Only Positive...

SEPTEMBER 2023

ഒപ്പം®

Vol:6 | Issue:4

മക്കൾ

പങ്കാളിയോട് പറയേണ്ട വാക്കുകൾ

ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ അസ്വാരസ്യം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നത് വാക്കുകളാണ്. പങ്കാളികൾ ബോധപൂർവ്വമോ അല്ലാതെയോ പറയുന്ന വാക്കുകൾ മറ്റേ ആളിൽ ഏല്പിക്കുന്ന ആഘാതം വളരെ വലുതായിരിക്കും. അതോടൊപ്പം മുറിവുണ്ടാക്കുന്നതുമായിരിക്കും. എന്നാൽ ദാമ്പത്യജീവിതം മനോഹരമാക്കാൻ ബോധപൂർവ്വം ചില ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും. പ്രത്യേകിച്ച് വാക്കുകളുടെ കാര്യത്തിൽ. പരസ്പരം പറയുന്ന ഈ വാക്കുകൾ ഇണയിൽ പുതിയൊരു ഊർജ്ജം സൃഷ്ടിക്കുകയും ദാമ്പത്യത്തിലെ അകൽച്ചകൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

നന്ദി ഇത് ചെയ്തുതന്നതിന്

പങ്കാളി ഒരു ദിവസം ചെയ്തുതന്നവയ്ക്കെല്ലാം നന്ദിപറയുക. ഇത് ആ വ്യക്തിക്ക് നല്കുന്ന സന്തോഷം അളവില്ലാത്തതായിരിക്കും.

നീ ചിന്തിച്ച രീതി എനിക്കിഷ്ടമായി

ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് പങ്കാളി പ്രതികരിച്ച രീതിയോ അല്ലെങ്കിൽ നടത്തിയ അഭിപ്രായപ്രകടനമോ നല്ലതാണെന്ന് പറഞ്ഞ് അഭിനന്ദിക്കുക. ഇതിന് പകരം മണ്ടത്തരം പറയാതിരിക്ക് എന്നോ മേലിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു വിഷയത്തിൽ ചാടിക്കേറി അഭിപ്രായം പറയരുത് എന്നോ പറഞ്ഞാലോ... എന്തൊരു വിഷമമായിരിക്കും അല്ലേ?

ഈ ദിവസം എങ്ങനെയുണ്ടായിരുന്നു?

ജോലി കഴിഞ്ഞു മടുത്തു വീട്ടിലേക്ക് വരുന്ന പങ്കാളിയോട് ഇങ്ങനെയൊരു ചോദ്യം ചോദിക്കുക. വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഇരുവരും തങ്ങളുടെ ആ ദിവസത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അവർക്കിടയിലെ അടുപ്പം വർദ്ധിക്കും.

ഞാൻ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു

വ്യക്തിപരമായ സംഘർഷങ്ങളിലൂടെ പങ്കാളി കടന്നുപോകുന്നുണ്ടാവും. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ ആ മനസ്സ് മനസ്സിലാക്കി കടന്നുപോകുന്ന പ്രതികൂലങ്ങളിൽ മാനസികമായ പിന്തുണ പ്രഖ്യാപിക്കുക. മനസ്സിലാക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പങ്കാളിയുണ്ട് എന്നത് എന്തൊരു ആശ്വാസമാണ്.

ഞാൻ സ്നേഹിക്കുന്നു

ഞാൻ നിന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ പങ്കാളിയിലുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദത്തിരയിളക്കം എത്രയോ വലുതായിരിക്കും. വിവാഹപൂർവ്വ ബന്ധത്തിൽ പറയാവുന്ന വാക്കല്ല അത്. മറിച്ച് വിവാഹാനന്തരവും പ്രണയം പുതുക്കാൻ പറയുന്ന വാക്കായി അത് മാറ്റുക.

ഞാൻ തെറ്റ് സമ്മതിക്കുന്നു

ബന്ധങ്ങളിൽ ഉരസലുണ്ടാകുമ്പോൾ, വീഴ്ചകളും തെറ്റുകളും സംഭവിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം തെറ്റ് സമ്മതിക്കാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നവരാണ് ഭൂരിപക്ഷം ദമ്പതികളും. പക്ഷേ അതിന് പകരം സ്വന്തം തെറ്റ് സമ്മതിക്കുകയും അതേറ്റുപറയുകയും ചെയ്താലോ... അവിടെയും ബന്ധങ്ങൾക്ക് ഇഴയടുപ്പം വർദ്ധിക്കും.

EDITORIAL

മക്കൾ: യാഥാർത്ഥ്യവും സങ്കല്പങ്ങളും

അശാന്തിയുടെ പുകപടലങ്ങൾ നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളുടെ മേൽ തളംകെട്ടി നില്ക്കുന്നുണ്ട്. പല സാഹചര്യങ്ങൾ അതിന്റെ പിന്നിലുണ്ടാവാമെങ്കിലും ഇന്ന് കുടുംബങ്ങളിലെ അസ്വസ്ഥതകൾക്ക് പ്രധാന കാരണമായിരിക്കുന്നത് മക്കൾ തന്നെയാണ്. മക്കളെയോർത്തുള്ള പലവിധ ഉത്കണ്ഠകളുമായി കഴിയുന്ന നിരവധി മാതാപിതാക്കളെ ഇക്കാലയളവിൽ കാണാനിടയായിട്ടുണ്ട്. മക്കളുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം മുതൽ അവരുടെ പെരുമാറ്റവൈകല്യം വരെയുള്ള എത്രയെത്ര കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് മാതാപിതാക്കൾ ഇന്ന് തീ തിന്ന് കഴിയുന്നത്! മക്കളെക്കുറിച്ചുള്ള പരാതികൾ കൊണ്ട് അവരിൽ പലരും വീർപ്പുമുട്ടിക്കഴിയുകയാണ്. എന്റെ മകൻ/ മകൾ എന്തേ ഇങ്ങനെയെന്ന സങ്കടം അവരുടെയെല്ലാം ഉള്ളിൽ തിങ്ങിനില്ക്കുന്നുണ്ട്.

മക്കൾ കുറച്ചുകൂടി നല്ലവരാകേണ്ടതല്ലേ? മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയരേണ്ടവരല്ലേ? സ്വന്തം ജീവിതവും താല്പര്യങ്ങളും അവനവർക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെങ്കിലും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ പേരിൽ അവയെ കുറച്ചൊക്കെ അംഗീകരിക്കാമെങ്കിലും മക്കളെ അങ്ങനെ കെട്ടഴിച്ചുവിടാൻ പറ്റുമോ? ഇത്തിരി നിയന്ത്രണം വേണ്ടേ? എന്ന് ചോദിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെയും കണ്ടുമുട്ടാനിടയായിട്ടുണ്ട്.

നമ്മുടെ കൂടെയുള്ള മക്കൾ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. അവരെ അവരായിത്തന്നെ കണ്ട് ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും അവരെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് സ്വപ്നങ്ങൾ പാടില്ലെന്ന് പറയാനാവില്ലല്ലോ? മക്കളെ എങ്ങനെ നല്ലവരാക്കിമാറ്റാം, അവരുടെ ജീവിതം കുറച്ചുകൂടി മനോഹരമാക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കൾ ആരുംതന്നെയുണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ മക്കളെ നന്നാക്കിയെടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് സ്വയം നന്നാകേണ്ടതുണ്ടെന്ന് മാതാപിതാക്കളും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.

മക്കൾക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും ഒന്നുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ഒരു ലക്കമായിരിക്കും ഇതെന്നാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. നല്ല മാതാപിതാക്കളാകുമ്പോൾ നല്ല മക്കളുമുണ്ടാകും എന്ന് മാത്രം ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്,

സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ,
വിനായക് നിർമ്മൽ
എഡിറ്റർ ഇൻ ചാർജ്

OPPAM
Only Positive...

Vol: 6 | Issue: 4 | Page: 24
September 2023

Website: www.oppammagazine.com
E mail: oppammagazine@gmail.com
oppammagazine
oppammagazine
oppammagazine

OPPAM
Managing Director: Dr Antoney P Joseph
Botswana
(Gaborone University College of Law & Professional Studies)
Managing Editors: Benny Abraham, Mariyamma George, Alleppey
Chief Editor: Latnus K.D.

Production Team
Editor in charge : Vinayak Nirmal
Sub Editor: Lincy Jijo
Printed & Published by : Shoby G.V.
Circulation Manager: Antony E.C. Kottamuri
Design : Abraham Thomas

Office
Oppam Magazine
Jominas Building
Nr. SNBS L.P School
Pullur P.O, Thrissur Dt.
Kerala, India, Pin: 680683

For Donation
OPPAM MAGAZINE
A/C No: 12790200319046
FEDERAL BANK
BRANCH: IRINJALAKKUDA
IFSC: FDRL0001279

Printed at
Don Bosco Igact, Kochi-28

ഒപ്പം വാട്സാപ്പ് നമ്പർ - 9207693935

ഒപ്പം മാസികയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങൾക്കും ഈ വാട്സാപ്പ് നമ്പർ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

സി. ഗോൺസാഗ SABS

മക്കളെന്തേ ഇങ്ങനെ?

പലമാതാപിതാക്കളും മക്കളെക്കുറിച്ച് പറയുന്ന സ്ഥിരം പരാതിയാണ് മക്കൾക്ക് അനുസരണയില്ല. അനുസരണയില്ലെന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ് എന്ന് ചോദിക്കുമ്പോൾ അവർ പറയുന്നത് ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പറയുമ്പോൾ അവർ അത് അനുസരിക്കുന്നില്ല, അല്ലെങ്കിൽ അതിനെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നു എന്നാണ്.

ഇപ്പോൾ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ എന്താണ് കുഴപ്പം?

എന്തിനാണ് അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്? ഇങ്ങനെ പോകുന്നുവത്രെ അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾ. മക്കൾ ചില സംശയങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നതും മാതാപിതാക്കളെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതും അവരോട് ധിക്കാരം കാണിക്കുന്നതായിട്ടാണ് അവർ കരുതുന്നത്. എന്നാൽ മക്കളുടെ ചിന്താശക്തിയാണ് അവരെ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ മറന്നുപോകുന്നു.

