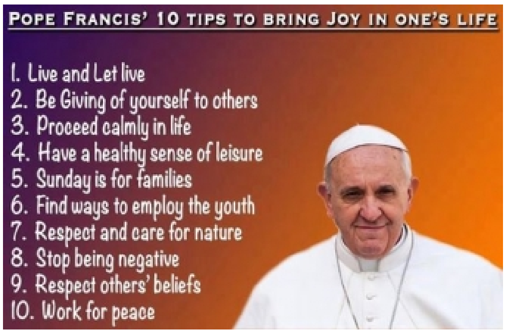
Athmaraksha.org

സന്ദേശം : യുവജനങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കൾ, കുടുംബജീവിതക്കാർ

സന്തുഷ്ട ജീവിതത്തിന ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പ നിർദ്ദേശിച്ച 10 വഴികൾ



ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പാ ഒരത്ഭുതമാണ്. അതെ, കാലത്തിന്റെ ആവശ്യകത. വത്തിക്കാൻ ബാൽക്കണിയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട മാർപാപ്പാ ജനങ്ങളോട് തന്നെ ആശിർവദിക്കാൻ യാചിച്ചതും, പ്രസംഗത്തിനിടയിൽ തന്റെ അടുക്കലേക്ക് ഓടിവന്ന കുഞ്ഞിനെ ശിശുഹൃദയത്തോടെ സ്നേഹപൂർവ്വം ലാളിച്ചതും മറ്റൊരവസരത്തിൽ വികൃത മുഖത്തോടുകൂടിയ ഒരു സഹോദരനെ ആലിംഗനം ചെയ്തതും സമൂഹം വെറുക്കുന്നവരുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകിയതും.....ചരിത്രത്തെതന്നെ എളിമയുടെ കാല്പാടുകൊണ്ട് തിരുത്തിക്കുറിച്ച് തുറന്ന ഹൃദയത്തോടെ ഈശോയുടെ പാതയെ പിന്തുടരുന്നവൻ.....

സന്തുഷ്ടജീവിതത്തിന ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പാ നിർദ്ദേശിച്ച പത്ത് വഴികൾ മനുഷ്യമനസുകളിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചു. അർജന്റീനയിലെ 'വിവ' എന്ന മാഗസിന നൽകിയ അഭിമുഖത്തിലാണ് ഈ വെളിപ്പെടുത്തൽ നടത്തിയത്. ഏറ്റവും താഴ്മയോടെ ഇടപെടുകയും ശാന്തമായി മഹത്വപൂർണ്ണനായി നിലകൊണ്ട് സമാധാനത്തിനവേണ്ടി പോരാടുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് എപ്പോഴും സന്തോഷവനായി കാണപ്പെടുന്നതിന്റെ രഹസ്യം എന്ന് മാർപാപ്പ വ്യക്തമാക്കുന്നു.
സ്വന്തം ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നും ഉരുത്തിരിഞ്ഞ പത്ത് പകർപ്പുകൾ, നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് പകർത്തേണ്ട പത്ത് മാതൃകകൾ. കാലത്തിനനുസരിച്ച ഒരു വ്യക്തിയുടെ ലളിതമായ ജീവിതത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ സാമ്പത്തികശാസ്ത്രത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ഏറ്റവും ലളിതമായ മാതൃകപരമായ ഉപദേശങ്ങളാണ് ഇതിന്റെ ഉള്ളടക്കം. മനുഷ്യമനസ്സുകളെ നേരായി നയിക്കാനുതകുന്ന ആത്മീയ വെളിച്ചത്തിന്റെ ചൂണ്ടുപലകയെന്ന ഈ പത്ത് പ്രമാണങ്ങളെ വിളിക്കാം.

