2023 മെയ്-ജൂൺ

ക്രിസ്തീയ

സോദരി

വിജയകരമാക്കാം പഠനം

▸ ഒരു **ശ്വാസത്തിന്റെ** വില

▸ ഭയമോ, **വിശ്വാസമോ?**

▸ LET OUR **LOVE SPEAK**

കവർ ചിത്രം:
ഗ്രേസ് മേരി സൈമൺ,
സാറ മേരി സൈമൺ

ക്രിസ്തീയ
സോദരി

ദ്വൈമാസിക
മെയ് - ജൂൺ
2023

എഡിറ്റർ:
ലൗലി ജോർജ്

അസ്സോസിയേറ്റ് എഡിറ്റേഴ്സ്:
ഡോ. ഗ്രെയ്സ് ജോൺസൻ
ഷൈനി അഭിലാഷ്
ജിൻസി ജിമ്മി

ഉപദേശക സമിതി:
ഫേബ ജേക്കബ്
മറിയാമ്മ അലക്സാണ്ടർ

സാങ്കേതിക സഹായം:
കിന്നെരെത്ത്മീഡിയ

www.**sodari.in**

ഉൾത്താളുകളിൽ

വിജയകരമാക്കാം പഠനം

5

പുത്തുലയട്ടെ പ്രതീക്ഷകൾ 03
ചാറ്റൽമഴ 18
ഗുരുഭാഷ്യം 20

KRISTHEEYA
Sodari
spread the fragrance!

പൂത്തുലയട്ടെ പ്രതീക്ഷകൾ

ലൗലി ജോർജ്

പുത്തൻ പ്രതീക്ഷകളോടെയാകട്ടെ നമ്മുടെ ചുവടുകളോരോന്നും. പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ട സമയങ്ങളാണ് ഇനിയുള്ളത്.

"യഹോവാഭക്തി ജ്ഞാനത്തിന്റെ ആരംഭമാകുന്നു" (സദൃ:1:7). ജ്ഞാനം ലഭിക്കണം എങ്കിൽ ഭക്തി പൂരിതമാകണം ജീവിതം. എല്ലായ്പ്പോഴും ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കുകയും ദൈവമാണ് എല്ലാത്തിനും മതിയായവൻ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയും ദൈവത്തിന്റെ നല്ല മക്കളായി ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നാം ഭക്തിയുള്ളവരായി മാറുന്നത്. നമ്മുടെ പരിതസ്ഥിതികൾ എന്തു തന്നെയായിരുന്നാലും പഠനത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും നല്ല വിജയം കൈവരിക്കാനും നാം ദൈവാശ്രയബോധം ഉള്ളവരായിരിക്കണം.

കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ മികവ് പുലർത്തുന്നതിന് മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക് വലുതാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും കുട്ടികളെ സ്വാധിനിക്കുമെന്നതിനാൽ അവരുടെ ഓരോ കാര്യങ്ങളും പ്രത്യേകിച്ച് അവരുടെ മാനസികനില മാറുന്നതു പോലും കുട്ടികളെ ബാധിച്ചേക്കാം. അത് കുട്ടികളിലുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധ കുറയുവാനും കുട്ടികളെ അമിതമായി ശിക്ഷിക്കുവാനും കാരണമായി മാറുന്നു. കുട്ടികളുടെ അഭിരുചികൾ മനസ്സിലാക്കി, ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും അവർക്ക് വ്യക്തമായ മാർഗനിർദ്ദേശം നല്കുവാൻ മാതാപിതാക്കൾക്കു കഴിയണം. സ്ഥിരമായി അവർ പഠിക്കുന്ന സ്ഥാപനങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുകയും അദ്ധ്യാപകരുമായി സംസാരിക്കുവാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും വേണം.

മാതാപിതാക്കൾ സമൂഹമാധ്യമത്തിന് അടിമകളാകുന്നത് കുട്ടികളുടെ പഠനത്തെയും വളർച്ചയെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ

ശ്രദ്ധ നല്കാതെ, കുട്ടികളുമായി സംസാരിക്കുവാനോ അവർ പറയുന്നതു കേൾക്കുവാനോ അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു ഉത്തരം കൊടുക്കാതെയും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റി കൊടുക്കാതെയും ഇരിക്കുന്നത് കുട്ടികളെ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കും. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ അവരെ അപകർഷതാബോധത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നു.

സമകാലികലോകം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ് കുട്ടികളുടെ ഇടയിലെ ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം. കുട്ടികൾ സ്കൂൾ കാലഘട്ടം മുതൽ നേരിടുന്ന ഒരു പ്രശ്നമായി ഇത് മാറിയിരിക്കുന്നു. ക്രിസ്തീയ സോദരി മാർച്ച് - ഏപ്രിൽ ലക്കം മാഗസിനിൽ ലഹരിക്കെതിരെ എടുക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹ്യ പുരോഗതി ലക്ഷ്യമാക്കി സമൂഹത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്കു മാത്രമല്ല എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കും മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസം നല്കുന്നതിൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം മുൻപന്തിയിലാണ്. എങ്കിലും മയക്കു മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ

എണ്ണവും അത് മുഖാന്തിരമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നവരും നമ്മുടെ കേരളത്തിലും ഒട്ടും കുറവല്ല. കൊട്ടാരക്കര താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിൽ ഡ്യൂട്ടിയിലുണ്ടായിരുന്ന ഡോ. വന്ദനദാസ് ലഹരിയുടെ അവസാനത്തെ ഇരയാണ്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഏകമകളായിരുന്ന ഡോ. വന്ദനയുടെ തിരോധാനം മൂലം നഷ്ടപ്പെട്ടത് ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ സകല പ്രതീക്ഷകളും സ്വപ്നങ്ങളുമായിരുന്നു. മയക്കു മരുന്നിന് അടിമയായ വന്ദനയുടെ കൊലയാളി സന്ദീപ് ഒരു അദ്ധ്യാപകനായിരുന്നു എന്നതും ഏറെ നടുക്കം ഉളവാക്കുന്നു.

ലഹരി, നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കാർന്നു തിന്നാതിരിക്കാൻ വേണ്ട എല്ലാ അറിവുകളും നാം സമാഹരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. 'എന്റെ കുഞ്ഞ് അങ്ങനെ ഒന്നും ചെയ്യില്ല, എന്റെ കുഞ്ഞിനെ എനിക്കറിയാം' - മാതാപിതാക്കൾ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഇത്തരം വാക്കുകൾ മനഃപൂർവ്വമായി ഒഴിവാക്കണം. നമ്മുടെ അറിവുകൾക്ക് അപ്പുറത്തേക്ക് അവർ വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന കാര്യം നാം അംഗീകരിക്കണം. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ലഹരിയുടെ കെണിയിൽ വീഴാതിരിക്കാൻ അദ്ധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും സമൂഹവും ഉണർന്നു പ്രവൃത്തിക്കേണ്ട സമയമാണിത്.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ, അവർ പൂർണ്ണമായും പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണം. മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും തരുന്ന എല്ലാ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങളും പൂർണ്ണമായും അനുസരിക്കണം. പഠനാന്തരീക്ഷം നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരം കൂടെയാണ്. നാളത്തെ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാവി നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കൈകളിലാണ്. പഠനത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതെ ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിച്ച് ജീവിക്കണം.

പുതിയ അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭത്തിലേക്കു ചുവടുകൾ വെക്കുന്ന എല്ലാ കൂട്ടുകാർക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ക്രിസ്തീയ
സോദരി

വിജയകരമാക്കാം
പഠനം

അച്ചാമ്മ
മാമ്മൻ
(അദ്ധ്യാപിക,
രാജഗിരി
പബ്ലിക്ക്
സ്കൂൾ,
കളമശ്ശേരി)

ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുണ്ടെങ്കിലും സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അതിപ്രസരം പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ലോകത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. മികച്ച പഠനം നടത്തുന്നതിൽ നിന്നും അവ നിങ്ങളെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പഠനം മികവുറ്റതാക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ ഇതാ:

നിർബന്ധമായും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട / പാലിക്കേണ്ട നിയമം പഠനം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ദൈവവചനം വായിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യണം എന്നുള്ളതാണ്.

1. അനുയോജ്യമായ പഠനാന്തരീക്ഷം

പഠനമുറിയിൽ നല്ല വെളിച്ചം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇത് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളെ ആയാസത്തിൽ (Strain) നിന്നും രക്ഷിക്കും. നിങ്ങളുടെ പഠനാവശ്യത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മേശയും കസേരയും അടക്കം എല്ലാ പഠനസാമഗ്രികളും വൃത്തിയുള്ളതും ചിട്ടയായി ക്രമീകരിച്ചതും ആയിരിക്കണം. ഇത് നിങ്ങളുടെ പഠനം ഏകാഗ്രതയോടെ ആയിരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

2. കിടന്നുകൊണ്ട് പഠിക്കരുത്

പഠനത്തിനായി നിങ്ങളുടെ കിടക്ക ഉപയോഗിക്കരുത്, അങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് പഠനം ഫലപ്രദമാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഇത് പഠനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത കുറയ്ക്കും, ഒരു സ്റ്റഡി ടേബിൾ തയ്യാറാക്കി അത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

3. ശ്രദ്ധ നഷ്ടപ്പെടുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കണം

മുമ്പ് ഉണ്ടായിരുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഇന്നത്തെ ലോക സാഹചര്യങ്ങൾ അസ്വസ്ഥത നിറഞ്ഞതാണ്. അവയിൽ പലതും പഠനത്തിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ച് വിടുന്നതാണ്. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി

വളരെ ബുദ്ധിപൂർവ്വം അതിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നില്‌ക്കേണ്ടതാണ്. അതിനുള്ള ഒരു ലളിതമായ ടിപ്പ്: നിങ്ങളുടെ പക്കൽ ഉള്ള മൊബൈൽ ഫോൺ അടക്കം എല്ലാ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളും പഠനാവശ്യത്തിനായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം അവയെല്ലാം നിങ്ങളുടെ പഠനമുറിയിൽ നിന്ന് അകറ്റി നിർത്തുക.