മാതാപിതാക്കളുടെ ചില തീരുമാനങ്ങളോട് അവർ വിയോജിപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതും മാതാപിതാക്കൾക്ക് പുതിയ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ നല്കുന്നതുമൊക്കെ അവർ ചിന്തിക്കുന്നുവെന്നതിന്റെ

> *ഒരേയൊരു തടവറയേയുള്ളൂ, ഭയം, ഒരേയൊരു മോചനമേയുള്ളൂ ഭയത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനം*

സൂചനകളാണ്. ചെറു പ്രായത്തിൽ അവർ മാതാപിതാക്കളെ അന്ധമായി അനുസരിച്ചു. ചോദ്യം ചെയ്യാതെ എല്ലാം ചെയ്തു. പക്ഷേ തിരിച്ചറിവും തെളിഞ്ഞ ബുദ്ധിയും കൈവരുന്ന കൗമാരകാലമാകുമ്പോൾ അവർ പലതിനെയും ചോദ്യം ചെയ്യും. കലാപകാരികളും വിപ്ലവകാരികളും രൂപപ്പെടുന്നത് കൗമാരത്തിന്റെ പടവുകളിൽ വച്ചാണ്. ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതുവഴി തങ്ങൾ ബുദ്ധിപരമായി വളർന്നിരിക്കുന്നു, തങ്ങൾ വികാസം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് മക്കൾ തെളിയിക്കുന്നത്. ഇതിനെ അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായും ബുദ്ധിയുടെ ഭാഗമായും മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

ഭർത്താവ് മരിച്ചുപോയ ഒരു സ്ത്രീ. അവർക്ക് നാലു പെൺമക്കളാണ് ഉള്ളത്. മൂത്ത കുട്ടിക്ക് പത്തു വയസുള്ളപ്പോഴായിരുന്നു ഭർത്താവിന്റെ മരണം. ഇളയ കുട്ടിക്കാവട്ടെ ഒരു വയസും. ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ മൂത്ത മകളെ അഞ്ചാംക്ലാസിൽ പഠനം അവസാനിപ്പിച്ച്അടുത്തൊരു വീട്ടിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനായി അമ്മ പറഞ്ഞയച്ചു. മകളാവട്ടെ അമ്മ പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് ജോലിക്ക് പോയി. അവളുടെ ചെറിയ വരുമാനം കുടുംബത്തിന് ഒരു ആശ്വാസമായിരുന്നു. ഇളയ കുട്ടി കുറച്ചുകൂടി മുതിർന്നപ്പോൾ അവരുടെ അമ്മയും ജോലിക്ക് പോയിത്തുടങ്ങി. സാവധാനം കുടുംബത്തിലെ ദാരിദ്ര്യം മാറി. വർഷം മുന്നോട്ടുപോയി.ഇപ്പോൾമൂത്തകുട്ടിക്ക്ഒരുചിന്ത.പഠിക്കണം. പഠിച്ച് നല്ല ജോലി സമ്പാദിക്കണം. അവൾ തന്റെ തീരുമാനം വീട്ടുടമസ്ഥനോട് പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹം നല്ല ഒരു വ്യക്തിയായിരുന്നു. അദ്ദേഹം അവളെ പഠിപ്പിച്ചു. തന്നെക്കാൾ അഞ്ചുവയസിന് ഇളപ്പമുള്ള കുട്ടികൾക്കൊപ്പമിരുന്ന് അവൾ പഠിച്ചു. പത്താംക്ലാസ് നല്ല മാർക്കോടെ പാസായി. പിന്നീട് പ്രീഡിഗ്രി പാസായി നേഴ്സിംങിന് ചേർന്നു. ഇന്ന് അവൾ ഒരു നല്ല നേഴ്സായി ഗവൺമെന്റ് സർവീസിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. കുടുംബത്തെ അവൾ ദാരിദ്ര്യത്തിൽ നിന്ന് കരകയറ്റി.

നല്ല ചിന്തകൾ നമ്മുടെ ഭാവി മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ ഭാവികൂടി ഭാസുരമാക്കും. ഈ പെൺകുട്ടിക്ക് ചിന്തിക്കാനും സ്വന്തമായി തീരുമാനമെടുക്കാനും കഴിവില്ലാത്ത ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ അവൾ അന്ധമായി അമ്മയെ അനുസരിച്ചു. എന്നാൽ ചിന്തിക്കാൻ പ്രാപ്തി നേടിയപ്പോൾ അവൾ തന്റേതായ വഴിയിൽ

ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതുവഴി തങ്ങൾ ബുദ്ധിപരമായി വളർന്നിരിക്കുന്നു, തങ്ങൾ വികാസം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് മക്കൾ തെളിയിക്കുന്നത്. ഇതിനെ അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായും ബുദ്ധിയുടെ ഭാഗമായും മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

ചിന്തിച്ചു.സ്വഭാവികമായും അമ്മയ്ക്ക് തോന്നിയേക്കാം മകൾ അനുസരണക്കേടാണല്ലോ കാണിക്കുന്നതെന്ന്. തന്നെ അവൾ ധിക്കരിച്ചല്ലോയെന്ന്.

എന്നാൽ മകളുടെ ചിന്ത നേർവഴിയുള്ളതായിരുന്നു. മക്കളെ പ്രായത്തിന് അനുസരിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുക. അവരുടെ ചിന്തകളെ പൂട്ടിക്കെട്ടിവയ്ക്കരുത്. ആകാശത്തിലേക്ക് ആ ചിന്തകൾ പറന്നുയരട്ടെ. പക്ഷേ എന്തുചെയ്യാം പല മാതാപിതാക്കളും ചിന്തിക്കാനുള്ള മക്കളുടെ അവകാശത്തെകൂടി നിഷേധിക്കുന്നു. അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യം ഹനിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ച്, കുടുംബത്തിൽ നടപ്പിലാക്കാൻ പോകുന്ന തീരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു മകൻ, മകൾ ഒരു അഭിപ്രായം പറയുമ്പോൾ പല കാരണവന്മാരും പറയും: തല്

സ്വാതന്ത്ര്യം ഒരു തുറന്ന വാതിലാണ് മനുഷ്യാത്മാവിന്റെയും മനുഷ്യമഹത്വത്തിന്റെയും മേൽ വെളിച്ചം കടന്നുവരുന്ന വാതിൽ

ക്കാലം നിന്റെ അഭിപ്രായം ഇവിടെയാർക്കും വേണ്ട. അത് ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചോളാം.

ഇത് തെറ്റായ രീതിയല്ലേ? കുടുംബത്തെ സംബന്ധിക്കുന്നതോ വ്യക്തിപരമോ ആയ ഏതുകാര്യത്തിലും തീരുമാനം പറയാൻ ഒരു കൗമാരക്കാരൻ, കൗമാരക്കാരി സന്നദ്ധയാകുന്നത് അവർക്ക് ചിന്താശക്തിയുള്ളതുകൊണ്ടാണ്. മക്കൾ തീരുമാനമെടുക്കാനും അഭിപ്രായം പറയാനും വളർന്നിട്ടില്ലെന്ന മട്ടാണ് മാതാപിതാക്കന്മാർക്ക്. ഇഷ്ടമുള്ള ഡ്രസ് തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പോലുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ നല്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് സംശയമാണ്. എല്ലാം മാതാപിതാക്കളുടെ ഇഷ്ടമനുസരിച്ച്... ഇത് നല്ല പ്രവണതയല്ല. തീരുമാനമെടുക്കാനും അഭിപ്രായം പറയാനും മക്കൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നല്കുക. അവരെ അതിനായി അനുവദിക്കുക.

മക്കളെടുത്ത ഒരു തീരുമാനം തെറ്റായിപ്പോവുകയോ അഭിപ്രായം ഗുണകരമല്ലാതായിരിക്കുകയോ ചെയ്തുവെന്നിരിക്കട്ടെ. അതിന്റെ പേരിൽ മക്കളെ കുറ്റപ്പെടുത്താനോ പരിഹസിക്കാനോ പോകരുത്. അത് മക്കളുടെ ആത്മവിശ്വാസം കെടുത്തിക്കളയും. മക്കൾക്ക് അവരുടെ ചിന്താശക്തിയനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനും തീരുമാനമെടുക്കാനും അവസരം കൊടുക്കുന്നതുവഴി അവരുടെ വളർച്ചയെ മാതാപിതാക്കൾ അംഗീകരിക്കുകയാണ്. ഇതിന്റെ ഗുണം ഭാവിയിൽ മക്കൾക്ക് തന്നെയാണ് ലഭിക്കുന്നത്. അവരുടെ കഴിവുകൾ വികസിക്കുന്നു, വ്യക്തിത്വം മെച്ചപ്പെട്ടതാകുന്നു.

നിയമങ്ങളോടും മൂല്യങ്ങളോടുമുള്ള പ്രതിപത്തിയും ആഭിമുഖ്യവും മക്കളിൽ വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണ് കൗമാരക്കാരോട് മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം. ഒരു വ്യക്തിക്കുണ്ടാകുന്ന ധാർമ്മികവളർച്ച പ്രധാനമായും നാലു ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നതെന്നാണ് മനശ്ശാസ്ത്രം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്. നാലു ഘട്ടവും അതാതിന്റെ അർത്ഥത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. രണ്ടുവയസുവരെ ഒരു കുഞ്ഞ് കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നത് നിയമരഹിതഘട്ടത്തിലാണ്. അവന് പ്രത്യേകിച്ച് നിയമങ്ങളൊന്നും ആരും നല്കുന്നില്ല. സ്വതന്ത്രമായ ഒരു ജീവിതം അവന്റെ ഇഷ്ടത്തിന് അനുസരിച്ച് അവൻ നയിച്ചു മുന്നോട്ടുപോകുന്നു.

എന്നാൽ രണ്ടുവയസു മുതൽ 12 വരെ വയസെത്തുമ്പോൾ താക്കീതുകളും നിയമങ്ങളും അവനെ നേരിട്ടുതുടങ്ങുന്നു. ചിലതൊക്കെ ചെയ്യാം. ചിലതൊക്കെ ചെയ്യരുത്. അരുതുകളും താക്കീതുകളും അവന്റെ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുന്നുണ്ട്.

ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാനകാര്യം കുട്ടി ആരുമായിട്ടാണോ കൂടുതൽ ഇടപെടുന്നത്, ആ വ്യക്തിയുടെ ധാർമ്മികതയും മൂല്യങ്ങളുമാണ് കുട്ടിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നത് എന്നതാണ്. ഇടപെടുന്ന വ്യക്തിയോടുള്ള ബന്ധവും അവർക്ക് അവന്റെ മേലുള്ള സ്വാധീനവും കുട്ടിയുടെ ധാർമ്മികചിന്തകളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

കൗമാരപ്രായത്തിൽ സമൂഹനിയമഘട്ടത്തിലാണ് വ്യക്തി എത്തിച്ചേരുന്നത്. സമൂഹത്തിന്റെ നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ അവൻ പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് ഈ ഘട്ടത്തിലാണ്. സമൂഹത്തിൽ ലഭിക്കാവുന്ന അപമാനം, ശിക്ഷ, തുടങ്ങിയവയെ പ്രതിയാണ് അവൻ ഇവയെല്ലാം അനുസരിക്കുന്നത്.

പതിനഞ്ചു വയസിലെത്തുന്നതോടെ അവൻ സ്വയം നിയമഘട്ടത്തിലെത്തുന്നു. നിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണയും ഗ്രാഹ്യവും ഈ ഘട്ടത്തിലാണ് അവർക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. നിയമങ്ങൾ എന്തിന്, അവ എന്തുകൊണ്ട് അനുസരിക്കണം, അനുസരിച്ചില്ലെങ്കിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഭവിഷ്യത്തുകൾ, അനുസരിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അവൻ ഈ ഘട്ടത്തിൽ സ്വയം

> ***ആത്മാവിൽ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടോ നീ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും സ്വതന്ത്രനായിരിക്കും***

ബോധവാനാകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് ഹെൽമെറ്റ് ധരിച്ച് ബൈക്കോടിക്കുക.നിശ്ചിതവേഗപരിധിയിൽ വാഹനം ഓടിക്കുക, സീറ്റ് ബെൽറ്റ് ധരിക്കുക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്താതിരിക്കുക, എന്നിവയൊക്കെ തന്റെ മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ കൂടി ജീവനും സ്വത്തിനും സംരക്ഷണം നല്കുകയാണെന്ന് ബോധ്യം അവർക്ക് ഈ ഘട്ടത്തിൽ ലഭിക്കുന്നു. സ്വയം പ്രേരണയാൽ നന്മ ചെയ്യാനും തിന്മയെ വർജ്ജിക്കാനും ഇത്തരത്തിലുള്ള തിരിച്ചറിവുകൾ കുട്ടികൾക്ക് പ്രേരകമാകുന്നു.

