കോവിഡ് കാലത്തെ മരണാനന്തര വെല്ലുവിളി

ഡോ. എം. ആർ. രാജഗോപാൽ

കോവിഡ് കാലത്തെ മരണാനന്തര വെല്ലുവിളി
ഡോ. എം. ആർ. രാജഗോപാൽ
(മലയാളം: ലേഖനം)

© 2021, Dr. M. R. Rajagopal

The electronic versions have been created by making use of the production infrastructure of River Valley Technologies.

The electronic versions were generated from sources marked up in LaTeX in a computer running GNU/LINUX operating system. PDF was typeset using XeTeX from TeXLive 2020 and the cloud framework, Ithal (ഇതൾ). The base font used was traditional script of Rachana, contributed by KH Hussain, et al. and maintained by Rachana Institute of Typography. The font used for Latin script was Linux Libertine developed by Philipp H. Poll.

The electronic versions are released under the provisions of Creative Commons Attribution Non-commercial ShareAlike license for free download and usage.

Cover: Entombment of Christ, 1672, in Saint-Martin Church in Arc-en-Barrois (Haute-Marne, France), a photograph by Vassil. The image is taken from Wikimedia Commons and is gratefully acknowledged.

Sayahna Foundation
JWRA 34, Jagathy, Trivandrum, India 695014
URL: www.sayahna.org

കോവിഡ് കാലത്തെ മരണാനന്തര വെല്ലുവിളി

ഇത് എഴുതുമ്പോഴേക്കും ഒന്നര ലക്ഷത്തോളം പേരെ കോവിഡ് കൊണ്ടുപോയിക്കഴിഞ്ഞു. ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടപ്പെട്ടവരുടെ എണ്ണം ആറു ലക്ഷമെങ്കിലുമുണ്ടാകും. ഒരു ദിവസം ഒരു പനി, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ശരീരവേദന; ഒരു ചുമ. അടുത്ത ദിവസം ഒരു ആംബുലൻസ് ആ വ്യക്തിയെ കൊണ്ടുപോകുന്നു. പ്രിയപ്പെട്ടവനെ അല്ലെങ്കിൽ പ്രിയപ്പെട്ടവളെ പിന്നീടൊരു നോക്ക് കാണുന്നില്ല. നേരിട്ട് കാണാൻ കഴിയുന്നവർക്ക് ആകെ പൊതിഞ്ഞു മൂടിയ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഒരു സിപ് മാറ്റിയെങ്കിലായി. ഈ പൊതിഞ്ഞു മൂടിയ ശരീരം കാണുമ്പോഴും ഒന്നു കെട്ടിപ്പിടിച്ച് നെറ്റിയിലൊരുമ്മ കൊടുത്ത് യാത്രപറയാനുള്ള അവസരം പോലും നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു.

> പുറത്തിറങ്ങി രോഗം വരുത്തിവച്ച പരേതനോടുള്ള കോപത്തോടൊപ്പം, തനിക്കാവുന്നത് താൻ ചെയ്തില്ല എന്ന കുറ്റബോധം വളരെയധികമാവും. ഉദാഹരണത്തിന് എനിക്ക് കതകു പൂട്ടിയിടാമായിരുന്നു; താക്കോൽ ഒളിപ്പിക്കാമായിരുന്നു, എന്നൊക്കെ തോന്നിയേക്കാം. സ്വയം മുറിവേൽപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നേക്കാം.

മരണം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. എല്ലാവരും മരിക്കും. പെട്ടെന്ന് മരണം ഉണ്ടാകുന്ന പത്തോ പതിനഞ്ചോ ശതമാനം ആളുകളൊഴിച്ചാൽ ബാക്കിയെല്ലാവർക്കും കുറേ നാൾ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന രോഗം ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കും. അവരും കുടുംബവും രോഗ സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽക്കൂടിയൊക്കെ സഞ്ചരിക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കും. എങ്കിലും അവസാനം പോകുമ്പോഴേയ്ക്കു, ഉറ്റവർക്ക് യാഥാർത്ഥ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ഒരവസരമുണ്ടായിക്കഴിയും. തീവ്രദുഃഖം എന്നാലുമുണ്ട്. എങ്കിലും കുറേനാളത്തെ അനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിനെ ഒരല്പമെങ്കിലും പാകപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാവും. മുറിവ് ഒരിക്കലും പരിപൂർണ്ണമായി ഉണങ്ങുന്നുണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ, എങ്ങിനെയെങ്കിലുമൊക്കെ കുറച്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞാലെങ്കിലും ഒന്നു ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നു. കുറച്ച് മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാണെങ്കിലും പഴയ അവസ്ഥ ഒരിക്കലും തിരിച്ചു കിട്ടിയില്ലെങ്കിലും സാവകാശം ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാനാകുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ആറു ലക്ഷം പേർക്ക് ഈ പൊരുത്തപ്പെടലിന് അവസരമുണ്ടായിട്ടില്ല എന്നോർക്കുക.

