്ട്. വാർധക്യത്തിൽ കൂട്ടുവരുന്ന വിവിധ ശാരീരികരോഗങ്ങൾ, പങ്കാളിയുടെ മരണം, ഇത്രനാളും തുടർന്നുവന്ന ശീലങ്ങൾ മാറ്റാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവയെല്ലാം വിഷാദത്തെ വിളിച്ചുവരുത്തും. പ്രായാധിക്യം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന ഓർമ്മക്കുറവോ കൂടുതൽ പ്രശ്നകരമായ മറവിരോഗമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വിഷാദരോഗം കൂടുതൽ സങ്കീർണമാകും. വാർധക്യത്തിലെ ഏകാന്തതയാണ് വിഷാദരോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പ്രധാനകാരണം. മക്കൾ ജോലിക്കും പേരക്കുട്ടികൾ വിദ്യാലയങ്ങളിലേക്കും പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ ആരുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് വീട്ടിൽ. മക്കളും കുടുംബവും വിദേശത്തായതിനാൽ തനിച്ചു താമസിക്കുന്ന വളരെയധികം വൃദ്ധമാതാപിതാക്കൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട്. പ്രായവും അവശതയും നിമിത്തം അവർക്ക് പുറത്തെങ്ങും പോകാൻ കഴിയുകയില്ല. വല്ലപ്പോഴും വിദേശത്തുനിന്നും മക്കൾ വിളിക്കുന്ന ഫോൺകോളുകളാണ് അവരുടെ ഏക ആശ്വാസം. ചില പഠനങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഇന്ത്യയിലെ 60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള വ്യക്തികളിൽ 15 ശതമാനംപേർക്കും വിഷാദരോഗമുണ്ടെന്നാണ് പറയുന്നത്.

കോവിഡുകാലത്തെ വിഷാദം

കഴിഞ്ഞ മാർച്ചുമുതൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ലോക്ഡൗൺ ആണ്. പെട്ടെന്ന് എല്ലാം നിശ്ചലമായി. കടകളും വിദ്യാലയങ്ങളും ആരാധനാലയങ്ങളും ജോലിസ്ഥലങ്ങളും എല്ലാം അടച്ചു. പലർക്കും ജോലിയില്ലാതായി. വരുമാനം ഇല്ലാതായി. അതോടൊപ്പം കൊറോണ വൈറസിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയാശങ്കകളും. പത്രങ്ങളിലും ടെലിവിഷനിലും കാണുന്നതെല്ലാം കോവിഡുമൂലമുള്ള മരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകളാണ് നിരന്തരം ശ്രവിക്കുന്നത്. അനുദിനം വർധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ് രോഗികളുടെ സംഖ്യയും മരണങ്ങളും ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠ വർധിപ്പിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ചികിത്സതേടി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ പക്കൽവരുന്ന രോഗികളിൽ വലിയൊരു ശതമാനവും വിഷാദരോഗികളാണ്.

കോവിഡ്കാലത്ത് വിഷാദം ഏറ്റവും അധികം ബാധിച്ചത് കൗമാരക്കാരെയും വയോധികരെയുമാണ്. പത്രറിപ്പോർട്ടുകളനുസരിച്ച് ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് കേരളത്തിലെ കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ ആത്മഹത്യകൾ വർധിച്ചു. അതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കേരളസർക്കാർ ഒരു വിദഗ്ധസമിതിയെ നിയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആത്മഹത്യകളുടെ ഒരുപ്ര

ധാനകാരണം വിഷാദമാണ്. എന്നെ ആർക്കും വേണ്ട, എന്നെ ആരും സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, എനിക്കൊന്നും ചെയ്യാനില്ല, എന്നെക്കൊണ്ട് ആർക്കും ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല, ഇനി എനിക്കൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാനില്ല എന്ന ചിന്തകളാണ് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. കൂട്ടുകാരുമായുള്ള ഒത്തുചേരൽ, വിനോദങ്ങൾ, കളികൾ എന്നിവയാണല്ലോ കുട്ടികൾ ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. ലോക്ഡൗൺമൂലം ഇതെല്ലാം പെട്ടെന്ന് ഇല്ലാതായി. കൂടാതെ പുറത്തുപോകാനും മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടാനുമുള്ള ഭയവും കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആകാംക്ഷ നിമിത്തം മാതാപിതാക്കന്മാർ അവരെ പുറത്തുപോകാൻ അനുവദിക്കുകയുമില്ല. ഇതൊക്കെ അവരെ ശക്തമായ ഏകാന്തതയിലേക്കു നയിക്കുന്നു. സങ്കടം, അകാരണമായ ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഉൾവലിയൽ, പിറുപിറുപ്പ്, മൗനം, ചെറിയകാര്യങ്ങളിൽപോലും അക്രമണസ്വഭാവം കാണിക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാണ് പൊതുവേ കാണിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കന്മാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും മനഃശാസ്ത്രസഹായം തേടുകയും വേണം.

കോവിഡ് ലോക്ഡൗൺ വളരെയധികം ബാധിക്കുകയും കടുത്ത വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്ത വേറൊരു വിഭാഗമാണ് വയോധികർ. ലോക്ഡൗൺ കാരണം സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ കുറഞ്ഞു. പുറത്തുപോകാനും പരിചയക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കാണാനുമുള്ള അവസരം ഇല്ലാതായി. വയോധികരിൽ രോഗസാധ്യത കൂടുതലായതിനാൽ സർക്കാർ 'റിവേഴ്സ് ക്വറന്റൈൻ' പ്രഖ്യാപിച്ചു. ഇത് കൂടുതൽ ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും സൃഷ്ടിച്ചു. അയൽപക്കത്തുപോലും പോകുന്നത് തടസ്സമായി. വയോധികർക്ക് ഏറ്റവും വലിയ ആശ്വാസമാണ് ദൈവാലയത്തിൽപോയി പ്രാർത്ഥനയിൽ പങ്കെടുക്കുക എന്നത്. കത്തോലിക്കരായ വയോധികർക്ക് ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷവും ആശ്വാസവുമായിരുന്നു അനുദിന ദിവ്യബലിയും വിശുദ്ധകുർബ്ബാന സ്വീകരണവും. ആരാധനാലയങ്ങൾ അടച്ചതുകൊണ്ട് അവയൊക്കെ നിർത്തേണ്ടിവന്നു. ഇതു വളരെയധികം വയോധികരുടെ മനഃശക്തിയെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതവരെ നിസ്സഹായാവസ്ഥയിലേക്കും വിഷാദത്തിലേക്കും നയിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിഷാദരോഗികളായില്ലെങ്കിലും സങ്കടവും നിരാശയും സംസാരത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും പ്രകടമായി കാണുന്ന വളരെയധികം വയോധികരെ കാണാനിടയായിട്ടുണ്ട്. കുടുംബവും സമൂഹവും ഈ സമയത്ത് വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു വിഭാഗമാണ് വയോധികർ.

പൊതുലക്ഷണങ്ങളും പ്രതിവിധികളും

ആമുഖത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ വിഷാദം ഒരു സാധാരണ വികാരമാണ്. അത് എപ്പോഴും രോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കണമെന്നില്ല. ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) ഡിപ്രഷനെ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്, ഒരാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന വിട്ടുമാറാത്ത സങ്കടവും പ്രിയങ്കരമായിരുന്ന കാര്യങ്ങളിൽവരെ താല്പര്യക്കുറവും ഒന്നും ആസ്വദിക്കാനാവാത്ത അവസ്ഥയും ക്ഷീണവും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെടുന്ന മാനസിക രോഗാവസ്ഥയെന്നാണ്. ഉറക്കക്കുറവും വിശപ്പില്ലായ്മയും ശ്രദ്ധക്കുറവും മറവിയും കണ്ണുനീരും അശുഭചിന്തകളും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും ഉത്കണ്ഠയും അകമ്പടിയായി കണ്ടുവരുന്നു. ആത്മനിന്ദയും ഭാവി ഇരുളടഞ്ഞതാണ്, താങ്ങാൻ ആരുമില്ല ഞാൻ തനിച്ചാണ്, നിസ്സഹായനാണ് തുടങ്ങിയ നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകൾ ഈ അവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ക്ഷീണം, ഉറക്കമില്ലായ്മ ഭക്ഷണത്തോടുള്ള താത്പര്യമില്ലായ്മ, അനുദിനകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള മടി (രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് കുളിക്കുക, വസ്ത്രംമാറുക തുടങ്ങിയവ) എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാറുണ്ട്. അകാരണമായ കുറ്റബോധമാണ് വിഷാദരോഗികളിൽ കാണുന്ന വേറൊരു ലക്ഷണം. ഗൗരവതരമായ കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണമായ അറിവോടും സമ്മതത്തോടും നമുക്ക് തെറ്റുപറ്റിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കുറ്റബോധം ഉണ്ടാകണം. എന്നാൽ വിഷാദരോഗികളെ സംബന്ധിച്ച് നിസ്സാരമായ തെറ്റുകൾപോലും വലിയ പാപമായി ചിന്തിക്കുകയും സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന താൻ മാപ്പ് അർഹിക്കുന്നില്ല എന്നുവിചാരിച്ച് കരയുകയും ആവർത്തിച്ച് ഏറ്റുപറയുകയും സ്വയം ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. ചിലപ്പോൾ ആവർത്തിച്ച് കുമ്പസാരിക്കുകയും ചെയ്യും. അജപാലനരംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ അനുകമ്പാപൂർവ്വം കൈകാര്യംചെയ്യേണ്ട ഒരു പ്രശ്നമാണിത്.

വിഷാദചികിത്സയിൽ കൗൺസലിംഗും ഔഷധചികിത്സയും ആവശ്യമായിവരും. ഗൗരവതരമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ കൗൺസലിംഗ് വഴിയായി മാറ്റാവുന്നതാണ് വിഷാദം. കക്ഷിയെ അനുകമ്പാപൂർവ്വം ശ്രവിക്കുകയും ഉള്ളിൽകിടക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അവസരം കൊടുക്കുകയും വേണം. അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട ദേഷ്യം പലപ്പോഴും വിഷാദരോഗികളിൽ കാണാറുണ്ട്. അതും പുറത്തുകൊണ്ടുവരണം. ജീവിതത്തിലുണ്ടായ പരാജയങ്ങളെക്കുറിച്ചും തെറ്റുകളെക്കുറിച്ചുംമാത്രം പറയുന്ന കക്ഷികളോട് ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള നല്ല അനുഭവങ്ങൾ ഓർമിക്കാൻ പറയണം. വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു വിഭാഗമാണ് ആത്മഹത്യാപ്രവണത കാണിക്കുന്ന വിഷാദരോഗികൾ. സംസാരത്തിലൂടെയും മുഖഭാവത്തിലൂടെയും ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുടെ എന്തെങ്കിലും സൂചന ലഭിക്കുന്നെങ്കിൽ വിദഗ്ധചികിത്സയ്ക്ക് നിർദ്ദേശിക്കണം. കഠിനമായ കുറ്റബോധം കാണിക്കുന്ന വിഷാദരോഗികൾക്ക് പ്രാർത്ഥനയും കൂദാശപരമായ സഹായവും നല്കുന്നത് ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

ഗൗരവതരമായ വിഷാദരോഗമുള്ളവർക്ക് ഔഷധചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. വിഷാദരോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ പൊതുവേ ആന്റിഡിപ്രസന്റ് (anti-depressent) മരുന്നുകൾ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവ ഡോക്ടറുടെ കൃത്യമായ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കണം. മരുന്നുകളുടെ ഫലം ഉടനടി കണ്ടുതുടങ്ങാത്തതിനെപ്പറ്റി ആശങ്കപ്പെടരുത്. വിഷാദത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ഫലം കണ്ടുതുടങ്ങാൻ സാധാരണഗതിയിൽ മൂന്നാഴ്ചയെങ്കിലുമെടുക്കും. ദൈനംദിനപ്രവർത്തികളിൽ മുടക്കംവരാതിരിക്കാനും വ്യായാമം ചെയ്യാനും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടുമൊപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കാനും അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ■

വ്യക്തിത്വവികാസം

ബന്ധങ്ങളും ബന്ധനങ്ങളും

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വൈകാരികപക്വതയിലും മാനസികാരോഗ്യത്തിലും കുടുംബവും സമൂഹവും നല്കുന്ന സ്വാധീനം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒറ്റപ്പെടലുകളും തിരസ്ക്കരണങ്ങളും പൊതുസമൂഹത്തിൽനിന്നുമാത്രമല്ല ഒരാൾക്ക് നേരിടേണ്ടിവരുന്നത്. കുടുംബങ്ങളിലും ഈയൊരനുഭവമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. കുടുംബസാമൂഹ്യതലങ്ങളിലെ ബന്ധങ്ങളെയും ബന്ധനങ്ങളെയുംകുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ.

നിഷ ജോസ്
കൗൺസലിംഗ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
brijitn.jose@gmail.com

മെഡിക്കൽ എൻട്രൻസ് പരീക്ഷ ആവർത്തിക്കാനുള്ള കഠിന പരിശീലനത്തിലായിരുന്നു സ്നേഹ (സാങ്കല്പികം). ഒരിക്കൽ താൻ ആത്മഹത്യക്കു ശ്രമിച്ചു എന്ന വിവരം രഹസ്യമായി അവളുടെ കസിനോട് പങ്കുവച്ചത് അറിഞ്ഞപ്പോഴാണ് മാതാപിതാക്കൾ അവളെയുംകൊണ്ട് കൗൺസലിംഗിന് എത്തിയത്.

സ്നേഹയുടെ പങ്കുവയ്ക്കലിൽ മനസ്സിലായ കാര്യം, ചെറുപ്പംമുതൽതന്നെ വിഷാദം അവളെ അലട്ടിയിരുന്നു എന്നതാണ്. എന്നാൽ, ഇത് മാതാപിതാക്കളെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ നടത്തിയ ശ്രമം വിഫലമായി. തങ്ങളുടെ മകൾ സന്തോഷവതിയാണെന്നും കൗൺസലിംഗ് തുടരേണ്ട ആവശ്യമില്ലെന്നും അവർ ശഠിച്ചു.

രണ്ട് ആൺമക്കൾക്കുശേഷം പതിനൊന്നുവർഷത്തെ ഇടവേളയ്ക്കൊടുവിൽ ജനിച്ച പെൺകുട്ടിയായിരുന്നു സ്നേഹ. വിദ്യാസമ്പന്നരും ഉന്നതോദ്യോഗസ്ഥരുമായ മാതാപിതാക്കൾ വളരെ തിരക്കുള്ളവരായിരുന്നു. ചേട്ടന്മാരാകട്ടെ ഏറെ മുതിർന്നവർ ആയിരുന്നതുകൊണ്ട് സ്നേഹ വളർന്നത് ഒറ്റയ്ക്കാണ്. സ്വന്തം പ്രായത്തിലുള്ള ആരും കൂട്ടിനില്ലാതെ. അപ്പന്റെയും അമ്മയുടെയും വീട്ടിലുള്ളവരും കസിൻസുമെല്ലാം അവളെക്കാൾ മുതിർന്നവരായിരുന്നതുകൊണ്ട് ഒത്തുചേരലുകളും ആഘോഷങ്ങളും ഒക്കെ അവൾക്ക് മിക്കപ്പോഴും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ സമയമായിരുന്നു. ഇക്കാരണങ്ങൾകൊണ്ടൊക്കെ സ്നേഹയോടൊപ്പം അവളുടെ ഉള്ളിലെ ഏകാന്തതയും വിഷാദവും വളർന്നുകൊണ്ടിരുന്നു.

പഠനത്തിൽ ആവറേജ് ആയിരുന്നെങ്കിലും കലാകായികരംഗങ്ങളിൽ സ്നേഹ വളരെ സമർത്ഥയായിരുന്നു. പക്ഷെ, തനിക്കു മുൻപേ അതേ സ്കൂളിൽ പഠിച്ച് കടന്നുപോയ സഹോദരന്മാർ പഠനത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനക്കാരായിരുന്നു എന്നത് സ്നേഹയ്ക്ക് വിനയായി.

പഠനത്തിൽ അവർക്കൊപ്പം എത്താൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല എന്നതുകൊണ്ട് അധ്യാപകരിൽ നിന്നുണ്ടായ താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകളും, ഇകഴ്ത്തിയുള്ള അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങളും സ്നേഹയുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന് പരുക്കേൽപ്പിച്ചു. കൂടാതെ പെർഫെക്ഷണിസ്റ്റുകളായ മാതാപിതാക്കളുടെ ഉയർന്ന ഡിമാൻറുകളും നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾക്കടക്കമുള്ള നിരന്തരമായ വിമർശനങ്ങളും ഒരിക്കലും തൃപ്തിയും സന്തോഷവും പ്രകടിപ്പിക്കാത്ത അവരുടെ മനോഭാവങ്ങളും എല്ലാം ചേർന്ന് സ്നേഹയുടെ ഉള്ളിൽ അപകർഷതയും വിഷാദവും കൂടുകൂട്ടിയത് ആരും തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ല. എല്ലാം ഉള്ളിലൊതുക്കി പുറമേ ആക്ടീവ് ആയി നടക്കുന്ന പ്രകൃതമായിരുന്നു അവൾക്ക്.

എന്തുകൊണ്ട് മെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ മാതാപിതാക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ എന്നായിരുന്നു മറുപടി. എന്നാൽ ഈ സത്യമാകട്ടെ മാതാപിതാക്കൾ ഒട്ടുംതന്നെ അംഗീകരിക്കാൻ തയ്യാറായില്ല. കാരണം, തകർക്കപ്പെടുന്നത് സത്യത്തിൽ അവരുടെ സ്വപ്നമായിരുന്നു. സ്നേഹയുടെ അനുഭവം ഇവിടെ പങ്കുവച്ചതിന്റെ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്ന്, എത്ര വിദ്യാസമ്പന്നരാണെങ്കിലും കൂടെയുള്ളവരുടെ വൈകാരിക മാനസിക അവസ്ഥകളെയും അസ്വസ്ഥതകളെയും തിരിച്ചറിയുന്നതിലും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലും മലയാളികൾ ഏറെ പിന്നിലാണ് എന്നതാണ്.

ആത്മഹത്യകളുടെ തലസ്ഥാനമായി കേരളം മാറുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന് ഇതുതന്നെയാവാം. ഈ ഒരു പശ്ചാത്തലത്തിൽ

വ്യക്തിത്വവികാസത്തിലും വൈകാരിക പക്വതയിലും മാനസിക ആരോഗ്യത്തിലും കുടുംബവും സമൂഹവും ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം പഠനവിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ബന്ധങ്ങളിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ

'എന്നെ ആർക്കും വേണ്ട, ആരും എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, എന്നെ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല , എന്നെക്കൊണ്ട് ഒരു ഉപകാരവും ഇല്ല' എന്നൊക്കെയുള്ള ചിന്തകളാണ് വിഷാദത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ലക്ഷണം. അപകർഷത, പരാജയബോധം, കുറ്റബോധം എന്നിവയൊക്കെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാവും. എല്ലാറ്റിനെയും നെഗറ്റീവായിമാത്രം കാണുന്ന മാനസികാവസ്ഥ. എല്ലാവരിൽനിന്നും ഉൾവലിയുകയും ഒറ്റപ്പെടുകയും സ്വയം ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ.

മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ വിഷാദവും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുടെ നിലവാരവും തമ്മിൽ വലിയ ബന്ധമുണ്ടെന്നാണ് മനഃശാസ്ത്ര പഠനങ്ങളെല്ലാം തെളിയിക്കുന്നത്. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾഇല്ലാത്തവർക്ക്, അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥതയും പ്രശ്നങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത മൂന്നിരട്ടി ആണെന്ന് പല പഠനങ്ങളും വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. വിഷാദംമൂലം ക്ലേശിക്കുന്നവരിൽ 60 ശതമാനത്തോളം ആളുകളും അതിനു കാരണമായി പറയുന്നത് തങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിലെ അസ്വസ്ഥതകളും പ്രശ്നങ്ങളുംതന്നെയെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ.

കുടുംബം

എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളിലും വച്ച്, ജനിച്ചുവീഴുമ്പോൾ ഏറ്റവും ബലഹീനമായ ശിശു മനുഷ്യശിശു ആയിരിക്കും എന്ന് നമുക്കറിയാം. മറ്റു ജീവികളുടെയൊക്കെ ശരീരവളർച്ച മാത്രമേ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുള്ളു. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തോടൊപ്പം തുല്യ പ്രാധാന്യത്തോടെതന്നെ അവന്റെ മനസ്സിനെയും ആത്മാവിനെയും പരിചരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു മനുഷ്യശിശുവിന്റെ സമഗ്ര വളർച്ച പ്രധാനമായും അതിനു ലഭിക്കുന്ന പരിചരണത്തിന്റെയും ബന്ധങ്ങളുടെയും ഗുണനിലവാരത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ്.

ഒരു കുഞ്ഞു ജനിച്ചുവീഴുമ്പോൾ മുതൽ അതിന് തന്റെ മാതാപിതാക്കളുമായി, അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത് പരിചരിക്കുന്ന വ്യക്തികളുമായുള്ള ബന്ധം ആണ് തുടർന്നുള്ള വ്യക്തിത്വത്തിനും മാനസികാരോഗ്യത്തിനും അടിത്തറപാകുന്നത്. തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴൊക്കെ തന്റെ മാതാപിതാക്കളും സഹോദരങ്ങളും അരികിൽ ഉണ്ടാകുമെന്ന് അനുഭവിച്ചറിയുന്ന കുഞ്ഞ്, അതിലൂടെ തനിക്കു ചുറ്റും ഉള്ളവരേയും ലോകത്തെയും വിശ്വസിക്കാൻ പഠിക്കുകയാണ്. ഒബ്ജക്റ്റ് റിലേഷൻസ് തിയറികൾ അനുസരിച്ച് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ സ്വത്വം രൂപപ്പെടുന്നതും വികസിക്കുന്നതും അവന്റെ അമ്മയോടും ചുറ്റുപാടിനോടുമുള്ള ബന്ധത്തിലൂടെയാണ്. സ്ഥായിയായ, ഊഷ്മളമായ പരിചരണവും സ്നേഹവും അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെക്കുറിച്ചും ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചും ലോകത്തെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള പോസിറ്റീവായ മനോഭാവം രൂപപ്പെടുന്നു. അതിപ്രകാരമാണ്.

1) എന്റെ അമ്മ (അടുത്ത് പരിചരിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരും -അപ്പൻ, സഹോദരങ്ങൾ) എന്നെ നന്നായി സ്നേഹിക്കുകയും പരിചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ നല്ലതാണ് എന്ന ചിന്ത കുഞ്ഞിന്റെ മനസ്സിൽ രൂപപ്പെടുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും സ്വയം മതിപ്പിന്റെയും അടിത്തറയാണിത്. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനമായി വേണ്ട കാര്യങ്ങളാണല്ലോ അവ.

2) എന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും പരിചരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് എന്റെ അമ്മ (or any primary care givers) നല്ലതാണ് എന്ന ചിന്ത രൂപപ്പെടുന്നു. ചുറ്റുമുള്ളവരെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ മനോഭാവമാണ് ഇതിലൂ

ടെ രൂപപ്പെടുന്നത്. ചുറ്റുമുള്ളവരും സമൂഹവും നല്ലതാണെന്നും സമൂഹത്തെ എനിക്ക് വിശ്വസിക്കാമെന്നും ഇതിലൂടെ അവൻ/അവൾ പഠിക്കുന്നു.

3) അമ്മ (Primary care givers) എന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും പരിചരിക്കുകയും ചെയ്തു. അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നല്ലതാണ് എന്ന വിശ്വാസം കുഞ്ഞിൽ ഉറക്കുന്നു.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആരോഗ്യകരമായ കാഴ്ചപ്പാടാണ് ഇതിലൂടെ രൂപപ്പെടുന്നത്. എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരെ വിശ്വസിക്കുകയും ആശ്രയിക്കുകയും ചെയ്യാം എന്ന വിശ്വാസം. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ് ഒരു വലിയ പരിധിവരെ ഈ മനോഭാവത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ ഒരുവന്റെ ആന്തരിക വ്യക്തിത്വവും അടിസ്ഥാന മനോഭാവങ്ങളും വൈകാരിക സുരക്ഷിതത്വവുമൊക്കെ രൂപപ്പെടുന്നത്, വികസിക്കുന്നത് കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ അടിത്തറയിലാണ്. അമ്മയുമായുള്ള ബന്ധം മാത്രമല്ല, കുടുംബത്തിലെ മറ്റംഗങ്ങളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്ന സ്ഥായിയായ സ്നേഹപരിചരണങ്ങളും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും ഒക്കെ ഇതിൽ നിർണായകമാണ്. കുടുംബത്തിന്റെ സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ പ്രത്യേകമായി പരാമർശിക്കപ്പെടേണ്ട ഒന്നാണ് വളർത്തുശൈലികൾ.

വളർത്തുശൈലികൾ

അമിതനിയന്ത്രണങ്ങളും നിരന്തരശകാരങ്ങളും രൂക്ഷമായ വിമർശനങ്ങളും അനുഭവിച്ചുവളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസവും സ്വയംമതിപ്പും ഉണ്ടാവുകയില്ല. വിഷാദത്തിലേക്കുള്ള ചായ്വ് കൂടുതലായിരിക്കും. ഭയവും ഉത്ക്കണ്ഠയും ഇവർക്ക് കൂടുതലായിരിക്കും.

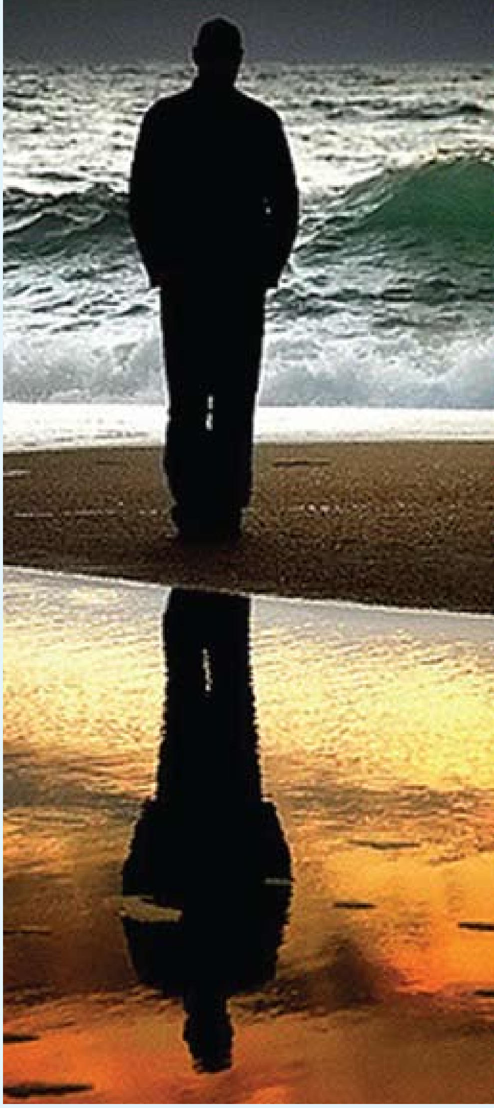
അതുപോലെതന്നെ അനാരോഗ്യകരമാണ് അമിതലാളനവും അമിതസ്വാതന്ത്ര്യവും നല്കിയുള്ള വളർത്തുശൈലിയും. ഒരു ഡോക്ടർ കൗൺസലിങ്ങിനായി കടന്നു വന്നതോർക്കുന്നു. തന്റെ മകന്റെ കഴുത്തിലൊരു ട്യൂമർ ഉണ്ട് എന്ന് കണ്ടെത്തിയ നിമിഷം അവർ തകർന്നുപോയി. രോഗം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന അവസ്ഥയിലായിരുന്നിട്ടുകൂടി അവർക്ക്

> സ്നേഹവും പിന്തുണയും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഒക്കെ നൽകുന്നതോടൊപ്പം ആവശ്യത്തിന് നിയന്ത്രണങ്ങളും തിരുത്തലുകളും കൂടി നൽകുമ്പോഴാണ് വൈകാരിക മാനസിക പക്വത വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്.

ആ പ്രതിസന്ധിയെ മാനസികമായി അതിജീവിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നു. തന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു നോക്കി അവർ പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെയാണ്: "എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു വിധത്തിലുള്ള പ്രയാസങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഞാനറിഞ്ഞിട്ടില്ല. മാതാപിതാക്കൾ അറിയിച്ചിട്ടില്ല. ആദ്യമായാണ് ഞാൻ ഒരു ദുഃഖത്തെ അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിസന്ധിയെ നേരിടുന്നത്. അതുകൊണ്ടാവാം എനിക്കിത് ഇത്ര വലിയ ആഘാതമായതും."

ഇവിടെ പറഞ്ഞു വന്നത്, സ്നേഹവും പിന്തുണയും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഒക്കെ നൽകുന്നതോടൊപ്പം ആവശ്യത്തിന് നിയന്ത്രണങ്ങളും തിരുത്തലുകളും കൂടി നൽകുമ്പോഴാണ് വൈകാരിക മാനസിക പക്വത വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. പരിചരണങ്ങളും സൗകര്യങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും നൽകുന്നതോടൊപ്പം ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളും കുറവുകളും പരുക്കൻ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുംകൂടി അറിഞ്ഞു വളരാൻ അനുവദിക്കുമ്പോഴാണ് പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കാൻതക്ക കരുത്തരായി കുഞ്ഞുങ്ങൾ മാറുന്നത്.

തുറന്നുള്ള ആശയ വിനിമയം മാതാപിതാക്കളും കുഞ്ഞുങ്ങളും തമ്മിൽ നിരന്തരമായുണ്ടാകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കാനും വികാരങ്ങളെ ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനും മാതാപിതാക്കൾക്ക്



കഴിഞ്ഞാൽ വിഷാദത്തിലേക്കോ മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കോ വീഴാതെ തടയാം.

സമൂഹം

സമൂഹവുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകുകയും സാമൂഹികകാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്നവരിൽ വിഷാദത്തിനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറയും. സാമൂഹിക പ്രവർത്തകരായ പുരുഷന്മാരിൽ വിഷാദത്തിനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറവാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. സ്ത്രീകളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളിലും ഉദ്യോഗസ്ഥകളായവരിലും സമൂഹവുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകുന്നവരിലും വീട്ടമ്മമാർ മാത്രമായ സ്ത്രീകളെക്കാൾ വിഷാദം കുറവാണ് എന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

അന്തർമുഖത്വം

ചിലർ പ്രകൃത്യാ അന്തർമുഖർ ആണ്. തത്വചിന്തകരും എഴുത്തുകാരും

ശാസ്ത്രജ്ഞരും ചിത്രകാരന്മാരും അടക്കം പല വിഭാഗങ്ങളിലും പെടുന്നവർ പൊതുവെ അന്തർമുഖത്വം ഉള്ളവരായി കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഇവർക്ക് വിഷാദത്തിലേക്കുള്ള ചായ്‌വ് കൂടുതലായിരിക്കും. ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കവും ആശയവിനിമയവും കുറവായതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇവരിലെ വിഷാദാവസ്ഥ ആരുമറിയാതെ വന്നേക്കാം. വിഷാദത്തിന്റെ ഭാഗമായി മരണത്തോട് അഭിനിവേശം തോന്നുകയും ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുമുണ്ട്.

ഇനി മറ്റൊരു കൂട്ടർ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽനിന്നുമൊക്കെ ഉണ്ടായ തിക്താനുഭവങ്ങളോ മുറിവുകളോ പരാജയമോ മൂലം ഉൾവലിഞ്ഞവരാകാം. ഒരു വ്യക്തി, സമൂഹവുമായി ഇടപഴകിതുടങ്ങുന്നത് അവന്റെ/ അവളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ നിന്നാണ്. സ്കൂളിലേക്ക് കടന്നുവരുമ്പോൾമുതൽ, അധ്യാപകരുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയുമിടയിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നതും അവന്റെ സമൂഹത്തോടുള്ള മനോഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കാം. കളിയാക്കലുകൾ, ക്രൂരശിക്ഷകൾ, മാറ്റിനിർത്തലുകൾ തുടങ്ങി പല തിക്താനുഭവങ്ങൾമൂലം ഉൾവലിഞ്ഞു പോയവരുണ്ട്. ഇങ്ങനെ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഒറ്റപ്പെടുന്തോറും അവർ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് നിരാശരും വിഷാദികളും ആകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. തന്നെ മനസ്സിലാക്കാത്തവരോടും വേദനിപ്പിച്ചവരോടും ഭയപ്പെടുത്തിയവരോടുമൊക്കെയുള്ള വെറുപ്പും കോപവുമൊക്കെ പുറത്ത് പ്രകടിപ്പിക്കാതെ തന്നിലേക്കുതന്നെ തിരിച്ചുവിടുന്നതും അടിച്ചമർത്തുന്നതും വിഷാദമായി പരിണമിക്കും.

മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾമൂലമോ വ്യക്തിത്വത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾമൂലമോ ആളുകളോട് ഇടപെടാനും നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും സാധിക്കാതെ സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപ്പെടുന്നവർക്കും ഈ അവസ്ഥ ഉണ്ടായേക്കാം. ഉദാഹരത്തിന് എതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അപകർഷത, ആളുകളുമായി ഇടപഴകാനുള്ള ഭയങ്ങൾ(phobia), ഉത്ക്കണ്ഠകൾ തുടങ്ങിയവ.

ചുരുക്കത്തിൽ, വ്യക്തികൾ വിഷാദത്തിലേക്ക് വീണുപോകാനുള്ള ഒരു പ്രധാന കാരണം അവരുടെ ഒറ്റപ്പെടലും ഏകാന്തതയുമാണ്.

മനുഷ്യന്റെ ഏകാന്തതയും അതിൽനിന്നുൽഭൂതമാകുന്ന വിഷാദവും അസ്ഥിത്വപരംകൂടിയാണ്.

മനുഷ്യൻ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടത് ഏകാന്തജീവിയായിരിക്കാനല്ല എന്നതിന് തെളിവാണല്ലോ 'മനുഷ്യൻ ഏകനായിരിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല' (ഉത്പ 2:18) എന്ന സ്രഷ്ടാവിന്റെതന്നെ കമന്റ്. അർത്ഥപൂർണവും ആരോഗ്യകരവുമായ ബന്ധങ്ങളാണ് അടിസ്ഥാനപരമായി മനുഷ്യനെ സന്തുഷ്ടനും ആരോഗ്യവാനും സുരക്ഷിതനും ആക്കുന്നത്.

ഇത് മനസ്സിലാക്കാനായി ഒരുദാഹരണം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. ഒരു നായക്കുട്ടിയും ഒരു ശിശുവും മുറ്റത്ത് കളിക്കുന്നു എന്ന് കരുതുക. പെട്ടെന്നൊരു പടക്കം പൊട്ടി രണ്ടുപേരും ഭയക്കുന്നു. നായക്കുട്ടി അതിന്റെ കൂട്ടിലേക്കും കുഞ്ഞ് അതിന്റെ അമ്മയുടെയോ മറ്റുമുതിർന്നവരുടെയോ സാമിപ്യത്തിലേക്കും ഓടും. മറ്റു ജീവികൾ സുരക്ഷിതത്വം കണ്ടെത്തുന്നത് സ്ഥലങ്ങളിൽ ആണെങ്കിൽ മനുഷ്യൻ സുരക്ഷിതത്വം കണ്ടെത്തുന്നത് മറ്റു മനുഷ്യരിലും ബന്ധങ്ങളിലും ആണ്.

ലോകത്തെ മുഴുവൻ ഗ്രസിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു മഹാമാരിയുടെ നടുവിൽ മനസ്സുകളെ കാർന്നുതിന്നുന്ന മറ്റൊരു മഹാമാരിയായി വിഷാദം പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ച് പരസ്പരം ഓർമിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു നമ്മൾ. എന്നാൽ സാമൂഹിക അകലം എന്ന വാക്കുതന്നെ പലർക്കും വേദനാജനകമാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ സമയത്ത് ശാരീരിക അകലം കൂട്ടി രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതോടൊപ്പം മാനസിക അടുപ്പം കൂട്ടി സാമൂഹിക അകലം കുറയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ആശയവിനിമയോപാധികൾ ഇത്രയേറെ വികസിച്ച ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, അതത്ര പ്രയാസമുള്ള കാര്യമല്ല. താങ്ങാനും കരുതാനും ഓർമിക്കാനും ആരെങ്കിലും ഉണ്ട് എന്ന തോന്നൽ കൊടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നിരവധി മനസ്സുകൾ സുഖപ്പെട്ടേക്കാം. കരിന്തിരി കത്തുന്ന ജീവിതങ്ങൾ വീണ്ടും തെളിഞ്ഞേക്കാം. കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പുകളിലെ കനത്ത പീഡനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ വിക്ടർ ഫ്രാങ്കിളിനെ സഹായിച്ചത്, കാത്തിരിക്കുന്ന കുടുംബാംഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തയും അവരോട് ഒരുമിച്ചുചേരാനുള്ള ആഗ്രഹവും പ്രതീക്ഷകളുമായിരുന്നു.

അതുപോലെ ഏതൊക്കെയോ അകലങ്ങളിൽ അറിയാതെ ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകുന്നവർക്ക് കാത്തിരിക്കാനും പ്രതീക്ഷിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും ആരൊക്കെയോ ചുറ്റും ഉണ്ട് എന്ന് തോന്നിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞാൽ ഈ മഹാമാരിയെയും അതിന്റെ ഉപോൽപ്പന്നമായ വിഷാദത്തെയും മറികടക്കാൻ നമുക്കാവും.

കുട്ടികളിൽമുതൽ വൃദ്ധരിൽവരെ ഒളിഞ്ഞും തെളിഞ്ഞും വിഷാദം കണ്ടേക്കാം. ജീവിതത്തിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളും പ്രശ്നങ്ങളും പലതരത്തിലുള്ള മാൽസര്യങ്ങളും ആധുനികതയോടൊപ്പം വർധിച്ചു കൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ അതിനൊപ്പം ബന്ധങ്ങൾ ദൃഢമാവുകയല്ല അകലുകയാണ് എന്ന സത്യം നമുക്ക് സമൂഹങ്ങളെയും കുടുംബങ്ങളെയും നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും. ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കുകളിലോ സമ്മർദ്ദങ്ങളിലോ പെട്ട് മനസ്സുകൾ അകലുന്തോറും വിഷാദം നമ്മിൽ പിടിമുറുക്കും. ആത്മഹത്യകൾ ക്രമാതീതമായി വർധിക്കും. കോവിഡും തുടർന്നുള്ള ലോക്ഡൗണും ഏകദേശം ഒരു മാസം പിന്നിട്ടപ്പോൾ കോടികളുടെ ബിസിനസിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു വ്യക്തിപങ്കുവച്ചതിങ്ങനെയാണ്: "ഏറെ തിരിച്ചറിവുകൾ ലഭിച്ച ഒരു സമയമാണിത്. ഭാര്യയുടെയും മക്കളുടെയും കൂടെയാണ് ഇപ്പോൾ ഏറെ സമയവും. മനസ്സിന് എന്തെന്നില്ലാത്ത സന്തോഷവും സമാധാനവും. ഇനി കോവിഡ് കഴിഞ്ഞാലും അനാവശ്യമായ കുറെ തിരക്കുകൾ ഒഴിവാക്കി ഇതുപോലെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ലളിതജീവിതം തുടരണമെന്നാണാഗ്രഹം."

ബന്ധങ്ങളാണ് ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നൽകുന്നത്. ബന്ധങ്ങളാണ് മനസ്സുകൾക്ക് കരുത്തുപകരുന്നത്. ദൃഢമായ സ്നേഹബന്ധങ്ങളുടെ വളർച്ചയിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാനും അതുവഴി ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിത്വങ്ങളെ വാർത്തെടുക്കാനും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും സമൂഹങ്ങൾക്കും കഴിയട്ടെ.

■

വിഷാദരോഗമോ? ഇതാണ് പരിഹാരം!

ഒരു കാര്യത്തിനും തന്നെക്കൊണ്ട് കൊള്ളുകയില്ലെന്ന അമിതചിന്തയെയാണ് വിഷാദരോഗികളിൽനിന്ന് ആദ്യം നീക്കംചെയ്യേണ്ടത്. ഇതൊരു മാറാരോഗമായിക്കണ്ട് ജീവിതം അസ്വസ്ഥമാക്കാതെ, കൃത്യമായ ഉപദേശങ്ങളും ധ്യാനമുറകളും തെറപ്പികളും ആവശ്യമെങ്കിൽ മരുന്നും സേവിച്ച് വിഷാദമുക്തരാക്കാം. വർത്തമാന വിഷാദരോഗപ്രതിസന്ധികളെയും പരിഹാരങ്ങളെയുംകുറിച്ചുള്ള പ്രതിപാദനം.

ഡോ. സി. പ്രീത
ജീവന സൈക്കോ സ്പിരിച്വൽ സെന്റർ, ചൊവ്വര
ഫോൺ : 0484-2600464, 94966 33734

പത്താംക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെയെല്ലാം ആഗ്രഹമായിരുന്നു തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ മേരിടീച്ചറിന്റെ ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കണമെന്നത്. പഠനത്തിൽ എത്ര പിന്നിലായ കുട്ടിയാണെങ്കിലും ടീച്ചറിന്റെ കഠിനാധ്വാനവും സ്നേഹപൂർവമുള്ള പ്രോത്സാഹനവും സഹായവും കുട്ടിയിൽ പഠനത്തോടുള്ള താല്പര്യം വളർത്തും. എല്ലാവർക്കും പ്രിയങ്കരിയായ മേരി ടീച്ചർ ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തിൽ എന്നതുപോലെതന്നെ സ്വഭാവഗുണത്തിലും ദൈവവിശ്വാസത്തിലും കുട്ടികൾക്ക് മാതൃകയാണ്. അപ്രതീക്ഷിതമായി വന്ന ലോക്ഡൗണും കഴിഞ്ഞമാസങ്ങളിലെ ജീവിതസമർദ്ദങ്ങളും വിദേശത്തു ജോലി ചെയ്യുന്ന മകനെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകളും വീടിനു പുറത്തുപോകാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയും ടീച്ചറിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തി. പൊതുവെ പ്രസന്നത നിറഞ്ഞ മുഖഭാവവും മറ്റുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിലുള്ള അതീവശ്രദ്ധയും അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ദിനചര്യയിലും വന്ന വ്യതിയാനങ്ങളും വീട്ടിലുള്ളവർ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ശാന്തപ്രകൃതക്കാരിയായ ടീച്ചർ നിസ്സാ

രകാര്യങ്ങൾക്ക് പൊട്ടിത്തെറിക്കാൻ തുടങ്ങി. പലപ്പോഴും നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന സങ്കടഭാവവും ഒന്നിലും താല്പര്യമില്ലാത്ത അവസ്ഥയും ഭക്ഷണത്തോടുള്ള വിരക്തിയും ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളും വീട്ടുകാരെ അസ്വസ്ഥരാക്കി. മറ്റുശാരീരിക അസുഖങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ സ്കാനിംഗിൽ കണ്ടെത്താനും കഴിഞ്ഞില്ല. പക്ഷേ മേരി ടീച്ചർ ഓരോ ദിവസം ചെല്ലുന്തോറും അകാരണമായി ക്ഷീണിക്കാനും തുടങ്ങി. ഒരുമിച്ചിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ എല്ലാവരും നിർബന്ധിക്കുമ്പോഴും ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കാൻ ടീച്ചർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. വീട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധംമൂലമാണ് കൗൺസലിംഗിന് വന്നിരിക്കുന്നത്.

കൊറോണ ഇത്രയും അധികം പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഇക്കാലഘട്ടത്തിൽ ആശങ്കയും ഭയവും നമുക്ക് എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. എന്നാൽ അത് അമിതമായാൽ അപകടമാണ്. എങ്ങനെ കാര്യങ്ങൾ മുന്നോട്ടു നീക്കും, കണക്കുകൂട്ടലുകൾ എല്ലാം തെറ്റുന്നു, കൈയിൽ കാശ് എത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ അടയുന്നു, എല്ലാവരും തൊഴിലില്ലാതെ വീട്ടിൽ ഒതുങ്ങുന്നു, വിദൂരത്തിലുള്ള പ്രിയപ്പെട്ടവരെക്കുറിച്ചുള്ള അമിത വ്യഗ്രത, ജോലിഭാരം, പുറത്താരുമായും സമ്പർക്കമില്ലായ്മ ഇതെല്ലാം കൂടിവരുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠ കൂടുന്നതിൽ ആരേയും കുറ്റപ്പെടുത്താനാകില്ല. മേരി ടീച്ചറിന്റെ കാര്യത്തിലും സംഭവിച്ചത് ഇതുതന്നെയാണ്. ശാരീരികവേദന അനുഭവിക്കുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥതപോലെതന്നെ മാനസികവേദനയും മനസ്സിനെ അസ്വസ്ഥതപ്പെടുത്തുന്നു. ചിലർക്ക് ഈ വിഷാദാവസ്ഥ താല്ക്കാലികമാകാം. എന്നാൽ മറ്റു ചിലർക്ക് വിഷാദഭാവത്തിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ കൂടുതൽ നാളുകൾ വേണ്ടിവരും.

വിഷാദം ഒരു രോഗമാണ്

വിഷാദം ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കേണ്ടതും ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നതുമായ ഒരു രോഗമാണ്. പലപ്പോഴും രോഗിക്കോ അയാളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ, സമൂഹാംഗങ്ങൾക്കോ ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്തതുകൊണ്ട് അമിതമായി കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു. മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും ആകുലതയും അസ്വസ്ഥതയും വിഷാദവുമൊക്കെയുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരു വ്യത്യാസം നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കണം, എത്രസമയം ഞാൻ ഈ അവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നുവെന്ന്. വിഷാദം എങ്ങനെ രോഗമാകുന്നു എന്ന ചോദ്യം നമ്മിൽ ഉണരുക സ്വാഭാവികമാണ്. എല്ലാ വിഷാദവും രോഗമല്ല, എന്നാൽ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ചില വിഷാദങ്ങൾ രോഗമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനെ അംഗീകരിക്കുകതന്നെ ചെയ്യണം. പനിയുണ്ട്, പ്രഷറുണ്ട്, ഷുഗറുണ്ട് എന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ അതിനുള്ള മരുന്ന് കഴിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും നമ്മൾ പരിശ്രമിക്കുന്നു. എന്നാൽ എനിക്ക് അമിത ആകുലതയും വിഷാദവുമുണ്ട് എന്ന് അധികംപേർ സമ്മതിക്കാറില്ല. പരിഹാരമാർഗ്ഗം സ്വയം കണ്ടെത്താൻ പരിശ്രമിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് പലപ്പോഴും ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അറിയില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. ശാരീരികരോഗത്തിനുള്ള തളർച്ച പോലെതന്നെ, മനസ്സിനെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന വിഷാദം മാനസിക തളർച്ചയിലേക്ക് വീഴുന്നത് മനസ്സിലാക്കി മരുന്നു കഴിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാന പ്രതിവിധി.

തിരിച്ചറിയപ്പെടാത്ത വിഷാദരോഗികൾ

അമിതദു:ഖം, അശുഭചിന്തകൾ, സ്വയംമതിപ്പില്ലായ്മ എന്നിവയാണ് വിഷാദരോഗി അനുഭവിക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥ. വിഷാദത്തിന്റെ കാഠിന്യമനുസരിച്ചാണ് വ്യക്തിപരവും കുടുംബപരവും സാമൂഹികപരവുമായ ജീവിതത്തെ അത് എത്രയധികമായി ബാധിച്ചു എന്നു പറയാനാകുകയുള്ളൂ. ചിലർ പ്രകടമായ ശാരീരികരോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. നെഞ്ചുവേദന, കൈകാൽ വേദന, മരവിപ്പ്, വയർസംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾ തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി ഡോക്ടർമാരെ സമീപിച്ചാലും വൈദ്യപരിശോധനയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് രോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തണമെന്നില്ല. വിഷാദം ശരീരത്തെ ബാധിക്കുമ്പോഴാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ വ്യക്തിയെ ബാധിക്കുന്നത്. ചില വ്യക്തികളിലുണ്ടാകുന്ന വൈകാരികവ്യതിയാനങ്ങൾ സാധാരണ മൂഡുമാറ്റങ്ങളിൽനിന്ന് തീവ്രമായതും നീണ്ടുനില്ക്കുന്നതുമാകുമ്പോൾ അത് രോഗത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു.

കാരണങ്ങൾ

പാരമ്പര്യത്തിന് ഒരു പരിധിവരെ സ്വാധീനമുണ്ട്. എങ്കിലും സാഹചര്യങ്ങൾ വിഷാദരോഗത്തിലേക്ക് പലപ്പോഴും നയിക്കാറുണ്ട്.

- ജീവിതത്തിലെ ചില പ്രതികൂല അനുഭവങ്ങൾ, ദുരന്തം, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ പെട്ടെന്നുള്ള മരണം, അപകടം, അപ്രതീക്ഷിതരോഗാവസ്ഥ, അമിതകുറ്റബോധം, പരാജയങ്ങൾ, അമിതഭയം, ചിലപ്പോൾ തനിക്ക് എന്തോരോഗം വരുന്നുവെന്ന നിരന്തരചിന്തയും ആകുലതയും.
- വീട്ടിൽ വേണ്ടപ്പെട്ടവർ അംഗീകരിക്കാതിരിക്കുക.
- ജോലിസ്ഥലത്തെ അവഗണന.
- കൂടെയുള്ളവരിൽ നിന്നുള്ള അമിതപ്രതീക്ഷകളും സമ്മർദ്ദങ്ങളും.
- വ്യക്തിപരമായ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കാതെ മത്സരബുദ്ധിയോടെ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ആഗ്രഹിച്ചതും പരിശ്രമിച്ചതും കിട്ടാതെ പോകുമ്പോഴുള്ള നൈരാശ്യം.

പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ

ഉത്കണ്ഠയും വിഷാദവും ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ ധാരാളമായി കാണുന്നു. മാറുന്ന ജീവിതരീതികളും അതുപോലെതന്നെ കുറഞ്ഞുവരുന്ന വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുമാണ് മേരി ടീച്ചറിന്റെ ജീവിതത്തിൽ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാൻ ഇടയാക്കിയ സാഹചര്യം. പലരിലും സമ്മർദ്ദവേളകളിലോ പലതരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടാഴ്ചയിൽ അധികം നീണ്ടുനിന്നാൽ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനെയോ മനോരോഗവിദഗ്ധനെയോ കാണിക്കാൻ മടിക്കരുത്.

