



സന്ധ്യാറാണി .എൽ  
 ഷൈൽസ് ആന്റ് ഫാമിലി കൗൺസിലർ  
 കൺസൊലൈസ് കൗൺസിലിംഗ് സർവ്വീസസ്  
 നന്തൻകോട്, തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി  
 ഫോൺ: 9388183153  
[www.consolace.com](http://www.consolace.com)

# ദീപം അധികമാകുന്നുവോൾ...



ജീവിതത്തിന്റെ പല ഘട്ടങ്ങളിലും ഭയത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരാറുണ്ട്. എന്നാൽ ജീവിതത്തിലുടനീളം ഒരു സാഹചര്യത്തേയോ വ്യക്തിയേയോ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പേടി അനുഭവപ്പെടുന്നത് ഒരു മാനസിക പ്രശ്നമാണ്. യഥാസമയത്ത് കൃത്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനെ മറികടന്നില്ലെങ്കിൽ ജീവിതം പ്രശ്നങ്ങളുടെ കുമ്പാരമായി മാറും. ഓരോ വ്യക്തിയ്ക്കും പേടി അനുഭവപ്പെടുന്നത് സമാനമായ സാഹചര്യങ്ങളിലല്ല. പൊതുവേദികളിൽ പ്രസംഗിക്കാനും ഒരു ആൾക്കൂട്ടത്തിന് മുന്നിൽ വെച്ച് അഭിപ്രായം ആരാധ്യന്മാർക്കെ പൊക്കാനും പേടി അനുഭവപ്പെടുന്നവരുണ്ട്. പരീക്ഷകളോട് അകാരണമായ ഭയം അനുഭവപ്പെടുന്നവരും ജോലിയിലെ മാറ്റങ്ങളെ പേടിക്കുന്നവരും ആളുകളോട് ഇടപഴകാൻ ഭയം ഉള്ളവരും സമൂഹത്തിലുണ്ട്. പേടി മൂലം വിവാഹജീവിതത്തിന് തയ്യാറാവാത്തവരേയും നമുക്കിടയിൽ കാണാം. ഈ പേടികളുടെ യെല്ലാം കാരണം ഒന്നുതന്നെയാണെന്നതാണ് വാസ്തവം. എന്തെങ്കിലും അപകടം സംഭവിക്കുമോ പരാജയപ്പെടുമോ എന്ന തോന്നലാണ് ഭയമായി ഉള്ളിൽ നിറയുന്നത്.



**പേടികളുടെയെല്ലാം കാരണം ഒന്നുതന്നെയാണെന്നതാണ് വാസ്തവം. എന്തെങ്കിലും അപകടം സംഭവിക്കുമോ പരാജയപ്പെടുമോ എന്ന തോന്നലാണ് ഭയമായി ഉള്ളിൽ നിറയുന്നത്.**

തികച്ചും നാട്ടുമ്പുറമെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന സ്ഥലത്ത് ജനിച്ചു വളർന്ന പെൺകുട്ടിയാണ് രാഖി. സാമ്പത്തികമായി നല്ല നിലയിലുള്ള കുടുംബമാണെങ്കിലും യാഥാസ്ഥിതികരാണ് വീട്ടുകാർ. മകളെ വീട്ടുവിട്ട് നിൽക്കാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നില്ല. അടുത്തുള്ള കോളേജിൽ നിന്ന് അവൾ ബിരുദപഠനം പൂർത്തിയാക്കിയതോടെ വീട്ടുകാർ വിവാഹം നടത്താൻ ഒരുങ്ങി. ഒരു ബന്ധു മുഖേനയാണ് ബാംഗ്ലൂരിൽ

ജോലിനോക്കുന്ന ഹരിയുടെ വിവാഹലോചന വന്നത്. സാമ്പത്തികവും സ്വഭാവവും വീട്ടുകാരും ഒക്കെ നല്ലതായിരുന്നെങ്കിലും അത്രയും അകലേയ്ക്ക് മകളെ അയക്കുന്നതിനോട് രാഖിയുടെ വീട്ടുകാർക്ക് താല്പര്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല. പക്ഷേ രാഖിയ്ക്ക് ഈ വിവാഹത്തിന് പൂർണ്ണസമ്മതമായിരുന്നു. ബാംഗ്ലൂരിൽ ജീവിക്കാമെന്നതായിരുന്നു അവളെ ആകർഷിച്ച ഘടകം. ദൂരം ഒഴിച്ച് ബാക്കിയെല്ലാം നമ്മുടെ ആരോഗ്യം | ജൂൺ 2016 43

