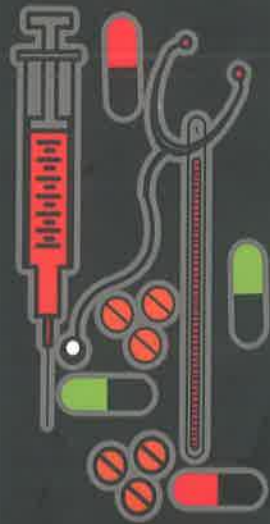




സാമ്പത്തിക കൗശലങ്ങൾ



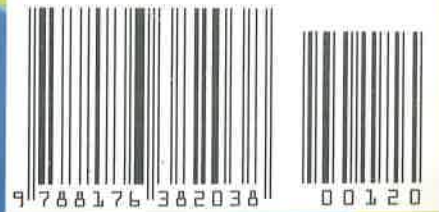
മാനസികാരോഗ്യവും വ്യക്തിത്വവികസനവും

പി.വി. ശശിധരൻ



ഒരു മനുഷ്യന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതും സ്വാധീനിക്കുന്നതും മാനസികാരോഗ്യമാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതവിജയത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒന്നാണ് വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിലൂന്നിയ മാനസികാരോഗ്യം. ജീവിതത്തിന്റെ ഏതു മേഖലകളിലും വിജയം നേടുവാൻ നിങ്ങളെ പര്യാപ്തമാക്കുന്ന ഉത്തമ ജീവിതശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥം.

ISBN 9788176382038



SIL - 2854 വില: ₹ 120.00



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

മാനസികാരോഗ്യവും വ്യക്തിത്വവികസനവും

49



What you do is important, but what you do is merely a result of whom you are.

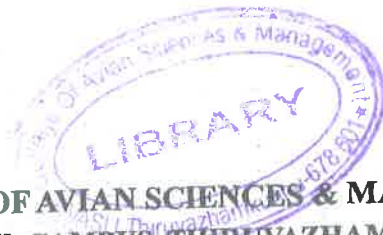
മാനസികാരോഗ്യവും വ്യക്തിത്വവികസനവും



പി.വി. ശശിധരൻ



1838



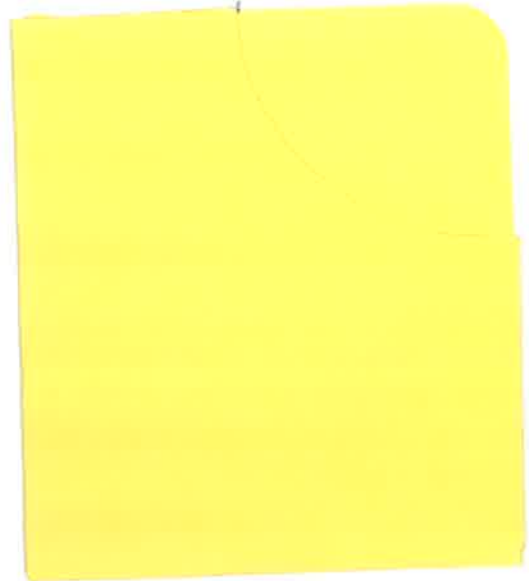
**COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU**

Acc. No...1838.....

Call No.....

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

--	--	--



Malayalam

MANASIKAROGYAVUM VYAKTITWAVIKASANAVUM

by

P.V. Sasidharan

First Edition : August, 2012

Typeset at

Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at

Sujilee Colour Printers,
Chathannoor, Kollam

Published by

The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram, 2012

Copies : 1000



SIL / 2864

ISBN 978-81-7638-203-8

Published by the State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme
for production of text books and literature in regional
languages, at the University level of the Government of
India, Ministry of Human Resource Development, New Delhi.

Price : Rs. 120/-

FT - 1782



മാനസികാരോഗ്യവും വ്യക്തിത്വവികസനവും

പി.വി. ശശിധരൻ



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ആമുഖം

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരിപാലനരീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണജനങ്ങളെ ബോധവാനാക്കാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് 'ആരോഗ്യ പുസ്തകകോർണർ. 'അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം' എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തകപരമ്പരയാണ് ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാലോചിച്ച ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗല്ഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. ഈ പുസ്തകപരമ്പരയുടെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി. പദ്മകുമാറാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകൾ അകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കുവാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് പി.വി. ശശിധരൻ എഴുതിയ മാനസികാരോഗ്യവും വ്യക്തിത്വവികസനവും എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ അഭിമാനപൂർവ്വം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
1, ആഗസ്റ്റ് 2012

ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

ജനറൽ എഡിറ്റർ	: ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എഡിറ്റർ	: എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ	: ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ
പ്രൂഫ് കവർ	: കെ.ആർ. സരിതകുമാരി
	: സുധീർ പി.വൈ.
General Editor	: Dr. M.R. Thampan
Editor	: N. Jayakrishnan
Guest Editor	: Dr. B. Padmakumar
Proof	: K.R. Sarithakumari
Cover	: Sudheer P.Y.

ലക്ഷ്മി സി. ശ്യാം, കയ്യെഴുത്ത് പ്രതിയുടെ ആദ്യ ഭാഗം വായിച്ച് ശുദ്ധിച്ചെത്തു തന്ന പ്രിയ സുഹൃത്ത് ബി. വിജയകുമാർ എന്നിവരെ നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കുന്നു.

