ഈ കഥയിലുമുണ്ടൊരു മാജിക്

ഗോപിനാഥ് മുതുകാട്

കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയെന്ന് ആധുനിക മനശ്ശാസ്ത്രം വിവക്ഷിക്കുന്ന രീതിഭാവങ്ങൾക്ക് സമമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം. കഥാർസിസ് (Catharsis) എന്ന കലാ സാഹിത്യ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ വിളിക്കുന്ന വികാര വിമലീകരണത്തിന്റെ മനശ്ശാസ്ത്രസാധ്യതതന്നെയാണ് കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി. ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഗോപിനാഥ് മുതുകാട് പറയുന്നതുപോലെ ഒരു കല്ലിന് നിശ്ചലമായ ജലാശയത്തെ മുഴുവൻ ഇളക്കാനാകുമെങ്കിൽ ഒരു വാക്കിന് മനുഷ്യമനസ്സിനെ ആകമാനം മാറ്റിമറിക്കുവാനാകും. ഒരു കഥയ്ക്ക് ഹൃദയത്തിന്റെ ആഴങ്ങളെ സ്പർശിക്കുവാനാകും. ഒരു സംഭവത്തിന് നമ്മെത്തന്നെ ഗുരുതുല്യനാക്കി മാറ്റുവാനും കഴിയും. അങ്ങനെ മനുഷ്യനെ ഇംപ്രൂവ് ചെയ്യാനുള്ള മനശ്ശാസ്ത്രസംബന്ധമായ രാസവിദ്യയാണ് കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയെങ്കിൽ ഈ പുസ്തകം ജീവിത നിപുണതാ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഒരു കൈപ്പുസ്തകംതന്നെയായിരിക്കുന്നു

ഡോ. ആർ.എൽ. മധുജൻ
(ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്)

കവർ ഡിസൈൻ: ഡി സി ഡിസൈൻ സ്റ്റുഡിയോ

DC LIFE
ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com
സെൽഫ് ഹെൽപ്പ്

9 788126 441976 00003
E-book available

₹ 160

ഈ കഥയിലുമുണ്ടൊരു മാജിക് • ഗോപിനാഥ് മുതുകാട്

158.1 GOP/E
900

DC LIFE

ഈ കഥയിലുമുണ്ടൊരു മാജിക്

ജീവിതവിജയത്തിനു കഥകളും അനുഭവങ്ങളും

ഗോപിനാഥ് മുതുകാട്

158.1 GOP/E
CASMTVK
900

ടെലിവിഷൻ ചാനലുകളിലൂടെ കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ഒരുപോലെ പ്രചോദിപ്പിച്ച, കഥകളുടെയും അനുഭവങ്ങളുടെയും പുസ്തകം

ഗോപിനാഥ് മുതുകാട്

കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയെന്ന് ആധുനിക മനശ്ശാസ്ത്രം
വിവക്ഷിക്കുന്ന രീതിഭാവങ്ങൾക്ക് സമമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം. കഥാർ
സിസ്(Catharsis) എന്ന കലാസാഹിത്യ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ വിളിക്കുന്ന
വികാരവിമലീകരണത്തിന്റെ മനശ്ശാസ്ത്രസാധ്യതതന്നെയാണ്
കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി. ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഗോപി
നാഥ് മുതുകാട് പറയുന്നതുപോലെ ഒരു കല്ലിന് നിശ്ചലമായ ജലാ
ശയത്തെ മുഴുവൻ ഇളക്കാനാകുമെങ്കിൽ ഒരു വാക്കിന് മനുഷ്യമന
സ്സിനെ ആകമാനം മാറ്റിമറിക്കുവാനാകും, ഒരു കഥയ്ക്ക് ഹൃദയ
ത്തിന്റെ ആഴങ്ങളെ സ്പർശിക്കുവാനാകും. ഒരു സംഭവത്തിന്
നമ്മെത്തന്നെ ഗുരുതുല്യനാക്കി മാറ്റുവാനും കഴിയും. അങ്ങനെ
മനുഷ്യനെ ഇംപ്രൂവ് ചെയ്യാനുള്ള മനശ്ശാസ്ത്ര സംബന്ധമായ രാസ
വിദ്യയാണ് കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയെങ്കിൽ ഈ
പുസ്തകം ജീവിതനിപുണതാവിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഒരു കൈപ്പുസ്തകം
തന്നെയായിരിക്കുന്നു.

