



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಖ-ದುಃಖ

ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ
ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಖ-ದುಃಖ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

MANASSINA SUKHA-DUKHA -by Dr. C.R. Chandrashekhar (Vydyakiya Sahitya Maale), and
Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara,
Kannada Bhavana, J.C.Road, Bangalore-560 002.

© ಈ ಆವೃತ್ತಿಯ ಗ್ರಂಥಸ್ವಾಮ್ಯ : ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨

ಪುಟಗಳು : xii + ೧೪೪ = ೧೫೬

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

ಬೆಲೆ : { ೮೦/-

First Print : 2012

Pages : xii + 144 = 156

Copies : 1000

Price : 180/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಬಿ.ಹೆಚ್, ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ

ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜಿ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :

ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,

ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ

ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬

ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೬೪೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ

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 ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ 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 ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ 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 ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ “ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಖ-ದುಃಖ” ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ 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 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಸಿದ್ದಲಿಂಗಯ್ಯ)

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಬರುವ ಮಾಹಿತಿ-ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ, ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಸುಖ-ದುಃಖ, ನೋವು-ನಲಿವು, ಭಯ-ಆತಂಕ, ಸಿಟ್ಟು-ಕೋಪಗಳ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮದಿಯ ಮನಸ್ಸೇ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು 'ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಖ-ದುಃಖ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ' ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಮುಖಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನೆರವಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ನನ್ನ ನಮನಗಳು.

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ್ದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೇತನವೇ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಃ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾದದ್ದು. ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ವಸ್ತುವಿಗೆ, ವಿಷಯದಿಂದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಸುಖ, ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣ ದುಃಖ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಸೆ, ಮಗದೊಂದು ಕ್ಷಣ ನಿರಾಶೆ, ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ, ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ಸಫಲತೆಗೆ, ವಿಫಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಿಗೂ, ನೋವುನಲಿವಿಗೂ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೂ ಎಡೆಬಿಡದ ನಂಟು. ಈ ಚಂಚಲ ಆದರೆ ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳಿವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು, ಆನಂದವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯ ಎರಡನೇ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ., ಡಿ.ಪಿ.ಎಂ.. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗ, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಉದ್ಯೋಗ : ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ

ಭೋದನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಸೇವಾ ಅವಧಿ : ೩೨ ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು,

ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು : ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳ

ಪ್ರಕಟಣೆ. ೧೫೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ

ಪುಸ್ತಕಗಳು. ೨೦ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆ.

ಇವರ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ತೆಲುಗು, ಉರ್ದು, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ

ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿವೆ.

ಭಾಷಣ-ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು : ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಉಪನ್ಯಾಸ, ಭಾಷಣ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯ
ಕ್ರಮಗಳು, ರೇಡಿಯೋ-ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು
ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

೪೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾದವು:

- ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪುರಸ್ಕಾರ.
- ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಸ್ಕಾರ.
- ಯು.ಜಿ.ಸಿ. -ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧನ ಆಯೋಗದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ,
- ಡಾ. ಕೆ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.
- ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮನೋವೈದ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ,
- ಆಳ್ವಾಸ್ ನುಡಿಸಿರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ರಸಖುಷಿ ಕುವೆಂಪು ಪ್ರಶಸ್ತಿ (ಕರ್ನಾಟಕ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು)

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ಜರ್ನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ೭೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ.

ಪ್ರವಾಸ : ಯೂರೋಪ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ ಯಮನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಪೂರ್ವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಮಕಾವ್, ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್, ಸಿಂಗಪುರ, ಮಲೇಷಿಯಾ, ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಶ್ರೀಲಂಕಾ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ.

- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗದ ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಸೇವೆ.
- ಭಾನಾಮತಿ, ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಮನೋರೋಗಗಳ ಸವೇಕ್ಷಣಾ ಅಧ್ಯಯನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಉಚಿತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು ಬಸವನ ಗುಡಿಯ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ ಲೇಔಟ್‌ನ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ೨೦೦೭ರಿಂದ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಚಿ.ಎಂ. ರಾಜಣ್ಣಾಚಾರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಪಿ. ಸರೋಜಮ್ಮ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.) ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಪರಿವಿಡಿ

೧.	ದಶಮುಖಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ-ಸೌಖ್ಯ	೧-೧೪
೨.	ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವೈವಿಧ್ಯ	೧೫-೨೪
೩.	ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಂಟೇ?	೨೫-೩೧
೪.	ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವಗಳು	೩೨-೩೯
೫.	ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ'	೪೦-೫೫
೬.	ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ ಏಕೆ? ಪರಿಹಾರ ಏನು?	೫೬-೬೮
೭.	ಸ್ವರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ, ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ	೬೯-೭೮
೮.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇಕೆ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ?	೭೯-೮೯
೯.	ಯುವಜನ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ	೯೦-೯೬
೧೦.	ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ-ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು	೯೭-೧೧೩
೧೧.	ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಾ?	೧೧೪-೧೨೪
೧೨.	ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ	೧೨೫-೧೪೪



'ದಶಮುಖಿ' ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ-ಸೌಖ್ಯ

ನಾವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ-ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಔಷಧಿ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪುಷ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, "ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಬಾರದಿರಲಿ" ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದು. ಕೈಗೆ ಸಿಗದು. ಈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡಲು ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಣ-ಆಸ್ತಿ-ಜ್ಞಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಂಜಿಸಲು ಸಿನಿಮಾ-ನಾಟಕಟಿವಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ನೃತ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಾವೇ ಕುಣಿಯುತ್ತೇವೆ. ಸುಂದರವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ದೇವಸ್ಥಾನ-ಮಸೀದಿ ಚರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಕಷ್ಟ ಕೋಟಲೆಗಳಿಂದ ನೋವು ನಷ್ಟಗಳಿಂದ ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದ, ಅಪಮಾನ-ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ, ಸಾವು ಅಗಲಿಕೆಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ಗುರಿ-ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಈಡೇರದ್ದರಿಂದ ಇತರರ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ದುಃಖ, ಭಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಮತ್ಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸಲಾಗದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋವು, ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿ, ಭರವಸೆ, ಛಲ, ಧೈರ್ಯಗಳು ಮುಂಜಾನೆಯ ಮಂಜಿನಂತೆ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೀಗೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಾರು ಮುಖಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತುಮುಖಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳೋಣ, ಅವು ಹೇಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿ ಸಮಾಧಾನ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

೧. ವಿಚಾರ, ಆಲೋಚನೆಯ ಮುಖ

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ವಿಷಯ, ವಸ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡುವ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾವು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತತ್ಕಾಲದ ಲಾಭನಷ್ಟ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅನುಕೂಲ-ಅನಾನುಕೂಲ, ಗುರಿ-ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು, ತುಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದು ಸತ್ಯ, ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯ, ಪಕ್ಷಿನೋಟ- ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲೋಕನ, ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಗತಿ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಶಕುನ, ಗ್ರಹಗತಿ, ದೆವ್ಯ, ಮದ್ಯ, ಮಾಟ, ದೈವಶಾಪ, ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮದ ಪಾಪ ಫಲ ಇತ್ಯಾದಿ ನಂಬಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರೀ ಆತಂಕ, ಭಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ, ಹಣ, ಶ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಚರ್ಚಿಸಿ, ತುಲನೆ ಮಾಡಿ, ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮುಖ

ಕಲಿಕೆ, ನೆನಪು, ಭಾಷೆ, ಸಂವಹನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನ, ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು, ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ದೂರಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಾರ್ಯ ಕಾರಣ

ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು, ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಮಾಧಾನ, ಚಿಂತನೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಗತಿ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳೇ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜನ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

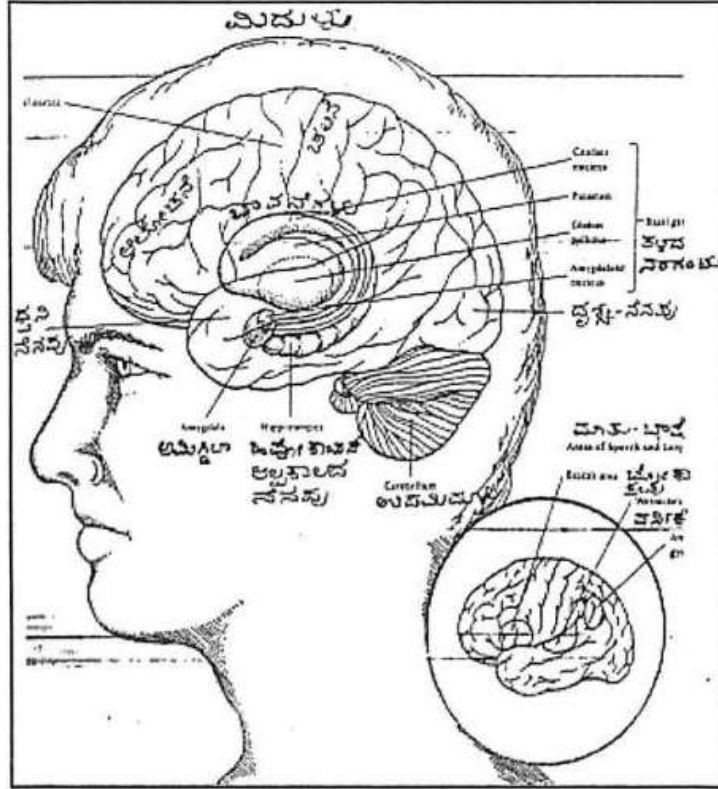
೧. ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು: ಇವರ ಐಕ್ಯ ೧೧೫ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು. ಒಳ್ಳೆಯ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ ೧೫ ಮಾತ್ರ
೨. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತರು: ಇವರ ಐಕ್ಯ ಲಕ್ಷರಿಂದ ೧೧೫. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ ೭೦.
೩. ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರು: ಇವರ ಐಕ್ಯ ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರರು. ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಓದಿ, ಕೇಳಿ, ಮಾಡಿ ಅನುಕರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವುದು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯ- ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನುಭವಸ್ಥರ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರ ಸಲಹೆ-ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಇದೊಂದು ಕೌಶಲ, ಅದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

೩. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮುಖ

ಮನುಷ್ಯ ಭಾವನಾ ಜೀವಿ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭಯ, ರೋಷ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು

ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಭಾವನಾ ಲೋಕದ ಆಳ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ಒಂದು ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಿತ, ನಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಧೈರ್ಯ, ಶಾಂತತೆ, ಸಹನೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಅಹಿತವನ್ನು, ನೋವು-ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಉದಾ|| ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರ, ವಿಪರೀತ ನಾಚಿಕೆ, ದುರಭಿಮಾನ ಅಥವಾ ಕೀಳರಿಮೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಭಾವನೆಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಧೋರಣೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿಸುವಿಕೆ

ಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೊರೆತ ಮಾದರಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಅನುಭವಗಳು, ಘಟನೆಗಳು, ತರಪೇತಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಕಾರಣ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಅವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ತಮಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ನೋವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ

ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ, ಅಪಮಾನ, ನಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಸುಳಿಗೆ ನೂಕುತ್ತವೆ. ಆಗ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಸಹಜವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಮತ್ಸರದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

- » ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು, ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭ ಘಟನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ದುಃಖ,ಕೋಪ, ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಲುವು ಧೋರಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು (Detachment) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- » ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಕಟಿಸದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನಿರಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ.
- » ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರು, ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
- » ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆಯಿರಿ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ/ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ

ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓದಿ, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಆತ್ಮೀಯರು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ, ಒಳಾಂಗಣ/ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ,

- » ತೃಪ್ತ, ಸಮಾಧಾನಕರ, ನಿಧಾನಗತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅತ್ಯಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ವೇಗದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ; ತೃಪ್ತ, ಸಮಾಧಾನಕರ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು, ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

೪, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮುಖ

ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು, ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು ಜನಗಳ ನಡುವೆ. ಕುಟುಂಬ, ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು, ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ನಾವು ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಂದೆ (ತಾಯಿ) ಮಗ (ಮಗಳು) ಸೋದರ (ಸೋದರಿ) ಬಂಧು, ಸ್ನೇಹಿತ, ನಾಯಕ, ಅನುಯಾಯಿ, ಮಾಲೀಕ, ಸೇವಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಹಕ್ಕು ಭಾದ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಜನ ಬಲ, ಆಸರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇತರ ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ತೊಂದರೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಇತರರ ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳೇ ಆಧಾರ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಜನರೇ ನಮಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಮುಖ ವೃದ್ಧಿಯಾದಷ್ಟು ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ/ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕಮುಖ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ:

- » ಹೆಚ್ಚಿಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.
- » ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿ,
- » ವಿವಿಧ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳ ಜನರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕೋ, ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೋ ಅವರ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವ, ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ. ಕೆಟ್ಟ/ ಅಹಿತಕರ

ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ.

- » ಇತರರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ,
- » ಆಹಾರ-ಹವ್ಯಾಸ, ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ,
- » ಆಹ್ವಾನವಿಲ್ಲದೆ, ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ, ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ,
- » ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ದ್ವೇಷ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೀನಾಯವಾಗಿ ನೋಡಬೇಡಿ, ಅಪಮಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ.
- » ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಾಣಿ. ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಿ.

೫. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮುಖ

ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಟ ಬೇಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮೈಥುನ ಬೇಕು, ಹಣಬೇಕು, ಅಧಿಕಾರಬೇಕು, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಾನೇ ಮುಂದಿರಬೇಕು, ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಯೇ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಪೂರೈಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ರೀತಿ ನೀತಿ, ನಿಯಮವಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ. ನಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ ನಾವು ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಬಾರದು. ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸಿ ನಾವು ಸುಖಪಡಬಾರದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಬಾರದು, ಕ್ರೂರಿಗಳಾಗಬಾರದು. ನಾವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಿ ಇತರರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಈ ನೀತಿನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ, ತನ್ನದೇ ಆದ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕು, “ಕಳಬೇಡ ಕೊಲಬೇಡ, ಹುಸಿಯ ನುಡಿಯಲು ಬೇಡ, ತನ್ನ

ಬಣ್ಣಿಸಬೇಡ ಇದರ ಹಳಿಯಲು ಬೇಡ' ಎಂದರು ಬಸವಣ್ಣನವರು. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಭಾವಂತನಾದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾದರೂ ತನಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಮದ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಡೀ ಲೋಕವೇ ಅವನನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಹುಕಾಲ ನೆನೆಯುತ್ತದೆ. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪಾಲನೆ ತತ್ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಲಾಭ ತರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ನೈತಿಕ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಭಂಗಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೆಚ್ಚನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ,

- » ಅನುಕೂಲ, ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- » ಹಣ/ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಳ್ಳತನದಿಂದಲಾದರೂ ಮೋಸ-ವಂಚನೆ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ.
- » ಇತರರ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ವಸ್ತು ಸಂಪತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತೇವೆ.
- » ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೊಣೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನೇ ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ.
- » ನಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವ, ನಮ್ಮ ಅಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜನರನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.
- » ಒಂದು ಸುಳ್ಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ನೂರು ಸುಳ್ಳು, ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಲು ನೂರಾರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ.
- » ನಾವು ಪ್ರಮಾಣಿಕರಾಗಿರದೇ ನಾವು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೇ ಇತರರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಇತರರು ನೀತಿ

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.

ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೈತಿಕತೆ, ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು ನಮ್ಮ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸದಾ ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೭. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖ

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ 'ಒಂದು ಧರ್ಮ'ವನ್ನು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆ ಧರ್ಮದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಧರ್ಮಗಳ ಮೂಲತತ್ವವೆಂದರೆ 'ದೇವರು' ಎಂಬ ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು. ಆ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಮಗೆ ಆಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂಪತ್ತು, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಂದಂತಹ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಹರಕೆ, ಕಾಣಿಕೆ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ, ವ್ರತಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿದರೆ ದೇವರು ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಗತಿ ಮುಗಿಯಿತು, ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ತಿಕ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು, ಪೂಜಿಸಲು ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಸೀದಿ, ಚರ್ಚು, ಗುರುದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಮತ್ತು ಜನರ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಪೂಜಾರಿ ಅಥವಾ ದೇವರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ಬಾಬಾಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ದೈವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪವಾಡಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ನಿಮಗೆ ದೇವರು ಒಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹಣ-ವಸ್ತು-ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿಪಂಥದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಣೆಯೇ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಗಳು, ಪೂಜಾರಿಗಳು, ದೇವಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಇಂದು ಅನೇಕ ದೇವಸ್ಥಾನ-ಚರ್ಚು-ಮಸೀದಿಗಳು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕಂಚಾಚಾರಗಳ ಗೂಡುಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಗ್ಧ-ಅಸಹಾಯಕ ಜನರ ಶೋಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಸಮಾಜದ ಒಂದು ವರ್ಗದವರನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗದವರ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ

ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಧರ್ಮಾಂಧತೆಯಿಂದ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಗಳಂತಹ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ ಕ್ರೌರ್ಯ/ ಹಿಂಸೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧಮಾಡಿ ಜನರ ಮಾರಣಹೋಮ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಧರ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸುವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಜನರನ್ನು ಸಮಾಜವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಸಾಧನವಾಗಬಾರದು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಳಿದವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

೨. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮುಖ

ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮ, ಇಹ ಮತ್ತು ಪರ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಧರ್ಮ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಧರ್ಮವೇ ಬೇರೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೇ ಬೇರೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ. ಭೋಗ-ವೈಭೋಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸರಳ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಪರಹಿತ ಸಮಾಜ ಸಮುದಾಯದ ಹಿತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮಗಳ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳೇ ಒತ್ತುಕೊಡದೇ ಜ್ಞಾನ. ಸತ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಸುಖವನ್ನು ಅರಸುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಗುರಿ. ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು (ಪರಮಾತ್ಮ) ಕಾಣಬಹುದೆನ್ನ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಪ ತಪ ಧ್ಯಾನ, ಸೇವೆ, ಪೂಜೆ, ಪಾರಾಯಣದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಳು ಅಂಶಗಳಿವೆ.

೧. ನಾನು ಸತ್ಯದ ಒಂದು ಅಂಶ, ನಾನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಒಂದು ಅಂಶ.
೨. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಭಾಗವಾಗುವುದು.
೩. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು.

೪. ನಂಬಿಕೆ/ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
೫. ಆಸಕ್ತಿ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು
೬. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು
೭. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ವಾತ್ಸಲ್ಯ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೮. ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸು

ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪಿತಾಮಹ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ನ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು. ಇದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವಂತದ್ದು. ಇನ್ನೊಂದು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು, ಇದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಹಿಮಗಡ್ಡೆಯ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಭಾಗ ಬಹಳ ಸಣ್ಣದು, ನೀರೊಳಗಿನ ಭಾಗ ಬಹಳ ಬೃಹತ್ತಾದದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಕಿರಿಯ ಭಾಗವಾದರೆ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹಿರಿಯ ಭಾಗ, ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತೆರೆ ಎಳೆದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕಿರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ, ಅನುಭವಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ಹಗೇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಡಲ್ಪಟ್ಟ ಇವು ಸದಾ ಹೊರಬಂದು, ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ತಳಮಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ತಳಮಳಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅನುಚಿತ ಹಾಗೂ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನೇಕ ವಿಚಾರ, ಅನುಭವಗಳು ಬದಲಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಅಸಂಬಂಧ ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ, ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ವಿಷಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಫ್ರಾಯ್ಡ್, ತನ್ನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಗೆ (Dream Interpretation) ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ.

ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರಬರುವ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಪ್ತಮನಸೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಿಗ್ಮಾಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸು ನಿಜವಾಗಿ ಇದೆಯೇ, ಇದ್ದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ತಿಳಿದ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಚರ್ಚಾಸ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಹಿಪ್ಪೋಸಿಸ್, ನಾರ್ಮೋಅನಾಲಿಸಿಸ್, ಫ್ರೀ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್, ಕನಸುಗಳ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಂಬಲರ್ಹ ಎಂಬುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

೯. ಇದ್-ಈಗೋ ಸುಪರ್ ಈಗೋ

ಸಿಗ್ಮಾಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರು ಭಾಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:

ಇದ್: ಇದು ಆಸೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೇ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವ ಭಾಗ, ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆ, ಕಾಮ, ಋಷಿಪಡುವ ಬಯಕೆಗೇ ಅದು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರಿತಪ್ಪುಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲಾದರೂ ನಿನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೋ ಎನ್ನುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈಗೋ: ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸುಪರ್ ಈಗೋ: ಸರಿತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮ ಅಧರ್ಮ, ಸ್ವಹಿತ-ಪರಹಿತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆನುಡಿ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದ್ ಬಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಕ್ಷೇಮ, ನಾನು ಸುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಲೋಕ ಕಂಟಕನಾಗಬಹುದು.