ജീവിത പന്ഥാവിൽ ഞാൻ വിറങ്ങലിച്ചുനിന്ന സമയത്ത് പ്രതിഫലിച്ചു കൂടാതെ ഒരു കൈത്താങ്ങു തന്ന് സഹായിച്ച റവ. ഫാദർ ഇ.കെ. ജോർജ്ജ് ഇഞ്ചിക്കാട്ട്, എം.ഐ. ദാമോദരൻ മറ്റത്തിൽ ബോംബെ, ഏറെ വിശ്വാസം വെച്ച് പുലർത്തുകയും വളരെ സ്നേഹം തന്ന് ധന്യമാക്കുകയും ചെയ്ത ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അദ്ധ്യാപകന്മാർ, പഠിതാക്കൾ എന്നിവരെയെല്ലാം മനസ്സിൽ ചേർത്തു പിടിച്ചുകൊണ്ട് പ്രിയപ്പെട്ട വായനക്കാർക്ക് കൂടുതലായോ - വ്യത്യസ്തമായോ എന്തെങ്കിലുമറിയാൻ ഈ പുസ്തകത്തിലുണ്ടാകുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പുസ്തകം സവിനയം വായനക്കാർക്ക് സമർപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

കോട്ടയം
1, ആഗസ്റ്റ് 2012

പി.വി. ശശിധരൻ

ഉള്ളടക്കം

1. മനുഷ്യനൊരു മാനദണ്ഡം..?	1
2. അറിയാൻ പഠിച്ച് അവനവനെ ജയിച്ച് വിവേകിയാകുക	18
3. സ്വയം കണ്ടെത്താൻ പഠിച്ച് ലക്ഷ്യബോധത്തിലെത്തുക	32
4. പ്രവർത്തിക്കാൻ പഠിച്ച് പ്രവർത്തനമികവ് ഉള്ളവരാകുക	48
5. സഹവർതിത്വത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ച് കൂട്ടായ്മയെ വിജയിപ്പിക്കുക	59
6. അവബോധമുള്ള നിലപാടുകൾ	99
7. മാനസികാരോഗ്യവും മനസ്സ് എന്ന മഹാപ്രതിഭാസവും	103
8. മനസ്സിന്റെ വ്യക്തിപ്രഭാവങ്ങളും നിലപാടുകളുടെ ഉറവിടങ്ങളും	115
9. മനസ്സിനെ വരുതിയിലാക്കൽ	139
10. ജീവിതത്തെ മെരുക്കിയെടുക്കാം	157
11. പ്രതിച്ഛായ കെട്ടിപ്പടുത്തു തുടങ്ങാം	173
12. സമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണം നിഷേധാത്മകവും ഗുണാത്മകവും ആയ ചിന്തനം	180
13. ഏത് പ്രശ്നത്തിനും പരിഹാരം ഉണ്ട്	196
14. ഇച്ഛാശക്തി കൂട്ടിയെടുക്കാം	202
15. ഡയോജനീസ് ചിരിക്കുന്നു	216

പി.വി. ശശിധരൻ

കോട്ടയം ജില്ലയിൽ പാമ്പാടി വെള്ളൂരിൽ ജനനം. വെള്ളൂർ പി.റ്റി.എം. ഗവൺമെന്റ് ഹൈസ്കൂളിലും കോട്ടയം ബസേലിയോസ് കോളേജിലും വിദ്യാഭ്യാസം നടത്തി. ഭാരതീയ വിദ്യാഭവൻ ബോംബെയിൽ നിന്നും ജേർണലിസത്തിലും കോഴിക്കോട് ഐ.എം.ജി. യിൽ നിന്ന് ബിസിനസ് മാനേജ്മെന്റിലും ഡിപ്ലോമകൾ നേടി. കേരള സംസ്ഥാന വ്യവസായ വാണിജ്യവകുപ്പിൽ 31 വർഷത്തെ സേവനത്തോടെ അസിസ്റ്റന്റ് ജില്ലാ വ്യവസായ ഓഫീസറായി റിട്ടയേർഡ് ചെയ്തു.

മോട്ടിവേഷൻ, തൊഴിൽ സംരംഭകത്വപരിശീലനം, കുടുംബ പരിപാലനം, മൈന്റ് സെറ്റിങ്, വ്യക്തിത്വവികസനം മുതലായ വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽ പരിശീലനം നൽകിവരുന്നു. പബ്ലിക് ലൈബ്രറി പ്രസ്ഥാനങ്ങളിലൂടെയും പൗരസംഘടനാ പ്രസ്ഥാനങ്ങളിലൂടെയും നിരവധി വർഷങ്ങളായി നേതൃത്വപരമായ സാംസ്കാരിക സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നു. പല വിഷയങ്ങളിലും ലേഖനങ്ങളെഴുതി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യ വിഭവശേഷി വികസനത്തിൽ നേതൃത്വം നൽകുന്ന ബ്രെയിൻസ് പാർക്ക് ട്രെയിനി ക്ലബ്ബിന്റെ സെക്രട്ടറിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

വിലാസം : ആശാരിപറമ്പ് (ശക്തി)
വെള്ളൂർ പി. ഓ.
കോട്ടയം - 686501
ഫോൺ: 9446403702
Email: sasiveloor@gmail.com

“നമ്മുടെ വിധിയുടെ അധിപന്മാർ നാം തന്നെ മുന്നിലുള്ള ദൗത്യം നമ്മുടെ കഴിവുകൾക്കതീതമല്ല. അത് നേടാനുള്ള വേദനയും പ്രതിബന്ധങ്ങളും നമ്മുടെ സഹനശക്തിക്കപ്പുറവുമല്ല. ലക്ഷ്യത്തിൽ വിശ്വാസവും അപരാജിതമായ ഇച്ഛാശക്തിയുമുണ്ടെങ്കിൽ വിജയവും അംഗീകാരവും ഒരിക്കലും നിഷേധിക്കപ്പെടുകയില്ല.”

- വിൻസ്റ്റൺ ചർച്ചിൽ