ആസ്വാദ്യകരമായ പഠനം

എം. പീതാംബരൻ മാസ്റ്റർ
വി. പ്രസന്ന



സർവ്വോദയ ദർശൻ പ്രസിദ്ധീകരണം

ആസ്വാദ്യകരമായ പഠനം



എം. പീതാംബരൻ മാസ്റ്റർ

(മുൻ പ്രധാന അദ്ധ്യാപകൻ, ദേശീയ അദ്ധ്യാപക അവാർഡ് ജേതാവ്,
ചെയർമാൻ, സർവ്വോദയ ദർശൻ)

കൃതികൾ : സർവ്വമത സമഭാവം സർവ്വോദയ വീക്ഷണം, എങ്ങിനെ പഠിക്കണം? പരീക്ഷ എഴുതണം?, ജനകീയ സമരങ്ങളും മുന്നേറ്റങ്ങളും : ഗാന്ധിമാർഗ്ഗ സമീപനം, സ്വാമി വിവേകാനന്ദനും മഹാത്മാഗാന്ധിയും, സർവ്വോദയത്തിലേക്ക്, സർവ്വോദയം സാധ്യമാണ്, സർവോദയ ചിന്തകൾ, തൃശ്ശൂർ സുവോളജിക്കൽ പാർക്ക് : പരിശ്രമ ഘട്ടങ്ങൾ (ഇ - ബുക്ക് & പ്രിന്റഡ്), സർവ്വോദയം : കാലവും കാഴ്ചപ്പാടും.



വി. പ്രസന്ന

(അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, നവജ്യോതി കോളേജ് ഓഫ് ടീച്ചർ
എഡ്യൂക്കേഷൻ ഫോർ വിമൺ, കൺവീനർ-സർവ്വോദയ ദർശൻ)

ആസ്വാദ്യകരമായ പഠനം

എം. പീതാംബരൻ മാസ്റ്റർ
വി. പ്രസന്ന

സർവ്വോദയ ദർശൻ പ്രസിദ്ധീകരണം

Malayalam

AASWADYAKARAMAAYA PADANAM

Essays

by **M. Peethambaran Master, V. Prasanna**

Layout & Cover Design :
CHAPTER CRAFT | Ph: 9539284375
Printed at :
TECHNO BIND
Chiyyaram, Thrissur

സർവ്വോദയ ദർശൻ പ്രസിദ്ധീകരണം
PRICE**: ₹ 50.00**

ആമുഖം

നന്നായി പഠിക്കണം എന്നു തന്നെയാണ് എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. എന്നാൽ മെച്ചപ്പെട്ട വിജയം കൈവരിക്കാൻ ചില വിദ്യാർഥികൾക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല. എങ്ങനെ പഠിക്കണം? എങ്ങനെ പരീക്ഷ എഴുതണം? എന്ന് അറിയാത്തതാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണം. സ്കൂളിലേയും വീട്ടിലേയും ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളും പഠനത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചാൽ പഠനപ്രവർത്തനം ആനന്ദകരമാകും. വിജ്ഞാന സമ്പാദനവും സൽസ്വഭാവ രൂപീകരണവും എളുപ്പത്തിൽ സാദ്ധ്യമാകും. ഇതിനു സഹായിക്കുന്ന പ്രവർത്തന പദ്ധതിയും ഗാന്ധിമാർഗ്ഗ-സർവ്വോദയ സമീപനവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സർവ്വോദയ (ട്രസ്റ്റ്) ദർശൻ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു. എങ്ങനെ പഠിക്കണം; പരീക്ഷ എഴുതണം; പഠനം ആനന്ദകരമാക്കാൻ എന്നീ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ആയിരുന്നു അവ. നിരവധി വിദ്യാർഥികൾക്കും അദ്ധ്യാപകർക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും പ്രസ്തുത മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉപകാരപ്രദമായി എന്ന് പ്രതികരണങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുന്നു. അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ കൂടി ഉൾക്കൊണ്ടാണ് ഈ പുസ്തകം തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന എല്ലാവർക്കും ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

എം. പീതാംബരൻ
(മുൻ പ്രധാന അധ്യാപകൻ)
ചെയർമാൻ, സർവോദയ ദർശൻ

വി. പ്രസന്ന
(അസി. പ്രൊഫസർ, നവജ്യോതി കോളേജ് ഓഫ് ടീച്ചർ എജുക്കേഷൻ ഫോർ വിമൺ)
കൺവീനർ, സർവോദയ ദർശൻ

ഉള്ളടക്കം

1.	അവധിക്കാലം : ആനന്ദത്തിനും അറിവിനും	09
2.	വിദ്യാലയദിനങ്ങൾ സന്തോഷകരമാക്കാൻ	14
3.	വിജയത്തിലേക്കുള്ള പാത	19
4.	പരീക്ഷഹാളിലേക്ക്, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ: പരീക്ഷ ഒരു കല	23
5.	വിദ്യാർത്ഥികളോട് ഗാന്ധിജി പറയുന്നത്	29
6.	പഠനം ആനന്ദകരമാക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	35
7.	അദ്ധ്യാപകന്റെ സവിശേഷത - ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകളിൽ	41

അവധിക്കാലം : ആനന്ദത്തിനും അറിവിനും

കേരളത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഏറെ സന്തോഷം പകരുന്ന ദിനങ്ങളാണ് മദ്ധ്യവേനൽ അവധിക്കാലം. അവധിക്കാലത്തിനെ എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ കൃത്രിമഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ അവധിക്കാലം അടിപൊളി കാലം. പഠിപ്പിന്റെയും, പിരിമുറുക്കത്തിന്റെയും,പരീക്ഷയുടെയും, ആകാംക്ഷയുടേയും ദിനങ്ങൾക്കുശേഷം വന്നു കിട്ടുന്ന ഈ അവധിക്കാല ദിനങ്ങൾ പിന്നെ അടിച്ചുപൊളിക്കാനുള്ളതല്ലേ എന്നാണ് പുതിയ കൃത്രിമ മാധ്യമശൈലി.

ആഹ്ലാദത്തിന്റെ കാലഘട്ടം എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ ശൈലി പ്രയോഗിച്ചതെങ്കിൽ നല്ലതുതന്നെ. യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ലാതെ എന്തും ചെയ്യാനുള്ള നാളുകൾ എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് അവധിക്കാലത്തെ കാണുന്നതെങ്കിൽ അത് നമുക്ക് ദോഷം ചെയ്യും. അവധിക്കാലത്തെ വിവേകപൂർവ്വം വിനിയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം.

ഏതൊരു കുട്ടിയുടെയും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ വികാസത്തെ സഹായിക്കുന്നതായിരിക്കണം അവധിക്കാലനാളുകൾ. ആനന്ദവും, ആരോഗ്യവും അറിവും നേടുന്നതിനുള്ള നാളുകളായി മാറണം അവധിക്കാലം.

ദിനചര്യയും സമയക്രമവും

അവധിക്കാലദിനങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഫലപ്രദമായും ആസ്വദിക്കണമെങ്കിൽ ഇതിനൊരു ചിട്ടയും ക്രമവും എല്ലാം ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാ

ണ്. രാവിലെ തോന്നുമ്പോൾ എഴുന്നേല്ക്കുക, എപ്പോഴെങ്കിലും കുളിക്കുക, എങ്ങിനെയെങ്കിലുമൊക്കെ സമയം ചിലവഴിക്കുക എന്ന സമീപനം നഷ്ടമുണ്ടാക്കും. രാവിലെ എഴുന്നേല്ക്കുന്നിടത്തു മുതൽ രാത്രി കിടക്കുന്നതുവരെ ഏകദേശം ഒരു ക്രമം മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്. സ്കൂളുള്ള ദിവസങ്ങളിലെല്ലാം നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റതല്ലേ. ഇനി സുഖമായി കുറെ ഉറങ്ങട്ടെ എന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അതുകൊണ്ട് സൂര്യോദയത്തിന് വളരെ മുമ്പ് എഴുന്നേല്ക്കണമെന്നില്ല. പക്ഷെ, സൂര്യോദയത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പ് എഴുന്നേല്ക്കുന്നത് പതിവാക്കുന്നത് നല്ലത്. നമ്മുടെ വീട്ടിലെ സൂര്യോദയം, ചുറ്റുപാടുകൾ, പക്ഷികൾ, കാറ്റ് എന്നിവയെല്ലാം എല്ലാ ദിവസവും കൺകുളിർക്കെ കാണാൻ സാധിക്കണം. പ്രാർത്ഥനയോടു കൂടിയാണ് എഴുന്നേല്ക്കേണ്ടത്. ഇന്നേദിവസം എനിക്ക് നല്ലത് പറയാനും, നല്ലത് പ്രവർത്തിക്കാനും, നല്ലത് ചിന്തിക്കാനും കഴിയട്ടെ എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ എഴുന്നേല്ക്കുക. അപ്രകാരം തന്നെ സംഭവിക്കുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ദിവസം ആരംഭിക്കുക. കുളി, കളി, വായന, ടി.വി. കാണൽ, മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം ഒരു നിശ്ചിത ക്രമം വയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ കുളിക്കും എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക, ഏകദേശം ഒരേസമയത്ത് തന്നെ കുളിക്കുക, അവധിക്കാലമല്ലേ എന്ന് കരുതി സമയം മാറി മാറി കുളിക്കുമ്പോൾ ജലദോഷം, നീരിറക്കം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.

കളികൾ പലവിധം

കൂടുതൽ സമയവും കളിക്കാൻ ചെലവഴിക്കരുത്. കളികളിൽ വൈവിധ്യം ഉണ്ടാകണം. ഒന്നോ രണ്ടോ പേർ ചേർന്ന് കളിക്കാവുന്ന കളികൾ, കൂട്ടമായി കളിക്കാവുന്ന കളികൾ, വീട്ടിലിരുന്ന് കളിക്കാവുന്ന കളികൾ, പുറമെ കളിക്കാവുന്ന കളികൾ എന്നിങ്ങനെ വൈവിധ്യം കളികളിൽ ഉണ്ടാകണം. കാലത്തും, നട്ടുച്ചനേരത്തുമാണ് കളിക്കുന്നതെങ്കിൽ വീട്ടിലിരുന്നോ, തണലത്ത് ഇരുന്നോ കളിക്കാവുന്ന ചെസ്സ്, ഈർക്കിൽ കൊണ്ടുള്ള ആറാം കോൽകളി, പാമ്പും കോണിയും, പസിലുകൾ, സുഡോക്കോ, ക്യാരംസ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള കളികളാകാം.

അധികം വെയിൽ ഇല്ലാത്ത സമയങ്ങളിൽ സംഘമായുള്ള കളികൾ നടത്താം. കിളിമാസ്, ക്രിക്കറ്റ്, നൂറാംകുഴി ഗോലി, കബഡി, വോളിബോൾ, ഫുട്ബോൾ, കുട്ടിയും കോലും, തൂപ്പുകളി, കണ്ണുകെട്ടിക്കളി, അമ്പത് അമ്പസ്താനി, പ്രാന്തിക്കളി, നാരങ്ങപ്പാല് ചൂണ്ടയ്ക്ക് രണ്ട്, വട്ടുകളി, ടയംകളി, കള്ളനും പോലീസും, കര-ഭൂമി, കോട്ടകളി എന്നി

ങ്ങനെ പ്രായത്തിനും സാഹചര്യത്തിനും അനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ കളികൾ ഓരോ ദിവസവും കളിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇത്തരം കളികളെക്കുറിച്ച് സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക. പണച്ചെലവില്ലാത്തതും, കൂട്ടായ്മയും ബുദ്ധിശക്തി വളർത്തുന്നതുമായ കളികളാണ് പഴയകാല കളികളിൽ ഭൂരിഭാഗവും. ഇത്തരം നാട്ടുകളികൾ നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്ത് നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്നത് നമുക്കും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനും നല്ലതാണ്.

ഓരോ വീടും ഓരോ വ്യക്തിയും ഓരോ ദ്വീപുകളായി മാറുന്നതാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ ദുരിതങ്ങൾക്കെല്ലാം അടിസ്ഥാന കാരണം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും വീട്ടിലും നാട്ടിലും കൂട്ടായ്മകൾ കുട്ടിക്കാലം മുതൽക്കുതന്നെ വളർന്നുവരാൻ ഇത്തരം കളികൾ വളരെ ഉപകരിക്കും.

വായിച്ച് വളരുക

കളികളെപ്പോലെ തന്നെ ആനുപാതികമായി കൂടുതൽ സമയം വായനയ്ക്കും കൊടുക്കണം. ദിവസത്തിൽ ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് രണ്ട് മണിക്കൂറെങ്കിലും വായിക്കണം. നാലോ അഞ്ചോ മണിക്കൂർ വരെ നീളുന്നതുകൊണ്ടും (മുതിർന്ന കുട്ടികൾ) വിരോധമില്ല.

ഇഷ്ടമുള്ളതെന്തും വായിക്കുക, ദിവസവും ഒരു വർത്തമാന പത്രം നിർബന്ധം. കൂടാതെ കഥ, കവിത, നോവൽ, നാടകം, യാത്രാവിവരണം, ജീവിതകഥകൾ എന്നിവയും വാരികകൾ, മാസികകൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം വായിക്കാം. വായിച്ചുതുടങ്ങുന്നവർ ഇന്നത് വായിക്കണമെന്ന് നിർബന്ധം പിടിക്കേണ്ടതില്ല. താല്പര്യമുള്ളത് വായിക്കട്ടെ. സമീപത്തുള്ള ഒരു വായനശാലയിൽ അംഗത്വമെടുത്ത് വായന തുടങ്ങുക. ഒരു ഘട്ടം കഴിഞ്ഞാൽ പുസ്തകം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ദിനപത്രമോ, വാരികയോ, മാസികയോ കൂടാതെ ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് പുസ്തകം വായിക്കാൻ സാധിക്കണം.

ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് പുസ്തകം എന്ന കണക്കിൽ 104 പുസ്തകങ്ങളാണ് വായിക്കാനാവുക. 60 വർഷം ജീവിക്കുന്ന ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പരമാവധി 6000 പുസ്തകങ്ങളാണ് വായിക്കാനാവുക. നാട്ടിൻപുറത്തെ ഒരു ഗ്രാമീണവായനശാലയിൽ തന്നെ ഇതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പുസ്തകങ്ങളുണ്ടാകും. ലക്ഷക്കണക്കിന് പുസ്തകങ്ങളുള്ളതിൽ ഒരു ജീവിതകാലത്ത് വായിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് ആറായിരമോ എണ്ണായിരമോ മാത്രം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വായനയിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്.

വിരൽത്തുമ്പിൽ വിജ്ഞാനത്തിന്റെ (ഇന്റർനെറ്റിന്റെ) കാലഘട്ടമാ

ണെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗുണകരമായ മാനസിക വികാസത്തിൽ വായന തന്നെയാണ് പ്രധാനം. പുസ്തകവായനയ്ക്ക് പകരം നിൽക്കാൻ മറ്റൊന്നും തന്നെയില്ല.

ഹൈസ്കൂൾ ക്ലാസിനു മുകളിലുള്ള കുട്ടികൾ വായനശാലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകുന്നത് നല്ലതാണ്. വായനശാലകളില്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങളിൽ ഒരു വായനശാല ഉണ്ടാക്കാനും അവധിക്കാലത്ത് മുൻകയ്യെടുക്കാം.

ടിവിയും, കമ്പ്യൂട്ടറും

ടി.വി കാണുന്നതിനും കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമായി ഒരു ദിവസത്തിൽ പരമാവധി 3 മണിക്കൂർ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. അമിതമാകുന്നത് കണ്ണിനും മനസ്സിനും ദോഷകരമാകും.

കളിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരിക്കലും കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കരുത്. കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകൾ ബുദ്ധിക്ക് തകരാറുകൾ പോലും ഉണ്ടാക്കും. അറിവ് നേടുന്നതിനും അറിവ് പകരുന്നതിനും വേണ്ടി മാത്രം കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.

പ്രകൃതി നിരീക്ഷണം

വീടിന് ചുറ്റുപാടും ഗ്രാമത്തിലും ഇറങ്ങി നടക്കാനും ഈ അവധിക്കാലം ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം നമ്മുടെ പ്രദേശത്തെ നടന്നു കാണാം. ഓരോ ചെടികളേയും പൂക്കളേയും വൃക്ഷങ്ങളേയും കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. തൊടിയിൽ കാണുന്ന ഓരോ ചെടിയെ കുറിച്ചും മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക.

സംഭാഷണങ്ങൾ

അവധിക്കാലത്ത് ദിവസത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും വീട്ടുകാരുമായി സംസാരിച്ചിരിക്കാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയും എല്ലാം ഒരുമിച്ചിരുന്ന് എല്ലാ ദിവസവും കുറച്ച് നേരം സംസാരിച്ചിരിക്കണം. അതാതു ദിവസം പകൽ നടന്ന കാര്യങ്ങൾ ചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കണം. ടി.വി. യും, കമ്പ്യൂട്ടറും ഓഫ് ചെയ്ത് ഇതിനായി സമയം കണ്ടെത്തണം.

വീട്ടിലേയും നാട്ടിലേയും വൃദ്ധരായ ആളുകളോട് സംസാരിക്കാനുള്ള ഒരവസരവും പാഴാക്കരുത്. നമ്മുടെ പ്രദേശത്തിന്റെ പഴയകാലത്തെക്കുറിച്ചറിയാനും അന്നത്തെ കൃഷി, ഭക്ഷണം, ഒറ്റമൂലികൾ, നാ

ട്ടാചാരങ്ങൾ, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും വൃദ്ധജനങ്ങളുമായുള്ള ഇത്തരം അഭിമുഖങ്ങൾ സഹായകരമാകും.

കൃഷിയും, ഭക്ഷണവും

വീട്ടിൽ സ്വന്തമായി വേനൽക്കാല കൃഷികൾ ചെയ്യാൻ അവധിക്കാലം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. അതത് കാലത്ത് ആരംഭിക്കാവുന്ന പച്ചക്കറി കൃഷിക്കുള്ള വിത്തുകൾ പാകി മുളപ്പിച്ച് വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരാൻ ഓരോ കുട്ടിയും തയ്യാറാകുന്നത് നല്ലതാണ്. എത്ര കുറവ് സ്ഥലമുള്ള കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട കുട്ടികൾക്കും ഇത് നടപ്പിലാക്കാം. സ്വന്തം തൊടിയിൽ വിത്ത് പാകി (ചെറിയ ചട്ടികളിലായാലും) മുളപ്പിച്ചെടുത്ത്, നനച്ച് വളർത്തിക്കൊണ്ട് വരുമ്പോൾ ആനന്ദാനുഭൂതി അനുഭവിച്ചറിയാൻ ഈ അവധിക്കാലം ഉപയോഗപ്പെടട്ടെ. വീട്ടിലെ മുതിർന്നവർ ചെയ്യുന്ന കൃഷിക്ക് വെള്ളമൊഴിക്കാനും പരിചരിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തണം. ഇത് ഒരു സ്വഭാവമായി വളർത്തിയെടുക്കുന്നതും വളരെ ശ്രേഷ്ഠകരമാണ്.

ഒഴിവുകാലം നാടൻ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വീണ്ടെടുക്കൽക്കാലമാകണം. ചക്കയും മാങ്ങയും ചാമ്പക്കയും ലൂവിക്കയും സപ്രോട്ടയും ഞാവലും ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് അവ പരമാവധി ഭക്ഷിക്കണം. സംഭാരവും നാരങ്ങാവെള്ളവും എല്ലാം ധാരാളം കഴിക്കാം. കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും ബേക്കറി സാധനങ്ങളും ബേക്കറികളിൽനിന്നുള്ള വറവ് സാധനങ്ങളും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. വേനല്ക്കാല രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാനും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും ഇത് സഹായകരമാകും.

ഇപ്രകാരം ആനന്ദവും അറിവും, അനുഭൂതിയും ഒത്തിണങ്ങിയ ഒരു അവധിക്കാലം സാധ്യമാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ മഹത്തായ സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ സംരക്ഷണവും സാധ്യമാകും.

❐

വിദ്യാലയദിനങ്ങൾ സന്തോഷകരമാക്കാൻ

അദ്ധ്യയനവർഷത്തിന്റെ ആരംഭം എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം പകരുന്ന അവസരമാണ്. രണ്ട് മാസത്തെ മദ്ധ്യവേനൽ അവധിക്കാലത്ത് വീട്ടിലും നാട്ടിലുമെല്ലാം തകൃതിയായി കളിച്ചുരസിച്ചു. ഇനി, വളരെ നാളുകൾക്ക് ശേഷം ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളേയും അധ്യാപകരേയുമെല്ലാം വീണ്ടും കാണുമ്പോൾ എങ്ങനെ സന്തോഷിക്കാതിരിക്കും?

ആദ്യദിവസത്തിലെ ആഹ്ലാദവും ഉത്സാഹവും അധ്യയനവർഷം മുഴുവൻ നിലനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ എത്ര നന്നായിരിക്കും! അതിന് എന്താ മാർഗ്ഗം? ഒരു മാർഗ്ഗമേയുള്ളൂ. നന്നായി പഠിച്ച് ഉത്തരങ്ങൾ ഏതൊരവസരത്തിലും പറയാനും എഴുതാനും ഉള്ള സന്നദ്ധത നില നിർത്തുക. എന്നാൽ, എന്നും സന്തോഷത്തോടെ സ്കൂളിൽ പോകാൻ താല്പര്യം നിലനിൽക്കും.

നന്നായി പഠിക്കണം എന്നു തന്നെയാണ് എല്ലാ കുട്ടികളും ആഗ്ര ഹിക്കുന്നത്. ആരംഭത്തിൽ എല്ലാ കുട്ടികളും ആത്മാർത്ഥമായി ശ്രമി ക്കും. ചിലർക്ക് നല്ല ഫലം ലഭിക്കുന്നു. വിജയം കൈവരിക്കുന്നു. ചിലർ പരിശ്രമിച്ച്, വേണ്ട വിധത്തിൽ ഫലം ലഭിക്കാതാകുമ്പോൾ, ശ്രമം ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. വേറെ ചിലരാകട്ടെ വേണ്ടത്ര ഫലം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിലും ശ്രമം തുടരുന്നു.

എങ്ങനെ പഠിക്കണമെന്ന് അറിയാത്തതാണ് ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളു ടേയും പ്രശ്നം. പഠിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെ എന്ന് അറിഞ്ഞാൽ മാത്രം പോര; അത് പ്രാവർത്തികമാക്കുകകൂടി വേണം.

പഠിക്കാൻ പഠിക്കുക

അല്പം ഒരു ശ്രദ്ധയും ഇച്ഛാശക്തിയും (വേണമെന്ന തോന്നൽ) ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏതൊരു കുട്ടിക്കും നന്നായി പഠിക്കാനാകും.

● ആദ്യമായി വേണ്ടത് പുസ്തകനിരീക്ഷണമാണ്. പുതിയ ക്ലാസ്സിലേക്കുള്ള പാഠപുസ്തകങ്ങൾ കൈയിൽ കിട്ടിയാൽ ഓരോ പുസ്തകങ്ങളായി എടുക്കണം. എന്നിട്ട് ആദ്യ പേജുമുതൽ അവസാന പേജുവരെ ഒന്നു മറിച്ചുനോക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ക്ലാസ്സുകൾ ആരംഭിച്ചാൽ ഈ നിരീക്ഷണം മറ്റൊരു തരത്തിൽ നടത്തണം. ഓരോ വിഷയത്തിന്റേയും അടുത്ത ദിവസം എടുക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഭാഗം സാവധാനമൊന്ന് മറിച്ചുനോക്കുക. ഒരു വിഹഗവീക്ഷണം മാത്രം. പിറ്റേ ദിവസം അധ്യാപകൻ ക്ലാസ്സെടുക്കുമ്പോൾ എളുപ്പത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ നിരീക്ഷണം സഹായിക്കും.

● രണ്ടാമതായി വേണ്ടത്, നോട്ട് കുറിയ്ക്കലാണ്. ഓരോ വിഷയത്തിനും പ്രത്യേകം നോട്ട്ബുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. പാഠഭാഗത്തെക്കുറിച്ച് അധ്യാപകൻ ക്ലാസ്സിൽ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം നോട്ട്ബുക്കിൽ കുറിക്കണം. ഇത്തരം നോട്ടുബുക്കുകൾ കുറിപ്പുകൾ രേഖപ്പെടുത്താനും കൂടിയുള്ളതാണ്. ചോദ്യവും ഉത്തരങ്ങളും മാത്രം എഴുതാൻ വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതല്ല നോട്ടുപുസ്തകം. പഠനസംബന്ധമായ എല്ലാ പുതിയ കാര്യങ്ങളും ഈ പുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തണം. പാഠപുസ്തകം വായിച്ച് പുതുതായി കണ്ടെത്തുന്ന കാര്യങ്ങളും അധികവായനയിലൂടെ പ്രസ്തുത പാഠഭാഗത്തേക്ക് ശേഖരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളും നോട്ടുബുക്കിൽ കുറിച്ചു വെയ്ക്കണം. കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാനും പിന്നീട് പുനഃസ്മരിക്കാനും ഈ കുറിപ്പുകൾ നമ്മെ സഹായിക്കും. ഇത്തരം കുറിപ്പുകളും ചോദ്യോത്തരങ്ങളും മാറി മാറി വരുന്നതുകൊണ്ട് നോട്ടുബുക്കിന് ഒരു ഭംഗിക്കുറവും ഉണ്ടാകില്ല. നോട്ട് എഴുതി പിടിപ്പിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കരുതെന്ന് മാത്രം.

● പഠനം നടക്കേണ്ടത് വിദ്യാർത്ഥിയിലാണ്. ഈ പ്രക്രിയക്ക് അനുകൂലമാകാവുന്ന ചില സൂചനകൾ തരാനും അനുകൂലമായ അവസരം സൃഷ്ടിക്കാനും മാത്രമാണ് ഒരു അധ്യാപകനോ അധ്യാപികക്കോ സാധിക്കുന്നത്. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പഠനപ്രക്രിയയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന പുതിയ കാര്യങ്ങൾ, ഉത്തരങ്ങൾ, സിദ്ധാന്തങ്ങൾ, സമവാക്യങ്ങൾ, പദ്യത്തിന്റെ വരികൾ, ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ രണ്ടോ മൂന്നോ ആവർത്തി വായിച്ച് ഹൃദിസ്ഥമാക്കണം. പുതിയ കാര്യ

ങ്ങളെ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ റഫ്ബുക്കിൽ കുറിച്ച് നോക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. അതിനു ശേഷം കാണാപാഠം പറഞ്ഞുനോക്കുക. കാണാതെ പറയാനും എഴുതാനും പറ്റുന്നുവെങ്കിൽ പഠനത്തിന്റെ അറുപത് ശതമാനമായി.

സാധാരണയായി എല്ലാ കുട്ടികളും ഈ ഘട്ടത്തിൽ വച്ച് പഠന പ്രക്രിയ അവസാനിപ്പിക്കുകയാണ് പതിവ്. പഠനപ്രക്രിയയുടെ 60 ശതമാനം മാത്രമേ ആയിട്ടുള്ളൂ എന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. പഠന പ്രക്രിയയെ നൂറ് ശതമാനം ആക്കിയശേഷം അത് സേവ് (സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചാൽ) ചെയ്താൽ മാത്രമേ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യസമയത്ത് ഓർമ്മ വരികയുള്ളൂ.

ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ ഓൺ ചെയ്ത് നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ള കുറേ കാര്യങ്ങൾ അതിൽ ചെയ്തു എന്ന് കരുതുക. പെട്ടെന്ന് കമ്പ്യൂട്ടർ ഓഫ് ചെയ്യുകയോ ഓഫാകുകയോ ചെയ്തു. അൽപ്പസമയം കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും കമ്പ്യൂട്ടർ തുറന്ന് നോക്കുമ്പോൾ നാം ചെയ്ത് വച്ച കാര്യങ്ങൾ അതിൽ ഉണ്ടായികൊള്ളണമെന്നില്ല. അതേസമയം നാം ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ ഉടനെ സേവ് ചെയ്തു വച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ വീണ്ടും തുറക്കുമ്പോൾ നേരത്തെ തയ്യാറാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ അതുപോലെതന്നെ വളരെ വ്യക്തമായി തെളിഞ്ഞുകാണാം.

പഠന പ്രക്രിയയിലും ഇതുപോലെ ഒരു ഘട്ടമുണ്ട്. 60 ശതമാനമായിരുന്ന പ്രക്രിയയെ നൂറ് ശതമാനമാക്കി സേവ് ചെയ്യുന്ന ഘട്ടം.

പഠനപ്രക്രിയയിലൂടെ നാം ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയ (കാണാപാഠമാക്കിയ) കാര്യങ്ങൾ പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും ഓർത്തു നോക്കണം. ഇപ്രകാരം നേരത്തെ പഠിച്ച കാര്യങ്ങളെല്ലാം പതിനഞ്ച് മിനിറ്റിനുശേഷം വീണ്ടും ഓർക്കാൻ കഴിയുന്നു എങ്കിൽ പഠനം നൂറ് ശതമാനമായി. തുടർന്ന് അത് തലച്ചോറിൽ സേവ് ചെയ്യപ്പെടും. പിന്നെ അത് മറക്കില്ല. പത്ത് മിനിറ്റിനുശേഷം ഓർത്തുനോക്കുമ്പോൾ വേണ്ട വിധത്തിൽ ഓർമ്മ വരുന്നില്ലാ എങ്കിൽ ഉടനെതന്നെ തിരികെവന്ന് പുസ്തകവും നോട്ട്ബുക്കും എടുത്ത് പ്രസക്തഭാഗം ഒരു തവണ കൂടി വായിക്കുകയോ, എഴുതി പഠിക്കുകയോ ചെയ്യുക. പിന്നീട് അത് മറക്കില്ല. പത്ത് മിനിറ്റിനുശേഷം ഇക്കാര്യം മസ്തിഷ്കത്തിൽ സേവ് ചെയ്യപ്പെട്ടു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

പഠനം നൂറ് ശതമാനമാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം ഇതാണ്. നൂറ് ശതമാനമാക്കപ്പെട്ട് സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ഏത് സമയത്തും ഓർമ്മയിൽ കൊണ്ടുവന്ന് ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

ഓരോ ആഴ്ച്ചയിലും ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ മുൻ ദിവസങ്ങളിൽ എടുത്ത പാഠഭാഗങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകണം. പാഠഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നോട്ട്ബുക്കിന്റെ പേജുകളും ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് പേജു

കളും മറിച്ചു നോക്കണം. തീർച്ചയായും ക്ലാസ്സിൽ നടന്ന പഠനപ്രക്രിയയും, പഠിച്ച് വച്ച കാര്യങ്ങളും പുനഃസൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. ഇതാണ് റിവിഷൻ. പരീക്ഷയുടെ അടുത്തദിവസങ്ങളിലും ഇപ്രകാരം ചെയ്ത് റിവിഷൻ നടത്താം. ഓരോ അദ്ധ്യായത്തിലെയും പേജുകളിലേക്ക് നോക്കിക്കൊണ്ട് (നോട്ട്ബുക്കിലേയും പാഠപുസ്തകത്തിലേയും) ക്രമേണ പേജുകൾ മറിക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടാകണം. അപ്പോൾ നാം അറിയാതെതന്നെ ഒരു റിവിഷൻ നടക്കും. പ്രധാനകാര്യങ്ങൾ പലവിധത്തിൽ പ്രത്യേകം അടയാളപ്പെടുത്തി വച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പേജുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ അവ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുകയും, ഓർമ്മ വരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇപ്രകാരം, പത്ത് മിനിറ്റിന് ശേഷമുള്ള ഓർമ്മ പുതുക്കലിലൂടെയും, പ്രതിവാര റിവിഷനിലൂടെയും, പരീക്ഷയ്ക്കടുത്ത ദിനങ്ങളിലെ റിവിഷനിലൂടെയും പുനഃസ്മരണ പ്രക്രിയ നടക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കലും പഠിച്ചത് മറക്കില്ല.

