## വിജയകരമായ ജീവിതത്തിന് കൗമാരക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കാം

ദേവേന്ദ്ര അഘോചിയ

കൗമാരക്കാരെ വിജയകരമായ ഒരു ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിനും ഭാവിയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുന്നതിനും തയ്യാറാകാൻ സഹായിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥം. ജീവിതത്തിൽ സുഖവും സന്തോഷവും വിജയവും കൈവരിക്കാൻ കൗമാരമനസ്സുകളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഇതിനായി കുട്ടികളുമായി അടുത്തബന്ധം പുലർത്തുന്ന എല്ലാവരെയും – മാതാപിതാക്കൾ, അദ്ധ്യാപകർ, വിദ്യഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങൾ, മറ്റു പരിശീലകർ – സജ്ജരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൗമാരമനസ്സുകളെ അറിയുവാനും അവരെ എങ്ങനെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാൻ സഹായിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുമുള്ള പ്രായോഗികപാഠങ്ങളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

**ചില പ്രധാന സവിശേഷതകൾ ചുവടെ കുറിക്കുന്നു -**

- കൗമാരക്കാരുടെ ജീവിതത്തിൽ നേരിട്ടേക്കാവുന്ന അനവധി വെല്ലുവിളികളും അവയെ എങ്ങനെ നേരിടണം എന്നതും പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

- ഓരോ പരിശീലനക്രമവും വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

- ഓരോ പരിശീലനക്രമത്തിലും കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

- എല്ലാ മൊഡ്യുളുകളുടെയും തുടക്കത്തിൽ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നതെന്ന് കുറിപ്പ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

- കുട്ടികൾക്കു മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കേണ്ട പവർപോയിന്റ് പ്രസന്റേഷനുകൾ അടങ്ങിയ സിഡിയും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനൊപ്പം ലഭിക്കുന്നു.

കൗമാരക്കാരെ വിജയകരമായ ജീവിതത്തിന് പ്രാപ്തരാക്കാൻ ഇതൊരു ഉത്തമ ഗ്രന്ഥമാണ്.

വിവർത്തനം : **കെ. രമ**

കവർ ഡിസൈൻ: മനു

DC LIFE
SAGE PUBLICATIONS
ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com
വിദ്യാഭ്യാസം
ISBN 978-81-264-6665-8
E-book available
₹ 325

ദേവേന്ദ്ര അഘോചിയ • വിജയകരമായ ജീവിതത്തിന് കൗമാരക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കാം

SAGE PUBLICATIONS
DC LIFE

ദേവേന്ദ്ര അഘോചിയ

DC LIFE
SAGE PUBLICATIONS

# വിജയകരമായ ജീവിതത്തിന്
## കൗമാരക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കാം

അദ്ധ്യാപകർക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും പരിശീലകർക്കുമുള്ള പരിശീലന പുസ്തകം

158.1 AGO/V
CASMTVK
1183

**LIFE COMPETENCIES FOR ADOLESCENTS**

**Training Manual For Facilitators, Teachers and Parents**

DEVENDRA AGOCHIYA

CD INSIDE

158.1 AGO/V
CASMTVK
1 1 8 3

വിജയകരമായ ജീവിതത്തിന്
കൗമാരക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കാം

LIBRARY
College Of Avian Sciences & Management
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1183 Call No. 1183

This book should be returned on or before the date last given below.

| | | |
|---|---|---|
| | | |

## ദേവേന്ദ്ര അഘോചിയ

യുവജനക്ഷേമത്തിനും സാമൂഹികക്ഷേമത്തിനുംവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദേശീയ അന്തർദേശീയ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ, കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ടായി നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തുവരുന്ന വ്യക്തിയാണ് ദേവേന്ദ്ര അഘോചിയ. അന്തർദേശീയ യുവജന സെന്ററിന്റെ ഉന്നത സ്ഥാനങ്ങൾ 12 വർഷത്തോളം (1969–80) അദ്ദേഹം അലങ്കരിച്ചിരുന്നു. കോമൺവെൽത്ത് സെക്രട്ടേറിയറ്റിന്റെ യുവജനകാര്യ ബോർഡിൽ റീജിയണൽ ഡയറക്ടർ ഫോർ ഏഷ്യ, ഹെഡ് ഡിവിഷൻ ലണ്ടൻ, സെക്രട്ടേറിയറ്റ് ഹെഡ്ക്വാർട്ടേഴ്സ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ അദ്ദേഹം 18 വർഷത്തോളം ജോലി ചെയ്തിരുന്നു. പദ്ധതി ആസൂത്രകർ, ഉയർന്ന സർക്കാർ ജീവനക്കാർ, വ്യവസായ പ്രമുഖർ, യുവജനങ്ങൾ എന്നിവർക്കെല്ലാം നിരവധി പരിശീലനങ്ങൾ അദ്ദേഹം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ഗവേഷണം നടത്തിയ അദ്ദേഹം വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് സഹായകമാകുന്ന നിരവധി പരിശീലനങ്ങൾ ദേശീയ അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മനശ്ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളായ സ്വത്വരൂപീകരണം, വ്യക്തിഗത, വ്യക്ത്യേതര ആശയവിനിമയം, സംഘർഷങ്ങൾ, ആത്മാഭിമാനം എന്നിവയെല്ലാം ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾക്ക് വിഷയമായി മാറുന്നു. *എവരി ട്രെയിനേഴ്സ് ഹാൻഡ്ബുക്, ലൈഫ് കോംപിറ്റൻസീസ് ഫോർ അസോളസെന്റ്സ്* എന്നിവ കൃതികൾ.

## കെ. രമ

1960 മാർച്ച് 10–ന് ജനനം. സോഷ്യോളജിയിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദം. 1979 മുതൽ 33 വർഷം അദ്ധ്യാപികയായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. 2012–ൽ മാമ്പ്ര എൽ.പി. സ്കൂൾ പ്രധാന അദ്ധ്യാപികയായി വിരമിച്ചു. കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത് സംസ്ഥാന വൈസ് പ്രസിഡന്റ്, ബാലവേദി കൺവീനർ, സമത കലാജാഥ മാനേജർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചു. ഇപ്പോൾ ജനാധിപത്യ മഹിളാ അസോസിയേഷന്റെ സജീവ പ്രവർത്തക. *സംസ്ഥാനങ്ങളും ഭരണപ്രദേശങ്ങളും, എന്തിനുമുണ്ടൊരു കഥ പറയാൻ, ചാൾസ് ഡാർവിൻ* (ജീവചരിത്രം), *മരുഭൂമികൾ* (മൂലകൃതികൾ) *ആഗോളവത്കരണത്തിന്റെ പുതിയ യുദ്ധങ്ങൾ, ജലവിവേകം, വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ* (വിവർത്തനങ്ങൾ) എന്നിവ പ്രധാന കൃതികൾ.

