

മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം, മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ

വീചാരസൗന്ദര്യം

ഉൾപേജുകളിൽ

ദുരന്താനന്തര വൈകാരിക സഹായം പ്രധാനം :

മനുഷാസ്ത്ര പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ : പരിശുദ്ധ പരിപാടികൾ

ദുരിതാശ്വാസക്യാമ്പുകളിൽ വൈകാരിക സഹായം

അമൂല്യം ഈ ജീവിതം

ദുരന്തബാധിതർക്കായുള്ള മാനസിക സാമൂഹിക ഇടപെടൽ

“അമൂല്യം ഈ ജീവിതം” പദ്ധതി ഇടവകകൾ ഏറ്റെടുക്കണം

പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ



കോട്ടയം : വ്യക്തികളിലും കുടുംബങ്ങളിലും ജീവിത മൂല്യങ്ങളും ധർമ്മികതയും ക്രിയാത്മക മനോഭാവവും വളർത്തിയെടുക്കുക, ജീവന്റെ മൂല്യവും ജീവിതത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെ സഭ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ടാകുന്ന പദ്ധതിയാണ് ‘അമൂല്യം ഈ ജീവിതം.’

ഇതു സംബന്ധിച്ച് പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ സഭാംഗങ്ങളെ ആഹ്വാനം ചെയ്തുകൊണ്ടു കല്പന പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ട്. 66/2018 നമ്പർ കല്പനയുടെ പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ:

“സമ്മർദ്ദങ്ങളും സംഘർഷങ്ങളും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ആധുനിക ജീവിതക്രമത്തിന്റെ ഉപോൽപ്പന്നമായ മാനസിക രോഗാതുരത പൊതുസമൂഹത്തിൽ ആശങ്കാജനകമാം വിധം വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. അതിന്റെ പ്രത്യക്ഷ ലക്ഷണമാണ് വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യാനിരക്. റോഡപകടങ്ങളിൽ മരിക്കുന്നവരുടെ ഇരട്ടിയിലധികം ആളുകൾ ജീവനൊടു

ക്കുന്നു. യുവജനങ്ങൾ, വൃദ്ധർ എന്നിവരിലെ ആത്മഹത്യാനിരക് വർദ്ധിക്കുന്നതോടൊപ്പം കുടുംബ ആത്മഹത്യകളും പെരുകി വരുന്നു. ഇതുകൂടാതെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ദാമ്പത്യകലഹം, വിവാഹമോചനം, ഗാർഹിക പീഡനം, കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ, ലൈംഗിക അതിക്രമം, ലഹരി ഉപയോഗം, സൈബർ അധിക്ഷേപം എന്നിങ്ങനെയുള്ള സമകാലീന സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ പിന്നിലും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ് അധികപങ്കും എന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

വിഷലിപ്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ സാമൂഹികാന്തരീക്ഷത്തിൽ സഭാംഗങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് സഭയ്ക്ക് വലിയ ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധിയിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരെ രക്ഷിക്കുന്നതിൽ പങ്കാളികളാകുന്നതിലൂടെ “സമൃദ്ധിയായ ജീവൻ നൽകുക” എന്ന സുവിശേഷ ധർമ്മം വി. സഭ നിറവേറ്റുകയാണ്. ആത്മഹത്യകൾ കുറയ്ക്കുക, ലഹരി



ഉപയോഗം നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക, കുടുംബാന്തരീക്ഷം ആരോഗ്യകരമാക്കുക, ആത്മീയ ജീവിതത്തിലെ ജീർണ്ണതകൾ മാറ്റിയെടുക്കുക വഴി കുടുംബങ്ങളെയും യുവജനങ്ങളെയും സഭാ ജീവിതവുമായി ‘റി-കണക്ട് ചെയ്യുക’ എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിറുത്തി ‘അമൂല്യം



ഈ ജീവിതം’ എന്ന ഒരു പദ്ധതി ഈ വർഷം അവതരിപ്പിക്കുകയാണ്. സഭാ മാനവശാക്തീകരണവിഭാഗവും അതിന്റെ പോഷക പ്രസ്ഥാനങ്ങളായ ‘വിപാസ്തന’ വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രം, ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം എന്നിവയും ചേർന്ന് ഈ പദ്ധതിയുടെ മാർഗ്ഗരേഖയും, കർമ്മപദ്ധതികളും തയ്യാറാക്കി സഭയിൽ നടപ്പിലാക്കുന്നതാണ്. ഇടവക - മെത്രാസന - സഭാതലങ്ങളിലും ആത്മീയ പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ ചുമതലയിലും വളരെ കാലിക പ്രസക്തമായ ഈ പദ്ധതി കാര്യക്ഷമമായി നടപ്പിലാക്കുവാൻ ഏവരും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം” എന്ന് പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു.

കേരളം ആത്മഹത്യമുക്തമാകുവാൻ പ്രവർത്തിക്കണം

പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ



കോട്ടയം : സമ്പൂർണ്ണ സാക്ഷരത നേടിയ കേരളത്തെ ആത്മഹത്യരഹിത സംസ്ഥാനമാക്കാൻ സഭയും സർക്കാരും സന്നദ്ധസംഘടനകളും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന് പരിശുദ്ധ ബസ്സേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ പറഞ്ഞു. മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കോട്ടയം ബസ്സേലിയോസ് കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ ദിനാചരണത്തിന്റെ സഭാതല ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായി വിപാസ്തന വൈകാരിക സഹായകേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ആയിരത്തി അഞ്ഞൂറിലധികം വ്യക്തികൾക്ക് വൈകാരിക സഹായം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞത് അഭിമാനകരമാണ്.

വിഭാഗങ്ങളും സ്ത്രീകളും കുട്ടികളും പീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഇതിന് മാറ്റം വരുത്തുവാൻ ജനാധിപത്യവിശ്വാസികൾ മുന്നോട്ടുവരണമെന്നും അവർ പറഞ്ഞു.

പ്രശസ്തസാഹിത്യകാരൻ ബെന്യാമിൻ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. വിജയത്തെ മാത്രമല്ല പരാജയത്തെയും അംഗീകരിക്കാൻ യുവതലമുറയെ പ്രാപ്തരാക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. തോൽവി അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയാത്തവരായി ഇന്ന് യുവതലമുറ മാറിയിരിക്കുന്നു. ചിലയിടത്തൊക്കെ തോൽക്കാൻ കൂടിയുള്ളതാണ് ജീവിതം.

മാനവശാക്തീകരണവിഭാഗം അധ്യക്ഷൻ മാത്യൂസ് മാർ തേവോദോസിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സഭയുടെ പരിശുദ്ധ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുന്നഹദോസ് സെക്രട്ടറി ഡോ. യുഹാനോൻ മാർ ദിയസ് കോറോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു. സഭ അസ്സോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. ബിജു ഉമ്മൻ, മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ്, ഡോ. സിബി തരകൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

സമ്മേളനത്തിനു മുന്നോടിയായി സംഘടിപ്പിച്ച ബോധവൽക്കരണ ശില്പശാലയ്ക്ക് ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. വർഗീസ് പുന്തൂസ് നേതൃത്വം നൽകി.

ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധസന്ദേശം പ്രചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആധ്യാത്മികപ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച സന്ദേശമാർത്തൻ ജില്ലാ പോലീസ് മേധാവി വി.എം. മുഹമ്മദ് റമീഖ് ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു.



ഐക്കൺ എക്സലൻസ് അവാർഡുകൾ വിതരണം ചെയ്തു

കോട്ടയം : മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭാ മാനവശാക്തീകരണവിഭാഗവും വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന സഭാംഗങ്ങളുടെ സന്നദ്ധസംഘമായ ഐക്കൺ ചാരിറ്റീസും ചേർന്നു നൽകുന്ന ഐക്കൺ എക്സലൻസ് അവാർഡുകൾ പരിശുദ്ധ ബസ്സേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലൂസ് ദിതീയൻ കാതോലിക്കാ ബാവ വിതരണം ചെയ്തു.

560 കുട്ടികൾക്കാണ് ഈ വർഷം പുരസ്കാരം നൽകിയത്.

സമർത്ഥരും സാമ്പത്തിക ക്ലേശം അനുഭവിക്കുന്നവരുമായ വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിട്ടുള്ള ഐക്കൺ ചാരിറ്റീസിന്റെ സംരംഭത്തിലൂടെ 65ലക്ഷം രൂപ അവാർഡായി നൽകി. വിശിഷ്ടസേവനത്തിനുള്ള രാഷ്ട്രപതിയുടെ മെഡൽ നേടിയ കസ്റ്റംസ് ആൻഡ് ജി.എസ്.ടി. അഡീഷണൽ കമ്മീഷണർ ഡോ. ടിജു തോമസിനെ പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവ ആദരിച്ചു. ഫാ. പി. എ. ഫിലിപ്പ്, ഏബ്രഹാം ചിറയ്ക്കൽ, പ്രൊഫ. ജേക്കബ് കുര്യൻ ഓണാട്ട് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



പത്രാധിപസമിതി

മാ. പി.എ.ഫിലിപ്പ് (മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ) | പ്രൊഫ. ഡോ. ജോസഫ് വി. വർഗ്ഗീസ് (ചീഫ് എഡിറ്റർ,) | ഡോ. സിബി തരകൻ (എക്സി.എഡിറ്റർ) | ഡോ. അനന്ത വർഗ്ഗീസ് | ജോൺ. എം. ചാണ്ടി | രേഷ്മ എൽസ റെജി



വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കൂട്ടായപ്രവർത്തനം ആത്മഹത്യകളെ പ്രതിരോധിക്കും.

പത്തനംതിട്ട: കാതോലിക്കേറ്റ് കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥിപ്രസ്ഥാനം യൂണിറ്റായ സെന്റ് ബേസ്സിൽ അസ്സോസിയേഷനും വിപാസ്സനയും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ സെമിനാർ ബാംഗ്ലൂർ ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. ഏബ്രഹാം മാർ സെറാഫിം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന യുവാക്കളെ സമാശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിനും ആത്മഹത്യകളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട് എന്ന് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു.

കേരളഘടകം പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പി. പുനൂസ് മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. വിഷാദരോഗം ആത്മഹത്യയ്ക്ക് മുഖ്യകാരണമാണെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. വിഷാദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നവർക്ക് മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധന്റെ സേവനം നൽകുന്നതിനും കൗൺസിലിങ് സഹായം നൽകുന്നതിനും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കണം. കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. മാത്യു പി. ജോസഫ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു.

