ദൈവം നിയമിച്ച അമ്മമാർ

ആനി സാക് പുന്നൻ

പ്രസിദ്ധീകരണം:

ജീവമൊഴി പബ്ലിക്കേഷൻസ്
കുമാരനല്ലൂർ പി.ഓ.,കോട്ടയം 686016., കേരളം.

Deivam Niyamicha Ammamar
(God Made Mothers- *Malayalam***)**

Copyright © **Annie Zac Poonen**

First Malayalam Edition: May 2003

പകർപ്പവകാശം ഗ്രന്ഥകാരിക്ക്

ഗ്രന്ഥകാരിയുടെ രേഖാമൂലമായ അനുവാദം
കൂടാതെ ഈ പുസ്തകം പുനർമുദ്രണം
ചെയ്യുവാനോ വിവർത്തനം ചെയ്യുവാനോ
പാടുള്ളതല്ല.

വിവർത്തനം :
സാലി ജോസ് മാത്യു, തിരുവനന്തപുരം

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്:

Dr. (Mrs.) Annie Zac Poonen,
16, Dacosta Square,
Bangalore-560084, India.

ഉള്ളടക്കം

		പേജ്
	വ്യക്തിപരമായ ഒരു കത്ത്..............	
1.	ഉത്തമയായ മാതാവ്	7
2.	മനസ്സാക്ഷിയെ സജീവമായി സൂക്ഷിക്കുക	11
3.	കുട്ടികൾക്ക് ദൈവവചവും പ്രാർത്ഥനയും അവശ്യം	15
4.	കുഞ്ഞുങ്ങളോടൊത്തു സമയം ചെലവിടുക	19
5.	ജീവിതപ്രമാണങ്ങൾ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക	23
6.	സുശിക്ഷിതമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ വളർത്തുക	27
7.	ബാലശിക്ഷണം	29
8.	പ്രോത്സാഹനം ഉത്തമമാർഗ്ഗം	33
9.	എന്നോടു ക്ഷമ കാട്ടണമേ	36
10.	ആത്മനിറവുള്ള സഹായി	38
11.	യേശുവിന്റെ പാദപീഠത്തിൽ	41
12.	ദൈവത്തിന്റെ മൃദുസ്വരം	45
13.	ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ	49
14.	പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ	52

ഗർഭിണികളായ അമ്മമാർക്ക് ചില ഉപദേശങ്ങൾ

അനുബന്ധം. 1.	ശിശുവിന്റെ വരവിനായുള്ള ഒരുക്കം	54

പുതുതായി മാതാക്കളായവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

അനുബന്ധം. 2.	ശിശുപരിരക്ഷ	58
അനുബന്ധം 3.	വളർന്നു വരുന്ന കുട്ടി	62
അനുബന്ധം 4.	വളർച്ചയും രോഗപ്രതിരോധവും	66
അനുബന്ധം 5.	ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങൾ	70
അനുബന്ധം 6.	അപകടങ്ങളും രോഗങ്ങളും– നിവാരണവും ചികിത്സയും	76

നിങ്ങൾ വായിക്കേണ്ട വ്യക്തിപരമായ ഒരു കത്ത്

പ്രിയപ്പെട്ട അമ്മമാരേ,

കഴിഞ്ഞ പല വർഷങ്ങളിൽ പല അമ്മമാരും എന്നോടു ചോദിച്ചിട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്കു മറുപടിയായി ഞാൻ ഈ പുസ്തകം എഴുതുകയാണ്. ആത്മീയസഹായവും പ്രോത്സാഹനവും തങ്ങൾക്കാവശ്യമാണെന്നു തോന്നിയ അമ്മമാർക്കു വേണ്ടിയാണ് ഇതെഴുതിയിട്ടുള്ളത്. ഒരു ദൈവഭൃത്യന്റെ ഭാര്യയെന്ന നിലയിൽ കഴിഞ്ഞ 30 വർഷക്കാലം ദൈവം എന്നെ തന്റെ കൃപയാൽ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്റെ ഭർത്താവ് പലപ്പോഴും സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുവാൻ വീട്ടിൽനിന്ന് അകലെയായിരിക്കും. കർത്താവിനുവേണ്ടി ഒത്തുതീർപ്പൊന്നും കൂടാതെ നിലകൊള്ളുകമൂലം ഞങ്ങളുടെ കുടുംബം കൂടെക്കൂടെ സാത്താന്റെ ആക്രമണങ്ങൾക്ക് ലക്ഷ്യമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ ഓരോ ആക്രമണങ്ങളെയും ദൈവകൃപയിലൂടെ അതിജീവിച്ചുവെന്ന് ഇന്നു ഞങ്ങൾക്ക് സാക്ഷ്യം പറയാൻ കഴിയും. ഇതേ കൃപ നിങ്ങൾക്കും ലഭ്യമാണെന്ന കാര്യം നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഞാൻ ഇതെഴുതുന്നത്. നാല് ആൺകുട്ടികളുടെ അമ്മയായിരിക്കാനുള്ള കൃപ ദൈവം എനിക്കു തന്നു. അവരെല്ലാം പ്രായപൂർത്തിയായിക്കഴിഞ്ഞു. ദൈവകരുണയാൽ മാത്രം അവർ യേശുവിനെ സ്വന്തരക്ഷിതാവും കർത്താവുമായി സ്വീകരിച്ച് അദ്ദേഹത്തെ അനുഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു വിശുദ്ധയെന്ന നിലയിൽ ഞാൻ ഇതെഴുതുകയല്ല; നേരേമറിച്ച് പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെട്ടും വീണ്ടും എഴുന്നേറ്റു ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു മുന്നേറിയും ജീവിതപ്പോരാട്ടം തുടർന്ന ഒരുവളെന്ന നിലയിൽ പ്രതിസന്ധികളിൽ ദൈവം ഏറ്റവും അടുത്ത തുണയായി നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടെന്ന സത്യം (സങ്കീ:46.1) ബോധ്യമായതിനെപ്പറ്റിയുള്ള എന്റെ സാക്ഷ്യം നിങ്ങളെ അറിയിക്കുകയാണ് ഞാൻ ചെയ്യുന്നത്. ഒരു ഡോക്ടർ എന്ന നിലയിൽ ചില പ്രായോഗികോപദേശങ്ങളും ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഒടുവിൽ ഞാൻ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ കാര്യം അവർ ക്രിസ്തുവിനെ സ്വന്തരക്ഷകനായി സ്വീകരിക്കുമാറ് അവരെ കർത്താവിലേക്കു നടത്തുക എന്നതാണ്. ഇതു സാധിച്ചാൽ നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളോടൊപ്പം നിത്യതയിൽ കാണപ്പെടും എന്ന ഉറപ്പും നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചെറുപ്പമായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവരെ രക്ഷയിലേക്കു നിങ്ങൾ നടത്തണം മുതിർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ ഇളംപ്രായത്തിലെന്നപോലെ പെട്ടെന്ന് അവർ പ്രതികരിച്ചെന്നു വരില്ല. രാത്രിസമയത്ത് അമ്മ തന്റെ അടുത്തുണ്ടായിരിക്കുവാൻ ഒരു കുട്ടി എപ്പോഴും അഗ്രഹിക്കും. അതിനാൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നിങ്ങൾ ഉറക്കാൻ കിടത്തുമ്പോൾ അവരെ വിട്ടുപോകാൻ തിടുക്കം കാട്ടരുത്. ഓരോ കുട്ടിയോടുമൊത്ത് കുറെ സമയം നിങ്ങൾ ചെലവഴിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ എല്ലാവരോടുമൊത്ത് അപ്രകാരം സമയം ചെലവിടണം. യേശുവിനെപ്പറ്റി അവരോട് സംസാരിക്കണം. ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പുള്ള സമയത്താണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആത്മീയകാര്യങ്ങളോട് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രതികരിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണമായി 'യേശുവിൻ സ്വന്തമത്രേ ഞാൻ –ഇന്നുമെന്നും' എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഒരു ക്രിസ്തീയ ഗാനം പാടുക. പിന്നീട് അവരോട് യേശുപറഞ്ഞ ഒരു ഉപമയോ ഏതെങ്കിലുമൊരു നല്ല കഥയോ പറയുക.

പിന്നീട് അവരോടൊപ്പം ഇപ്രകാരം പ്രാർത്ഥിക്കുക . "പ്രിയ കർത്താവായ യേശുവേ, ഈ ദിവസത്തിനായി സ്തോത്രം. ഇന്നു ഭക്ഷണവും അരോഗ്യവും തന്നതിനായി സ്തുതിക്കുന്നു. സ്നേഹസമ്പന്നരായ മാതാപിതാക്കളേയും സഹോദരീസഹോദരന്മാരേയും മറ്റനേകം ദാനങ്ങളെയും തന്ന് ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിച്ചതിനായി നന്ദി. എന്റെ എല്ലാ പാപങ്ങളും ദയവായി ക്ഷമിച്ച് നീ കാൽവറി ക്രൂശിൽ ചൊരിഞ്ഞ രക്തത്താൽ എന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കേണമേ. കർത്താവായ യേശുവേ, എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ വന്ന് എന്നെ ഇന്നുമുതൽ നിന്റെ പൈതലാക്കണമേ. എന്റെ പ്രാർത്ഥന കേട്ടതിനായി സ്തോത്രം, ആമേൻ."

ദൈവഭയമുള്ള കുടുംബങ്ങളിൽ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ അനേകം പ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെയൊരു പ്രാർത്ഥന പ്രാർത്ഥിക്കും. എന്നാൽ അതിലൊരു പ്രാവശ്യം ആവശ്യബോധത്തോടെ അവർ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുതന്നെ അത് ദൈവത്തോട് പറയും. അതിനുശേഷം അവർ നിങ്ങളുടെ മാത്രം കുഞ്ഞുങ്ങളല്ല, ദൈവത്തിന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളും കൂടിയായിരിക്കും. ദൈവം നിങ്ങൾക്കു തരുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷവും അതായിരിക്കും.

ആനി സാക് പുന്നൻ

ബാംഗ്ലൂർ, ഇന്ത്യ
ഒക്ടോബർ 1998

അധ്യായം- 1

ഉത്തമയായ മാതാവ്

“ദൈവമേ എന്റെ ബാല്യം മുതൽ നീ എന്നെ ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്നു, ഇന്നുവരെ ഞാൻ നിന്റെ അത്ഭുതപ്രവൃത്തികളെ അറിയിച്ചുമിരിക്കുന്നു. ദൈവമേ, അടുത്ത തലമുറയോട് (എന്റെ മക്കളോട്) ഞാൻ നിന്റെ ഭുജത്തെ.....അറിയിക്കുവോളം, വാർദ്ധക്യവും നരയും ഉള്ള കാലത്തും എന്നെ ഉപേക്ഷിക്കരുതേ.” (സങ്കീ. 71:17,18)

ദൈവം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക എന്ന മഹത്തായ ഉത്തരവാദിത്വം അമ്മമാരായ നമുക്ക് ദൈവമുമ്പാകെ ഉണ്ട്. അതു ചെയ്യാതെ നാം ഈ ലോകം വിട്ടുകടന്നു പോകരുത്. ഈ ഉത്തരവാദിത്വം കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളർന്നു വലുതാകുന്നതുവരെ നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാൻ പറ്റില്ല. കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരെ ചെറുതായിരിക്കുമ്പോൾ മുതൽ ദൈവം നമുക്കു ചെയ്തുതന്ന അത്ഭുതകാര്യങ്ങൾ അവരുമായി നാം പങ്കുവച്ചു തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

തിമൊഥെയോസിന്റെ വല്യമ്മയായ ലോവീസ് തന്റെ അത്മാർത്ഥമായ വിശ്വാസം തന്റെ മകൾ യൂനീക്കയ്ക്കു പകർന്നു കൊടുത്തു. യൂനീക്ക അ വിശ്വാസം തിമൊഥെയോസ് വളരെ ചെറുപ്പമായിരിക്കുമ്പോഴേ അവനിലേക്കു പകർന്നു (2 തിമൊ: 1.5) തൽഅലമായി തിമൊഥെയോസ് ദൈവത്തിന്റെ അത്യുത്തമദാസനായി വളർന്നുവന്നു. വിശ്വസ്തരായ ഈ രണ്ട് അമ്മമാർ സഭയ്ക്ക് എത്രവലിയ ഒരു സേവനമാണ് ചെയ്തത്.

ശിശുക്കളെ ശരിയായി വളർത്തുവാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന യാതൊരു മാന്ത്രികവിദ്യയും ഇല്ല തന്നെ. കാരണം ഓരോ ശിശുവിനും വ്യത്യസ്തസ്വഭാവമാണുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ മക്കൾക്ക് ഒരമ്മയായിരിക്കുവാൻ ദൈവമാണ് നിങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുത്തത് എന്ന കാര്യം നിങ്ങൾ മറക്കരുത്. ദൈവമാണ് ഓരോ കുഞ്ഞിനെയും നിങ്ങളുടെ ഉദരത്തിൽ ഉരുവാക്കിയത്. ദൈവം ഓരോ കുഞ്ഞിനെയും ഓരോ ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് അവരുടെ മാതാവാകാൻ നിങ്ങളെ നിയമിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ നിങ്ങൾ അ ദൈവദത്തമായ ഉത്തരവാദിത്വം ഗൗരവമായിട്ടെടുക്കണം. കർത്താവിനു വേണ്ടിയും അവർക്കു വേണ്ടിയും സകലവും സമർപ്പിക്കുവാൻ സന്നദ്ധയാകുകയും വേണം.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ ദൈവം നമുക്കു തരുന്ന ദാനങ്ങളാണ്; അവിടുത്തെ ശക്തിയും പരിജ്ഞാനവും കൊണ്ടുമാത്രമേ അവരെ ശരിയായി വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ നമുക്കു കഴിവുണ്ടാവുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ദൈവം അത്ഭുതകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമെന്ന് നാം വിശ്വസിക്കണം.

സങ്കീ: 127.4 –ൽ പറയുന്നത് കുഞ്ഞുങ്ങൾ വീരന്റെ കൈയിലെ അസ്ത്രങ്ങൾ പോലെയാണെന്നാണ്. വീരൻ തന്റെ അസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശത്രുവിനെ തുരത്തുന്നു. നാം നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശരിയായ വഴിയിൽ കർത്താവിനായി വളർത്തുകയാണെങ്കിൽ അവരിലൂടെ സാത്താനെ ലജ്ജിപ്പിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയും.

നേരേ മറിച്ച്, നാം വിശ്വസ്തരല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളർന്നു വരുമ്പോൾ സാത്താനെ സേവിക്കുന്നവരായിത്തീരും; കാരണം, അവരുടെ ദുഷ്ടമായ മാനുഷസ്വഭാവം അ ദിശയിലേക്കാണ് അവരെ നയിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ദൈവത്തെ ബഹുമാനിക്കുവാൻ നാം അവരെ പഠിപ്പിക്കുകയും ദൈവവചനത്തിലെ പ്രമാണങ്ങൾ അവരെ അഭ്യസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്താൽ അവർ ദൈവത്തിന്റെ സൈന്യത്തിലെ നല്ല യോദ്ധാക്കളായി വളർന്നു വരും. ഇത് വലിയൊരു ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. ഇതു നാം ലാഘവബുദ്ധിയോടെ എടുക്കരുത്.

സങ്കീർത്തനം 127–ൽ ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾ നഗരവാതിൽ ക്കൽവച്ച് ശത്രുക്കളോടു സംസാരിക്കുമ്പോൾ ലജ്ജിച്ചു പോകുകയില്ല എന്നു പറയുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അധരങ്ങളിലെ വചനങ്ങളിലൂടെ ശത്രുവിനെ തകർക്കാൻ ദൈവം ഉദ്ദേശിക്കുന്നതായി ദൈവവച നം പറയുന്നു. (സങ്കീ:8.2)

അങ്ങനെ നമ്മുടെ മക്കൾ നിമിത്തം സാത്താൻ ലജ്ജിതനാകുമ്പോൾ കർത്താവിന്റെ നാമം മഹിമപ്പെടാനിടയാകും.

ഇപ്രകാരം നമ്മുടെ മക്കൾ ശരിയായ മാർഗ്ഗത്തിൽ മുന്നേറുമ്പോൾ അതിനുള്ള എല്ലാ മഹത്വവും ദൈവത്തിനു തന്നെ നാം നൽകണം . നാം വിശ്വ സ്തരായ മാതാക്കളായതിനാലാണ് അവർ കർത്താവിനെ അനുഗമിക്കുന്നത് എന്നു സങ്കല്പിച്ച് സ്വയം മഹത്വമെടുക്കുവാൻ നാം മുതിരരുത്.

കർത്താവിലും അവിടുന്നു ചെയ്ത കാര്യങ്ങളിലും മാത്രമേ നാം പ്രശംസിക്കാവൂ. നമ്മുടെ ചിന്തകളിൽപ്പോലും നാം സ്വയം പുകഴുകയോ ദൈവമഹത്വം അപഹരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

ഒരമ്മയ്ക്കു തന്റെ കുഞ്ഞിനോടുള്ള സ്നേഹത്തോടാണ് ദൈവം തൻെറ സ്നേഹത്തെ ഉപമിച്ചിട്ടുള്ളത് (യെശ:

49.15). കാരണം, സകലസ്ത്രീ പുരുഷന്മാരുടെയും സ്രഷ്ടാവ് എന്ന നിലയിൽ ലോകത്തിൽ ഒരമ്മയുടെ സ്നേഹമാണ് തന്റെ ദൈവികവും ത്യാഗപൂർണ്ണവും നിസ്സ്വാർത്ഥവുമായ സ്നേഹത്തോട് ഏറ്റവും അടുത്തു നിൽക്കുന്നത് എന്ന് ദൈവം അറിയുന്നു. അമ്മമാരിൽക്കൂടി ശിശുക്കൾക്കു തന്നെത്തന്നെ വെളിപ്പെടുത്താനാണ് ദൈവം അമ്മമാരെ സൃഷ്ടിച്ചത് എന്നർത്ഥം വരുന്ന ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ട്.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ഭവനത്തെക്കാളധികം മറ്റൊരു സ്ഥലവും പ്രിയപ്പെടാത്ത വിധം ഭവനത്തെ അത്യധികം അനന്ദകരമായ ഒരു സ്ഥലമാക്കി ത്തീർക്കുക എന്നതാണ് അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ നമ്മെ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി. തങ്ങൾ മറ്റെവിടെ അയിരുന്നാലും തിരികെ ഭവനത്തിലേക്കു തന്നെ മടങ്ങുവാനുള്ള അഭിവാഞ്ഛ അവരുടെ ഉള്ളിൽ അങ്കുരിക്കണം.

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമ്മെ കാണുമ്പോൾ ദൈവം എങ്ങനെയുള്ളവനാണെന്നു കാണുവാനും, നമ്മുടെ ഭവനത്തെ കാണുമ്പോൾ സ്വർഗ്ഗം എങ്ങനെയുള്ളതാണെന്നു ദർശിക്കാനും തക്കവണ്ണം നല്ല അമ്മമാരായിരിക്കാൻ കർത്താവു നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെ.

ഏറ്റവും നല്ല ഒരമ്മയായിരിക്കുക എന്നത് എത്ര വലിയ ഒരു പദവിയാണ്!

ലോകനാഥാ, നിൻ രാജ്യമെത്തീടുമ്പോൾ
മോഹിക്കില്ല പദവികളൊന്നും ഞാൻ
ഉന്നതസ്ഥാനമാശിക്കില്ലങ്ങുനിൻ
മുന്നിലദ്ഭുത കർമ്മസാരഥ്യവും
ഒന്നുമാത്രമെന്നാശ, യെൻ കൈകളി-
ലന്നൊരു പിഞ്ചുകൈ ഞാൻ പിടിക്കണം.

നൽത്തെളിവാർന്ന താരമൊത്തുള്ള ര-
ണ്ടക്ഷികൾക്കങ്ങേക്കോമളമാം മുഖം
സാമോദം വീക്ഷിപ്പാൻ വഴികാട്ടി ഞാൻ
നില്ക്കണം സ്വർഗ്ഗഗേഹത്തിൻ വാതിലിൽ.

കൊഞ്ചിക്കൊഞ്ചിപ്പറയും വചസ്സുള്ള
പിഞ്ചുബാലന്നു നിൻ വചനാമൃതം
ചൊല്ലി ഞാൻ കൊടുത്തീടട്ടെ, പ്രാർത്ഥിപ്പാൻ
നല്ലൊരഭ്യാസം നൽകാനുമെന്നാശ.

ലോലമാം ശിശുമാനസത്തിൽ ദിവ്യ-
സ്നേഹപൂരിതസ്വർഗ്ഗീയ അിന്തകൾ
മന്ദമഭ്യസിപ്പിക്കുവാനെൻ മന-
മെന്നും വാഞ്ഛിപ്പൂ, മറ്റൊന്നും വേണ്ടിഹേ.

ശുദ്ധരും ദൂതസംഘവുമങ്ങൊത്തു
നിൽക്കും കൂട്ടത്തിൽ ചേർന്നില്ലെന്നാകിലും
പിഞ്ചുബാലകർക്കൊപ്പമെൻ സ്വർഗ്ഗീയ
മന്ദിരം പൂകാൻ മാത്രമാണെൻ മോഹം.

-അജ്ഞാതകർത്തൃകം-

അധ്യായം 2

മനസ്സാക്ഷിയെ സജീവമായി സൂക്ഷിക്കുക

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ദൈവഭയത്തിൽ വളരണമെങ്കിൽ അമ്മമാരായ നമുക്കുണ്ടായിരിക്കേണ്ട അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒരു കാര്യം സജീവമായൊരു മനസ്സാക്ഷിയാണ്.

ഏതെങ്കിലും സമയത്ത് നമ്മുടെ ആത്മീയാവസ്ഥയെപ്പറ്റി നാം സംതൃപ്തരാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷി

മരവിച്ചതായിത്തീരുന്നു. ചിലപ്പോൾ നാം നിരന്തരമായി വചനം കേട്ട് വചനവുമായി വളരെ സുപരിചിതരായിത്തീരുന്നു. അപ്പോൾ പരിശുദ്ധാത്മാവ് വചനത്തിലൂടെ എന്തു സംസാരിക്കുന്നുവെന്നു കേൾക്കാൻ നമുക്കു കഴിയുന്നില്ല. അങ്ങനെ നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷി നിർജ്ജീവ മാകുന്നു. ഒരു കത്തിയുടെ മൂർച്ച നഷ്ടപ്പെടുന്നതുപോലെ ഒരുകാലത്ത് നമ്മിൽ ആവേശമുണർത്തിയ സത്യങ്ങൾ ഇന്നു നമ്മെ അപ്രകാരം ആവേശം കൊള്ളിക്കുന്നില്ല,

ഭൗതികധനത്തോടുള്ള പറ്റുമാനം നിമിത്തം ദൈവകാര്യങ്ങളിൽ മനസ്സു തഴമ്പിച്ചവരായി നാം തീർന്നുപോകാം. നാം ഭൗതികമായി അഭിവൃദ്ധിപ്പെടു മ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷി അചേതനമായിത്തീരാൻ എളുപ്പമാണ്. സമ്പന്നതയിലല്ല, ദരിദ്രാവസ്ഥയിലാണ് ദൈവസംബന്ധമായ അവശ്യബോധം നമുക്കുണ്ടാകുന്നത് . ഭർത്താവിന്റെ ശമ്പളത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഒരു ചെറിയ വർദ്ധനപോലും നമ്മെ നിഗളികളാക്കും. ധനവാൻ ദൈവരാജ്യത്തിൽ കടക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഒട്ടകം സൂചിക്കുഴയുടെ കടക്കുന്നതാണ് എളുപ്പമെന്ന് യേശു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. താൻ സമ്പന്നനാകയാൽ തനിക്കൊന്നിനും മുട്ടില്ലെന്നു പറഞ്ഞ ഒരു സഭാമൂപ്പനെപ്പോലും യേശു ശാസിക്കുകയുണ്ടായി. (വെളി:3:17) ധനം വലിയ ഒരു കെണിയാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ സാമ്പത്തികനില മെച്ചപ്പെടുമ്പോൾ നാം വളരെ സൂക്ഷിക്കണം. ദൈവമാണ് ധനം നൽകിയതെങ്കിൽ ധനികനായിത്തീരുക എന്നതു ഒരു തെറ്റല്ല. എന്നാൽ സമ്പത്തുമൂലം നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷി മരവിച്ചുപോകാതെ നാം സൂക്ഷിക്കണം. അത്മാവിലുള്ള ദാരിദ്ര്യമാണ് നമ്മുടെ ഏറ്റവും നല്ല മനോഭാവം.

അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ നമ്മിലുണ്ടാകേണ്ടതും കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമ്മിൽ എപ്പോഴും കാണേണ്ടതുമായ മറ്റൊരു അതിപ്രധാനഗുണമാണ് സത്യസന്ധത. കുഞ്ഞുങ്ങളോട് സത്യസന്ധതയോടെ ഇടപെട്ട് ഈ സ്വഭാവം നാം അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. നമ്മുടെ അീവിതത്തിൽ എല്ലാ കാപട്യവും അതിശയോക്തിയും നാം വർജ്ജിക്കണം. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ അതിശയോക്തിയോടെ സംസാരിക്കുന്നതോ കള്ളം പറയുന്നതോ നാം കേൾക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കാം: ഒരു പക്ഷേ നമ്മിൽ നിന്നാവാം അവർ അതു പിച്ചത്! നമുക്കു നിറവേറ്റുവാൻ കഴിയാത്ത ഒരു കാര്യം നാം കുട്ടികൾക്കു വാഗ്ദാനം ചെയ്യരുത് . ഒഴിവാക്കാൻ പാടില്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിലാണ് വാഗ്ദാനലംഘനം ഉണ്ടായതെങ്കിൽ അതു കുട്ടികൾ മനസ്സിലാക്കും; കാരണം, മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടി ചിലതൊക്കെ ഒഴിവാക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഉണ്ടായെന്നു വരാം. അവിധം അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ എല്ലാ വാഗ്ദാനങ്ങളും നാം പാലിക്കേണ്ടതാണ്.

എല്ലാ കപടനാട്യങ്ങളിൽ നിന്നും നാം എപ്പോഴും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണം. നാം സ്വയം ചെയ്യാത്ത ഒരു കാര്യവും കുട്ടികൾ ചെയ്യണമെന്ന് നാം അവരോട് അവശ്യപ്പെടരുത്. അപ്രകാരം നാം ചെയ്യുകയില്ലെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കണം. എവിടെയാണ് നമുക്കു പാളിച്ച പറ്റിയതെന്നു കാണിച്ചു തരുവാൻ നാം ദൈവത്തോടപേക്ഷിക്കുകയും അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ നാം മാനസാന്തരപ്പെടുകയും വേണം. നാം കപടഭക്തരാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികളും കപടഭക്തരായിത്തീരും.

നാം നമ്മെത്തന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ട മറ്റൊരു ഭയാനകമായ പാപമാണ് അത്യാഗ്രഹം. ദൈവം നമുക്കു തന്നിട്ടുള്ള ഭൗമിക കാര്യങ്ങളിൽ നാം സംതൃപ്തരല്ലെന്നു നമ്മുടെ കുട്ടികൾ കണ്ടാൽ അവരും അത്യാഗ്രഹമുള്ളവരാകും. തങ്ങളുടെ അമ്മമാർ വാങ്ങുവാൻ അഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തെന്ന് പെൺകുട്ടികൾ പ്രത്യേകിച്ചും നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും.

നമുക്ക് എന്തെങ്കിലും അവശ്യമാണെന്നു ദൈവം അഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതു വാങ്ങുവാനുള്ള പണം ദൈവം നമുക്കു തരും. ദൈവം പണം തരുന്നില്ലെങ്കിൽ നമുക്കു അതു യഥാർത്ഥത്തിൽ അവശ്യമില്ലെന്നു ദൈവം പറയുന്നതായി കണക്കാക്കാം. നമുക്കു അതു വാങ്ങാൻ കഴിവുണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെയും അതു നമുക്കു അത്യന്താപേക്ഷിതമായിരിക്കയില്ല. അപ്പോൾ അത് വാങ്ങാതിരിക്കയാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ കാര്യം.

ഒരു നല്ല മനസ്സാക്ഷി എല്ലാ ഭൗമികവസ്തുക്കളും ഒരുമിച്ചു ചേർന്നതിലുമധികം വിലയേറിയതാണ്. നമുക്കു വാങ്ങാൻ കഴിയുന്ന ചെലവു കുറഞ്ഞ കളിപ്പാട്ടങ്ങളും കളികളും കൊണ്ട് തൃപ്തരായിരിപ്പാൻ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ പഠിക്കട്ടെ. സ്വന്തമായി ചില കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുവാനും അവർ ശീലിക്കട്ടെ. ധനാഢ്യരായ മാതാപിതാക്കൾ വാങ്ങിക്കൊടുത്ത വിലയേറിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങളുപയോഗിച്ചു കളിക്കുന്ന കുട്ടികളേക്കാൾ കാലാന്തരത്തിൽ ഈ കുട്ടികൾ പ്രായോഗികവൈഭവം ഉള്ളവരായിത്തീരും.

നമ്മുടെ വീട്ടിൽ വച്ച് മറ്റാരെയും കുറ്റം പറയാതിരിപ്പാൻ നാം സൂക്ഷിക്കണം. തങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ വച്ച് വിശ്വാസികളെ കുറ്റം പറയുന്നത് കേട്ടതിന്റെ അലമായി തങ്ങളുടെ സഭയിലെ വിശ്വാസികളെ കുട്ടികൾ നിന്ദിക്കുകയും വെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ദുരവസ്ഥ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇപ്രകാരം മാതാപിതാക്കൾ സ്വന്തം കുട്ടികളുടെ ഹൃദയത്തെ വിഷലിപ്തമാക്കിത്തീർക്കുന്നത് എത്ര ദു:ഖകരമാണ്! ഈ ചെറിയവരിൽ ഒരുത്തന് ഇടർച്ച വരുത്തിയാൽ അവന്റെ കഴുത്തിൽ വലിയ ഒരു തിരികല്ല് കെട്ടി അവനെ സമുദ്രത്തിന്റെ അഴത്തിൽ താഴ്ത്തിക്കളയുന്നത് അവനു നല്ലത് എന്ന് യേശു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് തീർച്ചയായും ഇത്തരത്തിലുള്ള മാതാപിതാക്കൾക്കും ബാധകമാണ്. തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങളുമൊത്ത് ഏറ്റവുമധികം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് മാതാവായതിനാൽ അവൾ ഈ കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കണം.

ഒരമ്മയുടെ ഹൃദയത്തിൽ അരോടെങ്കിലും നീരസമുണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് അതു വേഗം ഗ്രഹിപ്പാൻ കഴിയും.

പാലിൽ ഒരല്പം തൈരു ചേർത്തു വച്ചാൽ അതു മുഴുവൻ പാലിനെയും പുളിപ്പിക്കും. ഇപ്രകാരം ഹൃദയത്തിലുണ്ടാകുന്ന പുളിപ്പ് ക്രമേണ നീരസമായി മാറും. വല്ല കൈപ്പുള്ള വേരും ഹൃദയത്തിൽ കടക്കുവാനിടയായാൽ അത് അനേകം പേരെ മലിനപ്പെടുത്തുമെന്ന് ബൈബിൾ നമുക്കു താക്കീതു നൽകുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ എല്ലാ തെറ്റായ മനോഭാവങ്ങളും ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യുവാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം.

മനുഷ്യർക്കു തമ്മിലുള്ള ഗാഢമായ ഹൃദയബന്ധങ്ങളിൽത്തന്നെ ചിലപ്പോൾ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ കഴിവതും വേഗം അതിൽ നിന്നു സ്വാതന്ത്ര്യം നേടാൻ ദൈവകൃപയിലാശ്രയിച്ച് നാം പരമാവധി ശ്രമിക്കണം. നന്മയും തിന്മയും തമ്മിലും സംഗീതവും അപസ്വരവും തമ്മിലും ഒരുമയും പിണക്കവും തമ്മിലുമുള്ള വ്യത്യാസം കൊച്ചുകുട്ടികൾക്കുപോലും മനസ്സിലാകും. സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു വളരെ മുമ്പുതന്നെ കുട്ടികൾ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. അതിനാൽ അവരെ കളങ്കിതരാക്കാതെ നാം സൂക്ഷിക്കണം.

എല്ലാ പക്ഷപാതങ്ങളിൽ നിന്നും നാം നമ്മെത്തന്നെ ശുദ്ധീകരിക്കണം. നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ കൂട്ടത്തിൽത്തന്നെ ഒരാളോട് നാം അധികം സ്നേഹം കാണിക്കരുത്. എല്ലാവരും നമുക്ക് ഒരുപോലെയായിരിക്കണം. തുല്യനിലയിൽ എല്ലാ കുട്ടികളെയും വിലമതിപ്പാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. ആരോടും പ്രത്യേക മമത കാട്ടരുത്.

