

ബാലൻസിംഗ് ഓഫ് മൈന്റ് & ബോഡി സൈക്കോതെറാപ്പിയിലൂടെ

മനുഷ്യ മനസ്സുകൾ പ്രവചനാതീതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്. അതിനാലാണ് സമൂഹത്തിൽ ദേഷ്യം, പക, ഗ്രീഫ് (a mixture of anxiety, anger, grudge and sorrow), ആകാംക്ഷ തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാൽ പരസ്പരം മത്സരങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നത്. ഇതിന് കൂടെ പിടിക്കാനായി സംശയം എന്ന maladaptive behavior നമ്മുടെ നിഴലായി കൂടെ നടക്കുന്നു. എപ്പോഴും ആരിലും വിശ്വാസം അർപ്പിക്കാൻ കൂട്ടാക്കാതെ നല്ലത് ചെയ്യുന്നവരേയും തിന്മകൾ ചെയ്യുന്നവരേയും സംശയ ദൃഷ്ടിയോടെ വീക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ ഇവരുടെ കൂടെ ജീവിക്കുന്നവർക്കും ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ഇവരുടെ ഹൈപ്പർ വിജിലൻസ് ദോഷം ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ maladaptive behavior കൊണ്ട് സ്വന്തം വ്യക്തിത്വവും ജീവിതവും മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും നശിപ്പിക്കുന്നവർ അധികമുള്ള ഈ സമൂഹത്തിൽ എങ്ങിനെയാണ് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് ചിന്തിക്കാം. പ്രധാന കാരണങ്ങളെ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ തരം തിരിക്കാം.

1. ബയോളജിക്കൽ: സെൻട്രൽ നേർവ് സിസ്റ്റം , എൻഡോ ക്രൈൻ സിസ്റ്റം, ജനിറ്റിക് ഫാക്ടേഴ്സ് , ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററിന്റെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ എന്നിവയാൽ തലമുറകളിൽ നിന്നും തലമുറകളിലേയ്ക്ക് പകർന്നുകിടക്കുന്ന മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ

ഡോ പവിൻ പോലുള്ള സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ പറയുന്നത് ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകളുടെ കൂടിയലവൽ ആണ് സ്കിസോഫ്രീനിയ എന്ന മാനസിക പ്രശ്നം സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ സെർറ്റോണിന്റെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ ആൻഡ് സെറ്റി , ഡിപ്രഷൻ ഇംമോഷണൽ ഡിസോർഡർ , ആത്മഹത്യ പ്രവണതവരെ ഉണ്ടാക്കാം.

ന്യൂറോ ട്രാൻസ്മിറ്റർ നേർവ് ഇംപൾസസിന്റെ സഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്ന കെമിക്കൽ പ്രോഡക്റ്റാണ് ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ മനുഷ്യരിൽ Maladaptive behaviour ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതുപോലെ genes transmission മൂലം Interited defects generation ലേയ്ക്ക് പകർന്ന് കിട്ടുന്നു. Down syndrom തുടങ്ങിയ Malformation gene problem കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

Constitutional Liabilities ചെറുപ്പകാലങ്ങൾ മുതൽ ജന്മനാ കിട്ടിയതോ ജീവിച്ച അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് പകർന്നു കിട്ടിയതോ ആണ്. law birth weight learning disability , emotional and behavioral disturbance എന്നിവ ഉണ്ടാക്കിയതാകാം. അതുപോലെ പേടി law Irritability and frustration പോസിറ്റീവ് ഇഫക്ട് activity level attentional persistence

ഒക്കെ നമ്മുടെ ജനന ശേഷം 2-3 മാസത്തിനകം നമുക്ക് പകർന്ന് കിട്ടുന്നതാണ്. anxiety family യിലെ കുട്ടികൾ anxiety prone ആയിരിക്കും. അവർക്ക് self esteem develop ചെയ്യാൻ പ്രയാസമുണ്ട്. എന്തിനും ഏതിനും പേടി, ഉൾവലിയൽ തുടങ്ങിയവയും പോസിറ്റീവ് ഇമോഷണലിറ്റിയും അറ്റൻഷണൽ ഒക്കെ ചെറുപ്പകാല ശീലങ്ങളാണ്.

ചെറുപ്പത്തിൽ വരുന്ന ചില അസുഖങ്ങൾ സാധാരണ ജീവിതത്തെ തകിടം മറിച്ചേക്കാം. ഒരു ആരോഗ്യകരമായ (മാനസികവും ശാരീരികവും) ചെറുപ്പകാലം ബുദ്ധിയും വിവേകവും പോസിറ്റീവ് ചിന്താഗതിയും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാം.