- അകാരണവും നീണ്ടുനില്ക്കുന്നതുമായ വിഷാദഭാവം.
- ഉറക്കക്കുറവ്, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഞെട്ടി ഉണരൽ, പതിവിലും നേരത്തേ ഉണരുക.
- വിശപ്പില്ലായ്മ, ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, എന്നെ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല എന്ന

അമിതചിന്ത, കരച്ചിൽ

- അനുദിനജീവിതത്തിലെ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾപ്പോലും മറന്നുപോകുന്നു.
- ഒന്നുകിൽ തടിവയ്ക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മെലിയുന്നു, കഠിന ഏകാന്തത അനുഭവിക്കുന്നു.
- ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ഓർമ്മശക്തിക്കുറവ്, ഉല്പാദനക്കുറവ്.
- ജോലിയോടുള്ള മടുപ്പ്, മുമ്പ് ആസ്വദിച്ചിരുന്ന കാര്യങ്ങളോടുള്ള താല്പര്യക്കുറവ്.
- വികാരശൂന്യത, എല്ലാറ്റിൽനിന്നും ഉൾവലിയുന്നു.
- അകാരണമായ കുറ്റബോധം, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷ നശിക്കൽ.
- തനിക്കാരുമില്ല, തന്നെക്കൊണ്ട് ഈ ഭൂമിയിൽ ആർക്കും പ്രയോജനമില്ല എന്ന തോന്നൽ, സ്വയം മതിപ്പില്ലായ്മ.
- ലൈംഗീകതയോടുള്ള വിരക്തി, മരണത്തെക്കുറിച്ചും ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചിന്തകൾ, എങ്ങനെയെങ്കിലും മരിച്ചു കിട്ടിയാൽ മതിയെന്ന ചിന്തയാൽ ആത്മഹത്യ ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ.
- ചിന്തിക്കാൻ, തീരുമാനമെടുക്കാൻ, എന്തിലെങ്കിലും ശ്രദ്ധകേന്ദീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.
- ചിന്തയും ചലനവും സംസാരവും മറ്റുള്ളവർക്ക് മനസ്സിലാകുന്നവിധം മന്ദഗതിയാലാകുകയും അസ്വസ്ഥമാകുകയും ചെയ്യുക.

വിഷാദം കുട്ടികളിലും കൗമാരക്കാരിലും

മുതിർന്നവർക്കും മധ്യവയസ്കർക്കും പ്രായമായവർക്കും മാത്രമല്ല വിഷാദരോഗം ബാധിക്കുക. കുട്ടികളും കൗമാരപ്രായക്കാരും വിഷാദരോഗത്തിന്റെ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ കാണിക്കുന്നു. കുട്ടികളിലും കൗമാരക്കാരിലും പ്രായമായവരിലും വിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തരീതിയിലാണ് പ്രകടമാകുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ഈ വിഷാദരോഗാവസ്ഥ താല്ക്കാലികമായിരിക്കും, മറ്റു ചിലപ്പോൾ അതുനീണ്ടുനില്ക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിലുള്ള വ്യത്യാസം സമൂഹജീവിതത്തെയും സ്കൂൾ ജീവിതത്തെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, അധ്യാപകർ, കുട്ടികളിലെയും കൗമാരപ്രായക്കാരിലെയും പെരുമാറ്റരീതികളിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താതെ സ്നേഹത്തോടെ സഹായിക്കാൻ നോക്കണം. നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന വിഷാദലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ വിദഗ്ധസഹായം തേടുന്നതിൽ താമസം വരുത്തരുത്.

കുട്ടികളിലെ പ്രധാന വിഷാദകാരണങ്ങൾ

- ജനറ്റിക് (genetic) കാരണങ്ങൾ.
- അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ കുട്ടിക്ക് ഏറ്റ ക്ഷതങ്ങൾ.
- അമ്മയെ പിരിഞ്ഞ് മാറിനില്ക്കേണ്ടി വരുന്ന കുട്ടിയുടെ അമിത ഉത്കണ്ഠ.
- കുട്ടികളുടെ വളർച്ചാസാഹചര്യങ്ങൾ – അമിതവഴക്ക്, അച്ഛന്റെ മദ്യപാനം, അമ്മയുടെ വിഷാദം.
- കുട്ടിക്കാലത്തെ ലൈംഗീകചൂഷണങ്ങൾ.
- മറ്റു കുട്ടികളുമായുള്ള താരതമ്യം ചെയ്യൽ.
- മാതാപിതാക്കളുടെ വൈകാരിക വികലതകൾ.
- പഠനസമർദ്ദം, സഹപാഠികളോടുള്ള മത്സരം.
- പേടിപ്പെടുത്തുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ, കഥകൾ, സിനിമകൾ.
- കുട്ടികളോടു കാണിക്കുന്ന അമിത അവഗണന, മറ്റു കുട്ടികൾക്കു നല്കുന്ന അമിത പരിഗണന.

കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ

- അമിതമായ കരച്ചിൽ, ദേഷ്യം, പിടിവാശി, പേടി, സങ്കടം.
- വിശപ്പിലും ഉറക്കത്തിലും വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഉറക്കത്തിൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ.

- ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ വേദന.
- സ്കൂളിൽപോകാൻമടി,പഠനത്തിൽ പുറകോട്ട്, കുറഞ്ഞ ഗ്രേഡ്.
- അമ്മയോട് അമിത ആശ്രയം.
- ഉത്സാഹക്കുറവ്, ഉന്മേഷക്കുറവ്, ഉൾവലിവ്.

നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ഈ വിഷാദലക്ഷണങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ കണ്ടാൽ മാതാപിതാക്കൾ അതു മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സാസഹായം തേടിയാൽ കുട്ടികളെ വിഷാദാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് വേഗം തടയാം.

മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- കുട്ടികളെ ശ്രവിക്കുക. അവർ പറയുന്നത് നിസ്സാരകാര്യങ്ങളാണ്, അവരുടെ സ്വഭാവവൈകല്യമാണ്, മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധപിടിച്ചുപറ്റാനുള്ള സൂത്രങ്ങളാണ് എന്നുപറഞ്ഞ് തള്ളിക്കളയാതെ അവരെ കേൾക്കാനും മനസ്സിലാക്കി സഹായം ആവശ്യനേരത്തു കൊടുക്കാനും ജോലിത്തിരക്കിനിടയിലും സമയം കണ്ടെത്തണം.
- കുട്ടികളിലെ ഭാവവ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ട് മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ വച്ച് അവരെ കളിയാക്കി ചിരിക്കുകയോ, താഴ്ത്തി സംസാരിക്കുകയോ വീട്ടിലുള്ള മറ്റു കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവസവിശേഷത എടുത്ത് പറഞ്ഞ് താരതമ്യം ചെയ്യുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- സംയമനത്തോടെ സമയം കൊടുത്ത് അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യിപ്പിക്കുക.
- നിഷ്ഠയുള്ള ജീവിതക്രമം പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- ഒറ്റപ്പെടുത്തി മര്യാദ പഠിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി മാറ്റി നിർത്താതിരിക്കുക.

കൗമാരക്കാരിലെ വിഷാദരോഗം

കൗമാരക്കാരിലും വിഷാദലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിന്നാൽ വിഷാദരോഗമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി വിദഗ്ധസഹായം തേടണം. കൗമാരക്കാരിൽ പൊതുവെ കാണുന്ന ലക്ഷണം പതിവു പ്രവൃത്തികളിലുള്ള താല്പര്യക്കുറവും സന്തോഷം നഷ്ടപ്പെട്ട മാനസിക ക്രമക്കേടുമാണ്. കൗമാരക്കാരിലെ വിഷാദം അവരുടെ ചിന്താരീതിയിലും വികാരപ്രകടങ്ങളിലും സ്വഭാവത്തിലും ശാരീരികഭാവത്തിലും സമൂഹികബന്ധങ്ങളിലും കടുത്ത ആഘാതം ഏല്പിക്കും. ഇവർ മാനസിക സമർദ്ദം പലവിധത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

വിഷാദകാരണം കൗമാരക്കാരിൽ

- ബാല്യത്തിൽ നിന്നു കൗമാരത്തിലേക്കുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ സ്വയം ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള അമിതഭയം.
- വീടുവിട്ട് പഠനത്തിനും ജോലിക്കുമായി വിദൂരത്തിൽ താമസിക്കേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥയെ അംഗീകരിക്കാനുള്ള വിഷമം.
- പുതിയ കോഴ്സുകൾ, ജോലികൾ എന്നിവ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോഴുള്ള ആകുലത.
- ഉറക്കത്തിന്റെ, ഭക്ഷണരീതികളുടെ, സ്നേഹബന്ധങ്ങളുടെ താളം തെറ്റൽ.
- പ്രണയനൈരാശ്യം, പ്രതീക്ഷിച്ച സ്നേഹം നഷ്ടപ്പെട്ടതിലുള്ള നിരാശ.
- അവഗണന, താരതമ്യം ചെയ്യൽ, അമിതകുറ്റപ്പെടുത്തൽ, ഒറ്റപ്പെടുത്തൽ.

കൗമാരക്കാരിലെ വിഷാദലക്ഷണങ്ങൾ

- പകലുറക്കം വലിയ ദു:ഖത്തിൽനിന്നും മോചനം നേടാനുള്ള മാർഗ്ഗമായിമാറ്റുന്നു.
- പ്രത്യേക കാരണങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാതെ സ്കൂളിലോ കോളജിലോ പോകാതിരിക്കാൻ രോഗം ഭാവിക്കുന്നു.
- അമിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നും കഴിക്കാതിരിക്കൽ, അതുമല്ലെങ്കിൽ യാന്ത്രികമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ.
- ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നും ഉൾവലിയൽ.
- മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം, അമിതമായി മൊബൈൽ, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം.
- ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും നിയന്ത്രണമില്ലാതെ പൊട്ടിത്തെറിക്കൽ.
- ചിന്തകളെ ഉറപ്പിക്കാനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.
- ബോധം, ഓർമശക്തി, തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവ്, പഠിക്കാനും ജോലി ചെയ്യാനുമുള്ള താല്പര്യം എന്നിവയെ മനസ്സിന്റെ ദു:ഖവും ശൂന്യതയും കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു.
- സ്വയം മതിപ്പു കുറഞ്ഞ് ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തി കൂടുതൽ നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളിലേക്ക് താഴുന്നു.
- പ്രത്യാശയില്ലായ്മ, വൈകാരിക മരവിപ്പ്, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള പ്രയാസം.
- കരച്ചിൽ, ഒതുങ്ങിക്കൂടൽ, വൃത്തിയും വെടിപ്പുമില്ലാത്ത അവസ്ഥ.
- കുറ്റബോധം, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, നിരാശ.
- സമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക, എപ്പോഴും കിടപ്പ്, ദിനചര്യയിൽ താല്പര്യക്കുറവ്.
- ശാരീരിക, മാനസിക ഉന്മേഷക്കുറവ്, പട്ടിണികിടക്കൽ, സ്വയം വേദനിപ്പിക്കൽ.

ചികിത്സ

രോഗം നിർണയിച്ച് ചികിത്സിക്കുക വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. മരുന്നുകളും സൈക്കോതെറപ്പിയും കൗൺസലിംഗുമാണ് വിഷാദരോഗത്തിന് പറ്റിയ ചികിത്സാരീതികൾ. ഇത് എങ്ങനെ വേണം, എത്രകാലം നീണ്ടുനില്ക്കണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് സൈക്ക്യാട്രിസ്റ്റ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, സൈക്കോ തെറപ്പിസ്റ്റ് എന്നിവരാണ്. ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാവുന്ന വിഷാദരോഗം, എത്രവേഗം ചികിത്സ തേടുന്നുവോ അത്രവേഗം രോഗമുക്തമാക്കാം. മരുന്നോ സൈക്കോ-തെറപ്പിയോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും ഒരുമിച്ചു നല്കിയോ രോഗവിമുക്തി നേടാം.

പനിക്കു പാരസിറ്റാമോൾ കഴിച്ച് ഉറങ്ങി എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ എല്ലാം നന്നായി കുറയുന്നതുപോലെ രാത്രി വിഷാദത്തിന് മരുന്നു കഴിച്ച് കിടന്നാൽ വിഷാദം മാറണമെന്നില്ല. അതിന് സമയവും ചികിത്സയും ആവശ്യമാണ്.

വിഷാദരോഗം മൂന്നു തരം

കഠിനമല്ലാത്തത് (mild), ഒരു സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ കൗൺസലിംഗ് വഴിയും സൈക്കോ

തെറപ്പിസ്റ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ CBT (Cognitive Behaviour Therapy) യിലൂടെയും അധികം മരുന്നു കഴിക്കാതെ മാറ്റിയെടുക്കാം. എന്നാൽ മിതമായതോ (modarate), തീവ്രമായതോ (severe) ആണ് വിഷാദമെങ്കിൽ എത്രയും വേഗം ഒരു സൈക്യാട്രിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടണം. കാരണം ഇങ്ങനെയുള്ളവരിൽ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയും ആത്മഹത്യാശ്രമവും കൂടുതലായിരിക്കാം. കൂടുതൽ എപ്പിസോഡുകൾ വന്നാൽ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന സമയംവരെ മരുന്ന് കൃത്യമായി തുടരണം.

രോഗിയും വീട്ടുകാരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

ഒരിക്കൽ വിഷാദരോഗം വന്ന ആൾക്ക് വീണ്ടും രോഗം വരില്ല എന്നു കരുതി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറയുന്നതിന് അനുസരിച്ച് മരുന്ന് കഴിക്കാതിരുന്നാൽ രോഗം വീണ്ടും വരാം. അതിനാൽ നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ച് മരുന്ന് സ്വയം മാറ്റാതെ ഡോക്ടർ പറയുന്ന സമയംവരെ മരുന്നുകഴിക്കണം. ചികിത്സയിലൂടെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന വിഷാദരോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും എത്ര പ്രാവശ്യം എപ്പിസോഡുകൾ ആവർത്തിച്ചുവെന്നതും വീണ്ടും വരാതിരിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുമൊക്കെ പരിഗണിച്ചാണ് മാസങ്ങളോ വർഷങ്ങളോ മരുന്ന് കഴിക്കണമെന്ന് ഡോക്ടർ തീരുമാനിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഡോക്ടറെ കാണാൻ മടിക്കുന്നതും മരുന്ന് സ്വയം കുറക്കുന്നതും മറ്റു ചികിത്സകൾ മാറി മാറി പരീക്ഷിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിച്ച് താല്ക്കാലിക ആശ്വാസം കൊണ്ട് മരുന്ന് നിർത്താതെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ വിദഗ്ധ ഉപദേശം തേടുക.

ചികിത്സാരീതിയും അവയുടെ അനന്തരഫലങ്ങളും പാർശ്വഫലങ്ങളും ഗൂഗിളിൽ തിരഞ്ഞു കണ്ടെത്തി ആവശ്യമില്ലാത്ത അസ്വസ്ഥതകൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ജീവിതകാലം മുഴുവൻ വിഷാദരോഗത്തിനു മരുന്നു കഴിക്കേണ്ടി വരുമോ എന്ന് മറ്റുള്ളവരോട് ചോദിച്ചു നടന്ന് അസ്വസ്ഥത കൂട്ടാതെ ഡോക്ടറോടുതന്നെ കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് രോഗത്തിന്റെ പുരോഗമനമനുസരിച്ച് നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കുക. മരുന്ന് കഴിച്ചാൽ ഉടനെ വിഷാദരോഗി ഓടി നടന്ന് എല്ലാകാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തി നേടുമെന്ന് വിചാരിക്കരുത്. മരുന്നിന്റെ ഫലം വളരെ സാവകാശമേ രോഗിയിൽ പ്രകടമാകൂ.

വിഷാദരോഗവും തെറപ്പിയും

വിഷാദരോഗമുണ്ട് എന്നു മനസ്സിലായാൽ അതിൽ നിന്നുരക്ഷപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ അതുതന്നെ വിഷാദരോഗത്തിൽനിന്നും സുഖപ്പെടാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. തെറപ്പികൾ മാനസികസമർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനോടൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നു.

കൊഗ്നീറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറപ്പി (CBT)

വിഷാദരോഗത്തിൽനിന്നും വിടുതൽ പ്രാപിക്കാൻ കൊഗ്നീറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറപ്പി (CBT)ക്ക് വലിയ പങ്കുവഹിക്കാൻ കഴിയും. യുക്തിരഹിതമായ ആശയങ്ങളുമായി ജീവിക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ ബോധപൂർവ്വം യുക്തിചിന്ത വളർത്തയെടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്. വ്യക്തിയുടെ അനാരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റത്തിന് കാരണമാകുന്ന ചിന്താരീതികളെ ക്രമപ്പെടുത്തി അതിനെ അതിജീവിക്കാനും ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും സഹായിക്കുന്നതും വ്യക്തിക്കുതന്നെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നതുമായ ഒരു തെറപ്പിയാണിത്.

റിലാക്സേഷൻ തെറപ്പി

വിഷാദചിന്തകളെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പലതരത്തിലുള്ള റിലാക്സേഷൻ തെറപ്പികൾഉണ്ട്.

- ശാന്തമായിരുന്ന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് മാനസികസന്തോഷം നല്കുന്ന ദൃശ്യങ്ങൾ കണ്ടുകൊണ്ട് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
- സ്വസ്ഥമായ ശാരീരിക നിലപാട് സ്വീകരിച്ച് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമപ്പെടുത്തി ഭാവനയിൽ പൂന്തോട്ടത്തിലൂടെ നടക്കുന്നതോ, കടൽത്തീരം നോക്കി ഇരിക്കുന്നതോ, നടക്കുന്നതോ, ഇഷ്ടപ്പെട്ട വ്യക്തികളോടു കൂടെ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നതോ ആയിട്ടുള്ള ദൃശ്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ കൊണ്ടുവന്ന് ശാന്തമാകുക.
- മനസ്സിനെ ശാന്തതയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പലതരത്തിലുള്ള മെഡിറ്റേഷൻ രീതികൾ പരിശീലിക്കുക.

സ്വയം പരിശീലിക്കാവുന്നതും പരിശ്രമിക്കാവുന്നതുമായവ

- ഡയറി എഴുതുന്നതുവഴി ചിന്തകൾക്ക് അടുക്കും ചിട്ടയും ലഭിക്കുന്നു.
- പുസ്തകവായന, പാട്ടുകേൾക്കൽ.
- ദിവസവും ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി എഴുതി പ്ലാൻ ചെയ്ത് ചെയ്യാൻ പരിശ്രമിക്കുക.
- ചിട്ടയനുസരിച്ചുള്ള ജീവിതക്രമം പാലിക്കുക.
- സ്നേഹമുള്ള കുടുംബാന്തരീക്ഷം ഒരുക്കുക.
- കൃത്യമായ ഉറക്കം, സമയത്തു ഭക്ഷണം, വ്യായാമം എന്നിവ ക്രമപ്പെടുത്തുക.
- നല്ലസിനിമകൾ,മനസ്സിനുസന്തോഷം നല്കുന്ന ടിവി പരിപാടികൾ എന്നിവ കാണുക.
- ജോലിക്ക് കൃത്യമായി പോകാൻ പരിശ്രമിക്കുക.
- നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളെ എഴുതി വയ്ക്കുക, വികാരങ്ങളെ അടക്കിവയ്ക്കാതെ പ്രകടിപ്പിക്കുക.
- മുളപ്പിച്ച പയർ, കടല, പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.
- ഷട്ടിൽ ബാറ്റ് മിന്റൺ കളിക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും താല്പര്യമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ മൂന്ന് നാല് മണിക്കൂർ വ്യാപൃതരാവുക.
- ചിന്തകൾ ഒരുവിധം ക്രമപ്പെട്ടു വരുമ്പോൾ വിഷാദം ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ എഴുതാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ദിനചര്യകൾ കൃത്യമായി ചെയ്യുക.
- മദ്യം, പുകവലി എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കുക.
- വീട്ടിൽ സമാധാനാന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കുക.
- ഉറക്കത്തെ അസ്വസ്ഥതപ്പെടുത്തുന്ന അനാവശ്യകാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതിരിക്കുക.

വിഷാദരോഗി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഈ കാര്യങ്ങൾ തനിയെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ വേറെ ഒരാളുടെ സഹായം തേടുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടും വീണ്ടും വിഷാദാവസ്ഥ തുടർന്നാൽ വിദഗ്ധ സഹായം തേടുന്നതിൽ വീഴ്ച വരുത്തരുത്. ■

അതിജീവനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തേണ്ടുന്ന സുവിശേഷപ്രഘോഷണം

നമ്മുടെ വിശ്വാസപരിശീലനങ്ങളുടെ നടത്തിപ്പിൽ കാണുന്നതും കാണാതെ പോകുന്നതും വിശകലനവിധേയമാക്കുന്നതോടൊപ്പം അജപാലനശുശ്രൂഷകളിലെ ആധ്യാത്മിക വിഷാദത്തിന്റെ കാണാക്കാഴ്ചകളും വിശകലനം ചെയ്യുകയാണ് വാഗ്മിയും വചനപ്രഘോഷകനുമായ ചങ്ങനാശ്ശേരിയുടെ കൊച്ചുപിതാവ്.

മാർ തോമസ് തറയിൽ
ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതാ സഹായമെത്രാൻ

കേരളമണ്ണിലെ ക്രിസ്ത്യാനിയുടെ ചരിത്രം പരിശോധിച്ചാൽ ഒരു കാര്യം സുവ്യക്തമാണ്. ധീരനായിരുന്നു ക്രിസ്ത്യാനി. ഈ സമൂഹത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ പുതിയ പന്ഥാവുകൾ വെട്ടിത്തുറക്കാൻ എന്നും ക്രിസ്ത്യാനി മുമ്പിൽത്തന്നെയുണ്ടായിരുന്നു. കൃഷി, കച്ചവടം, പത്രപ്രവർത്തനം, ഭാഷാവികസനം, വിദ്യാഭ്യാസം, ആതുരശുശ്രൂഷ, കുടിയേറ്റം, കാരുണ്യശുശ്രൂഷ തുടങ്ങിയ തലങ്ങളിൽ പുതിയ വഴികൾ തുറക്കാൻ ക്രിസ്ത്യാനിയുണ്ടായിരുന്നു. ഇത്രയുംപോലും സൗകര്യങ്ങളില്ലാതിരുന്ന കാലത്തു കായൽ നികത്തി നെൽകൃഷിയിറക്കി ഭരണാധികാരികളെപ്പോലും വിസ്മയിപ്പിച്ച ചരിത്രം നമുക്കുണ്ട്. വലിയ അനിശ്ചിതത്ത്വങ്ങളുടെ നടുവിൽ ഉള്ളതെല്ലാം വിറ്റുപെറുക്കി മലബാറിൽ കുടിയേറ്റത്തിന്റെ വിജയഗാഥ രചിച്ചതിന്റെ ചരിത്രവും നമുക്കുണ്ട്. ഉള്ളതു പങ്കുവച്ചു പള്ളിയോടൊപ്പം പള്ളിക്കൂടങ്ങളും ആശുപത്രികളും പണിത് നാനാജാതിമതസ്ഥരുടെ ഉയർച്ചയ്ക്കുവേണ്ടി ത്യാഗങ്ങൾ സഹിച്ച ചരിത്രവും നമുക്കു സ്വന്തം. പക്ഷേ ഇന്ന് ആ ധീരതയുടെ ചരിത്രം നമുക്കന്യമാകുന്നുണ്ടോ? ആത്മവിശ്വാസം കുറയുന്ന, ജീവിതത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികളെ നേരിടാൻ ഭയക്കുന്ന, സ്വയം വിമർശിച്ചു പരാജയപ്പെടുന്ന സമൂഹമായി നാം മാറുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു ഒരു കാരണം സുവിശേഷപ്രഘോഷണത്തിലെ പാളിച്ചകളാണെന്ന് തോന്നിപ്പോകുന്നു.

ക്രൈസ്തവരെ മുമ്പിൽനിന്നു നയിച്ച വൈദികരുടെയും സന്ന്യസ്തരുടെയുമിടയിൽ ചുരുക്കമായിട്ടെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്ന ധാർമ്മികാധഃപതനങ്ങളും ആത്മഹത്യകളും നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ ഏറെ മുറിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. മറ്റു ചിലരാകട്ടെ, വൈദികരെയും സന്ന്യസ്തരെയും അവരുടെ ദൈവവിളിയിൽ പിന്തുണയ്ക്കേണ്ടതിനുപകരം അവരെ തളർത്തുകയും എതിർക്കുകയും ചെയ്ത് 'സെക്കുലർ' പരിവേഷവുമായി ജീവിക്കുന്നു. സാമ്പത്തികമായും രാഷ്ട്രീയമായും മുന്നിൽനിന്ന ക്രൈസ്തവർ ആളെണ്ണത്തിലും രാഷ്ട്രീയശക്തിയിലും ശോഷിച്ചു. എന്തിനേറെ, മത്സരപ്പരീക്ഷകളെഴുതി കേന്ദ്രസംസ്ഥാനസർവ്വീസുകളിൽ പ്രവേശിക്കാനുള്ള ധൈര്യംപോലുമില്ലാതെ എളുപ്പവഴികൾ തേടുന്നവരായി നമ്മുടെ കുട്ടികൾ മാറി. ക്രൈസ്തവസമൂഹം മുഴുവനായി ആത്മപരിശോധന നടത്തേണ്ട സമയമായി എന്നു തോന്നുന്നു.

ധീരതയുടെ കുരിശ്

കുരിശിന്റെ ആകൃതിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവാദങ്ങൾക്ക് സഭയിൽ ഒരു ക്ഷാമവുമില്ല. എന്നാൽ കുരിശിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുന്നവരാണോ നമ്മൾ? പാപം ചെയ്ത് ദൈവത്തിൽനിന്നകന്നുപോയ നമ്മെ ദൈവവുമായി അനുരഞ്ജനപ്പെടുത്താൻ ദൈവപുത്രൻ മനുഷ്യനായി കാൽവരിക്കുരിശിൽ സ്വയം യാഗമായി എന്നതാണ് നമ്മുടെ വിശ്വാസം. കുരിശിൽനിന്ന് ഈശോ ഒളിച്ചോടിയില്ല. അതൊഴിവാക്കാൻ അവിടുന്നു ഒന്നും തന്നെ ചെയ്തില്ല; അവിടുന്നു മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ പാപപരിഹാരത്തിനായി ധീരതയോടെ കുരിശിലേറി, മരിച്ചു, ആ കുരിശിനെ തന്റെ ഉത്ഥാനത്തിലൂടെ മഹത്വത്തിന്റെ ചിഹ്നമാക്കി മാറ്റി. ഈശോയെ രക്ഷകനായി സ്വീകരിക്കുന്നവർക്ക് ഇനി രക്ഷനേടാൻ ഒരു മാർഗ്ഗമേ ഉള്ളൂ: കർത്താവിന്റെ കുരിശ് സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ സ്വീകരിച്ച് അനേകരുടെ ആത്മരക്ഷയ്ക്കായി കുരിശിലേറുകയും ഉത്ഥാനസൗഭാഗ്യം നേടുകയും ചെയ്യുക. കുരിശിനു കുറുക്കുവഴികളില്ല. കുരിശിലേറുമ്പോൾ രക്തംചിന്തണം, ശ്വാസത്തിനായി പിടയണം, പരിഹാസവിഷയമാകണം. അപരന്റെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി സ്വയം കുരിശെടുക്കുന്നവരുടെ സമൂഹമാണു ക്രൈസ്തവസമൂഹം.

കുരിശ് വിശ്വാസത്തിന്റെ ഭാഗമായതുകൊണ്ടും കുരിശെടുക്കാൻ മടിയില്ലാത്തവരായി വളർന്നതുകൊണ്ടുമാകാം ക്രിസ്ത്യാനിക്കു ദുർഘടമായ പാതകളൊന്നും പ്രശ്നമല്ലാതിരുന്നത്. സഹനങ്ങളെ രക്ഷാകരമാക്കുന്നവനെ ആർക്കു തോൽപ്പിക്കാനാകും. "ആരെങ്കിലും എന്നെ അനുഗമിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ സ്വന്തം കുരിശുമെടുത്ത് എന്നെ അനുഗമിക്കട്ടെ" (മത്താ 16: 24) എന്നരുൾചെയ്ത ഈശോയെ ദൈവമായി ആരാധിക്കുന്നവരുടെ മുമ്പിൽ വിശാലമായ വാതിലുകളില്ല.

അത്ഭുതങ്ങളുടെ ആത്മീയതയും കുരിശിന്റെ ആത്മീയതയും തമ്മിലുള്ള സംഘർഷം സുവിശേഷത്തിൽത്തന്നെ കാണാൻ കഴിയും. തന്റെ 33-ാമത്തെ വയസിൽ പീഡാനുഭവപ്രവചനം നടത്തുന്ന ഈശോയെ ശിഷ്യപ്രമുഖനായ പത്രോസ്തന്നെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. അത്ഭുതങ്ങളുടെയും ജനക്കൂട്ടങ്ങളുടെയും ലോകംവിട്ട് താൻ കുരിശിലേറാൻ പോകുകയാണെന്നു പറയുമ്പോൾ "അതു നിനക്കു സംഭവിക്കാതിരിക്കട്ടെ" (മത്താ 16: 22) എന്നു പറഞ്ഞു ഈശോയെ പിന്തിരിപ്പിക്കുന്ന പത്രോസിനെ അവിടുന്നു വിളിക്കുന്നത് 'സാത്താനേ' എന്നാണ്. പത്രോസിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈശോയുടെ കുരിശ് ദുർഗ്രാഹ്യമാണ്. ഇത്രമാത്രം ജനപ്രീതിയിൽ നിൽക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാരനായ ഗുരു വെറുതേ എന്തിനാണ് ജറുസലെമിലേക്കു പോയി ഒഴിവാക്കേണ്ട കുരിശുമരണം വരിക്കുന്നത്? തികച്ചും സാധാരണവും ഭൗതികമാത്രപ്രസക്തവുമായ ചോദ്യമാണ് പത്രോസ് ഉന്നയിക്കുന്നത്. കാരണം ഈശോയുടെ സുവിശേഷമെന്നത് കുരിശിലൂടെയുള്ള രക്ഷയാണെന്നു അദ്ദേഹത്തിനു മനസ്സിലായില്ല. അനേകായിരങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുകൂടുന്ന വചനപ്രഘോഷണവേദികളിൽ അത്ഭുതങ്ങളുടെ ആത്മീയതയാണോ കുരിശിന്റെ ആത്മീയതയാണോ പ്രാമുഖ്യം നേടുന്നത് എന്നു നാം ആത്മപരിശോധന ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

സുവിശേഷപ്രഘോഷണത്തിലെ പ്രാമുഖ്യം

സുവിശേഷപ്രഘോഷണം ഒരു സമൂഹത്തെ മുഴുവൻ വിശ്വാസത്തിൽ വളർത്താനുള്ള ദൈവികമായ അവസരമാണ്. എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും മുടക്കമില്ലാതെ ജനങ്ങൾ സുവിശേഷപ്രഘോഷണം ശ്രവിക്കുമ്പോൾ അതവർക്കു ജീവിതത്തെ നേരിടാനുള്ള പരിശീലനമായി മാറുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വചനപ്രഘോഷകന്റെ ഒരേയൊരു ലക്ഷ്യം ഈശോയെ ഏകരക്ഷകനായി ദൈവജനം ആഴത്തിൽ സ്വീകരിക്കുകയും അവന്റെ കുരിശിനെ സധൈര്യം പുൽകുകയും അങ്ങനെ സഹോദരങ്ങളുടെ രക്ഷ സാധ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ അവരെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതു മാത്രമായിരിക്കണം. എന്നാൽ ജനക്കൂട്ടങ്ങളുടെ കണക്കെടുപ്പിൽ വിലയിരുത്തപ്പെടുന്ന ധ്യാനപരിപാടികളും ഒരുക്കമില്ലാതെ നടത്തപ്പെടുന്ന ഞായറാഴ്ചപ്രസംഗങ്ങളും ജനത്തെ കർത്താവിന്റെ കുരിശിലേക്കു നയിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന സംശയം ശക്തമാകുന്നു.

എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും ശാന്തി നൽകുന്ന, സാമ്പത്തികതകർച്ചകൾ മാറ്റിക്കൊടുക്കുന്ന, പഠിച്ചില്ലെങ്കിലും പരീക്ഷയിൽ ജയിപ്പിക്കുന്ന, യുദ്ധങ്ങളിൽ വിജയം മാത്രം നൽകുന്ന ഒരു ദൈവമാണോ സുവിശേഷങ്ങളിൽ നാം കാണുന്നത്? അടയാളങ്ങളും അത്ഭുതങ്ങളും പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴും സ്വയം കുരിശെടുത്തു ചോരവാർന്നു മരിച്ചവനാണു നമ്മുടെ കർത്താവ്. എതിർപക്ഷത്തുള്ളവർ പിറകേ നടന്നാക്ഷേപിച്ചപ്പോഴും അവരുമായി നേരിട്ട് സംഭാഷണത്തിനു തയ്യാറായവനാണ് ഈശോ. കൂടെയായിരിക്കാൻ വിളിച്ചു പരിശീലനം കൊടുത്ത പന്ത്രണ്ടുപേരും അത്യാവശ്യനേരത്തു തന്നെവിട്ടോടിപ്പോയപ്പോഴും ഏകനായി, ധീരനായി കുരിശിനെ നേരിട്ടവനാണു നമ്മുടെ ദൈവം. ഈ ദൈവത്തെയാണോ നാം പ്രഘോഷിക്കുന്നത്? കുരിശിൽ മരിച്ച് കുരിശിനെ രക്ഷയുടെ ഉപകരണമാക്കിയ കർത്താവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിലെ തിരിച്ചടികളെ നേരിടാൻ ത്രാണിയില്ലാതാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

നമ്മുടെ ദൈവാലയങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും ധ്യാനകേന്ദ്രങ്ങളിലും സുവിശേഷപ്രഘോഷണം ജീവിതപരിശീലനത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ളതാകണം. നമ്മുടെ തിരുനാളാഘോഷങ്ങളിലെ

തിരുക്കർമ്മങ്ങളോടനുബന്ധമായി വചനപ്രഘോഷണം നടത്താറുണ്ട്. പുറത്തു ചെണ്ടമേളംപോലെ പള്ളിക്കകത്തു പ്രഘോഷണം വയ്ക്കുമ്പോൾ അതു കേവലം പരിപാടി മാത്രമായി മാറുന്നു. വലിയ ജനക്കൂട്ടങ്ങളെ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ട് നടത്തപ്പെടുന്ന ധ്യാന പരിപാടികൾ കുരിശിൽ അടിയുറച്ച ജീവിതത്തിനു പരിശീലനം നൽകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കരുത്തുറ്റ, ധീരതയുള്ള സമൂഹമായി നാം മാറേണ്ടതായിരുന്നു. ദൗർഭാഗ്യവശാൽ ആത്മവിശ്വാസവും ധൈര്യവും ചോർന്നുപോകുന്ന സമൂഹമായി നാം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

സംഘർഷങ്ങളെ നേരിടാൻ പരിശീലനം

കുരിശുമരണത്തിലേക്കു സധൈര്യം നടന്നുനീങ്ങിയ ഈശോ നമുക്കൊരു വെല്ലുവിളിയുണർത്തുന്ന വിസ്മയമാണ്. അവിടുന്നു കുരിശിലേറിയത് പലസ്തീനയിലെ യഹൂദരുടെ രാഷ്ട്രീയമോ സാമൂഹികമോ സാമ്പത്തികമോ ആയ വിമോചനം ലക്ഷ്യമാക്കിയല്ല; മറിച്ച് ലോകത്തിന്റെ ആത്മരക്ഷയ്ക്കു വേണ്ടിയായിരുന്നു. കുരിശിൽനിന്ന് ഈശോ ഒളിച്ചോടിയില്ല. ഒരത്ഭുതവും പ്രവർത്തിച്ച് കുരിശിനെ അപ്രത്യക്ഷമാക്കിയില്ല. അവസാനത്തുള്ളി രക്തം വാർന്നു മരിക്കുന്നതുവരെ അവിടുന്നു കുരിശിനെ പുൽകി.

രോഗസൗഖ്യത്തെക്കാൾ രോഗങ്ങളെ നേരിടാൻ പഠിക്കുന്ന, സാമ്പത്തികസമൃദ്ധിയേക്കാൾ ഉള്ളതിൽ അഭിമാനിച്ചു ജീവിക്കുന്ന, ഭൗതികസുരക്ഷയെക്കാൾ ആത്മരക്ഷയ്ക്കു പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന സമൂഹമാകുമ്പോഴേ നമുക്കു 'ലോകത്തിന്റെ പ്രകാശവും' 'ഭൂമിയുടെ ഉപ്പു'മായി ജനതകളെ സ്വാധീനിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തെ നേരിടാൻ ഭയക്കുന്ന, എതിർപ്പുകളുടെ മുമ്പിൽ ചൂളിപ്പോകുന്ന, കുറുക്കുവഴികൾ അന്വേഷിക്കുന്ന കൂട്ടരായി മാറും. ലോകത്തെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയാതെ ലോകവുമായി അനുരഞ്ജനപ്പെട്ടുകഴിയുന്ന സമൂഹമാകും. 'ഉറകെട്ട ഉപ്പു'പോലെ ആർക്കും കൊട്ടാവുന്ന ചെണ്ടയായി നമ്മുടെ സമൂഹം മാറും.

അതിനൊന്നാമതായി, നമ്മുടെ ദൈവാരാധന സ്വർഗ്ഗോന്മുഖമാകണം. ഭൗതികജീവിതത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാൻവരുന്ന രീതികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതെ ആത്മരക്ഷയെ ലക്ഷ്യമാക്കാൻ ജനത്തെ ഒരിക്കൽകൂടി പരിശീലിപ്പിക്കണം. ആത്മരക്ഷയെ കേന്ദ്രമാക്കുമ്പോൾ ഭൗതികജീവിതവും മെച്ചപ്പെടും എന്നുള്ളതിനു ചരിത്രം സാക്ഷി. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, കാര്യസാധ്യത്തിനു സഹായിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള നൊവേനകളും വിശുദ്ധരോടുള്ള പ്രാർത്ഥനകളും സുവിശേഷാത്മകമായി നാം വിലയിരുത്തണം. ഇതിനുവേണ്ടിയാണോ നമ്മുടെ കർത്താവു തന്റെ ജീവൻ ബലിയായി അർപ്പിച്ചത്? രണ്ടാമതായി, നമ്മുടെ വചനപ്രഘോഷണം കർത്താവിന്റെ കുരിശിലൂടെയുള്ള രക്ഷയെമാത്രം കേന്ദ്രമാക്കണം. വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ ജനത്തെ സജ്ജമാക്കുന്ന ആത്മീയത രൂപപ്പെടണമെങ്കിൽ കുരിശിന്റെ വഴിമാത്രമേയുള്ളൂ മാർഗ്ഗം. ഈശോയുടെ സഹനത്തെയോർത്തുള്ള സഹതാപമല്ല, സ്വന്തം ജീവിതത്തിലെ സഹനങ്ങൾക്ക് അർത്ഥംകൊടുക്കാനുള്ള ധൈര്യമാണു ലക്ഷ്യം വയ്ക്കേണ്ടത്. മൂന്നാമതായി, പൗരോഹിത്യവും സന്ന്യാസവും ജീവിതസുരക്ഷിതത്വത്തേക്കാൾ കുരിശിന്റെ അരക്ഷിതാവസ്ഥകളെ പുൽകണം. സമർപ്പിതരുടെ ജീവിതത്തിൽ കുരിശു കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത ദൈവജനം അവരുടെ വാക്കുകളിലെ കുരിശിനെ വിശ്വസിക്കില്ല എന്നതാണു സത്യം.

അതിനെ വിമർശിച്ചുകൊണ്ടു സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ പോകുന്ന പ്രവണത നമ്മുടെ പുരോഹിതരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയേ ഉള്ളൂ. മാത്രമല്ല, വൈദികരെ ആദരിക്കാത്ത സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാർ, അവർക്കു വിളിയുണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെ, ദൈവവിളി സ്വീകരിക്കാൻ മടിക്കും. ഫലമോ? കാലാന്തരത്തിൽ വൈദികരും സമർപ്പിതരും ഇല്ലാതെയാകും; വി. കുർബാന കിട്ടാക്കനിയാകും; സഭയുടെ ഐക്യം ശിഥിലമാകും.

നമ്മുടെ ചില ഇടവകകളിലെങ്കിലും വൈദികരെ സ്ഥിരമായി വിമർശിക്കുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളും സംഘടനകളും വളർന്നുവരുന്നുണ്ട്. എന്തിനും ഏതിനും അവരെ എതിർപക്ഷത്തുനിർത്തി വിചാരണ ചെയ്യുമ്പോൾ ഓർക്കുക: അവരും മനുഷ്യരാണ്. തളർന്നുപോകും; ഒത്തിരി ഇഷ്ടങ്ങൾ മാറ്റിവച്ച് ദൈവവിളിയോടു പ്രത്യുത്തരിച്ചവരാണവർ. എല്ലാവരും ഒരുപോലെ ആത്മീയശക്തി ആർജ്ജിച്ചവരായിരിക്കണമെന്നു നിർബന്ധമൊന്നുമില്ല; മനസ്സുതളർന്നുപോയാൽ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്. സഭയുടെ നന്മയെപ്രതിയുള്ള വിമർശനങ്ങൾ വ്യക്തികൾക്കെതിരാവില്ലെന്നതാണ് വാസ്തവം. അവ ചില തെറ്റായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും നടപടികൾക്കും എതിരായിട്ടായിരിക്കും. എതിർക്കുമ്പോൾ 'പാപത്തെ വെറുത്തപ്പോഴും പാപിയെ സ്നേഹിച്ച' ദൈവത്തെ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

കരുത്താർജിക്കേണ്ട സമൂഹം

ലോകത്തെ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന കൂദാശയാണ് സഭ. ഉത്ഥിതനായ മിശിഹായുടെ ദൃശ്യമായ സാന്നിധ്യം. അതു മാർപാപ്പയിലോ മെത്രാന്മാരിലോ ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. ലോകാവസാനംവരെ മാമ്മോദീസാ സ്വീകരിക്കാൻ പോകുന്ന സകലരും ഈ സഭയുടെ അംഗങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ടാണ്, ഇന്നു ജീവിക്കുന്ന കുറേപ്പേരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സഭയുടെ പഠനങ്ങളും ഘടനകളും മാറ്റാനാവില്ലെന്നു പറയുന്നത്. ഇന്നലെ കടന്നുപോയവരും സഭയുടെ ഭാഗമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് വി. ഗ്രന്ഥത്തോടൊപ്പം പാരമ്പര്യങ്ങളും നമുക്കൊഴിവാക്കാനാകാത്തത്. ഈ സഭയെക്കുറിച്ച് അഭിമാനിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ, നമുക്കു ലോകത്തിൽ ഉത്ഥിതനീശോയുടെ സാന്നിധ്യമാകാൻ സാധിക്കൂ. ഈ രീതിയിൽ മിശിഹായുടെ കൂദാശയായി മാറുമ്പോഴാണ് ലോകത്തിനു പ്രത്യാശ നൽകാൻ സഭയ്ക്കു സാധിക്കുന്നത്. വിശ്വസിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലാത്തിടത്തു വിശ്വസിക്കാനും പ്രത്യാശയില്ലാത്തിടത്തു പ്രത്യാശിക്കാനും സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കാത്തിടത്തു ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കാനും തകർച്ചകളെ നേരിടാനും ലോകത്തിനു ധൈര്യം പകരേണ്ടതു സഭയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടാതെ, വിഷാദത്തിനടിപ്പെടാതെ, പരസ്പരം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന സ്നേഹസമൂഹമായി നാം മാറണം. അതിനുതകുന്നതാകണം നമ്മുടെ വിശ്വാസപരിശീലനവും വചനപ്രഘോഷണവും. ■

സമൂഹമുഖച്ഛായ വിരൂപമാക്കപ്പെടുന്നു?

നവമാധ്യമങ്ങൾക്ക് സാധ്യതകളേറെയുണ്ടെങ്കിലും സോഷ്യൽമീഡിയയും സൈബർഗെയിമുകളും സമൂഹത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് യുവതലമുറയ്ക്കിടയിലുണ്ടാക്കുന്ന അപായസൂചനകളെ കാണാതിരിക്കാനാവില്ല. ഇവയിലൂടെ നന്മ പ്രസരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ലഹരിയുടെ മാസ്മരികതയും തിന്മയുടെ വലക്കെണികളും മുറുകുന്നുണ്ട്. ഇതുമൂലം വിഷാദത്തിന് അടിമകളാകുന്ന ഒരു തലമുറ രൂപപ്പെടുകയാണ്. ഇതിനെതിരെയുള്ള മുൻകരുതലുകളും പ്രതിവിധികളും വിശകലനം ചെയ്യുന്ന ലേഖനം.

വിനോദ് നെല്ലക്കൽ
മാധ്യമപ്രവർത്തകൻ

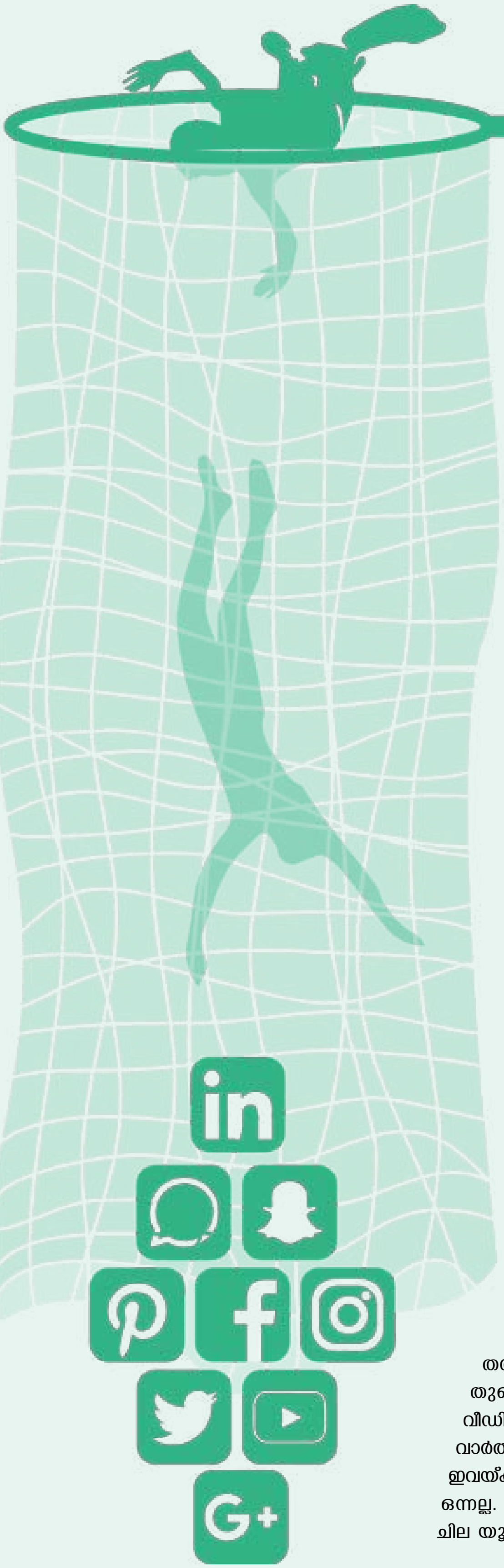
ഇരുപത്തൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യ രണ്ടു ദശകങ്ങൾ നാം പിന്നിട്ടുകഴിഞ്ഞു. ഒരുപക്ഷെ, ആഗോളതലത്തിൽത്തന്നെ മനുഷ്യന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകളിൽ ഇത്രമാത്രം വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയ മറ്റൊരു കാലമില്ല. ഈ വിശാലമായ ലോകവും വ്യത്യസ്തമായ സംസ്കാരങ്ങളും അനന്തമായ ആശയങ്ങളും ഒരുവ്യക്തിയുടെ കൈക്കുമ്പിളിൽ ഒതുക്കാനാവുംവിധം അയാളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുക എന്നതിൽപ്പരം എന്ത് വിപ്ലവമാണ് ഇനി സംഭവിക്കാനുള്ളത്! ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അർത്ഥതലങ്ങൾതന്നെ അടിമുടിമാറിയതാണ് അടിസ്ഥാനപരമായി സംഭവിച്ച മാറ്റങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്ന്. ബാല്യം മുതൽ വാർധക്യംവരെയും സമയവിനിയോഗത്തിന്റെ മുഖ്യപങ്ക് ഒരു ശരാശരി മനുഷ്യൻ വ്യത്യസ്തമായ മറ്റു ചില രീതികളിൽ ചെലവഴിച്ചു തുടങ്ങി എന്നുള്ളത് രണ്ടാമത്തെ മാറ്റം. വാസ്തവത്തിൽ, ആശയവിനിമയം, സമയവിനിയോഗം എന്നീ രണ്ടു പ്രക്രിയകളിൽ കഴിഞ്ഞ രണ്ട് പതിറ്റാണ്ടുകൾക്കിടയിൽ സംഭവിച്ച കാതലായ മാറ്റങ്ങളാണ് ഇവിടെ ഗൗരവമായി ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ടത്.

ആശയവിനിമയവും സമയവിനിയോഗവും

കഴിഞ്ഞ കുറച്ചുകാലമായി കൗമാരംമുതൽ യൗവ്വനംവരെയുള്ള പ്രായങ്ങളിലുള്ള നമ്മുടെ ഇളം തലമുറകളിൽ സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആശങ്കാജനകമായ ചില മാറ്റങ്ങൾ നമുക്കിടയിൽ നിരവധി ചർച്ചകൾക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളിലും പെരുമാറ്റ രീതിയിലും ജീവിതവീക്ഷണങ്ങളിലും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും സംഭവിച്ചിരിക്കുന്ന, സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിരവധി വ്യതിയാനങ്ങളുണ്ട്. ഈ സമൂഹത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയെതന്നെ ബാധിക്കാവുന്ന രീതിയിൽ ഗുരുതരമാണ് അവയിൽ പലതും എന്ന് നമ്മിൽ പലരും ഇന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട്. ആശയവിനിമയം അഥവാ കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ എന്ന പദത്തിന് കഴിഞ്ഞ തലമുറ കൽപ്പിച്ചിരുന്ന അർത്ഥമല്ല ഇന്നത്തെ തലമുറകളുടേത്.

