

സെക്കണ്ടറി പാഠ്യക്രമം

222 - മനഃശാസ്ത്രം

പുസ്തകം - 2

കോഴ്സ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ
വിവേക് സിംഗ്



NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

(An autonomous organisation under MHRD, Govt. of India)

A-24-25, Institutional Area, Sector-62, NOIDA-201309 (U.P.)

Website: www.nios.ac.in, Toll Free No. 18001809393

© National Institute of Open Schooling

(Copies)

Published by the Secretary, National Institute of Open Schooling, A-24-25, Institutional Area, NH-24,
Sec. 62, Noida-201309, and printed by

ഉപദേശക സമിതി

ഡോ. സിതാൻസു എസ്. ജന ചെയർമാൻ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ	ഡോ. കുൽദീപ് അഗർവാൾ ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്) നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ	ശ്രീമതി. ഗോപ ബിശ്വാസ് ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ (അക്കാദമിക്) നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ
---	---	---

പാഠ്യക്രമ സമിതി

പ്രൊഫ. ഗിരീശർ മിശ്ര ചെയർപേഴ്സൺ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി		
പ്രൊഫ. കെ.ഡി. ബറൂട്ട (Retd.) ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി ഡൽഹി	പ്രൊഫ. ശക്യന്ത നാഗ്പാൽ DEPFE, എൻസിഇആർടി ശ്രീ അരബിന്ദോ മാർഗ്ഗ് ഡൽഹി	ശ്രീ. ഐ.എസ്. അസ്തന പ്രിൻസിപ്പൽ (Retd.) എ-88, ഗ്രൗണ്ട് ഫ്ലോർ ബാക്ക് അശോക എൻക്ലേവ് 2 ഫരീദാബാദ്, ഹരിയാന
ഡോ. അരവിന്ദ് മിശ്ര അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ZHCES, സ്കൂൾ ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസ് JNU, ഡൽഹി	ഡോ. ഷാ ആലം സീനിയർ ലക്ചറർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഫാക്കൽറ്റി സോഷ്യൽ സയൻസസ്, വിമൻസ് കോളേജ് അലിഗഡ് മുസ്ലിം യൂണിവേഴ്സിറ്റി, അലിഗഡ്	ഡോ. നവീൻ കുമാർ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി.ആർ. അബ്ദുൾ കോളേജ് ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഡൽഹി
ഡോ. ബി.കെ. പാൽ ലക്ചറർ DIET (east), ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ ഏരിയ കർക്കരലൂർ, ഡൽഹി	ശ്രീമതി ഉഷ ആനന്ദ് PGT സെന്റ് തോമസ് സ്കൂൾ മന്ദിർ മാർഗ്ഗ്, ഡൽഹി	ശ്രീ. വിവേക് സിംഗ് കൺവീനർ എക്സി. ഓഫീസർ (അക്കാദമിക്) നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ

നിരൂപകർ

പ്രൊഫ. ഗിരീശർ മിശ്ര ചെയർപേഴ്സൺ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	ശ്രീ. ഐ.എസ്. അസ്തന പ്രിൻസിപ്പൽ (Retd.) എ-88, ഗ്രൗണ്ട് ഫ്ലോർ ബാക്ക് അശോക എൻക്ലേവ് 2 ഫരീദാബാദ്, ഹരിയാന
ഡോ. പ്രീതി കപൂർ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	ഡോ. രേണു കിഷോർ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി

പാരാചിതാക്കൾ

പ്രൊഫ. ഗിരീശർ മിശ്ര ചെയർപേഴ്സൺ (Retd.) ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	പ്രൊഫ. കെ.ഡി. ബറൂട്ട (Retd.) ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി ഡൽഹി	ഡോ. അരവിന്ദ് മിശ്ര അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ZHCES, സ്കൂൾ ഓഫ് സോഷ്യൽ സയൻസസ്, JNU, ഡൽഹി
ഡോ. പ്രീതി കപൂർ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	ഡോ. രേണു കിഷോർ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, ഡൗലത്ത് രാം കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഡൽഹി, ഡൽഹി	ഡോ. എ.കെ. ശ്രീവാസ്തവ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ NCERT ഡൽഹി

വിവർത്തകർ

ഡോ. വിദ്യ രവീന്ദ്രൻ അസി. പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യു.സി. കോളേജ്, ആലുവ	ഡോ. നീലിമ രഞ്ജിത്ത് അസി. പ്രൊഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് സൈക്കോളജി, യു.സി. കോളേജ്, ആലുവ	ശ്രീ. മഹേഷ് ശർമ Graphic Artist, നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്, നോയ്ഡ
---	---	--

ചെയർമാന്റെ സന്ദേശം

പ്രിയപ്പെട്ട പഠിതാക്കളേ,

കാലഘട്ടത്തിനനുസരിച്ച് സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായ ആവശ്യങ്ങളും മറ്റു ചില പ്രത്യേകതരം ആവശ്യങ്ങളും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിനനുസരിച്ച് അത്തരം ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള രീതികളും സാങ്കേതിക വിദ്യകളും പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാറ്റത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ഒരായുധമാണ് വിദ്യാഭ്യാസം. സമൂഹത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിശ്ചിതമായ മാറ്റം വരുത്താനും വെല്ലുവിളികൾ നേരിടാൻ സാധിക്കുന്ന വിധം മനോഭാവങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കാനും ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾ ധീരതയോടെ നേരിടാനും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം കൃത്യസമയത്ത് ലഭിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സാധ്യമാകും. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പാഠ്യപദ്ധതി പുതുക്കുന്നത് ഇതിന് ആവശ്യമാണ്. വെറും നിർദ്ദേശങ്ങളടങ്ങിയ ഒരു ലഘുഗ്രന്ഥം എന്നതിനപ്പുറം മാറ്റമില്ലാത്ത ഒരു പാഠ്യപദ്ധതി കൊണ്ട് ഉപയോഗം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. കെട്ടി നിർത്തിയിരിക്കുന്ന ഒരു ടാങ്കിലെ വെള്ളം മാറ്റാതിരുന്നാൽ ഉപയോഗശൂന്യമാകുകയും ദുർഗന്ധം വമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെയാണിത്. പാഠ്യപദ്ധതികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം പാഠ്യഭാഗങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക എന്നതാണ്. അതുമൂലം ഒരു പ്രത്യേക വിഷയം പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ലക്ഷ്യം ലഭിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് യോജിക്കാത്ത പഴയ കാല പാഠ്യരീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുപകരം പുതിയ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

ഈ ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടി രാജ്യത്തെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ധർ നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ഒത്തുചേർന്ന് ആവശ്യമായുള്ള മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി നാഷണൽ കരിക്കുലം ഫ്രെയിം വർക്ക് (NCF) രൂപീകരിച്ചു. പ്രൈമറി, സെക്കണ്ടറി, സീനിയർ സെക്കണ്ടറി തലങ്ങളിൽ ആവശ്യമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ നിലവാരത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു.

പ്രസ്തുത രൂപത്തോടെ മറ്റു ചില ദേശീയവും പ്രാദേശികവുമായ പരിഗണനകൾ മനസ്സിൽ വച്ചുകൊണ്ട് അടുത്ത കാലത്ത് സെക്കണ്ടറിതല പാഠ്യപദ്ധതിയിലെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളേയും പരിഷ്കരിക്കുകയും അവയെ ആനുകാലികവും ആവശ്യാധിഷ്ഠിതവുമാക്കാൻ ഞങ്ങൾ പരിശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ഇത് കൂടുതൽ ഹാർദ്ദവും ആകർഷകവുമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഈ പഠപുസ്തകം രസകരവും നിങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിന് അനുയോജ്യവുമാക്കിത്തീർക്കുവാൻ സഹായിച്ച എല്ലാ പ്രമുഖ വ്യക്തികളെയും ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിനുവേണ്ടി നിങ്ങൾക്കേവർക്കും ഞാൻ ശോഭനവും വിജയകരവുമായ ഭാവി ആശീർവദിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എസ്.എസ്. ജനറൽ
ചെയർമാൻ
നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗ്

ഡയറക്ടറുടെ കത്ത്

പ്രിയപ്പെട്ട പഠിതാക്കളേ,

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യാനുസരണം പുതിയ പാഠപദ്ധതികൾ യഥാസമയം നൽകാൻ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിന്റെ അക്കാദമിക വിഭാഗം ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. സെക്കന്ററി തലത്തിലെ എല്ലാ വിഷയങ്ങളുടെയും പാഠ്യപദ്ധതി മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ഞങ്ങൾ അടുത്തിടെ ഏറ്റെടുക്കുകയുണ്ടായി. രാജ്യത്തിലെ മറ്റു പാഠ്യപദ്ധതികളുമായി സമാനത പുലർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി സിബിഎസ്ഇ, ഉത്തർപ്രദേശ്, മഹാരാഷ്ട്ര, ഗോവ എന്നിവിടങ്ങളിലെ സെക്കണ്ടറി വിദ്യാഭ്യാസ ബോർഡുകൾ തുടങ്ങിയവയുമായി ഞങ്ങൾ കൂടികാഴ്ച നടത്തിയിരുന്നു. എൻ.സി.ഇ.ആർ.ടി യുടെ ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ രൂപരേഖയെ പ്രാമാണിക രേഖയായി ഞങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ പാഠ്യപദ്ധതി പ്രായോഗികവും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും ലളിതവുമാണെന്ന് ഒരു താരതമ്യപഠനം നടത്തിയതിൽ നിന്നും മനസ്സിലായി. നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അതിനെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദവും ഉപയോഗ്യവുമാക്കി തീർക്കുവാനാണ് ഇപ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ ശ്രമം. രാജ്യത്താകമാനമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ധരെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്താനും അവരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് പാഠ്യപദ്ധതി പരിഷ്കരിക്കാനും കാലാനുസൃതമാക്കാനും ഞങ്ങൾക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള പാഠ്യവസ്തുക്കളെ സൂക്ഷ്മമായി അവലോകനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പഴയ വിവരങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുകയും പ്രസക്തമായവ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്ത് നിങ്ങൾക്കേറ്റവും അനുയോജ്യമാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പുതിയ പാഠ്യവസ്തുക്കൾ രസകരവും ആവേശകരവുമായിരിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കൂടുതൽ പരിഷ്കരണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതും ഞങ്ങൾ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

സന്തോഷപ്രദവും വിജയകരവുമായ ഒരു ഭാവി ഞാൻ ഏവർക്കും നേർന്നുകൊള്ളുന്നു.

ഡോ. കുൽദീപ് അഗർവാൾ

ഡയറക്ടർ (അക്കാഡമിക്)

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിങ്ങ്

നിങ്ങളോടൊരു വാക്ക്

പ്രിയപ്പെട്ട പഠിതാവേ,

മനശാസ്ത്രത്തിലെ സെക്കണ്ടറി കോഴ്സിലേക്ക് സ്വാഗതം. മനശാസ്ത്രം, വളരെ എളുപ്പവും രസകരവുമായ വിഷയമാണ്. അത് എപ്പോഴും നിങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മ, പഠനം, ഊഹം, ചിന്ത, വികാരം, പെരുമാറ്റം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയ പഠനമാണ് മനശാസ്ത്രം. പെരുമാറ്റം അല്ലെങ്കിൽ സ്വഭാവം എന്നത് ആന്തരിക ലോകത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്.

സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി എല്ലാപേരും തങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. സ്വഭാവത്തിന് കാരണമായ മാനസിക പ്രക്രിയകളെ മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം പെരുമാറ്റവും വ്യക്തിത്വവും എല്ലായ്പ്പോഴും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. അതുകൊണ്ട് മനശാസ്ത്രപഠനം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഈ കോഴ്സിൽ മനശാസ്ത്രത്തിലെ അടിസ്ഥാനപരമായ ചില കാര്യങ്ങളാണ് പരിചയപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഈ കോഴ്സിൽ ഏഴ് മൊഡ്യൂളുകളും ഇരുപത്തിയേഴ് പാഠങ്ങളുമുണ്ട്.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ നാല് മൊഡ്യൂളുകൾ ആണ് ഉള്ളത്. മനുഷ്യൻ ഒരു സംഘമായോ അഥവാ സമൂഹമായോ ആണ് നിലകൊള്ളുന്നത്. നാലാമത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് സംഘത്തോട് അഥവാ സമൂഹത്തോടുള്ള മനഃശാസ്ത്രപരമായ ബന്ധത്തെ കുറിച്ചാണ് പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. അഞ്ചാമത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും എങ്ങനെ പരിപാലിക്കാം എന്നാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്. ആറാമത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ തൊഴിൽ ജീവിതത്തെ കുറിച്ചും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളെ കുറിച്ചുമാണ് വിവരിക്കുന്നത്. ഏഴാമത്തെ മൊഡ്യൂളിൽ വ്യക്തിവികസനത്തിന് യോഗ്യതയുള്ള പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ചാണ് വിവരിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിനെയും പെരുമാറ്റത്തെയും നിയന്ത്രിച്ച് അതുവഴി സന്തോഷവും സമാധാനപൂർണ്ണവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ യോഗ്യതയുടെ കഴിയുമെന്ന് ഈ മൊഡ്യൂളിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

മൊത്തത്തിലുള്ള പാഠ്യപദ്ധതി മനശാസ്ത്രം പഠിക്കുവാനും നിങ്ങളെയും നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരെയും മനസ്സിലാക്കുവാനും സഹായിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ,

വിവേക് സിങ്
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ (അക്കാദമിക്)

പാഠ്യവസ്തുക്കൾ എങ്ങിനെ ഉപയോഗിക്കാം

അഭിനന്ദനങ്ങൾ! സ്വയം പഠിക്കാനുള്ള വെല്ലുവിളി നിങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുകയാണ്. എൻ.ഐ. ഒ.എസ് നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ട് ഓരോ ചുവടുവയ്പിലും. നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ഒരു കൂട്ടം വിദഗ്ധന്മാരുടെ സഹായത്തോടെ മനശാസ്ത്രം പാഠ്യവസ്തുക്കൾ നിങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്വയംപഠനം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിൽ ഒരു വ്യവസ്ഥിതി സ്വീകരിക്കുന്നു. ഇതിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഈ പാഠ്യവസ്തുവിനെ ഏറ്റവും നന്നായി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധ്യമാകും. പാഠ്യവസ്തുവിലെ ചില പ്രത്യേക സൂചനകൾ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

തലക്കെട്ട്: ഉള്ളടക്കത്തെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ അറിവ് നൽകുന്നു. അത് വായിക്കുക.

അവതാരിക: പാഠഭാഗത്തെ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയും മുൻ അധ്യായങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.



ലക്ഷ്യം: പാഠഭാഗം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞശേഷം നിങ്ങൾ പഠിച്ചേക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള പ്രസ്താവന. നിങ്ങൾ അത് വായിക്കുകയും നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഉള്ളടക്കം: മൊത്തത്തിലുള്ള ഉള്ളടക്കം വ്യത്യസ്ത വിഭാഗങ്ങളിലായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു വസ്തുതയിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് വിഭാഗ നിങ്ങളെ നയിക്കുന്നു. ഉള്ളടക്കത്തിലുള്ള സമാനതകൾ മനസിലാക്കുവാൻ ഉപവിഭാഗങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.



നോട്ട്സ്: ഓരോ പേജിലും വശങ്ങളിലുള്ള സ്ഥലം വെറുതെയിട്ടുണ്ട്. പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ കുത്തിക്കുറിക്കാൻ ഇത് സഹായകമാണ്.

പ്രവർത്തികൾ: ആശയങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നതിന് ചില പ്രവർത്തികൾ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.



പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ: ഓരോ സെക്ഷനും ശേഷം വളരെ ചെറിയ സ്വയം മനസ്സിലാക്കാവുന്ന ചോദ്യങ്ങളാണ്. നിങ്ങളുടെ മുന്നേറ്റം മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് സാധ്യമാകുന്നു. മുന്നോട്ടുപോകാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ വിജയകരമായ പൂർത്തീകരണം മൂലം നിർണ്ണയിക്കാൻ സഹായിക്കും.



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു: പാഠത്തിലെ പ്രധാന പോയിന്റുകളുടെ ആകെ തുകയാണ് ഇത്. നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം നിലപാട് ഇതിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ സാധിക്കും.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ: തന്നിരിക്കുന്ന പാഠ്യപദ്ധതിയെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടാകുന്ന വിധത്തിൽ വലുതും ചെറുതുമായ ചോദ്യങ്ങൾ സഹായിക്കും.



പാഠഭാഗത്തെ ഉത്തരങ്ങൾ: പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ എത്രത്തോളം ശരിയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചനകൾ: ശരിയുത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

പഠനസഹായിയെ കുറിച്ചുള്ള അവലോകനം (ഉള്ളടക്കം)

പുസ്തകം 1



മൊഡ്യൂൾ 1 : മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ

- പാഠം 1 മനശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആമുഖം
- പാഠം 2 മനശാസ്ത്രത്തിലെ വ്യവസ്ഥകൾ (രീതികൾ)
- പാഠം 3 വ്യക്തിവ്യത്യാസം

മൊഡ്യൂൾ 2 : അടിസ്ഥാന മനശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

- പാഠം 4 പഠനം
- പാഠം 5 ഇന്ദ്രിയ പ്രക്രിയകൾ: ശ്രദ്ധയും അവബോധവും
- പാഠം 6 ഓർമ്മ
- പാഠം 7 ചിന്തയും പ്രശ്നപരിഹാരവും
- പാഠം 8 പ്രേരണയും വികാരവും

മൊഡ്യൂൾ 3 : മനുഷ്യവികാസം

- പാഠം 9 വികാസത്തിന്റെ രീതിയും ഘടകങ്ങളും
- പാഠം 10 ബാല്യകാലം
- പാഠം 11 കൗമാരവും അതിന്റെ വെല്ലുവിളികളും
- പാഠം 12 യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും

പുസ്തകം 2



മൊഡ്യൂൾ 4 : സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ

- പാഠം 13 സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും
- പാഠം 14 ആശയവിനിമയം
- പാഠം 15 മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും സാമൂഹിക അവബോധവും
- പാഠം 16 സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രശ്നങ്ങൾ

മൊഡ്യൂൾ 5: ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും

- പാഠം 17 സന്തോഷവും സ്നേഹവും
- പാഠം 18 മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും അവയുടെ ചികിത്സകളും
- പാഠം 19 മാനസിക ആരോഗ്യവും വൃത്തിയും

മൊഡ്യൂൾ 6: തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും

- പാഠം 20 അഭിരുചിയും താൽപര്യവും തൊഴിൽ ആവശ്യകതകളും
- പാഠം 21 തൊഴിലിന് വേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ
- പാഠം 22 സംഘടനകളുടെ ലോകം
- പാഠം 23 പരിസ്ഥിതി സമ്മർദ്ദം

മൊഡ്യൂൾ 7: ജീവിതരീതികൾ

- പാഠം 24 ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ്
- പാഠം 25 യോഗയും ആത്മവികസനവും
- പാഠം 26 വ്യക്തിയുടെ പുർണ്ണമായ പരിപോഷണം: ഒരു ഇന്ത്യൻ വിക്ഷണം
- പാഠം 27 മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണവും അച്ചടക്കവും

ഉള്ളടക്കം

മൊഡ്യൂൾ 4 : സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയ

പാഠം 13.	സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും	1-14
പാഠം 14.	ആശയവിനിമയം	15-27
പാഠം 15.	മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും സാമൂഹിക അവബോധവും	28-41
പാഠം 16.	സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രശ്നങ്ങൾ	42-49

മൊഡ്യൂൾ 5 : ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും

പാഠം 17.	സന്തോഷവും ക്ഷേമവും	50-63
പാഠം 18.	മനോരോഗങ്ങളും അവയുടെ ചികിത്സയും	64-77
പാഠം 19.	മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ പരിപാലനവും	78-87

മൊഡ്യൂൾ 6 : തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും

പാഠം 20.	അഭിരുചിയും, താല്പര്യവും തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധിയും	88-94
പാഠം 21.	തൊഴിൽപരമായ വേഷത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്	95-103
പാഠം 22.	സംഘടനയുടെ ലോകം	104-115
പാഠം 23.	പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം	116-127

മൊഡ്യൂൾ 7 : ജീവിത രീതികൾ

പാഠം 24.	ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ്	128-140
പാഠം 25.	വ്യക്തിവികാസവും യോഗയും	141-156
പാഠം 26.	പൂർണ്ണമായ അസ്തിത്വത്തെ പരിപാലിക്കൽ: ഒരു ഭാരതീയ വീക്ഷണം	157-164
പാഠം 27.	മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കലും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കലും	165-174

ചോദ്യപേപ്പറിന്റെ രൂപരേഖ

ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോം



കുറിപ്പുകൾ

13

സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും

സംഘം അഥവാ ഗ്രൂപ്പ് എന്ന പ്രക്രിയ വിവരിക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശം പല വ്യക്തികൾ ഒത്തുചേരുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ അവർ പരസ്പരം എങ്ങനെ ഇടപെടുന്നു എന്ന് നിങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുവാനാണ് സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിലെ ദൈനംദിന കർത്തവ്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴാണ് സംഘത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നത്. പല സന്ദർഭങ്ങളിലും സംഘം എന്ന വാക്ക് നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് കളികൾ, രാഷ്ട്രീയ സംഘടനകൾ, ഒരു ജോലി ചെയ്തു തീർക്കാനായി നിയോഗിക്കപ്പെട്ട ആളുകൾ, ഒരു പരിപാടി നടത്താനായി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഒരു സമിതി, വിദ്യാഭ്യാസ സംബന്ധമായ ഒരു സംഘത്തിലെ അംഗത്വം, പിന്നോക്ക വിഭാഗത്തിലെ അംഗത്വം മുതലായവ. ഒരു വ്യക്തി ജനിക്കുമ്പോൾത്തന്നെ സാമൂഹികവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി വിവിധ സംഘങ്ങളിലെ അംഗമാകുന്നു. നമ്മുടെ തൊഴിൽ പൂർത്തീകരണത്തിനായി നമ്മൾ സംഘങ്ങളിൽ അംഗമാകുന്നു. ഈ പാഠം സംഘങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികളെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതാണ്.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക്

- സംഘങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുന്നു
- സംഘത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റുന്നു
- സംഘങ്ങൾ അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതയോടെ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നറിയുന്നു
- നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സംഘങ്ങൾ എങ്ങനെ ഫലപ്രദമാകുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു
- ഔദ്യോഗികവും അനൗദ്യോഗികവുമായ സംഘങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നു

13.1 നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സംഘങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം

സംഘം അഥവാ കൂട്ടം ഇല്ലാതെ മനുഷ്യന് ജീവിതം സാധ്യമാണോ? ഒരു സംഘത്തിൽ അംഗമാകാതെ നമ്മൾക്ക് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെയും പ്രതീക്ഷകളേയും വികാരങ്ങളേയും വെല്ലുവിളികളേയും അപകടസന്ധികളേയും തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാനും തരണം ചെയ്യുവാനും സാധിക്കുമോ? ഇല്ല, നമ്മൾ സമൂഹത്തിന്റെ ഘടകമായതിനാൽ സാധ്യമല്ല.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

നമ്മൾ ഈ ലോകത്തിലേക്ക് ജനിച്ചുവീഴുന്ന നിമിഷത്തിൽ തന്നെ നമ്മൾ ഒരു സംഘത്തിന്റെ ഭാഗമാകുകയാണ്. തങ്ങളുടെ കുടുംബം ഇങ്ങനെ ഒരു സംഘത്തിന്റെ ഭാഗമാകുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. എന്തെന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ കുടുംബം അയാൾക്ക് ഈ സാമൂഹ്യ ലോകത്ത് അതിജീവിക്കാൻ അത്യാവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു. ഓരോ സംഘത്തിനും ഈ ലോകത്തെ കുറിച്ച് സാമാന്യ ബുദ്ധിമുട്ടുകളോടൊപ്പം വീക്ഷണം ഉണ്ട്. ഓരോ കുഞ്ഞും വളരുമ്പോൾ ഈ സംഘത്തിലെ ഫലപ്രദമായ ഒരു അംഗമാകാൻ തന്നിൽ നിന്നും എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. വൈകാതെ കുഞ്ഞിൽ 'സ്വന്തം' എന്ന ആശയം ഉൾക്കൊള്ളാൻ തുടങ്ങുകയും അവന്റെ വ്യക്തിത്വം വികസിക്കാനും തുടങ്ങുന്നു. കുടുംബം പോലെയുള്ള സംഘങ്ങൾ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ സംസ്കാരം സാമൂഹ്യവൽക്കരണത്തിലൂടെ കൈമാറാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതുകൂടാതെ സംഘം നമ്മളെ ചിന്തിക്കുവാനും പെരുമാറാനും പഠിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഒരു വ്യക്തി ക്രിക്കറ്റോ, ഫുട്ബോളോ തുടങ്ങിയ കായികസംഘങ്ങളിലെ അംഗമാണെങ്കിൽ അതിലെ ഓരോ വ്യക്തിയും കൃത്യമായി നിയമങ്ങളെയും ചട്ടങ്ങളേയും പാലിക്കണമെന്നും നമുക്കറിയാം.

ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ കുടുംബം നമ്മളെ പിന്തുണക്കുന്നു. പിന്നീട് സ്കൂളിലും കോളജിലുമൊക്കെ ആകുമ്പോൾ പല തരത്തിലുള്ള സാമൂഹ്യ, വിദ്യാഭ്യാസ, തൊഴിൽപരമായ സംഘങ്ങളുടെയും പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും നിറവേറ്റാൻ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിലും, രാഷ്ട്രീയം, ദൈവികം, വർഗ്ഗം, കായികം, കലാപരം, സംസ്കാരം തുടങ്ങിയ ഏതൊരു സംഘത്തിലും അംഗമാകാം നമുക്ക്. ഇത്തരത്തിലും സംഘങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതം കൂടുതൽ അർത്ഥപൂർണ്ണവും സുഖകരമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഒരു ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നമുക്ക് സാധ്യമല്ല. സാമൂഹ്യവും വികാരപരവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ സഫലീകരിക്കാൻ കൂട്ടായ ജീവിതം അനുവദിക്കുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിവ് നമ്മുടെ ജീവിതം തന്നെ നമുക്ക് നൽകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്, അംഗീകാരം, സുരക്ഷിതത്വം, പദവി, അന്തസ്സ്, വ്യക്തിത്വം, സ്വന്തമായിരിക്കുക എന്ന ആഗ്രഹം എന്നിവയൊക്കെയാണ്. ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ വേണ്ടിയുള്ള പ്രവൃത്തികളെ ജോലി പോലുള്ളവയെ നിറവേറ്റാൻ സംഘങ്ങൾ നമ്മളെ നയിക്കുന്നു.



പാഠ്യഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 13.1

- 1. ആളുകൾ എന്തിനാണ് സംഘങ്ങളിൽ അംഗമാകുന്നത്? നിങ്ങൾ ഏതൊക്കെ സംഘങ്ങളിലെ അംഗമാണെന്ന് നോക്കൂ.

13.2 ഒരു സംഘത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

ഒരു സംഘം എന്നത് ഒരു നേതാവിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഒരേ ലക്ഷ്യത്തിനോ ആവശ്യത്തിനോ വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൂട്ടായ ഒരു കൂട്ടം വ്യക്തികളാണ്. സംഘങ്ങൾ പൊതുവായ സവിശേഷതകൾ പങ്കുവെക്കുന്നു. കൂടാതെ അതിന് മതപരം, ജാതി, സമുദായം, വ്യാപാരം, കായികം തുടങ്ങിയ സംഘങ്ങളിൽ കാണുന്നതുപോലെ സാമൂഹികമായ ഒരു ഘടനയും ഉണ്ട്. ഒരു സംഘത്തിന്റെ സവിശേഷതകളെല്ലാം താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവയാണ്.



കുറിപ്പുകൾ

- അംഗങ്ങളെല്ലാം അവരേതന്നെ തങ്ങൾ ഒരു സംഘത്തിലെ അംഗങ്ങളാണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുകയും ശക്തമായ 'ഒരുമ' ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതായത് തമ്മിൽ ഒറ്റക്കെട്ടാണെന്നും ബന്ധമുള്ളവരാണെന്നുമുള്ള മാനസികമായ തോന്നൽ. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു കൂട്ടം സുഹൃത്തുക്കൾ ഉണ്ടോ? നിങ്ങൾക്ക് പരസ്പരം ഒടുപ്പം തോന്നാറില്ലേ? അതെ നിങ്ങൾ നിത്യജീവിതത്തിൽ പരസ്പരം പിന്തുണക്കാറുണ്ട്, സഹായിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.
- സംഘാംഗങ്ങൾ നിരന്തരമായി പരസ്പരം ഇടപെടുകയും അത് അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെ നിരന്തരമായി കൂടി കാണാറുണ്ടോ. ഒരു സംഘം അതിന്റെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതെങ്ങനെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ അത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.
- കൂടാതെ, സംഘാംഗങ്ങൾ ഒരേ തരത്തിലുള്ള പരസ്പര താൽപര്യങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങൾ, മാനദണ്ഡങ്ങൾ എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം ആശ്രയിക്കുകയും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സംഘത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനായി വിശ്വാസമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സംഘങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും അവർ പാലിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളേയും നടപടിക്രമങ്ങളേയും കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായിരിക്കും. എന്തെന്നാൽ അത് ചിട്ടയും, അച്ചടക്കവും നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ മുത്ത സഹോദരൻ പരീക്ഷയ്ക്കായി തയ്യാറെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളോട് ഒച്ച കുറച്ച് സംസാരിക്കാൻ അമ്മ ആവശ്യപ്പെടാറില്ലേ? അല്ലെങ്കിൽ അത്താഴത്തിനു ശേഷം പാത്രങ്ങൾ കഴുകാൻ സഹായിക്കണമെന്ന് പറയാറില്ലേ?
- സംഘങ്ങൾ വലിപ്പത്തിൽ വ്യത്യസ്തരാണ്. അവ വലുതോ ചെറുതോ ആകാം. ഒരു കുടുംബത്തിൽ നാല് അംഗങ്ങളോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ അൻപതോ അതിൽ കൂടുതൽ അംഗങ്ങളോ ഉണ്ടാകാം. ഒരു രാഷ്ട്രീയ സംഘടനയിൽ നൂറോ ആയിരക്കണക്കിനോ അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

1. താഴെ തന്നിരിക്കുന്നവ സംഘങ്ങളുടെ ഉദാഹരണമാണോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക
 - a) വഴി മുറിച്ചുകടക്കുന്ന ആളുകൾ
 - b) വിശ്വാസികളുടെ ഒത്തുചേരൽ
 - c) ബസ് സ്റ്റോപ്പിൽ നിൽക്കുന്ന ആളുകൾ
 - d) ജന്മദിനാഘോഷ ഒത്തുചേരൽ
 - e) രാഷ്ട്രീയ ക്ലബ്ബുകൾ

13.3 സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത (Dynamics)

ഒരു സംഘാംഗത്തിന്റെ പെരുമാറ്റം സംഘത്തിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അന്യോന്യം പെരുമാറ്റ മാതൃകയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത എന്ന് പറയുന്നു. സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലതയെ ആളിന്റെ വ്യക്തിത്വം, സാമൂഹിക സാഹചര്യം, കൂടാതെ സാംസ്കാരിക പാരമ്പര്യം

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

എന്നിവ ബാധിക്കുന്നു. സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത പല തരത്തിലുള്ള സംഘ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

പരസ്പരാശ്രയത്വം

പരസ്പരാശ്രയത്വം എന്നാൽ സംഘാംഗങ്ങളെ അല്ലെങ്കിൽ സമൂഹത്തെ ഒന്നിച്ചു നിറുത്തുന്ന സമാന വീക്ഷണം എന്നാണർത്ഥം. ബാഹ്യമായ ഭീഷണിയുണ്ടാകുമ്പോൾ ആളുകൾക്ക് ഒന്നിച്ചുനിന്ന് എതിർക്കുന്ന ഒരു പ്രവണതയുണ്ട്. യുദ്ധകാല സമയത്ത് ഒന്നിച്ചുനിൽക്കുന്ന വികാരം സമാനമായ ഭീഷണി സംഘാംഗങ്ങൾ നേരിടുന്നത് കാരണം കൂടുതലാകാറുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി, തീവ്രവാദികൾ 26-11-2008 ൽ മുംബൈയിലെ താജ് ഹോട്ടലിൽ ആക്രമിച്ചപ്പോൾ, മുംബൈയിലെ ജനങ്ങൾ ജാതി, മത, ഭാഷ, സമൂഹ വ്യത്യാസങ്ങൾ മറന്ന് ഒന്നിച്ചുചേർന്നു.

അനുവർത്തനം

സംഘപ്രക്രിയയെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുമ്പോൾ അനുവർത്തനം എന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അനുവർത്തനം എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റം എങ്ങനെ നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ, നമ്മുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ മാറ്റുന്നതിലൂടെ പരിവർത്തനം വരുത്തുന്നു എന്നതാണ്. അനുവർത്തനം രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരോട് വിശ്വാസം ഇല്ലാതെ തന്നെ യോജിച്ച് പോകാറുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ബാഹ്യമായ അനുവർത്തനത്തിന് വഴിപ്പെടുക (Compliance) അഥവാ മറ്റൊരാളുടെ ആശ്രഹത്തിന് അനുസൃതമായി പ്രവർത്തിക്കുക എന്ന് പറയുന്നു. നമ്മുടെ അനുവർത്തനം ബാഹ്യമായ ഒരു ആജ്ഞയോടോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് ആണ് പെരുമാറുന്നതെങ്കിൽ അതിന് അനുസരണശീലം എന്ന് പറയുന്നു. ആത്മാർത്ഥമായ ആന്തരിക അനുവർത്തനം എന്ന പ്രക്രിയ നമ്മൾ സ്വാഭാവികമായും വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് അതിന് അംഗീകാരം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണമായി, രാവിലെയുള്ള നടത്തം ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ നമ്മൾ അങ്ങനെ ചെയ്തു തുടങ്ങും.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 13.3

1. സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത എന്ന പ്രക്രിയ എന്താണ്?

2. ഉദാഹരണത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ പരസ്പരാശ്രയത്വവും അനുവർത്തനവും എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക.

13.4 'നമ്മളും' 'അവരും' തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം

നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരെ ഈ സാമൂഹിക ലോകത്ത് സമപ്രായക്കാരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതല്ലേ ഇഷ്ടം? കൂടാതെ നിങ്ങൾ ഒരു കായിക വിനോദത്തിന്റെ ആരാധകനാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം രാജ്യത്തിന്റെ ടീമിനെയാണോ അതോ അന്യ ടീമുകളെയാണോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക? അതെ, എപ്പോഴും നമുക്ക് സ്വന്തം സംഘത്തോടാണ് നല്ല മനോഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കുക. ഒരേ വ്യക്തിത്വമുള്ളവർ തമ്മിൽ ഒരു സഖ്യം ഉണ്ടാകാ



കുറിപ്പുകൾ

നുള്ള സ്വതസിദ്ധമായ ഒരു കഴിവ് മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ ഉണ്ട്. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം നമ്മുടെ സഖ്യത്തോടൊപ്പം അതായത് സംഘത്തിനുള്ളിൽ വരുന്നവരോടൊപ്പം മാത്രമല്ല ഇത് നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരെ, അതായത് സംഘത്തിന് പുറത്തുള്ളവരെ വിലയിരുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു, പലപ്പോഴും തെറ്റായ ഒരു നിഗമനത്തിലാണ് എത്തിച്ചേരുക എങ്കിൽപോലും. നമ്മൾ സംഘത്തിന് പുറത്ത് വരുന്നവരെ എല്ലാം തമ്മിൽ സാദൃശ്യമുള്ളവരായി വിലയിരുത്തുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് 'അവരെല്ലാം ഒരുപോലെ ആണെന്ന്' ആളുകൾ പറയുന്നു. 'നമ്മളും' 'അവരും' തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസവും വളരെ കൂടുതലായി പറയാനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്. അതുകാരണം അവർ നമ്മളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തരാണെന്ന് പറയാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള സാമൂഹിക തരംതിരിക്കൽ നമ്മളുടെ സമാന തരത്തിലുള്ള ചിന്താഗതി, അഭിപ്രായം, വിവേചനം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. മറ്റുള്ള സംഘങ്ങളോട് നിഷേധാത്മകമായ മനോഭാവം ഉണ്ടാകുകയും 'അവരെയും' 'നമ്മളെയും' വ്യത്യസ്തരായി കാണുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മൾ രണ്ട് സംഘങ്ങളെയും തമ്മിൽ ഒരു വേർതിരിവ് ഉണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ചേരിതിരിവ് മറ്റു സംഘങ്ങളോട് മാനുഷിക പരിഗണന കുറയ്ക്കുന്നതിന് കാരണമാകും. വിവേചനപരമായ അഭിപ്രായം ഉള്ളവരോട് തീവ്രമായ ദുഷിച്ച പ്രവൃത്തികൾ കാണിക്കുന്നതും സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നു.

ഒരേപോലുള്ള സവിശേഷതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് നമ്മൾ ആളുകളെ വേർതിരിക്കുന്നത്. ബോധപൂർവ്വമല്ലാത്ത/ യാത്രികമായി നമ്മൾ ആളുകളെ അവരുടെ ലിംഗഭേദം, വയസ്സ്, ജാതി എന്നിവ അനുസരിച്ച് വേർതിരിക്കുന്നു. എന്തിനാണ് നാം ആളുകളെ 'നമ്മൾ' എന്നും 'അവർ' എന്നും വേർതിരിക്കുന്നത്? എന്തിനാണെന്നു വെച്ചാൽ വേർതിരിക്കുന്നതു വളരെ എത്ര എളുപ്പത്തിലും അനായാസമായും നമുക്ക് ആൾക്കാരുമായി ഇടപെടാൻ സാധിക്കുന്നു. വേർതിരിക്കലിന് ഒരു തരത്തിൽ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനം കൂടി ഉണ്ട്. ഓരോ ആളിനോടും ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തിയെ കുറിച്ചുള്ള ബുദ്ധിപരമായ നിർണ്ണയിക്കൽ, പ്രതികരിക്കുന്ന ആളിന് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു പ്രക്രിയയായി മാറുന്നു. പക്ഷെ, നമുക്ക് ആവശ്യത്തിന് സമയവും അറിവും ഉണ്ടെങ്കിൽ നമുക്ക് ഒരു വ്യക്തിയെ കുറിച്ചോ സംഘത്തിനെ കുറിച്ചോ കൂടുതൽ കൃത്യമായ വിഷയഗ്രഹണത്തിൽ എത്തിപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്നു.

പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

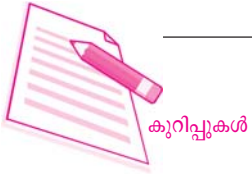
(i) 'നമ്മളും' 'അവരും' തമ്മിലുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യത്യാസങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വിവരിക്കുക.

പ്രകടനത്തെ സംഘം എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു

സംഘം പ്രകടനത്തെ നല്ലതായോ മോശമായോ ബാധിക്കാം. ഇത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ചില പ്രധാനപ്പെട്ട ആശയങ്ങളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് പഠിക്കാം.

സാമൂഹികമായ സൗകര്യങ്ങളുടെ പ്രയോജനം

മറ്റൊരു വ്യക്തിയുടെ സാമീപ്യം തന്നെ നമ്മളെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. സാമീപ്യം എന്നു വെച്ചാൽ പരസ്പരം മൽസരിക്കുന്നില്ല എന്നാണ്. കൂടാതെ മറ്റു വ്യക്തി നിഷ്ക്രിയമായ ഒരു കേൾവി കാരനോ കൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി എന്നതിനപ്പുറം ഒന്നുമല്ല. ഭക്ഷണം കഴി



ക്കുന്നതും കളിക്കുന്നതുമായ ദൈനംദിന പ്രവർത്തികളെ മറ്റൊരാളിന്റെ സാമീപ്യം ബാധിക്കാറുണ്ടോ?

നിത്യജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിൽ ഇത്തരം ചെറിയ വ്യത്യാസങ്ങൾ നമുക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറ്റും. സൈക്കിൾ, ഓട്ടം മുതലായവ പരിശീലിക്കുന്നവരെയോ, ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കൂ. കൂട്ടത്തോടെ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ വേഗത കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതുപോലെ തന്നെ സാമൂഹികമായ ഉത്തേജനവും പ്രകടനത്തെ (സൗകര്യപ്പെടുത്തുന്നതായി) നന്നാക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു.

സാമൂഹികമായ (സമയം) പാഴാക്കൽ

സംഘത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾ ഒരു പൊതുവായ ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി വളരെ കുറഞ്ഞ ശ്രമം നടത്തുന്നു. ഇത്തരം പ്രവണതയാണ് സാമൂഹികമായ സമയം പാഴാക്കൽ. ഐക്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ ശക്തിയുണ്ടാകുന്നു എന്ന സാധാരണ ആശയത്തിന് വിപരീതമായി പാരിതോഷികം ഓരോ പോലെ പങ്കിടേണ്ടി വരുമ്പോഴും പ്രവൃത്തികൾ, വെല്ലുവിളികൾ ഇല്ലാത്തതും ആകർഷണീയമാകാത്തതും ആകുമ്പോൾ സംഘാംഗങ്ങൾ ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ തീരെ താൽപര്യമില്ലാത്തവരായി കാണപ്പെടുന്നു. മറിച്ച് സംഘാംഗങ്ങൾ ഓരോരുത്തരായി കാരണം പറയേണ്ടിവരുമ്പോൾ, ഒരു പ്രവൃത്തി വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്നതും ആകർഷകവുമാണെങ്കിൽ, (ഓരോ വ്യക്തിയും സംഘവുമായി തന്നെ താദാത്മ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ) സമയം പാഴാക്കൽ കുറവായി കാണപ്പെടുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 13.5

1. സാമൂഹികമായ പ്രയോജനം അല്ലെങ്കിൽ സൗകര്യപ്പെടൽ എന്ന് പറയുന്നതെന്താണ്?

2. സാമൂഹികമായി സമയം പാഴാക്കൽ വിവരിക്കുക.

സംഘാംഗങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രക്രിയക്കാണ് സാമൂഹികമായ സൗകര്യപ്പെടുത്തൽ. ഉത്തരവാദിത്വം ചിതറിപ്പോകുന്നതിന് സാമൂഹികമായ പാഴാക്കൽ ആകുന്നു. ഇതൊക്കെ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സംഘാംഗങ്ങൾ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനോ പ്രവൃത്തി പൂർത്തിയാക്കാനോ ആവശ്യത്തിന് പരിശ്രമിക്കുന്നില്ല എന്നാണ്. നിങ്ങളെപ്പോഴെങ്കിലും വടംവലിയിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ടോ? അതിൽ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന സംഘാംഗങ്ങൾ കൂടുതൽ പരിശ്രമിച്ച് വടംവലിക്കുന്നതായും, മറിച്ച് വാലറ്റത്ത് നിൽക്കുന്നവർ വെറുതെ വടം പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുന്നതായും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അതെ, സാമൂഹികമായ പാഴാക്കൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രയത്നം എത്രയെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്താനോ, അംഗീകാരം നൽകാനോ സാധിക്കാത്തപ്പോൾ സാധാരണമാണ്.

വലിപ്പം

സംഘത്തിന്റെ വലിപ്പം കൂടുന്നതിനോടൊപ്പം അതിലെ സംഘാംഗങ്ങൾക്ക് അവനവൻ ആരാണെന്ന ബോധം കുറയുകയും പ്രകോപനപരമായ സന്ദർഭത്തിൽ കൊള്ളയടിക്കൽ - പൊതുവസ്തുക്കൾ കത്തിക്കൽ, കൊല തുടങ്ങിയ വളരെ നീചമായ പ്രവർത്തികളിൽ

സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും

ഏർപ്പെടാൻ സാധ്യതയുമുണ്ട്. പ്രകോപിതരായ ഒരു ജനക്കൂട്ടം തങ്ങളുടെ സംഘാംഗങ്ങളെ അവർ യാതൊരു കാരണവശാലും നിയമിത്തിന്റെ മുന്നിൽ വരില്ലെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. അവരുടെ പ്രവൃത്തി സംഘത്തിന്റെ പ്രവൃത്തിയായി ഗ്രഹിക്കുന്നു/ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

സംഘ 'അഭിപ്രായ മാറ്റങ്ങൾ' (പോളിറ്റൈസിംഗ്)

ഒരു സംഘത്തിന് ഒരു തീരുമാനം എടുക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ സംഘാംഗങ്ങൾ ഒത്തുചേരും. ചർച്ച പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു കാര്യം ഇതാണ്, സംഘത്തിന്റെ തീരുമാനം പലപ്പോഴും കഠിനവും അപകടസാധ്യത ഉള്ളതും ആകുന്നു. ഒരു വിഷയത്തെ കുറിച്ച് ഒരു വ്യക്തിക്ക് അഭിപ്രായമോ നിലപാടോ ഉള്ളപ്പോൾ, സംഘത്തിന്റെ ചർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയുടെ അഭിപ്രായത്തെയും നിലപാടിനെയും വിലയിരുത്താനായി സഹായിക്കുന്നു. ഒരു അപകട സാധ്യതയും ഇല്ലാത്ത നിലപാടിൽ നിന്നും കഠിനമായ നിലപാടിലേക്ക് മാറുന്ന അവസ്ഥയ്ക്കാണ് സംഘത്തിന്റെ അഭിപ്രായ മാറ്റം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത് സംഘാംഗങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന പുതിയ അറിവുകളും, സ്വാധീനിക്കത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള തർക്കങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടാണ്.

'സംഘചിന്ത'

സംഘചിന്ത എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സംഘത്തിന്റെ വളച്ചൊടിക്കൽ കാരണം ഒരു പരിഹാരത്തിന്റെ എല്ലാ സാധ്യതകളേയും വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്താൻ അസാധ്യമാകുന്നതിനെയാണ്. ഭിന്നിപ്പുള്ള അഭിപ്രായങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കുന്ന സംഘാംഗങ്ങൾ വിട്ടുമാറുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഏത് തീരുമാനത്തെയാണ് താൻ അനുകൂലിക്കുന്നത് എന്ന് നേതൃത്വം നൽകുന്ന സംഘ നേതാവിന്റെ സൂചനകളും ഇതിന് കാരണമാകുന്നു. സംഘ ചിന്ത എന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നത് പ്രതിരോധ സജ്ജമാണ് എന്ന മതിഭ്രമം, സംഘത്തിന്റെ ധർമ്മനിഷ്ഠയിലുള്ള അചഞ്ചലമായ വിശ്വാസം, ന്യായീകരണം, സംഘത്തോടൊപ്പം നിൽക്കാനുള്ള സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയവ കാരണമാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 13.6

1. സംഘപ്രവൃത്തിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

2. സംഘ അഭിപ്രായ മാറ്റത്തിന്റെ ദൃഷ്ടവശങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

13.5 ഔദ്യോഗിക സംഘങ്ങൾ, അനൗദ്യോഗിക സംഘങ്ങൾ

സംഘങ്ങൾ പല തരത്തിലുണ്ട്. ആദ്യത്തെ വേർതിരിക്കൽ, ഔദ്യോഗിക, അനൗദ്യോഗിക സംഘങ്ങൾ എന്നതാണ്. വ്യക്തമായി ഒരു ഉദ്ദേശത്തോടെ രൂപീകരിക്കുന്ന സംഘത്തിന് ഔദ്യോഗിക സംഘം എന്ന് പറയുന്നു. വളരെ വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇങ്ങനത്തെ സംഘം രൂപീകരിക്കുന്നത്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രോജക്ട് സംഘം, കമ്മിറ്റികൾ, കമ്മീഷനുകൾ, ബോർഡുകളെല്ലാം ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ





കുറിപ്പുകൾ

മറുവശത്ത് അനുപചാരിക സംഘങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ആളുകൾ തമ്മിൽ നീണ്ട കാലം ഇടപഴകുമ്പോഴാണ്. ഒരു ഔപചാരിക സംഘത്തിൽ നിന്നും സമാന ചിന്താഗതി, വിശ്വാസം, മൂല്യം, സാമൂഹിക ആവശ്യം ഉള്ളവർ തമ്മിൽ അനുപചാരിക സംഘം ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഇന്ത്യൻ നാഷണൽ കോൺഗ്രസ്, റോട്ടറി ക്ലബ് മുതലായവ ചെറിയ അനുപചാരിക സംഘങ്ങളായി തുടങ്ങി കാലക്രമേണ ഔപചാരിക സംഘങ്ങളായി മാറുകയായിരുന്നു. സമാന ചിന്താഗതിയുള്ള ആളുകൾ തമ്മിൽ പൊതുവായ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടിയുണ്ടാകുന്ന സ്വാഭാവികമായ ഇടപെടൽ ഒരു അനുപചാരിക സംഘത്തിന്റെ രൂപീകരണത്തിന് സാധ്യമാകുന്നു. ഏതൊരു സംഘത്തിലെയും അംഗത്വം പല കാര്യങ്ങളെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. പ്രാധാന്യം, സമാനമായ ലക്ഷ്യം, സാമ്പത്തിക-സാമൂഹിക അടിസ്ഥാനം, സാംസ്കാരികമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ, ദാരിദ്ര്യം ഇല്ലായ്മ, തൊഴിൽദ്രവ്യം എന്നിവ സംഘത്തിൽ അംഗമാകാനുള്ള ചില പ്രധാന ഘടകങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളാണ്. സമാനമായ മനോഭാവവും ഒരു സാഹചര്യത്തിന്റെ ബാഹ്യമായ ഘടകങ്ങളും നേതൃത്വപാടവവും ഒരു സംഘത്തിന്റെ രൂപീകരണത്തിന് പ്രധാന പങ്ക് നിർവഹിക്കുന്നു.

സംഘവികസനം

പുതിയതായി രൂപീകരിച്ച ഒരു സംഘം നേരത്തെ ഉണ്ടായിരുന്നതും കുറച്ചുസമയം ഒന്നിച്ചുണ്ടായിരുന്ന ഒന്നിനെ അപേക്ഷിച്ച് പല തരത്തിലുള്ള സ്വഭാവങ്ങൾ കാഴ്ചവയ്ക്കും. ഇതിന് കാരണം സംഘം പുരോഗമിക്കുന്നത് വിപരീതമായ വികസന പ്രക്രിയയിലൂടെ ആയത് കൊണ്ടാണ്. സംഘം വികസിക്കുന്നത് ഈ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ്. രൂപീകരിക്കുന്ന ഘട്ടം, ആശയ പ്രകടനങ്ങളുടെ ഘട്ടം, തുടക്കത്തിലുള്ള സംയോജന ഘട്ടം, പ്രവർത്തന (നിർവഹിക്കുന്ന) ഘട്ടം.

രൂപീകരിക്കുന്ന ഘട്ടം

ഒരു സംഘം രൂപീകരിക്കുമ്പോൾ പല പ്രശ്നങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നു. സംഘത്തിൽ ചേരുന്നതിന് മുൻപ് ആളുകൾ പല തരത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. ആർക്കാണ് അംഗത്വം നേടാൻ സാധിക്കുന്നത്? സംഘാംഗം എന്ന നിലയിൽ ഏതൊക്കെ പങ്കാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്? സംഘത്തിന് എനിക്ക് എന്താണ് നൽകാൻ സാധിക്കുക? സംഘത്തിന് ഏത് തരത്തിലുള്ള സംഭാവന നൽകാനാകും? ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ സംഘം അതിന്റെ സ്വഭാവങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുകയും അതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് അവസാന രൂപം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആശയപ്രകടനങ്ങളുടെ ഘട്ടം

ഈ ഘട്ടത്തിൽ അംഗങ്ങൾക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങൾ തുറന്ന് പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു അവസരം ലഭിക്കുന്നതിൽ സംതൃപ്തി ഉണ്ടാകുന്നു. ആവശ്യങ്ങളിലും, മനോഭാവങ്ങളിലും വിധേയമാകി ഈ ഘട്ടത്തിൽ പരക്കെ ശ്രദ്ധിക്കാവുന്നതാണ്. ഉള്ളിൽ നിന്നും പുറത്തു നിന്നുമുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ സംഘാംഗങ്ങൾക്കിടയിൽ വിധേയമാക്കി ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. വിധേയമാക്കി അവഗണിക്കുകയാണെങ്കിൽ സംഘാംഗങ്ങൾക്കിടയിൽ നീരസം ഉടലെടുക്കുകയും സംഘത്തിന്റെ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

തുടക്കത്തിലുള്ള സംയോജന ഘട്ടം

ഈ ഘട്ടത്തിൽ അംഗങ്ങൾക്ക് തുടക്കത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അടുപ്പം ഒന്നാണെന്ന തോന്നലും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ നിയമങ്ങൾ അവസാന രൂപമെടുക്കുകയും അംഗങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന് അവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അംഗങ്ങൾ ഈ ഘട്ടത്തിൽ അന്വേഷണം സഹകരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.



പ്രവർത്തന ഘട്ടം

ഈ ഘട്ടത്തിൽ സംഘം ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഏക ഘടകമാകുന്നു. ഈ ഘട്ടമാകുമ്പോൾ സംഘാംഗങ്ങൾ അന്യോന്യം എങ്ങനെ ഇടപെടണമെന്ന് പഠിക്കുന്നു. സംഘാംഗങ്ങൾ നിർവഹിക്കേണ്ട പങ്ക് തീരുമാനിക്കപ്പെടുകയും നേതൃത്വത്തെ ചൊല്ലിയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. സംഘം അങ്ങനെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. മിക്ക സംഘാംഗങ്ങളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ സംഘത്തെ കുറിച്ച് സംതൃപ്തരാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 13.7

- 1. സംഘത്തിന്റെ വികസനത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം

13.7 നേതൃത്വം

സാധാരണയായി പറയപ്പെടുന്ന കാര്യമാണ് “ഇന്നത്തെ യുവാക്കളാണ് നാളത്തെ നേതാക്കൾ എന്ന്.” ജീവിതത്തിന്റെ ഏത് തലത്തിലുള്ള നേതാവും ജനപ്രീതി ഉള്ളവരാണ്. കായികം, രാഷ്ട്രീയം, സിനിമ, വ്യാപാരം എന്നിവയിലുള്ള നേതാക്കളുടെ പ്രതിരൂപങ്ങൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നത് വാർത്താവിനിമയമാണ്. വിജയിച്ചിട്ടുള്ള ഓരോ നേതാവിനും പിന്നിലും വിജയത്തിന്റെ പല കഥകൾ ഉണ്ടാകും. കൂടാതെ ഒരു നേതാവാനായി സീകരിക്കപ്പെട്ട ഒരു വിശേഷഗുണം എന്നൊന്നില്ല. കൂടുംബം, വ്യാപാരം, സ്കൂൾ, രാജ്യം, പട്ടാളം എന്നിവയിൽ ഉള്ള വിജയം നേതൃത്വപാടവം കൊണ്ടുതന്നെയാണ്. ഇന്ന് തൊഴിൽ പരിസരത്ത് കമ്പ്യൂട്ടർവൽക്കരണം മൂലം മായുന്ന രാജ്യാന്തരവും ഭൂമിശാസ്ത്ര പരവുമായ അതിരുകളും ഇന്റർനെറ്റും ആഗോളവ്യാപകമായ നേതൃത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകത വർദ്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത പരിസ്ഥിതികളിൽ നേതൃത്വം വഹിക്കാനുള്ള പ്രാധാന്യം ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. ഒരു ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റാനായി മറ്റുള്ളവരെ സാധ്യമാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് നേതൃത്വം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഒരു നല്ല നേതാവിന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുയായികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ, മനോഭാവത്തെ, പ്രകടനത്തെ നല്ല തരത്തിൽ സാധ്യമാക്കാനാവുന്നു.

13.8 ഒരു നേതാവിന്റെ വിശേഷഗുണങ്ങൾ

ഗാന്ധിജി ഒരു സാമൂഹ്യ നേതാവെന്നെങ്കിൽ, നാരായണമൂർത്തി ഒരു തൊഴിൽപരമായ നേതാവിനുള്ള ഉദാഹരണമാണ്. ബുദ്ധൻ, ക്രിസ്തു, ഗുരുനാനക് എന്നിവർ മതപരമായ നേതൃത്വം വഹിച്ചിട്ടുള്ളവരാണ്. മുൻകൈ എടുക്കുന്നതും ജനാധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനാക്കുന്നതും നേതൃത്വ പ്രക്രിയയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളാണ്. ഒരു പറ്റം ആളുകൾ നേതാവ് പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ അനുയായികൾ ആശയവിനിമയത്തിന് ഇടയാക്കുകയും നേതാവിന്റെ ആധികാരികത അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു നേതാവിന്റെ ആവശ്യമുള്ള ഗുണങ്ങൾ ഓരോ സ്ഥലങ്ങളിലും ഓരോ സംസ്കാരങ്ങളിലും ഓരോ സാഹചര്യങ്ങളിലും മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കും. പ്രത്യേക മേഖലകളിൽ ചില നേതാക്കളുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ക്രിക്കറ്റിൽ സച്ചിൻ ടെൻഡുൽക്കർ, വ്യാപാരത്തിൽ രത്തൻ ടാറ്റ, ഷൂട്ടിംഗിൽ അഭിനവ് ബിന്ദ്ര. പക്ഷെ ഇവരാരും ജനനേതാവായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഒരു പ്രത്യേക മേഖലയിലുള്ള നേതൃത്വവും ജനനേതൃത്വവും രണ്ട് തരത്തിൽ

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

ലുള്ളതാണ്. ഒരു നേതാവിന് ഉണ്ടാകേണ്ട മനുഷ്യാസ്ത്രപരമായ സ്വാഭാവിക ഗുണങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയാണ്.

- നേതാക്കൾക്ക് തങ്ങളുടെ അനുയായികളുടെ കഴിവുകളെ കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായിരിക്കും.
- നേതാക്കൾക്ക് നല്ല ആശയവിനിമയ പാടവം (ഭാഷാപരവും ആശയപരവും) ഉണ്ടായിരിക്കും
- നേതാക്കൾ അവനവന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം അംഗീകരിക്കുകയും സംഘാംഗങ്ങൾക്ക് മാതൃക ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു
- നേതാക്കൾക്ക് ഒരു സാഹചര്യം മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് ഉണ്ടാകുന്നു
- നേതാക്കൾ നല്ല ആസൂത്രകരും ദീർഘവീക്ഷണമുള്ളവരും, വിശ്വസിക്കാവുന്നവരുമാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 13.8

1. നേതാവിന്റെ ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്

13.9 നേതൃത്വത്തിന്റെ പൊതുതത്വങ്ങൾ

നേതൃത്വത്തിന്റെ പല പൊതുതത്വങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതിൽ മുഖ്യമായവ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

ആദ്യകാലത്തെ നേതൃത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള വീക്ഷണം നേതാക്കൾ ജന്മനാ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നാണ്. ഈ തത്വമനുസരിച്ച് ചില ആളുകൾ ജനിക്കുന്നത് നേതാവകാനുള്ള ചില ഗുണങ്ങളോടു കൂടയാണ്. കൂടാതെ അവർക്ക് നേതാവകാനുള്ള പ്രകൃതിസിദ്ധമായ ഒരു കഴിവുണ്ട്. പിന്നീട് പല തരത്തിലുള്ള തത്വങ്ങൾ ഉണ്ടായി.

(a) ട്രെയ്റ്റ് (സവിശേഷത) തത്വം: ഈ സമീപനം ശ്രമിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഏത് തരത്തിലുള്ള സവിശേഷതകളാണ് ഒരു നല്ല നേതാവായിത്തീരാൻ സഹായിക്കുന്നതെന്ന് പറയാനാണ്. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയാണ് ഒരു നേതാവിന് വേണ്ട സവിശേഷതകളെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

അവനവനിലുള്ള വിശ്വാസം (ആത്മവിശ്വാസം) ഒപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായത്തോടുള്ള തുറന്ന സമീപനം, തൊഴിലിനോടുള്ള ആവേശം, കൂടാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാകുന്ന തരത്തിലുള്ള ഊർജ്ജസ്വലത, മനുഷ്യസ്നേഹം, മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്, പക്ഷത, ഉത്തരവാദിത്വം, ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനുള്ള ആഗ്രഹം, കൂടാതെ മറ്റു ചില സവിശേഷതകളും.

(b) പെരുമാറ്റത്തെ ആശ്രയിച്ചുള്ള തത്വം: വിജയിച്ചിട്ടുള്ള നേതാക്കന്മാരെല്ലാം രണ്ടു തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതായി ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ജോലിയെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതും, തൊഴിലാളികളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതും. ജോലിയെ കേന്ദ്രീകരി

സംഘങ്ങളും നേതൃത്വവും

ക്കുന്നത് ജോലിയുടെ അളവിനെയും ഗുണമേന്മയെയും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മറു വശത്ത് തൊഴിലാളികളെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് സംഘാംഗങ്ങളുടെ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങളെ നിറവേറ്റുന്നത് മുൻനിർത്തുന്നതാണ്.

- (c) സാഹചര്യത്തെ ആശ്രയിച്ചുള്ള തത്വം. ഫലപ്രദമായ നേതൃത്വത്തിന് സാഹചര്യങ്ങൾ സുപ്രധാനമായ ഒരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നതായി നമ്മൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഒരു നേതാവിന്റെ നേതൃത്വശൈലിയുടെ വിജയം സാഹചര്യത്തിന് അനുസൃതമായിരിക്കും. സാഹചര്യം മാറുന്നതനുസരിച്ച് പല തരത്തിലുള്ള നേതൃത്വശൈലി ആവശ്യമായി വരുന്നു.
- (d) ലക്ഷ്യപാതയെ ആശ്രയിച്ചുള്ള തത്വം. ഈ തത്വം അനുയായികളുടെ പ്രതീക്ഷകളെ നേതാവ് എങ്ങനെ നിറവേറ്റുന്നു എന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ഈ തത്വമനുസരിച്ച് നേതാവിന്റെ പെരുമാറ്റം അനുയായികൾക്ക് എത്രത്തോളം സംതൃപ്തികരമാണെന്നും ഭാവി തൃപ്തികരമാക്കാനുള്ള വഴികാട്ടിയും ആകുന്നു.

ലക്ഷ്യപാതയെ ആശ്രയിച്ചുള്ള തത്വം കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ള നാലു തരത്തിലുള്ള നേതൃത്വശൈലി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയാണ്.

- (i) വഴികാട്ടിയാകുന്ന ശൈലി അനുയായികൾക്ക് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്നുമുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.
- (ii) പിൻതാങ്ങുന്ന ശൈലി അനുയായികളുമായി നല്ലൊരു പരസ്പര ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനമായും ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.
- (iii) പങ്കെടുപ്പിക്കുന്ന ശൈലി വിന്യസിക്കുന്നത് അനുയായികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നത് തീരുമാനങ്ങളുടെ നിലവാരം കൂട്ടുമെന്നതാണ്.

നേട്ടങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്ന ശൈലി അനുയായികൾക്കായി വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ കാട്ടിക്കൊടുക്കുന്നു. ഈ ശൈലിയിലുള്ള നേതൃത്വത്തിന് ചെറിയ തോതിലുള്ള മേൽനോട്ടം ആവശ്യമാണ്.

- (ല) കരിസ്മാറ്റിക് (അസാമാന്യമായ വ്യക്തിത്വം) നേതൃത്വം: ഈ തരത്തിലുള്ള നേതൃത്വം നേതാവും അനുയായികളും തമ്മിലുള്ള പരസ്പര ഇടപാടുകളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. നേതാക്കന്മാർ നല്ല നിലവാരമുള്ള ഇടപാടുകൾ നിലനിർത്തുന്നതിന് അനുസൃതമായ പെരുമാറ്റം ഉറപ്പുവരുത്തും. ഇത്തരത്തിലുള്ള നേതാക്കന്മാരുടെ സവിശേഷതകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.
- യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കുറിച്ച് അസാധാരണവും ദീർഘവുമായ വീക്ഷണം നൽകുവാൻ തയ്യാറാകുന്നു.
- അവരുടെ വീക്ഷണത്തെ ദീർഘിപ്പിക്കുന്നതിനായി ത്യാഗം ചെയ്യുവാനും, വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാനും തയ്യാറാകുന്നു.
- ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കായി പതിവുരീതികൾക്ക് വിപരീതമായ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു
- അവർ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നു

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ





കുറിപ്പുകൾ

കരിസ്മാറ്റിക് നേതൃത്വം അനുയായികളുടെ ലക്ഷ്യം, മൂല്യം, ആവശ്യം, വിശ്വാസം, ആശ്രഹം എന്നിവയിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിലൂടെ അവരുടെ (അവരിൽ) രൂപഭാവദികൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തുന്നു. അനുയായികളോട് അഭ്യർത്ഥനയിലൂടെ അവർ ഇത് സാധ്യമാക്കുന്നു.



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു?

- ഒരേ ലക്ഷ്യമുള്ള ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തികളോ പരസ്പരം ഇടപെടുമ്പോൾ ഒരു സംഘം രൂപപ്പെടുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ സംഘം ആവശ്യമാണ്.
- സംഘം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രക്രിയ മനസ്സിലാക്കാൻ മൽസരപാടവം, ഒരുമ, പരസ്പരസഹകരണം എന്നിങ്ങനെ പ്രകടനവും ഉൽപാദനവും കൂടുതലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ സാധിക്കുന്നു.
- സംഘപ്രക്രിയകൾ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ, ജാതി, സമുദായ വിഭാഗങ്ങളിൽ ഉള്ള പല തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പല തരത്തിലുള്ള സംഘങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഒരു സംഘടനയുടെ ഉൽപാദനം കൂട്ടുവാനായി സാധിക്കുന്നു.
- മനുഷ്യൻ വളരെ സങ്കീർണ്ണതയുള്ളതാണ്. അതിനാൽ നേതൃത്വത്തെ വിശദീകരിക്കാൻ പല തത്വങ്ങളുണ്ട്.
- പ്രമുഖ വ്യക്തികളെ ആശ്രയിച്ചുള്ള തത്വം നിർദ്ദേശിക്കുന്നതെന്താണെന്ന് വെച്ചാൽ ചില ആളുകൾ നേതാവകാനായിട്ടാണ് ജനിക്കുന്നത്. പക്ഷെ ഈ വീക്ഷണം ഇന്ന് നിലവിലില്ല.
- ട്രെയിറ്റ് തത്വം അനുസരിച്ച് വ്യക്തിക്ക് ഒരു നേതാവകാൻ ചില ശാരീരിക, സാമൂഹിക, മാനസിക സവിശേഷതകളുണ്ട്
- സാഹചര്യത്തെ ആശ്രയിച്ചുള്ള തത്വം വ്യക്തമാകുന്നതെന്തെന്നാൽ ട്രെയ്റ്റുകളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും ഒറ്റയ്ക്ക് മനസിലാക്കരുത്. മറിച്ച് ഒരു സാഹചര്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വേണം.
- പ്രത്യേക സവിശേഷതകൾ അനുസരിച്ചുള്ള തത്വം മുൻപിലേക്ക് വയ്ക്കുന്നത് ഒരു ദീർഘവീക്ഷണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി അസാധാരണമായ രീതികൾ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന വസ്തുതയാണ്.
- നേതൃത്വം നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഇന്നും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന വിഷയമാണ്. കൂടാതെ ഈ വിഷയത്തെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ അറിവ് നമ്മുടെ പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിലും തൊഴിൽ ജീവിതത്തിലും വളരെയധികം സഹായകമാകും.



പഠാനത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഒരു സംഘാംഗം ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
2. സംഘത്തിന്റെ ഊർജ്ജസ്വലത എങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്നു?
3. നേതൃത്വത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ ധർമ്മം എന്തൊക്കെയാണ്?



കുറിപ്പുകൾ

4. നിങ്ങൾ ഒരു കമ്പനിയുടെ പുതിയ പ്രസിഡന്റ് ആകുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ നേതൃത്വം എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കും.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം

13.1

ആവശ്യങ്ങൾ, വ്യക്തിത്വം, ഒരുമ, വ്യക്തിത്വ വികസനം, സാമൂഹ്യ ഇടപെടൽ, ചിട്ട, ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റൽ എന്നിവ സഹലീകരിക്കൽ.

13.2

1.

- a. ഇല്ല
- b. ഉണ്ട്
- c. ഇല്ല
- d. ഉണ്ട്.
- e. ഉണ്ട്

2. ഒന്നിച്ചു ജോലി ചെയ്യൽ, ഒരേ ലക്ഷ്യം, ഒരേ സവിശേഷതകൾ പങ്കിടൽ, ഒന്നാണെന്ന് എന്ന തോന്നൽ, പതിവായ ഇടപെടൽ, നിയമങ്ങൾ, ക്രമീകരണം, വലിപ്പം

13.3

- 1. അന്യോന്യം സ്വാധീനിക്കൽ, ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കൽ (ഒരുമ)
- 2. ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, ആളുകളെ ഒന്നിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്നു, ഒരേ ഭീഷണി, ഒന്നിച്ചുനിൽക്കൽ, പെരുമാറ്റത്തിലെ വ്യത്യാസം, അനുസരിക്കൽ, ആജ്ഞാപിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ കൽപിക്കൽ.

13.4

1. സംഘത്തിനകത്ത്, സംഘത്തിന് പുറത്ത്, സാമൂഹിക വേർതിരിക്കൽ, വിവേചനം കാണിക്കൽ, വിവേചനപരമായ പെരുമാറ്റം,

13.5

- 1. കാണികളുടെ സാന്നിധ്യം, പ്രകടനത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഫലം, ഉത്തേജനം
- 2. ഉത്തരവാദിത്വം പങ്കിട്ടുപോകൽ, കുറഞ്ഞ പ്രയത്നം, ശ്രമങ്ങളെ വിലയിരുത്താതിരിക്കൽ, അളക്കാതിരിക്കൽ.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക
മനുഷ്യാസ്ത്ര
പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

13.6

1. സംഘവലിപ്പം, സംഘം ചേരൽ, സംഘചിന്ത

13.7

1. ഉണ്ടാകുക, അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കുക, സംയോജിച്ച് മുഴുമിപ്പിക്കൽ, പ്രകടിപ്പിക്കുക

13.8

1. മുൻകൈ എടുക്കുക, മേധാവിത്വം സ്ഥാപിക്കുക, ആശയവിനിമയം നടത്തുക, മനസ്സിലാക്കുക, ദീർഘവീക്ഷണം ഉള്ളത്, ഭാവി ചിട്ടപ്പെടുത്തൽ

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചന

1. 13.1 -ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
2. 13.3 -ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
3. 13.8 -ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
4. 13.9 -ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക



കുറിപ്പുകൾ

14

ആശയവിനിമയം

ആശയവിനിമയം ആഹാരം അല്ലെങ്കിൽ പാർപ്പിടം പോലെ തന്നെ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ അത്യാവശ്യമാണ്. നമുക്ക് ചുറ്റും നോക്കിയാൽ തന്നെ മനസ്സിലാകും ഒരു വലിയ കൂട്ടം ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്താൻ നാം പല തരത്തിലും ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നുണ്ട്. മാധ്യമം, പുസ്തകങ്ങൾ, ആളുകൾ എന്നിവയിലൂടെ നമുക്ക് വിനോദം, അറിവ്, വിവരം, രാഷ്ട്രീയ മാറ്റങ്ങൾ, ഏറ്റവും പുതിയ സിനിമ റിലീസ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള പലതരം കാര്യങ്ങൾ അറിയാൻ സാധിക്കുന്നു. നമ്മൾ വാക്കുകളിലൂടെ, ആംഗ്യങ്ങളിലൂടെ, ചിഹ്നങ്ങളിലൂടെ, സ്വരങ്ങളിലൂടെ, സംഗീതത്തിലൂടെ എല്ലാം അറിവ് കൈമാറുന്നു. ഈ പാഠത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ ആശയവിനിമയം, അത് ഏതെല്ലാം തരത്തിലാണ്, അതിന്റെ ഉപയോഗങ്ങൾ, എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ ഫലപ്രദമായി നടത്താം കൂടാതെ ഒരു വ്യക്തിയിലും സമൂഹത്തിലുമുള്ള മാധ്യമത്തിന്റെ സ്വാധീനം എന്നീ കാര്യങ്ങളെല്ലാം പഠിക്കുന്നതാണ്.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനു ശേഷം നിങ്ങൾക്ക്:

- ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയുടെ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വിവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു
- ആശയവിനിമയം എങ്ങനെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കാൻ പറ്റുമെന്ന് വേണ്ടവണ്ണം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു
- ഭാഷയില്ലാതെ ആശയവിനിമയം നടത്താവുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ എത്രത്തോളമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- മാധ്യമത്തിന്റെ പങ്കും സ്വാധീനവും അറിയാൻ സാധിക്കുന്നു.

14.1 ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുക

ആശയവിനിമയം എന്നത് വ്യക്തികളും പരിസ്ഥിതിയുമായി ഇടപഴകുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. നമ്മൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തിയിൽനിന്ന് മറ്റു വ്യക്തിയിലേക്ക് വിവരം, ആശയം, മനോഭാവം എന്നിവ കൈമാറാനായി നാം ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന് സുഖമില്ല എന്ന് നിങ്ങൾ അറിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അവളോട് അവളുടെ ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി അന്വേഷിക്കുകയും അവളുടെ അസുഖ അവസ്ഥ



കുറിപ്പുകൾ

യിൽ നിങ്ങളുടെ ആവലാതി പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരു കടയിലേക്ക് ഒരു ഷർട്ട് വാങ്ങാനായി പോകുമ്പോൾ അവിടുത്തെ സെയിൽസ്മാൻ ഒരു പ്രത്യേക നിറം നിങ്ങൾക്ക് ഇണങ്ങുന്നുണ്ടെന്ന അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കാം. ആശയവിനിമയം അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ആളുകൾ തമ്മിൽ നേരിട്ടുള്ള ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഇതുവഴി പെരുമാറ്റത്തിൽ ഒരു മാറ്റം വരുത്തുവാനും നമ്മളുടെ വിചാരങ്ങളും വികാരങ്ങളും വാക്കുകളിലൂടെയും പ്രവർത്തികളിലൂടെയും സാധ്യമാകുന്നു. ആശയവിനിമയം നമ്മുടെ തീരുമാനങ്ങൾ നടത്താനുള്ള കഴിവിനെ അനായാസമാക്കുവാനായി വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതുവഴി ആളുകളെ നിയന്ത്രിക്കാനും, പ്രചോദനം നൽകാനും സാധിക്കുന്ന ഒരു ഉപകരണമാണ്.

14.2 ആശയവിനിമയത്തിന്റെ മൂലകങ്ങൾ

ആശയവിനിമയത്തിന്റെ മുഖ്യ മൂലകങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ്.

- (i) ആശയവിനിമയം അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടുമുള്ള പ്രക്രിയയാണ്. അതിൽ ഒരു പ്രേക്ഷിതനും, സ്വീകർത്താവും ഉൾപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പിതാവിനോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആശയവിനിമയം വ്യക്തിപരമായ തലത്തിലാണ്. ഒരു അധ്യാപകൻ ഒരു കുട്ടം വിദ്യാർത്ഥികളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആശയവിനിമയം സംഘതലത്തിലാണ്.
- (ii) ഒരു വിവരം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. അറിവ് വിവരങ്ങളുടെ രൂപത്തിലായിരിക്കണം, ഒരു നിർദ്ദേശം, ഒരു ആശയം, ഒരു വികാരം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അഭിപ്രായം
- (iii) പെട്ടെന്നുണ്ടായ ഒരു ധാരണ. പ്രേക്ഷിതനും സ്വീകർത്താവും തമ്മിൽ പൊതുവായ ഒരു ധാരണയുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ആശയവിനിമയം സാധിക്കുകയുള്ളൂ. സാമാന്യതയുടെ അടിസ്ഥാനം, സംസ്കാരം, ഭാഷ, പരിസ്ഥിതി എന്നിവയാണ്. വാക്കുകൾ, വാചകങ്ങൾ, ഭാഷാശൈലി, പഴമൊഴി എന്നിവയെല്ലാം ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പൊതു അടിസ്ഥാനമാണ്.
- (iv) മറ്റ് ആളുകളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ പരിഷ്കാരം വരുത്തുക - സ്വീകർത്താവിന് അങ്ങനെ വിവരങ്ങൾ അയാളുടെ/ അവളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ചില മാറ്റങ്ങളുടെ തരത്തിലുള്ള പ്രതികരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കെട്ടിടത്തിന് തീപിടിച്ചു എന്നു കേൾക്കുന്ന നിമിഷത്തിൽ തന്നെ നിങ്ങളും മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം കെട്ടിടത്തിന് വെളിയിലേക്ക് ഓടും.
- (v) വിവരങ്ങൾ നൽകുന്ന രീതി. വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നത് വാക്കുകൾ, ആംഗ്യങ്ങൾ, മുഖഭാവം ഇങ്ങനെയുള്ളവയുടെ സഹായത്തോടെയാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 14.1 ഉം 14.2 ഉം

1. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങളിൽ ഏതാണ് ശരിയല്ലാത്തത്.
 - a. ആശയവിനിമയം നിരന്തരമായി നടക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്
 - b. നമുക്ക് വാക്കുകളിലൂടെ ആശയവിനിമയം നടത്താനാകും
 - c. ആംഗ്യങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് ആശയവിനിമയം നടത്താനാകില്ല

ആശയവിനിമയം

d. നമുക്ക് സ്വരഭേദത്തിലൂടെയും മുഖഭാവത്തിലൂടെയും ആശയം പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കില്ല.

14.3 പല തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയം

ആശയവിനിമയത്തെ മുഖ്യമായി രണ്ടായി വിഭജിക്കാം

1. വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം
2. വാക്കുകളില്ലാത്ത ആശയവിനിമയം

വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം: രണ്ടോ അതിൽ കൂടുതലോ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ഇടപെടാനായി വാക്കുകൾ ഒരു ഉപകരണമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിനെ വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇത് വായ്മൊഴിയോ, എഴുത്ത് വഴിയോ ആകാം. വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം നമുക്ക് വ്യക്തികൾ, വിവരങ്ങൾ, ദിശകൾ തമ്മിൽ അർത്ഥവത്തായ ഇടപെടൽ സാധ്യമാക്കുന്നു. ഗവേഷകർ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതെന്തെന്നാൽ ഒരു വ്യക്തി സാധാരണയായി ഒരു ദിവസം 10 മുതൽ 11 മണിക്കൂർ വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിനായി ചിലവിടുന്നു, അതായത് വായിക്കുക, പറയുക, എഴുതുക, കേൾക്കുക എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ. സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം, സംഭാഷണങ്ങൾ, പ്രസംഗങ്ങൾ, എഴുത്തുകൾ, പത്രങ്ങൾ, മാസികകൾ, ഫോണിലൂടെയുള്ള സംഭാഷണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.

വാക്കുകളില്ലാതെയുള്ള ആശയവിനിമയം: നമ്മുടെ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ 70 ശതമാനവും വാക്കുകളില്ലാത്ത ആശയവിനിമയം അല്ലെങ്കിൽ ശരീരഭാഷ ആണെന്നതും വാക്കുകൾ വെറും 10 ശതമാനം മാത്രമേ പ്രാധാന്യം വഹിക്കുന്നുള്ളൂ എന്ന് രസകരമായ ഒരു കാര്യമാണ്. അതിനാൽ വാക്കുകളില്ലാത്ത ആശയവിനിമയം മനുഷ്യരുടെ പരസ്പര ഇടപെടലിന് വളരെയധികം ആവശ്യമാണ്. ആംഗ്യങ്ങൾ, കണ്ണുകൾ കൊണ്ടുള്ള സമ്പർക്കം, മുഖഭാവങ്ങൾ, ദേഹഭാവം, ശരീരത്തിന്റെ മുഴുവനായുള്ള ഭാഷ/ഭാവം, അകലം എന്നിവ വാക്കുകളില്ലാതെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിനുള്ള ചില രീതികളാണ്.

വാക്കുകളില്ലാതെ ആശയവിനിമയം താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കുന്നു.

- വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയ ഘടകങ്ങൾക്ക് അപ്പുറത്തേക്കും സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കുന്നു
- പറയുന്ന കാര്യങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു
- നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെയും മറ്റ് വ്യക്തികളോടുള്ള മനോഭാവത്തെയും പ്രകടമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
- അധികാരം, സ്നേഹം, ആധിപത്യം, ആദരം എന്നിവ കൈമാറ്റം ചെയ്യുവാനായി സഹായിക്കുന്നു
- മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു, നിയന്ത്രിക്കുന്നു, കൂടാതെ
- അവനവനെ തന്നെ അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിവ് നൽകുന്നു

വാക്കുകളില്ലാതെ ആശയവിനിമയത്തിന് പല മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയത്തെ സംസ്കാരം വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന വസ്തുത പ്രാധാന്യം

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



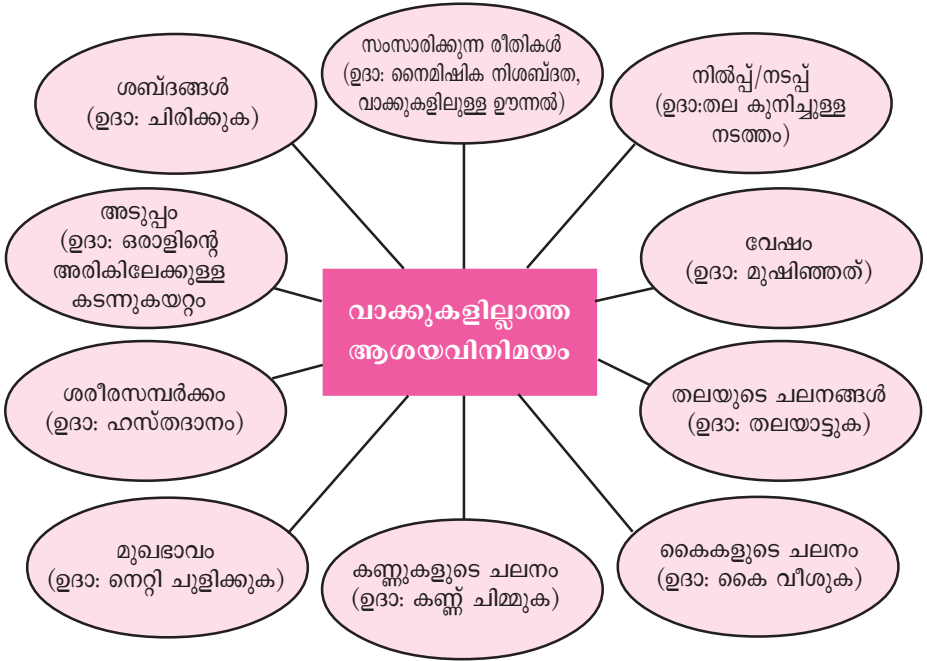


കുറിപ്പുകൾ

ന്യത്തോടെ കാണണം. അതിനാൽ തന്നെ സംസ്കാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വേണം ഇതിനെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നത്. കൈനസിക്സ് അഥവാ ശരീരഭാഷ ശരീരത്തിന്റെ ചലനത്തെ സംബന്ധിക്കുന്നു. എന്നാൽ നോട്ടം അഥവാ കണ്ണുകൾ കൊണ്ടുള്ള സമ്പർക്കം കണ്ണുകളെ സംബന്ധിക്കുന്നതാണ് (ഒരേ സ്ഥലത്തേക്കുള്ള നോട്ടം അല്ലെങ്കിൽ കണ്ണുകൾ വളരെയധികം ചലിക്കുന്നത്).

പ്രോക്സിറ്റിക്സ് എന്നത് ആളുകൾ തമ്മിലുള്ള സാമൂഹിക ദൂരം എന്നതാണ്. താഴെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ദൂരങ്ങളുടെ ശരിയായ രീതി വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പാലിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന് നിർണയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അടുത്ത വ്യാപ്തി (0-18 ഇഞ്ച്), വ്യക്തിപരമായ അഥവാ അനുഭവോപാധിക ദൂരം (14 ഇഞ്ച്- 4 അടി), സാമൂഹിക ദൂരം അഥവാ ഔദ്യോഗിക ദൂരം (4 അടി- 12 അടി), പൊതുവായ വ്യാപ്തി (12 അടിയിൽ കൂടുതൽ).

ഹാപ്റ്റിക്സ് എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സ്പർശനം മറ്റൊരു ആശയവിനിമയ മാർഗ്ഗമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെയാണ്. ഇതും സംസ്കാരത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. വടക്കേ അമേരിക്കക്കാരും വടക്കേ യൂറോപ്പിലുള്ളവരും അധികം സ്പർശിക്കാറില്ല. എന്നാൽ മെഡിറ്ററേനിയൻ ഏഷ്യയിലും മധ്യ കിഴക്ക് രാജ്യങ്ങളുടെ സംസ്കാരങ്ങളിൽ ഉള്ള ആളുകൾ സാമൂഹികമായ സ്പർശനം വിനിയോഗിക്കുന്നു.