ഇതു വായിക്കുന്നവരിൽ എന്നെങ്കിലും ഉറ്റപ്പെട്ടവരെ നഷ്ടപ്പെട്ട പലരുമുണ്ടാകും. അല്ലാത്തവരും എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ എപ്പോഴെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെട്ടവരാകും. കുറഞ്ഞപക്ഷം ഒരു പഴ്സ്; ഒരു ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ് അങ്ങനെ. നഷ്ടപ്പെട്ടതെന്തായാലും, അത് കാര്യമായ ഒരു നഷ്ടമായിരുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഞാനീ പറയാൻ പോകുന്ന വഴികളിലൂടെയൊക്കെ സഞ്ചരിച്ചിരുന്നോ എന്നു ആലോചിച്ചു നോക്കൂ.

1 നിരാസം (denial):

ശ്ശെ, അത് നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കില്ല. അത് എവിടെയെങ്കിലുമുണ്ടാകും എന്നൊരു തോന്നൽ. പഴ്സാണെങ്കിൽ ഓരോ പോക്കറ്റും മാറി മാറി നോക്കുന്നു. ഉറ്റവരെയാണ് നഷ്ടപ്പെട്ടതെങ്കിൽ വിശ്വാസം വരാതെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വീണ്ടും തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും നോക്കുന്നു. കട്ടിലിൽ പോയി ഒന്നു കൂടെ നോക്കുന്നു. രാത്രിയുടെ ഏതെങ്കിലും യാമത്തിൽ പോയ ആളിന്റെ രൂപം ദൃശ്യമാകുന്നു.

2 കോപം (anger):

വിധിയോടോ മരണത്തോടോ ദൈവത്തോടോ ഒക്കെയാകാം കോപം. പക്ഷേ, അവരെയൊന്നും മുമ്പിൽ കിട്ടുന്നില്ലല്ലോ. ഉള്ളിൽ തിളച്ചുമറിയുന്ന കോപം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ചുറ്റുമുള്ളവരോടായിരിക്കാം. കളിക്കുന്ന കുട്ടികളോടായിരിക്കും ഒരിക്കലും ഉയർത്തിയിട്ടില്ലാത്തത്ര ശബ്ദത്തിൽ രോഷാകുലരാകുന്നത്. ന്യൂസ് കേൾക്കാൻ റേഡിയോയോ ടെലിവിഷനോ ഓൺ ചെയ്യുമ്പോഴോ വിവരമറിയാൻ വിളിക്കുന്ന ഒരു സുഹൃത്തിനോടോ ഒക്കെയാവാം രോഷം പ്രകടമാകുന്നത്. കുറേയധികം അവനവനോടും. തികച്ചും ക്രൂരമായ വിധത്തിൽ ഇതേ രോഷം മരിച്ചവരോടുമാകാം, കോവിഡിന്റെ കാര്യത്തിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും. വിദ്യാഭ്യാസമുണ്ടല്ലോ; സൂക്ഷിക്കാനുള്ളത് സൂക്ഷിക്കാമായിരുന്നല്ലോ; എന്തിനു പുറത്തുപോയി എത്ര പ്രാവശ്യം ഞാൻ പറഞ്ഞതാ? ഇങ്ങനെ കുറേ കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ.

3 വിലപേശൽ (bargaining):

രോഗി മരണപ്പെടുന്നതിനു മുൻപാണെങ്കിൽ മറ്റു ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുക; ദൈവത്തിന് കാണിക്കയും മറ്റും കൊടുത്തു നോക്കുക; പല തരം ചികിത്സാവിധികൾ—ചിലപ്പോൾ അലോപ്പതിയും ആയുർവേദവും ഹോമിയോപ്പതിയും ഒന്നിച്ചൊക്കെ—പരീക്ഷിക്കുക ഇതൊക്കെ സംഭവിക്കാം. മരണം കഴിഞ്ഞാണെങ്കിൽ വിലപേശാൻ പിന്നെ ദൈവത്തോടു കൂടി മാത്രമേ ബാക്കിയുള്ളൂ. "ദൈവമേ, ഇതൊക്കെ ഒരു സ്വപ്നമായിരിക്കണേ. രാവിലെ കണ്ണു തുറക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹം അടുത്തുണ്ടാവണേ" എന്ന മട്ടിൽ.

