തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

IX

ഭാഗം 1

സ്വയം ഒരുങ്ങാം

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി(SCERT), കേരളം
2024

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛല ജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയ ഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണ്ണവും വൈവിധ്യപൂർണ്ണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in
e-mail : scertkerala@gmail.com, Phone : 0471 - 2341883,
Typesetting and Layout : SCERT
First Edition : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

ആമുഖം

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളേ,

മനുഷ്യന്റെ സർഗാത്മകതയും ബുദ്ധിശക്തിയുമാണ് ലോകം ഇന്നത്തെ നിലയിലാവാൻ കാരണം. മനുഷ്യരെ മറ്റു ജീവികളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നതിലൊന്ന്, ഒരുപാടു പേർ കൂട്ടായി ആലോചിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. കൂട്ടായ്മയിൽനിന്നുണ്ടാവുന്ന പുതിയ ആശയങ്ങളാണ് പ്രയോഗവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നത്. ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം ചെയ്യുകയും സഹവർത്തിത്വത്തോടെ തന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും സുസ്ഥിതിക്കായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യാനുള്ള കഴിവാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മികവായിത്തീരുന്നത്. കൂടെയുള്ളവരോടും പരിസരത്തോടും ലോകത്തോടും എങ്ങനെ ഒരാൾ ഇടപെടുന്നു എന്നതാണ് അയാളുടെ സ്വീകാര്യതയെ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഘടകം. വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ - പഠനത്തിലൂടെ - ഒരാൾ മുഖ്യമായും നേടിയെടുക്കേണ്ട ശേഷിയും അതുതന്നെയാണ്. ശാരീരികമായും മാനസികമായും സാമൂഹ്യമായുമുള്ള ആരോഗ്യം നേടിയെടുക്കുകയും നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് അടിസ്ഥാനവിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോഴേക്കും ഓരോ വിദ്യാർഥിയും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്, അതു ശീലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വയം പരിചരണം എന്ന ഈ പാഠം അതിലേക്കുള്ള തുടക്കമാണ്. സ്വന്തം ജീവിതത്തെ ചിട്ടപ്പെടുത്താനും തനിക്കു യോജിച്ച തൊഴിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാനും ഇത് പ്രയോജനപ്പെടും. മികച്ച വ്യക്തിത്വം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നത് മികച്ച രാഷ്ട്രനിർമ്മാതാവാകാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പാണെന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കുക. തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിതപഠനം വ്യക്തിയുടെ സമഗ്രവികാസം ലക്ഷ്യമാക്കുന്നു. മികച്ച വ്യക്തിത്വങ്ങളായി വളരാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

ആശംസകളോടെ,

ഡോ. ജയപ്രകാശ് ആർ.കെ.
ഡയറക്ടർ
എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. കേരളം

പാഠപുസ്തക രചനാസമിതി

അഡ്വൈസർ

ഡോ. ഗബ്രിയേൽ സൈമൺ തട്ടിൽ
സീനിയർ പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കൊമേഴ്സ്
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള, കാര്യവട്ടം

ചെയർപഴ്സേൺ

ഗോപകുമാർ ടി വി
പ്രിൻസിപ്പാൾ (റിട്ട.)
ഡയറ്റ്, മലപ്പുറം

വിദഗ്ധർ

സജിത്കുമാർ പി
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ
ജി.പി.എം.ഗവ.കോളേജ്,
മഞ്ചേശ്വരം, കാസറഗോഡ്

ഡോ.ശ്രീകല എം
സീനിയർ ലക്ചറർ,
ഡയറ്റ് തൃശ്ശൂർ

സ്റ്റാലിൻ ജി
സീനിയർ ലക്ചറർ (റിട്ട.),
ഡയറ്റ്, പത്തനംതിട്ട

അംഗങ്ങൾ

ബിജു മാത്യൂ
എച്ച്.എസ്.ടി ഇംഗ്ലീഷ്,
സെന്റ് മൈക്കിൾസ്,
എ.ഐ.എച്ച്.എസ്.എസ്.,
കണ്ണൂർ

ഡോ. സുജിത്രൻ പി
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ
എസ്.ജെ.ബി.കോളേജ് ഓഫ് എജ്യൂക്കേഷൻ
നെടുങ്കുന്നം, കോട്ടയം.

രേഖ പി എൻ
നന്മണ്ട എ.യു.പി. സ്കൂൾ,
കോഴിക്കോട്

രാജേഷ്കുമാർ എം
ഗവ.യു.പി.എസ്. കൂട്ടക്കനി,
കാസറഗോഡ്

പ്രസി പി
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ് തൃശ്ശൂർ

അമൽ വിജുകുമാർ
ട്യൂൺസ് അക്കാദമി,
തിരുവനന്തപുരം

സനീഷ് ജയ്സൺ
ടൂൺസ് അക്കാദമി,
തിരുവനന്തപുരം

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

ഡോ. രഞ്ജിത് സുഭാഷ്
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കേരളം

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

ഉള്ളടക്കം

യൂണിറ്റ്		പേജ് നമ്പർ
1	സ്വയം അവബോധം സ്വയം അറിയാം	07 - 15
2	പ്രതിരോധവും മുന്നേറ്റവും തളരാതെ മുന്നോട്ട്	16 - 22
3	സ്വയം പരിപാലനം സ്വയം ആശ്രയിക്കാം പരിപാലിക്കാം	23 - 29
4	വൈകാരിക സുസ്ഥിതി വികാരങ്ങളും ജീവിതസൗഖ്യവും	30 - 38
5	സാമൂഹിക സുസ്ഥിതി കൈകോർക്കാം കരുത്തരാകാം	39 - 50
6	പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിതി പ്രകൃതിയുടെ താളത്തിനൊപ്പം	51 - 60

പ്രവർത്തനങ്ങൾ

അധികവായന

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

ഞാൻ നേടിയത്

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ആമുഖം

ഭാരതത്തിലെ ജനങ്ങളായ നാം ഭാരതത്തെ ഒരു [1]**[പരമാധികാര സ്ഥിതിസമത്വ മതേതര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്കായി]** സംവിധാനം ചെയ്യുവാനും അതിലെ പൗരന്മാർക്കെല്ലാം:

സാമൂഹ്യവും സാമ്പത്തികവും രാഷ്ട്രീയവും ആയ **നീതിയും;**

ചിന്തയ്ക്കും ആശയപ്രകടനത്തിനും വിശ്വാസത്തിനും മതനിഷ്ഠയ്ക്കും ആരാധനയ്ക്കും ഉള്ള **സ്വാതന്ത്ര്യവും;**

പദവിയിലും അവസരത്തിലും **സമത്വവും;** സംപ്രാപ്തമാക്കുവാനും;

അവർക്കെല്ലാമിടയിൽ

വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സും [2][രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും] ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് **സാഹോദര്യം** പുലർത്തുവാനും;

സഗൗരവം തീരുമാനിച്ചിരിക്കയാൽ;

നമ്മുടെ ഭരണഘടനാനിർമ്മാണസഭയിൽ ഈ 1949 നവംബർ ഇരുപത്താറാം ദിവസം **ഇതിനാൽ ഈ ഭരണഘടനയെ സ്വീകരിക്കുകയും നിയമമാക്കുകയും നമുക്കുതന്നെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.**

---

1. 1976 - ലെ ഭരണഘടന (നാല്പത്തിരണ്ടാം ഭേദഗതി) ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "പരമാധികാര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്" എന്നതിന് പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).
2. മേല്പറഞ്ഞ ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം" എന്നതിനു പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).

സ്വയം അവബോധം

സ്വയം അറിയുക എന്നത്
എല്ലാ ജ്ഞാനത്തിന്റെയും തുടക്കമാണ്

- അരിസ്റ്റോട്ടിൽ

യൂണിറ്റ് 1

സ്വയം അറിയാം

തിരക്കുപിടിച്ച തെരുവിന്റെ നടപ്പാതയിൽ യാചകരുടെ നീണ്ടനിര കാണാമായിരുന്നു. കാഴ്ചയില്ലാത്തവരും ശാരീരിക അവശതകൾ ബാധിച്ചവരുമൊക്കെ തങ്ങളുടെ ഭിക്ഷാപാത്രത്തിലേക്ക് എറിയുന്ന നാണയത്തുട്ടുകൾക്കായി കാത്തിരുന്നു. ആ നിരയുടെ അറ്റത്തായി വളരെ പഴക്കമേറിയ മരപ്പെട്ടിയുടെ മുകളിൽ ഇരുന്ന് ഭിക്ഷയാചിക്കുന്ന അയാൾ വഴിയാത്രക്കാർക്ക് കൗതുകമായിരുന്നു. "എന്തിനാണ് നിങ്ങൾ ഈ മരപ്പെട്ടിയുടെ മുകളിൽ ഇരുന്ന് ഭിക്ഷയാചിക്കുന്നത്" എന്ന് ഒരു വഴിപോക്കൻ ചോദിച്ചു. തന്റെ മുത്തച്ഛൻ വഴി കൈമാറി കിട്ടിയതാണ് ആ പെട്ടി എന്നും, അത് ഇന്നും താൻ സൂക്ഷിക്കുകയാണ് എന്നുമായിരുന്നു അയാളുടെ മറുപടി.

തെരുവ്, തിരക്കിലേക്ക് ഊളിയിടാൻ തുടങ്ങിയ ഒരു പ്രഭാതത്തിൽ മരപ്പെട്ടിയുടെ മുകളിൽ മരിച്ചുകിടക്കുന്ന യാചകനെയാണ് ആളുകൾ കണ്ടത്. മൃതദേഹം സംസ്കരിച്ച ശേഷം മരപ്പെട്ടിയുടെ താഴ് തകർത്ത് തുറന്നുനോക്കിയ അധികാരികൾ കണ്ടത് അത്ഭുതക്കാഴ്ചയായിരുന്നു. ലക്ഷക്കണക്കിന് രൂപ വിലവരുന്ന സ്വർണനാണയങ്ങളും വെള്ളിനാണയങ്ങളും ആയിരുന്നു ആ പെട്ടിക്കുള്ളിൽ. വരും തലമുറയ്ക്ക് സുരക്ഷിതമായി ജീവിക്കാൻ മുത്തച്ഛൻ കൈമാറിയ ആ പണപ്പെട്ടി തിരിച്ചറിയാതെ അയാൾ സൂക്ഷിച്ചു. അനുഭവിക്കാനാകാത്ത പണവുമായി യാചക ജീവിതം നയിച്ച് അയാളും മരിച്ചു!

ഈ കഥ നൽകുന്ന സന്ദേശമെന്താണ് ?

നിധി നിറച്ച പെട്ടിയുടെ മുകളിലിരുന്നിട്ടും ഒരിക്കൽ പോലും അത് തുറന്നുനോക്കാൻ അയാൾ തുനിഞ്ഞിരുന്നില്ല. മറിച്ചായിരുന്നെങ്കിലോ?

തനിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള സാധ്യതകളും തന്റെ കഴിവുകളും കണ്ടെത്താനോ തിരിച്ചറിയാനോ ശ്രമിക്കാതെ എത്രയെത്ര പേരായിരിക്കും അവരുടെ ജീവിതം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടാവുക.

മനുഷ്യനെ ജീവിതവിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകം സ്വയം തിരിച്ചറിവാണ്.

സ്വന്തം കഴിവുകളും പരിമിതികളും കൃത്യമായി തിരിച്ചറിയുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഭാവി ഫലപ്രദമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

പ്രവർത്തനം 1

ഞാൻ ആരാണ് ?

എന്തൊക്കെയാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള കഴിവുകൾ? അവ ഉൾപ്പെടുത്തി സ്വന്തമായി ഒരു പ്രതിഭപ്പെട്ടി തയ്യാറാക്കി നോക്കിയാലോ?

പ്രതിഭപ്പെട്ടി

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

ചാർട്ട് കാർഡ്, സ്കെയിൽ, പെൻസിൽ, കത്രിക, പശ, മാർക്കർ A4 കളർ പേപ്പറുകൾ, ഭംഗിയാക്കാൻ ആവശ്യമായ അലങ്കാരവസ്തുക്കൾ.

ചാർട്ട് കാർഡിൽ നിന്നും തുല്യ അളവിലുള്ള 5 സമചതുരങ്ങൾ വെട്ടിയെടുക്കുക. ഇവയെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന പോലെ പേപ്പർ ടേപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് പരസ്പരം ഒട്ടിച്ചെടുക്കുക.

മധ്യഭാഗത്ത് വരുന്ന സമചതുരത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ ഫോട്ടോ ഒട്ടിക്കുകയോ പേരെഴുതുകയോ ചെയ്യുക. നാല് വശങ്ങളിലും വരുന്ന സമചതുരങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന സവിശേഷതകൾ എഴുതൂ.

ഈ വശങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു ചേർക്കുമ്പോൾ ഒരു പെട്ടി ഉണ്ടാകുന്നില്ലേ? ഇതിനനുയോജ്യമായ ഒരു അടപ്പുകൂടി തയ്യാറാക്കി പെട്ടി അടച്ചുവയ്ക്കുക.

ഇനി ഒരു കടലാസ് എടുത്ത് മുകളിലായി നിങ്ങളുടെ പേര് എഴുതുക. അതിനുശേഷം ഈ പേപ്പർ നിങ്ങളുടെ ഇടതുവശത്ത് ഇരിക്കുന്ന കുട്ടിയുടെ കയ്യിലേക്ക് കൈമാറുക. ഓരോ ആളും തന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ ഒരു സവിശേഷത ആ പേപ്പറിൽ എഴുതണം. ഇങ്ങനെ ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും കൈമാറി സ്വന്തം പേര് എഴുതിയ പേപ്പർ തിരികെ ലഭിക്കുന്നതുവരെ കളി തുടരുക. പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയായ ശേഷം തന്നെക്കുറിച്ച് കൂട്ടുകാർ എഴുതിയ കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് വായിച്ചു നോക്കൂ. ഈ സവിശേഷതകൾ കൂടി നേരത്തെ തയ്യാറാക്കിയ ബോക്സിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്ത് പെട്ടി വിപുലീകരിക്കാം. ബോക്സിനെ മനോഹരമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ.

ഇപ്പോൾ കിട്ടിയതും നിങ്ങൾ നേരത്തെ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് തയ്യാറാക്കിയതുമായ കുറിപ്പുകൾ താരതമ്യം ചെയ്തുനോക്കൂ. എന്തൊക്കെയാണ് നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ ?

നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ പ്രകടിപ്പിച്ച കഴിവുകൾ മാത്രമേ അവർ വിലയിരുത്താറുള്ളൂ. സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതുപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് അവ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതും. നമ്മൾ സ്വയം തിരിച്ചറിയാത്ത ചില ശേഷികൾ നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിലൂടെയും പ്രവർത്തനത്തിലൂടെയും മറ്റുള്ളവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞു എന്നും വരാം.

നിങ്ങളുടെ അഭിരുചികൾ സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞുവെങ്കിൽ, താഴെ കാണുന്ന ചെക്ക് ലിസ്റ്റിൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നവ അടയാളപ്പെടുത്തുക.