ഡോ. ഏബ്രഹാം മാർ സെറാഫിം



ഈശ്വരവിശ്വാസവും ആധ്യാത്മികതയും ആത്മഹത്യകളെ തടയുമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഡോ. ഫിലിപ്പോസ് ഉമ്മൻ, പ്രൊഫ. മാത്യു ജോർജ്ജ്, ഡോ. സിബി തരകൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞുത്ത് ആത്മഹത്യപ്രതിരോധ പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു.

ദുരന്താനന്തര വൈകാരിക സഹായം പ്രധാനം :

ഡോ. മാത്യുസ് മാർ തീമോത്തിയോസ്



ചെങ്ങന്നൂർ : പ്രളയം പോലുള്ള മഹാദുരന്തങ്ങൾക്കു ശേഷം ജനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രയാസങ്ങളിൽ നിന്ന് അവരെ കരകയറ്റുവാൻ സഭയ്ക്കും സമൂഹത്തിനും ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ടെന്ന് ചെങ്ങന്നൂർ ഭദ്രാസന സഹായമെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. മാത്യുസ് മാർ തീമോത്തിയോസ് പറഞ്ഞു. വിപാസ്സന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ചെങ്ങന്നൂർ ബഥേൽ അരമനപള്ളിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച 'മനുശാന്ത്ര പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ' പരിശീലനപരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു മെത്രാപ്പോലീത്ത. ദുരന്തങ്ങൾ നേരിട്ടവരെ മാനസികമായി ബലപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വിപാസ്സന നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ അദ്ദേഹം ശ്ലാഘിച്ചു. വികാരി ഫാ. റ്റിജു എബ്രഹാം അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു.

ഇടുക്കി ജില്ലാ ആശുപത്രിയിലെ അസി. സർജൻ ഡോ. സാവൻ സാറ മാത്യു 'ദുരന്താനന്തര ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും മനുശാന്ത്രസഹായവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസ് നയിച്ചു. ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ബസ്സി ഈപ്പൻ, പ്രിയ ജേക്കബ്, ലിസ്സി ജോൺ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവയെ സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ

ഇടുക്കി ഭദ്രാസന പ്രാർത്ഥന യോഗത്തിൽ വിപാസ്സന

നെടുങ്കണ്ടം : ഇടുക്കി ഭദ്രാസന പ്രാർത്ഥനാ യോഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നെടുങ്കണ്ടം സെന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച കുടുംബശാക്തീകരണ സെമിനാർ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് വെരി. റവ. കെ.റ്റി. ജേക്കബ് കോർ എപ്പിസ്കോപ്പാ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഇടവക വികാരി വെരി. റവ. എൻ.പി. ഏലിയാസ് കോർ എപ്പിസ്കോപ്പാ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. മനുശാന്ത്രവിദഗ്ധൻ ദിലീപ് വർക്കി മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി.

കാരിക സഹായ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തി. വെരി. റവ. എ. റ്റി കുര്യൻ കോർ എപ്പിസ്കോപ്പാ ഫാ. സോമൻ വർഗ്ഗീസ് പ്രാർത്ഥനായോഗം ഭദ്രാസന സെക്രട്ടറി ജയൻ കുരുവിള, ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ഫിലിപ്പോസ് ആങ്ങയിൽ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. വിപാസ്സനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരായ ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ബസ്സി ഈപ്പൻ, റ്റിന തോമസ് എന്നിവർ കൗൺസിലിന് നേതൃത്വം നൽകി. വിവിധ ഇടവകകളിൽ നിന്നായി ഇരുനൂറ്റി അമ്പതോളം ആളുകൾ സംബന്ധിച്ചു.

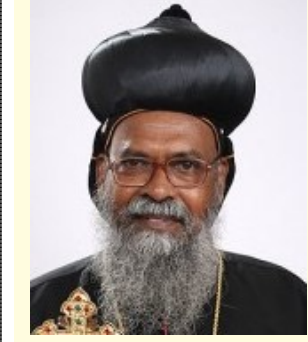


കുടുംബസംഗമത്തിൽ വിപാസ്സന



തിരുമൂലപ്പുര : വെൺപാല സെന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവകയുടെ (നിരണം ഭദ്രാസനം) ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളും കുടുംബ സംഗമവും സൂൽത്താൻ ബത്തേരി ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. ഏബ്രഹാം മാർ എപ്പിഫാനിയോസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കുടുംബസംഗമങ്ങൾ ഇടവകാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആത്മീയവും വൈകാരികവുമായ ബന്ധം വളർത്തുന്നതിൽ സഹായിക്കുമെന്ന് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു. വികാരി ഫാ. യൂഹാനോൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു.

തോമസ്, ബസ്സി ഈപ്പൻ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി. 'മാനസികാരോഗ്യം', 'സാർത്ഥകമായ വാർദ്ധ്യക്യം', 'യുവാക്കളുടെ വൈകാരിക വളർച്ച' എന്നീ വിഷയങ്ങളെ അധികരിച്ചാണ് ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തിയത്.



യാക്കോബ് മാർ ഏലിയാസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത വിപാസ്സന സന്ദർശിച്ചു

കോട്ടയം : മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ ബ്രഹ്മവാര ഭദ്രാസന മെത്രാപ്പോലീത്ത യാക്കോബ് മാർ ഏലിയാസ് വിപാസ്സനയുടെ ഓഫീസ് സന്ദർശിച്ചു. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതിന് വിപാസ്സന നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ മെത്രാപ്പോലീത്ത ശ്ലാഘിച്ചു. ഡയറക്ടർ ഡോ. ജോസഫ് വർഗ്ഗീസ്, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരായ ലൗലി രാജൻ, സോഫിയ മാത്യു എന്നിവർ ചേർന്ന് തിരുമേനിയെ സ്വീകരിച്ചു.

യാത്രയയപ്പും സ്ഥാനാരോഹണവും



വിപാസ്സനയുടെ ഡയറക്ടർ സ്ഥാനം ഒഴിഞ്ഞ ഡോ. സിബി തരകന് സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ യാത്ര അയപ്പ് നൽകി. മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ.ഫിലിപ്പ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഫാ. ഫിലിപ്പ്

പി. മാത്യു, മർത്തമറിയം വനിതാ സമാജം ജനറൽ സെക്രട്ടറി പ്രൊഫ. മേരി മാത്യു, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരായ ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞുത്ത് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. പുതുതായി ഡയറക്ടർ സ്ഥാനമേറ്റ ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗ്ഗീസ് സ്വീകാരപ്രസംഗം നടത്തി.

ഭവന സന്ദർശനം

വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന കുടുംബങ്ങളെ സന്ദർശിച്ച് അവരെ വൈകാരികമായി ബലപ്പെടുത്തുക എന്നത് വിപാസ്സനയുടെ ഒരു പ്രധാന ദൗത്യമാണ്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി മാവേലിക്കര, ദേവലോകം, പാറമ്പുഴ, വാഴൂർ, കോഴഞ്ചേരി തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ സന്നദ്ധ

പ്രവർത്തകർ കുടുംബസന്ദർശനങ്ങൾ നടത്തി. പ്രണയ വിവാഹത്തെ തുടർന്ന് ദുരഭിമാനകൊലയ്ക്ക് വിധേയനായ കെവിന്റെ കുടുംബത്തെ സന്ദർശിക്കുകയും ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

ദുഃഖിക്കുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ സഭയ്ക്ക് ഉത്തരവാദിത്തമുണ്ട്

ഡോ. മാത്യുസ് മാർ സേവേറിയോസ്



പെരുവ: മർത്തമറിയം വനിതാസമാജം കണ്ടനാട് വെസ്റ്റ് ഭദ്രാസനത്തിന്റെ ഏകദിന സമ്മേളനം ഭദ്രാസനമെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. മാത്യുസ് മാർ സേവേറിയോസ് സെന്റ് മേരീസ് കത്തീഡ്രലിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഭദ്രാസനവൈസ്പ്രസിഡന്റ് ഫാ. ജോസഫ് മലയിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ദുഃഖിക്കുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും അശരണർക്ക് കരുതൽ നൽകുവാനും സഭ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു.

രോടുള്ള സഭയുടെ സമീപനം എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. സിബി തരകൻ മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. 'സാർത്ഥകമായ ജീവിതസായാഹ്നം' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ് ക്ലാസ് നയിച്ചു.

ഫാ. പി.യു. കുര്യാക്കോസ് കോർ എപ്പിസ്കോപ്പാ, ഫാ. ജോൺസ് ഏബ്രഹാം കോനാട്ട് (മുൻ വൈദിക ട്രസ്റ്റി) ഫാ. റ്റി.പി.കുര്യൻ, ഫാ. ജോസ് തോമസ്, ഭദ്രാസന സെക്രട്ടറി മേരി മത്തായി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നവ



അമൂല്യം ഈ ജീവിതം : ശില്പശാല

റാന്നി : മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ മാതൃശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഈ വർഷത്തെ ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതിയായി 'അമൂല്യം ഈ ജീവിതം' എന്ന വിഷയമാണ് തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. വ്യക്തികളിലും കുടുംബങ്ങളിലും ജീവിതമൂല്യങ്ങളും ധാർമ്മികതയും ക്രിയാത്മക മനോഭാവവും വളർത്തിയെടുക്കുക, ജീവന്റെ മൂല്യവും ജീവിതത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക എന്നിവയാണ് പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.



ഈ പദ്ധതി ഇടവകകളിൽ നടപ്പാക്കുന്നതിന് സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള പരിശീലനം റാന്നി സെന്റ് തോമസ് ഓർത്തഡോക്സ് റമനയിൽ മാത്യുസ് മാർ തേവോദോസ്യോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. നില

യ്ക്കൽ ഭദ്രാസനമെത്രാപ്പോലീത്ത ഡോ. ജോഷ്വാ മാർ നിക്കോദിമോസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഫാ. പി.എ.ഫിലിപ്പ്, ഫാ. യൂഹാനോൻ ജോൺ, ഡോ. മെറിൻ പൗലോസ്, ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗീസ്, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞുണ്ണി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ഇടുക്കി, തുവമൺ, നിലയ്ക്കൽ ഭദ്രാസനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവർക്കാണ് പരിശീലനം സംഘടിപ്പിച്ചത്.