അനുകൂലമായിരുന്നതു കൊണ്ടും മകൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടതിനാലും വീട്ടുകാർ ഈ വിവാഹം നടത്തി. ബാംഗ്ലൂരിലെ പുതിയ ജീവിതം രാഖി ആസ്വദിച്ചു തുടങ്ങി. ഇതിനിടെയാണ് അടുത്തുള്ള ഫ്ലാറ്റിൽ ഒരു വിവാഹവാർഷിക ആഘോഷപാർട്ടിയിൽ ക്ഷണം ലഭിച്ചത്. ഹരിയ്ക്ക് രാത്രി വൈകിയും ഓഫീസിൽ ഇരിക്കേണ്ടി വന്നതിനാൽ രാഖി തനിച്ചാണ് പാർട്ടിയിൽ പോയത്. അവിടെയെത്തിയപ്പോൾ മുതൽ ഒരു അപരിചിതനായ തോന്നി. ആരോടും സംസാരിക്കാതെ ഒരിടത്ത് ഒതുങ്ങി നിന്നു. പ്ലേറ്റുമായി ക്യൂ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും അവൾക്ക് പുതിയ അനുഭവമായിരുന്നു. ക്യൂ മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നതിനിടെ അബദ്ധത്തിൽ അവളുടെ കയ്യിൽ നിന്ന് പ്ലേറ്റ് വീണുടഞ്ഞു. ഭക്ഷണം ചിതറിത്തരിച്ച് നിലത്തും

മുനിൽ നിന്ന സ്ത്രീയുടെ വസ്ത്രത്തിലും വീണു. എല്ലാവരും ടേയും ശ്രദ്ധ രാഖിയിലേയ്ക്കായി. ആകെ പരിഭ്രമിച്ച അവൾ വീട്ടിൽ പതിവുള്ളതുപോലെ ചിതറിത്തരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ വാരി അവിടം വൃത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. കണ്ടുനിന്നവരെല്ലാം ചിരിക്കുകയും അടക്കം പറയുകയും ചെയ്തു. ക്ലീനിങ്ങിന്റെ ചുമതല ഉള്ള ആൾ വന്ന് ഇത് താൻ ചെയ്തോളാമെന്ന് അറിയിച്ചതോടെ അവൾ അവിടെ നിന്ന് ഇറങ്ങി പോകുകയായിരുന്നു.

നാണക്കേടും കുറ്റബോധവും അവളെ അലട്ടി. പിന്നീട് പുറത്തു പോകുമ്പോഴൊക്കെ ഹരി രാഖിയേയും കൂടെ കൊണ്ടു പോകാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും അവൾ ഒഴിഞ്ഞുമാറി. ഓഫീസിലോ സുഹൃത്തുക്കളുടെ വീട്ടിലോ നടക്കുന്ന പാർട്ടികൾക്ക് രാഖി ഒരിക്കലും വരാത്തതിൽ ഹരിയ്ക്ക് നീരസം ഉണ്ട്. അത് അവരുടെ വിവാഹബന്ധത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഘട്ടത്തിൽ എത്തിയപ്പോഴാണ് രാഖി ഒരു സുഹൃത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ കൗൺസിൽ

ഹൃദയമിടിപ്പ് പെട്ടെന്ന് കൂടുക, ശ്വാസിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുക, വിയർക്കുക, തലചുറ്റൽ, അമിതമായ ഉൽകണ്ഠ എന്നിവ ഭയത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി കണക്കാക്കാം. ഒരു വേദിയിൽ നിന്നോ സന്ദർഭത്തിൽ നിന്നോ രക്ഷപെടാൻ തോന്നുന്നതും ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതും പേടിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം.