പ്രസ്താവനകൾ	വളരെ ശരിയാണ്	ശരിയാണ്	വല്ലപ്പോഴും ശരിയാണ്
1. വ്യത്യസ്ത ഭാഷകൾ പഠിക്കാൻ താല്പര്യമുണ്ട്.	☐	☐	☐
2. വായന എനിക്ക് രസകരമായ ഒരു അനുഭവമാണ്.	☐	☐	☐
3. കഥകൾ പറയാൻ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.	☐	☐	☐
4. ഒരു സന്ദർഭത്തിന് അനുയോജ്യമായ വാക്കുകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
5. മനഃക്കണക്ക് പരിശീലിക്കാൻ അവസരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താറുണ്ട്.	☐	☐	☐
6. ഗണിതപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ മിടുക്കുണ്ട്.	☐	☐	☐
7. ഒരു പ്രശ്നത്തിന്റെ വരും വരായ്കകൾ ആലോചിച്ച് ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരാൻ എനിക്ക് സാധിക്കാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
8. ഒരു വാദഗതിയുടെ എല്ലാ വശങ്ങളും തേടിയ ശേഷമാണ് ഞാൻ തീരുമാനത്തിൽ എത്തുന്നത്.	☐	☐	☐
9. ചിത്രരചന, നിറം നൽകൽ, രൂപകല്പന എന്നിവയിൽ താല്പര്യമുണ്ട്.	☐	☐	☐
10. എനിക്ക് ദിശകളെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ ധാരണയുണ്ട്.	☐	☐	☐
11. ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ (Visual aids) സഹായത്തോടെ പഠനപ്രക്രിയയിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
12. കായിക ഇനങ്ങളിൽ താല്പര്യപൂർവം പങ്കെടുക്കാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
13. പഠനത്തിനായി പ്രായോഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും, പരീക്ഷണങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
14. ശരീരഭാഷയും ചേഷ്ടകളും എന്റെ ആശയവിനിമയത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
15. സംഗീതം കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.	☐	☐	☐
16. താളബോധത്തോടെ കവിതകൾ വായിക്കുന്നതും കേൾക്കുന്നതും എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.	☐	☐	☐

17. സ്വന്തമായി കവിതകൾ രചിക്കുകയും അതിന് ഈണം നല്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
18. കൂട്ടുകാരുമായി സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് എനിക്ക് സന്തോഷം നല്കുന്നു.	☐	☐	☐
19. ഞാൻ ഒരു നല്ല ശ്രോതാവ് ആകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.	☐	☐	☐
20. മറ്റുള്ളവരുടെ മാനസികാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി പെരുമാറുന്നതിനുള്ള കഴിവ് എനിക്കുണ്ട്.	☐	☐	☐
21. മറ്റുള്ളവരോട് ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിൽ എനിക്ക് സംതൃപ്തിയുണ്ട്.	☐	☐	☐
22. സ്വയം മെച്ചപ്പെടുന്നതിനുള്ള വ്യക്തിഗത ലക്ഷ്യങ്ങൾ എനിക്കുണ്ട്.	☐	☐	☐
23. എന്റെ വ്യക്തിപരമായ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും ഞാൻ പതിവായി രേഖപ്പെടുത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.	☐	☐	☐
24. എന്റെ കഴിവുകളും പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
25. പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ എനിക്കിഷ്ടമാണ്.	☐	☐	☐
26. ചെടികളെയും മൃഗങ്ങളെയും പരിപാലിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് താല്പര്യമുണ്ട്.	☐	☐	☐
27. ഓരോ കാലാവസ്ഥയുടെയും പ്രത്യേകതകൾ ഞാൻ ആസ്വദിക്കാറുണ്ട്.	☐	☐	☐
28. പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങൾ പകർത്താൻ എനിക്ക് താല്പര്യമുണ്ട്.	☐	☐	☐

ഇതിൽപ്പെടാത്തവ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കുക.

-
-

ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്തരാണ്. ഒരു വ്യക്തി വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത് അയാളുടെ കഴിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിപോഷിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ ജീവിത വിജയം നേടാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. തന്റെ ഏറ്റവും ശക്തമായ വൈദഗ്ധ്യമേഖല ഏതാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏറ്റവും മെച്ചപ്പെട്ട പ്രകടനം നടത്തുവാൻ സാധിക്കും. കഴിവുകളുടെ കാര്യത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് നമ്മെ ശരിയായ മാർഗത്തിലേക്ക് നയിക്കില്ല. ഓരോ വ്യക്തിക്കും തന്റേതായ സാധ്യതകളുണ്ടായിരിക്കും. അത് കണ്ടെത്തി പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി.

നിങ്ങളുടെ പേര് നിങ്ങൾക്ക് ഏറെ ഇഷ്ടമാണല്ലോ? ഇംഗ്ലീഷിൽ നിങ്ങളുടെ പേര് എഴുതുക. അതിൽ ഓരോ അക്ഷരത്തെയും നിങ്ങളുടെ ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേകതയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കുകളാക്കി മാറ്റി നോക്കൂ.

പ്രവർത്തനം 2

മീ ചാർട്ട്

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളും അഭിരുചികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞുവല്ലോ? എങ്കിൽ അതൊക്കെ ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു "മീ ചാർട്ട് " തയ്യാറാക്കിയാലോ?

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

ചാർട്ട് പേപ്പർ, സ്കെച്ച് പെൻ

കളർ ചിത്രങ്ങൾ അടങ്ങിയ മാഗസിനുകൾ, പശ.

മാഗസിനുകളിലെ ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളെയും പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്ന ഒരു ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കുക. ചിത്രങ്ങൾ മുറിച്ച് ഒട്ടിക്കാം.

> "ആയിരം യുദ്ധങ്ങൾ
> വിജയിക്കുന്നതിനേക്കാൾ
> അവനവനെ
> അറിയുന്നതാണ് വിജയം"
> - ഗൗതമ ബുദ്ധൻ

സ്വയാവബോധം

നാം സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. കഴിവുകൾ, ശേഷികൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിലൂടെയും വിലയിരുത്തലിലൂടെയുമാണ് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടത്. 'സ്വയാവബോധമാണ് ' വ്യക്തിവികാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം.

സ്വയാവബോധത്തിന് തടസ്സം നിൽക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ഓരോ മനുഷ്യനും ജനിക്കുന്നത് തനതായ സവിശേഷതകളുമായാണ്. എന്നാൽ പലർക്കും അത് തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റാതെ പോകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇതെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? നമ്മുടെ സ്വയാവബോധത്തിന് തടസ്സം നിൽക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം.

- **മാറ്റങ്ങളോടുള്ള ഭയം :** 'മനുഷ്യർ അവരുടെ ശീലങ്ങളുടെ അടിമകളാണ് ' എന്ന് പറയാറുണ്ട്. മാറ്റങ്ങളെ പൊതുവേ സംശയദൃഷ്ടിയോടെയാണ് മിക്കവരും നോക്കിക്കാണുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്വയാവബോധം ഉണ്ടായാൽ പോലും തന്റെ കഴിവുകളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനോ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനോ അവർ തയ്യാറാകുന്നില്ല. ഗുണാത്മകമായ മാറ്റങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിനുള്ള പരിഹാരം. അത് വ്യക്തിവികാസത്തിലേക്കും നേട്ടങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും.
- **സ്വന്തം ദൗർബല്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടും അംഗീകരിക്കാനുള്ള മടി :** കഴിവുകളെ പോലെ തന്നെ ദൗർബല്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക എന്നതും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അത്തരം ദൗർബല്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയും വേണം.
- **ബാഹ്യഘടകങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ശ്രദ്ധക്കുറവ് :** നമുക്ക് നമ്മളിലേക്കുള്ള ശ്രദ്ധയ്ക്ക് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കുന്ന നിരവധി ബാഹ്യഘടകങ്ങളുള്ളൊരു കാലത്താണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് സ്ക്രീനിന്റെ അമിതോപയോഗം സമയത്തെ അപഹരിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന ഇത്തരം ഘടകങ്ങളെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുകയും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും വേണം.
- **ഫീഡ്ബാക്കിന്റെ അഭാവം :** നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയോ പെരുമാറ്റത്തിന്റെയോ കൃത്യമായ ഫീഡ്ബാക്ക് പലപ്പോഴും നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അത് സ്വയാവബോധത്തിന് തടസ്സമാകുന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നോ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നോ സമയാസമയങ്ങളിൽ ലഭിക്കുന്ന കൃത്യവും സത്യസന്ധവുമായ വിലയിരുത്തലുകൾ ഉൾക്കാഴ്ച നേടാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും.

സുഗന്ധം തേടി...

'വെയിൽ മങ്ങിയ കാട്ടുവഴികളിലൂടെ
അലയുന്നിതാ ഒരു കസ്തൂരിമാൻ
നിഴലുകൾ പരക്കുന്നിടങ്ങളിലും
നിധികൾ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നിടങ്ങളിലും

കാട്ടുപൂക്കളിലും വള്ളിപ്പടർപ്പുകളിലും
സമതലങ്ങളിലും താഴ്‌വരകളിലും
തിരഞ്ഞു നടന്നു കസ്തൂരി...

നനവ് നിറഞ്ഞ മിഴികളിൽ പ്രതീക്ഷയുടെ തിളക്കവുമായി
അജ്ഞാതമായി പിന്തുടരുന്ന സുഗന്ധം തേടി...

ഉള്ളിൽ നിറയുന്ന സുഗന്ധത്തിൻ നീരുറവ
രഹസ്യമായി തുടരവേ...
ലക്ഷ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, വിശ്വാസത്തോടെ മുന്നേറുന്നു...
സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് ചിറക് നൽകി, പ്രകാശം പരത്തുന്നു.'

ഉറവിടമറിയാതെ കസ്തൂരി തിരയുന്ന കസ്തൂരിമാനുകളാണോ നിങ്ങൾ?

ഓരോ വ്യക്തിയും അവനവന്റെ ചിന്തകളുടെ ഉൽപന്നമാണ്. എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നോ അത് ആയിത്തീരും.

- മഹാത്മാഗാന്ധി

പ്രവർത്തനം 3

തൊഴിൽ നൈപുണികൾ

താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള പ്രവർത്തന മേഖലകളിൽ മികച്ച പ്രകടനം നടത്തുന്നതിന് അവശ്യം വേണ്ട കഴിവുകൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

തൊഴിൽ	നൈപുണികൾ
അധ്യാപകർ	: ...., ..., ...
ബാങ്ക് ജീവനക്കാർ	: ...., ..., ...
നർത്തകർ	: ...., ..., ...
ടൂറിസ്റ്റ് ഗൈഡുമാർ	: ...., ..., ...
ശാസ്ത്രജ്ഞർ	: ...., ..., ...
കമ്പ്യൂട്ടർ വിദഗ്ധർ	: ...., ..., ...
....	: ...., ..., ...
....	: ...., ..., ...

ഏത് തൊഴിൽ മേഖലയാണ് നിങ്ങൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ താല്പര്യം? അതിനാവശ്യമായ നൈപുണികൾ ഏതൊക്കെ?

പ്രവർത്തനം 4

കണ്ടെത്താം തീരുമാനിക്കാം

ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ

ചാർട്ട് കാർഡ്, കോമ്പസ്, പെൻസിൽ, കത്രിക, പശ, മാർക്കർ.

ചാർട്ട് കാർഡിൽ നിന്നും 8 സെന്റീമീറ്റർ ആരത്തിലുള്ള നാല് വൃത്തങ്ങൾ മുറിച്ചെടുക്കുക. നാല് നിറങ്ങളിലുള്ളതായിരിക്കും ഉചിതം.

വൃത്തത്തെ നാല് തുല്യ ഭാഗങ്ങളായി മടക്കുക. ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വൃത്തങ്ങളെ ചേർത്ത് ഒട്ടിക്കുക.

മധ്യഭാഗത്ത് 'ഞാൻ' എന്നെഴുതുക. ഒരു വശത്ത് (മുകളിൽ) താത്പര്യമുള്ള തൊഴിൽ മേഖലകൾ അഥവാ തൊഴിലുകൾ. രണ്ടാമത്തേതിൽ അവ നേടുന്നതിന് തനിക്കുണ്ടെന്ന് കരുതുന്ന കഴിവുകൾ. മൂന്നാമത്തെതിൽ തടസ്സങ്ങൾ, വെല്ലുവിളികൾ. നാലാമത്തേതിൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ട തൊഴിൽ മേഖലയിലെത്താൻ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കണമെന്ന തീരുമാനങ്ങൾ.

പരിമിതികൾ തിരിച്ചറിയുകയും കഴിവുകൾ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. വെല്ലുവിളികളെ തരണം ചെയ്ത് അവസരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ജീവിതവിജയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. സ്വയം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യമാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വ്യക്തമാകുന്നത്.

ഞാൻ നേടിയത്

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്	🙂	😐	🙁
എന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട കഴിവുകൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.			
ഓരോ വ്യക്തിയിലും തിരിച്ചറിയപ്പെടാത്ത ഒരുപാട് കഴിവുകളുണ്ട്.			
എന്റെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ പരിപോഷിപ്പിച്ചാൽ എനിക്ക് ജീവിത വിജയം നേടാൻ സാധിക്കും.			
എന്റെ ദൗർബല്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവ തരണം ചെയ്യാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കും.			
എന്റെ വെല്ലുവിളികളെ അവസരങ്ങളാക്കി മാറ്റാൻ സാധിക്കും.			

പ്രതിരോധവും മുന്നേറ്റവും

നിങ്ങൾക്ക് പറക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഓടുക,
ഓടാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ നടക്കുക,
നടക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇഴയുക,
എന്തുതന്നെയായാലും നിങ്ങൾ മുന്നോട്ട് പോകേണ്ടതുണ്ട്.

- മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംഗ് ജൂനിയർ

യൂണിറ്റ് 2

തളരാതെ മുന്നോട്ട്

വിജയം വിദൂരമല്ല

നാം ഓരോരുത്തർക്കും ജീവിതത്തിൽ ചില സ്വപ്നങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും. ക്രിയാത്മകമായി മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള ശക്തമായ പ്രേരണ നമുക്ക് നൽകുന്നത് അവയാണ്. എന്നാൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിന് സാഹചര്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും അനുകൂലമാവണമെന്നില്ല. എങ്ങനെയാണ് പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് മുന്നേറാനാവുക? പ്രശ്നങ്ങളെ തരണം ചെയ്തു വിജയിച്ച ചില വ്യക്തികളെ പരിചയപ്പെടാം.

മാസ്റ്റർ അമൽ ഇക്ബാൽ

ദേശീയ ഹാൻഡ് റെസ്ലിംഗ് താരം

കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെയും ഉറച്ച ആത്മവിശ്വാസത്തിലൂടെയും ശാരീരികമായ വെല്ലുവിളികളെ മറികടന്ന വ്യക്തിയാണ് മാസ്റ്റർ അമൽ ഇക്ബാൽ.

സെറിബ്രൽ പാൾസി എന്ന ശാരീരിക പരിമിതിമൂലം പത്തുവയസ്സുവരെ പരസഹായമില്ലാതെ വായിക്കാനോ എഴുതാനോ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ അമലിന് സാധിച്ചിരുന്നില്ല. ശരീരം ദുർബലമായിരുന്നു. കൈകൾ ശരിയായി ഉയർത്താൻ പോലും സാധിക്കുമായിരുന്നില്ല. ചലനപ്രശ്നങ്ങളും സംസാരപ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ വെല്ലുവിളികളെ സ്വയം പ്രയത്നം കൊണ്ട് മറികടന്ന് ഇന്നു പ്രസിദ്ധനായ ഒരു വ്യക്തിയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു അമൽ ഇക്ബാൽ.

റിവർ റാഫ്റ്റിംഗിൽ ഹിമാചൽ പ്രദേശിലെ ബിയാസ് നദിയിലും കേരളത്തിലെ തേജസ്വിനി നദിയിലും വിജയകരമായി നാവിഗേറ്റ് ചെയ്ത് ചരിത്രം സൃഷ്ടിച്ചു. ശരീരത്തിൽ 90% പരിമിതികളും വെല്ലുവിളികളും നേരിടുന്നുണ്ടെങ്കിലും അമൽ ഒരു ദേശീയ 'ഹാൻഡ് റെസ്ലിംഗ്' താരമാണ്. തന്റെ കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെ ഫലമായി പഞ്ചഗുസ്തി മത്സരങ്ങളിൽ രണ്ടു സ്വർണ മെഡലുകൾ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി ബഹുമതികളും സമ്മാനങ്ങളും അവൻ നേടിയിട്ടുണ്ട്.

