

'भीती' एक काल्पनिक आभास

भीती ही एक मनाची विचित्र अवस्था आहे. माणसाला आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर कुठली न कुठली भीती असते आणि त्या भीतीने तो माणूस इतका पछाडला जातो की ती भीती त्याच्या प्रगतीच्या मार्गात जणू अडथळे निर्माण करते. त्याच भीतीला वेळेत काबूत ठेवले नाही तर ती एक अक्राळविक्राळ रूप धारण करायची शक्यता असते. भीती ही मनाला जाणवणारी एक संवेदना आहे.

लहानपणापासून मुलांमध्ये कुठल्या न कुठल्या गोष्टींची भीती दडलेली असते. एखाद्या मुलाला कधीतरी चटका बसलेला असतो, त्यामुळे कुठल्याही गोष्टीला हात लावायला तो सहजपणे धजावत नाही. काही ठराविक प्रसंगात प्रतिकूल अनुभव आले तर त्याचा मनावर इतका खोलवर परिणाम होतो की त्याचे भीतीत रूपांतर होते. काहीवेळी पाण्यात पोहण्यासाठी सवंगडी मित्राला बेसावधपणे पाण्यात ढकलून देतात त्यावेळी नाकातोंडात पाणी जाऊन ती व्यक्ती बुडते, भले त्याचे मित्र त्याला बाहेर काढतात मात्र त्या व्यक्तीच्या मनावर खोलवर आघात होऊन त्याला पाण्याची भीती निर्माण होते. होस्टेलवर मुलं मजा म्हणून ragging करतात मात्र त्याचा मुलांच्या मनावर इतका खोलवर परिणाम होतो की त्या भीतीपोटी मुलं नैराश्र्येत जातात आणि शिक्षण सोडतात.

कधीतरी जीवनात अपयश येते. त्या अपयशाची भीती बसते, त्यातून पुढील प्रयत्नांना खीळ बसायची शक्यता असते. भीती ही कधी पाण्याची असते, कधी उंच जागेची असते काही लोकांना तर गर्दीची भीती असते, तर काही लोकांना लिफ्टची भीती, काही लोकांना वाहन चालवायची भीती असते तर काहींना विशिष्ट प्राण्यांची भीती असते.

भीती ही एक काल्पनिक अवस्था आहे, एखाद्या वेळी आलेल्या विशिष्ट अनुभवामुळे मनात साठलेल्या नकारात्मक भावनेचा परिपाक आहे. भीती ही एक काल्पनिक आणि नकारात्मक मानसिक अवस्था होय, त्यामुळे त्या भीतीचा वेळीच अटकाव होणे गरजेचे आहे. भीती ही अनाठायी वाढत गेली तर त्याचे रूपांतर फोबिया मध्ये होते आणि मग ती एक विचित्र मानसिक अवस्था होते, ज्यातून माणसाला बाहेर काढणे खूप कठीण होते.

FEAR म्हणजे 'False Evidence Appearing Real.'

भीती मनात बळावली की त्याचा प्रत्यय शारिरीक हालचालीवर दिसून येतो. मग, घाम येणे, छातीत धडधडणे, हातपाय थरथरणे, अडखळत बोलणे, नखं कुरतडणे, बोट्यांच्या अनावश्यक हालचाली इ.

मार्गानी भीती प्रदर्शित होते. काहीवेळी माणूस अचानक अबोल होतो. अश्या वेळी त्या हालचालींचा मागोवा घेत भीतीचा मागोवा घेणे गरजेचे आहे. भीती मनात दृढ होण्याआधीच तिच्यावर मात करायला हवी. त्यासाठी आत्मविश्वास खूप महत्वाचा आहे. जसे म्हणतात ना, 'trouble is just a bubble if you face it with confidence.'

भीतीवर मात करण्यासाठी सर्वप्रथम भीतीचा स्वीकार करा. भीती एक तात्पुरती अवस्था आहे हेही मनात बिंबवा. त्या तात्पुरत्या अवस्थेचे उच्चाटन करायचे आहे हा दृढनिश्चय मनात बाळगा. मग आत्मविश्वासाच्या जोरावर त्या भीतीवर मात करणे शक्य होईल.

भीतीमुळे काही वेळा प्रतिकूल परिस्थितीत धाडसी निर्णय घेता येतात.

If Fear is reaction then Courage is a decision.

हा झाला भीतीचा नकारात्मक भाग. मात्र माफक प्रमाणातील भीती ज्याला सोप्या भाषेत 'भय' म्हणूया हे हवेच. ह्या माफक भीतीने तुमचा विवेक जागृत राहतो. निसर्गाने प्रत्येक जीवात एक माफक भीती राखली आहे, त्यामुळे एक सच्चेपणा टिकून राहतो.

कुणाला तरी दुखवण्याची भीती तुमचा विवेक आणि सद्वर्तन जागरूक ठेवते. अपयशाचे भय तुम्हाला यश संपादित करण्यासाठी प्रोत्साहित करते. भय तुम्हाला निष्काळजीपणा सोडून काळजी घेण्यास प्रोत्साहित करते. समाजाचे भय तुम्हाला संवेदनशील बनवते, सजगता देते. भय तुम्हाला सदाचरणी बनवते तसेच शांती आणि कायदा पाळण्यासाठी उत्तेजित करते. म्हणून भीती ही प्रमाणात हवी जी चांगल्या वागण्यासाठी प्रेरक ठरते.