ദേവേന്ദ്ര അഘോചിയ

# വിജയകരമായ ജീവിതത്തിന് കൗമാരക്കാരെ പ്രാപ്തരാക്കാം

## പരിശീലകർക്കും അദ്ധ്യാപകർക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കുമുള്ള പരിശീലന പുസ്തകം

വിവർത്തനം
കെ. രമ

DC LIFE

MALAYALAM LANGUAGE
ORIGINAL ENGLISH TITLE
Life Competencies for Adolescents -
Training Manual for Facilitators, Teachers and Parents

SELF HELP/EDUCATION
*by* Devendra Agochiya

MALAYALAM TITLE
Vijayakaramāya Jeevithathinu Koumarakkāre Praptharakkam

*Translated by* K. Rema
Copyright © Devendra Agochiya, 2010
All Rights reserved
First Published April 2016

PUBLISHERS
D C Life
*An imprint of* D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www. onlinestore.dcbooks.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Devendra Agochiya
Vijayakaramaya jeevithathinu koumarakkare praptharakkam/Devendra Agochiya;
Malayalam translation/K. Rema.
336 p., 24 cm
ISBN 978-81-264-6665-8.
Malayalam translation of 'Life competencies for adolescents'.
1. Education. 2. Malayalam translation.
I. Title. II. Title-English. IV. Rema, K.
370-dc 22.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form
or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 978-81-264-6665-8

Printed in India
at D C Press, Kottayam, INDIA.

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

₹ 325.00

43/16-17-Sl.No. 15695-dcb 6351-2000-10435-04-16-Itc. 17.0-p ns-r sr/ds-d hm

ഓം സായ് റാം

ജീവിതത്തെ ശുഭകരമായും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും
കാണാൻ പ്രേരണ നൽകിയ എന്റെ പ്രിയ പത്നി
അഞ്ജുവിന്റെ മധുരസ്മരണയ്ക്ക്

എന്റെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആദരസൂചകമായ്

ഞങ്ങളുടെ സ്നേഹനിധികളായ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായ്
മകൾ മഹിമയ്ക്കും മരുമകൻ രാജീവിനും
മകൻ വിപുലിനും മരുമകൻ മഞ്ജരിക്കും

കുട്ടികളുടെ സാമ്പത്തിക-സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകൾ പരിഗണിക്കാതെ എല്ലാ കൗമാരക്കാർക്കും അവരുടെ വികസനത്തിനാവശ്യമായ ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും നൽകാൻ സമൂഹത്തിനും വിദ്യാലയങ്ങൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ചുമതലയുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ വിജയം കൈവരിക്കാനാവശ്യമായ പഠനവും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഈ പ്രായത്തിൽതന്നെ അവർക്കു ലഭിക്കണം. അവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും ആശങ്കകളും പരിഹരിക്കാനുതകുന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും. വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാനും സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിക്കാനും ആവശ്യമായ പിന്തുണ അവർക്കു ലഭിക്കണം. എങ്കിലേ, അവർക്ക് ഒരു നല്ല ഭാവിയും കുടുംബജീവിതവും ഉണ്ടാകൂ. എങ്കിലേ, ഇവരെ രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പുരോഗതിക്കായി ഉപയോഗിക്കാനാകൂ. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാനായാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനും ജനങ്ങൾക്കും നല്ലൊരു ഭാവി ഉറപ്പുവരുത്താൻ നമുക്കു കഴിയും.



# ഉള്ളടക്കം

1. പരിശീലനപദ്ധതിയും സഹായിയും....29

2. പരിശീലനത്തിനായി ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം — പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ....35

**മൊഡ്യൂൾ 1 : ഇന്ത്യ കൗമാരക്കാരുടെ കണ്ണിൽ**

1. **ആമുഖം**....42

2. **ഭരണഘടനയും മുഖ്യഘടകങ്ങളും**....42

2.1. അവതാരിക (പ്രിയാംബിൾ)....42

2.2. അവതാരികയുടെ വിശകലനങ്ങൾ....42

2.2.1. പരമാധികാരം....42

2.2.2. സോഷ്യലിസ്റ്റ്....43

2.2.3. മതനിരപേക്ഷത....43

2.2.4. ജനാധിപത്യം....43

2.2.5. പ്രജാധിപത്യരാഷ്ട്രം....43

2.3. മൗലികാവകാശങ്ങൾ....43

2.4. നിർദ്ദേശകതത്ത്വം.... 44

2.4.1. ജനനന്മയ്ക്കുവേണ്ടി സംസ്ഥാനങ്ങൾ നിർമ്മിക്കേണ്ട സാമൂഹികക്രമം....45

2.4.2. സംസ്ഥാനങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട നയങ്ങൾ....45

2.4.3. തുല്യ നീതിയും സൗജന്യ നിയമസഹായവും....45

2.4.4. ഗ്രാമപഞ്ചായത്തുകൾ....45

2.4.5. ജോലി ചെയ്യാനും വിദ്യാഭ്യാസം നേടാനും സമൂഹിക സഹായങ്ങൾ നേടാനുമുള്ള അവകാശം....45

2.4.6. മാനുഷികമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജോലിചെയ്യാനും പ്രസവാവധി ലഭിക്കുന്നതിനുമുള്ള അവകാശം.... 46