സെറിബ്രൽ പാൾസി ബാധിതരായ വിദ്യാർഥികൾക്കായി ഗംഗാ ഫൗണ്ടേഷൻ കോയമ്പത്തൂർ നടത്തിയ ദേശീയകഥാരചനാ മത്സരത്തിൽ വിജയിയായി. 2019 ൽ മസ്കറ്റിൽ നടന്ന ഇന്റർനാഷണൽ മോഡൽ യു.എൻ. പാർലമെന്റിൽ ജനറൽ വിഭാഗത്തിൽ മത്സരിച്ച് അക്കാദമിക മികവ് പ്രകടമാക്കി. മികച്ച നയതന്ത്ര അവാർഡ്, കേരളസർക്കാരിന്റെ ഭിന്നശേഷി അവാർഡ് 2023 എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി ബഹുമതികൾ അമൽ ഇക്ബാൽ കരസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഷാലിൻ

അതിജീവിത, സംരംഭക

35-ാമത്തെ വയസ്സിൽ കൗമാരക്കാരായ രണ്ടു മക്കളുടെ ഏക രക്ഷിതാവായി ഷാലിൻ ജീവിതം വീണ്ടും ആരംഭിക്കുമ്പോൾ രണ്ടാമതും ക്യാൻസർ രോഗസാധ്യത തടയുന്നതിനുള്ള ചികിത്സ നടന്നുവരികയായിരുന്നു. ജീവിക്കാനുള്ള പണമോ, ജോലിയോ, കുടുംബത്തിന്റെയോ നാട്ടുകാരുടെയോ പിന്തുണയോ, ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ. സുഹൃത്തിന്റെ വയസ്സായ അമ്മയെ നോക്കുന്ന ജോലിയിൽ തുടങ്ങി ഫൈവ് സ്റ്റാർ ഹോട്ടലുകളിൽ ഗസ്റ്റ് റിലേഷൻ ഓഫീസർ, ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി ട്രെയിനർ എന്നീ ജോലികളിലേക്ക് എത്തിയതിനു താങ്ങായി നിന്നത്, താൻ നേടിയ വിദ്യാഭ്യാസവും വിവിധ ഭാഷകളിലുള്ള പ്രാവീണ്യവുമായിരുന്നു. അന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീ സമൂഹത്തിൽനിന്ന് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന ചൂഷണങ്ങൾ, പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പലതും ഷാലിനും നേരിട്ടു. അതുമൂലം ഓരോ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും ജോലി ഉപേക്ഷിച്ച് പുതിയവ കണ്ടെത്തേണ്ടിവന്നു. അതോടൊപ്പം രോഗാവസ്ഥയും,

ഓഖി, പ്രളയം തുടങ്ങിയവ മൂലം ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി വ്യവസായത്തിന് സംഭവിച്ച തകർച്ചയും ജോലിക്ക് പോകൽ ദുഷ്കരമാക്കി. ഇത് സ്വന്തമായി ഒരു സംരംഭം തുടങ്ങണമെന്ന നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിലേക്ക് ഷാലിനെ എത്തിച്ചു. സ്ഥിരമായി ഉച്ചയ്ക്ക് നാരങ്ങവെള്ളവും പഫ്സും കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന മൂന്ന് കുട്ടികൾക്ക് "എന്റെ ചോറ്റുപാത്രം' എന്ന പേരിൽ ഉച്ചഭക്ഷണം ഒരുക്കിക്കൊടുത്തുകൊണ്ട് അവർ പുതിയ സംരംഭം ആരംഭിച്ചു. ഇന്ന് വളരെ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ഇരുന്നൂറോളം പേർക്ക് അവർ ഉച്ചഭക്ഷണം എത്തിക്കുന്നു. ഈ പദ്ധതിയിൽ നിന്ന് പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ട് മറ്റ് വീട്ടമ്മമാരും ഉച്ചഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കിനൽകുന്നതിലൂടെ വരുമാനം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനെല്ലാം പുറമേ സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക രംഗങ്ങളിലും സജീവമാണ് ഷാലിൻ. പ്രളയകാലത്ത് 'ഒപ്പമുണ്ട് തിരുവനന്തപുരം' എന്ന പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ഷാലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പല പ്രോജക്ടുകളും നടപ്പിലാക്കിയിരുന്നു. ട്രാൻസ് വ്യക്തികൾക്ക് വേണ്ടിയും ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടിയും വിവിധ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്ക്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കി വരുന്നുണ്ട്. ഓട്ടിസം ബാധിച്ച കുട്ടികളുടെ അമ്മമാരായ, ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിതം നയിക്കുന്ന നാല്പതോളം സ്ത്രീകളെ സംരംഭകരായി വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഷാലിനു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. രോഗം, ഒറ്റപ്പെടൽ, ചൂഷണം, സാമ്പത്തികപരാധീനത തുടങ്ങിയ പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെല്ലാം അതിജീവിച്ച് നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന്റെ പ്രതീകമായി ഡോക്ടർ ആയ മകൾക്കും എഞ്ചിനീയറായ മകനുമൊപ്പം അഭിമാനത്തോടെ ഷാലിൻ തുടരുന്നു,

ആദം ഹാരി

ആദ്യ ട്രാൻസ് മാൻ പൈലറ്റ്

ആകാശവും വിമാനവുമൊക്കെ ചെറുപ്പത്തിലേ ഹാരിക്ക് വലിയ കൗതുകം ആയിരുന്നു. സമ്മാനമായി കിട്ടിയ കളിപ്പാട്ടം (വിമാനം) ഒരു പൈലറ്റ് ആകണമെന്ന മോഹത്തിനു ആക്കംകൂട്ടി. കൗമാരത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മാനസികമായി അംഗീകരിക്കാൻ ആ കുട്ടിക്ക് കഴിയാതെ വന്നു. മരം കേറാനും ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാനും ആൺകുട്ടിയെപ്പോലെ നടക്കാനുമുള്ള താല്പര്യങ്ങൾക്ക് വിലക്കുകൾ വരാൻ തുടങ്ങി.

"ഞാൻ ആരാണെന്ന് തുറന്നു പറയാനുള്ള ധൈര്യം എനിക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കാരണം എന്റെ സ്വത്വം പന്ത്രണ്ടാമത്തെ വയസ്സിൽ ഞാൻ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ എന്നെ ഏറ്റവും ഭയപ്പെടുത്തിയത് എന്റെ വീട്ടുകാരും ചുറ്റുപാടുമായിരുന്നു". ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യ ട്രാൻസ് മാൻ പൈലറ്റ് ആയ ആദം ഹാരിയുടെ വാക്കുകളാണിത്.

സ്ത്രീശരീരത്തിനുള്ളിലെ യഥാർഥ സ്വത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ ആദം ഹാരി പെൺകുട്ടികൾ മാത്രം പഠിക്കുന്ന സ്കൂളിൽ തീർത്തും ഒറ്റപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. കളിയാക്കലുകൾ, ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്കൂൾ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കൽ തുടങ്ങിയവ മൂലം കഠിനമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്നു. എങ്കിലും പൈലറ്റ് ആവണമെന്ന അതിയായ മോഹം എല്ലാം തരണം ചെയ്ത് മുന്നേറാനുള്ള ശക്തമായ പ്രേരണയായി. പതിനേഴാമത്തെ വയസ്സിൽ ജോഹന്നാസ് ബർഗിൽ പ്രൈവറ്റ് പൈലറ്റ് ആവാനുള്ള കോഴ്സിനു ചേർന്നെങ്കിലും പഠനം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകാനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ പലതായിരുന്നു. സ്വത്വം തുറന്നു പറഞ്ഞതായിരുന്നു അതിലൊന്ന്. സാമ്പത്തിക

ബുദ്ധിമുട്ട് കാരണം റസ്റ്റോറന്റുകളിൽ പണിയെടുത്തും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഉറങ്ങിയും പബ്ലിക് ലൈബ്രറി പഠനമുറിയാക്കിയും പരീക്ഷകളിൽ ഉന്നത വിജയം നേടി. സാമ്പത്തിക പരാധീനത മൂലം നാട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നതോടെ ഒരു വർഷത്തോളം വീട്ടുതടങ്കലിലായി. ശാരീരികമായും മാനസികമായും കഠിനമായ പീഡനങ്ങൾക്ക് വിധേയനായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ആരും അറിയാതെ ഒരു ജോടി ഡ്രസ്സുമായി വീടുവിട്ടിറങ്ങിയ ആദം ഏവിയേഷൻ അക്കാദമിയിൽ ജോലിക്ക് കയറിപ്പറ്റിയെങ്കിലും ട്രാൻസ് വ്യക്തിയാണ് എന്നതുകൊണ്ട് അവിടെ നിന്ന് ഇറങ്ങേണ്ടിവന്നു. കുടുംബശ്രീ നടത്തുന്ന ഒരു ജ്യൂസ് കടയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളിൽ ആദം ഹാരിയെക്കുറിച്ച് വന്ന വാർത്ത ശ്രദ്ധിച്ച ചൈൽഡ് വെൽഫെയർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥയാണ് സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പിനെ സമീപിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തോട് നിർദ്ദേശിച്ചത്. അതിന്റെ ഫലമായി പഠനം തുടരാനുള്ള സ്കോളർഷിപ്പും പിന്തുണയും സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പിൽ നിന്ന് ലഭിച്ചു. ഇത് ജീവിതത്തിൽ വഴിത്തിരിവായി. ട്രാൻസ് വ്യക്തിയാണ് എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഏവിയേഷൻ മേഖലയിൽ തൊഴിൽ ലഭിക്കുന്നതിന് തടസ്സങ്ങൾ ഏറെയായിരുന്നു. സിവിൽ ഏവിയേഷൻ മിനിസ്ട്രിയിൽ നൽകിയ അപേക്ഷയിലൂടെയും നിരന്തരമായ ഇടപെടലിലൂടെയും 2023-ൽ ട്രാൻസ് വ്യക്തികളുടെ ഏവിയേഷൻ മെഡിക്കൽ പരിശോധന സംബന്ധിച്ച് മെഡിക്കൽ എക്സാമിനർമാർക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സർക്കുലർ ഡയറക്ടർ ജനറൽ പുറത്തിറക്കി. ജൊഹന്നാസ് ബർഗിൽ കമേഴ്സ്യൽ പൈലറ്റ് പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിനിടയിലും വിവിധ സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ലൈംഗിക ന്യൂനപക്ഷത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെ രാഷ്ട്രീയമായും അക്കാദമികമായും ഫലപ്രദമായി അവതരിപ്പിക്കാനും, നവീകരണവും തിരുത്തലും ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ജനാധിപത്യപരമായി ഇടപെടാനും ആദത്തിനു കഴിഞ്ഞു. തന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് തടസ്സമായതെല്ലാം നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ തരണം ചെയ്തു വിജയം കൈവരിച്ച ആദം ഹാരി ലോകത്തിനുതന്നെ പ്രചോദനമാണ്.

ഇവരെപ്പോലെ പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളോട് പൊരുതി ജീവിതവിജയം കൈവരിച്ച മറ്റു പലരും നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലുമുണ്ടാവില്ലേ... എങ്ങനെയാണ് അവർക്കതിന് സാധിച്ചത്?

പ്രവർത്തനം 1

പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിച്ച ഒരാളുമായി നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ അഭിമുഖം സംഘടിപ്പിക്കൂ. എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് അഭിമുഖത്തിലൂടെ അന്വേഷിച്ചറിയേണ്ടത്?

- ജീവിതത്തിൽ നേരിട്ട പ്രതിസന്ധികൾ
- തരണം ചെയ്ത രീതി
- എടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ
- ലക്ഷ്യം നേടാൻ സ്വീകരിച്ച മാർഗ്ഗങ്ങൾ
- സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ലഭിച്ച പിന്തുണ
- അവരുടെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ

അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുവേണം അഭിമുഖത്തിന് ആവശ്യമായ ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കാൻ. കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുമല്ലോ.

നമുക്കോരോരുത്തർക്കും മികവുകളും പരിമിതികളും പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ട്. അവ മറികടന്നുകൊണ്ട് വിജയം നേടുന്നതിന് നാം തന്നെ നമ്മെ സജ്ജരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദുരിതങ്ങളോടും തിരിച്ചടികളോടും പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള പ്രതിരോധശേഷി ഓരോരുത്തരും ആർജിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളും തിരിച്ചടികളും ഉണ്ടായിട്ടും തിരിച്ചുവരാനും വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാനുമുള്ള ധൈര്യം ആർജ്ജിക്കുക എന്നത്, ജീവിതത്തിൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്. പ്രയാസങ്ങൾ സ്വയം സഹിക്കുന്നതിനും തനിയെ നേരിടുന്നതിനുമുള്ള ശ്രമം എന്നതിലുപരി മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുന്നു എന്നുള്ളത്, പ്രതിരോധശേഷിയുള്ളവരാണ് എന്നതിന്റെ പ്രധാന തെളിവാണ്.

പ്രവർത്തനം 2

പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ഉണ്ട്

താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള കുറിപ്പുകൾ വായിക്കൂ.

1. അമേയയ്ക്ക് പഠനത്തിൽ താല്പര്യമുണ്ട്. പക്ഷേ ഒരുപാട് പഠിക്കാനുള്ളതുകൊണ്ട് മറ്റൊന്നിനും സമയമില്ല. പലപ്പോഴും ക്ഷീണം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയായ്ക, മടുപ്പ് എന്നിവ മൂലം പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കമായി പോകുന്നു.

2. റോണിക്ക് ദേഷ്യം വന്നാൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാറില്ല. അവൻ സാധനങ്ങൾ എറിഞ്ഞു പൊട്ടിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരോട് അപമര്യാദയായി പെരുമാറുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കൂട്ടുകാരുടെ ഇടയിൽ അവന് സ്വീകാര്യത കുറവാണ്. അത് അവനെ നിരാശപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

3. കനഹയുടെ രക്ഷിതാക്കൾ ഡോക്ടർമാരാണ്. അവൾക്കും ഡോക്ടറാവണമെന്നുണ്ട്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും കൃത്യമായും പൂർണമായും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അവൾക്ക് വലിയ അസ്വസ്ഥതയാണ്. പരീക്ഷയിൽ മുഴുവൻ മാർക്കും ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവൾ വല്ലാതെ കരയും. തെറ്റു വരുത്തുമോ എന്ന ഭയം, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ, വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ വിമുഖത എന്നിവമൂലം അവൾ പ്രയാസപ്പെടുന്നു. ഒന്നിനും കഴിവില്ലാത്തവൾ എന്ന് അവൾ സ്വയം പരിതപിക്കാറുണ്ട്.

4. മാനസികമായി തളർത്തുന്ന വിധത്തിലുള്ള കളിയാക്കലുകൾ, ഉപദ്രവിക്കൽ നേരിടുന്ന കിരൺ ക്ലാസിൽ എപ്പോഴും തനിച്ചാണ്.

നിങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരോ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടോ?

എന്ത് പരിഹാരമാണ് ഇവയ്ക്കുള്ളത്?

ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ടീച്ചർ നൽകുന്ന കുറിപ്പുകളിൽ ഒന്ന് തെരഞ്ഞെടുത്ത് പ്രശ്നപരിഹരണ മാർഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യൂ.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- എന്ത് പ്രശ്നമാണ് അനുഭവിക്കുന്നത്?
- വ്യക്തിജീവിതത്തെ അത് എങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുക?
- എന്തൊക്കെയാണ് പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ?

ഓരോ ഗ്രൂപ്പും നിങ്ങൾക്കുകിട്ടിയ കുറിപ്പിലെ അവസ്ഥയും നിങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പരിഹാരമാർഗങ്ങളും ചേർത്ത് സ്കിറ്റ് രൂപത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കൂ. അവതരണങ്ങൾ ഡോക്യുമെന്റ് ചെയ്ത് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ തിരിച്ചറിവുകൾ പ്രവർത്തന ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തണം.

ഞാൻ നേടിയത്

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്	🙂	😐	🙁
എന്റെ കഴിവുകൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് എനിക്ക് അറിയാം.			
ജീവിതത്തിൽ ആരായിത്തീരണം എന്ന കാഴ്ചപ്പാട് എനിക്കുണ്ട്.			
ലക്ഷ്യം നേടാൻ എനിക്കുള്ള അവസരങ്ങൾ / മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയെന്ന് എനിക്കറിയാം.			
അനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ത് എന്ന് സ്വയം വിശകലനം ചെയ്യാൻ എനിക്ക് കഴിയും.			
പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്ന് എനിക്കറിയാം.			

സ്വയം പരിപാലനം

നിങ്ങളുമായി നിങ്ങൾക്കുള്ള ബന്ധമാണ്
ഏറ്റവും ശക്തമായ ബന്ധം

- സ്റ്റീവ് മറബോലി

യൂണിറ്റ് 3

സ്വയം ആശ്രയിക്കാം പരിപാലിക്കാം

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നാം സന്ദർശിക്കുകയും ഇടപെടുകയും ചെയ്യുന്ന വിവിധ സ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ട്. പൊതു സമൂഹത്തിൽ ഇടപെടുമ്പോൾ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽ കുറിക്കുക.