യുവജനപ്രസ്ഥാനം: ബോധവൽക്കരണപരിപാടി

വാഴമുട്ടം: ഓർത്തഡോക്സ് യുവജനപ്രസ്ഥാനം വാഴമുട്ടം സെന്റ് ബഹനന്റസ് യൂണിറ്റിന്റെ (തുവമൺ ഭദ്രാസനം) ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഇടവകാംഗങ്ങൾക്കായി ബോധവൽക്കരണ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. മുതിർന്ന പൗരന്മാരെയും യുവാക്കളെയും ഉദ്ദേശിച്ച് സംഘടിപ്പിച്ച സെമിനാർ വികാരി ഫാ. ജേക്കബ് ബേബി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സ് ഡോ. സിബി തരകൻ നയിച്ചു. 'സാർത്ഥകമായ ജീവിത സായാഹ്നം' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഡോ. അനമ്മ വർഗ്ഗീസ് ക്ലാസ്സെടുത്തു. യൂണിറ്റ് സെക്രട്ടറി മെബിൻ മാത്യു, ജെസ്സി അലക്സാണ്ടർ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനം സ്നേഹകൂടാരം ക്യാമ്പ്

മാങ്ങാനം : കോട്ടയം ബസ്സേലിയോസ് കോളേജിലെ എം.ജി.ഒ.സി.എസ്.എം. യൂണിറ്റ് മാങ്ങാനം ക്രൈസ്തവശാശ്വതത്തിൽ 2017 ലും 2018 ലും സംഘടിപ്പിച്ച ത്രിദിനക്യാമ്പുകൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബുദ്ധിപരവും വൈകാരികവും ആത്മീയ

വുമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറെ പ്രയോജനകരമായി. ക്യാമ്പിന്റെ രണ്ടാം ദിവസം വൈകിട്ട് വിപാസ്തനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്രമീകരിച്ച കൗൺസിലിംഗ് സെഷനിൽ 35 വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കുകയും അവർക്ക് വൈകാരിക സഹായം

നൽകുകയും ചെയ്തു. ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞുണ്ണി, ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ഡോ. ലയ സുരജിത്ത്, ബസ്സി ഊപ്പൻ, റ്റിന തോമസ്, പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്, ലൗലി രാജൻ എന്നീ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ

വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കൗൺസിലിംഗ് സഹായം നൽകി. പ്രൊഫ. നിബു സി. തോമസ്, ഡോ. സെൽവി സേവ്യർ എന്നിവരാണ് സ്നേഹകൂടാരത്തിന്റെ കോ-ഓർഡിനേറ്റർമാരായി പ്രവർത്തിച്ചത്.

മനഃശാസ്ത്ര പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ : പരിശീലന പരിപാടികൾ



കോട്ടയം : 2018 ഓഗസ്റ്റ് മാസത്തിൽ കേരളം നേരിട്ട മഹാ പ്രളയത്തിൽ ഉറവരും വീടും വിലപ്പെട്ട വസ്തുക്കളും തൊഴിലും നഷ്ടപ്പെട്ട വൈകാരിക പ്രതിസന്ധിയിലായ ഒട്ടനവധി ആളുകൾ ഉണ്ട്. കേരളത്തിൽ മിക്കവാറും എല്ലാ ജില്ലകളെയും പ്രളയം ബാധിച്ചെങ്കിലും ഇടുക്കി, ആലപ്പുഴ, പത്തനംതിട്ട, എറണാകുളം, കോട്ടയം, തൃശൂർ എന്നീ ജില്ലകളിൽ പ്രളയം കൊടിയ നാശം വിതയ്ക്കുകയുണ്ടായി. ഇവിടങ്ങളിൽ വൈകാരിക പ്രതിസന്ധികളിൽ ആയിരിക്കുന്ന ആളുകളെ സന്ദർശിച്ച് അവരെ സമാശ്വസിപ്പിക്കുന്നതിന് വിപാസ്തന പ്രത്യേക പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചു. പ്രളയ ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ വൈകാരിക സഹായം നൽകുന്നതിന് സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരെ ഒരുക്കുന്ന പരിശീലന പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു. കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട, ചെങ്ങന്നൂർ, മാവേലിക്കര എന്നീ പ്രദേശങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർക്ക് പരിശീലനം നൽകി ഇതിന്റെ ആദ്യപ

രിശീലന ഓർത്തഡോക്സ് സ്പ്രിംഗ് സെന്ററിൽ മാതൃ ശാക്തീകരണ വിഭാഗം, ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ.ഫിലിപ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. എം.ജി.ഒ.സി.എസ്.എം. ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഫാ. ഫിലൻ പി. മാത്യു അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. വൈകാരിക പ്രഥമശുശ്രൂഷ എങ്ങനെയാണ് നൽകേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ധൻ ഡോ. മാത്യു ആർ. ജോൺ ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു.

വിപാസ്തന ഡയറക്ടർ ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗ്ഗീസ്, മർത്തമറിയം വനിതാ സമാജം ജനറൽ സെക്രട്ടറി പ്രൊഫ. മേരി മാത്യു, ഡോ. സിബി തരകൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ലൗലി രാജൻ, ലിസി കുഞ്ഞുണ്ണി, ഡോ. ഡെയ്സി കോശി, കെ.സി. ജെയ്ക്കബ്, ടീന തോമസ്, പി.എൻ. ശിവൻകുട്ടി, തോമസ് എബ്രഹാം, ചാക്കോ തരകൻ എന്നിവർ ചർച്ചയിൽ പങ്കെടുത്ത് സംസാരിച്ചു.



മാവേലിക്കര : സെന്റ് പോൾസ് മിഷൻ ട്രെയിനിംഗ് സെന്ററിൽ നടന്ന പരിശീലനപരിപാടി വെ. റവ. യൂഹാനോൻ റമ്പാൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡോ. മാത്യു ആർ. ജോൺ ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു. ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞുണ്ണി, റുബി എം. സാം എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.



ഫാ. റെനി തോമസ്, ഡോ. സാതി അഗസ്റ്റിൻ, സുബിൻ സെബാസ്റ്റ്യൻ തുടങ്ങിയവർ ചർച്ചയിൽ പങ്കെടുത്തു സംസാരിച്ചു.

പത്തനംതിട്ട : സെന്റ് ബേസിൽ അരമനയിൽ സംഘടിപ്പിച്ച പരിശീലന പരിപാടി വൈദിക ട്രസ്റ്റി ഫാ. ഡോ. എം.ഒ. ജോൺ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മാതൃശാക്തീകരണ വിഭാഗം തുവമൺ ഭദ്രാസന ഡയറക്ടർ ഫാ. റോയി പി. തോമസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഓർത്തഡോക്സ്



മെഡിക്കൽ ഫോറം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. വർഗീസ് പി. പുനൂസ് 'ദുരന്താനന്തര വൈകാരിക സഹായം' എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു ഫാ. കെ.ജി. മാത്യുസ്, ഫാ. സാം പി. ജോർജ്ജ്, ഫാ. മാത്യു തരകൻ, ഡോ. ഡെയ്സി ജെ. കോശി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.



ദുരിതാശ്വാസക്യാമ്പുകളിൽ വൈകാരിക സഹായം

കേരളം നേരിട്ടതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും ഭയാനകമായ മഹാപ്രളയത്തിൽ ജീവനും വീടുകളും നഷ്ടപ്പെട്ടവർ പതിനായിരങ്ങൾ ആണ്. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന ഈ കുടുംബങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകളും ഭവനങ്ങളും വിപാസ്തനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ സന്ദർശിച്ചു. ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ ചെങ്ങന്നൂർ, കല്ലിശ്ശേരി, കോട്ടയം ജില്ലയിലെ തിരുവാർപ്പി, വെച്ചൂർ, കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ പള്ളിക്കര തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ സന്ദർശനം നടത്തുകയും ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് സഹായം നൽകുകയും ചെയ്തു. കുമരകം പ്രദേശത്തു നിന്നും കോട്ടയം സി.എം.എസ് കോളേജ് ക്യാമ്പസിൽ താമസിച്ചിരുന്ന കുടുംബങ്ങളെ മറിയാമ തരകൻ, ചാക്കോ തരകൻ, ജോൺ എം. ചാണ്ടി എന്നിവർ പലതവണ സന്ദർശിക്കുകയും വൈകാരികസഹായം നൽകുകയും ചെയ്തു. കോഴിക്കോട് കുറ്റാടിപ്പുഴയുടെ തീരങ്ങളിൽ നിന്ന് പാലായനം ചെയ്ത ഗ്രാമവാസികളെ പള്ളിക്കര

പ്രൈമറി സ്കൂളിലെ ക്യാമ്പിൽ ഡോ. സിബി തരകൻ സന്ദർശിച്ചു. തിരുവാർപ്പി, വെച്ചൂർ പ്രദേശങ്ങളിലെ ക്യാമ്പുകളിൽ ലിസി കുന്നത്ത്, ഡോ. ജോൺ കുന്നത്ത്, റ്റിന തോമസ് എന്നിവർ സന്ദർശിക്കുകയും വൈകാരിക സഹായം നൽകുകയും ചെയ്തു.



ഉത്തരവാദിത്തപൂർണ്ണമായ രക്ഷാകർത്തൃത്വം



മാവേലിക്കര : പത്തിച്ചിറ സെന്റ് ജോൺസ് ഹയർസെക്കൻഡറി സ്കൂളിന്റെയും വിപാസ്തനയുടെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിൽ ഉത്തരവാദിത്തപൂർണ്ണമായ രക്ഷാകർത്തൃത്വം എന്ന വിഷയത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. പൂഷ്പഗിരി മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. സാതി അസറ്റിൻ ക്ലാസ് നയിച്ചു. കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക് വ്യക്തമാക്കിയ ക്ലാസ്സിൽ മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും ദുരുപയോഗം, കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ള അക്രമങ്ങളും പീഡനങ്ങളും

തുടങ്ങി വിവിധ വിഷയങ്ങൾ ചർച്ചാവിധേയമായി. സെന്റ് ജോൺസ് ഓർത്തഡോക്സ് ഇടവകയുടെ സഹവികാരി ഫാ. ജോൺ എ.ജോൺ, പ്രിൻസിപ്പൽ ടി.കെ. വിജയൻ, മാനേജർ ടി. സാമുവൽ പുതിയോട്ട്, പി.റ്റി.എ പ്രസിഡന്റ് സുബിൻ സെബാസ്റ്റ്യൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. കോർഡിനേറ്റർ റുബി എം. സാം വിപാസ്തനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു. മാതാപിതാക്കളും വിദ്യാർത്ഥികളും ഉൾപ്പെടെ 900 പേർ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.