മുഖാമുഖ ആശയവിനിമയത്തിനും നേരിട്ടുള്ള വിവര സമ്പാദനത്തിനും മുഖ്യസ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്ന ഒരു കാലം നാം എന്നോ പിന്നിട്ടുകഴിഞ്ഞു. ഇലക്ട്രോണിക്ക് മീഡിയയുടെയും മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും തുടർന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെയും കടന്നുവരവോടെ മുഖാമുഖ ആശയവിനിമയം ഏറെക്കുറെ അപ്രസക്തമായിക്കഴിഞ്ഞു. വിവരസമ്പാദനവും ആശയവിനിമയവും ഒരേ രൂപഭാവങ്ങളിലും രീതിയിലുമായി മാറി. വിവരസമ്പാദനത്തിനായി ഏറെ അധ്വാനം ആവശ്യമായിരുന്ന കാലം പിന്നിട്ട്, അറിവുകൾ ഓരോ വ്യക്തിയെയും തേടിയെത്തിത്തുടങ്ങി. മുമ്പ് അന്വേഷിച്ചു കണ്ടെത്തിയിരുന്ന അറിവും ഇപ്പോൾ തേടിയെത്തുന്ന അറിവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം പലപ്പോഴും വളരെ വലുതാണ്. ധാരണകളും തെറ്റുധാരണകളും തമ്മിലുള്ള അന്തരം അവയ്ക്കിടയിൽ പതിവാണ്. നമുക്കിടയിൽ കാപട്യങ്ങൾക്ക് അപകടകരമാംവിധം വേരോട്ടം വർധിക്കുന്നു എന്ന സത്യം മനസിലാക്കാത്തപക്ഷം ചില വാസ്തവങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക ദുഷ്കരമാണ്.

ഒരു ശരാശരി വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച്, ഇന്ന് സമയവിനിയോഗം മേൽപ്പറഞ്ഞതിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ഒന്നല്ല എങ്കിലും മറ്റു ചില ഘടകങ്ങൾ അവിടെ കൂടുതൽ പ്രസക്തമായുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് സമീപകാലങ്ങളിലായി മോശമല്ലാത്ത ഒരുവിഭാഗം



പേർ തങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഒഴിവുസമയം സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലും ഓൺലൈൻ മാധ്യമങ്ങളിലും മറ്റും ചെലവഴിക്കുന്നവരാണ്. അതിൽ ചെറിയ ഒരു വിഭാഗം ശരിയായ വിവരസമ്പാദനത്തിന് ആ അവസരം വിനിയോഗിച്ചേക്കാമെങ്കിലും ഭൂരിപക്ഷവും 'നേരമ്പോക്കിന്' സോഷ്യൽ മീഡിയയെ സമീപിക്കുന്നവരാണ് എന്ന് നിരവധി പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. Quality time എന്നൊന്ന് ഇല്ലാതാകുന്നു എന്നുള്ളതാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള സമയവിനിയോഗത്തിന്റെ പ്രധാനദൂഷ്യം. കുടുംബബന്ധങ്ങൾ, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ആഴമില്ലാത്തതായിത്തീരാൻ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ വഴിയൊരുക്കുന്നു. മാതാപിതാക്കളോടും സഹോദരങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടുപോലും ഊഷ്മളമായ ബന്ധമില്ലാത്തവരായി വലിയൊരു വിഭാഗം മാറാനുള്ള ഒരു കാരണം ഇതാണ്. അത്തരമൊരു വിഭാഗം, തങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരെയും നിഷേധാത്മകമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു.

സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ, ഓൺലൈൻ മാധ്യമങ്ങൾ, സിനിമകൾ

സമൂഹമാധ്യമങ്ങളും ഓൺലൈൻ മാധ്യമങ്ങളുമായുള്ള നിരന്തര സഹവാസം മറ്റു ചില അപകടങ്ങൾ കൂടി സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. വ്യക്തിയെയും സമൂഹത്തെയും സംബന്ധിച്ച് തീർത്തും അനാവശ്യമായ ചില വിഷയങ്ങൾപോലും സ്വാഭാവിക ചിന്താവിഷയങ്ങളായി മാറുന്നു എന്നുള്ളത് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരപകടമാണ്. ദിനപ്പത്രങ്ങളുടെയും റേഡിയോയുടെയും കാലം പിന്നിട്ട് ദിവസത്തിൽ അരമണിക്കൂർ ടെലിവിഷൻ വാർത്തവരെ എത്തി നിന്ന തൊണ്ണൂറുകളിൽപോലും ഇല്ലാതിരുന്ന എത്രമാത്രം ചർച്ചാവിഷയങ്ങളാണ് ഇന്ന് നമുക്കിടയിൽ സജീവമായിരിക്കുന്നത് എന്ന് നിരീക്ഷിച്ചാൽ ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാകും. അവയിൽ ഏറിയപങ്കും വ്യക്തികൾക്കും സമൂഹത്തിനും പ്രത്യേകിച്ച് യുവതലമുറയുടെ സാംസ്കാരിക അവബോധത്തിനും ഗുണകരമല്ല എന്ന ബോധ്യത്തിലേയ്ക്ക് നാം ഇനിയെങ്കിലും കടന്നുവരേണ്ടതുണ്ട്.

സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾക്കും ഓൺലൈൻ മീഡിയയ്ക്കും ഈ തലമുറയിൽ ലഭിക്കുന്ന സ്വാധീനം വളരെ വലുതാണ്. എല്ലാത്തരം വാർത്തകളും ഏറ്റവുമധികം പ്രചരിക്കുന്നത് സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെയാണ് എന്ന വസ്തുത സമൂഹമാധ്യമങ്ങളെ കൂടുതൽ ഗൗരവമായി വീക്ഷിക്കാൻ നമ്മെ നിർബ്ബന്ധിതരാക്കുന്നു. എന്നാൽ, ക്വാളിറ്റിക്കും ആശയസംപുഷ്ടിക്കും അതീതമായി ഉപരിപ്ലവമായ മറ്റുചിലതിനായി കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് ഗൗരവമായി നിരീക്ഷിക്കേതുണ്ട്. ഉപരിപ്ലവമായ ആകർഷണീയത മാത്രമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വീഡിയോ വൈറലാകുമെങ്കിൽ, നെഗറ്റീവ് ഉള്ളടക്കങ്ങളാണ് ഒരു വാർത്തയെ പലപ്പോഴും ഏറ്റവുമധികം വായിക്കപ്പെടുന്നതാക്കുന്നത്. ഇവയ്ക്ക് രണ്ടിനും നമുക്കിടയിൽ ലഭിക്കുന്ന സ്വീകാര്യത രഹസ്യമായ ഒന്നല്ല. മണിക്കൂറുകൾക്കൊണ്ട് ലക്ഷക്കണക്കിന് പേർ കാണുന്ന ചില യൂട്യൂബ് ചാനലുകൾ, ഏറ്റവുമധികം സമൂഹത്തിൽ സ്വാധീനം

ചെലുത്തുന്ന ഓൺലൈൻ മാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നിരീക്ഷിച്ചാൽ ഇക്കാര്യം നമുക്ക് വ്യക്തമാകും. ഇവ കൂടുതൽ സ്വാധീനിക്കുന്നത് നമ്മുടെ യുവതലമുറയെയാണ്.

ഇതേ പാതയിൽത്തന്നെയാണ് ബിഗ്സ്ക്രീൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന സിനിമയും സഞ്ചരിക്കുന്നത്. അവിടെയും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങളുടെ പ്രാമുഖ്യം സോഷ്യൽമീഡിയയെയും മുഖ്യധാരാ മാധ്യമങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതും അവയാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നതുമാണ്. യുവതലമുറ എന്ത് ചിന്തിക്കണം, എങ്ങനെ ചിന്തിക്കണം എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ച് അവരെ സ്വാധീനിക്കത്തക്കതായ ബലവത്തായ ആശയങ്ങൾ ഒരു വിഭാഗം സിനിമയുടെ ചേരുവകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തപ്പെടുന്നത് സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ വ്യക്തമാകും. വ്യക്തമായ പഠനങ്ങളും ശക്തമായ ഇടപെടലുകളും ആവശ്യമുള്ള മേഖലയാണ് ഇതും.

കാര്യമാകുന്ന കളികൾ

എക്കാലവും ആരോഗ്യകരമായ സമയവിനിയോഗത്തിൽ മുഖ്യസ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്ന ഒന്നാണ് പലവിധം കളികൾ. രണ്ടുപേർമുതൽ, പത്തും പന്ത്രണ്ടുംപേർ ഒരുമിച്ചുള്ള കളികൾവരെ സുലഭമായിരുന്ന നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ പലതും ഇന്ന് ആളനക്കമില്ലാത്തതായി മാറിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, കുട്ടികളും യുവജനങ്ങളുമായ കുറേയേറെപ്പേർ ഓൺലൈൻ സോഫ്റ്റ്‌വെയർ ഗെയിമുകളിൽ വലിയ താത്പര്യമുള്ളവരായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. കലാപവും അക്രമവും തുടങ്ങി വഴിവിട്ട ലൈംഗികതവരെ പ്രമേയമാക്കിയ എണ്ണമറ്റ ഇലക്ട്രോണിക് ഗെയിമുകൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള യഥാർത്ഥ ചിത്രം പൊതുസമൂഹത്തിന് ഉണ്ടായിരിക്കാനിടയില്ല. ഒരു പ്രത്യേകതരത്തിൽപ്പെട്ട ആശയവിനിമയം നടക്കുന്ന ഇരുലോകവും അവിടെ സംവിധാനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകളും ഗെയിമുകളുമുണ്ട്. ബ്ലൂവെയിൽപോലുള്ള ഒറ്റപ്പെട്ട ചില ഗെയിമുകൾ മാത്രമാണ് നമുക്കിടയിൽ നാമമാത്ര ചർച്ചകൾക്കെങ്കിലും കാരണമായിട്ടുള്ളത്. ഓൺലൈൻ വെബ്‌ലോകത്തെ ചതിക്കുഴികളെക്കുറിച്ചുള്ള ഏകദേശധാരണകളെങ്കിലും നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. പണം മാത്രമല്ല ഈ അധോലോകങ്ങളിൽ വിരാജിക്കുന്ന രാജാക്കന്മാരുടെ ലക്ഷ്യം എന്നുള്ളതും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സോഫ്റ്റ്‌വെയർ ഗെയിമുകളുടെ ഓൺലൈൻ അനന്തസാധ്യതകളാണ് ചർച്ചചെയ്യപ്പെടേണ്ട പ്രധാനമായ ഒരു വിഷയം. വലിയ സാമ്പത്തിക നഷ്ടം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യതകൾ, ചില അപകടകരമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ അകപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതകൾ, വ്യക്തിത്വവൈകല്യങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യതകൾ തുടങ്ങി എണ്ണമറ്റ ചതിക്കുഴികൾ അവിടെയുണ്ട്. വ്യക്തികളെ പ്രത്യേകമായ രീതിയിൽ ലക്ഷ്യംവയ്ക്കുകയും ചില ഗൂഢസമൂഹങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ചില പ്രത്യേക സമൂഹങ്ങളിലെ ഇളംതലമുറകളെ തകർക്കാൻ ലക്ഷ്യംവച്ച് ഡിസൈൻ ചെയ്തിട്ടുള്ളതുമായ ഗെയിമുകൾപോലുമുണ്ട്. ഗെയിം അഡിക്ഷനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ അനുബന്ധമായ പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കേണ്ടതും പൊതുസമൂഹം തിരിച്ചറിയേണ്ടതും.

മാനസിക സമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, മരണത്തോടും അപകടങ്ങളോടും മറ്റുമുള്ള അഭിനിവേശം തുടങ്ങി ചെറുതുമുതൽ വലുതുവരെയുള്ള ഒട്ടേറെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് വ്യക്തികളെ നയിക്കുന്ന ഗെയിമുകൾ നിരവധിയുണ്ട്. ഡാർക്ക് വെബ്ബുമായി ബന്ധമുള്ള ഇത്തരം ചില ഗെയിമുകളിൽപെട്ട് ആത്മഹത്യയിൽ അവസാനിച്ച കൗമാരപ്രായക്കാർ കേരളത്തിൽതന്നെ ധാരാളമുണ്ട്. ചെറുപ്പംമുതൽ സൗകര്യാർത്ഥം കുട്ടികളെ കമ്പ്യൂട്ടറുകൾക്ക് മുമ്പിൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ ഇരുത്തുകയും മൊബൈലും ടാബും മറ്റും യഥേഷ്ടം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ഇത്തരം അപകടസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചുകൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അപകടകാരികളായ ബാഹ്യസമ്മർദ്ദങ്ങൾ

സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾമുതൽ ഓൺലൈൻ ഗെയിമുകൾവരെ കൗമാരപ്രായക്കാരെമുതൽ വയോവൃദ്ധരെവരെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ചില പുതുതലമുറ സംവിധാനങ്ങളുടെ ഈ സമൂഹത്തിലെ ഇടപെടലുകളുടെ പരിണിതഫലം ഈ സമൂഹത്തിൽ പൊതുവെയും പ്രത്യേകിച്ച് യുവതലമുറകളിലും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശുഭകരമല്ലാത്ത മാറ്റങ്ങളാണ്. ചില സദ്ഫലങ്ങളെ തള്ളിക്കളയാനാവില്ലെങ്കിലും നിഷേധാത്മകമായും അനാരോഗ്യകരമായും ചുറ്റുമുള്ളവയെ വീക്ഷിക്കുക, നന്മകളെ തമസ്ക്കരിക്കുന്നതോടൊപ്പം, ശുഭപ്രതീക്ഷകൾ ദുർബലമാവുക തുടങ്ങിയവ ഇത്തരം ബാഹ്യസമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ പരിണിതഫലമായി നമുക്കിടയിൽ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന മാറ്റങ്ങളാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയിലും എന്നതിനേക്കാൾ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ കൂട്ടായ പ്രതികരണങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ അത്തരം മാറ്റങ്ങൾ കൂടുതൽ വ്യക്തമാകും. ഇതിനൊക്കെ കാരണമായി മാറുന്ന ഇടപെടലുകൾക്ക് പിന്നിലെന്ത് എന്ന ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരം കൂടുതൽ വ്യക്തമാക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

ആഗോളവത്ക്കരണം, കച്ചവടവത്ക്കരണം എന്നിങ്ങനെ പതിവായി പറഞ്ഞുകേൾക്കാറുള്ളതും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടാറുള്ളതുമായ ചില ആശയങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ, അതിനുമപ്പുറം വർഗ്ഗീയവും വംശീയവും രാഷ്ട്രീയവുമായ ചില സ്ഥാപിത താൽപ്പര്യങ്ങൾക്കൂടി നമ്മെ ഭരിക്കുന്നുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് വാസ്തവം. അൽപ്പം അതിരുകവിഞ്ഞതെങ്കിലും കച്ചവട താൽപ്പര്യങ്ങൾ, ധനസമ്പാദനം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനപ്പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്നതല്ല എങ്കിൽ, ഇവിടെ പലപ്പോഴും ധനസമ്പാദനം ഒരു മുഖംമൂടിമാത്രമാകുന്നുണ്ട്. തങ്ങളുടെ ചിന്താധാരയിലേയ്ക്ക് തന്ത്രപരമായി തലമുറകളെത്തന്നെ എത്തിക്കുന്നതിനും തങ്ങളുടെ ആശയപ്രചാരണത്തിന് അവരെ ഉപകാരണങ്ങളാക്കാനും ചില ശാശ്വത നന്മകൾക്കെതിരെ പടപൊരുതുന്നവരായി അവരെ മാറ്റിയെടുക്കാനും തുടങ്ങി ലക്ഷ്യങ്ങൾ അനവധിയുണ്ട്. ചില മായക്കാഴ്ചകൾക്കപ്പുറം യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും മറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ഇന്ന് സമൂഹത്തിന് ആവശ്യം. ■

കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജിതപ്പെടുത്തണം: K.C.B.C

കോവിഡ് 19 മഹാമാരി അതിവേഗം പടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ സഭയിലും സമൂഹത്തിലുമുണ്ടായേക്കാവുന്ന അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങൾ മുന്നിൽകണ്ടുകൊണ്ട് കൂടുതൽ സജ്ജരാകണമെന്ന് കേരള കത്തോലിക്കാ മെത്രാൻസമിതി (KCBC) പ്രസിഡന്റ് കർദ്ദിനാൾ മാർ ജോർജ് ആലഞ്ചേരി, വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ബിഷപ് ഡോ. വർഗീസ് ചക്കാലക്കൽ, സെക്രട്ടറി ജനറൽ ബിഷപ് ജോസഫ് മാർ തോമസ് എന്നിവർ സംയുക്ത പ്രസ്താവനയിൽ ആവശ്യപ്പെട്ടു.

- സന്യാസഭവനങ്ങളിലും ആളുകൾ ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന മറ്റിടങ്ങളിലും പ്രത്യേകമായ കരുതൽ ആവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യരംഗത്തും മറ്റു സാമൂഹ്യരംഗങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ ദൈനംദിനം അവരുടെ പ്രവർത്തന മേഖലകളിൽ രോഗസാധ്യതയുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടായേക്കാം. അത്തരം ഇടങ്ങളിൽനിന്ന് രോഗം പിടിപെടാതിരിക്കുന്നതിനും രോഗമുണ്ടായാൽ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടരുന്നതിനുള്ള സാധ്യത തടയുന്നതിനും ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകളെടുക്കണം.
- സമർപ്പിതർ ഈ രംഗത്ത് അപകടസാധ്യത കൂടുതലുള്ള രംഗങ്ങളിൽ ശുശ്രൂഷചെയ്യുന്നവരാണ്. കഴിയും വിധമുള്ള എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും സ്വീകരിക്കാൻ ഇവർ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- സഭ നടത്തുന്ന കെയർ ഹോമുകൾ, വൃദ്ധസദനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിലും പ്രത്യേകം കരുതലും ജാഗ്രതയും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- 65 വയസ്സിനുമുകളിലുള്ളവർക്ക് ഇടവകയിലെ ആത്മീയശുശ്രൂഷകളിൽ സംബന്ധിക്കാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ, അവരെ ആത്മീയമായും മാനസികമായും സഹായിക്കുന്നതിന് വൈദികർ വേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- കോവിഡ് രോഗബാധിതരായ ആർക്കുംതന്നെ അജപാലനപരമായ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ കിട്ടാതെപോകരുത്. ജാഗ്രതയോടും വിവേകത്തോടും കൂടി കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യംചെയ്യാൻ വൈദികർ തയ്യാറാകണം.
- കോവിഡ് രോഗലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി നമ്മുടെ സന്യാസഭവനങ്ങളിലോ ഇടവകകളിലോ ആരെങ്കിലുമുണ്ടെന്ന് ബോധ്യമായാൽ ഉടൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ സഹായംതേടണം. ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ജാഗ്രതപുലർത്താൻ വൈദികർ തയ്യാറാകണം.
- കോവിഡ്-19 സംശയിക്കത്തക്ക രോഗലക്ഷണങ്ങളോടെ വൈദികർ വിശുദ്ധകുർബാനയോ മറ്റുകൂദാശകളോ പരികർമ്മം ചെയ്യാനോ വിശുദ്ധ കുർബാന മറ്റുള്ളവർക്ക് നല്കാനോ ഇടയാകരുത്. പിതാക്കന്മാരും വൈദികരും സഭയിലെ തിരുകർമ്മങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന മറ്റു ശുശ്രൂഷകരും ഇക്കാര്യത്തിൽ ഉയർന്ന ജാഗ്രത പുലർത്തണം.
- ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്നവരും ഒറ്റപ്പെട്ടു കുടുംബങ്ങളിൽകഴിയുന്നവരും ഇടവകവൈദികരുമൊക്കെ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ ഏകാന്തതയും രോഗഭീതിയുംമൂലമുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ കരുതലും ബലപ്പെടുത്തുന്ന വാക്കുകളും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുമ്പോഴും ആത്മീയമായും മാനസികമായും പരസ്പരം ശക്തിപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് ജാഗ്രതയുള്ളവരാകാം.
- കൗൺസലിംഗിലൂടെയും മറ്റുവ്യക്തികളുടെ ഏകാന്തതയും ആശങ്കകളും കുറക്കുന്നതിനുള്ള ശുശ്രൂഷകൾ രൂപതാതലത്തിൽ ശക്തിപ്പെടുത്താനും ഈ രംഗത്ത് പരിശീലനവും പരിചയവുമുള്ള അല്മായ സഹോദരങ്ങളുടെയും സമർപ്പിതരുടെയും സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.
- രോഗികളെ തക്കസമയത്ത് ശുശ്രൂഷാകേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തിക്കാനും അവിടെയുണ്ടാകാവുന്ന അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളെയും സഭയുടെ ശുശ്രൂഷകളെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മരിച്ചടക്കൽ, മൃതശരീരങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കൽ, ശ്മശാനഭൂമി തയ്യാറാക്കൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ വൈദികരെയും സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളെയും സഹായിക്കുന്നതിനായി രൂപതാതലത്തിൽ കോവിഡ് സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെ ഒന്നോ അതിലേറെയോ സംഘങ്ങളെ തയ്യാറാക്കണം. രൂപതയിലെ സാമൂഹിക സേവന വിഭാഗവും യുവജനസംഘടനകളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും വൈദികരുമുൾപ്പെട്ട ഒരു സംവിധാനമായിരിക്കണം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടത്.
- ഇടവകാതിർത്തികളിൽ കണ്ടെയ്ൻമെന്റ് സോണുകളുണ്ടെങ്കിൽ, അവിടെ വസിക്കുന്നവരുടെ ഭക്ഷണം, മരുന്ന് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ഈ സംവിധാനങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായി സഹായിക്കാൻ കഴിയണം.
- KCBC തലത്തിൽ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കേരളാസോഷ്യൽ സർവ്വീസ് ഫോറം ക്രോഡീകരിക്കുന്നതാണ്. ഹെൽത്ത് കമ്മീഷനും യൂത്ത് കമ്മീഷനും കെസിഎംഎസും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി കൈകോർക്കും.
- ആവശ്യമായി വരുന്ന പ്രാരംഭ ചിലവുകൾ രൂപതയിൽനിന്ന് കണ്ടെത്തണം. പ്രയാസമുള്ള രൂപതകളെ സഹായിക്കുന്നതിന് കേരള സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് ഫോറം സന്നദ്ധരാണ്. സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം പിപിഇ കിറ്റ് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും ഹെൽത്ത് കമ്മീഷന്റെ സഹകരണത്തോടെ KSS ഫോറം വഴി ക്രമീകരിക്കുന്നതാണ്.
- ആശയവിനിമയം എളുപ്പമാക്കുന്നതിന് ഫോറത്തിന്റെ ഓഫീസായ ആമോസ് സെന്ററുകളിൽനിന്നും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ ഒരു ഹെൽപ് ലൈൻ ക്രമീകരിക്കുന്നതാണ്.
- കേരളത്തിലെ 32 രൂപതകളിലും ഇക്കാര്യങ്ങൾക്കായി പ്രത്യേക ഡയറക്ടർമാരെ നിയമിക്കുകയോ സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റികളെ ചുമതലപ്പെടുത്തുകയോ വേണം. ■

വിഷാദമാനസരെ വിമോചിപ്പിക്കുന്ന ഡോക്ടറമ്മ!

ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്തതലങ്ങളിലുള്ളവർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പിടിപെടാവുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് വിഷാദം. ഇതൊരു പ്രത്യേകരോഗാണുവിൽനിന്നോ കാലാവസ്ഥയിൽനിന്നോ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന മഹാവ്യാധിയല്ല. വ്യക്തികളുടെ മനസ്സിന്റെ സംതുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക മാനസികാവസ്ഥയിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടുകയാണ്. ഈ പ്രതിസന്ധികാലഘട്ടത്തിൽ കൊറോണ വൈറസ് പിടിപെട്ടെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടവരും ബാധിക്കുമോയെന്ന് സംശയിച്ചവരും വിഷാദത്തിനും മനോരോഗത്തിനും അടിപ്പെടുകയും ആത്മഹത്യവരെ ചെയ്തിട്ടുമുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥകളിലൊക്കെ മനസ്സും മരുന്നും നല്കി വിഷാദംകെടുത്തി ജീവിതത്തിന്റെ ഹരിതശോഭയിലേക്കു വഴിനടത്തിയ സമർപ്പിതയാണ് ദിവ്യകാരുണ്യ ആരാധനാ സന്ന്യാസിനി സമൂഹത്തിലെ ഡോക്ടറമ്മയായ സി. ഡോ. ബെർത്ത. സിസ്റ്ററുടെ ശുശ്രൂഷാ ജീവിതകാഴ്ചകൾ.

ജോസ് ക്ലെമന്റ്
jacychathiath@gmail.com

ലോകത്തിനു മഹത്തായ സംഭാവനകൾ നല്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പ്രതിഭകളുടെയൊക്കെ ജീവിതപശ്ചാത്തലം പരിശോധിക്കുകയാണെങ്കിൽ വിഷാദത്തിന്റെ കനലുകളെരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതായി കാണാനാകും. പലപ്പോഴും സാധാരണക്കാരന്റെ മാനസികനില താളംതെറ്റുമ്പോഴാണ് അതൊരുമഹാരോഗമായി ചിത്രീകരിച്ച് അപവാദങ്ങളുടെ ഭാണ്ഡക്കെട്ടുകളഴിക്കാറുള്ളത്. പെരുമയേറിയവരുടെയും ഉന്നതശ്രേണിയിലുള്ളവരുടെയും മനോനില തെറ്റുമ്പോൾ അവരുടെ സർഗപ്രതിഭാവിലാസംകൊണ്ട് മൂടപ്പെടാറാണ് പതിവുരീതി.

ഹാർവാർഡ് സർവകലാശാലയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ ഉന്മാദ-വിഷാദരോഗമുള്ളവരിലെ സർഗശക്തി മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതലാണെന്നു കണ്ടെത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കലാകാരന്മാരിലും സാഹിത്യകാരന്മാരിലും പഠനം നടത്തിയപ്പോൾ ഇത്തരക്കാരിലെ ആത്മഹത്യാപ്രവണത പൊതുസമൂഹത്തിനേക്കാൾ പതിനെട്ടുമടങ്ങ് കൂടുതലാണെന്നും വിഷാദരോഗം ഇവരിൽ 8-10 മടങ്ങ് കൂടുതലാണെന്നും കാണപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ പഠനങ്ങളൊക്കെ വിഷാദരോഗവും സർഗപ്രതിഭയും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരു സാധാരണക്കാരന്റെ മാനസികനില തെറ്റുമ്പോൾ സമൂഹം അവനെ ഭ്രാന്തനെന്നൊ ചിത്തരോഗിയെന്നോ ലേബലൊട്ടിച്ച് സമൂഹത്തിൽനിന്നും ഭ്രഷ്ട്കല്പിച്ച് അകറ്റിനിർത്തുന്നു.

രോഗികൾക്കാണ് വൈദ്യനെയാവശ്യം

മനസ്സ് എന്താണെന്നു നിർവചിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്. അതുകൊണ്ട്, ആർക്കും എങ്ങനെയും മനസ്സിനെ നിർവചിക്കാമെന്നൊരവസ്ഥയാണ് നിലവിലുള്ളത്. അതിനാൽ ഈ രംഗത്ത് യാതൊരുവിധ ജ്ഞാനവും പരിജ്ഞാനവുമില്ലാത്തവർപോലും സ്വയം ചികിത്സകരായി മനോരോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്നതും വിരളമല്ല. സമർപ്പണജീവിതാന്തസിൽ ഒരു മെഡിക്കൽ ഡോക്ടറായിരിക്കേതന്നെ, തന്റെ ദൗത്യം 'ആരോഗ്യവാന്മർക്കല്ല രോഗികൾക്കാണ് വൈദ്യനെക്കൊണ്ട് ആവശ്യമെന്ന' തേൻമൊഴി ഉള്ളിലേറ്റി ശാരീരികഅസ്വസ്ഥരെപ്പോലെതന്നെ ഒരു പക്ഷേ അതിനേക്കാളുപരിയായി മാനസികരോഗികളെ ചികിത്സിക്കുക എന്ന ദൗത്യംകൂടി ഏറ്റെടുത്തൊരു സന്ന്യാസിനിയാണ് സി. ബെർത്ത SABS. ശാസ്ത്രീയമായ പഠനവും പരിജ്ഞാനവും സ്വായത്തമാക്കിക്കൊണ്ടും സഭാധികാരികളുടെ അറിവോടും സമ്മതത്തോടുംകൂടിയാണ് സി. ബെർത്ത ഈ രംഗത്ത് ശോഭിക്കുന്നത്.

മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും

തരംതിരിച്ച് കാണാൻ പറ്റില്ലായെന്നതാണ് പരക്കേ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നയാഥാർത്ഥ്യം. അതുതന്നെയാണ് സി. ബെർത്തയ്ക്കും പറയാനുള്ളത്. മസ്തിഷ്ക്കത്തിന്റെ മൊത്തം പ്രവർത്തനംതന്നെയാണ് മനസ്സ്. ഒരാളുടെ ചിന്തകൾ, വാക്കുകൾ, വൈകാരിക പ്രകടനങ്ങൾ, പെരുമാറ്റരീതികൾ, സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ ഇതൊക്കെ വഴിയാണ് അയാളുടെ മനസ്സ് എങ്ങനെയാണെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്ക് അറിയാൻ കഴിയുന്നത്. ഈയൊരറിവ് തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട് താളംതെറ്റിയ എത്രയോ മനസ്സുകളെയാണ് സി. ബെർത്ത ജീവിതത്തിന്റെ പച്ചത്തുരുത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്നിട്ടുള്ളത്. ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സൗഖ്യാവസ്ഥയാണ്. അത് രോഗത്തിന്റെ അഭാവം മാത്രമല്ലായെന്ന ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ (WHO) നിർവചനത്തെ സാധൂകരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ സമർപ്പിത തന്റെ ആരോഗ്യപ്രേഷിതശുശ്രൂഷയിലൂടെ നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. മൂന്നര ദശാബ്ദക്കാലം ഒരു ഡോക്ടറെന്ന നിലയിൽ കർമനിരതയായ സി. ബെർത്ത ആരോഗ്യമെന്ന പദത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യം അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നുവെന്ന് വളരെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുകയും അത് ബോധ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തതുകൊണ്ടാണ് തന്റെ മെഡിക്കൽ ജ്ഞാനത്തോടൊപ്പം മാനസികപിരിമുറുക്കങ്ങളെ കണ്ടെത്താനും അവയ്ക്ക് കൗൺസലിംഗിലൂടെയും മരുന്നിലൂടെയും തെറപ്പികളിലൂടെയും പരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള അറിവുകൾകൂടെ സ്വായത്തമാക്കിയത്.

മനോരോഗങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ ചികിത്സിക്കേണ്ടതല്ല. കാരണം പലതരത്തിലാണ് മനുഷ്യരിൽ ഇത് പ്രകടമാകുന്നത്. ഗൗരവമേറിയതും ലഘുവായതുമായ മനോരോഗങ്ങളുണ്ട്. ഇതിൽത്തന്നെ നിരവധി അവാന്തരവിഭാഗങ്ങളും. അത് കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാനും വിശകലനം ചെയ്യാനും സഹായിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാനമെന്ന് സി. ബെർത്ത പറയുന്നു. *സ്കിസോഫ്രീനി*യമുതൽ സംശയരോഗങ്ങൾവരെ ഗൗരവമേറിയ വിഷാദരോഗങ്ങളിൽപ്പെടുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠരോഗങ്ങൾമുതൽ ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾവരെയുള്ള ലഘുമനോരോഗങ്ങളുമുണ്ട്. ഇതിനുപുറമേ കാണുന്നതാണ് മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്നുപയോഗങ്ങൾക്കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന മനോരോഗങ്ങൾ. ഇത്തരക്കാരെയൊക്കെ സാന്ത്വനപരിചരണത്തിലൂടെ കൈവിട്ടുപോയെന്നു കരുതിയ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടക്കിക്കൊണ്ടുവരാൻ ക്ലേശത്തോടുകൂടിതന്നെയാണ് ഈ ഡോക്ടറമ്മ അധ്വാനിക്കുന്നത്. ദിവ്യകാരുണ്യനാഥനിലുള്ള അടിയുറച്ച വിശ്വാസവും ബോധ്യവും തന്റെ ശുശ്രൂഷകളെ ഫലദായകമാക്കിത്തീർക്കുന്നുവെന്ന ദൃഢമായ വിശ്വാസവും ബോധ്യവുമാണ് സി. ബെർത്തയ്ക്കുള്ളത്.

ഉഴുത്താൽ പാലത്തിങ്കലിലെ ദൈവവിളി വയൽ

എറണാകുളം- അങ്കമാലി അതിരൂപതയിലെ കുടവെച്ചൂർ സെന്റ്മേരീസ് ഇടവക ഉഴുത്താൽ പാലത്തിങ്കൽ ഔസേപ്പ്- അന്നമ്മ ദമ്പതിമാർക്ക് മക്കൾ ആറ്. കർഷകനെങ്കിലും ദൈവവിശ്വാസിയും പരോപകാരസ്നേഹിയുമായിരുന്നു നാട്ടുകാർക്കിടയിൽ ഔസേപ്പ്. അതിനാൽ ഗാർഹികസഭയായ കുടുംബംതന്നെ ഒരു ദൈവവിളി വയലായിരുന്നു. നല്ല വിത്തുകൾ വിതച്ച ഔസേപ്പ് കർഷകന് കൊയ്യാനായതും നല്ല ഫലങ്ങൾ തന്നെയായിരുന്നു. പാലത്തിങ്കൽ കുടുംബത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ഫലമായ മാത്യു തെരഞ്ഞെടുത്തത് പൗരോഹിത്യ ജീവിതമായിരുന്നു. ഒരു മിഷണറിയായി പാറ്റ്നരൂപതയ്ക്കുവേണ്ടി നാല്പതു വർഷമാണ് ദൈവത്തിന്റെ വയൽവാരമൊരുക്കിയത്. അതിൽ 17വർഷം രൂപതയുടെ വികാരി ജനറാളായിരുന്നു. മൂന്നാമത്തെ ഫലമായ ജോസഫും തിരഞ്ഞെടുത്തവഴി ഇതുതന്നെയായിരുന്നു. മിഷണറിയായിത്തന്നെ പാദങ്ങളൂന്നിയ ഇദ്ദേഹം ഇൻഡോർ രൂപതയ്ക്കുവേണ്ടി വൈദികനായി. 30 വർഷത്തെ പൗരോഹിത്യജീവിതത്തിലെ 12 വർഷം രൂപതാവികാരിജനറാൾ സ്ഥാനം ജോസഫച്ചനും നിർവ്വഹിച്ചു. ഇപ്പോൾ 74ന്റെ നിറവിലും നാട്ടിൽ ഉല്ലല ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ ഇടവക വികാരിയായി സേവനം ചെയ്യുന്നു.

മൂത്തപുത്രൻ ചാക്കോച്ചനും തൊട്ടുതാഴെയുള്ള സഹോദരിമാരായ ചിന്നമ്മയും ഏലമ്മയും കുടുംബജീവിതം തിരഞ്ഞെടുത്തപ്പോൾ ഇളയ സന്താനമായ മേരിക്കുട്ടി തിരഞ്ഞെടുത്തത് സമർപ്പണ ജീവിതമാണ്. ദിവ്യകാരുണ്യ ആരാധനാസമൂഹത്തിലെ (Sisters of the Adoration of the Blessed Sacrament- SABS) സന്ന്യാസിനിയായി -സി. ബെർത്ത. ചേച്ചിമാർ രണ്ടുപേരും വിവാഹജീവിതം തിരഞ്ഞടുത്തെങ്കിലും അവർ ഇരുവരുടെയും ഓരോ പുത്രന്മാർ വൈദികജീവിതം തിരഞ്ഞെടുത്തു. ഫാ. ജോസഫ് മടത്തേഴത്ത് (പാറ്റ്ന രൂപത), ഫാ. തോമസ് പീച്ചിനാട് (ജാബുവ രൂപത). കർഷകനായ ഔസേപ്പച്ചന്റെ വയലിൽ വിരിഞ്ഞത് കായ് ഫലങ്ങൾമാത്രമല്ല; സമർപ്പണ വിശുദ്ധി പരത്തിയ വൈദിക സന്ന്യസ്തരുമായിരുന്നു.

മേരിക്കുട്ടി കയറിയ ബർത്ത്

ലാളിച്ചുവളർത്തിയ മേരിക്കുട്ടിയെ വിവാഹംചെയ്തയക്കുന്നതിനായിരുന്നു ഔസേപ്പച്ചനു താല്പര്യം. പക്ഷെ അപ്പനുമുമ്പേ മകൾ മറ്റൊരാൾക്ക് വാക്കുകൊടുത്തുപോയി. പിൻതിരിപ്പിക്കാൻ മൂത്തജ്യേഷ്ഠൻ ചാക്കോയും പിതാവും ശ്രമിച്ചെങ്കിലും ഒരു മിഷണറിയായി മൂത്തവരുടെ പാത പിന്തുടരാൻതന്നെ മേരിക്കുട്ടി ഉറപ്പിച്ചു. പക്ഷെ മേരിക്കുട്ടിക്ക് ദൈവമൊരുക്കിയ ബർത്ത് നാട്ടിൽത്തന്നെ ആരാധനാസന്ന്യാസിനി സമൂഹത്തിലേക്കായിരുന്നു. വെച്ചൂർ ഇടവകവികാരി ഫാ. ജോസഫ് പഞ്ഞിക്കാരൻ മേരിക്കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യക്കുറവ് ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയാണ് മിഷൻരംഗത്തുനിന്നും പിൻതിരിപ്പിച്ചത്. അതിൻപ്രകാരം SABS കൊരട്ടി തിരുഹൃദയപ്രൊവിൻസിൽ 1964-ൽ അർത്ഥിനിയായി ചേർന്നു. പരിശീലനങ്ങളുടെ പ്രാഥമികഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കി 1966-ൽ പ്രഥമവ്രതവാഗ്ദാനം നടത്തി സഭാവസ്ത്രം സ്വീകരിക്കുകയും മേരിക്കുട്ടിയെന്നപേര് ഉരിഞ്ഞുമാറ്റി ബെർത്തയെന്ന നാമം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് തൃക്കാക്കര ഭാരതമാതാകോളജിൽ പ്രീഡിഗ്രിപഠനവും ആലുവ യു.സി കോളജിൽ രസതന്ത്രം ഐഛികവിഷയമായെടുത്ത് ബി.എസ്സിയും പൂർത്തിയാക്കി. 1972-ൽ നിത്യവ്രതവാഗ്ദാനം നടത്തി സി. ബെർത്ത ദിവ്യകാരുണ്യആരാധന സമൂഹത്തിലെ പൂർണസന്ന്യാസിനിയായി

ആരോഗ്യരംഗത്തേക്കാരോഹണം

സഭാധികാരികളുടെ നിർദേശാനുസരണം ജർമനിയിലെ മ്യൂൺസ്റ്റർ സർവകലാശാലയിൽചേർന്ന് 6 വർഷത്തെ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി എം.ബി.ബി.എസ് കരസ്ഥമാക്കി. തുടർന്ന് 6 വർഷം സ്പെഷലൈസേഷനിൽ വ്യാപൃതയാകുകയും ചെയ്തു. ഇതിനിടയിൽ ഒട്ടും സമയം പാഴാക്കാതെ ഈ നവസന്ന്യാസിനി നേടാവുന്ന ജ്ഞാനമൊക്കെ വിദേശത്തുനിന്നുതന്നെ കരഗതമാക്കി. ട്രോപ്പിക്കൽ മെഡിസിനിലും നാച്ച്വറോപ്പതിയിലും അക്യുങ്ങ്പംക്ചറിലും ഫിസിയോതെറപ്പിയിലും സൈക്കോതെറപ്പിയിലും കൗൺസലിംഗിലുമൊക്കെ അവഗാഹംനേടി. 1986-ൽ നാട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തുകയും കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളജിൽ ആതുരശുശ്രൂഷയിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്തു. വീണ്ടും ബെംഗലുരു സെന്റ് ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളജിൽ ത്രൈമാസട്രെയിനിംഗിന് നിയോഗിതയായ ഡോ. സി. ബെർത്ത തിരിച്ചെത്തിയത് വെച്ചൂർ സാൻജോ ആശുപത്രിയിലെ കർമരംഗത്തേക്കാണ്. ആറുമാസം ഇവിടെ ശുശ്രൂഷ ചെയ്തു.

മേഴ്സിയിലെ കരുണയും കരുതലും

SABS സഭയുടെ സ്വന്തം ആതുരശുശ്രൂഷാകേന്ദ്രമായ തലയോലപ്പറമ്പ് പൊതിയിലെ മേഴ്സി ആശുപത്രിയിൽ സി. ബെർത്ത ഡോക്ടറായി നിയോഗിതയാകുന്നത് 1988 ലാണ്. മേഴ്സി ആശുപത്രിയുടെ കരുണയും കരുതലുമായി മാറുന്നതിന് സി. ബെർത്തയ്ക്ക് അധികനാൾവേണ്ടിവന്നില്ല. ഈ സമർപ്പിതയ്ക്ക് ഇതൊരുമെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷൻ എന്നതിലുപരി പ്രൊഫഷണലിസമുള്ള ആതുരശുശ്രൂഷയും സാന്ത്വനവുമായിരുന്നു.

ഇവിടെ രോഗികളായി എത്തുന്നവർ വിഷാദരോഗികളോ മാനസികവൈകല്യമോ ഉള്ളവരായിട്ടല്ല. ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകളുമായെത്തുന്ന ബഹുഭൂരിപക്ഷം രോഗികളിലും വിവിധ ഓർഗണുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെന്നത് അവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് അറിയാൻ ഇടയാകുന്നത്. ഇവിടെയാണ് സി. ബെർത്തയുടെ കരുണയും കരുതലും ഉണരുന്നത്. രോഗികളുടെ രോഗം കേൾക്കുന്നതോടൊപ്പം അവരുടെ മനസ്സറിയാനും ഒരു തുറവ് ഈ ഡോക്ടറമ്മയ്ക്കുണ്ട്.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ എല്ലാ വസ്തുതകളും അവസ്ഥകളും രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ഊർജത്താലാണ്. അതിനാൽ മനുഷ്യശരീരവും ഊർജംതന്നെയാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മനുഷ്യചിന്തകളും ഊർജപ്രവാഹമാണ്. ഇത് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ ചിന്തയുടെ ഉറവിടമായ മനസ്സിനെക്കുറിച്ചറിയണം. ഈ മനസ്സറിവിലേക്കാണ് ഡോ. ബെർത്ത ശ്രദ്ധയൂന്നി ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുന്നത്. ശാസ്ത്രം നിർവ്വചിച്ചിരിക്കു

ന്നതുപോലെ മനസ്സിന്റെ മൂന്നുതലങ്ങളായ ബോധമനസ്സിലേക്കും ഉപബോധമനസ്സിലേക്കും അബോധമനസ്സിലേക്കും ഈ സമർപ്പിത ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുമ്പോൾ ഉപബോധമനസ്സിൽനിന്നും ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്ന സ്വാധീനശക്തിയുള്ള നെഗറ്റീവ് ഓർമ്മകളെ നിർവീര്യമാക്കി വർത്തമാനകാലത്തെ അവസ്ഥയെ പോസിറ്റീവായി കാണുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിനെ രൂപപ്പെടുത്തുകയാണ് സിസ്റ്ററിന്റെ ശ്രമം. ഇവിടെ രോഗികളായെത്തുന്നവരെ രോഗത്തിൽനിന്നുമാത്രമല്ല ജീവിതത്തിലേക്കുതന്നെ മടക്കിക്കൊണ്ടുവരുന്ന കരുണാപ്രതിഭാസമാണ് നടക്കുന്നത്.

എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരമുണ്ടാക്കാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് കഴിയില്ലെന്ന് പൂർണബോധ്യമുള്ള ഒരു ഭിഷഗ്വരയാണ് സി. ബെർത്ത. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥനയും സാന്ത്വനവചസും കൗൺസലിംഗുംകൊണ്ട് ഒത്തിരിപ്രശ്നങ്ങളെ കീഴടക്കാനാവുമെന്ന് അനുഭവങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കുകയും അതിൽ വിശ്വസിക്കുകയുമാണ് ഈ കരുണാമയ. സഭാവിശ്വാസങ്ങൾക്ക് എതിരല്ലാത്തതും അധാർമ്മികതകളൊന്നുമില്ലാത്ത ഏതൊരുസൗഖ്യശുശ്രൂഷയിലൂടെയും തന്റെ അറിവും അനുഭവവും ഈശ്വരകൃപയുടെ ബലത്താലും തനിക്ക് നിർവ്വഹിക്കാൻ ഒരു ബലക്കുറവുമില്ലെന്ന് ഈ ഡോക്ടറമ്മ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പൂർണസമ്മതത്തോടെയുള്ള മനസ്സിന്റെ സമനില യാഥാർത്ഥ്യ പാലനവും (HRT-Counselling and Brain Wave Therapey) സി. ബെർത്ത നിർവ്വഹിക്കുന്നുണ്ട്. 9 വയസ്സുമുതൽ 55 വയസ്സുവരെയുള്ളവരെ ഈ കൗൺസലിംഗിനും തെറപ്പിക്കും വിധേയരാക്കാനാവും. അനാവശ്യമായ വിവാദങ്ങൾ ഇതേക്കുറിച്ച് പലയിടത്തും പ്രചരിക്കുന്നുണ്ട്. ഉദ്ദേശശുദ്ധിയിൽനിന്നും വ്യതിചലിച്ചാൽ ഏതൊരുകർമ്മരംഗവും വിവാദങ്ങൾക്കിടയാകുമെന്നത് വിവാദക്കാർ ഓർക്കുന്നില്ല. സമസ്തമേഖലയിലും വിവാദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കണമെങ്കിൽ അതിന് തെല്ലുനേരം മാത്രംമതിയാകും. സി. ബെർത്തയ്ക്ക് വിവാദങ്ങളോട് മറുതലിക്കാനോ അവരുമായി സംവദിക്കാനോ നേരമില്ല. സത്യസന്ധമായ കർമാനുഷ്ഠാനത്തെ ശുശ്രൂഷാമനോഭാവത്തോടെയും ദൈവത്തിന്റെ അനുഗൃഹീതസൗഖ്യശുശ്രൂഷയുമാക്കി മാറ്റാനുമാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. 53 വർഷത്തെ സമർപ്പിത ജീവിതത്തിലും 34 വർഷത്തെ മെഡിക്കൽ സേവനത്തിലും പുലർത്തിപോന്നിട്ടുള്ളതും ഇനിയും തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഈ പാതതന്നെയാണ്.

രോഗികളിലെ വിഷാദക്കാർ

മാനസിക പിരിമുറുക്കവും വിഷാദവുമായി തനിക്കുമുന്നിലെത്തിയിട്ടുള്ളവർ പരിമിതമാണ്. എന്നാൽ വിവിധ രോഗങ്ങളുമായെത്തുന്ന പരശ്ശതം പേരിലും വിഷാദത്തിന്റെ മുഖാവരണം ഉണ്ടാകുമെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ശരീരം മുഴുവൻ വേദനകളും അസ്വസ്ഥകളുമായിട്ടെത്തുന്ന രോഗികൾ പലരെയും സാധ്യമായ മുഴുവൻ പരിശോധനകൾക്കും വിധേയരാക്കിയാലും ശാരീരികമായ അനാരോഗ്യമൊന്നും കണ്ടെത്താനാകില്ല. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചാൽ പലർക്കും അതെന്താണെന്നുപോലും അറിയില്ലായെന്നവസ്ഥയുമായിരിക്കും പ്രകടമാക്കുക.

ഇവരിലെ 14 വയസ്സുവരെയുള്ള പ്രായത്തിനിടയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള നെഗറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആരായാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് യഥാർത്ഥ രോഗകാരണത്തിലേക്ക് എത്തപ്പെടാനാവുക. ഇത് അറിവില്ലാത്തവരോ, വിവേകം നഷ്ടപ്പെട്ടവരോ, ബുദ്ധിശൂന്യരോ, സാധാരണകൂലിത്തൊഴിലാളികളോ ഒന്നുമല്ലായെന്നതാണ് വിചിത്രം.

കോവിഡ് -19 വൈറസ്ബാധയാണെന്ന് പറഞ്ഞ് നെറ്റിചുളിക്കുമ്പോഴും ഈ രോഗാവസ്ഥയും ഇതുമൂലം പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ട ലോക്ഡൗൺമൂലവും നൂറുകണക്കിനാളുകളാണ് പല ദിക്കുകളിൽ നിന്നുമായി വിഷാദത്തിനിരകളായിത്തീർന്ന് വിളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. താളംതെറ്റിയ മനസ്സുകൾക്ക് കരുണയുടെ താരാട്ടുമായി സി. ബെർത്ത വിഷാദത്തിൽനിന്നും അവരറിയാതെ തന്നെ അവരെ വിമോചിതരാക്കിയിട്ടുള്ളവർ എത്രയെന്ന് ചോദിക്കുമ്പോൾ സിസ്റ്ററിന് കണക്കുകളില്ല. കാരണം ആതുരമേഖല തനിക്ക് ജോലിയല്ല, ശുശ്രൂഷയാണെന്ന സിസ്റ്ററിന്റെ വ്രതം തന്നെയാണടിസ്ഥാനം.

കൗൺസലിംഗും സാന്ത്വനവും പ്രാർത്ഥനയുംകൊണ്ടുമാത്രം ഭേദപ്പെടാത്ത വിഷാദരോഗാവസ്ഥകളുമുണ്ടെന്ന് സി. ബെർത്ത പറയുന്നു. വിഷാദം പലതരത്തിലുള്ളതാണ്. പാരമ്പര്യമായി ലഭിക്കുന്ന ഒരു രോഗം കൂടിയാണിത്. ഇതിന് സമയബന്ധിതമായി കൃത്യതയോടെ മരുന്നുസേവിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ഇക്കൂട്ടരൊക്കെ ആത്മഹത്യാപ്രവണത കൂടുതലുള്ളവരായിരിക്കും. ചിലർക്ക് നിസ്സാരമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും മനസ്സ് മുറിപ്പെടുമ്പോൾ അതുൾക്കൊള്ളാനാകാതെ വിഷാദത്തിനടിമകളായിപ്പോകുന്നവരുണ്ട്. ഇക്കൂട്ടരെയൊക്കെ വചനശുശ്രൂഷകളിലൂടെയും പ്രാർത്ഥനാനുഭവങ്ങളിലൂടെയും ധൈര്യവും സാന്ത്വനവും പകർന്നുകൊടുത്ത് കരകയറ്റാനാവും. ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവച്ച് പോസിറ്റീവ് എനർജി പകർന്നുകൊടുക്കാനായാൽ ഇവർ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങിവരും. മനസ്സിന്റെ താളപ്പിഴകൾ ശരീരത്തിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് അരുതായ്മകളുടെ വേലിയേറ്റങ്ങൾ വിഷാദക്കാരിലേക്ക് ആഞ്ഞടിക്കുന്നത്. അശുഭചിന്തകളുടെ മാരകലോകത്തുനിന്നും ശുഭചിന്തകളുടെ നല്ലലോകത്തേക്ക് ഇവരെ കൈപിടിച്ചുനടത്തുകയെന്ന ഉത്തരവാദിത്വമാണ് സി. ബെർത്ത തന്റെ സമർപ്പണ ജീവിതത്തിലൂടെ നിർവഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. താൻ ഒരു തികഞ്ഞ പരാജയമാണെന്നു കരുതുന്നവരെ വിജയിയാണെന്നു കാട്ടിക്കൊടുക്കുന്ന ഈ സന്ന്യാസിനി വിഷാദരോഗികളുടെ ഡോക്ടറമ്മതന്നെയാണ്.

