

ಆತಂಕದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ಉಮಾಪತಿ

ಆತಂಕವೆಂಬ ಬೆಂಬಿಡದ ಭೂತ

ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ಸುರ್ವರ್ಣಯುಗ' ಎಂಬುದು ಇತ್ತು ಎಂದು ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವಿರುವುದು ಆತಂಕದ ಯುಗದಲ್ಲಿ! ಆತಂಕ ಯಾರನ್ನು ತಾನೇ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಹೇಳಿ... ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಆತಂಕವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿರುವ ಭೂತ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಎಷ್ಟು ಪರಿತಾಪಗಳು! ಹೀಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ, ಜೀವನದ ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆತಂಕವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು! ಇದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆಮ್ಮದಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಾಳಾಗಿ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಧುನಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವನು ಬಲಿಪಶುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜವೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು.

ಆತಂಕ ಒಂದು ಕಡಡಿದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ವಾದುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಜೀವನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಮುಂದೇನು ಎನ್ನುವ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಒಬ್ಬನಿಗೆ 'ತೀವ್ರ' ಎನ್ನಿಸಿದ ಈ ಬಗೆಯ ತಳಮಳ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ 'ಹಗುರ' ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅನುಭವಗಳು, ಆಶೋತ್ತರಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ - ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ವಭಾವಗಳು, ನಾವು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತಂಕದ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳು

ಆತಂಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೇ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಆತಂಕವು ಮೂಲತಃ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಅಪಾಯಕರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು, ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಆತಂಕವು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿಯಾದ

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತಾನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲನಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಆತಂಕವು ಹಾನಿಕರ. ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ, ಆಚಾರ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆತಂಕ ಒಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬ ಪರಿಚ್ಛಾನ ನಮಗೆ ಆತ್ಮಾವಶ್ಯಕ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇರಾರೂ ಅಲ್ಲ, ನಾವೇ. ಓಗಾಗಲಿ ಅದರ ಹತೋಟಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವ ಸಮಾನ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೆಲಸದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕಾತುರತೆ! ಆ ಕಾತುರತೆಯೇ ಆತಂಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. 'ಭೇಷ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಮತ್ತು ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವವರು - ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಫಲಾಫಲಗಳು ಏನೇ ಬರಲಿ ಅದನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಆತಂಕ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ.

ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರಗಳು

ಆತಂಕ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಾದಾಗ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಮಾತಂತೂ ಸತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಂತೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಕನಸು ಕಾಣುವುದು, ಯಾವುದೋ ಕಲ್ಪನಾಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು ಉಪಯೋಗಕರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಭ್ರಮೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅದಲ್ಲದೆ, ವಿಪರೀತ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಹಂಬಲ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಪೆಡಂಭೂತದಂತೆ ವೃಥಾ ಬೆಳೆದುನಿಂತು, ಆತಂಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಳಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು, ಹತಾಶರಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿರುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನಾ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಧನಾಕಾಂಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆತಂಕವು ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಿಷ್ಫ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಾರದು, ಅಷ್ಟೆ ಆತಂಕಕಾರಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಿತ್ರರು ಸಂಗಾತಿಗಳೊಡನೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಮಾನಸಿಕ ಅಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು ನಮಗೆ 'ಅಘಾತ ನಿವಾರಕ ಸಾಧನ' (shock absorber) ಗಳಂತೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಿ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಲು ಅವರು ನಮಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಇಂತಹ

ಲೇಖಕರು ನಿವೃತ್ತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮೈಸೂರಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ಪೊಲೀಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತುದಾರರು.

