

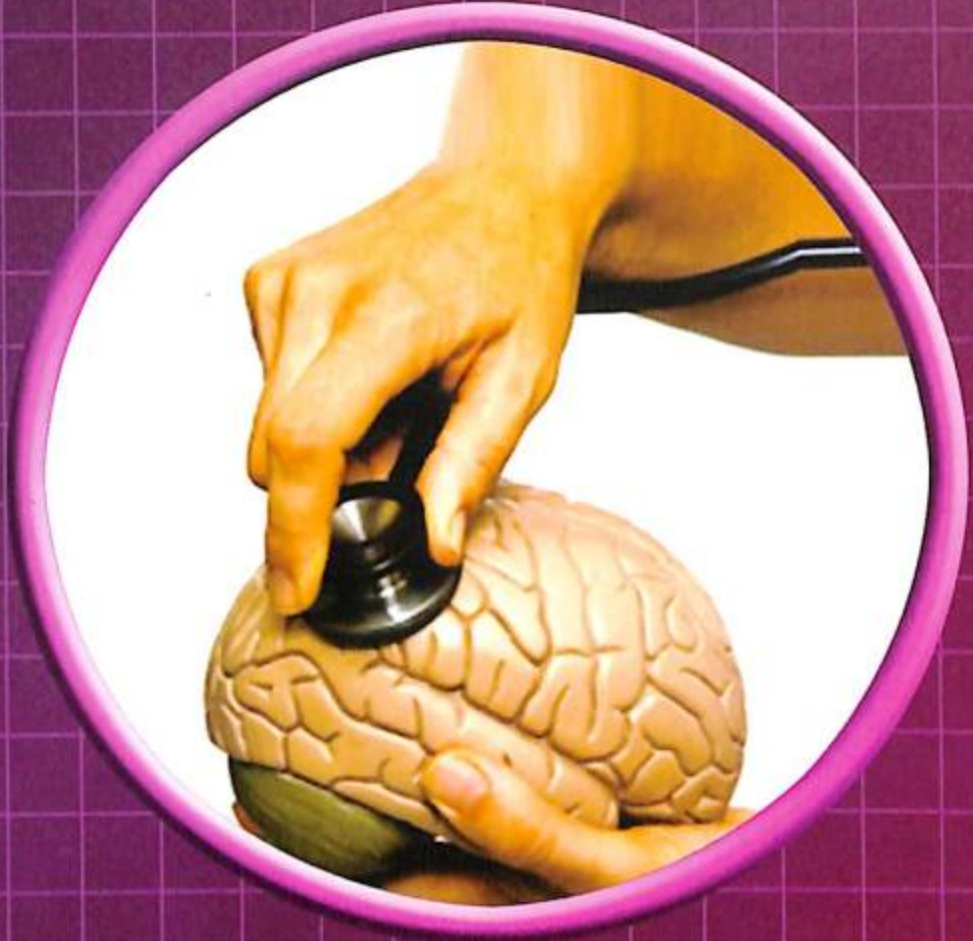


ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ|| ಅ. ಶ್ರೀಧರ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಅ. ಶ್ರೀಧರ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

Manassu Mattu Arogya — By Dr. A. Sridhara (Vydyakiya Sahitya Maale), Published by **B.H. Mallikarjuna**, Administrative Officer, Kannada Pusthaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ : ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು : xiv + ೧೧೬ = ೧೩೦
ಪ್ರತಿಗಳು : ೧,೦೦೦
ಬೆಲೆ : ₹ ೭೦ = ೦೦

First Print : 2012
Pages : xiv + 116 = 130
Copies : 1,000
Price : ₹ 70 = 00

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

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

ಮುದ್ರಕರು :

ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬
ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪ ೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮ ೬೪೭೬೧

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. ಪುತ್ತೂರಾಯ

ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. 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 ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ 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 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|| ವಂಸತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ,

ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ “ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ” ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಅ. ಶ್ರೀಧರ 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 ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



(ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಅಸಮಾದಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನಗಳೂ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು/ಹಾನಿಕಾರಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು. ವೇಗ-ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಕಸಾಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬಿಪಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಕೀಲು ಬೇನೆ, ತಲೆನೋವು, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಡಿಪಾಸನ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಕಲರಿಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವೇ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಸ್ಥಾನ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ. ಒಂದು ಸಹಜ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಭಾಗ. ಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಭಾಗ. ಇನ್ನೊಂದು ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಯಾವುದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಯಾವುದು ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಭಾಗ. ಇದನ್ನೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ವಿವೇಚನೆ ಒಳಮನಸ್ಸು, ಅಂತರಂಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗ್ಮಾಂಡ್ ಪ್ರಾಯ್ಡ್ (ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ) ಇದನ್ನು ಸುಪರ್ ಈಗೋ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎರಡು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ತಾಕಲಾಟ (ಸಂಘರ್ಷ ನಿತ್ಯದ ನೋಟ, ವಿದ್ಯಮಾನ, ಯಾವುದು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಸಂದರ್ಭ/ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವೇಚನೆಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ,

ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇಮ.

ಡಾ|| ಅ. ಶ್ರೀಧರ ಮನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದವರು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಈ ಮಾತಿಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡಿ ಎಂದಾಗ, ಒಪ್ಪಿ, ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸುದಾವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾದಾನ ಹೇಳುವ ಅವರ ಅಂಕಣ ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳ ಚಿಂತಕರು. ಅವರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ, ಕನ್ನಡ ಜನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆಯು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರಿಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ನಿಯಮವಿದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು, ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಾರ್ಯರೀತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾಹಸಪ್ರಿಯರ ಭಾವುಕತನ, ಆವೇಶ, ಉದ್ರೇಕ, ಆತುರಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೂ ಇರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮಿತೋತ್ಸಾಹಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ದೇಹಾಘಾತ ಮತ್ತು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಅದರತ್ತವೇ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವುದು ಏಕೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಆಯಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ಕೋಪ, ಆಕ್ರೋಶ, ಸಂವೇಗದ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಮುದಾಯಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುವದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಆಪ್ತಸಲಹೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲರು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು, ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಕಟಿತ ಹಳೆಯ ವಿಷಯಗಳೇ. ಇದನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಅರಿವು ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದೇ.

ಅ. ಶ್ರೀಧರ

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

- ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು : ಅ. ಶ್ರೀಧರ
- ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ : ೫-೫-೧೯೪೯ ವಯಸ್ಸು-೬೨
- ಪುಸ್ತಕ ವಿಳಾಸ : ನಂ. ೯೦/೩, ೧೦ನೇ 'ಸಿ' ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೧ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ೧ನೇ ಬಡಾವಣೆ, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೧೧.
- ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ : ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ
- ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ವಿಷಯ : ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ
- ಉದ್ಯೋಗ : ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ
- ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ : ಲೇಖನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೩೫೦
(ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳು)
ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ೧೨

ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಚೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ

೨೦೦೪ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಕೃತಿ : ಅನಂತ ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪದಕೋಶ

ೞ ೞ ೞ ೞ

ಪರಿವಿಡಿ

೧.	ಅಧ್ಯಾಯ-೧ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	೧
೨.	ಅಧ್ಯಾಯ-೨ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	೮
೩.	ಅಧ್ಯಾಯ-೩ ಒಂಟಿತನ, ಹಾಗೆಂದರೇನು?	೨೪
೪.	ಅಧ್ಯಾಯ-೪ ಒತ್ತಡವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮನಸ್ಸು	೩೦
೫.	ಅಧ್ಯಾಯ-೫ ಚಟಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ	೩೯
೬.	ಅಧ್ಯಾಯ-೬ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ	೪೯
೭.	ಅಧ್ಯಾಯ-೭ ಅನಾರೋಗ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗದ ಪಾತ್ರ	೫೮
೮.	ಅಧ್ಯಾಯ-೮ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು	೬೬
೯.	ಅಧ್ಯಾಯ-೯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ	೭೬
೧೦.	ಅಧ್ಯಾಯ-೧೦ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನೋವಿನ ಸವಾರಿ	೮೩
೧೧.	ಅಧ್ಯಾಯ-೧೧ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕತೆ	೯೧

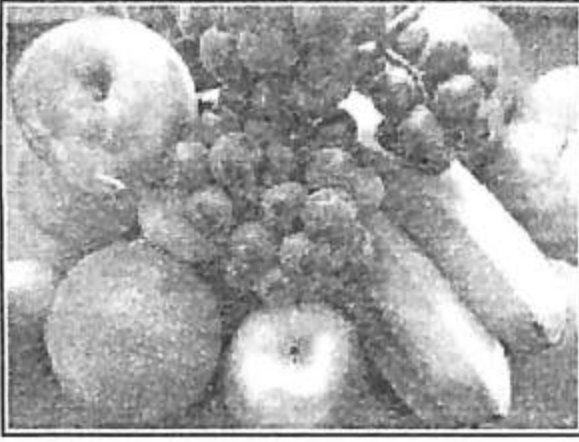
ಅಧ್ಯಾಯ-1

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಉನ್ನತ ಮಾನಸಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ದಿವ್ಯ ಭಾವನೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಭಾಗ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ. ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಿಕ್ಕೈಲ್ಲವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಎಲ್ಲಾ ಇದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರ ಪಾಡು ಹೇಳತೀರದು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ಅಂತಸ್ತು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದವರ ಸಂಕಟದ ಕತೆಗಳು ಹೇರಳ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ -ಕೊಂಡಿರುವ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ನೀತಿ ಕತೆಗಳು, ಗಾದೆಗಳು ಇರದಿರುವ / ಪ್ರಚಾರ -ವಾಗದಿರುವ ಸಮಾಜವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೈದಾಸನ ಕಥೆ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಆತ ಏನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಚಿನ್ನವಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚಿನ್ನಮಯವಾದಾಗ ತಿನ್ನುವುದಾದರೂ ಏನನ್ನು? ಹಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸುವರ್ಣ, ಹೆಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಚಿನ್ನ, ನೀರು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ಸುವರ್ಣವಾದಾಗ ಮಾಡುವುದೇನು? ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಂಗಾರ ಆಭರಣವೇ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು; ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಬಂಗಾರ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನುಂಗಿದರೂ



ಅರಿಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

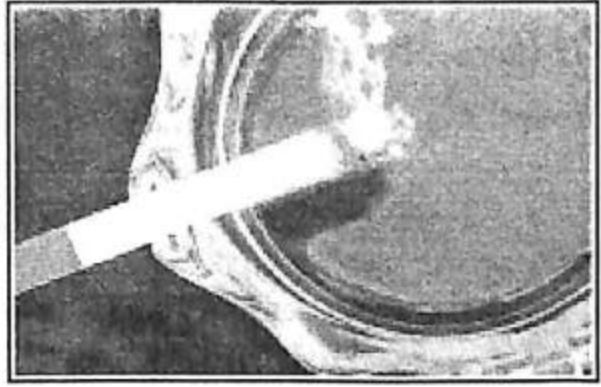
ಮೈದಾಸನ ಕಥೆಯ ನೀತಿ ಎನೇ ಇರಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ-ಕರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಇರಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ. ದುರದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವಂತಹದರತ್ತವೇ ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಖುಶಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ನಾವು ಚಿಂತಿಸುವ ರೀತಿಯೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೂ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ, ಆದರೆ, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಂತೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರಲಾರದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮನಸೇ ಕಾರಣ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿದರೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗದು, ಆದರೆ, ರೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಗ್ಯರೇಖೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದಂತಹವುಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ವರ್ತನೆ-ಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಸ್ವರೂಪದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಎಡಬಿಡದೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೇ ಪದೇಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು.



ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದೇನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ನಡವಳಿಗಳು. ಇವು ದೇಹದ ಕಾರ್ಯರೀತಿ ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೌಖ್ಯಗಳೆರಡು ಅದರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನವು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೀತಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಕ್ಷೇತ್ರವು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಭಾರೀ ಪ್ರಭಾವ

ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗುವ ಘಾಸಿ, ಆಘಾತಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ದೇಹದ ಮೂಲಕವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ / ಯಾತನೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲಾಗದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಂದರೆ:

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಲಕ್ಷ, ಅರ್ಬುದ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಎಚ್.ಐ.ವಿ./ಎಡ್ಸ್, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾತನೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಿತ್ಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ-ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಮತ್ತೇ ಇಂತಹ ಸಲಹೆಗಳು ಕೇವಲ ಬಾಯಿಮಾತಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವು-ಗಳಲ್ಲ, ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಿರ್ದರ್ಶನವೆಂದರೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ವರ್ತನಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಬೇಜಾವ್ದಾರಿತನದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಿರುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಧ್ಯಯನವಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದರೆ:

1) ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ...

ದಿನಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಲವಾರು. ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದಾಗುವ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕೆಲಸದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಯಾವುದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ-ಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯಾಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕ್ಷೀಣಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಹತಾಶೆಗಳು ಮಿತಿಮೀರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೂಚಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

- 2) ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ದುರಂತವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು...



ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

ರೋಗಿಯ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿಹಾಕುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಯ ಆಪ್ತರ ಮೇಲೂ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವುದು ಸಹ ಒಂದು ಕಲೆ. ಇದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಕಲಿತವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

- 3) ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ...

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಇರಬೇಕು. ಇದು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮವೇ. ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೀಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಚಪಲ, ಜಾಹಿರಾತಿನ ಚಮತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಹತ್ತಾರು ರೀತಿಯ ಚಪಲದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- 4) ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು...

ಇಂದು ನಾವು ಮಾಹಿತಿ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಇದರ ಬಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳ ಅಂತರ್ಗತ

-ವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿವೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವು ಯುವಜನತೆ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು, ವಿಕೃತ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮೂಡದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಭಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗದತ್ತ ತರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

5) ವ್ಯಸನಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ...

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವಂತಹವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ವಿಧದ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯಾ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಈ ತಜ್ಞರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಜೈವಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಕಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ನ್ಯೂನತೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಸಮರ್ಪಕವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆಗದಿರುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅನುವಂಶಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಕೊಲೆ, ವಂಚನೆ ಮತ್ತು

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಅಂದರೆ ವರ್ಣತಂತುವಿನ ಏರಪೇರುಗಳು, ಇರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಡೀ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣವೆಂದರೆ ಸರಣಿ ಹಂತಕ ಉಮೇಶ ರೆಡ್ಡಿಯದು.

ಮನೋಜನಿತ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಆಚರಣೆಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಅನುಸರಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಅತಿರೇಕದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಪೈಪೋಟಿ ಸ್ವಭಾವ, ಕೋಪ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಅಸಹನೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಜಾತಿ ವೈಷಮ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆ ಮತ್ತು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭದ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮೇಲಾಗಬಹುದು. ಕೀಳರಿಮೆ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ಮೂಡದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೂ ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸರವೂ ಕಾರಣ.

□

ಅಧ್ಯಾಯ-2

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ರಾತ್ರಿಯ ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆ ಹಗಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿ ಅಡಚಣೆಗಳಿಲ್ಲದಂತಹ ಆರಂಟು ಘಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ದಿನದ ಹತ್ತಾರು ಘಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಗಮ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವದ ಮಾತು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.



ಆದರೂ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ ತಪ್ಪುವುದೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ನಂಬಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ.

ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಲಸ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಜುಗರ.

ನನ್ನ ಗಲೆಯರೂಬ್ಬರು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಂತಹದ್ದೇ ಕೆಲಸವಿರಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಅವರನ್ನೇನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟರೆ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿ-ರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲೆದು ಹೋದ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ರಜಾ ಹಾಕಿಯಾದರೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಗೀಳು ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಈ ಮಾದರಿಯ ಕಠಿಣ ವ್ರತದ ಪರಿಣಾಮ-ವೆಂದರೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಅವರನ್ನು ತೊರೆದು ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮೇಲೋಟಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದಾವುದೋ ಆತಂಕ, ಅಥವಾ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾದರಿಯ ಮಾತಿದೆ. ಇದೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಗುಮವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಮರೆತೇ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ನಿದ್ರೆ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳೆಂದರೆ :

- ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೆಲೆದುಹೋಗಿದೆ : ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎನ್ನುವುದೇ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ-ದಿರುವುದಕ್ಕೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಲ್ಲದು.



ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು; ರಾತ್ರಿ ಬಾರದಿದ್ದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹಗಲಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕು.

- ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದು ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿದ್ದರೇ ಸಾಕು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ : ಇದು ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಲ್ಲ. ಆರಾಮವೇನು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಎರಡು ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆ ಒದಗಿಸುವ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಾಮ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ನಿತ್ಯವು ಎಂಟು ಗಂಟೆಯಷ್ಟಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಇರಲೇಬೇಕು : ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗದು. ನಿದ್ದೆ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುವಿತ್ಯಪ್ತಿಯು ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದರಲ್ಲೂ ಏರಿಳಿತಗಳಿರಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೆಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೂ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ : ಸರಿಯಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಯ ಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ನಿದ್ದೆಯ ಅವಧಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು, ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆತಂಕಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆನಾರೋಗ್ಯ, ಮದ್ದು, ಮದ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಸಹ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು, ಬೇಗ ಎಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಆಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ : ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಿಯಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗದು. ಒಬ್ಬರ ನಿದ್ದೆಯ ಕ್ರಮ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.
- ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ಸಾಹಸಪಡಬೇಕು : ಸರಿಯಲ್ಲ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು, ಬರದಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾದರೆ ನಿದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

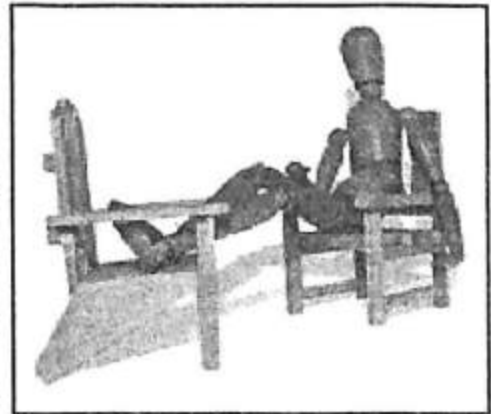
ನಿದ್ದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಯುವಜನರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು :

- ನಿದ್ದೆಯೆಂಬುದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಿಗುವ ವಿರಾಮ.

ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಈ ಮಾತು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನೆಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ನಿದ್ದೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳ ರೀತಿ ಬೇರೆಯದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು ನೆರವೇರುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವು -ದಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ನೀರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತವೇನು ಇರದು.

ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೇ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಿದ್ದೆಯೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಧದ ಲಯಬದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆ. ಜೀವಿಯ 24 ತಾಸುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯಾಕ್ರಮವು ಸರಾಗವಾಗಿಯೇ ಸಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ನಿದ್ದೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ ಸರಿಯೂ ಅಲ್ಲ.



- ಹಗಲಿನ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿ -ರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು

ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ನಿರ್ದಾಹೀನತೆಯು ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿರ
-ಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗದ ಸೂಚಿಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

- ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ದೆ ಮಾಡಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿರ್ದೆಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಿರ್ದೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಸುಖಕರ ನಿರ್ದೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು:

- ಚಿಂತೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.
- ನಿರ್ದೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೋ, ಲಘುವಲ್ಲದ ನಡಿಗೆಯೋ, ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತವೋ, ಉತ್ತಮವಾದ ಕಿರುಗತೆಯೋ, ಹಾಸ್ಯವೂ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ನಿರ್ದಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕು ಇರಲಿ, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಯೋಗದ ಆಸನಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಗಳು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ಗಡಿಯಾರದ ಸದ್ದು, ಮೊಬೈಲ್ ಕಂಪನಗಳು ಇರದಿದ್ದರೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ನೀವು ಮಲಗುವ ಜಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಇರದಿರಲಿ.
- ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸ್ನಾನವು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಸಹ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ದೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.



- ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿ. ನಿದ್ರೆಯ ಘಳಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಬೇಡ.

ಹಿತಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರಗಳು :

ಸದಾಕಾಲ ಆರಾಮವಾಗಿರ ಬೇಕೆನಿಸುವುದೆ?

ಆರಾಮವೆನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಆರಾಮವೆನ್ನುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಆದುದರಿಂದ ನೃತ್ಯ, ದಿವ್ಯಚಿಂತನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಗೊಂದಲ, ಹವ್ಯಾಸ, ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರಾಮದ ಭಾವವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಕಲಿಯಬಹುದಾದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅವಸರ, ಆತುರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ಗಮನವಿರಲಿ. ಅದು ಮಾತೇ ಆಗಿರಲಿ, ಭಾವನೆಯೇ ಆಗಿರಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಯಮವಿರಲಿ.

ಹರ್ಷ ಚಿತ್ತದಿಂದ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಅಳತೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಯಂತ್ರವಾಗಲಿ, ತಂತ್ರವಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲ. ಈಗಿರುವಂತಹ ಸಾಧನಗಳು ಕೇವಲ ಅಂದಾಜು ಅಥವಾ ಊಹೆಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೃಪ್ತಿಯ ಅರಿವು ಅಥವಾ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹರ್ಷದ ಭಾವನೆಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಡದಿ ಉತ್ತಮವಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡವರ ಮಾತು ಅಥವಾ ಶಹಬಾಸ್‌ಗಿರಿಯು ಅದೆಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಹರ್ಷವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಇತರರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಷಯವು ಮನೋಗತವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷದ ಅನುಭವವು ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರಡು ಉತ್ತೇಜಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಚೇತನ ಉಕ್ಕೇರಬಲ್ಲದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವಂತಹ ಬಹುತೇಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಊಹೆಯೇ ಆಧಾರ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ಕಲ್ಪನೆಯೇ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೂರಾರು ವರ್ತನೆಗಳು ಕೂಟ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವುದು ಒಂದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಕೆಲಸವೇ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ವಿಧದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ, ದುರಾಸೆ, ದ್ವೇಷ, ದುರ್ನಡತೆಗಳಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು. ಈ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು, ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತು, ವಂಚನೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ ಸುಖವಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖಚರ್ಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸದಾ ಸಿಡುಕು ಮುಖ, ಚೋಲು ಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಸಹನೀಯರು, ಅಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಥರು ಎನ್ನುವ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಒಳನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ; ಹೊರನಡವಳಿಕೆ ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮುಖಚರ್ಯೆ-ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಧಿಕಾರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲೋ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲೋ ಇದ್ದರಂತೂ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಮನ್ನಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುವಂತಹವರು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಹಾವಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಚರ್ಯೆಯತ್ತ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಗುಣವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಲೇ ಬೇಕಾದ ವರ್ಗವೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಾಧುಗಳು, ಸಂತರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಚರ್ಯೆಯು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಿತಕರವೆನ್ನುವಂತಹ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯು-ಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉದ್ದೇಶಪೂರಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಮುಗಳನಗೆ ಬೀರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒಳಬೇಗುಡಿಗಳನ್ನು ಮುಖದ

ಮೂಲಕ ಸದಾಕಾಲವು ಹೊರತರುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತವೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಅಧಿಕವೆನಿಸುವ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಪ್ರಸಂಗವಿದು. ಪದವೀಧರೆಯಾಗಿರುವ ಯುವತಿ-ಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದ ಪೋಷಕರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಈ ಪ್ರಸಂಗದ ಕೇಂದ್ರವಸ್ತು. ಹುಡುಗಿ ಗುಣವತಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವಂತಹವಳೇ. ಆದರೆ, ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪದಾಗಿರುವ ದೇಹ. ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇದರತ್ತ ಪೋಷಕ-ರಾಗಲೀ, ಅವಳಾಗಲೀ ಗಮನ ಹರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಮದುವೆಗೆ ಕಾದು ನಿಂತಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡ ಬಂದಿರುವ ದೇಹದ ತೂಕ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಅಥವಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದೇ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯುವಜನರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ.



ಹಾಗೆಯೇ, ತೂಕ ಇಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಕ್ರಮಗಳು ಇವೆ. ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವನ್ನು, ವಿಧಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರೇರಣೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತ್ಮನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತ್ಮಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಂಯಮಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಹಂಬಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಹಾಗೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೂ ಆಹಾರದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಗೂ ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವ ಅದಷ್ಟೋ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ರುಚಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಂತಹ ಆಹಾರ-ವನ್ನು ಬಯಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ; ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಎಳೆಯ-ತನದಲ್ಲಿಯೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಹಿರಿಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಕ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡಬಲ್ಲದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಬಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪೋಷಕರು, ಆಪ್ತರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಪ್ತರು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪ್ರೀತಿ, ಆದರಗಳ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಯಿಂದರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ರುಚಿಯ ಉದ್ದೇಶಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಎಳೆಯ ಮಗುವೊಂದು ಅತ್ತಾಗಲೋ, ಸಂಕಟಪಟ್ಟಾಗಲೋ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಋಶಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಅದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಯಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು.

ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೀಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಮೈಕಟ್ಟು ನಿಮಗಿರಬೇಕೆನಿಸುವುದೇ?

ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹುಸಿಗನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿರಬೇಡಿ. ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ದೇಹದ ತೂಕ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿಯೆನಿಸುವಂತಹ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು

ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮೈಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ತೆಳುವಾಗಿ ಇರುವಿಕೆಯತ್ತವೇ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಬೇಕು. ನಿಪುಣ ದೇಹ ತರಬೇತಿಗಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ-ವಿಲ್ಲದೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಮಿತಿಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಚಟವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.



ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕೆ?

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಸಹಕಾರವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ, ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವನೆಯೊಂದು ಇರಬೇಕು. ಬೇಜಾರಿ-ನಿಂದಲೋ, ಕಾಟಾಚಾರದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪೋಷಿಸದಿದ್ದರೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಬಲವಾದ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದಂತೆಯೇ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಹೊರಗಿನವರಿಂದಲೋ, ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದಲೋ ಬರಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆಯಾದರೂ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲಂತೂ ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಚೇತರಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯೇ?

ಎಷ್ಟೋಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನರಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವುಜೀವ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ (ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೋಟಿವ್)ಯ ಬಲವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ಜನರ ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮನೋಇಚ್ಛೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಗುಣವೇ ಆಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವಂತೆ



ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇತರರ ಕೊಂಕು ಮಾತು ಅಥವಾ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನಾ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಗಾಢವೆನ್ನುವುದಾಗಿ ನಂಬುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತವೂ ಹಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ವ್ಯಾಧಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಾಡುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದರೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು.

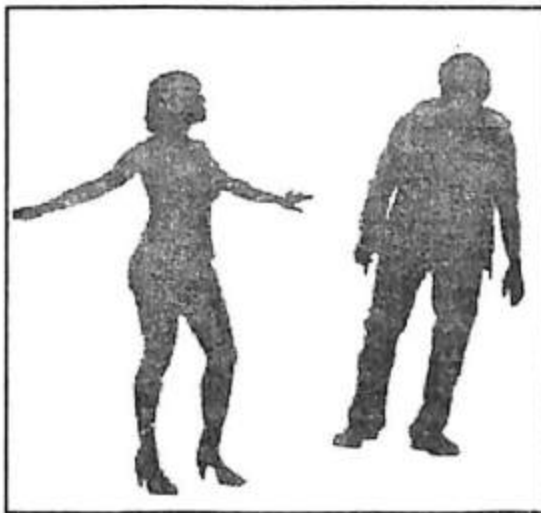
ನೀವು ಹಿಡಿದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ನಮ್ಮ ಒಳಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಗುಣವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭದ ಅಂದಾಜು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಕಾರ್ಯಮಗ್ನತೆ, ಕಾರ್ಯೋತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳು ಬರುವುದುಂಟು.

ಇಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಇದು ಸಲಿಸಿನ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ, ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕೊರತೆಯ ಭಾವನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೇ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇರಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗದವರು ಔಷಧಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿಲ್ಲ, ವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಹತಾಶೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಲ್ಲದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿಧಿಯತ್ತ ಗಮನವಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವೇ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಎನಿಸುವುದೇ?

ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಬೇಗುದಿ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಮಾತು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಉಲ್ಲಾಸ, ಹರ್ಷದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಂದಿನ ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವಂತಹ ಮಾತುಗಳಿವು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯ / ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಈ ನುಡಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈಗೇನಾದರೂ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ



ನಿನಗಿಂತ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ..... ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ. ಆದರೆ, ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಸಿಗುವ ಉತ್ತರ ನಕಾರಾತ್ಮಕವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗತಿಸಿ ಹೋದ ಸನ್ನಿವೇಶ / ದಿನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ

ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿದ್ದರೇ ಹಳೆಯದನ್ನೇ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅವಲೋಕನ ಕ್ರಮವೂ ಸಹ ಪರಿಹಾರದ ಒಂದು ವಿಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸದೇ ಇದ್ದದ್ದು ಒಂದು ವಿಷಯ. ಈಗಂತೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಸು ತಂದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೇನಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಸೂಚನಾ ಫಲಕವಿದು.

ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೃಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೇ?

ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ಮನಸ್ತಾಪ ಬರದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಗಾಢವೆನ್ನುವಂತಹ ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ವೈಮನಸ್ಯ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬರುವುದುಂಟು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಅಪ್ಪರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅಥವಾ ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಪ್ಪರು, ಮಕ್ಕಳು ದೂರವಿರುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಬಾರದೇ ಇರದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂದಾಜನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನವೇ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಕರ್ತವ್ಯವೆನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಬಯಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮವಷ್ಟೇ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಇತಿಮಿತಿಗಳು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಯೋಧರ್ಮದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ದುರಾಲೋಚನೆ, ದುರಾಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರುವುದು.

ಗೆಲೆಯರು ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ

ಎಷ್ಟೋ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಆಟ ಅಡಕ್ಕೆ ಯಾರು ಬರೋದಿಲ್ಲ..... ನನ್ನ ಜೊತೆ ಯಾರು ಮಾತೋಡಲ್ಲ..... ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ... ಈ ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮನೋಲಾಸವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಬರಲು ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಅದು ದೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹೊರಸ್ವರೂಪವಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಆಗಿರಬಹುದು. ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವಿಕೆ, ಉತ್ತಮವೆನ್ನುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರದಿರುವಿಕೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಸ್ವಭಾವ, ಆಹಂ ಕೇಂದ್ರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಅಂದರೆ ನಾನೇ ಮುಖ್ಯ, ನನಗೇ ಎಲ್ಲಾ ಮೊದಲು ಸಿಗಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಂಗಾಂಗದ ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳು, ಹೀನತೆಗಳು ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹತಾಶೆಯ ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ಇರಿಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೋಷಕರೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿ ಸಲಿ ಎನಿಸುವುದೇ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ, ದೇಹವು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಬಲಹೀನತೆಯು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳೆರಡು ಇರಬಲ್ಲದು. ಉತ್ತಮ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ರಹಸ್ಯವು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳು ಸಹ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಇಲ್ಲೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃತ್ತಾಂತವು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲೇ ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಸವೇರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ನವದಂಪತಿಗಳು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರು



ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪರಿಚಿತರು. ಮನೆಮಂದಿಯೇ ನಿಂತು ನಡೆಸಿದ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶೈಲಿಯ ವಿವಾಹ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಂತಹ ನವದಾಂಪತ್ಯವು ಹಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು

ಎನ್ನುವುದು ವಧುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಹಡುಗನಿಗಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಭಯ. ಅವರಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹವಾದ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹುಡುಗಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವೇನೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇದು ಒಪ್ಪಲಾರದಂತಹ ಸಂಗತಿ. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ, ವಿಪರೀತವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಭಯಭಕ್ತಿಗಳು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಗೊಂದಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿದ್ದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ, ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೈಜ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆನ್ನಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ವಿವರಗಳು ಕೇವಲ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೌದು. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಅಂಶಗಳಿವು. ದೇಹ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂದ ಎನ್ನುವುದು ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಗೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಮೆಚ್ಚುವ ದೇಹದ ಆಕಾರವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹರ್ಷ ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇಕೊಡುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ತಿಂದಿದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕು, ತೃಪ್ತಿಯೂ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು. ಬೊಜ್ಜು, ವಿಪರೀತದಷ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಾಂಸದ

ಉಬ್ಬುಗಳು. ಇಂತಹ ದೇಹ ಬೇಡವೆನ್ನುವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನವರು ನೀವಾಗಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಇಚ್ಛಾ ಕಸರತ್ತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದಂತಹ ಶರೀರದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಾಗಲೀ, ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಲಿ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳಿಗೆ ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ, ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉತ್ತರ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನೀವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

□

ಅಧ್ಯಾಯ-3

ಒಂಟಿತನ, ಹಾಗೆಂದರೇನು?

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸೇರಿರಲಿ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಪರಕೀಯನಾಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಕಾಡು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹೇಗಿತ್ತೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಾಡಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದು, ಬಲಿ ಕೊಡುವುದು, ಕಾದಾಡುವುದು, ಭೋಗಲೋಲುಪ್ತನಾಗುವುದು, ಸೃಜನಶೀಲ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು, ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಸ್ವಜನರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ವ್ಯಾಮೋಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ.



ಅಸ್ಥಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಸಮುದಾಯದ ಕಲ್ಪನೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಗಮ

ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನತನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬ, ಜಾತಿ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಕುಲವನ್ನೇ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮನೋವಿಕಾರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಲದ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು. ಮಾನವಕುಲವು ಪ್ರೀತಿಯ ಆಸರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರೆಯಲಾರದು. ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಗೊಂದಲಗಳು ಉಂಟಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿವಿಕಾಸದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪೂರೈಕೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಡುವ ಒಂಟಿತನ

ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದವೆಂದರೆ ಒಂಟಿತನವೆನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅದೆಂತಹದೋ ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅಥವಾ ಒಳಮುಖಿಗೊಂಡ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಅಥವಾ ದುಃಖವು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಬೇಡ, ಏನೂ ಬೇಡ ಎನ್ನುವಂತಹ ಒಂದು ಮನಃಸ್ಥಿತಿ. ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿರುವವರು ತೀರಾ ವಿರಳ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಇದೇ ಜೀವನ. ಆದರೂ ಸಹ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಲಭವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಒಂಟಿತನವೇಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಯಾತನೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರತರುವ ಭಾವನೆಯ ಮೂಲಕ ಅದೆಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗಂತೂ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ನೆರವನೂ ಸಹ ನೀರಿಕ್ಷಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ನಿತ್ರಾಣ ಎದೆದ್ದು ತಾಂಡವಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಇದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ



ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥವಾಗದ ರೀತಿಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯೇ ಒಂಟಿತನದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯ ಯಾತನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

ಬದುಕಿನ ಗುರಿಯನ್ನೇ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಒಂಟಿತನ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಡನಾಡಿತನ ಬೇಡ, ಸಂಗಾತಿಗಳು ಬೇಡ, ಮನೆ -ಯವರು, ಹೊರಗಿನವರು ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಬೇಡಗಳ ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದಿರುತ್ತದೆ ಒಂಟಿತನ. ಒಂಟಿತನ ಒಂದು ಸಹಜ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು. ಇದರ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯೇ ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣವನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಒಂಟಿತನಕ್ಕೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇರತಕ್ಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟು. ಅಂದರೆ, ಸಂಬಂಧಗಳ ನೆಲೆಗಳಾದ ಕುಟುಂಬ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಜಾಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ನೀಗಿಸಲೂ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂಬಹುದು. ಅಂದಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಪರಿಸರದ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸ್ವರೂಪದ ಮಹತ್ವವಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಿತೈಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಎಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂಟಿತನದ ಸೂಚಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಪರ್ಕವಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವಂತಹವರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನದ ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅತಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವವರು ಎನಾದರೂ ಅಂದರೆ, ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ತಾಪ ಉಂಟಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳು -

-ವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಒಂಟಿತನದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉದ್ಯೋಗವೋ, ಆಸಕ್ತಿಯೋ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಬಿಟ್ಟುಹೋದರೆ ಆಗಲೂ ಸಹ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅತಿ ಆತ್ಮೀಯರು, ಅಂದರೆ, ಹೆಂಡತಿ / ಗಂಡ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಇರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ಏರುಪೇರಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಒಂಟಿತನ ಆವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಆಧಾರವು ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧ ಅಥವಾ ಹಂತಗಳ ಇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ : ತೀವ್ರವಾದ ಒಂಟಿತನ, ಸನ್ನಿವೇಶಾತ್ಮಕ ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಒಂಟಿತನ. ಈ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಒಳಭಾವದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಳಭಾವದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಲನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಣಗಿಹೋಗಿರುವಂತಹ ಭಾವನೆ. ಸುತ್ತಾ ಜನ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಇಂತಹದೊಂದು ಅನುಭವ. ಒಳಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವಂತಹ ಅನುಭವ. ಹೊಸ ಜಾಗ, ಹೊಸ ಕೆಲಸ, ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಅಲ್ಪಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೊರ ದೇಶಕ್ಕೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೋ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೋ ಹೋದವರ ಅನುಭವ ಇಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸನ್ನಿವೇಶಾತ್ಮಕ ಒಂಟಿತನವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಹೊಸದಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆ ಸೇರಿದ ನವವಧುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವಸತಿ ಗೃಹಕ್ಕೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಅನುಭವವೂ ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯೂ ಸಹ ಸನ್ನಿವೇಶಾತ್ಮಕ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಬಲ್ಲದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಾಯಿಲೆ, ನೋವು, ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಒಂಟಿತನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಮನಸ್ಸು ಸಾಮಾನ್ಯ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಒಂಟಿತನದ ಪರಿಣಾಮ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.

