



ഭയം എന്ന അവശ്യ വികാരം



തിനെയും ഭയപ്പെട്ടേക്കാം; എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിനപ്പുറം വളരാനുമാണ് ഭയത്തെ അനുവദിക്കുന്നത്. ഭയം നിങ്ങളുടെ സർഗ്ഗാത്മകവും വിശകലനപരവുമായ ചിന്താശേഷിയെ മരവിപ്പിക്കും. ഇത് തലച്ചോറിന്റെ യുക്തിസഹമായ പ്രവർത്തനത്തെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും പിന്നെ വികാരത്തിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കും. പരാജയഭയം അല്ലെങ്കിൽ വിജയഭയം കാരണം പലർക്കും ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ ഉയരങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരാനുമാണ് കഴിയുന്നില്ല. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ഭയമെന്ന വികാരത്തിന്റെ ഘടന മനസിലാക്കി അകാരണമായ ഭയത്തെ നിർമൂലനം ചെയ്യുക.

സാധ്യമായ പരാജയത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നതിനാൽ പുതിയത് പരീക്ഷിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. എല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പമാകണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അത് അങ്ങിനെയാണിരിക്കേണ്ടതല്ല. നിങ്ങൾക്ക് അസന്മതതോന്നുന്നു. നിങ്ങൾ ശ്രമങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയോ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് കീഴടങ്ങുകയോ ചെയ്യുന്നത് കഠിനമായവയെ ഭയന്നിട്ടാണ്. ചിലർ പരാജയത്തിലെ നഷ്ടങ്ങളേയും അപമാനത്തെയും ഭയപ്പെടുമ്പോൾ മറ്റു ചിലർ വിജയം മൂലം വരുന്ന ബാ

ങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം ആവശ്യമാണ്, സമ്മർദ്ദം സൃഷ്ടിക്കുന്നത് വികാരങ്ങളാണ്. ഒരു സാഹചര്യത്തെയോ സംഭവത്തെയോ നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ അതിൽ നിന്ന് മാറാൻ പ്രവണത കാണിക്കുന്നു. പരാജയങ്ങളുടെ അനന്തരഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, വിജയിക്കാനുള്ള വഴികൾ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. ഭയം മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്നതിനുള്ള സഹായക സമ്മർദ്ദത്തെ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. വിമർശനത്തെ ഭയപ്പെടുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ജാഗ്രത പുലർത്താൻ കഴിയും. അധികാരം നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം അധികാരത്തിൽ തുടരാൻ നടപടിയെടുക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കും. ജോലിയുടെ വിശ്വാസ്യത നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം നിരന്തരം നിങ്ങളുടെ നിലവാരമുയർത്താൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. ഒരു ബന്ധം നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം നിങ്ങളെ ആ ബന്ധത്തെ നന്നായി കൊണ്ടുപോകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. നിങ്ങളെ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മുന്നോട്ടു നയിക്കാൻ ഭയത്തിന് ശക്തിയുണ്ട്.

എന്നിരുന്നാലും, വളരെയധികം ഭയം നിഷ്ക്രിയത്വത്തിന് കാരണമാകും. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഭയത്താൽ മരവിക്കുന്നു; തൽഫലമായി, നിങ്ങൾക്ക് ഉചിതമായി ചിന്തിക്കാനോ പ്രവർത്തിക്കാനോ കഴിയില്ല. അതുപോലെതന്നെ നിർഭയനായിരിക്കുന്നത് ഗുരുതരമായ ദോഷത്തിനും കാരണമായേക്കാം, കാരണം ഇത് നിങ്ങളെ തെറ്റായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കോ ദോഷകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കോ നയിച്ചേക്കാം. ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും അമിതമായി ഭയപ്പെടാതെ നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഭയത്തെ നിലനിർത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം.

