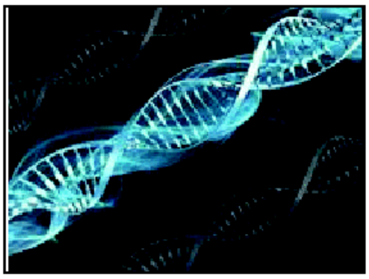
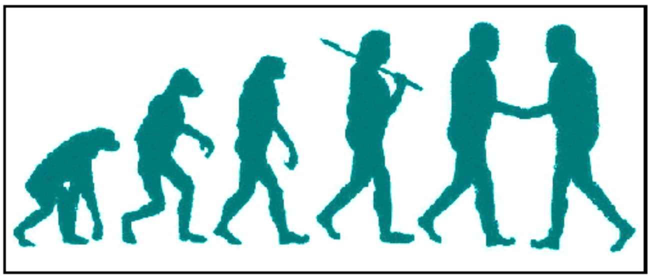
അധ്യായം

7

മാനുഷിക പെരുമാറ്റങ്ങൾ





പ്രധാന ആശയങ്ങൾ

7.1 മനുഷ്യ മസ്തിഷകവും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളും

7.2. ഗ്രഹണം

7.3 സംജ്ഞാനം

7.4 ബുദ്ധി

7.5 പഠനം

7.6 ഓർമ്മ

7.7 മനുഷ്യ ആവശ്യങ്ങൾ

7.8 മനോഭാവം

7.9 പ്രചോദനം

7.10 അഭിരുചി

7.11 സർഗ്ഗാത്മകത

7.12 വികാരം

7.13 വളർച്ചയും വികാസവും

ഒരേ വ്യക്തി എന്തുകൊണ്ടാണ് വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തമായി പ്രതികരിക്കുന്നത്? അതുപോലെ തന്നെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഒരേ സാഹചര്യത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായി പ്രതികരിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്?

- ....

നൂറ്റാണ്ടുകളായി ഉത്തരമില്ലാത്ത ചോദ്യമായി ഇത് അവശേഷിക്കുന്നു. ചിലരെ സംബന്ധിച്ചടത്തോളം അത് മനുഷ്യമനസ്സുകളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. മാനസിക അവസ്ഥയുടെ

മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റം ഉത്ഭവിക്കുന്നത് ആഗ്രഹം, വികാരം അറിവ് എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നാണ്.

പ്ലേറ്റോ

ഫലമായിട്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമ്മുടെ മനസ്സ് എവിടെയാണ്. ഇത്തരം ചിന്തകൾ മനുഷ്യമനസ്സിനെക്കുറിച്ചും പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള പഠനത്തിലേക്ക് നയിച്ചു. ഈ അന്വേഷണങ്ങൾ മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉത്ഭവത്തിന് വഴി തെളിച്ചു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്താണ് മനശാസ്ത്രം?

- ....

മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെയും പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ പഠനമാണ് മനശാസ്ത്രം. പെരുമാറ്റനിയന്ത്രണം, പ്രവചനം, മനസ്സിലാക്കൽ, വിവരണം എന്നിവയാണ് അതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ (ഡെന്നീസ് കൂൺ 1986) ജീവശാസ്ത്രപരവും മനശാസ്ത്രപരവും സാമൂഹ്യപരവുമായ ഘടകങ്ങളാണ് മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. ജീവശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങൾ (തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വളർച്ചയും വികാസവും) മനശാസ്ത്രപരമായ ഘടകങ്ങൾ (വികാരങ്ങൾ, സംജ്ഞാനം, ഗ്രഹണം തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രക്രിയകൾ), സാമൂഹ്യപരമായ ഘടകങ്ങൾ (സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളും ഇടപാടുകളും) മുതലായവ മനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് നിർവ്വഹിക്കുന്നു. ഈ അധ്യായത്തിൽ മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാനസിക പ്രക്രിയകൾ, ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വികസന മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

മനുഷ്യപെരുമാറ്റത്തിൽ മാനസിക ഘടകങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്തെ ഈ ഭാഗത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യപെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മാനസിക പ്രക്രിയകളിൽ പ്രേക്ഷണം, സംജ്ഞാനം, സ്വാനുഭവം, ബുദ്ധിവൈഭവം, പഠനം, ഓർമ്മ, വികാരം, മനോഭാവം, പ്രചോദനം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പെരുമാറ്റം എന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

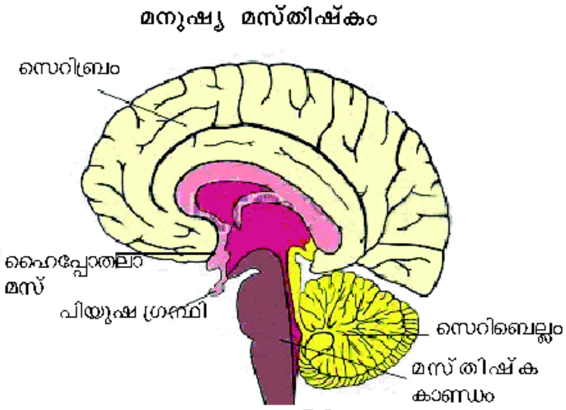
- ....

ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ ഭക്ഷിക്കുക, ഉറങ്ങുക, സംസാരിക്കുക, സ്വപ്നം കാണുക, ടി.വി. കാണുക, മലയാളം പഠിക്കുക, വായിക്കുക ഇങ്ങനെ തുടങ്ങി നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതെന്തും പെരുമാറ്റത്തിൽ പെടുന്നവയാണെന്ന് പറയാം. ഗുപ്തമായ പ്രക്രിയകളായ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകൾ, തോന്നലുകൾ എന്നിവയും പ്രത്യക്ഷമായ പ്രവർത്തികളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ പെരുമാറ്റങ്ങളും നമ്മുടെ തലച്ചോറിന്റെ സൂക്ഷ്മ കോശങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിക്കുന്നു. കോടിക്കണക്കിന് വരുന്ന നാഡീകോശങ്ങളുടെ മാന്ത്രിക പ്രതിഭാസമാണിത്.

7.1 മനുഷ്യ മസ്തിഷകവും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളും

നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ വീട്ടിലേയ്ക്കുള്ള വഴി നമ്മൾ എങ്ങനെയാണ് ഓർത്തുവക്കുന്നത്? നമ്മൾ അറിയാതെയോ, ചിന്തിക്കാതെയോ എങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ ചിമ്മുന്നത്? നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ എവിടെനിന്നുത്ഭവിക്കുന്നു?

- ....



ചിത്രം 7.1
മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ

മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾക്കും അതിനുപരിയായി പല പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പിറകിൽ നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കമാണ്. മസ്തിഷ്കമാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ മേലധികാരി. നമ്മൾ ഉറങ്ങുമ്പോൾ പോലും നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതും കാണുന്നതും എല്ലാം തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനമാണ്.

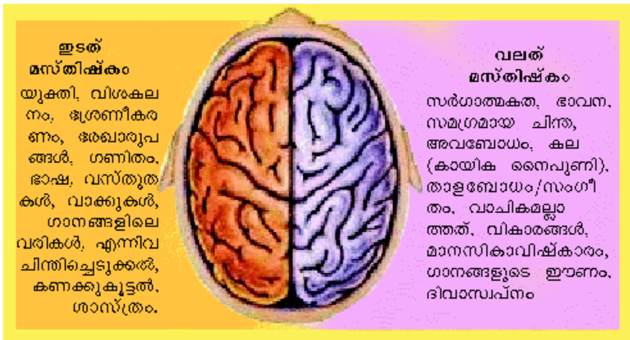
ചിത്രം 7.1 നിരീക്ഷിച്ച് മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.

നമ്മുടെ മസ്തിഷകത്തിൽ വിവിധങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ഏകോപനത്തോടെ പ്രവർ ത്തിക്കുന്നു. സെറിബ്രം, സെറിബെല്ലം, മസ്തിഷ്ക കാണ്ഡം, ഹൈപ്പോതലാമസ് എന്നിവയാണ് മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ.

a. സെറിബ്രം

മസ്തിഷകത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ഭാഗം ഏതാണ്?

- ....



ചിത്രം 7.2 *മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ അർദ്ധഗോളങ്ങൾ*

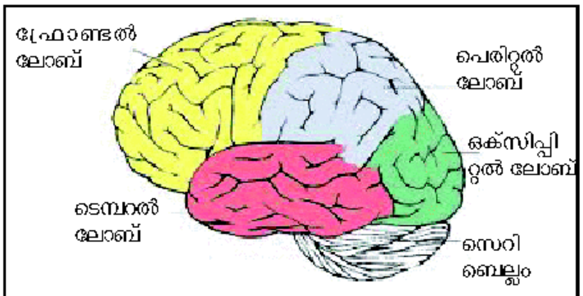
മസ്തിഷകത്തിന്റെ 85% ഭാരം സെറിബ്രത്തിന്റേതാണ്. മസ്തിഷ്കത്തിലെ ചിന്താപരമായ ധർമ്മം സെറിബ്രമാണ് നിർവ്വഹിക്കുന്നത്. അത് ഐച്ഛിക പേശികളെയും ഓർമ്മകളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

ചിത്രം 7.2 നിരീക്ഷിച്ച് മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ രണ്ട് അർദ്ധഗോളങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം തിരിച്ചറിയുക. സെറിബ്രത്തിന് ഇടതും വലതുമായി രണ്ട് ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. സംഗീതം, കല, ആശയനിർമ്മാണം തുടങ്ങിയ അമൂർത്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വലത് അർദ്ധഗോളം സഹായിക്കുന്നു. മസ്തിഷകത്തിന്റെ അപഗ്രഥനശേഷി കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്ന ഇടതുഭാഗം (ഇടത് അർദ്ധഗോളം) ഗണിതം, യുക്തി, സംഭാഷണം, വിശകലനം തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. സെറിബ്രത്തിന്റെ ഇടതുഭാഗം ശരീരത്തിന്റെ വലത് ഭാഗത്തെയും സെറിബ്രത്തിന്റെ വലതുഭാഗം ശരീരത്തിന്റെ ഇടത് ഭാഗത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

> **നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?**
>
> - മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണവും വലുപ്പമേറിയതുമായ അവയവങ്ങളിലൊന്നാണ് മസ്തിഷ്കം.
> - മെനിഞ്ചസ് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന കലകളാൽ മസ്തിഷ്കം ആവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
> - മസ്തിഷ്കത്തിനെ തലയോട് (Cranium) ആഘാതങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു.
> - നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം നൂറ് ബില്ല്യണിലധികം നാഡികളാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും സിനാപ്സിസ് (Synapses) എന്ന് വിളിക്കുന്ന ലക്ഷകോടിക്കണക്കിനുള്ള നാഡിബന്ധങ്ങളിലൂടെ അവ പരസ്പര വിനിമയം ചെയ്യുന്നതുമാണ്.

സെറിബ്രത്തിന്റെ ഒരോ അർദ്ധഗോളവും ഘടനാപരമായി നെടുകയും കുറുകെയുമുള്ള വിടവുകളാൽ നാല് ഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ നാല് ഭാഗങ്ങളായ 1. ഫ്രോണ്ടൽ ലോബ്, 2. പെരിറ്റൽ ലോബ്, 3. ടെമ്പറൽ ലോബ്, 4. ഓക്സിപ്പിറ്റൽ ലോബ് എന്നിവയെ കോർട്ടിക്കൽ ലോബുകൾ എന്നുപറയുന്നു.

ചിത്രം 7.3 നിരീക്ഷിച്ച് ഈ ലോബുകൾ തിരിച്ചറിയുക. ഫ്രോണ്ടൽ ലോബിന് രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവയാണ് മോട്ടോർ ഏരിയയും അസോസിയേഷൻ ഏരിയയും. മോട്ടോർ ഏരിയ നമ്മുടെ ഐച്ഛിക ചലനങ്ങൾ നോക്കി നടത്തുന്നു. അസോസിയേഷൻ ഏരിയ അവബോധ പ്രവർത്തനങ്ങളായ ചിന്ത, ആസൂത്രണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ഭാഷ, ഓർമ്മ, സംസാരം തുടങ്ങിയവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു.



ചിത്രം *7.3*
മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ലോബുകൾ

പെരിറ്റൽലോബ് നമ്മുടെ ഉള്ളിലേക്ക് വരുന്ന ഇന്ദ്രിയ സംവേദനങ്ങളെ, പ്രധാനമായും ശാരീരിക സംവേദനങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കാനും കൈകാര്യം ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നു. ഒക്സിപ്പിറ്റൽ ലോബ് ദൃശ്യാനുഭവങ്ങളെയും ദൃശ്യവിവരങ്ങളെയും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. കേൾവിയും അതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങളും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ് ടെംബറൽ ഏരിയയുടെ ഉത്തരവാദിത്വം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. ഏതൊക്കെ ലോബുകളാണ് ആസൂത്രണം, നിർണ്ണയം, ചലനാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്?
2. ഓർമ്മയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലോബുകൾ ഏവ?

b. സെറിബല്ലം

ചിത്രം 7.1 നിരീക്ഷിച്ച് സെറിബെല്ലത്തിന്റെ ഭാഗം തിരിച്ചറിയുക

സെറിബ്രത്തിന്റെ കീഴിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന സെറിബെല്ലം സെറിബ്രത്തെക്കാളും വളരെ ചെറുതും എതാണ്ട് അതിന്റെ വലുപ്പത്തിന്റെ എട്ടിലൊന്ന് ഭാഗം മാത്രമുള്ളതുമാണ്. എന്നാൽ ഇത് മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഭാഗമാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനം, ചലനം, ഏകോപനം തുടങ്ങിയവ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

c. മസ്തിഷ്ക കാണ്ഡം (Brain Stem)

ചെറുതെങ്കിലും വളരെ പ്രബലമായ മറ്റൊരുഭാഗമാണ് മസ്തിഷ്ക കാണ്ഡം. ഇത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് സെറിബ്രത്തിന്റെ കീഴിൽ സെറിബെല്ലത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തായാണ്. അത് മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളെ കഴുത്തിലും പുറംഭാഗത്തുമായി കാണപ്പെടുന്ന സുഷ്മനയുമായി കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നിങ്ങളുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന് നല്ലത്

- പ്രകൃതിദത്തമായ ജലം ആവശ്യത്തിന് കുടിക്കുക
- നാഡിവ്യൂഹത്തിന് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യപരമായ പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കുക
- സ്ഥിരമായി കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക
- ഇരുചക്രവാഹനം ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും തലയ്ക്ക് ക്ഷതം ഏൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള കളികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും നിർബന്ധമായും ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കുക
- മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പുകയില തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന് ഉണർവ്വ് നല്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രവൃത്തികളായ പ്രശ്നോത്തരി പരിഹരിക്കൽ, വായന, സംഗീതം, കലാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അഥവാ മസ്തിഷ്കത്തിന് വ്യായാമം നല്കുന്ന മറ്റെന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുക.

മസ്തിഷ്ക കാണ്ഡം ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളായ ശ്വാസോഛ്വാസം, ദഹനപ്രക്രിയ, രക്തചംക്രമണം തുടങ്ങിയവ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിൽ പിയർ ഫലത്തിന്റെ (Pear) ആകൃതിയിൽ കാണുന്ന ചെറിയ ഒരു ഭാഗമാണ് പീയൂഷ ഗ്രന്ഥി, (Pituitary gland). ഇത് എവിടെയാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്? ചിത്രം 7.1 ശ്രദ്ധിക്കുക.