മേഴ്സി ഹോസ്പിറ്റലിലെ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ടും ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഫിസിഷ്യനുമായി കർമനിരതയായിരിക്കുന്ന സിസ്റ്റർ രാപകൽ തന്റെ ആതുര സേവനം നല്കുന്നതിനായി താമസിക്കുന്നതുപോലും ആശുപത്രിയിൽതന്നെയാണ്. ശുഭചിന്തകളുടെ പ്രവാചകനായ നോർമൽ വിൻസന്റ് പീലിന്റെ, "എപ്പോഴെങ്കിലും വ്യക്തിപരമായ ശേഷിയെപ്പറ്റി നെഗറ്റീവായ ചിന്ത മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവന്നാൽ ബോധപൂർവ്വം ഒരു പോസിറ്റീവ് ചിന്ത ഉയർത്തി അതിനെ നിർമാർജനം ചെയ്യുക" എന്ന വാക്കുകളാണ് വിഷാദമാനസരുടെ വിമോചികയായ സി.ഡോ. ബെർത്തയ്ക്കും പറയാനുള്ളതും പറഞ്ഞുപരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ളതും. ■

മനസ്സിന് മുറിവേറ്റവർ

വിഷാദാവസ്ഥയിലുള്ളവരെ ഭയം കലർന്ന ഒരവജ്ഞയുടെ കരിനിഴലിലാണ് സമൂഹം എക്കാലവും കാണുന്നത്. വികലമായ ധാരണകളും അറിവില്ലായ്മയുമാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള മനോഭാവങ്ങൾക്കും പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കും കാരണം. കേൾക്കാനുള്ള തുറവും കരുതലേകാനുള്ള സന്മനസ്സും തലോടാനുള്ള കരങ്ങളുമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതൊരുവ്യക്തിയുടെയും വിഷാദവും ഉത്കണ്ഠയുമകറ്റി, ജീവിതത്തെ ആരോഗ്യപ്രദവും ആനന്ദകരവുമാക്കിത്തീർക്കാനാകും. അനുഭവങ്ങൾ.

നമുക്കു സംസാരിക്കാം

ഹിമ റോസ് ഷാജൻ
എം.ഫിൽ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജി ട്രെയ്നി, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് & ന്യൂറോ സയൻസസ്, കോഴിക്കോട്

ഏകദേശം മൂന്നോ നാലോ മാസം മുൻപാണ് മധ്യവയസ്ക്കയായ ഒരു സാധാരണക്കാരി വീട്ടമ്മയെ കണ്ടുമുട്ടിയത്. ഭർത്താവും കുട്ടികളും ഒക്കെയായി സന്തോഷകരമായി ജീവിക്കുന്ന സമയത്താണ് കൊറോണയെപ്പറ്റിയുള്ള ആദ്യ റിപ്പോർട്ടുകൾ പുറത്തുവരുന്നത്. ആയിടയ്ക്ക് ഭയവും സങ്കടവുമായിരുന്നു അവരുടെ മനസ്സിനെ അലട്ടിയിരുന്നത്. പക്ഷെ, പിന്നീട് കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം വിഷാദരോഗാവസ്ഥയിലേക്ക് അവർ എത്തുകയായിരുന്നു. അകാരണമായ കരച്ചിൽ, ആത്മഹത്യാപ്രവണത, ഉന്മേഷം ഇല്ലായ്മ, തളർച്ച, പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ ഇവയെല്ലാം അവരുടെ ജീവിതത്തെ തകിടം മറിച്ചു. അഞ്ചുവയസ്സുമാത്രം പ്രായമുള്ള തന്റെ കുഞ്ഞിനെ ഒന്നുചേർത്തുപിടിക്കാനോ പ്രിയപ്പെട്ടവരോടോ സുഹൃത്തുക്കളോടോ സന്തോഷമായി ഒന്ന് ഇടപഴകാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. പ്രതീക്ഷകളെല്ലാം അസ്തമിച്ചു എന്നവസ്ഥയിൽ എത്തിനില്ക്കുമ്പോഴാണ് അവർ മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധരുടെ സേവനം തേടുന്നത്. മാസങ്ങൾ നീണ്ട മരുന്നുകഴിക്കലും സൈക്കോതെറപ്പിയും ഒരുമിച്ചുള്ള ചികിത്സയുടെ ഫലമായി അവർ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്തി.

സമാനമായ മാനസികാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ധാരാളംപേർ നമുക്കുചുറ്റുമുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കുകൾപ്രകാരം ലോകത്താകമാനം 300 മില്ല്യണിലധികം ആളുകൾ, അഥവാ ലോകജനസംഖ്യയുടെ 4.4% ആളുകൾ വിഷാദരോഗികളാണ്. അതുപോലെ 15 വയസുമുതൽ 29 വയസ്സുവരെയുള്ള ആളുകളിൽ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പല കാരണങ്ങളിൽ രണ്ടാംസ്ഥാനം വിഷാദരോഗത്തിനാണ്. ഇന്ത്യയിലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം 20 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് വിഷാദരോഗം ഉണ്ടെന്നാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നിലവിലെ നമ്മുടെ സാമൂഹ്യസാഹചര്യങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും ഈ കണക്കുകളെ കുറച്ചുകൂടെ മോശമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടാകുമെന്ന് തീർച്ചയാണ്.

എന്തുകൊണ്ട് പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു?

മാനസികരോഗങ്ങളെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ധാരാളം രോഗാവസ്ഥകളും മറ്റും ഉണ്ടെങ്കിലും സാധാരണയായി ആളുകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് വിഷാദരോഗം. ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ (തലച്ചോറിലെ ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ, ജനിതകപരമായ കാരണങ്ങൾ), മനഃശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ, സാമൂഹികമായ കാരണങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമാകാവുന്ന വസ്തുതകളാണ്.

വിഷാദരോഗം എന്ന പദപ്രയോഗം വളരെ ലാഘവത്തോടെ, അതിന്റെ കൃത്യമായ അർത്ഥം മനസ്സിലാകാതെ പലരും ഉപയോഗിച്ച് കാണാറുണ്ട്. വിഷാദവും വിഷാദരോഗവും രണ്ടും രണ്ടാണ്. വിഷാദരോഗം നിർണയിക്കാൻ കൃത്യമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്.

അകാരണവും നീണ്ടുനില്ക്കുന്നതുമായ വിഷാദമാണ് വിഷാദരോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണം. മാനദണ്ഡങ്ങളനുസരിച്ച് കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ രാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നില്ക്കുന്ന അകാരണമായ വിഷാദം (Persistent low mood) മുൻപേ ചെയ്തു

കൊണ്ടിരുന്ന, സന്തോഷം നല്കിയിരുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള താൽപര്യക്കുറവ് (Loss of interest in pleasurable activities), അകാരണമായ ക്ഷീണവും തളർച്ചയും (fatigue) എന്നിവയാണ് വിഷാദരോഗത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതിനോടൊപ്പംതന്നെ ഉറക്കത്തിലും വിശപ്പിലുംവരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ, ഏകാഗ്രതക്കുറവ്, സന്തോഷമില്ലായ്മ, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ, അകാരണമായ കുറ്റബോധം, ആത്മഹത്യാപ്രവണതകൾ അല്ലെങ്കിൽ മരണത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്തകളും മരിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹമോ പ്രകടിപ്പിക്കൽ, ലൈംഗികകാര്യങ്ങളോടുള്ള വിരക്തി, താൻ ഒന്നിനും കൊള്ളരുതാത്ത ആളാണെന്നുള്ള ചിന്ത ഇവയെല്ലാം മേല്പറഞ്ഞ മൂന്നുപ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളുടെ കൂടെ കണ്ടേക്കാം. ഇതിലെ മൂന്ന് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളും അതിനോടൊപ്പമുള്ള ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളും രണ്ടാഴ്ചയിൽ അധികം നീണ്ടുനില്ക്കുമ്പോഴാണ് വിഷാദരോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്.

കൂടാതെ, മേല്പറഞ്ഞ യാതൊരു ലക്ഷണങ്ങളും പുറമെ കാണിക്കാത്ത ആളുകളും ഒരുപക്ഷെ ഉള്ളിൽ കൊടിയ വിഷാദമുള്ളവരായിരിക്കാം. പുറമെ വളരെ സന്തോഷവാന്മാരായി കാണുകയും ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടുംകൂടാതെ ചെയ്യുന്ന ആളുകളിൽപോലും ഈ ഒരവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ അതുതുറന്നുപറഞ്ഞാൽ ആർക്കും മനസ്സിലാകില്ല എന്ന ചിന്തയോ ഈ ഒരവസ്ഥയെപ്പറ്റിയുള്ള തെറ്റുധാരണകളോ ആയിരിക്കാം ഇതിനുപിന്നിൽ.

ഇതുകൂടാതെ പ്രായമായവരിൽ വരാൻ സാധ്യതയുള്ള വിഷാദരോഗവും കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന വിഷാദരോഗവും പ്രസവശേഷം അമ്മയ്ക്ക് വരാൻ സാധ്യതയുള്ള വിഷാദരോഗവും എല്ലാം വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. എത്രമാത്രം ഈ അവസ്ഥ സാമൂഹ്യജീവിതത്തെയും തൊഴിലിനെയും വ്യക്തിജീവിതത്തെയും ബാധിക്കുന്നു എന്നത് രോഗകാഠിന്യത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യയിലേക്കുവരെ നയിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ് വിഷാദരോഗം. കൃത്യമായ മരുന്നുകളും സൈക്കോതെറപ്പികളുംവഴി പൂർണമായി നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു രോഗമാണ് വിഷാദം.

വിഷാദരോഗത്തിനും മറ്റു മാനസികരോഗങ്ങൾക്കും ശാരീരികഅസുഖങ്ങളെപ്പോലെ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ സ്വീകാര്യത ലഭിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് വളരെ ദുഃഖകരമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. ശാരീരിക ആരോഗ്യംപോലെതന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് മാനസികാരോഗ്യം. മാനസിക വെല്ലുവിളികളും മറ്റു മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും നേരിടുന്നവർക്ക് സമൂഹത്തിന്റെ പരിഗണനയും കരുതലും ആവശ്യമാണെന്നു പലപ്പോഴും നാം മനസ്സിലാക്കാറില്ല. എനിക്ക് തൈറോയിഡ് ഉണ്ട്, അല്ലെങ്കിൽ പ്രമേഹം ഉണ്ട്, ഞാൻ അതിന് ചികിത്സ എടുക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് നമ്മൾ പറയാൻ കാണിക്കുന്ന സന്നദ്ധത എനിക്ക് വിഷാദരോഗമുണ്ട്, അല്ലെങ്കിൽ മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് എന്ന് പറയാൻ ആരും കാണിക്കാറില്ല. അതിന്റെ കാരണം അത് തുറന്നുപറയുന്നതുവഴി അവർക്ക് സമൂഹത്തിൽനിന്ന് നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാവുന്ന വിവേചനങ്ങളോടും മുൻവിധികളോടുമുള്ള ഭയംതന്നെയാണ്.

വിഷാദരോഗത്തിന്റെ പരിധിയിൽപ്പെടുന്നതല്ലെങ്കിലും ഇതേ അവസ്ഥയുടെ ചെറിയ അവസ്ഥാന്തരങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന നിരവധിപേർ നമ്മുടെ ചുറ്റും ഉണ്ടാകാം. ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഇത്തരം അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ആളുകൾക്ക് നമുക്ക് ചെയ്തുകൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സഹായം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അവരെ കേൾക്കുകയും മുൻവിധികളില്ലാതെ അവരുടെ അവസ്ഥയെ അംഗീകരിച്ചു കൂടെ നില്ക്കുക എന്നുള്ളതുമാണ്. "ഇതിലും വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലൂടെ ഞാൻ കടന്നുപോയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ, എനിക്ക് ഇതുപോലൊരു അവസ്ഥ ഉണ്ടായിട്ടില്ലല്ലോ," "ഇത് നീ ചിന്തിച്ചുവരുത്തിവയ്ക്കുന്നതാണ്" എന്നിങ്ങനെയുള്ള മുൻവിധിയോടുകൂടിയുള്ള സംസാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഓർക്കുക, ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യക്തിസാഹചര്യങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഇതുപോലൊരു അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരാനോ അതിൽ തുടരാനോ ആരും ആഗ്രഹിക്കുന്നതല്ല. മേൽപ്പറഞ്ഞ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നവരെ എത്രയുംവേഗം കൃത്യമായ മാനസിക ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ അടുത്ത് എത്തിക്കുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. മാനസിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മിൽ ആർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും വരാവുന്ന ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്നും കൃത്യമായ ചികിത്സയിലൂടെ ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകളുള്ളവരെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ പറ്റുമെന്നതും മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ ഈ വർഷത്തെ ആപ്തവാക്യംതന്നെ വിഷാദം: നമുക്കു സംസാരിക്കാം (Depression: Let's talk about it) എന്നതാണ്. ■

കേൾവി മറുപടിക്കാകരുത്; മനസ്സിലാക്കാനാകണം

ഡോ. ജോസ് ഷിഫിൻ

ഫിസിഷ്യൻ, തിരുഹൃദയ സിദ്ധ ആയൂർ കെയർ, എറണാകുളം

മനഃശാസ്ത്രവിശകലനം (Psychoanalysis) എന്ന ശാസ്ത്രശാഖയുടെ പിതാവ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഡോ. സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് മനുഷ്യമനസ്സിനെപ്പറ്റി പറഞ്ഞുവച്ചതിപ്രകാരമാണ്: "മനുഷ്യമനസ്സ് വെള്ളത്തിനുമീതെ ചരിക്കുന്ന മഞ്ഞുമലയ്ക്ക് സദൃശ്യമാണ്. അതിന്റെ ഏഴിൽ ഒരു ഭാഗം ജലത്തിനുമുകളിൽ ദൃശ്യമാക്കി അത് ഒഴുകിനീങ്ങുന്നു." ഈ വാക്കുകളിൽ നാം കാണാതെ പോകുന്ന ആ മഞ്ഞുമലയുടെ വിശിഷ്ട ശിഷ്ടമാണ് ഇന്നിന്റെ ലോകത്ത് കാണുന്ന വിഷാദരോഗകാരണം. ഏകദേശം 264 ദശല

ക്ഷത്തോളം ഇരകളാണ് വിഷാദത്തിന് അടിമകളായിട്ടുള്ളത്. ഏറെ അപകടകാരിയായി വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിഷാദം ആത്മഹത്യയിലേക്കുവരെ നയിക്കാവുന്ന അവസ്ഥയ്ക്ക് എല്ലാവിധ പ്രായക്കാരും തരക്കാരും ഇരകളാണ്.

ഈ അവസ്ഥയെ ഇത്ര അപകടകാരിയാക്കുന്നത് ഇതിന്റെ വളരെ വൈകി മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന പ്രത്യക്ഷ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. പല വ്യക്തികളിലും വിഷാദാവസ്ഥയെ തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേക്കും അവരിൽ ഇത് ഒരു രോഗമായി പരിണമിച്ച് ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയിട്ടുണ്ടാവും. അതിനാൽത്തന്നെ രോഗനിർണയവും വൈകുന്നു.

ഈ അവസ്ഥയുടെ കാരണം പ്രധാനമായും പാരമ്പര്യം, മാനസിക പിരിമുറുക്കം, ജീവിതസാഹചര്യം, പൂർവരോഗാവസ്ഥകൾ ചില മരുന്നുകളുടെ (പ്രധാനമായും Beta Blockers, Corticosteroids) ഉപയോഗം, മദ്യപാനം എന്നിവയാണ്. പക്ഷേ, ഈ പറഞ്ഞവയെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയിൽ രോഗസാധ്യതയെ കൂട്ടുന്നുവെങ്കിലും ആ വ്യക്തി നിസ്സംശയം രോഗിയാകും എന്ന് വിധി കല്പിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. മാത്രമല്ല, എത്ര വലിയ വിഷാദരോഗത്തിന് അടിപ്പെട്ടാലും അതിൽനിന്നും കരകയറാൻ സാധ്യമാണ്. ഇത് തുടക്കത്തിലാണെങ്കിൽ എളുപ്പവും വൈകിയാണെങ്കിൽ ദുഷ്കരവുമാകും എന്നുമാത്രം.

എന്റെ അനുഭവത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ളത്, വിഷാദം ഒരു രോഗമായി കാണാൻ താല്പര്യം ഇല്ലാത്തവരാണ് ഭൂരിഭാഗം വരുന്ന വ്യക്തികളുമെന്നതാണ്. ഇതിന് തക്കതായ കാരണങ്ങളുണ്ടുതാനും. മാനസിക രോഗം എന്നു പറയുമ്പോൾത്തന്നെ മനസ്സിലേക്ക് വരുന്നത് ഭ്രാന്ത് (mania) എന്ന അവസ്ഥയാണ്. എന്നാൽ തുടക്കത്തിലെ ഉള്ള ശരിയായ പരിചരണം ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് ആരെയും നയിക്കില്ല. സമൂഹത്തിൽ ഇപ്പോൾ കുറഞ്ഞുവരുന്ന, എന്നാൽ നിലനില്ക്കുന്ന അബദ്ധധാരണകൾ, ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ കുറ്റപ്പെടുത്തലും ഒറ്റപ്പെടുത്തലും ഈ രോഗത്തെ അംഗീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു.

മിക്കവാറും വ്യക്തികൾ വിഷാദരോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയിലേക്ക് തള്ളിയിടപ്പെടുന്നവരാണ്. തനിക്ക് പറയാനുള്ളത് മുൻവിധികൂടാതെ കേൾക്കുമെന്ന് വിശ്വസിച്ച് ആരോടെങ്കിലും പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ ആ വ്യക്തികളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്ന നിഷേധാത്മക സമീപനം ഇവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം തകർക്കുകയും ഇവരെ ഉൾവലിയാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചികിത്സാരീതികളിലെ അപാകതകളാണ് മറ്റൊരു പ്രബലമായ പിഴവ്. രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യാവസ്ഥയിൽ എത്തുമ്പോഴാണ് പലരും ചികിത്സതേടുന്നത്. എന്നാൽ, ചെറിയ തോതിൽ ഭേദപ്പെടുമ്പോൾത്തന്നെ ചികിത്സ നിർത്തുന്നു. ഇത് രോഗാവസ്ഥയെ പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ ഇടയാക്കുന്നു. തെറ്റായ ചികിത്സാരീതിയിലൂടെയും ഈ അവസ്ഥയുടെ കടുപ്പം കൂട്ടുന്നു.

മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ചെറിയരീതിയിൽ പോലും കണ്ടുവരുന്ന സ്വഭാവവ്യതിയാനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും സ്നേഹത്തോടും ക്ഷമയോടുംകൂടെ അത് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുകയുംവേണം. മുതിർന്ന വ്യക്തികളായിരുന്നാലും ഈ അവസ്ഥയെ തരണംചെയ്യാൻ (ആവശ്യമെങ്കിൽമാത്രം) ഒന്നിൽ കൂടുതൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവർക്കുമുന്നിൽ വയ്ക്കുക. ശേഷം തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള അവസരം അവർക്ക് കൊടുക്കുക. ഇത് അവരുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ സഹായകമാകും. പ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നും ഓടിഒളിക്കാതെ അതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. മറ്റുള്ളവരോട് പൂർണ്ണആത്മാർത്ഥതയോടെ പെരുമാറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക, സ്വയം ചികിത്സയുടെ അപകടസാധ്യത മനസ്സിലാക്കി സഹായം ചോദിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക, ശരിയായ ഏതു ചികിത്സയായിരുന്നാലും തുടരാൻ ആവശ്യപ്പെടുക, ഇവരെ ഒറ്റപ്പെടുത്താതെ ശ്രദ്ധിക്കുക, എല്ലാത്തിനും ഉപരിയോർക്കുക; കേൾക്കുമ്പോൾ മറുപടിപറയാനല്ല മറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ കേൾക്കണം. മൗനം ശൂന്യമല്ല അതിൽ സാന്ദ്രമായ ഉത്തരങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതാണ് സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ് പറഞ്ഞുവയ്ക്കുന്നത്: "വാക്കുകൾക്ക് അത്ഭുതകരമായ ശക്തിയുണ്ട്. അവയ്ക്ക് മഹത്തരമായ ആനന്ദമോ തീവ്രമായ നൈരാശ്യമോ വളർത്തിയെടുക്കുക സാധ്യ"മെന്ന്. ■

വേണം താങ്ങാനൊരു തോളും തലോടാനൊരു കരവും

റീബ ജോർജ്
ലൈബ്രേറിയ, ചാവറ ദർശൻ CMI പബ്ലിക് സ്കൂൾ, കൂനമ്മാവ്

ആറാം ക്ലാസ്സിൽപഠിക്കുന്ന ലിജേഷിനെ 2018 അധ്യായനവർഷത്തിലാണ് ട്യൂഷൻ ക്ലാസ്സിൽവച്ച് ആദ്യമായി ഞാൻ പരിചയപ്പെടുന്നത്. അവന്റെ ഊർജ്ജസ്വലതയും പ്രസരിപ്പും പഠനത്തോടുള്ള ആത്മാർത്ഥതയും എന്നെ മാത്രമല്ല ആ ട്യൂഷൻകേന്ദ്രത്തിലെ മറ്റെല്ലാവരെയും ആകർഷിച്ചിരുന്നു. പിറ്റേവർഷം 2019-ലെ ക്രിസ്മസ് അവധിക്കാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾമുതൽ അവന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങി. ട്യൂഷൻ സെന്ററിൽ നടത്തിയ ടെസ്റ്റുപേപ്പറുകളിലും ക്രിസ്മസ് പരീക്ഷയിൽ അവന്റെ വിദ്യാലയത്തിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷകളിലും അവന്റെ മാർക്കുകൾ താഴേക്കുപോയിരുന്നു. ഇതെന്നെ വല്ലാതെ അസ്വസ്ഥയാക്കി. ആയിടയ്ക്ക് ഒരു ദിവസം യാദൃശ്ചികമായി അവന്റെ അമ്മയെ കണ്ടപ്പോൾ ഞാൻ അവരോട് അവന്റെ പഠനപിന്നാക്കാവസ്ഥ പറഞ്ഞു. അവർ അതെല്ലാം കേട്ടതിനുശേഷം എന്നോടു പറഞ്ഞു: എനിക്ക് ടീച്ചറിനോട് ഒരു കാര്യം പറയാനുണ്ട്. അപ്പോഴേക്കും എന്റെ വീടിനടുത്തെത്തിയതിനാൽ, ടീച്ചറെ

പിന്നെ കാണുമ്പോൾ പറയാം എന്ന് പറഞ്ഞ് അവർ നടന്നു മറഞ്ഞു.

കോവിഡ് പശ്ചാത്തലത്തിലെ ലോക്ഡൗൺമൂലം 2020 മാർച്ചിൽ തന്നെ വിദ്യാലയങ്ങളും സ്വകാര്യ ട്യൂഷൻ സെന്ററുകളുമൊക്കെ അടച്ചതിനാൽ കുറച്ചു ദിവസത്തേക്ക് ലിജേഷിനെ കാണാനോ അവനെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകളോ ഒന്നും അറിയാൻ സാധിച്ചില്ല. പ്രതീക്ഷിക്കാതിരിക്കേ ഒരു ദിവസം അവന്റെ കൂട്ടുകാരൻവഴി ഞാൻ അറിഞ്ഞു; ലിജേഷ് ആത്മഹത്യയ്ക്കൊരുങ്ങിയെന്ന്. തക്കസമയത്ത് അമ്മ കാണുകയും ഇടപെടുകയും ചെയ്തതിനാൽ അവനെ രക്ഷപെടുത്താൻ സാധിച്ചു. ഒരു ഒഴിവുദിവസം, കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ ആദ്യത്തെ ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞ സമയത്ത് ഞാൻ അവന്റെ വീട് അന്വേഷിച്ചു കണ്ടുപിടിച്ചു. ഞാൻ വീട്ടിൽചെന്നപ്പോൾ അവൻ മാത്രമേ വീട്ടിൽ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നെ കണ്ടപ്പോൾ അവൻ പണ്ടത്തെപ്പോലെ സന്തോഷമൊന്നും പ്രകടിപ്പിച്ചില്ല. കുറേനേരത്തേക്കൊന്നും മിണ്ടാതിരുന്ന അവനെ ഞാൻ ചേർത്തിരുത്തി കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചപ്പോൾ അവൻ വിഷാദത്തോടെയും സങ്കടത്തോടെയും കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു.

അവന്റെ അച്ഛൻ വാദ്യോപകരണങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അധ്യാപകനാണ്. കൂടാതെ സ്റ്റേജ് പ്രോഗ്രാമുകൾക്കുംപോകും. വേനലവധിക്കാലത്താണ് അദ്ദേഹത്തിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രോഗ്രാമുകൾ കിട്ടുന്നത്. അതെല്ലാം കോവിഡുകാരണം മാറ്റിവയ്ക്കപ്പെട്ടു. കൂടാതെ അമ്മയുടെ സ്വകാര്യസ്ഥാപനവും അടച്ചതോടെ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി രൂക്ഷമായി. വീട്ടുവാടക, കരണ്ടുബിൽ, പാൽ, പത്രം, പലവ്യഞ്ജനം തുടങ്ങിയ എല്ലാ വീട്ടുചിലവുകൾക്കുംമുന്നിൽ കുട്ടികളുടെ പല ആവശ്യങ്ങളും മുൻകാലത്തിലേതുപോലെ നടത്തിക്കൊടുക്കാൻ അവർക്കായില്ല. ഈ അവസ്ഥയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനാകാതെ വന്നപ്പോൾ അവന്റെ കുഞ്ഞുമനസ്സിന് അത് ഉൾക്കൊള്ളാനായില്ല. അവന് മനസ്സിലാകുന്ന തരത്തിൽ ആരും പറഞ്ഞുകൊടുത്തതുമില്ല. കാര്യങ്ങൾ അങ്ങനെ വഷളായപ്പോൾ ഇനിയെന്ത് എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമില്ലാതെ ലിജേഷ് സ്വയം എരിഞ്ഞടങ്ങാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഈ സ്ഥിതിയിൽനിന്നും ഒരു മാറ്റത്തിനായി ദിവസവും രാവിലെ ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സിനുശേഷം ക്രിയാത്മകമായ കുറച്ച് പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ ഞാൻ അവനോട് നിർദ്ദേശിച്ചു. അടുക്കളത്തോട്ടം നിർമിക്കാനും അടുക്കളയിൽ സഹായിക്കാനും മറ്റും. നാടും വീടും ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന താത്കാലികമായ അവസ്ഥയാണിതെന്ന് ഞാൻ അവനെ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി. ഈ സമയമൊക്കെ കടന്നുപോകുമെന്നും നമ്മൾ ഇതെല്ലാം അതിജീവിക്കും എന്നുമുള്ള ഒരു വിശ്വാസം അവന്റെ മനസ്സിൽ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാനായി.

അവൻ നിർമ്മിച്ച അടുക്കളത്തോട്ടത്തിന്റെ പുരോഗതിയും വരയ്ക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളും മറ്റും എനിക്ക് ഇടയ്ക്ക് അയച്ചുതരണമെന്ന് ഞാനവനോട് പറഞ്ഞു. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അവന്റെ ആദ്യത്തെ വീഡിയോ അയച്ചുതന്നു. അതിൽ അടുക്കളത്തോട്ടം കൂടാതെ ഒരു പൂന്തോട്ടവും അവൻ വരച്ച ചിത്രങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നു.

പ്രളയവും പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളുമൊക്കെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ വലിയവർക്ക് മാത്രമല്ല ബാല്യകൗമാരങ്ങൾക്കും മുറിവേല്ക്കുന്നത് നാമറിയാതെപോകുന്നുണ്ടെന്നുള്ളത് ഗുരുതരമായ വീഴ്ചയാണ്. ഇന്ന് കേരളം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണ് ആത്മഹത്യ. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുടെ അസഹ്യതമൂലമോ യുക്തിപൂർണമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനാകാതെ ജീവിതത്തിനാവശ്യമായ മാനസികാരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടോ ആകാം വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ആത്മഹത്യാപ്രവണത വർധിക്കുന്നത്. ഇവിടെ മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും അടിയന്തര ഇടപെടലുകളുണ്ടായാൽ കുട്ടികളെ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രസാദാത്മകതയിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. ലിജേഷ് ഒറ്റപ്പെട്ട സംഭവമല്ല. നമുക്കുചുറ്റും അനേകായിരം ലിജേഷുമാരുണ്ടെന്ന് മറക്കാതിരിക്കുക.

പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഡോ. ഡേവിഡ് ഹംബർഗിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ കുട്ടികളുടെ ഇമോഷണൽ ഇന്റലിജൻസിന്റെ വളർച്ചയിൽ ആറുവയസ്സുമുതൽ 11 വയസ്സുവരെയുള്ള സ്കൂൾ ജീവിതകാലം നിർണായകമാണ്. സ്വന്തം വികാരങ്ങളുടെ മേലുള്ള നിയന്ത്രണം, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, സാമൂഹ്യബോധം തുടങ്ങിയ ശേഷികളൊക്കെ കുട്ടികൾ ആർജിക്കുന്നത് ഇക്കാലത്താണ്. അതിനാൽ ഇമോഷണൽ ഇന്റലിജൻസ് ഉള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുന്നതിൽ അധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

തളരുമ്പോൾ താങ്ങാനൊരു തോളും കരയുമ്പോൾ തലോടാനൊരു കൈയും കൂട്ടിനുണ്ടെങ്കിൽ തകരേണ്ടിവരില്ല പിന്നെ ഒരു മഹാമാരിക്കുമുന്നിലും ഒരു ബാല്യകൗമാരങ്ങളും. ■

അധികചിന്ത സന്തോഷം കെടുത്തും

ഫാ. നിബിൻ കുര്യാക്കോസ് പാപ്പാളിപ്പറമ്പിൽ
അസി. ഡയറക്ടർ, നവദർശൻ, എറണാകുളം

ജീവിതത്തിന്റെ ഏതോ യാമത്തിൽവച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയേയും പിടിമുറുക്കിയിട്ടുണ്ടാകാം വിഷാദമെന്ന അവസ്ഥ. ഒന്നു മരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് ഒരുമാത്രയെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുമുണ്ടാകാം. വിഷാദം എല്ലാവർക്കും പിടിപെടുന്നതാണ്. ഒന്നുരണ്ടു ദിനങ്ങളെങ്കിലും സങ്കടങ്ങളുടെ താഴ്‌വരയിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചവരാകും നമ്മളെല്ലാവരും. അതിൽ

വിശ്വാസിയും അവിശ്വാസിയുമുണ്ടാകും. വിശ്വാസികൾ പലയാവർത്തി വായിച്ചിട്ടും മറന്നുപോയ വചനമുണ്ട്: "അധ്വാനിക്കുന്നവരും ഭാരം വഹിക്കുന്നവരുമായ നിങ്ങളെല്ലാവരും എന്റെ അടുക്കൽവരുവിൻ; ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാം." വ്യക്തിപരമായി സങ്കടങ്ങൾ എന്നെ വേട്ടയാടുമ്പോൾ ഞാൻ ദൈവാലയത്തിലേക്ക് കയറി അൾത്താരയിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്ന ക്രൂശിതനെ മാത്രംനോക്കി കുറച്ചുസമയം ചിലവഴിക്കാറുണ്ട്. അപ്പോൾ എന്റെ നിരാശയും സങ്കടവും ഒരു ചീട്ടുകൊട്ടാരംപോലെ മെല്ലെ വീണ് തകരാറുമുണ്ട്.

ആധുനിക യുഗത്തിൽ വിഷാദം നമ്മളെത്തേടിയെത്തുമ്പോൾ, ആധുനികതകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് അതിനെ നേരിടാം. നവമാധ്യമങ്ങൾ ശിക്ഷകർമാത്രമല്ല, രക്ഷകരുമാകാറുണ്ട്. യൂട്യൂബിൽ ഇന്ന് ധാരാളം മോട്ടിവേഷൻ വീഡിയോകൾ ഉണ്ട്. മോട്ടിവേഷൻ വീഡിയോസ് എന്ന് സെർച്ച് ചെയ്താൽ പ്രചോദനാത്മകമായ നിരവധി വീഡിയോകൾ നമുക്ക് കാണാവുന്നതാണ്. Gaur Gopal Das, Magician Gopinath Muthukad തുടങ്ങിയവരുടെയൊക്കെ വീഡിയോകൾ ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്. നമുക്ക് ലഭ്യമാകുന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെ എണ്ണുക പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നമ്മൾ എപ്പോഴും നമ്മുടെ സങ്കടങ്ങളിലേക്കാണ് ദൃഷ്ടികളൂന്നി നില്ക്കുന്നത്. സങ്കടങ്ങളെമാത്രം ഓർത്തിരിക്കാതെ നമ്മുടെ കഴിവുകളിലേക്കും നന്മകളിലേക്കും ദൃഷ്ടിപതിപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ നമ്മിലെ നന്മകൾകൂടെ നമുക്ക് ദർശിക്കാനാകും. ഇത് നമ്മെ മികച്ച വ്യക്തികളാക്കാൻ സാധിക്കും. ചാർളി ചാപ്ലിൻ പറയുന്നതുപോലെ, ഒരു തമാശ പലയാവർത്തി പറഞ്ഞാൽ ചിരി വരാത്തതുപോലെ, സങ്കടപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു കാര്യം പലയാവർത്തി ചിന്തിച്ചു നിങ്ങൾ ദുഃഖിതരാകേണ്ട കാര്യമില്ല. Overthinking kills your happiness, അധികമൊന്നു ചിന്തിച്ചു സങ്കടപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നിങ്ങൾക്ക് നല്ലത് വരാനായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരുപാട് മനുഷ്യരുണ്ട്. അതിനേക്കാളുപരി നിങ്ങളെ കാക്കുന്ന ഒരു ദൈവമുണ്ട് എന്ന ബോധ്യത്തോടു കൂടെ യാത്ര തുടരുക. ഒരു വിഷാദവും നമ്മെ കവർന്നെടുക്കുകയില്ല. ■

കേൾക്കുക; പ്രത്യാശ നല്കുക

വത്സ പി. സി
റിട്ട. പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി, HQSNC, നേവൽബേസ്, കൊച്ചി

പിന്നാക്ക സമുദായത്തിൽപ്പെട്ട ഒരു നിർധനകുടുംബത്തിലെ യുവതിക്ക് വിവാഹശേഷം സർക്കാർ സ്ഥാപനത്തിൽ നല്ലൊരു ഉദ്യോഗംലഭിച്ചു. ഉന്നതഉദ്യോഗസ്ഥരുമായൊക്കെ ബന്ധപ്പെടേണ്ട ജോലിയായിരുന്നത്. ഭർത്താവ് ഒരു പൊതുമേഖല സ്ഥാപനത്തിലെ സാധാരണ ജീവനക്കാരനായിരുന്നു. ഇവർക്ക് രണ്ടുപെൺമക്കളും. സന്തോഷകരമായി ജീവിതം മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിനിടയിലാണ് 'സംശയരോഗം' ഭർത്താവിന്റെ മനസ്സിൽ കയറിപ്പറ്റുന്നത്. ഉന്മേഷത്തോടും ചുറുചുറുക്കോടുംകൂടി മേലധികാരികൾക്ക് യാതൊരുബുദ്ധിമുട്ടും കൂടാതെ കൃത്യനിർവ്വഹണം ചെയ്തിരുന്ന ഈ ഉദ്യോഗസ്ഥ ക്രമേണ പലപ്പോഴായി ലീവ് എടുക്കാൻ തുടങ്ങി. ഓഫീസിൽ എത്തിയാൽതന്നെ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലുകൾ കുറഞ്ഞു. സംസാരം പരിമിതമായി. ആകെ ഒരു വിഷാദവസ്ഥയിലായി. ഇത് നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഞാൻ ഒരു ദിവസം അവരുമായി സംസാരിച്ചു. പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് വളരെ സ്നേഹപൂർവ്വം ആരാഞ്ഞു. ആദ്യം മടിച്ചെങ്കിലും പിന്നീട് എന്റെ സ്നേഹസാമീപ്യത്തിനുമുന്നിൽ അവരുടെ മനസ്സുതുറന്നു. ഓഫീസിലെ മേലധികാരികളെയും അവിടുത്തെ ഡ്രൈവറെയുംകൂട്ടി ഭർത്താവ് അപവാദങ്ങൾ മെനയുകയാണ്. ഭർത്താവിന്റെ സംസാരങ്ങളും പ്രവർത്തികളും അസഹ്യമാണെന്ന് യുവതി സങ്കടത്തോടെ പറഞ്ഞു. തുടർന്ന് തനിക്ക് ഇനി ജീവിക്കേണ്ടായെന്നും മരിച്ചാൽ മതിയെന്നുംപറഞ്ഞ് അവർ ഒത്തിരിനേരം കരഞ്ഞു. വിഷമാവസ്ഥയിലായ ഞാൻ എങ്ങിനെ ഇവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കണം എന്നറിയാതെ ആദ്യമൊന്നു പകച്ചു. പിന്നീട് സംയമനം പാലിച്ച് അവരുമായി സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങി. നീ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വളർന്നുവരുന്ന നിന്റെ രണ്ടുപെൺകുട്ടികളുടെ ഭാവിയെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോയെന്ന് ആരാഞ്ഞു. ആത്മഹത്യ ഒന്നിനും ഒരു പരിഹാരം അല്ല. വിശ്വാസിയായ അവരോട് ഈശ്വരനിലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഞാനും നിനക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം എന്നു പറഞ്ഞു. ഭർത്താവിനോട് ക്ഷമിക്കാനും കൂടുതൽ സ്നേഹത്തോടെ പെരുമാറാനും ആവശ്യപ്പെട്ടു. രണ്ടുമൂന്ന് മാസങ്ങൾക്കുശേഷം ആ വ്യക്തിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഭർത്താവിന്റെ സംശയരോഗം മാറിത്തുടങ്ങി. അയാൾക്ക് കാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെട്ടു. അയാളുടെ അപകർഷതാബോധമായിരുന്നു എല്ലാറ്റിന്റെയും വില്ലൻ. ഇന്നവർ വളരെ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽ അവരെന്നോട് പറഞ്ഞു: മാഡം അന്ന് എന്നോട് സംസാരിച്ചില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഈ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ ഇന്ന് ഞാൻ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല.

ഭർത്താവിന്റെയും അമ്മായിയമ്മയുടെയും ഇടയിൽ മാനസികമായി പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന രണ്ടു കുട്ടികളുടെ അമ്മയായ മറ്റൊരു യുവതിയുടെ അനുഭവം. അവൾക്ക് വിശപ്പില്ല, ഉറക്കം കിട്ടുന്നില്ല, ജോലി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. എപ്പോഴും വിഷാദഭാവവും നിരാശയും. അവൾക്കുമുന്നിലും മരണവും വിവാഹമോചനവും മാത്രമായിരുന്നു പ്രതിവിധി. ഈയൊരവസ്ഥയിലാണ് എന്റെ ഇടപെടൽ. ഇത് രണ്ടും പ്രശ്നപരിഹാരമല്ല എന്ന് ഞാൻ ആ യുവതിക്ക് ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുത്തു.

കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസിയായ ആ യുവതിക്ക് ഒരു തിരുവചനവാക്യവും വായിക്കാൻ കൊടുത്തു (മത്താ 10:30-31). മാനസിക സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് പ്രാർത്ഥന ഒരു ഒറ്റമൂലിയാണെന്നും ഞാൻ അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. എന്നെ കേൾക്കാനും അതനുസരിച്ച് ജീവിതം ക്രമീകരിക്കാനും തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഭർത്താവ് അവളെ മനസ്സിലാക്കിതുടങ്ങി. അമ്മായിയമ്മ പറഞ്ഞുധരിപ്പിക്കുന്നത് ഇല്ലാക്കഥകളാണെന്ന് ഭർത്താവിന് മനസ്സിലായി. തന്റെ ഭാര്യയെയും കുട്ടികളെയും അയാൾ കൂടുതലായി സ്നേഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇന്നവർ സന്തോഷത്തോടും സമാധാനത്തോടുംകൂടി സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു.

വിവാഹത്തിനുശേഷം അധികം വൈകാതെ തന്നെ വിധവയാകേണ്ടിവന്ന സുന്ദരിയായ മറ്റൊരു ഉദ്യോഗസ്ഥയുടെ അനുഭവവും കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയാണ്. പറക്കമുറ്റാത്ത രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങളെയുമായി സത്സ്വഭാവിയായ ആ യുവതി തന്റെ മക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ച് ജോലി ചെയ്തുവരവേ ജോലിസ്ഥലത്തെ ഒരാൾ വിധവയായ അവളെ വലയിൽ വീഴ്ത്താൻനോക്കിയിട്ട് പരാജയപ്പെട്ടപ്പോൾ അവളെപ്പറ്റി അപവാദംപറഞ്ഞ് പ്രചരിപ്പിക്കാൻതുടങ്ങി. ചിലരെങ്കിലും അത് വിശ്വസിക്കുകയും അതിന് പ്രചാരണം നല്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ അവൾ ദുഃഖിതയും ഒടുവിൽ വിഷാദരോഗിയുമായിത്തീർന്നു. മക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധയില്ലാതായി. ജോലിക്ക് വരാതെ ലീവെടുത്ത് വീട്ടിലിരുപ്പായി. ഈയൊരവസ്ഥയിൽ ഞാൻ അവളെ വീട്ടിൽ പോയികണ്ട് സംസാരിച്ചു. നമ്മൾ തെറ്റ് ചെയ്യാത്തിടത്തോളം കാലം ഈ അപവാദപ്രചരണം കാര്യമാക്കേണ്ടതില്ലെന്നുണർത്തിച്ചു. മാത്രമല്ല, ദുഷ്പ്രചരണം നടത്തിയ വ്യക്തിയോട് എന്താണ് തന്റെ ഉദ്ദേശ്യം എന്ന് നേരിട്ട് ചോദിക്കാനും വേണ്ടിവന്നാൽ അയാൾക്കെതിരായി നിയമനടപടി സ്വീകരിക്കാൻ മുൻകൈയെടുക്കുമെന്നും പറയാനുള്ള ധൈര്യം ഞാൻ അവൾക്ക് പകർന്നുകൊടുത്തു. മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാൻ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കാനും ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഞാൻ പറഞ്ഞതുപോലെ അവൾ പ്രവർത്തിച്ചു. ആ യുവതിക്ക് മാറ്റം സംഭവിച്ചു. നുണക്കഥകൾ പ്രചരിപ്പിച്ചയാൾ ഇളിഭ്യനായി പിൻതിരിഞ്ഞു. മറ്റുള്ളവരും സത്യാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി. അവൾ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങിവന്നു. ഇന്നവർ ഉദ്യോഗത്തിൽനിന്നും വിരമിച്ചു മക്കളും കൊച്ചുമക്കളുമൊക്കെയായി സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു.

മേൽസൂചിപ്പിച്ച അനുഭവങ്ങളിൽനിന്നും വ്യക്തമാകുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമുണ്ട്. വിഷാദരോഗികളെ തള്ളിക്കളയാതെ അവരെ ഉൾക്കൊള്ളുകയും ശരിയായ വിധത്തിൽ, അവർക്ക് കൗൺസലിംഗ് നടത്തി അവരെ അടുപ്പിക്കാനും അതുവഴി അവരുടെ ജീവിതം സുന്ദരമാക്കാനും സാധിക്കും. സഹജരിൽനിന്ന് ഒറ്റപ്പെടുമ്പോഴും ദൈവത്തിൽനിന്ന് അകലുമ്പോഴുമാണ് ഒരാൾ വിഷാദാവസ്ഥയിലേക്ക് മാറുന്നത്. ഇവരെയൊക്കെ നമ്മുടെ നല്ല സമീപനങ്ങളിലൂടെയും സാന്ത്വനവാക്കുകളിലൂടെയും പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും ദൈവത്തിങ്കലേക്ക് അടുപ്പിക്കാനും പ്രത്യാശനല്കി ജീവിതം സ്വർഗതുല്യമാക്കാനും നമുക്ക് കഴിയണം. ■

തടാകത്തിനുപകരം നമുക്ക് നദിയാകാം

മാക്സിമിൻ, നെട്ടൂർ
പൊലിസ് ഉദ്യോഗസ്ഥൻ

മാറ്റത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ ലോകം ശക്തമായി മുന്നോട്ടു നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ജീവിതരീതികളിലും മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു എന്നത് സ്വാഭാവികംമാത്രം. ഇന്ന് വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽത്തന്നെ കുട്ടികളിൽ വിഷാദം ഏറിവരികയാണ്. ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നല്കിയ റിപ്പോർട്ടുകളിൽ ലോകത്തിൽ 35 ശതമാനം ആളുകളും മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ നീരാളിപിടുത്തത്തിലാണ്. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന കണക്കാണിതെങ്കിലും നമുക്ക് ഏറെ പരിചിതമായ ഒരവസ്ഥയുമാണിത്. കുട്ടികളിൽ പഠനത്തിന്റെസമർദ്ദം, ഉദ്യോഗസ്ഥരിൽ ജോലിയുടെ ഭാരം, പ്രായമായവരിൽ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ അശാന്തി ഇങ്ങനെ വിവിധ പ്രായത്തിലുള്ളവരെ ഗ്രസിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു വലയമാണിത്. ഈ പ്രവണതയുടെ വളർച്ച ദ്രുതഗതിയിലാണെന്നുള്ളതാണ് ഗുരുതരമായ പ്രശ്നം. വിഷാദം ഒരു മാനസികരോഗമാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തുടക്കത്തിൽത്തന്നെ ഇത് നുള്ളിക്കളയേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കുടുംബങ്ങളിൽ പ്രതിസന്ധികളെ അഭിമുഖീകരിക്കാത്തവർ വിരളമാണ്. അവയെ അഭിമുഖീകരിച്ച് വിജയിക്കുന്നതാണ് ജീവിതഉയർച്ചയും വളർച്ചയും. വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ നല്ലസൗഹൃദങ്ങളെ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതും ചെറിയ യാത്രകളും സംഗീതാസ്വാദനവും പ്രശ്നങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുന്നതും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതും മനസ്സിൽ പുത്തൻ ഉണർവ് പ്രദാനം ചെയ്യുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

വിമർശന സ്വഭാവമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്നുള്ള മോചനം മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു. കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പമോ കുടുംബത്തിലെ മറ്റംഗങ്ങൾക്കൊപ്പമോ ആനന്ദകരമായ മുഹൂർത്തങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാവുന്നതും ഉത്തമകരമാണ്. കൂട്ടുകുടുംബ വ്യവസ്ഥകൾ നിലനിന്നിരുന്നപ്പോൾ ഓരോ വ്യക്തിക്കും അനുസൃതമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നല്കി മുന്നോട്ടുനയിക്കാൻ ധാരാളം കരങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. അവയിൽനിന്നെല്ലാം പരിപൂർണമായി മാറി നമ്മുടേതായ ചെറിയലോകത്തേക്ക് ചുരുങ്ങുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് യഥാസമയം പരിഹാരം കണ്ടെത്താനായാൽ മാത്രംമതി. കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും പരസ്പരം സ്നേഹവും വിശ്വാസവും ഉണ്ടായാൽമാത്രമേ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ തുറന്ന സമീപനം സാധ്യമാകൂ. ഇതുൾക്കൊണ്ട്

മാറ്റത്തിന്റെ പാതയിൽ കാലിടറാത്ത ഒരു പുതിയ തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും.

മുൻരാഷ്ട്രപതി ഡോ. എ.പി.ജെ അബ്ദുൾകലാം വിദ്യാർത്ഥികളോട് സംസാരിച്ചപ്പോൾ ഒരു വിദ്യാർത്ഥി അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു: സർ, ലോകത്തിൽ ഇപ്പോഴുള്ള അശാന്തിക്കും പണത്തിനും അധികാരത്തിനും വേണ്ടി എന്തും ചെയ്യാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ പ്രവണതയ്ക്കും എന്താണ് പരിഹാരം? മറുപടിക്കുവേണ്ടി അദ്ദേഹത്തിന് ഒട്ടും ചിന്തിക്കേണ്ടിവന്നില്ല. "You concentrate on your parents and class teacher.' എത്ര ലളിതവും എന്നാൽ പ്രൗഢവുമായ മറുപടി. ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ വിഷാദത്തിൽനിന്ന് മോചനംവേണമെങ്കിൽ ഇതാണ് പരിഹാരം. ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അന്തർജ്ഞാന മനസ്സിനെ പരിപോഷിപ്പിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം രക്ഷകർത്താക്കളും അധ്യാപകരുമാണ് ശാന്തമായ ആ തടാകത്തിൽ രത്നങ്ങൾ വാരിവിതറേണ്ടത്. ഇന്നത്തെ തലമുറ നന്മയുടെയും തിന്മയുടെയും നിരവധി സങ്കല്പങ്ങൾ അറിയുന്നവരാണ്. ഇവരാകട്ടെ നന്മതിന്മകൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തവിധത്തിൽ അസ്വസ്ഥരാകുകയും ചെയ്യുന്നു. കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികളെയാണ് കൂടുതലായി ബാധിക്കുക. കാലത്തിന്റെ തിന്മകൾക്കനുസൃതമായി നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യമാകണം മുതൽക്കൂട്ട്. ശാന്തിയും സമാധാനവും വിളയുന്ന ഭൂമിയിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ജീവിക്കട്ടെ! ■

ഇമോഷണൽ ഇന്റലിജൻസിന് പ്രാപ്തരാക്കുക

സി. റാണി മോളത്ത് SABS
അധ്യാപിക, സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹയർസെക്കന്ററി സ്കൂൾ, കരിമണ്ണൂർ, തൊടുപുഴ

ജിബിനും ജെയിനും സഹോദരങ്ങളാണ്. ജിബിൻ എട്ടാംക്ലാസ്സിലും ജെയിൻ ആറാം ക്ലാസ്സിലുമാണ് പഠിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾ ഇരുവരും ബാങ്ക് ഉദ്യോഗസ്ഥരായതിനാൽ മക്കളുടെ പഠനത്തിൽ വ്യക്തിഗതശ്രദ്ധ നല്കാൻ അവർക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല. പകരം ഓരോ വിഷയങ്ങൾക്കും സ്പെഷൽ ട്യൂഷൻതന്നെ ഏർപ്പാടാക്കിയിരുന്നു. ജിബിൻ ഒരു ആവറേജ് വിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്നു. ജെയിൻ പഠനത്തിൽ മിടുക്കിയായിരുന്നു. എന്നാൽ മ്യൂസിക്കിൽ തല്പരനാണ് ജിബിൻ. അമ്മ എപ്പോഴും ജിബിനെ പഠനകാര്യത്തിൽ താഴ്ത്തിക്കെട്ടിയാണ് മറ്റുള്ളവരോട് പറയുന്നത്. മാത്രമല്ല, ജെയിനിനെ വളരെ പുകഴ്ത്തിക്കൊണ്ടും സംസാരിക്കും. രണ്ടുപേരും ഉള്ളപ്പോൾ അമ്മ നടത്തുന്ന ഈ താരതമ്യം ജിബിന് അമ്മയോട് നീരസത്തിനു കാരണമാകാൻ തുടങ്ങി. ക്രമേണ അമ്മയുമായി അവൻ കലഹിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവിടെയും അമ്മ ന്യായീകരണം കണ്ടെത്തി. നീ നന്നാകാൻ വേണ്ടിയാണ് ഞാനിങ്ങനെ പറയുന്നത്. അവന്റെ കോപം അടങ്ങിയില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, സഹോദരിയോടും അവന് അകല്ച്ചയും നീരസവും ഉണ്ടാകാൻ തുടങ്ങി. പകപോക്കാൻ എന്ന രീതിയിൽ പഠനത്തിൽ അവൻ മനഃപൂർവം കൂടുതൽ അശ്രദ്ധകാട്ടാൻ തുടങ്ങി. സാവധാനത്തിൽ ജിബിൻ വിഷാദത്തിനടിമയാകുകയും ചെയ്തു.