വെള്ളപ്പൊക്ക മേഖലകൾ സന്ദർശിച്ചു



വെള്ളപ്പൊക്കം മൂലം ഏറെ നാശ നഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായ പുത്തൻകാവ് മെട്രോപ്പോളിത്തൻ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ വിപാസ്തനയുടെ പ്രതിനിധികൾ സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ.

സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർക്ക് പരിശീലനം

വിപാസ്തനയുടെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്ക് വിവിധ വിഷയങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള പരിശീലനപരിപാടികൾ ക്രമീകരിക്കുകയുണ്ടായി.

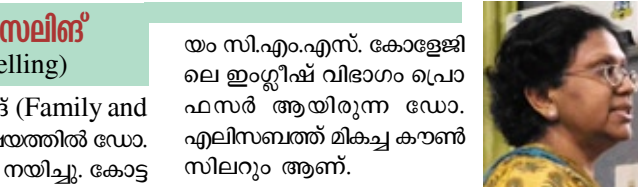
കൗൺസിലിംഗ് ട്രി കൗൺസിലേഴ്സ് (Counselling the Counselors)

കൗൺസിലിംഗ് ട്രി കൗൺസിലേഴ്സ് (Counselling the Counselors) എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രഭാഷണം പ്രശസ്ത മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധനും ഇംഗ്ലണ്ടിലെ റോയൽ കോളേജ് ഓഫ് സൈക്യാട്രി ഫെലോയുമായ ഡോ. എം.എസ്. അലക്സാണ്ടർ നിർവ്വഹിച്ചു. ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് അധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. ഡോ.വർഗ്ഗീസ് പുനൂസ് മുഖ്യാതിഥിയെ പരിചയപ്പെടുത്തി. വിപാസ്തന ഡയറക്ടർ പ്രൊഫ. ജോസഫ് പി. വർഗ്ഗീസ്, ഡോ. സിബി തരകൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. വിപാസ്തനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും അതിഥികളും ഉൾപ്പെടെ 22 പേർ പങ്കെടുത്തു.



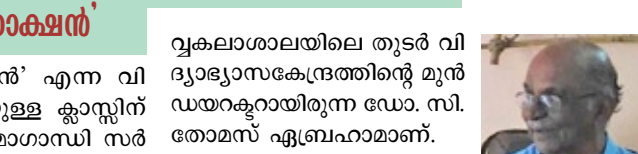
കുടുംബ-വിവാഹകൗൺസിലിംഗ് (Family and Marital Counselling)

കുടുംബ-വിവാഹകൗൺസിലിംഗ് (Family and Marital Counselling) എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. എലിസബത്ത് സാംസൺ ക്ലാസ് നയിച്ചു. കോട്ട



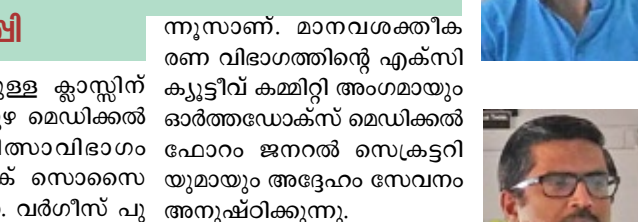
'തീം സെന്റേർഡ്' ഇന്ററാക്ഷൻ

'തീം സെന്റേർഡ്' ഇന്ററാക്ഷൻ എന്ന വിഷയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ക്ലാസ്സിന് നേതൃത്വം നൽകിയത് മഹാത്മാഗാന്ധി സർ



ലോഗോ തൊപ്പി

ലോഗോ തൊപ്പിയെക്കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സിന് നേതൃത്വം നൽകിയത് ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മനോരോഗചികിത്സാവിഭാഗം തലവനും കേരള സൈക്യാട്രിക് സൊസൈറ്റിയുടെ പ്രസിഡണ്ടുമായ ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പു



മർത്തമറിയം വനിതാസമാജത്തിനു വേണ്ടി വിപാസ്തന സംഘടിപ്പിച്ച ക്രൈസിസ് കൗൺസിലിംഗ് ശില്പശാലയിൽ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ പങ്കെടുക്കുകയും നേതൃത്വം നൽകുകയും ചെയ്തു.

സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരുടെ സേവനങ്ങൾ

വിപാസ്തനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ കഴിഞ്ഞവർഷം വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. 'അമൃലയം ഈ ജീവിതം' 'സ മഗ്രസൗഖ്യം' 'മാനസികാരോഗ്യ സംരക്ഷണം' 'ആത്മഹത്യാപ്രതിരോധം' 'സാർത്ഥകമായ ജീവിതസായാഹ്നം' തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിലാണ് ക്ലാസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചത്. പാതിക്കാട് സെന്റ്. പീറ്റേഴ്സ് ആൻഡ് സെന്റ് പോൾസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, വടവാതുർ സെന്റ് വൻത് ഡേ ആഡ്വൻസ്റ്റഡ് സ്കൂൾ, കാരാപ്പുഴ ഗവ. ഹയർ സെക്കൻണ്ടറി സ്കൂൾ, മാങ്ങാനം എബനേസർ ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, കലത്തൂർ സെന്റ് ജോർജ് ഓർത്തഡോക്സ് വലിയപള്ളി, മാനാർ സെന്റ് തോമസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, കോട്ടയം ചെറിയ പള്ളി, നെടുമാവ് സെന്റ് പോൾസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, തോട്ടയ്ക്കാട് മാർ അപ്രോ ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, അടൂർ സെന്റ് മേരീസ് ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, നരിയാപുരം സെന്റ് ഇമ്മാനുവേൽ ഓർത്തഡോക്സ് പള്ളി, തേരത്താനം കുടുംബയോഗം എന്നിവിടങ്ങളിൽ വിപാസ്തനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗ്ഗീസ്, ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. അനമ്മ വർഗ്ഗീസ്, ജോൺ എം. ചാണ്ടി, ലൗലി രാജൻ, ചാക്കോ തരകൻ, മറിയാമ്മ തരകൻ, ഡോ. ഡെയ്സി കോശി, ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്, ഡോ. ജോൺ കുന്നത്ത്, ലിസ്സി കുന്നത്ത്, ബസ്സി ഈപ്പൻ, സുസൻ തോമസ് എന്നിവർ ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.





പ്രൊഫ. ഡോ. ജോസഫ് വി. വർഗ്ഗീസ് ഡയറക്ടർ

വിപാസ്തന വൈകാരിക സഹായകേന്ദ്രത്തിന്റെ ഡയറക്ടറായി കോട്ടയം സി.എം.എസ്. കോളേജിലെ ബോട്ടണിവിഭാഗം മുൻ അധ്യക്ഷനും വിദ്യാർത്ഥിപ്രസ്ഥാനം മുൻസിനിയർ വൈസ്പ്രസിഡണ്ടുമായിരുന്ന ഡോ. ജോസഫ് വി. വർഗ്ഗീസിനെ പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവനിയമിച്ചു.

ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി ഉപദേശകസമിതി അംഗം, ആർദ്രതാ ഫെലോഷിപ്പ് ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് സെക്രട്ടറി എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രൊഫ. ജോസഫ് വി. വർഗ്ഗീസ് ഗവേഷകനും സാമൂഹിക പ്രവർത്തകനുമാണ്. ഭാര്യ ഡോ. വൈ. അനമ്മ വർഗ്ഗീസ് (റിട്ട. ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ, ആർ.ആർ.ഐ) വിപാസ്തനയുടെ മാധ്യമ വിഭാഗം കോഓർഡിനേറ്ററായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം

മാങ്ങാനം : വിപാസ്തനയും മാങ്ങാനം അഗതി മന്ദിരവും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷപരിപാടികൾ പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവായുടെ പ്രിൻസിപ്പൽ സെക്രട്ടറി ഫാ. തോമസ് പി സഖറിയ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അശരണർക്കും അഗതികൾക്കും പ്രത്യേകമായ പ്രകാശം ചൊരിഞ്ഞ ക്രിസ്തുമസ് തിരുജനനം ഒരു അഗതിമന്ദിരത്തിൽ ആഘോഷിക്കുന്നത് അർത്ഥവത്താണെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഫാ. പി.എ.ഫിലിപ്പ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു.

ബാംഗ്ലൂർ എക്യുമിനിക്കൽ ക്രിസ്ത്യൻ സെന്റർ മുൻഡയറക്ടർ റവ. ഡോ. എം.ജെ. ജോസഫ് ക്രിസ്തുമസ് സന്ദേശം നൽകി.

ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. ജോസഫ് വി. വർഗ്ഗീസ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. വിപാസ്തന ഗായസംഘം ആലപിച്ച ക്രിസ്തുമസ് ഗാനങ്ങൾ ആഘോഷത്തെ ഹൃദയഹാരിയാക്കി. അഗതിമന്ദിരത്തിലെ അന്തേവാസികൾക്കായി ലിസ്റ്റിംഗ് ചെയ്ത ക്രിസ്തുമസ് 'പാസ്റ്ററിൽ' ദി പാഴ്സൽ' ഗെയിമിൽ സ്ട്രിപ്റ്റോഷ്യൻ ടീമുകളും



നിരവധിയാളുകൾ പങ്കെടുത്ത് സമ്മാനങ്ങൾ വാങ്ങി.

ഉച്ചയ്ക്ക് സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും കുടുംബാംഗങ്ങളും അഗതിമന്ദിരത്തിലെ അന്തേവാസികൾക്കൊപ്പം ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിച്ചു. മീറ്റിംഗിൽ

പങ്കെടുക്കാൻ സാധിക്കാതെ വാർഡുകളിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്ന അന്തേവാസികൾക്കും മുമ്പിൽ ഗായകസംഘം ക്രിസ്തുമസ് ഗാനങ്ങൾ ആലപിക്കുകയും കേക്കുകൾ വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരായ ലൗലിരാജൻ,



രേഷ്മ എൽസ റെജി എന്നിവരാണ് ക്രിസ്തുമസ് പരിപാടികൾ കോർഡിനേറ്റർ ചെയ്തത്.