പീയുഷഗ്രന്ഥി നമ്മുടെ ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ പ്രത്യേക ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. കൗമാര (Puberty) കാലഘട്ടത്തിൽ ഈ ഗ്രന്ഥി പ്രധാനപ്പെട്ടപങ്ക് നിർവ്വഹിക്കുന്നു. ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ് ആൺകുട്ടിയും പെൺകുട്ടിയും മുഖ്യമായ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളിലൂടെ ക്രമേണ കടന്നുപോയി പുരുഷനും സ്ത്രീയുമായി മാറുന്നത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെയും ജലത്തിന്റെയും അളവിനെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

d. ഹൈപ്പോതലാമസ്

ഹൈപ്പോതലാമസ് മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഒരു താപ നിയന്ത്രണ ഉപാധിപോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഊഷ്മാവിനെ അത് ക്രമീകരിക്കുന്നു (ഏകദേശം 98.6 ഡിഗ്രി ഫാരൻഹീറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ 37 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്). ശാരീരിക ഊഷ്മാവ് വളരെ കൂടുതൽ ആണെങ്കിൽ ഹൈപ്പോതലാമസ് ആന്തരികമായി അറിയിപ്പുകൾ കൊടുത്ത് ശരീര

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ഉപാപചയപ്രവർത്തനം എന്നത് ജീവജാലങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന രാസ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ആകെ തുകയാണ്, ഇതിലൂടെ വളർച്ച, ഊർജ്ജ ഉല്പാദനം, മാലിന്യങ്ങളുടെ വിസർജ്ജനം തുടങ്ങിയവ നടക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ചില അവസ്ഥകൾ

- പക്ഷാഘാതം (Stroke): മസ്തിഷ്ക കലകളുടെ എന്തെങ്കിലും ഭാഗങ്ങളിൽ പെട്ടെന്ന് രക്തസംക്രമണം തടസ്സപ്പെടുകയും തന്മൂലം ഓക്സിജന്റെ പ്രവാഹം നിലയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ ആ ഭാഗം നശിച്ചുപോകുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കുകയോ രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് ഭൂരിഭാഗ പക്ഷാഘാതങ്ങളുടെയും പ്രധാന കാരണം.
- മസ്തിഷ്ക മുഴ (Brian tumour): മസ്തിഷ്ക്കത്തിലുള്ള കലകളുടെ അസാധാരണമായ വളർച്ചയാണ് മസ്തിഷ്ക മുഴകൾ
- മസ്തിഷ്ക ചർമ്മവീക്കം (മെനഞ്ചൈറ്റിസ്): മസ്തിഷ്ക്കാവരണത്തിലോ സുഷുമ്നയിലോ അണുബാധമൂലമുണ്ടാകുന്ന വീക്കം. കഴുത്ത് അനക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ, കഴുത്തിന് വേദന, തലവേദന, പനി, ഉറക്കം തൂങ്ങൽ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇതിന്റെ പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ.
- മസ്തിഷ്ക വീക്കം (എൻസെഫലീറ്റിസ്): സാധാരണയായി വൈറസ്സ് മൂലം തലച്ചോറിന്റെ കലകളിലുണ്ടാകുന്ന അണുബാധയാണിത്. പനി, തലവേദന, ആശയക്കുഴപ്പം തുടങ്ങിയവയാണ് ഇതിന്റെ പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ.
- ആഘാതം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മസ്തിഷ്ക മുറിവ് (Traumatic Brain Injury) തലച്ചോറിൽ ആഘാതം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മസ്തിഷ്ക നാഡീകലകളുടെ സ്ഥിരമായ നാശം. ഇതു മൂലം പ്രകടമായ മാനസ്സിക തകരാറുകൾ, ഭാവവ്യതിയാനങ്ങൾ, വ്യക്തിത്വ വ്യതിയാനങ്ങൾ മുതലായവ സംഭവിക്കാം.
- വിറവാതം (പാർക്കിൻസൺസ് രോഗം). മസ്തിഷ്കത്തിലെ കേന്ദ്ര നാഡികൾക്ക് ക്രമേണ ഉണ്ടാകുന്ന അപചയം ചലനാത്മകവും ഏകോപനപരവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. കൈകൾക്കുണ്ടാകുന്ന വിറയലാണ് ഇതിന്റെ ആദ്യകാല പൊതുലക്ഷണങ്ങൾ.
- അപസ്മാരം: (Epilepsy): കോച്ചിപ്പിടിക്കുന്ന പ്രവണത ഉണ്ടാകുന്നു. തലയിലുണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങളും പക്ഷാഘാതവും ഇതിന് കാരണമാകാം. എന്നിരുന്നാലും ഇതിന്റെ മൂല കാരണങ്ങൾ ഇതുവരെയും തിട്ടപ്പെടുത്താൻ ആയിട്ടില്ല.
- ഡിമൻഷ്യാ/മറവിരോഗം: മസ്തിഷ്ക നാഡീകോശങ്ങളുടെ നാശമോ അഥവാ അനിയന്ത്രിതമായ പ്രവർത്തനം മൂലമോ, ചിന്താപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കാര്യക്ഷമത കുറയുന്നു. ലഹരിയുടെ ദുരുപയോഗവും പക്ഷാഘാതവും ഡിമൻഷ്യയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
- അൽഷെമേഴ്സ് രോഗം (Alzheimer's disease): വ്യക്തമല്ലാത്ത ചില കാരണങ്ങളാൽ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ അപചയം സംഭവിക്കുകയും അത് പടിപടിയായി മറവി രോഗത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഡിമൻഷ്യയുടെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ഒരു വകഭേദമാണ് അൽഷെമേഴ്സ് രോഗം.

ത്തിൽ വിയർപ്പുണ്ടാക്കി സാധാരണ അവസ്ഥ പുനസ്ഥാപിക്കുന്നു. ഹൈപ്പോതലാമസ്സ് വികാരങ്ങൾ ഉളവാക്കുകയും മനുഷ്യശരീരത്തിലെ അന്തസ്രാവീഗ്രന്ഥികളായ തൈറോയിഡ്, ആഗ്നേയ ഗ്രന്ഥി, വൃഷണം, അണ്ഡാശയം തുടങ്ങിയവയുടെ നിയന്ത്രണകേന്ദ്രവുമാണ്. ഇത് മനുഷ്യന്റെ വിവിധ പ്രതികരണങ്ങളേയും അതോടൊപ്പം ലൈംഗിക പെരുമാറ്റങ്ങളെയും ക്രമീകരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. സെറിബെല്ലത്തിന്റെ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക
2. മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയഭാഗമേതാണ്?
3. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥി ഏതാണ്?

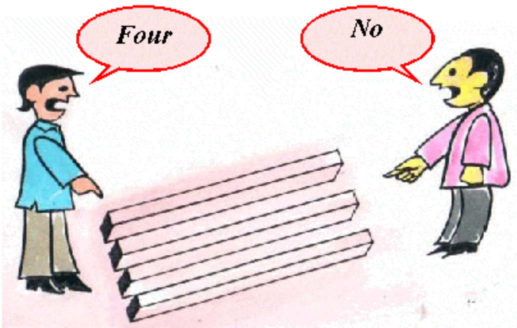
നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

"മസ്തിഷ്കവും അതിന്റെ ധർമങ്ങളും" എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു സെമിനാർ സംഘടിപ്പിക്കൂ.

7.2. ഗ്രഹണം (Perception)

താഴെകാണുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് എത്ര കൊള്ളികൾ ഉണ്ടെന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.

- ....



ഒരേ കാര്യത്തിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് വിവിധ അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്?

- ....

എന്തുകൊണ്ടന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഗ്രഹണം മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ എന്താണ് ഗ്രഹണം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?

- ....

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് അവ ക്രമീകരിക്കുകയും വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഗ്രഹണം. ഇന്ദ്രിയ ഉദ്ദീപനങ്ങൾക്ക് അർത്ഥം കൊടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഉദ്ദീപനങ്ങൾക്ക് അനുസരണമായി നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ തിരിച്ചറിയുകയും അതിന് അനുസൃതമായി അതിനോട് പ്രതികരണം രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

നമ്മുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റുന്ന എന്തിനെയും ഉദ്ദീപനം (Stimuli) എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം. ശബ്ദം, മണം, കാഴ്ച, രുചി, സ്പർശം തുടങ്ങിയവ ഉദ്ദീപനകാരികളാണ് (Stimulants).

നമുക്കുണ്ടാകുന്ന ഉദ്ദീപനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ഗ്രഹണശേഷി നമ്മെ അനുവദിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മുൻകാല അനുഭവങ്ങൾ, പഠനം, മനോഭാവങ്ങൾ, ഇന്ദ്രിയ ങ്ങളുടെയും മസ്തിഷ്കത്തിന്റെയും ഘടന, പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നമ്മുടെ ഗ്രഹണ പ്രക്രിയയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

കാഴ്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം മൂലം തെറ്റായ ധാരണ ഉണ്ടാകുന്നതിനെയാണ് മിഥ്യാബോധം (Illusion) എന്ന് പറയുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് വഴിയിൽ കിടക്കുന്ന കയറിനെ കണ്ട് പാമ്പാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു.

ചാൾസ് ജി മോറിസ്സിന്റെ (2004) അഭിപ്രായത്തിൽ വന്യമായ ഒരു കൂട്ടം ഇന്ദ്രിയ തോന്ന ലുകളിൽ നിന്ന് അർത്ഥവത്തായ രൂപങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയെ പൊതു വായി ഗ്രഹണം എന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുത്താം.

ഗ്രഹണത്തിൽ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളായ സ്പർശനം, കാഴ്ച, കേൾവി, ഗന്ധം, രുചി എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. വിവരങ്ങൾ വേർതിരിച്ചറിയുന്ന ചിന്താ പരമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു സുഹൃത്തിന്റെ മുഖം തിരിച്ചറി യുക അല്ലെങ്കിൽ പരിചിതമായ ഗന്ധം കണ്ടെത്തുക തുടങ്ങിയവ.

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നിർവചനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഗ്രഹണത്തിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ താഴെക്കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- ഒരു പ്രക്രിയ
- സംവേദനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- വിവരങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കൽ
- ക്രമീകരിക്കൽ
- പ്രതികരണത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ്
- തികച്ചും വ്യക്തിഗതമായത്

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

ഒരു ചാർട്ട് പേപ്പറിൽ അവ്യക്തമായ ഒരു ചിത്രം വരച്ച് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർക്ക് അതി നെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണകൾ ശേഖരിക്കുക. ഈ ധാരണകൾ ഓരോന്നും എങ്ങനെ വ്യത്യാ സപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

7.3 സംജ്ഞാനം (Cognition)

ചിത്രം 7.3 നിരീക്ഷിച്ച് നമ്മുടെ മസ്തിഷകത്തിന്റെ ഏത് ഭാഗമാണ് സംജ്ഞാനപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കണ്ടെത്തുക.

- ....

എന്താണ് സംജ്ഞാനപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ?

- ....

സംജ്ഞാനം എന്നാൽ ഒരു കൂട്ടം മാനസിക പ്രക്രിയകളായ ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മ, ഭാഷാ സൃഷ്ടിയും അത് മനസ്സിലാക്കലും, പഠനം, കാര്യകാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തൽ, പ്രശ്ന ങ്ങൾ പരിഹരിക്കൽ, തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്നിവയാണ്. ഗ്രഹിക്കൽ, തിരിച്ചറിയൽ, ആവിഷ്ക്കരിക്കൽ, നിർണ്ണയം നടത്തൽ, കാര്യകാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തൽ, ഭാവന എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അറിവിന്റെ മനോമേഖലയാണിത്.

സംജ്ഞാനത്തിന്റെ നിർണ്ണായകമായ മൂന്ന് ഘടകങ്ങൾ താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

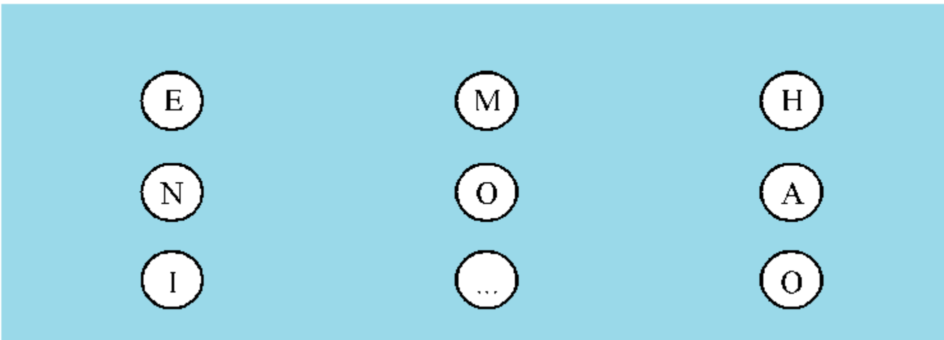
- ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും അതിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട സവിശേഷതകൾ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ്.
- പഴയ അനുഭവങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പുതിയ അറിവുകൾ എന്നിവയെ ഒരു പദ്ധതിയായോ ആശയമായോ ക്രമീകരിക്കൽ.
- തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും വിലയിരുത്താനും നിർണ്ണയിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്

ഒരു വ്യക്തിയുടെസംജ്ഞാനപരമായ കഴിവുകളായ വാചികവും അവാചികവുമായ നൈപുണികൾ, ഓർമ്മ, വേഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള നൈപുണികൾ എന്നിവയെ നമുക്ക് തിട്ടപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആദ്യകാലഘട്ടത്തിൽ തന്നെ സംജ്ഞാനപരമായ കഴിവുകളിൽ എന്തെങ്കിലും വൈകല്യങ്ങളോ, കുറവുകളോ കൃത്യമായി നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് ഇത് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും സംജ്ഞാനപരമായ കഴിവുകൾ അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിന് നിലവാരമുള്ള പരിശോധനോപാധികൾ ധാരാളമുണ്ട് അതിൽ ചിലത് താഴെ ചേർക്കുന്നു.

- നാഡീ-മനോവൈജ്ഞാനിക പരീക്ഷകൾ (Neuropsychological tests)
- മാനസിക കഴിവുകൾ അളക്കുന്ന പരിശോധനകൾ (Psycho-Metric tests)
- മനശാസ്ത്ര പരിശോധനകൾ (Psychological tests)
- ബുദ്ധിപരിശോധനകൾ (Neuro-Cognitive test or Intelligence tests)

7.4 ബുദ്ധി (Intelligence)

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രഹേളിക ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുടെ ബുദ്ധിശക്തി പരിശോധിക്കാം.



ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് വിട്ടുപോയ അക്ഷരം തിരിച്ചറിയുക?

- ....

X ആണ് വിട്ടുപോയ അക്ഷരം. X ആണ് വിട്ടുപോയതെന്ന് എങ്ങനെ പറയാൻ സാധിക്കും?

- ....

ഇംഗ്ലീഷ് അക്ഷര ക്രമപ്രകാരം E എന്ന അക്ഷരം വരുന്നത് അഞ്ചാമത് ആണ്. അതു പോലെ H വരുന്നത് എട്ടാമതുമാണ്. ഇടയിൽ വരുന്ന M അക്ഷരം മറ്റ് രണ്ട് അക്ഷരങ്ങളുടെ ക്രമസംഖ്യയുടെ ആകെ തുകയാണ് അതായത് 13. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ആശയം മനസ്സിലായിക്കാണുമല്ലോ?

വ്യക്തമായ ഉദ്ദേശത്തോടെ പെരുമാറാനും യുക്തിപരമായി ചിന്തിയ്ക്കാനും തന്റെ പരിസ്ഥിതിയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ മുഴുവനായിട്ടുള്ള കഴിവാണ് ബുദ്ധി (ഡേവിഡ് വെഷ്ലർ (1938).

ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ ഒരുവന്റെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കാനും ആസൂത്രണം ചെയ്യാനുമുള്ള കഴിവാണ് ബുദ്ധി (ജെ.പി. ദാസ്).

നാം മിക്കപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുടെ ബുദ്ധിയെ സാമർത്ഥ്യം, ബുദ്ധികൂർമ്മത, ബുദ്ധിക്കുറവുള്ള, ചുറുചുറുക്കില്ലാത്ത, ബുദ്ധിയില്ലാത്ത എന്നിങ്ങനെ വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയുമായി ഫലപ്രദമായി ഇണങ്ങിചേരുക, സങ്കീർണ്ണമായ ആശയങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുക, അനുഭവങ്ങളിലൂടെ പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നമ്മുടെ ബുദ്ധി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. പരിസ്ഥിതിയുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് ബുദ്ധിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം.

ബുദ്ധി എന്ന പദംകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ധാരണാപരമായ ശക്തികളായ പ്രേക്ഷണം, നിരീക്ഷണപാടവം, ഓർമ്മ, ഭാവന, ചിന്ത തുടങ്ങിയവയാണ്. എന്നാൽ പ്രതിഭാശാലി എന്ന പദത്തിനെക്കാളും വിശാലമായ ഒരു അർത്ഥം ബുദ്ധിശക്തിക്കുണ്ട്. ബുദ്ധി എന്നുള്ളത് ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാത്രമല്ല ജീവിതത്തിന്റെ പ്രായോഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവുംകൂടിയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് അമൂർത്തമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള ഒരുവന്റെ കഴിവാണ് ബുദ്ധി എന്ന് ടെർമാൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്. ശരിയായി നിർണ്ണയിക്കാനും ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാനും ശരിയായി കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താനുമുള്ള കഴിവാണ് ബുദ്ധി എന്ന് ബിനറ്റും സൈമണും (1908) നിർവ്വചിച്ചു. മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക് ബുദ്ധി എന്ന പദത്തെ നിർവ്വചിക്കുന്നതിൽ വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അത് ചിന്തിക്കാനും, പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും, മാറിമാറി വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ടു പോകാനുമുള്ള കഴിവാണ് എന്ന ആശയത്തോട് എല്ലാവരും യോജിക്കുന്നു.