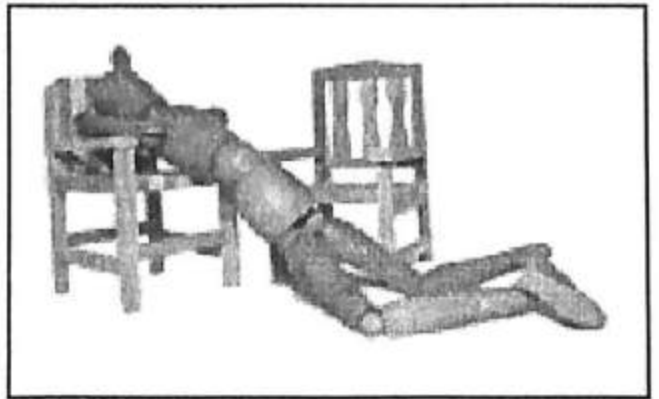
- ಒಂಟಿತನವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರಬಲ್ಲದು.
- ಒಂಟಿತನವು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಆಫಾತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.
- ಒಂಟಿತನವು ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಒಂಟಿತನದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಕುಂದಬಲ್ಲದು.
- ಒಂಟಿತನವು ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಒಂಟಿತನವು ವಿವೇಚನಾ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಒಂಟಿತನವು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮದ್ದಿನ ಅವಲಂಬನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.
- ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಲರ್ನೈಮರ್ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.

ಒಂಟಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು :

ತಪ್ಪು : ಒಂಟಿತನವು ಗಂಭೀರವೆನ್ನುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ;

ಸರಿ : ಒಂಟಿತನವು ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸಬಲ್ಲ ದುರ್ಗುಣವು ಅದರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಆಯಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಆಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.



ತಪ್ಪು : ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮದ್ದುಗಳ

ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂಟಿತನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿ : ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮದ್ದುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದು

ತಪ್ಪು : ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಂಟಿತನ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸರಿ : ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಯುವಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯರಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರವೆನ್ನುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು. ನಾಚಿಕೆ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ, ಹಿಂಜರಿತ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಭಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಲಕ್ಷಣ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು : ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರಿ : ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ಇರಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಒಳಮುಖಿತ್ವ ಬರಬಲ್ಲದು. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಹತಾಶೆ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇರದಿರುವುದು, ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡದಿರುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಲ್ಲವು.

ತಪ್ಪು : ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಂಟಿತನದ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯ.

ಸರಿ : ಒಂಟಿತನವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿಂಜರಿತವೆನ್ನುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಜನರು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಒಂಟಿತನವು ಒಳಗಿನ ಭಾವನೆಯಾಗಿದ್ದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳೇ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ಹೊಸತನ, ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಬಲವೆಂದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಮನವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುನ್ನುಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

□

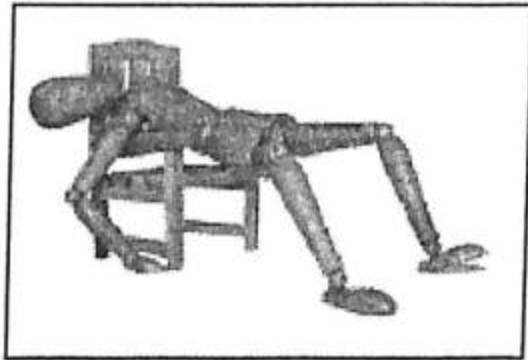
ಅಧ್ಯಾಯ-4

ಒತ್ತಡವು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮನಸ್ಸು

ಹ್ಯಾನ್ಸ್ ಸಿಲಿಯೆ ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಒತ್ತಡವೆಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೂಪಣೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ಅದಂದರೆ, ಬದಲಾದ ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ಅಥವಾ ಒಳಗಿನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಒತ್ತಡ ಎಂದಿದ್ದ. ಒತ್ತಡವು ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲ ವಿಷಯವೇ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದು ಮೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೆಲ್ಲವು ನೈಜವೇ ಆಗಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವಾಸ್ತವಿಕವೂ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು; ಅಥವಾ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೇ ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ.

ಸಂಕಟೋತ್ತಡ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್)

ಸಂಕಟ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವು ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಏರಿಬೀಳುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಧಿಕ ಹೊರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಐದಾರು ಹಜ್ಜೆ ಇಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ



ಹತ್ತಾರು ಗಜ ಓಡು ಎಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಿಯಾನು? ಖಂಡಿತ ಪಲಾಯನ-
ವಂತೂ ಮಾಡಲಾರ. ಅಲ್ಲೇ ಕುಸಿದು ಬೀಳಲು ಬಹುದು. ಇದು ಒತ್ತಡದ
ಮಹಾತ್ಮೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಓದದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು
ಹೊರಟಾಗ, ತಲೆನೋವು, ಭಯ, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ
ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದೆಲ್ಲವು ಒತ್ತಡದ ಅವತಾರಗಳೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ
ಒತ್ತಡವು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹವು ದಣಿದು ಅಥವಾ ಮಣಿದು
ನಿಶ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕೋಶಗಳ ಪುಂಜ ಅಥವಾ
ಊತಕಗಳು ನಾಶವು ಆಗಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ
ಸಹಜವಾಗಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.
ಇಂತಹ ನಿಶ್ರಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ನಡೆಸುವ
ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ
ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲಗಳಾದ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಮಾಧಾನಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಸಿಟ್ಟು, ಆಕ್ರೋಶಗಳಿಂದ
ಕೂಡಿದ ವರ್ತನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ
ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಒತ್ತಡವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿತೋತ್ತಡ(ಯುಸ್ಟೆಸ್)

ಒತ್ತಡದಲ್ಲೂ ಹಿತ ಅಥವಾ ಅಹಿತ ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದು ಇರಬಲ್ಲದೆ ಎನ್ನುವ
ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದರಿದು ನಿಜ. ಹಿತೋತ್ತಡವು ಚೈತನ್ಯ
ಅಥವಾ ಹುರಿದುಂಬಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಕರೆದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.
ಏಕೆಂದರೆ ಹಿತೋತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿದ ಚುರುಕುತನ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಲವಲವಿಕೆ
ಅಥವಾ ಹುಮ್ಮಸುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು
ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಹ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂತು ಓದುವ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು
ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೋಡಿರುತ್ತೀವಿ. ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ
ಹಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಭಲ. ಮನ್ನಣೆ ಅಥವಾ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ;
ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಮಹೋದ್ದೇಶಗಳು.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ.
ಸುಡುಬಿಸುಲು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಏರಿದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇಡೀ

ದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಆಡವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಟಗಾರರು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೇವರು ಹರಿದು ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಿತೋತ್ತರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಿತೋತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಸಂಕಟೋತ್ತರವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಹಿತೋತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಕಟೋತ್ತರವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಒತ್ತಡದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲು ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣವಿದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ : ಅ) ಮನೋಗೊಂದಲ, ಆ) ಹತಾಶೆ, ಇ) ಬದಲಾವಣೆ, ಈ) ಒತ್ತಾಯ

ಅ) ಮನೋಗೊಂದಲ - ಎರಡು ಅಥವಾ ಅಧಿಕೃತ ಉದ್ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ತನಾ ಆವೇಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಹೊರಬರಲಾಗದಂತಹ ಅಥವಾ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹತಾಶೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಸಮಾನಾ ಬಲದ ಎರಡು ಮೂರು ಗುರಿ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮನೋಗೊಂದಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಧಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಓದಬೇಕು ಆದರೆ, ಶ್ರಮವಾಗಬಾರದು, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ದುಡ್ಡು ಬೇಕು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳು.

ಆ) ಹತಾಶೆ - ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಡ್ಡ ಬರುವಂತಹ ತೊಡರು-ಗಳು. ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು



ಹತಾಶೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತಾಶೆಯ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ. ಅಂದರೆ, ಹತಾಶೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳು ಅಪಯಶಸ್ಸು ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿತದ ತೀವ್ರ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗದಿರುವವರು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಹತಾಶೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ನೋವುಗಳು. ಸತತ ಸೋಲು ಗುರಿಯನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ದುರಂತಗಳು ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ಹತಾಶೆ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಹತಾಶೆಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಇ) ಬದಲಾವಣೆ - ಜೀವನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಹೊಸತನ, ಮರುವಸತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಜಪಾನಿನ ಸುನಾಮಿಯಿಂದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮನೆ ಮಠ, ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದುಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಒಂದು ಶಾಲೆಯಿಂದ ದಿಢೀರನೆ ಇನ್ನೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದಾಗಲೂ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿ ರಸ್ತೆ ಅಗಲ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಬಡಾವಣೆಯ ಜನರಲ್ಲೂ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ) ಒತ್ತಾಯ - ಒತ್ತಾಯವು ಸಹ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿದ್ದು ಮನೋಒತ್ತಡಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗೆಲೆಯನೋ, ಗೆಲೆತಿಯೋ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ್ದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಡೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗು -ವಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒತ್ತಡ ಭರಿತವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿತಂದೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಬೆಲೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಆಸೆಗಳು, ಹಠಮಾರಿತನವೆಲ್ಲವು ಸತತವಾಗಿ ಬರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದ್ದು ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತ್ರಾಸ ತರಬಲ್ಲದು.



ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ರೀತಿ ಹಲವಾರು; ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವೆನಿಸುವಂತಹ ದೇಹ ಬಾಧೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ, ಕರಳು ಹುಣ್ಣು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ವಿಧದ ತಲೆನೋವು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೀಲುರೋಗಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಸವಾಲುಗಳಿಂದಲೂ ಜನಿಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಬಲವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಲ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತೆಯ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಸ್ಥಿತಿಗಳೆಂದರೆ :

ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಒತ್ತಡ ಪ್ರಚೋದಕ (ಸ್ಟ್ರೆಸರ್) ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಇವೇ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಒತ್ತಡ ಪ್ರಚೋದಕವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲದಿಂದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ದೇಹದ ಮೂಲದಿಂದಲೂ ಜನಿಸಬಲ್ಲದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಸುಗಮವಾಗಿ ನೆರವೇರದಿದ್ದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇಂದಿನ

ಜನಜೀವನದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ, ನಿತ್ಯನಿಂದನೆ, ದುಸ್ವೇಷ್ಟ (ರಾಗಿಂಗ್), ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆ, ರಸ್ತೆರೋಷಗಳಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ವಿಫಲಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರವೆರಡೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಅನೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ

ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಗೋಚರಾನುಭವ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನುಭವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಸುಳಿಗಳು ಇರಬಲ್ಲವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದಿಢೀರನೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಆಗುವಂತಹ ಗೊಂದಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಅರೆನಿದ್ರೆ ಸ್ಥಿತಿ. ದುಸ್ವಪ್ನ ಅಥವಾ ಭೀಕರ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏರಪೇರನ್ನು ತರಬಹುದು. ಇದು ಸಹ ಒತ್ತಡವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದುದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ

ವಿವೇಚನೆಯ ಕೈವಾಡವಿರುವಂತಹ ಒತ್ತಡ ಪ್ರೇರಕ ಇದೆನ್ನಬಹುದು. ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ, ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ವಿವರಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆರವೇರುವಂತಹ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಸರು, ಮೌಲ್ಯ ಅಥವಾ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಲಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಅದರ ಉದ್ದೇಶ, ಸ್ವರೂಪ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ, ಒತ್ತಾಯದ ಬಲವು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಶಾರೀರ ಮೂಲಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿದೆ, ಸುಮ್ಮನಿರು' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿರುವುದರ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, 'ಓದಿಓದಿ ತುಂಾ

ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಓದಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತೇ ಹೋಗುವುದು' ಎನ್ನುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ.



ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಮಾನಸಿಕ ವರ್ಗೀಕರಣದ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಘಟನೆಯು ಒತ್ತಡಭರಿತವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ದೈಹಿಕ / ದೇಹಾಂಗಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂವೇಗಾತ್ಮಕ ಸ್ವರೂಪ -ವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗೆ ನೆರವೇರುವ ಕಾರ್ಯ-ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವೇಗಗಳಾದ

ನೋವು, ಹರ್ಷ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳೆಲ್ಲವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಂವೇಗಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ವಿಕಾರಾತ್ಮಕ ಎನ್ನುವ ವಿಧಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಬಂದಾಗಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿ / ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವಂತಹ ಗುಣಭಾವ, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹ ಮೇಲೊತ್ತಡವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ

ಸಂವೇಗದ ರೀತಿಯು ದೇಹದ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ, ಭಯವಾದಾಗ ಮೈ ಬೆವರಬಹುದು, ಮೈ ಕೈ ನಡಗಲೂ ಬಹುದು. ಅಂದರೆ, ಭಯವೆಂಬುದು ಸಂವೇಗವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಬಲ್ಲದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ತುಂಬಾ ಅಳುಬರುವುದು. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವವು ಇರಬಲ್ಲದು.

ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಹಿಡಿತ

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿರುವುದೇನೆಂದರೆ ಒತ್ತಡವು

ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಾಮೈಸ್ಟರ್ ಎಂಬು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ 1984ರ ಸಂಶೋಧನೆ -ಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಅವಧಾನದ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ಸರಳವಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತಿದ್ದ ಆಲೋಚನೆಯು ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ವಿನಾಕಾರಣ ದೈಹಿಕ, ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಆಯಾಸವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಂದುವಿಕೆ (ಬರ್ನ್‌ಔಟ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲಸಲ ದುರಂತ ಅಥವಾ ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಘಟನೆ ನಡೆದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಆ ನೆನಪುಗಳು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಫಾತೋತ್ತರ ಒತ್ತಡದ ವಿಕಾರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದುರ್ಘಟನೆಗಳೆಂದರೆ, ಭೀಕರ ರಸ್ತೆ ದುರಂತ ನೋಡಿರಬಹುದು, ಕೊಲೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿರಬಹುದು. ಕೋಮು ಗಲಭೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡವ -ರಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತಂಕ, ವಿಷಣ್ಣತೆ, ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ದುಸ್ವಪ್ನಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

ಮನೋಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಿಗಡಾಯಿಸುವ ರೋಗಗಳು

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮೇಲೆದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಜಾತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಪರಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ನಾಗರಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನೋವಿರಾಮ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡು ಒತ್ತೆಯಾಳಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಛಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಎನ್ನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಅವಸರ, ಆವೇಶಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರೈಮೋಟಿಗಳು ಅಭಿವೃತ್ತಿ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಗೋ ಗೆಟರ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಆವೇಶ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಂದ

ಕೂಡಿದ ವರ್ತನೆಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯಗಳು ಗಮನಿಸಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸೆ, ಅವಸರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತಳಮಳಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಏರಿಡ ಮನೋವತ್ತಡವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬೀಡು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೆಲ್ಲವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ನಿಜ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೂ ಇವುಗಳ ಧಾಟಿಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯ ಮಾದರಿಗಳತ್ತ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನ್ನೆಲ್ಲ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊಸ ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಹೊರತಂದಿವೆ. ಪ್ರಯೋಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್‌ಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳಿರುವ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವಂತೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಬ್ದದೊತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಟ್ಯೂಮರ್ ಇರುವ ಇಲಿಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ ರಹಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಶೇ 60% ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶದಷ್ಟು ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

□

ಅಧ್ಯಾಯ-5

ಚಟಗಳ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ

ದಿನನಿತ್ಯದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆ ಚಟ, ಈ ಚಟವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಿಲ್ಲ. ಚಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕೊನೆಯೇ ಸಿಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಾನಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓದುವ ಚಟವಿರುವವನು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡದೆ ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನನಗೆ ತಿಳಿದವರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇರುವ ಚಟವೆಂದರೆ ಪದಬಂಧದ ಚಟ. ಯಾವುದೇ ಪತ್ರಿಕೆ ಇರಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪದಬಿಡಿಸುವ ಮಾತೃಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಇಸ್ವೀಟು



ಆಡುವ ಚಟ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ -ನಿಗೆ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ.

ಕುಡಿತದ ಚಟ, ಜೂಜಿನ ಚಟಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ

ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಚಟವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆಕರ್ಷಕ ಬಲ ಅದರಲ್ಲಿದೆ.

ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಪಾತ್ರ ಅಗಾಧವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತಿನ ಪ್ರತೀಕ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಏರುಹಂತ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಯುವಜನತೆಯ ಉತ್ಸಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅದರ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಉದ್ದಿಮೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವೇ ಆದರೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವಂತಹದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರವು ಅದರಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಘನಕಾರ್ಯವೆಂಬಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು ಮದ್ಯದ ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಭಾವಭಂಗಿಗಳ ದೃಶ್ಯಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಂಜನೀಯವಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಬವಣೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದೆಲ್ಲ. ನರಕಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಇದೊಂದು ದುಶ್ಚಟವೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣ, ಪ್ರಚಾರಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮದ್ಯದ ಚಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕುಡಿತ ಹೇಗೆ ಶರುವಾಗುತ್ತದೆ ?

ಮೇಲಿನ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕುಡಿಯೋದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದ್ದೇ ಮೇಲಗೈ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಮದ್ಯವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡನ್ನು ತನ್ನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ರುಚಿಸುವಂತಹ ಗುಣಸಾರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ



ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮುಗ್ಧರು ಇದರ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಹೇಳಲಾಗದು. ಮದ್ಯದ ಮಾಯಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗುವ ಯುವಜನತೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಹಾಳುಗುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಹ ಅಪಾರವೇ. ಮದ್ಯದ ಪಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಕುಡಿತ್ವವು ಚಟವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕುಡಿತ್ವವು ಚಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಲವಿದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅದರತ್ತ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಅವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

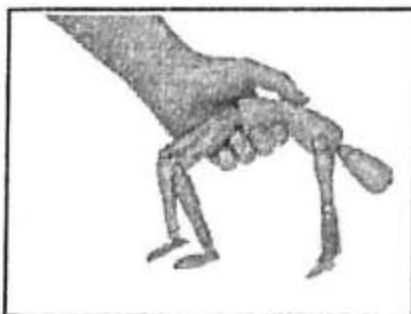
ಕುಡಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಮುಖ ಕವಚಗಳು ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಈ ಮುಖ ಕವಚಗಳು ಒಳ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಥಾರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಪ್ರದರ್ಶಿಸದೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿಟ್ಟು ಚಪಲಗಳನ್ನು ಚಟವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೊಂದಲ, ತಡೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಮುಖ ಕವಚಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದೇ ಗೋಚರಿಸುವಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಜ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದುಮಿಡುವುದು. ಕುಡಿತ್ವದ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದರೆ:-

ಮುಖ ಕವಚ ಒಂದು : ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖ
ಬೇಕಾದಾಗ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು...

ಇಂತಹ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಿರದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖ ಕೊಡುವಂತಹ ವಸ್ತುವು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದು ಬಾಟ್ಲಿ ಸಾರಾಯಿ ಅಥವಾ ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಡಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಹುಸಿಗಲ್ವನೆ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರಾಮ ಕೇವಲ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೊರಕಿಬಿಡುವುದು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ನೈಜತೆ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದ ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದಿನಚರಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಲು ಗುರಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಸಹ ಒಪ್ಪಂದದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೆರವೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಸು ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹದೊಂದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆಯು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲಾರದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನಾ ಗ್ರಂಥಗಳು.

ಮುಖಕವಚ ಎರಡು: ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ...

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳು, ಕೃಶವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಸಬೂಬು ಕೇಳಬರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತಲ್ಲಿ ಹುರಳಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮದ್ಯಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಗೆಲೆತನವಿರುತ್ತದೆ.



ಮುಖಕವಚ ಮೂರು: ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ
ಬರಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು...

ಕುಡಿತ ಆರಂಭಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇದು. ನಿದ್ರೆಗೂ ಅವು ಬರುವುದಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ

ಅಂತರವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮದ್ದಾಗಲಾರದು. ಅಮಲಿನಿಂದ ಬಂದ ನಿದ್ರೆ ಸುಖಕರವಾದುದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ.

ಮುಖಕವಚ ಮೂರು : ಕುಡಿಯಿರಿ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ...

ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಕ ಕುಡಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಕುಡಿತವೆನ್ನುವ ಚಟವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಮಯವೇ ಕಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಇನ್ನೂಬೇಕು ಇನ್ನೂಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖಕವಚ ನಾಲ್ಕು : ಚಿಂತೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವು ಕುಡಿತದಿಂದ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ...

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನೈಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ಬದಲು ಪಲಾಯನವಾದಿಗಳ ಹಾದಿಯು ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖಕವಚ ಐದು : ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಗುಣ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿದೆ...

ಒತ್ತಡಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಂದ ಮೂಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳ, ತಕರಾರುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲವಲ್ಲ.

ಮುಖಕವಚ ಆರು : ಭಯಭೀತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರಾಯಿ ಬೇಕು...

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಂಬಿದರೆ ಇಂತಹದೊಂದು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯ, ಭೀತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವೆನ್ನುವಂತಹದ್ದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಮಯ, ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದೇಬರುವಂತಹದ್ದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹಲವಾರು ಸುಲಭ

ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಖಕವಚ ಏಳು : ನಿತ್ಯದ ದುಃಖ ಮರೆಯಲು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು...

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ದುಃಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸುಖವೂ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಭ್ರಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಮುಖಕವಚ ಎಂಟು : ಮೈಮನ ಮರೆಯಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು...

ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಧಣಿವು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲಸ್ಯವು ಕುಡಿತದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಾಗಿ ಮೈಮನಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಹ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ಹೀಗೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಬಹುಶಃ ಸರಳವಾದ ಸರಿಯುತ್ತರ ತಟ್ಟನೆ ಬರಬಹುದು.

ಮುಖಕವಚ ಒಂಬತ್ತು: ಕುಡಿದಾಗ ಹಾಡಬಹುದು, ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆಯಬಹುದು...

ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹರ್ಷೋಲ್ಲಾಸಗಳು ನೈಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹರಿಯುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯದ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಡಿ, ಕುಣಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ.

ಕುಡಿತ ಚಟವಾಗುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

1. ಎಲ್ಲಂದರಲ್ಲೇ ಕುಡಿಯುವುದು
2. ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯುವುದು
3. ಕುಡಿದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು
4. ಮದ್ಯವನ್ನು ಗಟಗಟನೆ ಕುಡಿಯುವುದು
5. ಕುಡಿದು ಕಾದಾಡುವುದು, ಬೈದಾಡುವುದು
- 6.. ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಬೇಕಾದಂತೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು
7. ಕುಡಿದು ಹತ್ತಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವುದು.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

- ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರಲಾರ.
- ಎಲ್ಲಾ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಕಲ್ಪಿತವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ.
- ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
- ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಕೊರತೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅವಲಂಬನೆ -ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವತ್ಯಾಸಗಳೇನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅಯ್ಯೋ, ಅದ್ಯಾಕೋ ಒದ್ದಾಡಿ, ಮೈಕೈ ನೋವಾ? ಹಾಗದ್ರೆ ಒಂದ್ನಾಕ್ ಪೆಗ್ ಹಾಕು ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗ್ತೆ ಅಂತ ಮಿತ್ರರು ಹೇಳಬಹುದು. ನೋಡಿ ಆಗಲೆ ಶುರುವಾಗೋದು ಕುಡಿತದತ್ತ ಒಲವು. ಆಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ತಕರಾರುಗಳನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗತ್ತೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಯುವಕರಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟು ಸಿಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಗೆ ಉಗುಳುವುದು ಒಂದ್ರೀತಿ ಖುಶಿ ಕೊಡತ್ತೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, 'ಎನಿಲ್ಲಮ್ಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಜಾ ಸಿಗತ್ತೆ ಒಂದ ಹತ್ತಿಮಿಷ ಧಂ ಹೊಡೆದರೆ' ಅಂತ ಹೇಳತಾನೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಷ ವೃತ್ತದತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು. ಇಂತಹವರಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?

ಇನ್ನು ಚುಚ್ಚು ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೈಮರೆತು ಮೂಲೆಗೊರಗಿಕೊಳ್ಳೋ ಹದಿಹರೆಯರು ಏನೋ ಪರಮಾನಂದ ಸಿಕ್ಕಿಬಿಡತ್ತೆ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡ್ತಾ ಇರ್ತಾರೆ.

ನೋವು, ಭಯ, ಬೇಸರ, ಆತಂಕವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ಶಮನವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಅವರದ್ದು.

ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ.



ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಮನ-ಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವು ಕಡಿಮೆ-ಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ದೇಹವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು-ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ರಸಾಯನ-ಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಯಾರಿಕೆ-ಯನ್ನು ಹೊರಗಿನ ರಸಾಯನಿಕ

ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಯು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧ. ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ, ಕೊಲೆಯನ್ನು ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಎಸೆಗಬಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬದವರು, ಆತ್ಮೀಯರು ಎನ್ನುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮಂದಿಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸರಿ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಾ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಅಭಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಚಟಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು....

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಮದ್ಯದ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸೂಕ್ತವಾದ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು.

- ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿವೇಚನೆಯ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಗಮನ ಹರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ನೆನಪು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ

- ಅ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ.
- ಆ. ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ಇ. ಅವರಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಉ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಗಡಿಗರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿಯದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬಲವನ್ನು ನಿಡಬಲ್ಲಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.
- ಊ. ಉತ್ತಮ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಋ. ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು, ಬಳಸುವುದು ಕೂಡದು.

ಎ. ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

ಐ. ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನೀವೇನಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಮದ್ದಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ :

1. ಹದಿಹರೆಯರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.
2. ನಿಮ್ಮಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.
3. ಪೋಷಕರು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಎಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳು ನೆಮ್ಮದಿ-ಯಿಂದ ಬದುಕಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು.



ಅಧ್ಯಾಯ-6

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ಸರಳ ವಿಷಯ. ಆದರೆ, ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದಿಮಾನವನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೀಗಿದ್ದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಡುವುದು, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವ ದೈಹಿಕ ಗುಣ ಮತ್ತು ಬಲ ಅವನಲ್ಲಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತಗಳು ಇದ್ದಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕ ಮಾನವನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗಿವೆ.



ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದೆ. ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬೇಡವೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ನಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ದೇಹ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಬಳಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಆದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ದೇಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ದಂತ ರೋಗಗಳ ಬರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಪಾನಿ-ಪೂರಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮುಗಿಬೀಳುವುದು.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಧಿಕ, ಕೊಬ್ಬು, ಸಿಹಿ, ಖಾರ, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿದಾಗ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಕರಗಲು ಬೇಕಾದಂತಹ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವೂ ಇರದೆ ಹೋದಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರವೇ ವಿಷವಾಗಬಲ್ಲದು.

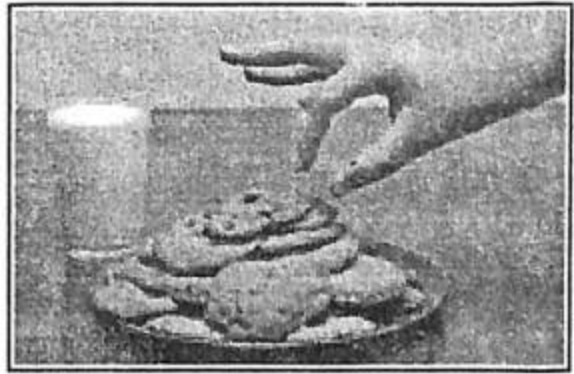
ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯು ಕಳೆದ ಐದಾರು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಜ್ಞರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪುನಃ ಪುನಃ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನಾವು ಇಂದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಲತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಇದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕ್ರಮವು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಅವಸರದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಧರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವಸರದಿಂದಲೇ ತಿನ್ನುವಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಹ ಇದು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಹೇಳುವ

ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಬಿಡಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಶಾಶ್ವತ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಜಠರದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯನಾಳ

-ಗಳ ತೊಂದರೆಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನ-
-ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರದ ರೋಗ-
-ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳ, ದ್ವಿದಳ



ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಕಳೆದ ಐದಾರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಂತೆ ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನವಿದು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗದಂತಹ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಜನರ ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧದ

ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ನೆನಪಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಊಹೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವಂತಹ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ರುಚಿಕರವಾದ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಂತೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಬಹುತೇಕ ಪೊಟ್ಟಣದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಿರು ವಸ್ತುಗಳೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹುಟ್ಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡಬಹುದು. ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹರು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣಿಯರು ದೇಹ ಸಪೂರಾಗಿ, ಸೀಸದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ದೇಹಾಕಾರದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಆತಂಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಹುಟ್ಟಿರಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೀಸದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಮೈಮಾಟ ಪಡೆಯಲು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಅದು ಎಂತಹ ಉಪವಾಸವೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ತೊರೆದು ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಹಾರದ ಮೇಲಿರುವ ಚಪಲ, ಬಾಯಿಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಕ್ಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವುದು-ಕಕ್ಕುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾಗಿಯೂ ನಿಂತು ಬಿಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶುಚಿಕರ, ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹದೊಂದು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಹೊರಪರಿಸರಗಳ ಉತ್ತೇಜನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇರಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ನಿಲುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ವಯಸ್ಕರ ಮತ್ತು ಯುವಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಸರದ ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಬದಲಾಗಬೇಕು.

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರು-ವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನೇ ಬಯಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ನಗುನಗುತ್ತ, ನಲಿಯುತ್ತ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗಿರದಿದ್ದಾಗ ಹತ್ತಾರು ರೀತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೆನ್ನುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವವರಿಗೆ ಹೊಸದಾದ ವರ್ತನೆಗಳು ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಅದ್ಯಾಕೋ ಅವನ ನಡೆನುಡಿ ಸರೀಗಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತು. ಎಲ್ಲರಂತೆ, ನಗುವುದು, ಅಳುವುದು, ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ನೀರನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಇರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ದೇಹದ ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ, ತೂಕವು ಆರೋಗ್ಯತನದ ಸೂಚಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಸರಿಯಾಗಿ, ಅಂದರೆ, ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವಿರದಿರುವುದು, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಇರದಿರುವುದು ಮೇಲೆದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ,



ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆಟ್ಟು ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇನಾದರೂ ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಬಹುಪಾಲು ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಎನಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಹಠ; ತಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ಪುಂಡಾಟಿಗೆ; ಸದಾ ತಕಾರರು; ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನುವುದು; ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ; ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ವಿರಸ; ಒಟಿಯಾಗಿರಬಯಸುವುದು; ಅತಿ ಉತ್ಸಾಹ, ತಕ್ಷಣ ನಿರಾಸಕ್ತಿ; ಹೀಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ದಿನನಿತ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಪೋಷಕರು, ಮನೆಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವೊಂದು ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಮೂನೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

6 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ನಿದರ್ಶನ :

“6 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ತುಂಬಾ ತುಂಟ, ಒರಟ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಊಟ, ನೋಟಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲಾರದ ಆಸಕ್ತಿ. ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ದಿನ ನಿತ್ಯವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಂಪ ರಾಧ್ಯಾಂತವಾಗಿ ಮನೆಮಂದಿಯ ನಡುವೆ ವೈಷಮ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.”

11 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನ ವರ್ತನೆಯ ವಿವರಣೆ :

“ಮಗು ಐದನೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಓದು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಸದಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಗೋಲಿ, ಬಗುರಿ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವುದು ಬರೆಯುವುದು ಇಲ್ಲವೇಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು ನೋವಾಗುವಷ್ಟು ಹೊಡಿದಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವನು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದ್ದುಂಟು. ಅವನ ಅಕ್ಕನೊಂದಿಗೆಯೂ ಜಗಳ... ಜಗಳ...! ಇದಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಇವೆ; ಅಂಗಿಯ ಕಾಲರ್ ಕಚ್ಚುವುದು,

ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಷ್ಟೇ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾರ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನದು ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.”

11 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

“11 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಕೇಂದ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಪಾಠದತ್ತ ಗಮನವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಶಾಲಾ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ, ತಪ್ಪಾಗಿ ಬರೀತಾಳೆ, ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಇರ್ತಾಳೆ. ತಿಂಡಿ ಊಟ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ, ಅವಳಿಗೆ 40 ಕೆ.ಜಿ. ಇದ್ದಾಳೆ.”

14 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯ ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

“ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಓದುಬರಹದಲ್ಲಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹುಸಿ ನುಡಿಯುವುದು, ಸದಾಕಾಲ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಸ್ ಎಂ ಎಸ್ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸದಾಕಾಲ ಅವಳ ಬಳಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡ್ತಾಳೆ, ಮನೆಮಂದಿ ನಡುವೆ ಕಿತಾಪತಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನು ಅವಾಚ್ಯ ಪದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ.”

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲದ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಈ ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

ಮಾನವ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು. ಹಸನಾದ ಬದುಕಿಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದಾಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು, ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಆದರೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೂ ಇದು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೇ ಮೂಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.

ಇಂತಹ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಗುಣವು ಕೇವಲ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳಿಂದಲೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ.

ಇಂತಹದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಎಳೆತನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕೊರತೆಯೆಂದರೆ ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನಶಕ್ತಿ, ಸಂಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕೆಯ ದೋಷಗಳು, ಅಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓದು ಬರಹವನ್ನು ಕಲಿಯಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೇಗಾ 3 ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಗುರುತಿಸಿವೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಮನಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ನೋಟದ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವೇಗವು ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಮಧುಮೇಹದ ನಮೂನೆ² ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯು ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಇರದಿರುವುದು, ದೇಹದ ಕಣಗಳು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟಗಳು ಈ ರೋಗವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಲವಣಾಂಶವು ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯು ಒಂದು ಕಾರಕ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂತೂ ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

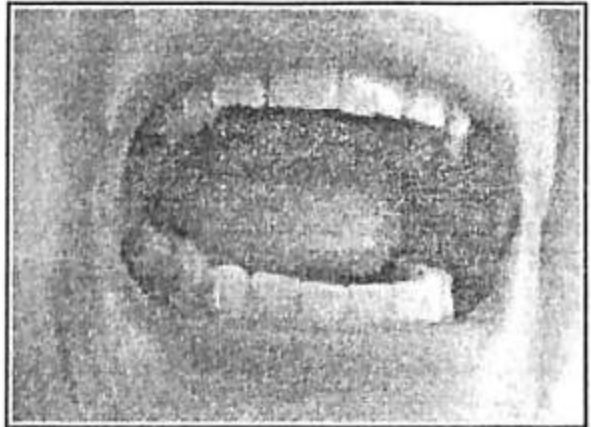
□

ಅಧ್ಯಾಯ-7

ಅನಾರೋಗ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗದ ಪಾತ್ರ

ಸಂವೇಗವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಮೊಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಈ ಜೋಡಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಜೀವಿ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಿಸುವ ಒಂದು ಬಲ. ಪ್ರೇಮದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಚುಂಬನ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹಗೆತನದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಕ್ರೌರ್ಯ. ಹೀಗೆ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತದೆ ಈ ಸಂವೇಗಳು. ದೇಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಭಯವೋ, ಧಿಗ್ಭ್ರಮೆಯೋ ಆದಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹತ್ತಾರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುವುದು, ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದು, ಅಳುವುದು, ಚೀರುವುದು ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ.

ಇವುಗಳು ನೆರವೇರು-
ವುದಕ್ಕೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು
ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಹಾಯವು
ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ
ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತಹ
ದೇಹದ ಚಲನವಲನವನ್ನು
ಮಿದುಳು ಕ್ಷೀಪ್ರವಾಗಿ



ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಂದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜಿರಳೆಯೇ ಸಿಂಹಸ್ವಪ್ನವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಿಂಹವನ್ನೇ ಎದುರಿಸುವ ಭಲವಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ವಿಶ್ವದ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ವಿಷಯ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸೇ (ಸಂವೇಗ) ಹೆಚ್ಚು ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವೇ ಹೀಗೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಆಗಲೇಬೇಕು. ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೈರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಪ್ರಸಂಗವಿದು. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರ ಪತ್ನಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣವೇ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿತ್ತು. ಮೊದಲೇ ಸಿಟ್ಟಿನ ಕುಟುಂಬ ಅವರದ್ದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಸೇರಿ ಅವರ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಇದ್ದವರು ಬಾಳು ನೋವು ದುಃಖದಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು ಸಹ ನಿಂದನೆ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದಲೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಎದುರಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಭೀಕರ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗದ ಕೈವಾಡವು ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಇದೀಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳು ದೊರಕುತ್ತಿವೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪಾತ್ರವೂ ಇದೆ ಎನ್ನತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಗೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಿರುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಭಾವ-ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನತನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗು-



ವುದು. ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಕೆಟ್ಟವರು, ಆಸೆ ಬುರಕ, ಸಿಟ್ಟಿನವ, ಚಡಪಡಿಸುವವ, ನಂಬಲಹ, ಫಲಗಾರ, ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗುಣಗಳ ಸಮೂಹದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು

ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಮುಖಿ (ಇಂಟ್ರಾವರ್ಟ್) ಹೊರಮುಖಿ (ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾವರ್ಟ್) ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಹಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಮೂನೆ. ಇದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಕಾರ್ಲ್ ಯೂಂಗ್ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಚ್ ಜೆ ಐಸ್ಯಾಂಕ್ ಅವರುಗಳು ಕೊಡುಗೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹೊಸ ನಮೂನೆಗಳಾದ ಟೈಪ್-ಎ, (ಪ್ರೈಮೋಟಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ವರ್ತನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು)

ಟೈಪ್-ಬಿ, (ಆದದ್ದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತು ಎನ್ನುವ ಆರಾಮ ಸ್ವಭಾವದವರು)

ಟೈಪ್-ಸಿ, (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಲ್ಲದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳವರು, ಈ ನಮೂನೆ ಇತ್ತೀಚಿನದು) ಮತ್ತು

ಟೈಪ್-ಡಿ, (ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗಳ ವರ್ತನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರು) ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಟೈಪ್ 'ಎ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಮೂನೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಟೈಪ್-ಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಂತೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವ ವೈದ್ಯವಲಯಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

(ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರೊನ್) ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ ಮನೋಭಾವ, ಪರೋಪಕಾರ, ಯಾರನ್ನು ಎದರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗುವುದನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವ ಗುಣಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂದಿಯು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಸವಡುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾರದೇ ಒಳಗೊಳಗೆ ಅದುಮಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಪರಿಣಾಮವು ರೋಗ ನಿಗ್ರಹದ ಬಲವನ್ನು ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಲಿಶಾನ್ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಇರುವುದು. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯದೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರದ ಕಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹತಾಶೆ ಮತ್ತು ಸಹಿಸಲಾಗದ ನಿರಾಶೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು.

ಆನಂದ ಭಾವಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಗಾಢ -ವಾಗಿದ್ದು ಇತರರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ (ಜನರ ನಡುವೆಯು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗರಬಲ್ಲರು) ಸ್ವ-ರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದು ಸದಾ ಕಾಲ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಚನೀಯ ಭಾವಗಳಿಂದ ಮುಲಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಸಂತಾಪಗಳನ್ನು ಹೊರತಾರಲಾರದೇ ಮೇಲ್ನೋಟದ ಹಸನ್ಮುಖಿತೆಯಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗವು ಬೇಗುದಿ, ಬೇಸರ ಮತ್ತು ಏಕಾಂಗಿತನದ ತಾಣವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು (ರಾಬರ್ಟ್ ಗೆಚಲ್, ಅ್ಯಂಡ್ರೂ ಬಾಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡೇವಿಡ್ ಕ್ರಾಣ್ಸ್).

ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿತ್ರಾಣ-ಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶರಾಗಿರುವವರ -ರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಕಣಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಾಗ ವ್ಯಾಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದ್ಧ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರೊನ್) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ಇರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಾದ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಇಂತಹ

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಂತೆಲ್ಲ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ರೋಗಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು

ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೇಹ ಜನಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ಪರಿಯು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸಲಿಸಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ವಕ್ರ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಸಂಶಯ, ದುಗುಡ, ಮೊಂಡುತನದ ವರ್ತನೆಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.



ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮಗಳೇ ಹಾಳಿಡಿಸಿದರೆ ದೇಹವು ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು. ಉತ್ತಮ ಮನೋಭಾವಗಳು, ಅಂದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

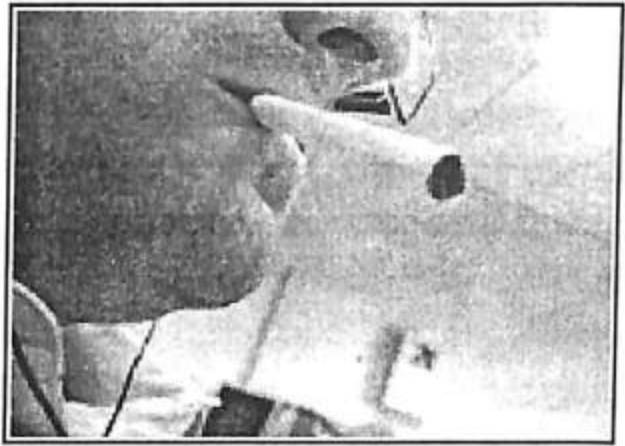
ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಹೊಂದುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶತ ಸತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೂ ಕೆಲ ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವಗಳು ರೋಗವನ್ನು

ತಡೆಗಟ್ಟಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾದಾಗ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ರೋಗದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರತಂದಿರುವ ಒಂದು ಯಶೋಗಾಥೆ ಎ. ಎಚ್. ಇಪ್ಪಟ್ಟಿನ್‌ರರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕ (ಮೈಂಡ್, ಫ್ಯಾಂಟಸಿ ಅಂಡ್ ಹೀಲಿಂಗ್-1989) ದಲ್ಲಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ವೃತ್ತಾಂತವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ (ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ.) ಮಹಿಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಅನುಭವಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದರ ರೀತಿಯನ್ನು ವಿಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಜಗದ ರೋಗವೊಂದನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಅಲೈಸ್ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಮಾದರಿಯ ಬಲ ಇರದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ ರೋಗೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ನಾವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೋವು ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಗುಣಮುಖವಾಗದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ದೂರದೊಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರುವಂತಹ ಮದ್ದುಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಫಲಪ್ರಥವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ನೋವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಲಿವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಚಿಂತೆಗಳು ದೇಹದ
ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ
ಬೀರಬಲ್ಲದು



ನೀವು ಮುಜಗರ-
ದಿಂದಲೋ, ಭಯ-
ದಿಂದಲೋ ತಲ್ಲಣ-
ಗೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾ-
ದರೂ ಇದು ಹೇಗಾಯಿತು
ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರ-

ಬಹುದಲ್ಲವೆ? ನಿವುಗಾದ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಒಳಾನುಭವಗಳು
ಸ್ವರೂಪವೇನೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ತವಕವೇ ದೇಹದೊಳಗಾಗುವ ಅನೇಕ
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ
ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನೆಗಳು ದೇಹಭಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ
ಭಾವಭಂಗಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಿರಿಯರನ್ನೋ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೋ
ಕಟುವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು
ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಪೇರಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೆಷ್ಟೋ
ಬಂದು ಹೋಗಿಲ್ಲವೆ? ಭಯವಾದಾಗ ನಡುಗಿದ್ದೀರಿ, ಇತರರನ್ನು ಬೈದಾಗಲೂ
ಬೆವರಿರುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಕೈ-ಮೈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗಿದ್ದನ್ನು
ಅನುಭವಿಸಿರುವಿರಲ್ಲವೆ?

ಇವುಗಳೆಲ್ಲವು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂಬುದರ ಅರಿವು
ನಿಮಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹದ್ದೇ ದೇಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ
ಉಂಟಾಗಿದ್ದವುಗಳು ಎನ್ನುವುದೂ ಸಹ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಅಂದರೆ
ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ನಡೆಯುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸದ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು
ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಅಂತಾಯ್ತು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು
ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಡುವೆ ಅನ್ಯೋನತೆ
ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಲಂಬನೆಯ ಧಾಟಿ
ಯಾವುದೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು
ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು

ಮಾರ್ಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವರೆಡನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಇರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನವು ದುರಂತ, ದುರ್ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆಯಿರುವ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡ ಅಚಾತುರ್ಯ, ಅಜಾಗರೂಕತೆಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಧ್ಯಾಯ-8

ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಭಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೆಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಬಲ ಮದ್ದು ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಇದೇನು ಹೊಸದಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಉದ್ದೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನದ ಸರಿ/ತಪ್ಪುಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಸ್ವಪ್ನ ಕಂಡಾಗ ಬೆವರು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತಗಳು ತೀವ್ರಗೊಂಡರೆ, ಸಿಂಹವನ್ನು ಎದುರಿಸುವವನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆವೇಗ, ಆಕ್ರೋಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಒಳಶಕ್ತಿಯ ಸರಬರಾಜಿರುತ್ತದೆ.



ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಯಾಡುವಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಂವೇಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗುವಾಗ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಟಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಿರುವವನಲ್ಲಿ ನರನಾಡಿಗಳು ಸಡೆದು

ನಿಂತು ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ದೇಹ ಭಂಗಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ದಿಟ್ಟತನಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನು ಬೇಟಿಯಾದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ನರನಾಡಿಗಳ ಉದ್ದೇಗಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದರಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣ ಆವೇಶಗಳಿಗಿಂತ ತಲ್ಲಿನತೆ, ಉದ್ದೇಗ, ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ದೇಹ ಭಂಗಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೈ ಕುಲುಕಿಸುವುದು, ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಾಡಿಸುವುದು, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಗಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಲವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಏನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸಗಳೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವ ಸಂಚಲನದ ಬಲವೇ ಒಲವು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ವಿಶ್ವಾಸಗಳೇ ಆಧಾರವೆನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಹೊರ ವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆಯೇ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಉದ್ರಿಕ್ತ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಧಣಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತ ಚಲನೆಯು ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಿಂದ ಒಳಾಂಗಗಳತ್ತ ಹರಿಯುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ. ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಇದ್ದ ಶರ್ಕರಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಡರ್ನಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವಿಕೆಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತುರ್ತುಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಾಳದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಆಕ್ರೋಶ, ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನೆದುರಿಸುವಾಗ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ.

ದುರಾಲೋಚನೆಯು ದೇಹದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲದು

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ವಿವೇಚನೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಲಕರಣೆಗಳಾಗಲಿ ಕ್ರಮಗಳಾಗಲಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಯಾವ ಸಾಧನಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನತ್ತ ಒಂದು ವಾರೆನೋಟ ಕೊಟ್ಟಿರು ಸಾಕು ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬರೆಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೋ, ಸಂದರ್ಶನವೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಆಂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಆಗುವ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಬರಳುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೇದಿಕೆ ಏರಿದಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅದರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೈದಾಗ ಮೈ ನಿವರೇಳುವ ಅನುಭವಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುವುದು, ತೊದಲು ನುಡಿಗಳು ಹೊರಬರುವುದು, ಮಾತೇ ಬಾರದಂತೆಯೂ ಆಗಬಹುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಎರಡೇ ಹತ್ತಾರು ವಿಧದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲದರ ಚಿತ್ರಣವು ಆಲೋಚನೆ ವಿವೇಚನೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಯಮ ಶೀಲತೆ, ಒಡನಾಡಿತ್ವ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುರಾಲೋಚನೆಗಳು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ, ಆವಸರ, ಆವೇಷಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಒತ್ತಡ, ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ಅತಿಸಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಚಿಂತನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಹಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನುವ ಗಾದೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಗೇನು ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಕಾಲುಗಳೇ ಇರದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಎದೆ ಝಲ್ಲೆನಿಸುವ ಭೋರ್ಗರೆವ ಕಡಲನ್ನು ಈಜಿ ದಾಖಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡುವ ಸಾಹಸ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟಂಟ್ ಕಲಾವಿದರು ಮಾಡುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಗಳು ಮೈ ಛುಂ ಎನಿಸುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಾಹಸ, ರೋಮಾಂಚನದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸದ್ಭಳಕೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲ ಏನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋಬಲವು ಎಲ್ಲ ಬಲಕ್ಕಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಉತ್ತೇಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೂರಾರು ಸಾಹಸ, ಶೌರ್ಯದ ರೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೋರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಎದೆ ಬಡಿತ, ಏದುಸಿರುಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೇರುವ ಭಾಷಣಕಾರರು, ಸಂಗೀತ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ, ನುರಿತವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಎತ್ತರದಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೂ ನೀರಿಗೋ ಜಿಗಿಯುವುದೊಂದು ಹೊಸ ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆ. ಇಂತಹ ಜಿಗಿತದ ಸಾಹಸಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜಿಗಿತ ಮಾಡುವವರ ಹೃದ್ವಡಿತವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 70 ರಿಂದ 80ರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಾಹಸ ಆರಂಭವಾಗುವ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಇದು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 140ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿರುತ್ತದೆ. ನುರಿತ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಿರದೇ ಜಿಗಿಯುವಾಗಲೂ ಹೃದ್ವಡಿತವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ನುರಿತ ಪಟುಗಳ ಹೃದ್ವಡಿತವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಆತಂಕ, ಜೀವ ಭಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಅಂದರೆ ಹೃದ್ವಡಿತವನ್ನು ನೂರ ನಲವತ್ತರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಥವಾ ತರಬೇತಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಈ ಮಾದರಿಯ ಭಯೋದ್ವೇಗ ಭರಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ತರಬಲ್ಲ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದಾಗಲೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಮತೋಲನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಕೆಂಪೇರುವುದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೇವಲ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬಿರಸು ನುಡಿಯೋ, ಸಣ್ಣ ಅಚಾತುರ್ಯವೋ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆಯೋ ಹೊರತರಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತಿನ ರೀತಿ ಅಥವಾ ನೀತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ವಿವೇಚನಾಬಲವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಸ್ವ-ರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವವು ಕೋಪದ ಅವತಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತವೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದು ಸಹ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದೀಗ ಐವತ್ತರ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ನನ್ನ ನೆಂಟರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವಿತ್ತು. ಬಾಲ್ಯವೆಂದರೆ ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು

ಹದಿಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಎನ್ನಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲ ಈಕೆ ಆಗಿಂದ್ದಾಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭಾವುಕತನವನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ ಪದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಎಳೆದು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದ ಇವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೂ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗಲೇ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವಗಳು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ನೋವು, ಆಲಸ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದವು. ಆಕೆಯ ಪತಿ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲವೇನಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದರು.

ಆದರೂ ಸಹ ಯಾವದೋ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಕಿರಿಕಿರಿಯೂ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಲ್ಲುಕಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಂತ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಸೊಸೆ ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳಿದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ನೋವು ದಣಿವುಗಳು ಕೂಡ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಅವರ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದ ಕೋಪದ ಧಾಟಿಯಿಂದೇ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಹಲ್ಲುಕಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ -ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಮಹಿಳೆ.

ಅಂದರೆ, ಕೋಪವು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಧಿಸುವ ಹಿಡಿತ ಹೀಗಿದ್ದರೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲೂಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ನಡೆನುಡಿಗಳು ಆಲೋಚನೆಗಳ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೂ ಕೇಡನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಡಕನ್ನು ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಘಾಸಿಯ ಪರಿಣಾಮ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂಬುದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಂಡಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ತಾಳೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ

ಸಂಯಮ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು 'ರಾಯಟರ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್' ನಿಯತ ಕಾಲಿಕೆಯ(ನವೆಂಬರ್.

2000)ಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕೋಪವು ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎನ್ನುವದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಜೀವನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಡ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇಂತಹದ್ದೇ ಅಲ್ಲವೆ?