മക്കളെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ പതിവുരീതികൾ ഇന്നും തുടരുകയാണ്. നല്ല ഭാവിയെക്കരുതിയാണ് ഇത്തരം താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകൾ നടത്തുന്നതെന്ന് അവകാശപ്പെട്ടാലും പൊതുവായി ഇത്തരത്തിൽ നടത്തുന്ന അഭിപ്രായ പ്രകടനങ്ങൾ അവരുടെ ഇളം മനസ്സിനെ തളർത്തുകയും മറ്റുള്ളവരോട് ഈർഷ വർധിക്കുകയും ചെയ്യും. ശാന്തമായും വ്യക്തിപരമായും തിരുത്തപ്പെടാവുന്ന കാര്യങ്ങളായിരിക്കേയാണ് ഇത് ഇപ്രകാരത്തിൽ വഷളാക്കുന്നത്. ഒടുവിൽ പഠനം അവതാളത്തിലാകുകയും ഒരു വിഷാദരോഗിയെ വാർത്തെടുക്കുകയുമായിരിക്കും. പഠനം മാത്രമല്ല ഒരുവ്യക്തിയുടെ ജീവിതഭാഗധേയം നിർണയിക്കുന്നതെന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്കുണ്ടാകണം. പഠനം ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണെന്നും കുട്ടികളിൽ അന്തർലീനമായിട്ടുള്ള മറ്റു സർഗാത്മക കഴിവുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ തയ്യാറാകുകയുംവേണം.

അലസതയും മടിയും ആരെയും പിടികൂടാവുന്ന ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ്. എല്ലാവരുടെയും ബുദ്ധിസാമർത്ഥ്യം ഒരുപോലെയാണെന്ന് തെറ്റുധരിക്കുകയുമരുത്. അത് വിഭിന്നമായിരിക്കും എന്നുമാത്രമല്ല, താല്പര്യങ്ങളും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ജീവിതത്തിൽ പ്രതിസന്ധികളും ദുരന്തങ്ങളും വെല്ലുവിളികളുമൊക്കെ ഉയർത്തിയേക്കാം. അപ്പോഴൊക്കെ നിരാശരും നിഷ്ക്രിയരുമായി സ്വയം ശപിച്ച് ജീവിതത്തെ നരകതുല്യമാക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. സങ്കടങ്ങളും വിഷമങ്ങളൊക്കെ മറന്ന് സന്തോഷിക്കാനും ജീവിതം ആസ്വാദ്യമാക്കാനുമാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. അതിന് മക്കളെക്കുറിച്ചുള്ള മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ താരതമ്യപഠനങ്ങളും മുൻവിധി പ്രസ്താവനകളുമൊക്കെ നിർത്തലാക്കണം. ഇമോഷണൽ ഇന്റലിജൻസ് കൈവരിക്കാൻ മക്കളെ പ്രാപ്തരാക്കണം. വെയിലേറ്റുവാടുന്ന കുരുത്തോലകളാക്കാതെ ഏതുകഠിനചൂടിലും പച്ചപ്പ് നഷ്ടപ്പെടാതെ വാടാതെ, കൊഴിയാതെ നില്ക്കുന്ന ഹരിതവൃക്ഷങ്ങളായി മക്കളെ വളർത്തുകയും മക്കൾ വളരുകയുംവേണം. അലസതകൊണ്ട് മനസ്സിന് മുഖാവരണം തീർക്കാതെ അർത്ഥമുള്ളതും പ്രയോജനപ്രദവുമായ കാര്യങ്ങളിൽ സദാകർമനിരതരായിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. തിരുത്താൻ നാം സമയം കണ്ടെത്തിയാൽ തിരുത്തപ്പെടാൻ തയ്യാറാകാത്തവർ വിരളമാണ്.

ഒരു കുഞ്ഞിനെ വളർത്തുന്നത് ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ്!

ആതിര ശിശുപാലൻ
മാധ്യമപ്രവർത്തക, തൃപ്പൂണിത്തുറ

'ഒരു കുഞ്ഞിനെ പോറ്റി വളർത്തുന്നത് ഇങ്ങനെയൊക്കെയാ'– മഹത്തരമായ ഗർഭകാലത്തിനൊടുവിൽ ഒരു കുഞ്ഞെന്ന മഹാഭാഗ്യത്തിന്റെ സന്തോഷത്തിന് ഒരു ഘട്ടത്തിൽ കല്ലുകടിയായി കേട്ട് വെറുപ്പിച്ച പഴമയുടെ വാക്കുകളാണിത്. തീർത്തും പരിചയമില്ലാത്ത ജീവിതരീതിയിലേക്കാണ് ഗർഭാനന്തരകാലം ഞാനെത്തുകയെന്ന് ഈ ഡയലോഗ് പറയുന്ന അമ്മ ഒരിക്കൽപോലും പറഞ്ഞുതന്നിരുന്നില്ല. അത്ര പഴഞ്ചൻ അല്ലെങ്കിലും പഴമയുടെ രീതിക്ക് ഒരു കാരണവശാലും കേടുപറ്റരുതെന്ന് നിർബന്ധബുദ്ധിയുള്ള അമ്മ ഒരു വശത്ത്. ശപിക്കപ്പെട്ട നാളുകളാണോ ഇതെന്ന് ഓർത്ത് മനസ്സിൽ പലചിന്തകളുമായി ഞാനും.

ശരീരത്തിന് നല്ലതെന്ന് പറഞ്ഞ് ആവിപറക്കുന്ന ചൂടുവെള്ളത്തിലെ വേദ് കുളിയും, കഴിക്കുന്നത് എന്തെന്നുപോലും തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റാതെ ഇരുട്ടുമുറിയിലെ ഭക്ഷണരീതിയും എനിക്ക് അസഹനീയമായിരുന്നു. മുലപ്പാൽ തിങ്ങിയുള്ള വേദനയിൽ കുഞ്ഞിന് പാലുകൊടുക്കാൻപോലും എനിക്ക് വെറുപ്പ് തോന്നിത്തുടങ്ങിയിരുന്നു. കുഞ്ഞിനെ സ്നേഹത്തോടെ കെട്ടിപിടിക്കാനോ ലാളിക്കാനോ മനസ്സുകൊണ്ട് തോന്നിയിരുന്നില്ല. ഇതിനെല്ലാം അപ്പുറമായിരുന്നു രാത്രി കുഞ്ഞിന്റെ നിർത്താതെയുള്ള കരച്ചിൽ. രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഫ്രിഡ്ജിൽനിന്നും വെള്ളംകുടിക്കാൻ ഞാൻ കുഞ്ഞിനെയും എടുത്തുകൊണ്ട് പോകുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനെ ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ചിട്ട് തിരിച്ചുപോന്നാലോ എന്നുവരെ ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങി. എന്റെ മനസ്സിന്റെ പോക്ക് അത്ര ശരിയല്ലെന്ന് തോന്നിത്തുടങ്ങി. ഈശ്വരാ ഞാനിതെന്ത് അമ്മയാണ് എന്ന് ആലോചിച്ചപ്പോഴാണ് പതിവുപോലെ ഗൂഗിൾ ഭഗവതിയെ കൂട്ടുപിടിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്. ഹോർമോൺ പ്രശ്നങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അതീവ ഗൗരവമുള്ള ഒരു വിഷാദരോഗമായ 'പ്രസവാനന്തര വിഷാദം' (Post partum depression) എന്ന അവസ്ഥയായിരുന്നു ഞാൻ നേരിട്ടിരുന്നതെന്നതാണ് അതിന് ഗൂഗിൾ തന്ന മറുപടി. ഏതൊരു അമ്മയും ഒരിക്കലെങ്കിലും കടന്നുപോയിട്ടുള്ള അവസ്ഥ. എന്റെ മനസ്സ് സഞ്ചരിച്ച എല്ലാ വഴികളും അതിൽ കൃത്യമായി പറഞ്ഞിരുന്നു. എങ്ങനെ അതിനെയെല്ലാം അതിജീവിക്കാം എന്നതിനും പ്രശസ്തരായ ഡോക്ടർമാരുടെ ലേഖനങ്ങളും വീഡിയോകളും കൂടുതൽ സഹായകരായി. നല്ല നല്ല പാട്ടുകൾ കേൾക്കുന്നതോടൊപ്പം ഈ അവസ്ഥയെല്ലാം മാതൃത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് എന്നിലെ അമ്മയ്ക്ക് പുതിയ വെളിച്ചം നല്കി. അമ്മ എപ്പോഴും പറയുംപോലെ ഒരു കുഞ്ഞിനെ പോറ്റി വളർത്തുന്നത് ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെന്ന് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി. വിഷാദമെന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് കൂടുതൽ വഴുതിപോകാതെ എനിക്ക് എന്നെത്തന്നെ കടിഞ്ഞാണിടാൻ സാധിച്ചു. ■

കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന് K.C.B.C. യുടെ സംഭാവന 50.16 കോടി രൂപ

കോവിഡ് മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാനും ലോക്ഡൗണിലെ അതിജീവനപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമായി കേരള കത്തോലിക്കാസഭ ജൂൺ 30-വരെ ചെലവഴിച്ചത് 50,16,73,954 രൂപ. കേരളത്തിലെ 32 രൂപതകളുടെയും സന്ന്യാസസമൂഹങ്ങളുടെയും തുക സാമൂഹ്യസേവനവിഭാഗങ്ങൾവഴിയാണ് ചെലവഴിച്ചത്.

- കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള കേരളസഭയുടെ സേവന, കാരുണ്യപദ്ധതികൾ 39.72 ലക്ഷംപേരിലേക്ക് എത്തിയെന്നു കെസിബിസിയുടെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേരള സോഷ്യൽ സർവീസ് ഫോറം (K.S.S.F.) സമാഹരിച്ച കണക്കുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.
- വിവിധ സർക്കാർവകുപ്പുകളുടെയും ജില്ലാ-പ്രാദേശിക ഭരണസംവിധാനങ്ങളുടെയും സഹകരണത്തോടെയാണ് സഭയുടെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ, കാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിയത്. 58312 അതിഥിതൊഴിലാളികൾക്കു ഇക്കാലത്ത് സഭ സേവനങ്ങളെത്തിച്ചു. സഭാംഗങ്ങളായ യുവാക്കൾ ഉൾപ്പടെ 32,283 സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളായി.
- 4,23,559 സാനിറ്റൈസർ ബോട്ടിലുകളും 2,48,478 ഹൈജീൻ കിറ്റുകളും വിവിധമേഖലകളിൽ വിതരണം ചെയ്തു. ലക്ഷക്കണക്കിനു മാസ്കുകളാണ് ഇക്കാലയളവിൽ സഭാസംവിധാനങ്ങളിലൂടെ പൊതുജനങ്ങൾക്കു സൗജന്യമായെത്തിച്ചത്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കു പിപിഇ കിറ്റുകളും വിതരണം ചെയ്തു. ചികിത്സാവശ്യങ്ങൾക്കായി 7.35 ലക്ഷവും ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നവർക്കു സാമ്പത്തികസഹായമായി 4,06,37,481 രൂപയും നല്കി. 207 കമ്മ്യൂണിറ്റി കിച്ചണുകളിലൂടെ 4.90 ലക്ഷംപേർക്കു ഭക്ഷണം എത്തിച്ചു. ലോക്ഡൗൺകാലത്തെ ഭക്ഷ്യആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിർധനകുടുംബങ്ങൾക്കുവേണ്ടി 5.18 ലക്ഷം ഭക്ഷ്യകിറ്റുകളാണ് രൂപതസോഷ്യൽസർവീസ് സൊസൈറ്റികൾ വഴി വിതരണം ചെയ്തത്. ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സുകൾക്കായി 701 കുടുംബങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി ടെലിവിഷനുകൾ എത്തിച്ചതായും കണക്കുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. സഭാസംവിധാനങ്ങളിലൂടെ കോവിഡ്പ്രതിരോധ ബോധവത്ക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും സജീവമായി തുടരുന്നുണ്ട്.
- കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ദുരിതാശ്വാസനിധിയിലേക്ക് കെസിബിസിയും വിവിധ രൂപതകളും നൽകിയ സംഭാവനകൾ, പ്രാദേശിക തലങ്ങളിൽ ഇടവകകളും സഭാസ്ഥാപനങ്ങളും ചെലവഴിച്ച തുക എന്നിവയ്ക്കു പുറമെയുള്ള കണക്കുകളാണ് കെഎസ്എഫ് സമാഹരിച്ചതെന്നു എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജേക്കബ് മാവുങ്കൽ അറിയിച്ചു.
- 1.3 കോടി രൂപ മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ദുരിതാശ്വാസനിധിയിലേക്ക് കെസിബിസി ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നൽകിയെന്നു ഡപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഡോ. വർഗീസ് വള്ളിക്കാട്ട് പറഞ്ഞു. കോവിഡ് ചികിത്സയ്ക്ക് ആശുപത്രികളും അനുബന്ധ സംവിധാനങ്ങളും വിട്ടുനല്കാൻ K.C.B.C ഹെൽത്ത് കമ്മീഷനും ചായ് കേരളഘടകവും നേരത്തെതന്നെ സർക്കാരിനോടു സന്നദ്ധത അറിയിച്ചിരുന്നു. സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നൂറുകണക്കിനു സഭാസ്ഥാപനങ്ങൾ ക്വാറന്റൈൻ കേന്ദ്രങ്ങളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ■

ക്രൈസ്തവം

കാരുണികനായ
ക്രിസ്തുവിന്റെ പാതയിൽ
കർമ്മനിരതരാകുന്ന
അജപാലകർക്കും
അജഗണങ്ങൾക്കുമുള്ള
നേർവഴിവെട്ടം.

ചിരിച്ചും ചിലച്ചും ചില സന്ന്യാസ വിശേഷങ്ങൾ

- തിരുനാളുകൾ സഭയിൽ
- ഒത്തുതീർപ്പുകളോ സന്ന്യാസം ?
- മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കലും മരിച്ചവരുടെ ഉത്ഥാനവും
- കോവിഡ് ബാധിതർക്കിടയിലെ സുവിശേഷകൻ!

റവ. ഡോ. മൈക്കിൾ കാരിമറ്റം
ഫാ. അലക്സാണ്ടർ പൈകട CMI
ഫാ. എബ്രഹാം കാവിൽപുരയിടത്തിൽ
ഫാ. ജോയി ചെഞ്ചേരിൽ mcbs
ജെ സി ചാത്യാത്ത്

തിരുനാളുകൾ സഭയിൽ

പുതിയനിയമ പെസഹാ ആചരിച്ചുകൊണ്ട് തിരുനാളുകൾക്ക് യേശു പുതിയ രൂപവും ഭാവവും അർത്ഥവും നല്കി. ഈ തിരുനാളിനെ കേന്ദ്രമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് മറ്റു തിരുനാളുകൾപോലും നിശ്ചയിക്കുന്നത്. തിരുസ്സഭയിലെ പ്രധാന തിരുനാളുകളെക്കുറിച്ചും ഇവയുടെ ആഘോഷങ്ങൾകൊണ്ട് ദൈവജനത്തിനുണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിചിന്തനം ചെയ്യുകയാണ് ലേഖകൻ.

റവ. ഡോ. മൈക്കിൾ കാരിമറ്റം
മേരിമാതാ മേജർസെമിനാരി, തൃശ്ശൂർ
karimattom@gmail.com

യേശുക്രിസ്തുവിലൂടെ ദൈവം മാനവചരിത്രത്തിൽ നിർണ്ണായകമാംവിധം ഇടപെട്ട മുഹൂർത്തങ്ങളാണ് സഭയിൽ തിരുനാളുകളായി ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നത്. അതിൽ ഏറ്റം മുന്നിൽനില്ക്കുന്നതു പെസഹാത്തിരുനാൾതന്നെ.

ഇസ്രായേൽ ആചരിച്ചിരുന്ന പെസഹാ വലിയൊരു വിമോചനത്തെ, ദാസ്യഭവനമായ ഈജിപ്തിൽനിന്നുള്ള വിമോചനത്തെയാണ് മുഖ്യമായും അനുസ്മരിച്ചതും ആചരിച്ചതും. അതേ തിരുനാൾ അവസാനമായി ആചരിച്ചുകൊണ്ട് പെസഹായ്ക്കുതന്നെ യേശു പുതിയ അർത്ഥം നല്കി. രാഷ്ട്രീയമായൊരു മോചനത്തിന്റെ അനുസ്മരണമായിരിക്കുകയില്ല ഇനിമേൽ പെസഹാ. മറിച്ച് പാപത്തിന്റെയും മരണത്തിന്റെയും അടിമത്തത്തിൽനിന്ന് ദൈവമക്കളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കും നിത്യജീവനിലേക്കുമുള്ള കടന്നുപോകലിനാണ് യേശുവിന്റെ പെസഹാ തുടക്കംകുറിക്കുന്നത്.

വാതിൽപടിയിൽ കുഞ്ഞാടിന്റെ രക്തംകണ്ട സംഹാരദൂതൻ ഇസ്രായേൽ ഭവനങ്ങളെ കടന്നുപോയി. ആ സ്ഥാനത്ത് ഇന്ന് യേശുവിന്റെ രക്തം പാപത്തിന്റെയും മരണത്തിന്റെയും ആധിപത്യത്തിൽനിന്ന് മനുഷ്യനുമോചനം നല്കുന്നു. അത്ഭുതകരമായി കടൽകടന്ന് മരുഭൂമിയിലൂടെ യാത്ര ചെയ്ത ഇസ്രായേൽജനം കാനാൻദേശം അവകാശമാക്കി വാസമുറപ്പിച്ചു. ആദ്യം മോശയും തുടർന്ന് ജോഷ്വായും അവരെ നയിച്ചു. ഈ രണ്ടുപേരിലൂടെയും സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ട യഥാർത്ഥ മോചനവും വാഗ്ദത്തഭൂമിയിലേക്കുള്ള പ്രവേശനവും പുതിയ മോശയും യഥാർത്ഥ ജോഷ്വയുമായ യേശുക്രിസ്തുവിലൂടെ യാഥാർത്ഥ്യമായി. ഇതിന്റെ ഓർമ്മയാണ് യേശുവിന്റെ കല്പനയനുസരിച്ച് പെസഹാതിരുനാളിൽ ആഘോഷിക്കുന്നത്.

പെസഹാതിരുനാളിനെ കേന്ദ്രമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് മറ്റുപ്രധാന തിരുനാളുകളുടെ ദിവസംപോലും നിശ്ചയിക്കുന്നത്. യേശുവിന്റെ പീഡാനുഭവം, മരണം, ഉത്ഥാനം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ക്രിസ്തീയ വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിത്തറ ആരാധനാവർഷത്തിന്റെ ഒരു ചുഴിക്കാറ്റുപോലെ വർത്തിക്കുന്നു. പെസഹാ

യ്ക്ക് ഒരുക്കമായി ഏഴാഴ്ചകൾ നോമ്പാചരണം; പെസഹായ്ക്കുശേഷം അമ്പതാംദിവസം പന്തക്കുസ്താതിരുനാൾ. ഇസ്രായേൽജനം സീനായ് ഉടമ്പടി അനുസ്മരിച്ചിരുന്ന പന്തക്കുസ്താതിരുനാൾ ക്രൈസ്തവർക്കു പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആഗമനം അനുസ്മരിക്കുന്ന ദിവസമായി മാറി. അന്നാണ് (പ്രാവിന്റെയും തീ നാവുകളുടെയും രൂപത്തിൽ) പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഇറങ്ങിവന്ന് ശിഷ്യസമൂഹത്തിന്മേൽ ആവസിച്ചത്. പെസഹാ, പന്തക്കുസ്താ- ഈ രണ്ടു തിരുനാളുകളാണ് ക്രിസ്തീയസഭയ്ക്ക് ഏറ്റം പ്രധാനപ്പെട്ട തിരുനാളുകൾ. രണ്ടിന്റെയും വേരുകൾ പഴയനിയമത്തിൽ ഉറച്ചിരിക്കുന്നു; പക്ഷേ അർത്ഥവും ഫലവും പുതുതാണ്.

ആണ്ടിൽ ഒരുതവണമാത്രം ആചരിക്കുന്നതല്ല ക്രൈസ്തവനെ സംബന്ധിച്ച് പെസഹാ തിരുനാൾ. അന്ത്യത്താഴവേളയിൽ യേശു നല്കിയ കല്പന ക്രൈസ്തവരുടെ പെസഹാ ആഘോഷത്തിന് അടിസ്ഥാനമായി നില്ക്കുന്നു; "അവൻ അപ്പമെടുത്ത്, കൃതജ്ഞതാസ്തോത്രംചെയ്ത്, മുറിച്ച്, അവർക്കുകൊടുത്തുകൊണ്ട് അരുളിച്ചെയ്തു: ഇതുനിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നല്കപ്പെടുന്ന എന്റെ ശരീരമാണ്. എന്റെ ഓർമയ്ക്കായി ഇതുചെയ്യുവിൻ" (ലൂക്കാ 22:19). പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി ഒരുമിച്ചുകൂടുന്ന ഓരോ അവസരത്തിലും ഈ ഓർമയാണ് ശിഷ്യസമൂഹം പുതുക്കിയത്.

എന്റെ ഓർമയ്ക്കായി ഇതു ചെയ്യുവിൻ എന്ന നാഥന്റെ കല്പന ഔപചാരികമായി അപ്പംമുറിച്ച് പങ്കിട്ടുതിന്നുന്നതിൽ ഒതുങ്ങുന്നില്ല. 'എന്റെ ഓർമ' എന്നു പറയുമ്പോൾ ഈ ഒറ്റപ്പെട്ട സംഭവം മാത്രമല്ല യേശു ഉദ്ധരിച്ചത്. തന്റെ ജീവിതം മുഴുവൻ അവർ അനുസ്മരിക്കണം. സത്രത്തിൽ സ്ഥലം നിരസിക്കപ്പെട്ടതിനാൽ കന്നുകാലികൾ രാപാർക്കുന്ന ഗുഹയിലെ ജനനം (ലൂക്കാ 2:7), അന്തിയുറങ്ങാൻ ഇടമില്ലാത്ത നിരന്തരപ്രയാണം (ലൂക്കാ 9:58), വിശപ്പും ദാഹവും മാത്രമല്ല ഒറ്റപ്പെടുത്തലും ദുരാരോപണങ്ങളും നിരന്തരമായ വധഭീഷണിയും അനുഭവിച്ചുള്ള ജീവിതം, അതേസമയം ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ സാന്നിധ്യത്തെയും അതിന്റെ സവിശേഷതകളെയുംകുറിച്ചുള്ള പ്രബോധനം, അവശരോടും അധഃകൃതരോടും പീഡിതരോടുമുള്ള പ്രത്യേകകാരുണ്യം, അവർക്കുവേണ്ടി നല്കിയ സേവനങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ഓർക്കണം.

മാത്രമല്ല, മനുഷ്യരെ പലതട്ടുകളായി തിരിക്കുന്ന, തമ്മിലടിപ്പിക്കുന്ന വ്യവസ്ഥാപിത മതത്തിന്റെയും രാഷ്ട്രീയ സമൂഹത്തിന്റെയും നീതിയില്ലാത്ത നിയമങ്ങൾക്കെതിരായ കലഹം, അതിൽ പങ്കുചേരാൻ ശിഷ്യർക്കു നല്കിയ ആഹ്വാനം, അതിന്റെ പരിണിതഫലങ്ങൾ, കുരിശുമെടുത്തു പിന്നാലെ വരാനുള്ള ആഹ്വാനം- ഇങ്ങനെ യേശു ജീവിച്ചതും പഠിപ്പിച്ചതും ആഹ്വാനം ചെയ്തതുമായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അവർ ഓർമിക്കണം.

പെസഹാ എന്നാൽ കടന്നുപോകൽ എന്നാണർത്ഥം. ഈ ഭൂമിയിൽ സ്ഥിരമായൊരു വാസസ്ഥലമില്ലെന്നും നാം കടന്നുപോകുന്ന യാത്രക്കാർ മാത്രമാണെന്നും യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യമായ വാഗ്ദത്തഭൂമി മരണത്തിനുമപ്പുറം ചെന്നെത്താനായി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പിതാവിന്റെ ഭവനമാണെന്നും പെസഹാ ആചരണം അനുസ്മരിപ്പിക്കണം. ആ അനുസ്മരണം ജീവിതശൈലിയെ നിയന്ത്രിക്കണം, സ്വയംമുറിച്ചു പങ്കുവച്ചവന്റെ ഓർമ്മ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന സ്നേഹത്തിനു പ്രേരകമാകണം.

മുഖ്യമായും ആഴ്ചയുടെ ഒന്നാം ദിവസമായ ഞായറാഴ്ചകളിലായിരുന്നു ഇപ്രകാരമുള്ള സമ്മേളനങ്ങൾ; വിശ്വാസികളുടെ വീടുകളിലായിരുന്നു അപ്പം മുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷ നടന്നിരുന്നത്. "ആഴ്ചയുടെ ഒന്നാം ദിവസം അപ്പം മുറിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുകൂടി" (അപ്പ 20:7) എന്ന് ലൂക്കാപറയുന്നത് ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു സംഭവം മാത്രമല്ല, ക്രൈസ്തവരുടെ പതിവായ ഒരു സമ്മേളനമായിരുന്നു എന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. യേശുവിന്റെ ഉത്ഥാനം അനുസ്മരിക്കുകയും അപ്പം മുറിക്കൽ ശുശ്രൂഷനടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്ന ഞായറാഴ്ച ക്രൈസ്തവരെ സംബന്ധിച്ച് യഹൂദരുടെ സാബത്താചരണത്തിനുപകരമായി മാറി. അടിമകൾക്കു വിശ്രമം നല്കുക, കർത്താവിന്റെ വിശ്രമത്തിൽ പങ്കുചേരുക എന്നീ ദ്വിവിധ ലക്ഷ്യങ്ങൾ യേശുവിന്റെ അന്ത്യത്താഴവും ഉത്ഥാനവും അനുസ്മരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പൂർത്തിയായി. അങ്ങനെ ഞായറാഴ്ച ആചരണം ക്രൈസ്തവരുടെ തിരുനാളാഘോഷത്തിൽ പ്രമുഖസ്ഥാനത്ത് നില്ക്കുന്നു.

യേശുവിന്റെ ജനനം അനുസ്മരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് പിറവിത്തിരുനാൾ, അഥവാ ക്രിസ്മസ്. യേശു ജനിച്ചത് ഡിസംബർ 25-നാണെന്നതിന് തെളിവൊന്നുമില്ലെങ്കിലും ചില പ്രത്യേക പരിഗണനകളുടെയും ആചാരങ്ങളുടെയും വെളിച്ചത്തിൽ അങ്ങനെ ഒരു തിയതി നിശ്ചയിക്കുകയാണ് സഭ ചെയ്തത്. പിറവിത്തിരുന്നാളിനൊരുക്കമായി നാലാഴ്ചകൾ ആഗമനകാലം, അഥവാ മംഗളവാർത്തക്കാലം എന്ന പേരിൽ ആചരിക്കുന്നു. യേശുവിന്റെ ജനനത്തിയതിയെ മുന്നിൽക്കണ്ട് മാർച്ച് 25 മംഗലവാർത്തതിരുനാളായി സഭ ആചരിക്കുന്നു. പെസഹാ-പന്തക്കുസ്താ തിരുനാളുകളുടെ പിൻതുടർച്ച എന്നതുപോലെയാണ് പരിശുദ്ധ ത്രിത്വത്തിന്റെ തിരുനാൾ, യേശുവിന്റെ തിരുഹൃദയതിരുനാൾ, മാതാവിന്റെ വിമലഹൃദയതിരുനാൾ, വിശുദ്ധ കുർബ്ബാനയുടെ തിരുനാൾ എന്നിവ സഭ ആചരിക്കുന്നത്.

ഇവയിൽനിന്നെല്ലാം വ്യത്യസ്തവും എന്നാൽ രക്ഷാചരിത്രത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടതുമായ ഒരു ചരിത്രസംഭവം ആഘോഷിക്കുന്ന ഒരു തിരുനാളുണ്ട്, സെപ്തംബർ 14-ന് ആഘോഷിക്കുന്ന കുരിശിന്റെ പുകഴ്ചയുടെ തിരുനാൾ. മൂന്നുചരിത്ര സംഭവങ്ങളാണ് ഈ തിരുനാളിൽ സഭ അനുസ്മരിക്കുന്നത്. ക്രിസ്തുമതത്തെ റോമാസാമ്രാജ്യത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക മതമായി പ്രഖ്യാപിച്ചുകൊണ്ട് മതപീഡനം അവസാനിപ്പിച്ച്, ക്രൈസ്തവർക്കു മതസ്വാതന്ത്ര്യവും അനേകം ആനുകൂല്യങ്ങളും നല്കിയ കോൺസ്റ്റന്റൈൻ ചക്രവർത്തിയുടെ മാതാവ് ഹെലേനാരാജ്ഞി ജറുസലെമിൽ യേശുവിന്റെ കുരിശുകണ്ടെത്തിയതാണ് ഒരുസംഭവം. യേശുവിനെ കുരിശിൽ തറച്ചിടത്തുതന്നെ ഒരു ദൈവാലയം നിർമ്മിച്ച് തിരുക്കുരിശ് പ്രതിഷ്ഠിച്ചത് രണ്ടാമത്തെ സംഭവം. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കുശേഷം പേർഷ്യാക്കാർ ബലമായി എടുത്തുകൊണ്ടുപോയ തിരുക്കുരിശ് ജറുസലെമിലേക്ക് ആഘോഷപൂർവ്വം തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് വീണ്ടും പ്രതിഷ്ഠിച്ചതിന്റെ ഓർമ്മയും ഈ തിരുനാളിനുപിന്നിലുണ്ട്. യേശുവിന്റെ കുരിശുകണ്ടെത്തി, തിരിച്ചു

പിടിച്ചു, പ്രതിഷ്ഠിച്ചു എന്നിവയേക്കാൾ എല്ലാം കുരിശിന്റെതന്നെ അർത്ഥവും ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിൽ കുരിശിന്റെ പ്രസക്തിയുമാണ് ഈ തിരുനാളിൽ അടിവരയിട്ട് എടുത്തുകാണിക്കുന്നത്.

ഇവയ്ക്കുപുറമേ സകലവിശുദ്ധരുടെയും ഓർമ്മ ആചരിക്കാനും സകലമരിച്ചവർക്കുംവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനുമായി കത്തോലിക്കാസഭ ദിനങ്ങൾ മാറ്റിവച്ചിരിക്കുന്നു. മരിച്ചവരെ ഓർമിക്കുകയും അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോടുകൂടി നാമും ഒരിക്കൽ മരിച്ച് അവരോടുചേരുമെന്നും അതിനാൽ ജാഗ്രതയോടെ ജീവിക്കണമെന്നും അനുസ്മരിപ്പിക്കാനും ഈ ദിവസങ്ങൾ പ്രത്യേകം സഹായകമാകും.

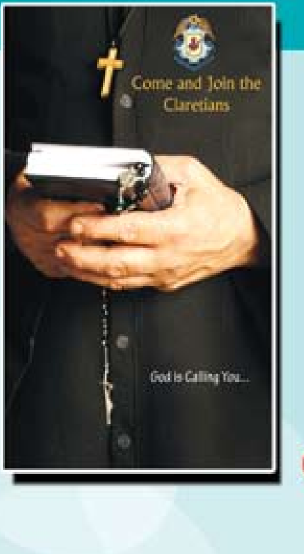
ആരാധനക്രമവത്സരത്തിന്റെ അവസാനത്തെ ഞായറാഴ്ച യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ രാജത്വതിരുനാളായി സഭ ആഘോഷിക്കുന്നു. 1925 ഡിസംബർ 11-ന് പതിനൊന്നാം പിയൂസ് പാപ്പയാണ് ഈ തിരുനാൾ ഔദ്യോഗികമായി പ്രഖ്യാപിച്ചത്. മറ്റുതിരുനാളുകളെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രായേണ പുതുതാണെങ്കിലും രക്ഷാചരിത്രത്തിന്റെ എന്നല്ല, ലോകചരിത്രത്തിന്റെതന്നെ സമാപനം കുറിക്കുന്ന ക്രിസ്തുരാജതിരുനാളിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ദൈവരാജ്യം അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ സംസ്ഥാപിതമാകുന്ന, തിന്മയുടെ സകലശക്തികളും ഉന്മൂലനം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആത്യന്തികമായ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയെകുറിക്കുന്ന ഈ തിരുനാൾ ഭാവിയെ സംബന്ധിച്ച ഉറപ്പും അതോടൊപ്പം അനുദിന ജീവിതത്തെ സമചിത്തതയോടും പ്രത്യാശയോടും കൂടെ സ്വീകരിക്കാൻ ശക്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യും. ഇതിനെക്കുറിച്ചാണ് വി.പൗലോസ് പറയുന്നത്: "അവൻ എല്ലാ ഭരണവും അധികാരവും ശക്തിയും നിർമാർജനം ചെയ്ത് രാജ്യം പിതാവായ ദൈവത്തിനു സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ എല്ലാറ്റിന്റെയും അവസാനമാകും'' (1 കോറി 15:24).

ഇവയാണ് തിരുസ്സഭയിലെ പ്രധാനതിരുനാളുകൾ. ഇവയെല്ലാംതന്നെ ആത്മീയ ഉണർവിനും ഉത്ക്കർഷത്തിനും ഉതകുംവിധം ആചരിക്കപ്പെടുന്നു; ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ തിരുനാളുകൾ രക്ഷാചരിത്രത്തെ അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നു. വിശ്വാസം ശക്തിപ്പെടുത്താനും സ്നേഹത്തിൽ വളരാനും പ്രത്യാശയിൽ ഉറപ്പുനേടാനും സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ തിരുനാളുകളെല്ലാം തിരുനാളിന്റെ യഥാർത്ഥലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് സഭയിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കേരളസഭയിൽ, താല്പര്യപൂർവ്വം ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നത് ഈ തിരുനാളുകളല്ല, മറിച്ച്, പള്ളിപ്പെരുന്നാളുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഉത്സവങ്ങളാണ്. ഈ ഉത്സവാഘോഷങ്ങൾകൊണ്ട് ദൈവജനത്തിന് എന്തു നേട്ടമുണ്ടാകുന്നു, എന്തിനുവേണ്ടി ഈ ആഘോഷങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു എന്നത് വിശദമായൊരു പഠനത്തിനും ചർച്ചയ്ക്കും വിഷയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിന്റെ ഏതാനും ചില വിചിന്തനങ്ങൾ തുടർലക്കങ്ങളിൽ.

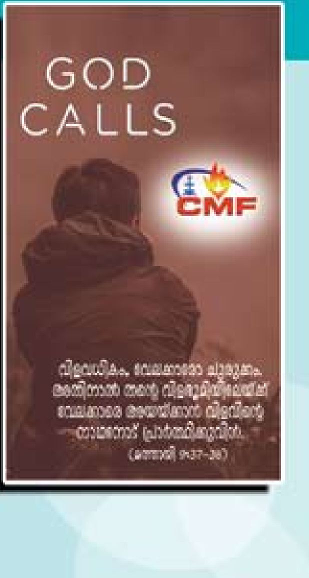
.....(തുടരും)

CMF
1970 2020
50 Years of Service in India

CLARETIAN MISSIONARIES
മാതാവിന്റെ വിമലഹൃദയത്തിന്റെ മക്കൾ
(ST. THOMAS PROVINCE)



വി. ആന്റണി മേരി ക്ലാരെറ്റിനാൽ സ്ഥാപിതമായ ക്ലരീഷ്യൻ മിഷനറി സമൂഹത്തിൽ ചേർന്നുകൊണ്ട് ഈശോയ്ക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കാനും വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാനും പൗരോഹിത്യത്തിൽ പങ്കുചേരാനും ഈശോ സഹോദരനെ വിളിക്കുന്നു.



Vocation Promoter
Mob: 8330044036, 6238350736
Claret Bhavan, Kuravilangad P.O. , Kottayam 686 633
www.claretbhavan.in

ഒത്തുതീർപ്പുകളോ സന്ന്യാസം ?

സന്ന്യാസത്തെ ആവരണമോ ആഭരണമോ ആയി കാണുന്നവർ സഭാസമൂഹങ്ങളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ജീർണ്ണതമാത്രമായിരിക്കും. സന്ന്യാസത്തെ ഒരിക്കലും ഭാഗംഭാഗമായിത്തിരിക്കാനാവില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ശ്രമങ്ങളുണ്ടായാൽ സന്ന്യാസം അവസാനിക്കുകയായിരിക്കും. ആധുനിക സന്ന്യാസജീവിതത്തിന്റെ ചലനാത്മകതയെ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന ലേഖനപരമ്പരയുടെ തുടർച്ച.

ഫാ. അലക്സാണ്ടർ പൈകട CMI
മുൻ ചീഫ്എഡിറ്റർ, ദീപിക
paikada@rediffmail.com

രണ്ടു ദശാബ്ദത്തിലധികമായി വിവിധ സന്ന്യാസസഭകളിൽ ഒരു ആചാരംപോലെ നടക്കുന്ന പരിപാടിയാണ് നവീകരണധ്യാനങ്ങൾ. ഓരോ സഭയുടെയും സന്ന്യാസജീവിതചൈതന്യത്തിന്റെ പ്രായോഗിക നവീകരണമായിരുന്നിരിക്കണം അതിന്റെ ലക്ഷ്യം. വളരെയധികം സമയവും സമ്പത്തും സന്ന്യാസസഭകൾ ഇക്കാര്യത്തിനായി ചെലവഴിച്ചു.

യേശുവിന്റെ രൂപാന്തരപ്പെടലിനെപ്പറ്റിയാണ് മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷം 9:2-8 ൽ പറയുന്നത്. താബോർമലയിൽ ആനന്ദാനുഭവത്തിൽ മുഴുകിയിരുന്ന ശിഷ്യന്മാർ പിതാവിന്റെ സ്വരം ശ്രവിച്ചു. യേശുവിനെ തന്റെ പ്രിയപുത്രനായി അവർക്കു പരിചയപ്പെടുത്തിക്കൊടുത്തുകൊണ്ട്, യേശുവിൽ – തന്റെ പ്രിയപുത്രനിൽ പൂർണമായി വിശ്വസിക്കാൻ, അവനെ ശ്രവിക്കാൻ പിതാവ് അവരെ ആഹ്വാനം ചെയ്തു.

ശ്രവിക്കുകയെന്നു പറഞ്ഞാൽ യേശുവിനെ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സർവ്വസ്വവുമായി സ്വീകരിക്കുകയെന്നർത്ഥം. യേശുവിന് പൂർണമായും അടിയറവയ്ക്കുകയെന്നർത്ഥം – യേശുവിനെ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രമാക്കാനുള്ള പിതാവിന്റെ വിളി ശിഷ്യന്മാർ സ്വീകരിച്ചു. സന്ന്യാസ ദൈവവിളിയും അതുതന്നെയാണ്. യേശുവിനെ സ്വീകരിക്കാൻ, അവിടുത്തോടുകൂടി ആയിരിക്കാൻ പിതാവു നൽകുന്ന ആഹ്വാനം സ്വീകരിച്ചവരാണ് സന്ന്യാസികൾ. യേശുവിനെ സ്വജീവിതത്തിൽ ആവുന്നത്ര അനുകരിച്ചുകൊണ്ട് അവിടുത്തെ ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കാൻ, ജീവിതസാക്ഷ്യത്തിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്താൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ് സമർപ്പിതർ. സന്ന്യാസജീവിതത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഔദ്യോഗിക പഠനങ്ങളെല്ലാംതന്നെ ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാക്കുന്നു. നമുക്കുള്ളതും നമ്മുടെ ഉള്ളും വ്യവസ്ഥയില്ലാതെ യേശുവിന് അടിയറവയ്ക്കുന്നതാണ് ക്രൈസ്തവസന്ന്യാസമെന്നും ആ അടിയറവയ്ക്കൽ സമ്പൂർണമാകണം, ഭാഗികമാകരുതെന്നും സന്ന്യാസികളുടെ ജീവിതത്തെ മുഴുവൻ ചൂഴ്ന്നുനിൽക്കുന്ന ഒരു ഭാവമായിരിക്കണം അതെന്നും നവസന്ന്യാസകാലം മുതലേ ഏതു സഭയിൽ ഉൾപ്പെട്ടവരായാലും സന്ന്യാസികളൊക്കെ കേട്ടിട്ടുണ്ടാവും.

താബോർ അനുഭവത്തിൽ യേശുവിനോടൊപ്പം മറ്റുരണ്ടുപേരെക്കൂടി യേശുശിഷ്യന്മാർക്ക് പിതാവ് കാണിച്ചുകൊടുത്തു. തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഇസ്രായേലെന്ന ദൈവജനത്തിന്റെ നായകനായ മോശയെയും ഏറ്റവും വലിയ പ്രവാചകനായ ഏലിയായെയും. എന്തുകൊണ്ടാവാം പിതാവായ ദൈവം ഈ രണ്ടുപേരെ ശിഷ്യന്മാർക്കു മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിച്ചത്. ഒരാൾ ജനങ്ങളെ അടിമത്തത്തിൽനിന്നു മോചിപ്പിച്ച നായകൻ. അപരൻ വലിയ ഒരു പ്രവാചകൻ. യേശുശിഷ്യന്മാരും ഇവരെപ്പോലെ ജനങ്ങൾക്കു നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്ന നേതാക്കന്മാരും പ്രവാചകധർമം നിറവേറ്റുന്നവരും ആയിരിക്കണമെന്ന് അവരെ പിതാവ് ഓർമിപ്പിക്കുകയായിരുന്നിരിക്കണം; താബോർ അനുഭവം നൽകിക്കൊണ്ട്.

ദൈവത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേക വിളിക്കുള്ള പ്രത്യുത്തരമായിട്ടേ സന്ന്യാസജീവിതത്തെ കാണാനാവൂ. വിശ്വാസത്തിന്റെ കണ്ണാടിയിലൂടെ നോക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഈ വിളിയുടെ അർത്ഥവും ആഴവും വിളി സ്വീകരിച്ച് ഇറങ്ങിപ്പുറപ്പെട്ടവനു മനസ്സിലാകൂ. പടുത്തുയർത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് വിശ്വാസത്തിന്റെ അടിത്തറയിലല്ലെങ്കിൽ സന്ന്യാസജീവിതശൈലി ഒരു സംഘാത ജീവിതശൈലിയാവില്ല. അത് വെറും വ്യക്തിഗത ജീവിതശൈലിയായിരിക്കും. എല്ലാവിധ ആധുനിക ജീവിതസൗകര്യങ്ങളും ആവോളം ഉപയോഗിച്ചാസ്വദിച്ചു കഴിയുന്നവർക്ക് തത്കാലം ജീവിതം 'കുശി'യായി മുന്നേറുന്നുവെന്നു

തോന്നിയാലും ഒരു സന്ന്യാസജീവിതശൈലിയിൽ മുന്നേറാൻ വിളിക്കപ്പെട്ടവരാണല്ലോ തങ്ങളെല്ലാം എന്ന ഒരു സാത്വികചിന്തയുടെ മൃദുസ്വരം മനഃസാക്ഷിയിലെങ്ങോ ഉയർന്നുവരുമ്പോൾ ആ ദൈവസ്വരത്തെ നിശബ്ദമാക്കാൻ സന്ന്യാസത്തെ അവരുടെ ആവരണമോ ആഭരണമോ ആയി മാത്രം കാണുന്നവർക്ക് ന്യായങ്ങളുണ്ടാകാം. ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ ജീർണത പല സന്ന്യാസസഭകളുടെയും ജീവിതശൈലിയെയാകെ ബാധിച്ചുവെന്നതു സത്യം. പൊതുവേ നോക്കിയാൽ പല സഭകളിലെയും ഏതാനും അംഗങ്ങളെങ്കിലും ഭൂമിശാസ്ത്രത്തിലും ഭാഷാ പ്രാദേശികതയിലും ജാതിയിലും ഉപജാതിയിലും അവർണ – സവർണ ചിന്തകളിലും അഗാധമായ പാണ്ഡിത്യവും ഡോക്ടറേറ്റും നേടിയിട്ടുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് ഇന്ത്യയിൽ. ലോകമെങ്ങും വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന സന്ന്യാസസഭകളുടെ ഇന്ത്യൻ പ്രവിശ്യകളിൽപോലും സന്ന്യാസജീവിതം പളുങ്കുപാത്രസമാനം വീണുടയാൻ ഇത്തരം ജാതി–ഉപജാതി–പ്രാദേശിക ചിന്തകൾ കാരണമാകും. ചില സഭകൾ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തും മറ്റും നേടിയ 'നേട്ടങ്ങൾ' സന്ന്യാസജീവിതത്തെത്തന്നെ തച്ചുടയ്ക്കുന്ന വിധത്തിൽ വളർന്നിട്ടുണ്ട്.

കുറച്ചുകാലം മുമ്പ് ഒരു സ്വകാര്യ സ്കൂളിന്റെ നടത്തിപ്പുകാരൻ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞതായി കേട്ടിട്ടുണ്ട്: "നമ്മുടെ നിയമങ്ങളിലും ചട്ടങ്ങളിലും പറയുന്ന സുതാര്യതയോടും സത്യസന്ധതയോടും സന്ന്യാസജീവിതത്തോടുംകൂടി പള്ളിക്കൂടം നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകാനാവില്ല" എന്ന്. ശരിയല്ലേ? ശരിയായിരിക്കാം. ആപേക്ഷികമാണല്ലോ എങ്ങനെ നടത്താമെന്ന, എങ്ങനെ നടത്തണമെന്ന തീരുമാനം. സഭാനിയമചട്ടങ്ങളിലെ സന്ന്യാസവും സന്ന്യാസത്തിലെ പ്രായോഗിക ജീവിതവുംകൂടി ഒന്നിച്ചുപോവില്ലെന്നാണ് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതിന്റെ ചുരുക്കം. പള്ളിക്കൂടം നടത്തുന്നതിനുവേണ്ടി സന്ന്യാസത്തിന് അവധി കൊടുക്കുന്നുവെന്ന് മറ്റു വാക്കുകളിൽ പറയാം. ഇതിനു വൈരുദ്ധ്യമെന്നോ യാഥാർത്ഥ്യബോധമെന്നോ വിരോധാഭാസമെന്നോ – എന്താണു വിളിക്കേണ്ടത്. വായനക്കാരായ സന്ന്യാസിമാർക്കും അവരെ സ്നേഹിക്കുന്ന പൊതുജനത്തിനും തീരുമാനിക്കാം. വിവിധ സന്ന്യാസസഭകളിലെ സന്ന്യാസജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തലങ്ങളെയും ഈ തത്ത്വവും പ്രായോഗിക യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുംതമ്മിലുള്ള സംഘട്ടനം ഉലയ്ക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ, സന്ന്യാസത്തെ ഭാഗം ഭാഗമായി തിരിക്കാനാവില്ല (Compartmentalized). അങ്ങനെ തിരിച്ചാൽ സന്ന്യാസം അവിടെത്തന്നെ അവസാനിച്ചുകൊള്ളും.

കൊല്ലക്കുടിയിൽ സൂചി വിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് മൗഢ്യമാണെന്നറിയാത്തതുകൊണ്ടല്ല ചില കാര്യങ്ങൾ തുറന്നെഴുതുന്നത്. പുഴയിലെ മത്സ്യത്തോട് വെള്ളത്തിന്റെ വിശേഷങ്ങളെപ്പറ്റി പറയേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ വെള്ളമില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കുമെന്ന് ആ മത്സ്യത്തിന് അറിയില്ലെന്നതും സത്യം. പറഞ്ഞുകൊടുത്താൽ അത് ഗ്രഹിക്കാൻ ആ മത്സ്യത്തിന് സാധിക്കുകയുമില്ല. നവസന്ന്യാസകാലംമുതൽ സന്ന്യാസജീവിതചര്യയുടെ അർത്ഥവും ചരിത്രവും അതിന്റെ താത്ത്വികവും ദൈവശാസ്ത്രപരവുമായ വിവിധമാനങ്ങളും ന്യായങ്ങളുമൊക്കെ പഠന, മനന, ധ്യാനവിഷയമാക്കിയവരാണ്

സന്ന്യാസികൾ എന്നു വേണമല്ലോ കരുതാൻ. സന്ന്യാസജീവിത സംബന്ധിയായ ആധുനിക പ്രമാണരേഖകൾ അരച്ചുകലക്കി കുടിച്ച് സന്ന്യാസികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നവരും ഉണ്ടാകാം. എങ്കിലും സന്ന്യാസം പ്രയോഗത്തിലാകുമ്പോൾ മേൽസൂചിപ്പിച്ച ഉദ്യോഗസ്ഥസന്ന്യാസിയായിരിക്കും കുറെയേറെ സന്ന്യാസികൾക്കു മാതൃക. വ്രതബദ്ധമായ ജീവിതത്തെപ്പറ്റി പറയാത്ത, പ്രാർത്ഥനാ ജീവിതത്തെപ്പറ്റി പറയാത്ത, സമൂഹജീവിതത്തെപ്പറ്റി പറയാത്ത സന്ന്യാസജീവിത വിചിന്തനമോ നവീകരണ സംരംഭമോ ഒരിക്കലും വിജയിക്കുകയില്ല. ഒരു സ്ഥലത്ത് അല്മായർക്കുള്ള ഒരു വലിയാഴ്ച ധ്യാനം നടക്കുകയായിരുന്നു. ധ്യാനഗുരുവിന് നന്ദിപറഞ്ഞുകൊണ്ട് അവസാന ദിവസം പ്രഗല്ഭനായ ഒരു അഭിഭാഷകൻ പറഞ്ഞു: 'ഈ ധ്യാനം disturb' ചെയ്തുവെന്ന്. അയാൾ പറഞ്ഞത് ഇതേവരെയുള്ള തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് ഒരു അംഗീകാരമുദ്ര (endorsement) കിട്ടിയെന്നല്ല. സന്ന്യാസജീവിതത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ധ്യാനവും വായനയും മനനവും പഠനവും ഒരു സന്ന്യാസസമൂഹത്തെ അതുപോലെ disturb ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അലോസരപ്പെടുത്തുമെങ്കിൽ അതു നല്ലകാര്യം.