A. ബുദ്ധിവൈഭവ ഏകകം (Intelligence Quotient - IQ)

ഒരു പക്ഷെ IQ എന്ന പദം നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമായിരിക്കും. IQ എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് നിങ്ങൾ അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

- ....

IQ എന്നത് ഒരു സൂചികയാണ്. അത് മാനസ്സിക പ്രായവും (Mental age, MA) കാലാനുക്രമമായ പ്രായവും (Chronological age, CA) തമ്മിലുള്ള അനുപാതത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100$$

മാനസ്സിക പ്രായം എന്ന ആശയം മുന്നോട്ട് വച്ചത് പ്രമുഖ മനശാസ്ത്രജ്ഞരായ ബിനറ്റും സൈമണുമാണ്. എന്നാൽ IQ എന്ന ആശയം പരിചയപ്പെടുത്തിയത് സ്റ്റേൺ

(Stern) ആണ്. ബുദ്ധി പരിശോധനയിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ പ്രകടനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഒരുവന്റെ മാനസ്സിക പ്രായം തീരുമാനിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തി ജനിച്ച തീയതി പ്രകാരമുള്ള യഥാർത്ഥ പ്രായമാണ് കാലാനുക്രമമായ പ്രായം.

IQ വിന്റെ തരംതിരിക്കൽ കാണിക്കുന്ന താഴത്തെ പട്ടിക നിരീക്ഷിക്കുക

IQ പരിധി	IQ വിന്റെ വകഭേദങ്ങൾ
130 ഉം അതിന്റെ മുകളിലും	വളരെ മികച്ചത്
120-129	മികച്ചത്
110-119	ഉയർന്ന ശരാശരി
90-109	ശരാശരി
80-89	താഴ്ന്ന ശരാശരി
70-79	അതിർവരമ്പ് (Border line)
69 ഉം അതിന്റെ താഴെയും	വളരെ താഴ്ന്നത്

Ref. Weshsler (WAIS-III) 1997

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

വിജയന്റെ മാനസ്സികമായ പ്രായം 25 ഉം കാലാനുക്രമമായ പ്രായം 20 ഉം ആണ്. അവന്റെ IQ കണ്ടെത്തുക

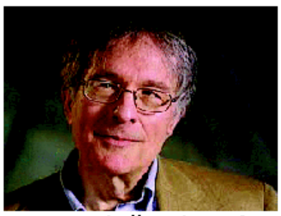
B. ബഹുമുഖ ബുദ്ധിവൈഭവം (Multiple Intelligence)

ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ പഠനത്തിൽ മികവ് കാട്ടുന്നു. ചിലർ സംഗീതത്തിൽ അരങ്ങ് തകർക്കുന്നു. എന്നാൽ മറ്റ് ചിലർ കായിക മേഖലയിലായിരിക്കും മികവ് പുലർത്തുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണിത്?

- ....

ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും പ്രാഗൽഭ്യം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടന്നാൽ ബുദ്ധി വൈഭവത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിയും തികച്ചും വ്യത്യസ്തരാണ്. ഇതാണ് ബഹുമുഖ ബുദ്ധിവൈഭവ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം.

ഹവാർഡ് ഗാർഡനർ തന്റെ കൃതിയായ Frames of Mind - The Theory of Multiple Intelligence' എന്ന പുസ്തകത്തിലൂടെയാണ് ബഹുമുഖ ബുദ്ധിവൈഭവ സിദ്ധാന്തം (1983) ആദ്യമായി ഉന്നയിച്ചത്. ഗാർഡനർ കഴിവിന്റെ എട്ട് മേഖലകൾ തിരഞ്ഞെടുത്തു. സംഗീതം-താളാത്മകം, ദൃശ്യപരം-സ്ഥലപരം, വാചികം-ഭാഷാപരം, യുക്തിപരം-ഗണിതശാസ്ത്രപരം, ശാരീരികം-ചലനാത്മകം, വ്യക്ത്യാന്തരം (Interpersonal), സ്വയാത്മകം (Intrapersonal), പ്രകൃതിയാത്മകം എന്നിവയാണവ. പിന്നീടദ്ദേഹം അസ്തിത്വപരമായ ബുദ്ധിയും സദാചാര ബുദ്ധിയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്താമെന്ന്



ഹവാർഡ് ഗാർഡനർ

നിർദ്ദേശിക്കുകയുണ്ടായി. ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ മേഖലകളിൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും കഴിവുകൾ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് അദ്ദേഹം വ്യക്തമായി നിരീക്ഷിച്ചു.

a . സംഗീത-താളാത്മകം (Musical - Rhythmic)

ഈ മേഖല ശബ്ദം, താളം, ഈണം, സംഗീതം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സംഗീത താളാത്മക ബുദ്ധിവൈഭവം ഉള്ളവർ സാധാരണയായി നല്ല ശ്രുതിയുള്ളവരും, ചിലപ്പോൾ പരിപൂർണ്ണമായ ശ്രുതി പാടവമുള്ളവരും നന്നായി പാടാൻ കഴിയുന്നവരും, സംഗീതോപകരണങ്ങൾ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവരും, സംഗീതം രചിക്കാൻ സാധിക്കുന്നവരുമായിരിക്കും. ശക്തമായ ശ്രവണേന്ദ്രിയ സംബന്ധമായ ഘടകമുള്ളതിനാൽ സംഗീത താളാത്മക ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ളവർ പ്രഭാഷണത്തിലൂടെ കേട്ട് മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ കഴിവുകൂടുതലുള്ളവരായിരിക്കും. അവർ ചിലപ്പോൾ ക്രമത്തിലുള്ള ആവർത്തനത്തിലൂടെയും പാട്ടുകളിലൂടെയുമായിരിക്കും സാധാരണ പഠിക്കുന്നത്.

b. ദൃശ്യപരം-സ്ഥലപരം (Visual - Spatial)

ഈ മേഖല സ്ഥല ദൂരപരിധി നിർണ്ണയം, മനക്കണ്ണുകൊണ്ട് കാണാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് സ്ഥലം അല്ലെങ്കിൽ അടുത്ത ചുറ്റുപാടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രഹസ്യ സ്വഭാവമുള്ള യോഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ തന്റെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ വീടിന്റെയുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ചെരുപ്പുകൾ ഊരി വയ്ക്കുന്നതും ഈ ബുദ്ധിവൈഭത്തിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. പ്രശസ്തരായ വാസ്തുശില്പികൾ സ്ഥല ആസൂത്രകർ എന്നിവർ പൊതുവേ ദൃശപരവും സ്ഥലപരവുമായ ബുദ്ധിവൈഭവം കൂടുതലുള്ളവരായിരിക്കും. ടാക്സി വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നവർ അവർ ഒരിക്കൽ യാത്ര ചെയ്ത പാത തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നത് ദൃശ്യസ്ഥല ബുദ്ധിയുടെ സൂചകമാണ്.

c. വാചികം-ഭാഷാപരം (Verbal - Linguistic)

ഉയർന്ന തലത്തിൽ വാചികവും ഭാഷാപരവുമായ ബുദ്ധിയുള്ളവർ വാക്കുകൾ, ഭാഷകൾ എന്നിവ നന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരായിരിക്കും. അവർ സാധാരണഗതിയിൽ വായനയിലും, എഴുത്തിലും, കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നതിലും, തീയതികളും വാക്കുകളും ഓർത്ത് വക്കുന്നതിലും കേമരായിരിക്കും. എഴുത്തുകാർ, പ്രഭാഷകർ, കവികൾ തുടങ്ങിയവർ ഈ ബുദ്ധി ഉള്ളവരായിരിക്കും.

d യുക്തിപരം-ഗണിതശാസ്ത്രപരം (Logical - Mathematical)

ഈ മേഖല യുക്തി, കാര്യകാരണശേഷി, അക്കങ്ങൾ, വിമർശനാത്മക ചിന്താശേഷി തുടങ്ങിയവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ്. സാമൂഹ്യ പ്രതിഭാസങ്ങളുടെ പിന്നിലുള്ള കാരണങ്ങളെകുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് ഈ ബുദ്ധിയിലൂടെയാണ്.

e. ശാരീരികം-ചലനാത്മകം (Bodily - Kinesthetic)

ശാരീരിക-ചലനാത്മക ബുദ്ധിയുടെ കാതലായ ഘടകം എന്നത് ഒരുവന് തന്റെ ശരീരചലനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും വസ്തുക്കൾ വൈഭവത്തോടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാ

നുള്ള നൈപുണ്യവുമാണ്. ഹവാർഡ് ഗാർഡനറെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളും സമയബോധം, ഒരു ഭൗതിക പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ബോധം, കൂടാതെ പ്രതികരണങ്ങൾ പരിശീലിക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവയാണ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഈ ബുദ്ധിയുള്ളവർക്ക് പേശി ചലനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ നന്നായി അഭ്യസിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരും (കാര്യങ്ങൾ ചെയ്ത് പഠിക്കുന്നവർ: ഉദാഹരണത്തിന് പരീക്ഷണങ്ങൾ, പ്രവൃത്തിമേഖല സന്ദർശനം, മാതൃക നിർമ്മാണം തുടങ്ങിയവ) പൊതുവെ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളായ കായികം, കളികൾ, നൃത്തം, അഭിനയം, വസ്തുക്കളുടെ നിർമ്മാണം, ശാരീരിക അധ്വാനമുള്ള ജോലികൾ എന്നിവയിൽ മികവുള്ളവരും ആയിരിക്കും.

f. വ്യക്ത്യാന്തരം (Interpersonal)

വ്യക്തിയാനന്തരം ബന്ധം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുക എന്നാണ്. ഉയർന്ന തോതിൽ വ്യക്തിയാനന്തര പാടവം ഉള്ളവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാവങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, മനോനില, ചേതോവികാരം, പ്രേരണ തുടങ്ങിയവ ഉൾക്കൊള്ളാനും ഏതു തരം സംഘങ്ങളുമായി സഹകരിച്ചുപോകാനും മികവുള്ളവരായിരിക്കും. ഈ ബുദ്ധിവൈഭവം ഉള്ളവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്താൻ സാധിക്കുന്നവരും, അവരോട് സഹാനുഭൂതിയുള്ളവരുമായിരിക്കും. അവർ പൊതുവെ മറ്റുള്ളവരോടൊത്ത് പ്രവർത്തിച്ച് പാഠങ്ങൾ ശീലിക്കാൻ തല്പരരും ചർച്ചകളും വാദപ്രതിവാദങ്ങളും ആസ്വദിക്കുന്നവരുമായിരിക്കും. വില്പന പ്രവർത്തനം, രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തനം, മാനേജ്മെന്റ്, അദ്ധ്യാപനം, കൗൺസിലിംഗ്, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയവയാണ് ഇത്തരം ബുദ്ധിപാടവം ഉള്ളവർക്കുള്ള അനുയോജ്യമായ തൊഴിൽമേഖല എന്ന് ഗാർഡനർ കരുതുന്നു.

g. സ്വയാത്മകം (Intrapersonal)

ആത്മപരിശോധന, സ്വയാനുഭവബോധം തുടങ്ങിയ കഴിവുകളാണ് ഇതിൽപ്പെടുന്നത്. ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ഒരുവനെ സ്വയം ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനും നമ്മുടെ കഴിവുകളും ബലഹീനതകളും എന്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയാനും, എന്താണ് നമ്മെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത് എന്ന് അറിയാനും, കൂടാതെ നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങളും, വികാരങ്ങളും പ്രവചിക്കാനുമുള്ള കഴിവുമാണ്.

h. പ്രകൃതിയാത്മകം (Naturalistic)

ഒരു വ്യക്തിക്ക് താൻ അധിവസിക്കുന്ന പ്രകൃതിയുമായി തദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാനും അതിലുള്ള ജീവജാലങ്ങളുമായി സമരസത്തിൽ പോകാനുമുള്ള പ്രാഗൽഭ്യമാണ് ഇതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് വിവിധ പ്രകൃതി രൂപങ്ങളായ മൃഗങ്ങൾ, സസ്യജാലങ്ങൾ, പാറകൾ, പർവ്വതങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ വർഗ്ഗീകരണവും തരംതിരിക്കലും. മനുഷ്യന്റെ പരിണാമ ഭൂതകാലഘട്ടങ്ങളായ വേട്ടക്കാർ, വിവിധ കൗതുകശേഖരണ പരിപാടികൾ ചെയ്യുന്നയാൾ, കൃഷിക്കാർ എന്ന നിലയിൽ ഈ ബുദ്ധിവൈഭവം വളരെ മൂല്യവത്തായിരുന്നു. ഇന്നും ഈ ബുദ്ധിവൈഭവം സുപ്രധാനമായി തുടരുന്നു. സസ്യശാസ്ത്രജ്ഞരിലും, പാചകവിദഗ്ധരിലും ഈ ബുദ്ധി പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. സൗന്ദര്യബോധം പ്രകൃതിയാത്മക ബുദ്ധിശേഷിയുടെ പ്രത്യക്ഷമായ പ്രകടനമാണ്.

i. അസ്തിത്വപരം (Existential)

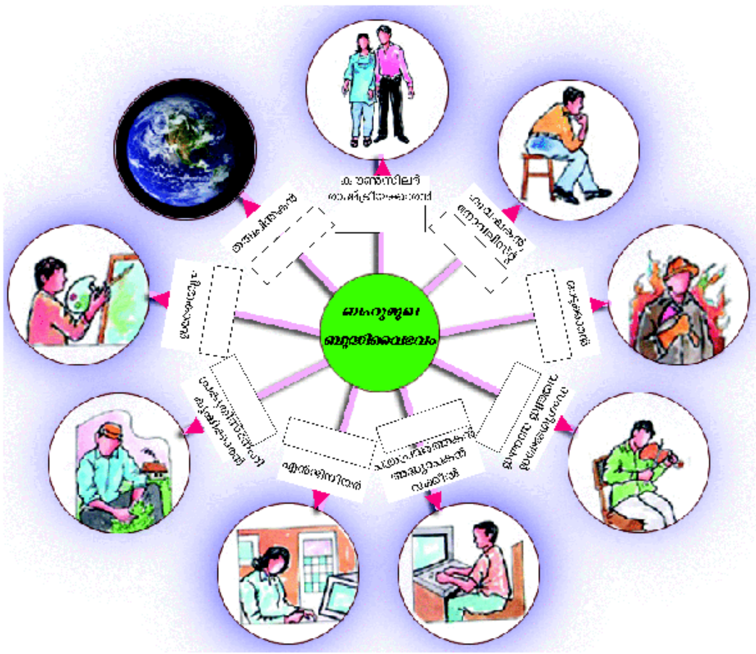
അസ്തിത്വപരമായ ബുദ്ധിശേഷി ഉള്ളവർ അവനവന്റെ ജീവിതത്തെ എല്ലായ്പ്പോഴും സുരക്ഷിതമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നവരാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ അപകടസാധ്യതയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടു നില്ക്കും. ഇവർക്ക് ജീവിതത്തോട് വളരെ ഗുണാത്മക മനോഭാവമായിരിക്കും. ഉദാഹരണമായി ഇങ്ങനെയുള്ളവർ ബൈക്കിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ ഹെൽമറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യചെയ്യുന്നവർ, മദ്യത്തിന് അടിമകളാകുന്നവർ, തങ്ങൾ സമ്പാദിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ചെലവ് ചെയ്യുന്നവർ എന്നിവർ അസ്തിത്വപരമായ ബുദ്ധിശേഷിയുടെ അഭാവമുള്ളവരാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

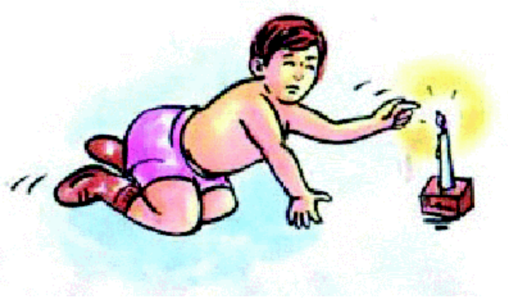
1. ബഹുമുഖ ബുദ്ധിവൈഭവത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ലഘുകുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക
2. പ്രേക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്?
3. നമ്മുടെ മസ്തിഷ്ക്കത്തിന്റെ സംജ്ഞാനപരമായ വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം പരിശോധിച്ച് തന്നിരിക്കുന്ന തൊഴിലുകളോട് ചേർത്ത് അവയ്ക്ക് അഭികാമ്യമായ ബുദ്ധിശേഷികൾ ഏതെന്ന് എടുത്തെഴുതുക.