4. പഠനം രസകരമാക്കുക (ആസ്വദിച്ച് പഠിക്കുക)

ഉറക്കെ വായിക്കുക. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് പാഠഭാഗങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും മനസ്സിൽ മറ്റ് ചിന്തകൾ വരാതെ നിങ്ങളെ ഏറെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുടെ പഠനക്കുറിപ്പുകളിൽ നിറങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും ഫ്ലോ ചാർട്ടുകളും ചേർക്കുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ഫോക്കസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മെറ്റീരിയലുകൾ വായിക്കുമ്പോൾ എഴുതുന്നത് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ വായന, എഴുത്ത് എന്നീ രണ്ടു വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കും.

5. ചെറിയ ഇടവേളകൾ

നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറ് ഒരു സ്പോഞ്ച് പോലെയാണ്, നമ്മുടെ തലച്ചോറ് വളരെയധികം വിവരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും പുറത്തേക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് മണിക്കൂറുകൾ തുടർച്ചയായി പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് വിശ്രമം നല്കാൻ ഇടവേളകൾ (Break) എടുക്കുക.

6. നന്നായി ഉറങ്ങി, ഉണരുക

അതിരാവിലെ തന്നെ പഠിക്കുക, കാരണം നമ്മുടെ മനസ്സ് അപ്പോൾ ശാന്തമാണ്, ഈ സമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് എന്തും ഗ്രഹിക്കാൻ സാധിക്കും.

7. പ്രചോദനം ഉള്ളവരായിരിക്കുക

പഠിക്കുന്നത് ആസ്വദിക്കാൻ ക്രിയാത്മകവും (Positive) പ്രചോദനാത്മകവുമായ (Motivated) ചിന്തകൾ വളരെ അനിവാര്യമാണ്.

എനിക്കു ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ട്, അത് നിറവേറ്റാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അതിനു വേണ്ടി ഞാൻ പഠിക്കുകയും കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും എന്ന് തീരുമാനിക്കുക. ആർക്കും എന്നെ തടയാൻ കഴിയില്ല എനിക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് വിശ്വസിക്കുക. ഓരോ നിമിഷവും നിങ്ങൾ ഒന്നും ചെയ്യാതെ പാഴാക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ എവിടെയോ മിടുക്കനാകുന്നുണ്ടെന്ന് ഓർക്കുക. ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാര്യം നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് കാണുകയും ആ പുഞ്ചിരിയുടെ പിന്നിലെ കാരണം നിങ്ങളാണെന്ന് അറിയുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. അതിനാൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ, നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുക, പഠിക്കുക, മിടുക്കരായിരിക്കുക.

2023 - 24 അധ്യയന വർഷത്തെ പഠനം വിജയകരമാക്കാൻ സർവ്വശക്തനായ ദൈവം നിങ്ങളെ ഓരോരുത്തരെയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. പുതിയ അദ്ധ്യയനവർഷം പുത്തൻപ്രതീക്ഷകളോടെ സ്കൂളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന എല്ലാ കൂട്ടുകാർക്കും വിജയാശംസകൾ നേരുന്നു.

.... ക്രിസ്റ്റീയ സോദരി

കുഞ്ഞ് ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെങ്കിൽ മൊബൈൽ നൽകാറുണ്ടോ? കാത്തിരിക്കുന്നത് ഗുരുതരപ്രശ്നങ്ങളാകാം.

ചോദ്യം : മകളുടെ മകനു മൂന്നു വയസ്സേ ആയിട്ടുള്ളൂ. പക്ഷേ, അവൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെങ്കിൽ മൊബൈൽ ചിത്രങ്ങൾ കാണണം. ഈ പ്രായത്തിൽ മൊബൈൽ കാണിക്കുന്നതു കൊണ്ട് പിന്നെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ടോ?

ഉത്തരം : കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കരച്ചിൽ മാറ്റാൻ മൊബൈൽ ഫോണിലെ ചിത്രങ്ങളോ വിഡിയോകളോ ഉപയോഗിക്കുന്നതു വളരെ സാധാരണ കാണുന്ന കാഴ്ചയാണ്. കുറച്ചു ദിവസം മുൻപ് ഒപിയിൽ വന്ന കുഞ്ഞിനു ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന അമ്മയെ കണ്ടു. മൊബൈൽ ഫോൺ ഒരു സ്റ്റാൻഡിൽ വച്ച് ഏതോ വിഡിയോ തുറന്നു വയ്ക്കുന്നു. കുഞ്ഞ് അതു നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അമ്മ കുഞ്ഞിന്റെ വായിൽ ഭക്ഷണം വച്ചു കൊടുക്കുന്നു. കരച്ചിൽ മാറ്റുന്നതിനും ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നതിനും ഒക്കെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനു കുറേശ്ശയായി അതൊരു ശീലം ആകുകയാണ്. പിന്നീടു വലുതാകുമ്പോൾ അത് ഒരു 'അഡിക്ഷന്റെ' തലത്തിലേക്കോ അല്ലെങ്കിൽ മുഴുവൻ സമയവും മൊബൈലിന്റെ മുന്നിലാണ് എന്ന പരാതിയിലേക്കോ മാറുന്നു.

രണ്ടു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ മൊബൈൽ, ഇന്റർനെറ്റ് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുന്നതാണു നല്ലത്. അമേരിക്കൻ അക്കാദമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ് നിർദേശിക്കുന്നത് ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ, ഒന്നര രണ്ടു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ അച്ഛനോ അമ്മയോ അടുത്ത ബന്ധുക്കളോ ദൂരെ താമസിക്കുകയാണ് എങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് അവരെ കാണാൻ മാത്രമേ മൊബൈൽ വിഡിയോ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടുള്ളൂ എന്നാണ്. കരച്ചിൽ മാറുന്നതിനു പുറത്തു നടക്കുകയോ കുഞ്ഞിന്റെ ശ്രദ്ധ മറ്റെന്തെങ്കിലേക്കെങ്കിലും മാറ്റുകയോ ചെയ്യാം. ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നതു പുറത്തു നടന്നുകൊണ്ടാകാം. പല തരത്തിലും രുചിയിലും ഉള്ള ഭക്ഷണം (വില കൂടിയതാകണമെന്നില്ല) ആകുമ്പോൾ ഒരേതരം ഭക്ഷണം ആകുന്നതിനെക്കാൾ, കഴിക്കാൻ കുട്ടികൾ താൽപര്യം കാണിക്കും. മൊബൈൽ ഫോൺ ഇല്ലാത്ത കാലത്തും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ഭക്ഷണം നൽകുകയും കരച്ചിൽ മാറുകയും ഒക്കെ ചെയ്തിരുന്നല്ലോ. (കടപ്പാട്)

ബെറ്റി ജോൺ ജേക്കബ്

ഉത്തമയായ മാതാവ്

അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ റോൾ മോഡലായിരിക്കണം. അമ്മ എന്ന സ്ഥാനത്ത് ദൈവമാണ് ഓരോരുത്തരെയും നിയമിക്കുന്നത്. അത് നമ്മെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവീകോദ്ദേശ്യമായി മനസ്സിലാക്കി സന്തോഷത്തോടെ വേണം നാം അത് ചെയ്യുവാൻ. കുടുംബത്തിലുള്ള എല്ലാ അംഗങ്ങളെയും പരസ്പരം സ്നേഹിച്ചും അംഗീകരിച്ചും മാത്രമേ ഈ റോൾ ഭംഗിയായി നമുക്കു കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ, അവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് പെൺകുട്ടികൾക്കു മാത്രമല്ല ആൺകുട്ടികൾക്കും എല്ലാ ജോലിയും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഏല്പിച്ചു അവരെ വളർത്തണം. നേട്ടങ്ങൾക്കു വേണ്ടി മാത്രം അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കാതെ, മാറി മാറി വരുന്ന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ അവർ നേരിടണമെങ്കിൽ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കി ജീവിക്കുവാനുള്ള പരിശീലനം നമ്മുടെ ഭവനത്തിൽ വെച്ച് തന്നെ അവർ ശീലിക്കണം.

കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഉപദേശിക്കുന്നതിനെക്കാൾ അവരെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ അവരോടു ഇടപെടുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കണം. ഉദാഹരണം ഇന്നു നീ ഒന്നും പഠിച്ചില്ല അല്ലേ? എന്നു ചോദിക്കുന്നതിനെക്കാൾ വളരെ സൗമ്യമായി ഇന്നു നിനക്ക് എത്ര പോർഷൻസ് കവർ ചെയ്യാൻ സാധിച്ചു? ഇന്നു മോൻ മൊബൈൽ ഫോണിൽ സമയം ചെലവഴിച്ചതും പഠനത്തിനായി സമയം ചെലവഴിച്ചതും ഒന്നു താരതമ്യം ചെയ്തു നോക്കിക്കേ? അവരെ വഴക്കു പറയുന്നതിനു പകരം വളരെ സ്നേഹത്തോടെ അവരെ ചേർത്തു നിർത്തി അവർക്കു വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുവാൻ അമ്മമാർക്കു സാധിക്കണം. അതുപോലെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അഭിരുചികൾ മനസ്സിലാക്കി അവർക്കു ഇഷ്ടമുള്ള കോഴ്സ് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അവർക്കു കൊടുക്കണം. മാതാപിതാക്കളുടെ ജീവിതത്തിൽ

കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുവാനും സമയം ചെലവഴിക്കുവാനും അമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കണം

സാധിക്കാതെ പോയ ആഗ്രഹങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മേൽ അടിച്ചേല്പിക്കരുത്. അമ്മമാരുടെ ഇത്തരം താല്പര്യങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലേക്കും സമ്മർദ്ദത്തിലേക്കും

അവരെ കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു.

