K9W4S4

അധ്യായം

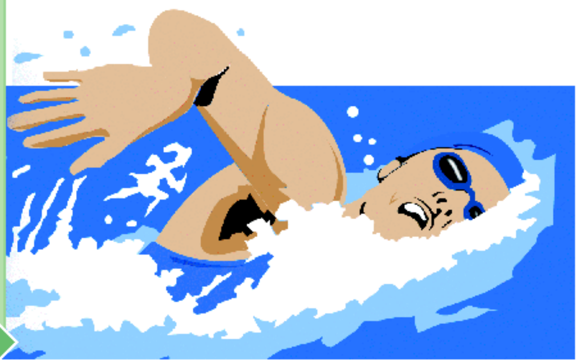
9

ജീവിത നൈപുണ്യ വിദ്യാഭ്യാസം

LifeSkills
achieve your personal best

പ്രധാന ആശയങ്ങൾ

- 9.1 സ്വയാവബോധം
- 9.2 ക്രിയാത്മക ചിന്ത
- 9.3 വിമർശനാത്മക ചിന്ത
- 9.4 തീരുമാനമെടുക്കൽ
- 9.5 പ്രശ്നം പരിഹരിക്കൽ
- 9.6 ആശയവിനിമയം
- 9.7 വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധങ്ങൾ
- 9.8 തൻമയീഭാവം
- 9.9 വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപെടൽ
- 9.10 മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ



നിങ്ങളിൽ എത്രപേർക്ക് സൈക്കിൾ ഓടിക്കാൻ അറിയാം? നിങ്ങൾക്ക് നീന്താൻ അറിയാമോ? സൈക്കിൾ ഓടിക്കുക, നീന്തുക തുടങ്ങിയവ നൈപുണ്യങ്ങൾ ആണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്താണ് നൈപുണ്യങ്ങൾ?

- ....

അറിവുകൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്കെല്ലാം സൈക്കിൾ ഓടിക്കൽ, നീന്തൽ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കുറച്ചെന്തെങ്കിലും അറിയുമായിരിക്കും. എന്നാൽ ഈ നൈപുണ്യങ്ങൾ ഉള്ളവർ കുറവാണ്.

നിങ്ങൾക്കുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട നൈപുണ്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

- ....

മറ്റുള്ളവരിൽ നിങ്ങൾ കാണുന്ന നൈപുണ്യങ്ങളുടെ പേരെഴുതുക.

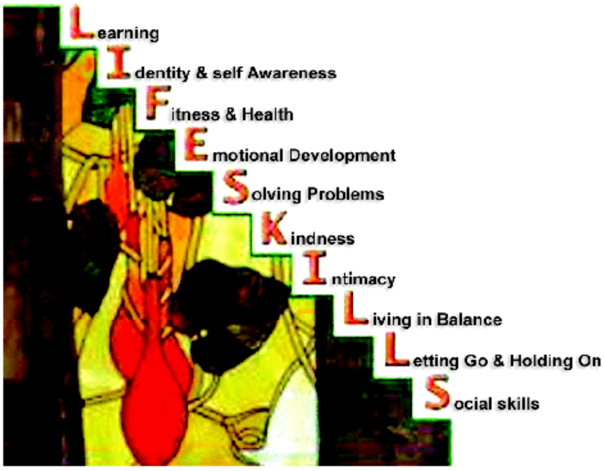
- ....

വായിക്കുക, എഴുതുക, ആശയവിനിമയം നടത്തുക, പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുക, പാട്ടു പാടുക, പാചകം ചെയ്യുക, നൃത്തം ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ചില നൈപുണ്യങ്ങളാണ്. ആരോഗ്യപരവും ഉൽപ്പാദനപരവുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് എന്തൊക്കെ നൈപുണ്യങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്.?

- ....

ആശയവിനിമയം നടത്തുക, നല്ല ബന്ധങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക, പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുക, തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുക തുടങ്ങിയവ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. വ്യത്യസ്ത ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനാവശ്യമായ നൈപുണ്യങ്ങളെയാണ് ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ക്ഷേമത്തിന് ആവശ്യമായ കഴിവുകളാണ് ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ.

ത്വരിതഗതിയിലുള്ള ആഗോളവൽക്കരണം, വ്യവസായവൽക്കരണം, ഉദാരവൽക്കരണം, വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യ, ഉപഭോക്തൃസംസ്കാരത്തിന്റെ വളർച്ച എന്നിവ സംഭവിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും ധാരാളം അറിവുകളുടെയും സാംസ്ക്കാരിക വൈവിധ്യങ്ങളുടെയും ഇടയിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. അക്രമങ്ങളും സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളും നിത്യജീവിതത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായി മാറി. കുട്ടികളെയും സ്ത്രീകളെയുമാണ് ഇവ കൂടുതലായും ബാധിച്ചത്. സാമൂഹികവും ധാർമ്മികവും സാംസ്ക്കാരികവും മതപരവുമായ മൂല്യങ്ങളിൽ വന്ന



മാറ്റങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ സമ്മർദ്ദത്തിലാഴ്ത്തി. കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെയും ആത്മഹത്യകളുടെയും നിരക്കിലുണ്ടായ വർദ്ധനവിൽ നമുക്കിത് നിരീക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. കുട്ടികളും കൗമാരപ്രായക്കാരും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ അതിരൂക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കൗമാരപ്രായമുള്ള കുട്ടികളിൽ കാര്യക്ഷമതയും മാനസികാരോഗ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണ്. ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളെ ജീവിതത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രതിരോധമരുന്ന് (Vaccine for Life) അഥവാ മനസിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രതിരോധമരുന്ന് (Vaccine for mind) എന്ന് വിളിക്കുന്നു. കാരണം ഇത് കൗമാരപ്രായക്കാരെയും യുവാക്കളെയും അവരുടെ ഭാവി ജീവിതത്തിലുണ്ടാകാവുന്ന മാനസിക-സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങളെ തടയുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. മയക്കുമരുന്നിന്റെ ദുരുപയോഗം, ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ, കൗമാര ഗർഭധാരണം, എച്ച്.ഐ.വി/എയ്ഡ്സ്, ആത്മഹത്യ തുടങ്ങിയവയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഉപഭോക്തൃ വിദ്യാഭ്യാസം, പരിസ്ഥിതി വിദ്യാഭ്യാസം, സമാധാനത്തിനും വികസനത്തിനുമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം, ജീവനോപാധിക്കായുള്ള (livelyhood) വിദ്യാഭ്യാസം, തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലേക്ക് ഇത് വ്യാപിക്കുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും നല്ല സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ യുവാക്കളെ ശാക്തീകരിക്കുന്നു.

സ്വയാവബോധം, ആത്മാഭിമാനം, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശക്തിയും ദൗർബല്യവും തിരിച്ചറിയുവാനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട ഉപകരണങ്ങളാണ്. അതിന്റെ ഫലമായി, വ്യക്തിക്ക് ലഭ്യമായ അവസരങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് അവർ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഭീഷണികളെ തരണം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ഉടലെടുക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് ഇവർക്ക് സാധിക്കുന്നു. പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഇതരമാർഗങ്ങളും അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ കാര്യങ്ങളും പരിഗണിച്ച് യുക്തിപൂർവ്വം തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിനും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും വിമർശനാത്മകമായി ചിന്തിക്കുന്നതിനും, ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, ഫലപ്രദമായി വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിനും, ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ ഏറെ സഹായകമാണ്. ആയതിനാൽ ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിത നൈപുണ്യാടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസം (Life Skill Based Education, LSBE) നമ്മുടെ ക്ലാസ്സ് മുറികളിൽ അത്യാവശ്യമാണ്.

ആരോഗ്യപരമായ പെരുമാറ്റ രീതിയിലേക്ക് നയിക്കും വിധം ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിനും ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതിനും പഠിതാവിന്റെ അറിവും കഴിവും മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പഠന പ്രക്രിയയാണ് ജീവിത നൈപുണ്യാടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസം (LSBE)

ജീവിത നൈപുണ്യാടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് പറയാമോ?

- ....

നൈപുണ്യാടിസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

i. ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്ന ആശയവും അതിന്റെ ആവശ്യകതയും മനസ്സിലാക്കുക.

ii. കൗമാരപ്രായക്കാർ അവരുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ അറിയുക.

iii. കാതലായ പത്ത് ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം മനസ്സിലാക്കുക.

iv. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നിത്യജീവിതത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്ന ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.

v. കൗമാരപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളിൽ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുകയും വ്യത്യസ്ത ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുക.

വിജയകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണ്. ഇവ നമ്മെ വ്യത്യസ്ത ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ യൂണിസെഫ് (UNICEF) ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളെ ഇങ്ങനെ നിർവചിക്കുന്നു. ''അറിവ്, മനോഭാവം, കഴിവുകൾ എന്നീ മൂന്നു മേഖലകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ കൈവരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി രൂപകല്പന ചെയ്യപ്പെട്ട സ്വഭാവ പരിവർത്തനം അല്ലെങ്കിൽ പെരുമാറ്റ വികസന സമീപനമാണ് ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ.''

