



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

# ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳು

ಡಾ|| ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯ  
ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳು

ಡಾ|| ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು

**INDINA MAHILEYA MANASIKA SAVALUGALU**  
**A book on Mental Challenges of present day woman :**  
**by Dr. K. S. Pavithra (Vydyakiya Sahitya Maale),**  
Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative  
Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada  
Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ - ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

First Impression : 2012  
Pages : xiv +161  
Copies : 1000  
Price : ₹ 100/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨  
ಪುಟಗಳು : xiv + ೧೬೧  
ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦  
ಬೆಲೆ : ₹ 100/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

**ಪ್ರಕಾಶಕರು**

ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ  
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ  
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ  
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

**ಮುದ್ರಕರು**

ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,  
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ  
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೨೬.  
ದೂರವಾಣಿ: ೦೮೦ - ೨೬೭೪೮೮೧೧

# ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

---

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಸದಸ್ಯರು  
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ  
ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ  
ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್  
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ  
ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ  
ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಮತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ  
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸವಾಲುಗಳು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ,ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ನ್ಯಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)  
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

## ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳು.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕಡೆಯ ಉಸಿರಿನ ತನಕ, ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ.

- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಅತ್ತೆ ಮಾವ ತನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವುದೊಂದು ಸವಾಲು.
- ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, 'ಅಯ್ಯೋ ಹೆಣ್ಣುಮಗು' ಎಂದು ನಿರಾಶರಾಗುವ, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮಪಡದ ಮನೆಯವರು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಮುಷ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲು.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿ, ರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಸವಾಲು.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅನಂತರ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯುವ ಸವಾಲು.
- ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅನಂತರ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಿದ್ಯೆಕಲಿಯುವ ಸವಾಲು 'ನೀನೇಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ನೀನು ಕಲಿತು ನಮ್ಮನ್ನೇನೂ ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಕಲಿ ಸಾಕು. ಕಾಲೇಜು, ಡಿಗ್ರಿ ಎಲ್ಲ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ' ಎನ್ನುವ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಅಜ್ಜಿ ಅಜ್ಜರನ್ನು ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಒಪ್ಪಿಸುವ ಸವಾಲು.
- 'ಒಬ್ಬಳೇ ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಬೇಡ, ಕತ್ತಲಾಗುವ ಮೊದಲು ಮನೆ ನೇರಿಕೋ, ಯಾವ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬೇಡ, ನಗಬೇಡ, ಆಟೋಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಡ. ಪೂಜಾಸ ಹೋಗಬೇಡ. ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ ನಿನಗೆ ಬೇಡ' ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರಿಸಬಯಸುವ 'ಸಂಪ್ರದಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಋತುಮತಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸವಾಲು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸವಾಲು.
- ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಕರಾಗುವ ಮೊದಲೇ, ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ವರನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ವಿರುದ್ಧಹೋರಾಡುವ ಸವಾಲು.
- ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸವಾಲು.

- ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವ, ನಾದಿನಿಯರ ಉಪಟಳ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಇಷ್ಟವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಗಂಡ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಅವನಿಗೆ ಮೈ ಒಪ್ಪಿಸಿ ಅವನಿಗೆ 'ರತಿ ಸುಖ' ನೀಡುವ ಸವಾಲು.
- ಗಂಡನ ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸವಾಲು.
- ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನೇ ಹೆರುವ ಸವಾಲು.
- ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಾದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ತಲೆದಂಡ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸವಾಲು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುವ, ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಗಂಡನ ಎಲ್ಲ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು, ನಂತರ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿ-ಅಭ್ಯಾಗತರನ್ನು ಬಂಧುಮಿತ್ರರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಕುಟುಂಬದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರನ್ನು, ಅಂಗವಿಕಲರನ್ನು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಲಹುವ ಸವಾಲು.
- ಕುಟುಂಬದ, ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಗಂಡನಿಂದ ದೂರವಾದರೆ, ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದರೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಸವಾಲು.
- ತನ್ನ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಗುಣ ಶೀಲಗಳನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸುವ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಇತರರ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ-ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ, ೨ನೆಯ ಅಥವಾ ೩ನೆಯ ದರ್ಜೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋರಾಡುವ ಸವಾಲು.
- ನೀನು ಅಬಲೆ, ನೀನು ದುಷ್ಟ, ನೀನು ಮಾಯೆ ಎಂದು ಹೀನಾಯ ಮಾಡುವವರ ಮುಂದೆ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತು ಬದುಕುವ ಸವಾಲು. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದ, ನೀನು ಪುರುಷನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಂದಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ನಿಲ್ಲುವ ಸವಾಲು.



- ದೆವ್ವ ಭೂತ, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬದೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಸವಾಲು.
- ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸವಾಲು.
- ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜೀವಿಸುವ ಸವಾಲು.
- ನಾಯಕಿಯಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ. ಅನುಯಾಯಿಯಾಗೇ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಸವಾಲು.
- ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದೇ ಶಾಪ ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಡಿಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಸವಾಲು.

ಡಾ|| ಕೆ. ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಮಹಿಳೆ. ಮನೋವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ, ಕಲಾವಿದೆಯಾಗಿ, ಬರಹಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಮಾನವೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ, ಸೃಜನಶೀಲ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಕೆ ನನ್ನ ಶಿಷ್ಯೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರ. ಈ ಮಾಲೆಗೆ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಮಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪರವಾಗಿ, ಈಕೆಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಈಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು, ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಹಿಳೆಯರು ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷರೂ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಓದಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

## ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ನಾನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳಾ ಮನೋವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿದ ಅನುಭವ-ಚಿಂತನೆ ಇವುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಗತಿ - ಸಬಲೀಕರಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಗೆಗಿರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಧನ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ.

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಪಡೆದು, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶದ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನಗಳದ್ದು.

ಇಲ್ಲಿಯ ಗುರಿ 'ಪುರುಷ ವಿರೋಧಿ' ಧೋರಣೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವತಃ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಾಜ-ಪುರುಷ-ಮಕ್ಕಳು ಇವರಿಗೂ ಕಲಿಸಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ-ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶಾಂತಿದಾಯಕ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಲಾಭದಾಯಕ ಕೂಡ. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ, ಮನೋವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ, ಕಾಟಂಬಿಕ-ಸಾಮಾಜಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬ 'ವ್ಯಕ್ತಿ' ಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಚಿಂತನೆಗೆ ಬರಹದ ರೂಪ ಕೊಡುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ನನ್ನ ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿಗಳ ನೋವು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ 'ರೋಗಿ'ಗಳೆನಿಸದೆಯೂ, ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಂತಸವಾಗಿದ್ದೂ ಹಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಹುಟ್ಟಿದವು. ಈ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಇಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಲೇಖನಗಳು ಸುಧಾ, ಪ್ರಜಾವಾಣಿ, ಕರ್ಮವೀರ, ಸಖಿ, ಹೊಸತು ಮೊದಲಾದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಾಶಕ / ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದ ನನ್ನ ಗುರುಗಳೂ, ಪಿತೃ ಸಮಾನರೂ ಆದ ಪ್ರೊ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರಿಗೂ, ಮಹಿಳಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ

ನನಗೆ ಸಂಶೋಧನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ಮೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಭಾ ಎನ್. ಚಂದ್ರವರಿಗೂ ನಾನು ಚಿರಮುಣಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಈ ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಡಾ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃಷಿಗೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಲೇಬೇಕು. ಜೊತೆಗೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುವ ಎಲ್ಲ ಸಹೃದಯರಿಗೆ ನಾನು ಮುಣಿ.

—ಡಾ|| ಕೆ. ಎನ್. ಪವಿತ್ರ

## ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	: ಡಾ   ಕೆ. ಎನ್. ಪವಿತ್ರ
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	: ೩೧-೧೦೧೯೭೬ ವಯಸ್ಸು ೩೫
ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	: ಶ್ರೀಧರ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ರಾಜೇಂದ್ರ ನಗರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ - ೫೭೭ ೨೦೪
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	: ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ (ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ) ಎಂ.ಎ. ಕನ್ನಡ, ವಿದ್ವತ್ ಭರತನಾಟ್ಯ
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ವಿಷಯ	: ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ
ಉದ್ಯೋಗ	: ಮನೋವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಭರತನಾಟ್ಯ ಕಲಾವಿದೆ
ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ	: ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೦೦ ಮಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೭

ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಜೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ

‘ಅರಳು’ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ಮಗು ಮನಸ್ಸು (೨೦೦೭)

ಮನಮನನ (೨೦೧೧), ಎನ್.ಎಸ್. ಜಯರಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮಗು ಮನಸ್ಸು ಮಸ್ತಕಕ್ಕೆ

ಪಡೆದಿರುವ ಐದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವರ್ಷ

- ೧) ಯುವ ಬರಹಗಾರರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ೨೦೦೫
- ೨) ‘ಅರಳು’ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ೨೦೦೭ ಮತ್ತು ೨೦೧೧
- ೩) ಎಚ್. ಶಾರದಾರಾವ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ೨೦೧೧
- ೪) ಎನ್. ಎನ್ ಜಯರಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ - ೨೦೦೫
- ೫) ಮೀಡಿಯಾ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಯುಸಿಸೆಫ್ - ೨೦೧೧

ಇತರ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪಂದನಲ್ಲೂರು ಶೈಲಿಯ ಖ್ಯಾತ ಭರತನಾಟ್ಯ ಕಲಾವಿದೆ. ‘ಮನಸ್’, ‘ಬೇಂದ್ರೆ ಭಾವಾನುನರ್ತನ’, ‘ರಸಖುಷಿನಮನ’ ಮೊದಲಾದ ನೃತ್ಯರೂಪಕಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ-ಸಂಯೋಜನೆ-ಪ್ರಸ್ತುತಿ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆ. ರೋಗಿಗಳ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ, ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಗಳಿಕೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀವಿಜಯ ಕಲಾನಿಕೇತನ ಟ್ರಸ್ಟ್' ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ, ತರಬೇತಿ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ನಡಸುವಿಕೆ. ಈ ಟಿ.ವಿ. ವಾಹಿನಿಯಿಂದ 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಹಿಳೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರರು.

## ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಸಂಕ್ರಮಣದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ	೧
೨. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ 'ಮೌಲ್ಯ'	೪
೩. ಕಲೀಬೇಕು ತಂಗೀ ಕಲೀಬೇಕು!!	೮
೪. ಮಾ ತುರ್ಯೇ ಸಲಾಮ್ ಅಮ್ಮನಿಗೊಂದು ಅಕ್ಕರೆಯ ಅಭಿವಂದನೆ	೧೩
೫. ಆಹಾ ಪ್ರೀತಿ! ಅದರ ರೀತಿ . . . .	೧೬
೬. ಬೆಳಗಾಗ ನಾನೆದ್ದು ಯಾರ್ಯಾರ ನೆನೆಯಲಿ	೨೦
೭. ಹೂವು ಅರಳುವ ಸಮಯ . . . .	೨೫
೮. ಮಹಿಳೆಗೇಕೆ 'ಬಜಾರಿ' ಪಟ್ಟ?	೩೧
೯. "ನನ್ನತನ" ದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ	೩೫
೧೦. ಭಾರತ 'ಮಾತೆ'	೩೯
೧೧. ಮನೆಗೆಲಸ - ಹೊರೆಗೆಲಸ	೪೩
೧೨. ನಿನ್ನೆ ನಿನ್ನೆಗೆ . . . ಬದುಕದಿರಿ 'ಭೂತ' ದೊಡನೆ!	೪೭
೧೩. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಮನೇಲಲ್ಲೇ?!	೫೧
೧೪. ಕುಡ್ಲೊಂಡ್ ಬಂದ್ರೆ ಹುಷಾರ್!	೫೬
೧೫. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ	೬೦
೧೬. ನನಗೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾತು ಬೇಕು!	೬೪
೧೭. 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್'	೬೯
೧೮. ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯದಾಗ	೭೩
೧೯. ಆಂಟಿ, ಆಂಟಿ ಒಂದ್ನಿಮಿಷ ಪ್ಲೀಸ್!	೭೮
೨೦. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ	೮೨
೨೧ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದವು ಪ್ರತಿಭೆಯ ಆ ಬೆಳಕುಗಳು . . . .	೮೬
೨೨. ಬಸಿರು ಭಾರವೆನಿಸಿದಾಗ. . . .	೯೧
೨೩. ಒಂದೇ ಸಾಕೆ? ಎರಡು ಬೇಕೆ?	೯೫

೨೪. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೊಂದು ಚಿಂತೆ,	೯೯
೨೫. ನಾನೊಂದು ತೀರ - ನೀನೊಂದು ತೀರ . . . . .	೧೦೩
೨೬. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ	೧೦೮
೨೭. ಗರ್ಭದಿಂದ ಗೋರಿಯವರೆಗೆ	೧೧೨
೨೮. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ	೧೧೭
೨೯. ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ	೧೨೨
೩೦. ಹೂವಿಂದ ಹೂವಿಗೆ .....	೧೨೬
೩೧. ಒಂಟಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಬವಣೆ ಪತಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಪಯಣ	೧೩೧
೩೨. ಬಾಳ ಸಂಜೆಯ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ...	೧೩೬
೩೩. ಸುಖಿ ಅಸುಖಿಯಾದಾಗ	೧೪೧
೩೪. ದಾರಿ ಯಾವುದಯ್ಯಾ? .....ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬೇಕು?	೧೪೯
೩೫. “ಮನೋರೋಗ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ?” - ಮಹಿಳಾ ಮನೋರೋಗಿಯ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಆತ್ಮಕತೆ	೧೫೫
೩೬. ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ - ಸಮರ್ಥ - ಸುಖೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ	೧೬೦

## 1. ಸಂಕ್ರಮಣದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಈ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತರ, ಶೀಘ್ರ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಲಿರಿಸಿವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳು - ಪುರುಷರ ಮೇಲಿನಕ್ಕಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಬೀರಿರುವ ರೀತಿ ಸಂತಸ - ಅಚ್ಚರಿ - ಗಾಭರಿ - ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲಾದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥದ್ದು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನಚಕ್ರದ ನಂಟು ಆಕೆಯ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸುತ್ತ ಅಂದರೆ ಋತುಚಕ್ರ-ಗರ್ಭಧಾರಣೆ-ಬಾಣಂತಿತನ-ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಋತುಬಂಧ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡಿವೆಯೇ ಹೊರತು, ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು-ಸಮಾಜ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಪಂದನ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಮಹಿಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುರಿತಾದ ಕಾಳಜಿಯುಕ್ತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ 'ವ್ಯರ್ಥವಾದ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿರದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪೊಳ್ಳುವಾದ' ಎಂಬ ದೂಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವರ್ತುಲ, ಕುಟುಂಬ-ವಿವಾಹ ವರ್ತುಲ-ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ-ಉದ್ಯೋಗ ವರ್ತುಲ ಈ ಮೂರೂ ವರ್ತುಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕ. ಈ ವರ್ತುಲಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ, ಹಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಆಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಲವು. ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮನೆಯನ್ನೇ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ಇಂದು ಅದನ್ನು ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಂದು ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಹೊರೆಯೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಮಯಸ್ಕರ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಯುಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವೃದ್ಧರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯದೇ ಹೊಣೆ. ಮಕ್ಕಳ



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ-ಆಟಪಾಠದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಂತೂ ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಂತೂ ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಇಂದೂ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನಳಾದ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ದೇಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಹಾದುಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷನಂತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ-ಅಂದರೆ ಉದ್ಯೋಗ-ಮನೆ-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ನೋಡಲಾರಳು. ಎಷ್ಟೇ ಆಧುನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ವೇಷಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ತಲೆದೋರಿದರೂ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಿಳೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲವು ನೋವು-ಚಿಂತೆ-ಆತಂಕಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಗತಿಯ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಧೈಯದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಷದ ಧೈಯ ವಾಕ್ಯಗಳಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ.

- 2001 - ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ - ಮಹಿಳೆಯರು ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿ.
- 2002 - ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆ - ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ
- 2003 - ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ - ಶತಮಾನದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗುರಿಗಳು.
- 2004 - ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.- ಏಡ್ಸ್
- 2005 - 2005ರ ನಂತರದ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಸುಭದ್ರ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ
- 2006 - ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ
- 2007 - ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸದಿರುವುದರ ಅಂತ್ಯ.
- 2008 - ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರ ಶಿಕ್ಷಣ-ಸಬಲಸಸತೆಯ ಮೂಲಕ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡುವುದು.
- 2009 - ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರು ಒಂದಾಗಿ ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದು.
- 2010 - ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು, ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ : ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಗತಿ

2011 - ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ತರಬೇತಿ, ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಅರ್ಹ ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶಗಳು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುರಿಗಳು ಆಯಾ ವರುಷದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವು ನಿಜವಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಹಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವ, ವಿರಾಮವಾಗಿ ಪೇಪರ್ ಒದಲೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲದ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಇವು ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ತನ್ನ ಹಕ್ಕು-ಆರೋಗ್ಯ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಬಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆಯೇ ಎಂಬುದೂ ಚರ್ಚಾರ್ಹವೇ.

ಸಮಾಜದ ಇಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಅರಿವುಗಳನ್ನೇ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ದೂರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನೆಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ದಿನ - ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಏನೇ ವಿವಾದಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳಿರಲಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಮನೋ - ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಹಿಳೆಯ ಹಕ್ಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ ಮನಗಂಡು ಪಾಲಿಸದ ಹೊರತು, ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗ - ಸಮಾಜ - (ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು) ಮನಗಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ 'ಸ್ತ್ರೀ' ತ್ವದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ - ಧೋರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ್ದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

## 2. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ 'ಮೌಲ್ಯ'

ಒಂದೇದಿನದ ಎರಡು ಅನುಭವಗಳು.

35ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಉಮಾಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು. "ಯಾಕಮ್ಮ ಅಷ್ಟು ಬೇಸರ?" "ಡಾಕ್ಟೇ, ನನಗೆ ಒಟ್ಟು 4 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಮೊದಲೆರಡು ಹೆಣ್ಣು. ಅತ್ತೆಗೆ-ಗಂಡನಿಗೆ 'ಗಂಡು' ಮಗುವಿನ ಆಸೆ. ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡು ಮಗುವೇ ಆಯ್ತು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸ್ಕೋತೀನಿ ಅಂದಿದಕ್ಕೆ ಗಂಡ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕು ಅಂತ ಹಠದಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದೆ. ಈ ಬಾರಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು. ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿತ್ತು ಡಾಕ್ಟೇ, ಮೊದಲೆರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಹೆಣ್ಣು' ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟದಿದ್ದ, ಮುದ್ದಾಡದಿದ್ದ ಇವರು ಈ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆ ಹಸುಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಕದೆ, ನನಗೂ ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡದೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅದು ಒಂದು ದಿನ ಸತ್ತೇ ಹೋಯಿತು. ನಾನು ಕೈಯ್ಯಾರೆ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕಿ ಕೊಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಅದೇ ರೀತಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಆ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವು ನನಗೆ ವೇದನೆ. ಆ ಮಗು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು 'ಅಮ್ಮ, ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೆ?' ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟೇ".

ತಾಯಿಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ 30ರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಜೀಮಾನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಉಮಾಳ ಕಥೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರು ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗರು, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಬಿಳಿ ಪುಟ್ಟ ಸಾದಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ನಜೀಮಾಳ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಬಿಳಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. "ಏನಮ್ಮಾ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು?" "ನನಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಕ್ಕಳು, ಮೂರು ಗಂಡು, ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ 'ಅಲ್ಲಮ್ಮಾ, ಗಂಡು ಬೇಕು ಅಂತ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮಕ್ಕಳು ಹೆರುವವರಂತೂ ಆಯಿತು. ನಿನಗೆ ಮೂರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೇ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಯಾಕೆ ನಾಲ್ಕು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ?" ಎಂದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಜೀಮಾ ಹೇಳಿದ್ದು "ಡಾಕ್ಟೇ, ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಆಗಬಹುದು ಅಂದ್ಕೊಂಡೆವು, ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು 4 ಜನ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿದ್ದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವಳು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವವಳು ನಾನೇ, ಅದಕ್ಕೆ

ಮನಸ್ಸು ತಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಾನು - ನನ್ನ ಗಂಡ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣುಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆವು!”

ಶಾಂತಿ, ಸಮಾನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿ ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಹೋರಾಡಿ ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇಂದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾನವ ಜಗತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವನ್ನು ಹತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಹೇಯಕೃತ್ಯದಿಂದ ತನ್ನ ಅವಸಾನವನ್ನು ತಾನೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ - ಕಾನೂನು - ಶಿಕ್ಷೆ - ಅರಿವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ 1986ರಿಂದ 2001ರ ನಡುವೆ 5 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಭೂಮಿಗಳಿಯುವ ಮನ್ನವೇ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತಕ್ಕಿಂತ ಈ 'ಕೊಲ್ಲುವ' ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದ 'ಚೀನಾ' ವನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕಿ ಭಾರತ ದಾಪುಗಾಲಿಕ್ಕುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಬಹು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿ 'ಹೆಣ್ಣು' ಮಗುವಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಗು 'ಹೆಣ್ಣು' ಅಥವಾ 'ಗಂಡು' ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜ, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು ಏನೆನ್ನುವರು ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗಿನ ಆತಂಕ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಮರ್ಯಾದೆಗಾಗಿ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
- ಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು.
- 40 ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಂಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆಯೂ ಅದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು. ಸೊಸೆಯನ್ನು ಮಗಳ ರೀತಿ ನೋಡಲಾಗದ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ರೀತಿ ನೋಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸಿರುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ - ತಾಯಿ - ಅತ್ತೆ - ಮಾವ ಈ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಉದ್ಭವ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಆನಂದ - ಮರ್ಯಾದೆ - ಸಂಭ್ರಮ ಅನುಭವಿಸಿದ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಮಗಳು' ಇದ್ದಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಷಯಗಳು. ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ನಿಷೇಧಕ್ಕಿಂತ ಈ ಅಂಶಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವಂಥವು. ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ವಂಶೋದ್ಧಾರಕ - ಮನೆತನದ ಹೆಸರು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಹಂಬಲ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸ್ತ್ರೀಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ತಲೆದೋರುತ್ತಿವೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹೆಣ್ಣು ಸಿಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. 'ನಿಮ್ಮ ಖರ್ಚನ್ನೂ ನಾವೇ ಹಾಕಿ ಮದುವೆ ಮಾಡ್ತೀವಿ' ಎನ್ನುವಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದರರ್ಥ 'ಹೆಣ್ಣಿನ' ಮೌಲ್ಯ ಏರಿತು ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆಯ್ಕೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇನ್ನೂ ಹಣ್ಣಿಗಿಲ್ಲ. ಬಹು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಶೋಷಿತೆಯೇ. ವಿದ್ಯಾಧಿದೇವತೆ ಸರಸ್ವತಿಯಾಗಿ, ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಧಾನ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿಯಾಗಿ, ಮಂತ್ರಗಳ ಅಧಿದೇವತೆ ಗಾಯತ್ರಿಯಾಗಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ 'ಸ್ತ್ರೀ' ಗೆ ವಿದ್ಯೆ - ಆರ್ಥಿಕತೆ - ಆಹಾರ - ಧಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಬರೀ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡದೆ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು ಸಿಗಬೇಕು.

ನಿಮಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ ಗಮನಿಸಿ.

- ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡು /ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಮುಂದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಂಡು ಮಗ ಬೇಕು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ. ಆಸ್ತಿಯ ಹಕ್ಕು ಹೇಗೆ ಸಮಾನವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರದು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ, ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲ" ಎಂಬ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ - ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿಗಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಂದಿರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದರ ದುರುಪಯೋಗ ಸಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆಸ್ತಿ -

ಹೆಸರು - ಹಕ್ಕುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಗನಿಗೆ. ನನ್ನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ  
- ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಗಳು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ  
ಮಾಡುವ ಶೋಷಣೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಭ್ರೂಣದ ಹತ್ಯೆಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ನಿವಾರಣೆ  
ಇಂದು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಬಲ ಸವಾಲು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ  
ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಉಳಿವು, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ  
ಉಳಿವು! ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಉಳಿವು.

### 3. ಕಛೇಬೇಕು ತಂಗೀ ಕಛೇಬೇಕು!!

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.

ಜಯಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಂಬಲದಿಂದ ಆಂಗ್ಲ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ, ಸಿ. ಬಿ. ಎಸ್. ಇ. ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಜಯಾ ಓದಿದ್ದು 7ನೇ ತರಗತಿ, ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯೇ. ಟ್ಯೂಷನ್ನಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಆ ಟೀಚರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಕಷ್ಟವೇ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಜಯಾ ಆಗಾಗ ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಓದದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದು ಜಯಾಳ ವೃಥೆಯಾದರೆ ಕಮಲೆಯದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆ. ಕಮಲೆಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಓದುವ ಆಸೆ ಇದ್ದದು ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು, ಆಕೆಯ ಅಣ್ಣ ಅಷ್ಟೇನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಂಡು ಹುಡುಗ, ಓದದಿದ್ದರೆ ಆದೀತೆ? ಮುಂದೆ ದುಡಿದು ಸಂಸಾರ ಸಾಕಬೇಕಾದವನಲ್ಲವೇ ಆತ? ಹಾಗಾಗಿ 'ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿ' 'ಕಮಲೆ'ಯ ಓದನ್ನು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಗೆ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ, ಆಕೆಯ ಅಣ್ಣನೊಬ್ಬನೇ ಮುಂದೆ ಓದುವಂತಾಯಿತು. ಈಗಲೂ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಓದಿ ಪಟಪಟನೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಕಮಲೆಗೆ ಅತೀವ ಬೇಸರ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲವೂ ವಿವಾದಗಳೇ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ. ಕಲಿಕೆಯ ವಿಷಯಗಳೂ ವಿವಾದಾಸ್ಪದವೇ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಎನಿಸಿದರೂ 2007ರ "Education for all" - global monitory report 15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಅಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 48% ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 73% ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರತೆ ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಬರುವುದಷ್ಟೆ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ - ತರಬೇತಿ - ಉದ್ಯೋಗವಕಾಶಗಳ ಸಮಾನತೆಯ ಸಾಧನೆಗೆ ನಾವಿನ್ನೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಹಾದಿಬಹುದೂರ.

ಯುವತಿಯರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ, ಅವರ 'ಜೋರು' ತನಕ್ಕೂ, ಆಧುನಿಕತೆಗೂ, ತಳುಕು ಹಾಕುವ ಮನೋಭಾವ. ಹಾಗಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ

ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಲು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸ್ವತಃ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು ಹೆದರುವುದು. ಮದುವೆಗೆ - ಮಹಿಳೆಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಂಟು. “ಹೆಚ್ಚು ಓದಿರುವಳಾದರೆ ನಾಳೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ”, “ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಲಿದ್ದು, ಓದಿರುವುದರಿಂದ ಹುಡುಗಿ ಜೋರು”, “ಇವಳೇ ಎಂ. ಟೆಕ್ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ, ಇನ್ನು ಇವಳಿಗೆಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿರುವ ಹುಡುಗ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯ”. ಹೀಗೆ ಯುವತಿಯರ ಓದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತುಂಬಾ ಉದ್ದ! ಮಹಿಳೆ ಈ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಹಕ್ಕಿನಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು.

- ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಗೆಗಳು
- ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ (ಓದಿ ಇವಳೇನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ?) ಎಷ್ಟು ಓದಿದರೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ಕಸ ಮುಸುರೆ ಬಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪದು!
- ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಿಯಾಗಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಮದವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡೆ 70 ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು 18 ವರ್ಷದೊಳಗಡೆಯೇ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಬಾಲಕಿಯರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಹೆದರಿಕೆ, ಶಾಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪರ ಊರಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ, ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದುವ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಲು ಹೆದರುವುದು.

### ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಸರ್ಕಾರ ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೊದಗಿಸಿದರೂ, ಸಮಾಜದ ಧೋರಣೆ ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗೆಗಂತೂ ಈ ಮಾತು ಇನ್ನೂ ಸತ್ಯ. ಎಂ. ಬಿ. ಬಿ. ಎಸ್., ಬಿ. ಇ. ಅಂತಹ ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಪದಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರೂ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಂದೆ ಓದದಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ. ಇನ್ನು ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ, ಪಿಯುಸಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರೇ ಎಂದಿಗೂ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಸಮಾಜ ಮುಂದುವರಿದಷ್ಟು, ಸಮಸ್ಯೆ - ಮಾನಸಿಕ



## ವೃದ್ಧಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ “ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದಲೇ” ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿನ ವಿಪರ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಶೇಕಡ 20ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು “ಓದಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿಲ್ಲ” ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಮುದಾಯ ಮೂಕವಾಗಿ ನೆರಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಕೊಡಲು, ಹಲವಾರು ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ವಿದ್ಯೆ, ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ನೆರವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾವಂತ “ತಾಯಿ” ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಒಂದು ವಿದ್ಯಾವಂತ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲಳು. ಅದೇ ಎಷ್ಟೇ ಪಿ. ಹೆಚ್. ಡಿ. ಮಾಡಿದ ತಂದೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಜ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ,

- ಗರ್ಭಸ್ಥ ಹೇಣ್ಣು ಶಿಶು ಹತ್ಯಾ ನಿವಾರಣೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಾನತೆ, ಶೋಷಣೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆ, ವರದಕ್ಷಿಣಾ ನಿರ್ಮೂಲನೆ, ಇವು ನನಸಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ.
- ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆ ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೇಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪದವಿ ಪೂರೈಸುವವರೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಡಿಸಿ, ಅದು ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಆಕೆ ಗೃಹಿಣಿಯಾದರೆ ತನ್ನ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲು, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಶೋಷಣೆ / ಮೋಸ / ವಂಚನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಈ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.
- “ಡಿಗ್ರಿ ಪಡೆದವರೆಲ್ಲಾ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ವಿತಂಡವಾದ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಜವಲ್ಲ. ಶಾಲಾ - ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಇರುವ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳಷ್ಟು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು, ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

- ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಬರೀ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಪಡೆಯಲು, ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಲು ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದು ಮಾತೃಮರಣ, ಶಿಶು ಮರಣ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಬಡತನ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ.
- ಮುಂದೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ವರನಿಗಾಗಿ, ನೀಡಬೇಕಾದ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ದುಡ್ಡನ್ನುಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಗಳನ್ನು ಓದಿಸದಿರುವುದು ಮೂರ್ಖತನವೇ. ಮದುವೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಜವಾದ ಸಾಂಗತ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೌನದಿಂದ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸದ ನರಳುವಿಕೆ ಯಿಂದ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ 'ಮದುವೆ' ಗಳು 'ಸುಖ' ವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತನ್ನ ಶೋಷಣೆಯ ಅರಿವು ಉಂಟಾದಷ್ಟೂ, ಸಮಾಜ ಅವಳ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದಷ್ಟೂ, 'ಮದುವೆ'ಗಳು ಮುರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧನಾ ಸತ್ಯಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ದೂರುವುದು ಕ್ರೌರ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಈವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ವಂಚಿತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಯಾವುದೇವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಜ್ಞಾನರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು, ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮೂಲಕ ಓದಿ.
- ಕನಿಷ್ಠ, ಕನ್ನಡ ಓದು -ಬರಹ ಕಲಿಯಲೇ ಬೇಕು.
- ಆದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಕಾಡುಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹರಣ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- "ಏನೂ ಓದಿಲ್ಲ, ಹಳ್ಳಿ ಗೊಡ್ಡು" ಎಂದು ಪತಿ / ಸಂಬಂಧಿಕರು / ಮಕ್ಕಳು ಮೂದಲಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಳಿ ಅಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ.

ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಪಾಲು ದೊಡ್ಡದು. ಆದರೆ ಹಣದ ರೂಪ ದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಗೌರವದ ರೂಪದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅದರ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಗೌಣವೇ. ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರುಷರಿಂದ, ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಕಡೆಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ಮಹಿಳೆ - ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರ 'ಮಹಿಳೆಯೇ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯಾದರೆ!' ಎಂಬ ಭಯವೂ ಇದರ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೇರಬೇಕಾದರೆ, ಆಕೆಗರ್ಹವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅವಕಾಶಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಂಭಾವನೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ್ದು ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಾಜದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಹೌದು. ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ ಬಂದ ಮಹಿಳೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲಳು. ಸಮಾಜವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬಲ್ಲಳು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಒಟ್ಟು ಸಮಾಜ ಇಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ

ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ, ಯುವತಿಯರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ಕಲಿಯಿರಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಿರಿ!!