4 വിഷാദം (depression):

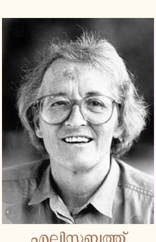
എന്തെങ്കിലും ദുഃഖമുണ്ടായാൽ സങ്കടപ്പെടാതിരിക്കുന്നവരുണ്ടാകുമോ? ഇവിടെ സാധാരണയിൽ എത്രയോ മടങ്ങാണ് വിഷാദം. ഇത് ഉറക്കവും ഭക്ഷണവും നഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണമാക്കുന്നു. അത്യാവശ്യ കാര്യങ്ങൾക്കു പോലും ശ്രദ്ധകൊടുക്കാൻ വയ്യാതെയാകുന്നു. ചിലർക്കെങ്കിലും ഈ സ്ഥിതി വിഷാദരോഗം എന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് പോകുന്നു.

വിഷാദരോഗം (depressive illness).

കോവിഡ് പോലെയുള്ള വല്ലാതെ മുറിവേൽപ്പിക്കുന്ന പെട്ടെന്നുള്ള മരണങ്ങളിൽ ഇതിനു സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ് എന്ന് ഓർക്കുക. വിഷമിക്കണ്ട; സാരമില്ല; എന്നൊക്കെ പറയുമ്പോൾ കോപവും വിഷാദവും കൂടുകയേ ഉള്ളൂ.

5 അംഗീകാരം (recognition):

ശരി; അങ്ങനെയെങ്കിൽ അങ്ങനെ, എന്ന മട്ടിൽ ഇനിയെന്തു ചെയ്യാനാകും എന്ന ചിന്തയിലേക്ക് മനസ്സെത്തുമ്പോൾ ദുഃഖത്തോടെയെങ്കിലും ജീവിതത്തിലേക്ക് മടങ്ങിത്തുടങ്ങാൻ ആകുന്നു.


എലിസബത്ത് കുബ്ലെർ റോസ്

ദുഃഖത്തോട് മനസ്സ് പ്രതികരിക്കുന്ന ഈ അഞ്ചുപടികൾ വിവരിച്ചത് 2005-ൽ ദിവംഗതയായ എലിസബത്ത് കുബ്ലെർ റോസ് എന്ന അമേരിക്കൻ മാനസിക രോഗവിദഗ്ധയാണ്. അവർ തന്നെ എടുത്തു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള കാര്യം, ഇവ ഇതേ മട്ടിൽ എല്ലാവർക്കും പടിപടിയായി സംഭവിക്കണമെന്നില്ല എന്നതാണ്. ഇതിനു പകരം പല മട്ടിലാകാം ഓരോന്നും വന്നു പോകുന്നത്.

'ശ്വാസം വായുവാകുമ്പോൾ' (When Breath Becomes Air) എന്ന മഹത് ഗ്രന്ഥം എഴുതിയ ദിവംഗതനായ ഡോ. പോൾ കലാനിധി പറഞ്ഞത്, അദ്ദേഹം കാൻസർ വന്നപ്പോൾ ഈ പടികളിൽ കൂടിയൊക്കെ സഞ്ചരിച്ചു; പക്ഷേ, മേല്പറഞ്ഞ പടികൾ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് എന്ന മട്ടിലായിരുന്നില്ല; പകരം നേരെ തലകീഴായിട്ടായിരുന്നു. ആദ്യം മനസ്സിനങ്ങനെ സ്വീകരിക്കാൻ പറ്റി. പിന്നീടാണ് വിഷാദം ഉണ്ടായത്, അങ്ങനെയങ്ങനെ.

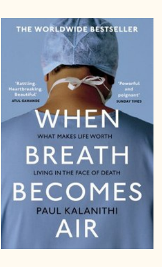
ഒരിക്കൽ അംഗീകാരത്തിൽ മനസ്സെത്തിയാലും അവിടെത്തന്നെ നിന്നുകൊള്ളണമെന്നുമില്ല. പിറ്റേ ദിവസം കോപത്തിലേയ്ക്കും അതിനടുത്ത ദിവസം നിരാസത്തിലേയ്ക്കും സഞ്ചരിച്ചുകൂടെന്നില്ല.