ലിങ് സെന്ററിലെത്തിയത്. ആളുകൾ കൂടുന്ന ആഘോഷ വേളകളോടുള്ള ഭയമാണ് രാഖിയുടെ പ്രശ്നം. താൻ അവിടെ അപമാനിയായവുമെന്ന് മുൻ അനുഭവത്തിന്റെ ഓർമ്മയിൽ അവൾ പേടിക്കുന്നു. ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ട് മാറ്റാവുന്നതല്ല ഈ പേടി. അകാരണമായി ഒന്നിനേയും പേടിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് അവൾ സ്വയം തിരിച്ചറിയണം. പിന്നീട് പതിയെ ആഘോഷവേളകളിൽ പങ്കെടുക്കണം. വലിയൊരു ആൾക്കൂട്ടത്തിലേയ്ക്ക് ഒരു ദിവസം ചെന്നു കയറുമ്പോൾ പേടി തോന്നിയെന്നിരിക്കാം. പകരം അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളെ വിളിച്ച് വീട്ടിൽ തന്നെ ഒരു പാർട്ടി ഒരുക്കുക. പിന്നീട് ചെറിയ ഗെറ്റ് ടുഗതുകൾക്ക് പങ്കെടുക്കാം. ഇതെല്ലാം ആത്മവിശ്വാസം നൽകും. രാഖിയുടെ പ്രശ്നത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ മനസ്സിലായപ്പോൾ ഭർത്താവും അവൾക്ക് പിന്തുണ നൽകി. ഏറ്റവും അടുപ്പം ഉള്ള സുഹൃത്തുക്കൾ മാത്രം പങ്കെടുക്കുന്ന പാർട്ടികൾക്ക് അവൾ ഭർത്താവിനൊപ്പം പോകാറുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ഒരു വലിയ സദസ്സിലേയ്ക്ക് കടന്നു ചെല്ലുന്ന രാഖിയെ ഒരു നാൾ കാണാനാകുമെന്നു തന്നെ ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

**തിരിച്ചറിയാം :** ഓരോ വ്യക്തിയ്ക്കും വ്യത്യസ്തമായ സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് പേടി അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്നതു പോലെ പേടിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും വ്യക്തികൾക്ക് അനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കും.

ഹൃദയമിടിപ്പ് പെട്ടെന്ന് കൂടുക, ശ്വാസിക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുക, വിയർക്കുക, തലചുറ്റൽ, അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഭയത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളായി കണക്കാക്കാം. ഒരു വേദിയിൽ നിന്നോ സന്ദർഭത്തിൽ നിന്നോ രക്ഷപെടാൻ തോന്നുന്നതും ഒറ്റപ്പെടൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതും പേടിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം. ഭയം അതിന്റെ

**പേടി യുക്തിരഹിതമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നതാണ് മിക്കവരുടേയും പ്രശ്നം. എന്തിനെയാണ് ഭയപ്പെടുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയാണ് ഭയത്തെ മറികടക്കാനുള്ള ആദ്യ പടി.**



ഉച്ഛ്വസമായിയിൽ എത്തുമ്പോൾ ബോധംകെട്ടു വീഴുന്നതായോ മരിക്കാൻ പോകുന്നതായോ തോന്നുന്നവരുണ്ട്. പേടി യുക്തിരഹിതമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും അതിനെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നതാണ് മിക്കവരുടേയും പ്രശ്നം. എന്തിനെയാണ് ഭയപ്പെടുന്നത് എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയാണ് ഭയത്തെ മറികടക്കാനുള്ള ആദ്യ പടി. ചില ഭയങ്ങൾ സാധാരണമാണ്. ആദ്യമായി വാഹനമോടിക്കുമ്പോഴും പുതിയ ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോഴും പരീക്ഷാഹാളിലേയ്ക്ക് കടക്കുമ്പോഴും ചെറിയ അസ്വസ്ഥതയും പേടിയും അനുഭവപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ഇതുവരെ പരിചയിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഒരു സാഹചര്യം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടി വുമ്പോഴുള്ള ആശങ്കയാണ് പേടിയുടെ രൂപത്തിൽ ഇവിടെ പ്രതിഫലിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഭയം പരിധി

ലംഘിക്കുകയും പേടി തോന്നുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലും അഭിമുഖീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവാതെ വരികയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അതൊരു പ്രശ്നമായി മാറുന്നത്. എന്തിനെയാണ് ഭയപ്പെടുന്നതെന്ന് കണ്ടു പിടിക്കാൻ സ്വയം ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം.

- നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും സ്ഥലങ്ങളോ സന്ദർഭങ്ങളോ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് മന:പൂർവ്വം ഒഴിവാക്കാറുണ്ടോ?
- ചില കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് അകാരണമായി അസ്വസ്ഥമാകാറുണ്ടോ?
- ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ആറു മാസത്തിലധികം നീണ്ടു നിൽക്കുന്നുണ്ടോ?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ലഭിക്കുന്നതോടെ നിങ്ങൾ എന്തിനെയാണ് ഭയപ്പെടുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാകും. ഭയത്തിന്റെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം | ജൂൺ 2016 45



കാരണം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ വിജയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനി ആ ഭയം എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം എന്നാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്.

**ഭയത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാം :** പനിയോ ജലദോഷമോ വന്നാൽ അതിന് കൃത്യമായ മരുന്നുകളുണ്ട്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അവ കഴിക്കുന്ന തോടെ അസുഖം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാകും. എന്നാൽ ഭയം ഇതുപോലെ മരുന്ന് കഴിച്ച് സുഖപ്പെടുത്താവുന്ന ഒരു രോഗമല്ല. ഭയത്തെ മറികടക്കാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം ഭയം തോന്നുന്ന സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നേരിടുക എന്നതാണ്. കർക്കശക്കാരനായ ഒരു അധ്യാപകൻ തന്റെ സുഹൃത്തായി മാറിയ അനുഭവം ഒരാൾ പങ്കുവെച്ചതോർക്കുന്നു. ഹയർസെക്കന്ററി ക്ലാസുകളിൽ ഫിസിക്സ് പഠിപ്പിക്കുന്ന അധ്യാപകനാണ് കഥാപാത്രം. നല്ല അറിവും അത് കുട്ടികൾക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കാനുള്ള കഴിവും ഉണ്ടെങ്കിലും മുൻകോപക്കാരനാണ് അധ്യാപകൻ. നിസ്സാരകാര്യത്തിന് പൊട്ടിത്തെറിക്കും. ചിലപ്പോൾ തല്ലും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കുട്ടികളൊന്നും ഇദ്ദേഹവുമായി സംസാരിക്കില്ല; പാഠഭാഗങ്ങളിൽ

സംശയമുണ്ടെങ്കിലും ചോദിക്കാൻ പേടിയാണ്. എന്നാൽ ഒരിക്കൽ ക്ലാസിനിടെ കുട്ടിയായ അദ്ദേഹം ഒരു സംശയം ചോദിച്ചു. ഉത്തരം നൽകുന്നതിന് പകരം ക്ലാസിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കാത്തതിന് അധ്യാപകൻ അദ്ദേഹത്തെ ശിക്ഷിക്കുകയാണ് ഉണ്ടായത്. ഇതെ ചൊല്ലി മറ്റു



കുട്ടികൾ കളിയാക്കിയെങ്കിലും ഒഴിവുവേളയിൽ സ്റ്റാഫ് റൂമിലെത്തി അദ്ദേഹം വീണ്ടും സംശയം ആവർത്തിച്ചു. ഇത്തവണ അധ്യാപകൻ സൗമ്യമായി പെരുമാറുകയും കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നീട് അദ്ദേഹത്തെ വഴിയിൽ കാണുമ്പോൾ അധ്യാപകൻ പുഞ്ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവർ തമ്മിൽ സൗഹൃദം വളർന്നു. കരിയറിന്റെ പല ഘട്ടത്തിലും ആ അധ്യാപകന്റെ പിന്തുണ തനിക്കു ഗുണം ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ദേഷ്യക്കാരനായ ഒരാളോട് സംശയം ചോദിക്കുന്നതിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറിയില്ല എന്നതാണ് മറ്റു കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ഇദ്ദേഹത്തെ വ്യത്യസ്തനാക്കിയത്. എന്നാൽ നമുക്കിടയിൽ ജീവിക്കുന്ന ഭൂരിഭാഗം പേരും ഭയം തോന്നുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറാനാണ് ശ്രമിക്കുക. ഒഴിഞ്ഞു മാറിയാൽ ജയവുമില്ല, പരാജയവുമില്ല എന്നാണ് ഇക്കൂട്ടരുടെ ചിന്ത. ഇതു തെറ്റാണ്. ഒഴിഞ്ഞു മാറുമ്പോൾ വാസ്തവത്തിൽ നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുക തന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഭയം മൂലം അതിനെ നേരിട്ടില്ല എന്നതാണ് നിങ്ങളെ