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) യുടെ നിർവചനമനുസരിച്ച്, ''നിത്യജീവിതത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളെയും പ്രശ്നങ്ങളെയും ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നതിന് കഴിവു നൽകുന്ന അനുകൂല സ്വഭാവ സവിശേഷതകളാണ് ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ. ''

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും യൂണിസെഫും കാതലായ പത്ത് ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവ താഴെ ചിത്രീകരിക്കുന്നു.

ഈ നൈപുണ്യങ്ങളെ കൊഗ്നിറ്റീവ്/ ചിന്താ നൈപുണ്യങ്ങൾ, സാമൂഹ്യ നൈപുണ്യങ്ങൾ, പൊരുത്തപ്പെടൽ നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കുന്നു.

ചിന്താ നൈപുണ്യങ്ങൾ (Thinking/Cognitive Skills)	സാമൂഹ്യ നൈപുണ്യങ്ങൾ (Social Skills)	അനുനയ നൈപുണ്യങ്ങൾ (Negotiation Skills)
• സ്വയാവബോധം	• വ്യക്തിയേതര ബന്ധങ്ങൾ	• വികാരങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടൽ
• ക്രിയാത്മക ചിന്ത	• ആശയവിനിമയം	• മാനസിക പിരിമുറുക്കവുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ
• വിമർശനാത്മക ചിന്ത	• തന്മയീഭാവം	
• തീരുമാനമെടുക്കൽ		
• പ്രശ്നം പരിഹരിക്കൽ		

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നാലെന്ത്?
2. വിവിധ ചിന്താ നൈപുണ്യങ്ങൾ എഴുതുക.

നമുക്കു പ്രവർത്തിക്കാം

വിവിധ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളെ പ്രകടമാക്കുന്ന ഒരു പോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കി ക്ലാസ് മുറിയിൽ/ബുള്ളറ്റിൻ ബോർഡിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

ഓരോ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളുടെ പ്രസക്തിയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രായോഗികതയെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം. ഓരോ ജീവിത നൈപുണിയുടേയും ഓരോ വശവും അതിന്റെ സാധ്യമായ തരത്തിൽ നമ്മൾ കൈവരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിൽ മാത്രമേ ജീവിതം വിജയിക്കുകയുള്ളൂ.

9.1 സ്വയാവബോധം (Self Awareness)

നിങ്ങളുടെ ശക്തികളും ദൗർബല്യങ്ങളും ഒരു കടലാസിൽ എഴുതുക

ശക്തികൾ: ....

ദൗർബല്യങ്ങൾ: . ...

നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാ ശക്തിദൗർബല്യങ്ങളും തിരിച്ചറിയാൻ സാധിച്ചോ?

നമുക്ക് നമ്മളെക്കുറിച്ചുതന്നെയുള്ള ഒരു ബോധം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇതാണ് സ്വയാവബോധം. നമ്മുടെ സ്വഭാവം, ശക്തി, ദൗർബല്യം, ആഗ്രഹങ്ങൾ, അനിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കണം. ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലും സ്വപ്നങ്ങൾ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ, കാഴ്ചപ്പാടുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇവയും സ്വയാവബോധത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. നിങ്ങൾ സ്വയം എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വസ്തുത. മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിൽ നിന്ന് എന്താണ് മനസ്സിലാകുന്നത്?

താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നവയിൽ നമ്മുടെ വ്യക്തിപരമായ ഗുണങ്ങൾ/ശേഷികൾ പരിശോധിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം രേഖപ്പെടുത്തുക.

ഗുണങ്ങൾ	ഉണ്ട്	ഇല്ല
സഹിഷ്ണുത		
സഹകരണം		
അയവുള്ളത്		
നൃത്തം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്		
പാട്ടുപാടാനുള്ള കഴിവ്		
പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കൽ		
കഠിനാദ്ധ്വാനശീലം		
കൃത്യനിഷ്ഠത		
ഫലിതം പറയുക		
പാചക വൈദഗ്ധ്യം		

നമുക്കെല്ലാവർക്കും പല ഗുണങ്ങളും ശേഷികളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ഗുണങ്ങൾ/ശേഷികൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ആത്മാവലോകനം അല്ലെങ്കിൽ ആത്മപരിശോധന നടത്തുകയാണെങ്കിൽ അവന്/ അവൾക്ക് സ്വയാവബോധം ഉണ്ട് എന്നു പറയാം. അവന്റെ/അവളുടെ സ്വയം വികസനം സാധ്യമാക്കുന്നതിന് ഇത് അത്യാവശ്യമാണ്.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ നിങ്ങളുടെ ശക്തി (Strength), ദൗർബല്യം (Weakness), അവസരങ്ങൾ (Opportunities), വെല്ലുവിളികൾ (Challenges) (SWOC) എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുക.

ശക്തി	ദൗർബല്യം	അവസരങ്ങൾ	വെല്ലുവിളികൾ
• കൃത്യനിഷ്ഠത	• ചിട്ടയില്ലായ്മ	• സ്കോളർഷിപ്പ്	• സമപ്രായക്കാരുടെ പ്രലോഭനങ്ങൾ
• പഠനത്തിൽ മെച്ചപ്പെട്ടത്	• അലസത		
• ആത്മവിശ്വാസം	• മുൻകോപം		
•	•		
•	•		
•	•		

എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും സഹജമായ കഴിവുകളും ശേഷികളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത് ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും അവന്റെ ശക്തിയും ബലഹീനതയും തിരിച്ചറിയുവാനും പോരായ്മകൾ തരണം ചെയ്യുവാനും പരിശ്രമിക്കണം. സ്വന്തം ദൗർബല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ ഇല്ലാതാക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്തുകൊണ്ട് ആ മേഖല ശക്തിപ്പെടുത്തുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം.

സ്വയാവബോധം എന്നത് താനാരാണ് എന്നുള്ള വ്യക്തവും യഥാർത്ഥവുമായ തിരിച്ചറിവാണ്. നമ്മൾ സ്വയം മൂടിവെച്ചിട്ടുള്ള ആഴത്തിലുള്ള രഹസ്യങ്ങൾ പുറത്തേക്കു കൊണ്ടുവരുന്നതല്ല സ്വയാവബോധം, മറിച്ച് താൻ ആരാണ് എന്ന് ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുകയാണ്. സ്വയാവബോധം ഒരു വ്യക്തിയുടെ വൈകാരിക ബുദ്ധിയുമായി നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. തന്റെ ശക്തി, ദൗർബല്യം, അവസരങ്ങൾ, വെല്ലുവിളികൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുവാൻ സ്വയാവബോധം വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വൈദഗ്ധ്യം, മുൻഗണന, പ്രവണതകൾ എന്നിവയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ അവസരങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശരിയായ പാതയിലൂടെ നിങ്ങളെ നയിക്കുവാൻ ഇത് അനുവദിക്കുന്നു. അനുകൂലമായ സ്വഭാവ പരിവർത്തനത്തിനും അതിലൂടെ വ്യക്തിപരവും വ്യക്ത്യാന്തരവുമായുള്ള വിജയങ്ങളിലേക്കും ഇവ നമ്മെ നയിക്കുന്നു.

9.2 ക്രിയാത്മക ചിന്ത (Creative Thinking)

ഒരു ഒഴിഞ്ഞ കുപ്പിയുടെ എല്ലാ ഉപയോഗങ്ങളും എഴുതുക.

- ....

വെള്ളം ശേഖരിക്കാം, പൂച്ചട്ടി, തൂക്കുചട്ടി എന്നിവ നിർമ്മിക്കാം. അലങ്കാരങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

ഒരു കഷ്ണം കടലാസുകൊണ്ട് നമുക്ക് ധാരാളം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. നൂതനമായ ആശയങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി കപ്പൽ, വിമാനം, പൂക്കൾ തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ ഓരോരുത്തർക്കും നിർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ

വ്യത്യസ്തമായി ചിന്തക്കാനുള്ള കഴിവുകളെയാണ് ക്രിയാത്മക ചിന്താശേഷി എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ഇവ നമുക്ക് പുതിയ ആശയങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിനും ബദൽമാർഗ്ഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

ലഭ്യമായ ബദൽമാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയും വ്യക്തികൾ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിന്റെയും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിന്റെയും പരിണിതഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയും ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിനും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും ക്രിയാത്മകചിന്ത ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു. സ്വന്തം ജീവിത അനുഭവങ്ങൾക്ക് അപ്പുറത്തേക്ക് നോക്കികാണുന്നതിനും ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുന്നതിനും വിവിധ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനും ദുർഘടസാഹചര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനും ക്രിയാത്മക ചിന്താശേഷി ഒരു വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നു.

