കൗമാര ജീവിതനൈപുണ്യ വിദ്യാഭ്യാസപരിപാടി

കൈപ്പുസ്തകം

പരിശീലന പരിശീലകർക്കുള്ള
പരിശീലനപരിപാടി

കേരള ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് അസോസിയേഷൻ

Kaumara Jeevitha naipunya Vidyabyasa paripadi - Handbook
(Malayalam)

First Edition: August 2014

Published by
Kerala Grama Panchayat Association
Ahammed Kurikkal Panchayat Bhavan, Observatory Hills
Thiruvananthapuram 695 033
Phone: 0471- 2325185 Fax: 0471- 2735156
keralagpassociation@gmail.com
www.keralagpassociation.org

Book Design and Production:
Wordpecker, Trivandrum

കേരളത്തിലെ സാഹചര്യം

സമകാലിക കേരളത്തിലെ കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ വളരെ സങ്കീർണ്ണമാണ്. കേരളത്തിലെ ജനസംഖ്യയുടെ ഏകദേശം 25 ശതമാനത്തോളം 10-നും 19-നും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ളവരാണ്. ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച്, കേരളത്തിലെ കൗമാരക്കാർക്ക് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അവസരം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. സാമൂഹി, സാംസ്കാരിക മേഖലകളിലെ പുരോഗതിയുടെ പ്രതിഫലനം ചെറുപ്പക്കാരെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. എങ്കിലും കേരളത്തിലെ കൗമാരക്കാർ സവിശേഷമായ ചില പ്രശ്നങ്ങളും നേരിടുന്നുണ്ട്. പഠനത്തിൽ മികവ് കാട്ടാനുള്ള ശക്തമായ സമ്മർദ്ദം, കൗമാരക്കാരെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് വരെ തള്ളിവിടുന്നു. വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ദുരുപയോഗം, ബാല ലൈംഗിക പീഡനം, തട്ടിക്കൊണ്ടു പോകൽ (trafficking) തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവർ നേരിടുന്നു. കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികൾ, ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ പതിന്മടങ്ങ് അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നു. സാമൂഹികമായ ഒറ്റപ്പെടൽ, താരതമ്യേന കുറച്ച് അവസരങ്ങൾ തുടങ്ങി പെൺകുട്ടികൾ പ്രത്യേകമായ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നു.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം, ആത്മാഭിമാനം, ലക്ഷ്യബോധം എന്നിവ സൃഷ്ടിക്കുക.
- ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പിന്തുണ നൽകുക.
- വ്യക്തിത്വവികസനം, നേതൃത്വശേഷി, മൂല്യബോധം എന്നിവ വളർത്തുക; കുട്ടികളിലെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തി അവയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുക.
- സർഗ്ഗാത്മകതയും വായനാശീലവും പ്രതികരണശേഷിയും വളർത്തുക.
- ആരോഗ്യ-പോഷകാഹാര അവബോധത്തിലൂടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- സാമൂഹികമായ അവബോധം, കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങളെയും കടമകളെയും കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവ് എന്നിവസൃഷ്ടിക്കുക.
- ലിംഗപദവി കാഴ്പ്പാടും സ്വത്വബോധവും രൂപപ്പെടുത്തുക.
- പരിസ്ഥിതി അവബോധവും ബദൽ ജീവിതശൈലികളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം, വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ദുരുപയോഗം എന്നിവയെക്കുറിച്ചത് വിമർശനാത്മകമായ ചിന്ത വളർത്തുക.
- ലൈംഗിക പീഡനം തുടങ്ങി ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് വേണ്ട പ്രാപ്തി സൃഷ്ടിക്കുക, സ്വയം പ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുക.

വിവിധ തരത്തിലുള്ള പങ്കാളിത്ത പഠനരീതികളിലൂടെയാണ് ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നത്.

കൗമാര ജീവിതനൈപുണ്യ വിദ്യാഭ്യാസം: എങ്ങനെ സമീപിക്കാം?

തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണസ്ഥാപനങ്ങൾ ഈ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി ഏറ്റെടുത്ത് നടത്തുക എന്ന സമീപനമാണ് ഏറ്റവും ഉചിതം. സർക്കാരിന്റെ പ്രാദേശിക തലത്തിലുള്ള സംവിധാനങ്ങളെയും പ്രവർത്തകരെയും കൗമാര ജീവിതനൈപുണ്യ വിദ്യഭ്യാസത്തിന് പ്രാപ്തരാക്കുക വഴിപരിപാടിയുടെ തുടർച്ച ഉറപ്പുവരുത്താനാകും. ഐ.സി.ഡി.എസ്. പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി അംഗൻവാടികളുടെ കീഴിൽ 'ടീൻക്ലബ്ബുകൾ' പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. അംഗൻവാടി ജീവനക്കാർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, മറ്റ് ഗ്രാമതല വോളന്റിയർമാർ എന്നിങ്ങനെ താൽപ്പര്യമുള്ളവരെ പ്രാദേശിക പരിശീലകരായി (facilitator) പരിശീലിപ്പിച്ച്, അവർ വഴി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താം.

പഞ്ചായത്ത് ഭരണസമിതി, കുട്ടികളുടെ രക്ഷകർത്താക്കൾ, പ്രാദേശിക പ്രവർത്തകർ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളുമായുള്ള ചർച്ചകൾ വഴി, കൗമാരപ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ച് പൊതു അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനും, അവരുടെയെല്ലാം പിന്തുണയോടുകൂടി പരിപാടി നടത്താനും കഴിയും. പഞ്ചായത്തുകൾ പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ, കൗമാര വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടി അതിന്റെ ഭാഗമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക എന്ന സമീപനവും വിജയകരമാകും.

ആദിവാസി, ദളിത്, മത്സ്യത്തൊഴിലാളി, പിന്നോക്ക വിഭാഗങ്ങളിലെ കുട്ടികൾക്ക് മുൻഗണന നൽകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

പ്രാദേശിക പരിശീലകരുടെ തെരഞ്ഞെടുപ്പ്

പഞ്ചായത്തുകളിലെ വാർഡുകളിൽ നിന്നും താൽപ്പര്യപൂർവ്വം മുമ്പോട്ടുവന്ന പ്രാദേശിക പ്രവർത്തകർക്കു വേണ്ടി, (ഒരു പഞ്ചായത്തിൽ നിന്നും 10 പേർ) 3 ദിവസത്തെ മാസ്റ്റർ ട്രെയിനിംഗ് (TOT) സഖി നൽകുന്നതായിരിക്കും. (താമസിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പരിപാടിയാണെങ്കിൽ 2 ദിവസം മതിയാകും.) ഇങ്ങനെ പരിശീലനം സിദ്ധിച്ചവരാകും പരിപാടിയുടെ നടത്തിപ്പിന് പഞ്ചായത്തിൽ ചുക്കാൻ പിടിക്കേണ്ടത്.

പഞ്ചായത്ത് തല ഉപദേശക സമിതി

പരിപാടിയുടെ സുഗമമായ നടത്തിപ്പിനും, പഞ്ചായത്ത് തല പരിപാടികളുടെ മേൽനോട്ടം, വിലയിരുത്തൽ എന്നിവ നടത്താനും, പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാക്കാനും പഞ്ചായത്ത് തല ഉപദേശകസമിതി യോഗങ്ങൾ മുൻകൈയ്യെടുക്കേണ്ടതാണ്.

താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ സമിതി അംഗങ്ങളെ തെരെഞ്ഞെടുക്കാം.

1. ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ്
2. ഐ.സി.ഡി.എസ്സ് സൂപ്പർ വൈസർ
3. ക്ഷേമകാര്യ/വിദ്യാഭ്യാസ സ്റ്റാൻഡിംഗ് കമ്മിറ്റി ചെയർപേഴ്സൺ
4. വിരമിച്ച ഒരു ടീച്ചർ

5. പ്രാദേശിക പരിശീലകരുടെ ഒരു പ്രതിനിധി
6. രക്ഷകർത്താക്കളുടെ പ്രതിനിധി
7. പി.എച്ച്.സി. യിലെ ഡോക്ടർ
8. കുട്ടികളുടെ പ്രതിനിധികൾ.

തുടർ പരിപാടികൾ

മാസത്തിൽ ഒന്ന് എന്ന ക്രമത്തിൽ ഒരു വർഷം പത്ത് വിഷയങ്ങളിലുള്ള ക്ലാസ്സുകളാണ് കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് ഇരിക്കുന്നതിനും, പുറത്തിറങ്ങി കളിക്കുന്നതിനും, സൗകര്യപ്രദമായ അംഗനവാടികളോ, സ്കൂളുകളോ, ആണ് ഇതിനായി കണ്ടെത്തേണ്ടത്. പരിശീലനം ലഭിച്ച പ്രാദേശിക പരിശീലകരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ.

ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിലാണ് ക്ലാസ്സുകൾ (അർദ്ധദിന) സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടത്. ഒരു ക്ലാസ്സിന് മൂന്ന് മണിക്കൂർ കുട്ടികളുടെ ശേഷി വികസനത്തിനായി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്വാഗതം, റിപ്പോർട്ട് അവതരണം, റോൾപ്ലേ, ബുക്ക് റിവ്യൂ, കൃതജ്ഞത എന്നീ ക്രിയാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങളും, രണ്ടാം മണിക്കൂർ വിഷയപഠനത്തിനുമായി മാറ്റി വയ്ക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ കായികശേഷി പരിപോഷിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലായിരിക്കണം. മൂന്നാമത്തെ മണിക്കൂറിന്റെ ക്രമീകരണം. കളികൾ, സൈക്ലിംഗ്, സ്വയംപ്രതിരോധ പരിശീലനം തുടങ്ങിയവ ഈ സമയത്ത് നടക്കുന്നു. ക്ലാസ്സുകളിൽ പൊതുവായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിഷയങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു.

1. സ്വത്വബോധരൂപീകരണം
2. ചരിത്രത്തിലെ പ്രഗൽഭരെ പരിചയപ്പെടുത്തൽ
3. ലിംഗപദവി
4. മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം
5. വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ദുരുപയോഗം
6. പ്രത്യുൽപ്പാദന ലൈംഗികആരോഗ്യം/ അവകാശങ്ങൾ
7. ബാലലൈംഗിക പീഡനം
8. മാനസ്സിക ആരോഗ്യം.
9. ലഹരി വിമുക്ത സമൂഹം.
10. കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ/ നീതിനിർവ്വഹണ സംവിധാനങ്ങൾ.
11. പരിസ്ഥിതി പഠനവും, ബദൽ ജീവിത ശൈലീ ആശയങ്ങളും.
12. സൈക്ലിംഗ്/ സ്വയം പ്രതിരോധ പരിശീലനം തുടങ്ങിയവ

പരിപാടിയിൽ സ്ഥിരമായി പങ്കെടുക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് കോഴ്സിനൊടുവിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വിതരണം ചെയ്യാം.

കൗമാരത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ

എന്താണ് കൗമാരം?

കൗമാരം എന്നത് ബാല്യത്തിനും യൗവ്വനത്തിനും ഇടയിലുള്ള കാലമാണ്. ഇത് ഏകദേശം 10 വയസ്സിനും 19 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ള കാലഘട്ടമാണ്. ഈ കാലഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് ഓരോ ആൺകുട്ടിയും പെൺകുട്ടിയും മാനസികവും വൈകാരികവും ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായി വളർന്ന് യൗവ്വനത്തിലേക്കും അങ്ങിനെ സ്വതന്ത്രവ്യക്തികളായും മാറുന്നത്. ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ് ഓരോരുത്തരിലും ഏറ്റവും അധികം മാറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്നതും. അതുകൊണ്ട് ഈ കാലഘട്ടത്തെ നമുക്ക് മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളായി മനസ്സിലാക്കാം.

9 വയസ്സ് മുതൽ 13 വയസ്സ് വരെ - കൗമാരാരംഭം

13 വയസ്സ് മുതൽ 16 വയസ്സ് വരെ- മധ്യഘട്ടം

16 വയസ്സ് മുതൽ 19 വയസ്സ് വരെ- അവസാനഘട്ടം

ഈ കാലങ്ങളിൽ പൊതുവെ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ:-

1. ബാഹ്യമായി ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
2. ആന്തരികമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
3. വൈകാരിക (ചിന്തയിലും സ്വഭാവത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന) മാറ്റങ്ങൾ

കൗമാരദശയുടെ വേഗത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ നടക്കുന്നത് 10 വയസ്സിനും 16 വയസ്സിനുമിടയിലാണ്.

പെൺകുട്ടികളിൽ വരുന്ന ശരീരമാറ്റങ്ങൾ

- ഉയരത്തിലും തൂക്കത്തിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
- മുഖത്തും ശരീരത്തും എണ്ണമയം വരുന്നു
- സ്തനങ്ങളുടെ വളർച്ച
- വിയർപ്പ് കൂടുന്നു
- ശരീരത്തിന് സവിശേഷമായ ആകൃതി കൈവരുന്നു
- അരക്കെട്ട് വികസിക്കുന്നു
- ശബ്ദം കൂടുതൽ മൃദുവാകുന്നു.
- കക്ഷത്തിലും ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്തും രോമ വളർച്ച
- യോനീസ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നു
- ഗർഭപാത്രവും അണ്ഡാശയവും വികസിക്കുന്നു
- ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നു
- മുഖക്കുരു പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടേക്കാം

കൗമാരം തുടങ്ങുന്നത് ഓരോരുത്തരിലും വ്യത്യസ്ത സമയത്താണ്

എന്നതുപോലെ ഓരോരുത്തരുടെയും ശാരീരികവളർച്ചയുടെ വേഗവും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിലർ വളരെ വേഗം ഉയരം വയ്ക്കുന്നു. ചിലരിൽ കുറച്ചുകൂടി സമയമെടുക്കുന്നു. ചിലർ മെലിഞ്ഞ് ഉയരമുള്ളവരായിരിക്കും. ചിലർ തടിച്ചും കുറിയതുമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ക്ലാസ്സിൽ നിങ്ങളാണ് ഉയരം കൂടിയതെന്നോ കുറഞ്ഞതെന്നോ തടി കൂടിയതെന്നോ കുറഞ്ഞതെന്നോ വിചാരിച്ച് വിഷമിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. ഓരോരുത്തരും വ്യത്യാസമുള്ളവരാണ് എന്നതാണ് ഓർമിക്കേണ്ട കാര്യം. അതിനാൽ ഓരോരുത്തരും സ്വന്തം ശരീരത്തെ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം.