> തുറന്നു കാട്ടുന്ന വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി ഒരു നീതിപാലകന്റെ മേലങ്കിയണിയാതെ, തെറ്റും ശരിയും എന്ത് എന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള ചുമതല ഏറ്റെടുക്കാതെ ഒരു സുഹൃത്തായി കേട്ടുകൊടുക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലെ ഭാരം കുറയും.

മാത്രമല്ല ഈ വികാരങ്ങൾ മാത്രമാവണമെന്നില്ല നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഉണ്ടാവുന്നത്. വളരെയധികം സാധാരണമായുള്ള മറ്റു പലതുമുണ്ട്. ഒരുദാഹരണം കുറ്റബോധം: പുറത്തിറങ്ങി രോഗം വരുത്തിവച്ച പരേതനോടുള്ള കോപത്തോടൊപ്പം, തനിക്കാവുന്നത് താൻ ചെയ്തില്ല എന്ന കുറ്റബോധം വളരെയധികമാവും. ഉദാഹരണത്തിന് എനിക്ക് കതകു പൂട്ടിയിടാമായിരുന്നു; താക്കോൽ ഒളിപ്പിക്കാമായിരുന്നു, എന്നൊക്കെ തോന്നിയേക്കാം. സ്വയം മുറിവേൽപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നേക്കാം.

ഉള്ളിൽ നീറുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കനലായി വ്യക്തി എരിഞ്ഞു തീരാതിരിക്കണമെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ പക്ഷം വികാരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കു വയ്ക്കാൻ സാധിക്കണം. ഉള്ളിൽ കുത്തിനിറച്ച് സമ്മർദ്ദം സഹിക്കാനാവാത്ത വികാരങ്ങൾ പങ്കുവച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാവുക പൊട്ടിത്തെറിയാണ്. ഇത് ഏതെങ്കിലും നിസ്സാര കാര്യത്തിന് മറ്റുള്ളവരോട് കോപിക്കലാവാം. തിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയാത്ത വാക്കുകൾ ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. ഇല്ലെങ്കിൽ സ്വയം നശിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവണതയാവാം അനന്തരഫലം.

ഒരു കുഴപ്പം, ഉള്ളിൽ തിളച്ചുമറിയുന്നത് പങ്കുവയ്ക്കാൻ വ്യക്തി ശ്രമിച്ചാൽ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നവരാവും കൂടുതൽ. "ചേച്ചി അതൊക്കെ ആലോചിച്ചെന്തിനാ തല പുണ്ണാക്കുന്നതു? കഴിഞ്ഞതു കഴിഞ്ഞില്ലേ?" എന്നോ "ചേട്ടൻ മനസ്സിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തണം. ദൈവത്തിനോടു പ്രാർത്ഥിക്കൂ" എന്നോ ഉള്ള ലളിതവൽക്കരിച്ച പരിഹാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ സംഭാഷണത്തിന് വഴി അടയുകയാണ്. ഈ പറഞ്ഞ പരിഹാരങ്ങളൊന്നും വ്യക്തിക്ക് അറിയാത്തതല്ല എന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സംഭാഷണം തുടരാനുള്ള അവസരമൊരുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.



"ചേച്ചിക്ക് വിഷമം സഹിക്കുന്നുണ്ടാവില്ല അല്ലേ?" "ചേട്ടനെ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന ചിന്ത എന്താണ് എന്ന് എന്നോടു പറയൂ," എന്നോ ആണ് നാം പ്രതികരിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഉള്ളുതുറക്കാൻ അവസരമാകും. തുറന്നു കാട്ടുന്ന വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി ഒരു നീതിപാലകന്റെ മേലങ്കിയണിയാതെ, തെറ്റും ശരിയും എന്ത് എന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള ചുമതല ഏറ്റെടുക്കാതെ ഒരു സുഹൃത്തായി കേട്ടുകൊടുക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലെ ഭാരം കുറയും. "എന്നിട്ട്?" "അപ്പോഴെന്തു തോന്നി?" എന്ന മട്ടിൽ കൂടുതൽ സംസാരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകൾ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. പരിഹാരങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ ശ്രോതാവ് കൂടുതൽ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒക്കെ കേട്ടുകഴിയുമ്പോൾ "നിങ്ങളോടു പറഞ്ഞപ്പോൾ എന്തോ ഒരാശ്വാസം തോന്നുന്നു" എന്ന മട്ടിൽ ഒരു വാചകം ആശ്വാസത്തെ കാണിക്കുന്നു എന്ന് എടുത്തു പറയേണ്ടല്ലോ? "ഞാനിടയ്ക്കു വരട്ടെ?" എന്നോ "ഏതു സമയം വന്നാലാണ് ചേട്ടന് ഇതുപോലെ ഒന്നിരിക്കാൻ ഏറ്റവും പറ്റിയത്?" എന്നോ ചോദിച്ച് വീണ്ടും കൂട്ടുകൊടുക്കാൻ താൻ കൂടെയുണ്ടാകുമെന്ന സന്ദേശം വളരെയധികം ആശ്വാസം പകർന്നേക്കും. "ഒരാളെങ്കിലും എന്റെ മനസ്സറിയുന്നല്ലോ" എന്ന ചിന്ത വളരെയധികം ആശ്വാസം നൽകും.