ഗോപിനാഥ് മുതുകാട്

ഈ കഥയിലുമുണ്ടൊരു മാജിക്

ജീവിതവിജയത്തിനു കഥകളും അനുഭവങ്ങളും

അവതാരിക

ഡോ.എൽ.ആർ. മധുജൻ

DC LIFE

MALAYALAM LANGUAGE
Ee Kathayilumundoru Magic

SELF HELP/STORIES/MEMOIRS
by Gopinath Muthukad

RIGHTS RESERVED

First Published July 2013
3rd impression April 2016

PUBLISHERS
D C Life
An imprint of D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www. onlinestore.dcbooks.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Gopinath Muthukad.
Ee kathayilumundoru magic/Gopinath Muthukad.
216p., 21cm.
ISBN 978-81-264-4197-6.
1. Children's literature. 2. Self help. I. Title.
C 158.1*-dc 22.
*(This is local variation of DDC number for Malayalam literature: Ee kathayilumundoru magic.).

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form
or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 978-81-264-4197-6

Printed in India
at D C Press, Kottayam, INDIA.

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

₹ 160.00

67/16-17-Sl.No. 15319-dcb 5530-(3)1000-4646-04-16-Itc. 17.0-p rr-r(t) vu-d(t) ga

ആമുഖം

നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞ മികച്ച മാന്ത്രികൻ ആരാണ്? നിമിഷങ്ങൾ എണ്ണി
ഒതുക്കും മുമ്പെ വിസ്മയങ്ങളുടെ മുത്തുകൾ പൊഴിക്കുന്ന വിശ്വ
മാന്ത്രികൻ? ജീവിതത്തിന്റെ വഴിയരികുകളിൽ നിങ്ങളെ വിസ്മയ
ത്തിന്റെ ചിറകുകൾ പിടിപ്പിച്ച് ഒരുപാടുയരത്തിൽ പറത്തിയ ആ ജാല
വിദ്യക്കാരനെക്കുറിച്ച് ഒരുവട്ടം ഓർത്തുനോക്കാമോ? ഓർമ്മകൾ
ഒഴുകി ഒഴുകിയെത്തുക ഒരിടത്തേക്കായിരിക്കും. കല്ലുകൊട്ടാരങ്ങ
ളുടെ ഉള്ളിൽ ചിരിച്ചും കരഞ്ഞും ഉറങ്ങിയും ഉണർന്നും ഒപ്പം നടക്കുന്ന
മനസ്സ്; മനസ്സെന്ന മഹാമാന്ത്രികൻ. കരിങ്കല്ലിനെപ്പോലും കൽക്കണ്ടമാ
ക്കാൻ കെല്പുള്ളവൻ. അവന്റെ അരങ്ങ് ജീവിതമാണ്. ആ അരങ്ങിൽ
അവൻ കാണിച്ചുകൂട്ടുന്ന അത്ഭുതങ്ങൾ എത്രയെത്ര! ഒരുമിനിറ്റിനുള്ളിൽ
ഒരായിരം ചിത്രങ്ങളെ വരയ്ക്കുകയും മായ്ക്കുകയും ചെയ്യുകയെ
ന്നത് അവന്റെ ഒരു പൊടിക്കൈമാത്രം. ചിലപ്പോൾ, അവൻ അലങ്കാര
മില്ലാത്ത അരങ്ങിൽ ആടിത്തിമിർക്കുകയും ആർഭാടമുള്ള വേദിയിൽ
അന്തിച്ചുനിൽക്കുകയും ചെയ്യും. കർട്ടനുയർന്നാൽ അതഴിഞ്ഞുവീഴും
വരെ അവൻ വിശ്രമമില്ലാതെ വിസ്മയക്കാഴ്ചകൾ വിതച്ചുകൊണ്ടേ
യിരിക്കും. കടൽപ്പരപ്പിൽ ചൂണ്ടയിട്ട് ചെറുമീനിനെപ്പിടിക്കുന്നതും ആഴ
ക്കടലിൽപ്പോയി വമ്പൻസ്രാവിനെ വലയിലാക്കുന്നതും ആഴിയുടെ
അടിത്തട്ടിൽപ്പോയി മുത്തും പവിഴവും വാരിയെടുക്കുന്നതും അവൻ
തന്നെയാണ്.