1. ജീവിക്കുക, ജീവിക്കാനനുവദിക്കുക

സമാധാനവും സന്തോഷവും കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ ചവിട്ടുപടി.
ഇത് മൗലികവകാശമാണ്. ഈ അവകാശം മൂല്യങ്ങളായി എടുക്കേണ്ട മാനവികതത്വമാണെന്ന് മാർപാപ്പാ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. മനുഷ്യർക്ക് മൗലികാവകാശങ്ങൾ നൽകിയത് ദൈവമാണ്. രാഷ്ട്രീയനിയമങ്ങൾക്കോ, തത്വസംഹിതകൾക്കോ അവ നിഷേധിക്കാനാവില്ല. ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.
ജീവനും ജീവിതവും ദൈവമാണ്. ദാനമായ ജീവൻ നശിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് അവകാശമില്ല. സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുക മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷം പകർന്നുനൽകി അവരെയും

ജീവിക്കാനനുവദിക്കുക. അവിടെ സമാധാനത്തിന്റെ ദീപം തെളിയും.

2. നിങ്ങളെ മറ്റുള്ളവർക്കായി നല്കുക

മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് തുറവിയുള്ളവരായിരിക്കുക. അന്യന്റെ സുഖദുഃഖങ്ങളിൽ പങ്കുകാരാകുക. കെട്ടികിടക്കുന്ന വെള്ളമാണ് വേഗം ദുഷിക്കുക. അത് സ്വാർത്ഥതയുടെ ലക്ഷണമാണെന്ന് മാർപാപ്പാ വ്യക്തമാക്കുന്നു. പലവിധത്തിലുള്ള സമ്പത്ത് നമുക്ക് കാണാം. അത്, ആരോഗ്യമാകാം, സമയമാകാം, പണമോ പദവിയോ ആകാം.

ചുറ്റുപാടും ഒന്നും കണ്ണോടിക്കുകയാണെങ്കിൽ പലരീതിയിൽ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവരെ കാണുവാൻ സാധിക്കും. ഇവരിലാരുടെയെങ്കിലും ജീവിതത്തിൽ ഒരു കൈത്താങ്ങാകുവാൻ സാധിച്ചാൽ നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പുണ്യപ്രവൃത്തിയായിരിക്കും. ഇവരെല്ലാം വിശാലമനസ്ക്കരായവരുടെ കരുണയ്ക്കായി യാചിക്കുന്നു.

ഉപകാരമില്ലാത്ത 100 വർഷം ജീവിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് ഉപകാരമുള്ള ഒരുദിവസം ജീവിക്കുന്നതാണ്.

ഈ ചെറുജിവിതം എത്രയോ മഹത്തരമണ്. വിലകുറച്ചതിനെ കാണരുതേ.......ഒപ്പം സോദരന്റെ ജീവിതത്തെയും....

3. ജീവിതത്തിൽ ശന്തത കൈവെടിയാതിരിക്കുക

ശാന്തശീലർ ഭാഗ്യവാന്മാർ; അവർ ഭൂമി അവകാശമാക്കും (മത്തായി 5:5)

കുത്തിയൊഴുകുന്ന നദി എല്ലാം തകർത്തുകളയുന്നു. എന്നാൽ ശാന്തമായി ഒഴുകുന്നത് ഒന്നും നശിപ്പിക്കുന്നില്ല എന്നുമാത്രമല്ല. എല്ലാത്തിനും ഉപകരിക്കുന്നു.

റിക്കോർഡോ ഗിരാൽഡസിന്റെ നോവലിനെ ആസ്പദമാക്കിയാണ് പാപ്പാ ജീവിത്തിൽ ശാന്തത കൈവരിക്കണം എന്ന് പറഞ്ഞത്. ഒരു വ്യക്തി അയാളുടെ കഴിഞ്ഞുപോയകാലത്തെ തിരിഞ്ഞുനോക്കുന്ന കഥാസന്ദർഭമുണ്ട് ഈ നോവലിൽ. യൗവനകാലത്ത് പാറകളിൽ തട്ടി കുതിച്ചൊഴുകുന്ന നദി ആയിരുന്നു അയാൾ. ഒരു പുഴപോലെയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ മധ്യവയസ്സിലെ ജീവിതം. വാർദ്ധക്യമായപ്പോഴേയ്ക്കും സമാധാനത്തിൽ ചലിക്കുന്ന കുളത്തിലെ വെള്ളം പോലെ....പാപ്പാ പറയുന്നത്."ഏറ്റവും അവസാനം പറഞ്ഞ ചിത്രം പോലെയാകാനാണ് എനിക്കിഷ്ടം. ജീവിതത്തിന്റെ ശാന്തത അനുഭവിച്ച്, കാരുണ്യവും വിനയവും പ്രസരിപ്പിച്ച് നിലകൊള്ളാനാണ് ഞാനിഷ്ടപ്പെടുന്നത്."