പരാജയപ്പെടുത്തുന്നത്. അതേ സമയം ആ സാഹചര്യത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ നടത്തുന്ന ഓരോ ശ്രമങ്ങളും വിജയത്തിലേയ്ക്കുള്ള വഴികളാണ്. പേടി തോന്നുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാതെ ഒരിക്കലും പേടിയെ മറികടക്കാനാകില്ല. ഉദാഹരണത്തിന് പൊതുവേദിയിൽ പ്രസംഗിക്കാൻ പേടിയുള്ള ഒരാൾ ചെറിയ സദസ്സുകളിലെങ്കിലും പ്രസംഗിച്ചു പരിശീലിച്ചാൽ മാത്രമേ അതിനെ മറികടക്കാനാകൂ. പതിയെ മാത്രമേ പേടിയെ മറികടക്കാനാകൂ എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ആദ്യമേ അംഗീകരിക്കുക. പാമ്പുകളെ പേടിയുള്ള ആൾ ആദ്യം പാമ്പിന്റെ ചിത്രങ്ങളും വീഡിയോയും കണ്ട് ശീലിക്കണം. പിന്നീട് മൃഗശാലകളിൽ ചെന്ന് പാമ്പുകളെ നേരിട്ട് കാണണം. പാമ്പുകളെ സൂക്ഷിക്കുകയേ വേണ്ടൂ എന്ന് മനസ്സ് പതിയെ തിരിച്ചറിയും. ആ സത്യം അംഗീകരിക്കുന്ന നിമിഷം മനസ്സിൽ നിന്ന് പേടിയും മാഞ്ഞു പോകും. ഇതേ രീതിയിൽ പടി പടിയായി വേണം മനസ്സിലെ പേടിയെ പിഴുതു കളയേണ്ടത്.

**അറിയണം യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ**  
 : ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും കടന്നു പോയ സാഹചര്യമോ അനുഭവങ്ങളോ കേട്ടറിവുകളോ ഒക്കെയാവാം നിങ്ങളിൽ പേടി

ഉളവാക്കുന്നത്. അതെന്താണെന്ന് കണ്ടെത്തണം. കെട്ടുകഥകളോ കേട്ടുകേൾവികളോ ഭയത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. യക്ഷിക്കഥകൾ ഇത്തരമൊന്നാണ്. കരിമ്പനയിൽ യക്ഷി വസിക്കുന്നുണ്ടെന്ന കഥകൾ കേട്ടു വളർന്നതിനാൽ കരിമ്പനയുടെ ചുവടെ പോകുമ്പോൾ മനസ്സിൽ പേടി ഉടലെടുക്കുന്നു. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ സത്യമേത്, യാഥാർത്ഥ്യമേത് എന്ന് വേർതിരിച്ച് അറിയാനുള്ള യുക്തിയാണ് വേണ്ടത്. പലപ്പോഴും ഇത്തരമൊരു ശ്രമം വ്യക്തികളുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്നില്ല. പരമ്പരാഗതമായി കൈമാറി വരുന്ന കഥകൾ നാം വിശ്വസിക്കുന്നു. അത് യുക്തിരഹിതമാണെന്ന് മനസ്സിന്

ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും കടന്നു പോയ സാഹചര്യമോ അനുഭവങ്ങളോ കേട്ടറിവുകളോ ഒക്കെയാവാം നിങ്ങളിൽ പേടി ഉളവാക്കുന്നത്. അതെന്താണെന്ന് കണ്ടെത്തണം. ഭയമുണർത്തുന്ന സാഹചര്യവുമായി ദിവസേന ഇടപഴകുക. ഇത് മനസ്സിൽ ആത്മവിശ്വാസം നിറയ്ക്കും.