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಿಜವಾಗಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವಯೋವೃದ್ಧಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ವಯಸ್ಸು ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಂಗಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರೆ, ಮನಷ್ಯ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲಕ್ಷಣವೇ ಇದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಸಹಜ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಮತ್ತು ವಯೋಮಾನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವ

ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳು ಎಂದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ನಾಚಿಕೆ. ನಾಚಿಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕೆಂಪೇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳತ್ತ ರಕ್ತ ರಭಸದಿಂದ ಹರಿಯುವದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಈ ಮಾದರಿಯ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರ್ಥಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ನಾಚಿಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಹಾಕಬಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಹಾಸ್ಯ-ಪರಿಹಾಸ್ಯದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದಲೇ ತೋರಿಸುವುದು.

ಅದರಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಿಲ್ಲದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸೂಂಟದಿಂದ ಪ್ರಾಂಟು ಕಳಚಿ ಬೀಳುವುದು, ಷರಾಯಿ ಗುಂಡಿ ಅಥವಾ ರಿಫ್ಲ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಎಡವಿ ಮುಗ್ಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಾಗುವ

ಅಪಮಾನ ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಮುಜಗರವನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥಹ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮನರಂಜಿಸುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾಚಿಕೆ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ದೊರೆಯುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಗೊಂದಲಗಳು, ಕ್ಲೇಶಗಳೂ ಸಹ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಖಿನ್ನರಾದಾಗ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ದೇಹ ಚಲನೆ, ಮಾತಿನ ಧಾಟಿ, ಮುಖಭಾವಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಮನೋಗೊಂದಲ -ಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ದೇಹಾಯಾಸ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಲಸ್ಯ

ಆಲಸ್ಯವು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಡುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಬರದು. ಅದಂತಹದ್ದೂ ಸುಸ್ತು. ಅದಂತಹದ್ದೂ ನಿಶ್ಚಕ್ತಿ. ಅದೇನೋ ಆಕಳಿಸುವಿಕೆ, ತೂಕಡಿಸುವಿಕೆ. ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಹಿತವಾಗಿರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೂ ದೇಹದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವೆನ್ನುವಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಂತೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಲಸ್ಯದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತುಗಳಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹುಮುಖಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಳಲಿಕೆ ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ : ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲಾಗದಿರುವುದು, ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಇರದಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಸರಾಗವೆನಿಸುವಂತಹ ನಿದ್ರೆಯ ಕ್ರಮ ಇರದಿರುವುದು, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಅಥವಾ ಚಪಲವಿರದಿರುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುವುದು, ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದಂತಹ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಬೇಜಾರು.

ಆಯಾಸವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಜ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಯಾಸ, ಆಲಸ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಯದ ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚಿದ ದೇಹಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತ್ರಾಸ,



ತಾಪಗಳಾದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಹೊತ್ತಿರುವಂತಹ ಆಲಸ್ಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಸುಸ್ತಿನ ಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಚಲನವಲನಗಳನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದೇಹ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಬೇಸರ, ಬೇಜಾರು, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಹತಾಶೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸ್ವರೂಪವೇ ಮನೋಆಲಸ್ಯವೆನ್ನುವುದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವಾಗಲಿ, ಉತ್ಸಾಹವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಘಳಿಗೆಯು ಬೇಸರಮಯದಿಂದಲೇ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಕೀಲು ನೋವುನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಎದ್ದೆದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲದು. ಅಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವೆನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಗಳು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದಲೇ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬೆಳಗದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಅದಾವುದೋ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಯಾಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಿರುವವರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ಸಹಿಸಲಾಗದ ಆಲಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆಯಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ :

- ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಲಸ್ಯದ ಹತೋಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.
- ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಕಣಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತರುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.
- ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಸರತ್ತು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತಿಯಾದ ಚಪಲ, ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸ, ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಒಲವು ಇರುವುದು ಬದಲಾಗಬೇಕು.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತನೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗತಿಸಿಹೋದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಚೆ ಬರುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ವರ್ತನಾ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಕತೆ ಕೇಳುವುದು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವೇ ಸರಿ
- ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದಾಗ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಃಖಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು

ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತಹ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು

- ವೃತ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮನೋತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಅತ್ಯಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನ್ನವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡುವುದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಹಂಬಲ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಹುಸಿಗನಸುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಸೂಯೆ, ಹಗೆತನ, ಈರ್ಷ್ಯೆಗಳು ನೋವು, ಬೇಸರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.

□

ಅಧ್ಯಾಯ-9

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ

ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಸರತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯಕವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದವರ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೂ ಹತ್ತು ಕಿಮಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವವರನ್ನು, ವಾರಕ್ಕೆ



ಐದು ಕಿಮಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ನಡೆಯುವವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ನಡೆಯುವವರು ಕಡಿಮೆ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ,

ಬಹುವಿಧದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದವರು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು ಅಪಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಿಮೆ.

ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಇರಬೇಕು

ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆ-ಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಪ್ರೇರಣೆ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇದರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಛಲವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಛಲ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹದಷ್ಟೋ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಬಂದು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಹ ಸಿಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೋಲು, ಹತಾಶೆಗಳು ಸಹ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ದುರಂತದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಯಶಸ್ಸುಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮರೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸೋಲುಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೇಕೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಜ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೋಲು, ಗೆಲುವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವುದು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಅರ್ಥವಾದರೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾದಂತೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಭಗವತ್‌ಗೀತೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂದು ತರಬೇತಿದಾರ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತದ ಎದುರು ಸೋಲನ್ನುಂಡ ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡದ ನಾಯಕನ ಮಾತು ಇದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿತ್ತು.

ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೀನಮೇಷ ನೋಡುವುದು ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಉಪಕರಣ, ಸಲಕರಣೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಬೇಡ. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಬಲ್ಲ ಒಂದು ಸರಳ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಆಟ, ಮನರಂಜಿಸುವ ಆಟ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಮನಸಾರೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವಂತಹ ಮತ್ತು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವೇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕಲವೇ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಒಂದು. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಲವಲವಿಕೆ ಖಂಡಿತ. ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತನ್ನತನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ರಾಜಮಾರ್ಗ.

ಇನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಸರತ್ತು ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಲವಲವಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದರಬೇಕೆನ್ನುವ ಸೂತ್ರ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸಕೊಡುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸದಾ ಇರಲಿ. ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಷ್ಟು ಬಾಲ್ಯದ ಸವಿನೆನಪುಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಟ, ಓಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಳಸಿದ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು, ಬೇಸರ ತರುವ ಮಾಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಮನದಾಚೆಗೆ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ

ಪವಿತ್ರವಾದದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸದಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಹಿತಕೊಡುವಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಸರತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನೀವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಸರತ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸದಾ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹರುಷದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇಂತಹ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮನೆಮಂದಿಯ ಮೇಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ವಯೋಮಾನ ಯಾವುದೇ ಹಂತದ್ದಾಗಿರಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದ ಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಬಹುಶಃ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯದವರು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವವರು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷದಷ್ಟೂ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ :

- ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ, ಕೀಲು -ಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

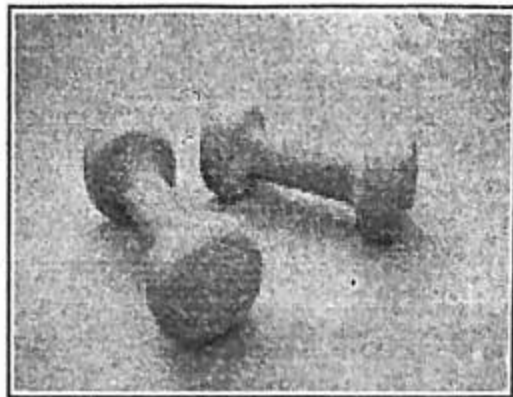
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪಚನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪಡಿಸುವುದು.

- ದೇಹದ ಶ್ರಮವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

- ಒತ್ತಡಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು.

- ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಘ್ನತೆಗಳನ್ನು ತಹಬದಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು.



- ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಂದವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈಕಾಂತಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಾಳುತನದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲದು.

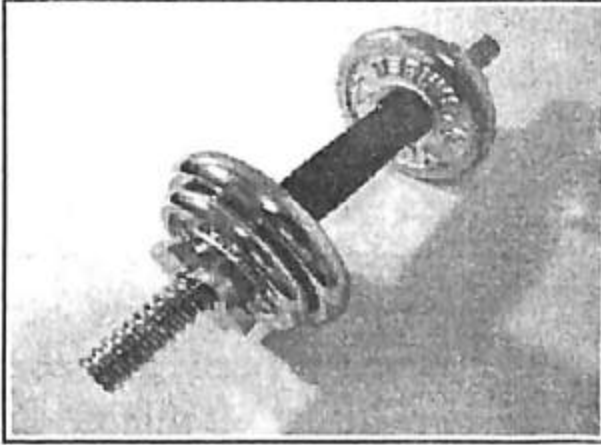
ನಿಮ್ಮ ಒಳಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಸಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಇದನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಬಹುಶಃ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರುಗಳ ಅನುಭವವು ಅನುಕರಣೀಯ.

ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ವೃತ್ತಾಂತವೇ ಇದಕ್ಕೊಂದು ನಿದರ್ಶನವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಈಕೆಯ ಹೆಸರು ರಮಾ. ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ಈ ಮಹಿಳೆ ಎಂ.ಬಿ.ಎ ಪದವೀಧರೆ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ದೇಶದ ಹಲವಾರು ಊರುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಬಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ದಿನದ ತಾಸೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಂಪನಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿರುವ ವೃತ್ತಿ ನೀತಿ ಅವಳದ್ದು. ಆದರೆ, ಮೈ ಮಾಟದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಯಾವತ್ತು ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅವಳ ವೃತ್ತಿ ಯಶಸ್ಸು ತೆಂಗಿನ ಮರದಂತೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಿದೆ.

ಈಕೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಹಿರಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಎನ್ನುವುದೇ ಅವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಆದರೆ, ಅವಳ ನಿತ್ಯ ದಿನಚರಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಒಳಗುಟ್ಟು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಸ್ತು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವುದು. ಇವೆರಡನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹವ್ಯಾಸವೆನ್ನುವಂತಹ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಿರುವಂತಹವಳು. ನಿದ್ರೆ, ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ವಿರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಇವೆಲ್ಲವು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದ ದಿನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ



ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವುದೇ ಅವಳ ಇಂದಿನ ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಅವೆರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ತಪ್ಪದೇ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯವೂ ಅರಿವಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ, ಆಟ, ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅವಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವುದು.

ಇಂತಹದ್ದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಗಮನ ಹಿರಿಸೋಣ; ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸೇವಾ ಉದ್ಯಮಿಯೊಂದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಡಾ. ರಾಮನಾರಾಯಣಂಗೆ 40 ವರ್ಷ. ವಿವಾಹಿತ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಂದೆ,ತಾಯಿ, ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿರುವ ಮಡದಿ. ಆದರೆ, ಇವರಿಗೆ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಏರುತ್ತಿರುವ ದೇಹದ ತೂಕ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ. ಮಧುಮೇಹಿಯಲ್ಲ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಮನೆಗೆ ಬಂದರೂ ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸ, ಮೊಬೈಲು ಕರೆಗಳು. ತಡ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿತು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಾಸ. ಎಲ್ಲ ತರಹದ ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ತಪಾಸಣೆಗಳು. ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲಸದ ರೀತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಇದನ್ನೇ ನೆವವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಡದಿ ಮತ್ತು



ತಂದೆತಾಯಿಯವರು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತೆ ಹಟ ಹಿಡಿದರು.

ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಭೂಪ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ದಾಖಲಾದರು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಎಡಬಿಡದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದು ಪವಾಡವನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ದೇಹದ

ತೂಕದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಂತು, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸಹ ಕೊಂಚ ಪ್ರಮಾಣದ, ಔಷಧಿ, ಉಪಚಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂತು. ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೆಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅನುಕಂಪ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಗೋಚರಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ದೇಹದ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಮುಖಭಾವವೂ ಸಹ ಇತರರಿಗೆ ಹಿತಕರವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು.

ಈ ತರಹದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವರಂತೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಔಷಧ, ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಳಿಗೆ, ರಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹವುಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು ಎನ್ನುವ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

□

ಅಧ್ಯಾಯ-10

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನೋವಿನ ಸವಾರಿ

ನೋವು ಒಂದು ಜಟಿಲ ಸ್ವರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ನೆಲೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನೋವು ಮಾನಸಿಕವಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವುದು ಉಂಟು. ನೋವಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಸಂವೇಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಅಂದರೆ, ಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನೋವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮತ್ತೇ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನೋವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ. ಕೆಲವರು ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ನೋವು ಸಹ ಅಸಹನೀಯ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ವಿಧ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಹ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲದು. ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ನೆನಪು ಸಹ ನೋವನ್ನು ಹೊರತರಬಲ್ಲದು. ಆದರಿದು ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹಗೆತನ, ಜಗಳ, ಅಪಮಾನ, ಶಿಕ್ಷೆ, ಆವೇಶ, ಆಕ್ರೋಶಗಳೆಲ್ಲದರ ಸಾರವು ನೋವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವುದೋ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗಂತೂ ನಿರಾಸೆ ತಂದೊಡ್ಡುವ ನೋವು ಅದೆಷ್ಟೋ ಕವಿತೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ. ನೋವು ನೆನಪಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಮ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವಂತಹದ್ದೇ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ,ಮನೆತನ, ಗೆಳೆಯರು, ಧರ್ಮ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರದ ರೀತಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು, ಭಗವತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ನಂಬಿರುವವರು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ನೋವು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅನೇಕರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕಹಿಯಾದ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮರುಕಳುಹಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯ ನೋವು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ವೃಥಾ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ.

ನೋವಿನ ಅವತಾರಗಳು

ನೋವಿಗೂ ರೀತಿ, ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೋವು ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳು ಇರಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ದೇಹದಿಂದಾಗುವ ಬಾಧೆ; ನರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ



ಬಾಧೆ; ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳುಂಟು ಮಾಡುವ ಬಾಧೆ; ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬಾಧೆ ಎನ್ನುವುದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನೋವು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು :

- ಖಿನ್ನತೆಯುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು
- ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.
- ಇತರರೊಂದಿಗೆ, ಮನೆ ಮಂದಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

- ಒಂಟಿತನ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಕೋಪ, ತಾಪಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ರೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ನೋವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶಮನ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭ

ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನೋವಿನ ನಿಗ್ರಹ ಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇತರರ ನೆರವು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು. ನುರಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ ಅತ್ಯಾಪ್ತಸಲಹೆ ನೋವಿನ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನೋವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬಲ್ಲದು.



ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನೋವಿನ ಬಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಿತಕರ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಮಾತು, ಸಂವಾದಗಳು ನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ನೋವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರು, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಹಿತಚಿಂತಕರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ಆದರಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ನೋವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ನೋಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಮಾತಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಕೆಲವೊಂದು ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದಾಗಲೀ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನೋವಿನ ಸೂಚನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವವೇ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ದೇಹದ ಒಳಾಂಗಗಳು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕ್ಷುತ್ತು

ಬರಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವಾಗದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋವಿರದ ಘಳಿಗೆಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ನೋವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೇ ಸಣ್ಣ ನೋವಾದರೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದವರು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವನದ ಸುಖದ ಸ್ಥಿತಿ ವಿನೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೋವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂಬರುವ ಅಪಾಯ ಸೂಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಭಯದಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕ್ರೌರ್ಯ, ಅನಾಚಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರೋಕ್ಷವೆನ್ನುವಂತಹ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ನೋವು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಂಕಟಗಳು ಹತ್ತಾರು

ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಣವೆನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನುಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅದಿರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯು ಇದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತಿ-

ಯಾಗಿ ನೋವು ಒದಗಿ-
ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತಹ
ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುವು-
ದುಂಟು. ಈ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ
-ಯೇ ಮುಂದುವರೆದು
ಹೇಳುವುದಾದರೆ,
ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ
ತನಕ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ,
ನಂತರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಚಾರಗಳು



ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿರುವವರು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವಿಗೂ ನೋವು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೀನಾಮೇಷ ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೊಣೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕ ನೋವನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನೋವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಒಳಾನುಭವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂವೇಗದ ಪಾತ್ರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಕಾರಕಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ನೋವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನೋವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗ ಅಥವಾ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕೈನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು ತಲೆ ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ನೋವುಗಳಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಜಾಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಹರಿಯಬಹುದು. ನೋವು ಹರಿಯುವ ಜಾಗಗಳೆಲ್ಲವು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕೆಂದೇನು ಇಲ್ಲ.

ನೋವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ

ನೋವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಏಕೆಂದರೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಸೂಚಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಹ ವರ್ತನೆಗಳು ಇರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ಅಳುವುದು, ಭಯಪಡುವುದು ಮತ್ತು ರಂಪಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಜಾಗವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರಬಹುದು. ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಒಳಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರಬಹುದು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳಿರಬಹುದು, ಬೆವರು ಅಥವಾ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾಜ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರಬಲ್ಲವು.