1	വ്യക്തിശുചിത്വം
2	പരിസരപരിപാലനം
3	
4	
5	
6	
7	
8	

ഓരോ വ്യക്തിയും സാമൂഹ്യജീവി എന്ന നിലയിൽ വ്യത്യസ്തമായ സാഹചര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പറ്റുമ്പോഴാണ് ഒരാൾ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. പെരുമാറ്റം, വസ്ത്രധാരണം, വ്യക്തിശുചിത്വം, ആശയവിനിമയശേഷി ഇവയൊക്കെ നമ്മൾ സമൂഹത്തിൽ ഇടപെടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ്. കാലഘട്ടം ആവശ്യപ്പെടുന്ന തരത്തിൽ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാൻ നമ്മൾ എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

പ്രവർത്തനം 1

സ്വയം ഒരുങ്ങാം (Self grooming) - നേട്ടങ്ങൾ

- വ്യക്തിത്വം കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കുന്നു.
- ആത്മവിശ്വാസം വർധിക്കുന്നു.
- ആശയവിനിമയശേഷി മെച്ചപ്പെടുന്നു.
- സ്വയാവബോധം വർധിക്കുന്നു.
- കൂടുതൽ പ്രസന്നത കൈവരുന്നു.

സാമൂഹ്യ ഇടപെടലും പെരുമാറ്റ രീതിയും

താഴെക്കാണുന്ന വിവിധചിത്രങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. അതിൽ ശരിയാണ് എന്ന് തോന്നുന്നവയും അല്ലാത്തവയും രേഖപ്പെടുത്തുക. എന്തുകൊണ്ടാണ് ചില കാര്യങ്ങൾ ശരിയല്ല എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നത്?

സമൂഹത്തിൽ ഇടപെടുമ്പോൾ നാം പൊതുവെ സ്വീകരിക്കേണ്ട ചില രീതികളെയാണ് നിങ്ങളുടെ ശരിയുത്തരങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

മര്യാദകൾ (Etiquette)

"സമൂഹത്തിൽ ഇടപെടുമ്പോൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട മര്യാദകൾ"

നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ സാമൂഹിക മര്യാദകളെ എങ്ങനെ നിർവചിക്കും?

എന്റെ നിർവ്വചനം

....

....

പ്രവർത്തനം 2

റോൾപ്ലേ

നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ചില സാഹചര്യങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്. ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും ആളുകൾ പെരുമാറുന്ന രീതി നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടാവുമല്ലോ. ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് അവ റോൾപ്ലേ രൂപത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കൂ.

സാഹചര്യങ്ങൾ

1. ട്രാഫിക്ക് സർക്കിൾ 2. ആശുപത്രി 3. ഹോട്ടൽ 4. ക്ലാസ് മുറി

5. ബസിലെ യാത്രക്കാരൻ 6. മൊബൈൽ ഫോണിൽ സംസാരിക്കുന്ന ആൾ

അവതരിപ്പിച്ച റോൾപ്ലേയിൽ നിന്നും ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും അനുവർത്തിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ കുറിച്ചുവച്ച് പങ്കുവയ്ക്കുക.

സാമൂഹ്യ മര്യാദകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നുറുങ്ങുകൾ

ഇടതുവശത്തുകൂടി മറികടക്കരുത്.
കാൽനടയാത്രക്കാരെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
ട്രാഫിക്ക് നിയമങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക.
ലഭ്യമായ സ്ഥലത്ത് മാത്രം വാഹനം പാർക്ക് ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
രാത്രി യാത്രാസമയത്ത് ഹെഡ് ലൈറ്റുകൾ കാര്യക്ഷമമായി ഉപയോഗിക്കുക.

സ്പീഡ് പരിധി കൃത്യമായി പാലിക്കണം.
മറ്റൊരാൾ ചെയ്യുന്ന നിയമലംഘനങ്ങൾ നിങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുകയോ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
അംഗപരിമിതരെയും കുട്ടികളെയും കാൽനട യാത്രക്കാരെയും റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിധം ഡ്രൈവ് ചെയ്യുക.
മറ്റൊരു വാഹനത്തെ മറികടക്കുന്ന വാഹനത്തെ മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
നിരത്തിൽ മനുഷ്യത്വപരമായി പെരുമാറുക
അക്ഷമയും ദേഷ്യവും ഡ്രൈവർമാർ പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം.
വാഹനങ്ങളുടെ ഹോൺ അനുവദനീയമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ട ട്രാഫിക് സിഗ്നലുകൾ അനുസരിക്കുക

ടെലിഫോൺ മര്യാദകൾ (Telephone Ettiquette)

ആദ്യമായി ഒരാളോട് ഫോണിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ പേര് പറഞ്ഞ് പരിചയപ്പെടുത്തുക.
മറുവശത്ത് സംസാരിക്കുന്ന ആളെ പറഞ്ഞു തീർക്കാൻ അനുവദിക്കുക; ക്ഷമയോടെ കേൾക്കുക.
ഫോൺകാൾ റെക്കോർഡ് ചെയ്യുമ്പോഴും, ലൗഡ്സ്പീക്കറിൽ ഇടുമ്പോഴും മറുവശത്ത് സംസാരിക്കുന്ന ആളിനോട് അനുവാദം തേടിയിരിക്കണം.
മിതമായ ശബ്ദത്തിൽ സംസാരിക്കുക.
മീറ്റിംഗുകളിലും മറ്റും ഫോൺ സൈലൻറ് മോഡിൽ ഇടുക.

സാമൂഹ്യ മര്യാദകൾ (Social Etiquette)

- സമയനിഷ്ഠപാലിക്കുക.
- ആൾക്കാരെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുക.
- സംസാരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ശ്രവിക്കുക.
- സംസാരിക്കുമ്പോൾ കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിക്കുക.
- 'ദയവായി ', ' നന്ദി ' മുതലായ ഉപചാരവാക്കുകൾ ആവശ്യമുള്ളിടത്തെല്ലാം ഉപയോഗിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരുടെ സംസാരത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്താതിരിക്കുക.

ഞാൻ എന്നെക്കുറിച്ച്

- ക്ലാസ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കാറില്ല. ☐
- ഭക്ഷണം പാഴാക്കാറില്ല. ☐
- ട്രാഫിക്ക് നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാറുണ്ട്. ☐
- മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാറില്ല. ☐
- പൊതു ഇടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് ശല്യമാകുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കാറില്ല. ☐
- ആതിഥ്യമര്യാദയോടെ പെരുമാറും ☐
- എല്ലാവരോടും പെരുമാറ്റത്തിൽ മാന്യത പുലർത്താറുണ്ട്. ☐
- സ്കൂൾബാഗ് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്. ☐
- പഠനമുറി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്. ☐

പ്രവർത്തനം 3

പാനൽ ചർച്ച

വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട സ്വഭാവരീതികൾ എന്തെല്ലാമാണ്? അവയുടെ പ്രാധാന്യമെന്താണ്? ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരു പാനൽ ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കൂ. താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള സൂചകങ്ങൾ ചർച്ചയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

1. ക്ലാസ്മുറിയിലെ പെരുമാറ്റശീലം.
2. ക്ലാസ് തുടങ്ങുന്നതിന് 10 മിനിട്ട് മുമ്പ് എത്തിച്ചേരുക.
3. ഡ്രൈവ് ചെയ്യുന്നതിനിടയിലുള്ള മൊബൈൽഫോൺ ഉപയാഗം.
4. ക്ലാസ്മുറിയിലെ ച്യൂയിംഗം ഉപയോഗം.
5. ടി.വി. കണ്ടുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
6. റോഡിൽ തുപ്പുക.
7. മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയത്തിൽ അഭിനന്ദിക്കുക.
8. ബസിൽ മുതിർന്നവർക്കോ അവശരായവർക്കോ സീറ്റ് നൽകുക.

9. യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ വാഹനത്തിന്റെ ജനലിലൂടെ പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിയുക.

10. അടുത്ത വ്യക്തിയുടെ പാത്രത്തിൽ നിന്നും അനുവാദമില്ലാതെ ഭക്ഷണം എടുക്കുക.

11. മൊബൈൽഫോണിൽ സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

12. പരീക്ഷാഹാളിൽ പാലിക്കേണ്ട പെരുമാറ്റ രീതി.

ചർച്ചയിലൂടെ രൂപപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ റിപ്പോർട്ടായി അവതരിപ്പിക്കൂ.

ഞാൻ നേടിയത്

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്	🙂	😐	☹️
നിത്യജീവിതത്തിൽ സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.			
സ്വയം പരിചരണത്തിൽ ഞാൻ എവിടെ എത്തി നിൽക്കുന്നു.			
സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി മെച്ചപ്പെടാനുള്ള മേഖലകൾ.			
ഒരു സ്വയം പരിചരണ പ്രവർത്തന പദ്ധതിയുടെ ആവശ്യകത			
പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യേണ്ടത് എങ്ങനെ			
സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആസൂത്രണം ചെയ്തു നടപ്പിലാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദിവസവും വിലയിരുത്തുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം			

വൈകാരിക സുസ്ഥിതി

വൈകാരിക ആരോഗ്യം എന്നത് വികാരങ്ങളുടെ അഭാവമല്ല, മറിച്ച് അവ മനസ്സിലാക്കാനും അവയിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോകാനുമുള്ള കഴിവാണ്

- ബ്രെനെ ബ്രൗൺ

യൂണിറ്റ് 4

വികാരങ്ങളും ജീവിതസൗഖ്യവും

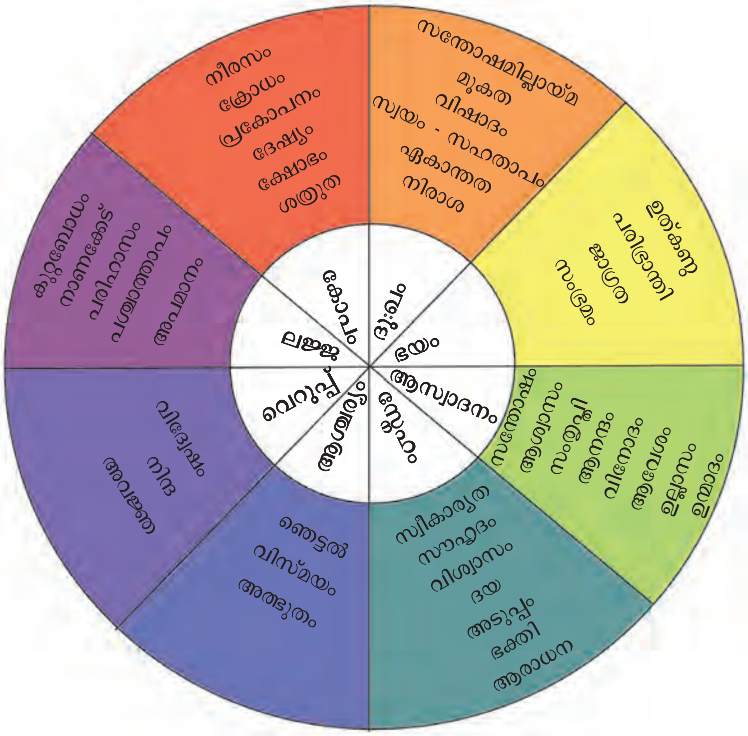
ധീരനായ ഒരു സമുറായി യോദ്ധാവ് ഒരിക്കൽ ഒരു സെൻ സന്യാസിയുടെ അടുത്ത് വന്ന് അലറി, "ഹേയ് സന്യാസീ, സ്വർഗവും നരകവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ് ?"
സന്യാസി അവനെ നോക്കി പറഞ്ഞു: "എനിക്ക് നിങ്ങളോട് ഒന്നും പറയാനില്ല. നിങ്ങൾ ബുദ്ധിയില്ലാത്തവനാണ്. എന്തായാലും ഞാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകില്ല. എന്റെ കൺമുന്നിൽനിന്ന് പോവുക! "
സമുറായി രോഷാകുലനായി. നിസ്സാരനായ ഒരു സന്യാസി ധീരനായ തന്നോട് ഇങ്ങനെ സംസാരിക്കാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നോ? അയാളുടെ മുഖത്ത് നിന്ന് വിയർപ്പ് ഒഴുകാൻ തുടങ്ങി. "ധിക്കാരീ, നിന്നെ ഞാൻ ഇതാ കൊല്ലാൻ പോകുന്നു", തന്റെ മൂർച്ചയുള്ള വാൾ പുറത്തെടുത്ത് സന്യാസിയുടെ നേർക്ക് ചൂണ്ടി.
സന്യാസി തന്റെ ദയയുള്ള കണ്ണുകളോടെ ആ യോദ്ധാവിനെ നോക്കി പറഞ്ഞു: "ആഹ്.. നരകം എന്താണെന്ന് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം."
ഇത് യോദ്ധാവിന്റെ ഹൃദയത്തിൽ തുളച്ചുകയറി. അയാൾ നിറകണ്ണുകളോടെ സന്യാസിക്കു മുന്നിൽ മുട്ടുകുത്തി നന്ദി പറഞ്ഞു.
അപ്പോൾ സന്യാസി പറഞ്ഞു, "സ്വർഗം എന്താണെന്നും ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അറിയാം."

ഒരു പഴയ ജാപ്പനീസ് കഥയാണിത്.

ഈ കഥയിലെ സമുറായിയെപ്പോലെ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന വികാരവിക്ഷോഭത്തിൽ അരുതാത്തതെന്തെങ്കിലും പ്രവർത്തിക്കുകയും പിന്നീട് അതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ച് പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ചെയ്ത സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

തീവ്രമായ വൈകാരിക സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉചിതമല്ലാത്ത തീരുമാനങ്ങളിലേക്കും പ്രതികരണങ്ങളിലേക്കും എത്തിപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിവേകപൂർണമായ ചിന്ത ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന് പിന്നീട് ബോധ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

അടിസ്ഥാന വികാരങ്ങളും അവയുടെ വകഭേദങ്ങളുമാണ് താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.



ഇവയിൽ മിക്കതും ഏറിയും കുറഞ്ഞും നമ്മളെല്ലാവരും അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം.

പ്രവർത്തനം 1

മൂകാഭിനയം

താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പടിസ്ഥാനത്തിൽ മൂകാഭിനയത്തിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കൂ.

- തിരക്കിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ ഒരു കുട്ടി നിങ്ങളുടെ കാലിൽ ചവിട്ടി. നിങ്ങൾക്ക് കഠിനമായി വേദനിച്ചു. ആ കുട്ടി അത് കാര്യമാക്കാതെ നടന്നു പോയി.
- നിങ്ങളുടെ പിറന്നാൾ കൂട്ടുകാരെല്ലാവരും ചേർന്ന് ആഘോഷിക്കുകയും നിങ്ങൾക്കൊരു സമ്മാനം തരികയും ചെയ്തു.
- നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ഒരു മുങ്ങിക്കപ്പലിൽ കടലിനടിയിലെ കാഴ്ചകൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.
- നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം കാട്ടിലൂടെ യാത്ര ചെയ്യുകയാണ്. പെട്ടെന്ന് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലൊരാളെ കാണാതാവുന്നു.

- കൂട്ടുകാരെല്ലാവരും ചേർന്ന് വിനോദയാത്ര പോകാൻ തീരുമാനിച്ചു. എല്ലാ തയ്യാറെടുപ്പുകളും നടത്തി. പക്ഷേ യാത്ര പുറപ്പെടുന്ന അന്ന് രാവിലെ നിങ്ങൾക്ക് കഠിനമായ പനിയും ഛർദ്ദിയും പിടിപെട്ടു.
- ബസ്സിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഭാരമേറിയ ബാഗ് ഒരാൾ വാങ്ങി കൈയിൽ പിടിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഇരിക്കാനായി സ്ഥലം ഒരുക്കി തരുന്നു.
- ടീച്ചർ ചോദിച്ച ചോദ്യത്തിന് നിങ്ങൾ തെറ്റായ ഉത്തരമാണ് പറഞ്ഞത്. അതു കേട്ട് കുട്ടികളെല്ലാവരും ഉറക്കെ ചിരിച്ചു.

ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ വൈകാരിക അവസ്ഥ എന്താണ് ? നിങ്ങൾ എങ്ങനെയായിരിക്കും ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രതികരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം കൂട്ടുകാരുടെ മുന്നിൽ അവതരിപ്പിച്ചു കാണിക്കൂ.

വികാരങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും

ഓരോ വികാരവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും പ്രതികരണങ്ങളിലും വളരെ വ്യത്യസ്തമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

വികാരങ്ങൾ	പ്രതികരണങ്ങൾ
ദേഷ്യം	ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നു, അഡ്രിനാലിൻ പോലുള്ള ഹോർമോണുകൾ ഉണ്ടാവുകയും പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ശത്രുവിനെ ആക്രമിക്കുന്നതിന് സജ്ജമാകുന്നു.
ഭയം	രക്തം കാലുകളിലേതുപോലെയുള്ള വലിയ എല്ലുകളോട് ചേർന്ന പേശികളിലേക്ക് ഒഴുകുന്നു. അത് ഓടിരക്ഷപ്പെടുന്നത് എളുപ്പമാക്കുന്നു. മുഖം വിളറുന്നു. "തണുക്കുന്നു" എന്ന തോന്നൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ശരീരം മരവിക്കുന്നു, കോർട്ടിസോൾ, അഡ്രിനാലിൻ തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുകവഴി അത് ശരീരത്തെ പൊതുവായി ജാഗ്രതയിലാക്കുന്നു. ഒളിക്കാനോ അപകടങ്ങളിൽനിന്ന് ഓടിയകലാനോ ഉള്ള തോന്നലുണ്ടാക്കുന്നു.
സന്തോഷം	തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. അത് അഭികാമ്യമല്ലാത്ത വികാരങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി ശാന്തമായ അവസ്ഥ വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഉന്മേഷവും ഊർജവും കൈവരിക്കുന്നു.
സ്നേഹം	ഓക്സിടോസിൻ, ഡോപ്പമിൻ, സെറോട്ടോണിൻ എന്നീ ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നു. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
ആശ്ചര്യം	ആശ്ചര്യം തോന്നുമ്പോൾ പുരികങ്ങൾ ഉയർത്തുകയും കണ്ണുകൾ വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്രതീക്ഷിത സംഭവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാൻ താത്പര്യം തോന്നുന്നു.
വെറുപ്പ്	അസുഖകരമായ ഗന്ധത്തിനെതിരെ മൂക്ക് ചുളിക്കാനോ അരുചിയുള്ള ഭക്ഷണം തുപ്പാനോ ഉള്ള ഒരു പ്രാഥമിക ചോദനയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ് വെറുപ്പിന്റെ മുഖഭാവം.
ദുഃഖം	ഉറക്കമില്ലായ്മ, കുറഞ്ഞ ഊർജം, ഏകാഗ്രതാപ്രശ്നങ്ങൾ, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസമില്ലായ്മ, പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പെടൽ, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

വിവിധ വികാരങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രതികരിക്കാനുള്ള ജൈവിക പ്രവണതകൾ വ്യക്തിയുടെ അനുഭവങ്ങൾക്കും സംസ്കാരത്തിനും അനുസൃതമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നരീതിയിൽ വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ വലിയ വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണാം. നാം ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തിൽ അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും കൈകാര്യം ചെയ്യാനും കഴിയുക എന്നത് ജീവിത സുസ്ഥിതിക്ക് അനിവാര്യമാണ്.

സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാം

ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ ഏറ്റവും മികച്ച യാത്രാനുഭവങ്ങൾ വാക്കുകളിലൂടെയോ വരകളിലൂടെയോ ചിത്രങ്ങളിലൂടെയോ വീഡിയോകളിലൂടെയോ നിങ്ങൾ പകർത്തിയിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങൾ അനുഭവിച്ച ഏതെല്ലാം വികാരങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് പകർത്താൻ കഴിഞ്ഞത്?

മനസ്സിൽ സ്പർശിച്ച അനുഭവങ്ങൾ അത് സന്തോഷകരമോ സങ്കടകരമോ ആകാം. ഒരു കഥയോ കവിതയോ എഴുതാനോ ചിത്രം വരയ്ക്കാനോ എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കും പ്രേരണയായിട്ടുണ്ടോ? കണ്ടും കേട്ടും വായിച്ചും അറിയുന്ന ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ് എഴുത്തുകാർ മികച്ച രചനകൾ നിർമ്മിച്ചെടുക്കുന്നത്. ചിന്തകളുടെയും വൈകാരികാനുഭവങ്ങളുടെയും സർഗാത്മകമായ പങ്കുവയ്ക്കലുകളാണ് വിവിധ സൃഷ്ടികളിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ആനന്ദകരമായ സന്ദർഭങ്ങളിലുണ്ടായ സന്തോഷം നിങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാമാണ് പ്രകടമാക്കുന്നത്?

- പ്രിയപ്പെട്ടവരെ ഫോൺ വിളിക്കും
-
-
-

വളരെ സങ്കടകരമായ സന്ദർഭങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾ പ്രകടമാക്കുന്നത്.

•
•
•

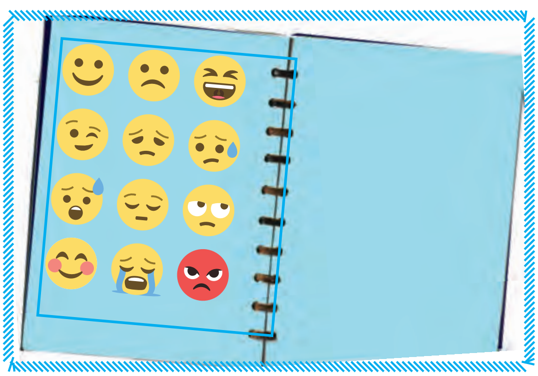
മുഖാമുഖം

നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമുണ്ടാക്കിയതും സങ്കടമുണ്ടാക്കിയതുമായ ഓരോ അനുഭവങ്ങൾ സുഹൃത്തുമായി പങ്കുവയ്ക്കൂ.

പ്രവർത്തനം 2

ആൽബം

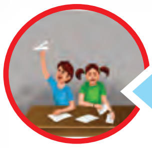
വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന നിരവധി ഇമോജികൾ പേപ്പറിൽ വരച്ചുണ്ടാക്കൂ. ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾ കടന്നു പോകുന്ന വികാരങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിച്ചുകൊണ്ട് അനുയോജ്യമായ ഇമോജി, പുസ്തകത്തിന്റെ ഒരു താളിൽ ഒട്ടിച്ചു വയ്ക്കുകയോ വരച്ചു വയ്ക്കുകയോ ആവാം. ഇങ്ങനെ ഏഴ് ദിവസങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ചെയ്ത് ആൽബം പൂർത്തിയാക്കൂ. തുടർന്ന് നിങ്ങൾ കടന്നു പോയ സാഹചര്യങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും ഇമോജി ശേഖരത്തെ ഉപയോഗിച്ച് വിലയിരുത്തുക.



പ്രവർത്തനം 3

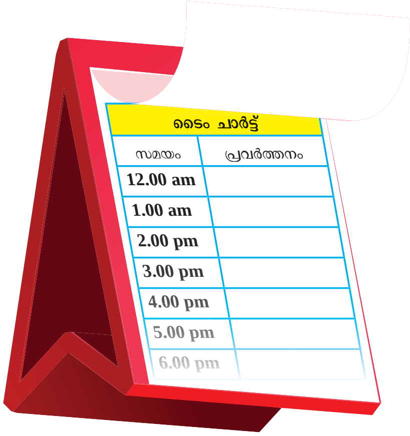
പ്രകൃതിയോട് മിണ്ടാം

മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കാൻ പ്രകൃതിക്കുള്ള കഴിവ് അപാരമാണ്. ഒരു തൈ നിങ്ങൾക്കും നടാം. അതിനെ സംരക്ഷിക്കാം പരിചരിക്കാം. പ്രകൃതിയുടെ ദൃശ്യഭംഗികൾ ആസ്വാദിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ആസ്വാദനങ്ങളെ പുതിയ സൃഷ്ടികളായി എഴുതിയോ വരച്ചോ സൂക്ഷിക്കാം. ഇന്നു മുതൽ അത്തരത്തിൽ ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കൂ.



പ്രവർത്തനം 4

സമയം അമൂല്യം



ദിനചര്യകൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ നമുക്ക് ഒരു ടൈം ചാർട്ട് നിർമ്മിച്ചാലോ?

ഒരു ടൈം ചാർട്ടിന്റെ മാതൃകയാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ നിങ്ങളുടെ പഠന സമയം, ഫോൺ ഉപയോഗം, കളി, വ്യായാമം എന്നിവയെ രേഖപ്പെടുത്തൂ. ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചു ചേർത്തും ഒട്ടിച്ചും സുന്ദരമാക്കൂ. നിങ്ങളുടെ ശീലങ്ങളിൽ ഏതെല്ലാം നില നിർത്തണമെന്നും ഏതെല്ലാം ഒഴിവാക്കണമെന്നും മനസ്സിലാക്കി ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് ഈ ടൈം ചാർട്ട് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക

നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതും അത് ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതും വളരെ പ്രധാന പ്പെട്ട ഒരു കാര്യമാണ്. ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത കാര്യങ്ങളോടും വ്യക്തികളോടും "ഇല്ല" എന്നു പറയാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്.

ഈ നിമിഷമാണ് പ്രധാനം

കഴിഞ്ഞുപോയ കാലത്തെ ഓർമ്മകളും ഭാവിയിൽ സംഭവിക്കാനിടയുള്ളവയെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകളും പലപ്പോഴും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നമ്മെ അലട്ടാറു ണ്ട്. നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ഏത് അവസ്ഥയിലാ ണുള്ളത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ അവബോധം ഉണ്ടാവുകയും ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങളെയും ഇഷ്ടങ്ങളെ യും പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന താണ് ഇത്തരം അവസ്ഥകൾ മറികട ക്കാനായി ചെയ്യേണ്ടത്. ഇപ്പോഴത്തെ ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും ചോദനക ളെയും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും വർത്തമാനാവസ്ഥ എന്തെന്ന് സ്വയം ബോധ്യപ്പെടുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ് നേടിയെടുക്കാൻ പല മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

- ചുറ്റുമുള്ള പ്രകൃതിയെ ശ്രദ്ധിക്കുക. കാഴ്ചകൾ, ഗന്ധങ്ങൾ, ശബ്ദങ്ങൾ എന്നിവ സൂക്ഷ്മമായി ശ്രദ്ധിക്കുകയും അറിയാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഇന്ന് ഇപ്പോൾ എന്ത് നടക്കുന്നു എന്നതിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

- സ്വയം അംഗീകരിക്കുകയും തന്നോടുതന്നെ കരുണ കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അംഗീകരിക്കുകയും മുൻവിധികൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സ്വന്തം ചിന്തകളെക്കുറിച്ചും വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും വ്യക്തത ഉണ്ടാവുക.
- ഇന്നലെകളിലും നാളെകളിലും അസ്വസ്ഥമാകാതെ 'ഇന്ന് ' ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും കണ്ടെത്താനായി പരിശീലിക്കുക.

സഹായം തേടാം

സ്വയം പരിഹരിക്കാനാവാത്ത പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടേണ്ടതുണ്ട്.

അവർ കുടുംബാംഗങ്ങളോ സുഹൃത്തുക്കളോ ആവാം.

അങ്ങനെ നാം പിന്തുണ തേടുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം.

- അവരുടെ അടുത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- അവർ നിങ്ങളുടെ ആശങ്കകൾ ഗൗരവമായി എടുക്കുന്നു.
- നിങ്ങളെ വിലമതിക്കുന്നു.
- വിശ്വാസയോഗ്യരാണ്.
- പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവരാണ്.

പ്രശ്നത്തിന്റെ കാഠിന്യത്തിനനുസരിച്ച് അതതു മേഖലകളിലെ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം തേടുവാൻ മടിക്കരുത്.

> വൈകാരിക സുസ്ഥിതി നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്നതിന് കൃത്യമായി സ്വയം വിലയിരുത്തുകയും വൈകാരിക സ്വയംപരിരക്ഷ (Emotional selfcare) ഉറപ്പാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

വൈകാരിക പരിരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം എങ്ങനെയെല്ലാം ഇടപെടുന്നുണ്ട്?

അവ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു പോകുന്നതിലോ?

ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ട മേഖലകൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.

ഞാൻ നേടിയത്

ഞാൻ എന്നെക്കുറിച്ച്			
കുറച്ചുനേരം പ്രകൃതിയെ ആസ്വദിക്കാറുണ്ട്.			
ദിവസവും എട്ടു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങാറുണ്ട്.			
മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ അമിത ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എനിക്ക് തിരിച്ചറിയാം. അതനുസരിച്ച് അതിന്റെ ഉപയോഗം ഞാൻ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.			
ദിവസവും ചെയ്തുതീർക്കേണ്ടതായ കാര്യങ്ങളെ പട്ടികപ്പെടുത്താറുണ്ട്.			
കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കാനുള്ള സമയക്രമം ചിട്ടപ്പെടുത്താറുണ്ട്.			
കാര്യങ്ങൾ മികച്ചതായി ചെയ്തു എന്ന് തോന്നുമ്പോൾ എന്നെത്തന്നെ ഞാൻ അഭിനന്ദിക്കാറുണ്ട്.			
എന്തെങ്കിലുമൊരു സർഗാത്മക പ്രവർത്തനത്തിൽ എന്നും ഞാൻ ഇടപെടാറുണ്ട്.			
ക്ലാസിൽ നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുതീർക്കാമെന്ന ആത്മവിശ്വാസം എനിക്കുണ്ട്.			

സാമൂഹിക സുസ്ഥിതി

സ്വയം പര്യാപ്തത പോലെ തന്നെ പരസ്പരാശ്രയത്വവും
മനുഷ്യന്റെ ആദർശമാണ്.
മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹിക ജീവിയാണ്.

- മഹാത്മാഗാന്ധി

യൂണിറ്റ് 5

കൈകോർക്കാം... കരുത്തരാകാം

അന്നും ഡോക്ടറെ കാണാനായി നിറയെ രോഗികൾ അതിരാവിലെ തന്നെ കാത്തിരിപ്പുണ്ടായിരുന്നു. അവർക്കിടയിലേക്ക് ഏറെ ധൃതിപ്പെട്ട് ഒരു വയോധികൻ കടന്നുവന്നു. മുറിയിൽ കയറിയ അയാൾ പറഞ്ഞു, "ഡോക്ടർ എന്നെ ഒന്ന് വേഗത്തിൽ പരിശോധിക്കണേ. എട്ട് മണിക്ക് എനിക്ക് വീട്ടിൽ എത്തിയേ പറ്റൂ. എന്റെ ഭാര്യയൊടൊപ്പം എനിക്ക് പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കണം. കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് വർഷമായി ഞാൻ അത് മുടക്കാറില്ല." ഇത് കേട്ട് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായ ഡോക്ടർ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് ചോദിച്ചു, "എന്താണ് ഭാര്യയുടെ കൂടെ പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കണം എന്ന് ഇത്ര നിർബന്ധം?" അവൾക്ക് മറവി രോഗമാണ്. എന്നെപ്പോലും തിരിച്ചറിയാൻ അവൾക്ക് കഴിയില്ല." അയാളുടെ ഈ മറുപടി ഡോക്ടറെ അതിശയിപ്പിച്ചു. "നിങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ പറ്റുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പിന്നെ എന്തിന് തിരക്ക് കൂട്ടുന്നു?"

വിതുമ്പിക്കൊണ്ട് ആ വയോധികൻ പറഞ്ഞു. "അവൾ എന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല എന്നേയുള്ളൂ. എനിക്ക് അവളെ തിരിച്ചറിയാമല്ലോ."

കഥ വായിച്ചുവല്ലോ...

'ദൃഢമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളാണ് ശക്തമായ ഒരു കുടുംബത്തെയും അതുവഴി സമൂഹത്തെയും കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നത്.'