ഇതുപോലെ ഫ്രോയിഡ് തുടങ്ങിയവരുടെ തീയറികളും ഇവാൻ പാവ്ലോവ് തുടങ്ങിയ ബിഹേവിയർ തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുടെ ക്ലാസ്സിക്കൽ കാൻഡീഷനിംഗ് തീയറികളും എല്ലാംകൂടി മൊത്തം ഒരു കൺഫ്യൂഷനിലേയ്ക്ക് നയിക്കുകയാണ് സാധാരണക്കാരരുടെ ജീവിതങ്ങൾ

താഴെപറയുന്ന വിധമുള്ള പലരോഗങ്ങളും സൈക്കോ സോമാറ്റിക് (മാനസികാവസ്ഥ ശരീരത്തെ ബാധിച്ച് രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന അവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ സുഖമില്ല എന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥ) സമൂഹത്തിൽ ഇന്ന് സാധാരണമാണ്.

ശാരീരികമായി നടുവേദന .സ്‌പോൺടി ലോസിസ് അലർജി, സൈനസിറ്റിസ് ക്യാൻസർ ഹൈ/ലോ ബി പി ,പ്രമേഹം, കോളസ്ട്രോൾ വാതം തുടങ്ങിയ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ഡിപ്രഷൻ, അഡ്ജസ്റ്റ്മെന്റ്, ഡിസോഡർ, ഡിസ്തീമിയ, (Uniportar),സൈക്ലോതീമിയ, (birportar), normal depressions, ഗ്രീഫ് Anxiety, anger, respire, , ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, എപ്പോഴും നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ, സ്‌ട്രെസ്സ്, സ്‌ട്രെയിൻ, ന്യൂറോട്ടിസം, സൈക്കോട്ടിസം, സൈക്കോപാത്ത്, നിർവികാര ജീവിതം, ഏകാന്ത പഥികർ, മോട്ടിവേഷനൽ, ഇമോഷനൽ imbalance, അമിതാഹാരം,അല്പാഹാരം, സെക്ഷൽ പ്രശ്നങ്ങൾ, (ചിലർക്ക് കൊച്ചു കുട്ടികളോടുള്ള സെക്ഷൽ ഫീലിംഗ്സ്, സ്വവർഗ്ഗരതി, ലൈംഗികാവയവ പ്രദർശകർ, (നമ്മുടെ ഭാഷയിൽ ഞരമ്പു രോഗികൾ), തുടങ്ങി പലവിധ പ്രശ്നക്കാരും ഈ സമൂഹത്തിൽ മാനുന്മാരായി വിലസുമ്പോൾ അത്യാവശ്യം മാനസിക രോഗം മാത്രമുള്ള ഹതഭാഗ്യർ സെല്ലുകളിൽ കിടക്കുന്നു. എത്ര വിചിത്രമായ ആചാരങ്ങൾ.

ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രശ്നക്കാരോട് ദേഷ്യമല്ല, എംപതി എന്ന വികാരമാണ് നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടത്. കാരണം അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവരിൽ ഒരാളായി നിന്നാണ് നാം കാണേണ്ടത്. മറ്റുള്ളവരെ വെറുക്കുകയും കുറ്റം പറയുകയും ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപ് ഒരു നിമിഷം ആലോചിക്കുക ആ വ്യക്തി ഞാനോ എനിക്ക്

പ്രിയപ്പെട്ടവനോ ആയിരുന്നെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ ഞാനവരെ തള്ളിക്കളയുമോ? കുറ്റം പറയുമോ? അതോ അവരെ രക്ഷിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയുന്നത് ചെയ്യുമോ? രക്ഷിക്കാൻ കഴിയണം അതാണ് മാനുഷിക മൂല്യം. അതിനു വേണ്ടി നമുക്ക് അഹോരാത്രം അദ്ധ്വാനിച്ച പ്രസിദ്ധരായ മാനസിക രോഗ വിദഗ്ധരെ സ്മരിച്ച് അവർ തന്നിരിക്കുന്ന അറിവുകളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തി അവരെ പോലെ അല്ലെങ്കിലും അണ്ണാൻ കുഞ്ഞിനും തന്നാലായത് എന്ന രീതിയിൽ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ചെയ്യാൻ ക്രമിക്കാം.