ദൈവവിശ്വാസം ജീവിതയാതനകളെ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും:

ഡോ. യൂഹാനോൻ മാർ ദിയസ്കോറോസ്



കോട്ടയം : ദൈവത്തിലുള്ള ഉറച്ച വിശ്വാസം വ്യക്തി ജീവിതത്തിലും കുടുംബജീവിതത്തിലും നേരിടേണ്ടിവരുന്ന യാതനകളെ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് പരിശുദ്ധ എപ്പിസ്കോപ്പൽ സുന്നഹദോസ് സെക്രട്ടറി ഡോ. യൂഹാനോൻ മാർ ദിയസ്കോറോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു. വിപാസ്തന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രവും മർത്തമറിയം വനിതാ സമാജം കേന്ദ്രകമ്മറ്റിയും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച ത്രിദിന ക്രൈസ്തവ കൗൺസിലിൻ്റെ ശില്പശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു പ്രസംഗിക്കുകയായിരുന്നു മെത്രാപ്പോലീത്ത. മർത്തമറിയം വനിതാസമാജം പ്രസിഡന്റ് യൂഹാനോൻ മാർ പോളിക്കാർപ്പോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ആത്മീയതയും ദൈവവിശ്വാസവും ചെറുപ്രായ

ത്തിൽത്തന്നെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണമെന്നും സന്തോഷത്തിലും സന്താപത്തിലും ഒരുപോലെ ദൈവാശ്രയത്തിൽ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കണമെന്നും മെത്രാപ്പോലീത്ത പറഞ്ഞു. മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ്, മർത്തമറിയം വനിതാസമാജം വൈസ്പ്രസിഡണ്ട് ഫാ. മാത്യു വർഗ്ഗീസ് പുളിമുട്ടിൽ, ജനറൽ സെക്രട്ടറി പ്രൊഫ. മേരി മാത്യു, ഡോ. സിബി തരകൻ, ഡോ. റോ

സമ്മ അലക്സ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

പ്രതിസന്ധിയുടെ ആത്മീയതലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി പ്രിൻസിപ്പൽ ഫാ. ഡോ. ഒ. തോമസ് ക്ലാസ്സെടുത്തു. ശരിയായ ആത്മീയതയ്ക്കൊപ്പം സമൂഹത്തിന്റെ കരുതലും മാനസ്സികാഘാതം നേരിടുന്നവരെ സഹായിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു ക്രൈസ്തവ കൗൺസിലിന്റെ വിവിധ മാനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് മാർത്തോമ്മ തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി മുൻ പ്രിൻസിപ്പൽ റവ. ഡോ. ഏബ്രഹാം കുരുവിള ക്ലാസ് നയിച്ചു.

ആത്മഹത്യയും പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങളും എന്ന വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഡോ. സിബി തരകൻ ക്ലാസ് നയിച്ചു. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധിയിൽ ആയിരിക്കുന്നവർ നൽകുന്ന സുചിന്തകൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചാൽ ആത്മഹത്യകൾ പലതും തടയാൻ സാധിക്കും എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

മാനസ്സികാരോഗ്യത്തിനും സൗഖ്യത്തിനും ധ്യാനം എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഡോ. ഡെയ്സി ജെ. കോശി ക്ലാസ് നയിച്ചു. വളർത്തു മനുഷ്യാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ് നയിച്ചത് ഡോ. സി. തോമസ് ഏബ്രഹാമാണ്.

വൈകാരിക പ്രതിസന്ധിയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന മാനസ്സിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും

ദുരന്താനന്തര മാനസ്സിക സംഘർഷത്തെ നേരിടേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പി. പുണ്യൻ ക്ലാസ് നയിച്ചു. കൗൺസിലർക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട യോഗ്യതകളെക്കുറിച്ച് ദുരന്താനന്തര കൗൺസിലിങ്ങിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഡോ. മെറിൻ പുനൻ ക്ലാസ്സെടുത്തു. വിപാസ്തനയുടെ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരായ ചാക്കോ തരകൻ, മറിയമ്മ തരകൻ, ഡോ. അനമ്മ വർഗ്ഗീസ്, ഡോ. ജോൺ കുഞ്ഞു, ബസ്സി ഊപ്പൻ, ലിസ്റ്റി കുഞ്ഞു എന്നിവർ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചു.



ലൗലി രാജൻ, പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്, ഡോ. ലയ സുരജിത്ത്, രേഷ്മ എൽസ റെജി എന്നിവർ വിവിധ സെക്ഷനുകളിൽ മോഡറേറ്റർമാരായിരുന്നു.

സമാപന സമ്മേളനത്തിൽ മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഓഫീസർ പ്രൊഫ. പി.സി. ഏലിയാസ് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ വിതരണം ചെയ്തു. പ്രിയ ജേക്കബ്, പ്രൊഫ. മേരി മാത്യു എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

(തയ്യാറാക്കിയത്: രേഷ്മ എൽസ റെജി)



അനുശോചനം



തോമസ് മാർ അത്താനാസിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയിലെ സീനിയർ മെത്രാപ്പോലീത്തയും ചെങ്ങന്നൂർ ഭദ്രാസനാധിപനുമായിരുന്ന തോമസ് മാർ അത്താനാസിയോസ് തിരുമേനിയുടെ ദേഹവിയോഗം സഭയ്ക്കും സമൂഹത്തിനും വലിയ നഷ്ടം തന്നെയാണ്. വിപാസ്തനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ താല്പര്യപൂർവ്വം വീക്ഷിച്ചിരുന്ന തിരുമേനി പ്രഗത്ഭനായ വിദ്യാഭ്യാസപ്രവർത്തകനും സാമൂഹ്യസേവകനും അജപാലകനുമായിരുന്നു. തിരുമേനിയുടെ ദേഹ വിയോഗത്തിൽ വിപാസ്തന അനുശോചിക്കുന്നു.



പ്രൊഫ. പി.സി. ഏലിയാസ്

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഓഫീസറും പ്രഗത്ഭ വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തകനുമായിരുന്ന പ്രൊഫ. പി.സി. ഏലിയാസ് വിപാസ്തനയുടെ ഒരു നല്ല സുഹൃത്തും വഴികാട്ടിയുമായിരുന്നു. വിപാസ്തനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആരംഭം മുതൽ പിന്തുണയും സഹായവും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന അദ്ദേഹം മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നിർലോഭം പിന്തുണനൽകി. പ്രൊഫ. പി.സി. ഏലിയാസ് സാറിന്റെ വിരമോത്സവത്തിൽ വിപാസ്തന അനുശോചിക്കുന്നു.

അഡ്വ. ബിജു ഉമ്മൻ വിപാസ്തന സന്ദർശിച്ചു



മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ അസ്സോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറി അഡ്വ. ബിജു ഉമ്മൻ വിപാസ്തന സന്ദർശിച്ചു. വിപാസ്തനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാലിക പ്രസക്തിയുള്ളതാണെന്നും അത് സഭയുടെ എല്ലാഭദ്രാസനങ്ങളിലും വ്യാപിക്കേണ്ടതാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.



ഡോ. സിബി തരകൻ സ്ഥാനമൊഴിഞ്ഞു

വിപാസ്തന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രത്തിന്റെ സ്ഥാപകഡയറക്ടറായി സേവനം അനുഷ്ഠിച്ച ഡോ. സിബി തരകൻ രണ്ടര വർഷത്തെ സന്നദ്ധസേവനത്തിനുശേഷം 2017 ഡിസംബർ 20 ന് ഡയറക്ടർ സ്ഥാനമൊഴിഞ്ഞു. കഴിഞ്ഞ അഞ്ചുവർഷമായി സർക്കാർ ജോലിയിൽ നിന്ന് അവധിയെടുത്താണ് അദ്ദേഹം സഭാ സേവനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടത്. അട്ടപ്പാടിയിലെ ആദിവാസികൾക്കുവേണ്ടി സഭ ആരംഭിച്ച 'ആരോഗ്യ പോഷണം' പദ്ധതിയുടെ കോർഡിനേറ്ററായും പ്രവർത്തിച്ചു. 2018 ജനുവരി 1 ന് അദ്ദേഹം സർക്കാർ ജോലിയിൽ തിരികെ പ്രവേശിച്ചു.

അമൂല്യം ഈ ജീവിതം!!

താളം തെറ്റുന്ന മനസ്സുകൾക്ക് പ്രത്യാശയുടെ ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ



ഫാ. പി.എ.ഫിലിപ്പ് (ഡപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി,മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷ)

സൈബർ/ ഡിജിറ്റൽ യുഗം മനുഷ്യരാശിക്ക് സുഖങ്ങളുടെ പുറുദീസ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുമ്പോഴും സുഖസൗകര്യങ്ങളുടെ സാഗരമധ്യത്തിൽ അരക്ഷിതത്വത്തിന്റേയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റേയും ഏകാന്ത തൂരുത്തുകളിലാണ് ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ വാസം. പിറന്നു വീഴുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ മുതൽ ജീവിതസായാഹ്നത്തിൽ എത്തിയവർ വരെ സ്ത്രീ പുരുഷ ഭേദമെന്യേ വിവിധതരം മാനസിക/ വൈകാരിക സംഘർഷങ്ങളിൽപ്പെട്ട് ഉഴുന്നു. പ്രതിസന്ധികളെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധശേഷി നന്നേ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഒരു കൂട്ടർ ജീവിത പ്രതിസന്ധികൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുന്നത് ആത്മഹത്യയിലാണ്. ആത്മഹത്യാനിരക്ക് ആശങ്കാജനകമായി ഉയരുന്നു. യുവജനങ്ങൾ, വ്യഭാർ എന്നിവരിലെ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. ഒരു മണിക്കൂറിൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥി വീതം ഇന്ത്യയിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. പ്രതിവർഷം 9000 ലേറെ ആളുകൾ കേരളത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ആത്മഹത്യയ്ക്കു പുറമേ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ദാമ്പത്യകലഹം, വിവാഹമോചനം, ഗാർഹിക പിഡനം, കുറ്റകൃത്യം, ലൈംഗിക അതിക്രമം, ലഹരി ഉപയോഗം, സൈബർ അധികാരം എന്നിങ്ങനെയുള്ള സമകാലിക സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ പിന്നിലും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ് എന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനു പുറമേ, വിഷാദരോഗികളുടെ എണ്ണവും പ്രതിദിനം വർദ്ധിക്കുകയാണ്.

