MATHRUBHUMI BOOKS

കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വളർത്താം വിജയിപ്പിക്കാം

പ്രൊഫ. പി.എ. വർഗീസ്

8M4 VAR/K
CASMTKM BK
446

LIBRARY

പ്രൊഫ. പി.എ. വർഗീസിന്റെ കൃതികൾ

ഉയർച്ചയുടെ മാർഗരേഖ
ചിന്തിച്ച് വളരുക
ഓർമയുണ്ടാവാൻ
എന്നും യുവത്വം
യഥാർഥ വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ
വിജയവീഥി
NLP എന്ന വിജയമന്ത്രം
എന്നും ആരോഗ്യവാനായിരിക്കാൻ
ആത്മവിശ്വാസത്തിലേക്ക്
നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വിജയിക്കാൻ
കരിയറിൽ മുന്നേറ്റം
സമൃദ്ധിയിലേക്കുള്ള വഴികൾ
വിജയത്തിന്റെ ശരീരഭാഷ
എങ്ങനെ ധനവാനാകാം?
പ്രസംഗകല
വിജയത്തിന്റെ നുറുങ്ങുവെട്ടം
സ്ത്രീയെ അടിച്ചമർത്തണോ?
സന്തോഷിച്ച് വിജയിക്കാം
Develop Your IQ
Control your thoughts, better your life
Sharpen your Memory

LIBRARY

കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വളർത്താം, വിജയിപ്പിക്കാം

സെൽഫ് ഹെൽപ്പ്

പ്രൊഫ. പി.എ. വർഗീസ്

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
MATHRUBHUMI BOOKS
2013

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thrissur 678 601

കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വളർത്താം, വിജയിപ്പിക്കാം
Malayalam | Self-help
KUTTIKALE ENGANE VALARTHAM, VIJAYIPPIKKAM
Author | Prof. P.A. Varghese
Published by
Mathrubhumi Books
First Edition | January 2013

ISBN: 978-81-8265-486-0
ME-I/ 2000/ 2013
₹ 80

© 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.

MATHRUBHUMI BOOKS
An Imprint of
The Mathrubhumi Printing & Publishing Co. Ltd., Kozhikode, Keralam, India.
Printed by P V Chandran at The Mathrubhumi MM Press, Kozhikode
14/2013/mb.5005/dr/ktc

Editorial Office
Mathrubhumi MM Press, Cherootty Road, Kozhikode-673 001
Tel: 0495 2765381, 2765388. Fax: 0495 2760138
e-mail: books.mathrubhumi@gmail.com
website: www.mathrubhumibooks.com

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

Since 1923
The Mathrubhumi Printing & Publishing Co. Ltd.

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

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

REGISTERED OFFICE
Mathrubhumi Buildings, K P Kesava Menon Road, Kozhikode 673 001

www.mathrubhumi.com

കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വളർത്താം, വിജയിപ്പിക്കാം

ആമുഖം vii

പുതിയൊരംഗത്തിന്റെ വരവിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് 11
കുഞ്ഞിന്റെ പിറവി 13
കുട്ടികൾ കരയുന്നത് 16
അച്ചടക്കം പഠിപ്പിക്കാം 18
തള്ളവിരൽ കുടിക്കുന്നത് 20
ഗർഭകാലത്തെ പീഡനങ്ങൾ കുഞ്ഞിനു ദോഷമുണ്ടാക്കും 21
കുഞ്ഞിന്റെ കരച്ചിലിനെ അവഗണിക്കരുത് 23
കുട്ടികൾ പലവിധം 24
കുട്ടിയുടെ ബുദ്ധി പാരമ്പര്യമായി ലഭിക്കുന്നതാണ് 26
കുട്ടികൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം പകർത്തുന്നു 28
കുട്ടിയിൽ ഭയം കുത്തിവെക്കരുത് 30
നിർബന്ധിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കണ്ട 33
പ്രശ്നക്കാരനും നല്ലവനും 35
കുട്ടിയെ വിശ്വാസത്തിലെടുക്കുക 37
സ്നേഹവും ശിക്ഷയും 39
വാത്സല്യം 41
ശാരീരികസ്പർശനം 43
പൂർണശ്രദ്ധ നല്കൂ 46
അച്ഛന്റെ കൂടെ ഒരു ദിവസം 48
എങ്ങനെ 'നോ' പറയണം 50
പ്രകടിപ്പിക്കാത്ത സ്നേഹം സ്നേഹമല്ല 52
അതിഥികളുടെ മുന്നിൽവെച്ച് കുട്ടിയെ താഴ്ത്തിക്കെട്ടരുത് 54
കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ 56
വീട്ടിലെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ കുട്ടി ഭാഗഭാക്കാകട്ടെ 58
അച്ചടക്കവും പ്രോത്സാഹനവും 60
കുട്ടിക്ക് പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നല്കുക 62

നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹപൂർത്തീകരണത്തിനുള്ളതല്ല കുട്ടികൾ 64
വഴിതെറ്റാതിരിക്കാൻ ഉപാധികളില്ലാത്ത സ്നേഹം കൊടുക്കണം 66
കുട്ടികൾ ഉത്തരവാദിത്വം പഠിക്കട്ടെ 68
വികൃതിയെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം? 70
സ്നേഹമാണ് വളർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനമാകേണ്ടത് 72
അഭ്യർഥന, ആജ്ഞ, സമ്മാനം, ശിക്ഷ, ബഹുമാനം 74
കുട്ടിയുടെ ചിന്താമണ്ഡലം വികസിക്കട്ടെ 76
അച്ചടക്കം ശീലിപ്പിക്കേണ്ട വിധം 78
ആചാരമര്യാദകൾ ശീലിപ്പിക്കുക 80
കുട്ടികളിൽനിന്ന് സ്നേഹലാളനകൾ പ്രതീക്ഷിക്കരുത് 82
എന്നെപ്പോലെ വേണം കുട്ടി വളരാൻ 84
സ്നേഹവും അച്ചടക്കവും 85
കുട്ടിയുടെ കോപം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം? 87
ഭീഷണിപ്പെടുത്തണ്ട 89
കുട്ടിയുടെ പഠിത്തവും പിരിമുറുക്കവും 91
കുട്ടിയെ വ്യക്തിയായി കാണുക 93
കുട്ടിയോട് ലൈംഗികസ്നേഹം വേണ്ട 95
മയക്കുമരുന്നും മദ്യപാനവും 97
കൗമാരക്കാരോട് എങ്ങനെ പെരുമാറണം? 99
കമ്പ്യൂട്ടർ ജാഗ്രതൈ 100
കുട്ടിയുടെ വാസനകൾ കണ്ടെത്തുക 102
കുട്ടിക്കു വേണ്ടത് പ്രോത്സാഹനം 104
എന്തു സംഭവിച്ചാലും ഞങ്ങൾ കൂടെയുണ്ട് 106
കുട്ടികൾ എട്ടു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങട്ടെ 108
കുട്ടിയുടെ ഓർമശക്തി വികസിപ്പിക്കാൻ 110
ട്യൂഷൻ അനിവാര്യമാണോ? 112
ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം 114
കൗമാരത്തിൽ പ്രത്യേക സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കണം 117
കുട്ടി വിജയിക്കുമോ എന്നെങ്ങനെ അറിയാം? 119

ആമുഖം

കുട്ടിയെ വളർത്തി വിജയിപ്പിക്കുക എന്നത് ഇന്ന് ദുഷ്കരമായ ഒരു തപസ്യയാണ്. വീടാണ് കുട്ടി വിജയിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്നു തീരുമാനിക്കുന്നത്. സ്കൂളല്ല, കോളേജല്ല, അവന്റെ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളല്ല. കുട്ടിയുടെ വിജയത്തിൽ വീടിനാണ് ഏറ്റവുമധികം സ്വാധീനമുള്ളത്.

കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്തരാണ്. ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെ മറ്റൊന്നില്ല. ജനിതകഘടനയിലും ശാരീരിക പ്രത്യേകതകളിലും മാനസികരീതികളിലും ഓരോ കുട്ടിയും വിഭിന്നനാണ്. ഒരു കുട്ടിയോടു പെരുമാറുന്ന രീതിയിലായിരിക്കരുത് മറ്റൊരു കുട്ടിയോടു പെരുമാറുന്നത്.

കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒരു പരിശീലനവും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ലഭിക്കുന്നില്ല. പലതരം പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിട്ടുകൊണ്ടാണ് അവർ കുട്ടികളെ വളർത്തി വലുതാക്കുന്നത്-സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട്, മത്സരാന്തരീക്ഷം, എൻട്രൻസ് കടമ്പ, പ്രൊഫഷണൽ കോഴ്സിനു പ്രവേശനം നേടുക, ഓഫീസിലെയും വീട്ടിലെയും പ്രശ്നങ്ങൾ. ഈ പ്രാരബ്ധങ്ങൾക്കിടയിൽ കുട്ടികളുണ്ടാവുന്നു, അവരെ വളർത്തി വലുതാക്കുന്നു, അത്രതന്നെ. ചിലർ പരാജയപ്പെടുന്നു, ചിലർ വിജയിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ വിജയം ഉറപ്പാക്കാൻ എങ്ങനെ കഴിയും? എങ്ങനെയാണ് കുട്ടികളെ വളർത്തേണ്ടത്? പലപ്പോഴും ഈ പ്രക്രിയയുടെ പൂർണരൂപം ഒരു പുസ്തകത്തിലും കാണാറില്ല. ഒരു പ്രത്യേക വശം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയാണ് പലപ്പോഴും അവയിൽ പലരും ചെയ്യാറുള്ളത്. മൊത്തത്തിലുള്ള സമീപനം കുറവാണ്.

കുട്ടിയോട് എങ്ങനെ പെരുമാറണം എന്ന മൊത്തത്തിലുള്ള ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് കേരളത്തിലെ പല മാതാപിതാക്കൾക്കുമില്ല. ഓരോ സാഹചര്യവും വ്യത്യസ്തമാണല്ലോ. വായിച്ചിരിക്കുന്ന മാർഗനിർദേശങ്ങൾ എപ്പോൾ, എങ്ങനെ പ്രാവർത്തികമാക്കണം എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയങ്ങൾ ബാക്കിനില്ക്കാറുണ്ട്.

വിജയിക്കാനുതകുന്ന രീതിയിൽ കുട്ടികളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ ഈ ചെറിയ പുസ്തകം സഹായിച്ചാൽ ഞാൻ കൃതാർഥനാണ്.

എന്തിനും ഏതിനും മാതാപിതാക്കളെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത് ശരിയല്ല. ചില കുട്ടികൾ കുഴപ്പ പ്രകൃതമുള്ളവരാണ്. ചില വ്യക്തിത്വ പ്രത്യേകതകൾ മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രമംകൊണ്ട് മാറ്റിയെടുക്കാനായെന്നുവരില്ല. വൈകാരികതലത്തിലുമുണ്ട് ഏറെ വ്യത്യാസം.

കുട്ടി ഏത് പ്രകൃതക്കാരനാണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കുകയാണ് മാതാപിതാക്കൾ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. കുട്ടിയുടെ നിലവാരമെന്താണ്? മടിയനാണോ? ശ്രദ്ധാലുവാണോ? ഊർജം കൂടുതലുണ്ടോ? ധിക്കാരിയാണോ? ഇതെല്ലാം പഠിച്ചാൽ

പ്രൊഫ. പി.എ. വർഗീസ്

ഇന്നത്തെ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് പുതുതലമുറയുടെ താത്പര്യങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ സ്വീകാര്യമാകില്ല. എന്നാൽ അവഗണിക്കാനും പറ്റില്ല.

കുട്ടികളുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഘടനയെ പ്രതികൂലമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളിൽ നിന്നകറ്റി അവരെ സംസ്കാരസമ്പന്നരും സ്വന്തം അഭിരുചികൾക്കനുസരിച്ച് വിജയംവരിക്കുന്നവരുമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പുസ്തകം.

Malayalam / Self help
Cover design: Mansoor
Non-fiction
ISBN 978-81-8265-486-0
₹ 80
മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
MATHRUBHUMI BOOKS
www.mathrubhumibooks.com ◆ 2013
The Mathrubhumi Printing & Publishing Co. Ltd., Kozhikode