കഴിയുമെങ്കിൽ, കഴിയുമെങ്കിൽ മാത്രം, സ്വന്തം സമയം നൽകാമെന്നേൽക്കുക. അപ്പോഴത്തെ ഉത്സാഹത്തിന് ഞാൻ നാളെ വീണ്ടും വരാം എന്നു പറഞ്ഞാൽ ആ വ്യക്തി ആകാംക്ഷയോടെ നോക്കിയിരിക്കുന്നുണ്ടാകും. "ആരോ ഒരാൾ എനിക്കുണ്ട്" എന്ന ചിന്തയിൽ നിന്ന് "ആർക്കും, അവർക്കും, ഞാനൊരു ഭാരം മാത്രമാണ്. ഞാൻ ജീവിച്ചിരുന്നിട്ട് ആർക്ക് എന്ത് കാര്യം?" എന്ന മട്ടിലേക്ക് ചിന്ത പോകും. ചെയ്യാനാവുന്നതു മാത്രം ഏൽക്കുക. അടുത്ത ദിവസം വരാമെന്നുറപ്പില്ലെങ്കിൽ "സമയം കിട്ടുമെങ്കിൽ ഞാൻ നാളെ വിളിച്ചിട്ട് വരാം; ഇല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത ആഴ്ച തീർച്ചയായും കാണാം" എന്നു പറയുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്.

ഒന്നോർക്കേണ്ടത്, പരിഹാരങ്ങൾ പറയാതെ സംഭാഷണം അവസാനിപ്പിക്കാൻ നമുക്കു മടിയായിരിക്കും എന്നു സ്വയം തിരിച്ചറിയണം. പരിഹാരങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിൽ സ്വയം ഉണ്ടാകേണ്ടതായിരിക്കും മിക്കവാറും.

ഇതൊക്കെ പറയാൻ എളുപ്പം. പക്ഷേ, ഒരു വ്യക്തി മുമ്പിൽ കരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഈ പറഞ്ഞ തത്വമൊന്നും പ്രയോജനത്തിൽ വരണമെന്നില്ല. എങ്കിൽ ഒരല്പം വിദഗ്ധ സേവനം തേടാം. "എനിക്ക് മരിച്ചാൽ മതി എന്ന ചിന്ത വീണ്ടും വീണ്ടും വരുന്നു" എന്നോ "എന്റെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ എനിക്ക് പറ്റുന്നേയില്ല" എന്നോ വ്യക്തി പറയുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഒരു വിദഗ്ധ കൗൺസലിംഗ് കിട്ടുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

> പരിഹാരങ്ങൾ പറയാതെ സംഭാഷണം അവസാനിപ്പിക്കാൻ നമുക്കു മടിയായിരിക്കും എന്നു സ്വയം തിരിച്ചറിയണം. പരിഹാരങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിൽ സ്വയം ഉണ്ടാകേണ്ടതായിരിക്കും മിക്കവാറും.

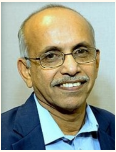
ഒരു സൗജന്യ സേവനം ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. മലയാളമുൾപ്പെടെ എട്ടു ഭാഷകളിൽ ഇന്ത്യയിലുള്ള ഏവർക്കും "സുഖ്-ദുഃഖ് ഹെൽപ്പ് ലൈനി"ൽ വിളിക്കാം. ഫോണെടുക്കുന്നയാൾ വളരെ കുറച്ചു വിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചറിഞ്ഞ് ഒരു കൗൺസിലറുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തും. മുൻകൂട്ടി സമയം നിശ്ചയിച്ച് കൗൺസിലറുമായി സമയം ചെലവഴിക്കാം. നാം വിചാരിക്കുന്നതിലേറെ ഇതുകൊണ്ടു പ്രയോജനം കിട്ടും എന്ന് പറഞ്ഞു മനസിലാക്കാം.