2.4.7. തൊഴിലാളികൾക്ക് കൃത്യമായ വേതനം.... 46

2.4.8. വ്യവസായം നടത്തുന്നതിൽ തൊഴിലാളികളുടെ പങ്കാളിത്തം.... 46

2.4.9. തുല്യ നീതി ..... 46
2.4.10. കുട്ടികൾക്ക് നിർബന്ധിതവും സൗജന്യവുമായ വിദ്യാഭ്യാസം ..... 46
2.4.11. ദളിത്/ആദിവാസി/മറ്റ് അവശ വിഭാഗങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികവും വിദ്യാഭ്യാസപരവുമായ താത്പര്യങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുക. ..... 46
2.4.12. പൊതുജനാരോഗ്യവും പോഷകാഹാരവും ജീവിതനിലവാരവും ഉയർത്താനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ..... 46
2.4.13. കന്നുകാലിവളർത്തലും കാർഷികരംഗവും ..... 46
2.4.14. വനവും വന്യജീവി സംരക്ഷണവും ..... 46
2.4.15. പുരാവസ്തു സംരക്ഷണം ..... 47
2.4.16. നിയമവ്യവസ്ഥയെ നീതിനിർവ്വഹണത്തിൽനിന്ന് വ്യതിരിക്തമായി സംരക്ഷിക്കുക ..... 47
2.4.17. അന്തർദേശീയ സുരക്ഷയും സമാധാനവും നിലനിർത്തുക ..... 47
2.5. ഭരണഘടനയിലെ സാമൂഹ്യ രാഷ്ട്രീയ മൂല്യങ്ങൾ ..... 47
2.5.1. സമത്വം ..... 47
2.5.2. ജനാധിപത്യം ..... 48
2.5.3. രാജ്യത്തിലെ കൂട്ടായ്മയും സാഹോദര്യവും ..... 48
2.5.4. സോഷ്യലിസ്റ്റ് ..... 48
2.5.5. മതനിരപേക്ഷത ..... 48
3. ഇന്ത്യൻ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രധാന വശങ്ങൾ ..... 49
3.1. അഹിംസ ..... 49
3.2. മത, സാംസ്കാരിക പാരമ്പര്യം ..... 49
3.3. സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ..... 50
4. ജനാധിപത്യത്തിന്റെ മൂന്ന് തൂണുകൾ ..... 51
4.1. നിർവ്വഹണവിഭാഗം ..... 51
4.1.1. രാഷ്ട്രപതി ..... 51
4.1.2 ഉപരാഷ്ട്രപതി ..... 51
4.1.3. മന്ത്രിസഭ ..... 52
4.1.4. ഗവർണർ ..... 52
4.1.5. അറ്റോർണി ജനറൽ ..... 52
4.2. നിയമ നിർമ്മാണ സമിതി ..... 52





4.2.1. ഇന്ത്യയിലെ പാർലമെന്റ് വ്യവസ്ഥ ..... 52
4.2.2. സംസ്ഥാന നിയമനിർമ്മാണ സമിതികൾ ..... 53
4.3. നീതിന്യായ വകുപ്പ് ..... 54
4.3.1. സുപ്രീംകോടതി ..... 54
4.3.2. ഹൈക്കോടതി ..... 55
4.3.3. ജില്ലാ കോടതികൾ ..... 56
4.3.4. ട്രിബ്യൂണലുകൾ ..... 56
5. രാഷ്ട്രത്തിനു മുന്നിലുള്ള വെല്ലുവിളികൾ ..... 56
5.1. സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും ആയ വെല്ലുവിളികൾ ..... 57
5.2. അഴിമതി – ദേശീയ നാണക്കേട് ..... 57
5.3. ജാതിയും ജാതീയതയും ..... 58
5.4 മതനിരപേക്ഷതയ്ക്ക് വെല്ലുവിളികൾ ..... 59
5.5. ഇന്ത്യയിലെ വിദ്യാഭ്യാസ നയങ്ങൾ ..... 59
5.6. തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ പണത്തിന്റെ സ്വാധീനം ..... 61
5.7. ലിംഗപദവി വിവേചനം ..... 62
5.8. മാനവികസൂചകങ്ങളിലെ ആസൂത്രണ പിഴവ് ..... 63
5.9. ഭരണകൂടത്തിന്റെ വിശ്വാസ്യതയും സുതാര്യതയും ..... 64


**മൊഡ്യൂൾ 2 : കൗമാരത്തിലേക്കെത്തുന്നു: പ്രക്രിയയും മാറ്റങ്ങളും**


1. ആമുഖം ..... 70
2. പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളും പോംവഴിയും ..... 70
2.1. ഐഡന്റിറ്റി ക്രൈസിസ് ..... 70
2.2. വികാരനിയന്ത്രണം ..... 71
2.3. ശരിയായ ജീവിതശൈലി രൂപീകരണം ..... 73
2.4. ഭാവി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക ..... 74
3. കൗമാരവും സമപ്രായക്കാരും ..... 75
3.1 സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ — വിവിധ വശങ്ങൾ ..... 75
3.2. കൗമാരത്തിൽ സുഹൃദ്സംഘത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം ..... 77
3.3 സുഹൃത്തുക്കളുടെ സമ്മർദ്ദം ..... 78
3.4. അപകടസാധ്യതയുള്ള കാര്യങ്ങൾ കൗമാരക്കാർ ചെയ്യുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? ..... 79
3.5. കുടുംബവും സുഹൃദ്സംഘ സമ്മർദ്ദങ്ങളും ..... 80

4. കൗമാരവും കുടുംബവും ..... 80

4.1. മാതാപിതാക്കളും കൗമാരക്കാരും ..... 80

4.2. കൗമാരക്കാരെ സഹായിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ..... 81

5. മാധ്യമങ്ങളും കൗമാരവും ..... 83


## മൊഡ്യൂൾ 3 : കുടുംബത്തിനകത്ത് കൗമാരക്കാർ


1. ആമുഖം ..... 92

2. മാറുന്ന കുടുംബവും കൗമാരവും ..... 92

3. കുടുംബത്തിനകത്തെ പ്രശ്നങ്ങളും സമ്മർദ്ദങ്ങളും—കാരണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും ..... 94

3.1. ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അഭാവം ..... 94

3.2. പൊതുവായ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുക ..... 95

3.3. ചുമതലകൾ ശരിയായി വിഭജിക്കാതിരിക്കുക, മനസ്സിലാകാതിരിക്കുക ..... 95

3.4. മറ്റുള്ളവരുടെ പരിഗണനയില്ലായ്മ ..... 96

3.5. കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിന്റെയും സ്വകാര്യ ആവശ്യങ്ങളിൽ വരുന്ന പൊരുത്തക്കേടുകൾ ..... 96