ಸುಪರ್ ಈಗೋ ಬಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜಮುಖಿ, ತ್ಯಾಗಿ, ಮಹಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರ ಗೌರವವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗೋ ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಾನೂ ಸುಖಿ ಇತರರನ್ನೂ ಸುಖಿಯಾಗಬೇಕು. ಇತಿಮಿತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೇ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಮತ್ತೆ ಕಾನೂನಿನ ಲಗಾಮಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆತಾಯಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಶಾಲೆ-ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವು ಈಗೋ ಮತ್ತು ಸುಪರ್ ಈಗೋ ಬಲವಾಗಲು ತರಬೇತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದ್ ಭಾಗವು ಬಲಗೊಳ್ಳದಂತೆ, ಅದು ಸುಪರ್ ಈಗೋ ವಿನ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦. ಆತ್ಮ

ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಮೂರ್ತಮುಖ: 'ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಹೇಳು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. 'ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. 'ಇತರರು ಮೆಚ್ಚಲಿ, ಮೆಚ್ಚದಿರಲಿ ನೀನು ನಿನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನಡೆದುಕೋ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಏನಿದೀ ಆತ್ಮ? ಹೀಗೆಯೇ ನಾವು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಈ ಆತ್ಮ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಾವಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟು ನಾವು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿಲ್ಲ. ಅದು ಚಿರಂಜೀವಿ. ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಂಡರೆ, ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆದರೆ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಚಕ್ರದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆತ್ಮಗಳು ಅತ್ಯಪ್ತಿಯಿಂದ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಮತ್ಸರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಕಾಮರೂಪಿಗಳಾದ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳಾಗಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತ ಅಮಾಯಕರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುರಂತ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಕೊಲೆಯಂತಹ ಭೀಭತ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಆತ್ಮಗಳು, ತೀವ್ರತರ ಅನ್ಯಾಯ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಪ್ಪರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆತ್ಮಗಳು ತಮ್ಮ ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅವೇ ದೆವ್ವ ಪಿಶಾಚಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರನ್ನು ಈ ದೆವ್ವಗಳು (ಆತ್ಮಗಳು) ಹಿಡಿದು ಕಾಡುವುದನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಪೀಡನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಅಧಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ತಮೇಲೆ ಆತ್ಮ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ದೆವ್ವ ಭೂತವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತನ್ನದೇ ಆದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಸಾಕ್ಷಿಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸತ್ತಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ನೆನಪುಗಳ ಭಂಡಾರ 'ಮಿದುಳು' ಮಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ್ಮ ಹೇಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನದ ನೆನಪು ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಮರೂಪಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು, ಬೇರೆಬೇರೆಯವರಿಗೆ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅದು ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ ದೇಹವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ಎನರ್ಜಿ-ಶಕ್ತಿಯೇ? ಪುನರ್ಜನ್ಮವಾದಾಗ ಆತ್ಮವು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಜೀವಾಂಕುರವಾದಾಗಲೇ? ಭ್ರೂಣದ ಹಂತದಲ್ಲೇ, ಪಿಂಡಗೂಸಿನ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗಲೇ? ಯಾರೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳೋಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಅಂತರ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಾದರೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ೧೫೦-೨೦೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಬಹುದು. ೭೦% ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕೇವಲ ೫೦ ಕಿ.ಮೀ. ಫಾಸಲೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಏಕೆ? ಖಂಡಾಂತರ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಬಹು ಅಪರೂಪ ಏಕೆ? ಹೀಗೆ 'ಆತ್ಮ' ಒಂದು ಗೊಂದಲಮಯ, ಅರ್ಥವಾಗದ ಹಲವು ಜನ ಹಲವು ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಖ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ-೨

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ-ವೈವಿಧ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಬಂಧುಗಳು, ಮಿತ್ರರು, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸಮುಸುರೆ ಮಾಡುವವರು, ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಡಿಯ ಮಾಲೀಕರು. ಅಲ್ಲಿಯ ನೌಕರರು, ನೀವು ಮೆಚ್ಚುವ ಸಿನೇಮಾ ನಟನಟಿಯರು, ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಲ್ಲ. ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಡೆ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಿನ್ನರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು:

- ▶ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು, ತಮ್ಮ ಸುಖ-ಭೋಗಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಇತರರನ್ನು ಶೋಷಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ▶ ಪರ ಹಿತ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವವರು, ಇತರರ ಕಷ್ಟ-ನೋವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಮಾಡುವವರು.
- ▶ ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಗಳು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಕಾರಣಗಳಿಗೇ ಸಿಟ್ಟುಗೊಂಡು ಎಗರಾಡುವವರು, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವವರು.
- ▶ ಶಾಂತಚಿತ್ತರು, ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭದ ಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇದ್ದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವವರು. ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆಯುಳ್ಳವರು.

- ▶ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಾರರು, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭ-ಸಂತೋಷಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವವರು. ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗುವವರು.
- ▶ ಮೌನಿಗಳು, ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾತು. ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು.
- ▶ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ, ಕೆಲಸ, ಸಾಧನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವವರು.
- ▶ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ತಾವು ನಿಷ್ಠೆಯೋಜಕರು, ತಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು ಎನ್ನುವವರು. ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲೇ ಇರ ಬಯಸುವವರು.
- ▶ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕೆಲಸ/ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಮಾತು-ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾ ಅವರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವವರು.
- ▶ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಸಣ್ಣದಿರಲಿ ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಮಾಡುವವರು, ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳದವರು. »»
- ▶ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆ, ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು
- ▶ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾ ವಿಚಾರಶೀಲರಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡುವವರು, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠರಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವವರು.
- ▶ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಕಾನೂನನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವವರು, ಶುದ್ಧ ಚಾರಿತ್ರ್ಯವುಳ್ಳವರು.
- ▶ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು, ಮೋಸ ಮಾಡುವುದು. ಕಾನೂನು, ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಭಾಗ ಮಾಡುವುದು, ಆಮೇಲೆ ತಾವು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಸರಿ ಎಂತಲೋ ಅಥವಾ ತಾವು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಇತರರೇ ಕಾರಣ ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಂದರ್ಭ ಸಮಾಜವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಾದಿಸುವರು. ತಪ್ಪಿನಿಂದ, ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಯಾವ ಪಾಠವನೂ ಕಲಿಯದವರು.
- ▶ ಗುರು-ಹಿರಿಯರು ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು, ವಿನಯವಂತರು.
- ▶ ಯಾರಿಗೂ ಗೌರವ ಮಯ್ಯಾದೆ ಕೊಡದವರು ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು.

- » ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ-ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರು. ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು.
- » ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಅಶಿಸ್ತು, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದವರು.
- » ಮನೆಯವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬದುಕುವವರು. ಕಷ್ಟಪಡದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದೇ ಸುಖ ಅಥವಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುವವರು.

ಹೀಗೆ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ/ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡೇ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ನಡೆ-ನುಡಿ-ಧೋರಣೆ ನಂಬಿಕೆ-ಬುದ್ಧಿ ಚಾತುರ್ಯ, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಇತರರೊಡನೆ ಆತನ ಸಂಬಂಧ-ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪರಿ -ಇವೆಲ್ಲ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಅವಳಿಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವಿಕಾಸ-ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೧, ಅನುವಂಶೀಯತೆ: ೨೩ ಜೊತೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ 'ಜೀನ್'ಗಳು ತಂದೆ ಮತ್ತು ಆತನ ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 'ಇವನು ತಾತನ ಹಾಗೆ ಕೋಪಿಷ್ಟ', 'ಇವಳು ಅಜ್ಜಿಯ ಹಾಗೆ ಜಿಪುಣಿ.' 'ಇವನು ಮುತ್ತಾತನ ಹಾಗೆ ಉದಾರಿ.' 'ಇವಳು ಅಮ್ಮನಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

೨. ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ-ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ-ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಹಾನಿ: ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಅಂಗವೇ ಮಿದುಳು, ಎಡ ಮಿದುಳು ಆಲೋಚನೆ ಚಿಂತನೆ ವಿವೇಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಬಲ ಮಿದುಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಧರ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ

ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಗಣಿತ-ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಲೋಕನ ಎಡ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಾದರೆ, ಸಂಗೀತ-ನೃತ್ಯ-ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಲೆ-ಕಲನೆಗಳು ಬಲ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸಗಳು. ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ತಂತ್ರಜ್ಞನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಒಬ್ಬ ದಯಾಮಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಒಬ್ಬ ಭಯೋತ್ಪಾದಕನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠಮಟ್ಟದ ಮಿದುಳಿನ ಹಾನಿಗೆ (Minimum Brain Damage) ಒಳಗಾದ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹರಮಾರಿಯಾಗಬಹುದು, ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಯಾಗಬಹುದು, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯಬಹುದು. ಗುಣ ದೋಷದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು. ಕಲಿಯಬಹುದು, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೩. ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಕುಟುಂಬದವರ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ವಿಧಾನಗಳು: ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ಎಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷೆ-ಶಿಸ್ತು, ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಎಷ್ಟು ಲಗಾಮು; ಎಷ್ಟು ಗಮನ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಎಷ್ಟು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಆಹಾರ-ರಕಣವಸ-ವೈಭೋಗಗಳು, ಯಾವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ರೀತಿನೀತಿಗಳ ಪಾಲನೆ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಮಾದರಿ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಇತರರು (ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಹಿರಿಯ ಸೋದರಸೋದರಿಯರು) ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗಳು, ಹಿರಿಯಕ್ಕನ ಚಾಳಿ ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಈ ನಾಣ್ಣಡಿಗಳು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ.

೪, ಶಾಲೆ-ಶಿಕ್ಷಕರು-ಶಿಕ್ಷಣ, ಮನೋವಿಕಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಶಿಕ್ಷಕರು-ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಐದನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಗು ಹತ್ತುವರ್ಷ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿ, ನಡೆ-ನುಡಿ-ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಶಾಲೆ-ಶಿಕ್ಷಣ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ, ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆ-ಶಿಕ್ಷಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕೆಲವು ಶಾಲೆ-ಶಿಕ್ಷಕ, ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

೫, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ: ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜ, ಜನರ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅವರ ನಂಬಿಕೆ, ಆಚರಣೆಗಳು, ಅವರು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲರು, ಅದೇ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಸೌಮ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರ ಭಾಷೆನಡವಳಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟು. ಹಳೇ ಮೈಸೂರಿನ ಜನರ ಭಾಷೆ ನಡವಳಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಯ ಎಂದೂ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಗುಡ್ಡಗಾಡು, ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಮುಗ್ಧರು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು ಸರಳ ಜೀವಿಗಳು. ಅದೇ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳ ಜನರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಕಡಿಮೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚು, ಒಳಗೊಂದು ಹೊರಗೊಂದು ನೀತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

೬ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭಾವಗಳು: ಬಾಲ್ಯ-ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ಸಾವು-ನೋವು, ಸೋಲು-ನಿರಾಶೆಗಳಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದರೆ ಆ ಮಗು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಸಿನಿಕತನ ಮನೆಮಾಡಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಬದಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಘಟನೆಗಳು ಲಾಭಅನುಕೂಲ, ಹಿತವನ್ನು ತರುವ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ, ಸರ್ಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

೭, ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ: ಮೊದಲ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ರೋಗ ಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಲಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳಿದರೆ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯದಿಂದ ಪರಿತಪಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಜರ್ಝರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀಳರಿಮೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಪರಾವಲಂಬನೆ ದೈನ್ಯತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮಗು ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೮. **ಬಹುಮಾನ-ಶಿಕ್ಷೆ (Reward and Punishment):** ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿ, ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ-ಶಿಕ್ಷೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆಂದು ನಡವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ನಡವಳಿ ಧೋರಣೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮನೆಯವರಸಮಾಜದ ಶ್ಲಾಘನೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಬಹುಮಾನ ಸಿಗುತ್ತದೋ ಆ ನಡವಳಿ, ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಗು/ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು, ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಮಾನವನ್ನು ತರುವ ನಡವಳಿ, ಧೋರಣೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಗು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿ ತಂದಾಗ, ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಲಾಭ ಮಾಡಿದಾಗ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ, ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಮಗು ಕಳ್ಳತನ -ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದಾಗ, ಸದ್ವರ್ತನೆ ತೋರಿದಾಗ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರೆ ಬಹುಮಾನವನ್ನಿತ್ತರೆ; ಮಗು ಸತ್ಯ ಹೇಳುವುದನ್ನು, ಸದ್ವರ್ತನೆ ತೋರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದು ಪಾಠವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. **ಇದ್-ಈಗೋ-ಸುಪರ್ ಈಗೋ:** ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುವ 'ಇದ್', ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ. ಮೈಥುನದಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ಇದ್' ಮನಸಿನ ಗುರಿ, ಈ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ ಸರಿ-ತಪ್ಪನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮ, ಅಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಹೇಗಾದರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದು ಸೇವಿಸು. ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡು, ಕಿತ್ತುಕೋ. ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, 'ಇಗೋ' ಮನಸ್ಸು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು, ಪರಿಸರದ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗ. ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಅಳಬೇಕು, ಅಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಮ್ಮನೋ, ಅಜ್ಜಿಯೋ ತಿಂಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಇಲ್ಲ, ಅಜ್ಜಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ಅತ್ತೇನು ಪ್ರಯೋಜನ ಅಮ್ಮ ಬರಲಿ, ಅಜ್ಜಿ ಬರಲಿ ಅಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಈಗ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸುಪರ್ ಇಗೋ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಅಮ್ಮ ಮಾಡಿಟ್ಟಿರುವ

ಲಡ್ಡುವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪೂಜೆಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿನ್ನಲು ಅಮ್ಮ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಂದರೆ ಬಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ, ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಪೂಜೆ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಕಾದಿದ್ದರೆ ಅಮ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೇಳಿದರೆ ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡು ಲಡ್ಡು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಇತರರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಡ್ಡುವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕೋಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದ್ ಬಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿ, ಸುಖ ಲೋಲುಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸುಪರ್ ಈಗೋ ಬಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಯಮಿ, ಸತ್ಪಜೆ, ಆದರ್ಶ ಪುರುಷನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಲವಾದ ಈಗೋವಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಇದ್ ಅನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಪರ್ ಈಗೋನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಇತರರನ್ನೂ ಸುಖವಾಗಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮ- ವಿದ್ಯುನ್ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಏಕೆ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಂಬಿಕೆ, ಧೋರಣೆ-ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಟಿವಿ-ಸಿನೇಮಾ ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಧಗಳು

೧. 'ಸ್ಟಿಜಾಯ್ಡ್' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಮಾತಿಗಿಂತ ಮೌನವೇ ಪ್ರಿಯ. ಒಂಟಿಜೀವಿ. ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಾತ್ರ ಆಳವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಕಷ್ಟಜೀವಿ. ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹ, ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲ.

೨. 'ಸೈಕೋಥೈಮಿಕ್' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದರಸದಷ್ಟು ಚುರುಕು. ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆ. ಹತ್ತಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ನೇಹ ಸಂಭ್ರಮ, ಆಶಾವಾದ, ಇನ್ನೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿರಾಶಾವಾದ, ಮಂಕುತನ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಉದಾಸೀನತೆ, ಈ ಚಕ್ರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. 'ಅಬ್ಸೆಸಿವ್' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಶುಭ್ರತೆ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ, ಶಿಸ್ತು - ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಧ್ಯತೆ. ತಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ಇತರರು ಮಾಡಲಾರರು ಎಂಬ ಅಹಂ, ಇತರರೊಡನೆ ಘರ್ಷಣೆ- ತಾತ್ವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ

೪. 'ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ': ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೆ ಸಿಡಿದೆಳೆವ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಯುದ್ಧ ಸಾರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ವಿಪರೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ವಿಪರೀತ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

೫. "ಅಪರೋಕ್ಷ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ": ನೇರವಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕೋಪ, ತಾಪ ತೋರಲು ಹೆದರಿಕೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು "ಮುಸುಕಿನೊಳಗಿನ ಗುದ್ದು" ಅಥವಾ 'ಆಗುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಹಾಕು', 'ಕೆಡಿಸಿ ತಮಾಷೆ ನೋಡು', 'ಮೂಗರ್ಜಿ ಬರೆದು, ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಇರಿ' ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ತೋರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಬಲು ಋಷಿ ಇವರಿಗೆ.

೬. "ಉನ್ನಾದ'ದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಏನಕೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಆಡಂಬರದ ಅಲಂಕಾರ, ಪುಕ್ತಲು ಮನಸ್ಸು, ನಾಟಕೀಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ತವಿಲ್ಲ.

೭. 'ಅವಲಂಬಿತ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರವಿಲ್ಲ, ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಇತರರತ್ತ ನೋಡುವ ಹವ್ಯಾಸ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೂ ಪರಾವಲಂಬನೆ.

೮. "ಅವಾಯ್‌ಟ್" ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಜನ, ಸಮಾರಂಭವೆಂದರೆ ಅಂಜಿಕೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇರಲೇ ಬೇಕಾಗಿ ಬೆರೆಯಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಎದೆ ಬಡಿತ ತೀವ್ರ, ಬೆವರ ಸಾಲೆ, ಧ್ವನಿ ಉಡುಗಿ, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿ, ಅಸಹಾಯಕ ಮೂರ್ತಿ,

೯. "ಟೈಪ್ ಎ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ: ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಳಕಾಣುವ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ:

೧. ವಿಪರೀತ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ
೨. ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆಗೆ ಹಾತೊರೆಯುವಿಕೆ
೩. ಅತಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ
೪. ದುಡುಕುತನ, ಅಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
೫. ಯಾವಾಗಲೂ ಆತುರ, ಗಡಿಬಿಡಿ

೬. ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸದಾ ಉನ್ನತಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡುವುದು
೭. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರು, ತಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತೋನ್ನತಿಯನ್ನು, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭ ತೃಪ್ತರಲ್ಲ.

ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಬಾಲ್ಯದ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅವರ ಮೇಲೆ ತರುವ ಒತ್ತಾಯ. “ನೀನು ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೇಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡು, ಮೊದಲನೆಯವನಾಗೇ ಬಾ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆ. ಅಲ್ಪತ್ವಪ್ರನಾಗಬೇಡ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೇಲೇರಿ ನಿಲ್ಲು. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆದರ್ಶ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥಶಾಲೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ.” ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ, ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾದ ಮಗು ಕ್ರಮೇಣ 'ಟೈಪ್ ಎ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಧಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇತರರು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷ (Personality Disorder) ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಧಗಳ ದೋಷಪೂರ್ಣ ರೂಪಗಳಲ್ಲದೆ, ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳೂ ಕಾಣಬರಬಹುದು.

ಸಂಶಯಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Personality Disorder)

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ (ಹೆಂಡತಿ/ ತಂದೆ-ತಾಯಿ/ ಸೋದರರು/ ಮೇಲಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು) ಅಥವಾ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ, ಸಂಶಯ. ಯಾರೋ ತನಗೆ ಕೇಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಫಾಲೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವಿಪುಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲೂ ಮುಂದಾಗಬಹುದು. ಆತನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸ್ವಾರ್ಥದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Anti-Social or Psychopathic Personality Disorder)

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅತಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು, ತಾವು ಸುಖಪಡಲು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು, ಬೇರೆಯವರ ಮಾನಪ್ರಾಣಹರಣ ಮಾಡಲೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಪಡುವುದೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ, ಸಮಾಜದ ಕಾನೂನುಗಳಿಗೆ, ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳಿಗೆ ಕವಡೆ ಕಿಮ್ಮತ್ತು ಇವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಭ್ಯರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಶೀಲರಂತೆ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಆಳವಾದ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಲಾಭವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ, ಲಾಭವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮರುಕ್ಷಣ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಟೀಕೆ, ಶಿಕ್ಷೆಗಳ ಭಯ ಇನಿತೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಠಿಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಅವರ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೩

ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಂಟೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮದ್ದಿದೆ. ಆಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ, ಸಿದ್ಧ, ಯುನಾನಿ, ಟಿಬೇಟಿಯನ್, ನಾಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ? ಹುಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಗೆ? ಮದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಜನ ಇನ್ನೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತೇ ಇದೆ. ವೇದ ಸುಳ್ಳಾದರೂ ಗಾದೆ ಸುಳ್ಳಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನೋರೋಗ ಬರಲು ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ಮನೋಕೇಶಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡದ ಹೊರತು ಮನೋರೋಗ ಹೇಗೆ ವಾಸಿಯಾದೀತು? ಚಿಂತೆಗೂ ಚಿಂತೆಗೂ ಒಂದು ಸೊನ್ನೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಚಿಂತೆ ಸತ್ತದೇಹವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಚಿಂತೆ ಜೀವಂತ ದೇಹವನ್ನು ದಹಿಸಿ, ಅಪಾರ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಚಿಂತೆಗೆರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ಕೊರಗಿ ದೈಹಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದ ರೋಗಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ, ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏನೋ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆವ್ಯಥೆ, ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಚಾರಿಸಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ, ಇವರಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ/ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಮನೆಯವರು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಕೈ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಚಿಂತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತೆ ಏನು ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡು, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೋ, ಸಮಸ್ಯೆ-ಕಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯಪಡಬೇಡ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ಮಾಡು, ವಿಘ್ನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ

ಏನಾದರೂ ಹೋಮ, ಶಾಂತಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸು. ಹರಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೋ' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಹುಚ್ಚು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಜನ ಭಯ ಭೀತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಮಾನ-ಮರ್ಯಾದೆ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು ಇನ್ನು ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರಂತೆ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತದೆ, ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಮದ್ದು, ಮಾಟ, ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಅಥವಾ ಈ ಜನ್ಮದ ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳು, ದೇವರ ಅಥವಾ ಯಾರದೋ ಶಾಪ ಯಾವುದೋ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇ ಹುಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿ ಎಂದು ದೇವಸ್ಥಾನ, ದರ್ಗಾ, ಚರ್ಚುಗಳು, ವಿವಿಧ ದೇವ ದೇವತೆಗಳು, ಸ್ವಾಮಿ, ಬಾಬಾಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜಾರಿ, ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಕ್ತಿವಂತ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ತೆಗೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸ, ವ್ರತ, ಹೋಮ ಹವನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಹುಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಕರ್ಮಫಲ, ದುರಾದ್ಯಷ್ಟ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ. ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಲ್ಲ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ, ತನ್ನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ 'ಮನೋರೋಗಿ' ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತ/ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ, ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತೀವ್ರ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಬೀದಿ ಪಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲೆಮಾರಿಗಳಂತೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್, ರೈಲೆನಿಲ್ದಾಣ, ಉರ ಮುಂದಿನ ದೊಡ್ಡಮರ, ಪಾಳುಬಂಗಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟ ಭಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುತ್ತಾರೆ, ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲವೇ? ಖಂಡಿತ ಇದೆ. ಕಳೆದ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ, ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯೇತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು; ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

'ನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಆಡಂಟು ಮಾಡಲಾಗದ, ಎಲ್ಲ

ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ, ರೋಗಕಾರಕ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಉತ್ತೇಜಕಗಳಾವುವು ಎಂದು ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು:

೧. ಮಿದುಳಿನ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನರವಾಹಕಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ಮನೋರೋಗಗಳಾದ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯಾ, ಮೇನಿಯಾ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.
೨. ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಹಾನಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮನೋರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಬೇನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷಪೂರ್ಣ ನಡವಳಿಕೆ, ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿ, ಅಂಗದೋಷದ ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
೩. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗದ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಗೊಂದಲ, ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ, ಅನಂಬಧಮಾತು/ ವರ್ತನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
೪. ಅನೀಮಿಯಾ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಲೂ ಮನೋರೋಗ ಬರಬಹುದು.
೫. ಸ್ಟ್ರೋಕ್, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಗೊಂದಲ, ಧ್ವಂದ್ವ ಮನೋಕೇಶಗಳು, ಚಿಂತೆವ್ಯಥೆ, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮನೋ ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳಂತಹ, ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
೬. ಬಡತನ, ಅತಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ, ಶೋಷಣೆ, ಅರಾಜಕತೆ, ಅತಿಯಾದ ಹಿಂಸೆ-ಕ್ರೌರ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಉಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದವರ ನಡುವಿನ ಭಾರೀ ಅಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು.

೭ ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವ ರೋಗಗಳು- ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದಾಚಿ ನಂತರದ ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಡೆಮಿಸ್ಸಿಯಾಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧. ಔಷಧಿಗಳು: ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೈಗಳೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕಗಳು. ಆತಂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೈಗಳು ಭಾವನೆಗಳ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮಾತ್ರೈಗಳು Mood Stabilizers, ಹೀಗೆ ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತ್ರೈ, ಕ್ಯಾಷ್ಚೂಲ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಸಿರಪ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕೇವಲ ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರೈಗಳಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಂಕು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ನರಕೋಶಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳ ಏರುಪೇರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವನ್ನು, ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ವಿಜೋಪಿನಿ ಮೇನಿಯಾ, ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಮನೋರೋಗಗಳೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ:

- ▶ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ▶ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಂತರ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ▶ ಅಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣ ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ; ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜೋಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವುದು. ಕೈಕಾಲು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ಬಂದ್ ಆಗುವುದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದದ್ದು, ತುರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಂದರೆ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು, ಅಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಇತರೆ ಮಾತ್ರೈಗಳೂ ಇವೆ.

- » ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಥಟ್ ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಮಾಣದ ಏರು ಪೇರನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- » ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಿಂದ ೩೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣ ಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- » ಔಷಧಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಬೇಡ, ಅವುಗಳು ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ, ಚಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ದಿಗಿಲು ಬೇಡ. ಚಟ ರೂಢಿಯಾಗುವುದು ಔಷಧಿಗಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.
- » ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ,
- » ಹಲವು ಪದ್ಧತಿಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಳಸಬೇಡಿ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಔಷಧಿ ನಮಗೆ ಮಿತ್ರ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶತ್ರು- ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

೨. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಕ್ ಟ್ರಿಟ್‌ಮೆಂಟ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಈಗ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆಯುವಂತದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣದಿಂದ ೧೦೦ ಮೋಲ್ಟ್ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು ತಲೆಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಸೆಕೆಂಡು ಕಾಲ ಹಾಯಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂಪನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನದಿಂದ ನರವಾಹಕಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ, ಮೇನಿಯಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸುಧಾರಿತ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಅನಿಸ್ತೀಸಿಯಾ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನೋವೂ ಸಂಕಟವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಸಲ ಈ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ೫ ಅಥವಾ ೧೦ ಸಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಸುಧಾರಿತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ, ಮರೆವು, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ,

ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ರಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗವಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅಪ್ಪಣೆ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ, ಸ್ನೇಹವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ-ನೋವು-ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಧ್ವಂದ್ವಗಳು ಗೊಂದಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರ-ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಆದ ನಷ್ಟವನ್ನು, ಉಂಟಾದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ನೆರವು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ, ಇತರರ ಟೀಕೆ-ಅಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ-ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮಾತುಕತೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವುದೇ 'ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ತರಪೇತಿ ನೀಡಿ ಬೇಡದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಬೇಕಾದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದೇ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 'ಏಕಾಂತ'ವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಮಂದಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು (Group Therapy) ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಗೆ ನೀಡುವ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Marital Therapy) ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Family Therapy) ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಹವ್ಯಾಸಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಒಂದು ಸೆಶನ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಸೆಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು.

೪. ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಪುನರ್ವಸತಿ): ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಥವಾ ತೀವ್ರತರರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ ಹೋಗಲಾರ. ಇತರರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಅನ್ನ-ಬಟ್ಟೆ-ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಾರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಲು ತರಪೇತಿ ಹಾಗೂ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಈಗ PWD Act ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಮಾಸಿಕ ವೇತನ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ.
- ೫, ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ-ಕಲೆ-ಸಾಹಿತ್ಯ ಇತರಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಳಗೊಂದಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ೧೦೦ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ೨೫೦ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ NIMHANS ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಧಾರವಾಡದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮಂಗಳೂರಿನ ಕಂಕನಾಡಿಯ ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗಿಯ ಮಾನಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಜಾಜಿನಗರದ ಸ್ವಂದನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಎಲ್ಲ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ನೆನಪಿಡಿ : ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮದ್ದುಂಟು
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
ಸಂಕೋಚ, ಭಯ ಬಿಟ್ಟು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬೇಗ ಗುಣ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ

ಅಧ್ಯಾಯ-೪

ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ

ಮರೆಯಲಾಗದ ಅನುಭವಗಳು

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ ಯಾವಾಗ ಅದು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ/ ಘಟನೆ ಒಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭಯವನ್ನೋ, ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟವಾದರೂ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೌರವಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಮನೋವೈದ್ಯನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಾವಿರಾರು ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ, I.C.D. (ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಲಾಸಿಫಿಕೇಶನ್ ಆಫ್ ಡಿಸೀಸಸ್)ಯು ಮುನ್ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧಗಳ ಮನೋರೋಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಮನೋರೋಗಗಳೆಂದರೆ:

- » ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ (ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ನೂರು ಜನರಿಗಿರುತ್ತದೆ)
- » ಆತಂಕ ಮನೋರೋಗಗಳು (ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಂದು ನೂರು ಜನರಿಗಿರುತ್ತದೆ)
- » ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ (ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರಿಗಿರುತ್ತದೆ)
- » ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾರೋಗ (ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು-ಮೂವರಿಗಿರುತ್ತದೆ)

- » ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ)
- » ಮಧ್ಯಪಾನ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟ (ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು 'ಜನರಿಗೆ')
- » ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)
- » ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಿರುತ್ತದೆ)

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ತನ್ನ ಪ್ರಿಯಪತ್ನಿ ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ನೊಂದ ಶಿವ ಮತಿಭ್ರಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪತ್ನಿಯ ಹೆಣವನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸೀತೆ ರಾವಣನಿಂದ ಅಪಹೃತಳಾದಾಗ, ರಾಮ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಡೆಗೆ ಸೀತೆ, ಭೂಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಾಗ, ರಾಮ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸರಯೂ ನದಿಯೊಳಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಪ್ರಾಣ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ದ್ಯೋತವಾಡುವ ಚಟ ಉಳ್ಳ ಯುಧಿಷ್ಠಿರ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಸೋಲುತ್ತಾನೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯುಳ್ಳ ಅಂಜನೇಯ, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗುರು ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕೇ ಎಂದು ವಿಷಾದಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅರ್ಜುನ, ಯುದ್ಧ ಮಾಡೆನು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿ, ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಯಾದವರು ಪರಸ್ಪರ ಕಾದಾಡಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿದ್ದೂ ಜನ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉಗಮ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಿರಲಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಂದಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯನಾಗಿ ಜನರು ನಂಬುವ ಆಚರಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿಂದ ನೋವುಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

- » ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಉರಿಸಿ, ಮೂಳೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಚರ್ಮ/ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಂದು ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.

- » ಒಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯ ತಲೆಮೇಲೆ, ಸಗಣೆ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದು ದೀಪ ಹಚ್ಚಿಆಕೆಯ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಬಾಗವೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟು ಕರಕಲಾಗಿತ್ತು.
- » ಪದೇ ಪದೇ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದ, ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಸಲ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ, ಕಾದ ಸಲಾಕೆಯಿಂದ ಬರೆ ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮೈತುಂಬ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಬರೆಗಳು.
- » ಮನೆಯಲ್ಲಿರದೆ ಊರು, ಊರು ಸುತ್ತುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಎಂದು, ರೋಗಿಯ ಕೈಗೆ, ಕಾಲಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಪಳಿ ಹಾಕಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕುವುದು. ಆಹಾರ ಕೊಡದೆ ಉಪವಾಸ ಕೆಡಹುವುದು.
- » ಬೆಳೆದ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು, ಅವಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಇನ್ನೂ. ಮೂರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯಕ್ಕನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಇವರೆಲ್ಲರ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು, ಮನೋರೋಗಿಯನ್ನು ಒಳರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಹಾಕಿದ್ದರು. ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯೇ ಜೈಲಾಗಿದ್ದ ಅವಳ ತಲೆಕೂದಲುಗಳು ಜಡೆಗಟ್ಟಿದ್ದುವು. ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾತಾಡಿಸಲು ಹೋದವರ ಮೇಲೆ ಉಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆರೇ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ.
- » ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಇರುವ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಮೈ ಸಾಬೂನನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದ ತಾಯಿಗೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳು ಬೇಕಂತಲೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಚ್ಚಿ ಎಂದು ಹೀನಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. "
- » ಅನೇಕ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು 'ದವ್ವ ಪೀಡಿತರು' ಎಂದು ನಂಬಿ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡಲು ಹತ್ತಾರು ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು ದೇವಸ್ಥಾನ, ದರ್ಗಾ, ಚರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸೀಮಿತ ಹಣ/ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಅನೇಕ ದೇವಸ್ಥಾನ ದರ್ಗಾಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರು ಬಿಟ್ಟುಹೋದ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿ ಬದುಕಬೇಕು.

- » ಹೆಂಡತಿ ಮನೋರೋಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೋರ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇತ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ೫೦,೦೦೦/- ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬೇರೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಗಂಡ, ಆ ೫೦,೦೦೦/ರೂ.ಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ತಂಗಿಯನ್ನು ಬೀದಿಗೆ ಅಟ್ಟಿದ ಅಣ್ಣ. ಕೊನೆಗೆ ಅನ್ನ ಆಶ್ರಯಕ್ಕೆ ಅನಾಥಾಶ್ರಮ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಜನ ಎಂತಹ ಕಟುಕರು ಎನಿಸುತ್ತದೆ.
- » ಪ್ರತಿಸಲ ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ, ಕೋಳಿ ಕುಯ್ಯು ಅದರ ರಕ್ತವನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮೈಗೆ ಬಳಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕುಟುಂಬ
- » ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗವಿದ್ದ ತಾಯಿಗೆ ಯಾರೋ ಬಾನಾಮತಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ನಂಬಿದ ಬಡಕುಟುಂಬ, ತಮಗೆ ಅನ್ನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮಾರಿ, ಮನೆಯನ್ನು ಅಡವಿಟ್ಟು, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಿಂದ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ವರೆಗೆ ಬಾನಾಮತಿ ತೆಗೆಯುವವರಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದುದು.
- » ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು, ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೂಳಲ್ಲಟ್ಟಿದ್ದ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರೇತಾತ್ಮಗಳು ಕಾರಣ, ಅತ್ಯಪ್ಪ ಗಣಗಳು ಕಾರಣ ಎಂದು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ, ಗಣಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಾಗಿ ಪೂಜೆ, ಹವನ, ಹೋಮ ಮಾಡಿ ದಣಿದ ತ್ಯಾವಣಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮನೋರೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ-ನುಡಿ-ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಸಂಬಂಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ There is a method in madness ಎನ್ನುವ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯಾ, ಹಿಸ್ಟೆರಿಕಲ್ ಕನ್‌ವರ್ಷನ್/ ಡಿಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಮತ್ತು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿವಿಚಿತ್ರ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೂ ಉಂಟೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ದಿಗ್ಮಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ;

- » ಪ್ರತಿದಿನ ೮ ರಿಂದ ೧೦ ಬಾಟಲ್ ಡೆಟಾಲ್‌ನಿಂದ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯುತ್ತಾ, ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಡೆಟಾಲ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಉರಿಯನ್ನು ತಾಳಲಾಗದೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗಿ ವತ್ಸಲಾ.

- » ಹುಳುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ತಲೆಯೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ನನ್ನ ಮಿದುಳನ್ನು ಎದೆಯೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ನನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯವನ್ನು ಅಂಜನೆಯ ತಿಂದು ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿ ನಂಜಯ್ಯ,
- » ತಾನು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗೀಟುಹಾಕಿ, ಹೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತಾ ಟೀಚರ್ಸ್ ನಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದ ಬಾಲೆ ವೀಣಾ.
- » ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ವಲನವಾದಾಗ ಹೊರಬಂದ ವೀರ್ಯ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನದೊಳಗೆ ಹೋದರೆ, ಮೈಲಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ದೇವಸ್ಥಾನದೊಳಕ್ಕೆ ಬರಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಯುವಕ ಶರಣಪ್ಪ.
- » ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯಪಡುತ್ತಾ ಅವಳು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡಬಾರದು ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಹತ್ತುವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಿದ ಪ್ಯಾರಾನಾಯಿಡ್ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿ ನಾಗರಾಜ.
- » ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸುಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಒಂದು ಮೆಶಿನ್ ಇಟ್ಟು ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಚಲನ-ವಲನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಸಮನ್ಸ್ ಜಾರಿಮಾಡಿ ಆ ಮೆಶಿನ್ನನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಅಪ್ಪಣೆ, ಮಾಡುವಂತೆ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟ 'ಡೆಲೂಶನಲ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ರೋಗಿ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ.
- » ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಕಿಡ್ನಾಪ್ ಮಾಡಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾಲ್ವರು ತರುಣರನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿ ಎಂದು ಪೊಲೀಸ್ ವರಿಷ್ಟರಿಗೆ ಮೊರೆಹೋದ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿ ರಮೇಶ್.
- » ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದದ್ದೊಂದೂ ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗಳು, ಈಗ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದ ಯುವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಂಡತಿ

ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸಾಕಿದ್ದಾಳೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಹೇಗಾಯಿತು ಎಂಬುದು ನನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ ಎಂದ ನಾಯರ್‌ಗೆ ಹಿಸ್ಟರಿಕಲ್ ಅಮ್ಮೀಸಿಯಾ. ಮಾಲೀಕನ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಆ ಸ್ತ್ರೀ ಅವನ ಹೆಸರಿಗೆ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಬರೆದ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ ತಲುಪಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಆತ ಅಮೀಸಿಯಾಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದ.

- » ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪರಿಚಯದ ಹೆಂಗಸು ದೆವ್ವವಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ನಂಬಿ, ಆ ದೆವ್ವ ತನ್ನನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆನಂತರ ಆ ದೆವ್ವ, ತಾಯಿಯ ದೆವ್ವ ಬಳಿಕ ಊರದೇವತೆ ಸಿದ್ಧಪ್ಪನ ಮೈಮೇಲೆ ಬರತೊಡಗಿದ ವೃತ್ತಾಂತ.
- » ತನ್ನ ಬೈಕ್‌ಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ತುಂಬಿಸಲು ಹಣ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಆನ್ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕಿ ಬೀಗ ಜಡಿದು ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವೀರೇಂದ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕರು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಕಾಲವಿತ್ತು. 'ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ', 'ಹುಚ್ಚು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣಡಿ ಇತ್ತು. ೧೯೩೯ರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (E.C.T. ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ೧೯೫೫ರ ನಂತರ ಕ್ಲೋರ್ ಪ್ರೊಮಜಿನ್-ಲಾರ್ಗಾಕ್ವಿಲ್ ಮಾತ್ರ-ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಆಮೇಲೆ ಲಿಥಿಯಂ ಲವಣ ಹೀಗೆ ಒಂದಾದರೊಂದ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡವು. ಈಗ ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬದವರ, ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರ ಪ್ರೀತಿ-ಆಸರೆ-ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ

ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯಾ, ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡ್ರನ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ನನಗೇನಾಗಿದೆ, ನನಗ್ಯಾವ ಔಷಧಿ ಬೇಡ, ಸಲಹೆಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಬಹಳ ಬೇಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಈ ಸಲ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೂ ಇದು ಸವಾಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬಂದಾಗ, ಮನೋವೈದ್ಯನಾಗಿ ಬಹಳ ಖುಷಿ/ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜಪ್ಪ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ವ್ಯವಸಾಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ.

ಫಿಟ್ಸ್ ಎಂದು, ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್ ಎಂದು, ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದು ಹತ್ತಾರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದ, ಅನೇಕ ಉನ್ಮಾದ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ) ಮನೋರೋಗದ ವರು ಹುಸಿ ಔಷಧಿ (ಪ್ಲಾಸೆಬೋ), ಆಪ್ತಸಲಹೆ - ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ, ಸಂಶಯಗಳಿಂದ ಇತರ ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳಿಂದ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತಾವೂ ಹಿಂಸೆಪಟ್ಟು, ಇತರರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಿಜೋಪ್ರೀನಿಯಾ, ಬೈಪೋಲಾರ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾದಾಗ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಮಹನೀಯರುಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಬೇಡದ ಅನಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು, ಕೊಳಕು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಮನಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ೧೫೦ರಿಂದ ೨೦೦ ಜನ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿಯ ವಿಷಯ.

ನಾನು ಬರೆದ ೧೬೦ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖನಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋ-ಟಿ.ವಿ.ಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು, ನಡೆಸುವ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು, ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ತಲುಪಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಬರಹ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತು, ಉಪನ್ಯಾಸ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಗ್ಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಾವು ಉಪಕೃತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಾಗ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಪಟ್ಟಿ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗದೇ ನರಳುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಮನೆಯವರು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಮನೆ ಇಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಾದ, ಅನಾಥ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಮನೋವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಅರಿವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಲಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೫

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ'

ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ವಿಷಯ/ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಅವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಗುರಿಗಳು, ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವುದು. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ನ್ಯಾಯ, ಯಾವುದು ಅನ್ಯಾಯ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೇ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾನ ಮಿದುಳು. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು.