ചിത്രം 14.2: വാക്കുകളില്ലാത്ത ആശയവിനിമയം

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

കണ്ണുകൾ കൊണ്ടുള്ള സമ്പർക്കം

- നേരിട്ട് നോക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു
- താഴോട്ട് നോക്കുന്നത് ബഹുമാനം, ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ കുറ്റബോധം എന്നിവ സൂചിപ്പിക്കുന്നു

ആശയവിനിമയം

- ഒരു പുരികം ഉയർത്തുന്നത് സംശയത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ട് പുരികവും ഉയർത്തുന്നത് ആരാധനയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു
- നിൽപ്പ്**
- നേരെ, പക്ഷെ ബലം പിടിക്കാതെ നിൽക്കുന്നത് കൂടാതെ ചെറുതായി മുൻപിലേക്ക് ചായുന്നത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഒരാൾ സംശയിക്കപ്പെടാവുന്നതും കാര്യങ്ങൾ നന്നായി ഗ്രഹിക്കുന്നതും സൗഹൃദപരവുമാണ് എന്നിങ്ങനെയാണ്.
 - അന്വേഷണം നോക്കി നിൽക്കുന്നത് തമ്മിലുള്ള അടുപ്പം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- മുഖത്തിന്റെ ഭാവങ്ങൾ**
- ചിരി, സന്തോഷം, മൈത്രി, ഇഷ്ടം കൂടാതെ അംഗത്വം എന്നിവ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന വളരെ ശക്തമായ സൂചനയാണ്



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 14.3

വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക:

- വായിക്കുക, സംസാരിക്കുക, എഴുതുക, കേൾക്കുക എന്നിവ ന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.
- ആംഗ്യങ്ങൾ, കണ്ണുകൊണ്ടുള്ള സമ്പർക്കം, മുഖഭാവങ്ങൾ, നിൽപ്പ്, ശരീരത്തിന്റെ ഭാഷ, അകലം തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയമാണ്.
- വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിന്റെ നാല് മുഖ്യമായ മാർഗങ്ങളാണ്,,,
- ഹാപ്റ്റിക്സ് എന്നത് ആണ്. കൂടാതെ സംസ്കാരത്തെ ആശ്രയിക്കേണ്ടതുമാണ്.

1. പ്രവർത്തനം 1.

ആശയവിനിമയ കളി

സജീവമായി ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് ആശയവിനിമയത്തിന് വളരെ അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ്. സജീവമായി ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്ന് പഠിക്കാനുള്ള സൂചനകൾ ലഭിക്കാനും നിങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയ രീതി മനസ്സിലാക്കാനും, സജീവമായി ശ്രദ്ധിക്കാനും ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ചു പ്രതികരണം നൽകുവാനും ഈ പറയുന്ന കളി കളിച്ചുനോക്കൂ.

- 4-6 ആളുകളുള്ള ഒരു സംഘം ഉണ്ടാക്കൂ. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഓരോ അക്കൗണ്ട് നൽകൂ.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ





കുറിപ്പുകൾ

2. ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരു കടലാസ് തുണ്ടിൽ ഒരു വാചകം എഴുതുന്നു.
3. 1-ാം അക്കാരൻ ഇതിൽനിന്നും ഒരു തുണ്ടെടുത്ത് അത് മനസ്സിൽ വായിക്കണം.
4. 1-ാം അക്കാരൻ 2-ാം അക്കാരനോട് വാചകമെന്താണെന്ന് ചെവിയിൽ പറയണം. അങ്ങനെ 1-ാം അക്കാരന്റെ അടുത്ത് തിരികെ സന്ദേശം എത്തുന്നതുവരെ തുടരണം. ഇനി ഒന്നാം അക്കാരൻ കടലാസ് തുണ്ടിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്ന വാചകം എന്താണെന്ന് ഉറക്കെ വായിക്കണം.
5. ദയവു ചെയ്ത് ശ്രദ്ധിക്കുക. സന്ദേശം (വാചകം) ഒന്നുതന്നെ ആണോ? അതിന് മാറ്റം വല്ലതും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? എന്തൊക്കെയാണ് മാറ്റങ്ങൾ?

ഈ പ്രവർത്തനം കാണിക്കുന്നത് എന്താണെന്ന് വെച്ചാൽ വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന് മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. കൂടാതെ അതിലെ സന്ദേശം അവസാനത്തെ ആളിലേക്ക് എത്തുമ്പോഴേക്കും വികൃതമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിയും അവരുടേതായ ആശയവിനിമയ ശൈലിയും വ്യത്യസ്തമായ ചിന്തകളും സന്ദേശ വ്യാഖ്യാനവുമാണ്.

14.4 ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം

നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ആശയവിനിമയം പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് എങ്ങനെ വഹിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ പഠിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നു എന്നത് വിദ്യാഭ്യാസപരവും, തൊഴിൽപരവും, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പുരോഗതിക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ചില സമയങ്ങളിൽ നമ്മൾ ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. ഈ രണ്ട് അവസ്ഥയിലും ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം പരാജയപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ആശയവിനിമയം ഫലപ്രദമാക്കാൻ നമ്മൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ചില വസ്തുതകളിലേക്ക് നമുക്ക് നോക്കാം.

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിന് മുൻപ് അതിനെ തടസപ്പെടുത്തുന്ന ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് മനസിലാക്കാം. മിക്കപ്പോഴും സന്ദേശം വികൃതമാക്കപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ചില ആളുകൾ തങ്ങളുടെ മേധാവിയെ പ്രീതിപ്പെടുത്താനായി വസ്തുതകളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. താൻ എന്ത് മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്ന കാര്യത്തിലും ആളുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്വഭാവം കാണിക്കുന്നു. അവർ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ, പ്രേരണ, അനുഭവം, വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകൾ എന്നിവ അനുസരിച്ചായിരിക്കും. സന്ദേശത്തിനെ സ്വാഭാവിക രൂപത്തിലേക്ക് മാറ്റുമ്പോൾ ആളുകൾ അവരവരുടെ താൽപര്യങ്ങൾക്കും പ്രതീക്ഷകൾക്കും അനുസരിച്ച് ആവിഷ്കരിക്കുന്നു. ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യാനായി ആളുകൾക്ക് പരിമിതമായ കഴിവാണുള്ളത്, വിവരങ്ങൾ അധികമാകുമ്പോൾ വിവരങ്ങളുടെ കുത്തിനിറക്കൽ സംഭവിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ആളുകൾ സന്ദേശം സ്വീകരിക്കുന്നു. ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ വരുന്നു, കൈമാറുന്നു അല്ലെങ്കിൽ മറക്കുന്നു എന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കൂടാതെ വൈകാരികമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, (അതായത് സങ്കടം, ദേഷ്യം, വളരെയധികം ഉത്തേജകം എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ) നാം ചില സന്ദേശം വിട്ടുപോകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അവസാനമായി, വാക്കുകൾ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഓരോ അർത്ഥമാണ്. ഭാഷയുടെ ഉപയോഗത്തെ പ്രായം, ലിംഗഭേദം, സംസ്കാരം, സാഹചര്യം എന്നിവ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

14.5 ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിശേഷ ലക്ഷണങ്ങൾ



ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ചില വിശേഷ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ്.

- i) **സമാനമായ ഒത്തുനോക്കാനുള്ള ചട്ടക്കൂട്:** പ്രേക്ഷിതനും സ്വീകർത്താവും ഇടപെടുന്നത് സമാനമായ ഒരു മനസിലാക്കലിന് ആധാരമായിട്ടു വേണം. ഒരു അമ്മ തന്റെ കുഞ്ഞിനോട് അവർ കുഞ്ഞിന്റെ പദാവലിയുള്ള വാക്കുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്, ഉദാഹരണത്തിന് കുഞ്ഞ് കുസൃതി കാണിക്കുമ്പോൾ വഴക്കു പറയുന്നതിന്റെ സ്വരം, അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞിന് അസുഖം വരുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠയുടെ ഭാവം. പക്ഷെ അവർ സ്വന്തം സഹോദരിയോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത വാക്കുകൾ, വാചകങ്ങൾ, സ്വരഭേദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന് സമാനമായ തലത്തിലുള്ള ധാരണ ആവശ്യമാണ്.
- ii) **പരസ്പര താൽപര്യം:** ആശയവിനിമയത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാര്യം പ്രേക്ഷിതനും സ്വീകർത്താവിനും പരസ്പര താൽപര്യം ഉള്ളതായിരിക്കണം. ഒരു കർഷകന് വ്യാപാര വ്യവസായത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെപ്പറ്റി അറിയാൻ യാതൊരു താൽപര്യവും കാണില്ല. മറിച്ച് വിത്തുകളുടെ ഗുണനിലവാരം, വരും കാലാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ കൃഷിയെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നിവയായിരിക്കും അയാളുടെ ഉത്കണ്ഠ.
- iii) **സമാനമായ ഭാഷ:** വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രധാന ആവശ്യം ഭാഷയാണ്. സമാനമായ ഭാഷ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു. കാരണം അത് വാക്കുകൾ, വാചകങ്ങൾ, ഭാഷാശൈലി, പഴമൊഴി എന്നിവയിൽ മിതമായ തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.
- iv) **സമാനമായ അന്തരീക്ഷം:** ഒരേ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവർ സന്ദേശം അധികം പ്രശ്നമില്ലാതെ മനസിലാക്കുന്നു. സമാന പൗരത്വം, സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, സംസ്കാരം, സാമ്പത്തിക താൽപര്യങ്ങൾ, പ്രായം, ജോലി എന്നിവ സമാനമായ അന്തരീക്ഷത്തിന് ചില ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. സമാനമായ മറ്റു ചില ഘടകങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാക്കാൻ പറ്റുമോ? നിങ്ങളുടെ അതേ മതത്തിൽ, സമൂഹത്തിൽ, ചട്ടത്തിൽ നിന്നുള്ള ആളുകളോട് സംസാരിക്കാൻ എളുപ്പമാണെന്ന് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോവാം.

വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം എങ്ങനെ ഫലപ്രദമാക്കാം എന്നുള്ള ചില സൂചനകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- വായനയിലൂടെയും കേൾക്കുന്നതിലൂടെയും ഭാഷാപ്രാവീണ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക
- ശബ്ദം ക്രമീകരിക്കൽ, സ്വരഭേദം, ഉച്ചാരണം എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക
- ചിന്തിക്കുക, എന്നിട്ട് സംസാരിക്കുക.
- വേഗതയിലും വളരെ ഉച്ചത്തിലും സംസാരിക്കാതിരിക്കുക
- ഓരോ സംസ്കാരത്തിലും സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ, അടയാളങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക/പഠിക്കുക



കുറിപ്പുകൾ

നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാഷ മെച്ചപ്പെടുത്താനായി ഓർത്തിരിക്കുക.

- ആവശ്യത്തിനുള്ള അകലം പാലിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ചും ഓരോ സംസ്കാരം ലിംഗഭേദം, അധികാര വ്യക്തി എന്നിവരെ സംബന്ധിച്ച്.
- ഉചിതം അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം തൊടുക
- അഭിമുഖ സംഭാഷണത്തിന്റെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കണ്ണുകൾ കൊണ്ടുള്ള സമ്പർക്കം നിലനിർത്തുക, കൂടാതെ അത്തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയം നെറ്റി ചുളിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്ന സംസാരമെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെയും നല്ല അവതരണത്തോടെയും കാണപ്പെടുക.

വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ആശയവിനിമയം ഒന്നിച്ച് ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള ശക്തമായൊരു മാർഗ്ഗമാകുന്നു. നല്ലതുപോലെയും സൂക്ഷിച്ചുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന് സന്ദേശം വളരെ പെട്ടെന്ന് കൈമാറാൻ സാധിക്കുന്നു. പരസ്യ കമ്പനികൾ ആളുകൾ ചില സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുവാനായി ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ. പരസ്യങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് അറിയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികൾ, ചിത്രങ്ങൾ, കേട്ടും പറഞ്ഞിട്ടുള്ള വാക്കുകൾ, പാട്ടുകൾ എന്നിവയിലൂടെ നമ്മളെ പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള കാർ, സോപ്പ്, മോട്ടോർ വാഹനം അല്ലെങ്കിൽ വസ്ത്രം വാങ്ങുവാനായി സ്വാധീനിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നു ചില അറിയപ്പെടുന്ന പരസ്യവാചകങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നോ 'റൺഡാ മൽലബ് കോക്കോ കോളാ', 'കറ നല്ലതാണ്, തിരഞ്ഞുകൊണ്ടേ ഇരിക്കും.' ഇതുപോലെയുള്ള വേറെ വാചകങ്ങൾ ഓർക്കാൻ സാധിക്കുന്നോ?

ആശയവിനിമയം എന്നാൽ ലോകത്തിലുള്ള ആളുകൾ പരസ്പരം അർത്ഥം പങ്കുവയ്ക്കുന്ന പ്രക്രിയ എന്നാണ്. എന്നാൽ വാക്കാലല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിന് കൽപിച്ചിരിക്കുന്ന അർത്ഥം ഒരു സംസ്കാരത്തിനനുസരിച്ച് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സംസാരിക്കുന്ന ഭാഷ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ 7 മുതൽ 35% വരെ വരുന്നു എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും വാക്കാൽ അല്ലാത്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയാണ്. അതിനാൽ വാക്കാലുള്ള ഭാഷ മനസ്സിലാകാതെ വരുമ്പോൾ നമുക്ക് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കാനായി നമ്മൾ വാക്കുകൾ ഉൾപ്പെടാത്ത സൂചനകൾക്കായി തിരച്ചിൽ നടത്തുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 14 ഉം 14.5 ഉം

- I. താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ ശരിയാണോ തെറ്റാണോ എന്ന് പ്രസ്താവിക്കുക.
1. നമ്മുടെ ഭൂരിഭാഗം ആശയവിനിമയം വാക്കുകൾ അല്ലാത്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയാണ്.
 2. സന്ദേശം സ്വീകരിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും ആളുകൾക്ക് പരിമിതമല്ലാത്ത കഴിവുണ്ട്.
 3. ഭാഷയുടെ ഉപയോഗത്തെ പ്രായം, ലിംഗഭേദം, സംസ്കാരം, അടിസ്ഥാനം എന്നിവ സ്വാധീനിക്കുന്നു.
 4. സന്ദേശത്തിലുൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രേക്ഷിതനും സ്വീകർത്താവിനും ഒരു പോലെ താൽപര്യമുള്ളതായിരിക്കണം.

ആശയവിനിമയം

5. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിശേഷണ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

14.6 വാക്കുകൾ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയം ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ

ഏതൊരു സംസ്കാരത്തിലെയും വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തെ കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രധാന കാര്യം അത് നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കാരണം ചില വാക്കുകൾ അല്ലാത്ത സൂചനകൾ എല്ലാ സംസ്കാരത്തിലും ഒരുപോലെ ഉപയോഗത്തിലുണ്ട്. കൂടാതെ, അത് ഒരേ അർത്ഥം തന്നെ നൽകുന്നു. വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ച്, പ്രത്യേകിച്ച് ഇഷ്ടങ്ങൾ, പദവി, പ്രായം, ലിംഗഭേദം എന്നിവയെ കുറിച്ച് നമുക്ക് അറിവ് നൽകുന്നു. കൂടാതെ അത് നമ്മുടെ വികാരങ്ങൾ അറിയിക്കുവാനും ഉചിതമാണ്. ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലും ചില വാക്കുകൾ അല്ലാത്ത സൂചനകൾ വളരെ വ്യത്യസ്തമായി നിലകൊള്ളുന്നു.

നമുക്ക് ശരീരഭാഷയെ കുറിച്ചും ചലനത്തെ കുറിച്ചും അഥവാ കൈനസിസിനെ കുറിച്ച് മനസിലാക്കാം. ഭാരതത്തിൽ ദമ്പതികൾ പരസ്യമായ ഒരു സ്ഥലത്തോ കൂടുംബാംഗങ്ങളുടെ മുൻപിൽ വെച്ചോ സ്നേഹ പ്രകടനങ്ങൾ കാണിക്കാൻ പാടില്ല എന്നാണ്. കൈകൾ തമ്മിൽ പിടിക്കുന്നതോ ഭർത്താവിന്റെ മുഖത്തേക്ക് നോക്കുന്നതു തന്നെ മറ്റുള്ളവരിൽ നെറ്റി ചുളിക്കാൻ ഇടയാക്കാം. ഭാരതീയർക്ക് മറ്റ് സംസ്കാരത്തിലുള്ളവരുടെ പോലെ തന്നെ തനതായ ആംഗ്യങ്ങളും കൈകളുടെ ചലനവുമുണ്ട്. ഭാരതത്തിൽ നമ്മൾ ഒരു കൈ മറ്റേ കൈയുടെ കൂഴയിൽ ചുറ്റിപ്പിടിച്ചാൽ സ്ത്രീകൾ സാധാരണ പാരമ്പര്യമായി ധരിക്കുന്ന വളയെന്ന സൂചനയാണ് നൽകുന്നത്. ഇങ്ങനെ ഒരു പുരുഷനോട് കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് അയാളുടെ പൗരുഷത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതായി കരുതപ്പെടുകയും അയാളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹസ്തദാനം വളരെ സാധാരണമാണ്. പക്ഷെ പുരുഷന്മാർ തമ്മിലും സ്ത്രീകൾ തമ്മിലും മാത്രം. പുരുഷനും സ്ത്രീയും തമ്മിലുള്ള ഹസ്തദാനം സാധാരണയായി ഒഴിവാക്കപ്പെടുന്നു. ദില്ലി, മുംബൈ പോലുള്ള നഗരങ്ങളിൽ കോർപൊറേറ്റ് (ഏകോപിച്ച) ലോകത്ത് പുരുഷനും സ്ത്രീയും തമ്മിലുള്ള ഹസ്തദാനം സാധാരണമാണ്. അതിനാൽ സാഹചര്യമാണ് ഉചിതമായ വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.

വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിലെ സാമൂഹിക ഘടനകൾ: ഭാരതീയർക്ക് വളരെയധികം അധികാര-ദൂര സൂചിക ഉണ്ട്. ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്ന സംസ്കാര ഘടനകൾ, അതായത് അധികാരശ്രേണി, അധികാരം, പ്രായം (മുതിർന്നവർ) എന്നിവർ ആശയവിനിമയത്തിൽ പ്രധാനമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു എന്നാണ്. ആളുകളുമായുള്ള പരസ്പര ബന്ധം, അധികാരത്തിന്റെ നില, പ്രായവും ലിംഗഭേദവും രണ്ട് വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ പാലിക്കേണ്ട ദൂരം നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഉന്നത സ്ഥാനത്തിലുള്ള ആളുകൾക്ക് താഴ്ന്ന സ്ഥാനത്തിലുള്ള ആൾക്കാരെ നേരിട്ട് നോക്കാം. എന്നാൽ താഴ്ന്ന സ്ഥാനക്കാർ താഴോട്ട് നോക്കിയാണ് നിൽക്കുന്നത് (ബഹുമാനത്തിന്റെ സൂചനയായിട്ട്). കൂടാതെ ഉന്നത സ്ഥാനക്കാരിൽ നിന്നും നിശ്ചിത ദൂരത്തിലാണ് നിൽക്കുന്നതും. ഉദാഹരണത്തിന് തൊഴിലുടമ-തൊഴിലാളി, അച്ഛൻ-മകൻ, മരുമകൻ- ഭർത്താവിന്റെ കുടുംബത്തിലെ മുതിർന്ന ഒരു വ്യക്തി, സ്ത്രീകൾ സാധാരണ ഭർത്താവിന്റെ കുടുംബത്തിലെ പുരുഷന്മാരുടെ കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കി സംസാരിക്കാറില്ല. പാരമ്പര്യ യാഥാസ്ഥിതിക കുടുംബത്തിലെ സ്ത്രീകൾ സാധാരണ ശിരോവസ്ത്രം ധരിക്കാറുണ്ട്.

മൊഡ്യൂൾ -IV
സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ



കുറിപ്പുകൾ

ഭാരതീയർ തങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ അന്തരത്തിൽ വളരെ വില കൽപിക്കുന്നു; സാധാരണയായി ഒന്നര മുതൽ രണ്ട് മീറ്റർ വരെയാണ് നിയമം. എന്നാൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും സുഹൃത്തുക്കളുടെയും ഇടയിൽ ഈ ദൂരം കുറയുന്നു. പരസ്യമായി സ്നേഹപ്രകടനം, കൈകൾ പിടിക്കുക, ആശ്ലേഷിക്കുക എന്നിവ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും അടുത്ത കുട്ടുകാരുടെയും ഇടയിൽ സാധാരണയാണ്. അതുപോലെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും സന്ദർശിച്ച് മടങ്ങുന്ന സമയം ഓരോരുത്തരോടും യാത്ര ചോദിക്കണമെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. ഭാരതത്തിലെ യുവജനങ്ങൾ സാധാരണയായി പ്രായമായവരെ മാനിക്കാനായും യാത്ര ചോദിക്കാനായും കാല് തൊട്ടു തൊഴുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 14.6

1. ഭാരതത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ സംസ്കാരത്തിന് വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിലുള്ള പങ്ക് വിശദീകരിക്കുക.

14.7 മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനവും പങ്കും

മാധ്യമങ്ങൾ വിവരം, ആശയം, അഭിപ്രായം എന്നിവ ഒരു വലിയ ജനക്കൂട്ടത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാനുള്ള ഒരു സാങ്കേതിക മാർഗ്ഗമാണ്. വിവരങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയവും നമ്മളെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളായ തൊഴിൽ, ആരോഗ്യമേഖല, വിനോദം, വിദ്യാഭ്യാസം, യാത്ര, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പുരോഗതിക്കായി സഹായിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ഓരോ ദിവസവും ഉണർന്ന് നാം ടി.വി യിലോ പത്രത്തിലോ ഇന്റർനെറ്റിലോ വാർത്തയ്ക്കായി പരിശോധിക്കുന്നു. വിപണിയിൽ നിന്നും നമ്മൾ ഏത് സാധനമാണ് വാങ്ങേണ്ടതെന്ന് സ്വാധീനിക്കത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള പരസ്യങ്ങളിലേക്ക് നമ്മൾ പ്രദർശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും മാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടി വസ്ത്രധാരണ രീതി, ആദർശപരമായ ശരീരഘടന, ആദർശപരമായ ഭംഗി, നാഗരിക ജീവിതരീതി തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു.

സ്വീകാര്യമായ, സ്പഷ്ടമായ സ്വാധീനം: മാധ്യമങ്ങൾക്ക് പ്രധാനമായ ഒരു പങ്കുണ്ട്. അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സമ്പൂർണ്ണമാക്കുകയും അറിവുണ്ടാക്കിത്തരുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് വിദ്യാഭ്യാസപരമായ അറിവുകൾ നൽകുകയും വിദ്യാഭ്യാസപരമായ പ്രകടനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും ജനങ്ങൾക്ക് വിതരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മതപരം, രാഷ്ട്രീയം, സാമൂഹികം, വിനോദം, പരിസ്ഥിതി). മാധ്യമങ്ങളെ ഗുണപരമായ ആവശ്യങ്ങളുടെ സഹായത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. അതായത് സാക്ഷരത അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുക അല്ലെങ്കിൽ വൈദ്യ പുരോഗതിയുടെ ഗുണവിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായി (കുത്തിവയ്പ്പ്, പോളിയോ, അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനുമുള്ള ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, എയ്ഡ്സ് എന്നിവ). അത് സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങളെ എല്ലാവരിലും എത്തിക്കുന്നു. സർക്കാരിന്റെ പദ്ധതികളുടെയും ഇടപാടുകളുടെയും പുതിയ പരിപാടികളുടെയും വിവരങ്ങൾ ജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നതിൽ മാധ്യമങ്ങൾ സുപ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും രാജ്യത്തിന്റെ ജനാധിപത്യം നിലനിർത്തുവാനും അവസരം നൽകുന്നു. മാധ്യമങ്ങൾ ആളുകളെ ഒത്തുചേർക്കുകയും അതുവഴി സാമൂഹിക ഉദ്ഗ്രഥനത്തിന് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പത്രങ്ങൾ, റേഡിയോ, ടെലിവിഷൻ വാർത്താ ചാനലുകൾ, ഇന്റർനെറ്റ് എന്നിവ വഴിയും വലിയ ഒരു സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാൻ സാധ്യമായിരിക്കുന്നു.

ആശയവിനിമയം

സ്വീകാര്യമല്ലാത്ത, മോശമായ സ്വാധീനം - മാധ്യമങ്ങൾക്ക് വ്യക്തികളിലും സമൂഹത്തിലും മോശമായ സ്വാധീനവും ചെലുത്താൻ സാധിക്കുന്നു. വിശ്വാസം, മതം, ഭാഷ എന്നീ കാര്യങ്ങളിലെ വൈവിധ്യം ഭാരതത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നതാണ്. മാധ്യമങ്ങളെ തെറ്റായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ച് തെറ്റായ വിവരങ്ങളും വാർത്തകളും പരത്തുന്നതു വഴി അക്രമം, പക്ഷപാതിത്വം, വിദ്വേഷം എന്നിവ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു. വർഗീയ വിദ്വേഷം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതും, അക്രമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. കിംവദന്തികളും, പ്രചാരണങ്ങളും ആണ് തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ പടരാനുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ സാധാരണ മാധ്യമങ്ങൾ വ്യക്തികളുടെ സ്വകാര്യത ബഹുമാനിക്കാറില്ല. കൂടാതെ സാധാരണ വ്യക്തികളുടെയും പ്രമുഖരായ വ്യക്തികളുടെയും സ്വകാര്യവും ഗോപനീയവുമായ വസ്തുതകൾ പരസ്യപ്പെടുത്തുന്നു. അസഭ്യവും അശ്ലീലവുമായ കാര്യങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാൻ മാധ്യമങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് എല്ലാ ജനങ്ങളും കൗമാരക്കാരും മുതിർന്നവരും ഉത്കണ്ഠയോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന വിഷയമാണ്. മാധ്യമങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ മുഖ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സേവിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആയതിനാൽ അത് ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും കടപ്പാടുകളും നിറവേറേണ്ടതാണ്. മാധ്യമങ്ങൾ സന്മാർഗികമായ നിലവാരം പുലർത്തുന്നത് വഴി വസ്തുനിഷ്ഠമായ, സമതുലിതമായ, കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചുകൊടുക്കണം. ജനങ്ങളിൽ കുറ്റം, അക്രമം, വിദ്വേഷം എന്നിവ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിന്നും മാധ്യമങ്ങൾ വിട്ടുനിൽക്കണം. സമൂഹം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതും ദേശീയോദ്ഗ്രഥനവുമായിരിക്കണം. അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളിൽ ഒന്ന്, ശരിക്കു പറയുകയാണെങ്കിൽ മാധ്യമങ്ങൾ ഭാരതത്തിൽ അനേകതവ സ്വഭാവത്തിനെ തുറന്നുകാട്ടുകയും രാജ്യത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവന്റെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള അവസരവും നൽകുകയും ചെയ്യണം.



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു

- ആശയവിനിമയം ആളുകളും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ ഇടപെടുന്ന പ്രക്രിയയാണ്.
- ആശയവിനിമയം രണ്ട് തരത്തിലുള്ള (അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും) നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. അതിൽ പെരുമാറ്റത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനുള്ള സന്ദേശം, സമാനമായ മനസ്സിലാക്കൽ, സന്ദേശം അയക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- വാക്കാലുള്ള സന്ദേശം ആളുകൾ തമ്മിൽ അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ഇടപെടൽ വിവരങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും എഴുതിയതും കേട്ടതുമായ വാക്കുകളിലൂടെ സാധ്യമാക്കുന്നു.
- വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിൽ ആംഗ്യങ്ങൾ, കണ്ണുകൾ കൊണ്ടുള്ള സമ്പർക്കം, മുഖഭാവങ്ങൾ, നിൽപ്പ്, ശരീരഭാഷ, ദൂരം നിലനിർത്തൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സവിശേഷതകളിൽ സമാനമായ ഒത്തുനോക്കാനുള്ള ചട്ടക്കൂട്, സമാനമായ താൽപര്യം, ഒരേ ഭാഷ, ഒരേ സാഹചര്യം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ഭാരതത്തിലെ സാഹചര്യത്തിൽ വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിന് തനതായ ശൈലികളുണ്ട്.
- മാധ്യമങ്ങളിൽ കൂടിയുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന് ശരിയായ രീതിയിലും തെറ്റായ രീതിയിലും ജനങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക
മനഃശാസ്ത്ര
പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ



പാഠ അന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഉചിതമായ ഉദാഹരണങ്ങളോടുകൂടി ആശയവിനിമയം വിശദീകരിക്കുക. ആശയ വിനിമയത്തിന്റെ 5 ഘട്ടങ്ങളെ വിവരിക്കുക.
2. നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ വാക്കാലുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ആശയവിനിമയം എങ്ങനെ മുഖ്യ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു എന്ന് വിവരിക്കുക.
3. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ വിശേഷ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്.
4. ഉചിതമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ വഴി ഭാരതീയ സാഹചര്യത്തിൽ വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയത്തിന്റെ അപൂർവ്വമായ രീതികളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.
5. സമൂഹത്തിലുള്ള മാധ്യമങ്ങളുടെ പങ്കിനെയും സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ചും വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ

14.1 ഉം 14.2 ഉം

1. a. ശരി
b. ശരി
c. തെറ്റ്
d. തെറ്റ്
2. 14.1 ഭാഗം നോക്കുക

14.3

- a. വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം
- b. വാക്കാൽ അല്ലാത്ത ആശയവിനിമയം
- c. നൈസിസ്, നോട്ടം, പ്രോക്സിമിക്സ്, ഹാപ്പറ്റിക്സ്
- d. സ്പർശനം

14.4 ഉം 14.5 ഉം

1. 1. ശരി
2. തെറ്റ്
3. ശരി
4. ശരി
5. തെറ്റ്

ആശയവിനിമയം

2. 14.5 ഭാഗം നോക്കുക

14.6

1. 14.6-ാം ഭാഗം നോക്കുക

പാഠ അന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചനകൾ

1. 14.1 ഉം 14.2 ഉം ഭാഗം നോക്കുക
2. 14.3 ഭാഗം നോക്കുക
3. 14.4 ഭാഗം നോക്കുക
4. 14.6 ഭാഗം നോക്കുക
5. 14.7 ഭാഗം നോക്കുക

മൊഡ്യൂൾ -IV

**സാമൂഹിക
മനുഷാസ്ത്ര
പ്രക്രിയകൾ**



കുറിപ്പുകൾ



കുറിപ്പുകൾ

15

മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും സാമൂഹിക അവബോധവും

നമ്മൾ ഒരാളെ എപ്പോഴെങ്കിലും കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ നാം അവനെ/ അവളെ വിലയിരുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ? നിങ്ങളുടെ ഒരു സുഹൃത്തിനെ വിശ്വസ്തനും സഹായിയും സ്നേഹമുള്ളവനുമായ കരുതുകയും അതിനാൽ അവനോട് അനുകൂലമായ തോന്നൽ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. മറുവശത്ത് നിങ്ങളുടെ അയൽവാസി എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ കുടുംബ കാര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്ന ഒരു ശല്യക്കാരനായി കരുതുന്നുണ്ടാവാം. അങ്ങനെയുള്ളവരോട് മിക്കവാറും തൃപ്തികരമല്ലാത്ത അനുഭവമാണുണ്ടാവുക. ഇതുപോലെ തന്നെ നമ്മുടെ കുടുംബം, മാതാപിതാമഹന്മാർ, അയൽക്കാർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കൾ തുടങ്ങി മറ്റ് പലരും നമ്മളോട് അവരുടെ മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും അറിയിക്കുന്നു. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന സാമൂഹിക ലോകത്തെ കുറിച്ച് നിർണയിക്കണമെങ്കിൽ നമുക്ക് നമ്മളെയും മറ്റുള്ളവരെയും മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കണം. നമ്മുടെ മനോഭാവവും വിശ്വാസങ്ങളും നമ്മളെയും നമുക്കു ചുറ്റും ജീവിക്കുന്ന ആളുകളെയും മനസിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഈ പാഠത്തിൽ നമുക്ക് മനോഭാവത്തിന്റെ സഹജ ഗുണങ്ങളേതൊക്കെയാണ് പരിശോധിക്കാം. കൂടാതെ മനോഭാവം എങ്ങനെയാണോടാകുന്നു, എങ്ങനെ മാറ്റം വരുത്താം, മനോഭാവവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. അവസാനമായി, നമ്മുടെ ലോകത്തെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയുന്നു എന്ന് ലോകത്തിൽ നടക്കുന്ന പല സംഭവങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന സാമൂഹിക ലോകത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതിനെ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന തെറ്റുകളിൽ നിന്നും പഠിക്കാം.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനു ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവ സാധ്യമാകുന്നു.

- മനോഭാവത്തിന്റെ മുഖ്യ ഘടകങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനാവുന്നു
- മനോഭാവവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വിശദീകരിക്കാനാവുന്നു
- മനോഭാവത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ സുഗമമാക്കാനുള്ള വഴികൾ സൂചിപ്പിക്കാനാവുന്നു
- സാമൂഹിക അവബോധവും അതിന്റെ സ്വാധീനശക്തികളെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കാനാവുന്നു



15.1 മനോഭാവങ്ങളുടെ സഹജഗുണങ്ങൾ

നിങ്ങൾ നിരന്തരം നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും അദ്ധ്യാപകരെയും കണ്ടുമുട്ടുന്നു. സാവധാനം നിങ്ങൾ, അവർ നിങ്ങളോട് പെരുമാറുന്നതിനെ കുറിച്ച് 'ചിന്തിക്കാൻ' തുടങ്ങും. നിങ്ങൾക്ക് അവരോട് പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള ഒരു അനുഭവം/തോന്നൽ ഉണ്ടാകുന്നു. കൂടാതെ നിങ്ങൾ അവരോട് പ്രത്യേക തരത്തിൽ 'പെരുമാറാനും' തുടങ്ങുന്നു. വേറെ തരത്തിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ, ചിന്തിക്കുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും പെരുമാറുന്നതും വഴി നിങ്ങൾ ആളുകളോടും, സംഭവങ്ങളോടും, വസ്തുക്കളോടും സാമൂഹിക ലോകത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന എല്ലാത്തിനോടും മനോഭാവം ഉണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

മനോഭാവത്തെ എന്നത് നമുക്ക് ആളുകളോട്, വസ്തുക്കളോട്, സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള അനുകൂലമായതോ അല്ലാത്തതോ ആയ വിലയിരുത്തലായാണ് നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ മനോഭാവത്തെ നാം ചില വാചകങ്ങളിലൂടെയാണ് അറിയിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് “എനിക്ക് മാങ്ങ ഇഷ്ടമാണ്”, “ഞാൻ ശാസ്ത്രീയ സംഗീതം ആസ്വദിക്കാറുണ്ട്” അല്ലെങ്കിൽ “പാശ്ചാത്യസംഗീതം ഞാൻ ആസ്വദിക്കാറില്ല.” നമ്മൾ ‘ഇഷ്ടം’, ‘അനിഷ്ടം’, ‘സ്നേഹം’, ‘വിരോധം’, ‘നല്ലത്’, ‘ചീത്ത’ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ വസ്തുക്കളോടും ആളുകളോടും വാദവിഷയങ്ങളോടുമുള്ള നമ്മളുടെ മനോഭാവം വർണ്ണിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മനോഭാവത്തിന് മൂന്ന് ഭാവങ്ങളുണ്ട്. അവ ബോധപരം, വൈകാരികം, പ്രവർത്തനരീതി.

- 1. **അവബോധ ഭാഗം:** ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ചിന്തിക്കുന്നത് മനോഭാവം ഉള്ള വസ്തുവിനോടുള്ള വിശ്വാസം പുരോഗമനത്തിന് കാരണമാകുന്നു എന്നാണ്.
- 2. **വൈകാരിക ഭാഗം:** ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ദിശ (നല്ലതും ചീത്തയുമായ അനുഭവങ്ങൾ) ഒരു വ്യക്തിയുടെ വിലയിരുത്തലിലെ തീവ്രത അല്ലെങ്കിൽ മനോഭാവം ഉള്ള വസ്തുവിനോട് തോന്നുന്ന വികാരം എന്തെല്ലാമാണ്.
- 3. **പെരുമാറ്റ ഭാഗം:** മനോഭാവം ഉള്ള വസ്തുവിനോട് ഒരു പ്രത്യേക തരത്തിൽ പെരുമാറുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയാണിത്.

ഈ മൂന്ന് ഘടകഭാഗങ്ങൾ: ചിന്ത, അനുഭവം, പെരുമാറ്റം എന്നിവ ഒന്നിച്ചുവരികയും നമ്മൾ ഒരാളിനോടോ വസ്തുവിനോടോ ഉള്ള മനോഭാവം രൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില സമയത്ത് ഈ ഘടകഭാഗങ്ങൾ തമ്മിൽ യോജിപ്പില്ലാതെയാകാം. അങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ അയൽവാസിയോട് നല്ലൊരു മനോഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കാം- അയാൾ ബുദ്ധിമാനാണ്, കഠിനാദ്ധ്വാനിയാണ് (നല്ല ഗുണങ്ങൾ) - പക്ഷെ നിങ്ങൾക്ക് അവരുടെ പെരുമാറ്റം ഇഷ്ടമല്ലായിരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അയൽവാസിയെ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമല്ലായിരിക്കാം. എന്നിരുന്നാലും സാഹചര്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച് നിങ്ങൾ അവരെ സഹായിച്ചേക്കാം. ഈ രണ്ട് സാധ്യതകളും നടക്കാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ട്. സാധാരണയായി ശക്തമായ മനോഭാവമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ മനോഭാവത്തിന്റെ മൂന്ന് ഘടകഭാഗങ്ങളും തമ്മിൽ യോജിപ്പുണ്ടാകുകയും അവ തമ്മിൽ പരസ്പര വിരുദ്ധമാകുന്നുമില്ല. ഉദാഹരണത്തിന് സച്ചിൻ ടെൻഡുൽക്കറിനെപ്പോലെ പ്രശസ്തനായ ഒരു ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാരൻ നിങ്ങളുടെ അയൽപക്കത്ത് കളിക്കാനെത്തുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ക്രിക്കറ്റ് കാണാനും കളിക്കാനും വളരെയധികം ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ (അനുഭവം), നിങ്ങൾ കാര്യമായി പദ്ധതിയിടുകയും (ചിന്തിക്കുന്ന പ്രക്രിയ) കളിസ്ഥലം സന്ദർശിക്കുകയും (പെരുമാറ്റം) ചെയ്യും. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സച്ചിൻ ടെൻഡുൽക്കർ വളരെ നല്ല കളിക്കാരനാണെന്ന് കണ്ട് (ചിന്തിക്കുന്ന ഭാഗം), നിങ്ങൾ



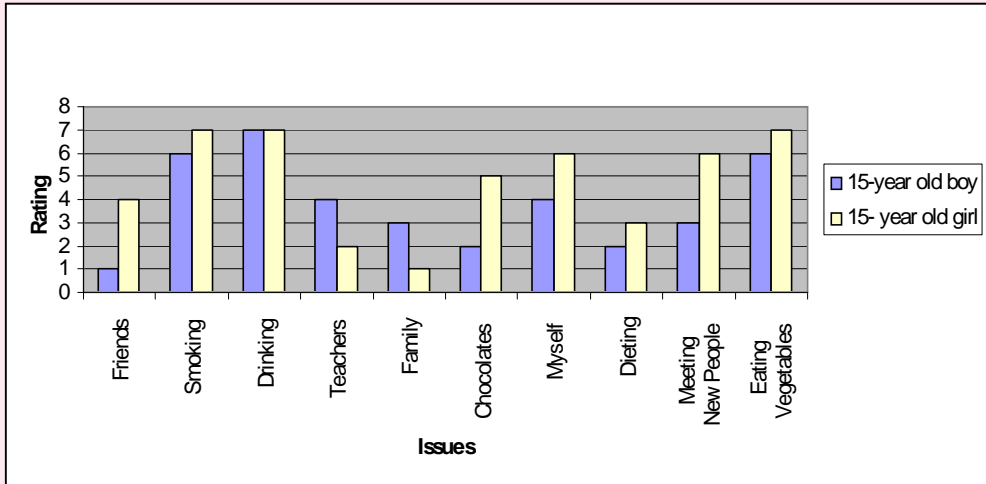
കുറിപ്പുകൾ

അത്ര നല്ല കളിക്കാരനല്ലെന്നോ അല്ലെങ്കിൽ സ്ഥിരമായി കളി കാണുന്നു ഇല്ലെങ്കിലോ (ചെറിയ ഇഷ്ടമുള്ള വികാര അനുഭവം) നിങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ കാണാനായി മെനക്കെടേണ്ട എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നു (പെരുമാറാനുള്ള കുറഞ്ഞ സാധ്യത).

പ്രവർത്തനം 1.

- A) നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്തിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്ന പല ഘടകങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ഇതിലെ നർമ്മബോധം, വൈകാരികം, പെരുമാറ്റം എന്ന ഭാഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക.
- B) പലതരം വാദവിഷയങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന പട്ടിക നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. സ്കൂൾ, വിദ്യാഭ്യാസം, പുകവലി, അധ്യാപകർ, കുടുംബം, ഞാൻ, പഥ്യാഹാര ക്രമീകരണം, പുതിയ ആളുകളെ കണ്ടുമുട്ടുക, കുടുംബം, സുഹൃത്തുക്കൾ, പച്ചക്കറി ഭക്ഷിക്കുക, ചോക്ലേറ്റ് എന്നിവ ഒരു 7 പോയിന്റുള്ള ഒരു അളവിൽ ഏറ്റവും കുറവ് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് (1) മുതൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് (7) വരെ വിലയിരുത്തുക.

15 വയസ്സുള്ള ഒരാൾക്കുടിയും പെൺകുടിയും താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന തരത്തിലാണ് അവരുടെ അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്തിയത്. പലതരം വാദവിഷയങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തലും ഇതേപോലെയാരു തരത്തിൽ നിങ്ങൾക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



- C) നിങ്ങളുടെ ഒരു സുഹൃത്തിനോടും ഇതേ പട്ടിക വിലയിരുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. രണ്ട് പട്ടികകളും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുക, എന്നിട്ട് വിലയിരുത്തലുകളിലുള്ള സമാനതയും വ്യത്യസ്തതയും തിരിച്ചറിയുക. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമായ പട്ടികയും തയ്യാറാക്കാം.
- D) ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവം അതിന്റെ ഏതെങ്കിലുമൊരു ഭാവത്തെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് നിർണ്ണയിക്കാൻ സാധിക്കുമോ?

മനോഭാവം ദീർഘനാളത്തേക്ക് വയ്ക്കുന്നതായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. മനോഭാവത്തിന് മാറ്റം വരാം, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ. മാത്രമല്ല അത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതയാണ്, കൂടാതെ അതിന്റെ ശക്തിയിലും തര



ത്തിലും ഓരോ വ്യക്തികളിലും അവർ സമൂഹത്തിൽ ഇടപെടുന്നത് വഴിയും, സാമൂഹിക ലോകത്ത് പെരുമാറുന്നത് വഴിയും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

മനോഭാവത്തിന്റെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

എന്തിനാണ് മനോഭാവം നാം ഉണ്ടാക്കുന്നത്? അത് നമ്മുടെ സങ്കീർണ്ണവും വിവിധ തരത്തിലുള്ള വിവരങ്ങളും കൊണ്ട് നിറഞ്ഞ സാമൂഹിക ജീവിതം ലളിതമാക്കാനായി അനുവദിക്കുന്നു. മനോഭാവം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ നാല് പ്രധാന കർത്തവ്യങ്ങൾ സേവിക്കുന്നു.

1. മനോഭാവം നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിവ് നൽകുന്നു. നല്ല മനോഭാവം ചില ആളുകളുമായി അടുക്കാനും അവരുടെ അപേക്ഷ സ്വീകരിക്കാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ മാതൃകയായി കാണുന്നവരോടൊപ്പം താദാത്മ്യം ചെയ്യുകയും (ഉദാ: സച്ചിൻ ടെൻഡുൽക്കർ, മദർ തെരേസ) അവരുടെ ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതികൾ നിങ്ങളിൽ രൂപപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യാം. മോശമായ മനോഭാവം അത്തരത്തിലുള്ള ആളുകളിൽ നിന്നും സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മെ മാറ്റിനിർത്തുന്നു.
2. മനോഭാവം നമ്മൾ ഉൾപ്പെടുന്ന സാമൂഹിക സംഘങ്ങളെ കുറിച്ച് വർണ്ണിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു കുടുംബം, കൂട്ടുകാരുടെ സംഘം അല്ലെങ്കിൽ മതപരം, രാഷ്ട്രീയ സംഘം എന്നിവയിലെ അംഗമെന്ന നിലയിൽ നമ്മൾ ഓരോ തരത്തിലുള്ള മനോഭാവം പങ്കിടുകയും ഇത് നമ്മെ ഒറ്റക്കെട്ടായി (ഒന്നിച്ചു) നിൽക്കാനായും സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ നമ്മൾ ഉൾപ്പെടുന്ന മതപരമോ, രാഷ്ട്രീയമോ ആയ സംഘത്തെ നാം അനുകൂലിക്കുന്നു. കൂടാതെ മറ്റ് സംഘങ്ങളോട് എതിർക്കുന്ന മനോഭാവം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. മനോഭാവം നമ്മൾ ആരാണ് എന്ന് അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം മനസ്സിലാക്കുവാനായി സഹായിക്കുന്നു. മനോഭാവം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മൂല്യങ്ങളും അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ചില വ്യക്തികൾ സമത്വത്തിന് മൂല്യം കൽപിക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ സാതന്ത്ര്യവും, അനുകമ്പയും വിലമതിക്കുന്നു. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ സത്യസന്ധതയോടുള്ള മനോഭാവവും, പാവങ്ങളോടും അവശത അനുഭവിക്കുന്നവരോടുമുള്ള മദർ തെരേസയുടെ ഉത്കണ്ഠയും പ്രസിദ്ധമാണ്.
4. മനോഭാവം നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും പിന്തുണ, പ്രശംസ, അംഗീകാരം എന്നിവ നേടാനായി സഹായിക്കുന്നു. ഒരേ മനോഭാവം ഉള്ള ആളുകൾ തമ്മിൽ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തും നിങ്ങളും ഓരോ താൽപര്യങ്ങളും മനോഭാവവും പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പരസ്പരം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ സൗഹൃദം തുടരുവാൻ എളുപ്പവുമാണ്. അന്നത്തെ നമ്മുടെ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളിൽ ക്രമീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 15.1

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ ശരിയോ തെറ്റോയെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

1. മനോഭാവം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയെയോ വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള നല്ല രീതിയിലുള്ള വിലയിരുത്തലാണ്.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

2. മനോഭാവ വസ്തുവിനോട് പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന വികാരം മനോഭാവത്തിന്റെ വൈകാരിക ഭാഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
3. മനോഭാവം ചുരുങ്ങിയ സമയത്തേക്ക് മാത്രം വഹിക്കപ്പെടുന്നു.
4. മനോഭാവം അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നൽകുന്നു
5. പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള മനോഭാവം വഹിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

15.2 മനോഭാവം രൂപപ്പെടുന്നതും മാറുന്നതും

സ്വന്തം അനുഭവത്തിലൂടെയും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലിൽ നിന്നുമാണ് മനോഭാവം സ്വതവേ പഠിക്കുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടാവും. കുട്ടികൾ സാധാരണയായി മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നാണ് മനോഭാവം നേടിയെടുക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ അമ്മ അപരിചിതരോട് സംസാരിക്കരുതെന്ന് വിലക്കിയിട്ടില്ലേ? നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശൻ-മുത്തശ്ശി, അച്ഛനമ്മമാർ എന്നിവരുടെ അത്രത്തോളം നിങ്ങളും ഈശ്വരവിശ്വാസിയായോ? വ്യത്യസ്ത സാധ്യതകളുടെ പരിണിതഫലമാണ് മനോഭാവം. എന്നിരുന്നാലും സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നതെന്തെന്നാൽ അത് പല തരത്തിലുള്ള പഠനത്തിലൂടെയാണ് നേടുന്നത്.

നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം: നിങ്ങൾ നേരത്തെയുള്ള പഠനങ്ങളിൽ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു നിഷ്പക്ഷമായ വസ്തുക്കൾ സ്ഥാപിത പ്രവൃത്തി കാരണം (ട്രോപ്പിക്സ്) പ്രതികരണം (പ്രിംഗിംഗ്) ആയി എങ്ങനെ സമ്മേളിക്കുന്നു എന്ന്. പ്രവൃത്തികാരണങ്ങളുമായി ആവർത്തിച്ചുള്ള സമ്മേളനം നല്ലതും മോശവുമായ അനുഭവങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നു. മനോഭാവം ഉളവാക്കുന്ന വസ്തുവിനും ഇപ്പോൾ ഇതേ അനുഭവം തന്നെ കൈവരുന്നു. ഇതാണ് ക്ലാസിക് കണ്ടീഷനിംഗ്. (പാഠം 5 നോക്കുക). രൂക്ഷമായ ഗന്ധം, രുചി, കൂടാതെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾക്ക് ശക്തമായ വികാര പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കുട്ടിക്ക് മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചതിനു ശേഷം അതിന്റെ രുചി ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ല. എങ്കിൽ ആ ഇഷ്ടക്കേട് അതേ നിറവും രുചിയുമുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിലേക്കും പൊതുവേ കാണിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

നേരിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശം: മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ അല്ലെങ്കിൽ നേതാക്കൾ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള മനോഭാവം ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. രക്ഷകർത്താക്കൾ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായതിനാൽ പുകവലിക്കരുതെന്നും മദ്യപിക്കരുതെന്നും ഉപദേശിക്കുന്നു. അധ്യാപകരും ഇതേ മനോഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടി അങ്ങനെ പുകവലിയോടും മദ്യപാനത്തോടും മോശമായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നു.

മറ്റുള്ളവരോടുള്ള ഇടപെടൽ: നമ്മൾ എപ്പോഴും ആളുകളുടെ കൂട്ടത്തിലായിരിക്കുകയും നമ്മൾ ഏത് സംഘത്തിൽപ്പെടുന്നു എന്നനുസരിച്ച് അവരുടെ മനോഭാവം നമ്മളും കൈക്കൊള്ളുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർ ചങ്ങല ഘടിപ്പിച്ച കറുത്ത ജീൻസ് ധരിക്കുന്നതാണ് 'സ്റ്റൈൽ' എന്ന് കരുതുന്നു എങ്കിൽ നിങ്ങളും അത്തരത്തിലുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതാണ് സ്റ്റൈൽ എന്ന് കരുതുന്നു. ഇതേ ധാരണയാണ് കൂട്ടുകാർക്ക് പുകവലിയുടെ കാര്യത്തിലേക്കിടയിൽ നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാർ പറയുന്നതിനാലും മാതാപിതാക്കൾ പറയുന്നതിനേക്കാൾ വിലമതിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ ഇത്തരത്തിൽ പെരുമാറാൻ കാരണം



കുറിപ്പുകൾ

കുട്ടുകാർ ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റത്തിന് നൽകുന്ന അംഗീകാരത്തിന്റെ ബലമാണ്. ഈ അംഗീകാരം അനുഭവത്തിന്റെയോ സംഘാംഗമായി അംഗീകരിക്കുന്നതിന്റെയോ രൂപത്തിലാവാം. മാത്രമല്ല ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റം നല്ലതാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുകയും നിങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള മതിപ്പ് കുട്ടികൾക്കും അതുവഴി നിങ്ങളുടെ മനോഭാവം കൂടുതൽ ദൃഢപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രതിഫലം ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രേരകാത്മക പഠനമാണ് (പാഠം 5 നോക്കുക). പ്രതിഫലവും, ശിക്ഷയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വഴി കുട്ടികളെ പ്രത്യേക മനോഭാവം പഠിപ്പിക്കാനാകുന്നു.

നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം: മനോഭാവം മിക്കപ്പോഴും പഠിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ വ്യവഹാരം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്. കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശി സന്ധ്യാസമയത്ത് നാം ചൊല്ലുന്നത് ഓർക്കുന്നില്ലേ? ചെറുപ്പക്കാർ എന്ന നിലയിൽ ഇപ്പോഴും നിങ്ങൾ അത് ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ടാവാം. അതല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ അമ്മ ഒരു തെരുവ് നായയെ കണ്ടപ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിച്ചത്? അമ്മ അതിനെ കണ്ട് ഭയന്ന് ഓടാൻ ശ്രമിച്ചു എങ്കിൽ നിങ്ങളിലും അതേ മനോഭാവം ഉടലെടുത്തിട്ടുണ്ടാവാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ഇതിന് പുറമെ, വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായം, മാധ്യമം പ്രത്യേകിച്ചു ടെലിവിഷൻ, സിനിമ, മാസികകൾ, പത്രങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം മനോഭാവം രൂപപ്പെടുന്നതിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രായമായതിനാൽ ടിവിയിൽ കാണുന്നതെല്ലാം കുട്ടികൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. പരസ്യ കമ്പനികൾ ഇത് മുതലെടുക്കുകയും അവർ വിൽക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്ന വസ്തുക്കളോട് കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. മിക്ക കമ്പനികളും സ്ഥാപനങ്ങളും ആളുകളുടെ മനോഭാവം മാറ്റുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പരസ്യത്തിനായി വളരെയധികം പണം ചിലവാക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം.

മനോഭാവ മാറ്റം

മനോഭാവത്തിന്റെ സ്വഭാവവും മനോഭാവം എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുന്നു എന്നും നിങ്ങൾ പഠിച്ചു. ഒരിക്കൽ രൂപംകൊണ്ട മനോഭാവത്തിന് മാറ്റം വരിക പ്രയാസമാണെന്നതിന് യാതൊരു സംശയവുമില്ല. എന്നിരുന്നാലും മനോഭാവം പഠിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിനാൽ പുതിയ പഠനം വഴി അതിന് മാറ്റം വരാവുന്നതാണ്. മനോഭാവ മാറ്റം താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

- **ഉറവിടം:** ഒരു വിവരം നൽകുന്ന വ്യക്തി ആണ് വിവരദാതാവ്. വിവരം നൽകുന്ന വ്യക്തി പ്രശ്നവും വിശ്വസിക്കാവുന്ന തരത്തിലുള്ളതും ആകർഷണമുള്ളതും വിവരം സ്വീകരിക്കുന്ന ആളുമായി സമാനത ഉള്ളതുമായാണെങ്കിൽ മനോഭാവം മാറ്റാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ആയതിനാൽ ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാരനായ സച്ചിൻ തന്റെ ശക്തിയുടെ രഹസ്യം ഒരു പ്രത്യേക പഠനീയം ആണെന്ന് പറയുകയാണെങ്കിൽ ഇത് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് സ്പോർട്സിൽ സച്ചിനെ ഹീറോയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടികളെയാണ്. അവർ ഈ പഠനീയം വാങ്ങാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കാരണം ഇതുവഴി തങ്ങൾക്കും സച്ചിനെപ്പോലെ കളിക്കാനാകുമെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുന്നു.
- **വിവരം:** വിവരത്തിന്റെ രൂപം വളരെ പ്രധാനമുള്ളതാണ്. കാരണം ഇത് മനോഭാവ മാറ്റത്തിന് ആവശ്യമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു. വിവരം വ്യക്തവും നന്നായി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതുമായിരിക്കണം. ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും ഉളവാക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ഫല



കുറിപ്പുകൾ

പ്രദമാണ്. അങ്ങനെ സോപ്പിന്റെ ഒരു പരസ്യം വിയർപ്പ് ശരീര ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാക്കുമെന്നും സുഹൃത്തുക്കൾ നിങ്ങളിൽ നിന്നകലുമെന്നും വിവരിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേക ഒരു തരത്തിലുള്ള സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു കുളിക്കുകയാണെങ്കിൽ സുഹൃത്തുക്കളുടെ പ്രളയമായിരിക്കുമെന്നും.

- **വ്യക്തി:** മനോഭാവ മാറ്റത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ട വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ശക്തവും വ്യക്തിപരമായി പ്രധാനവും സങ്കീർണ്ണവും തമ്മിൽ ബന്ധമുള്ളതുമായ മനോഭാവം മാറ്റാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടുള്ള മനോഭാവം സോപ്പിനോടോ പാനീയത്തോടോ ഉള്ള മനോഭാവത്തേക്കാൾ മാറ്റാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

അങ്ങനെ ആരാണ് (വിവരധാതാവ്) എന്താണ് (വിവരം) ആരോടാണ് (ആർക്ക് വേണ്ടിയാണ് വിവരം നൽകപ്പെടുന്നത്) പറയുന്നത് എന്നത് മനോഭാവം മാറുമോ ഇല്ലയോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതും ചെയ്യുന്നതും നമ്മളിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. പരസ്യ കമ്പനിക്കാർ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് നമുക്ക് ഒരു സാധനത്തിനോടോ, സേവനത്തിനോടോ ഉള്ള മനോഭാവത്തിൽ മാറ്റം വരുത്താനാണ്. അവർ മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള മനോഭാവ മാറ്റം അവരുടെ പരസ്യത്തിലുപയോഗിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

മനോഭാവ മാറ്റം

ഒരു വിവരം മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളിൽ പതിയുമ്പോഴാണ് മനോഭാവ മാറ്റം സംഭവ്യമാകുന്നത്. ശരീര രൂപകൽപനയെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ (പത്രങ്ങളിൽ, ടി.വി, മാസികകളിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുത്ത്) 15-16 വയസ്സുള്ള കൗമാരക്കാരെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. മനോഭാവത്തിന്റെ മൂന്ന് ഘടകങ്ങളെയും ആധാരമാക്കി വിശകലനം ചെയ്യുക. ഏത് ഘടകത്തിനാണ് പരസ്യവിവരത്തിന്റെ ആധിപത്യം ഉള്ളത്?

പ്രവർത്തനം 3

മനോഭാവ മാറ്റം

നിങ്ങളുടെ പട്ടണത്തിൽ ധാരാളം വരിക്കാരുള്ള ഒരു മാസിക തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മാസികയിലുള്ള എല്ലാ പരസ്യങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തുക.

- (a) പരസ്യത്തിലുപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന വാക്കുകളും ചിത്രങ്ങളും കുറിച്ചുവയ്ക്കുക. ഇനി ഓരോ പരസ്യത്തിലുമുള്ള മനോഭാവ മാറ്റത്തിന്റെ മൂന്ന് ഉറവിടങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയുക: ഉറവിടമായ വ്യക്തി, നൽകപ്പെടുന്ന വിവരം, ആർക്കാണ് വിവരം നൽകപ്പെടുന്നത് എന്ന്. ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കി ഓരോ ഉറവിടവും എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന് നോക്കുക.
- (b) പരസ്യക്കാർ മിക്കപ്പോഴും മനുഷ്യരുടെ ആവശ്യങ്ങളും/ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ അവരുടെ വസ്തുവിന്റെ വിൽപനയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പാഠം 5 ൽ (പ്രേരകവും വികാരങ്ങളും) പല തരത്തിലുള്ള പ്രേരണകളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ വായിച്ചു: ശാരീരികമായത്, സ്വയം ആദരിക്കേണ്ട ആവശ്യം, സാമൂഹികവും അന്തസ്സും നൽകുന്ന ആവശ്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ അത് സ്വയം സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടുക എന്നത്. ഓരോ പരസ്യവുമെടുത്ത് ഏത് ആവശ്യം



ങ്ങളെയാണ് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. ഈ പ്രോജക്ട് പരസ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രാഥമികവും ആപേക്ഷികവുമായ ആവശ്യങ്ങളെ ആളുകളുടെ മനോഭാവ മാറ്റത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നു മനസിലാക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 15.2

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

1. മനോഭാവം രൂപപ്പെടുന്നതിൽ പഠനത്തിന് ഒരു മുഖ്യമായ പങ്കുണ്ട്
2. നമ്മൾ പങ്കാളികളായ സംഘത്തിന്റെ മനോഭാവം നമ്മൾ സ്വീകരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
3. ദയവും ഉത്കണ്ഠയും ഉളവാക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ഫലപ്രദമാണ്.
4. വിവരം നൽകുന്നത് വൈദഗ്ദ്ധ്യമുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ മനോഭാവ മാറ്റം കൂടുതലാണ്.
5. ശക്തവും വ്യക്തിപരവുമായ മനോഭാവം മാറാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

15.3 മനോഭാവവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

മനോഭാവവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം സങ്കീർണ്ണവും ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും അവന്റെ/ അവളുടെ മനോഭാവം പ്രവചിക്കാൻ മിക്കപ്പോഴും പ്രയാസവുമാണ്. നിങ്ങൾ എത്രയോ തവണ ആളുകൾ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. അതായത് അവർക്ക് ആരോഗ്യവാനായിരിക്കണം. പക്ഷെ വ്യായാമം ചെയ്യാറില്ല. അല്ലെങ്കിൽ ആഗോളതാപത്തക്കുറിച്ച് ഉത്കണ്ഠ പ്രകടിപ്പിക്കും. പക്ഷെ പെട്രോൾ അധികം ഉപയോഗിക്കുന്ന വാഹനമായിരിക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ആളുകൾ ഒരു കാര്യം പറയും പക്ഷെ പ്രവൃത്തിയിൽ മറ്റൊന്നായിരിക്കും കാണിക്കുക. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും മനോഭാവം പ്രവചിക്കാൻ സാധ്യമാണ് എന്ന് ചില പഠനങ്ങൾ കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

- മനോഭാവം ശക്തവും സ്ഥിരതയുള്ളതും ആകുമ്പോൾ, അതായത് മനോഭാവത്തിന്റെ മൂന്ന് ഘടകങ്ങളും വ്യക്തവും, ഉറച്ചതുംമാകുമ്പോൾ അത് പെരുമാറ്റത്തെ നല്ലതുപോലെ പ്രവചിക്കുന്നു. ദുർബലവും, മുഖ്യമല്ലാത്തതും, അവ്യക്തവുമായ മനോഭാവത്തിന് പെരുമാറ്റത്തെ പ്രവചിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്.
- ഒരാൾക്ക് ശക്തമായ മനോഭാവം ഉള്ളപ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ അവരവരുടെ മനോഭാവത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ബോധം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എളുപ്പത്തിൽ ഓർത്തെടുക്കാനും പെരുമാറ്റം പ്രവചിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതുമാണ്.
- നേരിട്ടുള്ള അനുഭാവത്തിലൂടെയാണ് മനോഭാവം രൂപപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ പ്രവചനം കൂടുതൽ കൃത്യമായിരിക്കും.
- സാമൂഹിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് മനോഭാവം വിവിധ തരത്തിലായിരിക്കും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു കൗമാരക്കാരന് ആരോഗ്യകാ

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

രണത്താൽ പുകവലിക്കാനോ മദ്യപിക്കാനോ താൽപര്യമുണ്ടാകാറില്ല. എന്നാൽ കൂട്ടുകെട്ടിന്റെ സമ്മർദ്ദം കാരണം. മദ്യപിക്കാനായി ഇട വരുന്നു. അങ്ങനെ അവന്റെ ചിന്ത പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. ബാഹ്യ സ്വാധീനങ്ങൾ ചെറിയ തോതിലാണെങ്കിൽ മനോഭാവ-പെരുമാറ്റ ബന്ധം ഉള്ളതാകുന്നു. പെരുമാറ്റം യാദൃശ്ചികമായതാണോ ആസൂത്രിതമാണോ എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്. പെരുമാറ്റം ആസൂത്രിതവും മനപ്പൂർവ്വമായതുമാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും, ഏത് കോളജിൽ ചേരണം, ആരെ എപ്പോൾ വിവാഹം കഴിക്കണം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതാകുന്നു എന്നതിനാൽ ധൃതിയിൽ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനാവുന്നതല്ല. അങ്ങനെ നമുക്ക് ചിന്തിക്കാൻ സമയമുള്ളപ്പോഴും വ്യക്തിപരമായി പ്രാധാന്യമുള്ളതാകുമ്പോഴും മനോഭാവ-പെരുമാറ്റ ബന്ധം ഉറച്ചതാകുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 15.3

മനോഭാവങ്ങളുടെ പട്ടിക ശ്രദ്ധിച്ച് വായിച്ചതിനുശേഷം ഏത് തരത്തിലുള്ള പഠനമാണ് മനോഭാവം രൂപീകരിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചതെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക: നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം, നേരിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശം, മറ്റുള്ളവരുമായിട്ടുള്ള ഇടപെടൽ, നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം.

1. ആശയുടെ അമ്മ വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോഴും വാഹനം ഓടിക്കുമ്പോഴും ഹിന്ദി ശാസ്ത്രീയ സംഗീതം കേൾക്കുന്നു. ആശയും ഇതേ സംഗീതം കേട്ടാണ് വളർന്നത്. കൂടാതെ ഇപ്പോൾ അവൾക്കും ഇതേ സംഗീതം കേൾക്കാനാണ് താൽപര്യം.
2. അമിത്തിന്റെ അച്ഛൻ അവനോടൊപ്പം ഇരുന്ന് പുകവലി നിർത്തുന്നത് അത്യാവശ്യമാണെന്നും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കണമെന്നും പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുന്നു. അമിത്ത് പുകവലി നിറുത്തുന്നു.
3. ശേഖർ തന്റെ മാതാപിതാക്കളും, മുതിർന്ന സഹോദരനും, അമ്മാവനും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളും കഠിനാധ്വാനത്തെയും ജോലിയോടുള്ള പ്രതിജ്ഞാബദ്ധതയും വിലമതിക്കുന്നതായി ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. അവനും ഇതേ മനോഭാവം അവന്റെ പഠനത്തോട് കാണിക്കുന്നു.
4. അഞ്ചു വയസ്സുള്ള മെഹക് അടുത്തിടെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി സ്കൂളിൽ ചേർന്നു. അവളുടെ ക്ലാസ് മുറി വർണ നിറമുള്ളതും ധാരാളം കളിക്കോപ്പുകളുള്ളതും സ്നേഹവും ഊഷ്മളതയും ഉള്ള അധ്യാപിക ഉള്ളതുമാണ്. അവൾ സന്തോഷത്തോടെ എന്നും സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്നു.

15.4 വിശ്വാസങ്ങളും പെരുമാറ്റവും

മനോഭാവം ഉള്ളതുപോലെ തന്നെ നമുക്ക് നമ്മളെക്കുറിച്ചും ആളുകളെ കുറിച്ചും, ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളെ കുറിച്ചും വിശ്വാസങ്ങളുമുണ്ട്. എന്തിനെയെങ്കിലും സത്യമായി അംഗീകരിക്കുന്നതിനാണ് വിശ്വാസം എന്ന് പറയുന്നത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരാൾക്ക് അടിയുറച്ച വിശ്വാസമുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് യാതൊരു വിധത്തിലുള്ള മാറ്റവും സംഭവിക്കുന്നില്ല. ഉദാഹരണമായി പ്രകൃത്യാതീതമായ ഒരു ശക്തിയാണ് നമ്മുടെ വിധി നിർണയിക്കുന്നതെന്ന വിശ്വാസം, അല്ലെങ്കിൽ ദൈവം ശക്തനാണ് അല്ലെങ്കിൽ മരണാനന്തര ജീവിതം ഉണ്ടെന്ന വിശ്വാസം. ഒരിക്കൽ ഒരു വിശ്വാസം രൂപീകരിച്ചാൽ എങ്ങനെ ചില കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കും.



കുറിപ്പുകൾ

വികാസം അല്ലെങ്കിൽ ആളുകൾ ഏത് തരത്തിൽ പെരുമാറും എന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണ വിശ്വാസമായിരിക്കും. ഇത് ആളുകൾ എന്തുകൊണ്ട് പ്രത്യേക തരത്തിൽ പെരുമാറുന്നു അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ചില സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വിശ്വാസങ്ങൾ സാമൂഹിക ലോകത്തിലുള്ള നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങളെ സജ്ജീകരിക്കാനായി സഹായിക്കുകയും നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെയും സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ പ്രവചിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.

15.5 സാമൂഹിക അവബോധം

നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ബോധം ഉണ്ടാക്കാനായി നമ്മുടെ മനസ്സ് ശ്രമിക്കുകയും അതിൽ പൊരുത്തപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുവാനായി വേണ്ടുന്ന ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരി അവളുടെ ജന്മദിനാഘോഷത്തിനായി നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ അതിനെക്കുറിച്ച് പല കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്കറിയാം - ഏത് വസ്ത്രമാണ് ധരിക്കേണ്ടതെന്ന്, നിങ്ങൾ ഒരു സമ്മാനം കരുതണം, അവിടെ വേറെയും സൂഹൃത്തുക്കളുണ്ടാവുമെന്ന്, ആഘോഷത്തിനുള്ള കേക്ക്, പലതരം ഭക്ഷണസാധനം എന്നിങ്ങനെ. നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം എങ്ങനെ അറിയാം? മുൻകാല അനുഭവങ്ങൾ, ജന്മദിന ആഘോഷങ്ങളെ കുറിച്ചും അതിനോട് ചേർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളെ കുറിച്ചുമുള്ള വിവരങ്ങൾ 'ജന്മദിനാഘോഷം' മറ്റുള്ള ആഘോഷങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണെന്ന ഒരു ചിത്രം രൂപപ്പെടുത്താനായി സഹായിക്കുന്നു.

സാമൂഹിക അവബോധം എന്നാൽ സാമൂഹിക ലോകത്ത് നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും വിശകലനം ചെയ്യുകയും ഓർത്തുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി നമുക്ക് ചുറ്റും ജീവിക്കുന്ന ആളുകളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും, അറിയുകയും, മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നാണ്. പക്ഷെ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ ധാരാളമായതിനാൽ അതിനെ ഉപായപരമായി (ടവലാമെ) ക്രമീകരിക്കാനായി നാം പഠിക്കണം. സ്കീമ എന്നാൽ പരസ്പര ബന്ധമുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ, വിവരങ്ങൾ, സാമൂഹിക വസ്തുക്കളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ, സംഭവങ്ങൾ, ആളുകൾ എന്നിവയുടെ ഒരു കൂട്ടമാണ്. ഒരിക്കൽ രൂപപ്പെട്ടാൽ സ്കീമ നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്കും പ്രവൃത്തികൾക്കും മാർഗദർശനം നൽകുന്നു. വിവരങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതുവഴി അത് പുതിയ വിവരങ്ങൾ നമുക്ക് എളുപ്പത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കാവുന്ന തരത്തിലാക്കുന്നു. ആളുകളെ, സംഭവങ്ങളെ, സാമൂഹിക പങ്ക് എന്നിവയെ ആസ്പദമാക്കി പല തരത്തിലുള്ള സ്കീമ ഉണ്ട്.

പ്രവർത്തനം 4

സ്കീമ - ചെറുപ്പക്കാരുടെ Vs മുതിർന്നവരുടെ തലമുറകൾ

മുതിർന്ന ഒരു വ്യക്തിയോട് (ഒരു പുരുഷനും ഒരു സ്ത്രീയും) അവരെ വിവരിക്കുന്ന ഒരു പട്ടികയും ചെറുപ്പക്കാരുടെ തലമുറയെ വിവരിക്കുന്ന വേറൊരു പട്ടികയും തയ്യാറാക്കാനായി അഭ്യർത്ഥിക്കുക. ഇതോടൊപ്പം ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനോടും ചെറുപ്പക്കാരിയോടും അവരെയും മുതിർന്ന തലമുറയെയും വിവരിക്കുവാനായി പറയുക. ഇനി രണ്ട് പട്ടികയും തമ്മിൽ ഒത്തുനോക്കി ഓരോ സംഘത്തിനും അവരവരെ കുറിച്ചും മറ്റ് സാമൂഹിക സംഘത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള പ്രത്യേക സ്കീമും ഉണ്ടെന്ന് നോക്കുക. വിവരങ്ങളുടെ അതിപ്രസരം ഒഴിവാക്കാനായി മറ്റു ചില വഴികളും നമ്മൾ നോക്കുന്നുണ്ട്. സങ്കീർണ്ണമായ തീരുമാനങ്ങൾ എളുപ്പത്തിലാക്കാനായി നമ്മൾ അനുഭവസമ്പത്തിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ലഘുവായ നിയമങ്ങൾ (ഹ്യൂറിസ്റ്റിക്സ് heuris-



കുറിപ്പുകൾ

tics) ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. നിങ്ങളോട് അമൂർത്ത മനസുള്ളതും, തന്റെ ജോലിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നതും, ദീർഘസമയത്തേക്ക് ജോലി ചെയ്യുന്നതും, ചുറ്റും വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉള്ളതും ആയ ഒരു വ്യക്തിയെ തിരിച്ചറിയാൻ പറഞ്ഞാൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ 'പ്രഫസർ' എന്ന് പറയും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇതെല്ലാം ഒരു പ്രൊഫസറിന്റെ മാതൃകയായ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെ ഒരു നർത്തകിക്കും, രാഷ്ട്രീയക്കാരനും മാതൃകയായ സവിശേഷതകളുണ്ട്.

(Attribution) ആറ്റ്രിബ്യൂഷൻ (പ്രകൃതി) പെരുമാറ്റത്തിന്റെ കാരണം മനസ്സിലാക്കുക

നമ്മൾ സ്വന്തം പെരുമാറ്റങ്ങളുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെയും കാരണം കൂടി നോക്കാറുണ്ട്. ഇതിന് ആറ്റ്രിബ്യൂഷൻ (പ്രകൃതി) എന്ന് പറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് ജന്മദിനാഘോഷത്തിന് നിങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ കാരണമെന്താണെന്ന് നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്നു. കാരണവും ഫലവും തമ്മിലുള്ള ഒരു ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന നിഷ്കളങ്കനായ ഒരു ശാസ്ത്രജ്ഞനെ പോലെയാണ് നമ്മളും. പരീക്ഷയിൽ മോശമായി എഴുതുവോഴും നന്നായി എഴുതുവോഴും എന്ത് കാരണമാണ് നിങ്ങൾ പറയാറുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ വിജയത്തിനോ പരാജയത്തിനോ രണ്ട് വിഭാഗത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കാരണത്തിന് നിങ്ങൾ പ്രാധാന്യം നൽകാം - വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ആത്മനിഷ്ഠമായ കാരണങ്ങൾ (ഉദാ: 'ഞാൻ പ്രയത്നിക്കാത്തതിനാൽ മോശമായി എഴുതി', അല്ലെങ്കിൽ 'ഞാൻ നന്നായി അദ്ധ്വാനിച്ചതു കാരണം ഞാൻ പരീക്ഷ നന്നായി എഴുതി). ബാഹ്യമായ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തിയുടെ പുറത്തുള്ള ഏത് കാര്യവുമൊക്കാം. ഉദാഹരണമായി, 'ചോദ്യങ്ങൾ കഠിനമായത് കൊണ്ടാണ് ഞാൻ പരീക്ഷ മോശമായിട്ട് എഴുതിയത്.'

സാമൂഹിക അവബോധത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തെറ്റുകളുടെ ഉറവിടവും മുൻവിധികളും

ആത്മനിഷ്ഠമായ അല്ലെങ്കിൽ ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമായ ആറ്റ്രിബ്യൂഷൻ തെറ്റു വരുത്തുവാനായി കാരണമാകുന്നു. ഉദാഹരണമായി ഒരു യോഗത്തിൽ ഒരു വ്യക്തി വൈകി വരികയും അവരുടെ കൈയിലുള്ള ചിറ്റുകൾ നിലത്ത് വീഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നതായി കണ്ടാൽ ആ വ്യക്തി 'അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാത്ത ഉഴപ്പുള്ള' ആളായി അനുമാനിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. വൈകി വരുന്നതിനും ചിറ്റുകൾ നിലത്ത് വീഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കാരണം ആത്മനിഷ്ഠമായ കാരണമായി വിവരിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത നമുക്കുണ്ട്. നമ്മൾ ഇതേ അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ ഇങ്ങനെയുണ്ടാകാനുള്ള കാരണം ബാഹ്യമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കാനാണ് നാം ശ്രമിക്കാറ്. അതായത് ട്രാഫിക് ബ്ലോക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നെന്നോ, നിലം വഴുതികിടക്കുകയായിരുന്നു എന്നെല്ലാം. അങ്ങനെ നാം മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ കാരണം ആത്മനിഷ്ഠമായ കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് ഗ്രഹിക്കുകയും അവർ 'ഈ തരത്തിലുള്ള വ്യക്തി' ആണെന്ന് പറയുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം വിശദീകരിക്കുമ്പോൾ സാഹചര്യം അല്ലെങ്കിൽ ബാഹ്യമായ കാരണങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നു.

സാമൂഹിക ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ നാം കാരണങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുകയും എന്നാൽ പല തരത്തിലുള്ള തെറ്റുകളും വരുത്തുന്നു. നമുക്ക് ചില മുൻവിധികളെ കുറിച്ച് പഠിക്കാം. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമുള്ള മുൻവിധി എന്നാൽ നാം മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ടും നല്ല കാര്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കാനുള്ള പ്രവണതയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് നമ്മൾ ജോലി കിട്ടില്ല. അസുഖം ഉണ്ടാകും എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നതിന് വിപരീതമായി പഠനത്തിൽ നല്ലതുപോലെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമെന്നും, നല്ല ജോലി കിട്ടുമെന്നും സന്തോഷത്തോടെയുള്ള ജീവിതം നയിക്കുമെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു.



നമുക്ക് ശക്തമായ, മോശമായ മുൻവിധികളുണ്ട്. മോശമായ വിവരങ്ങളോട് കൂടുതൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള പ്രവണത നമ്മൾ അത്തരത്തിലുള്ള വിവരങ്ങളോട് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും ഒരുപാട് പ്രാധാന്യവും നൽകുന്നു എന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഒരു വ്യക്തിയെ പറ്റി അയാൾ ബുദ്ധിമാനും, കാണാൻ സുന്ദരനും ധിക്കാരിയുമാണെന്ന വിവരം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ വിവരമാണ് വ്യത്യസ്തമായി നിൽക്കുന്നതും ഓർമ്മിക്കപ്പെടുന്നതും. അതേ മോശമായ വിവരങ്ങൾക്ക് നല്ല വിവരങ്ങളെക്കാളും ശക്തമായ സ്വാധീനമുണ്ടാകുന്നു.

നമ്മൾ പലപ്പോഴും ചിന്തിക്കുന്നത് 'മറിച്ച് എന്തായിരുന്നിരിക്കാം' എന്നാണ്, അഥവാ നാം വസ്തുതാവിരുദ്ധമായി ചിന്തിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി, പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം ആഗ്രഹിക്കുകയും അത് ലഭിക്കാതെ വരികയും ചെയ്യുമ്പോൾ നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ട അവസരത്തെ കുറിച്ചോർത്ത് പരിതപിക്കുന്നു. ഞാൻ കൂടുതൽ പഠിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ ഞാൻ ഒന്നാമനാകുകയും എനിക്ക് സ്കോളർഷിപ്പ് ലഭിക്കുമായിരുന്നു എന്നും ചിന്തിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഒന്നുകിൽ നിങ്ങൾ അടുത്ത തവണ കൂടുതൽ നന്നായി പഠിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ഇത്തരത്തിൽ ചിന്തിച്ച് നിങ്ങൾ വിഷാദത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നു.

ചില സമയത്ത് നമ്മുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ തുണക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുകയും മറ്റുള്ള വിവരങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കാനുമുള്ള പ്രവണത നാം കാണിക്കാറുണ്ട്. ഇതിനാണ് ദൃഢീകരിക്കപ്പെട്ട മുൻവിധി എന്ന് പറയുന്നത്. ഒരു വസ്തുവിന്റെ അടിസ്ഥാന വിവരങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയും അതിന്റെ വ്യത്യസ്തമായ ഘടകങ്ങളാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി ആളുകൾ കാണിക്കാറുണ്ട്.

അനുഭവസമ്പത്തിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കുന്നതും കുറുകുവഴിയാക്കുന്നതും ചിന്തിക്കുന്നതിനായി യാതൊരു പരിശ്രമവും നടത്താതെ വരുമ്പോഴാണ് നാം സാധാരണയായി തെറ്റുകൾ വരുത്തുന്നത്. കൂടാതെ ആവശ്യമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾക്ക് നാം അനുഭവ സമ്പത്തിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കുകയും സ്വാഭാവികമായ പ്രക്രിയ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം ഇങ്ങനെയുള്ള തെറ്റുകൾ വരുത്തുന്നു എങ്കിലും സാഹചര്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ഇത് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. നമുക്ക് ആവശ്യമായ ചില വിവരങ്ങളിലേക്ക് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കാനുമുള്ള പ്രയത്നം കുറയ്ക്കുവാനായി സഹായിക്കുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 15.4

വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക

1. വിവരം ലഘൂകരിക്കുന്നതിലൂടെ പുതിയ വിവരങ്ങൾ വ്യാഖ്യാനിക്കുവാനായി സഹായിക്കുന്നു (സ്കീമ, സാമൂഹിക അവബോധം)
2. വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും സാമൂഹിക ആശയവിനിമയങ്ങളിലൂടെയും പഠിക്കപ്പെടുന്നു (വ്യക്തിപരമായ സ്കീമാറ്റ, ധർമ്മപരമായ സ്കീമാറ്റ, സംഭവപരമായ സ്കീമാറ്റ)
3. മോശമായ വിവരങ്ങളോട് സൂക്ഷ്മബോധം കാണിക്കാനുള്ള പ്രക്രിയയ്ക്ക് പറയുന്ന പേരാണ് (വസ്തുവിരുദ്ധമായ ചിന്ത, മോശമായ മുൻവിധി)



കുറിപ്പുകൾ

- 4. നമ്മൾ മുഴുകുന്ന ചില വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതിൽ നമ്മളെ തന്നെ തടയുന്നത് ആണ് (വസ്തുതാവിരുദ്ധമായ ചിന്ത, ചിന്തകളെ അടിച്ചമർത്തൽ).



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു

- മനോഭാവം എന്നത് ആളുകളെ, വസ്തുക്കളെ, ആശയങ്ങളെ കൂടാതെ സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അനുകൂലമായതോ അല്ലാത്തതോ ആയ വിലയിരുത്തലാണ്. മനോഭാവത്തിന് മൂന്ന് വ്യത്യസ്തമായ എന്നാൽ പരസ്പര ബന്ധമുള്ള ഘടകങ്ങളുണ്ട്: അവബോധം, വൈകാരികം, പെരുമാറ്റം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ. ഇവയെല്ലാം ചേർന്നാണ് ഒരു മനോഭാവ വസ്തുവിനോട് മനോഭാവം ഉണ്ടാക്കുന്നത്.
- മനോഭാവത്തിന്റെ പ്രധാന ജോലി ഈ ലോകത്തെ മനസ്സിലാക്കൽ, സാമൂഹിക സംഘങ്ങളെയും നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും വർണ്ണിക്കാൻ സഹായിക്കൽ, കൂടാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരം ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കൽ എന്നിവയാണ്.
- മനോഭാവം ഉണ്ടാകുന്നത് പല വിധത്തിലുള്ള പഠനത്തിലൂടെയാണ്; നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം, നേരിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശം, മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ, കൂടാതെ നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം.
- മനോഭാവം ഒരിക്കൽ രൂപപ്പെട്ടാൽ മാറ്റം വരുത്താൻ പ്രയാസമാണ്. എങ്കിൽപോലും മാറ്റത്തിന് സാധ്യതയുണ്ട്. കാരണം പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മനോഭാവം പഠിക്കപ്പെടാം.
- രണ്ട് തരത്തിലുള്ള മനോഭാവ മാറ്റം - പൊരുത്തമുള്ള മാറ്റം, പൊരുത്തമില്ലാത്ത മാറ്റം, പൊരുത്തമുള്ള മാറ്റം എളുപ്പമാണ്.
- മനോഭാവം മാർഗ്ഗം, വിവരം, ഉദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന വ്യക്തി എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.
- മനോഭാവം പെരുമാറ്റങ്ങളെ പ്രവചിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ- മനോഭാവം ശക്തവും പൊരുത്തവുമുള്ളതുകൊണ്ടുമാത്രം, വിശ്വസിക്കുന്ന മനോഭാവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിയൽ, മനോഭാവ രൂപീകരണത്തിന്റെ നേരിട്ടുള്ള സ്വാധീനം, കൂടാതെ ബാഹ്യമായ സ്വാധീനം കുറവായിരിക്കുമ്പോൾ.
- സാമൂഹിക അവബോധം നമ്മുടെ സാമൂഹിക ലോകത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പരിശ്രമമാണ്. സ്കീമ, ഹ്യൂറിസ്റ്റിക്സ് എന്നിവ സാമൂഹിക ലോകത്തെ കുറിച്ച് നമുക്ക് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിവരം ചിട്ടപ്പെടുത്താനായി സഹായിക്കുന്നു. കാരണധർമ്മം പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ബാഹ്യവും ആത്മനിഷ്ഠവുമായ കാരണങ്ങളെ നോക്കിക്കാണാനായി സഹായിക്കുന്നു.
- സാമൂഹിക അവബോധത്തിൽ പല തരത്തിലുള്ള തെറ്റുകൾ ഉണ്ടാവാം. അതായത്, മോശമായ, ശരിയായ മുൻവിധി, വസ്തുവിരുദ്ധമായ ചിന്ത, ചിന്ത അടിച്ചമർത്തൽ ഇവയൊക്കെ.