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സൗന്ദര്യം, പെരുമാറ്റം, ബുദ്ധിശക്തി എന്നിവയെക്കുറിച്ചൊന്നുമുള്ള ഒരു ദുരഭിമാനം നമുക്കുണ്ടാകരുത്. കരുതലോടെ ഒഴിവാക്കേണ്ട മറ്റൊരു ദോഷമാണിത്. അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏതെങ്കിലും നന്മയെപ്പറ്റിയുള്ള ദുരഭിമാനം നമുക്കുണ്ടായാൽ അതിലൂടെ അവരെ നശിപ്പിക്കുന്നവരായി നാം തീരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ലൂസിഅർ സൗന്ദര്യമുള്ള ഒരു ദൂതനായിരുന്നു. പക്ഷേ അതിനെപ്പറ്റി നിഗളം തോന്നിയ മാത്രയിൽ തന്നെ അവൻ പിശാചായി മാറി.

നമ്മുടെ കുട്ടികളെ നല്ല വിധത്തിൽ വളർത്തുന്നതിന്റെ പ്രേരകശക്തി സ്വന്തമഹത്വമായിത്തീരാതിരിപ്പാൻ നാം സൂക്ഷിക്കണം. നമ്മുടെ മഹത്വമാണ് നമ്മുടെ ഉദ്ദേശ്യമെങ്കിൽ കുട്ടികൾ ഉടനെ അതു മനസ്സിലാക്കുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ മതിപ്പുളവാക്കുവാൻ വേണ്ടി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ അവർ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യും. ദൈവമഹത്വത്തിനുവേണ്ടി മാത്രം ജീവിക്കുവാൻ നാം കുഞ്ഞുങ്ങളെ ശീലിപ്പിക്കണം.

നിരന്തരമായ മാനസാന്തരത്തിൽ ജീവിക്കാനുള്ള കൃപയ്ക്കായി നമുക്കു ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കാം. ജീവിതാന്ത്യം വരെയും ശുദ്ധമനസ്സാക്ഷിയോടെ ജീവിക്കുവാൻ കഴിയുമാറ് ജഡത്തിലെയും ആത്മാവിലെയും സകല കല്മഷവും നീക്കി നമ്മെത്തന്നെ വെടിപ്പാക്കുവാൻ നമുക്ക് ജാഗരൂകരായിത്തീരാം . (2 കൊരി: 7:1).

അധ്യായം–3

കുട്ടികൾക്ക് ദൈവവചനവും പ്രാർത്ഥനയും ആവശ്യം

ദൈവം യിസ്രായേൽ മക്കളോട് കല്പിച്ചു: "നീ അവയെ നിന്റെ മക്കൾക്കു ഉപദേശിച്ചു കൊടുക്കുകയും നീ വീട്ടിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും വഴി നടക്കുമ്പോഴും കിടക്കുമ്പോഴും എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും അവയെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കയും വേണം." (ആവർത്ത:6:7).

എല്ലാ അവസരങ്ങളിലും നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ആത്മീയതത്വങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കു ന്നത് സുപ്രധാനകാര്യമാണെന്ന് ഈ വാക്യം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ഇന്ന് അവിശ്വാസികൾപോലും ചെയ്യാത്ത കാര്യങ്ങൾ ക്രിസ്തീയകുടുംബങ്ങളിലെ കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്നതായി കാണുന്നത് എത്ര ദു:ഖകരം! എന്താണിതിനു കാരണം? അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ കുറവു കൊണ്ടാണോ ഇപ്രകാരം സംഭവിക്കുന്നത്?

എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ; ഇതേപ്പറ്റി ഒരു വിധികല്പിക്കാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അവരുടെ മാതാപിതാക്കളോടു സഹതപിപ്പാനും ഇപ്പോഴും ദൈവം ഒരത്ഭുതം പ്രവർത്തിച്ച് ആ കുട്ടികളിൽ ഒരു രൂപാന്തരം വരുത്തുമെന്നു വിശ്വസിക്കുവാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുവാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ചുറ്റുപാടും കാണുന്ന പരാജയങ്ങളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കേണ്ടത് നമുക്കാവശ്യമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ നാമും അതേ തെറ്റു തന്നെ ആവർത്തിക്കും; അങ്ങനെ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ കഷ്ടപ്പെടുവാനിടയാവുകയും ചെയ്യും.

ദൈവവചനത്തിലൂടെയും പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും മാത്രമേ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ അനർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും വിടുവിക്കുവാൻ കഴിയൂ; മറ്റൊരു വഴിയുമില്ല.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ വായിക്കാൻ പ്രായമാകുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ “കുട്ടികൾക്കുള്ള സചിത്രബൈബിൾ” അവരെ വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കുന്നത് നല്ല ഒരു തുടക്ക മായിരിക്കും. പിന്നീട് അവർ തന്നെ അതു വായിക്കാൻ അതു പ്രേരണ നൽകും. കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ട മറ്റൊരു ശീലമാണ് വേദവാക്യങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കൽ. നമുക്കും ചില വാക്യങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കുവാൻ അത് അവസരം നൽകും.

നാം നമ്മുടെ കുട്ടികളോട് കർത്താവിനെപ്പറ്റിയും അവന്റെ വചനത്തെപ്പറ്റിയും നിരന്തരം സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അവരുമായി അശയവിനിമയത്തിനുള്ള വഴികൾ തുറന്നുകിട്ടും. സ്കൂളിൽ നിന്നോ അവരുടെ കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നോ അവർ പഠിച്ച ദുശ്ശീലങ്ങൾ വേഗത്തിൽ നമുക്കു കണ്ടുപിടിക്കാനും അപ്പോൾ നമുക്കു സാധിക്കും. തദ്വാരാ അതിൽ നിന്ന് അവരെ വിടുവിക്കാൻ നമുക്കു സാധിക്കയും ചെയ്യും.

ദൈവവചനം വിലക്കിയിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും നാം കുട്ടികളെ അകറ്റി നിറുത്തേണ്ടതാണ്. ഉദാഹരണമായി, അക്രൈസ്തവരുടെ ഉത്സവങ്ങൾക്ക് നാം അവരെ കൊണ്ടുപോകയോ നാം തന്നെ പോകുകയോ ചെയ്യരുത്. കൂട്ടുകാരോടു ചേർന്ന് ഈ ഉത്സവങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ അവരെ നാം അനുവദിക്കരുത്. ഉദാഹരണമായി, ദീപാവലി സമയത്ത് പടക്കവും പൂത്തിരിയും കത്തിക്കുന്നത് നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കു ചേർന്നതല്ല.

അതുപോലെ തന്നെ, ശിശുസ്നാനം തെറ്റാണെന്നു നാം അറിഞ്ഞിരിക്കെ, ബന്ധുജനങ്ങളിൽപ്പെട്ട ശിശുക്കളുടെ സ്നാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ നാം കുട്ടികളെ അനുവദിക്കരുത്. ഇരുട്ടിന്റെ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു നില്ക്കുവാൻ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ദൈവത്തോടും ദൈവവചനത്തോടുമുള്ള അദരം അവരിൽ വളർത്തുവാൻ നമുക്കു സാധ്യമല്ല. ഈ കാര്യങ്ങളിൽ തങ്ങളുടെ ഉറ്റബന്ധുക്കളുടെയും സ്നേഹിതരുടെയും അപ്രീതിക്ക് അവർ പാത്രമായാൽ പോലും അതു നാം ഗൗനിക്കേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെ ബന്ധുക്കളോട് സുഹൃദ്ബന്ധം പുലർത്തുവാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതിലേക്ക് മറ്റൊരു സമയത്ത് അവരെ സന്ദർശിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയും.

ദൈവകല്പനകൾ എല്ലാം നമ്മുടെ പരമമായ നന്മയ്ക്കാണെന്നു നാം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കണം. അപ്പോൾ അവർ സന്തോഷപൂർവ്വം അവയെ അനുസരിക്കുവാൻ ശീലിക്കും. ദൈവത്തോടുള്ള സ്നേഹാദരങ്ങൾ മൂലം ദൈവവചനത്തെ സ്നേഹിപ്പാനും ദൈവത്തെ അനുസരിപ്പാനും നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ശീലിക്കണം. പിടിക്കപ്പെടുമെന്നോർത്തോ ശിക്ഷയെ ഭയന്നോ ആകരുത് അവരുടെ അനുസരണം.

ഒരു പുതപ്പു കൊണ്ടെന്നപോലെ നാം നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൊണ്ട് കുട്ടികളെ ആവരണം ചെയ്യണം. തണുപ്പുള്ള ഒരു രാത്രിയിൽ നാം കുട്ടികളെ പുതപ്പിക്കുന്നതു പോലെ, ആത്മീയശൈത്യം ബാധിച്ച ഒരു ലോകത്തിൽ അവരെ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളാൽ പുതപ്പിക്കണം. അവർ സ്കൂളിലോ ദൂരെയെവിടെയെങ്കിലുമോ അയിരുന്നാലും സാത്താൻ അവർക്കായി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന കെണിയിൽ നിന്ന് അവർ രക്ഷപ്പെടുവാൻ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന അവരെ വലയം ചെയ്യേണ്ടത് അവശ്യമത്രേ.

നാം നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാരുമായി ഒരുമനപ്പെട്ട്, “ ഭൂമിയിൽ വച്ചു നിങ്ങളിൽ രണ്ടുപേർ യാചിക്കുന്ന ഏതു കാര്യത്തിലും ഐകമത്യപ്പെട്ടാൽ അതു സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ എന്റെ പിതാവിങ്കൽ നിന്നു അവർക്കു ലഭിക്കും” (മത്താ. 18:19) എന്ന ദൈവികവാഗ്ദാനം അവകാശപ്പെടണം. നമ്മുടെ കുട്ടികളെല്ലാം വീണ്ടുംജനനം പ്രാപിച്ച് യേശുക്രിസ്തുവിന്റെ ശിഷ്യരായിത്തീരുവാൻ വേണ്ടി നാം ഭർത്താക്കന്മാരോടു ചേർന്ന് ഏകമനസ്സോടെ പ്രാർത്ഥിക്കണം. സാത്താൻ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ അക്രമിക്കുവാൻ അവസരം ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർക്കിടയിൽ ഒരു ഭിന്നതയുണ്ടാകുവാൻ നാം ഇടയാക്കരുത്. എല്ലാ ദിവസവും നമ്മെയും നമ്മുടെ മക്കളെയും നാം ദൈവമുമ്പാകെ യാഗപീഠത്തിന്മേൽ സമർപ്പിക്കണം.

കുടുംബമായി ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുക എന്നത് പരമപ്രധാനമായ കാര്യമാണ്. രാവിലെ കുട്ടികളെ ഒരുക്കി സ്കൂളിൽ വിടുന്ന തിരക്കിനിടയിൽ ഇതു സാധിച്ചില്ല എന്നു വരാം. അതിനാൽ ദൈവികസംരക്ഷണയ്ക്കായും അവിടത്തെ നടത്തിപ്പിനായും അവർക്കായി ഒരു ചെറിയ പ്രാർത്ഥന മതിയെന്നു വയ്ക്കാം. ഏതെങ്കിലും അത്യാവശ്യകാര്യത്തിനായും അപ്പോൾ നമുക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാം. എന്നാൽ വൈകുന്നേരം രാത്രിഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ് ഒരു വേദഭാഗം സശ്രദ്ധം വായിപ്പാനും ഒരുമിച്ചു പ്രാർത്ഥിപ്പാനും നാം സമയമെടുക്കണം. ആ സമയം കുട്ടികളിൽ ഓരോരുത്തരും പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ സമയം നൽകണം. അവധി സമയങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം നമുക്കു ദൈവവചനവുമായി ചെലവിടാം.

ഇന്നത്തെ ദുഷ്ടലോകത്തിൽ ദൈവത്തിനു മാത്രമേ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ സൂക്ഷിപ്പാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ മറ്റെന്തിനെക്കാളുമധികം പ്രാർത്ഥനയിലും ദൈവവചനത്തിലും നാം ആശ്രയിക്കുകയാണാവശ്യം. ദൈവവചനത്താലും പ്രാർത്ഥനയാലും കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന ഏതു പ്രശ്നത്തെയും നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം. കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ച ഒരു പ്രശ്നം നാം നേരിടുമ്പോൾ, ദൈവശബ്ദത്തിനു ചെവികൊടുക്കുന്ന ഒരു ശീലം നാം വളർത്തിയെടുക്കണം. അപ്പോൾ ഓരോ പ്രശ്നത്തിനും പരിഹാരമായി ഒരു ദൈവവാഗ്ദാനം അവിടുന്ന് നമുക്കു നൽകും. ആ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതുവരെയും ആ വാഗ്ദാനത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്ന് നാം പ്രാർത്ഥിക്കണം.

അമ്മമാരായ നാം നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കു സുരക്ഷിതബോധവും സ്നേഹവും നൽകണം. എപ്പോഴും തങ്ങൾക്ക് അടുത്തുവരാൻ കഴിയുന്ന ഒരു അശ്രയ സ്ഥാനവും വിശ്രമസങ്കേതവുമായി നാം തീരണം. സ്വൈരം കിട്ടാൻ വേണ്ടി അവരെ അയൽവീട്ടിലേക്ക് ഒരിക്കലും പറഞ്ഞയയ്ക്കരുത്.

കുട്ടികളോടുള്ള നമ്മുടെ സ്നേഹത്തിലൂടെയും കരുതലിലൂടെയും പിൽക്കാലത്ത് അവർ ദൈവസ്നേഹവും സംരക്ഷണവും നന്നായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഇടയാകും. നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ മുമ്പിൽ ദൈവസ്വഭാവം പ്രതിഅലിപ്പിക്കുക എന്നത് ദൈവം നമുക്കു നൽകിയിട്ടുള്ള വലിയ പദവിയാണ്. അവിധത്തിൽ അദൃശ്യനായ ദൈവത്തെ കണ്ടെത്തുവാൻ അവർ പ്രാപ്തരാകും.

“സ്ത്രീകളിൽ ജ്ഞാനമുള്ളവൾ തന്റെ വീടു പണിയുന്നു. ഭോഷത്തമുള്ള വളോ അതു സ്വന്തകൈകളാൽ പൊളിച്ചു കളയുന്നു.” (സദൃശ:14:1)

അധ്യായം– 4

കുഞ്ഞുങ്ങളോടൊത്തു സമയം ചെലവിടുക

നമ്മുടെ കുട്ടികൾ വീട്ടിലുള്ളേടത്തോളം കാലം അവർക്കാണ് നാം ഏറ്റവുമധികം മുൻഗണന നൽകേണ്ടത്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പരിപാലനം അവരുടെ മുത്തച്ഛന്മാരെയോ സൺഡേസ്കൂൾ ടീച്ചർമാരെയോ നാം ഏല്പിക്കരുത്. അവർക്കു അന്മം നൽകിയതും അവരുമൊത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചെലവാക്കുന്നതും നാമാകയാൽ ആ ചുമതല ദൈവം നമ്മെയാണ് ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

അതിനാൽ ഒരു തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടുന്നതുമൂലമോ ബന്ധുമിത്രാദികളെ പതിവിലധികം സന്ദർശിക്കുന്നതുമൂലമോ മറ്റേതെങ്കിലും സാമൂഹികപ്രവർത്തനം മൂലമോ നമ്മുടെ കുട്ടികളെ നാം അവഗണിക്കരുത്.

എന്റെ കുട്ടികൾ വീട്ടിലായിരുന്ന കാലത്ത് അവർക്കുവേണ്ടി സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വെടിയുന്നതാണുത്തമം എന്നു ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി. അ ത്യാഗമോർത്ത് ഞാനൊരിക്കലും ഖേദിച്ചിട്ടില്ല. കാരണം, അപ്രകാരം ഞാൻ ലാഭിച്ച സമയം എന്റെ കുട്ടികളുടെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി ഞാൻ വിനിയോഗിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്.

എന്നാൽ സഹായമാവശ്യമുള്ള അളുകളെ ദൈവം എന്റെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്നപ്പോൾ ഞാൻ എല്ലാം മാറ്റിവച്ച് അവരെ സഹായിക്കാൻ ഒരുമ്പെട്ടു. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ എന്റെ കുട്ടികളുടെ പരിപാലനം ദൈവം ഏറ്റെടുത്തു.

ഇപ്പോൾ എന്റെ നാല് അൺമക്കളും വളർച്ചയെത്തി വീട്ടിൽ നിന്നും അകലെ താമസിക്കുന്നതിനാൽ മറ്റുള്ളവരെ സന്ദർശിക്കാനും ഇതര സാമൂഹ്യപ്രവർത്തന ങ്ങളിലേർപ്പെടുവാനും എനിക്കു ധാരാളം സമയം ലഭിക്കുന്നു. അതിനാൽ ദൈവത്തിന്റെ സമയത്തിനായി കാത്തിരിക്കുവാൻ നിങ്ങളെ ഞാൻ ഉത്സാഹിപ്പിക്കട്ടെ.

നാം വിവാഹിതരായതിനുശേഷം നമ്മുടെ ഭർത്താവ്, കുട്ടികൾ, വീട് എന്നിവയ്ക്കായിരിക്കണം യഥാക്രമം അധികം മുൻഗണന നാം കൊടുക്കേണ്ടത്. നമ്മുടെ വിവാഹജീവിതവും ഭവനവും ആനന്ദകരമായിരിക്കാനും കുട്ടികൾ ശരിയായി വളർന്നു വരാനും പല കാര്യങ്ങളും നാം ത്യജിക്കേണ്ടതാവശ്യമത്രേ. ദീർഘവീക്ഷണത്തോടെ ചിന്തിച്ചാൽ ആ ത്യാഗം ആവശ്യം തന്നെ.

നാം ഒരു ജോലിക്ക് പോകുന്ന പക്ഷം, അത് പാർട്ട് ടൈം ജോലിയായാൽ പോലും, നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയും കൊടുക്കുക വളരെ പ്രയാസമായിത്തീരും. ജോലി കഴിഞ്ഞ് ക്ഷീണിച്ചു തളർന്നായിരിക്കും നാം വീട്ടിൽ വരിക. അപ്പോൾ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കു പോലും കുട്ടികളോട് അസഹ്യത കാട്ടുവാൻ നമുക്കിടയാകും. വീട്ടിലെ പലകാര്യങ്ങളും അവതാളത്തിലാകും. തങ്ങളുടെ മാതാവു തന്നെ താളം തെറ്റിയവിധം പ്രവർത്തിക്കുന്നതു കാണുമ്പോൾ കുട്ടികളും ക്രമം കെട്ടവരും പിടിവാശിക്കാരുമായി മാറും!! ഒരമ്മയായിരിക്കുക എന്നത് ഒരു പൂർണ്ണസമയജോലി തന്നെ. വിശിഷ്യ, കുട്ടികൾ തീരെച്ചെറിയവരും സ്കൂളിൽ പോകുന്നവരുമായിരിക്കുമ്പോൾ, ആ കാലഘട്ടത്തിൽ നമുക്ക് ഏറ്റെടുക്കാവുന്നതിലധികം ഭാരം നാം വലിച്ചു വയ്ക്കരുത്.

നമ്മുടെ കുട്ടികളുമൊത്ത് സഭായോഗങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ സാധ്യമായ വിധത്തിലെല്ലാം നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. അപ്രകാരം അവർക്ക് നല്ലൊരു മാതൃക കാട്ടിക്കൊടുക്കുന്നവരായി നാം തീരും. ചിലപ്പോൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു സുഖമില്ലാത്തതിനാൽ മീറ്റിംഗിന് പോകാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നാം വിഷമിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല . ആ സമയങ്ങളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ രഹസ്യമായി “മമ്മീ, ഇന്നു എന്നെ തനിയേ ഇട്ടിട്ടുപോകരുതേ” എന്ന് കരഞ്ഞ് അപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ടാവും. കുട്ടികൾ രോഗാവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ അമ്മയുടെ സാന്നിധ്യവും അതുമൂലമുള്ള ആശ്വാസവുമാണ് അവർക്കേറ്റവും അവശ്യം.

അതിനാൽ ആ സമയങ്ങളിൽ അവരെ മറ്റുള്ളവരെ ഏല്പിച്ചിട്ട് നാം പോകരുത്. അവർക്കായി നാം സഹിച്ച ത്യാഗം എത്രയധികമെന്ന് ഒരിക്കലും അവർ മനസ്സിലാക്കിയെന്നുവരില്ല. എന്നാൽ തന്നെയും നാം അവർക്കു നൽകിയ സന്തോഷം നിറഞ്ഞ ഭവനത്തിനായി അവർ നന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കും.

നാം അസുഖം ബാധിച്ചു കിടപ്പിലാകുമ്പോൾപോലും നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കു നല്ല അമ്മമാരായിത്തുടരാൻ നമുക്കു കഴിയും. ഒരു പക്ഷേ പല മീറ്റിംഗുകളിലും പങ്കെടുക്കാൻ നമുക്കു കഴിഞ്ഞില്ലെന്നു വരാം. എങ്കിലും കർത്താവുമായിട്ടുള്ള നമ്മുടെ കൂട്ടായ്മ അഭംഗുരം തുടരാൻ സാധിക്കും. കമ്മ്യൂണിസ്റ്റു തടവറകളിൽ കഴിയുന്ന അനേക ക്രിസ്ത്യനികൾക്കും ഒരു മീറ്റിംഗിനുപോലും പങ്കെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. പക്ഷേ ദൈവം മിനുക്കിയെടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രത്നങ്ങളാണവർ. ദൈവം അവരെ സർവ്വലോകത്തിനും മുമ്പിൽ ഒരു ദിവസം പ്രദർശിപ്പിക്കും. അമ്മമാരായ നമുക്കും കർത്താവിനുവേണ്ടി അപ്രകാരമുള്ള രത്നങ്ങളാകുവാൻ സാധിക്കും.

കുട്ടികളുടെ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും നാം തൽപരരായിത്തീരണം. അവരുടെ സ്കൂളിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകപരിപാടിയുള്ളപ്പോഴും അവർ കളികളിൽ മത്സരിക്കുമ്പോഴും അവിടെ നാം സന്നിഹിതരാവുകയും അവരുടെ പ്രവർത്തനം വീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നാം താൽപര്യം പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതു കാണുമ്പോൾ അവരുടെ ഹൃദയം നമ്മിൽ വിശ്വാസമർപ്പിക്കും.

അവധിദിവസങ്ങളിൽ നാം അവരോടൊത്ത് വീട്ടിലിരുന്ന് കളിക്കാവുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും അവർക്കിഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുകയും വേണം. അവരിൽ ഓരോരുത്തരുമായി നാം സംസാരിക്കുകയും അവർ പറയുമ്പോൾ നാം ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുകയും വേണം. അപ്പോൾ നാം പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ ശ്രദ്ധിച്ചുകേൾക്കും.

കുട്ടികളുടെ പഠിത്തകാര്യങ്ങളിലും നാം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം. അവർക്കു ചില പാഠഭാഗങ്ങൾ മനസ്സിലാകുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരെ വഴക്കു പറഞ്ഞിട്ടു കാര്യമില്ല. നാം തന്നെ ആ വിഷയം പഠിച്ചതിനുശേഷം അവർക്ക് അതു പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം. നമ്മുടെ കഴിവിനപ്പുറമായ കാര്യമാണ് അതെങ്കിൽ മറ്റാരുടെയെങ്കിലും സഹായം തേടണം. കുട്ടികളുടെ പഠനസമയത്ത് നാം സന്ദർശനങ്ങൾക്കായി പോകരുത്. കുട്ടികൾക്കു നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമായിരിക്കുമ്പോൾ നാം അതിഥികളെ സൽക്കരിക്കുന്നതിൽ ജാഗരൂകരാകാനും പാടില്ല. കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ നാം ധാരാളം ത്യാഗങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടിവരും. അതു ശരിയായി ചെയ്യേണ്ടതിലേക്ക് സാമൂഹ്യകാര്യങ്ങളിലുള്ള നമ്മുടെ അതിശ്രദ്ധ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതായും വരും. കുട്ടികൾ വളർന്നു നല്ല നിലയിൽ വരുന്നതു കാണുമ്പോൾ നാം അതിൽ ഖേദിക്കേണ്ടി വരികയില്ല.

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള തങ്ങളുടെ കുട്ടികളുമായി ഒരുമിച്ചു പോകാനും അവരുമായി പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും പല അമ്മമാരും വളരെ പാടുപെടാറുണ്ട്. ഈ അമ്മമാർ കുട്ടികൾ ചെറുപ്പമായിരുന്നപ്പോൾ ജോലിക്കു പോവുകയും കൂട്ടുകാരെ സൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്തതുമൂലം തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി അല്പംപോലും സമയം ചെലവിടാതിരുന്നതാവാം ഒരു കാരണം. ഇപ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ തകിടം മറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള അവരുടെ കുട്ടികൾക്കു അമ്മമാരുമായി ചെലവിടുവാൻ അല്പം പോലും സമയമില്ല എന്ന സ്ഥിതിവിശേഷമാണിപ്പോൾ വന്നുചേർന്നിരിക്കുന്നത്!!

കുട്ടികൾ ചെറുതായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അവരുടെ വിശ്വാസം നാം നേടിയെടുക്കേണ്ടതാണ്. അതിൽ നാം പരാജയപ്പെട്ടെങ്കിൽ നാം കർത്താവിനെ അന്വേഷിക്കുകയും ഇപ്പോഴെങ്കിലും അതു ചെയ്യാൻ ഉത്സാഹിക്കുകയും ചെയ്യാം. ശ്രമിച്ചു തുടങ്ങുവാൻ ഒരിക്കലും താമസിച്ചുപോയിട്ടില്ല. അശയറ്റവരായി നാം ഒരിക്കലും തീരരുത്.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ പ്രത്യേക ദാനങ്ങളാണെന്ന കാര്യം നാം ഒരിക്കലും മറന്നുപോകരുത്. ഓരോ കുഞ്ഞിനെപ്പറ്റിയും ദൈവം ഇപ്രകാരം നമ്മോടു പറയുന്നു: “നീ ഈ പൈതലിനെ കൊണ്ടുപോയി എനിക്കായി വളർത്തണം. ഞാൻ നിനക്കു പ്രതിഫലം തരാം.” (പുറപ്പാട് :2:9)

കുഞ്ഞുങ്ങൾ നമുക്കു വിലയേറിയവരാണെന്ന ബോധത്തോടെ അവർ വളർന്നു വരട്ടെ. ആദ്യമായി അമ്മമാരിൽ നിന്നും അവർ ദൈവത്തിന്റെ നന്മ രുചിച്ചറിയേണ്ടതാണ്. അപ്പോൾ നമ്മുടെ ഭവനങ്ങൾ ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്ന മാതൃകയിലുള്ളവയായിത്തീരും. ദൈവത്തിന് മഹത്വം ലഭിക്കയും ചെയ്യും.

അധ്യായം-5

ചട്ടങ്ങളല്ല, ജീവിതപ്രമാണങ്ങൾ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുക

അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ കുട്ടികളുടെ തെറ്റുകളെ ശരിയായ വിധത്തിൽ തിരുത്തേണ്ടതെങ്ങനെ എന്നു നാം സാധാരണ ചിന്തിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ നാം അവർക്ക് ശരിയായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം കൊടുക്കുന്ന പക്ഷം ആവശ്യമില്ലാത്ത വളരെയധികം തിരുത്തലുകൾ ഒഴിവാക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

കുട്ടികൾക്കു നാം നൽകുന്ന നിയമങ്ങൾ എണ്ണത്തിൽ കുറവായിരിക്കണം. ആവശ്യത്തിലധികം നിയമങ്ങൾ നാം നൽകുന്ന പക്ഷം ഒന്നുകിൽ അവർ നിയമബദ്ധരായിത്തീരുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നാം നൽകുന്ന നിയമങ്ങളെല്ലാം ലംഘിക്കുകയോ ചെയ്യും. അതിനാൽ ഒട്ടധികം നിയമങ്ങൾ നൽകുന്നതിനു പകരം ജീവിതപ്രമാണങ്ങൾ നാം അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. സങ്കീർണ്ണനിയമങ്ങളെക്കാൾ ലളിതങ്ങളായ നിർദ്ദേശങ്ങളായിരിക്കും നല്ലത്.

നാം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ട സർവ്വപ്രധാനങ്ങളായ പ്രമാണങ്ങൾ ഇവയാണ്: മാതാപിതാക്കളോടുള്ള അനുസരണം, സത്യസന്ധത, നിസ്സ്വാർത്ഥത, മുതിർന്നവരോടുള്ള ആദരവ്, മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള കരുതൽ. ഈ പ്രമാണങ്ങൾ അവർ അനുസരിക്കുന്ന പക്ഷം ഒട്ടു വളരെ ചട്ടങ്ങൾ അവർക്കാവശ്യമില്ല. പിൽക്കാലത്ത് അവർ ഭവനത്തിൽ നിന്ന് അകലത്തേക്കു പോകുമ്പോൾ ഈപ്രമാണങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അവർക്കു വഴികാട്ടും.

മാതാപിതാക്കന്മാരെ ബഹുമാനിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു നന്മ വരും എന്നു ബൈബിൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. നാം കുട്ടികളുടെ നന്മ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർ നമ്മെ ആദരിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. മുതിർന്ന ആളുകളോടെല്ലാം ബഹുമാനത്തോടെ സംസാരിക്കുവാനും നാമവരെ പിപ്പിക്കണം.

വീട്ടിൽ പ്രായോഗികകാര്യങ്ങളിലെല്ലാം കുട്ടികൾ നിസ്സ്വാർത്ഥരായിരിക്കാൻ നാം അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. അവരുടെ കളിപ്പാട്ടങ്ങളും അവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന മറ്റു സാധനങ്ങളും അന്യോന്യവും വീട്ടിൽ വരുന്ന മറ്റു കുട്ടികൾക്കായും പങ്കു വയ്ക്കുവാൻ നാം അവരെ പഠിപ്പിക്കണം.

മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്തുവകകൾക്കു വേണ്ടി ആദരപൂർവ്വം കരുതുവാനും ഒരിക്കലും അവ അപഹരിക്കാതിരിപ്പാനും നാം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കണം. തങ്ങളുടേതല്ലാത്ത സാധനങ്ങൾ സ്കൂളിൽ നിന്നും ഭവനത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ ഒരിക്കലും നാം അവരെ അനുവദിക്കരുത്. നാം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും സാധനങ്ങൾ കടം വാങ്ങിയശേഷം അവ തിരിച്ചുകൊടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവരും അതുപോലെ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കും. കുട്ടികൾ ജന്മനാ സൽസ്വഭാവികളല്ല. സൽഗുണങ്ങൾ ശീലിപ്പാൻ നാം അവരെ പിപ്പിക്കണം.

വീട്ടിൽ വച്ച് കായികാദ്ധ്വാനമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കുട്ടികളെ നാം പഠിപ്പിക്കണം. എപ്പോഴും ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരേ ജോലി തന്നെ കൊടുക്കരുത്. അവരവരുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ജോലികൾ മാറിമാറിച്ചെയ്യണം. അവർ വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്ന ജോലികൾക്ക് കൂലിയോ പ്രതിഫലമോ കൊടുക്കുന്ന പതിവിടരുത്. ഈ കാര്യത്തിൽ ഭിന്നാഭിപ്രായമുണ്ടെന്ന് എനിക്കറിയാം. പക്ഷേ ഈ ഏർപ്പാടിൽ പല അപകടങ്ങളുമുണ്ട്. വല്ലപ്പോഴുമൊരിക്കൽ പ്രതിഫലം കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് ദോഷമില്ലായിരിക്കാം. പക്ഷേ വീട്ടുവേലകളിൽ സഹായിക്കുക കുടുംബ ാംഗങ്ങളുടെയെല്ലാം കടമയാണെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കണം. അതു അപ്പനോ അമ്മയോ മക്കളോ ആരുമായിക്കൊള്ളട്ടെ, വീട്ടുവേലയിൽ സഹായിക്കുന്നത് ഔദാര്യംകാട്ടലാണെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുവാൻ ഇടയാകരുത്.