ആരും തുറക്കാതെ ഒളിപ്പിച്ചു വച്ച മനസ്സെന്ന മാന്ത്രികപ്പെട്ടിയുടെ
താക്കോൽക്കൂട്ടമാണ് വിശ്വ കവി വില്യം ഷേക്സ്പിയറുടെ നൂറ്റി അൻപ
ത്തിനാലു ഗീതകങ്ങൾ എന്ന് നിരൂപകർ പറയാറുണ്ട്. അതായത് ആ
കലാകാരന്റെ ആത്മാവ് ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഇടത്തിന്റെ താക്കോൽ.
ഏതൊരു കലാകാരനും അനുഭവങ്ങളുടെ ആത്മാവ് പറ്റിപ്പിടിച്ചിരി
ക്കുന്ന ഓർമ്മകൾ മനസ്സിലുണ്ടാവും. എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഉണങ്ങിയ
കണ്ണീരും നിലയ്ക്കാത്ത ചിരിയും ഒട്ടിച്ചുവച്ചൊരു ഓർമ്മപ്പുസ്തകമാ
ണിത്. ഞാൻ കണ്ടവരും അറിഞ്ഞവരും ഒപ്പം നടന്നവരും ഈ വരി
കൾക്കിടയിലുണ്ട്.

ഏഷ്യാനെറ്റിന്റെ മഞ്ച് സ്റ്റാർ സിംഗർ ജൂനിയർ എന്ന പരിപാടിയിൽ
വിധികർത്താവാകാൻ വീണുകിട്ടിയ അവസരമാണ് ഈ പുസ്തകരചന
യ്ക്ക് ഹേതുവായത്. കുട്ടിക്കാലം മുതൽ വായനയ്ക്കിടയിൽ മനസ്സിൽ

പതിഞ്ഞ മായാത്ത ചിത്രങ്ങളവശേഷിപ്പിക്കുന്ന കഥകളും വാക്കുകളും
വരികളും കുറിച്ചുവയ്ക്കുകയെന്നത് എന്റെ ഒരു ഇഷ്ടമായിരുന്നു.
സ്റ്റാർ സിംഗറിലെ അനന്ത സാധ്യതകളുള്ള കൊച്ചു മിടുക്കികളോടും
മിടുക്കന്മാരോടും ആവേശം പകരാൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത കഥകൾ
കേട്ടത് അവർ മാത്രമായിരുന്നില്ല. മലയാള ഭാഷയറിയാവുന്ന മാലോ
കരിൽ പലരും അതു കേട്ടു. പലരും എനിക്കെഴുതി; ചിലർ നേരിൽ
പറഞ്ഞു; കഥകളെല്ലാം ചേർത്തൊരു പുസ്തകമാക്കാൻ, രവി ഡി.സി.
കൂടി ഇതേ ആവശ്യമുന്നയിച്ചപ്പോൾ അതൊരു പുസ്തകമായി.

ഇവിടെ പറയാൻ പോകുന്ന എല്ലാ കഥകളുടെയും പിന്നാമ്പുറത്ത്
നന്മയുടെ ഒരു നാമ്പ് നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതയാത്രയ്ക്കിറങ്ങി
യപ്പോൾ കണ്ടും കേട്ടും അറിഞ്ഞും മനസ്സിൽ കയറിക്കൂടിയ ചില
കഥകളാണ് ഇവിടെ പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്. വിശന്നൊട്ടിയ രാവുകളിൽ
അമ്പിളിയമ്മാവനെക്കാട്ടി മാമുണ്ണിക്കുന്ന അമ്മ ഉരുട്ടിത്തന്ന സ്നേഹ
ത്തിന്റെ നിറമുള്ള കഥകൾ... ദുഃസ്വപ്നങ്ങൾ പേടിപ്പെടുത്തിയ ഉറക്ക
മില്ലാത്ത രാത്രികളിൽ നെഞ്ചിന്റെ ചൂടുതന്ന് അച്ഛൻ ചെവിയിലോതി
ത്തന്ന അനുഭവങ്ങൾ... പുസ്തകങ്ങളുടെ ഭാരംകൊണ്ട് കണ്ണു നിറ
ഞ്ഞപ്പോൾ ക്ലാസ് മുറിയിൽ ഗുരുനാഥൻ പറഞ്ഞു തന്ന വലിയവരുടെ
വിചിത്രനേട്ടങ്ങളുടെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ... ദൂരങ്ങളിൽനിന്ന് ദൂര
ങ്ങളിലേക്ക് ജീവിതം വലിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്ന തീവണ്ടിയാത്രകൾ
ക്കിടയിൽ വായിച്ചെടുത്ത പ്രശസ്തരുടെ എഴുത്തിന്റെ ഇന്ദ്രജാലങ്ങൾ...
ചിരിവെട്ടം നിറയുന്ന സൗഹൃദസന്ധ്യകളിൽ കളിയാക്കിയും കലഹിച്ചും
പറഞ്ഞുതീർത്ത കൂട്ടുകെട്ടിന്റെ ഇഴയടുപ്പമുള്ള വാക്കുകൾ... ഒക്കെയും
കെട്ടിയൊതുക്കിയ സ്വപ്നമാണ് ഈ പുസ്തകം. ഇവിടെ ഞാനില്ല.
ഈ വരികൾക്കിടയിലെ അക്ഷരങ്ങളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് ഞാൻ
ഒഴുകാൻ ശ്രമിച്ച വിസ്മയയാനങ്ങളിലെ കാഴ്ചകൾ മാത്രമാണ്.