ഒരു കമ്പ്യൂട്ടറിൽ, നാം സാധാരണയായി എടുത്ത് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൈറ്റുകൾ, എളുപ്പത്തിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് എടുക്കാൻ പാകത്തിന്, സ്ക്രീനിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും.

അതുപോലെ പുനഃസ്മരണപ്രക്രിയ നടത്തി നൂറ്ശതമാനമാക്കിയ പാഠഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾ പരീക്ഷക്ക് വരുമ്പോഴോ, ക്ളാസിൽ ചോദിക്കുമ്പോഴോ, ബന്ധപ്പെട്ട സൈറ്റ് മനസിന്റെ സ്ക്രീനിൽ പെട്ടെന്ന് തെളിഞ്ഞുവരും. അത് ക്ലിക്ക് ചെയ്ത് എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതിയിൽ പഠനപ്രക്രിയ നടത്തുന്ന കുട്ടി, പഠിച്ചകാര്യങ്ങൾ ഒരിക്കലും മറക്കില്ല. അറുപത് ശതമാനത്തിൽ വച്ച് പഠനപ്രക്രിയ അവസാനിപ്പിക്കുന്നവരാണ്, എത്ര പഠിച്ചിട്ടും ഓർമ്മ വരുന്നില്ല, എന്ന പരാതിയുമായി നടക്കുന്നത്.

വൈറസുകളെ അകറ്റിനിർത്തണം

എത്രതന്നെ സുരക്ഷിതമായി സേവ് ചെയ്ത് വെച്ച കാര്യങ്ങളും വൈറസ് ആക്രമണം മൂലം കമ്പ്യൂട്ടറിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ട് പോകാറുണ്ട്. പഠനകാര്യത്തിലും ഇത്തരം വൈറസ് ആക്രമണത്തിനെതിരെ ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

അറുപത് ശതമാനം പഠനപ്രക്രിയ നടത്തിയശേഷം നൂറ് ശതമാനമാക്കി മാറ്റി സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാനായി പത്ത് മിനിറ്റിന് ശേഷം പുനസ്മരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, വിദ്യാർത്ഥിയെ അതിൽനിന്ന് പിൻതിരിപ്പിക്കുന്ന വൈറസ് പ്രവർത്തിക്കും, മടി, സ്വാർത്ഥത, ഭയം എന്നിവ

യാണ് ഈ വൈറസുകൾ.

എല്ലാം കാണാപാഠം പഠിച്ചതല്ലെ. ഇനിയെന്തിന് വീണ്ടും ഓർത്തു നോക്കണം, നമുക്ക് കളിക്കാൻ പോവാം, നമുക്ക് ടി.വി. കാണാം, ഇപ്പോൾ ഓർത്തുനോക്കേണ്ട, പിന്നെ എപ്പോഴെകിലും ആകാം. ഓർത്ത് നോക്കി കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ വിണ്ടും മെനക്കെടാൻ വയ്യ. എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകൾ വിദ്യാർത്ഥിയെ പിറകോട്ടു വലിയ്ക്കും. മടി മൂലമാണ് ഇപ്രകാരം പരിശ്രമിക്കാൻ തോന്നാത്തത്. മറ്റു ചില സ്വാർത്ഥ കാര്യങ്ങൾക്ക് പഠനത്തേക്കാൾ മുൻഗണന നൽകുമ്പോഴാണ് പരിശ്രമം നിലയ്ക്കുന്നത്. ഓർത്ത് നോക്കിയിട്ട് ഓർമ്മ വന്നില്ലെങ്കിലോ, ആശങ്കയോ, ഭയമോ മൂലമാണ് ചിലർ പിന്നോട്ട് പോകുന്നത്. പഠന പ്രക്രിയ പൂർത്തികരിക്കാത്തത്.

ഇത്തരം വൈറസുകളെ മനസ്സിൽനിന്ന് അകറ്റിനിർത്താനുള്ള ജാഗ്രത വിദ്യാർത്ഥിയിൽ ഉണ്ടാകണം. അതിനു വലിയ പ്രയാസമൊന്നുമില്ല. ചില ചിട്ടകളും ക്രമങ്ങളും പാലിച്ചാൽ ഇതു സാധ്യമാകും.

ഇതുവരെ കാര്യമായ മാർക്കോ ഗ്രേഡോ കിട്ടാതിരുന്ന കുട്ടി പോലും മേൽ പറഞ്ഞ രീതിയിലുള്ള പഠന പ്രക്രിയ പുതിയ അധ്യയനവർഷം മുതൽ പാലിച്ചാൽ മികച്ച ഗ്രേഡും, മാർക്കും നേടാൻ സാധിക്കും. വിദ്യാലയജിവിതം സന്തോഷകരമായ അനുഭവമാകും.

❐

വിജയത്തിലേക്കുള്ള പാത

വിജയിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് എല്ലാവരും. വിജയത്തിലേക്കുള്ള പാതയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടെങ്കിൽ നമുക്കും വിജയിക്കാം.

ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവനാണ് വിജയം നേടാൻ സാധിക്കുക. ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാക്കാൻ അനിവാര്യമായത് ഏകാഗ്രതയാണ്. ശ്രദ്ധയും, ശുചിത്വവും, പരിശ്രമവുമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതൊരാൾക്കും ഏകാഗ്രത കൈവരിക്കാനാകും.

പഠനത്തിന് ഒരുങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ശുദ്ധിയുണ്ടാകണം. വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും ശരീരവും കാലുഷ്യങ്ങളില്ലാത്ത മനസ്സും, ശ്രദ്ധയോടുകൂടിയ പരിശ്രമവുമുണ്ടെങ്കിൽ ഏകാഗ്രത നേടാനാകും. ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി പഠിക്കുമ്പോൾ എളുപ്പത്തിൽ ഓർക്കാൻ സാധിക്കും. അപ്പോൾ നമ്മളിൽ ആത്മവിശ്വാസം ഉടലെടുക്കുന്നു. ആത്മവിശ്വാസമുള്ള ആളുകൾ വിജയിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

വീട്ടിലെ പഠനം

പഠനത്തിന് ഒരു ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്. സ്കൂളിൽ ഓരോ ദിവസവും ഏഴുവിഷയങ്ങളിൽ പുതിയ പാഠഭാഗങ്ങൾ എടുത്തിട്ടുണ്ടാകും.വീട്ടിൽ വന്ന് അവയുടെ പഠനം പൂർത്തീകരിക്കണം. കൂടാതെ അടുത്ത ദിവസത്തേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പും നടത്തണം. സ്കൂളിന്റെ ഏകദേശം മൂന്ന് കിലോമീറ്റർ ചുറ്റുവട്ടത്തിലുള്ള വീട്ടിലെ കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഇപ്രകാരം ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കാം.

രാവിലെ 5 മണിക്ക് എഴുന്നേൽക്കുന്നു. 5.15വരെ പ്രാർത്ഥനക്കും പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്കും, 5.15മുതൽ 8.15വരെ പഠനം. തുടർന്ന് സ്കൂൾ

യാത്രക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്നു. വൈകീട്ട് സ്കൂൾ വിട്ട് വന്നാൽ 6 മണി വരെ കായികവിനോദം, അത്യാവശ്യ വീട്ടുജോലികൾ, തുടർന്ന് ദേഹ ശുദ്ധി വരുത്തി പ്രാർത്ഥന. വൈകിട്ട് 6.30 മുതൽ 8 മണിവരെ പഠനം. 8 മണിക്ക് ഭക്ഷണം തുടർന്ന് വീട്ടുകാരുമൊരുമിച്ചിരുന്ന് സംഭാഷണം. 9 മണി മുതൽ 10 മണി വരെ വീണ്ടും പഠനം. 10ന് ശേഷം ഉറക്കം.

ഇപ്രകാരം ഏകദേശം 5 മണിക്കൂർ പഠിക്കാൻ ലഭിക്കും. ദൂരത്തിന്റേയും മറ്റ് സൗകര്യങ്ങളുടേയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചില ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താവുന്നതാണ്. അവധി ദിവസങ്ങളിൽ ഒരാഴ്ചത്തെ റിവിഷൻ വേണ്ട രീതിയിൽ സമയക്രമം തയ്യാറാക്കണം.

എസ്.എസ്.എൽ.സി.ക്കാർ ഇത്രയും സമയം പഠനത്തിന് കണ്ടെത്തുക തന്നെ വേണം. അതേ സമയം, ചുരുങ്ങിയത് 6 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുകയും വേണം.

ടൈംടേബിൾ മാതാപിതാക്കളും അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പഠനസമയത്ത് മറ്റെന്തെങ്കിലും ജോലിക്ക് നിർബന്ധിക്കാതിരിക്കാനും, ടൈംടേബിൾ പ്രകാരം കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താനും ഇത് സഹായകരമായിരിക്കും.

വായന

- വായിക്കാനിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരം, വസ്ത്രം, പരിസരം എന്നിവ ശുദ്ധമായിരിക്കണം.
- ആവശ്യമായ വെളിച്ചവും വായുപ്രവാഹവുമുള്ള സ്ഥലമായിരിക്കണം തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. മറ്റു ശബ്ദങ്ങളോ ശല്യമോ ഇല്ലാത്ത സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
- വായിക്കാനിരിക്കുമ്പോൾ വെളിച്ചം പിന്നിൽ നിന്നോ സൈഡിൽ നിന്നോ (പാർശ്വഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നോ) വരണം. മുന്നിൽനിന്ന് കണ്ണിൽ വെളിച്ചം പതിച്ചാൽ കണ്ണുകൾക്ക് എളുപ്പം ക്ഷീണം സംഭവിക്കും, ഏകാഗ്രത കുറയും, ഉറക്കം വരും.
- വായിക്കാനിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് കിടക്ക, ചാരുകസേര എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്. അവയിൽ ഇരുന്ന് വായിക്കരുത്. പെട്ടെന്ന് ഉറങ്ങാൻ പ്രേരണ ഉണ്ടാകും.
- പഠനത്തിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ പുസ്തകങ്ങളും പഠനോപകരണങ്ങളും പ്രസ്തുത സ്ഥലത്ത് കൊണ്ടുവന്നുവെച്ചിട്ട് വേണം പഠിക്കാനിരിക്കാൻ. ഇടയ്ക്കിടക്ക് ഓരോന്ന് എടുക്കാൻ എഴുന്നേറ്റ് പോകുമ്പോൾ ഏകാഗ്രതക്ക് തടസ്സമാകും.
- ആവശ്യമില്ലാത്ത ചിത്രങ്ങളോ വാരികകളോ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു വസ്തുക്കളോ പഠനപരിസരത്ത് ഉണ്ടാകരുത്.

വായന ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പുസ്തകം മുന്നിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു തന്നെ രണ്ട് മിനിട്ട് നേരം ഞാൻ ഏത് വിഷയമാണ് പഠിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നത്? എത്രാമത്തെ അദ്ധ്യായം? എന്നിവയെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുക. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക. രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ ദീർഘ ശ്വാസമെടുത്താൽ മനസ്സ് ശാന്തമായിക്കൊള്ളും.

പത്താമത്തെ അദ്ധ്യായമാണ് വായിക്കേണ്ടതെങ്കിൽ കൂടി, പുസ്തകത്തിന്റെ ഒന്നാം പേജ് മുതൽ അല്പം വേഗത്തിൽ മറിയ്ക്കുക. ഓരോ പുറം മറിയ്ക്കുമ്പോഴും സ്വാഭാവികമായും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അതിൽ പതിയും. പിന്നിട്ട ഒൻപത് അദ്ധ്യായങ്ങളും മനസ്സിൽ ചെറിയതോതിലെങ്കിലും ഒന്നുണർന്നുവരുവാൻ ഇത് സഹായിക്കും. നാം അറിയാതെതന്നെ ഒരു റിവിഷൻ നടക്കുന്നുവെന്നർത്ഥം.

ഇടവേള

തുടർച്ചയായ പഠനം ഒരു മണിക്കൂർ പിന്നിട്ടാൽ അഞ്ച് മിനിട്ട് കണ്ണടച്ച് ഇരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ അല്പദൂരം നടന്ന് ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിച്ച് പഠനം തുടരാം. ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ അനവധി വിഷയങ്ങൾ മാറി മാറി വായിക്കരുത്.

ചോദ്യക്കടലാസ് - പഠനം

മുൻവർഷങ്ങളിലെ ചോദ്യക്കടലാസ് ശേഖരിച്ച് പഠിയ്ക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. പാദവാർഷികം, അർദ്ധവാർഷികം, വർഷാന്ത്യപരീക്ഷ എന്നിവയുടെ പേപ്പറുകൾ ക്രമത്തിൽ അടുക്കിവെയ്ക്കണം. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ റിവിഷൻ നടത്തുമ്പോൾ പിന്നിട്ട ആഴ്ചയിൽ എടുത്ത പാഠഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഏതെല്ലാം ചോദ്യങ്ങൾ മുൻവർഷങ്ങളിൽ വന്നിട്ടുണ്ട് എന്ന് നോക്കണം. അവയുടെ ഉത്തരം നമുക്ക് അറിയുമെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

സ്കൂളിലെ പഠനം

- ആദ്യ ബെഞ്ചുകളിൽ ഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- പാഠങ്ങൾ എടുക്കുമ്പോൾ അദ്ധ്യാപകൻ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിലേക്ക് തന്നെ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക. പ്രധാന പോയിന്റുകൾ നോട്ടുബുക്കിൽ കുറിക്കുക. ഗൃഹപാഠം ഏതെന്ന് പ്രത്യേകം കുറിച്ചുവെയ്ക്കുക.
- ഒരു പിരിയഡ് കഴിഞ്ഞ് അടുത്ത പിരിയഡിന് അദ്ധ്യാപകൻ വരുന്നതിന് മുമ്പ് ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയത്തിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ ഡസ്കിൽ

എടുത്തുവെച്ച് തയ്യാറാകുക.

- പാഠഭാഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് അദ്ധ്യാപകരോട് ചോദിച്ച് സംശയ നിവാരണം വരുത്തുന്ന ശീലം ഉണ്ടാക്കണം.
- സഹപാഠികളോട് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക; നമുക്ക് അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക.
- മോശമായ വാക്കുകൾ, അശ്രദ്ധ, അലംഭാവം, മറ്റുബഹുമാനരഹിത മായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം അദ്ധ്യാപകർക്ക് നമ്മെക്കുറിച്ച് മനഃപ്രയാസമോ നീരസമോ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പഠനാനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

സ്കൂളുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിവിധ വിഷയങ്ങൾക്കായുള്ള ക്ലബുകൾ, യുവജനോത്സവം, സ്പോർട്സ് എന്നിവയിൽ ഏതിലെങ്കിലുമെല്ലാം തീർച്ചയായും പങ്കെടുക്കണം. ഇത്തരം അനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പഠനത്തിന് സഹായിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

ടി.വി, കമ്പ്യൂട്ടർ

പരിമിതമായ സമയം മാത്രം ടി.വിക്കും കമ്പ്യൂട്ടറിനും നൽകിയാൽ മതി. മുടക്ക് ദിവസങ്ങളിൽ പോലും രണ്ടുമണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ഇവയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല.