കൗമാരവളർച്ചയുടെ കാരണങ്ങൾ

കൗമാരവളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നത് തലച്ചോറിനുള്ളിലെ ഭാഗമായ ഹൈപോതലാമസ്, പിറ്റ്യൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി, പിന്നെ ഗർഭപാത്രത്തിനടുത്തുള്ള അണ്ഡാശയം എന്നിവയാണ്. ഇവ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകൾ രക്തത്തിലൂടെ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ എത്തുന്നു. പ്രധാനമായും മൂന്നുതരത്തിലുള്ള ഹോർമോണുകൾ ആണ് ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഈസ്ട്രജൻ (സ്ത്രീ ഹോർമോൺ), പ്രൊജസ്ട്രോൺ, ഒരു ശതമാനം ആൻഡ്രോജൻ (പുരുഷ ഹോർമോൺ) എന്നിവ. ആൻഡ്രോജൻ ആണ് കൗമാരഘട്ടത്തിൽ ബാഹ്യമാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണം. അതായത് പൊക്കംവയ്ക്കുക, മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുക, ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്തെയും കക്ഷത്തെയും രോമവളർച്ച എന്നിവ. ഈസ്ട്രജനും പ്രൊജസ്ട്രോണും ആണ് പെൺകുട്ടികളുടെ ആന്തരിക മാറ്റങ്ങൾക്കു കാരണം.

എല്ലാ വ്യക്തികളിലും സ്ത്രീ, പുരുഷ ഹോർമോണുകളുടെ സാന്നിധ്യമുണ്ട്. ഇവയുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളാണ് വ്യക്തികളുടെ ലിംഗവ്യത്യാസം (സ്ത്രീ/പുരുഷൻ/മൂന്നാം ജെൻഡർ) തീരുമാനിക്കുന്നത്.

ബാഹ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ

കൗമാരവളർച്ചയുടെ ആദ്യ അടയാളമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന ഉയരംവയ്ക്കൽ നടക്കുന്നത് ആൻഡ്രോജൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനഫലമായിട്ടാണ്.

1. ഉയരം വയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം അരക്കെട്ട് വികസിക്കുകയും ആ ഭാഗത്തെ എല്ലുകൾ (Pelvic bones) അരക്കെട്ടിന് ആകൃതി വരുത്താൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അരക്കെട്ടിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് (hips) കൊഴുപ്പ് നിക്ഷേപിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതോടെ ആ ഭാഗത്തിന് പ്രത്യേകമായ ആകൃതി കൈവരുന്നു.

2. വളർച്ചയുടെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമായി നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ വരുന്നത് മുലഞെട്ടുകൾ (nipples) വളരാൻ തുടങ്ങുന്നതായിരിക്കും.

3. ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്തു കാണുന്ന രോമവളർച്ചയാണ് കൗമാരവളർച്ചയുടെ

മറ്റൊരു പ്രധാന മാറ്റം. ഇതിനെ ഗുഹ്യരോമങ്ങൾ (pubic hair) എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാം. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ സാധാരണ രോമം പോലെയായിരിക്കും. പിന്നീട് അവയ്ക്ക് കട്ടികൂടുകയും കറുപ്പ് കൂടുകയും തലമുടിയേക്കാൾ ചുരുണ്ടതായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

4. മുലഞെട്ടുകളിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. ഒരു കണ്ണാടിയിൽ വശം തിരിഞ്ഞുനിന്ന് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ സ്തനങ്ങളുടെ ആകൃതിയിലുള്ള മാറ്റം കാണാനാകും. മുലഞെട്ടുകൾക്ക താഴെയുള്ള ഭാഗം വളരാൻ തുടങ്ങുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ ആകൃതി കൈവരുന്നത്.

5. കൗമാരവളർച്ചയുടെ സവിശേഷമായ ലക്ഷണമാണ് യോനീസ്രവം. തെളിഞ്ഞതും വഴുവഴുപ്പുള്ളതുമായ സ്രവം അടിവസ്ത്രത്തിൽ കണ്ടാൽ നിങ്ങളുടെ കൗമാരവളർച്ചയുടെ ഭാഗമായുണ്ടാകുന്ന യോനീസ്രവമാണ് അതെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. യോനീഭാഗത്ത് നനവും വഴുവഴുപ്പും അനുഭവപ്പെടും. യോനിയുടെ ഉൾഭാഗത്തുനിന്നാണ് ഈ സ്രവം വരുന്നത്.

ആന്തരികമായ വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ

നമ്മൾ ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന ദഹനേന്ദ്രിയം പോലെയോ, ശ്വസനേന്ദ്രിയം പോലെയോ അല്ല നമ്മുടെ പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങൾ. ഇവ പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതു തന്നെ സാധാരണയായി 9 വയസ്സിനും 16 വയസ്സിനും ഇടയിലായിരിക്കും. പെൺകുട്ടികളിൽ ആർത്തവം അല്ലെങ്കിൽ മാസമുറ വരുന്നത് ഇവയുടെ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ്. ആർത്തവത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നമ്മുടെ പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

സ്ത്രീകളുടെ പ്രത്യുത്പാദന അവയവങ്ങളെ ബാഹ്യഭാഗത്തുള്ളവ, ആന്തരികഭാഗത്തുള്ളവ എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി തിരിക്കാം.

ആർത്തവം/മാസമുറ

പെൺകുട്ടികൾക്ക് 9 വയസ്സിനും 14 വയസ്സിനും ഇടയിൽ ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നു. സ്തനങ്ങൾ വളരാൻ തുടങ്ങുക, ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്തും കക്ഷത്തിലും രോമം വളരുക, യോനീസ്രവമുണ്ടാകുക തുടങ്ങിയവ ആർത്തവാരംഭത്തിനു മുന്നോടിയായി കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

മാസത്തിലൊരിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ 28 ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ ഗർഭാശയത്തിൽ നിന്ന് യോനിയിലൂടെ രക്തവും അതിനോടൊപ്പം ജലാംശവും പുറത്തേക്കു വരുന്നതിനെയാണ് ആർത്തവം അല്ലെങ്കിൽ മാസമുറ എന്നു പറയുന്നത്. പെൺകുട്ടിയുടെ ശരീരം പ്രത്യുത്പാദനം നടത്താൻ തയ്യാറായി എന്നതിന്റെ അടയാളമാണിത്.

എല്ലാ മാസവും ഗർഭാശയത്തിന്റെ ഭിത്തി രക്തപാളിയാൽ സജ്ജമാകുന്നത് പ്രൊജസ്റ്ററോൺ ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലമാണ്. കാരണം, ഗർഭം ധരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ബീജവുമായി സംയോജിച്ച അണ്ഡത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതും, പറ്റിപ്പിടിച്ച് വളരാൻ കഴിയുന്നതും ഈ രക്തപാളിയിലാണ്.

ഗർഭധാരണം നടക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ഈ രക്തപാളി ഗർഭാശയഭിത്തിയിൽ നിന്ന് വേർപെടും. ചെറിയ രക്തക്കുഴലുകളിൽ നിന്നുള്ള കുറച്ചു രക്തത്തോടൊപ്പം ഇത് പൊഴിയുന്നു. പൊഴിഞ്ഞുപോകുന്ന ഈ രക്തപാളിയിൽ നിന്ന് മാസത്തിൽ ഏതാണ്ട് അഞ്ച് ദിവസങ്ങളോളം രക്തം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. അവസാനദിവസമോ അല്ലെങ്കിൽ അവസാനത്തെ രണ്ടു ദിവസങ്ങളിലോ രക്തം വരുന്നതിന്റെ അളവ് വളരെ കുറവായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ ആദ്യദിവസവും കുറവായിരിക്കും.

ആർത്തവചക്രം

ആർത്തവം സാധാരണ 28 ദിവസത്തിലൊരിക്കലാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ. ഈ പ്രക്രിയ പതിവായി എല്ലാ മാസവും ആവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആർത്തവചക്രം എന്നു പറയുന്ന. ഓരോ മാസമുറയും ക്രമത്തിൽ ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. 28 ദിവസമെന്നത് ചിലപ്പോൾ 21 ദിവസമോ 35 ദിവസമോ ആകാം. ഒരു മാസത്തെ ആർത്തവം 3 ദിവസമോ 7 ദിവസം വരെയോ നീണ്ടുനിൽക്കാം. പെൺകുട്ടിയുടെ പോഷകാഹാരനില, പാരമ്പര്യം തുടങ്ങി പല ഘടകങ്ങളും ആണ് ഇതു തീരുമാനിക്കുന്നത്.

1–5 ദിവസം

ബീജസംയോഗം നടക്കാതെ വരുമ്പോൾ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം ഉണ്ടാകുകയും നാഡികൾ വഴി തലച്ചോറിന് മുന്നറിയിപ്പ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ, രക്തക്കുഴലുകൾ ചുരുങ്ങുകയും ആന്തരികഭിത്തിയിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം പൂർണമായി നിലയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. തുടർന്ന് ഗർഭപാത്രത്തിലെ പാളി തകർന്ന് രക്തവും മറ്റ് ദ്രാവകങ്ങളും പുറത്തു പോകുന്നു. കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് ആഴ്ചക്കാലം കൊണ്ട് രൂപപ്പെട്ട രക്തക്കുഴലുകളും കലകളും കൂടി ഏകദേശം 100 മില്ലിലിറ്റർ രക്തമാണ് യോനിയിൽ കൂടി പുറത്തുപോകുന്നത്.

5–13 ദിവസം

ആർത്തവ പ്രവാഹത്തിന് രണ്ടാഴ്ച മുമ്പ് അണ്ഡാശയത്തിൽ ഒരു അണ്ഡം പാകമാകുന്നു. ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ നേർത്ത ഭിത്തി രക്തക്കുഴലുകൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞ്, തടിച്ച്, ഭ്രൂണത്തെ (ബീജസംയോഗം നടന്നതിനുശേഷമുള്ള അണ്ഡത്തെ) സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നു.

14-ാം ദിവസം

അണ്ഡോൽപാദനം: പാകമായ അണ്ഡം അണ്ഡകോശങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രമായി അണ്ഡവാഹിനിക്കുഴലിലെത്തുന്നു.

15-28 ദിവസം

അണ്ഡകോശം അണ്ഡവാഹിനിക്കുഴൽ വഴി ഗർഭപാത്രത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ സ്ത്രീ-പുരഷ ലൈംഗികബന്ധം ഉണ്ടായാൽ അണ്ഡത്തിന് പുരുഷബീജവുമായി സംയോജിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടാകുന്നു. അണ്ഡം അണ്ഡാശയത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തുവന്നതിനു ശേഷമുള്ള 3-4 ദിവസങ്ങളിൽ ബീജസംയോജനം നടന്നില്ലെങ്കിൽ അത് നശിച്ചുപോകുന്നു. ഇത് ആർത്തവ പ്രവാഹത്തോടൊപ്പമോ അല്ലാതെയോ ശരീരത്തിനു പുറത്തേക്കു പോകും.

ആൺകുട്ടികളിൽ വരുന്ന ശരീര മാറ്റങ്ങൾ

- ഉയരത്തിലും തൂക്കത്തിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
- ശരീരത്തിൽ മസിലുകൾ ശക്തിപ്പെടുന്നു.
- ലിംഗവും വൃഷണവും വലിപ്പം വയ്ക്കുന്നു.
- വൃഷണത്തിലും കക്ഷത്തിലും ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്തും കൈകാലുകളിലും മുഖത്തും രോമ വളർച്ച
- ശബ്ദമാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നു.
- മുഖത്തും ശരീരത്തും എണ്ണമയം ഉണ്ടാകുന്നു.
- മുഖക്കുരു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.
- വിയർപ്പുണ്ടാകുന്നു.
- സ്ഖലനം ആരംഭിക്കുന്നു.

കൗമാരഘട്ടങ്ങൾ

കൗമാരത്തിൽ ആൺകുട്ടികളുടെ ശരീരത്തിൽ ധാരാളം മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നുണ്ട്. പലകുട്ടികളിലും ഈ മാറ്റങ്ങൾ പലക്രമത്തിലും പലസമയത്തുമാണ് ഉണ്ടാകുക. എങ്കിലും ആൺകുട്ടികളുടെ ശരീരമാറ്റങ്ങളെ അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങളായി നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

ഒന്ന്

കൗമാരാരംഭത്തിൽ ആൺകുട്ടികളിൽ ശരീരവികാസം ബാഹ്യമായി കാണാറില്ല. എന്നാൽ ആന്തരികമായി ആൻഡ്രജൻ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിക്കുന്നതോടെ വൃഷണത്തിന്റെയും വൃഷണസഞ്ചിയുടെയും വളർച്ച ആരംഭിക്കുന്നു. എന്നാൽ ലിംഗം വലിപ്പം വയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് പിന്നീടാണ്.