സോഷ്യൽ മീഡിയയ്ക്ക് അടിമകളാണ് ഇന്നത്തെ തലമുറ. പഠനാവശ്യത്തിനു അല്ലാതെ മറ്റൊന്നിനും അത് ഉപയോഗിക്കുവാൻ അവരെ അനുവദിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിൽ നമ്മുടെ തലമുറ വളരെ പരാജയം നേരിടുന്നു, കൂടാതെ കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം പോലും അവർക്ക് എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അമ്മമാർ വളരെ ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. ഒരു ടൈം അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്തു സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിക്കുവാൻ അവരെ ഉത്സാഹിപ്പിക്കണം. അത് ചെറിയ പ്രായം മുതൽ തന്നെ അവരെ ശീലിപ്പിക്കണം. അതിന്റെ ശരിയും തെറ്റും എന്തെന്നു മനസ്സിലാക്കി അവർക്കു ഉപകാരപ്രദമല്ലാത്ത ഒരു സൈറ്റും ഓപ്പൺ ചെയ്യാൻ അവരെ അനുവദിക്കരുത്. അമ്മമാർ ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചും സാങ്കേതിക വിദ്യകളെക്കുറിച്ചും ബോധവതികളായിരിക്കണം.

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മേൽ അമിത സ്വാതന്ത്ര്യവും അമിത നിയന്ത്രണവും വെക്കരുത്. കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചതിയിൽ അകപ്പെടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്, അതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ സ്വയം അതിരുകൾ (Boundry) വെച്ച്, നോ പറയേണ്ട സ്ഥാനത്ത് നോ പറഞ്ഞ് മുന്നോട്ട് പോകുവാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് പെൺകുട്ടികളെ ഗുഡ് റ്റച്ച്, ബാഡ് റ്റച്ച് ഇവയൊക്കെ തിരിച്ചറിയുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുവാനും സമയം ചെലവഴിക്കുവാനും അമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കണം. അവർ തെറ്റുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരെ കൂടുതൽ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതും അവരെ അവഗണിക്കുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. അതുപോലെ അവരെ അമിതമായി ശിക്ഷിക്കുകയും ഒറ്റപ്പെടുത്തുകയും അനാവശ്യമായി വിമർശിക്കയും ചെയ്യരുത്. നമ്മൾ ദേഷ്യത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ, ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കലും അവരെ ശിക്ഷിക്കരുത്. അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങളോട് സോറി പറയേണ്ട ഒരു സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ തീർച്ചയായും സോറി പറയണം.

അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങളോട് നിരുപാധിക സ്നേഹം പുലർത്തുന്നവരായിരിക്കണം. അവർക്കു നമ്മുടെ സ്നേഹം മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ വേണം നമ്മുടെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ. പ്രോത്സാഹനാർഹമായ ഇടപെടലുകൾ നമ്മുടെ ഭാഗത്തു നിന്നും ഉണ്ടാകണം. അവർക്കു വീഴ്ചകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ അവർ തളർന്നു പോകാതിരിക്കേണ്ടതിന് അവരെ ധൈര്യശാലികളാക്കുക. അതോടൊപ്പം അവരുടെ സ്വകാര്യതകൾ നിയന്ത്രണവിധേയമാകണം. പ്രത്യേകിച്ച് ടീനേജ് പ്രായത്തിലുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ സ്വകാര്യത ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ആരാണ് അവരുടെ കൂട്ടുകാർ? ആരോടൊപ്പമാണ് അവർ സഞ്ചരിക്കുന്നത്? അവർ സെർച്ച് ചെയ്യുന്ന സൈറ്റുകൾ ഏതൊക്കെയാണ്? ഇവയൊക്കെ അമ്മമാർ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തെക്കുറിച്ച് അമ്മമാർ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം. സമൂഹത്തിലെ അപകടകരമായ എല്ലാ മേഖലകളെക്കുറിച്ചും അമ്മമാർ അറിവുള്ളവരായിരിക്കണം. ദൈവാശ്രയബോധമുള്ള തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുവാനും അവർ സഭയ്ക്കും സമൂഹത്തിനും പ്രയോജനമുള്ള നല്ല കുഞ്ഞുങ്ങളായി വളരുവാനും അവർക്കു വേണ്ടി നിരന്തരമായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ദൈവവചനത്തിൽ അവരെ ഉറപ്പിക്കുകയും അവരെ ദൈവമകനായി / മകളായി നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അമ്മമാരുടെ കടമയാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള, ഊർജ്ജസ്വലരായ മക്കളെ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിൽ ഓരോ അമ്മമാരുടെയും പങ്ക് ചെറുതല്ല. പ്രതിഫലേച്ഛ ആഗ്രഹിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന ഈ വലിയ ദൗത്യം സന്തോഷത്തോടെ, നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ നമുക്ക് അത് പൂർത്തീകരിക്കാം.

ഭയമോ വിശ്വാസമോ?

ഷൈനി
അഭിലാഷ്

ജീവിതം നമുക്ക് മുമ്പിൽ വെച്ചുനീട്ടുന്ന പാതകൾ പലപ്പോഴും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഭയത്തിന്റെ നിഴലിൽ കൂടിയാണ് മിക്കപ്പോഴും അതിന്റെ സഞ്ചാരം. ഒരു കുഞ്ഞൻ വൈറസിന് മുമ്പിൽ ലോകം വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുന്നത് കണ്ടവരാണ് നാം. ഇളം പ്രായം മുതൽ "കാട്ടിൽ പോകാം കൂട്ടിൽ പോകാം കാട്ടാനെ കണ്ടാൽ പേടിയുണ്ടോ" എന്നുള്ള ചോദ്യത്തിന് മുമ്പിൽ കണ്ണുകൾ ഇറുകെ അടച്ചു തോൽവി സമ്മതിച്ചവരല്ലേ നാം. പിറവി മുതൽ നമ്മോടൊപ്പം ഭയം ഉണ്ട്. തറയിൽ കസേര ഉരസുമ്പോഴോ കതക് അടയുമ്പോഴോ ഉള്ള ചെറിയ ഒരു ശബ്ദത്തിന് മുമ്പിൽ പോലും ഭയന്ന് പിടഞ്ഞെഴുന്നേൽക്കുന്ന നവജാത ശിശുക്കൾ. അത്യാസന്ന നിലയിൽ ആശുപത്രിവാസത്തിലായിരിക്കുമ്പോഴും പ്രായമുള്ളവർ പറയും എനിക്കു വീട്ടിൽ പോകണമെന്ന്. പ്രായഭേദമെന്യ എല്ലാവരും ഭയത്തിനു അടിമപ്പെടുന്നു.

പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ തനിയെ ഒരു യാത്ര പോകുമ്പോഴൊക്കെ നമ്മുടെ കൂടെ കൂടുന്നയാളാണ് ഭയം. ഭയം അകറ്റാനുള്ള ഒരേ ഒരു മാർഗ്ഗം" ഭയത്തെ വെല്ലുന്ന വിശ്വാസം ആർജ്ജിക്കുക" എന്നതാണ്. അറിവില്ലായ്മയിൽ നിന്നുളവാകുന്നതാണ് ഭയം. കോവിഡ് വൈറസിനെക്കുറിച്ചു അറിവില്ലാത്ത നാളിൽ നാം അതിനെ ഭയപ്പെട്ടു. അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിൽ നിന്നു നാം നേടിയെടുത്തത് വൈറസിനെതിരെ ഉള്ള അതിജീവനം തന്നെ. മനുഷ്യൻ ഏറ്റം ആദ്യമായും അവസാനമായും ഭയക്കുന്നത് മരണത്തെയാണ്. ഭയം മൂലം ഉളവാകുന്നതാണ് ആകുലതയും ആശങ്കയും. ഇതു പലപ്പോഴും വ്യക്തിയെ പരാജയത്തിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കും.

എങ്ങനെ ഈ ഭയത്തെ വെല്ലുന്ന വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കാനാകും. ജനിക്കുന്ന ഏതു ആൺ കുഞ്ഞിനെയും കൊന്നു കളയേണം എന്നുള്ള രാജകല്പനക്ക് മുമ്പിൽ ശിശു സുന്ദരൻ എന്നു കണ്ടു മറോടടുക്കി പിടിച്ചു വളർത്തിയ മോശയുടെ അമ്മയപ്പന്മാർ. അവർ ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിച്ചു അതിനാൽ രാജകല്പനയിൽ അവർക്കു

ഭയം ഉണ്ടായില്ല. ഭയം തെല്ലുമില്ലാതെ അവൾ അവനെ നദിയിൽ ഒഴുക്കി. ഈ ദൈവ വിശ്വാസത്തിന്റെ ഉറപ്പു പൂർണതോതിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും ഭയമില്ലാതെ ജീവിക്കാം.

