കഥതേടുന്ന മനസ്സ്

ഫാ. രഞ്ജ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിൽ

മനുഷ്യജീവിതപ്രയാണത്തിലെ ഓരോ അനുഭവവും എല്ലാവരെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരാളും ഒറ്റയ്ക്കൊരു തുരുത്തല്ലെന്നും സമൂഹമായി ഒരാളെ നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഈ അനുഭവങ്ങൾ വലിയ പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നും നമുക്കറിയാം. എന്നാൽ മനസ്സ് എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ഓരോ അനുഭവത്തെയും സമീപിക്കുന്നത്, എങ്ങനെയാണ് ജീവിതബന്ധങ്ങളെ വ്യാഖ്യാനിച്ച് അതിലെ ശരിതെറ്റുകളെ തരം തിരിക്കുകയും ഒരേസമയം ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ അറിവുകളെ ഈ പ്രക്രിയയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന് പലർക്കും അറിയില്ല. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ വളരെ ലളിതമായി പറയുകയാണ് ഫാ. രഞ്ജ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിലിന്റെ കഥതേടുന്ന മനസ്സ് എന്ന ഈ പുസ്തകത്തിൽ.

കവർ ഡിസൈൻ: ശ്യാം ഷാജി / ഡി സി ഡിസൈൻ സ്റ്റുഡിയോ

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

ISBN 978-93-5643-328-1
9 789356 433281 00001

സെൽഫ് ഹെൽപ്
E-book available
₹ 180

ഫാ. രഞ്ജ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിൽ

കഥ തേടുന്ന മനസ്സ്

മനഃശാസ്ത്രവിഷയങ്ങൾ ലളിതഭാഷയിൽ
പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങളോടൊപ്പം

ഫാ. രഞ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിൽ

കൊല്ലം ജില്ലയിൽ വാളകത്ത് ജനനം. സാമ്പത്തികശാസ്ത്രത്തിൽ കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് ബിരുദം. ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ സെറാമ്പൂർ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് ബി.ഡി. ബിരുദം. മഹാത്മാ ഗാന്ധി യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് സാമൂഹ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദം. ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിലെ പ്രിട്ടോറിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് നറേറ്റീവ് കൗൺസിലിങ്ങിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദവും പിഎച്ച്.ഡിയും. അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ രചയിതാവ്. കോളമിസ്റ്റ്, മോട്ടിവേഷനൽ സ്പീക്കർ, കൺസൾട്ടന്റ് കൗൺസിലർ, ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ കൗൺസിലിങ് സെന്ററുകൾക്ക് നേതൃത്വം വഹിച്ചു. മാർത്തോമ്മാ സുറിയാനി സഭയിലെ വൈദികൻ.

സെൽഫ് ഹെൽപ്പ് പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാൻ ക്യൂ ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

ഫാ. രഞ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിൽ

കഥതേടുന്ന മനസ്സ്

മനഃശാസ്ത്രവിഷയങ്ങൾ ലളിതഭാഷയിൽ
പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങളോടൊപ്പം

MALAYALAM LANGUAGE
Kathathedunna Manassu

SELF HELP
by Fr. Renjan Nellimoottil

Rights Reserved
First Published October 2022

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.dcbookstore.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 7290092216

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books
INDIA

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Renjan Nellimoottil.
Kathathedunna manassu/Renjan Nellimoottil.
136 p., 21 cm.
ISBN 978-93-5643-328-1
1. Selfhelp. I. Title.
158.1–dc22.

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 978-93-5643-328-1

Printed in India
at Manipal Technologies Limited, Manipal.

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

957/22-23-Sl.No. 23985-dcb 8222-600(LE)-6998-10-22-p-st

റഫായേൽ പറഞ്ഞു: 'തോബിയാസേ, നിന്റെ പിതാവിന്റെ കണ്ണുകൾ തുറന്നു കിട്ടും എന്ന് എനിക്കുറപ്പുണ്ട്. അതിനു പിതാവിന്റെ കണ്ണുകളിൽ ഈ പിത്തരസം പുരട്ടുക. കണ്ണുനീറുമ്പോൾ അയാൾ കണ്ണുതിരുമ്മും, അപ്പോൾ ആ വെളുത്ത പടലങ്ങൾ അടർന്നു വീഴും; അങ്ങനെ അയാൾ നിന്നെ കാണും.'