കുട്ടികൾക്കു പറയാനുള്ളത് ഏതു കാര്യത്തെപ്പറ്റിയാണെങ്കിലും എപ്പോഴും പറയുവാൻ നാം അവർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കണം. അവർ പരുഷമായോ ധിക്കാരത്തോടെയോ പെരുമാറാൻ നാം അവരെ അനുവദിച്ചു കൂടാ. എന്നാൽ സ്വാതന്ത്ര്യമായി സംസാരിക്കുവാൻ നാം അവരെ അനുവദിച്ചാൽ അവരെ വിഷമിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വേഗം കണ്ടുപിടിക്കാൻ നമുക്കു കഴിയും. അവർ ഒഴിഞ്ഞുമാറി മിണ്ടാതിരുന്നാൽ എന്തോ തകരാറുണ്ടെന്ന് നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാം. കുട്ടികളുടെ വിശ്വാസം നേടിയെടുക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയണം. തങ്ങളുടെ ഉറ്റ സുഹൃത്തുക്കളായി അവർ നമ്മെ കരുതുകയും വേണം.

വിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിൽ അമ്മമാർ കാട്ടേണ്ട മാതൃക

അമ്മമാരായ നാം കുട്ടികളെ കുറ്റം പറയാതെ സഹായിക്കാൻ ഒരുമ്പെട്ടു എന്ന കാര്യം അവർ എപ്പോഴും വിലമതിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി സുഹൃദ്ബന്ധം വളർത്തുവാൻ നാം സമയം എടുക്കുമെങ്കിൽ അവരെ തിരുത്തേണ്ട ആവശ്യം അധികമുണ്ടാവില്ല. നാം അവർക്കായി ചെയ്യുന്ന ത്യാഗങ്ങളും അവർക്കു കൊടുക്കുന്ന പൂർണ്ണശ്രദ്ധയും കണ്ട് അവർ സ്നേഹപൂർവ്വം പ്രതികരിക്കും. വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം അവർ സ്വയം ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിലേക്ക് അവർ തിരിഞ്ഞുനോക്കും. അന്ന് അമ്മമാരായ നാം നമ്മുടെ വിശ്വാസം കൈവിടാതിരുന്നതും ദൈവം നമ്മെ ജയാളികളായിത്തീർത്തതും അവർ ഓർക്കും. ഇപ്രകാരമാണ് അവരുടെ വിശ്വാസം വളരാൻ ഇടയാകുന്നത്.

വീട്ടിലുള്ള വേലക്കാരോട് കുട്ടികൾ പരുഷമായി ഇടപെടുവാൻ നാം അവരെ അനുവദിക്കരുത് . അപ്രകാരമുള്ള പെരുമാറ്റത്തിന് വേലക്കാരനോട് ക്ഷമാപണം നടത്താൻ നാം കുട്ടിയോട് ഒരിക്കലെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുന്ന പക്ഷം മോശമായ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നു പിന്മാറുവാൻ അത് കുട്ടിക്ക് അവസരം നൽകും. വീട്ടിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന വേലക്കാരോട് നന്ദിയുള്ളവരായിരിപ്പാൻ നാം അവരെ അഭ്യസിപ്പിക്കണം. കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ ഒരു കാഷ് അവാർഡ് നേടുമ്പോൾ വേലക്കാരന് അഭിനന്ദനസൂചകമായി ഒരു സമ്മാനം കൊടുക്കാൻ നാം അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

നമുക്കുവേണ്ടി ജോലി ചെയ്യുന്ന ആരെയെങ്കിലും കുട്ടികൾ നിന്ദിച്ചാൽ അതു വളരെ ഗൗരവമായി നാം എടുക്കണം. വേലക്കാരുടെ നിർഭാഗ്യകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ അവരെ സാമൂഹികമായി താഴ്ന്ന നിലയിലാക്കി; പക്ഷേ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ അവരെ നിന്ദിക്കുന്ന പക്ഷം അവരുടെ സ്രഷ്ടാവ് അതു കണ്ട് മാതാപിതാക്കളായ നമ്മെ അതിനു ഉത്തരവാദികളായിക്കരുതും. സാമൂഹികമായി താഴേക്കിടയിലുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ വലിപ്പം ഭാവിച്ച് അവർ വളർന്നു വരികയാണെങ്കിൽ അതു കാലക്രമേണ അവരെ നശിപ്പിക്കും. ക്ഷമ ചോദിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്. അമ്മമാരായ നാം അതിനൊരു മാതൃക കാട്ടിയാൽ നന്നായിരിക്കും.

ഭർത്താക്കന്മാരോടുള്ള ഒരുമയും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമാണ്. നാം കുഞ്ഞുങ്ങളോട് ഇടപെടുമ്പോൾ അത് നമുക്കു ആത്മീയാധികാരം നൽകുന്നു. നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാരുമായുള്ള എല്ലാ അഭിപ്രായഭിന്നതകളും എത്രയും വേഗം പറഞ്ഞു തീർക്കുവാൻ നമ്മാലാവുന്നതെല്ലാം നാം ചെയ്യണം. ദൈവമഹത്വത്തിനായിട്ടാണ് നാമതു ചെയ്യേണ്ടത്. നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാർക്കു നാം കീഴടങ്ങുന്നില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾ നമുക്കു കീഴ്പ്പെടുമെന്നു നാം പ്രതീക്ഷിക്കരുത്. ഭർത്താവിനു കീഴ്പ്പെടാതെ മത്സരഭാവത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന ഒരു ഭാര്യ കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് മത്സരത്തിന്റെ അത്മാവിനെ വ്യാപിപ്പിക്കുന്നു. ഈ രോഗബീജം അവളിൽ നിന്നും കുട്ടികൾക്കെല്ലാം .പടർന്നു പിടിക്കുവാനും ഇടയാകും!! നമുക്കും നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാർക്കും ഒരു പൊതുലക്ഷ്യം ഉണ്ടെന്ന കാര്യം നാം മറക്കരുത്. നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ നന്മയും ക്ഷേമവുമാണ് ആ പൊതുലക്ഷ്യം.

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പരസ്യമായി അവശ്യത്തിലധികം പുകഴ്ത്തുന്നത് നാം ഒഴിവാക്കണം. കാരണം, അത് അവരെ നിഗളികളാക്കും. നാം മുഖസ്തുതി പറയുകയാണെന്നോ അതിശയോക്തി കലർത്തുകയാണെന്നോ അവർ ചിന്തിക്കുവാനും ഇടയാകും.

പരസ്യമായും രഹസ്യമായും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. പക്ഷെ അതു നാം കരുതലോടെ മാത്രമേ നാം ചെയ്യാവൂ. ഒരു കുട്ടിയെ പരസ്യമായി പുകഴ്ത്തുന്നത് മറ്റുള്ളവരിൽ അസൂയയും ശത്രുതയും വളർത്തും. ആ കുട്ടി സ്വയനീതിയോടെ പെരുമാറാൻ അതു ഇടയാക്കിയെന്നും വരാം.

നമ്മുടെ ഭവനം സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ ഒരു പതിപ്പായിരിക്കണം. "ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗതുല്യമായ" ഒരു ഭവനം നാം കുട്ടികൾക്കു നൽകണം. ലോകത്തിൽ അവർ നേരിടുന്ന പരീക്ഷകളിലും പോരാട്ടങ്ങളിലും നിന്നു പിൻവാങ്ങി വിശ്രമിക്കാനുള്ള ഒരു സുരക്ഷിത സങ്കേതമായിരിക്കണം അത്.

അധ്യായം–6

സുശിക്ഷിതമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ വളർത്തുക

കുട്ടികൾക്കാവശ്യമായ നല്ല കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ശിക്ഷണം. ഭക്ഷണം, പനം, വിനോദം എന്നിവയിലെല്ലാം ശരിയായ ശീലങ്ങൾ ലഭിക്കുവാൻ വേണ്ട ശിക്ഷണം തന്നെ. അവധിക്കാലങ്ങളിൽപോലും അല്പം പിക്കുന്നതും വാക്യങ്ങൾ മന:പാമാക്കുന്നതും അവർക്കു നല്ലതാണ്.

അവരുടെ സ്വന്തം സാധനങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക, കൃത്യസമയത്തു ഉണരുക, യഥാസമയം അഹാരം കഴിക്കുക എന്നീകാര്യങ്ങൾ ചെറുപ്പത്തിലേ നാം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിച്ചാൽ ജീവിതം നമുക്കു സുഗമമായിത്തീരും. മുതിർന്ന കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ അമ്മമാർ എല്ലാം ചെയ്യുമെന്ന ചിന്തയിലിരിക്കാതെ അവരവരുടെ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുകയും വീട്ടിലെ ദിനജോലികൾ ചിലതു ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയും വേണം. ഇവ പഠിയ്ക്കാൻ അവർ അല്പസമയം എടുത്തെന്നു വരാം. എങ്കിലും ഒരിക്കൽ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഈ ശീലങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുടനീളം അവർക്ക് സഹായകമായിത്തീരും.

ദൈവത്തെ ബഹുമാനിക്കുവാനും ജീവിതത്തിൽ പ്രഥമസ്ഥാനം ദൈവത്തിനു കൊടുക്കുവാനും നാം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കണം. അവർ ചെറുപ്പമായിരിക്കുമ്പോൾ ഈ കാര്യം അവരെ പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു വഴി സഭയിലെ മീറ്റിംഗുകളിൽ മുടങ്ങാതെയും കൃത്യസമയത്തും അവരെ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്. പിറ്റേദിവസം പരീക്ഷ ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ പോലും എന്റെ കുട്ടികൾ ഞായറാഴ്ചത്തെ സഭായോഗങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്ത് ദൈവത്തെ ആദരിച്ചപ്പോൾ ദൈവം അവരെ സഹായിച്ചതായി ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. തന്നെ മാനിക്കുന്നവരെ ദൈവം മാനിക്കും.

മീറ്റിംഗുകളിൽ നിശ്ശബ്ദരായിരിക്കുവാൻ നാം കുട്ടികളെ അഭ്യസിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. തന്മൂലം മീറ്റിംഗിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവർക്കു ശല്യമുണ്ടാകാതിരിക്കും. മാത്രമല്ല, തങ്ങൾ ദൈവത്തെ ബഹുമാനിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് അവരെ നാം ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾ മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് ഏതെങ്കിലും കഥാപുസ്തകമോ ചിത്രം ചായമിടുവാനുള്ള പുസ്തകമോ നാം കൊടുക്കണം. അവർ വളർന്നു വലുതായി പരപ്രേരണ കൂടാതെ മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോഴും അവർ അച്ചടക്കത്തോടെ ഇരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നറിവാൻ നാം അവരെ നിരീക്ഷിക്കണം. തെറ്റായി അവർ പെരുമാറുന്ന പക്ഷം വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ നാം അവർക്കു താക്കീതു നൽകുകയും ദൈവത്തെ ബഹുമാനിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം അവരെ ഓർമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.

കുട്ടികൾ പ്രസംഗം ശ്രദ്ധിക്കാൻ തക്കവണ്ണം മുതിർന്നവരെങ്കിൽ നാം അവർക്കു കഥാപുസ്തകം കൊടുക്കുന്നതു നല്ലതല്ല. തങ്ങളുടെ ക്ലാസ്സുമുറിയിൽ ഒരു ദിവസം മൂന്നു നാലു മണിക്കൂർ അവർക്കു പാഠങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാമെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഒരു മീറ്റിംഗിലെ രണ്ടു മണിക്കൂർ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുവാൻ അവർക്കു കഴിയും. ടീച്ചർ അവരെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ കഥാപുസ്തകം വായിക്കുവാൻ നാം അവരെ അനുവദിക്കുന്നില്ലല്ലോ. അതുപോലെ മീറ്റിംഗിലും അവർ അതു ചെയ്യാൻ പാടില്ല!

കുട്ടികൾ തങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലും വസ്ത്രങ്ങളിലും തൃപ്തരായിരിപ്പാനും നിത്യോപയോഗസാധനങ്ങളൊന്നും പാഴാക്കാതിരിപ്പാനും നാം അവരെ പഠിപ്പിക്കണം.

ശിക്ഷണപൂർവമായ പഠനശീലം പ്രധാനമാണ്. കുട്ടികൾ ചെറുതായിരി ക്കുമ്പോൾ നാം അവരോടൊപ്പമിരുന്ന് പാഠങ്ങൾ അവരെ പഠിപ്പിക്കണം. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ക്ലാസ്സിലിരിക്കുവാൻ ഇതവരെ സഹായിക്കും. വിദ്യാഭ്യാസം അവരുടെ ദൈവമായിരിക്കണമെന്ന് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ മടി മൂലം അവർ പഠിത്തത്തിൽ മോശമായാൽ അതു ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തുകയില്ല. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ബുദ്ധിശാലികൾ അല്ലെന്നു വരാം. എങ്കിലും അവർ കിനാ ധ്വാനം ചെയ്യുവാൻ നാം അവരെ ഉത്സാഹിപ്പിക്കണം.

അധ്യായം– 7

ബാലശിക്ഷണം

“ബാലൻ നടക്കേണ്ടുന്ന വഴിയിൽ അവനെ അഭ്യസിപ്പിക്ക; അവൻ വൃദ്ധനായാലും അതു വിട്ടുമാറുകയില്ല” (സദൃ:22:6)

“പ്രത്യാശയുള്ളേടത്തോളം നിന്റെ മകനെ ശിക്ഷിക്ക. അങ്ങനെ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ നീ അവന്റെ ജീവിതം നശിപ്പിക്കും.” (സദൃ: 19:18 ലിവിംഗ് ബൈബിൾ)

“ബാലന്റെ ഹൃദയത്തിൽ മത്സരം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു; ശിക്ഷ അതിനെ അവനിൽ നിന്നു ഓടിച്ചുകളയും.” (സദൃ. 22.15.LB)

“ബാലനു ശിക്ഷ കൊടുക്കാതിരിക്കരുത്. വടികൊണ്ടു അടിച്ചാൽ അവൻ ചത്തു പോകയില്ല. വടികൊണ്ടു നീ അവനെ അടിക്കുന്നതിനാൽ നീ അവന്റെ പ്രാണനെ പാതാളത്തിൽ നിന്നു വിടുവിക്കും.” (സദൃ:22:13,14)

“നിന്റെ മകനെ ശിക്ഷിക്ക. അവൻ നിനക്കു സന്തോഷവും സമാധാനവും തരും.” (സദൃ:29:17)

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ തിരുത്തുകയും ശിക്ഷണത്തിൽ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ നമുക്കു വളരെ ജ്ഞാനവും കൃപയും അവശ്യമാണ്. ദൈവം നമ്മെ ശിക്ഷണാധീനരാക്കി വളർത്തുന്നതുപോലെ നാമും കുട്ടികളുടെ അത്യന്തികമായ നന്മ മുൻപിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് സ്നേഹത്തോടും സഹതാപത്തോടും കൂടി അവരുടെ തെറ്റുതിരുത്തി അവരെ ശിക്ഷിച്ചു വളർത്തണം. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശിക്ഷണം ഒന്നാകെ നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാരെ മാത്രം ഏല്പിക്കരുത്. ദുർബ്ബലയായ ഒരധ്യാപിക അനുസരണം കെട്ട കുട്ടിയെ എപ്പോഴും ശിക്ഷയ്ക്കായി ഹെഡ്മാസ്റ്ററുടെ അടുത്തേയ്ക്ക് അയയ്ക്കും. അപ്രകാരമുള്ള ഒരധ്യാപികയെയും അമ്മയെയും കുട്ടികൾ ബഹുമാനിക്കയില്ല. നാം സ്വയം അവരെ ഒരിക്കലും ശിക്ഷണത്തിൽ വളർത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ നാം കഴിവില്ലാത്തവരാണെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കും. അവരുടെ മേൽ നമുക്കുള്ള അധികാരം വേഗം നഷ്ടമാവുകയും ചെയ്യും.

നാം ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ തിരുത്തണമെന്നും ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ അവഗണിക്കണമെന്നും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഏതു ഭൗതികനഷ്ടത്തെക്കാളും അവരുടെ സ്വഭാവമാണ് പ്രധാനം എന്നതാണ് നാം ഓർത്തിരിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാനപ്രമാണം. നമുക്കു തന്നെ ശാശ്വതമൂല്യങ്ങളെപ്പറ്റി ശരിയായൊരു ബോധം ഉണ്ടായിരിക്കണം. കുട്ടികൾ നമ്മോടോ അന്യരോടോ അപമര്യാദയായിപ്പെരുമാറുകയോ മന:പൂർവ്വം വ്യാജം പറയുകയോ ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ വിലകൂടിയ ഒരുപകരണം ഉടച്ചുകളയുന്നതിലധികം ഗൗരവമായി അതു നാം പരിഗണിക്കണം.

നാം കുട്ടികളെ ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ കോപം, അക്ഷമ, ശുണ്ഠി എന്നിവയ്ക്കൊന്നും വിധേയരായിത്തീരാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. കോപത്തോടെ നാം അവരെ ഒരിക്കലും ശിക്ഷിക്കരുത്. നാമെല്ലാവരും ഈ മേഖലയിൽ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നെനിക്ക് തീർച്ചയാണ്. പക്ഷേ നാം മാനസാന്തരപ്പെട്ട് ഭാവിയിൽ സ്നേഹത്തോടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ തിരുത്തുന്നതിനുള്ള കൃപയ്ക്കായി കർത്താവിനോട് അപേക്ഷിക്കണം.

കഠിനമായ ഒരധ്വാനം ഒരിക്കലും ഒരു ശിക്ഷയായി കുട്ടികൾക്കു നാം നൽകരുത്. ഒരു ശിക്ഷയായിട്ടല്ല, മറിച്ച് തങ്ങളുടെ കടമ എന്ന നിലയിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ അവർ പഠിക്കണം. അതുപോലെ ഒരു ശിക്ഷയെന്ന നിലയിൽ

നാമവർക്ക് അഹാരം നിഷേധിക്കരുത്. ചോക്കലേറ്റ്, ഐസ്ക്രീം മുതലായ അഡംബരവസ്തുക്കൾ ഒരു പക്ഷേ നിഷേധിച്ചാലും ദോഷമില്ല. കുട്ടികളുടെ ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്ക് നല്ല ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.

ഏതെങ്കിലും അനുസരണക്കേടിന് അവരെ ശിക്ഷിക്കും എന്നൊരു താക്കീത് നാം നൽകുന്ന പക്ഷം നാം അ വാക്കു പാലിക്കണം. അല്ലാത്ത പക്ഷം നമ്മുടെ ഭീഷണികൾ പൊള്ളയാണെന്ന് അവർ വിചാരിക്കുകയും നമ്മുടെ വാക്കുകൾക്ക് അവയർഹിക്കുന്ന വില കല്പിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ലഘുവായ ശിക്ഷ മാത്രമേ അവർ അർഹിക്കുന്നുള്ളുവെന്നു കണ്ടാൽ ശിക്ഷയുടെ കാഠിന്യം നാം കുറയ്ക്കണം. തങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റിനെക്കുറിച്ചു അവർ പശ്ചാത്തപിക്കുന്നതായി നാം കണ്ടാൽ ശിക്ഷ റദ്ദാക്കുകപോലും ചെയ്യാം. സർവ്വശക്തനായ ദൈവം പോലും നിനെവേക്കാർ മാനസാന്തരപ്പെട്ടതു കണ്ടപ്പോൾ അവരോടു കരുണ കാണിച്ചു അവരെ ശിക്ഷിക്കാതെ വിട്ടുവല്ലോ. (യോഹ. 3) ദൈവം ചിലപ്പോൾ കർശനമായും ചിലപ്പോൾ ദയവോടും നമ്മോട് ഇടപെടുന്നു. അതുപോലെ നമുക്കും നമ്മുടെ കുട്ടികളോട് ഇടപെടാം.

ശിക്ഷ എന്നത് വടിയോ ബെൽറ്റോ ഉപയോഗിക്കുന്നതു മാത്രമല്ല. ചിലപ്പോൾ നമുക്ക് അവർ കളിക്കാൻ പോകുന്നതു തടയുകയും അല്പനേരം നിശ്ശബ്ദരായി കിടക്കയിൽ കിടക്കാൻ പറയുകയും ചെയ്യാം. തങ്ങൾ തെറ്റു ചെയ്യുമ്പോൾ ഇത്തരം കാര്യങ്ങളും അവരുടെ ഹൃദയത്തോടു സംസാരിക്കും.

നാം ഒരിക്കലും കുട്ടികളെ കരുണയില്ലാതെ ശിക്ഷിക്കരുത്. നാം അവരെ ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ കവിളിൽ അടിക്കയോ മുറിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. അടിക്കാനുള്ളതല്ല മുഖം; സ്നേഹപൂർവ്വം തലോടുവാനുള്ളതാണ്. നാം കൈകൊണ്ട് ഒരിക്കലും കുട്ടികളെ തല്ലരുത്. ദൈവവചനം പറയുന്നതുപോലെ ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ നാം വടി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. (സദൃ.23.13, 14) കുട്ടികളെ തലോടുവാനും അങ്ങനെ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുവാനുമുള്ളതാണ് കൈകൾ.

കുട്ടികൾ കൗമാരപ്രായമെത്തിയാൽ പിന്നീട് അവരെ ശാരീരികമായി ശിക്ഷിക്കരുത്. ഒന്നിനും പതിമൂന്നിനും ഇടയ്ക്ക് നാം അവരെ ശിക്ഷണത്തിൽ വളർത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പിന്നീട് അവരെ ശാരീരികമായി ശിക്ഷിക്കേണ്ടി വരില്ല. അതിനാൽ ബാല്യദശയിൽ അവരെ ദൈവവഴിയിൽ പരിശീലിപ്പിച്ചു നടത്തുവാൻ അ ഘട്ടം നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

മറ്റുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ വച്ചു കുട്ടികളെ നാം ശിക്ഷിക്കരുത്– കാരണം, അത് അവരെ പരസ്യമായി അപമാനിക്കുകയാണ്; തന്മൂലം അവരുടെ ശിക്ഷ ഇരട്ടിയാവുന്നു. എപ്പോഴും അവരുടെ സ്വാഭിമാനത്തെ നാം ബഹുമാനിയ്ക്കണം. അവരുടെ പരാജയങ്ങൾക്കു രഹസ്യമായി നമുക്കവരെ ശിക്ഷിക്കാം. അനുസരണക്കേടും ധിക്കാരവും എല്ലായ്പ്പോഴും ഉടൻതന്നെ തിരുത്തേണ്ടതാണ്. അ കാര്യങ്ങളിൽ നാം അവരെ ശിക്ഷിക്കാതിരുന്നാൽ വളർന്നു വരുമ്പോൾ അവരെ നശിപ്പിക്കത്തക്ക അപകടകരമായ വഴികളിലേക്ക് അവർ വഴുതിപ്പോകും. പിന്നീട് അവരുടെ തെറ്റു തിരുത്താൻ സാധ്യമല്ലാതെ വരികയും ചെയ്യും. തങ്ങൾ കുട്ടികളെ കർശനമായി വളർത്തുന്നു എന്നു മററുള്ളവരെ കാണിക്കാൻ വേണ്ടി ചില മാതാപിതാക്കൾ അവരെ പരസ്യമായി ശിക്ഷിക്കാറുണ്ട്. മനുഷ്യരുടെ മാനം തേടുന്ന ഈ മനോഭാവം ദൈവമുമ്പാകെ ശിക്ഷാർഹമായ തിന്മയാണ്.

കുട്ടികളെ ശിക്ഷിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ ഏകാഭിപ്രായമുള്ള വരായിരിക്കണം. പിതാവ് കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ ഒരമ്മ അവനെ നീതീകരിക്കുന്നപക്ഷം അത് ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ അ കുട്ടിയെ നശിപ്പിക്കുകയായിരിക്കും.

കുട്ടിയെ ശിക്ഷിച്ചതിനുശേഷം അവരോടു ക്ഷമിച്ചു എന്ന് നാം അവർക്കു ഉറപ്പു കൊടുക്കണം. അവരുടെ തെറ്റുകൾ എങ്ങനെ തിരുത്താമെന്ന് അവരെ പഠിപ്പിക്കയും വേണം. എന്നാൽ അവരുടെ വീഴ്ചകൾ വീണ്ടും വീണ്ടും അവരെ ഓർമ്മപ്പെടുത്താതെ നാം സൂക്ഷിക്കണം. ചില അമ്മമാർ അങ്ങനെ ചെയ്യാറുണ്ട്. അത് കുട്ടികളെ അധികം ഹതാശരാക്കിത്തീർക്കുകയേ ഉള്ളൂ.

കുട്ടികൾക്കു ചില കാര്യങ്ങൾക്കായി പ്രതിഅലം കൊടുക്കേണ്ട ചില സമയങ്ങൾ ഉണ്ട്. നാം ചില മേഖലകളിൽ നമ്മെത്തന്നെ നിഷേധിക്കുമ്പോൾ ദൈവം തന്നെയും നമുക്കു പ്രതിഫലം നൽകാറുണ്ട്. അബ്രഹാം ആത്മത്യാഗ മനോഭാവത്തോടെ ദേശത്തിന്റെ ഏതുഭാഗം വേണമെങ്കിലും എടുത്തുകൊള്ളുവാൻ ലോത്തിനെ അനുവദിച്ചപ്പോൾ ദൈവം ഉടൻതന്നെ അബ്രഹാമിനു പ്രതിഫലം നൽകുകയുണ്ടായി. (ഉൽപത്തി:13) അതേവിധത്തിൽ കുട്ടികളും സ്വയം ത്യജിച്ച് നന്മ ചെയ്യുമ്പോൾ അവർക്കൊരു പ്രതിഫലം നൽകുന്നതു നല്ലതാണ്. അവരുടെ ജന്മദിനത്തിലോ അവർ അസുഖമായി കിടക്കുമ്പോഴോ ആശുപത്രിയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോഴോ അവർക്കു നാം സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കണം.

ചിലപ്പോൾ കുട്ടികളെ അർഹിക്കുന്നതിലധികം ശിക്ഷിച്ചതിനാൽ നാം ദു:ഖിതരായിത്തീരുമ്പോൾ, അതിനൊരു പരിഹാരമായി എന്തെങ്കിലും സമ്മാനം കൊടുപ്പാൻ നാം ആഗ്രഹിച്ചെന്നു വരാം. വല്ലപ്പോഴുമൊരിക്കൽ മാത്രം അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. എങ്കിലും അതൊരു ശീലമായിത്തീർന്നാൽ നാം നൽകുന്ന ശിക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ഗൗരവബോധം അവർക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകും. പിന്നീട് അവർ തെറ്റുതിരുത്തി നന്നാവാൻ ഒരു ശ്രമം നടത്തുമ്പോൾ നാം അവർക്കു പ്രതിഫലം കൊടുക്കുന്നതായിരിക്കും അധികം നല്ലത്.

കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അദ്യം ആ ശിശു ജനിച്ചപ്പോൾ നമുക്കുണ്ടായിരുന്ന സന്തോഷവും അത്ഭുതവും ദൈവത്തോടുള്ള നന്ദിയും നഷ്ടപ്പെടുവാൻ എളുപ്പമാണ്. പക്ഷേ ഒരു കുഞ്ഞിനെ പ്രസവിക്കുക എന്നത് അമൂല്യമായ ഒരു ഭാഗ്യമാണെന്നു നാം മറക്കരുത്. ഈ വിശേഷഭാഗ്യം ഒരിക്കലും ലഭിക്കാത്ത ഒട്ടു വളരെ സ്ത്രീജനങ്ങളുണ്ട്. ഒരു ശിശുവിനെ ലഭിക്കാൻ വേണ്ടി എന്തു ത്യാഗം സഹിക്കുവാനും അവർ സന്നദ്ധരായിരിക്കും.

അതിനാൽ എന്തു വില കൊടുത്തും നാം ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്ന ഈ വലിയ ചുമതല നിറവേറ്റുവാൻ നമുക്കു സ്വയം സമർപ്പിക്കാം. നമ്മുടെ ഭവനത്തിൽ എല്ലാം നിർവിഘ്നം മുന്നോട്ടുപോകുവാൻ നമ്മാലാവുന്നതെല്ലാം ചെയ്യാം. ദൈവത്തോടു കൂടെ നാം സമയം ചെലവഴിക്കുകയും അവിടുത്തോടു ചേർന്ന് നടക്കുകയും ചെയ്യുമെങ്കിൽ അവിടുന്നു നമ്മെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും അത്മാവിൽ നമ്മെ സന്തോഷപൂർണ്ണരാക്കുകയും ചെയ്യും.

അധ്യായം – 8

പ്രോത്സാഹനം ഉത്തമമാർഗ്ഗം

അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി നമുക്കു ചെയ്യാവുന്ന അത്യുത്തമകാര്യം അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണെന്നു ഞാൻ കരുതുന്നു. പക്ഷേ കഷ്ടം! അതാണു മിക്ക വീടുകളിലും കാണാത്തത്.

മാതാപിതാക്കളുടെ ശകാരം, സ്നേഹരാഹിത്യം, കൂട്ടായ്മയുടെ അഭാവം എന്നിവ മൂലം പല കുട്ടികളും വിരൂപമാക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വങ്ങളോടെ വളർന്നു വരുന്നതായി നാം കാണുന്നു. പ്രോത്സാഹനം കിട്ടാത്ത കുടുംബത്തിൽ വളരാനുള്ള ദൗർഭാഗ്യത്തിനിരയായ ഒരു കുട്ടിയെ ഒരിക്കലും സൂര്യപ്രകാശം കിട്ടാതെ ഒരു പാറയുടെ മറവിൽ വളരുന്ന ചെടിയോട് ഉപമിക്കാം.

കഴിവുള്ളവനും പഠനത്തിലും കളികളിലും നേട്ടങ്ങളോടെ മുന്നേറുന്നവനുമായ ഒരു കുട്ടിയെ പുകഴ്ത്തുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ പിന്നോക്കം നില്ക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിക്കാണ് പ്രോത്സാഹനം ഏറ്റവുമധികം ആവശ്യം. ഉള്ളിൽ മുറിപ്പെട്ടവനെങ്കിലും അതു പ്രകടിപ്പിക്കാത്ത ഒരു കുട്ടി എത്രയധികം സഹായമർഹിക്കുന്നുവെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കണം. ഒരു തെർമോമീറ്റർ ഊഷ്മാവ് അളക്കുന്നതുപോലെ മൃദുഹൃദയമുള്ള ഒരു മാതാവ് അവന്റെ ഹൃദയഭാവങ്ങൾ എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കും.

ഒരു കുട്ടിക്ക് അപകർഷബോധമുണ്ടാവുമ്പോൾ, അവന്റെ മൂത്ത സഹോദരന്മാർ നേടിയെടുത്തത് അവന് നേടാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ, സ്നേഹിതരെല്ലാം തന്നെ പുറന്തള്ളിയിട്ട് ആർക്കും വേണ്ടാത്തവനാണ് താനെന്ന തോന്നൽ അവനുണ്ടാകുമ്പോൾ– നാം അവനെ ഉത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതിനു പകരം അവനെ ശകാരിച്ച് അവന്റെ അന്തരിക സംഘർഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണോ ചെയ്യുന്നത്?

കുട്ടികളോട് 'അരുത്' എന്ന വാക്ക് നാം എത്ര പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നു നമുക്ക് നമ്മോടു തന്നെ ചോദിക്കാം. തങ്ങൾ എന്തു ചെയ്യരുത് എന്നു പറയുന്നതിനു പകരം എന്തു ചെയ്യണമെന്നു പറഞ്ഞുകൊടുക്കുവാൻ നമുക്ക് ഉത്സാഹിക്കാം.

ഒരു പക്ഷേ നമ്മുടെ ഒരു കുട്ടി നാമാഗ്രഹിച്ചിട്ടല്ല ഉണ്ടായതെന്നു നമുക്കു തോന്നുന്നുണ്ടാവും. ആ കുട്ടിയുടെ അനനം ഒരു യാദൃച്ഛിക സംഭവമാണെന്ന് നാം ആരോടെങ്കിലുമോ നമ്മോടു തന്നെയോ എപ്പോഴെങ്കിലും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?

"മക്കൾ ദൈവത്തിന്റെ ദാന'മാണെന്ന ദൈവവചനത്തിന് എത്രമാത്രം വിരുദ്ധമാണത്! ഓരോ ശിശുവിനെയും ദൈവത്തിന്റെ ദാനമായി നാം വിലമതിക്കേണ്ടതാണ്. നാം ഒരു ശിശുവിനെ പ്രതീക്ഷിക്കാതിരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽപ്പോലും ദൈവത്തിനു തെറ്റു പറ്റുന്നില്ല.

നാം പരസ്യമായി കുട്ടികളെ തെറ്റുകാരാക്കുകയോ താഴ്ത്തിക്കെട്ടുകയോ ചെയ്യരുത്. തങ്ങൾ ഓർക്കാതിരിക്കുമ്പോൾപോലും നമ്മുടെ കരം അവരെ താങ്ങുന്നുണ്ടെന്നും നാം അവരോടു വിശ്വസ്തരായിരിക്കുമെന്നും കുട്ടികൾ അറിയണം.