3.6. തലമുറകൾ തമ്മിലുള്ള അന്തരം ..... 96

3.7. വ്യക്തിത്വങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ..... 97

4. അച്ഛനമ്മമാർ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ..... 97

4.1. പൊരുത്തക്കേട് ..... 97

4.2. കുടുംബപശ്ചാത്തലത്തിലെ വ്യത്യാസം ..... 97

4.3. വിശ്വാസവഞ്ചന — വിവാഹേതരബന്ധങ്ങൾ ..... 98

4.4. കുട്ടികളെ വളർത്തൽ ..... 98

4.5. സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങൾ ..... 98

4.6. അസന്തുഷ്ടമായ ലൈംഗികജീവിതം ..... 98

4.7. മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങൾ ..... 99

4.8. അയഥാർത്ഥമായ പ്രതീക്ഷകൾ ..... 99

4.9 കൂടെ താമസിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും ബന്ധുക്കളും ..... 99

5. കുട്ടികളിലുള്ള പ്രതീക്ഷ ..... 99

5.1. പഠനകാര്യങ്ങളിലെ നേട്ടങ്ങൾ ..... 100





5.1.1 പ്രതീക്ഷകളെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം? ..... 100

5.2 പെരുമാറ്റവും സ്വഭാവവും ..... 102

5.2.1 സാമൂഹ്യസ്വീകാര്യത ..... 102

5.2.2 കുടുംബത്തിലെ സംസ്കാരം ..... 102

5.2.3. മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരം ..... 102

5.2.4 കുടുംബപശ്ചാത്തലം ..... 102

5.2.5 ലിംഗപദവി വിവേചനം ..... 103

5.3. കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെയും പ്രവൃത്തിയുടെയും പരിധികൾ ..... 103

6. കുട്ടികളെ വളർത്തുന്ന രീതി ..... 104


## മൊഡ്യൂൾ 4 : വ്യക്ത്യേതര ആശയവിനിമയം


1. ആമുഖം ..... 114

2. ആശയവിനിമയത്തെ മനസ്സിലാക്കുക ..... 114

3. വ്യക്ത്യേതര ആശയവിനിമയത്തിനു സഹായകമാകുന്ന 5 ഘടകങ്ങൾ ..... 116

3.1. ആത്മസങ്കല്പനം ..... 116

3.1.1. ആത്മസങ്കല്പനത്തെ തിരിച്ചറിയുക ..... 116

3.1.2. ആത്മസങ്കല്പനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ..... 116

3.1.3. ആത്മസങ്കല്പനം രൂപീകരണം ..... 117

3.1.4. ശക്തവും ദുർബ്ബലവുമായ ആത്മസങ്കല്പനങ്ങൾ ..... 117

3.1.5. ആശയവിനിമയത്തെ ബാധിക്കുന്ന ആത്മബോധം ..... 117

3.2. ശ്രദ്ധ ..... 118

3.2.1. ശ്രദ്ധ നൽകുന്ന പ്രക്രിയ ..... 118

3.3. ഭാവത്തിലെ കൃത്യത ..... 119

3.4. ആത്മപ്രകാശനം ..... 119

3.5. വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുക ..... 120

4. സംഭാഷണത്തിൽ പങ്കാളികളാകുമ്പോൾ ..... 120

5. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ ..... 122

5.1. മുൻവിധികളും പക്ഷപാതിത്വവും ഒഴിവാക്കുക ....122
5.2. വിഷയത്തിൽ താത്പര്യമില്ലായ്മ ....122
5.3. മറ്റെന്തെങ്കിലും ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക ....122
5.4. വൈകാരിക തടസ്സങ്ങൾ ....123
5.5. സംഭാഷണ വിമുഖത ....123
5.6. പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിക്കുക ....123
5.7. അന്തരീക്ഷം ....123
5.8. പഴയ അനുഭവങ്ങൾ ....123

6. കോപം നിയന്ത്രിക്കുക ....124

6.1. എന്താണ് കോപം? ....124
6.2. ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവിധം ....124
6.3. ദേഷ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക ....125

6.3.1. പ്രാഥമികഘട്ടം ....125
6.3.2. ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ....126
6.3.3 ശാന്തരാകാൻ ചില സൂത്രവിദ്യകൾ ....128

## മൊഡ്യൂൾ 5 : പാരസ്പര്യബന്ധത്തിനുള്ള കഴിവ്

1. ആമുഖം ....140
2. ബന്ധങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക ....140
3. സ്വീകരിക്കുന്ന വിധം ....141
4. പരസ്പര ആശയവിനിമയവും അടുപ്പവും ....142
5. കൗമാരക്കാരുടെ ബന്ധങ്ങൾ ....143

5.1. അച്ഛനമ്മമാരോടുള്ള അടുപ്പം ....143
5.2. അദ്ധ്യാപകരും കുട്ടികളും ....145
5.3. സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം ....146

6. പരസ്പരബന്ധവും വിശ്വാസവും ....147
7. ബന്ധങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വ്യക്തിഗുണങ്ങൾ ....148

7.1. ഊഷ്മളത ....148



7.2. തുറന്ന മനസ്ഥിതി ....149
7.3. സത്യസന്ധത ....149
7.4. പങ്കാളിക്ക് ബഹുമാനവും വിലയും കല്പിക്കുക ....149
7.5. സഹാനുഭൂതിയോടെ മനസ്സിലാക്കുക ....149
7.6. പക്ഷഭേദമില്ലാത്ത നയങ്ങൾ ....150
7.7. മാനസികമായ വിഘാതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക ....150
7.8. അമിതമായി ന്യായീകരിക്കാതിരിക്കുക ....150

8. സംഘമായി പ്രവർത്തിക്കുക ....151

8.1. സംഘം—നിർവചനവും ഉദ്ദേശ്യവും ....151
8.2. സംഘത്തിന്റെ നിർമ്മാണം ....151
8.3. സംഘത്തിന്റെ പെരുമാറ്റരീതി ....152