പാഠാന്ത്യത്തിലുള്ള പരിശീലനം

1. മനോഭാവം എന്താണെന്ന് വർണ്ണിക്കുക. മനോഭാവത്തിന്റെ മൂന്ന് ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വിവരിക്കുക.
2. മനോഭാവത്തിന്റെ ചുമതലകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ ഉദാഹരണങ്ങൾ സഹിതം വിവരിക്കുക.
3. മനോഭാവം എങ്ങനെയാണ് രൂപീകരിക്കുന്നത്? ഉദാഹരണ സഹിതം ഉത്തരമെഴുതുക.
4. മനോഭാവം മാറ്റാൻ സാധിക്കുമോ? മനോഭാവ മാറ്റം വരുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന മൂന്ന് പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ഏതാണെന്ന് വിവരിക്കുക.
5. മനോഭാവവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വിവരിക്കുക. ഏത് സാഹചര്യത്തിലാണ് മനോഭാവ-പെരുമാറ്റ ബന്ധം ശക്തമായിരിക്കുക എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.
6. സാമൂഹിക അവബോധം എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക. നമ്മുടെ ചിന്തകളേയും പെരുമാറ്റത്തെയും ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിൽ 'സ്കീമ'യുടെ പങ്ക് എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം

15.1

- | | | | | |
|-----------|--------|-----------|--------|--------|
| 1. തെറ്റ് | 2. ശരി | 3. തെറ്റ് | 4. ശരി | 5. ശരി |
|-----------|--------|-----------|--------|--------|

15.2

- | | | | | |
|--------|--------|-----------|-----------|--------|
| 1. ശരി | 2. ശരി | 3. തെറ്റ് | 4. തെറ്റ് | 5. ശരി |
|--------|--------|-----------|-----------|--------|

15.3

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1. നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം | 2. നേരിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശം |
| 3. മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ | 4. നിരീക്ഷണാത്മക പഠനം |
| 5. നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം | |

15.4

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. സ്കീമ | 2. കാരണപരമായ സ്കീമാറ്റ |
| 3. മോശമായ മുൻവിധി | 4. ചിന്ത അടിച്ചമർത്തൽ |

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ഉത്തരസൂചിക

1. 15.1-ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
2. 15.1-ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
3. 15.2-ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
4. 15.2-ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
5. 15.3-ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക
6. 15.5-ാം ഭാഗം പരിശോധിക്കുക



16

സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഒരു സമൂഹത്തിന്റെയോ, സമുദായത്തിന്റെയോ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിൽ സമ്പ്രദായ വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് കാരണം എത്താൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയിൽ ആളുകൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെയാണ് സാമൂഹിക പ്രശ്നം എന്ന് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആളുകൾ ഉപദ്രവിക്കപ്പെടുന്നു, മോശമായ അവസ്ഥയിൽ ജീവിക്കുന്നു, നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കുന്നില്ല പലതരത്തിലുള്ള വിവേചനങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്നു. ഇവയെല്ലാം സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, മാനസിക, പാരമ്പര്യ ഘടകങ്ങളുള്ളതിനാൽ പരിഹാരത്തിന് വിവിധ തലങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പരിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. ഭാരത സമൂഹത്തിന് സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക പരിണാമം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ അതിന് പഴക്കം ചെന്നതും ശക്തവുമായ പാരമ്പര്യവുമുണ്ട്. ആഗോളതലത്തിൽ ശക്തമായ ഒരു രാജ്യമാകാൻ ഭാരതം ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പ്രശ്നങ്ങളും പല തരത്തിലുള്ള വികസനങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. നിരക്ഷരത്വം, സാമൂഹിക സംഘർഷം, സ്ത്രീ പുരുഷ വേർതിരിവ് എന്നിവയെല്ലാം അറിയപ്പെടുന്ന വിഷയങ്ങളാണ്. വിദ്യാഭ്യാസപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നത് പഠനം പാതിവഴിയിൽ നിറുത്തുന്നത്, യാതൊരു പുരോഗതിയുമില്ലാതെ കെട്ടി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥ, ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുക എന്നിവയാണ്. ഇതെല്ലാം സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളുമാണ്. ഈ പഠനം നിങ്ങളോ സമൂഹത്തിലുണ്ടാകുന്ന സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പഠനം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് സാധിക്കുന്നതാണ്.

- ദാരിദ്ര്യം, മയക്കുമരുന്നിന്, സ്ത്രീധനം എന്നീ സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനാവുന്നു.
- ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാനാവുമെന്ന് പ്രതിഫലിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- സ്കൂളുകളിൽ നിന്ന് എത്രത്തോളം കുട്ടികൾ പഠനം നിറുത്തുന്നു, പുരോഗതിയില്ലാതാകുന്നു; കഴിവുകൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് വിവരിക്കാനാവുന്നു.

16.1 ദാരിദ്ര്യം

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് അനേകം ആളുകൾ ദാരിദ്ര്യം അനുഭവിക്കുന്നു. ദാരിദ്ര്യം വ്യക്തികൾക്കും അവരുടെ കുടുംബത്തിനും അടിസ്ഥാന അവകാശങ്ങൾ അതായത് സമത്വം,



കുറിപ്പുകൾ

നീതി, ആരോഗ്യം, പരിരക്ഷ, അഭിമാനം അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ നിഷേധിക്കുന്നു. സമത്വമില്ലായ്മയിൽ നിന്നാണ് ദാരിദ്ര്യം പ്രധാനമായും ഉണ്ടാകുന്നത്. ദാരിദ്ര്യം എന്നത് പദാർത്ഥനിഷ്ഠമായ ദാരിദ്ര്യം അതായത് വസ്തുവകകളുടെ ഇല്ലായ്മ, അതായത് നല്ല രീതിയിൽ ജീവിതം നയിക്കുവാനായുള്ള സാമ്പത്തിക ശ്രോതസ്സ് ഇല്ലാതിരിക്കുന്നത് എന്ന് പറയാം. അത് കാരണം ദാരിദ്ര്യം നല്ല രീതിയിൽ ജീവിതം നയിക്കാൻ ഉള്ളവനെയും ഇല്ലാത്തവനെയും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് പറയാം. ആത്മനിഷ്ഠമായ ദാരിദ്ര്യം ഒരു വ്യക്തിക്ക് ദാരിദ്ര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും അനുഭവങ്ങളുമാണ്. മറിച്ച് നഷ്ടം എന്ന് പറയുന്നത് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് സ്വാഭാവികമായി ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങളെയും ആനുകൂല്യങ്ങളെയും നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനാണ്. ഇതിനർത്ഥം ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ ആവശ്യ വസ്തുക്കളുടെ അഭാവമാണ്. ഇതെല്ലാം പരിസ്ഥിതിപരമായ സാഹചര്യങ്ങളും, ദരിദ്രമായ അനുഭവങ്ങളും സാമൂഹികപരമായി അസൗകര്യങ്ങൾ ഉള്ള വിഭാഗത്തിന്റെ വിശേഷവിധിയായി രൂപം കൊള്ളാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.



ചിത്രം 16.1 : പട്ടണത്തിലെ ചേരികൾ

ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങളും അനന്തര ഫലങ്ങളും.

ദാരിദ്ര്യം അതിന്റെ കാരണവും അതുപോലെ തന്നെ അനന്തരഫലവും എന്ന രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുകയും തന്മൂലം പല പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ദാരിദ്ര്യം ഉണ്ടാകാനുള്ള പ്രധാന കാരണം നഷ്ടം (deprivation) ആണ്. നഷ്ടം, അതായത് അവസരങ്ങളുടെ അഭാവം ഉപജീവന മാർഗ്ഗം നേടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗം കുറയ്ക്കുന്നു, ഇത് മോശമായ സാമ്പത്തിക വ്യവസ്ഥ കാരണമാണുണ്ടാകുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലും തമ്മിൽ പരസ്പര ബന്ധമുണ്ട്. അവസരങ്ങളെ കുറഞ്ഞാൽ നല്ല ഉദ്യോഗത്തിനുള്ള സാഹചര്യവും കുറയുന്നു. ദാരിദ്ര്യത്തിന് പല അനന്തരഫലങ്ങളുണ്ട്. അത് പലതരത്തിലുള്ള മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയിലുണ്ടാക്കുന്നു. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ ചില പ്രധാന അനന്തരഫലങ്ങളെ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

പോഷകാഹാരക്കുറവും വളർച്ചയും: പോഷകാഹാരക്കുറവ് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയെ ബാധിക്കുന്നു. നല്ല ഭക്ഷണം ഒരു കുഞ്ഞിനെ ആരോഗ്യവാനും സന്തോഷവാനായും ഇരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരക്കുറവും സാമൂഹികമായ ദരിദ്രാവസ്ഥയുമാണ് ബുദ്ധിമാന്ദ്യം ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം. ദരിദ്ര കുടുംബത്തിൽ ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരെ പരിമിതമായ ഭക്ഷണം, പകർച്ചവ്യാധി, മോശമായ ആരോഗ്യം, അപര്യാപ്തമായ ഉണർവ്വ്, വിദ്യാഭ്യാമില്ലായ്മ, മാതാപിതാക്കളുടെ അറി

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസപ്രശ്നങ്ങൾ

വില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് ജീവിതം തുടങ്ങുന്നത്.

സമൂഹവുമായി ഇടപെടുന്ന രീതികൾ: ദാരിദ്ര്യാവസ്ഥയിൽ സമൂഹവുമായി ഇടപെടുന്ന രീതിയിൽ അപര്യാപ്തമായ ഉണർവ്, മോശമായതോ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കാത്തതോ ആയ അവസ്ഥ, സ്വാധീനിക്കത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾ ഇല്ലായിരിക്കുക, സമാന പ്രായക്കാരുടെ ഇടയിൽ സാമൂഹികവും, വികാരപരവുമായ പിൻതുണ ഇല്ലാതിരിക്കുക എന്നീ സവിശേഷതകളാണ് ഉണ്ടാകുക. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ വളരുന്ന ഒരു കുട്ടിയിൽ ബുദ്ധിപരവും, വികാരപരവുമായി മോശമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

വ്യക്തിത്വ വികസനം: നഷ്ടങ്ങൾ ഉള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ സംഘങ്ങളിൽ പലതരത്തിലുള്ള വ്യക്തിത്വ രീതികൾ കാണുന്നുണ്ട്. നഷ്ടങ്ങൾ വളരെയധികം നേരിടുന്ന കുട്ടികൾ അന്തർമുഖരും, മനോരോഗം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളവരും നഷ്ടങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടില്ലാത്ത കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ബാഹ്യലോകത്തിൽ താൽപര്യമില്ലാത്തവരായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് അവരെ കുറ്റ കൃത്യങ്ങളിലേക്ക് തള്ളി വിടുവാനും ബാഹ്യമായ ഭാഗ്യപരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് വിധേയരാകാനും കാരണമാകുന്നു.

പ്രവർത്തനം 1.

ദാരിദ്ര്യാവസ്ഥയെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ

വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള ആളുകളോട് സംസാരിക്കുക- സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, അയൽക്കാർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, ജോലിയുള്ളവരും ഇല്ലാത്തവരുമായ യുവജനങ്ങൾ, ചേരി നിവാസികൾ തുടങ്ങിയവർ. ഓരോരുത്തരോടും ദാരിദ്ര്യത്തെ വിശദീകരിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക കൂടാതെ ഭാരതത്തിൽ ദാരിദ്ര്യം എന്ത് കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു എന്നതിന് അഞ്ച് കാരണങ്ങൾ പറയുവാനും ആവശ്യപ്പെടുക. ഓരോരുത്തരും പറയുന്ന കാരണങ്ങളുടെ ആവർത്തനം നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താം. നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തൽ കുടുംബവുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

പ്രോത്സാഹകമായ അനന്തരഫലങ്ങൾ: പ്രതിഫലവും, ശിക്ഷയും, ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രോത്സാഹകമായ ക്രമീകരണത്തിന് സഹായകമാകുന്നു. വലിയ തരത്തിൽ ആശ്രയിക്കാനുള്ള ഒരു ആവശ്യവും ഉണ്ടാകാനിടയാക്കുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യം: മോശമായ മാനസികാരോഗ്യവും ദാരിദ്ര്യവും നഷ്ടങ്ങളും തമ്മിൽ ശക്തമായ സാഹചര്യമുണ്ടെന്നുള്ളതിനുള്ള തെളിവുകൾ കൂടിക്കൂടി വരുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നുള്ളതും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചിരിക്കും. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാ പ്രായത്തിലും, സ്ത്രീപുരുഷഭേദമന്യേ, സാഹചര്യങ്ങൾക്കതീതമായി ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും, ഇതുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ദാരിദ്ര്യം അനുഭവിക്കുന്നവരിലും, വീടുകളില്ലാത്ത, ജോലിയില്ലാത്ത വിദ്യാഭ്യാസം തീരെ കുറഞ്ഞവരിലും കൂടുന്നു.

മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടൽ: ദാരിദ്ര്യത്തിന് പല കാരണങ്ങളും അനന്തരഫലങ്ങളുമുണ്ട്. ഇത് വ്യക്തിയെയും, സംഘത്തെയും സമൂഹത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തി അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് അവന്റെ വികസനം എന്ന അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിശ്വസിക്കുവാനാണ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞർ. അതുകൊണ്ട് ഒരു വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന മുഖ്യലക്ഷ്യം അവന് സാമൂഹികവും, പ്രേരണാത്മകവും, പെരുമാറ്റപരവുമായ സമർത്ഥത കൈവരിക്കാനായി ആ വ്യക്തിക്ക് എല്ലാ വിധ സഹായ

സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസപ്രശ്നങ്ങൾ

ങ്ങളും നൽകിക്കൊണ്ട് അവനെ പരിശീലിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം സമൂഹത്തിൽ നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകുന്നു. മന:ശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടൽ നഷ്ടങ്ങളും അസൗകര്യങ്ങളും നേരിടുന്നവരെ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചില കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ മനസ്സിൽ കരുതേണ്ടതാണ്. ആദ്യമായി, നിരന്തരമായ സഹായം മറ്റുള്ളവരെ മാനസികമായി ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ സഹായം ലഭിക്കുന്ന വ്യക്തി അവനെന്റെ പ്രവൃത്തികൾക്ക് ഉത്തരവാദി അവനവൻ തന്നെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നുമില്ല. സ്വയം പര്യാപ്തത കൈവരിക്കുന്നുമില്ല. രണ്ടാമതായി, മന:ശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടൽ മൂന്ന് തലങ്ങളിലാണ് പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടത് - വ്യക്തിപരം, സമുദായപരം, സാമൂഹികപരം ഉദാഹരണമായി വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ, സാമൂഹിക നയങ്ങളിൽ, സാമ്പത്തിക നിക്ഷേപം ഇവയിലെല്ലാം ഒരേതരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വലിയ വ്യത്യാസങ്ങൾ വരുത്താൻ സാധിക്കും. സമൂഹത്തിന്റെ ഇടപെടൽ പ്രതിബദ്ധത ഉണ്ടാക്കുകയും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിജയിപ്പിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 16.1

1. വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക.
 1. ദാരിദ്ര്യം വിവരിക്കപ്പെടുന്നത്.....കൂടാതെദാരിദ്ര്യവുമായിട്ടാണ്.
 2. പദാർത്ഥനിഷ്ഠമായ ദാരിദ്ര്യം, ന്റെ ഇല്ലായ്മയാണ്.
 3. ആത്മനിഷ്ഠമായ ദാരിദ്ര്യം എന്നാൽ വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന....., ആണ്.
 4. എന്നാൽ അവസരങ്ങളുടെയും ആനുകൂല്യങ്ങളുടെയും ലഭ്യത സാധാരണ ജനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നഷ്ടമാകുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
 5. നഷ്ടങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക്,,, എന്നീ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്.
 6. ദാരിദ്ര്യ അവസ്ഥക്ക് മന:ശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടൽ,, തലങ്ങളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കണം.
2. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങളും അനന്തരഫലങ്ങളും വിശദീകരിക്കുക.

16.2. മറ്റു സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ

മയക്ക്മരുന്നിന് അടിമപ്പെടൽ - ഇത് ഗുരുതരമായ ഒരു പ്രശ്നമാണ്. ഇവിടെ വ്യക്തികൾ നിർബന്ധരായ ഓരാശ്രയം മരുന്നിൽ കണ്ടെത്തുന്നു, ഇത് വ്യക്തിക്ക് ഹാനികരമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിൽപോലും. മയക്കുമരുന്നിനോട് എന്തുകൊണ്ടാണ് ചില വ്യക്തികൾ അടിമപ്പെടുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജനിതകം, സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക സ്ഥാനം, സുഹൃദ്ബന്ധം, മാനസികപ്രശ്നം, വളർത്തുന്ന രീതി, ആരാധനപാത്രം, പ്രായം എന്നിവയെല്ലാം കാരണങ്ങളാകാം. ജനിതകവും പരിസ്ഥിതിപരവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഒത്ത്ചേർന്ന് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വളർച്ചയേയും പക്ഷതയേയും പല ഘട്ടങ്ങളിൽ സാധിപ്പിക്കുന്നു. വളരെ നേരത്തെ തന്നെ മയക്ക് മരുന്നു ഉപയോഗിക്കുന്ന

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മന:ശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസപ്രശ്നങ്ങൾ

ഒരു വ്യക്തിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാകുന്നു. കൗമാരപ്രായത്തിൽ കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദം സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നതും വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്ന ഒരു പ്രശ്നവും ആണ്. മയക്ക് മരുന്നുപയോഗം കുറ്റകൃത്യത്തിനോടും HIV/എയ്ഡ്സിനോടും ചേർന്നു നിൽക്കുന്ന പ്രശ്നമാണ്. ഇത് പല തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നൊഴിവാകാനായി ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. എന്നാൽ ഇത് തടയുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല പോംവഴി. കുടുംബത്തെയും സ്കൂളുകളെയും, കോളേജുകളെയും സമൂഹത്തെയും, മാധ്യമങ്ങളെയും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് മയക്ക്മരുന്നിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ പറ്റിയ ഫലപ്രദമായ വഴിയാണ്. മയക്കുമരുന്നു വിരുദ്ധ പരിപാടികളിൽ പ്രമുഖ വ്യക്തികളെയും യുവജനങ്ങളുടെ ആരാധനാപാത്രങ്ങളെയും ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

സ്ത്രീധനം: സ്ത്രീധനം എന്നാൽ ഒരു പുരുഷൻ വിവാഹം കഴിക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീയുടെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കുന്ന പണം, സമ്മാനങ്ങൾ, വസ്തുവകകൾ, സാധനങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ സ്ത്രീധനം വിവാഹത്തിനാവശ്യമായി വരുന്ന ചെലവിനായി സഹായിക്കാനായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഇന്നത് ഒരു സ്ത്രീയുടെ ചുമതല ഏറ്റെടുക്കുന്നതിന് പുരുഷന് നൽകുന്ന കൈക്കൂലിപോലെ ആയിരിക്കുകയാണ്. ഇത് കാരണം ഒരു കുടുംബത്തിൽ പെൺകുഞ്ഞ് ജനിക്കുന്നത് ഒരധിക ചെലവായി കാണപ്പെടുന്നു. മാത്രമല്ല ആ കുടുംബം സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കമാണെങ്കിൽ അത് കുടുംബത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രയാസം ഉണ്ടാക്കുന്നു. സ്ത്രീധനം കൊടുക്കുന്നതിനും വാങ്ങുന്നതിനും പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. തന്റെ മകൾക്ക് സന്തോഷപ്രദമായ ഒരു ജീവിതം ലഭിക്കണമെന്ന മിക്ക മാതാപിതാക്കളുടെയും ആഗ്രഹം അവരെക്കൊണ്ട് താങ്ങാനാവുന്നതിലും അധികം സ്ത്രീധനമായി നൽകാൻ അവരെക്കൊണ്ട് നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു. വലിയ പലിശയ്ക്ക് പണം കടം വാങ്ങി സ്ത്രീധനം നൽകുന്നതുവഴി കുടുംബത്തെ വലിയ കടക്കണിയിലാക്കുന്നു. സ്ത്രീധനം സാമൂഹികമായി തലമുറകളായി തുടർന്നുവരുന്ന ഒരാചാരമാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആചാരങ്ങളിൽ മാറ്റം വളർത്തുക പ്രയാസമാണ്. ചെറുപ്പക്കാരായ സ്ത്രീകളിൽ ഇത് വളരെയധികം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു. സ്ത്രീധനം കുറഞ്ഞുപോകുന്ന എന്ന കാരണത്താൽ അവൾ ഭർത്തുഗൃഹത്തിൽ മോശമായ പെരുമാറ്റത്തിന്, പീഡനത്തിന്, ക്രൂരതയ്ക്ക് എല്ലാം അടിമപ്പെടാം. 1961-ൽ സ്ത്രീധനവിരുദ്ധ നിയമം നിലവിൽ വന്നുവെങ്കിലും സ്ത്രീധന ഭരണ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് നിയമം നിലനിൽക്കെ ഇത്തരം മരണങ്ങൾ ഇന്നും സംഭവിക്കുന്നു എന്നും ഈ സാമൂഹ്യ തിന്മയെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി നിയമം മാത്രം പോരാ എന്നുമാണ്. നിയമം കർശനമായി നടപ്പിലാക്കുവാനും സമൂഹത്തിന്റെ ഇടപെടലും സഹകരവും ഈ തിന്മയെ തുടച്ചുനീക്കാനായി വേണ്ടുന്നതാണ്. ആൺകുട്ടികളെയും പെൺകുട്ടികളെയും വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പന്നരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഈ സാമൂഹിക തിന്മയിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടുന്നതിനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

16.3 സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം മുടങ്ങുക, ഉപേക്ഷിക്കുക, പുരോഗതിയില്ലാതാകുക, ഉപോഗപ്രദമല്ലാതാകുക

വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവകാശം ഭരണഘടനാ അവകാശങ്ങളിൽപ്പെട്ടതാണ്. സ്കൂളുകളിൽ പഠിക്കാനെത്തുന്ന ചില കുട്ടികൾ പഠനം പാതിവഴികളിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുന്നു. പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ തോത് സ്കൂളിൽ ചേർന്നതിനുശേഷം അത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നവരുടെ അനുപാതം എന്ന രീതിയിലാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. മുപ്പത് ശതമാനം കുട്ടികൾ അഞ്ച് വർഷം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനു മുൻപ് പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുകയും അൻപത് ശതമാനം എട്ട് വർഷം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഉപേക്ഷിക്കുന്നു.

പുരോഗതിയില്ലാതാകുക, ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുക എന്ന രണ്ട് ആശയവും വിദ്യാഭ്യാസ

സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസപ്രശ്നങ്ങൾ

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

സാഹചര്യത്തിൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ വികസനത്തിനും കൂടാതെ അയാൾക്ക് സമൂഹത്തിന് വേണ്ടി ഫലപ്രദമായി സംഭാവന ചെയ്യാനും വിദ്യാഭ്യാസം യാതൊരു അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ്. ലഭിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്ന് ഒരു വ്യക്തിക്ക് വളരെ പ്രയോജനവും ലഭിക്കാതെ വരുന്ന അവസരത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസം ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുന്നു. ഇതിനുപുറമെ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ഇന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി പാഠ്യപദ്ധതിയിലും അറിവിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യാൻ പറ്റാതെ വരികയാണെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസ പുരോഗതിയില്ലാതാകുന്നു. അങ്ങനെ പ്രൈമറി തലത്തിൽ സ്കൂളിൽ ചേരുന്ന കുട്ടി കുറച്ച് വർഷങ്ങൾക്ക്ശേഷം പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് വഴി കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കാനായി ഉപകരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാക്കുന്നു. ആ കുട്ടിയുടെ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനായി കുട്ടിയെ സ്കൂളിൽ നിലനിറുത്താനായി കഴിയണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികളെ പഠനത്തിൽ പുരോഗതി ഇല്ലാത്തത് കാരണം അതേ ക്ലാസ്സിൽ തന്നെ തുടരാൻ അനുവദിക്കുന്നു. പഠനം തുടരുന്നതിൽ നിന്നും കുട്ടി ഈ കാരണത്താൽ നിരുത്സാഹപ്പെടുന്നു.

പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനും പുരോഗതിയില്ലാതാകുന്നതിനും വിദ്യാഭ്യാസം ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുന്നതിനും പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇതിനെ മൂന്ന് തലങ്ങളിൽപ്പെടുത്താം - സാമൂഹിക-സാമ്പത്തികം, മനഃശാസ്ത്രപരം, വിദ്യാഭ്യാസപരം. സമീപപ്രദേശങ്ങളിൽ സ്കൂളുകൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ, മാതാപിതാക്കളുടെ ഇടയിൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ച് അറിവില്ലായ്മ, ദാരിദ്ര്യം, വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ താല്പര്യമില്ലായ്മ, പഠിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമില്ലായ്മ, പരീക്ഷയിലുള്ള തോൽവി, സാമ്പത്തിക ആവശ്യങ്ങൾക്കായി കുട്ടികൾ ജോലി ചെയ്യേണ്ട അവസ്ഥ, ഇതെല്ലാമാണ് പഠനം ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള പ്രമുഖ കാരണങ്ങൾ. ഇതിന് പുറമെ സൂക്ഷ്മങ്ങളിലെ നിയമവും ചിട്ടയും യാതൊരു സഹായവും നൽകാത്ത അവസ്ഥ, കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള പാഠ്യപദ്ധതി, നിലവാരം കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസം, നിലവാരം കുറഞ്ഞ പഠനോപകരണം എന്നിവ പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുവാനുള്ള കാരണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഇടവരുത്തുന്നു.

പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് തടയാനായി സർക്കാർ നടത്തുന്ന പരിപാടികളാണ് ദേശീയ സാക്ഷരതായജ്ഞം, സർവ്വശിക്ഷാ അഭ്യാൻ, ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതി എന്നിവയെല്ലാം. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ സാക്ഷരതയുള്ള സംസ്ഥാനം കേരളമാണ്. മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളും പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് തടയാനായി അവരുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി ശ്രമിക്കുന്നു.

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ പല ഘട്ടങ്ങളിൽ ബാധിക്കുന്നതാണ്. എന്നിരുന്നാലും ഈ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം പരസ്പര ബന്ധമുള്ളതാണെന്നും പരസ്പരം സ്വാധീനിക്കുന്നതാണെന്നും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടാവും. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ഇതിനുള്ള പരിഹാരവും അത്ര എളുപ്പമല്ല. ഇത്തരം സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള സഹായം ആവശ്യമാണ്. മനഃശാസ്ത്രത്തിന് മനുഷ്യരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പങ്ക് ഒട്ടും ചെറുതായി കാണാനാവില്ല. മനോഭാവത്തിലും, വികാരങ്ങളിലും, പെരുമാറ്റത്തിലുമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ കൈവരിക്കാനായി പദ്ധതികൾ നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 16.2 ഉം 16.3 ഉം

വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക:

- 1. സ്ത്രീപുരുഷ അനുപാതം നോട് അനുകൂലമല്ല.

മൊഡ്യൂൾ -IV

സാമൂഹിക മനഃശാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ



കുറിപ്പുകൾ

സാമൂഹിക വിദ്യാഭ്യാസപ്രശ്നങ്ങൾ

2. ദേശീയ തലത്തിലെ നേതാക്കളായി ഉയർന്നുവന്ന രണ്ട് വനിതാ നേതാക്കളാണ്ഉംഉം
3. മയക്ക് മരുന്നുപയോഗം സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പ്രശ്നവും അത് വ്യക്തിയുടെ ഉൾപ്പെടുന്നു.
4. സ്കൂളിൽ ചേർന്നതിനുശേഷം പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നവരുടെ അനുപാതം ആണ്
5. സ്കൂളിൽ ചേർന്ന് കുറച്ച് വർഷത്തിനുശേഷം പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് നു കാരണമാകുന്നു.



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു

- ദാരിദ്ര്യം സമാനതകൾ ഇല്ലാത്തതിന്റെ ഫലമാണ്.
- ദാരിദ്ര്യം പദാർത്ഥനിഷ്ഠമോ ആത്മനിഷ്ഠമോ ആകാം.
- നഷ്ടം എന്നാൽ സാധാരണ ആളുകൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങളുടെയും ആനു കൂല്യങ്ങളുടെയും ഇല്ലായ്മ ആണ്.
- ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങളും അനന്തരഫലങ്ങളും പോഷകാഹാരക്കുറവ്, സമൂഹിക ഇടപെടലുകളുടെ രീതി, വ്യക്തിവികസനം, പ്രേരക അനന്തരഫലം, മാനസികാരോഗ്യം എന്നിവയാണ്.
- മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഇടപെടൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ബുദ്ധിപരം പെരുമാറ്റം, പ്രേരണ എന്നീ കഴിവുകൾ നേടിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പരിശീലനങ്ങളാണ്.
- മയക്ക് മരുന്നുപയോഗം, സ്ത്രീധനം എന്നിവ മറ്റു സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളാണ്.
- വിദ്യാഭ്യാസ സാഹചര്യത്തിൽ പഠനം ഉപേക്ഷിക്കൽ കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. പുരോഗതിയില്ലാതാകുന്നതും വിദ്യാഭ്യാസം ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുന്നതും ഇത് കാരണമാണ്.
- പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന്, പുരോഗതി ഇല്ലാതാകുന്നതിന്, വിദ്യാഭ്യാസം ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുന്നതിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. സാമൂഹിക-സാമ്പത്തികം, മനഃശാസ്ത്രപരം, വിദ്യാഭ്യാസപരം.



പാഠ്യാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ദാരിദ്ര്യം എന്താണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. ഇതിനുള്ള കാരണങ്ങളും അനന്തരഫലവും വിവരിക്കുക.
2. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഒരു ഖണ്ഡിക എഴുതുക.
 - a. മയക്ക് മരുന്നുപയോഗം
 - b. സ്ത്രീധനം



കുറിപ്പുകൾ

3. പുരോഗതിയില്ലാതാകുക, ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുക എന്നീ രണ്ട് വാക്കുകൾ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ എന്താണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പഠനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് തടയാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗങ്ങൾ?



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ

16.1

1. പദാർത്ഥനിഷ്ഠമായ. ആത്മനിഷ്ഠമായ
 2. ജംഗമസ്വത്തുകൾ
 3. അവബോധം, അനുഭവം
 4. നഷ്ടം
 5. ബുദ്ധിപരം, പ്രേരണ, പെരുമാറ്റം
 6. വ്യക്തി, സമുദായം, സമൂഹം
2. നഷ്ടം, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളുടെ രീതി, വ്യക്തിത്വം, പ്രേരകം, മാനസികാരോഗ്യം.

16.2

1. സ്ത്രീകൾ
2. സരോജിനി നായിഡു, ഇന്ദിരാ ഗാന്ധി
3. പഠനം ഉപേക്ഷിക്കൽ
4. ഉപയോഗപ്രദമല്ലാതാകുക.
5. നിർബന്ധിത മരുന്നപയോഗം, ആശ്രയം

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചന

1. 16.1-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
2. 16.2-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
3. 16.3-ാം ഭാഗം നോക്കുക.



17

സന്തോഷവും ക്ഷേമവും

അന്തസ്സുള്ളതും അർത്ഥപൂർണ്ണവുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുവാൻ എക്കാലവും മനുഷ്യർ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ സമകാലികമായ ജീവിതത്തിൽ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കൂടിക്കൂടി വരുന്ന നിരക്ക് വെച്ചുനോക്കുമ്പോൾ ഇതുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ വളരെ പ്രയാസമാണ്. തിരക്ക് പിടിച്ച ജീവിതം, പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആഗ്രഹങ്ങൾ എല്ലാം ജീവിതം കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നു. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയെ സ്വാധീനിക്കുകയും ഇവയെല്ലാം ഒന്ന് ചേർന്ന് ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണി ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം മുൻ നിർത്തിക്കൊണ്ട് എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും കൈവരിക്കാൻ സാധ്യമാകുന്ന പഠനത്തിൽ പല വിഷയങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു, അതായത് മന:ശാസ്ത്രം, വൈദ്യശാസ്ത്രം, സമൂഹശാസ്ത്രം, നരവംശശാസ്ത്രം എന്നിവ. ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം, ജീവിത നിലവാരം, ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലി, സന്തോഷം എന്നീ ഘടകങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പഠനങ്ങൾക്ക് ഇന്ന് ഒരുപാട് പ്രാമുഖ്യം നൽകിവരുന്നു. ഈ പഠനത്തിൽ നിങ്ങൾ ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം എന്ന ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും അത് നല്ല ജീവിതത്തിനും സന്തോഷത്തിനും എത്രത്തോളം പ്രധാനമാണെന്ന് പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്ഷേമത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതശൈലിയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും, അത് സ്വീകരിക്കുകയും ജീവിതത്തിൽ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യലാണ്.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക്

- സന്തോഷം, ക്ഷേമം എന്നീ ആശയങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാനാവുന്നു.
- സന്തോഷവും തൃപ്തിയും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചറിയാനാവുന്നു.
- പക്ഷതയുള്ള വ്യക്തിത്വം, ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം എന്നീ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം കൈവരിച്ച വ്യക്തികളുടെ പ്രബലത എന്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു.
- നല്ല വികാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ വളർത്തിയെടുക്കാം എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യാനാകുന്നു.

17.1 ദാരിദ്ര്യം

ഓരോ വ്യക്തിക്കും സന്തോഷവും ക്ഷേമവും മുഖ്യവും ആവശ്യമുള്ളതുമാണ്. ഇത് രണ്ടും



ആഹ്ലാദം, തൃപ്തി, ആനന്ദം, വിനോദപ്രദമായ നല്ല അനുഭവം നൽകുന്നു. നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും സങ്കടത്തോടെ ഒറ്റക്ക് ദുഃഖിച്ച് ഒരുപാട് സമയം ഇരുന്നിട്ടുണ്ടോ? നിത്യജീവിതത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നുണ്ടായിരുന്നോ? മറ്റുള്ളവരെ കാണാനും അവരോട് സംസാരിക്കാനും തോന്നിയിരുന്നോ? അതെ, നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമില്ലായെങ്കിൽ ഒന്നും ചെയ്യുവാനായി തോന്നുകയില്ല. ഇത്തരം ഒരവസ്ഥയിൽ ഒരുപാട് നാൾ കഴിയേണ്ടിവരുമ്പോൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഹാനികരമാണ്. ക്ഷേമം എന്ന പദത്തിന് പല ഘടകങ്ങളുണ്ട്. അതായത് സന്തോഷം, ശക്തി, വിനോദം, മന:സമാധാനം, തൃപ്തി പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് ധാരണ എന്നിവ കൂടാതെ ജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കുക, നല്ല വികാരങ്ങൾ ഉദാഹരണത്തിന് സ്നേഹം, അതിശയം, താൽപര്യം എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും മോശമായ വികാരങ്ങൾ ഉദാഹരണത്തിന് സമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഇല്ലാതിരിക്കുക എന്നതുമാണ്. ധനികനായ ഒരു വ്യക്തി അസന്തുഷ്ടനും ദരിദ്രനായ ഒരു വ്യക്തി സന്തുഷ്ടനും ആകാം. ക്ഷേമം എന്നത് ഒരു വ്യക്തി അവന്റെ ജീവിത അവസ്ഥയെ ഏങ്ങനെ കാണുന്നു എന്നതാണ്. ധനം, വസ്തു, അധികാരം, സ്ഥാനം എന്നിവ ഒരു ചെറിയ പരിധി വരെ ജീവിത സംതൃപ്തിക്ക് കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ വസ്തുവകകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് സംതൃപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നില്ല. പ്രവർത്തനം 1 ചെയ്യുന്നത് വഴി ക്ഷേമത്തിന്റെ അർത്ഥം നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

ക്ഷേമം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കൽ

പ്രവർത്തനം 1.

കുറച്ച് ആളുകളോട് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാനായി പറയുക.
a) ഒന്നുകിൽ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ പരിമിതമായ ആവശ്യങ്ങളും കുറഞ്ഞ സുഖസൗകര്യങ്ങളുമുള്ള 70 വർഷത്തെ ജീവിതം യ) അല്ലെങ്കിൽ വളരെ അധികം സുഖസൗകര്യങ്ങളോട് കൂടി സമ്പദ്സമൃദ്ധമായ ഒരു രാജ്യത്ത് 50 വർഷത്തെ ജീവിതം. അവരോട് തിരഞ്ഞെടുത്തതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ചോദിക്കുക. നിങ്ങൾക്കും ഇതേ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം നൽകാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ഇതേ ചോദ്യം ചോദിക്കാം. എല്ലാ ഉത്തരങ്ങളും തമ്മിൽ തുലനം ചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം 2.

ജീവിതത്തിൽ മുഖ്യമായ / ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. നിങ്ങൾ സ്വയം ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ഇതേ ചോദ്യം ചോദിക്കുക. പട്ടിക തമ്മിൽ തുലനം ചെയ്തിട്ട് പ്രായമായവരുടെയും ചെറുപ്പക്കാരുടെയും പട്ടികയിൽ വസ്തുക്കളും അല്ലാത്തതുമായ ആവശ്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് എഴുതിയിരിക്കുന്നതെന്ന് കുറിചെയ്യുക.

A. ക്ഷേമത്തെ സാധിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ആരോഗ്യപരമായ ജീവിത ശൈലിയിലൂടെയും നല്ല ശീലങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്നത് വഴിയും ക്ഷേമം എന്ന ഒരവസ്ഥ നമുക്ക് കൈവരിക്കാനാവുന്നതാണ്. ആരോഗ്യപരമായ ജീവിത ശൈലിയുടെ അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ നല്ല ഭക്ഷണം, ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമം, ഉറക്കം, വിനോദം, ചിട്ട എന്നിവയാണ്. എല്ലാം തമ്മിൽ ഒരു സന്തുലനവും, പരിധിയിൽ നിൽക്കുക എന്നതും നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാൻ അത്യാവശ്യമാണ്.

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



പോഷകാഹാരം: നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും വളരെയധികം നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ യിരുന്നതായി ഓർക്കുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങൾക്ക് അപ്പോൾ ക്ഷീണവും, ദേഷ്യവും, വിശപ്പും എല്ലാം തോന്നിയിരിക്കാം. അത്യാവശ്യത്തിന് ഊർജ്ജം (കലോറി) ശരീരത്തിലേക്ക് എടുക്കുന്നത് നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ഒരു ദിവസം മുഴുവനും നമുക്ക് ഊർജ്ജവും ശക്തിയും ആവശ്യമായതിനാൽ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാനോ, അമിതമായി നിയന്ത്രിക്കാനോ, ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുവാനോ പാടില്ല. നമ്മൾ ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ് (ആവശ്യത്തിന് കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീൻ, ജീവകം ഉൾപ്പെടുന്നത്) ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ കലോറിയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അമിത വണ്ണവും ആരോഗ്യത്തിന് വിപരീത ഫലവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് മെലിഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന ഒരു സംസ്കാരം ഉള്ളവരുടെ സമൂഹത്തിൽ കഴിയേണ്ടി വരുമ്പോൾ വളരെ മോശമായ സ്വയം വിലയിരുത്തലുകളുണ്ടാവാം.

വ്യായാമം: നിങ്ങളുടെ മുത്തച്ഛനോടും മുത്തശ്ശിയോടും ചോദിച്ചുനോക്കിയാൽ അറിയാം അവർ എത്രത്തോളം ശാരീരികമായ അധ്വാനത്തോട് കൂടിയാണ് ജീവിച്ചതെന്ന്. അവർ പല സ്ഥലങ്ങളിലും നടന്ന് പോയിരുന്നുവെങ്കിൽ ഇന്ന് നമ്മൾ വാഹനങ്ങളിലാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നത്. ശാരീരികമായ അധ്വാനം കുറയുന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. വ്യായാമം കുറയുന്നത് തലവേദനയുണ്ടാക്കുവാനും, രക്തസമ്മർദ്ദം കൂട്ടുവാനും, പ്രമേഹം, നടുവേദന, ശാരീരികസ്വാസ്ഥ്യം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവയ്ക്കു കാരണമാകാം. ചെറുപ്പക്കാരുടെയും മദ്ധ്യവയസ്കരുടെ ഇടയിൽ ഇന്നു കണ്ടുവരുന്ന ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് അമിതവണ്ണം. വ്യായാമം മാനസിക ഉന്മേഷത്തിന് കാരണമാകുന്നു. നിത്യവും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർക്ക് സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുവാനും നല്ല ജീവിത നിലവാരം പുലർത്തുവാനും സാധിക്കുന്നു.

ഉറക്കം: മതിയായ ഉറക്കം നവചൈതന്യമാർജ്ജിക്കുവാനും മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉന്മേഷം നൽകുവാനും ആവശ്യമാണ്. ഉറക്കക്കുറവ് ചിന്തകളെ ബാധിക്കുകയും, ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാനും കാരണമാകുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് എത്ര മണിക്കൂർ ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്? നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുവാനായി നമുക്ക് 8-9 മണിക്കൂർ നേരത്തെ ഉറക്കം ആവശ്യമാണ്. ചിട്ടയായ ഒരു ഉറക്കശീലം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാനും തോന്നുന്ന സമയങ്ങളിൽ ഉറങ്ങുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. നല്ല വ്യായാമം ഉള്ളവർക്ക് നല്ല ഉറക്കവും ലഭിക്കും എന്ന ഓർമ്മ വേണം.

വിനോദം: പോഷകാഹാരം, വ്യായാമം, ഉറക്കം എന്നിവ ആവശ്യമുള്ളത് പോലെ തന്നെ ജീവിതത്തിൽ വിശ്രമവും ആവശ്യമാണ് കൂടാതെ ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ സാധിക്കുകയും വേണം. നമുക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ചില വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ആനന്ദവും, തൃപ്തിയും സമാധാനവും നൽകുകയും തിരക്കിട്ട ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ട് പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യോഗയും ധ്യാനവും: ഇത് രണ്ടും ജീവിതത്തിൽ ചിട്ടയും സമാധാനവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ ഒരു വ്യക്തിയെ ആരോഗ്യത്തോടും സജീവമായിരിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

സുഹൃദ് ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക: നമ്മുടെ സാമൂഹിക ജീവിതം സമ്പന്നമാക്കാനും, സഹകരണത്തിനും ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടുറപ്പിക്കുന്നതിനും സുഹൃത്തുക്കളും മറ്റ് ആളുകളും ആശ്രയം നൽകുകയും അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം, പ്രത്യാശ, മനോമാന്ദ്യത്തിൽ നിന്നും വിമുക്തനാകാനുള്ള കഴിവ് : ഈ കഴിവുകൾ ഉള്ള വ്യക്തികൾ ആരോഗ്യത്തോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടി ഇരിക്കുന്നു.



നതായി, പ്രത്യേകിച്ചും ഇത്തരം കഴിവുകൾ ഇല്ലാത്തവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരത്തിലുള്ള നല്ല മനോഭാവം വ്യക്തികളെ കഴിവുള്ളവരും പ്രഗൽഭരുമാക്കുന്നു. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം എപ്പോഴും നല്ലത് വരുമെന്ന വിശ്വാസവും ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കാനുള്ള കഴിവിന് റെസിലിയൻസ് എന്ന് പറയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3
ആരോഗ്യപരമായ ആനന്ദം
നിങ്ങൾ നിത്യവും ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നതും നിങ്ങൾക്ക് നല്ലത് എന്ന് തോന്നുന്നതുമായ കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. 15 വയസ്സുള്ള ഒരാൾക്കുട്ടി ഇങ്ങനെയാണ് എഴുതിയത്. അതിരാവിലെയുള്ള ഓട്ടം, അമ്മയുണ്ടാക്കുന്ന പരോട്ട, എന്റെ നായക്കുട്ടിയുമായുള്ള കളി, പാട്ട് കേൾക്കുന്നത്, സുഹൃത്തുക്കളുമായി സംസാരിച്ചിരിക്കുന്നത്, ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം അച്ഛനുമായി സമയം ചിലവിടുന്നത്, ഫുട്ബോൾ മത്സരം കാണുന്നത്.
ചെറിയ ചെറിയ ആനന്ദമാണ് ജീവിതം നല്ലതാണെന്ന് നമ്മെക്കൊണ്ട് തോന്നിപ്പിക്കുന്നത്.

ദിനചര്യ: ദിനചര്യ ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതം നയിക്കുവാനും ജീവിതത്തിൽ ഒരു ചിട്ടയും ക്രമവും വരുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. നമ്മളിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് എന്താണെന്ന് നമുക്കറിയാം. അല്ലാത്തപക്ഷം മറ്റുള്ളവർ നമ്മളിൽ നിന്നും എന്ത് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു എന്നത് മനസ്സിലാക്കാനാവതെ പരഭ്രമം ഉണ്ടാകുന്നു. ദിനചര്യയുടെ നല്ല വശം എന്തെന്നാൽ നമുക്ക് അത് ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ഉത്തരവാദിത്വം, നിയന്ത്രണം ചിട്ട എന്നിവ കൈവരാൻ സഹായിക്കുന്നു. മോശമായ ശീലങ്ങൾ നല്ല ശീലങ്ങളാക്കി മാറ്റാൻ സാധിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് വൈകി ഉറങ്ങാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നാലും നിങ്ങളുടെ ശരീരം നന്നായി സൂക്ഷിക്കണം എന്നതും നിങ്ങൾക്കറിയാം. നിങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ ദിനചര്യ ഉണ്ടോ? നിങ്ങളെ സന്തോഷമായി ഇരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ദിനചര്യ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 17.1

- 1. ക്ഷേമത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ് ?
- 2. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജീവിതശൈലിയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

QUIZ 1 താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ തെറ്റോ ശരിയോ എന്ന് കണ്ടെത്തുക.

- 1. ആരോഗ്യകരമായ ആനന്ദം ജീവിതത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- 2. ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കം മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉന്മേഷം നൽകുന്നു.
- 3. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ കലോറി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഊർജ്ജം നൽകുന്നു.
- 4. വ്യായാമം മനസ്സിന് ഉണർവ് നൽകുന്നു.
- 5. ദിനചര്യം ജീവിതം ആവർത്തനവും വിരസവുമാക്കുന്നു.



B. സന്തോഷം, ക്ഷേമം, സംതൃപ്തി (ആഗ്രഹങ്ങളുടെ പൂർത്തീകരണം)

എന്താണ് സന്തോഷം? സന്തോഷം ഉള്ളപ്പോൾ നമുക്ക് എന്താണ് തോന്നുന്നതെന്ന് നമുക്കെല്ലാം അറിയാമെങ്കിലും അത് വാക്കുകളിൽ വിവരിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. ആനന്ദകരമായ ഒരു തോന്നൽ അത് ഒരു നിമിഷനേരത്തേക്കോ അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ സമയത്തേക്കോ ഉള്ളത്, അതാണ് സന്തോഷം. സഹായം ആവശ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സുഹൃത്തിനെ സഹായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം തോന്നാം. നിങ്ങൾക്കൊരു സഹായം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ അയൽവാസി നൽകുന്ന സഹായവും നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നു. ഒരു വികാരം മാത്രമല്ല മറിച്ച് നല്ല ജീവിതം, ക്ഷേമം അനുഭവിക്കൽ, നല്ല ജീവിതനിലവാരം ആസ്വദിക്കൽ, ഇവയെല്ലാമാണ്. സന്തോഷവും ക്ഷേമവും പലതരത്തിൽ കൈവരിക്കാം.

- 1. സാധന സമ്പത്തുകൾ:** ധനം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളാണ്. പല തരത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ നമ്മൾ നേരത്തെയുള്ള പാഠഭാഗത്ത് സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നു. സന്തോഷം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളും ആപേക്ഷികമായ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റണം.
- 2. ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകൾ:** നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് നേടുവാനും കണ്ടുപിടിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതിനാൽ നമുക്ക് അറിവുണ്ടായിരിക്കണം, ബുദ്ധിയുണ്ടാകണം, പഠിക്കുവാൻ തയ്യാറാകുകയും വേണം.
- 3. വ്യക്തിപരമായ കഴിവുകൾ:** നമുക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവിൽ വിശ്വാസം വരുമ്പോൾ ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാക്കാൻ കാരണമാകുകയും നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാനുള്ള കഴിവ് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 4

സന്തോഷവും ക്ഷേമവും

- ഒരു സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തിയോട് ജോലി എങ്ങനെ സന്തോഷത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും കാരണമാകുന്നു എന്ന് ചോദിക്കുക. ജോലിയിൽ നിന്നും വിട്ടുമാറി നിൽക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്ന് ചോദിക്കുക. ആ സാഹചര്യങ്ങളോട് അവരുടെ പ്രതികരണം എങ്ങനെയാണ്?
- ഒരു 15 വയസ്സ്കാരനോടും 65 വയസ്സ്കാരനോടും സന്തോഷവും ദുഃഖവും നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് ചോദിക്കുക. രണ്ട് പട്ടികയും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്തിട്ട് പ്രായം സന്തോഷവും ദുഃഖവും തരുന്ന കാര്യങ്ങളെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് പഠിക്കുക.

നമുക്ക് ചില ആവശ്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെക്കാളും കൂടുതലായി പ്രാധാന്യമുള്ളതായി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നത് തൃപ്തിനൽകുകയും അത് വഴി സന്തോഷവും, ആശ്വാസവും ലഭിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിരന്തരം പൂർത്തീകരിക്കണമെന്നും ഉടൻടി സാധ്യമാകണമെന്നും പ്രതീക്ഷിച്ചാൽ അത് പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നതിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അസന്തുഷ്ടിക്കും ദുഃഖത്തിനും കാരണമാകുന്നു. പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുക എന്നത് സന്തോഷത്തിനും സംതൃപ്തിക്കും ആവശ്യമാണെങ്കിൽ പോലും അതിനും ചില പരിധികളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളെയും സാധിച്ചു തരണമെന്ന് നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.



നോ- എല്ലാ മാസവും പുതിയ വസ്ത്രം വാങ്ങി തരുക, ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ പുറത്ത് പോവുക, ദിവസവും സദ്യ, അല്ലെങ്കിൽ ഏറ്റവും പുതിയ പാട്ട് CD വാങ്ങുക എന്നിങ്ങനെ? ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാൽ അത് സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അസംതൃപ്തിയും സന്തോഷമില്ലാത്ത ഒരവസ്ഥയും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് കാരണമാണ് സന്തോഷമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ സംതൃപ്തി ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത്. കൂടുതൽ കൂടുതൽ വേണമെന്ന ആഗ്രഹം കൂടുതൽ അസംതൃപ്തിയും അസ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പ്രവർത്തനം 5

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ പല തലങ്ങളിൽ പണക്കാരൻ, പാവപ്പെട്ടവൻ, വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളവൻ ഇല്ലാത്തവൻ, സ്ത്രീ, പുരുഷൻ, ആൺകുട്ടി, പെൺകുട്ടി, വിവാഹിത, അവിവാഹിതൻ-അവിവാഹിത, എന്നിങ്ങനെ ഉള്ളവരോട് ചേദിക്കുക.

ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും എടുത്താൽ നിങ്ങൾ എന്താണ് പറയുക? വളരെയധികം സന്തോഷമുണ്ട്, ഏറെക്കുറെ സന്തോഷമുണ്ട്, അത്രക്ക് സന്തോഷമില്ല, തീർത്തും സന്തോഷമില്ല.

പല സംഘത്തിലുള്ളവർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന്റെ ആവർത്തനം തിട്ടപ്പെടുത്തുക. ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങൾ രൂപരേഖ (Graph) യിലൂടെ Pie diagram അല്ലെങ്കിൽ Bar diagram ആയി രേഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

c) സന്തുഷ്ടരായ വ്യക്തികളുടെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ:

സന്തോഷം, സാഹചര്യം, വ്യക്തിപരം എന്നീ വസ്തുതകളിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. വ്യക്തിപരമായ സവിശേഷതകൾ ഇതെല്ലാമാണ്.

- **മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം:** ശാരീരികവും മാനസികവും ആയി ആരോഗ്യത്തോട് കൂടിയിരിക്കുന്നവർ അനാരോഗ്യമുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് സന്തുഷ്ടരായിരിക്കും.
- **മാനസികമായ സവിശേഷതകൾ:** സന്തുഷ്ടരായിട്ടുള്ളവർ വിശ്വസിക്കുന്നത് അവർക്ക് സാഹചര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നും, ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്നും, ആത്മവിശ്വാസം ഉള്ളവരും, പുതിയ അനുഭവങ്ങളെ പഠിക്കാൻ തയ്യാറായിട്ടുള്ളവരുമാണ് (ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തെ കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ വിവരിക്കുന്നതാണ്). സാധാരണയായി സന്തുഷ്ടരായിട്ടുള്ളവരിൽ ആത്മാഭിമാനം വളരെ കൂടുതലാണ്, അവർ മറ്റുള്ളവരുമായി ഒത്ത് ചേർന്ന് പോകുന്നവരും, ജീവിതത്തിലെ പല കാര്യങ്ങളും അവരുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണെന്ന് തോന്നലുള്ളവരും, ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുമെന്ന ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം ഉള്ളവരുമാണ്. മുഖ്യമായി ഇത്തരത്തിലുള്ള ആളുകൾ എപ്പോഴും ഒരു മധ്യമ നിലയിൽ സന്തുഷ്ടരായിരിക്കും.
- **നല്ല വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ:** സന്തുഷ്ടരായ ആളുകൾ സാമൂഹികമായി നല്ല രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്നവരും പരസ്പര സഹകരണം, കൂട്ടായ്മ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നവരും ഇത്തരത്തിലുള്ളവർക്ക് ആവശ്യങ്ങൾ വരുമ്പോൾ തിരിച്ചും സഹായം ലഭിക്കുന്നവരുമാണ്.

മൊഡ്യൂൾ -V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



ജീവിതത്തിലെ സംഭവങ്ങൾ: സന്തോഷമുള്ള സംഭവങ്ങളുമായി സന്തോഷം ചേർന്നു നിൽക്കുന്നു. അതായത് ഉപന്യാസ മത്സരത്തിൽ വിജയിക്കുന്നത്, സ്ഥാനക്കയറ്റം ലഭിക്കുന്നത്, വിവാഹം എന്നിങ്ങനെ. കൂടുതൽ ധനം കൂടുതൽ സന്തോഷം നൽകുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ? നമ്മുടെ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ കൂടുതൽ ധനം കൂടുതൽ സന്തോഷം നൽകുന്നില്ല. പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ധനത്തെക്കാൾ പ്രധാനം സന്തോഷം എന്നാണ്. അഭിമാനവും, ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള മുന്നേറ്റവും, ആത്മീയതയും മതപരമായ വിശ്വാസവും എല്ലാം സന്തോഷവുമായി പരസ്പരബന്ധമുണ്ട്. വ്യക്തിയും അവന്റെ പെരുമാറ്റവും സന്തോഷവും തമ്മിൽ ഏറെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സന്തുഷ്ടരായിരിക്കുന്ന സമൂഹം സമൃദ്ധിക്ക്, അറിവ് സമ്പാദിക്കുന്നതിന്, വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്, സമത്വത്തിന് മൂല്യം നൽകുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?
ഭൂട്ടാനിലെ സന്തോഷം
ഹിമാലയ സാനുക്കളിലെ ഒരു ചെറിയ രാജ്യമാണ് ഭൂട്ടാൻ. 1970 കളിൽ ലോകത്തിനായി ഭൂട്ടാൻ സന്തോഷത്തിന്റെ പ്രമാണ സൂത്രം നൽകി. ലോകത്തിലെ പല രാജ്യങ്ങളും രാജ്യത്തിന്റെ സന്തോഷവും, ക്ഷേമവും വികസനവും അളക്കുന്നതിനായി GDP (Gross Domestic Product) കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. എന്നാൽ ഭൂട്ടാൻ സർക്കാരിന്റെ പദ്ധതികളിൽ സന്തോഷമാണ് മുഖ്യമായിരുന്നത്. അവർ GNH (Gross National Happiness) തിട്ടപ്പെടുത്തി കാരണം അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സമ്പത്ത് മാത്രമല്ല പുരോഗതിയെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. വളർച്ചയും വികസനവും എന്നത് ഉള്ളിലുള്ളതും (വ്യക്തിപരം) പുറമെയുള്ളതുമായ ജീവിത ലോകങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള തുല്യതയാണ്. അതിനാൽ സമ്പത്ത് സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങളോടൊപ്പവും, പ്രകൃതിയും ജനങ്ങളും ആയി ചേർന്നു നിൽക്കുന്നതും ആകണം. പഠനങ്ങളും സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് ധനികനായിരിക്കുന്നത് കാരണം ആളുകൾ സന്തുഷ്ടരായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഭൂട്ടാനിലെ ജനങ്ങൾ ലോകത്തിന് ഒരു സന്ദേശമാണോ നൽകുന്നത്? (ബ്രിട്ടൻ, ഫ്രാൻസ് എന്നീ രാജ്യങ്ങളും ഇത് തങ്ങളുടെ രാജ്യത്തിന്റെ സർക്കാർ നയങ്ങളിൽ പെടുത്തി ജനങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തെ അളക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് GNH നെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാനായി <http://en.wikipedia.org/wiki/Gross-National-Happiness> എന്ന വെബ് സൈറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ “Happiness-Bhutan” എന്ന വീഡിയോ www.youtube.com ൽ കാണാവുന്നതാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. സന്തോഷം എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക? സന്തോഷവും ക്ഷേമവും ഏതൊക്കെ തരത്തിൽ കൈവരിക്കാമെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

2. ആവശ്യങ്ങളുടെ പൂർത്തീകരണത്തിന് / സന്തുഷ്ടി കൈവരിക്കാൻ സംതൃപ്തിയുടെ പ്രാധാന്യം എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക?

3. സന്തുഷ്ടരായ ആളുകളുടെ സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

17.2 ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരവും പകതയുള്ള വ്യക്തിത്വവും

മറ്റൊരു പാഠത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രേരകത്തിനുള്ള പങ്കിനെക്കുറിച്ചും വായിച്ചിരുന്നു. നമ്മുടെ പ്രാഥമികവും ആപേക്ഷികവുമായ ആവശ്യങ്ങളെ പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് വളർച്ചയ്ക്കും വികസനത്തിനും ആവശ്യമാണെന്നും നാം പഠിച്ചു. എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും വളരാനും വികസിക്കാനുമുള്ള പ്രവണതയുണ്ട്. വളരാനും, വികസിക്കാനും, പകത വരാനും ഉള്ള ഒരാവശ്യം എല്ലാവരിലുമുണ്ട്. നമുക്കെല്ലാവർക്കും കഴിവുകളും, പ്രാഗല്ഭ്യവുമുണ്ട്, എന്നിരുന്നാലും ഇതെല്ലാം പരമാവധി നമ്മൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടോ? ചില ആളുകൾ അവരുടെ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതിന്റെ പരമാവധി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. പക്ഷെ എല്ലാവരും അങ്ങനെയല്ല.

ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി പുരോഗതി കൈവരിക്കുക എന്നതാണ്. ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം എന്നാൽ വളർച്ചയുടെ സമാപ്തി അല്ല; അത് പകതയിലേക്കുള്ള വഴിയല്ല, പകതയുടെ വഴിയാണ്. മുതിർന്നവർ അല്ലെങ്കിൽ പ്രായമുള്ളവർ മാത്രമേ ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം കൈവരിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടാകാം. ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം എങ്ങനെ കൈവരിക്കാം എന്നത് എത്രയും നേരത്തെ പഠിക്കുന്നോ അത്രയും നല്ലതാണ്. ഈ സാമൂഹിക ലോകത്ത് വളരുന്ന നമുക്ക് സാമൂഹിക, സദാചാരപരമായ മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ട്. മൂല്യങ്ങൾ നമുക്ക് മാർഗ്ഗദർശനം നൽകുകയും ഒരു ഫലപ്രദമായ തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിനും വിജയകരമായി ക്രമീകരണത്തിനായി ഈ ലോകത്തെ വിലയിരുത്താനായും സഹായിക്കുന്നു. സ്നേഹം, അവനവനെയും മറ്റുള്ളവരെയും പ്രകൃതിയെയും ബഹുമാനിക്കുക, അവനവനെ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ പ്രശ്നങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, പഠിക്കാനുള്ള/അറിവ് നേടാനുള്ള താല്പര്യം, ജീവിതത്തിൽ ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ടാകുക എന്നിവയെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ നാം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട ചില വസ്തുതകളാണ്. ഇത് കൂടാതെ നമ്മുടെ ഉന്നതിക്കായി നാം നിരന്തരം പ്രയത്നിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മൂല്യങ്ങൾ ഉണ്ടായത് കൊണ്ട് മാത്രമായില്ല മൂല്യങ്ങളെ പ്രവർത്തികളാക്കി മാറ്റാനും സാധിക്കണം. ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം നമുക്ക് വളരാനും വികസിക്കാനുമുള്ള പ്രേരണ നൽകുന്നു. മഹാത്മ ഗാന്ധി അഹിംസ പ്രചരിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല തന്റെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. മദർ തെരേസ പാവങ്ങളെയും ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്നവരെയും സ്നേഹത്തോടെയും നിസ്വാർത്ഥതയോടും കൂടി പരിചരിച്ചിരുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആളുകൾ അവരുടെ കഴിവ് തിരിച്ചറിയുകയും അത് പരമാവധി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം ഒരു വ്യക്തിയെ വിവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ മഹാത്മാഗാന്ധി എന്ന് പറയുമ്പോൾ അഹിംസ എന്നും മദർ തെരേസ എന്നു പറയുമ്പോൾ നിസ്വാർത്ഥത എന്നും നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നു വരുന്നു.

17.3 ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം കൈവരിച്ച വ്യക്തികളുടെ സവിശേഷതകൾ

ഏതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള അവസ്ഥയെ ചെറുപുഞ്ചിരിയോടെ നേരിടാൻ ചില വ്യക്തികൾക്ക് സാധിക്കാറുണ്ട്. അവർക്ക് അതെല്ലാം തരണം ചെയ്യാനുള്ള (resilience) കഴിവുണ്ട്. ഇതെങ്ങനെ സാധിക്കുന്നു? അത്തരത്തിലുള്ള ആളുകൾ താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കഴിവുകൾ, ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടാനും ജീവിതം മുന്നോട്ട് നയിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

- സ്വയം വിലയിരുത്തലുകൾ അഥവാ സ്വന്തം പെരുമാറ്റം മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ എങ്ങനെയാണെന്നുള്ള വിലയിരുത്തലുകൾ.
- സ്വയം അംഗീകരിക്കൽ, ആത്മവിശ്വാസം, സ്വാഭിമാനം



മൊഡ്യൂൾ -V

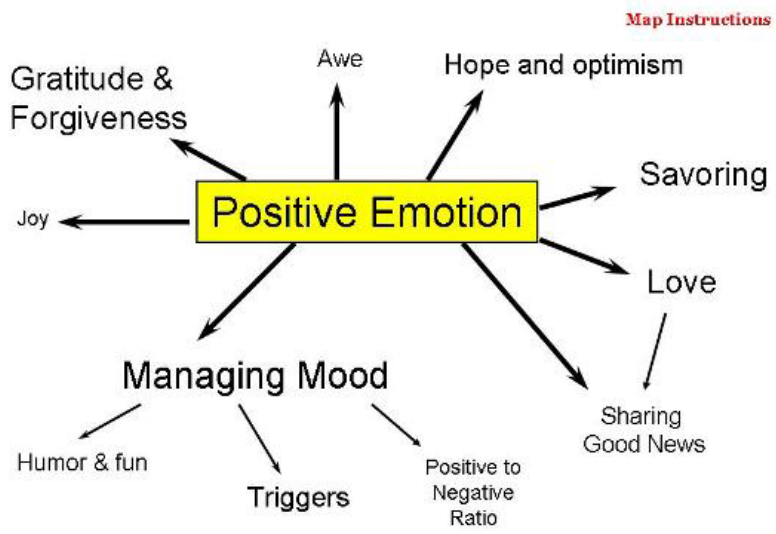
ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



- ആശയവിനിമയ പാടവം
- നല്ല മനോഭാവം - പരാജയങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുകയും തെറ്റുകളിൽ നിന്നും പാഠം ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക.
- ജീവിത ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുക അഥവാ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തികളിൽ അർത്ഥം കാണുക.
- യാഥാർത്ഥ്യമുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുകയും അത് നിറവേറ്റാനായി കഴിവിന്റെ പരമാവധി ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവ്.
- തിരിച്ചടികൾ താൽക്കാലികമാണെന്നും ദീർഘ കാലത്തേക്ക് നിലകൊള്ളില്ലെന്നുമുള്ള വിശ്വാസം.
- മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടുറപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ്.

17.4 നല്ല വികാരങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുക

മുൻപുള്ള പാഠത്തിൽ വികാരങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യം എന്താണെന്ന് നാം പഠിച്ചിരുന്നു. ഇവിടെ നമ്മൾ സന്തോഷത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും വികാരങ്ങൾക്കുള്ള പങ്ക് എന്താണെന്ന് പഠിക്കാം. നല്ലതല്ലാത്തതായ വികാരങ്ങൾ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമാണെങ്കിൽ പോലും അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവിതത്തിലെ പല പ്രവർത്തികളും നിലനിറുത്താനായി നല്ല വികാരങ്ങൾ അവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾക്കും വെറുക്കപ്പെടുന്നതിനെക്കാളും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും, ഭയപ്പെടുന്നതിനെക്കാളും സന്തോഷത്തോടെയിരിക്കാനും, മറ്റുള്ളവരെ അവഗണിക്കുന്നതിനെക്കാളും ആശ്വസിപ്പിക്കാനുമല്ലേ താല്പര്യം? നല്ല വികാരങ്ങൾ നമുക്ക് സന്തുഷ്ടിയും ആശ്വാസവും സുരക്ഷിതമാണെന്നുള്ള അനുഭവവും പകരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് നമ്മൾ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ലഭിക്കുന്നു.



ചിത്രം 17.1 നല്ല വികാരങ്ങൾ

സന്തോഷവും ക്ഷേമവും

മൊഡ്യൂൾ -IV

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



A. നല്ല വികാരങ്ങൾ നമ്മെ രണ്ട് തരത്തിൽ ബാധിക്കുന്നു. - അത് നമ്മുടെ ചിന്തകളെ, ശാരീരിക സാമൂഹിക പാടവത്തെ വ്യാപിപ്പിക്കുന്നു കൂടാതെ സമ്മർദ്ദവും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാകുന്ന സമയങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകളെ നിർമ്മിക്കുവാനായി സഹായിക്കുന്നു. കാലം കഴിയുന്നോടും നല്ല വികാരങ്ങളുടെ സ്വാധീനം സഹായിക്കുന്നു. കാരണം-

- ശ്രദ്ധയും ചിന്തയും വ്യാപിക്കുകയും ആഴത്തിലാകുകയും ചെയ്യുന്നതു വഴി ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ തരണം ചെയ്യാമുള്ള തന്ത്രങ്ങളും പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നല്ല വികാരങ്ങൾ മോശമായ വികാരങ്ങളുടെ സ്വാധീനങ്ങളെ തുടച്ചുമാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു-നമ്മൾ കരുതലും, ഉന്മേഷവും, ദൃഢനിശ്ചയവും ആരോഗ്യവും കാണിക്കുന്നു.
- മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടാനുള്ള പാടവത്തെ നിർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നമ്മൾ നല്ല സുഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 5

കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ അനുഭവിച്ച നല്ല വികാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നും അത് സാഹചര്യങ്ങളെ വിലയിരുത്താനായി നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിച്ചെന്നും എഴുതുക. കൂടാതെ നല്ല വികാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ്. അംഗീകരിയ്ക്കൽ, ആദരിക്കൽ, മനോഹാരിത, സന്തോഷം, തമാശ, പങ്കുവയ്ക്കൽ, ക്ഷമ, സ്വാശ്രയശീലം, നല്ല പെരുമാറ്റം, സജീവം.

B. നല്ല വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്താം

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രീതികളിൽ നല്ല വികാരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

- മനസ്സിന് ശാന്തി ലഭിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ അതായത് യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയവ ചെയ്യുക.
- ജീവിതത്തിന് നല്ല അർത്ഥം കണ്ടെത്തുക - മോശമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നല്ല രീതിയിൽ വീക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിത്യ ജീവിതത്തിലെ പ്രവൃത്തികളിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും കാണുക.
- യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നത് വഴി അവ സഫലീകരിച്ചതായ ബോധം ഉണ്ടാകുന്നു.
- ചെയ്യുവാനായി താല്പര്യമുള്ള പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- അവനവനെ തന്നെ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക- ഇത് വഴി കൂടുതൽ സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നു.
- കടപ്പാട് പ്രകടിപ്പിക്കുക- അത് വഴി നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വവും അവബോധവും കൂടുതൽ വികസിക്കുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ -V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



- ആത്മീയത കാത്ത് സൂക്ഷിക്കുക - വിശ്വാസങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ കൂടുതൽ സന്തുഷ്ടരാണ്. ഒരു സംഘത്തിൽ/ വിഭാഗത്തിൽ ചേരുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക വിശ്വാസം പങ്കിടുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി മാറുന്നു. ഇത് നമുക്ക് ഒരു ഒരുമയുടെ ഒരു വിശ്വാസം നൽകുകയും സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരിടാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം

നല്ല വികാരങ്ങൾ- മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന നല്ല വികാരങ്ങളുടെ സ്വാധീനം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും അത്യാവശ്യമാണ്, പക്ഷെ അത് എത്രത്തോളം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗം ആക്കാൻ സാധിക്കുന്നു? തീർച്ചയായും നമുക്കതിന് സാധിക്കും, നമുക്ക് ജീവിതത്തോട് നല്ലൊരു കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടെങ്കിൽ. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം സഫലീകരിക്കാൻ സാധിക്കാതിരുന്ന ഒരു സാഹചര്യം ഓർത്ത് നോക്കുക. ഇനി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ വായിച്ചിട്ട് മോശമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നല്ല രീതിയിൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.

- ഒരോ തിരിച്ചടികളും എന്നെ എന്തെങ്കിലും പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും എനിക്ക് എന്താണ് പഠിക്കാനുള്ളത്? മോശമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നല്ല രീതിയിൽ വിശകലനം ചെയ്യുക.
- ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒന്നും നേരെ നടക്കില്ല അതിനർത്ഥം എനിക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാനുള്ള കഴിവില്ല എന്നല്ല.
- എനിക്ക് എന്ത് നേടാൻ സാധിച്ചു എന്നും എനിക്ക് എന്ത് സാധിക്കും എന്നും ഞാൻ ഓർക്കുകയാണ്. എന്റെ നഷ്ടങ്ങളും പരാജയങ്ങളും ഞാൻ ഓർക്കുന്നുവെങ്കിലും അത് ഓർത്ത് ദുഃഖിക്കുകയില്ല. 90% വിജയിച്ച കാര്യങ്ങളെയാണ് 10% പരാജയപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെക്കാളും ഞാൻ ഓർക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 17.3

1. ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം എന്ന പദം വിശദീകരിക്കുക. ഇത് കൈവരിക്കാൻ സാധിച്ച ആളുകൾ ആരെല്ലാമാണ് ?
2. ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരം കൈവരിച്ച വ്യക്തികളുടെ രണ്ട് സവിശേഷതകൾ കണ്ടെത്തുക.
3. നല്ല വികാരങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

QUIZ. 2.

വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക.

1. സന്തോഷത്തിന്റെ മൂന്ന് ഘടകങ്ങൾ, ഉം ഉം ആണ്.

2. സന്തോഷം, സവിശേഷതകളെ ആശ്രയിക്കുന്നു.

സന്തോഷവും ക്ഷേമവും

3. സന്തുഷ്ടരായ ആളുകൾ ആത്മ കൂടുതലും, നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും കൂടാതെ ആയിരിക്കും.
4. എന്നാൽ വ്യക്തിയുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി വികസനം എന്നാണ്.
5. നല്ല വികാരങ്ങൾ നമ്മുടെയും, യും സ്വാധീനിക്കുന്നു.
6. നല്ല വികാരങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവുകളെ ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നു.



നിങ്ങൾ എന്തു പഠിച്ചു

- ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം, സന്തോഷം എന്നിവ പരസ്പര ബന്ധമുള്ള ആശയങ്ങളാണ്. ഇതിന് ശാരീരികം, മാനസികം, ആത്മീയം, സാമൂഹികം എന്നീ ഘടകങ്ങളുണ്ട്.
- സമതുലിതമായ ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കൽ എന്നാൽ നല്ല ഭക്ഷണം, ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമം, ഉറക്കം, വിനോദം കൂടാതെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.
- ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം ഒരു വ്യക്തി അവന്റെ / അവളുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി നേടുന്ന പ്രക്രിയ ആണ്.
- നല്ല വികാരങ്ങൾ സമതുലിതരായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ, യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യത്തിലൂടെ, മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെ, ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരത്തിനായി പ്രയത്നിക്കുന്നതിലൂടെ വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- സന്തോഷം ഒരു വികാരമാണ്, എന്നാൽ അത് നല്ല ജീവിതത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുന്നത് സംതൃപ്തി തരുന്നു എന്നിരുന്നാലും യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- സന്തുഷ്ടരായ വ്യക്തികൾ ശാരീരികമായും മാനസികമായും ആരോഗ്യമുള്ളവരും, സ്വയം അംഗീകരിക്കുന്നവരും, ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരും, ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ തരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നവരും, മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുന്നവരുമാണ്.
- ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം കൈവരിച്ച വ്യക്തികൾ അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നിരീക്ഷിക്കുകയും, സ്വയം ആശയവിനിമയ പാടവം ഉള്ളവരും, നല്ല മനോഭാവം ഉള്ളവരും, ജീവിതലക്ഷ്യം ഉള്ളവരും, യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യബോധമുള്ളവരും, തിരിച്ചടികളെ താല്ക്കാലികമായി കാണുന്നവരുമാണ്.
- നല്ല വികാരങ്ങൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. നല്ലവികാരങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ തരണം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവുകളെ വികസിപ്പിക്കാനും, ഉണ്ടാക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.



പഠാനത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. സന്തോഷവും ക്ഷേമവും എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക. സമതുലിതരായ ജീവിതശൈലി നയിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യത്തെ സന്തോഷവും ക്ഷേമവും കൈവരിക്കുന്നതിൽ എങ്ങനെയാണെന്ന് വിശദമാക്കുക.

മൊഡ്യൂൾ -IV

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



മൊഡ്യൂൾ -V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



- 2. ആത്മ സാക്ഷാത്ക്കാരം കൈവരിച്ച വ്യക്തികളുടെ സവിശേഷതകൾ ഉദാഹരണ സഹിതം വിവരിക്കുക ?
- 3. നല്ല വികാരങ്ങൾ എങ്ങനെ രൂപീകരിക്കാം എന്ന് വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

17.1

- 1. സന്തോഷം, ആരോഗ്യം/ശക്തി, മന:സമാധാനം, സംതൃപ്തി എന്നിവ
- 2. പോഷകാഹാരം, വ്യായാമം, ഉറക്കം, വിനോദം എന്നിവ

17.2

- 1. സന്തോഷം ഒരു വികാരമാണ് കൂടാതെ അത് നല്ല ജീവിതത്തെയും, ക്ഷേമം അനുഭവിക്കുന്നതിനെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത, ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകൾ, വ്യക്തിപരമായ കഴിവുകൾ.
- 2. ഒരു പാട് കാര്യങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ അത് നിറവേറ്റാൻ സാധ്യമാകാതെ വന്നാൽ നിരാശക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- 3. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം, ബുദ്ധിമുട്ട് തരണം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് ആത്മവിശ്വാസം, അനുഭവങ്ങളോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാട്, ആത്മ നിയന്ത്രണം, നല്ല വ്യക്തിബന്ധം.

17.3

- 1. ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി വികസനം, മദർ തെരേസ, മഹാത്മ ഗാന്ധി.
 - 2. ആത്മ നിരീക്ഷണം, സ്വയം അംഗീകരിക്കൽ, ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയ പാടവം, നല്ല മനോഭാവം എന്നിവ (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)
- നമ്മുടെ ചിന്തകളെ, ശാരീരിക മാനസിക കഴിവുകളെ വികസിപ്പിക്കുക, സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടാനായി കഴിവുകൾ രൂപീകരിക്കുക.

QUIZ 1

- 1. ശരി 2. ശരി 3. തെറ്റ് 4. ശരി 5. തെറ്റ്

QUIZ 2

- 1. വസ്തുവകകളുടെ ലഭ്യത, ബുദ്ധിപരമായ കഴിവ്, വ്യക്തിപരമായ കഴിവ്
- 2. സാഹചര്യപരം, വ്യക്തിപരം
- 3. ആദരവ്, വ്യക്തിപരം, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം
- 4. ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരം

സന്തോഷവും ക്ഷേമവും

- 5. ആരോഗ്യം, ക്ഷേമം
- 6. വികസിപ്പിക്കുക, രൂപീകരിക്കുക.

Web Sites

- 1. സന്തോഷത്തെ അളക്കാനുള്ള വിവിധ ടെസ്റ്റുകൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ ലഭിക്കുന്നു. Authentic Happiness എന്ന positive psychology center ന്റെ Seligman ന്റെ ഗവേഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പെൻസിൽവാനിയ സർവ്വകലാശാലയുടെ സൈറ്റാണ്. ഇവിടെ വിവിധ തരം സന്തോഷം നൽകുന്ന വ്യായാമമുറകളെക്കുറിച്ചും വിവരിക്കുന്നു <http://www.authentic-happiness-sas-upenn.edu>.
- 2. സന്തോഷത്തെ കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങൾ, എങ്ങനെ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കാം,; ജോലിയും ജീവിതവും തമ്മിൽ സമതുലിത എങ്ങനെ കൈവരിക്കാം എന്നതിനായി <http://www.talbenshahar.com/>
- 3. ലോകത്തിലെ സന്തുഷ്ടരായ രാജ്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള വിവരത്തിനായി [http://thehappinessshow.com/Happiest Countries.htm](http://thehappinessshow.com/Happiest_Countries.htm).

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചിക.

- 1. 17.1 ഭാഗം നോക്കുക.
- 2. 17.3 ഭാഗം നോക്കുക.
- 3. 17.4 ഭാഗം നോക്കുക.

മൊഡ്യൂൾ -IV

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും





18

മനോരോഗങ്ങളും അവയുടെ ചികിത്സയും

ചില ആളുകൾ വീട്ടിൽ വെച്ച് അല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാലയത്തിൽ, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ വെച്ച് വ്യത്യസ്തരായ രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാവും, ഉദാഹരണത്തിന് സ്കൂൾ ബാഗ് നിരന്തരം പരിശോധിക്കുക, റോഡിൽ കൂടി വൃത്തിഹീനമായി അലഞ്ഞു നടക്കുക. അതുവെല്ലെങ്കിൽ ഒരു പരീക്ഷയ്ക്ക് മുൻപ് അമിതമായി വിയർക്കുകയും, ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുകയും, വയറ് വേദനയുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകുക. ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ അസാധാരണവും സ്വീകാര്യമല്ലാത്തതുമാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള ആളുകൾ ഇത്തരത്തിൽ പെരുമാറാനുള്ള കാരണമെന്താണെന്ന് നാം ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. മന:ശാസ്ത്രത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾക്ക് മനോരോഗമെന്നാണ് പറയാറുള്ളത്. ഇത് കാലക്രമേണ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. മനോരോഗത്തിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. അതായത് ജനിതകം, വ്യക്തിത്വത്തിലുള്ള അപാകതകൾ, സഹനശേഷിക്കുറവ്, ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങൾ, സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നിറഞ്ഞ സാഹചര്യങ്ങൾ അവയെ നേരിടാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയും. തങ്ങൾക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പറ്റാത്തതോ നേരിടാൻ ശേഷിയില്ലാത്തതോ ആയ സാഹചര്യങ്ങളെ സ്റ്റെസ്സർ (Stressor) അഥവാ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നവസ്തു ആയി പറയപ്പെടുന്നു. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വ്യക്തിയിൽ നിന്നും പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. അത് നേരിടാനായി പലപ്പോഴും അതേ വ്യക്തി പ്രയാസപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുമ്പോൾ അത് നിരന്തരമായി തോൽവിയിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിൽ സമ്മർദ്ദം ഏൽപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ എങ്ങനെയുണ്ടാകുന്നുവെന്നും അതിന്റെ പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ചും, ഇത് മാനസികാരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നും, സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനാവാതെ വരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെക്കുറിച്ചും, പല തരത്തിലുള്ള മനോരോഗങ്ങളെയും അവയുടെ ചികിത്സാരീതികളെ കുറിച്ചും പഠിക്കുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ സാധ്യമാകുന്നു.
- സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ പ്രകൃതിയെ കുറിച്ചും അത് മാനസികാരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നും മനസ്സിലാക്കാം.
 - പല തരത്തിലുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.
 - മാനസികരോഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്നറിയാം.
 - ചികിത്സാ പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.
 - സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയ വിവരിക്കാനാകുന്നു.

18.1 സമ്മർദ്ദങ്ങൾ (stress) എങ്ങനെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു

ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് സമ്മർദ്ദങ്ങൾ എന്നാൽ ഒരു മനുഷ്യന്റെ സർവ്വസാധാരണമായ അനുഭവം ആണ്. ഇതിന് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രതികരണ സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. സമ്മർദ്ദം (stress) (ക്ലേശം, ബുദ്ധിമുട്ട്) എന്ന വാക്ക് ആദ്യമെല്ലാം ശാരീരികമായി പ്രതികരിക്കുന്നതിന് മാത്രമാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഹാൻസ് സെലസ് എന്ന വ്യക്തിയാണ് ട്രൈലൈറ്റ് എന്ന പദം രൂപീകരിച്ചത്. സമ്മർദ്ദം എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ആവശ്യഘട്ടം വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ പ്രത്യേകതരത്തിൽ അല്ലാത്ത (non-specific) പ്രതികരണം ആണ്. ഹാൻസ് സെലസിന്റെ നിർവ്വചനത്തിന് ശരീരശാസ്ത്രപരമായ അടിസ്ഥാനം ഉണ്ടാകുകയും അത് അന്തർഗ്രന്ഥിസ്രാവങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും എടുത്ത് കാട്ടുന്നു.

സെലസ് സമ്മർദ്ദങ്ങളെ രണ്ട് തരത്തിൽ വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ട്. (a) യൂസ്റ്റസ്സ് (eustress) അതായത് സാമാന്യം അഭികാമ്യമായ സമ്മർദ്ദം ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു സ്പോർട്സ്, (distress) ഇത് മോശമായതും, അഭികാമ്യമല്ലാത്തതും, വളരെ കൂടുതലും, ന്യായയുക്തമല്ലാത്തതുമായ സമ്മർദ്ദം.

സമ്മർദ്ദങ്ങളെ വിലയിരുത്തുന്നതിന്റെ ഏറ്റവും ആധുനികമായ രീതി സാഹചര്യങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുകയും അതോടൊപ്പം ഒരു വ്യക്തിയിൽ സമ്മർദ്ദം നേരിടാനായി എത്രത്തോളം കഴിവുണ്ടെന്നും വിശകലനം ചെയ്യുന്നതാണ്.

സാഹചര്യങ്ങളെയും നാം നേരിടാനുള്ള കഴിവിനെയും വിശകലനം ചെയ്യുന്ന പരസ്പരബന്ധിതമായ പ്രക്രിയ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള ബന്ധവും അതുമായുള്ള പൊരുത്തപ്പെടലിനെയും നിർണ്ണയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പൊരുത്തപ്പെടൽ (adaptation) എന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ ആളുകൾ അവരുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നിയന്ത്രിക്കുകയും അത് വഴി പരമാവധി ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ക്ഷേമം നിലനിറുത്തുന്നു.

18.1.1 സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തു (Stressor)

നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സമ്മർദ്ദം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു വ്യക്തി സമ്മർദ്ദം ഏത് വസ്തുവാണ് അല്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യമാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രകൃതിയിൽ ഉള്ള ഒരു വസ്തുവോ, സംഭവമോ, അതിന് ഒരു വ്യക്തിയിൽ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ സ്റ്റ്രസ്സർ (സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തു) എന്ന് പറയുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരുപാട് ചുമതലകൾ ഏൽപ്പിക്കുന്നത്, ഭൂകമ്പം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അത്യാഹിതം എന്നിവ. സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന രീതിയിൽ വിഭജിക്കാം.

- (i) **ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളും മാറ്റങ്ങളും:** ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്വാധീനം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങളും മാറ്റങ്ങളും ഉദാഹരണത്തിന് വിവാഹം, ജോലിയിൽ നിന്നുള്ള വിരമിക്കൽ, വിവാഹമോചനം എന്നിവ.
- (ii) **നിത്യ പ്രശ്നം/പ്രയാസം:** ഇത്തരം പ്രയാസങ്ങൾ നമുക്ക് ദേഷ്യം ഉളവാക്കുന്നതും വിഷ്ണുങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളവയും നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നവയുമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് സാധനങ്ങൾ കാണാതാവുക, സ്ഥാനം തെറ്റുക, അവസാന തീയതികൾ, ട്രാഫിക് ബ്ലോക്കിൽ പെടുക, ക്യൂവിൽ കാത്ത് നിൽക്കുന്ന എന്നിവ പ്രയാസമേറിയ ജീവിത സാഹചര്യം - ഉദാഹരണത്തിന് പ്രശ്നങ്ങളുള്ള വിവാഹ ജീവിതം, അംഗവൈകല്യമുള്ള കുട്ടി, ദാരിദ്ര്യം എന്നിവ.





(iii) ട്രോമ (trauma) : ഇത് പ്രതീക്ഷിക്കാത്തതും, ഭയാനകവും മനസ്സിനെ വല്ലാതെ അലട്ടുന്ന തരത്തിലുള്ള സംഭവങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ബോംബ് സ്ഫോടനം, അണുസ്ഫോടനം, സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ വേർപാട് എന്നിവ.