രണ്ട്

ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്ത് രോമവളർച്ച ഉണ്ടാകും. ആദ്യം ലിംഗത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ നിവർന്ന മുടി/രോമം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. വൃഷണം വലിപ്പം വയ്ക്കുകയും തൂങ്ങാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതോടെ വൃഷണസഞ്ചിയിൽ ചുളിവുകളുണ്ടാവുകയും ഇരുണ്ട നിറത്തിലാവുകയും ചെയ്യും.

മൂന്ന്

വൃഷണവും വൃഷണസഞ്ചിയും വലിപ്പംവയ്ക്കൽ തുടരുന്നു. ലിംഗത്തിന് വലിപ്പവും നീളവും വയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത് മൂന്നാം ഘട്ടത്തിലാണ്. ജനനേന്ദ്രിയ രോമം ചുരുളാനും കറുപ്പാവാനും ജനനേന്ദ്രിയ ഭാഗം മൊത്തമായി വ്യാപിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു. കൈകാലുകൾ, പാദം, വിരലുകൾ തുടങ്ങിയവ വലിപ്പം വയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. പല ആൺകുട്ടികളും വിഷമത്തോടെയും നാണത്തോടെയും നേരിടുന്ന ഒരു മാറ്റമാണ് മുലഞെട്ട് വികസിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത്. ആൺകുട്ടികളുടെ ശരീരത്തിലും കുറച്ച് ഈസ്ട്രജൻ എന്ന സ്ത്രീ ഹോർമോൺ ഉണ്ടെന്നറിയാമല്ലോ. അതാണ് മുലഞെട്ട് വികസിക്കാൻ കാരണമാകുന്നത്. ചില കുട്ടികളിൽ ഒരു വശത്തെ മുലഞെട്ടിൽ മാത്രം വീക്കം ഉണ്ടാവുകയും വേദനിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് കുറേമാസം കഴിഞ്ഞാൽ അപ്രത്യക്ഷമാകും. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആദ്യ സ്ഖലനം ഉണ്ടാകുന്നു. ആദ്യ സ്ഖലനം ആൺകുട്ടികൾ പലപ്പോഴും അറിയാറില്ല. കാരണം ഉറങ്ങുമ്പോഴോ രാത്രിയോ ആയിരിക്കും ലിംഗത്തിലൂടെ ശുക്ലം പുറത്തു പോകുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അടിവസ്ത്രത്തിലോ, ബെഡ്ഷീറ്റിലോ ഇതിന്റെ അടയാളം കണ്ടാൽ ഇത് കൗമാരവളർച്ചയുടെ ഭാഗമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതി.

നാല്

ലാറിൻക്സ് (Larynx) വലിപ്പം വയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതോടെ ശബ്ദത്തിനു പിച്ച് കൂടുന്നു. ലിംഗം വലിപ്പം വയ്ക്കുകയും നീളം വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോടെ ലിംഗോദ്ധാരണം ഉണ്ടാവാൻ തുടങ്ങുന്നു. വൃഷണങ്ങൾ, ലിംഗം എന്നിവ വികസിക്കുന്നത് തുടരുന്നു. ജനനേന്ദ്രിയ രോമം ദൃഢമാവാൻ തുടങ്ങുന്നു. വൃഷണസഞ്ചിയും വൃഷണവും വികസിക്കൽ തുടരുന്നു. ജനനേന്ദ്രിയ രോമങ്ങൾക്ക് കട്ടികൂടുകയും പരുപരുത്തതാവുകയും വ്യാപിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ജനനേന്ദ്രിയഭാഗത്തിനു പുറമെ കക്ഷം, മുഖം, കൈകാലുകൾ തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിലും രോമവളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നു. ക്രമേണ രോമവളർച്ച തുടയിലേയ്ക്കും വയറിലേയ്ക്കും വ്യാപിക്കുന്നു.

അഞ്ച്

ലൈംഗിക വളർച്ചയുടെ പൂർത്തീകരണം കൈവരിക്കുന്ന ഘട്ടമാണിത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ലിംഗം, വൃഷണം, വൃഷണസഞ്ചി എന്നിവ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയുടേതു

പോലെ വികാസം കൈവന്നിട്ടുണ്ടാവും. ശരീരത്തിലെ രോമവളർച്ച പൂർണ്ണമാകും. ശരീരം പരമാവധി ഉയരം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. പുരുഷ ഹോർമോണായ ആൻഡ്രജന്റെ പ്രവർത്തനം വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടു തന്നെ ശരീരത്തിലെ സ്വേദഗ്രന്ഥിയും എണ്ണഗ്രന്ഥിയും പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഇതോടെ ശരീരത്തിൽ എണ്ണമയം ഉണ്ടാകുകയും വിയർപ്പ് അധികരിക്കുകയും മണം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. ഈ സമയത്ത് ആൺകുട്ടികളുടെ മുഖത്തും കഴുത്തിലും പുറത്തും ചെറിയ കുരുക്കൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങും.

ലിംഗോദ്ധാരണം (Erected Penis)

ലൈംഗിക ചിന്തകളുണ്ടാകുമ്പോൾ പുരുഷ ലിംഗത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റമാണിത്. ലൈംഗികാസക്തി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കൂടുതൽ രക്തം ലിംഗത്തിലേക്കെത്തുകയും ലിംഗം ഉദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സാധാരണ നിലയിൽ അയഞ്ഞു കിടക്കുന്ന ലിംഗം പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതോടെ ഉറക്കത്തിലോ, സ്പർശം കൊണ്ടോ, മുറുക്കം കൂടുകയും ഉയർന്നു നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകാം. ഈ പ്രക്രിയയെയാണ് ലിംഗോദ്ധാരണം (Erection) എന്നു പറയുന്നത്. കൗമാരകാലത്ത് അകാരണമായും കുട്ടികളിൽ ലിംഗോദ്ധാരണം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ചിലസമയത്ത് (മൂത്രശങ്കയുള്ളപ്പോൾ) ശിശുക്കളിൽ ലിംഗം ഉദ്ധരിച്ചു കാണാറുണ്ട്. രാവിലെ ഉറക്കമെണീക്കുമ്പോൾ വയസ്സായവരിലും അകാരണമായി ലിംഗം ഉദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. ഇതു രണ്ടും ലൈംഗികാസക്തി കൊണ്ടല്ല.

അനവസരത്തിലുള്ള ലിംഗോദ്ധാരണം ആൺകുട്ടികളിൽ പ്രയാസമുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. മനസ്സിനെ ലൈംഗിക ചിന്തകളിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിനൊരു പോംവഴി. അതുപോലെതന്നെ ലിംഗോദ്ധാരണം സംഭവിക്കാതിരിക്കുക (Impotence) എന്നതും സ്ഥിരമായി ലിംഗം ഉദ്ധരിച്ച് തന്നെയിരിക്കുക (Priapism) എന്നതും രോഗാവസ്ഥയാണ്. ഇതിനെല്ലാം തന്നെ ചികിത്സ നിലവിലുണ്ട്.

സ്ഖലനം (Ejaculation)

കൗമാരം ആകുന്നതോടെ ആൺകുട്ടികളുടെ വൃഷണങ്ങളിൽ ബീജകോശങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ സമയത്താണ് ആദ്യ സ്ഖലനം ഉണ്ടാകുന്നത്. സ്ഖലനം എന്നാൽ ലൈംഗിക ഉദ്ധാരണത്തിന്റെ അവസാനം ലിംഗത്തിൽ നിന്നും ശുക്ലം പുറത്തുപോവുന്ന അവസ്ഥയാണ്. സ്ഖലനം പല രീതിയിലും സംഭവിക്കാം. ചിലപ്പോൾ ഉറക്കത്തിൽ ലൈംഗിക സ്വപ്നം കാണുമ്പോഴും സ്വയംഭോഗം നടത്തുമ്പോഴും സ്ഖലനം സംഭവിക്കാം. ഉറക്കത്തിൽ സ്ഖലനം നടക്കുന്നതിനെ സ്വപ്ന സ്ഖലനം, രാത്രി സ്ഖലനം (Wet dream, nocturnel emission) എന്നിങ്ങനെയാണ് പറയാറ്. ഉണരുമ്പോൾ അടിവസ്ത്രമോ, ബെഡ്ഷീറ്റോ നനഞ്ഞിരിക്കുന്നത് കണ്ടാൽ സ്ഖലനം സംഭവിച്ചതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഇതൊരു സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയയാണ്. ആൺകുട്ടി

കൾ പ്രത്യുൽപാദനശേഷി കൈവരിച്ചു എന്നതിന്റെ സൂചനയാണിത്. ലൈംഗിക ഉദ്ധാരണത്തിന്റെ പാരമ്യതയിൽ ലിംഗത്തിലെ പേശികൾ സങ്കോചിക്കുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ശുക്ലം ലിംഗത്തിന് പുറത്തേക്ക് വരുന്നത്. സ്ഖലനം കഴിഞ്ഞാൽ ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ട ലിംഗം ചുരുങ്ങി പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലെത്തുന്നു.

ശുക്ലം (Semen)

പുരുഷ പ്രത്യുൽപ്പാദന വ്യവസ്ഥയിലെ വിവിധ ഗ്രന്ഥികളിൽ നിന്ന് ഊറിവരുന്ന കൊഴുത്ത ദ്രവവും ബീജവും ചേർത്ത് ഒന്നിച്ചു പറയുന്ന പേരാണ് ശുക്ലം (Semen) എന്നത്. ഇതിൽ 1/3 ശതമാനം പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെയും 2/3 ശതമാനം സെമിനൽ ഗ്രന്ഥികളുടെയും സ്രവമാണ്. ശുക്ലം ക്ഷാരഗുണമുള്ളതാണ് (പ്രധാനമായും യോനിക്കകത്തെ അമ്ല സാന്നിധ്യത്തെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു). മറ്റെല്ലാ ആന്തരിക സ്രവവും പോലെ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ഇതിലുണ്ട്. പ്രധാനമായും പ്രോട്ടീൻ (Protien), സിട്രിക് ആസിഡ് (Citric Acid) ഫ്രുക്ട്ടോസ് (Fructose) സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് (Sodium Chloride) തുടങ്ങി ബീജത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനാവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകഘടകങ്ങളും ഇതിലുണ്ട്. 3 മുതൽ 5 മില്ലി ലിറ്റർ വരെ ശുക്ലം ഓരോ സ്ഖലനത്തിലും പുറത്തേക്ക് ഒഴുകും. എന്നാൽ സ്ഖലനത്തിന്റെ ആവൃത്തി (Frequency) അനുസരിച്ച് മാറ്റം വരും. ശുക്ലത്തിന്റെ നിറം സാധാരണ വെളുപ്പോ, ഇതിൽ മങ്ങിയ മഞ്ഞയോ, ചാരനിറമോ ആവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. സാധാരണ ഇത് കൊഴുത്തതായിരിക്കും. സ്ഖലനത്തിനു ശേഷം ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ഇത് വെള്ളംപോലെയാകുകയും ചെയ്യും. ശുക്ലത്തിന്റെ പ്രധാന ധർമ്മം ബീജത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനാവശ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ബീജത്തിന്റെ സഞ്ചാരത്തിനാവശ്യമായ വഴുവഴുത്ത പ്രതലം സൃഷ്ടിക്കുകയുമാണ്.

ബീജം (Sperm)

ബീജം എന്നത്, പുരുഷവൃഷണത്തിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്ക പ്പെടുന്ന, ആ പുരുഷന്റെ ജനിതക വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ജീവകലയാണ്. **ശരീരം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഏറ്റവും ചെറിയ കോശങ്ങളാണ് പുരുഷ ബീജങ്ങൾ.** കൗമാരകാലത്തെ ഏറ്റവും സവിശേഷമായ മാറ്റമാണ് ബീജോൽപാദനം ഉണ്ടാകുകയെന്നത്. വൃഷണങ്ങൾക്കകത്തെ സെമിനിഫെറസ് (Semini Ferous) നാളികൾക്കുള്ളിലാണ് ബീജം ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഒരു ആൺകുട്ടി ജനിക്കുമ്പോൾ ഈ നാളിക്കുള്ളിൽ വെറും വൃത്താകൃതിയുള്ള കലകൾ (Round cells) മാത്രമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. കൗമാരാരംഭത്തോടെ ടെസ്റ്റിസ്റ്റിറോൺ (Testosterone) ന്റെയും മറ്റു ഹോർമോണുകളുടെയും പ്രവർത്തനം ഈ കലകളെ വിഭജിച്ച് മാറ്റം വരുത്തുന്നു. ബീജത്തിന്റെ വലിപ്പം എന്നത് താരതമ്യേന അണ്ഡത്തേക്കാൾ ചെറുതാണ്.

ബാലലൈംഗികപീഡനം

നിയമപ്രകാരം, **'പതിനാറുവയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടിയുമായി ലൈംഗിക ബന്ധം പുലർത്തുന്നത് (അതായത് ലിംഗം ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നത്) ബാല ലൈംഗികചൂഷണമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.'** എന്നാൽ കുട്ടിയുടെ പുറത്ത് അധികാരമോ വിശ്വാസമോ ഉള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും ലൈംഗികലക്ഷ്യങ്ങളോടെ കുട്ടിയുടെ നേർക്കുള്ള മാനസികമോ ശാരീരികമോ ആയ ഏതു നീക്കവും ബാലലൈംഗികചൂഷണമാണ്.

