



തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം

ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ

ആരോഗ്യം രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ്. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒരുപോലെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനസ്സിന് മാത്രമേ രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ശരീരത്തെ നിലനിർത്താൻ കഴിയൂ. ഒരുദിവസം എട്ടുമണിക്കൂറിലധികം വിവിധ മേഖലകളിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്കിടയിൽ മാനസികമായ സംഘർഷങ്ങളും സമ്മർദ്ദങ്ങളും വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. തൊഴിൽ സ്ഥലങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം അതത് ഇടങ്ങളിലെ ഉൽപ്പാദനത്തെയും പുരോഗതിയെയും വളരെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം എന്ന വിഷയത്തിന് ഇക്കാലത്ത് ഏറെ പ്രസക്തിയും പ്രാധാന്യവുമുണ്ട്.

വില: ₹ 90/-
SIL-4348



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

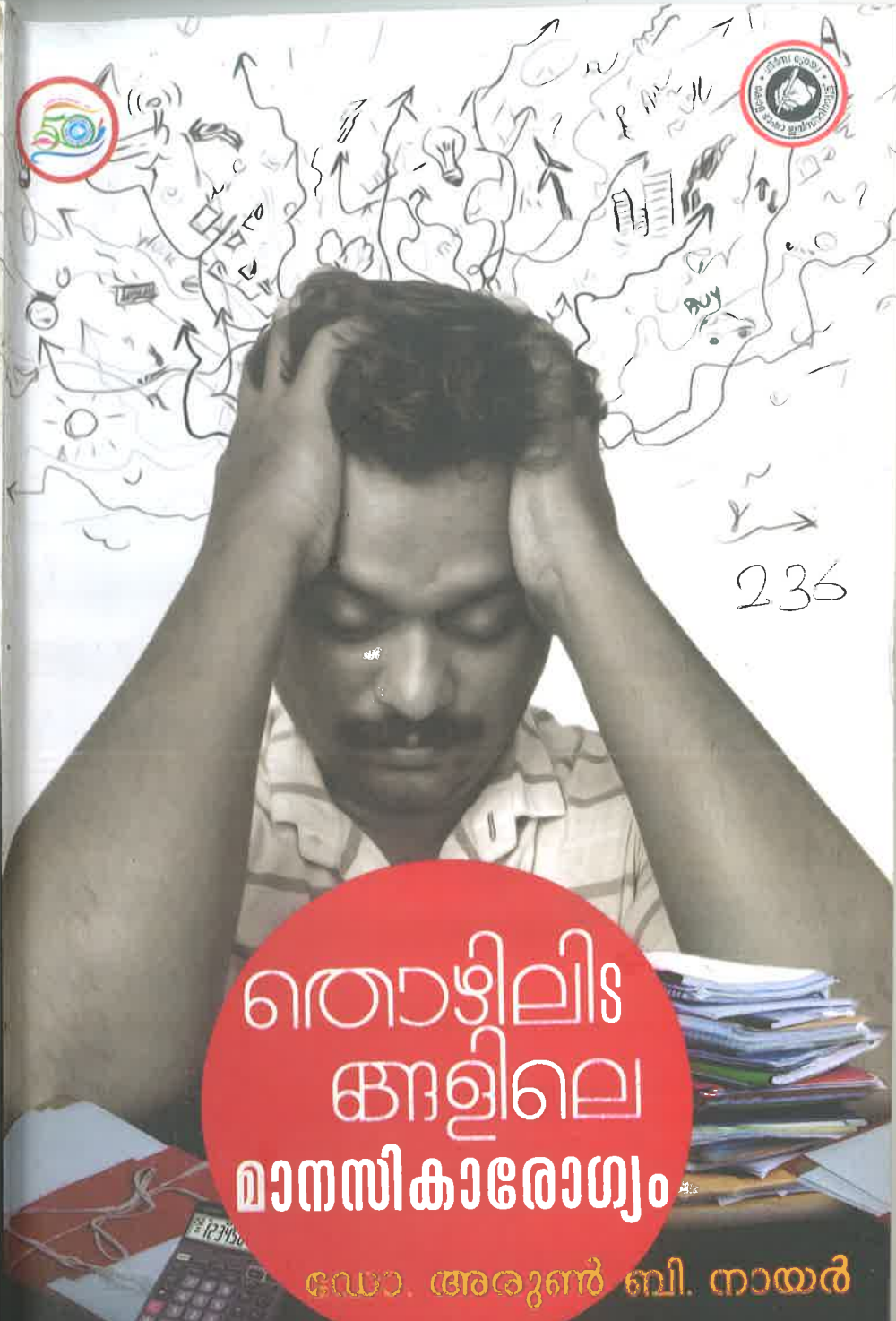
ISBN 978 81-200-4348-0



രചന: അരുൺ ബി. നായർ

പ്രസിദ്ധീകരണ സ്ഥാപനം: കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

പുസ്തക വില: ₹ 90/-



236

തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം

ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ

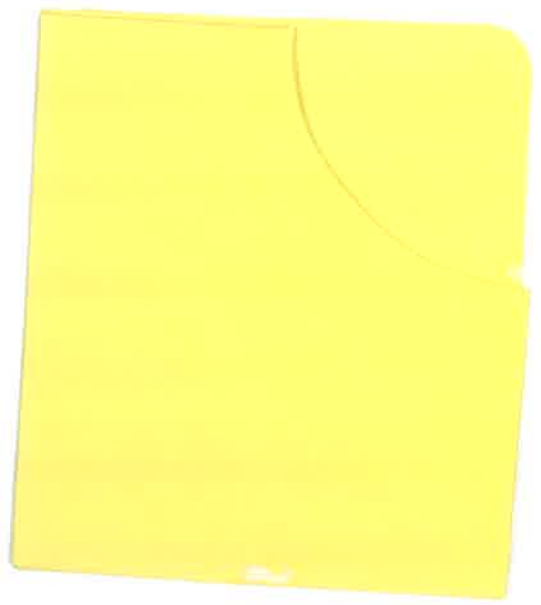
2029

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

Acc. No. 2029.....

Call No.....

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



--	--	--

Malayalam
**THOZHILIDANGALILE
MANASIKAROGYAM**

by
Dr. Arun B. Nair

First Published : April, 2018

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

Printed at
Vijnanamudranam Press