ഇളയ കുട്ടികളോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം നാം ചെലവിടുന്നതിനാൽ അവരോട് അസൂയ തോന്നരുതെന്നും അവരുടെ കൊച്ചു സഹോദരീസഹോദരന്മാരെ അവർ അംഗീകരിക്കണമെന്നും മുതിർന്ന കുട്ടികളെ നാം ഗ്രഹിപ്പിക്കണം. ഒരു നവജാതശിശു ഉണ്ടാവുകയും അത് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രമാവുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഇങ്ങനെയൊരു പ്രശ്നമുണ്ടാവാൻ സാധ്യയുണ്ട്. എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങളും നമുക്ക് ഒരുപോലെ വിലപ്പെട്ടവരാണെന്ന് ദൈവകൃപയോടെ നമുക്ക് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താം.

പിന്നോക്കക്കാരനായിത്തീർന്നുപോയ ഒരു കുട്ടിയോട് അനുകമ്പ കാണിക്കാൻ എത്രയോ പ്രാവശ്യം നമുക്കു കഴിയാതെ വന്നിട്ടുണ്ട്. ഒരു കുട്ടി പിന്മാററത്തിലകപ്പെട്ടു തെറ്റിൽ വീണാലും തന്റെ പ്രാർത്ഥനയും സ്നേഹപൂർവ്വമായ

കരുതലും കൊണ്ട് ഒരമ്മയ്ക്ക് അ നഷ്ടപ്പെട്ട കുഞ്ഞാടിനെ രക്ഷകന്റെ അട്ടിൻകൂട്ടത്തിലേക്കു മടക്കിക്കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും.

ഒരു കുട്ടി തോറ്റുപോകുമ്പോൾ അവനെ വഴക്കു പറയാനുള്ള അവസരമല്ല അത്. വിവേകം കുറഞ്ഞവരെ ദൈവം ശകാരിക്കുന്നില്ലല്ലോ. (യാക്കോ:1:5) അതിനാൽ നാമും അതു ചെയ്യരുത്. അധികം നല്ല അമ്മമാരായിരിപ്പാൻ എത്രയധികം ജ്ഞാനം നമുക്കു വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു!

അമ്മമാരുടെ അത്മാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥന മൂലം പിന്മാറ്റത്തിൽ നിന്നും കർത്താവിലേക്കു തിരിയെ വന്നിട്ടുള്ള ഒട്ടധികം കുട്ടികളുണ്ട്. അതിനാൽ നമുക്കു പതറാതെ ദൈവവാഗ്ദാനങ്ങളെ മുറുകെപ്പിടിക്കാം.

കുട്ടികളോടൊപ്പം നാം കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിച്ചാൽ നാമൊരു സാധാരണ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെയും അവർ നമ്മോടു ഉള്ളു തുറന്ന് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കു വയ്ക്കുന്നതായി നാം മനസ്സിലാക്കും. അപ്പോൾ അവർ പ്രശ്നങ്ങളിൽ അടിപെട്ടുപോകാതെ ജയാളികളായി മാറുന്നതിന് അവരെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുവാൻ നമുക്കു കഴിവുണ്ടാകും.

നമ്മുടെ കുട്ടികൾ മുതിർന്നവരായിത്തീരുമ്പോൾ പ്രായപൂർത്തിയായവരെപ്പോലെ നാം അവരെ പരിഗണിയ്ക്കുകയും അവർ അർഹിക്കുന്ന ബഹുമാനം അവർക്കു നൽകുകയും ചെയ്യണം. അവർ ഒരിക്കൽ അയിരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ അവരെ കരുതുന്നതു നിറുത്തണം. അപ്പോൾ അവർ നമ്മിൽ നിന്നും അകന്നുനില്ക്കാതെ നമ്മോടു സുഹൃദ്ബന്ധം പുലർത്തി വളർന്നു വരുന്നതായി നാം കാണും.

നമ്മുടെ മക്കൾ വളർന്നുവരുമ്പോൾ ദൈവവചനത്തിലെ വാഗ്ദാനങ്ങൾ സത്യമാണെന്നു തെളിയിക്കാൻ അനേകം അവസരങ്ങൾ നമുക്കുണ്ട്. നാം മക്കളെ നാൾതോറും കർത്താവിനു സമർപ്പിച്ച് കർത്താവിൽ പൂർണ്ണാശ്രയത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ അവിടുത്തെ കരുതലും സ്നേഹവും നമുക്കൊരു യാഥാർത്ഥ്യമായി മാറും. മക്കളെ വളർത്തുന്നത് നമുക്കു ആത്മീയപക്വതയ്ക്കുള്ള വലിയൊരു മാർഗ്ഗമായി മാറും. അന്തിമമായി ഇതു നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെയും ആത്മീയജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനകരമായിത്തീരും. വിശ്വസ്തരായിരിപ്പാൻ നാമോരോരുത്തരെയും ദൈവം സഹായിക്കട്ടെ.

"കുട്ടികൾ വിമർശനത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ കുറ്റം വിധിക്കാൻ അവർ പഠിക്കും.
കുട്ടികൾ ശത്രുതയോടെ ജീവിച്ചാൽ സമരം ചെയ്യാൻ അവർ ശീലിക്കും.
കുട്ടികൾ പരിഹാസത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ അവർ ലജ്ജിതരാകാൻ പഠിക്കും.
കുട്ടികൾ പരാജിതരായി ജീവിച്ചാൽ കുറ്റബോധം അവർക്കുണ്ടാകും.
കുട്ടികൾ സഹിഷ്ണുതയോടെ ജീവിച്ചാൽ ക്ഷമാശീലം അവർ പഠിക്കും.
കുട്ടികൾ പ്രോത്സാഹനം കിട്ടി ജീവിച്ചാൽ അവർക്കാത്മവിശ്വാസം ജനിക്കും.
കുട്ടികൾ സുരക്ഷിതരായി ജീവിച്ചാൽ വിശ്വാസം അവരിൽ മുളയ്ക്കും.
കുട്ടികൾ ന്യായബോധത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ നീതിയെന്തെന്നവർ പഠിക്കും.
കുട്ടികൾ പ്രശംസാപാത്രരായി ജീവിച്ചാൽ അഭിനന്ദിക്കുവാൻ അവർ പഠിക്കും.
കുട്ടികൾ അംഗീകാരത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ സ്വയം സ്വീകരിക്കുവാൻ അവർ
പഠിക്കും.
കുട്ടികൾ സൗഹൃദത്തോടെ ജീവിച്ചാൽ സ്നേഹിക്കുവാൻ അവർ അഭ്യസിക്കും."

–അജ്ഞാതകർത്തൃകം–

അധ്യായം– 9

എന്നോടു ക്ഷമ കാട്ടണമേ

ഒരു അടിമ തന്റെ കൂട്ടുദാസനോട് കരുണയ്ക്കായി കെഞ്ചിയപ്പോൾ "എന്നോടു ക്ഷമ തോന്നേണമേ" എന്ന് അയാൾ പറഞ്ഞു. (മത്താ.18.29)

ഭാര്യമാരും അമ്മമാരുമായ നാം ദിനംപ്രതി പലരോടും ഇടപെടുമ്പോൾ കേൾക്കാറുള്ളതും എന്നാൽ ഉച്ചരിക്കപ്പെടാത്തതുമായ അപേക്ഷയാണിത്. എന്നാൽ അ നിലവിളി കേൾക്കുന്നതിനു വേണ്ട ഒരു മൃദുലഹൃദയം നമുക്കാവശ്യമാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമേ നാം അതു കേൾക്കുകയുള്ളൂ,

നാം ചില കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ വളരെ മന്ദഗതിയിലേ അത് അവർ പഠിക്കുന്നുള്ളൂ. അപ്പോൾ അവരുടെ നേരേ ക്ഷമയറ്റവരായി ത്തീരാനുള്ള പരീക്ഷ നമുക്കുണ്ടാകുന്നു. "എന്നോടു ക്ഷമ കാട്ടണേ; ഞാൻ അതു ശരിയായി ചെയ്യുവാൻ എന്നാലാവതു ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്," എന്ന അവരുടെ വാക്കുകൾ കൂടാതെയുള്ള അപേക്ഷ നാം കേൾക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവരോടു നീരസപ്പെടുവാനുള്ള പരീക്ഷയെ എളുപ്പം ജയിക്കാൻ നമുക്കു കഴിയും.

ചിലപ്പോൾ വീട്ടിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന വേലക്കാരി നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ചിട്ടയോടെയും വൃത്തിയോടെയും ജോലി ചെയ്യാത്തതിനാൽ നാം അവളോടു കഠിനമായിപ്പെരുമാറാൻ പരീക്ഷിക്കപ്പെടാം. പക്ഷേ, "എന്നോടു കരുണ തോന്നേണമേ; എനിക്കു ഒരവസരം കൂടിത്തന്നാൽ ഞാൻ അതു മെച്ചമായി ചെയ്യാം" എന്നായിരിക്കും അവളുടെ അപേക്ഷ. അപ്പോൾ കൂടുതൽ സൗമ്യമായി പെരുമാറാൻ ഒരു അവസരം കൂടി നമുക്കു ലഭിക്കുന്നു.

അല്ലെങ്കിൽ വൃദ്ധരും ബലഹീനരുമായ നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കൾ ഇപ്പോൾ നമ്മെ അശ്രയിക്കുന്നുണ്ടാവാം. "എന്നോടു ക്ഷമ തോന്നേണമേ; എനിക്കു നിന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാനാഗ്രഹമില്ല; പക്ഷേ ഇപ്പോൾ നിന്റെ സഹായം എനിക്കാവശ്യമാണ്," എന്നായിരിക്കും അവരുടെ ഉച്ചരിക്കപ്പെടാത്ത അപേക്ഷ. അവരുടെ വികാരങ്ങളെ നാം മാനിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവരുടെ അന്തസ്സു കളയാതെയും അവർ നമ്മെ അശ്രയിക്കുന്നു എന്നവർക്കു തോന്നിക്കാതെയും നാം അവരുടെ കരച്ചിൽ കേട്ടു അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കും.

ഒരുപക്ഷേ നമ്മുടെ സഭയിലെ മറ്റു സഹോദരിമാരുടെ സ്വഭാവം നമുക്ക് ഒരു പരീക്ഷയായിത്തീരാം. "എന്നോടു ക്ഷമ കാണിക്കണേ; എനിക്കിപ്പോഴും പരിജ്ഞാനമില്ല," എന്നാണ് അവരുടെ മൂകമായ അപേക്ഷ. അങ്ങനെ അവരും നമ്മെപ്പോലെ പൂർണ്ണതയിലേക്കു വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണെന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാകും.

ഈ അവസരങ്ങളിൽ ആ ക്രൂരനായ ദാസനെപ്പോലെ അകുവാനുള്ള പ്രേരണ നമ്മുടെ ജഡത്തിലുണ്ട്. അപ്പോഴാണ് നമ്മോട് എത്രമാത്രം ദൈവം ക്ഷമിച്ചുവെന്നും. മറ്റുള്ളവർ നമ്മുടെ ഭോഷത്തങ്ങളെ എത്രമാത്രം ക്ഷമയോടെ സഹിക്കുന്നുവെന്നും നാം ഓർക്കേണ്ടത്. അതിനാൽ ചെറുപ്പക്കാരും പ്രായമുള്ളവരുമായ നമ്മുടെ കൂട്ടുദാസരിൽ നിന്നും ക്ഷമയ്ക്കായി ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിലവിളി കേൾക്കുവാൻ നമ്മുടെ ആത്മീയകാതുകൾ എപ്പോഴും ഒരുക്കപ്പെട്ടവയായിത്തീരണം.

"നിങ്ങൾ ഒന്നിലും കുറവില്ലാതെ പക്വതയും പൂർണ്ണതയും ഉള്ളവർ ആകേണ്ടതിന് സഹിഷ്ണുത അതിന്റെ പൂർണ്ണഫലം പുറപ്പെടുവിക്കട്ടെ." (യാക്കോ:1:4 NIBV)

അധ്യായം–10

ആത്മനിറവുള്ള സഹായി

ആവശ്യസമയങ്ങളിൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മുടെ സഹായിയാണ്. (യോഹ.14:16 ന്റെ താൽപര്യം)

ആത്മനിറവുള്ള ഒരു ഭാര്യ പരിശുദ്ധത്മാവിന്റെ ഈ ഗുണത്താൽ നിറയപ്പെട്ടവളായി തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ അവശ്യസമയങ്ങളിൽ അവന് ഒരു സഹായിയായിരിക്കും. അദാമിന് അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സഹായിയായിരിക്കാനാണ് ദൈവം ഹവ്വയെ സൃഷ്ടിച്ചത്.

നല്ല ഒരു ഭാര്യ തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ അവശ്യവും നിസ്സഹായതയും കാണുവാനും ഒപ്പം തന്നെ അതു പരിഹരിക്കുവാനും വേഗതയുള്ളവളായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഭർത്താവ് ഒരു പ്രബലവ്യക്തിയായിരുന്നാലും ജീവിതത്തിലെ പോരാട്ടങ്ങളിൽ അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം നിന്ന് അദ്ദേഹത്തെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുവാൻ ഒരു തുണ അദ്ദേഹത്തിനാവശ്യമാണ്. അപ്രകാരം തന്റെ ഭർത്താവിനു തുണയായിരിക്കുന്ന ഭാര്യ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടവളാണ്.

നിർഭാഗ്യവശാൽ പല ഭാര്യമാരും തങ്ങളുടെ ദു:ഖങ്ങളിലും പരീക്ഷകളിലും മുഴുകി തങ്ങളുടെ ഭർത്താക്കന്മാർ തങ്ങളെ അശ്വസിപ്പിക്കുവാനും ലാളിക്കുവാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. അതിനാൽ ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് ഒരു സഹായമായിരിപ്പാൻ തക്കവണ്ണം സ്വർഗീയചിന്തകളിൽ നിന്ന് അവർ വിമുക്തരല്ല.

ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ അില ഭാര്യമാർ തങ്ങൾക്കു ഒഴിവാക്കാവുന്ന ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും സ്വന്തം കഴിവിനപ്പുറമായ പ്രശ്നങ്ങളാൽ ഭാരപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതുമൂലം ഭർത്താക്കന്മാർക്ക് ഒരു സഹായമായിരിപ്പാൻ അവർക്കു സാധിക്കുന്നില്ല.

അതിനാൽ നാം നമ്മുടെ പരിമിതികൾ മനസ്സിലാക്കണം. നമുക്കു കൈകാര്യം ചെയ്യാവുന്ന ജോലികൾ മാത്രമേ നാം ഏറ്റെടുക്കാവൂ.

നാം നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാരെ മാത്രം സഹായിച്ചാൽ പോരാ. അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ മക്കൾക്കും സഹായികൾ അകുവാനാണ് ദൈവം നമ്മെ വിളിച്ചിരിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ മക്കൾ ചില മേഖലകളിൽ പരാജയപ്പെട്ടു നിരാശരായിത്തീരുമ്പോൾ, അഥവാ അവർ പാപം ചെയ്ത് അവരുടെ സ്വഭാവത്താൽ നമ്മെ നിരാശരാക്കുമ്പോൾ, അഥവാ നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷകൾക്കൊത്ത് അവർ ഉയരാതിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ മനോഭാവം എന്താണ്?

ആൺകുഞ്ഞുങ്ങളെ ആശിച്ചു കിട്ടാതിരുന്ന അമ്മമാർക്ക് പെൺകുഞ്ഞുങ്ങൾ നിരാശയ്ക്കിടം നൽകുക മൂലം

ചൈനയിൽ അവർ കുഞ്ഞുങ്ങളെ നദിയിൽ എറിഞ്ഞു കളയുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ചവറ്റുകുട്ടകളിലും ക്ഷേത്രപരിസരങ്ങളിലും അവരെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഒരു കുഞ്ഞ് ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ നമ്മെ നിരാശരാക്കുമ്പോൾ നാം ഈ അമ്മമാരെപ്പോലെയാണോ?

പരാജിതനായ, അപകർഷതാബോധമുള്ള, ഒരു കുഞ്ഞിന് കൂടുതൽ സ്നേഹവും അനുകമ്പയും കരുതലും ആവശ്യമുണ്ട്. അവനെ ഉപേക്ഷിക്കുകയല്ല, കൂടുതൽ സമയം അവനുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കുകയും കൂടുതൽ അവനായി പ്രാർത്ഥിക്കുകയുമാണ് നാം ചെയ്യേണ്ടത്.

സർവ്വശക്തനായ നമ്മുടെ സ്രഷ്ടാവ് നിശ്ശേഷം തകർന്നുപോയ പാത്രത്തെപ്പോലും എടുത്ത് തന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയുക്തമാകുന്ന വിധത്തിൽ അതിനെ പുനർനിർമ്മിക്കുമെന്ന് നാം വിശ്വസിക്കണം.

ഏറ്റവും തന്നിഷ്ടക്കാരനായ കുട്ടിയെപ്പോലും അവന്റെ ഹൃദയകാഠിന്യത്തിൽ നിന്നു വിടുവിച്ച് തന്റെ മഹത്വത്തിനുതകുന്ന ഒരു പാത്രമാക്കി മാറ്റുവാൻ ദൈവത്തിനു കഴിയും. ഈ ലോകത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടുപോയ കുട്ടികളെത്തന്നെയും ദൈവികവിജയങ്ങളാക്കുവാനാണ് സഹായിയായ പരിശുദ്ധാത്മാവ് വന്നിട്ടുള്ളത്. ഇതു വിശ്വസിക്കുമാറ് നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ധൈര്യപ്പെടുത്തുവാനാണ് അമ്മമാരായ നാം വിളിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു ഉദാഹരണം എടുക്കാം: പിതാവ് ഒരു കുട്ടിയെ കഠിനമായി ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹം ആവശ്യത്തിൽക്കവിഞ്ഞ പരുഷതയോടെ ഇടപെടുന്നുവെന്ന തോന്നൽ ആ കുട്ടിയിലുളവാക്കി, 'ആശ്വസിപ്പിക്കുന്ന'തിലൂടെ അവനെ വഷളാക്കുന്നവരായി നാം തീരരുത്.

റിബേക്ക യിസ്ഹാക്കിനെ വഞ്ചിക്കുവാൻ യാക്കോബിനെ പ്രേരിപ്പിച്ചതുപോലെ തങ്ങളുടെ പിതാക്കന്മാരെ വഞ്ചിക്കുവാൻ അില മാതാക്കൾ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറുണ്ട്. യാക്കോബ് എന്ന പദം വഞ്ചകൻ എന്നതിനൊരു പര്യായമായിട്ടാണ് പ്രയോഗിച്ചുപോരുന്നത്. അതിക്കുവാൻ അരാണവനെ പഠിപ്പിച്ചത്? തന്റെ ഭർത്താവിനോട് ഒരുമ പ്രാപിക്കാഞ്ഞ, ജ്ഞാനമില്ലാത്ത ഒരമ്മ. നമ്മുടെ പ്രബോധനത്തിനു വേണ്ടിയാണ് ഈ കാര്യങ്ങൾ എഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

സ്ത്രീകളെന്ന നിലയിൽ വൈകാരികശക്തിയുടെ വലിയൊരു ഉറവിടമാണ് നാമോരോരുത്തരും. നമുക്കു പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്തുതരാത്തതിന് ഭർത്താക്കന്മാരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുവാൻ ഈ ശക്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു പകരം നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ഭാരങ്ങളും ഏറ്റെടുക്കുവാൻ നമുക്ക് ഈ വൈകാരികോർജ്ജം ഉപയോഗിക്കാം. ഈ ഭാരങ്ങൾ സ്വയം വഹിക്കുവാൻ അ പിഞ്ചുഹൃദയങ്ങൾക്കു കഴിവില്ല. അവരെ സഹായിക്കുവാൻ ആരെങ്കിലും വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളെയും മക്കളെയും കുടുംബങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുവാൻ ഉറ്റുശ്രമിക്കുന്ന ശത്രുവിന്നെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ് നാം. ഈ യുദ്ധത്തിൽ നിന്നൊരിക്കലും നാം പിന്മാറരുത്. നമ്മുടെ കുടുംബ ത്തിലെ ഓരോ അംഗവും ദൈവരാജ്യത്തിൽ സുരക്ഷിതനായി എത്തുന്നതുവരെയും നാം ഈ യുദ്ധം നിർത്തുകയോ നമ്മുടെ യഥാർത്ഥശത്രു അരാണെന്നു കാണാതിരിക്കയോ ചെയ്യരുത്. പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമുക്കായി മധ്യസ്ഥത വഹിക്കുന്നതുപോലെ നാമും സഹായികളെന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാർക്കും മക്കൾക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതാണ്.

അന്ധകാരശക്തികൾ നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാർക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുമെതിരേ സർവ്വശക്തിയും പ്രയോഗിക്കുന്ന ഒരു വടംവലിയോട് നമുക്ക് ഈ പോരാട്ടത്തെ ഉപമിക്കാം. ഏതു വശത്തേക്കാണ് നാം ശക്തി പ്രയോഗിക്കാൻ പോകുന്നത്? നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാർക്കും മക്കൾക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിലൂടെ അവരുടെ ഭാഗത്തേക്കാണോ നാം വലിക്കുന്നത്? അതോ അവരെ ശല്യപ്പെടുത്തുകയും ശകാരിക്കയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവർക്കെതിരെയാണോ നമ്മുടെ ശക്തി നാം ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

നമ്മെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ എല്ലാസമയത്തും പരിശുദ്ധാത്മാവ് ഉള്ളതിനാലും നമ്മെ തുണയ്ക്കുവാൻ ദൈവികവാഗ്ദാനങ്ങൾ ഉള്ളതിനാലും സാക്ഷികളുടെ വലിയ ഒരു സമൂഹം നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാലും ഈ യുദ്ധത്തിൽ ഒരിക്കലും നാം നിരാശരാകേണ്ട കാര്യമില്ല. നാം ആയിത്തീരണമെന്നു ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നതരത്തിലുള്ള സഹായികളായി നമുക്കോരോരുത്തർക്കും തീരാം.

സഹായികളെന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ കൃത്യം നാം വിശ്വസ്തതയോടെ നിറവേറ്റിയതുമൂലം നമ്മുടെ ഭർത്താക്കന്മാരും മക്കളും എഴുന്നേറ്റുനിന്ന് നമ്മെ ഭാഗ്യവതികളെന്ന് പുകഴ്ത്തുന്ന ആ അവസാനദിവസത്തിൽ ഇപ്പോൾ നാം സഹിക്കുന്ന ത്യാഗങ്ങളും കഷ്ടതകളും ഏതുമില്ലാത്തതെന്ന് നമുക്ക് ബോധ്യമാകും.

അധ്യായം-11

യേശുവിന്റെ പാദപീഠത്തിൽ

മറിയ കർത്താവിന്റെ കാല്ക്കൽ ഇരുന്നു അവന്റെ വചനം കേട്ടു കൊണ്ടിരുന്നു." പക്ഷേ മാർത്തയാകട്ടെ താൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഭവസമൃദ്ധമായ അത്താഴത്തെക്കുറിച്ച് ഓർത്തു വേവലാതിപ്പെടുകയായിരുന്നു. അവൾ യേശുവിന്റെ അടുക്കൽ വന്നു. "കർത്താവേ, ഞാൻ എല്ലാ ജോലിയും ചെയ്യുമ്പോൾ എന്റെ സഹോദരി ഇവിടെ വെറുതേ ഇരിക്കുന്നത് അന്യായമാണെന്നു അങ്ങേയ്ക്കു തോന്നുന്നില്ലേ? എന്നെ സഹായിക്കാൻ അവളോട് കല്പിച്ചാലും," എന്നു പറഞ്ഞു. എന്നാൽ കർത്താവ് അവളോട്, "പലകാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി വിആരപ്പെട്ട് നീ വ്യാകുലചിത്തയായിരിക്കുന്നു; എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ താൽപ്പര്യം കാണിക്കുവാൻ അർഹതയുള്ള കാര്യം ഒന്നേയുള്ളൂ. മറിയ അതു കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. അത് ആരും അവളിൽ നിന്നും അപഹരിക്കുകയുമില്ല" എന്നു പറഞ്ഞു. (ലൂക്കോ. 10:39-42 ലിവിംഗ്)

മാർത്ത വീട്ടിൽ കിനാധ്വാനം ചെയ്യുകയായിരുന്നു. കർത്താവിനെ യഥാർത്ഥമായി സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരു സഹോദരിക്ക് തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട കർത്താവിനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യന്മാർക്കും വേണ്ടി നല്ല ഭക്ഷണം ഒരുക്കുന്നതിൽക്കൂടുതൽ സന്തോഷം നൽകുന്ന മറ്റെന്തു കാര്യമാണുള്ളത്? പക്ഷേ, അവളുടെ സഹോദരി എന്തു ചെയ്യുകയാണെന്നു കണ്ടപ്പോൾ അവൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന സ്നേഹശുശ്രൂഷവഹിക്കാൻ വയ്യാത്ത ഒരു ഭാരമായി മാറി. മറിയ ഒന്നും ചെയ്തില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, (അതുതന്നെ സ്വാർത്ഥതയായിത്തോന്നാം) യേശുവിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ വളരെ സന്തോഷവതിയായിക്കാണപ്പെടുകയും ഛെയ്തു. കർത്താവിനും അവളെക്കുറിച്ചു സന്തോഷം തോന്നി. മാർത്തയുടെ മനോഭാവ ത്തിന് കയീന് തന്റെ ഇളയസഹോദരനോടുണ്ടായ മനോഭാവവുമായി സാമ്യമുണ്ട്. ഒരു സഹോദരി സ്വന്തം വീട്ടിലെ ഭാരങ്ങളുമായി വലഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർ വീട്ടുജോലികളിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞു കർത്താവിൽ സന്തോഷിക്കുന്നതു കാണുന്നത് അത്ര സന്തോഷകരമായ കാര്യമല്ല.

നാം മാർത്തയെപ്പോലെ തൊട്ടാവാടിസ്വഭാവമുള്ളവരോ? മാർത്ത ദുർബ്ബലസ്വഭാവമുള്ള ഒരുവളായിരുന്നു. സഹോദരിമാരായ നാമെല്ലാവരും അപ്രകാരം തന്നെ. അവൾ ക്ഷീണിതയുമായിരുന്നു. പക്ഷേ, ഇവയൊന്നും അവളിലുള്ള പിറുപിറുപ്പിന്റെ ആത്മാവ്, മറ്റുള്ളവരെ വിധിക്കുന്നതും താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതുമായ സ്വഭാവങ്ങൾ, അസൂയ, സ്വയംസഹതാപം എന്നിവയെ ന്യായീകരിക്കുന്നില്ല.

നാം ക്ഷീണിതരാകുമ്പോൾ, "ഭാരമുള്ള നുകത്തിനു കീഴിൽ അധ്വാനിക്കുന്നവരേ, എല്ലാവരും എന്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ. ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു സ്വസ്ഥത നൽകും. ഞാൻ സൗമ്യതയും താഴ്മയും ഉള്ളവനാകയാൽ ഞാൻ നിങ്ങളെ പിപ്പിക്കട്ടെ; നിങ്ങളുടെ അത്മാക്കൾ അശ്വാസം കണ്ടെത്തും. ഞാൻ ലഘുവായ ചുമടുകളേ തരികയുള്ളൂ" (മത്താ:11:28 –30) എന്നിങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്ന കർത്താവിന്റെ അടുക്കലേക്കു നമുക്ക് അടുത്തുചെല്ലാം.

നമ്മുടെ എല്ലാവിധ ജോലികളുടെ നടുവിലും നമുക്ക് ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പിൽ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കും. "അവിടുന്നു നമ്മുടെ ഓരോ പ്രശ്നവും ഭാരവും അറിയുന്നുണ്ടെന്നുറച്ചുകൊണ്ട് അവിടുന്നു സിംഹാസനസ്ഥനായി വാഴുന്നു" എന്നു നമുക്ക് ഏറ്റുപറയാം. ലഘുചിത്തതയോടും സ്വതന്ത്രമായ അത്മാവോടും കൂടെ നമ്മുടെ ജോലി ചെയ്യാൻ ഇതു നമ്മെ സഹായിക്കും. അല്ലലില്ലാതെ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരെയും തങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ളേടത്തൊക്കെ ആഗ്രഹമനുസരിച്ച് പോകാൻ കഴിയുന്നവരെയുമെല്ലാം സ്നേഹിക്കാനും അനുഗ്രഹിക്കാനും തക്കവിധം കർത്താവ് നമ്മെ സ്വതന്ത്രരാക്കും.

യേശു മാർത്തയോടു പറഞ്ഞു: "നാം വിചാരപ്പെടേണ്ട ഒരൊറ്റ കാര്യമേയുള്ളൂ; മറിയ അതു കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു."

നമുക്ക് മാർത്തയെപ്പോലെ അകണമോ അതോ മറിയയെപ്പോലെ ആകണമോ എന്നിപ്രകാരം നാം ഒരു തെരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തേണ്ട അവശ്യമില്ല. ഇത് ആശ്വാസകരമായ ചിന്തയാണ്. ഒരേ സമയം തന്നെ നമുക്ക് മാർത്തയും മറിയയും അകാൻ സാധിക്കും. ലാസർ മരിച്ചവരിൽ നിന്നും ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റശേഷം അവർ വീണ്ടും തങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ കർത്താവിന് ഒരു വിരുന്നൊരുക്കി. അപ്പോഴും മാർത്ത ശുശ്രൂഷ ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നു. (യോഹ:12.2) മറിയ വീണ്ടും യേശുവിന്റെ പാദപീഠത്തിലിരുന്നു. പക്ഷേ ഈപ്രാവശ്യം മാർത്ത പിറുപിറുത്തില്ല. ശുശ്രൂഷയ്ക്കിടയിലും സ്വസ്ഥതയിലായിരിപ്പാൻ അവൾ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. തന്മൂലം അവൾ സന്തുഷ്ടയായിരുന്നു.

അടുക്കളയിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും "കർത്താവിന്റെ പാദപീഠത്തിൽ ഇരിക്കുവാൻ" മാർത്ത ഈ സമയത്തിനകം പഠിച്ചിരിക്കണം. വീട്ടുജോലികളിൽ വ്യാപൃതരായിരിക്കുന്ന നമുക്കും അപ്രകാരം ചെയ്ത് സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും സമ്പാദിക്കാം. വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോഴും യേശുവിന്റെ പാദപീഠത്തിൽ വിശ്രമിക്കുന്നവരാകാൻ നമുക്കു സാധ്യമാണ്. നമ്മുടെ ദൈനംദിനജോലികളല്ല, പിറുപിറുപ്പും അസൂയയും നിറഞ്ഞ മനസ്സു നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതയാണ് കർത്താവിന്റെ പാദത്തിൽ നിന്നു നമ്മെ അകറ്റിക്കളയുന്നത്. സർവ്വഭൂമിയും കർത്താവിൻെറ പാദപീഠമാണ്. അതിനാൽ എവിടെയും നമുക്ക് അവിടുത്തെ പാദപീഠത്തിൽ ആയിരിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

"മുലകുടി മാറിയ ഒരു പൈതൽപോലെ ഞാൻ കർത്താവിന്റെ മുമ്പാകെ ശാന്തനായിരിക്കുന്നു" (സങ്കീ:131:2 ലിവിംഗ്)

എന്നു പറയുവാൻ ദാവീദിനു കഴിഞ്ഞു. മുലകുടി മാറിയ ഒരു പൈതൽ യാതൊരു അസ്വസ്ഥതയും അമ്മയുടെ ശ്രദ്ധ നേടാനുള്ള അഗ്രഹവും കൂടാതെ സ്വച്ഛന്ദം സഞ്ചരിക്കുന്നു. നാം കർത്താവിൽ വസിക്കുമ്പോൾ നമുക്കും അപ്രകാരം ആയിരിക്കുവാൻ സാധിക്കും. വീട്ടിലെ ജോലിഭാരങ്ങൾക്കിടയിലും കർത്താവു നമ്മോടൊപ്പമുണ്ടെന്ന് നാം കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യും.

“നിന്റെ പ്രാകാരങ്ങളിൽ കഴിക്കുന്ന ഒരു ദിവസം (ദൈവം എനിക്കായി നിയമിച്ചു തന്നത് എന്റെ വീടാണെങ്കിൽ അതാണ് ദൈവത്തിന്റെ പ്രാകാരം) വേറെ ആയിരം ദിവസത്തേക്കാൾ ഉത്തമമല്ലോ. കൊട്ടാരങ്ങളിൽ (എന്റെ ജീവിതത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ദൈവേഷ്ടത്തിനു പുറത്തുള്ള സുഖസൗകര്യങ്ങൾ, വിശ്രമം) പാർക്കുന്നതിനെക്കാൾ എന്റെ ദൈവത്തിന്റെ അലയത്തിന്റെ വാതിലിൽ കാവൽക്കാരനായിരിക്കുന്നതാണ് (തിരക്കുള്ള ഒരു ഭാര്യയോ അമ്മയോ ആയിരിക്കുന്നത്) എനിക്ക് ഏറെ ഇഷ്ടം........ യഹോവ കൃപയും മഹത്വവും നൽകുന്നു. തന്റെ വഴികളിൽ നേരോടെ നടക്കുന്നവർക്ക് അവൻ ഒരു നന്മയും മുടക്കുകയില്ല.” (സങ്കീ:84:10,11) ഭാരിച്ച ജോലിയും രോഗബാധിതരായ കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി ഞാൻ ദിവസങ്ങളോളം എന്റെ വീട്ടിൽ തന്നെ ആയിരുന്നാലും ഇതിനു മാറ്റമില്ല.