ഗോപിനാഥ് മുതുകാട്

അവതാരിക

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി

ആവശ്യമുള്ളത് കിട്ടുക എന്നതാണ് മനുഷ്യരാശിയെ സംബന്ധിച്ചി
ടത്തോളം ഏറ്റവും ആഹ്ലാദകരമായത്. ആരോഗ്യം, വിദ്യാഭ്യാസം,
തുടങ്ങി ജീവിതത്തിന്റെ ഏതു മേഖലയിലും ഇത് അനിവാര്യവുമാണ്.
വിശക്കുന്നവന് ആഹാരം, ദാഹിക്കുന്നവന് വെള്ളം, പഠിക്കുന്നവന്
അറിവ്, അസ്വസ്ഥന് സ്വസ്ഥത. അപ്രകാരം ആരുപദാനം ചെയ്യുന്നുവോ
അവനാണ് ശ്രേഷ്ഠനെന്ന് സാമാന്യമായി പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

കുട്ടികളോടും അവരെ പഠിപ്പിക്കുന്ന അധ്യാപകരോടും രക്ഷിതാക്ക
ളോടും അവർക്കൊക്കെ പരിശീലനം നൽകുന്നവരോടും സംവദിക്കേണ്ട
തായി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരു കൈപ്പുസ്തകം സഹായമായി അന്വേ
ഷിച്ചു നടന്നിട്ടുണ്ട്. പ്രചോദനാത്മകമായ വാക്കുകളുടെ, അനുഭവങ്ങ
ളുടെ, കഥകളുടെ, ഉദാഹരണങ്ങളുടെ ചേരുവകൾ ചാലിച്ചു ചേർത്ത ഒരു
പുസ്തകം. ജീവിതത്തെ ഉണർത്താനും ഉയർത്താനും അതിനെ കൂടു
തൽ സ്നേഹിക്കാനും പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പുസ്തകം. ആത്മവിശ്വാ
സവും കഠിനാധ്വാനവും ആത്മാർത്ഥതയും സ്ഥിരോത്സാഹവും നിരീ
ക്ഷണവുമെല്ലാം ഒരു പാഠശാലയിൽനിന്നെന്നപോലെ മനസ്സിലാക്കാൻ
കഴിയുന്ന ഒരു പുസ്തകം.

കേട്ടറിഞ്ഞ കഥകൾ തന്നിലുണ്ടാക്കിയ സ്വാധീനത്തിന്റെ ആഴങ്ങ
ളുടെയും പരിചയപ്പെട്ട വ്യക്തികളിൽ ദർശിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ ജീവിത
വീക്ഷണങ്ങളുടെയും വായിച്ച പുസ്തകങ്ങളിൽനിന്ന് ഉൾക്കൊള്ളാൻ
കഴിഞ്ഞ അറിവുകളുടെയും ഓർമക്കുറിപ്പുകളുടെയുമൊക്കെ മണി
പ്രവാള സങ്കരമാണ് ഗോപിനാഥ് മുതുകാടിന്റെ ഈ പുസ്തകം.