നമ്മുടെ നാട്ടിലെ സ്ത്രീകൾ പൊതുവെ ഗർഭധാരണം ഒരു രോഗാവസ്ഥ പോലെ കരുതുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനും ആഹാര കാര്യത്തിലും ഒക്കെ ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ മുതിർന്നവർ കൊണ്ടുവരാറുണ്ട്. എന്നാൽ സഞ്ചാര സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ഉത്തമ ഉദാഹരണമായി മാറുകയാണ് ഇവിടെ യേശുവിന്റെ 'അമ്മ മറിയ. ദൈവീക നിയോഗത്തിന്റെ അരുളപ്പാട് ഉണ്ടായതിനു ശേഷം ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ആദ്യ നാളുകളിൽ തന്നെ അവൾ എലീശബത്തിനെ കാണാൻ പോയി (ലൂക്കോ:1 : 39). അവളുടെ ഒപ്പം മറ്റാരും ഉണ്ടായിരുന്നതായി അവിടെ കാണുന്നില്ല. ഈ സമയത്തു തനിയെ യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അവൾക്കു ലഭിച്ചത് ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുന്നതിന് കർത്താവ് തന്റെ ദാസിയായി എന്നെ തെരഞ്ഞെടുത്തിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള അവളുടെ അടിയുറച്ച വിശ്വാസമായിരുന്നു. ദൈവഹിതം തിരിച്ചറിഞ്ഞു യാത്ര ചെയ്യുന്നവർ ഭയത്തെ വെല്ലുന്ന വിശ്വാസം ആർജിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നീതി നിർവ്വഹണത്തിലൂടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുകയും ശത്രുവിന്റെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നു യിസ്രായേലിനെ രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്ത തേനീച്ച എന്നു പേരിനു അർത്ഥമുള്ള ദെബോറ. സ്ത്രീ ശബ്ദം ശരാശരി അനുപാതത്തിൽ പോയിട്ട് കേൾവി പോലും ഇല്ലാത്ത കാലത്ത് ജനത്തിന്റെ പരാതി കേട്ട് വിചാരണ ചെയ്ത് ന്യായം വിധിക്കുന്ന ശക്തയായ കഥാപാത്രം ആണ് അവൾ. ചിതറിപ്പോയ ജനത്തെ അവൾ ഒരുമിച്ചു കൂട്ടി, നിരാശയിൽ അകപ്പെട്ടവർക് പ്രത്യാശയും ധൈര്യവും നൽകി, സൈന്യത്തെ നയിച്ച ബാറാക്കിന്റെ കരങ്ങൾക്ക് കരുത്തു പകർന്നു.

> **ഭയത്തെ വെല്ലുന്ന വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതു സാധ്യമാകുക ദൈവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അഗാധമായ അറിവിൽ നിന്നാണ്**

സർവ്വോപരി ദൈവോന്മുഖമായി ജീവിതം നയിച്ചും വഴികാട്ടിയും, പ്രേരകശക്തിയും ആയി അവൾ യിസ്രായേലിന് അമ്മയായി. ഏല്പിക്കപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ പൂർണത എന്ന ഉറച്ച ലക്ഷ്യം അവളെ ഭയത്തെ വെല്ലുന്ന വിശ്വാസത്തിനു ഉടമയാക്കി.

മരണം നിഴൽ പരത്തിയ ചക്രവാളത്തിൽ ജീവന്റെ പ്രകാശം പ്രസരിപ്പിക്കുവാൻ ഹവ്വക്ക് കഴിഞ്ഞതും ഇങ്ങനെ തന്നെ. ഒരു വീഴ്ച സംഭവിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ശാപം പേറി ജീവിക്കുന്നവളായിട്ടല്ല മറിച്ച് മനുഷ്യ വർഗ്ഗത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ് എന്ന വലിയ ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കുന്നവളായിട്ടാണ് നാം അവളെ കാണുന്നത്.

ഭയത്തെ വെല്ലുന്ന വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. അതു സാധ്യമാകുക ദൈവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അഗാധമായ അറിവിൽ നിന്നാണ്, ദൈവഹിതം നിറവേറ്റുവാനുള്ള നമ്മുടെ അർപ്പണത്തിൽ നിന്നാണ്, ഏല്പിക്കപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്തം നിറവേറ്റുവാൻ ഞാൻ ശക്തയാണെന്നുള്ള ഉറപ്പിൽ നിന്നാണ്. എല്ലാത്തിലും ഉപരി എന്റെ ജനനത്തിന്റെ അപാരത കൊണ്ടാണ്. എന്തെന്നാൽ ദൈവത്തിന്റെ സാദൃശ്യത്തിലും സ്വരൂപത്തിലും ആണ് അവിടുന്ന് മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. മരണത്തോടെ അവസാനിക്കുന്ന ഒരു കഥയിലെ നായികയും നായകനുമല്ല രക്ഷിക്കപ്പെട്ട ദൈവപൈതൽ. അവർക്ക് മരണത്തിനപ്പുറം യുഗായുഗം വാഴുന്ന ഒരു ജീവിതമുണ്ട്. എല്ലാ മനുഷ്യരും ആ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാകണമെന്ന് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ജോമിയ ലിബിൻ

ഒരു ശ്വാസത്തിന്റെ വില

"മരണത്തിൽ നിന്നുള്ള നീക്കുപോക്ക് യഹോവക്കുള്ളത് ആകുന്നു." (സങ്കീ 68:20).

മരണത്തിന്റെ താഴ്വരയിൽ കൂടെ ഞാൻ സഞ്ചരിച്ചപ്പോൾ കൈവിടാത്ത ദൈവമാണ് എന്റെ ദൈവം. എന്റെ പേര് ജോമിയ ജോർജ്ജ്കുട്ടി. കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ കിണർമുക്ക് എന്ന കൊച്ചു ഗ്രാമമാണ് എന്റെ സ്വദേശം. കർഷകരാണ് എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ. എന്റെ ഭർത്താവും രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങളും മാതാപിതാക്കളും അടങ്ങുന്ന ചെറുകുടുംബമാണ് ഞങ്ങളുടേത്. കോവിഡ് എന്ന കുഞ്ഞൻ വൈറസ് ലോകം കീഴടക്കിയ നാളിൽ ഞങ്ങളെയും അതു വെറുതെ വിട്ടില്ല. ഒരു ശ്വാസത്തിന്റെ വില അറിയാൻ ഈ കുഞ്ഞൻ വൈറസ് കാരണമായി.

2022 ജൂൺ മാസം 11-ാം തീയതിയാണ് എന്റെ ജീവിതത്തെ മാറ്റി മറിച്ച ആ സംഭവം നടന്നത്. ഇതിനു രണ്ടു ദിവസം മുമ്പ് മുതൽ എനിക്കു ചുമയുടെയും പനിയുടെയും പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഒരു സാധാരണ പനി വരുന്നത് പോലെ മാത്രമേ എനിക്ക് അത് തോന്നിയിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ അന്ന് രാത്രി ഒരു മണിക്ക് എനിക്കു ചുമ തുടങ്ങി. ചുമ കുറയാത്തതിനെ തുടർന്ന് അല്പം ചൂട് വെള്ളം കുടിച്ചു ചുമയിൽ നിന്നു ശമനം നേടാം എന്നു വിചാരിച്ചു ഞാൻ ബെഡ്റൂമിനു പുറത്തേക്കു ഇറങ്ങാൻ ഡോർ തുറന്നപ്പോഴേക്കും ചുമച്ചു ശ്വാസം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് ഞാൻ നീങ്ങുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് ഞാൻ എന്റെ ഭർത്താവിനെ വിളിച്ചു. വിളി കേട്ട് അദ്ദേഹം എത്തുമ്പോഴേക്കും ശ്വാസം കിട്ടാതെ ഞാൻ കുഴഞ്ഞു വീഴുകയായിരുന്നു.

അദ്ദേഹവും പപ്പയും ചേർന്ന് എന്നെ വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചു. പിന്നീട് സംഭവിച്ചതൊന്നും എനിക്കു ഓർമ്മയില്ല.

ആ സമയങ്ങളിൽ ഞാൻ ഒരു സ്വപ്നം കാണുകയുണ്ടായി. അനേകം ദൈവമക്കൾ ഒന്നിച്ചിരുന്നു കണ്ണുനീരോടെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതും പിന്നീട് എനിക്കു സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നതും എന്റെ മാതാവ് എന്നെ ഒരു വലിയ കൺവൻഷന് കൊണ്ടു പോകുന്നതും അവിടെ ഞാൻ ചെല്ലുമ്പോൾ ദൈവമക്കൾ അത്ഭുതത്തോടെ എന്നെ നോക്കുന്നതും ആ സദസിൽ വെച്ചു ഞാൻ എന്റെ ദൈവത്തെ സാക്ഷിക്കുന്നതും ഞാൻ കണ്ടു. എനിക്കു ബോധം തിരികെ ലഭിക്കുമ്പോൾ എനിക്കു ചലിക്കുവാനോ സ്വയം ശ്വസിക്കുവാനോ കഴിയാതെ എന്റെ ശരീരം മുഴുവനും ട്യൂബുകളാൽ നിറഞ്ഞിരുന്നു. എന്റെ കൈവിരലുകൾ എനിക്കു നിവർത്താൻ സാധിച്ചിരുന്നില്ല. ശരീരം മുഴുവനും നീരു വെച്ചു വീർത്തിരുന്നു. എന്റെ കാലുകളും കൈകളും ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല.

ദൈവമേ ഇതെന്തുപറ്റി എനിക്ക്? എന്റെ ഉള്ളിൽ ഉടലെടുത്ത നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം അറിയണം എന്ന് എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ മൂക്കിലും വായിലും ഘടിപ്പിച്ചിരുന്ന ട്യൂബുകൾ കാരണം എനിക്കു ആരോടും ഒന്നും സംസാരിക്കുവാൻ സാധിച്ചിരുന്നില്ല. എന്റെ സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കി എന്നോണം ഡ്യൂട്ടിയിലുണ്ടായിരുന്ന ഒരു നേഴ്സ് ഇതു കോഴിക്കോട് മിംസ് ഹോസ്പിറ്റലാണ് എന്നും ഏകദേശം ഒരു മാസമായി ഞാൻ ഇവിടെ അഡ്മിറ്റാണെന്നും എന്നോട് പറഞ്ഞു. പരിയാരത്ത് നിന്നും ഞാൻ എപ്പോഴാണ് കോഴിക്കോട് എത്തിയതെന്നും സംഭവിച്ചത് എന്തൊക്കെയാണെന്നും അറിയുവാൻ എനിക്കു ആകാംക്ഷയായി. ഇത്രയും നാൾ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റാകുവാൻ മാത്രം എനിക്കു എന്താണ് സംഭവിച്ചത് എന്ന് ഞാൻ ചിന്തിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. അങ്ങനെയിരിക്കെ എന്റെ മെഡിക്കൽ സമ്മറി ഡോക്ടറുമാരും നഴ്സ്മാരും തമ്മിൽ സംസാരിക്കുന്നത് ഞാൻ കേട്ടു. ജൂൺ മാസം 11-ാം തിയതി രാത്രിയിൽ പരിയാരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ എത്തിച്ച എന്നെ അവിടെ നിന്നും കണ്ണൂർ മിംസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ എത്തിച്ചതായും അവിടെ വെച്ച് എനിക്ക് കോവിഡും ന്യുമോണിയയും സ്ഥിരീകരിക്കുകയും മൂന്ന് ദിവസം അബോധാവസ്ഥയിൽ കഴിഞ്ഞ എന്നെ കോഴിക്കോട് മിംസിലേക്ക് കൊണ്ടു വരികയും ഇരുപത്തിയാറ് ദിവസമായി ഞാൻ വെന്റിലേറ്ററിലാണെന്നും അവരുടെ സംസാരത്തിലൂടെ ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി.