Nalanda, Thiruvananthapuram - 3

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

© The State Institute of Languages, Kerala 2018

Copies : 1000



SIL / 4348

ISBN 978-81-200-4348-0

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. 90/-

FT - 2667



തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം

ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ



കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ഉള്ളടക്കം

1.	തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം	1
2.	ആശയവിനിമയം മികവുറ്റതാക്കാം	6
3.	സ്വഭാവവ്യത്യസ്ത ശീലിക്കാം	11
4.	ദേഷ്യനിയന്ത്രണം സാധ്യമാക്കാം	16
5.	തർക്കങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം	20
6.	സംഘർഷങ്ങൾ പരിഹരിക്കാം	25
7.	ആശയവിനിമയത്തിലെ യുക്തിരാഹിത്യങ്ങൾ	31
8.	സമയക്രമീകരണം ശ്രദ്ധിക്കാം	40
9.	വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധ വികസനം	50
10.	ഗുണദോഷ യുക്തിചിന്ത	54
11.	എടുക്കാം തീരുമാനങ്ങൾ	58
12.	വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാം	61
13.	സർഗാത്മക ചിന്ത	64
14.	വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലായ്മ പ്രശ്നമാകുമ്പോൾ	70
15.	പെരുന്തച്ചനും ഭസ്മാസുരനും	74
16.	ആത്മാനുരാഗികളുടെ വേട്ടയാടലുകൾ	78
17.	മാനസിക രോഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാം	90
18.	മദ്യാസക്തി പ്രശ്നമാകുമ്പോൾ	101
19.	സദാചാര ഗുണകളുടെ മനസ്സ്	106
20.	തൊഴിലിടങ്ങളിലെ മാനസികസമ്മർദ്ദം	114
21.	സമ്മർദ്ദമകറ്റാം ജീവിതം ആസ്വദിക്കാം	118
22.	ഉറക്കം പ്രശ്നമാകുമ്പോൾ	124
23.	നിങ്ങൾ സന്തുഷ്ടരാണോ?	130
24.	മനസ്സുണർത്താൻ മൈൻഡ്ഫുൾനെസ്സ്	138
25.	അംഗീകരിക്കാം, പ്രതിബദ്ധത പുലർത്താം	148
26.	തൊഴിലിടങ്ങളിലെ ലിംഗവിവേചനവും ലൈംഗികചൂഷണവും	160
27.	മാനസികാരോഗ്യ പ്രഥമശുശ്രൂഷ	164