ಮಿದುಳಿನ 'ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ' ಎಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್, ಈ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ, ನೋವು, ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ಅಪಮಾನವಾದಾಗ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್- ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ರಿನಲಿನ್/ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ೨ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸವೆದು, ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ಯಾಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉಲ್ಕಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಏಕೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ: ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಶ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಈಗಿನ ಯುಗವನ್ನು ಒತ್ತಡದ ಯುಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮುನ್ನಡೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

೧. **ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:** ಆಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಲ ಸೋಲಗಳು, ಹಣದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಬರುವ ಖರ್ಚುಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಡವರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಹಣವಿದ್ದರೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಆಸೆ. ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಖರ್ಚನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಸೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು ಶ್ರೀಮಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರ ಕನಸುಗಳು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ-ವೈಭೋಗದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಸಾಲಮಾಡಿ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಂತಿನ ಮೇಲೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಆನಂತರ ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ಸಾಲ, ಬಡ್ಡಿಯ ಹೊರೆ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟಾದಾಗ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಮಿತವ್ಯಯ. ಹಾಸಿಗೆಯಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ಚಾಚು. ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡು, ಪಾಲಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಪಂಚಾಮೃತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖರ್ಚು ಆದಾಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗದಂತೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು, ಅತ್ಯಂತ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಲಮಾಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಸಾಲವನ್ನು ಬೇಗ ತೀರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಆಡಂಬರಗಳಿಗಾಗಿ ಅನಗತ್ಯ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕಬೇಕು. ಕಷ್ಟ ಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ಆದಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕೂಡಿಡಬೇಕು. ಸರಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬದುಕಬೇಕು.

೨. **ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:** ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಬದುಕಬೇಕು, ಪರಸ್ಪರ

ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರು ಇತರರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಯಾವುದೇ ಕೊಡುಗೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಳಾದ ಸಂಬಂಧ ಪರಸ್ಪರ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಅವಿಶ್ವಾಸ, ದ್ವೇಶ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳು, ಹೀನಾಯಗಳು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- » ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವಿನ ವೈಮನಸ್ಯ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳು.
- » ದಾಂಪತ್ಯ ವಿರಸಗಳು
- » ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಜಗಳಗಳು
- » ಸೋದರ ಮಾತ್ಸರ್ಯ
- » ಕುಟುಂಬದ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ
- » ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ದ್ವೇಷ

ನಾವು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಬೇಕೋ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕೋ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ, ಇತರರ ನ್ಯೂನತೆ ಕೊರತೆ ಸಣ್ಣತನಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾರ್ಥಪರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ದೂಷಿಸಬಾರದು. ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆಯೇ ಹೊರತು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬಲ್ಲಿ ಯಾರ ಪಾತ್ರ ಏನು, ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹೊಣೆಗಾರರು ಯಾರು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರವಿರಬೇಕು. ಗೊಂದಲವಿರಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯ/ . ವಿಚಾರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ನಾಮಕರಣದಂತಹ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩. ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳು: ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಜೀವನದ ಘಟನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಘಟನೆ ಸುಖ/ ಸಂತೋಷ/ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ/ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದುಃಖ, ಅಪಮಾನ, ನೋವು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಈ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಥಟ್ಟನೆ ಘಟನೆ ನಡೆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ಅಪಮಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರ ಆಸರೆ ನೆರವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವೇಚನೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸ್ಥಿತವ್ರಜ್ಞತೆ ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳದೆ ಬಚಾವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರರು ಎದುರಿಸಿದ ಬಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಕೌಶಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ ಅಪಮಾನಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಂದ ಅವಕಾಶಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೪. ಕೀಳರಿಮೆ-ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ: ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ನನ್ನ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮೇಲು ಮಟ್ಟದಲ್ಲ, ನನಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಮಾಜದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ನಾನು ನಿಷ್ಪಯೋಜಕ, ನನ್ನಿಂದೇನೂ ಆಗದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಾಗ ಕೀಳರಿಮೆ ತೊಡರುಗಾಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ, ಮುಖೇಡಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಬೆಳೆಸಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ನಾವಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ-ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ನಮ್ಮ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೫. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು: ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- » ನಾನು ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ನನ್ನಿಂದೇನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- » ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು ಒಳ್ಳೆಯವರಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಕೆಡುಕಾದರೆ ಅವರು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ.
- » ನಾನು ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತೆ ದುಡಿತ ಆದರೆ ಪೋತ್ಸಾಹ-ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕೆಲಸ ನನ್ನಿಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- » ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ, ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಜನ ಸರಿ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಮೋಸಗಾರರು, ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಪಡುವಂಥವರು.
- » ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಯಾರಾದರೂ ಅಡ್ಡಗಾಲಹಾಕಿ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- » ನನ್ನನ್ನು ಜನ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಖಂಡಿತ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು, ಆ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿದ್ದಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವು, ಹಿಂಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಆದಷ್ಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- » ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ.
- » ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- » ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಾದರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- » ನನ್ನ ನೆರವಿಗೆ ಮನೆಯವರೋ, ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಬರದಿದ್ದರೂ ನಾನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ.

- » ಯಾವ ಕೆಲಸ/ ಉದ್ಯೋಗವೂ ಸಣ್ಣದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಘನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾಲ್ಕು ಜನಕ್ಕೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- » ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಒಳ್ಳೆಯತನಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- » ಕೆಲವರು ಮೋಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- » ಈ ಸಲ ಫೇಲಾದರೇನಂತೆ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಖಂಡಿತ ಪಾಸಾಗುತ್ತೇನೆ.
- » ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ.
- » ದೇವರು ನನ್ನ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ದಯೆ ಕರುಣೆ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಬಿದವರನ್ನು ದೇವರು ಕೈ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.
- » ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಈಗಿನ ಕಷ್ಟ ನಾಳೆ ಖಂಡಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ದುಃಖ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರಗಳು ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಅತೀವ ಒತ್ತಡ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದುಃಖ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಹಣ, ವಸ್ತು, ಜನ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಸೋಲುಂಟಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ದುಃಖಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಭಯ: ಭಯದ ಮೂಲ ಅಪಾಯ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಸ್ತು, ಸನ್ನಿವೇಶ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಕೋಪ: ಕೋಪದ ಮೂಲ ನಿರಾಶೆ, ಇತರರ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ಕೋಪಬರುತ್ತದೆ. ಇತರರು ನಮಗೆ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಹಿತೋಪಿ ಮೀರಿದಾಗ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಪ್ತಿಯಿಂದ ಸಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ದ್ವೇಷವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಾಗ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯಾದಾಗ, ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮತ್ಸರ: ನಮಗೆ ಸಿಗದದ್ದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಬೇರೆಯವರು ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಪಡೆದಾಗ 'ಮತ್ಸರ' ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೋದರ ಮಾತೃರ್ಯ, ದಾಯಾದಿ ಮಾತೃರ್ಯ, ವೃತ್ತಿ ಮಾತೃರ್ಯ, ಸವತಿ ಮಾತೃರ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮತ್ಸರದಿಂದ ನಮಗೆ ಹಿಂಸೆ ಜೊತೆಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಮತ್ಸರ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಅಪಮಾನ ಮಾಡಲು ಹಾನಿ ನಷ್ಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ನೋವು/ ನಿರಾಶೆ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳುಂಟಾದಾಗ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮತ್ಸರ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಭಾವನೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಪರಿಮಿತ.

- » ಹಸಿವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- » ನಿದ್ರೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.
- » ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಕ್ರಿಯೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- » ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತದಿಂದ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು ನೋವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- » ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಲಿಕಾಶಕ್ತಿ, ನೆನಪು, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- » ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- » ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- » ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ, ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

- » ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿರುವುದು.
- » ಅಪಾಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಪಾಯ ನಿಜ ಎಂದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
- » ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ, ವಸ್ತುಗಳು ಕಳೆದು ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.
- » ಇತರರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು, ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾದಾಗ ಅಂದರೆ ದುಃಖ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ, ಮತ್ಸರ ಉಂಟಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- » ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ, ಮೌನವಾಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ದೇವರನ್ನೋ, ಹಿತಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೋ, ವಸ್ತು, ವಿಷಯವನ್ನೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- » ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ದೀರ್ಘ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- » ಆ ವಸ್ತು/ ವಿಷಯ/ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವುದು.
- » ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- » ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಉದಾ|| ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು.
- » ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ ವಸ್ತು ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಆದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಒಳಿತಿಗೇ ಆಯಿತು ಎಂದು ಆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘನೆ/ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶ-ಅನುಕೂಲತೆ'ಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು.
- » ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು 'ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು' ಉದಾ|| ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು/ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಥಾ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಪದ್ಯ ಕವನ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರವೋ ಪ್ರಕಟ ಮಾಡುವುದು.

೬, ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಕರ್ತವ್ಯಗಳು: ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು: ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಅವಧಿಯೊಳಗೇ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತರರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆತಂಕ, ಟೆಂಶನ್ ಶುರುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ, ನಿಭಾಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಈ ಆತಂಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಸಹಕರಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ಬೇಕಂತಲೇ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿದರೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆಗ ಆತಂಕ/ ಭಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

- » ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕರ್ತವ್ಯದ/ ಕೆಲಸದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸಿ.
- » ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ಯೂನತೆ/ ಕೊರತೆ/ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ,
- » ಆತ್ಮೀಯರ, ಅನುಭವಸ್ಥರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮಿತವ್ಯಯದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದೇ ಗಮನಿಸಿ.
- » ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ,
- » ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾಡಿ.
- » ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ.
- » ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ, ಆ ಶಕ್ತಿ/ ದೇವರು/ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರೆಂದು ನಂಬಿ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

೭. ಅಸಹಕಾರ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಟೀಕಿಸುವ ವಿಘ್ನ ಸಂತೋಷಿಗಳಿರುವ ಪರಿಸರ: ಕೆಲವು ಸಲ ನಾವು ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರ ಜೊತೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹರಲ್ಲದ, ಮೋಸ ಮಾಡುವವರ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ / ಭಯ/ ಹಿಂಸೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಹನೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ, ಯಾರು ಅಸಹಕಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೋ, ಯಾರು ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಮಾತನಾಡಿ ಪ್ರೀತಿ-ಸ್ನೇಹದಿಂದಲೇ ಅವರೇಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ವಿಚಾರಿಸಿ, ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಅಸಹನೆಯ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದೇ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿ, ವಿಘ್ನ ಸಂತೋಷಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ, ಅಪಮಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಉದಾಸೀನವೇ ಮದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮೆಚ್ಚುವವರು ಮೆಚ್ಚಲಿ, ಮೆಚ್ಚದಿರುವವರು ಮೆಚ್ಚದಿರಲಿ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನಕ್ಕೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆತೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮಗಿರಲಿ.

೮. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೂ, ಹೆಂಗಸೂ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ. 'ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗೇ ಈ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಬಳ, ಸಂಪಾದನೆ ಸಾಲುಬಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿತ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಫಲ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ, ಕೆಳ ನೌಕರರ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮತ್ಸರ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ಗಾವಣೆಗಳು, ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಆಸರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ, ಬಡ್ಡಿ-ಮಾನ್ಯತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೃಷಿ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಇನ್ನಿತರ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭ-ನಷ್ಟಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಆತಂಕದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಿತ ಆದಾಯವಿಲ್ಲದ ಉದ್ಯೋಗಗಳೇ ಅಧಿಕ, ಖಾಸಗಿ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತನ ಕುಟುಂಬ, ನಷ್ಟವೆಂಬ ಭಯದ ನೆರಳಲ್ಲೇ ಬದುಕಬೇಕು.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- » ನೀವು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿ/ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ.
- » ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಗೌಣಗಾಡಬೇಡಿ.
- » ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮವೃತ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಜನರಿಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಋಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.
- » ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ/ ಜೀವನೋಪಾಯ. ಆದರೆ ಅದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ, ಜಾಣೆ, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಗೆ ಭದ್ರತೆಯನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ತರಬಲ್ಲದು.
- » ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನಿಮ್ಮಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲಸಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತರ ಬೇಡ, ಯಾರನ್ನೂ ನೋಯಿಸಬೇಡಿ, ಅನುಮಾನಿಸಬೇಡಿ, ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಬೇಡಿ. ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ,
- » ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಕಾರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- » ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ.
- » ವರ್ಗಾವಣೆ, ಬಡ್ಡಿಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಅವು ತಡವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನಾಗಲೀ ಇತರರನ್ನಾಗಲೀ ದೂಷಿಸಬೇಡಿ.
- » ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಧ್ಯಮಧ್ಯೆ ೨-೩ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ,
- » ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿ.

- » ನಿವೃತ್ತಿ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ.
- » ನಿಮ್ಮದು ಖಾಸಗಿ ಉದ್ಯೋಗವಾದರೆ ಲಾಭನಷ್ಟಗಳು, ಏರಿಳಿತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ.
- » ಇತರರನ್ನು ನಂಬುವಾಗ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ, ಯಾರನ್ನು ಎಷ್ಟು ನಂಬಬಹುದು, ಗಮನಿಸಿ. ಮೋಸವಾದಾಗ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾಗಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಏನು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದರತ್ತ ಗಮನಕೊಡಿ.

೯. ಸಮಾಜ: ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಭದ್ರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅಸಮತೋಲನ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ದುರುಪಯೋಗ, ಮೋಸವಂಚನೆಗಳು, ಅಕ್ರಮಗಳು ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಸಹಾನುಭೂತಿಗಿಂತ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಮತ್ಸರ, ಅಸಹನೆಗಳು, ಶೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಸರೆಯ ಜಾಲ ಬಹಳ ಜಾಳು ಜಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಷ್ಟ ಸುಖದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಲಿವಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ, ಪರಸ್ಪರ ಆಸರೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಈಗ ಸಮಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನಸಾಗರದ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ಒಂಟಿ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಯಾರೂ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಲ್ಲ. ನಮಗಾಗಿ ಮರುಗುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ೮೦% ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸುವುದನ್ನು, ಉಳಿದ ೮೦% ಜನ ನೋಡುತ್ತಾ, ಸಿಟ್ಟು ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರನ್ನು ದೂರುವುದು? ಯಾರು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇಷ್ಟಪಡುವ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಬಲ್ಲ ನಮಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಆಸರೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಹೃದಯ ಜನರನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಂಧುಗಳೂ ಮಿತ್ರರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರು, ಪರಿಚಿತರೊಡನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ನೋವನ್ನು-

ನಲಿವನ್ನು, ಸೋಲನ್ನು, ಗೆಲುವನ್ನು ಅನಿಸಿಕೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಈ ದಿನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ, ಸಂಗೀತ ಸಾಹಿತ್ಯ-ಕಲೆ ನೃತ್ಯ ಅಭಿನಯ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನೆವದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಅನಿಸಿಕೆಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೦, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು: ಹಸಿವು/ ನಿದ್ರೆ ಮೈಥುನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಹಸಿವು/ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಗೋಪ್ಯ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಯಾವುದು, ಅಸಹಜ ಯಾವುದು, ಯಾವುದು ಅಪೇಕ್ಷಿತ. ಯಾವುದು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ನಿದ್ರಾಸ್ಥಲನ, ಜನನಾಂಗದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ನಿಮಿರುವಿಕೆ, ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿವಾಹದ ನಂತರದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಉತ್ಪೇಕ್ಷಿತ, ಕಲ್ಪನೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ/ ಕೊರತೆ/ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಯಾರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ, ಅಪಾಯಕರ ನಿಲುವು. ಧೋರಣೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಧೋರಣೆ/ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ೧೨ ಸೂತ್ರಗಳು (12 Steps to Improve Your Mental Health and Efficiency)

೦. M= Money Management: Earn and spend moneywisely. Minimise your needs and expectations. Lead a contentful life. Take care of food, shelter, love and recognition needs. Expect less from others.
ಹಣಕಾಸಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸರಳ-ತ್ಯಜ್ಜ ಜೀವನ ಮಾಡಿ. ಭೋಗ ಜೀವನ ದುಃಖಕ್ಕೆ ದಾರಿ, ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಮಾನ್ಯತೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಎನ್ನಿ.
೧. E= Enjoy Small/ Little Things and Activities you do
ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗೆ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ನೀವುಮಾಡುವ ಕೆಲಸ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಖುಷಿಪಡಿ.
೨. N= Negative Thoughts and Experiences to beconverted to Positive Thoughts and Experiences.
ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತುಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ,
೩. T= Tolerance: Avoid getting upset/ Try to look at theevents objectively and not emotionally.
ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಘಟನೆಯನ್ನು ಭಾವೋದ್ವೇಗದಿಂದ ನೋಡದೇ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನೋಡಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ.
೪. A= Accept & Adapt to reality of family, society, job, environment and resources.
ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಉದ್ಯೋಗ,

ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ,

- ೬, L= Love, Affection & Friendship to all. Do not criticize/ hate others.
ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ-ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ದ್ವೇಷ ಬೇಡ.
೭. H= Healthy Hobbies & Habits. Be regular in your daily routines. Relax by music, art, yoga, meditation, sports & travelling.
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ನಿತ್ಯಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇರಲಿ. ಸಂಗೀತ, ಕಲೆ, ಓದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆ, ಪ್ರವಾಸದಿಂದ ವಿರಮಿಸಿ,
೮. E= Emotional Expressions, Share your emotions. Don't suppress them. Increase Positive Emotions.
ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಡುಮಿಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಂತೋಷ- ದಯೆಯಂತೆ ಹಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,
- ೯, A= Keep yourself active & Busy. Help others and work for good causes.
ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶಗುರಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.
೧೦. L= Listen to others views. Learn new knowledge and skills. Prepare for life events.
ಇತರರ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ಸೋಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ,
- ೧೧, T= Targets: Have achievable targets and keep working to reach these targets.

ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ, ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ಗುರಿಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೨. H= Healthy Life Style, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ.

i) Food: Eat More : Fruits/ Veg. / Grams

ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ: ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು

Eatless: Fried, Oily food and mutton

ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ: ಕರಿದ, ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸ

ii) Sleep for 6 to 8 hrs.

ನಿದ್ರೆ: ೬ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

iii) Exercise: Walking/ Cycling/ Swimming daily.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ನಡಿಗೆ, ಈಜು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಆಟ.

iv) Slow pace of life

ನಿಧಾನಗತಿಯ ಜೀವನ

v) Spirituality

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ: ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿ-ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳು- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ, ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಅವನು ನನಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಂಬಿದವರ ಕೈಯನ್ನು ಅವನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಮುಳುಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ದಡ ಸೇರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ, ಸ್ವಹಿತ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಪರಹಿತವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಿ. ದೀನ ದುರ್ಬಲರು, ಅಸಹಾಯಕರು, ಅನಾಥರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಸೇವೆಯಲ್ಲೇ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೬

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ? ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸುದ್ದಿ, ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿ ಮರೆಯುವ ಸುದ್ದಿ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರ, ಆಪ್ತರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೋವು-ದುಃಖ ಮತ್ತು ಅವಮಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿ. “ಅವನೇಕೆ/ ಅವಳೇಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು? ಸಾವು ಅವನ/ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ? ಅವನೇನೋ ಸತ್ತು ಅವಮಾನ, ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಿಬಿಟ್ಟ, ನಮ್ಮ ಮುಖಗಳಿಗೆ ಮಸಿ ಬಳಿದು ಹೋದ. ಸರೀಕರ ಎದುರು ಎಂತಹ ಅವಮಾನ, ತಲೆಎತ್ತಿ ತಿರುಗದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ, ಪರಿಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದರೆ ಪ್ರಪಂಚ ಮುಳುಗಿ ಹೋಯಿತೇ. ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟವರು ಬಂದು ಹೆದರಿಸಿದರೆ ಏನಾಯಿತು? ಸಾಲ ವಾಪಸ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನ ಋಣ ತೀರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದು ನನ್ನ ಮಾನ ಹೋಯಿತೆಂದು ಏಕೆ ತಿಳಿಬೇಕಿತ್ತು. ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ? ಬದುಕಲಾಗದ ಹೇಡಿ. ನಾವೆಲ್ಲ ಇರಲಿಲ್ಲವೇ, ಕೇಳಿದ್ದರೆ ಸರ್ಪೋರ್ತ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪೊಲೀಸಿನವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರೆ, ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಜೈಲು ಕಂಬಿ ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇ ಮೈ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈಕೆ ಸಾಯಬೇಕಿತ್ತೇ.” ಇಂತಹ ವಿಷಾದ ಪೂರಿತ ಉದ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದಲೋ, ಅನುಕಂಪದಿಂದಲೋ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೋ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಅಪರಾಧಿಗಳೆಂದೇ ನಮ್ಮ ನೆಲದ ಕಾನೂನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ (I.P.C)ಯ ೩೦೯ನೇ ಸೆಕ್ಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ನಡವಳಿಕೆ ಒಂದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ. 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತರವಲ್ಲ ಅದೊಂದು ಮಹಾಪಾಪ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ

ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಧರ್ಮಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಬೇಡ ಎಂದೇ ಸಾರುತ್ತವೆ.

ಆದರೂ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷದ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು ಸಾವಿರ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸತ್ತರು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ೧೫,೦೦೦ ಜನ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ, ೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ ೨೪೨೯ ಜನ ಸತ್ತರು. ಇದಕ್ಕೆ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರು. ೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ೨೧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಬಂದ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ೫೩೨೮ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕೈಂ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಬ್ಯೂರೋ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ೧೧ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸತ್ತರೆ ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ೩೦ ವರದಿಯಾಯಿತು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ (ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ) ೨೪ ಇತ್ತು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೩೩೬ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆರು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಏಕೆ?