ഇതു വായിക്കുന്ന ഓരോരുത്തരോടും ഒരപേക്ഷയാണ്. ഇത്തരം ദുഃഖത്തിലാണ്ട ആളിന് ഇതുപോലൊരു ലേഖനം വായിക്കാനുള്ള മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടായെന്നു വരില്ല. ഉറ്റവരെ നഷ്ടപ്പെട്ട ആർക്കെങ്കിലും ആവശ്യമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈനുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കൂ. അവിടെ ഒരു സഹായിയുടെ ആവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഒന്ന് ഫോൺ ഡയൽ ചെയ്തു തരട്ടെ എന്നു ചോദിക്കുന്നതു പോലും പ്രയോജനപ്പെട്ടേക്കാം.

(സുഖ്-ദുഃഖ് ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ വിളിക്കേണ്ട നമ്പർ: +91 870 744 7046.)

□

ഡോ. എം. ആർ. രാജഗോപാൽ



തിരുവനന്തപുരത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ടിവാൻഡ്രം ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് പാലിയേറ്റീവ് സയൻസസിന്റെ ഡയറക്ടറും പാലിയം ഇന്ത്യ ട്രസ്റ്റിന്റെ സ്ഥാപക ചെയർമാനുമാണ് ഡോ. എം. ആർ. രാജഗോപാൽ. ഡോ. രാജഗോപാലും പാലിയം ഇന്ത്യയും ദേശീയതലത്തിലും അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിലും പാലിയേറ്റീവ് കെയറിലെ പ്രമുഖ സ്ഥാപനങ്ങളുമായി സഹകരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

പിൻകുറിപ്പ്

- മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതു മിനിട്ടിനകം വായിച്ചു തീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കമാണ് സായാഹ്ന പുറത്തിറക്കുന്ന ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകളിൽ ഉള്ളത്. ഇതു വായിക്കുവാനായി ഒരിക്കലും ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറോ ഡെസ്ക്ടോപ് ആപ്ലിക്കേഷനുകളോ ആവശ്യമില്ല.
- ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ സന്തതസഹചാരിയായ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളുടെ സ്ക്രീനിൽ തന്നെ വായിക്കുവാൻ തക്ക രീതിയിലാണു ഈ പിഡിഎഫുകൾ വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഫോണിന്റെ വീതിക്കു നിജപ്പെടുത്തിയ രീതിയിലാണ് മാർജിനുകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.
- പിഡിഎഫ് പ്രമാണങ്ങൾ വായിക്കുവാനുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ എല്ലാതരം സ്മാർട്ട്ഫോണുകളിലും ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. എന്നിരിക്കിലും സൗജന്യമായി കിട്ടുന്ന അഡോബി അക്രോബാറ്റ് റീഡർ ആണ് ഇവയിൽ ഏറ്റവും മുന്തിയത്. അതുകൊണ്ടു് അഡോബി റീഡർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യുകയും അതിൽ ഈ ഫോൺ പിഡിഎഫുകൾ വായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വതന്ത്രപ്രസാധനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന/ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആർക്കുവേണമെങ്കിലും സായാഹ്നയിലൂടെ സ്വന്തം കൃതികൾ പ്രസാധനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. 30 മുതൽ 60 മിനിട്ടുകൾക്കകം വായിച്ചുതീർക്കാവുന്ന ഉള്ളടക്കം – കഥകൾ, അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ, ലേഖനങ്ങൾ, അഭിമുഖങ്ങൾ, സിനിമാനിരൂപണങ്ങൾ, കവിതകൾ – എന്നു തുടങ്ങി എന്തുവേണമെങ്കിലും അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അയയ്ക്കേണ്ട വിലാസം: <info@sayahna.org>.
- പ്രതികരണങ്ങൾ <info@sayahna.org> എന്ന ഇമെയിലിലേയ്ക്കോ, ഈ വെബ് പേജിൽ കമന്റുകളായോ ചേർക്കുക. നിർദ്ദേശങ്ങളും വിമർശനങ്ങളും എപ്പോഴും സ്വീകാര്യമാണ്. അവ സായാഹ്നപ്രവർത്തകർക്ക് കൂടുതൽ ഉത്തേജനം നൽകുന്നതാണ്.

സായാഹ്ന ഫൗണ്ടേഷൻ, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം 695014