ശാന്തതയില്ലാത്ത, ക്ഷമിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നിത്യസംഭവങ്ങളാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, നാം നമ്മുടെ വാഹനത്തിൽ യാത്രയിൽ ആണെന്ന് കരുതുക. വേഗത്തിൽ ഹോണടിച്ച് ശല്യപ്പെടുത്തി മറ്റൊരു വാഹനം നമ്മുടെ വാഹനത്തെ മറികടക്കുകയാണെങ്കിൽ....അയാളോടുള്ള ദേഷ്യത്താൻ നമ്മുടെ മനസ് നിറയും.... കോപം നിയന്ത്രിക്കാനാവാതെ അയാളെ മനസ്സിൽ ചീത്ത വിളിക്കും. സ്വാഭാവികം.. പക്ഷെ, നിങ്ങൾ വൈരാഗ്യംവച്ച് പുലർത്തുന്നത് ആ വാഹനത്തിലുള്ളവർ അറിയുന്നുണ്ടോ....? ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ രസങ്ങളും അറിഞ്ഞു അവർ മുന്നോട്ടു പോയി..നഷ്ടം നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ..

അതെ, ഇതുപോലെയുള്ള നിസാരസന്ദർഭങ്ങളിൽപോലും ശാന്തതയും ക്ഷമയും കൈ വെടിയാതിരിക്കുക...സോറി പറയുക. എളിമയോടെ, ശാന്തതയോടെ ക്ഷമിക്കാൻ സാധിക്കുന്നവർക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രയോഗം...തെറ്റുചെയ്താൽ അത് ഉൾക്കൊള്ളാനും ക്ഷമപറയാനും സാധിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ അത് ഒരു കനലായി കിടന്ന് നീറും. ജീവിതത്തിൽ ശാന്തതയോടെ എല്ലാത്തിനെയും സമീപിക്കാം..

4. ഒഴിവുവേളകൾ ആരോഗ്യകരമായി ചെലവഴിക്കുക

"അലസത പിശാചിന്റെ പണിപ്പുരയാണ്."

ഫ്രാൻസിസ്പാപ്പ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒഴിവുവേളകൾ ചെലവഴിക്കുന്നത് എഴുത്തിലും വായനയിലുമാണ്. ഒഴിവുവേളകൾ ഏറ്റവും ആസ്വാദകരമായി തനിക്കനുഭവപ്പെടുന്നത് കുട്ടികളോടൊപ്പം കളിക്കുമ്പോൾ ആണെന്ന് പാപ്പാ പറയുന്നു.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കാൻ ഇരിക്കുമ്പോൾ അവരെ ടെലിവിഷൻ കാണാൻ അനുവദിക്കരുത്.

കുഞ്ഞുമനസ്സുകൾ ടെലിവിഷനിൽ അടിമപ്പെടുന്നതിനെ അദ്ദേഹം എതിർക്കുന്നു. സ്നേഹത്തിന്റെ വിരുന്നിൽ, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയമെങ്കിലും ടെലിവിഷൻ പരിപാടികൾ കുഞ്ഞുങ്ങളെ കാണാൻ സമ്മതിക്കരുതെന്നും മാതാപിതാക്കളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങൾ കണ്ണുതുറക്കുംമുൻപ് ജോലിക്ക് പോകുകയും മക്കൾ ഉറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങിയെത്തുകയും ചെയ്യുന്ന മാതാപിതാക്കളും ഇതു ചെയ്യാൻ കടപ്പെട്ടവരാണ്. ഉപഭോഗസംസ്കാരം നമ്മെ അനാവശ്യമായ സമ്മർദ്ദത്തിലെത്തിക്കുന്നു.

