



മറവിയും മാനസികസമ്മർദ്ദവും

ഡോ. എ. മുരളീധരൻതമ്പി



ആധുനികകാലത്തെ മനുഷ്യൻ വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് വിധേയനാണ്. ജീവിതം യാന്ത്രികവും തിരക്കുമുള്ളതാകുന്നതോടുകൂടി മാനസികസമ്മർദ്ദത്തോടൊപ്പം മറവിയും അവനെ ഗ്രസിക്കുന്നു. മാനസികസമ്മർദ്ദത്തെയും മറവിയെയും മനസ്സിന്റെ ബോധ-അബോധതലങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി രചിച്ചിരിക്കുന്ന പുസ്തകം.

ISBN 978 81-7638-889-4



SIL-3550

വില: ₹ 50/-



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്



മറവിയും മാനസികസമ്മർദ്ദവും



ഡോ. എ. മുരളീധരൻതമ്പി



1926



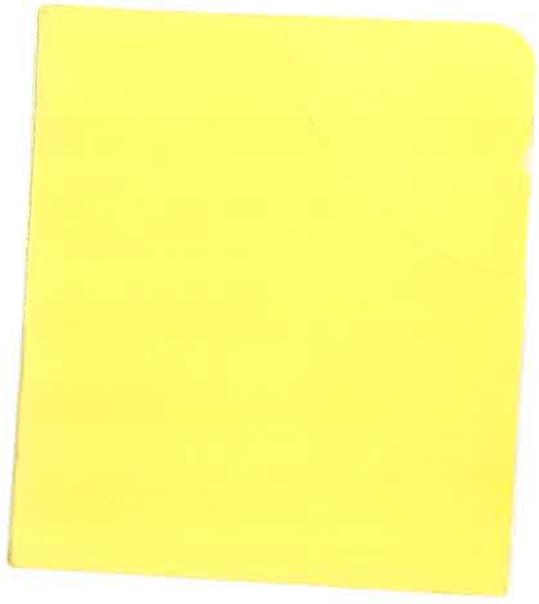
**COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU**

Acc. No. 1926.....

Call No.....

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

--	--	--



Malayalam

MARAVIYUM MANASIKASAMMARDHAVUM

by

Dr. A. Muraleedharan Thampi

First Published : November 2014

Typeset at

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

Printed at

Solar Offset Printers Pvt. Ltd.
Manvila, Thiruvananthapuram

Published by

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

© The State Institute of Languages, Kerala, 2014

Copies : 1000



**മാറവിയും
മാനസികസമ്മർദ്ദവും**

ഡോ. എ. മുരളീധരൻ തമ്പി



SIL /3550

ISBN 978-81-7638-889-4

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.50/-

FT / 2184



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. എ. മുരളീധരൻ തമ്പി

ഉള്ളടക്കം

വിദ്യാഭ്യാസം : അഗ്രിക്കൾച്ചർ ബി.എസ്.സി., പി.എച്ച്.ഡി., ഓഡിയോ വിഷയ കമ്മ്യൂണിക്കേഷനിൽ ഡിപ്ലോമ, അഗ്രിക്കൾച്ചർ റിസർച്ച് സർവീസിൽ നിന്ന് കമ്പ്യൂട്ടർ ആപ്ലിക്കേഷനിൽ ഡിപ്ലോമ എന്നിവ നേടി. 37 വർഷം കേരള അഗ്രിക്കൾച്ചർ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ പ്രൊഫസറും അഗ്രിക്കൾച്ചർ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിൽ അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടറും കോ-ഓർഡിനേറ്ററുമായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു. 'മെമ്മറി ബാങ്കിങ്', 'സൗജന്യം', 'ഓർഗനൈസിംഗ്', 'എജിംഗ് മെന്റൽ ആന്റ് മെമ്മറി ഡെവലപ്മെന്റ്', 'ആരോഗ്യത്തിലേക്ക്' എന്നീ പുസ്തകങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വിലാസം :

മുക്തി, ഫ്ളാറ്റ് നമ്പർ 3 സി,
ഹീരാ ഹെറിറ്റേജ്,
ജഗതി പി.ഒ.,
തിരുവനന്തപുരം - 695014
ഫോൺ : 0471 2356679

ഒന്നാം ഭാഗം

1. ഞാൻ എന്ന ഞാൻ	3
2. മനസ്സിന്റെ ജാലകം	6
3. വിപരീതചിന്തകളും മനോവികാരങ്ങളും	8
4. മറവിയെന്നാലൊന്ത്?	13
5. മനോദർശനവും മറവിയും	16
6. സ്ഥലകാലബോധവും മറവിയും	18
7. ജീവിതാശയ പ്രകാശനവും മാനസികസമ്മർദ്ദവും	20
8. ചിന്തയിലൂടെ ജാഗ്രത	24
9. മാനസികസമ്മർദ്ദവും പരിഹാരവും	26

രണ്ടാം ഭാഗം

10. ജീവസ്വപനങ്ങളും സംഘർഷമനസ്സും	43
11. പോസിറ്റിവിറ്റി	45
12. അഗ്നിജനക ജീവവായുവും മാനസികസമ്മർദ്ദവും	48
13. വിഷാദം മാനസിക അധപ്തനത്തിലേക്ക്	51
14. മാനസിക ഏകാഗ്രതയും മാനസിക ശാക്തീകരണവും	55

മൂന്നാം ഭാഗം

15. ബുദ്ധിക്ഷയത്തെ ഒഴിവാക്കുക.	61
16. വാർധക്യവും മാനസികസമ്മർദ്ദവും	63
17. പരിപൂർണ്ണ മറവിയിലേക്കുള്ള മാനസികയാത്ര	65
18. മറവിയും സ്വഭാവമാറ്റവും	68