18.1.2 സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതിനോടുള്ള സാധാരണയായ പ്രതികരണം

നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ പല തരത്തിലുള്ളതാവാം. ചെറിയ തരത്തിലുള്ള ബാധിക്കൽ മുതൽ സ്വഭാവത്തിൽ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരെ. പ്രതികരണങ്ങളെ പലതായി വിഭജിക്കാം.

(1) പെരുമാറ്റപരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ

- (i) മദ്യം/മയക്ക് മരുന്നിന് അടിമപ്പെടൽ
- (ii) ഭയം/അകാരണമായ ഭയം
- (iii) ഉറക്ക തടസ്സങ്ങൾ
- (iv) അമിതമായ ചായ/കാപ്പിയുടെ ഉപയോഗം
- (v) പരിഭ്രാന്തി
- (vi) വിശപ്പില്ലായ്മ/അമിതമായ ഭക്ഷണ ശീലം
- (vii) മുൻശൂണ്ഠി/ദേഷ്യം
- (viii) ആക്രമണസ്വഭാവം
- (ix) സംസാര വൈകല്യം/ ശബ്ദം വിറക്കൽ
- (x) സമയം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരിക.
- (xi) ഉൾപ്രേരണയാൽ നിർബന്ധിത പെരുമാറ്റം
- (xii) പ്രവർത്തന ശേഷിക്കുറവ്
- (xiii) ബന്ധങ്ങളിൽ അകൽച്ച കാണിക്കൽ
- (xiv) ഹാജർ നിലയിൽ കുറവ് വരുക
- (xv) ഇടക്കിടെ കരയുക
- (xvi) വൃത്തിയില്ലാത്ത വസ്ത്രധാരണം/പ്രകൃതം

(2) വികാരപരമായ പ്രതികരണം

- (i) ഉത്കണ്ഠ
- (ii) വിഷാദം
- (iii) ദേഷ്യം
- (iv) കുറ്റബോധം
- (v) വ്യണപ്പെടുക
- (vi) അസൂയ
- (vii) നാണക്കേട്
- (viii) ആത്മഹത്യാ പ്രവണത

(3) ബുദ്ധിപരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ

- (i) മോശമായസ്വയം ധാരണ
- (ii) മോശമായ പ്രതിജ്ഞ
- (iii) സഹിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്ന തരത്തിലുള്ള വാക്കുകൾ/വാചകങ്ങൾ
- (iv) അവനവനെ കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരെ കുറിച്ചും അശുഭ പ്രതീക്ഷ
- (v) ബുദ്ധി വൈകൃതം

(4) പരസ്പരബന്ധം വഴിയുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ

- (i) ബന്ധങ്ങളിൽ താൽപര്യമില്ലായ്മ/അക്രമണ താൽപര്യം
- (ii) കള്ളം പറയൽ
- (iii) മത്സര ബുദ്ധി

മനോരോഗങ്ങളും അവയുടെ ചികിത്സയും

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



- (iv) മുഖസ്തുതി പറയൽ (v) ഉൾവലിയൻ
- (vi) സംശയം (vii) കാര്യങ്ങൾ വളച്ചൊടിക്കാനുള്ള പ്രവണത
- (viii) കിംവദന്തി പരത്തുക

(5) ശാരീരികമായ പ്രതികരണങ്ങൾ

- (i) മരുന്നുപയോഗം (ii) അതിസാരം/മലബന്ധം
- (iii) ഇടക്കിടെയുള്ള മുത്ര വിസർജ്ജനം (iv) അലർജി/താക് രോഗം
- (v) അമിത രക്ത സമ്മർദ്ദം (vi) അമിത ക്ഷീണം/തളർച്ച
- (vii) വരണ്ട താക്ക് (viii) കാൻസർ/അർബുദം
- (ix) പ്രമേഹം (x) ആസ്ത്മ/വലിവ്
- (xi) ജലദോഷം (xii) പ്രതിരോധശേഷി കുറയുക
- (xiii) വിശപ്പില്ലായ്മ

(6) മനസ്സിൽ പതിയുന്ന ചിത്രങ്ങൾ

- (i) നിസ്സഹായവസ്ഥ (ii) ഒറ്റപ്പെടൽ/ഏകാന്തത
- (iii) നിയന്ത്രണം വിട്ടുപോകുക (iv) അപകടം/മുറിവുകൾ
- (v) തോൽവി (vi) മാനഹാനി/ നാണം കെടുക
- (vii) മരണം/ ആത്മഹത്യ (viii) ശാരീരിക/ ലൈംഗിക പീഡനം
- (ix) അവനവനെ കുറിച്ച് മോശമായ കാഴ്ചപ്പാട്



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 18.1

1. സമ്മർദ്ദം എന്ന വാക്ക് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്താണ്?

2. സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ എങ്ങനെ ഗണം തിരിക്കാം?

3. സമ്മർദ്ദങ്ങളോടുള്ള പെരുമാറ്റപരമായ പ്രതികരണങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

18.2 പലതരത്തിലുള്ള മാനസിക മാത്സര്യവും/സംഘർഷം (conflicts) ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളും (Frustration)

ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവന്റെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതിൽ തടസ്സങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ അവൻ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്ന എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമായിരിക്കുമല്ലോ? ഇത് മാനസിക

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



സംഘർഷവും ഇച്ഛാഭംഗത്തിനും കാരണമാകുന്നു. മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ കാഠിന്യം കൂടുമ്പോൾ ഇച്ഛാഭംഗത്തിന്റെ തീവ്രത അനുസരിച്ചിരിക്കും. പരസ്പരം പൊരുത്തമില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് സാധാരണയായി ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാകുന്നത്. ലക്ഷ്യവും സാഹചര്യവുമനുസരിച്ച് മനുഷ്യർ സാധാരണയായി മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ നേരിടാറുണ്ട്.

(a) approach-approach conflict (സമീപനം-സമീപനം) ഇത്തരത്തിലുള്ള സംഘർഷം ഒരേ തരത്തിൽ അഭികാമ്യമായ രണ്ട് ലക്ഷ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് നേരിടുന്നത്. രണ്ട് ലക്ഷ്യവും അഭികാമ്യമാണ്. ഇത്തരത്തിലെ സംഘർഷത്തിൽ ഉദാഹരണത്തിന് രണ്ട് കല്ലുണ വിരുന്നുകൾ ഒരേ ദിവസത്തിൽ വരുന്നത്.

(b) avoidance-avoidance conflict അഭികാമ്യമല്ലാത്ത രണ്ട് ലക്ഷ്യങ്ങൾ തമ്മിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴാണ് ഇത്തരത്തിലെ മാനസിക സംഘർഷം ഉണ്ടാകുന്നത്.

‘ചെങ്കുത്താനും കടലിനും ഇടയിൽ’ പെടുക എന്നതിനോട് ഇത്തരം സംഘർഷത്തെ ഉപമിക്കാനാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് വിദ്യാഭ്യാസം കുറവായ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരന് തൊഴിലില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ വേതനം ഉള്ള താല്പര്യമില്ലാത്ത തൊഴിൽ, ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. ഇത്തരത്തിലെ സംഘർഷം പൊരുത്തപ്പെടാനാവാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു എന്ന് മാത്രമല്ല ഇത് പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് ആശ്വാസം നൽകുന്നതിനേക്കാളും ഇച്ഛാഭംഗമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

(c) Approach-avoidance conflict ഒരു ലക്ഷ്യത്തെ തന്നെ സമീപിക്കുകയും ത്യജിക്കുകയും ചെയ്യാനാഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സംഘർഷാവസ്ഥയാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന് സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികമായ ഭദ്രതയും മുൻനിറുത്തി ഒരു വ്യക്തിക്ക് വിവാഹം കഴിക്കാൻ താല്പര്യം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ തന്നെ അത് കാരണം നേരിടേണ്ടി വരുന്ന ഉത്തരവാദിത്വത്തെക്കുറിച്ചും സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നതോർത്തും അതിൽ നിന്ന് വിട്ട് മാറാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ഇത്തരത്തിലെ സംഘർഷം പരിഹരിക്കുന്നത് ലക്ഷ്യത്തിന്റെ നല്ലതും മോശവുമായ അവസ്ഥകളെ ഒരുപോലെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടാണ്. ഈ സംഘർഷത്തെ ‘കൂടിക്കലർന്ന അനുഗ്രഹം’ എന്നും വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. കാരണം ഇതിൽ ഇതര മാർഗ്ഗങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഇച്ഛാഭംഗം: അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥ എന്ന തലത്തിൽ ഇച്ഛാഭംഗം ഉണ്ടാകുന്നത് ഒന്നുകിൽ (a) ആവശ്യങ്ങളും പ്രേരക വസ്തുക്കളും ലഭ്യമാകുന്നതിൽ നിന്നും ബാഹ്യ ശക്തികൾ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് വഴിയും അവശ്യങ്ങൾ സാധ്യമാക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നതിൽ നിന്നും അല്ലെങ്കിൽ (b) അഭികാമ്യമായ ലക്ഷ്യം ഇല്ലാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയിൽ.

തടസങ്ങൾ ശാരീരികമോ സാമൂഹികമോ ആകാം കൂടാതെ ഇത് വ്യക്തിയിൽ ഇച്ഛാഭംഗം ഉണ്ടാകാനായി ഇടവരുത്തുന്നു. അപകടം, മോശമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ, ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുടെ മരണം എന്നിവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങൾ അതായത് അംഗവൈകല്യം. മത്സരഗുണങ്ങളില്ലാതിരിക്കുക, ചിട്ടയില്ലായ്മയെല്ലാം ഇച്ഛാഭംഗത്തിന് കാരണമാകാം. ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ് - പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഫലം ലഭിക്കാതെ വരുക, ആവശ്യത്തിനുള്ള സഹായം ലഭിക്കാതെ വരുക, തോൽവി, നഷ്ടങ്ങൾ, ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നിവ.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 18.2

1. മാനസിക സംഘർഷം എന്നാലെന്താണ്? പല തരത്തിലുള്ള സംഘർഷങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

2. എന്താണ് ഇച്ഛാഭംഗം?



18.3 പല തരത്തിലെ മാനസിക രോഗങ്ങൾ

സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടുമ്പോൾ വ്യക്തി സാധാരണയായി പ്രശ്നത്തെ അധിഷ്ഠിതമായി അല്ലെങ്കിൽ വികാരത്തെ അധിഷ്ഠിതമായാണ് പൊരുത്തപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. പ്രശ്നത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പൊരുത്തപ്പെടുമ്പോൾ വ്യക്തി തന്റെ ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകളെയാണ് സമ്മർദ്ദം ഉള്ള സാഹചര്യത്തെ നേരിടാനായും ഫലപ്രദമായ ഒരു പരിഹാരം കണ്ടുപിടിക്കാനുമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വികാരത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പൊരുത്തപ്പെടുമ്പോൾ വ്യക്തി സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും നേരിടുമ്പോൾ വികാര പ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. ഉദാ: കരയുക. എന്നാൽ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ വ്യക്തി തന്നെ സംരക്ഷിക്കുന്ന/പ്രതിരോധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള രീതികളാണ് അധികമായും ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് തുടർന്നും ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ പല തരത്തിലുള്ള മനോരോഗത്തിന് കാരണമാകാം. പ്രതിരോധ പെരുമാറ്റം സാഹചര്യത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അല്ല മറിച്ച് സ്വന്തം പ്രവർത്തിയെ ന്യായീകരിക്കാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ശാരീരിക അനാരോഗ്യം പോലെ തന്നെ പല തരത്തിലുള്ള മാനസിക രോഗങ്ങളും ഉണ്ട്. ഇത് ചെറിയ തോതിലുള്ള ഉത്കണ്ഠ മുതൽ കാഠിന്യമേറിയ സ്കിസോഫ്രീനിയ വരെ വരുന്നു. അമേരിക്കൻ സൈക്യാട്രിക് അസോസിയേഷൻ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് ആൻഡ് സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ (DSM) മാനുവൽ പല തരത്തിലെ മാനസിക രോഗങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരണം നൽകുന്നു. ഇത്തരം മനോരോഗങ്ങളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന മനശാസ്ത്ര വിഭാഗത്തെ വിലക്ഷണ മന:ശാസ്ത്രം എന്ന് പയ്യുന്നു.

A. ബാല്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന മനോരോഗങ്ങൾ (childhood disorder)

കുട്ടികൾക്കും മാനസികരോഗം ഉണ്ടാകുന്നു എന്നത് നിങ്ങൾക്ക് അതിശയം തോന്നിപ്പിക്കുന്ന കാര്യമായിരിക്കും. DSM IV TR ബാല്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന മനോരോഗത്തെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുന്നു. ഈ രോഗങ്ങളുടെ നിർണ്ണയം ശൈശവം, ബാല്യം, യൗവനം തുടങ്ങിയ ഘട്ടത്തിലാണ് ആദ്യമായി നടത്തുന്നത്. ഇതിൽ ചിലത് ADHD അതായത് Attention Deficit Hyperactive Disorder, ഇത് ഉണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകുകയും അമിതമായ ഉത്സാഹാവസ്ഥ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതുമാണ്. അൗശോ ഉള്ള കുട്ടികൾ ഉൾവലിയുന്നവരും, മറ്റുള്ളവരെ നോക്കി ചിരിക്കാതിരിക്കുകയും, ഭാഷ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരുമായിരിക്കും.

B (ഉത്കണ്ഠ) Anxiety Disorder

പേടിയും വ്യക്തതകളും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടാവാം. എന്നാൽ ഒരാൾക്ക്

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



യാതൊരു കാരണവുമില്ലാതെ നിരന്തരമായി ഭയം, വ്യാകുലത, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതിൽ അത് ഒരു മനോരോഗമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. അിഃശലഭ്യ റശവീരലൃ പല തരത്തിലുണ്ട്. ഇവയിൽ ഉത്കണ്ഠ പല തരത്തിലാണ് പ്രകടമായി വരുന്നത്. ഇതിൽപെടുന്നതാണ് ഫോബിയ അഥവാ അകാരണമായ ഭയം (ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനെ), obsessive - compulsive disorder - ഇതിൽ വ്യക്തിക്ക് ഒരേ ചിന്ത അലട്ടുകയും പ്രവൃത്തി ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യാനും നിർബന്ധിതനാവുന്നു.

C. Mood (വൈകാരിക) disorder

ഈ മനോരോഗത്തിന് അടിമയായ വ്യക്തി ഒരു പ്രത്യേക വികാരം നിയന്ത്രിച്ച തരത്തിൽ കുറേ സമയത്തേക്ക് അനുഭവിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ആ വികാരത്തിന്റെ പല തലങ്ങളിലേക്ക് വ്യതിചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വ്യക്തി കുറേ ദിവസത്തേക്ക് വിഷമിച്ചിരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം വിഷമിച്ച് തൊട്ടടുത്ത ദിവസം സന്തോഷിച്ചും ഇരിക്കുന്നു; ഇത് സാഹചര്യം എങ്ങനെയെന്നനുസരിച്ചായിരിക്കില്ല. അതിനാൽ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റം അനുസരിച്ച് ഇത്തരത്തിലെ മനോരോഗം രണ്ടായി വിഭജിക്കാം (i) വിഷാദം (depression) (ii) bipolar disorder ഈ രണ്ട് രോഗത്തിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങളേതെന്ന് പരശോധിക്കാം.

വിഷാദം ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ്. ഇതിന്റെ സവിശേഷതകൾ വിഷമം, ദിനചര്യകളിൽ, സന്തോഷമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ താല്പര്യമില്ലായ്മ, ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടൽ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിശപ്പ് കൂടുതലാകുക (ഭാരം കൂടുതലാകുക) ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, കുറ്റബോധം, യോഗ്യതയില്ലാത്തതായി, നിസ്സഹായാവസ്ഥ തോന്നുക, പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുക, സ്വയവും മറ്റുള്ളവരെ കുറിച്ചും മോശമായ ചിന്തകൾ. ഇത്തരത്തിലുള്ള വിചാരങ്ങൾ തുടർച്ചയായി രണ്ടാഴ്ചത്തോളം ഒരാളെ അലട്ടുന്നുവെങ്കിൽ അയാൾക്ക് വിഷാദ രോഗമാണെന്ന് അനുമാനിക്കപ്പെടുന്നതും ഉടനടി വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുകയും വേണ്ടതാണ്. ബൈപോളാർ മനോരോഗത്തിന്റെ സവിശേഷത വിഷാദവും ഉന്മാദവും മാറി മാറി അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നതാണ്.

O. Psychosomatic and Somatoform disorder

ഇന്ന് സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന അസുഖങ്ങൾ, അതായത് രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, എന്നിവ ശാരീരിക രോഗങ്ങളാണെങ്കിലും അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ മാനസികമാകാം അതായത് സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ കാരണം. അതിനാൽ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വരുന്ന മനോരോഗങ്ങൾ ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങളും, മാനസിക കാരണങ്ങളുമുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളാണ് സൈക്കോസൊമാറ്റിക് എന്ന വാക്കിൽ സൈക്കോ എന്നാൽ മനസ്സ് എന്നു സൊമാറ്റിക് എന്നാൽ ശരീരം എന്നാണ് അർത്ഥം വരുന്നത്. ഇതിന് വിപരീതമായ രോഗങ്ങളിൽ ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും എന്നാൽ രോഗത്തിന് പിന്നിൽ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്ന ജീവശാസ്ത്രപരമായ ഒരു കാരണം ഉണ്ടാകില്ല എന്ന് ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വ്യക്തി വയറ് വേദന അനുഭവിക്കുന്നതായി പറയുകയും പരിശോധനയിൽ വയറിന് യാതൊരു രോഗലക്ഷണവും ഉള്ളതായി നിർണ്ണയിക്കാൻ സാധിക്കില്ല.

E. Dissociative disorder.

നിങ്ങൾ പല സിനിമകളിലും കണ്ടിട്ടുണ്ടാവാം അതിലെ നായകന് ക്ലേശകരമായ/അപകടകരമായ ഒരു സംഭവത്തിനു ശേഷം താൻ ആരാണെന്നോ, കഴിഞ്ഞ സംഭവങ്ങൾ എന്താണെന്നോ ചുറ്റും കാണുന്ന ആളുകൾ ആരാണെന്നോ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ക്ലിനിക്കൽ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ഇതിനെ dissociative disorder എന്ന് പറയുന്നു.



ഇത്തരത്തിലുള്ള മനോരോഗത്തിൽ ഒരാളിന്റെ വ്യക്തിത്വം ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തിൽ നിന്നും വിട്ടുമാറുകയോ വേർപെടുകയോ ചെയ്യുന്നു.

ഈ രോഗത്തിന്റെ വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നതാണ് dissociative amnesia (മറവി). ഇതിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ വ്യക്തിപരമായ പല കാര്യങ്ങളും സമ്മർദ്ദമേറിയ സംഭവത്തിനു ശേഷം ഓർത്തെടുക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. വേറൊരു വിഭാഗം dissociative fugue (ഫ്യൂഗ്) ആണ്. ഇതിൽ ഓർമ്മക്കുറവിനോടൊപ്പം ആ വ്യക്തി വേറൊരു വ്യക്തിത്വം സ്വീകരിക്കുന്നു. വേറൊന്ന് depersonalization disorder ആണ്. ഇതിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് പെട്ടെന്ന് മാറിപ്പോയത് പോലെയോ അപരിചിതത്വം പോലെയോ തോന്നുന്നു. താൻ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിട്ട് മാറിയതായോ തന്റെ പ്രവൃത്തികൾ യാത്രികമായോ സ്വപ്നം പോലെയോ തോന്നുന്നു. ഏറ്റവും കാഠിന്യമേറിയ dissociative disorder multiple personality disorder (അനേക വ്യക്തിത്വം) അല്ലെങ്കിൽ dissociative identity disorder ആണ്. ഇതിൽ ഒരു വ്യക്തിയിൽ പലപ്പോഴായി പല വ്യക്തിത്വങ്ങൾ രൂപം കൊള്ളുന്നു.

F. Schizophrenia (സ്കിസോഫ്രീനിയ) കൂടാതെ മറ്റ് സൈക്കോട്ടിക് മനോരോഗങ്ങൾ

നിങ്ങൾ വഴിയരികിൽ ചില ആളുകളെ വൃത്തിഹീനമായ വസ്ത്രം ധരിച്ച്, വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ച എച്ചിൽ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ട് സ്വയം വർത്തമാനം പറഞ്ഞ് കൊണ്ട് അസ്വാഭാവികമായി പെരുമാറിക്കൊണ്ട് നടക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ടാകാം. ഇത്തരത്തിലുള്ളവർക്ക് വ്യക്തി, സമയം, സ്ഥലം എന്നിവയെ കുറിച്ച് യാതൊരു ബോധവും ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. നമ്മൾ അവരെ ദ്രോഹൻ എന്ന് സാധാരണ വിളിക്കാറുണ്ട്. ക്ലിനിക്കൽ മന:ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ ഇവരെ സ്ക്രിസോഫ്രീനിയ എന്ന് പറയുന്നത്. സ്ക്രിസോഫ്രീനിയ എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചിന്തയെ വികാരത്തെ പെരുമാറ്റത്തെ ബാധിക്കുന്ന മനോരോഗമാണ്. സ്ക്രിസോഫ്രീനിയക്കുകൾക്ക് പരസ്പരബന്ധമില്ലാത്ത ചിന്ത, തെറ്റായ അവബോധം, കൈകാൽ ചലനത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്, നിർവികാരത അല്ലെങ്കിൽ പൊരുത്തമില്ലാത്ത വികാരങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കും. അവർ ആളുകളിൽ നിന്നും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടുമാറുന്നു.(ഉൾവലിയുന്നു), മിക്കപ്പോഴും അവരുടേതായ ഒരു ലോകത്തേക്ക് - delusion ഉം hallucination ഉം നിറഞ്ഞ ലോകത്തേക്ക്.

Hallucination എന്നാൽ തെറ്റായ അവബോധമാണ്. ഇതിൽ ഇല്ലാത്ത ഒരു വസ്തുവിനെ കാണുകയോ, ഇല്ലാത്ത ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതായോ തോന്നും. ഉലഹൗശഗീ എന്നാൽ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ വിശ്വാസമാണ്. ഇത്തരത്തിലെ വിശ്വാസം വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. Schizophrenia പലതരത്തിലുണ്ട്. ഉദാ:- catatonic schizophrenia (കാറ്ററ്റോണിക് സ്കിസോഫ്രീനിയ).

ഇത്തരത്തിലുള്ള മനോരോഗത്തിന്റെ വേരുകൾ ബാല്യകാലത്തേക്ക് കടന്നുപോകുന്നു. ചില കുട്ടികളിൽ ബാല്യകാലത്ത് മാറ്റാൻ സാധിക്കാത്തതും പൊരുത്തക്കേടുകളും നിറഞ്ഞ ചിന്തയും പെരുമാറ്റവും ഉടലെടുക്കുന്നു. വളരുന്നതിനോടൊപ്പം ഇത് Personality disorder ആയി രൂപപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ അപകടകാരിയല്ലാത്ത ഒറ്റപ്പെടുന്നവർ തൊട്ട് തുടർകൊലപാതകം ചെയ്യുന്നവർ വരെ വരുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മനോരോഗത്തെ മൂന്ന് ഗണം (ക്ലസ്റ്റർ) ആയി വിഭജിക്കാം. ആദ്യത്തെ ഗണത്തിൽ പെടുന്നവരുടെ സവിശേഷത വ്യത്യസ്തമായ പെരുമാറ്റം ആണ്. ഉത്കണ്ഠ, ആശങ്ക എന്നിവ രണ്ടാമത്തം ഗണത്തിൽ പെടുന്നവരുടെ സവിശേഷതകളും, മൂന്നാമത്തെ ഗണത്തിൽ വരുന്നവർ നാടകീയമായ വികാരങ്ങളോ പെരുമാറ്റമോ കാണിക്കുന്നു. ആദ്യത്തെ ഗണത്തിൽ പാരനോയിഡ്, സ്കിസോയിഡ്, സ്കിസോഡൈഡ് Personality disorder വരുന്നു. രണ്ടാമത്തം ഗണത്തിൽ ഡിപെൻഡന്റ്, അവോയിഡന്റ്, ഒബ്സസ്സീവ് Personality disorder വിവരിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

സാമൂഹ്യവിരുദ്ധം, ബോർഡർലൈൻ, ഹിസ്‌ട്രിയോണിക്, നാർസിസ്സിസ്റ്റിക് Personality disorder മൂന്നാമത്തെ ഗണത്തിൽ വരുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 18.3

1. Anxiety disorder ൽ വരുന്ന രണ്ട് തരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വിവരിക്കുക.

2. വിഷാദം എന്നാൽ എന്താണ്?

3. Psychosomatic, somatoform disorder തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്.

4. സ്കിസോഫ്രീനിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

5. Personality disorder എന്ത് കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്താണ്?

18.4 സൈക്കോതെറാപ്പി എന്ന പ്രക്രിയ

മനോരോഗം ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി സൈക്കോതെറാപ്പി എന്ന ചികിത്സാ പ്രക്രിയയിലൂടെ രോഗം വന്ന വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുവാനായി സാധിക്കുന്നു. ഈ ചികിത്സാ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുന്നത് ഈ ചികിത്സാ രീതിയിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ച വ്യക്തികളാണ്. അവരെ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കോതെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്നു പറയും. സൈക്കോതെറാപ്പിയെ സംസാരം വഴി ഭേദമാക്കുന്ന ചികിത്സാ രീതിയെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. കാരണം രോഗികൾക്ക് സഹായം വ്യക്തിബന്ധം വഴിയാണ് നൽകുന്നത്. മരുന്നുകൾ സാധാരണ നൽകുന്നത് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദമെടുക്കുന്നതിന് ശേഷം മനോരോഗത്തിൽ വിദഗ്ധ പഠനം നടത്തുന്നവരാണ്. ഇവരെ സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് എന്നാണ് പറയുന്നത്.

അസാധാരണമായ പെരുമാറ്റം എങ്ങനെയുണ്ടാകുന്നു എന്ന സിദ്ധാന്തങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി പലതരത്തിലുള്ള സൈക്കോതെറാപ്പി ചികിത്സാ രീതികളുണ്ട്. സൈക്കോ അനാലിസിസ്, ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി, ക്ലോഗിറ്റീവ്-ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി, ക്ലയന്റ്-സെന്റേർഡ് തെറാപ്പി എന്നിവ ഇതിൽ ചിലതാണ്. മനോരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണവും, തീവ്രതയും അനുസരിച്ച് ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് സൈക്കോതെറാപ്പി.

സൈക്കോതെറാപ്പിയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണ്.

1. **യോജിപ്പ് (report) രൂപപ്പെടുത്തുക:** സൈക്കോതെറാപ്പിസ്റ്റ് ക്ലയന്റുമായി (രോഗി) തൊഴിൽപരമായ ഒരു ബന്ധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നത് വഴി ക്ലയന്റിന്റെ സഹകരണം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.
2. **കേസിന്റെ ചരിത്രം തയ്യാറാക്കുന്നു:** രോഗത്തിന്റെ ചരിത്രം തയ്യാറാക്കുന്നത് വഴി ക്ലയന്റിന്റെ കുടുംബവും, സുഹൃത്തുക്കളും, സാമൂഹിക തൊഴിൽ ബന്ധങ്ങളുമാ യിട്ടുള്ള ക്രമീകരണത്തെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.



- 3. **പ്രശ്നമെന്താണെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതും:** ഉടനടി പരിഹാരം കാണേണ്ട പ്രശ്നങ്ങളേതൊക്കെയാണെന്ന് തെരാപ്പിസ്റ്റ് തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് ക്ലിനിക്കൽ ടെസ്റ്റുകളും ഇന്റർവ്യൂ നടത്തിയും മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- 4. **ചികിത്സയുടെ സമയകാലം (sessions):** രോഗത്തിന്റെ പ്രകൃതം, തീവ്രത എന്നിവ അനുസരിച്ച് തെരാപ്പിസ്റ്റ് ക്ലിയർമായി ചികിത്സാ സെഷനുകൾ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ മുൻനിറുത്തി നടത്തുന്നു. ഓരോ സെഷനുശേഷവും പുരോഗതി അളക്കുകയും ചതികിത്സാ രീതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതുമാണ്.
- 5. **ചികിത്സാ അവസാനിപ്പിക്കൽ:** നിശ്ചയിച്ച ഫലം കിട്ടിയെന്നുറപ്പു വന്നാൽ ചികിത്സ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതാണ്. നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ വീട്ടിൽ തുടരുവാനായി ക്ലിയർ നോട്ടും കൂടുംബാംഗാംങ്ങളോടും ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം ക്ലിയർനോട്ട് സൈക്കോതെരാപ്പിസ്റ്റിനെ തുടർന്നു കാണുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 18.4

- 1. എന്താണ് സൈക്കോതെരാപ്പി?

- 2. സൈക്കോതെരാപ്പി ചികിത്സയിലെ പ്രധാന ഘട്ടങ്ങൾ ഏതൊക്കെ എന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

18.5 സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയ

നേരത്തെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് പോലെ ഒരു വ്യക്തി സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുമ്പോൾ രണ്ട് തരത്തിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

- 1. പ്രവൃത്തി - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ
- 2. പ്രതിരോധം - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള അല്ലെങ്കിൽ വികാരം - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ.

പ്രവൃത്തി - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ സമ്മർദ്ദം നൽകുന്ന വസ്തു വ്യക്തിയിൽ ചെലുത്തുന്ന അവശ്യങ്ങളെ നേരിടാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന പൊരുത്തപ്പെടലാണ്. സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യത്തെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തിയ ശേഷമുള്ള പൊരുത്തപ്പെടലാണിത്. ഇത് സ്വബോധത്തോടെയും വിവേകത്തോടെയും നിർമ്മാണാത്മകവുമായ പ്രവർത്തിയാണ്. ഇത്തരത്തിലെ പൊരുത്തപ്പെടലിനെ മൂന്നായി വിഭജിക്കാം. (a) എതിർക്കുക (b) ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ (c) അനുരഞ്ജനം

- (i) എതിർക്കുന്ന രീതിയിൽ വ്യക്തി സാഹചര്യത്തെ നേരിട്ട് ചെറുത്തു നിൽക്കുന്നു. അവൻ/അവൾ തന്റെ കൈവശം ഉള്ള ചെറുത്തു നിൽപ്പിനെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്ന സാഹചര്യത്തെ നേരിടാനായി ഏറ്റവും ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്ന വഴി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും അത് ഫലപ്രദമല്ലെന്ന് കാണുന്ന പക്ഷം വേറെ വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള അയവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. കൂടാതെ പുതിയ വിവരങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ചും, കഴിവുകൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുത്തും ഉള്ള കഴിവുകളെ വിക

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



സിപ്പിച്ചും പുതിയ തരത്തിലുള്ള ചെറുത്തു നിൽക്കാനുള്ള കഴിവ് വ്യക്തി ഉണ്ടാക്കി യെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ രീതിക്കുള്ള ഒരു ഉദാഹരണം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു പരീക്ഷയ്ക്കു മുൻപ് വിദ്യാർത്ഥി പുന:പരിശോധനയ്ക്കു തയ്യാറെടുക്കുന്നതാണ്.

- (ii) ഒഴിഞ്ഞു മാറുന്ന പ്രതികരണത്തിൽ സാഹചര്യം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പദ്ധതികൾ പാളുകയാണെങ്കിൽ, വ്യക്തി തുടക്കത്തിൽ തന്നെ തോൽവി അംഗീകരിക്കുന്നു. അവൻ/അവൾ ഒന്നുകിൽ ശാരീരികമായി അല്ലെങ്കിൽ മാനസികമായി സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുന്നു. അവൻ/ അവൾ തന്റെ പരിശ്രമം വേറെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടുന്നു. ഇതിനുദാഹരണമായി പഠയാവുന്നത് തുടർച്ചയായി ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരു സുഹൃത്തിനെ വിട്ടുമാറി വേറെ സൗഹൃദം തേടുന്നതാണ്.
- (iii) അനുരഞ്ജനത്തിൽ വ്യക്തി ആദ്യം ഉൾക്കൊണ്ട ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ പകരം വേറെ ലക്ഷ്യത്തെ അംഗീകരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ വരുന്നത് വ്യക്തി തന്റെ കഴിവുകളെ പുനർ വിശകലനം നടത്തി, താരതമ്യേന കുറച്ചും കൂടി കുറഞ്ഞ ഒരു ലക്ഷ്യത്തെ അതിനനുസരിച്ച് രൂപപ്പെടുത്തുമ്പോഴാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് സമ്മർദ്ദമുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുമ്പോൾ സാഹചര്യത്തനനുസരിച്ച് മാറാൻ പറ്റുന്ന ഒരു കഴിവാണു നമുക്കിവിടെ കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വിഷയത്തിൽ കുറവ് ശതമാനം മാർക്ക് കിട്ടുന്ന ഒരു കുട്ടി കൂടുതൽ ശതമാനം മാർക്ക് വേറൊരു വിഷയത്തിൽ കിട്ടുന്നുവെങ്കിൽ, യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അംഗീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

പ്രതിരോധം - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള അല്ലെങ്കിൽ വികാരം - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ സഹായകരമല്ല കാരണം വ്യക്തി അവിടെ പ്രശ്നത്തിനുള്ള പരിഹാരമല്ല കാണുന്നത് പകരം തനിക്ക് ആശ്വാസജനകമായ ഒരു രീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇതിനുദാഹരണം ന്യായീകരിക്കലാണ്. പരീക്ഷ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതായതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും തോറ്റു. മറ്റൊന്ന് ഡിസ്പ്ലേസ്മെന്റ് വികാരം മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് മാറ്റുക. ഉദാ: അധ്യാപകൻ വഴക്ക് പറയുമ്പോൾ ആ ദേഷ്യം സ്വന്തം അനുജനോട് അവനെ വഴക്ക് പറഞ്ഞോ അടിച്ചോ തീർക്കുന്ന രീതി.

സമ്മർദ്ദമുള്ള സാഹചര്യത്തെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാൻ ഒരു വ്യക്തി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി കൈകൊള്ളണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നല്ല രീതിയിൽ ചിന്തിക്കുകയും, നല്ല വികാരങ്ങൾ, പ്രവൃത്തികൾ എന്നിവ വഴി സമ്മർദ്ദത്തെ നല്ല രീതിയിൽ നേരിടാമെന്ന് മാത്രമല്ല നമ്മൾ കൂടുതൽ സന്തോഷവാൻമാരും ആരോഗ്യവാൻമാരും പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നവരുമായിരിക്കും. ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് നമ്മൾ പാഠം 17-ൽ പഠിച്ചിരുന്നു. നിങ്ങൾ ഇനി കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ 19, 24 പാഠങ്ങളിൽ വായിക്കുന്നതാണ്.



നിങ്ങൾ എന്താണ് പഠിച്ചത്

- അസാധാരണവും, അസ്വഭാവികവുമായ പെരുമാറ്റത്തെ അസാധാരണ (abnormal behaviour) എന്നു പറയുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള സ്വഭാവം സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് വരുമ്പോൾ വ്യക്തികൾക്ക് ക്രമേണ ഉണ്ടായിവരുന്നതാണ്.
- നേരിടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള സാഹചര്യത്തെ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു (stressor). അവ വ്യക്തിയിൽ നിന്നും ചില കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുകയും അത് നിറവേറ്റാൻ സാധിക്കാതെയും വരുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള തോൽവി മനോരോഗത്തിന്



കാരണമാകുന്നു. ജനിതകമായ കാരണങ്ങളും പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

- സമ്മർദ്ദം എന്ന് പറയുന്നത് ശരീരത്തിന് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യത്തോടുള്ള പ്രതികരണമാണ്. സമ്മർദ്ദം രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്, അഭികാമ്യമായത് (eustress) അഭികാമ്യമല്ലാത്തത് (distress).
- സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാനുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ രീതി സാഹചര്യത്തെ വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകളുമായി തുലനം ചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള വിശകലനം ആണ്.
- പെരുമാറ്റപരം, വൈകാരികം, ബുദ്ധിപരം, പരസ്പരബന്ധം, ശാരീരികം, മനസ്സിൽ പതിയുന്ന ചിത്രങ്ങൾ മുതലായവയാണ് സാധാരണയായി സമ്മർദ്ദത്തോട് പ്രതികരിക്കുന്ന രീതികൾ.
- സാഹചര്യവും ലക്ഷ്യവും അനുസരിച്ച് മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള സംഘർഷം (conflict) വ്യക്തി നേരിടുന്നു. approach-approach conflict (സമീപനം-സമീപനം സംഘർഷം), avoidance-avoidance conflict (തുജിക്കൽ-തുജിക്കൽ സംഘർഷം), approach-avoidance conflict (സമീപനം-തുജിക്കൽ സംഘർഷം)
- ഇച്ഛാഭംഗം ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലുമൊരു ബാഹ്യമായ തടസ്സം നേരിടുന്നത് വഴി ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോഴോ, ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോഴോ അനുഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്.
- മനോരോഗം പല വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. ഇത് ചെറിയ തോതിലുള്ള ഉത്കണ്ഠ മുതൽ കൂടിയ മനോരോഗമായ സ്കിസോഫ്രീനിയ വരെ വരുന്നു.
- മനോരോഗത്തെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി സൈക്കോതെറാപ്പി എന്ന ചികിത്സാ രീതിയാണുള്ളത്. ഇത് നൽകുന്ന വ്യക്തി പരിശീലനം ലഭിച്ച വ്യക്തിയും അവരെ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കോതെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്ന് പറയുന്നു. ചികിത്സ വേണ്ട വ്യക്തിയെ ക്ലയന്റ് എന്നു പറയുന്നു.
- മന:ശാസ്ത്രത്തിലെ വിവിധ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ അനുസരിച്ച് വിവിധ തരത്തിലുള്ള സൈക്കോതെറാപ്പി രീതികളുണ്ട്. ഇവ സൈക്കോ അനാലിസിസ്, ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി, കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി, ക്ലയന്റ് സെന്റേർഡ് തെറാപ്പി എന്നിവയാണ്.
- വ്യക്തി സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടുമ്പോൾ രണ്ട് തരത്തിലുള്ള രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രവൃത്തി - കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ, പ്രതിരോധം-കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പൊരുത്തപ്പെടൽ.
- നല്ല ചിന്തകളും, വികാരങ്ങളും, പ്രവൃത്തികളുമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിത ശൈലി സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാനുള്ള ഏറ്റവും ഉചിതമായ രീതി.



പഠാനത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. എന്താണ് സമ്മർദ്ദം? ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്, അവയോടുള്ള സാധാരണ പ്രതികരണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



2. എങ്ങനെയാണ് സംഘർഷങ്ങളും ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളും സമ്മർദ്ദത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.
3. 5 മനോരോഗങ്ങളും അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും വിവരിക്കുക.
4. സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാനുള്ള അഭികാമ്യമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

18.1

1. ശരീരത്തിന്റെ സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള അനിശ്ചിതമായ പ്രതികരണം.
2. ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട സംഭവങ്ങളും മാറ്റങ്ങളും നിത്യജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രയാസമേറിയ ജീവിത സാഹചര്യം, ട്രോമ.
3. മദ്യം / മയക്ക് മരുന്നിന് അടിമപ്പെടൽ. മുൻശുണ്ഠി, ദേഷ്യം, അക്രമണ സ്വഭാവം മുതലായവ.

18.2

1. സംഘർഷം എന്നാൽ രണ്ട് ലക്ഷ്യങ്ങളെ തമ്മിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നേരിടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.
1. approach-approach (സമീപനം-സമീപനം)
2. avoidance-avoidance (ത്യജിക്കൽ-ത്യജിക്കൽ)
3. approach-avoidance (സമീപനം-ത്യജിക്കൽ)
2. (a) ലക്ഷ്യം തടസ്സപ്പെടുമ്പോൾ മൂലം അല്ലെങ്കിൽ (b) ലക്ഷ്യം ആഗ്രഹങ്ങൾ നടക്കാതെ വരുമ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥ.

18.3.

1. ഫോബിയ, ഒബ്സെസ്സീവ് - കമ്പൾസീവ് ഡിസോർഡർ
2. സങ്കടം, താൽപര്യമില്ലായ്മ, ഉറക്കക്കുറവ് തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയ മാനസികാവസ്ഥ.
3. സൈക്കോസൊമാറ്റിക് ഡിസോർഡർ എന്നാൽ തിരിച്ചറിയത്തക്ക കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ശാരീരിക ലക്ഷണത്തെയാണ്.
4. തെറ്റായ ചിന്തകൾ, അവബോധം, ശരീര പ്രവൃത്തികളിലെ ബുദ്ധിമുട്ട്, നിർവികാരത അല്ലെങ്കിൽ സന്ദർഭോചിതമല്ലാത്ത വികാരം.



കുറിപ്പുകൾ

5. മാറ്റം വരുത്താൻ സാധിക്കാത്തതും അനുയോജ്യമല്ലാത്ത രീതിയിലെ ചിന്തയും പ്രവൃത്തിയും രൂപപ്പെടുക.

18.4

- 1. പരസ്പര ബന്ധം വഴി ചികിത്സ നൽകുന്ന രീതി. സംസാരം വഴി ദേദമാക്കുന്ന രീതി.
- 2. റിപ്പോർട്ട് ഉണ്ടാക്കുക, കേസ് ചരിത്രം തയ്യാറാക്കുക, പ്രശ്നം എന്താണെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തൽ, തെരാപ്പി സെഷൻ, തെരാപ്പി അവസാനിപ്പിക്കൽ.

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തര സൂചിക

- 1. 18.1 ഓ ഭാഗം നോക്കുക.
- 2. 18.2 ഓ ഭാഗം നോക്കുക.
- 3. 18.3 ഓ ഭാഗം നോക്കുക.
- 4. 18.5 ഓ ഭാഗം നോക്കുക.



19

മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ പരിപാലനവും

‘ആരോഗ്യം’ എന്ന വാക്കിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. നമ്മൾ സാധാരണയായി ഈ വാക്ക് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ശാരീരിക അവസ്ഥയെ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ചാണ്. മനസ്സിനെ കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ നമ്മൾ മാനസിക ആരോഗ്യം എന്ന വാക്കാണുപയോഗിക്കുന്നത്. വാസ്തവത്തിൽ നമുക്ക് ശാരീരിക ആരോഗ്യവും മാനസിക ആരോഗ്യവും ആവശ്യമാണ്. ശരീരം നന്നായി പ്രവർത്തിക്കണമെങ്കിൽ മനസ്സിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയും ആരോഗ്യവും ആവശ്യമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമായിരിക്കുമല്ലോ. ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തെ കുറിച്ചും പഠിക്കുന്നു. മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് സൂചിപ്പിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും ഏതൊക്കെയാണെന്നും നല്ല ആരോഗ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഏതെല്ലാമാണെന്നും നിങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു. അവസാനമായി, സമയം കൈകാര്യം ചെയ്യാനാകുന്ന ചില ഫലപ്രദമായ രീതികളും നിങ്ങൾ മനസിലാക്കുന്നു. അതുവഴി ഏറ്റവും അനുകൂലമായ ഫലം ലഭിക്കാൻ സഹായകമാകുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇവയൊക്കെ സാധ്യമാകുന്നു.

- മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യപരിപാലനവും എന്ന ആശയത്തെ വിശദീകരിക്കാനാകുന്നു.
- മാനസിക ആരോഗ്യവും മാനസിക അനാരോഗ്യവും മനോരോഗവും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചറിയാനാകുന്നു.
- മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ പെരുമാറ്റ ലക്ഷണങ്ങളെ വിശദീകരിക്കാനാകുന്നു.
- നല്ല ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്ന ആരോഗ്യപരിപാലനത്തെ കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കാനാകുന്നു.
- സമയം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന രീതികളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു.

19.1 മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യ പരിപാലനവും എന്ന ആശയം

ആരോഗ്യം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും, മാനസികവും, സാമൂഹികവും, ആത്മീയവുമായ ക്ഷേമത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ, മാനസിക ആരോഗ്യം എന്നത് ആരോഗ്യം എന്ന വിശാലമായ ആശയത്തിന്റെ ഒരു ഘടകമാകുന്നു. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഏറ്റവും മെച്ചപ്പെട്ട വൈകാരിക പെരുമാറ്റ ക്രമീകരണത്തെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.



ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും മനോഭാവവും അതേ സമയം നിലകൊള്ളുന്ന ബാഹ്യമായ പരിസ്ഥിതി സാഹചര്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള യോജിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പൊരുത്തപ്പെടലിന്റെ അവസ്ഥയാണ്.

മാനസിക ആരോഗ്യ പരിപാലനം എന്ന പദത്തിന് മാനസിക ആരോഗ്യവുമായി അടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്. ആരോഗ്യപരിപാലനം എന്തുകൊണ്ട് നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് അവനവനെയും അവനവന്റെ ജീവിത സാഹചര്യവും, ജോലിസ്ഥലവും അസുഖം വരുന്നത് തടയുവാനായി വ്യത്യസ്തമായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നാണ്. ഈ ആശയത്തെ നമ്മൾ മനസ്സ് എന്ന വിഷയത്തിലേക്ക് കടത്തുമ്പോൾ അത് ഫലപ്രദവും കാര്യക്ഷമവും ആയ മാനസിക ആരോഗ്യം നില നിറുത്തുന്നതിനായി ഉള്ള പെരുമാറ്റം, വികാരം, കൂടാതെ സാമൂഹിക കഴിവുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും, നിലനിറുത്തുകയും, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കലയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ മനസ്സിന്റെയും പെരുമാറ്റങ്ങളുടേയും കാര്യത്തിൽ പാലിക്കാനാവുന്ന ചില രീതികളിൽ കൂടി നേടാനാകുന്നു. ഈ രീതികൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- A. യഥാർത്ഥ്യ ബോധം:** നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തണമെങ്കിൽ തന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ വികാരങ്ങൾ, കഴിവുകൾ ഇവയെ കുറിച്ച് യഥാർത്ഥ്യമായ വിലയിരുത്തലുകൾ ഉണ്ടാകണം. യാതാർത്ഥ്യവുമായി ബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ ജീവിതത്തിലെ പല നിരാശകളും, ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ഒഴിവാക്കാനാകുന്നു.
- B. അമിതമായ ആവേശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക:** ആരോഗ്യകരമായ ക്രമീകരണം ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് തന്റെ പെരുമാറ്റത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തണമെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആവേശകരമായ പെരുമാറ്റത്തെ നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കണം.
- C. സ്വയം വിലയിരുത്തൽ:** അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള അറിവാണ് സ്വയം ധാരണ. ഇതിൽ ഞാൻ എന്റെ എന്ന വാചകങ്ങളിലൂടെ വികാരങ്ങളും വിശ്വാസങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ സ്വയം ധാരണ എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തി തന്നെ കുറിച്ച് അറിയാവുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും കൂട്ടിയെടുക്കലാണ്. അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള നല്ലൊരു ധാരണ അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിപരമായ പര്യാപ്തത മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വളരെ ആവശ്യമാണ്.
- D. നല്ല വിചാരങ്ങൾ:** മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിലവാരം നാം നമ്മുടെ വിചാരങ്ങളെ മോശമായ രീതിയിലാണോ നല്ല രീതിയിലാണ് നയിക്കുന്നത് എന്നതിനെ ആശ്രയിക്കുന്നു. മോശമായ വിചാരങ്ങൾ മോശമായ വികാരങ്ങളെ അതായത് ദേഷ്യം, വെറുപ്പ്, അസൂയ, ഭയം, നിരാശ എന്നിവ ഉളവാക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലെ മോശമായ വികാരങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ മനസ്സിലുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന സ്വാധീനം ആരോഗ്യകരമല്ല. അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ക്രമീകരണത്തെ തന്നെ ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുവാനായി നല്ല രീതിയിൽ ചിന്തിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ആർജ്ജിക്കുകയും അത് വഴി വികാരങ്ങൾ അതായത് സ്നേഹം, സന്തോഷം, പ്രതീക്ഷ, അനുകമ്പ, സഹാനുഭൂതി, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം എന്നിവ നമ്മളിൽ വളർത്തുവാനും ശ്രമിക്കണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ പല സങ്കീർണ്ണമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാൻ ഉള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ -V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



കുറിപ്പുകൾ

പ്രവർത്തനം 1.

നിങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ വിലയിരുത്തുക.

നിത്യജീവിതത്തിലെ പ്രവൃത്തികളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ചില വാചകങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്നത് വഴി നിങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ നിർണ്ണയിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നത് നിങ്ങൾക്ക് രസകരമായി തോന്നാം. ഈ വാചകങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ വാചകത്തിനും മൂന്ന് പ്രതികരണങ്ങൾ അതായത് യോജിക്കുന്നു തീർച്ചയില്ല , വിയോജിക്കുന്നു എന്നിവ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഓരോ വാചകവും വായിച്ചിട്ട് ഈ മൂന്ന് പ്രതികരണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും വാചകത്തോട് യോജിക്കുവാനോ വിയോജിക്കുവാനോ സാധിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ തീർച്ചയില്ല എന്ന ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി കാണിക്കുന്ന പ്രതികരണത്തിൽ വട്ടമിടുക (O)

	യോജിക്കുന്നു	തീർച്ചയില്ല	വിയോജിക്കുന്നു
1. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ സന്തുഷ്ടനും സന്തോഷവാനും ആണ്.	3	2	1
2. എന്റെ ജീവിതം സന്തോഷകരമാണ്	3	2	1
3. എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം ഉള്ളപ്പോഴും എനിക്ക് ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടുന്നു	1	2	3
4. എന്റെ കഴിവുകളിൽ എനിക്ക് വിശ്വാസമുണ്ട്	3	2	1
5. എനിക്ക് ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ച അത്രയും നേടാനായിട്ടില്ല.	1	2	3
6. മറ്റുള്ളവരുടെ അത്രയും കഴിവും പര്യാപ്തതയും എനിക്കില്ല	1	2	3
7. ഞാൻ ബുദ്ധിമാനും കഴിവുള്ളവനുമാണ്	3	2	1
8. എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടൽ താല്പര്യമില്ല	1	2	3
9. ആളുകൾ സ്വതവേ സ്വാർത്ഥരാണ്	1	2	3
10. എനിക്ക് ജീവിക്കാൻ ഒരാഗ്രഹവുമില്ല	1	2	3
11. ഞാൻ സാധാരണയായി ആളുകളെ വിശ്വസിക്കുന്നു, അവരുമായി ഒത്തുപോകാൻ എനിക്കൊരു പ്രശ്നവുമില്ല.	3	2	1
12. ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും ഉള്ള ഒരവസ്ഥ എനിക്ക് തോന്നാറുണ്ട്.	3	2	1
13. എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും എനിക്ക് ആവശ്യത്തിന് പരിചരണവും ലഭിക്കുന്നു	3	2	1



	യോജിക്കുന്നു	തീർച്ചയില്ല	വിയോജിക്കുന്നു
14. പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ സാധാരണയായി എനിക്ക് അത് തരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു, പ്രശ്നമുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ ഞാൻ തുടരുന്നില്ല.	3	2	1
15. എനിക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഒരു ലക്ഷ്യവുമില്ല. ജീവിതം അങ്ങനെ പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.	1	2	3

സൂചിക

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം ഓരോ ചോദ്യത്തിനും രേഖപ്പെടുത്തിയതിനുശേഷം വട്ടമിട്ടിരിക്കുന്നതിലെ അക്കങ്ങളെല്ലാം കൂടി കൂട്ടി നോക്കുക. 15 വാചകങ്ങളുടേയും കൂട്ടി കിട്ടുന്ന സംഖ്യയാണ് നിങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യ സ്കോർ.

വ്യാഖ്യാനം

കിട്ടിയിരിക്കുന്ന സ്കോർ	നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം
36-45	നല്ലത്
26-35	തൃപ്തികരം
15-25	മോശം



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 19.1

1. ആരോഗ്യം എന്ന പദം കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്താണ്?

2. മാനസിക ആരോഗ്യവും മാനസിക ആരോഗ്യ പരിപാലനവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം എന്താണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.

3. നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യപരിപാലനവും നിലനിറുത്താനായി ഏതൊക്കെ ശീലങ്ങളാണ് നമ്മൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത്?

19.2 മാനസിക ആരോഗ്യം, മാനസിക അനാരോഗ്യവും മനോരോഗവും

മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് കുറേക്കൂടി വ്യക്തമായ അറിവ് ലഭിക്കുന്നതിനായി മാനസിക അനാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചും മനോരോഗത്തെ കുറിച്ചും അറിയേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. മാനസിക അനാരോഗ്യം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയിൽ നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങളുടെ അഭാവം എന്നാണ്. ഉദാഹര

മൊഡ്യൂൾ -V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



ണമായി നിങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഒരാൾ എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ കുറിച്ച് മോശമായ വികാരങ്ങളും മനോഭാവവും ആണ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വ്യക്തി മാനസിക അനാരോഗ്യത്തിന്റെ സവിശേഷതകളാണ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് അനുമാനിക്കാം. മനോരോഗം എന്നാൽ പെരുമാറ്റപരമായ എല്ലാ തരത്തിലുള്ള രോഗവും അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു, ഇത് തെറ്റായ അവബോധം, വികാരം, ചിന്ത, മനോഭാവം എന്നിവ കാരണം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായും സമൂഹവുമായും ഇടപെടുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. പല വിഭാഗത്തിലുള്ള മാനസിക അനാരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് ഈ പാഠത്തിൽ നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 19.2

1. മാനസിക അനാരോഗ്യവും മനോരോഗവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്?

19.3 മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ സൂചനകൾ/ലക്ഷണങ്ങൾ

മനുഷ്യർ എന്ന നിലയിൽ നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ബാധ്യത നമുക്കുണ്ട്. എന്നാൽ നമുക്ക് ചില പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും രൂപപ്പെടുമ്പോൾ മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റം ചെറിയ തോതിലുള്ള രോഷം മുതൽ കൂടിയ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ വരെ ഉൾപ്പെടുന്നു. മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- (i) അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാത്ത ദിനചര്യ.
- (ii) മുൻകോപം, ശൂണ്ഠി പിടിപ്പിക്കുന്ന പെരുമാറ്റം
- (iii) ദേഷ്യവും ആക്രമണ സ്വഭാവവും.
- (iv) അസ്വസ്ഥത
- (v) വിശപ്പ് കൂടുതലോ കുറവോ ആകുക, ദഹനക്കേട്
- (vi) ഉറക്കത്തിൽ വ്യതിയാനം വരുക (ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടുക, അമിതമായി ഉറങ്ങുക).
- (vii) മോശമായ വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ
- (viii) ഉത്കണ്ഠ, ആധിപിടിക്കുക
- (ix) സ്വന്തമായും മറ്റുള്ളവരോടും മോശമായ മനോഭാവം
- (x) ബന്ധങ്ങൾ വിട്ടൊഴിയുക
- (xi) ക്രമമില്ലാത്തതും അസാധാരണവുമായ ശീരീതിക അവസ്ഥ (ഉദാ:- രക്ത സമ്മർദ്ദം, ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുക)



(xii) മയക്ക് മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം (മദ്യം, കഞ്ചാവ്)

(xiii) പുകവലി, പുകയില ഉപയോഗം

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണിയാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലെ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തി മുഴുകുകയോ, ഈ അവസ്ഥയിൽ ഒരുപാട് നാളുകൾ തുടരുകയോ ചെയ്താൽ ആ വ്യക്തിക്ക് പല തരത്തിലുള്ള മനോരോഗം പിടിപ്പെടാം.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 19.3

1. മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിലെ ഏതെങ്കിലും നാല് ലക്ഷണങ്ങൾ എഴുതുക.

2. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഏതൊക്കെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ നല്ല ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നു?

19.4 നല്ല ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ

ശാസ്ത്രീയ സാങ്കേതിക പുരോഗതികൾ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഒരുപാട് സുഖസൗകര്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ നാം അതിനെയെല്ലാം ഒരുപാട് ആശ്രയിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം വ്യായാമ വിമുക്തമാകുകയും ദുർബലമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ജീവിതത്തിലെ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനായി ചില മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുകയും നല്ല ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും വേണം. ഭാരതീയ വൈദ്യശാസ്ത്രരായ ആയുർവേദം ജീവിതശൈലിയുടെ നാല് ഘടകങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിൽ ഊന്നൽ നൽകുന്നു. നല്ല ഭക്ഷണം (ആഹാരം), നല്ല വിനോദം(വിഹാരം), നല്ല ദിനചര്യ (ആചാരം), നല്ല ചിന്ത (വിചാരം) എന്നിവയാണ്. ചില ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് വഴി ആരോഗ്യവും സന്തോഷപ്രദമായ ജീവിതവും നേടാനാകുന്നതാണ്. ഈ നാല് ഘടകങ്ങളും കുറച്ചു കൂടി വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

(i) ഭക്ഷണം (ആഹാരം): ഭക്ഷണം ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. മാംസാഹാരത്തെ അപേക്ഷിച്ച് സസ്യാഹാരം സുരക്ഷിതവും ശരീരത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ്. നല്ല ആരോഗ്യത്തിനായി പച്ചക്കറിയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ധാരാളം കഴിക്കേണ്ടതാണ്, എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ എരിവും പുളിയുമൊക്കെ അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് എന്നിവ അമിതവണ്ണം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, ആമാശയത്തിൽ വ്രണം അർബുദം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടാക്കുന്നു. നിത്യ ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗം, പയർ, തേൻ, തൈര്, പാല്, മോര് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുമ്പോൾ വഴി ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ജീവകം, ധാതുപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു. കൃത്യമായ ഭക്ഷണക്രമവും നാം പാലിക്കണം. ആഹാരം നന്നായി ചവയ്ക്കുന്നതും നിയന്ത്രണത്തോട് കൂടി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്.

(ii) ദിനചര്യ(ആചാരം): ദിനചര്യയിൽ ഒരു വ്യക്തി ഏർപ്പെടുന്ന മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികളുൾപ്പെടുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്, പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നത് പ്രത്യേക

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



കിച്ഛ് കാലങ്ങളിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഇതിന് റിതുചര്യ എന്ന് പറയുന്നു. ഇതിനർത്ഥം കാലത്തിനനുസൃതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഉഷ്ണകാലത്ത് ചെറിയ തോതിൽ എണ്ണയുള്ള ലഘുഭക്ഷണം അതിൽ കൂടുതലും ദ്രാവകം രൂപത്തിൽ ഉദാഹരണത്തിന് തൈര്, പഴങ്ങളുടെ നീര്, കഞ്ഞിയും പയറും എന്നിവ കഴിക്കുക. ശീതകാലത്ത് മധുരവും ഉപ്പും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളമായി കഴിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് പാൽ പദാർത്ഥങ്ങൾ, നെയ്യ്, ചോറ്, എണ്ണപ്പലഹാരം എന്നിവ. വസന്തകാലത്ത് എണ്ണ കുറവുള്ള ലഘുഭക്ഷണം അതായത് ചോറും പയർവർഗ്ഗങ്ങളും, മഴക്കാലത്ത് സ്തംഭനൗഷധം, ഉപ്പ്, മധുരം മുതലായവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്.

ദിനചര്യയും രാത്രിചര്യയും പകൽ രാത്രി ക്രമത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണവും പ്രവൃത്തിയും ആണ്. സൂര്യൻ ഉദിക്കുന്നതിനു മുൻപായി രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതാണ്. ഉണർന്നതിനു ശേഷം ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് വെള്ളം കുടിക്കുക എന്ന പ്രവൃത്തിയാണ്. മലബന്ധത്തിനുള്ള ഉത്തമ പ്രതിവിധിയും, ശരീരത്തിലെ ഉച്ഛിഷ്ടം നീക്കം ചെയ്യാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്ക് ശേഷം ശരീരത്തിൽ എണ്ണ തേച്ച് കുളിക്കണം. ഇരുപത്തിനാല് മണിക്കൂറിൽ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തികൾക്കും കൃത്യമായി സമയം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

(iii) വിനോദം (വിഹാരം): വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും രാവിലെ നടക്കാൻ പോകുന്നതും ഉത്തമ വിഹാരമാണ്. ഇത് ശരീരത്തെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് രോഗപ്രതിരോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ വിയർക്കുന്നത് വഴി ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വിഷവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കാനാകുന്നു. വ്യായാമം വിശപ്പ് ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനായി വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു. വ്യായാമം ചെറുപ്പമായിരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും, ശക്തിഹീനത ചെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വസനം നല്ലത്പോലെ പ്രവൃത്തിപ്പിക്കുന്നത് വഴി രക്തം ശുചീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പാട്ട് കേൾക്കുന്നതും നല്ലൊരു വിനോദമാണ്.

(iv) ചിന്ത (വിചാരം): നല്ല മാനസികാരോഗ്യം വേണമെങ്കിൽ നല്ല ചിന്തകൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. മാനസികമായി ആരോഗ്യത്തോട് കൂടി ഇരിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ സംതൃപ്തി ഉള്ളവരും ബുദ്ധിപരമായി സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നവരും, വിമർശനങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുന്നവരും, സ്വയം നിയന്ത്രണം ഉള്ളവരുമായിരിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് അത്യാഗ്രഹം ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. ഭയം, ദേഷ്യം, അസൂയ, കുറ്റബോധം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ കാണില്ല. നല്ല ചിന്തകൾ ഉള്ള വ്യക്തി സാമൂഹികമായി സുഹൃദ് ബന്ധങ്ങൾ ഉള്ളവരും, മറ്റുള്ളവരുടെ ബഹുമാനത്തിന് അർഹരായിട്ടുള്ളവരുമാണ്.

അങ്ങനെ മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു പ്രവൃത്തികൾ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തിക്ക് ആരോഗ്യവും സന്തോഷപ്രദമായ ജീവിതവും നിലനിറുത്താനാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 2.
നിങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ട ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാം. ഇനിയത് 19.1-ാം ഭാഗത്തിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്ത ടെസ്റ്റുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം മുൻനിറുത്താനായി നിങ്ങൾ ഏതൊക്കെ വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കും.



19.5 സമയം എങ്ങനെ ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കാം

ഒരു ദിവസത്തിലെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ചെയ്തു തീർക്കാനായി 24 മണിക്കൂർ മാത്രമാണുള്ളതെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാമല്ലോ. ഉള്ള സമയത്തിൽ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ചെയ്തു തീർക്കുന്നതിൽ നമ്മൾ മിക്കപ്പോഴും പരാജയപ്പെടുന്നു. ഇത് വളരെയധികം സമ്മർദ്ദവും ഇച്ഛാഭംഗവുമെല്ലാം വരുത്തിവയ്ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്നത് നാം ഓരോ കാര്യം ചെയ്യാനും നിശ്ചിത സമയം നീക്കി വയ്ക്കാത്തതിനാലാണ്. ഈ ശീലം കാരണം അനുചിതമായ കാര്യങ്ങൾ അനുചിതമായ സമയത്ത് ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അവയുടെ പ്രാധാന്യവും അനുസരിച്ച് തിട്ടപ്പെടുത്തി അതിനാവശ്യമായ സമയം നീക്കിവയ്ക്കണം. 24 മണിക്കൂറിൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അവയുടെ പ്രാധാന്യവും ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ഏതെന്ന ക്രമമനുസരിച്ച് തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നത് വഴി നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിലെ തിട്ടപ്പെടുത്തലിന് പ്രവൃത്തികളുടെ കാര്യക്രമം എന്ന് പറയുന്നു. പ്രവൃത്തികളുടെ കാര്യക്രമം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ 24 മണിക്കൂറിൽ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം എന്നതിനൊരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കണം. അതിനുശേഷം പ്രാധാന്യം അനുസരിച്ച് അവയെ ക്രമപ്പെടുത്തണം. ഉദാഹരണത്തിന് പഠിക്കാൻ, കളിക്കാൻ, ഉറങ്ങാൻ എന്നിവയ്ക്കുള്ള സമയം. ഇത് കൂടാതെ ഡയറിയിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രവൃത്തികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കുറിച്ചിടുന്നതും ഉചിതമായിരിക്കും. സമയം എങ്ങനെ ഉചിതമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താം എന്നതിനെ വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

സമയം ഉപയോഗപ്പെടുത്തൽ

പ്രവൃത്തി	പദ്ധതി
I ജോലികളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക	ഇത് തലേ ദിവസം രാത്രി തന്നെ തയ്യാറാക്കുക. അടുത്ത ദിവസം ചെയ്യേണ്ട ജോലികളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ചെയ്യേണ്ട എല്ലാ കാര്യങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
II പട്ടികയുടെ പ്രാധാന്യം അനുസരിച്ച് തിട്ടപ്പെടുത്തുക.	നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയ പട്ടികയിൽ നിന്നും പ്രവൃത്തികളുടെ പ്രാധാന്യം തിട്ടപ്പെടുത്തുക. പ്രയാസമേറിയ ജോലി ആദ്യം ചെയ്യാനായി മാറ്റുക, എളുപ്പമുള്ളത് അവസാനത്തേക്കും, അപ്പോഴേക്കും നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ക്ഷീണവും ശക്തി കുറഞ്ഞതുമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന നേരമായിരിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് നന്നായി ജോലി ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന സമയത്തെ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
III തടസ്സം കൂടാതെ ഇരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക	ചില ജോലികൾ ചെയ്യാൻ തടസ്സമില്ലാതെ ഇരിക്കേണ്ടതും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടതുമാണ്. അത്തരത്തിലെ ജോലികൾ സമയതടസ്സം നേരിടേണ്ടി വരാത്ത നേരത്തേക്ക് മാറ്റിവയ്ക്കുക.
IV മാറ്റാനായി സാധിക്കാത്ത വിധത്തിലുള്ള കുറിപ്പ്	നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാതിരുന്നതും തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്താതിരുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ നേരിടാൻ തയ്യാറായിരിക്കണം. പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ നേരിടാൻ സാധിക്കണം.

മൊഡ്യൂൾ - V
ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



<p>V വ്യായാമം ചെയ്യാനുള്ള സമയം</p>	<p>വ്യായാമം, യോഗ എന്നിവ ചെയ്യുവാനായി സമയം മാറ്റി വയ്ക്കണം. ഇത്തരത്തിലെ പ്രവൃത്തികൾക്ക് സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് വഴി നല്ല മാനസികാരോഗ്യവും ശാരീരാരോഗ്യവും ലഭിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കൂട്ടാനായി സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.</p>
<p>VI വിനോദങ്ങളിലെ പ്രവൃത്തികൾ</p>	<p>ഇതിനായി സമയം മാറ്റി വയ്ക്കുകയോ, നേരത്തെ തിട്ടപ്പെടുത്തിയനുസരിച്ച് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു പ്രവൃത്തിക്കായി സമയം കണ്ടെത്തുക. നിത്യജീവിതത്തിലെ തിരക്കുകളിൽ നിന്നും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആശ്വാസം ഇത് നൽകുന്നു. ഉദാഹരണമായി പാട്ട് കേൾക്കുക. ടി.വിയിൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ട പരിപാടി കാണുക, പൂക്കളെ പരിചരിക്കുക. പടം വരയ്ക്കുക, ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളിയിൽ ഏർപ്പെടുക.</p>

പ്രവർത്തനം 3

സമയം എങ്ങനെ ഫലപ്രദമായി ചിലവിലാക്കണം.

നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവൃത്തികളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. ഇനി നിങ്ങളുടെ സമയം എങ്ങനെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്ന് കുറിക്കുക.



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു

- ആരോഗ്യം എന്ന പദം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക, ആത്മീയ ക്ഷേമത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മാനസികാരോഗ്യം ആരോഗ്യം എന്ന വിശാലമായ ആശയത്തിൽ പെടുന്നു. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ വൈകാരികവും പെരുമാറ്റപരവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള പരമാവധി കഴിവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- മാനസികാരോഗ്യ പരിപാലനം എന്നാൽ സ്വന്തമായും അവനവൻ ജീവിക്കുകയും ജോലിചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും അത് വഴി അസുഖം വരുന്നത് തടയുന്നതുമാണ്. മാനസികാരോഗ്യം എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യം നിലനിറുത്താനായി പെരുമാറ്റപരവും, വികാരപരവും, സാമൂഹികവുമായ കഴിവുകളെ ഉണ്ടാക്കാനും നിലനിർത്താനും, അഭിവൃദ്ധി-പ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവിനെയാണ്.
- മാനസിക അനാരോഗ്യം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളുടെ അഭാവത്തെയാണ്. മാനസിക അനാരോഗ്യം എന്ന വകുപ്പിൽ തെറ്റായ അവബോധം, വികാരം ചിന്ത എന്നിവ കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന എല്ലാ തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങളാണ് ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.
- ഭാരതീയ വൈദ്യശാസ്ത്രമായ ആയുർവേദം ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്ന ജീവിത ശൈലിയുടെ നാല് തലങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഭക്ഷണം (ആഹാരം), വിനോദം (വിഹാരം), ദിനചര്യ (ആചാരം), ചിന്ത (വിചാരം) എന്നിവയാണ്. ഇവയുമായി ബന്ധമുള്ള ചില ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യവും സന്തോഷപ്രദവുമായ ജീവിതം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

മാനസിക ആരോഗ്യവും ആരോഗ്യപരിപാലനവും

മൊഡ്യൂൾ - V

ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും



- നമ്മൾ സാധാരണയായി ലഭ്യമായ സമയത്തിനനുസരിച്ച് പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാനായി തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നില്ല. ഇത് സമ്മർദ്ദവും ഇച്ഛാഭംഗവും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ചിട്ടയായ ദിനചര്യ പ്രവൃത്തികൾക്ക് ചിട്ട വരുത്തുന്നു.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യ പരിപാലനം കൈവരിക്കാനുള്ള സമ്പ്രദായം എന്തൊക്കെയാണ്?
2. മോശമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?
3. സമയ ഉചിതമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താനുള്ള മൂന്ന് പദ്ധതികൾ വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ

19.1

1. ക്ഷേമം എന്ന അവസ്ഥ, മാനസികാരോഗ്യം ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. അത് വൈകാരികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ വികാസത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
2. മാനസികാരോഗ്യ പരിപാലനം എന്നാൽ മാനസിക ആരോഗ്യം നേടാനുള്ള ഉചിതമായ പെരുമാറ്റത്തെയും സാമൂഹിക കഴിവുകളെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
3. യാഥാർത്ഥ്യം ഉൾപ്പെടുന്ന സാഹചര്യം, അമിതാവേശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക, സ്വയം ആദരിക്കുക, നല്ല ചിന്ത എന്നിവയാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട പദ്ധതികൾ.

19.2

1. മാനസിക അനാരോഗ്യം എന്നാൽ നല്ല മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭാവം എന്നും മനോരോഗം എന്നാൽ തെറ്റായ മാനസിക പ്രവർത്തനം കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗവുമാണ്.

19.3

1. ചിട്ടയില്ലാത്ത ദിനചര്യ, ശൂൺഠി പിടിക്കൽ, ആക്രമണ പെരുമാറ്റം, ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടൽ, ഉത്കണ്ഠ, മറ്റുള്ളവരോട് മോശമായ മനോഭാവം, ഉൾവലിയൽ, അസാധാരണമായ ശാരീരികാവസ്ഥ, മദ്യം മയക്ക് മരുന്നിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം.
2. ആഹാരം, വിഹാരം, ആചാരം, വിചാരം.

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തര സൂചിക

1. 19.1-ാം ഭാഗം കാണുക.
2. 19.3-ാം ഭാഗം കാണുക.
3. 19.5-ാം ഭാഗം കാണുക.



കുറിപ്പുകൾ

20

അഭിരുചിയും, താത്പര്യവും തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധിയും

മന:ശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വിഭാഗം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് മനുഷ്യർ തമ്മിൽ വിവിധ തലങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യസ്തതകൾ പഠിക്കുക എന്നതാണ്. കാഴ്ചയിൽ മാത്രമല്ല ശീലങ്ങളിലും, വികാരങ്ങളിലും, വ്യക്തിത്വത്തിലും, വിചാരങ്ങളിലും പ്രവൃത്തികളിലുമെല്ലാം നമ്മൾ വ്യത്യസ്തരാണ്. ചില വ്യക്തികൾ സൗഹൃദപരമായി ചിലർ ലജ്ജയോടെ മറ്റുചിലർ മുന്നേറുന്ന തരത്തിൽ, ചിലർ മറച്ചുവയ്ക്കുന്ന തരത്തിൽ എന്നിങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു. ചിലർ ക്രിക്കറ്റ് കാണാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. മറ്റു ചിലർക്ക് സിനിമ കാണാനാണ് താത്പര്യം അല്ലെങ്കിൽ പാട്ട് കേൾക്കാൻ, ഡാൻസ് കളിക്കാൻ. ചില ആളുകൾക്ക് ഡോക്ടറാകാനാണ് താത്പര്യം ചിലർക്ക് ഇഞ്ചനീയർ, അദ്ധ്യാപകർ എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു.

ഇതിൽ നിന്നൊക്കെ നമുക്ക് മനസിലാകും നാം പല തരത്തിലും വ്യത്യസ്തരാണെന്ന്. ഈ പാഠത്തിൽ ആളുകൾ തമ്മിൽ അഭിരുചിയിൽ, കഴിവുകളിൽ എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തരാകുന്നു എന്നും ഇതൊക്കെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട തീരുമാനങ്ങളെ എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു എന്നും പഠിക്കുന്നു ഉദാഹരണത്തിന് നമ്മൾ ഏത് കോഴ്സ് പഠിക്കുന്നു, ഏത് ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്നെല്ലാം.

ഫലപ്രദമായ തീരുമാനങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസപരമായിട്ടുള്ളതും, വ്യക്തിപരമായതും തൊഴിൽപരമായതും, എങ്ങനെ എടുക്കുന്നു എന്നറിയുവാനായി വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസിലാക്കേണ്ട ആവശ്യകത കാണിക്കുന്നു. മന:ശാസ്ത്രജ്ഞർ പലതരത്തിലുള്ള വിലയിരുത്തലുകൾ വഴി ഒരു വ്യക്തി അവന്റെ അഭിരുചിയും താത്പര്യങ്ങളും അനുസരിച്ചും ജോലിയുടെ ആവശ്യകോപാധി അനുസരിച്ചും തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ സഹായിക്കത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള ഗുണങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവ സാധ്യമാകുന്നു.
- താത്പര്യവും, തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിൽ താത്പര്യത്തിനുള്ള പങ്കും മനസ്സിലാകുന്നു.
- കഴിവുകൾ മനസ്സിലാക്കാനായുള്ള വിവിധ നിലപാടുകളെ വിശദീകരിക്കാനാകുന്നു.
- മാനസികമായ ഗുണങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കാനുള്ള വിവിധ ടെസ്റ്റുകളെയും പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ചും വിവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.



20.1 അഭിരുചി

നമ്മൾ പലപ്പോഴും കേൾക്കാറില്ലേ ഈ കുട്ടിക്ക് പാടാനുള്ള കഴിവ് അല്ലെങ്കിൽ പടം വരയ്ക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടെന്ന് ആളുകൾ പറയുന്നത് ഇതിനെയാണ് അഭിരുചിയെന്ന് പറയുന്നത്. ചില പ്രത്യേക തലങ്ങളിൽ കഴിവു പ്രകടമാക്കുന്നതാണ് അഭിരുചി. അത് ഒരു വ്യക്തിയിലുള്ള പ്രത്യേകതരം കഴിവിനെ, പഠിക്കാനോ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടാനുള്ള കഴിവോ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ജന്മനാ ലഭിച്ചതോ പഠിച്ചെടുക്കുന്നതോ ആവാം. ഒരു ജോലിയിൽ, തൊഴിൽ ലഭിക്കുന്ന പരിശീലനം വഴി ഒരു വ്യക്തി എത്രത്തോളം വിജയിക്കുന്നു എന്ന് പ്രവചിക്കാൻ കഴിയുന്ന സാഹചര്യം. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അഭിരുചി അവൻ ജന്മനാ ലഭിക്കുന്നതും അവന്റെ ചുറ്റുപാടുകളുടെ ഫലവുമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകൾക്കും ഉപരിയാണ് അഭിരുചി അതിൽ താഴെപറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

- അറിവ് അല്ലെങ്കിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്
- അവ നേടാനുള്ള കഴിവ്
- അത്തരം പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നും തൃപ്തി നേടാനുള്ള കഴിവ്.

അതുകൊണ്ട് അഭിരുചി എന്നാൽ പഠനത്തിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള അറിവുനേടാനും കഴിവുകൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും എത്രത്തോളം സാധിക്കുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന സവിശേഷതങ്ങളുടെ കൂട്ടം ആണ്. അഭിരുചിയെ കുറിച്ചുള്ള കഴിവ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഭാവിയിലെ പ്രകടനത്തെപ്പറ്റി പ്രവചിക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു. ശരിയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. അഭിരുചി നിർണ്ണയിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. അഭിരുചി അളക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ രണ്ട് തരത്തിലുള്ളതാണ്. പ്രത്യേക അഭിരുചി ടെസ്റ്റ് (Specialized), മുഴുവനായുള്ള അഭിരുചി ടെസ്റ്റ് (General). പ്രത്യേക ടെസ്റ്റുകൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ് മെക്കാനിക്കൽ അഭിരുചി ടെസ്റ്റ്, മ്യൂസിക്കൽ അഭിരുചി ടെസ്റ്റ്. പല തരത്തിലെ അഭിരുചി അളക്കുന്നത് ടെസ്റ്റ് ബാറ്ററികൾ ഉപയോഗിച്ചാണ്. ഇത് പല മേഖലയിലെ അഭിരുചിയെ അളക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു. ഡിഫറൻഷ്യൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ടെസ്റ്റ് (DAT), ജനറൽ ആപ്റ്റിറ്റ്യൂഡ് ടെസ്റ്റ് ബാറ്ററി (GATB) എന്നിവ പ്രസിദ്ധമായ ടെസ്റ്റ് ബാറ്ററികൾ ആണ്.

 പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 20.1

1. അഭിരുചി എന്ന പദം കൊണ്ട് എന്താണുദ്ദേശിക്കുന്നത്?

20.2 താത്പര്യം

താത്പര്യം എന്നാൽ ഒരു പ്രവൃത്തിക്ക് പകരം മറ്റൊരു പ്രവൃത്തി സ്വീകരിക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രവൃത്തിയോ വസ്തുവോ നേടാനുള്ള പ്രവണതയാണ്. പ്രത്യേക തരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികൾ അല്ലെങ്കിൽ ജോലി ഉദാഹരണത്തിന് വക്കീൽ, ഡോക്ടർ, ഇഞ്ചിനീയർ, സംഗീതജ്ഞൻ, കലാകാരൻ എന്നിവയോടുള്ള ഇഷ്ടം അല്ലെങ്കിൽ അനിഷ്ടം എന്നാണ് ആ വാക്ക് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. താത്പര്യം എന്നാൽ വിനോദവേളകൾ ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെ ചിലവിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഒരു പ്രത്യേക പ്രവൃത്തി

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

യോടുള്ള സ്വീകാര്യതയാണ് താല്പര്യം. താല്പര്യങ്ങൾ സന്തോഷം നൽകുന്നു. വിനോദപ്രവൃത്തികൾ താല്പര്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ്. താല്പര്യങ്ങളെ സാധാരണയായി രണ്ടായി തരം തിരിക്കാനാകുന്നു. ബാഹ്യമായ താല്പര്യങ്ങൾ, ആന്തരികമായ താല്പര്യങ്ങൾ. താല്പര്യമുള്ള മേഖലയോടുള്ള ഇഷ്ടം പ്രവൃത്തിയിലേക്കും വ്യാപിച്ചാൽ അത് ആന്തരിക താല്പര്യമാണ്. നേട്ടങ്ങളൊന്നും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ഒരു പ്രവൃത്തി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ അത് ആന്തരികമാണ്. ഇഷ്ടങ്ങൾ നേട്ടങ്ങളോടും പ്രശംസകളോടും ആകുമ്പോൾ അത് ബാഹ്യമായ താല്പര്യമാകുന്നു. ഒരു പ്രവൃത്തി പണത്തിനു വേണ്ടി അല്ലെങ്കിൽ പ്രശംസയ്ക്ക് വേണ്ടി ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് ബാഹ്യമായ താല്പര്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

താല്പര്യങ്ങളെ അളക്കുന്നതിനായി പല സംവിധാനങ്ങളുണ്ട്. സ്വയം വിലയിരുത്തലുകൾ, ഇൻറർവ്യൂ, ചോദ്യാവലി, ചെക്ക്ലിസ്റ്റ് എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. താല്പര്യങ്ങൾ അളക്കുന്ന ഇൻവെൻട്രികൾ വിദ്യാഭ്യാസ വൊക്കേഷൻ ഗൈഡൻസിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇൻറർവ്യൂ നടത്തുന്നതിനേക്കാളും ഇത്തരത്തിലെ ഇൻവെൻട്രികളിൽ കൂടുതൽ മേഖലയെ കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ തൃപ്തികരമാണ്. ഒരു പ്രത്യേക ഇൻവെൻട്രിയിൽ പലതരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികളെ കുറിച്ച് ഒത്തുവ്യക്തിയുടെ താല്പര്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും അനുസരിച്ച് ക്രമപ്പെടുത്താനുള്ള സംവിധാനമുണ്ട്. സ്‌ട്രോങ്ങ് വൊക്കേഷണൽ ഇൻട്രെസ്റ്റ് ബ്ലാക്ക് (SVIB), കൂഡർ പ്രൈഫറൻസ് റെക്കോർഡ് എന്നിവ പ്രസിദ്ധമായ ഇൻവെൻട്രികളാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 20.2

- 1 ആന്തരികമായ താല്പര്യം ജോലിയും അപേക്ഷകന്റെ വ്യക്തിത്വവും തമ്മിൽ നന്നായി ചേരുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാൻ കാരണമെന്ത്?

20.3 കഴിവ്

കഴിവ്, സാധാരണ ബുദ്ധി എന്നറിയപ്പെടുന്നത് വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകമാണ്. കഴിവ് എന്നാൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള സ്വതസിദ്ധമായ പ്രാപ്തിയാണ്. ഇത് ഒരു പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു. പ്രകൃതിക്ക് ഇത്തരം കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനായി സഹായിക്കാനാകും എന്നാൽ അത് ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനായി സാധിക്കുന്നതല്ല. കഴിവുകൾ അറിവ് ശേഖരിക്കുന്നതിനായി സഹായിക്കുന്നു. പക്ഷെ കഴിവിനെ അറിവായി തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്. കഴിവുകൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ കാര്യശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ബുദ്ധി പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കഴിവാണ്. ബുദ്ധിയെ അളക്കാനും നിർണ്ണയിക്കാനും ഒരുപാട് ഗവേഷണങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ബുദ്ധിയെ കുറിച്ച് വിവിധ വീക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. ആദ്യം ഇത് ബുദ്ധിപരമായ കഴിവ് എന്ന് മാത്രമാണ് കരുതപ്പെട്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ ഗാർഡനറിന്റെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ച് പലതരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിയുണ്ട്. ആളുകൾക്ക് ബുദ്ധിപരമായും, പാട്ടിന്റെ ശാരീരികമായത്, വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ഇടപെടുന്ന തരത്തിലുള്ളത് എന്നിങ്ങനെ പല കഴിവുകളുണ്ട്.

20.4 മാനസികമായ പ്രായവും (IQ) വും

മാനസിക കഴിവുകൾ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കൂടുന്നു. അതിനാൽ മന:ശാസ്ത്രജ്ഞർ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള സ്കെയിലുകൾ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഓരോ സ്കെയിലിലും പല തരത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്.

സാധാരണയായി ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ആ പ്രായത്തിലെ മിക്ക കുട്ടികൾക്കും ഉത്തരം നൽകാനാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് അഞ്ച് വയസ്സിന്റെ സ്കെയിൽ അഞ്ച് വയസ്സുള്ള മിക്ക കുട്ടികൾക്കും ഉത്തരം നൽകാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. (അഞ്ച് വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള കുട്ടികൾക്കും അനായാസം സാധിക്കുന്നു) പക്ഷെ ഈ ചോദ്യങ്ങൾ നാല് വയസ്സുകാർക്ക് ഉത്തരം നൽകാനായി ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അതിനാൽ അഞ്ച് വയസ്സിന്റെ സ്കെയിൽ പാസാകുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ മാനസിക പ്രായം (Mental age) അഞ്ചാണ്. മാനസിക പ്രായം ഒരു കുട്ടി എത്രത്തോളം മിടുക്കനാണ്, സാധാരണക്കാരനാണ്, ബുദ്ധി കുറഞ്ഞതാണ് എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. ഇതിനായി കുട്ടിയുടെ മാനസിക പ്രായം അവന്റെ യഥാർത്ഥ വയസ്സും (Chronological age), താരതമ്യപ്പെടുത്തണം. ഇതിനാണ് കര്യ എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇൻ്റലിജൻസ് കോഷ്യൻ്റ് (IQ) ഇങ്ങനെ തിട്ടപ്പെടുത്താം.

$$IQ = \frac{\text{Mental Age (MA)}}{\text{Chronological Age (CA)}} \times 100$$

MA യും CA യും ഒരേ പ്രായമാകുമ്പോൾ IQ 100 ആണ് (ഇത് ആവരേജ് ഗണത്തിൽപ്പെടും) MA CA ക്കാളും കൂടുതലാണെങ്കിൽ IQ above average, അല്ലെങ്കിൽ 100ന് മുകളിലും, CA MA ക്കാളും കൂടുതലാണെങ്കിൽ IQ below average 100 ന് താഴെയുമാണ്. ഒരേ ഒരിക്കലും 18 വയസ്സിനു മുകളിലേക്ക് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നില്ല. അതിനാൽ 18 വയസ്സിനുമുകളിൽ IQ എന്നത് അർത്ഥപൂർണ്ണമല്ല. ഇപ്പോളത്തെ പ്രവണത എന്തെന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് വിവിധ തരത്തിലുള്ള കഴിവുകളുടെ ഒരു രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അല്ലാതെ ഒരു കൃത്യമായ സ്കോർ രേഖപ്പെടുത്തൽ അല്ല.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 20.3

1. മാനസിക പ്രായവും IQ വും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്?