8.3.1. ഒരു സംഘത്തിന് ഉത്തമമായ പെരുമാറ്റം ....153
8.3.2. സ്വീകാര്യമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റങ്ങൾ ....153
8.3.3. പെരുമാറ്റ വൈചിത്ര്യങ്ങൾ ....153
8.3.4 അംഗങ്ങൾക്കു വേണ്ട ചില ഗുണങ്ങൾ ....154
8.3.5 സഹായമനസ്ഥിതിയുള്ള അംഗം ....154
8.3.6 പ്രതികരണങ്ങൾ നൽകുക ....154
8.3.7 സാധാരണ പെരുമാറ്റം ....155

## മൊഡ്യൂൾ 6 : അവതരണവും എഴുത്തും മെച്ചപ്പെടുത്താം

1. ആമുഖം ....166
2. അവതരണം തയ്യാറാക്കുക ....166

2.1 വസ്തുതകൾ ക്രമത്തിലെടുക്കുക ....166

2.1.1 ഉദ്ദേശ്യം എന്തെന്ന് തിരിച്ചറിയുക ....166
2.1.2 അറിവുകൾ ശേഖരിക്കുന്നു ....166
2.1.3. വിവരങ്ങളെ അടുക്കിവയ്ക്കൽ ....167

2.2. കാണികളെ അറിയുക ....167
2.3. അന്തരീക്ഷം മനസ്സിലാക്കുക ....168
2.4. അവതരണത്തിന് നിങ്ങളെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായി തയ്യാറാക്കുക .. 169
2.5. അവതരണത്തിന്റെ ആസൂത്രണം ....169

2.5.1. അവതരണത്തിന്റെ ആമുഖം ..... 169

2.5.2. അവതരണത്തിന്റെ പ്രധാന ഭാഗം ..... 170

2.5.3. സംഗ്രഹം ..... 171

2.5.4. കാണികളുടെ പ്രതികരണത്തിന് തയ്യാറെടുക്കുക ..... 171

3. അവതരണം ..... 172

3.1. പ്രചോദനങ്ങളും ആത്മനിയന്ത്രണങ്ങളും ..... 172

3.2. സദസ്യരോട് സംവദിക്കുക ..... 172

3.2.1. കാണികളുടെ പ്രതികരണം ശേഖരിച്ച് അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക ..... 173

3.2.2. കാണികളുടെ ചോദ്യങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക ..... 173

3.3. കുറിപ്പുകളുടെ ഉപയോഗം ..... 174

3.4. ശരീരഭാഷ ..... 174

3.5. ശബ്ദനിയന്ത്രണം ..... 175

4. അവതരണത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുക ..... 175

5. നിങ്ങളുടെ എഴുതാനുള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ..... 176


**മൊഡ്യൂൾ 7 : ആത്മബോധവും ഉത്കർഷേച്ഛയും ജീവിതവിജയത്തിനുള്ള ആഗ്രഹവും**


1. ആമുഖം ..... 184

2. ആത്മത്തെ അറിയുക ..... 184

2.1. ആത്മചിന്ത ..... 185

3. ആത്മബോധം ..... 185

3.1. യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളാരാണ്? ..... 186

3.2. ജോഹരി വിൻഡോ—ആത്മബോധത്തിനുള്ള ഉപകരണം ..... 188

3.2.1. തുറന്ന / പൊതുസ്വത്വം ..... 189

3.2.2. അന്ധമായ സ്വത്വം ..... 189

3.2.3. സ്വകാര്യസ്വത്വം ..... 191

3.2.4. ഇരുണ്ട സ്വത്വം ..... 195





4. സ്വത്വവളർച്ചയും പുരോഗതിയും ..... 195

4.1. ആത്മബോധവും പുരോഗതിയും ..... 197


**മൊഡ്യൂൾ 8 : ജീവിതവിജയത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗം — നിങ്ങളുടെ ആത്മാഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്തുക**


1. ആമുഖം ..... 208

2. ആത്മബോധം ..... 208

3. ആത്മാഭിമാനം ..... 209

3.1. ആത്മാഭിമാനം എന്നാൽ എന്ത്? ..... 209

3.2. ആത്മാഭിമാനം വളർത്തുന്നതിൽ അദ്ധ്യാപകർക്കുള്ള പങ്ക് ..... 210

3.3. മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക് ..... 212

4. ആത്മവിശ്വാസം ..... 213

4.1. എന്താണ് ആത്മവിശ്വാസം? ..... 213

4.2 ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ ..... 214

4.3. ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മാഭിമാനവും ..... 214

5. ശക്തമായ വ്യക്തിത്വം—വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ..... 214

5.1. എന്താണ് ശക്തമായ വ്യക്തിത്വം? ..... 214

5.2. ശക്തിയുള്ള, ദുർബ്ബലമായ, ആക്രമണോത്സുകമായ വ്യക്തിത്വങ്ങൾ ..... 215

5.3. സാന്ദർഭികമായി ഉണ്ടാകുന്നതും വ്യക്തിത്വത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടതുമായ ശക്തിയുള്ള വ്യക്തിത്വം ..... 215

5.4. ഭാഷയുടെ പ്രയോഗങ്ങൾ ..... 216

5.5. ആംഗ്യങ്ങളിലൂടെ ..... 216

5.6. ശക്തമായ വ്യക്തിത്വത്തിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ ..... 217

6. നിങ്ങളുടെ ഭയവും ആശങ്കകളും ..... 218


**മൊഡ്യൂൾ 9 : ലക്ഷ്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുക, അതിനായി പ്രവർത്തിക്കുക**


1. ആമുഖം ..... 232

2. സ്വപ്നങ്ങളും ചിന്തകളും ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ..... 232

3. സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കൽ—പ്രക്രിയയും ഘടകങ്ങളും.......233

3.1. സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കൽ.......233

3.2. തീരുമാനങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ.......233

3.2.1. മൂല്യങ്ങൾ.......234

3.2.2. അപകടസാധ്യത.......234

3.2.3. ആശങ്കകൾ.......235

3.2.4. നിങ്ങളുടെ വൈകാരികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം.......235