ഈ പ്രസ്താവന, കഥയിലെ ആശയവുമായി എത്രമാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു? ചർച്ച ചെയ്യുക.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ

വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ജീവിതത്തെ മനോഹരമാക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും കെട്ടുറപ്പിന് വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ കരുത്ത് പകരുന്നു. ഇത് അവരെ ജീവിതവിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മാനുഷികപരിഗണനയും അംഗീകാരവുമാണ് പരസ്പരബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നത് പരസ്പര ബഹുമാനത്തിന്റെയും വിശ്വാസ്യതയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്.

സംസാരം, പെരുമാറ്റം, മനോഭാവം എന്നിവയാണ് ഒരാളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന് ശോഭ പകരുന്നത്. പുഞ്ചിരിയോടുകൂടിയുള്ള നല്ല വാക്കുകളെ മികച്ച വ്യക്തിബന്ധം വളർത്തുന്നതിന്റെ ആദ്യപടി എന്ന് വേണമെങ്കിൽ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ആകർഷകമായ സംസാരശൈലി ഏവരേയും മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ സ്വീകാര്യരാക്കും. ഇത്തരം ശൈലി വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഇനിപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

- ലളിതമായ ഭാഷ
- ആദരവ് കലർന്ന സമീപനം
- സൗഹാർദ്ദപരമായ ഭാഷണം
- സൗമ്യത
- നിഷ്പക്ഷമായ നിരീക്ഷണം
- ഭാഷയിലെ വ്യക്തത
- മിതത്വം
- അനുയോജ്യമായ ശബ്ദവിന്യാസം
- ക്ഷമയോടുകൂടിയുള്ള സംസാരം

കൂടാതെ നേതൃപാടവം, ചിന്താശേഷി, മറ്റുള്ളവരുമായി ഒത്തുപോകാനുള്ള കഴിവ്, സഹാനുഭൂതി, സഹഭാവം, മറ്റുള്ളവരെ അഭിനന്ദിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനുമുള്ള മനോഭാവം, മുൻവിധിയില്ലാത്ത സമീപനം എന്നിവയും മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കും.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എവിടെ നിൽക്കുന്നു?

പ്രസ്താവന	ഉണ്ട്	ഇല്ല
മറ്റുള്ളവരെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യാറുണ്ട്		
മറ്റുള്ളവരോട് പുഞ്ചിരിക്കാറുണ്ട്		
മറ്റുള്ളവരെ ക്ഷമയോടെ കേൾക്കാറുണ്ട്		
മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്ന നല്ലകാര്യങ്ങളെ ആത്മാർഥമായി പ്രശംസിക്കാറുണ്ട്		
നല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാറുണ്ട്		
മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാറുണ്ട്		
പരസ്പരബഹുമാനത്തോടെ പെരുമാറാറുണ്ട്		
മറ്റുള്ളവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ അംഗീകരിക്കാറുണ്ട്		
ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്താറുണ്ട്		
വിശ്വസ്തത പുലർത്താറുണ്ട്		

ഇവ പരിശോധിച്ച് നിങ്ങൾ എവിടെ നിൽക്കുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തുക. ഇതിൽ നിങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കാത്തത് ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ തയ്യാറാകുക.

മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ ചില നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. അവ ഏതൊക്കെ എന്ന് നോക്കാം.

- ജീവിത സമ്മർദ്ദങ്ങളെ ശരിയായ രീതിയിൽ നേരിടാൻ ഇത്തരം ആളുകൾക്ക് കഴിയുന്നു.
- ഇത്തരം വ്യക്തികൾ ജീവിതത്തിൽ പൊതുവെ ഉല്ലാസം കണ്ടെത്തുന്നു.
- ആത്മാഭിമാനം, ആത്മസംതൃപ്തി എന്നിവ അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- മാനസികപിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ ഇത്തരം വ്യക്തികൾക്ക് കഴിയും.
- ജീവിതത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടൽ അല്ലെങ്കിൽ ഏകാന്തത ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കും.

എന്തിനെയും തുറന്ന മനസ്സോടെ കാണുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ജീവിതത്തിൽ മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ ഏറെ സഹായകമാണ്. സഹജീവികളൊടുള്ള ശരിയായ സമീപനം ജീവിതം കൂടുതൽ ലളിതവും മനോഹരവുമാക്കുന്നു. ഈ കഴിവ് പരിപോഷിപ്പിക്കുക വഴി മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കാം.

എന്റെ സ്വപ്നം

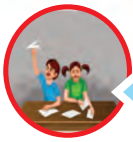
നിങ്ങളുടേയും സഹപാഠിയുടേയും സ്വപ്നങ്ങൾ തമ്മിൽ പങ്കുവയ്ക്കുക.

നിങ്ങൾ ഇതിനുമുൻപ് നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നം കൂട്ടുകാരുമായോ മറ്റ് ആരെങ്കിലുമായോ പങ്കുവച്ചിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?

- കേൾക്കാൻ ആരുമുണ്ടായിരുന്നില്ല.
- ആശയവിനിമയത്തിന് അനുയോജ്യമായ സമയം ലഭിച്ചിരുന്നില്ല.
- പങ്കുവയ്ക്കാൻ മാത്രമുള്ള അടുത്ത വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.
- ....
- ....
- ....

ഇത്തരം സ്വപ്നങ്ങൾ ആരെങ്കിലുമായി പങ്കുവച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുമായി നിങ്ങൾ അടുത്ത വ്യക്തിബന്ധം പുലർത്തുന്നു എന്നല്ലേ അതിനർഥം. അത്തരം വ്യക്തികളുമായി കൂടുതൽ സമയം ചിലവിടുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു.

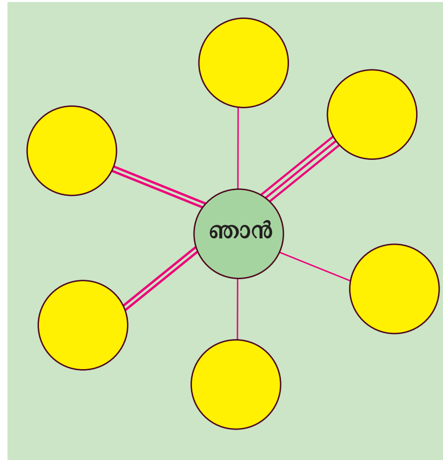
നമുക്കുവേണ്ടി സമയം ചെലവഴിക്കാനും നമ്മളെ ശ്രദ്ധിക്കാനും തയ്യാറുള്ളവരുടെ അടുത്താണ് നമുക്ക് മനസ്സ് പങ്കുവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുക. ഈ കൊടുക്കൽ വാങ്ങൽ പ്രക്രിയയിൽ പരസ്പര വിശ്വാസവും ആത്മാർഥ സമീപനവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.



പ്രവർത്തനം 1

എന്റെ ബന്ധങ്ങൾ

ഒരു കടലാസിൽ പദസൂര്യൻ വരയ്ക്കുക. മധ്യഭാഗത്തുള്ള വൃത്തത്തിൽ സ്വന്തം പേര് എഴുതുക. ചുറ്റുമുള്ള വൃത്തങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് അറിയുന്ന ആളുകളുടെ പേരുകൾ എഴുതുക. തുടർന്ന് പരിചയം മാത്രമുള്ളവരിലേക്ക് നിങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു വരയിലൂടെ ബന്ധിപ്പിക്കുക. കൂടുതൽ അടുപ്പം ഉള്ളവരിലേക്ക് രണ്ടുവരയിലൂടെ ബന്ധിപ്പിക്കാം. ഏറ്റവും ദൃഢമായ ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നവരിലേക്ക് മൂന്നു വരയിലൂടെ ബന്ധിപ്പിക്കാം.



സഹപഠിതാക്കളിൽ ചിലർ നമുക്ക് വളരെയധികം അടുപ്പമുള്ളവരാണ്. ആരൊക്കെയാണ് അവർ? എന്തുകൊണ്ട്? കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്താം

താഴെപ്പറയുന്ന ഏതൊക്കെ സ്വഭാവസവിശേഷതകളാണ് ഒരു ബന്ധം ഊഷ്മളമാക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നത് ?

- സത്യസന്ധത
- വിശ്വാസ്യത
- അസഹിഷ്ണുത
- സ്വാർഥത
- സൗഹൃദമനോഭാവം
- അസൂയ
- ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം
- അത്യാഗ്രഹം
- കൃത്രിമത്വം
- അനുകമ്പ
- സഹഭാവം

ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ അയാളുടെ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കോ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കോ നയിക്കാം. ഈ വിഷയത്തിൽ നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ ക്ലാസിൽ പങ്കുവയ്ക്കുക.

പ്രതികരണങ്ങൾ പലതരം

തഴെപ്പറയുന്ന വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വിവിധ പ്രതികരണങ്ങളിൽ വ്യക്തിബന്ധം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രതികരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

1. എനിക്ക് അറിയില്ല.
2. എനിക്ക് അറിയില്ല. ഞാൻ ഇവിടെ പുതിയതാണ്.
3. എനിക്കറിയില്ല. നമുക്ക് ഏതെങ്കിലുമൊരു കടയിൽ ചോദിച്ചുനോക്കാം.

1. സാധ്യമല്ല
2. ജോലിതീർത്തിട്ട് പോയാൽ മതി.
3. എന്തെങ്കിലും അത്യാവശ്യം ആണെങ്കിൽ പോകാം.
4. എന്തുപറ്റി? എന്തെങ്കിലും സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ പറയണം.

മികച്ച ആശയവിനിമയം

വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആശയവിനിമയം. ആശയവിനിമയത്തിന് രണ്ട് തലങ്ങളുണ്ട്. ആശയസ്വീകരണവും ആശയപ്രകടനവും ആശയ വിനിമയം ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാവുക എന്നത് വക്താവിനും ശ്രോതാവിനും ഏറെ പ്രധാനമാണ്. ആശയവിനിമയം ഫലപ്രദമല്ലാതാവുന്നതിന് തടസ്സം നിൽക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ പരിശോധിക്കാനും മറികടക്കാനുമാണ് നമ്മൾ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

പ്രവർത്തനം 2

അഭിനയകളരി

അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുന്നതിനനുയോജ്യമായ ചില വാക്കുകൾ എഴുതിയ കടലാസ് തുണ്ടുകൾ ഒരു പെട്ടിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും ഓരോ കുട്ടിയും അതിലൊന്നെടുത്ത് എഴുതിയിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുകയും വേണം. മറ്റുള്ളവർ ആശയം എന്തെന്ന് കണ്ടെത്തി പറയണം. 10-15 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ കളി അവസാനിപ്പിക്കണം.

ഇവിടെ നടന്ന ആശയവിനിമയം ഏതു തരത്തിലുള്ളതാണ്?

ആംഗ്യഭാഷയിലൂടെയുള്ള ആശയവിനിമയം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കുമല്ലോ. മറ്റ് ജന്തുക്കൾ ശബ്ദവും ചലനവും കൊണ്ടുമാത്രം ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ ഭാഷ വശമുള്ള മനുഷ്യർ വാക്കുകളിലൂടെ ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നു. എഴുതിയറിയിക്കുകയും വായിച്ചുമനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരു തലവുമുണ്ട്. ഇവിടെ നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് വാചിക വിനിമയത്തെക്കുറിച്ചാണ്.

ഈ രണ്ട് ആശയവിനിമയ രീതികൾക്കും അതിന്റേതായ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്. രണ്ടിന്റെയും അനുയോജ്യമായ പ്രയോഗമാണ് മികച്ച ആശയവിനിമയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്. ശരീരഭാഷയിലൂടെയാണ് നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഷയ്ക്ക് യഥാർത്ഥ അർത്ഥം കൈവരുന്നത്. അതിൽ ഒന്ന് മറ്റൊന്നിന് പൂരകമായി മാറേണ്ടതുണ്ട്.

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ

നമ്മുടെ ആശയവിനിമയശേഷി പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ചില നേട്ടങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- **നേതൃപാടവം** - മികച്ച ആശയവിനിമയശേഷി ഉള്ളവരാണ് പലപ്പോഴും നേതൃപദവിയിലേക്ക് ഉയരുന്നത്.
- **സ്വയാവബോധം വളർത്തുന്നു** - മികച്ച ആശയവിനിമയ ശേഷി ഉള്ളവർക്ക് സ്വന്തം ശക്തി ദൗർബല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കും.
- **തൊഴിൽ മേഖലകളിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു** - ആധുനിക തൊഴിലിടങ്ങളിൽ മികച്ച ആശയവിനിമയത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.
- **മികച്ച വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു** - വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം നല്ല ആശയവിനിമയശേഷിയാണ്.
- **വിശ്വാസ്യത ഉണ്ടാക്കുന്നു** - ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള വിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- **പ്രശ്നപരിഹരണശേഷി കാര്യക്ഷമമാകുന്നു** - സാമൂഹിക ഇടപെടലിലും വ്യക്തിജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയശേഷി കൊണ്ട് സാധിക്കും.
- **തന്മയീഭാവം (Empathy) വളർത്തുന്നു** - ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും മറ്റുള്ളവർ ഓരോ രീതിയിൽ എന്തുകൊണ്ട് പെരുമാറുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ആശയവിനിമയ ശേഷി നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

പരിചയപ്പെടുത്താം

എല്ലാവരും ക്ലാസിൽ സ്വതന്ത്രമായി നടക്കുക. ഓരോ കുട്ടിയും ഒരു കൂട്ടുകാരനെ അല്ലെങ്കിൽ കൂട്ടുകാരിയെ വിശദമായി പരിചയപ്പെടുക. പിന്നീട് ആ കുട്ടിയെ ക്ലാസിൽ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. പരിചയപ്പെടുമ്പോൾ ചുവടെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുകയും പ്രസന്നതയോടെ അവ തരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

- കുടുംബ പശ്ചാത്തലം
- പഠനകാര്യങ്ങൾ
- ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ
- ആഗ്രഹങ്ങൾ

ഇങ്ങനെ പരിചയപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ളവരെ ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് തെരഞ്ഞെടുക്കാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

മികച്ച ആശയവിനിമയത്തിന് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ആശയവിനിമയം ഫലപ്രദമല്ലാതാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ ഏതൊക്കെയെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യാം.

ഭാഷയിലുള്ള വ്യത്യസ്തത

മലയാള ഭാഷ തന്നെ വ്യത്യസ്ത പ്രദേശങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത രീതിയിലാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. ഇത്തരം പ്രാദേശികമായ രീതികൾ കൃത്യമായ ആശയവിനിമയത്തിന് തടസ്സമാകുന്നു.

അനുയോജ്യമല്ലാത്ത പദപ്രയോഗങ്ങളും ശൈലികളും

പരിചിതമല്ലാത്ത ശൈലികളോ അതിസങ്കീർണ്ണമായ സാങ്കേതിക പദങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ചാൽ ശരിയായ ആശയവിനിമയം തടസ്സപ്പെടുന്നു.

ശ്രദ്ധക്കുറവും താല്പര്യമില്ലായ്മയും

സന്ദേശം സ്വീകർത്താവിന് അപ്രസക്തമായതാവുകയോ ശ്രദ്ധതിരിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ബഹളങ്ങളുണ്ടാകുകയോ ചെയ്താൽ ആശയവിനിമയം പരാജയപ്പെടാം.

മുൻവിധിയോടെയുള്ള പ്രതികരണം

ആശയവിനിമയം പൂർത്തിയാകുന്നതിന് മുമ്പേ തന്നെ ശ്രോതാവ് മുൻവിധിയോടെ പ്രതികരിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത് വിനിമയത്തിന് തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

വൈകാരിക പ്രക്ഷുബ്ധത

ഒരാൾ വൈകാരികമായി പ്രക്ഷുബ്ധമായിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ആശയവിനിമയം പ്രയാസമായിരിക്കും.

ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്രവണം

"കേൾക്കുന്നതിനെക്കാൾ സംസാരിക്കേണ്ടുന്നവരായിരുന്നുവെങ്കിൽ നമ്മൾ രണ്ടു വായും ഒരു ചെവിയുമായി ജനിക്കുമായിരുന്നു."