സുതാര്യതയും ഏകാഗ്രതയും

ഏകാഗ്രതയിൽ നിന്നാണ് ആത്മവിശ്വാസവും വിജയവും ഉണ്ടാകുക എന്ന് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചു. സുതാര്യത ഏകാഗ്രത വളർത്തും, എല്ലാം തുറന്നുപറയുന്ന ഒരു ശീലം വളരണം. കളവുപറയലോ, ചെയ്യലോ, മറച്ചുവയ്ക്കലോ ചെയ്താൽ നമ്മുടെ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടും. അത് വിജയത്തിന് തടസ്സമാകും. അചഛനോടോ, അമ്മയോടോ, അദ്ധ്യാപകനോടോ കര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയുന്ന ശീലം ഉണ്ടാകണം.

ഏതെങ്കിലും ഒരു തെറ്റ് പറ്റിയാൽത്തന്നെ അതിൽ പശ്ചാത്തപിക്കുക, ഇനി അത്തരം തെറ്റ് ആവർത്തിക്കില്ല എന്ന് ഉറപ്പിക്കുക. ചെയ്തുപോയ തെറ്റിനെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് മനസ്സ് വിഷമിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. തുറന്ന മനസ്സാണ് സുതാര്യമായ മനസ്സ്. സുതാര്യമനസ്സ് വിജയം സുനിശ്ചിതമാക്കും.

❐

പരീക്ഷഹാളിലേക്ക്, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ: പരീക്ഷ ഒരു കല

ജനുവരി മാസത്തോടെ പാഠഭാഗങ്ങൾ എല്ലാം പൂർത്തീകരിച്ചിരിക്കുമല്ലോ. ഫെബ്രുവരി മാസം സുപ്രധാനമാണ്. ഈ മാസത്തിൽ എല്ലാ വിഷയങ്ങളും 3 തവണ റിവിഷൻ നടത്തിയിരിക്കണം. ഓരോ വിഷയത്തിന്റേയും 2 അദ്ധ്യായങ്ങൾ വീതം ഓരോ ദിവസവും റിവിഷൻ നടത്തുന്നവിധം ടൈംടേബിൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ടെക്സ്റ്റ്, നോട്ട്ബുക്ക് എന്നിവ ആദ്യ റൗണ്ടിൽ, രണ്ടാമത്തെതിൽ ടെക്സ്റ്റ്, നോട്ട് എന്നിവയ്ക്ക് പുറമെ മുൻപു വന്നിട്ടുള്ള ചോദ്യപേപ്പറുകളും, മൂന്നാംറൗണ്ടിൽ ഓരോ അദ്ധ്യായത്തിൽ നിന്നും പരമാവധി ചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം ഉണ്ടാക്കി ഉത്തരം കണ്ടെത്തണം.

ഫെബ്രുവരി മാസത്തെ റിവിഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിട്ടയോടെ നടത്തിയ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിക്ക് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പരീക്ഷയെ സമീപിക്കാനാകും. മിക്കവാറും നാം പ്രതീക്ഷിച്ച ചോദ്യങ്ങളോ, അതിനോട് സാമ്യതയുള്ള ചോദ്യങ്ങളോ ആയിരിക്കും പരീക്ഷയ്ക്ക് വന്നിട്ടുണ്ടാകുക. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പരീക്ഷയെഴുത്ത് തികച്ചും സന്തോഷകരമായ അനുഭവമായിരിക്കും.

ചില കുട്ടികൾ ധാരാളമായി വായിക്കും. പക്ഷെ, പരീക്ഷയ്ക്ക് അതിനനുസരിച്ച് മാർക്ക് കിട്ടാത്ത അനുഭവവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ മറ്റു ചിലരാകട്ടെ, അത്യാവശ്യം വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നു. പരീക്ഷയിൽ കൂടുതൽ ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതെന്താ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് പലരും സംശയിക്കാറുണ്ട്.

പരീക്ഷ എഴുത്ത് ഒരു കല

നന്നായി പഠിക്കുന്നതോടൊപ്പം, പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ആകർഷകമായി അവതരിപ്പിക്കാനും സാധിക്കണം. അപ്പോഴാണ് കൂടുതൽ മാർക്ക് (സ്കോർ) നേടാൻ സാധിക്കുക.

ഒരു ഉത്തമ കലാസൃഷ്ടിക്ക് ആസ്വാദകന്റെ മനസ്സിനെ ആകർഷിക്കാനും, ആഹ്ലാദിപ്പിക്കാനും സാധിക്കും. ഒരർത്ഥത്തിൽ, പരീക്ഷയുടെ ഉത്തരക്കടലാസ് ഒരു കലാസൃഷ്ടി തന്നെയാണ്. പരീക്ഷാ പേപ്പർ നോക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകനോ അദ്ധ്യാപികക്കോ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിൽ, നാം എഴുതിയ കാര്യങ്ങളെല്ലാം അവർ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വവും സന്തോഷപൂർവ്വവും വായിക്കുന്ന രീതിയിൽ ഉത്തരക്കടലാസിനെ ക്രമീകരിക്കാനും ആകർഷകമായ വിധത്തിൽ, ആത്മാർത്ഥമായി, ഉത്തരങ്ങളെ അവതരിപ്പിക്കാനും വിദ്യാർത്ഥിക്ക് സാധിക്കണം.

വൃത്തിയായും ചിട്ടയോടുകൂടിയും ക്രമീകരിച്ചതും ആത്മാർത്ഥമായി ഉത്തരങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടതുമായ ഒരു ഉത്തരക്കടലാസ് കാണുമ്പോൾ തന്നെ ഉത്തരക്കടലാസ് പരിശോധിക്കുന്ന ആൾക്ക് മനസ്സിനൊരു സന്തോഷം ഉണ്ടാകും. ഈ അനുകൂല മനോഭാവം, മെച്ചപ്പെട്ട മാർക്ക് ലഭ്യമാകാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

മാർക്ക് വാങ്ങാനുള്ള പാത്രമാണ് ഉത്തരക്കടലാസ്. നമുക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വിഭവം വാങ്ങാനായി നാം കൊണ്ടുപോകുന്ന പാത്രം വൃത്തിയുള്ളതും സാമാന്യം വലുപ്പമുള്ളതുമായിരിക്കുമല്ലോ. അതുപോലെ, മാർക്ക് വാങ്ങാനായി വെച്ചുകൊടുക്കുന്ന പാത്രവും – ഉത്തരക്കടലാസും – വൃത്തിയായി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടതും എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളുടേയും ഉത്തരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയതുമായിരിക്കണം.

ടൈം മാനേജ്മെന്റ്

ഓരോ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരം എഴുതാൻ എത്ര സമയം എടുക്കണം എന്നത് സുപ്രധാനമാണ്. എസ്.എസ്.എൽ.സി പരീക്ഷക്ക് കണക്ക്, ഇംഗ്ലീഷ്, സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം പരീക്ഷക്ക് 80 മാർക്കിന്റെ ചോദ്യങ്ങളാണ് നൽകുക. രണ്ടര മണിക്കൂർ (150 മിനിറ്റ്) പരീക്ഷാസമയം. 150 മിനിറ്റുകൊണ്ട് 80 മാർക്കിന്റെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതണമെങ്കിൽ ഒരു മാർക്കിന് രണ്ട് മിനിറ്റ് തികച്ച് നല്കാൻ സാധിക്കില്ല. മൂന്ന് മാർക്കിന്റെ ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം എഴുതുമ്പോൾ, ചോദ്യം വായിക്കാനും ഉത്തരം എഴുതാനും കൂടി 5 മിനിറ്റ് സമയം മാത്രമേ പരമാവധി എടുക്കാവൂ. 4 മാർക്കിന്റെ ചോദ്യമാകുമ്പോൾ 7 മിനിറ്റ്.

മറ്റു വിഷയങ്ങൾക്ക് 40 മാർക്കിന്റെ ചോദ്യവും ഒന്നരമണിക്കൂർ

സമയവുമാണ് ഉണ്ടാകുക. അതായത്, 90 മിനിറ്റുകൊണ്ട് 40 മാർക്കിന്റെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതണം. അപ്പോൾ, ഒരു മാർക്കിന്റെ ചോദ്യത്തിന് രണ്ട് മിനിറ്റ് എടുക്കാം. മൂന്നുമാർക്കിന്റെ ചോദ്യത്തിന് 9 മിനിറ്റും എടുക്കാം.

ഇത്തരത്തിൽ, ചോദ്യത്തിന്റെ മാർക്കും, സമയവും നോക്കി വേണം ഓരോ ഉത്തരവും എഴുതാൻ. ഉത്തരം ആലോചിച്ചിരുന്ന് സമയം കളയരുത്. ഏതെങ്കിലും ഒരു ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം ഉടൻ ഓർമ്മ വരുന്നില്ലെങ്കിൽ അടുത്ത ചോദ്യത്തിലേക്ക് കടക്കുക. മറ്റു ഏതാനും ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതി കഴിയുമ്പോഴേക്ക് നേരത്തെ മാറ്റി വെച്ച ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം ഓർമ്മയിൽ വന്നുകൊള്ളും.

പരീക്ഷാദിവസങ്ങളിലെ പഠനം

എസ്.എസ്.എൽ.സി പരീക്ഷക്ക് തയ്യാറെടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ മോഡൽ പരീക്ഷയ്ക്കു ശേഷം എല്ലാ വിഷയങ്ങളും നിശ്ചിത ടൈംടേബിൾ പ്രകാരം ഒരു തവണ കൂടി റിവിഷൻ നടത്തണം. (മോഡൽ പരീക്ഷക്കുമുമ്പ് മൂന്നുതവണ റിവിഷൻ നടത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ച് നേരത്തെ പറഞ്ഞിരുന്നു.)

മാർച്ചിൽ ആരംഭിക്കുന്ന യഥാർത്ഥ പരീക്ഷക്ക് ഒരു ദിവസം മുമ്പ് പൂർത്തീകരിക്കാവുന്ന വിധത്തിൽ ടൈംടേബിൾ ക്രമീകരിക്കണം. മോഡൽ പരീക്ഷയുടെ ഉത്തരക്കടലാസ് കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഇനിയും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ ഏതെന്ന് കണ്ടെത്തി പ്രത്യേക പഠനം നടത്തണം.

പരീക്ഷക്ക് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ വിവിധ ഏജൻസികൾ മാതൃകാ ചോദ്യപേപ്പറുകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കാറുണ്ട്. ഇവ പരമാവധി സംഘടിപ്പിച്ച് ഉത്തരം കണ്ടെത്തണം.

കൂട്ടുകാരുമൊത്തുള്ള പഠനം (കമ്പയിന്റ് സ്റ്റഡി) പരീക്ഷക്ക് ഏതാനും ദിവസം മുമ്പു വരെ, ഏതാനും സമയങ്ങളിൽ നല്ലതുതന്നെ. മുഴുവൻ സമയവും കമ്പയിന്റ് സ്റ്റഡിക്ക് ആകരുത്. ഒറ്റക്കിരുന്ന് പഠിക്കാനുള്ള സമയം ഉണ്ടാകണം.

പരീക്ഷാദിവസങ്ങളിൽ കമ്പയിന്റ് സ്റ്റഡി പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. പരീക്ഷാദിവസങ്ങളിൽ അന്നത്തെ പരീക്ഷക്കുവേണ്ടി തയ്യാറെടുക്കുകയാണല്ലോ വേണ്ടത്. പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞു വന്നാൽ അടുത്ത ദിവസത്തേക്കുള്ള വിഷയം റിവിഷൻ നടത്തണം.

പഠിക്കുന്ന വിഷയത്തിന്റെ ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക്, നോട്ടുബുക്ക് എന്നിവ ആദ്യ പേജ് മുതൽ അവസാന പേജ് വരെ ഒന്നു മറിച്ചുനോക്കണം. തുടർന്ന്, മുൻ റിവിഷൻ സമയത്ത് തയ്യാറാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന പ്രധാ

ന പോയിന്റുകൾ അടങ്ങുന്ന പട്ടികകളും കുറിപ്പുകളും നോക്കികൊണ്ട് ബന്ധപ്പെട്ട അധ്യായങ്ങൾ – പാഠങ്ങൾ – വീണ്ടും മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരികയാണ് വേണ്ടത്.

പരീക്ഷാദിവസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം ഉറക്കം ഒഴിവാക്കി ഇരിക്കരുത്. ഉന്മേഷത്തോടെ പരീക്ഷ എഴുതാൻ ആവശ്യമായ ഉറക്കം ലഭിക്കുക തന്നെ വേണം.

പരീക്ഷാഹാളിലേക്ക്, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ

- പരീക്ഷാദിനം ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ആരംഭിക്കുക. പഠനം പൂർത്തീകരിച്ചു, റിവിഷനുകൾ കഴിഞ്ഞു. സിസ്റ്റം സജ്ജമായിരിക്കുന്നു. പരീക്ഷ പേപ്പർ കിട്ടിയാൽ ഉടൻ ആരംഭിക്കാം. നാം ചെയ്യേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. തുടർന്ന് നല്ലതുതന്നെ സംഭവിക്കും എന്ന ആത്മവിശ്വസത്തോടെ, പ്രാർത്ഥനയോടെ പരീക്ഷാദിനം ആരംഭിക്കുക.
- സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ ഇൻസ്ട്രുമെന്റ് ബോക്സ്, പേന (പുതിയ പേന വേണമെന്നില്ല), ഹാൾടിക്കറ്റ് എന്നിവ തയ്യാറാക്കിവെക്കണം. പുറപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ് ഹാൾടിക്കറ്റും മറ്റും ബോക്സിൽ കരുതിയിട്ടുണെന്ന് ഒന്നുകൂടി ഉറപ്പുവരുത്തുക. എല്ലാ പരീക്ഷക്ക് പോകുമ്പോഴും കൈയ്യിൽ ബോക്സ് കരുതുക.
- ഏതാനും ദിവസങ്ങളിലായി എഴുതി കയ്യിനിണക്കം വന്ന പേനയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ വേഗതയും അനായാസമായും എഴുതാൻ സാധിക്കും. ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പേന ഒരേ മഷിയുള്ളത് കരുതുക.
- പരീക്ഷ തുടങ്ങുന്നതിന് അര മണിക്കൂർ മുമ്പ് മാത്രം സ്കൂളിൽ എത്തുക.
- സ്കൂളിൽ എത്തിയാൽ, ഉള്ള സമയം പഠിച്ച കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ഓർത്തുനോക്കുക. കൂട്ടുകാരുമൊത്തുള്ള പഠനമോ, വർത്തമാനമോ, ചർച്ചകളോ ഒഴിവാക്കുക. പഠനകാര്യങ്ങളെകുറിച്ചും മറ്റുമുള്ള അവരുടെ കമന്റ്സ് ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനാണ് ഈ മുൻകരുതൽ.
- പരീക്ഷാഹാളിന് മുമ്പിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പുതിയ പാഠഭാഗങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതില്ല. വീണ്ടും ഓർത്തെടുത്താൽ മാത്രം മതി.
- ഒന്നാം ബെൽ അടിച്ചാൽ വെപ്രാളപ്പെട്ടുള്ള വായന വേണ്ട. ഒന്നാം ബെല്ലടിച്ചാൽ ഉടൻ പരീക്ഷാഹാളിൽ പ്രവേശിച്ച് നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥലത്ത് ചെന്നിരിക്കുക.
- കൂൾ ഓഫ് ടൈമിൽ ചോദ്യപേപ്പർ സാവകാശം വായിച്ചുനോക്കുക. അപ്രതീക്ഷിതമായ ഏതെങ്കിലും ചോദ്യം വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പകക്കേണ്ടതില്ല. മറ്റു ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉത്തരം എഴുതിക്കഴിയുമ്പോഴേക്കും

പ്രസ്തുത ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം മനസ്സിൽ വന്നുകൊള്ളും.