3.2.5. ചുമതലകളിലെ വൈരുദ്ധ്യം.......236

3.2.6. നിർദ്ദേശങ്ങളിലെ വൈരുദ്ധ്യം.......236

3.2.7. വ്യക്തിത്വവും ചുമതലയും തമ്മിലെ വൈരുദ്ധ്യം.......236

3.2.8. നമുക്കു ലഭിക്കുന്ന അറിവും അതിന്റെ വിശകലനവും.......236

4. ലക്ഷ്യനിർണ്ണയം—പ്രക്രിയയും ഘടകങ്ങളും.......237

4.1. എന്താണ് ലക്ഷ്യനിർണ്ണയം?.......237

4.2. ലക്ഷ്യനിർണ്ണയം എന്തിന്?.......238

4.3. ചെറുതും വലുതുമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.......239

4.4. ലക്ഷ്യനിർണ്ണയം—പ്രക്രിയയും ഘടകങ്ങളും.......239

4.4.1. പ്രചോദനം നൽകുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ.......239

4.4.2. മൂല്യങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം.......240

4.4.3. പ്രവർത്തനവും ഫലവും തമ്മിലുള്ള വടംവലി.......241

4.4.4. വലിയ ലക്ഷ്യങ്ങളെ ചെറുതാക്കിമാറ്റുക.......241

4.4.5. ഓരോ ലക്ഷ്യവും ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ നിലനിർത്തുക.......241

4.4.6. പ്രാധാന്യം നിർണ്ണയിക്കുക.......241

4.4.7. പ്രചോദനവും പ്രതിജ്ഞയും.......242

4.5. ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നു.......243

5. സ്ഥിരോത്സാഹം—വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിൽ.......243

6. മൂല്യങ്ങളും ജീവിതദർശനങ്ങളും.......245

6.1. എന്താണ് ജീവിതദർശനം?.......245

6.2. മൂല്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനം.......246



## മൊഡ്യൂൾ 10 : പ്രസാദാത്മകമായി ജീവിക്കുക

1. ആമുഖം.......258

2. എന്താണ് ശുഭചിന്ത.......258

3. കൗമാരക്കാരും ശുഭചിന്തയും.......260

4. ശുഭചിന്തയും വിവിധ ഘടകങ്ങളും.......261

5. നിരാശാജനകമായ ചിന്തയെ വിശകലനം ചെയ്യുക, നിരാകരിക്കുക.......262

5.1. പഠനത്തെയും വിദ്യാലയത്തെയുംപറ്റി നിരാശാജനകമായ ചിന്തകൾ.......263

6. ആത്മഭാഷണം.......263

6.1. നിരാശാജനകമായ ആത്മഭാഷണം.......265

6.2. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടെ ആത്മഭാഷണം.......265

7. ഏകാഗ്രത—അർത്ഥവും ഘടകങ്ങളും.......266

7.1. എന്താണ് ഏകാഗ്രത?.......266

7.2. ഏകാഗ്രതയുടെ ശക്തി.......266

7.3. ഏകാഗ്രതയുടെ ഗുണങ്ങൾ.......267

7.4. ഏകാഗ്രത—മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിൽനിന്നു വരുന്നവ.......267

8. മനശ്ശക്തി.......268

9. അച്ചടക്കം.......269

10. വിജയവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അതിനുള്ള പ്രാധാന്യവും.......270

10.1. എന്താണ് വിജയം?.......270

10.2. വിജയങ്ങളെ ആഘോഷിക്കുക.......271

10.3. നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുക.......272

10.4. മറ്റുള്ളവരോട് നന്ദിപറയുക.......272

10.5. തോൽവിയിൽനിന്നും പഠിക്കുക.......272

## മൊഡ്യൂൾ 11 : സമ്മർദ്ദനിയന്ത്രണം

1. ആമുഖം.......282

2. വ്യക്തികളും സമ്മർദ്ദവും.......282

3. ബാഹ്യസമ്മർദ്ദങ്ങൾ.......282

3.1. പഠനകാര്യങ്ങളിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ........ 283
3.2. വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായി ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാനസിക മാറ്റങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ........ 284
3.3. സംഘർഷഭരിതമായ കുടുംബാവസ്ഥകൾ ........ 284
3.4. ബന്ധങ്ങളിലെ ഉലച്ചിലിൽനിന്നും ഉടലെടുക്കുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ........ 286
4. ആന്തരിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ........ 286
4.1. ദേഷ്യം ........ 286
4.2. അസഹിഷ്ണുത ........ 287
4.3. കുറ്റബോധം ........ 287
4.4. ഫോബിയകൾ (ഭയം) ........ 288
4.5. വിഷമങ്ങൾ ........ 288
5. ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിലെ സമ്മർദ്ദം ........ 288
6. മാറ്റങ്ങളും സമ്മർദ്ദങ്ങളും ........ 288
6.1. മാറ്റങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടുക ........ 289
7. സമ്മർദ്ദനിയന്ത്രണം—പൊതുവഴികൾ ........ 290
7.1. ആത്മഭാഷണവും വിചിന്തനവും ........ 290
7.2. ആശയവിനിമയം ........ 290
7.3. കുടുംബവും സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങളും ........ 290
7.4. സന്തോഷംതരുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക ........ 291
7.5. സമയനിയന്ത്രണം ........ 291
7.6. ശക്തമായ വ്യക്തിത്വം ........ 292
8. സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ നമുക്കെന്തെല്ലാം ചെയ്യാം ........ 292
9. അദ്ധ്യാപകരുടെയും മാതാപിതാക്കളുടെയും പങ്ക് ........ 293
9.1. പ്രതികരണങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക ........ 294
9.2. കാഴ്ചപ്പാട് നിലനിർത്തുക ........ 294
9.3. സ്വസ്ഥമായിരിക്കുക ........ 294
9.4. മൂല്യങ്ങൾ ........ 294
9.5. മാതൃകയായിരിക്കുക ........ 294