- മാർക്ക് ട്വയിൻ

ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്രവണവും ഉള്ളടക്കം മനസ്സിലാക്കലും ആശയവിനിമയം കൂടുതൽ സുഗമവും മെച്ചപ്പെട്ടതുമാക്കുന്നു. നമ്മൾ ദിവസേന നടത്തുന്ന ആശയവിനിമയത്തിൽ ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്രവണത്തിന് പ്രാധാന്യം വളരെ കൂടുതലാണ്. ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയിലെ ഉള്ളടക്കം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുവാനും ഉൾക്കൊള്ളുവാനും ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്രവണം നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നു.

ശ്രവണം എന്നതും ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്രവണം എന്നതും രണ്ടു പ്രക്രിയയാണെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ശ്രവണം എന്നത് വെറും ശാരീരിക പ്രക്രിയ ആണ്. അത് സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്നു. എന്നാൽ ശ്രദ്ധ എന്നത് ഒരു ബൗദ്ധിക പ്രക്രിയകൂടിയാണ്. ഏകാഗ്രത അവിടെ ആവശ്യമാണ്.

> **"മറ്റുള്ളവരുമായി വ്യക്തിബന്ധം പുലർത്താൻ ഏറ്റവും നല്ല ഉപാധിയാണ് ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ശ്രവണം. ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ പുലർത്തുന്ന പരസ്പര ശ്രദ്ധയാണ് ഒരാൾക്ക് നൽകാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ അംഗീകാരം."**
>
> **- റേയ്ച്ചൽ നവോമി രമൺ**

സന്ദേശം നൽകുന്ന വ്യക്തിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും, അയാൾ നൽകുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ/ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അതേപടി മനസ്സിലാക്കുവാനും ചിന്താപൂർവ്വം പ്രതികരിക്കാനുമുള്ള കഴിവാണ് സജീവ ശ്രവണം. ചില സന്ദേശങ്ങൾ ആവർത്തിക്കേണ്ടി വരുന്നതു സജീവശ്രവണത്തിന്റെ അഭാവമാണ്. മികച്ച രീതിയിൽ സംഭാഷണം പൂർത്തിയാക്കുന്നതിൽ സശ്രദ്ധം കേൾക്കുന്ന ഒരു ശ്രോതാവിന്റെ പ്രാധാന്യം ചെറുതല്ല.

ഒരാൾ നമ്മെ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് നമുക്ക് എങ്ങനെ മനസിലാകും?

രണ്ടുപേരുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളായി മാറുക. ഒരു കുട്ടി സംസാരിക്കുമ്പോൾ മറ്റേ കുട്ടി സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കാത്ത രീതിയിലുള്ള അംഗവിക്ഷേപങ്ങൾ കാണിക്കണം.

- ഉദാ. മുഖത്തേക്ക് നോക്കാതിരിക്കുക.
- നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിലുള്ള ശരീരഭാഷ.
- ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സമയം അറിയാൻ വാച്ചിലേക്ക് നോക്കുക.
- ....
- ....

പ്രവർത്തനത്തിനുശേഷം സന്ദേശം നൽകിയ കുട്ടിക്കുണ്ടായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ക്ലാസിൽ വിശദീകരിക്കുക.

ഒരു വ്യക്തി സജീവ ശ്രോതാവാണെന്ന് താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിലൂടെ മനസിലാക്കാം.

- മുഖത്തേക്ക്/കണ്ണുകളിലേക്ക് നോക്കുന്നു
- തല കുലുക്കി പ്രതികരിക്കുന്നു
- സാന്ദർഭികമായി പ്രതികരിക്കുന്നു
- മുഖത്ത് വൈകാരികഭാവങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു
- തുറന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു
- സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു

സജീവ ശ്രദ്ധയുണ്ടായാൽ

- വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ മികച്ചതും ഫലപ്രദവുമാകുന്നു.
- വിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും അവയുടെ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കാനും കഴിയുന്നു.

പ്രവർത്തനം 4

കാതോർത്തിരിക്കാം

3 - 4 മിനുട്ട് നേരം മറ്റ് ചിന്തകളൊക്കെ മാറ്റിവച്ച് കണ്ണടച്ചിരുന്ന് ചുറ്റുമുള്ള ശബ്ദങ്ങൾക്കായി കാതോർക്കൂ. നല്ല ശ്രദ്ധ വേണം. കേട്ടതെന്തൊക്കെയെന്ന് കണ്ണ് തുറന്നതിനുശേഷം കുറിച്ചുവയ്ക്കുകയും വേണം. ഓരോരുത്തരും കേട്ടത് അവതരിപ്പിക്കുകയാണ് ഇനി വേണ്ടത്. ഇതുവരെ കേൾക്കാത്ത ശ്രദ്ധിക്കാത്ത എന്തെല്ലാം ശബ്ദങ്ങളാണ് നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടാവുകയെന്നോ!

നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളതെല്ലാം നമ്മൾ കാണാറില്ല കേൾക്കാറുമില്ല. അവയെല്ലാം നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിലേക്ക് വരാറില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

'കേട്ടപാതി കേൾക്കാത്ത പാതി ചാടിപ്പുറപ്പെടുക' എന്ന മലയാളം ശൈലിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടില്ലേ? എല്ലാം കേൾക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പ്രവർത്തനം തുടങ്ങുന്നത് കുഴപ്പത്തിലേക്ക് നയിക്കും.

ആശയ സ്വീകരണത്തിന് തടസ്സമാകുന്ന മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് കണ്ടെത്താമോ?

- ഭാഷയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ - പ്രാദേശികഭേദങ്ങളും മറ്റും.
- കേൾക്കുന്നയാളിന്റെ താല്പര്യക്കുറവ്.
- വിരസമായ അവതരണം.
- അലോസരപ്പെടുത്തുന്ന ചിന്തകൾ, ശബ്ദങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ.

ശ്രോതാവിന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ വക്താവിന്റെ അവതരണത്തെ സ്വാധീനിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയുമല്ലോ. കേൾവിക്കാരന്റെ ഉത്സാഹപൂർണ്ണമായ പ്രതികരണമാണ് വക്താവിനെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഘടകം. എങ്കിൽ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് ശ്രോതാവ് ആയിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

- മറ്റ് സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക.
- ക്ഷമയോടെ കേൾക്കുക.

- കേൾക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് മുഖഭാവത്തിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുക.
- ഉചിതമായ സന്ദർഭത്തിൽ ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുക.
- ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

പ്രവർത്തനം 5

വ്യക്തവും കാര്യക്ഷമവുമായ ഭാഷണം

ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാർ ചേർന്ന് ഒരു ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനം ചെയ്താലോ?

ഒരു സംഘത്തിൽ 10-12 പേർ വേണം. എന്തെങ്കിലും ഒരു വാക്യം കടലാസിൽ എഴുതിവച്ചതിനു ശേഷം നിരയായി നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ആദ്യത്തെ ആളോട് രഹസ്യമായി ഇത് പറയണം. ഓരോരുത്തരും തൊട്ടടുത്ത ആളോട് രഹസ്യമായി പറയട്ടെ. ഇങ്ങനെ ആവർത്തിച്ച് മറ്റേ അറ്റത്ത് എത്തുമ്പോൾ വാക്യം ഉറക്കെ പറയണം. ഈ വാക്യവും ആദ്യം കടലാസിൽ എഴുതിയ വാക്യവും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യൂ. എന്താണ് ഇവിടെ സംഭവിച്ചത്?

ആശയങ്ങളെ പൊടിപ്പും തൊങ്ങലും വച്ച് കഥകൾ മെനയുന്നത് നാമേറെ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുമായി അവയ്ക്ക് ബന്ധമുണ്ടാകണമെന്നില്ല.

പറയാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവും വ്യക്തമായും ലളിതമായും പറയുക എന്നതാണ് നമ്മൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട രീതി. അതേസമയം ആശയങ്ങൾ വിട്ടുപോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. ഉചിതമായ ശൈലികൾ, പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ ഇവയൊക്കെ പ്രയോഗിക്കുന്നതും അർഥവ്യക്തതയ്ക്ക് കൂടുതൽ സഹായകരമാണ്. 'പോറ്റമ്മ എന്തെല്ലാം ചെയ്തിട്ടും കുട്ടിക്ക് തൃപ്തിയായില്ല.' ഇത് സ്വാഭാവികമാണെന്ന് പറയാൻ വേണ്ടി 'ഉപ്പോളം വരില്ല ഉപ്പിലിട്ടത് ' എന്നൊരു ചൊല്ല് ചേർത്താൽ ആശയപ്രകടനം കൂടുതൽ മികവുറ്റതാകും. ഉചിതമായ അംഗവിക്ഷേപങ്ങൾ കൊണ്ട് അവതരണം ആകർഷകവും സമ്പുഷ്ടവുമാക്കാനും കഴിയും.

എന്തെല്ലാം തയ്യാറെടുപ്പുകളാണ് സ്പഷ്ടമായ ആശയവിനിമയത്തിനാവശ്യം?

- ആശയങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തി മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കണം.
- ഉചിതമായ ഉദാഹരണങ്ങളും മറ്റും കണ്ടെത്തി വയ്ക്കണം.
- ആശയ വിനിമയം സമയബന്ധിതമായി പരിശീലിക്കണം.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ ലഘുവായ കുറിപ്പ് കരുതണം.
-
-

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

- ഒരു ഗാനം കേൾക്കുക. ആ ഗാനത്തിലെ ഒരു വാക്ക് എത്രതവണ ഉപയോഗിച്ചുവെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു വാക്ക് ആ പാട്ടിലുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടു പിടിക്കുക. ഈ പ്രക്രിയ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഗാനത്തിന്റെ വരികൾ എത്രമാത്രം സജീവത യോടെ കേൾക്കണം എന്ന് ചിന്തിക്കുക. കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ക്ലാസുകളിൽ ഏതെങ്കിലും അധ്യാപകരെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയാതെ വന്നിട്ടുണ്ടോ? എങ്കിൽ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ് എന്ന് ആലോചിച്ചുനോക്കൂ. കണ്ടെത്തലുകൾ കുറിക്കൂ.

ഞാൻ നേടിയത്

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്	🙂	😐	🙁
വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സാമൂഹിക ജീവിതവിജയത്തി ന്റെ അടിസ്ഥാനമാണെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.			
സുശക്തമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനു വേണ്ട വ്യക്തി സവിശേഷതകൾ ഏതൊക്കെയാ ണെന്ന് ഞാൻ മനസിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.			
എനിക്ക് ഇത്തരത്തിൽ ഏതൊക്കെ സവിശേഷ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.			
മെച്ചപ്പെട്ട വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കാവുന്ന നേട്ടങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് എനിക്കറിയാം.			
നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാൻ ഏതൊക്കെ മേഖലയിൽ മെച്ചപ്പെടേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ഞാൻ മനസ്സി ലാക്കി.			
ജീവിതവിജയത്തിന് ഫലപ്രദമായ ആശയവിനി മയം സുപ്രധാനമാണെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.			
മികച്ച ആശയ വിനിമയത്തിന് കരുത്തു പകരുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.			

പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിതി

പ്രകൃതിയിലേക്ക് ആഴത്തിൽ നോക്കൂ,
അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാം നന്നായി മനസ്സിലാകും

- ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ

യൂണിറ്റ് 6

പ്രകൃതിയുടെ താളത്തിനൊപ്പം

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തെ ഹരിതാഭമാക്കുന്നതിന് ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാൻ ടീച്ചർ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. നിലവിലെ സൗകര്യങ്ങളൊന്നും കുറയാതെ തന്നെ നിങ്ങൾ എപ്രകാരം ആസൂത്രണം ചെയ്യും?

- ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ചെടികൾ വച്ചു പിടിപ്പിക്കുക.
-
-

വരുംതലമുറകളിൽ നിന്ന് കടമെടുത്ത ഭൂമിയിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നതെന്ന് കേട്ടിട്ടില്ലേ. ഇനി വരുന്ന തലമുറകൾക്ക് ജീവിക്കുന്നതിന് അനുഗുണമാക്കി നിലനിർത്തുന്ന രീതിയിൽ എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്? ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ജീവിതം പ്രകൃതിയുമായി നേരിട്ടും അല്ലാതെയും വല്ലാതെ ഇഴചേർന്ന് കിടക്കുന്നുണ്ട്.

മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരവസരത്തിൽ അതിൽനിന്നും രക്ഷനേടാൻ പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്?

- പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഒരു നടത്തം
-
-

നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി ചുറ്റുപാടുകൾക്ക് ഗുണകരമായ മാറ്റം വരുത്തുന്ന ഏതുതരം പ്രവർത്തനത്തെയും പാരിസ്ഥിതിക പരിരക്ഷ (Environmental care) എന്ന പദം കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കാം. നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷം വരുത്താത്തവിധം ഏറ്റെടുക്കുന്ന, പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനുതകുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ ഏതുപ്രവർത്തനവും ഈ മേഖലയിൽ വരും. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ എത്രകണ്ട് ചെറുതായിരുന്നാൽ പോലും ലോകത്തിൽ അതിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്ന ബോധ്യം നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. ഭൂമിക്ക് ദോഷം വരുത്താതെ ഏറ്റവും ആസ്വദിച്ച് ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചുപോകുക എന്ന് വേണമെങ്കിൽ ഈ അവസ്ഥയെ നിർവ്വചിക്കാം.

മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെപ്പോലെ, മനുഷ്യനും പ്രകൃതിക്ക് പൂരകമാണ്. പരസ്പരാശ്രയത്തിൽ നിലനിന്നു പോകുന്ന താളമാണ് ജീവന്റെ ആധാരം.

സുസ്ഥിരവികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ

ഭൂമിയുടെയും അതിലെ സമസ്തചരാചരങ്ങളുടെയും സുസ്ഥിതിയെ ലക്ഷ്യം വച്ചുകൊണ്ട് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ തയ്യാറാക്കിയ പതിനേഴ് പരസ്പരബന്ധിത ലക്ഷ്യങ്ങളുടെ ശേഖരമാണ് സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ (Sustainable Development Goals - SDG) 2030. പരസ്പരബന്ധിതമായ പാരിസ്ഥിതിക, സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക വശങ്ങൾക്ക് SDG പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. സുസ്ഥിരമായ വികസനസങ്കല്പങ്ങൾ പൂർണ്ണമാകണമെങ്കിൽ സുസ്ഥിരശീലങ്ങൾ ജനതയുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ ഭാഗമാകേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കഴിയുന്ന സുസ്ഥിരശീലങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

- ആഹാരം പാഴാക്കാതിരിക്കുക.
- ....
- ....

നിങ്ങളുടെ നിലവിലുള്ള ശീലങ്ങളിൽ പ്രകൃതിക്ക് അനുഗുണമായ രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്ന എന്തെല്ലാമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തൂ. മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കൂ.

- സ്ഥിരമായി പ്ലാസ്റ്റിക് ക്യാരിബാഗുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- ....
- ....
- ....
- ....

നിങ്ങളുടെ ഇടപെടൽകൊണ്ട് ക്ലാസ്മുറിയുടെയും വീടിന്റെയും അന്തരീക്ഷത്തിന് എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ കഴിയും?

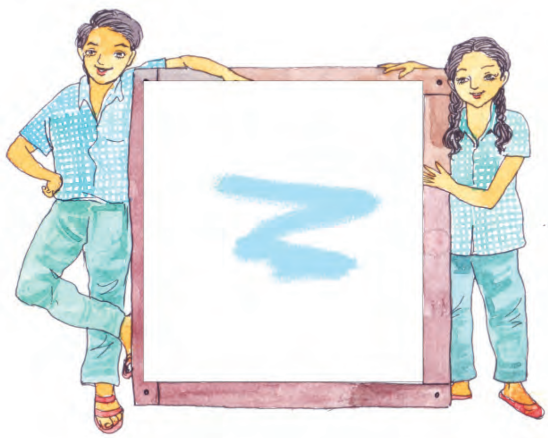
- പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം വിഷയമാക്കിയ ഐക്കണുകൾ നിർമ്മിക്കുകയും വരച്ചുചേർക്കുകയും ചെയ്യാം.
- ചെടികൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കാം.
- . മുറികൾക്കുള്ളിൽ ഇൻഡോർ പ്ലാന്റുകൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കാം.
- ഫർണിച്ചറുകളുടെ പുനഃക്രമീകരണം
- ഹരിതസന്നദ്ധത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകാം.