കൗമാര പ്രായത്തിലുണ്ടാകാവുന്ന വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളായ സമപ്രായക്കാരുടെ പ്രലോഭനം, മയക്കുമരുന്ന്, ടി.വി, ഇന്റർനെറ്റ് എന്നിവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടൽ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ക്രിയാത്മക ചിന്താശേഷി സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ നന്നായി പഠിക്കുന്നതിനും സമയക്രമം പാലിക്കുന്നതിനും പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും, മാധ്യമങ്ങൾ ശരിയായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനും ക്രിയാത്മക ചിന്ത പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. സ്വയാവബോധത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്തു മനസ്സിലാക്കി?
2. ക്രിയാത്മക ചിന്തശേഷിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ദർശനം (Vision), ദൗത്യം (mission), ഉദ്ദേശ്യം (goal) എന്നിവ എന്താണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും അവ അധ്യാപകരുമായും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുമായും പങ്കുവെക്കുകയും ചെയ്യുക.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക, ചർച്ച ചെയ്യുക.

സാഹചര്യം 1

സാഹചര്യം 2

9.3 വിമർശനാത്മക ചിന്ത (Critical Thinking)

നിങ്ങൾ ഒരു തീവണ്ടിയിൽ യാത്രചെയ്യുകയാണെന്ന് കരുതുക. നിങ്ങൾക്ക് നല്ല ദാഹമുണ്ട്. കമ്പാർട്ട്മെന്റിൽ ഒരിടത്തും കുടിവെള്ളമില്ല. ഒരു ആപ്പിളോ ഓറഞ്ചോ എടുക്കുവാൻ മാത്രം നിങ്ങൾക്ക് അവസരമുണ്ട്. നിങ്ങൾ ഏത് തിരഞ്ഞെടുക്കും.?

- ....

എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഓറഞ്ച് തിരഞ്ഞെടുത്തു?

- ....

അത് നീര് നിറഞ്ഞതാണ്. കഴുകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. മുറിക്കാൻ കത്തി ആവശ്യമില്ല. നമ്മൾ ലഭ്യമായ രണ്ടിന്റെയും ഗുണവും ദോഷവും മനസ്സിലാക്കി. ഓരോന്നിനും പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഓരോ മാർഗത്തിന്റെയും ഗുണവും ദോഷവും അപഗ്രഥനം നടത്തുന്നതിനെയാണ് വിമർശനാത്മക ചിന്ത എന്നു പറയുന്നത്. അറിവുകളെയും അനുഭവങ്ങളെയും വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുവാനുള്ള കഴിവാണ് വിമർശനാരമക ചിന്ത. ലഭ്യമായ ബദൽമാർഗ്ഗങ്ങളും അവയുടെ പരിണിതഫലങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി അനുയോജ്യമായ തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിനും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും ഇത് വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. വിഭവങ്ങൾ യുക്തിപൂർവ്വവും ഫലപ്രദമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ വിമർശനാത്മക ചിന്ത സഹായിക്കുന്നു.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ വിമർശനാത്മകമായി അപഗ്രഥനം നടത്തുകയും ക്ലാസ്സിൽ റിപ്പോർട്ട് അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഒരു സുഹൃത്തിന്റെ ഫോട്ടോ എടുക്കുവാൻ മറ്റൊരു സുഹൃത്ത് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- ഒരു ജൂനിയർ വിദ്യാർത്ഥിയെ റാഗ് ചെയ്യുവാൻ ഒരു സുഹൃത്ത് നിങ്ങളെ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ ഒരു സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ ആസൂത്രണം നടത്തുന്നു.
- പന്തയം വച്ച് കാമ്പസിൽ ബൈക്ക് അതിവേഗം ഓടിക്കുന്നു.

9.4 തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision Making)

ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ എടുത്തിട്ടുള്ള ഒരു പ്രധാന തീരുമാനം കണ്ടെത്തുകയും ചർച്ച നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

- ....

നേരത്തെ ഉണരുക, കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക, ടെലിവിഷൻ കാണാൻ ചിലവഴിക്കുന്ന സമയം നിയന്ത്രിക്കുക തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ തിരുത്തൽ ആവശ്യമുണ്ടാകാം.

നിങ്ങൾ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടതായ മേഖലകളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക.

- ....

നമ്മുടെ ജീവിതം കാര്യക്ഷമമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് തീരുമാനമെടുക്കൽ സഹായിക്കുന്നു. വിവിധങ്ങളായ അവസരങ്ങളിൽ നിന്നും അനുയോജ്യമായത് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ ധാരണാശക്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു സംജ്ഞാന പ്രക്രിയായി ഇതിനെ പരിഗണിക്കുന്നു. തീരുമാനമെടുക്കുന്ന ഓരോ പ്രക്രിയയിലും ഒരു അന്തിമനിർണ്ണയം ഉണ്ടായിരിക്കും.

തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയയിലെ ഘട്ടങ്ങൾ ഏവ?

- ....

തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയയിലെ പവർ **(POWER)** രീതി താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- **പ്രശ്നം (Problems) :** പ്രശ്നങ്ങൾ എന്താണെന്ന് വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിശദീകരിക്കുകയും അപഗ്രഥിക്കുകയും ചെയ്യുക
- **സാധ്യതകൾ (Options) :** ക്രിയാത്മക ചിന്തകളുടെ സഹായത്തോടെ സാധ്യതകൾ/ബദലുകൾ തിരിച്ചറിയുക
- **വിലയിരുത്തൽ (Weighing) :** ബദലുകളുടെ ഗുണവും ദോഷവും വിലയിരുത്തുക/വിമർശനാത്മക അപഗ്രഥനം
- **തിരഞ്ഞെടുക്കൽ (Elect) :** ഏറ്റവും നല്ല ബദൽ സ്വീകരിക്കുക
- **പുനർവിചിന്തനം ചെയ്യൽ (Reflect/Responsibility) :** തീരുമാനത്തിന്റെ അനന്തരഫലം പരിശോധിക്കുക/ എടുത്ത തീരുമാനത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കുക.

തീരുമാനം എടുക്കേണ്ടതായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ മുകളിൽപറഞ്ഞ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ (POWER) കടന്നുപോകാം. പ്രശ്നങ്ങൾ നിശ്ചയമായും പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടതായ പ്രശ്നങ്ങളാണ് എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ആവശ്യമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും വിമർശനാത്മകമായി വിശകലനം നടത്തി തീരുമാനമെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. തെരഞ്ഞെടുത്തതായ തീരുമാനം അവസാന ഘട്ടം വരെ നിലനിർത്തുന്നതിനായി തീരുമാനത്തെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുക.

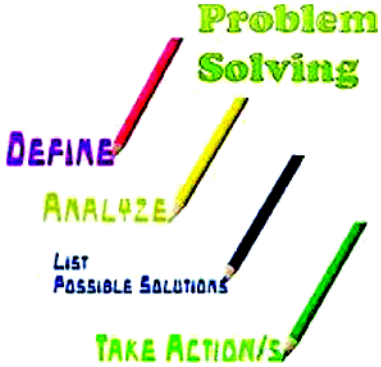
നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

ജീവിത രീതിയും പഠനവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ശക്തമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കേണ്ടതായ മേഖലകൾ കണ്ടെത്തുകയും ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.

നിങ്ങൾ ഒരു വിനോദയാത്രയ്ക്കായി ട്രെയിനിൽ കയറുവാൻ കാറിൽ പോകുന്നു. ട്രെയിൻ കൃത്യസമയത്ത് സ്റ്റേഷനിലേയ്ക്ക് വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കാർ

സ്റ്റേഷനടുത്തെത്തിയപ്പോൾ ഒരു അപകടം നടന്നത് കാണുവാനിടയായി. ചിലർക്ക് ഗുരുതരമായ പരിക്ക് പറ്റിയിരിക്കുന്നു. സഹായിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് ട്രെയിനിൽ കയറുവാൻ സാധിക്കയില്ല. നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും?

9.5 പ്രശ്നം പരിഹരിക്കൽ (Problem solving)



ദിപിൻ, ഒരു പ്ലസ്ടു വിദ്യാർത്ഥിയാണ്. ഫൈനൽ പരീക്ഷയ്ക്ക് രണ്ടാഴ്ച ബാക്കി നിൽക്കെ പാഠഭാഗങ്ങൾ നന്നായി പഠിച്ചിട്ടില്ല. അവൻ എന്തു ചെയ്യും.?

- ....

ലക്ഷ്മി, ജീവിതത്തിൽ ചിട്ടയും കൃത്യനിഷ്ഠയും ഇല്ലാത്ത വ്യക്തിയാണ്. അവളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കും?