ആസ്വാദനം വായിച്ചറിഞ്ഞ 'ദേശാടനം' സിനിമയിൽ ഒരു മുത്തച്ഛനുണ്ട്. തന്റെ ഓമനയായ കൊച്ചുമകൻ സന്ന്യാസം സ്വീകരിക്കാൻ പോകുന്നു. പോകാനൊരുങ്ങുന്ന കൊച്ചുമകന് മുത്തച്ഛൻ ഒരു ഉപദേശം നൽകുന്നു – ചിന്തോദ്ദീപകമായ ഉപദേശം.

Let your steps always be a holy pilgrimage,
Let your body be transformed into a temple,
Let your sufferings be transformed into flowers to be offerred in worship,
Let your everyword be a spiritual aspiration,
Let your sleep become a meditation,
Let your food become sacrificial offerings,
Let your daily duties be the fulfillment of your Dharma,
And let your life thus find its fulfillment.

അർത്ഥവിശദീകരണം ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു യഥാർത്ഥ സന്ന്യാസജീവിതം. നിന്റെ ഓരോ ചുവടുവയ്പും പരിശുദ്ധമായ ഒരു തീർത്ഥാടനമാകട്ടെ. നിന്റെ ശരീരം ഒരു ദിവ്യക്ഷേത്രമാകട്ടെ. നിന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളും വേദനകളും ദിവ്യാരാധനയിൽ അർപ്പിക്കേണ്ട സുന്ദരകുസുമങ്ങളാകട്ടെ. നിന്റെ ഓരോ വാക്കും ആത്മീയാഭിലാഷത്തിന്റെ മന്ത്രമാകട്ടെ. നിന്റെ നിദ്രതന്നെ ധ്യാനമാകട്ടെ. നിന്റെ ഭക്ഷണം നൈവേദ്യമാകട്ടെ. ഓരോ പ്രവൃത്തിയും നിന്റെ ധർമത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണമാകട്ടെ. ജീവിതം അതിന്റെ പൂർണത കണ്ടെത്തട്ടെ. ലളിതമെന്നു തോന്നാമെങ്കിലും അർത്ഥവത്തും അഗാധവുമായ സന്ന്യാസസങ്കല്പമോ ബോധ്യമോ ആണ് മുത്തച്ഛനെക്കൊണ്ട് സന്ന്യാസത്തിനു പുറപ്പെടുന്ന പേരക്കുട്ടിയോടു പറയിച്ചത് ഇങ്ങനെ. സന്ന്യാസം സ്ഥാപനപ്രധാനമാകുമ്പോൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ സന്ന്യാസസങ്കല്പം സന്ന്യാസികളിൽ പലരുടെയും മനസ്സിലുണ്ടാവില്ല.

സന്ന്യാസജീവിതത്തിന് പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കായി എന്തു ചെയ്യാനാവും എന്ന ചോദ്യത്തിന് പലരുടെയും ഒന്നാമത്തെ ഉത്തരം ഒരുപക്ഷേ ഇനിയും വിദ്യാലയങ്ങൾ നിർമിക്കുകയെന്നതാകാം, ബോർഡിംഗുകൾ നടത്തുകയെന്നതാകാം. വെറും ഭൗതിക, ഉപഭോക്തൃ സമൂഹത്തെ നന്നാക്കേണ്ടത്, അവർ ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികളെ സ്നേഹസമൂഹങ്ങളായ സന്ന്യാസസഭകൾ നേരിടേണ്ടത് അവരുമായി താദാത്മ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടല്ല, പ്രത്യുത വിശ്വാസത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും വിലയിരുത്തിക്കൊണ്ടും വിധിക്കപ്പെടുകയും ക്രൂശിക്കപ്പെടുകയും ഉത്ഥാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്ത യേശുവിനെ അനുഗമിച്ചുകൊണ്ടുമായിരിക്കണം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഓരോ സന്ന്യാസിയും തന്റെ ചെയ്തികളെപ്പറ്റി, ജീവിതരീതിയെപ്പറ്റി കണ്ണീരോടെയും വിലാപത്തോടെയും പുനഃചിന്തനം ചെയ്യേണ്ടിവരും. ലാഭത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ഒരു നെട്ടോട്ടമല്ല സന്ന്യാസമെന്നും ലോകത്തിന്റെ നഷ്ടങ്ങളിൽ ലാഭം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു തീർത്ഥയാത്രയാണ് അതെന്നും തീർച്ചയായും സന്ന്യാസികൾ തിരിച്ചറിയണം.

ആധുനിക സന്ന്യാസം പുറമേയുള്ളവരാൽ വിലിയിരുത്തപ്പെടുന്നുണ്ട്. കണ്ണും കാതും ഉള്ളവരെല്ലാം ആ വിലയിരുത്തലിനെപ്പറ്റി അറിയണം. "പാപബോധവും പശ്ചാത്താപവും കർത്താവേ, നീ എനിക്കേകണമെ. കണ്ണീരോടും വിലാപത്തോടും എൻ പാപം ഞാൻ ഏറ്റുചൊല്ലീടാം" എന്ന് വല്ലപ്പോഴും നടക്കുന്ന അനുതാപ ശുശ്രൂഷയിൽ നീട്ടിപ്പാടിയതുകൊണ്ടായില്ല. അത് ഒരു ജീവചൈതന്യമായി മാറണം. സംഘാതവും വൈയക്തികവുമായ ആത്മപരിശോധന കൂടിയേ തീരൂ.

നാടോടുമ്പോൾ നടുവേ ഓടുക, ചേര തിന്നുന്ന നാട്ടിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ ചേരയുടെ നടുമുറി തിന്നുകയെന്നതാണ് സന്ന്യാസികളുടെ ജീവിത തത്ത്വശാസ്ത്രമെങ്കിൽ അവർ എങ്ങനെ യേശുവിന്റെ അനുയായികളെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന സന്ന്യാസികളാകും? സന്ന്യാസത്തിന്റെ സുരക്ഷിതത്വവും ധാരാളമായ ആനുകൂല്യങ്ങളും അനുഭവിച്ചു മുന്നേറുമ്പോൾ ലോകത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികളോട് അവർ ഒത്തുതീർപ്പുണ്ടാക്കും. ഫലങ്ങൾ നൽകുന്ന വൃക്ഷങ്ങളാണോ സന്ന്യാസസഭകൾ? വിദ്യാലയങ്ങളിൽ യേശുവിന്റെ ചിത്രംവയ്ക്കാൻ വിസമ്മതിക്കുന്ന സന്ന്യാസിയെപ്പറ്റി കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ജീവിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവുള്ളപ്പോൾ പിന്നെയെന്തിന് ക്രിസ്തുചിത്രമെന്നു ചോദിക്കുന്ന അഹന്ത. യേശുചിത്രമില്ലെങ്കിൽ സന്ന്യാസികളുടെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ യേശുമൂല്യമെങ്കിലും വേണ്ടേ? രണ്ടുമില്ലാതെ വന്നാലോ? കാര്യക്ഷമത എല്ലാ ഒത്തുതീർപ്പുകൾക്കുമുള്ള പ്രതിവിധിയാകുമോ? ഏട്ടിലെ പശു പുല്ലു തിന്നുകയില്ലെന്നതാണ് ഇതിനുള്ള പ്രതികരണമെങ്കിൽ ഏട്ടിലെ പശുവിനെ കൂടുമാറ്റി കെട്ടുകയാകും ഒരുതരം ഇരട്ടത്താപ്പു സന്ന്യാസം തുടരുന്നതിലും നല്ലത്.

താനുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരുടെ മനഃസാക്ഷിയെ യേശു വെല്ലുവിളിച്ചു. സിക്കമൂർ വൃക്ഷത്തിൽ കയറി യേശുവിനെ കാണാൻ ശ്രമിച്ച സക്കേവൂസിന്റെ മനസ്സാക്ഷിയെവരെ. ഇന്നോ? സന്ന്യാസികളുടെ മനഃസാക്ഷിയെ ബാഹ്യലോകം വെല്ലുവിളിക്കുന്നു. യേശുവിന്റെ ചൈതന്യം സ്വീകരിച്ച് സ്വജീവിതം ധന്യമാക്കാത്ത സന്ന്യാസിയും സന്ന്യാസസഭകളും വി. മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം 7:16–20 വായിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. "ഫലങ്ങളിൽനിന്ന് അവരെ മനസ്സി

ലാക്കാം. മുൾച്ചെടിയിൽനിന്നു മുന്തിരി പ്പഴമോ ഞെരിഞ്ഞിലിൽനിന്ന് അത്തി പ്പഴമോ പറിക്കാറുണ്ടോ? നല്ലവൃക്ഷം നല്ലഫലവും ചീത്തവൃക്ഷം ചീത്തഫലവും നൽകുന്നു. നല്ലവൃക്ഷത്തിന് ചീത്തഫല ങ്ങളോ ചീത്തവൃക്ഷത്തിന് നല്ലഫല ങ്ങളോ പുറപ്പെടുവിക്കാൻ സാധിക്കു കയില്ല. നല്ല ഫലം കായ്ക്കാത്ത വൃക്ഷ മെല്ലാം വെട്ടി തീയിൽ എറിയപ്പെടും. അവരുടെ ഫലങ്ങളിൽനിന്ന് നിങ്ങൾ അവരെ അറിയും."

നിയമാവലി, ജീവിതവഴി

ഓരോ സന്ന്യാസസഭയിലെ അംഗ ങ്ങളും അവരുടെ നിയമാവലിയിൽ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന സന്ദേശത്തിനനു സൃതമായി ജീവിക്കാൻ ചുമതലയുണ്ട് അങ്ങനെ സന്ന്യാസസഭകൾക്ക് ഒരു ജീവിതസാക്ഷ്യമുണ്ടാകണം. ജീവിതസാ ക്ഷ്യത്തിലൂടെ മാത്രമേ അവർ ഏറ്റെടു ത്തിരിക്കുന്ന സുവിശേഷപ്രഘോഷണ വും ജീവിതവിശുദ്ധിയും സാധ്യമാകൂ. ജനങ്ങൾക്കു വേണ്ടത് പ്രസംഗകരെ യല്ല, പ്രസംഗത്തിനനുസൃതം ജീവിക്കു ന്നവരെയാണ്. തത്ത്വപ്രഖ്യാപനങ്ങളല്ല, ജീവിതസാക്ഷ്യങ്ങളാണ് ജനങ്ങൾ തേടുന്നത്. ജീവിതവിശുദ്ധിയാണ്, ബൗദ്ധിക മേൽക്കോയ്മയുടെ അഹന്ത യല്ല, ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടതെന്ന് ഓർത്തി രിക്കാൻ സന്ന്യാസികൾ ബാധ്യസ്ഥരാണ്. സന്ന്യാസികൾ വെറും കൈചൂണ്ടിക ളല്ല. ചൂണ്ടുപലക നിൽക്കുന്നിടത്തു നിൽക്കും, യാത്രക്കാർക്കു ദിശ കാണി ച്ചുകൊണ്ട്. ആ ദിശകളിലേക്കൊന്നും ചൂണ്ടുപലക പോകുന്നില്ലല്ലോ.

ഇന്ത്യൻ ജനത സന്ന്യാസികളെ കാണാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്ഥാപനാധിപ ന്മാരായിട്ടല്ല. അഗാധമായ ആത്മീയ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ മനസ്സും ഹൃദയവും നട്ടുകഴിയുന്നവരായിട്ടാണ്. അത്തര ക്കാർ ഉപവിപ്രവർത്തകരാകുമ്പോൾ അവർ ആരോപണവിധേയരാകുക യില്ല. വെറും കാര്യക്ഷമതക്കാരായ സന്ന്യാസ ഭരണാധിപന്മാരെ വിലയ്ക്കു വാങ്ങാൻവരെ ലോകം തയ്യാറാണ്. വിലയ്ക്കു വാങ്ങിയിട്ടുമുണ്ട്.

ദാരിദ്ര്യജീവിതം, വിശുദ്ധി, ആത്മാ ർത്ഥത, സ്വയം പരിത്യാഗം ആവശ്യപ്പെ ടുന്ന അനുസരണം എന്നിവയിലൂടെ സന്ന്യാസികൾ കാഴ്ചവയ്ക്കുന്ന നിശ ബ്ദമായ മാതൃകയാകും വാചാലമായ സാക്ഷ്യം. അല്ലാതെ അർത്ഥശൂന്യമായ ഒരുതരം ഭൗതിക കാര്യക്ഷമതയല്ല സ ന്ന്യാസസാക്ഷ്യം. കാര്യക്ഷമതക്കാരെ പൊക്കിപ്പിടിക്കുന്നവരില്ലെന്നല്ല; ഉണ്ട്. പക്ഷേ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ അവർക്ക് സന്ന്യാസികളോടു പുച്ഛമാണോ എന്നാ രറിയുന്നു. കഴിവിലും കാര്യക്ഷമതയി ലും ദേശീയതലത്തിൽതന്നെ ഒന്നാ മനായി അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വ്യക്തി യെപ്പറ്റി പറഞ്ഞിട്ട് അദ്ദേഹത്തെക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ട കാര്യക്ഷമതയുള്ളയാളാണ് സ്ഥാപനാധിപനെന്നരീതിയിൽ ഒരു സ്തുതിപാഠകനായ രാഷ്ട്രീയക്കാരൻ ഒരിക്കൽ ഒരു സ്റ്റേജിൽ പ്രസംഗിക്കു കയുണ്ടായി.

സന്ന്യാസസമർപ്പണം മഹനീയമായ ഒരു കാര്യമാണെന്ന് സന്ന്യാസികൾ സ്വയം പറഞ്ഞതുകൊണ്ടായില്ല. വരും തലമുറയ്ക്ക് അങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊ ടുത്തതുകൊണ്ടുമായില്ല. ആ മഹ നീയത സന്ന്യാസിയുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കണം. വത്തിക്കാൻ കൗൺ സിലിന്റെ തിരുസ്സഭയെ സംബന്ധിച്ച പ്രമാണരേഖയിൽ 45-ാം ഖണ്ഡിക യിൽ സമർപ്പിതരുടെ കർത്തവ്യത്തെ പ്പറ്റി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു: "മല യോരങ്ങളിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ജനങ്ങളോടു ദൈവരാജ്യം പ്രസംഗി ക്കുകയും രോഗികളെയും മുറിവേ റ്റവരെയും സുഖപ്പെടുത്തുകയും പാപികളെ നേർവഴിക്കു തിരിക്കുകയും ശിശുക്കളെ അനുഗ്രഹിക്കുകയും എല്ലാവർക്കും നന്മ ചെയ്യുകയും തന്നെ അയച്ച പിതാവിന്റെ അഭീഷ്ടം നിറവേറ്റു കയും ചെയ്ത ക്രിസ്തുവിനെ വിശ്വാ സികൾക്കും അവിശ്വാസികൾക്കും വെളിപ്പെടുത്തുക" എന്നതാണ് ആ കർത്തവ്യം.

തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദു വെന്താണെന്ന് പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ, പഠനത്തിലൂടെ, പിതാക്കന്മാരുടെ ജീവി ത പാരമ്പര്യത്തിലൂടെയുള്ള യാത്രയി ലൂടെ സന്ന്യാസികൾക്കു കണ്ടെത്താ നാവും. യേശുവാണോ അവിടുത്തെ സ്നേഹമാണോ ആധുനിക സന്ന്യാസ ജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദു? ഇതേപ്പ റ്റിയുള്ള നിരന്തരമായ അന്വേഷണം സന്ന്യാസ ജീവിതത്തെ ചലനാത്മക മാക്കും. ഉറപ്പോടുകൂടി പറയാവുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. സന്ന്യാസഭവനത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരാളും സന്ന്യാസിയാകുകയില്ല.

.... (തുടരും).

മോൺ. ജോർജ് കൂവക്കാട് വത്തിക്കാൻ കേന്ദ്ര കാര്യാലയത്തിൽ

വെനിസ്വലയിലെ വത്തിക്കാൻ നയതന്ത്ര കാര്യാലയ സെക്രട്ടറിയായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചി രുന്ന മോൺ. ജോർജ് കൂവക്കാടിനെ വത്തിക്കാൻ കേന്ദ്രകാര്യാലയത്തിൽ പൊതുകാര്യങ്ങൾക്കായുള്ള വിഭാഗത്തിൽ ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പാ നിയമിച്ചു. ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപത മാമ്മൂട് ഇടവകാംഗമാണ്.

ഫാ. ബിജു മുട്ടത്തുകുന്നേൽ റോമിൽ വൈസ് പ്രൊക്യുറേറ്റർ

സീറോമലബാർ മേജർ ആർച്ച്ബിഷപ്പിന്റെ റോമിലെ വൈസ് പ്രൊക്യുറേറ്ററായി ഫാ. ബിജു മുട്ടത്തുകുന്നേലിനെ നിയമിച്ചു. റോമിൽ സീറോമലബാർ സഭ പ്രൊക്യൂറയിൽ സേവനമനു ഷ്ഠിക്കുകയായിരുന്നു ഫാ. ബിജു. തലശ്ശേരി അതിരൂപത ജോസ്ഗിരി സെന്റ് ജോസഫ് ഇടവകാംഗമാണ്.

മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കലും മരിച്ചവരുടെ ഉത്ഥാനവും

? കോവിഡ്-19 പകർച്ചവ്യാധിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ആലപ്പുഴ രൂപതയിലെ ഒരു സെമിത്തേരിയിൽ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്ന ചിത്രവും വാർത്തകളും കണ്ടു. സഭയുടെ അനുവാദത്തോടെയാണ് ഇപ്രകാരം ചെയ്തതെന്ന് വൈദികരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇത് ഈ പ്രത്യേക കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് മാത്രമുള്ള അനുവാദമാണോ? മരിച്ചവരുടെ ഉത്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സഭയുടെ പ്രബോധനത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഇതുസംബന്ധിച്ച സഭാനിയമം ഒന്നു വിശദീകരിക്കാമോ?

– ക്ലീറ്റസ്, മരിയാപുരം

ഫാ. എബ്രഹാം
കാവിൽപുരയിടത്തിൽ
വൈസ് ചാൻസലർ,
മേജർ ആർക്കി എപ്പിസ്കോപ്പൽ കൂരിയ,
മൗണ്ട് സെന്റ്തോമസ്, കാക്കനാട്

ക്രൈസ്തവവിശ്വാസികളുടെ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചകൾ കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളിൽ പലതവണ സജീവമായി നടന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും കോവിഡ് – 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഈ വിഷയം ഒരിക്കൽകൂടി പ്രസക്തമാവുകയാണ്. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചു മരിച്ച ഒരുവ്യക്തിയുടെ മൃതദേഹം സംസ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രയോഗികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉടലെടുത്തപ്പോഴാണ് മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കൽ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമായി മാറിയത്. വൈറസ് ബാധയാൽ മരണമടഞ്ഞ വ്യക്തിയുടെ മൃതദേഹം സാധാരണപോലെ സംസ്കരിക്കുന്നതിൽ എതിർപ്പുകൾ ഉണ്ടായത് രോഗാണുവിന്റെ വ്യാപനസാധ്യതയെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയംമൂലമാണെന്നത് വ്യക്തമാണ്. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തികളും രൂപതകളും കൊറോണ വൈറസ് ബാധയാൽ മരിക്കുന്നവരുടെ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി സജ്ജീകരണങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ക്രൈസ്തവവിശ്വാസിയുടെ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സഭയുടെ നിലപാട് എന്താണ്? അത് സഭയുടെ വിശ്വാസവുമായി ചേർന്നുപോകുന്നതാണോ? ഈ രണ്ടുകാര്യങ്ങളാണ് ഇവിടെ ഉന്നയിച്ചിരിക്കുന്ന സംശയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നാം ചിന്തിക്കുന്നത്. ഒരുകാര്യം ആദ്യമേ വ്യക്തമാക്കുന്നത് ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്നു. കൊറോണ വൈറസ്വ്യാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടായ അടിയന്തര സാഹചര്യം നേരിടുന്നതിന് സഭാധികാരികൾ പ്രത്യേകമായി രൂപപ്പെടുത്തിയതല്ല മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ. വർഷങ്ങളായി നിലവിലിരുന്ന ഒരു നിയമം ആവശ്യമായ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ പ്രയോഗത്തിലാക്കി എന്നതാണ് വാസ്തവം.

അല്പം ചരിത്രം

മരണാനന്തരജീവിതത്തിൽ വിശ്വസിക്കാത്ത റോമാക്കാർ തങ്ങളുടെ മരിച്ചവരെ ദഹിപ്പിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ, മരണാനന്തരജീവിതത്തിൽ വിശ്വാസമർപ്പിച്ച ക്രിസ്ത്യാനികൾ തങ്ങളുടെ മരിച്ചവരെ സംസ്കരിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ദഹിപ്പിക്കൽ തങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തിന് എതിരായി അവർ കരുതിയിരുന്നു. 1917-ൽ രൂപപ്പെടുത്തിയ സഭാനിയമസംഹിതയിൽ (1917 Code of Canon Law) മൃതദേഹം അതിവേഗം നീക്കം ചെയ്യേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽമാത്രം (ഉദാ: പ്ലേഗ്, ദുരന്തങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ) മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന് അനുമതി നല്കിയിരുന്നു. 1963-ൽ അന്നത്തെ വിശ്വാസ തിരുസംഘം പുറപ്പെടുവിച്ച ഒരു രേഖയിലൂടെയാണ് (Piam et Constantem) കത്തോലിക്കസഭയുടെ ഈ വിഷയത്തിലുള്ള നിലപാടിൽ അയവുവരുന്നത്. മൃതദേഹം സംസ്കരിക്കുന്നതാണ് ശരിയായ രീതിയെന്ന് അടിവരയിട്ടു പറയുന്ന ആ രേഖയിൽ ദഹിപ്പിക്കൽ അതിൽത്തന്നെ ക്രൈസ്തവവിശ്വാസത്തിന് എതിരല്ല എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് നല്കുകയുണ്ടായി. മരണശേ

ഷം മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്ന വ്യക്തി ക്രൈസ്തവവിശ്വാസസംഹിതയെയോ പുനരുത്ഥാനത്തിലുള്ള വിശ്വാസത്തെയോ എതിർക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയായിരിക്കരുത് ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് എന്നത് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടിയിരുന്നു എന്നുമാത്രം.

സഭാനിയമസംഹിതകൾ പറയുന്നത്

1963-ലെ വത്തിക്കാൻരേഖയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽവന്ന മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പുതിയ കാഴ്ചപ്പാട് 1983-ലും 1990-ലും തയ്യാറാക്കിയ കാനൻനിയമസംഹിതകളിൽ പ്രതിഫലിച്ചു.

പൗരസ്ത്യസഭകളുടെ കാനൻനിയമത്തിൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു: 'തങ്ങളുടെ ശരീരം ദഹിപ്പിക്കണമെന്നു തീരുമാനമെടുത്തവർ ക്രിസ്തീയ ജീവിതത്തിന് വിരുദ്ധമായ കാരണങ്ങളാലല്ല അങ്ങനെ ചെയ്തതെങ്കിൽ അവർക്കു സഭാപരമായ മൃതസംസ്കാരം നൽകേണ്ടതാണ്. എങ്കിലും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനെക്കാൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിനാണു സഭ കൂടുതൽ മുൻഗണന കൊടുക്കേണ്ടതെന്നു മൃതസംസ്കാരശുശ്രൂഷയിൽ വ്യക്തമാക്കേണ്ടതും ഉതപ്പ് ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമാണ്' (CCEO. c. 876 § 3). വിശ്വാസവിരുദ്ധമായ കാരണങ്ങളാലാണു മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിൽ അനുവാദം നിഷേധിക്കണമെന്നു ലത്തീൻ കാനൻനിയവും അനുശാസിക്കുന്നു (CIC. c. 1176).

കാനൻനിയമങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിച്ച വ്യവസ്ഥകൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് വിശ്വാസികളുടെ മൃതദേഹങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കുന്ന രീതി ക്രമേണ യൂറോപ്യൻരാജ്യങ്ങളിലും അമേരിക്കൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും

സ്വീകാര്യത നേടുകയുണ്ടായി. വിവിധ മെത്രാൻസമിതികൾ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയെങ്കിലും ഈ വിഷയത്തിൽ വ്യക്തമായ പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ വത്തിക്കാൻ നൽകുന്നത് 2016-ലാണ്.

വിശ്വാസ തിരുസംഘത്തിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

2016 ആഗസ്റ്റ് 15-ന് പുറത്തിറക്കിയ ഔദ്യോഗികരേഖയിലാണ് (Ad Resurgendum cum Cristo) മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ചും ചിതാഭസ്മം എപ്രകാരമാണ് സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. സഭയിലെ രണ്ട് കാനൻനിയമസംഹിതകളുടെയും സാർവത്രികസഭയുടെ മതബോധനഗ്രന്ഥത്തിന്റെയും ഈ വിഷയത്തിൽ നൽകപ്പെട്ട 1963-ലെ വത്തിക്കാൻ രേഖയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് പുതിയമാർഗനിർദേശങ്ങൾ നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നത് വിശ്വാസത്തിനെതിരല്ല

വിശ്വാസതിരുസംഘം നല്കിയിരിക്കുന്ന രേഖയിൽ മൃതസംസ്കാരമാണ് ശരീരത്തിന്റെ ഉയിർപ്പിലുള്ള പ്രത്യാശയും വിശ്വാസവും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗമെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഉയിർപ്പിലുള്ള വിശ്വാസമാണ് മൃതദേഹങ്ങൾ സെമിത്തേരിപോലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ അടക്കം ചെയ്യുന്നതിന്റെയും അവിടെപോയി വിശ്വാസികൾ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. മരിച്ചവരും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ ഏറ്റം ശക്തമായ പ്രകടനമാണ് മരിച്ചവരെ സംസ്കരിച്ച സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചുള്ള പ്രാർത്ഥനയെന്നും വത്തിക്കാൻരേഖ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

അതേസമയം, മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ന്യായമായകാരണങ്ങൾ (ആരോഗ്യപാലനം, സാമ്പത്തികം, സാമൂഹികം) നിലനിൽക്കുമ്പോൾ ആ രീതി സ്വീകരിക്കുന്നതിനു സഭ അനുമതി നൽകുന്നു. മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതു മരിച്ചവ്യക്തിയുടെ ആത്മാവിനെ ബാധിക്കാത്തതിനാലും മരിച്ചവരിൽനിന്ന് ഈ വ്യക്തിയെ ഉയർപ്പിക്കുന്നതിൽ സർവ്വശക്തനായ ദൈവത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്താത്തിനാലും ഇക്കാര്യത്തിൽ സൈദ്ധാന്തികമായ (doctrinal) തടസ്സം സഭയ്ക്കില്ല. മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നത് അതിനാൽതന്നെ ആത്മാവിന്റെ അമർത്യതയെയോ, ശരീരത്തിന്റെ ഉയർപ്പിനെയോ നിഷേധിക്കുന്നില്ലായെന്നും ഈ രേഖ വ്യക്തമാക്കുന്നു. മണ്ണിൽ അലിഞ്ഞുചേരുന്ന ശരീരത്തെ അന്തിമദിനത്തിൽ ഉയിർപ്പിക്കുന്ന ദൈവത്തിന്, ദഹിപ്പിച്ച് ചാരമായി മാറിയ ശരീരത്തെയും ഉയിർപ്പിക്കുന്നതിന് സാധിക്കുമെന്നതിൽ സംശയത്തിന് പ്രസക്തിയില്ല.

മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തി മരിച്ചവരുടെ പുനരുത്ഥാനത്തിൽ വിശ്വാസിക്കുന്ന ആളായിരിക്കണം. സഭയുടെ പ്രബോധനങ്ങ

ൾക്ക് വിരുദ്ധമായതൊന്നും ഈ മാർഗം സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ ഉണ്ടാകരുത്. മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യക്തി അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതു പുനരുത്ഥാനത്തിലുള്ള വിശ്വാസത്തെ നിഷേധിക്കാൻ ആയിരിക്കരുത്. തന്റെ ശരീരം ചാരമായി ഒന്നുമില്ലായ്മയിലേക്കു പോകുന്നതുപോലെ തന്റെ ജീവിതവും അവസാനിച്ചു എന്ന സന്ദേശമായിരിക്കരുതു ദഹിപ്പിക്കൽ നടത്തുന്നതിലൂടെ മറ്റുള്ളവർക്കു നൽകുന്നത്. അങ്ങിനെയുള്ളവർക്കു സഭാപരമായ സംസ്കാരം നൽകാൻ പാടില്ല. ഉതപ്പ് ഒഴിവാക്കണം എന്ന നിയമം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് ഇക്കാര്യത്തിലാണ്.

മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കലും സംസ്കാര കർമ്മങ്ങളും

മൃതസംസ്കാരശുശ്രൂഷകൾക്കു ശേഷമാണ് മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കാനായി കൊണ്ടുപോകേണ്ടത് എന്നാണ് വത്തിക്കാൻരേഖ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശം. ഭാരതത്തിലെ കത്തോലിക്കാസഭയിൽ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കർമ്മരീതികൾ പ്രത്യേകമായി ഇതുവരെ രൂപപ്പെട്ടിട്ടില്ല. സാധാരണയായി മൃതസംസ്കാരകർമ്മങ്ങൾ നടത്തിയശേഷമാണ് ദഹിപ്പിക്കാൻ കൊണ്ടുപോകേണ്ടത്. എന്നാൽ, ചിലഘട്ടങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ അനുവാദത്തോടെ ആദ്യം മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് ചിതാഭസ്മം വച്ചുകൊണ്ട് മൃതസംസ്കാരകർമ്മങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പതിവ് പാശ്ചാത്യസഭയിൽ നിലവിലുണ്ട്. കോവിഡ്- 19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് മൃതസംസ്കാരപ്രാർത്ഥനകൾ നടത്താൻ പ്രോട്ടോകോൾ അനുസരിച്ച് സാധ്യമാണെന്നതും ഈ ദിവസങ്ങളിൽ നമ്മൾ കണ്ടതാണ്.

ചിതാഭസ്മം സൂക്ഷിക്കേണ്ടവിധം

വത്തിക്കാൻ രേഖ ചിതാഭസ്മം സൂക്ഷിക്കേണ്ടവിധത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി പറയുന്നുണ്ട്:

- സഭാധികാരികളുടെ തീരുമാനപ്രകാരം ചിതാഭസ്മം സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് സെമിത്തേരിയിലോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനായി സഭാധികാരികളുടെ തീരുമാനപ്രകാരം പ്രത്യേകം മാറ്റിവച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലോ മാത്രമായിരിക്കണം. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതുവഴി മരിച്ചവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിന് വിശ്വാസികൾക്ക് അവസരമുണ്ടാകുന്നതിനും മരണമടഞ്ഞവർ വിസ്മരിക്കപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. അതുപോലെ അടിസ്ഥാനമില്ലാത്ത അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെ തടയാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചിതാഭസ്മം വീടുകളിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ അനുവാദമില്ല. ഏതെങ്കിലും സാഹചര്യത്തിൽ ഇളവ് ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അക്കാര്യത്തിൽ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടത് പ്രാദേശികമെത്രാൻസമിതികളോ, പൗരസ്ത്യസഭകളിലെ മെത്രാൻ സിനഡോ ആയിരിക്കും.
- മൃതദേഹത്തിന് നൽകുന്ന ആദരവും പരിഗണനയും ചിതാഭസ്മത്തിനും നൽകണം. അതിനാൽ ചിതാഭസ്മം കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ വീതിച്ചെടുക്കാൻ ഒരിക്കലും പാടില്ല.
- മരിച്ചവരുടെ പുനരുത്ഥാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കത്തോലിക്കാസഭയുടെ വിശ്വാസത്തിനെതിരുനിൽക്കുന്ന തത്വശാസ്ത്രങ്ങളുടെ ആചാരമനുസരിച്ച്, ചിതാഭസ്മം അന്തരീക്ഷത്തിലോ മലമുകളിലോ വിതറുന്നതോ നദിയിലോ കടലിലോ ഒഴുക്കുന്നതോ അനുവദനീയമല്ല. അതുപോലെതന്നെ, ആഭരണങ്ങളിലോ മറ്റുവസ്തുക്കളിലോ ചിതാഭസ്മത്തിന്റെ അംശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു.
- പൊതുവിൽ ക്രൈസ്തവവിശ്വാസത്തെയും ശരീരങ്ങളുടെ ഉയർപ്പിലുള്ള വിശ്വാസത്തെ പ്രത്യേകമായും തള്ളിപ്പറയുന്നവരുടെ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നസാഹചര്യത്തിൽ സഭാപരമായ സംസ്കാരശുശ്രൂഷകൾ നടത്താൻ പാടില്ല എന്ന് വത്തിക്കാൻരേഖ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, 'ഞാൻ മരിച്ചാൽ എന്റെ ചിതാഭസ്മം വീട്ടുവളപ്പിലെ മരങ്ങൾക്ക് വളമായിടണം' എന്ന് പരസ്യമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ഒരുവ്യക്തിക്ക് സഭാപരമായ സംസ്കാരം നിഷേധിക്കണമെന്നർത്ഥം.

ഉപസംഹാരം

ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടെ മാമ്മോദിസ സ്വീകരിച്ചവർ അവിടുത്തെ മരണത്തിലും ഉയിർപ്പിലും പങ്കുകാരാകുന്നു എന്നത് സഭയുടെ അടിസ്ഥാനവിശ്വാസപ്രമാണമാണ്. മരിച്ചവരെ സംസ്കരിക്കുന്ന രീതിയാണ് സഭ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിലും ന്യായീകരിക്കാവുന്ന കാരണങ്ങളാൽ മൃതദേഹം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനെ സഭ അംഗീകരിക്കുന്നു. മൃതദേഹം സംസ്കരിച്ചാലും ദഹിപ്പിച്ചാലും അത് മരണമടഞ്ഞ വ്യക്തിയുടെ ആത്മരക്ഷയെ ബാധിക്കുന്നതല്ല എന്ന് സഭ വ്യക്തമായി പഠിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ ക്രിസ്തുവിലുള്ള വിശ്വാസത്തിലും ഉത്ഥാനത്തിലുള്ള പ്രത്യാശയിലും ജീവിക്കുന്ന ഒരുവ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച് വിശ്വാസജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ തുടർച്ചയാണ് മരണവും നിത്യജീവനും. അതിനാൽ, സഭാധികാരികളിലൂടെ നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് മൃതദേഹങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കുന്നതും ചിതാഭസ്മം സൂക്ഷിക്കുന്നതും വിശ്വാസജീവിതത്തിൽനിന്നോ, സഭയുടെ പ്രബോധനത്തിൽനിന്നോ ഉള്ള വ്യതിയാനമായി കാണേണ്ടതില്ല. ■

ചിരിച്ചും ചിലച്ചും ചില സന്ന്യാസവിശേഷങ്ങൾ

ഫാ. ജോയി ചെഞ്ചേരിൽ MCBS

സന്ന്യാസം കാലഹരണപ്പെട്ടെന്നും വിദേശത്തെ സന്ന്യാസാശ്രമങ്ങളുടെ അടച്ചുപൂട്ടൽ ഭീഷണിയിലാണെന്നും ദേശവാസികൾ പ്രലപിക്കുമ്പോൾ, സമർപ്പണം ചിരിയും ചിന്തയുമായി അർത്ഥവത്താക്കുന്ന സന്ന്യാസികളെയും ഇവിടെ കാണാനുണ്ട്. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ കവന്റ്റിയിലുള്ള പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ പ്രേഷിതർ (Crusade of the Holy Spirit) എന്ന സന്ന്യാസഭവനത്തിലെ ചിരിക്കുന്ന വൈദികൻ ഫാ. ബെങ്റ്റ് (Fr. Bengt-Ove Jakobsson) ന്റെയും ചിലയ്ക്കുന്ന വൈദികൻ ഫാ. ഇമ്മാനുവേലി (Fr. Emmanuel Gili- Hammet) ന്റെയും സമർപ്പിത സമൂഹജിവിതത്തിലേക്ക്.

സന്ന്യാസജീവിതത്തിന്റെ സൗഭാഗ്യം നേരിൽകാണാനായിരുന്നു ഇംഗ്ലണ്ടിലെ കവന്റ്റിയിലുള്ള സ്വർഗാരോപിതമാതാവിന്റെ ദൈവാലയത്തോടുചേർന്നുള്ള ഒരു സന്ന്യാസഭവനത്തിലേക്ക് സഹയാത്രികനായ ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ നാമറ്റം എന്നെ കൂട്ടികൊണ്ടുപോയത്. പൗരോഹിത്യവും സന്ന്യാസവുമെല്ലാം പഴിയും പരാതികളും മാത്രമായികാണാൻ, അകത്തുനിന്നും പുറത്തുനിന്നും ബോധപൂർവ്വമുള്ള ശ്രമങ്ങൾ നടക്കുമ്പോൾ ചില നേർക്കാഴ്ചകൾ വഴിയും മിഴിയും തെളിക്കും; തീർച്ച. രണ്ട് സന്ന്യസ്തപുരോഹിതരുടെ ഒളിവിതറുന്ന ജീവിതരേഖയാണിത്.

ചിരിക്കുന്ന വൈദികൻ (laughing priest) എന്നാണ് 90കാരനായ ഫാ. ബെങ്റ്റ് അറിയപ്പെടുന്നത്. കൂടെയുള്ളതോ ചിലയ്ക്കുന്ന വൈദികൻ (talking priest) എന്നറിയപ്പെടുന്ന 73 കാരനായ ഫാ. ഇമ്മാനുവേലും. ചിരിയും ചിലയും ചേർന്ന ആ ചാരുത വാക്കുകൾക്കതീതമാണ്. പ്രസന്നവും പ്രസാദപൂർണവുമായ ഫാ. ബെങ്റ്റിന്റെ മുഖത്തിനു പിന്നിലേക്കായിരുന്നു എന്റെ അന്വേഷണം. ഒടുവിൽ എനിക്ക് ബോധ്യമായി ആ ചിരി, ആ പ്രസന്നത, ആത്മസമർപ്പണത്തിന്റെ, ക്രിസ്തുവിനെപ്രതി സർവവും ഉപേക്ഷിച്ചതിന്റെ, സഹനത്തിന്റെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെയൊക്കെ സന്ന്യാസസൗഭാഗ്യമായിരുന്നുവെന്ന്. കാരണം, വർഷങ്ങളായി ലുക്കേമിയ എന്ന മാരകരോഗത്തിന്റെ അസ്വസ്ഥതകൾ, പ്രായാധിക്യത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികൾ. ഇതിനിടയിലൂടെയാണ് ചിരിച്ചുകൊണ്ട് ക്രിസ്തുവിനെ ഇദ്ദേഹം പ്രഘോഷിക്കുന്നതും വേദനയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളുമായി തന്റെയടുത്തേക്ക് വരുന്ന സകലർക്കും ചിരിയും സമാധാനവും കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. മെഡിക്കൽ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി ശസ്ത്രക്രിയയിൽ വൈദഗ്ധ്യം നേടിയ ഒരു ഡോക്ടറാണ് (surgeon) ഈ വൈദികൻ. വർഷങ്ങളോളം മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ കണ്ണീരും കദനവും കണ്ടവനും മുറിവുണക്കിയവനുമാണ് ഫാ. ബെങ്റ്റ്. കാണാത്ത രാജ്യങ്ങളില്ല, കണ്ടുമുട്ടാത്തവരും. അടിമത്തവും പട്ടിണിയും യുദ്ധവും വ്യാധികളും പ്രത്യേകിച്ച് ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ എല്ലാം ചുറ്റിനടന്ന് കണ്ടവനും കേട്ടവനുമാണദ്ദേഹം. മുറിവേറ്റവരിലും മുറിവ് നല്കിയവരിലും അത് സുഖപ്പെടുത്തിയവരിലുമെല്ലാം എന്തോ ഒരു ശൂന്യത ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് ഈ വൈദികൻ തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ശാശ്വതമായ എന്തോ ഒന്നിന്റെ കുറവ്. അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് എന്ത് സഹായമാണ് ചെയ്യാനാവുക? ആ ഒരു ചോദ്യത്തിൽനിന്നാണ് സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും ഐക്യവും സമഭാവനയും സംജാതമാകേണ്ട, ജാതിയും മതവും കറുപ്പും വെളുപ്പും ദാരിദ്ര്യവും സമ്പന്നതയും മറികടന്നുള്ള ഒരു മാനവരാശിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിചാരങ്ങളിലേക്ക് അദ്ദേഹം കടന്നത്. നരവംശ (Anthropology) ശാസ്ത്രത്തിലും ഉപരിപഠനം നടത്തിയ ഈ വൈദികനെ വേദനിപ്പിച്ചത് മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ അടക്കിഭരിച്ച് ആളാകുന്ന ദുഷ്ടപ്രവണതയാണ്. അറിവും ബുദ്ധിയും സമ്പത്തും മനുഷ്യത്വത്തിലേക്ക് ആരെയും കൊണ്ടുവരുന്നതായി അദ്ദേഹം കണ്ടില്ല.

കണ്ണീരുകണ്ട്, കണ്ണും കരളും മടുത്ത വ്യക്തിയിൽനിന്ന് ചിരിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വത്തിലേക്കുള്ള ഈ വൈദികന്റെ ദൂരം, ക്രിസ്തുവിലേക്കുള്ള നടപ്പാതതന്നെയാണ്. കാരണം, സ്വാർത്ഥമില്ലാത്ത സമർപ്പണമായിരുന്നു ക്രിസ്തുവിന്റേത്. മനുഷ്യന് അവന്റെ മഹത്വം നല്കാനും മോചനവും മഹിമയും ചൂടിക്കാനും ക്രിസ്തുവിനുമാത്രമേ സാധിച്ചിട്ടുള്ളൂ. പങ്കുവച്ച് പറുദീസാനുഭവം സമ്മാനിക്കുന്ന ശൈലിയാകണം ഇന്നത്തെ രാഷ്ട്രങ്ങളും സഭയുമൊക്കെ കൈക്കൊള്ളേണ്ടത് എന്നാണ് ഈ വൈദി

കന്റെ മതം. ക്രിസ്തു സ്വന്തമായിട്ടുള്ളവന് എല്ലാവരും സ്വന്തമാണ്. ഉള്ളതെല്ലാം സ്വന്തമായുള്ളവരുടേതുമാണ്. വീടും നാടും ഉപേക്ഷിച്ച് ക്രിസ്തുവിനെ അനുകരിക്കുന്നവന് സകലരും സഹോദരങ്ങളാണ്. ക്രിസ്തുവിൽ ഒന്നാക്കപ്പെട്ടവർ ഒരുമിച്ച് നിന്നാൽ ഈ ലോകത്തിന്റെ മുറിവുകൾ ഉണക്കാനും മുറിഞ്ഞുപോയ ബന്ധങ്ങളെ ഇണക്കാനും കഴിയുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. മദർതെരേസയെപ്പോലെ നമുക്കുമുണ്ടാകണം സമർപ്പണം ജീവിക്കാനുള്ള കരുത്ത്. ബാങ്കിൽ നിക്ഷേപിച്ചിട്ട് ബാക്കി ജീവിതത്തിന് പങ്കുവയ്ക്കൽ മറക്കുന്ന ബുദ്ധിശൂന്യരാണ് ഇന്ന് എല്ലായിടത്തും. സിറിയയിൽ തലകൊയ്യപ്പെടുന്നു. ആർക്കുവേണ്ടി? സ്നേഹവും കരുണയും സഹിഷ്ണുതയും മറക്കുന്ന, മനുഷ്യൻ മൃഗത്തെക്കാൾ അധപതിക്കുന്നതുതന്നെയാണ് മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ വേദന. ഓരോ ദിനവും ഓരോ നിമിഷവും ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. കോവിഡല്ല ഇന്നത്തെ യഥാർത്ഥ രോഗം. കരുണയില്ലാത്ത, ക്രൂരതപെരുകുന്ന ഈ ലോകവും അതിൽവസിക്കുന്ന മനുഷ്യരുമാണ്. സാഹോദര്യവും പരസ്പരാദരവുമാണ് ഇവിടെ വർധിക്കേണ്ടത്. ആനന്ദിക്കാൻ നിറമനസ്സോടെ എല്ലാവർക്കും ആനന്ദംപകരാൻ ഓരോരുത്തരും ക്രിസ്തുവിനെ സ്വന്തമാക്കണം. ഒരു സർജനെന്ന നിലയിൽ ഞാൻ കണ്ടത് സുഖപ്പെടുത്താനാകാത്ത മനുഷ്യരാശിയുടെ മുറിവും സ്നേഹശൂന്യതയിൽ ഒടിഞ്ഞുനുറുങ്ങിയ അസ്ഥികളും അവയവങ്ങളുമാണ്. ലോകത്തിനുവേണ്ടത് സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും സന്തോഷവുമാണ്.

സ്നേഹത്തിനുമാത്രമേ മുറിവുണക്കാനാവൂ. ആത്മാവിനും ശരീരത്തിനുമേറ്റ ക്ഷതങ്ങൾക്ക് ഒരു വൈദ്യനെയുള്ളു; അത് ക്രിസ്തുവാണ്. അവനുവേണ്ടി സർവ്വതും സമർപ്പിക്കുന്നതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. എല്ലാ ദാനങ്ങളും ഈ സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടിയും അതിലൂടെ സ്വർഗരാജ്യത്തിനുവേണ്ടിയുമാകണം സഭയും സമൂഹവും വ്യയംചെയ്യേണ്ടത്. ദൈവകരങ്ങളിലെ ഉപകരണങ്ങളായാൽ തീർച്ചയായും നമ്മിലൂടെ അത്ഭുതങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. സന്ന്യാസത്തിൽ, പൗരോഹിത്യത്തിൽ കഴിഞ്ഞ അരനൂറ്റാണ്ട് ദൈവത്തിൽ ആനന്ദിക്കാനും വേദനിക്കുന്നവർക്ക് സന്തോഷംപകരാനുമായതിൽ ദൈവത്തിന് കൃതജ്ഞതയർപ്പിക്കുകയാണ് ഫാ. ബെന്റ്. സന്ന്യാസത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയും എല്ലാമായവനെ സ്വന്തമാക്കിയ സന്തോഷംതന്നെയാണ്. ആത്മീയാനന്ദം തുളുമ്പുന്ന ഒരു മന്ദസ്മിതത്തിൽ സന്ന്യാസത്തിന്റെ പൂമരം വസന്തം വിടർത്തിനില്ക്കുന്നു.