“ഞാൻ എല്ലാ നാളും നിങ്ങളോടു കൂടെ ഉണ്ട്. ഞാൻ നിങ്ങളെ കൈവിടുകയില്ല, ഉപേക്ഷിക്കയുമില്ല” എന്നതാണ് നമ്മോടുള്ള കർത്താവിന്റെ വാക്കുകൾ. പുതിയനിയമത്തിൽ സഹോദരിമാരായ നമുക്കായി കർത്താവു നൽകുന്ന സുവാർത്ത ഇതാണ്: “നാം എന്തുതന്നെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിലും കർത്താവ് നമ്മോടുകൂടെ എപ്പോഴും ഉണ്ട്.” അതിനാൽ നമ്മുടെ വീട്ടിൽവച്ചു തന്നെ കർത്താവിനെ എല്ലായ്പ്പോഴും കണ്ടുമുട്ടുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കും.

“സ്വർഗ്ഗത്തിൽ എനിക്ക് അരുള്ളു? ഭൂമിയിലും നിന്നെയല്ലാതെ ഞാൻ ഒന്നും അഗ്രഹിക്കുന്നില്ല.” (സങ്കീ. 73.25) മാഡം ഗയോൺ ഇപ്രകാരം എഴുതി:

“ഏതൊരു സ്ഥാനത്തു നാം ചെന്നു ചേർന്നാലും
ഏതൊരു സ്ഥാനം നാം കൈവിട്ടാലും
എൻ മാർഗ്ഗം കാട്ടുവാനെൻ കർത്തനുള്ളപ്പോൾ
വന്നാലും പോയാലും സന്തോഷം മേ
നീയില്ലാ വീടൊന്നിൽ ഞാൻ ചെന്നുചേർന്നാകിൽ
ഭീകരം താനെനിക്കാ മന്ദിരം
എങ്ങുമങ്ങേ ദിവ്യസാന്നിധ്യമുള്ളപ്പോ–
ളെന്തു സുരക്ഷിതമെൻ ജീവിതം?”

പഴയനിയമഭക്തന്മാർ ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു: “മാൻ നീർത്തോടുകളിലേക്കു ചെല്ലുവാൻ കാംക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ ദൈവമേ, എന്റെ അത്മാവു നിന്നോടു ചേരുവാൻ കാംക്ഷിക്കുന്നു. എന്റെ അത്മാവു ദൈവത്തിനായി, ജീവനുള്ള ദൈവത്തിനായിത്തന്നെ, ദാഹിക്കുന്നു; ഞാൻ എപ്പോൾ ദൈവസന്നിധിയിൽ ചെല്ലുവാൻ ഇടയാകും?” (സങ്കീ. 42:1,2) ഇന്നാകട്ടെ, നമുക്കു ദൈവത്തെ തൊട്ടടുത്ത് നമ്മുടെ ഭവനത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. എത്ര വലിയ ഭാഗ്യം!

അധ്യായം 12

ദൈവത്തിന്റെ മൃദുസ്വരം

“ഞാൻ ദൈവത്തെ നോക്കി മൗനമായി നിലകൊള്ളുന്നു......പിന്നെ ഞാൻ എന്തിനു ഭയപ്പെടണം?” (സങ്കീ. 62:1,2 ലിവിംഗ്)

ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നാമെല്ലാം നിരാശരായിട്ടില്ലേ? ഒരു വിഷമസാഹചര്യത്തിൽ നിന്നു ഓടിയൊളിക്കുവാൻ നാം അഗ്രഹിച്ചിട്ടില്ലേ?

ഏലിയാവ് എന്ന പ്രവാചകശ്രേഷ്ഠനും ഒരിക്കൽ ഈ അനുഭവത്തിൽക്കൂടി കടന്നുപോയിട്ടുണ്ട്. മറ്റു യിസ്രായേല്യരെല്ലാം ദൈവത്തിൽ നിന്നകന്നുപോയ സമയത്ത് ഏലിയാവ് ഏകനായി, യഹോവയോടു വിശ്വസ്തനായി, നിലനിന്നു. (1 രാജാ. 18) പക്ഷേ അ മഹത്തായ വിജയത്തിനുശേഷം തന്റെ നിർദ്ദിഷ്ടസ്ഥലത്തു നിന്നും അദ്ദേഹം ഓടിപ്പോയി. 500 കിലോമീറ്റർ ഓടിയതിനുശേഷം ഏലിയാവ് ഹോരേബ് പർവ്വതത്തിൽ ചെന്നു. (1 രാജാ. 19) അവിടെ ഭൂകമ്പവും കൊടുങ്കാറ്റും തീയും അദ്ദേഹത്തിനു ചുറ്റുമുണ്ടായി.

പക്ഷേ, ഇവയെക്കാളെല്ലാം രൂക്ഷമായ ഒരു കൊടുങ്കാറ്റ് ഏലിയാവിന്റെ ഹൃദയത്തിൽ അഞ്ഞടിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

എന്നാൽ ഏലിയാവ് ആ പർവ്വതത്തിൽ ഏകനായിരുന്നില്ല. കർമ്മേൽ പർവ്വതത്തിൽ വച്ച് ഒരു നിലപാടെടുത്തപ്പോൾ ദൈവം അദ്ദേഹത്തോടു കൂടി ഉണ്ടായിരുന്നതുപോലെ ഭയവും നിരാശതയും പൂണ്ട്

ഓടിപ്പോയപ്പോഴും ദൈവം അദ്ദേഹത്തോടുകൂടി ഉണ്ടായിരുന്നു.

അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ, നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ കൊടുങ്കാറ്റ് അഞ്ഞടിക്കുകയും എവിടെയെങ്കിലും ഓടിപ്പോകുവാൻ പ്രേരണയുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായെന്നു വരാം. ഏലിയാവിനെപ്പോലെ നാം നിരാശാനിഹതരായാലും കരുണാമയനായ നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗീയപിതാവ് നമ്മോടൊപ്പം നിന്ന് ആർദ്രതയോടെ നമ്മോടു സംസാരിച്ചു നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.

അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നാം സ്വയംസഹതാപത്തിന്റെ വാക്കുകൾക്കു ചെവികൊടുക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ പില്ക്കാലത്തു പശ്ചാത്തപിക്കേണ്ട പല പ്രവൃത്തികളിലേക്കും വാക്കുകളിലേക്കും അതു നമ്മെ നയിക്കും. പകരം, നിരാശനായപ്പോൾ ഏലിയാവ് ചെയ്ത കാര്യം നമുക്കും ചെയ്യാം: ദൈവത്തിന്റെ മൃദുസ്വരം നാം ശ്രദ്ധിക്കണം. (1 രാജാ. 19:12 ലിവിംഗ്) കൊടുങ്കാറ്റിന്റെയും ഭൂകമ്പത്തിന്റെയും മദ്ധ്യത്തിൽത്തന്നെ പാപികൾക്കു സ്നേഹിതനും നമ്മുടെ ബലഹീനതകളെല്ലാം അറിയുന്നവനുമായ കർത്താവു നമ്മോടു സംസാരിക്കും. ആ മൃദുസ്വരം മാത്രമേ നമ്മുടെ ആത്മാക്കൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകുകയുള്ളു. ഒടുവിൽ കൊടുങ്കാറ്റു ശമിക്കും; നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ സമാധാനം നിറയുകയും ചെയ്യും.

ദാവീദ് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു: “നിന്റെ ആത്മാവിനെ വിട്ടു ഞാൻ എവിടേക്കു പോകും? നിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ നിന്നും ഞാൻ എവിടേക്കു ഓടും? ഞാൻ സമുദ്രത്തിന്റെ അറ്റത്തുചെന്നു പാർത്താലും അവിടെയും നിന്റെ കരം എന്നെ വഴി നടത്തും....... കർത്താവേ, നീ എപ്പോഴും എന്നെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നു എന്നോർക്കുന്നത് എത്ര ആശ്വാസകരം! ഒരു ദിവസം എത്ര പ്രാവശ്യം നീ എന്നെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നു എന്നത് എനിക്കു എണ്ണുവാൻപോലും സാധ്യമല്ല! ഞാൻ പ്രഭാതത്തിൽ ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും നീ എന്നെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നുണ്ട് .” (സങ്കീ:13:7,9,10,17,18 ലിവിംഗ്)

തങ്ങളെ വിഴുങ്ങിക്കളയുമെന്നു ശിഷ്യന്മാർ ഭയപ്പെട്ട തിരമാലകൾക്കു മീതേ കൂടെ നടന്നുവന്ന യേശു സൗമ്യസ്വരത്തിൽ അവരോട്: “ഭയപ്പെടേണ്ട, ഞാൻ ആകുന്നു” എന്നു പറഞ്ഞു. തൽക്ഷണം തന്നെ കൊടുങ്കാറ്റ് ശമിച്ചു. ആ യേശു ഇന്നും ജീവിക്കുന്നു. നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുകയോ നിരാശരാക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഓരോ കൊടുങ്കാറ്റിനെയും യേശു ശാന്തമാക്കുന്നു. “നിന്റെ സൗമ്യത എന്നെ വലിയവനാക്കിയിരിക്കുന്നു.” (സങ്കീ. 18:35)

മറ്റാളുകളുടെ ശത്രുത നമ്മെ നേരിടുന്നുണ്ടോ? എങ്കിൽ പാപികളാൽ തനിക്കു നേരിട്ട വിരോധം സഹിച്ച യേശുവിനെ ധ്യാനിച്ചുകൊൾവിൻ. (എബ്രാ. 12:3)

നമ്മുടെ ബന്ധുമിത്രാദികളിൽ നിന്നു നാം നേരിടുന്ന ശത്രുത പോലും നാം ശരിയായ പാതയിലാണെന്നു നമുക്കു കാണിച്ചുതരുന്നു. ആ പാതയിൽ, വിരോധം സഹിച്ചിട്ടും സ്വയസഹതാപത്തിനോ വിമർശനത്തിനോ പിറുപിറുപ്പിനോ ഇടകൊടുക്കാതെ, നന്മയാൽ തിന്മയെ ജയിച്ച നമ്മുടെ മുന്നോടിയായ യേശുവിനെ നാം കാണുന്നു. യേശു കഷ്ടം സഹിച്ചപ്പോൾ, തന്നെ കുറ്റം വിധിച്ചവരെ ഭീഷണിപ്പെടുത്താതെ അവരോടു ക്ഷമിക്കയും അവരെ അനുഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്തു. യേശു തന്റെ പിതാവിന്റെ മൃദുസ്വരം ശ്രദ്ധിക്കുകയും തന്റെ കാര്യം പിതാവിന്റെ പക്കൽ ഭരമേല്പിക്കയും ചെയ്തു.

സകലരുടെയും വാക്കും പ്രവൃത്തിയും നിരീക്ഷിക്കുന്ന ദൈവം ഒരിക്കൽ എല്ലാറ്റിനും നീതിയോടെ വിധി കല്പിക്കും. ഏതു സാഹചര്യത്തിന്റെയും യഥാർത്ഥസ്ഥിതി അറിയുന്നവനാകയാൽ അവിടുന്ന് ഒരിക്കലും പക്ഷപാതം കാട്ടുകയുമില്ല.

യേശുവിനെപ്പോലെ നാമും പ്രവർത്തിച്ചാൽ സ്വയംസഹതാപത്തിന്റെ ചിന്തകളെ അതിജീവിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയും. യേശുവിന്റെ കഷ്ടാനുഭവങ്ങളിൽ കൂട്ടായ്മ ഉണ്ടാകുന്നതോർത്ത് നാം ആഹ്ലാദിക്കുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ എല്ലാ ദൂഷണങ്ങളിൽ നിന്നും കുറ്റാരോപണങ്ങളിൽനിന്നും സ്വയംനീതീകരണം, സ്വയംപ്രതിരോധം, സ്വയംസഹതാപം എന്നിവയിൽ നിന്നുമെല്ലാം നാം വിടുതൽ നേടുകയും ചെയ്യും.

അത്തരം അഗ്നിശോധനകളിലൂടെ നമ്മുടെ അഹന്താജീവിതത്തെ തകർക്കുവാൻ നമുക്കു കർത്താവിനെ അനുവദിക്കാം. അഹന്തയുടെ ആ മരണത്തിൽ നിന്നും കർത്താവിന്റെ മഹത്വത്തിനായി പുനരുത്ഥാനശക്തിയുടെ പരിമളം പരക്കും. അപ്പോൾ കർത്താവ് നമ്മോട് ഇപ്രകാരം പറയുന്നത് കേൾക്കാം: “നീ എന്റെ പ്രിയപുത്രി; നിന്നിൽ ഞാൻ പ്രസാദിച്ചിരിക്കുന്നു.” ആ അംഗീകാരവാക്കായിരിക്കും നമ്മുടെ ഏററവും വലിയ പ്രതിഫലം.

നമ്മുടെ ഹൃദയം ദൈവത്തിന്റെ വിശുദ്ധമന്ദിരമാകയാൽ അവിടെ എപ്പോഴും സ്വസ്ഥത ഉണ്ടാവട്ടെ. “യഹോവ തന്റെ വിശുദ്ധമന്ദിരത്തിലുണ്ട്. സർവ്വഭൂമിയും അവന്റെ സന്നിധിയിൽ മൗനമായിരിക്കട്ടെ.” (ഹബ. 2:20; സഖ. 2:13)

അപ്രകാരം സ്വസ്ഥതയിലൂടെയും പ്രകോപനങ്ങളെ നിശ്ശബ്ദമായി അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും കർത്താവിന്റെ യഥാർത്ഥദാസരാണ് നാമെന്നതു നമുക്കു തെളിയിക്കാം. കർത്താവ് പീലത്തോസിനോട്: “എന്റെ രാജ്യം ഐഹികമല്ല; ആയിരുന്നുവെങ്കിൽ എന്റെ ചേവകർ പോരാടുമായിരുന്നു” എന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ.

യേശു രാജാവാണ് . ഭൂമിയിലെ പീലാത്തോസുമാരും അവരുടെ പടയാളികളുമെല്ലാം നമ്മുടെ ദൈവത്തിന്റെ

ദാസന്മാർ മാത്രമാണ്. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പ് തന്റെ ജനത്തിനു ശാപം അനുഗ്രഹമായി മാറ്റിയ ദൈവം ഇന്നും അപ്രകാരം തന്നെ നമുക്കായും പ്രവർത്തിക്കും. (ആവ. 23: 5)

"മിണ്ടാതിരുന്നു (എല്ലാം ദൈവത്തിൽ ഭരമേല്പിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായ സ്വസ്ഥതയിൽ) ഞാൻ ദൈവമെന്ന് അറിഞ്ഞുകൊൾവിൻ." (സങ്കീ. 46.10) ഈ അനുഭവത്തിനായി ദൈവം നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു.

അതേ, ദൈവം പരമാധികാരിയാണ്. സ്വർഗ്ഗത്തിലും ഭൂമിയിലും എല്ലാ അധികാരവും അവിടുത്തെ കരങ്ങളിലാണ്. അവിടുന്ന് നമ്മുടെ സ്രഷ്ടാവും വീണ്ടെടുപ്പുകാരനും യജമാനനും കർത്താവുമാണ്. നമ്മുടെ പാതയിൽ അവിടുന്നു അയയ്ക്കുന്നതെല്ലാം 1 കൊരി. 10.13, റോമർ. 8.28 എന്നീ അരിപ്പകളിൽ കൂടി രണ്ടുപ്രാവശ്യം അരിച്ചവയാണ്. അതിനാൽ എപ്പോഴും നമുക്ക് സ്വസ്ഥതയിലായിരിക്കാം.

പോരാട്ടം അത്യുഗ്രമാകുമ്പോൾ, തീച്ചൂള ഭയാനകമായി ജ്വലിക്കുമ്പോൾ, നമുക്കു ഇപ്രകാരം കർത്താവിന്റെ മൃദുസ്വരം കേൾക്കാം: "എന്റെ കൃപ ഈ സാഹചര്യത്തിലും നിനക്കു മതി. നിനക്കു സഹിക്കാനാവാത്ത പരീക്ഷയിൽ ഞാൻ നിന്നെ അകപ്പെടുത്തുകയില്ല. നീ നേരിടുന്നതെല്ലാം നിന്റെ പരമമായ നന്മയ്ക്കായി ഞാൻ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തും. എന്റെ സ്വരൂപത്തോടു നീ അനുരൂപനായിത്തീരുവാൻ തന്നെ."

അതേ, സഹോദരിമാരായ നമ്മുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും ബലഹീനയ്ക്കുപോലും ജയാളിയായിത്തീരുവാൻ സാധിക്കും.

"ഞങ്ങളുടെ ഈ പോരാട്ടമെല്ലാം തീരുവോളം
അങ്ങേ ശാന്തിയുടെ മഞ്ഞുതുള്ളികൾ വർഷിച്ചാലും.
സംഘർഷവും സമ്മർദ്ദവുമെല്ലാം നീക്കിയാലും
സുസംയതമായ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ
സമാധാനത്തിന്റെ സുന്ദരസൂനങ്ങൾ വിരിയട്ടെ. ആമേൻ.

അധ്യായം 13

ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ

ഒരു കാലഘട്ടത്തിലെ ഏറ്റവും സമ്പന്നമായൊരു നഗരത്തിന്റെ ജീർണ്ണാവശിഷ്ടങ്ങൾക്കിടയിൽ ഉപ്പുതൂണായി മാറിയ ഒരു സ്ത്രീ രൂപം നാം ദർശിക്കുന്നു. അത് എല്ലാക്കാലത്തുമുള്ള സ്ത്രീജനങ്ങൾക്ക് ഒരു സന്ദേശം നൽകുന്നു.

"ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ" (ലൂക്കോ.17.32) എന്ന കർത്താവിന്റെ വാക്കുകൾ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരു താക്കീത് തന്നെ.

ലോത്തിന്റെ ഭാര്യ തിരിഞ്ഞു നോക്കിയപ്പോൾ തന്റെ കുടുംബത്തെ നശിപ്പിച്ച അവളുടെ ജീവിതരീതിയുടെ അന്തിമകർമ്മമായിരുന്നു ആ നോട്ടം.

"തനിക്കു ചുറ്റും ദൈനംദിനം നടമാടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഭയങ്കരദുഷ്ടതകൾ നിമിത്തം കഠിനവ്യഥ അനുഭവിച്ചു ജീവിച്ച" ഒരു നീതിമാനായിരുന്നു അവളുടെ ഭർത്താവ്. (2പത്രോ. 2:7,8 ലിവിംഗ്)

എങ്കിലും തന്റെ ഭർത്താവ് സോദോമിനെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചതുപോലെ അവൾ ചിന്തിച്ചില്ല. അതായിരുന്നു അവളുടെ ദുരന്തകാരണം.

ദൈവഭയമില്ലാഞ്ഞതുമൂലം തന്റെ രണ്ടു പെൺമക്കളെ അ നന്മയഭ്യസിപ്പിക്കുവാൻ അവൾക്കു കഴിഞ്ഞില്ല. അ കുട്ടികൾ വളർന്നുവന്നപ്പോൾ അവരോടൊത്തു ചെലവിടുവാൻ സമയമില്ലാത്തവണ്ണം അവൾ സാമൂഹ്യജീവിതമാർഗ ഗങ്ങളിൽ മുഴുകിപ്പോയിരിക്കണം.

അവൾ ഒരു വലിയ ബിസിനസ്സുകാരന്റെ ഭാര്യയായിരുന്നു. തന്റെ പെൺമക്കൾ സോദോം സമൂഹത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടു എന്നതിൽ അവൾ അഭിമാനം കൊണ്ടു. തീർച്ചയായും അവൾ തന്റെ ഭർത്താവിന്റെ എതിർപ്പുകൾ ഗണ്യമാക്കാതെ സോദോമിലെ ജീവിതശൈലി അനുകരിക്കുവാൻ തന്റെ പെൺമക്കളെ അനുവദിച്ചിരിക്കാം. സോദോമിലെ മിടുമിടുക്കന്മാരായ രണ്ടു യുവാക്കന്മാരെ വിവാഹം ചെയ്യുവാൻ അവൾ അവരെ പ്രേരിപ്പിച്ചുമിരിക്കാം. അങ്ങനെ തന്റെ പെൺമക്കളെ അവൾ നശിപ്പിച്ചു.

4000 വർഷം പഴക്കമുള്ള അ ഉപ്പുതൂണിൽ നിന്നും ഒരു താക്കീതിന്റെ ശബ്ദം അമ്മമാരായ നമ്മെ തേടിയെത്തുന്നു: "നിങ്ങളുടെ മക്കളോടൊത്തു സമയം ചെലവാക്കുക; ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊള്ളുക."

ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയുടെ നിക്ഷേപം ഭൗതികസമ്പത്തുകളിലായിരുന്നു. അതിനാൽ അവളുടെ ഹൃദയവും അവിടെത്തന്നെ മുങ്ങിപ്പോയി. അമ്മമാരായ നാം വീട്ടിലെ ഭൗതികവസ്തുക്കളുമായി ധാരാളം ഇടപെടുന്നതിനാൽ ഭക്ഷണം,

വസ്ത്രം, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ, വസ്തുവകകൾ എന്നിവയ്ക്കു അമിതപ്രാധാന്യം നൽകുവാൻ നമുക്ക് എളുപ്പമാണ്. അതിനാൽ അ ഉപ്പുതൂണിൽ നിന്നും ഇതാ മറ്റൊരു താക്കീതും കൂടെ: "കാണുന്ന കാര്യങ്ങൾ താൽകാലികം. ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ."

ഒരു പക്ഷേ തന്റെ ലൗകികസ്നേഹിതരെ വിട്ടുപിരിയുന്നതായിരിക്കണം ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയ്ക്ക് ഏറ്റവും ദുഷ്കരമായിരുന്നത്.

ധാരാളം സഹോദരിമാർ കർത്താവിനായി പ്രയോജനപ്പെടുന്നതേയില്ല. കാരണം, അവരുടെ ഉത്തമസുഹൃത്തുക്കൾ അവരുടെ ലോകപ്രകാരമുള്ള ബന്ധുക്കളും അയൽക്കാരുമാണ്; അവർ അവരോടൊത്തു നിഷ്അലമായ സംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അത്തരം സഹോദരിമാർക്കുള്ള താക്കീതാണിത്: " ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ട് കർത്താവിനു വേണ്ടിയുള്ള നിന്റെ സാക്ഷ്യത്തെ നിഷ്ഫലമാക്കും; ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ."

ഒരു പക്ഷേ ഭൂതകാലത്തിലുണ്ടായ ഏതെങ്കിലുമൊരു പരാജയമോ മനോവ്യഥയോ ചില സ്നേഹിതർ കാണിച്ച വിശ്വാസവഞ്ചനയോ മറക്കാൻ സാധിക്കാത്തവിധം നമ്മെ നിരാശരാക്കുന്നുണ്ടാവാം. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹതാപം നേടുവാൻ വേണ്ടി ഏതെങ്കിലുമൊരു ദു:ഖമോ പീഡയോ അവരുമായി പങ്കിടുവാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടാവാം.

എന്തുതന്നെ അയാലും പിന്തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നത് എപ്പോഴും അപൽക്കരമാണ്. നാം സഭയുടെ തൂണുകളായിത്തീരേണ്ട സ്ഥാനത്ത് അതു നമ്മുടെ ആത്മീയപുരോഗതിയുടെ മുമ്പിൽ വിലങ്ങടിച്ചു നിന്ന് നമ്മെ ഉപ്പുതൂണുകളാക്കി മാറ്റും. (അതേ, സഹോദരിമാർ പാപത്തെ ജയിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കും സഭയിൽ തൂണുകളായിത്തീരാം എന്നു ദൈവവചനം പറയുന്നു. വെളി. 3.12)

ഈ താക്കീതു നമുക്കു ശ്രദ്ധിക്കാം: "കഴിഞ്ഞതെല്ലാം മറക്കുക. അതേപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചു സമയം കളയരുത്. ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾക."

ദൈവദൂതന്മാർ ലോത്തിന്റെ കുടുംബത്തോടു വിളിച്ചുപറഞ്ഞതിപ്രകാരമാണ്: "ജീവരക്ഷയ്ക്കായി ഓടിപ്പോക, പുറകോട്ടു നോക്കരുത്,....... നിനക്കു നാശം ഭവിക്കാതിരിപ്പാൻ പർവ്വതത്തിലേക്ക് ഓടിപ്പോക." (ഉൽ. 19:17)

ഇന്ന് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും നമ്മോടുള്ള ആഹ്വാനവും ഇതു തന്നെയാണ്. നാം ഭൂതകാലത്തിൽ ജീവിക്കാതെ കർത്താവിനോടൊപ്പം നമുക്ക് പർവ്വതങ്ങളിൽ വാസം ചെയ്യാം.

എന്തായാലും ഒരിക്കൽ നാം വിട്ടു പോകേണ്ട ഭൗമികവസ്തുക്കളിന്മേലുള്ള നമ്മുടെ പിടി നമുക്കു വിട്ടുകളയാം.

ലോത്തിന്റെ ഭാര്യയെ ഓർത്തുകൊൾവിൻ.

അധ്യായം–14

പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ

ഞാൻ അവൾക്ക് മാനസാന്തരപ്പെടുവാൻ സമയം കൊടുത്തു. (വെളി 2.21)

നാം ഈ വാക്കുകൾ വായിക്കുമ്പോൾ തന്റെ മകൾ മാനസാന്തരപ്പെടാ തിരുന്നാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകളെപ്പറ്റി ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു പിതാവിനെപ്പറ്റിയാണോ ചിന്തിക്കുന്നത്? അല്ല, അങ്ങനെയല്ല, തന്റെ മകളെ സ്നേഹിക്കുകയും അവൾക്കായി പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ തുറന്നുകൊടുക്കുകയും അവളുടെ തെറ്റുകൾക്കു ഒരു പരിഹാരമാർഗ്ഗം കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വർഗ്ഗീയപിതാവിന്റെ ശബ്ദമാണത്. അവൾ മാനസാന്തരപ്പെടുവാൻ ആഗ്രഹിച്ച് അവിടുന്ന് അവൾക്കു സമയം കൊടുക്കുന്നു.

ഞാൻ അവളോടു ഹൃദ്യമായി സംസാരിച്ച് അവളുടെ കഷ്ടതകളുടെ താഴ്വരയെ പ്രത്യാശയുടെ വാതിലാക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തും, (ഹോശേ 2:15) എന്നിങ്ങനെ ഒരു പിതാവ് പറയുന്നതാണ് നാമിവിടെ കേൾക്കുന്നത്.

കുറെക്കൂടെ പിന്നോട്ടുപോയി മറ്റൊരു സ്ത്രീയെ–ഹവ്വയെ– നമുക്ക് ഓർക്കാം. അവളുടെ അനുസരണക്കേടിന് ദൈവം അവളെ ശിക്ഷിച്ചുവെന്നത് ശരിതന്നെ. പക്ഷേ ശിക്ഷയുടെ വാക്കുകളോടൊപ്പം പ്രത്യാശയുടെ വാതിലും ദൈവം തുറന്നുകൊടുത്തു. അവളുടെ പാപത്തിനുള്ള പരിഹാരം, അവളുടെ സന്തതി ശത്രുവിന്റെ തല തകർക്കുന്ന ഒരു സുദിനത്തിന്റെ പ്രത്യാശ, വഞ്ചകനെ പരാജിതനാക്കുകയും അവളുടെ മക്കൾ ദൈവരാജ്യം അവകാശമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സുദിനം തന്നെ.

മറ്റൊരു സ്ത്രീസമൂഹത്തെപ്പറ്റിയും ചിന്തിക്കാം. വിഗ്രഹാരാധികളായ യെരൂശലേമിന്റെയും യഹൂദയുടെയും പുത്രിമാർ. ദൈവം തന്റെ മഹാകരുണയിലും സ്നേഹത്തിലും അയച്ച പ്രവാചകന്മാരുടെ നിരന്തരമായ മുന്നറിയിപ്പുകൾ ഉണ്ടായിട്ടും

അവർ തങ്ങളുടെ ഹൃദയം കഠിനമാക്കുകയും ദൈവകല്പനകൾ ലംഘിക്കുകയും ചെയ്തു. അതിനാൽ അവർ പ്രവാസികളായി ചിതറിപ്പോകേണ്ടിവന്നു. എന്നിട്ടും ന്യായവിധിയുടെ സന്ദേശത്തിൽ തന്നെ, ദൈവം അവർക്കു പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ തുറന്നു കൊടുത്തു. ഭാവിയിൽ വീണ്ടെടുപ്പിനുള്ള വാഗ്ദാനം നൽകുകയും ചെയ്തു. (യിരെ 29.11)

ദൈവത്തിന്റെ അനന്തമായ സ്നേഹം ഇപ്രകാരമാണ്. തന്റെ കഠിനമായ ന്യായവിധികളിലും അവിടുന്ന് എപ്പോഴും പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ തുറന്നു കൊടുക്കുന്നു. ഫ്രെഡറിക് ഫേബർ പറഞ്ഞതുപോലെ, “നമ്മുടെ എല്ലാ ദു:ഖങ്ങളിലും വേദനിക്കുന്ന ഒരു ഹൃദയം സ്വർഗ്ഗത്തിലല്ലാതെ മറ്റെങ്ങുമില്ല, നമ്മുടെ എല്ലാ പരാജയങ്ങളിലും ഇത്ര അനുകമ്പയോടെ വിധി പ്രസ്താവിക്കുന്ന മറ്റൊരു ന്യായാസനവും ഇല്ല.”

അതിനാൽ നമുക്കു നൽകിയിട്ടുള്ള ഈ ഇടവേളയിൽ നമുക്കു മാനസാന്തരപ്പെടാം. ദൈവത്തിന്റെ താക്കീതുകളെ പരിഹസിച്ചു തള്ളുകയും അവിടത്തെ പ്രവാചകന്മാരെ നിന്ദിക്കുകയും ചെയ്ത കള്ളപ്രവാചികയായ ഈസബേലിനെപ്പോലെ നാം തീരരുത്. ദൈവം അവളെക്കുറിച്ച് “മാനസാന്തരപ്പെടുവാൻ അവൾക്കു മനസ്സില്ല” എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. (വെളി. 2.21)

മാനസാന്തരപ്പെട്ട മറ്റൊരു സ്ത്രീയെപ്പറ്റി, “അവളുടെ അനേകമായ പാപങ്ങൾ മോചിച്ചിരിക്കുന്നു; അവൾ വളരെ സ്നേഹിച്ചുവല്ലോ” എന്നു കർത്താവ് പറഞ്ഞുവല്ലോ. (ലൂക്കോ 7.47) അവളെപ്പോലെ നമുക്കു അയിത്തീരാം.

നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ദൈവം പ്രത്യാശയുടെ വാതിൽ തുറന്നിരിക്കുന്നു– തോറ്റു തുന്നംപാടി തങ്ങളുടെ ജീവിതം കലുഷിതമാക്കിക്കളഞ്ഞ ഭാര്യമാർക്കും മാതാക്കൾക്കും കൂടെ!! ദൈവത്തിൽ നീ ആശ്രയം വയ്ക്കുക മാത്രം ചെയ്താൽ നിന്റെ ജീവിതത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ദൈവികപദ്ധതി ഇപ്പോഴും അവിടുന്ന് നിറവേറ്റും. നമ്മുടെ ദൈവത്തിനു ഒന്നും അസാധ്യമല്ല. ആ അൻപുള്ള പിതാവിൽ വിശ്വസിക്ക മാത്രം ചെയ്ക. കർത്താവിൽ ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരുത്തനും ഒരിക്കലും ലജ്ജിച്ചുപോകയില്ല. എന്റെ ഭർത്താവ് പലപ്പോഴും പറയുന്നതുപോലെ “ദൈവം സാത്താനെതിരെ എപ്പോഴും നമ്മുടെ പക്ഷത്തുണ്ട്.” ഹല്ലേലുയ്യാ! ആമേൻ!!

അനുബന്ധം 1

ശിശുവിന്റെ വരവിനായി ഒരുങ്ങുന്ന അമ്മമാരോട് ഒരു വാക്ക്

വിവാഹം കഴിഞ്ഞ ഒരു സ്ത്രീ ഒരു ശിശുവിനെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുവെന്നു കണ്ടാലുടൻ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതാവശ്യമാണ്. മാസമുറ തെറ്റുക, ഛർദ്ദി, കൂടെക്കൂടെയുള്ള മൂത്രവിസർജ്ജനം തുടങ്ങിയവയാണ് ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. പ്രസവത്തിന്റെ സമയം അവസാനത്തെ മാസമുറയ്ക്കു ശേഷം 9 മാസവും 7 ദിവസവും കഴിഞ്ഞാണ്.