ಬದುಕಲು ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸಹಜ ಗುಣ. ಸಾಯಲು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಯಲು ಜನ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ; ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. 'ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಕೊಡು' ಎಂದು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಯುವ ಆಸೆ ಆಲೋಚನೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ? ತಾವೇಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು ಎಂದು ಕೆಲವರಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಯವರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದ ವಿಷಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ

ಶೇಕಡಾ ೨೪% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಶೇಕಡಾ ೨೨% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನೋವು ನರಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳು

ಶೇಕಡಾ ೩% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಶೇಕಡಾ ೧% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿರುದ್ಯೋಗ

ಶೇಕಡಾ ೧% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ

ಶೇಕಡಾ ೧% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ವ್ಯಥೆ

ಶೇಕಡಾ ೧% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ

ಶೇಕಡಾ ೧೫% ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ಕ್ರೈಮ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಬ್ಯೂರೋ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣ, ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. (೨೪/೧,೦೦,೦೦೦) ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ (೧೧೨ ಪ್ರಕರಣ) ಆನಂತರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (೧೧೧ ಪ್ರಕರಣಗಳು) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಗಳು (೯೭) ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು (೫೧) ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು (೪೨).

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರದೇ ಮೇಲುಗೈ (ಶೇಕಡಾ ೬೨), ಶೇಕಡಾ ೩೭ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ವಯಸ್ಸು ೨೯ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ವಯಸ್ಸು ೨೦ರಿಂದ ೪೪ ವರ್ಷ ಇತ್ತು. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಕಾರಣಗಳು ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಅಲ್ಲದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ;

- » ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಫೇಲಾಗಿದ್ದು
- » ತಂದೆ-ತಾಯಿ/ ಶಿಕ್ಷಕರು ಗದರಿದ್ದು, ಬೈದಿದ್ದು
- » ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮೊಬೈಲ್/ ಬೈಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಡಲಿಲ್ಲ
- » ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದದ್ದು
- » ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್/ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ/ಳೆ
- » ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಥಟ್ಟನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ತಾನು ಫೇಲಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಲೋಕಾಯುಕ್ತರು ರೈಡ್ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ತಾನು ಲಂಚ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರ, ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಲಲ್ಲೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಯುವಕ, ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಸತ್ತದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಹೆಂಡತಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಲವು ದಿವಸಗಳು ಅಥವಾ ಹಲವು ವಾರಗಳ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಹಾಕುವ ವಿಷಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆ ವಿಷಯ/ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ನಿಭಾಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಧೋರಣೆ-ಕೌಶಲ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಪರಿಸರದ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿ:

ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯನಿಗೆ ೨೮ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಆಟೋ ಓಡಿಸಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ತಂಗಿಯ ಮದುವೆಗೆಂದು ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಲಕ್ಷದ ಸಾಲ, ಈಗ ಬೆಳೆದು ಎರಡು ಲಕ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟವರು ಆಗಾಗ ಬಂದು ತಗಾದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವನ ಆಟೋ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟಾಯಿತು. ಮಾಲೀಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೈದು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿ ಆದರೆ ಗಾಡಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಬೇಸರ ಕಳೆಯಲು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಪ್ಪೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯ ವಾಸನೆ ಗುರುತು ಹಿಡಿದು ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಇವನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ಗೊಣಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ, ಟ್ರಾಫಿಕ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಬೈಸಿಕೊಂಡು, ಫೈನ್ ಕಟ್ಟಿ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಏಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಅವರು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೇಡ ಸಾಯಬಾರದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ದಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಣ್ಣನ ವಾರ್ಷಿಕ ತಿಥಿ ಇದೆ. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಲಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಪರಮೇಶಿ ಬಂದು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೈದಿದ್ದಾನೆ. 'ದಿನಾ ಕುಡಿಯಲು ನಿನಗೆ ಹಣ ಇದೆ. ತಿಥಿ ಮಾಡಲು ಹಣವಿದೆ. ನನ್ನ ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ನಿನಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಂಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬಂದ

ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮುಂದೆ ಅವಮಾನವಾಯಿತು. ಆ ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ನೇಣುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ.

ವಿದ್ಯಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ ಗಿಣಿಯನ್ನು ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು ಎನ್ನುವಂತೆ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆ ಎಂದು ಕೋದಂಡರಾಮನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವನೋ ದಂಡಪಿಂದ, ಅಪ್ಪ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣವನ್ನು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸಕಲ ದುಶ್ಚಟಗಳೂ ಅವನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ವಿದ್ಯಾಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬೈಯುತ್ತಾನೆ. ಕೂತರೆ ತಪ್ಪು, ನಿಂತರೆ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅವಳನ್ನು ಆಳಿನಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ನೋವು ಅನುಭವ ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಈಗ ತನ್ನ ಶೀಲವನ್ನೂ ಆತ ಶಂಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾನು ಯಾವ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾಡಬಾರದು ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಮೊನ್ನೆ ತನ್ನ ಊರಿನ ಗೋಪಾಲ ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದದ್ದೇ ತಪ್ಪಾಯಿತು. ನನಗೂ ಅವನಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ ರಾದ್ದಾಂತ ಮಾಡಿದ. ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗು ಅಥವಾ ಕೆರೆಗೋ ಬಾವಿಗೋ ಬಿದ್ದು ಸಾಯಿ ಎಂದು ಕೂಗಾಡಿದ. ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ತುಟಿಪಿಟಿಕ್ಕೆನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಬದುಕುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು, ಬಾವಿಗೆ ಹಾರಿಕೊಂಡಳು.

ಹೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಲುವುದು, ಪ್ರೀತಿ ಆಸರೆಯ ಕೊರತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಅನ್ಯಾಯಗಳು, ಮನೆಯವರ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಒಂಟಿತನಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಶಗಳು: ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಕೀಳರಿಮೆ, ನಿರಾಶವಾದ, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು ಯಾವುದು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿರುವುದು, ದುಡುಕಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸು, ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ತನಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ತನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅನಾಥವ್ರಜ್ಞೆ ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀನಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.

೨. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಶೇಕಡಾ ೭೦ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಖಿನ್ನತೆ' ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಜನ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

- » ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ದುಃಖ
- » ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿರಾಶೆ, ಮಂಕುತನ
- » ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ವಸ್ತು, ಸಂಗತಿಗಳೂ ಖುಷಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.
- » ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು
- » ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು
- » ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ. ಹಿಂದಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನೇ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು.
- » ಮೈಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗಳು.
- » ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ. ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ನಾಲಾಯಿಖ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ರೀತಿ ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚತುರತೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದಂತಹ ಭ್ರಮೆಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. "ನೀನು ಸಾಯಿ" ಎನ್ನುವ ಧ್ವನಿಗಳು ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಬಹುದು. 'ಇವನನ್ನು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಮಾಡಿ ಕೊಲ್ಲೋಣ' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅವರಿಂದ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಬದಲು, ತಾನೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂಬತೊಡಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನ ವಿರೋಧವಾಗಿದ್ದರೆ ತಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅವರೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋತರೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ನಂಬಿ ಸಾಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

೩. ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಟ: ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮನಸ್ಸಿನ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕುಡಿತದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಶೆ ಇದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ, ನಶೆ ಇಳಿದಾಗ ಅವನ ನಿರಾಶೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟ ಇರುವ ವ.ಕಿ ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ ಮನೆಯವರಿಂದ, ಬಂಧುಮಿತ್ರ-ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕಷ್ಟ-ನೋವುಗಳಿಗೆ ಇತರರು ಅನುಕಂಪ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

೪. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಳು-ಬೀಳುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಅನಿಶ್ಚಾಸ ದ್ವೇಷ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರರೊಡನೆ ಮನಸ್ತಾಪ ಜಗಳಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆತನ/ ಆಕೆಯ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

- » ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ವೈಮನಸ್ಸು
- » ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ವಿರಸ- ಪರಸ್ಪರ ಅನುಮಾನಗಳು
- » ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಿಸಿ, ಪರಸ್ಪರ ಮೋಸ ವಂಚನೆ ಮಾಡುವುದು
- » ಹಣ-ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕೆ ಹೋರಾಟ
- » ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ವಿಷಯ-ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು. ಪರಸ್ಪರಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು.
- » ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇತರರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದು.
- » ಅವ್ಯವಹಾರ, ದುರಾಚಾರಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,
- » ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಪಮಾನ ಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು.ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಬೆದರಿಸುವುದು, ಮಾತುಬಿಡುವುದು.

೫, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳು: ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅನಿಷ್ಟಗಳ ಕೈಗನ್ನಡಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಬಡವರ ಮತ್ತು ಸಿರಿವಂತರ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಶೋಷಣೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಪಕ್ಷಪಾತ,

ವರ್ಗ, ಜಾತಿ-ಧರ್ಮ ತಾರತಮ್ಯ, ಅಪರಾಧ, ಅಕ್ರಮಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಣಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ, ಪ್ರತಿಭೆಗಿ-ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮಹಿಳೆ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕೆಲವರೇ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಾನೂನನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿರಪರಾಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಕಾನೂನು ಪಾಲನೆಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನೋಕೇಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಅತಿಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅನಿಶ್ಚಯತೆಗಳೂ ನಿರಾಶೆಯ ಆಳವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸಮುದಾಯ-ಸಮಷ್ಟಿ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಭೋಗ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡದು.

೬. ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಅವಾಂತರ: ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಟಿವಿಗಳು ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಜನಸಮುದಾಯದ ಆಲೋಚನೆ, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವ ಬಗೆಯ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ-ಫ್ಯಾಷನ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮಾನು-ಸಲಕರಣೆ ಇರಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನಿರಬೇಕೆನ್ನುವವರೆಗೆ ಟಿವಿ, ಸಿನೇಮಾಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತವೆ. ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಕೆಡುಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ಜನರೇ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ಭೋಗಜೀವನ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಸಮೂಹ ಸನ್ನಿಯಾಗಲು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಬೆದರಿಸಲು, ಬಗ್ಗಿಸಲು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಇತರರನ್ನು ಬೆದರಿಸಲು ಬಗ್ಗಿಸಲು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ಬೆದರುಗೊಂಬೆಯಂತೆ ಬಳಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

“ನೀವು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಮಗಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

'ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ.

'ಸಸ್ಪೆಂಡ್ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಇಬ್ಬರು ನೌಕರರನ್ನು ವಾಪಸ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಫಾಲಿಡಾಲ್ ಕುಡಿದು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ? ಎಂದು ಧಮಕಿ ಹಾಕಬಹುದು.

'ಸತ್ತಾರ ನಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆಮರಣಾಂತ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಲುಮರಗಳಿಗೆ ನೇಣುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಸತ್ತಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರ್ಗದ ಗುಂಪು ಬೆದರಿಸಬಹುದು.

“ನಮಗಾಗಿರುವ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ” ಎನ್ನಬಹುದು.

“ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿ ಜೈಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದೀರಿ. ತಕ್ಷಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ನಾವು ಅನ್ನ, ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ” ಎನ್ನಬಹುದು.

ತಾವು ನಂಬಿದ ತತ್ವಕ್ಕೆ, ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಠೆ ತೋರಿಸಲು, ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ನಾಯಕನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಆತ್ಮಾಹುತಿಗೆ ಬಹಳ ಜನ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾದಳಗಳೇ ಈಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಾಹುತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕವಾದಿಗಳು ನಕ್ಸಲರು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಿರಶನ ಮಾಡಿ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದು, ಜೀವಂತವಿರುವಾಗಲೇ ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಲೋ ಆಗೊಮ್ಮೆ, ಈಗೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಜನ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ದಯಾಮರಣ: 'ಗುಣವಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಹಿಸಲಾಗದ ನೋವು ನರಳಿಕೆ. ಡಾಕ್ಟರೇ ಮತ್ತೇನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಡಿ, ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಲು ಬಿಡಿ' ಎಂದಾಗ

ವೈದ್ಯರೂ ಮನೆಯವರೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ. ದಯಾಮರಣವನ್ನು ಕಾನೂನು ಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು, ಸತ್ತಾರಗಳು ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ-ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕ್ರಮಗಳು

ಬಹುತೇಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಾವು ನೀವು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

- » ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆದಷ್ಟು ಸರಳ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡಿ, ಆದಾಯದ ಮಿತಿಯಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚವನ್ನು ತೂಗಿಸಿ ಏನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಲಭ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷಪಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- » ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಇರಲಿ; ಆಗೋಲ್ಲ, ಸರಿ ಇಲ್ಲ ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಈ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ಆಗುತ್ತೆ, ಇಷ್ಟು ಸರಿ ಇದೆಯಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಾಯಿತಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಜಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- » ಯಾರಿಂದ ಎಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ, ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿರಾಶೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬುತ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.
- » ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ

- » ನಿಮ್ಮ ಹಣ-ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ದುಂದುಆಡಂಬರ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಬಳಸಿ. ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಲ ಮಾಡಿ. ಸಾಲ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- » ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ ಸೋಲು, ಅಪಮಾನ, ಅಪಘಾತ, ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಸಾವು ಅಗಲಿಕೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ, ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಇರಲಿ, ಜನ ಬಲ, ಧನ ಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ನೀಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ.
- » ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- » ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ
- » ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ತರುವ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಗೀತ, ಶ್ರವಣ, ಚಿತ್ರವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ರಚನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಪ್ರವಾಸ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಸತ್ಸಂಗ, ಭಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- » ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ, ಆ ದೇವರಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದ ಹೆಸರು ಕೊಡಿ. ಆ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ, ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಬದುಕಿ, ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ.
- » ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಆದಷ್ಟು ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಿ, ಯಾರನ್ನೂ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಡಿ. ಇತರರ ತಪ್ಪು-ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು/ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ,
- » ಒಂದು ಗುರಿ ವಿಫಲವಾದರೇನಂತೆ ಬದಲಿ ಗುರಿಗಳಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ,

ಕುಟುಂಬ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಬೇರೆಬೇರೆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. 'ನಾನೂ ಕ್ಷೇಮ, ನೀವೂ ಕ್ಷೇಮ' ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಮಂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ-ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಸಮ್ಮತವಾದದ್ದನ್ನೇ ಒಪ್ಪಿ ಪಾಲಿಸಿ. 'ನಾನೇ ಸರಿ ನನ್ನ ಮಾತೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು' ಯಾರೋ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಷ್ಟ-ಸುಖ, ನೋವುನಲಿವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ವಸ್ತು, ಸ್ಥಳ-ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಮಾಡಿ. ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಿಂತು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು.

ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜು-ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

೧. ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ ಕೌಶಲ
೨. ಸರಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ
೩. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ- ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಕೌಶಲ
೪. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ: ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕ, ಅಲ್ಪಾವಧಿ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಲಾಭಗಳು, ಯೋಗ್ಯ-ಅಯೋಗ್ಯ, ನ್ಯಾಯ-ಅನ್ಯಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ,
೫. ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ: ಮಾತು, ಬರಹ, ಆಂಗಿಕ ಅಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಇತರರೊಡನೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವುದು.
೬. ವ್ಯಕ್ತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು, ಬೆಳೆಸುವುದು.
೭. ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿ, ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
೮. ಇತರರ ಅನುಭವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಕೌಶಲ.

೯. ಭಾವನೆಗಳ ಹಿತವಾದ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಕೌಶಲ
 ೧೦. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ.

ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

೧. ಪ್ರತಿಭೆ-ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಇರಬೇಕು.
 ೨. ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ.
 ೩. ಪಕ್ಷಪಾತ-ತಾರತಮ್ಯಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
 ೪. ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಮಾನ ವಿತರಣೆ.
 ೫. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು, ಹಾಟ್‌ಲೈನ್ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
 ೬. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
 ೭. ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಸಹಾಯ-ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.
 ೮. ಅಪರಾಧ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು, ಭೋಗಜೀವನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು.
 ೯. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
 ೧೦. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ,

ಅಧ್ಯಾಯ-೨

ಸ್ವರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ, ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ

ಇಂದು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಹಿಂದಂದಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿ ಸ್ವರ್ಧಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್‌ಕೆಜಿ, ಯುಕೆಜಿ ಇರಲಿ, ಯುಜಿ ಇರಲಿ ಪಿಜಿ, ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಇರಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿ ಸಹ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಶತ ೯೦ ಅಥವಾ ೭೦ ಅಂಕಗಳು ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. ೮೦ ಅಥವಾ ೯೦ ಅಥವಾ ೧೦೦ ರ ಸನಿಹದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಇಚ್ಛಿತ ಕೋರ್ಸ್, ಇಚ್ಛಿತ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಜನರು ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು, ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ-ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಜನ್ಮವಾಗಿ ಬಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು? ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳಿವೆಯೇ?

ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ ಸ್ವರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಏನೇನು ಬೇಕು?

೧. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ.
೨. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯುವ ಅಥವಾ ಮೌಖಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ

ಹೇಳುವ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ-ನಿರ್ವಹಣಾಶಕ್ತಿ.

೩. ವಿಷಯವನ್ನು ಓದಿ, ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು 'ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Linguistic Ability) ಮಾತಿನ ಮುಖಾಂತರ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆ ಮುಖಾಂತರ 'ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ' (Communication Skill)
೪. "ಸ್ಪರ್ಧೆ" ಇದೆ ಎಂದಾಗ ಪರೀಕ್ಷಕರು ಹೆಚ್ಚು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ನಮ್ಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರಿದ್ದು ಅವರ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಟೆಂಶನ್ ಅನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವ (Stress Management Skill).
೫. ಯಾವುದೇ ಅಡೆ-ತಡೆ, ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ನೋವು, ನಿರಾಶೆ, ಅಪಮಾನ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ ಬಂದರೂ ಧೈರ್ಯಗಡೆ ದುಃಖ, ಭಯ, ಸಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಗಾಗದೇ ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಹನೆಯಿಂದ ಇರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. (Positive Emotions & Thinkings)
೬. ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆ ಇಲ್ಲದ, ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಆರೋಗ್ಯ,
೭. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಐ.ಕ್ಯೂ.: ಜನರನ್ನು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ, ಕೌಶಲವನ್ನು ಬೇಗ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸನ್ನಿವೇಶ- ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ, ಚತುರತೆ, ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ, ಮುಂದಾಗುವುದನ್ನು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ

ಉಹಿಸುವುದು, ಇತರರ ಮನ ಒಲಿಸುವುದು, ವಾದದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಅಂಶಗಳೇ. ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿನೆಕಾಮತ್ ಸೈಲ್ ಅಥವಾ ವೆಸ್ಟರ್ ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್ ಸೇಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಐಕ್ಯ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ:

- » ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಐಕ್ಯ ೧೦೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. -
- » ಸಾಧಾರಣ (Average) ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಐಕ್ಯ ಲಘರಿಂದ ೧೦೦ಇರುತ್ತದೆ.
- » ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಐಕ್ಯ ಲಘಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ
- » ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗೆ ಐಕ್ಯ ೭೦ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುತ್ತದೆ.

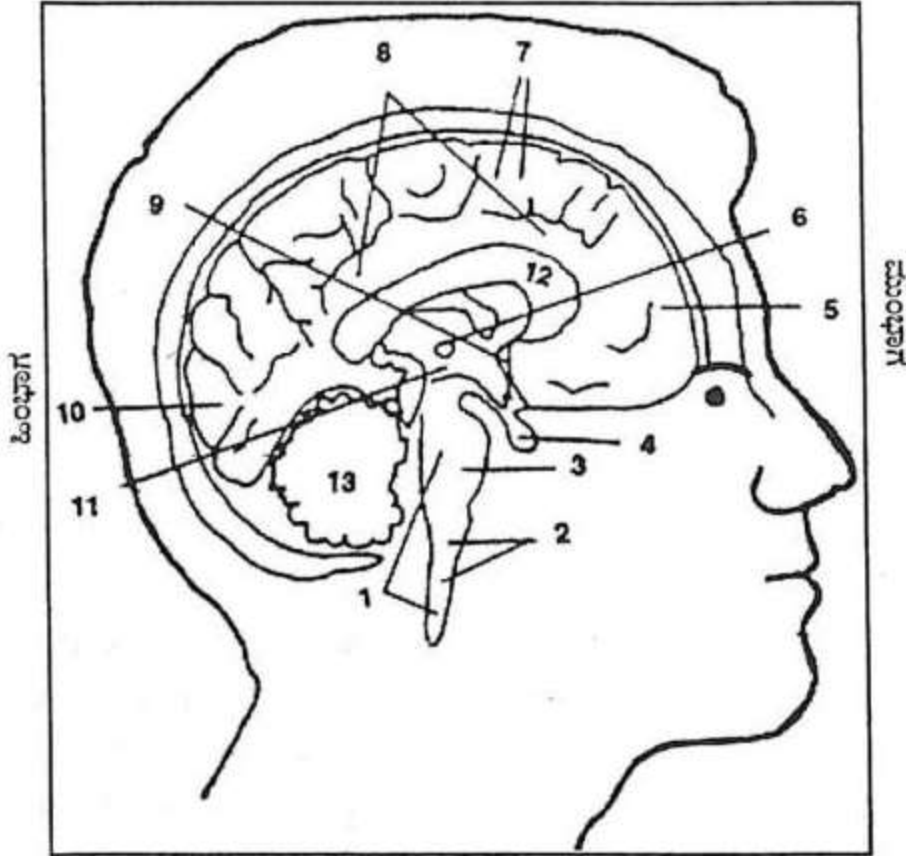
ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಪ್ರಚೋದಕ ಪರಿಸರ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಐಕ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ವರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಐಕ್ಯ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ಇರುವ ಐವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ವಿವಿಧ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಛಲ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ, ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಆತ್ಮೀಯರ ಆಸರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ.