അറിയാമെങ്കിൽ കൂടി വെറുതേ പേടിക്കുന്നു. അറിവില്ലായ്മയാണ് ഇവിടെ പേടി സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും ലിഫ്റ്റ്, എസ്കിലേറ്റർ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാൻ ആളുകൾ പേടിക്കുന്നത് അതേ കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ അവയിൽ വച്ചുണ്ടായ അപകടത്തിന്റെ കഥകൾ കേട്ടതുകൊണ്ടോ വായിച്ചതു കൊണ്ടോ ആണ്. മുൻധാരണകൾ മാറ്റി വച്ച് അവ ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ പേടി ഇല്ലാതാകൂ. അല്ലാത്തപക്ഷം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ അവ ഉപയോഗിക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെടും.

പേടിയുടെ കാരണം എന്തുതന്നെയായാലും വ്യക്തിയുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് ആത്മാർത്ഥമായ ശ്രമം ഉണ്ടായെങ്കിൽ മാത്രമേ പേടിയെ കീഴടക്കാനാകൂ. പേടി അകറ്റാൻ ഇക്കാര്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കാം

- ഭയമുണർത്തുന്ന സാഹചര്യവുമായി ദിവസേന ഇടപഴകുക. ഇത് മനസ്സിൽ ആത്മവിശ്വാസം നിറയ്ക്കും.
- യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവ പരിശീലിക്കുന്നത് അകാരണമായ പേടി കുറയ്ക്കാനും മനസ്സ് റിലാക്സ് ആകാനും സഹായകമാണ്
- പേടിപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. പേടിയുണ്ടെങ്കിലും ചിലർ ഹോറർ ചിത്രങ്ങൾ കാണുന്നത് ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്.
- ചെറിയ തോതിലുള്ള പേടികൾ നല്ലതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഉയരങ്ങളിലേയ്ക്ക് കയറുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ ഭയം തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ കരുതലോടെ നടക്കാൻ അത് സഹായിക്കും.

**ജയവും പരാജയവും :**  
ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം പരാജയപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം ഉള്ളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നവരുണ്ട്. പരാജയ ഭീതിയോടെയാണ് ഇവർ ഓരോ

കാര്യത്തേയും സമീപിക്കുന്നത്. ജയവും പരാജയവും ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടു ഭാഗങ്ങളാണ്. ജീവിതത്തിൽ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അതേ രീതിയിൽ നടക്കണമെന്നില്ല. പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ അതിനെ അംഗീകരിക്കുകയും അതിൽ നിന്ന് പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുകയുമാണ് വേണ്ടത്. ജീവിതം വെല്ലുവിളികൾ നിറഞ്ഞതാണ്. പരാജയപ്പെടുമെന്ന ഭീതിയിൽ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കാതെ മാറിനിന്നാൽ ഒരിക്കലും പുതിയൊരു കാര്യം നിങ്ങൾക്ക് പഠിക്കാനാകില്ല. സിറ്റിയിലൂടെ വാഹനമോടിക്കുന്നത് ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. പക്ഷേ അതിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറിയിൽ ഒരിക്കലും നിങ്ങൾക്ക് സിറ്റി ഡ്രൈവിങ് പഠിക്കാനാകില്ല. ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയേക്കാൾ

മികച്ചൊരു ജോലിയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അതിന് ശ്രമിക്കണം. പുതിയ ജോലിസ്ഥലത്തെ സാഹചര്യങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഭയം മൂലം ഇപ്പോഴത്തെ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് തന്നെ തുടർന്നാൽ വർഷങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അതേ കുറിച്ചുമാർത്ത് പശ്ചാത്തപിച്ചേക്കാം. പുതിയ ജോലിസ്ഥലത്തെ സാഹചര്യം എന്തുതന്നെയായാലും അത് അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന വിശ്വാസത്തിൽ വെല്ലുവിളിയെറ്റിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുത്ത് വിജയിപ്പിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ജീവിതം അർത്ഥപൂർണ്ണമാകുന്നുള്ളൂ.

*(കുറിപ്പ് : ഇതിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പേരുകൾ യഥാർത്ഥമല്ല)*