ಸಂವರ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನ್ನಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆತಂಕಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರವಾಗಿರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕಿವಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ. ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷ ತರುವಂತಹ ಮಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಹರ್ಷ ತರುವ ಸಾಧನಗಳು

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರ್ಷ ತರುವಂಥ ಹಲವು ಸಾಧನಗಳನ್ನೂ, ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ದೇವ ಸ್ಥಾನಗಳ ಆಧವಾ ಚರ್ಚೆಗಳ ಗಂಟೆಯ ನಿನಾದ ಕಿವಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಹೂವುಗಳು, ಗಿಡಮರಗಳು, ಬಳ್ಳಿ, ಹರಿಯುವ ನೀರು, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಪುಷ್ಕರಣಿ, ಶುಭ್ರ ಆಕಾಶ, ಮಧುರವಾಗಿ ಜೀಸುವ ತಂಗಾಳಿ, ಸದ್ದು-ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆ - ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ, ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದ ಅಡ್ರೆನಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಾನಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಒಂದು ತರಹದ 'ಹಠಾತ್ ಜಿಡುಗಡೆ' (relief) ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೈ-ಕೈಗಳೆಲ್ಲ ಸಡಿಲವಾಗಿ, ನೋವುಗಳೆಲ್ಲ ನೀಗಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆಟೆದುಕೊಂಡ ಮುಖಭಾವವು ಸಡಿಲಗೊಂಡು, ಮಂದಹಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಂದ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಶೃಂಗಾರಸಾಧನವಿಲ್ಲ" ಎಂದು. ನಗೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೇಳಿದುದೆಲ್ಲವೂ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು.

ಸುಖಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಅರ್ಥಹೀನತೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನ 'ಮೋಜು ಪಾರ್ಟಿ' ಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಸುಖವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು - ಎರಡಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ಸುಖವಾಗಲೀ ದುಃಖವಾಗಲೀ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಣಿತದಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಸುಖವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಲು ಯುವಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಅರಸುತ್ತ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಕಾರಿ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಸುಖ, ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಆತಂಕದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಆತಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನಗಳೂ ಕೂಡ ಇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಈ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಹಿಂದೆ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿ ಯೊಂದಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರಪೂರಕ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿ

ಆತಂಕವೆನ್ನುವುದು ಜೀವನದ ಕಿಲುಬುತನ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬೆಳಕನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ; ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನಂತಹ ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ಭಗವದಿಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ವಿಶ್ವಾಸ - ಇವುಗಳು ಇದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು, ಬಂದಾಗ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಹಾರವೂ ಹೌದು - ಟ್ರಯಾನ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್

ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬಹುದು. ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? - ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವನು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಾರಿಕಾಣದೆ ಹೋದಾಗ ತಿಳಿದವರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಗಾಗ ತನ್ನಿಂದಾಗುವ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು, ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಇತಿ-ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಹಠಾಶನಾಗದೆ, ತನ್ನ ಕೈಗೆ ಎಟಕುವಂತೆ ಗುರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಆಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ 'ಹಠಾತ್' ಎನ್ನುವುದು, ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದುದು ಮತ್ತು ಆತಂಕಕಾರಿಯಾದುದು ಎನ್ನುವುದು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಾವು ಆತಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟಷ್ಟೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಯಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಆತಂಕವು 'ಹೆಚ್ಚು' ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನಿಗೆ 'ಕಡಿಮೆ' ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತಂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ, ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಇರುವಂತಹ ಜನಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಆತಂಕಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಜನಸಮೂಹದ ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮೂಲತಃ ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ವಭಾವದ್ದು ಎಂದು ಸಾಂಖ್ಯ ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಪಾತಂಜಲ ದರ್ಶನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಃ ಶಾಂತಿಯುತವಾದುದು; ಸಹಬಾಳ್ವೆಗೆ ನೆರವಾಗುವಂಥದ್ದು; ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಂತದು. ನಮ್ಮ ಕೃತಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ಭೋಗೇಚ್ಛೆಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕ್ಲೇಶಗಳ ತಾಣವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದೇ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಸಹನೆ, ಉದಾರತೆ, ಸಹಜತೆ, ಸತ್ಯನಿಷ್ಠೆ, ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸತ್ಯಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಆತಂಕಗಳೂ ಕಳವಳಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ; ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೈದೋರುತ್ತವೆ.