7.5. പഠനം (Learning)



താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക

എന്താണ് ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്?

- ....

കുട്ടി എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?

- ....

ഇത് കുട്ടി ആവർത്തിക്കുമോ? എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

കുട്ടിക്ക് സന്തോഷമല്ലാത്തവിധം വേദനിപ്പിക്കുന്നതുമായ അനുഭവമുണ്ടായി. അക്കാരണത്താൽ തീയിൽ സ്പർശിക്കുന്നത് ഹാനികരമാണെന്ന് അവൻ പഠിച്ചു. അതുകൊണ്ട് ഇനി മേലിൽ സമാനമായ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും അവൻ വിട്ടു നിൽക്കും.

പഠനം (learning) എന്നുവച്ചാൽ പുതിയ അറിവുകൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, പാടവങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങൾ അഥവാ മുൻഗണനകൾ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുകയോ അവയിൽ ഭേദഗതികൾ വരുത്തുകയോ, പുനഃശക്തിപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. വിവിധ തരത്തിലുള്ള വിവരങ്ങൾ സമന്വയിപ്പിക്കലാണ് ഇതിലുള്ളത്. മറ്റൊരു വാക്കിൽ പറഞ്ഞാൽ പഠനം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി അത്യാവശ്യ അറിവുകൾ, ശീലങ്ങൾ, പാടവങ്ങൾ, മനോഭാവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഗർഭപാത്രം മുതൽ ശവകുടീരം വരെ നീളുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണിത്. പഠനമെന്നുള്ളത് ഒരു ലക്ഷ്യ ബോധത്തോടെയുള്ള പ്രവർത്തനമാണ്.

നമ്മൾ മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ചതനുസരിച്ച്, കുട്ടി കത്തുന്ന മെഴുകുതിരിയിൽ സ്പർശിച്ചപ്പോൾ പൊള്ളുന്ന ചൂടും വേദനയും കാരണം അവന്റെ കൈകൾ പിന്നിലേയ്ക്ക് വലിച്ചു. ഭാവിയിൽ കത്തുന്ന മെഴുകുതിരിയെ സ്പർശിക്കുവാൻ അവൻ ധൈര്യപ്പെടുകയില്ല. അനുഭവത്തിലൂടെ അവന്റെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ഒരു മാറ്റമുണ്ടായി. അതുകൊണ്ട് അനുഭവത്തിന്റെ ഫലമായി ഒരു വ്യക്തിയിൽ മാറ്റമുണ്ടാകുമ്പോൾ ആണ് പഠനം നടക്കുന്നത്. പഠനമെന്നത് പഠിതാവിൽ നിലവിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള പാടവങ്ങൾ, കഴിവുകൾ എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതോ നിലനിർത്തുന്നതോ ആണ്. അവ അയാളുടെ പ്രവർത്തികളിലൂടെ അനുമാനിക്കാം. (ഡേവിഡ് എ ഡഷ്ക്കിൻ, 1970)

'നിർവ്വഹണങ്ങളിലൂടെയും അഭ്യസിക്കലിലൂടെയും അറിവോ അനുഭവമോ നേടിയെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പഠനം'. - എറിക്സൺ

മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നിർവ്വചനങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് പഠനത്തിന്റെ സവിശേഷതകളെ ഇങ്ങനെ ഉപസംഗ്രഹിക്കാം

- പൊരുത്തപ്പെടൽ
- മെച്ചപ്പെടൽ
- പെരുമാറ്റത്തെ ബാധിക്കുന്നത്
- സാർവ്വത്രികം
- വ്യക്തിപരം
- തുടർച്ചയായി നടക്കുന്നത്
- അവശ്യബോധത്തോടെ
- സർഗാത്മകം
- സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത്
- കൈമാറാവുന്നത്

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

നിങ്ങൾ സൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ പഠിച്ചതിനെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക

7.6. ഓർമ്മ

സ്കൂളിലെ ആദ്യ ദിനത്തെകുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഓർക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ?

നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് അത് പങ്ക് വയ്ക്കുക. നിങ്ങളിൽ പലർക്കും ആ ദിവസങ്ങൾ വ്യക്തമായി ഓർക്കാൻ സാധിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ മറ്റ് ചിലർക്ക് അത് സാധിച്ചെന്ന് വരുകയില്ല എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

എങ്ങനെയാണ് ഈ കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഇത് സാധിക്കുന്നത് ഓർത്തെടുക്കുക എന്ന പ്രവർത്തിയിലൂടെയാണ്, അതാണ് ഓർമ്മ. മുമ്പ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് വയ്ക്കാനും അത് എപ്പോഴെങ്കിലും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ വീണ്ടെടുക്കാനുമുള്ള മനസ്സിന്റെ കഴിവിനെയാണ് ഓർമ്മ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അത് വിവരങ്ങൾ എൻകോഡ് (ഒരു വിവരത്തെ അതിന്റെ യഥാർത്ഥ രൂപത്തിൽ രഹസ്യചിഹ്നാവലി ഉപയോഗിച്ച് മറ്റൊരു രൂപത്തിലാക്കുക) ചെയ്ത് ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. എൻകോഡ് ചെയ്യുന്ന ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ ബാഹ്യലോകത്തിൽ നിന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ രാസീയ, ഭൗതിക ഉദ്ദീപനങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഓർമ്മയുടെ രണ്ടാമത്തെ ഘട്ടം അഥവാ പ്രക്രിയയാണ് ശേഖരണം. അതിലൂടെ വിവരങ്ങൾ ഒരു കാലപരിധിയിൽ നഷ്ടപ്പെടാതെ നിലനിർത്തപ്പെടുന്നു. മൂന്നാമത്തെ പ്രക്രിയയാണ് വീണ്ടെടുക്കൽ. അതിലൂടെ വിവരങ്ങൾ നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ തിരിച്ചെടുക്കാം.

ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ മുൻകാല പഠനങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും ഓർത്തെടുക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ഓർമ്മ. ഇത് പഠനപ്രക്രിയയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഭാഗമാണ്.

പഠനം, നഷ്ടപ്പെടാതെ ശേഖരിച്ച് വയ്ക്കൽ, വീണ്ടെടുക്കൽ, തിരിച്ചറിയൽ എന്നിവയാണ് ഓർമ്മയുടെ ഘടകങ്ങൾ. ജനനം മുതൽ നാം നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുകയും നഷ്ടപ്പെടാതെ ശേഖരിച്ച് വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ബോധമനസ്സിൽ ഇടം കിട്ടാതെ അബോധ മനസ്സിലേയ്ക്ക് തള്ളിവിടുന്ന ചില അനുഭവങ്ങളെയാണ് നെമി (Mneme) എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ബോധമനസ്സിൽ നിലനിറുത്തുന്ന അനുഭവങ്ങളെയാണ് ഓർമ്മ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഓർമ്മ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെയാണ് മറവിയെന്ന് വിളിക്കുന്നത്. വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായി ഇതിനെ അമംനേഷ്യാ (Amnesia) എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ഓർമ്മയുടെ തരങ്ങൾ

a. ഇന്ദ്രിയാത്മക ഓർമ്മ (Sensory memory)

ഒരു കാര്യം ഗ്രഹിച്ച് കഴിഞ്ഞ് ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ അതിലും കുറച്ചുനേരം ഇന്ദ്രിയവിവരങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതാണ് ഇന്ദ്രിയാത്മക ഓർമ്മ. ഒരുകാര്യം ഒറ്റ നോട്ടത്തിൽ കാണാനും അത് എങ്ങനെയെന്ന് ഓർക്കാനുമുള്ള കഴിവാണ് ഇന്ദ്രിയാത്മക ഓർമ്മ.

b. ഹ്രസ്വകാല ഓർമ്മ (Short term memory)

ഇത് പ്രവർത്തനാരമക സ്മരണയുമായി ഏറെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്തെങ്കിലും കാര്യം മനസ്സിൽ നിന്ന് വിട്ടുകളയുന്നതിന് മുമ്പോ ദീർഘകാല ഓർമ്മയിലേയ്ക്ക് വിനിമയം ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പോ വളരെ ചെറിയ സമയം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഹ്രസ്വകാല ഓർമ്മ

c. ദീർഘകാല ഓർമ്മ (Long term memory)

ഹ്രസ്വകാല ഓർമ്മയിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായി വളരെ അധികം അളവിലുള്ള വിവരങ്ങൾ സമയപരിമിതിയില്ലാതെ ശേഖരിക്കാനായാൽ (ചിലപ്പോൾ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ) അത് ദീർഘകാല ഓർമ്മയാണ്.

സ്മരണാ തന്ത്രങ്ങൾ (Memory techniques)

ഓർക്കുന്നതിനെ സഹായിക്കുന്നതിനായി ചില പ്രമാണങ്ങളും തന്ത്രങ്ങളും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. അവ താഴെപറയുന്നവയാണ്.

1. മനഃപാഠമാക്കൽ (Rote learning)

മനസ്സിലാക്കി പഠിയ്ക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ പകരം ആവർത്തന മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ഓർക്കുന്ന ഒരു തന്ത്രമാണ് മനഃപാഠം പഠിക്കൽ. ഉദാഹരണത്തിന് വാക്കുകൾ പഠിക്കാനായി അവ ഉച്ചത്തിൽ ആവർത്തിച്ച് പറയുകയോ അഥവാ എഴുതുകയോ ചെയ്യുന്നു.

2. നെമോണിക് (Mnemonic)

ഇവ ഒരു തരത്തിലുള്ള സ്മൃതി സഹായോപാധിയാണ്. ഇത് ഒരു പ്രത്യേക വാക്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയെ എന്തെങ്കിലും ഓർക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് നാമാവലികൾ; ഇവിടെ ഓർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഒരു പ്രത്യേക ക്രമത്തിലാക്കി അത് ഓർമ്മിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പമുള്ളതാക്കി രൂപകല്പനചെയ്യുന്നു. പിന്നീട് ഇവ വീണ്ടെടുക്കൽ എളുപ്പമാക്കി തീർക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് VIBGYOR മഴവില്ലിലെ പ്രകാശ രശ്മികളുടെ വിവിധ വർണ്ണങ്ങളെ ഒരു പ്രത്യേക ക്രമത്തിൽ ഓർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പെഗ്ഗ് സമ്പ്രദായം (Peg system)

കാര്യങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ ഓർക്കാൻ പഠിതാവിനെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു തന്ത്രമാണിത്. ഇതിൽ പഠിതാവ് അവർക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ ഒരു ആരോഹണ ക്രമത്തിൽ വയ്ക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പ്രിയപ്പെട്ട വസ്തുക്കൾ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനെയാണ് പെഗ്ഗ് എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. പിന്നീട് പഠിക്കുമ്പോൾ ഓർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ പെഗ്ഗുകളുമായി സർഗ്ഗാത്മകമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു പഠിതാവിന്റെ പെഗ്ഗിന്റെ വ്യത്യാസം ഇങ്ങനെയാകാം വണ്ണിനെ ബൺ ആയും ടൂവിനെ ടാറ്റുവായും ത്രീയെ ട്രീയായും ബന്ധപ്പെടുത്തുന്നു.

ഒരു പഠിതാവിന് ചൈൽഡ്, കേയർ, ബക്കറ്റ് എന്നിവ ക്രമത്തിൽ ഓർക്കണമെങ്കിൽ അവയെ ഒരു വന്യമായ ഭാവനയിലൂടെ ഇങ്ങനെ ബന്ധപ്പെടുത്താം. ശിഖരങ്ങളിൽ ബക്കറ്റുകൾ തൂങ്ങികിടക്കുന്ന ഒരു ട്രീയുടെ സമീപത്ത് നിറയെ ടാറ്റുകളുമായി കിടക്കുന്ന കാറിന്റെ അടുത്തുകൂടി വലിയ ഒരു ബണ്ണും പിടിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു ചൈൽഡ് കടന്നുപോകുന്നു.

നമ്മുടെ ഓർമ്മ പരിശോധിക്കാം

താഴെ ക്രമത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അക്കങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ ഒരു സെക്കന്റിൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ വരാത്തരീതിയിൽ വായിക്കുക.

9, 1, 5, 11, 2, 4, 6 ,15, 10, 3, 10, 3, 7, 13, 12, 8, 14

നിങ്ങളുടെ പുസ്തകം അടച്ച് അക്കങ്ങൾ ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. എന്നിട്ട് എഴുതുക.

അതേ സ്പീഡിൽ തന്നെ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അക്കങ്ങൾ വായിക്കുക

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

നിങ്ങളുടെ പുസ്തകം അടച്ച് അക്കങ്ങൾ ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും എഴുതുകയും ചെയ്യുക. രണ്ടാമത്തെ തവണ അത് വളരെ എളുപ്പമായിരിന്നില്ലേ? രണ്ടാം തവണ കൂടുതൽ അക്കങ്ങൾ ഓർക്കാൻ സാധിച്ചില്ലേ? രണ്ട് കൂട്ടം അക്കങ്ങളും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒന്നുതന്നെയായിരുന്നു. രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടം അക്കങ്ങൾ ഒരു ക്രമത്തിലായിരുന്നു വിന്യസിച്ചിരുന്നത്. ഏത് കാര്യവും ഒരു ക്രമത്തിലാണ് വിന്യസിക്കുന്നതെങ്കിൽ പഠിതാവിന് വളരെ എളുപ്പം ഓർക്കാനാവും.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. പഠനത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും നാല് സവിശേഷതകൾ പ്രസ്താവിക്കുക
2. ഏതെങ്കിലും രണ്ട് ഓർമ്മ തന്ത്രങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

7.7. മനുഷ്യാവശ്യങ്ങൾ

മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യം ഭക്ഷണം കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്. ഭക്ഷണം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ എന്തു ചെയ്യും?

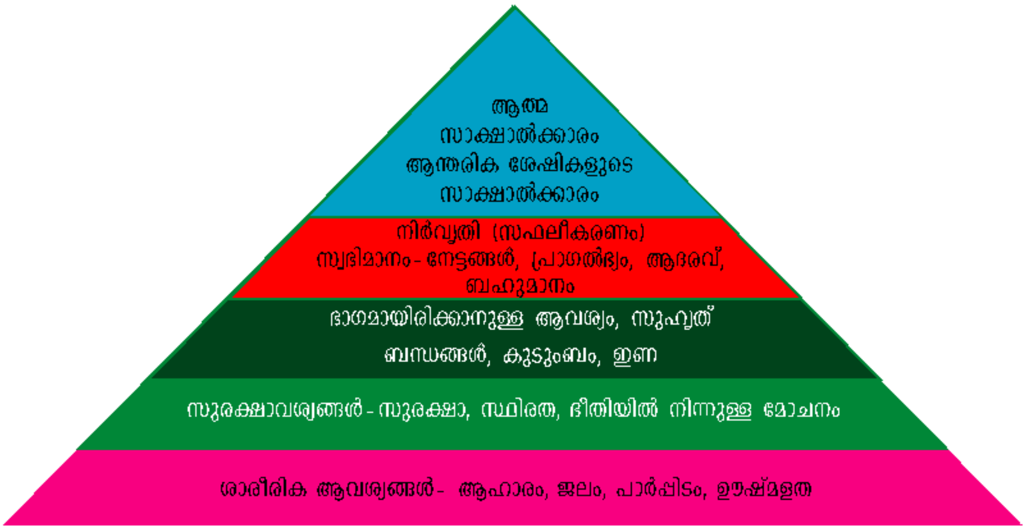
- ....