**സൈക്കോ തെറാപ്പി:-** ഔഷധ രഹിത മാനസിക ചികിത്സയാണ് സൈക്കോ തെറാപ്പി. സൈക്കോളജിസ്റ്റുകളും, സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകളും രണ്ട് രീതിയിലാണ് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകൾ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് മനസ്സിനെ ഉറക്കിയിടാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ മനസ്സിലുറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന അസുഖകരമായ പ്രശ്നങ്ങളെ മെല്ലെ പൊക്കിയെടുത്ത് സമയോചിതമായി റിലാക്സേഷൻ തെറാപ്പികൾ വഴി അവയെ മാറ്റി വ്യക്തിത്വത്തെ പുനർ നിർമ്മിക്കുന്നു. അതിനാൽ മിഥ്യ ചിന്തകൾ മാറ്റി സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്നു പറഞ്ഞാൽ തികഞ്ഞ ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിത്വത്തിന് ഉടമയായി ജീവിക്കാം. നിങ്ങളാണ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത് നാണക്കേടിന് അടിമയായി ജീവിക്കാനോ, അതോ സന്ധ്യയും മുന്നോട്ട് വന്ന് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണോ? ഇത് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലുണ്ടാക്കുന്ന അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് conflict. ആദ്യമായി ഈ conflict നെ മറി കടന്ന് ഒരാൾ വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിനായി എത്തി എന്നിരിക്കട്ടെ. അയാൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തനാകുന്നത് എന്ന് നോക്കാം.

Step 1

**കൗൺസിലിംഗ്:-** ആദ്യത്തെ കൗൺസിലിങ്ങിൽ ആരും സത്യം പറയുകയില്ല. മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റം മൂലമാണ് ഞാനിങ്ങനെ ആയത് എന്നു പറയാനുള്ള വ്യഗ്രത കൂടുതലാണ്. അവസരോചിതമായ പെരുമാറ്റത്തിലൂടെ ആ വ്യക്തിയെ സാധിനിക്കുകയും, മനസ്സു തുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവരുമാണ്. നല്ല കൗൺസിലേഴ്സ്. ഡിഗ്രികൾ വേണം. പക്ഷേ മനുഷ്യ സ്നേഹവും സേവന തത്പരതയും പൈസയേക്കാൾ കൂടുതൽ വില മതിക്കുന്ന നന്മയുടെ ഉറവിടങ്ങളാകണം കൗൺസിലേഴ്സ്. സേവനത്തിനനുസൃതമായി മാത്രം പൈസ വാങ്ങണം. ആദ്യത്തെ കൗൺസിലിങ്ങോടു കൂടി അവരോട് ദിവസവും ചെയ്യാൻ പറയുന്ന 4-5 റിലാക്സേഷൻ തെറാപ്പികളും, അത്യാവശ്യം, യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവയും പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. പ്രത്യേകം പറയണം ഒരു ദിവസമല്ല കുറേ ദിവസങ്ങൾ ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ

ഇതിന്റെ 25% എങ്കിലും ചെയ്തിട്ട് ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് വരാൻ പറയണം. വരുമ്പോൾ അവരുടെ വ്യത്യാസങ്ങൾ അനുസരിച്ച് കൂടുതൽ വിശ്വാസമാർജ്ജിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ അറിയുവാൻ ശ്രമിക്കണം. പേഴ്സണാലിറ്റി ഡിസോർഡർ ആണോ മറ്റ് കാരണങ്ങളാണോ എന്ന് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ട് വേണം തെറ്റാപ്പികൾ നിശ്ചയിക്കുവാൻ. റിലക്സേഷൻ എത്രയും കിട്ടുന്നുവോ അതനുസരിച്ച് ആളുകൾ ഉത്സാഹ ഭരിതരാകും. ആദ്യമായി IQ, EQ ബാലൻസിംഗ് എങ്ങിനെ സാധിക്കാമെന്ന് പഠിപ്പിക്കണം. ബുദ്ധിയുള്ളവർ intellectual ആണ്. പക്ഷേ intelligence ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് കിട്ടുന്ന സിദ്ധിയല്ല. ഇന്റലിജൻസ്. മനുഷ്യന് നാല് രീതിയിലുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ വരാം.