തോബിത്ത് 11: 7,8

മാനസിക വിഷമങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളുമായി
എന്നെ സമീപിച്ച് കൗൺസിലിങ് അനുഭവങ്ങൾ
എനിക്കു നൽകിയ സ്നേഹിതർക്ക്

അവതാരിക

മനസ്സിന്റെ ഭാവുകത്വം

മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചരിത്രം പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിനും അപ്പുറത്തേക്കും നീളുന്നതാണ്. ഒരു അക്കാദമിക് വിജ്ഞാനശാഖ എന്ന നിലയിലല്ല മറിച്ച് മാനസികമായ ചില അറിവുകൾ പ്രകാശമായി, ഈ ഇരുട്ടുപിടിച്ച നടത്തത്തിനിടയിൽ മനുഷ്യരെ സഹായിക്കും എന്ന തിരിച്ചറിവിൽനിന്ന് തുടങ്ങുന്ന ഒരു ജിജ്ഞാസ. പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിനുമുൻപുവരെ തത്വചിന്തയുടെ ഭാഗമായിരുന്ന മനഃശാസ്ത്ര പഠനം ഒരു സ്വതന്ത്രവിജ്ഞാനത്തിന്റെ രൂപം ആർജിക്കുകയും, മനുഷ്യനെ കുറച്ചുകൂടി നല്ല മനുഷ്യനാക്കാൻ മനഃശാസ്ത്ര അറിവുകൾക്കു കഴിയും എന്ന് ലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞതും വിൽഹെം വുണ്ട്, വില്യം ജെയിംസ് എന്നിവരുടെയൊക്കെ ശ്രമഫലമായാണ്. പിന്നീട് കഴിഞ്ഞ ഒരു നൂറ്റാണ്ടിനിടയിൽ മനഃശാസ്ത്രം എത്രയോ വളർന്നു. ഫ്രോയിഡിനെയും യുങ്ങിനെയും ഒക്കെ മറികടന്നുകൊണ്ട് ഈ ശാസ്ത്രശാഖ മനുഷ്യമനസ്സിനെ കൂടുതൽ വിശാലമായി അപഗ്രഥിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്തതായി ഒന്നുമില്ലെന്നും സ്വയം മനസ്സിലാക്കലാണ് ചരിത്രത്തിലെ ഏത് അറിവിനേക്കാളും പ്രധാനമെന്നും ഒരാൾ അറിയുമ്പോൾ അയാൾ ഒരുപക്ഷേ വിജയത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടിയിലാണെന്ന് അനുമാനിക്കാം.

പരാജയം, വിജയം, നീതിബോധം, സ്നേഹം, നിരാസങ്ങൾ, നിരാശ, സ്വപ്നം ഇങ്ങനെ മനുഷ്യജീവിതപ്രയാണത്തിലെ ഓരോ അനുഭവവും അവനെ ബാധിക്കുകയും, ഒരാളും ഒറ്റയ്ക്കൊരു തുരുത്തല്ലെന്നും, സാമൂഹ്യമായി ഒരാളെ നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഈ അനുഭവങ്ങൾ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നും നമുക്ക് ഇപ്പോൾ അറിയാം. എന്നാൽ മനസ്സ് എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ഓരോ അനുഭവത്തെയും സമീപിക്കുന്നത്, എങ്ങനെയാണു ജീവിതബന്ധങ്ങളെ വ്യാഖ്യാനിച്ച് അതിലെ ശരിതെറ്റുകളെ തരം തിരിക്കുകയും, ഒരേ സമയം ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ അറിവുകളെ ഈ പ്രക്രിയയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന്

പലർക്കും അറിയില്ല. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ വളരെ ലളിതമായി പറയുകയാണ് ഡോ. രഞ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിലിന്റെ 'കഥ തേടുന്ന മനസ്സ്' എന്ന ഈ പുസ്തകത്തിൽ.