എബ്രാഹം മാസ്‌ലോ

വിശപ്പ് എന്ന അടിസ്ഥാന ആവശ്യം തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ആഹാരത്തിനായി നമ്മൾ മറ്റെന്തെങ്കിലും മാർഗ്ഗം ഉറപ്പായും കണ്ടെത്തും. ജീവൻ നിലനിർത്താനായി ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത വസ്തുകൾക്കോ സ്ഥിതിക്കോ ആണ് ആവശ്യങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്. മറ്റൊരുവാക്കിൽ പറഞ്ഞാൽ നമ്മുക്ക് ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത എന്തിന്റെയെങ്കിലും അഭാവമാണ് ആവശ്യങ്ങൾ. പൊതുവെ മനുഷ്യന് ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളുമുണ്ട്.

എബ്രാഹം മാസ്‌ലോ ആണ് മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായി പഠിക്കുകയും അവയെ ക്രമമായി ഒരു ശ്രേണിയിൽ വിന്യസിക്കുകയും ചെയ്ത സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞൻ. അദ്ദേഹമാണ് മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണീവൽക്കരണ സിദ്ധാന്തം മുമ്പോട്ട് വച്ചത്. മനുഷ്യന്റെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങളെ അദ്ദേഹം ഒരു പിരമിഡിന്റെ രൂപത്തിൽ വിന്യസിച്ചു.

മനുഷ്യനെ യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ മാസ്‌ലോ ആഗ്രഹിച്ചു. ചില ആവശ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുവാനായിട്ടാണ് മനുഷ്യൻ പ്രചോദിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് അദ്ദേഹം പ്രസ്താവിച്ചു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഓരാവശ്യം നിറവേറ്റി കിട്ടുമ്പോൾ പിന്നീട് മറ്റൊരു ആവശ്യം നിറവേറ്റാനായി ശ്രമിയ്ക്കും. ഇതുപോലെ ഓരോ ആവശ്യങ്ങളും നിറവേറ്റി മുമ്പോട്ട് പോകും.



മനുഷ്യാവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണി

താഴെതട്ടിലുള്ള അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിയതിന് ശേഷമാണ് ഒരുവൻ മുകൾ തട്ടിലുള്ള ആവശ്യങ്ങളുടെ പൂർത്തീകരണത്തിനായി ശ്രമിക്കുന്നത്. ഒരിക്കൽ ഈ ആവശ്യങ്ങൾ ന്യായമായി നിറവേറ്റപ്പെടുമ്പോൾ ഒരുവന് ഏറ്റവും ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരമെന്ന ആവശ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിച്ചേക്കാം.

ഒരോ വ്യക്തിക്കും ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാരതലം വരെയുള്ള ആവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണിയിൽ എത്തിചേരാനുള്ള ആഗ്രഹവും അതിനുള്ള ശേഷിയുമുണ്ട്. നിർഭാഗ്യവശാൽ, കീഴ്തലത്തിലുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ മുകൾ നിലയിലേക്കുള്ള പുരോഗതിയിൽ തടസ്സമുണ്ടാകുന്നു. പഠനത്തിലുണ്ടാകുന്ന മോശമായ പ്രകടനങ്ങൾ, വിവാഹമോചനം, ജോലി നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തുടങ്ങിയ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ ആവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണിയുടെ വിവിധ തലങ്ങളിൽ ഒരുവനെ ചഞ്ചാടാനുള്ള കാരണങ്ങളായേക്കാം.

എബ്രഹാം മാസ്‌ലോയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ വളരെ കുറച്ചുപേർക്കു മാത്രമേ ആത്മ സാക്ഷാൽക്കാരം എന്ന തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഇതിന് സഹായിയായ പ്രേരണ ആവശ്യമാണ്.

ആവശ്യങ്ങളെ പൊതുവായി ഇങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം

a. **ജീവശാസ്ത്രപരമായ അഥവാ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ**- വായു, ആഹാരം, ജലം, പാർപ്പിടം, ഊഷ്മളത, ലൈംഗികത, വിശ്രമം, ശാരീരിക അവശിഷ്ടങ്ങളുടെ പുറംതള്ളൽ തുടങ്ങിയവ.

b. **സുരക്ഷാവശ്യങ്ങൾ:** ശത്രുക്കളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം, സുരക്ഷ, സമാധാനം, നിയമവും സ്ഥിരതയും

c **സാമൂഹ്യാവശ്യങ്ങൾ:** സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാകാനുള്ള തോന്നൽ, സ്നേഹം, സുഹൃത് ബന്ധം, കുടുംബം, വാൽസല്യം, ബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ.

d. **അഭിമാനാവശ്യങ്ങൾ:**- സ്വാഭിമാനം, നേട്ടങ്ങൾ, മികവ്, സ്വാതന്ത്ര്യം, നിലയും വിലയും, മേൽക്കോയ്മ, അന്തസ്സ് തുടങ്ങിയവ.

e. **സ്വയം സാക്ഷാൽക്കാരവശ്യം:**- വ്യക്തിപരമായി കഴിവുകളുടെ സാക്ഷാൽക്കാരം, ആത്മ സായൂജ്യം, നിർവഹണങ്ങളുടെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന നിലയിലെത്തുന്നത്.

പിന്നീട് മാസ്‌ലോ, ആവശ്യ ശ്രേണിയുടെ പിരമിഡിലേയ്ക്ക് മൂന്ന് ഉയർന്നതലങ്ങൾക്കൂടി ചേർത്തു. അവയാണ് ചിന്താപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ, സൗന്ദര്യാത്മകത ആസ്വദിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ആവശ്യം, ആത്മീയാവശ്യം. ചിന്താപരമായ ആവശ്യങ്ങളോട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ് അറിവ്, അർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ. സൗന്ദര്യാത്മക ആവശ്യങ്ങൾ ഉൾകൊള്ളുന്നതാണ് മനോഹാരിത തേടുന്നതും ആസ്വദിക്കുന്നതും, സന്തുലിതാവസ്ഥയും രൂപവും നിലനിർത്തുന്നതും. ആത്മീയ ആവശ്യംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരെ സഹായിച്ചുകൊണ്ട് സ്വയം സാക്ഷാൽക്കാരത്തിനായി സഹായിക്കുകയെന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. താഴെ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ആവശ്യങ്ങൾ എബ്രഹാം മാസ്‌ലോയുടെ ആവശ്യ ശ്രേണിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മട്ടത്രികോണ രൂപത്തിൽ വിന്യസിക്കുക.

   (ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരം, സ്നേഹിക്കാനും ഭാഗമാകാനുള്ള ആവശ്യം, ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ, അഭിമാനാവശ്യം, സുരക്ഷിതാവശ്യം).

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

മനുഷ്യന്റെ സ്വഭാവം വിശകലം ചെയ്യാനായി മാക്സ്ലോവിയൻ സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്താണെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

7.8 മനോഭാവം

നിങ്ങളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുന്ന അയൽവാസി എച്ച്.ഐ.വി. പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് കരുതുക അതിനുശേഷം നിങ്ങൾ ആ ബന്ധം പഴയവിധത്തിൽ തുടരുമോ?

- ....

HIV രോഗബാധിതരോടുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിങ്ങൾ ഒരു പക്ഷേ ആ ബന്ധം തുടരുകയോ തുടരാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഇത് നിങ്ങളുടെ മനോഭാവത്തെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്താണ് മനോഭാവം?

....

നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള എന്തിനെയെങ്കിലും കുറിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തികൾ, വസ്തുക്കൾ, സംഭവങ്ങൾ, പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ആശയങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ഗുണാത്മകമോ നിഷേധാത്മകമോ ആയ വിലയിരുത്തലാണ് മനോഭാവം എന്ന് നിർവചിക്കാം. മറ്റ് വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞാൽ എന്തിനെയെങ്കിലും കുറിച്ചുള്ള അനുകൂലമോ പ്രതികൂലമോ ആയ ആശയപ്രകാശന രീതിയാണ് മനോഭാവം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഭൂതവർത്തമാനകാല അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് മനോഭാവം രൂപപ്പെടാം. മനോഭാവങ്ങൾ അളക്കാനും വ്യത്യാസപ്പെടുത്താനും സാധിക്കും എന്നതുപോലെ തന്നെ അവ ഒരു വ്യക്തിയുടെ വികാരങ്ങളെയും പെരുമാറ്റത്തെയും സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു സുനിശ്ചിത രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള മനസ്സിന്റെ സന്നദ്ധതയാണ് മനോഭാവം എന്നാണ് യുംഗ് നിർവചിക്കുന്നത്.

സാമൂഹികമായി പ്രാധാന്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ, സംഘങ്ങൾ, സംഭവങ്ങൾ, അടയാളങ്ങൾ എന്നിവയോടുള്ള താരതമ്യേന ശാശ്വതമായി നിലനിൽക്കുന്ന വിശ്വാസങ്ങൾ, തോന്നലുകൾ, പെരുമാറ്റപ്രവണതകൾ എന്നിവയുടെ സംഘാടനമാണ് മനോഭാവങ്ങൾ (ഹോഗ്ഗ് & വോഗൻ 2005)

പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഡാനിയൽ കാറ്റ്സ് (1960) മനോഭാവങ്ങളെ നാല് വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകൾ ആയി തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1. പ്രയോജനപരം (അനുരൂപപരം) (Utilitarian/Adaptive): വ്യക്തികൾ അവർക്ക് ഗുണം ലഭിക്കുന്നതോ ശിക്ഷ ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതോ ആയ മനോഭാവങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നു.

2. ജ്ഞാനം (Knowledge) പുതിയ വിവരങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്താനും വ്യാഖാനിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന മനോഭാവങ്ങൾ.
3. അഹം-പ്രതിരോധപരം (Ego-Defensive) ആത്മാഭിമാനം സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മനോഭാവങ്ങൾ (നിഷേധം, അടിച്ചമർത്തൽ)
4. മൂല്യ-പ്രകടനപരം (Value -Expressive) മുഖ്യമായ മൂല്യങ്ങളോ വിശ്വാസങ്ങളോ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

മനോഭാവങ്ങളുടെ ഘടന

മൂന്ന് ഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മനോഭാവങ്ങളുടെ ഘടന വിവരിക്കാൻ കഴിയും

- **വൈകാരിക ഘടകം (Affective Component)** ഒരു കാര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിയുടെ തോന്നലുകളും വികാരങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്ന ഘടകമാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന് എട്ടുകാലികളെ ഭയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികൾ
- **പെരുമാറ്റ ഘടകം (Behaviour/Conative Component)** നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തെയോ പ്രവർത്തനങ്ങളെയോ മനോഭാവങ്ങൾ ബാധിക്കുന്ന വിധം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു വ്യക്തി എട്ടുകാലികളെ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുകയും അഥവാ എട്ടുകാലിയെ കണ്ടാൽ ഉറക്കെ കരയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- **ജ്ഞാന ഘടകം (Cognitive Component)** ഒരു കാര്യത്തെപ്പറ്റി വ്യക്തിയുടെ വിശ്വാസം/അറിവ് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് എട്ടുകാലികൾ അപകടകാരികൾ ആണെന്ന് ആ വ്യക്തി വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഇതാണ് മനോഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള എ.ബി.സി. മാതൃക എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഈ മൂന്ന് ഘടകങ്ങളും പരസ്പരം ബന്ധിതമാണ്.

മുകളിൽ നല്കിയ വിവരണത്തിൽ നിന്ന് മനോഭാവങ്ങൾക്ക് താഴെപ്പറയുന്ന സവിശേഷതകൾ ഉണ്ടെന്ന് മനസിലാക്കാം.

- പഠിച്ചെടുത്ത പെരുമാറ്റരീതിയാണ്.
- മാനസികമായ ഒരുക്കമാണ്.
- പ്രത്യേക രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കാനുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശേഷിയാണ്.
- അനുകൂലമോ പ്രതികൂലമോ ആകാം.
- പൈതൃകമായി ലഭിച്ചതല്ല മറിച്ച് ആർജ്ജിതമാണ്.
- ഒരു വസ്തു, വ്യക്തി അല്ലെങ്കിൽ ആശയം എന്നിവയെ ലക്ഷ്യംവയ്ക്കുന്നു.
- ഒരേ വസ്തുവിനോടുള്ള മനോഭാവം സംസ്ക്കാരങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് മാറിമാറി വരാവുന്നതാണ്.
- മനോഭാവങ്ങൾ ആന്തരികമോ ബാഹ്യമോ ആകാം.
- മിക്കവാറും സ്ഥിരമെങ്കിലും മനോഭാവങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്.

മനോഭാവങ്ങൾ അളക്കൽ

മനോഭാവങ്ങൾ അളക്കുന്നതിനായി ശാസ്ത്രീയമായി രൂപപ്പെടുത്തിയവയാണ് മനോഭാവ തോതുകൾ. വിവിധ തരത്തിലുള്ള മനോഭാവ തോതുകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

1) ഏക ഘടക തോത്:- ഐറ്റമൈസ്ട് കാറ്റഗറി സ്കെയിൽസ്, റാങ്ക് ഓർഡർ സ്കെയിൽസ്, കംപാരറ്റീവ് സ്കെയിൽ.

2) ബഹു-ഘടക തോത്: സെമാൻറ്റിക് ഡിഫെറൻഷ്യൽ സ്കെയിൽ, സ്റ്റാപ്പിൾ സ്കെയിൽ, ലികെർട്ട് സ്കെയിൽ

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

കേരളത്തിലെ സ്ത്രീധന സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച നടത്തുകയും, ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ ഈ വിഷയത്തിലുള്ള വ്യത്യസ്ത മനോഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.

7.9 പ്രചോദനം (Motivation)

ഹെലൻ കെല്ലറുടെ പ്രചോദനപരമായ കഥ നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ? ആൻസള്ളിവൻ എന്ന വ്യക്തി ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നമുക്കൊരു ഹെലൻ കെല്ലർ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല. ഹെലൻ കെല്ലറുടെ ജീവിതത്തിൽ ആൻസള്ളിവന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്ത് കരുതുന്നു.

- ....

ഹെലൻ കെല്ലറുടെ ജീവിതത്തിലാകമാനം ആൻസള്ളിവന്റെ പ്രചോദനമുണ്ട്. ഹെലൻ കെല്ലറുടെ എല്ലാ നേട്ടങ്ങളുടെയും പിന്നിലെ പ്രേരകശക്തി ഇവരാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും വിജയത്തിന്റെയും പരാജയത്തിന്റെയും പിറകിൽ ചില സംഭവങ്ങളോ വ്യക്തികളോ ഉണ്ടാകും.

- ....