ചെറിയ ജീവിതം.. കുറഞ്ഞ സമയം.. നന്മകൾ ചെയ്യാൻ ധാരാളം അവസരങ്ങൾ.....നന്മകൾ കൊണ്ട് നമ്മുടെ തുലാസ് തൂങ്ങട്ടെ.

5. ഞായറാഴ്ചകൾ കുടുംബത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കുക

"കർത്താവിന്റെ ദിവസം പരിശുദ്ധമായി ആചരിക്കണം" (പുറപ്പാട്: 20:8)

എല്ലാ ഞായറാഴ്ചകളും കുടുംബത്തിനുവേണ്ടി മാറ്റിവയ്ക്കണമെന്ന് മാർപാപ്പാ നമ്മോടു ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കർത്താവിന്റെ ദിവസം പരിശുദ്ധമായി കുടുംബത്തോടൊപ്പം ആചരിക്കണം. തൊഴിലാളികൾ ഞായറാഴ്ച തൊഴിൽദിനമായി ആചരിക്കരുത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ പൂർണത കുടുംബത്തിലാണ്. ഈ ദിനം കുടുംബത്തോടൊപ്പം ആയിരിക്കണം. മാതാപിതാക്കളും, കുഞ്ഞുങ്ങളും, സഹോദരീ സഹോദരങ്ങളും ഒത്തൊരുമയോടെ സന്തോഷം പങ്കുവയ്ക്കണം.

6. യുവജനങ്ങളെ പ്രചോദനപരമായ മാന്യതയുള്ള ജോലികളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

യുവജനങ്ങൾക്ക് അന്തസ്സും മാന്യതയുമുള്ള തൊഴിലവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക. അവസരങ്ങളില്ലാതാകുമ്പോൾ അവർ മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങി പലവിധ ആസക്തികൾക്കു അടിമപ്പെടുകയും അതുവഴി ആത്മഹത്യയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യും. യുവജനങ്ങൾക്കിടയിലെ ആത്മഹത്യാപ്രവണതയെക്കുറിച്ച് പാപ്പാ ആശങ്കപ്പെടുന്നു. ഏതൊരു പച്ചിലയും പഴക്കാത്ത ഇലയായി പരിണമിക്കുന്നില്ല. ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും പച്ചപ്പ് നിറഞ്ഞ കാലഘട്ടം. ഇന്നു യുവത്വം മാറി. യുവതീയുവാക്കളും മാറി. ഇന്ന് ന്യൂജെനറേഷൻ സംസ്കാരത്തിന്റെ നടുവേ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതു അനിവാര്യം തന്നെ. യുവത്വകാലഘട്ടത്തിൽ നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമ്പാദിക്കുന്നു. എന്താണ് സമ്പാദിക്കേണ്ടത്? ഇവിടെയാണ് നമ്മുടെ യുവത്വത്തിന്റെ പരാജയം. ഒരു യുവാവിനെ അല്ലെങ്കിൽ യുവതിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആരു വിളിച്ചാലും നിൽക്കാതെ, ആരു പറഞ്ഞാലും കേൾക്കാതെ, ആരുടെ പിടിയിലും നിൽക്കാതെ പ്രയാണം നടത്തുന്ന അപഥസഞ്ചാരമേഖല. ദൈവികനിയമങ്ങളുടെ പരിധിക്കുള്ളിൽ യുവത്വത്തെ കെട്ടിയുയർത്താൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ പരാജയപ്പെടുന്നത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തോടുതന്നെയായിരിക്കും. യൗവനത്തിലെ പവിത്രമായ ജീവിതം. ജീവിതാന്ത്യംവരെ യുവത്വം നിലനിർത്താനും അതിന്റെ മധുരഫലങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാനും സാധിക്കും. ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ ന്യൂജെനറേഷൻ സംസ്കാരിത്തിനുവേണ്ടി ബലികഴിക്കരുത്.