എല്ലാ വികാരങ്ങളും നല്ലതാണ്. ഓരോ വികാരത്തിന്റെയും കാരണം മനസ്സിലാക്കി ശരിയായ സമയത്ത് ശരിയായ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നമുക്ക് അവ പ്രയോജനപ്രദമാകുന്നത്. ഒരു വികാരത്തെപ്പോലെയോ അവഗണിക്കരുത്. അതുപോലെതന്നെ ആവശ്യത്തിലധികമായി ഒരു വികാരത്തിനും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കരുത്. പ്രത്യേകിച്ചും ഭയം, കോപം എന്ന വികാരങ്ങൾക്ക്. എന്തിനോടെങ്കിലും ഭയം തോന്നുമ്പോൾ ഭയത്തെ പൂർണ്ണമായി മനസ്സിലാക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം സന്ദർഭത്തിനും വ്യക്തികൾക്കുമനുസരിച്ച ഭയത്തെ ശരിയായ അളവിൽ ക്രമീകരിച്ചു ഉപയോഗിക്കാൻ അറിയുന്നവർക്കാണ് ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷമായിരിക്കാൻ സാധിക്കുക. അതിനാൽ ഭയത്തെ അവഗണിക്കാതെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കി നമ്മുടെ ജീവിതവിജയത്തിന് ഉതകുന്ന രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് ശീലിക്കാം.



morningnewsdaily

ഡോ. സുസൻ കോരുത്ത്,
PhD, MSc, MSW, MBA
ലെലഫ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് & മൈൻഡ് വെൽനെസ്സ് കോച്ച്

5

മോർണിംഗ് ന്യൂസ്

ഭയമില്ലാത്ത അവസ്ഥയെപ്പറ്റി എപ്പോഴെങ്കിലും ചിന്തിച്ചു നോക്കിയിട്ടുണ്ടോ? അതിഭീകരമായിരിക്കുമത്. എവിടെയും അരക്ഷിതാവസ്ഥ മാത്രമായിരിക്കും. സാർത്ഥതയ്ക്കുവേണ്ടി എന്ത് ചെയ്യാനും ആർക്കും ഒരു മടി ഉണ്ടാവുകയില്ല. ആർക്കും ആരെയും ഒന്നിനെയും ഭയമില്ലാത്ത അവസ്ഥ ഓർക്കുമ്പോഴെ ഭയം തോന്നുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഭയം നമുക്കു ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ള ഒരു വികാരം ആണ്. സുരക്ഷിതത്വബോധം ഉണ്ടാവാൻ ഭയം നല്ലതാണ്. മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കാതിരിക്കാൻ നിയമത്തെ ഭയം വേണം. സ്വന്തം ജീവിതം സുരക്ഷിതമാക്കാൻ ഭയം ആവശ്യമാണ്. നാം ജനിക്കുമ്പോഴെ കിട്ടുന്ന ആദ്യ വികാരമാണ് ഭയം. ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദത്തോടുള്ള ഭയമാണ് നമുക്ക് ജനിക്കുമ്പോഴെ കിട്ടിയ ഭയം. പിന്നീട് വളർന്നുവന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ പലവിധങ്ങളായ ഭയങ്ങളെ സമ്മാനിച്ചു. അതുകൊണ്ടു തന്നെ വളർന്ന സാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുഭവങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ചു നാംഭയപ്പെടുന്നതോടേയും ഭയത്തിന്റെ റെ കരണങ്ങൾക്കും, രീതികൾക്കും, അളവുകൾക്കും വ്യത്യസ്തം ഉണ്ടായിരിക്കും.

സന്തോഷകരവും വിജയകരവുമായ ജീവിതം ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് നാം മെല്ലാം. ഉന്നതിയിലേക്കുയരാൻ ഭയം ഒരു വലിയ ഘടകം ആണ്. പല പ്രസിദ്ധരായവരും തങ്ങളുടെ പ്രസിദ്ധി നഷ്ടപ്പെടുമോയെന്ന ഭയത്തിലാണ് പല ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ ധൈര്യം കാണിക്കുന്നത്. എല്ലാവരും തങ്ങളുടെ മേഖലയിലെ അധികാരമോ പദവിയോ നഷ്ടപ്പെടുമോ എന്ന ഭയത്തിനാലാണ് കൂടുതൽ

വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടാൻ പരിശ്രമിക്കുന്നത്. അസുഖം വരുമോ എന്ന ഭയമാണ് ആരോഗ്യം സൂക്ഷിക്കാൻ നമ്മെ നിർബന്ധിക്കുന്നത്. ഇല്ലായ്മയോടുള്ള ഭയമാണ് എന്തും നേടാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നത്. ജീവിതം നിങ്ങളെ കൊണ്ടുപോകുന്ന വഴിക്ക് പോകരുത്; പകരം, നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ ജീവിക്കുക. ജീവിതം വിജയകരവും ഫലപ്രദവുമാക്കാൻ, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലും സുഖകരവുമായ മേഖല ഉപേക്ഷിച്ച് നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടുന്നതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനു ഭയത്തെ നേരിടാനുള്ള ധൈര്യം സംഭരിക്കണം. ജീവിതം കണക്കുകൂട്ടലുകളിലൂടെയുള്ള ഒരു കളിയാണ്, അതിൽ സുരക്ഷ ഭയന് കളിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഫലം മന്ദഗതിയിലായിരിക്കും. ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുന്നതിനുള്ള എല്ലാ വെല്ലുവിളികളെയും സധൈര്യം നേരിടാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കണം. അതിനു വേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ഭയത്തെ മനസിലാക്കി അനാവശ്യ ഭയത്തെ ഇല്ലാതാക്കി നല്ല ഭയത്തെ വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണ്.

നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഏറ്റവും ശക്തമായ വികാരങ്ങളിലൊന്നാണ് ഭയം. നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ, ഈ വികാരം നിങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും. അകാരണമായി ഒന്നിനെയും ഭയപ്പെടുമത്, ഇല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. ഒന്നിനോടും ആവശ്യത്തിൽകൂടുതൽ ഭയം ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ല. പരാൻ ഭയത്തെ മരവിപ്പിച്ചു എന്ന് പറയാൻ തുപോലെ ഭയം നിങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും മരവിപ്പിക്കും! നിങ്ങൾ പല

നിങ്ങളെ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മുന്നോട്ടു നയിക്കാൻ ഭയത്തിന് ശക്തിയുണ്ട്

ധ്യതകളെ ഭയപ്പെടുന്നു. വിജയം ആഗ്രഹിക്കുക എളുപ്പമാണ്. വെറുതെ ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് ആരും ഒന്നും നേടിയിട്ടില്ല. നന്നായി വിശകലനം ചെയ്തുണ്ടാക്കിയ പദ്ധതിയിലൂടെയോ മനസ്സർപ്പിച്ച കഠിനധ്വാനത്തിലൂടെ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്കു വിജയം പ്രാപ്തമാവൂ. തിരിച്ചറിയുക എന്തും എളുപ്പമാകുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാം ബുദ്ധിമുട്ടാണ്, സുഖകരമാകുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാം അസന്മതത തരുന്നു, ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടാകുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാം സംശയകരമായി തോന്നുന്നു. ഒന്നിനെയും ഭയപ്പെടരുത്. നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നത്തിലേക്ക് ശക്തമായ ബോധ്യത്തോടെ മുന്നോട്ടു പോകുക.

വികാരങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ പ്രയത്നത്തിന്റെ പ്രേരകശക്തി. നിങ്ങളെ പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടാനോ തടയാനോ കഴിയുന്ന ശക്തമായ വികാരങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഭയം. ഏതു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനും നി

Special Offer! പരസ്യങ്ങൾ വെബ്സൈറ്റിലും പ്രസിദ്ധീകരിയ്ക്കുന്നു. **LIMITED TIME OFFER**

Special Offer! വിവാഹ പരസ്യം രൂപ.200/- മാത്രം. ജന്മദിനം, പിറവദിന വാർഷികം, 150/- ഘോര്യംകൾ, ഉറ്റു പരസ്യങ്ങളും അവിശ്വസ്തതയായ നിരക്കുകളിൽ

നിങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങൾ ആയിരങ്ങളിൽ നിന്നും ലക്ഷങ്ങളിലേയ്ക്കെത്തിയ്ക്കൂ

മോർണിംഗ് ന്യൂസ് ദിന പത്രം **9656571354**

BOOK YOUR CLASSIFIED ADD IN WELL-KNOWN MALAYALM ONLINE DAILY MORNING NEWS