## 4. ಮಾ ತುರ್ಮೆ ಸಲಾಮ್ ಅಮ್ಮನಿಗೊಂದು ಅಕ್ಕರೆಯ ಅಭಿವಂದನೆ

ಸ್ತ್ರೀ 'ಅಮ್ಮ' ನಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಅತೀವ ನೋವು, ಅತೀವ ಸಂತೋಷಗಳರಡೂ ಮೇಳೈಸಿರುವ 'ಜನನ' ದ ಸಮಯದ ವಿಶಿಷ್ಟಭಾವನೆ 'ಸ್ತ್ರೀ' ಗೆ ಬೇಡದ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ / ತಾಯ್ತನ, ಮಾತೃಮರಣ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಪವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿ 7300 ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿ 70 ಭಾರತೀಯ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, 'ಅಮ್ಮ' ನಾಗುವ ಅರ್ಹತೆಗೆ ದೇಹ - ಮನಸ್ಸುಗಳು ಏರುವ ಮೊದಲೇ ತಾಯ್ತನದ 'ನೋವು' ಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಭಾರತೀಯ ಆಧುನಿಕ 'ಅಮ್ಮ'ಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾದರೆ, ತಾಯಂದಿರ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಅತ್ಯಪ್ತಿಕರವೇ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ 'ಅಮ್ಮ' ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುವ ನಮಗೆ, 'ಅಮ್ಮ'ನ ಶ್ರಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ. 'ಅಮ್ಮ'ನನ್ನು 'ದೇವತೆ'ಯ ಪಟ್ಟಕ್ಕೇರಿಸಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ - ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶೋಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ದುಡಿದೂ, ತನ್ನ ಸಾಧನೆಗೈಯುವ 'ಅಮ್ಮ'ಂದಿರನ್ನು 'ಸ್ವಾರ್ಥಿ' ಎಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ನಿರ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ದುಡಿಯಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ 'ಅಮ್ಮ' ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಹಿತವನ್ನು. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತು. ಅಂತೆಯೇ 'ಅಮ್ಮ' ಬೈದರೂ, ಹೊಡೆದರೂ "ಅಮ್ಮ" ಜೋರು ಎನಿಸಿದರೂ, ನೋವಿನಲ್ಲಿ - ದುಃಖದಲ್ಲಿ - ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದು "ಅಮ್ಮ" ನೇ. ಅದಕ್ಕೇ ಸರಿದಾರಿ ಯಾವುದೆಂದು ತೋರದಾಗ, ಅಮ್ಮ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡು' ಎಂದನಂತೆ ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿ.

ಇನ್ನು ಈ 'ಅಮ್ಮ'ನ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಭಾರತೀಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಕರಗಳಾದ ಗೀತೆ, ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ವೇದಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪಧ್ಯಾಯನಿಗಿಂತ ತಂದೆ ನೂರು

ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ತಂದೆಗಿಂತ ತಾಯಿ ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ - ಭಾಷೆ ಎಲ್ಲವೂ 'ಮಾತೃ' ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಂತೂ ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭ, ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ, ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬುನಾದಿ, ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಅಮ್ಮ' ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕಂದನ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಂಟು 'ಅಮ್ಮ' ನೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ'ವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಚುಚುಮದ್ದು!

ಹೀಗಿದ್ದೂ ಆಧುನಿಕ 'ಅಮ್ಮ'ನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಯಾರಿಗೂ ಕೊನೆಗೆ ಅಮ್ಮಂದಿರಿಗೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಮುಂದೆ 'ಅಮ್ಮ' ನಾಗುವ ಹುಡುಗಿಯ, "ಅಮ್ಮ ನಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ, 'ಅಮ್ಮಮ್ಮ' ನಾಗಿರುವ ವೃದ್ಧೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆ - ಪುರುಷರು ಎಲ್ಲರದ್ದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ, 'ಅಮ್ಮ' ನಾಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಜೈವಿಕ - ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಥ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸರ್ವಥಾ ಸಲ್ಲದು.

ಇನ್ನು 'ದೈಹಿಕ' ವಾಗಿ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರು, 'Young girl is a young mother, young boy is a young boy' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಾಯಿಯಂತೆ ಲಾಲಿಸುವ ಕಲೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಹಾಗಾಗಿ ದತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲ ಸಮಯವಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶ - ಅರ್ಹತೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಕ್ಕು. ಮದುವೆಯೇ ಆಗದ, ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ್ದ ಮದರ್ ಥೆರೇಸಾ ಸಾರ್ಥಕ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿದ ಬಗೆ ಅನನ್ಯ.

- 'ಅಮ್ಮ' ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸೋಣ
- ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನೋವು ಕೊಟ್ಟ ಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡೋಣ
- ಸರಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದ ಅಮ್ಮನ ನೆನೆದು ಅದೇ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ನಾವೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯೋಣ.

- ನಾವು ಗಂಡಾಗಲೀ, ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ, ನನ್ನ ಅಕ್ಕ / ತಂಗಿ / ಅಣ್ಣ / ತಮ್ಮ / ಹೆಂಡತಿ / ಗಂಡ 'ಅಮ್ಮ' ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ / ಸಲಹಲಿ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೇ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ಪಣ ತೊಡೋಣ.  
ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲ 'ಅಮ್ಮ'ಂದಿರಿಗೆ ಮಾ ತುರ್ಬೇ ಸಲಾಮ್!

## 5. ಆಹಾ ಪ್ರೀತಿ! ಅದರ ರೀತಿ . . . .

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೊಂದು ಗಂಡು  
ಹೇಗೋ ಸೇರಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು  
ಕಾಣದೊಂದು ಕನಸು ಕಂಡು  
ಮಾತಿಗೊಲಿಯದಮೃತ ವೃಂದ  
ದುಃಖ ಹಗುರವೆನುತೀರೆ  
ಪೇಮವೆನಲು ಹಾಸ್ಯವೇ?

ಕೆ.ಎಸ್.ನ.

'ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಸಂಭ್ರಮದ ಕಾತರ ಎಲ್ಲ ಜಾಣ - ಜಾಣೆಯರಿಗೆ, ಪ್ರಥಮ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುವ ಘಳಿಗೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯುವವರೇ ಎಲ್ಲರೂ. ಈ 'ಪ್ರೀತಿ' ಎಷ್ಟು ನಿಜ? ಯಾವ 'ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ' ಈ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ? ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನುತ್ತದೆ? ಬನ್ನಿ ಈ ಪ್ರೀತಿಯ 'ರೀತಿ' ಯನ್ನು ಹುಡುಕೋಣ.

'ಪ್ರೀತಿ' ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ನವರಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ಶೃಂಗಾರ' ಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಈ ಪ್ರೀತಿ ಕೋಪ - ದುಃಖ - ಹಾಸ್ಯ - ಅಸಹ್ಯ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಭಾರತೀಯ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭವ ಜೀವನದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೂ 'ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ತಡಕಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೊಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗದ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ವರೂಪಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ (ತಾಯಿ - ಮಗುವಿನ ನಡುವಣ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವಣ ಸಖ್ಯೆ ಭಾವ, ಇತ್ಯಾದಿ) ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗಮನ ಸಹಜವಾಗಿ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ 'ಪ್ರೀತಿ - ಪ್ರೇಮಗಳ' ಬಗೆಗೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ 'ಪ್ರೀತಿ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಉಂಟಾದರೂ ಅದರ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ (Oxytocin) ಎಂಬ ನರವಾಹಕ -

ರಸದೂತದಿಂದ. ಅಂದರೆ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವಾಗ, ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನೆತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುವಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇದೇ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್, ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಈ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗಲೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಲವು ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ತಾಯಿ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಗಿಂತಲೂ, ಪ್ರೀತಿಗಿಂತಲೂ, ಪ್ರಿಯಕರ / ಪತಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ ಭಿನ್ನ ಎನಿಸುವುದು.

ಎಂದಿನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಕೂಡ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ ಇದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಅಂದರೆ 'ಎಂಗೇಜ್‌ಮೆಂಟ್' ನಿಂದ 'ಮದುವೆ'ಯ ತನಕ ನಡೆಯುವ 'ಕೋರ್ಟ್‌ಶಿಪ್' ನಡುವಳಿಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮದುವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ಸುಲಭವಾದ -ಚಿಕ್ಕ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು (ಸರಸದ ಮಾತು, ಕಾಳಜಿ ತೋರುವ ಸ್ಪರ್ಶ, ಒಂದು ಕೆಂಪು ಗುಲಾಬಿ ಹೂ, ಒಂದು ಮೊಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂ) ಈ 'ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಗುರುತುಗಳಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ 'ಕೋರ್ಟ್‌ಶಿಪ್' ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು 'ಸಿಲ್ಲಿ'ಯಾಗಿ, 'ತಮಾಷೆ'ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲವರಿಗೆ 'ಇರುವ' ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು 'ಜೋರಾಗಿ' ತೋರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೀತಿಯ 'ರೀತಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಗಾಗಿ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವಣ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು ಮೂರು.

- ನಂಟು - attachment ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ - ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ -
- ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವ.

ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಿಕೆ - Caring ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅವಶ್ಯಕತೆ - ಅಗತ್ಯ - ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನದರಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ - Intimacy ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಆಸೆ - ಭಾವನೆಗಳು - ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಹಲವು ಮುಖಗಳಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. 'ಲೀ' ಎಂಬ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು, ಮೂರು ಇನ್ನಿತರ



ಶೈಲಿಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿದ. ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು 'ಆಟ'ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವವರು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು. 'ಪ್ರೀತಿ - ಸ್ನೇಹ'ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಛಲದಿಂದ, 'ಅತೀವ' ವಾಗಿ (Obsessive) ಪ್ರೀತಿಸುವ 'ಪೊಸೆಸಿವ್' ಪ್ರೀತಿಯೂ ಒಂದು ವಿಧವೇ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರ 'ಪ್ರೇಮ'ವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣ - ಜಾಣೆಯರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಶೈಲಿಯಾಗಿಯೇ 'ಲೀ' ಗುರುತಿಸಿದ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ನಿಸ್ಸಾರ್ಥ, ನಿಷ್ಕಳಂಕ, ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ ಎಂಬುದು ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

ಈ ಕಾಲ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗೊಳಿಸುವ, ಸ್ವಾಗತಿಸುವ 'ಮದುವೆ'ಯ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚೆಗೆ ಸಕಾಲ. ಈ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ವಿವಿಧ ಋತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವರುಷವಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರೇಮ - ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ವಸಂತ ಕಾಲ. ಪ್ರೇಮ ಪತ್ರಗಳು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಫೋನ್ ಸಲ್ಲಾಪ, ಸಾಯಂಕಾಲದ ಭೇಟಿಗಳು, ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವ, ಇದೇ ಪ್ರೀತಿ ಶಾಶ್ವತ, ಪರಿಪೂರ್ಣ, ಸುಂದರ ಎಂಬ ಮುಗ್ಧತೆಯ ಕಾಲ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಲ್ಲದ ಹೊಂಗನಸಿನ ಸುಖನಿದ್ರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ 'ವ್ಯಾಲೆಂಟೈನ್ಸ್ ಡೇ'!

ಮದುವೆ - ಮಧುಚಂದ್ರದ ನಂತರ ಬಿರು ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ನಾವೆಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣನ(ಳ)ಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ ನಮಗಿಷ್ಟವಾಗದ ಎಷ್ಟೋ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರರು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಗೋಚರ! ಹತಾಶೆ - ನಿರಾಶೆ ಏರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡುವುದೂ, ಪಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರೀತಿ, ವ್ಯಾಲೆಂಟೈನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕಾರ್ಡಿನೊಳಗಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಾಲುಗಳು ಇದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಫೆಬ್ರುವರಿ ಮೇಲೆ ಫೆಬ್ರುವರಿ ಬಂದರೂ 'ವ್ಯಾಲೆಂಟೈನ್ಸ್ ಡೇ' ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬರೀ ಮಕ್ಕಳಾಟ ಒಂದು ನಾಟಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಗಮನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಿದರೂ, ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿ ಒಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಭವದ ಪಕ್ಷತೆ - ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ - ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಕಾಲವಿದು. ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ 'ವ್ಯಾಲೆಂಟೈನ್ಸ್ ಡೇ' ಮರೆತಿದ್ದರೂ, ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ 'ವ್ಯಾಲೆಂಟೈನ್ಸ್' ಸಿಗುವ ಕಾಲ ಇದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ "ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ (ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಪತಿ - ಪತ್ನಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಂತೆ. ಇದು ಯಾವಾಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಹೊರಗಿನ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಅಗತ್ಯ!".

ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ "One way" ಪ್ರೀತಿನ ಬಗ್ಗೆ, (infatuation) ಎಚ್ಚರದಿಂದರಬೇಕು. ಅವಾಸ್ತವಿಕ / ಸಮಾಜವನ್ನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರೀತಿಯ ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗಾದ್ರೆ, ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಬೀಳಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ 'ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಒಳಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತೀರಾ ತಾನೇ?

## 6. ಬೆಳಗಾಗ ನಾನೆದ್ದು ಯಾರ್ಯಾರ ನೆನೆಯಲಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯ ನೆನದೇನ!!  
‘ಬೆಳಗಾಗ ನಾನೆದ್ದು ಯಾರ್ಯಾರ ನೆನೆಯಲಿ  
ಎಳ್ಳು ಜೀರಿಗೆ ಬೆಳೆಯೋಳ  
ಭೂಮಿತಾಯ ಎದ್ದೊಂದು ಗಳಿಗೆ ನೆನದೇನು’

ಎಂದು ಭೂಮಿಯ ನೆನೆಯುವವಳು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆ. ಅಯ್ಯೋ! ಪಟ್ಟಣದ ‘ಮಹಿಳೆ’ ಗೂ, ಹಳ್ಳಿ ‘ಹೆಂಗಸಿ’ಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಹೆಣ್ಣು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಒಂದೇ ಅಂತಿರಾ?

‘ಭಾರತ ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ’ ಎಂಬ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಪಾಠ ಇಂದೂ ಬಾಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಇಂದಿನ ನವಪೀಳಿಗೆಯ ಯುವಕ-ಯುವತಿ-ಮಕ್ಕಳು ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿರುವುದು ‘ವೀಕೆಂಡ್’ ಕಳೆಯುವ ‘ಫಾರ್ಮ್‌ಹೌಸ್’ ತಾಣಗಳಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ. ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಹಾಲು-ಮೊಸರುಗಳ, ಪಚ್ಚೆ ಪೈರುಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಚಿತ್ರಣ ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳದ್ದೂ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟೂ ಹಾಲು ಸಿಗದ, ಅತಿವೃಷ್ಟಿ-ಅನಾವೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ನಲುಗಿದ ವ್ಯವಸಾಯ, ಶಾಲೆ-ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಳೆ ದೂರ ಪಯಣಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ, ನೀರು-ವಿದ್ಯುತ್‌ಗಳ ಶೌಚಾಲಯ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವ ಇಂದಿಗೂ ಸಾವಿರಾರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಮೊದಲ ಹೊರೆ ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಗೂ ಪಟ್ಟಣದ ಮಹಿಳೆಗೂ, ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಒತ್ತಡಗಳು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಕುರಿತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಎಲ್ಲಾ ‘ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೂ’ ಗೊತ್ತಿರಲಾರದು. ಆದರೆ ಅವು ಗಮನಾರ್ಹ.

- ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು.
- ಇಡೀಜತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಅಂದರೆ ಶೇಕಡ50 ರಷ್ಟು ಪಾಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ.

- ಅವರ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಅವರ ಭಾಗಕ್ಕಿರುವುದು ಕೇವಲ 2% ರಷ್ಟು ಭೂಮಿ ಮಾತ್ರ.
  - 2/3 ರಷ್ಟು ಭಾಗದ ಜಗತ್ತಿನ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು. 1970ರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಡತನದ ತೀವ್ರತೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟವಾಗಿದೆ.
  - 'ಏ ಹಳ್ಳಿ ಗೊಡ್ಡು' ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುವ ಹಲವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆ ಮೂಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದೇ ಈ ಮೂಖತನದ ಫಲವಾಗಿ.
- ❖ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳು:-
- ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಡಿಗಿ, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳ ಕೆಲಸ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯದಿರುವುದು.
- ❖ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ:-
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ - ತಿಂಡಿ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಘಳಿಗೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಫಿ - ಟೀ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯದಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ - ದೈಹಿಕನೋವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮನೆ - ಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು.
- ❖ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ:-
- ಚಿಕ್ಕ ಹಳ್ಳಿ \ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ - ಪರಿಚಯ ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತೆ. ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಜೊತೆಗೆ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳೂ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ.
- ❖ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು:-

- ಉಷ್ಣ - ಶೀತ, ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು ಹೋದರೆ 'ವೀಕ್' ಆಗುತ್ತೇವೆ'  
ಇತ್ಯಾದಿ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

❖ ದೇವರು ಧರ್ಮ - ಪದ್ಧತಿ:-

- ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಧರ್ಮ - ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನುಗಳನ್ನು (ಅನೇಕ ಸಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ - ಕಂದಾಚಾರಗಳು) ಅನುಸರಿಸುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ವಿಧದ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೀಡಲಾರದೇ ಮಾಡಲಾರದೇ ಒಳಗೊಳಗೇ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ನರಳುವವರು ಆಧುನಿಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು - ದೇಹವನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಮೈಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ 'ದಪ್ಪ' ವಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡುವವರು. ಆದರೆ ಅದೇ ಆಧುನಿಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆ ಒಂದೋ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದವಳು, ಇಲ್ಲವೇ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಆಸೆಪಟ್ಟು ಅದಾಗದೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದವಳು! ಬರೀ ಕೆಲಸ / ಅಡಿಗೆ \ ಹಬ್ಬದ ಬಗೆಗಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೂ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದವಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಬ್ಬಂದಿ ಸ್ಥಿತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಾಂದಿ. ಹೀಗೆ ಈ ಮನಸ್ಸಿಯ, ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ - ಒಳಗೆ ದುಡಿಯುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆ ಸಹಜವಾಗಿ "ಈ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸವೆಸಿದ್ದು, ಸಾಕು ನನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೂ ಈ ಕಷ್ಟ ಬೇಡ, ಬಡವನಾದರೂ, ಚಿಕ್ಕಮನೆಯಾದರೂ, ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೇ ಇರುವ ಪಟ್ಟಣವನ್ನೇ ಸೇರಲಿ ಮಗಳು" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಂದರೆ ಪಟ್ಟಣದವರೂ ಹೊಣೆಯೇ. ಹೇಗೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ, ನಾವು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಹಲವು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು (ಹಾಲು - ತರಕಾರಿ - ಇತ್ಯಾದಿ) ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರಮದ ಫಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರನ್ನು ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರ ನಿಜವಾದ ಬದುಕು ಬವಣೆಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸದವರು ನಾವು, ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಅವರ ಮುಗ್ಧತೆ - ಮೌಢ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು "ಓಟು" ಮಾತ್ರ ಕೀಳುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು

ಗದ್ದುಗೆಗೆ ತರುವ ನಾಗರೀಕರು ನಾವಾದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ಪರಿಹಾರ ಏನು? ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಎಂದಿರಾ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ.

ನೀವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಾದರೆ:-

- ನೀವು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಬೇಸರಿಸುವ ಬದಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ, ಪರಿಸರ ನಿಮಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂತಸ ಪಡಿ. 'ದೂರದ ಬೆಟ್ಟ ನುಣ್ಣಗೆ' ಎಂಬಂತೆ ಪಟ್ಟಣದ ಜೀವನ ಸುಂದರ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆಯೇ ವಿಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಎಂದು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೇ. ಆದರೆ ಅದು ಅತಿಯಾದ, ಎಂಥಹ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಬಾರದು.
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿ, ಕಾಫಿ / ಟೀ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ.
- ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವ್ಯಸನ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು, ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಹೆದರದೇ ವಿರೋಧಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡುವಂಥ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ಜನಪದ ಗೀತೆ / ಕಥೆ ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ಕಸೂತಿ, ಅಡಿಗೆ, ರಂಗೋಲಿ, ನಾಟಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಅವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 'ನಾವು ಹಳ್ಳಿ ಜನ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದೂರವಿರಲಿ. ಒಂದು ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮೊದಲು, ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.
- ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ 'ಸ್ತ್ರೀಶಕ್ತಿ' ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರತೀ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆ ಸ್ವಾನುಕಂಪದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಎಂದು ಮನಗಾಣಿ.

- ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ನೀವೂ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಂದೆ ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಡಿ. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ - ಸರಳವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

ಇನ್ನು ನಾವು - ನೀವು -

- ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೇಶದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನ, ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ - ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಪಟ್ಟಣದವರಲೇ, ಹಳ್ಳಿಗರಾಗಲೀ,
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯ ದುಡಿತವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ.
- ಹಳ್ಳಿಗಳ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಪಣ ತೊಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಅರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಂಚಿ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕು ಹಸನಾಗಲಿ!

## 7. ಹೂವು ಅರಳುವ ಸಮಯ . . . .

“ನಮ್ಮ ಅಶ್ವಿನಿನ ನೋಡಿದ್ದೆ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆತಂಕ. ಇನ್ನೂ 5ನೇ ಕ್ಲಾಸು, ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ. ಎಲ್ಲಿ ಈವಾಗ್ಲೇ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಬಿಡ್ತಾಳೇನೋ ಅಂತ. ಆಟ - ಪಾಠ ಅಂತ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡ್ರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂಥರಾ ಸಂಕಟ ಅಗುತ್ತೆ”

ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಮಗಳು ಋತುಮತಿಯಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಈ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಲಕಿಯರ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭಿಕ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ವೀಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಂದಿರು ಸದಾ ಆತಂಕದಿಂದಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ.

ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ - ಬಾಲಕಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರಾಗುವ ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ವಯಸ್ಸು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. 1800ರಲ್ಲಿ 17ರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈಗಿನ ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಾಲಕಿಯರು 12ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ‘ಪ್ರಬುದ್ಧ’ ರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲಕರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವಯಸ್ಸು ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದ್ದರೂ, ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ದೈಹಿಕಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತವಾದ ಋತು ಚಕ್ರದ ಆರಂಭವಾಗುವಿಕೆ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಲಕಿಯರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದಿಕ್ಕುತ್ತ.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಮೃದ್ಧ, ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರಗೊಳಿಸಿ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಬೇಗ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಇದರ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಅನುವಂಶಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳು ಈ ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಹಿಂದಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲವೇ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶೀಘ್ರ ಸ್ವಪ್ನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಈ



ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಗಮನವಿತ್ತರೂ, ಅದೇ ಬಾಲಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ - ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಗಮನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೇಳಿದಂತೆ “ಈ ಕಾಲ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲಲು ದೊಡ್ಡವರಷ್ಟೇ ಟಿಕೆಟ್ಟು ದರ ನೀಡಬೇಕಾದರೂ, ವಯಸ್ಕರ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶವಿರದಿರುವುದು! (Its when you have to pay adult prices for movies but you can't see adult movies). ಇನ್ನು ಈ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, 12 ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಬಾಲಕಿ ಯತುಮತಿಯಾದಾಗ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ 'ವಯಸ್ಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಗು ಮನಸ್ಸು' ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿವಿರದ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ, ಮಗು-ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ.

### ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು: (Pubertal Chanes)

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ ಎಂಬ ಭಾಗವೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲಾಗುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರಸದೊತ - Growth Hormone ಅನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಶೀಘ್ರ ಹಂತ. (Growth Spurt) ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಆಂಡೋಜಿನ್ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬಾಲಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಸದೊತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹ - ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಮೇಲೆಯೂ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- ಸ್ತನಗಳ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ
- ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗ - ಜನನಾಂಗ - ಕಂಕಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

- ಮೊದಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ದುಂಡಾಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹದ ರೂಪುರೇಷೆಗಳು ಮೂಡುವುದು.
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವುದು.
- ❖ ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ತೊಳಲಾಟ, ಸಂಘರ್ಷ ತರಬಹುದಾದರೂ 12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಅಂದರೆ 9 - 11 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. 11 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.
  - ಹದಿಹರೆಯದ ಬಿನ್ನತೆ - ಆತಂಕ, ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಮೌನವಾಗಿರುವಿಕೆ, ಯಾರೊಡನೆಯೂ ತನ್ನ ಭಾವನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
  - ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಿನ್ನಡೆ
  - ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗಿಂತ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ
  - ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ನಡುವಳಿಕೆ, ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೂ ಮುನ್ನವೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ
  - ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಘರ್ಷಣೆ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಈ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ - Early puberty ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದಾದರೂ, ದೈಹಿಕವಾದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಬಗೆಗಿರುವ ಈ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.
- ✗ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 1. - ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ, ಋತು ಚಕ್ರ - ದೈಹಿಕಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅವರು ಬೇಗ ಮುಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ✓ ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಾಯಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೂ ಬೇಗ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.
- \* ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 2 - ಬೇಗ ಋತುಮತಿಯರಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ✓ ಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೂ ಬೇಗ ಋತುಮತಿಯರಾದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಅನವಂತಿಕ - ದೈಹಿಕ ಎತ್ತರವನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.
- \* ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ 3 - ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು ಅನಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಸಂಗತಿ.
- ✓ ರಸದೂತಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಲಕಿಯರು ಬೇಗ ಅಂದರೆ 10 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಆತಂಕ ಕೂಡದು. ಆದರೆ ಬಾಲಕಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದೊಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆಟ - ಪಾಠ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಹಜ ದಿನಚರಿ ಪಾಲಿಸುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಬೇಗ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂಬುದು ಹಲವು ತಾಯಂದಿರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಬೇಗ ಆಗುವುದೆಂದಾಕ್ಷಣ ರಸದೂತ - ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

- ದೇಹದ ತೂಕ - ಬೊಟ್ಟು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಕೊರತೆ ಈ 'ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ'ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಇಳಿಮುಖಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಯುಕ್ತ ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ 'ಗುಂಡಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ಬಾಯಿಗೆ ತುರುಕಿ ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಮೈತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗುಂಡಗೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಂಶ ಮುಖ್ಯ.
- ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುವ ಸೋಮಾರಿತನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಿಂತ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವುಳ್ಳ, ವಿಶೇಷತಃ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ಇತರ ಹಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೋಟ, ಟೀಕೆ, ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಅನಾವಶ್ಯಕ ಕುತೂಹಲ ತೋರದಿರುವುದು ('ಏನು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದಾಳೆ?', 'ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಆಗಿದ್ದಾಳಲ್ಲ' ಇತ್ಯಾದಿ)
- ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಋತುಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಮುಜ್ಜುಗರಗೊಳ್ಳದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಸಮಯದ ತೊಳಲಾಟ - ಸಂಘರ್ಷ - ಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ
- ಬೇಗ ಋತುಮತಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆ - ಓದು - ಆಟದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿರ್ಬಂಧಿಸದಿರುವುದು. ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ
- ಅಪ್ರಾಪ್ತ - ಅಪ್ರಬುದ್ಧಪೇಮ ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾರ್ಥಮಿಕ ಅರಿವು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ - ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ.

ಬಾಲಕಿ ಋತುಮತಿಯಾದಕ್ಷಣ ಮನೆಯವರು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆರತಿ ಮಾಡಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ - ಪಾರ್ವತೀ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ನಮಗಿಷ್ಟವೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಬಾಲಕಿಯರು 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಆದರೆ ತಾಯಂದಿರ ಆತಂಕ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಲಿಷ್ಟ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಹೂವರಳಿದರೂ, ಮುಗ್ಧತೆ ಮಾಸದೇ ಬಾಲಕಿಯರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

## 8. ಮಹಿಳೆಗೇಕೆ 'ಬಜಾರಿ' ಪಟ್ಟ?

“ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ನಮ್ಮೆಜಮಾನ್ಯ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಎಲ್ಲರ ಪಾಲಿಲಗೊ, ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ 'ನಾನು ತುಂಬಾ ಜೋರು ಅಂದ್ರೆ 'ಬಜಾರಿ'! ನನ್ನ ಪತಿದೇವ 'ಪಾಪ'! ಈ ಮಾತು ಕೇಳದ ಗಂಡ - ಮಕ್ಕಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನನಗೆ ಈ 'ಗಯ್ಯಾಳಿ' ಪಟ್ಟಿ, ಮಾತೇ ಆಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡೋಣ ಅಂದರೆ ಕೆಲಸ - ಕುಟುಂಬ ಸಾಗಬೇಕಲ್ಲಾ!” ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ನುಡಿದಳು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರು ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ “ಬಜಾರಿ,” ‘ಗಯ್ಯಾಳಿ’ ಈ ಶಬ್ದಗಳ ಒಳಾರ್ಥ ಏನು? ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಈ ಪದಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಸತತವಾಗಿ ತನ್ನ ಗಂಡ - ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ, ಅವರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವ ಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ - ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡು, ನಿಯಮಿತವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡು ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿದಾಗ. ಗಂಡ/ಮಕ್ಕಳು ಪೇಪರ್ ಓದುತ್ತಾ, ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಡಿ ಎಂಬ ಸಂದರ್ಭ).
- ಬೇರೆಯವರು ಪ್ರತಿಭಟಿಸದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಧ್ವನಿಯಿತ್ತಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ (ಉದಾ:- ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವಾಗ ಸೇದಬೇಡಿ ಎಂದ ಸಂದರ್ಭ)
- ತನ್ನ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಡೆದಾಡಿಯಾದರೂ ಸೌಲಭ್ಯಗಿಟ್ಟಿಸಿದಾಗ.
- ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಡಕ್ ಆಗಿ ಹೇಳಿದಾಗ
- ಬೇರೆಯವರು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಟೀಕೆ, ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದೇ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ (“ಕಿರಗೂರಿನ ಗಯ್ಯಾಳಿಯರು” ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ)
- ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ನವೀನ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಬೇರೆಯವರು ವ್ಯಂಗ್ಯ - ಟೀಕೆ - ಸಂಭಾಷಣಾ ರಹಿತ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಬೇಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ
- ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ವಾದಿಸುವ, ಜಗಳಾಡುವ, ಇದ್ದುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆ ಹೇಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ.
- ಒಬ್ಬೊಬ್ಬಳೇ ಹೋರಗಡೆ ಹೋದಾಗ / ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದಾಗ

**‘ಪಾಪ’ ಎಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ : -**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೌಟಂಬಿಕವಾ, ಸಿಗುವ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ “ಜೋರು” ಎಂದೇ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರು - ಸಮಾಜ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಸಿಗುವ ಈ “ಬಜಾರಿ” ಎಂಬ ಬಿರುದು ಋಣಾತ್ಮಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದ ಪುರುಷನನ್ನು “ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂಬ ಇತರರ ಮೂದಲಿಕೆ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು “ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆದರುತ್ತವೆ” ಎಂಬ ಅಪವಾದ ಬೇಸರ ತರುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮ ತಾನು “ಪಾಪ” ಎಂಬ ‘ಹೊಗಳಿಕೆ’ಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ‘ಜೋರು’, ‘ಗಯ್ಯಾಳಿ’, ‘ಬಜಾರಿ’ ಮಹಿಳೆಯ ಚಿತ್ರಣಕ್ಕೂ, ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ! ಅದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ‘ಪಾಪ’ (ನಾನು ನಿಜವಾಗಿ ‘ಪಾಪದವಳು’) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ನಾವು ಜೋರಾದರೇನಂತೆ?**

“ಪಾಪದವಳು” ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ‘ಓಳ್ಳೆಯತನ’ ದ ಜೊತೆಗೇ ಅರ್ಥೈಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ‘ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪದವಳು’ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಜಾರ್ಥ ‘ಅಸಮರ್ಥತೆ’ (inefficiency) ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದೂ ಮುಖ್ಯವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ‘ಜೋರು’ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ‘ಜೋರೂ ಕಾ ಗುಲಾಮ್’ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅಥವಾ ನೀವು ‘ಕೆಟ್ಟವರು’ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳಿಂದ ‘ಜೋರಾಗಿ’ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದ

ಅವಕಾಶಗಳೂ, ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಹೆಚ್ಚೇ. ಅದೇ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಪುರುಷ' ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ - ಅವಕಾಶಗಳೂ ಬಂದಾಗ 'ಗಯ್ಯಾಳ' 'ಬಜಾರ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು!! ಹಾಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಭದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾದ್ದು 'ಕುಟುಂಬ' ದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮುಖ್ಯವೇ.

ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ, ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂದರೆ 'ಜೋರು' ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ನೀವಾಗಿದ್ದರೆ,

- "ಜೋರು" ಎಂಬ ಹಣೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಬೇಸರಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಪಟ್ಟಿ 'ಕಳ್ಳ' 'ಕುಡುಕ' ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿಗಳಂತಲ್ಲ. ನೀವು 'ನೇರವಾಗಿದ್ದೀರಿ' 'ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಹೆದರಿಸಬಲ್ಲೀರಿ' ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಸ್ತು - ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಅತಿಯಾದರೂ ಅಪಾಯವೇ. ಈ ಶಿಸ್ತು ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ಶಿಸ್ತು ವಿಧಿಸುವಾಗ 'ಕೋಪ' ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯಾಗದಿರಲಿ. ನೀವು ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಿಸ್ತು ವಿಧಿಸಿದಾಗ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು - ಪುರುಷರು - ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಜೋರು' ಇವರಿಗೆ ತುಂಬಾ 'ಕೋಪ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಅಂಥ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೆ ವಿವರಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವ ದಿಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು 'ಜೋರು' ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುವ ಬದಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ!

ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ASSERTIVENESS ಎಂಬ ಪದವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೆದರದೆ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಿಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಹೇರಲು ಬಿಡದಿರುವುದು ಅಸರ್ತಿವ್‌ನೆಸ್. ನೀವು ಅಸರ್ತಿವ್ ಆಗಿರಿ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## 9. “ನನ್ನತನ” ದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲ

ಶ್ರೀಕಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಮೊನ್ನೆ ಕಪಲ್ ಕ್ಲಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ನನಗಿಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿ ಏನು ಅಂಥ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವನ್ನು ಕೇಳಿದ್ರು, ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಚಿತ್ರ ಅದಲ್ಲ, ನನಗೂ ಅದು ಗೊತ್ತೇಇರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಅನ್ನೋ ವಿಷ್ಯ ಮರ್ಮೇ ಹೋಗಿದೆ. ಆ ವಿಷ್ಯ ಗೊತ್ತಿದ್ದು, ನನಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿದ್ದ ನನ್ನಮ್ಮ ಈಗ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗ, ಯಜಮಾನ್ರು ಇವರ ಇಷ್ಟದ ತಿಂಡಿ ಮಾತ್ರ ಈಗ ನನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರೋದು”

ಇದು ಗೃಹಿಣಿಯಾದ ಶ್ರೀಕಲಾಳ ಮಾತಾದರೆ, ಆಧುನಿಕ ಯುವತಿ ‘ಇಂಜಿನಿಯರ್’ ಸಾಧನಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. “ನಾನೇನೋ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೂ ನನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಇನಿಷಿಯಲ್ಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಸಾಧನಾ ಸಿ. ಎಸ್. ಅಂತ ಸೈನ್ ಹಾಕೀನಿ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಗಿರೀಶ್‌ಗೂ ಅದರಿಂದೇನೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನ ಬಿಡ್ಡೇಕಲ್ಲಾ ಮೊದಲು ಕುಮಾರಿ ಸಾಧನಾ ಸಿ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರರಾಯರ ಮಗಳು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಈಗ ಜನರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾಧನಾ ಗೀರಿಶ್. ಗೀರಿಶ್ ಹೆಂಡ್ಡಿ! ನನ್ನ ಗಂಡನಷ್ಟೇ ಓದಿ, ಅಪ್ಪನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಒಡನಾಟ ಇದ್ದರೂ ನನ್ನ “ಸಾಧನಾ” ಹೆಸರಿಗೆ ಏನೂ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತೆ”

ಆರತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡೊಬ್ಬು ತನ್ನ ಮಗಳ ಮದ್ದೆ ಕರೆಯೋಕೆ ಬಂದಿದ್ದು. ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡು ತಾನೇ? ಅವಳಿಗೆ ಇವರ ಹೆಸರು ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗ್ಗೇ ಮಿಸೆಸ್ ಆರತಿ ಅಂಡ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಅಂಥ ಇನ್ವಿಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಆಗೋಯ್ತು, ನಮ್ಮಜಮಾನ್ರು ಕೋಪಿಸ್ಕೊಂಡು ಆ ಮದ್ದಿಗೆ ಬರ್ರೇ ಇಲ್ಲ! ಇವೇನು ನನ್ನ ‘ಫ್ಯಾಮಿಲಿ’ ಅಲ್ಲೇ? ಇಷ್ಟರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾಮದ್ದೆಗೂ ಇವು ಹೆಸರಲ್ಲೇ ಬಂದ ಇನ್ವಿಟೇಷನ್‌ಗೂ ನಾನು ಹೋಗಿಲ್ಲೇ? ಅಂಥ ನನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು. ಆದ್ರೂ ಈಗ ಯಾರು ಕರೆಯೋಕೆ ಬಂದ್ರೂ ನಾನು ಇವರ ಹೆಸರಲ್ಲೇ ಕೊಡೋಕೆ ಹೇಳ್ವಿಡ್ಡೀನಪ್ಪಾ, ಯಾರು ಆ ಕೋಪ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು?”

ಗೀತಾ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ನನ್ನ ತವರುಮನೆ ಮೈಸೂರು, ಗಂಡನ ಮನೆ ಹಾಸನ, ನನ್ನ ಮನೆ? ತ್ರಿಶಂಕುಸ್ವರ್ಗ! ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ದುಡಿದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದು ಕಮ್ಮಿಯೇನಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಗಂಡನ ‘ಮನೆ’ ಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವವಳು ನಾನೇ, ಆದ್ರೆ “ನನ್ನ” ಮನೆ ಅಂಥ ಯಾಕೆ ನನಗೆ ಹೇಳೋಕೆ ಅಗಲ್ಲ?”

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ “ಪುರುಷ ವಿರೋಧಿ” ಸೀವಾದಿ ಧೋರಣೆಗಳೆನಿಸಿದರೂ, ಒಳಹೊಕ್ಕು, ಒಮ್ಮೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ನೋಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ “ನನ್ನ ತನ” ದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಇವಾಗಿವೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಥಮ ಹಂತವಾದ ಹೆಸರು, ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು, ವಾಸ ಸ್ಥಳ, ಪರಿಸರದ ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ “ನನ್ನ ತನ” ಅಡಗಿದೆ.

“ಗರ್ಭಸ್ಥ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಹತ್ಯೆ” ಯಂಥ ಪಿಡುಗಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವತಃ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಬೇಡ ಎಂದೇಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದೂ ಮುಖ್ಯವಷ್ಟೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸ್ತ್ರೀಯರು “ತನ್ನ ತನ” ದ ಕುರುಹನ್ನೇ ಹೊಂದದಿರುವುದು, ವಿದ್ಯಾವಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ‘ತನ್ನ ತನ’ ದ ಹಂಬಲು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದೆ ನರಳುವುದು, ವಿದ್ಯಾವಂತ - ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲಳಾದ ಸೀ “ತನ್ನತನ” ದ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮದುವೆ - ಮಕ್ಕಳು - ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುವುದು ಇವು ‘ತನ್ನತನ’ದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತಗಳು. ತತ್ಪರಿಣಾಮ ತನಗೆ ಸಿಗದ ‘ಸ್ಥಾನಮಾನ’ದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣುಮಗುವೂ ಏಕೆ ನರಳಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವ. ಜೊತೆಗೆ ‘ಗಂಡು ಮಗು’ವಿನ ತಾಯಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕೆಲಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ‘ತನ್ನತನ’ದ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಿಜವೇ.

ಹಾಗಿದರೆ ನನ್ನ ತನ ‘SELF’ ಅಂದರೆ ಏನು? ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಸುಪ್ತ - ಜಾಗೃತ ಎರಡೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ. ಪರಿಸರದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡೂ, ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ.

ಇದು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ, ಆಕೆ \ ಆಕೆಯನ್ನು ಇತರರು ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನೇರವಾಗಿಯೇ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ - ನಿದ್ರೆ - ಲೈಂಗಿಕತೆಯಂಥ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ನಂತರ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಈ "ನನ್ನ ತನ" ಅಥವಾ "ಐಡೆಂಟಿಟಿ"ಗೇ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿ 'ನನ್ನತನ' ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ 'ಪುರುಷ' ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅದೇ 'ನನ್ನತನ' ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚರ್ಚೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಫಲ ಎಂದು ಹಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದರ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇವಲ ಯಾವುದೋ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಗೈದು ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರತ್ತ ಅಲ್ಲ. ತಾಯಿ - ಮಗಳು - ಪತ್ನಿ - ಅತ್ತೆ - ಸೊಸೆ - ವೈದ್ಯ - ಉಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳೊಂದಿಗೇ 'ತನ್ನತನ'ವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ 'ನನ್ನತನ' ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅದು ಕೇವಲ ಆಹ್ವಾನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಂಡನ ತಂದೆಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ಆತ್ಮಗೌರವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ. ಇತರರಿಗೆ ತನ್ನ ಆತ್ಮಗೌರವದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

'ತನ್ನತನ' ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಮಹಿಳೆಯದ್ದೇ. ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಬೇಕು - ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ವಹಿಸುವ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಪುರುಷನ ಹೆಸರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೂ, ಅದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದೇ ಆಗದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದರೆ ಸಮಾಜ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಾಂಗತ್ಯ ನಿಜವಾದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ - ಸ್ತ್ರೀಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ, 'ಇಂತವರ ಪತಿ' 'ಇಂತವರ ಪತ್ನಿ' ಎಂಬುದು ಇರಿಸುಮುರಿಸಾಗಬಾರದಷ್ಟೇ!

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ 'ತನ್ನ ತನ' ವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ಮಹಿಳೆ, ಗೃಹಿಣಿ - ಸಹಾಯಕಿ - ಅಧ್ಯಾಪಕಿ - ಚಾಲಕಿ ಹೀಗೆ ಯಾರೇ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಆಗಲಿ ಆಕೆಯ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಸಂಬಳದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಕೌಟುಂಬಿಕ - ಮಾನಸಿಕ - ಔದ್ಯೋಗಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೊತೆಗೇ 'ನನ್ನ ತನ' ವನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ಆಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ್ದು ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರ, ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷರ ಸಹಕಾರ.

## 10. ಭಾರತ 'ಮಾತೆ'

### ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಸರಾಸರಿ ಅನುಪಾತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಚೀನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಇದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಮುಂದುವರೆದರೆ 2025ರ ವೇಳೆ ನಾವು ಚೀನಾವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ! ಪದಕ ಗಿಟ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಲ್ಲ, ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ!

ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಮಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎಂದಿರಾ? ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ - ತಾಂತ್ರಿಕ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ 'ಪಾತ್ರಧಾರಿ' ಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ಆಕೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಘಟಕ ಹೇಳುವಂತೆ "ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಸಿರು 'ಬೇಕು' ಎಂಬ ಆಸ್ಥೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು, ಪ್ರತಿ ಯುವಕ/ಯುವತಿ ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ರಹಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯ ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಇವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಧೇಯವಾಗಬೇಕು.

ಈ ಒಂದು ವಾಕ್ಯ 'ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ' ಕ್ಕೂ ಮಹಿಳೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ್ದು, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಅನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ.

- ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು.
- ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ 'ಗಂಡು ಮಗು' ವಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು.
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಸಾಮಾಜಿಕ - ಕೌಟುಂಬಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು

- ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಣ ಅಂತರವಿರದೇ, ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವಿಕೆ.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇರುವ ಸೀಮಿತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರದಿರುವುದು.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪುರುಷನ ಅಲ್ಪಜ್ಞತೆ ಇಲ್ಲವೇ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ('ಕಾಂಡೋಮ್' ನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಸಿಗಲಾರದು, ಪುರುಷ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರದ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು (ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರವೇನನಗೆ ನಿಶ್ಚಯ ಕಾಲು ನೋವು ಆರಂಭವಾದದ್ದು, ನಾನು ದಪ್ಪ ಆಗಿದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಇವುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು.
- ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೋಚ, ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕದಿರುವುದು.
- ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ ಮಾವನೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಕಾಪರ್‌ಟಿ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇರುವ ಅನುಮಾನಗಳು, ಅದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಯಿಯುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯ

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೇವಲ ದೇಶಕ್ಕಷ್ಟೇ ಹೊರೆಯಲ್ಲ, ಸ್ವತಃ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕನ್ನಡ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ತ್ರಿವೇಣಿಯವರ 'ಅಪಸ್ವರ' ಕಾದಂಬರಿಯ ಮೀರಾ ಹೇಳುವಂತೆ "ಮಕ್ಕಳೇನು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉದುರುತ್ತವೆ ಅಂತ ಭಾವಿದಿದರೇನು? ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಲೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇನು? ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಹೊತ್ತು ಹೆರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ? ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ರಕ್ತಮಾಂಸವನ್ನು ಹಂಚಬೇಕು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಪಣವಾಗಿಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಅಲ್ಪ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿದ್ದರೂ ಕರುಣೆಯಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಗಂಡು. ಒಂಭತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ". ಈ ಮಾತುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮನದ ಮಾತುಗಳೇ. ಹಾಗಂದಾಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಪುರುಷನೋಬ್ಬನೇ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡದ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಸಮಾಜ, ಸ್ವತಃ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದ "ಸುಶಿಕ್ಷಿತ" ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪಾಲುದಾರರೇ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ ಮೊದಲು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ದೇಶವನ್ನೂ ಬದುಕಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

- ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಎರಡು ರೀತಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಸ್ವತಃ ಆಕೆಯ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ, ಎರಡನೆಯದು ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳ [ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು - ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇಬ್ಬರದೂ] ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ / ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಯ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಒಪ್ಪಂದದ ಮೇರೆಗೆ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇಡಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನರಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಬೇಡದ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು / ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಪಾಪ'ದ ಭಯದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ಬೇಸರದಿಂದ ಸಾಕುವುದು ತಾಯಿಯ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ, ಹಾಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯ - ಸಾಧ್ಯ.
- ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹರಡಬೇಡಿ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯ - ಸಾಧ್ಯ.



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಹರಡಬೇಡಿ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ / ಸ್ತ್ರೀ ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷ ಸಂಗಾತಿ / ಪತಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಭಾರತ ಇಂದು ಬಹಳವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಮಹಿಳೆಯ ಸಲೀಕರಣದಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ.

## 11. ಮನೆಗೆಲಸ - ಹೊರಗೆಲಸ

“ಯಾಕಮ್ಮ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ?”

“ಏನ್ ಮಾಡೋದು ಡಾಕ್ಟೇ, ಕೊಯ್ಲು, ಆಮೇಲೆ ಹಬ್ಬ, ಈಗ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಜನ ಸಿಗೋದೂ ಕಷ್ಟ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ತಲೆನೋವಿದ್ದೂ ತಡಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಮಾಡಿ ತಲೆನೋವು ಜೊತೆಗೇ ಮೈ ಕೈ ತುಂಬಾ ನೋವು, ಯಾರಿಗೂ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸನೂ ಕಾಣಿಸಲ್ಲ.” ತುಂಗಾಳನುಡಿ.

ಅಲಮೇಲುವಿನ ಅಳಲು ನೋಡಿ,

“ಹೊರಗೆ - ಒಳಗೆ ದುಡಿದೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದವಳು ಬೇರೆ ಕೈ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾನು ಮಾತಾಡಿದ್ದೆ ಮನೆಯವು, ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಹೇಳೋದು ‘ಆ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸಂಗೀತ ಕ್ಲಾಸು, 15 ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಮಹಿಳಾ ಸಮಾಜದ ಮೀಟಿಂಗು ಬಿಡು, ಸುಸ್ತು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತೆ’ ಅಂತ ಅದೇ ‘ಒಂದು ದಿನ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬೇಡ, ಇವತ್ತು ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡ್ಬೇಡ’ ಅಂತ ಒಂದು ದಿನ ಹೇಳೋಲ್ಲೇ?”

ಗೀತಾ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ,

“ಈ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ರಾಮಾಯಣ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ. ರಾತ್ರಿನೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ. ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ಏನ್ ಮಾಡ್ಬೇಕಪ್ಪಾ ಅಂತ ಚಿಂತೆ. ಯಾರಾದ್ರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ? ಒಂದು ಥರಾ ಮಾತ್ರ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ದೋಸೆ ತಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಆಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಬಿಡಬೇಕು, ಹಾಗೇ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗೆ, ಕೇಸರಿಬಾತ್ ಇತ್ಯಾದಿ. . . . ಆ ಮಹಾತ್ಮೆಗೆ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕೂಟ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಗೃಹಣಿಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ರಾಯ್ತು!”

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವೂ ಹೌದೇ? ‘ಮನೆಕೆಲಸ’ ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ಆ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗಿನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯಿಲ್ಲದ, ಸಂಬಳವಿಲ್ಲದ ಈ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂಥ ‘ಆದರ್ಶ’ ಗೃಹಿಣಿಯರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಂತೂ ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಿಯರಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಆಯುಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರತೊಡಗಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಿದೆ.

ಇನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮಾತಂತೂ ಕೇಳುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಹುಡುಗರನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. 'ತನಗಾದ ಕಷ್ಟ ತನ್ನ ಮಗಳಿಗಾಗದಿರಲಿ' ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ. ಮಳೆಗಾಲ, ಕೊಯ್ಲು, ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಹಬ್ಬ - ಹರಿದಿನಗಳು, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಂತಸ ತಂದರೂ ಮನೆಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವು ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ದಿನಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಹುಡುಗರಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತಾದರೂ ಹೆಣ್ಣೇ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಧುವೆತ್ತಿ ನೀಡಿ ಜಾತಿ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಕಾಲ ಈಗಾಗಲೇ ಬರತೊಡಗಿದೆ. ಹುಡುಗ ಕಾರಕೂನನಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ತಂದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತನಾದ ಜಮೀನ್ದಾರನಾದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹುಡುಗ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ ಎಂದು ಹುಡುಗಿಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲ ಇದು.

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದಾಕ್ಷಣ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಗೃಹಿಣಿ ಮಂಗಳಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ "ಮೊದಲು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೇಲಿದ್ದಿ, ಚಿಕ್ಕಮನೆ, ಕೆಲಸದವಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಚಿಕ್ಕಮನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ಕೆಲಸವೂ ಕಡಿಮೆ, ಸಂಬಳವೂ ಕಡಿಮೆ. ನನಗೂ ಆರಾಮ. ಆಸೆಪಟ್ಟು ಮನೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಬೇಕು, ಗಾಳಿ - ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಲು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳ, ಹೊರಗೆ ಲಾನ್ ಹೀಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದೆವು. ಈಗ ಮನೆಯ ಜೊತೆ ನನಗೆ ಚಿಂತೆ ತಗಲಿಕೊಂಡಿದೆ. ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ. ಇರೋ 3 ಬೆಡ್‌ರೂಂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವಿಬ್ಬರೇ. ಹಾಗೆಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದವರು ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಮನೆ ನೋಡಿ ಸಂಬಳ ಕೇಳುವುದು ನನಗೆ ಗಾಬರಿ ತರುತ್ತದೆ. ಲಾನ್ - ಗಿಡ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಾಲಿ ಬೇಕು. ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸು, ಅವರಿಗೆ ಬೈಯ್ಕಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸು, ಅವರು ಬರದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡು, ಮನೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಗಾಳಿ - ಬೆಳಕು ಜೊತೆಗೇ ಧೂಳೂ ಬರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಸು ಹೀಗೆ ಸಾಕು ಸಾಕಾಗಿದೆ".

ಮಂಗಳಾಳಂತೆ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ಅಂತಸ್ತಿನ ಜೊತೆಗೇ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ಹೊರೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿ, ನಮಗೆ ನಾವು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ “ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಮನೆಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಕಷ್ಟಗಳೇಕೆ? ಸಮಾಜದ ಧೋರಣೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇನೋ, ಜೊತೆಗೇ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನದ ಪಾಠವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿರುವುದೂ ಕೂಡ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ್ದು ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ. ಮನೆಗೆಲಸದ ಹೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದ ಗೃಹಿಣಿ ಉತ್ತಮ ತಾಯಿ - ಪತ್ನಿಯಾಗಲರಳು. ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊರೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮನೆಯ ವಾತವರಣವೂ ಹದಗೆಟ್ಟತೆಯೇ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ಮುಖ್ಯ ಅದರೆ ಸುಲಭವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

- ಗೃಹಿಣಿಯ ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಕೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾದ ಸಂತಸ - ಹುರುಪುಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು.
- ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇಳೆಸುವಾಗಲೇ ಈ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನದ ಪಾಠದ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಲಿಂಗಭೇದ, ಹಿರಿಯ - ಕಿರಿಯ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಯಾವೂವೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗದಿರಲು ನೆಪಗಳಾಗಬಾರದು.
- ಗೃಹಿಣಿಯರೂ ಅತಿ ಸ್ವಚ್ಛತನ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಗೀಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿಯೇ 12 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆಂಬ ಅಭ್ಯಾಸ, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಮುಗಿಯಬೇಕೆಂಬ ಹಠ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು ನುಂಗುವ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಅದರ ಬದಲು ಬೆಳ್ಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಏನೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡಬೇಕು.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆಯೇ, ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯಕಿಯರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅತಿಸ್ವಚ್ಛತೆ - ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಸಹಾಯಕಿಯರ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಒಪ್ಪದಿರುವುದು ಗೃಹಿಣಿಯ ಹೊರೆಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರೊಡನೆ ವೃತ್ತಿಪರ ಮನೋಭಾವದಿಂದಲೇ (professionalism) ಅವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದೊಳ್ಳಿಯದು. ವದಂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ, ಅತಿ ಸಲಿಗೆ, ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೇ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳ ವಿಷಯ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿ ಬರುವ ಒತ್ತಡಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕಟುವಾದ ಸತ್ಯ. ಹೀಗಿದ್ದೂ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೇ. ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ - ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನೂ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು, ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಳುವುದು ಇವು ಸಹಾಯಕ. ಬೇರೆಯವರ ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದಿರುವುದೂ ಸಣ್ಣ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹಬ್ಬ - ಹರಿದಿನಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರವೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪದ್ಧತಿ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

## 12. ನಿನ್ನೆ ನಿನ್ನೆಗೆ . . . ಬದುಕದಿರಿ 'ಭೂತ' ದೊಡನೆ!

“ನಾನು ಬಸುರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದೇ ಅತ್ತೆ, ಕೆಲಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು, ಅವಾಗ ಹೆರಿಗೆ ಆರಾಮ ಅಂತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು. ಅದೇ ನನ್ನ ಓರಗಿತ್ತಿಗೆ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ರೆಸ್ಪು ತೋಗೋ ಆಯಾಸ ಮಾಡ್ಯೋಬೇಡ’ ಅಂತ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಮಾಡಿದ್ದು! ಇದೇ ‘ಯಜಮಾನ್ತು’ ನನಗೆ ‘ಹೊಂದಿಕೋಬೇಕು’ ಅಂತ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ್ದವರು, ಈಗ ತಮ್ಮನ ಜೊತೆ ಟೊಂಕ ಕಟ್ಟಿ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಸೇವೆಗೆ ಸಿದ್ಧ. ನನ್ನಿಂದ ಗೊತ್ತಾದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಈಗ ‘ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ’ ಅಂತ ಬೇರೆಯವಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡ್ತಾರೆ. ಯಾಕಪ್ಪಾ ಹೀಗೆ?”

“ನನಗೆ ನೆಂಟರು ತುಂಬ ಜನ, ದಿನಾ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಒಬ್ಬ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡೋದು, ಉಪಚಾರ ಮಾಡೋದು ನನಗೂ ಇಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ಮಾತು ಮಾತ್ರ ಕಷ್ಟ! ಅದೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸ್ಕೊಂಡು ನನಗೇ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತೋ / ಒಂಥರಾ ವ್ಯಂಗ್ಯನೋ ಆಡಿ ಹೋಗ್ತಿತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸದಾ ಗುಯ್ ಅಂತಿರುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ಯಾರತ್ತ ಹೇಳೋದು. ನಮ್ಮನೆವ್ವು ಅದ್ರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆನೇ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತ ಹೇಳಿದ್ದೆ ಅವ್ರಿಗೂ ಮಗಳಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಅಂತಾ ಬೇಜಾರು. ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಹತ್ತ ಹೇಳಿದ್ದೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಹನುಮಂತನ ಬಾಲದಂಗೆ ಬೆಳಿತಾನೇ ಹೋಗ್ತವೆ! ಈ ನೆಂಟ್ರೂ ಬೇಡ, ಅವರ ಮಾತೂ ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕೇ ಈಗಿನ ಹೆಣ್ಣು ಅಮೇರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದೀವಿ ಅನ್ನೋದು! 2ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ‘ಡಾಲರ್ ಶಾಪಿ’ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಾಲರ್ (40 ರೂಪಾಯಿಗೆ)ಗೆ ಸಿಗೋ ವಸ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಈ ನೆಂಟ್ರ ಹತ್ತಿರ ಒಳ್ಳೆ ಮಾತಾಡಿಸ್ಕೊಂಡು ಹೋಗೋದು ಸುಖ ಅಲ್ಲವೇ? ಪಾಪ ಅವರೇನು ಮಾಡ್ತಾರೆ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲೇ ಇರದೆ?”

ಇದು ಹಿಂದೆ ನಡೆದದ್ದನ್ನ ನೆಂಟರ - ಸ್ನೇಹಿತರ - ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ, ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಳಲು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು “Rumination” (ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು) ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವತಃ ಆತ್ಮ ಪರೀಶಿಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ವಿಶೇಷತಃ

ಓರಗಿತ್ತಿಯರು, ನಾದಿನಿಯರು) ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಪತಿ ತನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ದೂರುವುದು, ಸ್ವಾನುಕಂಪದಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ. ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಈ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ವತಃ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು (Co - rumination) ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಬರೀ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗೀತಾ ಹೇಳುವ ಘಟನೆ ಕೇಳಿ.

“ನಮ್ಮ ಮನೇವುದ್ದು ಬಹಳ ಸಂಕೋಚದ ಸ್ವಭಾವ. ಒಂದು ದಿನಾನೂ ನನಗೆ ಯಾರನ್ನೂ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನಾನೂ “ನನ್ನ” ಮಗುವಿನ ‘ಡಯಾಪರ್’ ವಿಷಯ ಕೇಳದವರು, ಮೊನ್ನೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಜಾವ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಬಸ್ಸಿಂದ ಇಳಿಬೇಕಾದರೆ, ‘ಒಂದು ಡಯಾಪರ್ ಕೊಡೆ’ ಎಂದು ಹಿಂದಿಂದ ಓಡಿ ಬರಬೇಕೆ! ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ! ಹೇಗೆ ಇಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆ ಬುದ್ಧಿ ಅಂತ! ಆಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಹಿಂದೆ ಕೂತಿದ್ದ ಹೆಂಗಸಿನ ಮಗೂಗೆ ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ‘ಡಯಾಪರ್’ ಬೇಕಿತ್ತಂತೆ. ಈ ‘ಸಂಕೋಚ’ ದ ಮನುಷ್ಯನ ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಇವರಿಗೆ ಅನುಕಂಪ ಉಕ್ಕಿ ಮಗು - ಬ್ಯಾಗ್ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಡಯಾಪರ್ ಕೇಳಿದ್ದು”. ಇದನ್ನು ಗೀತಾ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 10ನೇ ಬಾರಿ!

ಈ ‘ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಿಕೆ’ ಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಂಥ ಕೆಲವರು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಈ ಮಿತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಇದರಲ್ಲೇ ಸಮಯ ವ್ಯಯವಾಗಬಹುದು. ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣ ಈ ‘ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ’ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ.

- ‘ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ’ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ, ಸಮಾಜ, ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರು, ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷ (ಪತಿ - ಮಗ) ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಇದರ ಕಾರಣೀಭೂತರೇ.

- ಅಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿ ಸ್ವಾನುಕಂಪದಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಂದು ನಮಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ತನಗಾಗಿ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಾತೊರೆಯುವುದು, ತನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಳಿದುಕೊಂಡು ಪರಿತಪಿಸುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವೇ ಹೊರತು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.
- 'ತನಗೆ ಹೀಗಾಗಿತ್ತು, ಹಾಗೆಯೇ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲರೂ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದು ಕಾಲದ ಶೀಘ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಗ ಬರಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಂತನೆ 'ತನ್ನ ಹಿಂದಿನವರಿಗೆ ಆದ ಕಷ್ಟಗಳು ತನಗಿರಲಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನದ ಭಾವ, ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಂತನೆ 'ತನ್ನ ಹಿಂದಿನವರಿಗೆ ಆದ ಕಷ್ಟಗಳು ತನಗಿರಲಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನದ ಭಾವ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ 'ಮಹಿಳೆ' ಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಾನೂ ಆಗಿ ಬರುವ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ. ಇದು ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ತನ್ನ ಪತಿ / ಹಿರಿಯರು ಆಕೆ ಹಿಂದೆ ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಗುರುತಿಸುವಂತಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಂದರೆ "ಹೌದು ನಿನಗೆ ಆಗ ಆದ ಅನುಭವಗಳು ಕಷ್ಟಕರವೇ. ಆದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಈಗ ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮ್ಮದು" ಎಂಬ ಭಾವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ - ಮಾತು ರಹಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು. 'ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಿಕೆ' ಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ನಡೆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರನ್ನ ಕಾಡದು.
- ಇನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳು. ಒಂದೋನೇರವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ "ಇಂಥ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ. ನನಗಿಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಅವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಬದಲಿಗೆ ನಾವು ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವನೆಯನ್ನೇ ತಂದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕದಡಬಹುದು.



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಬರೀ 'ಮೆಲುಕು' ಹಾಕುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುವ ಬದಲು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. 'ಪತಿರಾಯ'ರಿಗೆ ಸತತ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು, ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಪತಿಯಂದಿರು 'ನಿಮಗೆ' ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಸಹಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ 'ಬೇರೆ' ಯವರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಮಿತಿಯಿರಲಿ. ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚರ್ಚೆ ಬೇಡ. ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಿನ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿರದು.

ಪುರುಷರ ಮೆಲುಕೇನು, ಒಮ್ಮೆಯೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮರೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಹಜ ಜೈವಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಹಜವೂ, ಆದರೆ "ನಿನ್ನೆ ನಿನ್ನೆಗೆ, ಇಂದು ಇಂದಿಗೆ, ಇರಲಿ ನಾಳೆಯು ನಾಳೆಗೆ" ಎಂಬ ಕವಿವಾಣಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕದೇ ಆರೋಗ್ಯ - ನೆಮ್ಮದಿ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. "ಭೂತ" ದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿ 'ಭೂತ' ವಾಗದಿರೋಣ!

### 13. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಮನೇಲಲ್ಲೇ?!

“ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ರಜೆ ಕೊಟ್ಟೇನೇ ಈ ಮಕ್ಕನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸೋದು ಕಷ್ಟ. ಇನ್ನು ಮನೇಲ್ಲೇ ಸ್ಕೂಲ್ ಅಂದ್ ಬಿಟ್ಟಿ!” ಅಂತೀರಾ? ಹೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಲೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಶಾಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಗೃಹಾಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಅಮೇರಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಶಾಲೆಯೇನೋ ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ. ಆದರೂ, ಎಂಥ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ - ಶೈಕ್ಷಣಿಕೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ರಂದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮದ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಮುರಿದು, ಶಿಕ್ಷಣ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನವೀನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತರುವ ಹಂಬಲ ನಮಗಲ್ಲರಿಗೂ, ಆದರೆ ‘ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ, ಜನನಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರು’ ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಗಾದೆ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವೇ. ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಗ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯೆಡೆಗೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

1964ರಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ಕಾಲ್ಡವೆಲ್ ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞ “ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. How children fail” ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆತ ವಿರೋಧಿಸಿದ, ಸ್ವತಃ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದ ಆತ ಹೇಗೆ ಪೋಷಕರೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧದ ಕೊರತೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅತಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರ ಮಕ್ಕಳ ವೈಫಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಕೆ ಕಾಲ್ಡವೆಲ್ “ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಕಟು ಸತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಂಡ.

ಅವನ ನಂತರ ಬಂದ ರೇಮಂಡ್ ಮತ್ತು ಡೊರೋಥಿ ಮೂರ್ ಅಅಅಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಕಲೆವು ಅಂಶಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ. ಆಫ್ರೀಕನ್ ತಾಯಂದಿರು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸದೇ, ಆದಿವಾಸಿಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ - ಬೌದ್ಧಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಷ್ಟು, ಉತ್ತಮ - ಬುದ್ಧಿವಂತ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಮೂರ್ ಮತವಾಗಿತ್ತು.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗೃಹದಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದಿನ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವೆಂದು ಈ ಯಾವ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಶಾಲೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು.

ಇನ್ನು ಇಂದಿನ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಗೊಂದಲಗಳ ಗೂಡು. ಪೋಷಕರ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಲವು.

- ಮಗುವನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು?
- ಮಗು ಯಾವ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು?
- ಮಾತೃಭಾಷಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮ
- ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
- ಪುಟಗಟ್ಟಲೆ ಬರೆಸುವ ಸ್ಕೂಲು ಒಳ್ಳೆಯದೇ?
- ಶಾಲೆಯ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?
- ಯಾವ ಪಠ್ಯವಸ್ತು - Syllabus "ಸೆಂಟ್ರಲ್," 'ಸಿ.ಬಿ.ಎಸ್.ಇ.', ಅಥವಾ 'ಸ್ಟೇಟ್' ಸೂಕ್ತ?

ಇವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ. ಉತ್ತರಗಳು ಎಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ರಾಂಕ್ ಪದ್ಧತಿ ತೆಗೆದು ಗ್ರೇಡ್ ಪದ್ಧತಿ ತಂದರು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

“ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಏ ಪ್ಲಸ್ ತೆಗೆದಿದ್ದಾನೆ”

“ಎಷ್ಟು ಜನ ಏಪ್ಲಸ್?”

“ಒಟ್ಟು 10 ಜನ”

“ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರದ್ದು ಹೈಯೆಸ್?”

ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ಇಂದಿಗೂ ನಡದೇ ಇದೆ.

ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊರಟರೆ ಬರುವುದು ಸಾಯಂಕಾಲ 5.30 ಗಂಟೆಗೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ತಂದೆ - ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ - ಅಜ್ಜಿಯರಿಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರು ಸಿಗದ ಸಂದರ್ಭ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ‘ಅಸಾಧ್ಯ’ ಎನಿಸುವಂತೆ ಯಾರು ಸಿಗದ ಸಂದರ್ಭ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ‘ಅಸಾಧ್ಯ’ ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾವೀನ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸಿಯೂ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 5 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲ್ಪಡುವ ಶಾಲಾ ಯೋಜನೆಗಳು Projectಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದು ತಂದೆ - ತಾಯಿ - ಅಜ್ಜ - ಅಜ್ಜಿಯರಿಂದ! ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಲವು ಹೊಸ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಹಿತಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಾವು ಕಲಿತು ಬಂದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೂ. ಇಂದಿನ ಪಠ್ಯ ವಸ್ತು ಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಗಾಭರಿ - ಗೊಂದಲಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸುಸ್ಪಷ್ಟ ಯಾವ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಸಮಯ, ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ನಿಬಂಧನಾರಹಿತ ಪ್ರೀತಿ (ನೀಜವಾಗಿಯೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಎ+ ತೆಗೆಯಬಲ್ಲರು.

- ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪಠ್ಯವಸ್ತು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರವಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಮಾತೃಭಾಷಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ, ಅದು

ಕನಸು ಮಾತ್ರ, ಅದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ತತ್ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ

- ಶಾಲೆ - ಪಠ್ಯವಸ್ತು - ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ಮನೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಂಗ.
- ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಶಿಕ್ಷಣೇತರ ವಿಷಯಗಳು - ಆಟ, ಹವ್ಯಾಸ, ಓದು, ಪ್ರಕೃತಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಹೋತೋಟಿ ಹೀಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಾವೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೋರ್ಸುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗೃಹಕೃತ್ಯ - ಅಡಿಗೆ, ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು. ಪುಸ್ತಕ - ಬಟ್ಟೆ ಜೋಡಿಸುವುದು, ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು.
- ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಆಟಗಳ ಮುಖಾಂತರ, ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು.
- ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು - ಟಿ.ವಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಂತರ್ಜಾಲಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಮೊಬೈಲ್‌ನ್ನು ಕರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಮೊಬೈಲ್‌ನ್ನು ಕರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡದಿರುವುದು.
- ಹಣದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಬಳಕೆ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ, ದುರ್ಬಳಕೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ನೀಡುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು.
- 'ಪೋಷಕ - ಶಿಕ್ಷಕ' ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಹೋಗುವುದು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಉಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಹೊರುವುದು. ಅಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ / ಅಪ್ಪ ಶಿಸ್ತು - ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಎಂಬ ವಿಭಾಗೀಯತೆ ಬೇಡ, ಮಕ್ಕಳ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೌಜನ್ಯದ ನಡುವಳಿಕೆ / ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಶಾಲೆಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆ - ಮನೆ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳ - ದೊಡ್ಡವರ ಸೆರೆಮನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ 'ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಕೂಲ್ ಮನೇಲೇ ಸರಿ!'

## 14. ಕುಡ್ಲಾಂಡ್ ಬಂದ್ರೆ ಹುಷಾರ್!

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ, ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೂ, ಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೂ ಬಿಡಲಾರದ ನಂಟು. ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗ್ಯ.

ರತ್ನಮ್ಮ ಕೆಳ-ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಹೆಂಗಸು. ಕೂಲಿ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರೆದು ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ - ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರು. ಪತಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿಯುವ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ರತ್ನಮ್ಮನನ್ನು ಹೊಡೆದು - ಬಡಿದು, ಆಕೆ - ಸಂಪಾದಿಸಿದ ದುಡ್ಡು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವ ಮನುಷ್ಯ. ರತ್ನಮ್ಮನಿಗೆ ಮೈ - ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ನೋವು. ತಡೆದು ತಡೆದು 'ಗಟ್ಟಿ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ರತ್ನಮ್ಮ ಕೊನೆಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಒಂದು ದಿಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡನನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ 'ಹೊರ' ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೋ ನೀವು ಕುಡಿದು ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೇ ಮಾಡಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರ - ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಕುಹಕ ಮಿಶ್ರಿತ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ರತ್ನಮ್ಮನ ಮೇಲೆ. ಆದರೆ ಪತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ ನಂತರ ರತ್ನಮ್ಮನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಹೊಡೆತ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೈಗುಳದ ನೋವೂ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಕೆಲಸ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳ ಮದುವೆಯೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಈಗ ಗಂಡ "ಬರುತ್ತೇನೆ, ಕುಡಿಯುವುದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಹೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೂ ರತ್ನಮ್ಮ - ಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಹಿಸಿದ ಹೊಡೆತ - ಬೈಗುಳ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮಿಂದ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ರತ್ನಮ್ಮನ ಕಥೆಯಾದರೆ ಕಮಲೆಯದು ಬೇರೆಯೇ ಗೋಳು. ಪತಿದೇವ ರಮೇಶ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ದೇವರಂಥ ಮನುಷ್ಯ. ಅದೇ ಸಾಯಂಕಾಲವಾಯಿತೆಂದರೆ ರಮೇಶ ಕುಡಿದು ಬಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಬೈಗುಳ, ಒದೆತ - ಹೊಡೆತ, ಕೊನೆಗೆ ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲೇ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ಆಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆಯೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುವುದು. ಕಮಲೆಯ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಮೇಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ದುಡಿದು ಬದುಕುವ

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಮಲೆಯದಲ್ಲ. ಮೂಕವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನ ಕಳೆಯುವ ಕಮಲೆಯ ಅಳಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂಥಾದ್ದಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ, ಕುಡುಕ ಗಂಡನನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥವು. ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ - ಲೈಂಗಿಕ ಈ ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ (ಒದತ - ಹೊಡೆತ - ಕಪಾಳಮೋಕ್ಷ, ಕೂದಲೆಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ), ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ (ಬೈಗುಳ, ಹೀಗೆಳೆಯುವುದು, ವ್ಯಂಗ್ಯನುಡಿ), ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ.

- ಮದ್ಯವ್ಯಸನದ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ಬಡತನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಹಿಂಸೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬೌದ್ಧಿಕ - ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಆತನಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಅತಿಕೋಪ - ಅತಿ ದುಃಖ ಹಿಂಸೆಗೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ಸಂಬಂಧದ ಹದಗೆಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹಿಂಸೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ.
- ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪತ್ನಿಯ ಶೀಲದ ಬಗೆಗಿನ, ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಚಿಲಿ, ಭಾರತ, ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮತ್ತು ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳಿಂದ, ಅತಂಕಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಿಂಸೆಗೊಳಗಾದ,



ಖಿನ್ನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ತಾವೂ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ - Social drinking ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಅಪಾಯಕರವೇ, “ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ಹಾರ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆದು, ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡೀರಿ ಒಳ್ಳೆದು ಅಂಥ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ” ಎನ್ನುವ ನೆಪಗಳು ಭಾರತೀಯ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಮದ್ಯವ್ಯಸನವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವೇ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೇರ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಮನೆಯ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ. ಪತಿ ವರುಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕುಡಿದು ಬಂದರೂ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆಯೂ ಅದು “ಅನಿವಾರ್ಯ, ಪುರುಷತ್ವದ ಸಂಕೇತ, ಆತನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ” ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತೆ ನಟಿಸುವ ಹಲವರು. ಹೇಗಾದರೂ ಗಂಡನನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿಕುಡಿಯದಿದ್ದಾಗ, ‘ಯಾಕ್ರೀ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಹೆದರುತ್ತೀರಾ’ ಎಂದು ಗಂಡ ಇತರರಿಂದ ಗೇಲಿಗೊಳಗಾದಾಗ ತಾವೂ ಖಿನ್ನರಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೆಲವರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿತ ತರುವ ಹಿಂಸೆ ಒಂದೆರಡು ಥರದ್ದಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂಸೆ - ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವು.

- ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಗಾಯಗಳು ಗರ್ಭಪಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಭಯ - ಖಿನ್ನತೆ - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನ
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವೈವಾಹಿಕ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ, ಭಯ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಿಂಜರಿತ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ, ಪತಿಯ ಮದ್ಯವ್ಯಸನದಿಂದ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಿರುಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಹಿನ್ನಡೆತವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂಥಾಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ದಿಟ್ಟವಾಗಿ “ಕುಡಿದು ಬರಬೇಡಿ, ಕೈಯೆತ್ತಬೇಡಿ” ಎನ್ನುವಂಥಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ - ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ “ಕುಡ್ಲೊಂಡ್ ಬಂದ್ರೆ ಹುಷಾರ್”! ಎಂದು ಅಪ್ಪ, ಗಂಡ, ಮಗನಿಗೆ ಹೇಳಿ!

## 15. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮಾರಾಟದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕದಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕ. ಇನ್ನು 'ಮಾನಿನಿ'ಗೂ 'ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ' ಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಆಯಾಮಗಳೂ ಹಲವು.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದಿಂದ ಇನ್ನಕ್ಕೆ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಮಹಿಳೆ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದಿಂದ ನರಳುವ ಬಗೆಗಳು ಎರಡು - ಒಂದು ಸ್ವತಃ ತಾನು ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವುದು, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಗ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಹೆಂಡತಿ / ತಾಯಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಕಷ್ಟದ ಹಲವು ಪರಿಗಳು.

**ತಾಯಿಯಾಗಿ / ಪತ್ನಿಯಾಗಿ:**

“ಜಯಾ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇದೀಗ 6 ವರ್ಷಗಳು. ಮದುವೆಯ ಮುನ್ನವೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮದ್ಯಪಾನ - ಧೂಮಪಾನದ ಗಾಂಜಾಸೇವನೆಯ ರೂಢಿಯಿದ್ದ ಪತಿ ಸುರೇಶ ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಜಯಾಳಿಗೆ ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುರೇಶನ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಜಯಾಳನ್ನೇ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೂರುತ್ತಾರೆ. “ನೀನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೋ ಬೇಕಮ್ಮ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಜಯಾಳ ಕಥೆಯಾದರೆ, ಸರೋಜಮ್ಮನದು ಬೇರೆಯೇ ವ್ಯಥೆ. 50 ರ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಆಕೆಗೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕಾದ ಮಗ, ತಾನೇ ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸ. ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೇ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಹೆದರಿಕೆ. ಕುಡಿದು ಬರುವ, ಸದಾ ಬೈಕಿನ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತವ 25ರ ಮಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಲೂ ಇಲ್ಲ. ಸದಾ ದುಡ್ಡು ಕೊಡು ಎಂದು ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲರೂ “ನಿನ್ನ ಮುದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಈತ ಹಾಳಾಗಿದ್ದು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬೇರಾರು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ.

- ತಾಯಿಯಾಗಲೀ, ಪತ್ನಿಯಾಗಲೀ ಮಗನಲ್ಲಿ / ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿನರಳುತ್ತಾಳೆ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯೇ ದುಡಿಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಬಂದ ಹಣವನ್ನು ತನಗೆ - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಕುಡಿಯಲು ನೀಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ.
- ತಾನೇ ಪತಿಯ / ಮಗನ ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಬಂಧುಗಳಿಂದ ದೂಷಣೆಯ ಮಾತುಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ನಾಚಿಕೆ.
- ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ವ್ಯಸನವಾಗುವವರೆಗೂ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳದಿರುವುದು. “ಕುಡಿದು ಬಂದು ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ, ನಮಗೇನು ಹೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯಿಂದ ಅದು ತೊಂದರೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ ಬರಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅರಿವಿರದಿರುವುದು, ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು.
- ಪತಿ / ಮಗನಲ್ಲಿನ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದನೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತುತ್ತಾಗುವುದು.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ತೂಕದ ಇಳಿಯುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು.

### ಮಹಿಳೆಯೇ ವ್ಯಸನಿಯಾದಾಗ -

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನವೂ ಆತಂಕಕಾರಿಯೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಮಹಿಳೆ ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

(ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪತಿ) ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಜ್ಞೇದಿತ, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ, ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಸನ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳಲ್ಲದೆ ಗಾಂಜಾ (ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪು) ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೋಡೀನ್ ಅಂಶವಿರುವ ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಿಗಳು, ಬೆನ್‌ಜೋಡೈಯಜೆಪೀನ್ ಎಂಬ ನಿद्रಾ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕೊಕೇನ್, ಅಮ್‌ಫಿಟಾಮೀನ್, ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು, ಕೆಫೀನ್ (ಕಾಫಿ - ಟೀಯ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳೇ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿद्रಾ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಕಾಫೀ - ಟೀ ಮತ್ತು ಅಗಿಯುವ ತಂಬಾಕು - ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಕೆಳ - ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಂಗಾತಿಗಳು, ಇವು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದರೂ ತರಬಹುದಾದ ಅಪಯಗಳು ಹಲವು.

ಇಂದು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಪತಿ - ಪುತ್ರ ಪುತ್ರಿಯರನ್ನೂ ಅದರಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹಿಳೆಯದು - ನೆನಪಿಡಿ.

- ಪ್ರತಿದಿನ ಗರಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಫಿ/ಟೀ! ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಖಂಡಿತ ಎಂತಹುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಡ.
- ಪತಿ - ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ. ನೀವು "ಜೋರು" ಎಂದು ಹೆಸರಾದರೂ ಹೆದರದೇ, ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿವ್ಯಸನ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ / ಪತಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ತರುವ ಬಗೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಯನ್ನೂ ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿ ನರಳಬೇಡಿ.
- ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳು 'ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಯ'ವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಹಿಸಿ ನರಳಬೇಡಿ.
- ಪತಿಯ / ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಸನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

- ಪತಿಯ / ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಬೇಡಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ.

ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಹಲವು ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರೂ, ಕಠಿಣ ನಿಷೇಧ - ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದರೂ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ಅದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವ ಒಂದೇ ದಾರಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರಿವು - ಆಯ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ "ನನಗೆ ಬೇಡ" ಎನ್ನುವ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ತಳೆದಾಗ ಆತನ ಸುತ್ತ ಎಷ್ಟೇ ಮದ್ಯದಂಗಡಿ - ತಂಬಾಕಿನ ಕಂಪನಿಗಳಿರಲಿ, ಅವುಗಳ ಅಮಿಷ ವ್ಯರ್ಥ, ಹಾಗಾಗಿ ಆ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟಾದ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲರ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು.

## 16. ನನಗೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾತು ಬೇಕು!

“ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೊರತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಪತಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯ. ಬೇಕುಬೇಕಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಬಂಗಾರ, ಮನೆ ತುಂಬಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು - ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ದಿನ ಕುಡಿದಿಲ್ಲ - ಹೊಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ನಾಲ್ಕು ಮಾತಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ದುಡಿದರೂ ನಾನು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆನೋ”.

ಮಹಿಳೆಗೂ ಮಾತಿಗೂ ಬಿಡಲಾರದ ನಂಟು. ಮಾತು ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವೇ. ಮಹಿಳೆ ಸ್ವತಃ ಹಲವು ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ, ಮಾತಾಡಲು ಆಕೆಗೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದ ‘ಪತಿದೇವರು’, ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಆಕೆಯ ‘ಮಾತು’ ಅಕ್ಷರಶಃ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವು! ಇನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು, ಚುಚ್ಚುಮಾತು - ವದಂತಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ, ಮುದನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಪರ ಮಾತುಕತೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುವ ಸ್ನೇಹದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷನಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಯಲ್ಲ. ಗೇಲಿಲ - ವ್ಯಂಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದ ಮಹಿಳೆಯ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದಾಗಿ “ನನಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾತಾಡುವವರು ಬೇಕು” ಎಂದು ತುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಅಸಂಖ್ಯಾತ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ‘ಮಾತನಾಡುವ’ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವ ಅವಕಾಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮಾನ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೇಗೋ ಮುಂದುವರೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇವತ್ತಿನ ನಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರಗಳೇ ಮಾತಿನ ಸಾಧನಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಟಿ.ವಿ. - ಮೊಬೈಲ್ - ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಅಕ್ಷರಶಃ ಮನುಷ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ವಿಪರ್ಯಾಸದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಂತೂ ಈ ಸಂವಹನದ ಕೊರತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೂರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು - ಸಂಸಾರ - ಉದ್ಯೋಗ - ಹಣ ಗಳಿಕೆಯ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ‘ವಿದ್ಯಾವಂತ’ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ

ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅವಕಾಶವಾಗಲೀ, ಸಮಯವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಈ 'ಸಮಯ'ದ ಅರಿವು ಮೂಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 'ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು', 'ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಮರೆಯುವುದು' ಆಕೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು 'ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯಾದರೂ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದಾಕ್ಷಣ 'ಹೌ ಸಿಲ್ಲಿ!' ಎಂದು ನಗು ಬರುವಂಥಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಈ 'ಒಂದಿಷ್ಟು' ಮಾತು ಸಿಗದಾಗ ಅದರ ಪರ್ಯವಸಾನ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಅನಗತ್ಯ ಕಲಹಗಳಲ್ಲಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ.

ವನಿತಾ : ಏನನುಮಾಚಾರ

ಗಿರೀಶ : ಏನಿಲ್ಲ

ವನಿತಾ : ಏನಾಯ್ತು?

ಗಿರೀಶ : ಪ್ರತಿದಿನ ಏನಾಗುತ್ತೋ ಅದೇ, ಟಿ.ವಿ. ರಿಮೋಟ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡ್ತೀಯಾ? (ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ)

ವನಿತಾ : ಈ ಭಾನುವಾರ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗೋಣ?

ಗಿರೀಶ : ನೋಡಿದ್ರಾಯ್ತು, ಇವತ್ತಿನ್ನೂ ಶುಕ್ರವಾರ ತಾನೆ?

ವನಿತಾ : ನಿನ್ನ ಕಸಿನ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಂಡ್ತೀನ ಮನೆಗೆ ಕರೆಯೋಣ್ತಾ?

ಗಿರೀಶ : ಹ, ಆ ಪೇಪರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡು!

ವನಿತಾ : (ರೇಗುತ್ತಾ) ನನ್ನತ್ತ ಮಾತಾಡೋಕೇನೂ?

ಗಿರೀಶ : ಮಾತಾಡ್ತಾನೇ ಇದೀನಲ್ಲ

ವನಿತಾ : ನನ್ನ ಕಂಡೆ ಒಂದೊಳ್ಳಾನು ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲ

ಗಿರೀಶ : ಯಾಕೇ ಹೀಗಂತೀಯಾ, ನಿನ್ನನ್ನು ಮದ್ದೆ ಮಾಂಡ್ಕೊಂಡಿಲ್ಲಾ? ನೀನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಡ್ತಿಲ್ಲಾ?

ಇಲ್ಲಿ ಗಿರೀಶ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಮಾತು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದೇ ವನಿತಾಗೆ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ, ಮಾತಾಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಗಿರೀಶನಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು



ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು, ಪೇಪರ್ ಓದುವುದನ್ನು ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ಈ ವನಿತಾ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತಾಡ್ತಾಳೆ ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವನಿತಾಳಿಗೆ ಗಿರೀಶ ಬೇಕು ಅಂತಲೇ ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸಿದರೂ ಈ 'ರೀತಿ' ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತುಡಿದಂತೆ ಗಂಡ - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಳ ಮಾತು ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಗೂ ತನ್ನ ಮಾತೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ 'ತಾತ್ಸಾರ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎದುರಾದಾಗ ಆಕೆಯ ಮೊದಲ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಈ 'ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ಆಕೆಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಬೇಕೆಂದು ಆಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ 'ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ' ಯಿಂದ ಆಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹಗುರಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ವಿಷಯ ಏನೇ ಇರಲಿ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಭಾವನೆ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸ್ವೀಕೃತ ರೀತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ವಿಷಯದ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲಳು, ಹೊಸತನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲಳು. ಯಾವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಂಗಾತಿ / ಮಕ್ಕಳು ಆಕೆಯ ಆ 'ಮಾತನಾಡುವಿಕೆ' ಯ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು 'ಕೇಳಿ' (ತಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡದೆ) ಅವಳಲ್ಲಿ 'ತಾವು ನಿನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ನಿನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀಡಬಲ್ಲರೂ ಅಂಥಹ ಮಹಿಳೆ ಖಿನ್ನತೆ - ಒಂಟಿತನ - ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಮಹಿಳೆಯ 'ಮಾತು' ನಮಗೆ 'ತಲೆ ತಿನ್ನವಿಕೆ' ಎನಿಸುವುದು, ಈ ಮೇಲಿನ ಭಾವನೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಾವು ನೋಡದಿದ್ದಾಗ, ಮಾತನಾಡಿದಕ್ಷಣ ಅ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವ ಭಾರವನ್ನು ಪತ್ನಿ/ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳ ವಿಭಜನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಈ 'ಮಾತನಾಡುವ'ಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದಾಗ.. ಅತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ದೂರು ಹೇಳುವ ಸೊಸೆಗೆ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದು ಪತಿ ತನ್ನ ಬಳಿ ಕುಳಿತು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕೇಳುವುದು, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಿನ ಸಮಾಧಾನ ತತ್ಕ್ಷಣ ಅತ್ತೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಜಗಳವಾಡಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕೆನ್ನುವ ಸೇಡಲ್ಲ. ಅದೇ, ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಈ ತಕ್ಷಣ

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆರ್ಥದಿಂದ ಪತ್ನಿಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲೇ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ “ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ” ಎನ್ನುವುದು ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ತನ್ನ “ಮಾತ”ನ್ನು ಕೇಳುವ ವ್ಯವಧಾನವೇ ಪತಿಗೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

- ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾತು ಅವಶ್ಯಕ. ‘ಮಾತು’ ಆಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಬಲ, ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ.
- ಮಹಿಳೆಯ ನೋವನ್ನು ಮಾತಿನ ಮುಖಾಂತರ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇಮ.
- ಮಾತನಾಡುವ ಮುಖಾಂತರ ಮಹಿಳೆ ಹೊರಹಾಕುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವವರು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇಲ್ಲದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾಳೆ. ಅದೇ ಮಾತನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಮಾತಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ - ಸೂಕ್ತ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತು ಹೇಳುವ ಕಲೆ ನಿಮಗೆ ಸಿದ್ಧ ಸಿದ್ಧರೆ ನೀವು, ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು (ತಾಯಿ, ಪತ್ನಿ, ಸ್ನೇಹಿತೆ) ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಹಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ (ಟಿ.ವಿ. ಪೇಪರ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಹಿಳೆಯ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ,

- ನಿಮ್ಮ ಮಾತನಾಡುವ ‘ಚಟ’ ದ ಬಗ್ಗೆ ದುಃಖ / ಬೇಸರ / ನಾಚಿಕೆ ಬೇಡ. ವಿನಾಕಾರಣ ವದಂತಿ - ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳು ಬೇಡ. ಆದರೆ ಮಾತಿನ ಮುಖಾಂತರ ಭಾವನೆ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸ್ತ್ರೀಸಹಜ ಗುಣ.
- ನಿಮ್ಮ ಪತಿ / ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದಿರುವ ಅರ್ಥ ‘ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ‘ಅರಿವು’ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ “ನಾನೀಗ ಮಾತನಾಡಬೇಕಿದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು

ಸೂಕ್ತ ನೀವು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನಿ.

- ಅವರವರ ಪಾಡು ಅವರಿಗೆ' ಎಂಬಂತೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡದಿರುವುದು ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು 'ರೂಢಿ' ಎನಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಒಂದು ದಿನ 'ಖಿನ್ನತೆ'ಯ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಒತ್ತು ಅಗತ್ಯ.

'ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಯಿದೆ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬ (ಪುರುಷ - ಮಕ್ಕಳು) ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥಹ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯ - ಉದ್ಯೋಗದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಾನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವ ಆಕೆಯ ಮಾತುಗಳು 'ಆಸ್ತಿಕಾರಕ' 'ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ' ಎನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾದರಿ' ಆಕೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

## 17. 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್'

ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ. . . .

'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್' ಆಗುವ ಹಂಬಲ - ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯದ್ದು. ಹಲವು ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ - ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಮಹಿಳೆ ಎಂದರೇ ಹಲವು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೆದುರಿಸಬೇಕಾದ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅದೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು - ನಿರಾಶೆ - ಅಪಮಾನ - ಸವಾಲುಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

"ಸೂಪರ್ ಉಮನ್" ಆಗುವ - ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳು ಹಲವು.

- ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮನಸ್ಸು - ಬುದ್ಧಿ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಮಿದುಳು, ಚುರುಕಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿಧಾನ.
- ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ, ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರರ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ
- ತನ್ನನ್ನು ತಾನು 'ಭೇರೆ' ಡಿಫರೆಂಟ್ ವಿಶೇಷ (ಸ್ವೆಶಲ್) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 'ಸ್ಟ್ರೀ' ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಮಾಜ - ಕುಟುಂಬ ವಿಧಿಸುವ ಮಿತಿಗಳು ಹಲವು ಬಾರಿ ಅಸಹನೀಯ ಎನಿಸುವುದು.
- ತನ್ನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪುರುಷರು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ದೃಢ ಚಿಂತನೆ - ದೋರಣೆಗಳು
- ಉತ್ತಮ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಮಾಡುವುದು.
- ಹಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದು.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾದರೂ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಇವು ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇವು ಒತ್ತಡ ತರಬಹುದು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಹಕಾರ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ "ಸೂಪರ್ ಉಮನ್" ಎಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಿಯೂ ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲಳಾದಾಗ ಅಥವಾ ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಯಶಸ್ಸು ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಖಿನ್ನಳಾಗಬಹುದು.

### ಮಹಿಳೆಯ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಡೆಗಳು: -

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಧಿ - ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು ಹಲವು.

ತನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರೀತಿ - ಮದುವೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು.

- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಳಲಾಟ - ಸಂಘರ್ಷ, ತನ್ನ ಗುರಿ - ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ತಾನು ಮಾಡುವುದು 'ಸರಿ' ಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಟುಂಬ - ಸಮಾಜ ಹೇರುವುದು.
- ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು 'ಸ್ವಾರ್ಥಿ'ಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.
- ಉದ್ಯೋಗ - ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಕಾಶಗಳು, ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಅವಕಾಶಗಳು.
- ಮದುವೆಗಾಗಿ, ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮಾಡಿ - ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ತರುವ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ಕುಟುಂಬ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗ - ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು 'ಸ್ತ್ರೀ' ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಹೆಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂಬ 'ಸತ್ಯ'ವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಒಳಗೊಳಗೇ ನರಳುತ್ತಾ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈ ನರಳಾಟವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ತ್ಯಜಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಡುವವರು. ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ 'ಸೂಪರ್'

ಉಮನ್' ಆಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ ಬಿಡದೆ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಾಜ ವಿಧಿಸಿರುವ 'ಪಾತ್ರ'ಗಳಾದ 'ತಾಯಿ - ಗೃಹಿಣಿ ಪತ್ನಿ - ಮಗಳು - ಸೊಸೆ' ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ ಜೊತೆಗೇ ತನ್ನ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸತತ ಶ್ರಮ ಗುರುತಿಸದೆ ಕುಟುಂಬ - ಸಮಾಜ, ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ - ಅತಿಯಾದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಒತ್ತಡ, ಸುಲಭವಾಗಿ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮನೋಭಾವ ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾವಂತ - ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈ 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್ ಪವರ್' ಉಳ್ಳವರು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈ ಮನೋಭಾವ - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣವೂ ಹೌದು.

ಸಮಾಜದ ಪ್ರಗತಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್' ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶೋಷಣೆಯೇ. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೋಷಣೆ. ಹಾಗಾಗದೇ 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್' ಆಗಿಯೂ 'ಹ್ಯಾಪ್ಪಿ ಉಮನ್' ಆಗಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯ.

- ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು 'ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ' ಅಂದಾಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೇ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಭಲ ಬೇಡ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವೂ ಮನುಷ್ಯರೇ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಮೀರಿದ ಕಾರ್ಯ ಎದುರಿಗಿದ್ದಾಗ 'ಅದು ಆಗಲಾರದು' ಎನ್ನುವುದು ಅಪಮಾನವಲ್ಲ.
- ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಟೀಕೆ ಅಸೂಯೆ, ಅವಮಾನ ಗೇಲಿಮಾತುಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಟೀಕೆ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಬೇಡ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಸದಾ ಬಿಜಿ ಮಹಿಳೆಯಂತಿರಬೇಕಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂತೋಷಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕು.
- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಿರೀಕ್ಷಿದ ಯಶಸ್ಸು ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುಂದಿನ ಗುರುತಲ್ಲ. ಛಲದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರಾಮದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಒಟ್ಟಿಗೇ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸದೇ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟಾದರೂ ಕಾಲಾವಕಾಶ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಷ್ಟಾದರು 'ರಜೆ' ನಿಮ್ಮ ಸೂಪರ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೇ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ - ದಿನಕ್ಕೆ 7 - 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ನೀವು 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್' ಆಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವಿರುವುದರ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗುಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ - ಪತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀವು ನೀಡಬೇಕಾದ ಅರಿವು - ತರಬೇತಿ.. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ 'ವಿರೋಧ - ಚಳುವಳಿ' ಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ, ನೀವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೇ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ನೀವು 'ಸೂಪರ್ ಉಮನ್' ಆಗಿಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## 18. ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯದಾಗ

“ಏನು ಮಾಡಾರೆ ನಿಮ್ಮನೆಯವು?

-ನಮ್ಮನೆಯವಾ, ಏನು ಮಾಡಲ್ಲ, ಮನೇಲಿರಾರೆ.

ಅವು ಹೌಸ್ ವೈಫು!”

.....

“ಏನೀ ಕೆಲಸ ಆಯ್ತಾ?”

- “ಅಯ್ಯೋ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಕೆಲಸ ನಾನು ಮೇಲೆ ಹೋದ್ರೇ ಮುಗಿಯೋದು. ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೆ ಕತ್ತೆ ಚಾಕರಿ. ಒಂದ್ ಸಂಬಳ ಇಲ್ಲ. ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ನೀನು ಇದ್ಯಾ - ಸತ್ಯಾ ಅಂತ ಕೋಳೋವ್ರೂ ಇಲ್ಲ.”

.....

ಇಂದು ಮೊದಲ ಗೃಹಿಣಿಯೊಬ್ಬಳ ಪತಿಯ, ನಂತರ ಅದೇ ಗೃಹಿಣಿಯ ಎರಡು ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು. ಪತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ತನ್ನ ಪತ್ನಿ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಪತ್ನಿಯದು “ತನ್ನದು ಮುಗಿಯದ ಕೆಲಸ” ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಗೃಹಿಣಿಯೊಬ್ಬಳೇ ಅಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ - ಒಳಗೆ ದುಡಿದು ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ತರುವ ಮಹಿಳೆಯದೂ ಇದೇ ಕಥೆ.

ಪುರುಷನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ನೀಡುವ ಸಮಾಜದ್ದು ಮಹಿಳೆಯ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮಲತಾಯಿ ಧೋರಣೆಯೇ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮಾಜ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪತಿ ಗುರುತಿಸದಿರುವ ಅಳಲು ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಮನೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಟ್ಟ, ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಂದ ಇದು ಹೊರಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿತು. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದರೆ, ಇನ್ನು ಹಲವರು ಎರಡೂ ದೋಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕಾಲಿರಿಸಿದರವರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಈ ನಾಲ್ಕೂ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೆಲಸದ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಮನ್ನಣೆ ಕಡಿಮೆಯೇ.

ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಉಂಟಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಿಯರಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಳವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಗಣನೀಯ ಇಳಿಕೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏರುತ್ತಿರುವ ಆಯುಷ್ಯದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತಂದೆ - ತಾಯಿ - ಅತ್ತೆ - ಮಾವ ಇತ್ಯಾದಿ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ಏರಿಕೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಶ್ರಮ - ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಳಗಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ನಳಿನಿ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಹೆಂಗಸು. ತನ್ನ ಮತ್ತು ಪತಿಯ ಕಡೆಯ ಬಳಗ ಹೆಚ್ಚೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೂ ಜಾಸ್ತಿಯೇ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಬರುತ್ತಾರೆಂದರೆ ನಳಿನಿಗೆ ತಲೆನೋವು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಲು ಬೇಸರವೆಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ತನ್ನ ಶ್ರಮವನ್ನು ಅವರಾಗಲೀ, ತನ್ನ ಪತಿಯಾಗಲೀ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಳಲು. ನಳಿನಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ "ಮದುವೆಯಾದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಇವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸತ್ಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಡಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಒಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ನಾನು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಮಾಡದೇ ಊಟ ಹಾಕಿದ್ದನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ನು ಆಡಿಕೊಂಡು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ." ನಳಿನಿಯ ಪತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ನಮ್ಮನೆಯವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು, ಮನೆಗೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬರ್ತಾರೆ ಅಂದ್ರೆನೇ ಆಗಲ್ಲ. ನಾವೇನು ಕಾಡಲ್ಲಿ ಬದುಕಕ್ಕಾಗತೈ? ಎಂದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ.

