KARTHALA-679571
ARTS & SCIENCE COLLEGE LIBRARY
MARKAZ CAMPUS, ATHAVANAD
Acc No: 5256

രക്ഷിതാവ് അറിയേണ്ട മനഃശാസ്ത്രം

കെ. എ. ലത്തീഫ്

Abdul Latheef K A
Psychologist
Ph: +91-9745933913
latheef8866@gmail.com
www.mymindcoach.in

RAKSHITHAV ARIYENDA MANASHASTHARAM

©Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Language : Malayalam

Author : Abdul Latheef K A

Mobile : 9745933913

E-mail : latheef8866@gmail.com

Publisher : Progress Publications
Thaliparamb, Karimbam –P O,
Kannur-670142

Cover Designing : Manual Creatives
Mobile: 8086065683

First Edition : 2021 June

Printing : A-ONE Offset Prints
Ramanattukara,
Calicut - 673633

Copies : 500

Price : ₹ 165

ARTS & SCIENCE COLL... KARTHALA-679571 ...VANAD Acc No: 5256

ഗ്രന്ഥകാരനെ കുറിച്ച്

പൊന്നാനി താലൂക്കിൽപെട്ട നരണിപ്പുഴ പ്രദേശത്ത് കിളിയിൽ അബൂബക്കറിന്റേയും പിലാക്കതെക്കേതിൽ ബിയ്യുട്ടിയുടെയും മൂത്ത മകനായി 1988 ഏപ്രിൽ 12ന് ജനിച്ചു. പ്രാഥമിക പഠനത്തിന് ശേഷം മർകസു തർബിയ്യത്തിൽ ഇസ്ലാമിയ വളാഞ്ചേരി, എ. ഡബ്ല്യൂ. എച് അൽബദർ സ്പെഷ്യൽ കോളേജ് പയ്യന്നൂർ, ജാമിയ മില്ലിയ ഇസ്ലാമിയ ഡൽഹി, എച് എം കോളേജ് മുവാറ്റുപുഴ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ മനഃ ശാസ്ത്രം, വിദ്യാഭ്യാസം എന്നിവയിൽ പഠനം. എ. ഡബ്ല്യൂ. എച്. ആൽബദർ സ്പെഷ്യൽ കോളേജ് പയ്യന്നൂർ, മർകസു തർബിയ്യത്തിൽ ഇസ്ലാമിയ വളാഞ്ചേരി, ദാറുൽഹുദാ സ്കൂൾ അൽഐൻ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ സൈക്കോളജി അധ്യാപകനായി സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചു. കേരള ഹോസ്പിറ്റൽ കാഞ്ഞങ്ങാട്, സ്കൈ മൾട്ടി സ്പെഷ്യലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ ഇരിട്ടി, നോബ്ൾ ഹോമിയോ പതിക് സെന്റർ ചെറുവത്തൂർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൺസൾട്ടന്റ് സൈക്കോളജിസ്റ്റായും അതോടൊപ്പം വിവിധ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഡെവലെപ്മെന്റ് പ്രൊജക്ടുകളുടെ കോർഡിനേറ്ററായും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിലവിൽ മർകസ് ആർട്സ് ആന്റ് സയൻസ് കോളേജ് സൈക്കോളജി വിഭാഗം തലവൻ, എസ് കെ എസ് എസ് എഫ് സ്റ്റേറ്റ് കമ്മിറ്റിനടത്തുന്നവെൽനെസ്സ് ഡിഅഡിക്ഷൻ സെൻറർ, ചങ്ങമ്പള്ളി ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് ഹോം വളാഞ്ചേരി എന്നിവിടങ്ങളിലെ പ്രധാന സൈക്കോളജിസ്റ്റായും സേവനം ചെയ്യുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യം, പ്രീസ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നീ മേഖലയിൽ മികച്ച സംഭാവനകൾ നൽകി. വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് നൽകിയ സേവനങ്ങൾക്ക് ഇരിട്ടി സോഷ്യൽ & എഡ്യൂക്കേഷണൽ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് പ്രത്യകം ആദരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വി കിഡ്സ് പ്രീ സ്കൂൾ സിസ്റ്റത്തിന്റെ മാനേജിങ് ഡയറക്ടർ, ഗ്ലോബൽ എഡ്യൂക്കേഷണൽ ഓർഗനൈസേഷൻ ഡയറക്ടർ എന്നീ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ വഹിക്കുന്നു.