ನೋವು ಒಂದು ಭೌತಿಕ ಚೋದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕನುಗುಣ -ವಾದ ಸಂಕಟದ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಕಟವು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಳಸಿ- ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು

ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಕಟಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಸೀಮಾಮಟ್ಟವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಚೋರಾಗಿ ಹೊಡೆದರು ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗದರಿಸಿದಾರೂ ಸಾಕು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣೀರು. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲವು ಎಳೆತನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವು ಕಲಿತ ವರ್ತನೆಗಳ ಪುಂಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಮೇಲೂ ಅಹಿತಕರ ನೋವು, ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಂತಹ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕವೇ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನೋವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಅನುಕಂಪ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಭಾವಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಳುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೊಂದು ನಿದರ್ಶನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಗಲಾಟೆ, ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷೆ, ನಿಂದನೆಗಳು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ, ಬೆಳೆದು ವಯಸ್ಕನಾದಂತೆ ಸುಳ್ಳು, ತಟವಟಗಳ ಕೊಟವನ್ನೇ ರಚಿಸಿಕೊಂಡ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಒತ್ತಡಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನೋವಿನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನೋವು ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ ತರಹದ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ನೋವು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತಹದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಪಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವನ್ನುವಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಕಂಪಿಸುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಗುಣಮುಖವಾಗದಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣವು ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲೂತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನೋವಿನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮದ್ದಿನ ಅವಲಂಬನೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಅಥವಾ ರೋಗ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶಮನಕಾರಿ ರಸಾಯನಿಕ ಮಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಸಾಗುವ ಕ್ರಮವೆಂದರೆ:

- ಸಂಕಷ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನೋವಿನ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸುವುದು
- ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೇ ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು



- ನೋವು ಶಮನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು
- ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಸಂಶಯದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು
- ಅಪ್ಪ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ದೇವರು, ಧಾರ್ಮಿಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಹಾದಿ ಸಿಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದು
- ಕಳಂಕ ಭಾವ, ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಅಸೂಯೆ, ಈರ್ಷ್ಯೆಗಳಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಅಸಹನೆ, ಅನುಮಾನ ಅಥವಾ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಿಡುವುದು
- ಹಿತಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಸುವುದು
- ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವಾದರೂ ನೋವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರಮೇಣ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

□

ಅಧ್ಯಾಯ-11

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕತೆ

ಜನತೆಯ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹುಪಾಲು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಹಿರಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ವಿರಳವೆಷ್ಟು ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 65 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಗಮನಿಸದಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗೊಂಡ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಮೂಲಕ ಹಿರಿಯರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು 1970 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಹಿರಿಯರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ

ಶಕ್ತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀಡಿದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಸವಾಜದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ದುರಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗೇಡಿತನದ ಬಗ್ಗೆ



ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನದ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಆ ಹಂತಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ಇರಬಲ್ಲದು. ಇಂದಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಹೊಸ ವಿಧದ ವೈದ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ. ಹಿರಿಯರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಕಾಲವಿದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ

ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ದೇಶವು ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಶಿಕ್ಷಣವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಪಡೆದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಹಿರಿಯರು ಕೂಡ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಬಹುದು, ಪದವಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವಂತಹದು. ಇದು ಸಾಯೋ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಅನ್ನೋ ನಮ್ಮೂರಿನ ಗಾದೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮಾಡಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಗೆ ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು. ಅಂದ್ರೆ, ಈ ಪದವಿಧರರೂ ಸಹ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪವಿರುತ್ತದೆ. ಯುವಜನರಿಗೆ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪೌರತ್ವಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಖರ್ಚನ್ನು ನೌಕರರ ಸಂಬಳದ ಒಂದಂಶದ ಮೂಲಕ ಮೊದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಕಲಿಕೆಗೆ ವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡ ಬರದಿರಲಿ

ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಆಯಾಮವು ನೊಂದು ಬೆಂದು, ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ತಮ್ಮ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ

ಪೋಷಿಸುವುದು ಬಹುಪಾಲು ಪೋಷಕರ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಕಾಳಜಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸಂಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವೇ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಎಳೆಯರನ್ನು ಬಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಪೋಷಕರು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಮನೋಬಲಗಳನ್ನು, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿಡುವ ಪೋಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ತ್ಯಾಗ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ವಯಸ್ಕರಾಗುವ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯುದಯದೊಂದಿಗೆ ಹಿರಿಯರತ್ತ ನಿಷ್ಕಾರುಣ್ಯ ಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಲಗೊಂಡಿದೆಯೆಂದರೆ ಚಲನಚಿತ್ರ, ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ ಇದರ ಬಲಾಡ್ಯತೆ ಬಿಂಬಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಇಂತಹದೊಂದು ಮನೋಭಾವ ವ್ಯಾಪಕವಾಗದಂತಹ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಿರಿಯರ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ತಂದೆ ಸುಮಾರು 36 ವರ್ಷಗಳ ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಯ ನಂತರ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರು. ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಕೆಲಸ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ, ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವರ ಚಿಂತನೆ, ಚಲನೆಗಳು ಲಯ ತಪ್ಪಿದ್ದವು. ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬೇಸರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಗೆಳೆಯರೊಬ್ಬರು, ವಿದೇಶವೊಂದರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದವರು, ಗೆಳೆಯನ ದುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ವಿದೇಶಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಆನ್ ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮಿತ್ರರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ

ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಹಿಂದಿ ಚಲನಚಿತ್ರ “ಭಗವಾನ್” ನೋಡಿ ಬಂದ ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಿತ್ರರು ಅದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬುದಕಿನ ನೈಜ ಚಿತ್ರಣವೆಂದು ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ, “ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ ಯಾಕೆ, ನಮ್ಮ ಯುವಜನರು ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದಾಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ತಂದೆ-ತಾಯಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ?” ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಬೇಜಾರಿ-ನಿಂದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಆಸ್ತಿಯ ಪಾಲು ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರವಾದರೆ, ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಒದ್ದಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಕಠಿಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಹ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿರರ್ಥನಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೇರಳ-ವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮನೆಮಾತಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಂಡಿದೆ.

ಇದರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಂತೂ ಅಧಿಕವೇ. ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅತಿವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಲುವುಗಳು, ಸ್ವಾಭಾವಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಹ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧೆಯ ಮನಸ್ಸು

ಪೈಪೋಟಿ, ಅಸೂಯೆ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗಿನ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಕೂಡ ವಯಸ್ಕರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಲ್ಲದು. ದೂರವಾದ ಮಕ್ಕಳು, ಒಂಟಿತನ, ಆರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಅಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೇ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಡವಿದ ಮಕ್ಕಳು ಪದೇಪದೇ ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏರುವ ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹಿರಿಯರೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಜನಿಸಬಲ್ಲವು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದರ ಬದಲು ಮೌನವಾಗಿ ನರಳಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇನು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ನಿರರ್ಥನ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿದ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆ ದೇಶದವರನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಗನನ್ನು ಪಡೆದ ಅಮೆರಿಕದ ಹೆಂಡತಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಭಾರತದತ್ತ ಬರುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿದ್ದ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮೊಮ್ಮಗ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಸಂಪರ್ಕವೆಲ್ಲ ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ. ಅದೂ ಸಹ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಡಿದು ಬಿತ್ತು. ಅಮೆರಿಕಾದ ಹೆಂಡತಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದು ದೂರವಾದಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಒದಗಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಮಗ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಈಗಲಾದರೂ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಆದರೆ, ಅದೂ ಹೀಗಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಐವತ್ತರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಗನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ನಲವತ್ತರ ಹತ್ತಿರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಜಾತಿಯ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದಲೇ ಮದುವೆ ಜರುಗಿತು. ಮದುವೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆಯರ ಮನಸ್ತಾಪ. ಅತ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ದೂರುತ್ತಿದ್ದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಸಂತೈಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗತೊಡಗಿತು. ದಿನ ನಿತ್ಯವೂ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪಗಳು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಒಂಟಿಯಾದದ್ದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಆಸರೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ವೃದ್ಧಿಯ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕಳವಳಗಳು ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಭಾವುಕತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೇ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಗಂಡನನ್ನು ತಾಯಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಳು. ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ತಾಯಿಯ ಬದುಕು ಒಂಟಿತನದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಆಕೆಯ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸೊಸೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ವಾತಾಡುವಾಗ ಉಕ್ಕಿಬರುವ ಸಂಕಟವನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆ(ಅಮೆರಿಕನ್)ಸೊಸೆ, ಇ(ಇಂಡಿಯನ್) ಸೊಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದಂತದ ಸಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಹುಸಿ ನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾರೆ.

ಹಳೆಯ ನೆನಪು, ಹೊಸತು ಹುರುಪು

ನನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಸುಮಾರು ದಶಕಗಳ ನಂತರ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸಮಾರಂಭ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಎದುರಾದರು. ನಾಲ್ಕೈದು

ದಶಕಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮುಂದೆ ತಂದರು, ಈ ಮಹಾನುಭಾವ. ಶಾಲೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅಂದಿನ ಸುಯೋಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತಂದಿಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಇಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಿರಿಯರ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಹಿರಿತನವನ್ನು ಸೊಂಪಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮನೋಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸವಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮನೋನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂಬಂತೆ ಅನಾದಿಯಿಂದಲೂ ಸಾಗಿಬಂದಿದೆ. ರೆಮಿನಿಸೆನ್ಸ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನ ಈ ಪದವನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಮನೋಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ತಂತ್ರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಇಂದು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೊರಕಾಣುವ ಕ್ರಮಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮಗಳಾವುವು ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಹಿರಿಯರ ಪಾಲಿನ ಅನುಭವಗಳ ಕೊಂಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹನೀಯವಲ್ಲ. ಇದು ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರ ನೆನಪಿನ ದೋಣಿ ಸಾಗುವ ಸಾಗರವು ಬತ್ತಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹೊಸ ಭಾವಗಳು ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪದಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದು ಕೇವಲ ಊಹೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ.

ಇಂತಹದೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದೇನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲ. ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸಂಶೋಧನೆ. ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕುವವರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಹಿತ ನೀಡುವ ಗತಿಸಿದ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಮರುಕಳಿಸುವ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರವು ಇದೀಗ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುನಿಸು ಬೇಡ

ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ದಿನದಂದು ಅವರನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಾಗಲಿ, ದೇಹ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ “ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು” ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. “ಎನ್ನಾವಿ ನೀವು ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೀಗೆ ಗುಂಡುಗುಂಡಾಗಿದ್ದೀರೋ ಈಗಲೂ ಹಾಗೇ ಇದ್ದೀರಾ, ಎನ್ನಟ್ಟು”. ಅಂದೆ, ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಆತನ ಧರ್ಮ ಪತ್ನಿ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ‘ಅದೆಲ್ಲಾ ಗುಂಡಿನ ಮಹಾತ್ಮೆ’ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪತಿರಾಯನ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಿದರು. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿಯದೇ ವಿತರಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಆತನದ್ದಾಗಿದ್ದುದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೇ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಇಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಅಂದರೆ, ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೂ ಕೂಡ ವೃತ್ತಿಯ ತಾಪಗಳು ಮುಖಭಾವದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕಾಲಮಾನ ಇದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಆಯುಷ್ಯವಧಿಯು 70 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕತನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಲಾರೆನ್ಸ್ ತಂದೆಯ 55 ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಹೊಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಲಾರೆನ್ಸ್ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಕಳೆದರು. ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದಂದೂ ಅಷ್ಟೇನು ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆತಂಕವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು. ಈ

ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂದ ಅಂಶಗಳು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇಶದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿತ್ತು.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಲಾರೆನ್ಸ್ ದಂಪತಿಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿರಸ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅವರ ಮೂರು ದಶಕಗಳ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಕಾಡಿದೆ. 45 ವರ್ಷದ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಗೆ ಪತಿಯ ನಿಷ್ಠೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಶಯದಿಂದಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ರಗಳೆ ಜಗಳವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಾರೆನ್ಸ್. ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಪತಿಯ ನಿಷ್ಠೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಂಶಯ ಹುಟ್ಟಿದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಇದು ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷದಿಂದ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಅವರ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ (ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪತ್ನಿಯತ್ತದ ಒಲವು) ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಬೇರೊಂದೆಡೆಯಿಂದ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಪತ್ನಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ.

ಆದರೆ, "ಕಾಮಾತ್ಯಪ್ಪಿಯೇ ಅದ್ಯಕೋ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿದ್ದು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಾರೆನ್ಸ್. ಈ ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧ ಕಾರಣವಾಗಿರದೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ-ಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿ

ವಯಸ್ಕತನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಸಹಜವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಯಕೆಗಳ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ರಸಿಕರಂತೆ ಕಂಡರೂ ಒಳಬಯಕೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ನಶಿಸಿದಾಗ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಿಂಜರಿತಗಳು ತಪ್ಪು



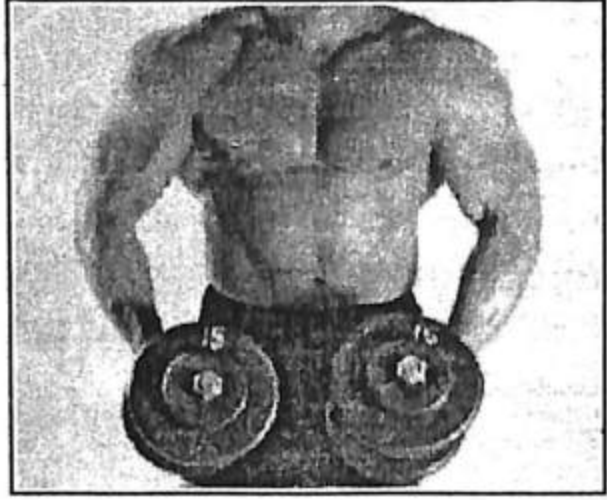
ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ತಟಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗದ ಮಾತು. ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳು ಯೌವನದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯೌವನ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕತನದ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ಸಂಭೋಗ ಮಾತ್ರವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಮಂದಿಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ಯೋನಿ ಸಂಭೋಗವು ವಯೋವೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 65 ರ ತನಕ ಈ ಮಾದರಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸಾಧಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರುವಂತಹ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮನುಷ್ಯರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ ಸಹಜವೂ ಅಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉದ್ದೇಶಕಾರಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಕಾಮವಾಂಛೆ (ಲಿಬಿಡೋ ಈರೊ) ಯನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕ ತಾಕತ್ತು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಆದರೆ, ವಯಸ್ಕತನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಾಕತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅನೇಕರ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಾರೆನ್ಸ್ ದಂಪತಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಶ್ರೀಮತಿ ಲಾರೆನ್ಸ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷ ವೀರೈತ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವುದು ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೇ ಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವುದು. ಲಾರೆನ್ಸ್ ನೋಡಲು ಯುವಕರಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇರದೆ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಗತಿಯನ್ನು

ಆಕೆ ಗವನಿಸದೇ ಹೋದರು. ಈ ಬದಲಾವಣೆ-ಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕಾಮ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಸಹ ಅವರ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.



ವಯಸ್ಕತನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಸುಮಾರು ಐವತ್ತೈದರಿಂದ ಅರವತ್ತರ ವಯೋವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ತಾಳ್ಮೆ, ಒಲವು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಮೂಲಕ ಇವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳೂ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕ ಕಂಪನ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯ ಮಾದರಿಗಳಾಗಿ ಹೊರಬರಬಲ್ಲದು. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಾಗ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ತಡವರೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಬೇಸರ ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹಗಳು ವಿರಾಗವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ವಯಸ್ಕತನದ ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಜನನಾಂಗಗಳ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೈ ಮನಗಳು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಜೈವಿಕ ಗುಣವೆಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸುವುದೂ ಸಹಜ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು,

ಕೂದಲು ನೆರೆಯುವುದು, ದೇಹದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮಂದಗೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ಒಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವರು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ, ಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂಬುವರು ಸೋಲು ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು.

ವಯಸ್ಕತನದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೇಕೆವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವಯೋವೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಾಗುವ ರಜಸ್ಥಂಬನದಂತೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ನಿತ್ರಾಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರರಹಿತವಾದದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಕಾರಣಗಳು ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮಟ್ಟ, ನಿವೃತ್ತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಡೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು, ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಒಡಂಬಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪತ್ನಿಯ ರಜಸ್ಥಂಬದೊಂದಿಗೆ ಪತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಸಂತಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕತನದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹ

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು, ಒದಗಿಸುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲವು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ

ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು
ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು
ಹಿರಿಯರು ಗಳಿಸಿ-
ಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ
ಸಿಗುತ್ತದೆ.
ಪರಾವಲಂಬನೆಯ
ಭೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗು-
ತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ,
ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ
ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು
ಇತರರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ



-ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ
ಶಕ್ತಿಗಳು ಭದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ
ಜೀವನದ ಸೊಬಗನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸವಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ
ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಿರಿಯರ ಒತ್ತಡವು ಮನೆ
ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯಗಳಿಲ್ಲ.

ಅಜ್ಜನಾದರೇನಂತೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲೆ...

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ತಂದೆಗೆ ಇದೀಗ ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ವೈದ್ಯ
ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವ ಇವರಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರು ಉದ್ದೇಶಗಳು
ಮರೆಯುವಂತಹ ವಿಷಯವೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ
ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮರೆಯದಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಗೋಡೆಗೆ
ನೇತು ಹಾಕಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ
ಮತ್ತು ವಿವರ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಾರನೆಯ ದಿನದ
ಪ್ರಮಾಣ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ವತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊರೆ ಹಾಕಿಲ್ಲವೆಂಬ
ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಎಷ್ಟೋ
ವೇಳೆ ಕೈ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಪಿಕಲಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ
ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಉಂಟಾಗದಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ
ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವೆನ್ನುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲ ಯಂತ್ರ ಇದೀಗ ಹೊರಬರಲಿದೆ.

ಜಿಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರವು ಮಾಡಿದರೆ...

