മനസ്സും സ്നേഹവും

സാംജി വടക്കേടം

സംഘർഷപൂരിതമായ വർത്തമാനകാലത്ത് ഓരോ വ്യക്തിയും മാനസികമായി തനിക്കെന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആ തിരിച്ചറിവുകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ സ്വയം രൂപപ്പെടാനും തനിക്കും സമൂഹത്തിനും അനുരൂപമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനും ഓരോ വ്യക്തിയെയും സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഡി സി ബുക്സ് തയ്യാറാക്കിയ മനഃശാസ്ത്രഗ്രന്ഥാവലിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഈ പരമ്പരയിൽപ്പെട്ട മനസ്സ്-സ്നേഹം മാനുഷിക വികാരങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രായോഗിക ഉപയോഗം ലളിതമായും രസകരമായും ബോധ്യപ്പെടുത്തിത്തരുന്നു.

കവർ ഡിസൈൻ: ബിനീഷ് കെ. ആർ.

DC Life

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

ISBN 978-81-264-2967-7
9 788126 429677 00002

സെൽഫ് ഹെൽപ്
E-book available
₹ 230

സാംജി വടക്കേടം • മനസ്സും സ്നേഹവും

DC Life

മനസ്സും സ്നേഹവും

സ്നേഹത്തിന് ഒരു ആമുഖം

2-ാം പതിപ്പ്

സാംജി വടക്കേടം

DC Life

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
2453
KVASU Campus, Thiruvazhamkunnu

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
2453
KVASU Campus, Thiruvazhamkunnu

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2453 **Call No.**..........................

This book should be returned on or before the date last given below.

സാംജി വടക്കേടം

1975–ൽ ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ പുളിങ്കുന്നിൽ ജനിച്ചു. മനഃശാസ്ത്രം, തത്ത്വശാസ്ത്രം, ദൈവശാസ്ത്രം, പത്രപ്രവർത്തനം എന്നിവയിൽ ബിരുദവും സാമൂഹികശാസ്ത്രം, ആംഗലേയഭാഷ, പബ്ലിക് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ എന്നിവയിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദവും നേടി. ആനുകാലികങ്ങളിൽ നിരവധി ലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഡോ. സാംജി വടക്കേടം

മനസ്സും സ്നേഹവും

DC Life

MALAYALAM LANGUAGE
Manasum Snehavum

SELFHELP
by Samji Vadakkedam

Rights Reserved
First Published June 2012
Revised edition -June 2019

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
INDIA

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Samji Vadakkedam.
Manasum Snehavum/Samji Vadakkedam.
232 p., 21 cm.
ISBN 978-81-264-2967-7.
1. Psychology. I. Title. II. Series.
150-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 978-81-264-2967-7

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

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

229/19-20-Sl.No. 19082-dcb 5129-(2) 1000-6935-06-19-itc 18.6 -p sp - r(t) sh d(t) jo

സ്നേഹിക്കാൻ എന്നെ പഠിപ്പിച്ച
എന്റെ അമ്മ,
മേരിക്കുട്ടി മാത്യുവിന്...

നന്ദി

ജീവന്റെ തുടിപ്പു മുതൽ സ്നേഹം ആസ്വദിച്ചതിന്റെ ഫലമാണ് ഈ താളുകൾ. ഏവർക്കും പ്രണാമം. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയ ഡോ. ലെജു തെക്കേക്കളത്തിനും, ഫാ. ടോമി ചെമ്പിപ്പറമ്പിലിനും, ശ്രീമതി. ഏയ്ഞ്ചൽ തോമസിനും നന്ദി. ഭാഷാതിരുത്തലുകൾ നൽകിയ ടി.ടി. തോമസ് തുണ്ടിയെ പ്രത്യേകം അനുസ്മരിക്കുന്നു. വിവിധ തലങ്ങളിൽ നിസ്വാർത്ഥമായി എന്നെ സഹായിച്ച തങ്കച്ചൻ കെ., എൻ. ഒ. ആന്റണി, ജോസ് കെ. തോമസ്, സാംസൺ മാത്യു, ബോബി ചാക്കോ, സിറിൽ കെ. ചെറിയാൻ, ജിതി റിനോയ്, സുനി സെബാസ്റ്റ്യൻ, ആശാ തോമസ് എന്നിവരെയും സ്നേഹത്തോടെ ഓർക്കുന്നു. സി. എം. ഐ. സഭാംഗങ്ങൾക്കും, ഡി സി ബുക്സിനും കൃതജ്ഞതാമലരുകൾ.

ഏവർക്കും നന്ദി!!!

ഉള്ളടക്കം

സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചൊരു സമ്പൂർണഗ്രന്ഥം *11*
ബി.എസ്. വാരിയർ

പീഠിക 15

ഭാഗം 1: സ്നേഹത്തിന്റെ അവലോകനം

എന്താണ് സ്നേഹം? 21
സ്നേഹത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയപഠനം 28
സ്നേഹത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ 42
സ്നേഹത്തിന്റെ വിവിധ മാനങ്ങൾ 70
സ്നേഹത്തിന്റെ ഘടകങ്ങൾ 82
സ്നേഹത്തിന്റെ ആകർഷണീയത 96

ഭാഗം 2: സ്നേഹത്തിന്റെ ആവിഷ്കരണം

സ്നേഹത്തിലെ മൂല്യങ്ങൾ 114
സ്നേഹത്തിലെ കഴിവുകൾ 137
സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകാശനം 161
സ്നേഹത്തിന്റെ സ്വീകാര്യക്ഷമത 180
സ്നേഹത്തിന്റെ വിശകലനം 204
ഉപസംഹാരം 222

Reference 227
പദസൂചി 231