ആൽബിൻ, പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ വളരെ മോശമാണ്. അവന്റെ ചെലവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ അവന് എങ്ങനെ സാധിക്കും?

റീന, അമിതമായി ഭക്ഷണക്രമം ശീലിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാണ്. ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാൻ അവൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

- ....

ജീവിതത്തിൽ എല്ലാവരും മിക്കപ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു. ചില പ്രശ്നങ്ങൾ വലുതും സങ്കീർണ്ണവുമാണ്. ചിലത് ലളിതവും എളുപ്പത്തിൽ പരിഹരിക്കാവുന്നതുമായിരിക്കും.

പ്രശ്നങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമായി പരിഹരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി അറിവുകളും വസ്തുതകളും വിവരങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് 'പ്രശ്നം പരിഹരിക്കൽ' എന്ന നൈപുണ്യം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

പ്രശ്നങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് പരിഹരിക്കുക എന്നല്ല ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. പകരം, പ്രശ്നങ്ങളെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കി അതിനെ വിലയിരുത്തി പരിഹാരമാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്. പ്രശ്നപരിഹാരശേഷി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ക്രിയാത്മകമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടാതെ അവശേഷിക്കുന്നത് മാനസികസംഘർഷങ്ങൾക്കും ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടിനും കാരണമാകുന്നു.

പ്രശ്നങ്ങൾ എന്താണ് എന്ന് നിർവ്വചിക്കുക എന്നതാണ് പ്രശ്നപരിഹാരശേഷിയുടെ ആദ്യത്തെ ഘട്ടം. രണ്ടാമതായി പ്രശ്നങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളെയും അനന്തരഫലങ്ങളെയും വിലയിരുത്തുന്നു. ഇത് പരിഹാരമാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും അതിൽ അനുയോജ്യമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട നൈപുണിയാണിത്.

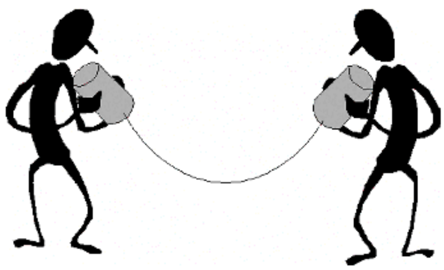
നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. ഏത് നൈപുണിയാണ് നിങ്ങളെ വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളും, തെരഞ്ഞെടുപ്പുകളും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നത്.
2. തീരുമാനങ്ങളെടുക്കൽ എന്ന നൈപുണിയുടെ POWER മോഡൽ വിപുലീകരിക്കുക.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും അഞ്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ കണ്ടെത്തുക. അവയിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത് അതിനുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുക.

9.6 ആശയവിനിമയം (Communication)



നിങ്ങൾ ട്രെയിൻ ടിക്കറ്റ് എടുക്കുവാൻ വേണ്ടി ഒരു ക്യൂവിൽ നിൽക്കുകയാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. പുറത്തു നിന്നുള്ള ഒരു വ്യക്തി ക്യൂവിൽ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ വന്നു നിന്നാൽ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും. ?

- ....

മിണ്ടാതെ നിൽക്കും ? (നിഷ്ക്രിയത്വം)

അയാളെ തള്ളിമാറ്റും ? (അക്രമണ സ്വഭാവം)

ക്യൂ പാലിക്കുവാനും പിറകിൽ പോയി നിൽക്കുവാനും ആവശ്യപ്പെടും? (ദൃഢമായി പറയുക)

ഇതിൽ ഏറ്റവും നല്ല ആശയ വിനിമയ രീതി ഏതാണ്? മറ്റു രീതികളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

- ....

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടു പോകുന്നതിന് ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയ നൈപുണ്യം ആവശ്യമാണ്. അനാവശ്യമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം തരണംചെയ്യുന്നതിന് ശക്തമായ ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവ് അത്യാവശ്യമാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് വിയോജിപ്പുള്ള കാര്യങ്ങളോട് 'അരുത്' എന്നു പറയാനുള്ള കഴിവാണിത്. നമ്മൾക്കിഷ്ടപ്പെടാത്ത കാര്യങ്ങളോട് 'അരുത്' എന്നു പറയുന്നത് ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുകയല്ല ചെയ്യുന്നത് മറിച്ച് അത് എത്രത്തോളം നമ്മളെ വേദനിപ്പിക്കുന്നു എന്നു ചിന്തിക്കുവാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യം ചെയ്യാൻ മറ്റൊരാൾ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുമ്പോൾ 'അരുത്/ വേണ്ട/ഇല്ല' എന്നു പറയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. ഇതു പോലുള്ള വിഷമഘട്ടങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനായി അരുത്/വേണ്ട/ഇല്ല തുടങ്ങിയവ പറയുന്നതിന് നാം വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിശീലിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കണം.

ആശയവിനിമയ രീതികൾ

നമ്മൾ നേരത്തെ കണ്ടതുപോലെ, ആശയവിനിമയത്തിന് 3 രീതികൾ ഉണ്ട്. നിഷ്ക്രിയ ആശയ വിനിമയം, അക്രമണാത്മക ആശയവിനിമയം, ദൃഢമായ ആശയവിനിമയം എന്നിവയാണത്.

a. നിഷ്ക്രിയ ആശയവിനിമയം (Passive/ submissive communication)

നിഷ്ക്രിയ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- ദുർബലമായ രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുക
- നിഷ്ക്രിയമായ രീതിയിൽ പെരുമാറുക
- പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ ഭയപ്പെടുക
- അഭിപ്രായങ്ങൾ ശക്തമായ രീതിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരെ നിരാശപ്പെടുത്താതിരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുക
- വ്യക്തമല്ലാത്ത ശരീരഭാഷ

നിഷ്ക്രിയ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ശരീരഭാഷകൾ

- പതുക്കെ സംസാരിക്കുക
- താഴെയോ ദൂരെയോ നോക്കി സംസാരിക്കുക
- അഭിപ്രായവ്യത്യാസം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള വിമുഖത
- സങ്കോചത്തോടെ ചിരിക്കുക
- തോളിളക്കുക
- സംസാരിക്കുമ്പോൾ കൈകൊണ്ടു മുഖം മറയ്ക്കുക

b. അക്രമണാത്മക ആശയവിനിമയം (Aggressive communication)

അക്രമണാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

- ശിക്ഷിക്കുമെന്ന് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുക
- മറ്റുള്ളവരെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക
- ഞാൻ മാത്രം ശരി എന്ന ഭാവം
- ശക്തമായ ശരീരഭാഷ

അക്രമണാത്മക ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ശരീരഭാഷ

- ഒച്ച വെച്ച് സംസാരിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരൊക്കെ തെറ്റാണെന്ന് പറയുക
- മറ്റുള്ളവരിലെ കുറവുകൾ മാത്രം കാണുക
- നിർബന്ധിക്കുക

- മുന്നോട്ടു ചാഞ്ഞു സംസാരിക്കുക
- വിരൽ ചൂണ്ടി സംസാരിക്കുക

c. ദൃഢമായ ആശയവിനിമയം (Assertive communication)

ദൃഢമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ

- നമ്മുടെ അഭിപ്രായങ്ങളിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുക
- പറയാനുള്ള കാര്യം കൃത്യമായി പറയുക
- പറയുവാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കുക.

ദൃഢമായ ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ശരീരഭാഷ

- ദൃഢവും ശക്തവുമായ ശരീരഭാഷ
- കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുക
- പരിഹസിക്കാതിരിക്കുക
- ഉറച്ചുനിൽക്കുക

കൂട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ അരുത്/വേണ്ട/ഇല്ല എന്ന് പറയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

- വിനയപൂർവ്വം പുഞ്ചിരിയോടെ 'അരുത്'/വേണ്ട/ഇല്ല എന്ന് പറയുക
- പതറാതെ വീണ്ടും പറയുക
- അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ പറയുക
- ബദൽ പ്രവർത്തികൾ നിർദ്ദേശിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ തുറന്നുപറയുക
- നിവർന്ന് നിന്ന് അചഞ്ചലമായി 'അരുത്'/വേണ്ട/ഇല്ല എന്നുപറയുക
- പ്രശ്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും മാറിനിൽക്കുക
- അവരെ അവഗണിക്കുക
- സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക
- മുതിർന്ന ആളുകളോട് കാര്യങ്ങൾ പറയുക (മറ്റുള്ളവരുടെ പിന്തുണ നേടുന്നതിന്)

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം ജീവിതത്തിൽ ഒഴിച്ച് കൂടാനാവാത്ത നൈപുണി ആണ്. ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഉപകരണമാണിത്. ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തി ദൃഢമായ ആശയവിനിമയം നടത്തുവാൻ പഠിച്ചിരിക്കണം.