നന്മയും തിന്മയും തിരിച്ചറിയുന്ന ഘട്ടത്തിൽ വേണ്ടവിധത്തിലുള്ള ധാർമ്മികബോധം കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കോളജുകളും വിദ്യാലയങ്ങളും ഒരിക്കലും സംഘർഷഭൂമിയാവുകയില്ലായിരുന്നു. മയക്കുമരുന്നിന്റെ കഥകൾ അവിടെ നിന്ന് കേൾക്കുമായിരുന്നില്ല. സമരങ്ങളും നശീകരണങ്ങളും സംഭവിക്കുകയുമില്ലായിരുന്നു. ധാർമ്മികബോധമുള്ളവർ ബോധപൂർവ്വം എല്ലാത്തരം തിന്മകളിൽ നിന്നും അകന്നുനില്ക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ ഇടർച്ചകൾക്ക് അവരൊരിക്കലും കാരണക്കാരാവുകയില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് അവരെ പിന്തിരിപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കും. ധാർമ്മികബോധമില്ലാത്ത കുട്ടികളാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃസ്വാധീനങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ടുപോകുന്നത്, മയക്കുമരുന്നു വാഹകരാകുന്നത്, പെൺകുട്ടികളെ പീഡനത്തിന് ഇരകളാക്കുന്നത്, കൊലപാതകരാഷ്ട്രീയത്തിന് സിന്ദാബാദ് വിളിക്കുന്നത്.

ഇത്തരം തിന്മകളെ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ നാം ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വരുംകാലങ്ങളിൽ വരുംഭാവിയിലെ കുട്ടികളെ സമൂഹത്തിന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും നന്മയക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താനാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ അവരിൽ ധാർമ്മികബോധം നല്കുക, നല്ലതും ചീത്തയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക. ധാർമ്മികമായ അടിത്തറയും കുടുംബാന്തരീക്ഷവും മാതാപിതാക്കൾക്കും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

മക്കളെ ഉപദേശിക്കാൻ അർഹതയുള്ളവരായിരിക്കണം മാതാപിതാക്കൾ. മദ്യപിച്ചു നടക്കുന്ന ഒരു അച്ഛന് മകനോട് മദ്യപിക്കരുതെന്ന് പറയാൻ എന്തവകാശം? വഴിതെറ്റി ജീവിക്കുന്ന ഒരമ്മയ്ക്ക് മകളെ അക്കാര്യത്തിൽ ഗുണദോഷിക്കാൻ കഴിയുമോ?

സ്നേഹിച്ചും ലാളിച്ചും വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്ന മക്കൾ നാളെ സമൂഹത്തിന് അപമാനവും ഭീഷണിയുമായി മാറുന്ന അവസ്ഥ ആലോചിച്ചുനോക്കൂ. എത്രയോ ഭീകരമായിരിക്കും. കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളിൽ മയക്കുമരുന്നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു ഫീച്ചറിൽ ഒരുപിതാവിന്റെ സങ്കടം വായിച്ചതോർക്കുന്നു. മക്കൾ ജനിക്കാനാഗ്രഹിച്ചു. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ മയക്കുമരുന്നിന്റെ അടിമകളായി ജീവിക്കുന്ന മക്കളെ കാണുമ്പോൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഇവർ ജനിക്കാതിരുന്നുവെങ്കിലെന്നാണ്.

മക്കളുടെ പേരിൽ അഭിമാനിക്കാനാണ് എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ആ അഭിമാനം അപമാനത്തിന് വഴി തെളിക്കാതിരിക്കാൻ മക്കളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.കരുതലോടെ ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

അതുപോലെ മക്കളെ നല്ലരീതിയിൽ വളർത്താൻ, ധാർമ്മികമായി നയിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്കും കടമയുണ്ട്. നല്ല പുസ്തകങ്ങളും നല്ല ആശയങ്ങളും മക്കൾക്ക് ചെറുപ്രായം മുതൽ നല്കുക. അവരുടെ ചിന്തകളിൽ മാലിന്യം കടന്നുകൂടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

നമുക്ക് ചിന്തിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്തവിധത്തിലുള്ള സാധ്യതകളാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം നല്കുന്നത്

COVER STORY

സി. അർപ്പിത CSN

മക്കൾ മൊബൈൽ ഗെയിം അടിമകളാകുമ്പോൾ

കോവിഡ്കാലത്താണ് ആ മാതാപിതാക്കൾ തങ്ങളുടെകൗമാരക്കാരനായ മകനെയും കൂട്ടി എന്റെ അടുക്കലെത്തിയത്. അച്ഛനമ്മമാരുടെ മുഖം നിറയെ പരിഭ്രമമായിരുന്നു. ഉറക്കം തൂങ്ങിയ കണ്ണുകൾ, ചീകിയൊതുക്കാത്ത മുടി, അലസമായ വസ്ത്രധാരണം അങ്ങനെയായിരുന്നു മകൻ. വിഷാദത്തിന്റെ നിഴൽ അവന്റെ മേലെ വീണു കിടക്കുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. പ്രണയ നൈരാശ്യമോ പരീക്ഷാപരാജയമോ ഇഷ്ടപ്പെട്ടവരുടെ മരണമോ അങ്ങനെയെന്തെങ്കിലും കാരണങ്ങളായിരിക്കും ഇതിന്റെ പിന്നിലുള്ളതെന്നും ഊഹിച്ചു. പക്ഷേ കണക്കുകൂട്ടൽ തെറ്റിപ്പോയി.

മാതാപിതാക്കൾ പറഞ്ഞത്...

‘‘ഏതു സമയവും മുറിയടച്ചിട്ടിരുന്ന് മൊബൈൽ ഗെയിം കളിക്കുവാ. നേരത്തും കാലത്തും ഭക്ഷണം കഴിക്കുകേല. മുറിക്ക് പുറത്തേക്കിറങ്ങുന്നത് പോലും കുറവാ. ഏതുസമയവും മൊബൈലിൽ. പേടിയാവുന്നു സിസ്റ്ററേ..’’ അമ്മ കരഞ്ഞുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു.

> മറ്റൊരാൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നിഷേധിക്കുന്നവർ അവനവരിൽതന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യം അർഹിക്കുന്നില്ല

''എത്ര നാളായി ഈ ശീലം തുടങ്ങിയിട്ട്?'' ഞാൻ ചോദിച്ചു

''കുറച്ചനാളായി.. എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞാലുടനെ ദേഷ്യപ്പെടും. പൊട്ടിത്തെറിക്കും. അയൽക്കാർ കേൾക്കുമല്ലോ എന്ന് വിചാരിച്ച് പിന്നെ ഒന്നും പറയാതെയായി. ഏതെങ്കിലും ഡോക്ടറെ കാണിക്കാമെന്ന് ആദ്യംകരുതി. അതു വേണ്ടെന്ന് വച്ചു. നാട്ടുകാരറിഞ്ഞാ വേറെ പലതും പറയും ഒടുവിലാ ഇവിടെയെത്തിയത്.'' അച്ഛൻ പറഞ്ഞു.

മൊബൈൽ ഗെയിം അടിമത്തം: ലക്ഷണങ്ങൾ

മൊബൈൽ ഗെയിമിന് അടിമകളായ കുട്ടികൾ തങ്ങളുടേതായ ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിച്ച് അവർ തന്നെ അതിന്റെ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുകയും അവർ തന്നെ രാജാവും പ്രജകളുമാകുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്നത്. തങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ അവർ വിസ്മരിക്കുന്നു. അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ, കൂട്ടുകാർ ഇവരെയൊന്നും അവർക്രമേണ ഓർമ്മിക്കാതെയാവുന്നു. സാമൂഹികജീവിതം ഇവർക്ക് നഷ്ടമാകുന്നു. പുറത്തേക്കുള്ള സഞ്ചാരമോ കൂട്ടുകാരുമായുള്ള കളിചിരികളോ ഇല്ലാതെയാകുന്നു. പുറത്തേക്ക് പോകുകയോ മറ്റുള്ളവരെ കാണുകയോ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് അവർക്ക് ശുചിത്വബോധം നഷ്ടമാകുന്നു. കുളിക്കുക, പല്ലുതേയ്ക്കുക, മുടി ചീകുക, വസ്ത്രം മാറുക ഇതെല്ലാം ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. വിവാഹം, ശവസംസ്കാരം തുടങ്ങിയ പൊതുചടങ്ങുകളിൽ നിന്ന് പിന്മാറുന്നു. ഉറക്കക്കുറവാണ് മറ്റൊരു ഗുരുതരമായ ലക്ഷണം. ഉറക്കക്കുറവിനെ തുടർന്ന് വിഷാദത്തിലേക്ക് കുട്ടികൾ വഴുതിവീഴുന്നു. ഹാപ്പി ഹോർമോണുകളുടെ അപര്യാപ്തതയെ തുടർന്നാണ് വിഷാദം പിടികൂടുന്നത്. ഗെയിം നല്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രതികരിക്കാത്തതാണ് വിഷാദത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. തുടർന്ന് ചിലരെങ്കിലും ആത്മഹത്യചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും?

മക്കൾ മൊബൈൽ-സൈബർ ഗെയിമുകൾക്ക് അടിമകളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നുവെന്നതാണ് പല മാതാപിതാക്കളുടെയും സങ്കടവും നിസ്സഹായതയും. മക്കളുടെ സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഒരു പരിധി വരെ നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. അകാരണമായ ദേഷ്യം, പൊട്ടിത്തെറിക്കൽ,നശീകരണ പ്രവണത, ഒറ്റപ്പെടൽ, മുറി അടച്ചുപൂട്ടിയുള്ള ഇരിപ്പ്, സാമൂഹിക ജീവിതം പാടെ നിഷേധിക്കൽ മൊബൈൽ മാറ്റി വയ്ക്കാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെടുമ്പോഴുള്ള അസ്വസ്ഥത, ഗെയിം കളിക്കാതിരുന്നാൽ ടെൻഷൻ. വീണ്ടും വീണ്ടും ഗെയിം കളിക്കാനുള്ള പ്രവണത, കായികമായി മാതാപിതാക്കളെ നേരിടൽ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടികളെ രക്ഷിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും. പക്ഷേ മാതാപിതാക്കളുടെ അശ്രദ്ധയും അജ്ഞതയുമാണ് മക്കളെ അപകടത്തിലാക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കളറിയാതെ അവരുടെ ബാങ്ക് പാസ്‌വേഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഗെയിം കളിച്ച് സാമ്പത്തികനഷ്ടം വരുത്തിവയ്ക്കുകയും പിടികൂടിക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒളിച്ചോടുകയും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുകയും ചെയ്ത കുട്ടികളെക്കുറിച്ചും നാം പത്രമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ.