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യക്തി ജീവിതത്തെയും കുടുംബജീവിതത്തെയും മാത്രമല്ല ആത്മീയജീവിതത്തെയും സഭാജീവിതത്തെയും കൂടെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ആത്മീയ

തതയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കപ്പെട്ടവരുടെയും കൗദാശികജീവിതം നയിക്കുന്ന അജപാലകരുടെയും ഇടയിൽ പോലും ആത്മഹത്യകളും കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളും ലൈംഗിക അതിർവരമ്പുകളുടെ ലംഘനങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത് ഈ മേഖലയിലേക്ക് സഭാശുശ്രൂഷ ഫോക്കസ് ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ അന്തരീക്ഷത്തിൽ സഭാഗങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ സഭയ്ക്ക് വലിയ ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. മാനസികാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഓർത്തഡോക്സ് വിശ്വാസം - ആചാരം - മനോഭാവം എന്നിവയ്ക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്. വൈദിക പരിശീലനത്തിലും അജപാലന ശുശ്രൂഷയിലും അദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന മേഖലയിലും വ്യക്തിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റേയും മാനസികാരോഗ്യത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്ന ഗുണപരമായ ഒരു ദിശാമാറ്റത്തിന് തുടക്കം കുറിക്കുവാനുതകുന്ന ഒരു സമഗ്രപദ്ധതി ഹ്രസ്വകാല അടിസ്ഥാനത്തിലും ദീർഘകാല അടിസ്ഥാനത്തിലും നടപ്പാക്കേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാണ്. ആ ദിശയിലുള്ള സഭയുടെ ഒരു പരിശ്രമമാണ് 'അമൂല്യം ഈ ജീവിതം' എന്ന പദ്ധതി.

മശിഹാ സഭയെ ഭരമേൽപ്പിച്ച സൗഖ്യദാന ശുശ്രൂഷ ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി സഭയിലും സമൂഹത്തിലും നടപ്പിലാക്കുക എന്ന ദൗത്യമാണ് ഈ കർമ്മപദ്ധതിയിലൂടെ സാധിതമാകുക.

പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

1. ആത്മഹത്യകൾ കുറയ്ക്കുക
2. ലഹരി ഉപയോഗം ഇല്ലായ്മചെയ്യുക



3. കുടുംബാന്തരീക്ഷം ആരോഗ്യകരമാക്കുക
4. ആത്മീയ ജീവിതത്തിലെ ജീർണ്ണതകൾ മാറ്റിയെടുക്കുക വഴി കുടുംബങ്ങളെയും യുവജനങ്ങളെയും സഭാ ജീവിതവുമായി റീ - കണക്ട് ചെയ്യുക

ഈ പദ്ധതി അർത്ഥപൂർണ്ണമായി നടപ്പിലാക്കണമെങ്കിൽ ഇടവക ഭരണസമിതികളുടേയും വൈദികരുടേയും വൈദിക സെമിനാരിയുടേയും ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും സർവ്വ്യാത്മ നായുള്ള സഹകരണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

കർമ്മപദ്ധതികൾ

1. 'ജീവനും ജീവിതവും അമൂല്യമാണ്' എന്ന സന്ദേശം സഭയിലും സമൂഹത്തിലും എത്തിയ്ക്കുക
2. കേരളത്തിൽ വിവിധ റീജിയണുകളിലുള്ള സെന്ററുകളിൽ വച്ച് 100 വീതം സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർക്ക് പരിശീലനം
3. ഈ വിഷയം ആധാരമാക്കി കുടുംബങ്ങൾക്ക് പ്രയോജനപ്രദമായ ലഘുലേഖകൾ, കൈപ്പുസ്തകങ്ങൾ മുതലായവ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുക
4. യുവജന/ വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയായിൽ ഈ വിഷയം സംബന്ധിച്ച പഠനങ്ങളും ചർച്ചകളും ക്രമീകരിക്കുക

5. സ്കൂൾ, കോളേജുകൾ, റസിഡന്റ് അസ്സോഷിയേഷനുകൾ ഇവയിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകളും ചർച്ചകളും സംഘടിപ്പിക്കുക.
6. മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായ ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മാനസികആരോഗ്യ ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുക
7. വൈകാരിക പ്രതിസന്ധിയിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കുവാനായി വിപാസ്തന വൈകാരിക സഹായ കേന്ദ്രത്തിന്റെ സഹായം ലഭ്യമാക്കുക.(ഫോൺ നമ്പർ : 0481 - 2584533)
8. മദ്യ- മയക്കുമരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, സൈബർ അധികാരം എന്നിവയ്ക്കെതിരേ ശക്തമായ ബോധവൽക്കരണം.
9. വിവിധ കൺവെൻഷനുകൾക്ക് 'അമൂല്യം ഈ ജീവിതം' എന്ന സന്ദേശം പ്രധാനചിന്താ വിഷയം ആക്കുക.

ഈ വിഷയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കി ബഹു. വൈദികരും, ഭരണസമിതികളും ആത്മീയപ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ ചുമതലക്കാരും ഈ പ്രോജക്ട് ഏറ്റെടുത്ത് ഫലപ്രദമായി നടത്തണമെന്ന് കർത്തുനാമത്തിൽ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

Workshop on 'Creating a New Self'

Kottayam: A one-day workshop on 'Creating a new self', organized by Vipassana Emotional Support Centre was held at Sophia Centre, Kottayam. The inaugural session commenced with prayer, led by Fr. P. A. Philip (Deputy Secretary, MOHE), then followed by a word of welcome and introductory remarks by Dr. Joseph P. Varghese (Director, Vipassana).

The Presidential Address delivered by Fr.P.A. Philip challenged the listeners through a quote by the British philosopher Bertrand Russell, "20th century is characterised by death wish". A couple of references to Albert Einstein's note on happiness, given to a Japanese bellboy in 1922 ("A

calm and modest life brings more happiness than the pursuit of success combined with constant restlessness") and a quote by Jim Carrey ("I think everybody should get rich and famous and do everything they ever dreamed of so they can see that it's not the answer") were cited to convey the importance of finding peace and happiness within oneself rather than going after material riches. Fr. Mathew K. Mathew, of MGOCSM offered felicitation on the occasion.

The one-day workshop was steered by three eminent personalities from the UK, Dr. Shibu Karippai, Dr. Teresa Karippai and Fr. George A. Puthoor. The first two sessions in the forenoon were handled by Dr. Shibu who talked

about the 'Philosophical basis of understanding reality as energy and vibration' and 'Practical implications of this understanding in our daily lives'. He also used the example of how the vibrations, and thereby the shape, of water changes while undergoing different processes like heating and cooling. Human mind responds in a similar way, where each vibrational state corresponds to a specific shape, which in turn affects our moods and emotions.

The session headed by Dr. Teresa



whereas we need to reverse it and focus inward; making it 'inside-out'. She talked about Dr. Viktor E. Frankl, Austrian neurologist and psychiatrist as well as a Holocaust survivor, who said, "Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lie our growth and our freedom". Dr. Teresa challenged the participants as to how we can possibly expect to create a new self if we continue to follow the same pattern every single day.

Fr.George A. Puthoor talked about the 'Art of transforming our emotional patterns into life-giving beliefs and behaviors'.

The certificates to participants were distributed by Dr.Siby Tharakan, Founder Director, Vipassana. The programme was attended by 45 participants from different walks of life.

(Reported by Rubie M. Sam)



ദുരന്തബാധിതർക്കായുള്ള മാനസിക സാമൂഹിക ഇടപെടൽ



2018 ഓഗസ്റ്റ് മാസത്തിൽ കേരളീയർ നേരിട്ട പ്രളയം വ്യക്തികളിലും സമൂഹത്തിലും വലിയ തോതിൽ ദുരിതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി. പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണം, വസ്തുവകകളുടെ നാശം, തൊഴിൽ നഷ്ടം, മരണത്തെ മുഖാമുഖം കാണേണ്ടി വന്ന അവസ്ഥ എന്നിവയൊക്കെ വ്യക്തികളിൽ കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. മാനസിക-സാമൂഹിക പരിചരണം ആവശ്യമുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനങ്ങളും ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ച പലർക്കും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. കൗൺസിലിങ്ങിൽ പ്രാഥമിക വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയിട്ടുള്ള സമൂഹതല പ്രവർത്തകർക്ക് അവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും. സമൂഹ ദാർഘ്യകരമായി (community gate-keepers) പ്രവർത്തിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഈ ലേഖനം എഴുതിയിട്ടുള്ളത്.

ദുരന്തത്തിനിരയായ ചിലയാളുകളിൽ ശാരീരിക രോഗലക്ഷണങ്ങളായ തലവേദന, ക്ഷീണം, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന നാഡീസ്പന്ദനം, വിശപ്പില്ലായ്മ, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, ശരീര മാസകലമുള്ള വേദന തുടങ്ങിയവ കാണപ്പെടാറുണ്ട്. ഈ ശാരീരിക രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വൈകാരിക അസാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന കാര്യം മനസ്സിലാക്കി ഉചിതമായ ചികിത്സ നൽകണം. പക്ഷേ, ശാരീരിക രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലമാകണമെന്നില്ല. ഇങ്ങനെ സംശയമുള്ളപ്പോഴും മനഃശാസ്ത്രപരമായ സമീപനത്തിലൂടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറയാതിരിക്കുമ്പോഴും രോഗിയെ ഒരു ഫിസിഷ്യന്റെ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയനാക്കേണ്ടതാണ്.

തീവ്രാടിയന്തിരഘട്ടത്തിലെ ഇടപെടൽ (ആദ്യത്തെ മൂന്ന് ആഴ്ച)

തീവ്രാടിയന്തിര ഘട്ടത്തിൽ സങ്കടം അതിരുകവിഞ്ഞതാണെങ്കിൽ പോലും മുറിവേറ്റവരെ പരിചരിക്കുന്നതിനും, മരിച്ചവരുടെ അന്ത്യകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും ആയിരിക്കണം മുൻഗണന നൽകേണ്ടത്. ദുരന്തത്തിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യദിവസങ്ങളിൽ മാനസികാരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട് വേണം നടത്തേണ്ടത്. ആഹാരം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം, പകർച്ചവ്യാധികളുടെ നിയന്ത്രണം മുതലായവയാണ് ഈ ഘട്ടത്തിൽ മുഖ്യം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ സ്കിസോഫ്രേനിയ, അപസ്മാരം തുടങ്ങിയ തുടർച്ചയായി ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ എടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗികളുടെ ചികിത്സ നിലച്ചുപോകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വൈകാരിക സൗഖ്യം ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ ആവശ്യമുള്ള മാനസിക-സാമൂഹികസേവനങ്ങൾ

- ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയ കുട്ടികൾ, വൃദ്ധജനങ്ങൾ, വൈകല്യങ്ങൾ മൂലം അപകടസാധ്യതയേറിയവർ തുടങ്ങിയവരെ അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക.
- സമൂഹപ്രവർത്തനം, കൂട്ടായ സാമൂഹിക ആചാരപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മറ്റു ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തകരെ ദുഃഖാചരണത്തിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- കുട്ടികൾക്കായുള്ള വിനോദ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.