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ വിവിധ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്നു. അവർ സ്വീകരിക്കുന്ന സ്വഭാവരീതികളെ സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള ബന്ധം വളരെയേറെ

സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ കൗമാരപ്രായക്കാർ കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കുന്നതിനായി നിഷ്ക്രിയമായതോ അക്രമണ സ്വഭാവമുള്ളതോ ആയ ആശയവിനിമയ രീതിവളർത്തികൊണ്ടുവരുന്നതിലുപരിയായ ഉൽപ്പാദനപരവും ദൃഢമായതുമായ (Assertive) ആശയവിനിമയരീതി വളർത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

വിവിധതരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയരീതികൾ വിലയിരുത്തുന്നതിനായി താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു റോൾപ്ലേ നടത്തുക. ഇതിനായി ആൺകുട്ടികൾ മാത്രമുള്ളതോ പെൺകുട്ടികൾ മാത്രമുള്ളതോ രണ്ടുകൂട്ടരും ചേർന്നുള്ളതോ ആയ ഗ്രൂപ്പുകളാകാം.

1. *രാജുവിനെ സുഹൃത്തുക്കൾ പുകവലിക്കുന്നതിനായി സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ വഴികാണുന്നതിന് ഗ്രൂപ്പിനോട് ആവശ്യപ്പെടുക.*
2. *ഒരു കുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കുവാൻ കൂടെച്ചെല്ലുവാൻ സുഹൃത്തുക്കൾ മനുവിനെ നിർബന്ധിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അരുത്/വേണ്ട/ ഇല്ല എന്ന് പറയുവാനും സുഹൃത്തുക്കൾ കുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കുവാനും മനുവിന് ഗ്രൂപ്പിനെ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?*

9.7 വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധങ്ങൾ (Interpersonal Relationship)

ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ഗുണങ്ങൾ	**ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഗുണങ്ങൾ**
• സംരക്ഷണം	• ക്രൂരത
• മനസ്സിലാക്കുക	• നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുക
• പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കുക	• എപ്പോഴും കുറ്റപ്പെടുത്തുക
•	• ....

നല്ലൊരു ബന്ധത്തിന് പരസ്പരം മനസ്സിലാക്കുക, ബഹുമാനിക്കുക തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾ നന്നായി അദ്ധ്വാനിക്കുന്നവരോ നല്ല ബുദ്ധിയുള്ളവരോ ആയിരിക്കാം. പക്ഷെ നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുമായി ബന്ധമില്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരും. മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല ബന്ധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് 'വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധനൈപുണ്യങ്ങൾ' നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. പരസ്പരബഹുമാനം, വിശ്വാസ്യത, സ്വാതന്ത്ര്യം, സ്നേഹം, ദയ തുടങ്ങിയ സദ്ഗുണങ്ങളുടെ പരിണിതഫലമായാണ് നല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്.

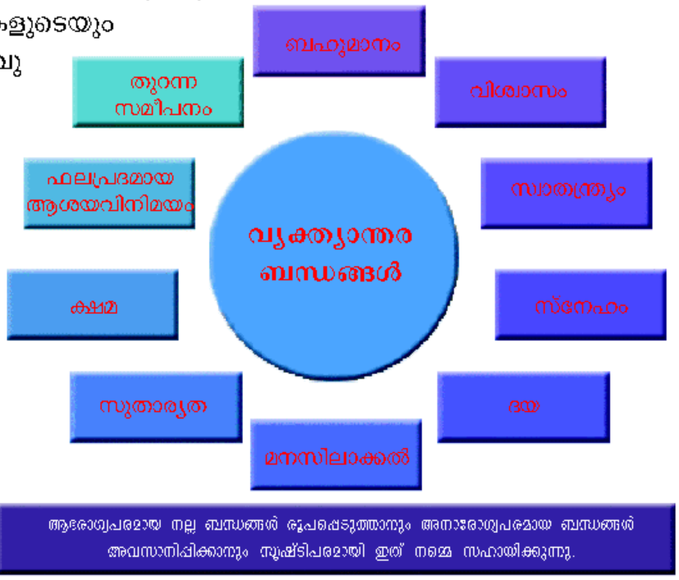
താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, ഇവ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ ചില ബന്ധങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അവ തിരിച്ചറിയുക.

- ....

ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പലതരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ട്. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നത് ജീവിത വിജയത്തിന് ഒഴിച്ചു കൂടാനാകാത്ത ഘടകമാണ്.

രണ്ടോ അതിലധികമോ വ്യക്തികൾക്കിടയിലുള്ള ശക്തമായതും ആഴത്തിലുള്ളതുമായ യോജിപ്പാണ് വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധങ്ങൾ. ചില ബന്ധങ്ങൾ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തേക്കും മറ്റു ചില ബന്ധങ്ങൾ നീണ്ട കാലവും നിലനിൽക്കുന്നു. സ്നേഹം, ഐക്യം, സാമൂഹ്യപ്രതിബദ്ധത എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധങ്ങൾ നിലകൊള്ളുന്നത്. സാമൂഹ്യ-സാംസ്ക്കാരിക പശ്ചാത്തലങ്ങളിലും മറ്റു തരത്തിലുള്ള സ്വാധീനങ്ങളിലുമാണ് വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധങ്ങൾ രൂപം കൊള്ളുന്നത്. ഇവ കുടുംബമോ രക്തബന്ധമോ, സൗഹൃദമോ, വിവാഹബന്ധമോ, അയൽപക്ക ബന്ധമോ ആകാം. ആചാരങ്ങൾ, നിയമങ്ങൾ, പരസ്പരധാരണ, സാമൂഹ്യഗ്രൂപ്പുകൾ എന്നിവ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. അനാരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കൗമാര പ്രായക്കാർ മനസ്സിലാക്കണം.

സമപ്രായക്കാരുമായുള്ള കൂട്ടുകെട്ട് കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ അനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായും വളരെയധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. വ്യക്തികളുടെയും ഗ്രൂപ്പുകളുടെയും മാനസികവും സാമൂഹ്യപരവുമായ പൊരുത്തപ്പെടലുകളിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ സംഘം കാര്യമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. സ്വന്തം കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്കുപരിയായി കാര്യങ്ങൾ നോക്കി കാണുന്നതിന് വ്യക്തികളെ സമപ്രായക്കാരുടെ സംഘങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. സമപ്രായക്കാരുടെ സംഘങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾ സമൂഹത്തിലെ മറ്റുള്ള ആളുകളുമായി നല്ല ബന്ധം



വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ പഠിക്കുന്നു.

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലാണ് സമപ്രായസംഘങ്ങൾക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളത്. കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ അവരുടെ സമപ്രായസംഘവുമായി വളരെ അടുപ്പം കാട്ടാറുണ്ട്. ഈ കുട്ടികൾ അവരുടെ ഗ്രൂപ്പിന്റെ അംഗീകാരം തേടുന്നു. സമപ്രായസംഘത്തിന്റെ സാമൂഹ്യ അംഗീകാരം നേടിയെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി കുട്ടികൾ അവരുടെ സ്വഭാവത്തെതന്നെ മാറ്റിയേക്കാം. സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം അനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായുമുള്ള ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. സാഹചര്യങ്ങളുടെ പ്രതികൂലമായ സ്വാധീനം അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ നിരാകരിക്കുകയും പല സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് അവരെ നയിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

സൗഹൃദം : നമ്മുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും നമുക്ക് പങ്കിടാൻ സാധിക്കുന്നയാളാണ് സുഹൃത്ത്. ഒരു സുഹൃത്ത് നമ്മെ മനസ്സിലാക്കുന്നു. നമുക്ക് അവനെ/അവളെ വിശ്വസിക്കാം. സൗഹൃദങ്ങളിൽ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകളുണ്ട്.

ഭ്രമം : കാൽപ്പനികവും, ലൈംഗികവുമായ വികാരങ്ങളോടെയുള്ള ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ആകർഷണമാണിത്. ചിന്തകളെ ഒരു പ്രത്യേകരീതിയിൽ രൂപപ്പെടുത്തുക, ദിവാസ്വപ്നം, അസൂയ എന്നിവ അതിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്.

സ്നേഹം : മാനുഷികമായ അനുഭവങ്ങളിൽ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ ഒന്നാണിത്. സ്നേഹം ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളുടെ സന്തോഷത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായുള്ള ഉപഹാരമാണ്. സ്നേഹം മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും തമ്മിലോ, സഹോദരങ്ങൾ തമ്മിലോ, കൂട്ടുകാർ തമ്മിലോ, ഭാര്യാഭർത്താക്കൻമാർ തമ്മിലോ ആകാം. അടിസ്ഥാനപരമായി എല്ലാ സ്നേഹവും ഒന്നുതന്നെയാണ്. എന്നാൽ ഓരോ തരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങളിലും സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരുമയും പ്രകടിപ്പിക്കലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

വിവാഹം : വിവാഹം ഒരു ഉടമ്പടി, പങ്കാളിത്തം എന്നിവയിലുപരി ജീവിക്കുവാൻ വേണ്ടി സ്ത്രീയും പുരുഷനും തമ്മിലുള്ള പൂർണ്ണമായ കൂടിച്ചേരലാണ്. വിവാഹത്തിൽ സ്നേഹവും സ്നേഹത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള സമർപ്പണവും പക്വതയും ആവശ്യമാണ്.