2. കഴിവ് എന്ന പദം കൊണ്ട് എന്താണ് മനസിലാക്കുന്നത്?

20.5 അഭിരുചിയും താത്പര്യവും കഴിവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും അതിന്റെ പ്രാമുഖ്യവും

അവനവന്റെ കഴിവിനും അഭിരുചിക്കും താത്പര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും തൊഴിൽപരമായ തീരുമാനം എടുക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. പഠനത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും വിവിധ വിഷയങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോഴും, പാഠേതര വിഷയങ്ങളിലും പ്രത്യേക കഴിവുകൾ പരിശീലിക്കുന്ന കാര്യത്തിലുമെല്ലാം ഇത് ബാധകമാണ്. ഏത് തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു എന്ന് ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വിഷയമാണ്. ഉചിത

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

മായ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ വ്യക്തിക്ക് സന്തോഷവും ജോലിയിൽ സംതൃപ്തിയും നൽകുന്നു. അതിനാൽ തൊഴിൽപരമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ വിശ്വസനീയവും ഏറ്റവും പുതിയതുമായ അറിവുകളുടെ വെളിച്ചത്തിലും തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധികളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെ ബലത്തിലും അവനവന്റെ ബുദ്ധിപരമായ കഴിവിന്റെയും അഭിരുചിയുടെയും താത്പര്യങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കണം.

20.6 തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധികളെ വിശകലനം ചെയ്യലും അത് പകരുകും ചെയ്യുക

തൊഴിൽ വിവരണത്തിന് പല ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്. ഇത് ഉദ്യോഗാർത്ഥികളെ തൊഴിൽലൂടെ അവരിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന കഴിവുകളുടെയും അവർക്കുണ്ടാകേണ്ട വിജ്ഞാനത്തിന്റെ വിവരണവും ജോലി നന്നായി ചെയ്യാൻ ആവശ്യമായി വരുന്ന അഭിരുചിയെ താത്പര്യങ്ങളെ കഴിവുകളെ എന്നിവ കാണിക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു. നല്ല അഭിരുചിയുള്ള ഉചിതമായ ഉദ്യോഗാർത്ഥികളെ ജോലിയിലേക്ക് ആകർഷിക്കുക എന്നതാണ് തൊഴിൽ വിവരണത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. വിവരണം ഏത് തരത്തിലുള്ള ജോലിയാണെന്നും, വേതനം, മറ്റു ആനുകൂല്യം, ജോലി സമയം, അവധി ദിവസങ്ങൾ, തൊഴിലിനാവശ്യമായ ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകൾ, അഭിരുചി, താത്പര്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിവരം നൽകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് അധ്യാപകരുടെ തൊഴിലിനായി നന്നായി ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള കഴിവ്, ക്ഷമ, പഠിപ്പിക്കാനും ക്ലാസ് മുറിയിലെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള അഭിരുചി, വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യത എന്നിവയെല്ലാം ആവശ്യമാണ്. തൊഴിൽ വിവരണത്തിൽ സ്കൂളിന്റെ പ്രവൃത്തി സമയം, അവധി ദിവസങ്ങൾ, വേതനം എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുന്നു. തനിക്ക് ഈ കഴിവുകൾ എല്ലാം ഉണ്ടെന്ന് ഒരു ഉദ്യോഗാർത്ഥിക്ക് തോന്നുന്നു എങ്കിൽ അവർക്ക് തൊഴിൽ സ്വീകരിക്കാം എന്ന തീരുമാനം എടുക്കാവുന്നതാണ്.

അടുത്ത പാഠത്തിൽ ഏത് തൊഴിൽ സ്വീകരിക്കണമെന്ന തീരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ പഠിക്കുന്നതാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 20.4

1. ഉചിതമായ തൊഴിൽപരമായ തീരുമാനത്തിന്റെ ഫലം എന്താണ്?

2. തൊഴിൽ വിവരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്?



നിങ്ങൾ എന്താണ് പഠിച്ചത്

- ഒരു വ്യക്തിയുടെ അഭിരുചി, താത്പര്യങ്ങൾ കഴിവുകൾ എല്ലാം മനസ്സിലാക്കുകയും തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധിയുമായി ചേർന്ന് പോകേണ്ടതുമാണ്.
- വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, അഭിരുചി, താത്പര്യം, കഴിവ് എന്നിവ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു.
- അഭിരുചി എന്നാൽ ചില മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള പ്രത്യേകതരം കഴിവാണ്. ജന്മനാ ലഭിക്കുന്നതും പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങളുടെയും അനന്തരഫലമാണ് അഭിരുചി.

അഭിരുചി, താത്പര്യം തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധി

- അഭിരുചി നിർണ്ണയിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ വിദ്യാഭ്യാസപരമായും തൊഴിൽപരമായും മാർഗ്ഗദർശനം നൽകാനായി സഹായിക്കുന്നു.
- ഒരു പ്രവൃത്തിയെക്കാൾ വേറൊന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള പ്രവണതകാണ് താത്പര്യം എന്ന് പറയുന്നത്.
- ആന്തരിക താത്പര്യം യഥാർത്ഥമായതും സ്വാഭാവികമായ താത്പര്യവുമാണ്. എന്നാൽ ബാഹ്യമായ താത്പര്യം ആർജ്ജിക്കുന്നതും പുറമെയുള്ള താത്പര്യങ്ങളുമാണ്.
- താത്പര്യം വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും തൊഴിൽപരമായ തീരുമാനങ്ങളിലും പഠനവിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലും സഹായിക്കുന്നു.
- താത്പര്യം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഇൻവെൻട്രികളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഡാറ്റയോടൊപ്പം അഭിരുചിയും, കഴിവും നിർണ്ണയിക്കുകയും വ്യക്തിയുടെ തൊഴിലപരമായ പരിചയത്തിനോടുള്ള മനോഭാവം, പാഠേതര പ്രവർത്തികൾ, വിനോദപ്രവൃത്തികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- കഴിവ് സാധാരണയായി ബുദ്ധി എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക തൊഴിലിന് ഒരു വ്യക്തി ഉചിതമായ ഉദ്യോഗാർത്ഥിയാണോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് കഴിവ്.
- തൊഴിൽ വിവരണം തൊഴിലിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ, വേതനം, തൊഴിൽ സാഹചര്യങ്ങൾ, സമയക്രമം, വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടാകേണ്ട കഴിവുകൾ, അഭിരുചി, താത്പര്യം എന്നിവ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. അഭിരുചി എന്താണ്? അഭിരുചി നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഒരു ടെസ്റ്റിനെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ ഉപയോഗവും വിവരിക്കുക.
2. താത്പര്യം എന്താണ്? ഉചിതമായ വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കാനും തൊഴിലിലും താത്പര്യം എങ്ങനെ സഹായകമാകുന്നു?
3. കഴിവ് എന്നാലെന്താണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. ബുദ്ധിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഇപ്പോഴത്തെ സങ്കല്പം എന്താണ്?
4. വിദ്യാഭ്യാസപരവും തൊഴിൽപരവുമായ തീരുമാനങ്ങളിൽ അഭിരുചി, താത്പര്യം, കഴിവ് ഇവയുടെ പങ്ക് എന്താണ്?



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ

20.1

1. ഇതൊരു പ്രത്യേക കഴിവാണെന്ന്, ഇത് ഭാവിയിലെ പ്രകടനത്തെ പ്രവചിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

20.2

- 1. ഒരു പ്രത്യേക പ്രവൃത്തി ചെയ്യാനുള്ള ഇഷ്ടം ഉൾപ്പെടുന്നു.

20.3

- 1. മാനസികമായ പ്രായം എന്നാൽ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള മാനസികമായ പക്വതയാണ് എന്നാൽ കയ്യെത്താത്ത മാനസികമായ പ്രായവും യഥാർത്ഥ പ്രായവും തമ്മിലുള്ള അനുപാതമാണ്.
- 2. പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ജന്മനായുള്ള കഴിവ്.

20.4

- 1. സന്തോഷവും തൊഴിലിൽ സംതൃപ്തിയും
- 2. ജോലിയുടെ പ്രകൃതിയെപ്പറ്റിയും, വേതനം, തൊഴിൽ സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് വിവരം നൽകുന്നു.

പാഠ്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള സൂചന

- 1. 20.1 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
- 2. 20.2-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
- 3. 20.3-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
- 4. 20.5-ാം ഭാഗം നോക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

21

തൊഴിൽപരമായ വേഷത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

ഇന്നത്തെ ലോകം മത്സരംകണ്ട് നിറഞ്ഞതാണ്. ദിനംപ്രതി പല പുതിയ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നു. ഈ മത്സരങ്ങളും അവസരങ്ങളും താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ തൊഴിലിനായുള്ള തയ്യാറെടുപ്പും ആ പങ്ക് നിർവഹിക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പും വളരെ നേരത്തെ തന്നെ എടുക്കേണ്ട ഒന്നായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ പല വിദഗ്ദ്ധരും വിദ്യാർത്ഥികൾ നല്ല രീതിയിൽ തൊഴിലിനെ കുറിച്ച് നേരത്തെ തന്നെ ചിന്തിച്ച് തുടങ്ങേണ്ട ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരുന്നു. ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നാൽ എന്ത് ചെയ്യും എന്നുള്ള തീരുമാനം മാത്രമല്ല. ഒരു ജോലിക്കായി അന്വേഷിക്കുന്നതിലും നല്ലത് ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ്.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം സാധിക്കുന്നു.

- തൊഴിൽപരമായ വേഷത്തിലേയ്ക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ആവശ്യകതയെ വിശദീകരിക്കാനാകുന്നു.
- തൊഴിൽ, ഉദ്യോഗം, ജോലി എന്നീ ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നവോഴുള്ള സാധ്യതകളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളെക്കുറിച്ചും വിവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

21.1 തൊഴിൽപരമായ വേഷം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം

തൊഴിൽ എന്ന വാക്ക് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് തൊഴിലിന്റെ ലോകവും തൊഴിൽ അവസരങ്ങളും എന്നാണ്. കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് തൊഴിൽ അന്വേഷണത്തിന്റെ പരിധി 'തൊഴിൽ' എന്ന വാക്കിനുവേണ്ടി തൊഴിൽ അന്വേഷിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. അതിനാൽ തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ, ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കൽ എന്നതിനെക്കാളും ഇന്ന് പ്രയോഗത്തിൽ വരുന്ന പദം കരിയർ ചോയ്സ് എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദമാണ്.

21.2 ഉചിതമായ തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

നമ്മളിൽ പലരും ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളിൽ, കൂട്ടുകാരിൽ, സമൂഹത്തിൽ, പത്രത്തിൽ വായിക്കുന്നതിൽ അല്ലെങ്കിൽ ടിവിയിൽ കാണുന്നതിൽ നിന്നു

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

മുള്ള വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. ചുരുങ്ങിയ അറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തൊഴിൽ എന്താണെന്നും അതിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്താണെന്നും നമുക്ക് അറിയാമെന്ന് നാം ധരിക്കുന്നു. ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുത്തതിനുശേഷമാണ് നമ്മൾ അതിനു യോജിക്കത്തക്ക കഴിവുകളോ താല്പര്യമോ ഇല്ലാത്ത വ്യക്തിയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് സമയനഷ്ടത്തിനും ധനനഷ്ടത്തിനും കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് ആവശ്യത്തിന് തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തേണ്ടതാണ്. അനുയോജ്യമായ വിദ്യാഭ്യാസം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വളരെയധികം ചിന്തിച്ചതിനുശേഷമുള്ള തീരുമാനമായിരിക്കണം ഉചിതമായ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ കൂടിയാണ് നമ്മൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ആദ്യ പടവുകൾ കയറുന്നത് തന്നെ. ഉചിതമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുന്നത് എപ്പോഴും പൊതു വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നും പ്രത്യേക പരിശീലനം നേടുന്നതിലേക്കാണ്. അതിനാൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് എപ്പോഴും രണ്ട് തരത്തിലുള്ള തീരുമാനം എടുക്കാം. ഒന്നുകിൽ പൊതു വിദ്യാഭ്യാസം അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേക പരിശീലനം. പൊതു വിദ്യാഭ്യാസം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് എഴുതാനും വായിക്കാനും സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക പരിസ്ഥിതി മൂല്യങ്ങളും പ്രചോദനവും നൽകാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. പ്രത്യേക പരിശീലനത്തിനായുള്ള അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു ചേരാനുള്ള യോഗ്യത ഹയർ സെക്കൻഡറി വിദ്യാഭ്യാസമാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 21.1

1. ഉചിതമായ തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള രണ്ട് ആവശ്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.

21.3 പ്രത്യേക പരിശീലനം

ഭാരതത്തിൽ ഇന്ന് വിദ്യാഭ്യാസം വലരെയധികം വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മേഖലയാണ്. അഭ്യസ്തവിദ്യരായവരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നത് തൊഴിലില്ലായ്മ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പമുള്ള വേറൊരു പ്രശ്നം കണ്ട് വരുന്നത് ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന തോൽവിയാണ്. ഇത് മനസിൽ വച്ചുകൊണ്ട് പ്രത്യേക പരിശീലനത്തിന്റെ ആവശ്യകത ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. കാരണം, ഏത് മേഖലയിലായാലും സമർത്ഥരായ ആളുകളെ ആവശ്യമാണ്.

പല തൊഴിലിലേയ്ക്കും കയറാനായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അതേ തൊഴിലിനാവശ്യമായ പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിക്കുന്നത് അവരെ കൂടുതൽ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. ഇത്തരം പരിശീലനം നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിയാനും നിങ്ങൾക്ക് താല്പര്യം കാണാം. ഇതിന്റെ വിവരങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

1. **പ്രൊഫഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്:** ഇവിടെ ബിരുദം, ബിരുദാനന്തര ബിരുദ തലത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം മെഡിക്കൽ, ഇഞ്ചിനീയറിങ്ങ്, മാനേജ്മെന്റ് എന്നിവയിൽ നൽകുന്നു.
2. **പോളിടെക്നിക്:** ടെക്നീഷ്യൻ, ടെക്നിക്കൽ സ്റ്റാഫ്, ജൂനിയർ ഇഞ്ചിനീയർ തുടങ്ങിയ തൊഴിലുകളിലേക്കുള്ള പരിശീലനം ഇവിടെ ലഭിക്കുന്നു.
3. **വാണിജ്യ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനം:** ഇവിടെ ടൈപ്പിങ്ങ്, ഷോർട്ട്-ഹാൻഡ്, എന്നിവയിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

4. **ക്രാഫ്റ്റ് പരിശീലന സ്കൂൾ:** ടെയിലറിങ്ങ്, തുന്നൽപണികൾ, തടിപ്പണികൾ എന്നിവയിൽ പരിശീലനം നൽകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളാണിത്.
5. **സ്പെഷ്യൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ:** ഫിലിം ടെലിവിഷൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, മെർച്ചന്റ് നേവി, ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ്, ഫാഷൻ ടെക്നോളജി എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളിലേക്ക് ഇന്നത്തെ തലമുറ ആകൃഷ്ടരായി കാണപ്പെടുന്നു.
6. **കാസ്പോൺഡെൻസ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ:** റെഗുലർ കോഴ്സിലേക്ക് പ്രവേശനം ലഭിക്കാത്തവർക്കായി വിദൂര പഠന സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കാനും, മറ്റു ജോലി ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം പഠനം നടത്താനായും ഇത്തരം സ്ഥാപനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഇന്ദിരാ ഗാന്ധി നാഷണൽ ഓപ്പൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി (IGNOU) അണ്ണമലൈ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, അലിഗർ മുസ്ലിം യൂണിവേഴ്സിറ്റി-അലിഗർ, സ്കൂൾ ഓഫ് ഓപ്പൺ ലേർണിംഗ്, ഡൽഹി യൂണിവേഴ്സിറ്റി എന്നിവിടങ്ങളിൽ വിദൂരപഠനത്തിന് അവസരം ലഭിക്കും. പഠനസാമഗ്രികളും വിദൂര സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. ഇത് നൽകുന്നത് നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഓപ്പൺ സ്കൂളിംഗിലൂടെയാണ് (NIOS).



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 21.2

1. പ്രത്യേക പരിശീലനം നൽകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്?

21.4 ജോലി, തൊഴിൽ, ഉദ്യോഗം എന്നീ ആശയങ്ങൾ

‘കരിയർ’ എന്ന പദത്തിന് ചരിത്രത്തിലുടനീളം പല പേരുകൾ നൽകി വന്നിരുന്നു, അതായത് തൊഴിൽ, ജോലി, എന്നിവ. എന്നാൽ കരിയർ എന്ന പദം കുറേക്കൂടി പുരോഗമനവും കൂടുതൽ വ്യാഖ്യാനവും ഉള്ള പദമാണ്. തൊഴിൽ എന്ന പദത്തിനെക്കാളും പരന്ന ആശയം അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. കരിയർ എന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന പല സംഭവങ്ങളുടെയും തുടർച്ചയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതിൽ വിവിധ തൊഴിൽ പരമ്പരകളും ജീവിതത്തിലെ പല പങ്കും ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജോലിയിലേക്കുള്ള സമർപ്പണത്തെയോ അല്ലെങ്കിൽ അവന്റെ/അവളുടെ വ്യക്തി വികാസത്തെയോ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. തൊഴിൽ എന്നത് വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ സമാനമായിട്ടുള്ള ജോലിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു ബിസിനസ്സ് സ്ഥാപനത്തിൽ ഓരോ തരത്തിലുള്ള ജോലിയിൽ നിന്നും വിഭിന്നമാണ്. ഉദ്യോഗം ഒരു തൊഴിലാണ് ഒന്നുകിൽ പ്രൊഫഷണലായിട്ടുള്ളത് അല്ലെങ്കിൽ സ്വമേധയാ ചെയ്യുന്നത്. ഇത് കൂടുതലും സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതും വരുമാനത്തിന് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കാതെ അതിനെ ഉദ്യോഗത്തിന്റെ ആപേക്ഷികമായ ഘടകമായി കരുതുകയും ചെയ്യുന്നു, എത്രത്തോളം പ്രയോജനമുണ്ടായാൽപോലും. ഉദ്യോഗം ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാനസികമായ സംതൃപ്തി നൽകുന്നു. ഈ പദം ഒരു തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നതിനായ എത്രത്തോളം കഴിവ് ഒരു വ്യക്തി ലഭ്യമാണ് എന്ന് വിവരിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

21.5 തൊഴിലിനാവശ്യമായ പൊതുവായ കാര്യങ്ങൾ

തൊഴിലിന്റെ ലോകത്തെ കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. തൊഴിൽ മേഖലയിൽ അനവധി അവസരങ്ങളുണ്ട്. ഒരു അധ്യാപകൻ/അധ്യാപിക ആകണമെങ്കിൽ അതിൽ തന്നെ വിവിധ വകുപ്പുകൾ ഉണ്ടെന്നും ഓരോന്നിനും അതിന്റേതായ യോഗ്യതകൾ ആവശ്യമാണെന്നും മനസ്സിലാക്കണം.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

ഓരോ ജോലിക്കും അതിന്റേതായ ആവശ്യകോപാധികൾ ഉണ്ട്. അതായത് (i) പ്രായപരിധി (ii) ലിംഗഭേദം (iii) പൗരത്വം (iv) ശാരീരികക്ഷമത (പ്രത്യേകിച്ചും പട്ടാളത്തിൽ) (v) വ്യക്തിത്വം (vi) പ്രത്യേക പരിശീലനം (vii) പരിചയസമ്പന്നത (viii) നിയമാനുസൃതമായ ആവശ്യങ്ങൾ (ix) ലൈസൻസ്

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം എല്ലാ തരത്തിലുള്ള തൊഴിലിനും ബാധകമല്ല. ഉദാഹരണത്തിന് പട്ടാളത്തിൽ ചേരാനായി ശാരീരിക ക്ഷമത ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ഒരു സെയിൽസ്മാനായി ജോലി ചെയ്യാൻ ശാരീരികക്ഷമത പരിശോധിക്കുന്നില്ല. രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ തന്നെ പല തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക ക്ഷമതയാണ് പരിശോധിക്കപ്പെടുന്നത്.

പ്രവർത്തനം 1

തൊഴിൽ ആവശ്യകോപാധികൾ

1. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഓരോ തൊഴിലിനും ആവശ്യമായ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

- (a) പട്ടാളം
- (b) അദ്ധ്യാപനം
- (c) ഡോക്ടർ
- (d) സെയിൽസ്മ ജോലി
- (e) കായിക അദ്ധ്യാപനം
- (f) കൃഷി
- (g) വക്കീൽ

ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയ്ക്ക് അനുസരിച്ചാണ്. അതിനായുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിനെ നിസ്സാരമായി കാണാനാകില്ല. ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ കുറിച്ച് ഒരു തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തിയിരിക്കണം. പൊതു വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം തന്നെ എല്ലാ തൊഴിലിനെയും ഒരുപോലെ ബഹുമാനിക്കാനും സമൂഹത്തിന്റെ വികസനത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതുമാണ്. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസം പ്രൈമറി തലം തൊട്ട് കോളേജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി തലം വരെയുള്ള പഠനമാണ്.

പ്രവർത്തനം 2

തയ്യാറെടുപ്പ്

നിത്യജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ പല കാര്യങ്ങളിലും തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തുന്നു. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് ഒരു യാത്രയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ പലർക്കും പല ജോലികൾ വീതിച്ചു നൽകുന്നതിനെപ്പറ്റി നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കാനാകുമല്ലോ? ഒരു ദിവസത്തെ ടൂർ പോകുന്നതിനായി ജോലി എങ്ങനെ പലർക്കായി വീതിച്ചു നൽകും?

ശരിയായ തയ്യാറെടുപ്പില്ലാതെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലോ തൊഴിലിലോ വിജയിക്കാനാകുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ മുൻപിലുള്ള വലിയൊരു ചോദ്യമാണിത്. ഉത്തരം നൽകുന്നതിനായ് മുൻപ് നിങ്ങൾ ഒരുപാട് ചിന്തിക്കണം.

21.6 തൊഴിൽ അവസരങ്ങളിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

വിദ്യാഭ്യാസ-തൊഴിൽ തയ്യാറെടുപ്പിനുശേഷം ഒരു തൊഴിൽ അവസരം അന്വേഷിക്കുന്നതാണ് അടുത്ത ഘട്ടം. ശരിയായ തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ആവശ്യകത നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയി

ട്ടുണ്ടാവും അതോടൊപ്പം തന്നെ നിങ്ങളുടെ അഭിരുചിയും, താത്പര്യങ്ങളും, വ്യക്തിത്വവും ഒരു തൊഴിലിന് അത്യാവശ്യമായ ഘടകങ്ങളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. താത്പര്യം എന്നാൽ ഒരു വസ്തുവിനോടുള്ള ഇഷ്ടമോ അനിഷ്ടമോ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ താത്പര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായിരിക്കണം. അഭിരുചിയും വ്യക്തിത്വവും കണക്കിലെടുക്കണം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തിനും അഭിരുചിക്കും താത്പര്യങ്ങൾക്കും ഇണങ്ങിയതാണോ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന തൊഴിലെന്ന് ആദ്യം തന്നെ തീരുമാനിക്കണം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ താത്പര്യങ്ങളെ അളക്കുന്നതിനായി മന:ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിവിധ ടെസ്റ്റുകൾ രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൗൺസിലർക്ക് നിങ്ങളുടെ താത്പര്യങ്ങളെ കുറിച്ചും അഭിരുചിയെ കുറിച്ചും വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ചും വ്യക്തമായൊരു വിവരണം നിങ്ങൾക്ക് നൽകാൻ സാധിക്കും. ഇതോടൊപ്പം തൊഴിലിനാവശ്യമായ കുറഞ്ഞ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയും എന്താണെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കണം. മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെല്ലാം അറിഞ്ഞതിനുശേഷം നിങ്ങൾ തൊഴിലിനെ കുറിച്ച് ഉറച്ച ഒരു തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാകും. താത്പര്യങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം അത് പോലെ തന്നെ അഭിരുചിയും വ്യക്തിത്വവും മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകാം. അതിനാൽ തൊഴിൽ കാര്യത്തിൽ ഇതരമാർഗ്ഗവും കാണുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. കാരണം ആദ്യത്തെ അവസരം ലഭിക്കാതിരുന്നാൽ ഇതര മാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് തിരിയാൻ സാധിക്കുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 21.3

1. ഒരു കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

20.7 കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോഴുള്ള സാധ്യതകളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ള കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ആവശ്യകത നമ്മൾ നേരത്തെ പരിശോധിച്ചിരുന്നു.

നൂറുകണക്കിന് തൊഴിൽ അവസരങ്ങൾ ഇന്നുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ് ആവശ്യം എന്നറിയാതെ എങ്ങനെ തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ സാധ്യമാകും? അതെ ആദ്യമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനായി ശ്രദ്ധിക്കണം. നല്ലൊരു തീരുമാനം എടുക്കാൻചില വഴികളുണ്ട്.

1. **സ്വയം വിലയിരുത്തുക:** തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് നിങ്ങളെപ്പറ്റി, നിങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങൾ, താത്പര്യങ്ങൾ, കഴിവുകൾ വ്യക്തിത്വം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഇതിനായി സ്വയം വിലയിരുത്താൻ സാധിക്കുന്ന ടെസ്റ്റുകൾ ഒരു കരിയർ കൗൺസിലറിന്റെ സഹായത്തോടെ നടത്താം.
2. **പല തൊഴിലുകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക:** ആയിരക്കണക്കിന് തൊഴിലിൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായത് വളരെ ചുരുങ്ങിയ ചില തൊഴിൽ മാത്രമായിരിക്കും. അഞ്ചോ, പത്തോ തൊഴിലുകളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കി നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ താത്പര്യമുള്ളതിനെ അടിവരയിട്ട് മാറ്റുക. ഇതിനെ വേറൊരു പേപ്പറിൽ എഴുതുക. കൂടുതൽ അന്വേഷിക്കാൻ എന്ന തലക്കെട്ടും നൽകുക.
3. **പട്ടിക കുറച്ചുകൂടി ചുരുക്കുക:** പല തൊഴിലുകളുടെ പട്ടിക ചുരുക്കി രണ്ടോ മൂന്നോ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

തൊഴിൽപരമായ വേഷത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

ആക്കി ചുരുക്കുക. ഇനി ഓരോ തൊഴിലിന്റെ വിവരണവും, ആവശ്യമായ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയും, മറ്റ് ആവശ്യകോപാധികളെക്കുറിച്ചും, പ്രമോഷൻ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും, വേതനത്തെക്കുറിച്ചും, തൊഴിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് ഏത് സ്ഥലത്താണ് ജോലി എന്നും അന്വേഷിക്കുക.

- 4. **നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം രൂപീകരിക്കുക:** ഒരു തൊഴിലിനായി നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴേക്കും തീരുമാനമെടുത്തിട്ടുണ്ടാകുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. ഒരു ലക്ഷ്യം രൂപീകരിച്ച് അതിനായി തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്താനായി ആരംഭിക്കുക.
- 5. **എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന് ഒരു തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തുക:** ലക്ഷ്യം എന്താണെന്ന് തീരുമാനിച്ചതിന് ശേഷം അതിലേക്ക് എങ്ങനെ എത്തിച്ചേരും എന്ന് തീരുമാനിക്കണം. കരിയർ ആക്ഷൻ പ്ലാൻ ഇതിനായി നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. ദീർഘലക്ഷ്യങ്ങളും പ്രേമസ്വ ലക്ഷ്യങ്ങളും സഹലീകരിക്കുന്നതിനായി ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനായി കഠിന പ്രയത്നം നടത്തുകയും അതിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കുകയും വേണം.

കരിയർ സ്വീകരിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ചില മിഥ്യാധാരണകളുണ്ട്. ഇതിനെപ്പറ്റി നല്ല അറിവും ഒരു കരിയർ തീരുമാനം എടുക്കുമ്പോൾ ഈ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഒഴിവാക്കുകയും വേണ്ടതാണ്. ഇതൊക്കെയാണ് മിഥ്യാധാരണകൾ.

1. കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് നിസ്സാരമായ ജോലിയാണ്.
2. ഒരു കരിയർ കൗൺസിലർക്ക് ഏത് ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കാനാകുന്നു.
3. എന്റെ വിനോദ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒരു നിത്യവൃത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കില്ല.
4. ധാരാളം പണം സമ്പാദിക്കുന്നത് വഴി എനിക്ക് സന്തോഷം ലഭിക്കും.
5. ഒരു കരിയർ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ അതിൽ തന്നെ എന്നത്തേക്കുമായി കൂടുങ്ങിപ്പോകും.
6. എന്റെ കരിയർ മാറുകയാണെങ്കിൽ എന്റെ കഴിവുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകും.
7. എന്റെ ബന്ധുക്കൾ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾ സന്തുഷ്ടരാണെങ്കിൽ ഞാനും സന്തോഷവാനായിരിക്കും.
8. എനിക്ക് ആകെ ചെയ്യാനുള്ളത് ഒരു ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നതാണ്.
9. ഒരു തൊഴിലിനെ പറ്റി അറിയാനായി എനിക്ക് അധികം ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല. ആ ജോലി ചെയ്യാതെ ഒന്നും അറിയാനാകില്ല.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 21.4

1. നല്ല കരിയർ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു

ഒരു തൊഴിലിനായി വിദ്യാഭ്യാസം തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്.

- പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിക്കുന്നത് അത്തരം തൊഴിലിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഗുണകരമാണ്.

തൊഴിൽപരമായ വേഷത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്

- തയ്യാറെടുപ്പ് ജീവിതത്തിൽ പല ഘട്ടത്തിലും അത്യാവശ്യമാണ്.
- തൊഴിൽ തയ്യാറെടുപ്പ് വളരെ സൂക്ഷിച്ച് ചെയ്യേണ്ട കാര്യമാണ്
- ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളും വ്യക്തിത്വവും മനസ്സിൽ കരുതണം.
- കരിയർ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നത് ജീവിതത്തിൽ വളരെ നിർണ്ണായകമായ പ്രവൃത്തിയാണ്.
- കൗൺസിലർക്ക് ടെസ്റ്റിങ്ങും, ഗൈഡൻസും വഴി നിങ്ങൾ ഉചിതമായ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കുന്നതിൽ സഹായം നൽകാനാകും.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. കരിയർ/തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിലെ ആദ്യ പടി എന്താണ്?
2. കരിയർ/തൊഴിൽ തയ്യാറെടുപ്പിന്റെ ആവശ്യം എന്താണ്?
3. കരിയർ, തൊഴിൽ, ഉദ്യോഗം ഇവയൊക്കെ എങ്ങനെ വിശദീകരിക്കാം.
4. കരിയർ തീരുമാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ ഏതെല്ലാം?



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

21.1

1. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസം, പ്രത്യേക പരിശീലനം

21.2

1. പ്രത്യേക പരിശീലനം വിവിധ തൊഴിലിന് ആവശ്യമാണ്.

21.3

1. അഭിരുചി, താല്പര്യങ്ങൾ, വ്യക്തിത്വം

21.4

1. സ്വയം വിലയിരുത്തൽ, പല തൊഴിലുകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കൽ, ലിസ്റ്റ് വെട്ടിച്ചുരുക്കുക, ലക്ഷ്യം രൂപീകരിക്കുക, ആക്ഷൻ പ്ലാൻ തയ്യാറാക്കുക.

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരസൂചിക.

1. 21.2 ഓ ഭാഗം നോക്കുക
2. 21.2 ഓ ഭാഗം നോക്കുക
3. 21.4 ഓ ഭാഗം നോക്കുക
4. 21.7 ഓ ഭാഗം നോക്കുക

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



പ്രവർത്തനം - നിങ്ങളുടെ താല്പര്യമുള്ള വിഷയം കണ്ടുപിടിക്കുക

ഏറ്റവും ആവശ്യക്കാരുള്ള പത്ത് തൊഴിലുകൾ ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഈ ഓരോ തൊഴിലിനോടും നിങ്ങൾക്കുള്ള താല്പര്യം എന്താണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക. ഇവയോരോന്നും ജോഡിയായിട്ടാണ് കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഇവ തമ്മിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അവയുടെ വേതനത്തിലോ, പദവിയ്യിലോ വ്യത്യാസമുണ്ടെന്ന് വിചാരിക്കാൻ പാടില്ല. ഓരോ കളത്തിലും രണ്ട് തൊഴിലുകൾ (മ മുതൽ ഷ വരെ) ഉണ്ട്, ഇവ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്തിട്ട് നിങ്ങളുടെ താല്പര്യം അനുസരിച്ച് 0 മുതൽ 4 വരെയുള്ള സ്കോർ രണ്ട് തൊഴിലിനും നൽകുക.

ഉദാഹരണത്തിന് മ എന്ന തൊഴിൽ യ എന്ന തൊഴിലിനേക്കാളും നിങ്ങൾക്ക് താല്പര്യമുള്ളതാണെങ്കിൽ മ ക്ക് 3 ഉം യ ക്ക് 1 ഉം സ്കോർ നൽകുക. രണ്ടും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ രണ്ടിനും ര് 2 വീതംവും. ഒന്നിനെ പൂർണ്ണമായും മറ്റേതിനെ ഒട്ടും താല്പര്യപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ 4 ഉം 0 ഉം നൽകുക. രണ്ടും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ രണ്ടിനും 0 നൽകുക. അങ്ങനെ ഓരോ കളത്തിലും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് 0 ഉം കൂടിയത് 4 ഉം സ്കോർ ആയിരിക്കണം.

എഞ്ചിനീയറിംഗ് A ധനകാര്യം B	മിലിട്ടറി H ബിസിനസ് J	ധനകാര്യം B മാനേജ്മെന്റ് E	അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C സാഹിത്യം G	അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C സയന്റിഫിക് I
ധനകാര്യം B അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C	സാഹിത്യം G സയന്റിഫിക് I	അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C കല F	ധനകാര്യം B കല F	ധനകാര്യം B മിലിട്ടറി H
അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C മെഡിക്കൽ D	കല F മിലിട്ടറി H	മെഡിക്കൽ D സാഹിത്യം G	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A മാനേജ്മെന്റ് E	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A സാഹിത്യം G
മെഡിക്കൽ D മാനേജ്മെന്റ് E	മാനേജ്മെന്റ് E സാഹിത്യം G	മാനേജ്മെന്റ് E മിലിട്ടറി H	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A കല F	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A മിലിട്ടറി H
മാനേജ്മെന്റ് E കല F	മെഡിക്കൽ D കല F	കല F സയന്റിഫിക് I	ധനകാര്യം B സാഹിത്യം G	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A സയന്റിഫിക് I
കല F സാഹിത്യം G	അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C മാനേജ്മെന്റ് E	സാഹിത്യം G ബിസിനസ് J	അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C മിലിട്ടറി H	ധനകാര്യം B സയന്റിഫിക് I
സാഹിത്യം G മിലിട്ടറി H	ധനകാര്യം B മെഡിക്കൽ D	കല F ബിസിനസ് J	മെഡിക്കൽ D സയന്റിഫിക് I	അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C ബിസിനസ് J
മിലിട്ടറി H സയന്റിഫിക് I	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ C	മാനേജ്മെന്റ് D സയന്റിഫിക് I	മാനേജ്മെന്റ് E ബിസിനസ് J	ധനകാര്യം B ബിസിനസ് J
സയന്റിഫിക് I ബിസിനസ് J	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A മെഡിക്കൽ D	മെഡിക്കൽ D മിലിട്ടറി H	മെഡിക്കൽ D ബിസിനസ് J	എഞ്ചിനീയറിംഗ് A ബിസിനസ് J



ഉദാഹരണം

ഇഞ്ചിനീയർ (A)

ധനകാര്യം (B)

ഇഞ്ചിനീയർ (A) എന്നതാണ് താല്പര്യം എങ്കിൽ അതിന് 3 നൽകുക.

ധനകാര്യം (B) 1 നൽകുക

മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന തൊഴിലുകൾ ഇതൊക്കെയാണ്.

- A. ഇഞ്ചിനീയർ (കെമിക്കൽ, മെക്കാനിക്കൽ, ഇലക്ട്രോണിക്, കമ്പ്യൂട്ടർ)
- B. ധനകാര്യം (അക്കൗണ്ടന്റ്, ടാക്സ് വിദഗ്ധൻ, ബാങ്ക് ജീവനക്കാരൻ)
- C. അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ (IAS, IFS, IPS)
- D. മെഡിക്കൽ (സൈക്കാട്രിസ്റ്റ്, സർജൻ, ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്)
- E. മാനേജ്മെന്റ് (മാനേജർ - ഹോട്ടലിൽ, സെയിൽസിൽ)
- F. കല (പാട്ട്, പടം വരപ്പ്, പ്രതിമ നിർമ്മിക്കൽ)
- G. സാഹിത്യം (നോവൽ, പത്ര പ്രവർത്തനം, ചരിത്രകാരൻ)
- H. മിലിട്ടറി (പട്ടാളം, നേവി, എയർഫോഴ്സ്)
- I. സയന്റിസ്റ്റ് (ഫിസിക്സ്, കെമിസ്ട്രി, സൈക്കോളജി എന്നീ വകുപ്പിൽ)
- J. ബിസിനസ്സ് (ക്യൂഷി, ഇൻഡസ്ട്രി)

ശ്രദ്ധിക്കുക: ഇത് ഒരു സാമ്പിൾ ടെസ്റ്റാണ്. ക്ലിനിക്കൽ ആവശ്യത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.

സ്കോർ

45 കളങ്ങളും പുരിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം a, b, c, മുതൽ j വരെയുള്ള തൊഴിലിന് ഓരോ കളത്തിലും ലഭിച്ച സ്കോർ അനുസരിച്ച് കൂട്ടിയെടുക്കുക. ഏറ്റവും ഉയർന്ന സ്കോർ ഏതിനാണെന്ന് നോക്കുക. ഈ തൊഴിലിൽ നിങ്ങൾക്ക് താല്പര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ വിജയിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ജോലിയിലുള്ള താല്പര്യവും അതിനനുസരിച്ച് അഭിരുചിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും ആ ജോലിയിൽ വിജയിക്കാനാവുന്നതാണ്.



കുറിപ്പുകൾ

22

സംഘടനയുടെ ലോകം

ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് ഒരാൾക്ക് ഒറ്റക്ക് തന്റെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സാധിക്കില്ല കാരണം അതിനായി വേണ്ടിവരുന്ന പല പ്രവൃത്തികളിലും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായ സഹകരണം ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ ആളുകൾ പലപ്പോഴും ഒത്ത് ചേർന്ന് ഒരേ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇതിനായി സഹകരണവും ചിട്ടയോട് കൂടിയ സമീപനവും ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സംഘത്തെ അസോസിയേഷൻ എന്നു പറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശങ്ങളിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ വ്യക്തികൾ ചേർന്ന് ഒരു സംരംഭം തുടങ്ങിവയ്ക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ചെറിയ സംഘടനയ്ക്ക് ഒരു ദാഹരണം ആണിത്. വൻകിട വ്യവസായങ്ങൾ വലിയ സംഘടനയ്ക്ക് ഉദാഹരണമാണ്. ഓരോ സംഘടനയ്ക്കും അതിന്റേതായ നിയമങ്ങൾ ഉണ്ട് കാരണം അത് ഒരു വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് അനുസൃതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഈ പാഠം നിങ്ങളെ സംഘടനയുടെ പ്രധാന സവിശേഷതകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം സംഘടനയുടെ ലോകത്തെ നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ/ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇതൊക്കെ സാധ്യമാകുന്നു

- സംഘടനയെ ഒരു വ്യവസ്ഥയായി വർണ്ണിക്കാൻ
- സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ വിവരിക്കാൻ
- ജോലിയിൽ ഉത്പാദനവും കാര്യക്ഷമതയും നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യാൻ

22.1 സംഘടന എന്നാൽ ഒരു വ്യവസ്ഥ

ഒരു സംഘടന ഒരു പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തിനായി രൂപീകരിക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹിക ഘടകം ആണ്. സംഘടനയെ ഒരു വ്യവസ്ഥയായി കാണുകയാണെങ്കിൽ അതിനെ കുറിച്ച് കുറേ കൂടി മനസ്സിലാക്കാൻ സാധ്യമാകുന്നു. വ്യവസ്ഥ എന്ന രീതിയിൽ സമീപിക്കുമ്പോൾ സംഘടനയ്ക്ക് അതുല്യമായ സവിശേഷതകളും, കഴിവുകളും അതിലെ ഘടകങ്ങൾ തമ്മിൽ പരസ്പര ബന്ധമുണ്ടെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നു. വ്യവസ്ഥ തുറന്നതോ അടഞ്ഞതോ ആകാം. അടഞ്ഞ വ്യവസ്ഥയിൽ ബാഹ്യമായ പരിസ്ഥിതിയുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമുണ്ടാകില്ല. ആധുനികമായ സംഘടനയെല്ലാം മിക്കവാറും തുറന്ന വ്യവസ്ഥ ആണ്.

തുറന്ന വ്യവസ്ഥയിൽ ചുറ്റുപാടുമായി നിരന്തരം സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നു. തുടർച്ചയായി

സംഘടനയുടെ ലോകം

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



പുറമേനിന്നും കാര്യങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും (input) രൂപാന്തരീകരണം നടത്തുകയും, അതിന്റെ ഫലം (output) എന്ന പ്രക്രിയ ഈ വ്യവസ്ഥയുടെ സവിശേഷതയാണ് പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും (input) ലഭിക്കുകയും അതിനെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തി തിരിച്ച് പരിസ്ഥിതിയിലേക്ക് output ആയി നൽകുന്നു. സംഘടനയ്ക്ക് പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും പ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പരിസ്ഥിതിയിലെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാനും പ്രതീക്ഷകൾക്കൊത്ത് പ്രവർത്തിക്കാനുമുള്ള ഉചിതമായ നടപടികൾ എടുക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ഇതിലെ ഓരോ പദങ്ങളും വിശദമായി മനസ്സിലാക്കാം.

Inputs: ഓരോ വ്യവസ്ഥയും പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും input സ്വീകരിക്കുന്നു. ഇത് ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സ് (HR), മൂലധനം, സാങ്കേതികവിദ്യ, സ്ഥൂലവസ്തു എന്നീ രൂപങ്ങളിൽ ഏതുമാകാം. പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന input സംഘടനയിൽ നടപടി ക്രമങ്ങൾക്ക് വിധേയമാക്കി ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ഫലം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നു.

Outputs (ഫലം): ഫലം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആകാം. ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഫലങ്ങളെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. ഉദാഹരണമായി മികച്ച ഉത്പാദനം ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഫലമാണ്. ഉദ്ദേശിക്കാത്ത ഫലം സംഘാംഗങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള അനൗപചാരികമായ ബന്ധമാകാം. ഉദ്ദേശിക്കാത്ത ഫലങ്ങളെല്ലാം അഭികാമ്യം അല്ലാത്തത് ആയിരിക്കണമെന്നില്ല.

പരിസ്ഥിതി: സംഘം ഒരു തുറന്ന വ്യവസ്ഥയാണ് എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതിനെ പരിസ്ഥിതി സ്വാധീനിക്കുകയും തിരിച്ച് പരിസ്ഥിതിയെ സംഘടന സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. input നൽകുന്നവർ, ഉപഭോക്താക്കൾ മറ്റു സംഘടനകൾ എല്ലാം പരിസ്ഥിതിയിൽപ്പെടുന്നു. അഭിപ്രായം സ്വീകരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ വ്യവസ്ഥ പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 1

സംഘടനയെ കുറിച്ച് പഠിക്കുക.

നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്നതിനടുത്തുള്ള സംഘടന കണ്ടുപിടിക്കുക. അതിന്റെ input, output, ഏത് തരത്തിലുള്ള പരിസ്ഥിതി അവിടെ നിലകൊള്ളുന്നു എന്ന് വിവരിക്കുക.

അങ്ങനെ സംഘടന ശൂന്യതയിൽ നിലകൊള്ളുന്നില്ല എന്ന് വ്യക്തമാണ്. ഈ വലിയ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സാമൂഹിക സ്ഥാപനങ്ങളാണവ. സംഘടനയും വ്യക്തിയും പരസ്പരം ഒരു ബന്ധം പുലർത്തുന്നു. ഉദാഹരണമായി സംഘടനയുടെ സ്വാഭാവികത്വവും, സാങ്കേതികവിദ്യയും, സമൂഹത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ആധുനിക സുഖസൗകര്യങ്ങളിൽപ്പെടുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ, ഇന്റർനെറ്റ്, മൊബൈൽ, ഗൂഹോപകരണങ്ങളുമായി നമുക്ക് ശീലമായിക്കഴിഞ്ഞു. ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യ നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയിൽ തന്നെ പല മാറ്റങ്ങളും വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. കാർഷിക സമൂഹമായിരുന്ന ഭാരതം ഇന്ന് വ്യവസായ സമൂഹത്തിലേക്ക് ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ വഴി നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ആളുകളുടെ മനോഭാവത്തിലും മൂല്യങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ വന്നു. മത്സരവും ഉപഭോക്താ സംസ്കാരവും വളർന്നു വരുന്ന മാർക്കറ്റ് ഇക്കോണമിക്ക് അനുസരിച്ച് പ്രാധാന്യമേറുന്നു.

സംഘടനയുടെ കീഴ്വ്യവസ്ഥകൾ

സംഘടനയ്ക്ക് പല ഭാഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ കീഴ്വ്യവസ്ഥകൾ ഉണ്ട്. പ്രധാനപ്പെട്ട കീഴ്വ്യവസ്ഥകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

സംഘടനയുടെ ലോകം

- i) **ലക്ഷ്യ കീഴ്വ്യവസ്ഥ:** ഒരു സംഘടനയുടെ മുഴുവൻ ലക്ഷ്യങ്ങളും ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ ഒരു വിഭാഗത്തിന്റെയും വ്യക്തിയുടെയും പ്രത്യേക ലക്ഷ്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ii) **സാങ്കേതിക കീഴ്വ്യവസ്ഥ:** അറിവിന്റെ, സൗകര്യങ്ങളുടെ ഉപകരണങ്ങളുടെ, സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ഉപയോഗം സംഘടനയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു എന്നാണ് ഇത് കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്.
- iii) **മാനേജറിയൽ കീഴ്വ്യവസ്ഥ:** തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കും എന്നത് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- iv) **ഘടനാപരമായ കീഴ്വ്യവസ്ഥ:** സൂക്ഷ്മമായ ജോലികളിൽ ആളുകൾ ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും പല ഘടകങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി സംയോജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (ഉത്പാദനം, മാർക്കറ്റിങ്ങ് എന്നിവ) ഇവയെല്ലാം ഘടനാപരമായ കീഴ് വ്യവസ്ഥയിൽ പെടുന്നു.
- v) **മന:സംബന്ധമായ കീഴ്വ്യവസ്ഥ:** സംഘടനയിൽ വ്യക്തികൾ ഒരു സാമൂഹിക ബന്ധത്തിനനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നു. ആളുകൾ അവരുടെ ജോലി എന്നതിനുപരി നിയമം, ചിട്ട, മൂല്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജോലി സംയോജിപ്പിക്കുന്നു എന്ന രീതിയിൽ ഇതിനെ കാണണം. ഓരോ കീഴ്വ്യവസ്ഥയ്ക്കും അതിന്റേതായ പ്രാമുഖ്യം ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന് ലക്ഷ്യകീഴ്വ്യവസ്ഥയാണ് ഏത് ജോലി എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നത്. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങളിലും ഉദ്ദേശങ്ങളും സമൂഹത്തിന്റെ ലക്ഷ്യവുമായി ചേർന്ന് പോകണം എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാകുന്നു.

22.2 സംഘടനയിലെ അന്തരീക്ഷം

സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷം, അതിന്റെ ആന്തരിക പരിസ്ഥിതിയെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ശാശ്വതമായ ഗുണം, അതിലെ ഓരോ അംഗങ്ങൾ പരിചയിച്ചറിയുകയും അവരുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അന്തരീക്ഷം സംഘടനയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള മതിപ്പ് അറിയിക്കുന്നു. സംഘടനയുടെ നിയമങ്ങൾ ഭരണം നിയന്ത്രിക്കുന്നവർ എത്രത്തോളം നടപ്പിലാക്കുന്നു എന്നും ഇതിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാം. സംഘടനയിലെ അംഗങ്ങൾക്ക് സംഘടനയോടുള്ള മനോഭാവവും ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

അതിനാൽ സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷം ഒരു സംഘടനയെ വേറൊന്നിൽ നിന്നും വേർതിരിക്കുന്നു. കുറേ നാളത്തേക്ക് താരതമ്യേന ശാശ്വതമായ ഒന്നാണിത് കൂടാതെ സംഘടനയിലെ അംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു സംഘടനയിലെ തന്നെ പല വിഭാഗങ്ങളുടെയും അന്തരീക്ഷം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് ഗവേഷണം, ഒത്തു, ഉത്പാദനം എന്നിവയുടെ.

ഒരു സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ അതിലെ അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നു, എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെടുന്നു. ആളുകൾ തമ്മിലുള്ള സഹകരണം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളെല്ലാം മനസ്സിലാക്കണം. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം സംഘടനയുടെ ഫലപ്രദമായ പ്രവർത്തനത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഒരു സംഘടന കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായിരിക്കും, അവിടുത്തെ അംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ പരസ്പര ആശയവിനിമയം ഉണ്ടെങ്കിൽ, തൊഴിലാളികൾ സഹകരിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ കൂടാതെ സംഘടനയെ കുറിച്ച് നല്ല വീക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ. ഇത്തരത്തിലുള്ള തൊഴിലാളികൾ തൊഴിലിൽ

സംഘടനയുടെ ലോകം

പൂർണ്ണ തൃപ്തരായിരിക്കുകയും അർപ്പണ ബോധം ഉള്ളവരുമായിരിക്കും. അവരുടെ പ്രവർത്തനവും മികച്ചതായിരിക്കും. ഒരു നല്ല അന്തരീക്ഷം സംഘടനയിലെ തൊഴിലാളികളെ തൃപ്തരാക്കുകയും അവരുടെ പ്രവർത്തനം മികച്ചതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അന്തരീക്ഷത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ പല ഘടകങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. അതിൽ പ്രധാനമായും നാല് ഘടകങ്ങളുണ്ട്. അവ ഇതെല്ലാമാണ്.

- i) സംഘടനയുടെ ഘടന:** ഇത് ഭരണം - ഉത്തരവാദിത്വം തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാണ്. ആരാണ് ആരെയൊക്കെ നിരീക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ആരാണ് ആരുടെയൊക്കെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നു. സൂപ്പർവൈസർമാരും, സഹപ്രവർത്തകരും, കീഴ് ജീവനക്കാരും തമ്മിലുള്ള പരസ്പര ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായി ഘടനയെ കാണാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് മാനേജ്മെന്റിന് കീഴ്ജീവനക്കാരുമായി നല്ല സഹകരണം വേണം എന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത്തരമൊരു സംഘടനയിൽ ഭരണം കേന്ദ്രീകൃതമായിരിക്കില്ല, പകരം കീഴ്ജീവനക്കാർക്കും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്ന ചർച്ചകളിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. പക്ഷെ മാനേജ്മെന്റ് തീരുമാനങ്ങളിൽ കൃത്യത വേണമെന്ന് കർശനമായി നിഷ്കർഷിക്കുന്നു എങ്കിൽ കേന്ദ്രീകൃതമായ ഘടനയായിരിക്കും അവിടെ നിലകൊള്ളുന്നത്.
- ii) സാങ്കേതിക വിദ്യ:** ഏത് തരത്തിലുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യയാണ്. സംഘടനയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്തെന്ന് അതിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ചില തരത്തിലുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യ വ്യക്തികളുടെ കഴിവിനും വിശ്വാസതയ്ക്കും അവസരം നൽകുന്നില്ല. അങ്ങനെയുള്ള സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷം കടുത്തതായിരിക്കും. മറിച്ച് ഏറോസ്പേസ് പോലുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യ കൂടുതൽ മാറ്റങ്ങൾക്ക് സാധ്യത നൽകുന്നതും ലക്ഷ്യം പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വവും കൂടുതൽ വിശ്വാസവും തൊഴിലാളികൾക്ക് നൽകുന്നു.
- iii) ബാഹ്യ അന്തരീക്ഷം/പരിസ്ഥിതി:** ബാഹ്യമായ സംഭവങ്ങളും ഘടകങ്ങളും തൊഴിലാളികൾക്ക് പ്രാധാന്യമുള്ളതും അത് സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി കടുത്തതാകുമ്പോൾ സംഘടനകൾ തൊഴിലാളികളുടെ എണ്ണത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. സംഘടനയിൽ നിലനിൽക്കുന്ന തൊഴിലാളികൾക്ക് അവിടുത്തെ അന്തരീക്ഷം ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നതും, അവിടെ സംരക്ഷണം കുറയുന്നതായും അവർക്ക് പ്രയോജനം കുറയുന്നതായും തോന്നാം.
- iv) മാനേജ്മെന്റിന്റെ പദ്ധതികളും പ്രവൃത്തിയും:** കീഴ്ജീവനക്കാർക്ക് കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യവും അവരുടെ പ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ച് കൃത്യമായ വിലയിരുത്തലുകൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന മാനേജർ ലക്ഷ്യം കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു അന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി സംഭാവന ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം അത് കൂടുതൽ ഉത്പാദനത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 22.1

1. എന്താണ് സംഘടന?

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

2. സംഘടനയിൽ പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ശിശുനേ് രണ്ട് ഉദാഹരണം നൽകുക.

3. സംഘടനയുടെ ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് കീഴ്വ്യവസ്ഥ ഏതെന്ന് പറയുക.

22.3 തൊഴിലിലുള്ള വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

ഒരു സംഘടനയിൽ ഒരു ജോലി ചെയ്യുക എന്നതിൽ പല വ്യക്തികളുടെ സംഭാവന ഉൾപ്പെടുന്നു. അതൊരു സാമൂഹിക പ്രവൃത്തിയാണ്. ഏതൊരു ജോലിക്കും പല വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള പരസ്പര ബന്ധം ആവശ്യമാണ്. സെയിൽസ്മാൻ ഉപഭോക്താവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. ഡോക്ടർ രോഗിയുമായി, സൂപ്പർവൈസർ കീഴ്ജീവനക്കാരുമായി, അദ്ധ്യാപകർ വിദ്യാർത്ഥികളുമായി. കൂടാതെ മിക്ക ജീവനക്കാരും ഒന്നിലധികം സംഘത്തിലെ അംഗങ്ങളായിരിക്കുകയും സംഘാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ നിരന്തരമായി വ്യക്തിബന്ധം പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കാനായും പരസ്പരം ബന്ധം ആവശ്യമാകുന്നു. ഈ കരാറുകൾ പ്രത്യേക തരത്തിൽ ബന്ധം പുലർത്താനുള്ള സമ്മതപത്രമായിരിക്കും. നമ്മൾ പല വ്യക്തികളോടും ബന്ധം പുലർത്തുന്നു എങ്കിലും അവരുമായി അടുപ്പം ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. ഒരു ബന്ധം ഉടലെടുക്കുന്നത് പ്രത്യേക തരത്തിൽ പെരുമാറണം എന്ന പ്രതീക്ഷ ഉള്ളപ്പോൾ മാത്രമാണ്.

തൊഴിലിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തൊഴിലാളികൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പല തരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നു. ഇത് ഔദ്യോഗികമായ തൊഴിൽ പങ്കിന്റേയോ സംഘടനയിലെ അധികാരശ്രേണിയുടെയോ ഫലമായിരിക്കും. ആളുകൾക്ക് അവരുടെ മേലധികാരി സഹപ്രവർത്തകർ സംഘാംഗങ്ങൾ എന്നിവരുമായി പരസ്പര ബന്ധം പുലർത്തേണ്ടി വരുന്നു.

മേലധികാരിയും കീഴ്ജീവനക്കാരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

എല്ലാ തൊഴിലാളികൾക്കും മേലധികാരിയുമായി നല്ലൊരു ബന്ധം നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും സ്വീകരിക്കാനായി സ്ഥാപിച്ചെടുക്കണം. മേലധികാരിയാണ് കീഴ്ജീവനക്കാർ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുള്ള സമ്മതം നൽകേണ്ടതും (നിരസിക്കേണ്ടതും), എന്ത് ജോലി ചെയ്യണം എന്നുള്ളതും, പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നതും, വേതനം ഉയർത്തുന്നതും, ആർക്ക് സ്ഥാനക്കയറ്റം നൽകണം എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതും. തൊഴിലാളികൾക്ക് മേലധികാരികളുമായി ഉള്ള ബന്ധം മേലധികാരികളുടെ നേതൃത്വ ശൈലി അനുസരിച്ചിരിക്കും. ഇത് ബോക്സ് 22.2 ൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

നേതൃത്വ ശൈലി (Leadership style)	തൊഴിലാളികളുമായുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ പ്രത്യേകത
അതോറിറ്റേറിയൻ (Authoritarian)	മാനേജ്മെന്റ് ഭീഷണിയിലൂടെയും, ശിക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയും, തീരുമാനങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും തൊഴിലാളികളെ പണി ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നു. മുകളിൽ നിന്നും താഴേക്ക് മാത്രമുള്ള ആശയവിനിമയരീതി നിലകൊള്ളുന്നു.



<p>പെറ്റേർണലിസ്റ്റിക് (Paternalistic)</p>	<p>അധികാരം കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽതന്നെയും മേലധികാരിയും കീഴ്ജീവനക്കാരും തമ്മിൽ ഇടപെടുന്നു. പരസ്പരം ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉപഹാരങ്ങളും ശാസനയും തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.</p>
<p>കൺസൾറ്റേറ്റീവ് (Consultative)</p>	<p>തൊഴിലാളികളുമായി ചർച്ച ചെയ്തതിനുശേഷം നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂട്ടമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഒരു പരിധി വരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.</p>
<p>പാർട്ടിസിപ്പേറ്റീവ് (Participative)</p>	<p>തൊഴിലാളികൾ പൂർണ്ണമായും ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ പങ്കുചേരുന്നു. പരസ്പരം ആശയവിനിമയം നടത്തുക എന്നത് നിയമമാണ്.</p>

സാധാരണയായി മേലധികാരി എത്രത്തോളം തൊഴിലാളികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും തീരുമാനങ്ങൾക്കും മുൻഗണന നൽകുന്നു, എത്രത്തോളം പാർട്ടിസിപ്പേറ്റീവ് ആയ ശൈലി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു അത്രത്തോളം തൊഴിലാളികൾ സംതൃപ്തരായിരിക്കുകയും കൂടുതൽ ഉത്പാദനം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ തൊഴിലാളികളുടെ കൊഴിഞ്ഞുപോക്കും, തൊഴിൽ ഹാജർ നില കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയും കുറവായിരിക്കും.

സഹപ്രവർത്തകരും സമപ്രായക്കാരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

നമ്മൾ കൂടുതൽ സമയവുംചിലവാക്കുന്നത് സഹപ്രവർത്തകരോടൊപ്പമാണ്. തൊഴിൽ സംഘം നമ്മുടെ തൊഴിൽ സ്ഥലത്തുള്ള അനുഭവങ്ങളെ സാധ്യമാക്കുന്നു. സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള ബന്ധം ഒരു നിയമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി രൂപീകരിക്കുന്നതല്ല. സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം ഒരേ അഭിരുചി, ഇഷ്ടങ്ങൾ, അനിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ആണ് രൂപീകരിക്കുന്നത്. ചില തൊഴിലാളികൾ സഹപ്രവർത്തകരെ കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കുകയും അത് മൂലം സഹപ്രവർത്തകർ തമ്മിൽ കൂടുതൽ ഇടപെടാനായി സാഹചര്യം ഒരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ സഹപ്രവർത്തകർ അവരുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാനായും അവസരം നൽകുന്നു. പുതിയതായി ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി തൊഴിൽ സംഘത്തിലെ സമപ്രായക്കാരെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിൽ നിന്നും എങ്ങനെ ഉചിതമായി പെരുമാറണം എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി മാനേജർ ചോദിച്ചാൽപോലും തന്റെ അഭിപ്രായങ്ങളെ വ്യക്തമാക്കുന്നത് ശരിയല്ല എന്ന സമപ്രായക്കാരുടെ പെരുമാറ്റം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ പുതിയ ഒരാൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇതിനെല്ലാം പുറമേ, കമ്പിനിക്കുള്ളിൽ എഴുതിവയ്ക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത നിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് വഴി സമപ്രായക്കാർ തൊഴിലാളികൾക്ക് അവരുടെ വികാരങ്ങൾ സൂപ്പർവൈസർ ഇല്ലാത്ത സമയങ്ങളിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാനായും അവസരം നൽകുന്നു. അതിനാൽ ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ തൊഴിൽ സംതൃപ്തി നൽകുകയും സംഘടനയോടുള്ള പ്രതിബദ്ധത കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. പരസ്പര ബന്ധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും തൊഴിൽ പങ്ക് ഉൾക്കൊള്ളാനും സഹായിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം സംഘടനയിലെ സാമൂഹികവൽക്കരണം ആണ്.

സംഘടനാപരമായ സാമൂഹികവൽക്കരണം/സമത്വം

ഇത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഒരു തൊഴിലാളി സംഘടനയിൽ ഒരിടം നേടാൻ വേണ്ടി

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട അറിവും കഴിവുകളും നേടുന്ന പ്രക്രിയ എന്നാണ്. ഒരു സംഘടനയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിനു മുൻപ് തന്നെ ഒരു സമൂഹത്തിൽ അംഗത്വം നേടുന്നതിനായി എങ്ങനെ പെരുമാറണം എന്ന് വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ നാം മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും മുതിർന്നവരിൽ നിന്നും പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാനും അതിനനുസരിച്ച് നമുക്ക് മാറാനും സാധിക്കണം. വിവാഹ ജീവിതത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞുണ്ടാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളോട് എങ്ങനെ പൊരുത്തപ്പെടുന്നു അതുപോലെ തന്നെ ഒരു വ്യക്തി തൊഴിൽ സംഘടനയിൽ ചേരുമ്പോൾ അവിടുത്തെ മറ്റു തൊഴിലാളികളുമായി ഇടപെടാനും ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനും, ബന്ധം രൂപീകരിക്കാനും പഠിക്കണം. ഈ ബന്ധങ്ങൾ പിന്നീട് സംഘടനയിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങളും, അതിനുള്ളിലെ മനോഭാവം പഠിക്കാനുമൊക്കെ സഹായിക്കുന്നു. മുതിർന്ന വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ സാമൂഹികമായ ഇടപെടലിന് വഴിയൊരുക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകമാണ് സംഘടനയിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം. ഇത്തരത്തിലുള്ള സാമൂഹിക വർക്കരണം തുടർച്ചയായ ഒരു പ്രക്രിയ ആണ്. ഒരു വ്യക്തി ഒരു തൊഴിൽ പങ്കിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കും ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും വേറൊന്നിലേക്ക് പോകുമ്പോഴും ഇത് തുടർന്ന് കൊണ്ടേയിരിക്കും. ഇത് അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ ആണ്. ഒരു വ്യക്തി സംഘടനയുടെ മൂല്യങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും ഉദ്ദേശങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ സംഘടന അതിൽ തൊഴിൽ ചെയ്യുന്ന സ്ത്രീകളും ന്യൂനപക്ഷങ്ങളും അടങ്ങുന്ന തൊഴിലാളി സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളെ സാധിച്ചു കൊടുക്കാനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വ്യക്തിയും സംഘടനയും പരസ്പരം അവശ്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. എന്തെന്നാൽ ഇരുവർക്കും ചില പ്രതീക്ഷകൾ നടപ്പിലാക്കാനുണ്ട്. ഇവ രണ്ടും തമ്മിൽ ഒരു മാനസിക ധാരണയുണ്ട്. മാനസിക ധാരണാപത്രം എഴുതി വയ്ക്കപ്പെടുന്ന തല്ല പക്ഷെ പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കുന്ന ഒരു മനസ്സിലാക്കലാണ്. ഇത് രണ്ട് കൂട്ടരുടെയും പ്രതീക്ഷകൾ സഫലീകരിക്കുന്നതിനായി സഹായിക്കുന്നു.

ആശയവിനിമയം

പരസ്പര ബന്ധത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ആശയവിനിമയത്തിൽ അടിസ്ഥാനമാണ്. ആശയവിനിമയത്തിലൂടെയാണ് നമ്മുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും, വിചാരങ്ങളും, അനുഭവങ്ങളും മറ്റുള്ളവരോട് പങ്ക് വയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് ഒരു സംഘടനയുടെ സുതാര്യമായ പ്രവർത്തനത്തിന് സംഘടനയുടെ അംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല ആശയ വിനിമയം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

പൊരുൾ: ആശയവിനിമയം ഒരു സ്വീകർത്താവും പ്രേഷകനും ഇടയിൽ പൊരുൾ കൈമാറ്റം നടത്തുന്നത് അനിവാര്യമാകുന്നു. വ്യക്തികളുടെ ഇടയിൽ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നതിന് ഒരു പൊതുവായ ഉപകരണമാകുന്നു. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെ ഇടയിലും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയം നടക്കുന്നു; എങ്കിൽ പോലും മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമാണ് അർത്ഥസൂചകാക്ഷരങ്ങൾ/ചിഹ്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള കഴിവുള്ളത്. ചിഹ്നങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റും കാണുന്ന ലോകത്തുള്ള ചെറിയ വസ്തുക്കളാകാം. ഉദാഹരണത്തിന് മേശ, കസേര, പുസ്തകം എന്നിവ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രവൃത്തികളാകാം ഉദാഹരണത്തിന്, വായിക്കുക, ഇരിക്കുക, നടക്കുക എന്നിവ. കുറച്ചു കൂടി അവ്യക്തമായ തരത്തിൽ ബുദ്ധി, സത്യസന്ധത എന്നിവ സൂചിപ്പിക്കാനും ചിഹ്നം ഉപയോഗിക്കുന്നു. മനുഷ്യരിൽ ഭാഷയുടെ ഉപയോഗമാണ് ചിഹ്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നുമുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനമായ പരിണാമം.

ആശയവിനിമയം വാക്കലോ എഴുത്തിലൂടെയോ ആകാം. ഇത് a) രണ്ട് വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ b) രണ്ട് സംഘങ്ങൾ തമ്മിൽ c) ഒരു സംഘടനയിൽ മുഴുവനായി d) ജനങ്ങളോടായി നടത്താം.



സംഘടനയിൽ ആശയവിനിമയത്തിന് കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെ ഉപയോഗം അനിവാര്യമാണ്. അങ്ങനെ ഒരു സംഘടനയുടെ പരിധിയിൽ കൂടി നോക്കിയാൽ ആശയവിനിമയം മനുഷ്യരാലും, മെക്കാനിക്കലുമാണ് ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയ പാഠം 20-ൽ വിശദമായി നൽകിയിരിക്കുന്നു.

22.4 ഉത്പാദനവും തൊഴിലിലെ മികവും

സംഘടനകൾ ആളുകളുടെ പ്രതീക്ഷകൾ നിറവേറ്റുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണം എല്ലാവർക്കും ലഭിക്കുന്നു, ഉടമയ്ക്ക്, തൊഴിലാളികൾക്ക്, ഉപഭോക്താക്കൾക്ക്, കൂടാതെ അവ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് ചുറ്റുമുള്ള സമൂഹത്തിനും. ഇങ്ങനെ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം ഫലപ്രദമായി കാണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന നിലവാരത്തിനും മുകളിലാണ് പ്രവർത്തനമെങ്കിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം മികവുറ്റതായി കണക്കാക്കുന്നു. കാലം കഴിയുന്നതോടെ മികവ് സംഘടനയ്ക്ക് കീർത്തി നൽകുന്നു - ഒരു സംഘടന അതിന്റെ പ്രവർത്തന മികവിന് അംഗീകരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ പ്രവർത്തന മികവ് കൈവരിക്കാനായി സംഘടനയ്ക്ക് അതിന്റെ ഉത്പാദനം ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയ ചിലവിൽ മികച്ചത് ആക്കാൻ സാധിക്കണം. സംഘടനയിലെ വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റം നിർണ്ണയിക്കുന്ന രണ്ട് ഘടകങ്ങൾ ഒരുപോലെയാണ് - അതിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ, വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ. അന്തരീക്ഷത്തെ കുറിച്ച് നേരത്തെ വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇനി നമുക്ക് വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാമാണെന്നും അത് ഉത്പാദനത്തെയും തൊഴിൽ മികവിനെയും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നും പരിശോധിക്കാം, അതോടൊപ്പം തന്നെ ഒരു സംഘടനയുടെ വിജയത്തെയും പരാജയത്തെയും.

ഒരു സംഘടനയിലെ തൊഴിലാളികളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നും ഉത്പാദനത്തെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ തൊഴിലിൽ നല്ല പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആവശ്യകത തെളിഞ്ഞു വരും. എല്ലാം തലത്തിലും മികച്ച പ്രവർത്തനം കാഴ്ചവയ്ക്കാതെ സംഘടനയുടെ ലക്ഷ്യം പൂർത്തിയാക്കാനോ, ഉത്പാദന മികവിൽ എത്താനോ സാധ്യമാകില്ല. ഏതൊരു സംഘടനയ്ക്കും അതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വിജയകരമായി നേടാൻ സാധിക്കണമെങ്കിൽ അതിലെ തൊഴിലാളികളുടെ വ്യക്തിപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടാൻ സാധിച്ചിരിക്കണം. അതിനാൽ വ്യക്തികളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നത് ആവശ്യമാണ്. എന്തെന്നാൽ അതിന്റെ പ്രത്യേകത സംഘടനയുടെ ഉത്പാദനത്തിലും മികവിലും പ്രതിഫലിക്കുന്നു.

ഉത്പാദനത്തെയും മികവിനെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

വ്യക്തിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെയും അതുവഴി ഉത്പാദനത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ്.

i) കഴിവുകൾ, അഭിരുചി, താല്പര്യങ്ങൾ

ഇവ മൂന്നും വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകളാണ്. ഇത് തൊഴിലാളികൾക്ക് എത്രത്തോളം ഒരു സംഘടനയ്ക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിക്കും എന്ന് വലിയൊരു പരിധി വരെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഈ ഘടകങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഏറെ കുറേ മാറ്റമില്ലാതെ കാണപ്പെടുന്നതാണ് എങ്കിൽപോലും പരിശീലനം വഴി ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. ഇവിടുത്തെ പ്രധാന ഉതകണം ഈ ഗുണങ്ങൾ എത്രത്തോളം ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉണ്ടെന്നുള്ളതിനു പരി അതിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ എത്രത്തോളം ഉത്പാദനത്തെയും മികവിനെയും ബാധിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഇത് വിശദമായി 20-ാം പാഠത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

തൊഴിലാളികളുടെ കഴിവുകൾ ഉത്പാദനത്തെയും പ്രവർത്തന മികവിനേയും രണ്ട് തര

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

ത്തിൽ ബാധിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു മാനേജരുടെ വിജയം അയാളുടെ ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുമായി (വാക് ചാതുര്യം, ഓർമ്മ എന്നിവ) വളരെ അടുത്ത ബന്ധവുമുണ്ട്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉന്നത ഉദ്യോഗത്തിന് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകൾ വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഇത് സംഘടനയിലേക്ക് തൊഴിലാളികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും പ്രത്യേക കഴിവുള്ളവരെ പ്രത്യേക ജോലിയിലേക്ക് റിക്രൂട്ട് ചെയ്യുവാനും അതോടൊപ്പം അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന ജോലി നൽകാനും മാനേജരുടെ ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകൾ അനിവാര്യമാണ്. വളരെയധികം ബുദ്ധിയുള്ള തൊഴിലാളികളെ മനസ്സു മടുപ്പിക്കുന്നതും വെല്ലുവിളി ഉയർത്താത്തതുമായ ജോലിയിൽ തിരഞ്ഞെടുത്താലും അത് ഉദ്പാദനത്തെയും മികവിനെയും കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇത് കൂടാതെ ഉദ്പാദനത്തെ ഒരു ജോലിയുടെ രൂപരേഖയ്ക്ക് യോജിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളവ്യക്തിയുടെ താല്പര്യങ്ങളും, വ്യക്തിത്വവും ബാധിക്കുന്നു.

ii) തൊഴിൽ പങ്കിന്റെ വ്യക്തത

തൊഴിലിന്റെ ആവശ്യകോപാധികളെ കുറിച്ചും തൊഴിൽ ലക്ഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു വ്യക്തിക്ക് എത്രത്തോളം മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു അത്രയധികം പ്രവർത്തനം ലക്ഷ്യത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പ്രവൃത്തികളേലാക്കിയിരിക്കും. ഇതൊടെ തൊഴിൽ പങ്കിന്റെ വ്യക്തത തൊഴിലിലെ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധതയെയും, ഉദ്പാദനത്തെയും ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നു. പങ്കിന്റെ വ്യക്തതയിൽ വരുന്ന രണ്ട് തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഉദ്പാദനത്തെ കുറയ്ക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ദീർഘകാല അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവ a) പങ്കിന്റെ അവ്യക്തത b) പങ്കിലുള്ള അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം എന്നിവയാണ്. തൊഴിൽ പങ്കിലുള്ള അവ്യക്തത രണ്ട് തരത്തിലുള്ളതും യോജിച്ചു പോകാത്തതുമായ തൊഴിൽ പരമായ ആവശ്യങ്ങൾ ഉയരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് മേലധികാരി ഉത്പാദനത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടാനായി നിർദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ സഹപ്രവർത്തകർ ഇപ്പോൾ ഉള്ള അതേ അളവ് തന്നെ മതിയെന്നാകും നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത് സംഘടനയുടെ ഉത്പാദനത്തെ നേരിട്ട് ബാധിക്കുന്നു. അത് കമ്പനിയുടെ തൊഴിൽ പങ്ക് നിർണ്ണയിക്കുന്ന ലക്ഷ്യങ്ങളും മറ്റു ആവശ്യങ്ങളും തമ്മിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസത്തിൽ എത്താൻ കാരണമാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവയുടെ അല്ലെങ്കിൽ സംഘത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളും സംഘടനയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളും ഏകീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന സംഘടനകൾ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളെയും പൂർത്തീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അഭിപ്രായ വ്യത്യാസങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

iii) പ്രവർത്തന അന്തരീക്ഷം

തൊഴിലിലെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കൂട്ടുവാനും ഉത്പാദനം കൂട്ടുവാനും മേലധികാരികൾ അവിടുത്തെ പ്രവർത്തന അന്തരീക്ഷത്തെ മനസ്സിലാക്കുകയും ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അന്തരീക്ഷത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യണം. ഇത് തൊഴിലാളികൾക്ക് പ്രവർത്തനത്തിന് അനുയോജ്യമായ അന്തരീക്ഷം ഉറപ്പാക്കുകയും, അതുവഴി പ്രവർത്തനവും, ഉത്പാദനവും മികവും ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു.

22.5 തൊഴിൽ ഉത്പാദനം ഉയർത്തുവാനുള്ള നയോപമായ വൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങൾ

ഉത്പാദനവും തൊഴിൽ മികവും ഉയർത്തുന്നതിനായി നാല് പ്രമുഖവൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങളാണുള്ളത്. 1. തൊഴിലാളികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും സ്ഥാനം നൽകുന്നതും 2. പരിശീലനവും പുരോഗതിയും 3. തൊഴിൽ രൂപീകരണം 4. പ്രകടനം വിലയിരുത്തലും പ്രതിഫലവും. ഒരുമിച്ച് ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ തൊഴിൽ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഗണ്യ



മായ പങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഉത്പാദനമാണ് ഒരു തൊഴിൽ സംഘടനയുടെ മികവിനെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം. വൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങളെ കുറിച്ച് താഴെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. തൊഴിലാളികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും സ്ഥാനം നൽകുന്നതും

നല്ല കഴിവും പ്രാവീണ്യമുള്ളവരെയും തുടക്കത്തിൽ നല്ല പ്രേരക ശക്തി ഉള്ളവരെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഉചിതമായ തൊഴിലിൽ സ്ഥാനം നൽകുന്നതും വഴി സംഘടനകൾക്ക് കുറച്ച് പേരുടെയെങ്കിലും തുടക്കത്തിലേയുള്ള തൊഴിലിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്തുവാനും അതുവഴി തൊഴിൽ മികവ് ഉയർത്തുവാനും സാധിക്കുന്നു. റിക്രൂട്ട് ചെയ്യുന്നതും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും തൊഴിൽപരമായ സാമൂഹികവൽക്കരണത്തിനും പരിശീലനത്തിനും പകരമാകുന്നതുമാണ്. ഉചിതമായ തൊഴിലാളികളെ റിക്രൂട്ട്മെന്റ് വഴിയും സമത്വപരിപാടി വഴി തൊഴിലുറപ്പ് നൽകാനും സാധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത് സംഘടനയുടെ വിജയത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

2. പരിശീലനവും പുരോഗതിയും

പരിശീലനം ഇപ്പോഴത്തെ തൊഴിലിനാവശ്യമായ കഴിവുകൾ മാത്രമല്ല ഭാവിയ്ക്കായി വരുന്ന തൊഴിലിനെ മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവുകളും വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ പരിശീലനം തൊഴിലാളികളിൽ അർപ്പിക്കുന്ന ഒരു നിക്ഷേപമാണ് (കഴിവിന്റെ ഒരു ബാങ്ക്), അത് ഭാവിയ്ക്കായി പിൻവലിക്കാവുന്നതാണ്. തൊഴിൽ പരിശീലന പരിപാടികൾ പല രൂപത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് അവതരണശൈലി (ലക്ചർ ക്ലാസ്സ്), കേസ് പഠനം, റോൾ പ്ലേ (കളിയിലൂടെ ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേണ്ട പങ്ക് അവതരിപ്പിച്ചു കാണിക്കുക) എന്നിവ.

3. തൊഴിൽ രൂപീകരണം

തൊഴിൽ രൂപീകരണത്തിന് ഉത്പാദനത്തിലും തൊഴിൽ മികവിലുമുള്ള രണ്ട് മടങ്ങാണ്. പൊതുവേ എത്രത്തോളം വിഭിന്നം, സ്വാതന്ത്ര്യം, ഉത്തരവാദിത്വം, മികവിന്റെ വിലയിരുത്തൽ, തൊഴിൽ തിരിച്ചറിയൽ (തൊഴിലിന്റെ പൂർണ്ണത) എന്നിവ പ്രകടനത്തെ ഉയർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അതിനാൽ വ്യക്തിയും സംഘടനയും മുഖ്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യം ആവശ്യങ്ങളുടെ ശക്തിയും ലക്ഷ്യവും എങ്ങനെ ജോലിയെ രൂപീകരിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കാം എന്നതാണ്.

4. പ്രകടനത്തെ വിലയിരുത്തലും പ്രതിഫലവും

അവസാനമായി ഒരുപാട് രീതികൾ ലഭ്യമാകുന്നു തൊഴിലാളികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകാനും വിലയിരുത്താനും പ്രതിഫലം നൽകാനും പ്രകടനത്തെ ഔപചാരികമായി വിലയിരുത്തുക കൂടാതെ ഉചിതമായ പ്രതിഫലം നൽകുക എന്നത് ഇത്തരത്തിലുള്ള രണ്ട് രീതികളാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക.

1. തൊഴിൽ ഒരു സാമൂഹിക പ്രവൃത്തിയാണ്
2. എല്ലാ തൊഴിലിനും സാമൂഹിക ഇടപെടൽ/ബന്ധം ആവശ്യമാണ്.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

3. അതോറിറ്റേറിയൻ ബന്ധത്തിൽ തൊഴിലാളികൾ ലക്ഷ്യം രൂപീകരിക്കുന്നതിൽ പൂർണ്ണമായും ഏർപ്പെടുന്നു.
4. തൊഴിൽപരമായ സമത്വം/സാമൂഹികവൽക്കരണം എന്ന പ്രക്രിയ തൊഴിലിലെ പരസ്പര ബന്ധം നിർണ്ണയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകമാണ്.
5. തൊഴിൽ പങ്കിന്റെ വ്യക്തത തൊഴിൽ ഉൽപാദനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.



നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പഠിച്ചു?

- ഒരു സംഘടന ഒരു പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തോടെ രൂപീകരിക്കുന്ന സാമൂഹിക ഘടകം ആണ്.
- ഒരു തുറന്ന വ്യവസ്ഥ എന്ന നിലയിൽ സംഘടനയ്ക്ക് പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നും വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ച് ഉചിതമായ നടപടിക്രമങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ പരിസ്ഥിതിയുടെ പ്രതീക്ഷകളെയും വെല്ലുവിളികളെയും നേരിടുന്നു.
- സംഘടനയ്ക്ക് പലതരത്തിലുള്ള കീഴ്വ്യവസ്ഥകൾ ഉണ്ട്. ലക്ഷ്യ കീഴ്വ്യവസ്ഥ, സാങ്കേതിക കീഴ്വ്യവസ്ഥ, മാനേജേറിയൽ കീഴ്വ്യവസ്ഥ, ഘടനാപരമായ കീഴ്വ്യവസ്ഥ, മന:സംബന്ധമായ കീഴ്വ്യവസ്ഥ.
- സംഘടന അന്തരീക്ഷം ഒരു സംഘടനയെ വേറൊന്നിൽ നിന്നും വേർതിരിക്കുന്ന സവിശേഷതകളുടെ കൂട്ടമാണ്. ഈ സവിശേഷതകൾ താരതമ്യേന ദീർഘകാലത്തേക്ക് നിലനിൽക്കുന്നതും സംഘടനയിലെ അംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഒരു സംഘടനയിൽ നിലകൊള്ളുന്ന അന്തരീക്ഷത്തെ പല ഘടകങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഇവ സംഘടനയുടെ ഘടന, സാങ്കേതിക വിദ്യ, ബാഹ്യഅന്തരീക്ഷം/പരിസ്ഥിതി, മാനേജ്മെന്റിന്റെ പദ്ധതികളും പ്രവൃത്തിയും എന്നിവയാണ്.
- എല്ലാ പരസ്പര ബന്ധങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം ആശയവിനിമയം ആണ്.
- മികവ് പുലർത്താനായി സംഘടന ഉൽപാദനത്തിൽ ഊന്നൽ നൽകുകയും കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ഉൽപാദനം നടത്തുകയും വേണം.
- ഉൽപാദനത്തെയും മികവിനെയും കഴിവുകൾ, അഭിരുചി, താല്പര്യങ്ങൾ, തൊഴിൽ പങ്കിലെ വ്യക്തത. കൂടാതെ പ്രവർത്തന അന്തരീക്ഷം എന്നീ ഘടകങ്ങൾ സ്വാധീനിക്കുന്നു.



പാഠ്യത്തിലെ അഭ്യാസം

1. സംഘടനയിലെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് കീഴ്വ്യവസ്ഥയെ കുറിച്ച് വിശദീകരണം നൽകുക.
2. സംഘടനയിലെ അന്തരീക്ഷം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്. ഏതെങ്കിലും രണ്ടെണ്ണം വിശദീകരിക്കുക.



- 3. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയെ കുറിച്ച് ഖണ്ഡിക എഴുതുക.
 - i. സഹപ്രവർത്തകരുമായുള്ള ബന്ധം
 - ii. ഉത്പാദനവും തൊഴിൽ മികവും
 - iii. ഉത്പാദനം ഉയർത്തുവാനുള്ള വൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങൾ



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ

22.1

- 1. സംഘടന ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തിനായി രൂപീകരിക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹിക ഘടകമാണ്.
- 2. ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സ് പ്രധാനമായ സാങ്കേതിക വിദ്യ, അവശ്യവസ്തുക്കൾ, വിവരങ്ങൾ (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്)
- 3. ലക്ഷ്യ കീഴ് വ്യവസ്ഥ, സാങ്കേതിക കീഴ്വ്യവസ്ഥ, മാനേജേറിയർ കീഴ്വ്യവസ്ഥ, ഘടനാപരമായ കീഴ്വ്യവസ്ഥ (ഏതെങ്കിലും മൂന്ന്)

22.2

- 1) ശരി
- 2) ശരി
- 3) തെറ്റ്
- 4) ശരി
- 5) ശരി

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരസൂചിക

- 1.. 22.1-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
- 2. 22.2-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
- 3. i) 22.3 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
 ii) 22.4 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
 ii) 22.5 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.



കുറിപ്പുകൾ

23

പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം

പരിസ്ഥിത നമ്മുടെ ക്ഷേമത്തിൽ സുപ്രധാനമായ ഒരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ ഗുണനിലവാരം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. ഇന്ന് പല തരത്തിലുള്ള മലിനീകരണം (ഉദാ: വായു, ജലം) ജനങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നാണ് പല അസുഖങ്ങളും നമ്മെ ബാധിക്കുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമായിരിക്കുമല്ലോ. ഈ പാഠത്തിൽ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അവയുടെ മാനസിക ആഘാതത്തെ കുറിച്ച് നമ്മൾ പഠിക്കുന്നു കൂടാതെ ഇതിനെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള ചില രീതികളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇവയൊക്കെ സാധിക്കുന്നു.

- മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന രീതികൾ വിവരിക്കുന്ന മോഡലുകൾ വിശദീകരിക്കുക.
- പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വിവരിക്കുക.
- പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദത്തെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാമെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.
- പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ പെരുമാറ്റം, നിലനിർത്താനാവുന്ന പുരോഗതി എന്നീ ആശയങ്ങളെ വിശദീകരിക്കുക.

23.1 പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം

പാഠം 21-ൽ സമ്മർദ്ദവും അതിന്റെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾ വായിച്ചിരുന്നു. ചുരുക്കി വിവരിക്കുകയാണെങ്കിൽ സമ്മർദ്ദം എന്നാൽ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും പിരിമുറുക്കും സൃഷ്ടിക്കുന്ന ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ ഒരവസ്ഥ ആണ്. ഇതേ രീതിയിൽ തന്നെ പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദത്തെ മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ അഭികാമ്യമല്ലാത്ത ഇടപെടൽ എന്ന് നിർവചിക്കാം. പരിസ്ഥിതി ഘടകങ്ങൾ നമ്മളിൽ ചെലുത്തുന്ന അവകാശം ആണ് പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദത്തെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള ഇടപെടലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് പഠിക്കാം.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നത് പോലെ നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ വലിയൊരു പങ്ക് പരി



സ്ഥിതിയുടെ സ്വാധീനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്. പരിസ്ഥിതി എന്നത് കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും നമ്മൾ ജീവിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്ന സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക ചുറ്റുവട്ടവും ആണ്. പാരിസ്ഥിതിക മനഃശാസ്ത്രം (environmental psychology) പെരുമാറ്റത്തിൽ പരിസ്ഥിതിയുടെ വിഭിന്നമായ സ്വാധീനത്തെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു. മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിൽ ആർക്കാണ് മുൻതൂക്കമെന്ന് നാം പലപ്പോഴും അതിശയിക്കാറുണ്ട്. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ജയിച്ചിട്ടുള്ള പല സന്ദർഭങ്ങളെ കുറിച്ച് നാം പത്രത്തിൽ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ചന്ദ്രനിൽ പോയതായിട്ടും, ക്ലോണിങ്ങ് എന്നിവയെല്ലാം. പക്ഷെ ഇതിനെല്ലാം അർത്ഥം മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുമായി കളിക്കാം എന്നാണോ? പ്രകൃതിക്ഷോഭം കാരണം നഷ്ടപ്പെടുന്ന മനുഷ്യ ജീവനുകൾക്ക് എന്ത് ഉത്തരമാണ് നൽകാൻ സാധിക്കുക?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ലഭിക്കാനായി മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ളതാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ഓരോന്നും വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

a) പ്രകൃതിയോട് കീഴ്പ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മനുഷ്യർ: ചരിത്രത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാൽ മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ കണ്ടിരുന്നത് വേറൊരു തലത്തിലായിരുന്നത് കാണാം. പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു എന്ന് അവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ പല ഘടകങ്ങളെ അമാനുഷികമായി കണ്ടിരുന്നു. കൂടാതെ അവയെ ആരാധിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇപ്പോഴും ചില സംസ്കാരങ്ങളിൽ ഇതേ പ്രവണത കാണപ്പെടുന്നു. സൂര്യനെയും ചന്ദ്രനെയും നക്ഷത്രത്തെയും വൃക്ഷങ്ങളെയും പക്ഷിമൃഗാദികളേയും ആരാധിക്കുകയും ഭയത്തോടെ കാണേണ്ട വസ്തുക്കളായി കരുതപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ പുരോഗമന ശാസ്ത്രീയലോകം വേറൊരു വിശ്വാസത്തിൽ ജീവിക്കുന്നു. അവിടെ യാഥാർത്ഥ്യത്തിന് കൂടുതൽ പ്രസക്തി നൽകുകയും മനുഷ്യന്റെ കഴിവുകൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യവും നൽകുന്നു. ഇത് വേറൊരു വിശ്വാസം (മോഡൽ) മനുഷ്യൻ അനുകൂലമായത് വളർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നു അതായത് പ്രകൃതിയുടെ മേലെയുള്ള അധികാരം അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണം

b) മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ മേലുള്ള നിയന്ത്രണം: ശാസ്ത്രത്തിന്റെയും സാങ്കേതിക വിദ്യയുടേയും കണ്ടുപിടിത്തത്തോടെ പ്രകൃതി ഭയത്തോടെ കാണേണ്ട ഒരു വസ്തു അല്ലാതായി. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഭാവത്തെ കുറിച്ചും ശാസ്ത്രജ്ഞർ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയിരുന്നു. വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ, ഹൃദയസ്ത്രക്രിയ എന്നിവയെ കുറിച്ച് നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അത്പോലെ ചില പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥയിൽ മാത്രം ലഭിച്ചിരുന്ന പച്ചക്കറി, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വർഷം മുഴുവനും ലഭിക്കുന്നതായും നമുക്കറിയാം. ജനിതക ഇഞ്ചിനീയറിങ്ങ് എന്ന ഒരു വിഭാഗം കൃഷിയിലും മരുന്നുകളുടെ ഉത്പന്നത്തിലും പല മാറ്റങ്ങളും വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യ ജീവിതത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമായി പല ഉയർച്ചകളും ഉന്നതിയും കൈവന്നു എന്നാലും ചില ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ലഭിച്ചിട്ടില്ല എന്ന തോന്നലും ഉണ്ടായിരുന്നു. ജനജീവിതത്തെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഭൂകമ്പങ്ങളും ആഗോളതാപവർദ്ധനയും കാലാവസ്ഥയിൽ വരുത്തിയ വ്യതിയാനങ്ങൾ, കൂടാതെ ഓസോൺ പാളിയിലെ വിള്ളൽ എന്നിവയെല്ലാം വളരെയധികം ഉത്കണ്ഠ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്ന വിഷയമാണ്. ആണവ ശക്തി ലോകത്തിന് തന്നെ നിരന്തരം ഭീഷണി ഉയർത്തുന്ന അവസ്ഥയാണ്. ഈ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം പരിസ്ഥിതിയെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ സന്തുലിതമായ ഒരുവസ്ഥയിൽ എത്തേണ്ടത് ഉത്തരവാദിത്വമായി കാണുകയും ചെയ്യുന്നു.

c) മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയുമായി പരസ്പരധാരണയിലുള്ള ബന്ധം (Symbiotic relationship): 'മരങ്ങൾ നടൂ', 'ജലം സംരക്ഷിക്കൂ' എന്നിങ്ങനെ ഉള്ള മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം

നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട് പക്ഷെ എന്ത് കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നതെന്ന് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികൾ കാരണം പ്രകൃതിയിൽ പല മാറ്റങ്ങളും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ? മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും എപ്പോഴും പരസ്പരം ആശ്രയിച്ചിരുന്നു അതിനർത്ഥം. ഇവ രണ്ട് സ്വയം പര്യാപ്തമായിരുന്നില്ല. മനുഷ്യർക്ക് പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും പലതും ലഭിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തിരിച്ച് പ്രകൃതിയെ പരിപാലിക്കുക എന്നത് അവന്റെ കർത്തവ്യമാണ്. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതി അവന്റെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്കായി ചൂഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ഭവിഷ്യത്ത് ഇപ്പോൾ ജീവിക്കുന്നവരിലും വരും തലമുറയിലും എന്തായിരിക്കുമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന എണ്ണ, കൽക്കരി എന്നിവയുടെ കുറവ് ഒരിക്കലും നികത്താനാവുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവയെ പാഴാക്കരുത്.

പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന അസന്തുലിതാവസ്ഥ പല തരത്തിലുള്ള മലിനീകരണത്തിനും ജീവഹാനിക്കും കാരണമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മലിനീകരണവും അവയുടെ രൂക്ഷഫലങ്ങളും നിങ്ങൾ ഇതേ പാഠത്തിൽ പഠിക്കുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ ഇടപെടൽ ജലത്തിന്റെ, വായുവിന്റെ, പഴവർഗ്ഗത്തിന്റെ എല്ലാം ഗുണനിലവാരത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള പരസ്പരധാരണയിലുള്ള ബന്ധം വളരെ സന്തുലിതമായ ഒരു വീക്ഷണമാണ്. ഇത് നമുക്ക് നമ്മുടെ കുറവുകൾ മനസ്സിലാക്കിത്തരുകയും പ്രകൃതിയെ നാം നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളാൽ ചൂഷണം ചെയ്യരുതെന്ന തിരിച്ചറിവ് നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വാഭാവികമായ പരസ്പര ബന്ധത്തെ ഇത് തിരിച്ചറിയുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 23.1

1. എന്താണ് പരിസ്ഥിതി?

2. മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള പരസ്പരധാരണയിലുള്ള ബന്ധം എന്നാൽ എന്താണ്?

23.2 മലിനീകരണ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഇതുവരെയും നമ്മൾ മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ജീവിതത്തെ സംരക്ഷിക്കാനും നശിപ്പിക്കാനുമുള്ള കഴിവുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി. ഈ ഭാഗത്തിൽ നാം വിവിധ തരത്തിലുള്ള പരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു. ഇവയെ സ്ക്രൈം (സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തു) എന്ന് പറയുന്നു. പല തരത്തിലുള്ള മലിനീകരണത്തെ വായു മലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം, ശബ്ദ മലിനീകരണം എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കാം.

ആദ്യം നമുക്ക് മലിനീകരണം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. കര, ജലം, വായു എന്നിവയുടെ ഭൗതിക രാസ പദാർത്ഥ, ജീവശാസ്ത്ര സവിശേഷതകളിൽ വരുന്ന അഭികാമ്യമല്ലാത്ത മാറ്റമാണ് മലിനീകരണം. ഇത് ജീവിതത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കാം. മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികൾ കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകൃതിയിലുള്ള പ്രതികൂലമായ മാറ്റമാണിത്. ഇതൊക്കെ ജലത്തിലും വായുവിലും ഉണ്ടാകുന്ന ചില മലിനീകരണ വസ്തുക്കൾ കാരണമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഇത് മനുഷ്യനും മറ്റും ജീവജാലങ്ങൾക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ



ഉണ്ടാകുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള മലിനീകരണം ഇവയെല്ലാമാണ്.

1. വായു മലിനീകരണം
2. ജല മലിനീകരണം
3. ശബ്ദ മലിനീകരണം
4. ജനക്കൂട്ടം
5. ഗ്രീൻ ഹൗസിന്റെ അനന്തരഫലം

1. വായു മലിനീകരണം

വായുവിൽ മീഥേൻ ഐസോ സൈനൈൽ കലർന്നതുമൂലം ആയിരക്കണക്കിന് ജനങ്ങൾ മരിക്കാൻ ഇടയായ ഭോപാൽ ദുരന്തത്തെ ആർക്കും മറക്കാനാവില്ല. ഇന്നും അതിന്റെ അനന്തരഫലം കുഞ്ഞുങ്ങളിലും മുതിർന്നവരിലും ആസ്മ, ചുമ, കണ്ണു രോഗം എന്നിങ്ങനെ കണ്ടുവരുന്നു. ഡൽഹി, കാൻപൂർ, മുംബൈ, കൊൽക്കത്ത എന്നീ നഗരങ്ങളിൽ പോയിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ താമസിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ നിങ്ങൾക്ക് കണ്ണിൽ, മൂക്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ തൊണ്ടയിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് ഇത്തരം സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതെങ്കിൽ വായുവിലെ മോശമായ നിലവാരം നിങ്ങൾക്ക് ഉടനെ തന്നെ അറിയാൻ സാധിക്കുന്നു. വായു മലിനീകരണം എന്നാൽ വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിലുള്ള അസന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നാണ്. ഇത് കാരണം ജീവജാലങ്ങൾക്ക് വിപരീത ഫലമുണ്ടാകുന്നു. ഇതുണ്ടാകാനുള്ള കാരണം കൂടിയ തോതിലുണ്ടാകുന്ന ചില വാതകമാണ്. കൂടാതെ ചില വസ്തുക്കൾ വായുവിൽ കാണപ്പെടുന്നത് കൊണ്ടും ഇവയെ സസ്പെൻഡഡ് മെറ്റീരിയൽ പാർട്ടികുലേറ്റ്സ് (SMP) എന്ന് പറയുന്നു. ജീവൻ നിലനിറുത്താനുള്ള ഓക്സിജൻ വായുവിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ഇത് കൂടാതെ കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് (CO₂) നൈട്രസ് ഓക്സൈഡ് (NO₂) സൾഫർ ഡൈ ഓക്സൈഡ് (SO₂) ലെഡ് തുടങ്ങിയ സസ്പെൻഡഡ് പാർട്ടികുലേറ്റ്സ് ആണ് മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രധാന വസ്തുക്കൾ. ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല പല തരത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസ രോഗത്തിനും, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗത്തിനും, രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിനും കണ്ണുകൾ, തലച്ചോറ് എന്നിവയെ ബാധിക്കുകയും ചെറുപ്രായത്തിലുള്ള മരണത്തിനും കാരണമാകുന്നു. മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികൾ വായുമലിനീകരണം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണവും മലിനീകരണത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടിയ അളവിലുള്ള ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഉപയോഗം, വ്യവസായവൽക്കരണം, വാഹന ഗതാഗതം, ചവറുകൾ കത്തിക്കുന്നത്, പുകവലി, കെട്ടിടം പണിയുന്നതിനായി മരങ്ങൾ മുറിച്ചു മാറ്റുന്നത് ഇവയെല്ലാം വായു മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.

വായു മലിനീകരണവും ആരോഗ്യവും

വായു മലിനീകരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യഭീഷണി എല്ലാവർക്കും സുപരിചിതമാണ്. 50-90% വരെ കാൻസർ ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണം വായു മലിനീകരണമാണ്. അപസ്മാരം, ഓർമ്മക്കുറവ്, കാഴ്ചയ്ക്കും കേൾവിക്കും തകരാറ്, ആസ്മ എന്നിവ മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളാണ്.

2. ജല മലിനീകരണം

അഭികാമ്യമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ജലത്തിൽ കൂടുന്നത് കാരണം അത് മനുഷ്യർക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും ജലജീവികൾക്കും ഹാനികരമാകുന്നതിനെ ജലമലിനീകരണം എന്ന് പറയുന്നു.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പഠിസമിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

ഹെപ്പറ്ററ്റിസ് A യും B യും, ഇവയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുമല്ലോ? ഇവ ജലത്തിൽ കൂടിയുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങളാണെന്ന് അറിയാമല്ലോ? ഭാരതത്തിൽ പലയിടത്തും ഉള്ള നദീജലവും ഭൂഗർഭ അറയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ജലത്തിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഉപയോഗ ശൂന്യമാണ്. ജലത്തിന്റെ മോശമായ ഗുണനിലവാരം മഞ്ഞപിത്തം, അതിസാരം, കൂടലിൽ കൃമി ശല്യം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഭാരതത്തിൽ കണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങളിൽ 10 ശതമാനവും പകർച്ചവ്യാധികളിൽ 20 ശതമാനവും വെള്ളത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണം കാരണമാണ്.

ജലത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം എങ്ങനെ മോശമാകുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടാകും. ഇലയെല്ലാമാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- i) മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെ വിസ്ഫർജ്ജ്യം
- ii) വ്യവസായങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മലിനജലം
- iii) കൃഷിയിടങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴുകിപ്പോകുന്ന ജലം.

മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെയും വിസ്ഫർജ്ജ്യം കലർന്ന മലിനജലം പലപ്പോഴും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് പച്ചക്കറിയുടെ ഗുണനിലവാരത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഇവയെ കഴിക്കുന്നതും മലിനജലത്തിലാണ്. ഈ മലിനജലവും വ്യവസായങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മലിനജലവും പുഴയിലോ നദിയിലോ കലരുന്നു. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ അത് നിയന്ത്രണത്തിന് അതീതമായി മലിനീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് ഭൂഗർഭ ജലത്തിന്റെ ശുദ്ധിയെയും ബാധിക്കുന്നു. ജലത്തിലെ ജീവികളുടെ എണ്ണത്തിലുള്ള കുറവ് ഡൽഹിയിലെ യമുനയിലും, കാൻപൂരിലെ ഗംഗയിലും കാണാൻ സാധിക്കുന്നു.

ജലം ജീവന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ജലമലിനീകരണം നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ വീട്ടാവശ്യങ്ങൾക്കായി വെള്ളം വാങ്ങിക്കേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥ വിദൂരമല്ല.

3. ശബ്ദ മലിനീകരണം

നിങ്ങൾ എപ്പോഴെങ്കിലും ഉയർന്ന ശബ്ദത്തിലുള്ള പാട്ട് കേൾക്കാൻ ഇടവന്നിട്ടുണ്ടോ, അപ്പോൾ സംസാരിക്കാനായി നിങ്ങൾക്ക് ശബ്ദം ഉയർത്തേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ടോ? ട്രെയിൻ കടന്നുപോകുന്ന സമയത്ത് ട്രാക്കിനടുത്ത് നിന്ന് സാധാരണ ശബ്ദത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് സംസാരിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? റോഡിൽ പണി നടക്കുന്ന സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ വീട് അതിനടുത്താണെങ്കിൽ മുറിയിലിരുന്ന് ഏതെങ്കിലും പണി ചെയ്യാൻ സാധിക്കാറുണ്ടോ? സാധാരണ ഗതിയിൽ പ്രവൃത്തിയിൽ മുഴുകാൻ ഈ കാരണങ്ങൾ നിങ്ങളെ അനുവദിക്കാറുണ്ടോ? ഇല്ല എന്നായിരിക്കും നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഉത്തരം നൽകുക. എന്താണ് തിന് കാരണം? കാരണം ഉയർന്ന ശബ്ദം ശബ്ദ മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

എന്താണ് ശബ്ദ മലിനീകരണം? ശബ്ദ മലിനീകരണം എന്നാൽ ശബ്ദത്തിന്റെ തീവ്രത, ഉച്ച, സ്വരഗുണം, ഉച്ചശ്രുതി എന്നിവ ഒരളവിൽ കൂടുന്നത് വഴി ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അവസരങ്ങളിൽ ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതോ ആണ്.

തീവ്രത പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഘടകമാണെ

സ്വീകാര്യമായ അളവിനേക്കാൾ ഉയർന്ന അളവിൽ ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. ശ്രവണ ശക്തി കുറയുന്നത് മുതൽ സ്ഥിരമായി കേൾവി നശിക്കാൻ വരെ സാധ്യതയുണ്ട്. കൂടാതെ ഹൃദയസംബന്ധമായ മാറ്റങ്ങൾ, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ചലനശക്തിയിൽ മനസ്സിന്റെ ചലനത്തിൽ പാകപ്പിഴ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു. സ്ഥിരമായി ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിന് അടിമപ്പെടുന്ന തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ വെപ്രാളവും വൈകാരിക സമ്മർദ്ദവും കണ്ടുവരുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

കിലും തീവ്രത മാത്രം കൊണ്ട് ശബ്ദം ഒരു ശല്യമാകുന്നില്ല. പരിചയം മനോഭാവം എന്നീ ഘടകങ്ങളും ശബ്ദം എത്രത്തോളം ശല്യമാകുന്നു എന്ന് സ്വാധീനിക്കുന്നു. ശബ്ദ മലിനീകരണം ഒരു ശീലമാകുകയും അതിനാൽ എത്രത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുന്നു എന്നത് കുറഞ്ഞ വരുകയും ചെയ്യുന്നു. ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിന് പല രൂക്ഷ ഫലങ്ങളും ഉണ്ട്. ചിലതെല്ലാം നമുക്ക് വിശകലനം ചെയ്യാം.

i) ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണി: ട്രാഫിക് മൂലമുള്ള ശബ്ദ മലിനീകരണം ഉറക്കക്കുറവ്, വെപ്രാളം അകാരണമായ ദേഷ്യം, വിഷാദം, ആസ്തമ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. അത് പോലെ തന്നെ വിദേശത്തിനും കാരണമാകുകയും പരസഹായവും, പരസഹായവും കുറയുന്നതിനും ശബ്ദ മലിനീകരണം കാരണമാകുന്നു എന്ന് പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ആളുകൾ തമ്മിൽ ഇടപെടുന്നതിലുള്ള താളം തന്നെ ഇതുമൂലം തെറ്റുന്നു എന്നും കാണപ്പെടുന്നു.

ii) ആശയവിനിമയത്തലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ: വലിയ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദത്തിന്റെ ഭവിഷ്യത്തിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് ആശയവിനിമയത്തിലുള്ള തകരാർ. പ്രവർത്തനം കുറയുന്നതും തൊഴിൽ സംതൃപ്തി കുറയുന്നതും മറ്റ് ദുഷ്യഫലങ്ങളാണ്. ഉച്ചയുള്ള ക്ലാസ് മുറിയിൽ കുട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ വ്യക്തതയെയും, ശ്രദ്ധ, പ്രേരകം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നതായും പഠന മികവ് കുറയുന്നതായും കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

iii) അപകടങ്ങൾ: മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവ കൂടാതെ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിലുള്ള കാരണങ്ങളിൽ ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാരണമായി പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.

4. ജനക്കൂട്ടം

ജനക്കൂട്ടം നാം എപ്പോഴും നേരിടുന്നു. ബസ്സിൽ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലെ റിസർവേഷൻ കൗണ്ടറിൽ, ചന്തയിൽ, എന്നിവിടങ്ങളിലെല്ലാം ജനക്കൂട്ടത്തെ കാണാം. ചിലപ്പോൾ ജനക്കൂട്ടം കാരണം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകുകയും ദേഷ്യം വരുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും തിരക്കുള്ള ബസ്സിൽ യാത്രചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോൾ, നീളമുള്ള ക്യൂവിൽ ഒരു റിസർവേഷൻ കൗണ്ടറിൽ നിൽക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ എല്ലാം. വിവാഹം അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലെ ഏതെങ്കിലും വിശേഷ അവസരം, സ്കൂൾ ഒരു പാർട്ടി എന്നീ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ജനക്കൂട്ടം നമുക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നു. ജനക്കൂട്ടം അക്രമത്തിനും, മോശമായ വികാരങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു എന്ന് ചില പുതിയ പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്ന രീതിയിൽ തിരക്കും തിരക്കും വ്യക്തിപരമായ അസ്വസ്ഥതകളും ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അസ്വസ്ഥത തോന്നിക്കുകയും, ഇടപെടാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല എന്ന തോന്നലും, സ്വകാര്യതയിലേക്ക് കടന്നുകയറുന്നു എന്ന ചിന്തയും, ചുറ്റുപാടിനെ കുറിച്ചുള്ള മോശമായ അവബോധവുമാണ് തിരക്കും തിരക്കും കാരണം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇത്തരം തോന്നൽ സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയും അതുവഴി മോശമായ പെരുമാറ്റത്തിന് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജനക്കൂട്ടം (തിരക്കും തിരക്കും) കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന ഫലങ്ങളെ കുറിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ജനക്കൂട്ടം/തിരക്കും എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. മന:ശാസ്ത്രജ്ഞർ ജനസാന്ദ്രതയും ജനക്കൂട്ടവും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്നു. ജനസാന്ദ്രത എന്നാൽ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പാരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

ഒരു സ്കെയർ കിലോമീറ്ററിൽ ഉള്ള ജനങ്ങളുടെ എണ്ണമാണ്. ഒരു സ്ഥലത്ത് ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന ജനങ്ങളുടെ വസ്തുനിഷ്ഠമായ കണക്കാണിത്. ഒരു ഉദാഹരണം ഉപയോഗിച്ച് ഇത് വിശദീകരിക്കാം. രണ്ട് സന്ദർഭങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം. ഒന്ന്- ജനങ്ങൾ തിങ്ങി നിറഞ്ഞ ഒരു ബസ്സും, രണ്ട്- ഒരു കല്യാണ പാർട്ടിയും. ജനസാന്ദ്രത ഇവ രണ്ടിലും ഒരു പോലെ ആണെങ്കിൽ പോലും പെരുമാറ്റം രണ്ട് തരത്തിൽ ആയിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് പെരുമാറ്റവും ജനക്കൂട്ടത്തിന്റെ അനുഭവവും നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ജനങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും, എത്രത്തോളം സമയം ജനക്കൂട്ടവുമായി ചിലവിലേണ്ടി വരുന്നു, സന്ദർഭം, അതിന് നൽകുന്ന അർത്ഥം. എന്നിവയുടെ സ്വാധീനവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. കൂട്ടാരുടെ ഇടയിൽ തിരക്കുതീരക്കൂട്ടം ഉള്ളതായി തോന്നുന്നില്ല. പക്ഷെ അപരിചിതരുടെ ഇടയിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ഉള്ള അനുഭാവം മറിച്ചാണ്. തിരക്കും തിരക്കിന്റെയും ഫലങ്ങൾ കൂടുതലായി പരിശോധിക്കാം.

i) കുറ്റകൃത്യം

കുറ്റകൃത്യവും ജനക്കൂട്ടവും/തിരക്കും തിരക്കും തമ്മിൽ ഒരു ബന്ധം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അറിയപ്പെടുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങളായ പോക്കറ്റടി, പിടിച്ചുപറി എന്നിവ ജനങ്ങൾ തിങ്ങി നിറയുന്ന സ്ഥലത്താണ് അധികമായും നടക്കാറുള്ളത്. ലോക്കൽ ട്രെയിനുകളിലും ചന്തയിൽ തിരക്കേറുന്ന സമയത്തും വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കുറ്റകൃത്യങ്ങളെ കുറിച്ച് നാം പരിചിതരാണ്.

ii) ജയിൽ, മാനസിക ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ ജനക്കൂട്ടം/തിരക്കും തിരക്കും

ജയിലുകളിലെ എണ്ണ വർദ്ധന ഭാരതത്തിലെയും പല വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലെയും പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഇവിടുത്തെ സഹവാസികൾ തമ്മിലുള്ള ലഹളയും ജയിൽ ജീവനക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദവും പല സ്ഥലങ്ങളിലും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം ജയിൽ മുറിയിലെ അംഗസംഘ്യ കൂടുന്നത് മൂലമുള്ള തിരക്കും തിരക്കും കാരണമാണ്, എന്ത് കൊണ്ടെന്നാൽ കുറ്റകൃത്യത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് സാധാരണ വ്യക്തികളെക്കാളും തനിക്ക് ചുറ്റും കൂടുതൽ സ്ഥലം (പേഴ്സണൽ സ്പേസ്) ആവശ്യമായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഇതുപോലെതന്നെ മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യമുള്ളവർക്കും പ്രത്യേകിച്ചും സ്കീസോഫ്രീനിയ, ന്യൂറോസിസ് പോലുള്ള രോഗം ഉള്ളവർ ജനക്കൂട്ടത്തിനോട് പ്രകൃലമായി പെരുമാറുന്നു. ഇത് മിക്കപ്പോഴും സഹവാസികളെ, അധികൃതരെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന തലത്തിലേക്ക് മാറുന്നു.

iii) വികാരങ്ങളിലും പെരുമാറ്റത്തിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ

തിരക്കും തിരക്കും ശാരീരികമായ ഉത്തേജനം കൂട്ടുന്നതായും സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതായും പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തിരക്കും തിരക്കുമുള്ള അവസരങ്ങളിൽ ഹൃദയമിടിപ്പ്, രക്തസമ്മർദ്ദം കൂട്ടുന്നതും ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യം കൂട്ടുന്നതും ഒട്ടും അതിശയം തോന്നുന്ന കാര്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സാധാരണ കണ്ട വരുന്ന വികാരം ദേഷ്യവും അക്രമണ സ്വഭാവവുമാണ്. ചിലപ്പോൾ തിരക്കും തിരക്കും കാരണം നിർവികാരത, ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ, നിസ്സഹായവസ്ഥ എന്നിവയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യം എന്തെന്നാൽ മനുഷ്യരുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും പരിചയത്തിലും ജനക്കൂട്ടത്തിന്റെ സ്വാധീനം പ്രകൃതിയിലുള്ള മറ്റ് ഘടകങ്ങളോടൊപ്പം തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

5. ഗ്രീൻ ഹൗസിന്റെ ഫലം

മനുഷ്യർ കുറേക്കാലമായി പ്രകൃതി വിരുദ്ധ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ തുടങ്ങിയിട്ട്. ചപ്പുചവറുകൾ ഇടുക, പെട്രോൾ, ഡീസൽ എന്നിവ കത്തിച്ചു കളയുക, വനനശീകര



കുറിപ്പുകൾ

ണം, കാട്ട് തീ, ഫ്രിഡ്ജിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ക്ലോറോഫ്ലൂറോ- കാർബൺ (ഇഎഇ), എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് ആഗോളതാപനില വർദ്ധിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. മനുഷ്യരുടെ പല പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമായിട്ടാണ് ഭൂമിയുടെയും അന്തരീക്ഷത്തിന്റെയും കടലിന്റെയും ചൂട് കൂടാനുള്ള കാരണങ്ങളിൽ ഒന്ന്. ഇത് കാരണം പ്രകൃതിയിലും പാരിസ്ഥിതിയിലും രൂക്ഷമായ അനന്തരഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. രൂക്ഷമായ കാലാവസ്ഥ, കൊടുംകാറ്റ്, ഉത്തര ദക്ഷിണ ധ്രുവങ്ങളിലെ മഞ്ഞ് ഉരുകുന്നത് മൂലം കടലിലെ ജല നിരപ്പ് കൂടുക എന്നിവ ചിലതെല്ലാം മാത്രമാണ്. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ ലോകത്തിലെ പല സ്ഥലങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു. ഓരോ അഞ്ച് വർഷത്തിലും കടലിലെ ജലനിരപ്പ് ഒരിഞ്ച് കൂടുന്നതായി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. മാലദ്വീപിലെ മൂന്ന് ദ്വീപുകൾ ഇപ്പോൾ വെള്ളത്തിനടിയിൽ ആയിക്കഴിഞ്ഞു. അതുപോലെ സുനാമികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നതായും നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകുമല്ലോ.

കാലാവസ്ഥയിലുള്ള മാറ്റം 'ഗ്രീൻ ഹൗസി'ന്റെ ഫലമാണ്. ഗ്രീൻ ഹൗസ് എന്ന് പറയാൻ കാരണം തണുപ്പ് കൂടിയ രാജ്യങ്ങളിൽ ചെടികൾ വളരുന്നതിന് ആവശ്യമായ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നതിനായി കണ്ണാടിക്കൂടുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇതിനെ ഗ്രീൻ ഹൗസ് എന്ന് പറയുന്നു. ഗ്രീൻ ഹൗസിന്റെ മുകളിലെ കണ്ണാടി കണ്ണാടി ചില്ലി് ചെറുചൂടുള്ള സൂര്യപ്രകാശത്തെ അകത്തേക്ക് കടത്തി വിടുന്നു. എന്നാൽ ചൂട് കാറ്റിന് പുറത്തേക്ക് കടക്കാൻ സാധ്യമാകുന്നില്ല. അത്പോലെ തന്നെ അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് മോചിപ്പിക്കുന്ന മൂന്ന് വാതകങ്ങളെ (കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, മീഥേൻ, CFC) സൂര്യന്റെ ചൂടിനെ പിടിച്ചുനിറുത്തുകയും അത് കാരണം ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലത്തെ ഒരു വലിയ ഗ്രീൻ ഹൗസാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു, അതായത് ചൂടിനെ പുറത്തേക്ക് പോകാൻ അസാധ്യമാക്കുന്നു. ഈ മൂന്ന് വാതകങ്ങളുടെ താപനിലയുടെ വർദ്ധനവ് ഏകദേശം 18-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ പകുതിയോടെ തുടങ്ങിയിരുന്നു. ഇതിങ്ങനെ തുടർന്നാൽ ഭൂമിയുടെ താപനില 2100 ആകുമ്പോൾ ഏകദേശം 3.5° ഫാരൻഹീറ്റ് അളവിൽ കൂടുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. 1 മുതൽ 2° അളവ് കൂടുന്നത് തന്നെ കാലാവസ്ഥയിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും കൃഷിനശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു മാറ്റം സംഭവിച്ചാൽ ധ്രുവങ്ങളിലെ മഞ്ഞ് ഉരുകുന്നതിന്റെ തോത് കൂടുകയും അത് കാരണം കടലിലെ ജലനിരപ്പ് കൂടുന്നത് കടലോരം വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽപ്പെട്ട് നശിക്കാനും കാരണമാകുന്നു. മനുഷ്യരുടെ പ്രവൃത്തികളിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയാണെങ്കിൽ അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഇല്ലാതെയാക്കാം. ഉദാഹരണമായി കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡ് പുറം തള്ളുന്നത് കുറയ്ക്കുക. ഫ്രിഡ്ജിൽ CFC യുടെ ഉപയോഗം നിറുത്തുക, കൂടുതൽ മരം നടുക എന്നിങ്ങനെ. ഫ്രിഡ്ജിൽ CFC ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിരോധിച്ച 50 രാജ്യങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി തന്നെ ഓസോൺ പാളിയിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാലും ഓസോൺ പാളിയിൽ വന്ന വിള്ളൽ പൂർണ്ണമായും മാറാനായി 50 മുതൽ 100 വർഷം വരെ എടുക്കുമെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

23.3 നിലനിർത്താനാവുന്ന പുരോഗതി

ബ്രൺഡ്ലൻറ് (Brundtland) കമ്മീഷൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന പ്രകൃതിയും പുരോഗതിയുടെയും ലോക കമ്മീഷൻ അനുസരിച്ച് നിലനിറുത്താനാവുന്ന പുരോഗതി എന്നാൽ നാളത്തെ തലമുറയുടെ കഴിവുകളെ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാതെ ഇന്നത്തെ തലമുറയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ സാധ്യമാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പുരോഗതി എന്നാണ്. പ്രകൃതി നൽകുന്ന ആവശ്യ വസ്തുക്കളിൽ തീർന്നു പോകുന്നതും അല്ലാത്തതുമായവ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് നിലനിറുത്താനാവുന്ന പുരോഗതി എന്ന് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇതിന് ഏകതസ്സുമായി കാണപ്പെടുന്നത് പാഴാക്കി ഉപയോഗിക്കുക എന്ന മനുഷ്യരുടെ പ്രവണതയാണ്. തിരിച്ച് നൽകാനായി സാധിക്കാത്ത തരത്തിലുള്ള പ്രകൃതി വാതകങ്ങൾ ഇന്നത്തെ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

സാങ്കേതികവിദ്യ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. (കൽക്കരി, പെട്രോളിയം എന്നിവ). നൂറ് വർഷങ്ങളോളം പ്രകൃതി സംഭരിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്നതാണിവ. വെള്ളം, വന്യജീവി തുടങ്ങിയ തിരിച്ച് നൽകാൻ സാധിക്കുന്ന സമ്പത്തും വളരെയധികം മനുഷ്യർ ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യുന്നതിനാൽ താമസിയാതെ നാം ഇതിനെല്ലാം ക്ഷാമം നേരിടേണ്ടി വരും. പ്രകൃതിക്ക് സ്വാംശീകരിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്, പക്ഷെ മലിനീകരണം കൂടുതലാകുന്നുവെങ്കിൽ പ്രകൃതിക്കു ഈ കഴിവ് ഇല്ലാതെയാകുന്നു. ശുദ്ധമായ വായുവും ജലവും ഇത് കാരണം ലഭ്യമാകാതെ വരും. ഇങ്ങനെ ഒരവസ്ഥ വന്നാൽ വരുംതലമുറയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രീതിയിൽ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടാകുകയില്ല. പ്രകൃതിക്ക് കൃത്യമായ അതിർവരമ്പുകൾ ഇല്ല. അതിനർത്ഥം ലോകത്ത് എവിടെയെങ്കിലും പ്രകൃതിയെ ദുർവിനിയോഗം ചെയ്താൽ അതിന്റെ രൂക്ഷഫലം മാനവരാശി ഒന്നായി അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അതിനാൽ നിലനിറുത്താനാവുന്ന പുരോഗതി വരും തലമുറയെ ബാധിക്കാത്ത തരത്തിൽ ഇന്നത്തെ തലമുറ തന്റെ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക എന്ന തരത്തിലുള്ള പുരോഗതിയാണ്.

- നല്ല പരിസ്ഥിതിക്കായി നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ സംഭാവന ചെയ്യാം?**
1. ജലം ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കി ജലത്തെ സംരക്ഷിക്കുക.
 2. പൊതു വാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
 3. പേപ്പർ സഞ്ചി, തുണികൊണ്ടുള്ള സഞ്ചി എന്നിവ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ട് പോകാനായി ഉപയോഗിക്കുക.
 4. വൈദ്യുതി ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
 5. നിങ്ങൾക്ക് പുനോട്ടം ഉണ്ടെങ്കിൽ പച്ചക്കറി കമ്പോസ്റ്റ് വളമായി ഉപയോഗിക്കുക.
 6. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതും ഉപയോഗിക്കുന്നതും കുറയ്ക്കുക. വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളവ അങ്ങനെ തന്നെ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
 7. റീസൈക്കിൾ ചെയ്ത പേപ്പർ ഉപയോഗിക്കുക.
 8. കഴിയുന്നത്ര മരങ്ങൾ നടുക.
 9. വൈദ്യുതി ഉപയോഗം ചുരുക്കി ഉപയോഗിക്കുന്ന വീട്ടുപകരണങ്ങൾ വാങ്ങിക്കുക.
 10. ആവശ്യമില്ലാത്ത ലൈറ്റുകൾ അണക്കുക, അതുവഴി വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
 11. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വെള്ളം മലിനമാക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ഇല്ലാതാക്കുക. ഉദാഹരണമായി ഫോസ്ഫേറ്റ് ഇല്ലാത്ത ഡിറ്റേർജന്റിന്റെ ഉപയോഗം, അനാവശ്യവസ്തുക്കൾ ഓടയിൽ കളയാതിരിക്കുക എന്നിങ്ങനെ.

പ്രകൃതി നശിക്കുന്നതിൽ നാം ഓരോരുത്തരും കാരണമാകുന്നതിനാൽ നമ്മൾ എല്ലാവരും ചേർന്ന് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ടുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം

ഒരിക്കൽ പ്രശസ്തനായ ഗ്രീക്ക് തത്ത്വചിന്തകനായ പ്ലാറ്റോ ഏഥൻസിലെ ഒരു തെരുവിൽ കൂടി നടക്കുകയായിരുന്നു. തന്റെ ഗുരു കടയുടെ മുന്നിൽ കൂടി പോകുന്നത് കണ്ട ഒരു വിദ്യാർത്ഥി അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുറകേ ഓടിച്ചെന്ന് അഭിവാദ്യം അറിയിച്ച് അദ്ദേഹത്തെ തന്റെ കടയിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചു. പ്ലാറ്റോ തന്റെ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ കടയിലേക്ക് കയറി. ആപ്ലോ ദത്തോടെ വിദ്യാർത്ഥി തന്റെ ഗുരുവിനോട് അദ്ദേഹത്തിന് വേണ്ടുന്നത് എന്ത് വേണമെങ്കിലും കടയിൽ നിന്ന് എടുക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിച്ചു. ഭ്രമിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള സാധനങ്ങൾ നോക്കിയ ശേഷം പ്ലാറ്റോ മറുപടി നൽകി. എനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളതൊന്നും ഞാനിവിടെ കാണുന്നില്ല.

പ്ലാറ്റോയുടെ മറുപടി നമ്മളെ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു “വേണ്ടതും” “ആവശ്യമുള്ളതും”.

- വേണ്ട സാധനം എന്നത് നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും ഭ്രമങ്ങൾക്കും ഒരിക്കലും അവസാനമുണ്ടാകുന്നില്ല.
- ആവശ്യമുള്ള സാധനം ഇല്ലാതെ നമുക്ക് നിലനിർക്കാൻ ആവില്ല ഉദാഹരണത്തിന് ജീവിക്കാനായി വായു, ഭക്ഷണം, ജലം, വസ്ത്രങ്ങൾ, പാർപ്പിടം, മരുന്നുകൾ എല്ലാം ആവശ്യമാണ്. പിന്നെ നമുക്ക് ഒദ്യോഗികമായ ആവശ്യങ്ങളുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് എഴുത്തുകാരന് പേന ആവശ്യമാണ്, മരപ്പണിക്കാരന് തന്റെ പണി ആയുധങ്ങൾ. ഭാഗ്യവശാൽ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ പരിമിതമാണ് എന്നാൽ ആഗ്രഹങ്ങൾ അതിരില്ലാത്തതും.
- നമുക്ക് വേണ്ടി എന്തെങ്കിലും വാങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് നാം നമ്മോട് തന്നെ ചേദിക്കണം “എനിക്ക് ഇത് വേണോ? അതോ, എനിക്ക് ഇത് ആവശ്യമാണോ?”
- നമുക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്ത സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നത് വഴി വെറുതെ പണം ചിലവാക്കാൻ കാരണമാകുന്നു, അതോടൊപ്പം അത് ഉപയോഗശൂന്യമാകുന്നത് വഴി നമ്മുടെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള സാധന സമ്പത്തുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
- ലളിതമായ ജീവിതം എന്നു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ മിതമായി വെച്ചുകൊണ്ട് ജീവിക്കുകയും എന്നാൽ മനസ്സ് കൊണ്ട് ധനികനായി ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ് ഉദാഹരണത്തിന് സന്തോഷം, സംതൃപ്തി, സൗന്ദര്യം, വിവേകം എന്നിവ കൊണ്ട് ധനികനാകുക എന്ന്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 23.2

1. എന്താണ് മലിനീകരണം?
2. തിരക്കും തിരക്കും വികാരവും പെരുമാറ്റവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടോ? ജനതീരക്ക് കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു വികാര പ്രതികരണത്തെ കുറിച്ചു വിവരിക്കുക.



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു

- പാരിസ്ഥിതിക്ക് ജനജീവിതത്തെ പരിപാലിക്കാനും, നശിപ്പിക്കാനും സാധ്യമാണ്.
- സമ്മർദ്ദങ്ങളെ വായു മലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം, ശബ്ദ മലിനീകരണം, ജനക്കൂട്ടം, തിരക്കും തിരക്കും, ആഗോള താപവർദ്ധന, ഗ്രീൻഹൗസ് ഫലം എന്നിങ്ങനെ വേർതിരിക്കാം.

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പാരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

മൊഡ്യൂൾ - VI

തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും



കുറിപ്പുകൾ

പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം

- കര, ജലം, വായു എന്നിവയുടെ ഭൗതിക, രാസപദാർത്ഥ, ജീവശാസ്ത്ര സവിശേഷതകളിൽ വരുന്ന അഭികാമ്യമല്ലാത്ത മാറ്റമാണ് മലിനീകരണം. ഇത് ജനജീവിതത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നു.
- ജലത്തിലും വായുവിലും ഉണ്ടാകുന്ന ചില മലിനവസ്തുക്കൾ കാരണം മൃഗങ്ങൾക്കും മനുഷ്യർക്കും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പല തരത്തിലുള്ള മലിനീകരണം, ജനക്കൂട്ടം/തിക്കൂം തിരക്കും, ഗ്രീൻ ഹൗസ് ഫലം എന്നിവയാണ്.
- ജലത്തിൽ അഭികാമ്യമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ അളവിൽ കൂടുതൽ ജലത്തിൽ കാണുന്നതിനെ ജല മലിനീകരണം എന്ന് പറയുന്നു. ഇത് മനുഷ്യർക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും ജലജീവികൾക്കും ഹാനികരമാകുന്നു.
- ശബ്ദത്തിന്റെ തീവ്രത, ഉച്ച, സ്വരഗുണം, ഉച്ചശ്രുതി എന്നിവ ഒരളവിൽ കൂടുന്നത് വഴി ശാരീരികമായ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അനവസരങ്ങളിൽ ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതോ ആണ് ശബ്ദ മലിനീകരണം.
- നിലനിറുത്താനാവുന്ന പുരോഗതി എന്നാൽ പ്രകൃതി സമ്പത്തിനെയും തീർന്നു പോകുന്ന സമ്പത്തിനെയും സംരക്ഷിക്കുക എന്നാണ്. പ്രകൃതി സമ്പത്തിനെ പാഴായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രവണത ഈ യജ്ഞത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണ്.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ മോഡൽ വിവരിക്കുക.
2. എന്താണ് പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം? വിവരിക്കുക.
3. വായു മലിനീകരണവും ആരോഗ്യത്തെ അതെങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്നതും വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം

23.1

1. പരിസ്ഥിതിയിൽ ഭൗതികലോകവും നമ്മൾ ജീവിക്കുകയും ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്ന സാമൂഹിക സംസ്കാരിക ചുറ്റുപാടും ഉൾപ്പെടുന്നു.
2. പരസ്പര ധാരണയിലുള്ള ബന്ധത്തിൽ മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും പരസ്പരം ആശ്രയിക്കുന്നതായി കരുതുന്നു

23.2

1. കര, ജലം, വായു എന്നിവയുടെ ഭൗതിക, രാസപദാർത്ഥ, ജീവശാസ്ത്ര സവിശേഷതകളിൽ വരുന്ന അഭികാമ്യമല്ലാത്ത മാറ്റമാണ് മലിനീകരണം, ഇത് ജനജീവിതത്തെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നു.
2. അതെ, ദേഷ്യം/ അക്രമം/ സാമൂഹികമായ ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ (ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്).

പാരിസ്ഥിതിക സമ്മർദ്ദം

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തര സൂചിക

1. 23.1 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
2. 23.1 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
3. 23.2 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.

മൊഡ്യൂൾ - VI
തൊഴിൽ ജീവിതവും
പാരിസ്ഥിതി
ആശങ്കകളും





24

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ്

“ഒരാൾ അയാളുടെ ആഹാരം, പ്രവൃത്തികൾ, വ്യായാമം, കടമ എന്നിവയിലും ഉറക്കം, പ്രവർത്തനനിരതമായ സമയം തുടങ്ങിയവയുടെ ദൈർഘ്യത്തിലും മിതത്വം പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, യോഗ അയാളുടെ രോഗത്തെ ഒഴിവാക്കുന്നു.”

മനസ്സും ശരീരവും ഒരു വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണതയുടെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളാണ്. മനസ്സ് സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുന്നു എങ്കിൽ നമ്മുടെ ജോലികളെല്ലാം ഉത്സാഹത്തോടും ഉന്മേഷത്തോടും കൂടി നമ്മൾ ചെയ്തു തീർക്കും. ശരീരം ആരോഗ്യപൂർണ്ണമെങ്കിൽ മനസ്സും പ്രത്യാശനിർഭരമായും, ഉണർവുള്ളതും, ഉന്മേഷമുള്ളതും ആയിരിക്കും. യോഗ എന്ന പഠനവിഭാഗം മനസ്സും ശരീരവും ഒത്തൊരുമിച്ച് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നത് വഴി ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും, സമാധാനവും, സംതൃപ്തിയും കൈവരിക്കാൻ സാധ്യമാക്കുന്നു. യോഗ എന്ന ജീവിതത്തിന്റെ ശാസ്ത്രവും കലയും നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ കണ്ടുപിടിക്കുകയും നമുക്ക് വിലമതിക്കാനാവാത്ത പാരമ്പര്യമായി പകർന്നു നൽകിയതുമാണ്. അതിന്റെ മഹത്വം ഇന്നത്തെ ലോകം നന്നായി തിരിച്ചറിയുന്നു. ഇന്നലെ ലോകം സമ്മർദ്ദം നിറഞ്ഞതാണ്. യോഗ എന്ന ശാസ്ത്രം നാം എന്ത് കൊണ്ട് സമ്മർദ്ദം, പിരിമുറുക്കം, വേദന എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവ് നൽകുന്നു. സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്നും വേദനയിൽ നിന്നും മുക്തമാകുന്ന ഒരു ജീവിത ശൈലി യോഗ നമുക്ക് കാട്ടിത്തരുന്നു. അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനേയും സന്തോഷവും ആരോഗ്യപൂർണ്ണവുമായ ജീവിതം നയിക്കാനായി പ്രാപ്തമാക്കുന്നു.

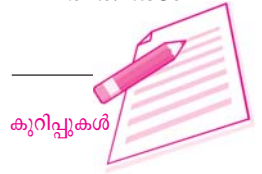
ഈ പാഠത്തിൽ നാം യോഗയുടെ അർത്ഥവും സവിശേഷതയും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു, അതോടൊപ്പം പലതരത്തിലുള്ള യോഗയെക്കുറിച്ചും, നമ്മളെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായി നല്ല അവസ്ഥയിലാക്കാനുള്ള വിദ്യകളും മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു.

- യോഗ എന്താണെന്ന് വിവരിക്കാൻ
- പല തരത്തിലുള്ള യോഗയെ കുറിച്ച് വിവരിക്കാൻ
- നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഓജസ്സ് കൈവരിക്കാൻ ആവശ്യമായ ശ്വസനപ്രക്രിയകളെ വിവരിക്കാൻ.
- ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും ധ്യാനിക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കാൻ



24.1 എന്താണ് യോഗ?

അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ യോഗ എന്നാൽ സംയോജനം എന്നാണ്, അതായത് പരമോന്നതമായ ഊർജ്ജവുമായി ഒന്നാകുക. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവനും സർവ്വവ്യാപിയായ ജീവനും തമ്മിലുള്ള സംയോജനമാണിത്. അറിവില്ലായ്മയിൽ നിന്നും അവനവനെ കുറിച്ച് അറിയുന്നതിലേക്കുള്ള പാതയാണിത്. സ്വയം പൂർണ്ണതയുള്ളതാക്കാനുള്ള ഒരു ശ്രമമാണ് യോഗ. മനസ്സും ശരീരവും, മനസ്സും ആത്മാവും തമ്മിലുള്ള സംയോജനം സാധ്യമാക്കുന്നത് വഴി യോഗ ജീവിതത്തിൽ ഒരു താളം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

യോഗ ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യവും, മനസ്സിൽ സമാധാനവും, ഹൃദയത്തിൽ സന്തോഷവും, ആത്മാവിന് സ്വാതന്ത്ര്യവും പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു ഒരു ശാസ്ത്രമാണ്. ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും, ബുദ്ധിക്ക്, വികാരത്തിനും ചിട്ട നൽകുന്നു. അത് പ്രവർത്തന ശക്തിയില്ലാത്ത ശരീരത്തിനെ ഉന്മേഷകരമായ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് പരിണയിപ്പിക്കുന്നത് വഴി പ്രസന്നമായ ആത്മാവ് കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മനുഷ്യരാശിക്ക് മുഴുവനായും ഫലപ്രദമായ ഒന്നാണ് യോഗ. സാധാരണ ബോധത്തിൽ അതായത് ആകാരത്തെ കുറിച്ചു മാത്രം അറിവുള്ള അവസ്ഥയിൽ നിന്നും കൂടുതൽ ആഴത്തിലും വിസ്തൃതിയിലുമുള്ള ബോധത്തിലേക്കുള്ള ഒരു വഴിയായി നമുക്ക് യോഗയുടെ സത്തയെ മനസ്സിലാക്കാം.

സന്തോഷവും ഫലപ്രദവുമായ ഒരു ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ഒരു ചിട്ടയാണ് യോഗ എന്ന കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. യോഗയ്ക്ക് രണ്ടു വശങ്ങളുണ്ട്. പുറത്തും, അകത്തും. പുറത്തെ വശങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഊർജ്ജദായകങ്ങളായ യാമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം എന്നിവയെ കുറിച്ചാണ്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക, ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രീകരണം, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണ് ഉൾവശം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.

മഹാലക്ഷ്മിപതാഞ്ചസി യോഗയെ ഇങ്ങനെ വിവരിക്കുന്നു “**योगाश्चित्तवृत्ति निरोधः**” ഇതിന്റെ അർത്ഥം യോഗ എന്നാൽ മാനസിക പ്രക്രിയകളെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നാണ്. അവനവനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വഴി മാത്രമേ പ്രവൃത്തികളിൽ മികച്ചതാകാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ യോഗ എന്നാൽ പ്രവൃത്തികൾ മികവോടെ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് എന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. “**योगः कर्मसु कौशल**”: യോഗ എന്നാൽ മുഴുവനായുള്ള വ്യക്തിപരമായ ജീവിതശൈലി എന്നും വ്യാഖ്യാനിക്കാം. യോഗ എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയതിനാൽ പല തരത്തിലുള്ള യോഗ ഏതൊക്കെയാണ് മനസ്സിലാക്കാം



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 24.1

1. പതാഞ്ചലിയുടെ വിവരണം അനുസരിച്ച് എന്താണ് യോഗ?

2. യോഗയുടെ രണ്ട് വശങ്ങൾ ഏതെല്ലാം?

24.2 പല തരത്തിലുള്ള യോഗ

യോഗ പല തരത്തിലുണ്ട്. മുഖ്യമായ ചിലതെല്ലാം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. എല്ലാ തരത്തിലുള്ളതും മനസ്സിന് ശാന്തിയും ആത്മ നിയന്ത്രണവും താളവും കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



- (i) **ഹതയോഗ (Hatha yoga):** ഇത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും അത് വഴി ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് (പ്രാണൻ) നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- (ii) **രാജയോഗ -** ബോധത്തിന്റെ (ചിത്തം) മാറ്റങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനാണിത്.
- (iii) **കർമ്മയോഗ -** ഫലം നോക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വഴിയാണിത്. ഇതിൽ വിശ്രാന്തി ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- (iv) **ഭക്തിയോഗ -** ഈശ്വരനിൽ അർപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള ആരാധനയുടെ പാതയാണിത്. വ്യക്തി സ്വയം മറന്ന് ദൈവത്തിൽ അർപ്പിക്കുന്നു. ഭക്തി പല തരത്തിലുള്ള ബന്ധം കൈകൊള്ളുന്നു (ഉദാ - സുഹൃത്ത് അടിമ, സ്നേഹം എന്നിവ).
- (v) **ജ്ഞാനയോഗ -** അറിവില്ലായ്മ അകറ്റി ആത്മീയ അറിവ് നേടുന്നതിൽ ഇത് ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ ധാരണകൾ ഉള്ള വ്യക്തികൾ അഹംഭാവത്തിന് ഉടമകളാകുകയും പലതരത്തിലുള്ള വിദ്വേഷത്തിനും കാരണമാകുന്നു. ജ്ഞാനയോഗ ഇതിൽ നിന്നും മുക്തി നൽകുന്നു. വേറെ തരത്തിലുള്ള യോഗകളും ഉണ്ട്. യോഗ ചെയ്യാൻ ചില തയ്യാറെടുപ്പുകൾ വേണം. അത് ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിലും ജീവിതത്തിലെ പല കാര്യങ്ങളിലും ആവശ്യമാണ്. ഇതെല്ലാം പാഠത്തിന്റെ വരുമാനങ്ങളിൽ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 24.2

1. എന്താണ് കർമ്മയോഗ?

2. രാജയോഗയുടെ അർത്ഥം എന്താണ്?

24.3 ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായിരിക്കാൻ യോഗ

യോഗയുടെ പരിശീലനം ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും പ്രവൃത്തിയുടെ വിവിധ തലങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെയാണ്. ശരീരത്തിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും, പ്രാണന്റെയും മേൽ നിയന്ത്രണം കൈവരിക്കാനുള്ള വിദ്യകൾ - ഭക്ഷണക്രമം, യോഗാസന - ശാരീരിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ശ്വാസന പരിശീലനവും പ്രാണായാമവും പ്രാണന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ധ്യാനം, മാനസിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ എന്നിങ്ങനെ രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് വഴി ഒരാൾക്ക് ആരോഗ്യത്തോട് കൂടിയും ഊർജ്ജസ്വലതയോട് കൂടിയും മരുന്നുകൾ ഇല്ലാതെയും കഴിയാനാകുന്നു.

1. ഭക്ഷണക്രമം

യോഗ ഭക്ഷണക്രമത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തെ / പ്രകൃതത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ശരിയായ ഭക്ഷണം മനസ്സിനെയും ആത്മാവിനെയും ശുചീകരിക്കുന്നു എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു (आहारशुद्धोसत्वशुद्धिः)

ആഹാരം ശുദ്ധമായിരുന്നാൽ മനസ്സും ശുദ്ധമായിരിക്കും. മനസ്സ് ശുദ്ധമായിരുന്നാൽ ഓർമ്മകൾ ഉറപ്പുള്ളതായിരിക്കും. ഉറപ്പുള്ള ഓർമ്മകളുടെ ഉടമസ്ഥനായവന് പല തരത്തിലുള്ള ജോലി മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യാനാകുന്നു.



ഗീതയിൽ മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണത്തെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നു. സാത്വികം, രജസിക്, തമസിക്. സാത്വിക ആഹാരണാണ് പൊതുവേ ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നത് കാരണം ഇത് പോഷണപ്രദവും ചുടുള്ളതുമാണ്. ഇത് നമ്മുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥയിൽ ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്നില്ല. ഇത് എളുപ്പത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ദഹിച്ചു ചേരുന്നു. രജസിക് ആഹാരം എണ്ണമയമുള്ളതും സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയതുമാണ്. ഇത് ദഹിക്കാൻ വിഷമമുള്ളതാണ്. തമസിക് ആഹാരം വരണ്ടതും പഴകിയതുമാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന് ഉപദ്രവകാരിയാണ്. പാലും മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും സാത്വികാഹാരത്തിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. മസാലയും എണ്ണയിൽ വറുത്തതുമെല്ലാം രജസിക് ആഹാരമാണ്. സാത്വികാഹാരം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ കൃപയുള്ളതും രജസിക് ആഹാരം അസ്വസ്ഥവും, തമസിക് ആഹാരം നമ്മെ മടിയറും ഉന്മേഷമില്ലാത്തവരും ആക്കുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിനു പുറമേ നല്ല വിശ്രമവും ഉറക്കവും ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കാൻ ആവശ്യമാണ്. വിശ്രമം, ശുദ്ധവായു, ശരിയായ വ്യായാമം ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളാണ്. വ്യായാമം എന്തിനാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? വ്യായാമം ഇല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ മെയ്‌വഴക്കം നഷ്ടമാകുന്നു. ശരീരത്തിന് ഭാരം കൂടുകയും, കൊഴുപ്പും മറ്റുവിഷാംശങ്ങൾ ശരീരത്തിലടിയുകയും, എളുപ്പത്തിൽ നശിക്കാനിടയാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. യോഗാസനങ്ങൾ

യോഗാസനങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, മാംസപേശികളെ അയവു വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന തരത്തിൽ അംഗവിന്യാസം വരുത്തുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ്. ഇത് തലച്ചോറിന്റെ ഗ്രന്ഥികളുടെ, ഞരമ്പുകളുടെ, കോശങ്ങളുടെയെല്ലാം പ്രവൃത്തികൾ സുഗമമാക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ യോഗാസനം നമ്മെ ജലദോഷം, പനി, തലവേദന, ഉദരരോഗം എന്നിവയിലുനിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്നു. യോഗാസനം രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് ശരീരത്തെ പ്രകൃത്യ ഉള്ള ശക്തിക്ക് അനുചരമായ മാറ്റാനുള്ള കഴിവിനനുസരിച്ച് പാകപ്പെടുത്താനായി മാറ്റിയെടുക്കാനാണ്. നമ്മളെ ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില ശരീരഭാവങ്ങളെ കുറിച്ച് നമുക്ക് പഠിക്കാം.

യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- യോഗാസനം കഴിയുന്നതും അതിരാവിലെ നല്ല വായുവും വെളിച്ചവും ഉള്ള മുറിയിൽ ആയിരിക്കണം ചെയ്യേണ്ടത്.
- പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ നടത്തിയതിനു ശേഷമായിരിക്കണം യോഗ തുടങ്ങേണ്ടത്. യോഗ ചെയ്തതിനു ശേഷം ഉടനെ തന്നെ കുളിക്കുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല.
- പരുപരുത്ത തറയാണെങ്കിൽ ഒരു പായ വിരിച്ച് അതിനു മുകളിൽ യോഗ പരിശീലിക്കാം. ഉടുക്കുന്ന വസ്ത്രം ഇറുകിയിരിക്കുന്ന തരത്തിലാകരുത്.
- യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസനം സാധാരണ രീതിയിലായിരിക്കണം.
- യോഗ ചെയ്ത ഉടൻടി ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.
- ഒരു യോഗ പരിശീലകന്റെ കീഴിൽ പഠിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രമേ സ്വയം യോഗ അഭ്യസിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.
- ഏറ്റവും ഒടുവിൽ ചെയ്യേണ്ട യോഗയാണ് ശവാസനം, അതിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിനു വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നു.



കുറിപ്പുകൾ

ചില മുഖ്യ യോഗസനങ്ങളെ കുറിച്ച് പഠിക്കാം.

പശ്ചിമോത്തനാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - കാലുകൾ രണ്ടും മുൻപിലോട്ട് നീട്ടി വെച്ച് തറയിൽ ഇരിക്കുക. ശ്വാസം കുറച്ച് തവണ നീട്ടി വിടുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ കൈകൾ കൊണ്ട് കാൽ വിരലുകൾ തൊടണം. നട്ടെല്ലും കാലും വളയ്ക്കാൻ പാടില്ല, നേരെ തന്നെ വയ്ക്കണം. വിരലിൽ തൊടുമ്പോൾ കഴുത്ത് കാലിന്റെ അടുത്ത് വരെ കൊണ്ടുവരണം. ക്രമേണ മുഖം മടിയിൽ തൊടുന്ന രീതിയിൽ കൊണ്ട് വരുകയും കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ തട്ടിച്ച് വയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം. മെയ് വഴക്കം നന്നായി വന്ന് തുടങ്ങുമ്പോൾ കൈകൾ കൊണ്ട് കാലിന്റെ പാദത്തിൽ പിടിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്, അതോടൊപ്പം താടി മടിയിൽ തട്ടിക്കുവാനും. ഈ രീതിയിൽ 30 സെക്കന്റ് മുതൽ ഒരു മിനിട്ട് നേരം വരെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും വിധത്തിൽ ഇരുന്നതിനുശേഷം തിരികെ ആദ്യം ഇരുന്ന രീതിയിലേക്ക് തിരിച്ച് വരണം.

ഗുണഫലങ്ങൾ - ഉദര അവയവങ്ങൾക്കും, വൃക്കകൾക്കും ആരോഗ്യവും നട്ടെല്ലിന് ഓജസ്സും നൽകുന്നു. കൂടാതെ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയത്തിനും, നട്ടെല്ലിനും, ഉദര അവയവങ്ങൾക്കുമെല്ലാം ഈ യോഗസന രീതി ഗുണം ചെയ്യുന്നു. രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിന് ഏറ്റവും അധികം ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്ന യോഗസന രീതിയാണിത്. കൂടാതെ ഇത് കാൽ മുട്ടിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും പാൻക്രിയാസിന്റെ പ്രവർത്തനം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും പുതിയതായി ഉത്പാദനം നടത്തുന്ന വ്യവസ്ഥകളുടെ പ്രവർത്തനം ശരിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സർവ്വാംഗാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുക. കൈപ്പത്തി തറയിൽ തൊട്ട് ശരീരത്തിന് ഇരുവശവും വയ്ക്കുക. കാലിലെ വിരലുകളും ഉപ്പുറ്റിയും ചേർത്ത് വയ്ക്കുക. എന്നിട്ട് അയച്ചിടുക. മുകളിലേക്ക് നോക്കി കിടക്കുക. കാലുകൾ നേരെ വെച്ച് വിരലുകൾ നീട്ടി പിടിക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്ക് വലിച്ചു കൊണ്ട് രണ്ട് കാലുകളും ഉയർത്തുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കഴുത്തിൽ താങ്ങുന്ന തരത്തിൽ കാലുകൾ ഉയർത്തുക. അതോടൊപ്പം കൈകൾ കൊണ്ട് മുതുകിൽ പിടിച്ചു കൊണ്ട് ശരീരത്തിനെ താങ്ങി പിടിക്കണം. കൈമുട്ടുകൾ നിലത്ത് തന്നെ വെച്ചുകൊണ്ട് കൈമടക്കി ശരീരത്തെ താങ്ങി പിടിക്കണം. കൈകൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തിനെ ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുകയും കഴുത്തിന് കുറുകെയായി മുകളിലേക്ക് ശരീരത്തെ ഉയർത്തി പിടിക്കുകയും വേണം. ശരീരം ഇങ്ങനെത്തെ രീതിയിൽ കൊണ്ട് വന്നാൽ സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. ഈ രീതിയിൽ തുടക്കത്തിൽ 3 മിനിട്ട് നേരവും ക്രമേണ അത് പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിട്ടായി കൂട്ടിക്കൊണ്ട് വരാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. അതിനുശേഷം ശ്രദ്ധയോടെ കാലുകൾ പതുക്കെ മടക്കി താഴ്ത്തി കൊണ്ട് വന്ന് തറയിൽ നേരെ വയ്ക്കുക. ആദ്യം കിടന്നത് പോലെ നേരെ കിടന്ന് സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വാസം വിടുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ - ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളെയും ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്താൻ ഈ യോഗസനത്തിന് സാധിക്കും. ശരീരം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുമ്പോൾ ഗുരുതാകർഷണം ശരീരത്തിലെ രക്ത ചലനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ഇത് ഊർജ്ജവും ആരോഗ്യവും ഉണർവും നൽകുന്നു. ടൈറോയ്ഡ് പാരാതൈറോയ്ഡ് പ്രവർത്തനം ഊർജ്ജിതമാക്കുകയും അതിന് പോഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ഈ യോഗസനത്തിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച ഗുണം. കൂടാതെ ഇത് മസ്തിഷ്കത്തിലേക്ക് രക്തം എത്തിക്കുകയും



ശ്വാസകോശങ്ങളുടെയും കണ്ഠനാളങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓർമ്മശക്തിയേയും ശ്രദ്ധാ കേന്ദ്രീകരണത്തെയും പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു. കാലുകളിലെ മാംസപേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

ശ്വാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുക. കാൽപാദങ്ങൾ തമ്മിൽ 30° കോൺ വരുന്ന തരത്തിൽ അകത്തി വയ്ക്കുക. കൈകൾ നേരെ ശരീരത്തിനു ഇരുവശമായി വയ്ക്കുക, കൈവിരലുകൾ ചെറുതായി ചുരുട്ടി പിടിക്കുക. സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വാസിക്കുക. മച്ചിലേക്ക് ഒന്ന് നോക്കിയ ഉടനെ കണ്ണുകൾ അടച്ചു പിടിക്കുക. കാൽപാദം, അരക്കെട്ട്, നെഞ്ച്, കഴുത്ത്, കൈകൾ, തല എന്നിവ ഓരോന്നിലേക്കും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഓരോന്നായി വിശ്രമിക്കുന്ന രീതിയിൽ കൊണ്ടു വരുക. നന്നായി വിശ്രമിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്വാസം പതുക്കെയും മന്ദഗതിയിലാകുകയും ഒരു സ്വർഗ്ഗീയാനുഭൂതി ഉണ്ടാകുകയും മയക്കം വരുന്നതായും തോന്നും. പത്ത് പതിനഞ്ച് മിനിട്ട് അങ്ങനെ കിടന്നതിനുശേഷം വലതു വശത്തേക്ക് ചരിഞ്ഞ് ഒരു മിനിട്ട് നേരത്തേക്ക് കിടന്നിട്ട് എഴുന്നേൽക്കുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ - ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമായ യോഗാസനമാണ്. ഉടനടി ലഭിക്കുന്ന ഗുണം എന്തെന്നാൽ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മാംസപേശികൾക്കും, ഞരമ്പുകൾക്കും, തലച്ചോറിനും, എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും പൂർണ്ണമായ അയവു ലഭിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉത്കണ്ഠ, വെപ്രാളം, അസിഡിറ്റി, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നവർക്കെല്ലാം ഈ യോഗാസനം വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

ശലഭാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - തറയിൽ കമിഴ്ന്നു കിടക്കുക. മുഖം തറയിൽ തൊടുന്ന രീതിയിലായിരിക്കണം. കൈകൾ ശരീരത്തിനിരുവശവും ചേർത്തു വയ്ക്കുക. ഇനി കാലുകൾ രണ്ടും മുകളിലേക്ക് (പുറകിലേക്ക്) ഉയർത്തുക. കൈകൾ മുഷ്ടിചുരുട്ടി തറയിലേക്ക് അമർത്തി കാലുകൾ ഉയർത്താനായി സഹായിക്കാവുന്നതാണ്. നെഞ്ചും തലയും തറയിൽ തന്നെ ചേർത്തു വയ്ക്കുക. ശ്വാസം സാധാരണ രീതിയിൽ എടുക്കുക. ഈ രീതിയിൽ 10-15 മിനിട്ട് തുടക്കത്തിൽ നിൽക്കുക, ക്രമേണ സമയദൈർഘ്യം നിങ്ങളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് കൂട്ടിക്കൊണ്ട് വരാം.

ഗുണഫലങ്ങൾ - ദഹനത്തെ സഹായിക്കുകയും, വയറ്റിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഗ്യാസ് തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ലഭിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലില്ലാത്ത കഴുത്തിലെ പേശികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന വേദന അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. പുറം വേദനയിൽ നിന്നും, മൂത്രസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും മലബന്ധം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു.

ഉഷ്ട്രാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - തറയിലേക്ക് മുട്ട് കുത്തി ഇരിക്കുക. കാലുകൾ ചേർന്നിരിക്കണം. കാൽവിരലുകൾ തറയിൽ ചേർന്ന് പുറകോട്ടിരിക്കണം. അതുകഴിഞ്ഞ് പുറകിലോട്ട് ചായുക. കൈകൾ രണ്ടും ഉപ്പുറ്റിയിൽ തൊടുന്ന വിധം പുറകിലേക്ക് വളയുക. തല മുകളിലേക്ക് നോക്കും വിധം പുറകിലേക്ക് ചായുക. പുറം വില്ലു പോലെയിരിക്കും. നെഞ്ചിലും, വയറിലും കഴുത്തിലും, തൊണ്ടയിലും, തോളിലും, അരക്കെട്ടിലും പേശികൾ വലിയുന്നതായി അറിയാനാകും ഈ രീതിയിൽ 30 സെക്കൻഡ് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് ഇരിക്കാൻ പറ്റുന്ന സമയം ഇരിക്കുക.



ഗുണഫലങ്ങൾ - തോളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ഉണ്ടാകുന്നു. കാലിലെ അപാകതകൾ മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിന് കൂടുതൽ ആരോഗ്യം നൽകുന്നു. നെഞ്ച് വികസിക്കാനും ഉദര അവയവങ്ങൾക്കും പുറത്തിനും ആരോഗ്യം ലഭിക്കുന്നു.

ധനുരാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - തറയിലിരുന്ന് കമിഴ്ന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ട് മുകളിലേക്ക് മടക്കുക. കാൽമുഴ കൈകൾ കൊണ്ട് പിടിക്കുക. താടി തറയിൽ തന്നെ ചേർത്തു വയ്ക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുക. എന്നിട്ട് പതുക്കെ കാലുകൾ തല ശരീരത്തിന്റെ മുകൾ ഭാഗം എന്നിവ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. പുറം വീല്ല് പോലെ വളഞ്ഞിരിക്കണം. കഴിയുന്നത്ര നേരം ഇങ്ങനെ തന്നെ കിടക്കുക. സാധാരണ ഗതിയിൽ ശ്വാസം വിടുക. നട്ടെല്ലിന്റെ താഴെ ഭാഗത്തേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ശരീരത്തിന് അയവു വരുത്തിക്കൊണ്ട് തുടക്കം കിടന്ന രീതിയിലേക്ക് വരുക. ഇത് മൂന്ന് നാല് തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ - നട്ടെല്ലിന് അയവ് വരുത്താനായി ഈ യോഗാസനം സഹായിക്കുന്നു. ഉദര അവയവങ്ങൾക്ക് ശക്തി നൽകുന്നു. ഞരമ്പ് ധമനി തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ ആർത്തവസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനായി വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. വയറിലും അരക്കെട്ടിലും കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതടയാനാകുന്നു.

ഹലാസനാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - മലർന്ന് കിടന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ ഇരുവശവും വച്ചു കൈപ്പത്തി തറയിൽ ചേർത്തും വയ്ക്കുക. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക, ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടതിനുശേഷം കാലുകൾ രണ്ട് ഉയർത്ത് തലയുടെ മുകളിൽ കൂടി പുറകിലേക്ക് കൊണ്ട് വന്ന് കാൽവിരലുകൾ തറയിൽ തൊട്ടുനിറുത്തുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കൈപത്തി തറയിൽ അമർത്തി ശരീരത്തിന് ബലം നൽകാവുന്നതാണ്. ഈ രീതിയിൽ കുറച്ച് സെക്കൻഡ് നേരം നിൽക്കുക, സാധാരണ ഗതിയിൽ ശ്വാസം വിടാവുന്നതാണ്. പതുക്കെ ആദ്യം കിടന്ന രീതിയിലേക്ക് വരുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ - നട്ടെല്ലിന് വളരെ നല്ലതാണ് ഈ യോഗാസനം. നട്ടെല്ലിന്റെ മുഴുവൻ ഭാഗത്തേയ്ക്കും നല്ല രക്തയോട്ടം ലഭിക്കുന്നതാണ്. അതോടൊപ്പം ഞരമ്പ് ധമനി എന്നിവയെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു. ക്ഷീണവും തളർച്ചയും ഞൊടിയിൽ മറയുന്നു. ഗ്രന്ഥികളെയും ഈ യോഗാസനം പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി പരിശീലിച്ചാൽ അടിവയറിലും, അരക്കെട്ടിലും, കൊഴുപ്പ് അടിയുന്നതടയാനാകുന്നു.

ഭുജംഗാസനം

ചെയ്യേണ്ട രീതി - കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് കൈപത്തി രണ്ടും ഇരുതോളിന്റെ അടിഭാഗത്തായി തറയിൽ തട്ടുന്ന രീതിയിൽ വയ്ക്കുക. പതുക്കെ ശ്വാസം വിടുക. കൈകളിൽ പതുക്കെ ബലം നൽകിക്കൊണ്ട് തലയും കഴുത്തും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി കഴിയുന്നത്ര പുറകിലേക്ക് ചായുക. വയറിന്റെ ഭാഗം തറയിലിരുന്ന് നിന്നും ഉയർത്താതിരിക്കുക. ഈ രീതിയിൽ കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾ നിൽക്കുക, ശ്വാസം പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. എന്നിട്ട് ആദ്യം കിടന്ന രീതിയിലേക്ക് വരുക.

ഗുണഫലങ്ങൾ - ഈ യോഗാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ കഴുത്തിലെ ഞരമ്പുകൾക്ക് ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം നട്ടെല്ലിനു നേരിയ സമ്മർദ്ദം നൽകുന്നത് വഴി അവിടേക്ക്



കുറിപ്പുകൾ

കൂടുതൽ രക്തം എത്താൻ സാധിക്കുന്നു. ഇത് കാരണം നട്ടെല്ലിനു ആരോഗ്യം ലഭിക്കുന്നു. ചെറുതായുള്ള പുറം വേദനയ്ക്ക് ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. വൃക്കകൾക്കും ഫലപ്രദമാണ് കൂടാതെ ദഹന പ്രക്രിയയ്ക്ക് നല്ലതുമാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യം 24.3

1. യോഗാസനം എങ്ങനെയാണ് ആരോഗ്യം നൽകുന്നത്?

2. പശ്ചിമോത്തനാസനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

3. ഈ പാഠത്തിൽ നിങ്ങൾ ഏതൊക്കെ യോഗാസനം പഠിച്ചു. ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണം എഴുതുക.

24.4 പ്രാണായാമം

പ്രാണൻ എന്നത് ശ്വാസം മാത്രമല്ല മറിച്ച് ഒരു തരത്തിലുള്ള ബ്രഹ്മാണ്ഡോർജ്ജം ആണ് എന്നാണ് യോഗ പറയുന്നത്. ഇത് എല്ലായിടത്തും വ്യാപിച്ച് കിടക്കുന്ന ജീവൻ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു മൂലതത്വമാണ്. ശ്വാസനവ്യായാമം വഴി പ്രാണന്റെ ചംക്രമണത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടാൻ സാധ്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം 1

ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള വ്യായാമം

ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരണം എന്നാൽ പുറത്തുള്ളതോ അകത്തുള്ളതോ/ മനസ്സിലുള്ളതോ ആയ ഒരു വസ്തുവിലേക്ക് മനസ്സിനെ ഏകീകരിക്കുക എന്നതാണ്. അകത്തുള്ളത് എന്ന് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് ആകാം. ഒരു മെഴുകുതിരിയിലെ തീയാകാം പുറത്തെ വസ്തു.

ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള ഈ ചെറിയ വ്യായാമം ചെയ്ത് നോക്കുക. നിങ്ങളുടെ വാച്ചിലെയോ ഭിത്തിയിലെ ക്ലോക്കിലെയോ സെക്കൻഡ് സൂചിയിലേക്ക് നോക്കുക. അതോടൊപ്പം നിങ്ങളുടെ ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ചും ബോധമുണ്ടായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ വേറെ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് എത്ര സമയം കൊണ്ട് വഴുതിപ്പോകുന്നു എന്ന് നോക്കുക. വളരെ കുറച്ച് ആളുകൾക്ക് മാത്രമാണ് കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് എങ്കിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനാകുന്നത്. മറ്റുള്ള കഴിവുകൾ പോലെ തന്നെ കാലക്രമേണ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരണവും നിങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താനാകുന്നു.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഓരോ നിമിഷവും നാം ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതെങ്കിലും നിർഭാഗ്യവശാൽ നമ്മളിൽ കൂടുതൽ പേർക്കും ശ്വസിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് അറിയില്ല. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മാത്രമാണ് സ്വാഭാവിക രീതിയിൽ ശ്വസിക്കാൻ അറിയുന്നത്. സ്വാഭാവിക ശ്വാസനരീതിയിൽ നമ്മൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ നാഭിച്ചുഴി, ഉദരത്തിന്റെ കീഴ്ഭാഗം എന്നിവ അൽപം പുറത്തേക്ക് തള്ളുകയും, ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ ഇവ ചെറുതായി താഴുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെയാണ് ഉദരസംബന്ധമായ ശ്വാസനം എന്ന് പറയുന്നത്.



പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം ആസ്വദിക്കാൻ ഒരാൾ ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് 60 ദീർഘനിശ്വാസങ്ങളെ കിലും എടുക്കണം. ദീർഘമല്ലാത്ത ശ്വാസനം, സാധാരണയുള്ള ജലദോഷം മുതൽ ഞരമ്പുകളെ ബാധിക്കുന്ന അസുഖമടക്കം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഒട്ടനേകം അസുഖങ്ങൾക്ക് നേരിട്ടോ അല്ലാതെയോ കാരണമാകാറുണ്ട്. ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന് ശരീരത്തിനാവശ്യമായതിനേക്കാൾ മൂന്നിരട്ടിയോ അതിലധികമോ ഓക്സിജൻ ആവശ്യമാണ്. മസ്തിഷ്കത്തിന് അതിനാവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിലുള്ള ഓക്സിജൻ മസ്തിഷ്കത്തിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുന്നു. മിക്ക ബുദ്ധിശാലികൾക്കും മോശമായ ശരീരഘടനയും ആരോഗ്യവും കാണപ്പെടുന്നത് ഈ കാരണം കൊണ്ടാണ്.

ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് നവോന്മേഷം നൽകുക മാത്രമല്ല, അതിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗ നിഷ്കർഷിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ജീവിതരീതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ നാം പഠിക്കണം. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് ശ്വാസനവുമായി അഭേദ്യ ബന്ധമുണ്ട്. നമ്മൾ ശാന്തരായിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശ്വാസനം സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലുമായിരിക്കും. എന്നാൽ നാം ക്ഷോഭിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസനം വേഗത്തിലും ആഴം കുറഞ്ഞതുമായിരിക്കും. തിരിച്ചു സംഭവിക്കാം. നമ്മൾ മന:പൂർവ്വം ശ്വാസനനിരക്ക് സാവധാനത്തിലാക്കുകയും, ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുകയും ചെയ്താൽ ഉലഞ്ഞിരിക്കുന്നു നമ്മുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാകുകയും അതിന് സമാധാനം കൈവരിക്കാനാകുന്നു. സാധാരണയായി നമ്മൾ മിനിറ്റിൽ 13 മുതൽ 15 തവണ ശ്വാസിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ആമയെപ്പോലുള്ള മൃഗങ്ങൾ മിനിറ്റിൽ 5 മുതൽ 8 ശ്വാസം വരെ എടുക്കുന്നതായും മനുഷ്യരേക്കാൾ കൂടുതൽ ആയുസ്സുള്ളതായും കണ്ടു വരുന്നു. അതുപോലെ സിഗററ്റ് മദ്യം എന്നിവയ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരുടെ ശ്വാസന നിരക്ക് വളരെ കൂടുതലാണെന്നും അവരുടെ ആയുർദൈർഘ്യം കുറവാണെന്നും കണ്ടുവരുന്നു. നമ്മൾ വേഗത്തിൽ ഓടുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശ്വാസനനിരക്ക് താത്കാലികമായി കൂടുന്നു. ഇത്തരം വ്യായാമം വഴി നമ്മുടെ മാംസപേശികളുടെ ബലവും രക്ത ചംക്രമണവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് വഴി നമ്മുടെ സാധാരണ ശ്വാസനം മന്ദഗതിയിലും ആഴത്തിലും ആവുകയും നമ്മുടെ ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

നിങ്ങളുടെ ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിക്കൽ

ഒരു കസേരയിലോ തറയിലോ നിവർന്നിരിക്കുക (കഴുത്തും പുറം ഭാഗവും നിവർത്തിയിരിക്കുക). എന്നിട്ട് ശരീരം അയച്ചിടുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും വിടുക, കടൽത്തീരത്തിരുന്ന് തിരമാലകളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് പോലെ ഓരോ തവണയും ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുമ്പോഴും ഓക്സിജന്റെ കൂടെ ഊർജ്ജവും ഓജസ്സും ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. അതുപോലെ ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ ക്ഷീണവും ആലസ്യവും നിക്ഷേപാത്മകതയും വിഷാദം ശബ്ദമുമാണ് പുറത്തേക്ക് കാർബൺഡൈഓക്സൈഡിന്റെ ഒപ്പം കളയുന്നതെന്നും സങ്കല്പിക്കുക. ഈ വ്യായാമം തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ശുദ്ധവും ഓജസ്സു നൽകുന്നതുമായ ഊർജ്ജം ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും വ്യാപിക്കുന്നതായി തിരിച്ചറിയുക. ശാന്തതയും സമാധാനവുമുള്ള മനസ്സുമായി സ്വസ്ഥമായിരിക്കുക.

പ്രാണായാമത്തിലുള്ള കുറച്ച് കൂടി വ്യായാമങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- 1. **പുരക** : ബോധപൂർവ്വം സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കൽ ദീർഘമായി ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കൽ



- 2. രചക :** ബോധപൂർവ്വം സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ദീർഘമായി ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടൽ.
- 3. കുറുകേ :** നിങ്ങൾ ശ്വാസമെടുത്തതിനുശേഷം അല്പനിമിഷത്തേക്ക് ശ്വാസം പിടിച്ചുനിറുത്തുകയും, ശ്വാസം പുറത്ത് വിടുന്നതിനുശേഷം വീണ്ടും ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിനു മുൻപ് അല്പ നിമിഷം നിറുത്തുകയും ചെയ്യുക. ശരിയായ നേതൃത്വത്തിൽ മാത്രമേ ഇത് ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.
- 4. കപൽഭി :** പുറത്തേക്ക് ശ്വാസം പെട്ടെന്ന് വിടുകയും, ഉള്ളിലേക്ക് ശ്വാസം സാധാരണ ഗതിയിൽ എടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത് നമ്മുടെ സൈനസുകൾ വൃത്തിയാക്കുകയും ഉദരത്തിലെ മാംസപേശികൾക്ക് വളരെ സൗമ്യമായ ഉഴിച്ചിൽ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 5. ഭാസ്രിക :** വളരെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ശ്വാസനമാണിത്. ഇവിടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കും പുറത്തേക്കും വളരെ പെട്ടെന്നും വേഗതയിലുമാണ് എടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയ്യുന്നത്.
- 6. ശീതലി :** ഇവിടെ നമ്മുടെ നാവിനെ കുഴലിന്റെ രൂപത്തിലാക്കി വളരെ സാവധാനം വായുവിലൂടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും മുക്കിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രാണയാമം വേനൽക്കാലത്ത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുന്നു.
- 7. ശീതകാരി :** ഇതിൽ നമ്മുടെ മേൽ നിരയിലെയും താഴെ നിരയിലെ പല്ലുകളെയും ചേർത്തു വയ്ക്കുന്നു. എന്നിട്ട് വായിലൂടെ സാവധാനം ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ മോണകൾക്ക് സാവധാനത്തിലുള്ള ഉഴിച്ചിൽ നൽകുന്നു. ഇതുപോലെ തന്നെ തിരിച്ചു ശ്വാസം വായിൽകൂടി പല്ലുകൾക്കിടയിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുന്നു.
- 8. നാഡിശുദ്ധി :** ഇതിൽ നമ്മൾ ഇടത്തെ നാസാരന്ധ്രത്തിൽ കൂടി ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുത്തിട്ട് വലത്തെ നാസാരന്ധ്രത്തിൽ കൂടി പുറത്തേക്ക് വിടുന്നു. അടുത്തതായി വലത്തെ നാസാരന്ധ്രത്തിൽ കൂടി അകത്തേക്കും ഇടത്തേതിൽ കൂടി പുറത്തേക്കും ശ്വാസം വിടുന്നു. ഇതാണ് ഒരു പരിവൃത്തി. ഒരാൾ ഏകദേശം അഞ്ച് പരിവൃത്തിയെങ്കിലും ചെയ്യണം. ഇത് നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. സാധാരണ ദീർഘശ്വാസവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും മസ്തിഷ്കത്തിനും ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ നേടുവാനും സഹായിക്കുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 24.4

1. എന്താണ് പ്രാണൻ?