1. **സ്മാർട്ട് ആകാം:-** ഇതിന്റെ അർത്ഥം വാക് ചാതുരി കൊണ്ട് മറ്റൊരാളെ കൊള്ളയടിക്കുന്ന സാമർത്ഥ്യമല്ല. തിരിച്ച് അവസരോചിതമായി പ്രവർത്തിച്ച് അവസരോചിതമായി പ്രവർത്തിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവാണിത്.
2. **intellectual :-** ധാരളം വായിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും, പ്രസംഗിക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുന്നവർ.
3. **Egoist :-** തന്റെ പ്രത്യേകതകൾ സ്വയം പുകഴ്ത്തി മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സുപ്പീരിയർ ആണ് എന്ന് സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർ.
4. **intelligence :-** ഇത് ബുദ്ധിയുടേയും മനസ്സിന്റേയും സമന്വയം. വിവേക ശാലികൾ, വിനയം ഉള്ളവർ, ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കാര്യങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നവർ കാള പെറ്റെന്ന് പറയുമ്പോൾ കയറെടുക്കാത്തവർ ഒരു നിമിഷം ചിന്തിക്കാൻ കഴിയുന്നവർ ആദ്യം ഒരു കാര്യം കേട്ടാൽ നമുക്ക് വികാരമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലനുസരിച്ച് നമ്മൾ കാര്യങ്ങളിൽ എടുത്ത് ചാടി പ്രതികരിക്കും. മറ്റുള്ളവരെ ക്രൂശിക്കും, ഒരു നിമിഷം ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് -എന്തു ചിന്ത ആരു പറഞ്ഞാലും തെറിക്കുത്തരം മുറിപ്പത്തൽ എന്ന രീതിയിലുള്ള പ്രതികരണം മാറ്റിവയ്ക്കാനുള്ള ചെറിയ ശ്രമം, തോക്കിൽ കയറി വെടി വയ്ക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പറയാനുള്ളത് മുഴുവൻ പറയാൻ അർവസരം കൊടുക്കാനുള്ള ക്ഷമ. 1 മുതൽ 10 വരെ എണ്ണാനുള്ള സാവകാശം ഇമ്മോഷനെ ബുദ്ധി നിയന്ത്രിക്കും ഇതാണ് ഇമ്മോഷണൽ ഇന്റലിജൻസ്. ഇത് മെഡിറ്റേഷൻ, ധ്യാനം, തെറ്റാപ്പികൾ വഴി മാത്രമേ സാധാരണക്കാർക്ക് കിട്ടുകയുള്ളൂ. ഇത് കിട്ടുന്നവർ സെൽഫ് ഐഡന്റിറ്റി, സെൽഫ് അനലൈസിസ്-ൽ കൂടു കടന്ന് പോകും. സ്വന്തം തെറ്റ് കുറ്റങ്ങൾ തിരുത്താൻ ശ്രമിക്കും. ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും അവരെ അലട്ടുകയില്ല. എന്തിനോടും സഹായം നേരിടാൻ ശ്രമിക്കാനുള്ള പകുത നേടാൻ ഈ IQ, EQ ബാലൻസിംഗ് സഹായിക്കും. ദേഷ്യം വന്നാൽ പ്രകടിപ്പിച്ച് കളയും. ആകാംക്ഷ

ദുരീകരിക്കും. ഷെയിം എന്ന വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. ഇതോടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നു പുറത്തു വരാൻ സാധിക്കും. ഇതിനായി ആദ്യം സ്വന്തം വിശ്വാസ പ്രമാണങ്ങളിലെ തെറ്റുകളാണ് തിരുത്തേണ്ടത്.

**Projection:-** മറ്റുള്ളവരിൽ കുറ്റം ചാറുക, ആജ്ഞാപിക്കുക, മെന്റൽ ഫിൽട്ടറിംഗ്, കാട്സ് വെടി വയ്ക്കുക, പറയേണ്ട കാര്യം പറയേണ്ട രീതിയിൽ പറയുന്നവരോട് പറയണ്ടവയാണ് പറയാതിരിക്കുക (non-assertive) ആവശ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് വാങ്ങുക, അറിയാൻ പാടില്ലാത്തത് അറിയാമെന്ന് നടിക്കാതിരിക്കുക, അറിവുള്ളവരിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ പഠിക്കുക, സ്വയം അറിവിലേക്ക് നയിക്കുക.