ആധുനികമനുഷ്യനിൽനിന്നു നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകാൻ സാധ്യതയുള്ള
കുറെയേറെ കാര്യങ്ങളെ കൂടുതൽ കരുത്തോടെ നെഞ്ചോടു ചേർത്തു
പിടിക്കാൻ ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ മുതുകാട് നമ്മളെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.
നിർദ്ദേശങ്ങളുടെയോ ഉപദേശങ്ങളുടെയോ ഉപബോധനങ്ങളുടെയോ
ഭാഷയിലല്ല, അതിനുമപ്പുറം മുതുകാടെന്ന മാന്ത്രിക പ്രശസ്തിയി
ലേക്കുള്ള പരിണാമത്തിന് തന്നെ സഹായിച്ച അനുഭവങ്ങളുടെയും
സംഭവങ്ങളുടെയും അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾ ആസ്വാദകസമക്ഷം
പങ്കുവയ്ക്കുന്ന രീതിയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ഘടനാപരമായ
സവിശേഷത.

പല വർണങ്ങളെ ഞൊടിയിടയ്ക്കുള്ളിൽ ഒറ്റ നിറമാക്കി മാറ്റുന്ന മാന്ത്രികത്വമെന്നപോലെ മിസ്റ്റിസിസവും റിയലിസവും സമ്മോഹനമായ കാൽപ്പനികതയും ഫിലോസഫിയും മാജിക്കൽ റിയലിസവുമെല്ലാം മുതുകാടിന്റെ രചനയിൽ അത്ഭുതകരമായ ഇന്ദ്രജാലരസതന്ത്രത്തിന് വിധേയമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അത് വായനക്കാരന്റെ സംവേദനക്ഷമതയിൽ ആസ്വാദനത്തിന്റെ പുതിയൊരു ഭാവപ്രപഞ്ചം സമ്മാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുറിക്കൂട്ടും കറിക്കൂട്ടും ചേരുവയുടെ സാധ്യതയിലാണ് സമ്പുഷ്ടമാവുന്നത് എന്നതുപോലെതന്നെ ചിന്തയിൽ (Cognition) അനുഭവസ്പർശമായവയെ യഥോചിതം സ്വീകരിച്ചും സമാഹരിച്ചും പിന്നെ സമവായപ്പെടുത്തിയും ഏതൊരു അനുവാചകനും ലളിതമായി വായിച്ചുപോകാൻ കഴിയും വിധം മനശ്ശാസ്ത്ര സമീപനത്തോടെ രചിക്കപ്പെട്ട ഒരു പുസ്തകം ഒരുപക്ഷേ മലയാളത്തിൽ ഇദംപ്രഥമമായിരിക്കും.

നോവൽ, കഥ, കവിത എന്നൊക്കെ പരിചയിച്ചിട്ടുള്ള പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഏതിലാണ് ഉൾപ്പെടുത്തുക എന്നത് ഈ പുസ്തകത്തെ സംബന്ധിച്ചു പ്രയാസമാണ്. എന്നുവെച്ച് മനഃപൂർവമായ ഒരു വിഗ്രഹഭഞ്ജകത്വമൊന്നും ലക്ഷ്യമാക്കിയിട്ടുമില്ല. മനുഷ്യനന്മയുടെ സുഗന്ധവാഹിയായ ഇളംതെന്നൽ എങ്ങും പ്രസരിക്കട്ടെ എന്ന അകമഴിഞ്ഞ ആഗ്രഹത്തിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിമാത്രമാണ് മുതുകാടിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ പുസ്തകം. എന്നാൽ വായനക്കാരന്റെ ഹൃദയവികാരങ്ങളെ വിമലീകരിക്കാൻ കരുത്തുറ്റ ചെറിയ ചെറിയ കൊടുങ്കാറ്റുകൾ കഥകളുടെയും അനുഭവങ്ങളുടെയും ചെപ്പുകളിൽ എവിടെയൊക്കെയോ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നുമുണ്ട്.

കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയെന്ന് ആധുനിക മനശ്ശാസ്ത്രം വിവക്ഷിക്കുന്ന രീതിഭാവങ്ങൾക്ക് സമമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം. കഥാർസിസ് (Catharsis) എന്ന കലാ സാഹിത്യ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ വിളിക്കുന്ന വികാരവിമലീകരണത്തിന്റെ മനശ്ശാസ്ത്രസാധ്യതതന്നെയാണ് കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി. ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഗോപിനാഥ് മുതുകാട് പറയുന്നതുപോലെ ഒരു കല്ലിന് നിശ്ചലമായ ജലാശയത്തെ മുഴുവൻ ഇളക്കാനാകുമെങ്കിൽ ഒരു വാക്കിന് മനുഷ്യമനസ്സിനെ ആകമാനം മാറ്റിമറിക്കുവാനാകും, ഒരു കഥയ്ക്ക് ഹൃദയത്തിന്റെ ആഴങ്ങളെ സ്പർശിക്കുവാനാകും. ഒരു സംഭവത്തിന് നമ്മെത്തന്നെ ഗുരുതുല്യനാക്കി മാറ്റുവാനും കഴിയും. അങ്ങനെ മനുഷ്യനെ ഇംപ്രൂവ് ചെയ്യാനുള്ള മനശ്ശാസ്ത്രസംബന്ധമായ രാസവിദ്യയാണ് കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിയെങ്കിൽ ഈ പുസ്തകം ജീവിത നിപുണതാ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഒരു കൈപ്പുസ്തകംതന്നെയായിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു മജീഷ്യന്റെ കരവിരുതിൽനിന്ന് മെന്റലിസ്റ്റിന്റെ മനോവിരുതിലേക്ക് മുതുകാട് ചെന്നെത്തിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഈ പുസ്തകം തെളിയിക്കുന്നു. അധ്യാപകർക്ക്, അതിലുമേറെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് എന്തിനേറെ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് എല്ലാറ്റിലുമുപരി പരിശീലകർക്ക് അവശ്യം വേണ്ട ഒരു മാനസക്കണ്ണാടിയാണ് ഇത്. അപ്രകാരം പ്രകാശിക്കേണ്ടതിനും പ്രതിഫലിക്കേണ്ടതിനും ആവശ്യമായത് എഴുതിയതിലൂടെ ഗോപിനാഥ് മുതുകാട് മനുഷ്യസ്നേഹത്തിന്റെ മനശ്ശാസ്ത്രമെന്ന മായാജാലം രചനാപരമായി സാധ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. അതേറ്റെടുത്ത് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതിലൂടെ ഡി സി ബുക്സ് ആവശ്യമെന്തോ അതു നിറവേറ്റിയെന്നതിന്റെ സാർത്ഥകതയും സ്വായത്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

ആവശ്യമെന്തെന്നറിഞ്ഞതു
കാർക്കശ്യമെന്യേകരം നീട്ടി നൽകുവോൻ
പുരുഷോത്തമൻ പരനവനല്ലോ
ഗുരുശ്രേഷ്ഠനും പിന്നെ മനുശ്രേഷ്ഠനും!

–ഡോ.എൽ.ആർ. മധുജൻ

ഉള്ളടക്കം

ജീവിതം നിറപ്പകിട്ടുള്ള ശലഭം 13
വീട് എന്ന പള്ളിക്കൂടം 23
നന്ദിയുള്ളവരാകാം സ്നേഹമുള്ളവരാകാം
കർമ്മബോധമുള്ളവരാകാം 43
സ്നേഹം; പകരംവയ്ക്കാനില്ലാത്ത ഒരു ഇന്ദ്രജാലം 53
ഭയം അകറ്റാം; ഒരുമയോടെയിരിക്കാം 65
കൂടുമ്പോൾ ഇമ്പമുള്ളത് കുടുംബം 71
വളർച്ചയെ തടയുന്ന വിലക്കുകൾ 77
ഗുരു അറിവിന്റെ അവസാനവാക്ക് 87
തുറന്നുവയ്ക്കാം കണ്ണും കാതും 93
അഹന്ത ആത്മാവിൽ വളരുന്ന അർബുദം....................103
അറിവ് ഉൾക്കരുത്തിന്റെ നിറവ് 109
ശ്രദ്ധയും അന്വേഷണവും അറിവിലേക്കുള്ള വഴികൾ 117
പങ്കുവയ്ക്കാൻ പഠിക്കാം – ജീവിതവും സ്നേഹവും....................125
മനോഭാവം; മായമില്ലാത്ത മനസ്സിന്റെ ജാലകം 131
മനോനിയന്ത്രണം – നേട്ടങ്ങളുടെ നട്ടെല്ല്....................151
നല്ല കൂട്ടുകൾ നല്ല ബന്ധങ്ങൾ....................169
നാളെ – നീണ്ടുപോകുന്ന നാൾവഴി 179
അവസരങ്ങളെ അപ്പപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുക....................187
CASH: വിജയികളുടെ മന്ത്രം....................197