ರೇಖಾ 30ರ ಸುಂದರ ಯುವತಿ. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿ, ಇಬ್ಬರು ಮುದ್ದಾದ ಮಕ್ಕಳು. ಪತಿ ಸುರೇಶ ಒಳ್ಳೆಯವನೇ. ಆದರೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಆತ ಬರುವುದೇ ಸಂಜೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ. ರೇಖಾ ತನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ - ಓದು - ಅವರ ಇತರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಏನಾದರೂ ಕಲಹ

ಬಂದಾಗ ಸುರೇಶ ಹೇಳುವ “ನೀನೇನು ಮಹಾ ದುಡೀತೀಯಾ? ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ಇಡೀ ಮನೆ ನಡೆಯುತ್ತೆ ಅಂದ್ಕೊಂಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ?” ಮಾತು ರೇಖಾಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವುತರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಹೊರಗೆ - ಒಳಗೆ ದುಡಿಯುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಏನೂ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೀತಾಳ ಅನುಭವ ಹೀಗಿದೆ.

ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿಯ ಗೀತಾ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ವೈದ್ಯಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕೆಳಗೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ‘ಅಯ್ಯೋ ಸಿಸ್ಟರ್, ನಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇದ್ದಾರಲ್ಲ ಅವರ ಬಳಿಯ ಒಂದು ಸಲ ತೋರಿಸಿ ಕಳಿಸಿಬಿಡಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಡೆಫಕ್ಟರ್ ಎನಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ವೈದ್ಯಳು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ‘ನರ್ಸ್’ ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ತನಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಓದಿದವರನ್ನು ‘ಪುರುಷ’ ಎಂಬ ಒಂದೇ ‘ಅರ್ಹತೆ’ ಯಿಂದ ತನಗಿಂತ ಮೇಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ. ಎಂದು ಗೀತಾಳಿಗೆ ಇರಿಸು ಮುರಿಸು.

ಇನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ರಂಗ, ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳು. ಅಪಮಾನಗಳು, ಕೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿ - ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಗೆ ಪತ್ನಿ ಬೆನ್ನಲುಬಾಗಿ ರಾಜಕೀಯ ರಂಗ - ಮಾಧ್ಯಮ - ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಿಗಲಾರದಷ್ಟೆ. ಕುಟುಂಬ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ - ವಿರೋಧ - ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಕುಟುಂಬದಿಂದಲೇ ಹೊರಬರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆ ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರವೇಶ - ಮಾಧ್ಯಮ (ಸಿನಿಮಾ - ಪತ್ರಿಕಾರಂಗ - ದೂರದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಳು ಎಂದರೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಕಾಲಿರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ‘ಶೀಲ’ ದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದವರು ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಈ ಅಂಶಗಳು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ.

- ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸೇರಿ ಸಮಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತದೆ. / ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗೆ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ - ಅನುಮಾನ, ಅಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತಾನು ಮಾಡದಿರುವ ಇನ್ನಾವುದೋ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವನೆ ಕಾಡುತ್ತವೆ.
- ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಕೋಪ - ದುಃಖ, ಅಸೂಯೆ - ವ್ಯಂಗ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಮಹಿಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಗುರುತಿಸದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಆಕೆ 'ಏನೂ ಮಾಡಲಾರಳು' ಎಂಬ ಸುಳ್ಳುನಿಂದನೆಯನ್ನೂ ತರಬಹುದು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆ?

ಖಂಡಿತ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಮಾಜವನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದು, ನಿಜ ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ತಾನೆ.

- ಇದು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ, ಒಂದೆರಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳ, ಸಮಾನ ಧೋರಣೆಯ ಮತಷ್ಟೆ.
- ಯಾವುದೇ ರಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ವ್ಯಾಪಾರ ಇತ್ಯಾದಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಮಗೆದುರಾದಾಗ ಅವರು 'ಮಹಿಳೆ' ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೀಗೆಯೆ ಬೇಡಿ. ಅನುಭವ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನಾದರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಅಳಿಯಬೇಕು, ಲಿಂಗದಿಂದಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಅನುಕಂಪವೂ ಬೇಡ.
- ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮಾತನಾಡಿ 'ಅದು ಅವರ ಕರ್ಮ' ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಬೇಡ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ. ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ, ಗಂಡಾಗಲೀ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರು ತೆಗಳಿಕೆಯಿಂದ / ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ನೋವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕಲಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಂಗ್ಯ.

- ಕಣ್ಣೀರು - ಕೋಪಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ - ತಾನೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕ ಮೌನದಿಂದಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು, ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಕುಟುಂಬ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು, ತಾನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಡ - ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು - ಅದಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಇವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೆಯ ಸಹಾಯಕಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಗಿಂತ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಿತಿಗಳಿಂದ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ನೋಡುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಸ್ವಚ್ಛತನ, ಮಕ್ಕಳ ಅತಿ ಆರೈಕೆ, ಮನೆಯ ಅತೀ ಅಂದಗಾಣಿಸುವಿಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನೇ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆ ವಿರಮಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು, ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಚಿತ್ರ ನಟಿಯರನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಾಗ ವಿನಾಕಾರಣ ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಶೀಲದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಮಾತುಗಳು ಸಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ವಿಮರ್ಶೆ ಅಗತ್ಯ. ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ನಟಿ - ಕಲಾವಿದೆಯರು ತಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಹರಡಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಸಂದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ, ದೌರ್ಜನ್ಯಯುತವಾಗಿ / ಸೌಂದರ್ಯದ ವೈಭವೀಕರಣವಾಗಿ, ಕಂದಾಚಾರಗಳ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ಚಿತ್ರ / ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು.

## 19. ಆಂಟಿ, ಆಂಟಿ ಒಂದ್ನಿಮಿಷ್ ಕ್ಲೀನ್!

30ರ ಹರೆಯದ ಆಶಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಯಾಕೋ ಈ ‘ಆಂಟಿ’ ಶಬ್ದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತಿಯಾಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನಗಿನ್ನೂ 30ವರ್ಷ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಅನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ‘ಫಿಗರ್’ ಕಾದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನನ್ನು ಆಂಟಿ ಅಂತ ಕರೆದರೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ನನಗಿಂತ ಹಿರಿಯ ಗಂಡಸರು, ಉದ್ದ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹುಡುಗರು ‘ಆಂಟಿ’ ಅಂಥ ಕರೆದರೆ ಮೈಲುರಿಯುತ್ತೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನನಗಿಂತ 5 ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವರಾದ, ಈಗಾಗಲೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳೆಗಾದ ನನ್ನ ಗಂಡ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ‘ಸರ್’!”

ಆಶಾಳ ಅಳಲು ಇದಾದರೆ ತಮಾಷೆ ಸ್ವಭಾವದ ಅಶ್ವಿನಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. “ಈ ‘ಆಂಟಿ’ ಭಾಷೆ ಕೇಳಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನನಗಿಂತ 2 - 3 ವರ್ಷದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸು ಬಂದು ‘ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ ಆಂಟಿ, ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ್’ ಅಂದ್ರು, ನಾನೂ ತಕ್ಷಣ ‘ಪರಾಗ್ಲಿಲ್ಲ ಆಂಟಿ ಲೇಟಾದ್ರೂನೂ’ ಅಂದ್ಬಿಟ್ಟೆ! ಏನಾಯ್ತು ಅಂತೀರಾ? ಆಮೇಲೆ ಬಂದು ಐಬ್ರೋಸ್‌ಗೆ ಓಳಿಗೆ ಕರೀಬೇಕಾದಾಗ ‘ಆಂಟಿ’ ಬದಲು ನಾನು ಮೇಡಂ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟೆ! ಹಾಗೇ ನಮ್ಮ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಯ ‘ಸೋಮಣ್ಣ’ ತಾನು ಎಲ್ಲರ ಹತ್ತಿರ ‘ಸೋಮಣ್ಣ’ ಅಂತಲೇ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನನಗೆ, ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗಳಿಗೂ ಆಂಟಿ ಅಂತ ಕರೆಯೋದೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನಾನೂ ‘ಗೌರವ’ದಿಂದಲೇ ‘ಸೋಮು ಅಂಕಲ್’ ಅಂತ ಕರೆದಿದ್ದೇ ಈಗಲ್ಲಾ ನಾವು ‘ಅಮ್ಮ’ ಅಕ್ಕ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದೀವಿ!”

ಈ ‘ಆಂಟಿ’ ಶಬ್ದ ಬಂದದ್ದು ‘ಆಂಟ್’ ಎನ್ನುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಬ್ದದಿಂದ. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂಟಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಸಹ್ಯ ತರುವಷ್ಟು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ‘ಆಂಟಿ’ ಯ ಉಪಯೋಗ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ‘ವಯಸ್ಸಿನ ನೆನಪನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರುವ, ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೌದು, ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪದದ ಉಪಯೋಗ, ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇವೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಚರ್ಚಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು.

ತಾಯಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿ, ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ 'ಆಂಟಿ' ಎಂಬ ಪದ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಪರಿಚಿತ. ಆಗ ಇದು ತುಂಬಾ 'ಗೌರವ' ಯುತ ಪದ. ಆದೇ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ 'ಮಾಮಿ', 'ಅಕ್ಕ', 'ಅಮ್ಮ' ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು. 'ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ' - 'ದೊಡ್ಡಮ್ಮ' ದೂರವಾದಂತೆ ನಮಗೆ 'ಆಂಟಿ' ಬಳಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈಗಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು 'ಆಂಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾದದ್ದೇ. ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು- ಅಂದರೆ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ 24 ವರ್ಷದಿಂದ 50 ವರ್ಷದವರೂ ಅಂದರೆ 14 ವರ್ಷವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ 24 ವರ್ಷದಿಂದ 50 ವರ್ಷದವರೂ ಈ ಪದದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡತೊಡಗಿದಾಗ! ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ದೈಹಿಕ ಚಹರೆ ಬದಲಾದಂತೆ ಅದರೊಡನೆ 'ಆಂಟಿ' ಪದ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಾಗ.

'ಆಂಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಾಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ 'ಓ, ನನಗೆ ಆಂಟಿ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಯಿತೆ? ನಾನು ವಯಸ್ಸಾದವಳ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆಯೆ? ಎಂಬುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೇ ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ, ವಯಸ್ಸಾದ ಚಿಕ್ಕವಳು ಸ್ಪುಟವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ 'ಅಂಕಲ್' ಎಂಬ 'ಗೌರವ'ಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ 'ಅಣ್ಣ' "ಸಾರ್" ಆಗೇ ಹೇಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ. ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಸಮಾಜ, ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ ವಿಧಿಸಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅಳತೆಗೋಲುಗಳು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾದ ಬಿಳಿಕೂದಲು, ಸುಕ್ಕು ಚರ್ಮ, ಬೊಜ್ಜು ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸು ಬಗ್ಗೆ ಬಿತ್ತರವಾಗುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಸೋಪುಗಳು ಜಾಹೀರಾತು ಅಸಂಖ್ಯ. ಅದೇ ಮಹಿಳೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ - ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬದ್ಧಳಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ. ಕಣ್ಣು - ಮುಖ ಆ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹೊರಸೂಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಖರತೆ ಬಗ್ಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. 'ಸ್ತ್ರೀ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕೇಳಬಾರದು' ಎಂಬುದನ್ನಂತೂ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿಯೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ 'ಆಂಟಿ'ಯ ಪ್ರಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಆಂಟಿ' ಪದ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವವರ ಇನ್ನೊಂದು ವಾದ "ಇದು ಬೇಕೆಂದು ಬಳಸುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಗೌರವದಿಂದ ಕರೆಯುವ ರೀತಿ ಎಂದು. ಇದು ತುಂಬಾ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೀಗೆ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕರೆಯುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ತಮಗೆ 'ಆಂಟಿ' 'ಅಂಕಲ್' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಸಂಭೋದಿಸಿದಾಗ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಚ್ಚಕನ್ನಡದ 'ಅಕ್ಕ' 'ಅಮ್ಮ' ಶಬ್ದಗಳು ಆಂಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮೀಯ, ಗೌರವಪೂರ್ವಕ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪ್ರಿಯರಾದರೆ 'ಮೇಡಂ' ಕೂಡ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- ನಿಮಗಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ 20 ವರ್ಷ ಹಿರಿಯರಾದ ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಆಂಟಿ' ಎಂಬ ಪದ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು 20 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೇ ಆದಲ್ಲಿ 'ಆಂಟಿ' ಬದಲು 'ಮೇಡಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.
- ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಂಟಿ' ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. (ಹೋಟೆಲ್, ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್, ಆಫೀಸು, ಬ್ಯಾಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ)
- 'ಆಂಟಿ' ಪದದ ಬಳಕೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದರೂ, ಅವರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.
- ಕುಹಕದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು, ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು, ಯುವತಿಯರನ್ನು ರೇಗಿಸಲು 'ಆಂಟಿ' ಪದದ ಬಳಕೆ ಸರ್ವಥಾ ಕೂಡದು, ಅಂಗಡಿ - ಮಾಲ್ - ಬಜಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ 'ಆಂಟಿ' ಎಂದು ಕರೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನೆಂದು ಕರೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ವ್ಯಂಗ್ಯ - ಹಾಸ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿದ್ದಿಕೊಡಿ. ('ಆಂಟಿ' ಎಂದವರಿಗೆ ಆಂಟಿ ಎಂದೇ ಕರೆಯುವುದು, ಅಂಕಲ್ ಎನ್ನುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ 'ಆಂಟಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ನೀವೂ ಈಗ ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಕರೆದರೆ ಅರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದೀತೆಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ 'ಮೇಡಂ'ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- 'ಆಂಟಿ' ಪದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪನೆ ಬೇಡ.

ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಬೇಡ. ಅಪ್ರಬುದ್ಧ, ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯೌವನಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು - ಇಳಿ ವಯಸ್ಸು ಹಿತಕರ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ - ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ತುಕಗಳ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಅನಗತ್ಯ. ಚಿಗುರಲೆ ಹಣ್ಣೆಲೆಯಾದಾಗಲೂ ಸುಂದರವೇ. ಅಪರಿಚಿತರು ರೂಢಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಂಟಿ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ.



## 20. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

“ಅಯ್ಯೋ, ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ದುಡೀಬೇಕು. ಈ ಇಬ್ಬು ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ, ನಮ್ಮನೆಯವ್ರ ಆಫೀಸು, ನನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಸಾಕೋ ಸಾಕು ಎನಿಸುತ್ತೆ. ದಿನದ 24 ಗಂಟೆ ಯಾತಕ್ಕೂ ಸಾಲದು ಎನಿಸುತ್ತೆ. 24 ಗಂಟೆ ಬದಲು 48 ಗಂಟೆ, ನನಗೆ ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಕೈಗಳು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆದಾಗಿತ್ತು.”

“ನಮಗೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ರಾವಣನ ಹಾಗೆ 20 ಕೈ, 10 ತಲೆ, ಯೋಚಿಸೋಕೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಮಿದುಳು (ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ದೂ ಗಮನಿಸದಿರುವ - ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಬುದ್ಧಿಗೆ) ಯಾವ ಭಾವನೆ-ನೋವೂ ಇರದ ಮನಸ್ಸಿರದ ಯಂತ್ರದಂಥ ದೇಹ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾಯಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಮಾತ್ರ! (ಯಾರ ಮೇಲೂ ರೇಗಬಾರದು, ಯಾರಿಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬಾರದು ತಾನೆ!) ಭಗವಂತ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಮಾಜದ, ಗಂಡಸರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ‘ಆದರ್ಶ’ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದಿ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲವೆ! ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ - ಗಂಡನ ಥರಾ ನಮಗೂ ದೇವರು ಎರಡೇ ಕೈ, ಯೋಚಿಸುವ ಮಿದುಳು, ನೋವು - ಸಂಕಟ - ಎಲ್ಲ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು. ಸದಾ ಅದು ಮಾಡು, ಇದು ಮಾಡು ಅಂತಾ ಇರೋ ಬಾಯಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರೋ ಹಾಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 24 ಗಂಟೆ ಕೊಟ್ಟಿಟ್ಟಿ ಇದರಲ್ಲೇ 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲೇ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ನಿಭಾಯಿಸ್ಬೇಕು”.

ಮೇಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನದ ಮಾತುಗಳು, ದಿನದ ಸಂಕಷ್ಟ ನಿಮ್ಮದೂ ಹೌದೇ ಬನ್ನಿ ದೇವರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎರಡು ಕೈ, ಒಂದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸು ಜಾಣತನ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನೋಡೋಣ.

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಇಂದು ಕೇವಲ ಮನೆವಾರ್ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೃಹಿಣಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡದ ಕೆಲಸಗಳು ಹಲವು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕೆಲಸ, ವಾಹನ ಚಾಲನೆ, ಹಣ ನಿರ್ವಹಣೆ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕುಟುಂಬದ,

ಗಂಡ - ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲಸ - ಕಾರ್ಯ - ಆರೋಗ್ಯ - ಆಹಾರಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಆನಾರೋಗ್ಯ - ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಈ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ತೆರುತ್ತಾರೆ

ಮಹಿಳೆಯರದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ 'ಮತ್ತೇನಿದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ' ಎಂದು ಹುಡುಕುವ ಸ್ವಭಾವ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಲೇ ಗಂಡ - ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೆ ಟಿ. ವಿ. ಯ ಮುಂದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಕೆಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯ, ಅಸಹನೆ - ಸಿಡಿಮಿಡಿ ತರುವ ಸಂಗತಿ. ಆ ಅಸಹನೆ - ಸಿಡಿಮಿಡಿ - ಉದ್ದ ಕೆಲಸದ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು, ಆತುರ - ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದರೂ ಅಶಾಂತಿ - ಅತ್ಯಪ್ಪಿಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗದಿರಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

- ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅಶಿಸ್ತು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಜನೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನೀಡುತ್ತವೆ. 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಅತಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅತಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಸಮಯಪಾಲನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಿಸ್ತು ಬೇಕು ನಿಜ, ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾದ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ, ಶಿಸ್ತುಅಪಾಯಕರವೇ. ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ. ಹಾಗೆ ಏರುಪೇರು ಆದಾಗ ಆತಂಕ - ಕೋಪ - ಬೇಸರಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಆ ಏರುಪೇರಿನೊಂದಿಗೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜೊತೆಗೇ ಅತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೂ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವೇ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನೀಟಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು, ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತಾಗಿದ್ದರೂ

ಎಲ್ಲವನೂ ಸರಿ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಹಠ ಬೇಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿ ಬಿಡಿ!

- ಆಯಾ ದಿನ, ಆಯಾ ವಾರ, ಆಯಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬರೆದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ, ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳು - ಪತಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಲು ಮುರೆಯಬೇಡಿ. ಕೆಲಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಂಚಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ರಕ್ತದ, ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ರಸದೂತಗಳು ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರಸದೂತಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಲು, ಖಾಲಿಯಾದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ದೇಹಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು - ಹಾಡುವುದು, ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಿಕೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಡುವುದು ಇವು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಸತತವಾಗಿ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 - 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ - ಊಟ - ನಿದ್ರೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ತಡವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ.

ಇಂದಿನ ದಿನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. 'ಸಮಯವಿಲ್ಲ' 'ಸಮಯವಿಲ್ಲ'

ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಂದೂಡಲೂ ಬೇಡಿ. "Its a busy man (woman!) who finds time' ನೆನಪಿರಲಿ.

ಒಂದು ವಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ತನಕ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಮಯ ಎಷ್ಟು, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಳೆಯಿತು ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ ನಿಮಗೆ ಕರಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆರಾಮವಾಗಿ, ಆದರೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.

## 21 ಎಲ್ಲ ಹೋದವು ಪ್ರತಿಭೆಯ ಆ ಬೆಳಕುಗಳು . . . .

25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಭಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ನಾನು ಸ್ಪೇಟ್ ಲೆವೆಲ್ ಸಿಂಗರ್. ನಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಜೀವದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಬಿಡ್ಡೇಡಮ್ಮಾ ಖಂಡಿತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗೀತಗಾರಳಾಗು ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣ ನಿನಗಿದೆ ಅಂತಿದ್ದು. ಈಗ ಮದ್ದೆಯಾಯ್ತು ನನ್ನ ಸಂಗೀತ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮುಗಿತು. ದೇವರ ಮುಂದೆ ಒಂದು ದೇವರನಾಮ ಹೇಳಿ ಕೈಮುಗಿಯೋಕ್ಕೂ ಪುರುಸೋತ್ತಿಲ್ಲ”.

ಇದು ಪ್ರತಿಭಾಳ ಕಥೆಯಾದರೆ, ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತಗಳ ಉಸಿರು ಎಂದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆದ ಸಂಗೀತಾಳ ಅಳಲೇ ಬೇರೆ. “ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನನ್ನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಷರತ್ತು ಅಪ್ಪ - ಅಮ್ಮನಿಗೆ, ಹುಡುಗನಿಗೆ. ಅದು, ನನಗೆ ಬೇರೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಂಗೀತ ಹಾಡಕ್ಕೆ, ನೃತ್ಯ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು” ಅಂತ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದೇನು ಸುಲಭ ಅಂದುಕೊಂಡೋ ಏನೋ, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೇ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು, ಆಯ್ತು, ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಬದಲು. ‘ಅದರಿಂದೇನು ಜಾಸ್ತಿ ದುಡ್ಡುಬರಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ನೀನು ಕುಣಿತಾ - ಹಾಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕೋರು ಯಾರು? ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಅಂತ ಅವರಿವರ ಜೊತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಇರೋದು ಏನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೆ?’ ಒಂದೇ ಎರಡೇ, ಟೀಕೆಗಳು - ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳು. ಅವರು ಬಿಡಿಸೋದೇನು, ನಾನೇ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾತು ಕೇಳಿದ್ದೇಲೆ ಈಚುಚ್ಚು ಮಾತಿಗಿಂತ ಸಂಗೀತ - ನೃತ್ಯ ಬಿಡೋದೇ ವಾಸಿ ಅಂತ ಅನ್ನೋಬೇಕಾಯ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಸಂಗೀತ - ನೃತ್ಯ ಬಿಡೋದೇ ವಾಸಿ ಅಂತ ಅನ್ನೋಬೇಕಾಯ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಸಂಗೀತ - ನೃತ್ಯ ತರಗತಿ ಮಾಡ್ತೀನಲ್ಲಾ ಅದರ ದುಡ್ಡು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಆದ್ರೆ ಮನೆಗೆ ಕಲಿಯಲು ಬಂದ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡ ಅತ್ತೆ - ಮಾವ ನನ್ನ ಪತಿ ಮಾಡುವ ಅಸಹನೆ ಬೇಸರ ನೋಡೋಕ್ಕಾಗಲ್ಲ.”

ಸೃಜನಾಳ ವ್ಯಥೆ ಪ್ರತಿಭಾ - ಸಂಗೀತಾರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. “ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಟ್ಟು ನೃತ್ಯ ಕಲಿತವಳು ನಾನು. ನನ್ನ ನೃತ್ಯವನ್ನೇ ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾದವರು ಸುನೀಲ್. ನನ್ನ ಷರತ್ತಿನಂತೆ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೂ ನೃತ್ಯ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದೇನೋ ಹೌದು. ಇವತ್ತಿಗೂ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಲು ಬರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಜನರಾದರೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ -

‘ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ಪತಿಯ ಹಾಗೆ ನಮಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವವರು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ನಾವೂ ನಿಮ್ಮ ಥರ ಆಗಿದ್ದೆವು ಅಂತ’, ಆಗಿಲ್ಲ ನನಗೆ ಸಂತಸವಾಗುವ ಬದಲು ಬೇಸರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ಪತಿ ನನಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡಲು ತಡೆಯೊಡ್ಡದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಾನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಬಂದಾಗ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರಂತೆ ನಾನು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ದಣಿದು ಬರುವ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ - ಮೈಯ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವವರು ಯಾರು? (ನಾನು ಸುನೀಲನಂತೆ ಗಂಡಸಲ್ಲವಲ್ಲ!) ಅದರ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಕಷ್ಟಪಡುವವಳು ನಾನು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ನನ್ನಂತೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿಸಿದವರು ನನ್ನಪ್ಪ - ಅಮ್ಮ. ಈಗ ಸಿಗುವ ಒಳ್ಳೆತನದ ಪಟ್ಟ, ಪ್ರಶಂಸೆ ನನ್ನ ಪತಿ - ಅತ್ತೆ - ಮಾವರಿಗೆ. ಅವರೂ ಎಲ್ಲ ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ಪತಿಯರಂತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಾಜ ಗುರುತಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನಗೆ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ‘ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ’ ನೀಡಲು ಕಾರಣ ‘ನನ್ನ’ ‘ಶ್ರಮ’ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ!”

ಕಥೆಗಾರ್ತಿ - ಕವಯತ್ರಿ ಮಂಗಳಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ “ಅಯ್ಯೋ ಕಥೆನಾ! ಬರೊಳ್ಳಲಿ ಪರ್ದಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದವರು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ. ಎಷ್ಟೋ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಥೆ - ಕವನ ಬಂದರೂ ನನ್ನ ಪತಿಯಾಗಲೀ, ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಕಣ್ಣೆತ್ತಿಯೂ ನೋಡದವರು. ನನ್ನ ಗಂಡ ಅಂತೂ, ‘ಈ ಕಥೆ - ಕವನ ಬರೆಯುವವರಂತೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದೇನು ದುಡ್ಡು ಬರುತ್ತೆ’ ಅಂತ ಬೈತಾನೇ ಇರ್ತಾರೆ. ಸಂಸಾರದ ಅನುಭವಗಳೇ ಕಥೆಯಾಗಿ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರಂತೂ ನನ್ನ ಕಥೆ ಮುಗಿದುಹೋಯ್ತು. ನಮ್ಮತ್ತೆ ಬಂದು ಕೇಳಾರೆ ‘ಏನು ನಾವು, ನನ್ನ ಮಗ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಕೊಡ್ತೀವಾ ನಿನಗೆ, ಅಂತ. ಬೇರೆ ಯಾವೂ ಓದದಿರುವ ಇವರಿಗೆ ನನ್ನ ಈ ಕಥೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಬಿಡ್ತಾವಲ್ಲ ಅಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಜಂಜಾಟದ ಮಧ್ಯೆ ಬೇಸರವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಥೆ - ಕವನ ಹುಟ್ಟುವುದಾದ್ರೂ ಹೇಗೆ?”

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿಭೆಯಿದ್ದೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ, ಮುಂದುವರೆಸಲು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ಆ ಪ್ರತಿಭೆಯಿಂದಲೇ ಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಪಡುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಥೆಗಳು ಇವು. ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಹಿತ್ಯ - ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ ಮೊದಲಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕಷ್ಟಗಳು ನೂರಾರು. ‘ಮುಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ’ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ ಕಲಿಸದಿರುವ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ದಿನಗಳು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯ 'ಸೃಜನಾ' ಹೇಳಿದಂತೆ "ಮೈ - ಮನಸ್ಸಿನ ದಣಿವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು" ಕಲಾವಿದಿಗೆ ಆಕೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ - ಹಕ್ಕು ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗ ಇನ್ನೂ ವಿರಳವೇ. ಜೊತೆಗೇ ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ ಗುರುಗಳ, ಪಕ್ಕವಾದ್ಯದವರ, ಸಹಕಲಾವಿದರ ಒಡನಾಟವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ಪತಿ ಮೊದಲಾದ ಕುಟುಂಬವರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಸಹನೆ - ಸಿಡಿಮಿಡಿ ತರಿಸುವಂಥದ್ದು. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೇಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ, ಕಲಾರಂಗವನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆ ಕಲೆ ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಲಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು, ಕಲಾಜೀವನ - ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಎರಡನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಅದೃಷ್ಟ'ವಂತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಅವರವರ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ 'ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ' 'ಒಳ್ಳೆಯತನ' ದಿಂದ!

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಸಮಾಜ ಬದಲಾಗುವುದು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೌಶಲ, ಜಾಣ್ಮೆಗಳಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವಿನಿಂದ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಸಾಹಿತ್ಯ - ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮ ಬಯಸುವಂಥವು. ಸ್ವಂತ ಸುಖಗಳ ತ್ಯಾಗ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಅವಶ್ಯವೇ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯ ನಿಮ್ಮಿಂದಲೇ.
- ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ತೃಪ್ತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ - ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಧನ್ಯತೆ ತರುವಂಥದಾದರೂ, ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಗಳಿಕೆ ಕಷ್ಟವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ - ಉದ್ಯೋಗಗಳೂ ನಿಮಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲತೆ ಗಳಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಲೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಎನಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಲಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, (ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಒಂದು ಸ್ವಾಗತ, ಒಂದು ಸಮೂಹಗೀತೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ದೊಡ್ಡ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈ

ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಗೀತ - ನೇತ್ರ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಅಂತ ತರ್ಕಗಳು ಕೇವಲ ನೆಪಗಳು. ಕಲಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ - ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. (ಕೇವಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡಲು - ಸಂಪಾದಿಸಲು ಅಲ್ಲ)

- ಕಲೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಅತ್ತೆ - ಮಾವಂದಿರಿಗೆ ಪೂಜಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಹೇಳಿ ಕೇಳಿಸುವುದು, ನೃತ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಚಯ, ಪತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯ ಪರಿಚಯ ಉಪಯುಕ್ತ. ನೀವು ಬರೆದದ್ದು ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಓದಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಅವರ 'ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ' ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಸನ್ಮಾನ ದೊರಕಿದಾಗ ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಬರುವ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಿಟ್ಟು - ಸಿಡಿಮಿಡಿ - ಅಸಹನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರದವರು 'ಪುರುಷ' ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳು. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಳಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಸಾಹಿತ್ಯ - ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶಗಳು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಂಡು ಕುಟುಂಬ ವನ್ನು ದೂರಬೇಡಿ. ಸತತ ಸಾಧನೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮಂತ್ರ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಯವಿಡಿ. ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಈ 'ಹಕ್ಕಿ'ನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಬದಲಾಗಲು ಸಮಯ ಕೊಡಿ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು. ಕಲೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ 'ಕಷ್ಟ' ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ 'ಅಸಾಧ್ಯ' ವಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ವಿರೋಧಿಸಿ, ಹೋರಾಡಲು ಕಲೆಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನಿಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಕಲಾವಿದರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಲೆಗಳಾದರೂ, ಪಕ್ಕವಾದ್ಯದವರು - ಸಹಕಲಾವಿದರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿರಲಿ. ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಸಲಿಗೆ ಸಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಇರಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ.

ಇನ್ನು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರಿಗೆ, ಕಲಾವಿದೆಗೆ, ಸಾಹಿತಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುವ ಎಲ್ಲ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ:-

ಲಲಿತಕಲೆಗಳು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನಗಳು, ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ಎಂಬುದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ - ಸಾಹಿತ್ಯಗಳು 'ಪೂಜೆ'ಯಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೋಭಾವದವರಾದರೂ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು / ಸೊಸೆ ನೃತ್ಯ - ಸಂಗೀತ ಮಾಡಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬೇಡಿ.

- ಕಲಾಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ದಣಿದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. (ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದೆರಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು, ಕುಡಿಯಲು ನೀರು, ತಿರುಗಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ) ಇವು ಸಾಧ್ಯವೆನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅವಳ ಪಾಡಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.
- ಸಾಮೂಹಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕಲಿಕೆ - ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಾದ ನೃತ್ಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕವಾದ್ಯ - ಗುರು - ಸಹಕಲಾವಿದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹನೆ - ಅನುಮಾನಕೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿ ಸಲ್ಲದು.
- ಯಾವಾಗಲೂಯಾದರೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ / ಮಗಳ / ಸೊಸೆಯ ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ಗುರುತಿಸಿ.

ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಬೆಳಕು ಆರದಿರಲು ಸ್ವತಃ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ, ಕುಟುಂಬದ, ಸಮಾಜದ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಮರೆಯಬಾರದ ಸತ್ಯ.

## 22. ಬಸಿರು ಭಾರವೆನಿಸಿದಾಗ. . . .

‘ಲತಾ 7 ತಿಂಗಳ ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿ. ಈಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ 4ನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದಿಂದಲೂ ಲತಾಳಿಗೆ ಮುಜುಗರ. ಎಂದಿನ ಉಡುಗೆ ತೊಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಚೂಡಿಧಾರಗಳೊಂದೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆ ಬೆಲೆಯ, ಸಡಿಲ ಡ್ರೆಸ್ ಕೊಂಡರೂ ಈ ‘ಹೊಟ್ಟೆ’ ಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕಾರವೇ ಇಲ್ಲದ ಡ್ರಮ್ಮಿನ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಲೂ ಬೇಸರ. ಡೆಲಿವರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.’

ಆಧುನಿಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನ ಸಂತಸ - ಜವಾಬ್ದಾರಿ - ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತರುವಂತೆ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅತಂಕವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಧನ್ಯತಾಭಾವದಿಂದಲೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೈಭಾರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾರವೇ. ಹೆಚ್ಚುವ ತೂಕ, ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ, ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ಗೆರೆಗಳು, ಸ್ತನಗಳ ಬದಲಾಗುವಿಕೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗುರುತು ದೇಹ ಬದಲಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಹಜ, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಬೆಳೆಯಲೇಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಇವೆಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾದರೂ, ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಾತರ - ಆಸೆ - ಪ್ರೀತಿ - ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಾದರೂ, 9 ತಿಂಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬದಲಾಗುವ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ‘ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಇಲ್ಲ’ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. (‘ಡಯಟ್’ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದೇಹ ಕರಗಿಸುವ ಸಮಯ ಇದಲ್ಲವಷ್ಟೆ!)

ಸಮಾಜ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುವ ಸುಂದರ ‘ಸ್ತ್ರೀ ದೇಹ’ ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೂ, ಈ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿನ ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಬೇಸರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಬಸಿರನ್ನು

ಆದಷ್ಟು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಬಾರದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಯಿದ್ದ ಕಾಲವೋಂದಿತು. ಇಂದು ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ, ಹಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮಹಿಳೆ ತಾನು 'ಗರ್ಭಿಣಿ' ಎಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೂರುವಂತಿಲ್ಲ. ಜನರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೂ 'ಗರ್ಭಿಣಿ' ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾರದವರ ಮಧ್ಯೆಯಂತೂ 'ಓ ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಆಗಿದೀರಲ್ಲಾ' ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವಂಥದ್ದು. ಈ ರೀತಿಯ ಟೀಕೆಗಳು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುವ "ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿ, ಬಳುಕುವ ಬಳ್ಳಿಯು" ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಜೊತೆಗೂಡಿ ತನ್ನದು ದಪ್ಪ, ಆಕಾರ ರಹಿತ ದೇಹ ಎಂಬ ಬೇಸರ, ಆತಂಕ ಹಲವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ.

- ಎಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತೂಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ಮಹಿಳೆಗೆ 'ತನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರವೂ ಮೊದಲಿನ ಆಕಾರ - ಗಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಮರಳಲು ಮಹಿಳೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ತಾನೇ ಎಂದು ಹೆದರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಬಸಿರು ಭಾರವೆನಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು . . . . .

ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಬಸಿರು ಭಾರವಾಗದಂತೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೂ (ಅದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವೂ ಅಲ್ಲವಷ್ಟೆ!) ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಾರವೆನಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಬದಲಾಗದೇ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ - ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

### ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಿದ್ದರೆ,

- ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಏನಾದರೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. (ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಅಗಲ, ನಕ್ಕಾಗ ಮುಖ ಚಂದ, ನನ್ನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮೊಡವೆಯಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಣಿಗೆಗಾಗಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕರ.
- ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ನಡಿಗೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿಡಬಲ್ಲವು.
- ಸ್ವತಃ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮುಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.
- ಸಡಿಲ, ದಟ್ಟ ವರ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಕಿವಿಯಾಭರಣಗಳು, ವಿವಿಧ ಮಣಿಗಳ ಸರ - ಬಳೆ ಇವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಸುಂದರ, ಉತ್ಸಾಹಿ ಎನಿಸುವ ಭಾವನೆ ತರಬಲ್ಲವು.
- ಮಂಕಾಗಿ, ತಲೆ ಬಾಚದೇ, ಸದಾ ಮಲಗಿರುವುದು / ಕುಳಿತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ನಿರುತ್ಸಾಹ - ಮೈಭಾರಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಈಗಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳಿರುವ, ಮತ್ತೆ ಇಂದಿನ ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾದಂತೆಯೇ, ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ದೇಹ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲೂ ರಸದೂತಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೇ ಒಳ್ಳೆಯ, ರುಚಿಯಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ, ತಿನ್ನಿ. 'ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಹದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ, 'ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಂದೀತು' ಎಂಬ ಭಯವಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಸುವರ್ಣ ಕಾಲ ಇದು! ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಜನನದ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಿತ - ಮಿತ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಮಾಡುವ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆಗೂಡ ಬಾರದೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದು, ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸಂತೋಷಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೃದುವಾದ ಮಸಾಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮೈಯಾದರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಭಾರವನ್ನು 'ಹಗುರ' ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

## 23. ಒಂದೇ ಸಾಕೆ? ಎರಡು ಬೇಕೆ?

28ರ ರೇಖಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಅವಳ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೇ ಅವಳ ಕಷ್ಟ ಕೇಳಿ 'ಅಬ್ಬಾ ಈ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಟ ಸಾಕೋ ಸಾಕು. 20ಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಮೊದಲನೆಯದ್ದು 22 ಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯದ್ದು. ಬೇಗ ಬೇಗ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ ಅಂತ ಅಮ್ಮ - ಅತ್ತೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದ್ದೂ, ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೂ ಆಯ್ತು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಶಾಲೆ ಆಟ - ಪಾಠ - ಜಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಸುಧಾರಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನನಗೆ ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಓದು 20 ಕ್ಕೆ ಮುಗಿದಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು - ಮರಿ ಅಂತ ನಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಗಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಇವರಿಬ್ಬರ ಓದು ಮುಗಿದು ನಾನು 'ಪ್ರೀ' ಆಗುವಾಗ ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವವರು ಯಾರು? ಕೊಟ್ಟರೂ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ನನಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?"

ಅದೇ 35ರ ಗೀತಾ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, "ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದ ಅಕ್ಕ, ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಬಸವಳಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಪಡುವ ಕಷ್ಟ ನೋಡಿ ನಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮುದ್ದು ಮಗುವನ್ನು. ಮಗಳಿಗೆ ಈಗ 15ರ ವಯಸ್ಸು. ಅವಳಿಗೆ ತಮ್ಮ - ತಂಗಿ ತನಗೂ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂಬ ಹಂಬಲ. ನನಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಕ್ಕ - ಅಣ್ಣ ಇದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಇರದಂತಾಯಿತಲ್ಲ ಅಂತ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗ - ವೃತ್ತಿ - ಮಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ, ಕಾದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೆ?"

ಗೀತಾ - ರೇಖಾರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಸುಸ್ಥಿತಾಳ ಗೊಂದಲ. "ನಾನು ಒಬ್ಬ 'ಕೆರಿಯರ್ ವುಮನ್'. ಹಾಗಂತ ನನಗೂ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಲೈಫ್ ಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಅಂದ್ರೆ ನನಗಿಷ್ಟವೇ. ಒಂದು ಮಗು ಅಂತೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಸರಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಒಂದು ಮಗು ಮಾಡ್ಕೊಂಡಾಗಿದೆ. ಅದ್ರೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳೆ? ಮತ್ತೆ ಬಸುರಿಯಾಗ್ಬೇಕು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಇಳಿಸಿ 'ನಾರ್ಮಲ್'ಗೆ ಬಂದಿರೋ ತೂಕ ಏರಬೇಕು, 'ಫಿಗರ್' ಕೆಡಿಸ್ಕೋಬೇಕು, ಕೆಲಸ - ಸೋಶಿಯಲ್ ಲೈಫ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರ್ಬೇಕು, ಬಾಣಂತಿತನ ಏನು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ? ಯಾರು ಈ ಮಗುವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಹುಟ್ಟೋ ಮಗುವಿಗೂ ಆರೈಕೆ ಮಾಡೋರು? "ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡ್ತಾರೆ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾದ್ರೂ ಬೇಕು ಕಣೆ," ಅನ್ನುವ ಅಮ್ಮ, "ಒಂದಾದ್ರೂ ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಡ್ವೆ? ಹೆಂಗಸು ಅಂದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕು ಹೆರೋ

ಕಷ್ಟಾನೂ ಬೇಡಾಂದ್ರೆ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆಸಿಲ್ಲೆ ನಾಲ್ಕು - ನಾಲ್ಕು” ಎನ್ನು ಅತ್ತೆ. ಯಾರಿಗೂ ನನ್ನ ಕಷ್ಟದ ಅರಿವು, ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳ ಕಾಳಜಿಯೇ ಬೇಡೇ? ಹೀಗೆ ಹೇಳುವ ಅಮ್ಮ - ಅತ್ತೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಕೆಲಸದವರು ಇಲ್ಲದೆ, ನಾನಿಲ್ಲದೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋದಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?”

ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಮಗು ಸಾಕಪ್ಪಾ ಎನ್ನುವವರು ಹಲವರಾದರೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಕೆಲವರು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಬೇಗ ಅದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಒಟ್ಟಿಗೇ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಂತರವಿದ್ದರೆ 'ಸಹೋದರ ದ್ವೇಷ' ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಮತ. ಯಾವುದು ಸರಿ? ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು? ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರದ ಗೊಂದಲಮಯ, ಯೋಚಿಸಿದಷ್ಟೂ ಹಲವು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತೋರುವ ಪ್ರಶ್ನೆನೆಗಳು.

**ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ:-**

ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ (ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ, ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು, ಭಾರತೀಯರಿಲ್ಲ!) ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದ.

- ಮಹಿಳೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಹತ್ತು ಹಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು.
- ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಣಂತಿತನ - ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಗಿರದ ಬೆಂಬಲ. ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಿಯರು ದೊರಕುವುದು ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ.
- ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವಿಕೆ ತರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ, ದೇಹದ ಸ್ವರೂಪದ ಬದಲಾಣೆ, ಉದ್ಯೋಗ - ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳು.
- ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ - ಅರೋಗ್ಯ - ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಹಪಾಲು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಕುಟುಂಬದ ಇತರರ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪತಿಯ ಸಹಕಾರ ದೊರಕದಿರುವುದು.
- ಮಹಿಳೆಯ 'ತನ್ನತನ' ದ ಹಂಬಲವನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ, ಆಕೆಯನ್ನು 'ವ್ಯಕ್ತಿ' ಯಾಗಿ ಕಾಣದೆ ಅವಳನ್ನು 'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಯಂತ್ರ'ವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು.

ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆಯೂ ತಾಯಿ / ಅತ್ತೆ / ಗಂಡನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮದೇ ಆಸೆಯಿಂದ, ಮೊದಲಿನಿಂದ ತಾವು ನಂಬಿಕೊಂಡ “ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಬೇಕು” ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕುಟುಂಬದಂತೆಯೇ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮಗು / ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ - ಶಿಸ್ತು - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಹೇಗೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ತಾಯಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸ್ಥಿರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಈ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಿವು.

- ಒಂದು ಮಗು ಸಾಕೆ / ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ದಂಪತಿಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಬೇಕು. 9 ತಿಂಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೊರುವ - ಹೆರುವ ಕಾರ್ಯ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುವ 'ತಾಯಿ' ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ - ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಸೂಕ್ತ.
- ನಿಮಗೆ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗೇ ಮೊದಲ ಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ, ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ತ.
- ಮೊದಲ ಮಗುವಿದ್ದು ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ - ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತಾಯಿಯಷ್ಟೇ ತಂದೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೆಚ್ಚೇ. ತಾಯಿಗೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ.



- ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಇರಲಿ / ಎರಡಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ.

ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಬೇಸರಿಸಬೇಡಿ. ಮಗುವನ್ನು ಅತಿಮುದ್ದು - ಅತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಡಿರಿ. ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ಮಗುವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೇಳಣಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಮೊದಲ ಮಗುವಾಗಿರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೀವಿನ್ನೂ ಬಾಣಂತಿನದ ಸುಖ - ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುವಾ, ರಾತ್ರಿ ಡಯಾಪರ್ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬದಲಿಸುವಾಗ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯೆ ಎದ್ದು ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಾಗ 'ಎರಡನೇ ಮಗುವಾದರೆ?' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಅತ್ತೆ - ತಾಯಿ ಬೇಗ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಆಗಲಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನೀವು 'ಬಸುರಿ' ಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನೀವು 'ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು' ವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೋಚಿಸಿ. 'ಮೊದಲ ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ, ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೊಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಯ ನೀಡಲು ನನಗೂ ಇಷ್ಟ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂದ! ಹಾಗಾಗದೆ 'ಈ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನಗೂ - ನನ್ನ ಪತಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಈ ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆಸುವಿಕೆಗೆ, ನನ್ನ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಗೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೆ ಒಂದೇ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ.

ನೆನಪಿಡಿ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಲಿ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಬೆಳೆಸುವ ಕಷ್ಟ - ಸುಖ ಒಂದೇ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮಬ್ಬರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಕ್ಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

## 24. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದಿದ್ದರೊಂದು ಚಿಂತೆ,

ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ನೂರು ಚಿಂತೆ

“ಜಯಾ 35ರ ಮಹಿಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇದೀಗ 12ನೆಯ ವರ್ಷ. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ನಾಗಪೂಜೆ, ವ್ರತ - ಪೂಜೆ - ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ಮುಗಿದಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ತೋರಿಸಿಯಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯ ಮುಟ್ಟು ಜಯಾಳಿಗೆ ಈ ಬಾರಿ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲವೆಂದು ನೆನಪಿಸುವ ನೋವಿನ ಸಮಯ. ಜನ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೇಳುವ ‘ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಷ್ಟು?’ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ‘ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಲಭ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಯಾಳ ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - ‘ಒಂದು ಮಗೂನ ದತ್ತಕ್ಕೆ ತಗೋಳಿ’ ಅಂತ. ಜಯಾಳಿಗೆ ಅದೂ ಕಷ್ಟವೆ. ದತ್ತಕ್ಕೆ ಮಗು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನು ಸುಲಭವೆ? ಮುಂದೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ಮಗು ತಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ?”

ಜಯಾಳಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಡುವ ನೋವು, ಎದುರಿಸುವ ಕಷ್ಟ ಅನೇಕ. ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ‘ಬಂಜೆ’ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪುರುಷನಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೂ, ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಪುರುಷನಿಗೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆಯೂ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ - ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ‘ಜೀವನದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು’ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯೊಂದಿಗೇ ಸ್ವತಃ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಭಾವ, ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕೋಪ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾಗದ ತನ್ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ - ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮೂಡುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧದಿಂದಾಗಿ, ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಮೊದಲ ಒತ್ತಡ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ. ನಿರಾಯಸವಾಗಿ, ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ, ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ,

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಆಗ. 'ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ'ಯಷ್ಟೇ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರೀತಿ ಪಡೆಯುವ, ಪ್ರೀತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಗಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಒತ್ತಡ ಮಯವೇ. ಯಾವುದೇ ಮುಂದುವರಿದ, ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಹ ನೂರು ಶೇಕಡಾ 'ಗ್ಯಾರಂಟಿ' ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಹತಾಶೆ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೊಂದು ಚಿಂತೆ .....

ಮದುವೆಯಾಗಿ ವರುಷ ಕಳೆದು, ನೀವು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ.

- ಅನುಮಾನ ಬಿಟ್ಟು, ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಕಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನ - ತಂಬಾಕು - ಧೂಮಪಾನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಿರ್ವೀಯತೆ ತಂದರೆ, ಅತಿ ಬೊಟ್ಟು, ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರು, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರಿಳಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ - ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ.

ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು, ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳು ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ 'ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತೆ ಸಲಹೆ - ಸೂಚನೆ ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು ಹೀಗೆ ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಬೇಡಿ.

- ಆ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಈಗ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ 10 ವರುಷದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾದು ನೋಡೋಣ, ಜಾತಕದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆರಡು ವರುಷದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಗುವೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದೆಯಂತೆ - ಹೀಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆದು, ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿ, ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬೇಡಿ.

- ಮಕ್ಕಳಾಗದ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು 35ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಷ್ಟೂ ಆ ವಿಧಾನಗಳ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ದಂಪತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಂಟು, ಇಬ್ಬರ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಹಿಳೆಯ ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯಕ.
- ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ / ವಿಫಲವಾದರೆ ನಂತರದ ದಾರಿ, ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ನಿರ್ಧಾರ ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರದೂ ಆಗಬೇಕು. ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು, ಅದನ್ನು ಸಾಕಬೇಕಾದ ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು ಎರಡೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 'ದತ್ತು' ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕು, ಆಗ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಎದುರಿಸುವ ಆತಂಕಗಳೇನು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.
- ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ, ದಂಪತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ 'ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ' ದಿರುವುದನ್ನು 'ಮಕ್ಕಳಾಗ' ದಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒಂಟಿತನ, ಖಿನ್ನತೆ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ. ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ - ಸುಭದ್ರತೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ತೊರೆಯಿರಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೂ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ ಖಂಡಿತವೇನಲ್ಲ!) ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಧಾನದ - ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಬಡವರ ಮಗು ಅಥವಾ ಅನಾಥ ಮಗುವಿನ ಶಿಕ್ಷಣ - ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (SPON - SORING A CHILD) ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ / ದೂರದ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ / ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಬಡಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ / ವಸ್ತು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿ. ದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು, ಆಟವಾಡಿಸುವುದು, ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ತರಪೇತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

## 25. ನಾನೊಂದು ತೀರ - ನೀನೊಂದು ತೀರ . . . .

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ವಿಚ್ಛೇದನ

ಮಹಿಳೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ - ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಬಲಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಹಂಬಲಗಳನ್ನು ದೂರಲಾಗುತ್ತದೆಯಷ್ಟೇ. ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ವಿವಾಹದಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಹೊರಬರಲು ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ, ಆ ಅವಕಾಶದ ಲಭ್ಯತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಇರದ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಿಂದೆ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿನ ಮಹಿಳೆಯ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ - ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ತಪ್ಪಿ ವಿಚ್ಛೇದನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಮೌನವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ - ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಅರಿವಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ತೊಡಗಿದ್ದಾಳೆ. ಎನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅಂದರೆ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮಹಿಳೆಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ - ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಬದಲು, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪತಿ - ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸುವ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಎಂದು ಆಗಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ 'ವಿಚ್ಛೇದನ' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ.

ವಿಚ್ಛೇದನದ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳು:-

'ಇನ್ನು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ವಿಚ್ಛೇದನ

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಬದಲು ವರುಷಗಟ್ಟಲೆ ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರು 'ದೂರ'ದ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳೂ 'ವಿಚ್ಛೇದನ' ದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದಾಗ ವಿಚ್ಛೇದನ ನೀಡುವ - ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಹು ರೀತಿಯ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮಿಶ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆ ತಾನೇ ಬಯಸಲಿ / ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೇಳಲ್ಪಡಲಿ ಇವೆರಡೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

- ಮಾನಸಿಕ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ತಾಕಲಾಟ, ದ್ವಂದ್ವ, ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಸರಿಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ.
- ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ಇಂಬ ಭಾವ
- ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೋಪ - ನಿರಾಶೆ - ತನಗೆ ಮೋಸವಾಯಿತು ಎಂಬ ಭಾವ. ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ದೂರತ್ವ
- ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
- ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಮಕ್ಕಳು ತನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ
- ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಭಾವನೆ - ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಹಿಂಸೆ, ನೋವು ಅಪಮಾನಗಳನ್ನನುಭವಿಸಿದ್ದರೆ,
- ಒಂಟಿತನ, ತನಗ್ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವ
- ವಿಚ್ಛೇದನ ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಗೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲಳಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ - ಅಣ್ಣ - ತಮ್ಮಂದಿರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುವುದು. ಅವರೆಲ್ಲರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.
- ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವಿದ್ದರೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನರಳಿ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಹೊರಬರಲೇಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದು, ವಿಚ್ಛೇದನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಜನರಿಂದ, ಕುಟುಂಬದಿಂದ "ಇವಳಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಹೊರಬಂದಿದ್ದಾಳೆ" ಎಂದು ದೂಷಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

- ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡಲ್ಪಡುವುದು. ನೇರ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ
- ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಸುಭದ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ತಮ್ಮ ದಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ತನ್ನ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಒಂಟಿತನ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ಮತ್ತೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವಂದ್ವ, ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬಲು ಹೆದರಿಕೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಎರಡೂ ಆಗಬೇಕಾದಾಗ . . . .

ಶೇಕಡ 90ರಷ್ಟು ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ 'ಹೊರೆ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಸ್ವಂತ 'ಆಯ್ಕೆ' ಯೂ ಹೌದು. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ವಿಚ್ಛೇದಿತೆಯಾಗಿರಲಿ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ 'ಬದುಕಿನ ಧ್ಯೇಯ' ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಎರಡೂ ಆಗಿ ಮಗುವನ್ನು / ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲಹುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾನೇ ಈ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ, ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವ, ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನೋವು, ಕೋಪ - ಕಿರಿಕಿರಿ - ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಮಾಜದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಏನು ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತೂ ಕಷ್ಟವೆನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗಿನ, ಒಳಗಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿತಪ್ಪುವ ಹೆದರಿಕೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ತಂದೆ'ಯ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳೇ.



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಜೊತೆಗೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನವಾದಾಗ, ಮರು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ತಾಯಿ - ಮಲತಂದೆ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಅಸಹನೆ - ದ್ವೇಷಗಳಿಂದ ನೋಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು, ಭೇಟಿಯಾದ ಒಂದೆರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆಯಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆ - ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ವಿಚ್ಛೇದನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಿವು:

- ವಿಚ್ಛೇದನವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಮೊದಲ ಗುರಿ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಮೊದಲಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಪಾನ - ಸಂಶಯ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಪಾನ - ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ - ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ - ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಲವು ವಿಚ್ಛೇದನಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದು ಅಸಹನೀಯವಾದಾಗ ನರಳುತ್ತಾ ಬದುಕುವುದರ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ದಂಪತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸಬಹುದು. ಕನಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರೂ ಶಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕೀಳು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ಸಲ್ಲದು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಸಲಹಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಆತ್ಮೀಯರ, ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ವಿಚ್ಛೇದನದ ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಬದಲು, ಸರಳವಾಗಿ ಆದ ತೊಂದರೆ - ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯುವ ತಂದೆಯೊಂದಿಗಿನ ಭೇಟಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ **ಅತಿಯಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಲಂಬನೆ** ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರಬಲ್ಲದು.

- ಮರು ಮದುವೆಯ ನಿರ್ಧಾರ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಭಾವೀ ಹೊಸ ಸಂಗಾತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮದುವೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಇಬ್ಬರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ. ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು “ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕುದಿಯುವ ಬಾಣಲೆಗೆ” ಎಂಬಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ವಿಚ್ಛೇದನವಾಗದಿರುವುದು ಆದರ್ಶ. ಆದರೆ ಅದಾಗಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿ - ಮಕ್ಕಳು ನೆಮ್ಮದಿಯುತವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತೆ ಆಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

## 26. ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸತೊಡಗಿದಾಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಅದು ಹಿಂಜರಿಯುವ, ಮೌನ ತಾಳುವ ವಿಷಯವೇ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳೊಂದಾದರೆ ಸಾಕು, ನನಗೆ ಬೇರೇನೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಅಧಿಕ. ಇನ್ನು 'ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಅಥವಾ ತೃಪ್ತಿ' (Orgasm - sexual satisfaction) ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಪದಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಭೋಗದ ನಂತರವೂ ಅತೃಪ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಶೇಕಡ 66ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಖಿನ್ನತೆ - ಆತಂಕಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಅದು ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

- ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ - ಅತೃಪ್ತಿಯ ಕಾರಣಗಳು
- ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಖಿನ್ನತೆ
- ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯ - ನರರೋಗಗಳು, ಸೋಂಕು.

ಮಹಿಳೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಅತೃಪ್ತಿ ಮೊದಲು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆಗೆ, ಉತ್ತಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ, ಮುಕ್ತ ಸಂವಾದ ಹೊಂದಿರುವ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪತಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ. ಒಂದು ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅವಿವಾಹ - ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ. ಎರಡು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ತಪ್ಪುನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಅವಿವಾಹದೇ ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪುರುಷ - ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರೂ ನಿರಾಶರಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭದ ನಿವಾರಣೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಅಥವಾ “orgasm” ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಂತಿಮ ಭಾಗ. ಮಾಧ್ಯಮದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ‘ಸುಖದ ತುತ್ತ ತುದಿ.’ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯೋನಿಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಸಡಿಲವಾಗುವ, ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಮಾಯವಾಗುವ ಸಮಯ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ ನಂತರ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಭಾವ ಈ ಅನುಭವದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣುವ ‘ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ’ ಮತ್ತು ‘ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ’ದ ಕ್ರಿಯೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಕಾಣುವ ಯೋನಿಯ ಒದ್ದೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಮನೋದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ - ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಸೀಡಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳು ತೋರಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಯ ಮಹಿಳೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೇರುವ ಚಿತ್ರಣ ಉತ್ತೇಕ್ಷೆಯದ್ದು. ‘ಆಧುನಿಕ’ ‘ವಿದ್ಯಾವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಈ ಅನುಭವ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ - ಸಹಜ - ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಈ ಉತ್ತೇಕ್ಷಿತ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. (ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲು ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೇನೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ!) ವೈದ್ಯರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲು ಮುಜುಗರಪಡುವ ಸಂದರ್ಭವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಹೆಸಿವು ಕೆಲ ಬಾರಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ ಆಗಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಪ್ರಥಮ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 18ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದರ ಅನುಭವ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಶೇಕಡ 47 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ವಹಸ್ತಮೈಥುನ (Masturbation) ದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇನ್ನು ಶೇಕಡ 20ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಇದು ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರಚೋದಾತ್ಮಕ ಯೋನಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಪತ್ರಿಕೆ - ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ / ಹೇಳುವ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ - ಸ್ತ್ರೀ ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವ “ಸುಖದ ತುಟ್ಟ ತುದಿ” ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ ಒಳಹೊಕ್ಕ ನಂತರ ‘ಸ್ತ್ರೀ’ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ - ತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ-ತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಅನುಭವ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು ಸಂಗಾತಿಯೊಡಗಿನ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ. ಅಪ್ರಬುದ್ಧ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವಿರದ 20 - 25ರ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಃ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಸಂಗಾತಿ (ಮದುವೆಯಂಥ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು). ಇಬ್ಬರೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಎನಿಸಿದರೂ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವರ್ಪಿಸಿ ತಾನು ಮೊದಲು ತನಗೆ ಸುಖ ನೀಡಬಹುದಾದ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ, ಯೋನಿಯ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗದ ಕಾರ್ಯ. ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಹೇಳದೇ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

- ಪುರುಷನಿಂದ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತು - ಸ್ವರ್ಪ - ಕಾಳಜಿ - ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಈ ಲೈಂಗಿಕಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ.
- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೋತಂತೆ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅತಿ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು - ದೇಹ ಖಿನ್ನವಾದರೂ - ಹತಾಶೆಗೀಡಾದರೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು - ದೇಹ ಖಿನ್ನವಾದರೂ - ಹತಾಶೆಗೀಡಾದರೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ / ಸಂಗಾತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆಯಿಂದಲ್ಲ.
- ಹಾಗಾಗದಿರಲು ಇಬ್ಬರೂ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಾಗ, ಬೇರಾವುದೇ ಚಿಂತೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರದಾಗ ಪ್ರೀತಿಯ 'ಕ್ರಿಯೆ' ನಡೆಯಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಗಂತೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಯೋಚನೆಗಳು ಓಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಕೆ 'ಕ್ರಿಯೆ' ಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ಅಸಾಧ್ಯ.

- ಮಗುವಾದ ತತ್ಕ್ಷಣದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಸುಖದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಅನುಭವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಯೋನಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದ್ದೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇಡೀ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನೋವು ತರಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ಮೃದು ಮಾಡುವ 'ಜೆಲ್ - ಕ್ರೀಮ್' ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪುರುಷನಂತೆಯೇ ಮಾನವಸಹಜವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ - ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಮಹಿಳೆಯದು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ, ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹೊರತರಬಲ್ಲದು.

## 27. ಗರ್ಭದಿಂದ ಗೋಲಿಯವರೆಗೆ

ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಎಲ್ಲ ನಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ನೋವಿದೆ

ಎಲ್ಲ ನೋವಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿದೆ

ಇಂದು ಕತ್ತಲು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಿದ್ದರೂ

ನಾಳೆ ಬೆಳಕು ಕಾಯುತ್ತಿದೆ

ಎಂ. ಆರ್. ಕಮಕಲ ಅವರ

‘ಕಪ್ಪುಹಕ್ಕಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಹಾಡು’ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ

ನವೆಂಬರ್ 25, ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ದಿನ. 1960ರ ನವೆಂಬರ್ 25ರಂದು ಬರ್ಬರ ಹತ್ಯೆಗೀಡಾದ ದೊಮಿನಿಕನ್ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್‌ನ ಮಿರಾಬಲ್ ಸೋದರಿಯರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಈ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನವೆಂಬರ್ 25 ರಿಂದ 16 ದಿನಗಳ ಕಾಲ “ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ - ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ” ಇವುಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯವಾದರೆ, ಈ 16 ದಿನಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನವಾದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 10, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನವಹಕ್ಕುಗಳ ದಿನ!

ಈ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶದ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಧ್ಯೇಯಗಳ ಸಾಧನೆ ಸತತವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಭಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಹೇಳುವಂತೆ “ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಹಿಂಸೆ ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಿಂಸೆ - ಅದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಲ್ಲಾಗಲೀ / ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ನಡೆದು ಮಹಿಳೆಗೆ ನೆರಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಂದರೆ ಅದು ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಆಯಾಮಗಳ ಹರಹು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ.

ಕುಟುಂಬದ ಒಳಗೇ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಿಂಸೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ, ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಹತ್ಯೆ ವಿದ್ಯಾವಂತ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಳಂಕ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ 1991ರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ 40 - 50 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಶಿಶುಹತ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ - 2000, ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡಾ 68ರಷ್ಟು ಜನ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮರು ಹಿಂಸೆಗೆ ಹೆದರಿ ನಿಶ್ಯಬ್ಧವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಧಗಳು:**

**ದೈಹಿಕವಾಗಿ -**

- ಸ್ತ್ರೀ ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ
- ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು ಹತ್ಯೆ
- ಅತ್ಯಾಚಾರ
- ಹೊಡೆಯುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಕೊಲ್ಲುವುದು
- ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ

**ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ -**

- ತನ್ನ ಬಂಧು / ತೌರು ಮನೆಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು
- ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಪತಿಯ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ
- ಪತ್ನಿಯ - ಕುಟುಂಬದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ, ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವಸನ
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು.
- ದುಡ್ಡಿನ ಸಲುವಾಗಿ (ವರದಕ್ಷಿಣೆ) ಹಿಂಸಿಸುವುದು.



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಭಾರತೀಯ ಅಪರಾಧ ಸಮೀಕ್ಷೆ 2005ರ ಪ್ರಕಾರ ವರದಕ್ಷಿಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 6787 ಸಾವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಇದು 1995ರ ಕ್ಷಿಂತ್ರ 40% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು! 1961 ರ ವರದಕ್ಷಿಣಾ ನಿಷೇಧ ಸಂಹಿತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿಲ್ಲ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸಾ ವಿರೋಧಿ ಕಾನೂನು 2005ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದರೂ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಕಾನೂನಿನ ಕಿಂಚಿತ್ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಈ ಕಾನೂನಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮುಗ್ಧರೇ ಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಗಳತ್ತ ನೋಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯವುಳ್ಳ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ - ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ - ಧಾರ್ಮಿಕ - ಶಿಕ್ಷಣ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಎಷ್ಟೇ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಂದರೂ, ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾಗದೇ ಈ ಕಾನೂನುಗಳು ಕೇವಲ ಕಡತಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ವರ್ಗ - ಕಳವರ್ಗದ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ವಿದ್ಯಾವಂತ - ಅವಿದ್ಯಾವಂತ ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜ್ಜೆಯೆನಿಸಿದರೂ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾದ ಕಟುಸತ್ಯ, ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕೇವಲ ಪುರುಷರಿಂದ ಎಂಬುದೂ ನಿಜವಲ್ಲ. ಸೊಸೆಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಅತ್ತೆ, ತಾಯಿ - ಅತ್ತೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದ ಮಗಳು / ಸೊಸೆ, ಮಗಳ ಓದು ಬಿಡಿಸಿ ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ತಾಯಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳೇ.

ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ ವಿರೋಧಿ ದಿನದ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದ್ದೂ.

- ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ, ಮಹಿಳೆಯ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನ, ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಹೆಚ್ಚಳ ಇವುಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಬಲ್ಲವು.

- ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನೆರವು - ಸಲಹೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸುವ ಮತ್ತು ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
- ನ್ಯಾಯಾಂಗದ ಕಾನೂನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವು, ಅವುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರ, ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರಳ ವಿಧಿ - ವಿಧಾನಗಳು, ದೂರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಳಿ ಕಾನೂನು / ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆ - ನಂತರದ ಕ್ರಮ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾನೂನಿನ ಸದ್ಭಳಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಮಹಿಳಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುವುದು. ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು.

#### ನೀವು ಮಹಿಳೆಯರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ:

- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಸಿ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಸಬೇಡಿ (ಚುಚ್ಚುಮಾತು, ವದಂತಿ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ನಿಮ್ಮದುರಿಗೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹಿಳೆ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ, 'ನಮಗೇಕೆ ಈ ಗೊಡವೆ' ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಡಿ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನೀವೂ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಬಹುದು. ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.
- ನಿಮ್ಮ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ. ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ದನಿಯೆತ್ತಿದೆ, ಹೋರಾಡಿದೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯದ

ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಬೇಕು. 80ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ತ್ರೀ ಚಳುವಳಿಗಳು, ಬೀದಿ ನಾಟಕ - ಕರಪತ್ರಗಳು - ಬಾಷಣಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಫೋರಂ ಅಗೇನ್ಸ್ ರೇಪ್ (Forum against rape), ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಘರ್ಷ, ಸಮತಾ, ದಹೇಜ್ ವಿರೋಧಿ ಚೇತನಾ ಮಂಡಲ್, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂಘಟನೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

- ಹಿಂಸೆಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಕ್ಕು” ಎಂದು ಹೇಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

## 28. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ

ಮಹಿಳೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದರೂ, ಪುರುಷನಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ದುಡಿದರೂ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಬಲಳಾದರೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರತಿಕೂಲವೇ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರು ಓಡಾಡುವುದು ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರೇ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು, ಹೋಟೆಲ್ - ಅತಿಥಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ತಂಗುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಪಡೆದು ವಾಸಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಉದ್ಯೋಗದ ಅಂಗವಾಗಿ, ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ, ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪಯಣಿಸುವುದು ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗೆ ತಂಗುವುದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ.

ಈ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಎಂದರೆ 'ಅತ್ಯಾಚಾರ' ವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮೈಮುಟ್ಟದ ಕೇವಲ ಮಾತು - ನೋಟಗಳಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮುಜುಗರವುಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡದ, ಮಹಿಳೆ ನಾಚಿಕೆ - ಮುಜುಗರಗಳಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆಯ ಪುರುಷರು ಅಹಂಕಾರ - ಉಧಾಘೆಗಳಿಂದ ಏನೋ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದವರಂತೆ ಬೀಗುತ್ತಾರೆ - ನಗುತ್ತಾರೆ, ಋಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

**ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: -**

ಒಂದು ವರುಷದಷ್ಟು ಎಳೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಬಾಲಕಿಯರನ್ನು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮೈಸವರುವುದು, ಕೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು, ತನ್ನೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು. ಈ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಬಂಧಿತ ಪುರುಷರಿಂದಲೇ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಈ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮೌನವಾಗಿ ಈ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಲಾಗದೆ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೇಳಿದರೂ ಹಿರಿಯರು ನಂಬದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಬಹುದು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವೇ 2007ರಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

13 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ 5 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ ಮಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 52ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿ / ಮಟ್ಟದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸತ್ಯ.

**ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ: -**

ಎಷ್ಟೇ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಈ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ನೋಟ - ಮಾತು - ಗೇಲಿ - ದೈಹಿಕ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಯನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೀ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತರವಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪುರುಷ ಅಹಂ ಆಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸದಿರುವುದು, ಅನಗತ್ಯ ಟೀಕೆ - ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಪರಿಹಾಸ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯ, ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಶಿಕ್ಷಿಸುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಶಿಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಆಕೆ 'ದುರ್ಬಲ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೆ ಮೀರಿಸುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು, ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಕೆಳಗಿನ ನೌಕರರು ನೋಡಬಹುದಾದ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮೈ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಉಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಒಳಾರ್ಥದ ಮಾತುಕತೆ, ಧ್ವಂದ್ವಾರ್ಥದ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಹೋಟೆಲ್ - ಸಿನಿಮಾಗೆ ಕರೆಯುವುದು, ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಮೇಲ್ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸವಾಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ ಅಪಪ್ರಚಾರ - ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೆದರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಹಿಳೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ:-**

ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನೇ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಉಳ್ಳಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಶೋಷಿತೆಯರು. ಕುಟುಂಬವನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ದೇವರಿಗೆ ಬಿಡುವುದು', 'ಬಸವಿ ಬಿಡುವುದು' ಇಂದಿನ

'ನಾಗರಿಕ' ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಕಾಣುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಮಸಾಜ್‌ಪಾರ್ಲರ್, ಕ್ಲಬ್ಬು - ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆ - ಕ್ಯಾಬರೆ - 'ನೈಟ್ ಲೈಫ್' - ಬ್ಲೂಫಿಲಂ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣ, ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯ ಆಯಾಮಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯ ವಿಧಗಳೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ - ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಸಮಾಜವನ್ನು ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಟ್ಟು ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆ ಸೇರುವುದು, ಮನೆಯಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿ ಅರಿಯದೆ ಈ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದು, ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ದೇಹ ಮಾರಿ ಹಣಗಳಿಸುವುದು, ಕ್ಲಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಲ್ಪಡದೆಯೂ ನಗ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ವೇಶ್ಯ' ಯ ಒಳಗಿರುವ 'ಸ್ತ್ರೀ' ಯನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 'ಸೊಳೆಮಗ,' 'ಸೊಳೆಗಂಡ' ಈ ರೀತಿಯ ಬೈಗುಳಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ 'ವೇಶ್ಯೆ'ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೀಳು ಮಾಡುತ್ತಾ, ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ವೇಶ್ಯೆಯರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪುರುಷ - ಸಮಾಜ ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು 'ಸೊಳೆ' ಯನ್ನೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಈ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಕಷ್ಟದ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಬದಲು ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ 'ವೇಶ್ಯೆ'ಯರನ್ನು ಸೇರುವ ತಮ್ಮದೇ 'ಗಂಡ'ಂದಿರೆ ಶೀಲವಂತರು. 'ಕೆಟ್ಟ' ಹೆಂಗಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅವರು ಹಾಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ 'ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ' ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಮನೋದೈಹಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ. ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡ 73ರಷ್ಟು ಜನ ವೇಶ್ಯೆಯರು 'ತತ್ಕ್ಷಣ' ಈ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಶಯ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಶೇಕಡ 67ರಷ್ಟು ವೇಶ್ಯೆಯರಲ್ಲಿ ಸತತ ದೈಹಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಆತಂಕ - ಖಿನ್ನತೆ - ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ - ಸಿಡಿಮಿಡಿ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. -ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳು ವೇಶ್ಯೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ. ತಾಯಿಯರಿದ್ದೂ ಅನಾಥರಂತೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

‘ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ’ ಯನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಸರ್ವಥಾ ಸಲ್ಲ. ‘ಕೆಟ್ಟ’ ಹೆಂಗಸರು ವೇಶ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾರೆಯೆಂಬ ವಾದದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹುರುಳು. ‘ವೇಶ್ಯೆ’ ಯರನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು ಸಮಾಜ. “It takes a village to create a prostitute” ಎಂಬುದು ಸತ್ಯಸಂಗತಿ. ಇನ್ನು ‘ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ’ ಮುಂದುವರಿಯದಂತೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಈ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ, ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಶ್ರಮಿಸುವ ಹಾದಿ ದುರ್ಗಮವೇ, ಅದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಲ್ಲಿಂದಾದರೂ ಆರಂಭವಾಗಲೇಬೇಕಷ್ಟೆ!

ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

- ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಬಲಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ. ‘ಒಳ್ಳೆಯ’ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವರ್ಥಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ತತ್ಕ್ಷಣ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೇಳುವುದು, ಅಂತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ‘ಮುಟ್ಟಬೇಡ’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಕೈ ತಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.
- ಯುವತಿಯರು, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪಮಾನ - ಅತ್ಯಾಚಾರ - ಅಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ದ್ವಂದ್ವಾರ್ಥವಿರುವ ಮಾತುಕತೆ - ಟೀಕೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆ ತೋರದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮೈಮುಟ್ಟುವಿಕೆ, ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಹಿಸದೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬೇಕು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಗುಂಪಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ಪುರುಷರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ವಿರೋಧಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಭಟಿಸದೆ ನಗುವುದು,

ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುಮ್ಮನಿರುವುದು ಇವೂ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಈ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಹಕ್ಕು, ಗೌರವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯುವತಿ - ಮಹಿಳೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಹಿಳೆಯನ್ನು 'ಲೈಂಗಿಕ ವಸ್ತು'ವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯ 'ಶೀಲ'ವನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿ, ಪುರುಷನನ್ನು 'ಹೇಗೆ ನಡೆದರೂ ಸರಿ' ಎಂದು ಕಾಣುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಎಲ್ಲರೂ ದನಿ ಎತ್ತಬೇಕು. ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಾಗ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೇ, ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಕೆಚ್ಚು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳ - ಪತಿಯ ಸಾಥ್ ಸಿಗಬೇಕು.



## 29. ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲ

‘ಜಯಾ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ 40ರ ಮಹಿಳೆ. ಪತಿ ಗಿರೀಶ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯವನೆ. ಆದರೆ ಅನುಮಾನದ ಪ್ರಾಣಿ, ಜಯಾ ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತರೆ ‘ಯಾರಿಗೆ ಈ ಸಿಂಗಾರ’ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸದಿಂದ ಬರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೆ ‘ಯಾರ ಜೊತೆ ಸುತ್ತಾಟಕ್ಕೆ ನಡೆದಿದ್ದೆ’ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿನ ತರಕಾರಿ ಮಾರುವ, ಹಾಲು ಮಾರುವ ಹುಡುಗರೊಡನೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದರೂ ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾನೆ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆ ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಿರೀಶ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಡೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡುವಳಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಆದರೆ ಜಯಾಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿಸುವ ವಾತವರಣ’.

ಇದು ಜಯಾಳ ವ್ಯಥೆಯಾದರೆ, ಹರೀಶನದು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಕಥೆ. 45ರ ಹರೀಶ ತುಂಬಾ ಶಿಸ್ತಿನ, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಹರೀಶನ ಪತ್ನಿ ಕಮಲೆಗೆ ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಅನುಮಾನ. ಪತಿ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಅವನ ಮೊಬೈಲ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಶಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಆಫೀಸಿನ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ, ಅದಕ್ಕೇ ನನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾಳೆ ಷರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆಂಟ್ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. “ಇವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?” ಎಂದು ಹರೀಶನಿಗೆ ಆತಂಕ. ‘ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಏನು ಇರದೆ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಹರೀಶ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮದುವೆ ಮುರಿಯಲು, ಇಲ್ಲವೇ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ನರಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ‘ಭ್ರಮಾಧೀನ ಕಾಯಿಲೆ’ ಅಥವಾ disorder ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು. Delusion ಅದಕ್ಕೇ ಅಥವಾ ಭ್ರಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿದ್ದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಿಚೋಪ್ಪಿನಿಯಾದಲ್ಲಿಯೂ ಭ್ರಮೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಭ್ರಮೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಭಯ - ಆತಂಕ, ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿಸುವ ಧ್ವನಿಗಳು, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಚಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ “ಭ್ರಮಾಧೀನ ಕಾಯಿಲೆ” ಯಲ್ಲಿ ಈ ಭ್ರಮೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೆಯವರೊಡಗಿನ ವ್ಯವಹಾರ - ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಕೆಲಸ - ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ‘ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ’ ಎಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಭ್ರಮೆ ಎಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವಾದ, ಆಧಾರ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಾ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಈ ಸಂಶಯದ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿ ವ್ಯೂಹ - ವಿವರಣೆಯನ್ನೇ ರಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಭ್ರಮೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಭ್ರಮಾಧೀನ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

- ಪ್ರೇಮದ ಭ್ರಮೆ - erotomanic delusional disorder ಎಂಬ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ತನಗೆ ಸತತವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅಥವಾ ತಾನು ಅವರನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಈ ರೀತಿಯ ಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ ಇರಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೇಹ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಅಥವಾ ಅಂಗನ್ಯೂನತೆ ಇರುವದೆಂಬ ಅನುಮಾನ, ಹುಳಿಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಂಬ ಅನುಮಾನ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಭ್ರಮೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಚರ್ಮಕಾಯಿಲೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಗನ್ಯೂನತೆ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ರೋಗಿ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.
- ಈ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ತೊಂದರಗೇಡು ಮಾಡುವಂಥದ್ದು, ಪತಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯ ಶೀಲದ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶಯದ ಭ್ರಮೆ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲದೆಯೂ ಪುರುಷ - ಸ್ತ್ರೀ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಈ

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

- - ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ.
- - ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದನೆ
- - ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದ, ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಬೆಳೆಸಿರಬಹುದಾದ ಗುರುತಿಗಾಗಿ ಸತತವಾಗಿ ಹುಡುಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- - ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕುವುದು.
- - "ತಾನು ನಪುಂಸಕ," ಅದರಿಂದಲೇ ನೀನು ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೀಯೆ ಎಂದು ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ವಿನಾಕಾರಣ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ.
- - ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಪತಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಕರೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಂಗಸು ನಕ್ಕಿದ್ದು ಕೇಳಿಸಿತು ಎನ್ನುವುದು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಈ ಶೀಲದ ಸಂಶಯ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮದುವೆಯ ಮುರಿಯುವಿಕೆಯ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಮುನ್ನವೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದರೆ 'ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಧವಿದೆ' ಎಂದು ದೂರದಿದ್ದರೂ, ಆತ / ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನೋವು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ದುರಂತವೆಂದರೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದ್ದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇದು 'ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವುದು. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸರಿ' ಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಭ್ರಮೆಯ ಬದಲು ನಿಜವೇ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಇತರರಿಗೆ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಭ್ರಮೆಯ ಸುತ್ತದ ನಡವಳಿಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಭ್ರಮೆಯೇ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ

ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇಂದು ನರವಾಹಕಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಉಳಿಯುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

- ನೀವು ಅತಿಯಾದ ಸಂಶಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪತಿ / ಪತ್ನಿ ನಿಮ್ಮ ಶೀಲದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಸಂಶಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರು ಬರದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆತರಬಹುದಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರೀತಿ - ವಿಶ್ವಾಸ - ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಿಲುಕಬೇಡಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಸಿಲುಕಿಸಬೇಡಿ!

### 30. ಹೂವಿಂದ ಹೂವಿಗೆ .....

ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ

“ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇವರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವು. ನನಗೆ ಬಟ್ಟೆ - ಬರೆ - ಊಟ - ಚಿನ್ನ ಯಾವುಕ್ಕೂ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದ್ರೂ ಕೆಲಸ. ನಾನು ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿದ ಆ ಮನುಷ್ಯ ಇವರದೇ ಸ್ನೇಹಿತ. ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಎಂಥ ಗಂಭೀರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನನ್ನ ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳುವಿಕೆ, ಹೂ ತಂದುಕೊಡೋದು, ಜೋಕ್ಸ್ ಮಾಡೋದು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆತ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದೇನೋ ಹಿತ. ಮನಸ್ಸೇ ಸೋತ ಮೇಲೆ ಮೈ ಸೋಲದೆ? ನಾನು ಇದ್ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮನೆಯವಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡ್ತಾ ಕಾಡ್ತಾ ನೆಮ್ಮದಿನೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಒಂಥರಾ ಸರಾಯಿ ಕುಡಿದ ಹಾಗೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್? ನನಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡ್ಬೇಕುಂತ ಬುದ್ಧಿ ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ?”. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಕಥೆ ವ್ಯಥೆ.

“ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ಜೀವನಾನೇ ಬೇಡ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಹೆಂಗಸು ಬಟ್ಟೆ - ಬಂಗಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು. ಆದ್ರೆ ಗಂಡನನ್ನು ಹಂಚಿಕೋ ಎಂದ್ರೆ? ನನ್ನ ಗಂಡನ ಆ ‘ಹೆಂಗಸಿ’ ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ನನ್ನ - ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದದ್ದೇ. ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮನೇ ಹೇಳಾರೆ, ‘ಅವನು ಗಂಡನು, ಏನಾದ್ರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಬಿಡು, ನಿನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡ್ರೆ ಸಾಕು, ಮೊದಲು ರಾಜರಿಗೆಲ್ಲಾ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಜನ ಹೆಂಡ್ತೀರಿರಲಿಲ್ಲ?’ ಅಂತ, ನನ್ನ ಗಂಡನಾದ್ರೂ ಹೇಳೋದೆ ಹಾಗೆ “ನಿನಗೇನು ಕೊರತೆ ಮಾಡಿಲ್ಲಲ್ಲ. ನಾನು, ನಿನಗೂ, ‘ನಿನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಏನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ?’. ಆದರೆ ನನ್ನ ನೋವು ಯಾರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ನಾನು ಗಂಡನಜೊತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡನನ್ನೂ ಜೊತೆಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಇವರ ಜೊತೆ ಸಂಸಾರ ಮಾಡೋದಿಕ್ಕೆ ಇವರೆಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪಾರೆಯೇ. ಆಗ ನಾನು ‘ಸೂಳೆ’ ಯಾಗ್ಬಿಡ್ತೀನಿ! ಅದೇ ಈ ‘ಗಂಡನು’ ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊರದೆ, ಎರಡೂ ಮನೆ ಖರ್ಚಿಗೆ ಅಂತ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಎರಡು ಹೆಂಗಸರು ‘ಎಲ್ಲ’ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ಇವನದಾಗಬೇಕೆ?”

ನನಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಂಬಲವಿದ್ದೂ, ಓದಿದ್ದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇನೂ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಕೋರ್ಟಿನ ಕಟ್ಟಿ ಹತ್ತಲು ನನ್ನಮ್ಮ - ಅಪ್ಪ - ಅಣ್ಣನಿಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಬದುಕಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ!”

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವತಃ ಸಿಲುಕುವುದನ್ನು, ಪತಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದಾಗ ಪರಿತಪಿಸುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗ - ಸ್ತರ - ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡ 29ರಷ್ಟು ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಈ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಸಮಪಾಲರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಗಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕಷ್ಟೇ.

ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಇರಲಿ ಇವು ಕುಟುಂಬದ, ಮಕ್ಕಳ, ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ.

- ಅನುಕಂಪ - ಸ್ನೇಹಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಿದ್ದರೂ 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನಲಾಗದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದು.
- ಹಣ - ಜೂಜು ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವ ಸಂದರ್ಭ.
- ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್. - ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ರೋಚಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಅಧಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯುವುದು ಗಂಡಿನ ಹಕ್ಕು ಎಂಬ ಅಹಂ
- ಅಪರೂಪವಾಗಿ ತನಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ - ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕ ಎನಿಸದ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಿದ್ದಾಗ, ಆ ಬೇಸರದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯ ಹೊರಗೆ ಅರಸುವುದು.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ.

- ಪತಿಯೊಡನೆ ದೊರಕಿರದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, 'ಸಾಂಗತ್ಯ'ದ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಪರ ಪುರುಷನಿಗೆ ಮೈಮನಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು.
- ಎಸ್.ಎಂ.ಎಸ್., ದೂರವಾಣಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮುಖಾಂತರ ಬೇಸರ ಕಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸುವ 'ಚ್ಯಾಟಿಂಗ್' ಕ್ರಮೇಣ ಹೊರಬರಲಿಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಹೊರಬರಲಾಗದ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ ವಿವಿಧ ಲಾಭಗಳಿಗಾಗಿ (ಆರ್ಥಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ - ಆಕರ್ಷಣೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೂ ಮಹಿಳೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒಡನಾಟ - ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ - ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಿಸುವ ಸಂಗಾತಿಯ ಹಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ.

'Living in relationship ಮದುವೆಯಿಲ್ಲದೇ ಕೂಡಿ ಬದುಕುವ ಸಂಬಂಧಗಳು:-

ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಿಥಿಲವಾದಂತೆಲ್ಲ, ಉಂಟಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನಾವೆಲ್ಲ ತತ್ಕ್ಷಣದ ಪಾರಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ಹುಡುಕಲು ತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. "ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ಮಕ್ಕಳು - ಮರಿ, ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ - ತಾಕಲಾಟ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ? ಮನೋವೈದ್ಯರು ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ನನ್ನ ಗಂಡ / ಹೆಂಡತಿ ನನಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೆ? ಇದೆಲ್ಲಾ ಗೋಂದಲ - ಗೋಜಲೇ ಬೇಡ, ನಾನು -ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ / ಸ್ನೇಹಿತೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. 'ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ಬಂಧನವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೂ ಬೇಡ - ಸಂಸಾರವೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಬಂದದ್ದು Living in relationship ನಂತರ ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ವಿವಾಹೇತರ' ಸಂಬಂಧ. ಆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಕಾನೂನು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ ಹೌಹಾರಿ ಬೀಳುವ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಈ ಸಂಬಂಧ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ. ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವಣ ಬಾಂಧವ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದಷ್ಟೂ, ಸಮಾಜ - ಕುಟುಂಬ 'ಮಹಿಳೆ'

ಯೊಬ್ಬಳೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಹತಾಶೆ - 'ಮದುವೆಯಿಂದ ತನಗೇನಿದೆ?'

ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗಿತಷ್ಟೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ - ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಆಧುನಿಕ ಯುವತಿಗೆ 'ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವ', ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ - ಕುಟುಂಬದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಕುವ ಸಮಾಜದ ಈ 'ಕುಟುಂಬ' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬದಲು ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛಂದ - ಮುಕ್ತ 'ಲಿವಿಂಗ್ ಇನ್' ಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ 'ಲಿವಿಂಗ್ ಇನ್' ಸಂಬಂಧದ ಪುರುಷನಿಗೂ, ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ಬದುಕು ಪುರುಷನಿಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ - ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ!

ಈ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಕುಟುಂಬ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಬಾವನಾತ್ಮಕ - ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಈ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನುಗಳು ನಿರರ್ಥಕ ಎನಿಸುತ್ತವೆ.

- ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವಣ ಇರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೂರ, ಸಾಂಗತ್ಯದ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ವತಃ ಪತಿ - ಪತ್ನಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
- ಎಷ್ಟೇ ದುಡಿದರೂ ಸಮಯವಿರದ ದುಡಿಮೆ ಇಬ್ಬರದು / ಒಬ್ಬರದಾದರೂ ಪತಿ - ಪತ್ನಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಾಗಿರಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವೂ ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗ.
- ಮಹಿಳೆಯೇ ಆಗಲಿ, ಪುರುಷನೇ ಆಗಲಿ, ಮಾಧ್ಯಮದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು ಊತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಓದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುದನೀಡುವ ವಿಷಯಗಳು.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಪುರುಷರು ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿಯ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪತಿ / ಪತ್ನಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ



‘ಸ್ನೇಹ’ ಬೇರೆ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು, ತಪ್ಪು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

- ಮಹಿಳೆಯಾಗಲೀ, ಪುರುಷನಾಗಲೀ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಹಲವು (ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆ - ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ) ಮನೆ - ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ‘ತಪ್ಪು’ ‘ಅನೈತಿಕ’ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ.
- ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗದ ಗುಣ ಇನ್ನೊಂದು ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಕ್ಷಣ ಅವನೂ ಪರಿಪೂರ್ಣನಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸು ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಶೋಷಣೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ (ಆತನ ಪತ್ನಿಯ) ಶೋಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮನಗಾಣಿ.
- ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಬೇಡಿ. ಹಾಗೂಮ್ತೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರೆ / ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಕಾನೂನಿನ ನೆರವು - ಅತ್ಯಸ್ಥೈರ್ಯ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆತ / ಆಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ.
- ಲಿವಿಂಗ್ ಇನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ - ಸಮಾಜಕ್ಕೆ - ಸರಿ ಎನಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಹಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂಥ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## 31. ಒಂಟಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಬವಣೆ ಪತಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಪಯಣ

“ಗೀತಾ 25 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ, ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದು 22 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗೀತಾ - ಗಿರೀಶರ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಬರಸಿಡಿಲು ಬಂದೆರಗಿದ್ದು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಆದ ಗಿರೀಶನ ಸಾವಿನಿಂದ. 2 ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಮಗು - ತಾನು ಇಬ್ಬರೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗೀತಾಳಿಗೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟದ ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ. ಯಾರೊಡನೆ ತಾನು ಗಿರೀಶನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಮರು ಮದುವೆ 2 ವರ್ಷದ ಕಂದನನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವೇ? ದಾರಿ ತೋರದ ಸಾವಿರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು - ಅನುಮಾನ - ಗೊಂದಲಗಳು ಗೀತಾಳ ಮುಂದೆ”.

“ಕಮಲಮ್ಮನಿಗೇ 60 ವರ್ಷ. ಪತಿ ಸದಾಶಿವರಾಯರು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಮಲಮ್ಮನಿಗೆ ಒಂದು ಮಗ, ಒಂದು ಮಗಳು. ಇಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಕಮಲಮ್ಮನಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ತಾಯಿ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ಇರಲಿ ಎಂಬ ಆಸೆ. ಅದೇ ಕಮಲಮ್ಮನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಊರು, ಹಳ್ಳಿಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದು. ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗೆ ಹೊದರೂ 15 ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತಿಯಿಲ್ಲದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.”

ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕಾದ ಸಾವಿರಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ‘ಸತೀ ಪದ್ಧತಿ’ ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಣ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ‘ಮಡಿ’ ಪದ್ಧತಿ (ವಿಧವೆಯರು ಕೂದಲು ಬೋಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಂಪು ಸೀರೆ ಉಡುವುದು) ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಜ ರೂಪವನ್ನು ಅನಾಕರ್ಷಕ ಮಾಡಿ, (ಪುರುಷರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರ ಬದಲು) ಅವರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಈ ವಿಧವೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೇ. ಮಂಗಳಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧ. ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಧವೆಯರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಅದು.

ಈಗ ಸತಿ ಪದ್ಧತಿ - ಮಡಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಧವೆಯರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒಂದು ಬಗೆಯದಾದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು ಬೇರೆಯದೇ ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಧುರನಾಗುವ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ವಿಧವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜೀವನವನ್ನು ದಿಟ್ಟವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸತ್ಯ.

ಪತಿಯ ಸಾವು ಉಂಟಾದ ತಕ್ಷಣ ಬಂದೆರಗುವ ಕಷ್ಟ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ದಿಫಫಕಾಲಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರೈಕೆ ನೀಡಿ ಸ್ವತಃ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ದಣಿವಿನಿಂದ ಈ ಸಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನೇ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ 'ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ' ಭಾವನೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಮಿಕ್ಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ (ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಪಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಠಾತ್ತನೆ ನಡೆಯುವ ಸಾವು ಧುತ್ತನೆ ನಂಬಲಾಗದ 'ಅಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಪತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ 'ಆರ್ಥಿಕ' ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಸಾಲ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಂತುಬಿಡುವ ಆದಾಯ, ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮೂಡಬಹುದು.

ಇದಾದ ನಂತರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯದು. ಯುವ ವಿಧವೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ, ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ತವರುಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅಣ್ಣ - ಅತ್ತಿಗೆ / ತಮ್ಮ - ನಾದಿನಿಯರ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ - ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ದೈಹಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಮನೆಗಳಿಂದ ವಿವಾಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು / ಅವಿವಾಹಿತ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಯುವಕರ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಪಾಯ, ಇವು

ವಿಧವೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. 'ವಿಧವೆ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ 'ಲಭ್ಯವಿರುವವರು' ಎಂಬ ಅನುಮಾನ - ಆಸೆಗಳಿಂದ ನೋಡುವ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದಿಗೂ ಅಧಿಕವೇ.

ಈ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಧವೆಗೆ ಮರುಮದುವೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಲಭವೇನಲ್ಲ. ಅದೂ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗಬಹುದೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಎಲ್ಲ ವಿಧವೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ತಮ್ಮ ತಂದೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಈ 'ಹೊಸ' ತಂದೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ, 'ಹೊಸ ಸಂಗಾತಿ' ಯನ್ನು ಬಯಸುವ ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದು. ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ - ಅವಕಾಶ ಪುರುಷನಿದ್ದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಗಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ವಿಧುರನ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಲತಾಯಿಯಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಯುವವಳು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ದೂರಲ್ಪಡುವವಳು ಹೆಣ್ಣು ಅದೇ ಹೆಣ್ಣು ವಿಧವೆಯಾಗಿ ಮರು ಮದುವೆಯಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ತಾನು 'ಅನ್ಯಾಯ' ಮಾಡಿದ್ದೇನೋ ಎಂದು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನರಳುವುದು, 'ಮಲತಂದೆ' ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯ್ದಾಗ ದುಃಖಪಡುವುದು, ಅಥವಾ 'ಒಳ್ಳೆಯ' ಮಲತಂದೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ದ್ವೇಷಿಸಿದಾಗ ನರಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು.

ಈ 'ಅಬಲೆ' ಯರು 'ಸಬಲೆ' ಯರಾಗಬೇಕಾದರೆ, ವಿಧವೆಯರಾಗಿಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪರಿಹಾರಗಳಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ

- ವಿಧವೆಯರನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಬದಲಾವಣೆ, 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಕೈಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಗಳ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು, ಅವರ ಒಂಟಿತನದ ಶೋಷಣೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಕನಿಷ್ಠ 10ನೇ ತರಗತಿಯವರಿಗಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪೂರೈಸುವುದು ಸಮಾಜದ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಅವಕಾಶ - ಪಾಠಗಳು - ತರಬೇತಿ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

- ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವಿಧವೆಯರಾದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು 'ಗಂಡು ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲದ, ಮುಕ್ತಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೆಣ್ಣು' ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವುದು ಸರ್ವಥಾ ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ಇನ್ನು ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹೆಣ್ಣು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವು.
- ಶೋಕದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರ - ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದು ಅಗತ್ಯ, 'ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ' ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಒಬ್ಬರೇ ಪೋಷಕರಿದದಾಗ್ಯೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಮರು ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ - ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ /ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ ಇವರಾರ ಲಭ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯಯರೊಡನೆ

ಚರ್ಚಿಸಿ. ಈ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ವಿವಾಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು / ಅವಿವಾಹಿತ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಯುವಕರೊಡನೆ ವಿವಾಹ ಬಂಧನವಿಲ್ಲದ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲದ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಡಿ.

- ನಿಮಗಾಗಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ವಾಯಾಮ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಇವುಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ಮನೋವೈದ್ಯಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರೇ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬದಲು, ಮನೋವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## 32. ಬಾಳ ಸಂಜೆಯ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲ ...

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

“ನನ್ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಹೆಂಗಸು. ಅಪ್ಪನ ಎಲ್ಲ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ತಾನೂ ಪಾಲಿಸಿ ಇದ್ದವಳು. ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾಗಲೀ, ಚಿಂತೆಯಾಗಲೀ ಅವಳಿಗಿದ್ದಿತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದದ್ದು ನಿಜ. ಅದೇ ನನ್ನ ಮಗಳು. 25 ವರ್ಷ ಅವಳಿಗೆ. ಗಂಡನನ್ನು ಏಕವಚನದಲ್ಲಿಯೇ ಕರೆಯುತ್ತಾ, ಒಟ್ಟೋಟ್ಟಿಗೇ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಬ್ಬರೂ, ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನನ್ನ ಮಗಳು ನನ್ನಮ್ಮನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ. ಆದರೆ ಅವಳೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಲೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನದು ಮಾತ್ರ ತಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತಿ. ಅತ್ತ ನನಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬಿಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇತ್ತ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ‘ಆಧುನಿಕ’ ವಿಚಾರಗಳ ಮಂಥನ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ನನ್ನಮ್ಮನ ಹಾಗೆ ಮಡಿ ಮಾಡಿ, ತಿಂಗಳಿಗೆ 3 ದಿನ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರೆ. ಹಾಗೇ ನನ್ನ ಮಗಳ ಹಾಗೆ ಮುಟ್ಟಾದಾಗಲೂ ಅದೊಂದು ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂತ ನಂಬಿ ದೇವರು ಮನೆ - ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಎಂದಿನ ಹಾಗೆ ಇರಲೂ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!”

ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಯುವತಿಯರೇ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಕಳೆದ 2 ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಅತಿ ಶೀಘ್ರ, ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಇಂದು 50ರಿಂದ 65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದದ್ದು ‘ಆಧುನಿಕ’ ವಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತಾಕಲಾಟ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು. ಒಂದೆಡೆ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಅರಿವಿದ್ದೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿದ್ದೂ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಇವರದು. ಈ ‘ಆಧುನಿಕ’ ಕಾಲದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ‘ಆಧುನಿಕ’ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಆಗಿರುವ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲಭೂತ ತಳಹದಿ ಮಾನಸಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿ - ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ - ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಘರ್ಷ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ, ಒಂಟಿತನ.

## ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು: -

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂದರೆ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೊದಲು ಎದುರಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಂದೆರಗುವ ಬಿಳಿಕೂದಲು, ಮೃದುತ್ವ ಕಳೆದು ನೆರಿಗೆಗಟ್ಟುವ ಚರ್ಮ. ಏರುಪೇರಾಗುವ ಋತುಚಕ್ರ, ಋತುಬಂಧದ ಸೂಚನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ಸಿಟ್ಟು ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಯೌವನ ಮುಗಿದು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ' ಸೂಚನೆಗಳು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಚನೆಗಳ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ, ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ 'ಯೌವನ' ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ. ಇವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ಒತ್ತಡವನ್ನೇ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ತನ್ನ ದೇಹದ ರೂಪ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ತನ್ನ ಚಹರೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಇದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

## ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಹೊಣೆ:-

ಈ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ 'ಅಜ್ಜಿ'ಯರಾಗಿ ಕಾಣದ ಇಂದಿನ 'ಅಜ್ಜಿ'ಯರು ಎದುರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಯೇ / ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದಲೋ ಹೊರಬೇಕಾದ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಹೊಣೆ. ಮೊದಲಿನ ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳಿ, ಆಟವಾಡಿಸಿದ ಹಾಗಲ್ಲ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಮಗ - ಸೊಸೆ ಇಬ್ಬರೂ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವವರು, ಇಲ್ಲವೇ ಮಗಳ ದೂರದೂರಿನ ಕೆಲಸ - ಇಬ್ಬರು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ಪರ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಹಯಕರು ದೊರೆಯದಿರುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ 'ಅಜ್ಜಿ' ಯರೇ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ 'ತಾಯಿ' ಯರೂ ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಇಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಕುಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಇದ್ದಷ್ಟು ಶಿಸ್ತು - ಉತ್ಸಾಹ ಈಗಿರದಿರುವುದು, ಇಂದಿನ ಶಾಲಾ- ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಬದಲಾದ ಕ್ರಮ, ಮಕ್ಕಳ ಸಹಜ ಹಠ - ಬಾಲ್ಯದ ಕಾಯಿಲೆ - ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬದುಕನ್ನು ಅಸಹನೀಯ ಎನಿಸುತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಈಕೋನದಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಸರೋಜಮ್ಮನಿಗೆ ಈಗ ಸರಿಸುಮಾರು 55 ವರ್ಷ. ಮಗ - ಸೊಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ 'ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬ' ಎಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದಾದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಅವರದು. ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಸರೋಜಮ್ಮ - ರಾಯರು ಎಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಸರೋಜಮ್ಮನಿಗೂ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಆಟ - ಮಾತು ಇಷ್ಟವೇ. ಆದರೆ ಆಟ ಆಡಿಸುವ, ಕಥೆ ಹೇಳುವ 'ಅಜ್ಜಿ' ಯೇ ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬೇಕು. ಸರೋಜಮ್ಮನ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಸೊಸೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಊಟ ಮಾಡಿಸಕ್ಕೆ ಬರಲ್ಲ. ಒಂಚೂರು ಅತ್ತೆ ಸುಧಾರಿಸಕ್ಕೆ ಬರಲ್ಲ, ಏನಾದ್ರೂ ಹಠ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಹೊಡೀತಾಳೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಸರೋಜಮ್ಮನ ದೂರು! ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸರೋಜಮ್ಮ 2 ವರ್ಷದ ಮಗು ಹಿಂದೆ ಓಡಿ, ಓಡಿ ಮಗು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಠ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಸುವುದು, ಉಚ್ಚೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಸರೋಜಮ್ಮನ ತಲೆಗೆ!

ರತ್ನಮ್ಮನ ಮಗಳು ಗೀತಾಳಿಗೆ ಇಬ್ಬು ಮಕ್ಕಳು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅಂತರ. ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗೀತಾಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಾಯಕರಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ರತ್ನಮ್ಮನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಗೀತಾಳ ಮಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 3 ವರ್ಷದ ಮೊಮ್ಮಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಅನುಭವ ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿಸು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಸು, ಪ್ಲೇ ಹೋಂ ನಿಂದ ಕರೆದು ತಾ, ಪೇರೆಂಟ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ಗೆ ಹೋಗು, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಸಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಬಿಡು, ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೊಡನೆ ಫೋನು - ವಾಕಿಂಗ್ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ 30 ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ, ಆದರೆ ಆಗಿನ ಶಕ್ತಿ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ".

ತಂದೆ - ತಾಯಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸದೇ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ, ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನರ - ಯುವ ದಂಪತಿಗಳ ಬಯಕೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ "ತಾಯಿ"ಗೆ ಇಂದು 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದ

ಕಾಲ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮಕ್ಕಳು ತನ್ನನ್ನು ಶೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಲೆದೋರಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ತನ್ನ ಕೈ ಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ - ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಇವುಗಳ ಅಸಮತೆ ದಾರಿ ತೋರುವುದು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಖಿನ್ನತೆ - ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ.

ಭಯ - ಆತಂಕ - ಖಿನ್ನತೆ - ಒಂಟಿತನ ....

ಮನಸ್ಸು ಮುಂದಿನದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರುವ, ಹಿಂದಿದ್ದ ಧೈರ್ಯ - ಉತ್ಸಾಹ ಈಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ, ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹೊರೆಯಾಗುವ ಕುರಿತು ಹಾದುಹೋಗುವ ಯೋಚನೆಗಳು 50ರ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸಹಜ. ಆತ್ಮೀಯರ ಸಾವುಗಳೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ವಯಸ್ಸಿ'ನ ಅರಿವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ದೂರವಾದ ಸಂದರ್ಭ, ಪತಿ ನಿವೃತ್ತರಾದರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುಇಲ್ಲದ ಕಾಲ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯದಿರಿ!

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಸವಾಗಿ ಸುಖೀ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ದೇಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ - ವ್ಯಾಯಾಮ - ನಿದ್ರೆ - ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಳ - ತಂತ್ರಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದಂಥವು.
- ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಅಸ್ತಿ - ಹಣ - ಬಂಗಾರ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಮೊದಲೇ ಎಲ್ಲ ವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. 'ವಿಲ್'ಬರೆಯಿರಿ.
- ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ - ಸಂತೋಷಗಳೇ ಆದರೂ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಲನೆ ನಿಮ್ಮ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ, ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ

ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ / ಮಗಳನ್ನು ಸದಾ ದೂರಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಇರಬೇಕಷ್ಟೇ!

- ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಪತಿಯ ಬಳಿ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದಾದ ಉಪವಾಸ ಅತೀ ಮಡಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು - ಸೊಸೆ - ಅಳಿಯ ಇವರೊಡನೆ ನೆಲೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ. ಮಗ - ಸೊಸೆ / ಮಗಳು - ಅಳಿಯ ಇವರ ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ - ಜೀವನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಧ್ಯೆ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ. ಅದು ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಅಪಾಯಗಳಿವೆ.

ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈ ಕಾಲು ಶರೀರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ತನಕ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ / ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗೇ ಬದುಕಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ 'ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರ ವಸತಿ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

### 33. ಸುಖ ಅಸುಖಯಾದಾಗ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸ್ವರೂಪ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೇತನ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ದಾಪುಗಾಲಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಹಿಂದುಳಿದ ರಾಷ್ಟ್ರವೇ. ತನ್ನ ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳು - ಅತ್ತೆ - ಮಾವ - ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಈ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ, ಅವರಿಗೆ 'ಜ್ವರ' ಬಂದರೂ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡುವ, ನಿಂದೆ - ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೂ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಾದರೆ, ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಂತೂ ಆಕೆಯದು, ಕುಟುಂಬದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡ ನಂತರ ಸಮಾಜದಿಂದ, ಕುಟುಂಬದಿಂದ 'ಹುಚ್ಚಿ' ಎಂಬ ಪಟ್ಟವನ್ನೆದುರಿಸುವ ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೇ ಇರದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಾದುಹೋಗುವ ಋತುಚಕ್ರ - ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಬಾಣಂತಿತನ - ಋತುಬಂಧ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಅಸುರಕ್ಷತೆ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಕೆ ಎದುರಿಸುವ ಅಸುರಕ್ಷತೆ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವ - ಮುಂದುವರೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಜೈವಿಕ - ಮಾನಸಿಕ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಿದುಳು, ನರಮಂಡಲ

ನರವಾಹಕಗಳು, ರಸದೂತಗಳು ಮತ್ತು ಚಕ್ರ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ.

ರಸದೂತಗಳು

ಮಹಿಳೆಯ  
ಮನೋದೈಹಿಕ  
ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಭವ,  
ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವ,  
ಹಿಂಸೆಗೆ  
ಗುರಿಯಾಗುವುದು, ವೈವಾಹಿಕ  
ಸಂಬಂಧದ ಗುಣಮಟ್ಟ,  
ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟ,  
ಒಂಟಿತನ,

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶಗಳು  
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಜೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ,  
ಚಿಂತನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ,  
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ

ಮನೋವೈದ್ಯರಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವಾಗ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಆರೋಪಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಹುಡುಕತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. (ತಾವೇ ನೋವಿನ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು, ದೇವರು - ದೆವ್ವ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ಸಂಬಂಧಪಡದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಪಾಸಣೆ - ಅನಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಸಮಾಜವೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಶತ್ರುವೇ. ನನಗೆ 'ತಲೆನೋವು' ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಕೆಲಸದ ವಿನಾಯಿತಿ - ಆರೈಕೆ - ಅನುಕಂಪ 'ನನಗೆ ಬೇಸರ - ದುಃಖ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಗಲಾರದಷ್ಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯುವತಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ 'ಇವಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವವರು ಯಾರು? ಮಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಹಾಕಬೇಕು' ಎಂಬ ದುರಿನಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನ ನೀಡುವ / ತವರು ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯ ಕಾದದ್ದೇ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೆ

ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಿಗುವ ಮೂದಲಿಕೆ ಸಲಹೆಗಳಂತೂ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು. ಯಾಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಡಾಕ್ಟರ್ - ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಧೈರ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾದ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದರೂ 'ಏನು ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀಯೆ, ಮಾತ್ರ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿರಬೇಕು ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ, ಮೊದಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಮಾತ್ರ ತೋಗೋ' ಇಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಲು ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ - ಸಮಾಜ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

- ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಸುಭದ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ - ಜೈವಿಕ ತಳಹದಿ ಸಿದ್ಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ 'ಕಾಯಿಲೆ' ಗಳಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.

ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದ ಬಗೆಗೆ ಗಮನಿಸೋಣ.

### ಖಿನ್ನತೆ:-

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆರಡನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವೊಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹ - ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿ, ಇವ್ಯಾವುದೂ, ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಜೈವಿಕ ಏರುಪೇರಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ಯ ಮುಖ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಸರ - ದುಃಖದ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಕನಿಷ್ಠ 2 ವಾರಗಳವರೆಗೆ.
- ಹಿಂದೆ ಸಂತಸ ತರುತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯ - ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಈಗ ಸಂತೋಷ ತರದಿರುವುದು.
- ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ - ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

- ಮೈಕೈ ನೋವು, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಎಲ್ಲ ರಕ್ತ - ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಯಾವುದೇ ದೋಷವನ್ನು ತೋರಿಸದಿರುವುದು.
- ಅತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಪ್ರಯತ್ನ
- ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ

ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣವೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನರ ವಾಹಕಗಳ ಏರುಪೇರು ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಜೈವಿಕ ಅಂಶ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅದು ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು, ಧೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

### ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ:

ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನ - ಪ್ರಾಣದ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಭಯವಾಗಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲದ ಸನ್ನಿವೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣ ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯವಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ, ಆಗ ಭಯ - ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ, (Generalized anxiety disorder) ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯ (social phobia), ಹಠಾತ್ ಆತಂಕದ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಕಾಯಿಲೆ (Panic disorder), ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಯಗಳ ಕಾಯಿಲೆ (Specific phobia) ಹೀಗೆ ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ.

### ಆತಂಕದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು:-

- ಭಯ - ಗಾಭರಿ - ಕಳವಳ ಏನೋ ಅಪಾಯ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ದುರಂತ ಜರುಗಬಹುದೆಂಬ ಭಾವನೆ
- ಎದೆಬಡಿತ ಏರುವಿಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರುವಿಕೆ
- ಮೈ ಬಿಸಿ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ. ಮಲ - ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಾಗ ಅವಸರ.
- ಅಸ್ಪಷ್ಟದೈಹಿಕರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು (ತಲೆ ಸುತ್ತು, ಮೈಬೆಂಟಾಗುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊರೆತ, ನರಗಳು ಚುಳ್ ಎನ್ನುವುದು)

- ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ - ನೆನಪು ತಗ್ಗುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆ
- ಆತಂಕ ತರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸದೇ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆತಂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಜೌಷಧಿಗಳು, ಯೋಗ - ಧ್ಯಾನ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು, ಅಪ್ಪ ಸಲಹೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

### ಮೇನಿಯಾ - ಬಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ (Bipolar affective disorder)

ಬಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ 'ಅವಧಿ'ಗಳು (episode), ಮೇನಿಯಾ (Mania)ದ ಅವಧಿಗಳು (ವಿಪರೀತ ಸಂತೋಷ, ಸಿಟ್ಟು, ಅತಿ ಉದಾರತೆ, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದು, ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ, ದಣಿವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು) ಹೀಗೆ ಇವೆರಡೂ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಉನ್ನಾದ - ಬಿನ್ನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.

### ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ (Somatoform disorder):

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡ, ಸಹಾನುಭೂತಿ / ಗಮನ / ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ದೆವ್ವ ಬರುವ - ದೇವರು ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೇಹಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ನೋವುಗಳು, ಕೈಕಾಲು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ನಿಲ್ಲದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು, 'ತನಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನರಳುವ ಸ್ತ್ರೀ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದೆ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ - ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ - ಗ್ರಹಚಾರ - ಜಾತಕ ದೋಷ ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ಪೂಜೆ - ಹರಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿನ್ನತೆ - ಆಂಕಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ಕಷ್ಟ - ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು, ಭಾವನೆಗಳ ಮುಕ್ತ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು,



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನೇರ ಸಂವಹನ, ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒತ್ತವುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ.

ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆ: -

ವಿರುಳಿನ ನರವಾಹಕಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆಯು (Obsessive compulsive disorder) ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಯೋಚನೆ, ಅನುಮಾನಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

- ಕೊಳೆ ಹೋಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನುಮಾನ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು - ಚಿಲಕ ಹಾಕಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ, ಹಣ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎಣಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಅಸಂಬದ್ಧ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಯೋಚನೆ, ಚಿತ್ರಗಳು (ಲೈಂಗಿಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ದೇವರನ್ನು ಬೈಯುವ ಯೋಚನೆಗಳು)
- ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದು, ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ - ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಾನು ಒದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇರಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕ, ಹಾಗೆ ಆಆಡದಿದ್ದರೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ. ಉದಾಹರಣೆ : ಮೂರು ಸಲ ಮುಟಟಲೇಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕದಕೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗುತ್ತೆ ಇತ್ಯಾದಿ

ಗೀಳು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಬಸಿರು - ಬಾಣಂತಿತನದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:-**

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರದಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಿಂದ 2 ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ Post Partum Psychosis (ಬಾಣಂತಿಯರ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ) ತಲೆದೋರಬಹುದು. ವಿನಾಕಾರಣ ಆಳು - ಸಿಟ್ಟು, ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸದಿರುವುದು, ಅಸಂಬದ್ಧ ನಡವಳಿಕೆ, ಮಗುವನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಂಶಯ ಸ್ವಭಾವ ಇವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಅನುವಂಶಿಕ, ಇಷ್ಟವಿರದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾದರೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮೊದಲೇ ಇರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. 'ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರು ಮುಟ್ಟಿದಳು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಿದಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದಳು, ಯಾರದೋ ಕೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿ, ಮಾಟ - ಮಂತ್ರ - ದೆವ್ವ - ಭೂತ ಚೇಷ್ಟೆ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನ ಬಿಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿನ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕುಂದು, ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಅಪಾರ. ಇನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ, ತೂಕ ಏರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿ - ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಹೊಗದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂರು ವಿಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ತಾಯಿ - ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲೆ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು

ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ.

- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹ - ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಅವಶ್ಯ. ನಿರುತ್ಸಾಹ - ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಶತ್ರುಗಳು ಇವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಥಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಿದರೂ ಹತ್ತು ಜನ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಹನ್ನೊಂದನೆಯ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳು ಸಹೃದಯ ಖಂಡಿತ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿಂದನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಮೂಕ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸುವ, ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ, ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು ವಿಷಯ ತಿಳಿದೂ ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕ.

### 34. ದಾರಿ ಯಾವುದಯ್ಯಾ? ..... ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬೇಕು?

‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಎಂಬ ಪದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 10ಲಕ್ಷ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ 40ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವೆಡೆ ನಡೆಯುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು - ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾಮ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 1.1 ಲಕ್ಷ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸತ್ತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯಾನಗರಿ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

“ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವಷ್ಟು ಬೇರಾರನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರೀತಿಸಲಾರ” ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ನಡುವೆಯೂ ತನ್ನನ್ನೂ ತಾನು ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇಂದು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದೆ. ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅತೀ ಹಠಾಶೆ, ನಿರಾಶೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಮನೋಭಾವ, ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಪಲಾಯನವಾದ - ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ನಡೆದಂತೆ ಭಾಸವಾದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹಿಂದೆ ಹಲವು ದಿನ - ತಿಂಗಳು - ವರ್ಷಗಳ ಆತಂಕ - ಒತ್ತಡಗಳು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ - ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಅಸಮತೋಲನ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಕರಣ - 1

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆ	→	೯
ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು	→	
ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಕಾರ್ಮಿಕನೊಡನೆ ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ	→	
ಮದುವೆಯಿಂದ / ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು	→	
ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರೊಡನೆ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ	→	
ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಬೈಗುಳ	→	
ಒಂದು ದಿನ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಡ - ಮಗನಿಂದ ಬೈಗುಳ	→	
ವಿಷ ಸೇವನೆ	→	೯

12 ವರುಷಗಳು ತಗುಲಿದ ಸಮಯ

ಪ್ರಕರಣ - 2

ಕೆಳ - ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪುರುಷ

ಕಿರಿಯ ಮಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ	→	ಆತ್ಮವೈಯ್ಯ	
ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	→		
ಅನಕ್ಷರಸ್ಥ ಪತ್ನಿ	→		
ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಪತ್ನಿ	→		
ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ವೈಫಲ್ಯತೆ	→		7 ವರುಷಗಳು ತಗುಲಿದ ಸಮಯ
ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು	→		
ಮಗನ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ	→		
ಖಿನ್ನತೆಯ ತಲೆದೋರುವಿಕೆ	→		
ಮಗ - ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜಗಳ - ಕಾದಾಟ	→		
ಮಗ - ಪತ್ನಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ	→		
ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ	→		

ಹಿರಿಯ ಮಗಳು	→	12 ವರುಷಗಳು ಉಗುಲಿದ ಸಮಯ
ಓದಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ	→	
ಮೊದಲಿನಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡ	→	
ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ	→	ಶಾಲೆಯಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶ
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಇಳಿಕೆ	→	ನೋಡಿ ಬಂದ ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ.
ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣ	→	

ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕರಣಗಳ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ

- ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಒತ್ತಡಗಳು ಸರಣಿಯಾಗಿ ಸೇರಿ ಈ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- 'ಈ ಸಾವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೆ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ಉತ್ತರ 'ಹೌದು', ಕೆಲವೋಮ್ಮೆ 'ಇಲ್ಲ', ಇನ್ನು ಹಲವೋಮ್ಮೆ 'ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ'!
- ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಗುರುತಿಸಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರೆ, ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನೋವು ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಕುಟುಂಬದ ಜನ - ಸ್ನೇಹಿತರು - ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ (ಚಹರೆ - ಸಂವಹನ - ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ) ಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೂ, ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಶೇಕಡ 60 ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಎಂಬ ಘಟನೆ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ದುರಂತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ‘ಕುಟುಂಬದ, ಸಮಾಜದ’ ದುರಂತವೂ ಹೌದು. ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮೀಯರು (ವಿಶೇಷತಃ ಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕೊಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಅವರ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು) ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕರ್ತವ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದ್ದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಹಲವು.

- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ.
- ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.
- ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರುವುದು, ತಳ್ಳಿಹಾಕದಿರುವುದು (ಸುಮ್ಮನೇ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವವರು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ)
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
- ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ ಹದಗೆಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿಂಸೆ, ದಾಂಪತ್ಯಕಲಹ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಂಬಿಸುವಾ ಕೆಲವು ‘ನೀತಿಸಂಹಿತೆ’ಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ, ವೈಭವೀಕರಿಸಿದ ವರದಿಗಳ, ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ನಡೆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರೊಡನೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತೆ ನಡೆಸುವ ಸಂದರ್ಶನ, ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಯ ವಿಧಾನದ ಅತಿಯಾದ ವಿವರಣೆ ಯುವಜನರಿಗೆ ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ‘ಮಾದರಿ’ಗಳಾಗಬಹುದು. ‘ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ’



## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ನಡೆದ ಸಂದರ್ಭದ ವರದಿಗಿಂತ, 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಯ ನಂತರದ ಕುಟುಂಬದ ನೋವು - ಸಂಕಟ, 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ'ಯ ಬದಲು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು ಎಂಬುದರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚರ್ಚೆ ಈ ಕುರಿತು 'ಮಾದರಿ'ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಇನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮನುಷ್ಯರಂದ ಮೇಲೆ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಆದರೆ

- ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಹೇಯಕೃತ್ಯ.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ 'ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ', 'ನಾನು ಸತ್ತರೇ ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರುವುದು' ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ನೀವು ಸಾಯದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಇವನ್ನೆನುಸರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ!
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವನ್ನು ತತ್ಕ್ಷಣಗುರುತಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಯ ನಂತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನಾಗುತ್ತಾನೆ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು? ಖಂಡಿತ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ.
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ನಂತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನಾಗುತ್ತಾನೆ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು? ಖಂಡಿತ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ.
- 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. 'ಸಾವಿನ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರ, ಕಷ್ಟವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡವರಾರು" ಹಾಗಾಗಿ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ' ಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಬೇರೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ!

## 35. “ಮನೋರೋಗ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ?” - ಮಹಿಳಾ ಮನೋರೋಗಿಯ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಆತ್ಮಕತೆ

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ಅತಿ ಪುರಾತನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ‘ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ’ ಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ - ಅಜ್ಞಾನ ಅಪಾರ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ‘ಮನೋರೋಗ’ಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಕಳಂಕಿತ ಭಾವನೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ತಡೆಗೋಡೆ. ಇನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೋರೋಗಿಗಳಾದರಂತೂ ಅವರ ನೋವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಪದಗಳೇ ಸಾಲದು. ಅವರಿಗಾದ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾದ ಜನ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವ ದಾರಿಗಳು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಅದು ಜನರಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಆಗಬೇಕು. ಅಂಥ ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರಯತ್ನ ‘ಸ್ನೇಹಾ’ ರ “ಮನೋರೋಗ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ? - ಮನೋರೋಗಿಯ ಆತ್ಮಕಥೆ”. ನವ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನದಿಂದ 1996 ರಲ್ಲೇ ಹೊರಬಂದಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ 200 ಪುಟಗಳ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಾದಂಬರಿ.

ಈ ಪುಟ್ಟ ಕಾದಂಬರಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ. ಒಂದು ಮನೋರೋಗಿ ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ತಾನು ಎದುರಿಸಿದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ತಾನು ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಬಗೆ ನೈಜಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿರುವುದು, ಎರಡು ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿರುವುದು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಆತ್ಮಕಥೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ಲಿಫೋರ್ಡ್ ಬೀರ್ನ್ಸ್ ‘ದಿ ಮೈಂಡ್ ದಟ್ ಫೌಂಡ್ ಇಟ್‌ಸೆಲ್ಫ್’ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಂದ ನೈಜ ಬದುಕಿನ ಚಿತ್ರಣಗಳು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ‘ಮನೋರೋಗ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ’ ಮನ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ತನ್ನ 'ಮನೋರೋಗ' ಗೆಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಕಥಾ ನಾಯಕಿ - ಲೇಖಕಿ ಸ್ನೇಹಾ.

ಕಥೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಕಾಲದಿಂದ. ಹದಿನಾರರ ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮುಂದಿದ್ದ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲಳಾಗಿದ್ದ, ಮುಂದೆ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯಕಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದ, 'ಜಯ' (ಲೇಖಕಿ ಈ ಹೆಸರನ್ನೇ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ) ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಲೇಖಕಿಯೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ - "ದೇಹವು ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೇ ಸಮಯ ಬೇಕು". ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾದ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ, ತನ್ನ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಕಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮನೋರೋಗ ಬಂದಾಗ ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳು ಲೇಖಕಿಗೂ ಆಗಿದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ 'ಜಯ' ಕೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ "ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅವರಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರೂರ ಸಮಾಜದ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೋ".

'ಜಯ' ಹೇಳುವಂತೆ ಮನೋರೋಗಿಯ ಕಡು ವೈರಿಗಳೆಂದರೆ, 'ಒಂಟಿತನ' ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾದ 'ಸೋಮಾರಿತನ' (ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಇದು ಸತ್ಯ). ತಾನು ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ - ಪೋಷಕರ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದದ್ದನ್ನು 'ಜಯ' ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದ ಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟಗಳು ಅವರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು. 'ನಿದ್ದೆಗುಳಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡುವುದು ಹಲವು ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಬದುಕುಳಿದ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ದೇವರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲೇಖಕಿ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಎಚ್ಚರ ತರಿಸಬೇಕು. ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು 'ಜಯ'ರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಳ - ನೇರ ಮಾತಿನ ಸೋದರಮಾವ ಅವರ ಕೈಹಿಡಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳೇ ಇರದ್ದನ್ನೂ 'ಜಯ' ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇನಿಯಾ ಸ್ಥಿತಿಯು - ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರೂ, ಮನೋರೋಗಿಗಳೂ ಓದಲೇಬೇಕು. ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಬರೀ ಮನಸ್ಸಿನ ದುರ್ಬಲತೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತರಿಗೆ 'ಜಯ' ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜಯ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ಜ್ವರ, ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ ಏನರ್ಥ? ಅವಳಿಗೆ ದುಃಖ ತರುವಂಥ ಘಟನೆಯೇನೂ ನಡೆದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಮರಣ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅವಳ ಗಂಡ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಇವೆ. ತನಗೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ಏನರ್ಥ? ಎನ್ನುವ ಯೋಚನಾಧಾಟಿ ಅವರದು. ಅವರೂ ನನ್ನಂತೆ ಮನೋರೋಗವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಷ್ಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಗೋಳು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು."

ಅವರೇ ಹೇಳುವಂತೆ "ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಆ ಮನೋವೇದನೆಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ಮಾತು/ಆಸರೆಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಮತೆಗಾಗಿ ತಪಿಸುವ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ ಸಿಗುವುದು ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಹೇಳನ, ತಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಬೈಗುಳ. ನಮ್ಮ ದೈನ್ಯತನವನ್ನು ಕಂಡು, ಉತ್ತೇಜಿತರಾದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ' ಎನ್ನುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವರು, ಆದರೆ ಇದೇ ಜನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸೋಣ" ನಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಿಚ್ಚೋಣ?"

ಮನೋರೋಗದಿಂದ ತಾಯಿ ಬಳಲಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅದು ಬೀರು ಚಿತ್ರಣವೂ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾದಂಬರಿಯ ಎರಡನೇ ಅರ್ಧ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ - ಮನೋವೈದ್ಯರು - ಶುಶ್ರುಷಕಿಯರ ಬಗೆಗೆ ಇಂದಿನ ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ 'ಚೇತೋಹಾರಿ' ಚಿತ್ರಣ ಈ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ, ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಲ್ಲದ ಈ ವರ್ಣನೆ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೂ ಆಶಾವಾದ ತರುತ್ತದೆ. ಜಯ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದರೆ ಅದೊಂದು ನರಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿನಿಮಾಗಳಂತೂ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮೋಜಿನ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಮನಬಂದಂತೆ ಮಂಗಚೇಷ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ವಿಕೃತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ಆ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತಂತೂ ನಿಜ. ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ವರ್ತನೆ ಬೆಳ್ಳಿ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿ ಬರುವುದು ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಮನೋರೋಗಿಗಳೇನೂ ಕೋತಿಗಳಂತೆ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವೇಷಧರಿಸಿ, ಕುಣಿದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲರಾದಾಗ ಅದು ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮಾತ್ರ. ಆಗ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ಇದನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ”.

ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾ ಘಟಕ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ‘ಜಯ’ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಿಜಾಂಶ ಮನೋರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಬಗೆಯನ್ನೂ, ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೋಡಬಯಸುವ ‘ಆರೋಗ್ಯವಂತ’ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸತ್ಯಾಂಶ ಅಗೋಚರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರುವುದೂ ತನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. “ಈಗಲೂ ಜೀವನದ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಂದ ಜರ್ಜರಿತವಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಇರುವ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ!

‘ಮನೋರೋಗ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು’ ಎನ್ನುವ ‘ಜಯಾಗೆ ನೆರವಾದದ್ದು ತನ್ನ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಯೋಚನಾ ವೈಖರಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒಂಟಿತನ, ಸೋಮಾರಿತನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲ. “ನಾನೊಬ್ಬ ಮನೋರೋಗಿ ನಿಜ, ಆದರೆ ಮನೋರೋಗ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವಿಷಯ. ನನ್ನ ಮನೋರೋಗವನ್ನು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಜ್ವರ, ನೆಗೆಡಿ, ತಲೆನೋವು ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದಾಗ, ನಾವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ನಾನು, ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲೋಪವೂ ಇಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಮನೋರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕೃತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಳೆದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ನಾನು ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಬಯಸಿ, ಬಯಸಿ ನಾನು ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಾಚಿಕೆಪಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ತಲೆತಿಗ್ಗಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದಾದರೆ, ನಾನೇಕೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ, ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸಬೇಕು” ಎಂಬ “ಜಯ” ರ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಚಿಂತನೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸುವ, ಬೇರೆಯವರ ನೋವು - ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರಳಿ ಬಂದದ್ದನ್ನು ತನ್ನ ‘ಮನೋರೋಗ ವನ್ನು ಗೆದ್ದ’ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಜಯಾ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಮಾತೃಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನಲ್ಲ!) ಇಂದಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮನೋರೋಗ ಗೆದ್ದ ‘ಸ್ನೇಹಾ’ (ಜಯ) ‘ಧೀಮಂತ ಮಹಿಳೆ’ ಎನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿ. ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ, ಸಮಾಜ ‘ಹಿತ’ ವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಎಂಬ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಈ ಧೀಮಂತ ಮಹಿಳಾ ಮನೋರೋಗಿಯ ‘ಸಾಹಿತ್ಯ’ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಓದಬೇಕಾದ ಕೃತಿಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾಶಕರು ನವ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1 ಇವರಿಗೆ ಬರೆದು ಪುಸ್ತಕ ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಓದಿ.

## 36. ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ - ಸಮರ್ಥ - ಸುಖೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ

### ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವ ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆ ಸಮರ್ಥಳಾಗಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡೂ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನತ್ತದೆ ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ. ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುರುಷನ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಜಾಣತನ - ಪ್ರಾಯೋಗಿಕತೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಸ್ತ್ರೀಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಳಾಗಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಇಂದಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಗತ್ಯತೆ 'ಆಶಾವಾದಿತ್ವ'. ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾರದಷ್ಟೆ ವರುಷಗಳ ಹಿಡಿಯುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಹಾದಿ ಸುಲಭವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಸವಾಲುಗಳು, ಕುಹಕ - ವ್ಯಂಗ್ಯಗಳಿಂದ ನಿರುತ್ತೇಜಿಸುವ, ಕೆಳಗೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಹಾಗೆಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಹೋರಾಟದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು - ಗೌರವ - ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಬೇಕು.

- ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯ / ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.
- ಸಮಾಜದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಕುಟುಂಬದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿ - ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಜೀವನದ ಕೌಶಲಗಳಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ (Problem solving), ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು (Decision making), ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking), ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Creative thinking), ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ (Effective communication),

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ( Interpersonal relationship), ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Self awareness), ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿ (Management of emotions), ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ (Stress management) ಇವುಗಳನ್ನು ನೀವೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.

- ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ನಿರಂತರ - ಸಮಾಧಾನಕರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿ.
- ಸ್ವತಃ ನೀವು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿ.
- ಕೋಪ - ಖಿನ್ನತೆ - ಅಸಮಧಾನ - ಅಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇವು ಮುಂದುವರೆಯುವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಲು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖಗಳನ್ನು ಕೆಲಕ್ಷಣ ಬದಿಇಟ್ಟಾದರೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ - ದೃಢತೆ - ಆರ್ಥಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಾಭ ತರಬಹುದು.
- ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಮಹಿಳೆಯ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಪುರುಷ / ಸಮಾಜದ ಮೇಲಿನ ನೈತಿಕ ಹೊಣೆ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಕುಟುಂಬ' ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ವೃತ್ತಿ - ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಹಿಳೆಯ ಹಕ್ಕು ಒಂದು ಸಿಕ್ಕಾಕ್ಷಣ ಇನ್ನೊಂದು ಇಲ್ಲವಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವಾಗಬಾರದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅಂದರೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ - ಸಮರ್ಥ - ಸುಖೀ 'ವ್ಯಕ್ತಿ'ಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ತ್ರೀ ಈ 'ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು' ಬಹು ಸಮಯ' ಎಲ್ಲವನ್ನೂ' ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೊಡಬಲ್ಲಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