ഇവിടെയാകെ ഉള്ള പ്രശ്നങ്ങളാണ് സൈക്കോളജിയിൽ പ്രശ്നങ്ങളായി പുറത്തു വരുന്നത്. അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട ബാല്യം , പഴിക്കേട്ട് മടുക്കുന്ന യൗവ്വനം മാനസികമായി തകർന്ന ഇവരെ സൈക്കോ തെറാപ്പി എന്ന മാനസിക ചികിത്സയിലൂടെ ജീവിക്കാൻ പാകത്തിൽ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ കഴിയും എന്ന് നിസംശയം പറയാം. കൗൺസിലിംഗ് കൊണ്ട് മാത്രം കാര്യമില്ല. എങ്കിൽ ധ്യാന യോഗങ്ങളും സ്വാമിമാരുടേയും അച്ചന്മാരുടേയും പ്രസംഗങ്ങളും മാത്രമായല്ലോ ഇല്ലെങ്കിൽ ധ്യാനകേന്ദ്രങ്ങൾ പക്ഷെ സൈക്കോളജിക്കൽ ആയി പ്രശ്നങ്ങൾ പഠിച്ച് , സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അതിൽ കൂടി കടന്നുപോയി സെൽഫ് ഐഡന്റിഫിക്കേഷൻ എത്തിയാലെ സ്വയം തിരുത്തൽ പൂർണ്ണമാകുകയുള്ളൂ. ഇതിനായി പ്രലിമിനറി സൈക്കോ തെറാപ്പി കോഴ്സ് എങ്കിലും എല്ലാവരും പഠിച്ചിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. 10-40 മണിക്കൂറുകൾ ചിലവാക്കി സെൽഫ് കെയർ എടുത്താൽ ശേഷം ജീവിതവും കുടുംബ ജീവിതവും ധന്യമാക്കാം. നല്ലബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാം സമൂഹത്തെ മനസ്സിലാക്കാം. എല്ലാം പോസിറ്റീവായി കാണാം.

നമ്മുടെ ചില ചീത്ത പ്രശിനങ്ങളിൽ അദ്യത്തെ താണ് ന്യൂറോട്ടിക് /സൈക്യാട്രിക് അവസ്ഥകൾ

**ലക്ഷണങ്ങൾ**

സൈക്യാട്രിക്, ആഗ്രസ്സീവ്, അസ്സർട്ടീവ് ഈഗോയിസ്റ്റ് അൺ സിംപതറ്റിക് മാനിപുലേറ്റീവ് അച്ചീവ്മെന്റ് ഡോമസ്റ്റിക് ട്രഫ് മൈന്റ് .

**എക്സ്ട്രാ വർജിന്റ്**

സോഷ്യലിൾ ഇറസ്പോൺസിബിൾ, ഡോമിനന്റ് സെൻസേഷൻ സീക്കിംഗ് എക്സ്പ്രസ്സീവ്, ആക്റ്റീവ് ഇംപൾസീവ്

ന്യൂറോട്ടിക് Anxious, depressed guilt feeling, low self-esteem , tense, moody, obsessive, lack of autonomy

**Extraversion** ഒരു പ്രശ്നമല്ല, പക്ഷെ അപ്രവൃത്തി സീക്കിംഗിനുവേണ്ടി പറ്റാത്ത കാര്യങ്ങൾ വരെ ചെയ്യാമെന്ന പഠനം ഇവർ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യും. എല്ലാവർക്കും ഇംപോൺസിബിൾ ആയ കാര്യങ്ങൾ പോലും ഈ ക്യാരക്റ്റർ മാറ്റി അസർട്ടീവ് ആകണം.

Anger A state of acute motioned reactor due to any number of situation including verbal body Attack physically, disappointment and frust striation effect B P heart problem, maladaptive behavior stress anxiety shame and finally grief.

Anger declate പല പ്രൊജക്റ്റീവ് ടെസ്റ്റുകളുണ്ട്. അതിൽ അതിൽ നിന്ന് ഏത് ടൈപ്പ് ദേഷ്യമാണെന്നറിയാം (സ്റ്റാക്സി സ്കെയിൽ വിത്ത് 44 ഐറ്റംസ്)

ആംഗിനെ 6 ആയി വിഭജിക്കാം

- 1. Stati Anger - Expressive
- 2. Traint Anger- handling grudge
- 3. Angry temperatu - Showing anger with out reason
- 4. Anger reaction - Express anger when treated unfairly
- 5. Anger -in - Supress Anger
- 6. Anger out - Express anger and throw out things
- 7. Anger control - Attempt to control expression of anger

Treatment : Yoga , Jacobs on relaxation, self esteem, panchadria – preliminary therapies followed by cognition behaviour therapy. ( The anger mostly is due to child hood abandonment. so innerchild therapy can also be used or if it is due to grudge towards some one which is deal gestalt therapy can be used.

Ret , reality therapies . REBT etc can effective anger management .

Perceived stress

It is an un placement emotional psychological arousal make un feel tensed fight and flight mechanism.

Source of stress

Major life changes such as death separation , loss of job.