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಅಸಹಾಯಕರ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯಾಗ ಬಲ್ಲ ಯಂತ್ರ ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯತ್ತ ಸಾಗಿದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜಿಷ್ಣಿ, ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯುವುದು ಸ್ವಭಾವಿಕ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇದೇ ಪರಿಪಾಠವಾದರೆ ದೇಹ ಕುಸಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹತ್ತಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಅತಿ ದೊಡ್ಡದು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮರೆವಂತೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಸರಿ. ಆದರೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದಂತಹ ಮರೆವು ಕೂಡ ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಘಟನೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿ ಥಟ್ಟನೆ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮರೆವು-ನೆನಪುಗಳ ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮರೆವು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಯಂತ್ರ 'ರೋಬೋ'

ಇಂತಹ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮರೆವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಬಲ್ಲ 'ರೋಬೋ' ಯಂತ್ರ ಈಗ ಜನ್ಮತಾಳಿದೆ. ಇದು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾವವಿಲ್ಲದ ನಿಷ್ಕಾವಂತ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಂತೂ ತುಂಬಾ ದುಭಾರಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಯಂತ್ರ ಜಿಷ್ಣಿ, ಉಪಚಾರಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ -ವನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಬದುಕಲು ಭಯಪಡಬೇಕಾದದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ವಾಮಾನಾಕಾರದ ಈ ಯಂತ್ರವು ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವು ವಿಷ್ಣುವಿನ ವಿಶ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಆಕಾರ ಅವತಾರಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ತಲೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಕೊಂಬು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಇದನ್ನ ಅಂಟನಾ ಅನ್ನಬಹುದು. ಇದು, ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹೊರಗಡೆಯ ಹವಾಮಾನ, ಮತ್ತಿತರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಪಿಳಿಪಿಳಿಯೆಂದು ಮಿಟುಕುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಛಾಯೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಟಿಎ ಬಿಗ್ನೀರಾ, ಜೋಕೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಅನೇಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಥವಾ ಮುನ್ನೂಚನೆಯನ್ನು

ನೀಡಬಲ್ಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಡೆಯಲು ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಕೈಪಿಡಿ ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಎದೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಪಾಟು, ಇದರಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಮುಲಾಮುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಟ್ಯಾಬಲೆಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಪಾಟಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿ ಯಾ ಪಠ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಹ ಕಿರು ದನಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ... ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ನೋಡದೆ 24 ತಾಸು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಮೊಣಕೈಗೊಂದು ರಿಸ್ಪ್ ವಾಚ್, ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೈ ಗಡಿಯಾರ, ಏಕೆಂದರೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ನಾಡಿ ಬಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳೆಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆ ಬಂದ್ರೆ ಸಾಕು, ಅಬ್ಬರ, ಅರ್ಭಟಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಏರು ಪೇರುಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ತನ್ನ ಜಾಲ ಕ್ಷೇತ್ರ (ವೆಬ್ ಸೈಟ್)ದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ್ದರೆ ಸಂದೇಶ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಇತರರೊಡನೆ ನಡೆದ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೇ, ಕರೆ ಮಾಡಿದವರ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸಹ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಿ ಅನ್ನೋದೆ ಅಲ್ಲವೇ ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಈ ವಾಮನಾವತಾರಿಯ ಗುಣಗಾನ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಜೀವವಿರುವ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬೇಸರ, ಆಯಾಸವಾದರೆ, ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಸ್ಪೀಟು ಆಟ ಬೇಕೇ, ಅದಕ್ಕೂ ಸೈ, ಚೆಸ್ ಬೇಕೇ ಇಗೋ ಚೆಕ್ ಅಂತಾ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತೆ. ಆಟ ಆಡ್ತಾ ಎನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅನ್ನಸ್ತಾ ಅದನ್ನ ನೀನೇ ಹೋಗಿ ತೋಗೋ ಅನ್ನತ್ತೆ. ಮತ್ತೆ, ಇವೆಲ್ಲ ಬೇಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಟಿ ವಿ ಚಾನಲ್ ಆನ್ ಮಾಡತ್ತೆ. ದೇವರು ದಿಂಡ್ರು ಬೇಡ, ಸ್ವಲ್ಪ ರಸಿಕತನ ಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ, ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮುಲಾಜು ಇಲ್ಲದೆ ತೆರೆಯೊಂದರ ಮೂಲಕ ಬೆಡಗನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಇದೊಂದು ವಿಪರೀತ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಂಗಾತಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಇತರರ ಅಧೀನ, ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನೆರವೇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಯಂತ್ರ, ಭಾವುಕತನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾರದ ಚಿಪ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಒಂದು ಬೊಂಬೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಬಲ್ಲ ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರು ವೃದ್ಧರೇ ಆದಾಗ ಇದರ ಸಂತತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬೇಗ ಬರಲಿ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ

ನೀವು ತಾತಾ
ಆದಿರಿ ಎನ್ನುವ
ಸುದ್ದಿಯು ಸಂತತಿ ವೃದ್ಧಿ
-ಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ
ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟು
ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ತನ್ನ
ವನೇತನ ಮತ್ತು
ಪರಂಪರೆ ಮುಂದುವರೆ
-ಯುವ ಸೂಚನೆಗಳಿವು
ಎನ್ನುವ ಹೆಮ್ಮೆಯೂ



ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಾ ಅಜ್ಜಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲರು. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಇಂತಹ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಿಲ್ಲಿದೆ.

ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮವೊಂದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭವಿದು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಐಶ್ವರ್ಯಗಳೆರಡನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈಕೆಗಿನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಇನ್ನೆರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರು. ಅವರ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಚ್ಚರಿಯೇ ಆಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಇವರು ಒಂದು ಕ್ಷಣವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಇವರ

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಭಾವ ಹೇಗೆ ಬಂತು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯಲಾರದೇ “ಏನಾಯಿತು ನಿಮಗೆ” ಎಂದು ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಜ್ಜಿಯಾಗಲಿದ್ದೇನೆ, ಅಜ್ಜಿತನವನ್ನು ಎಂಸ್ತಾಯ್ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ, ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಶಕ ಕಳೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು.

ವಯೋಧರ್ಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರದ ಬಯಕೆ ಇದಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮೂಡಿಬಂದಿದ್ದಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಈಕೆಯು ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಿರಿಯಕ್ಕನಾಗಿಯೇ ಕಳೆದಿದ್ದರೂ, ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ಈಕೆಗೆ ತಪ್ಪಿಹೋದ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಯಕೆ ಹೀಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮನೋದೈಹಿಕ ವಿಕಾಸೋಪಾದಿಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧೀರ್ಘವಾದದ್ದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಾದರೆ, ಯೌವನ, ವಯಸ್ಕಗಳೆರಡು ಸೇರಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅವಧಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಅರಳುವ ದಿನಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ ಬಾಡುವ ದಿನಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಅಂತೆಯೇ, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹಜವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಮೊಮ್ಮಗ ಆದ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಅಜ್ಜಿಯಾದೆನ್ನೆಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವು ಶುರುವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅಮ್ಮಮ್ಮ (ಅಮ್ಮನ ಅಮ್ಮ) ಅಂತ ಕರೆಯುವುದನ್ನು ಕಿರುಗಂದಮ್ಮನಿಗೆ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಬೋಧಿಸಿದ್ದರು. ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅರಿವು ಇದ್ದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಬಹಿರಂಗವಾಗಕೂಡದೆಂಬ ಬಯಕೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಲೆಗಳೇ ಇಂತಹ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಅವಲಂಬನೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಾಮಾಜಿಕ

ವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರು ಎನ್ನುವ ಪದವು ಸೌಜನ್ಯ ಸೂಚಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತಾತ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ

ಹಿಂದೂಮೈ, ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರು. ಅಂದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮನೋಮಾಪನಗಳು (ಅಂದರೆ, ಸೈಕಲಾಜಿಕಲ್ ಟೆಸ್ಟ್) ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಇದ್ದಂತಹ ಊಹೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕುಂದುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದವು. ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಊಹೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ -ವೆಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗವಿರದಿದ್ದರು, ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಅವರಲ್ಲಿ ವಯೋವೃದ್ಧಿ -ಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಮನೋಬಲಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆನ್ನುವ ಮಹಾಮಾರ್ಗ

ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾ ಹತ್ತಾರು ಹೆಸರುಗಳಿರ -ಬಹುದು. ಆದರೆ, ವಯೋಮಾನದ ಪಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಸಮಯವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ವಯಸ್ಕತನದ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವು ಮಹಾಮಾರ್ಗದತ್ತವೇ ಸಾಗಬೇಕು. ಅಂದಮೇಲೆ ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಚಿಗುರಿ ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಚೆಲ್ಲಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದೆಡೆ ಹರಿಯುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದು ಈ ವಯೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಪ್ತಿ-ಅಭಾವಗಳು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ನಾಗರೀಕತೆಯ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು, ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಎಲ್ಲ ಅತ್ಯಪ್ತಿಗಳಿಗೂ

ಒಂದು ಕಾರಣ, ಒಂದು ಗುರಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಈ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಮನ್ನಣೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಾಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ ಸರಳವೂ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮ್ಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇವು ಸೇನಾಡುತ್ತಿಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯ ಯೌವನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ವಯೋಮಾನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸಹನೆಗಳು ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವಾದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆನ್ನುವುದು ವಾಡಿಕೆ; 'ವಯಸ್ಸಾಯಿತು'; 'ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ'; 'ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಳು ಮರಳು'; 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ, ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಹಾಗೇನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಆಯಿತು, ಮಾಡಕೊಂಡಾಯ್ತು,' ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳ ಒಳ ಉದ್ದೇಶವು ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತಿರಸ್ಕಾರ ಸಿಗುವುದು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಪಯಣಿಗರಿಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ವರ್ತನೆಗಳು

ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಯೋಧರ್ಮದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕಟ್ಟುಪಾಡನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭಾವವು ಅಂದಾಜಿಗೆ ಸಿಗದಷ್ಟು ಉಂಟಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಬಲಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಟಿ.ವಿ, ವಿ.ಸಿ.ಡಿ., ಡಿ.ವಿ.ಡಿ, ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಗಳ ವಿನಿಮಯ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೇಕಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದೂ ಜನ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿರಿಯರು, ಮುಗಿಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂಬ ಭಾವನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಹೀಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ.

ಇಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಮಾಧ್ಯಮದ ಬಳಕೆಯು ಕೆಲವೊಂದು ವರ್ಗ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಲವನ್ನು ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಸರ್ಕಾರ (ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಸಾಮೂಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ) ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾದ ಬಹುಮಾಧ್ಯಮದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಲ್ಕದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕಂಪನಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಬಳಕೆಗೆ ಬಾರದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮನರಂಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಹ ಸಿಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಮನಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಹೇಗೆ ಟಿ.ವಿ. ಮೂಲಕ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳೋ ಅಥವಾ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೋ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿ, ತಳಮಳಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಿರಿಯರ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದಾದ ವರ್ತನೆಗಳೇ ಪ್ರಬಲ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿತ ಅಜ್ಜಿ

ಇಂತಹದೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ತಮ್ಮ 63ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ರಂಗಮಣಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ಆಕೆಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದ ಹೊಲಿಗೆಯ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಎರಡು

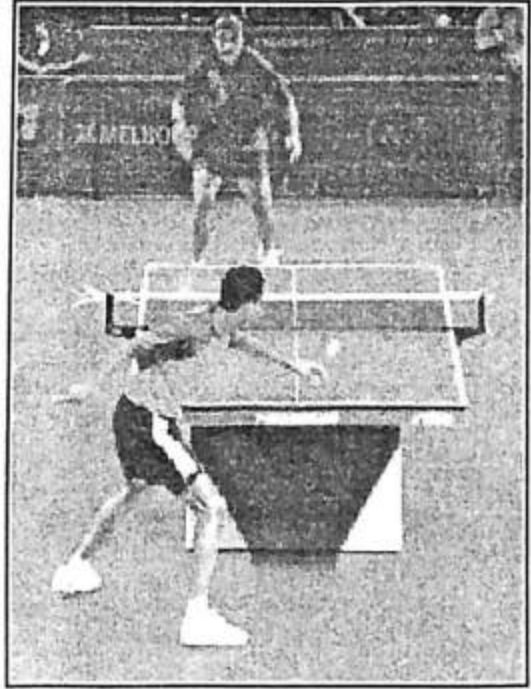
ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಕೆಲವು ಫ್ಯಾಷನ್ ತಾಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಮೇಲ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಿನಿಮಾ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲ ಹಾಗಿರಲಿ, ಅಂತರ್ಜಾಲದ 'ಪೋಸೋರ್ ಸೈಟ್‌ಗಳೂ' ಸಹ ಅವರ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳೆದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಮವಯಸ್ಕರು ಸೊಸೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಟವೆಂದು ದೂರುತ್ತಿದ್ದಾಗಲ್ಲ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡ ತಮ್ಮ ಹೊಸ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ನೀಡದ ಸುಖವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಯೋವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದ ಆಕೆ ಜೀವನಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ ರಾಜಮಾರ್ಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ, ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೂ ಸಹ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಹಸನಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸೂಚಿ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಾಲದು, ಆಸಕ್ತರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಸಂಘಟನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹದನ್ನು ಹುಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಸಹ ಹಿರಿಯರೇ ಮಾಡಬಾರದೇಕೆ?

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಅರಿವು ಬೇಕು

ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರದ ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು 65 ವರ್ಷ, ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. 60 ಅಥವಾ 65 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಹುಟ್ಟಿದ್ದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ವಿವರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೀಗಿದೆ : 1880 ರಲ್ಲಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪಿಂಚಣಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಮೊದಲ ಚಾನ್ಸಲರ್ ಅತೊ ಫಾನ್ ಬಿಸ್ಮಾರ್ಕ್. ಆದರೆ, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ಅತಿ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 65 ವರ್ಷವನ್ನು ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡ. ಅಚ್ಚರಿಯ

ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಅಂದಿನ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಯಸ್ಸು 45 ವರ್ಷವಿತ್ತಂತೆ! ಹೀಗೆ, ಒಂದೊಂದು ದೇಶ ಮತ್ತು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಹಾಗೆಂದ ವೇಲೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವುಟ್ಟುಕಾದರೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ

ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ವೃತ್ತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ನಂತರ ವೃತ್ತಿ ದಣಿವು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬರದೇ ಇರಲೂಬಹುದು. ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಬೋಧನೆ, ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲವಲವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೊಡುಗೆ ಇಂತಹದ್ದೇ. ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಪಣ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೂ ಪಕ್ಷಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವು "ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ"ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ನಾನು ಅಸಹಾಯಕ,

ಮುಡುಕ, ನನ್ನ ಕಾಲ ಮುಗಿಯಿತು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಪ್ಪು ಭಯಾನಕ, ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳು, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಮನೋಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಐವತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ಮನನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸುಭದ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಪರಹಿತ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ ಭಾವಗಳು ಜೀವನದ ಸ್ವಾರಸ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಹುರುಪಿನ ಹಿರಿತನಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು

ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಜೀವಿಯ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ, ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದವನ್ನು ನಂಬಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಸರ್ಕಾರದ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಯುತರು ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದವರು. ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದವರು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ವೃತ್ತಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳತ್ತವು ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಮಹಾಶಯ ಇವರಾಗಿದ್ದರು. ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲವನ್ನು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ನಿವೃತ್ತಿ ಆದ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಾತ್ಸರ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಳ ಸಾಂಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯವು ಕಲಹ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿವೃತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ್ದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೇ ಸಪ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಆದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ನಿದರ್ಶನ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವೆನ್ನುವಂತಹದ್ದು ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇಂಜಿನೀಯರ್ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತ -ರಾದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಮುಂಚೆಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರು. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದೆಂತಹದೋ ಬೇಸರ. ಮನೆ ಬಣಬಣ ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆ ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸ ತೊಡಗಿತ್ತು. ಮಡದಿಗೆ ಋತುಸ್ತಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.



ಒಂದು ದಿನ ಮನೆಗೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಬಂದಿದ್ದರು. ಮಡದಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಿದಂತಹ ದಿನವದು. ಸರಿ, ಅಡುಗೆ ಉಪಚಾರಗಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಗೆ ಇವರ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದರು. ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳು ಇವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಆ ಮಗುವು ಅಜ್ಜ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಬೋಂಡ ತುಂಬಾನೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಇನ್ನೇಲೆ 'ನಾ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು', ಎಂದಿದ್ದಳು. ಅಷ್ಟೇ, ತಾತನಿಗೆ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ತೋರಿಸಿತ್ತು. ಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೋಂಡ,ವಡೆ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದರು. ಸಂಜೆಯ ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲು. ಮತ್ತೆ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಘಂಟೆ. ಮಡದಿಯ ಸಹಕಾರವೂ ಇದ್ದದ್ದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿವೆ.

ಹೀಗೆ, ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರದ ವರ್ತನೆ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಾಹಾಶಯರ ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರು ಸಹ ಮೂರು ದಶಕಗಳ ನಂತರ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು. ಯಾವುದೇ ಆಡಂಬರವಿಲ್ಲದ ಕಂಪನಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದವರು.

ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರಂತೆ ಅಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಸೆಕ್ಯೂರೆಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಪಗಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಮ್ಮ ದಿನದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಲಘು ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೇ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದರು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದ ಈತ ಕಟ್ಟಾ ನಾಸ್ತಿಕರು ಕೂಡ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ, ವಯಸ್ಕತನದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸದಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವು ಯಶಸ್ವಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ಶಾಪವೆನ್ನುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹತಾಶೆಯ ಕೂಪವೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ದರ್ಪ ಮತ್ತು ಹಠವಾದವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಹಂತವೆಂದು ನಂಬಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ ಆಚರಿಸುವವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲರ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಯೌವನವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಕೂಡ. ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಲಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ

ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮಂತಹ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪುವವರು ಕಡಿಮೆಯೇ, ಆದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಹುರಳಿದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರದ ಬದುಕು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಮಟ್ಟದ ಪ್ರಯುಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಳ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನೇಕ ಸತ್ವಗಳು ಮೂಡಿಬರುವುದೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ. ಯೌವನ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕತನದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ ಹಿರಿತನದ ಹುರುಪುಗಳು ಗೋಚರಿಸದಿರುವುದು. ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಕೊಡುಗೆ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರಲ್ಲೂ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಿದೆ.

□

ಗ್ರಂಥ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಋಣ

1. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಮುಕ್ತ ಹಕ್ಕುಗಳು ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವ (www.morguefile.com) ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.
2. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗ, ನಿದರ್ಶನಗಳು ದಿನಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.