ബാലലൈംഗികചൂഷണമെന്നാൽ

- മുതിർന്ന ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ലൈംഗികാവയവങ്ങളെ കുട്ടികളുടെ മുന്നിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയോ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്.
- മുതിർന്ന ഒരാൾ കുട്ടിയുടെ ലൈംഗികാവയവങ്ങളെ സ്പർശിക്കുകയോ അയാളുടേത് സ്പർശിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്.
- കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്തരീതിയിൽ മുതിർന്ന ആൾ ശരീരത്തിൽ തലോടുന്നത്/ഉമ്മവയ്ക്കുന്നത്.
- അശ്ലീലസാഹിത്യമോ ചിത്രമോ കാണാൻ കുട്ടികളെ നിർബന്ധിക്കുന്നത്.
- മുതിർന്ന വ്യക്തി കുട്ടിയുടെ വായിലൂടെയോ യോനിയിലൂടെയോ മലദ്വാരത്തിലൂടെയോ അയാളുടെ ലൈംഗികാവയവം കടത്തുന്നത്.
- മുതിർന്ന ഒരാൾ വാക്കുകൊണ്ടോ മറ്റേതെങ്കിലും മാർഗ്ഗങ്ങളിലോ കുട്ടിക്ക് ലൈംഗികസൂചനകൾ നല്കുന്നത്.
- ലൈംഗികപ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടാൻ കുട്ടിയെ നിർബന്ധിക്കുന്നത്.

എപ്പോൾ, എങ്ങനെ ഇതു സംഭവിക്കുന്നു

കുട്ടികളെ പൊതുവെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് അവർക്കു പരിചയമുള്ള വ്യക്തിതന്നെയാണ്. കുടുംബസുഹൃത്ത്, സഹോദരൻ, വേലക്കാരൻ, അമ്മാവൻ, അധ്യാപകൻ തുടങ്ങിയവർ. മറ്റൊരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ബാലലൈംഗികചൂഷണം ഏറ്റവും സാധാരണമായി കുട്ടിയുടെ കുടുംബവൃത്തത്തിനകത്തുനിന്ന് തന്നെയാണ്.

- ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന ആൾ കുട്ടിക്ക് തന്നിലുള്ള വിശ്വാസത്തെ മുതലെടുക്കുന്നു.
- ചൂഷകൻ തനിക്കുള്ള അധികാരത്തെയും സ്ഥാനത്തെയും ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. മുതിർന്നവർ എന്തുപറഞ്ഞാലും കുട്ടികൾ അതേപടി അനുസരിക്കുമെന്ന് ഇത്തരക്കാർക്കറിയാം.
- ലൈംഗികപ്രക്രിയയ്ക്ക് കുട്ടിയെ വിധേയനാക്കാൻ ചൂഷകൻ പലവിധ തന്ത്രങ്ങളും ഭീഷണികളും ഉപയോഗിച്ചേക്കാം.

- ലൈംഗികചൂഷണം സാധാരണയായി കുട്ടിയുടെയോ ചൂഷകന്റെയോ വീട്ടിലാകും നടക്കുന്നത്. കുട്ടിയുടെ മേൽ എന്തെങ്കിലും അധികാരമോ കുട്ടിയുടെ സാഹചര്യങ്ങൾ നന്നായി അറിയുകയോ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയാകും മിക്കവാറും ലൈംഗികചൂഷണത്തിലേർപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ലൈംഗികചൂഷണം എല്ലായ്പ്പോഴും അക്രമാസക്തമാകണമെന്നില്ല.
- ലൈംഗികചൂഷണം വളരെയധികം കാലം തുടർന്നേക്കാം.
- ലൈംഗികചൂഷണം നടത്തുന്ന ആൾ കുട്ടികളെ മാനസികമായും മറ്റും ഭീഷണിപ്പെടുത്തി അവർ ഇക്കാര്യം പുറത്തുപറയുന്നതു തടയുന്നു. കുട്ടികൾ നിശ്ശബ്ദരാകാൻ ഇതൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്.
- ചൂഷണം നടത്തുന്ന ആൾ അപരിചിതനാണെങ്കിൽ കുട്ടിയെ പ്രലോഭിപ്പിച്ച് വശപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കും.

ആരാണ് ചൂഷകൻ?

സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും ലൈംഗികചൂഷണത്തിലേർപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ചൂഷകരിൽ ഭൂരിഭാഗവും പുരുഷന്മാരാണ്.

ലൈംഗികചൂഷണം നടത്തുന്നവർ പലരും മനോരോഗികളാണെന്ന പതിവുവിശ്വാസം ശരിയല്ല. സാധാരണ ആളുകളെപ്പോലെ സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെയാണ് ഇവരും പെരുമാറുക.

വിവിധ ലൈംഗികചൂഷണങ്ങൾ നിലനില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഏറെ വ്യാപകമായിട്ടുള്ളത് വീട്ടിനുള്ളിൽ നടക്കുന്ന ലൈംഗികചൂഷണമാണ്. പലപ്പോഴും കുറ്റവാളി പരിചയക്കാരനോ അയൽക്കാരനോ സ്വന്തം രക്ഷാകർത്താവുതന്നെയോ ആയിരിക്കും. എല്ലാ സമൂഹങ്ങളിലും തലത്തിലും പെട്ട കുട്ടികൾ ലൈംഗികചൂഷണത്തിനിരയാകുന്നുണ്ട്.

ആരെല്ലാമാണ് ചൂഷണത്തിനു വിധേയരാകുന്നത്?

- എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളിലും സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ തട്ടുകളിലും മേഖലകളിലും ബാലലൈംഗികചൂഷണം നടക്കുന്നുണ്ട്.
- ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും ഒന്നുപോലെ ചൂഷണത്തിനു വിധേയരാകാറുണ്ട്. ഇതിൽത്തന്നെ പെൺകുട്ടികളാണ് കൂടുതൽ കാലത്തേക്ക് തുടർച്ചയായി ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്.

'പെൺകുട്ടികളിൽ നാലുപേരിൽ ഒന്നും ആൺകുട്ടികളിൽ ആറുപേരിൽ ഒന്നുവീതം ലൈംഗികചൂഷണത്തിനിരയാകുന്നു.'

(സാക്ഷി നടത്തിയ ഗവേഷണത്തെയും ബാലലൈംഗികചൂഷണം സംബന്ധിച്ച അന്തർദേശീയ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകളെയും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയത്.)

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ലൈംഗികമായി ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെട്ടു എന്നെങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം?

"എന്നെ കുഞ്ഞമ്മാവൻ ആറുതവണ പീഡിപ്പിച്ചു" എന്നൊന്നും കുട്ടികൾ പറഞ്ഞെന്നു വരില്ല. എന്നാൽ അവരുടേതായ രീതിയിൽ അവരതു പ്രകടിപ്പിക്കും. അതു മനസ്സിലാക്കാൻ പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർക്കു സാധിക്കാതെ പോകുന്നു. "എനിക്ക് കുഞ്ഞമ്മാവനെ ഇഷ്ടമില്ല." എന്നു പറയുന്നതോ "അമ്മേടെ കൂടെ ഞാനും വരുന്നു, ഞാനിവിടെ തനിയെ ഇരിക്കില്ല." "എന്നോടിനി ആ വീട്ടിൽ പോകാൻ പറയരുത്, ഞാൻ പോവില്ല." എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചെറിയ വാശികളോ നിസ്സാരമായി തള്ളിക്കളയരുത്. ഇങ്ങനെ വാക്കുകൾകൊണ്ടു പറഞ്ഞില്ലെങ്കിലും അവരുടെ ചില സ്വഭാവമാറ്റങ്ങൾ/രീതികൾ അവരനുഭവിക്കുന്ന വേദനയുടെയും ഭയത്തിന്റെയും പ്രതിഫലനങ്ങളാകാം.

- ഏകാന്തത, ഒറ്റപ്പെടൽ
- വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഉൾവലിവ്, ദുർവാശി, ആക്രമണസ്വഭാവം, ദുഃസ്വപ്നം കാണൽ
- ഉറക്കത്തിൽ മൂത്രമൊഴിക്കൽ, മലംപോകൽ, വയറിളക്കം
- ചില പ്രത്യേക വ്യക്തികളിൽനിന്ന് അകന്നുനിൽക്കൽ.
- മോഷണശ്രമം, അനുസരണക്കേട്, ഒറ്റയ്ക്കാകുന്നതിനോടു ഭയം, ഭക്ഷണം കഴിക്കായ്ക.
- പാഠ്യകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധക്കുറവ്, പരീക്ഷയിൽ പരാജയപ്പെടു.ന്നു
- ലൈംഗികപദങ്ങൾ വിളിച്ചുപറയൽ
- മറ്റു കുട്ടികളെ ലൈംഗികചൂഷണത്തിനു വിധേയരാക്കാൻ ശ്രമിക്കൽ.
- കണ്ഠനാളത്തിലും ലൈംഗികാവയവങ്ങളിലും മലദ്വാരത്തിലും അസ്വസ്ഥത.
- തൊണ്ടയിലും മൂത്രാശയത്തിലും അണുബാധ.
- ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ
- ശാരീരികമായി സ്വയം പീഡിപ്പിക്കുക.
- വീട്ടിൽനിന്നും ഒളിച്ചോടൽ
- സ്വയംഭോഗം, പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ ലൈംഗികസ്വഭാവം.
- ആത്മഹത്യാപ്രവണത.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം?

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ചും സ്കൂളിലെ നിലവാരം മോശമാകുന്നതും മോശം പെരുമാറ്റങ്ങളും കാണുമ്പോൾ അവരെ ചീത്തകുട്ടിയെന്നും മണ്ടൻ/മണ്ടി എന്നും പറഞ്ഞ് ഇകഴ്ത്താനാണ് പലപ്പോഴും മുതിർന്നവർ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഇത് കുട്ടികളെ

ഒന്നുകൂടി ആശ്രയമറ്റവരാക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന ഇത്തരം മാറ്റങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അവരെ കേൾക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുകയും വേണം. പ്രായവും മുതിർന്നവരോടുള്ള ആശ്രിതത്വവും പരിഗണിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികളാണ് ലൈംഗികചൂഷണത്തിന് ഏറെയും വിധേയരാകുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ അവരെ പഠിപ്പിക്കണം.

- സ്വതന്ത്രവും സമാധാനപരവുമായ അന്തരീക്ഷം കുടുംബത്തിലുണ്ടാകണം. ഏതു കാര്യവും തുറന്നു ചർച്ചചെയ്യാനുള്ള സാഹചര്യം വീട്ടിലുണ്ടാകണം. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടിക്ക് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ചൂഷണംചെയ്യപ്പെട്ട അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ.
- കുട്ടികൾക്ക് ശരീരാവയവങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോൾ ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെക്കുറിച്ചും ലളിതമായ വാക്കുകളിൽ വിശദീകരിക്കാൻ അധ്യാപകരും രക്ഷിതാക്കളും മറക്കരുത്.
- ലൈംഗികചൂഷണങ്ങളിൽപ്പെടാതെ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാനും ആത്മധൈര്യത്തോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാനും വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കു നേരത്തേ തന്നെ നല്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല പോംവഴി. ചെറിയ ക്ലാസുകളിൽ വ്യക്തി സുരക്ഷയെയും റോഡുസുരക്ഷയെയും മറ്റും കുറിച്ചു പഠിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം നല്ല സ്പർശം, ചീത്ത സ്പർശം, രഹസ്യ സ്പർശം (വാക്കിനു കടപ്പാട് It's my body with Tinkoo and Tina published by Aangar Razan, Islamabad) എന്നിവയെക്കുറിച്ചും പറയാൻ അദ്ധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- തന്റെ ശരീരത്തിന്മേലുള്ള അവകാശം കുട്ടി അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ഏറെ അടുത്തു സ്നേഹിക്കുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളാണെങ്കിൽപോലും മോശമായ രീതിയിൽ കുട്ടിയെ ഉപയോഗിക്കാൻ തുനിഞ്ഞാൽ 'പറ്റില്ല' എന്ന് അവരോടു പറയാനുള്ള ആത്മവിശ്വാസം കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കണം.
- കുട്ടിയോടു പറയാതെ നിങ്ങളും ശാരീരികമായി സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കരുത്. കുട്ടികൾ എതിർത്താലും ചിലപ്പോഴൊക്കെ നാം ബലം പ്രയോഗിച്ച് അവരെ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയും ഉമ്മവയ്ക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട്. പിന്നീടവരെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമായി ഇത് ഉപയോഗിക്കപ്പെടാം.
- സ്വന്തം ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തീരുമാനം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം കുട്ടിക്കു നല്കണം. അരുതെന്നു പറയാൻ കുട്ടിക്കാവുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തന്നെ ഇടപെടണം.