കോവിഡ് എന്റെ ശരീരത്തെ കടന്നാക്രമിച്ചു. ഈ വൈറസിന്റെ അക്രമണം മൂലം എന്റെ കിഡ്നി, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം ഇവയുടെ പ്രവർത്തനം അതിന്റെ പൂർണ്ണതോതിൽ ആയിരുന്നില്ല. ഇതിനിടയ്ക്ക് എനിക്കു ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടായി, 13 തവണ ഞാൻ ഡയാലിസിസിനു വിധേയയായി, വെന്റിലേറ്ററിൽ നിന്നും പുറത്തു വന്ന ഞാൻ 12 ദിവസം

വീണ്ടും ഐ.സി.യുവിലായി. തത്ഫലമായി എന്റെ ശരീരം ആകെ തളർന്നു, നടക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല, പേശികൾ ബലഹീനമായി, ശരീരം നീരുവെച്ചു വീർത്തു. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്താലാണ് എനിക്കു വീൽ ചെയറിൽ പോലും ഇരിക്കാൻ സാധിച്ചിരുന്നത്. എനിക്ക് തൈറോയിഡ് മൂലം ഉള്ള അസുഖങ്ങൾ നേരത്തേ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിൽ നിന്നും സംഭവിച്ചതാകാം ഇപ്പോഴത്തെ രോഗാവസ്ഥ എന്നു സംശയിച്ചിരുന്നു. തൈറോയിഡിൽ നിന്ന് അല്ല, എനിക്ക് കോവിഡും ന്യുമോണിയയും ഉണ്ടായതു നിമിത്തമാണ് ഞാൻ ഈ പ്രതികൂലാവസ്ഥ നേരിടേണ്ടി വന്നതെന്ന് പിന്നീട് മനസ്സിലായി.

ആ ദിവസങ്ങളിൽ ഭയങ്കര ഒറ്റപ്പെടലായിരുന്നു എനിക്കു തോന്നിയത്. എങ്കിലും അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന നേഴ്സുമാരുടെ സ്നേഹവും കരുതലും എനിക്കു മറക്കുവാൻ കഴിയില്ല. അവർ അവരുടെ ഫോണിൽ എനിക്കു ഭക്തി ഗാനങ്ങൾ വെച്ചു തരികയും എനിക്കു വായിക്കുവാൻ ബൈബിൾ തുറന്നു അവർ തന്നെ എനിക്കു വായിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ പിടിച്ചു തരികയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. പക്ഷേ ആ സമയത്തു എന്റെ കണ്ണുകൾക്കു പൂപ്പൽ ഉണ്ടായിരുന്നതു നിമിത്തം വായിക്കുവാൻ സാധിച്ചിരുന്നില്ല. വീഡിയോ കോൾ ചെയ്ത് എന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കാണുവാനും അവർ എന്നെ സഹായിച്ചു. കുറെ ദിവസം കഴിഞ്ഞ് അവർ എന്നെ നടത്തിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചു. നേരെ നില്ക്കുവാൻ പോലും കഴിയാതിരുന്ന ഞാൻ നടക്കുമ്പോൾ വലിയ പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിച്ചിരുന്നു. നിരന്തരമായ പരിശ്രമത്തിലൂടെയാണ് ഈ സ്ഥിതിയിൽ നിന്നു മോചനം ലഭിച്ചത്.

എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ വളരെ അധികം മാനസിക പ്രയാസത്തിലൂടെ കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളായിരുന്നു അത്. പലപ്പോഴും എയർ കണ്ടിഷൻ റൂമിൽ നിന്നു വിയർക്കുന്ന പിതാവിനെ ഞാൻ കണ്ടു. ശ്വാസം കിട്ടാതെ ഞാൻ പിടയുമ്പോഴൊക്കെയും ഞാൻ എന്റെ മാതാവിന്റെ കയ്യിൽ മുറുകെപിടിക്കും. എന്റെ സഹോദരനായിരുന്നു ആശുപത്രിയിൽ എന്നെ സഹായിക്കുവാനായി ഉണ്ടായിരുന്നത്. എന്നെ നടത്തിക്കുവാനും എന്നെ ശുശ്രൂഷിക്കുവാനും അവൻ എന്റെ കൂടെ നിന്നു. ഇത്രയും സ്നേഹവും കരുതലും ഉള്ള ഒരു സഹോദരനെ എനിക്കു തന്ന ദൈവത്തിനു ഞാൻ എത്രമാത്രം നന്ദി പറയണം?. ആശുപത്രിക്കു പുറത്തുള്ള എല്ലാ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഓടി നടന്നത് എന്റെ ഭർത്താവാണ്. എന്റെ ചികിത്സക്ക് ഒരു കുറവും വരാതിരിക്കാനായി അദ്ദേഹം തന്നാലാവോളം അധ്വാനിച്ചു. ഐ. സി. യുവിൽ നിന്നും എന്നെ റൂമിലേക്ക് മാറ്റിയ ശേഷം എനിക്കു ഭക്ഷണം കൊണ്ടു തരികയും അതു എനിക്കു വാരി തരികയും ചെയ്തിരുന്നു. ഞാൻ അത് കഴിച്ചു എന്നു ഉറപ്പ് വരുത്താനും അദ്ദേഹം മറന്നില്ല.

ഇതിനോടകം എന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ എല്ലാ സഹചര്യത്തോടും പൊരുത്തപ്പെടാൻ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അവർ എന്നോട് പറയും മമ്മി ഇനി ഞങ്ങളെ വിട്ടു എവിടേക്കും പോകല്ലേ എന്ന്. അവരെ ചേർത്തു നിർത്തി എന്റെ ദൈവത്തിനു ഞാൻ ഒരുപാട് നന്ദി പറയാറുണ്ട്. ആ ദിവസങ്ങളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പരിപാലിച്ചിരുന്നത് എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ മാതാപിതാക്കളായിരുന്നു. ഞാൻ ഇപ്പോൾ എനിക്ക് ചുറ്റും ദൈവം നൽകിയിരിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കുമായി ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുന്നു.

എന്റെ രോഗക്കിടക്കയിൽ ഞാൻ പഠിക്കുകയായിരുന്നു. എന്റെ കൈയ്യുടെയും കാലിന്റെയും വില, ഓരോ ശ്വാസത്തിന്റെയും വില, ഒരു തുള്ളി വെള്ളത്തിന്റെ വില, ഒരു നേരത്തെ ആഹാരത്തിന്റെ വില, കിടന്നു കൊണ്ടു ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ. ദൈവം എനിക്കു വിടുതൽ നൽകി, എന്റെ കാലുകൾ ഉറപ്പിച്ചു, എന്റെ ശരീരത്തിന്റെ തളർച്ച മാറി, എന്റെ കണ്ണിനു കാഴ്ച തിരികെ ലഭിച്ചു, എന്റെ ശരീരം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലായി, നിരന്തരമായുള്ള ദൈവമക്കളുടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമായി

> ഞാൻ ഇപ്പോൾ എനിക്ക് ചുറ്റും ദൈവം നൽകിയിരിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കുമായി ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുന്നു.

എനിക്കു നല്ല ട്രീട്മെന്റ് ലഭിച്ചു. സങ്കീർത്തനം 116 - ൽ പറയുന്നത് പോലെ എന്റെ പ്രാണനെ മരണത്തിൽനിന്നും എന്റെ കണ്ണിനെ കണ്ണുനീരിൽ നിന്നും എന്റെ കാലിനെ വീഴ്ചയിൽ നിന്നും വിടുവിച്ച് അവിടുന്ന് എന്നെ രക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു.

എന്റെ മാതൃസഭയായ കിണറുമുക്ക് സഭയും അതുപോലെ വിവിധ ദേശങ്ങളിൽ ഉള്ള അനേക ദൈവമക്കളും എനിക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്തു. ഓരോ പ്രാർത്ഥനയും എന്റെ ബലമായിരുന്നു. തൊണ്ട കിഴിച്ചു വെന്റിലേറ്റർ ഇട്ടപ്പോൾ ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു ജോമിയയ്ക്ക് ഇനി സംസാരശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം എന്ന്. എന്നാൽ എന്റെ ശരീരത്തെ പൂർണ ആരോഗ്യത്തോടെ മടക്കി തരാൻ കഴിയുന്ന ഒരു ദൈവം എനിക്കുണ്ട്. സ്തോത്രം. മനുഷ്യനാൽ അസാധ്യം, എന്നാൽ ദൈവത്തിനു സകലവും സാധ്യം.

ഓരോ പ്രശ്നങ്ങളും ദൈവം നമുക്ക് തരുന്നത് നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ്. ദൈവം എന്നോട് രണ്ടു പ്രാവശ്യം കരുണ കാണിച്ചു. ഒന്ന്: എന്നെ വീണ്ടെടുക്കാൻ, രണ്ട്: ഈ പ്രതിസന്ധിയിലൂടെ എന്റെ ഈ ജീവിതം വിലയുള്ളതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ എനിക്ക് അവസരം തന്നു. ഓരോ ശ്വാസവും ഉള്ളിലേക്കു പോയി തിരികെ വരുമ്പോൾ നമ്മൾ ജീവനുള്ളവർ ആകുന്നു. ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത ജീവൻ തിരികെ പുറന്തള്ളാനായില്ലെങ്കിലോ നാം മരിച്ചവർ ആകുന്നു. ഒരു വിലാപഭവനം ആകേണ്ടിയിരുന്ന എന്റെ ഭവനത്തോട് ദൈവം കരുണ കാണിച്ചു. ഡോക്ടർമാർ പലപ്പോഴും പറഞ്ഞു ഇതൊന്നും ഞങ്ങളുടെ കരങ്ങളല്ല, ദൈവത്തിന്റെ കരമാണ് ഇവിടെ പ്രവർത്തിച്ചത് എന്ന്. നിങ്ങളുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമാണ് എനിക്കു ലഭിച്ച ഈ സൗഖ്യം. ഞാൻ ചെയ്തതിനൊന്നും എന്നോട് പകരം ചെയ്യാതെ അവൻ എന്നോട് കരുണ കാണിച്ചു.

എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ പേര്: ലിബിൻ, മക്കൾ: അഡോൺ (6 വയസ്സ്), ഈവ് ലിൻ (4 വയസ്സ്). എനിക്ക് രണ്ടു സഹോദരങ്ങളാണുള്ളത് കെസിയ & കെനസ്. ദൈവനാമം ഉയർത്തുന്ന ഒരു ജീവിതം കാഴ്ചവെക്കുവാൻ എല്ലാവരും ഇനിയും ഞങ്ങളെ ഓർത്തു പ്രാർത്ഥിക്കണം.

ജീവന്റെ വിലയുള്ള ശ്വാസത്തിന്റെ ദാതാവിനു അടിമയാണ് ഞാൻ, അവിടുന്ന് എന്റെ ഉടയവനും.

കുട്ടികളോട് ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറണോ?

കുട്ടികളോട് എന്തുകൊണ്ട് ബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറണം? അതൊരു പ്രസക്തമായ ചോദ്യമാണ്. കുട്ടികളോട് ബഹുമാനം കാണിക്കേണ്ടതുണ്ടോ എന്നതാണ് പലരുടെയും സംശയം. അതൊരു പ്രസക്തമായ ചോദ്യമാണ്.എന്നാൽ നിർബന്ധമായും അവരോട് ബഹുമാനം കാണിക്കണമെന്നതാണ് വസ്തുത. ഇക്കാര്യം വിശദീകരിച്ചുകൊണ്ട് പ്രമുഖ ബ്ലോഗറായ ഡാൻ പിയേഴ്സ് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പങ്കുവെച്ച ഒരു പോസ്റ്റിന് വൻ സ്വീകാര്യതയാണ് ലഭിച്ചത്.

രക്ഷിതാക്കൾ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് തീർച്ചയായും ബഹുമാനം കാണിക്കണമെന്ന് ഡാൻ പറയുന്നു. കുട്ടികളോട് സ്നേഹത്തോടെയും അതോടൊപ്പം ബഹുമാനത്തോടെയുമാണ് പെരുമാറേണ്ടത്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇക്കാര്യം പ്രാധാന്യമാകുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്ന പോയിന്റുകളും സോഷ്യൽമീഡിയ പോസ്റ്റിൽ ഡാൻ പങ്കുവെക്കുന്നു. പൊതുസ്ഥലത്ത് വെച്ച് ഒരു പിതാവ് തന്റെ കുഞ്ഞിനോട് വളരെയധികം ക്രോധത്തോടെ ഇടപെടുന്നതും അവനെ ശാസിക്കുന്നതും കണ്ടതാണ് ഇത്തരമൊരു കുറിപ്പെഴുതാൻ ഡാനിനെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളോട് ഇടപെടേണ്ട രീതി:

» മാതാപിതാക്കൾ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പിന്തുണക്കുകയും വേണം. അതവരുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

» കുട്ടികളോട് എപ്പോഴും വാത്സല്യത്തോടെ ഇടപെടുക. ആലിംഗനവും ചുംബനവുമൊക്കെ കുട്ടികളുമായി ദൃഢമായ ഒരു ബന്ധം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും.

» നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യവും നിരാശയുമൊന്നും ഒരിക്കലും കുട്ടികളോട് കാണിക്കരുത്. അവരോട് സ്നേഹത്തോടും ബഹുമാനത്തോടും ഇടപെടുകയാണെങ്കിൽ അവർ നിങ്ങളോട് ഭയമില്ലാതെ ഇടപെടും.

» കുട്ടികളുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ തകർക്കരുത്.

» തെറ്റുകൾ വരുത്താത്തവരായി ആരുമുണ്ടാകില്ല. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയും ഒട്ടും വ്യത്യസ്ഥരല്ല. തെറ്റുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരെ ഭീകരമായി ശാസിക്കുകയും ചീത്ത വാക്കുകൾ പറയുകയും ചെയ്യരുത്. കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ പറയുന്നത് പോലെ ആയിത്തീരും. എല്ലായ്പ്പോഴും കഴിവുകെട്ടവരെന്ന് മുദ്രകുത്തിയാൽ അവർ അങ്ങനെയായിത്തീരും.

» എത്ര തിരക്കിലാണെങ്കിലും കുട്ടികളുമായി ദിവസത്തിൽ അൽപസമയമെങ്കിലും ചിലവഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

» എല്ലാത്തിനുമുപരി നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ എത്രയധികം സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക..(കടപ്പാട്)

മാതാപിതാക്കൾ അറിയാൻ

കുട്ടികളെ ഫോണിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്താൻ ചില വഴികൾ...

ഈ ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിൽ കുട്ടികളെ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്തുക അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. പ്രത്യേകിച്ചും പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമയി അവ മാറിയ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ. സാങ്കേതികമായ ഈ മികവ് പഠനത്തിൽ ഗുണകരമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുണ്ട് എന്നതു തീർച്ചയാണ്. എന്നാൽ കുട്ടികളിൽ മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ ഉണ്ടാകുന്നതും ഇതു വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നതും തള്ളിക്കളയാനാവാത്ത സത്യമാണ്. ചില മോശം ശീലങ്ങൾ വികസിക്കാനും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുമുള്ള സാധ്യത വളരെയധികമാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികളിലെ സ്ക്രീൻ ടൈം കുറയ്ക്കാൻ കുറയ്ക്കാൻ വിദഗ്ധർ നൽകുന്ന ചില നിർദേശങ്ങളിതാ:

» വായനാശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. അതിനായി മാതാപിതാക്കളുടെ മേൽനോട്ടം ആവശ്യമാണ്. ആകാംക്ഷ ജനിപ്പിക്കുന്നതായ ചെറിയ കഥകളിലൂടെ അവരെ വായനയുടെ സുഖം അനുഭവിപ്പിക്കുക. തുടർച്ചയായി ചെയ്യിക്കുന്നതിലൂടെ വായനയൊരു ശീലമായി വളർത്തിയെടുക്കാനാവും.

» മടുപ്പ് തോന്നുന്നു എന്ന കാരണം പറഞ്ഞാണ് മൊബൈൽ ഗെയിമുകളിലേക്ക് കുട്ടികൾ അടുക്കുന്നത്. പതിയെ അതൊരു അഡിക്ഷനായി മാറുന്നു. മൊബൈലിലല്ലാതെ കളിക്കാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക. ഉച്ചനേരത്ത് ഇൻഡോർ ഗെയിമുകളും വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിമും കളിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കുക. ഇത് അവരെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണ്. കൂടാതെ അവർക്കൊപ്പം മാതാപിതാക്കൾ കളിക്കുന്നത് ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും.

» കൂടാതെ മൊബൈൽ ഉപയോഗത്തിന് കൃത്യമായ സമയം നൽകുക. അതിൽ തന്നെ പഠനാവശ്യം, വിനോദം എന്നിവയ്ക്കു കൃത്യമായ സമയം നിശ്ചയിക്കുക. എത്ര വാശി പിടിച്ചാലും അതിൽ കൂടുതൽ നൽകരുത്. (കടപ്പാട്)

ചാറൽ മഴ

മേരി. എസ് ജോർജ്

ജനാല പാളികൾക്കിടയിലൂടെ സൂര്യകിരണങ്ങൾ മുഖത്തു വീണപ്പോൾ റോണി കണ്ണു തുറന്നു."യ്യോ.. നേരം ഒരുപാട് ആയല്ലോ"അവൻ അമ്മയുടെ അടുത്തെത്തി. അമ്മ എണീറ്റിട്ടില്ല. പാവം! രാത്രി മുഴുവനും ചുമ ആയിരുന്നു. എപ്പോഴാണോ മയങ്ങിയത്. ഉറങ്ങട്ടെ. മെല്ലെ അവൻ അടുക്കളയിലേക്ക് ചെന്ന് കട്ടൻകാപ്പി ഉണ്ടാക്കി അമ്മയുടെ അടുത്തെത്തി. അമ്മ ഉണർന്നിരിക്കുന്നു. അമ്മേ ഈ കാപ്പി കുടിക്ക്. എൻറെ മോൻ അമ്മയ്ക്ക് വേണ്ടി എന്തുമാത്രം കഷ്ടപ്പെടുന്നു. കാപ്പി കുടിക്കുന്നതിനിടയിൽ അമ്മ പറഞ്ഞു "അത് സാരമില്ല, എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് വേണ്ടിയല്ലേ?". അവൻ ഗ്ലാസ് വാങ്ങിച്ചു അടുക്കളയിലേക്ക് പോയി. അമ്മ സാവകാശം എണീറ്റ് പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്തു വന്നപ്പോഴേക്കും റോണിമോൻ പ്രഭാത ഭക്ഷണവുമായി വന്നു. അമ്മേ, ആ ഹോട്ടലിലെ ജോലി എനിക്ക് വേണ്ട."അത് എന്താ മോനെ"? അമ്മ ചോദിച്ചു. ആ മുതലാളി വല്ലാതെ ദേഷ്യപ്പെടും സഹിക്കാൻ പറ്റില്ല, ഇന്ന് ഞാൻ വേറെ എന്തെങ്കിലും ജോലി കിട്ടുമോ എന്ന് നോക്കട്ടെ." ശരി മോനെ നിനക്ക് ഇഷ്ടമില്ലെങ്കിൽ പോകണ്ട" അമ്മ പറഞ്ഞു. ഉച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കാനുള്ള ഭക്ഷണം ഞാൻ എടുത്തു വച്ചിട്ടുണ്ട്. ശരി മോനെ.... അവൻ കണ്ണിൽ നിന്നും മായുന്നതുവരെ ആ അമ്മ തൻറെ മകനെ തന്നെ നോക്കിയിരുന്നു...