ഗെയിമിന് വേണ്ടി വീട്ടിൽ നിന്ന് പണം മോഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്ന കുട്ടികളുമുണ്ട്, ഒരിക്കൽ ഗെയിമിന് അടിമപ്പെട്ടുപോയാൽ ഏതുവിധേനയും പണമുണ്ടാക്കാനായി കുട്ടികൾ തുനിഞ്ഞിറങ്ങും. ഗെയിമിന് അടിമകളായ മക്കളെ പല മാതാപിതാക്കൾക്കും പേടിയാണ്. മൊബൈൽ പിടിച്ചുവാങ്ങിയതിന്റെ പേരിൽ മാതാപിതാക്കളെ അടിച്ച മക്കൾ പോലുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള അപകടകരമായ ഒരു സാഹചര്യത്തിലായിരിക്കും മക്കളെയും കൊണ്ട് മാതാപിതാ

മൊബൈൽ ഗെയിമിന് അടിമകളായ കുട്ടികൾ തങ്ങളുടേതായ ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിച്ച് അവർ തന്നെ അതിന്റെ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുകയും അവർ തന്നെ രാജാവും പ്രജകളുമാകുകയും ചെയ്യുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് പൊതുവെ കണ്ടുവരുന്നത്.

> *അവനവനെക്കുറിച്ച് തന്നെ ഉറക്കെ ചിന്തിക്കാൻ അസാമാന്യമായ ധൈര്യംവേണം*

ക്കൾ കൗൺസലിംങ് സെന്ററുകളിലെത്തുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ട് വിലയിരുത്തിയതിന് ശേഷം കുട്ടികളിലുള്ളത് വെറും ഹോബിയാണോ അതോ അഡിക്ഷനാണോയെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ ഒരു കൗൺസിലറിന് നിഷ്പ്രയാസം കഴിയും.

അപകടകാരികളായ ഗെയിമുകൾ

പല ഗെയിമുകളും അപകടകാരികളാണ്. ഞാൻ മാത്രം വിജയിക്കണം മറ്റുള്ളവരെയെല്ലാം പരാജയപ്പെടുത്തണം അല്ലെങ്കിൽ കൊല്ലണം ഇതാണ് പല ഗെയിമുകളും പങ്കുവയ്ക്കുന്ന ആശയം. ജയിക്കാനുള്ളവൻ ഞാനും തോല്ക്കാനുള്ളവൻ മറ്റുള്ളവരും. വളരെ നിഷേധാത്മകമായ ജീവിതകാഴ്ചപ്പാടാണ് ഗെയിമുകൾ സമ്മാനിക്കുന്നത്. എപ്പോഴും വിജയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എനിക്ക്, എപ്പോഴെങ്കിലും പരാജയപ്പെട്ടാൽ അക്കാര്യം അംഗീകരിക്കാനാവുന്നില്ല. പരാജയം സംഭവിച്ചാൽ അടുത്തപടി ആത്മഹത്യയാണ്. പരാജയത്തെ അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ സ്വയം മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്ന അവസ്ഥ. ബ്ലൂവെയിൽ പോലത്തെ ഗെയിമുകൾ ഇത്തരത്തിലുള്ളവയായിരുന്നു. കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഉൾപ്പടെ അനേകം പേർക്ക് ബ്ലൂവെയിൽ ഗെയിമിലൂടെ ജീവനഷ്ടം സംഭവിച്ചു. പിന്നീട് ഗൂഗിൾ തന്നെ ഇത് നിരോധിക്കുകയായിരുന്നു. പിശാച് എന്ന അർത്ഥം വരുന്ന മറ്റൊരു ഗെയിമും പേരുപോലെതന്നെ വിനാശകാരിയാണ്.

വിദ്യാർത്ഥികളെയാണ് ഈ ഗെയിം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്. ഗെയിമിലൂടെ മാനസികവിഭ്രാന്തി സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുകയും കുട്ടികളെ സമർദ്ദത്തിലാക്കി അവരിൽ നിന്ന് പണം തട്ടിയെടുക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ ഗെയിം കളിക്കാൻതന്നെ അയ്യായിരം രൂപ തുടക്കത്തിൽ മുടക്കേണ്ടതുണ്ടത്രെ. ശാരീരികമായ ചൂഷണംപോലും ഈ ഗെയിമിന്റെ പേരിൽ നടക്കുന്നുണ്ടെന്നും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

മൊബൈൽ-സൈബർ ഗെയിമുകൾക്ക് നാം മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നതിനെക്കാളും അധികം വ്യാപ്തിയും ദോഷവശങ്ങളുമുണ്ട്. ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ കൂടുതലായി സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. ഈ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള പാഴ്ശ്രമമെന്നോണമാണ് അവർ ഗെയിമുകളിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നത്. ലഹരി ഉപയോഗം പോലെയാണ് ഗെയിം എന്നു പറയുന്നതിൽ തെറ്റുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. തുടക്കത്തിൽ പലരും മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതും പുകവലിക്കുന്നതും ഒരു കളിയായിട്ടോ വിനോദത്തിനായിട്ടോ ആയിരിക്കും. പതുക്കെപതുക്കെ അത് ജീവിതത്തെപിടിമുറുക്കുകയും വ്യക്തികളെ രോഗികളാക്കിഅകാലമരണത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയുംചെയ്യും. ഗെയിമുകളിൽ സംഭവിക്കുന്നതും അതുതന്നെയാണ്. പല ഗെയിമുകളും വിരസതയിൽ നിന്നുള്ള മോചനമെന്ന നിലയിൽ തുടങ്ങുന്നതായിരിക്കും. പതുക്കെപ്പതുക്കെ അത് നമ്മെ അടിമകളാക്കും.

ഗെയിം-മോചനമാർഗ്ഗങ്ങൾ

കുട്ടികൾക്ക് സ്നേഹത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും പരിഗണനയുടെയുമായ ഒരു ലോകം കുടുംബത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത്. കൂടുതലായും കൗമാരക്കാരാണ് ഇത്തരം ഗെയിമുകൾക്ക് അടിമകളാകുന്നത്.

കൗമാരം ഒരുപ്രത്യേക ജീവിതാവസ്ഥയാണ്. കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് കിട്ടുന്നതുപോലെയുള്ള പരിഗണനയോ വാത്സല്യമോ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നുള്ള സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളോ അവർക്ക് കിട്ടണമെന്നില്ല. ഇത് അവരെ ഒരു പ്രത്യേക മാനസികാവസ്ഥയിലേക്കായിരിക്കും നയിക്കുന്നത്. ഈ ഘട്ടത്തെ നേരിടാനുള്ള പാഴ്ശ്രമമെന്നോണമാണ് ഒരു വിഭാഗം കൗമാരക്കാർ ഗെയിമുകളിലേക്ക് ആകർഷിതരാ

> *സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക് കടക്കുകയെന്നാൽ ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കുക എന്നാണ് അർത്ഥം*

കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കൗമാരക്കാരായ മക്കൾക്ക് മാതാപിതാക്കൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും കൊടുക്കുക. അവരുടെ വിശേഷങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുക. മക്കളുമൊത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കുക.

D ടേബിൾ- കുടുംബങ്ങളിൽ അത്യാവശ്യം

ഭൂരിപക്ഷം മാതാപിതാക്കളും മക്കളെ സ്നേഹിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ തങ്ങളുടെ തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ മക്കൾക്ക് അവരാഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ സ്നേഹം നല്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയാറില്ല. അതുകൊണ്ട് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത് വീടുകളിൽ മൂന്നുതരം മേശകൾ വേണമെന്നാണ്. ഡി ടേബിൾ എന്നാണ് ഞാൻ അതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.

ഒന്നാമത് ഡൈനിംങ് ടേബിൾ. മാതാപിതാക്കളും മക്കളും ഒരുമിച്ചുള്ള ഭക്ഷണമാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

രണ്ടാമത്തേത് ഡയലോഗ് ടേബിളാണ്. മാതാപിതാക്കളും മക്കളും ഒരുദിവസം തീരുന്നതിന് മുമ്പ് അന്നേദിവസത്തെ വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക. തുറന്നു സംസാരിക്കുക.

മൂന്നാമത്തേത് ഡിവൈൻ ടേബിളാണ്. അതായത് ഒരുമിച്ചുള്ള പ്രാർത്ഥന. ഈ മൂന്നു ടേബിളുകളിലൂടെ മക്കളുടെ ഒരുപരിധിവരെയുള്ള വൈകാരികാവശ്യങ്ങളും നിവർത്തിക്കപ്പെടും.

പഠനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മക്കൾക്ക് സമ്മർദ്ദം കൊടുക്കുന്നവരാണ് മാതാപിതാക്കൾ. ഏതു സമയവും 'പഠിക്ക് പഠിക്ക്' എന്ന് പറഞ്ഞ് മക്കളുടെ പിന്നാലെ നടക്കുന്നവരുണ്ട്. എന്നാലൊരിക്കലും പോയി കപ്പകൗമാരം നല്ലതുപോലെ കളിക്കേണ്ട കാലംകൂടിയാണ്. പഠിക്കാൻ വേണ്ടി വാതിലുകൾ അടച്ചിടാതെ കളിക്കാൻവേണ്ടി വാതിലുകൾ തുറന്നിടുക.. പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ പന്തുകളിക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാരെ ഗ്രാമ മൈതാനങ്ങളിൽ കാണാൻ കഴിയുമായിരുന്നു. ഇന്ന് അത്തരം കാഴ്ചകൾ കുറഞ്ഞു. കളിക്കാനുള്ള സൗകര്യവും സമയവും കിട്ടുന്നതോടെ മൊബൈൽ -സൈബർ ഗെയിമുകളോടുള്ള അപകടകരമായ അടുപ്പം കുറഞ്ഞുതുടങ്ങും.

ചികിത്സയുടെ രീതി

കൗൺസലിംങിനായി കുട്ടികളെ എത്തിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും നിലവിലുണ്ട്. മാനസികരോഗികൾക്ക് മാത്രം നല്കുന്നതാണ് കൗൺസലിംങ് എന്നതാണ് ആ ചിന്ത. തുടക്കത്തിൽ പറഞ്ഞ സംഭവത്തിലെ അച്ഛനമ്മമാരെ പിടികൂടിയതും ഇത്തരത്തിലുള്ള മിഥ്യാധാരണയായിരുന്നു.

കൗൺസലിംങ് എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ ഉപദേശം എന്ന രീതിയിലാണ് കുട്ടികളും ധരിക്കുന്നത്. സത്യത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് നല്കുന്നത് മെന്ററിംങ് രീതിയാണ്. സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോയെന്ന് അവരോട് ചോദിക്കുന്നു. കുട്ടികളെ കുറ്റവാളികളായികണ്ട് വിധിയെഴുതി സംസാരിക്കുകയല്ല ആദരവോടും ബഹുമാനത്തോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി അവരുമായി ഇടപെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് മൊബൈൽ മാറ്റിവയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ നിനക്കെന്തു തോന്നുന്നു? ഈ ചോദ്യത്തിന് മുമ്പിൽ കുട്ടികൾതങ്ങളെത്തന്നെ അപഗ്രഥിക്കാൻ തുടങ്ങും.

- മൊബൈൽ കിട്ടാതെവരുമ്പോൾ എനിക്ക് ദേഷ്യംവരും
- എനിക്ക് ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതെവരും
- ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും മാറ്റം വരുന്നുണ്ട്.