അടിസ്ഥാനപരമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- അസ്വസ്ഥകരമായ രീതിയിൽ തന്നെ സ്പർശിക്കുന്ന വ്യക്തികളോടും ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ സ്പർശിക്കാനാവശ്യപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോടും അരുതെന്നു പറയാൻ കുട്ടിയെ പ്രാപ്തനാ/യാക്കണം.
- സ്തനം, മലദ്വാരം, യോനി എന്നിങ്ങനെ സ്വന്തം ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ കുട്ടിയെ പഠിപ്പിക്കണം.
- എല്ലയ്പ്പോഴും കുട്ടി എവിടെയാണ്, ആരുടെയെല്ലാം കൂടെയാണ്, എന്തെല്ലാം ചെയ്യുന്നു എന്നെല്ലാം മുതിർന്നവർ അറിഞ്ഞിരിക്കണമെന്ന കാര്യം കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.
- മിഠായികളും മറ്റും കൊടുത്ത് പ്രലോഭിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന അപരിചിതരുടെ അടുത്തേക്കു പോകരുതെന്ന് കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
- മുതിർന്ന ഒരു വ്യക്തിയോ കൗമാരപ്രായക്കാരോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അസാധാരണമായി ശ്രദ്ധിക്കുകയോ വിലപിടിച്ച സമ്മാനങ്ങൾ നല്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ നിരീക്ഷി ക്കുക.
- എപ്പോഴെങ്കിലും ആരുടെയെങ്കിലും ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ ബന്ധപ്പെടാവുന്ന ഫോൺ നമ്പറുകൾ കുട്ടിക്കു നല്കുക.
- എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും തുറന്നുസംസാരിക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഏതെങ്കിലും കുടുംബസുഹൃത്തോ പരിചയക്കാരനോ കുട്ടിയെ ലൈംഗികചൂഷണത്തിനുപയോഗിച്ചേക്കാം. ഇക്കാര്യം രഹസ്യമാക്കി വയ്ക്കാൻ കുട്ടിയെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയോ ഭയപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തേക്കാം. ഇക്കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയുന്ന കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ഇങ്ങനെയൊക്കെ ചെയ്യുന്നത് ഒരിക്കലും കുട്ടിയുടെ തെറ്റുകൊണ്ടല്ല എന്ന് അവളെ/അവനെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ ഒരിക്കലും കളവു പറയില്ല. ലൈംഗികമായി ചൂഷണംചെയ്യപ്പെട്ടു എന്നു കുട്ടി നിങ്ങളോട് ഏതെങ്കിലുംവിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, അവരെ വിശ്വസിക്കുക. പക്ഷേ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ഈ വിവരം മാതാപിതാക്കളോടു നേരിട്ടു പറയാൻ സാധിച്ചെന്നുവരില്ല. അവരിലുണ്ടാകുന്ന സ്വഭാവമാറ്റത്തെയും അവർ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തിയെ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്നും നിരീക്ഷിക്കുക. ഇവയെപ്പറ്റി അവരുമായി ശാന്തതയോടെ ചർച്ചചെയ്യുക. എന്തു ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടെങ്കിലും നിങ്ങൾ അവരുടെ സഹായത്തിനുണ്ടെന്ന ഉറപ്പുകൊടുക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെട്ടാൽ എന്തുചെയ്യണം?

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ലൈംഗികമായി ചൂഷണംചെയ്ത ആൾ ക്കാണ് കുട്ടിയെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിലെത്തിച്ചതിന്റെ പൂർണ്ണ ഉത്തരവാദിത്വം എന്ന് ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്. ലൈംഗികമായി ചൂഷണംചെയ്യപ്പെട്ടു എന്ന വിവരം നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വെളിപ്പെടുത്തിയാൽ

ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. കുട്ടിയെ വിശ്വസിക്കുക, കാരണം ലൈംഗികചൂഷണത്തെപ്പറ്റി സാധാരണഗതിയിൽ അവർ നുണ പറയാറില്ല.
2. കുട്ടിക്ക് പിന്തുണ നല്കുക; തുറന്നുപറയാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. കുട്ടിക്ക് പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളോടു പറയാൻ പേടിയുണ്ടാകും. നിങ്ങളോടു തുറന്നുപറയുക തന്നെയാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നു കുട്ടിയെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തണം.
3. കുട്ടി തെറ്റൊന്നും ചെയ്തിട്ടില്ലെന്നു വ്യക്തമാക്കണം. പലപ്പോഴും എതിർക്കാത്തതിനോ മുതിർന്നവരോടു പറയാത്തതിനോ കുട്ടിക്കു കുറ്റബോധമുണ്ടാകും. നടന്നതിനെല്ലാം താനാണ് ഉത്തരവാദി എന്നും തോന്നിയേക്കാം. കുട്ടിക്ക് എതിർക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന സാഹചര്യം വിശകലനം ചെയ്യാൻ അവനെ/അവളെ സഹായിച്ചുകൊണ്ട് ഇത് കുട്ടിയുടെ തെറ്റല്ല എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം.
4. കുട്ടിയോടു സൗഹാർദ്ദത്തോടും സഹതാപത്തോടും പെരുമാറുക; കുട്ടിക്ക് എല്ലാവിധ പിന്തുണയും നല്കുക; അവനിൽ/അവളിൽ വിശ്വാസം അർപ്പിക്കുക. ഇത് കുട്ടി കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നുപറയുന്നതിനും വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും.
5. വൈദ്യസഹായം തേടുക. കുട്ടിക്ക് ശാരീരികമായി മുറിവേറ്റിട്ടില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
6. മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ഉപദേശമോ ചികിത്സയോ തേടുന്നത് പരിഗണിക്കണം. ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ മനസ്സിൽ മായാത്ത മുറിവായി അവശേഷിക്കും. അതിനാൽ സംഭവിച്ചിട്ടേയില്ലെന്ന മട്ടിൽ ഇവയെ അവഗണിക്കരുത്.
7. ചൂഷണംചെയ്ത വ്യക്തിക്കെതിരെ ഒരു നിലപാടെടുക്കുന്നത് പലപ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും, പ്രത്യേകിച്ചും അയാൾ കുടുംബാംഗം തന്നെയാണെങ്കിൽ. എന്നാൽ ശരിതെറ്റുകളെപ്പറ്റിയുള്ള കുട്ടിയുടെ ധാരണ ബലപ്പെടുത്താൻ ഇതു ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. മാത്രമല്ല ചൂഷകന്റെ സാന്നിധ്യം കുട്ടിയെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നതിൽ തടസ്സമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

8. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുള്ള സ്ത്രീസംഘടനകളുടെ സഹായം തേടുന്നതും ഉചിതമായിരിക്കും.

ചെയ്യരുത്

1. കുട്ടിയെ വിമർശിക്കരുത്. അതു ചെയ്യരുതെന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞിരുന്നില്ലേ എന്നു കുട്ടിയോടൊരിക്കലും പറയരുത്. ഇത് കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിനു തടസ്സമാകും.
2. കുട്ടി വെളിപ്പെടുത്തിയ വിവരത്തോട് അതിരുകടന്ന് പ്രതികരിക്കുകയോ പരിഭ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. കുട്ടിക്ക് ഈ വിഷമാവസ്ഥ തരണം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളുടെ പിന്തുണ അത്യാവശ്യമാണ്.
3. ചൂഷണത്തെപ്പറ്റി കുട്ടിക്കു കുറ്റബോധം തോന്നുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കുകയോ സൂചിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ലൈംഗികചൂഷണത്തെപ്പറ്റി തോന്നുന്ന കുറ്റബോധം കുട്ടിയുടെ മനസ്സിൽ ഒരിക്കലും ഉണങ്ങാത്ത വ്രണമായിത്തീരും. ഇത് കുട്ടിയുടെ പരിചരണത്തെയും തുറന്നുപറയുന്നതിനെയും തടസ്സപ്പെടുത്തും.

സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ

സ്ത്രീകൾക്ക് എതിരെ നടക്കുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും ലൈംഗികവുമായ അതിക്രമങ്ങൾ, പീഡനങ്ങൾ, ഇവയുടെ ഭീഷണി, നിർബന്ധിതവും ഏകപക്ഷീയവുമായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ നിഷേധിക്കുക എന്നിവ സ്വകാര്യതലത്തിലോ പൊതു ഇടങ്ങളിലോ നടക്കുന്നതിനെ സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ എന്നുപറയാം (UN Declaration on elimination of violence against women).

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ അതിക്രമങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള പ്രഖ്യാപനത്തിന്റെ ആമുഖത്തിൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു: “തുല്യത, വികസനം, സമാധാനം എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിന് സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ തടസ്സമാകുന്നു-സ്ത്രീകൾക്ക് തങ്ങളുടെ മനുഷ്യാവകാശങ്ങളും അടിസ്ഥാനസ്വാതന്ത്ര്യവും ആസ്വദിക്കുന്നത് ഇത്തരം അതിക്രമങ്ങൾ തടസ്സം നിൽക്കുന്നു.

ചരിത്രത്തിലുടനീളം സ്ത്രീ-പുരുഷന്മാർ തമ്മിൽ നിലനിൽക്കുന്ന തുല്യതയില്ലാത്ത അധികാരബന്ധങ്ങൾവഴി പുരുഷന്മാർ സ്ത്രീകളോട് വിവേചനം കാണിക്കുകയും അവരുടെമേൽ മേധാവിത്വം ചെലുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഒരു പ്രകടനം (manifestation) ആണ് സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ. സ്ത്രീകളെ കീഴാളനിലയിലേക്കു നിർബന്ധപൂർവ്വം താഴ്ത്തു ന്ന നിർണായകമായ ഒരു സാമൂഹിക സംവിധാനമാണ്, അവർക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ.”

ഇങ്ങനെ കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും നിരന്തരം സ്ത്രീകൾ അനുഭവിക്കുന്ന മനുഷ്യാവകാശലംഘനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു പരിശോധിക്കാം.

അതിക്രമങ്ങളുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

1. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

സ്ത്രീകൾക്കെതിരായ അതിക്രമങ്ങൾ ഒരു പ്രധനാ പൊതുജനാരോഗ്യപ്രശ്നമാണ്.ഇതുവഴി ഒഴിവാക്കാനാവുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും മരണങ്ങൾവരെയും സംഭവിക്കുന്നു. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് 15നും 45നും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ കാൻസർ, മലേറിയ, റോഡപകടങ്ങൾ എന്നിവ ഒരുമിച്ച് പരിഗണിച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗാതുരതയെക്കാളും കൂടുതൽ രോഗാതുരത അതിക്രമങ്ങൾമൂലം ഉണ്ടാകുന്നു.

എ. ശാരീരിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

- മുറിവുകൾ, ഒടിവുകൾ, ചതവുകൾ, ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ
- പൊള്ളൽ, അതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങൾ
- സ്ത്രീജന്യരോഗങ്ങൾ (ജനനേന്ദ്രിയ രോഗങ്ങൾ)
- ഗർഭഛിദ്രം, ആവശ്യമില്ലാത്ത ഗർഭധാരണം
- അംഗവൈകല്യങ്ങൾ (കേൾവി, കാഴ്ച, കൈകാലുകൾ ഒടിയുക)
- ആസ്ത്മ, നിരന്തരമായ തലവേദന
- ഉദരരോഗങ്ങൾ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക
- സ്വയം നശിപ്പിക്കുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങൾ (പുകവലി, മദ്യപാനം, സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികപെരുമാറ്റങ്ങൾ)

ബി. മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

- വിഷാദം, ഭയം, ആകാംക്ഷ
- അപകർഷതാബോധം
- ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ
- മറ്റ് മാനസികരോഗങ്ങൾ (Post traumatic stree disorders, obsessive compulsive disorder etc.)

സി. മാരകമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

- ആത്മഹത്യ
- കൊലപാതകം
- മാതൃമരണം (WHO 2000)

എ. ശാരീരിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

പല പഠനങ്ങളും കാണിക്കുന്നത് പീഡനവിധേയരായവരിൽ 40–70% വരെ സ്ത്രീകൾക്ക് ശാരീരികമായ മുറിവുകളും ക്ഷതങ്ങളും സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നാണ്. 1997ൽ സൗത്ത് ഇന്ത്യയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ ഭർതൃപീഡനം നേരിട്ട 34% സ്ത്രീകൾ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടിവന്നു എന്നു റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. 2004ൽ സഖി നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി മൂന്നുജില്ലകളിലെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലെ മെഡിക്കോ-ലീഗൽ രജിസ്റ്ററുകൾ പരിശോധിച്ചപ്പോൾ ഗാർഹികപീഡനം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളുമായി ഒരു ദിവസം ശരാശരി 2 കേസുകൾ വീതം ജില്ലാ ആശുപത്രികളിൽ എത്താറുണ്ട് എന്നു കണ്ടെത്തിയിരുന്നു.

വളരെ ക്രൂരമായ അതിക്രമങ്ങൾ മരണത്തിനുവരെ കാരണമാകുന്നു. * ലെ പത്രവാർത്തകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടത്തിയ ഒരു വിശകലനത്തിൽ ആ വർഷം ***** സ്ത്രീകൾ കേരളത്തിൽ ഭർത്താവിനാൽ കൊലചെയ്യപ്പെട്ടിരുന്നു.

ക്രൂരമായ പീഡനങ്ങൾ സ്ത്രീകളെ ആത്മഹത്യചെയ്യാനും നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആത്മഹത്യകളെക്കുറിച്ചു നടത്തിയ മൂന്നുപഠനങ്ങളിൽ വൈവാഹിക സംഘർഷപ്രശ്നങ്ങൾ സ്ത്രീകളുടെ ആത്മഹത്യകളുടെ ഒരു പ്രധാന കാരണമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ബി. മാനസിക ആരോഗ്യപ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

അതിക്രമങ്ങളുടെ നിഴലിൽ ജീവിതം മുൻപോട്ടുകൊണ്ടുപോകുന്നത്, സ്ത്രീകളിൽ മാനസിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അതവരുടെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ തകർക്കുകയും, ഭയം, ആകംക്ഷ തുടങ്ങിയവ വർദ്ധിച്ച് വിഷാദരോഗം പോലുള്ള മാനസികപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് അവരെ തള്ളിവിടുകയും ചെയ്യുന്നു.

സി. ലൈംഗിക, പ്രത്യുല്പാദനാരോഗ്യവും അതിക്രമങ്ങളും

'വിവാഹം' എന്നത് സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിന്മേൽ പുരുഷന് നിയന്ത്രണാവകാശം നൽകുന്ന ഒന്നായിട്ടാണ് മിക്കപ്പോഴും കരുതിവരുന്നത്. സ്ത്രീക്ക് താത്പര്യമില്ലെങ്കിൽ പോലും ബലംപ്രയോഗിച്ച് ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടാനുള്ള അവകാശം വിവാഹത്തിലൂടെ തങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുന്നുവെന്ന് പുരുഷന്മാർ വിശ്വസിക്കുന്നു. ലൈംഗികബലപ്രയോഗം എന്നത് ബലാത്സംഗം മുതൽ പലവിധ നിർബന്ധങ്ങളിലൂടെ, തങ്ങളുടെ ഇച്ഛയ്ക്കും താല്പര്യത്തിനും എതിരായി ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടാൻ സ്ത്രീകളെയും പെൺകുട്ടികളെയും നിർബന്ധിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. നല്ലൊരു ശതമാനം സ്ത്രീകളും പലപ്പോഴും ഭർത്താവിന്റെ മർദ്ദനം പേടിച്ചാണ് ലൈംഗികബന്ധത്തിനു സമ്മതിക്കുന്നതെന്നാണ് പല പഠനങ്ങളും കാണിക്കുന്നത്. ശരിയായതും വേണ്ടത്രയുമായ ലൈംഗികവിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കാത്തതുകൊണ്ട്, ആദ്യത്തെ ലൈംഗികാനു

ഭവം തന്നെ പല പെൺകുട്ടികൾക്കും പേടിസ്വപ്നമായിമാറുന്നു.