ഒരു ജീവിയെ അതാഗ്രഹിക്കുന്ന ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കാനായി ഉദ്ദീപിക്കുകയും ആവശ്യമായ പെരുമാറ്റ ശൈലി പുറത്ത് കൊണ്ടുവരികയും അതിനെ രൂപപ്പെടുത്തി, നിയന്ത്രിച്ച്, നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന മനശാസ്ത്രപരമായ സവിശേഷതയാണ് പ്രചോദനം. ചലിക്കുക എന്നർത്ഥം വരുന്ന "മൂവറെ" (movere) എന്ന ലത്തീൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് പ്രചോദനം എന്ന വാക്കുണ്ടായത്. ഒരു ജീവിയെ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പ്രചോദനം. ആഗ്രഹിക്കുന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള പ്രവർത്തനത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയോ നിർബന്ധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരു ചാലക ശക്തിയായി ഇതിനെ കണക്കാക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള പ്രചോദനമാണ് വിശപ്പ്. ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ കാരണമാകുന്ന അല്ലെങ്കിൽ മനശാസ്ത്രപരമായ പ്രേരണയാണ് പ്രചോദനം. പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്ക് ദിശ നല്കി സ്ഥായിയായ പെരുമാറ്റഫലമുളവാക്കുന്ന ഉത്തേജന ചാലകശക്തിയാണ് പ്രചോദനം. ചില പ്രത്യേക രീതിയിൽ പെരുമാറുന്നതിനുള്ള അഥവാ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ആന്തരികത്വരയാണ് പ്രചോദനം. അഭിലാഷങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ, സ്വപ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആന്തരിക അവസ്ഥകളാണ് പെരുമാറ്റത്തെ ഒരു പ്രത്യേക ദിശയിലേയ്ക്ക് ചലിക്കാൻ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നത്. "ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് സ്ഥിരമായ പെരുമാറ്റത്തെ നയിക്കുന്ന ശക്തിയാണ് പ്രചോദനം" മോർഗ്ഗൻ ആന്റ് കിംഗ് (1975)

നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കാൻ കഴിയാത്തതും എന്നാൽ ബാഹ്യമായ പെരുമാറ്റത്തെ സജീവമാക്കുന്നതും വഴികാട്ടുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ആന്തരികപ്രക്രിയയാണ് പ്രചോദനം (ബോൺ 1991-95)

പ്രചോനത്തിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

- നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കാൻ കഴിയാത്ത ആന്തരിക പ്രക്രിയയാണ് പ്രചോദനം
- ദൗത്യനിർവ്വഹണത്തിനായി വ്യക്തികളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- വ്യക്തികളുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നയിക്കുന്നു.
- ഒരു പെരുമാറ്റത്തിന് പ്രാരംഭംകുറിച്ച് ലക്ഷ്യം നേടുന്നതുവരെ സ്ഥിരോത്സാഹം നിലനിർത്തി പെരുമാറ്റത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- പ്രചോദനം എല്ലായ്പ്പോഴും ലക്ഷ്യാത്മകമാണ് അതായത് ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിലേയ്ക്ക് പെരുമാറ്റത്തെ നയിക്കുന്നു.
- ഒരു അടിയന്തിര ഘട്ടത്തിലോ അഥവാ ഒരു ലക്ഷ്യം നേടേണ്ട സാഹചര്യത്തിലോ അധികം ഊർജ്ജം സമാഹരിക്കാൻ പ്രചോദനത്തിന് ആകും

വിവിധതരം പ്രചോദനങ്ങൾ

1. **നൈസർഗികം അഥവാ ആന്തരിക പ്രചോദനം (Natural /Intrinsic Motivation)**

   ഒരു പ്രതിഫലത്തിനും വേണ്ടിയല്ലാതെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവനവന്റെ തന്നെ സന്തോഷം പ്രേരകഘടകമാകുന്ന തരത്തിലെ പ്രചോദനമാണ് നൈസർഗിക പ്രചോദനം. പുറത്തുനിന്നുള്ള പ്രതിഫലത്തിനോ അംഗീകാരത്തിനോ ഉപരിയായി ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആന്തരീകമായി ലഭിക്കുന്ന സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയുമാണ് ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ഉദാ. ഒരു വ്യക്തി സാഹിത്യഭംഗി ആസ്വദിക്കാനായി ഒരു കവിത വായിക്കുന്നു.

2. **കൃത്രിമ അഥവാ ബാഹ്യമായ പ്രചോദനം (Unnatural/Extrinsic)**

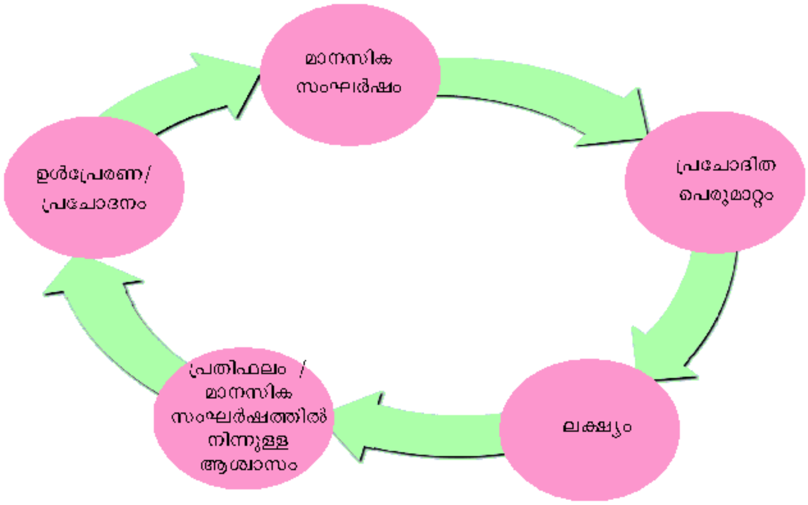
   പുറത്തുനിന്നുള്ള ചില പ്രതിഫലങ്ങൾ പ്രേരകഘടകങ്ങളായി വരുന്ന പ്രചോദനമാണ് കൃത്രിമ പ്രചോദനം. പണം, പ്രശസ്തി, ബഹുമതി തുടങ്ങിയവയാണ് ഇവിടെ പ്രതിഫലങ്ങൾ. ഉദാ. ഒരു തൊഴിലാളി ശമ്പള വർദ്ധനവ് പ്രതീക്ഷിച്ച് കഠിന പ്രയത്നം ചെയ്യുന്നു.

പ്രചോദന ചക്രം

പ്രചോദന ചക്രത്തെ താഴെപ്പറയുന്ന തരത്തിൽ വിശദമാക്കാം

1. ചില സ്വാഭാവികമായ ആവശ്യത്തിൽ ഉടലെടുക്കുന്നത്
2. ലക്ഷ്യാത്മ പാതയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന ഒരുവന്റെ പെരുമാറ്റത്തിന് പ്രാരംഭം കുറിക്കുന്നു.
3. ഈ ഘട്ടത്തിൽ അടുത്ത ഒരു ആവശ്യം ആഗതമാകുന്നതുവരെ ഒരു വിരാമം ലഭ്യമാകുന്നു.

താഴെ കാണുന്ന ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക



പ്രചോദന ചക്രം

അവന്റെ/അവളുടെ പ്രചോദന ചക്രം

ആവശ്യങ്ങൾ ഉൾപ്രേരണയെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അത് ജീവ ജാലകത്തിൽ പിരിമുറുക്കം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ഈ പിരിമുറുക്കും കുറക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനത്തിൽ ജീവി ഏർപ്പെടുന്നു. ഇതിലൂടെ ജീവജാലത്തിന്റെ പെരുമാറ്റം ലക്ഷ്യാത്മകമാകുന്നു, അവസാനഘട്ടത്തിൽ ആഗ്രഹിച്ച ലക്ഷ്യം നേടിയതിലൂടെ പിരിമുറുക്കത്തിൽ അയവ് സംഭവിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അവന്റെ ഉൾപ്രേരണ സംതൃപ്തിയണയുന്നു. അവൻ/അവൾ ആഗ്രഹിച്ച ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നപ്പോൾ മറ്റൊരുപ്രവർത്തനത്തിലേയ്ക്ക് പുനഃപ്രേരിതനാകുകയും, ഈ ഘട്ടത്തിൽ പുതിയ പ്രതിഫലങ്ങൾ ലഭ്യമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. മനോഭാവം എന്നതുകൊണ്ട് എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്?
2. ജീവിതത്തിൽ പ്രചോദനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ലഘുക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

ഏതെങ്കിലും മഹാത്മാക്കളുടെ ആത്മകഥ പരിശോധിച്ച് പ്രചോദിത പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ലഘുകുറിപ്പെഴുതുക.

7.10 അഭിരുചി (Aptitude)

A..................

A...................

A...................

A................

A..............

ഈ പ്രഗത്ഭരായ വ്യക്തികളെ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- ....

അവരുടെ നേട്ടങ്ങളുടെ മേഖലകളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

- ....

അവരവരുടെ മേഖലകളിൽ എങ്ങനെയാണ് അവർ വിജയം വരിച്ചത്? അവരുടെ നൈസർഗ്ഗികമായ കഴിവുകളും അന്തർലീന ശക്തികളുമാണ് പ്രത്യേക മേഖലകളിൽ വിജയികളാകാൻ അവരെ സഹായിച്ചത്. അത്തരം ശേഷികളെ അഭിരുചി എന്ന് വിളിക്കാം. ചില പ്രവർത്തികൾ പ്രത്യേക തലത്തിൽ ചെയ്യാനുള്ള കാര്യക്ഷമതയുടെ ഒരു ഘടകമാണ് അഭിരുചി. ഇതിനെ പ്രാഗൽഭ്യം (Talent) എന്നും പറയാറുണ്ട്. അഭിരുചി ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആവാം. അഭിരുചി അറിവോ, മനസിലാക്കലോ, ബോധ്യ

മോ, നൈപുണ്യമോ മനോഭാവമോ അല്ല. ചില കാര്യങ്ങളോട് ഉയർന്ന അഭിരുചി ഉണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ ആ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ ഏറ്റവും മികവുറ്റ ആളാണ് എന്നാണ്. അഭിരുചി എന്ന വാക്ക് ഉണ്ടായത് അനുയോജ്യമായ എന്നർത്ഥം വരുന്ന 'ആപ്റ്റോസ്' എന്ന വാക്കിൽ നിന്നാണ്. താത്പര്യങ്ങളുടെയും കഴിവുകളുടെയും ആകെതുകയാണ് അഭിരുചി. ഒരു പ്രത്യേക മേഖലയിൽ വിജയിക്കുവാനുള്ള അനുയോജ്യതയും സാമർത്ഥ്യവുമാണിത്. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഭാവിയിലേയ്ക്കുള്ള കഴിവുകളെ ചൂണ്ടികാണിക്കുന്ന നിലവിലുള്ള അവസ്ഥയാണ്. പ്രത്യേക മേഖലയിലുള്ള സ്വതസിദ്ധമായ കഴിവിനേയാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. വാറന്റെ (Warran) അഭിപ്രായത്തിൽ "ഒരു വ്യക്തിയുടെ പരിശീലനം വഴി നേടിയെടുക്കാവുന്ന അറിവ്, ശേഷി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൂട്ടം പ്രതികരണങ്ങൾ എന്നിവയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന സവിശേഷതകളുടെ കൂട്ടായ്മയാണ് അഭിരുചി". ഹാൻ ആന്റ് മെഷ്യൻ (Hanhn and Machean) -ന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ അഭിരുചി എന്നത് ഒരു തൊഴിലിൽ, പാഠ്യവിഷയത്തിൽ, പ്രത്യേക കലയിൽ, സംരംഭത്തിൽ, ഉയർന്ന തലത്തിൽ ചെയ്യാനുള്ള നൈസർഗ്ഗിക കഴിവും ശേഷിയുമാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ, നേട്ടങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും കഴിവുകളും നൈപുണ്യങ്ങളും ആർജ്ജിക്കാനുമുള്ള അവികസിതമോ അന്തർലീനമോ ആയ ശേഷിയാണ് അഭിരുചി.

അഭിരുചിയുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ

- വ്യക്തിത്വത്തെ സമന്വയിപ്പിക്കുന്നതും അമൂർത്തവുമായ പ്രതിഭാസമാണ് അഭിരുചി.
- ഭാവിയിലേക്ക് സൂചന നല്കുന്ന വർത്തമാന അവസ്ഥയാണ്.
- സാമാന്യം സ്ഥായിയായി ഉള്ളതും എന്നാൽ പൂർണ്ണമായി സ്ഥിരത ഇല്ലാത്തതും
- പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും സാഹചര്യത്തിന്റെയും സംഭാവന ഇതിനുണ്ട്.
- വ്യക്തിയുടെ ഭാവിയിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനയാണ്.
- അഭിരുചിയിൽ വ്യക്തിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ കാണാനാകും.

അഭിരുചി നിർണയം

വാക്കുകൾ, സംഖ്യകൾ, ക്ലറിക്കൽ, ഇന്ദ്രിയ സംബന്ധമായത്, സ്ഥലസൂചികമായത്, യന്ത്രങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്നത്, യുക്തിയും കാരണവും കണ്ടെത്തുന്നത് ഇങ്ങനെ വിവിധങ്ങളായ അഭിരുചികളെ നിർണയിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന രീതികളുണ്ട്.

- വിദ്യാഭ്യാസ ഉപയോഗങ്ങൾക്കുള്ള അഭിരുചി പരീക്ഷകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയാണ്.

എസ്.എ.റ്റി. (Scholastic Assessment Test(SAT)

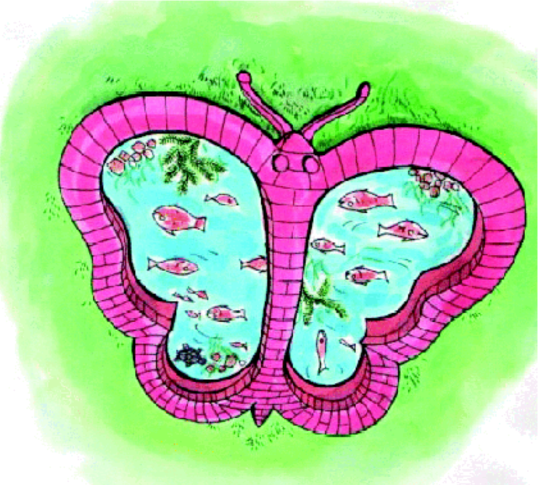
ഡി.എ.റ്റി. (Differential Aptitude Test (DAT)

- ഇവയൊക്കെ വ്യക്തിയുടെ പ്രത്യേകതരം നൈപുണികളും പഠനകാര്യക്ഷമതകളും വെളിവാക്കുന്നു.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പ്രമുഖ വ്യക്തികളുടെ ആൽബം തയ്യാറാക്കി അവരുടെ അഭിരുചി മേഖല ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.

7.11 സർഗ്ഗാത്മകത (Creativity)



ഈ ചിത്രത്തിലേക്ക് നോക്കിയിട്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് കാണുന്നതെന്ന് പറയൂ.

- ....

കൂടുതൽ ഉത്തരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഉയർന്ന സർഗ്ഗാത്മകതയുണ്ട്. ഒരു ലക്ഷം രൂപ നല്കിയിട്ട് ഒരു മണിക്കൂർകൊണ്ട് ചിലവഴിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക. നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ചിലവഴിക്കും.

- ....

കൂടുതൽ വൈവിദ്ധ്യമാർന്ന രീതികൾ നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് നിങ്ങളുടെ സർഗ്ഗാത്മകതയെ കാണിക്കുന്നു. മൂല്യവത്തായതും പുതിയതുമായ ഒരു സൃഷ്ടി നടത്തുന്ന പ്രതിഭാസമാണ് സർഗ്ഗാത്മകത. അതു ചിലപ്പോൾ ഒരു ആശയം, തമാശ, രചന, ചിത്രം വര, സംഗീതം നൽകൽ, പ്രശ്നപരിഹാരം, കണ്ടുപിടുത്തം തുടങ്ങിയവ ഏതെങ്കിലുമാകാം. ഇത് ഏത് സൃഷ്ടിക്കും പിന്നിലുള്ള ഗുണാത്മക ശക്തിയാണ്. പൊതുവെ ഇത് ബുദ്ധിശക്തിയും ധീഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കണക്കാക്കുന്നു. വെബ്സ്റ്റേർസ് നിഘണ്ടു പ്രകാരം സർഗ്ഗാത്മകത എന്നത് സാങ്കൽപ്പിക കഴിവിലൂടെ പുതിയ ഒരു സൃഷ്ടി നടത്തുകയോ, കൊണ്ടുവരികയോ, പുതിയ രൂപം നല്കുകയോ, ഫലമുണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവും ശക്തിയുമായി പരിഗണിക്കാം.

കാൾറോജേഴ്സിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ (1961) ''വ്യക്തിയുടെ തനിമയിൽ നിന്നും പുതുമയുമായിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ട്

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

സർഗ്ഗാത്മകമായ വ്യക്തികൾക്ക്:

1. ഊർജ്ജസ്വലനായിരിക്കും.
2. ക്രീഡാസക്തിയും അച്ചടക്കവും ഉത്തരവാദിത്വവും നിരുത്തരവാദിത്വവും
3. മനോ കൽപ്പനകളുടേയും ഭാവനകളുടേയും ഇടയിലാണെങ്കിലും യാഥാർത്ഥ്യ അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കും.
4. അന്തർമുഖത്വത്തിന്റെയും ബഹിർമുഖത്തിന്റെയും കൂട്ടിച്ചേരലോ ഏറ്റക്കുറച്ചിലോ ഉണ്ടാവാം
5. എടുത്ത് പറയത്തക്ക വിധം അഭിമാനബോധവും ഒപ്പം തന്നെ എളിമയുമുണ്ടാവും
6. സ്വാതന്ത്ര്യവുംപ്രതികരണ സ്വഭാവവും പ്രകടമാക്കും
7. തുറവിയും പെട്ടെന്നുള്ള വൈകാരിക പ്രതികരണവും

നിൽക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെ ഉരുത്തിരിയലിനെ സർഗ്ഗാത്മകത എന്ന് പറയാം. അതു കൊണ്ട് തന്നെ സർഗ്ഗാത്മകത പുതിയ ആശയങ്ങളിലേക്കും കാഴ്ചപ്പാടുകളിലേക്കും നയിക്കുന്ന മാനസിക പ്രക്രിയയാണ്. അത് ചിലപ്പോൾ നിലവിലുള്ള ആശയങ്ങളോ ടുള്ള കൂട്ടിച്ചേർക്കലോ ബന്ധപ്പെടുത്തലോ ആവാം. ഒരു പ്രത്യേക മേഖലയിൽ നമു ക്കുള്ള ഉൾകാഴ്ചകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള വേറിട്ട ചിന്തകളാണിത്.

