മനസ്സും ഫോബിയയും

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്

സംഘർഷപൂരിതമായ വർത്തമാന കാലത്ത് ഓരോ വ്യക്തിയും മാനസികമായി തനിക്കെന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആ തിരിച്ചറിവുകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ സ്വയം രൂപപ്പെടാനും തനിക്കും സമൂഹത്തിനും അനുരൂപമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനും ഓരോ വ്യക്തിയെയും സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഇത് *മനസ്സും ഫോബിയയും* മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെയും സ്വഭാവത്തെയും മുൻനിർത്തി ഫോബിയ എന്ന രോഗാവസ്ഥയെയും അതിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകളെയും പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ഡി സി ബുക്സ്
www.dcbooks.com
മനഃശാസ്ത്രം
കവർ ഡിസൈൻ
അരുൺ പി.ജെ.
ISBN 978-81-264-2964-6
9 788126 429646 00002
₹ 140
E-book Available

മനസ്സും ഫോബിയയും • ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്

ഡി സി ബുക്സ്

മനസ്സും ഫോബിയയും

കാരണമില്ലാതെ യുക്തിരഹിതമായി മനസ്സിനെ കീഴടക്കുന്ന ഭയങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിവിധ ഫോബിയകളെപ്പറ്റിയുള്ള ആദ്യ മലയാളഗ്രന്ഥം

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്

LIBRARY
2454
College of Avian Sciences & Management
KVASU Thiruvazhamkunnu

LIBRARY
2454

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2454 Call No.

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

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്

(1937-2022)

1937 ഫെബ്രുവരി 11-ന് എറണാകുളം ജില്ലയിലെ പിറവത്തു ജനിച്ചു. കേരളാ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽനിന്ന് 1969-ൽ പി.എച്ച്ഡി. പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം നോർത്ത്‌വെസ്റ്റേൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി മെഡിക്കൽ സ്കൂളിൽ (ചിക്കാഗോ) ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിയിൽ ഉപരിപഠനം നടത്തി. ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ ഇന്റഗ്രേറ്റിവ് കാൻസർ കെയർ, നോർത്ത് വെസ്റ്റേൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി മെഡിക്കൽ സ്കൂൾ, റിഹാബിലിറ്റേഷൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ചിക്കാഗോ, യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ചിക്കാഗോ, കേരളാ യൂണിവേഴ്സിറ്റി, രാമകൃഷ്ണ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ തുടങ്ങി നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളിൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചു. വിവിധ ജേർണലുകളിലും മാസികകളിലും നിരവധി ലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ഇന്ത്യയ്ക്കകത്തും പുറത്തും നിരവധി പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈദ്യമേഖലയിലുള്ള നിരവധി അസോസിയേഷനുകളിൽ അംഗമായിരുന്നു. 2022 ജൂൺ 1-ാം തിയതി അന്തരിച്ചു.

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസിന്റെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതികൾ

മനസ്സും വ്യക്തിത്വവും, മനസ്സും ഫോബിയയും, സ്വപ്നങ്ങൾ

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാൻ ക്യു ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

മനസ്സും ഫോബിയയും

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്

ഡി സി ബുക്സ്

D C Books
DC Kizhakemuri Edam
Good Shepherd Street
KERALA, INDIA-686 001

MALAYALAM LANGUAGE
Manassum Phobiayum
PSYCHOLOGY
by Dr. Joseph E. Thomas
Rights Reserved
First Published April 2011
This edition- January 2024
P-ISBN: 978-81-264-2964-6
E-ISBN: 978-81-264-7059-4

Distributors : D C Books-Current Books, INDIA
Printed in India: Manipal Technologies Limited, Manipal.

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Joseph E. Thomas
Manassum phobiayum/ Dr. Joseph E. Thomas
110p., 21cm.
ISBN 978-81-264-2964-6
1. Psychology. I. Title.
150 —dc22
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.

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

1447/23-24-Sl.No. 25934-dcb 4699 -(02)300-4881-12-23- T5-e st-p ns- d py

പ്രസാധകക്കുറിപ്പ്

അഭൂതപൂർവ്വമായ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതികക്കുതിപ്പുകളുടേതാണ് ഈ കാലം. നമ്മുടെ വാസഗൃഹമായ ഭൂമി ഒരു ഗ്രാമമായി ചുരുങ്ങിയിരിക്കുന്നു! വൈജ്ഞാനികരംഗത്തും തദനുസൃതമായി സാമൂഹിക-രാഷ്ട്രീയ രംഗങ്ങളിലും സംഭവിക്കുന്ന വികാസം ഓരോ വ്യക്തിക്കും പുതിയ ജീവനസാദ്ധ്യതകളും അതിജീവനസാദ്ധ്യതകളും നൽകുന്നു. ഒപ്പം നാഗരികതയുടെ അത്ഭുതകരമായ ഈ കുതിപ്പ് പുതിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുമുണ്ട്. അത് തികച്ചും സ്വാഭാവികമാണ്. വ്യക്തിജീവിതം വളരെ കലുഷമായിരിക്കുന്നു. കുടുംബം, വിദ്യാലയം, തൊഴിൽശാല, പൊതുരംഗം എന്നിവിടങ്ങളിൽനിന്നു മാത്രമല്ല സ്വന്തം ശരീരത്തിൽനിന്നും മനസ്സിൽനിന്നും കൂടി ഓരോ വ്യക്തിയും സംഘർഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു. ഇതിൽപ്പെട്ടു മനസ്സുമുറിപ്പെട്ട് ദുഃഖിതരായി ജീവിതത്തിൽ പലരും അടിപതറിവീഴുന്നു.