ബാല ലൈംഗികപീഡനം ഇന്നും വേണ്ടത്ര പരിഹാരം കാണാൻ സാധിക്കാത്ത, ഗൗരവമായ ഒരു വലിയ പ്രശ്നമായി തുടരുന്നു. ആൺകുട്ടികളുടേതിനെക്കാൾ മൂന്നിരട്ടി പീഡനം പെൺകുട്ടികൾ നേരിടുന്നുണ്ട് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. വളരുമ്പോൾ, ഇത് ഒട്ടേറെ ലൈംഗിക-പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നു.

നിർബന്ധിതവും അടിച്ചേല്പിക്കപ്പെട്ടതുമായ ലൈംഗികബന്ധം, താത്പര്യമില്ലാത്ത ഗർഭധാരണത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നു. ഗർഭനിരോധന ഉപാധികൾ ഉപയോഗിക്കാത്തതുകൊണ്ട് ലൈംഗികരോഗങ്ങൾക്കും ഇത് ഇടയാക്കുന്നു.

സ്ത്രീകൾക്കെതിരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങളുടെ ഫലമായി ഗർഭഛിദ്രം, നേരത്തെയുള്ള പ്രസവം, മാതൃമരണം എന്നിവയും സംഭവിക്കാം. രണ്ടായിരത്തിൽ മഹാരാഷ്ട്രയിലെ 400 ഗ്രാമങ്ങളിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, ഗർഭിണികളായിരിക്കുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾ നേരിടേണ്ടിവന്ന അതിക്രമങ്ങൾ മൂലം 16% ഗർഭിണികൾ മരണപ്പെട്ടതായി കണ്ടെത്തി.

കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിൽ നിരന്തരം വഴക്കും, സംഘർഷങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്ന അന്തരീക്ഷത്തിൽ വളരുന്ന കുട്ടികൾ വളരെയേറെ മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. പലപ്പോഴും ഇത് പെരുമാറ്റപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് (behavioural problems) കാരണമാകുന്നു. അതിക്രമങ്ങൾ കണ്ടും അനുഭവിച്ചും വളരുന്ന കുട്ടികളിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, ജീവിതകാലത്തിലുടനീളം അവരെ ബാധിക്കുന്നു.

- ശൈശവകാലത്ത് കാണുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
  നിർത്താതെയുള്ള കരച്ചിൽ, കൂടെക്കൂടെ രോഗങ്ങള, ഭക്ഷണരീതികളിൽ താളപ്പിഴകൾ
- കുറച്ചുകൂടി മുതിർന്നുകഴിയുമ്പോൾ, ഇവ കൂടാതെ മറ്റു കുട്ടികളുമായി ഇടപഴകാനുള്ള മടി, ഭയം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുകുട്ടികളെ ഉപദ്രവിക്കുക, ക്ലാസിൽ അശ്രദ്ധ, കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുക.
- കൗമാരകാലത്ത് മേൽപ്പറഞ്ഞവ കൂടാതെ ഉൾവലിയൽ, വിഷാദം, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് എന്നിവയും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികൾ കൂടുതൽ അക്രമാസക്തരായേക്കാം. അമ്മയോടും സഹോദരിമാരോടും അച്ഛൻ പെരുമാറുന്നതുപോലെ പെരുമാറാൻ ഇവ മുതിർന്നെന്നുവരാം.

കുടുംബത്തിനുള്ളിലായാലും പൊതു ഇടങ്ങളിലായാലും മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളിലും ഇടപെടലുകളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഏതുതരം അതിക്രമവും അപലപനീയമാണ്. നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. സുരക്ഷിതമായ ജീവിതം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും അടിസ്ഥാനാവകാശമാണ്.

ഗാർഹികാതിക്രമങ്ങൾ

ഗാർഹികാതിക്രമം എന്നത് 'സ്ത്രീയുടെ ശരീരം, സമ്പത്ത്, വ്യക്തിത്വം എന്നിവയിന്മേൽ ബലംപ്രയോഗിച്ചോ ഭീഷണികൊണ്ടോ നടത്തുന്ന കൈയേറ്റവും ബലപ്രയോഗവും' എന്നു നിർവചിക്കാം. പേടിപ്പിച്ച് പെൺകുട്ടികളുടെയും സ്ത്രീകളുടെയും പെരുമാറ്റത്തെയും ഇടപെടലുകളെയും നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ഗാർഹികാതിക്രമത്തെക്കുറിച്ച് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ റിപ്പോർട്ട് ഇപ്രകാരം പറയുന്നു "തങ്ങൾ മേധാവികളും മേന്മയുള്ളവരുമാണെന്നും, തങ്ങളോടൊപ്പം ജീവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ തങ്ങളുടെ കൈവശസ്വത്തും ഉപകരണങ്ങളും ആണെന്നും പുരുഷന്മാർ പൊതുവെ കരുതുന്നു. തങ്ങൾ അനുയോജ്യമെന്നു കരുതുന്നതും ആഗ്രഹിക്കുന്നതുമായ എന്തും സ്ത്രീകളോടു പ്രവർത്തിക്കാമെന്നും മറ്റുമുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളിലും നിലനില്ക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം വിശ്വാസങ്ങളുടെ പരിണിതഫലമാണ് കുടുംബത്തിൽ നടക്കുന്ന പീഡനങ്ങൾ (Violence against women in the family: UN Sales No. E 89. IV 5. Newyork: UN 1989).

ഗാർഹികാതിക്രമങ്ങൾ എപ്പോഴും ശാരീരികമാകണമെന്നില്ല. തങ്ങളുടെ അധികാരവും നിയന്ത്രണവും നിലനിർത്താനായി മാനസികവും വൈകാരികവുമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളും ഭയപ്പെടുത്തലും പുരുഷന്മാർ പ്രയോഗിക്കുന്നതും അതിക്രമമാണ്.

ഗാർഹികാതിക്രമങ്ങളുടെ രീതികൾ

1. **ശാരീരികമർദ്ദനങ്ങൾ (Physical violence)**

- കൈകൊണ്ടോ, ആയുധങ്ങൾ, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചോ മർദ്ദിക്കുക, മുറിവേല്പിക്കുക.
- വയറിലും നാഭിയിലും ചവിട്ടുക - പ്രത്യേകിച്ച് ഗർഭാവസ്ഥയിൽ. ഇതു മരണത്തിലേക്കുവരെ നയിക്കാം.
- മുടി പിടിച്ചുവലിക്കുക, തല ഭിത്തിയിൽ ഇടിക്കുക, മറ്റ് അവയവങ്ങൾക്കു ക്ഷതം വരുത്തുക.
- സിഗരറ്റ് കൊണ്ട് ജനനേന്ദ്രിയഭാഗങ്ങൾ, മാറിടം എന്നിവങ്ങളിൽ പൊള്ളലേല്പിക്കുക, മണ്ണെണ്ണ ഒഴിച്ച് തീ വയ്ക്കുക, കൊല്ലുക; ആസിഡ് ആക്രമണം.
- പാചകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം നശിപ്പിക്കുക, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നശിപ്പിക്കുക, വീടിനു തീ വയ്ക്കുക.
- മുറിയിൽ പൂട്ടിയിടുക, വീട്ടിൽനിന്നു പുറത്താക്കുക.

2. **വാചിക അതിക്രമങ്ങൾ (Verbal abuses)**

- അശ്ലീലഭാഷ ഉപയോഗിക്കുക, തെറി വിളിക്കുക
- നിരന്തരമായി വിമർശിക്കുകയും കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ നാണംകെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.

3. **ലൈംഗികാതിക്രമങ്ങൾ**

- അമിത ലൈംഗികാവശ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുക, സ്ത്രീക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള ലൈംഗികബന്ധങ്ങൾക്കു നിർബന്ധിക്കുക, വിവാഹബന്ധത്തിനുള്ളിൽ നടക്കുന്ന ബലാത്സംഗം (സ്ത്രീയെ തയ്യാറാക്കാതെ നിർബന്ധിതവും ക്രൂരവുമായ ലൈംഗികബന്ധം)

4. **മാനസികാതിക്രമങ്ങൾ**

- കുഞ്ഞുങ്ങളെ കാണാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക, ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായി ബന്ധം പുലർത്താൻ സമ്മതിക്കാതിരിക്കുക- സംശയരോഗം; കുട്ടികൾ തന്റേതല്ലെന്ന് ആരോപിക്കുക.

5. **വൈകാരികചൂഷണം**

- സ്നേഹവും കരുതലും നിഷേധിക്കുക; ഭാര്യയുടെ മുൻപിൽവച്ച് അന്യസ്ത്രീകളുമായി ബന്ധം പുലർത്തുക; കുട്ടികളെ ഉപയോഗിച്ച് ഭാര്യയെ മാനസികവും വൈകാരികവുമായി ഒറ്റപ്പെടുത്തുക.

6. **സാമ്പത്തികചൂഷണം**

- കുടുംബാവശ്യങ്ങൾക്കു പണം നല്കാതിരിക്കുക; ഭാര്യയുടെ പേരിലുള്ള സ്വത്തുക്കൾ തന്റെ പേരിലാക്കാൻ സമ്മർദ്ദം/ അതിക്രമം, ലഭിച്ച സ്വത്തുക്കൾ നശിപ്പിക്കുക, ജോലി രാജിവയ്ക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുക, രാജി വയ്പിക്കുക, സ്ത്രീധനത്തിന്റെ പേരിൽ പീഡനം, കൂടുതൽ സ്ത്രീധനം ആവശ്യപ്പെട്ട് ഭാര്യാബന്ധുക്കളെ ഉൾപ്പെടെ പീഡിപ്പിക്കുക.

ഈ പട്ടിക ഇനിയും നീണ്ടുപോകാം. പലതരം അതിക്രമങ്ങളും ഒന്നിച്ചായിരിക്കും ഒരു സ്ത്രീ നേരിടേണ്ടിവരിക. ഇത്തരം അതിക്രമങ്ങൾ പലപ്പോഴും സ്ത്രീയെ ചുട്ടെരിക്കുന്നതിലും വിഷം നല്കി കൊല്ലുന്നതിലുമൊക്കെ ചെന്നുനില്ക്കുന്നു.

കുടുംബത്തിൽ നടക്കുന്ന മറ്റ് അതിക്രമങ്ങൾ

പെൺ ഭ്രൂണഹത്യ/പെൺ ശിശുഹത്യ

പെൺകുട്ടികൾ ഒരു ബാധ്യതയാണെന്നു ചിന്തിക്കുന്ന സമൂഹം ഗർഭപാത്രത്തിൽവച്ചുതന്നെ അവളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നതായി നമുക്കു കാണാം. ഇന്ത്യയിലെ സ്ത്രീ-പുരുഷാനുപാതം ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മോശമായ അനുപാതമാണ്. യൂറോപ്പ്, വടക്കൻ അമേരിക്ക തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ 1000 പുരുഷന്മാർക്ക്

1050 സ്ത്രീകളും സബ് സഹാറൻ ആഫ്രിക്കയിൽ 1022 സ്ത്രീകളും ഉള്ളപ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ ഇത് 1000 പുരുഷന്മാർക്ക് 933 എന്ന അനുപാതം മാത്രമാണ്. അതായത് ഇന്ത്യയിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 48.2% മാത്രമാണ് സ്ത്രീകൾ. മറ്റ് ഏഷ്യരാജ്യങ്ങളെക്കാളും താഴ്ന്നതാണിത് (പാകിസ്ഥാൻ 48.5%, ബംഗ്ലാദേശ് 48.8%, നേപ്പാൾ 50.4%, ശ്രീലങ്ക 50.5%).

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് സ്ത്രീകളും പെൺകുട്ടികളും അനുഭവിക്കുന്ന വിവേചനങ്ങളുടെയും അവഗണനകളുടെയും ഏറ്റവും വ്യക്തമായ അടയാളമാണിത്. പ്രസിദ്ധ സാമ്പത്തികശാസ്ത്രജ്ഞൻ അമർത്യസെന്നിന്റെ ഭാഷയിൽ ഇന്ത്യൻ ജനസംഖ്യയിൽ കാണാതാകുന്ന 30 കോടി സ്ത്രീകൾ ഉണ്ട് (30 million missing women).

2010 മാർച്ച് എട്ടാം തീയതി ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ വികസനപദ്ധതി (UNDP) തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിച്ച് ഏഷ്യ-പസഫിക് മനുഷ്യവികസനറിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം 2007ലെ കണക്കനുസരിച്ച് ഇന്ത്യയിൽ 42.7 കോടി സ്ത്രീകൾ മരണമടഞ്ഞു. സമയത്ത് ചികിത്സ ലഭിക്കാതിരിക്കുക, പോഷകാഹാരന്യൂനത, പെൺശിശു/ഭ്രൂണഹത്യകൾ ഇവയൊക്കെയാണ് ഇതിനു കാരണമായി പറയുന്നത്.

കേരളത്തിൽ 2010ലെ സെൻസസ് പ്രകാരം 6 വയസ്സിനുതാഴെയുള്ളവരിൽ പെൺകുട്ടികൾ കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി കാണുന്നു (ആൺകുട്ടികൾ 12.48%, പെൺകുട്ടികൾ 10.95%).

ഇന്ത്യൻശിക്ഷാനിയമത്തിലെ Sec 312, 314, 315, 316 വകുപ്പുകൾ പ്രകാരം ഭ്രൂണഹത്യയും സെക്ഷൻ 316 പ്രകാരം പെൺശിശുഹത്യയും ശിക്ഷാർഹമാണ്.

ഗർഭസ്ഥശിശുക്കളുടെ ലിംഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത് 1996ലെ PNDT ആക്ട് പ്രകാരം (Pre-natal diagnostic techniques [Regulation & Prevention of misuse] Act)) കുറ്റകരമാണെങ്കിലും ഇന്നും ഇത്തരം കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ഇന്ത്യയിൽ നടക്കുന്നതായിട്ടാണ് കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നത്. 2003ൽ വേണ്ട ഭേദഗതികൾ വരുത്തി നിയമം ശക്തമാക്കിയെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ തുടരുന്നു.

പെൺകുഞ്ഞിന്റെ ജനനം ഒട്ടും സ്വാഗതാർഹമല്ലാത്തതുപോലെതന്നെ, ജനിച്ചുകഴിഞ്ഞും പലതരത്തിൽ ഒട്ടേറെ വിവേചനങ്ങൾ പെൺശിശുക്കൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്നു. പാരമ്പര്യങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ, ആചാരങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം പെൺകുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണം, വിദ്യാഭ്യാസം, ചികിത്സ, ചലനസ്വാതന്ത്ര്യം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ കുടുംബം എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസവും അവകാശബോധവുമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി മാറുന്നതിനുവേണ്ട എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും ഒരു പെൺകുട്ടിക്കു നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നു.

പെൺകുട്ടികൾ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽനിന്നു നേരിടുന്ന ലൈംഗികപീഡനം (Incest)

ഏറ്റവും അദൃശ്യവും മൗനത്തിന്റെ മൂടുപടംകൊണ്ടു മറയ്ക്കപ്പെടുന്നതുമായ ഒരു ഹീനകൃത്യമാണ് സ്വന്തം കുടുംബാംഗങ്ങളിൽനിന്നും പെൺകുട്ടികൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ലൈംഗികപീഡനം. അച്ഛൻ, സഹോദരൻ, അമ്മാവൻ, അടുത്ത ബന്ധുക്കൾ തുടങ്ങി പെൺകുട്ടിയോട് ഏറ്റവും അടുപ്പവും അവൾക്കു വിശ്വാസവുമുള്ളവരാണ് അവളെ ഒരു ലൈംഗികവസ്തുവായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വത്തെയും ഭാവിജീവിതത്തെയും വളരെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു കുറ്റകൃത്യമാണിത്.

ആശയവിനിമയം

പദത്തിന്റെ ഉത്ഭവം: ആശയം, വിനിമയം എന്നീ രണ്ടു പദങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ആശയവിനിമയം എന്ന വാക്ക്. ആശയം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ വിനിമയം ചെയ്യാൻ സാധിക്കൂ.

'കമ്മ്യൂണിക്കാരേ' എന്ന ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് 'കമ്മ്യൂണിക്കേറ്റ്' എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദമുണ്ടായത്.

ആശയവിനിമയമില്ലാത്ത മനുഷ്യസമൂഹമില്ല. ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ കുഞ്ഞ് കരയുന്നത് ശ്രദ്ധ കിട്ടാൻ വേണ്ടിയാണ്. ആശയവിനിമയമാണിവിടെ നടക്കുന്നത്. നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിന് ആധാരം തന്നെ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയമാണ്.

ആശയവിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവുകളും വ്യത്യസ്തമാണ്. നമ്മൾ വളർന്നു വരുന്ന കുടുംബ പശ്ചാത്തലം, ...ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിലർ ഫലപ്രദമല്ലാത്തതും, ഉപദ്രവകരവുമായ ആശയ....... വിമർശിക്കുക, പിണങ്ങി ഇരിക്കുക തുടങ്ങിയവ.

വളരെ അടുപ്പമുള്ളവരോട് നമ്മൾ വളരെ തുറന്ന മനസ്സോടെയും, സത്യസന്ധമായും ഇടപെടും. നമ്മുടെ വികാരങ്ങൾക്കും പ്രവൃത്തികൾക്കും മേൽ നമുക്ക് ഉത്തരാദിത്വമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ആശയവിനിമയം....

ആശയവിനിമയം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട് – വാച്യവും (Verbal) ആംഗ്യവും (Non - Verbal) സംസാരം – നേരിട്ട് വിവരങ്ങൾ കൈമാറുന്നു.

സംസാരമില്ലായ്മ: – വികാരങ്ങൾ, സമീപനങ്ങൾ എന്നിവ കൈമാറുന്നു. (ചിലപ്പോൾ സമസാരത്തിനുപകരമാ.........

ശരീരബന്ധം: – ഇത് സൗഹൃദവും, ആത്മബന്ധവും അനുസരിച്ചായിരിക്കും (കൈകുലുക്കുക, ആലിംഗനം, ...

ശാരീരിക അടുപ്പം:- ഇത് സാംസ്കാരികമായി ഓരോ പ്രദേശത്തും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അറിയുന്നവരുടെ....... പരിചയമില്ലാത്തവർ വളരെ അടുത്ത്

വന്നാൽ പേടി, ആശങ്ക എന്നിവയൊക്കെ അനുഭവപ്പെടാം.

ശാരീരിക ക്രമീകരണം:- നമ്മുടെ ശരീരദിശ തന്നെ ഇഷ്ടം, സഹകരണം, മൽസരം, ശത്രുത മുതലായവ......

ശാരീരിക നിൽപ്പ്:- ശരീരത്തിന്റെ നില, സംഘർഷം, ക്ഷീണം, ആത്മവിശ്വാസം, ആയാസം എന്നിവ പ്രതിഫ......

ആംഗ്യങ്ങൾ: - നമ്മൾ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പൂർണ്ണമാക്കാനോ, അവയ്ക്ക് പ്രത്യേക അർത്ഥം നൽകാനോ....

മുഖഭാവങ്ങൾ:- വികാരങ്ങൾ, സമീപനങ്ങൾ ഇവ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു.

കണ്ണുകൊണ്ട് അടയാളങ്ങൾ:- ആളുകള് തമ്മിൽ സംവേദിക്കുമ്പോൾ നോട്ടത്തിന്റെ ദിശ, ചലനം എന്നിവ....

ബാഹ്യരൂപം:- നമ്മുടെ വേഷം, വേഷങ്ങളുടെ നിറം, മുടിയുടെ ശൈലി എന്നിവ നമ്മുടെ പദവി , സ്ഥാനം,......

ആശയവിനിമയവും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും

സാമൂഹ്യജീവിയായ മനുഷ്യനെ തമ്മിലടുപ്പിക്കുന്നതും തമ്മിലടിപ്പിക്കുന്നതും ആശയവിനിമയമാണ്. ഒരു നിസ്സാരമായ കിംവദന്തിയോ തെറ്റിദ്ധാരണയോ അഴിച്ചുവിടുന്ന വർഗ്ഗീയ കലാപങ്ങളുടെ കഥകൾ നാമെത്രയോ കേട്ടിട്ടുള്ളതാണ്.

ശരിയായ ആശയവിനിമയം നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. കാര്യക്ഷമമായ ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ ആയിരങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ ഒരു നേതാവിന് ആശയവിനിമയശേഷി ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമാണ്. ആശയവിനിമയം ഒന്നുകിൽ ഐക്യം അല്ലെങ്കിൽ, സംഘർഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ പ്രാപ്തമാണ്. കുടുംബത്തിലും ക്ലാസിലും സംഘടനയിലും നമ്മുടെ വ്യക്തിബന്ധം എത്രയോ ശക്തമായിരിക്കുന്നുവോ; അത്രയും വിജയവും ആത്മസംതൃപ്തിയും നമുക്കുണ്ടാകും. എല്ലാ മഹാന്മാരും പരിശുദ്ധവും എന്നാൽ ശക്തവുമായ ആശയവിനിമയശേഷി ഉണ്ടായിരുന്നവരാണ്.

ട്രാൻസാക്ഷനൽ അനാലിസിസ്

ആശയവിനിമയരംഗത്ത് ഒരു പുത്തനറിവു നൽകുന്ന മനഃശാസ്ത്രമേഖലയായി ടി.എ. ഇന്നു മാറിയിട്ടുണ്ട്. മനസുകളുടെ കൊടുത്തുകൈമാറ്റമാണ് ആശയവിനിമയം. അതിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളാണ് മനുഷ്യബന്ധങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതെന്നു ട്രാൻസാക്ഷനൽ അനാലിസീസിലൂടെ എറിക്ബേൺ കണ്ടെത്തി എങ്ങനെ പക്വതയോടെ ആശയവിനിമയം നടത്തണമെന്നും ആശയങ്ങളെ എങ്ങനെ സ്വീകരിക്കണമെന്നും,അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രേക്ഷകനും സ്വീകർത്താവും തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയ ബന്ധത്തെ അദ്ദേഹം നാലുവിധത്തിൽ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. I am ok,but you ar not ok ഞാൻ എല്ലാം തികഞ്ഞവനാണെന്ന അഹങ്കാരബോധവും മറ്റുള്ളവരെല്ലാം തന്നേക്കാൾ മോശക്കാരുമാണെന്ന മനോഭാവത്തോടെ ധാരാളം സംസാരിക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടരെ ആരും അംഗീകരിക്കുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാൻ വേണ്ടി പറയുന്നതും ചെയ്യുന്നതും സ്വയം നാശത്തിലായിരിക്കും എത്തിക്കുക. മറ്റുള്ളവരിലെപ്പോഴും കുറ്റം കണ്ടെത്തുന്ന പ്രവണതയും ആത്മഹത്യാപരമാണ്. സ്വന്തം കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും മറച്ചുവെയ്ക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെയെല്ലാം സംശയ പ്രകൃതിയോടെ കാണുകയുംചെയ്യുക ഇവരുടെ സ്വഭാവമാണ്.
2. I am not ok, but you are ok ഞാൻ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ മോശമാണെന്നോ മറ്റുള്ളവരേപ്പോലെ അറിവോ കഴിവോ പണമോ എനിക്കില്ലെന്നേ ഉള്ള അപകർഷതാബോധം സാധാരണമാണ്. ഇത്തരക്കാർ അധികം സംസാരിക്കാതെ, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടാനുള്ള വൈമനസ്യത്തോടെ ഒഴിഞ്ഞുമാറി ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുന്ന വിഷാദരോഗികളായി മാറുന്നു.
3. I am not ok and you are not ok ഏറ്റവും അപകടം പിടിച്ച ഒരു മനോഭാവമാണിത്. നമ്മളാരും നേരെയാവില്ല എന്ന ചിന്തയോടെ നിഷ്കർഷിതരായിരിക്കയോ അനാവശ്യമായി ബഹളം വെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നവരാണ് ഇക്കൂട്ടർ. 'ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടെന്താ കാര്യം?' എന്നോ ഞാൻ ശരിയല്ല അതിനാൽ യആരും ശരിയാവണ്ട എന്ന ചിന്തയും എങ്ങും എത്താത്ത അവസ്ഥയാണ്.
4. I am ok and you are ok ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമായ ആശയവിനിമയബന്ധമാണിത്. പ്രേഷകനും ശ്രോതാവും പരസ്പരം അറിയാനും മനസ്സിലാക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും കഴിവുള്ളവരാണ്. പരസ്പര വിശ്വാസവും ബഹുമാനവുമുള്ള ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ ക്രിയാത്മകനേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാകൻ കഴിയും. നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ബന്ധമാണ് നിലനിൽക്കുക.

ട്രാൻസാക്ഷനൽ അനാലിസീസിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ മൂന്നു വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പെരുമാറ്റ മാതൃകകൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലുമുണ്ട്.

1. ഉപദേശിക്കുന്ന പിതൃമനോഭാവം - P
2. യുക്തിപൂർവ്വം ചിന്തിക്കുന്ന യുവത്വമനോഭാവം - A
3. വികാരം കൊള്ളുന്ന ശിശുമനോഭാവം - C

ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഈ P-A-C ഘടകങ്ങൾ ഏറിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കും. ആശയവിനിമയം കാര്യക്ഷമമാകണമെങ്കിൽ രണ്ടു വ്യക്തികളിലെ മനോഭാവങ്ങളും ഒരുപോലെയാകണം. ഉദാഹരണമായി രണ്ടു വ്യക്തികളിലെ മനോഭാവങ്ങളും ഒരു പോലെയാകണം. ഉദാഹരണമായി രണ്ടുപേർ തമ്മിലുള്ള 'പ്രേമം' എന്നു പറയുന്നത് ആ

രണ്ടു വ്യക്തികളിലെ ശിശുമനോഭാവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള കാര്യക്ഷമമായ ആശയവിനിമയമാണ്.