● ഉത്തരക്കടലാസ്സിൽ സ്വന്തം പേരോ, സ്കൂളിന്റെ പേരോ എഴുതരുത്. ഉത്തരക്കടലാസ്സിൽ 3 സെന്റിമീറ്റർ വീതിയിൽ മാർജിൻ ഇടുക. കണക്കുപരീക്ഷക്ക് താഴെ വർക്കിംഗ് കോളം തയ്യാറാക്കുക.

● കയ്യക്ഷരം വ്യക്തവും സാമാന്യം വലിപ്പമുള്ളതുമായിരിക്കണം. ഓരോ പേജിലും 20നും 25നും ഇടയ്ക്ക് വരികളെഴുതാം. വെട്ടുകളും കുത്തുകളും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.

● എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം എഴുതണം. ഉത്തരം കിട്ടിയില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് എഴുതാതിരിക്കരുത്. ഏകദേശം സാധ്യതയുള്ള ഉത്തരം എഴുതുക തന്നെ വേണം. പിന്നീട് എഴുതാൻ വേണ്ടി ഉത്തരക്കടലാസ്സിൽ സ്ഥലം വിടുന്ന പരിപാടി വേണ്ട.

● കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രാക്ടിക്കൽ പരീക്ഷക്ക് 7 ചോദ്യങ്ങളായിരിക്കും ഉണ്ടാകുക. എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളും തുറന്ന് (ഓപ്പൺ ചെയ്ത്) ശ്രമിക്കണം. ആദ്യത്തെ ഏതാനും ചോദ്യങ്ങൾ മാത്രം നോക്കിയിരുന്ന് മറ്റുള്ളവ ഓപ്പൺ ചെയ്യാൻ സമയം ഇല്ലാതാക്കരുത്.

● ഉപന്യാസങ്ങൾ എഴുതുമ്പോൾ ആവശ്യമായ തലവാചകങ്ങളും ഉപതലക്കെട്ടുകളും അടിവരയോടെ എഴുതണം. ഉപന്യാസത്തിലെ പ്രധാന പോയിന്റിനു താഴെ വരക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

● കണക്ക്, സയൻസ് എന്നീ പരീക്ഷക്ക് ഉത്തരം എഴുതുമ്പോൾ ആശയം വ്യക്തമാക്കാൻ ബന്ധപ്പെട്ട ചിത്രങ്ങളോ രാസവാക്യങ്ങളോ ഡയഗ്രമുകളോ (പ്രത്യേകം ചോദിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും) വരയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

● കണക്ക് പരീക്ഷയ്ക്ക് ഗ്രാഫ് പേപ്പർ, സാമൂഹ്യശാസ്ത്ര പരീക്ഷയ്ക്ക് ഭൂപടം എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിന് പ്രത്യേക ഷീറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പ്രസ്തുത ഷീറ്റിലും പരീക്ഷാനമ്പർ എഴുതണം. ഇത്തരം ഷീറ്റുകൾ ഉത്തരക്കടലാസ് ബുക്കിന്റെ ഉള്ളിൽ വെച്ചു കെട്ടണം.

● ഉത്തരമെഴുതാൻ ഓരോ പുതിയ ഷീറ്റ് വാങ്ങുമ്പോഴും മുകളിൽ പേജ് നമ്പറും പരീക്ഷാ നമ്പറും എഴുതണം.

● പരീക്ഷാസമയത്തിലെ അവസാനത്തെ 10 മിനിറ്റ് ചോദ്യക്കടലാസ്സിലെ ഓരോ ചോദ്യങ്ങളും നിങ്ങളെഴുതിയ ഉത്തരവുമായി ഒത്തു നോക്കുക. ഏതെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം എഴുതാൻ ബാക്കിയുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഉത്തരം എഴുതണം. ഒരേ ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം ഒന്നിൽ കൂടുതൽ തവണ എഴുതുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ഇത്തരം അതിബുദ്ധികൾ വിപരീതഫലമുണ്ടാക്കും.

● പരീക്ഷ അവസാനിക്കുന്നതിന് 5 മിനിറ്റ് മുമ്പ് വാണിങ് ബെൽ അടിക്കുന്നതോടെ ഉത്തരമെഴുതിയ ഷീറ്റുകളെല്ലാം ക്രമത്തിലടുക്കി നൂൽ

കെട്ടി പേപ്പർ പരീക്ഷാ സൂപ്പർവൈസറുടെ കയ്യിൽ ഏൽപ്പിക്കണം.

● പരീക്ഷാഹാളിൽ തികഞ്ഞ അച്ചടക്കവും മാന്യമായ പെരുമാറ്റവും ജാഗ്രതയും പാലിക്കുന്നതും അനിവാര്യമാണ്. മറ്റേതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ മാറിപോയാൽ ഉന്നത വിജയസാധ്യതയ്ക്ക് മങ്ങലേൽക്കും.

● എഴുതിത്തീർന്ന പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള കൂട്ടായ ചർച്ചകളും അവലോകനവും അന്നേ ദിവസം നടത്തരുത്. ഇക്കാര്യത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നിരാശയും അടുത്ത പരീക്ഷയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാനിടയുണ്ട്. എല്ലാ പരീക്ഷകളും തീർന്ന ശേഷം മതി അവലോകനം. ഓരോ പരീക്ഷ കഴിയുമ്പോഴും അടുത്ത പരീക്ഷക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പാണ് നടക്കേണ്ടത്.

❐

വിദ്യാർത്ഥികളോട് ഗാന്ധിജി പറയുന്നത്

ഒരു വ്യക്തിയിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠമായ കഴിവുക ളുടെ വികാസവും ആവിഷ്ക്കാരവുമാണ് വിദ്യാഭ്യാസമെന്ന് ഗാന്ധിജി ആവർത്തിച്ച് വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീ യവുമായ കഴിവുകളെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. പ്രവർത്തിയിലൂടെയു ള്ള വിദ്യാഭ്യാസമാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത് എന്ന് ഗാന്ധിജി പറയുമ്പോൾ, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കഴിവുകളുടെ വളർച്ചയും ആവിഷ്ക്കാ രവുമാണ് സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. അതേസമയം വിനയവും സ്വഭാവരൂപീ കരണവും ആത്മനിയന്ത്രണവും കൈവരിക്കുക എന്നതും വിദ്യാഭ്യാ സത്തിന്റെ അനിവാര്യ ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് എന്ന് ഗാന്ധിജി പറയുന്നുണ്ട്. ചുരുക്കത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ഏതൊരു വ്യക്തിയിലുമുള്ള ഉത്തമാംശ ത്തിന്റെ വികാസവും പ്രയോഗവുമാണ് വിദ്യാഭ്യാസം എന്നാണ് മഹാ ത്മഗാന്ധിയുടെ നിലപാട്.

ഉത്തമാംശം എന്നത് കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഏതൊരു വ്യക്തി യിലും കുടികൊള്ളുന്ന പൂർണ്ണതയാണ്, ഈശ്വരീയതയാണ്, ആത്മീയ ശക്തിയാണ്. എല്ലാ വ്യക്തികളിലും ജീവികളിലും ഈശ്വരാംശം ഉണ്ട് എന്ന തിരിച്ചറിവ് തന്നെയാണ് ഗാന്ധിജി മുന്നോട്ടുവെയ്ക്കുന്ന സർവ്വോ ദയദർശനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനവും.

ഈശ്വരാംശത്തെ അഥവാ ആത്മീയശക്തിയെ വിറകുപയോഗി ക്കുന്ന അടുപ്പിലെ കനലിനോട് ഒന്ന് ഉപമിക്കാം. (കാര്യം മനസ്സിലാ കുന്നതിന്) വിറകടുപ്പ് ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കനൽ അതിന്റെ പരമാവധി പ്രഭാവം പ്രകടമാക്കും. താപവും വെളിച്ചവും പകരും.

എന്നാൽ വേണ്ടവിധം പരിപാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ കനലിന് മീതെ വെണ്ണീറ് വന്നുമൂടും. അപ്പോൾ കനലിന്റെ ശരിയായ പ്രഭാവം പ്രകടമാക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ഒന്ന് ഊതിക്കൊടുത്താൽ വെണ്ണീറ് മാറിപ്പോകുന്നു. വായുപ്രവാഹം ഉണ്ടാകുന്നതോടുകൂടി കനൽ അതിന്റെ ശരിയായ പ്രഭാവത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

മനുഷ്യനിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന യഥാർത്ഥ ശക്തി പല പ്പോഴും ഇത്തരം വെണ്ണീറുകൾ കൊണ്ട് മൂടപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് അതിന്റെ ശരിയായ പ്രഭാവം പ്രകടമാകാത്തത്. സ്വാർത്ഥത, അസൂയ, വിദ്വേഷം, അലസത തുടങ്ങിയവയാണ് മനുഷ്യമനസ്സിലെ വെണ്ണീറുകൾ. ഇവയെ മാറ്റിയാൽ ഏതൊരു വ്യക്തിയും മഹാന്മാരും വികസിതവ്യക്തിത്വങ്ങളുമായി മാറും. ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കലാണ് യഥാർത്ഥ വിദ്യാഭ്യാസം.

തന്നിലുള്ളതുപോലെ ഈശ്വരീയശക്തി മറ്റു ജീവജാലങ്ങളിലും ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയലും യഥാർത്ഥ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ സവിശേഷമായ ഒരു ഘട്ടമാണ്. ഒരു കുടുംബത്തിലുള്ളവരെല്ലാം രക്തബന്ധമുള്ളവരാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവർ പരസ്പരം സ്നേഹിച്ചും സഹകരിച്ചും സഹായിച്ചും സേവനം നൽകിയും ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുന്നു. ലാഭനഷ്ടങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പങ്കുവെയ്ക്കലോ കൊടുത്തുവാങ്ങലോ അല്ല ഒരു കുടുംബത്തിൽ നടക്കുന്നത്. സ്നേഹവും വാൽസല്യവുമാണ് അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആധാരമാകുന്നത്.

അതുപോലെ ഈ ലോകത്ത് ജീവിക്കുന്ന നമ്മളെല്ലാം ആത്മബന്ധുക്കളാണ്. നമ്മളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആത്മീയശക്തി തന്നെയാണ് മറ്റുള്ളവരിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് നാം ആത്മബന്ധുക്കളാണ് എന്ന് പറയുന്നു. ഒരുപക്ഷേ രക്തബന്ധത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് ഈ ആത്മബന്ധുത്വം. രക്തബന്ധമുള്ളവരുടെ രക്തഗ്രൂപ്പ് പരിശോധിച്ചാൽ ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പ് ആകാനും സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ആത്മബന്ധുക്കളിലെ ആത്മീയശക്തിക്ക് ഇത്തരം ഗ്രൂപ്പ് വ്യത്യാസമില്ല.

ഇപ്രകാരം ആത്മബന്ധുക്കളായ നാം മറ്റുള്ളവരും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുമായി സ്നേഹിച്ചും സഹകരിച്ചും സേവനം അർപ്പിച്ചും വാൽസല്യം കൊടുത്തും വാങ്ങിയുമെല്ലാം മുന്നേറുന്നവരാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് മഹത്തായ വിദ്യാഭ്യാസപ്രക്രിയയാണ്.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സവിശേഷതകൾ

ഇത്തരം ശ്രേഷ്ഠമായ വിദ്യാഭ്യാസപ്രക്രിയയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന

വിദ്യാർത്ഥികളും സവിശേഷമായ ചില മൂല്യങ്ങളും ഗുണങ്ങളും നില നിർത്തണമെന്ന് മഹാത്മാഗാന്ധി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ യഥാർത്ഥലക്ഷ്യം കൈവരിക്കണമെങ്കിൽ ഇത്തരം മൂല്യങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ പരിപാലിക്കണം.

1. സ്വഭാവരൂപീകരണം

ആത്മബന്ധുക്കളായ നമ്മൾ തമ്മിൽ വിദ്വേഷമോ അസൂയയോ പാരവെപ്പോ പരദൂഷണമോ ഒന്നും ആവശ്യമില്ലല്ലോ. ഇത്തരം വെണ്ണീറുകളെ ഒഴിവാക്കിയാൽ നമ്മിലും മറ്റുള്ളവരിലുമുള്ള ആത്മശക്തി – ഈശ്വരാംശം കൂടുതൽ ശക്തമാകും. നാം നമുക്കുവേണ്ടി കരുതിവെക്കുന്ന പരിഗണനകൾ നമ്മുടെ ആത്മബന്ധങ്ങൾക്കും ലാഭചേതങ്ങളില്ലാതെ നൽകാൻ തയ്യാറാകുമ്പോൾ വീട്ടിലും ക്ലാസ്സിലും സ്കൂളിലും നാട്ടിലും എല്ലാം സന്തോഷകരമായ അന്തരീക്ഷം നിലനിൽക്കുന്നു. മദ്യം, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ, അലസത, സ്വാർത്ഥത, കളവ് എന്നീ ദുശ്ശീലങ്ങളൊന്നും തന്നെ നമ്മുടെ സമീപത്തുപോലും വരാതെ ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കുമ്പോഴാണ് നാം യഥാർത്ഥ മനുഷ്യരാകുന്നത്. ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഹിംസയുടെ ഭാവങ്ങൾ വളർത്തും. അതുകൊണ്ട് അവ ഒഴിവാക്കുകതന്നെവേണം.

മനുഷ്യന്റെ സ്വാഭാവിക ഭാവം എന്നത് അഹിംസയാണ്. ആത്മബന്ധുക്കളായ നമുക്കിടിയിൽ ചതി, കലഹം, കളവ്, ചൂഷണം എന്നീ ഹിംസകളൊന്നും ആവശ്യമില്ലല്ലോ. സൗമ്യതയും സത്യസന്ധതയുമാണ് നമ്മുടെ സ്ഥായീഭാവം. നമ്മളും മറ്റുള്ളവരും രണ്ടല്ല, ഒന്നുതന്നെയാണ് എന്ന ഏകീഭാവം വളരുന്നത് ഇത്തരം അഹിംസാപരിപാലനത്തിലൂടെയും സത്യം ആചരിക്കുന്നതിലൂടെയുമാണ്. ഇതുവഴി നമ്മുടെ ഹൃദയം വിശുദ്ധമാകുന്നു. വ്യക്തിത്വവികാസം സാധ്യമാകുന്നു.

2. ബ്രഹ്മചര്യം

വിദ്യാർത്ഥികൾ ബ്രഹ്മചാരികളാണെന്നാണ് ഭാരതീയ സങ്കൽപം. ബ്രഹ്മം അഥവാ ഈശ്വരൻ. ബ്രഹ്മചാരി എന്നാൽ ഈശ്വരനുമൊത്ത് ചരിക്കുന്നവൻ എന്നാണ് അർത്ഥം. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ഹൃദയവിശുദ്ധി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നവനാണ് ബ്രഹ്മചാരി. വിശുദ്ധ ഹൃദയമാണ് ദൈവത്തിന്റെ ആലയമാകുന്നത് എന്ന് വിശുദ്ധബൈബിളിൽ പറയുന്നത്. (ഹൃദയവിശുദ്ധിയുള്ളവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ, എന്തെന്നാൽ അവർ സ്വർഗ്ഗരാജ്യത്തിന് അർഹരാകുന്നു. സ്വർഗ്ഗരാജ്യം നിന്നിൽ തന്നെയാണ് എന്നീ വചനങ്ങളുടെ സാരാംശം). അതുകൊ

ണ്ടാണ് അഹം ബ്രഹ്മാസ്മിൻ, തത്വമസി എന്നീ വേദോപനിഷത് തത്വങ്ങൾ. ആചരണത്തിന്റെ ആദ്യപടിയും ഹൃദയവിശുദ്ധി തന്നെയാണ്.