ഇവിടെ പോംവഴി മാനസികസംഘർഷങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ചൈതന്യവും ഊർജ്ജവും പ്രതികരണശേഷിയും കൈവരിക്കുക എന്നതുമാത്രമാണ്. അതിന് മനസ്സിനെയും അതിന്റെ സ്വഭാവസവിശേഷതകളെയും അറിയുക എന്നതാണ് അടിയന്തരാവശ്യം. ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി ഡി സി ബുക്സ് പുറത്തിറക്കുന്ന പുസ്തകപരമ്പരയാണ് *മനഃശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥാവലി*.

അഭ്യസ്തവിദ്യരായ വായനക്കാർക്ക് ഗഹനങ്ങളായ മനഃശാസ്ത്രതത്ത്വങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്താനല്ല ഈ പരമ്പര തുനിയുന്നത്; പൊതുജനങ്ങൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും വീട്ടമ്മമാർക്കും നിത്യജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായ മനഃശാസ്ത്രാവബോധം പകർന്നുനൽകി ദൈനംദിന ജീവിതം സുഖപ്രദമാക്കാനുള്ള പ്രായോഗിക ജീവിതപാഠങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്താനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. ഇക്കാലത്ത് ഇവ്വിധമൊരു ജനകീയ മനഃശാസ്ത്രബോധനത്തിന് വലിയ പ്രസക്തിയുണ്ടെന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. പരമ്പരയിൽപെട്ട

താണ് *മനസ്സും ഫോബിയയും*. രചയിതാവായ ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസിന് നന്ദി. ജനകീയമായ വായനകൾക്കും വിചിന്തനങ്ങൾക്കുമായി ഈ പരമ്പരയും പുസ്തകവും സമർപ്പിക്കുന്നു.

കോട്ടയം
ഫെബ്രുവരി 2, 2011

രവി ഡി സി

ആമുഖം

ഫോബിയ (ദുർഭീതി) എനിക്കു പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു വിഷയമാണ്. ഒന്നാമത്, ദുർഭീതി ചികിത്സയോടെയാണ് ഞാൻ മനോരോഗചികിത്സാരംഗത്തു പ്രവേശിച്ചത്. രണ്ടാമത്, ഞാൻ ചികിത്സിച്ച എല്ലാ ഫോബിയ രോഗികളും സുഖം പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏതു വൈദ്യനും സംതൃപ്തി നല്കുന്നതാണല്ലോ തന്റെ രോഗികൾ സൗഖ്യം പ്രാപിക്കുന്നത്.

ഈ ഗ്രന്ഥം എഴുതാൻ എനിക്കു നിർദ്ദേശവും സഹകരണവും തന്നത് ഡി സി ബുക്സിലെ ജി. അമൃതരാജും എ.വി. ശ്രീകുമാറുമാണ്. എനിക്ക് അവരോടുള്ള കടപ്പാട് ഞാൻ ആദ്യം രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ.

എന്റെ സഹപ്രവർത്തകയും ഒരു ന്യൂറോ സൈക്കോളജിസ്റ്റുമായ എന്റെ മകൾ ഡോ. എലിസബത്തിനോടുള്ള കടപ്പാടും മറക്കാവുന്നതല്ല. കൂടാതെ ഒരു ന്യൂറോപതോളജിസ്റ്റായ എന്റെ സഹധർമ്മിണി ഡോ. ചിന്നമ്മയോട് ഞാൻ പ്രത്യേകം നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ ഗ്രന്ഥം എഴുതുന്ന വേളയിൽ എനിക്കു വേണ്ടത്ര താങ്ങും പ്രചോദനവുമായിരുന്ന സാഹിത്യനിപുണരായ സക്കറിയയും ശ്രീമതി രതീദേവിയും പ്രാതസ്മരണീയരാണ്. അവർ എനിക്കു തന്ന പിൻബലത്തിന് ഞാൻ എന്നും അവരോടു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

എന്റെ അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലാണ് ഞാൻ ഈ ഗ്രന്ഥം രചിച്ചിട്ടുള്ളത്. എങ്കിലും ഇതെഴുതുന്നതിനു മുമ്പ് ഞാൻ പല ഗ്രന്ഥങ്ങളും വായിച്ചുനോക്കി. ഇതിന് ഒരു അടുക്കും ചിട്ടയും നല്കാൻ ഡോ. ഗാർഡ്നർ, ഡോ. ബെൽ എന്നിവരുടെ ഫോബിയയെക്കുറിച്ചുള്ള ഗ്രന്ഥം വളരെ സഹായകരമായിരുന്നു. അവരോടുള്ള നന്ദിയും ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ ലഘുഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഡി സി ബുക്സിനോട് എനിക്കു വളരെ കടപ്പാടും കൃതജ്ഞതയും ഉണ്ടെന്ന കാര്യം ഇവിടെ എടുത്തുപറയട്ടെ.

ഡോ. ജോസഫ് ഇ. തോമസ്