

നാലാം പതിപ്പ്



കൗമാരവും ജീവിതവിജയവും

സെബിൻ എസ്. കൊട്ടാരം
ജോബിൻ എസ്. കൊട്ടാരം



8M4 SEB/K
CASMTKM BK
4 5 1



കൗമാരവും ജീവിതവിജയവും
 Malayalam | Study
KAUMARAVUM JEEVITHAVIJAYAVUM
 Authors | Sebin S. Kottaram, Jobin S. Kottaram

Published by
Mathrubhumi Books
 First Edition | June 2011
 Second Edition | January 2012
 Third Edition | September 2012
 Fourth Edition | January 2015

ISBN: 978-81-8266-291-9
 ME-IV/ 2000/ 2015
 ₹ 75

© Rights Reserved.
 No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means
 without the prior written permission of the publisher.



An Imprint of
 The Mathrubhumi Printing & Publishing Co. Ltd., Kozhikode, Kerala, India.
 Printed by P V Chandran at The Mathrubhumi MM Press, Kozhikode
 10/2015/rp(4)/ns/ns/mmp.

Editorial Office
 Mathrubhumi MM Press, Cherootty Road, Kozhikode-673 001
 Tel: 0495 2765381, 2765388. Fax: 0495 2760138
 e-mail: mbibooks@mpp.co.in
 website: www.mathrubhumibooks.com

Sales Centres
 Kozhikode, Kochi, Thiruvananthapuram, Thrissur, Kannur, Kottayam
 Malappuram, Kollam, Palakkad, Kalpetta, Alappuzha
 Nedumbasseri Airport, Ernakulam North, Shoranur, Aluva (Rly Stations)



The Mathrubhumi Printing & Publishing Co. Ltd.

PUBLISHERS OF
 Mathrubhumi Daily • Mathrubhumi Illustrated Weekly • Grihalakshmi • ArogyaMasika • SportsMasika
 ThozhilVartha • Balabhumi • Yathra • Minnaminni • Cartoon Plus • Mathrubhumi Star & Style

MATHRUBHUMI DAILY IS PUBLISHED FROM
 Kozhikode • Kochi • Thiruvananthapuram • Thrissur • Kannur • Kottayam
 Malappuram • Kollam • Palakkad • Alappuzha • Mumbai • Chennai • Bengaluru • Delhi • Dubai

REGISTERED OFFICE
 Mathrubhumi Buildings, K P Kesava Menon Road, Kozhikode 673 001
 www.mathrubhumi.com

കൗമാരവും ജീവിതവിജയവും

ആമുഖം vii

മൈക്കൽ ജാക്സന്റെ പിതാവ് മകനു സമ്മാനിച്ചത് 11
 തുടക്കത്തിന്റെ അടിത്തറയിൽ വിജയസൗധം പണിയാം 15
 നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിൽ കൈകുത്തി
 ഉയരത്തിലേക്കൊരു ചാട്ടം 20
 ബലഹീനതകളെ നേരിടുമ്പോൾ 27
 കുറവുകളെ മറക്കാം; കഴിവുകളുടെ ചെപ്പ് തുറക്കാം 30
 നിങ്ങൾ എന്തിനെയെങ്കിലും പേടിക്കുന്നുണ്ടോ? 34
 ആത്മാഭിമാനം ഉയർത്താം 40
 തോല്വിയുടെ രസതന്ത്രം 43
 തോല്ക്കാൻ ധൈര്യമുണ്ടോ? 45
 പരിശീലനത്തിന്റെ പ്രസക്തി 49
 മികവിന്റെ ജീവിതം 51
 എങ്ങനെ അറിയപ്പെടണം 53
 കൗമാരത്തിനുവേണം ആത്മവിശ്വാസം 55
 മനസ്സെന്ന മഹാദ്ഭുതം! 58
 അപകർഷബോധത്തെ നിയന്ത്രിക്കാം 61
 മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ 63
 ആത്മഹത്യാപ്രവണത മറികടക്കാൻ 66
 ജീവിതം തിരിച്ചു നല്കുന്നത് 68
 സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ കവചം 70
 സാഹചര്യത്തിന്റെ കരുത്ത് 72
 കൗമാര ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം 74
 ഇളംമേനികൾ പീഡനത്തിന്റെ ഇരകൾ 76
 കൗമാരമെന്ന കളിമണ്ണ് 78
 കൗമാരത്തിന്റെ മനസ്സ് പാളംതെറ്റുമ്പോൾ 80
 റിയൽ ഷോ ഇൻ റിയാലിറ്റി ഷോ 83

പ്രശ്നക്കാരായ കൗമാരക്കാർ 88
 മര്യാദകളുടെ പ്രാധാന്യം 91
 പങ്കുവെക്കലിന്റെ പാഠം പകരാം 93
 പഠനയെ ശില്പമാക്കാം 96
 തീയിൽ കുരുത്തവരാകാം 99
 സൗഹൃദം വേണം, കരുതലോടെ 101
 വിശ്വസിക്കൂ വിജയിക്കൂ 103
 സോറി പറയാനും പഠിക്കൂ 105
 ആശയം വിനിമയം ചെയ്യൂ 107
 എങ്ങനെ പഠിക്കണം 109
 തീരുമാനങ്ങളുടെ വില 113
 ഭാവിയിലെ നിങ്ങൾ 115
 പഠിക്കാം പരുത്തിൽനിന്ന് പാഠം 117