9.8. തൻമയീഭാവം (Empathy)

ഒരു ബൈക്ക് അപകടം നിങ്ങൾ നേരിട്ട് കാണുകയാണെന്ന് വിചാരിക്കുക. അവിടെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പെരുമാറുന്ന വ്യക്തികളെ നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ സാധിക്കും.

ഒന്നാമത്തെ വ്യക്തി (A) ഈ സംഭവത്തോടു പ്രതികരിക്കാതെ പോകുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തി (B) മുന്നോട്ടുവരുന്നു. ഇങ്ങനെപറയുന്നു 'ഓ, പാവം മനുഷ്യൻ ഇതയാളുടെ വിധിയാണ്.''

മൂന്നാമത്തെ വ്യക്തി (C) അപകടത്തിൽപ്പെട്ട ആളെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുകയും അയാൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള പിന്തുണ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ മൂന്നു വ്യക്തികളുടെയും സ്വഭാവരീതികൾ പരിശോധിക്കുക.

A എന്ന വ്യക്തി ....

B എന്ന വ്യക്തി ....

C എന്ന വ്യക്തി ....

ഒന്നാമത്തെ വ്യക്തി മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിന് തൽപ്പരനല്ല. മാത്രമല്ല ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളോട് ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുവാൻ പോലും സന്നദ്ധനല്ല. ഇതാണ് നിർവികാരത (Apathy)

രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തിക്ക് അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളോട് അനുകമ്പ തോന്നുന്നു. ആശ്വാസവാക്കുകൾ പറയുന്നു. ഇത് സഹതാപം (Sympathy).

മൂന്നാമത്തെ വ്യക്തി അയാളെ സഹായിക്കുകയും ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് തൻമയീഭാവം (Empathy).

മറ്റുള്ളവരെ തന്നെപ്പോലെതന്നെ മനസ്സിലാക്കുവാനും അംഗീകരിക്കുവാനുമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കഴിവാണ് തൻമയീഭാവം. ഇത് സംരക്ഷണവും സഹനവും ഉൾക്കൊണ്ടതാണ്. തന്നിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തനായ മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ മനസ്സിലാക്കുവാനും സ്വീകരിക്കുവാനും സാമൂഹ്യ ഇടപെടലുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും തൻമയീഭാവം സഹായിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുവാനുള്ള ഒരു വികാരമാണ് തൻമയീഭാവം.

സ്നേഹം, ദയ, സാമൂഹ്യ ഉത്തരവാദിത്തം എന്നിവ വളർത്തുന്നതിന് തൻമയീഭാവം ആവശ്യമാണ്. പിന്തുണയും സഹായവും സംരക്ഷണവും ആവശ്യമുള്ള ജനങ്ങളോട് അനുകൂലമായ പെരുമാറ്റത്തെ ഇത് പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുകയും അപമാനകരമായ പെരുമാറ്റം ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വൈകാരികമായ അവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ മറ്റൊരാളുടെ വൈകാരികമായ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവാണ് തൻമയീഭാവം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. വിവിധതരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയരീതികൾ ഏതെല്ലാം?
2. ഉദാസീനത, സഹതാപം, തൻമയീഭാവം എന്നിവയുടെ വ്യത്യാസം എഴുതുക, വേർതിരിക്കുക.

നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം

ഒരു വൃദ്ധസദനത്തിലേക്കോ സ്പെഷ്യൽ സ്കൂളിലേക്കോ ഒരുപഠനയാത്ര നടത്തുകയും അവിടെയുള്ള അന്തേവാസികളോട് ഇടപഴകുകയും ചെയ്യുക.

9.9. വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Emotions)

നിങ്ങൾക്ക് കോപം തോന്നിയ ഒരു സാഹചര്യം പറയുക. എങ്ങനെയാണ് കോപത്തെ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത് ?

- ....

മോശമായ പെരുമാറ്റങ്ങളോടുള്ള ഒരു യാന്ത്രിക പ്രതികരണമാണ് കോപം. ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ കാരണങ്ങൾക്കൊണ്ട് ദേഷ്യം ഉണ്ടാകുന്നു. മുഖഭാവം, ശരീര ഭാഷ, ശാരീരിക പ്രതികരണങ്ങൾ, പൊതുജനങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കോപത്തിന്റെ ബാഹ്യപ്രകടനങ്ങൾ കാണാവുന്നതാണ്.

മനുഷ്യരും മൃഗങ്ങളും പലതരത്തിൽ കോപം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി വലിയ ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശരീരം വികസിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പല്ലു കടിക്കുകയും തുറിച്ചുനോക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഗുണാത്മകവും ഋണാത്മകവും ആയ വികാരങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.

ഗുണാത്മക വികാരങ്ങൾ	ഋണാത്മക വികാരങ്ങൾ
•	• ....
•	• ....
• സന്തോഷം	• ദു:ഖം
• ആഹ്ലാദം	• കോപം
	• ഉൽക്കണ്ഠ
	• അസൂയ

നിർമ്മാണപരവും വിനാശകരവുമായ വികാരങ്ങളുണ്ട്. പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യം നേടിയെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ പലതരത്തിലുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

വികാരങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാൻ സാധിക്കാത്തവയാണ്. വ്യക്തികൾക്കനുസരിച്ചും സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും വൈകാരിക അനുഭവങ്ങൾ മാറി വരുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള അഞ്ച് 'D' കൾ

1. Distance- അകലം പാലിക്കുക
2. Distract ശ്രദ്ധ തിരിക്കുക
3. Deep breath-നന്നായി ശ്വാസം എടുക്കുക
4. Drink water വെള്ളം കുടിക്കുക
5. Discuss - ചർച്ചചെയ്യുക

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള 'RID' സങ്കേതം

R - Recognise Anger Signals
ദേഷ്യത്തിന്റെ അടയാളം തിരിച്ചറിയുക. നിങ്ങൾ ദേഷ്യത്തിലാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുക.

I - Identify
അവലോകനം ചെയ്യുക

D - Do something constructive
ദേഷ്യം മാറുന്ന രീതിയിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക

വികാരങ്ങൾ അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നു. നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ പേടി, കോപം, അസൂയ, തുടങ്ങിയവ വ്യക്തികൾക്ക് സ്വയം വിനാശകരമാകുന്നു. കൂടാതെ ഇവ സൗഹൃദം നശിപ്പിക്കുന്നു, കുടുംബബന്ധങ്ങളെയും പഠനത്തെയും ബാധിക്കുകയും ടീം വർക്ക് ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?

- ....

വികാര നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

1. വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക
2. വൈകാരികമായ സാഹചര്യത്തിനുള്ള കാരണങ്ങളെ അപഗ്രഥിക്കുക
3. നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ആ സാഹചര്യം എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് പരിശോധിക്കുക.
4. നമുക്ക് മാറ്റുവാൻ കഴിയുന്നതും കഴിയാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് തീരുമാനിക്കുക.
5. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ശരിയായ മാർഗ്ഗം തിരഞ്ഞെടുക്കുക
6. പ്രസ്തുത സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും പഠിക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളെ ക്കുറിച്ച് പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുക.

കൗമാരത്തിൽ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ ത്വരിതഗതിയിൽ നടക്കുന്ന കൗമാരപ്രായം പലപ്പോഴും വൈകാരിക സംഘർഷങ്ങളുടെ കാലഘട്ടമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വിവിധ മാറ്റങ്ങൾ മൂലം ഇവർക്ക് വലിയ വൈകാരിക പ്രക്ഷുബ്ധാവസ്ഥയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. വൈകാരിക പക്വത നേടുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി വിവിധ വികാരാനുഭവങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്ന കാല ഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ഈ പ്രായത്തിൽ വികാരപ്രകടനത്തിൽ ഹോർമോണുകൾ വളരെയേറെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യൂ.