7. പ്രകൃതിയോടു ബഹുമാനമുള്ളവരായിരിക്കുക

പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും മാർപാപ്പ നമ്മോടു ആവശ്യപ്പെടുന്നു. സൃഷ്ടിജാലത്തിന് കരുതലേകാൻ നമുക്ക് കടമയുണ്ട്. പക്ഷേ, നാമത് ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?
ഇതുതന്നെയാണ് നമ്മുടെ മുൻപിലുള്ള വെല്ലുവിളി. നമ്മോടായി നാം ചോദിക്കാത്ത ഒരു ചോദ്യം ഉണ്ട്. കൊടും ഭീകരതയോടെ ഈ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമൂലം നാം സ്വയം ആത്മഹത്യ നടത്തുകയല്ലേ? നാം വരുംതലമുറയോട് ചെയ്യുന്ന കൊടുംക്രൂരത യാണിത്.

8. നിഷേധാത്മകമായി പ്രതികരിക്കാതെയിരിക്കുക

"നീ സഹോദരന്റെ കണ്ണിലെ കരട് കാണുകയും നിന്റെ കണ്ണിലെ തടികഷണം ശ്രദ്ധിക്കാതെയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?" (മത്തായി : 7:3)

സ്വന്തം തെറ്റുകളും കുറവുകളും മറച്ചുകൊണ്ട് പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾ ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നവരാണ് നാം. ഇതു നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയാണ്. ഇത്തരം ചിന്തകൾ ഒഴിവാക്കാൻ പാപ്പാ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകളിൽ നിന്നും സംസാരത്തിൽനിന്നും അകന്ന്, ആരോഗ്യകരമായ ഒരു മനസ്സിനെ മെനഞ്ഞെടുക്കണം.

9. മതപരിവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതെയിരിക്കുക

മറ്റുള്ളവരുടെ വിശ്വാസങ്ങളെയും അനുഷ്ഠാനങ്ങളേയും ആദരിക്കണം. മറ്റു മതക്കാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അവരുടെ വിശ്വാസാനുഷ്ഠാനങ്ങളെ മാനിക്കുകയും ചെയ്യണം. ആശയവിനിമയത്തിലൂടെയാണ് ഒരാൾക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സമൂഹത്തിനു വളരാൻ സാധിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ സാക്ഷ്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനമായി മാറണം. അങ്ങനെ, മതസൗഹാർദം വളർത്തിയെടുക്കണം. സഭ വളരേണ്ടത് വിശ്വാസസത്യങ്ങളിൽ അടിയുറച്ചുകൊണ്ടാണ്. മതപരിവർത്തനത്തിനു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് വളർച്ചയെക്കാൾ തളർച്ച ഉളവാക്കാനാണ് സാധ്യത.

10. സമാധാനത്തിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

"സമാധാനം കാംക്ഷിക്കു...അതിനായി പ്രാർത്ഥിക്കു...."

സംഘർഷങ്ങളുടെയും യുദ്ധങ്ങളുടെയും നടുവിലാണ് നാമിന്ന്. സമാധാനത്തിനുവേണ്ടി നാം സ്വരമുയർത്തണം. സമാധാനമെന്നാൽ അതു ശാന്തമല്ല. സമാധാനം സദാ കർമ്മനിരതമായി മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കാലോചിതമായി പ്രവർത്തിക്കണം. സന്തോഷം കണ്ടെത്താനുള്ള ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പായുടെ ഈ പത്തു വഴികൾ ആധുനിക കാലത്ത് വളരെയധികം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. വളരെ ലളിതമായ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ പാപ്പാ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ. ഇവ പ്രായോഗികജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ പ്രയാസമുള്ളതല്ല. കുടുംബങ്ങൾതമ്മിൽ പരസ്പരധാരണയോടെ വിശ്വാസം ആർജിച്ച് സ്നേഹത്തിലും സമാധാനത്തിലും വ്യാപരിക്കുവാൻ ഈ വഴികൾ ഉപകരിക്കും.