## മൊഡ്യൂൾ 12 : നേതൃത്വമികവ് വളർത്തിയെടുക്കുക

1. ആമുഖം ........ 300
2. പ്രശ്നപരിഹാരം ........ 300
2.1. പ്രശ്നപരിഹാരം എന്നാൽ എന്ത്? ........ 300
3. തീരുമാനമെടുക്കൽ ........ 300
3.1. തീരുമാനമെടുക്കൽ—വഴികൾ ........ 301
3.1.1. അധികാരത്തിലൂന്നിയ തീരുമാനം ........ 301
3.1.2. സംഘശക്തി കുറഞ്ഞവർ കൈക്കൊള്ളുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ ........ 301
3.1.3. ജനാധിപത്യപ്രക്രിയ ........ 302
3.1.4. കൂട്ടായ തീരുമാനം ........ 302
4. പ്രശ്നപരിഹാരവും തീരുമാനമെടുക്കൽപ്രക്രിയയും ........ 302
4.1. പ്രശ്നപരിഹാരം—തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയ ........ 303
4.1.1. പ്രക്രിയയിൽ പങ്കാളിയാകാനുള്ള താത്പര്യം ........ 303
4.1.2. പരിഹാരമാർഗ്ഗവും രൂപരേഖയും തയ്യാറാക്കുക ........ 303
4.1.3. പ്രവർത്തനത്തെ നിർവ്വചിക്കുക—വിശകലനം നടത്തുക ........ 303
4.1.4. ബദലുകൾ കണ്ടെത്തുക ........ 304
4.1.5. ബദലുകൾ വിശകലനം നടത്തി തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളുക ........ 304
4.1.6. തീരുമാനം നടപ്പിൽവരുത്തുന്നു ........ 305
4.1.7. നിരീക്ഷണം ........ 305
4.1.8. തീരുമാനത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുക ........ 305
5. സംഘർഷങ്ങൾ—അർത്ഥവും തലവും ........ 305
5.1. ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ സംഘർഷങ്ങൾ ........ 306
5.1.1. ആരോഗ്യകരമായ സംഘർഷങ്ങൾ ........ 306
5.1.2. അനാരോഗ്യകരമായ സംഘർഷങ്ങൾ ........ 307
5.2. സംഘർഷതലങ്ങൾ ........ 307
5.2.1. സാധാരണ സംഘർഷങ്ങൾ ........ 307
5.2.2. നമ്മെ ബാധിക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ ........ 307
5.2.3. പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ ഉടലെടുക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ ........ 308

5.3. സംഘർഷത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ......308

5.3.1. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ലക്ഷ്യങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടും: പഠനം, ജീവിതം, മറ്റ് കായിക മേഖലകൾ തുടങ്ങിയവ......308

5.3.2. ജീവിതശൈലി......308

5.3.3. വ്യക്തിത്വങ്ങൾ......308

5.3.4. കാഴ്ചപ്പാടിലെ വ്യത്യസ്തതകൾ......309

5.3.5. ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ......310

5.4. സംഘർഷനിയന്ത്രണം—വഴികൾ......310

5.4.1. മാത്സര്യം......310

5.4.2. സഹപ്രവർത്തനം......311

5.4.3. അവഗണന......311

5.4.4. അനുരഞ്ജനം......311

5.4.5. വിട്ടുവീഴ്ച......311

5.5. സംഘർഷപരിഹാരത്തിന് മധ്യസ്ഥതയുടെ പ്രാധാന്യം......312

5.5.1. എന്താണ് മധ്യസ്ഥത?......312

5.5.2. സംഭാഷണത്തിലൂടെ പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക......313

5.5.3 സംഭാഷണത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിന് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ......314

5.6. സംഘർഷനിയന്ത്രണം......316

5.6.1. പ്രശ്നനിർണ്ണയം—സംഘർഷസ്വഭാവം നിർണ്ണയിക്കുക......316

5.6.2. മുൻകൈ എടുക്കുക......316

5.6.3. വ്യക്തികൾക്കുള്ളിലെ ആശയവിനിമയം......316

5.6.4. പ്രശ്നപരിഹാരം......316

5.6.5. കഴിവുകൾ......316

6. ഭാഗ്യപരീക്ഷണം......316

6.1. കൗമാരക്കാരും ഭാഗ്യപരീക്ഷണ സ്വഭാവവും......318

6.2. സാഹസികരായ വ്യക്തികളുടെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ......319

6.3. വെല്ലുവിളികൾ സ്വീകരിക്കുന്നു—ചില പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ......319

6.3.1. വരുംവരായ്കകളെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞത......320

6.3.2. വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിലെ വർദ്ധന......320

6.3.3. ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാനുള്ള ശ്രമം......320





6.3.4. എടുത്തുചാടുന്ന സ്വഭാവം......320

6.3.5. സമപ്രായക്കാരുടെ സ്വാധീനം......321

6.3.6. തുറന്ന മനോഭാവം......321

6.3.7. ലിംഗപദവി......321

6.3.8. പ്രായം......321

7. പ്രതികരണം......321

8. വൈകിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവം (നീട്ടിവയ്ക്കുന്ന സ്വഭാവം)......323

8.1. എന്താണ് വൈകിപ്പിക്കൽ എന്ന സ്വഭാവം......323

8.2. പ്രധാന വസ്തുതകൾ......324

8.3. വിളംബത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ......324

8.3.1. കുറഞ്ഞ സമയത്തേക്കുള്ള വിളംമ്പം......324

8.3.2. പ്രാധാന്യം കല്പിക്കാത്ത വിളംബം......325

8.3.3. നിലവിലുള്ള കഴിവിനപ്പുറം......325

8.3.4. മനഃപ്പൂർവ്വമായ അവഗണന......325

8.3.5. നിങ്ങളുടെ മാനസിക-വൈകാരികാവസ്ഥ......325

9. സമയം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ......325

9.1. സമയക്രമീകരണത്തിനുള്ള ചില മാർഗ്ഗദർശനങ്ങൾ......326

9.1.1. ഓർമ്മിക്കൽ......326

9.1.2. സമയക്രമീകരണത്തിനോടുള്ള പ്രതിബദ്ധതയും പ്രചോദനവും......326

9.1.3. മുൻഗണന നിശ്ചയിക്കലും അവയെ ബഹുമാനിക്കലും......327

9.1.4. ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കുക......328

9.1.5. ആന്തരികമായ പരിധികളെ ഇല്ലാതാക്കൽ......328

9.1.6. നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിനപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി ക്രമീകരിക്കൽ......329

9.1.7. തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവും രീതികളും......329

9.1.8. മറ്റുള്ളവരുടെ ജോലിചെയ്യൽ......330

9.2. സമയക്രമീകരണത്തിനുള്ള ലളിതമായ വഴികൾ......330

9.3. സമയം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലെ പ്രതീകാത്മകത......331