2. ദീർഘ ശ്വാസത്തിന്റെ ഫലം എന്താണ്?

3. പ്രാണായാമത്തിലെ ഏതെങ്കിലും നാല് വ്യാപാരങ്ങളെ കുറിച്ചെഴുതുക?



കുറിപ്പുകൾ

24.5 ധ്യാനം

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വ്യായാമം, ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, ശീലങ്ങൾ, യോഗാസനം, പ്രാണായാമങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം നാം കണ്ടു കഴിഞ്ഞു. ഇതാണ് ധ്യാനത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്. യോഗ മനസ്സിനെ ഒരു തടാകവുമായിട്ടാണ് താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത്. തടാകത്തിന് കേഴാഭിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും ചലനാവസ്ഥയിലും ആകാശത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കാൻ ആവില്ല. എന്നാൽ ശാന്തമായിരിക്കുമ്പോൾ ഇതിന് ആകാശത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കാൻ ആകുന്നു. എന്നാൽ ഇത്പോലെ തന്നെ ശാന്തവും താളാത്മകവുമായ ഒരു മനസ്സിന് പ്രപഞ്ചോർജ്ജം പ്രതിഫലിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം സത്യത്തിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ച നേടിയെടുക്കുക എന്നതും, എല്ലാ ജീവനുമായി ഏകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുക എന്നതും, സമാധാനവും സ്വർഗ്ഗീയ സുഖവും അനുഭവിക്കുക എന്നതുമാണ്.

പ്രവർത്തനം 3

ധ്യാനത്തിലെ ഒരു വ്യാപാരം

പുറവും, കഴുത്തും തലയും നേരെയിരിക്കുന്ന തരത്തിൽ നിവർന്നിരിക്കുക. ശരീരത്തിന് അയവു വരുത്തുക. രണ്ടു മൂന്നു മിനിട്ട് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങളുടെ ശ്വസനം ശ്രദ്ധിക്കുക. പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ കൺപുരികങ്ങൾ ചേരുന്നിടത്തോ ഹൃദയത്തിലോ ഒരു വെളുത്ത താമരയുണ്ടെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. മൊട്ടിന്റെ മൃദലതയും, അത് സാവധാനം വിരിയുന്നതും, അതിന്റെ ഊഷ്മള സുഗന്ധവും ഉള്ളിൽ അനുഭവിച്ചറിയാം. സാധിക്കുന്നിടത്തോളം അതേ അനുഭവങ്ങൾക്കൊപ്പം ഇരിക്കുക. മൊട്ടിനുപകരം ഒരു വെളുത്ത തീജ്വാല നിങ്ങൾക്ക് കാണാം. ഇത് പുരുകത്തിനു നടുവിലോ ഹൃദയത്തിലോ കാണുക. ഇതിന്റെ തെളിച്ചവും ഇളംചുടും മാനസികമായി അനുഭവിക്കുക. ഈ അനുഭവത്തിൽ കഴിയുന്നത്ര സമയം തുടരുക.

ധ്യാനിക്കുന്നതിനായി നിങ്ങൾ ശരീരത്തിന് അയവു വരുത്തി സുഖമായിട്ട് പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. നട്ടെല്ലും കഴുത്തും തലയും നിവർന്നിരിക്കണം. നെഞ്ച് അല്പം വികസിക്കാൻ അനുഭവിക്കുക. ആദ്യം ശ്വസനത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചതിനുശേഷം ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക. കുറച്ച് പ്രാവശ്യം ശ്വാസം മുഴുവനായും പുറത്തേക്ക് വിടുകയും ദീർഘമായി ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും ചെയ്യുക. മനസ്സിനെ ശ്വാസത്തെ പിൻതുടരാനായും അതിന്റെ ശബ്ദം ശ്രവിക്കാനായും അനുവദിക്കുക. അതിലേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുള്ള മുളിപ്പാട്ടിന്റെ താളം നിങ്ങൾക്ക് കേൾക്കാനാകുന്നു. ഇത് ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിന്റെ തുടിപ്പിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഉള്ളിൽ നിന്നുള്ള ഈ തുടിപ്പിൽ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ബ്രഹ്മാണ്ഡ ശബ്ദത്തിന്റെ സ്വരവുമായി നിങ്ങൾക്ക് താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാനാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളുടെയും വികാരങ്ങളുടെയും അലകൾ അപ്പോൾ ശാന്തമാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ തടാകമാകുന്നു മനസ്സിന് സമാധാനവും ശാന്തിയും അനുഭവിക്കാനാകുന്നു. ശാന്തമായിരിക്കുന്ന ഇത്തരമൊരവസ്ഥയിൽ നിങ്ങൾ എല്ലാ വ്യത്യാസങ്ങൾ മറക്കുകയും എല്ലാ ജീവനുമായി ഒന്നായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 24.5

1. എന്താണ് ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം?

2. ധ്യാനത്തിനായി ഏത് രീതിയിലാണ് ഇരിക്കേണ്ടത്?



കുറിപ്പുകൾ

3. ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു

- യോഗ എന്നാൽ ആരോഗ്യവും സന്തോഷവുമുള്ള ജീവിതത്തിനായുള്ള ശാരീരികവും, മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ഒരു പരിശീലന മുറയാണ്.
- യോഗ നമുക്ക് ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, വ്യായാമം, കർമ്മം, ചിന്ത, വിശ്രമം ഇവയിലെ നല്ല ശീലങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് പഠിപ്പിച്ചു തരുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിലും, വ്യായാമത്തിലും, വിനോദത്തിലും മിതത്വം പാലിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കണമെങ്കിൽ അത്യാവശ്യമാണ്. ആസനങ്ങളും ധ്യാനവും മനസ്സും ബുദ്ധിയും ക്ഷിപ്രമായിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പ്രവൃത്തികളിലെ മേന്മ എന്നും യോഗയെ വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.
- യോഗ നമ്മളെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കുന്നു, ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ലോകവുമായി നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായി ആരോഗ്യം നിലനിറുത്താനും ആത്മീയ പുരോഗതിക്ക് സന്നദ്ധമാക്കാനും സഹായിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ആസനങ്ങളെ കുറിച്ച് യോഗ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരിയായ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കാനും യോഗ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ശ്വസന വ്യായാമം നമ്മുടെ ശ്വാസത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും അതുവഴി ശാരീരികമായ ഊർജ്ജവും മനസ്സിനു സമാധാനവും നൽകുന്നു.
- ധ്യാനം സത്യത്തിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ച നേടാനും എല്ലാ ജീവനുമായുള്ള ഏകത്വം ബോധ്യപ്പെടാനും ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവിക്കാനും ഉള്ളതാണ്.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. പാഠഭാഗത്തിൽ തന്നിരിക്കുന്ന വിവിധ യോഗാസനങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?
2. എന്താണ് ജ്ഞാനയോഗം?
3. ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം എന്താണ്?



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

24.1

1. ബോധാവസ്ഥയുടെയും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും പഠനം.



കുറിപ്പുകൾ

2 മനസ്സാകുന്ന സാഗരത്തിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന ചിന്തകളാകുന്ന നിരകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണ് യോഗ.

3. പുറത്തും അകത്തും

24.2

1. ഫലം നോക്കാതെയുള്ള സ്വയം മറന്നുള്ള പ്രവൃത്തി

2. ആത്മീയ അറിവിലൂടെയുള്ള മോചനം

24.3

1. യോഗാസനം ശരീരത്തിലെ മാംസപേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുകയും രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. ഉദര അവയവങ്ങളെയും, വൃക്കകളെയും

3. എട്ട് - (1) സർവ്വാംഗാസനം (2) ശവാസനം (3) ശലഭാസനം

24.4

1. പ്രാണൻ ബ്രഹ്മാണ്ഡോർജ്ജമാണ്.

2. ദീർഘശ്വാസം ശരീരത്തെ മുഴുവനും വൃത്തിയാക്കുകയും ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

3. (1)പൂരക (2) രചക (3) കുന്ദക (4) കപൽഭാട്ടി

24.5

1. ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം സത്യത്തിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ച നേടുക എന്നതാണ്.

2. പദ്മാസനം

3. ധ്യാനത്തിൽ നമ്മൾ ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിന്റെ ശബ്ദവുമായി ഏകത്വം പാലിക്കുകയും ചിന്തയിലും വികാരത്തിലുമുള്ള അലകൾ ശാന്തമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരസസൂചിക

1. 24.2 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.

2. 24.2 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.

3. 24.5 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.



25

വ്യക്തിവികാസവും യോഗയും

കഴിഞ്ഞ പാഠത്തിൽ നാം യോഗയുടെ അർത്ഥം, അതിന്റെ രീതി, പലതരത്തിലുള്ള യോഗ സനങ്ങൾ അതോടൊപ്പം തന്നെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായി ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. യോഗ യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിതം ആസ്വാദനപൂർണ്ണമാക്കുന്നു. യോഗ അനിവാര്യമല്ലാതെ വരുന്ന ഒരു തലവും ജീവിതത്തിൽ ഇല്ല. അത് ജീവിതത്തോടുള്ള നമ്മുടെ സർഗ്ഗവൈഭവവും മറ്റുള്ളവരുമായിട്ടുള്ള നമ്മുടെ ബന്ധവും സമ്പന്നമാക്കുന്നു. യോഗയുള്ള വെളിച്ചത്തിൽ ഒന്നും നിസ്സാരമായി ഐഹികമായിരിക്കുന്നില്ല, മറിച്ച് എല്ലാത്തിനും ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു സ്പർശം ലഭിക്കുന്നു. നമുക്ക് സ്വയം നിയന്ത്രണവും കൈവരിക്കാനും സാമ്പാർശ്വകമായി വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ വരുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വം എന്നത് കൊണ്ട് വ്യക്തിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ല. അത് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന സാമൂഹിക ലോകവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിത്വം എന്ന നമ്മുടെ ആശയം സാമൂഹിക ലോകവുമായുള്ള നമ്മുടെ ഇടപെടലിനെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിജയത്തിനായി നാം ആഗ്രഹിക്കുകയും അതിനുവേണ്ടി യത്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനായി നല്ല മനോഭാവത്തോടെയും സ്വന്തമായും മറ്റുള്ളവരിലും ഉള്ള വിശ്വാസത്തോടെ തളരാതെ നിരന്തരം ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനായി പ്രയത്നിക്കുന്നതാണ് വിജയം. ഇത് വ്യക്തി വികാസമാണ്. ഈ പാഠത്തിൽ വ്യക്തി വികാസത്തിനായുള്ള യോഗയുടെ സംഭാവനയും കാര്യക്ഷമതയിൽ യോഗയുടെ പ്രസക്തിയെ കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കാം



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു
- ജീവിതത്തിന്റെ പല തലങ്ങളിലും യോഗ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് വിവരിക്കാൻ
 - യോഗ എങ്ങനെ മനോഭാവം, ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് വിസ്തരിക്കാൻ
 - കാര്യക്ഷമതയിൽ യോഗയുള്ള പ്രസക്തി വിവരിക്കുവാൻ
 - നിരന്തരമായ സ്വയം പര്യാപ്തതയുള്ള യോഗയിലെ അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗത്തെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാൻ



25.1 വ്യക്തിവികാസം യോഗ്യതയുടെ

നമ്മളിൽ മിക്കവരും സമ്മതിക്കുന്ന കാര്യമാണ് മനുഷ്യർക്ക് വ്യക്തിത്വം ഉണ്ടെന്നുള്ളത്. സാധാരണയായി വ്യക്തിത്വം എന്ന പദം അഹംബോധത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ വ്യക്തിത്വം വെറും അഹംബോധം മാത്രമല്ല. ഭാരതീയ ചിന്തയ്ക്കനുസരിച്ച് നമ്മിലെ അഹംബോധം എന്നാൽ നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ അഭിനേതാവ്, അറിവുള്ളവൻ, അനുഭവജ്ഞൻ എന്നാണ്. ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും എല്ലാ പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യുന്നതെന്നാണോ, അതിനെയാണ് ഞാൻ എന്നും അഹംബോധം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. പക്ഷെ ഇത് പൂർണ്ണമായ ബ്രഹ്മത്തിന്റേയോ ശുദ്ധമായോ ബോധാവസ്ഥയുടെയോ ഒരു പ്രതിഫലനം മാത്രമാണ്. അഹംബോധം എന്നാൽ നമ്മുടെ ഉള്ളിലുള്ള ദൈവിക തേജസ്സിന്റെ ഒരു ചിത്രമാണ്. ഇത് അഹംബോധത്തിന് ചൈതന്യം നൽകുകയും അതിനെ കൊണ്ട് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യിക്കുന്നു. ഇതിനെ അതിന്റേതായ ഗുണങ്ങളും പ്രവൃത്തികളുമുള്ള വ്യത്യസ്തതയുള്ള അസ്തിത്വമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ആളുകൾ വളരും തോറും അവരുടേതായ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്തുകയും ഇത് അവർ മറ്റുള്ളവരുമായി എങ്ങനെ ഇടപെടുകുന്നു എന്നും പല പ്രവൃത്തികൾ എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു എന്നും നിർണ്ണയിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ വ്യക്തികളായി മനസ്സിലാക്കുകയും അവരുമായി ബന്ധം ഉടലെടുക്കുകയും, സൗഹൃദം തുടങ്ങിയ അടുത്ത ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ നമ്മുടെ വ്യക്തി സങ്കല്പം സുദൃഢമായി നിൽക്കുന്നില്ല മറിച്ച് അതിന് ജീവിതത്തിന്റെ പല ഘട്ടങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ പല ഘട്ടങ്ങളിലും വ്യക്തി വികസനം എങ്ങനെ ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

ശൈശവം: പല പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ അവർ കാണുന്നതിനോട് പല തരത്തിലാണ് പ്രതികരിക്കുന്നത്. രണ്ട് വയസ്സാകുന്നതോടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കാഴ്ചയിലൂടെ അവനവനെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുമെങ്കിലും വ്യക്തമായ സ്വയം ബോധം മൂന്ന് വയസ്സായാലും അവരിൽ കാണാൻ കഴിയില്ല. ശൈശവത്തിൽ വ്യക്തിത്വം എന്ന ആശയം അവികൃതമാണ്.

ബാല്യവും കൗമാരവും: ബാല്യത്തിൽ കുട്ടികൾ ചില മാനസിക കഴിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവനവനെ കുറിച്ചു വിവരിക്കുന്നു. അവർ മനോബാവത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് തുടങ്ങുന്നു. കൗമാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് ചെറിയ തോതിൽ വ്യക്തമാകുന്നു. എല്ലാ വ്യക്തികളോടും സാഹചര്യങ്ങളോടും താൻ ഒരുപോലെ യല്ല ഇടപെടുന്നതെന്ന് അവൻ ബോധ്യം വന്നു തുടങ്ങുന്നു. 'വ്യക്തിത്വം' ഒരു വ്യക്തി ആരാണെന്നും അവന്റെ മൂല്യങ്ങളും ആദർശങ്ങളും എന്താണെന്നും വ്യക്തമായ രൂപം നൽകുന്നു. മിക്ക കൗമാരക്കാരും വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ച് ചിന്താക്കുഴപ്പം അനുഭവിക്കുന്നു. ഉചിതമായതും ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നതുമായ ഒരു വ്യക്തിത്വം ഉൾക്കൊള്ളാൻ അവർ പരാജയപ്പെടുന്നു. അവരുടെ ജോലിയിൽ മൂല്യങ്ങളിൽ പങ്കിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കാൻ അവർ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു. ചില കൗമാരക്കാർ നിശ്ചിതമായ ആത്മവിശകലനത്തിനും അന്വേഷണത്തിനും മൊടുവിൽ അവരുടെ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. മറ്റുചിലർ അധിക പ്രയാസപ്പെടാതെ ചുമതല ഏൽക്കുന്നു. ഇത് വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിന്റെ പാതയെ അടച്ചു കളയുന്നു.

യൗവനം: വളർച്ചയുടെ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ദൃഢബന്ധവും ഒറ്റപ്പെടലും തമ്മിലുള്ള സംഘട്ടനത്തിന്റെ കാലമാണ്. ദീർഘകാലം ഉറച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒരു ബന്ധത്തിൽ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാകുന്നതാണ് ദൃഢബന്ധം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. സ്നേഹബന്ധവും സൗഹൃദവും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. വികസനത്തിന്റെ പാതയിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ജീവിതത്തിൽ അച്ഛൻ/അമ്മ, അമ്മാവൻ/അമ്മായി എന്നിങ്ങനെയുള്ള പങ്ക് നിർവഹിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അതിനനുസരിച്ച് മാറ്റങ്ങളും.



മദ്ധ്യവയസ്സ്: ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആളുകൾ അടുത്ത തലമുറയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിലും സമൂഹത്തിലേക്ക് തന്റേതായ സംഭാവന നൽകുന്നതിനെ കുറിച്ചും വ്യാകുലരാകുന്നു. തന്റേതായ കടമ നിർവഹിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള പ്രതിസന്ധി ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒരു വ്യക്തി നേരിടുന്നു. മദ്ധ്യവയസ്സിലുള്ള പ്രതിസന്ധി വളരെ പ്രചാരമുള്ളതായി കണ്ടുവരുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ സാധാരണ താളത്തിൽ തടസ്സം നേരിടുന്നതിൽ നിന്നും ഈ പ്രതിസന്ധി തുടങ്ങുന്നു. ചിലരിൽ ഈ മാറ്റം വളരെ സാവധാനത്തിലും മറ്റു ചിലരിൽ വളരെ നാടകീയവുമായി സംഭവിക്കുന്നു.

വാർദ്ധക്യം: സമൂഹത്തിൽ വന്ന മാറ്റങ്ങളുടെയും പരമ്പരാഗത കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിൽ വന്ന തകർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും നോക്കുകയാണെങ്കിൽ വളരെയധികം വ്യഭജനങ്ങൾക്ക് സാമൂഹിക സംരക്ഷണം ലഭിക്കാതെയാകുകയും അവർക്ക് അവരെക്കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാട് മോശമാകുന്ന അവസ്ഥയിലുമാകുന്നു. എന്നാൽ തന്റെ ജീവിതത്തെ തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ താൻ അതു നന്നായി ജീവിച്ചു എന്ന സംതൃപ്തിയുള്ളവർ സമഗ്രത അനുഭവിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർക്ക് കുറ്റബോധവും നിരാശയുമാണ്ടാകുന്നു.

അങ്ങനെ വ്യക്തിത്വം എന്ന ആശയത്തിന് പല ഭാവവും ജീവിതത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും വരുന്നതായി നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നു. വ്യക്തികളുടെ അനുഭവലോകത്തെ മാറ്റങ്ങൾ അതിൽ പ്രതിഫലിച്ചു കാണാനാകുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള വീക്ഷണം മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതിക്ഷകളുടെ പ്രതിച്ഛായ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നയിക്കാനും സമൂഹത്തിലെ ഇടപെടലിന് രൂപം നൽകാനും കഴിയുന്ന പ്രബലമായ പ്രേരകശക്തിയായും അത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. വ്യക്തിത്വിന് പരിണാമം സംഭവിക്കുകയും പല ഘടകങ്ങൾ അതിന്റെ ഘടനയിൽ ചേർക്കപ്പെടുകയും, നീക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ആളുകൾ മിക്കപ്പോഴും ആദർശപരമായ വ്യക്തിത്വത്തിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കുന്നു. അവർ ഉൾപ്പെടുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യപരമായ വികസനത്തിനുവേണ്ടി സംഭാവന നടത്തുമെന്ന് അവരിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള പ്രമുഖ വ്യക്തികൾ സമൂഹ നന്മയ്ക്കായി സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അവരുടെ സ്വഭാവദാർശ്യത്തിന് അവർ അറിയപ്പെട്ടവരാണ്. സ്വഭാവദാർശ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ അവരവരുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് വേണ്ടി മാത്രമല്ല സമൂഹത്തിന്റെ വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനുമായി സംഭാവന ചെയ്യുന്നു.

ശൈശവത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് താനും മറ്റുള്ളവരും എന്ന് വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവർ കരയുമ്പോൾ അവരും കരയുന്നു, ചിരിക്കുമ്പോൾ അവരും ചിരിക്കുന്നു. ഒരു വർഷം കഴിയുമ്പോൾ വ്യക്തിത്വം തന്നിൽ തന്നെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന ചിന്തയിൽ നിന്നും രൂപപ്പെടാൻ തുടങ്ങുന്നു. തന്നെ മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെ സഹായിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതേ തരത്തിൽ അവർ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നു. മൂന്നാം ഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായ തന്മയീഭാവശക്തി കാണിക്കുന്നു. അവസാനമായി അവർ നാലാം ഘട്ടത്തിലെത്തുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ദുരിതാവസ്ഥയിൽ അവനും അതേ ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നതായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ ഘട്ടത്തിൽ സന്ദർഭോചിതമായ തന്മയീഭാവശക്തി പ്രകടമാക്കുന്നു, അതായത് മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്ദർഭോചിതമായ തന്മയീഭാവശക്തി പ്രകടമാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വികാരപരമായ സംരക്ഷണം ലഭിക്കുന്നു.

മറ്റുള്ളവരെ (മാതാപിതാക്കൾ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, അധ്യാപകർ) അനുകരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും കുട്ടികൾ സഹായിക്കുന്ന പെരുമാറ്റം പഠിക്കുന്നു. ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ, സന്ദർഭോചിതമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്നതും മറ്റും



ഉളവരെ സഹായിക്കുന്ന പ്രവണത വളരുന്നത് ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വികസനത്തിൽ യോഗ്യ മുഖ്യമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. യോഗ്യസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം എന്നിവയിൽ കൂടി ശരീരം മനസ്സ്, ഓജസ്സ്, ബുദ്ധി എന്നിവ നല്ലരീതിയിൽ പരിപാലിക്കപ്പെടുകയും അത് ആരോഗ്യപരമായ വികസനത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് ആത്മവിശ്വാസവും, സ്വയം വിലയിരുത്തലും ബഹുമാനവുമെല്ലാം കൂടാൻ കാരണമാകുന്നു. ചിട്ടയോടു കൂടിയതും ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഒരു ജീവിത രീതിയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ യോഗ്യ. നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികളായ പഠനം, സമൂഹത്തിലുള്ള വ്യക്തികളുമായുള്ള ബന്ധം, ജോലിസ്ഥലത്തെ വിജയം, ആരോഗ്യ പരിപാലനം എന്നിവയിൽ യോഗ്യ എങ്ങനെ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു എന്നു നമുക്ക് നോക്കാം. നമ്മുടെ മനോഭാവം, ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. അടുത്ത ഭാഗത്തിൽ യോഗ്യ എങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ മനോഭാവത്തെ, ചിന്തയെ, പെരുമാറ്റത്തെ രൂപീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതെന്ന് പഠിക്കാം.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 25.1

വിട്ടുപോയ ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുക.

1. കാഴ്ചയിലൂടെ അവനവനെ കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവ്ൽ കാണപ്പെടുന്നു.
2. ബാല്യത്തിൽ കുട്ടികൾ അവനവനെന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു.
3. മദ്ധ്യ വയസ്സിൽ ഒരു വ്യക്തി പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്നു.
4. വ്യക്തി വികസനത്തിൽ മുഖ്യമായ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

25.2 ജീവിതത്തിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ യോഗ്യതയുടെ ഉപയോഗം

a) **പഠനം :** പഠനത്തിൽ നാം അനുഭവിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ തടസ്സം എന്തെന്നാൽ മണിക്കൂറുകളോളം പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞാലും ഒന്നും നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഇരിക്കുന്നില്ല കാരണം നമ്മുടെ മനസ്സ് അലഞ്ഞു തിരിയുകയും പഠനം എന്ന ജോലിയിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കുന്നില്ല എന്നതാണ്. യോഗ്യയിൽ ആസനവും പ്രാണായാമവും നിർവ്വഹിക്കാൻ പഠിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നമ്മുടെ ശ്വാസദൈർഘ്യം ദീർഘവും ആഴത്തിലുള്ളതുംമാകുന്നു. ഇവിടെ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥാനത്ത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ നാം പഠിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മനസ്സ് നാം പഠനത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ആശയങ്ങൾ നല്ലത്പോലെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഓർമ്മയിൽ നല്ലത് പോലെ സൂക്ഷിക്കാൻ സ്വാധീനിക്കുന്നു. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ യോഗ്യ നമ്മുടെ പഠനത്തെയും ഓർമ്മശക്തിയേയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നു. പരീക്ഷയെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സ് ശാന്തവും അടക്കത്തോടെയുമിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ അപ്രതീക്ഷിത ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ അലട്ടുന്നില്ല.

ചില സമയത്ത് എത്ര നന്നായി കഠിനാധ്വാനം ചെയ്ത് പഠിച്ചാലും നമ്മൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഫലം ലഭിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ മനസ്സിൽ ഉത്കണ്ഠയുടെയും വിഷാദത്തിന്റെ കാർമ്മേഘം പടരുന്നു. യോഗ്യ സ്ഥിരമായി പരിശീലിക്കുന്നത് വഴി നമ്മൾ വിഷാദത്തിൽ നിന്നും മുക്തരാകുന്നു. നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണ്ണ



മായി മുഴുകി ചെയ്യാനും ബാക്കി ഈശ്വരനിൽ അർപ്പിക്കാനും യോഗ നമ്മളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

b) വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ: നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള വ്യക്തികളുമായുള്ള ബന്ധങ്ങൾ നമുക്ക് സന്തോഷവും ദുഃഖവും നൽകുന്നു. സുഹൃത്തുക്കൾ കൂടുംബാംഗങ്ങൾ ജോലിസ്ഥലത്തെ സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിവരിലൂടെയെല്ലാം നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ സഫലീകരിക്കാനായി നമ്മൾ നിരന്തരം ശ്രമിക്കുന്നു. യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് വഴി മത്സര സഹകരണത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു. നിരന്തരം അകാരണമായ ആവശ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നതിനുപകരം, മറ്റുള്ളവർക്ക് നിസ്വാർത്ഥ സ്നേഹം പകർന്നു നൽകാൻ നാം പഠിക്കുന്നു. സൗഹൃദ്ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവരുടെ പുറമോടിയെക്കാൾ ഉള്ളിലുള്ള ഗുണഗണങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകാൻ നാം പഠിക്കുന്നു. ബന്ധങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഋഷിവര്യൻ പതാജ്ഞലി വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹം പറയുന്നു, 'ജീവിതത്തിലെ ശ്രേഷ്ഠമായ മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിട്ട് അത് പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നവരുമായി മാത്രം സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ളവരുടെ ഇടയിൽ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് കുറവായിരിക്കും. ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവരോട് അനുകമ്പ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒരിക്കലും നിങ്ങൾ സ്വാർത്ഥമോഹിയാവരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ ഉന്നതിയിലും വളർച്ചയിലും സന്തോഷം കണ്ടെത്തണം. മനസ്സിൽ അസുയയുടെയോ, ശത്രുതയുടെയോ നിഴൽ പോലും ഉണ്ടായിരിക്കരുത്. കൃശാഗ്രബുദ്ധിക്കാരോട് നിർവ്വീകാരത പുലർത്തണം. അവരുടെ മോശം ചെയ്തികളിൽ നിങ്ങളുടെ വിലപ്പെട്ട മാനസികവും വികാരപരവുമായ ഊർജ്ജം ചിലവഴിക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല.' മറ്റുള്ളവരോട് അസഹിഷ്ണുത വെച്ചു പുലർത്തുന്നതും അനാവശ്യകാരങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യപ്പെടുന്നതും നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരോടുള്ള നമ്മുടെ പ്രതികരണത്തെ കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുകയും കൂടാതെ മോശമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽപോലും ഗുണകരമായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശീലം അതായത് വികാരപരമായ സന്തുലനം വളർത്തിയെടുക്കുകയും വേണം.

c) ജോലി: ആത്മാവിഷ്കാരത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും ആവശ്യമായ സന്തോഷപ്രദമായ ആവസരങ്ങളായി ജോലിയെയും തൊഴിലിനെയും നമ്മൾ കാണണം. ഓഫീസുകളിൽ നമ്മൾ കാണുന്നത് എന്താണ്?

വിരസത, ക്ലോക്കിൽ സമയം നോക്കിയിരിക്കൽ, രാഷ്ട്രീയം, തൊഴിലാളികളും മാനേജ്മെന്റും തമ്മിലുള്ള തർക്കങ്ങൾ! നമുക്ക് എന്ത് നൽകാൻ കഴിയുന്നു എന്ന തരത്തിലാണ് തൊഴിലിനെ കാണേണ്ടത്, അല്ലാതെ നമുക്ക് എന്ത് ലഭിക്കുന്നു എന്ന തരത്തിലല്ല. ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ അവസ്ഥ. ദീർഘ ശ്വസനം, ശരീരത്തിന് മൃദുവായ വലിച്ചിൽ എന്നിവ ജോലിസ്ഥലത്ത് നിങ്ങൾക്ക് വിശ്രാന്തി നൽകുന്നു. ഒരല്പ നിമിഷത്തേക്ക് മറ്റൊന്നും ചെയ്യാതെ ശ്വസനത്തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഉടനെ തന്നെ വിശ്രാന്തി ലഭിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ ജോലിയിൽ പുതുമയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നല്ലതാണ്. കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനായി പുതിയ രീതികൾ കണ്ടെത്തുക. പതിവു ജോലികൾ ആസ്വദിച്ചു ചെയ്യാൻ പഠിക്കുക. ഗീതയിൽ പറയുന്നത് ഫലം ഇച്ഛിയ്ക്കാതെ വൈദ്ഗ്വ്യത്തോടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കലയാണ് യോഗ എന്നാണ്.

d) ആരോഗ്യം : എന്തുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് രോഗം വരുന്നത്? സാധാരണയായി നമ്മുടെ ശാരീരികമായും മാനസികവുമായ വ്യവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചില തരം അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് ഇതിന് കാരണമാകുന്നത്. സംഘർഷങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിത ഊർജ്ജത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാണനിൽ തടസ്സങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് അസുഖത്തി



ലേക്ക് നയിക്കുന്നു. രോഗം, വിഷാദം, വിഷണ്ണത എന്നിവെല്ലാം നിഷേധാത്മകതയുടെയും ജീവിത ഊർജ്ജത്തിന്റെ തടസപ്പെടലിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങളാണ്. പ്രാണായാമത്തിലൂടെയും ധ്യാനത്തിലൂടെയും ഇതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുകയും നമ്മുടെ ശക്തിപൂർണ്ണവും ആരോഗ്യത്തോടെയുമുള്ള സാധാരണ അവസ്ഥ വീണ്ടും അനുഭവിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

സാധാരണ നമ്മുടെ സചേതമായ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ തന്നെ ആവശ്യമുള്ളിടത്തൊക്കെ എത്താൻ ജീവോർജ്ജം അല്ലെങ്കിൽ പ്രാണോർജ്ജത്തിന് സാധിക്കും. ഇച്ഛാശക്തിയുടെയും യോഗാസനങ്ങളിലൂടെയും പ്രാണോർജ്ജത്തെ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നിടത്തോട്ട് കടത്തിവിടാൻ സാധ്യമാകുന്നു. മുഴുവനായുള്ള വ്യവസ്ഥയെ ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്താനും അസുഖമോ മുറിവോ പറ്റിയഭാഗത്തെ സുഖപ്പെടുത്താനും സാധ്യമാകുന്നു. പ്രാണോർജ്ജത്തെ ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമുള്ളിടത്തേക്കെല്ലാം തിരിച്ചു വിടാനുള്ള പ്രധാന സിദ്ധിയാണ് നമ്മുടെ ഇച്ഛാശക്തി. മനുഷ്യരുടെ ഇച്ഛാശക്തിയും ജീവോർജ്ജവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാണ് അസുഖം മാറാനുള്ള മർമ്മം.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 25.2

1. യോഗ പഠനത്തിൽ നമ്മളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

2. തൊഴിലിനെ എങ്ങിനെയാണ് കാണേണ്ടത്?

25.3 മനോഭാവം, ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ യോഗ എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു

സന്തോഷവാനും വിജയശ്രീലാളിതനുമകാനാണ് എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ സന്തോഷവും വിജയവും നമ്മുടെ മനോഭാവം ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യപരമായ മനോഭാവം വഴി നല്ല ചിന്തയും ജീവിതവും നേടിയെടുക്കുന്നത് വഴി നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ സഫലീകരിക്കാനാകുമെന്ന് യോഗ നമുക്ക് ഉറപ്പു നൽകുന്നു. സന്തോഷപ്രദവും ഫലപ്രദവുമായ ജീവിതത്തിനാവശ്യമായ പ്രായോഗിക സൂചനകളായി പ്രാചീന പാണ്ഡിത്യത്തെ നമുക്ക് കണക്കാക്കാം. താഴെ പറയുന്നതാണ് അവയിൽ ചിലത്.

a) **നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിനെ കുറിച്ച് നമുക്ക് കുറ്റം പറയാതിരിക്കാം:** ചില ആളുകൾ അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ, സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, സാമൂഹിക പദവി എന്നിവയിൽ സന്തോഷം കാണുന്നുണ്ടാകില്ല. അവരുടെ ശരീരഘടന, ലക്ഷണങ്ങൾ, ബുദ്ധി എന്നിവയിലും അവർക്ക് സന്തോഷമില്ല. അവർ എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ നോക്കുകയും അസൂയപ്പെടുകയും നിരാശപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നിങ്ങനെ അത് പോലൊരു അമ്മ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ആ പണ്ഡിതന്റെ വിജയിയുടെ സ്ഥാനത്ത് ഞാനായിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുന്നു. നമുക്കുള്ളതിനെക്കുറിച്ച് കുറ്റം പറയുന്നത് ആരോഗ്യപരമായ കാര്യമല്ല; അതിനെ എത്ര നന്നായി ഉപയോഗപ്രദമാക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പല മഹാന്മാരും അവരുടെ ശാരീരിക വൈകല്യങ്ങളെയും പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെയും എതിർത്ത് തോൽവിച്ച് വിജയശ്രീലാളിതരായവരാണ്.



നാമെല്ലാം ഒരുതരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ അനുഗ്രഹീതരാണ്. നമുക്ക് കിട്ടിയിരിക്കുന്ന അനുഗ്രഹം ഏതാണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാം. പഠിക്കാനുള്ള ബുദ്ധി ആയിരിക്കണമെന്നില്ല, അത് ചിലപ്പോൾ മറ്റു തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിപരമായ കഴിവുകളായിരിക്കും. പുസ്തകവുമായി നമ്മൾ ചേർന്നു പോകില്ലായിരിക്കാം. പക്ഷെ ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ മിടുക്കരായിരിക്കാം. അതും വലിയ ഒരു കാര്യമാണ്. ഒരു ഗായകനോ, ചിത്രകാരനെ നാടകനടനോ ആകാനുള്ള കഴിവ് നമ്മിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാം. നമുക്ക് ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും അതിലേക്കുള്ള പടവുകൾ എടുക്കാനും സാധിക്കണം. യോഗാഭ്യാസം നമ്മുടെ ശരീരവും മനസ്സും ബുദ്ധിയും സമൃദ്ധമാക്കുന്നു.

b) നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആദ്യം തന്നെ നമുക്ക് പരിശീലിപ്പിക്കാം: യോഗാസനങ്ങൾ നമ്മുടെ അലസതയും ഓജസ്സില്ലായ്മയും ദൂരെയ്ക്കയ്യുന്നു. അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്നു. അവ നമ്മളെ പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും അസുഖത്തിൽ നിന്നും അകറ്റി നിറുത്തുകയും അതുവഴി നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ശരീരത്തെ എങ്ങനെയാണ് പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടത്? നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ കുറിച്ച് ശ്രദ്ധ വേണം. വളരെക്കുറച്ച് കഴിക്കുന്നതും ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് യോജിച്ച ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ദഹനവും ലയനവും വിസർജ്ജനവും കൃത്യമായിരിക്കണം. വിശ്രമവും ആവശ്യത്തിന് ഉറക്കവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണ്.

c) നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നമുക്ക് പരിശീലിപ്പിക്കാം: യോഗയിൽ സ്വയം പഠനം വളരെ പ്രധാനമാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ദൃഢമാക്കാൻ പരിശീലിപ്പിച്ചാൽ അത് ദൃഢമാകും. ലാളിച്ചു വഷളാക്കിയ കുട്ടിയെപോലെ ദുർബലമാക്കാൻ വിട്ടാൻ അത് ദുർബലമാകുകയും തകർച്ചയുടെ വക്കിലുമാക്കുന്നു. ചെറിയ ആഘാതം പോലും അതിനെ തകർത്തു കളയുന്നു. സ്വയം സഹതപിക്കുന്നത് നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാം, കാരണം അത് നമ്മളെ ദുർബലരാക്കുന്നു. മോശമായ എല്ലാ ചിന്തകളും അതായത് അസൂയ, കുശുമ്പ്, തുടങ്ങിയ ചിന്താഗതി എല്ലാം നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാം. ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ തന്റെ അറിവിനെ മറ്റുള്ളവർ തട്ടിയെടുക്കും എന്നു കരുതി തങ്ങളുടെ നോട്ടുകൾ കൈമാറാൻ മടിക്കുന്നു. പക്ഷെ കൊടുക്കുന്നതോറും നമ്മുടെ അറിവു കൂടുന്നു എന്നവർ മറന്നുപോകുന്നു! മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്ന ആശയവും നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാം. ഈ ലോകത്ത് വ്യക്തികൾ അല്ലെങ്കിൽ സാധനങ്ങൾ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാനാകില്ല എന്ന് ഒന്നില്ല. വെറും ചാരത്തിൽ നിന്നും ജീവിതം തിരിച്ചു പിടിച്ച വ്യക്തികൾ, വിഭാഗങ്ങൾ രാഷ്ട്രങ്ങൾ ഉണ്ട്. ജപ്പാൻ അതിന് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഉദാഹരണമാണ്. നമുക്കും എന്തുകൊണ്ട് അങ്ങനെ ആയിക്കൂടാ?

d) നമുക്ക് നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ പരിശീലിപ്പിക്കാം: വെല്ലുവിളികളുള്ള ജോലി നമ്മുടെ ബുദ്ധിക്ക് നൽകിയില്ലെങ്കിൽ അതിന് ക്ലാമ്പു പിടിക്കുകയും വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ പൂർണ്ണമായ തോതിൽ നാം തലച്ചോറിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. തലച്ചോറിന് ആവശ്യമായ വ്യായാമം ലഭിച്ചില്ലായെങ്കിൽ അത് പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണിച്ചു പോകും. സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുന്നതും അത് സാക്ഷാത്കരിക്കാനായി നമ്മുടെ ഊർജ്ജം മുഴുവനും വിനിയോഗിക്കുന്നതും ബുദ്ധി ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിപരമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും അതിലുറച്ചു നിൽക്കാനും നമുക്ക് നമ്മുടെ ബുദ്ധിശക്തിയെ പരിശീലിപ്പിക്കാം.



കുറിപ്പുകൾ



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 25.3

കോളങ്ങൾ തമ്മിൽ യോജിപ്പിക്കുക:

A	B
1. സന്തോഷവാനാകാനുള്ള ഒരു വഴിയാണ്	a) ചിന്തകളും, ശീലങ്ങളും, സ്വഭാവവും
2. അനാവശ്യമായി ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്	b) മനസ്സിനെ തകർച്ചയുടെ വക്കിലാക്കുന്നു
3. നിഷേധാത്മകമായ ചിന്തകൾ	c) ചുറ്റുപാടിനെകുറിച്ച് കുറ്റം പറയാതിരിക്കൽ
4. ശക്തമായൊരു ബന്ധമുണ്ട് ഇവ തമ്മിൽ	d) കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിൽ അടിയാനിടവരുത്തുന്നു.

25.4 യോഗ: പ്രവൃത്തിയിലുള്ള ഉൽകൃഷ്ടതയും പ്രേരകശക്തിയും

ഒരു കവി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു:

മഹാത്മാർ എത്തിപ്പിടിച്ച ദുരവും, സ്ഥാനവും ഒറ്റപ്പാക്കൽ കൊണ്ട് നേടിയെടുത്തതല്ല. അവരുടെ സഹചാരികൾ രാത്രിയിൽ നിദ്രയിലാഴുമ്പോൾ അവർ മുകളിലേക്കുയരാൻ കഠിനമായി അദ്ധ്വാനിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്.

നമുക്ക് ഒരു പ്രതിജ്ഞ നമ്മോട് തന്നെ ചെയ്യാം, നാം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന നമ്മുടെ പ്രവർത്തനരംഗത്ത് നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതെന്ത് തന്നെ ആയാലും അതിന്റെ ഗുണനിലവാരം മികച്ചതരത്തിലായിരിക്കുമെന്ന്. അത് അദ്ധ്യാപനം ആയാലും, ടൈപ്പിസ്റ്റ്, പ്ലബ്ലിഷ് എന്നിവയിൽ ഏതായാലും. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനേയും ബുദ്ധിയേയും പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് വഴി യോഗ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിക്കുകയും അങ്ങനെ നമ്മുടെ പ്രവൃത്തിയിൽകാര്യക്ഷമതയും മികവും നേടിത്തരുന്നു.

ഗീതയിൽ തന്നിരിക്കുന്ന യോഗയെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു വിവരണം ഇങ്ങനെയാണ്. **योगः कर्मसु कौशलम्** യോഗ എന്നാൽ പ്രവർത്തനത്തിലുള്ള മികവാണ്. പ്രവർത്തനത്തിലുള്ള മികവ് അഥവാ ഉൽകൃഷ്ടത പ്രേരകശക്തിയില്ലാതെ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

നാം എന്തിനാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്? അതിന് രണ്ട് കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഒന്ന് പ്രത്യക്ഷമാണ്. പണം ലഭിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ് നാം ജോലി ചെയ്യുന്നത്. രണ്ടാമത്തേത് പരോക്ഷമാണ്. നമ്മൾ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ നാം അത് ആസ്വദിക്കുന്നു, അത് നമ്മുടെ ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവർ നമ്മളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്വം ലഭിച്ചതിൽ നിങ്ങൾ അഭിമാനിക്കുന്നു, കൂടാതെ അവസരത്തിനനുസരിച്ച് ഉയരാനായി നിങ്ങളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് പ്രയത്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മഹദ് വ്യക്തികളുടെ ജീവചരിത്രമെടുത്ത് നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു കാര്യമിതാണ്. അവരെല്ലാം അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ധ്രുവനക്ഷത്രമായി ഉന്നതവും ശ്രേഷ്ഠവുമായ ഒരു ലക്ഷ്യത്തെ കണ്ടെത്തിവയ്ക്കുകയും അവിടേയ്ക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ



കഠിനമായി പ്രയത്നിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു എന്ന്. അവലക്ഷണവും അവകാശവാദവും ഉന്നയിക്കുന്ന ബന്ധങ്ങളുടെ ഒഴുക്കിൽപ്പെടുന്നത് അവർക്ക് സ്വീകാര്യമായിരുന്നില്ല. ഒരേ യൊരു ലക്ഷ്യം മനസ്സിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് പ്രയത്നിച്ച അത് നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇതാണ് യോഗ. ഇത് നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജമെല്ലാം ഒരു പ്രത്യേക ദിശയിലേക്ക് തിരിക്കുകയും ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ബുദ്ധിശക്തിയെയും നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത ജോലി പൂർത്തീകരിക്കാൻ പാകപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മഹാത്മാർ വലിയ സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുകയും അത് സാക്ഷാത്കരിക്കാനായി കഠിനപ്രശ്നം നടത്തുകയും ചെയ്തിരുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 25.4

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങൾ തെറ്റോ ശരിയോ എന്ന് എഴുതുക.

1. ഗീതയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതനുസരിച്ച് യോഗ എന്നാൽ പ്രവർത്തനത്തിലെ മികവാണ്.
2. മഹാത്മാർക്ക് ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യങ്ങളില്ലാതെ മഹാത്മാരാകാൻ കഴിഞ്ഞു.
3. യോഗ നമ്മുടെ ഊർജ്ജത്തെ ഒരു പ്രത്യേക ദിശയിലേക്ക് തിരിച്ച് വിടുന്നു.

25.5 മനസ്സിനെ കുറിച്ച് പതാഞ്ജലി: അതിന്റെ സ്വഭാവം, പ്രവർത്തനം കൂടാതെ അവസ്ഥയും

പതാഞ്ജലി എന്ന ഋഷി യോഗയെ സംഗ്രഹിച്ച് സംക്ഷിപ്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് യോഗ സൂത്രങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് മനുഷ്യ മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവവും അതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ കുറിച്ചു പറയുന്നു. അത് മനസ്സിന്റെ പ്രകൃത്യാവസ്ഥയുടെ കാരണങ്ങൾ അപഗ്രഥിക്കുകയും അതിനെ തരണം ചെയ്യാനുള്ള വഴികളും പറഞ്ഞുതരുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിൽ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ശക്തിയുമായി അഥവാ പരമമായ പ്രജ്ഞയുമായി ഏകാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നതിനെ കുറിച്ച് വെളിച്ചം വീശുന്നു. യോഗസൂത്രം അനുസരിച്ച് മനോശേഷിക്ക് നാലു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്-മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹങ്കാരം, ചിത്തം ഇവയെല്ലാം ചേർന്ന് അന്തഃകരണം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. മനസ്സ് സങ്കല്പങ്ങളും (ഞാനിത് ചെയ്യും) വികല്പങ്ങളും (ഇത് നടന്നില്ലെങ്കിൽ എന്താകും?) ഉണ്ടാക്കുന്നു. ബുദ്ധി മുൻകാല വിവരങ്ങളുടെയും വിവേകത്തിന്റെയും വെളിച്ചത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നു. അഹങ്കാരം അഥവാ അഹംബോധം എല്ലാ വികാരങ്ങളും ഓർമ്മകളും ചിന്തകളും പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്ന കേന്ദ്രമാണ്. ചിത്തമാകട്ടെ വിവിധ പ്രീതകരണങ്ങളുടെ അലകളും പ്രവാഹങ്ങളും ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന പ്രജ്ഞയാണ്. വികല്പവും ചിത്തവും എല്ലാ മാനസിക പ്രതികരണങ്ങളുടെയും ജന്മ സ്ഥലമായി കാണപ്പെടുന്നു.

സഭാ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാനസികാവസ്ഥകൾ.

നമ്മുടെ മനസ്സിനെ താഴെ പറയുന്ന അവസ്ഥകളിൽ കാണപ്പെടാം.

1. **ക്ഷിപ്തം:** ലോകാനുഭവങ്ങൾ സ്വയത്തമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയിൽ നമ്മുടെ മനസ്സ് അധിക സമയവും ചില താത്പര്യ ജനകമായ വസ്തുക്കളിലേക്ക് എറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ പൂർണ്ണമായും പുറത്തേക്ക് പോകുന്ന മനസ്സിനെ ക്ഷിപ്തം എന്ന് വിളിക്കുന്നു (അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ എറിയപ്പെട്ടത് എന്നർത്ഥം).



- 2. **വിക്ഷിപ്തം:** നമ്മുടെ പ്രജ്ഞ അഥവാ ബോധം ചിലപ്പോൾ ബഹിർഗമിക്കുകയും പിന്നീട് ശ്രമഫലമായി അകത്തേക്ക് തിരിയുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ വീണ്ടും അത് പുറത്തേക്ക് പോകുന്നു. അതിനാൽ വിക്ഷിപ്ത ഘട്ടത്തിൽ മനസ്സ് അകത്തും -പുറത്തുമായിരിക്കുന്നു.
- 3. **മൂഢം:** നമ്മൾ ജാഗരൂകരായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ബോധാവസ്ഥ കർമ്മരഹിതമായി കാണപ്പെടുന്നു. മനസാനിധ്യമില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ അബോധാവസ്ഥയോ ജനിയോ ഉള്ള അവസ്ഥയിൽ മനസ്സ് മൂഢാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നു.
- 4. **ഏകാഗ്രം:** യോഗ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ബോധത്തെ ഒരു പ്രത്യേക വസ്തുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാനായി പഠിക്കുന്നു. ഇവിടെ പ്രജ്ഞയുടെ അവസ്ഥ ഏകാഗ്രമാണ്, ഇത് നിത്യജീവിതത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഉന്നത ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാനും വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്. മനസ്സ് ഏകാഗ്രമായിരിക്കുന്നത് മഹാ നേട്ടമാണ്. യോഗ ഈ അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ആപേക്ഷികമായി സുസ്ഥിരമായ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥകൾ

മനസ്സിന്റെ സദാ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥകൾ കൂടാതെ, ആപേക്ഷികമായി സുസ്ഥിരവും വ്യവസ്ഥിതവുമായ ചില അവസ്ഥകളുമുണ്ട് നമ്മുടെ പ്രജ്ഞയ്ക്ക്.

- 1. **ജാഗ്രിതി :** പ്രജ്ഞയുമായുള്ള പൂർണ്ണമായ അവബോധം (വിവേകം)
- 2. **സ്വപ്നം :** ചിലർ ആഗ്രഹസഫലീകരണ കേളികൾ കളിക്കുന്ന സ്വപ്നാവസ്ഥ.
- 3. **സുഷുപ്തി:** സ്വപ്നരഹിതമായ ഗാഢനിദ്ര
- 4. **തുരീയ:** ഇത് അഗാധമായ ധ്യാനത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ്, ഇതിൽ വ്യക്തി സ്ഥലകാല വിസ്മൃതിയിലെത്തുന്നു. ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി തുരീയ അവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നു എങ്കിൽ അയാളുടെ പ്രജ്ഞ ദൈവികം അഥവാ വിശ്വ പ്രജ്ഞയുമായി ഒന്നായിത്തീരുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 25.5

- 1. യോഗസൂത്രത്തിന്റെ ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ആരാണ്?

- 2. മനസ്സിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകൾ ഏതെല്ലാമാണ്?

25.6 യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗം

യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗത്തെ കുറിച്ച് പതാഞ്ജലി ദീർഘമായി തന്നെ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ എട്ട് പടികളും, നിങ്ങൾ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവുമുള്ള ഒരു ജീവിതം നയിക്കാനായി ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ പാലിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ പടികൾയ്ക്കാണ് യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗം എന്ന് പറയുന്നത്. യോഗയുടെ കൈകാലുകൾ എന്നാണ് ഇതിനെ അറിയപ്പെടുന്നത്.



എട്ട് പടികളും അവയുടെ ഹ്രസ്വമായ വിശദീകരണവുമാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

1. യാമം: മൃഗങ്ങളുടേതായ സഹജവാസന നമ്മളിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിൽ നിന്നും വില കേൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ് യാമത്തിന്റെ കർമ്മം. ഉദാഹരണമായി അത്യാഗ്രഹം, കാമാന്ധത, ദേഷ്യം, അസൂയ എന്നിവയെ അതിജീവിക്കാനും ഇതിന്റെയൊക്കെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പെരുമാറാതിരിക്കാനും. യാമം എന്നാൽ മനസ്സിനെയും പെരുമാറ്റത്തെയും ശുചീകരിക്കുന്ന പെരുമാറ്റത്തിന്റെ അഞ്ച് നിയമങ്ങളാണ്. അതിന് സാമൂഹിക പ്രസക്തിയുമുണ്ട്.

i) അഹിംസ: മൃഗങ്ങളേയും ചെടികളേയും നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന അചേതനമെന്ന് വിളിക്കുന്ന വസ്തുക്കളടക്കം ഒന്നിനേയും വ്രണപ്പെടുത്തരുത് എന്ന് ഉദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ അർത്ഥം നിങ്ങളുടെ ചിന്തയിലും വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും അഹിംസ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നാണ്. നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാത്തിനെയും എല്ലാവരെയും ബഹുമാനിക്കാനായി നിങ്ങൾ പഠിക്കണം. **अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्यं अपरिग्रहाः यमाः (പതഞ്ജലി യോഗസൂത്ര 2.30)**

ii) സത്യം (പരമാർത്ഥം): സത്യം പറയുന്നതിനായി നാം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നാം പറഞ്ഞിരിക്കണം. നമ്മുടെ വാക്കുകൾ മാനുഷവും വഞ്ചനയിൽ നിന്ന് മുക്തവുമായിരിക്കണം. മറ്റുള്ളവർക്ക് നന്മ ചെയ്യാനുദ്ദേശിച്ചായിരിക്കണം അവ ഉച്ചരിക്കേണ്ടത്. സമൂഹത്തിൽ നമുക്ക് വിവിധ തരം വഞ്ചനകൾ കാണാം. അഴിമതി, മായം ചേർക്കൽ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ വൈദ്യരംഗത്തെ അധർമ്മിക പ്രവൃത്തികൾ കാരണം നിരപരാധികളുടെ മരണം, രാജ്യത്തിന്റെ രഹസ്യങ്ങൾ ശത്രു രാജ്യങ്ങൾക്ക് വിൽക്കുന്നത് എല്ലാം അസത്യ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ വകഭേദങ്ങളാണ്. ഇത് സമൂഹത്തിന് ഹാനികരവും ഒരാളുടെ വിശ്വസ്തതയ്ക്ക് ആപൽക്കരവുമാണ്.

iii) അസ്തേയം (മോഷ്ടിക്കാതിരിക്കുക): ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളുടേതല്ലാത്ത ധനം അപഹരിക്കാനുള്ള പ്രലോഭനം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചില വ്യക്തികൾക്ക് കൈക്കൂലി വാങ്ങാനുള്ള പ്രവണത കാണാം. ചെയ്യുന്ന ജോലിക്ക് പ്രതിഫലം ലഭിച്ചിട്ടും അവർ പണം കൈപ്പറ്റുന്നു. ചിലർ മറ്റുള്ളവരുടെ യശസ്സും അപഹരിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം സ്തേയമാണ്. ഇത്തരം പ്രവണതയിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് അസ്തേയം.

iv) ബ്രഹ്മചര്യം: (ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നും വിട്ട് നിൽക്കുന്നത്). പണത്തിനോടുള്ള പ്രവണതപോലെ തന്നെ അസന്മാർഗികമായി ലൈംഗികമായി ബന്ധപ്പെടാനുള്ള പ്രവണത കാണിക്കാറുണ്ട്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ ഊർജ്ജം ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിനായി അതായത് അയാളുടെ കായിക മാനസിക ശക്തിയുടെ വികാസത്തിനായി ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതാണ് ബ്രഹ്മചര്യം. ഇത്തരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജം വ്യക്തിപരമായി സംതൃപ്തി നൽകുന്നതും സാമൂഹികമായി ഉപകാരപ്രദവുമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി വഴിതിരിച്ചു വിടാൻ കഴിയും. വിവാഹവും ഗാർഹികജീവിതവും അതിന്റെ പവിത്രത കാത്ത് സൂക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത്ര തന്നെ സംശുദ്ധമായിരിക്കും. ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ പരസ്പരം പാതിവൃത്യമുള്ളവരായിരിക്കണം. ചിന്താശൂന്യമായ ലൈംഗികബന്ധം എയ്ഡ്സ് പോലെയുള്ള മാരാരോഗങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു. അതിനാൽ പതാഞ്ജലി വളരെ വ്യക്തമായി ബ്രഹ്മചര്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.



v) **അപരിഗ്രഹം:** നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഒന്നും കരുതിവയ്ക്കരുതെന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. കാരണം നമ്മൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ആവശ്യക്കാർക്ക് അത് ലഭിക്കാതെയൊക്കുന്നു.

ഇനി നമുക്ക് നിയമങ്ങളെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാം.

2. **നിയമം:** നിയമം മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ശുചീകരിക്കാനുള്ളതാണ്. വ്യക്തിപരമായ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇവ പരിശീലിക്കുന്നത്.

i) **ശൗചം:** മനസ്സും ശരീരവും വൃത്തിയാക്കുക, ദിവസവും കുളിക്കുക, പല്ല് തേക്കുക, ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നിവ. ആരോഗ്യമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക അതായത് ധാന്യങ്ങൾ, ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിനുകൾ, അന്നജം എന്നിവ നൽകുന്ന ശുദ്ധമായ ഇല, പച്ചക്കറികൾ, ശരീരത്തിന് ശക്തി ന്നിലകുന്ന ധാതുക്കൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക എന്നിവ ഇതിൽ പെടുന്നു. അങ്ങനെ ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കാനായി യോഗ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു. ശരീരത്തെ വിഷാംശങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ശുചിത്വശീലങ്ങളിൽ കൃത്യത പാലിക്കുമെന്നും അത് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ശൗചം എന്നാൽ മനസ്സിന്റെ ശുചിത്വം കൂടിയാണ്. ഋഷികൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ അശുദ്ധമാക്കുന്ന ആറ് ശത്രുക്കളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അവ ഇതെല്ലാമാണ്-കാമം-അതിയയായ ആഗ്രഹം, ക്രോധം -ദേഷ്യം, ലോഭം - ആർത്തി, മോഹം -പ്രലോഭനം, മേദം-അഹംഭാവം, മത്സരം -അസൂയ. ശൗചം എന്നാൽ ഈ ആറ് ശത്രുക്കളിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കാനും ഒരാളിന്റെ മനസ്സിനെ ഉന്നത ചിന്തകൾ കൊണ്ട് നിറക്കലുമാണ്.

ii) **സന്തോഷം:** ഇതിന്റെ അർത്ഥം സംതൃപ്തി എന്നാണ്. ഏറ്റെടുക്കുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും നിങ്ങളുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി ചെയ്യുകയും അത് കൊണ്ട് സംതൃപ്തി അടയുകയും ചെയ്യുക. ചില കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിനും അതീതമാണ്. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന വിജയം കൈവരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ നല്ലത്, അങ്ങനെയല്ലെങ്കിലും നല്ലത്. ജോലി ചെയ്യുന്നതിൽ തന്നെയാണ് സന്തോഷം നിലനിൽക്കുന്നത്.

iii) **തപഃ:** ഇതിന്റെ അക്ഷരാർത്ഥം തപസ്സ് എന്നാണ്. പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ സാധാരണയായി നമ്മൾ സിനിമയും, ടി.വി. കാണുന്നതും നിറുത്തിവയ്ക്കുന്നു. കൂട്ടുകാര്യമായി സംസാരിച്ചിരുന്ന് നമ്മൾ സമയം പാഴാക്കുന്നില്ല. ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ സഫലീകരിക്കുന്നതിനായി കടിനയത്നം നടത്തുകയും ചില ആനന്ദങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുകയും വേണം. ഇതാണ് തപഃ. യോഗയുടെ വഴിത്താരയിലൂടെ മുന്നേറുമ്പോൾ നമ്മുടെ അഭിലാഷങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുകയും ചെയ്യണം.

v) **ഈശ്വര പ്രണിധാനം :** മന്ത്രോച്ചാരണത്തിലൂടെയും നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തികളും ദൈവത്തെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനാണെന്ന ബോധം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ടും ദൈവവുമായി നിത്യം സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുക എന്നാണ്. ഇതിന്റെ അർത്ഥം. നമ്മൾ കാണുകയും, പ്രവൃത്തിക്കുകയും, അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളുടെയും ദൃക്സാക്ഷിയാണ് ഈശ്വരൻ.



3. ആസനം: പതാഞ്ജലി ആസനത്തെ യോഗ പരിശീലിക്കാനായി നമ്മുടെ തലയും കഴുത്തും പുറവും നേർ രേഖയിലാക്കി സുഖപ്രദമായി ഇരിക്കുന്ന ശരീരാവസ്ഥയായി കാണുന്നു. യോഗയ്ക്ക് നമ്മുടെ നാഡിവ്യവസ്ഥയുമായി അഗാധമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നചിനാൽ നമ്മുടെ സുഷുപ്തനാകാൻഡം (നട്ടെല്ല്) ശരിയായ സ്ഥിതിയിലായിരിക്കണം. പായയിൽ കുത്തിയിരിക്കുന്നതും, ചമ്രം പിടഞ്ഞിരിക്കുന്നതുമാണ് യോഗ പരിശീലനത്തിനായി സാധാരണയായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടാറുള്ളത്. (സുവാസനം, സഹജാസനം അല്ലെങ്കിൽ വജ്രാസനം ചെയ്യുക). നമ്മുടെ ശരീരവും നാഡികളും മൃദുലമാവാൻ യോഗ പാരമ്പര്യം നമുക്ക് 84 ഉപകരണങ്ങളും പരിപാലിക്കുന്നത് പോല നമ്മുടെ ശരീരവും പരിരക്ഷിക്കണം. നാം അതിന് അനുയോജ്യമായ വ്യായാമം നൽകണം. അതിനാൽ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമുണ്ട്. അത് നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നമ്മെ ആരോഗ്യവാന്മാരായി നില നിറുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. പ്രാണായാമം: ശ്വാസന പ്രക്രിയ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ പ്രാണിക ശക്തിയുടെ മേൽ നിയന്ത്രണം കൈവരിക്കുന്നതിനാണ് പ്രാണായാമം എന്ന് പറയുന്നത്. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുന്നതിന് പൂർകം എന്നും പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതിന് ഉച്ഛ്വാസം എന്നും യോഗയിൽ പറയുന്നു. ഉച്ഛ്വാസത്തിനു മുൻപ് അല്പം നിമിഷങ്ങൾ നിറുത്തി വയ്ക്കുന്നതിന് ആന്തരിക കുഭകം എന്ന് പറയുന്നു. 5 സെക്കൻഡിൽ കൂടുതൽ നേരം കുഭകം ചെയ്യാൻ പാടില്ല. പ്രാണായാമം ഒരു വിദഗ്ദ്ധന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ. അല്ലെങ്കിൽ ഉപകാരമാകുന്നതിനു പകരം ഉപദ്രവം ആയിത്തീരും.



ചിത്രം 25.1: പ്രാണായാമം

വായുവിനോടൊപ്പം തന്നെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നുമുള്ള പ്രാണ അല്ലെങ്കിൽ ജീവോർജ്ജം എന്നറിയപ്പെടുന്ന അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഊർജ്ജവും നാം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നു. താളനിബന്ധമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിങ്ങളുടെ രക്ത ചംക്രമണവും ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണിക് അഥവാ ജീവശക്തിയുടെ ചംക്രമണവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് വ്യവസ്ഥാനുസൃതവും ശാസ്ത്രീയവുമായി നമ്മുടെ ജീവോർജ്ജത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള പ്രക്രിയയാണ്. കൂടാതെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ വികസനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന കലയും.

5. പ്രത്യാഹാരം: ഇതിന്റെ ശബ്ദാർത്ഥം പിൻവലിക്കുക എന്നാണ്. പ്രത്യാഹാരയിൽ നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ബാഹ്യപദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്ന് പിൻവലിച്ച് ഉള്ളിലേക്ക് തിരിക്കുന്നു. കാഴ്ച, വാസന, കേൾവി, സ്പർശം, രുചി, എന്നിങ്ങനെ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളാണ് നമുക്ക് ഉള്ളത്. യോഗയിൽ നാം പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ ശാന്തമായിരിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. യാമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമനം, പ്രത്യാഹാര എന്നിവയെ യോഗയുടെ ബാഹ്യസഹായികൾ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നു. അടുത്ത പടികൾക്ക് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ആഴ്ത്തിൽ ഇറങ്ങിച്ചെല്ലേണ്ടി വരും. അതിനാൽ അവ ആഭ്യന്തര സഹായികൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു

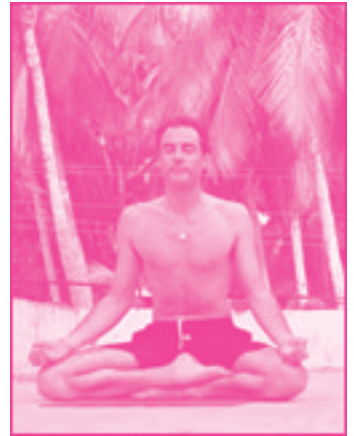
6. ധാരണ: ധാരണ എന്നാൽ മനസ്സിനെ ഒരു പ്രത്യേക വസ്തുവിലേക്ക് കേന്ദ്രീകരിക്കലാണ്. ഈ വസ്തു കൺപൂരികത്തിലെ മധ്യബിന്ദുപോലെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാ



കുറിപ്പുകൾ

അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിനു പുറത്ത് ഒരു മെഴുകുതിരി ജ്വാലയോ അല്ലെങ്കിൽ ചന്ദ്രനോ അതുമല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഋഷിയുടെയോ ഭഗവാന്റെയോ പ്രതിമയോ ആവാം. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ആഭ്യന്തരമോ ബാഹ്യമോ ആയ വസ്തുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടണം. ഈ പരിശീലനം ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതു നമ്മുടെ പഠനത്തിലും തൊഴിൽ ജീവിതത്തിലും സഹായകമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

7. **ധ്യാനം:** ഒരു വസ്തുവിൽ ഒരാൾ താരതമ്യേന കൂടുതൽ സമയം ധാരണയോ ശ്രദ്ധയോ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അഭംഗുരമായ ആ ചിന്തനത്തെയാണ് ധ്യാനം എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ധ്യാനത്തിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ എന്താണോ സംഭവിക്കുന്നത് അതിന് നാം സാക്ഷിയാണ്. എന്നാൽ നാം ആ കാര്യങ്ങളിൽ വികാരപരമായോ ബുദ്ധിപരമായോ ഇടപെടുന്നില്ല. ഇതിനെയും ധ്യാനം എന്ന് പറയുന്നു. എല്ലാ തരത്തിലുള്ള മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു നല്ല ഔഷധം ആണിത്.



ചിത്രം 25.2: ധ്യാനം

8. **സമാധി:** സമാധിയിൽ മനസ്സ് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന വസ്തുവിൽ പൂർണ്ണമായും അലിഞ്ഞു ചേരുകയും അതിനെ കുറിച്ച് ഒരു ബോധവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതുമല്ല. സമാധിയിൽ നിന്നും ഉണരുമ്പോൾ മാത്രമേ ആ വ്യക്തി താൻ സമാധിയിൽ അതായത് സമയസ്ഥലകാലത്തെ കുറിച്ച് യാതൊരു അറിവും ഇല്ലാതിരുന്ന അവസ്ഥയിലായിരുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നുള്ളൂ. സമാധിയിൽ വ്യക്തിയുടെ പ്രജ്ഞ ശുദ്ധമായ പ്രജ്ഞയുമായി അലിഞ്ഞുചേരുന്നു.

യോഗയിലൂടെയും അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയും വിജയകരമായി മുന്നേറുന്ന വ്യക്തി ഒരു പരിണാമം പ്രാപിച്ച വ്യക്തിയാകുന്നു. അയാൾ അല്ലെങ്കിൽ അവൾ കോപം, കാമശക്തി മറ്റു തിന്മകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും മുക്തമാണ്. മനുഷ്യരാശിയെ മുഴുവനും സ്നേഹിക്കുന്നവരായിത്തീരുന്നു. അവർ അവരുടെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ മികവോടെ ചെയ്യുമെങ്കിലും ഒരിക്കലും നേട്ടങ്ങളിൽ അഹങ്കരിക്കുകയില്ല. അവർ ഈശ്വരന്റെ കൈകളിലെ ഒരുപകരണമായിത്തീരുന്നു. അഷ്ടാംഗമാർഗ്ഗം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന കുറച്ച് പേർക്ക് മാത്രമുള്ളതല്ല. എല്ലാവർക്കും അത് പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 25.6

ചേരുംപടി ചേർക്കുക.

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| 1. സത്യം | a) ലൈംഗിക ആസക്തിയെ തടയുക. |
| 2. അസ്തേയം | b) അക്രമമില്ലാത്ത പെരുമാറ്റം |
| 3. അപരിഗ്രഹം | c) പരമാർത്ഥം |
| 4. അഹിംസ | d) വസ്തുക്കൾ കൂട്ടിവയ്ക്കാതിരിക്കൽ |
| 5. ബ്രഹ്മചര്യം | e) മോഷ്ടിക്കാതിരിക്കുക |



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു



പതാഞ്ജലി യോഗയെ നിർവ്വചിക്കുന്നത് ചിന്തകളുടെയോ വികാരങ്ങളുടെയോ അലകളിലാത്ത പ്രജ്ഞയുടെ അവസ്ഥ എന്നാണ്. ഈ അവസ്ഥയിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് വിശ്വമനസ്സുമായി ഒന്നാകുന്നു. പതാഞ്ജലി യോഗയുടെ എല്ലാ അറിവുകളും സംഗ്രഹരൂപത്തിൽ ക്രോഡീകരിച്ചു. 196 സൂത്രങ്ങളിലായി അദ്ദേഹം മാനസികശേഷിയുടെ സ്വഭാവവും യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗമാർഗ്ഗവും വിശദീകരിച്ചു.

യോഗയുടെ അഷ്ടാംഗ മാർഗ്ഗം താഴെപറയുന്നവയാണ്

- 1. **യാമം** : സാമൂഹിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ യോഗ ജീവിതത്തിന്റെ നിയമങ്ങളും മനോഭാവവും
- 2. **നിയമം** : വൈയക്തിക വിശുദ്ധിയുടെ നിയമങ്ങളും മനോഭാവവും
- 3. **ആസനം** : ശരീരവും മനസ്സും ഊർജ്ജസ്വലമായിരിക്കാനുള്ള ശരിയായ അംഗ വിന്യാസം
- 4. **പ്രാണായാമം** : ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലൂടെ പ്രാണ ഊർജ്ജത്തെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും ഉള്ള പോക്കുവരവ് നിയന്ത്രിക്കൽ
- 5. **പ്രത്യാഹാര** : ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പുറംലോകത്ത് നിന്നും തടഞ്ഞ് ഉള്ളിലേക്ക് പിൻവലിക്കൽ
- 6. **ധാരണ** : ഒരു പ്രത്യേക വസ്തുവിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കൽ
- 7. **ധ്യാനം** : ഏറെ സമയം ആ സ്ഥിതിയിൽ തുടരൽ
- 8. **സമാധി** : മനനം ചെയ്യുന്ന വസ്തുവുമായി ഒന്നായിത്തീരൽ.

ഇത് മലിനീകരണം അകറ്റുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. തെളിഞ്ഞ പ്രജ്ഞയിൽ ദൈവത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. ഇത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിൽ പല മാറ്റങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഒരു വ്യക്തി പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കുകയും സ്നേഹം, ദയ തുടങ്ങിയ സകല ദിവ്യ ഗുണങ്ങളുടെയും മാതൃകയായിത്തീരുന്നു.

യോഗ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും മേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനാകുന്നു. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ അവർക്ക് അസാധ്യമായത് ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടാകില്ല.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

- 1. മനസ്സിന്റെ ആപേക്ഷികമായ സുസ്ഥിര അവസ്ഥകൾ ഏതാണ്?
- 2. യോഗ നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തെ എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് വിവരിക്കുക?
- 3. എന്താണ് നിയമം?



കുറിപ്പുകൾ



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

25.1

1. ശൈശവം
2. മാനസികമായ കഴിവുകൾ
3. ഉത്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രവൃത്തികൾ
4. യോഗ

25.2

1. യോഗ പഠനത്തേയും ഓർമ്മശക്തിയേയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
2. സന്തോഷം നൽകുന്ന അവസരമായി

25.3

1. a 2. d 3. b 4. a

25.4

1. ശരി 2. തെറ്റ് 3. ശരി

25.5

1. ഋഷിശ്രംഗരൻ പതാഞ്ജലി
2. മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹങ്കാരം, ചിത്തം
3. മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും കൂടാതെ ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നതും

25.6

1. c 2. e 3. d 4. b 5. a

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരസസൂചിക

1. 25.5 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
2. 25.6 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.
3. 25.6 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.



26

പൂർണ്ണമായ അസ്തിത്വത്തെ പരിപാലിക്കൽ: ഒരു ഭാരതീയ വീക്ഷണം

എല്ലാവർക്കും അവരുടെയുള്ളിൽ ദിവ്യമായ എന്തോ ഒന്ന് ഉണ്ട്, അവരുടെ മാത്രമായ ഒന്ന്, പരിപൂർണ്ണതയ്ക്കായി ഒരവസരം കൂടാതെ അത് എത്ര ചെറിയ വലയ മാണെങ്കിൽ തന്നെയും ഈശ്വരൻ അവന് സ്വീകരിക്കാനായോ അല്ലെങ്കിൽ നിരാകരിക്കാനായോ നൽകിയത്. കർത്തവ്യം എന്താണെന്നാൽ അത് കണ്ടു പിടിക്കുകയും, വികസിപ്പിക്കുകയും, ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ്. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ അവന്റെ ഉള്ളിലുള്ള ഏറ്റവും മികച്ചത് പുറത്ത് കൊണ്ട് വരാൻ സഹായിക്കുക എന്നതും അതിനെ മഹാത്മ്യമുള്ളതായി ഉപയോഗിക്കാൻ പരിപൂർണ്ണമാക്കുക എന്നതുമാണ്

- ശ്രീ അരബിന്ദോ

ഹൃദയകാരിയായ ഒരു വ്യക്തിത്വത്തോട് എല്ലാവരും ആകൃഷ്ടരാകാറുണ്ട്. നിഷ്കർഷവും പ്രഭാവവുമുള്ള ഒരു വ്യക്തി ആകുക എന്നത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് നേടാവുന്നതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും മികച്ച ആസ്തി ആയി കരുതപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ മന:ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം വ്യക്തിത്വവും അതിന്റെ വികസനവുമാണ്. വ്യക്തിത്വം എന്നത് ലോകമെമ്പാടും പ്രശസ്ത വ്യക്തികളുടെ ഇടയിലാണ് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതെങ്കിലും മന:ശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് വ്യക്തിത്വം എന്ന ആശയത്തെ കുറിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടാണ്. കൂടാതെ വ്യക്തിത്വം എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികം, സാമൂഹികം, ദൈവികം എന്നീ പൂർണ്ണതയുടെ അസ്തിത്വത്തെ അല്ല പരാമർശിക്കുന്നത്. പ്രാചീന കാലം തൊട്ട് തന്നെ ഈ വാദ വിഷയം ഭാരതത്തിലെ ഋഷിമാരുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റിയിരുന്നു. ഭഗവദ്ഗീത ഉന്നതമായ വികാസം കൈവരിച്ച മനുഷ്യന്റെ സമർത്ഥമായ കഴിവുകളുടെ വ്യാപകമായ ഒരു മാതൃക നൽകുന്നുണ്ട്. അത് ത്രിഗുണ എന്ന ആശയത്തെ എടുത്ത് കാണിക്കുന്നു, എന്നാൽ ഉപനിഷത്ത് പഞ്ചകോശം എന്ന ആശയമാണ് നൽകുന്നത്. ഉപനിഷത്തിന്റെ പഞ്ചകോശം എന്ന ആശയത്തോട് സമാനമായി ശ്രീ അരബിന്ദോ ഒരു വ്യക്തിയുടെ അസ്തിത്വത്തെ കുറിച്ച് വ്യാപകമായ നിബന്ധനം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രജ്ഞയെ കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഈ പഠനത്തിൽ വ്യക്തിത്വ വികസനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭാരതീയ വീക്ഷണത്തിന്റെ ചില വശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തി തരുന്നു.



ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു

- ഭാരതീയ വീക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തിത്വത്തെ നിർവചിക്കാൻ



കുറിപ്പുകൾ

- “ത്രിഗുണ”, “പഞ്ചകോശം” എന്നീ ആശയങ്ങൾ പരിചിതമാകുന്നു.
- നിലകൊള്ളുന്ന ജീവനെ മികച്ചതാക്കാൻ സാധ്യമാക്കുന്ന രീതികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ

26.1 പൂർണ്ണമായ (ഹോളിസ്റ്റിക്) വ്യക്തിത്വം: ഒരു ഭാരതീയ കാഴ്ചപ്പാട്

സാധാരണയായി വ്യക്തിത്വം എന്നത് കൊണ്ട് ഒരാൾ ഏത് തരത്തിലുള്ളതാണ് എന്നാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ‘പേഴ്സണാലിറ്റി’ എന്ന ആംഗലേയ പദത്തിന്റെ ഉറവിടം ലാറ്റിൻ പദം ‘പേഴ്സോണ’ യിൽ നിന്നാണ്. ഇതിനർത്ഥം മുഖംമൂടി ഗ്രീസിലെയും റോമിലെയും നാടക നടന്മാർ പല വേഷങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യാനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത് എന്നാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബാഹ്യമായ ആകാരത്തെയും അതായത് മറ്റുള്ളവർക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നവ, ഈ പദം കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ഭാരതീയ ചിന്തകർ മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വത്തെ ദൈവികവും ഭൗതികവുമായ ഘടകങ്ങളാൽ സമന്വയിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു ഘടന ആയിട്ടാണ് കണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഉപനിഷത്തുകളിൽ വ്യക്തിയെ അതിന്റെ ആത്മൻ അല്ലെങ്കിൽ പ്രജ്ഞയെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ശരിയായ അന്തർഭാഗമായി കരുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രജ്ഞ എന്നാൽ അസ്തിത്വത്തിന്റെ അനശ്വരവും പരിവർത്തനവിധേയവുമാകാത്ത ഘടകമാണ്. അതിനാൽ വ്യക്തിത്വം എന്നാൽ ശാരീരികമായ ആകാരം (ശരീരം) മാത്രമല്ല, അത് അസ്തിത്വത്തിന്റെ പല തലങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുകയും, ശാരീരികവും മാനസികവും ദൈവികവുമായ എല്ലാ തലങ്ങളെയും അതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഈ മാതൃകയെ കുറിച്ച് വിശദമായി പഠിക്കാം.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 26.1

1. ഭാരതീയ കാഴ്ചപ്പാടനുസരിച്ച് എന്താണ് വ്യക്തിത്വം.

26.2 ത്രിഗുണ എന്ന സിദ്ധാന്തം

ഈ സിദ്ധാന്തമനുസരിച്ച് പ്രകൃതിയിലുള്ള എല്ലാ അസ്തിത്വങ്ങളും ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് മൂന്ന് ഗുണങ്ങളുടെ സമ്മിശ്രമായാണ് സാത്വികം, രജസിക്, തമസിക്. സാത്വികം വെളിച്ചത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. രജസിക് ഉർജ്ജസ്സലതയെയും, തമസിക് അലസത അല്ലെങ്കിൽ ആലസ്യത്തെയും. മനുഷ്യർ ഈ മൂന്ന് ഗുണങ്ങളുടെ ഒരു സമ്മിശ്രമാണ്. ഗീതയിൽ ഈ മൂന്ന് ഗുണങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്താൽ ആളുകൾ വിവിധ തരത്തിൽ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നതിനെ കുറിച്ച് വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ വികസനം തമസിൽ നിന്നും രജസിലേക്കും അവിടെ നിന്നും സാത്വികത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പരിശോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉന്നതമായ നില ഈ മൂന്ന് ഗുണങ്ങൾക്കും അതീതമായി നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ്. മൂന്ന് ഗുണങ്ങളും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വത്തെ കുറിച്ചും നമുക്ക് പഠിക്കാം.

സാത്വികം: ഇത്തരത്തിലുള്ള ആൾക്കാർ ഭക്ഷണത്തിലും ഉറക്കത്തിലും മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളിലും മിതത്വം പാലിക്കുന്നവരായിരിക്കും. ഇവർ ദിവസേന ധ്യാനിക്കുന്നവരും ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ ദൈവത്തോടുള്ള ആരാധനയായി കണക്കാക്കുന്നവരായിരിക്കും. ആളുകൾ ഇത്തരക്കാരെ സ്നേഹിക്കുകയും ഇവർ മറ്റുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കുകയും സഹാ

പൂർണ്ണമായ അസ്തിത്വത്തെ പരിപാലിക്കൽ: ഒരു ഭാരതീയ വിക്ഷണം

യിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇവർ അറിവാകുന്ന വെളിച്ചം പ്രകാശിപ്പിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ പരിണമിച്ചിട്ടുള്ള വ്യക്തികൾക്കുള്ള ഉദാഹരണമാണ് ഗുരു നാനക് ദേവൻ, ഹസ്രത്ത് നിസാ മുദ്ദീൻ, കബീർ, വീരപുരന്ദർ ദാസ്, ത്യാഗരാജ് തുടങ്ങിയവർ.

രജസികം: ഇത്തരക്കാർ വളരെ ഊർജ്ജസ്വലവും ജോലിക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരുമായിരിക്കും. ഇവർക്ക് ചെയ്യാനായി ജോലിയൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഇവർ അക്ഷമരാകും. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനാണ് ഇവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്. വിനോദം ഇവർക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്. ഒരിടത്ത് ഇരിക്കാനോ ശാന്തത നിരീക്ഷിക്കാനോ ഇത്തരക്കാർക്ക് സാധ്യമല്ല. കച്ചവടരംഗത്ത് ഇവരെ കാണാനാകുന്നു.

തമസികം: ഇത്തരക്കാർ ജോലി ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. രാവിലെ വളരെ വൈകിയാണ് ഇവർ ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ഇവർ ഒരു പരാജയമായിരിക്കും. ഇവർ വൃത്തിഹീനവും, മടിയന്മാരും ഓജസ്സില്ലാത്തവരുമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരക്കാരെ ആരും തന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. ഇവരിൽ നിന്ന് ആൾക്കാർ പൊതുവേ വിട്ടുനിൽക്കും. മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മൂന്ന് ഗുണങ്ങളും പ്രത്യേകമായി കാണപ്പെടുന്നില്ല, ഈ ഗുണങ്ങൾ എല്ലാവരിലും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഈ മൂന്ന് ഗുണങ്ങളും ഒത്ത് ചേർന്ന് നമുക്ക് കാണാം. ചിലരിൽ സാത്വിക ഗുണമോ മറ്റു ചിലരിൽ രജസികമോ തമസികമോ മൂന്നിട്ട് നിൽക്കും. എങ്ങനെ ആയാലും ഒരളവു വരെ ഈ മൂന്ന് ഗുണവും നാം ഓരോരുത്തരിലും കാണാം. ഈ മൂന്ന് ഗുണങ്ങളും ശരിയായ അളവിൽ നില നിറുത്തുന്നത് ആണ് വ്യക്തിത്വ വികസനം. രജസികം ഒരളവു വരെ വേണം എന്നാൽ തമസികം കഴിയുന്നതും കുറഞ്ഞ അളവിൽ ആയിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

ഇനി നമുക്ക് നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തെ കാണുന്ന വേറൊരു ദിശയിലേക്ക് പോകാം, ഇതിൽ മനുഷ്യരിൽ അഞ്ച് വിഭാഗങ്ങൾ ഉള്ളതായി കണക്കാക്കുന്നു. ഇതിനെ കുറിച്ചും ജീവിതം ഇതിന്റെ വികസനത്തിനനുസരിച്ച് എങ്ങനെ വികസിക്കുന്നു എന്നും വിശദമായി നോക്കാം.

26.3 പഞ്ചകോശ സിദ്ധാന്തം (മനുഷ്യ അസ്തിത്വത്തിന്റെ അഞ്ച് പാളികൾ)

പഞ്ചകോശങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വികസനത്തെ കുറിച്ചും തൈത്തരീയ ഉപനിഷത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇത് പ്രകാരം അനന്തമായ കോശത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി അനന്തമായ കോശത്തിലെത്തുന്ന നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തിന് അഞ്ച് പാളികളുണ്ട്. ഇതിനെ കോശങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. നാം കാണുന്ന പരുപരുത്ത ശരീരമാണ് അനന്തമായ കോശം. പ്രാണോർജ്ജം കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ സൂക്ഷ്മ ദർശിയായ ശരീരമാണ് പ്രാണമയ കോശം അല്ലെങ്കിൽ ഒരാളുടെ വികാരങ്ങളടങ്ങിയ മനസ്സിന്റെ പാളി. നാലാമത്തേതാണ് വിജ്ഞാനമയ കോശം. ഇതിലാണ് സങ്കല്പം, ഓർമ്മശക്തി, അറിവ്, അന്തർദർശനം, ഗ്രഹണശേഷി എന്നിവ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. അഞ്ചാമത്തേതാണ് അനന്തമയകോശം അഥവാ പരമാനന്ദത്തിന്റെ



ചിത്രം 26.1 : പഞ്ചകോശം

മൊഡ്യൂൾ - VII
ജീവിത രീതികൾ





കുറിപ്പുകൾ

പാളി. ഇതിന്റെ വിശിഷ്ട ഗുണങ്ങളാണ് സൃഷ്ടി, ആനന്ദം, സ്വർഗ്ഗീയ സുഖം, തുടങ്ങിയവ ഓരോ കോശങ്ങളെക്കുറിച്ചു വിശദമായി പരിശോധിക്കാം.