മാതാപിതാക്കളുടെ ശരീരഘടനയിൽ എന്തെങ്കിലും ചില കാര്യങ്ങൾ ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ടായിരിക്കാം. മാതാവിലോ പിതാവിലോ സ്പഷ്ടമല്ലാത്ത ചില കുറവുകൾ കുഞ്ഞിനെ ബാധിക്കാം. ഇവയിൽ ചിലതു ചികിത്സ കൊണ്ടു മാറ്റാൻ കഴിയും . അതിനാൽ ഒരു വൈദ്യപരിശോധന നടത്തുന്നതു നല്ലതാണ്.

തീർച്ചയായും ഗർഭാവസ്ഥ ഒരു രോഗമല്ല!! എന്നാൽ നിങ്ങൾ ആരോഗ്യവതിയല്ലെങ്കിൽ ഗർഭാവസ്ഥ നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കാം. ഗുണമേന്മയുള്ള പോഷകാഹാരവും ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മനസ്സിനും പോഷണമാവശ്യമാണ്. ദൈവവചനം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ സംഘർഷങ്ങളിൽ നിന്നു വിടുവിക്കയും നിങ്ങളുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ചില പ്രഭാതങ്ങളിൽ ദൈവവചനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സാധിക്കാത്തവണ്ണം നിങ്ങൾ ക്ഷീണിതയായിരിക്കും. അപ്പോൾ ഒരു വാക്യം മാത്രം ധ്യാനിക്കയോ ഒരു ധ്യാനപുസ്തകമോ ഭക്തിഗീതമോ വായിക്കയോ ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ഭർത്താവിനോടു നിങ്ങളോടൊത്തു പ്രാർത്ഥനാസമയം ചെലവിടാൻ പറയുക.

ഭക്ഷണക്രമം

നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണ് നിങ്ങളുടെ ഉദരത്തിലെ ശിശുവിനും ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിനഭക്ഷണത്തിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

അരി, ഗോതമ്പ് അഥവാ ഏതെങ്കിലും ധാന്യം
പാൽ: 2–4 ഗ്ലാസ്
മുട്ട , മീൻ, ഇറച്ചി
പയർ, പരിപ്പ്- മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ വളരെ നന്ന്
തൈര്
പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ

എണ്ണ, കൊഴുപ്പ്
പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ

സസ്യഭുക്കുകൾ മീനിനും മുട്ടയ്ക്കും പകരം കൂടുതൽ പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും തൈരും കഴിക്കണം. അരി, ഗോതമ്പ്, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ വണ്ണം വയ്പിക്കുന്നവയാകയാൽ അധികം കഴിക്കരുത്. ശിശുവിന്റെ പല്ലിനും എല്ലിനും വളർച്ച ലഭിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ കാൽസ്യം, ഇരുമ്പുഗുളികകൾ, വൈറ്റമിൻഗുളികകൾ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. അധികം ഉപ്പും വഴിയോരത്തു നിന്നും വാങ്ങുന്ന വറുത്ത ഭക്ഷ്യങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം.

ആദ്യമാസങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം അയൺ, മഗ്നീഷ്യം, കാൽസ്യം ഗുളികകൾ കഴിക്കണം. അറാം മാസത്തിനുശേഷം ടെറ്റനസ്സിനുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കണം.

ശുദ്ധവായു

വല്ലപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ഇടുങ്ങിയ അടുക്കളമുറിയിൽ നിന്നും (ആഫീസിൽ നിന്നും) പുറത്തിറങ്ങി ദൈവദത്തമായ ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ സമയമെടുക്കുക. ഇത് ഏറ്റവും ഉന്മേഷദായകമാണ്.

സായാഹ്നവേളയിൽ നിങ്ങളുടെ ഭർത്താവുമൊത്ത് അല്പദൂരം നടക്കുക. ഇത് നിങ്ങൾക്കു രണ്ടുപേർക്കും ഉന്മേഷവും വിശ്രമവും നൽകും. നടക്കുമ്പോൾ നേരെ നിവർന്നു നടക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

വ്യായാമം

ശരീരവ്യായാമം ദഹനക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു, ഉറക്കം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു, മലബന്ധം തടയുന്നു, മാംസപേശികൾ ഉറപ്പുള്ളതാക്കുന്നു. തന്മൂലം പ്രസവം ആയാസരഹിതമാകുന്നു. അതിനാൽ വീട്ടുജോലി ചെയ്യുന്നത് നിർത്തിവയ്ക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അമിതാധ്വാനം ഒഴിവാക്കണമെന്നു മാത്രം. നെഞ്ചും ഉദരവും വികസിപ്പിക്കുന്ന ശ്വാസവ്യായാമം സഹായകരമാണ്. ചമ്രം പടിഞ്ഞു നിലത്തിരിക്കുന്നത് ശ്രോണീപേശികൾക്കു നല്ലതാണ്.

നട്ടെല്ലിന് അമിതായാസം ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക; ഭാരം ഉയർത്തരുത് . കുനിയേണ്ടി വരുമ്പോൾ മുട്ടുകൾ വളയ്ക്കുക. പുറം നിവർന്നിരിക്കട്ടെ.

ശുചിത്വം, വിശ്രമം

ശരിയായി ശരീരശുദ്ധി വരുമാറ് എല്ലാദിവസവും കുളിക്കേണ്ടതാവശ്യം. രാത്രിയിൽ നന്നായിട്ടുറങ്ങുക. ഉച്ചയൂണിനുശേഷം സാധ്യമെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂർ മയങ്ങുക, ഇടയ്ക്കിടെ ജോലി നിർത്തി അല്പം അില പഴവർഗ്ഗങ്ങളോ ഒരു കപ്പു തൈരോ കഴിക്കുക, ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്ന ജോലികൾ കുറയ്ക്കുക.

ഭർത്താവിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം

ഗർഭകാലം ഒരു സ്ത്രീയ്ക്ക് വൈകാരികമായ പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കിയേക്കാം. അതിനാൽ വിവേകവും കരുണയുമുള്ള ഒരു ഭർത്താവിന് തന്റെ ഭാര്യയുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ അശ്വാസകരമാക്കുവാൻ കഴിയും. അതിനാൽ ഭർത്താവിനൊപ്പം ഇരുന്ന് പ്രശ്നങ്ങൾ അർച്ച ചെയ്യുക. ഇരുവരും ജീവൻെറ കൃപയ്ക്ക് കൂട്ടവകാശികൾ എന്നോർക്കുക. (1 പത്രൊ. 3:7)

പല പുരുഷന്മാരും ഗർഭാവസ്ഥയുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രപരവും മാനസികവുമായ വശങ്ങളെപ്പറ്റി ബോധവാന്മാരല്ല. നിങ്ങളുടെ ഭർത്താവ് വഹിക്കേണ്ട പങ്കെന്തെന്ന് അയാൾ മനസ്സിലാക്കത്തക്കവിധം നിങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഡോക്ടറെ കാണാൻ പോവുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

അില 'അരുതു'കൾ

1) അലച്ചിലും മാനസികക്ലേശവും ഒഴിവാക്കുക
2) പെട്ടെന്നുള്ള പ്രയാസമോ വീഴ്ചയോ ഉണ്ടാകാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ഭാരമുയർത്താതെ സൂക്ഷിക്കുക.
3) ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസങ്ങളിലും അവസാനത്തെ മൂന്നു മാസങ്ങളിലും ദീർഘദൂരം കുലുക്കമുളവാക്കുന്ന വാഹനയാത്ര ഒഴിവാക്കുക. യാത്ര പരമാവധി കുറയ്ക്കണം. ഇടയ്ക്ക് കാലുകൾ ഉയർത്തിവയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
4) മലബന്ധം വരാത്തവിധം ധാരാളം പഴങ്ങളും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കുക
5) ഡോക്ടറോടാലോചിക്കാതെ മയക്കുമരുന്നുകളോ വിരേചനൗഷധങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കരുത്.
6) അസുഖകരമായ പാദരക്ഷകളോ ഇറുക്കമുള്ള വസ്ത്രങ്ങളോ ധരിക്കരുത്.
7) ഗർഭകാലത്ത് അകാരവടിവിനായി മെലിച്ചിലുണ്ടാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
8) അഞ്ചാംപനിയോ മറ്റു വൈറസ് രോഗങ്ങളോ ഉള്ളവരുടെ അടുത്തു പോകരുത്. എക്സ്–റേ എടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ എക്സ്–റേ എടുക്കേണ്ടിവന്നാൽ ഈയമറകൊണ്ട് ഉദരം മറയ്ക്കുക.

പ്രസവകാലപരിശോധനകൾ

ഡോക്ടറെ പതിവായി സന്ദർശിക്കുക. ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ട സംഗതികളിൽ ചിലത് : എപ്പോഴെങ്കിലും ഉള്ള രക്തംപോക്ക് , ആറാം മാസത്തിനുശേഷം കഠിനമായ തലവേദന, കാഴ്ചയിലുള്ള തകരാറ്, കാൽപ്പാദങ്ങളിലെ നീര്, മൂത്രംപോക്ക് കുറയുന്നത്, വല്ലാതെ ഭാരം കൂടുന്നത് (1.5 –2 കിലോഗ്രാം വരെ മൂന്നാം മാസത്തിനുശേഷം ഭാരം കൂടും) കുഞ്ഞിന്റെ ചലനമില്ലായ്മ, ഉദരവേദന, ഛർദ്ദി, മുഖത്തെ നീർക്കെട്ട്.

ചില ലളിതമായ പ്രതിവിധികൾ

പ്രഭാതാസ്വസ്ഥത: സാധാരണയിലും അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് എഴുന്നേൽക്കുക 1/4 ടീസ്പൂൺ സോഡിയം ബൈ കാർബണേറ്റ് ഒരു കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ ചേർത്തു മുഖം കഴുകുക. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് നാരങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുക. കൊഴുപ്പുള്ള ആഹാരം വർജ്ജിക്കുക.

കാലിലെ വേദനയ്ക്ക്: കുനിയുന്നതും കുമ്പിടുന്നതും കഴിവുള്ളിടത്തോളം ഒഴിവാക്കുക. ഇരിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോൾ നിൽക്കാതിരിക്കുക. രാത്രി കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അരമണിക്കൂർ നേരം ചെറുആുടുവെള്ളത്തിൽ പാദം ഇറക്കിവയ്ക്കുക.

വെരിക്കോസ് രക്തവാഹിനികൾക്ക് : ഇവയുടെ വീക്കം പ്രസവത്തിനു ശേഷം താനേ അപ്രത്യക്ഷമാവും. മലർന്നുകിടന്ന് കാൽ പൊക്കി ഭിത്തിയിൽ പാദങ്ങൾ കുറച്ചുനേരത്തേക്ക് വയ്ക്കുക എന്നത് ഒരു ലളിതമായ വ്യായാമമാണ്. ഒരു ദിവസം പലപ്രാവശ്യം ഇപ്രകാരം ചെയ്യാം. ദീർഘസമയം നിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ക്രെയ്പ് ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൊള്ളാം.

പ്രസവമടുക്കുമ്പോൾ

പ്രസവമടുക്കുമ്പോൾ ഉള്ള ലക്ഷണങ്ങളിവയാണ്:

- ആദ്യം പുറംവേദനയായി തോന്നുന്ന ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ സങ്കോചങ്ങൾ
- ചിലപ്പോൾ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന വെള്ളം പോക്ക്
- ബ്ലീഡിംഗ് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടനെ ആശുപത്രിയിൽ പോകണം

അവസാനമായി

ആരോഗ്യവാനായ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ആഗമനത്തിനായി പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കുക. ദൈവത്തിൽ വിശ്വാസമർപ്പിക്കുക. ബൈബിൾ പറയുന്നു: "സ്ത്രീകൾ വിശ്വാസവും സ്നേഹവും വിശുദ്ധിയും സുബോധവുമുള്ള ജീവിതം നയിക്കുന്ന പക്ഷം അവർക്കു സുഖപ്രസവം ലഭിക്കും." (1 തിമൊ. 2.15 JBP പരാവർത്തനം)

അനുബന്ധം 2

പുതുതായി മാതാക്കളായവർക്കു ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ – ശിശുപരിരക്ഷ

ജനനത്തിനു തൊട്ടുപിമ്പ് നവജാതശിശുവിന്റെ പരിപാലനം ഡോക്ടറോ മിഡ്വൈഫോ നോക്കിക്കൊള്ളും.

പിന്നീട് മാസത്തിലൊരു പ്രാവശ്യം നിങ്ങൾ ശിശുവിനെ മെഡിക്കൽ പരിശോധനയ്ക്കായി കൊണ്ടുപോകണം. ഡോക്ടർ പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകളെപ്പറ്റിയും മറ്റും നിങ്ങളെ ഉപദേശിക്കും.

നിങ്ങളുടെ ശിശു അദ്യമാസത്തിൽ മിക്കസമയവും ഉറക്കമായിരിക്കും. അതിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ വളരെ കുറച്ചേയുള്ളൂ– ഉറക്കം, ഊഷ്മളത, സുഖം, ഭക്ഷണം.

ഉറക്കം

ആദ്യമാസത്തിൽ ശിശു ഭക്ഷണത്തിനായി മാത്രമേ ഉണരുകയുള്ളൂ. വളർന്നു വരുമ്പോൾ അവൻ കൂടുതൽ സമയം ഉണർന്നിരിക്കും.

അവന് ഉറങ്ങാനായി ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷമുള്ളതും കാറ്റും വെളിച്ചവും വേണ്ടത്ര കടക്കുന്നതുമായ മുറി ആവശ്യമാണ്. ഈച്ചയിൽ നിന്നും കൊതുകിൽ നിന്നും പരിരക്ഷിക്കാനായി അവനെ ഒരു കൊതുകുവലയ്ക്കുള്ളിൽ കിടത്തണം. അവനെ അട്ടിയുറക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. കാരണം, ലംഘിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു ശീലമായി അതു തീരാം.

കമിഴ്ത്തിക്കിടത്തിയാൽ കുഞ്ഞിനു കൂടുതൽ സുഖകരമായിരിക്കും. തന്മൂലം അവൻ ഛർദ്ദിച്ചാൽ ശ്വാസതടസ്സം വരാതെയിരിക്കും. വയറുവേദനയിൽ നിന്നു വിടുതൽ ഉണ്ടാകും. അവന്റെ തല പരന്നുപോകാതെ അതിനു ശരിയായ ആകൃതി ലഭിക്കും.

പക്ഷേ അവൻ കമിഴ്ന്നു കിടക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അവനെ കൂടെക്കൂടെ ശ്രദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം.

ചൂടും സൗഖ്യവും

പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാൾക്കുള്ളതുപോലെ ശിശുവിന്റെ ശരീരത്തിൽ ഊഷ്മാവ് ക്രമീകരിക്കുന്ന സംവിധാനമില്ല. അതിനാൽ ചൂടുസമയങ്ങളിൽ അവനെ കൂടുതൽ വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കരുത്. കട്ടി കുറഞ്ഞ ഒരു പരുത്തിവസ്ത്രം മതിയാകും.

കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങൾ കുഞ്ഞിന്റെ ത്വക്കിന് ചൊറിച്ചിലുണ്ടാക്കും. അതിനാൽ തണുപ്പുകാലത്ത് കുഞ്ഞിന് കമ്പിളി വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അവശ്യത്തിന് ഊഷ്മളതയുണ്ടോ എന്നു നോക്കാൻ അവന്റെ കൈയും പാദങ്ങളും തൊട്ടുനോക്കി തണുപ്പു ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം.

തൊപ്പി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അത് തുന്നിയതായാൽ നന്ന്; അങ്ങനെയെങ്കിൽ തൊപ്പി കുഞ്ഞിന്റെ മുഖത്തു വീണാലും അവന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാൻ കഴിയുമല്ലോ.

കുഞ്ഞ് ഉണരുമ്പോൾ അവൻ നനഞ്ഞ നാപ്കിൻ മൂലം അസ്വസ്ഥനാണോ എന്നുനോക്കുക. നാപ്കിനുകൾ നന്നായി ഉലച്ചു കഴുകി വെയിലത്തുണക്കണം. അതിൽ സോപ്പുണ്ടായിരുന്നാൽ കുഞ്ഞിന്റെ ത്വക്കിന് ചൊറിച്ചിലുണ്ടാകും. പറ്റുമെങ്കിൽ അഴ്ചയിലൊരു ദിവസം നാപ്കിനുകൾ തിളപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിക്കുന്നത്

കൂടുതൽ ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കുന്നത് കുഞ്ഞിനു ഹാനികരമാകാം. കുഞ്ഞിനു പ്രത്യേകം ഒരു സോപ്പും തോർത്തും വയ്ക്കുക. അവനെ ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കുക. ഓരോ പ്രാവശ്യം കുളിപ്പിക്കുമ്പോഴും അവനെ എണ്ണ തേച്ചു തടവുക. അവന്റെ ശരീരം പെട്ടെന്നു തണുക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. കുഞ്ഞിന്റെ മൂക്കിലും ചെവിയിലും വായിലും വെള്ളം കടക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കയും വേണം.

കുഞ്ഞിന്റെ ചെവിയും മൂക്കും വൃത്തിയാക്കുക. എന്നാൽ പരുക്ക് പറ്റുന്ന വിധം ഒന്നും മൂക്കിലോ ചെവിയിലോ ഇടരുത്. മൂക്കടഞ്ഞിരിക്കുകയാ ണെങ്കിൽ കനം കുറഞ്ഞ മൃദുവായ പഞ്ഞിത്തുണിച്ചുരുൾ കൊണ്ട് മൂക്കു വൃത്തിയാക്കാം. ചെവിയും അപ്രകാരം വൃത്തിയാക്കാം.

പൊക്കിൾ കരിയുന്നതുവരെ അത് ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും അതിന്മേൽ ഒരു നേർത്ത ബാൻഡേജ് ഇടുകയും വേണം.

കുഞ്ഞിന് അല്പം പനിയുണ്ടെങ്കിൽ സാധാരണരീതിയിൽ കുളിപ്പിക്കാതെ തുടച്ചാൽ മതിയാകും (sponging).

ഭക്ഷണക്രമം

മുലപ്പാലിനോളം നല്ല അഹാരം വേറെ ഒന്നുമില്ല. നിങ്ങളുടെ ശിശുവിനു ലഭിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല പാൽ മുലപ്പാൽ തന്നെയാണ്. മുലപ്പാലിലെ പ്രതിരോധഘടകങ്ങൾ ഒട്ടനേകം രോഗബാധകളിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ പൈതലിനെ സംരക്ഷിക്കും. മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ കൂടുതൽ സംതൃപ്തിയും സുരക്ഷിതബോധവുമുള്ളവരായി വളർന്നുവരും. കുപ്പിപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന ശിശുക്കൾക്കു വരാറുള്ള ഉദരരോഗങ്ങൾ അവരെ ബാധിക്കുകയില്ല.

തുടക്കത്തിൽ രാവിലെ 6 മണി മുതൽ രാത്രി വരെ മൂന്നോ നാലോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് കുഞ്ഞിനു പാൽ കൊടുക്കുക. ആദ്യമാസത്തിനുശേഷം കുഞ്ഞ് രാത്രി ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങും. അപ്പോൾ രാത്രി പാൽ കൊടുക്കുന്നതു നിറുത്താം. പക്ഷേ അവൻ രാത്രി വിശന്നു കരയുകയാണെങ്കിൽ അവനെ പട്ടിണിയിടരുത്!

മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്ന മാതാവ് നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വിറ്റാമിൻ, അയൺ ഗുളികകൾ കഴിക്കുകയും വേണം. ദിവസവും ആവശ്യമുള്ളത്ര അവൾ വിശ്രമിക്കണം. എരിവു പദാർത്ഥങ്ങൾ, ചോക്കലേറ്റുകൾ, വിരേചനൗഷധങ്ങൾ, മയക്കം ജനിപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ എന്നിവ മാതാവു കഴിക്കരുത് . കാരണം, മുലപ്പാലിലൂടെ ഇവ കുഞ്ഞിനും കിട്ടുവാനിടയാകും. പാൽ കെട്ടിനിന്ന് നീരുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ടിന്നിൽ വാങ്ങുന്ന ഭക്ഷ്യ ഇനങ്ങൾ

ആവശ്യത്തിനു മുലപ്പാൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ കുഞ്ഞിനു ആറോ ഒമ്പതോ മാസം പ്രായമാകുന്നതുവരെ ഇതരഭക്ഷ്യങ്ങൾ കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. പശുവിൻപാൽ നന്നായി തിളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കണം. പാൽപ്പൊടികൾ സാധാരണയായി പുതിയതും അണു വിമുക്തവും അയിരിക്കും. എന്നാൽ വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അവ ഉപയോഗകാലാവധി കഴിഞ്ഞവയോ എന്നു പരിശോധിക്കണം. കുടിക്കുന്ന വെള്ളവും തിളപ്പിച്ചേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

ശിശുവിന്റെ ഭാരത്തിന്റെ തോതനുസരിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ കിലോഗ്രാമിനും 125 മില്ലിലിറ്റർപാലും 75 മി.ലി വെള്ളവും ***പ്രതിദിനം*** ശിശുവിന് ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ മൂന്നു കിലോഗ്രാം തൂക്കമുള്ള കുഞ്ഞിന് ഓരോ ദിവസവും

400 മി.ലി ശുദ്ധമായ പാലും 200 മി.ലി വെള്ളവും രണ്ടു ടേബിൾസ്പൂൺ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. അത് അഞ്ചായി വിഭാഗിച്ച് അഞ്ചു തവണയായി കുഞ്ഞിനു നൽകാം. (നിങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുള്ള പാൽപ്പൊടിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ടിന്നിന്റെ പുറത്തെഴുതിയിരിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.)

കുഞ്ഞു വളർന്നു വരുമ്പോൾ അവനു കൊടുക്കുന്ന പാലിന്റെ അളവു കൂട്ടുകയും വെള്ളത്തിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും വേണം. വേനൽക്കാലത്തും കുഞ്ഞിന് വയറിള ക്കവും പനിയും ഉള്ളപ്പോഴും കൊടുക്കുന്ന പാലിൽ കൂടുതൽ വെള്ളം ചേർക്കണം.

ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള ഉഷ്ണമേഖലാപ്രദേശങ്ങളിൽ രോഗാണുക്കൾ പെട്ടെന്നു പെരുകുന്നതിനാൽ പാൽക്കുപ്പിയും അതിന്റെ നിപ്പിളും നന്നായി തിളപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം കുഞ്ഞിന് വയറിളക്കമോ മറ്റുരോഗമോ പെട്ടെന്നു പിടിപെടാനിടയാകും. കുപ്പികൾ പത്തുമിനിട്ടു നേരമെങ്കിലും വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് നിപ്പിളുകൾ വീര്യം കുറഞ്ഞ ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. തിളപ്പിച്ചെടുത്ത കുപ്പിയുടെയോ നിപ്പിളിന്റെയോ അകവശത്ത് തൊടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

കുഞ്ഞിനു കുപ്പിപ്പാൽ കൊടുക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അവന്റെ നാക്ക് പൊള്ളിപ്പോകത്തക്ക ചൂട് പാലിനില്ലെന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.

ആദ്യമാസത്തിനുശേഷം കുഞ്ഞിനു വൈറ്റമിൻ തുള്ളികളും പഴച്ചാറുകളും കൊടുക്കാം. പഴച്ചാറുകൾ അരിച്ചെടുക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പൊതുവായ മുൻകരുതലുകൾ

ജലദോഷമോ മറ്റുരോഗങ്ങളോ ഉള്ള ആളുകൾ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ സമീപേ വരുവാൻ അനുവദിക്കരുത്. നിങ്ങൾക്കു തന്നേ അലദോഷം പിടിപെടുമ്പോൾ കുട്ടിയെ മുലയൂട്ടുന്ന സമയത്ത് മുഖംമൂടി ധരിച്ച് മൂക്കും വായും മറയ്ക്കണം.

നിങ്ങൾ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്:

1) കുഞ്ഞിന്റെ കണ്ണിൽനിന്നും ദ്രാവകങ്ങൾ വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ. (അദ്യത്തെ മൂന്നുമാസങ്ങളിൽ കുഞ്ഞിനു കണ്ണുനീരുണ്ടാകയില്ലെന്നോർക്കുക.)
2) അവന്റെ തൊലിപ്പുറത്തുള്ള തടിപ്പുകൾ
3) മഞ്ഞപ്പിത്തം. മൂന്നാം ദിവസം ധാരാളം ശിശുക്കൾക്ക് മഞ്ഞപ്പിത്തം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. പക്ഷേ അത് ഒരാഴ്ചയ്ക്കകം ഭേദമാകും. രോഗം തുടരുന്നുവെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.
4) ശിശുവിന്റെ മുലക്കണ്ണിനു ചുറ്റും ചിലപ്പോൾ വീക്കം ബാധിച്ച് ഒരു മഞ്ഞദ്രാവകം പുറത്തു വരാനിടയുണ്ട്. പല ശിശുക്കളിലും ഇതു സാധാരണമാണ്. പക്ഷേ രോഗബീജങ്ങൾ പകർന്ന് നീരുവച്ചാൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.
5) പൊക്കിളിൽ നിന്നും പഴുപ്പോ ദുർഗന്ധമോ ഉണ്ടായാൽ.
6) വായ്, പൊക്കിൾ, ത്വക്ക്, മലദ്വാരം , ജനനേന്ദ്രിയദ്വാരം എന്നിവയിൽ നിന്നും രക്തസ്രവം ഉണ്ടായാൽ.
7) തുടർച്ചയായി ദുർഗന്ധമുള്ള അയഞ്ഞ മലം പോയാൽ.
   (ശിശുക്കൾക്ക് ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസങ്ങളിൽ ദിവസവും 3-4 പ്രാവശ്യം വയറ്റിൽ നിന്നു പോകും)
8) കുഞ്ഞ് ശരിയായി വളരുന്നില്ലെങ്കിൽ.
   (ഒരു ശിശുവിന് ജനനസമയത്തുള്ള ഭാരം അഞ്ചുമാസം കൊണ്ട് ഇരട്ടിയായും ഒരു വർഷം കൊണ്ട് മൂന്നിരട്ടിയായും തീരും)

അനുബന്ധം- 3

വളർന്നു വരുന്ന കുട്ടി

ദൈവം ഒരു മാതാവിന് താലോലിച്ചു വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ ഒരു ശിശുവിനെ നൽകുമ്പോൾ അത് വിശുദ്ധവും ഭയാവഹവുമായ ഒരു ചുമതലയാണ്. അവളുടെ ഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന അവഗണനയോ അശ്രദ്ധയോ അ കുട്ടിയെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ശാരീരികമോ മാനസികമോ വൈകാരികമോ അയ വൈകല്യ മുള്ളവനാക്കിത്തീർക്കും. അതിനാൽ ഒരു മാതാവ് പരമാവധി ശ്രദ്ധയോടെ തന്റെ ചുമതലകൾ നിറവേറ്റുവാൻ എത്രയധികം ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കേണ്ടതാണ്!

ഇക്കാലത്ത് ധാരാളം മാതാക്കൾ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആയമാരെ ഏല്പിച്ച് കുടുംബത്തിനു ഒരു അധികവരുമാനം സമ്പാദിക്കാൻ തിടുക്കം കാട്ടുമ്പോൾ ഇപ്രകാരമൊരു മുന്നറിയിപ്പ് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നതിന്റെ ഫലങ്ങൾ ഭാവിവർഷങ്ങളിൽ മാത്രമേ അറിയുകയുള്ളു; അപ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ നന്നാക്കുവാൻ സാധ്യവുമല്ല.

നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ആത്മീയവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തോടെ വളർത്തുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ പവിത്രമായ മറ്റൊരു കർത്തവ്യവും അമ്മമാരെന്ന നിലയിൽ നമുക്കു നിറവേറ്റുവാനില്ല.

ഭക്ഷണം

ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസങ്ങളിൽ ശിശു മുലപ്പാൽ കുടിച്ചാണ് വളരുന്നതെങ്കിൽ കൂടുതലായി വിറ്റാമിൻതുള്ളിമരുന്ന്, ലോഹാംശമുള്ള തുള്ളിമരുന്ന്, പഴച്ചാറുകൾ എന്നിവ മാത്രം നൽകിയാൽ മതിയാകും.

ശിശുവിന് മൂന്നു മാസമാകുമ്പോൾ അവന് ഖരഭക്ഷണം കൊടുത്തു തുടങ്ങാം. ആദ്യം കൊടുക്കേണ്ടത് ധാന്യാഹാരമാണ്. ടിന്നിലടച്ച പലതരം ധാന്യഭക്ഷണങ്ങൾ മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്. ഏറ്റവും വിലകുറഞ്ഞ ധാന്യം പഞ്ഞപ്പുല്ലാണ് (കൂവരക്). രണ്ടു റ്റീസ്പൂൺ പഞ്ഞപ്പുല്ലിന്റെ പൊടി നേർമ്മയുള്ള ഒരു തുണിയിൽ കെട്ടി ഒരു കപ്പു വെള്ളത്തിൽ പലപ്രാവശ്യം പിഴിയുക. അവസാനം ഉമി മാത്രം തുണിയിൽ കാണും. ഒരു കപ്പ് പാലും ചേർത്ത് ഇതു നന്നായി ഇളക്കികൊണ്ട് നല്ല ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതുവരെ കുറുക്കുക. പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് ചെറുചൂടോടെ കുഞ്ഞിനു കൊടുക്കുക. ഇതു ഏറ്റവും പോഷകഗുണമുള്ളതാണ്.

ശിശുവിനു നാലു മാസമാകുമ്പോൾ നന്നായി പഴുത്ത ഏത്തക്കായ് ഉടച്ചു കൊടുക്കാം. (1/2 മുതൽ ഒരു റ്റീസ്പൂൺ വരെ ഏത്തയ്ക്ക കൊടുത്തു തുടങ്ങാം) ആപ്പിൾ പോലെയുള്ള മറ്റു പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ പുഴുങ്ങി ഉടച്ചുകൊടുക്കാം. അരി, പഞ്ഞപ്പുല്ല്, കോതമ്പ്, ചോളം , പരിപ്പ് , ചെറുപയർ എന്നീ ധാന്യങ്ങൾ കഴുകി ഉണക്കിയതിനുശേഷം പൊടിച്ച് അവയുടെ മിശ്രിതം ഉപയോഗിക്കാം . ഈ മിശ്രിതം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുറുക്കി കൊടുക്കാവുന്നതാണ്.

ആറുമാസമായ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ദൈനംദിനഭക്ഷണം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു പോലെ ആയിരിക്കണം:

6–7 a.m	:	മുലപ്പാൽ അഥവാ കുപ്പിപ്പാൽ
9 am	:	ഓറഞ്ചുനീര് (തക്കാളിനീര് അഥവാ മറ്റെതെങ്കിലും പഴച്ചാറ്) വൈറ്റമിൻ, അയൺ എന്നീ തുള്ളിമരുന്നുകൾ. ധാന്യം അഥവാ ഇഡ്ഡലി. കുറച്ചുസമയം കഴിഞ്ഞ് പാൽ. വിവിധ പച്ചക്കറികൾ പ്രഷർകുക്കറിൽ വേവിച്ച് അവയുടെ സൂപ്പ് ഖരഭക്ഷണത്തോടു കൂടി കൊടുക്കാം.
1 pm	:	കാരറ്റ് മുതലായ പച്ചക്കറികൾ വേവിച്ച് ഉടച്ചുകൊടുക്കുക. കുപ്പിപ്പാൽ
4 pm	:	ബിസ്ക്കറ്റുകൾ
6. pm	:	ധാന്യം , പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ (ഉദാ. ചെറുപഴം) പാൽ.
10. pm	:	പാൽ (കുഞ്ഞിനു വിശപ്പുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം)

കുഞ്ഞിനു ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ മത്സ്യവും മാംസവും കൂടെ കൊടുക്കാം. മുമ്പേ തന്നെ ഇറച്ചിയുടെയും മീനിന്റെയും സൂപ്പ് കൊടുക്കാമെങ്കിലും തൈരും മറ്റു പാൽ ഉൽപന്നങ്ങളും പച്ചക്കറികളോടൊപ്പം കൊടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കാരണം,മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവയിലെ പ്രോട്ടീനുകൾ കുഞ്ഞിന്റെ വൃക്കകൾക്കു ഇളംപ്രായത്തിൽ വലിയ അയാസം നൽകുന്നു. അതിനാൽ തൂവരപ്പരിപ്പ്, ബീൻസ് എന്നിവയിലെ പ്രോട്ടീനുകളാണ് ഏറെ നന്ന്.