9.3.1. ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കാനുണ്ട്. എല്ലാം എനിക്ക് ചെയ്തുതീർക്കാനാവില്ല......331

9.3.2. ഇഷ്ടംപോലെ സമയമുണ്ട്. എനിക്ക് പിന്നീടത് ചെയ്യാം......331

9.3.3. ഞാനിപ്പോൾ സാധാരണത്തേതിനെക്കാൾ തിരക്കുള്ള ആളാണ്. അതുകൊണ്ട് ചില പ്രവൃത്തികൾ മറ്റൊരു സമയത്തേക്ക് നീട്ടിവയ്ക്കുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല. ........ 331
9.3.4. ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യം മറ്റൊരു സമയത്തേക്ക് പുനഃക്രമീകരിക്കുന്നത് വച്ചുനീട്ടലിനു തുല്യമാണ്. ........ 331
9.3.5. ഈ ചെറിയ പ്രവൃത്തി പ്രധാനമല്ല ........ 332



# പരിശീലനപദ്ധതിയും സഹായിയും

## 1. പരിശീലനപദ്ധതിയുടെ രൂപരേഖ

- കൗമാരക്കാർ ഇന്നു നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ നിരവധിയാണ്. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിനി എന്ന നിലയ്ക്ക് പഠനരംഗത്തെ മത്സരങ്ങൾ ഇവരെ സമ്മർദ്ദത്തിലാഴ്ത്തുന്നു. ഇതിനുപുറമേ കൗമാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ അനവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവർ നേരിടുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ സ്വയം പരിഹരിക്കാൻ പലപ്പോഴും ഇവർ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥയുമായുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ അവരിൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വളർത്തുന്നു. ഇതിനെല്ലാം പുറമേ, സുഹൃത്തുക്കളും അദ്ധ്യാപകരും കുടുംബവും സമൂഹവും അവരിൽനിന്നു ലഭിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന നിലയിലേക്ക് അവർക്കെത്തിച്ചേരാനുള്ള പരിശ്രമങ്ങളും സമ്മർദ്ദവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാംതന്നെ കൗമാരക്കാരുടെ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ഓരോ കുട്ടിക്കും കുടുംബത്തിനകത്തുനിന്ന് ലഭിക്കേണ്ട സംരക്ഷണവും കരുതലും ഇന്ന് അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്കാവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും പിന്തുണയും നൽകാൻ തങ്ങളുടെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിനിടയിൽ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് സമയം ലഭിക്കാറില്ല. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ കുടുംബത്തിനകത്തെ ബന്ധങ്ങളുടെ ശക്തി ഇന്ന് കുറഞ്ഞുവരുന്നു. തൽഫലമായി തന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെ കുട്ടികൾ സ്വയം കൈകാര്യം ചെയ്തുതുടങ്ങുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള പക്വത അവർക്കായിട്ടുമില്ല. ഇത് ചിലപ്പോൾ വൻദുരന്തത്തിലേക്കു വഴിവയ്ക്കാം.
- താരതമ്യേന സുരക്ഷിതമായ വിദ്യാലയ-കുടുംബ അന്തരീക്ഷത്തിനു പുറത്തുനടക്കുന്ന പല സന്ദർഭങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള പ്രാപ്തി കുട്ടികൾക്കുണ്ടാവില്ല. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ജീവിതത്തിന്റെ മുൾവേലിക്കെട്ടുകൾക്കുള്ളിൽ ഒട്ടൊരു പകപ്പോടെ അവർ നിൽക്കുന്നു. സ്വന്തം ഭാവിയെക്കുറിച്ച് നിരവധി സ്വപ്നങ്ങൾ നെയ്തെടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവ നടപ്പാക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് അവർക്കുറപ്പില്ല. കുടുംബത്തിന്റെ സംരക്ഷണവും കുട്ടികൾ എന്ന പരിഗണനയും വളരെവേഗം ഇല്ലാതാകും. അവർക്ക് ജീവിതത്തിന്റെ അസന്ദിഗ്ധതയും വെല്ലുവിളികളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടതായും വരും.
- കൗമാരക്കാരുടെ ജീവിതത്തിൽ പരിഗണിക്കേണ്ട മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യമുണ്ട്. ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം ഇല്ല. തന്റെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും തൊഴിലിനെക്കുറിച്ചും ഉള്ള ആശങ്കകളാണ് അവർക്കുള്ളിൽ. ചിലർ തന്റെ നിത്യച്ചെലവിനുള്ള പണം കിട്ടുന്ന ജോലിക്കുള്ള പരക്കംപാച്ചിലിലാണെങ്കിൽ ചിലർ ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിനും മറ്റ് പഠനത്തിനുമുള്ള തിരക്കിലായിരിക്കും. കൗമാരക്കാരുടെ ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയ്ക്കും ഈ അസമത്വത്തിനും പരിഹാരമായി ശുഭചിന്തയും ഭാവിയെ പ്രതീക്ഷയോടും ആത്മവിശ്വാസത്തോടും നേരിടാനുള്ള കഴിവും വളർത്തിയെടുക്കണം.
- കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ ഭാവി സംരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനും വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനും സഹായകരമാകുന്ന അറിവുകൾ നൽകാനും അവരുടെ വിജയത്തിനായി എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ഒരുക്കിക്കൊടുക്കാനും മാതാപിതാക്കളും അദ്ധ്യാപകരും സാമൂഹ്യവികസന സംഘടനകളും ഒറ്റക്കെട്ടായി ശ്രമിക്കുക എന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥയ്ക്കുള്ള പരിഹാരം. പഠനമികവിനും ജീവിതമികവിനും ശരിയായ ജീവിതദർശനവും ജീവിതാദർശവും ആവശ്യമാണ്.
- ഈ പറഞ്ഞ വസ്തുതകൾ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ പുസ്തകം രൂപകല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നേറാൻ കുട്ടികൾക്ക് പ്രചോദനം നൽകുന്ന രീതിയിലുള്ളതും വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജീവിതവിജയം കൈവരിക്കുക എന്ന തിരിച്ചറിവിനും ഈ പുസ്തകം സഹായിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിട്ട്