ഭയത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം

ഭയം എന്ന മാനസികാനുഭവത്തിന്റെ
കാരണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും

2-ാം പതിപ്പ്

സൈലേഷ്യ ജി.

DC Life

ഭയത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം • സൈലേഷ്യ ജി.

ഭയത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം

സൈലേഷ്യ ജി.

മനുഷ്യചിന്തകളുടെ ഉത്പത്തിമുതൽക്കേ ഭയം എന്ന വികാരത്തെ താഴ്ത്തിക്കെട്ടി, ഭീരുത്വത്തോടൊപ്പം ചേർത്തുവായിക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണ് നമുക്കുള്ളത്. മേല്പറഞ്ഞ വികാരത്തിന്റെ അസ്തിത്വം, നാണക്കേടുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു വസ്തുതയായതിനാൽ അതിനെ നിഷേധിച്ച് ജീവിക്കുന്നവരാണ് പലരും. സ്വാഭാവികമായ ഒരു ചോദനതന്നെയാണ് ഭയം. ഭയത്തെ എങ്ങനെ കൈകാര്യംചെയ്യണം എന്ന അറിവ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. കുട്ടികൾക്കുപോലും മനസ്സിലാകുന്ന ലളിതമായ ഭാഷയിൽ ഭയത്തിന്റെ കാരണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും പ്രശസ്ത സൈക്കോളജിസ്റ്റ് സൈലേഷ്യ വിശദമാക്കുന്നു.

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

മനഃശാസ്ത്രം

കവർ ഡിസൈൻ
അനമയ് പ്രകാശ്

ISBN 978-93-5482-983-3
00002
9 789354 829833

₹ 160
E-book Available

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
2450
KVASU Thiruvazhamkunnu

66

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
2450
KVASU Thiruvazhamkunnu

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2450 Call No.........................

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

സൈലേഷ്യ ജി.

എറണാകുളം ജില്ലയിലെ പരവൂർ താലൂക്കിൽ 1979-ൽ ജനനം. അച്ഛൻ: കെ.കെ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, അമ്മ: സി.ജി. സോജ. മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദവും ബിരുദാനന്തരബിരുദവും. മണിപ്പാൽ അക്കാദമി ഓഫ് ഹയർ എഡ്യുക്കേഷനിൽ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിയിൽ എം. ഫിൽ. എറണാകുളം പി.എൻ.വി.എം., അമൃത, മെഡിക്കൽ സെന്റർ, റിനൈ മെഡിസിറ്റി എന്നീ ഹോസ്പിറ്റലുകളിൽ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റായി പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആനുകാലികങ്ങളിൽ സ്ഥിരമായി മനഃശാസ്ത്രലേഖനങ്ങൾ എഴുതിവരുന്നു. ഇപ്പോൾ മിത്ര ക്ലിനിക് എന്ന സ്ഥാപനം നടത്തുന്നു.

ഡി സി ബുക്സ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച
മനഃശാസ്ത്രപുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാൻ
ക്യു ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

ഭയത്തിന്റെ മനഃശാസ്ത്രം

ഭയം എന്ന മാനസികാനുഭവത്തിന്റെ കാരണങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും

സൈലേഷ്യ ജി.

DC Life

DC Life
An imprint of **D C Books**

MALAYALAM LANGUAGE
Bhayathinte Manasāsthram

PSYCHOLOGY
by Zaileshia G.

Rights Reserved

First Published November 2022
This edition - January 2024

P-ISBN: 978-93-5482-983-3

E-ISBN: 978-93-5482-984-0

Distributors : D C Books-Current Books, INDIA

Printed in India: D C Press, Kottayam, INDIA

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Zaileshia G.
Bhayathinte Manasasthram/ Zaileshia G.
120p., 21 cm.
ISBN 978-93-5482-983-3.
1. Psychology. I. Title.
150-dc 22

The views and opinions expressed in this book are the author's own and the facts are as reported by him, and the publishers are not in any way liable for the same.

This book is produced from independently certified FSC® paper to ensure responsible forest management.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher.

: www.dcbooks.com : www.dcbookstore.com
: ebooks.dcbooks.com : customercare@dcbooks.com : 7290092216

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

1394/23-24-Sl.No. 25879-dcb 8235-(2)-1000-3841-12-23-hn 60-T4-e st-d(t)sp

ചുടുകാട്ടിൽ പ്രേതഗണങ്ങൾക്കൊപ്പം
താണ്ഡവമാടിക്കൊണ്ട്,"നിനക്കു ഭയമില്ലേ?"
എന്നു ചോദിച്ച ചുടലയോട്, "ഭയമോ,
അതെന്താണ്" എന്ന് ഒരു ബീഡിക്കുറ്റിയുടെ
കനൽ കൈവിരലാൽ തട്ടിക്കളയുന്ന
ലാഘവത്തിൽ തിരിച്ചുചോദിച്ച നാറാണത്ത്
ഭ്രാന്തന് സമർപ്പണം.