വളരെ സുന്ദരമായ ഒരു ജീവിതം ആയിരുന്നു അവരുടേത്. പെട്ടെന്നായിരുന്നു അത് സംഭവിച്ചത്. റോണിമോന്റെ പപ്പയുടെ മരണം. പപ്പയുടെ മരണത്തിന്റെ അന്ന് തളർന്നു വീണതാണ് റോണിമോന്റെ അമ്മ ലിസ്സി. ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിലും പഠനത്തിനും എല്ലാം മികച്ചവനായിരുന്ന റോണി മോൻ വീട്ടിലെ ദാരിദ്ര്യം നിമിത്തം എട്ടാം ക്ലാസ്സിൽ വെച്ച് പഠനം അവസാനിപ്പിച്ചു. ഇപ്പോൾ പത്താം ക്ലാസ്സ് പഠനം കഴിയേണ്ട റോണിമോൻ ഹോട്ടലിൽ പണി എടുത്താണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഇതെല്ലാം ഓർത്തപ്പോൾ റോണി മോന്റെ അമ്മ ഏങ്ങലടിച്ചു കരയാൻ തുടങ്ങി. അപ്പോഴാണ് അടുത്ത വീട്ടിലെ ലിസ്സിയാന്റി റോണി മോന്റെ വീട്ടിലേക്കു വന്നത്. റോണി മോൻ രാവിലെ ജോലിക്കു പോയതിനു ശേഷം ലിസ്സി ആന്റി ആ വിട്ടിൽ വരാറുണ്ട്. സുഖമില്ലാതിരിക്കുന്ന റോണി മോന്റെ അമ്മയെ കാണാൻ. കരഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്ന റോണി മോന്റെ അമ്മയെ ലിസി ആന്റി ആശ്വസിപ്പിച്ചു.

നേരെ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലേക്കാണ് റോണി പോയത്. ഏതോ ഒരു ട്രെയിൻ

വന്നു ഹൂങ്കാര ശബ്ദത്തോടെ സ്റ്റേഷനിൽ വന്നു നിന്നു. ഒരു വലിയ പെട്ടിയുമായി ഒരാൾ ട്രെയിനിൽ നിന്നും ഇറങ്ങുന്നത് റോണി കണ്ടു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തെത്തി

"സാർ.. ഈ പെട്ടി ഞാനെടുക്കാം എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും തന്നാൽ മതി".

കുട്ടി.. "ഇത് നിനക്ക് എടുക്കാൻ പറ്റില്ല ഇതിനു ഭാരം ഉള്ളതാണ്.. അദ്ദേഹം അവനെ വളരെ സഹതാപത്തോടെ നോക്കി പറഞ്ഞു.

"സാരമില്ല സാർ..ഞാൻ എടുത്തോളാം".. അദ്ദേഹം ആ പെട്ടി അവൻ്റെ തലയിൽ വെച്ചു കൊടുത്തു. അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം പെട്ടിയുമായി നടന്നു നീങ്ങുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ഒരു മനുഷ്യൻ അവരുടെ മുമ്പിൽ വന്നു നിന്നു ദേഷ്യത്തിൽ അവനോട് പറഞ്ഞു" പെട്ടി താഴെ വയ്ക്കെടാ, ഇത് ഞങ്ങളുടെ ഏരിയയാണ് ഈ ജോലിയൊക്കെ ഞങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്" അയാൾ ബലമായി ആ പെട്ടി വാങ്ങി മുമ്പേ നടന്നു. റോണിക്ക് സങ്കടം വന്നു "സാർ എന്റെ അമ്മയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ്" അവൻ പുറകെ നടന്നു പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്നു, അയാൾ അത് മൈൻഡ് ചെയ്യാതെ പെട്ടിയുമായി നടന്നു. റോണിക്ക് കരച്ചിൽ അടക്കാൻ കഴിയാതെ അവിടെ കണ്ട ഒരു ബെഞ്ചിൽ തളർന്നിരുന്നു.

അവൻ എഴുന്നേറ്റ് പോകാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അവിടെ ചിലർ നില്ക്കുന്നത് അവൻ കണ്ടു. "ചേട്ടന്മാരെ നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ പൈസ ഉണ്ടെങ്കിൽ കുറച്ച് തരുമോ എൻ്റെ അമ്മയെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകാനാണ്". ഒരു നിലവിളിയോടെ അവൻ അവരോട് ചോദിച്ചു.

അപ്പോൾ ആ കൂട്ടത്തിൽ ഉള്ള ഒരാൾ നിനക്ക് ചുമ്മാ തരാൻ ഞങ്ങളുടെ കയ്യിൽ പണമില്ല. പക്ഷേ, നീ ഞങ്ങളുടെ കൂടെ നിന്നാൽ നിൻ്റെ കയ്യിൽ ധാരാളം പണം വന്നു ചേരും" എന്നു പറഞ്ഞു."നേരാണോ നിങ്ങൾ പറയുന്നത്? ചേട്ടന്മാർ എന്ത് ജോലിയാണ് ചെയ്യുന്നത്? എവിടെയാണ് നിങ്ങളുടെ കമ്പനി?" റോണിക്ക് ജിജ്ഞാസയായി. അതൊക്കെ പറയാം. പക്ഷേ ഈ കാര്യം നീ പുറത്താരോടും പറയരുത്."പിന്നെ ഇന്ന് രാത്രി 12 മണിക്ക് നീ സ്റ്റേറ്റ് ബാങ്കിന്റെ പുറകുവശത്തുള്ള ആളൊഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്ത് വരണം അവിടെ വെച്ച് ജോലിയുടെ വിശദ വിവരങ്ങൾ നിനക്ക് പറഞ്ഞുതരും. പിന്നെ ഞാൻ ആദ്യം പറഞ്ഞതു പോലെ.. പുറത്ത് ആരോടും പറയരുത്, നിന്റെ അമ്മയോട് പോലും. കേട്ടല്ലോ". അയാൾ ഒന്ന് ഇരുത്തി മൂളി. ചേട്ടന്മാരെ, എന്റെ അമ്മ വീട്ടിൽ തനിച്ചേ ഉള്ളൂ, ഞാൻ എന്റെ അമ്മയെ ഒന്നു നോക്കിയിട്ട് വരാം എന്നു പറഞ്ഞു റോണി മോൻ വീട്ടിലേക്കു പോയി.

സന്ധ്യയായപ്പോൾ ലിസ്സിയാന്റി കൊണ്ടു കൊടുത്ത ഭക്ഷണം കഴിച്ച് റോണിയും മമ്മിയും ഉറങ്ങാൻ കിടന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ പൊട്ടിപ്പൊളിഞ്ഞ ഭിത്തിയിൽ തൂങ്ങുന്ന ക്ലോക്കിലേക്ക് അവൻ നോക്കും. ഇപ്പോൾ സമയം രാത്രി 11.30. അമ്മയുടെ കൂർക്കം വലി കേൾക്കുന്നു. അവൻ മെല്ലെ എഴുന്നേറ്റു, അമ്മ നല്ല ഉറക്കത്തിലാണ്. ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കാതെ അവൻ വാതിൽ തുറന്ന് പുറത്തിറങ്ങി. രാത്രിയുടെ നിശബ്ദതയെ കാര്യമാക്കാതെ റോണി മോൻ നടന്നു നീങ്ങി. മുമ്പോട്ട് നടക്കുമ്പോൾ അവൻ്റെ മനസ്സിൽ ഭയം തട്ടിത്തുടങ്ങി. ആരോ തന്നെ പിടിച്ചു നിർത്തുന്നതു പോലെ തോന്നിയ റോ

ണി ഒരു നിമിഷം അവൻ നിന്നിടത്തു തന്നെ നിശ്ചലനായി നിന്നു. താൻ പോകുന്നത് ശരിയായ മാർഗത്തിൽ തന്നെയാണോ? അവർ എന്തിനാകും രാത്രിയിൽ ചെല്ലാൻ പറഞ്ഞത്? അവർ ഇനി കള്ളന്മാരോ മറ്റോ ആണോ? പക്ഷേ തന്റെ അമ്മയുടെ ചികിത്സക്കു പണം വേണം, അതിനു മറ്റു വഴികളൊന്നും ഇല്ലല്ലോ? എല്ലാം കൂടി ചിന്തിച്ചപ്പോൾ റോണി മോന്റെ ഹൃദയം വേദനിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. "റോണി... റോണി"... പെട്ടെന്ന് ആരോ തന്നെ വിളിക്കുന്നത് പോലെ തോന്നി, അവൻ തിരിഞ്ഞു നോക്കി, ആരെയും കണ്ടില്ല. റോണി, നീ പോകുന്നത് തെറ്റായ മാർഗത്തിലേക്കാണ്. വീണ്ടും ആ ശബ്ദം റോണി മോൻ കേട്ടു. ഒരു നിമിഷം അവിടെ നിന്ന റോണി ചിന്തിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. അമ്മയോട് പോലും ഈ കാര്യം ആരോടും പറയരുത് എന്ന് എന്തിനാണ് അവർ പറഞ്ഞത്? ശരിയായ ജോലിയാണെങ്കിൽ എല്ലാവരോടും പറയുന്നതിന് എന്താ കുഴപ്പം? അപ്പോൾ ശരിയാണ്.. ഇത് തെറ്റായ മാർഗ്ഗമാണ്.