ആമുഖം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ അതിനിർണായകമായ കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഒരാളുടെ മനോഭാവങ്ങളെയും ജീവിതത്തെയും എങ്ങനെ വേണമെങ്കിലും വഴി തിരിച്ചുവിടാൻ കഴിയുന്ന കാലഘട്ടം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ മനോഭാവങ്ങളും തീരുമാനങ്ങളും സ്വഭാവസവിശേഷതകളും ആ വ്യക്തിയുടെ ഭാവിജീവിതത്തിൽ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. ഈ സ്വാധീനം നല്ലതോ ചീത്തയോ ആകാം. സ്വാധീനം ചീത്തയായാൽ അത് ജീവിതത്തിലെന്തും ഒരു കറയായി നിലക്കും. അതിനാൽ കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ ഉദാഹരണങ്ങൾ സഹിതം വിശകലനം ചെയ്ത് അവയ്ക്കു പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുകയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ.

മാനസികമായ ഒട്ടേറെ വൈകല്യങ്ങൾക്കൊപ്പം ശാരീരികമായ കുറവുകളും നേരിടുന്ന വലിയൊരു വിഭാഗം കൗമാരക്കാർക്ക് സ്വന്തം പോരായ്മകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തിരുത്താൻ വേണ്ട മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ലോകത്തിൽ എല്ലാം തികഞ്ഞവരായി ആരുമില്ല. പലരിലും പലതരത്തിലുള്ള പോരായ്മകൾ കണ്ടേക്കാം. ഈ പോരായ്മകൾ മനസ്സിലാക്കി അവ തിരുത്തുമ്പോഴാണ് മികച്ച വ്യക്തിത്വത്തിനുമകളായി ജീവിതത്തിൽ വിജയം വരിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. നാം പലപ്പോഴും നിരുപദ്രവകാരിയെന്നു ചിന്തിക്കുന്ന പല സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളും വലിയ പ്രശ്നമായി മാറുന്നത് വർഷങ്ങൾക്കുശേഷമായിരിക്കും. എന്നാൽ, തുടക്കത്തിലെ അവ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിഹരിച്ചാൽ ഭാവിയിലെ വൻ നഷ്ടങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. മനുശാസ്ത്രപരമായ ഇത്തരം സ്വഭാവ വൈകല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉദാഹരണസഹിതം പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്, ആത്മാഭിമാനമില്ലായ്മ, അപകർഷതാബോധം, തോല്ക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, മാനസികസമ്മർദ്ദം, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, തെറ്റായ ലൈംഗിക അറിവ്. സൗഹൃദത്തിലെ തെറ്റും ശരിയും തുടങ്ങി കൗമാരക്കാർ നേരിടുന്ന ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ അവയ്ക്ക് പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഒപ്പം, മാതാപിതാക്കൾ ഏതു രീതിയിൽ കൗമാരക്കാരെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

മികച്ചരീതിയിൽ ആശയവിനിമയം, സാമൂഹികമര്യാദകൾ, വേദനകളിലൂടെയുള്ള വിജയം, തെറ്റുകൾ തുറന്ന് സമ്മതിക്കാനുള്ള മനസ്സ്, കുറവുകളിലും കഴിവുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാനുള്ള ശക്തി, തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, ഭയത്തെ എങ്ങനെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാം തുടങ്ങി വൈവിധ്യമാർന്ന



സെബിൻ എസ്. കൊട്ടാരം ജോബിൻ എസ്. കൊട്ടാരം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ നിർണായകമായ കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. മനോഭാവങ്ങളെയും ജീവിതത്തെയും വഴിതിരിച്ചുവിടാൻ കഴിയുന്ന കാലഘട്ടം. അക്കാലത്തെ മനോഭാവങ്ങളും തീരുമാനങ്ങളും സ്വഭാവസവിശേഷതകളും ആ വ്യക്തിയുടെ ഭാവജീവിതത്തിൽ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. ഈ സ്വാധീനം നല്ലതോ ചീത്തതോ ആകാം. കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ ഉദാഹരണങ്ങൾ സഹിതം വിശകലനം ചെയ്ത് അവയ്ക്ക് പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുകയാണ് ഈ പുസ്തകം.

ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്, ആത്മാഭിമാനമില്ലായ്മ, അപകർഷബോധം, തോല്ക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, മാനസികസമ്മർദ്ദം, ആത്മഹത്യാപ്രവണത, തെറ്റായ ലൈംഗിക അറിവ്, സൗഹൃദത്തിലെ തെറ്റും ശരിയും തുടങ്ങി കൗമാരക്കാർ നേരിടുന്ന ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി അവയ്ക്ക് പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഒപ്പം, മാതാപിതാക്കൾ ഏതു രീതിയിൽ കൗമാരക്കാരെ സമീപിക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

Malayalam / Self help
Cover photograph by N.M. Pradeep
Cover design: Mansoor Cheruppa

57

Non-fiction ISBN 978-81-8266-291-9



www.mathrubhumibooks.com ♦ 2015
The Mathrubhumi Printing & Publishing Co. Ltd., Kozhikode

₹ 75