- 10 മുതൽ 1 വരെ എണ്ണുക
- നന്നായി ശ്വാസം എടുക്കുക
- ശാന്തനാകാനുള്ള സമയം ആവശ്യപ്പെടുക.
- സ്ഥലത്തു നിന്നും മാറുക
- പ്രശ്നവുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത ആളോട് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പങ്കിടുക
- സ്വച്ഛമായ സംഗീതം കേൾക്കുക.
- ശാരീരികമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക (വ്യായാമം)
- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ ഒരു കടലാസിൽ എഴുതിയിട്ട് അത് നശിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് എത്രമാത്രം ദേഷ്യമുണ്ടെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.
- ആരെയെങ്കിലും സഹായിക്കുക.
- തമാശയുള്ള സിനിമ കാണുക
- നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഹോബിയിൽ ഏർപ്പെടുക
- ക്രിയാത്മകമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക

9.10 മാനസികപിരിമുറുക്കം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ (Managing Stress)

നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെപ്പോഴെങ്കിലും മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

നിങ്ങളുടെ ആ നിമിഷങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുക

''കൗമാരം സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും പിരിമുറുക്കങ്ങളുടെയും കാലഘട്ടമാണ്''

ചില കൗമാര പ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സംഘർഷഭരിത സാഹചര്യം ചർച്ച ചെയ്യുക.

- ....

വളർച്ചയെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്ക, സഹപാഠികളുടെ തെറ്റായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, പഠനസമ്മർദ്ദം, കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കൗമാരപ്രായത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ സുഖത്തിന് വെല്ലുവിളിയോ ഭീഷണിയോ ഉയർത്തുന്ന എന്തും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളാണ്. നമ്മൾ അനുഭവിക്കുന്ന ചില മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഗുണകരമാണ്. എന്നാൽ അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനേയും ബാധിക്കുമ്പോൾ അവ ദോഷകരമാകുന്നു.

കൗമാര പ്രായം മാനസിക പിരിമുറക്കം കൂടുതലാകാൻ സാധ്യതയുള്ള കാലഘട്ടമാണ്. ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ കൗമാരക്കാർ കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. അപ്രിയ സാഹചര്യങ്ങളുമായി കുട്ടികൾക്ക് പൊരുത്തപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ശാരീരികവും മാനസികവുമായി ഇവർക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളുമായി യോജിക്കാൻ പറ്റാത്തതുമൂലവും മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. കുടുംബകലഹം, പഠനസമ്മർദ്ദം, കൂട്ടുകാരുടെ തെറ്റായ സമ്മർദ്ദം എന്നിവ കൗമാരക്കാരുടെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം വർധിപ്പിക്കുന്നു. വ്യക്തിയുടെ മേൽ പൊരുത്തപ്പെടലുകൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആയാസത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ് മാനസിക പിരിമുറുക്കം. കൗമാര പ്രായക്കാർ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ അനുയോജ്യമായ തന്ത്രങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കണം.

മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലേക്കായി ജീവിതത്തിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ സ്രോതസ്സ് കണ്ടെത്തുകയും അവ എങ്ങനെ നമ്മളെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും സംഘർഷങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ വഴികൾ തേടുകയുമാണ് വേണ്ടത്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളെ ചിന്താതലം, വൈകാരികതലം, ശാരീരികതലം, പെരുമാറ്റതലം എന്നിങ്ങനെ നാലായി തരംതിരിക്കാം.

ചിന്താപരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഓർമ്മയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ
- മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ
- മോശമായ വിധിനിർണ്ണയം
- അശുഭാപ്തി വിശ്വാസം
- ഉൽകണ്ഠ
- സ്ഥിരമായി ആശങ്കപ്പെടുക

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ

- വേദന
- അതിസാരം /മലബന്ധം
- ഛർദ്ദി/തലകറക്കം
- നെഞ്ചുവേദന, ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുക.
- ലൈംഗികതാത്പര്യം നഷ്ടപ്പെടുക
- വിട്ടുമാറാത്ത ജലദോഷം

വൈകാരിക ലക്ഷണങ്ങൾ

- മ്ലാനത/വിഷണ്ണത
- പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരിക
- പ്രക്ഷുബ്ധാവസ്ഥ, ശാന്തമാകാൻ സാധിക്കാതെ വരിക.
- അമിതമായി ആശങ്കാകുലനാകുക
- എകാന്തതയും ഒറ്റപ്പെടലും അനുഭവപ്പെടുക
- വിഷാദവും, ദുഃഖഭാവവും

പെരുമാറ്റ ലക്ഷണങ്ങൾ

- അമിതമായി ആഹാരം കഴിക്കുക /വളരെ കുറച്ചു കഴിക്കുക
- അമിതമായി ഉറങ്ങുക/ഉറക്കം കുറവായിരിക്കുക
- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുക
- ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കുക/ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറുക
- ആശ്വാസത്തിനായി മദ്യം, സിഗരറ്റ്, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- അസ്വസ്ഥതയോടെയുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ
- ധൈര്യരഹിത വിചാര ശീലങ്ങൾ (നഖംകടിക്കൽ, മൂത്രശങ്ക തുടങ്ങിയവ)

മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ

വികാരങ്ങളുടെയും മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുടെയും ഉറവിടങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക

അവ നമ്മളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് പരിശോധിക്കുക

ജീവിതശൈലികളിലോ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങളിലോ മാറ്റം വരുത്തി വികാരങ്ങളെയും മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെയും കുറക്കുകയോ നിയന്ത്രിക്കുകയോ ചെയ്യുക

മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുന്നതിനായി സാഹചര്യങ്ങളെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി വിലയിരുത്തുകയും ശാസ്ത്രീയമായി പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നതിനുമാവശ്യമായ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനായി ചില അനാരോഗ്യകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമ്മൾ സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്. അവ ഏതൊക്കെയാണ്?

- ....

മാനസിക സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുവാൻ പലരും മദ്യത്തേയോ മയക്കുമരുന്നുകളേയോ ആശ്രയിക്കാറുണ്ട്. ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ താൽക്കാലികമായി സമ്മർദ്ദം കുറച്ചേക്കാം. പക്ഷേ അവ ഭാവിയിൽ കൂടുതൽ തകർച്ചയുണ്ടാക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു. പല വ്യക്തികളും ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില നെഗറ്റീവ് പൊരുത്തപ്പെടൽ തന്ത്രങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. എല്ലാവരും, പ്രത്യേകിച്ച് കൗമാരപ്രായക്കാർ ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

- പുകവലി
- മദ്യപാനം
- അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക/ വളരെ കുറച്ച് കഴിക്കുക
- മണിക്കൂറുകളോളം ടി.വി./ കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ മുന്നിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക.
- കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽ നിന്നും മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.
- ഏറ്റുമുട്ടുകയും വാദ പ്രതിവാദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.
- ആശ്വാസത്തിനായി ഗുളികകളോ മരുന്നുകളോ ഉപയോഗിക്കുക.

- അമിതമായി ഉറങ്ങുക
- കാര്യങ്ങൾ മാറ്റിവെക്കുക/ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുവാനായി മറ്റെന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ പൂർണ്ണമായി മുഴുകുക.
- നിങ്ങളുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം മറ്റുള്ളവരിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുക. (ദേഷ്യപ്പെടുക, പ്രഹരിക്കുക, ശാരീരികമായി ആക്രമിക്കുക)
- ആക്രോശിക്കുക

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ തന്ത്രങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

- ....
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതി സ്വീകരിക്കുക
- ശാരീരികാരോഗ്യം ശക്തിപ്പെടുത്തുക

സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടുവാൻ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ചില ശീലങ്ങൾ നാം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

(a) പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ കുറക്കുന്നതിനും തടയുന്നതിനും വ്യായാമം ഒരു പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ആഴ്ചയിൽ 3 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും കുറഞ്ഞത് 30 മിനുട്ട് വീതം വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റി വെയ്ക്കുക. അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദങ്ങളും പിരിമുറുക്കവും കുറക്കുന്നതിനായി എയ്റോബിക് വ്യായാമം വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

(b) ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുക

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനായി നല്ല ആരോഗ്യ ശീലമുള്ള ഒരു വ്യക്തി താൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകുന്നു. മനസ്സും ശരീരവും ദിവസം മുഴുവൻ ഊർജ്ജസ്വലമായി നിലനിർത്തുന്നതിന് സന്തുലിതവും സമീകൃതവുമായ പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തോടെ ഒരു ദിവസം ആരംഭിക്കുക.

നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വിശ്രമിക്കുന്നതിനും ഉന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യപരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- നടത്തം ശീലമാക്കുക
- യോഗ ചെയ്യുക
- പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് സമയം ചിലവഴിക്കുക
- ധ്യാനിക്കുവാൻ സമയം ചിലവഴിക്കുക
- പ്രകൃതിയോടൊപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കുക
- നല്ല സുഹൃത്തുക്കളുമായി സംസാരിക്കുക
- വിയർക്കുന്ന രീതിയിൽ അധ്വാനിച്ച് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക.
- കവിതയോ കഥയോ എഴുതുക.
- ദീർഘസമയമെടുത്ത് കുളിക്കുക.
- മെഴുകുതിരി കത്തിക്കുക
- ഓമനിക്കുന്ന വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക
- പൂന്തോട്ടനിർമ്മാണവും പരിപാലനവും
- നല്ല പുസ്തകം വായിക്കുക
- സംഗീതം ശ്രവിക്കുക
- ഹാസ്യപരിപാടികൾ ആസ്വദിക്കുക.