ഇത്തരമൊരു ബോധ്യം സ്വയം ഉണ്ടാകുന്നതോടെ അവർ തിരിച്ചറിയുകയാണ് തനിക്ക് മൊബൈൽ

> *വെറുതെ ജീവിച്ചുപോകുന്നതു കൊണ്ട് എന്തർത്ഥം? അർത്ഥം അറിഞ്ഞ് ജീവിക്കു*

അഡിക്ഷൻ ഉണ്ട്. ഞാൻ ഡിപ്രഷൻ സ്റ്റേജിലേക്ക് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ തിരിച്ചറിവ് കിട്ടിയ കുട്ടിയോട് അടുത്തപടിയായി മറ്റ് ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു: ഗെയിം തുടർച്ചയായി കളിക്കുന്നതുവഴി നിനക്കെന്താണ് ലാഭമുണ്ടായിരിക്കുന്ന ത്. നീയെന്താണ് നേടിയിരിക്കുന്നത്? അവർ പറയുന്ന സത്യസന്ധമായ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരിക്കും: എനിക്ക് സമയനഷ്ടമുണ്ടായി. പഠനത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ നഷ്ടമായി. പണം പോയിട്ടുണ്ട്. സാമൂഹികജീവിതം ഇല്ലാതായി. മാതാപിതാക്കളും കൂടപ്പിറപ്പുകളും കൂട്ടുകാരുമായുള്ള സ്നേഹവും അടുപ്പവും ഇല്ലാതായി.

ഗെയിം കളിക്കുന്നതിന് മുമ്പും പിമ്പും എന്ന രീതിയിൽ തന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായ ഗ്രാഫിന്റെ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കാനും ശ്രമിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാകുന്ന കുട്ടികളെ സെൽഫ് മോട്ടിവേഷനിലേക്ക് നയിക്കാൻ വളരെയെളുപ്പത്തിൽ കഴിയും. മൊബൈലിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാൻ കുട്ടിയെ തന്നെ മോട്ടിവേറ്റ് ചെയ്യുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത്. കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളെയാണ് ഇങ്ങനെ രക്ഷിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നത്.തങ്ങൾക്ക് തന്നെ മാറ്റം ആവശ്യമാണെന്നും അനിവാര്യമാണെന്നുമുള്ള ബോധ്യം കിട്ടുതുടങ്ങുന്നതോടെ കുട്ടികൾ പരിവർത്തനഘട്ടത്തിലേക്ക് കടക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പത്തുവയസിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ കാര്യം

തൊട്ടുമുമ്പുള്ള കാലംവരെ അമ്മമാർ കൊച്ചുകുട്ടികളെ ഭക്ഷണം കഴിപ്പിച്ചിരുന്നത് ടി.വി കാണിച്ചായിരുന്നു. ഇന്ന് അതേ അമ്മമാർ മക്കളെ ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുന്ന രീതിക്ക് മാറ്റം വരുത്തി. ടിവിക്ക് പകരം മൊബൈൽ എന്നതാണ് ഈ മാറ്റം. ഇന്ന് പല അമ്മമാരും കുട്ടികളുടെ കയ്യിലേക്ക് മൊബൈൽ വച്ചു കൊടുത്താണ് അവരെ ഭക്ഷണം കഴിപ്പിക്കുന്നത്.

ചെറുപ്രായം തൊട്ടേ മൊബൈലിനെ കളിപ്പാട്ടമായി കാണുന്ന കുട്ടികൾ പതുക്കെ പതുക്കെ മൊബൈൽ അടിമകളായി മാറുന്നു. കുട്ടികളെ ശാന്തരാക്കാനും തങ്ങളുടെ ജോലി ചെയ്തുതീർക്കാനുമുള്ള വഴിയായിട്ടാണ് മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ കൈയിലേക്ക് മൊബൈൽ വച്ചുകൊടുക്കുന്നത്. മൊബൈൽ കിട്ടാതായാൽ ഈ കുട്ടികളുടെ ജീവിതക്രമം തന്നെ തെറ്റും. ഇങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ് ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളെ കൗൺസലിംങിന് എത്തിക്കുന്നത്.

ഇവരെ സെൽഫ് മോട്ടിവേറ്റ് ചെയ്യാൻ ആവില്ല. അതുകൊണ്ട് പകരം എൻവയൺമെന്റ് ചെയ്ഞ്ച് നിർദ്ദേശിക്കുകയും പടിപടിയായി അവരെ മാറ്റിയെടുക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ചെസ്, കാരംസ് പോലെയുള്ള ഇൻഡോർ ഗെയിമുകളും ഗാർഡനിംങ്, ലവ് ബേർഡ്സ്, പന്തുകളി പോലെയുള്ള മറ്റ് വിനോദങ്ങളിലേക്കും അവരുടെ ശ്രദ്ധയെ പതുക്കെപ്പതുക്കെ മാറ്റിയെടുത്ത് മൊബൈൽ ഗെയിമുകളിൽ നിന്ന് അവരെ മോചിപ്പിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മൊബൈൽ ഗെയിമുകളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ രക്ഷിച്ചെടുക്കാൻ സമൂഹമൊന്നാകെയുള്ള ശ്രമങ്ങളാണ് ഉണ്ടാവേണ്ടത്. സ്പോർട്സിലേക്കും കളികളിലേക്കും വിനോദങ്ങളിലേക്കും കുട്ടികളെ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അവരിൽ പലരും മൊബൈൽ ഗെയിമുകളെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുകകൂടിയില്ലാതാവും. കെയറിംങ്, സപ്പോർട്ടിംങ് ഇതാണ് വീടുകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് നല്കേണ്ടത്. മൊബൈൽ നോക്കരുതെന്ന് മക്കളോട് മാതാപിതാക്കൾ പറയും. പക്ഷേ മക്കൾ കാണുന്നത് മൊബൈൽ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളെയാണ്.അതുകൊണ്ട് മാതാപിതാക്കളും മൊബൈലിൽ നിന്ന് അകലം പാലിച്ചേ മതിയാവൂ.

(വർഷങ്ങളായി കൗൺസലിംങ് രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് ലേഖിക. ബന്ധപ്പെടേണ്ട നമ്പർ 9995307021)

> ***ചെയ്യാനും കേൾക്കാനും മാത്രമുള്ളതല്ല ചെയ്യാതിരിക്കാനും കേൾക്കാതിരിക്കാനും കൂടിയുള്ള അവകാശം എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്.***

മക്കളുടെ ഭാവിജീവിതം വിജയിപ്പിക്കാം

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവുംവിഷമം പിടിച്ച ജോലിയാണ് പേരന്റിംങ്. എങ്ങനെ നല്ല മാതാപിതാക്കളാകാം, മക്കളുടെ ജീവിതം മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച ഔപചാരികമായ വിദ്യാഭ്യാസമോ കോഴ്സുകളോ ഇല്ല എന്നതാണ് ഈ ജോലി നല്ലരീതിയിൽ ചെയ്തുപൂർത്തിയാക്കുന്നതിലെ വെല്ലുവിളി.

എന്നാൽ മനസ്സ് വച്ചാൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളുടെ ഭാവി ഭാസുരമാക്കാൻ കഴിയും. ബോധപൂർവ്വമായ ചില ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുകയും നന്നേ ചെറുപ്രായം മുതൽതന്നെ മക്കളെ ആ രീതിയിൽ വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്താൽ പേരന്റിംങ് സുഗമമായ ഒരു പ്രക്രിയയായി മാറും. മക്കളുടെ ഭാവിജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഇവയാണ്:

കൊച്ചുകുട്ടികളുടെ സംസാരത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

അവ്യക്തമായ സ്വരത്തിലും കൃത്യതയില്ലാതെയും അർത്ഥരഹിതമെന്ന് തോന്നുന്ന വിധത്തിലുമാണ് എല്ലാ കുട്ടികളും സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുന്നത്. ചില ശബ്ദങ്ങൾ, ചില ആംഗ്യങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാവാം കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആദ്യ സംസാരങ്ങൾ. പക്ഷേ ഇവയെ സംസാരമായി പല മാതാപിതാക്കളും കണക്കാക്കാറില്ല. ആശയവിനിമയത്തിന്റെ രൂപം തന്നെയാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഈ ശബ്ദങ്ങൾ. അതുകൊ

> *സന്തോഷത്തിന്റെ രഹസ്യം സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്,സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ രഹസ്യമാകട്ടെ ധൈര്യവും*

ണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഇത്തരത്തിലുള്ള സംസാരത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. യഥാർത്ഥ സംഭാഷണമായി കണക്കാക്കുക. കുഞ്ഞുങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഈ ശബ്ദങ്ങളോടും സൂചനകളോടും മാതാപിതാക്കൾ പ്രതികരിക്കുക.

ദിവസം മുഴുവൻ അവരുമായി ഇടപഴകാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. രണ്ടു വയസുമുതൽ കുട്ടി പറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്ന വാക്കുകളുടെ എണ്ണമാണ് പിന്നീട് കുട്ടിയുടെ വായനാ നിലവാരം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികൾ പറഞ്ഞുതുടങ്ങുന്ന ഓരോ വാക്കുകളെയും മാതാപിതാക്കൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ആ വാക്കുകളെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളിലെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും പദസമ്പത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

ഭാഷയും അറിവും വളർത്താനുള്ള പരിശീലനം നല്കുക

ചില കുട്ടികൾ വൈകി മാത്രം സംസാരിച്ചുതുടങ്ങുന്നവരായിരിക്കും. സംസാരിക്കുന്നില്ല എന്ന് കരുതി അവർക്ക് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാവുന്നില്ല എന്ന് കരുതരുത്. കുട്ടികൾ നന്നേ ചെറുപ്രായം മുതൽ തന്നെ പഠിക്കാൻ സന്നദ്ധരാണ്. വെറും മൂന്ന് മാസം പ്രായമുള്ളപ്പോൾ പോലും ലോകത്തിലെ എല്ലാ ഭാഷകളിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങളും വാക്കുകളും വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വായിച്ചുകൊടുക്കുക. അതുവഴി അവരുടെ ഭാഷാ വൈദഗ്ധ്യം വളർത്തിയെടുക്കുക. പുസ്തകങ്ങളിലെ ചിത്രങ്ങൾ കാണിച്ചുകൊടുത്ത് കഥയെക്കുറിച്ചും കഥാപാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുക. കാണുന്ന ചിത്രത്തെക്കുറിച്ച് ലളിതവും നിസ്സാരവുമായ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക. ഇതിലൂടെ പുതിയ അറിവുകൾ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുകയും അവരുടെ ഭാഷാപരിജ്ഞാനം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. വായനയോട് ഇഷ്ടമാകുകയും ചെയ്യും.

അനുദിന ജീവിതസംഭവങ്ങൾ പഠിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളായി മാറ്റുക

കുഞ്ഞുങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഓരോ അനുഭവവവും ഓരോ പാഠങ്ങളാണ്, ഓരോ വിസ്മയങ്ങളാണ്. കുളിക്കുന്നതും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും കളിക്കുന്നതുമെല്ലാം വ്യത്യസ്തമായ അനുഭവങ്ങളാണ്. മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യുന്ന പല ജോലികളും മക്കൾ കണ്ടുപഠിക്കുന്നതിലൂടെ അവരുടെ ചിന്തയിൽ പലകാര്യങ്ങളും കൂടുകൂട്ടുന്നുണ്ട്. അതുപോലെതന്നെ വ്യത്യസ്തവികാരങ്ങളുമായും അവർ പരിചയത്തിലാകുന്നു. ഇതിലൂടെയെല്ലാം ഒരേ സമയം ബുദ്ധിപരമായും വൈകാരികമായും

> *സ്വീകരിക്കുന്നതല്ല നേടിയെടുക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം*

കുഞ്ഞുങ്ങൾ എങ്ങനെ വളരണമെന്നും ജീവിക്കണമെന്നുമാണോ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്നത് അതുപോലെ അവർക്ക് മുമ്പിൽ പെരുമാറുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ പ്രതിഭകളാണ്.

പലതും മക്കൾ പഠിച്ചെടുക്കുന്നു. വൈകാരിക ബൗദ്ധിക മേഖലകളെ ഇതുവഴി വളർത്തിയെടുക്കാനാവും. അതുകൊണ്ട് ഇത്തരം അറിവുകൾ നല്കാൻ കഴിയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ മാതാപിതാക്കൾ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുക.

കളിയെ ഗൗരവമായി കണക്കാക്കുക

കൊച്ചുകുട്ടികൾ ഏതുനേരവും കളിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. ഈ കളിയിലൂടെ അവർ പല പാഠങ്ങളും പഠിക്കുന്നുണ്ട്. ജയിക്കാനും തോല്ക്കാനും പങ്കിടാനുമൊക്കെയുള്ള പാഠങ്ങൾ അവർ പഠിച്ചെടുക്കുന്നു. ഭാവനയുടെ ലോകത്തിൽ കൂടുതൽ സ്വതന്ത്രമായി വിഹരിക്കുവാൻ അവർക്ക് സാധിക്കുന്നത് കളിയിലൂടെയാണ്.അതുകൊണ്ട് കുട്ടികളുടെ കളികളെ ഗൗരവത്തിലെടുക്കുക. കുട്ടികളുമായി കളിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുക. തങ്ങൾ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നുവെന്ന് മക്കൾക്ക് തോന്നുകയും വേണം.

മാതൃകകളായി പെരുമാറുക

കുഞ്ഞുങ്ങൾ എങ്ങനെ വളരണമെന്നും ജീവിക്കണമെന്നുമാണോ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്നത് അതുപോലെ അവർക്ക് മുമ്പിൽ പെരുമാറുക എന്നതാണ്ഏറ്റവും പ്രധാനം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ പ്രതിഭകളാണ്. അതുപോലെതന്നെ അവർ നല്ല മിമിക്രി ആർട്ടിസ്റ്റുകളുമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം അനുകരിക്കാൻ അവർക്ക് സഹജമായ പ്രവണതയുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ചെയ്തികൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ, മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലുകൾ എല്ലാം കുഞ്ഞുങ്ങൾ നിരീക്ഷണവിധേയമാക്കുന്നുണ്ട്. അവരത് ഒപ്പിയെടുക്കുന്നുമുണ്ട്. മക്കളെ നല്ല പെരുമാറ്റ ശീലങ്ങളുള്ളവരായി വളർത്തണമെന്നാണ് ആഗ്രഹമെങ്കിൽ അവരുടെ മുമ്പിൽ നല്ലതുപോലെ ജീവിക്കുക. മക്കൾ എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ അവരുടെ മുമ്പിൽ പെരുമാറുക.

BOOK REVIEW

പ്രാണൻ പ്രണയം പ്രാർത്ഥന

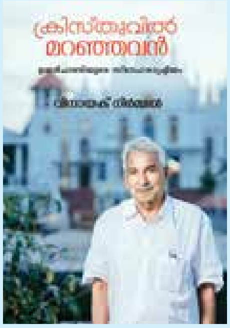
സ്റ്റീഫൻ ഓണിശ്ശേരിൽ

സ്നേഹാർദ്രമായ വരികൾകൊണ്ട് മനസ്സ് നനയ്ക്കുന്ന പുസ്തകം. ആത്മാന്വേഷണത്തിന്റെ വാതിലുകളാണ് ഇവിടെഓരോഅധ്യായത്തിലും തുറന്നിടുന്നത്. 50 ചെറുലേഖനങ്ങളുടെ ഈ സമാഹാരം ജീവിതത്തിന്റെ പുതിയ സൗന്ദര്യം തിരിച്ചറിയാൻ വായനക്കാരനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

വില: 190
ജീവൻ ബുക്സ്, ഭരണങ്ങാനം
04822-237474

ക്രിസ്തുവിൽ മറഞ്ഞവൻ

വിനായക് നിർമ്മൽ



മരണത്തോടെ ചിരജ്ജീവിയായി മാറിയ മുൻമുഖ്യമന്ത്രി ഉമ്മൻചാണ്ടിയുടെ വിശ്വാസജീവിതം അപഗ്രഥന വിധേയമാക്കുന്ന കൃതി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മരണത്തിന് ശേഷം ആദ്യം പുറത്തിറങ്ങുന്ന കൃതിയെന്ന വിശേഷണം കൂടിയുണ്ട്.

വില:150
ആത്മബുക്സ്, കോഴിക്കോട്
ഫോൺ: 9746077500,9746440800

അവനവനെക്കുറിച്ചുതന്നെ ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങൂ, കടമകൾ നിർവഹിക്കാൻ പ്രാപ്തരായിക്കൊള്ളും

മക്കളുടെ സന്തോഷം ആഗ്രഹിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കൾ ആരെങ്കിലും ഉണ്ടാവുമോ? സത്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ കഷ്ടപ്പാടും അധ്വാനവും അലച്ചിലുമെല്ലാം മക്കൾ സന്തോഷിച്ചുകാണാൻ വേണ്ടിയാണ്. പല മാതാപിതാക്കളുടെയും ചിന്ത മക്കൾക്ക് അവർ ചോദിക്കുന്നതെല്ലാം മേടിച്ചുകൊടുത്താൽ, നല്ല ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും മുതൽ മൊബൈലും മറ്റ് ജീവിതസൗകര്യങ്ങളും പണവും വരെ നല്കിയാൽ മക്കൾക്ക് സന്തോഷമാവുമെന്നും അവർ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുമെന്നുമാണ്. ഇങ്ങനെ മക്കളെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി നെട്ടോട്ടം ഓടുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ഒരു കാര്യം മറന്നുപോകുന്നു. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും വിലപിടിപ്പുള്ളതും എന്നാൽ നയാപ്പൈസ ചെലവില്ലാത്തതു

സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കൂ, മക്കൾ നല്ലവരാകട്ടെ..

> *ഭയം ഒരു പിൻവാങ്ങലാണ്, ഒരിക്കലും മുന്നേറ്റമല്ല*

മായ ഒന്ന് മക്കൾക്ക് നല്കാതെയും അനുഭവിക്കാൻ അവർക്ക് അവസരം കൊടുക്കാതെയുമാണ് തങ്ങൾ മറ്റുള്ളതെല്ലാം ചെയ്യുന്നതെന്ന്. എന്താണ് ഇത് എന്നല്ലേ?

മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ. അതിനോളം വരില്ല മറ്റൊന്നും. പണം കൊടുത്ത് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി മക്കളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനും സന്തുഷ്ടരാക്കാനും ശ്രമിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ ഇക്കാര്യം മറന്നുപോകുന്നു. ഒരു സാധനം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞ് മറ്റൊരു സാധനത്തിന് വേണ്ടി കൈനീട്ടുന്നതോടെ ആദ്യത്തെ സന്തോഷം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. രണ്ടാമത്തെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കണമെങ്കിൽ ആഗ്രഹിച്ചത് അവർക്ക് കിട്ടിയിരിക്കണം. മക്കളുടെ പിണക്കം മാറ്റാനും ചിരികാണാനും മാതാപിതാക്കൾ അവയും വാങ്ങികൊടുക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ളത് പങ്കുവച്ച് മക്കൾക്ക് നല്കാതെ തുരുമ്പെടുത്ത് സമ്പാദ്യം നശിപ്പിച്ചുകളയുന്ന മാതാപിതാക്കളെയാണ് ഇവിടെ കാണാൻ കഴിയുന്നത്.

കുട്ടികളെ സന്തുഷ്ടരും അവരെ ഭാവിജീവിതത്തിൽ മികച്ചവരുമാക്കി മാറ്റാൻ മാതാപിതാക്കൾ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരായി മാറുക. നന്നേ ചെറുപ്രായം മുതൽ തന്നെ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് സ്നേഹം അനുഭവിച്ചുവളരുന്ന മക്കളുടെ ഭാവി ശുഭകരമായിരിക്കും എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്. മാതാപിതാക്കളുടെ ആലിംഗനവും ചുംബനവും സ്പർശനവും മക്കൾക്ക് നല്കുന്ന ആശ്വാസവും സന്തോഷവും നിസ്സാരമല്ല. ചെറുപ്രായം മുതൽ തന്നെ മക്കളും മാതാപിതാക്കളും തമ്മിൽ സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളുടെ ഒരു ഉടമ്പടി സ്ഥാപിക്കുക. ഇത് ഉയർന്ന തോതിലുള്ള ആത്മാഭിമാനത്തിനും പഠനകാര്യങ്ങളിലുള്ള മികവിനും വഴിയൊരുക്കും. മാതാപിതാക്കളും മക്കളുംതമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയം സുദൃഢമാകും. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ അനുഭവിക്കാതെ വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികളുമായി താരതമ്യം നടത്തിയാൽ ഈ കുട്ടികൾക്ക് പൊതുവെ മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ കുറവായിരിക്കും. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാതെ വളർന്നുവരുന്ന കുട്ടികളിൽ കുറഞ്ഞ ആത്മാഭിമാനം, അക്രമപ്രവണത, സാമൂഹിക വിരുദ്ധത, അരക്ഷിതാവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു.

ചെറുപ്രായം മുതൽ തന്നെ മക്കളും മാതാപിതാക്കളും തമ്മിൽ സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളുടെ ഒരു ഉടമ്പടി സ്ഥാപിക്കുക. ഇത് ഉയർന്ന തോതിലുള്ള ആത്മാഭിമാനത്തിനും പഠനകാര്യങ്ങളിലുള്ള മികവിനും വഴിയൊരുക്കും.

ചെറുപ്രായത്തിൽത്തന്നെ സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളിലൂടെ മക്കളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഇടം കണ്ടെത്തുന്ന മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുടെ ഭാവിജീവിതത്തിലേക്കുള്ള നിക്ഷേപം കൂട്ടിവ്യ്ക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വലിയ വിജയങ്ങൾ നേടുന്ന ഭൂരിപക്ഷം മക്കളുടെയുംജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത് മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹപൂർവ്വമായ ഇടപെടലുകളും തലോടലുകളുംസ്പർശനങ്ങളും അനുഭവിച്ചാണ്അവർ വളർന്നുവന്നത് എന്നാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ വാത്സല്യം അനുഭവിച്ചത് ജീവിതത്തിലെ വിജയങ്ങൾക്കും സന്തോഷങ്ങൾക്കും കാരണമായി അവർതന്നെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. വാത്സല്യനിധികളായ മാതാപിതാക്കളുടെ മക്കളായി വളർന്നുവരുന്നവരിലും അത്തരം വാത്സല്യങ്ങൾ നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന മക്കളിലും രണ്ടു രീതിയിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് ഒരു പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്ത് വാത്സല്യം അനുഭവിച്ചുവളർന്ന മക്കളെയും അത് നിഷേധിക്കപ്പെട്ട കുട്ടികളുമായിരുന്നു ആദ്യനിരയിലുള്ളപഠനത്തിന് വിധേയരായത്. മുപ്പതു വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഈ ഗ്രൂപ്പിനെ വീണ്ടും പഠനവിധേയമാക്കുകയുണ്ടായി. അപ്പോൾ ഇരുകൂട്ടരുടെയും ജീവിതസമീപനങ്ങളിലും ജീവിതവിജയത്തിലും ഉണ്ടായ മാറ്റം അമ്പരപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലായിരുന്നു. വാത്സല്യം അനുഭവിച്ചുവളർന്ന കുട്ടികൾ മുതിർന്നപ്പോഴും ഉത്കണ്ഠാരഹിത ജീവിതം നയിച്ചവരും മികച്ച വിജയങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കിയവരുമായിരുന്നു. മറ്റേ വിഭാഗമാകട്ടെ അതിരുകടന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കും ടെൻഷനും അടിപ്പെട്ട് ജീവിക്കുന്നവരും ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവരുമായിരുന്നു.

> *താനാരാണെന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നതോടെ എല്ലാവരും സ്വതന്ത്രരാകുന്നു*

മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം പത്തു ശതമാനം അമ്മമാർ വളരെ കുറഞ്ഞ തോതിൽ വാത്സല്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. 85 ശതമാനമാകട്ടെ സാധാരണപോലെ സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ നടത്തുന്നവരാണ്. വെറും അഞ്ചു ശതമാനം മാത്രമാണ് ഉയർന്ന തോതിൽ വാത്സല്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. മനോജന്യമായ ചില രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും കുട്ടിക്കാലത്ത് സ്നേഹം അനുഭവിക്കാതെ വളർന്നുവന്നവരാണ്. ഒരു വ്യക്തി സ്നേഹിക്കപ്പെടുകയും അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അയാളിൽ നിന്ന് ഓക്സിടോസിൻ എന്ന ഹോർമോൺ പുറപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇതാണ് മാതാപിതാക്കൾക്കും മക്കൾക്കും ഇടയിൽ ഹൃദ്യമായ ബന്ധം രൂപപ്പെടാൻ ഇടയാക്കുന്നത്. ഇരുവർക്കുമിടയിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ പാലം ഇതുവഴി പണിയപ്പെടുന്നു. പരസ്പരമുള്ള വിശ്വാസം ദൃഢപ്പെടുന്നു.

മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് സ്നേഹം അനുഭവിച്ചു വളരുന്ന മക്കളിൽ ഓക്സിടോസിൻ ഹോർമോൺ കൂടുതലായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും അത് അവരിൽ പോസിറ്റീവ് പ്രതികരണങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യവസ്ഥകളില്ലാത്തതും സീമാതീതവുമായ സ്നേഹം കുട്ടികളെ വൈകാരികമായി സന്തുഷ്ടരാക്കുന്നു. അവരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുട്ടിക്കാലത്ത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന അവഗണനയും സ്നേഹരാഹിത്യവും കുട്ടികളെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായി ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. ഇത് അവരുടെ പില്ക്കാലജീവിതത്തിലുടനീളം നീണ്ടുനില്ക്കുകയും ചെയ്യും അതുകൊണ്ട് നമ്മുടെകുട്ടികളെ മാനസികാരോഗ്യമുള്ളവരായി വളർത്താനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ അവരെ സ്നേഹിക്കുക, അവരെ കെട്ടിപ്പിടിക്കുക, ഉമ്മ കൊടുക്കുക, പറ്റുന്നത്ര സമയം അവരുമായി ചേർന്നിരിക്കുക.

മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹാലിംഗനങ്ങൾക്ക് നല്കാൻ കഴിയുന്നത്ര സുരക്ഷിതത്വവും സന്തോഷവും മറ്റൊന്നിനും മക്കൾക്ക് നല്കാനാവില്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

> ***സത്യത്തെ നിഷേധിക്കാനാവും, പക്ഷേ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ മാറ്റാനാവില്ല***

മക്കൾ കേൾക്കുന്നില്ലേ? കാരണം ഇതാ...

ഞാൻ പറയുന്നത് നിനക്ക് കേട്ടുകൂടെ, നീയെന്താ ഞാൻ പറയുന്നത് അനുസരിച്ചാൽ,

നിന്റെ ചെവി പൊട്ടിപ്പോയോ,

എത്ര തവണ നിന്നെ വിളിക്കുന്നു, അത് മതിയാക്കിയെണീല്ക്ക്..

മക്കളോട് ഇത്തരത്തിൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും സംസാരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത മാതാപിതാക്കൾ ആരുമുണ്ടാവില്ല. മക്കളെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ പഠിക്കാനോ വിളിക്കുമ്പോഴാണ് ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പലതും നേരിടുന്നത്. എത്ര തവണ വിളിച്ചിട്ടും മക്കൾ പ്രത്യുത്തരിക്കാതെയിരിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ പെട്ടെന്ന് ഒരു നിഗമനത്തിലെത്തും: അനുസരണയില്ല, മാതാപിതാക്കളെ ബഹുമാനമില്ല. ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ വിളിക്കുമ്പോഴേ ഓടിവരില്ലായിരുന്നോ? പറഞ്ഞത് അനുസരിക്കില്ലായിരുന്നോ? മാതാപിതാക്കളുടെ ഈ നിഗമനം എത്രത്തോളം ശരിയാണ്? മാതാപിതാക്കളോട് അനുസരണയില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണോ അവർ ഇങ്ങനെ പെരുമാറുന്നത്? ചില കാരണങ്ങൾ പറയാം:

1: മാതാപിതാക്കളുമായി കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടവിധത്തിലും ആഴത്തിലുമുള്ള ബന്ധം രൂപപ്പെട്ടിട്ടില്ല. മാതാപിതാക്കളും മക്കളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ദൃഢമായിരിക്കണം. ഈ ബന്ധത്തിന് ദൃഢതയില്ലെങ്കിൽ മാതാപിതാക്കളോട് അവർ വേണ്ടവിധത്തിലും കൃത്യസമയത്തും പ്രത്യുത്തരിക്കണമെന്നില്ല. ഇതിന് പരിഹാരമായി ചെയ്യേണ്ടത് ദിവസം പത്തുമിനിറ്റെങ്കിലും മാതാപിതാക്കൾ മക്കളുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുക എന്നതാണ്. അവരെ കേൾക്കാനും അവരുടെ അടുത്തിരിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുക. അതോടൊപ്പം അതിനെല്ലാം സന്നദ്ധരാവുകയും ചെയ്യുക.

2: ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. മക്കൾ എന്തെ

വികലമനസ്സുള്ളവരുമായി വാഗ്വാദത്തിലേർപ്പെടരുത്. അവർ നമ്മെക്കൂടി അവരുടെ നിലവാരത്തിലേക്ക് മാറ്റിക്കളയും.

ങ്കിലും പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴായിരിക്കും മാതാപിതാക്കൾ അവരെ വിളിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കളുടെ വിളി ഒരു തടസ്സമായിട്ടാണ് മക്കൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന ജോലി തടസ്സപ്പെടുത്താനോ അവസാനിപ്പിക്കാനോ തയ്യാറില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അവർ വിളികേട്ടാലും പ്രതികരിക്കണമെന്നില്ല.

3: യഥാർത്ഥത്തിൽ മക്കൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടാവില്ല. അങ്ങനെയും ചില സാധ്യതകളുണ്ട്. ടി.വിയിലോ മൊബൈലിലോ പൂർണ്ണമായും മനസ്സ് മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോൾ അവിടെ അവർ തങ്ങളുടെ ലോകം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ പുറംലോകത്ത് നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ കേൾക്കണമെന്നില്ല.

4: ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ മക്കൾക്കാകുന്നില്ല. ഒരു ജോലിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോഴാണ് വിളി വരുന്നതെങ്കിൽ അവരത് കേൾക്കുന്നുപോലുമുണ്ടാവില്ല. കാരണം പല കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ അവർക്കാകുന്നില്ല.

ഒരാളെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നത് തന്നെ അയാളെ പരിഗണിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ പറയുന്നത് മക്കൾ കേൾക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ, അനുസരിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വം എന്താണെന്ന് അവർ വ്യക്തമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

5: ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യാനാണ് അവരാഗ്രഹിക്കുന്നത്. മാതാപിതാക്കൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉടനടി ചെയ്യുന്നതിലേറെ തങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനാഗ്രഹിക്കുന്നതിനാൽ അവർ മാതാപിതാക്കളുടെ വിളി അവഗണിക്കുന്നു.

6: നിങ്ങൾ മക്കളെ ശ്രവിക്കുന്നില്ല സ്വഭാവികമായും അവർ നിങ്ങളെയും. മക്കളുടെ വാക്കിന് ചെവികൊടുക്കാത്ത, അവരെ പൂർണ്ണമായും അവഗണിച്ചുകളയുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ വാക്കുകൾക്ക് മക്കളും ചെവികൊടുക്കുകയില്ല. കാര്യക്ഷമമായ ആശയവിനിമയം രണ്ടുഭാഗത്തുമുണ്ടാകണം. കുട്ടികളെ ശ്രവിക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ തയ്യാറാകുമ്പോൾ മക്കൾ അവരെയും ശ്രവിക്കും.

7: മറ്റെയാളുടെ ആവശ്യങ്ങളെ നിരാകരിക്കുകയും പരിഗണിക്കാതെ പോകുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ്. പരിഗണന നല്കുന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. ഒരാളെ കേൾക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നത് തന്നെ അയാളെ പരിഗണിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്. മാതാപിതാക്കൾ പറയുന്നത് മക്കൾ കേൾക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ, അനുസരിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വം എന്താണെന്ന് അവർ വ്യക്തമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

8: സ്വയംഭരണാവകാശം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് ഇവർ. തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ മേൽ സ്വയംഭരണാവകാശം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നവർ മാതാപിതാക്കളുടെ സ്വരത്തിന് ചെവികൊടുക്കില്ല.

9: നിങ്ങളെ അവർ പൂർണ്ണമായും നിരസിക്കുന്നതുകൊണ്ട്: തുടക്കത്തിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള ദൃഢബന്ധം ഇല്ലാതെ പോകുന്ന മക്കൾ ബോധപൂർവ്വം അവരെ നിരസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും കേൾക്കാതെ പോയേക്കാം.

> *ഒരുപാട് പേരെ ആകർഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും, പക്ഷേ ഒരുപാട് പേരോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്താനാവില്ല.*

നിസ്വാർത്ഥനോ അതോ?

'അവൻ ആളൊരു സെൽഫിഷാ' എന്ന് മറ്റുള്ളവരെ നാം വിധിയെഴുതാറുണ്ട്. അവനവന്റെ കാര്യംനോക്കി മാത്രം ജീവിക്കുന്നവരും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് ചിന്തയില്ലാത്തവരും എല്ലാം സ്വാർത്ഥതയുടെ പട്ടികയിൽ പെടുന്നവരാണ്. എന്നാൽ അതുമാത്രമാണോ സ്വാർത്ഥതയുടെയും നിസ്വാർത്ഥതയുടെയും അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുന്നത്? ഒരാൾ എങ്ങനെയാണ് നിസ്വാർത്ഥനാകുന്നത്?

ഉദാരതയുള്ള മനസ്സിന്റെ ഉടമകളായിരിക്കും നിസ്വാർത്ഥർ. പണവും സമയവും മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ധൂർത്തടിക്കുന്ന ധാരാളികളാണ് ഇവർ.മറ്റുള്ളവരെ ഏതുവിധേനയും സഹായിക്കാൻ അവർ തുനിഞ്ഞിറങ്ങും. ഏതൊക്കെ വിധത്തിലാണ് സഹായത്തിന്റെ പൊൻകരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കായി നീട്ടാൻ കഴിയുന്നത് എന്നതിലായിരിക്കും അവരുടെ ശ്രദ്ധ. അതിനായി അവർ വിവിധ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്ക്കരിക്കും. ലഭിക്കുന്നതിലേറെ നല്കുന്നതിൽ അവർ സന്തോഷിക്കുന്നു. എന്തെങ്കിലും തിരികെ കിട്ടുമെന്ന പ്രതീക്ഷയോടെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ അവരുടെ നിഘണ്ടുവിലില്ല.

നിസ്വാർത്ഥർക്ക് താദാത്മ്യപ്പെടാൻ കഴിവുണ്ടായിരിക്കും. സങ്കടപ്പെടുന്നവരുടെ സങ്കടം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതുപോലെ തന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷങ്ങളിലും പൂർണ്ണമനസ്സോടെ ഭാഗഭാക്കാൻ അവർക്ക് സാധിക്കും.

നിസ്വാർത്ഥതയെ മുറുകെപിടിക്കുന്നവർ വിശ്വസിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്നവരാണ് ആരുടെയും രഹസ്യങ്ങൾ ചോർത്താത്തവനും അറിയാവുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ പോലും പരസ്യപ്പെടുത്താത്തവരുമായിരിക്കും.

നിസ്വാർത്ഥരായ മനുഷ്യർ മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിവുള്ളവരായിരിക്കും. അവർ നിങ്ങളെ ക്ഷമയോടെ കേൾക്കും നിസ്സാരമെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്ക് തോന്നാവുന്ന കാര്യങ്ങളെപോലും നിങ്ങൾക്കടുത്ത ഗൗരവത്തോടെ പരിഗണിക്കും. വിയോജിപ്പുകൾ ഉടലെടുക്കുമ്പോഴും എതിരാളികളെ അംഗീകരിക്കാനും ബഹുമാനിക്കാനും ഇക്കൂട്ടർക്ക് സാധിക്കുന്നു. ഒത്തുത്തീർപ്പിനെ ഒരു പോംവഴിയായി അവർ കാണുന്നുണ്ട്, പല പ്രശ്നങ്ങളും ഗുരുതരമാകാതിരിക്കാനും ബന്ധങ്ങൾ വഷളാകാതിരിക്കാനും ചില സന്ധിസംഭാഷണങ്ങൾക്ക്, ഒത്തുതീർപ്പുകൾക്ക് അവർ തയ്യാറാകുന്നു. വ്യക്തിവിദ്വേഷമോ പ്രതികാരചിന്തയോ അവർ കൊണ്ടുനടക്കുന്നില്ല. തന്റെ തീരുമാനങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെയായിരിക്കും ബാധിക്കുക എന്ന കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉദാരമതികൾക്ക് വ്യക്തമായ ചിന്തയുമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ കേൾക്കാനല്ലാതെ സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനോ അങ്ങനെ സഹതാപം ആർജിക്കാനോ അവർ തയ്യാറാകുന്നുമില്ല. എളിമയുള്ള അവർ എപ്പോഴും ആർക്കും പ്രാപ്തനുമായിരിക്കും.

വ്യക്തിപരമായ തങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെയും താല്പര്യങ്ങളെയും അവഗണിക്കാനും മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങളെ തന്റേതിനെക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി കാണാനും അവർക്ക് കഴിവുണ്ട്.

> *രത്നമാകാൻ സാധ്യതയുള്ള നീയെന്തിനാണ് കരിക്കട്ടയായി കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നത്?*

തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകയാണോ?

തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയാതെ വിഷമിക്കുന്നവരെ കണ്ടിട്ടില്ലേ? എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് അവർക്കറിയില്ല. എടുക്കുന്ന തീരുമാനം തെറ്റിപ്പോകുമോ അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയായിരിക്കും എന്ന മട്ടിൽ കുഴങ്ങുന്നവരാണ് പലരും. ദുഷ്ക്കരമായ ചില അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും സംഭവങ്ങളിലൂടെയും കടന്നുപോകുമ്പോഴായിരിക്കും ഇതേറെ വ്യക്തികളെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നത്. ഉചിതമായ സമയത്ത് ഉചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കുന്നത് ഭാവിജീവിതം കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാക്കാനും ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും സഹായകരമായിരിക്കും.

തീരുമാനമെടുക്കലിന് മൂന്നു രീതികളുണ്ട്. ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്താൻ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം ചോദിക്കുന്നതാണ് ഒന്നാമത്തെ രീതി. ശരിയേത് തെറ്റേത് എന്ന് അറിയാതെ വിഷമിക്കുമ്പോൾ നമ്മെക്കാൾ മികച്ചവരോട് ഉപദേശം ചോദിക്കുകയും അവരുടെ അഭിപ്രായം ഒരു തീരുമാനമാവുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഒന്നാമത്തെ രീതി.

മറ്റാരുടെയും സഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കാതെയും വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യാതെയും സ്വന്തം കഴിവിലും വരുവരായ്കളെ ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിടാനുള്ള കരുത്തു പ്രകടമാക്കിയും സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കുന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ രീതി.

മൂന്നാമത്തേത് മറ്റുള്ളവരെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുകയും വിഷയം ഒരുമിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് ഒരുമിച്ചൊരു തീരുമാനത്തിലെത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

വ്യത്യസ്ത രീതികളിലൂടെയായിരിക്കും വ്യത്യ

> *സ്വന്തം കഴിവിൽ വിശ്വസിക്കുക, അറിവ് സമ്പാദിക്കുക, വിജയം നേടിയെടുക്കുക, അസൂയയിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക*

സ്തങ്ങളായ തീരുമാനങ്ങളുണ്ടാകുന്നത്. ഏതു രീതിയിലൂടെയാണ് തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുന്നതെങ്കിലും ഏതു തീരുമാനവും ഫലപ്രദമാകുന്നതിന് നാലു സ്റ്റെപ്പുകൾ ആവശ്യമുണ്ട്.

പ്രശ്നത്തെ നിർവചിക്കുക

പത്തു പ്രശ്നങ്ങളാണ് വരാൻപോകുന്നുവെങ്കിൽ അവയെ മുൻകൂട്ടി കാണാൻകഴിഞ്ഞാൽ അതിൽ ഒമ്പതെണ്ണത്തെയും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും എന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. പല പ്രശ്നങ്ങളെയും ഒഴിവാക്കി ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തണമെങ്കിൽ അവയെ നാം കൃത്യമായി നിർവചിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രശ്നം എന്ത്, അതിന്റെ വ്യാപ്തി, അത് മൂലം സംഭവിക്കാനിടയുള്ള ദോഷവശങ്ങൾ ഇവയെക്കുറിച്ചൊക്കെ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുന്നത് അവ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു നല്ല തീരുമാനത്തിലെത്താൻ സഹായകരമായിരിക്കും.

പ്രശ്നത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുക

നേരിടുന്ന പ്രശ്നത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുക. ഈ പ്രശ്നത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്, ഇത് ആരെയൊക്കെയാണ് സ്വാധീനിക്കുന്നത് ഇവയൊക്കെയാണ് ഈ ഘട്ടത്തിലുള്ളത്. ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ഇൻപുട്ട് ചോദിക്കുകയുമാവാം.

നടപ്പിലാക്കുകയും ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും ചെയ്യുക

ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തിയെന്ന് വിചാരിക്കുക. ആ തീരുമാനം നടപ്പിലാക്കുകയാണ് അടുത്തപടി. അതോടൊപ്പം ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും ചെയ്യുക. തീരുമാനത്തിനും നടപ്പിലാക്കലിനും ഇടയിലുള്ള സമയം അധികം നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാതിരിക്കുകയാണ് നല്ലത്. അല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം അതിനെടുക്കരുത്. എടുത്ത തീരുമാനത്തെക്കുറിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും ചെയ്യുക.

തീരുമാനങ്ങളിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കുകയും പുറത്തുകടക്കുകയും ചെയ്യുക

നല്ല തീരുമാനങ്ങൾക്ക് കയ്യടികിട്ടും. മോശം തീരുമാനത്തിന്റെ പേരിൽ കുത്തുവാക്കുകളും. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ തീരുമാനം എന്തായാലും അതിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കാൻ തയ്യാറാവുക. തീരുമാനം തെറ്റിപ്പോയോ... തുറന്നുസമ്മതിക്കുക.

നല്ല തീരുമാനങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ

- നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരിൽ പോസിറ്റീവ് ഫലം സൃഷ്ടിക്കും
- മറ്റ് നല്ല തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ പ്രചോദനം നല്കും
- നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ സാധ്യതകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും
- നല്ല തീരുമാനങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരും പങ്കുചേരും
- നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ വളരെ പ്രായോഗികമാണ്
- നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ളവയാണ്.

> *തെറ്റാണെന്ന് മനസ്സ് പറയുന്ന ഒരു കാര്യവും ചെയ്യരുത്*

PRABHATH
RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL

Pallimukal, Karimugal, Kochi, Kerala- 682303
Ph: 0484 2682880

Affiliated to CBSE
No 930414

Prabhath Residential Public School, is for boys and girls, situated at Karimugal nearly 25 km away from Cochin City and 5 Km away from Kochi Refinery. It is special place, where the student, parents, teaching and non teaching staff work together with a common mission and shared goals to prepare our children to be productive citizens of this era.

FACULTIES
Our school consists of well trained and expanded set of teachers work together for fulfilling the deeds of CCE

MANAGEMENT VISION
Goal of education is change or improve the standard of our society and overcoming the difficulties of negative transformation. The indications of changes are to be valued only if curriculum become more concentrated.

FACILITIES
We possess wide breeze, Hygienic clean rooms which make students always Vitalitic and enthusiastic.

GABORONE UNIVERSITY COLLEGE OF LAW AND PROFESSIONAL STUDIES

Prabhath offers

a great opportunity to mould your future in the lap of Gaborone University College of Law & professional studies, Botswana

LABORATORIES ● LIBRARY AND READING ROOM ● TRANSPORTATION ● COMPUTER EDUCATION ● DIGITAL CLASSROOMS ● REST/SICK ROOM ● FIRST AID AND FIRE SAFETY EQUIPMENTS ● SCHOLASTIC AND ECO FRIENDLY CLUBS ● RSL , S.D & GARDENING ● PARENT TEACHERS AWARENESS CLASSES

www.prabathresidentialschool.com

Printed and Published by Shoby G.V, Phone: 9497318531, Printed at Don Bosco Igact, N.H. Bypass, Near EMC, Kochi-28