സ്വയം പരിചരണം - പ്രവർത്തന പദ്ധതി

നിത്യജീവിതത്തിൽ സ്വയംപരിചരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെട്ടുവല്ലോ. ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിതിക്കായി പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിതം ക്രമപ്പെടുത്തുമ്പോഴാണ് ഒരു വ്യക്തി സ്വന്തം ജീവിതത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം നിറവേറ്റുന്നത്. അത് നമ്മൾക്ക് നമ്മളോടുള്ള പ്രതിബദ്ധതയാണ്. ഒരു സ്വയംപരിചരണ പ്രവർത്തനപദ്ധതി ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം പാലിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. എങ്ങനെയാണ് അത്തരം ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കേണ്ടത്? ഓരോരുത്തരുടെയും ആവശ്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും ചുറ്റുപാടുകളും വ്യത്യസ്തമാണ് എന്നതുകൊണ്ട് എല്ലാവർക്കും അനുയോജ്യമായ ഒരു പ്രവർത്തന പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക സാധ്യമല്ല. സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും (ശാരീരികം, മാനസികം, വൈകാരികം, സാമൂഹികം, പാരിസ്ഥിതികം) നാം ഓരോരുത്തരും എവിടെ നിൽക്കുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തുകയും ആവശ്യങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തുകയും നടപ്പിലാക്കുകയും വേണം. അതിനു സഹായിക്കുന്ന ചില സൂചകങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ഘട്ടം 1 : ഞാൻ എവിടെ എത്തി നിൽക്കുന്നു?

സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി നമ്മൾ ഇപ്പോൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു എന്ന് വിശകലനം ചെയ്യുകയും ഏതൊക്കെ മേഖലകളിൽ മെച്ചപ്പെടാനുണ്ട് എന്ന് കണ്ടെത്തി ആവശ്യങ്ങൾ മുൻഗണനാടിസ്ഥാനത്തിൽ ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ആദ്യ ഘട്ടം.



- **ശാരീരികം** : ഉറക്കം, ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ, ശുചിത്വശീലങ്ങൾ, ഒരാഴ്ചത്തെ വ്യായാമം എന്നിവ വിലയിരുത്തുക, മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള മേഖലകൾ തിരിച്ചറിയുക.
- **മാനസികം** : മാനസികോല്ലാസത്തിനായി ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ, താത്പര്യമുള്ള മേഖലകളിലെ പ്രവർത്തനം, സ്ക്രീൻടൈം, സർഗാത്മകത തുടങ്ങിയവ വിലയിരുത്തുക.
- **വൈകാരികം** : സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, കാരണങ്ങൾ, അവമൂലമുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.
- **സാമൂഹികം** : സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബം, സമപ്രായക്കാർ എന്നിവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങൾ വിലയിരുത്തുക. പിന്തുണയ്ക്കുന്ന വ്യക്തികളെയും, ബന്ധങ്ങളിൽ പരിപാലിക്കപ്പെടേണ്ട ആരോഗ്യകരമായ അതിരുകളെയും തിരിച്ചറിയുക.
- **അക്കാദമികം** : പഠനശൈലികൾ, പഠനശീലങ്ങൾ, സമയത്തിന്റെ കൃത്യമായ വിനിയോഗം എന്നിവ വിലയിരുത്തുക. അക്കാദമിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക.
- **മൂല്യങ്ങൾ** : നിങ്ങൾ പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന മൂല്യങ്ങളും അവ നിങ്ങളുടെ സ്വയം പരിചരണ ലക്ഷ്യങ്ങളുമായി എങ്ങനെ പൊരുത്തപ്പെടുന്നു എന്നതും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

ഘട്ടം : 2 എന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഓരോ മേഖലയിലെയും ആവശ്യങ്ങൾ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ലക്ഷ്യങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുകയാണ് ഈ ഘട്ടത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടത്.

- ലക്ഷ്യങ്ങൾ അളക്കാവുന്നതും, കൈവരിക്കാവുന്നതും, പ്രസക്തവും, സമയബന്ധിതവുമായിരിക്കണം. വലിയ ലക്ഷ്യങ്ങളെ, കൈവരിക്കാവുന്ന ചെറിയ ഘട്ടങ്ങളായി വിഭജിക്കുക.
- അത്യാവശ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സ്വയം പരിചരണരീതികൾ, ഒഴിവുസമയങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കായി സമയം ക്രമീകരിക്കുക.
- ദീർഘമായ ശ്വസനം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കൽ, വ്യായാമം, പ്രകൃതിയോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കൽ തുടങ്ങിയ, സമ്മർദ്ദം മറികടക്കുന്നതിനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കുക.
- പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ (സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബം) ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

ഘട്ടം : 3 എന്റെ യാത്ര

ഓരോ ലക്ഷ്യവും കൈവരിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുകയും നടപ്പിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

♦ ശാരീരിക സുസ്ഥിതി :

- ഉറക്കത്തിനായി ഒരു സ്ഥിരം സമയക്രമം നിലനിർത്തുക (7-8 മണിക്കൂർ).
- ദിവസവും പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.
- ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, പേശികളുടെ വിശ്രമം പോലുള്ള വിശ്രമരീതികൾ പരിശീലിക്കുക.

♦ വൈകാരിക ക്ഷേമം :

- നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ തിരിച്ചറിയുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക (ഉദാ. ജേർണലിംഗ്, വിശ്വസ്ത സുഹൃത്തുമായോ കൗൺസിലറുമായോ സംസാരിക്കുക).
- ഹോബികൾ, പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി സമയം ചെലവഴിക്കൽ, സംഗീതം കേൾക്കൽ എന്നിവ പോലെ നിങ്ങൾക്ക് ആസ്വാദ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ “ഇല്ല” എന്ന് പറയാൻ ശീലിക്കുക.

♦ **സാമൂഹിക ക്ഷേമം :**

- നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിൽ താത്പര്യമുള്ള, പിന്തുണ നൽകുന്ന വ്യക്തികളുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുക.
- പരസ്പര ബഹുമാനത്തിലും ധാരണയിലും അധിഷ്ഠിതമായ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുക.
- ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നോ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നോ സഹായം തേടുക.
- സജീവമായ ശ്രവണവും സഹാനുഭൂതിയും പരിശീലിക്കുക.

♦ **അക്കാദമിക സുസ്ഥിതി :**

- നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഫലപ്രദമായ പഠന ശീലങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുക.
- ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാത്ത പഠനയിടം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുമ്പോൾ അദ്ധ്യാപകരിൽ നിന്നോ പഠന ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിന്നോ സഹായം തേടുക.
- അക്കാദമിക പ്രവർത്തനങ്ങളും ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റ് വശങ്ങളും തമ്മിൽ ആരോഗ്യകരമായ സന്തുലനം നിലനിർത്തുക.

ഘട്ടം 4 : ഇനി എത്ര ദൂരം?

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ ഘട്ടമാണിത്. നിങ്ങളുടെ സ്വയംപരിചരണ പദ്ധതി പതിവായി അവലോകനം ചെയ്യുകയും ആവശ്യാനുസരണം ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പ്രതിദിന വിലയിരുത്തൽ (രാവിലെ) :

ശരീരം :

- ശാരീരികമായി നിങ്ങൾ ഊർജ്ജസ്വലരാണോ?
- നിങ്ങളുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിൽ തൃപ്തരാണോ?
- സ്വയം പരിചരണ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക (ഉദാ. ആരോഗ്യകരമായ പ്രഭാതഭക്ഷണം).

മനസ്സ് :

- നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ എന്തെല്ലാം ചിന്തകൾ അലയടിക്കുന്നു? എന്തെങ്കിലും ഉത്കണ്ഠകളോ പ്രയാസങ്ങളോ അലട്ടുന്നുണ്ടോ?
- നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമോ ലക്ഷ്യബോധമോ നൽകുന്നതെന്താണ്?
- മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടി നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന അനുകമ്പാപൂർണമായ ഒരു പ്രവൃത്തി എഴുതുക.

പ്രതിദിന വിലയിരുത്തൽ (രാത്രി) :

- **എന്താണ് ഇന്ന് നിങ്ങളെ ചിരിപ്പിച്ചത്?** ചെറുതോ വലുതോ ആയ നിങ്ങളുടെ വിജയങ്ങൾ ആഘോഷിക്കൂ.
- **ഇന്നത്തെ വെല്ലുവിളി** : ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് സമ്മർദ്ദത്തിനോ നിഷേധാത്മകതയ്ക്കോ കാരണമായത്? എങ്ങനെ അത് മറികടക്കാൻ കഴിഞ്ഞു?
- **കൃതജ്ഞതാ പരിശീലനം** : നിസ്സാരമെന്ന് തോന്നിയാലും, നിങ്ങൾ നന്ദി പ്രകടിപ്പിച്ച മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

ഓരോ ആഴ്ചയിലെയും അവലോകനം

- **ലക്ഷ്യങ്ങളുടെ ക്രമീകരണം** : ഈ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഒരു മേഖല തിരഞ്ഞെടുക്കുക (ഉദാ. ഉറക്കം, സർഗാത്മകത, സുഹൃത്ബന്ധങ്ങൾ).
- **സർഗാത്മക ആവിഷ്കാരം** : നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും ചിന്തകളും പ്രതിഫലിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും സർഗാത്മക അവതരണം തയ്യാറാക്കുക.
- **ധ്യാനം (Meditation) പരിശീലിക്കുക** : നിങ്ങളുടെ ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ വർത്തമാന-നിമിഷത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വളർത്തുന്നതിന് പ്രകൃതിയിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുക.

പ്രവർത്തനം 1

ഈ സൂചനകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിങ്ങളുടെ സ്വയംപരിചരണ പ്രവർത്തന പദ്ധതി തയ്യാറാക്കൂ. ഓരോ ദിവസവും ഓരോ ആഴ്ചയിലും പുരോഗതി വിലയിരുത്തുകയും വേണ്ട മെച്ചപ്പെടുത്തൽ നടത്തുകയും വേണം. അങ്ങനെ സ്വയം പരിചരണം ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കണം. ഇതിനായി ഒരു പ്രതിഫലനപേജ് (Reflective Journal) തയ്യാറാക്കാം.

ഓർക്കുക; ഇത് നിങ്ങളുടെ യാത്രയാണ്. എത്ര ചെറിയ പുരോഗതിയും ആഘോഷിക്കണം. ആസൂത്രണം ചെയ്തത് പോലെ നടന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രയാസപ്പെടേണ്ടതില്ല. സ്വയം ആശ്വസിപ്പിക്കാനും കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനായി പ്രയത്നിക്കാനും കഴിയണം. സ്നേഹവും പരിചരണവും ക്ഷേമവും നാം ഓരോരുത്തരും അർഹിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന ബോധ്യത്തോടെ മുന്നേറാൻ സാധിക്കട്ടെ.

ഞാൻ നേടിയത്

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്	🙂	😐	🙁
സുസ്ഥിര ജീവിതശൈലി അനുവർത്തിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.			
സുസ്ഥിര ജീവിതരീതിക്ക് അനുയോജ്യമായ വിധത്തിലാണ് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഞാൻ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.			
നിത്യജീവിതത്തിൽ സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.			
സ്വയം പരിചരണത്തിൽ ഞാൻ എവിടെ എത്തിനിൽക്കുന്നു എന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.			
സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി മെച്ചപ്പെടാനുള്ള മേഖലകൾ ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.			
ഒരു സ്വയം പരിചരണ പ്രവർത്തന പദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്.			
സ്വയം പരിചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആസൂത്രണം ചെയ്തു നടപ്പിലാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ദിവസവും വിലയിരുത്താറുണ്ട്.			
ഓരോ ആഴ്ചയിലും സ്വയം പരിചരണ പ്രവർത്തന പദ്ധതി അവലോകനം ചെയ്യുകയും ആവശ്യമായ മെച്ചപ്പെടുത്തൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്.			

കുറിപ്പുകൾ

കുറിപ്പുകൾ

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ഭാഗം IV ക

മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ

51 ക. മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ - താഴെപ്പറയുന്നവ ഭാരതത്തിലെ ഓരോ പൗരന്റെയും കർത്തവ്യം ആയിരിക്കുന്നതാണ് :

(ക) ഭരണഘടനയെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ ആദർശങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ദേശീയപതാകയെയും ദേശീയഗാനത്തെയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഖ) സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ദേശീയസമരത്തിന് പ്രചോദനം നൽകിയ മഹനീയാദർശങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പിൻതുടരുകയും ചെയ്യുക;

(ഗ) ഭാരതത്തിന്റെ പരമാധികാരവും ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും നിലനിർത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഘ) രാജ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ദേശീയസേവനം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ങ) മതപരവും ഭാഷാപരവും പ്രാദേശികവും വിഭാഗീയവുമായ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കതീതമായി ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ, സൗഹാർദവും പൊതുവായ സാഹോദര്യമനോഭാവവും പുലർത്തുക, സ്ത്രീകളുടെ അന്തസ്സിന് കുറവു വരുത്തുന്ന ആചാരങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുക;

(ച) നമ്മുടെ സമ്മിശ്രസംസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക;

(ഛ) വനങ്ങളും തടാകങ്ങളും നദികളും വന്യജീവികളും ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും, ജീവികളോട് കാരുണ്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ജ) ശാസ്ത്രീയമായ കാഴ്ചപ്പാടും മാനവികതയും, അന്വേഷണത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനും ഉള്ള മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുക;

(ഝ) പൊതുസ്വത്ത് പരിരക്ഷിക്കുകയും ശപഥം ചെയ്ത് അക്രമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഞ) രാഷ്ട്രം യത്നത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുടെയും ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് നിരന്തരം ഉയരത്തക്കവണ്ണം വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഉൽകൃഷ്ടതയ്ക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുക;

(ട) ആറിനും പതിനാലിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള തന്റെ കുട്ടിക്കോ തന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള കുട്ടികൾക്കോ, അതതു സംഗതി പോലെ, മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താവോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

പ്രിയമുള്ള കുട്ടികളേ,

നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്ന് അറിയേണ്ടതില്ലേ? അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹികനീതി എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രേരണയും പ്രചോദനവും നൽകും. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ ഒരു കമ്മീഷൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. എന്തെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ എന്നു നോക്കാം.

- സംസാരത്തിനും ആശയപ്രകടനത്തിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- ജീവന്റെയും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം
- അതിജീവനത്തിനും പൂർണ്ണവികാസത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം
- മാനസികവും ശാരീരികവും ലൈംഗികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിനും പരിചരണത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- പങ്കാളിത്തത്തിനുള്ള അവകാശം
- ബാലവേലയിൽനിന്നും ആപൽക്കരമായ ജോലികളിൽനിന്നുമുള്ള മോചനം
- ശൈശവവിവാഹത്തിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സ്വന്തം സംസ്കാരം അറിയുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- അവഗണനകളിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശം
- കളിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള അവകാശം
- സ്നേഹവും സുരക്ഷയും നൽകുന്ന കുടുംബവും സമൂഹവും ലഭ്യമാകാനുള്ള അവകാശം

നിങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

- സ്കൂൾ, പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- സ്കൂളിലും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക.
- സ്കൂൾ അധികാരികളെയും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും സഹപാഠികളെയും ബഹുമാനിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സന്നദ്ധരാവുക.

ബന്ധപ്പെടേണ്ട വിലാസം:

കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ

ശ്രീ ഗണേഷ്, റ്റി.സി. 14/2036, വാൻറോസ് ജംങ്ഷൻ,
കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം – 34
ഫോൺ 0471 – 2326603
ഇ- മെയിൽ childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ് : www.kescpcr.kerala.gov.in

ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 1098, ക്രൈം സ്റ്റോപ്പർ - 1090, നിർഭയ – 1800 425 1400കേരള പൊലീസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 0471 – 3243000/44000/45000

online ***R.T.E Monitoring : www.nireekshana.org.in***