വിവിധതരം സർഗ്ഗാത്മകതകൾ

1. **അസാധാരണ സർഗശേഷി (Exceptional creativity)**

   വലിയ തത്വജ്ഞാനികൾ, കലാകാരന്മാർ, ശാസ്ത്രകാരന്മാർ ഇവരൊക്കെ പ്രക ടിപ്പിച്ചത് ലോകത്തിന്റെ ഗതിതന്നെ മാറ്റിമറിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള സർഗ്ഗാത്മ കതയാണ്. ഉദാഹരണം: ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ, പിക്കാസോ, സോക്രട്ടീസ് തുട ങ്ങിയവർ.

2. **സാധാരണ സർഗ്ഗാത്മകത (Mundane)**

   നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന സർഗ്ഗാത്മകതയാണിത്.

സർഗ്ഗാത്മകതയുടെ ഘടകങ്ങൾ

- സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണം
- ജിജ്ഞാസ
- ഉൾക്കാഴ്ച്ച
- വ്യതിരിക്തചിന്ത
- വെല്ലുവിളികളെ ഏറ്റെടുക്കുക
- വെല്ലുവിളികളിൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക
- ഉറച്ച നിലപാട്
- ഭാവനാത്മകം
- അയവുള്ള സമീപനം
- ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം
- ആത്മവിശ്വാസം
- പരിസ്ഥിതികളോട് ഇണങ്ങാനുള്ള കഴിവ്

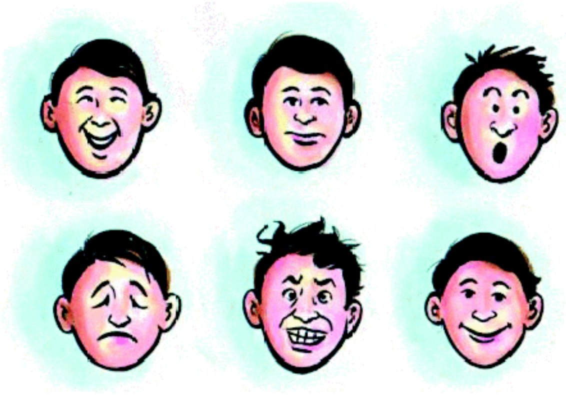
നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലെ സർഗ്ഗ പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്ന ഒന്നോ അതിലധികമോ കുട്ടി കളെ കണ്ടെത്തുക. അവരുടെ സർഗ്ഗ സൃഷ്ടികൾ സ്കൂൾ കലോത്സവത്തിൽ പ്രദർശി പ്പിക്കുക.

7.12 വികാരങ്ങൾ (Emotions)

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിലെ മുഖഭാവങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് അവ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക.

- ....



ഇതിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും വ്യക്തികൾ സാഹചര്യങ്ങളനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. വികാരം (Emotion) എന്ന പദം ഉൽഭവിച്ചിരിക്കുന്നത് ''എമോവെ'' (Emouvoir) എന്ന ഫ്രഞ്ച് പദത്തിൽ നിന്നാണ്. അതിന്റെ അർത്ഥം ഇളകിമറിഞ്ഞ് (to stir up) എന്നാണ്. ഒരു ജീവജാലത്തിന് അതിനോട് പ്രാധാന്യമുള്ള ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ സംഭവങ്ങളോട് സഹായിയായതും വേറിട്ടതുമായ പ്രതികരണത്തെ വികാരമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം. വികാരങ്ങൾ വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയമേ നിലനില്ക്കുകയുള്ളൂ. വാച്യവും ശാരീരികവും പെരുമാറ്റപരവും നാഡിപരവുമായ രീതികൾ ഉൾകൊള്ളുന്ന ഒരു കൂട്ടം ഏകോപിയ്ക്കപ്പെട്ട പ്രതികരണങ്ങളുള്ളതാണ് വികാരങ്ങൾ. ദേഷ്യം, നിരാശ, ഭയം, സന്തോഷം, സ്നേഹം, സങ്കടം, അതിശയം തുടങ്ങിയവയാണ് നാം സർവ്വസാധാരണയായി പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുന്ന അടിസ്ഥാന വികാരങ്ങൾ.

വികാരത്തെ ലളിതമായി ഇങ്ങനെ നിർവചിക്കാം. അത് ഒരു ജീവജാലത്തിന്റെ താഴെപ്പറയുന്ന മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്വാഭാവിക പ്രതികരണമാണ് 1). ശാരീരിക ഉണർവ്വ്, 2) പ്രകടനപരമായ പെരുമാറ്റം 3) ബോധ്യമായ ഒരനുഭവം

''ഒരു ജീവജാലത്തിന്റെ അസ്വസ്ഥമായ അവസ്ഥയാണ് വികാരം''

വുഡ്സ് വർത്ത് (Woods worth).

വികാരത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ

- **ചിന്താപരമായ വിലയിരുത്തൽ:** സംഭവങ്ങളെകുറിച്ചോ, വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചോ ഒരു വിലയിരുത്തൽ നല്കുന്നു.
- **ശാരീരിക ലക്ഷണം** : വൈകാരിക അനുഭവത്തിന്റെ ശാരീരിക ഘടകം.
- **പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള പ്രവണതകൾ:** കായികമായി പ്രതികരിയ്ക്കാൻ തയ്യാറാക്കുന്ന പ്രേരിത ഘടകം
- **പ്രകടിപ്പിയ്ക്കൽ:** പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശവും പ്രതികരണവും വിനിമയം ചെയ്യുമ്പോൾ മിക്കവാറും കാണപ്പെടുന്ന മുഖഭാവ വാച്യ പ്രകടനങ്ങൾ.

- **തോന്നലുകൾ:** വൈകാരിക അവസര ഉടലെടുക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യക്ത്യാധിഷ്ഠിത അനുഭവം.

വികാരങ്ങളുടെ സവിശേഷതകൾ

1. വികാരമെന്നുള്ളത് സാർവ്വത്രികമായി എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും വികസന ത്തിന്റെ എല്ലാ കാലഘട്ടങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്നു.
2. വികാരങ്ങൾ തികച്ചും വ്യക്തിപരമാണ്
3. വിവിധ തരത്തിലുള്ള ചോദനകൾ മൂലം ഒരേ രീതിയുള്ള വികാരങ്ങൾ ഉണർത്ത പ്പെടാം.
4. വികാരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് പകരാനാകും
5. വികാരങ്ങൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് ഉണർത്തപ്പെടുകയും വളരെ സാവധാനം ശമിക്കു കയും ചെയ്യുന്നു.
6. ഒരു വികാരത്തിന് സമാനങ്ങളായ മറ്റ് പല വികാരങ്ങളും ഉത്തേജിപ്പിക്കാനാകും
7. വികാരങ്ങളും ബുദ്ധിയും തമ്മിൽ ഋണാത്മകമായ ബന്ധമാണുള്ളത്.
8. വൈകാരിക അനുഭവങ്ങൾ ശാരീരിക ത്വരയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
9. സ്വാംശീകരിക്കപ്പെട്ട ചോദനകളിലൂടെ ഉളവാകുന്ന വികാരങ്ങൾ, കാര്യങ്ങൾ അടി യന്തിരമായി ചെയ്യുവാനുള്ള ആവേശം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള വഴി തെളിക്കുന്നു.
10. എല്ലാ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളും ജീവജാലങ്ങളിൽ ഭൗതികമായും ശാരീരിക മായ മാറ്റങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നു.

വികാരങ്ങളുടെ തരങ്ങൾ

വികാരങ്ങളെ പൊതുവെ ഗുണാത്മക (പോസിറ്റീവ്) വികാരങ്ങൾ, ഋണാത്മക (നെഗ റ്റീവ്) വികാരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം. അസന്തുഷ്ട വികാരങ്ങളായ ഭയം, ദേഷ്യം, അസൂയ തുടങ്ങി വ്യക്തികളുടെ സുസ്ഥിതിയ്ക്കും വികസനത്തിനും ഹാനി കരമായവയെ ഋണാത്മക വികാരങ്ങൾ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം. സന്തോഷകരമായ വികാരങ്ങളായ ആഹ്ലാദം, സ്നേഹം, കൗതുകം, ആനന്ദം, സന്തോഷം തുടങ്ങി വളർച്ചയ്ക്കും വികസനത്തിനും സഹായകരമായവയെ ഗുണാത്മക വികാരങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഗുണാത്മക വികാരങ്ങൾ അനുഭവഭേദ്യമാകുന്നത് എല്ലാ യ്പ്പോഴും നല്ലതാണെന്നും നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും മോശമാണെന്നു മുള്ള നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഇവയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നാം മറ്റ് പല ഘടകങ്ങളും പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. 1. വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളുടെ തീവ്രതയും ആവൃത്തിയും 2. വികാരങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന സംവേദനങ്ങളുടെ സ്വഭാവവും അവയുടെ സാഹചര്യങ്ങളും; ''അമിതമായാൽ അമൃതും വിഷമാണ്''. അധിക തീവ്രതയുള്ളതും ആവൃത്തിയുള്ളതുമായ വികാരങ്ങൾ അത് പോസിറ്റീവോ, നെഗറ്റീവോ ആകട്ടെ അവയ്ക്ക് ഹാനികരമായ ഭവിഷത്തുകൾ ഉണ്ട്. നേരെ മറിച്ച്, വളരെ നെഗറ്റീവ് എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന വികാരം മനുഷ്യന്റെ ക്ഷേമ

ത്തിന് അത്യന്താപേഷിതമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഭയം എന്ന വികാരം മുമ്പിൽ കാണുന്ന അപകടത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ ഒരു വ്യക്തിയെ തയ്യാറാക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. വികാരം എന്ന പദത്തെ വിശദീകരിക്കുക
2. ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുടെ തൊഴിലാസൂത്രണത്തിൽ അഭിരുചിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് ഒരു ലഘുകുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക

7.13 വളർച്ചയും വികാസവും

ജീവിതകാലയളവ് സമീപനം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതകാലയളവിലെ വ്യക്തമായ ഘട്ടങ്ങൾ ആണ് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നത്. ഒരു വ്യക്തി ശൈശവത്തിൽ തുടങ്ങി, ക്രമമായി ഈ ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോയി വാർദ്ധക്യത്തിൽ എത്തുമ്പോഴേക്കും പല മാറ്റങ്ങൾക്കും വിധേയനാകും. ഉദാഹരണത്തിന് ഭാരം കൂടുക, നടക്കുവാനും സംസാരിക്കാനും ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുവാനും പഠിക്കുക മുതലായവ. ഈ മാറ്റങ്ങളിൽ ചിലത് ഗുണപരവും മറ്റ് ചിലത് അളവുപരവും ആണ്. സാധാരണ ഭാഷയിൽ നാം ഈ മാറ്റങ്ങളെ വളർച്ചയെന്നും വികാസം എന്നും വിളിക്കുന്നു. പക്ഷെ ഇവ രണ്ടും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കാര്യങ്ങളാണ്.

വളർച്ച

ഗർഭധാരണം മുതൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കുന്ന അളവുപരമായ മാറ്റങ്ങൾ ആണ് വളർച്ച. ഭാരം, ഉയരം എന്നിവയിൽ സംഭവിക്കുന്ന ശാരീരികവും അളവുപരവുമായ എളുപ്പത്തിൽ അളക്കാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളെ വളർച്ച എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം.

വികാസം

ജീവശാസ്ത്രപരവും പരിസരപരവുമായ സ്വാധീനത്താൽ ഘടന, ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവയ്ക്ക് ഒരു കാലയളവിനുള്ളിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പദമാണ് വികാസം. ചിലതരം വികാസമാറ്റങ്ങൾ ജീവശാസ്ത്രപരമാകുമ്പോൾ മറ്റു ചിലവ സാഹചര്യപരമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഭ്രൂണാവസ്ഥയിലെ മാറ്റങ്ങൾ ജീവശാസ്ത്രപരമായ വികാസവും, ഒരു വിദേശ രാജ്യത്ത് ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി കുട്ടി പുതിയ ഒരു ഭാഷ പഠിക്കുന്നത് സാഹചര്യ പ്രേരിതമായ വികാസവുമാണ്.

വിവിധ തരം വികാസങ്ങൾ

1. **ശാരീരിക വികാസം**

   വ്യക്തികളുടെ ശാരീരിക രൂപത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് തലച്ചോറ്, നാഡിവ്യവസ്ഥ, പേശികൾ, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവ. ഒപ്പം ഭക്ഷണം, ജലം, നിദ്ര എന്നിവയുടെ ആവശ്യങ്ങളും.

2. **വൈജ്ഞാനിക വികാസം**

   ഒരു വ്യക്തിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ബൗദ്ധികമായ ശേഷികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റവും വളർച്ചയും ഈ വികാസത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

3. **വ്യക്തിത്വ വികാസം**

   ജീവിത കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ഉടലെടുക്കുന്നതും ഒരു വ്യക്തിയെ മറ്റൊരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തനാക്കുന്ന ഏറെക്കുറെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതുമായ മാറ്റങ്ങളാണ് വ്യക്തിത്വ വികാസം.

4. **സാമൂഹിക വികാസം**

   ജീവിതകാലത്തിനുള്ളിൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടുലുകളും അവരുടെ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളും വളരുകയും മാറുകയും സ്ഥിരമായി നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ് സാമൂഹിക വികാസം

വളർച്ച	വികാസം
ശാരീരികമായ അർത്ഥത്തിൽ ആണ് വളർച്ച എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത്	മെച്ചപ്പെട്ട പ്രകടനത്തിന്റെ ഫലമായി സംഭവിക്കുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റമാണ്.
വികാസ പ്രക്രിയയുടെ ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ് വളർച്ച	വളർച്ചയുടെയും പഠനത്തിന്റെയും ഫലമായി സംഭവിക്കുന്ന മൊത്തത്തിൽ ഉള്ള മാറ്റമാണ് വികാസം
വളർച്ച ഒരു പ്രത്യേക മേഖലയിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്	ജീവജാലത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുഴുവൻ മാറ്റങ്ങളുമാണിത്
വളർച്ച ജീവിത കാലം മുഴുവൻ തുടരുന്ന ഒന്നല്ല	ജീവിതകാലം മുഴവൻ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന തുടർച്ചയായ പ്രക്രിയയാണ് വികാസം
മാറ്റങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ അളക്കാൻ സാധിക്കും	വികാസത്തിന്റെ ഫലമായി സംഭവിക്കുന്ന ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ നേരിട്ട് അളക്കാൻ പ്രയാസമാണ്.

ജീവിത കാലയളവിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ

വികാസ ഘട്ടങ്ങൾ	പ്രായപരിധി
പ്രസവപൂർവ്വ ഘട്ടം	ഗർഭധാരണം മുതൽ പ്രസവം വരെ
നവജാതശിശു	ജനനം മുതൽ 2 ആഴ്ച
ശൈശവം	2 ആഴ്ച മുതൽ 2 വർഷം വരെ
ആദ്യബാല്യകാലം	2 വർഷം മുതൽ 6 വർഷം വരെ
പിൻകാല ബാല്യകാലം	6 വർഷം മുതൽ 12 വർഷം വരെ
യൗവനാരംഭം	12 വർഷം മുതൽ 13/14 വർഷം വരെ
കൗമാരം	13/14 വർഷം മുതൽ 18 വർഷം വരെ
പ്രായപൂർത്തിയുടെ പ്രാരംഭഘട്ടം (യൗവനം)	18 വർഷം മുതൽ 40 വർഷം വരെ
മധ്യകാലം	40 വർഷം മുതൽ 60 വർഷം വരെ
വാർധക്യം	60 വർഷം മുതൽ മരണം വരെ

(അവലംബം: എലിസബത്ത് ഹർലോക്ക്: വികസന മനശാസ്ത്രം)

വികസന ദൗത്യങ്ങൾ

ഒരു പ്രത്യേക പ്രായ പരിധിക്കുള്ളിൽ ഒരു വ്യക്തി നേടിയിരിക്കേണ്ട ശാരീരികവും ജ്ഞാനപരവുമായ ശേഷികളാണ് വികസന ദൗത്യങ്ങൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. അവ വികസന ഘട്ടങ്ങൾ ആണ്. ഓരോ പ്രായത്തിലും വ്യക്തി എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നത് നമുക്ക് വ്യക്തമാക്കി തരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവുകളെ അളക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ആണിവ. സ്വാഭാവിക വികാസത്തെ സംബന്ധിച്ച് സമൂഹത്തിൽ നിലനില്ക്കുന്ന ആചാരങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പദമാണ് വികസന ദൗത്യം. ഒരു പ്രത്യേക പ്രായത്തിൽ ഒരു വ്യക്തി നേടിയെടുത്തിരിക്കേണ്ടതായ ശേഷികളായി ഇതിനെ നിർവചിക്കാം.

മുകളിൽ നല്കിയിരിക്കുന്ന ചിത്രം നോക്കിയിട്ട് ഓരോ ജീവിതഘട്ടത്തിലും വ്യക്തി നേടിയെടുക്കേണ്ടതായ വികാസ ദൗത്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.

ജീവിത കാലയളവിലെ വികാസ ദൗത്യങ്ങൾ

1. പൈതൽ - ശൈശവ-ബാല്യകാലഘട്ടം

- സാമൂഹ്യ-പുഞ്ചിരി
- കഴുത്ത് നിവർത്തി പിടിക്കാൻ കഴിയുക
- സഹായമില്ലാതെ ഇരിക്കാൻ കഴിയുക
- ഖര രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം കഴിക്കാൻ പഠിക്കുക
- നടക്കാൻ പഠിക്കുക
- സംസാരിക്കാൻ പഠിക്കുക

2. പ്രാരംഭ ബാല്യകാലം

- ശാരീക വിസർജ്യങ്ങളെ പുറംതള്ളുന്നത് നിയന്ത്രിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു.
- ലിംഗവ്യത്യസങ്ങളും ലിംഗപരമായ വകതിരിവും പെരുമാറ്റവും മനസ്സിലാക്കുന്നു.
- വായിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നു
- മനസ്സാക്ഷി രൂപപ്പെടുവാൻ തുടങ്ങുകയും ശരിയും തെറ്റും വേർതിരിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

3. അന്ത്യ ബാല്യകാലം

- സാധാരണ കളികൾക്ക് ആവശ്യമായ ശാരീരിക ശേഷികൾ ആർജിക്കുന്നു
- വളർന്നു വരുന്ന ഒരു ജീവജാലം എന്നനിലയിൽ അവനവനോട് പൂർണ്ണമായ മനോഭാവം സ്വീകരിക്കുന്നു.
- സമപ്രായക്കാരോട് യോജിച്ച് പോകാൻ പഠിക്കുന്നു.
- ഉചിതമായ സ്ത്രൈണ/പൗരുഷ സാമൂഹിക കർത്തവ്യങ്ങൾ വികസിച്ചു വരുന്നു.
- വായന, എഴുത്ത്, കണക്ക് കൂട്ടൽ എന്നിവയ്ക്കുള്ള അടിസ്ഥാപനപരമായ ശേഷികൾ വികസിച്ചുവരുന്നു.
- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ആശയങ്ങൾ വികസിച്ചു വരുന്നു.
- മൂല്യബോധം, സാന്മാർഗ്ഗിക ചിന്ത, മനസാക്ഷി തുടങ്ങിയവ വികസിക്കുന്നു.
- സാമൂഹിക സംഘങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും പറ്റിയുള്ള മനോഭാവങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നു.
- വ്യക്തി സ്വാതന്ത്ര്യം കൈവരിക്കുന്നു.

4. കൗമാരം

- രണ്ട് ലിംഗത്തിലും പെട്ട സമപ്രായക്കാരുമായി പുതിയതും പക്വതയുള്ളതുമായ ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.

- സ്ത്രൈണമോ പൗരുഷമോ ആയ സാമൂഹിക പദവികൾ ആർജിക്കുന്നു.
- സ്വന്തം ശരീര പ്രകൃതിയെ അംഗീകരിക്കുകയും ശരീരത്തെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സാമൂഹികമായി ഉത്തരവാദിത്വം ഉള്ള കർത്തവ്യങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും മറ്റ് മുതിർന്നവരിൽ നിന്നും വൈകാരികമായ സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയെടുക്കുന്നു.
- സാമ്പത്തികനേട്ടം ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു തൊഴിലിനായി തയ്യാറെടുക്കുന്നു.
- വിവാഹത്തിനും കുടുംബജീവിതത്തിനും തയ്യാറെടുക്കുന്നു.
- പെരുമാറ്റത്തിന് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കൂട്ടം മൂല്യങ്ങളും ധാർമിക സംഹിതയും ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നു.
- ഒരു പ്രത്യയശാസ്ത്രം രൂപപ്പെടുന്നു.

5. പ്രായപൂർത്തിയുടെ പ്രാരംഭഘട്ടം (യൗവനം)

- ഒരു തൊഴിൽ ചെയ്യാൻ ആരംഭിക്കുന്നു.
- ജീവിത പങ്കാളിയെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു
- ജീവിത പങ്കാളിയുടെ കൂടെ ജീവിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു.
- കുടുംബജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നു
- കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നു
- വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നു
- പൗരസംബന്ധിയായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നു.
- ഉചിതമായ ഒരു സാമൂഹിക സംഘത്തെ കണ്ടെത്തുന്നു

6. മധ്യവയസ്സ്

- പ്രായപൂർത്തിയായ വ്യക്തികളുടെ പൗര സംബന്ധമായതും സാമൂഹികവുമായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നു.
- കൗമാര പ്രായക്കാരായ കുട്ടികളെ സന്തോഷവും ഉത്തരവാദിത്വവുമുള്ള വ്യക്തികൾ ആയിമാറാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- പ്രായപൂർത്തി ആയവർക്കുള്ള വിശ്രമവേള വിനോദങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു.
- ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ സ്വന്തം ജീവിത പങ്കാളിയുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കൽ
- മധ്യവയസിൽ സംഭവിക്കുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുകയും അതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുക
- ഒരുവന്റെ തൊഴിൽ സംതൃപ്തകരമായ നിലവാരത്തിൽ എത്തിച്ചേരുകയും അത് നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക

- വാർധ്യകത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്ന സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകുക

7. വാർധക്യം

- കുറഞ്ഞുവരുന്ന ശാരീരിക ക്ഷമതയോടും ആരോഗ്യത്തോടും പൊരുത്തപ്പെടുക
- ജോലിയിൽ നിന്ന് പിരിഞ്ഞതുമായും വരുമാനം കുറഞ്ഞതുമായ അവസ്ഥയോട് യോജിച്ചുപോകൽ
- ജീവിത പങ്കാളിയുടെ മരണവുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ
- സമപ്രായക്കാരുമായി വളരെ വ്യക്തമായ ഒരു ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചെടുക്കൽ
- തൃപ്തികരമായ ജീവിത സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിവയ്ക്കൽ
- സാമൂഹിക കർത്തവ്യങ്ങളോട് അയവുള്ള രീതിയിൽ പൊരുത്തപ്പെടൽ

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. വളർച്ചയും വികാസവും വിശദീകരിക്കുക. അവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുക
2. കൗമാര പ്രായത്തിലെ വികസന ദൗത്യങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെയോ അയൽപക്കത്തെ വീടുകളിലോ ഉള്ള മുത്തച്ഛൻ, അച്ഛൻ, കൗമാര പ്രായക്കാർ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആളുകളുടെ റോളുകളിൽ കണ്ടെത്തുകയും അവർ ചെയ്യുന്ന വിവിധ ദൗത്യങ്ങളെ പറ്റി കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.

നമുക്ക് സംഗ്രഹിക്കാം

ഈ പാഠഭാഗത്ത് നാം മനുഷ്യ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളായ സെറിബ്രം, സെറിബെല്ലം, മസ്തിഷ്കം, കാണ്ഡം, ഹൈപ്പോതലാമസ് എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വിവിധ ധർമ്മങ്ങളെപ്പറ്റിയും പഠിച്ചു. അതിന്റെ പ്രധാന ധർമങ്ങൾ, അവ ഏതു വിധത്തിൽ നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നു എന്നതെല്ലാം ഇവിടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യരുടെ പെരുമാറ്റത്തെ നയിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഉന്നത നിലവാരമുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ പോലെയാണ് തലച്ചോർ. സംവേദന അവയവങ്ങളിലൂടെ തലച്ചോർ പുറംലോകവുമായി ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ സംവേദന അവയവങ്ങൾ വൈദ്യുത കാന്തിക ഉദ്ദീപനങ്ങളെ മനസിലാക്കാനും അവയെ ട്രാൻസ്ഡക്ഷൻ എന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ നാഡി ആവേഗങ്ങൾ ആക്കി മാറ്റാനും കഴിവുള്ള കോശങ്ങളാൽ നിർമിതമാണ്. ഈ ആവേഗങ്ങളെ അപഗ്രഥിച്ച് അർത്ഥം മനസിലാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഗ്രഹണം.

ഗ്രഹണം എന്നത് മനുഷ്യരുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളെ നയിക്കുന്ന മറ്റ് പല ഉയർന്ന മാനസീക പ്രക്രിയകളായ പഠനം, സ്മരണ, ബുദ്ധിശക്തി, ജ്ഞാനം, മനോഭാവം, അഭിരുചി, സർഗ്ഗാ

ത്മകത, വികാരങ്ങൾ, പ്രചോദനം എന്നിവയുടെ പ്രാരംഭം ആണ്. ശ്രദ്ധ, സ്മരണ, പഠനം, യുക്തിവിചാരം, പ്രശ്നപരിഹാരം, തീരുമാനമെടുക്കൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഒരു കൂട്ടം മാനസിക പ്രക്രിയകളെ ഒരുമിച്ച് ചേർത്ത് സംജ്ഞാന പ്രക്രിയകൾ എന്ന് വിളിക്കാം. തന്റെ ചുറ്റുപാടുമായി ഫലപ്രദമായി ഇടപെടാനും ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും, യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിക്കാനും ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രവും ആഗോളവുമായ കഴിവനെയാണ് ബുദ്ധിശക്തി എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഹാവാർഡ് ഗാർഡ്നറുടെ ബഹുമുഖ ബുദ്ധിവൈഭവം സിദ്ധാന്തം, ബുദ്ധിശക്തി എന്ന സങ്കൽപ്പത്തിന്റെ വിവിധ തലങ്ങളായ ഭാഷാപരം, സ്ഥലസംബന്ധി, സംഗീതാത്മകം, ശരീര-ചലനാത്മകത, യുക്തിവിചാരപരം എന്നിവയെ ഒക്കെ ഉൾപ്പെടുന്നതാണ്.

ഈ പാഠഭാഗത്ത് നാം പഠനം എന്ന ആശയവും അതിന് നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രാധ്യാനവും ചർച്ച ചെയ്തു. പഠനപ്രക്രീയയിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമായ കാര്യമാണ് ഓർമ്മ. ചില ഓർമ്മ തന്ത്രങ്ങളായ കാണാതെ പഠിക്കൽ, നെമോണിക്ക്, പെഗ്ഗ് സംവിധാനം എന്നിവയും ഈ ഭാഗത്ത് ചർച്ച ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

എബ്രഹാം മാസ്ലോയുടെ മനുഷ്യാവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണി സിദ്ധാന്തത്തിൽ മനുഷ്യരുടെ ഒരു തലത്തിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന ശ്രേണിയായ ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്ക് നീങ്ങാനുള്ള ആഗ്രഹത്തെ വിവരിക്കുന്നു. മനോഭാവം എന്ന ആശയം നാം പഠിക്കുന്നു. ഇത് സംഭവം, വസ്തു, സ്ഥലം, വ്യക്തി എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള അനുകൂലമോ പ്രതികൂലമോ ആയ പ്രകടനമാണ്. മറ്റൊരു ആശയമാണ് പ്രചോദനം, ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ പെരുമാറാനോ പ്രവർത്തിക്കാനോ ഉള്ള ആന്തരികമായ ത്വരയാണിത്. പ്രചോദന പ്രക്രിയയെ വിവരിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് പ്രചോദന ചക്രം. മറ്റൊരു ആശയമാണ് അഭിരുചി. ഏതെങ്കിലും മേഖലയിലെ സവിശേഷ കഴിവ് അളക്കുവാൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. മൂല്യവത്തായതും പുതിയതുമായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് സർഗ്ഗാത്മകത. പുതിയ ആശയങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ഉന്നത മാനസിക പ്രക്രിയകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ ഉത്തേജിതമായ അവസ്ഥയാണ് വികാരം. ഇത് ഗുണപരമോ ദോഷപരമോ ആകാം, ഈ പാഠത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്ത് മനുഷ്യരുടെ വളർച്ചയുടെയും വികാസത്തിന്റെയും സവിശേഷതകൾ. ഗർഭാവസ്ഥ മുതൽ ശവകല്ലറ വരെയുള്ള ഘട്ടങ്ങളായ – ശൈശവം, കുട്ടിക്കാലം, ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവ്വനം, മധ്യവയസ്സ്, വാർധക്യം ഓരോ ഘട്ടത്തിന്റെ വരെയുള്ള ഓരോ ഘട്ടത്തിന്റെയും വികസന ദൗത്യങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നു.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- മനുഷ്യ പെരുമാറ്റത്തിന്റെ ,ശാരീരിക മനോ-സാമൂഹ്യ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക.
- മനുഷ്യ മസ്തിഷ്ക്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക
- മാനസിക പ്രക്രിയകളുടെ അടിസ്ഥാന ആശയങ്ങൾ സ്വാംശീകരിക്കുക
- ജീവിത കാലയളവിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വികസന ദൗത്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കുക

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ''പഠിച്ചതോ അനുഭവിച്ചതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ സ്മരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ്. ഓർമ്മ എന്നു പറയുന്നത്''. ഏതൊക്കെയാണ് ഓർമ്മയുടെ പ്രക്രിയയിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഘടകങ്ങൾ?
2. ''അനുഭവത്തിലൂടെ പെരുമാറ്റത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഭേദഗതികളാണ് പഠനം''. ഈ പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ നിരത്തുക
3. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ എബ്രഹാം മാസ്‌ലോയുടെ ആവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണി സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ പ്രസക്തിയെകുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.
4. പട്ടിക പൂർത്തീകരിക്കുക

മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ	ധർമ്മങ്ങൾ
സെറിബ്രം	....
....	തുലനം, ചലനങ്ങൾ, ഏകോപനം
ഹൈപ്പോതാലമസ്	....
....	ശ്വസന പ്രക്രിയ, ദഹനം, രക്തചംക്രമണം
പിയൂഷഗ്രന്ഥി	....

5. കുട്ടി കളിക്കുന്നു, കൗമാരക്കാർ സ്വപ്നം കാണുന്നു. മുതിർന്നവർ, മാതൃക കാട്ടുന്നു, വൃദ്ധർ ആശ്രയിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിന്റേയും സവിശേഷതകൾ എടുത്തുകാട്ടി മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കുക
6. ഗ്രഹണ ശക്തിയെന്നത് ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ഈ പ്രസ്താവന ഉദാഹരണം സഹിതം സാധൂകരിക്കുക.
7. വികാരങ്ങൾക്ക് നിർമ്മാണപരവും നാശകരവുമായ സ്വഭാവങ്ങളുണ്ട്. ഈ പ്രസ്താവനയെ അനുയോജ്യമായ ഉദാഹരണം സഹിതം സാധൂകരിക്കുക
8. ഒരു ക്ലാസ്സിൽ സുമേഷ് എന്ന പേരുള്ള വിദ്യാർത്ഥി അവന്റെ യഥാർത്ഥ താല്പര്യത്തിന്റേയും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ വളരെ നന്നായി പഠിക്കുന്നു. എന്നാൽ ബാബു അവന്റെ മാതാപിതാക്കന്മാർ വാഗ്ദാനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന സമ്മാനങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ച് നന്നായി പഠിക്കുന്നു. ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള പ്രചോദനങ്ങളാണ് ഈ രണ്ട് കാര്യങ്ങളിലുമുള്ളത്? അവ വിശദീകരിക്കുക. ഇവയിൽ ഏതു തരത്തിലുള്ള പ്രചോദനമാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം? എന്തുകൊണ്ട്?
9. കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വൃത്തങ്ങൾ ശരിയായി പൂർത്തീകരിക്കുക

10 ചിത്രം പൂർത്തീകരിക്കുക