(c) കാപ്പി, ചായ, പഞ്ചസാര എന്നിവ കുറയ്ക്കുക

പഞ്ചസാര, കഫീൻ എന്നിവ നമുക്ക് നൽകുന്ന ആശ്വാസം താൽക്കാലികമാണ്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളിൽ കോഫി, ലഘുപാനീയം, ചോക്ക്ലേറ്റ്, പഞ്ചസാര, ലഘു ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുമ്പോൾ മനസ്സിന് ശാന്തതയും, നല്ല ഉറക്കവും ലഭിക്കുന്നു.

(d) മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, സിഗരറ്റ് എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും നമുക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും താൽക്കാലികമായ ആശ്വാസം മാത്രമാണ് നൽകുന്നത്. നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ മൂടിവെയ്ക്കുകയോ അതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുകയോ ചെയ്യാതെ നല്ല മനസ്സോടുകൂടി അതിനെ സധൈര്യം നേരിടുക.

(e) ആവശ്യത്തിനുള്ള ഉറക്കം

ഉറക്കം നമ്മുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ക്ഷീണം നമ്മുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അത് നമ്മെ യുക്തിരഹിതമായി ചിന്തിപ്പിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനായി അതിന്റെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തണം. ഇവ ഒരു വ്യക്തിയെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നു തിരിച്ചറിയണം. അതിനുശേഷം ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചാൽ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്. എങ്ങനെ ശരിയായ രീതിയിൽ ആശ്വാസം കണ്ടെത്താം എന്നു പഠിച്ചാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പോലും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയില്ല.

നമുക്ക് സംഗ്രഹിക്കാം

ജീവിതത്തിലെ മൂന്ന് മേഖലകൾ ആയ അറിവ്, മനോഭാവം, നൈപുണ്യം എന്നിവയെ സന്തുലിതമാക്കാനായി രൂപപ്പെടുത്തിയ ഒരു സമീപനമായ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളെ കുറിച്ച് നാം ഈ പാഠത്തിൽ പഠിക്കുന്നു. ഈ നൈപുണ്യങ്ങൾ വിജയകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനായും ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനും അവയെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും സഹായിക്കുന്നു.

ജീവിതനൈപുണ്യങ്ങളെ ചിന്താനൈപുണ്യങ്ങൾ, സാമൂഹിക നൈപുണ്യങ്ങൾ, പൊരുത്തപ്പെടൽ നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്വയാവബോധം, ക്രിയാത്മക ചിന്ത, വിമർശനാത്മക ചിന്ത, തീരുമാനങ്ങളെടുക്കൽ, പ്രശ്നം പരിഹരിക്കൽ എന്നിവ ചിന്താ നൈപുണ്യങ്ങൾ ആണ്. വ്യക്തിയേതര ബന്ധങ്ങൾ, ആശയവിനിമയം, തന്മയീഭാവം എന്നിവ സാമൂഹിക നൈപുണ്യങ്ങൾ ആണ്. മാനസികപിരിമുറക്കങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടൽ, വികാരങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടൽ എന്നിവ പൊരുത്തപ്പെടൽ നൈപുണ്യങ്ങളാണ്.

ഈ പാഠത്തിലെ ആദ്യഭാഗത്ത് ചിന്താ നൈപുണ്യങ്ങൾ ആണ് ചർച്ചചെയ്യുന്നത്. സ്വയാവബോധം എന്നത് ഒരാൾക്ക് അവന്റെ സ്വഭാവം, ശക്തി, ദൗർബല്യം, അഭിലാഷങ്ങൾ, അനിഷ്ടങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യം ആണ്. പുതിയ ആശയങ്ങൾ, പുതിയ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ, ബദലുകൾ എന്നിവക്കായി ഒരു വ്യക്തി നടത്തുന്ന വ്യതിരിക്തമായ ചിന്തകളെയാണ് ക്രിയാത്മക ചിന്ത എന്നതുകൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. വസ്തുനിഷ്ഠമായ രീതിയിൽ വിവരങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും അപഗ്രഥിക്കാനുള്ള കഴിവാണ് ഇത്. നിരവധി ബദൽ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പ്രത്യേക പ്രവർത്തനം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സംജ്ഞാന പ്രക്രിയയാണ് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കൽ. വിവരങ്ങൾ, വസ്തുതകൾ, ദത്തങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കാര്യക്ഷമമായി പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവിനെയാണ് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കൽ എന്നുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ഈ പാഠത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗം സാമൂഹിക നൈപുണ്യങ്ങളെ പറ്റിയാണ് പരാമർശിക്കുന്നത്. പല ജീവിതസന്ദർഭങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ആശയവിനിമയ ശേഷി അത്യാവശ്യമാണ്. പല സമയങ്ങളിലും അനുഭവപ്പെടുന്ന അനുചിതമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ ദൃഢമായ ആശയവിനിമയമാവശ്യമാണ്. രണ്ടോ അതിലധികമോ വ്യക്തികളുമായി ശക്തമായ, ആഴത്തിലുള്ള, അടുത്ത ബന്ധമുണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന നൈപുണ്യമാണ് വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധ നൈപുണ്യം. മറ്റുള്ളവരെ അവരായി തന്നെ മനസിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന സഹിഷ്ണുതയും പരിപോഷണവുമാണ് തന്മയീഭാവം എന്ന കഴിവ്.

ഈ പാഠത്തിന്റെ അവസാന ഭാഗം, വൈകാരികതയോടും മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളോടും പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ ആവശ്യമായ നൈപുണ്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ്. വികാരങ്ങൾ നിർമാണാത്മകവും നശീകരണാത്മകവും ആകാം. ധനാത്മകമായ വൈകാരികാവസ്ഥ മാനസിക ആരോഗ്യം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഋണാത്മക വികാരങ്ങൾ പലവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വം നിലനിർത്താൻ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഫലപ്രദമായ വൈകാരികനിയന്ത്രണം ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം സൃഷ്ടിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിന്റെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തുകയും അതെങ്ങനെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നുവെന്നു തിരിച്ചറിയുകയും മാനസികപിരിമുറുക്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയുമാണ് മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തെ നേരിടാനുള്ള മാർഗ്ഗം.

യഥാർത്ഥ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാൻ ജീവിത ശൈലി വിദ്യാഭ്യാസം കൗമാരപ്രായക്കാരെ സഹായിക്കുന്നു. കൗമാര പ്രായക്കാർക്ക് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും സ്വന്തം ശക്തിയും ദൗർബല്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാനും സ്വയം ചില ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിർണയിക്കാനും ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കായി പരിശ്രമിക്കാനും അപഗ്രഥനശേഷി ആവശ്യമാണ്. മറ്റുള്ളവരുമായി ഗുണാത്മകമായ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും സമപ്രായക്കാർ, മുതിർന്നവർ സമൂഹത്തിലെ മറ്റുള്ളവർ എന്നിവരോട് ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്താനും സാമൂഹിക നൈപുണ്യങ്ങൾ കൗമാര പ്രായക്കാരെ സഹായിക്കുന്നു. സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം, പ്രലോഭനങ്ങൾ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാനും പരസ്പരമുള്ള വിട്ടുവീഴ്ചകൾ ചെയ്യാനും അനുനയ നൈപുണ്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

പഠനനേട്ടങ്ങൾ

- ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങളുടെ ആവശ്യകത ഗ്രഹിക്കുകയും വിവിധ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ജീവിത നൈപുണ്യം എന്ന ആശയം, അർഥം, ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിവ മനസിലാക്കുന്നു.
- വിവിധ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കുകയും അവ വിവിധ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിച്ച വിവിധ ജീവിത നൈപുണ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും പട്ടികപ്പെടുത്തുകയും അവയെ ചിന്താനൈപുണ്യങ്ങൾ, സാമൂഹിക നൈപുണ്യങ്ങൾ, പൊരുത്തപ്പെടൽ നൈപുണ്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. സ്വയാവബോധം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മാഭിമാനവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കുക.
3. ക്രിയാത്മക ചിന്ത പുതിയ തിരഞ്ഞെടുക്കലുകൾ, ഹിതങ്ങൾ, ബദലുകൾ എന്നിവ കണ്ടെത്താൻ സഹായകരമാണ്. കൗമാര പ്രായക്കാർക്ക് ക്രിയാത്മക ചിന്ത എപ്രകാരമാണ് സഹായകരമാകുന്നത്?
4. അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ വിമർശനാത്മക ചിന്ത ആവശ്യമായ ചില സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.
5. വിവിധതരത്തിലുള്ള സമപ്രായ സംഘങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ദൃഢമായ ആശയവിനിമയ രീതികൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
6. ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് പല മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. ദേഷ്യം മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക.