

2100 / Lesson - 33

വ്യക്തിത്വ വികസനം PERSONALITY DEVELOPMENT

വായനഭാഗം / Scripture Portions

യോശുവ 1-3; 1 തിമൊഥെയോസ് 2:8-15 / Jos. 1-3; 1 Tim. 2:8-15

മനഃപഠനം / Memory Verse : എഫെസ്യർ 5:15,16 / Eph. 5:15,16

“ആകയാൽ സൂക്ഷ്മത്തോടെ, അജ്ഞാനികളായിട്ടല്ല ജ്ഞാനികളായിട്ടത്രേ നടപ്പാൻ നോക്കുവിൻ. ഇതു ദുഷ്കാലമാകയാൽ സമയം തക്കത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചുകൊൾവിൻ.”

“Be very careful then, how you live - not as unwise but as wise. Making the most of every opportunity, because the days are evil.”

നാം നമുക്കു തന്നെ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു പ്രതിച്ഛായ വികസിപ്പിക്കണം. എനിക്ക് ജയിക്കുവാൻ കഴിയും എന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം സ്വയം വർദ്ധിപ്പിക്കണം. അശുഭ പ്രതീക്ഷയുള്ള മനോഭാവം വെച്ചുപുലർത്തുന്നവർക്ക് തങ്ങളുടെ കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് ബോധ്യമല്ല. അവർ ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെടുവാനാണ് സാധ്യത. അവർ അപകർഷതാബോധം ഉള്ളവരും കഴിവുകളെ സ്വയം സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നവരും, അപര്യാപ്തർ എന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരും പരാജിതരും ആയിത്തീരും. ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ച് ഈ മനോഭാവം മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും. ദൈവശക്തിക്ക് വിധേയപ്പെട്ട് നിങ്ങളുടെ ചിന്താഗതികളെ പൊളിച്ചു പണിയുവാനും ദൈവം നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആശ്രഹിക്കുന്ന വിജയകരമായ ജീവിതം നയിക്കുവാനും സാധിക്കും. സങ്കീ. 22:1-3, 13, 14

We should develop a healthy identity for ourselves. We have to grow a kind of self confidence that is often called ‘I can win attitude’. Those who possess negative attitudes, are not conscious about their abilities. They many lose their lives. They are carrying out certain inferiority complexes, stupefying themselves, considering themselves as failed ones and people with shortages. One can change these attitudes by trusting upon the grace of the Lord. You can rebuild your attitudes with divine power and thereby, you will be able to lead a successful life for God’s will (Ps. 22:1-3,13,14).

ലക്ഷ്യം :

വിദ്യാർത്ഥികൾ വിലയേറിയവരും എല്ലാവരുടെയും ജീവിതം വിലപ്പെട്ടതുമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി മുന്നോട്ട് ജീവിതം നയിക്കുക.

താഴെ പറയുന്ന വാചകങ്ങൾ പല ആവർത്തി വായിക്കുക.

- (i) ഞാൻ ദൈവത്തിനു വിലയേറിയവനാണ്.
- (ii) ദൈവം എന്ന തന്റെ പ്രത്യേകമായ കുടുംബത്തിലെ അംഗവും തന്റെ മകനും ആക്കിയിരിക്കുകയാണ്. റോമർ 8:17
- (iii) യേശു എന്നെ തന്റെ സ്നേഹിതൻ എന്നു വിളിക്കുന്നു. യോഹ. 15:15
- (iv) യേശു എന്നെ തന്റെ കൂട്ടാളിയായി തന്നോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുവാൻ വിളിക്കുകവഴി ഞാൻ വിലയേറിയവനാണ് എന്ന് ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.
- (v) ഞാൻ വളരെ ഫലം കായ്കുവാൻ യേശു എന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു. യോഹ. 15:16
- (vi) ഏതു വിഷമസ്ഥിതിയിലും യേശു എന്റെ കൂടെയുണ്ട്. മത്തായി 28:29
- (vii) ദൈവം എനിക്കു കഴിവുകളെ തന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ കഴിവുകൾ, കൃപകൾ ദൈവനാമമഹത്വത്തിനായും മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കായും ഞാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്ന് ദൈവം ആഗ്രഹിക്കുന്നു.
- (viii) ദൈവം എനിക്കു നൽകിയിട്ടുള്ള കൃപകളെ, കഴിവുകളെ ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു, അംഗീകരിക്കുന്നു. അവയ്ക്കായി ദൈവത്തോട് നന്ദി പറയുന്നു.
- (ix) ഈ കൃപകളെ, കഴിവുകളെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ എനിക്കു കഴിയും. ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്യും.
- (x) ഉന്നതമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വച്ചും, അതു നേടിയെടുത്തും ഈ കൃപകളെ ഞാൻ ഉപയോഗിക്കുകയും, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും ഏറ്റെടുക്കുകയും ചെയ്യും

Objective :

Lead a good life by realizing the fact that studentts are valuable and everyone’s life has got some dignity.

Re-read the points which are given below

- (i) I am precious to God
- (ii) God has chosen me into his respective household and made me a son of his (Rom. 8:17)
- (iii) God addresses me ‘His friend’ (Jn. 15:15)
- (iv) I am convinced of the fact that I am precious to God, for He has chosen me as His co-worker of His Kingdom
- (v) Jesus had chosen me so that I bear fruits in abundance (Jn. 15:16)
- (vi) Jesus is with me at any circumstances (Mt.28:29)
- (vii) God has given me talents and those blessings must be used for the glory of God’s name and the well being of others.
- (viii) I recognize the grace and talents that is given to me by God. I accept it and grateful to God for the same.
- (ix) I can develop my talents. I will do so.
- (x) I will utilize these blessings, and also undertake the responsibilities and challenges. I will keep high achievements and will gain it with

a. ധനാത്മകമായ പ്രതിച്ഛായ ഉള്ളവരുടെ പ്രത്യേകതകൾ

നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ചിന്തിക്കുന്നുവെന്നു ഉള്ളത് നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള കഴിവിനെ ബാധിക്കും. സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് ബോധ്യമില്ലാത്തവരും, ശരിയായ കാഴ്ചപ്പാട് ഇല്ലാത്തവരും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാൻ താമസിക്കും. ക്രമേണ മറ്റുള്ളവർ ഇങ്ങനെയുള്ളവരുടെ ഈ കഴിവുകേട് മനസിലാക്കുകയും അവരെ അവഗണിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ പോസിറ്റീവ് മനോഭാവമുള്ളവരുടെ കഴിവുകളെ മറ്റുള്ളവർ മനസിലാക്കുകയും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏൽപ്പിക്കുകയും ഉപദേശം തേടുകയും ചെയ്യും. തീരുമാനശേഷിയുള്ളവരും അപകടസാധ്യത കണ്ട് നിരാശപ്പെടാതെ മുൻപോട്ട് പോകാൻ മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

പ്രത്യേകതകൾ

1. സ്വന്തം കഴിവുകളെക്കുറിച്ച് ബോധ്യമുള്ളവരും ധനാത്മക ചിന്തയുള്ളവരും, മൂല്യങ്ങളിലും ആദർശത്തിലും ഉറച്ച് നിൽക്കുന്നവരായിരിക്കും. തെറ്റുകൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ അവർ അത് അംഗീകരിക്കുകയും തിരുത്തലുകൾ വരുത്തുവാൻ ധൈര്യമുള്ളവരും ആയിരിക്കും.
2. സ്വയമായി കാര്യങ്ങൾ വിലയിരുത്തി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും മറ്റുള്ളവർ അത് അംഗീകരിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ പ്രയാസപ്പെടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും.
3. നാളെയെക്കുറിച്ച് ആവശ്യമില്ലാതെ വിചാരപ്പെടുകയോ ഇന്നലെയെക്കുറിച്ച് ചിന്താകുലനാകുകയോ ഇല്ല.
4. വല്ലപ്പോഴും പരാജയം സംഭവിച്ചാലും പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുവാനുള്ള അവരുടെ കഴിവിൽ വിശ്വാസം ഉണ്ടായിരിക്കും.
5. മറ്റുള്ളവരുടെ ആധിപത്യത്തിന് കീഴിൽ അമർന്ന് പോവുകയില്ല.
6. വികാരങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ കഴിവുണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ വികാരങ്ങൾ തീരുമാനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നില്ല.

God's given blessings.

a. Characteristics of the people who holds positive attitude characteristics

How you think will affect how you will work. There are people who are not conscious of their abilities and do not possess right approaches to life. They will be late in taking decisions. Slowly others get them and ignore them. But people will recognize the men who possess positive attitude and they will be given responsibilities, and people make use of their ideas. The people who take suitable decisions will not be disappointed. They will go ahead and lead others also.

Characteristics

- (i) People who hold positive attitude, are conscious of their abilities and they will be firm in their disciplined life. They are willing to accept their shortcomings and they are strong enough to erase their wrong doings.
- (ii) They will take decisions by evaluating themselves, and they are not disappointed, even when others do not accept their decisions.
- (iii) They are not over conscious of tomorrow's and yesterdays.
- (iv) They are confident though they fail at sometimes.
- (v) They will not be suppressed by other's dominion.

7. മറ്റുള്ളവരുടെ വീഴ്ചകൾക്കപ്പുറമായി അവരെ കൈകൊള്ളുന്നവരായി കണക്കാക്കി അവരിലെ ഏറ്റവും നല്ലത് പ്രതീക്ഷിക്കും.

8. വ്യക്തികളെന്ന നിലയിൽ കഴിവുകളിലും, പദ്ധതികളിലും വ്യത്യസ്തമരണകിലും എല്ലാവരെയും ഒരേ വിലയുള്ളവരായി പരിഗണിക്കും.

9. മറ്റുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഉല്ലാസവാന്മാരും തങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചും ശരിയായ മനോഭാവം ഉള്ളവരും ആയിരിക്കും.

b. നിഷേധാത്മകമായ പ്രതിഹത സീകരിക്കുന്നവരുടെ പ്രത്യേകതകൾ

1. ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവരും തങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യതയ്ക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവരിൽ ആശ്രയിക്കുന്നവരും ആണ്.

2. വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവരും, തീരുമാനശേഷി ഇല്ലാത്തവരും നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാത്തവരും ആണ്.

3. മുൻകൂട്ടി പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. സാഹചര്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്നവരാണ് (വരുന്നിടത്തുവെച്ച് കാണാമെന്ന് ചിന്താഗതിയാണ്)

4. സൃഷ്ടിപരമായ പന്ഥാവിലേക്ക് തിരിയുകയോ, സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയോ ചെയ്യുകയില്ല.

5. സ്വയമായി ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ പോലും ആധികാരികമായി ഏറ്റെടുക്കുകയില്ല. ശരിയെന്ന് ബോധ്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരത്തിനായി എപ്പോഴും കാത്തിരിക്കും.

6. തങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുള്ളതായ കഴിവുകളെ വികസിപ്പിക്കുന്നില്ല.

7. തെറ്റുകളെയും പരാജയങ്ങളെയും ഭയക്കുന്നു.

8. ആവശ്യമില്ലാതെ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും, സഹതപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പരാജയങ്ങളേയും തങ്ങൾ ആരാണ് എന്നതിനെയും വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. തങ്ങളെക്കുറിച്ച് മെച്ചമായ പ്രതിഹത ഇല്ലാ

(vi) They accommodate any emotions, but emotions will not affect their decision making.

(vii) They do expect the best from those who failed in lives.

(viii) They are different in planning and abilities. But they treat everyone equal and has same value.

(ix) They are enthusiastic among others and keep a right attitude about themselves and others (I am OK, you are OK attitude),

B. Characteristic of people who hold negative attitude

(i) They are not confident. They depend on others for their importance.

(ii) They are aimless, powerless to take decisions and have not attained any goals.

(iii) They do not follow pre-planned ideas and often respond to circumstances (They keep the idea of meeting events when they appear)

(iv) They do not turn to creative attitude, nor do not take any responsibilities

(v) They are not authoritative even though some responsibilities can easily be done by them. They wait for the consent of others.

(vi) They do not develop their inner abilities.

(vii) They fear mistakes and failures

(viii) They unnecessarily complain

ത്തവരും, നിഷേധാത്മകവും വികലവുമായ കാഴ്ചപ്പാടുള്ളവരുമായ ആളുകൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ബാല്യകാലാനുഭവങ്ങൾ മുതലുള്ള ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ ഇപ്രകാരം ആയിത്തീർന്നവർക്ക് മാറ്റം വരുത്തുവാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ തിരുത്തുവാൻ സാധിക്കും.

c. നാലുവിധ നിലപാടുകൾ

എറിക് ബേർനി എന്നയാളുടെ പഠനത്തിൽനിന്നും, വ്യത്യസ്ത ആളുകൾ സ്വീകരിക്കുന്ന നാല് പ്രത്യേക നിലപാടുകളെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. അവ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

- ഞാൻ OK (ശരി, തൃപ്തികരം) - നിങ്ങൾ OK
- ഞാൻ OK - നിങ്ങൾ OK അല്ല
- ഞാൻ OK അല്ല - നിങ്ങൾ OK
- ഞാൻ OK അല്ല - നിങ്ങൾ OK അല്ല

നാലു കൂട്ടരുടെയും പ്രത്യേകതകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ ഇതിൽ ഏത് നിലപാടുള്ള ആളാണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക

(i) ഞാൻ ഒ.കെ. നിങ്ങൾ ഒ.കെ. വിജയിക്കുന്നവൻ സ്വയം അംഗീകരിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെയും അംഗീകരിക്കുന്നു. ആത്മവിശ്വാസം ഉള്ളവൻ മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കുന്നവൻ, മുൻവിധി ഇല്ലാത്തവൻ. ജീവിതം ആവേശകരമായും, അർത്ഥവത്തായും കാണുന്നു. കൂട്ടുസ്നേഹിതരെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശുഭാപ്തി വിശ്വാസവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുന്നു.

(ii) ഞാൻ ഒ.കെ. നിങ്ങൾ ഒ.കെ. അല്ല അധികാരഭാവമുള്ളവൻ, ഗർവി, അഹങ്കാരമനോഭാവം, മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നും ബഹുമാനം ആവശ്യപ്പെടുന്നു. മുൻവിധിയോടെ ഇടപെടുന്നു. അധികാരഭാവം കാണിക്കുകയും ഭീഷണി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതം പ്രാധാന്യമില്ലാത്തതായി കാണുന്നു. ഇവരുമായി ഇടപെടുവാൻ പ്രയാസം, നിഷേധാത്മകമായി സംസാരിക്കുന്നു.

themselves and being sympathetic to themselves. They fail to distinguish themselves from the failures. Those who hold negative attitudes and ill health approaches cannot lead others. There are people who have become weak in their attitudes due to the childhood problems, can change themselves if wish to change.

C. Four Approaches

In his study, tells about four approaches which different people take in their lives. They are given below

- I am OK - You are OK
- I am OK - You are not OK
- I am not OK - You are OK
- Neither you nor I are OK

Notice the characteristics of these four different people. Find out you stand from these approaches.

(i) I am OK - You are OK

Those who win, accepts him and others. The people with self confidence respect others. Unprejudiced one finds life enthusiastic and meaningful. He makes friendship and experiences optimism and joy.

(ii) I am OK - You are not OK

One, who is proud about power, will not accept others. He expects respect from others and acts with prejudice. He shows the power and he will not give importance of the life of others. It is very difficult to mingle with them. Such

(iii) ഞാൻ ഒ.കെ. അല്ല. നിങ്ങൾ ഒ.കെ. യാണ് മുഷിച്ചിൽ കാണിക്കുന്നവൻ വിഷണ്ണരും അധൈര്യമുള്ളവരുമാണ്. അംഗീകാരവും പ്രോത്സാഹനവും എപ്പോഴും ആവശ്യമാണ്. മറ്റുള്ളവർ അംഗീകരിക്കുമോയെന്നുള്ള ഭയമാണ്. എല്ലാറ്റിൽനിന്നും എല്ലാവരിൽനിന്നും പിൻവാങ്ങി നിൽക്കുവാൻ താൽപര്യപ്പെടുന്നു. ഇടപഴകുവാൻ താൽപര്യമില്ല. എന്റെ ജീവിതം കൊണ്ട് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നു. പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഞാനത് ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. തെറ്റുകൾ ആവർത്തിക്കും എന്നുള്ള ചിന്ത

(iv) ഞാൻ ഒ.കെ. അല്ല. നിങ്ങൾ ഒ.കെ. അല്ല പരാജിതൻ. സ്വയം അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. മറ്റുള്ളവരെയും അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. നിരാശർ, സന്തോഷിക്കുവാനുള്ള ആഗ്രഹം പോലും ഇല്ലാത്തവർ. ആരും അംഗീകരിക്കുന്നില്ലയെന്നു പറയുന്നു. മറ്റുള്ളവർ സഹായം നിന്നും വാഗ്ദാനം ചെയ്താലും നിരസിക്കും. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥമില്ല. ആരെയും വിശ്വസമില്ല. സ്വയം പരാജയങ്ങൾക്കും, പ്രശ്നങ്ങൾക്കുമെല്ലാം ലോകത്തെ പഴിക്കും. മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്നു പോകുന്നില്ല.

സ്വയം ആവർത്തിച്ച് പറയുക:-

ഞാൻ ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണ് (ദൈവികമായ) സൃഷ്ടിയാണ്

എന്നെപ്പോലെ ഞാൻ മാത്രമേയുള്ളൂ

എനിക്ക് സമാനമായി മറ്റൊരാളില്ല

ഞാൻ ദൈവത്തിൽ വിലയേറിയവനാണ്.

എന്നെ ദൈവം പൂർണ്ണമായി സ്നേഹിക്കുന്നു, അംഗീകരിക്കുന്നു

എനിക്ക് ദൈവം നേതൃഗുണങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങൾ ഇത് അംഗീകരിക്കുന്നതുവരെ ദിവസവും ആവർത്തിക്കുക

people talk with negative attitude.

(iii) I am not OK - You are OK

They are always in need of acceptance and encouragement. They fear that others do accept them. They prefer to be loose and back from others. They are not willing to mingle. They think that their lives are if no use. They hold the view about themselves; I cannot study, 'I don't wish it', and 'I will repeat the mistakes.'

(iv) I am not OK - You are not OK

Failed onces neither accepts themselves nor others. They are disappointed and not having the habit of making themselves happy. They hold the view that there is none to accept them, hesitate the helps that have been promised by others, do not believe anyone, find faults with the world for his failures and problems, and do not mingle with others.

For self repetition

I am the creature of God

There is only one person like me

There is no person like me (I am unique)

I am precious to God

God completely loves and accepts me.

God has given me leadership qualities

Repeat these words until you accept them.

പ്രവൃത്തി പരിചയം / Activity

1. മനുഷ്യ മനോഭാവങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ
Features of human attitude

ധനാത്മകമായ Positive	നിഷേധാത്മകമായ Negative

2. വ്യത്യസ്ത ആളുകൾ സ്വീകരിക്കുന്ന നാല് പ്രത്യേക നിലപാടുകൾ ഏതെല്ലാം?
What are the four view points that different people have ?

3. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം എന്ത് ? ലക്ഷ്യബോധത്തോടുകൂടി ജീവിതം നയിക്കുന്ന നാം എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം?
What is our aim? What are the action that a person takes in his/her life, who is leading a focussed life ?