ചിലയ്ക്കുന്ന എമ്മാനുവേലച്ചൻ

എമ്മാനുവേൽ അച്ചൻ 73ന്റെ ചുറുചുറുക്കിലാണ്. 'പോപ്പിന്റെ പുത്രൻ' എന്ന് പരക്കെ അറിയപ്പെടുന്ന വൈദി

കനാണിദ്ദേഹം. കാരണം, അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുടുംബനാമം *പോപ്* എന്നാണ്. സാധാരണ മാൾട്ടായിൽ മക്കളൊക്കെ അപ്പന്റെ തൊഴിലും (builder) ജീവിതവുമാണ് പിന്തുടർന്നിരുന്നത്. എന്നാൽ തന്റെ വഴിയതല്ല എന്ന് ഹൃദയം മന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു എന്നാണ് ഇദ്ദേഹം പറഞ്ഞത്. അങ്ങനെ മാൾട്ടയിലെ മിഷണറീസ് ഓഫ് സെന്റ്പോൾ സഭയുടെ ബോർഡിംഗ് സ്കൂളിൽ ചേർന്നുപഠിക്കുമ്പോഴാണ് ദൈവത്തിന്റെ വിളിയിലേക്ക് ഹൃദയം ചേർന്നത്. ഇടതടവില്ലാതെ ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടും സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് സന്ന്യാസത്തിന്റെ വേറിട്ട ഒരു വഴിയിലൂടെയാണ് ഈ സന്ന്യസ്ത വൈദികൻ നടന്നു പോകുന്നത്. ഒരു വൈദികനാകുമെന്ന് ഒരിക്കലും താൻ ചിന്തിച്ചിരുന്നില്ല. പതിനേഴ് വയസ്സെത്തിയ തന്റെ യൗവ്വനം ഒരു സ്വരം ശ്രവിച്ചു: 'എന്നെ അനുഗമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ എല്ലാം പരിത്യജിച്ച് എന്നെ അനുഗമിക്കുക.' ഈ സ്വരം കേട്ടെങ്കിലും അതുറപ്പിക്കാനായി പിറ്റേന്ന് പ്രഭാതത്തിൽ ബൈബിൾ തുറന്നപ്പോൾ അത്ഭുതകരമായി കണ്ടതും ഇതേവചനം. ഉറച്ചതീരുമാനത്തോടെ താൻ സ്നേഹിച്ചിരുന്ന, തന്നെ സ്നേഹിച്ചിരുന്ന പെൺകുട്ടിയോട് ദൈവം തന്നെയൊരു വൈദികനാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് തുറന്നു പറയുകയാണ്. തുടർന്ന് വീടുംനാടും മാൾട്ട എന്ന രാജ്യംതന്നെയും ഉപേക്ഷിച്ച് ത്യാഗോജ്ജ്വല മനസ്സോടെ പ്രേഷിതവഴിയിലേക്ക് ഇറങ്ങുകയായിരുന്നു ഈ മിഷണറി. താൻ സ്നേഹിക്കുന്ന പെൺകുട്ടിയെ കാണാനും ഇടപഴകാനും ആ നാട്ടിൽ താമസിച്ചാൽ ഇടവരും എന്ന ചിന്തയിലാണ് എമ്മാനുവേൽ ആ നാടിനോടുതന്നെ യാത്ര പറഞ്ഞിറങ്ങിയത്. വിലകൊടുത്ത് തന്റെ വിളി സ്വീകരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. വീടും നാടുംവിട്ട് തന്നെ സ്നേഹിച്ചവന്റെ പിന്നാലെ ഇറ്റലിയിലെ ബനഡിക്ടൈൻ സ്കൂളിലേക്ക് യാത്രയായി. അവിടെ നോവിസിയാത്ത് പൂർത്തിയാക്കി. ഗുരുവിന്റെ അനുവാദത്തോടെ അവിടെനിന്ന് വീണ്ടും ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ആശ്രമത്തിലേക്ക് വന്നു. സന്ന്യാസത്തിന്റെ പ്രഥമപാഠങ്ങൾ പഠിച്ച് ബെന്യാമിൻ എന്ന നാമം സ്വീകരിച്ചു ഈ യുവാവ്. ബനഡിക്ടൈൻ സന്ന്യാസത്തിന്റെ ധ്യാനജീവിതമാണോ (contemplative) അതോ ശുശ്രൂഷാജീവിതമാണോ (active) താൻ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് എന്നൊരു തീരുമാനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള പിരിമുറുക്കം തന്നിലുണ്ടായി. എങ്കിലും തത്വശാസ്ത്രപഠനത്തിനായി ചെന്നെത്തുമ്പോഴാണ് റെക്ടറായിരുന്ന ചിരിക്കുന്ന വൈദികൻ ഫാ. ബെഞ്ച്റ്റിനെ കണ്ടുമുട്ടുന്നത്. പരിശീലനത്തിന്റെ അഞ്ചാംവർഷം പരീക്ഷണത്തിന്റേതു കൂടിയായിരുന്നു ബ്രദർ എമ്മാനുവേലിന് (to be or not to be). തീവ്രമായ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ദൈവത്തോട് ഒരു അടയാളം ചോദിച്ചു: നീ എന്നോടൊപ്പമുണ്ടോ ദൈവമേ? എന്നോട് പറയുക. അങ്ങനെ ഒരുദിവസം റെക്ടറച്ചന്റെ ഓഫീസിൽ കത്തുകൾ വയ്ക്കാൻ പതിവുപോലെ കടന്നുചെല്ലുമ്പോൾ തുറന്നുവച്ചിരുന്ന ബൈബിളിലൂടെ ദൈവം അടയാളവും ഉറപ്പും നല്കി. മത്തായിയുടെ വിശുദ്ധ സുവിശേഷത്തിന്റെ 28-ാം അധ്യായമായിരുന്നു തുറന്നു വച്ചിരുന്നത്. അതിലെ 20-ാം വാക്യം ബ്രദർ ബന്യാമിന്റെ കണ്ണിലും ഹൃദയത്തിലും ഉടക്കി. "യുഗാന്തംവരെ ഞാൻ നിങ്ങളോടുകൂടെ ഉണ്ടായിരിക്കും." അങ്ങനെ ദൈവിക സന്ദേശത്തിൽ വിളിയുറപ്പിച്ച് സൗത്ത് അമേരിക്ക, അർജന്റീന തുടങ്ങിയ പ്രദേശങ്ങളിലെല്ലാം അത്ഭുതകരമായി ദൈവം തന്നെ വഴിനടത്തുകയായിരുന്നു എന്ന് ഈ വൈദികൻ പങ്കുവച്ചു. കൂടെയുണ്ടാകും എന്ന് ഉറപ്പുനല്കിയവൻ മഴത്തുള്ളികൾക്കിടയിലൂടെ തന്നെ നയിക്കുകയായിരുന്നുവെന്ന് ആത്മനിർവൃതിയോടെ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

തന്റെ മിഷണറിയാത്രകൾക്കിടയിൽ ഒരുതവണ വേണ്ടത്ര യാത്രാരേഖകളൊന്നും കൈയിലില്ലാതെ ബുവേനേസ് ഐറിസ് എന്ന വിമാനത്താവളത്തിൽ, വിഷമിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ താൻ ധരിച്ചിരുന്ന കുരിശുരൂപം ചോദിച്ച ഉദ്യോഗസ്ഥന് അദ്ദേഹത്തിലൂടെ ദൈവം യാത്രാതടസ്സങ്ങളൊക്കെ മാറ്റിയത് ദൈവപരിപാലനയുടെ ഭാഗമായിരുന്നുവെന്ന് അദ്ദേഹം നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു. വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ രോഗശാന്തിശുശ്രൂഷ (ഹീലിംഗ് മിനിസ്ട്രി) നടത്താനും സെമിനാരികളിൽ ആത്മീയപിതാവായി സേവനം അനുഷ്ഠിക്കാനും അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. ഒരു മിഷണറി എന്ന നിലയിൽ തന്റെയടുത്തേക്ക് മുറിവുകളുമായി വന്നവർക്കെല്ലാം തിരുവചനത്തിന്റെ സൗഖ്യംപകർന്ന് ദൈവം അദ്ദേഹത്തെ നയിക്കുകയായിരുന്നു. ദൈവം എനിക്ക് വാക്കുകൾക്കതീതമായ അത്ഭുതവും അനുഭവവുമാണ്. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും ശൂന്യവത്ക്കരണത്തിന്റെയും ഒരുപാട് അനുഭവങ്ങളിലൂടെ താൻ കടന്നുപോകുമ്പോഴും അചഞ്ചലമായി ദൈവത്തിൽ ശരണപ്പെടാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു. 43 വർഷങ്ങളായി തന്റെ വൈദിക സന്ന്യാസജീവിതം ദൈവത്തോട് നന്ദിയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും പറയാനില്ലാത്തവിധം രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ട്. കഴിഞ്ഞ രണ്ട് വർഷങ്ങളായി തന്റെ ഗുരുസ്ഥാനീയനായ ഫാ. ബെഞ്ച്റ്റിന്റെ കൂടെ കഴിയുമ്പോൾ അതൊരു വലിയ ഭാഗ്യമാണെന്നും സന്ന്യാസത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവുമാണെന്നുമാണ് വാതോരാതെ ഈ വൈദികൻ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

വേദനകളെല്ലാം ദൈവത്തിൽ അർപ്പിച്ച് പരാതികൂടാതെ എല്ലാവരെയും ചിരിപ്പിക്കുന്ന ഫാ. ബെഞ്ച്റ്റ് തനിക്ക് പിതൃതുല്യനാണെന്നും ഏതു വേദനയും വിഷമവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുമ്പിൽ ദൈവികമായ അനുഭവമായി മാറുമെന്നും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് കടന്നുവരുന്നവരെ മുഴുവൻ ദൈവാനുഭവത്തിലേക്ക് കടത്തി അദ്ദേഹം സ്വർഗോന്മുഖരാക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം പങ്കുവച്ചു. പേര് ദ്യോതിപ്പിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ 'ദൈവം കൂടെയുള്ള' എമ്മാനുവേൽതന്നെയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. പ്രാർത്ഥന അദ്ദേഹത്തിന് സംഭാഷണമാണ്. ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടും ഇടതടവില്ലാതെ സംഭാഷണം നടത്തുന്ന വൈദികൻ. ചിരിയും ചിലയ്ക്കലുംചേർന്ന് ഒരു പറുദീസാനുഭവമാണ് സന്ന്യാസമെന്ന് ഈ രണ്ടുവൈദികർ ഒന്നിച്ചുചേർന്ന് താമസിക്കുന്ന ആശ്രമത്തിലെ ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ എന്നെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി. സന്ന്യാസത്തിൽ 50 വർഷം പിന്നിട്ട് നവതിയിലെത്തിയ ഫാ. ബെഞ്ച്റ്റും 43 വർഷം പിന്നിട്ട്, സപ്തതി കഴിഞ്ഞ ഫാ. എമ്മാനുവേലും പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് മറ്റൊന്നുമല്ല; സന്ന്യാസം സൗഭാഗ്യംതന്നെയെന്നാണ്.

സഹോദരന്മാർ ഒന്നിച്ചുവസിക്കുമ്പോൾ തേൻതുള്ളി പെയ്യുന്നു എന്നു പറയുന്ന വേദപുസ്തകഭാഗം ഓർത്ത് നന്ദിപറഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്, ഞാനും സെബാസ്റ്റ്യനച്ചനും യാത്ര തിരിച്ചത്. ■

കോവിഡ് ബാധിതർക്കിടയിലെ സുവിശേഷകൻ!

ജെ സി ചാത്യാത്ത്
jacychathiath@gmail.com

അനുദിനം സഹനത്തിന്റെ തീച്ചൂളയിൽ ആത്മശരീരങ്ങൾ മുറിയപ്പെട്ട് ഹോമിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ് പൗരോഹിത്യ-സന്ന്യാസ ജീവിതം സാർത്ഥകമാകുന്നത്. കോവിഡ് മഹാവ്യാധിക്കിടയിലും മഹാസന്തോഷത്തോടെ ആത്മീയമന്ന വിളമ്പി സ്വജീവിതം ഹോമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന റോബർട്ട് അമ്പലത്തിങ്കലച്ചൻ ന്യൂയോർക്കിലെ കോവിഡ്ബാധിതർക്കിടയിലെ സുവിശേഷകനും ശാന്തിദായകനുമായി മാറുന്നു. കോവിഡ് പോസിറ്റീവുകാർക്കിടയിൽനിന്നും റോബർട്ടച്ചന്റെ സമർപ്പണ ശുശ്രൂഷയുടെ സദ്‌വാർത്ത.

ക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രണയം ലഹരിയാകുമ്പോഴാണ് കുരിശിന്റെ കനത്തഭാരം തോളിലേന്താനാകുന്നത്. അത് മത്തുപിടിപ്പിക്കുന്ന അനുഭവമായി മാറുമ്പോൾ വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ സുവിശേഷം പിറക്കുകയായി. ആ ഒരു സുവിശേഷവിളംബരത്തിന്റെ കർമവീഥിയിലാണ് അമേരിക്കയിലെ ന്യൂയോർക്ക് ബ്രൂക്ക്‌ളിൻ രൂപതയിലെ ലൂർദ് ഇടവക മലയാളി ചാപ്ലിനും അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററുമായ ഫാ. റോബർട്ട് അമ്പലത്തിങ്കൽ ocd. ന്യൂയോർക്ക് സിറ്റിയിലെ നോർത്ത് വെൽഹെൽത്ത് സിസ്റ്റം ലോംഗ് ഐലന്റ് ജുവിഷ് മെഡിക്കൽ സെന്ററിലെ കോവിഡ് രോഗികൾക്ക് റോബർട്ട് അമ്പലത്തിങ്കലച്ചൻ ഒരുത്തമ സുഹൃത്താണ്.

ബന്ധുമിത്രാദികളും സുഹൃത്തുക്കളും എന്നൊക്കെ അവകാശപ്പെട്ടിരുന്നവരെല്ലാം സാമൂഹിക അകലത്തിനുമപ്പുറം കാണാമറയത്തിരിക്കുമ്പോൾ ആയിരക്കണക്കിന് ഏകാന്തർക്കിടയിൽ ഒരു നല്ല സുഹൃത്തായും ആത്മീയപരിപോഷകനുമായി റോബർട്ടച്ചൻ നിത്യവും സന്ദർശനം നടത്തി ആത്മീയശുശ്രൂഷയുടെ സദ്ഫലങ്ങൾ വിതറുകയും ആശ്വാസത്തിന്റെ സുവിശേഷം പ്രഘോഷിക്കുകയുമാണ്. ലോകം മുഴുവൻ പടർന്നു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കോവിഡ് വ്യാപനത്തിലുൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള രോഗികളൊക്കെ ഏകാന്തതടവുകാരാണ്. കൊറോണ വൈറസ്‌വ്യാപനത്തിലൂടെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർ രോഗികളായിട്ടുള്ളതും മരണം സംഭവിച്ചിട്ടുള്ളതും അമേരിക്കയിലെ ന്യൂയോർക്ക് സിറ്റിയിലാണ്.

പൗരോഹിത്യത്തിലെ ആത്മസംതൃപ്തി

പൗരോഹിത്യസ്വീകരണത്തിന്റെ രജതജൂബിലി വർഷാരംഭത്തിലായിരിക്കുന്ന റോബർട്ടച്ചൻ കോവിഡ് വ്യാപനത്തിന്റെ തീവ്രമായ തട്ടകത്തിൽനിന്ന് ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു: "തന്റെ കാൽനൂറ്റാണ്ടുകാലത്തെ പൗരോഹിത്യ ശുശ്രൂഷാജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും ആത്മസംതൃപ്തി നല്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയിലൂടെ ഞാൻ കടന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്." ആദ്യം ഭയം, പിന്നെ ആശങ്കകൾ, തുടർന്ന് രോഗഭീതി ഇപ്പോൾ ആത്മനിർവൃതി. ന്യൂയോർക്ക് കോവിഡ് ആശുപത്രിയിലെ വാർഡിനുപുറത്തുനിന്നും റോബർട്ടച്ചന്റെ ശബ്ദംഫോണിലൂടെ ഞാൻ കേൾക്കുമ്പോൾ സൂര്യോദയത്തിന്റെ തെളിമയും വശ്യതയുമാണനുഭവപ്പെട്ടത്. അച്ചനെ ഗ്രസിച്ചിരുന്ന തീവ്രാനുഭവങ്ങളുടെ വ്യാപ്തി ശബ്ദത്തിലുടനീളം തെളിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

അമേരിക്കയിലെ ബ്രൂക്ക്‌ളിൻ രൂപതയിലെ സെന്റ് പയസ് ദ് ഫിഫ്ത്ത് ഇടവക അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററായി നിയമിതനായ പ്രഥമ മലയാളിവൈദികനാണ് റോബർട്ടച്ചൻ. ഇപ്പോൾ ലൂർദ് ഇടവക അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്ററാണ്. ഇടവക ചുമതലകൾക്കൊപ്പമാണ് ആശുപത്രിയുടെ ചാപ്ലിൻ ദൗത്യവും രൂപതാധ്യക്ഷൻ റോബർട്ടച്ചന്റെ കരങ്ങളിലേല്പിച്ചത്. 840 കിടക്കകളുള്ള ലോംഗ്ഐലന്റ് ജുവിഷ് ആശുപത്രിയിൽ കോവിഡ് രോഗികളുടെ പ്രവേശനം കൂടുതലായതിനെത്തുടർന്ന് ഇപ്പോൾ 1600 കിടക്കകളോടുകൂടി കോവിഡ്ബാധിതർക്കുമാത്രമായി ആശുപത്രി സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുകയാണ്. കഴിഞ്ഞ ജനുവരിമുതൽ ഇവിടേക്ക് ഒരു രോഗികളുടെയും ബന്ധുമിത്രാദികൾക്കോ സന്ദർശകർക്കോ പ്രവേശനമില്ല. അതിനാലാണ് ഇത്രയുംപേരെ സൗകര്യപൂർവ്വം ഐസൊലേഷൻ സംവിധാനത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കാനായിട്ടുള്ളത്. ചാപ്ലിൻമാരെല്ലാം ആശുപത്രിയിലെ അവശ്യസർവ്വീസുകാരായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. കാരണം, പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് ആറുപേരെങ്കിലും ഇവിടെ മരണത്തിനിരയാകുന്നുണ്ട്. ഇവർക്കും രോഗികളായി കഴിയുന്നവർക്കും ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ ഉൾപ്പെട്ട മുഴുവൻ ജീവനക്കാർക്കും ആത്മീയമായ പിന്തുണയും ശക്തിയും നല്കുക എന്ന കടുത്ത ഉത്തരവാദിത്വം ചാപ്ലിന്റേതാണ്. ഇതോടൊപ്പമാണ് ഈ രോഗികളുടെയൊക്കെ ബന്ധുജനങ്ങളെ ഫോൺമുഖാന്തിരവും വീഡിയോ കോളുകളിലൂടെയും സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുകയും സമാധാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ദൗത്യവും. ഇതിനിടയിൽ ഏല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഇടവകയിൽ കോവിഡ് മരണത്തിനിരകളാകുന്നവരെ സംസ്കരിക്കുക എന്ന ഭാരിച്ച ഉത്തരവാദിത്വവുമുണ്ട്. ഇതൊക്കെ ഒരു സുവിശേഷവേലയായി റോബർട്ടച്ചൻ ഏറ്റെടുത്തപ്പോൾ ജീവിതം തന്നെ ഈ കോവിഡ് ലോക്ഡൗൺകാലത്ത് റോബർട്ടച്ചന് സദ്‌വാർത്തയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്.

രാത്രിയും പകലും ഒരുപോലെ ആടുകൾക്കൊപ്പം നടക്കാൻ കഴിയുക ഒരു ഇടയന്റെ വലിയ ഭാഗ്യമാണെന്നാണ് റോബർട്ടച്ചൻ പറയുന്നത്. ജാതിമതഭേദമെന്യേ ആയിരക്കണക്കിനാളുകൾക്കൊപ്പമാണ് ഇപ്പോൾ ഈ അജപാലകന്റെ നടപ്പും കൂട്ടിരിപ്പും സഹവാസവുമൊക്കെ. അതിനാൽ ആടുകളുടെ ചൂര് ഈ ഇടയന് ആവോളമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് റോബർട്ടച്ചനിലൂടെ ഇന്നിന്റെ സുവിശേഷം ഒഴുകിയെത്തുന്നത്. "അധ്വാനിക്കാത്തവൻ ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കട്ടെ" (2 തെസ 3:10) യെന്ന പൗലോസ്ശ്ലീഹായുടെ വാക്കുകളാണ് റോബർട്ടച്ചന്റെ അധരങ്ങളിൽനിന്നും നിർഗളിക്കുന്നത്. അതിന് കാരണവുമുണ്ട് റോബർട്ടച്ചന്. ആഹരിക്കുന്നതെന്തും ആഹാരമാണ്. കണ്ണിന്റെ ആഹാരമാണ് കാഴ്ച. ചെവിയുടെ ആഹാരമാണ് കേൾവി. ഇങ്ങനെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ആഹാരം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ഇന്നിൽ ജീവിക്കണം. ഇന്നിൽ ജീവിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഈ മഹാവ്യാധിയുടെ ദുരന്തംകാണാനും കേൾക്കാനും സാധിച്ചത്. അത് എന്റെ വേദനയായി ഞാൻ സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ വേദനിക്കുന്നവർക്കൊപ്പം ആയിരിക്കാൻ ദൈവം എനിക്ക് ശക്തിപകർന്നു തന്നു; എന്നെ വഴിനടത്തുന്നു.

നിദ്രാവിഹീന രാവുകൾ

കോവിഡ് ബാധിതരായ സഹോദരങ്ങൾക്കരുകിൽ ആത്മീയശുശ്രൂഷയും സാന്ത്വനവചസ്സുകളുമായി അടുത്തിടപഴകാൻ ആരംഭിച്ചപ്പോൾ റോബർട്ടച്ചന് ആദ്യമൊക്കെ ഭയമായിരുന്നു. രാത്രിയിൽ ഉറക്കമില്ലായ്മ. ഉറക്കം ലഭിച്ചാൽത്തന്നെ രോഗതീവ്രതയനുഭവിക്കുന്നവരെയും മരണപ്പെടുന്നവരെയും കണ്ട് ഞെട്ടിയുണരുന്നവസ്ഥ. ഇതൊക്കെ രാത്രികളെ നിദ്രാവിഹീനമാക്കിത്തീർക്കുകയായിരുന്നു. കാരണം പ്രമേഹവും മേദസും രക്തസമ്മർദ്ദവുമൊക്കെ ബോർഡർ ലൈനിൽനില്ക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് റോബർട്ടച്ചൻ. പെട്ടെന്ന് സമ്പർക്കവ്യാപനംവഴി രോഗമുണ്ടാകുമോയെന്ന ആധിയായിരുന്നു. എന്നാൽ ദൈവം ശക്തി നല്കുകയായിരുന്നു. തന്നിലുണ്ടായിരുന്ന ഭയം ദുരീകരിക്കാനുള്ള ആത്മധൈര്യമാണ് ദൈവം എനിക്ക് ആദ്യം നല്കിയതെന്ന് റോബർട്ടച്ചൻ വ്യക്തമാക്കി. രാവിലെ ഉണർന്നാലുടനെയും രാത്രി കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പും വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ആവികൊള്ളുകയും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഉപ്പിട്ട് ഗാർഗിൾ ചെയ്ത് കണ്ഠനാളം ശുദ്ധിവരുത്തുകയും ചെയ്യും. നാരങ്ങാനീരും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചൂടുവെള്ളത്തിലിട്ട് വെറുംവയറ്റിൽ കഴിക്കാൻ ശീലിച്ചു. പ്രതിരോധത്തിനായി വൈറ്റമിൻ ടാബ്‌ളറ്റുകളും സേവിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ തൊണ്ടവേദനയും പനിയുമൊക്കെ ഉണ്ടെന്നുള്ള തോന്നൽ കലശലായിരുന്നു. പക്ഷെ ഒരുദിവസം പോലും ആശുപത്രി സന്ദർശനം മുടക്കാനിടവന്നിട്ടില്ല. കൂടെ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് ആശ്വാസം പകരാനായില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ ഈ ജീവിതംകൊണ്ട് എന്തുപ്രയോജനമെന്ന തോന്നൽ റോബർട്ടച്ചനെ കോവിഡ്‌വാർഡിലെ നിത്യസന്ദർശകനാക്കി മാറ്റി. പി.പി.ഇ കിറ്റും ഹെഡ്ഷീൽഡും ഐ 95 ഹൈക്വാളിറ്റി മാസ്ക്കും അതിനുപുറമേ സാധാരണ മാസ്ക്കും ധരിച്ചാണ് ആശുപത്രിക്കകത്ത് റോബർട്ടച്ചൻ പ്രവേശിക്കുന്നത്. രോഗികൾക്കരികിലും മരണാസന്നർക്കരികിലുമെത്തി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും രോഗീലേപന ശുശ്രൂഷകളുമൊക്കെ നല്കുകയാണ് പതിവ്.

രൂപതാധ്യക്ഷന്റെ പ്രത്യേകനിർദ്ദേശപ്രകാരം ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അധികാരങ്ങളും മാർഗനിർദേശങ്ങളുമനുസരിച്ച് കോട്ടണും ഇയർബഡ്സുകളും

ഉപയോഗിച്ച് രോഗീലേപന ശുശ്രൂഷകളും മരണാസന്നർക്ക് പാപമോചനവും പതിവായി നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വെന്റിലേറ്ററുകളിൽ കഴിയുന്നവർക്ക് ഗ്ലാസ് റൂമുകൾക്ക് പുറത്തുനിന്നുകൊണ്ടും മറ്റുരോഗികൾക്ക് സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും സർക്കാർ പ്രോട്ടോകോളുകൾക്ക് വിധേയമായി ശുശ്രൂഷകൾ ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഈ സമർപ്പിതൻ. കൂടാതെ രോഗാവസ്ഥയിലുള്ളവരുമായി അടുത്തിടപഴകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മുഴുവൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയും ആത്മീയ ബലംനല്കി ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിലും റോബർട്ടച്ചൻ ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നു.

> **ആയിരിക്കുന്നിടങ്ങളിലൊക്കെ ലളിതജീവിതമുദ്രയും വചനപ്രഘോഷണത്തിന്റെ മൂർച്ചയേറിയ സന്ദേശങ്ങളും പതിപ്പിക്കുക റോബർട്ടച്ചന്റെ രീതിയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ബ്രൂക്ക്‌ളിൻ രൂപതാധികൃതർ വീണ്ടും റോബർട്ടച്ചനെ രൂപതയിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചത്.**

കരുതലോടെ ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുന്നു

റോബർട്ടച്ചന്റെ ഇടവകയിൽ ഇതിനോടകം 42 പേരാണ് കോവിഡ് ബാധിതരായി മരണപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഇവിടെ കത്തോലിക്കാ സെമിത്തേരികൾ വളരെ കുറവായതിനാൽ പൊതുസെമിത്തേരികളിലാണ് സംസ്കാരങ്ങൾ നടത്തുന്നത്. കോവിഡിന്റെ ആദ്യരണ്ടുഘട്ടങ്ങളിൽ മൃതദേഹങ്ങൾ പള്ളിക്കകത്ത് കയറ്റാൻ സർക്കാർ അനുവാദമില്ലാതിരുന്നതിനാൽ മൃതദേഹങ്ങൾ പള്ളിക്കുപുറത്ത് കൊണ്ടുവന്ന് പ്രാർത്ഥനാശുശ്രൂഷകൾ നടത്തി പൊതുസെമിത്തേരികളിൽകൊണ്ടുപോയി സംസ്കരിക്കുകയായിരുന്നു രീതി.

കോവിഡ് ബാധിതരോടുള്ള കരുതലാണ് നമുക്ക് ആദ്യമുണ്ടാകേണ്ടതെന്ന് റോബർട്ടച്ചൻ അനുഭവത്തിലൂടെ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. തനിക്ക് ഏറെ ഭയപ്പാടും ആശങ്കകളുമുണ്ടായപ്പോൾ ആന്റിബോഡി ടെസ്റ്റുകൾവരെ അച്ചൻ നടത്തി. എന്നാൽ വിളിച്ചുവഴിനടത്തുന്ന തമ്പുരാൻ ഒരുജലദോഷപനിപോലും വരാനിടയാക്കാതെ ആരോഗ്യവാനാക്കി കരുതലോടെ വഴി നടത്തുകയാണ്.

അമേരിക്കയിലെ മികച്ച അജപാലനസേവന ശുശ്രൂഷകൾക്കുള്ള ചാപ്ലിൻ ഓഫ് ദി ഇയർ 2020 അവാർഡ് ഫാ. റോബർട്ട് അമ്പലത്തിങ്കൽ ന്യൂൺഷിയോയിൽനിന്നും ഏറ്റുവാങ്ങുന്നു.

ഈ തിരിച്ചറിവാണ് രോഗബാധിതരിലേക്കുള്ള കരുതലിന്റെ ഹൃദയതുറവുണ്ടാക്കിയതെന്ന് അച്ചൻ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. രോഗത്തെ ഒരു കാരണവശാലും ഭയക്കേണ്ടതില്ലെന്നും കൊറോണവൈറസ് ശരീരത്തിലേക്ക് കയറാതെ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നുമാത്രമാണ് അച്ചന് പറയാനുള്ളത്. അതുതന്നെയാണ് സർക്കാരും അധികാരികളുമൊക്കെ നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൈകൾ ശുചിയാക്കുക, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക, മുഖാവരണം അണിയുക, ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽ ചെന്നുപെടാതിരിക്കുക. പൗരോഹിത്യ ശുശ്രൂഷ ഏറ്റവും മനോഹരമായി നിർവ്വഹിക്കാൻ ഈ കരുതലുകളുള്ള ഏതൊരുവൈദികനും സാധിക്കുമെന്ന് അച്ചൻ ഉറപ്പിച്ചുപറയുന്നു.

ദൈവഹിതം നിറവേറ്റാൻ ജീവിതത്തെ സമ്പൂർണമായി സമർപ്പിക്കുന്നതിനുപകരം തങ്ങളുടെ ഇഷ്ടം നിറവേറ്റാനുള്ള പദ്ധതികൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കി ദൈവത്തിന്റെ അംഗീകാരത്തിനു സമർപ്പിക്കുകയാണ് നമ്മിൽ പലരും ചെയ്യുന്നത്. നാം തയ്യാറാക്കുന്ന ബ്ലൂപ്രിന്റനുസരിച്ചുള്ള ജീവിതഗതിവിഗതികളിൽ ദുരൂഹമായ പല സാഹചര്യങ്ങളെയും നമുക്ക് നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. അപ്പോഴാണ് ഇതിന്റെയൊക്കെ അർത്ഥമെന്ത് എന്ന ചോദ്യത്തിനുമുന്നിൽ നാം പകച്ചുപോകുന്നത്. ഫാ. റോബർട്ട് അമ്പലത്തിങ്കലിന്റെ ജീവിതവീക്ഷണം ഈ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ വിശദീകരിക്കുന്നതാണ്.

വിളിയും യാത്രയും

പ്രാർത്ഥനാചൈതന്യം നിറഞ്ഞ ഒരു കുടുംബത്തിലെ ആദ്യ രണ്ട്സന്താനങ്ങൾ കാർമലിന്റെ പുത്രിമാരായി സന്ന്യാസിനികളായപ്പോൾ ഒരു രൂപതാവൈദികനാകണമെന്ന മോഹവുമായി ജീവിതത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ബാലനാണ് റോബർട്ട്. പക്ഷെ സമയത്തികവിൽ ദൈവത്തിന്റെ ഇടപെടലും പദ്ധതികളും വെളിപ്പെട്ടപ്പോൾ റോബർട്ടിന് എത്തിപ്പെടാനായത് ഒരു സന്ന്യാസസമൂഹത്തിന്റെ ആവൃതിക്കുള്ളിലാണ്. ദൈവവിളിയുടെ കാണാപ്പുറങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ റോബർട്ട് തന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളെ വിട്ടുപേക്ഷിച്ച് ദൈവികപദ്ധതിക്കായി പൂർണമായി വിട്ടുനല്കിക്കൊണ്ട് യാത്രയാകുകയായിരുന്നു. 'എളിയവരെ അവിടുന്ന് ഉയർത്തി' എന്ന മരിയൻ സ്തോത്രഗീതത്തെ അത്യധികം ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന റോബർട്ടിന്റെ ജീവിതത്തിലും ഇത് അലയടിച്ചപ്പോൾ റോബർട്ടും ഉയരുകയായിരുന്നു. അല്ല, ദൈവം ഉയർത്തുകയായിരുന്നു. നിഷ്പാദുക കർമ്മലീത്താ സഭ സൗത്ത് കേരളാ പ്രൊവിൻസംഗമാണ് റോബർട്ടച്ചൻ.

വരാപ്പുഴ അതിരൂപത ചത്യാത്ത് മൗണ്ട് കാർമൽ ഇടവക അമ്പലത്തിങ്കൽ പരേതരായ അഗസ്റ്റിൻ- പൗളി ദമ്പതിമാരുടെ എട്ടുമക്കളിൽ ഏഴാമനാണ് റോബർട്ടച്ചൻ. മൂത്ത നാലുപേർ ചേച്ചിമാരും രണ്ടുപേർ ജ്യേഷ്ഠന്മാരും. താഴെ ഒരനുജൻ. മൂത്ത രണ്ടു സഹോദരിമാർ സി.ടി.സി സന്ന്യാസിനി സഭാംഗങ്ങളാണ്. സി. ഡിവോഷ്യ പച്ചാളം സേക്രഡ് ഹാർട്ട് കോൺവന്റംഗവും സി. സിയെന്ന കോട്ടയം ദേവമാതാ പ്രൊവിൻഷ്യലുമാണ്.

ചേച്ചിമാരുടെ സമർപ്പണജീവിതവും ഹിന്ദുസ്ഥാൻ പെട്രോളിയം കമ്പനി ജീവനക്കാരനായിരുന്ന പിതാവ് അഗസ്റ്റിന്റെ പ്രാർത്ഥനാജീവിതവും അമ്മ പൗളിയുടെ മാതൃത്വംതുളുമ്പുന്ന ജീവിതരീതികളും റോബർട്ടിന്റെ ആധ്യാത്മിക ജീവിതത്തെ പുഷ്കലമാക്കി. നിഷ്പാദുക കർമ്മലീത്താ സൗത്ത് കേരള പ്രൊവിൻസിലെ ഈ സന്ന്യാസിമാർ (ഫാ. ക്ലെമന്റ് , ഫാ. ആൻഡ്രൂസ്) സഭയിലേക്ക് പുതിയ അർത്ഥികളെ തേടിവന്നപ്പോൾ അഗസ്റ്റിൻ ചേട്ടന്റെ നാല് ആൺമക്കളിൽ ഒരാളെ ആ സന്ന്യാസിമാർ കർമ്മലീത്താ സഭയിലേക്ക് ചോദിച്ചു. പതിവ് മന്ദസ്മിതത്തോടും നർമഭാവത്തോടുംകൂടെ അഗസ്റ്റിൻചേട്ടൻ പറഞ്ഞു: 'നാലു മക്കളെയും കൊണ്ടു പൊയ്ക്കോ എനിക്ക് പൂർണസമ്മതം!' എന്നാൽ, അവർക്കൊപ്പം അനുധാവനം ചെയ്യാൻ തയ്യാറായത് റോബർട്ടാണ്. തിരിച്ചറിവില്ലാത്ത ഒരു പുറപ്പെടലല്ലായിരുന്നു റോബർട്ടിനിത്. തീരുമാനിച്ചുറപ്പിച്ച ലക്ഷ്യപൂർത്തീകരണത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പ്പായിരുന്നു. മാതാപിതാക്കളെയും സഹോദരങ്ങളെയും വീടിനെയും ഉപേക്ഷിച്ച് പിന്തിരിഞ്ഞുനോക്കാതെയുള്ള ഒരു യാത്ര.

പ്രാഥമിക പഠനങ്ങളും തത്വശാസ്ത്ര - ദൈവശാസ്ത്രപഠനങ്ങളും പൂർത്തിയാക്കി 1996-ൽ എറണാകുളം സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസി കത്തീഡ്രലിൽ ആർച്ച്ബിഷപ് ഡോ. കൊർണേലിയൂസ് ഇലഞ്ഞിക്കലിന്റെ കൈവയ്പ്പുശുശ്രൂഷയിലൂടെ ഡീക്കൻ റോബർട്ട് പൗരോഹിത്യം സ്വീകരിച്ചു.

സേവനരംഗങ്ങൾ

തുടർന്ന് അയിരൂർ ജുവാൻ ജ്യോതിയിൽ വൈദികവിദ്യാർത്ഥികളുടെ പാസ്റ്റർ, കൊട്ടാരക്കര കാർമലൈറ്റ്സ് ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ നോവിസ് മാസ്റ്റർ എന്നീ നിലകളിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. പിന്നീട് സ്പിരിച്വാലിറ്റിയിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് പഠനത്തിനായി സ്പെയിനിലേക്ക് യാത്ര. ഗവേഷണ-പഠന സാമ്പത്തിക സ്രോതസ്സിനായി ബ്രൂക്ക്ളിൻ രൂപതയിൽ അജപാലനശുശ്രൂഷകളിലും പങ്കാളിയായി. ഇതിനിടയിലാണ് സഭയ്ക്ക് പോർച്ചുഗലിൽ പുതിയൊരു ആശ്രമം ആരംഭിക്കാൻ തീരുമാനമുണ്ടായത്. റോബർട്ട് അച്ചന്റെ ഭാഷയിലുള്ള (ഇറ്റാലിയൻ, സ്പാനിഷ്, പോർച്ചുഗീസ്, ഇംഗ്ലീഷ്) വ്യുത്പത്തി പരിഗണിച്ച് പ്രൊവിൻഷ്യാളച്ചൻ സഭാപ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കാൻ അവിടേക്ക് നിയോഗിച്ചത് റോബർട്ടച്ചനെയായിരുന്നു. അതോടെ അനുസരണവിധേയത്വത്തിൽ പഠനവും ഗവേഷണങ്ങളും പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവന്നു.

ആയിരിക്കുന്നിടങ്ങളിലൊക്കെ ലളിതജീവിതമുദ്രയും വചനപ്രഘോഷണത്തിന്റെ മൂർച്ചയേറിയ സന്ദേശങ്ങളും പതിപ്പിക്കുക റോബർട്ടച്ചന്റെ രീതിയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ബ്രൂക്ക്ളിൻ രൂപതാധികൃതർ വീണ്ടും റോബർട്ടച്ചനെ രൂപതയിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചത്. ചിരി ദൈവദത്തമായ ഔഷധമാണ്. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസമാകുന്ന വിറ്റാമിൻ അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പ്രാണവായു മനുഷ്യജീവിതത്തിന് നവജീവൻ പകരുന്നതുപോലെ ചിരി നവോന്മേഷം ഉളവാക്കുകയും ദുർബലമായിത്തീരുന്ന മനോവീര്യത്തെ വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യും. റോബർട്ടച്ചനെ സംബന്ധിച്ച് ഇത് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ഈ സമർപ്പിത സന്ന്യാസിയുടെ അധരങ്ങളിൽ എന്നും പുഞ്ചിരി തങ്ങിനില്ക്കുന്നുണ്ടാകും. അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് കരുതലും ആശ്വാസവും പ്രദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ അച്ചൻതന്നെ നവോന്മേഷവാനാകും. ■

വേരുകൾ ആഴപ്പെടുമ്പോഴേ
ശാഖകൾ ബലവത്താകൂ.
മാധ്യമലോകത്തിന്റെ നൂതനാഭിമുഖ്യ
ങ്ങൾ, ആനുകാലിക കഥകൾ,
കവിതകൾ, സിനിമകൾ,
പുസ്തകങ്ങൾ എന്നിവ
പരിചയപ്പെടുത്തിക്കൊ്
സമൂഹജീവിതത്തിന്റെ
സമഗ്രതയിലേക്കും
സുസ്ഥിതിയിലേക്കും
പറന്നുയരാൻ...

കാത്തിരിപ്പാകുന്ന ചെല്ലാനം തീരസംരക്ഷണം

- ചിറകുകളുള്ള പാഠം
- പിൻകണ്ണ്
- കാക്കിക്കുള്ളിലെ കാരുണ്യസ്പർശം

അഡ്വ. ഷെറി ജെ. തോമസ്
ഡി.അനിൽകുമാർ
സുനിൽ സി.ഇ.
ജെ.സി. ബുക്ക്മാൻ

കാത്തിരിപ്പാകുന്ന ചെല്ലാനം തീരസംരക്ഷണം

ചെല്ലാനംതീരം വർഷങ്ങളായി കടൽകയറ്റഭീഷണിയിലാണ്; തീരജനത ദുരിതത്തിലും വറുതിയിലും. ഇപ്പോൾ സ്ഥിതി അതിരൂക്ഷമാണ്. കണ്ടക്കടവ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലും കടൽകയറ്റം ശക്തമായിട്ടുണ്ട്. ഇതിനോടൊപ്പം ഇക്കാലത്ത് കോവിഡും വ്യാപിച്ചപ്പോൾ ജനജീവിതം ഭീതിതമായിരിക്കുകയാണ്. ചെല്ലാനം തീരസംരക്ഷണത്തിന്റെ കഥയുടെയും തീരജനതയുടെ ദുരിതത്തിന്റെയും നാൾവഴികൾ.

അഡ്വ. ഷെറി ജെ. തോമസ്
ജനറൽ സെക്രട്ടറി,
KLCA സംസ്ഥാനസമിതി

കേരളത്തിന്റെ തീരപ്രദേശങ്ങളിൽ കടലാക്രമണം രൂക്ഷമായ പ്രദേശങ്ങളിലൊന്നായ ചെല്ലാനം ഭാഗത്ത് വേളാങ്കണ്ണി, ബസാർ, വാച്ചാക്കൽ, വലിയകടവ് എന്നീ പ്രദേശങ്ങൾ അതീവഗുരുതരമായ കടലാക്രമണം നേരിടുന്നവയാണ്. അതോടൊപ്പംതന്നെ ഫോർട്ടുകൊച്ചി മുതൽ തെക്കേ ചെല്ലാനംവരെയുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ അടിയന്തരമായ ശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ കടൽഭിത്തിയുടെ ശാസ്ത്രീയമായ പുനരുദ്ധാരണവും കേടുപാടുതീർക്കലും ഉൾപ്പെടെ, കടലാക്രമണം തടയുന്നതിനുള്ള സ്ഥിരം സംവിധാനം ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. കാലമേറെയായി ഈ ആവശ്യങ്ങൾ ഉയർത്താൻ തീരജനത തുടങ്ങിയിട്ട്. പക്ഷെ, വഞ്ചി ഇന്നും തിരുനക്കരതന്നെയാണ്.

ചെല്ലാനം പ്രദേശത്ത് താല്ക്കാലിക സംരക്ഷണം എന്നതിന്റെ പേരിൽ 8 കോടി രൂപ മുതൽ മുടക്കി ജിയോ ട്യൂബ് നിറച്ച് താൽക്കാലിക കടൽഭിത്തി ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് അനുവദിക്കുകയും അതിന് കരാർ നൽകി 2018 സെപ്തംബർ 10-ന് നിർമ്മാണത്തിനായി പ്രദേശം കരാറുകാരന് കൈമാറുകയും ചെയ്തതാണ്. 2019 ജനുവരി 9 -നുള്ളിൽ പണി പൂർത്തിയാക്കണം എന്നതായിരുന്നു വ്യവസ്ഥ. എന്നാൽ പല കാരണങ്ങളാൽ കരാറുകാരൻ പണി ആരംഭിച്ചില്ല. അതേസമയം തീരം അടങ്ങിയിരുന്നുമില്ല. തീരവാസികൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു. ഒടുവിൽ, കരാറുകാരൻ പണി ആരംഭിക്കാത്തതിനാൽ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയാക്കാൻ എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഞ്ചിനീയറുടെ ശുപാർശപ്രകാരം കരാറുകാരന് 2019 ഏപ്രിൽ 4 വരെ കരാർ കാലാവധി നീട്ടിക്കൊടുത്തു.

പക്ഷെ, എന്നിട്ടും കരാറുകാരന് പൂർത്തിയാക്കാൻ പോയിട്ട് പണി ആരംഭിക്കാൻപോലും സാധിക്കാതിരുന്നതിനാൽ 2019 മെയ് 17-ന് സർക്കാർ കരാർ റദ്ദാക്കി. അതിനെതിരെ കരാറുകാരൻ ഹൈക്കോടതിയിൽ റിട്ട് ഹർജി നൽകുകയും കരാർപ്രകാരം പണി നടത്താനുള്ള അനുവാദം നല്കണമെന്നും ആവശ്യപ്പെട്ടു. നിരവധിതവണ സമയം നൽകിയിട്ടും കരാറുകാരൻ പണി പൂർത്തിയാക്കിയില്ല എന്നത് സൂചിപ്പിച്ച കോടതി സർക്കാരിന്റെകൂടെ അഭിപ്രായാനുസരണം ആറുമാസ സമയംകൂടി കരാറുകാരന് നീട്ടി നല്കി. അങ്ങനെ 2019 ജൂലൈ 2-ലെ വിധി പ്രകാരം ആറുമാസസമയം കൂടി കരാറുകാരന് നീട്ടി നല്കി.

സമയം നീട്ടി നല്കിയിട്ടും കരാറുകാരൻ പണി ആരംഭിച്ചില്ല. കോടതി ഉത്തരവുണ്ടായിട്ടും പണി ആരംഭിക്കാൻ സർക്കാർ അനുവദിക്കുന്നില്ല എന്നു കാണിച്ച് കോടതിയലക്ഷ്യ ഹർജി ഫയൽ ചെയ്തു. കോടതിയലക്ഷ്യ ഹർജി അനന്തമായി നീണ്ടുപോകുന്ന സാഹചര്യം വന്നപ്പോൾ ശേഷിക്കുന്ന പണിയുടെ 30% സെക്യൂരിറ്റി തുക കെട്ടിവയ്ക്കണമെന്ന് പൊതുമരാമത്ത് വകുപ്പ് മാനുവൽ ഉദ്ധരിച്ച് സർക്കാർ ആവശ്യപ്പെട്ടു. എന്നാൽ, അത് ആവശ്യമില്ല കോടതി പണി തുടരാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു എന്ന് കരാറുകാരൻ പറയുകയും അങ്ങനെ സാങ്കേതികത്വങ്ങളുടെ പേരിൽ തർക്കങ്ങൾ നീണ്ടുപോയി.

ഈ സമയം പ്രദേശവാസികളായ ഏഴുപേർ ഹൈക്കോടതിയെ സമീപിച്ച്

മറ്റൊരു റിട്ട് ഹർജി നല്കി. തീരസംരക്ഷണത്തിനു ശാശ്വതമായ പരിഹാരവും സമഗ്രമായ നടപടിയും ഉണ്ടാകണമെന്നതായിരുന്നു ഹർജി. കരാർ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ജിയോ ട്യൂബ് കടൽ ഭിത്തി നിർമാണം സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കണമെന്നും സാങ്കേതികത്വങ്ങളുടെ പേരിൽ അത് നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകരുതെന്നും ആവശ്യപ്പെട്ടു.

പ്രദേശവാസികൾ നൽകിയ ഹർജിയും കരാറുകാരൻ നല്കിയ കോടതിയലക്ഷ്യഹർജിയും ഒരുമിച്ച് വാദം കേട്ട കോടതി ഒടുവിൽ കോടതിയലക്ഷ്യ ഹർജി 2019 ഒക്ടോബർ 28-ന് തീർപ്പാക്കി. കരാറുകാരനും സർക്കാരും തമ്മിലുള്ള സെക്യൂരിറ്റി ഡെപ്പോസിറ്റ് സംബന്ധിച്ച സാങ്കേതികത്വങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ സുരക്ഷയെ ബാധിക്കരുതെന്നും പ്രദേശവാസികളുടെ ബുദ്ധിമുട്ട് കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കരുതെന്നും കോടതി കർശനമായി പറഞ്ഞു. ആയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കരാറുകാരന്റെ ബില്ലിൽനിന്നും കുറവ് വരുത്തി സാങ്കേതികത്വങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ച് 15 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ പണി തുടങ്ങാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു.

പ്രദേശവാസികൾ നല്കിയ ഹർജിയിൽ ഇടക്കാല ഉത്തരവ് എന്ന നിലയിൽ 2019 ഒക്ടോബർ 28 മുതൽ ഓരോ മുപ്പതുദിവസം കൂടുമ്പോഴും ജലസേചനവകുപ്പിന്റെ തലപ്പത്തുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ജിയോ ട്യൂബ് പണിയുടെ പുരോഗതി സൂചിപ്പിക്കുന്ന റിപ്പോർട്ട് ഹൈക്കോടതിയിൽ ഫയലാക്കാനും നിർദ്ദേശിച്ചു.

കോടതിയുടെയും സർക്കാരിന്റെയും ഇടപെടലുകൾ തുടർന്നു. പുതിയ കരാറുകാരൻ വന്നു; ജിയോ ട്യൂബ് സ്ഥാപിക്കുന്ന പണി ആരംഭിക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും യന്ത്രസാമഗ്രികകൾ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങി. ഇനിയൊരു ദുരന്തം ഉണ്ടായാൽ ആളുകളെ എവിടെ മാറ്റി പാർപ്പിക്കും എന്ന് കണ്ടെത്തി നടപടികളെടുക്കാൻ ദുരന്തനിവാരണ അതോറിറ്റി ചെയർമാൻ കൂടിയായ ജില്ലാ കളക്ടറോട് ഹൈക്കോടതി 2020 ജൂൺ 22-ന് ഉത്തരവിട്ടു. എന്നേ തുടങ്ങേണ്ട പണി ഇനിയും പൂർത്തിയാക്കാനാകാതെ, ഇപ്പോൾ കോവിഡും അതേത്തുടർന്നുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങളും അടച്ചുപൂട്ടലുകളും തീരത്തെ പട്ടിണിയിലും വറുതിയിലുമാക്കിയിരിക്കുകയാണ്.

കരാറും കോടതിയും ഇങ്ങനെയൊക്കെ പറയുമ്പോഴും തീരം മുമ്പു ചെയ്തതുതന്നെ ആവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇന്നും തീരം ദുരിതത്തിലാണ്. എന്തായാലും സമഗ്രമായ സ്ഥിരം സുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളുണ്ടാകുന്നതുവരെ ആശങ്കയും കാത്തിരിപ്പും അവരുടെയൊപ്പം ഉണ്ടാകും! ■

ചിറകുകളുള്ള പാഠം

സ്റ്റാലിനയുടെ 'കവിതചൊല്ലൽ' എന്ന കവിതയുടെ വായന

(മാധ്യമം ആഴ്ചപ്പതിപ്പ് 2020 ജൂലൈ 18)

ഡി.അനിൽകുമാർ
ഗവേഷകൻ

ഉത്തരാധുനികഭാവുകത്വത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന സവിശേഷതകളിലൊന്നാണ് അതികഥാസങ്കേതം (metafiction). കഥയെക്കുറിച്ചുള്ള കഥ അഥവാ ആഖ്യാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആഖ്യാനമാണത്. മഹാഖ്യാനങ്ങളിൽ നിന്നും കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിന്നും പിരിഞ്ഞുപോയ വ്യവഹാരങ്ങൾ രൂപപരവും പ്രമേയപരവുമായ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ പുതിയ മാതൃകകൾ സൃഷ്ടിച്ചു. രചനയിൽ നിരന്തരം ഇടപെടുന്ന രചനയുടെ അല്ലെങ്കിൽ കർത്താവിന്റെ സാന്നിധ്യം ഉത്തരാധുനികകൃതികളിലുണ്ടായി. നവോത്ഥാനാധുനികതയിലും ഉച്ച ആധുനികതയിലും ദൃശ്യമായ പരിതോവസ്ഥയിലല്ല പാഠ – കർതൃബന്ധം ഉത്തരാധുനിക രചനകളിൽ പ്രത്യക്ഷമായത്. ഉപഭോഗതൃഷ്ണയുടെയും വിപണിമൂല്യത്തിന്റെയും വേഗലോകത്തിൽ രചനയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധത്തിന്റെയും പ്രതിബോധത്തിന്റെയും ഭാഗമായി ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വന്നതാണത്. ശരീരരഹസ്യങ്ങളുടെ തുറന്നെഴുത്തായ പെൺകവിത വിപണി നിർമ്മിച്ച ചരക്കുവത്കരണത്തിൽ നിന്നും ലാഭവിനിമയങ്ങളിൽ നിന്നും മാറിനിന്നു. പാർശ്വവത്കൃത സ്ത്രീഭാവനകളെ കേന്ദ്രത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചാണ് അവ ആഗോളീകരണത്തിന്റെയും കമ്പോളമുതലാളിത്തത്തിന്റെയും യുക്തികളെ പ്രതിരോധിച്ചത്. ആഖ്യാനങ്ങളുടെ ആഖ്യാനവും പുതുവഴിമാതൃകയും എന്ന രണ്ടു സങ്കല്പത്തിലാണ് മലയാളത്തിലെ പല പെൺകവിതകളും എഴുതപ്പെട്ടത്.