भीती माफक प्रमाणात असावी पण ती पूर्णपणे काबूत ठेवता आली पाहिजे. धनुष्याची प्रत्यंचा ओढण्याआधीच, 'लक्ष्यभेद झाला नाही तर?' ह्या शंकेने ग्रासले तर त्या थरथरत्या हाताने लक्ष्यभेद होईल काय? त्यामुळे प्रामाणिक प्रयत्न करायला हवा त्यावेळी मनात कुठल्याही भीतीला थारा नको.

प्रयत्न करताना मनात शंका नको, नेहमी चांगल्याचीच आशा बाळगावी पण वेळ पडली तर अपयशाला सामोरे जाण्याची तयारी ठेवावी.

'Hope for the best but prepare for the worst too' हेच खरे शहाणपण आहे. सगळ्या गोष्टी आपल्या मनाप्रमाणे घडतील असे थोडेच आहे. भगवान श्रीकृष्ण पण उपदेश करतात, "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" हे वास्तव स्वीकारावं.

'Do your best and God will do the rest'

भीतीकडे एक पूर्वसूचना म्हणून बघितले तर माणूस पूर्वतयारीनीशी त्या प्रसंगला सामोरे जातो, ज्यामुळे संभाव्य अडथळ्यांवर मात करणे शक्य होते.

व्यवस्थापन तत्वामध्ये सुद्धा SWOT analysis करतात. त्या अंतर्भूत असलेले threat म्हणजे संभाव्य धोके हा पण भीतीचा सकारात्मक भाग आहे. त्यामुळे विवेक जागृत राहतो आणि संभाव्य धोक्याची पूर्वसूचना गृहीत धरून योग्य व्यूहरचना आखता येते. अश्यावेळी स्वतःमधील कच्च्या दुव्यांचा मागोवा घेत त्यावर आत्मविश्वासाने मात करता येते.

माफक भीतीचे अनेक फायदे पण आहेत.

१. भविष्याची चिंता अथवा भय, भविष्य सुरक्षित ठेवण्यासाठी उद्दीपित करते.
२. भीती आणि धीटपणा हे जणू परस्पर पूरकच आहेत. भीती असल्याने धीटपणा येतो आणि शौर्याची भावना निर्माण होते.
३. भीती एक प्रोत्साहन पण आहे, जे अडथळ्यांवर मात करायला मदत करते.
४. काहीतरी गमावण्याची भीती माणसाला लढण्याची जिद्द देते
५. आव्हान स्वीकारायची तयारी हा भीतीचा सकारात्मक भाग आहे.
६. भीती एक माफक ताण निर्माण करते जो सकारात्मक प्रयत्नासाठी आवश्यक असतो.
७. भीतीमुळे दुरावलेली माणसं एकवटतात आणि काही वेळा सामाजिक बंध वृद्धिंगत होतात.
८. माफक भीतीमुळे, आयुष्यात खरंच काय महत्वाचे आहे ह्याचा पुनर्विचार करण्यास चालना मिळते.
९. भीतीमुळे एक प्रकारचे सामर्थ्य मिळते जे संकटावर मात करण्यास प्रोत्साहित करते.

भीतीवर मात करण्यासाठी मन कणखर बनवणे जरूरीचे आहे. त्यासाठी खोलवर रुजलेल्या भीतीला संमोहनाच्या मदतीने दूर पळविता येते. तत्कालीन भीतीवर दीर्घश्वसन, प्राणायाम ह्याच्या द्वारे मात करणे शक्य आहे. त्यासाठी मनातील रुजलेले चिंतेचे आणि भीतीचे तण काढून फेकून दिले पाहिजे आणि त्या मनाची उत्तम सकारात्मक विचाराने मशागत केली की भीतीचा बागुलबुवा नाहीसा होईल.

माणसाला सगळ्यात मोठी भीती मरणाची, आज मी जिवंत आहे ह्या उमेदीनेच मनात रुजलेल्या छोट्या मोठ्या भीतीचा नायनाट करणे शक्य होते.

After all 'Fear does not prevent death but It prevents or stops us to enjoy Life.'
त्यामुळेच भीतीची 'भीती' न बाळगता तिच्याकडे एक सकारात्मक ऊर्जा म्हणून बघणे गरजेचे आहे.

"The secret in handling fear is to move yourself from position of pain to a position of power"

एक महत्वाचा विचार म्हणजे, 'धीरोदत्तपणा हा अनामिक भीतिच्या मागे लपलेला असतो, त्या भीतीला दूर करा तुमच्यात नवे शौर्य निर्माण होईल.'

एका तत्ववेत्त्याने म्हटले आहे,

"Fear has two meanings: Forget Everything And Run

OR

Face Everything And Rise."

The choice is yours.

-मनोज कुरुंभटी