മനഃശാസ്ത്രപഠനം പൊതുവെ അത്ര ലളിതമല്ല. മനസ്സിലാക്കുന്തോറും, കൂടുതൽ ദുരൂഹമായ അറിവുകളിലേക്കും, ആശയങ്ങളുടെ അപരിമേയമായ പ്രപഞ്ചത്തിലേക്കും അത് നമ്മെ കൂട്ടിക്കൊണ്ട് പോകും. മറ്റ് അവയവങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതുപോലെ, ഒരു യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ മൂർത്തവും, സ്പർശനീയവുമായ ഒരു പ്രായോഗികതയിൽ പഠിക്കാവുന്ന ഒന്നല്ല മനസ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം. അതിന് ആലോചനയുടെയും, ക്ഷമയുടെയും ഒരു അടിത്തറ ആവശ്യമുണ്ട്. നിത്യജീവിതത്തെ സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണത്തിനു വിധേയമാക്കുകയും, അവിടെ കാണുന്ന ഓരോ വികാരത്തെയും, പെരുമാറ്റത്തെയും ജീവിതത്തിന്റെ ഉണർവിനും, ചലനത്തിനും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യാനുള്ള അറിവുകൾ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. അതിനു സഹായിക്കുന്ന പുസ്തകമാണ് 'കഥ തേടുന്ന മനസ്സ്'.

അതിഗഹനവും, സങ്കീർണവുമായ മനസ്സിന്റെ വ്യാപാര വൈപുല്യത്തെ എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാവുന്ന ലളിതഭാഷയിലേക്കു പകർത്തുകയാണ് ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ഇവിടെ. സന്ദർഭോചിതമായ ഉദാഹരണങ്ങളും, ഉപമകളുംകൊണ്ട് താൻ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വിഷയത്തെ അദ്ദേഹം ലളിതമായി എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം അറിഞ്ഞോ, അറിയാതെയോ കടന്നുപോകുന്ന എല്ലാ വഴികളിലും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം പറയുന്നുണ്ട്. ഒരു പക്ഷേ വിപുലമായ തന്റെ കൗൺസിലിങ് അനുഭവങ്ങളാകാം ഇതുപോലെ സരളമായി ഈ വിഷയത്തെ അവതരിപ്പിക്കാനുള്ള വൈഭവം ഡോ. രഞ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിലിനു നേടിക്കൊടുത്തത്.

കോവിഡ് മഹാമാരിയിൽ മനുഷ്യർ മാനസികമായി തളർന്നു. പ്രതീക്ഷിക്കാതെ വന്നെത്തിയ രോഗത്തിന്റെ ഈ കെണി എത്രയോ ആളുകളുടെ ജീവിതത്തെ കീഴ്മേൽ മറിച്ചു. രോഗം, തൊഴിൽ നഷ്ടം, പട്ടിണി, വേർപാട്, ഏകാന്തത, സാമ്പത്തിക സങ്കടങ്ങൾ, ഭയം, ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ കാലം ഇന്നുവരെ കാണാത്ത ദുരന്തങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയി. ഈ സമയം മാനസികമായി തളർന്നുപോകുവാനും നിരാശമൂലം ജീവിതത്തോടുള്ള ആസക്തി ഇല്ലാതാകുവാനുമുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഡോ.രഞ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിലിന്റെ ഈ പുസ്തകം അങ്ങനെയുള്ളവരോട് അരുമയോടെ

സംസാരിച്ച് അവർക്ക് ആശ്വാസം ഏകുന്നു. അങ്ങനെ 'കഥ തേടുന്ന മനസ്സ്' ഒരു വഴികാട്ടിയായി മാറുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുന്നത് കാണാം.

കോവിഡിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ സമൂഹവും, രാഷ്ട്രവും നേരിടുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്ന നിരവധി പുസ്തകങ്ങൾ ലോകത്തെമ്പാടും ഇറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സ്ലാവോയ് സിസേക്കിന്റെ 'പാൻഡെമിക്' പോലുള്ള കൃതികൾ ഉദാഹരണം. പക്ഷേ, അവയൊന്നും ഈ കൃതിപോലെ മനുഷ്യരോട് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തിപരമായി സംസാരിക്കുന്നില്ല.

സമകാലിക ലോകത്തിന്റെ ഈ ദുരന്തപശ്ചാത്തലത്തിൽ മനുഷ്യർ നേരിടുന്ന ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾക്കു ലളിതമായ ചില നിർദേശങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു ഈ കൃതി. നടപ്പാക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള കാര്യങ്ങളല്ല, പകരം തിരിച്ചറിവിലൂടെ സ്വായത്തമാക്കാൻ കഴിയുന്ന ചില മൂല്യബോധങ്ങൾ പുസ്തകം നമുക്ക് തുറന്നു തരുന്നു. ഇരുപത്തിരണ്ട് അദ്ധ്യായങ്ങളിലായി ഗ്രന്ഥകർത്താവ് ജീവിതവുമായി മനുഷ്യനെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളെ ചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുന്നുണ്ട്. ഉറക്കം, സ്വപ്നം, ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം, ദേഷ്യം, സങ്കടം, ആഹ്ലാദം, ബന്ധങ്ങൾ, മൂല്യം; ഇങ്ങനെ എല്ലാ മനുഷ്യവ്യവഹാരങ്ങളെയും ഇതിൽ പരാമർശിക്കുകയും, പതറിപ്പോകാനിടയുള്ള ഇടങ്ങൾ കാണിച്ചുതരികയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വഴിത്താരയിൽ നേരെ നടന്നു യാത്ര അവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ ആഗ്രഹത്തെ സഹായിക്കുകയാണ് ഈ പുസ്തകം. ജീവിതത്തെ കുറച്ചുകൂടി ആഹ്ലാദകരമാക്കാൻ, അല്ലെങ്കിൽ വിജയിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കുമുള്ള കൈപ്പുസ്തകമാണിത്.

വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കൃതികളെ അറിയാൻ ശ്രമിക്കുകയും, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മലയാളത്തിന്റെ വായനാസമൂഹം ഈ കൃതിയെ സ്വീകരിക്കുമെന്ന് എനിക്കുറപ്പുണ്ട്.

ഭാവുകങ്ങളോടെ,

കോഴിക്കോട് — ഐസക് ഈപ്പൻ

31/10/2020

മുഖവരി

മനഃശാസ്ത്ര വിഷയങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ലേഖന സമാഹാരം പ്രസിദ്ധീകരിക്കണം എന്നത് കാലത്തിന്റെ നിർബന്ധമായിത്തീർന്നു. മനഃശാസ്ത്ര വിഷയങ്ങളിലുള്ള താത്പര്യം ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ ആരംഭിച്ചതാണ്.

പ്രേത, ഭൂത, പിശാചുക്കളുടെ കഥകളും ഐതിഹ്യങ്ങളും ധാരാളമായി കേട്ടിരുന്നപ്പോഴെല്ലാം അതിന്റെ പിന്നാമ്പുറങ്ങളിലേക്ക് ഒരു അന്വേഷണത്തിന് താത്പര്യപ്പെട്ടിരുന്നു. അതിനുള്ള ആയുധങ്ങളോ അറിവുകളോ ലഭ്യമല്ലാതിരുന്ന കാലത്താണ് തിരുവനന്തപുരത്തു നിന്ന് ഒരു മാസിക 'മനഃശാസ്ത്രം' എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞത്. അതിന്റെ സ്ഥിരം വായനക്കാരനായിത്തീർന്നു എന്നു മാത്രമല്ല, അതിൽ അച്ചടിച്ചു വരുന്ന ലേഖനങ്ങൾ അടിവരയിട്ട് പഠിക്കാനും മറ്റുള്ളവരോട് ചർച്ച ചെയ്യാനും തുടങ്ങി. അത്തരത്തിലുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ തേടിപ്പിടിച്ചു വായിച്ചു. വായനയുടെ ലോകം വിസ്തൃതമായപ്പോൾ ആ മേഖലയിൽ ധാരാളം വായന സാധ്യമായി. വൈദിക വിദ്യാഭ്യാസത്തോടൊപ്പം ലഭിച്ച മനഃശാസ്ത്ര പാഠങ്ങളും കൗൺസിലിങ് പരിശീലനവും ഈ മേഖല തന്നെയാണ് എന്റെ ശരിയായ ആഭിമുഖ്യം എന്ന് ഉറപ്പിച്ചു.