- 2. Daily stress – job Family personal relations
- 3. Catastrophes - Earth quake like calamities.

Effect of stress

അസുഖങ്ങൾ, ഇമ്മ്യൂണിറ്റികുറയുക. മാനസിക അസ്വസ്ഥങ്ങൾ

Treatment

1. Coping up with stress

Social support counselling , psychotherapy acupressure , prana healing , Interpersonal relationship, CBT Self care therapy NLP self care exercise

**Greif**

നമ്മുടെ നഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന നിസ്സഹായാവസ്ഥ. ഗ്രീഫിന് 5 തലങ്ങൾ ഉണ്ട്.

**Denial** സത്യം അംഗീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഒഴിഞ്ഞു മാറുന്നു.

ദേഷ്യം ദൈവത്തെ പഴിചാരുന്നു. സ്വയം ആശ്വസിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ പഴിചാരുന്നു.

**വിലപേശൽ:** ഞാനെന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ ഇതൊഴിവാക്കാമായിരുന്നു എന്ന് സ്വയം ശപിക്കുന്ന സ്റ്റേജ്.

**ഡിപ്രഷൻ:** കട്ടപ്പക എങ്ങനെ എവിടെ നിന്ന് എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാത്ത അവസ്ഥ, ജോലിക്ക് പോകില്ല, ഉൾവലിയൽ എല്ലാത്തിനുമുടനന്തൻ ന്യായങ്ങൾ, കുറ്റബോധം നിരാശ

മറ്റൊരു തരം ഡിപ്രഷൻ, വ്യക്തിപരമാണ്. പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപിരിയൽ (ഡൈവോഴ്സ് , മരണം) സാമ്പത്തിക തകർച്ച, ജോലി നഷ്ടം , നിനച്ചിരിക്കാത്ത അപകടങ്ങൾ. ഇവിടെ യാണ് സൈക്കോളജിസ്റ്റ് റോൾ തുടങ്ങുന്നത്.

**ആക്സപ്റ്റൻസ്**

എല്ലാം സ്വീകരിക്കുന്ന ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അന്തിമ തീരുമാനമെടുക്കാൻ സ്വയം അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് സഹായിക്കുന്നു. സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് വരാനുള്ള വഴി ഒരുക്കുന്നു.

**റീ ബിൽഡിംഗ് :** സ്വയം ജീവിതം പുതിയ വഴിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടുന്നു. ജീവിതത്തിൽ ശുഭ പ്രതീക്ഷ പടർത്തുന്നു. സങ്കടത്തിന്റെ കരിനിഴൽ മായ്ക്കുന്നു.

**സെക്ഷ്യൽ അഡാപ്റ്റ്**

സെക്ഷ്യൽ അഡാപ്റ്റ് എന്നു പറഞ്ഞാൽ ലൈംഗിക പീഡനം മാത്രമല്ല, ചെറുപ്പകാലത്തിലോ പിന്നീടോ നമ്മെക്കാൾ മുതിർന്ന വരുടേയോ, ചെറുപ്പക്കാരുടേയോ ആകസ്മിക ലൈംഗിക ചേഷ്ടകൾ, നമ്മുടെ മനസ്സിലുണ്ടാക്കുന്ന

വികാരങ്ങളാകാം. നാമത് മറ്റാരോടും പറയാതെ മനസ്സിൽ ഒളിച്ചു വയ്ക്കും. നാണക്കേട് എന്ന പ്രശ്നമാണിത്. ചെയ്യാത്ത തെറ്റിന്റെ കുറ്റബോധം പേറിയുള്ള ജീവിതം. ഇത് അന്തരീക ശക്തിയെ തളർത്തുന്നു. തൽഫലമായി ജീവ ചൈതന്യം തുളുമ്പുന്നു. മനസ്സും ശരീരവും നഷ്ടമാകുന്നു. ഈ തോന്നലുകളെ മാറ്റി വ്യക്തിത്വവും ജീവിതവും പുനർ നിർമ്മിക്കാൻ സൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സാന്നിധ്യം അനിവാര്യമാണ്. ഈ തലങ്ങളിൽകൂടി അവരെ വീക്ഷിക്കുക അവരുടെ ഭാഗത്ത് തെറ്റുകൾ ഇല്ല എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. റിലക്സേഷൻ, യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ വഴിയെ തെറ്റാപ്പികളിലേയ്ക്ക് പോകാൻ പറ്റും. ക്രിസ്റ്റൽ ഹീലിംഗ് , പ്രാണിക് ഹീലിംഗ് അക്യുപ്രഷൻ റെഫ്ളക്സോളജി വഴിയും റിലക്സ് ചെയ്യിക്കാൻ സാധിക്കും. ഏതൊ ദുഷ്ടന്റെ വിളികൾക്ക് നമ്മൾ മാനസികമായി സഹകരിക്കാത്ത കാര്യത്തിന് കുറ്റബോധവും നാണക്കേടും വേണ്ട. മനസ്സു പവിത്രമാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ ക്ഷതങ്ങൾ നമ്മെ ബാധിക്കുകയില്ല. അതിനാലാണ് ബലാൽസംഗക്കേസുകളിലെ ഇരകളെ തേജോവധം ചെയ്യാതെ അശുദ്ധരായി പ്രഖ്യാപിക്കാതെ അവർക്ക് സ്നേഹവും സപ്പോർട്ടും നൽകി അവർ നിരപരാധികളാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ചില പ്രശ്നങ്ങളിൽ അവർക്ക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ വേണ്ടി വന്നാൽ നോർമൽ ആകുന്നതുവരെ അത് ചെയ്യണം.