1. അന്നമയകോശം

നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ പുറത്തുള്ള ഭാഗമായ ഭൗതിക ശരീരത്തെയാണ് അന്നമയ കോശം അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണപാളി എന്നു പറയുന്നതു. അച്ഛനാൽ ഉൾക്കൊള്ളപ്പെട്ട ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും, അമ്മയാൽ സ്വീകരിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണത്താൽ ഗർഭപാത്രത്തിൽ വച്ച് പോഷിപ്പിച്ചുമാണ് ഇത് ആവിർഭവിക്കുന്നത്. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്താൽ ഇത് നിലനിൽക്കുകയും ഒടുവിൽ മരണത്തിനുശേഷം ഭൂമിയെ ഫലപുഷ്ടമാക്കാനായി തിരിച്ചു പോകുകയും വീണ്ടും ഭക്ഷണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ഉയർന്ന്, ഭക്ഷണത്താൽ നിന്ന്, ഭക്ഷണമാകാൻ തിരിച്ചുപോകുന്ന ഭൗതിക ഘടനയുടെ സത്തയെ ആണ് ഉചിതമായും സ്വാഭാവികമായും ഭക്ഷണപാളി എന്ന പദം കൊണ്ട് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് മാംസപേശിയായും, ഞരമ്പായും, രക്തമായും, എല്ലുകളായും രൂപാന്തരപ്പെടുന്നത്. കൃത്യമായ വ്യായാമവും ഭക്ഷണവും നൽകിയാൽ അന്നമയ കോശം നന്നായി വികസിക്കുന്നു. ആരോഗ്യമുള്ള വളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ചുറുചുറുക്ക്, യോഗ്യത, അധ്വാനശേഷി, ക്ഷമാശീലം തുടങ്ങിയവ. ഈ ഗുണങ്ങളൊക്കെ യുള്ള ആൾക്ക് ചലന നൈപുണ്യം, കണ്ണ്-കൈ എന്നിവയെ കൂട്ടിയിണക്കുക തുടങ്ങിയവ വളരെ പെട്ടെന്ന് പഠിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഫലപുഷ്ടിയുള്ള ഘടകങ്ങളായി മാറ്റപ്പെടുകയും അത് നമ്മളെ ശാരീരികമായി വളരാനായി സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

2. പ്രാണമയകോശം

ജീവസന്ധാരണ വായു പാളി ആയുർവേദത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന അഞ്ച് ശരീര ഘടനകൾക്ക് തത്തുല്യമായിട്ടുള്ള പഞ്ചപ്രാണൻ ജീവസന്ധാരണ പാളിയെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നത് നമ്മൾ ശ്വസിക്കുന്ന വായു കാരണമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇതിനെ ജീവസന്ധാരണ വായു പാളിയെന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അഞ്ച് പ്രാണൻ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയാണ്.

- 1. **പ്രാണ (ശ്വസിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തി):** നമ്മുടെ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളാൽ പുറം ലോകത്ത് നിന്നും ലഭിക്കുന്ന അഞ്ച് മടങ്ങ് ഉത്തേജനങ്ങളുടെ സ്വീകരണത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- 2. **ആപന (വിസർജ്ജിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രാപ്തി):** ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറത്തുള്ളപ്പോഴുണ്ടായ തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്നതായോ ഉള്ള എല്ലാം അതായത് അപൂർണ്ണമായത്, വിയർപ്പ്, മൂത്രം, മലം എന്നിവയെല്ലാം ആപനത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്.
- 3. **സമാന (ദഹനത്തിലുള്ള പ്രാപ്തി):** ആമാശയത്തിൽ സ്വീകരിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണത്തെ ദഹിപ്പിക്കൽ
- 4. **വ്യാന (ചംക്രമണത്തിനുള്ള പ്രാപ്തി):** ദഹിച്ച ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പോഷകമായ വസ്തുക്കളെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ രക്ത പ്രവാഹത്തിലൂടെ വഹിക്കാനുള്ള ശക്തി.
- 5. **ഉദാന (ചിന്തിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തി):** നിലവിലുള്ള നിലയിൽ നിന്ന് ചിന്തകളെ ഉയർത്താനുള്ള കഴിവ്, അത് വഴി പുതിയ തത്വത്തെ അഭിനന്ദിക്കാനുള്ള സാധ്യത



അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം പഠനത്തിനുള്ള കഴിവ്. പ്രായം കൂടുന്നതോടൊപ്പം ഈ അഞ്ച് പ്രാപ്തികളുടെയും ശക്തി ക്രമേണ കുറയുന്നു. ജീവസന്ധാരണ വായു പാളി ഭക്ഷണ പാളിയെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ക്രമാനുഗതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് നമ്മുടെ ഭൗതിക ശരീരത്തെ ബാധിക്കും. പ്രാണമയ കോശത്തിന്റെ ആരോഗ്യപരമായ വളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെയാണ് ജീജ്ഞാസ, സ്വന്തം ശബ്ദം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവ്, ശരീരത്തെ അയവുള്ളതാക്കാനുള്ള കഴിവ്, വ്യക്തിത്വത്തിലുള്ള ഉറപ്പ്, നേതൃത്വപാടവം, അച്ചടക്കം, സത്യസന്ധത, കുലീനത തുടങ്ങിയവ.

3. മനോമയ കോശം : മനസ്സിന്റെ പാളി

പ്രാണമയ കോശത്തെ മനസ്സ് ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു. ഉദാഹരണമായി എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നം കൊണ്ട് മനസ്സ് തകർന്നാൽ അത് പ്രാണന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെ കൂടി ബാധിക്കും. ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പതിക്കുന്നതിനെ മനസ്സ് വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിലെ നല്ലതും മോശവുമായ ഓർമ്മകളെ ഇത് സംഭരിച്ചു വയ്ക്കുന്നു. നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥന വഴിയും ദൃഢനിശ്ചയങ്ങൾ എടുത്തും അത് പ്രാവർത്തികമാക്കിയും നമ്മുടെ മനഃശക്തിയുയർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സും ബുദ്ധിയും ശരീരവും തമ്മിൽ ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധമുണ്ട്.

4. വിജ്ഞാനമയ കോശം : ബുദ്ധിയുടെ പാളി

മനസ്സ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി പുറമെയുള്ള ഉത്തേജകങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുകയും അതിന്റെ പ്രതികരണങ്ങളെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അവയവങ്ങൾ വഴി അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി ലഭിക്കുന്ന ഉത്തേജനങ്ങൾ സ്പഷ്ടമായതും ഒന്നിൽ നിന്ന് മറ്റേത് വ്യത്യസ്തമാണെങ്കിലും എല്ലാം ഒത്ത് ചേർന്നുള്ള അനുഭവം വരുത്തുന്നത് മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടാണ്. ലഭിക്കുന്ന ഉത്തേജനങ്ങളെ വേർതിരിക്കുന്നതും, തിരിച്ചറിയുന്നതും ബുദ്ധിയുടെ പ്രവർത്തനമാണ്. കൂടാതെ അത് മനസ്സിനോട് ഉത്തേജകങ്ങളോട് ഏത് തരത്തിലാണ് പ്രതികരിക്കേണ്ടത് എന്നും അറിയിക്കുന്നു. മനസ്സ് ഓർമ്മയുടെ സഹായത്തോടെ അതിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ സന്തോഷകരവും സന്തോഷകരമല്ലാത്തതുമായി സംയോജിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ബുദ്ധിയാകട്ടെ അതിന്റെ ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവുപയോഗിച്ച് വിവേകമുള്ള ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തുന്നു, ഇത് മനസ്സിന് സ്വീകാര്യമല്ലായിരിക്കാം. എന്നിരുന്നാലും അവസാനമായി വ്യക്തിക്ക് ഗുണം ചെയ്യുന്ന തരത്തിലുള്ള തായിരിക്കും.

മനസ്സ് ഓർമ്മകളുടെയും അറിവിന്റെയും സംഭരണിയാണ്. അനുഭവങ്ങളുടെ സംഭരണിയാണ് മനുഷ്യനെ പ്രവൃത്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. മനസ്സ് വികാരങ്ങളുടെ ഇരിപ്പിടമാണ്. അത് പ്രവർത്തിപ്പിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങളെ പരിശോധിക്കുന്നത് ബുദ്ധി ആണ്. അറിയപ്പെടുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് മാത്രമേ മനസ്സിന് സഞ്ചരിക്കാനാകുന്നുള്ളൂ എന്നാൽ ബുദ്ധിക്ക് അറിയപ്പെടുന്ന ഭാഗങ്ങളും കഴിഞ്ഞ് അറിയപ്പെടാത്ത തലങ്ങളെ കുറിച്ച് അന്വേഷണം നടത്താനും, പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും, ചിന്തിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

5. അനന്തമയ കോശം: പരമാനന്ദത്തിന്റെ പാളി

അഞ്ച് പാളികളിൽ വച്ച് ഏറ്റവും ഉള്ളിലുള്ളതാണ് ഇത്. ഇതിൽ നമ്മുടെ ഇച്ഛകളാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഉപബോധ മനസ്സിലാണ് ഇത് നിലനിൽക്കുന്നത്. അതായത് നമ്മൾ ഗാഢനിദ്രയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോഴുള്ള അവസ്ഥ. ഇതിനെ പരമാനന്ദം എന്ന് കരുതപ്പെടാൻ കാരണം നമ്മൾ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണെങ്കിലും സ്വപ്നം കണ്ടുകൊ



കുറിപ്പുകൾ

ണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണെങ്കിലും ഈ അവസ്ഥ എത്തുമ്പോൾ നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും ശല്യമൊന്നുമില്ലാതെ സമാധാനവും ആനന്ദവും അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നത് കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെയുണ്ടാകാൻ കാരണം ഈ അവസ്ഥയിൽ സംഘർഷങ്ങളെല്ലാം നിന്നു പോകുന്നു എന്നു കൊണ്ടാണ് പരമാനന്ദത്തിന്റെ പാളി ബുദ്ധിയുടെ പാളിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതു കാരണം ബുദ്ധി നമ്മുടെ ഇച്ഛകളുടെ നേതൃത്വത്തിലും നിയന്ത്രണത്തിലുമാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മറ്റ് എല്ലാ കോശങ്ങളും നന്നായി വികസിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഉള്ളും പുറം ലോകവും തമ്മിൽ ഐക്യം ഉള്ളതായി അനുഭവിക്കാൻ നമുക്ക് പറ്റുന്നു. ഈ ഐക്യം നമുക്ക് സന്തോഷവും പരമാനന്ദവും നൽകുന്നു. ഈ അഞ്ച് പാളികളും ഒരാൾ ശരീരത്തിൽ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളുടെ അടുക്ക് പോലെയാണ്. ഈ അടുക്കുകൾ അത് ധരിക്കുന്ന ആളിൽ നിന്നു തീർത്തും വ്യത്യസ്തമാണ്. അത് പോലെ തന്നെ ആത്മാവും അഞ്ച് പാളികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തവും വിഭിന്നവുമാണ്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 26.2

1. പഞ്ച കോശം എന്ന ആശയം എന്താണ്?

2. മൂന്ന് ഗുണങ്ങൾ എന്താണ്?

26.4 കോശങ്ങളുടെ വികാസം

വ്യക്തിത്വ വികസനം അന്നമയ കോശത്തിൽനിന്നും പൂർണ്ണ പ്രജ്ഞയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. ക്രമേണ അതിനെ മറച്ചിരിക്കുന്ന അഞ്ച് പടലങ്ങളെയും അകറ്റുന്നു. ക്രമമായ ആഹാര ശീലങ്ങൾ, നല്ല ഇനം ഭക്ഷണം, എല്ലാ തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളും വിനോദങ്ങളും, ചെറുതായുള്ള ഓട്ടം, നടത്തം, ഓട്ടം, ആസനങ്ങൾ എല്ലാം അന്നമയ കോശത്തിന്റെ വികസനത്തെ എളുപ്പമാക്കുന്നു. പ്രാണായാമവും ശ്വാസനവ്യായാമവും പ്രാണമയ കോശത്തിന്റെ ഗുണത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നു. പദ്യം, നോവലുകൾ, ഉപന്യാസങ്ങൾ, ലേഖനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെട്ട നല്ല സാഹിത്യം മനോമയ കോശത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഗുണകരമാണ്. ഒരാളുടെ ബുദ്ധിയെ വെല്ലുവിളിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും വിജ്ഞാനമയ കോശത്തെ വികസിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ വാദപ്രതിവാദം, പ്രശ്നപരിഹാരം, പഠനതന്ത്രങ്ങൾ, ചെറു ഗവേഷണ പദ്ധതികൾ, പാഠപുസ്തകങ്ങളുടെ മൂല്യ നിർണ്ണയവും ആസ്വാദനവും, പ്രശസ്തരായ വ്യക്തികളുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ച എന്നിവയാണ്. ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ നിങ്ങളെ നിങ്ങളുടെ ചെറിയ ലോകത്തിൽ നിന്നും ഉയർന്ന് ജനസമൂഹത്തെയും, രാജ്യത്തെയും തിരിച്ചറിയാനായി സഹായിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം അന്നമയ കോശത്തിന്റെ വികസനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ പോലും നിങ്ങളുടെ ബോധത്തെ ഭൂമി, സൂര്യൻ, നക്ഷത്രം, നക്ഷത്രസമൂഹങ്ങൾ, പ്രപഞ്ചം എന്നിവയിലേക്ക് എത്തുന്ന തരത്തിൽ ദീർഘിപ്പിക്കാം. ഇത് വഴി ക്രമേണ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ അസ്തിത്വവും, വ്യക്തിബോധവും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അസ്തിത്വവും പ്രപഞ്ചബോധവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വളരുന്നു.

26.5 ബോധത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശ്രീ അരബിന്ദോ

നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഘടനയിൽ രണ്ട് വ്യവസ്ഥകൾ ഒരേ സമയം സജീവമാണെന്നാണ് ശ്രീ അരബിന്ദോ പറയുന്നത്. അതിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ് ഏകകേന്ദ്ര വ്യവസ്ഥയും

പൂർണ്ണമായ അസ്തിത്വത്തെ പരിപാലിക്കൽ: ഒരു ഭാരതീയ വിക്ഷണം

ലംബ വ്യവസ്ഥയും. ഏകകേന്ദ്ര വ്യവസ്ഥ എന്നത് വളയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പാളികൾ പോലെയാണ്. പുറമെയുള്ള പാളിയിൽ ശരീരത്തെ കുറിച്ചുള്ള ബോധം, ജീവസംബന്ധമായ (പ്രാണൻ) ശരീരത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവ തമ്മിൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുമാണ്. ഉള്ളിലുള്ള വളയത്തിൽ പ്രാപഞ്ചിക മനസ്സ് അല്ലെങ്കിൽ പരമോന്നത ഊർജ്ജം നടത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് എല്ലാവരിലും എല്ലാ വസ്തുവിലും കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് ദൈവികസ്ഫുലിംഗമാണ്. ഇതിനെയാണ് ആത്മാവെന്നും പറയപ്പെടുന്നത്.

ലംബ വ്യവസ്ഥ പല തട്ടുകൾ ഉള്ള കോണിപ്പടി പോലെയാണ്. അതായത് ബോധത്തിന്റെ പല നിരപ്പുകൾ, ഏറ്റവും താഴത്തെ തട്ടിൽ നിന്നും- ബോധമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ നിന്നും ഏറ്റവും ഉയർന്നതിലേക്ക് - സച്ചിതാനന്ദം വരെ. ഉള്ളിതമായ വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞാൽ ഏകകോശ അസ്തിത്വത്തിൽ നിന്നും മനുഷ്യൻ പരിണാമമാകുന്ന ഏണിപ്പടികയുടെ പല തട്ടുകളും കയറിയിറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. നമുക്ക് പരിണാമം സംഭവിച്ച ഒരു മനസ്സും ശരീരവുമുണ്ട്. എന്നാലും പരിണാമം പൂർണ്ണമായിട്ടില്ല. അറിവ്, സദ്ഗുണം, വിസമയകരമായ കഴിവുകൾ തുടങ്ങിയവയാൽ അനുഗ്രഹീതമായ ബോധത്തിന്റെ ഉത്കൃഷ്ട തലത്തിലേക്ക് കൈത്തിക്കാൻ അവന്റെ ബോധം ഇനിയും ഒരുപാട് പടികൾ കയറേണ്ടതുണ്ട്.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 26.3

1. അനന്തര കോശത്തിന്റെ വികസനത്തെ എങ്ങനെ സുഗമമാക്കാൻ സാധിക്കും?

2. ശ്രീ അരബിന്ദോയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ബോധത്തിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള വളയത്തെ എന്താണ് പറയുന്നത്?



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ് പഠിച്ചത്

- മന:ശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രധാനമായും അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതാണ് മനുഷ്യ നില നിൽപ്പും വികാസവും.
- ഭഗവദ് ഗീതയും ഉപനിഷത്തും വളരെയേറെ പുരോഗമിച്ച ജീവിത രീതികളുടെ സംക്ഷേപം നൽകുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യ ശക്തിയുടെ ഘടകങ്ങളേതെന്നും ഉപനിഷത്ത് പറയുന്നു. അതിനെ കോശങ്ങളാഃ എന്നു പറയുന്നു.
- അഞ്ച് സംരക്ഷണാവരണങ്ങളാൽ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ നില നിൽക്കുന്ന ദൈവീകമായ സ്ഫുലിംഗമാണ് ആത്മാവ്. ഈ ആവരണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പാളികളെയാണ് കോശങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്. അന്നമയം, പ്രാണമയം, മനോമയം, വിജ്ഞാനമയം, അനന്തമയം എന്നിവയാണ് അഞ്ച് കോശങ്ങൾ
- നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം മാംസപേശികൾ, ഞരമ്പുകൾ, രക്തം, എല്ലുകൾ എന്നിവയായി മാറുന്നു. ശരിയായ വ്യായാമവും, കൃത്യമായ ആഹാരവും നൽകുകയാണെങ്കിൽ അന്നമയ കോശം നന്നായി വികസിക്കുന്നു. ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ വളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ് ചുറുചുറുക്ക്, യോഗ്യത, അദ്ധ്വാന ശോഷി, ക്ഷമാശീലം

മൊഡ്യൂൾ - VII

ജീവിത രീതികൾ





തുടങ്ങിയവ. ഈ ഗുണങ്ങളൊക്കെ ഉള്ള ഒരാൾക്ക് ചലന നൈപുണ്യം, കണ്ണ്-കൈ എന്നിവയുടെ കൂട്ടിയിണക്കം എന്നിവയിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് അധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനാകുന്നു. ദൈവത്തെ ആരാധിക്കാനുള്ള ഫലപ്രദമായ ഉപാധിയാണ് ശരീരം എന്നാണ് ഭാരതീയ മന:ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. നമ്മുടെ ജോലിയും കടമയുമാണ് നമ്മുടെ ആരാധന. ഒരാൾ ഇത് പൂർണ്ണ ഭക്തിയോടെ നിർവഹിക്കേണ്ടുണ്ട്.

ശ്രീ അരബിന്ദോയുടെ വീക്ഷണം, നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഏകകേന്ദ്രവും, ലംബവുമായ മാതൃകകൾ നമുക്ക് നൽകുന്നു. ഇതനുസരിച്ചുള്ള വികാസം ഏകദേശം പഞ്ചകോശങ്ങളുടെ വികാസം പോലെയാണ്.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഏതെങ്കിലും ഒരു കോശത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമായി വിവരിക്കുക.
2. അഞ്ച് കോശങ്ങളെയും വികസിപ്പിക്കാനുള്ള വഴികളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം

26.1

1. വ്യക്തിത്വം എന്നാൽ ബാഹ്യമായ കാഴ്ചയിൽ ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. അത് ജീവിതത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ അസ്തിത്വം അതായത് ശാരീരികം, സാമൂഹികം, ദൈവികം എന്നീ ജീവഘടകങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരിയായ അസ്തിത്വം അല്ലെങ്കിൽ സ്വഭാവത്തെ ശുദ്ധമായ പ്രജ്ഞ അല്ലെങ്കിൽ ആത്മാവ് എന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

26.2

1. പഞ്ച കോശം ഇവയെല്ലാമാണ് - അന്നമയകോശം, പ്രാണമയകോശം, മനോമയകോശം, വിജ്ഞാനമയ കോശം, അനന്തമായ കോശം.
2. സാത്വികം, രജസികം, തമസികം

26.3

1. കൃത്യമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ, വ്യായാമം, അത്താഴ ഭക്ഷണം, യോഗ
2. മാനസിക അസ്തിത്വം അല്ലെങ്കിൽ ആത്മാവ്.

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരസൂചിക.

1. 26.3-ാം ഭാഗം നോക്കുക.
2. 26.4-ാം ഭാഗം നോക്കുക.



27

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കലും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കലും

നമ്മൾ ഇപ്പോൾ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടേയും, വ്യവസായവൽക്കരണങ്ങളുടെയും നഗരവൽക്കരണത്തിന്റെയും യുഗത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഭാരതീയ സമൂഹം സങ്കീർണ്ണമാവുകയും ജീവിതം വേഗത്തിലാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതെല്ലാം വളരെയധികം സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയും അത് മൂലം ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, പ്രമേഹം, ഹൃദയാഘാതം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നേരിടാനുള്ള ഉപായം മരുന്നുകളോ മദ്യമോ അല്ല. ഇവ പരിഹാരമാകുന്നില്ല പക്ഷെ അത് ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം സംഭവിക്കുന്നത് നമ്മുടെ കഴിവുകളിൽ നമുക്ക് നിയന്ത്രണം ഇല്ലാതെ വരുന്നത് കൊണ്ടാണ്. സാഹചര്യങ്ങളും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുള്ള ലോകവും നമ്മളെ നിയന്ത്രിക്കാനായി നാം അനുവദിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. ഇതിനുള്ള പരിഹാരം മനസ്സിനെ അഥവാ നമ്മളെ തന്നെ നിയന്ത്രിക്കാനും ക്രമീകരിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ്. ഈ പാഠത്തിൽ നമ്മൾ ശാന്തമായ മനസ്സും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും നേടാനായുള്ള ചില വിദ്യകളെ കുറിച്ച് പഠിക്കാം.

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ഈ പാഠം പഠിച്ചതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകുന്നു
- മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെയും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം വിവരിക്കാൻ
- മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ചില വിദ്യകൾ വിവരിക്കാൻ
- മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന വിദ്യകളുടെ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ

27.1 മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെയും അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം

ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സ്വയം നിയന്ത്രണവും അച്ചടക്കവും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അതില്ലെങ്കിൽ നിഷേധാത്മക ചിന്തകളായ ദുരഹങ്കാരം, ആക്രമണസ്വഭാവം, അമർഷം, വിദ്വേഷം, അസഹിഷ്ണുത, ഒരാളുടെ സ്നേഹം തനിക്കുമാത്രം ലഭിക്കണമെന്ന ചിന്ത മുതലായവ പ്രാധാന്യം കൈവരിക്കുന്നു.

പ്രധാനപ്പെട്ട ചോദ്യം ഇതാണ്. നമ്മളെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നത് എങ്ങനെ നേടിയെടു



ക്കാൻ സാധിക്കും? ഇതിനുള്ള മറുപടി അച്ചടക്കമുള്ള ഒരു ജീവിതം നയിക്കുന്നത് വഴി എന്നാണ്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ശീലവും ജീവിത രീതിയിലുള്ള മറ്റു പല കാര്യങ്ങളും നാം ക്രമീകരിക്കണം. യോഗയുടെ ഭാരതീയ രീതികൾ ഇതിനുവേണ്ടിയാണ് വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്. യോഗ ഒരു ജീവിത രീതി എന്ന നിലയിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യകരമായ വികസനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. അത് അഗാധമായ ശാരീരികവും വികാരപരവും ബുദ്ധിപരവുമായ ഒരനുഭവമാണ്. ശരീരവും, മനസ്സും, വികാരവും ബുദ്ധിയും തമ്മിലൊരു സമനില ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസം ശരീരത്തിനും ബുദ്ധിക്കുമാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്. വൈകാരികമായ ഘടകങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നത് വിലക്ക്, സഹിഷ്ണുത, സ്വഭാവം എന്നിവയിൽ അഭാവം ഉണ്ടാക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു.

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നത് ആത്മീയം അല്ലെങ്കിൽ ദൈവിക സാഹചര്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു പ്രശ്നമല്ല പക്ഷെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ തലങ്ങളിലുള്ള ആളുകളും അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വിജയിക്കണമെങ്കിൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നത് സാധ്യമാക്കണം. കൃത്യമായി മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാതെയും ക്രമീകരിക്കാതെയും വ്യക്തിയുടെയോ സമുദായത്തിന്റെയോ ജീവിതം ഒരു തരത്തിലും സാധ്യമല്ല. ശാന്തവും സ്വസ്ഥവുമായ മനസ്സിന് ജീവിതത്തിൽ എന്തും നേടാൻ സാധിക്കും. എല്ലാ മനുഷ്യനും സന്തോഷകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, ഇത് പ്രശ്നങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു ജീവിതമുണ്ടെങ്കിലേ സാധ്യമാകുകയുള്ളൂ.

രസകരമായ കാര്യം എന്തെന്നാൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് മനസ്സ് തന്നെയാണ്. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് നമ്മുടെ മനസ്സ് തന്നെയാണ്. പുറമെ നിന്നുള്ള കൃത്യം മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ മനസ്സിനെ കൂടുതൽ നേരത്തേക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതിന് ക്ഷമയും, ബുദ്ധിശക്തിയും, ധ്യാനത്തിന്റെ ചില പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ കഠിന പ്രയത്നവും ആവശ്യമാണ്. മനസ്സിനെ ക്രമേണ വ്യവസ്ഥാനുസൃതമായി നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരണം. ഈ പരിശീലനങ്ങളെ വിശദമായി നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. പരീക്ഷിച്ചു നോക്കിയിട്ടുള്ള ചില അച്ചടക്ക രീതികളെയും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും ക്രമീകരിക്കാനുമുള്ള അനുകൂലമത്തെ കുറിച്ചും വിദ്യകളെ കുറിച്ചും നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാം.



പാഠഭാഗത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ 27.1

പുരിപ്പിക്കുക.

- a) സ്വയം നിയന്ത്രണവും അച്ചടക്കവും വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും.....ന് പ്രധാനമാണ്.
- b)മനസ്സിന് എന്തും നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും.
- c) യോഗ അഗാധമായ ശാരീരികവുംആയ അനുഭവം ആണ്.

27.2 ജീവൻ വിജ്ഞാനം

മാനുഷിക മൂല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനുള്ള ഒരു ശ്രുതി മധുരമായ പ്രായോഗിക അനുകൂലമാണ് ജീവൻ വിജ്ഞാനം. ഇത് വാസ്തവികമായ മൂല്യങ്ങളെ നമുക്ക് പഠിപ്പിച്ചു തരുകയും, മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



നമ്മുടെ ചിന്തകളെയും മനസ്സിനെയും നിയന്ത്രിച്ചാൽ മാത്രമേ മനുഷ്യരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. മന:ശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് നമ്മുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ ഭാഗികമായ തലച്ചോറും ഗ്രന്ഥികളുമാണ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. അതിന് മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുകയും അതിന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഭവശുദ്ധി അല്ലെങ്കിൽ വികാരങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നത് വഴിയും സാധ്യമാക്കാം. എല്ലാ വികാരങ്ങളുടെ ശ്രോതസ്സ് ശരീരമാണ്. ശരീരത്തിലാണ് അതിനുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ നിർമ്മിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കാനായി നാം പഠിച്ചാൽ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ ശുചീകരണം പുറകേ സംഭവിക്കുന്നു.

ജീവൻ വിജ്ഞാനം എന്നാൽ പൂർണ്ണമായ ഒരു വ്യക്തിത്വം നിർമ്മിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗരേഖയാണ്. ഒരു പുതിയ സമൂഹത്തിന്റെയും ഒരു പുതിയ ജീവിത രീതിയുടെയും സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കാരത്തിന് ഇതിന് ഹേതുവാകാൻ സാധിക്കും. നാം പരസ്പരം ആശ്രയിക്കുന്നവരും പ്രകൃതിയോടും മനുഷ്യസമൂഹത്തോടും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നും നാം പഠിക്കണം. വിദ്യാഭ്യാസം ഈ പരസ്പര ആശ്രയത്തെ കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ജീവൻ വിജ്ഞാനം നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം ആണ്. നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. ഒരു കുട്ടിയുടെ ദേഷ്യവും അമർഷവും ഒരു കുടുംബത്തെ തന്നെ നശിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകാം. ജീവൻ വിജ്ഞാനം നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെയും, പെരുമാറ്റങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാനായി തലച്ചോറിനെ/ബുദ്ധിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു.

ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസം അറിവിന്റെയും ബുദ്ധിശക്തിയുടെ വികസനത്തിനെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് മിക്കപ്പോഴും പറയപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ മനോഭാവത്തെ, അന്തർപ്രജ്ഞയെ, ദൈവികതയെ പൂർണ്ണമായും അവഗണിക്കുന്നു. ജീവൻ വിജ്ഞാനം തലച്ചോറിന്റെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളും (ഇടതും വലതും) തുല്യമായ വികസിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും അനൈച്ഛിക ചേഷ്ടകളെയും നിയന്ത്രിക്കാനായി ഇത് പഠിപ്പിക്കുന്നു. നിഷേധാത്മക ചിന്തകളെ വാസ്തവികമായ ചിന്തകളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നത് വഴി ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ജീവൻ വിജ്ഞാനം ഒരു വ്യക്തിയിൽ സമതുലിതമായ ഒരു വ്യക്തിത്വം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗവും ആരോഗ്യകരമായ ഒരു സമൂഹം പടുത്തുയർത്താനുള്ള പരിഹാരവും നൽകുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 27.2

ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

1. **ജീവൻ വിജ്ഞാനം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.**
 - a) വാസ്തവികമായ മൂല്യങ്ങൾ
 - b) നിഷേധാത്മകമായ മൂല്യങ്ങൾ
 - c) സാമൂഹിക മൂല്യങ്ങൾ മാത്രം
 - d) അപ്രായോഗിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ



2. ജീവൻ വിജ്ഞാനത്തിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം ഇതാണ്
 - a) വ്യക്തിയും സമൂഹവും തമ്മിൽ ഐക്യം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക.
 - b) വികാരപരമായ കാര്യക്ഷമത ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക
 - c) നമ്മളെ നിർവീകാരമാക്കുക
 - d) നമ്മളെ സ്വയം ആശ്രയിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക

3. ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസം ഇവ വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു
 - a) വൈകാരികമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രം
 - b) ദൈവീകം
 - c) പ്രജ്ഞ
 - d) ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രം

27.3 പ്രേക്ഷ ധ്യാനം

ജീവൻ വിജ്ഞാനത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഘടകമാണ് ധ്യാനം. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും ക്രമീകരിക്കുവാനുമുള്ള ഒരു പ്രത്യേകതരം വിദ്യാധാരണിയാണ്. ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം എന്തെന്നാൽ മനോഭാവത്തിലും പെരുമാറ്റങ്ങളിലും മാറ്റം വരുത്തി എടുക്കുക എന്നതും പൂർണ്ണമായതും സന്തുലിതവുമായ ഒരു വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക എന്നതുമാണ്. പ്രേക്ഷയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വിവിധ ഭാവങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണ്- ശ്വാസ പ്രേക്ഷ (ശ്വാസനത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം), ചൈതന്യ കേന്ദ്ര പ്രേക്ഷണം (മാനസികമായ കേന്ദ്രങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം). വ്യക്തികൾ ധ്യാനം പരിശീലിച്ച് തുടങ്ങുമ്പോൾ അവരുടെ ചിന്തകളിലും വികാരങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ ക്രമേണ അനുഭവിക്കുന്നു. അവർക്ക് ദേഷ്യവും ഭയവും അവരെ അലട്ടുന്നതായി അനുഭവപ്പെടാറുമില്ല. ഇതോടൊപ്പം അവരുടെ പെരുമാറ്റം മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരാൾ ധർമ്മബോധമുള്ള വ്യക്തിയായി മാറുന്നു. പ്രേക്ഷധ്യാനം മനസ്സിന് ആത്മനിയന്ത്രണം കൊണ്ടുവരികയും, മനസ്സ് നിയന്ത്രണവും അച്ചടക്കവും ഉള്ളതായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രേക്ഷ ധ്യാനത്തിൽ വിശ്രാന്തി വഴി സ്വയം ധാരണ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇന്ന് എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലെയും പ്രമുഖ ഡോക്ടർമാരെല്ലാം തന്നെ വിശ്രാന്തി ഒരു ചികിത്സാരീതിയായി രോഗം ഭേദപ്പെടാനും നല്ല ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യം നിലനിറുത്താനും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. താഴെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ധ്യാനത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടത്തിലൂടെ പൂർണ്ണ വിശ്രാന്തി നേടിയെടുക്കുന്നു.

1. **കായോത്സർഗ്ഗം:** ശരീരത്തെ പൂർണ്ണമായും നിശ്ചലമാക്കി നിറുത്താനുള്ള അവസ്ഥ ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിന് വിശ്രാന്തി ലഭിക്കാതെ മനസ്സിന് വിശ്രാന്തി ലഭിക്കാൻ സാധ്യമല്ല.
2. **മാനസിക ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരണം:** ഇതിൽ നാം സ്വയം നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു. ഈ വിദ്യ പഠിച്ചെടുക്കുന്നത് വഴി ഒരാൾക്ക് മനസ്സിന് സ്ഥിരത ക്രമേണ കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.



3. ശരീരത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധവും ഭൗതികമല്ലാത്ത അസ്തിത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള യാഥാർത്ഥ്യബോധവും: ഇത് നിഷ്ക്രിയമായ ഒരവസ്ഥ അല്ല. മനസ്സും ആത്മാവും ഈ ഘട്ടത്തിൽ വളരെ സജീവമായിരിക്കുന്നു. അത് കാണുകയും, അറിയുകയും, മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആത്മീയ അസ്തിത്വത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിലേക്കും, വിവേകം നേടുന്നതിലേക്കും നയിക്കുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 27.3

ശരിയായ ഉത്തരം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

1. പ്രേക്ഷ എന്തിന്റെ വിദ്യയാണു്? (ധ്യാനം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരണം, വിഭ്രാന്തി)
2. പദം പൂരിപ്പിക്കുക.
 - a) കായോത്സർഗ്ഗം ശരീരത്തിന്റെഅവസ്ഥയാണ്.
 - b) സ്വയം നിർദ്ദേശം നൽകുന്നത്ഒരു വിദ്യാണു്.
 - c) അവബോധം ആത്മീയ അസ്തിത്വത്തിന്റെലുംനേടുന്നതിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

27.4 ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ്

ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗിന്റെയും ജീവൻ വിജ്ഞാനത്തിന്റെയും പ്രാഥമിക നിയമം ഒന്നു തന്നെയാണു്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും ആത്മാവിനെയും പൂർണ്ണ ഐക്യത്തിൽ എത്തിക്കുക എന്നതു്. ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ് എന്ന ആശയം നൂറ് വർഷം മുൻപ് ശ്രീ പരമഹംസ യോഗാനന്ദനാണു് തുടങ്ങി വച്ചതു്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിക്ഷണത്തിന്റെ തത്ത്വം എന്തെന്നാൽ പൂർണ്ണമായ മാനുഷികവും ആത്മീയവുമായ ജീവിതം നയിക്കാനായി നമുക്കു് മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണവും ക്രമീകരണവും ആവശ്യമാണു്. കൃത്യമായ ഭക്ഷണരീതി, വ്യായാമം, ധ്യാനപരിശീലനം, മതപരമായ സാഹിത്യപഠനം, ഈശ്വരഭക്തിയുടെ ജീവിതം നയിക്കുക എന്നതെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗിനെ വീണ്ടും പ്രവർത്തനക്ഷമം ആക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം മാനവരാശിക്ക് മുഴുവനും സ്നേഹത്തിന്റെയും ശാന്തിയുടെയും ഒരന്തരീക്ഷം രൂപീകരിക്കുക എന്നതാണു്. ഇതിനായി ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ സുദർശന ക്രിയ എന്ന ഒരു രീതി കൊണ്ടു വന്നിട്ടുണ്ടു്. അദ്ദേഹം പറയുന്നതു് സമർദ്ദം ഇല്ലാത്ത മനസ്സും അക്രമ ഇല്ലാത്ത സമൂഹവും നമുക്കു് ലഭിക്കാതെ ലോകസമാധാനം കൈവരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണു് എന്നാണു്. ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ് ആളുകൾക്ക് സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാനും ആന്തരികമായ ശാന്തി അനുഭവിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പരിശീലനത്തിൽ സമ്മർദ്ദം നിഷ്കാസന പരിപാടികളായ പ്രാണായാമം(ശ്വസന വ്യായാമം) ധ്യാനം, യോഗ, എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അനാവശ്യമായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ എത്രത്തോളം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു എന്ന് സാധാരണയായി വില കുറച്ചു നിരൂപിക്കപ്പെടുന്നു, മിക്കപ്പോഴും മനസ്സ് ദേഷ്യം എന്ന വികാരത്തോടെയിരിക്കുന്നു, കഴിഞ്ഞുപോയതിനെക്കുറിച്ച് നിരാശയോ കുറ്റബോധത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നു. അതുമല്ലെങ്കിൽ ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠയും വേവലാതിയും മനസ്സിനെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നു. ഇന്നലെയുടെയും ഇന്നിന്റെയും ഇടയിലുള്ള മനസ്സിന്റെ ചാഞ്ചാട്ടം ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും നമുക്കു് ചുറ്റും ഉള്ളവർക്കും നൽകുകയും ഇത് പ്രവർത്തന മികവ് കുറക്കാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം



കുറിപ്പുകൾ

ശ്വസനത്തിലൂടെയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത് നിഷേധാത്മകമായ വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള ഒരു താക്കോലാകുന്നു. കൂടാതെ ഇത് നമ്മുടെ ശരിയായ സാമർത്ഥ്യം വീട്ടിലും ജോലിയിലും, വിനോദങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ ശ്വസനം വേഗത്തിലും പ്രാസമായതുമായി, ദുഃഖം വരുമ്പോൾ പുറത്തേക്കുള്ള ശ്വാസം ദീർഘവും ഘനമുള്ളതുമാണ്. അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ശ്വസനത്തെ നല്ല രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ മാറ്റാനും നിഷേധാത്മകമായ വികാരങ്ങളെ അകറ്റാനും (സമ്മർദ്ദം, ദേഷ്യം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം തുടങ്ങിയവ) അങ്ങനെ മനസ്സിന് സന്തോഷവും വിശ്രാന്തിയും, ഉണർവും നൽകാനാകുന്നു.

സുദർശന ക്രിയ: രാത്രിയും-പകലും, മാറി മാറി വരുന്ന കാലങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ പ്രകൃതിക്ക് ഒരു താളമുണ്ട്, അതുപോലെതന്നെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വികാരങ്ങൾക്കും ഒരു താളമുണ്ട്. ഈ താളത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പാകപ്പിഴ വരുമ്പോൾ, അത് ജോലിഭാരം കൊണ്ടാവാം, ഭക്ഷണ രീതി അല്ലെങ്കിൽ തിരക്കിട്ട ജീവിതരീതി, എങ്ങിനെ ആയാലും നമുക്ക് സമ്മർദ്ദവും അസ്വസ്ഥതയും തോന്നുകയും അസുഖം പിടിപ്പെടുകയും ചെയ്യാം. ഇത്തരത്തിലുള്ള അലട്ടലുകൾ ഒഴിവാക്കാനായി സുദർശന ക്രിയ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വൃത്തിയാക്കാനുള്ള അതിന്റെ കഴിവ് വ്യക്തിയെ പൂർണ്ണമായും താളക്രമത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു. സുദർശന ക്രിയ ശ്വസനത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക താളം അതിലുൾപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് ശരീരത്തെ, മനസ്സിനെ വൈകാരിക സമ്മർദ്ദത്തെ, ഉന്മേഷക്കുറവിനെ, നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങളായ ദേഷ്യം, ഇച്ഛാഭംഗം, വിഷാദം എന്നിവയെ പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലാക്കുന്നു. നിങ്ങളെ ശാന്തരായവർ പക്ഷെ ഉന്മേഷമുള്ളവരും ലക്ഷ്യബോധം എന്നാൽ വിശ്രാന്തിയുള്ളവരും ആയി അവശേഷിപ്പിക്കുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇത് വ്യക്തിയെ ശാരീരകവും, മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പരണമിപ്പിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ തന്നെ ഒരു ശുചീകരണ പ്രക്രിയ നടത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഉറക്കത്തിൽ നമുക്ക് ക്ഷീണത്തെ അകറ്റി നിറുത്താൻ സാധിക്കുന്നു എന്നാൽ ആഴത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദം ശരീരത്തിൽ തന്നെ നിൽക്കുന്നു. സുദർശന ക്രിയ നമ്മെ ഉള്ളിൽ നിന്നും ശുചീകരിക്കുന്നു. ശ്വാസത്തിന് നൽകാൻ വലിയ ഒരു രഹസ്യമുണ്ട്. അതിനാൽ സുദർശന ക്രിയയിലൂടെ ശ്വാസത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് മനസ്സിനെ എളുപ്പത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കാനും അച്ചടക്കശീലം വരുത്താനും സാധിക്കും. ഇതു കൂടാതെ സത്സംഗ്, നിശബ്ദത പാലിക്കുന്നതും ധ്യാനവും സേവനവും എല്ലാം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

- ശരിയോ തെറ്റോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക.
- മ) സുദർശന ക്രിയ എന്നാൽ പ്രാണായാമമാണ്
- യ) സുദർശന ക്രിയ ശ്വസനത്തെ ശുചീകരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്
- ര) ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ് ലോക സമാധാനത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- റ) സ്വാമി രാം ദേവ് ആണ് ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ് തുടങ്ങിവച്ചത്.

27.5 അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനം

മഹാജ്ഞി മഹേഷ് യോഗി കണ്ടുപിടിച്ച ലളിതമായ ഒരു ധ്യാനരീതിയാണ് അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനം. ധ്യാനം സാധാരണയായി അത് പരിശീലിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ചിന്തകളെ ക്രമീ



കരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അത് വഴി മനസ്സിൽ ശാന്തമായ ഒരനുഭവം കൈവരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഭാരത്തിൽ പല തരത്തിലുള്ള ധ്യാന രീതികൾ നിലകൊള്ളുന്നു. ചില ആളുകൾ ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനെ ഉപയോഗിച്ച് ധ്യാനിക്കുന്നു, ചിലർ ഏതെങ്കിലും വെളിച്ചത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു, ചിലർ മുർത്തിയെ ആരാധിക്കുന്നതിലൂടെ. ഇതിലെല്ലാം ഏകാഗ്രത ഉൾപ്പെടുന്നതിനാൽ ഇവയെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഠിനശ്രമം ആവശ്യമാണ്. ധ്യാനമെന്നാൽ ഒരു കൂട്ടത്തിന് മുകളിൽ കൂടി ഒഴുകി നടക്കുന്നത് പോലെ ആണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ധ്യാനം ഉപരിതലത്തിൽ കൂടി നീങ്ങുന്നത് പോലെയും അതിന്ദ്രീയധ്യാനം കൂട്ടത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് നീർക്കുഴിയിടുന്നത് പോലെയും- പുറമെയുള്ള പ്രദേശത്ത് നിന്നും വെള്ളത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക്.

അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയോ ചിന്തനമോ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല. ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത് വഴി മനസ്സ് ചിന്തകളുടെ ഏറ്റവും മേന്മയുള്ള അവസ്ഥയെ അനുഭവിക്കുകയും ഒടുവിൽ എല്ലാ ചിന്തകൾക്കും അതീതമാകുന്നു. അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനത്തിൽ മനസ്സിൽ ഒരു തരത്തിലുള്ള പുതുമ അനുഭവപ്പെടുന്നു, അതിൽ എല്ലാ തരത്തിലുള്ള മാനസിക-ശാരീരിക പിരിമുറുക്കവും ദുരീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഉന്മേഷം, അസന്ദിഗ്ദ്ധത, സർഗ്ഗവൈഭവം എന്നീ ഗുണങ്ങൾ മനസ്സിൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്രജ്ഞയിൽ പ്രകടമാകുന്നു.

അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ നിന്നും അസ്തിത്വത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ട് പോകുന്നു. ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ബോധാവസ്ഥയിലുള്ള മനസ്സ് പ്രജ്ഞയുടെ ആഴത്തിലുള്ള തലങ്ങളിലേക്ക് ഊളിയിടുന്നു. ഇത് മനസ്സിന്റെ ഉപരിതലത്തെ കൂടുതൽ ദൃഢമാക്കുന്നു. ചിന്താവലയങ്ങൾ കൂടുതൽ ശക്തമാകുന്നു. ചിന്താശക്തി ശക്തമാകുമ്പോൾ ജീവിതം പൂർണ്ണമായും ശക്തമാകുന്നു. മനുഷ്യജീവൻ വെറും മനസ്സിന്റെ കളിയാണ്. മനസ്സ് ദുർബലമായാൽ ജീവിതവും ദുർബലമാകുന്നു, നേട്ടങ്ങൾ ദുർബലമാകുന്നു അതോടൊപ്പം പ്രശ്നങ്ങളും ദുരിതങ്ങളും കൂടുന്നു. മനസ്സ് ശക്തമാണെങ്കിൽ. ചിന്താശക്തി ശക്തമാകുന്നു, നേട്ടങ്ങൾ ഉന്നതമാകുകയും ദുരിതങ്ങൾ ഒഴിവാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനം ബാഹ്യ ജീവിതവും അസ്തിത്വത്തിന്റെ ആഭ്യന്തരമൂല്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ഇത് ബാഹ്യജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവേശപഥവും അസന്ദിഗ്ദ്ധമായതും ശ്രേഷ്ഠതയുള്ളതും ആക്കുന്നു. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ അതിന്ദ്രീയധ്യാനത്തിലൂടെ ബാഹ്യമായ ബോധമനസ്സിന് ആന്തരികമായ ജീവിത ഐശ്വര്യത്തെ എത്തിപ്പിടിക്കാനാകുന്നു. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉള്ളിൽപ്പെടുന്ന അന്തർഭാഗത്തെ നമുക്ക് അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു- ഇവിടമാണ് എല്ലാ വിവേകത്തിന്റെയും എല്ലാ സമാധാനത്തിന്റെയും എല്ലാ സന്തോഷത്തിന്റെയും എല്ലാ സർഗ്ഗവൈഭവത്തിന്റെയും ഉത്ഭവസ്ഥാനം.

അതീന്ദ്രീയ ധ്യാനത്തിൽ മനസ്സ് മേന്മയുള്ള ചിന്തകളുടെ അവസ്ഥയെ അനുഭവിക്കുകയും ക്രമേണ എല്ലാ ചിന്തകൾക്ക് അതീതമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിന് നവ ചൈതന്യമാർജ്ജിക്കുകയും എല്ലാ തരത്തിലുള്ള മാനസിക-ശാരീരിക പിരിമുറുക്കവും ദുരീകരിക്കപ്പെടുന്നു. മനസ്സ് ശാന്തവും നിയന്ത്രണത്തിലാകുകയും, അതിന് അച്ചടക്കം കൈവരുകയും ചെയ്യുന്നു.

27.6 വിപസ്തന

മനുഷ്യ മനസ്സിന് സമാധാനവും സ്വസ്ഥതയും കൈവരിക്കാനായുള്ള ഒരു വിദ്യയാണിത്. സത്യം, അത് വെളിപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിൽ അതിനെ നിരീക്ഷിക്കുകയും അതിനൊപ്പം പ്രകൃതി നിയമം വെളിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുള്ള സത്യത്തെ അന്വേ



കുറിപ്പുകൾ

ഷിച്ച് തുടങ്ങുമ്പോഴേക്കും നിങ്ങൾ എല്ലാതരത്തിലുള്ള അക്രമത്തിൽ നിന്നും, ലൈംഗിക സ്വഭാവവൈരുദ്ധ്യങ്ങളിൽ നിന്നും കള്ളം പറയുന്നതിൽ നിന്നും, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കേണ്ടതാണ്. ഇത്തരത്തിലെ സ്വഭാവത്തിലേർപ്പെട്ടാൽ മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള തലങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുക അസാധ്യമാകുന്നു.

ഈ വിദ്യ പരിശീലിക്കാനായി കണ്ണുകൾ അടച്ച് ശബ്ദവും ശരീരവും നിശ്ചലമാക്കി ഇരിക്കണം. ഇനി ശ്വാസം അകത്തേക്കു വരുന്നതും പുറത്ത് പോകുന്നതും അനുഭവിച്ചറിയുക. ശ്വാസം സ്വാഭാവികമായി അകത്തേക്ക് വരുകയും പുറത്തേക്ക് പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനെ സൂക്ഷ്മമായി ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം, അത്യന്തം പ്രകടമായ യാഥാർത്ഥ്യം, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെയും ഭൗതികവസ്തുവിനെയും പ്രകടമാക്കി തുടങ്ങുന്ന യാഥാർത്ഥ്യം. ഇത് ശ്വസന വ്യായാമം അല്ല. നിങ്ങൾ ശ്വസനത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പാടില്ല. പ്രാണായാമത്തിലാണ് നിങ്ങൾ ശ്വസനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ക്രിമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ വിപസ്തന പ്രാണായാമത്തിൽ നിന്നും വിഭിന്നമാണ്. വിപസ്തനയിൽ സ്വാഭാവികവും സാധാരണവുമായ ശ്വാസപ്രക്രിയയെ നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ചട്ടക്കൂടിനുള്ളിൽ പ്രകടമാകുന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അനുഭവിക്കുക മാത്രമാണ് ഇതിൽ ചെയ്യുന്നത് അല്ലാതെ ശ്വസന വ്യായാമം അല്ല.

എന്തുവേണമെങ്കിലും സംഭവിച്ചു കൊള്ളട്ടെ എന്നാലും നിങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി ഒഴുകുന്ന ശ്വാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്. പ്രകൃതി അതിന്റെ ജോലി ചെയ്തു കൊള്ളട്ടെ. നിങ്ങളുടെ ജോലി അത് നിരീക്ഷിക്കുക എന്നത് മാത്രമാണ് വസ്തുനിഷ്ഠമായി അത് നിരീക്ഷിക്കുക.

കുറച്ച് സമയത്തിനു ശേഷം മനസ്സ് ശാന്തമാകും അത് കൂചടുതൽ മേന്മയുള്ളതും തീവ്രവുമാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ സുബോധത്തെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിവുണ്ടാകുന്നു. ഇപ്പോൾ ശ്വാസത്തിന്റെ സ്പർശനത്തെ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നു. സുബോധ മനസ്സിന്റെയും അബോധമനസ്സിന്റെ ഇടയിലുള്ള തടസ്സം നിരീക്ഷണത്തിന്റെ ഈ വിദിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്യാനാകുന്നു.

വിപസ്തന എന്നാൽ യഥാർത്ഥ്യത്തെ അതിന്റെ ശരിയായ സ്വഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുക എന്നാണ് അല്ലാതെ അത് എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു എന്ന രീതിയിലല്ല. അതെങ്ങനെ ആയിരിക്കാം എന്നല്ല എന്താണ് അതിന്റെ ശരിയായ രൂപം എന്ന രീതിയിൽ.

ഈ പാഠത്തിൽ നമ്മൾ മനസ്സിന് അച്ചടക്കവും നിയന്ത്രണവും വരുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന വിദ്യകളെ പരിചയപ്പെട്ടു. പ്രാണായാമവും ധ്യാനത്തിലൂടെയും നാം നമ്മുടെ ധ്യാനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക മാത്രമല്ല മറിച്ച് നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ധ്യാനം നമ്മളെ ഏകാഗ്രത, വിശ്രാന്തി എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുകയും യഥാർത്ഥവും പ്രവഞ്ചജീവിതത്തിന്റെ സത്ത അനുഭവിക്കാനും സ്വീകരിക്കാനും പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം ശാന്തതയും സമാധാനവും നൽകുകയും, മാനസിക ഐക്യവും, ആത്മീയ തിരിച്ചറിവും നൽകുന്നു.



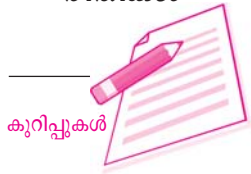
പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ 27.5

- a) അതിന്ദ്രീയ ധ്യാനം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നിന്നും അസ്തിത്വത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ട് വരുന്ന വിദ്യയാണ്.
- b) അതിന്ദ്രീയ ധ്യാനത്തിൽ ചിന്താവലയം കൂടുതൽ ആകുന്നു
- c) വിപസ്തന നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്.



നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പഠിച്ചു

- വ്യക്തിയിലൂടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സ്വയം നിയന്ത്രണവും അച്ചടക്കവും വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.
- ജീവൻ വിജ്ഞാനം ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും വൈകാരികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും സന്തുലിതമായ വികസനത്തിന് അവസരമൊരുക്കുന്നു. അത് ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും അനൈച്ഛിക ചേഷ്ടകളെയും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. നിഷേധാത്മക ചിന്തകളെ അസന്ദിഗ്ദ്ധമായ ചിന്തകൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ അകറ്റാൻ ജീവൻ വിജ്ഞാനത്തിലൂടെ സാധ്യമാണ്. പ്രേക്ഷ ധ്യാനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഫലം ജീവൻ വിജ്ഞാനത്തിലൂടെ കൊണ്ട് വരാനായി സാധ്യമാക്കുന്ന ഒരു പ്രായോഗിക വിദ്യയാണ്.
- അതീന്ദ്രിയ ധ്യാനം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ നിന്നും അസ്തിത്വത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ട് വരുന്ന ഒരു വിദ്യാണ്. ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ബോധമനസ്സ് അബോധമനസ്സിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളിലേക്ക് ഊളിയിടുന്നു. ഇത് കാരണം ഉപരിതലം ഊർജ്ജിതമാകുകയും, അതിനാൽ മനസ്സിന്റെ ഉപരിതലത്തിന്റെ മൂല്യം കൂടുതൽ ശക്തമാകുന്നു.
- പരമഹംസ യോഗാനന്ദ തുടങ്ങിയ ആശയമാണ് ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗ്. ഇതിനെ 1981 ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ സ്ഥാപിച്ച ജീവിത സ്ഥാപനം വഴി വീണ്ടും പ്രചാരത്തിൽ കൊണ്ട് വന്നു. അദ്ദേഹം തുടങ്ങിയതാണ് സുദർശന ക്രിയ എന്ന വ്യത്യസ്തവും മഹനീയവുമായ ശ്വസന വിദ്യ. ഇത് സമ്മർദ്ദം, ഉന്മേഷക്കുറവ്, നിഷേധാത്മ ചിന്തകൾ എന്നിവയെ ഒഴിവാക്കുന്നു.
- വിപസ്തന എന്നാൽ സ്വയം നിരീക്ഷണം നടത്തുന്ന ഒരു വിദ്യയാണ്. അതായത് വസ്തുക്കളെ അതെങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നു എന്ന തലത്തിലല്ലാതെ നിരീക്ഷിക്കുന്നത്. ഇതാണ് ബുദ്ധൻ സ്വയം നിരീക്ഷണം എന്ന വിദ്യയിലൂടെ പഠിപ്പിച്ചത്. വിപസ്തന സാദാവികവും സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ശ്വസനമാണ്. ഇതിനെ പ്രത്യേക ആയാസങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ നിരീക്ഷിക്കുകയും അത് വഴി മനുഷ്യ മനസ്സിന് സമാധാനവും ശാന്തതയും കൈവരിക്കുന്നു.



പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ജീവൻ വിജ്ഞാനവും ആർട്ട് ഓഫ് ലിവിംഗും പരസ്പര ബന്ധമുള്ള ശാഖകൾ എങ്ങനെ ആകുന്നു?
2. നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാനാകും?
3. എന്താണ് വിപസ്തന?



പാഠഭാഗത്തിലെ ചോദ്യങ്ങളടക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ

27.1

a) ആരോഗ്യകരമായ വികസനം

മൊഡ്യൂൾ - VII

ജീവിത രീതികൾ



b) സമാധാനവും ശാന്തതയും

c) ബുദ്ധിപരം

27.2

1. (a)

2. (a)

3. (d)

27.3

a) കൃത്യമായി നിശ്ചലമില്ലാതെ

b) വിശ്രാന്തി

c) യാഥാർത്ഥ്യബോധം / തിരിച്ചറിവ്

27.4

a) തെറ്റ്

b) ശരി

c) ശരി

d) തെറ്റ്

27.5

a) ഉപരിതലത്തിൽ

b) ശക്തം

c) പ്രാണായാമത്തിൽ

പാഠാന്ത്യത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരസസൂചിക

1. 27.6 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.

2. 27.6 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.

3. 27.8 -ാം ഭാഗം നോക്കുക.

ചോദ്യപേപ്പറിന്റെ രൂപരേഖ

വിഷയം: സൈക്കോളജി/മനശാസ്ത്രം
സെക്കണ്ടറി കോഴ്സ്

മാർക്ക് : 100

സമയം : 3 മണിക്കൂർ

1. ലക്ഷ്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വെയിറ്റേജ്

നം	ലക്ഷ്യങ്ങൾ	മാർക്ക്	മുഴുവൻ മാർക്കിന്റെ %
1.	അറിവ്	30	30%
2.	ഗ്രഹണശക്തി	50	50%
3.	പരിശ്രമം/നൈപുണ്യം	20	20%
ആകെ		100	100%

2. ചോദ്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വെയിറ്റേജ്

ചോദ്യരീതി	മാർക്ക്	ചോദ്യങ്ങളുടെ എണ്ണം	ആകെ
ഉപന്യാസം	06	05	30
ഖണ്ഡിക (I)04	13	52	
ഖണ്ഡിക (II)	02	06	12
ചെറിയ ഖണ്ഡിക	01	06	06
ആകെ			100

3. ഉള്ളടക്കം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വെയിറ്റേജ്

പാഠം/സഹപാഠം	മാർക്ക്
I. മനുഷ്യാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രക്രിയ	15
II. അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ	15
III. മനുഷ്യവികാസം	15
IV. സാമൂഹിക മനുഷ്യാസ്ത്ര പ്രക്രിയകൾ	15
V. ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും	15
VI. തൊഴിൽ ജീവിതവും പരിസ്ഥിതി ആശങ്കകളും	15
VII. ജീവിതരീതികൾ	10
ആകെ	100

4. ചോദ്യപേപ്പറിന്റെ കാഠിന്യത്തിന്റെ രീതി

തലങ്ങൾ	മാർക്ക്	മാർക്ക് കൊടുക്കുന്നതിന്റെ %
കഠിനമായത്	10	10%
സാമാന്യം	60	60%
എളുപ്പമായത്	30	30%
ആകെ	100	100%

ചോദ്യപേപ്പറിന്റെ മാതൃക
വിഷയം: സൈക്കോളജി/മനഃശാസ്ത്രം
സെക്കണ്ടറി കോഴ്സ്

മാർക്ക് : 100

സമയം : 3 മണിക്കൂർ

- (1) ഏത് സമീപനമാണ് പ്രതികരണവും അതിന് കാരണമാകുന്ന വസ്തുവുമാണ് പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെന്ന് വാദിക്കുന്നത്?
- a. സൈക്കോ അനലിറ്റിക് സമീപനം
 - b. ഹ്യൂമനിസ്റ്റിക് സമീപനം
 - c. ബിഹേവിയറിസ്റ്റിക് സമീപനം
 - d. കോഗ്നിറ്റീവ് സമീപനം 1 mark
- (2) 'ക്ഷേമ'ത്തിനായി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ഏതാണ് പ്രധാനം അല്ലാത്തത്?
- a. സംതൃപ്തി
 - b. ധനികനാകുക
 - c. ക്രിയാത്മകമായ മനോഭാവം
 - d. സമാധാനം 1 mark
- (3) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാചകങ്ങളിൽ ഏതാണ് ശരി അല്ലാത്തത്?
- a. മയക്കുമരുന്നുപയോഗം തീവ്രമായ പ്രശ്നമാണ്
 - b. ദാരിദ്ര്യം വ്യക്തികൾക്കും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും തുല്യത നിഷേധിക്കുന്നു
 - c. പോഷകാഹാരക്കുറവ് ശാരീരിക വളർച്ചയെ മാത്രം സ്വാധീനിക്കുന്നു
 - d. അനുഭവിക്കുന്നത് ഇല്ലാതാകുക എന്നാൽ ജീവിക്കാനത്യാവശ്യമായ അവശ്യവസ്തുക്കളുടെ അഭാവമാണ് 1 mark
- (4) സന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നാലെന്താണ്? 1 mark
- (5) സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും രണ്ട് ഘടകങ്ങൾ എഴുതുക 1/2 × 2 mark=1
- (6) മൊത്തമായുള്ള ശരീര വികസനം എന്നാലെന്താണ്? 1 mark
- (7) റിലയബിലിറ്റി, വാലിഡിറ്റി എന്നാലെന്താണ്? 1×2 = 2 marks
- (8) രോഹിത് 10 വയസ്സുള്ള ഒരു കുട്ടിയാണ്. അവന്റെ മാനസിക പ്രായം 12 ആണ്. എന്താണ് അവന്റെ IQ ? 1×2 = 2 marks
- (9) പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഴയതിനെയും (retroactive) പഴയത് പുതിയതിനെയും (proactive) തടസപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഓരോ ഉദാഹരണം വീതം എഴുതുക 1×2 = 2 marks

- (10) പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ/ സ്ഥിതി എന്ത് പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്? 2 marks
- (11) ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് പ്രധാന ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് ഹ്രസ്വമായി വിവരിക്കുക. 1×2 = 2
- (12) വ്യക്തിത്വ വൈകല്യം എന്നാലെന്താണ്? 2 marks
- (13) സംഘത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും നാല് സവിശേഷതകൾ എഴുതുക. 1×4 = 4
- (14) സമൂഹത്തിൽ മാധ്യമത്തിനുള്ള നല്ലതും മോശവും ആയ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് സ്വാധീനത്തെ കുറിച്ച് എഴുതുക. 2×2 = 4
- (15) മനോഭാവ മാറ്റത്തിന് സഹായിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും നാല് പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകങ്ങളെ കുറിച്ച് എഴുതുക 1×4 = 4
- (16) പ്രാണായാമത്തിലെ ഏതെങ്കിലും നാല് വ്യായാമത്തെ കുറിച്ച് എഴുതുക. 1×4 = 4
- (17) നല്ലൊരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള മൂന്ന് മിഥ്യകൾ ഏതെല്ലാം? ½ × 8 = 4
- (18) 'ആവശ്യവും' 'ആഗ്രഹവും' തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്? 2 × 2 = 4
- (19) ആഹാരവും ചിന്തയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും നാല് ആരോഗ്യ പരിപാലന രീതികൾ നിർദ്ദേശിക്കുക. 1 × 4= 4
- (20) വാർദ്ധക്യത്തിൽ ആരോഗ്യപരമായ ക്രമപ്പെടുത്തലിന് സഹായകമാകുന്ന ഏതെങ്കിലും നാല് തരത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണ രീതികളെ കുറിച്ച് വിവരിക്കുക 1×4 =4
- (21) സ്വദേശീയ കാഴ്ചപ്പാടനുസരിച്ചുള്ള ജീവിത ഘട്ടങ്ങളിലെ ഏതെങ്കിലും നാലെണ്ണത്തെ കുറിച്ച് ഹ്രസ്വമായി വിശദീകരിക്കുക. 1×4=4
- (22) ശരിയായ പഠനശീലത്തിന് സഹായിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും നാല് കാര്യങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക 1×4 = 4
- (23) മാനസിക രോഗവും മാനസിക അനാരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ് ? 2×2=4
- (24) വിയോജിപ്പ്/ മാനസിക സംഘട്ടനം എന്നാലെന്താണ്? വിയോജിപ്പ് ഏതെല്ലാം തരത്തിലാണ്? 1+3 =4
- (25) മാനസിക പ്രക്രിയകളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന നിരീക്ഷണവും പരീക്ഷണ രീതികളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്താണ്? 2×2=4
- (26) മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വിവിധ മാനസിക പ്രക്രിയകൾ ഏതെല്ലാമാണ്? 1×6=6
- (27) വിദ്യാഭ്യാസപരവും തൊഴിൽപരവുമായ തിരഞ്ഞെടുക്കലിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നതിൽ താത്പര്യം, അഭിരുചി, കഴിവുകൾ എന്നിവയുടെ പങ്ക് വിവരിക്കുക. 3×2=6
- (28) ഗ്രഹണശക്തി സംഘടിപ്പിക്കുക എന്നാലെന്ത്? സംഘമായി ഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെ പല നിയമങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? 1+1×5 = 6
- (29) പഠനത്തിലും ജോലിയിലും ബന്ധങ്ങളിലും യോഗ്യ എങ്ങനെ സഹായകമാകുന്നു. 3×2 =6
- (30) കൗമാരത്തിന്റെ പ്രകൃതം ജീവശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവുമാണെന്ന് പറയുന്നത് സമർത്ഥിക്കുക. 3×2=6

മാർക്ക് ഇടുന്ന രീതി

- (1) (c) ബിഹേവിയറിസ്റ്റിക് സമീപനം 1
- (2) (b) ധനികനാകുക 1
- (3) (c) പോഷകാഹാരക്കുറവ് ശാരീരിക വളർച്ചയെ മാത്രം സ്വാധീനിക്കുന്നു 1
- (4) ശരീരത്തിന്റെ ശരീരക്രിയാപരമായ അവസ്ഥയിൽ ഒരു സന്തുലനം നിലനിറുത്താനായി നമ്മുടെ ശരീരം ശ്രമിക്കുന്നു, ഇതിനെ സന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നു പറയുന്നു. 1
- (5) സംഘടനയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ
 - (i) സംഘടനയുടെ അടിസ്ഥാന ഘടന
 - (ii) സാങ്കേതിക വിദ്യ
 - (iii) ആന്തരിക പരിസ്ഥിതി
 - (iv) ബാഹ്യമായ പരിസ്ഥിതി
 - (v) മാനേജ്മെന്റിന്റെ പദ്ധതികളും പ്രവർത്തനവും (ഏതെങ്കിലും രണ്ട്) $\frac{1}{2} \times 2 = 1$
- (6) കുട്ടിക്ക് അവന്റെ ചലനത്തിന് സഹായകമാകുന്ന, ഉദാഹരണത്തിന് മുട്ടിൽ ഇഴയുക, നിൽക്കുക, നടക്കുക എന്നിവ പേശികളുടെ മേലുള്ള നിയന്ത്രണത്തിനെ മൊത്തമായുള്ള ശാരീരിക വികസനം എന്ന് പറയുന്നു. ഇതിൽ കൈകാലുകളും ശരീരം മുഴുവനായും ഉൾപ്പെടുന്നു. 1
- (7) റിലയബിലിറ്റി എന്നാൽ ഒരു ടെസ്റ്റ് ഒരു കുട്ടം ആളുകളിൽ നടത്തുമ്പോൾ അത് അളക്കാനായി ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സ്കോറിൽ ലഭിക്കുവാൻ വാലിഡിറ്റി എന്നാൽ ഒരു ടെസ്റ്റ് എത്രത്തോളം ഒരു കഴിവിനെ അളക്കുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നുവോ അത്രതന്നെ അളക്കുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. $1 \times 2 = 2$
- (8) $\frac{MA}{CA} \times 100$

$\frac{12}{10} \times 100 = 120$ $1 \times 2 = 2$
- (9) **റിലോ ആക്റ്റീവ് (പുതിയത് പഴയതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നത്)**

നിങ്ങൾ പഞ്ചാബി ഭാഷ തിങ്കളാഴ്ചയും ബംഗാളി ഭാഷ ചൊവ്വാഴ്ചയും പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, ബുധനാഴ്ച ഒരു പഞ്ചാബി ഭാഷാ ടെസ്റ്റ് നടത്തിയാൽ നിങ്ങൾ പഠിച്ച ബംഗാളി ഭാഷയിൽ നിന്നും തടസം നേരിടാം.

പ്രോ ആക്ടീവ് (പഴയത് പുതിയതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നത്)

നിങ്ങൾ ഗിയറുള്ള സ്കൂട്ടർ ഓടിച്ചിരുന്ന വൃത്തി ആയിരിക്കാം. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഗിയർ ഇല്ലാത്ത ഒരു സ്കൂട്ടർ ആണുള്ളത്. നിങ്ങൾ പുതിയ സ്കൂട്ടറിലും ഗിയർ മാറ്റാനായി ശ്രമിക്കുകയും ഈ ശീലം ദീർഘനാളത്തേക്ക് തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. $1 \times 2 = 2$

(10) മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ/ സ്ഥിതി ഒരു വ്യക്തിയെ കൊണ്ട് ഒരു പുതിയ പ്രശ്നത്തോട് ഇതിനു മുൻപൊരു പ്രശ്നം പരിഹരിച്ച അതേ തരത്തിൽ തന്നെ പ്രതികരിക്കാനായി ഉള്ള പ്രവണത കാണിക്കാനായി കാരണമാകുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക നിയമം അനുസരിച്ചുള്ള വിജയം മനസ്സിൽ ഒരു തരം കർശനമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കുകയും ഇത് പുതിയ പരിഹാരം പ്രയോഗിക്കുന്നത് തടയുകയും അതുമൂലം പുതിയ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന്റെ നിലവാരം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിന്റെ സ്ഥിതി നമ്മുടെ മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നിലവാരത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. 2

(11) ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ

- (i) ആശയവിനിമയം അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടുമുള്ള പ്രക്രിയയാണ്.
- (ii) ഇതിൽ ഒരു സന്ദേശം ഉണ്ടായിരിക്കണം
- (iii) ആളുകൾ തമ്മിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ സമാനത വേണം
- (iv) മറ്റു വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തണം
- (v) വിവരം നൽകുന്ന രീതി (ഏതെങ്കിലും രണ്ട് ചെറുതായി വിവരണത്തോടുകൂടി) 1×2 = 2

(12) വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങളുടെ വേരുകൾ ബാല്യത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നു. ഇത് ചില കുട്ടികൾ അവരുടെ ചിന്തയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും വികലമായതും മാറ്റാനായി സാധിക്കാനാകാത്തതുമായ ഒരു രീതി ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ വരുന്നു. ഈ വൈകല്യങ്ങൾ പല തരത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നു; ഉപദ്രവകാരിയല്ലാത്ത ഒഴിഞ്ഞുമാറൽ തുടങ്ങി കണ്ണിൽ ചോരയില്ലാത്ത കൊലപാതക പരമ്പര വരെ. വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾ മൂന്ന് ക്ലസ്റ്ററായി വിഭജിക്കാം. 2

(13) സംഘത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- (i) അംഗങ്ങൾ അവനവനെ സംഘാംഗമായി പരിചയപ്പെടുത്തുകയും 'നമ്മൾ' എന്ന ഒരു വികാരം ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു - മാനസികമായി പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന വികാരം.
- (ii) സംഘം തുടർച്ചയായി പരസ്പരം ഇടപെടുകയും അത് അംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- (iii) സംഘാംഗങ്ങൾ ഒരേ നാമം പങ്കുവയ്ക്കുകയും അവർക്ക് ഒരേ താൽപര്യങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായും സംഘത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനായും അവർ പരസ്പരം ആശ്രയിക്കുന്നു.
- (iv) സംഘാംഗങ്ങൾ അവർ പാലിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളെയും ചിട്ടകളെയും കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാണ്. കാരണം അത് അച്ചടക്കവും നിയന്ത്രണവും കൈവരിക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു.
- (v) സംഘം അവരുടെ വലുപ്പത്തിൽ വലുതോ ചെറുതോ ആകാം (ഏതെങ്കിലും നാല്) 1×4 = 4

(14) മാധ്യമത്തിന്റെ നല്ല സ്വാധീനം

- (i) അത് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുകയും വിതരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാ: ആരോഗ്യം, സാക്ഷരത വിഷയങ്ങൾ
- (ii) അത് സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾ പരത്തുന്നു

മാധ്യമത്തിന്റെ മോശമായ സ്വാധീനം

- (i) തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ അക്രമത്തിനും വൈരാഗ്യത്തിനും വിവേചനപരമായ പെരുമാറ്റത്തിനും കാരണമാകുന്നു
- (ii) വ്യക്തികളുടെ സ്വകാര്യത മാനിക്കാതിരിക്കുക 1×4 = 4

(15) മനോഭാവം മാറാൻ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

- (i) നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം
 - (ii) നേരിട്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ
 - (iii) മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ
 - (iv) കണ്ടുപഠിക്കുന്ന രീതി
- (ചെറിയ വിവരണത്തോടുകൂടി)

1×4 = 4

(16) പ്രാണായാമത്തിലെ വ്യായാമ രീതികൾ

- (i) പൂരക
- (ii) രചക
- (iii) കുറുകേ
- (iv) കപൽ ഭാട്ടി
- (v) ഭാസ്രിക
- (vi) ശീതലി
- (vii) സീൽകരി
- (viii) നാഡീശുദ്ധി

(ഏതെങ്കിലും നാല് ചെറിയ വിവരണത്തോടുകൂടി)

1×4 = 4

(17) തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ

- (i) സ്വയം വിലയിരുത്തൽ
- (ii) പല തരത്തിലുള്ള തൊഴിലിന്റെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കൽ
- (iii) പട്ടിക ചുരുക്കൽ
- (iv) ലക്ഷ്യം തയ്യാറാക്കൽ
- (v) പ്രവൃത്തി രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കൽ

2½

തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കലിന്റെ നാല് മിഥ്യകൾ

- (i) തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് വളരെ എളുപ്പമാണ്
- (ii) ഒരു കരിയർ കൗൺസിലറിന് നിങ്ങൾ ഏത് തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കണമെന്ന് പറയാനാകുന്നു.
- (iii) എന്റെ വിനോദത്തെ ഒരു തൊഴിലാക്കാനാകില്ല
- (iv) ധാരാളം പണം സമ്പാദിക്കുന്നത് എന്നെ സന്തുഷ്ടനാക്കുന്നു

(v) ഒരിക്കൽ ഒരു തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ ഞാനതിൽ തന്നെ കൂടുങ്ങിപ്പോകും

1½

(ഏതെങ്കിലും മൂന്ന്)

2½ + 1½ = 4

(18) **ആഗ്രഹം:** നിങ്ങൾ വേണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു സാധനം നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് ഒരു അന്ത്യം ഉണ്ടാകുന്നില്ല

ആവശ്യം: നിങ്ങൾക്ക് നിലനിൽക്കാനായി വേണ്ടുന്ന ഒരു കാര്യം. ഉദാഹരണമായി ശാരീരിക നിലനിൽപ്പിന് വായു, ഭക്ഷണം, വെള്ളം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം, മരുന്നുകൾ എന്നിവ. പിന്നെ നമുക്ക് തൊഴിൽപരമായ ആവശ്യങ്ങളുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു എഴുത്തുകാരന് പേന, ഒരു ആശാരിക്ക് അയാളുടെ പണി ആയുധങ്ങൾ. $2 \times 2 = 4$

(19) **ആരോഗ്യ പരിപാലന രീതികൾ**

ആഹാരം

(i) ഒരാൾ ശുദ്ധമായ പഴവർഗ്ഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആവശ്യത്തിന് ധാതുക്കളുമുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥം കഴിക്കണം.

(ii) ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരക്കുകയും നിയന്ത്രിതമായി ഭക്ഷിക്കുകയും വേണം.

ചിന്ത

(i) ക്രിയാത്മകമായ ചിന്ത/ശുചിത്വം

(ii) ആർത്തിയോ അത്യാഗ്രഹമോ നിയന്ത്രിക്കാനിടവരാതിരിക്കുക. $2 \times 2 = 4$

(20) വാർദ്ധക്യത്തിൽ ആരോഗ്യപരമായ ക്രമപ്പെടുത്തലിന് സഹായകമാകുന്ന നിയന്ത്രണ രീതികൾ/പൊരുത്തപ്പെടേണ്ട രീതികൾ

(i) മാറ്റം വരാൻ എന്ന തരത്തിലുള്ള മനോഭാവം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ

(ii) പുതിയ ജീവിത സാഹചര്യവുമായി പുതിയ തരത്തിൽ പൊരുത്തപ്പെടണമെന്ന തിരിച്ചറിവ്

(iii) വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനും പറ്റിയ രീതികളുടെ കൂടുതലായുള്ള ഉപയോഗം, ഒഴിഞ്ഞുമാറുകയോ ഒറ്റപ്പെടുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കൽ

(iv) ആത്മവിശ്വാസവും, സ്വയംപര്യാപ്തതയും, അവനവന്റെ കഴിവുകളെയും കുറവുകളെയും കുറിച്ചുള്ള ധാരണ വർദ്ധിപ്പിക്കൽ

(v) ഫലപ്രദമായ പൊരുത്തപ്പെടലുകൾ പഠിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം പരിസ്ഥിതിയോടുള്ള തുറന്ന സമീപനം

(ഏതെങ്കിലും നാല്) $1 \times 4 = 4$

(21) **സ്വദേശീയമായ കാഴ്ചപ്പാട് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന നാല് ഘട്ടങ്ങൾ**

(i) ആശ്രമം

(ii) ബ്രഹ്മചര്യം

(iii) ഗൃഹസ്ഥം

(iv) വാനപ്രസ്ഥം

(v) സന്യാസം

(ഏതെങ്കിലും നാല് ചെറിയ വിവരണത്തോടുകൂടെ) $1 \times 4 = 4$

(22) ശരിയായ പരിശീലനത്തിനുള്ള നൂറുക്കൂട്ടുകൾ

- (i) കൃത്യമായ സ്ഥലത്തിരുന്ന് പഠിക്കുക
 - (ii) പഠനം കൃത്യമായ രീതിയിൽ തിട്ടപ്പെടുത്തിയ സെഷനിലൂടെ (Spaced session)
 - (iii) ഓർമ്മിക്കാൻ സഹായകമാകുന്ന സൂചികകളുടെ സഹായം ഉപയോഗിക്കുക
 - (iv) അവനവനെ തന്നെ ടെസ്റ്റ് നടത്തി പരിശോധിക്കുക
 - (v) ആവർത്തിച്ചുള്ള പഠനം
 - (vi) നാളേക്ക് മാറ്റിവയ്ക്കാതിരിക്കുക
- (ഏതെങ്കിലും നാല് ഉദാഹരണത്തോടും വിശദീകരണത്തോടും കൂടി) 1×4 = 4

(23) **മാനസിക അനാരോഗ്യം** എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ക്രിയാത്മകമായ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ അഭാവമാണ്.

മാനസിക രോഗം ദീർഘമായ അർത്ഥം വരുന്ന പദമാണ്. ഇതിൽ പെരുമാറ്റത്തിൽ വികലമായ ഗ്രഹണം, വികാരം, ചിന്ത, മനോഭാവം എന്നിവ കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന എല്ലാ തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി യോജിച്ചുപോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. 2×2 = 4

(24) **വിയോജിപ്പ്:** തന്റെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചേരാൻ തടസ്സം നേരിടുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി സമ്മർദ്ദത്തിലാകുന്നു. ഇത് സാധാരണയായി മാനസിക സംഘട്ടനം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പരസ്പര വിരുദ്ധമായ സാഹചര്യം നേരിടുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി സാധാരണയായി വിയോജിപ്പ് നേരിടുന്നു. ഇത് മൂന്ന് തരത്തിലുണ്ട്;

- (a) സമീപനം - സമീപനം
 - (b) ഒഴിവാകൽ - ഒഴിവാകൽ
 - (c) സമീപനം - ഒഴിവാകൽ
- (ചെറിയ വിശദീകരണത്തോട് കൂടി) 1 + 3 = 4

(25) **നിരീക്ഷണം:** നിരീക്ഷണം എന്നാൽ പഠനത്തിനു വിധേയമാക്കുന്ന സംഭവത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങളാൽ (variable) അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തടസപ്പെടാതെ കൃത്യമായി വിവരങ്ങളെ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക എന്നാണ്. ഈ രീതി സ്വാഭാവികമായ സാഹചര്യങ്ങളിലും ലബോറട്ടറികളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിൽ വ്യക്തികളുടെ പങ്കാളിത്തത്തോടുകൂടിയും അല്ലാതെയും നടത്താം.

പരീക്ഷണ രീതി: ഇതിൽ പരീക്ഷകൻ ഒരു വേര്യബിളിന് (മാറ്റം വരാൻ പറ്റുന്ന ഒരു വസ്തു) മറ്റൊന്നിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഫലം മറ്റു പല കാര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയോ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെയോ പഠിക്കുന്നു. 2×2 = 4

(26) **അടിസ്ഥാന മാനസിക പ്രക്രിയകൾ:**

- (i) ഗ്രഹണ പ്രക്രിയ
 - (ii) ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരണം
 - (iii) ഗ്രഹിക്കുന്നത് മനസ്സിലാക്കൽ (Perception)
 - (iv) പഠനപ്രക്രിയ
 - (v) ഓർമ്മ
 - (vi) ചിന്തിക്കുന്ന പ്രക്രിയ
- (ചെറിയ വിശദീകരണത്തോട് കൂടി) 1×6 = 6

- (27) (i) തൊഴിൽ/ വിദ്യാഭ്യാസ തെരഞ്ഞെടുക്കലിൽ അഭിരുചിയുടെ പങ്ക്
- (ii) തൊഴിൽ/ വിദ്യാഭ്യാസ തെരഞ്ഞെടുക്കലിൽ താല്പര്യത്തിന്റെ പങ്ക്
- (iii) തൊഴിൽ/ വിദ്യാഭ്യാസ തെരഞ്ഞെടുക്കലിൽ കഴിവുകളുടെ പങ്ക്

(ചെറിയ വിശദീകരണത്തോട് കൂടി) 3 × 2 = 6

(28) **ഗ്രഹിക്കുന്നത് സംഘടിപ്പിക്കുക:**

ഗ്രഹിക്കുന്നത് മനുഷ്യാനുഭവം എന്നത് ഒരു കൃത്യമായ പ്രക്രിയയാണ്. പല തരത്തിലുള്ള ഗ്രഹണത്തിലും മനസ്സിലാക്കുന്നതിലും പല സമാനതകളുണ്ട്. ഇതിൽ സാധാരണയായത് രൂപവും പശ്ചാത്തലവുമാണ്. ഇതിൽ ഗ്രഹിക്കുന്നത് പരന്ന ഒരു പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ടു നിൽക്കുന്ന വസ്തുവായി ഗണം തിരിക്കപ്പെടുന്നു.

ഇതിന്റെ നിയമങ്ങൾ

- (i) തമ്മിലുള്ള ദൂരം
- (ii) സമാനത
- (iii) തുടർച്ച
- (iv) ചേർച്ച (ക്ലോഷർ)/ അടുത്തിരിക്കുക
- (v) പൊതുവായ വിഭാഗം

(ചെറിയ വിശദീകരണത്തോട് കൂടി) 1 + (1 × 5) = 6

(26) **ജീവിതത്തിന്റെ പല തലങ്ങളിലും യോഗ്യതയുടെ ഉപയോഗം**

- (i) പഠനം
- (ii) വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ
- (iii) ജോലി/തൊഴിൽ

(ചെറിയ വിശദീകരണത്തോട് കൂടി) 3 × 2 = 6

- (30) (a) കൗമാരത്തിലെ ജീവശാസ്ത്രപരമായ മാറ്റങ്ങൾ
- (b) കൗമാരത്തിലെ സാമൂഹികമായ മാറ്റങ്ങൾ

First Fold

പാഠം 13- 27 ഫീഡ് ബാക്ക് ഫോം

പാഠം നമ്പർ	പാഠത്തിന്റെ പേര്	ഉള്ളടക്കം		ഭാഷ		വിശദീകരണം			പഠിച്ചതിന്റെ ഉപയോഗം			
		എളുപ്പം ബുദ്ധിമുട്ട്	താൽപ്പര്യമുള്ളത് കൃഷ്ണിപ്പിക്കുന്നത്	ലളിതം	സങ്കീർണ്ണം	ഉപയോഗ പ്രദം	ഉപയോഗ മിഴി	വളരെ സഹായകരം	കുറച്ച് സഹായകരം	സഹായകരം മില്ല		
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												
24.												
25.												
26.												
27.												

Final Fold and seal

Fourth Fold

പ്രിയ പഠിതാവേ,
 നിങ്ങൾ പാഠപുസ്തകം വായിച്ച് രസിച്ചിരിക്കാം. പഠനസാമഗ്രികൾ അനുയോജ്യവും അർത്ഥവത്തും താൽപ്പര്യജനകവും ആക്കി തീർക്കുക എന്നത് ഞങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശമാണ്. പാഠപുസ്തക നിർമ്മാണവും പഠനസാമഗ്രികളുടെ നിലവാരവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങളുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും. ഈ ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോം പൂരിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ഫീഡ്ബാക്ക് ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും. ഈ ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോം പൂരിപ്പിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുകയും അത്യാവേശം പഠന സാമഗ്രികളുടെ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
 നന്ദി
 കോഴ്സ് കോർഡിനേറ്റർ
 മനശാസ്ത്രം

Third Fold

ചോദ്യങ്ങളുടെ ഫീഡ്ബാക്ക്

പാഠം നമ്പർ	പാഠത്തിന്റെ പേര്	പാഠഭാഗത്തെ ചോദ്യങ്ങൾ		അഭ്യസനത്തിലെ ചോദ്യങ്ങൾ	
		ഉപയോഗപ്രദം	ഉപയോഗമില്ല	എളുപ്പം	ബുദ്ധിമുട്ട്
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					

Second Fold



No Enclosures allowed

Postage
Stamp

**Course Coordinator,
Psychology
National Institute of Open Schooling
A-24-25, Institutional Area
Sector-62, NOIDA (U.P.), Pin-201309**

Name: _____
Enrolment No.: _____
Address: _____

Subject: _____
Book No.: _____

Yours suggestion

Did you consult any other book to study Psychology?
If yes, give reason for consulting it.

Yes/No