ആശയവിനിമയരീതികൾ

സാധാരണയായി ആശയവിനിമയത്തെ വാചികവും (Verbal) ആംഗികവും (Non Verbal) മായി തരം തിരിക്കാറുണ്ട്. ഏറ്റവുമധികം ആശയവിനിമയം നടക്കുന്നതു വാചികമായിട്ടാണെങ്കിലും ഏറ്റവും ശക്തമായ ആശയവിനിമയം ആംഗികം തന്നെയാണ്. വാചിക രീതിയിൽ ഇരുപതുമിനിറ്റിലധികം കേട്ടിരിക്കാൻ കഴിയില്ല; എന്നാൽ ആംഗികരീതി കൂടുതൽ ആകർഷകവും കാര്യക്ഷമവുമാണ്. ആംഗികവും വാചികവുമായ രീതികൾ സംയോജിപ്പിച്ചുള്ള രീതിയാണ് ഏറ്റവുംനല്ലത്. സ്വാഭാവികമായ ആശയവിനിമയരീതികൾ എളുപ്പത്തിൽ പിശീലിക്കപ്പെടുന്നു. ക്രിത്രിമമായവയ്ക്കു കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടിവരും. ഉദാഹരണമായി സ്വാഅഭാവികമായി ഒൻപതാം മാസം മുതൽ കുഞ്ഞ് 'അമ്മ' എന്നു പറയും - പക്ഷേ 13-ാം മാസത്തിലേ കുഞ്ഞു 'മമ്മി' എന്നുപറയാൻ പഠിക്കൂ.

എല്ലാ ശാരീരികാവയവങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ആശയവിനിമയ പ്രക്രിയയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്. ഏറ്റവും ശക്തമായ ആശയവിനിമയേന്ദ്രിയമാണ് കണ്ണ്. കടക്കണ്ണിൽ കവിതയെഴുതുന്ന കാമിനിയുംകണ്ണുരുട്ടിപ്പേടിപ്പിക്കുന്ന അദ്ധ്യാപകനും കണ്ണുകൊണ്ട് സംസാരിക്കുന്നവർ തന്നെ. നെറ്റിചുളിക്കുക, ചുണ്ടുകടിക്കുക, കൈതിരുമ്മുക, നഖം കടിക്കുക, മൂക്കുതിർക്കുക, ചുണ്ടുകോട്ടുക ഇതെല്ലാം പ്രത്യേക അർത്ഥമുള്ള ആശയവിനിമയം തന്നെ. ഇരിക്കുക,എഴുന്നേൽക്കുക, മിണ്ടാതിരിക്കുക, വരിക, പോവുക, ഇതിനൊക്കെ കൈകൊണ്ടു ചെറിയ ആംഗ്യം മതിയല്ലോ, സ്പർശനം അത്ഭുതശക്തിയുള്ള ഒരു തരം ആശയവിനിമയ രീതിയാണ്. സ്നേഹമസൃണമായ തലോടലും തഴുകലും ആരാണിഷ്ടപ്പെടാത്തത്? നിഷേധാത്മകമായ ആശയവിനിമയമാണ് അടിയും, ഇടിയുംപിച്ചും മാന്തുമൊക്കെ. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയോപാധികളിൽ നല്ലതു വളർത്തിയെടുക്കാനും, മോശമായത് ഉപേക്ഷിക്കാനും പഠിക്കണം. പ്രത്യേകിച്ച് അശ്ലീലങ്ങളായ വാക്കുകളും അംഗചലനങ്ങളും ഭാവങ്ങളും ഏറെ അപകടം വരുത്തിവെയ്ക്കുന്നവയാണ്. ഒരിടത്ത് സ്വീകാര്യമായ ആശയവിനിമയരീതി മറ്റൊരിടത്തു അസഭ്യമാവാനും വഴിയുണ്ടെന്നുള്ളത് ഓർമ്മയിലുണ്ടാവണം.

വിവിധതരം ആശയവിനിമയങ്ങൾ

പ്രേഷകനും സ്വീകർത്താവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമനുസരിച്ച് പലതരം ആശയവിനിമയങ്ങളുണ്ട് ആശയവിനിമയം ഒരു പ്രതിപ്രവർത്തനപ്രക്രിയയാണ്.

1. Inner personal Communication : ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വയം നടത്തുന്ന ആശയവിനിമയമാണിത്. ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തും മുമ്പ് നടക്കുന്ന

ചിന്തയും ധ്യാനവും ഭാവനാ ശില്പങ്ങളും സ്വപ്നസങ്കത്പങ്ങളുമെല്ലാം ഒരാൾ സ്വയം നടത്തുന്ന ആശയവിനിമയമാണ്.

2. Inter personal Communication : രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ നടക്കുന്ന ആശയവിനിമയത്തിൽപറയുകയും കേൾക്കുകയും പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. കുറേക്കൂടി ആഴത്തിലുള്ള വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളെ ഇതു സഹായിക്കും.
3. Person to Group Communication : ഒരു വ്യക്തി ഒരു ഗ്രൂപ്പിനോടായി നടത്തുന്ന ആശയവിനിമയരീതിയാണിത്. ക്ലാസ്സ് മുറിയാണ് ഏറ്റവും നല്ല ഉദാഹരണം.
4. Inter Group Communication : ഒരു ഗ്രൂപ്പിലെ ആശയങ്ങൾ മറ്റൊരു ഗ്രൂപ്പിലേയ്ക്ക് അറിയിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഒരു രാജ്യത്ത് നടക്കുന്ന വാർത്തകൾ, മറ്റൊരു രാജ്യത്തെ അറിയിക്കുന്നത് ഉദാഹരണമാണ്.

ആശയവിനിമയം ഒരു കലയാണ്. മറ്റുള്ളവരെ പിടിച്ചിരുത്തി മണിക്കൂറുകളോളം ആശയങ്ങൾ പകരുന്ന ആശയവിനിമയരീതിയാണ് പ്രസംഗവും നാടകവും ഡാൻസു മൊക്കെ. ആധുനികവും ആകർഷകവുമായ ആശയവിനിമയരീതികൾക്ക് മനുഷ്യർ ഇന്ന് രൂപം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച ആശയം നിങ്ങളിൽത്തന്നെ അവശേഷിക്കരുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് അത് പകരാനാവുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതം വ്യർത്ഥമാണ്.

ആശയവിനിമയത്തിലെ അപാകതകൾ

തെറ്റായ ആശയവിനിമയം വരുത്തിത്തീർക്കുന്ന വിപത്തുകൾ നിരവധിയാണ്. 'തങ്ങളുടെ മെത്രാനെ പോർച്ചുഗീസുകാർ കൊച്ചിക്കായലിൽ മുക്കിക്കൊന്നിരിക്കും.' എന്ന ഇട്ടിത്തൊമ്മൻ കത്തനാരുടെ പ്രസ്താവനയാണ് 1653 ജനുവരി 3- നു നടന്ന കൂനൻകുരിശ് സത്യത്തിനും കേരള സഭയുടെ പിളർപ്പിനും വഴിയൊരുക്കിയത്. മൃഗ ക്കൊഴുപ്പിൽ പൊതിഞ്ഞ തിരയാണ് പട്ടാളക്കാർക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നതെന്ന കിംവദ ന്തിയാണ് ഒന്നാം സ്വാതന്ത്ര്യ സമരത്തിനു തിരികൊലുത്തിയത്. അമേരിക്കയുടെയും ഫ്രാൻസിന്റെയും റഷ്യയുടെയും ചൈനയുടെയും വിപ്ലവങ്ങളിൽ വോൾട്ടയർ, റൂസ്സോ, ലെനിൻ, മാവോ, എന്നിവരുടെ ആശയങ്ങൾ ചെലുത്തിയ സ്വാധീനം വളരെ വലുതാ യിരുന്നു.

ആശയവിനിമയത്തിലെ അപാകതകളിൽ നിന്നാണ് തെറ്റിദ്ധാരണകളുണ്ടാകു ന്നത്. വസ്തുനിഷ്ഠമായ പഠനത്തിലൂടെ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ തിരുത്തണം. കൃത്യമായ കുറ്റാരോപണങ്ങളിലൂടെ നേതാക്കളെ കരിതേച്ചുകാണിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിലും സ്വാർത്ഥ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കാണും. ഒരേ സംഭവത്തെക്കുറിച്ചു വിവിധ പത്രങ്ങൾ നൽകുന്ന വാർത്തകൾത്തന്നെ എത്രയോ വ്യത്യസ്തമാണ്. അതിനാൽ ഒരു ആശയവിനിമയമാ

ധ്യമത്തെയും കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിക്കരുത്. പത്രവും ടി.വി.യുമൊക്കെ സാധാരണക്കാരന്റെ കണ്ണിൽ പൊടിയിടാൻ രീതിയിലാണ് ഒരുക്കുന്നത്.

ഒരു സംഭവത്തെത്തന്നെ വിവിധ വ്യക്തികൾ വ്യാഖ്യാനിക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ വ്യക്തിതാത്പര്യങ്ങൾ കൂടെ ചേരുക സ്വാഭാവികമാണ്. മറ്റൊരാൾ ഉദ്ദേശിച്ച ആശയം തന്നെ സ്വീകർത്താവിനു കിട്ടിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. ശബ്ദം, ദൂരം, അംഗസംഖ്യ ഇവയെല്ലാം ആശയവിനിമയത്തിലുണ്ടാവുന്ന പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ആശയങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതിലും പക്വമായ ഒരു സമീപനം വേണം. അന്ധമായി വിശ്വസിക്കുക, ചിന്തിക്കാതെ പറയുകയോ പ്രതികരിക്കുകയോ ചെയ്യുക, പെട്ടെന്നു വികാരം കൊള്ളുക, ഇതെല്ലാം അപക്വമായ ആശയവിനിമയങ്ങളാണ്.

ആശയവിനിമയങ്ങൾ

1. സംസാരിക്കുന്നതിനേക്കാളേറെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
2. അനാവശ്യമായ സംസാരം ഒഴിവാക്കുക.
3. സ്വതന്ത്രമായി ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ സംസാരിക്കുക.
4. എളിയമുള്ള സംസാരം വിജയത്തിന്റെ മുന്നോടി.
5. അഭിസംബോധനയോടെ തുടങ്ങുക.
6. നന്ദിപറയാനും ക്ഷമാപണം പറയാനും മടിക്കേണ്ട
7. പേരു ചൊല്ലി സംസാരിക്കുക.
8. ആവശ്യപ്പെടാതെ സംസാരിക്കരുത്.
9. നിറുത്തു' എന്നു പറയും മുമ്പു നിറുത്തുക.
10. നല്ലതേ പറയാവൂ; സത്യമേ പറയാവൂ
11. മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ മനിക്കുക.
12. കേട്ടുകേൾവികളെ സത്യങ്ങളാക്കരുത്.
13. ആളും തരവും അറിഞ്ഞുവേണം സംസാരിക്കാൻ
14. പൊങ്ങച്ചം നിറഞ്ഞ വാചകക്കസർത്തു വേണ്ട.
15. വിവേകം വിട്ടു സംസാരിക്കരുത്.
16. അറിയാവുന്നതേ പറയാവൂ.
17. അറിയില്ലെങ്കിൽ വാതുറക്കരുത്.
18. പറയാനുള്ളത് വലിച്ചു നീട്ടാതെ വ്യക്തമാക്കുക.
19. ക്രിയാത്മകമായി മാത്രം വിമർശിക്കുക.
20. സ്വതന്ത്രമായി ധൈര്യത്തോടെ സംസാരിക്കുക.

നേതൃത്വം

പൊതുവായ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുവാൻ ഒരു കൂട്ടം ആൾക്കാരെ നയിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് നേതൃത്വം. ഇങ്ങനെ നയിക്കുന്ന ആളിനെ നേതാവെന്ന് പറയുന്നു.

നേതൃത്വം കൂട്ടായ്മയോടെയുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്.

നേതൃത്വം= നേതാവ് + നയിക്കപ്പെടുന്നവർ

നല്ലൊരു സംഘാടനം നടക്കണമെങ്കിൽ അതിന് നേതൃത്വം നൽകാൻകുറച്ചു പേരെ ആവശ്യമാണ്. തുടക്കം കുറിക്കേണ്ടത് നേതൃത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്നവരാണ്.

ഇതിനായി മതിയായ അറിവ് (knowledge), വൈദഗ്ദ്ധ്യം (Skill), സമീപനം (approach), കഴിവ് (ability) എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

നേതൃത്വ ഗുണങ്ങൾ

ഉത്തരവാദിത്വബോധം

താൽപ്പര്യം

സത്യസന്ധത

ലാളിത്യം

സാമൂഹ്യ പ്രതിബദ്ധത

ആത്മവിശ്വാസം

പക്ഷപാതമില്ലായ്മ

മുൻകൈയെടുക്കുക.

ആശയവിനിമയശേഷി

ശ്രോതാവ്

ലക്ഷ്യബോധം

വികാരങ്ങൾക്ക് അടിമയാകാതിരിക്കുക.

കഠിനാദ്ധ്വാനം

സംഘാടനമികവ്

മിക്ക നേതൃത്വഗുണങ്ങളും സ്വതസ്സിദ്ധമായി വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടവയാണ്.

അംഗീകൃത നേതാവില്ലാത്ത ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ഒരാൾ അറിയാതെതന്നെ നേതൃത്വം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനഗുണം മുൻകൈയെടുക്കുക (initiative) എന്നതാണ്.

പ്രധാന നേതൃത്വശൈലികൾ

1. സ്വേച്ഛാധികാര നേതൃത്വം (Autocratic)
2. നിയമാധികാരം (Bureacratic)
3. ജനാധിപത്യ നേതൃത്വം (Democratic)
4. ഉദാസീന നേതൃത്വം (Laizyfaire)
5. കരിസ്മാറ്റിക് നേതൃത്വം (Charismatic)
6. സാധികാര നേതൃത്വം

നേതൃത്വപ്രശ്നങ്ങൾ

നേതൃത്വം പ്രശ്നങ്ങളുടെ കൂട്ടമാണ്. പ്രശ്നാധിഷ്ഠിത നേതൃത്വത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്ന നേതാക്കളെ പരിചയപ്പെടുത്തുക.

മേധാപട്കർ

മയിലമ്മ

മാഡം കാമ തുടങ്ങിയവർ.