2019 ൽ ചൈനയിൽ തുടങ്ങി ലോകത്തിലെ മിക്കവാറും രാജ്യങ്ങളിൽ പടർന്നു പിടിച്ച കോവിഡ് - 19 എന്ന മഹാമാരി ലോകത്തെ നിശ്ചലമാക്കി. ആളുകൾ ഭീതിയിൽ ആകുവാനും നിഷ്ക്രിയരാകുവാനും തുടങ്ങി. മൂല്യങ്ങളുടെ കുഴമറിച്ചിൽ എല്ലാ മേഖലകളിലും സംഭവിച്ചു. ആത്മീയ, സാമൂഹ്യ, സാമ്പത്തിക രംഗങ്ങൾ തുടർച്ചയായ അഴിച്ചുപണികൾക്കും സമൂല പരിവർത്തനങ്ങൾക്കും വിധേയമായി. ലോക്ഡൗൺ എന്ന പ്രതിഭാസത്തിലൂടെ ബന്ധങ്ങൾപോലും പലർക്കും ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്നതായി. തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടവർ ജീവിത നിരാശതയിലേക്ക് കൂപ്പുകുത്തി. വൈകാരിക വേലിയേറ്റങ്ങൾ പലരുടെയും സമനില തന്നെ തകരാറിലാക്കി. ഒറ്റപ്പെട്ടവരെയും നിർവ്വികാരതയിൽ കഴിയുന്നവരെയും പലവിധ

പ്രതിസന്ധികളിൽ കഴിയുന്നവരെയും മാനസികമായി ബലപ്പെടുത്തുവാൻ ഒരു ഫേസ്ബുക്ക് സീരീസ് ആരംഭിക്കുവാൻ ബഹ്റിനിലുള്ള സ്നേഹിതൻ അലക്സ് വർഗ്ഗീസ് നിർബന്ധിച്ചു. അഞ്ച് സന്ദേശങ്ങൾ നൽകിക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇതെല്ലാം രേഖപ്പെടുത്തി പുസ്തകരൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് തലമുറകൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന ഉൾക്കാഴ്ചയാണ് ഈ രചനയ്ക്കു പിന്നിൽ.