ശിശുവിന് ഒരു വയസ്സാകുമ്പോൾ അവൻ പാലിനു പുറമേ പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് രണ്ടു ചെറിയ ഇഡ്ഡലി, ഉച്ചയ്ക്കും വൈകിട്ടും ചോറ്, പരിപ്പ് , പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ കൂടി കൊടുക്കണം. പശുവിൻ പാലാണ് കൊടുക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം 300 മി.ലി മതിയാകും.

ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം കൂടാതെ യാതൊരു മരുന്നും പ്രത്യേകിച്ച് ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളും ഉപയോഗിക്കരുത്.

കുഞ്ഞിന്റെ ഭക്ഷണം

1) ശിശുവിനു മൂന്നുമാസമാകുന്നതിനുമുമ്പ് ഖരപദാർത്ഥങ്ങൾ കൊടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.
2) ഒരു സമയത്ത് ഒരു തരം കട്ടിയായ അഹാരം വളരെ ചെറിയ അളവിൽ കൊടുത്തു തുടങ്ങാം. ക്രമേണ അതിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാം.
3) ശിശുവിന് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ ആറുമാസത്തിനുശേഷം ദ്രാവകങ്ങൾ ഒരു കപ്പിൽ പിടിച്ചുകൊടുക്കാം. (അവൻ അതു തുളുമ്പിക്കളയുന്നെങ്കിൽ വിഷമിക്കേണ്ടാ!! അവൻ പഠിച്ചുകൊള്ളും)
4) ഏതെങ്കിലും പുതിയ ഒരു ഭക്ഷണം ശിശുവിന് ദഹനക്കേട് (ഛർദ്ദി, വയറൊഴിച്ചിൽ) ഉണ്ടാക്കുന്നുവെങ്കിൽ അപ്പോൾ എല്ലാ ഖരഭക്ഷണങ്ങളും നിർത്തുക . അവ വീണ്ടും തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് കുറച്ചു കാത്തിരിക്കുക.
5) ദഹനക്കേട് തുടരുന്ന പക്ഷം വൈദ്യസഹായം തേടുക.
6) കട്ടിയായ ആഹാരം കൊടുത്തതിനുശേഷം മാത്രം പാൽ കൊടുക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ അവൻ ഭക്ഷണം നിരസിക്കും.
7) ശിശുവിനു ഇഷ്ടമില്ലെങ്കിൽ അവനെ അഹാരം കഴിയ്ക്കാൻ നിർബ്ബന്ധിക്കരുത്. അഹാരരീതിയിൽ ഒരു മാറ്റം അവൻ ആഗ്രഹിച്ചെന്നു വരാം. ഭക്ഷണസമയങ്ങൾ രസകരമാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ധാരാളം മധുരപദാർത്ഥങ്ങൾ ശിശുവിന്റെ വിശപ്പു കെടുത്തുകയും പല്ലുകൾക്കു കേടുവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് അവ വർജ്ജിക്കുക.
8) ശിശുവിന്റെ രണ്ടാംവർഷത്തിൽ അവൻ ആദ്യവർഷത്തിലേതുപോലെ വളരുകയോ തടി വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുകയില്ല എന്നറിയുക. അതിനാൽ രണ്ടാംവർഷത്തിൽ അവന് അധികം വളർച്ച കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ വ്യാകുലപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

ടോയ്‌ലറ്റ് രീതികൾ

രണ്ടാം വർഷത്തിനുശേഷമോ മൂന്നാം വർഷത്തിനുശേഷമോ മാത്രമേ മൂത്രാശയത്തിന്റെയും കുടലിന്റെയും ബോധപൂർവ്വമായ നിയന്ത്രണശക്തി ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. ആഹാരത്തിനുശേഷം ശിശുവിനെ "പോട്ടി"യിൽ ഇരുത്തുകയാണെങ്കിൽ കുറേ നാപ്കിനുകൾ അലക്കുന്ന ജോലി ഒഴിവാക്കാം. അവൻ തുറന്ന സ്ഥലത്തു മലമൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്താതെ തുടക്കത്തിലേ വിസർജ്ജനപാത്രമോ കക്കൂസോ ഉപയോഗിക്കാൻ അവനെ ശീലിപ്പിക്കുക.

വേനൽക്കാലത്തെ സംരക്ഷണം.

വേനൽമാസങ്ങളിൽ ശിശുവിന് കട്ടി കുറഞ്ഞ ഒരു കോട്ടൺ ഉടുപ്പും നാപ്കിനും മാത്രം മതി. രാത്രി പരുത്തിവസ്ത്രം കൊണ്ടുള്ള പുതപ്പും മതി. വേനലിൽ അവനെ ധാരാളം വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. പുറത്തു പോകുമ്പോൾ നേരിട്ടുള്ള സൂര്യകിരണങ്ങളിൽ നിന്നും അവന്റെ നേത്രങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുക. അവന്റെ ശരീരത്തിൽ ചൂടുകുരു കണ്ടാൽ ഒരു ലോഷനോ സിങ്ക് ഓക്സൈഡ് ക്രീം പോലുള്ള ലേപനമോ ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രായപൂർത്തിയായവരെപ്പോലെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വേനൽക്കാലത്ത് കൂടുതൽ ദ്രാവകങ്ങൾ അവശ്യമാണ്. അതിനാൽ അവന് അല്പം ഉപ്പും മധുരവും അേർത്ത അലം ധാരാളം കൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിന് വയറിളക്കം ഉള്ളപ്പോൾ ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ അവന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്നു നഷ്ടമാകും. അതിനാൽ കുഞ്ഞിനു വയറിളക്കം ഉള്ളപ്പോൾ ഉടനേ വൈദ്യസഹായം തേടുക. വേനൽക്കാലത്ത് ഇതു സംഭവിച്ചാൽ അധികം ഗൗരവമുള്ള കാര്യമാണത്.

എപ്പോഴും ശിശുവിന് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കൊടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നമ്മുടേതു പോലുള്ള ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിൽ ജലത്തിൽ കൂടിയാണ് ധാരാളം രോഗാണുക്കൾ പകരുന്നത്. നിങ്ങൾ ശിശുവിനെയും കൊണ്ടു യാത്ര ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവശ്യത്തിനു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം എടുക്കുക.

ശീതകാലത്തെ പരിരക്ഷണം

ശിശുവിനെ കാറ്റിൽ നിന്നും തണുപ്പിൽ നിന്നും പരിരക്ഷിക്കുക. കോട്ടൺ അടിയുടുപ്പും മുകളിൽ കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക. പുതപ്പുകൾ കട്ടി കുറഞ്ഞതും ഇളം ചൂടുള്ളതും ആയിരിക്കണം. കഴുത്തിനു ചുറ്റും തുണി ഇറുക്കമുള്ളതല്ല എന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക. നീണ്ട കൈയുള്ള ഉടുപ്പുകളും കാലുകളെ സംരക്ഷിയ്ക്കാൻ പൈജാമയും ഉപയോഗിക്കുക. ശിശുക്കളുടെ തലയിൽ നിന്നല്ല, കൈകാലുകളിൽ നിന്നാണ് കൂടുതൽ ചൂട് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് എന്നോർക്കുക. അതിനാൽ ശീതകാലത്ത് സോക്സും പൈജാമകളും ഉപയോഗിയ്ക്കുക. ശിശുവിനെ അരയ്ക്കു താഴെ ഉടുപ്പിക്കാതെ തലയിൽ തൊപ്പി വയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് യാതൊരു പ്രയോജനവും ഇല്ല.

കഴുത്ത്, കക്ഷം, തുട എന്നീ മടക്കുകളിൽ ആുടുകുരു ഉണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുക (ഇപ്രകാരം വേനൽക്കാലത്തും ചെയ്യേണ്ടതാണ്). ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ പൗഡർ ഇടുകയാണെങ്കിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ആശ്വാസം തോന്നും.

ശരിയായ വസ്ത്രധാരണത്തിൽ കൂടി ന്യുമോണിയയും മറ്റു ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളും വരാതെ ശിശുവിനെ പരിപാലിക്കാം. അവന്റെ വസ്ത്രം കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യമാണെന്നും അവന്റെ കൈകാലുകൾ തടസ്സം കൂടാതെ ചലിപ്പിക്കാൻ തക്കവണ്ണം വസ്ത്രധാരണം സുഖകരമാണെന്നും നാം ഉറപ്പു വരുത്തണം. ഉറങ്ങുവാൻ നല്ല ചുറ്റുപാട് അവനെപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

പല്ലു വരുന്നത്

ആദ്യത്തെ പല്ല് ആറാംമാസത്തിലോ എട്ടാം മാസത്തിലോ വരാം. സാധാരണ താഴത്തെ രണ്ടു പല്ലുകളാണ് ആദ്യം മുളയ്ക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ശിശു അസ്വസ്ഥത പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും മോണവേദന മൂലം ഭക്ഷണത്തോട് വൈമുഖ്യം കാണിക്കയും ചെയ്യും. ആ സമയങ്ങളിൽ പല ശിശുക്കളുടേയും വായിൽ നിന്നും തുടർച്ചയായി വെള്ളം ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോൾ ഒരു ബിബ് കഴുത്തിൽ കെട്ടിക്കൊടുക്കാം. ശിശുവിന് നല്ല ദന്തപരിപാലനവും ശുചിത്വവും പാലിക്കുക. ഓരോ ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും ഒന്നുകിൽ അവന്റെ വായ് കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ കുടിക്കാൻ തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കൊടുക്കുക.

ശുചിത്വം

ചെറുപ്രായത്തിലേതന്നെ ശിശുവിനെ നല്ല ശുചിത്വശീലങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുക. അങ്ങനെയെങ്കിൽ വളർന്നു വരുമ്പോൾ അവൻ ആ ശീലം തുടരും.

നിങ്ങൾ പറയുന്ന ഒരു വാക്കും അവന് മനസ്സിലാകാത്തപ്പോൾ തന്നെ അവനോടൊപ്പം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും പാട്ടുപാടുകയും ചെയ്യുക. അവന്റെ അബോധമനസ്സിൽ ഈ ചിട്ടകൾ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തും. ആത്മീയ ശുചിത്വത്തിന്റെ മൂല്യവും അവൻ വളർന്നു വരുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കും.

അനുബന്ധം –4

വളർച്ചയിലെ വിവിധഘട്ടങ്ങളും രോഗപ്രതിരോധവും

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞ് വളർന്ന് സ്വന്തമായ സ്വഭാവവിശേഷങ്ങളോടുകൂടിയ ഒരു വ്യക്തിയായിത്തീരുന്നത് കോരിത്തരിപ്പിക്കുന്ന ഒരനുഭവമല്ലേ? അവൻ വളർന്നുവരുമ്പോൾ അവൻ സാധാരണഗതിയിൽ ശാരീരികമായും മാനസികമായും വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നോ എന്നറിയാൻ സ്വാഭാവികമായും നിങ്ങൾ ഉത്സുകരായിരിക്കും. സാധാരണവളർച്ചയെ ആണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന സുനിശ്ചിതമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. കുഞ്ഞുങ്ങൾ വ്യത്യസ്തരാണ്. ഒരു ശിശു മറ്റൊരു ശിശുവിനെക്കാൾ മൂന്നു മാസം താമസിച്ചാണ് നടക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതെങ്കിൽ അവൻ യാതൊരുവിധത്തിലും പിറകിലല്ല. അവനു മറ്റേ കുട്ടിയെപ്പോലെ തന്നെ ആരോഗ്യവാനായി വളരാൻ സാധിക്കും. അതിനാൽ നിങ്ങൾ അനാവശ്യമായി ആകുല ചിത്തരാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. എന്നാൽ വിവിധഘട്ടങ്ങളിലുള്ള ശിശുക്കളുടെ വളർച്ച ഇപ്രകാരമാണ്:

ഒന്നാം മാസത്തിൽ: ശിശുവിന്റെ കണ്ണുകൾ വസ്തുക്കളിൽ പതിപ്പിക്കുവാനും സാവധാനം ചലിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ തലതിരിച്ചുനോക്കുവാനും അവനു കഴിയും. കമിഴ്ന്നു കിടക്കുമ്പോൾ അവന് തലപൊക്കുവാൻ സാധിക്കും.

നാലാം മാസത്തിൽ: ശിശു അമ്മയെ തിരിച്ചറിയുന്നു; ആളുകളെ നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുന്നു; സാധനങ്ങൾ പിടിക്കുന്നു; സ്വന്തം കൈകൾ പരിശോധിക്കുന്നു. അവനെ എടുത്തുകൊണ്ടു നടക്കുമ്പോൾ തല നേരേ പിടിക്കുവാനും ചിരിക്കുവാനും അവനു സാധിക്കും.

7–8 മാസങ്ങളിൽ: പരസഹായം കൂടാതെ തനിയേ ഇരിക്കുവാൻ കഴിയും . അവനെ എടുക്കുവാനായി കൈകൾ ഉയർത്തും. വായിൽ സാധനങ്ങൾ ഇടുവാനും തുടങ്ങും.

9–10 മാസങ്ങളിൽ: തനിയേ നിൽക്കുവാൻ സാധിക്കും. റ്റാറ്റാ പറയുവാനും എഴുന്നേറ്റിരിക്കുവാനും നിൽക്കുവാനും സാധിക്കും.

ഒരു വർഷമാകുമ്പോൾ: തനിയേ നടക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ചില വാക്കുകൾ പറയുന്നു. അവന്റെ ഉച്ചിയിലെ മൃദുവായ ഭാഗം അടഞ്ഞുതുടങ്ങുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഈ സമയമാകുമ്പോഴേക്കും ആറു പല്ലുകൾ വന്നു കാണും. ഒരു കപ്പു തനിയേ പിടിച്ചു അതിൽ നിന്നു കുടിക്കുവാനും പഠിക്കുന്നു.

രണ്ടു വർഷമാകുമ്പോൾ: കുട്ടി തനിയേ ഓടുന്നു, ബ്ലോക്കുകൾ നിരത്തി കളിക്കുന്നു, ലളിതമായ വാചകങ്ങളിൽ സംസാരിക്കുന്നു, ലളിതമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുന്നു. (അവന് അനുസരിക്കണമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ) അവനെ അനുസരണം പഠിപ്പിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും ഉത്തമമായ സമയം ഒരു പക്ഷേ ഇപ്പോഴായിരിക്കും. പെൺകുട്ടികളിൽ ഈ സമയമാകുമ്പോഴേക്ക് മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനുള്ള നിയന്ത്രണം (പകൽ സമയങ്ങളിൽ) വന്നിരിക്കും. ആൺകുട്ടികൾ ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കൂടി എടുത്തെന്നു വരാം.

സ്വാഭാവികമായ രീതിയിൽ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ വളർന്നുവരാൻ അനുവദിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ അയൽക്കാരന്റെ കുഞ്ഞിനോട് താരതമ്യപ്പെടുത്താതിരിക്കുക. അവൻ തയ്യാറാകാത്ത കാര്യം ചെയ്യാൻ– അതു ഇരിക്കുന്നതോ നടക്കുന്നതോ ഒരു കപ്പിൽ നിന്നും കുടിക്കുന്നതോ ആകട്ടേ– ഒരിക്കലും അവനെ നിർബ്ബന്ധിക്കരുത്. അവന്റേതായ ക്രമമനുസരിച്ചു വളരുവാൻ അവനു സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കൂ. അവൻ വളർന്നു വരുമ്പോൾ വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യുന്നതുപോലെയുള്ള ചില കാര്യങ്ങൾ തന്നെത്താൻ ചെയ്യാൻ അവനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. മറ്റു കുട്ടികളുമായി കളിക്കാൻ അവനെ ഉത്സാഹിപ്പിക്കണം. ആവശ്യത്തിലധികം സംരക്ഷിക്കുന്ന രീതി നന്നല്ല.

രോഗപ്രതിരോധ ചികിത്സ

മിക്ക ആശുപത്രികളും രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി താഴെപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തനരീതി പിന്തുടരുന്നു:

ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസങ്ങളിൽ	:	ബി.സി.ജി
ആറാഴ്ചയാകുമ്പോൾ.	:	ഡി.പി.റ്റി (ട്രിപ്പിൾ ആന്റിജൻ) ആദ്യഡോസ്
		ഓ. പി. വി (ഓറൽ പോളിയോ വാക്സിൻ) ആദ്യഡോസ്
പത്തു ആഴ്ചയാകുമ്പോൾ	:	ഡി.പി.റ്റി .(രണ്ടാം ഡോസ്)
		ഓ. പി. വി (രണ്ടാം ഡോസ്)
14 ആഴ്ചയാകുമ്പോൾ	:	ഡി.പി.റ്റി .(മൂന്നാം ഡോസ്)
		ഓ. പി. വി. (മൂന്നാം ഡോസ്)
18 ആഴ്ചയാകുമ്പോൾ	:	ഓ. പി. വി. (നാലാം ഡോസ്)
22 ആഴ്ചയാകുമ്പോൾ	:	ഓ. പി. വി. (അഞ്ചാം ഡോസ്)
9 മാസമാകുമ്പോൾ	:	ആരോഗ്യപരിശോധന

9–12 മാസങ്ങളിൽ	:	അഞ്ചാപനിയുടെ വാക്സിൻ
18 മാസമാകുമ്പോൾ	:	ഡി.പി.റ്റി .ഒന്നാം ബൂസ്റ്റർ
		ഓ. പി. വി .ഒന്നാം ബൂസ്റ്റർ
5 വർഷമാകുമ്പോൾ	:	ഡി.പി.റ്റി. രണ്ടാം ബൂസ്റ്റർ
		ഒ. പി. വി .രണ്ടാം ബൂസ്റ്റർ
ശൈശവത്തിൽ	:	ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി. ഇഞ്ചക്ഷൻ

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി അന്റിജൻ (5 മില്ലി) തുടയിലെ മാംസപേശികളിലൂടെ ഇഞ്ചക്ഷനായി എടുക്കണം, ഒരു മാസത്തിനുശേഷം രണ്ടാമത്തെ ഡോസും കൊടുക്കണം.

ഡിഫ്ത്തീരിയയോ പോളിയോ രോഗമോ ബാധിച്ചാൽ ബൂസ്റ്റർ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ വീണ്ടും എടുക്കേണ്ടതാണ്. ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുണ്ടായാൽ ടെറ്റനസ് ബൂസ്റ്റർ വീണ്ടും എടുക്കണം.

ടൈഫോയിഡിനുള്ള ബൂസ്റ്റർ (TAB) ഓരോ വർഷവും എടുക്കേണ്ടതാണ്.

മാസം തികയാതെ പിറന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും ഇരട്ട പിറന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും സംരക്ഷണം.

ഒൻപത് മാസമാകുന്നതിനു മുമ്പു പിറന്നതും രണ്ട് കിലോഗ്രാമിൽ താഴെ തൂക്കമുള്ളതുമായ ശിശുവാണ് മാസം തികയാതെ പിറന്ന ശിശു. മാസം തികഞ്ഞതാണെങ്കിലും ഇരട്ടയോ മൂന്നു കുട്ടികളായോ പിറന്ന കുട്ടികൾക്ക് സാധാരണ രണ്ടു കിലോഗ്രാമിൽ താഴെയേ തൂക്കം കാണുകയുള്ളു. അവരെയും മാസം തികയാതെ പിറന്ന ശിശുക്കളെപ്പോലെ കരുതണം.

ഈ കുട്ടികൾക്ക് ശരീരത്തിന്റെ സാധാരണ ഊഷ്മാവ് നിലനിറുത്തുവാൻ കഴിവില്ല. ചിലപ്പോൾ അവർക്ക് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുവാനും വിഴുങ്ങുവാനും ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുവാനും രോഗസംക്രമം ചെറുത്തു നിൽക്കുവാനും സാധിക്കുകയില്ല. അവർക്ക് വളരെ പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണം തോന്നും.

രണ്ടു കിലോഗ്രാമിൽ താഴെ തൂക്കമുള്ള ഈ കുഞ്ഞിനെ 2.5 കിലോഗ്രാം ആകുന്നതുവരെ ആശുപത്രിയിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നിങ്ങൾ അവനെ വീട്ടിൽ വച്ചു പരിപാലിക്കുമെങ്കിൽ താഴെപ്പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടതാണ്.

1) കുഞ്ഞിനെ 28°C എന്ന താപനിലയിൽ നിരന്തരം സൂക്ഷിക്കണം. കാറ്റടിയേൽക്കാതെ അവനെ പ്രത്യേകിച്ചു പരിരക്ഷിക്കണം. തണുപ്പുകാലത്ത് ചൂടുവെള്ളം നിറച്ച കുപ്പി കൊണ്ട് കിടക്ക ചൂടാക്കണം.
2) അവന്റെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ഇടറാതെ സ്വച്ഛന്ദം ആകുന്നതുവരെ അവനെ ശ്രദ്ധയോടെ നിരീക്ഷിക്കുക. തല അല്പം താഴ്ത്തി ഒരു വശത്തേക്കു ചരിച്ചു കിടത്തുക. അവന്റെ തൊണ്ടയിൽ നിന്നുള്ള ദ്രാവകങ്ങൾ അകത്തേക്കൊഴുകി അവനെ ശ്വാസം മുട്ടിക്കാതെ വായിൽക്കൂടി പുറത്തുവരട്ടെ.
3) തീരെക്കുറച്ചുമാത്രം അവനെ കൈയിലെടുക്കുക. കൂടുതൽ കൈയിലെടുക്കുന്തോറും അവൻ ക്ഷീണിതനാവുകയേ ഉള്ളൂ.
4) ഭക്ഷണക്രമം– വലിച്ചുകുടിയ്ക്കാൻ വയ്യാത്ത ശിശുക്കൾക്കു മരുന്നു കൊടുക്കുന്ന ഡ്രോപ്പർ ഉപയോഗിച്ചു പാൽ കൊടുക്കാം. പാൽ ഇറക്കാൻ വയ്യാത്ത ശിശുക്കൾക്കു ട്യൂബു ഉപയോഗിച്ചു പാൽ കൊടുക്കേണ്ടിവരും. അദ്യം പാൽ താങ്ങാൻ വയ്യാത്തവർക്കു പഞ്ചസാരവെള്ളം കൊടുക്കാം (250–300 മി. ലി. വെള്ളത്തിൽ ഒരു ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര ഇട്ടു തിളപ്പിക്കാം) ക്രമേണ അവർക്കു വെള്ളം ചേർത്ത പാൽ കൊടുക്കാം. നാലാമത്തെയോ അഞ്ചാമത്തെയോ ദിവസത്തിൽ വിറ്റമിൻ സി കൊടുത്തുതുടങ്ങാം. ഒരാഴ്ചയ്ക്കുശേഷം വിറ്റമിൻ എ, സി. ഡ്രോപ്പുകളും കൊടുക്കാം.
5) രോഗസംക്രമണത്തിൽ നിന്നും അവനെ പരിരക്ഷിക്കുക. ഭക്ഷണത്തിൽ അതീവശ്രദ്ധ കാണിക്കുക. നിങ്ങൾ തന്നെയും അതീവശുചിത്വം പാലിക്കണം.

കുഞ്ഞിനു 2.5 കിലോഗ്രാം അകുമ്പോൾ അവനെ സാധാരണ ശിശുവാ യിക്കരുതാം. അദ്യം പൊതുവിലുള്ള അവന്റെ വളർച്ച സാവധാനമായിരിക്കും; പക്ഷേ പെട്ടെന്നു തന്നെ അവൻ സാധാരണഗതിയിൽ പുഷ്ടിപ്പെടും. ക്ഷീണിതരും വേണ്ടത്ര പോഷണം ലഭിക്കാത്തവരുമായ ശിശുക്കൾക്കു പ്രത്യേകഭക്ഷണം ലഭ്യമാണ്.

അവശ്യം അത്യാവശ്യം

ശിശുവിന് വളർച്ച നൽകുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിവില്ല. ദൈവത്തിനേ അതു കഴിയൂ. പക്ഷേ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ച നേടുവാനാവശ്യമായ ഒരു അന്തരീക്ഷം അവനു തയ്യാറാക്കിക്കൊടുക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും.

ഈ ഉത്തരവാദിത്വം നിറവേറ്റുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ കൂടെ സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഇതു നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന കൃത്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുപോകത്തക്കവിധം നിങ്ങൾ തിരക്കുള്ളവളാകരുത്. ഇത് ഉയർന്ന മുൻഗണന അർഹിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. ഇതിനു സമയം കണ്ടെത്താനായി ചില അപ്രധാനകാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരും. എങ്കിലും ഇതു വിലപ്പെട്ട കാര്യം തന്നെ.

അനുബന്ധം-5

ശാരീരികവൈകല്യങ്ങൾ

ദൈവം എന്തുകൊണ്ട് തന്റെ മക്കളുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ രോഗങ്ങളും അസുഖങ്ങളും അനുവദിക്കുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് അനായാസമായ ഒരുത്തരമില്ല. ഒരു പക്ഷേ അതിന്റെ കാരണം നാം അവിടുത്തെ കൃപയുടെ ശക്തിയുടെയും നിറവനുഭവിക്കുവാനും (2 കോരി. 12.7–10) കഷ്ടതയനുഭവിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരോട് സഹതാപം കാണിക്കുവാനും ആയിരിക്കാം (2 കൊരി 1:4–8)

വേദനയകറ്റാനും രോഗസൗഖ്യത്തിനായും ദൈവം നമുക്കു ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രകാരമുള്ള ഓരോ ചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിനായും നാം ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കേണ്ടതാണ്. തീർച്ചയായും നമുക്ക് അത്ഭുതാവഹമായ രോഗസൗഖ്യം നൽകുവാനും ദൈവത്തിനു കഴിയും.

ഒരു ഡോക്ടറെ കാണാൻ എപ്പോൾ പോകണം എന്ന് അറിയുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു. ഇവ അപ്രകാരമൊരു സന്ദർശനത്തിനു പകരമാകരുത്.

രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർഷങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു അപ്രകാരമുള്ള രോഗപ്രതിരോധശക്തിയില്ലാത്തതിനാൽ അവർ വളരെ വേഗം രോഗബാധിതരാവുന്നു. കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ രോഗവും അവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു. തങ്ങളുടെ പ്രയാസം എന്താണെന്നു പറയുവാൻ ഈ ശിശുക്കൾക്കു കഴിവില്ല. അവർക്കു കരയുവാൻ മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ഉണ്ടാകാവുന്ന സാധാരണ രോഗങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

ശാരീരികന്യൂനതകൾ

കോങ്കണ്ണ്: അദ്യത്തെ രണ്ടു മൂന്നു മാസങ്ങളിൽ മിക്ക ശിശുക്കൾക്കും ദൃഷ്ടി കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ കോങ്കണ്ണ് ഉള്ളതായിത്തോന്നാം. ഇതു 18 മാസമോ രണ്ടുവർഷം വരെയോ തുടർന്നാൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ദുർബ്ബലമായ നേത്രത്തിന് കാഴ്ച ക്രമേണ നഷ്ടപ്പെടും.

തടസ്സപ്പെട്ട കണ്ണീർനാളം: രണ്ടു കണ്ണുകളിൽ നിന്നും ചിലപ്പോൾ വെള്ളം വരുന്നതായി കാണാം. ചിലപ്പോൾ ഒരു മഞ്ഞദ്രാവകം കണ്ണിൽ നിന്നും വരാം. ഇതു ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. കണ്ണീർനാളം സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ച് ഇതു ശരിപ്പെടുത്താം. ശിശുവിന് ഒരു വയസ്സാകുന്നതിനു മുമ്പ് ഈ സൂക്ഷ്മപരിശോധന നടത്തുന്നതാണ് നല്ലത്.

ശബ്ദായമാനമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം: ശിശു മലർന്നു കിടക്കുമ്പോൾ ഇതു വഷളാകും. അവൻ ഒരു വശം തിരിഞ്ഞു കിടന്നാൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൂടുതൽ മെച്ചമാകും. അറാം മാസത്തോടെ ശബ്ദായമാനമായ ശ്വസനം നിൽക്കും. നിശ്ശബ്ദനായി ശ്വസിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി ഉടനെ ഒച്ചയോടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തുകയാണെങ്കിൽ അത് ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

മുറിച്ചുണ്ട്: മുറിഞ്ഞ അണ്ണാക്കുള്ള ശിശുക്കൾ നിഷ്പ്രയാസം പാൽ ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങളിലേക്കു വലിച്ചു കയറ്റാം. അവർക്ക് അലദോഷം വരാനും എളുപ്പമാണ്. അവർക്കു ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും പ്രയാസം കാണും, ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ട കാര്യമാകയാൽ കഴിവതും വേഗം വൈദ്യസഹായം തേടണം.

ഹേർണിയ: നാഭിപ്രദേശത്തോ പൊക്കിളിനടുത്തോ ഉദരഭിത്തിക്ക് വീക്കം വരുന്നതാണ് ഹേർണിയ. ശിശു കരയുമ്പോഴോ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ ഈ വീക്കം കൂടുതൽ പ്രകടമായിക്കാണും. ശിശുവിന് ജലദോഷമോ പനിയോ വന്നതിനുശേഷമാണ് ഇതു സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നത് .(വീക്കം അകത്തേക്കു തള്ളി വച്ചിട്ട്) ഒരു ടേപ്പിട്ട് ചുറ്റിക്കെട്ടിയാൽ ചിലപ്പോൾ ഹേർണിയ അപ്രത്യക്ഷമായെന്നു വരും. പക്ഷേ അതു തുടർന്നാൽ ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടി വരും. വളരെ ചുരുക്കമായി ഈ വീക്കത്തിൽ കുടലിൽ കുരുക്കു വീഴാറുണ്ട്. ഇതു ഗുരുതരമായതിനാൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ വിളിക്കേണ്ടതാണ്.

ത്വക്കിൽ ജന്മസിദ്ധമായ പാട് (മറുക്): പല നവജാതശിശുക്കൾക്കും ത്വക്കിൽ കറുത്തപാടുകൾ കാണാം. കാലക്രമേണ അവ മാഞ്ഞുപോകും. ഈ പാടുകളുടെ വലിപ്പം കൂടുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രശ്നങ്ങളും രോഗങ്ങളും

ശിശുക്കൾ കരച്ചിലിലൂടെ വിശപ്പോ അസുഖമോ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ അവർ യാതൊരു കാരണം കൂടാതെയും കരയുന്നു, പക്ഷേ അവരുടെ കരച്ചിലിന്റെ കാരണം നിങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കണം. ശിശു കിടക്കുന്ന തുണി നനഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ സ്ഥാനചലനം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ കരഞ്ഞെന്നു വരാം. അധികം തണുപ്പോ ചൂടോ നിമിത്തം കരയാം. വല്ലാതെ ഉറക്കം വന്നിട്ടോ ഉദരാസ്വാസ്ഥ്യം നിമിത്തമോ ആകാം ചിലപ്പോൾ കരയുന്നത്.