ഈ കവിത പ്രാഥമികമായി കവിതയെക്കുറിച്ചുള്ള കവിതയാണ്. ഇടങ്ങളെ, സ്വത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കവിത. കവിതയെന്ന ആഖ്യാനരൂപത്തിൽ കവിതതന്നെ പാഠമായി വരുന്നു. പാഠം രൂപത്തെ വിമർശിക്കുകയോ രൂപത്തിന്റെ അവതരണസ്വഭാവത്തെ (performance) സറ്റയറിക്കായി നോക്കികാണുകയോ ചെയ്യുന്നു. കർതൃബോധത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ പാഠനിർമ്മിതി സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നത്. കർതൃത്വം ഇവിടെ പെണ്ണോ പാർശ്വവത്കരിക്കപ്പെട്ട ഇതര വിഭാഗങ്ങളോ ആണ്. അരികുവത്കരിക്കപ്പെട്ട സ്വത്വസങ്കല്പത്തിൽനിന്നും ഇടംസങ്കല്പത്തിൽനിന്നുമാണ് ഈ പാഠം രൂപത്തിലേക്ക് സംക്രമിക്കുന്നത്. നിലവിലെ രൂപം യാഥാസ്ഥിതികവും വരേണ്യവും പ്രാന്തങ്ങളെ തമസ്കരിക്കുന്ന കേന്ദ്രവുമാണെന്ന ബോധത്തിൽനിന്നുകൊണ്ട് രൂപത്തിന് പരിഗണനാർഹമല്ലാതിരുന്ന പാഠം കൊണ്ട് രൂപവിമർശനം നടത്തുകയാണ് കവി. പാഠത്തിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന ചിഹ്നങ്ങളെയും വിവക്ഷകളെയും സംഗ്രഹിച്ചാൽ രൂപത്തിന്റെ അധികാരബലതന്ത്രത്തെ എതിരിട്ടാണ് പാഠം പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്നും ഇന്നേവരെയുള്ള രൂപം ഉത്പാദിപ്പിച്ച പാഠത്തിന്, സമാന്തരമായ ഒരു പ്രതിപാഠമാണ് കവിതയിലെ പാഠം ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതെന്നും മനസ്സിലാക്കാം. 'കളിയായി കേറിവന്നതല്ല' ഈ പാഠം. 'മഴയത്ത് നിന്നെത്തി തലകുടഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന തെരുവുപട്ടിയെപോലെയാണത്', 'നേരംവെളുക്കുംമുമ്പേയുള്ള പണിക്കുപോവലിനും പിന്നെ പഠിക്കാൻ പോണേനുമിടയിൽ പാറുന്ന മുടിയുമായി തിരക്കിട്ടെത്തിയതാണത്' – ഇവയൊക്കെയാണ് പാഠത്തിന്റെ സ്വയംവിശേഷണങ്ങൾ. അതുകൊണ്ട് അതിനു നിർവഹിക്കേണ്ട വ്യക്തമായ രാഷ്ട്രീയമുണ്ട്. ഇന്നേവരെയുള്ള, സവിശേഷമായി ആധുനികതവരെയുള്ള രൂപം ഉത്പാദിപ്പിച്ച പാഠങ്ങൾക്ക് പാരമ്പര്യ രസനിഷ്പത്തി ഭാവങ്ങളാണുള്ളത്. 'നീട്ടിയും പതുങ്ങിയും കുറുക്കിയും കുറുകിയും' വരുന്ന, 'മണികൾ കിലുക്കി കുറി തൊട്ടു' നിൽക്കുന്ന, 'കറങ്ങുന്ന', 'കണ്ണടച്ചു മയങ്ങുന്ന', 'കുണുങ്ങുന്ന', 'നിറങ്ങൾ നീർത്തിയാടുന്ന', 'ഒറ്റയ്ക്ക് വഴി തിരയുന്ന', 'ഉള്ളിലേയ്ക്കുമാത്രം ചുരുങ്ങുന്ന', 'തമ്മിൽത്തന്നെ ചുഴലുന്ന' അവയുടെ ആഖ്യാതാവും പ്രയോജകനും ഒരേ പ്രത്യയശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നുള്ളവരാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് അന്യമായതും അനുഭവരഹിതമായതുമായ പാഠങ്ങൾക്ക് പൊതുകവിതയിൽ പ്രവേശനം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടത്. സ്റ്റാലിന തന്റെ കവിതയെ പാഠവിമർശനത്തിന്റെ തലത്തിലേക്കുയർത്തി പ്രതിരോധവും തിരിച്ചറിയൽ രാഷ്ട്രീയവുമാക്കി മാറ്റുന്നു.

അച്ചടിയുടെ ചരിത്രത്തെ പാഠവ്യാപന ചരിത്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയുള്ള അന്വേഷണമാണ് കവിതയിലെ പാഠം നിർവഹിക്കുന്ന മറ്റൊരു ധർമ്മം. അച്ചടി സമൂഹത്തിന്റെ ഭൗതിക ഘടനയിലും സാഹിത്യ കലാവിഷ്കാരങ്ങളിലും ഉപരിവർഗാനുകൂല ഭാവുകത്വത്തെയാണ് വിന്യസിപ്പിച്ചത്. ഓല

യിൽ നിന്നും നാരായത്തിൽനിന്നും കടലാസും മഷിയുമായി പടർന്ന എഴുത്തുസാമഗ്രി രൂപത്തിലും പാഠത്തിലും അധീശത്വപ്രവണത നിലനിർത്തി. അഭിരതികളിലും അലസതയിലും മുഴുകിയുള്ള അത്തരം പാഠ 'ലീല' ശകലീകൃതവും ജീവിതാഖ്യാനവുമായ നിരവധി കീഴാള വാമൊഴി പാഠങ്ങളെയാണ് തമസ്കരിച്ചത്. നവമുതലാളിത്തകാലത്ത് എഴുത്ത് സ്വതന്ത്രവും പ്രകാശനസാധ്യതകൾ അനന്തവുമായിരിക്കുമ്പോഴും രൂപത്തിന്റെയും പാഠത്തിന്റെയും അധികാരവും അളവുകോലും അധീശവർഗത്തിന്റെ ബലതന്ത്രത്തിൽ അധിഷ്ഠിതംതന്നെയാണ്. ജാത്യാധികാരത്തിൽനിന്ന് കമ്പോളാധികാരത്തിലേക്ക് പുനഃപ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ് ഉപരിഭാവനയുടെയും ആഘോഷഭോഗത്തിന്റെയും ഈ പൂർവപാഠങ്ങൾ. സ്ലാലിന, എഴുത്തുസാമഗ്രിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്നു തങ്ങളെ തന്നെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ/ അവതരിപ്പിക്കാൻ കരുത്തുള്ള പാഠങ്ങളെയാണ് ബദലായി മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്. അവ ചരിത്രബോധത്തിലും പ്രാദേശീയ സമരഭാവത്തിലും ഊന്നിനിന്ന് വ്യവസ്ഥാപിത പാഠത്തിനെതിരെ കൂട്ടായ പ്രതിരോധം തീർക്കുന്നു.

ഞങ്ങടെ കവിതകൾ
കടലാസുകളിൽ
നിന്നുമിറങ്ങിപ്പോയിട്ട്
നിവർന്ന് നിന്നുറക്കെ
തങ്ങളേത്തന്നെ ചൊല്ലുന്നത്
നോക്കി നിൽക്കുകയായിരുന്നു
ഇതുവരെ.

'കവിത ചൊല്ലൽ' പുരുഷന്റെ ആഘോഷരാവിൽ നിന്നും പിറന്നുവീണ കവിതയല്ല. എഴുത്തിനുവേണ്ടി കുത്തിയിരുന്ന് എഴുത്ത് വരുത്തുന്നവരുടെ ലോകവുമല്ല അതിലുള്ളത്. പഠിക്കുന്ന, തൊഴിലെടുക്കുന്ന പെണ്ണുങ്ങളിൽ നിന്ന് അവിചാരിതമായി വാർന്നുവീഴുന്ന, വ്യവസ്ഥാപിതത്വങ്ങളോടും ചിട്ടകളോടും ചേർന്നുപോകാത്ത അനുഭവമൂർത്തതയുടെ ആവിഷ്കാരമാണത്. ഏകശിലാത്മകമായ അനുഭവമല്ല ഇത്തരം പാഠങ്ങളുടെ മാതൃക. പഠിപ്പിൽ, തൊഴിലിൽ, കലയിൽ, കുടുംബത്തിൽ, പൊതുവിടത്തിൽ കർതൃത്വത്തെ പ്രതി നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന സ്ത്രീയനുഭവങ്ങളുടെ ഉത്കണ്ഠകൾ മുഴുവൻ ഇത്തരം പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ക്രമേണ അവ വിമോചനാശയങ്ങളുടെ സ്വാഭാവത്തിലേക്ക് മാറി നിലവിലെ പാഠവുമായി സംഘർഷത്തിലേർപ്പെടുന്നു. തങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന നീതിനിഷേധത്തിന്റെ യഥാർത്ഥാവതരണവും അതിന്റെ കാരണമന്വേഷിക്കലും തങ്ങളെതന്നെ സ്ഥാപിക്കലുമാണ് ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന പാഠങ്ങളുടെ ആത്യന്തികലക്ഷ്യം. അവയിൽ നിരാശയോ പിന്മടക്കമോ ഇല്ല. പ്രതികരണത്തിന്റെയും ചെറുത്തു നിൽപ്പിന്റെയും അംശം കൂടുതലുണ്ടുതാനും.

"അവളുടെ
കൈയിലുമുണ്ട് കവിത
തലേന്നു രാത്രിയിൽ
കുടിച്ച മദ്യത്തിൽ
നിന്നും തികട്ടിയതല്ല –
നേരം വെളുക്കും മുമ്പേയുള്ള
പണിക്കുപോവലിനും പിന്നെ
പഠിക്കാൻ പോണേനുമിടയിൽ
പാറുന്ന മുടിയുമായി
തിരക്കിട്ടെത്തുന്നത് –
ചിറകുകളുണ്ടതിന്..."

ഈ കവിതയുടെ പൊതുപ്രത്യേകത തൊണ്ണൂറുകൾക്കുശേഷമുള്ള മലയാളകവിതയിൽ സംഭവിച്ച സ്ത്രീശരീരത്തിന്റെ അനാവരണപ്പെടുത്തലോ ആഖ്യാനപ്പെടുത്തലോ അതിലില്ല എന്നതാണ്. ദമനത്തിലും പുരുഷപീഡയിലും സാന്മാർഗികബോധത്തിലും സമൂഹമൊതുക്കിയിരുന്ന സ്ത്രീശരീരം ആർദ്രഭാവങ്ങളും കുലീനത്വവും ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ചു വെളിപ്പെട്ടതുപോലുള്ള സമരമാർഗമല്ല ഈ കവിതകൾ തുറക്കുന്നത്. സ്ത്രീപുരുഷവർഗ്ഗത്തിലധിഷ്ഠിതമായിരിക്കുമ്പോഴും സ്ലാലിനയുടെ ആഖ്യാനവും ഭാഷയും വഴികളും പുതിയതാണ്. ജെൻഡർ ഡിഫറൻസിന്റെ ഒറ്റ ആംഗിളിൽ നിന്നുകൊണ്ടല്ല സ്ലാലിന തന്റെ പാഠനിർമ്മിതി നടത്തുന്നത്. അവയ്ക്ക് രഹസ്യ അറകളും തുറസുകളും അകമേനിന്നുള്ള കാഴ്ചകളും പുറമേനിന്നുള്ള കാഴ്ചകളുമുണ്ട്. 'പൊലീസുകാരുടെ പ്രണയമായും' പാരമ്പര്യത്തിനും ആണധികാരത്തിനും നേരെ മുഴച്ചുനിൽക്കുന്ന 'തെറി'യായും 'വിശുദ്ധഭാഷയിലെ ബലാത്സംഗ'മായും അധീശതാത്പര്യങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്ക് കടന്നുകയറി രൂപവിച്ഛേദവും പാഠവിച്ഛേദവും നടത്തുന്ന അതിലൂടെയാണ് മലയാളകവിതയിൽ തന്റെ ഇടം ഉറപ്പിക്കുന്നത്. ■

പിൻകണ്ണ്

വി.ജെ ജയിംസിന്റെ 'വെടിവെപ്പ്മത്സരം' എന്ന കഥയെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു

(മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പ് 2020 ജൂലായ് 12)

സുനിൽ സി.ഇ.
ജേർണലിസം അദ്ധ്യാപകൻ,
തിരുവനന്തപുരം പ്രസ് ക്ലബ്

കഥയുടെ ഭാവനയ്ക്ക് ഉയിര് നല്കുന്നത് പടിഞ്ഞാറനാകാശമല്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന ചില എഴുത്തുകാർ നമുക്കുണ്ട്. അത്തരം എഴുത്തുകാർ കാലത്തിന്റെ വൈകൃതങ്ങൾക്ക് പുതിയ ആകൃതി ഭാവങ്ങൾ നല്കി നമ്മെ വീണ്ടെടുക്കും. അവർ കഥയിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന ധൈഷണികച്ഛായ കലർന്ന പരോക്ഷഹാസ്യത്തെ നാം ഹാസ്യമായിമാത്രം വിലയിരുത്തുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മുടെ ആസ്വാദനഗ്രന്ഥിക്ക് എന്തോ തകരാറുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. നാം പലപ്പോഴും സറ്റയറിനെ ഏങ്കോണിപ്പുകലർന്ന ചിരിയായി മാത്രം ഒതുക്കിപ്പിടിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ പിന്നിലെ രാഷ്ട്രീയത്തെ നാം വിട്ടുകളയുന്നു. ഇപ്പോൾ ഹാസ്യത്തിന്റെ വീക്ഷണസ്ഥാനങ്ങൾ മാറുകയും ഹാസ്യത്തിന്റെ നീര് വറ്റിവറ്റി അവിടെ കടുത്ത രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെ ഉറവപൊട്ടുകയും ചെയ്യുന്ന ചില കഥകൾ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. കഥകൾ ചിലപ്പോൾ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളായി രൂപമെടുക്കും. അപ്പോൾ അതിന്റെ ഒത്തനടുവിൽ കയറിപ്പിടിച്ചാലേ അവയുടെ രാഷ്ട്രീയം വെളിപ്പെട്ടുകിട്ടൂ. ഒരു കേവല ആസ്വാദകൻ പലപ്പോഴും പാർശ്വങ്ങളിലും അകലെയുംനിന്നുകൊണ്ട് അതിന്റെ ബാഹ്യാനന്ദങ്ങളുടെ പാളികളിൽ സ്പർശിക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ഹാസ്യത്തിന്റെ കൗതുകമാർന്ന വസ്തുതകളെ മാത്രം നാം പുണർന്നെടുക്കും. ഇത്തരം ദാരുണാസ്വാദന പരിസരങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ വിധി ലഭിച്ച ഒരു കഥയാണ് വി. ജെ ജയിംസിന്റെ 'വെടിവെപ്പ്മത്സരം.' ഈ കഥ അധികാരത്തിന്റെ ആഭാസത്തരത്തെയും അധികാരത്തിനെതിരെയുള്ള ചെറുത്തുനില്പിന്റെ നൈതികതയെയും അധികരിച്ചുള്ള ഒരു വിഷയമാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. മലയാളിയുടെ കഥാവായന ലക്ഷ്യംവയ്ക്കുന്നത് ക്ലൈമാക്സിന്റെ ത്രില്ലുകളിലാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് കഥയുടെ രാഷ്ട്രീയത്തെ പിടിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ മൂന്നാമതൊരു പിൻബലം വേണ്ടിവരുന്നത്. വായന വഴിതെറ്റിച്ച ഒരു കഥയുടെ അർത്ഥം ഗ്രഹിക്കാൻ ബാലചന്ദ്രൻ ചുള്ളിക്കാടിന്റെ 'പലതരം കവികൾ' എന്ന കവിത ഈ കഥയോട് ചേർത്തു വായിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണ്.

കൂട്ടിവായന

വാക്ക് അധികാരമാണ്. അതിൽ ആക്രമണത്തിന്റെ വെടിമരുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ക്രിസ്തു വാക്കുകളെ കാവൽസേനയായി ഉപയോഗിച്ചത്. പുഷ്കിനെപോലുള്ള കവികൾക്ക് വാക്കിന്റെ ഈ ഭാരത്തെക്കുറിച്ച് നന്നായി അറിയാമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടവർ വാക്കുകളെ ചേർത്തുവച്ച് ഒരു ഭരണകൂടം ഉണ്ടാക്കി. അതിലെ വെട്ടിത്തിരുത്തലുകളാണിപ്പോൾ കവികൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന വാക്കിന്റെ തോക്കെന്ന് പരോക്ഷമായി പറയുന്നിടത്താണ് ജയിംസിന്റെ കഥയുടെ സാംസ്കാരിക രാഷ്ട്രീയം അനാവൃതമാകുന്നത്. കവിതന്നെ ഒരു ഭരണകൂടമായിരുന്ന കാലമുണ്ടായിരുന്നു. ഇവിടെ ജയിംസിലെ കഥാകാരൻ അത്യുക്തിയിൽ മുക്കിയ ചിരിയിൽ ആ കാലത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയ രീതികളെ കോർത്തെടുക്കുകയാണ്. അതിന് പുഷ്കിൻ എന്ന കവിയുടെ പൊയറ്റിക് പൊളിറ്റിക്സിനെ ഗ്ലോബലാക്കി കഥയിൽകൊണ്ടു പ്രതിഷ്ഠിക്കുകയാണ്. ജയിംസിന്റെ വെടിവെപ്പു മത്സരത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയം കുറേക്കൂടി തെളിഞ്ഞുവരാൻ ചുള്ളിക്കാടിന്റെ പലതരം കവികൾ എന്ന കവിതയുടെ ആദ്യഖണ്ഡത്തെ ഉദ്ധരിക്കാം.

ചില കവികൾ പണ്ടത്തെ
രാജാക്കന്മാരെപ്പോലെയാണ്.
ബുദ്ധിയും തന്ത്രവും സൈന്യവും
കൊണ്ട് അവർ
കാവ്യരാജ്യം ഭരിക്കും.
ചോദ്യം ചെയ്യുന്നവരെ
കവിതയിൽനിന്ന് നാടുകടത്തും.
വാക്കിന്റെ സൂര്യൻ ഉദിക്കുന്നതും
അസ്തമിക്കുന്നതും അവരുടെ
ആജ്ഞകൊണ്ടാണെന്ന്
പൈതാളികവൃന്ദം
രാപ്പകൽ കീർത്തിക്കും.
പക്ഷെ, അയൽരാജാക്കന്മാരെ
കീഴടക്കാമെന്നല്ലാതെ സ്വന്തം
ജനതയുടെ ഹൃദയം കീഴടക്കാൻ
അവർക്ക് കഴിയുകയില്ല.
അതിനാൽ ഒടുവിലവർ
നാല്ക്കവലകളിൽ കാക്ക തൂറുന്ന
പ്രതിമകളായി മാറും.

– പലതരം കവികൾ / ചുള്ളിക്കാട്.

ഈ കഥയുടെ രാഷ്ട്രീയ അടിവേരാണ് ചുള്ളിക്കാടിന്റെ കവിത. പുഷ്കിൻ എന്ന കവിയുടെ ഒരു ബയോപിക് രേഖകഥയിലുണ്ട്. അവരുടെ വാക്കുകൾതന്നെ തോക്കുകളായി രൂപമെടുത്തിരുന്നു. വാക്കുകളെ സൈന്യങ്ങളാക്കി അണിനിരത്തിയ പുഷ്ക്കിനെ കഥയിലെ കേന്ദ്രകഥാപാത്രമായ ഗുണശേഖരൻ മാതൃകയാക്കുകയാണ്. പുഷ്കിന്റെ വാക്കുകളിൽ ചോദ്യംചെയ്യലിന്റെ വിപ്ലവധ്വനികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. കഥയിലെ ബയോപിക് രേഖയിൽ ജെയിംസ് പുഷ്കിന്റെ കവിതയുടെ രാഷ്ട്രീയമാണ് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്.

കഥയിൽ ഒരിടത്ത് ഇങ്ങനെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു: "പുഷ്കിൻ തോക്ക് ഒപ്പം കൊണ്ടുനടന്നിരുന്നു." വാക്കിനെ വിപ്ലവയുദ്ധസാമഗ്രിയാക്കാൻ പരാജയപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു എഴുത്തുലോകത്തെ പരോക്ഷമായി വിമർശിക്കുകയാണ് ജയിംസ്. സ്വന്തം ജനതയുടെ ഹൃദയം കീഴടക്കണമെങ്കിൽ വാക്കിന്റെ കലയെ അധികാരമാക്കി പരിണാമപ്പെടുത്തണമെന്നുതന്നെയാണ് കഥയുടെ രാഷ്ട്രീയം പങ്കുവയ്ക്കുന്ന തത്വദർശനം. ഇവിടെ കവിതപോലും രാഷ്ട്രീയലോകത്തെ കാണാനുള്ള ദർപ്പണവഴിയാണ്. വാക്കുകളിൽനിന്ന് വാക്കുകളിലേക്ക് ഉഴലുന്നവരാണ് അതിനെ അധികാരദണ്ഡാക്കി മാറ്റുന്നത്. ക്രിസ്തുവിന് വാക്ക് ഒരു അധികാരദണ്ഡായിരുന്നു. വാക്കിന്റെ സവിശേഷമായ അന്തരീക്ഷകല്പനയും നിയന്ത്രിതമായ സ്വരശില്പവുമാണ് ഗ്ലോബലാകലിന്റെ ഛായ കൈക്കൊള്ളാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നത്. ഈ മാന്ത്രിക രാഷ്ട്രീയം ക്രിസ്തുവിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തകവിതകളിലുണ്ടായിരുന്നു. വാക്കിന്റെ മാന്ത്രികവിനിയോഗം നടക്കാത്ത ഇടങ്ങളിലൊക്കെ അതിന്റെ കൊലരൂപങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നും അതിന്റെ ഗ്ലോബലാകാനുള്ള സാധ്യത ആശിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്നും കഥ ആഖ്യാനപ്പെടുത്തുകയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ജയിംസ് കഥയിൽ ഇങ്ങനെ എഴുതിയിടുന്നത്- "ഒരിക്കൽ ലോകം കണ്ടവന് വീട്ടിൽ ശാന്തിയില്ല. കൂട് കത്തിയ കിളിയെപ്പോലെ അവൻ വാക്കിൽനിന്ന് വാക്കിലേക്ക് ഉഴറുന്നു." ലോകത്തിന് അതിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെട്ടത് വാക്കിന്റെ ഉപയോഗരീതികൊണ്ടാണെന്നാണ് കഥ സ്ഥാപിക്കുന്നത്. അപ്പോഴാണ് മാവോയിസ്റ്റുകളായി ചിലർ അവതാരമെടുക്കുന്നതുപോലും. അത്തരം ഒരു ബോധത്തിൽനിന്നാണ് ഗുണശേഖരനെക്കൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്നത്- "ഈ നശിച്ച ലോകത്തെ എടുത്തിട്ട് കുടഞ്ഞ് ഒന്ന് കശക്കണം. കുന്നിടിച്ച് ലോറിയിൽ കയറ്റുന്നവന്റെയും പെണ്ണിന്റെ മാനത്തിന് വിലയിടുന്നവന്റെയും നെഞ്ചിനുനേർക്ക് ഓരോ ഉണ്ട. എന്നിട്ട് പിടികൊടുക്കാൻ പഴുതിടാതെ ജനമധ്യത്തിൽതന്നെ വിലസി നടക്കണം." ഇതു വാക്കു തോൽക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന പ്രതിരോധമാണ്. മാവോയിസ്റ്റിന്റെ മനസ്സിന്റെ ആകൃതിഭാവങ്ങൾ ഈ വരികളിലുണ്ട്. ഈ കഥ മൊത്തത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് വാക്കിന്റെ രാഷ്ട്രീയക്കൂറിനെയും അതിന്റെ വിപ്ലവമാകാനുള്ള ശേഷിയെയും അധികാരധ്വനിയേയുമാണ്.

അനുബന്ധം

വി. ജെ. ജയിംസിന്റെ 'വെടിവെപ്പ് മത്സരം' എന്ന കഥയ്ക്ക് ഒരു കൂട്ടിവായന ആവശ്യമായതുകൊണ്ടുതന്നെ ചുള്ളിക്കാടിന്റെ 'പലതരം കവികൾ' എന്ന കവിതയുടെ എല്ലാ ഖണ്ഡങ്ങളുടെയും ആദ്യവരികൾ ഉദ്ധരിക്കാൻ ഞാൻ നിർബന്ധിതനാകുന്നു.

രണ്ട്
ചില കവികൾ ഇന്നത്തെ
മന്ത്രിമാരെപ്പോലെയാണ്.
മൂന്ന്
ചില കവികൾ സിനിമാ-
താരങ്ങളെപ്പോലെയാണ്.
നാല്
ചില കവികൾ
എൽ. ഐ.സി ഏജന്റുമാരെ
പ്പോലെയാണ്.
അഞ്ച്
ചില കവികൾ കുഷ്ഠരോഗികളെ-
പ്പോലെയാണ്.
ആറ്
അപൂർവം ചില കവികൾ
പ്രൈമറി സ്കൂൾ അധ്യാപകരെ
പ്പോലെയാണ്.

കവിത എന്ന കടലിൽ അധികാരത്തിന്റെ മുഴക്കമുള്ള പദങ്ങളുണ്ടെന്നും അതിനെ 'വൃദ്ധ' നിബദ്ധമാക്കരുതെന്നും നിർജീവമാക്കരുതെന്നും പറയാനുള്ള ഫ്ളാറ്റ്ഫോമായിരുന്നു കഥയിലെ പുഷ്കിൻ. അതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നത്- 'തോൽവികൾ ഏറ്റുവാങ്ങാനായി ഇനിയൊരു കവിയുടെയും ജീവിതം ബാക്കിയാവരുത്' എന്ന് ജയിംസ് എഴുതിയിടുന്നത്. വാക്കിനെ രാഷ്ട്രീയാധികാരത്തിന്റെ ടൂൾ ആക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു കഥാകാരന് തീർച്ചയായും പിൻകണ്ണുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഹാസ്യത്തിന്റെ അകക്കണ്ണിൽ വിപ്ലവത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയം കലർത്താനാകുന്നതതുകൊണ്ടാണ്. ജയിംസ് കഥയിൽ ഇടപെടുമ്പോൾ രണ്ടു പിൻകണ്ണുകൾ ഉദിച്ചുവരികയും ഭാവന യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ ശരീരം ധരിച്ച് ഗ്ലോബലാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ ചുള്ളിക്കാടിന്റെ കവിതയിൽവിങ്ങിയ കാവ്യശരീരങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമാക്കപ്പെടുകയാണ്. ക്രിസ്തു ദൃഷ്ടാന്തകഥകളിലൂടെ ലോകത്തെ സ്വതന്ത്രമാക്കിയതുപോലെ, ജയിംസ് വിപ്ലവത്തെ അടിമത്ത രാഷ്ട്രീയത്തിൽനിന്നും പുഷ്കിൻ എന്ന ലോകകാവ്യശരീരത്തിലൂടെ മോചിപ്പിക്കുകയാണ്. കഥയിൽ പിൻകണ്ണുപ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന ഒരാളുടെ രാഷ്ട്രീയ പറുദീസ നിർമ്മിതിയായി ഈ കഥയെ പുനർവായിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ. ■

അർച്ചന സോറങ്ങ്

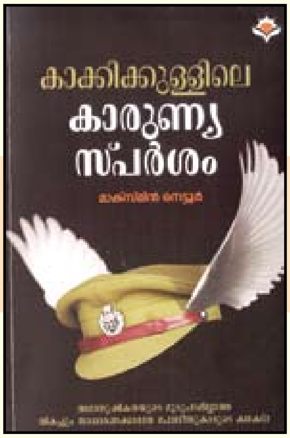
കാലാവസ്ഥവ്യതിയാന യു. എൻ യുവജന ഉപദേശകസമിതിയംഗം

കാലാവസ്ഥവ്യതിയാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള യു.എൻ യുവജന ഉപദേശക സമിതിയിലേക്ക് ഭാരതത്തിൽനിന്നും അർച്ചന സോറങ്ങിനെ കോൺഫ്രൻസ് ഓഫ് കാത്തലിക് ബിഷപ്സ് ഓഫ് ഇന്ത്യ (CCBI) നിയമിച്ചു. പൊതുഭവനമായ ഭൂമിയുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിസ്തുലസേവനങ്ങളെ അധികരിച്ചാണ് ഗോത്രവർഗ്ഗത്തിൽനിന്നുള്ള അർച്ചനയെ ഏഴംഗഉപദേശക സമിതിയിലേക്ക് മെത്രാൻസമിതി നാമനിർദ്ദേശം ചെയ്തത്. ഒഡീഷായിലെ സുന്ദർഗഡ് ജില്ലയിലെ ഖാദിയ ഗോത്രവംശജയായ അർച്ചന ഇന്ത്യൻ കാത്തലിക് യൂത്ത് മൂവ്മെന്റിന്റെ (ICYM) സജീവപ്രവർത്തകയാണ്. ആദ്യമായാണ് ഭാരതത്തിൽനിന്ന് ഒരാൾ യു.എന്നിന്റെ ഈ സമിതിയിൽ അംഗമാകുന്നത്.

കാക്കിക്കുള്ളിലെ കാരുണ്യസ്പർശം

ജെ.സി. ബുക്ക്മാൻ

സാമൂഹ്യ-സാഹിത്യ-സാംസ്കാരിക-ആധ്യാത്മികമേഖലകളിലെ പുത്തൻ പുസ്തകങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന വേദിയാണ് വായനാപംക്തി.



കാറ്റിലുലയും പൂക്കൾ
ഷാലൻ വള്ളുവശ്ശേരി

അസുലഭസുന്ദരമായ ഒരു കുടുംബകഥയെ വളച്ചുകെട്ടലുകളൊന്നുമില്ലാതെ ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുടെ നേർക്കാഴ്ചയോടെ ലളിതസുന്ദരമായ ആഖ്യാനശൈലിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന നോവലാണ് കാറ്റിലുലയും പൂക്കൾ.

ഹരിതവർണംവിടർത്തിയ തേയിലത്തോട്ടങ്ങളാലും മറ്റുഫലവൃക്ഷലതാദികളാലും നിബിഡമാർന്ന സുന്ദരമായ കുന്നിക്കര മലയോരഗ്രാമത്തെ പശ്ചാത്തലമാക്കിയാണ് നോവലിസ്റ്റ് ഈ കഥ വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇരുപത് ചെറുഅദ്ധ്യായങ്ങളിലൂടെയുള്ള നോവലിന്റെ അനാവരണം വായനയെ സുഖകരമാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിയേയും പ്രണയത്തെയും ഇഴചേർത്ത് രചന നിർവ്വഹിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ നോവലിൽ തകർന്നടിഞ്ഞ അവസ്ഥയിലെത്തിയ ഒരുകുടുംബജീവിതത്തിന്റെ ഉയിർത്തെഴുന്നേല്പാണ് പ്രമേയം.

ചാരം മൂടിക്കിടക്കുന്ന കനലുകൾക്കിടയിൽ നിന്നും ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്ന ഫീനിക്സ് പക്ഷിയെപ്പോലെ ദുഃഖത്തിന്റെ കനലുകൾക്കിടയിൽനിന്നുള്ള ഒരുയിർപ്പിന്റെ ഹൃദ്യമായ അനുഭവങ്ങളാണ് സങ്കലിതമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതിയുടെ പച്ചപ്പാർന്ന വർണസുഗന്ധവും തണലും തണവും കാറ്റിലുലയും പൂക്കൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

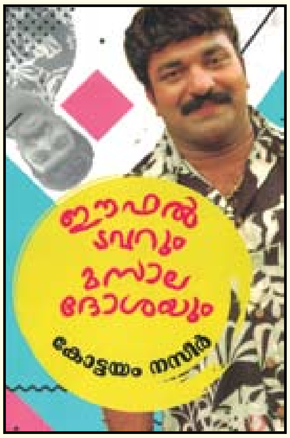
പേജ് 130, വില 120/-,
സൺഷൈൻ ബുക്സ്, മുണ്ടൂർ
കോപ്പികൾക്ക്: 9388474794

കാക്കിക്കുള്ളിലെ കാരുണ്യസ്പർശം
മാക്സിമിൻ നെട്ടൂർ

സർവ്വീസ് സ്റ്റോറികൾ ഒട്ടനവധിയുണ്ടെങ്കിലും അമാനുഷികതയുടെ മൂടുപടമില്ലാത്ത സാധാരണക്കാരായ പൊലീസുകാരുടെ ജീവിതകഥകൾ വിരളമാണ്. മംഗളം വാരികയിൽ ഖണ്ഡശഃ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പൊലീസ്കഥകളുടെ സമാഹാരമാണ് ഈ കാരുണ്യസ്പർശം. സംഭവബഹുലമായ ഒരു കുറ്റാന്വേഷണകഥയുടെ കൗതുകത്തോടെ ഈ ചെറുഗ്രന്ഥത്തെ സമീപിച്ചാൽ അത് നിരാശാജനകമാകും. എന്നാൽ അതിനേക്കാളേറെ രസാവഹവും ഹൃദയൈക്യവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സമൂഹത്തിലെ ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഈ സർവീസ്സ്റ്റോറിയിൽ കണ്ടെത്താനാവുന്നത്. അനുദിനം പൊലീസ് സ്റ്റേഷനുകളിൽ പരിഹാരം തേടിയെത്തുന്ന സങ്കീർണവും എന്നാൽ മനുഷ്യഗന്ധമുള്ളതുമായ വികാരസാന്ദ്രമായ അനുഭവങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണകുറിപ്പാണിത്.

പൊലീസെന്നുകേട്ടാൽ പൊതുജനത്തിന് ഭയപ്പാടുളവാക്കുന്നതും സുഖകരമല്ലാത്തതുമായ അനുഭവങ്ങളാണ് മനസ്സിൽ ഉദിക്കുന്നതെങ്കിലും പൊലീസ്സേനയിൽ ഒത്തിരിയേറെ നന്മമരങ്ങളുണ്ടെന്നത് തിരിച്ചറിയാതെപോകുന്നുണ്ട്. അത്തരം നന്മകളുടെ അറിയാക്കഥകളാണ് ഈ ചെറുഗ്രന്ഥം അനാവരണം ചെയ്യുന്നത്. കൈപ്പുണ്യത്തിലാരംഭിച്ച് ട്രാഫിക്പൊലീസിലവസാനിക്കുന്ന 23 രസകരമായ ഓർമക്കുറിപ്പുകളാണ് ഇതിലെ കാരുണ്യസ്പർശം.

പേജ് 66, വില 70/-,
സൺഷൈൻബുക്സ്, തൃശ്ശൂർ
കോപ്പികൾക്ക്: 9074979065



ഈഫൽ ടവറും മസാലദോശയും

അഞ്ജു അഷറഫ്

മലയാളിയെ ഏറെ ചിരിപ്പിക്കുകയും ചിന്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള, ഇപ്പോഴും മിമിക്രിരംഗത്ത് സജീവമായി നിലകൊള്ളുന്ന കോട്ടയം നസീറിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ചിരിചിന്തകളാണ് ഇതിലെ പ്രതിപാദ്യം.

അനുകരണകലയെ അനാദരവാക്കാതെയും അതിന് അന്യംസംഭവിച്ചുപോകാതെയും തന്റേതായ ശൈലിയിൽ സൗകുമാര്യം നല്കി പ്രേക്ഷകരെ മുഷിപ്പിക്കാതെ മുന്നേറുന്ന ഒരു കലാകാരനെക്കുറിച്ചുള്ള ആവിഷ്ക്കാരമാകുമ്പോൾ അതിൽ വിരസതയ്ക്ക് സ്ഥാനമില്ല. ചിരിക്കും ചിന്തയ്ക്കുംതന്നെയാണ് പ്രാമുഖ്യം. കോട്ടയംകാരൻ നസീർ 'കറുകച്ചാൽ വോയ്സി' ൽനിന്ന് എറണാകുളത്ത് കലാഭവന്റെ ശബ്ദമായി മാറിയ ജീവിതാനുഭവത്തിനുപിന്നിൽ പരിശ്രമത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യബോധത്തിന്റെയും മിന്നാമിനുങ്ങുവെളിച്ചം ദർശിക്കാനാവും. പാരീസിൽ പ്രോഗ്രാമുമായിട്ടെത്തിയതും ജർമൻഭാഷയിലെ അജ്ഞതയും ഈഫൽ ടവർ ദർശനത്തിനുശേഷം മസാലദോശയെന്നുകരുതി മാവും മൈദയും മുട്ടയും ചീസും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണവിഭവം കഴിച്ച് വിശപ്പകറ്റിയ നർമരസം തുളുമ്പുന്ന വിശേഷങ്ങളുമൊക്കെയാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ശീർഷകം തന്നെ.

പേജ് – 122, വില – 200/–
ഒലിവ് പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കോഴിക്കോട്
കോപ്പികൾക്ക് : 0495–4099864

റാമല്ല ഞാൻ കണ്ടു

പരിഭാഷ : അനിത തമ്പി

മുരീദ് ബർഗൂതിയുടെ റാമല്ലയ്ക്കുള്ള മടക്കത്തിന്റെ കഥ പറയുന്ന I Saw Ramallah എന്ന കൃതിയുടെ പരിഭാഷയാണ് 'റാമല്ല ഞാൻ കണ്ടു.' മൂന്നുപതിറ്റാണ്ടിന്റെ പ്രവാസജീവിതത്തിന്റെ മടക്കയാത്രയാണ് ഇതിവൃത്തം. ആത്മകഥാപരമായ ഒരു പറച്ചിലാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം. വീടും നാടും നാളെകളുമില്ലാത്ത ഒരാളുടെ അവസാനിക്കാത്ത നടപ്പുജീവിതത്തിന്റെ ആത്മാംശമുള്ള കൃതി. ഘനീഭവിച്ച ക്ഷോഭങ്ങളുടെ ഗാഢതമാത്രം നിഴലിക്കുന്ന വരികളും വർണനകളുമാണ് അറബിയിലുള്ള മൂലകൃതിയിൽ തെളിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നത്. വാക്കിന്റെ നന്മ അതിന്റെ കാവ്യാത്മകതയിൽ നിന്നല്ല, കൃത്യതയിലും സൂക്ഷ്മതയിലും നിന്നാണ് വരുന്നതെന്നു പറയുന്ന ഒരു കവിയെ മലയാളഭാഷയിലേക്ക് പകർത്താനുള്ള ശ്രമമാണിതിൽ നിഴലിച്ചിരിക്കുന്നത്.

റാമല്ലയിൽനിന്ന് അമ്മാനിലേക്കുള്ള യാത്രക്കിടെ ഒരു പാലത്തിൽനിന്നുള്ള സ്മരണകളോടെയാണ് ഗ്രന്ഥാരംഭം. ഒൻപത് എപ്പിസോഡുകളിലായി അടുക്കും ചിട്ടയോടും കൂടി രചിച്ചിട്ടുള്ള ഈ കൃതി ഓരോരുത്തരുടെയും അവകാശമായ ഇരുട്ടിലെത്തിനില്ക്കുമ്പോൾ ആ ഇരുട്ടിനുമേലും ഓരോരുത്തർക്കും അവകാശമുണ്ടെന്ന വ്യാഖ്യാനത്തോടെ പരിഭാഷക വിരാമമിടുകയാണ്.

പേജ് – 220, വില – 220/–
ഒലിവ് പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കോഴിക്കോട്
കോപ്പികൾക്ക് : 0495– 4099864

എന്നെയും സിനിമയിലെടുത്തു

ബിജു സി., എം. എസ്. സന്ദീപ്

അനുകരണകലയിലൂടെ ജനഹൃദയങ്ങളിൽ കൂടൊരുക്കുകയും ടെലിവിഷൻ അവതാരകനായി ഹൃദയങ്ങൾ കവരുകയും നടനായി മലയാളിയുടെ പ്രിയതാരവുമായി മാറിയ ടിനി ടോമിന്റെ ജീവിത അഭ്രപാളികളിലെ ചിരിവിശേഷങ്ങളാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം. ഇതിൽ ജീവിതം പഠിപ്പിക്കുകയും നേരിടുകയും ചെയ്ത അതിജീവനത്തിന്റെ മായംകലരാത്ത ചമല്ക്കാരമാണ് അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ചിരിക്കുകയും ചിരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ഹാസ്യകലാകാരന്റെ വളർച്ചയിൽ നിരവധി കണ്ണീർപാടിന്റെ മുഹൂർത്തങ്ങളുമുണ്ടാകും. ബിജുവും സന്ദീപും ചേർന്ന് അവയൊക്കെ പെറുക്കിയെടുത്ത് 24 അധ്യായങ്ങളിലായി വിന്യസിപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണിതിൽ.

ദേവസിയെന്ന പേരിൽനിന്നും ടിനി ടോമിലേക്കുള്ള വളർച്ചയുടെ, മാറ്റത്തിന്റെ ധ്വനികളുണർത്തിയാണ് ഈ സമാഹാരം ആരംഭിക്കുന്നത്– ദേവസി ഫ്രം ന്യൂഫെൻസ് ലാൻഡ് ! സ്കോട്‌ലൻഡിലെ ഒരു മലകയറ്റത്തോടെ ടിനി ചരിതം അവസാനിക്കുമ്പോൾ ഒരു നോവൽപോലെ വായിച്ചുതീർക്കാൻ തക്കവിധമാണ് ഇതിന്റെ രചയിതാക്കൾ അക്ഷരഭാഷ്യം നിർവഹിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പേജ് – 132, വില – 130/–
ഒലിവ് പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കോഴിക്കോട്
കോപ്പികൾക്ക് : 0495– 4099864

സാന്താ അനസ്താസിയ മൈനർ ബസിലിക്ക സീറോമലബാർ വിശ്വാസികൾക്ക്

റോമിലെ പുരാതന ബസിലിക്കയായ വി. അനസ്താസിയയുടെ നാമധേയത്തിലുള്ള സാന്താ അനസ്താസിയ മൈനർ ബസിലിക്ക റോമിലെ സീറോമലബാർ വിശ്വാസികൾക്കുള്ള പ്രാർത്ഥനാലയമായി വത്തിക്കാൻ നല്കി. ലോകത്തിലെ 1810 മൈനർ ബസിലിക്കകളിൽ ഏറ്റവും പുരാതനമായതാണ് രക്തസാക്ഷിയായ വി. അനസ്താസിയയുടെ പാലറ്റൈൻ കുന്നിലുള്ള ഈ ബസിലിക്ക.

ഡോ. ബാബു
പാണാട്ടുപറമ്പിൽ
നിയുക്ത റെക്ടർ

റോമാ രൂപത വികാരി ജനറൽ കർദിനാൾ ആഞ്ചലോ ദ് ദൊനാത്തിസ് ജൂലൈ എട്ടിന് പുറപ്പെടുവിച്ച ഡിക്രിയിലൂടെയാണ് സാന്താ അനസ്താസിയ മൈനർ ബസിലിക്ക സീറോമലബാർ വിശ്വാസികൾക്കായി നല്കപ്പെട്ടത്. റോമിലും നഗരപ്രാന്തങ്ങളിലും വസിക്കുന്ന സീറോമലബാർ വിശ്വാസികളുടെ അജപാലന ശുശ്രൂഷകൾക്കും ആത്മീയകാര്യങ്ങൾക്കുമുള്ള കേന്ദ്രമായിരിക്കും ഇനിമുതൽ ഈ ബസിലിക്ക.

2019-ൽ നടന്ന ആദ്ലീമിന സന്ദർശനത്തിനിടെ ഭാരതത്തിൽനിന്നുള്ള സീറോമലബാർ സഭാധ്യക്ഷന്മാർ ഉന്നയിച്ച ആവശ്യത്തെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ ഈ ഡിക്രി പുറപ്പെടുവിച്ചത്.

സാന്താ അനസ്താസിയ മൈനർ ബസിലിക്ക റെക്ടറായി ഡോ. ബാബു പാണാട്ടുപറമ്പിലിനെ സീറോമലബാർ മേജർആർച്ച്ബിഷപ് കർദ്ദിനാൾ മാർ ജോർജ് ആലഞ്ചേരിയുടെ നിർദ്ദേശത്താൽ നിയമിച്ചു. റോം രൂപതയുടെ അതിർത്തിയിൽ താമസിക്കുന്ന സീറോമലബാർ വിശ്വാസികളുടെ ചാപ്ലെയിനും ആയിരിക്കും ഫാ. ബാബു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത അരണാട്ടുകര സെന്റ് തോമസ് ഇടവക വികാരിയായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കവേയാണ് പുതിയ നിയമനം. 2021 സെപ്തംബർ 1-ന് ഫാ. ബാബു പാണാട്ടുപറമ്പിൽ റെക്ടർ സ്ഥാനം ഏറ്റെടുക്കും.

ക്രിസ്തുമതത്തിന് റോമിൽ സ്വാതന്ത്ര്യംനല്കിയ കോൺസ്റ്റന്റൈൻ ചക്രവർത്തിയാണ് ക്രിസ്തുവർഷം നാലാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഈ ബസിലിക്ക നിർമ്മിച്ചത്. വി. അനസ്താസിയയുടെ ഭൗതികശേഷിപ്പുകൾ അടക്കം ചെയ്തിട്ടുള്ള ദൈവാലയമാണിത്.

St.Philomena's Educational Institutions

Bannimantap, Mysuru, 570015

Courses Offered

PUC Courses

SCIENCE	COMMERCE	ARTS
PCMB, PCME, PCMC & PCBH	BASC & BEGA	HEGP & HESP

Under Graduate Courses

B. A.
with 29 Combinations
History, Sociology, Economics, Opt. English, Functional English, Political Science, Journalism, Christianity, Philosophy, Psychology and Criminology.

B.Sc.
with 11 Combinations
Botany, Physics, Zoology, Chemistry, Electronics, Mathematics, Microbiology, Comp. Science, Biochemistry, Biotechnology, Food &Nutrition

B.Com, BBA, BCA BSW, BBA(BTHM), B.Voc & COMMUNITY COLLEGE

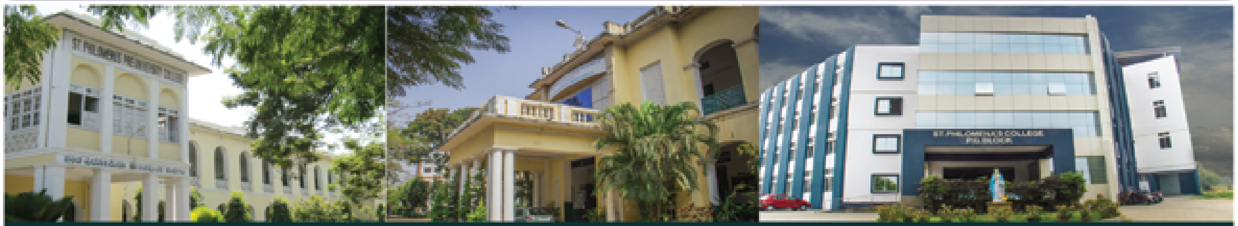
Post Graduate Courses

M.Sc.
Chemistry, Physics Computer Science, Biochemistry, Psychology & Mathematics

M.A.
English, Sociology, Economics, Mass Communication & Journalism and Holistic Spirituality

MSW & M.Com.

Facilities : Affordable fees, Hostel facility, Erudite Professors, Digital library, Sports Facility, Free training for competitive exams, Soft skills training, Smart classrooms, Workshops, Seminars, Field trips, Campus Recruitment & Insurance for students



0821 4240918, 4240921, Mob : 9620542203, 9480275275, 9845425084.

e-mail : stphilos1946@gmail.com. web: www.stphilos.ac. in

Date of Publication: 13.08.2020 / Karunikan Monthly RNI No. KERMAL/2007/19623/ Registered KL/EKM/729/2018-20
Licence No. KL/CR/EKM/ WPP-13/2018-20 Licensed to Post Without Prepayment **Total Pages 78**

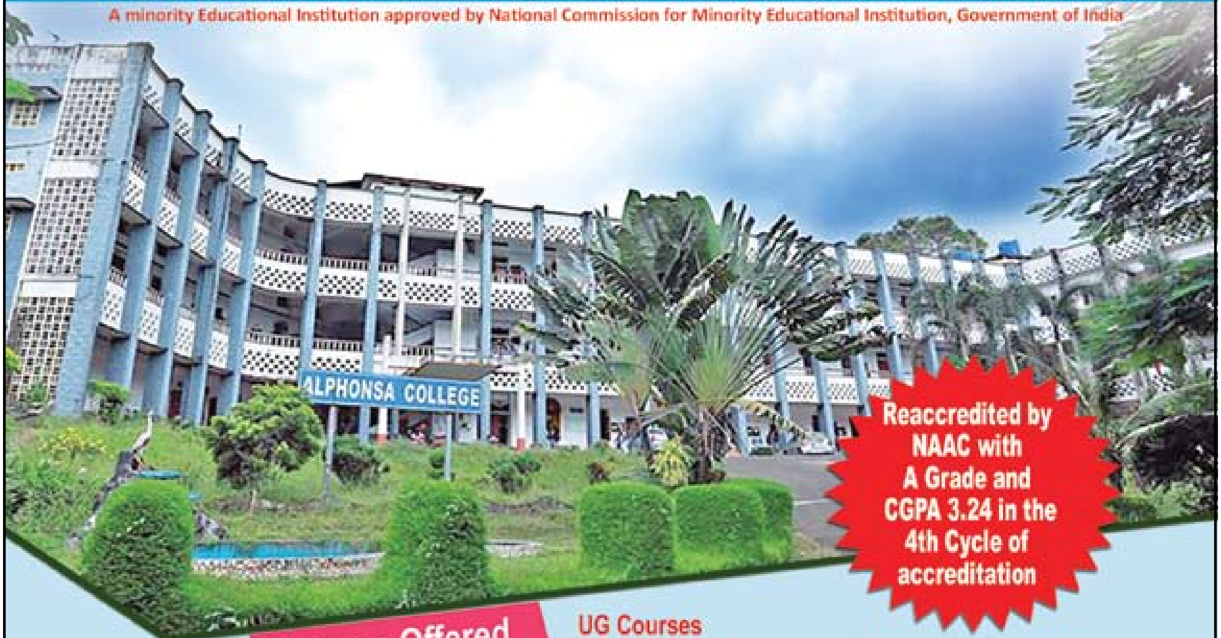
ALPHONSA COLLEGE, PALA

Affiliated to MG University, Kottayam Estd 1964

ARUNAPURAM P.O., PALA, KOTTAYAM DIST. KERALA - 686574

Ph: 04822 - 212447 | E-mail: principal@alphonsacollege.in, alphonsacollegepala@gmail.com | Website: www.alphonsacollege.in

A minority Educational Institution approved by National Commission for Minority Educational Institution, Government of India



Courses Offered

PG Courses
1. M.Sc Zoology
2. M.A Politics
3. M.A English
4. M.Sc Clinical Nutrition and Dietetics (Self Financing)
5. M.A English (Self Financing)
6. M.Sc Chemistry (Self Financing)

UG Courses
1. B.A English Language & Literature
2. B. A Economics
3. B. A History
4. B.Sc Mathematics
5. B.Sc Physics
6. B.Sc Chemistry
7. B.Sc Botany
8. B.Sc Zoology
9. B.Sc Clinical Nutrition and Dietetics (Self Financing)
10. B.Sc Physics Model II with Computer Applications
11. B.Com Taxation (Self Financing)
12. B.Voc Fashion Technolgy
13. B.Voc Sports Nutrition and Physiotherapy

ALPHONSA INSTITUTE OF COMPUTER STUDIES

DOEACC ACCR. NO. 00982

1. Govt. of India O Level (PSC Approved) (Recognised by Ministry of IT, AICTE and NIELIT)
2. PGDCA
3. DCA
4. DOA
5. Short Term Corses like C, C++, MS Office, Net Languages, Photoshop, Computer Awareness Course, Internet and Email etc.

ALPHONSIEN HIGHLIGHTS

- Holds a pinnacle positions in Mahatma Gandhi University in Academics and Sports.
- Alphonsien students graduated with top ranks and A+ in Mahatma Gandhi University Examinations.
- This year we have 26 ranks and 133 A+ grades to our credit.
- A Golden Opportunity for the students of Alphonsa College, Pala to get Bussiness Professional Programer Certificate along with their Degree Studies.

Excellent Facilites for Sports and Games, Very Good Library with Internet Wi-Fi, Inflibinet and e-journals; Computer Labs with Internet & Language Lab.

Printed and Published by Fr. Jacob Naluparayil, MCBS House, Perumanoor P.O., Kochi - 682015, Ernakulam Dt.
Printed at Viani Printings, Kochi - 18, Kerala; Editor: Fr. Joy Chencheril.