പരിശീലന രംഗത്ത് സജീവമായ അദ്ദേഹം മുന്നൂറിലധികം പരിശീലനങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് മാത്രം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യക്ക് പുറമെ ഇന്തോനേഷ്യ, യു എ ഇ, ഒമാൻ എന്നിവിടങ്ങളിലും പരിശീലന പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. ഇന്തോനേഷ്യ, മലേഷ്യ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ നടന്ന ഇന്റർനാഷണൽ സെമിനാറുകളിൽ ഇന്ത്യയെ പ്രധിനിധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

2016 ആഗസ്റ്റ് മാസം അദബിയ്യ വഫിയ്യയെ വിവാഹം കഴിച്ചു. ഫാത്തിമത്ത് സഹ്റ, അഹ്മദ് അൽ ഹാദി, ആയിഷ സക്കിയ എന്നിവർ മക്കളും മുഹമ്മദ് ഷഫീക്ക്, സഫിയ അബൂബക്കർ എന്നിവർ സഹോദരങ്ങളും ആണ്.

ആമുഖം

മക്കളുണ്ടാവലും, സൃഷ്ടാവ് അനുഗ്രഹമായി നൽകിയ മക്കൾ നല്ലവരായിത്തീരലും ഏതൊരു മനുഷ്യൻെറയും ആഗ്രഹമാണ്. അതിനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രയത്നങ്ങളും പ്രാർത്ഥനയും വേണ്ടുവോളം ചെയ്യാത്തവ രായി നമുക്കിടയിൽ ആരുമുണ്ടാവില്ല എന്ന് തന്നെ പറയാം. ഒരു കുഞ്ഞ് പിറക്കുന്നതോടെ ഓരോ മാതാവിലും പിതാവിലും സ്വപ്നങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും ജനിക്കും. പിന്നീടങ്ങോട്ടു രക്ഷിതാവ് കുട്ടിയുടെ ഓരോ വളർച്ചയും വികാസവും പ്രതീക്ഷയോടെ നോക്കുകയും അവരെ ഉന്നതി യിലെത്തിക്കാൻ വേണ്ട കഠിനപ്രയത്നത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. കാരണം മക്കൾക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ വളരാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കേണ്ടതു രക്ഷിതാവിൻെറ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. രക്ഷിതാവ് എന്ന പദം തന്നെ രക്ഷിതാവ് ചെയ്യേണ്ട വലിയ ഉത്തരവാദിത്വത്തിൻെറ ഗൗരവം നമ്മെ ബോധ്യപെടുത്തുന്നുണ്ട് .

മക്കൾക്ക് കിട്ടുന്ന ജീവിതാനുഭവങ്ങളും ചെറിയപ്രായത്തിലെ പഠനവുമൊക്കെയാണ് അടിസ്ഥാനപരമായി അവരിലെ വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. അതിനാൽ മാതാപിതാക്കൾ മക്കളോടുള്ള പെരുമാറ്റവും ഇടപെടലുകളും മികച്ചതാക്കൽ അനിവാര്യമാണ്. ചെറിയ പ്രായത്തിൽ മക്കൾ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതു മെല്ലാം നല്ലതായിരിക്കാൻ വേണ്ടകാര്യങ്ങൾ ഓരോ രക്ഷിതാവും ചെയ്യേ തുണ്ട്. മേൽസൂചിപ്പിച്ച ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഭംഗിയായി ചെയ്യാൻ ഓരോ മാതാവിനെയും പിതാവിനെയും സഹായിക്കലാണ് ഈ പുസ്തകം കൊണ്ട് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. സന്താനപരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അറി വുകൾ മനസ്സിലാക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഒരുസഹായിയായി ഈ പുസ്തകം മാറണം എന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

മക്കളുള്ളവരും ഇല്ലാത്തവരുമായ ഓരോ മനുഷ്യനും ആർജ്ജിച്ചെടുക്കേണ്ട ഒരു കലയാണ് സന്താനപരിപാലനം. ഓരോ വീട്ടിലും അടിസ്ഥാനപരമായി നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ് ഇത്. മക്കളെ വളർത്തുന്നതിൽ വരുന്ന അബദ്ധങ്ങൾ കുട്ടിയെ മാത്രമല്ല തലമുറക ളെയാണ് നശിപ്പിക്കുന്നത്. നമ്മളിൽ ഓരോരുത്തരിലും ഉള്ള രക്ഷിത

കളെ എങ്ങനെ മികച്ചതാക്കാം? നമ്മൾ പോലും അറിയാതെ നമ്മളിൽ സംഭവിക്കുന്ന വീഴ്ച്ചയും അത് കുട്ടിയിലുണ്ടാക്കുന്ന ആഘാതവും പലപ്പോഴും നാം തിരിച്ചറിയാറില്ല. ഈ വീഴ്ചകൾ കാരണം കുട്ടികളിൽ ചില സ്വഭാവപ്രശ്നങ്ങളോ മറ്റോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ചിലരെങ്കിലും അവർക്ക് പറ്റിയ വീഴ്ചകളെകുറിച്ച് ആലോചിക്കുന്നത്.

കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി എന്റെ അടുത്തു വന്നിട്ടുള്ള നിരവധികേസ് അനുഭവങ്ങളാണ് ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരു പുസ്തകം എഴുതാനുള്ള പ്രചോദനം എനിക്ക് നൽകിയത്. കൂടാതെ പ്രോഗ്രസ് ക്ലിനിക്കിന് കീഴിൽ സംഘടിപ്പിക്കാറുള്ള രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള പരിശീലന കോഴ്സിൽ പങ്കെടുത്തവർ അവരുടെ ജീവിതത്തിലും കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തിലും ഉണ്ടായ മാറ്റങ്ങളെകുറിച്ച് കൈമാറിയ വിലയിരുത്തലുകൾ സന്താനപരിപാലനത്തെകുറിച്ച് ഒരു പുസ്തകം എഴുതണം എന്ന നിർബന്ധം എന്നിലുണ്ടാക്കി എന്ന് പറയാം. വളരെ വൈകിയാണ് പുസ്തക രചനയിലെത്തിയതെങ്കിലും രക്ഷിതാക്കളെ ഉണർത്താവുന്ന വേദികളിലും അവസരങ്ങളിലുമൊക്കെ തന്നെയും സന്താനപരിപാലന വിഷയത്തിൽ ഇടപെടാനും ചർച്ചചെയ്യാനും ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. ഈ ഉദ്യമത്തിനു നിരന്തരം പ്രോത്സാഹനം നൽകിയ സാഹിദ് പയ്യന്നൂർ, അവതാരിക എഴുതിയ ഡോ. രജിത്ത് എൻ. കെ, എഡിറ്റിങ് ജോലികളിൽ സഹായിച്ച സ്വഫ് വാൻ തിജാനി മറ്റത്തൂർ, സിദ്ധീഖ് പണിക്കവീട്ടിൽ നരണിപ്പുഴ, ഷജീർ പണിക്കവീട്ടിൽ നരണിപ്പുഴ, ജസീന കാടാമ്പുഴ തുടങ്ങി എല്ലാവരെയും വളരെ കൃതജ്ഞതയോടെയും പ്രാർത്ഥനയോടെയും ഈ സമയത്ത് ഓർക്കുന്നു .

പ്രതിസന്ധികളുടെ ഈകാലത്ത് മക്കളെ ശരിയായ രീതിയിൽ വളർത്താൻ സന്താന പരിപാലനത്തെകുറിച്ചുള്ള അറിവും ബോധവും അനിവാര്യമാണ്. രക്ഷിതാവ് അറിയേണ്ട മനഃശാസ്ത്രം എന്ന ഈ പുസ്തകം വളരെ അടിസ്ഥാനവിഷയങ്ങൾ മാത്രമാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളത്. നാഥന്റെ അനുഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ തുടർകൃതികൾ ഈ വിഷയത്തിൽ നടത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ വിലയിരുത്തലുകൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ തുടർകൃതികൾക്ക് അനിവാര്യമാണെന്നതി നാൽ എല്ലാവിധ പിന്തുണയും പ്രതീക്ഷിച്ച് ഈ ചെറുകൃതി നിങ്ങൾക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നു.

അവതാരിക

ലോകത്ത് വ്യത്യസ്തമായ ജീവജാലങ്ങൾ നിലനിൽക്കുമ്പോഴും ഇവയൊക്കെ പുതിയ തലമുറകളെ സൃഷ്ടിക്കുമ്പോഴും, മനുഷ്യർ മാത്രമാണ് കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വളർത്തണമെന്നത് പരിശീലിനവും ചർച്ചകളും നടത്തുന്നത് എന്നതാണ് വസ്തുത. ഇവിടെ ഒരു പക്ഷെ നാം ആലോചിക്കുക മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളൊന്നും ഇത്തരം പരിശീലനം നടത്തിയല്ലല്ലോ കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നത്?! ഇതിന് ഒറ്റ ഉത്തരം മാത്രമേയുള്ളൂ ,മനുഷ്യൻ മാത്രമാണ് അവന്റെ പ്രകൃതത്തിൽ നിന്നും മാറി സങ്കീർണതകളുടെ ലോകത്ത് ജീവിക്കുന്നത് എന്നതാണ് അത്. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് എന്റെ പൂർവകാല വിദ്യാർത്ഥിയും മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനും ആയ കെ. എ. ലത്തീഫ് രചിച്ച "രക്ഷിതാവ് അറിയേണ്ട മനഃശാസ്ത്രം" എന്ന കൈപ്പുസ്തകം ശ്രദ്ധേയമാകുന്നത്.