ദുശ്ശീലങ്ങളെ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് സ്വഭാവശുദ്ധി നിലനിർത്തലാണ് ബ്രഹ്മചര്യാചരണത്തിലെ പ്രധാനഘടകം. ഇതുസാധ്യമാകുമ്പോൾ എല്ലായ്പോഴും ദൈവീകഭാവം അഥവാ വിശുദ്ധഭാവം വിദ്യാർത്ഥിയിൽ നിലനിൽക്കും. പഠനത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജവും ഏകാഗ്രതയും വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബ്രഹ്മചര്യ കാലത്തിന് ശേഷമാണ് ഗൃഹസ്ഥാശ്രമം, വാനപ്രസ്ഥം, സന്യാസം എന്നീ ആശ്രമങ്ങൾ ഏതൊരു മനുഷ്യന്റേയും ജീവിതത്തിൽ വരുന്നത്. ദാമ്പത്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്ത്രീ – പുരുഷബന്ധങ്ങൾ ഗൃഹസ്ഥാശ്രമത്തിലാണ് സംഭവിക്കേണ്ടത്. അവിവാഹിതമായ അവസ്ഥയിൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ കടന്നുവരുന്നത് ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ പൂർണ്ണതക്ക് വിഘാതം സൃഷ്ടിക്കും. പഠനത്തിലുള്ള ഏകാഗ്രതക്കും മങ്ങലേല്ക്കും. ഓരോ ആശ്രമവും പരിപൂർണ്ണമാക്കിയ ശേഷം അടുത്ത ആശ്രമത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതാണ് സന്തുലിത ജീവിതത്തിനും സംതൃപ്തജീവിതത്തിനും നല്ലത്.

3. അയൽക്കാരോടുള്ള സ്നേഹവും സേവനവും

നമ്മുടെ ആത്മബന്ധുക്കളാണ് അയൽപക്കക്കാരും നാട്ടിലുള്ളവരും എന്ന് നേരത്തെ പറഞ്ഞു. ഈ ബന്ധുക്കൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ദുഃഖങ്ങളും വേദനകളും നമ്മുടേതുകൂടിയാണ് എന്ന മനോഭാവം വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുണ്ടാകണം. അവരുടെ ദുഃഖങ്ങളും വേദനകളും അകറ്റാൻ കഴിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. നമ്മുടെ ഒരു വാക്കോ, സ്നേഹപൂർവ്വമായ ഒരു നോട്ടമോ, വാത്സല്യപൂർവ്വമുള്ള ഒരു ശുശ്രൂഷയോ മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾക്കും വേദനയ്ക്കും അൽപ്പം ആശ്വാസമുണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം സേവനങ്ങൾ അത് ചെറുതായാലും വലുതായാലും ഈശ്വര ആരാധന തന്നെയാണ് എന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതും ആചരിക്കുന്നതും വളരെ നല്ലതുതന്നെ. സഹപാഠികൾ, വീട്ടിലുള്ളവർ, അയൽപക്കക്കാർ, നാട്ടിലുള്ളവർ എന്നിവരിൽ പറ്റാവുന്നവർക്കൊക്കെ ഇത്തരം സേവനം സമർപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയും സമയപരിധിക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് സാമൂഹ്യസേവനം ചെയ്യണം; അതേ സമയം കക്ഷിരാഷ്ട്രിയത്തിൽ നിന്ന് അകന്ന് നിൽക്കണം എന്ന് ഗാന്ധിജി ഉപദേശിക്കുന്നു. യഥാർത്ഥ രാഷ്ട്രിയ തത്വങ്ങളെക്കുറിച്ച് വായിച്ച് അറിവ് നേടാൻ വിദ്യാഭ്യാസകാലം ഉപയോഗിക്കാം.

4. ആത്മനിയന്ത്രണം

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം സുപ്രധാനമായ കാര്യമാണ്. നല്ലത് കാണാനും, കേൾക്കാനും, പറയാനുമെല്ലാം ശീലിക്കണം. ചീത്തകാര്യങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള മനോനിയന്ത്രണം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ശീലിക്കാവുന്നതേയുള്ളു. സ്വാർത്ഥതയോടുകൂടിയ അമിത ആഗ്രഹങ്ങൾ പരമാവാധി ലഘൂകരിച്ച് കൊണ്ടുവരുന്നതാണ് ഇതിനുള്ള മാർഗം. അമിതമായ ആശകൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. ഇത്തരം ആശകൾ യാഥാർത്ഥ്യമാകാതാകുമ്പോൾ നിരാശയുണ്ടാകും. നിരാശ നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ബുദ്ധി നശിച്ചാൽ അയാൾ ഒരു ആക്രമണകാരിയോ ഹിംസകനോ ആകും. എന്തും പറയാനും പ്രവർത്തിക്കാനും ഇടയാകുന്നു. നിയന്ത്രണമില്ലാതാകുന്നു.

എല്ലാ കാര്യങ്ങളൾക്കും ഒരു മിതത്വം പാലിക്കുന്നത് ആത്മനിയന്ത്രണത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യപടിയാണ്. അമിത ദുഃഖമോ കോപമോ വരുന്നുവെങ്കിൽ ഒരു നിമിഷം എടുത്ത് രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കുക. അൽപ്പം ഒരു ആശ്വാസം കിട്ടും. ക്രമേണ ശാന്തഭാവത്തിലേക്ക് മടങ്ങാൻ സാധിക്കും.

കോപം, അമിത നിരാശ, ദുഃഖം എന്നീ വികാരങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടാതെ നമ്മുടെ മനസ്സിനെയും ബുദ്ധിയെയും സ്ഥിരതയോടെ, ശാന്തതയോടെ നിലനിർത്താൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തിയാണ് ധീരൻ. ഈ ധീരതയാണ് മനുഷ്യന്റെ ശക്തി എന്ന് ഗാന്ധിജി വ്യക്തമാക്കുന്നു.

5. അലസത ഒഴിവാക്കുക

അലസത ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് എപ്പോഴും കർമ്മനിരതരായിരിക്കണം വിദ്യാർത്ഥികൾ. അലസരായിരിക്കുമ്പോഴാണ് ദുർവിചാരങ്ങൾ പിടികൂടുന്നത്. ഇത് ചീത്ത വിചാരങ്ങൾക്കും ചീത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഇടയാക്കും. പഠനം, വീട്ടുജോലികൾ, വിനോദങ്ങൾ, സേവനപ്രവർത്തനങ്ങൾ, വായന എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. വിശ്രമസമയത്തും നല്ല ചിന്തകളെ മനസ്സിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനുള്ള ശ്രമം ഉണ്ടാകണം. വെറുതേയിരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

6. ലളിത ജീവിതവും ഉന്നത ആദർശവും

മഹാന്മാരിൽനിന്നും, മഹത് ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നും, ഗുരുക്കന്മാരിൽനിന്നും പഠിക്കുന്ന ഉന്നതമായ ആദർശങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്താൻ

നിരന്തരം ശ്രമിക്കുന്നവരാണ് യഥാർത്ഥ വിദ്യാർത്ഥികൾ.

ലളിതമായ ജീവിതമാണ് വിദ്യാർത്ഥിയുടെ മുഖമുദ്ര. ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, മറ്റ് സാധനങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം എന്നിവയിലെല്ലാം ലാളിത്യവും മിതത്വവും നിലനിർത്തുന്നത് നല്ല വിദ്യാർത്ഥിയുടെ ലക്ഷണമാണ്. ആർഭാടവും അമിത ഉപഭോഗവും ഒഴിവാക്കണമെന്നാണ് ഗാന്ധിജി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്.

7. വിജയവും വിനയവും

ജീവിതത്തിൽ വിജയങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അഹങ്കരിക്കാതിരിക്കാനും വിനയം നിലനിർത്താനും സാധിക്കലാണ് വിദ്യാസമ്പന്നന്റെ ലക്ഷണം. ആത്മവിശ്വാസമാകാം; പക്ഷേ അത് അഹങ്കാരമായി മാറരുത്. താൻ ബുദ്ധിപരമായി സർവജ്ഞനാണെന്ന് ഒരാൾ കരുതാൻ തുടങ്ങിയാൽ അയാൾ ഭീകര രാക്ഷസനായി മാറുമെന്ന് ഗാന്ധിജി നമുക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നുണ്ട്. സാക്ഷരനാകുന്ന നാം രാക്ഷസനാകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നത് യഥാർത്ഥ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും യഥാർത്ഥ വിദ്യാർത്ഥിയുടെയും ലക്ഷണമാണ്.

❐

പഠനം ആനന്ദകരമാക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ഒരു കുട്ടിയുടെ പഠനം ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിൽ രക്ഷിതാക്കളുടെ - മാതാപിതാക്കളുടെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. കുട്ടിയിൽ ഇച്ഛാശക്തിയും ആത്മവിശ്വാസവും വളർത്താൻ മാതാപിതാക്കൾക്കാണ് എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുക.

മാതാപിതാക്കൾ മാതൃകയാകുക

സ്വഭാവഗുണവിശേഷങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കളെ മാതൃകയാക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സാധിക്കണം. ഇത് കുട്ടിയിൽ അഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഠനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയും താല്പര്യവും വർദ്ധിക്കാനും ഇത്തരം മാതൃകാ ഗൃഹാന്തരീക്ഷം സഹായകമാകും. മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ ജോലിയിൽ പരമാവധി ആത്മാർത്ഥത കാണിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം മക്കളുടെ പഠനകാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി നടന്നുകൊള്ളും.

ജോലിസ്ഥലത്തും വീട്ടിലും നാട്ടിലുമെല്ലാം മാതാപിതാക്കൾ സത്യസന്ധതയും അർപ്പണബോധവും സേവനമനോഭാവവും കാണിക്കുമ്പോൾ ഇത് കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷത കളെ മികവുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നു. സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളിൽ അഭിമാനം തോന്നുന്ന കുട്ടികൾ പ്രസന്നചിത്തരായി പഠനത്തിൽ മികച്ച നിലവാരം പുലർത്തുന്നവരായി മാറും.

അമിത ആശങ്കകൾ ആവശ്യമില്ല

ഈ ഭൂമിയിൽ ജനിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി എങ്ങിനെ വളരണം? ആരാകണം?

എന്നൊക്കെ തീരുമാനിക്കുന്നത് ആ കുട്ടിയോ മാതാപിതാക്കളോ അധ്യാപകരോ അല്ല. ഈ തീരുമാനം ദൈവത്തിന്റേതാണ്. ദൈവത്തിന്റെ തീരുമാനം നടപ്പാക്കാനുള്ള ഒരു ഉപകരണം മാത്രമാണ് മനുഷ്യർ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് നല്ലതാണ്. തന്റെ കുട്ടി ആരാകണം, എന്ത് പഠിക്കണം, എന്ത് ജോലി സ്വീകരിക്കണം എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് ഒരു പരിധിക്കപ്പുറമുള്ള ആശങ്കയുടെ ആവശ്യമില്ല.

കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കുക, പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ നല്കുക എന്ന കടമ മാതാപിതാക്കൾ നിർവ്വഹിക്കണം, അത്രമാത്രം. കുട്ടിയെ ഇന്നതാക്കിയേ തീരൂ എന്ന പിടിവാശി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അമിതമാകുന്ന ആശങ്കകളും ആശകളും പലപ്പോഴും നിരാശക്കും ബുദ്ധിവിനാശത്തിനും കോപത്തിനും കാരണമാകും. ആശങ്ക മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം കോപങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ നേരെ ശത്രുതാമനോഭാവം വളർത്തുന്നതിനു പോലും ഇടയാകാറുണ്ട്. ഇപ്രകാരം സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

വസ്തുക്കളെല്ല; വാൽസല്യമാണ് വേണ്ടത്

രണ്ടു വ്യക്തികളുടെയും ആത്മാക്കളുടെയും സംയോഗമാണ് വിവാഹം. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ വിവാഹം ഒരു ഉടമ്പടി കൂടിയാണ്. ദമ്പതിമാരിൽ ഓരോരുത്തരും അവരവരോടും പരസ്പരവും സമൂഹത്തോടും ചെയ്യുന്ന ഉടമ്പടി. വിവാഹശേഷം ഞാൻ ഇല്ല നമ്മൾ ആണ് ഉള്ളത്. സ്തീയുടേയും പുരുഷന്റേയും വ്യക്തിപരമായ താല്പര്യങ്ങൾക്ക് വിവാഹശേഷം വലിയ സ്ഥാനം ഇല്ല. ദമ്പതിമാർ കൂട്ടായി എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളാണ് നടപ്പാക്കേണ്ടത്. ഇതിനായി സ്വന്തം താല്പര്യങ്ങളെ ആവശ്യമെങ്കിൽ ത്യജിക്കാനോ ലഘൂകരിക്കാനോ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും കഴിയണം.

അതുപോലെ ദമ്പതിമാർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന കുഞ്ഞ് അവരുടെ തന്നെ ഭാഗമാണ്. അവർ തന്നെയാണ് എന്നും തിരിച്ചറിയണം. കുഞ്ഞിന് ആവശ്യമായ പരിലാളനങ്ങൾ നൽകാമെന്ന ഉടമ്പടിയാണ് ഒരോ ദമ്പതിമാരും വിവാഹസമയത്ത് സമൂഹത്തെ സാക്ഷിനിർത്തി സമർപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് പാലിക്കപ്പെടാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ദമ്പതിമാരുടെ മകൻ അല്ലെങ്കിൽ മകൾ അവരുടെ തന്നെ ഭാഗമാണല്ലോ. അതുകൊണ്ട് തങ്ങൾക്ക് സ്വയം തോന്നുന്ന സ്നേഹവും സ്വയം നൽകുന്ന പരിഗണനകളും കുട്ടിയ്ക്കും നൽകാൻ തയ്യാറാകണം. സ്നേഹവും വാൽസല്യവും കുട്ടിക്ക് നൽകാൻ കഴിയുമ്പോൾ കുട്ടി തന്റെ പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉന്മേഷവാനായിത്തീരുന്നു.

പ്രതിഫലം ഇച്ഛിക്കാതെയുള്ള സ്നേഹമാണ് വാത്സല്യം. അത് മക്കൾക്ക് നൽകിക്കൊണ്ടേയിരിക്കണം. സ്നേഹവും വാത്സല്യവുമെല്ലാം മനസ്സിൽ ഉണ്ടായാൽ മാത്രം പോര. അത് മക്കളോട് പ്രകടമാക്കാനും കഴിയണം. വേണ്ടപ്പോൾ വേണ്ട രീതിയിൽ വാത്സല്യം പ്രകടമാകുമ്പോഴാണ് കുട്ടി ഇത് തിരിച്ചറിയുന്നത്. മാതാപിതാക്കളുടെ മനസ്സും കുട്ടിയുടെ മനസ്സും ഏകീഭവിക്കുന്നത് ഒന്നായിത്തീരുന്നത് ഇത്തരം നിമിഷങ്ങളിലാണ്. മനസ്സുകളുടെ ഈ ഏകീഭാവം മൂലം അസാധാരണമായ ഒരു ഊർജ്ജം കുട്ടിയ്ക്ക് ലഭ്യമാകും. ഇത് കുട്ടിയുടെ പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളെ കൂടുതൽ തിളക്കമുള്ളതാക്കി മാറ്റും.

സ്നേഹവും വാത്സല്യവും പ്രകടിപ്പിക്കണം എന്നു പറയുന്നതു പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് അനാവശ്യപ്രകടനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നതും. മനസ്സിൽ സ്നേഹവാത്സല്യങ്ങളില്ലാതെ അത് വെറുതെ പുറമേക്ക് ഭാവിക്കുമ്പോൾ ഇത് കുട്ടിയിൽ ഒരു പ്രതികരണവും ഉണ്ടാക്കില്ല. ഒരു കച്ചവടമനസ്സോടു കൂടിയായിരിക്കരുത് കുട്ടിയോട് മാതാപിതാക്കളുടെ സമീപനം.

കുട്ടിയ്ക്ക് ആവശ്യമായ പഠനസാമഗ്രികളും, ഭക്ഷണവും, യാത്രാസൗകര്യങ്ങളും വസ്ത്രങ്ങളും ചിലപ്പോഴെല്ലാം സമ്മാനങ്ങളും എല്ലാം കുട്ടിയ്ക്ക് നൽകുന്നു. നാളെ ഇവൻ അല്ലെങ്കിൽ ഇവൾ വളർന്നുവലുതായി സമ്പന്നനായി തങ്ങൾക്ക് സൗഭാഗ്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവരും എന്ന ചിന്തയിലാകരുത് ഇതെല്ലാം കൊടുക്കുന്നത്. കുട്ടിയ്ക്ക് എന്ത് നൽകുമ്പോഴും രക്ഷിതാവ് എന്ന നിലയിലുള്ള തന്റെ കടമ നിർവ്വഹിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കുക. പ്രതിഫല പ്രതീക്ഷകൾ ഒഴിവാക്കുക.

സദാചാരചിന്തകളും സദ്സ്വഭാവങ്ങളും നല്ല മൂല്യങ്ങളും കുട്ടിയിൽ വളർന്നു വികസിക്കാനാണ് രക്ഷിതാക്കൾ അവസരം ഒരുക്കേണ്ടത്. ഇതിനായി ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളുടെ ഭാഗത്തു നിന്നും ഉണ്ടാകണം.

കലഹങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

ദമ്പതിമാർ ഒറ്റമനസ്സിന്റെ ഉടമകളാകണം. കുഞ്ഞ് അവരുടെ തന്നെ ഭാഗമാണെന്നും നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചു. അച്ഛനോ അമ്മയ്ക്കോ കുട്ടിയ്ക്കോ പറ്റുന്ന ഒരു തെറ്റ്, അല്ലെങ്കിൽ കുറവ് നമ്മുടെ പൊതുവായ തെറ്റാണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം. അതിന് ഒരു വ്യക്തി തന്നെയല്ല കാരണക്കാരൻ. ഇത് മനസ്സിലാക്കുക എന്നത് സുപ്രധാനമാണ്. ഇക്കാര്യം ബോധ്യപ്പെട്ടാൽ പരസ്പരമുള്ള കലഹങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. പരസ്പരം തുറന്നു പറഞ്ഞ് പൊതുധാരണ എല്ലാ കാര്യ

ങ്ങളിലും ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള ശ്രമം കുടുംബത്തിൽ ഉണ്ടായാൽ കല ഹങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുണ്ടാകുന്ന കലഹങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ സ്വഭാവത്തേയും പഠനത്തേയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. കുട്ടിയിൽ അക്രമവാസന, ഒറ്റപ്പെടൽ, വിമുഖത എന്നിവ ഉണ്ടാകാൻ ഇടയാകും. പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കുട്ടിയ്ക്ക് കഴിയാതാകും.

കുടുംബത്തിൽ സൗഹൃദ അന്തരീക്ഷം നിലനിന്നാൽ അത് കുട്ടി യുടെ പഠനത്തിന് വലിയൊരു പിന്തുണയാകും. കുട്ടിയിൽ സദ്ഗുണ ങ്ങളും വളരും. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർ പ്പെടാൻ സാധിക്കും.

പൊതുസമയം അനിവാര്യം

എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിത സമയം കുടുംബത്തിന് പൊതുസമയ മായി ഉണ്ടാകണം. ജോലിസ്ഥലത്തു നിന്ന് മാതാപിതാക്കളും വിദ്യാ ലയങ്ങളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളും മടങ്ങി വന്ന് അവരവരുടെ കാര്യങ്ങ ളിൽ മുഴുകുക പതിവാണ്. എന്നാൽ രാത്രിയിൽ ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പോ ശേഷമോ വീട്ടുകാരെല്ലാം ഒരുമിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കാൻ 20 മിനിട്ടെ ങ്കിലും ഉപയോഗിക്കണം. അച്ഛനമ്മമാർ ഇതിന് മുൻകരുതലെടുക്കുന്ന താണ് നല്ലത്. അന്നേദിവസം ജോലിസ്ഥലത്തും ജോലിക്ക് പോയിവ രുമ്പോഴുമെല്ലാം നടന്ന കാര്യങ്ങളും മറ്റു നാട്ടുവിശേഷങ്ങളും കുട്ടിക ളുമായി പങ്കുവെയ്ക്കണം. അപ്പോൾ കുട്ടികൾ അവരുടെ സ്കൂൾവി ശേഷങ്ങളുമെല്ലാം അവതരിപ്പിക്കും. തികച്ചും സുതാര്യമായ ഒരു കുടും ബാന്തരീക്ഷം വളർന്നുവരാനും സ്നേഹബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ സുദൃ ഢമാകാനും ഈ കൂടിയിരിപ്പ് സഹായകരമാകും. എല്ലാം തുറന്നുപറ യുമ്പോൾ അനാവശ്യ ടെൻഷനുകൾ ഒഴിവാകും, പരസ്പരം സഹാ യിക്കാൻ സാധിക്കും. ചില കാര്യങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായ ങ്ങൾ നമുക്ക് സഹായകരമാകുകയും ചെയ്യും. ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

സമയക്രമീകരണവും പങ്കുവയ്ക്കലും

വീട്ടിലും മുതിർന്നവരുടേയും കുട്ടികളുടേയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കാര്യ ത്തിൽ ഒരു സമയക്രമം ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ലതാണ്. രാവിലെ ഉണരേ ണ്ടുന്ന സമയം മുതൽ ഏതേത് കാര്യങ്ങൾ എത്ര സമയം എന്ന ഒരു ക്രമീകരണം ഉണ്ടാകണം. കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ പഠനം, പൊതുവാ യന, കളി, ടി. വി. കാണൽ, ചെറിയ തോതിൽ വീട്ടുജോലികളിൽ

സഹായിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കൊക്കെ ഒരു സമയനിഷ്ഠ ഏർപ്പെടുത്തണം. കുട്ടികളുടെ പഠനസമയത്ത് മുതിർന്നവർക്ക് അവരുടേതായ വായനയോ മറ്റു ജോലികളോ ചെയ്യാം. ചെറിയ കുട്ടികളാണെങ്കിൽ അവരെ പഠനത്തിൽ സഹായിക്കാം. കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്ന സമയത്ത് രക്ഷിതാക്കൾ ടി.വി. കണ്ട് രസിക്കുന്നതുപോലുള്ള അനുഭവം ഉണ്ടാകരുത്. പഠനകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് സ്നേഹപൂർവ്വം അന്വേഷിക്കാൻ ഏതൊരു രക്ഷിതാവിനും (എത്ര വിദ്യാഭ്യാസം കുറഞ്ഞ രക്ഷിതാവായാലും) സാധിക്കണം. ചോദ്യങ്ങൾ പോലീസ്മുറയിലാകരുത് എന്ന് മാത്രം. അവരെ സഹായിക്കാനും വേണ്ടിയാണ് അച്ഛനും അമ്മയും ഇങ്ങനെയെല്ലാം ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതെന്ന തിരിച്ചറിവ് കൂടിയുണ്ടാകണം. രക്ഷിതാക്കളെല്ലാം തുറന്നു പറയുന്ന സൗഹൃദമനോഭാവമുള്ളവരാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും കുട്ടികൾ എല്ലാം തുറന്നു പറഞ്ഞ് സഹകരിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.

ഭീഷണിയോ, കോപമോ, അക്രമം പോലുള്ള ശിക്ഷകളോ കടുത്ത ശാശ്വതമായ ഒരു മാറ്റവും കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ ആകില്ല. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് (തെറ്റായ) ഒരു മനഃസംതൃപ്തി ഉണ്ടായെന്നു വരാം. പക്ഷേ കുട്ടികളിൽ ഇത് സ്ഥായിയായ ഒരു ചലനവും സൃഷ്ടിക്കുകയില്ല.

സ്നേഹത്തിന്റേയും അഹിംസയുടേയും അന്തരീക്ഷം തന്നെയാണ് യഥാർത്ഥ പരിഹാരം. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് പാത്രം കഴുകൽ, സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകൽ, കടയിൽ പോകൽ തുടങ്ങിയ ചെറിയ ചെറിയ ജോലികൾ കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നതുവഴി അവരിൽ ചുമതലാബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനാകും.

ചെയ്യരുതാത്തവ

- പഠനത്തിന്റെ നിലവാരത്തിനെക്കുറിച്ചോ മറ്റു കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോ മറ്റുള്ള കുട്ടികളുമായോ സഹോദരങ്ങളുമായോ കൂട്ടുകാരുമായോ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.
- എന്തെങ്കിലും കുറ്റമോ കുറവോ കാണുകയാണെങ്കിലും ശകാരവാക്കുകളോ ശാപവചനങ്ങളോ കൊണ്ട് കുട്ടിയെ മൂടാതിരിക്കുക. സാവകാശത്തിലുള്ള ശാന്തമായ അഭിപ്രായപ്രകടനങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ മാറ്റത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. തെറ്റു തിരുത്തുവാനും പശ്ചാത്തപിക്കുവാനുമുള്ള അവസരം അനുവദിക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ കുറവുകളെക്കുറിച്ച് കൂട്ടുകാരുടേയോ, വീട്ടുകാരുടേയോ, വിരുന്നുകാരുടേയോ മുമ്പിൽ വെച്ച് കളിയാക്കരുത്. ഇകഴ്ത്തിപറയു

ന്നത് കുട്ടിയിൽ മനോവേദനയ്ക്കും അന്തർമുഖത്വത്തിനും കാരണമാകും.

● പരസ്യവിചാരണകളും പോലീസ് മുറകളും ഒഴിവാക്കുക.

തീർച്ചയായും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

● രാവിലെ കൃത്യസമയത്ത് കുട്ടികൾ എഴുന്നേൽക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

● രാവിലെ കുട്ടികൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

● കുട്ടിയെ ഗുണദോഷിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒറ്റയ്ക്ക് വിളിച്ചായിരിക്കണം.

● കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ചെറിയ ജോലികൾ ഏല്പിച്ച് ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുക.

● കുട്ടി നേടുന്ന നേട്ടങ്ങൾ എത്ര ചെറുതായാലും അഭിനന്ദിക്കുക.

● അഭിനന്ദനവാക്കുകളും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.

● കുട്ടിയുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് വലിയ തെറ്റുണ്ടായാലും പൊട്ടിത്തെറിയ്ക്കാതെ ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിച്ച് സാവകാശം കുട്ടിയെ തെറ്റ് ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

● കുട്ടി നമ്മുടെ ശത്രുവല്ലെന്നും നമ്മുടെ ഭാഗമാണെന്നും നാം തന്നെയാണ് എന്ന ഭാവം എപ്പോഴും നിലനിർത്തുക.

● ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക മേഖലയിൽ കഴിവോ താല്പര്യമോ പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് മുന്നോട്ടു പോകാനുള്ള അവസരം സൃഷ്ടിക്കുക.

● പഠനകാര്യങ്ങളിലും മറ്റു കാര്യങ്ങളിലും ചിട്ടയും ക്രമവും കുട്ടിയ്ക്കുണ്ടാകണമെന്ന കാര്യത്തിൽ നിർബന്ധമുണ്ടായിരിക്കണം. മാതാപിതാക്കൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ മാതൃകയാകുകയും വേണം.

● സത്യസന്ധത, സേവനമനോഭാവം, മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി സ്വന്തം സുഖങ്ങൾ ത്യജിക്കുവാനുള്ള മനോഭാവം, ഈശ്വരവിശ്വാസം, ശാന്തഭാവം എന്നിവ കുട്ടിയിൽ വളർന്നുവരുവാൻ അനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കണം.

● ഏതൊരു ജോലിയും മനുഷ്യസേവനത്തിനുള്ള അവസരമാണെന്നും കിട്ടുന്ന പണത്തേക്കാൾ, ആത്മാർത്ഥമായി ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കാണ് നല്കേണ്ടത് എന്ന മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സാധിക്കണം.

● സ്വഭാവമഹിമയും പ്രവർത്തനസന്നദ്ധതയുമാണ് മികച്ച വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ലക്ഷണമെന്ന് കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

❐

അദ്ധ്യാപകന്റെ സവിശേഷത ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകളിൽ

പഠനം സന്തോഷകരമായ ഒരു അനുഭവമാക്കി മാറ്റുന്നതിൽ മുഖ്യ പങ്ക് വഹിക്കുന്നത് അദ്ധ്യാപകനാണ്. അദ്ധ്യാപകന്റെ (അദ്ധ്യാപിക യുടെ) വ്യക്തിത്വം, അദ്ദേഹം കൈക്കൊള്ളുന്ന രീതിശാസ്ത്രം, തയ്യാ റെടുപ്പുകൾ എന്നിവ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്.

എല്ലാ കുട്ടികളിലും മഹത്തായ കഴിവുകളുണ്ട്. ആ കഴിവുകളെ പുറത്തുകൊണ്ടുവരാനും വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള പ്രചോദനം നൽകു കയാണ് ഒരു യഥാർത്ഥ അദ്ധ്യാപകൻ ചെയ്യുന്നത്. കഴിവുകൾ ഉണരു ന്നതും പുറത്തുവരുന്നതുമെല്ലാം വിദ്യാർത്ഥിയിൽ സംഭവിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ്. അതിനുള്ള അന്തരീക്ഷം അഥവാ പരിസരം സൃഷ്ടി ക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയുമാണ് അദ്ധ്യാപകൻ ചെയ്യുന്നത്.

ആർക്കും ആരെയും പഠിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയില്ല എന്ന തിരിച്ചറി വാണ് അദ്ധ്യാപകന് ആദ്യമായി ഉണ്ടാകേണ്ടത് എന്ന് സ്വാമി വിവേ കാനന്ദൻ പറയുന്നു. ഗാന്ധിജി പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്, 'എന്റെ ജീവിതതത്വങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കാനുള്ള യോഗ്യത എനിക്കുണ്ടെന്ന് തോന്നു ന്നില്ല.'

ഈ രണ്ട് മഹാന്മാരും ഒരു കാര്യം വ്യക്തമാക്കുന്നു. പഠനം എന്നത് പഠിതാവിൽ സംഭവിക്കേണ്ട പ്രക്രിയയാണ്. ഇത് മറ്റൊരാൾക്ക് ചെ യ്യാൻ സാധിക്കില്ല. പഠനപ്രക്രിയയുടെ മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തെന്ന് പറയാ നും, ചില സൂചനകൾ നൽകാനും പഠനപ്രക്രിയ ഏറ്റെടുക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥിയെ സന്നദ്ധമാക്കാനുമാണ് അദ്ധ്യാപകന് സാധിക്കുക. പഠനം പഠിതാവിൽ തന്നെ നടക്കണം. അതുകൊണ്ട് ഒരു വിദ്യാർത്ഥി യെയും ഒന്ന് പഠിപ്പിച്ചുകളയാം എന്നോ, അയാളെ പഠിപ്പിച്ചേ അടങ്ങൂ

എന്നൊക്കെയുള്ള വാശികൾ ഒരു നല്ല അദ്ധ്യാപകനിൽ ഉണ്ടാകില്ല.