**റിക്കവറി**

തിരിച്ച് വരവ് പുനർ നിർമ്മാണം ജീവിതവും ബന്ധങ്ങളും. വ്യക്തിത്വവും ഇത് റീഫ്രേമിംഗ് സെൽഫ്സ്റ്റീം സി ബി റ്റി തെറ്റാപ്പി വഴിയും ബിബേവിയറൽ തെറ്റാപ്പി വഴിയും സാധിക്കും. കുടുംബത്തിന്റെ കൂട്ടുകാരുടെ സമൂഹത്തിന്റെ സപ്പോർട്ടും ഇന്റർ പേഴ്സണൽ റിലേഷൻ ഷിപ്പും അനിവാര്യമാണ്. ചെയ്യാത്ത കുറ്റത്തിന് അവരെ കളങ്കിതരായി പ്രഖ്യാപിച്ചാൽ നമ്മൾ മനുഷ്യത്വം എന്ന ഗുണത്തിനെ ത്യജിക്കുകയാണ്. പവിത്രത ശരീരത്തിലല്ല മനസ്സിലാണ് വേണ്ടത്. അവർ നമ്മുടെ സ്വന്തം ആൾക്കാരോ നാം തന്നെയോ ആണെന്ന് കരുതിയാലെ ഇതു സാധിക്കുകയുള്ളൂ. നാളെ നമുക്കോ നമ്മുചെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കോ ഈ അവസ്ഥ വന്നാലോ എന്ന് ചിന്തിക്കണം. അവരെ നശിപ്പിച്ച പകൽ മാനുമാരെയും ഞരമ്പു രോഗികളേയും ഉന്നത സ്ഥാനം നൽകി പുജിക്കുന്ന സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥിതിയാണ് മാറേണ്ടത്. അതാണ് ആദ്യമേ പറഞ്ഞത്. സൈക്യാട്രി സെല്ലിൽ കിട്ടക്കേണ്ടവൻ പുറത്തും കൂഴപ്പമില്ലാത്തവർ അകത്തും കിടക്കുന്നു. വിചിത്രമായ നിയമമാണ്



നമ്മളുടേത്. സോഷ്യലിസവും സമത്വവും സഹജീവി സ്നേഹവും പ്രസംഗിക്കാനുള്ളതല്ല പ്രാവർത്തികമാക്കാനുള്ളതാണ് എന്ന് നമ്മുടെ ഭരണാധികാരികൾ ഇനിയും തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ എത്രയോ നിരപരാധികൾ ഇതുപോലെ ക്രൂശിക്കപ്പെടാം.

നിയമവ്യവസ്ഥയും നീതിയും നടപ്പിലാക്കേണ്ടവരുടെ പീഡന കഥകൾ കേട്ട് ഞെട്ടാനാണ് നമുക്ക് യോഗം. പക്ഷെ ജനങ്ങൾ പ്രബുദ്ധരായാൽ ഇതിനെതിരെ പ്രതികരിക്കുവാൻ കഴിയും.

ഓരോ വ്യക്തികളും പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാൻ സ്വയം സാധിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ മടികൂടാതെ സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെ സമീപിക്കണം. നമ്മുടെ പോസിറ്റീവ് എനർജി ഉണർത്തി ധ്യാനം വഴി ഐഡന്റിഫിക്കേഷൻ കിട്ടുന്നുണ്ടോ സ്വന്തം തെറ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കിയാൽ സമ്മതിക്കാൻ തയ്യാറാണോ തിരുത്താനും തിരുത്തപ്പെടുവാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ. സ്വയം ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് സത്യസന്ധമായി ഉത്തരം തരാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ എങ്കിൽ നാണം എന്ന പ്രശ്നത്തിൽ നിന്നും വിമുക്തരാകാനും താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം സത്യസന്ധമായി എഴുതുക.

1. നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ - ഉണ്ട്/ഇല്ല
2. നിങ്ങൾക്ക് എന്താണാഗ്രഹിക്കുന്നത് -

സ്നേഹം/അംഗീകാരം / സെൽഫ് സാറ്റീസ് ഫാക്ഷൻ

3. വായിക്കാനും കഴിക്കാനും ടി വി കാണാനും ഫോൺ ചെയ്യാനും എത്രസമയം ചിലവാക്കുന്നുണ്ട്. (അൺ വാൻഡഡ്/ഫോൺമി കോൾ)
4. സഹായം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ചോദിക്കാൻ വഴിയുണ്ടോ
5. ശാരീരികവും മാനസികവുമായി നിങ്ങൾ സംതൃപ്തരാണോ?
6. അധികാര നഷ്ടത്തേ ഭയക്കുന്നുണ്ടോ?
7. എല്ലാവരേയും സംശയത്തിന്റെ നിഴലിൽ നിർത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?
8. സ്വയം ന്യായീകരിക്കാനും കുറ്റങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ പുറത്തേക്ക് വയ്ക്കാനും സമർത്ഥരാണോ?
9. ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന സ്ഥലവും വ്യക്തിയും ആരാണു് ? തുറന്ന് പറയുക
10. മുടന്തൻ ന്യായങ്ങൾ പറഞ്ഞ് വേണ്ടകാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞ് മാറാനുണ്ടോ?

ഇതിനെല്ലാം സത്യസന്ധമായി ഉത്തരമെഴുതിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാകും.അതിന് സ്വയം പരിഹാരം പറ്റില്ല എങ്കിൽസൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടിയിരിക്കണം.

ഇതിനെല്ലാം സത്യസന്ധമായി ഉത്തരമെഴുതിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാകും.അതിന് സ്വയം പരിഹാരം പറ്റില്ല എങ്കിൽസൈക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടിയിരിക്കണം.

**അഡിക്റ്റീവ് ബിഹേവിയർ**

1) Dis owned Grief-ദുഃഖം ഇല്ലെന്നു നടിച്ചു നടക്കുക.നമ്മൾ നമ്മുടെ ദുഃഖങ്ങളെ സ്വീകരിച്ച്,അതിനെ അനുഭവിച്ച് പുറത്തു വന്നാലെ വ്യക്തിത്വം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ.

ഒരിക്കലും മറ്റൊരാളുടെസ്നേഹത്തിനു വേണ്ടിസ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങളെ തള്ളിക്കളയരുത്. ഓരോ നഷ്ടങ്ങളും ഓരോ വഴിത്തിരിവായി കാണണം.

- 1) സ്വന്തം കൃത്യം നിർവഹണത്തിനു തടസ്സം നില്ക്കുന്നവരെ മാറ്റാൻ കഴിയണം.
- 2) സ്വന്തം മനസ്സാക്ഷിക്കു വിരുദ്ധമായി ആർക്കു വേണ്ടിയും പെരുമാറരുത്.
- 3)വ്യക്തിത്വ വൈകല്യങ്ങൾ കണ്ടു പിടിച്ച്ദുരീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.
- 4) പ്രശ്നങ്ങളെ ഭയപ്പെടാതെ Emotional Balance ഓടെ നേരിടണം.
- 5) സ്വന്തം കടമകൾമറക്കരുത്.
- 6) പറ്റുന്ന വിധത്തിൽപ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി സ്വയം തിരുത്താൻ പറ്റില്ല എങ്കിൽ തെറാപ്പികൾ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകും.

ഈ രീതിയിൽ മുന്നോട്ട് ഓരോരുത്തരും ലജ്ജ വെടിഞ്ഞ് ചിന്തിച്ചാൽമാനസികാരോഗ്യവും ശാരീരിക ആരോഗ്യവും വീണ്ടെടുക്കുവാനും ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹവും ഊഷ്മള സ്നേഹബന്ധങ്ങളും സമൂഹത്തിലും കുടുംബത്തിലും നിലനില്ക്കുകയും ചെയ്യും.

രത്ന അരവിന്ദ്  
മനുസ് എഡ്യൂക്കേഷൻ