- ദുരന്തത്തിനുശേഷം സംഭവിക്കുന്ന സാധാരണ മാനസിക പ്രതികരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ജനങ്ങളിലുണ്ടാക്കുക. ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങൾ സാധാരണമാണെന്നും താൽക്കാലികമാണെന്നും തനിയെ മാറുന്നതാണെന്നും ആർക്കും വരാവുന്നതാണെന്നുമുള്ള കാര്യങ്ങൾ അവരെ പഠിപ്പിക്കുക.
- കൂട്ടായി ആഹാരം പാകം ചെയ്യുക, ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് ഞ്ഞൊരുമിച്ച പ്രവർത്തിക്കാൻ ദുരന്തബാധിതരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചവരിൽ ആരോഗ്യമുള്ളവരെ ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കുക.
- സമൂഹത്തിലെ നേതാക്കളെയും അദ്ധ്യാപകർ തുടങ്ങിയ പ്രധാനപ്പെട്ട ആളുകളേയും കൂട്ടായ ചർച്ചകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. ദുരന്തബാധിതരെ അവരുടെ മനോവിഷമങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മനസ്സിന്റേ മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പാകത്തിലുള്ള സേവനങ്ങൾ നൽകുക. ആളുകളോട് ദയാവായ്പ്പോടെ പെരുമാറുക. സമൂഹത്തിലെ ഒരു വിഭാഗത്തോടും ഹൃദയശൂന്യമായും പക്ഷപാതപരമായും പെരുമാറാതിരിക്കുക.

സമൂഹതലപ്രവർത്തകർ ചെയ്യേണ്ട ചില പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ.

- ഊർജ്ജസ്വലരായി ജനങ്ങളെ സമീപിക്കുക. അവർക്ക് പറയാനുള്ളത് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേൾക്കുക.
- തൻമയീഭാവത്തോടെ (Empathy) പെരുമാറുക, സഹതാപം (Sympathy) ഒഴിവാക്കുക.
- ജനങ്ങളോട് ബഹുമാനപൂർണ്ണരും ഇടപെടുക. ജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് അംഗീകരിക്കുകയും വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുക. വ്യക്തികളുടെ സ്വകാര്യത, അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നങ്ങളുടെ രഹസ്യസ്വഭാവം എന്നിവ കാത്ത് സൂക്ഷിക്കുക. തുടർച്ചയായ പരിചരണം ഉറപ്പു വരുത്തുക. ആളുകളെ മാനസിക രോഗികളായി മുദ്രകുത്തുന്നതിന് പകരം ഒരു ഫിസിഷ്യന്റെയോ മാനസികാരോഗ്യചികിത്സകന്റെയോ അടുത്തേക്ക് അയക്കുക.

ചെയ്യരുതാത്ത കാര്യങ്ങൾ

- നിങ്ങളുടെ സഹായവും പിന്തുണയും മറ്റും അടിച്ചേല്പിക്കൽ.
- ജനങ്ങൾ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അവരെ തടസ്സപ്പെടുത്തൽ
- അവരോട് പരിതപിക്കൽ.
- മുൻവിധിയോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കൽ.
- ഊഹാപോഹങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കൽ.
- ആളുകളെ മാനസികരോഗികളായി മുദ്രകുത്തൽ.
- സമൂഹതല പ്രവർത്തകർ സഹതാപത്തോടെ തമ-യീഭാവം കാട്ടാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

ദുരന്തത്തിന് മൂന്നാഴ്ചകൾക്ക് ശേഷമുള്ള ഇടപെടൽ.

തീവ്രഘട്ടം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ സമൂഹ

തല പ്രവർത്തകർ, പൊതുവായ ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കൊപ്പം മാനസിക സാമൂഹിക പരിചരണം നൽകുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം.

1. പൊതുവായ മാനസിക-സാമൂഹിക സേവനങ്ങൾ

ദുരിതാശ്വാസ ജനങ്ങളും ഇത്തരം മാനസിക പ്രത്യാഘാതങ്ങളെ അവരുടെ അന്തർലീനമായ സവിശേഷഗുണങ്ങൾ കൊണ്ട് തന്നെ വിജയകരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവരാണ്. ഇവരുടെ വൈകാരിക സുസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തി അവരെ സഹായിക്കാൻ സമൂഹതല പ്രവർത്തകർക്ക് കഴിയും.

2. പ്രത്യേകമായ മാനസിക - സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ

ദുരന്തത്തിന് ഇരയായിട്ടുള്ള ഏറെപേർക്ക് മാനസികാസാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം മനോരോഗങ്ങൾ ആകണമെന്നില്ല. ഇവർക്ക് ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തകരിൽ നിന്ന് മാനസിക-സാമൂഹിക പരിചരണം ആവശ്യമുണ്ട്. വൈകാരികമായ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ, ദുഃഖം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുകുന്ന ഉപദേശങ്ങൾ എന്നിവയാണവർക്കാവശ്യം.

3. പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയലും വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകലും

ചിലയാളുകൾ ഒരു മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവരാണ്. കാരണം അവർ താഴെപ്പറയുന്നത് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരായിരിക്കാം.

- അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ അവരുടെ സാധാരണ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെപ്പോലും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാവുക.
- കാലക്രമേണ കുറയുകയോ സമൂഹതല പ്രവർത്തകരുടെ ഇടപെടൽ മൂലം മെച്ചപ്പെടുകയോ ചെയ്യാത്ത കടുത്ത മാനസികാസാന്നിധ്യം അവശതയും അനുഭവിക്കുക.

സമൂഹതല പ്രവർത്തകർക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന മാനസിക സാമൂഹിക പരിചരണങ്ങൾ

മാനസിക സാമൂഹിക പരിചരണം ആവശ്യമുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും, പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനങ്ങളും ദുരന്തത്തെ അതിജീവിക്കുന്ന പലർക്കും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അവരിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷത്തിനും മനോരോഗവിദഗ്ദ്ധരിൽ നിന്നുള്ള ചികിത്സയുടെ ആവശ്യമില്ല. കൗൺസിലിംഗിൽ പ്രാഥമിക വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയ ഒരു സമൂഹതല പ്രവർത്തകൻ അവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും. ഇവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തേ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഇടപെടുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ മെച്ചമായ രീതിയിൽ രോഗാവസ്ഥയെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവർക്ക് സാധിക്കും.

ആർക്കൊക്കെയാണ് ഈ സഹായമാവശ്യമുള്ളത്?

1. അസ്വസ്ഥത, പരിഭ്രാന്തി, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ദുഃസ്വപ്നങ്ങൾ കാണൽ, ദുരന്തസ്മരണകൾ അടിക്കടി മനസ്സിനെ വേട്ടയാടൽ, തുടരെ തുടരെയുള്ള കരച്ചിൽ, വേണ്ട രീതിയിൽ ചിന്തിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ എന്നിവയെക്കൂടെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നവ്യക്തികൾക്ക്.
2. കൂടുതൽ സമയവും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നകന്ന് ഒറ്റയ്ക്കിരിക്കുകയും ചുറ്റുപാടും നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ (ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം മുതലായവ വിതരണം ചെയ്യുന്നത് പോലുള്ള) താൽപര്യം കാണിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്ക്.
3. മറ്റുള്ളവർ സമീപിക്കുമ്പോൾ ഗുണ്ഠിപിടിക്കുകയും പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അല്ലെങ്കിൽ വെറുതെ കരയാൻ തുടങ്ങുന്നവ്യക്തികൾക്ക്.
4. തങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നവരോട് ആശയവിനിമയം നടത്താൻ വിസമ്മതം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവ്യക്തികൾക്ക്.
5. വളരെയധികം അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്ന ആളുകൾക്ക്.
6. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മരണം പോലുള്ള തീരാന്തയും സംഭവിച്ചവർക്ക്.

സമൂഹതലപ്രവർത്തകർ ഉപയോഗിക്കേണ്ട കൗൺസിലിംഗ് രീതികൾ

വൈകാരിക പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ (Emotional First Aid)

സമൂഹതല പ്രവർത്തകർ ഏറ്റവുമധികം ചെയ്യേണ്ടിവരുന്ന മനഃശാസ്ത്ര പരമായ സഹായമാണ് വൈകാരികമായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ. ഇതിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു.

ദുരന്താവസ്ഥയെ നേരിടുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവപ്പെടുന്നവരെ അവർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന മാനസികാസാന്നിധ്യലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ തിരിച്ച

റിയുക. അവരുമായി നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക. അവർക്കടിയന്തിരമായി വേണ്ടുന്ന ഭൗതികാവശ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ചെന്ന് ചാടാതെ അവരെ സംരക്ഷിക്കുക. ദുരന്തബാധിക പ്രദേശത്തെ എല്ലാവരും ക്ലേശങ്ങളനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്ന വസ്തുത അവരെ പഠിപ്പിക്കുക.

അവരുമായി ആശയവിനിമയം ആരംഭിക്കുക. അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കുക, അവരോടുള്ള മാനസിക പരിഗണന അറിയിക്കുക, അവർക്ക് സഹായം ഉറപ്പ് കൊടുക്കുക. പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ അവസാനിക്കും വരെ അവർക്ക് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിചരണം നൽകുക.

ദുരന്തത്തിന്റെ ആഘാതത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കൗൺസിലിംഗ് (Trauma Counselling)

ഇതുകൊണ്ട് അടിസ്ഥാനപരമായി ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ ചിന്തകളെ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും അവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനും അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും വേണ്ട സുരക്ഷിതമായ അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ്. താഴെപറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഇത് സാധ്യമാക്കേണ്ടതാണ്.

ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക.

അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിശദാംശങ്ങൾക്കായി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക. വിശദീകരണങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുക, (പക്ഷേ ഇതൊരിക്കലും നിർബന്ധിക്കുന്ന രീതിയിലോ കടന്ന് കയറുന്ന രീതിയിലോ ആകരുത്) ചിലയാളുകൾക്ക് അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്ക് വയ്ക്കാൻ തയ്യാറാകാൻ കഴിയുന്നതിന് സമയമാവശ്യമുണ്ട്. മറ്റ് ചിലയാളുകൾക്ക് അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടാവില്ല. അവരെ അതിന് നിർബന്ധിക്കാനും പാടില്ല.

ഇത്തരത്തിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ കൂടികടന്ന് പോകുന്ന ആർക്കും ഇത്തരം വികാരങ്ങളും ദുരിതവും ഉണ്ടാകാം എന്ന് അവരെ ധരിപ്പിക്കുക; മറ്റുള്ളവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ ഇവരുമായി പങ്ക് വയ്ക്കുക. കൂട്ടായ ചർച്ചയിലൂടെയും മറ്റും ദുരന്തത്തെ വിജയകരമായി അതിജീവിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പറ്റി ധാരണയിലെത്തുക. കാലാന്തരത്തിൽ ആ വ്യക്തിക്ക് കൂടുതൽ മെച്ചമായി സ്ഥിതിഗതികളെ നേരിടാൻ കഴിയുമെന്ന് അയാൾക്ക് ഉറപ്പു കൊടുക്കുക.

സങ്കട നിവാരണ കൗൺസിലിംഗ് (Grief Counselling)

ദുരന്തത്തിന്റെ ആഘാതത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കൗൺസിലിംഗ് (Trauma counselling) പോലുള്ള ഒരു സമ്പ്രദായമാണ് സങ്കട നിവാരണ കൗൺസിലിംഗ്. വ്യക്തിയെ തന്റെ ബന്ധുക്കളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനായി ദയയോടെ സൗമ്യമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ഇത് ദുഃഖനിവാരണത്തിന് വേഗം കൂട്ടുകയും ദുഃഖം ശമിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

വ്യക്തിയെ സൗമ്യമായി സമാശ്വസിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ സമീപിക്കുക, അയാളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തെ കുറിച്ചന്വേഷിക്കുക അതിന് ശേഷം മരിച്ചുപോയ ആളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

മരിച്ചുപോയ കുടുംബാംഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പരമാവധി വിവരങ്ങൾ പങ്ക് വയ്ക്കാൻ വ്യക്തിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

ദുരന്തത്തിനു മുന്പുണ്ടായിരുന്ന സൗഹൃദവലയവും, ബന്ധങ്ങളും അതിൽ മരണംമൂലമുണ്ടായ വ്യക്തിപരമായ നഷ്ടവും ചർച്ച ചെയ്യുക. ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചവർക്ക് മരിച്ചുപോയ ബന്ധുക്കളെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയാതിരുന്നതിന്റെ കുറ്റബോധം (Survivor guilt) ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇത് സ്വാഭാവികമാണെന്ന് പറഞ്ഞ് അവരെ അശ്വസിപ്പിക്കുക. ദുരന്തത്തെ അതിജീവിച്ചവർക്ക് മരിച്ചുപോയ ബന്ധുക്കൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള മരണാനന്തര കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സൗകര്യം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക.

ഏത് തരത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകളാണ് ആളുകൾക്ക് പ്രയോജനകരം എന്നു മനസ്സിലാക്കി വേണം പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടേണ്ടത്. മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പ്രഥമ ചികിത്സ, മാനസിക ആഘാതവും സങ്കടവും അനുഭവിക്കുന്നവർക്കുള്ള കൗൺസിലിംഗ് പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനുള്ള കൗൺസിലിംഗ് മുതലായവ അനുയോജ്യ സാഹചര്യത്തിൽ വേണം പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടത്. സഭയിലെ വിവിധ ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങൾക്ക് ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ ചെയ്യുവാൻ കഴിയും.

(ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയ്ക്കുവേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ 'സമൂഹതല പ്രവർത്തകർക്കുള്ള ലഘു പുസ്തകം' ത്തിൽനിന്നും)

മംഗളാശംസകൾ

മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗം എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മിറ്റി



ഫാ. ഡോ. ജോൺസ് എബ്രഹാം കോനാട്ട്

പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഓഫീസർ

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ മുൻ വൈദിക ട്രസ്റ്റിയും ഓർത്തഡോക്സ് തിയോളജിക്കൽ സെമിനാരി പ്രൊഫസ്സറുമായ ഫാ. ഡോ. ജോൺസ് എബ്രഹാം കോനാട്ടിനെ സഭയുടെ പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഓഫീസറായി പരിശുദ്ധ കാതോലിക്ക ബാവ നിയമിച്ചു. എഴുത്തുകാരനും പ്രഭാഷകനുമായ ഫാ. ഡോ. ജോൺസ് എബ്രഹാം കോനാട്ട് സുറിയാനി സഭാപിതാക്കന്മാരെക്കുറിച്ച് ബെൽജിയത്തിലെ ലൂവെയൻ കാതോലിക്ക യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നടത്തിയ പി.എച്ച്.ഡി ഗവേഷണ പഠനം ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഓർത്തഡോക്സ് സഭയും കത്തോലിക്കാ സഭയും തമ്മിലുള്ള ചർച്ചകൾക്കായുള്ള സംയുക്ത സമിതിയിൽ അംഗമായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ജോൺസ് എബ്രഹാം അച്ചന് വിപാസനയുടെ മംഗളാശംസകൾ.



മാത്യുസ് മാർ തേവോദോസ്യോസ് മെത്രാപ്പോലീത്ത (പ്രസിഡന്റ്)



ഫാ. പി.എ. ഫിലിപ്പ് (ഡെപ്യൂട്ടി സെക്രട്ടറി)



ഡോ. വർഗീസ് പുനൂസ് (ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഓർത്തഡോക്സ് മെഡിക്കൽ ഫോറം)



പ്രൊഫ. ഡോ. ജോസഫ് പി. വർഗീസ് (ഡയറക്ടർ, വിപാസ്സന വൈകാരിക സഹായകേന്ദ്രം)

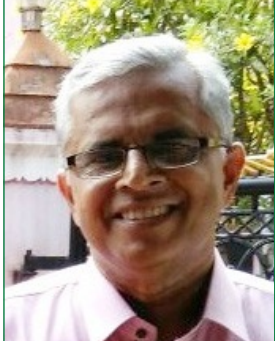
വിപാസന സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ



ഡോ. അനമ്മ വർഗീസ്



ഡോ. ഡെയ്സി ജെ. കോശി



ഡോ. ജോൺ കുന്തത്



ഡോ. ലയ സുരജിത്ത്



ഡോ. റോസമ്മ അലക്സ്



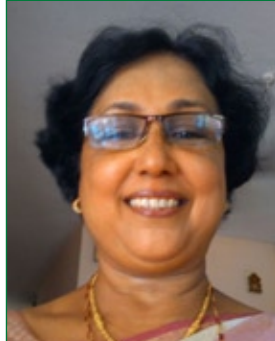
ഫാ. മാത്യു കെ. മാത്യു



ശ്രീമതി ബസ്തി ഇപ്പൻ



ശ്രീമതി ജസി അലക്സാണ്ടർ



ശ്രീമതി ലിസി കുന്തത്



ശ്രീമതി ലാലി രാജൻ



ശ്രീമതി മറിയമ്മ തരകൻ



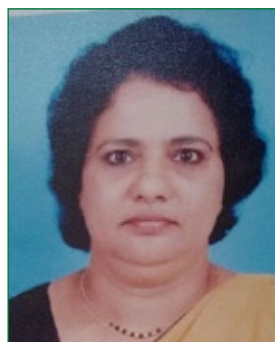
ശ്രീമതി ശാന്തി വിൽസൺ



ശ്രീമതി രേഷ്മ എൽസാ റെജി



കുമാരി റ്റിനാ തോമസ്



പ്രൊഫ. സുസൻ തോമസ്



ശ്രീമതി റുബി എം. സാം



ശ്രീമതി സാലിക്വട്ടി കുര്യാക്കോസ്



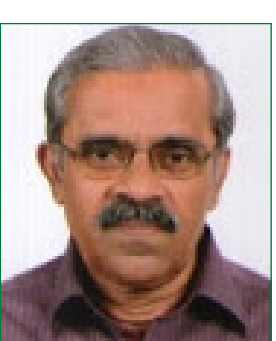
ശ്രീമതി സോഫിയ മാത്യു



ഡോ. സിബി തരകൻ



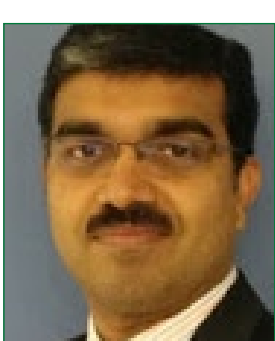
ശ്രീ. ചാക്കോ തരകൻ



ശ്രീ. കെ.സി. ജേക്കബ്



ശ്രീ. തോമസ് കുറുവൻ



ശ്രീ. രാജേഷ് വർഗീസ്



ശ്രീ. പേശ് തോമസ്



ശ്രീ. ജോൺ എം. ചാണ്ടി

Vipassana
Emotional Support Centre
(A joint initiative of Ministry of Human Empowerment & MGOCSM) Malankara Orthodox church

മാനസിക പിരിമുറുക്കം തൊഴിൽ സമ്മർദ്ദം കൂടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ പരീക്ഷാഭയം ആത്മഹത്യാ പ്രവണത അകാരണ ഭയം മദ്യ-മയക്കുമരുന്ന് ആഭിമുഖ്യം

ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈകാരിക പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടുന്നതിൽ താങ്കൾ പ്രയാസപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ഞങ്ങൾ സഹായത്തിനുണ്ട്; വിളിക്കുക!



സൗജന്യ കൗൺസിലിംഗ് സേവനത്തിന് ബന്ധപ്പെടുക ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ : **0481 2584533, 8078752574**

വിപാസ്സന സെന്റർ ഓർത്തഡോക്സ് സ്റ്റുഡന്റ് സെന്റർ, കോളജ് റോഡ്, കോട്ടയം, 686001 ഫോൺ: **8078752574**