ശിശു വിശപ്പു മൂലം കരയുമ്പോൾ മുഷ്ടി നുണയുന്നതു കാണാം. കുട്ടിയുടെ ഭാരം കുറഞ്ഞു കണ്ടാൽ അവന്റെ

ആഹാരം അപര്യാപ്തമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

താഴെപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ അവൻ കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ വിളിക്കേണ്ടതാണ്. പൊതുവിലുള്ള അസ്വാസ്ഥ്യം, മയക്കം, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ നിരന്തരം വിസമ്മതിക്കുന്നത്, അത്യുച്ചത്തിലുള്ള കരച്ചിൽ, ഛർദ്ദി, വേഗത്തിലും ഒച്ചയോടു കൂടിയുമുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ഒച്ചയടപ്പ്, ചുമ, വയറിളക്കം, 38 ഡിഗ്രി സെന്റീഗ്രേഡിൽ കൂടിയ പനി, ത്വക്കിലുണ്ടാവുന്ന തടിപ്പ്, ഞെട്ടൽ മുതലായി സാധാരണ പെരുമാറുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ എന്തും ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

ദഹനക്കേടുകൾ

വയറിളക്കം: ഇതുണ്ടാകുമ്പോൾ ശിശുവിന്റെ മലം ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നതോ വല്ലാതെ അയഞ്ഞതോ ദഹിക്കാത്ത പാലിന്റെ അംശമുള്ളതോ ആയിരിക്കും. ശിശുവിന് പനി കാരണം ആ സമയങ്ങളിൽ കുഞ്ഞിന്റെ തുണികൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ നിങ്ങൾ വളരെ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കുകയും കൈകൾ കൂടെക്കൂടെ കഴുകുകയും വേണം. ശിശുവിന്റെ നാപ്കിനുകൾ തിളപ്പിക്കുകയോ ഏതെങ്കിലും അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ചു കഴുകുകയോ ചെയ്തിട്ട് വെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കണം. ഈച്ചകൾ ഇരിക്കാത്തവണ്ണം എല്ലാ ഭക്ഷണവും മൂടിവയ്ക്കേണ്ടതാണ്. ഖരപദാർത്ഥങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നതു നിർത്തി അവന്റെ പാലിൽ കൂടുതൽ വെള്ളം ചേർത്ത് കൊടുക്കണം. ചിലപ്പോൾ പാൽ കൊടുക്കുന്നതു നിർത്തേണ്ടതായി വരും. അപ്പോൾ തിളപ്പിച്ച ഗ്ലൂക്കോസ് വെള്ളത്തിൽ അല്പം ഉപ്പിട്ട് കൊടുക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. രോഗാണുക്കളെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ശിശുവിന് ആവശ്യമായി വരാം. അതുകൊണ്ട് ഡോക്ടറെ വിവരം അറിയിക്കണം. ഛർദ്ദിയും വയറിളക്കവും മൂലം കുഞ്ഞ് വളരെ പെട്ടെന്ന് ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ എത്താം. അതിനാൽ ഇവ ലഘുവായി കരുതരുത്. വയറിളക്കത്തിനുശേഷം ഭക്ഷണം വീണ്ടും തുടങ്ങുന്നത് സൂക്ഷിച്ചുവേണം. തുടക്കത്തിൽ ഭക്ഷണം നേർപ്പിച്ചു കൊടുക്കുകയും സാവധാനം അവയുടെ വീര്യം കൂട്ടുകയും വേണം. രോഗസംക്രമം കൊണ്ടല്ല, അമിതാഹാരം മൂലവും വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണം മൂലവും ആണ് വയറിളക്കം വന്നതെങ്കിൽ, ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം ശിശുവിന് വീര്യം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണവും പിന്നീട് സാധാരണ ഭക്ഷണവും കൊടുക്കാം. മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് സാധാരണയായി ഈ പ്രശ്നം വരാറില്ല.

ഛർദ്ദി: ഓരോ പ്രാവശ്യവും പാൽ കൊടുത്തതിനുശേഷം കുഞ്ഞിനെ നേരേ പിടിച്ച് ഏമ്പക്കം വിടാൻ അനുവദിക്കണം (അവൻ വിഴുങ്ങിയ വായു തികട്ടണം) ഛർദ്ദിയോടൊപ്പം മുകളിൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

മലബന്ധം: ശിശുവിനു മലം പോകാൻ പ്രയാസമുണ്ടെങ്കിൽ, അവന്റെ മലം മുറുകിയതാണെങ്കിൽ, അവന് പഴച്ചാറുകളോ ഉണക്കമുന്തിരിച്ചാറോ കൊടുക്കണം. (തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങാ നന്നായിക്കഴുകി ഒരു രാത്രി കുതിർത്തതിനുശേഷം പിഴിയുക) അവന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ വെള്ളവും കൂടുതൽ പഞ്ചസാരയും ചേർക്കണം. അില കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു അവശ്യാനുസരണം ഭക്ഷണം കിട്ടാത്തതിനാൽ മലബന്ധം വരാറുണ്ട്. ആ അവസരങ്ങളിൽ അവൻ വിശപ്പിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും. മലബന്ധം രൂക്ഷമാണെങ്കിൽ അവനു എനിമ ആവശ്യമായി വരും.

ഉദരവേദന: ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസങ്ങളിൽ ഇതു ശിശുക്കളിൽ സാധാരണയായിക്കാണുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ശിശു കരയുകയും ഏമ്പക്കം വിടുകയും ചെയ്യുന്നു, ഇതു തടയാനായി കുഞ്ഞിനെ വായു വിഴുങ്ങാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. ഒരു സെക്കന്റിൽ രണ്ടു തുള്ളി പാൽ വീതം വരത്തക്കവണ്ണം നിപ്പിളിന്റെ ദ്വാരം വലുതായിരിക്കണം, കുഞ്ഞിനെ കമിഴ്ന്നു കിടന്നു ഉറങ്ങാൻ അനുവദിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. ശിശുവിന് വേദന മാറിയില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ വിളിക്കുന്നതാണുത്തമം. എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും എടുത്താലും ചില ശിശുക്കൾക്കു ഉദരവേദന മാറാറില്ല, പക്ഷേ കാലക്രമേണ അതു മാറിക്കൊള്ളും.

ഇക്കിൾ: ഇക്കിൾ മാറാനായി ഒരു ഗ്ലാസ് ചെറുചൂടുവെള്ളം ശിശുവിനു കൊടുത്താൽ മതി. ശിശുവിനെ സ്ഥാനം മാറ്റിയാലും മതി. അല്പസമയത്തിനുശേഷം ഇക്കിൾ താനേ മാറിക്കൊള്ളും.

നാക്കിൽ പൂപ്പൽ: സാധാരണയായി ശിശുവിന് രോഗം വരുമ്പോഴാണ് ഇതു കാണപ്പെടുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ഓരോ പ്രാവശ്യവും തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം ശിശുവിനു കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ ഇതു തടയാം. പാൽക്കുപ്പിയും അതിന്റെ നിപ്പിളുകളും നന്നായി തിളപ്പിക്കണം.

ജലദോഷം, ചെവിയുടെയും നെഞ്ചിന്റെയും അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ

ജലദോഷം: ശിശുവിനു ജലദോഷം വരുമ്പോൾ അവന്റെ വിശപ്പു കുറയുകയും അവൻ യഥാസമയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യും. ജലദോഷം മൂലം ചെവിവേദനയും നെഞ്ചിന് അസ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ ഈ സമയത്ത് കഴിവതും നന്നായി കുഞ്ഞിനെ പരിരക്ഷിക്കണം. ജലദോഷം ഉള്ളവരിൽ നിന്നും അവനെ അകറ്റി നിറുത്തണം. മാതാവിന് ജലദോഷം ഉണ്ടെങ്കിൽ അവനെ എടുക്കുമ്പോൾ മുഖംമൂടി ധരിക്കുക. ശിശുവിന് ജലദോഷം വന്നാൽ വൈറ്റമിൻ സി ഡ്രോപ്പുകളും ദ്രാവകങ്ങളും കൂടുതലായി കൊടുക്കാം. മൂക്കിൽ നിന്നും വരുന്ന ഊറൽ പോകുവാനായി

തല താഴ്ത്തി കിടത്തുക. രോഗബാധ ചെവികളിലേക്കോ ശ്വാസകോശത്തിലോ കടക്കുവാൻ ഇടയായാൽ, അവന്റെ ശബ്ദം പരുഷമായാൽ, ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. വൈദ്യോപദേശം കൂടാതെ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ചെവിവേദന: ശിശു തല വശത്തോടു വശം തിരിച്ച് കരയുകയാണെങ്കിൽ ചെവിവേദന ഉണ്ടെന്ന് അനുമാനിക്കാം. ചിലപ്പോൾ ഒരു ചെവിയിൽ നിന്നോ രണ്ടിൽ നിന്നുമോ പഴുപ്പും കാണും.

നെഞ്ചിലെ അസ്വാസ്ഥ്യം: ചുമയോടും പനിയോടുമൊപ്പം ത്വരിതഗതിയിൽ പ്രയാസത്തോടെയുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നെഞ്ചിലെ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ശിശുവിന് ആന്റിബയോട്ടിക്ക് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. അതിനാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

ത്വക്‌രോഗങ്ങൾ

നാപ്കിൻ മൂലമുണ്ടാകുന്ന തടിപ്പുകൾ: ശിശുവിന്റെ ത്വക്ക് മൃദുലമാകയാൽ നാപ്കിൻ കെട്ടുന്ന ഇടങ്ങളിൽ തടിപ്പുണ്ടാകാറുണ്ട്. നാപ്കിനുകൾ കൂടെക്കൂടെ മാറുന്നതിനാലും ത്വക്ക് ഉണക്കി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇതു തടയാം. തടിപ്പുണ്ടെങ്കിൽ സിങ്ക് ഓക്സൈഡ് ലേപനം ഉപയോഗിക്കുക. അല്പം വിനാഗിരി ഒഴിച്ച വെള്ളത്തിൽ നാപ്കിനുകൾ കുതിർത്തു വയ്ക്കുക. അലക്കിയതിനുശേഷവും തുണിയിൽ ശേഷിക്കുന്ന വീര്യമുള്ള സോപ്പുപൊടി അലർജിയോ തടിപ്പോ ഉണ്ടാക്കും. അതിനാൽ കുഞ്ഞിന്റെ തുണികൾ നന്നായി ഉലച്ച് എടുക്കണം.

ചൂടുകുരു: ചൂടുകുരു സാധാരണയായി ഉഷ്ണകാലത്താണ് കാണുന്നത്. ശിശുവിനെ അമിതമായി വസ്ത്രധാരണം ചെയ്യിച്ചാലും ഇതു വരാം. സിങ്ക് ലേപനമോ ചൂടുകുരുവിനുള്ള പൗഡറോ ശിശുവിന്റെ ശരീരത്തിന്റെ മടക്കുകളിൽ ഇടണം. അവന്റെ വസ്ത്രങ്ങൾ കൂടെക്കൂടെ മാറ്റിക്കൊടുക്കണം.

കരപ്പൻ: ഇതു അലർജി മൂലം ആയിരിക്കാം വരുന്നത്. അതിനു നിദാനമായ വസ്തു കണ്ടുപിടിച്ച് അതു വർജിക്കേണ്ടതാണ്. ശിശു വളരുമ്പോൾ അതു അപ്രത്യക്ഷമാവും.

ത്വക്കിലെ വ്രണങ്ങൾ: പഴുപ്പുള്ളതും ചൊറിച്ചിലുണ്ടാക്കുന്നതുമായ പരുക്കൾ ശിശുവിന്റെ ദേഹത്തുണ്ടാകും. ശിശുവിന്റെ തുണികൾ തോർത്തുകൾ മുതലായവ നന്നായി തിളപ്പിക്കണം. ഇതു പെട്ടെന്നു പകരുമെന്നതിനാൽ ഉടനേ ചികിത്സ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ചൊറി – (Scabies) ഇതു സാധാരണയായി മുതിർന്ന കുട്ടികളിൽ കൈകാലുകളിലെ വിരലുകൾക്കിടയിലാണ് കാണുന്നത്. ഇതു വേഗം പടർന്നുപിടിക്കും. കുട്ടി അതു ചൊറിയുകയാണെങ്കിൽ പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാകും. അതു ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്. ലേപനങ്ങൾ മൂന്നിലധികം പ്രാവശ്യം പുരട്ടരുത് . കുട്ടികളുടെ മൂക്ക്, കണ്ണ്, വായ് എന്നിവയ്ക്കടുത്ത് ഓയിന്റ്മെന്റ് പുരട്ടാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പനിയും സന്നിയും

ശിശുക്കളിൽ പനി കൂടുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ സന്നി ഉണ്ടാവുന്നു. പനി കുറയു മ്പോൾ ഇത് അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നു. ഊഷ്മാവ് കുറയ്ക്കാൻ തലയും ദേഹവും ഐസ് വച്ച് തണുപ്പിക്കുക. ഐസുകട്ടകൾ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കൂടിലാക്കി ഒരു ടൗവലിനു മുകളിലായി ശിശുവിന്റെ നെറ്റിയിൽ വയ്ക്കുകയും പാരാസെറ്റമോൾ സിറപ്പ് കൊടുക്കുകയും ചെയ്താൽ പെട്ടെന്നു പനി കുറയ്ക്കാം.

കുഞ്ഞിനു സന്നിയുണ്ടാവുമ്പോൾ അവന്റെ ബോധം മറഞ്ഞ് അവൻ വിളറുകയും കൈകാലുകൾ പ്രകമ്പിപ്പിക്കുകയും കണ്ണുരുട്ടുകയും ചെയ്യും. ആ സമയങ്ങളിൽ ചിറിയും നാവും അവൻ കടിക്കാതവണ്ണം അവന്റെ വായിൽ ഒരു മടക്കിയ തുണി ഇടുക. അവന് ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഉമിനീർ തുടച്ചുകളഞ്ഞ് അതു ശ്വാസകോശത്തിൽ പോകാത്തവണ്ണം തല താഴ്ത്തിക്കിടത്തുക. ഇതിനുള്ള കാരണം കണ്ടുപിടിച്ചു ചികിത്സിക്കുവാൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്. നല്ല പനിയോടു കൂടി ഉണ്ടാവുന്ന സന്നി ഗുരുതരമല്ല. ശിശുവിന്റെ പനി കൂടുവാൻ അനുവദിക്കരുത്. ഐസ്കട്ട വച്ചും പാരസെറ്റമോൾ സിറപ്പ് ഉപയോഗിച്ചും പനി നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതാണ്.

ഒരു മാതാവ് എത്ര ശ്രദ്ധാലുവാണെങ്കിലും പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും തന്റെ ശിശുവിനെ സൂക്ഷിക്കുന്നത് മാനുഷികമായി അസാദ്ധ്യമായ കാര്യമാണ്. എന്നാൽ ശിശുക്കളെ നിരന്തരം പരിരക്ഷിക്കാൻ ദൂതന്മാരുണ്ടെന്ന് യേശു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. (മത്താ. 18.10) ഇത് നമുക്ക് ആശ്വാസകരമാണ്. നാം നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി നമ്മുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി ചെയ്തതിനുശേഷം ബാക്കി കാര്യം ചെയ്യുവാൻ കർത്താവിൽ ആശ്രയിക്കാം.

അനുബന്ധം –6

അപകടങ്ങളും രോഗങ്ങളും – നിവാരണവും ചികിത്സയും

കുഞ്ഞുങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം നടത്തുന്നതിലും അവർ കാണുന്നതെന്തും സ്പർശിച്ചു പരിശോധിക്കുന്നതിലും അതീവതൽപരരാണ്. അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അപകടത്തെപ്പറ്റി അവർ തികച്ചും അജ്ഞരാണ്. അതിനാൽ അമ്മമാരായ നാം അവരെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ്.

അപകടങ്ങളും പ്രഥമശുശ്രൂഷയും

ആദ്യത്തെ ഒന്നര വർഷത്തേക്ക് കുഞ്ഞിനു കൈയെത്താവുന്നിടത്തു നിന്നും അവന് ക്ഷതമേല്പിക്കുന്നതെന്തും മാറ്റി വയ്ക്കുന്നതാണ് നന്ന്. അതിനുശേഷം കത്രിക, പെൻസിൽ എന്നീ വസ്തുക്കൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം എന്നവനെ സാവധാനം പരിശീലിപ്പിക്കാം.

ശിശു അടുക്കളയിലോ കുളിമുറിയിലോ തറയിലോ ആയിരുന്നാൽ അവനെ തനിച്ചു വിട്ടിട്ടു നിങ്ങൾ പോകരുത്. അവന് ഒരു വയസ്സാകുന്നതുവരെ അവന് തന്നെയിരിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും പറ്റിയ സ്ഥലം അവന്റെ അഴിക്കട്ടിൽ (തൊട്ടിൽ) ആണ്. അവൻ ഉറങ്ങുന്ന സമയത്തുപോലും അവനെ തനിച്ചാക്കിയശേഷം നിങ്ങൾ അകലെപ്പോകരുത്.

നിവാരണം ചികിത്സയെക്കാൾ ഉത്തമം: മരുന്നുകളോ മറ്റേതെങ്കിലും വിഷവസ്തുക്കളോ അവനു കൈയെത്തുന്ന സ്ഥാനങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കരുത്. പിന്നുകളോ ബട്ടണുകളോ എവിടെയെങ്കിലും കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ എടുത്തു വായിലിടും. അതിനാൽ അവയും മാറ്റിവയ്ക്കണം. അതേ കാരണം കൊണ്ടുതന്നെ ചെറിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങളേക്കാൾ വലിയ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കൊണ്ടു കളിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ സുരക്ഷിതം.

ചെറിയ അപകടങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽത്തന്നെ ചികിത്സ ചെയ്യാം. പക്ഷേ ചില അപകടങ്ങൾക്ക് ഉടൻതന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടണം. ഉദാഹരണങ്ങൾ :

1) ശിശു ഏതെങ്കിലും കൂർത്ത സാധനമോ വിഷമോ വിഴുങ്ങിയെങ്കിൽ
2) അവൻ എന്തെങ്കിലും അവന്റെ ചെവിയിലോ മൂക്കിലോ കയറ്റിയാൽ
3) അവന് പൊള്ളലേറ്റാൽ
4) ഏതെങ്കിലും ജന്തു അവനെ കടിച്ചാൽ
5) അവൻ വിളറുകയോ അബോധാവസ്ഥയിൽ ആവുകയോ ചെയ്താൽ
6) വീഴ്ചയ്ക്കുശേഷമോ തലയ്ക്ക് അടിയേറ്റ ശേഷമോ ഛർദ്ദിച്ചാൽ
7) ഒരു മുറിവിൽ നിന്നും രക്തം വാർന്നു കൊണ്ടിരുന്നാൽ, അല്ലെങ്കിൽ മുറിവു പഴുത്തു അവന് പനി ഉണ്ടായാൽ.
8) ശിശുവിന് ഒടിവോ ചതവോ ഉണ്ടായാൽ

ശിശു ഏതെങ്കിലും മരുന്നോ വിഷമോ വിഴുങ്ങിയാൽ അദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത് അവനെ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. അവനെ ധാരാളം വെള്ളം കുടിപ്പിച്ചിട്ട് അവന്റെ തൊണ്ടയിൽ നിങ്ങളുടെ വിരലിട്ട് ഇക്കിളിപ്പെടുത്തുക. അവൻ ഛര്‍ദ്ദിച്ചതിനുശേഷം കുറച്ചു ദിവസത്തേക്ക് പാലോ മറ്റേതെങ്കിലും ലഘുവായ ഭക്ഷണമോ മാത്രം കൊടുക്കുക.

മുറിവുകൾ: വീഴ്ച മൂലമുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിൽ ഐസു വയ്ക്കാം. മുറിവുകൾ, പോറലുകൾ എന്നിവ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകി അന്റിസെപ്റ്റിക്ക് ഔഷധം പുരട്ടുക. മുറിവു മൂടി സൂക്ഷിക്കണം.

മുറിഞ്ഞ ഭാഗം അമർത്തി രക്തപ്രവാഹം നിറുത്തുവാൻ സാധിക്കും.

ശിശുവിന് തെരുവിലെ അഴുക്കോ ചാണകമോ പുരളാൻ സാധ്യതയുള്ള വല്ലാത്ത ഒരു മുറിവുണ്ടെങ്കിൽ ടെറ്റനസിന് എതിരായ രോഗപ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കേണ്ടതാണ്. ചില മുറിവുകൾ കുത്തിക്കെട്ടുകയും വേണം.

ശിശുവിന്റെ കണ്ണിൽ പൊടി കയറിയാൽ കണ്ണു തിരുമ്മരുത്. ധാരാളം വെള്ളമുപയോഗിച്ചു കണ്ണുകഴുകുക. എന്നിട്ടും കണ്ണുകൾ ചുവന്നിരിക്കയാണെങ്കിൽ അന്റിബയോട്ടിക്ക് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള തുള്ളിമരുന്നുകൾ കണ്ണിലൊഴിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം.

ശിശുവിന്റെ തൊണ്ടയിൽ എന്തെങ്കിലും കുരുങ്ങി ശ്വാസം മുട്ടിയാൽ അവനെ തലകീഴായി പിടിച്ചുകൊണ്ട് പുറത്തു തട്ടുക. അങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ അവന്റെ തൊണ്ടയിൽ നിങ്ങൾ വിരലിടരുത്. അതുമൂലം ആ വസ്തു അധികം താഴേക്കു തള്ളിപ്പോവാൻ ഇടയാകും.

സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ

വിരകൾ: ഇന്ത്യയിൽ ഇതു സർവ്വസാധാരണമാണ്. കൃമിയുണ്ടെങ്കിൽ ശിശുവിനു തുടയിലും മലദ്വാരത്തിനു അറ്റും ചൊറിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടും. അവന് ലേശം വയറ്റുവേദനയും വിശപ്പില്ലായ്മയും വിളർച്ചയും ഉണ്ടെങ്കിൽ വിരയുണ്ടോ എന്ന് അവന്റെ മലം പരിശോധിക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ അവനെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തു കൊണ്ടുപോയി ചികിത്സിക്കുക. നല്ല ശുചിത്വം പാലിക്കുന്ന പക്ഷം പതിവായി വിരയ്ക്കു മരുന്നു കൊടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

ടോൺസിലൈറ്റിസ്, അഡെനോയിഡ്: ശിശുവിന് തൊണ്ടയിൽ കഫക്കെട്ടുണ്ടായി വായിൽ കൂടിയാണ് ശ്വസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അഥവാ അവന്റെ ചെവിയിൽ നിന്നും പഴുപ്പു വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിച്ചു ചികിത്സ നടത്തണം. പതിവായി വൈറ്റമിൻ സി ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഈ രോഗബാധയെ തടയുവാൻ കഴിയും.

അലർജി: ശിശുവിന് ശ്വാസതടസ്സം. ത്വക്കിലെ തടിപ്പ്, ആസ്ത്മാ എന്നീ അലർജിയുടെ പ്രകടനങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. എന്തുമൂലമുള്ള അലർജിയാണെന്നു കണ്ടുപിടിച്ച് അത് ഒഴിവാക്കുക.

സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ

അഞ്ചാംപനി: മൂക്കുചീറ്റൽ, കൺചുവപ്പ് എന്നിവയോടെ ശിശുവിന് മൂന്നുനാലുദിവസം പനി ഉണ്ടാകും. ആ സമയത്ത് ശിശു ഈർഷ്യയുള്ളവനായിരിക്കും. വർദ്ധിച്ച പ്രകാശത്തെ ഇഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കും. പ്രകാശം പ്രതിഫലിക്കാത്ത മുറിയിൽ കിടക്കാൻ അവൻ ഇഷ്ടപ്പെടും. തടിപ്പുകൾ മുഖത്തും കഴുത്തിലും പ്രത്യക്ഷമാവുകയും ക്രമേണ അവ ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യും. 3–4 ദിവസത്തിനുശേഷം അവ ക്രമേണ മാഞ്ഞുപോകും. ഒരാഴ്ചയ്ക്കകം അവ നിശ്ശേഷം അപ്രത്യക്ഷമാവും. അഞ്ചാംപനിയിൽ നിന്നും വരാവുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ ന്യുമോണിയ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ചെവിവേദന, തലച്ചോറിന്റെ വീക്കം എന്നിവയാണ്. ഇവ ഏതെങ്കിലും ഉള്ളതായി സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ ഉടനേ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്.

ജർമൻ മീസിൽസ്: ഇതു സാധാരണ അഞ്ചാംപനിയേക്കാളും വീര്യം കുറഞ്ഞതാണ്. സങ്കീർണ്ണതകൾ തീരെക്കുറവാണ്. ഗർഭിണിയായ ഒരു സ്ത്രീ പ്രത്യേകിച്ചു ആദ്യത്തെ മൂന്നു മാസങ്ങളിൽ ഈ രോഗമുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ത്യജിക്കണം. കാരണം, അതു ഗർഭസ്ഥശിശുവിൽ ഗുരുതരമായ വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും.

മുണ്ടിനീര്: ഈ രോഗം വന്നാൽ ശിശുവിന് ഒന്നു രണ്ടു ദിവസത്തേക്കു പനി, തലവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, ശരീരവേദന ഇവ കാണും. അതിനു ശേഷം കാതിനു താഴെ താടിയുടെ സമീപം നീര് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. ഇതു രണ്ടുമൂന്നു ദിവസത്തേക്കു കൂടുകയും അനന്തരം ക്രമേണ ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികൾക്ക് ഇതു മൂലം മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യത തീരെ കുറവാണ്. മുതിർന്നവരിൽ ഇതു വൃഷണങ്ങൾക്കോ അണ്ഡാശയത്തിനോ ആഗ്നേയഗ്രന്ഥിക്കോ വീക്കം ഉണ്ടാക്കും. കുട്ടിക്ക് പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ് എടുക്കുന്നതുമൂലം ഇതു തടയാൻ സാധിക്കും.

ഡിഫ്ത്തീരിയ, വില്ലൻചുമ: ഡിഫ്ത്തീരിയ ബാധിച്ച കുട്ടിക്ക് പനിയും തൊണ്ടവേദനയും തൊണ്ടയിൽ തടിപ്പും കാണും. വില്ലൻചുമ വരുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് പനിയോടൊപ്പം ശ്വാസം വലിക്കുമ്പോൾ കിനമായ ചുമയും (പ്രത്യേകശബ്ദത്തോടെ) കാണും. കുട്ടിക്ക് ചിലപ്പോൾ നീലനിറവും കണ്ടേക്കാം.

പോളിയോ: ശിശുവിന് പനി, തലവേദന എന്നിങ്ങനെ അസുഖലക്ഷണം കാണാം. അവന് കാലുകളിൽ വേദനയും കഴുത്തു തിരിക്കുമ്പോൾ വേദനയും കാണും. പോളിയോ ആണെന്നു സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടനേ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. പോളിയോയ്ക്കെതിരേ പ്രതിരോധമരുന്നെടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതാവാൻ സാധ്യതയില്ല. ചുറ്റുപാടും പകർച്ചവ്യാധിയുണ്ടെങ്കിൽ “ഗാമഗ്ലോബുലിൻ” കൊടുത്ത് അവന് താൽക്കാലികസംരക്ഷണം നൽകാം. വ്യാപകമായ പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകൾ ഉള്ളതിനാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ ഇക്കാലത്ത് വളരെ അപൂർവ്വമാണ്.

ചിക്കൻപോക്സ്: ഇതു ബാധിച്ചാൽ ശിശുവിന് വിശപ്പ് കുറയുകയും ചെറിയ പനി ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. തടിപ്പിൽ ചൊറിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടും. അവ കുമിളകളായി പൊങ്ങുകയും പ്രത്യേകിച്ചു മുഖത്തും ഉടലിലും തലയോട്ടിയിലും ധാരാളമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യും. പൂർണ്ണമായി ഇവ പുറത്തുവരാൻ മൂന്നു ദിവസമെടുക്കും. ചൊറിച്ചിൽ കുറയ്ക്കാനായി കലാമിൻ ലോഷൻ ഉപയോഗിക്കാം. കുമിളകളിൽ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാവാം എന്നതിനാൽ കുട്ടിയെ ചൊറിയാൻ അനുവദിക്കരുത്. ത്വക്കിൽ രോഗാണുബാധയോ കുമിളകളിൽ പഴുപ്പോ ഉണ്ടെന്നു സംശയിക്കുന്ന പക്ഷം ഡോക്ടറെ കാണണം.

പോഷകാഹാരക്കുറവിനാലുള്ള രോഗങ്ങൾ: ശിശുവിന് പോഷകാഹാരവും ആവശ്യത്തിനു വൈറ്റാമിനുകളും കൊടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ റിക്കറ്റ്സ് മുതലായ രോഗങ്ങൾ തടയാവുന്നതാണ്. പോഷകാഹാരക്കുറവ് ഇന്ത്യയിലെ ശിശുക്കളിൽ വളരെ സാധാരണമാണ്. എങ്കിലും അവർക്കു നല്ല ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നതുവഴി അതു തടയുവാൻ സാധിക്കും. ശിശുവിനു പതിവായി മൾട്ടി വൈററമിനുകൾ കൊടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

വാതപ്പനി: തൊണ്ടയടപ്പും ജലദോഷവും ആയി ആരംഭിച്ചശേഷം രണ്ടുമൂന്ന് ആഴ്ചയ്ക്കകം അത് വാതപ്പനിയായി മാറുന്നു ശരീരസന്ധികളിൽ വേദനയുണ്ടാകും. സന്ധിക്കു നീരുവച്ച് ചെറുചൂടോടെ ചുവന്നും വളരെ വേദന ഉള്ളതുമായി കാണപ്പെടും. രണ്ടുമൂന്നു ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം ഈ സന്ധി സാധാരണ നിലയിലെത്തുകയും മറ്റൊരു സന്ധിയിൽ രോഗം ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിനു പുറമേ, ശിശുവിനു പനിയും നെഞ്ചുവേദനയും ശ്വാസംമുട്ടലും കാണും. ഹൃദയത്തെ ഇതു ബാധി ക്കാമെന്നതിനാൽ ഉടനേ ഡോക്ടറെ വിവരം അറിയിക്കണം . ശിശുവിന് കൂടെക്കൂടെ വാതപ്പനി ഉണ്ടാകുന്നുവെങ്കിൽ അവന്റെ ഹൃദയത്തിന് സാരമായ തകരാറ് സംഭവിക്കാം. അങ്ങനെയൊരു സന്ദർഭത്തിൽ, ഒരു ഡോക്ടറുടെ പതിവായ മേൽനോട്ടത്തിൽ അവൻ ആയിരിക്കുകയും പ്രായപൂർത്തിയെത്തുവോളം ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ കഴിക്കുകയും വേണം.

മുകളിൽ എഴുതിയ മാതിരിയിലുള്ള രോഗബാധകൾ ശിശുക്കൾക്കുണ്ടാകുമ്പോൾ നാം നിരന്തരമായ ആകുലചിന്തയ്ക്കടിമപ്പെടേണ്ട അവശ്യമില്ല. പല ശാരീരികപ്രയാസങ്ങളും ആയാസരഹിതമായി തരണം ചെയ്യുവാൻ ശിശുക്കൾക്കു കഴിയും. ദൈവം അവരെ പ്രത്യേകമായി കരുതുന്നതിനാൽ അവരെ അവിടുത്തെ സുശക്തമായ കരങ്ങളിലേക്ക് നമുക്കു സമർപ്പിക്കാം.

ഒരു മാതാവിനുണ്ടാകാനിടയുള്ള വൈകാരികപ്രശ്നങ്ങൾ

ചില അമ്മമാർക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന വൈകാരികപ്രശ്നങ്ങളെയും മനശ്ചാഞ്ചല്യങ്ങളെയും പറ്റി ചില വാക്കുകൾ എഴുതി ഞാൻ ഉപസംഹരിക്കട്ടെ.

ഈ വൈകാരികപ്രശ്നങ്ങൾക്കു പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. നിങ്ങൾ മധ്യവയസ്ക്കയാണെങ്കിൽ ഇവയ്ക്കു കാരണം ചില പ്രത്യേക ഹോർമോണുകൾ അവാം. ശാരീരിക ക്ഷീണമോ ചിലപ്പോൾ കുടുംബപ്രാരബ്ധങ്ങളാലുള്ള മാനസികസംഘർഷമോ കാരണമാകാം.

കാരണം എന്തുതന്നെ ആയാലും നിങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനു ഭക്ഷണവും വിശ്രമവും എടുക്കുന്നു എന്നു ഉറപ്പു വരുത്തുക. കുടുംബപരിധിക്കു പുറത്തുള്ളതും നിങ്ങൾക്കു ദുർവഹവുമായ ജോലികൾ ഏറ്റെടുക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, വൈറ്റമിനുകൾ ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തുക. പ്രശ്നം തുടരുന്നുവെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടിവരും.

നമ്മുടെ ദൗർബല്യവും നാം കേവലം പൊടിയാണെന്നുള്ളതും നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗസ്ഥപിതാവ് അറിയുന്നു. പ്രശ്നം എന്തുതന്നെ അയാലും ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും ജയാളിയായിത്തീരുവാൻ അവിടുത്തെ കൃപ നിങ്ങൾക്കു മതി.

രോഗങ്ങളാൽ ശപിക്കപ്പെട്ട ഈ ലോകത്തിൽ ജീവനുള്ള ദൈവവുമായി നിരന്തര സമ്പർക്കത്തിലിരിപ്പാൻ നമുക്കു കഴിയുമെന്നത് എത്ര ഭാഗ്യകരം! തീർച്ചയായും പറഞ്ഞറിയിക്കുവാനാവാത്ത വലിയ പദവി തന്നെയാണിത്.

എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുവാൻ നാം ശീലിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, എല്ലാത്തരം വെറുപ്പ്, പക എന്നിവയിൽ നിന്നും നാം സ്വതന്ത്രരാണെങ്കിൽ, നമ്മുടെ എല്ലാ ഭാരവും നാം കർത്താവിൽ സമർപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നാം നേരിടുന്ന ഓരോ ആപൽസന്ധികളിലും ജയാളികളായിത്തീരുവാൻ നമുക്കു കഴിയും.

അവസാനമായി, "ഞാൻ നിന്നെ ഒരു നാളും കൈവിടുകയില്ല, ഉപേക്ഷിക്കയുമില്ല" (എബ്രാ. 13.5,6) എന്ന ദൈവത്തിന്റെ മാറ്റമില്ലാത്ത വാഗ്ദാനം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ ദിവ്യസമാധാനത്തിൽ സൂക്ഷിക്കട്ടെ.