മനസ്സിന്റെ നിഗൂഢമായ തലങ്ങളെയെല്ലാം ശാസ്ത്രീയമായി വ്യവച്ഛേദിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുവാനുള്ള പ്രാഗല്ഭ്യം ഇല്ലെന്ന് ഉത്തമ ബോധ്യമുണ്ട്. പഠനത്തിലൂടെയും നിരന്തരമായ വായനയിലൂടെയും വ്യക്തികളുടെയും കുടുംബങ്ങളുടെയും പ്രശ്നങ്ങളിലെ കൗൺസിലിങ് ഇടപെടലുകളിലൂടെയും ആർജ്ജിച്ച അറിവും അനുഭവവും ലളിതമായ ഭാഷയിൽ ആവിഷ്കരിക്കുവാനാണ് പരിശ്രമിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആധുനിക മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻമാരുടെ പട്ടികയിലുള്ള പലരും ശരീരശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നോ രസതന്ത്രത്തിൽനിന്നോ മനഃശാസ്ത്ര സങ്കേതങ്ങളിൽ എത്തിപ്പെട്ടവരാണ് എന്ന് നിത്യചൈതന്യയതിയുടെ ഒരു നിരീക്ഷണമുണ്ട്. സ്ഥൂലമായതിൽനിന്ന് സൂക്ഷ്മമായതിലേക്കും അവിടെ നിന്ന് അഗാധമായതിലേക്കുമുള്ള അന്വേഷണ പര്യടനങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നത് മനഃശാസ്ത്ര തത്വങ്ങളിലാണ്. എല്ലാ ലേഖനങ്ങളും അവയുടെ വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിലവിലുള്ള മനഃശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ പിൻബലത്തോടെയാണ് അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. നറേറ്റീവ് തെറാപ്പിയുടെ ഉത്തരാധുനിക സങ്കേതങ്ങൾ അവയിലേക്ക് സന്നിവേശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നത് നിഷേധിക്കുന്നില്ല. പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ചിലതൊക്കെ വിയോജിപ്പിച്ച് ഉണ്ടായേക്കാമെങ്കിലും അതിനുള്ള തുറവിയോടെയാണ് അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചില ലേഖനങ്ങൾ ധ്യാനാത്മകമായി തന്നെ സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ അർത്ഥതലങ്ങൾ മാറിപ്പോകുമോ എന്നും ആശങ്കയുണ്ട്. പ്രതിസന്ധികളിൽ നിന്നുള്ള അതിജീവനം മാത്രമല്ല മനസ്സിന്റെയും അതിലൂടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെയും നിലനിൽപ്പിനും ആരോഗ്യത്തിനും വളർച്ചയ്ക്കും ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഉള്ളടക്കം. വായനക്കാരുടെ മാനസികാരോഗ്യവും ജീവിത ശൈലികളും മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഈ രചന പ്രയോജകീഭവിച്ചെങ്കിൽ ധന്യമായി.

ഈ പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറായി മുദ്രണം നിർവ്വഹിക്കുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണ രംഗത്ത് അതുല്യമായ ഔന്നത്യം പുലർത്തുന്ന മലയാളികളുടെ അഭിമാനമായ ഡി സി ബുക്സിനോടും ഇതിനായി എന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച രവി ഡി സിയോടും

എല്ലാ ഒത്താശയും ചെയ്തുതന്ന എബ്രഹാം ഇട്ടിച്ചെറിയയോടുമുള്ള നിസ്സീമമായ കടപ്പാട് രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഉൾക്കാഴ്ചകൾ കൊണ്ട് എന്നെ സംപുഷ്ടമാക്കിയ കൗൺസിലിങ് അനുഭവങ്ങളിൽ പങ്കാളികളായവരെ വിസ്മരിക്കുന്നില്ല. എന്റെ പതിനാറാമത്തെ കൃതി മനഃശാസ്ത്ര ശൈലിയിൽ ആകുവാൻ സർവ്വശക്തന് കരുണ തോന്നി. നന്ദി.

ഫാ. രഞ്ജൻ നെല്ലിമൂട്ടിൽ

ഉള്ളടക്കം

ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ (Life Values) 21
നിർവികാരത (Emotionlessness) 25
ലക്ഷ്യബോധം (Goal Setting) 28
അകാരണ ഭയം (Phobia) 33
മാനസിക സമ്മർദ്ദം (Stress) 36
മാധ്യമ ആസക്തി (Screen Addiction) 39
ആത്മവിശ്വാസം (Self Confidence) 42
പ്രചോദനം (Motivation) 47
മനഃശാന്തി (Peace of Mind) 54
ദേഷ്യം (Anger) 61
സങ്കടം (Grief) 65
ആഹ്ലാദം (Joy) 70
ഉറക്കം (Sleep) 75
സ്വപ്നം (Dream) 80
സൗന്ദര്യബോധം (Aesthetic Sense) 84
ബന്ധങ്ങൾ (Relationship) 89
ആശയസംവേദനം (Communication) 96
അന്ധവിശ്വാസം (Superstition) 104
സാമൂഹ്യവിരുദ്ധത
(Anti-Social Behaviour) 111
ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം (Optimism) 117
ജയിക്കാൻ മാത്രം (Only to win) 122
ധ്യാനം (Meditation) 129