സൺഡേ സ്കൂളിൽ പഠിച്ച ദൈവ വചനങ്ങളും തന്റെ പപ്പ പഠിപ്പിച്ച പാഠങ്ങളും ഒരു വെള്ളക്കടലാസിൽ എന്നപോലെ റോണിമോന്റെ മുന്നിൽ തെളിഞ്ഞു വന്നു. വേണ്ടാ... ഈ പണം എനിക്ക് വേണ്ട... ഒരുപക്ഷേ മനുഷ്യർ എന്നെ കാണില്ലായിരിക്കും.. എന്നാൽ എല്ലാം കാണുന്ന ദൈവത്തിൻറെ മുമ്പിലാണ് ഞാൻ നിൽക്കുന്നത്. ദൈവഭയത്താൽ അവൻറെ ഹൃദയം പിടയുവാൻ തുടങ്ങി. അവൻ നിന്നു, ഉരുണ്ടുകൂടിയ കാർമേഘം മഴത്തുള്ളികളായി മണ്ണിൽ പതിച്ചു തുടങ്ങി. ഒപ്പം കുറ്റബോധത്തിന്റെ മിഴിനീർത്തുള്ളികൾ അവന്റെ കണ്ണിൽ നിന്നും ഉതിർന്നു വീണുകൊണ്ടിരുന്നു... ദൈവഭയത്താൽ പ്രേരിതനായി, ഉറച്ച തീരുമാനത്തോടെ, ദൃഢമായ കാൽവെപ്പോടെ, ദൈവസാന്നിധ്യത്തിന്റെ പ്രകാശത്തിൽ... ആ ചാറ്റൽ മഴയിലൂടെ, ഇരുട്ടിനെ വകഞ്ഞുമാറ്റി... റോണി തന്റെ വീടിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി തിരിഞ്ഞു നടന്നു.....

കൂട്ടുകാരെ.. നമ്മൾ എടുക്കുന്ന ഓരോ തീരുമാനങ്ങളും ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് ചിന്തിച്ചതിനുശേഷം മാത്രം മുന്നോട്ടു പോവുക. എന്ത് കാര്യം ചെയ്താലും ദൈവം എന്നെ കാണുന്നു എന്നുള്ള ചിന്ത എപ്പോഴും നമ്മെ ഭരിക്കണം. സങ്കീ:139 :1-5 വാക്യങ്ങളിൽ നാം എന്ത് ചെയ്താലും നമ്മെ കാണുന്ന ഒരു ദൈവം ഉണ്ടെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നു.. അത് നമ്മെ തെറ്റായ കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ നിന്നും വിടുവിച്ച്, നേരായ പാതയിൽ നമ്മെ നടത്തും.

ഗുരുഭാഷ്യം

"എന്നാൽ എന്റെ സ്നേഹിതന്മാരായ നിങ്ങളോടു ഞാൻ പറയുന്നതു: ദേഹത്തെ കൊന്നിട്ടു പിന്നെ അധികമായി ഒന്നും ചെയ്‌വാൻ കഴിയാത്തവരെ ഭയപ്പെടേണ്ടാ, ആരെ ഭയപ്പെടേണം എന്നു ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു കാണിച്ചുതരാം. കൊന്നിട്ടു നരകത്തിൽ തള്ളിക്കളവാൻ അധികാരമുള്ളവനെ ഭയപ്പെടുവിൻ: അതേ, അവനെ ഭയപ്പെടുവിൻ എന്നു ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു" (ലൂക്കോസ്:12:4,5)

"And I say unto you my friends, Be not afraid of them that kill the body, and after that have no more that they can do. But I will forewarn you whom ye shall fear: Fear him, which after he hath killed hath power to cast into hell; yea, I say unto you, Fear him" (Luke:12:4,5)

ക്രിസ്തീയ സോദരി

Let our love speak

Sheeba Sam

"We are one in the Spirit
We are one in the Lord
And we pray that all unity
May one day be restored
And they'll know we are
Christians by our love, by our
love"

We are familiar to the tune of this traditional hymn about the church. In 1 Corinthians 12, Paul lays down a beautiful analogy of the body as a fitting description of the Church. God has designed the church in such a way that all believers should complement one another. For this, we need to go back to the cardinal doctrine of the New Testament that we so often overlook – LOVE!

Loving one another is at the heart of Christian living. This love emanates from God Himself. We are capable of loving because He first loved us (1 John 4:19). The mark of a true disciple is love. John 13:35 - "By this all people will know that you are my disciples, if you have love for one another."

'Love' in the Bible is not merely an emotion or an overwhelming feeling. It is 'Agape' – a total commitment to the ultimate wellbeing of another. It is sacrificial, unconditional and not tied on expectations. As Christians we can do much for each other on the foundation of love.

Accept one another (Romans 15:7)

We are to accept every member just as Christ accepted us. It's not always easy to receive another the way they are. But when we fully realise that we came to the foot of the cross wretched, weak and helpless – 'Just as I am' – it makes it easier to accept one another despite differences, weaknesses and failures. In doing so, we bring glory to God (15:7b).

Forgive one another (Ephesians 4:32)

Often easily said than done, to forgive one another is a core Christian virtue because that's what Christ taught, demonstrated and continues to offer us despite our sins. We become capable of forgiving another because of the great experience of

forgiveness we have received from God. Forgiveness harbours no desire to retaliate. What Christ has done for us we are to do for others (Colossians 3:13). That's the biblical mandate.

Be kind and compassionate to one another (Ephesians 4:32)

Each one may have a story and a struggle we don't know much about. Therefore, we need to be tender hearted, empathetic and understanding. It also means to have an unselfish and affectionate concern for the welfare of others.

Admonish one another (Colossians 3:16)

Used eight times by Paul in his epistles, admonishment banks on a genuine knowledge of God's Word. As believers we can instruct and advice each other in love (Romans 15:14). We ought to share spiritual guidance and wisdom to one another. It also means to warn, correct and direct. We all need this practical godly counsel from time to time.

Encourage one another (1 Thessalonians 5:11)

We all seek to hear kind and uplifting words. Encourage one another in the Lord with our actions and words. Our words should not be such that inflict hurt on another but that which build up and edify. Instead of being quick to judge, let us seek to encourage. Truth should be spoken, wrapped in love. Our meeting together as a church should bring encouragement to one another (Hebrews 10:25).

Carry one another's burdens (Galatians 6:2)

As fellow travellers in the journey of life, we are called to share each other's loads. In seasons of sorrow, pain and trials we are to assist one another to make our journey easier and burdens lighter. We need to extend physical, mental and moral support to the other members of the body of Christ.

Devoted to one another in brotherly love (Romans 12:10)

The Greek word 'fondly affectionate' used here to show family affection seems appropriate in the context of the church as we are all brothers and sisters in Christ. Genuine relationships develop in the church when we devote ourselves to sincere brotherly love (1 Peter 1:22).

Honour one another (Romans 12:10)

It calls us to outdo one another in showing honour. As Christians, we are to take the initiative to regard another in higher esteem than anticipate receiving it first. We should prefer to see others honoured rather than ourselves. The humility of Christ is before us to emulate as we seek to place the interest of others above ourselves (Phil. 2:3-8).

Offer hospitality to one another (1 Peter 4:9)

A great means to demonstrate Christian love is to open our homes. We have many examples in the Bible to follow. Those who do it joyfully and ungrudgingly will receive a worthy commendation from the

Lord.

Live in peace with each other (1 Thessalonians 5:13)

"The number one problem among Christians everywhere is the problem of getting along with each other", states William MacDonald. Instead of causing divisions or strife, we need to set our hearts on being at peace with our fellow believers. "If it is possible, as much as depends on you, live peaceably with all men" (Romans 12:18). The maintenance of mutual harmony is to be especially guarded. Be peacemakers instead of problem makers.

Greet each other (Romans 16:16)

Giving a tight handshake, a pat on the shoulder and a soothing smile won't cost much. We are often reluctant to do so. In the early church they greeted one another with a holy kiss as a sign of love and acceptance. Choose the culturally appropriate means of showing brotherhood. Take the physical, familial expression of endearment and use it in a way that is holy to express our love for one another.

Serve one another (Galatians 5:13)

Paul clearly states here that our true freedom in Christ should not be used to satisfy our flesh but to serve one another in love. It is to act as a bond servant toward a fellow believer. Serving requires humility. It is not easy. But Jesus Himself is our model.

Spur one another to good deeds (Hebrews 10:24)

We are called to manifest our love in good deeds. We need to push one another towards it. Not doing good is a sin (James 4:17). So, stir up; fan aflame the fire of good works.

Pray for each other (James 5:16)

Greatest investment we can make in another person's life is when we pray with them and for them. We all stand amidst a plethora of needs-physical and spiritual. Our prayers make grace abound and lifts another up. We need to devote ourselves to prayer even more as the end is nigh.

Care for one another (1 Corinthians 12:25)

We should have genuine care and concern for the well-being of all the members. This mutual care prevents schism in the church.

Comfort others (2 Corinthians 1:4)

We are comforted by the Lord in our afflictions not to be comfortable, but to be comforters. We can offer comfort to those who are suffering or grieving by imparting words from the scripture, being with them in prayer and very importantly, consoling them with our presence.

Remember, in everything our standard is not what others do for us. But what Christ has modelled before me to follow. He desires that I walk in His footsteps - to love, serve, give, care, forgive and accept, just the way He did. He indeed laid down a golden rule when He said: "Do unto others as you would have them do unto you" (Luke 6:31). That's what love does!

മരണഭയത്തിന്റെ കയങ്ങളിൽ നിന്നും നിത്യജീവന്റെ തീരത്ത് അണഞ്ഞ, നിറഞ്ഞ സന്തോഷവും സുരക്ഷിതത്വവും അനുഭവിക്കുന്ന ഹൃദയത്തിന്റെ സാക്ഷ്യം.

Click on the images to watch the videos

ക്രിസ്തീയ സോദരിയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയുന്നതിനും പി.ഡി.എഫ് കോപ്പികൾ ഡൌൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനും ആർട്ടിക്കിളുകൾ വായിക്കുന്നതിനും ഷെയർ ചെയ്യുന്നതിനും ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക » **www.sodari.in**