പലപ്പോഴും രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികളുടെ ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങളായ ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം എന്നിവ നിറവേറ്റുമ്പോൾ അവരുടെ മാനസിക ആവശ്യങ്ങൾ ചിലപ്പോഴൊക്കെ വേണ്ടത്ര പരിഗണന കിട്ടാതെ പോവുന്നു. കുട്ടികളെ വളർത്തുക എന്നത് മാതാവിൻറെ മാത്രം ബാധ്യതയാണെന്ന് കരുതുന്ന ചിലരെങ്കിലും ഇന്നും നില നിൽക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത് ഒരുപോലെ മാതാവിന്റെയും പിതാവിന്റെയും പങ്കാളിത്തമാണെന്ന് വരച്ചുകാട്ടാൻ ഈ കൃതി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നത് എടുത്തു പറയേണ്ട ഒന്നാണ്.

ഇന്ന് നമുക്കിടയിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ് കുട്ടികളിലെ അനാരോഗ്യകരമായ മത്സരങ്ങൾ (കുട്ടികളിൽ മാത്രമല്ല രക്ഷിതാക്കളിലും!). എല്ലാവരുടെയും മുന്നിലെത്താനുള്ള ഓർമ്മപെടുത്തലുകളാണ് ഊണിലും ഉറക്കിലും. ഇത് ഏറ്റെടുക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് എങ്ങനെയെങ്കിലും മുന്നിലെത്തണമെന്ന ആഗ്രഹമായി കഴിയുന്നു. എന്നാൽ മുന്നിലെത്താൻ

കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ നിരാശയും മറ്റുള്ളവരോട് അസൂയയും രൂപപ്പെടുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് "കുട്ടിയെ അറിയുക" എന്ന അധ്യായം രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള ഒരു താക്കീതായി മാറുന്നത്.

കെട്ടിലും മട്ടിലും ലാളിത്യം പുലർത്തുന്ന ഈ കൃതി മനഃശാസ്ത്ര മേഖലയിലും പൊതു മണ്ഡലത്തിലും വായിക്കപ്പെടേ ഒന്നാണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. ഈ കോവിഡ്കാലത്തെ പ്രതിസന്ധിയിലും ഇത്തരം ഒരു ഉദ്യമത്തിന് മുതിർന്ന ലത്തീഫിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

ഡോ. എൻ കെ. രജിത്
പ്രസിഡണ്ട് SPSA
(സൊസൈറ്റി ഓഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ്സ് ഫോർ സോഷ്യൽ ആക്ഷൻ)

ഉള്ളടക്കം

1. മനുഷ്യൻ നല്ലവനായി ജനിക്കുന്നു. 11

2. മക്കളെന്ന സൗഭാഗ്യം 15

3. സന്താനപരിപാലനം പഠനവും പ്രാധാന്യവും 17

4. കുട്ടിയെ അറിയണം 30

5. മക്കളോടുള്ള പെരുമാറ്റരീതികൾ 40

6. നിങ്ങൾ പൊട്ടിത്തെറിച്ചാൽ നിങ്ങളെ ആര് പിടിച്ച് കെട്ടും? 61

7. വീട് നന്നായാൽ വീട്ടുകാരും നന്നാവും 69

8. സ്വഭാവ സംസ്കരണം 75

9. കേൾക്കാനും പറയാനും സമയമുണ്ടോ? 82

10. ഓൺലൈൻ പഠനവും കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധയും 87

11. ദുരന്ത കാലത്തെ സന്താന പരിപാലനം 92

12. സ്ക്രീൻ യുഗത്തിൽ നമ്മുടെ മക്കൾ എവിടെ ? 96

13. അടിത്തറ ഭദ്രമാവട്ടെ 102

References

- K V Muhammed Musliyar. Riyaluswaliheen, samboornaHadeesPribhasha
- Divan HA, Kheifets L, Obel C, Olsen J. Cell phone use and behavioural problems in young children. J Epidemiol Community Health. 2012 Jun;66(6):524-9
- Marc H. Bornstein.(2002). Handbook of Parenting. LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHER
- Hurlock, E.B (1996) Developmental Psychology-A Life span Approach. New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing Company.
- Papalia, D.E et.al (2004) Human Development (9th Ed). New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing Company.
- Santrock, J.E (2007) Child Development (2nd end) New Delhi: Tata McGraw Hill Publishing Compan
- Mohamed, Y. (1996).Fitrah: The Islamic Concept of Human Nature, 194 pages, Ta-Ha Publishers, Ltd.
- K Savitha, J Venkatachalam (2016), Perceived Parenting Styles and Personality Factors - A Study, International Journal of Indian Psychology, Volume 3, Issue 4, No. 66, ISSN 2348-5396 (e), ISSN: 2349-3429 (p), DIP:18.01.155/20160304, ISBN: 978-1-365-39396-9

KARTHALA-679571
Acc No: 5256