അതേസമയം ഒരു നല്ല അദ്ധ്യാപകൻ തികഞ്ഞ ഇച്ഛാശക്തിയോടെ, വിദ്യാർത്ഥിയിൽ പ്രചോദനം സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഒരിക്കലും നിരാശനാകാതെ തന്റെ ചര്യകൾ അദ്ധ്യാപകൻ ആചരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു ദൈവീക ആരാധനയായി കരുതുന്നു.

സദ്ഗുണങ്ങളെയും സത്ഭാവങ്ങളേയും സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ആചരിക്കുന്നവനാണ് ആചാര്യൻ അഥവാ ഗുരു. പാഠപുസ്തകത്തിലെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകമാത്രം ചെയ്യുന്നയാളാണ് ഉപാദ്ധ്യായൻ (ട്യൂട്ടർ).

ഒരു ഉപാദ്ധ്യായൻ (ട്യൂട്ടർ) എന്ന നിലയിൽനിന്ന് ആചാര്യൻ അല്ലെങ്കിൽ ഗുരു എന്ന നിലയിലേക്ക് ഉള്ള വികാസമാണ് അദ്ധ്യാപകനിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്. ഇത്തരം അദ്ധ്യാപകർക്ക് വിദ്യാർത്ഥികളിൽ അനുകൂലമായ പ്രചോദനം സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

അദ്ധ്യാപകൻ അനുകരണീയൻ

വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും പൊതുസമൂഹത്തിനും അനുകരിക്കാവുന്ന ഗുണങ്ങൾ സ്വജീവിതത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആളായിരിക്കണം യഥാർത്ഥ അദ്ധ്യാപകൻ. അദ്ധ്യാപകന്റെ ജീവിതമായിരിക്കണം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഏറ്റവും നല്ല പാഠപുസ്തകം എന്ന് മഹാത്മാഗാന്ധി പറയുന്നത് ഈ അർത്ഥത്തിലാണ്. മഹാത്മജി തുടർന്ന് പറയുന്നു. 'അദ്ധ്യാപകർ അവരുടെ പ്രവർത്തിയിൽ വിദഗ്ദ്ധരായാൽ മാത്രം പോര, സദാചാരനിരതരുമായിരിക്കണം.'

കാലത്തിനനുസരിച്ച് ലഭ്യമാകുന്ന പുതിയ ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക തന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പാഠപുസ്തകത്തിലെ ആശയങ്ങളും മറ്റും വിദ്യാർത്ഥിക്ക് മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നത് നല്ല കാര്യം തന്നെ. അതോടൊപ്പം പ്രസ്തുത അറിവിന്റെ മേഖല വിദ്യാർത്ഥിയിൽ തുറക്കാനും വികസിപ്പിക്കാനും വിദ്യാർത്ഥിക്ക് പ്രോത്സാഹനമായി മാറുന്നത് അദ്ധ്യാപകന്റെ സവിശേഷ വ്യക്തിത്വവും സാത്വികഭാവവുമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ഗാന്ധിജി ഇപ്രകാരം പറയുന്നത്. അദ്ധ്യാപകരുടെ സ്വഭാവം എങ്ങിനെയിരുന്നാലും അവർ തങ്ങളുടെ വിഷയങ്ങളിൽ വിദഗ്ധരായാൽ മതിയെന്ന വിചാരം തെറ്റാകുന്നു.

അദ്ധ്യാപകൻ അളവറ്റ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രഭവകേന്ദ്രമാണ്. സ്നേഹവും വാത്സല്യവും വിദ്യാർത്ഥിയിലേക്കും സമൂഹത്തിലേക്കും പ്രവഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരിക്കലും വറ്റാത്ത സ്നേഹത്തിന്റെ റിസർവ്വോയർ ആയിരിക്കണം അദ്ധ്യാപകൻ. സദ്ചിന്തയും സദ്വാക്കും സദ്പ്രവർത്തിയും ഒരുപോലെ സമന്വയിക്കുന്ന ആസ്ഥാനമാണ്

അദ്ധ്യാപകൻ. അത്തരം അദ്ധ്യാപകന്റെ വാക്കും പ്രവർത്തിയും വിദ്യാർത്ഥികളിൽ മാത്രമല്ല, സമൂഹത്തിലും ഗുണകരമായ ചലനങ്ങളും ഫലങ്ങളും ഉളവാകും. ഇക്കാര്യം ബോധ്യപ്പെടുത്താനാണ് ഗാന്ധിജി ഇപ്രകാരം ഒരു മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നത്. 'വാക്കിൽ ഒന്നും മനസ്സിൽ വേറൊന്നും ആകുന്ന അദ്ധ്യാപകൻ ഭാഗ്യഹീനനാണ്'- ഗാന്ധിജി.

അദ്ധ്യാപനത്തിന്റെ രീതിശാസ്ത്രം

ക്ലാസ്സ് മുറിയുടെ നാലതിരുകൾക്കുള്ളിലോ, സിലബസ്സിന്റെയോ കരിക്കുലത്തിന്റെയോ ചട്ടക്കൂടിനുള്ളിലോ ഒതുങ്ങുന്നതല്ല യഥാർത്ഥ അദ്ധ്യാപനം. വ്യക്തിമനസ്സിനെയും സമൂഹമനസ്സിനെയും ഉത്കൃഷ്ടതയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സീമകളേതുമില്ലാത്ത നിരന്തരമായ ഹൃദയസംവേദനപ്രവർത്തനമാണ് അദ്ധ്യാപനം.

'എന്റെ ജീവിതമാണ് എന്റെ സന്ദേശം'- എന്ന ഗാന്ധിജിയുടെ വചനം ഏറെ പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. അതുപോലെ അദ്ധ്യാപകൻ സ്വന്തം ജീവിതവിശുദ്ധിയെ തീവ്രമാക്കുന്നതിലൂടെ ബഹിർസ്ഫുരിക്കുന്ന ഊർജ്ജപ്രവാഹങ്ങളാണ് അദ്ധ്യാപനത്തെയും പഠനത്തെയും ചലനാത്മകമാക്കുന്നത്. ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകളിലൂടെത്തന്നെ അദ്ധ്യാപനത്തിന്റെ രീതിശാസ്ത്രത്തെ മനസ്സിലാക്കാം.

ഒരു മാതൃകാ അദ്ധ്യാപകൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല അവരുടെ ജീവിതത്തിലൊട്ടാകെ താല്പര്യം കാണിക്കുകയും അവരുടെ ഹൃദയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം.

വിദ്യാർത്ഥിയുടെ കുടുംബപശ്ചാത്തലം, മറ്റു സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാടുകൾ എന്നിവ അദ്ധ്യാപകൻ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അവരുടെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളെ അറിയാനും പരിഹരിക്കാനുമുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ ഇടപെടലുകൾ അദ്ധ്യാപകന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകണം. ഏതൊരു നല്ല കാര്യത്തിലും തനിക്ക് താങ്ങും തണലുമാണ് അദ്ധ്യാപകൻ എന്ന് ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിക്കും അനുഭവപ്പെടുന്ന അന്തരീക്ഷമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് അദ്ധ്യാപകന് വിദ്യാർത്ഥിയുടെ മനസ്സിൽ ഇടം ലഭിക്കുന്നത്. വിദ്യാർത്ഥികളുമായും രക്ഷിതാക്കളുമായും അദ്ധ്യാപകൻ നിരന്തരം ബന്ധം നിലനിർത്തുമ്പോൾ അത് ക്രമേണ വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പഠനപ്രക്രിയയെയും സഹായിക്കും. മൂല്യാധിഷ്ഠിതമായ വളർച്ചയ്ക്കും ഇത് സഹായിക്കും.

ഗാന്ധിജി സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. 'എന്റെ അദ്ധ്യാപകർ പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽനിന്ന് എന്നെ പഠിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ അധികമൊന്നും എനിയ്ക്കിപ്പോൾ ഓർമ്മയില്ല. എന്നാൽ

അവർ പുസ്തകം കൂടാതെ സ്വതന്ത്രമായി പഠിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഇപ്പോഴും എന്റെ ഓർമ്മയിൽ തെളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട്.'

ഗാന്ധിജി പറയുന്നു, 'തങ്ങളുടെ വിഷയങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുവാനല്ലാതെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സ്വഭാവം നന്നാക്കാൻ തങ്ങൾക്ക് ചുമതലയില്ലെന്ന് വിചാരിക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകരെ അദ്ധ്യാപകരെന്ന് വിളിക്കുവാൻ പാടില്ല.' അതേസമയം അദ്ദേഹം ഇപ്രകാരം ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. അടിക്കുക, ചീത്ത പറയുക, പുറത്താക്കുക മുതലായ ശിക്ഷകൾ നൽകുവാൻ അദ്ധ്യാപകരെ ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുത്. അദ്ധ്യാപകന് അനിവാര്യമായ സ്വഭാവഗുണത്തെക്കുറിച്ച് ഗാന്ധിജി ഇപ്രകാരം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

'വെറും സാധാരണക്കാരായ അദ്ധ്യാപകരുടെ കയ്യിൽ കുട്ടികളെ ഒരിക്കലും ഏൽപ്പിക്കരുത്. അദ്ധ്യാപകർക്ക് പുസ്തകജ്ഞാനത്തേക്കാൾ അത്യാവശ്യമായ യോഗ്യത നടപടിഗുണവും സ്വഭാവദാർഢ്യവുമാണ്.'

അദ്ധ്യാപകൻ സൽസ്വഭാവിയാകുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണഫലം അദ്ദേഹത്തിന് മാത്രമല്ല സമൂഹത്തിലെ നിരവധി തലമുറകൾക്കും ലഭിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യാപകന്റെ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ

മഹത്തായ ഒരു ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകൻ സവിശേഷമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾക്കും കരുതലുകൾക്കും സ്വയം സന്നദ്ധമാകണം. സ്വഭാവശുദ്ധിയോടൊപ്പംതന്നെ തന്റെ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നിരന്തരമായ പഠനം നടത്തുന്ന വ്യക്തിയായിരിക്കണം അദ്ധ്യാപകൻ. താൻ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിഷയത്തിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ അറിവുപോലും നല്ല അദ്ധ്യാപകൻ ഹൃദിസ്ഥമാക്കിയിരിക്കും.

ഇക്കാര്യത്തെപ്പറ്റി ഗാന്ധിജി പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ് – 'അദ്ധ്യാപകർ വിദ്യാർത്ഥികളേക്കാൾ അധികം നല്ല രീതിയിൽ വിദ്യാർത്ഥിജീവിതം നയിക്കുകയും സദാ അദ്ധ്യയനനിരതനുമായിരിക്കണം.'

'അദ്ധ്യാപകർ തങ്ങളുടെ യോഗ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ എപ്പോഴും പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. തങ്ങളുടെ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് കഴിയുന്നത്ര പൂർണ്ണമായ പുതിയ പുതിയ ആശയങ്ങൾ സമ്പാദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും വേണം' – ഗാന്ധിജി.

അദ്ധ്യാപകൻ ഒരു നിശ്ചിതസമയത്തേക്കു മാത്രമല്ല അദ്ധ്യാപകനാകുന്നത്. ദിവസത്തിൽ 8 മണിക്കൂറോ 10 മണിക്കൂറോ കഴിഞ്ഞാൽ അദ്ധ്യാപകനല്ലാതാകുന്നില്ല. ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും അദ്ധ്യാപകന്റെ ഗുണവിശേഷങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിൽ നിലനിൽക്കണം. പെൻഷൻ പറ്റിയാലും ഇത് തുടരണം. റിട്ടയർമെന്റിനു ശേഷം അദ്ദേഹം കുറേ

ക്കൂടി വിശാലമായ സമൂഹത്തിന്റെ കൂടി അദ്ധ്യാപകനാകുകയാണ്. ഇക്കാര്യം ഗാന്ധിജി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. 'കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴാകട്ടെ അല്ലാത്തപ്പോഴാകട്ടെ അദ്ധ്യാപകൻ തന്റെ പെരുമാറ്റത്തെ കളങ്കരഹിതമാക്കി വെയ്ക്കുവാൻ സദാ ജാഗരൂകനായിരിക്കണം.'

സ്വയം പ്രകാശിക്കുന്ന ഒരു ദീപത്തിന് ചുറ്റിലും പ്രകാശം പരത്താൻ സാധിക്കുന്നു. സ്വയമായി പരിമളമുള്ള വസ്തുവിനാണ് പരിമളത്തെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് അനുഭവിപ്പിക്കുവാനും സന്തോഷിപ്പിക്കാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പ്രകാശമില്ലാതെ എത്രതന്നെ പ്രകാശത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞാലും കാര്യം ബോധ്യപ്പെടില്ല. പരിമളം അനുഭവിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ അത് എന്തെന്ന് പൂർണ്ണമായി ബോധ്യപ്പെടാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അതുപോലെ വിജ്ഞാനവും സ്വഭാവഗുണങ്ങളും അദ്ധ്യാപകനിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ മറ്റുള്ളവരിൽ ഇത് സൃഷ്ടിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

'അദ്ധ്യാപകൻ വ്യാജം പറയുന്ന ആളാണെങ്കിൽ തന്റെ കുട്ടികളെ സത്യം പറയുന്നവരാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് വെറുതെയാണ്. ഭീരുവായ ഒരു അദ്ധ്യാപകന് തന്റെ ശിഷ്യരെ ധീരരാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ആത്മസംയമനം എന്തെന്നറിയാത്ത ഒരു അദ്ധ്യാപകന് അതിന്റെ വില സ്വശിഷ്യരെ ഗ്രഹിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല'- ഗാന്ധിജി.

ഇപ്രകാരം ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ ജിജ്ഞാസുവാക്കി മാറ്റുന്നതിനും തുടർന്ന് വിദ്യാസമ്പന്നനും സദ്ഗുണവാനുമാക്കി മാറ്റുന്നതിൽ അദ്ധ്യാപകന് സുപ്രധാന പങ്കാണുള്ളത്. പഠനം ആനന്ദകരമാക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന ഊർജ്ജസ്രോതസ്സ് അദ്ധ്യാപകൻ തന്നെ.

❐

ആസ്വാദ്യകരമായ പഠനം

എം. പീതാംബരൻ മാസ്റ്റർ
വി. പ്രസന്ന

വിദ്യാർത്ഥി, അദ്ധ്യാപകർ, രക്ഷിതാക്കൾ എന്നിവർ അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒന്ന് മനസ്സുവച്ച് ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ, ആനന്ദകരമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പഠന പ്രവർത്തനം സാധ്യമാകും. ഇതുവഴി കുട്ടിയിൽ ആത്മവിശ്വാസവും വ്യക്തിത്വവും വളരാൻ സഹായിക്കും. ഇതിന് ഉപകരിക്കാവുന്ന, ഗാന്ധിമാർഗ്ഗത്തിൽ (സർവ്വോദയ ദർശനത്തിൽ) അധിഷ്ഠിതമായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിലുള്ളത്.

– സർവ്വോദയ ദർശൻ

സർവ്വോദയ ദർശൻ പ്രസിദ്ധീകരണം
സർവ്വോദയ ട്രസ്റ്റ്
തൃശ്ശൂർ - 680751
Ph : 0487 2353576, 9446401576

₹ 50