೧. ಉತ್ತಮ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ: ನಮಗಿರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಕೌಶಲವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಯುವ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು? ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮರೆವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. (Registration) ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ (ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ) ಮಾಹಿತಿಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕು. ದೃಶ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯು ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಶ್ರವಣ ಮಾಹಿತಿಯು ಕಪಾಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ದಾಖಲಾಗುತ್ತವೆ. (ಚಿತ್ರ) ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಮಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.



Recording : ಮಾಹಿತಿ ವಿಷಯ ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗಬೇಕು. ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣವನ್ನು ಸೇರಬೇಕು.

Recall: ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.

ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಕೆಲವರು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಕಲಿಯಬಲ್ಲರು ಹಾಗೂ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಕೆಲವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ದುರ್ಬಲ. ಕಲಿಕೆಯ ವೇಗ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಾಗಲೀ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಈ ಕೆಳ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

- » ಕಲಿಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಬಲವಾಗಿರಲಿ: ಬೇರೆಯವರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಕಲಿಯುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ. ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣ, ಕೀರ್ತಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. Strong Motivation & Determination to learn & succeed help you to learn better & faster
- » ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳ- ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ, ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಕರ್ಷಣೆ-ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಸಮಯ, ಸ್ಥಳವೇ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. –
- » ಅಧ್ಯಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರ, ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಮಸ್ಯೆ, ಅನುಭವ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಿ, ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಾಯಿಪಾಠ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬೇಕು. ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ೩೦ರಿಂದ ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಓದಿ.
- » ಈಗ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಓದಿದ ವಿಷಯದ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ಯಾವುದು ಮರೆತು ಹೋಯಿತು. ಅದನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆದು ಮತ್ತೆ ಓದಿ.

- » ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ಸಮಾಧಾನ-ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೊಡುವ ಜನರ ಜೊತೆ ಇರಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಭರವಸೆಯನ್ನಿಡಿ.
- » ಪರಿಚಿತ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ೫. ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಿ: ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಅಸ್ಥಿರ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಅದು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವು:
 - » ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳು: ಸಾವು ಅಗಲಿಕೆ, ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ ಸೋಲು, ಅಪಮಾನ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿ.
 - » ನಮ್ಮ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆಮೈಥುನ, ರಕ್ಷಣೆ, ಮಾನ್ಯತೆ, ಕೀರ್ತಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅಧಿಕಾರದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆ ಆಗದಿರುವುದು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಸಹಕರಿಸದಿರುವುದು.
 - » ಸದಾ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಡೆಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು.
 - » ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು,
 - » ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸುವ ಜನರಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ನಾನು ಒಂಟಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದು, ಟೀಕಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು.
 - » ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದವು ಎಂದು ನಮಗನ್ನಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ:
 - » ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ/ ಆತ್ಮೀಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ

- ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ
- » ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸರಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಿ. ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿ.
 - » “ಇದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಲಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಚೆನ್ನಿಲ್ಲ” ಎಂದು ' ಗೊಣಗಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ,
 - » ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಲಾಭಕರ, ಸಂತೋಷಕರ ಘಟನೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಡಿ.
 - » ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಖವಿರಲಿ, ದುಃಖವಿರಲಿ, ಧೈರ್ಯವಿರಲಿ, ಭಯವಿರಲಿ, ಯಶಸ್ಸಿರಲಿ, ಅಪಮಾನವಿರಲಿ, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವ ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅದುಮಿಡಬೇಡಿ.
 - » ನಿತ್ಯ ಮೈಮನಸ್ಸು ವಿರಮಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ/ಹಿತ ನೀಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಕಲಿಯಿರಿ, ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ, ಆಟಗಳನ್ನಾಡಿ. ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ದೇವರನ್ನು ನಂಬಿ, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ, ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೇ ಅರ್ಪಿಸಿಬಿಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳಬಾರದು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಾಲನೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧನೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

- » **ಆಹಾರ ಸೇವನೆ:** ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ-ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಉಪವಾಸವಿರಬೇಡಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಡಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ, ಹರಿಗೆಯಾದ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದಲೇ, ಕಲಿಯಲು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠದಂತೆ ಆಟದಲ್ಲೂ ಹಿಂದು, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವೇ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು ಮಾತಾಡುವ ಕಲೆಯೂ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪದಸಂಪತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಪೆದ್ದು ಪೆದ್ದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು Slow Learners ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯುವವರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹಾಕದೇ, ರೇಗದೇ ಹೀಯಾಳಿಸದೇ, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಓದು, ಬರಹವನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಆನಂತರ ಸರಳವಾದ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

೧. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು (Specific Learning Defect): ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ, ವೇಗವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಣಿತದಲ್ಲೋ, ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲೋ, ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಓದಲು/ ಬರೆಯಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಬರೆಯುವಾಗ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಷರಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದದೇ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿಯಾಗಿ (Minimum Brain Danage) ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಆದಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಲಿ ಆದ ಮೇಲೆ, ಈ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯವಿಲ್ಲದ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಶಿಶುತಜ್ಞರಿಂದ, ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಸರ್ವಿಫಿಕೇಟ್ ಪಡೆದೂ ಆ ವಿಷಯದಿಂದ ವಿನಾಯ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

೩. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ: ಕಲಿಯಲು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಚಿತ್ತದಿಂದ ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಲಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಕಲಿತದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಭಾಗ ಏಕಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎ) ಶಾರೀರಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ: ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರ ಕೊರತೆ- ಅನಿಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೀಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ೧೦ ಗ್ರಾಂಗೆಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಿಮಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಉಗುರು, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಅನಿಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ಇತರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕೂಡ ಮಗುವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಿ) ಮನಸ್ಸು ಮಿದುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು: **Attention-DeficitDisorder** ಅಟೆಂಶನ್ ಡಿಫಿಸಿಟ್ ಡಿಸಾಡ್ರ್ಡ್ - ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಮಿದುಳಿಗಾದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿಯಿಂದ ಮಗು ಚಂಚಲಚಿತ್ತನಾಗುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾರ್ಮಲ್ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅವಧಿ ೩೦ರಿಂದ ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳಿವೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.
- » ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ, ಆಳವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಓಂಕಾರ ಹೇಳಿ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿ.
 - » ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತು, ಉರಿವ ದೀಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಈ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.
 - » ಒಂದು ಮುದ್ರಿತ ಹಾಳ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ '೦' ಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೇ ಲಗಾಮು ಹಾಕಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಉಟಕ್ಕಿಂತ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೆ ಇರಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅವೇ ಉಟವಾಗಬಾರದು. ಸ್ವಶಿಸ್ತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಓದಿಗೆ ಮೊದಲ/ ಕಡೆಯ ಅಧ್ಯತೆಯೇ ಹೊರತು ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಬೇರೆ ಯಾವುದು ವಿಷಯ/ ವಿಚಾರ/ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ವಸ್ತು/ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಎಫ್) ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಎಂದರೆ,

ಅ) ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ (Depressive Disorder): ಇದರ ಪ್ರಮುಖ

ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು

- » ಸದಾ ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- » ನಿರಾಶಾವಾದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, 'ತಾನು ನಿಷ್ಠೆಯೋಜಕ, ತನ್ನಿಂದೇನೂ ಆಗದು'
- » ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು
- » ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಮರೆವು.
- » ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನಿಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು.
- » ಬದುಕು ವ್ಯರ್ಥ, ಬದುಕುವುದು ಏಕೆ, ಸಾವು ಬರಲಿ ಎನ್ನುವುದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು.
- » ಆತಂಕದ ರೋಗ: ಕಾರಣವಿದ್ದು, ಕಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಭಯ, ಏನೋ ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ/ದುರಂತ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂದು ಕಳವಳಪಡುವುದು.

- » ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯ.
- » ವಿಪರೀತ ಮರೆವು, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ, ಚಂಚಲತೆ
- » ಹೆಚ್ಚಿದ ಎದೆ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಬೆವರು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನಡುಕ, ವಿಪರೀತ ದಣಿವು, ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಅವಸರ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ-ನೋವು ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೀರಿಯಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜಿ) ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಅಥವಾ ಓದಬೇಕಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

೪. ತಪ್ಪು ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನಗಳು: ಅ) ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಆಕರ್ಷಣೆ - ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳಿದ್ದಾಗ ಓದಲು ಕೊರುವುದು. ಆ) ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಸಮ ಓದುವುದು, ಇ) ಉರು ಹಚ್ಚುವುದು. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಈ) ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡದೇ, ಬರೆಯದೇ ಓದುವುದು. ಇ) ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಡೇ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುವುದು. ಎಫ್) ಕಾಲಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಬರೆಯುವ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಜಿ) ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದುವುದು.

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸರಿ ವಿಧಾನ: 8 R ವಿಧಾನ

R= Select Right Time and Place : ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಒಂದುನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಸಮಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಕರ್ಷಣೆ, ವಿಕರ್ಷಣೆಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿತ್ಯ ಅದೇ ಸಮಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಓದಿ.

R= Relaxation Exercise: ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಶುರುಮಾಡುವ ಮೊದಲುಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ 'ಓಂ'ಕಾರ ಹೇಳಿ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಿ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯದ ನಿವಾರಣೆ

೧. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ.
೨. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ, ಉತ್ತರಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, Recallಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಕ್ಟಿಸ್ ಮಾಡಿ.
೩. ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಒಳ್ಳೆಯದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಕೊಡಬೇಡಿ.
೪. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದು, ಫಲ ದೇವರದು ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಇರಲಿ.
೫. ಯಾವ ವಿಷಯ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವೋ, ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಲು, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.
೬. ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ನಿದ್ರೆಗಡಬೇಡಿ, ಉಪವಾಸವಿರಬೇಡಿ.
೭. ನಿಮಗೆ ಆತಂಕ/ ದುಃಖ/ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ತರುವ ವಿಷಯ/ ವಸ್ತು/ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
೮. ಸರಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ: ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರ ಹೇಳಿ.
೯. ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನ, ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ "ಪ್ರಶ್ನೆ-ಉತ್ತರಗಳನ್ನು" ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನನ್ನಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿ, ಕಡೇ ಘಳಿಗೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸಂಭವನೀಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇನು ಎಂದೂ ಕೇಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಿದ್ಧತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮದು ತೃಪ್ತಿಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ.
೧೦. ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಕೈಗೆ ಬಂದಾಗ, ಎಲ್ಲಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಇದೆ ನೋಡಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ, ಇದೆಯಾ ಗಮನಿಸಿ, ಒಂದೆರಡು

ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನೀವು ಓದಿಲ್ಲದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.' ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ ಅನಂತರ ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ. ವೇಳೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ರಿವೈಸ್ ಮಾಡಿ.

೧೧. ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ನೇರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ,ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಾರನೆಯ ದಿನದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೯೦

ಯುವಜನ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧೦ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ದಾಖಲಾಗದಿರುವ ಅಪರಾಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ಉಹೇಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೬೫ರಷ್ಟು ಅಪರಾಧಿಗಳ ವಯಸ್ಸು ೨೫ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಆಘಾತಕಾರಿ, ಹರೆಯದವರು, ಈಗಷ್ಟೇ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಕರಾದವರು. ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವುದು ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯ. ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಯುವಜನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಕ್ರಮ ಸಾಗಾಟ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಲ್ಲೂ ಇವರ ಪಾತ್ರವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯುವಜನ ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ಪ್ರಕಾರ ೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿ ೧ ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ೩೪ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತ್ತರೆ, ೨೫೨ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರು. ಅಂದರೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೩೦೦೦ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸಾವುಗಳೂ, ೨೫,೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೬೭೮೦ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ೧೭೦೦ ಮಹಿಳೆಯರು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನ, ಯುವಜನರು ಹೀಗೇಕೆ?

ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳು

ನೋವಿನ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು: ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಸೋದರ, ಸೋದರಿಯರು, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ ಇನ್ನಿತರರು ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಇದ್ದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ಪಕ್ಷಪಾತ ಮಾಡಿ ಮಗುವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಹೀನಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಇತರರ ಮುಂದೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡುವುದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದಂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ಕೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವೇ ನಡೆಸಿದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ (೨೦೦೭ರಲ್ಲಿ) ಶೇಕಡಾ ೫೨% ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ೫ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ/ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಅತಿಮುದ್ದು: ಕೆಲವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನೀತಿ ನಿಯಮ ಭಂಗ ಮಾಡಿದಾಗ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ. ಸದಾಕಾಲ ಅವರಿಗೇ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ನೀತಿನಿಯಮಗಳಿಗೆ, ಇತರರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾನೂನು ಭಂಗಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದು. ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು

ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜು ಬಿಟ್ಟವರು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಐಕ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ

ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ, ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಅಪಮಾನಕ್ಕೆ, ಪಾಲಕ ಪೋಷಕರಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಾಧೀ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಖುಷಿಪಡಲು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇಂಥವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಪರಾಧ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿರಾಶೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆ ಅನುಭವಗಳಿಂದಂಟಾಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ವಸ್ತ್ರಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೇ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಂತಹ ಇತರ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೇ ನಿರಾಶೆ ಯುವಜನರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹುಸಿಯಾಗಬಹುದು. ಗುರಿಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಫಲರಾಗಬಹುದು. ಈ ನಿರಾಶೆ ವಿಫಲತೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರಗಳು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋಚನೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ-ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು: ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜೂಜಾಡುವುದು, ಬೆಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಹೋಟೆಲ್-ಸಿನಿಮಾ, ಟಿವಿ ವಿಡಿಯೋ ಪಾರ್ಲರ್, ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರ ವಿಡಿಯೋ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟು ಖುಷಿಪಡುವುದು. ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರೋಮಾಂಚನ ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಬಯಕೆ, ಅಸಹಜ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳು: ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ, ಬೇರೆಯವರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ನೋಡುವುದು, ಇತರರು ನಗ್ನರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದು, ತನ್ನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು, ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು. ಸಲಿಂಗರತಿ, ಹಿಂಸಾರತಿ, ಮುಖ ಅಥವಾ ಗುದ ಸಂಭೋಗ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ : ಮುದ್ರಣ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುನ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಇಂದು ಹಿಂಸೆ-ಕ್ರೌರ್ಯ-ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಅಪರಾಧವನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿ, ಉತ್ತೇಜ್ಜೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಗಳನ್ನು (ಅಪರಾಧವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಾಡುವವರೆಗೆ, ಆನಂತರ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು, ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರವರೆಗೆ) ಜನರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹರೆಯದವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಮಾದರಿ: ಇಂದು ಸಮಾಜದ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಲಂಚ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಹಣ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಜನನಾಯಕರು ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನೈತಿಕ ಬದುಕು, ಅಧಿಕಾರ, ಹಣ, ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕಾಗಿ, ವಾಮ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಳಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುವಜನರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸತ್ಯಸಂಧತೆ, ಸೇವಾಮನೋಭಾವ, ನಿರ್ವಿವೇಕತೆ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು, ಕಾನೂನು, ರೀತಿನೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ, ಅವನ್ನು ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವ ಧೋರಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶ್ರೀಮಂತ-ಬಡವರ ಅಂತರ ವಿಪರೀತ: ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಜನ ಬಡತನದ ರೇಖೆಯ ಕೆಳಗಿರುವವರು. ಅವರಿಗೆ ಉಟ, ವಸತಿ, ವಸ್ತ್ರ, ರಕ್ಷಣೆಯಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ಜನ ಅತಿ ಶ್ರೀಮಂತರು. ದೇಶದ ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿನ ಒಡೆಯರು, ಸರ್ಕಾರಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವರು. ಒಂದೆಡೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಉಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವವರಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲೂ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಿದ್ದಾರೆ. ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವವರು ಕೆಲವರಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನೇ ಆಸೆಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ, ಮತ್ಸರದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಯುವಜನರನ್ನು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಹೇಗೋ ಹಣ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗೋಣ ಎನ್ನುವ ಗುರಿಯೇ, ಅನೇಕರನ್ನು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

೧೦. ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡುವ, ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ, ಒಳ್ಳೆಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ, ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಂದು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಿದೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರೇ ಪೋಷಕರಿರುವ (Single Parent) ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೇ ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ ಒಂದು ಕಡೆ, ತಾಯಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು, ಕ್ರಶ್, ಪ್ರೀಸ್ಮೂಲ್, ವಸತಿಶಾಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇಂದು ವಾಣಿಜೀಕರಣಗೊಂಡಿವೆ. ನನಗೆಷ್ಟು ಲಾಭ, ನನಗೆಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

ಯುವಜನರನ್ನು ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಿರಿ, ಈ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ.

೧. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆಪಾಲನೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೀತಿ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅತಿಮುದ್ದು ಹಾಗೂ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದು.
೨. ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ದಡ್ಡರು, ನಾಲಾಯಖಿಗಳೆಂದು ಬ್ರಾಂಡ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅಕಾಡೆಮಿಕ್ ಆಗಿ ಅವರು ವಿಫಲರಾದರೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೩. ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತರಬೇತಿ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರಾಶೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ, ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಬದಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಭಾವನೆ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸರಳ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು.
೪. ಮಕ್ಕಳು ಯುವಜನರೂ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳದೇ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಶ್ರೀಡೆ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು.
೫. ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಯಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.
೬. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೆಕ್ಸ್/ ಹಿಂಸೆ/ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡದಂತೆ ಅಥವಾ ನೋಡಿದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗದಂತೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು/ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ, ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.
೭. ಕೆಟ ಮಾದರಿಯ ವಕಿಗಳು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಾಜದ ಜನಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವವರು ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿ ಅದು ಬಹಿರಂಗವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಪಾಲಕರು-ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಇಂಥವರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅವರು ಅನುಸರಿಸಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಯ ಹೇಳಬೇಕು.

೮. ಉಳ್ಳವರು-ಇಲ್ಲದವರ ನಡುವಿನ ಕಂದರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದಲ್ಲೇ ಹೇಗೆ ಶುಚಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು.
೯. ಯಾವುದೇ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಕಾನೂನನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಯಾರದೇ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಪಾಲಿಸಿಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ.
೧೦. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಯಮ ಭಂಗ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅದರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಅವು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿ ಉತ್ತಮವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೦

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ-ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು

ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮೈಥುನ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಇರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಗತ್ಯ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆಯಾಸವಾದಾಗ ನಿದ್ರೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಗಾಗಿ ಮೈಥುನವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು ಏನಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ, ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಕಡಿಮೆ, ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಏನು ತೊಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೆ ಏನು ತೊಂದರೆ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಣ್ಣುತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ, ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ, ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತಾಡಬೇಡ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನು, ಹಾಗೇ ನುಂಗಬೇಡ ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ನಿನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀನೇ ಸಂಪಾದಿಸಿ ತಿನ್ನು. ಇತರರ ಅನ್ನವನ್ನು ಕದಿಯಬೇಡ, ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಹಬ್ಬದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಂಯಮವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಭೇಷ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆ, ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಿದ್ರೆ

ಬರದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೇ, ನಿಧ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕೇ ಯೋಚಿಸು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ? ಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, ಮಾತಾಡಿದರೆ, ಛೇ ಮಾತಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮದುವೆಗೆ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದು ಎಷ್ಟು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಿಷ್ಠೆ ಇರಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಈ ಸಂಯಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರಾ, ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರೂ ತಲೆಕೆಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವರದಿ (೧೯೯೦ರಿಂದ ೨೦೦೦ದವರೆಗೆ) ಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ:

- » ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೧೯೯೦ರಿಂದ ೨೯ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ೪೭೦೯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿತು. ಶೇಕಡಾ ೧೨ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಅನುಭವವಿತ್ತು. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ ೧೬ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ಶೇ. ೫ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು - ಇದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸರಾಸರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- » ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಪಾಪುಲೇಶನ್ ಸೈನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು (IIPS) ಆರು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿತು. ಶೇ. ೩೬ ಯುವಕರಿಗೆ, ಶೇ. ೪೭ ಯುವತಿಯರಿಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ, ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯಾದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗಲು ೧೮ ವರ್ಷವಾಗಿರಬೇಕು, ಹುಡುಗನಾದರೆ ೨೧ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ ೬೩ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ೧೮ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ! ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢರಾಗುವ ಮೊದಲೇ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ! ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೯ರಷ್ಟು ಮಂದಿ

ವೇಶ್ಯೆಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು.

- » ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ೧೬೧೫೩ ಜನರ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ೭೩% ಜನ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೫ ಜನ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾನಿಕಾರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತಂಕ, ಭಯಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಶೇಕಡಾ ೩೮ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರು.
- » ಗುಜರಾತ್‌ನ ಬರೋಡಾದ ೩೪೨ ಜನ ಗ್ರಾಮೀಣರ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಶೇ. ೨೨ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ಪುರುಷರಿಗೆ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದರು. ಶೇಕಡಾ ೩೧ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು, ಅದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದರು!
- » ಪುಣೆಯ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ: ೨೭೦ ಹುಡುಗರು: ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಇತ್ತು. ಮೊದಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ೧೭ ವರ್ಷ! ೨೫೨ ಹುಡುಗಿಯರು ಶೇ. ೧೨ ಮಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವಿತ್ತು. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು: ೧೮೨೧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ೮೨೫ ಹುಡುಗರು; ಶೇ. ೩೭ ಮಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವ ಇತ್ತು. ೯೯೬ ಹುಡುಗಿಯರು ಶೇ. ೧೨ ಮಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವಿತ್ತು.
- » ಉತ್ತರ ದೆಹಲಿ: ೮೮೭ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶೇಕಡಾ ೭೭ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು. ೫೮% ಹುಡುಗಿಯರು, ೭೯% ಹುಡುಗಿಯರು ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ ಎಂದರು. ೩೯% ಹುಡುಗರು ೨೦% ಹುಡುಗಿಯರು ತಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.
- » ಲಕ್ನೋ: ೫೧೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು: ೨೭೦ ಹುಡುಗರು ೨೪೦ ಹುಡುಗಿಯರು ಅವರಲ್ಲಿ ೧/೩ ಭಾಗದ ಮಂದಿ, ಹುಡುಗಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟವಾದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗದೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದರು! ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು.

- » ಬಿಲಾಸ್‌ಪುರದ ೫೦೦ ಹರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೯ಮಂದಿಗೆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ೧೩ ಭಾಗದ ಮಂದಿಗೆ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ೮೦% ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಪಿಲ್/ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು! ೯೦% ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೆಂದರು. ವೈದ್ಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದರು. ೪೮% ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವು. ಅವುಗಳ ಕಾರಣ/ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರು.
- » ಗುಜರಾತ್‌ನ ಆನಂದ್: ೧೭ರಿಂದ ೧೯ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ೫೩೦ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ ೩೦% ಜನರು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. (ವಾರಕ್ಕೆ ೧ರಿಂದ ೫ ಸಲ) ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ- ಗರ್ಭ ನಿರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಆನಂದ್ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ೮ ಹಳ್ಳಿಗಳ ೧೭೮ ಹರೆಯದ ಹುಡುಗರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ೧೨ರಿಂದ ೧೩ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ೮೭% ಹುಡುಗರ ಪ್ರಥಮ ಸಂಭೋಗ ವೇಶ್ಯೆಯರೊಂದಿಗಾಗಿತ್ತು.
- » ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಖೇಡಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ೩೬೮ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ೧೬% ಹುಡುಗರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಅನುಭವವಿತ್ತು. ೭೮% ಜನ ವೇಶ್ಯೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದರು.
- » ಮುಂಬೈನ ೧೬ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ೧೦೦ ಮಂದಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ೯೦% ಜನಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ೪೫% ಹುಡುಗಿಯರು ಗರ್ಭ ತೆಗೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ೩೮೭ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ೧೬೨ ಶಿಕ್ಷಕರು, ೩೨೦ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ೮೩% ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ೬೭% ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ೪೦% ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಬೇಕು ಎಂದರು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿಂತ, ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು ಎಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹೇಳಿದರು.

- » ಮುಂಬೈನ ೭೭೨೭ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ೮೬% ಜನರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಯಾವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೪% ಜನರಿಗೆ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ೪೨% ಜನ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿತ್ತು. ಅದರ ಅಪಾಯದ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ.
- » ಪುಣೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ, ೧೪ರಿಂದ ೨೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ೫೦೦ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ೯೪% ಜನರಿಗೆ, ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸಂಭೋಗದ ವಿವರಗಳು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಾಗ, ಸಂಭೋಗ ಬೇಡ ಎಂದು ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ೪೪% ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಹೇಳಿದರೆ ಗಂಡ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಭಯವಿತ್ತು.

ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ೫೦೦ ವಿವಾಹಿತ ಮತ್ತು ಅವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ೫೬% ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ೭೧% ಅವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ೫೧% ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಜನನ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಎಂಬುದೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸಲಿಂಗರತಿ

೧೯೪೮-೧೯೫೨ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಕೆನ್ಸಿಯು ಅಮೆರಿಕಾದ ಶೇ. ೩೭ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ಶೇ ೧೩ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಲಿಂಗರತಿಯ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿದ್ದರು ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದರು. ಚೆನ್ನೈನ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ವೆನರಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ೨೨೯೩ ಜನರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ೩% ಜನರು ಸಲಿಂಗರತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು. ಡೆಬೋನೇರ್ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದ ೧೪೨೪ ಜನರಲ್ಲಿ ೩೭% ಜನರಿಗೆ ಸಲಿಂಗರತಿ ಸಂಬಂಧಗಳಿದ್ದವು. ೨೦೦೮ರಲ್ಲಿ ಅಜಯ್ ಸಿಂಗ್ ಸಂಗಡಿಗರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದ ಶೇ. ೨೦ರಷ್ಟು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ವೇಶ್ಯಾ ಸಂಪರ್ಕ, ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾರತ: ಜನ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಭಾರತ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ, ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೧೨೧ ಕೋಟಿಗೂ ಮೀರಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಉದಾರತೆ, ಜಾಗತೀಕರಣ, ಖಾಸಗೀಕರಣ, ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆ, ಶೀಘ್ರಗತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ (ಮೊಬೈಲ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್), ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ (ಅಮೆರಿಕ) ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅನುಕರಣೆ, ಜನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿದೆ. ನಗರವಾಸಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ, ಸಣ್ಣ ಊರುಗಳಿಂದ ಜನ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಶೇಕಡಾ ೪೦ರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿಗೇ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬೀದಿಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗರತಿ, ಮುಖರತಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಬಾಲಕಿಯರು ೯-೧೦ನೇ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೦ರಿಂದ ೧೯ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೪ ಕೋಟಿಯನ್ನು ದಾಟಿದೆ. (ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. ೨೦) ನಿರಕ್ಷರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹುಡುಗರಾದರೆ ೨೦% ಹುಡುಗಿಯರಾದರೆ ೪೦% ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

೧/೨ ಭಾಗದ ಹರೆಯದ

ಹುಡುಗರು ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಂತಿದ್ದ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟಕ್ಕಿಳಿದು ಹೋಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು/ ಹರೆಯದವರು ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ:

- » ೨೪ ಗಂಟೆಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ೧೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟಿವಿ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಯಮ್, ಹಿಂಸೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು, ಮುಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ, ಪ್ರಚೋದಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು. ಹಾಡು ನೃತ್ಯ ಪ್ಯಾಶನ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮಾರಾಟ.
- » ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುವ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ, ಕ್ಯಾಮರಾ, ಅಪ್ಲೀಲ ಮಾತು, ದೃಶ್ಯಗಳ ಪ್ರಚಾರ.
- » ಅಂತರ್ಜಾಲ-ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಸಹಜ, ಅಸಹಜ, ವಿಕೃತಕಾಮ ಕೇಳಿ, ಪ್ರಚೋದಕ ನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳು, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- » ಬ್ಲೂ ಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಥಿಯೇಟರ್, ವಿಡಿಯೋ ಪಾರ್ಲರ್ ಗಳು, ಮಸಾಜ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು, ಹಾಗೇ ಬ್ಲೂಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳ ಸಿಡಿಗಳು.
- » ಬಹುತೇಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್.
- » ಫ್ಯಾಶನ್ ಲೈಂಗಿಕತೆ, 'ಮಸ್ಟ್ ಮಜಾ ಮಾಡಿ' ಎನ್ನುವ ಗ್ಲಾಸಿಮ್ಯಾಗ್‌ಜಿನ್‌ಗಳು, ಫ್ಲೇಬಾಯ್ ರೀತಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಟ್ಯಾಬ್ಲಾಯಿಡ್‌ಗಳು.
- » ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಸೂರೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಸಂದೇಶ ನೀಡುವ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಣಗಳಿಸಿ ಗಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ, ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಲಗಾಮು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ "ಮಾದರಿ" ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನೇಕ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ (ಡೊಮೆಸ್ಟಿಕ್ ವಯಲೆನ್ಸ್)

ಪ್ರತಿ ೩ನೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳದ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ (ರೇಪ್) ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದೂ ಆತಂಕಕಾರಿ. ಎನ್.ಸಿ.ಆರ್.ಬಿ. (ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ರೈ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬ್ಯೂರೋ) ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ೨೦೦೨ನೇ ವರ್ಷದ ವರದಿ ಹೀಗಿದೆ:

೧೦ ವರ್ಷದ ಕೆಳಪಟ್ಟ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ	೫೩೬ ಪ್ರಕರಣಗಳು
೧೧ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷ	೧೨೫೬
೧೫ರಿಂದ ೧೮ ವರ್ಷ	೨೯೧೩
೧೯ರಿಂದ ೩೦ ವರ್ಷ	೧೧೭೮೬
೩೧ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷ	೩೫೦೩
೫೧ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸು	೧೩೨
ಒಟ್ಟು	೨೦,೧೨೬ ಪ್ರಕರಣಗಳು

ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ (೩೦೧೦ ಪ್ರಕರಣಗಳು) ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ ರಾಜ್ಯ (೨೧೦೬) ...ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ೪೩೬ ಪ್ರಕರಣಗಳು.

ಸ್ವಡಿ ಆನ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಅಬ್ಯೂಸ್-೨೦೦೨

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಇಲಾಖೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ೧೩ ರಾಜ್ಯಗಳ ೧೨,೪೪೨ ಮಕ್ಕಳು ೫ರಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಶೇಕಡಾ ೫೩.೨ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರ

ನಡೆದಿತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೊಂದಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಚಾರ ಮಾಡಿದವರು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದವರೇ, ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದವರೇ, ಶಿಶುಕಾಮಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದವರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷ್ಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭದ ತುತ್ತು ಎಂದುಕೊಂಡವರು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

ಪರಂಪರಾನುಗತ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಪುರುಷತನ, ಸೀತನದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಂಪರಾನುಗತ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪುರುಷ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಟಿವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು, ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ಈ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜ್ಜೆ ಮಾಡಿ, ಜನರ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಪುರುಷ/ ಸೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- » ಎತ್ತರದ ನಿಲುವು. ಉಕ್ಕಿನಂತಹ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ವಿಶಾಲವಾದ ಎದೆ.
- » ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಗಡ್ಡಮೀಸೆ, ಎದೆಯಮೇಲೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಮಗಳು.
- » ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಜದ ಧೈರ್ಯ, ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ,
- » ದೊಡ್ಡ ಧ್ವನಿ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ.
- » ದೊಡ್ಡ ಶಿಶ್ನ
- » ಧೂಮಪಾನ | ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು
- » ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ/ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರೀಡೆಯಾಡುವುದು
- » ಮೋಟರ್ ಬೈಕ್ ಸವಾರಿ

» ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ತೆಳ್ಳಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರಬೇಕು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದ ಸ್ತನಗಳು

ನುಣುಪಾದ ರೋಮರಹಿತ ಚರ್ಮ

ಮೃದು ಭಾಷಿಣಿ, ಸಹನೆ-ಕ್ಷಮಾಗುಣ, ವಿಧೇಯತೆ, ಮಮತಾಮಯಿ

ಪುರುಷರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಾರದು

ಪುರುಷ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ನಾಯಕನಾಗಲು ಹಕ್ಕುಳ್ಳವನು, ಸ್ತ್ರೀ ಒಂದು ಹೊರೆ. ಅವಳು ಅನುಯಾಯಿಯೇ ಹೊರತು, ನಾಯಕಿಯಾಗಲು, ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆಯಲು ತಕ್ಕವಳಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಯಜಮಾನಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಗಂಡಸರನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಮಗು ಹುಟ್ಟಲಿ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗಪತ್ರ ಮಾಡಿ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುವಾದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಉತ್ತರದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಅನುಪಾತ ೧೦೦೦:೭೦೦ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ.

ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

- » ಅತಿ ಉದ್ದ, ದಪ್ಪ, ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ಗಡುಸಾದ ಶಿಶ್ನ ಪುರುಷತನಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೇ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ತೃಪ್ತಿಕೊಡಲು ಅಗತ್ಯ.
- » ವೀರ್ಯ ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರಿನಂತಿದ್ದರೆ ಸಂತಾನ ಫಲವಿಲ್ಲ.
- » ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ೪೦ರಿಂದ ೪೦೦ ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- » ವೀರ್ಯ ಸ್ಕೂಲನದಿಂದ ವೀರ್ಯ ನಾಶದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ.

- » ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ, ವೀರ್ಯ ನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು.
- » ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾನಿಕಾರಿ, ಅದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಸಣ್ಣದಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಷಂಡನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ.
- » ಬೇಕೆಂದಾಗ ಥಟ್ಟನೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- » ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಥಮ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲೇ ಹಲವುಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.
- » ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಬಯಸಿದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅದು ನಡೆಯಬೇಕು, ನಡೆಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡಿಗಿರಬೇಕು.
- » ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಲ್ಲವನೇ ಉತ್ತಮ ಪುರುಷ.
- » ಒಬ್ಬಳಲ್ಲ ಹಲವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪುರುಷನಿಗಿರಬೇಕು.
- » ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆವಾಗ, ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ, ಯಾರೆಂದರೆ ಅವಳ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಶಕ್ತನಾಗುವುದೇ ಪುರುಷನ ಲಕ್ಷಣ.
- » ವಯಸ್ಸಾದರೂ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆ

- » ಬಿರುಸಾದ ಸ್ತನಗಳು, ಹರಿಯದ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಆಕೆಯ ಕನ್ಯತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
- » ಸಣ್ಣ, ಜೋತುಬಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಕೊಡಲಾರಳು.
- » ಗಂಡು ಬೇಕೆಂದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.
- » ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.
- » ಋತುಚಕ್ರ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಋತುಸ್ರಾವ ಸರಿ ಇದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಬಂಜೆಯಾಗಬಹುದು.
- » ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ರಸಿಕಳಾಗಿರಬೇಕು. ಸಹಜ/ ಅಸಹಜ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರಬೇಕು.

- » ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಆಕೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.
- » ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆಕೆ ಕಳಂಕಿನಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಪತಿಗೆ ಅಖಂಡನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಡನಿಂದ ಪರಿತ್ಯಕ್ತಳಾಗಲು, ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರಬೇಕು.
- » ಋತು ಬಂಧದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ

- » ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ/ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- » ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ, ಅತೀವ ನಾಚಿಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಭಯ.
- » ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಹಿಗ್ಗದೆ, ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು.
- » ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸುಖ-ಕಾಮಾವೇಶ (Orgasm) ಆಗದಿರುವುದು.
- » ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು, ಹಲವು ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದು.
- » ಸಲಿಂಗರತಿ ಇತರ ಅಸಹಜ/ ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳು

ಪುರುಷನಲ್ಲಿ

- » ಲೈಂಗಿಕ ಅನಾಸಕ್ತಿ
- » ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ, ಭಯ/ ಜಿಗುಪ್ಪೆ
- » ಅಸಹಜ/ ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗಳು; ಸಲಿಂಗರತಿ, ಶಿಶುಕಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ.
- » ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಗ ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿದು ಹೋಗುವುದು.
- » ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನ.
- » ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲು ಆಗದಿರುವುದು.
- » ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಸುಖ ಪ್ರಾಪ್ತಿ (Orgasm) ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವಿದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 'ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮದ್ಯಸಾರ, ಮಾದಕವಸ್ತು) ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೃಷಣ ಅಥವಾ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿ-ಟಾನಿಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಡೋಂಗಿ ಲೈಂಗಿಕತಜ್ಞರು, ಜಾಹಿರಾತುಗಳೂ, ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳೂ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸುಳ್ಳು, ಜನನಾಂಗದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ "ವಯಾಗ್ರ" (ಸಿಲಿನೋಫಿಲ್) ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನ ಅರಿಯಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಬೆಕ್ಕೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವಂಥವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೋನೋರಿಯಾ, ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬರುವಂತಹವು. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು (ಏಡ್) ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಸೋಂಕು, ಕಾಂಡೈಯೊಮೆಟಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯೇ ಇರುವ ಉಪಾಯ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬಾರದು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದರೂ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವಾಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ಹರಿಯುವುದು, ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಷ್ಟ/ ಸಂಯಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಜನ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಸಹಜ/ ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಜನಮನಗಾಣಬೇಕು, ಸುಖ, ಸಂತೋಷ/ ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ಚಪಲವನ್ನು

ಬಿಡಬೇಕು. ನೈತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಕಾನೂನು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪು, ಅಪರಾಧ ಎನ್ನಲಾಗುವ ಈ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಲಿಂಗರತಿ, ಶಿಶುಕಾಮ, ಪಶುಕಾಮ, ಹಿಂಸಾರತಿ, ಗುದ ಸಂಭೋಗ, ಇಣುಕು ಕಾಮವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ, ಇತರರಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ.

ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಯಾರು?

ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಮಾಡಿ. ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮ, ಎಂ.ಡಿ. ಮಾಡಿರುವವರು, ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವವರು ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸುಯಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದವಿಯೋತ್ತರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರಿನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಉ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರನಾಳ ರೋಗತಜ್ಞರು (ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್) ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಜನರಲ್ ಪ್ರಾಶೀಶನರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಆನಂತರ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಕ್ಷೇಮ, ಯಾವ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯದೇ, ಪತ್ರಿಕಾ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಮೂಲಕ ತಾವು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ, ಜನರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಡೋಂಗಿ/ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಖಂಡಿತ ಹೋಗಬಾರದು. ಕೆಲವು ಈ ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದು ಊರಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು 'ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ನೀಡುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಫೀಸ್ ವಸೂಲು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಹೆಸರನ್ನೂ ಈ ಮಂದಿ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನ ಈ ಮೋಸಗಾರ 'ವೈದ್ಯ'ರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ- ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ, ಪುರುಷ/ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಲಿಂಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮ-ಕಾಮಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ,

ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳು, ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವುದು ಸರಿ/ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ಶೀಲ, ಯಾವುದು ಅಶ್ಲೀಲ, ವಿವಾಹದ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ, ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ನೇಹದ ಎಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲಿ. ಕಾಮದ ಅಪಾಯಕಾರಿ 'ಜೋನ್' ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಪಾಯದ ಅರಿವು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದು ಕಲೆಯೇ ಕೌಶಲವೇ, ಜ್ಞಾನವೇ ವಿಜ್ಞಾನವೇ, ಅದೊಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ, ಅದರ ಉದ್ದೇಶ, ಗುರಿಗಳಾವುವು, ಅದನ್ನು ಮನರಂಜನೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದೇ, ಬಳಸುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ, ನೀತಿ-ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳೇನು, ಮದುವೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಕಾರಣಗಳು, ಪರಿಹಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರವೇನು? - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ- ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೇವಲ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು/ ಪೋಷಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ವೈದ್ಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ನರ್ಸರಿ/ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳು (೫ ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನವರು)

- » ಹುಡುಗ/ ಹುಡುಗಿ ದೇಹದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- » ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಸರು, ಅದರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ
- » ಹುಡುಗ/ ಹುಡುಗಿಯರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
- » ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ, ಯಾರೂ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಡಬೇಡ, ಮುಟ್ಟಲು ಬಂದರೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೂಗು ಹಾಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳು ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳು (೬ರಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷ)

- » ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- » ಮೈನೆರೆಯುವುದು (Puberty) ಎಂದರೇನು? ಋತುಸ್ವಾವ/ ಋತುಚಕ್ರದ ವಿವರಗಳು; ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಲನ
- » ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- » ಹಸ್ತಮೈಥುನ
- » ಲಿಂಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅವುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕೊರತೆಗಳು, ಕಾರಣಗಳು/ ಪರಿಹಾರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ
- » ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು/ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು.
- » ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ/ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ
- » ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಹಕ್ಕು/ ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತ

- » ಹರೆಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- » ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ
- » ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಗಳು/ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಲಗಾಮು ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?
- » ಸ್ವಲಿಂಗೀ, ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿತೋಪಿ
- » ಹಸ್ತಮೈಥುನ/ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ/ ಋತುಚಕ್ರ/ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ,
- » ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- » ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ
- » ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವುದರ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಪಾಯಗಳು

- » ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ
- » ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಪಾಯ
- » ವಿವಾಹ/ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ವಿವರಗಳು/ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು
- » ಲೈಂಗಿಕತೆ, ನೀತಿನಿಯಮಗಳು, ಕಾನೂನು/ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿರಿವಾಜುಗಳು.

ವಿಯುಸಿ-ಕಾಲೇಜು ಹಂತ

- » ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಪುನರ್ಮನನ
- » ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಲೈಂಗಿಕತೆ/ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ
- » ಲೈಂಗಿಕ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- » ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ-ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾರಣ/ ಚಿಕಿತ್ಸೆ /ನಿವಾರಣೆ
- » ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
- » ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ/ ವಿವಾಹದ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ' ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಾದ, ಅನುಮಾನಗಳ ನಿವಾರಣೆ. ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು, ಎಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ/ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ/ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು

ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ವಿಡಿಯೋ ಸಿಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಸದ್ಭವಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಜೋದಾತ್ಮಕ, ಅಶ್ಲೀಲ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯ /ಪರಿಕರಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೧

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಾ?

ಎಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಭಾಗ್ಯ- ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು? ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಎಂದರೆ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರದೇ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೌಶಲಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕ್ಷೇಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇತರರ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಗಮನಿಸುವಂತಾದರೆ, ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ದೃಢಮನಸ್ಕರೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಮಷ್ಟಿ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವಂತವರಾಗಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸುಖ-ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಇತರರ ಸುಖಸಂತೋಷವನ್ನು ಬಲಿಕೊಡಬಾರದು. ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮಾಡಿ ಹಣ-ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತವರಾಗಬೇಕು.

ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗಿಂತ ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಿಧ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲಹೆ ಬೇಕಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ. ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಣದಿಂದ ಬರುವ ಭೋಗಭಾಗ್ಯಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನಮ್ಮದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಉದಾಸೀನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಳಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಸುಖ, ನೋವು-ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಧಾವಂತ, ಗಡಿಬಿಡಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳೇ ಕಾಣಿಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊದಲು, ನಮಗೇಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಳು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

೧. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ: ದೇಹ ಬೆಳೆಯಲು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜ, ಲವಣಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದದೇಹ ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾಗುವುದು ಸಹಜ.
೨. ರೋಗಾಣುಗಳು: ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.
೩. ನೇರಪೆಟ್ಟು, ಗಾಯ: ಅಪಘಾತ, ಪೆಟ್ಟು, ಆಘಾತಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗ ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿ, ರೋಗಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.
೪. ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು: ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅನೇಕ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದು, ಅಂಗಾಂಗ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕೆನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣ/ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು

ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು, ಪರಾಗಗಳು, ಕಾರ್ಬನ್ ಕಣಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವೇ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಖುಷಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮದ್ಯಸಾರ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬಹುತೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿ-ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅನೇಕ ಮಾತ್ರ-ಔಷಧಿಗಳು ಲಿವರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಜಠರ, ಕರುಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

೫. ಮನೋಕ್ಲೇಶ-ಒತ್ತಡಗಳು: ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಗೊಂದಲ, ದ್ವಂದ್ವ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು, ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ, ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಗೆ ಸಜ್ಜುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಶ್ವಾಸವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕೀಲು-ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜನನಾಂಗ, ಮೂತ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಕೀಲುಬಾಧೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಬೊಜ್ಜು, ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ಋತುಸ್ವಾವದ ಏರುಪೇರು, ಬಂಜೆತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು 'ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ' ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

೬. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಆಜನ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳು: ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ತಂದೆ ಕಡೆಯೋ, ತಾಯಿ ಕಡೆಯೋ, ಹಿಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಯಿಲೆ ನ್ಯೂನತೆ, ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೇಗೆ ಆಗುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ, ನ್ಯೂನತೆ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಇರಬಹುದು. ರಕ್ತಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗರ್ಭ ನ್ಯೂನತೆಗಳು/ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮ.

೭. ಪರಿಸರ: ಅಹಿತಕರವಾದ, ಕೊಳಕು, ದುರ್ಗಂಧಮಯ, ಕೊಳೆಯುವ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುವ, ವಾಯು, ನೀರು, ನೆಲದಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ವಿಕಿರಣಗಳು ಅತಿ ಜನಸಾಂದ್ರತೆ, ವಾತಾವರಣದ (ಹವೆ) ಏರುಪೇರುಗಳು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ದುರಂತಗಳು ನಡೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗರುಜಿನ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರಲು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ, ವಿಹಾರಗಳು ಸರಿ ಇರಬೇಕು.

- » **ಆಹಾರ:** ಆಹಾರ ಅಮೃತವೂ ಹೌದು, ವಿಷವೂ ಹೌದು. ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು-ತಿನ್ನಬಾರದು. ರುಚಿಯಾದುದೆಲ್ಲ ನೈವೇದ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣಡಿ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಿ ರುಚಿಗೆ ಮನಸೋತು ಅನೇಕ ಜನ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕಾದದ್ದು; ಎಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾದದ್ದು; ಎಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚೀಸ್‌ನಂತಹ ಕನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದಂತದ್ದು; ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಗಳು ಮದ್ಯಸಾರ- ಬೀರ್ ಇತ್ಯಾದಿ, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾದಿಬೀದಿಯಲ್ಲಿ, ಕೊಳಕು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೋಣ-ಸೊಳ್ಳೆ ಮುತ್ತಿದ್ದ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತ ವೇಳೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ೧೨ ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ತಿನ್ನುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಚೊಕ್ಕಟ ಮಾಡಿ ಆನಂತರ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸಿ, ಸೇವಿಸಿ, ಉಟ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ ಬೇಡ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಸಹಭೋಜನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- » **ಆಚಾರ:** ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಎಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ-ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ. ಶಿಸ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟೆ

ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸ್ನಾನ, ಉಡುಗೆ, ತೊಡುಗೆ, ನಿದ್ರೆ ಮನರಂಜನೆ ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಸ್ತು-ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಶಿಸ್ತು ಕೊಳಕಿನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಬುತ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ದೇವರು ಎಂದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಾಣ್ಣಡಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ (Cleanliness is Godliness), ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಡೆ, ಗಲೀಜು, ಕೊಳಕು, ತೇವ, ಧೂಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಕತ್ತಲಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ, ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಉಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳದಿರುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಅಡುಗೆಮನೆ, ಬಚ್ಚಲುಮನೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಕಸ-ಗಲೀಜನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಡಿ, ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿಂತ ನೀರು ಸೊಳೆಗಳ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಇಡಿ. ಅಪಾಯಕಾರಿವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಡಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ದೇವರಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳನ್ನು ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಆಚರಿಸಿ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಡಿ. ಸಮಷ್ಟಿ, ಸಮುದಾಯ ಜೀವನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ

ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಹಿತ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಪರಹಿತವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

- » **ವಿಚಾರ:** ಮನುಷ್ಯ ವಿಚಾರವಾದಿ, ಚಿಂತನೆ ಮನನ, ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು. ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯಗುಣ, ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ನಡವಳಿಕೆಗಳೂ ರೂಪುಗೊಂಡರೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ನಡವಳಿಕೆಗಳೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾನು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಧೈರ್ಯ-ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರೆ, ನನ್ನಿಂದಾಗದು, ನಾನು ಸೋಲುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ನಾವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬೇಸರ, ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನಾವರಿಸುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾರ. ಆತ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅವನಲ್ಲಿಗೆ ನಾವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲ ಈ ಸಲ ಅವನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂದರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅವನನ್ನು ಕಾಣಲು, ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು, ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು!

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ವಿಚಾರವಂತರಾಗಬೇಕು. ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೋ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವೋ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೋ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನೆಯೋ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡಬಾರದು, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ವಿಚಾರದ ಒರೆಗೆ ನೋಡಿದ ಕೇಳಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬೇಕು. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕಂದಾಚಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೋವು ನರಳಿಕೆಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಫಿಟ್ಸ್ ಬಂದಾಗ ಬರೆಹಾಕಬೇಕು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ವಾಸಿಯಾಗದ ಅಸಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅಮ್ಮ ಎದ್ದಾಗ, ಮಾರಮ್ಮನಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯಲು ಕೋಳಿ, ಕುರಿ, ಕೋಣವನ್ನು ಬಲಿಕೊಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂದಾಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಹಲವಾರು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಪತ್ಯ. ಈ ಹಣ್ಣು ಉಣ್ಣು, ಆ ತರಕಾರಿ ಪಿತ್ತ ಈ ಬೇಳೆ ವಾಯು ಎಂದು ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಕೊಡದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇರೂರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪಬೇಕು. ವಿಚಾರವಂತಿಕೆ/ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮುಖ್ಯ.

» ವಿಹಾರ: ವಿರಾಮ, ಮನರಂಜನೆ ದಣಿದ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ, ನಿತ್ಯನಾವು ದುಡಿಯಬೇಕು. ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಲು, ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಾವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತೇವೆ, ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ-ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ದಣಿಯುತ್ತೇವೆ. ನೂರಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳಾಗಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲೂ ಆಯಾಸಪಡುತ್ತೇವೆ, ಏನು ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತರೂ, ಮಲಗಿದರೂ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮೈಮನಸ್ಸು ದಣಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧ್ಯಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಹಿತ-ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಮನರಂಜನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಗಿಗೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇದರಿಂದ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೋವು-ಆಯಾಸ ಪರಿಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿರಾಮ-ಮನರಂಜನೆ ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಈ ವಿರಾಮ-ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ನಾವೇ ಮಾಡಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂಥದ್ದು. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡುವಂಥದ್ದು, ಸಕ್ರಿಯ ವಿರಾಮ-ಮನರಂಜನೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

» ಒಳಾಂಗಣ-ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನಾಡುವುದು.

- » ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವುದು.
- » ನೃತ್ಯ-ಚಿತ್ರಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಅಭಿನಯ ಮಾಡುವುದು.
- » ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
- » ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಗುಡ್ಡ-ಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು.
- » ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರಾಣಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಪಕ್ಷಿ-ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು.
- » ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು.
- » ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಲೇಖನ ಕಥೆ ಕವನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು.
- » ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ದೀನ, ದಲಿತ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು.
- » ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ-ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.
- » ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸಂವಾದ, ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು.
- » ಹೊಸತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
- » ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ, ಸಂಶೋಧನೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಕಂದಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದು.
- » ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದು.
- » ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ವಾರ್ಷಿಕವಿಜೃಂಭಣೆ' ಮಾಡುವುದು.
- » ಯೋಗ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಧ್ಯಾನ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ-ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
- » ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಆಶ್ರಮ, ಶಾಲೆ, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಡಿ:

೧. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡುವುದು.
೨. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ವೇಗವಾಗಿ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವುದು, ಎತ್ತರದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಆಲ್ಟೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು, ಜೂಜಾಡುವುದು, ಬೆಟ್ಸ್ ಕಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಡಿ.
೩. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
೪. ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸಿ, ಹಿಂಸಿಸಿ ನೋಯಿಸಿ, ಋಷಿಪಡುವುದುಬೇಡ.
೫. ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ನೇಹಾಚಾರ, ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ, ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇಡ.
೬. ಸುಖ ಲೋಲುಪ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇಡ.

ಆಸ್ವತ್ಯೆ - ವೈದ್ಯರ ನೆರವು

ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಆಸ್ವತ್ಯೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಆಸ್ವತ್ಯೆ, ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಬಹುತೇಕ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ, ಸಿದ್ದ, ನಾಟಿ, ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ರೇಖಿ, ಅಕ್ಯುಪ್ರಶರ್, ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಥೆರಪಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತು ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅವಿರತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಪತಿ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೇರೊಂದು ಪದ್ಧತಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ.

- » ನಿಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ವೈದ್ಯರು 'ಜನರಲ್ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಶನರ್', ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರಾಗಬಹುದು. ಜನರಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಕು. ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ.
- » ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಯಾವ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮೊದಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಯಾವುದು ಆಮೇಲೆ, ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ.
- » ಯಾವ ಸಂದರ್ಭ; ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಹೇಗೆ ಶುರುವಾಯಿತು ಗಮನಿಸಿ. ಥಟ್ಟನೆ ಶುರುವಾಯಿತೇ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುರುವಾಯಿತೇ?
- » ಈ ಮೊದಲು ಹಿಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತೇ. ಎಷ್ಟು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಇತ್ತು. ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಿರಿ, ಹಳೆಯ ಚೀಟಿಗಳಿದ್ದರೆ (ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚೀಟಿ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ, ರಕ್ಷಿಸಿಡಿ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ,
- » ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನೀವೇ ಏನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಿರಿ? ಯಾವ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದಿರಿ? ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಯಿತು ಗುರುತುಹಾಕಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ,
- » ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅವರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದರೆ ಏನರ್ಥ, ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದರೆ ಏನರ್ಥ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ.
- » ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಯಾವ ರೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಬೇಕು, ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿ,

- » ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿ/ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ, ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ,
- » ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ (ಊಟದ ಮೊದಲೇ, ಊಟದ ನಂತರವೇ) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾವುವು, ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆ, ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಲೇಬೇಕು.
- » ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಲದೆ ನೀವು ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಬಾರದು, ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಪತ್ಯ, ಹಾಸಿಗೆ ಪತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ, ಹೊಸ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ತರಬೇತಿ.
- » ಯಾವಾಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಯಾವಾಗ ಎರಡನೇ (ಮತ್ತೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ/ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ತಜ್ಞ ಸಲಹೆ ಎರಡನೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಆನಂತರದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- » ಔಷಧಿಯನ್ನು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು, ವೈದ್ಯರನ್ನು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮೊದಲು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
- » ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ, ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ, ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಂಬಿಕೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ, ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ಅನುಮಾನ, ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಡಿ.
- » ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಮರುಕಳಿಸದಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೨

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ತಾಯಿ, ಸೋದರಿ, ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆ, ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವಳು. ಆಕೆ ಕೋಮಲೆಯಾದರೂ ದಿಟ್ಟಿ, ಆಕೆಯೇ ಕುಟುಂಬದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ, ರೋಗಿಗಳ ಶುಕ್ರೂಷೆ. ಸಂಕಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಂತ್ವನ, ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅವಳೇ ಹೊಣೆ. ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಜನ್ಮ ಪಡೆದು, ಆಕೆಯಿಂದಲೇ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆದು ಬೆಳೆದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ನಿಕ್ಕಷ್ಟ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಬೇಡ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಡ ಕೂಸು ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಬೇಸರ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲು, ಆಕೆಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ಮೇರೆಗೆ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕೀರ್ತಿ ತರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹದಿನಾಲ್ಕು, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶಾಲೆ ಬಿಡಿಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ತರಾತುರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿಗೂ ಶೇಕಡಾ ೭೦ರಷ್ಟು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗಿಯರ ವಯಸ್ಸು ೧೮ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ 'ಮೇಜರ್' ಆಗುವ ಮೊದಲೇ ಹೆಣ್ಣು-ಹೆಂಡತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ, ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಎಲ್ಲ ಹಣವನ್ನು ಗಂಡನಿಗೆ

ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ವಂತ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಅವಳಿಗಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡರೂ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಗಂಡಸರೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಳನ್ನೇನು ಕೇಳುವುದು' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಅನೇಕ ಗಂಡಸರಿಗಿದೆ. ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಹಿಂಸೆ, ಅಪಮಾನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳದಲ್ಲಿ ನೋಯುವವ ಹೆಂಗಸರ ಸಂಖ್ಯೆ, ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ತೌರುಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಮನೆಯವರು ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆತಿಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಡ, ಮಿಗಿಸಿ ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ಗಂಡನ ಮನೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತೌರುಮನೆಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತೀಯೆ, ಗಂಡನ ಮನೆಯವರೆಂದರೆ ನಿನಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ , ನಿನ್ನ ಕಾಲಗುಣ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ದುರಾದೃಷ್ಟದವಳು ನೀನು ಎಂದು ಹಂಗಿಸುವ ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. 'ನಿನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮರದ ಕೊರಡು ನೀನು, ನಿನ್ನಿಂದ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಬೇಕೆಂದಾಗ ನೀನು ಕೂಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀನು ಯಾರು?' ಎಂದು ಕೇಳುವ ಗಂಡಂದಿರು ಇದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರದಿದ್ದರೆ 'ಬಂಜೆ' ಎಂದು ಜರಿಯುವ ಸಮಾಜವಿದೆ. ಗಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧ ನಿನಗಿದೆಯೆಂದು ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವ, ನಡತೆಗೆಟ್ಟವಳು ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿಕೊಡುವ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ದಂಡಿಸುವ ಗಂಡಂದಿರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ನಡುರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ದುಡಿದರೂ, "ನೀನೇನು ಮಾಡಿದ್ದೀಯೆ ನೀನು ನಮಗೊಂದು ಹೊರೆ, ನಿನ್ನಿಂದ ಖರ್ಚೆ ವಿನಃ ಲಾಭವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಮೂತಿ ತಿವಿಯುವ ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರಿದ್ದಾರೆ. ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಗಸರ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ದುಸ್ತರ. ಅವರದು 'ಡಬ್ಬಲ್ ಡ್ಯೂಟಿ.' ಹೊರಗೂ ಕೆಲಸ, ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ, ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. 'ನೀನು ದುಡಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ನಿನಗೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಯಾವ ಗಂಡಸಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಡ. ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಇರಬೇಡ, ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಯ್ಯಾದೆ ಕಳೆಯಬೇಡ' ಎಂದು ಕಟಕಿಯಾಡುವ ಗಂಡಂದಿರು ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು, ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು ಅಪರಿಮಿತ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೨೦ ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ 'ರೇಪ್' ಕೇಸುಗಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಖಲಾಗದ ಕೇಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪರಿಮಿತ, ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅವಮಾನ ತಿರಸ್ಕಾರ, ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವಳು ಸ್ತ್ರೀಯೇ, ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮಾಡಿದ ಗಂಡು ಹಾಂರಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾನೂನಿನ ಲೋಪ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಜನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಗು ತಂದೆತಾಯಿಗೂ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯ, ಅವಮಾನ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಜೀವನವಿಡೀ ನರಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು 'ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ವಸ್ತು'ವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಲಾಭ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾಯಿತು, ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಗೇಟ್‌ಪಾಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕವಡೆಯಷ್ಟು ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶೋಷಣೆ ಈ ರೀತಿ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಲೋಕಸಭೆ, ರಾಜ್ಯಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಧಾನ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಇನ್ನೂ ಶೋಚನೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಪುರುಷರು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಅಧಿಕಾರಿಯ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ತಮಗೆ ಅವಮಾನ ಎಂದು ಪುರುಷರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಜಾಣೆ-ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೂ, ಆಕೆಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಅವಳಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುತ್ತೈದೆ, ಪಾತಿವ್ರತ್ಯದ 'ಕಾಂಸೆಪ್ಟ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವಿಧವೆಯನ್ನು ಅಮಂಗಳೆ, ಅವಳ ಮುಖ ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅವಳು ಯಾವುದೇ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ

ಭಾಗವಹಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅವಳಿಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಧವೆಯ ಮರುವಿವಾಹ ಕಷ್ಟವೇ. ಅದೇ ವಿಧುರನ ವಿವಾಹ ಹೂ ಸರವನ್ನು ಎತ್ತಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ 'ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು, ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮನೋರೋಗ-ಮನೋಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆಂದು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾಗಿರುವ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ:

೧. ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ
೨. ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ
೩. ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ
೪. ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್
೫. ಉನ್ನಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ/ ಸೋಮಟೋಫಾರಂ ಡಿಸಾರ್ಡರ್
೬. ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ

ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ

ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯು ಥಟ್ಟನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಲಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ಸೋಲು-ನಿರಾಶೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಏನೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಋತುಸ್ರಾವದ ಹಿಂದು ಮುಂದು ಅಥವಾ ಋತುಬಂಧ (ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೀಲು ಉಗತ, ಬಾಧೆ, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ: ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್-ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಭಾವ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿರಲಿ ಗುಣವಾಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ೧, ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು: ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್, ಡಾತಿಸಿನ್, ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟಿನ್, ಸೆರ್ಟ್ರಲಿನ್, ವೆನ್‌ಲಾಫ್ಲಾಕ್ಸನ್, ಎಸ್ಪಿಟಲೊಪಾಂ, ಮಿರ್ಟಾಜಪಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ.
೨. ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನು, ಆಕೆಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭಾವ, ಆಲೋಚನೆಗಳೇನು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇಕು ಮನೆಯವರು ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಏನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನದ ಮೂಲಕ ನೆರವಾಗಲು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆ

ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನ-ಪ್ರಾಣದ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಭಯವಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಭಯವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯವಾದರೆ ಅದರಿಂದ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ ಆಗ ಭಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಸುರಕ್ಷಿತಳಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಕೆ ದುರ್ಬಲಳು ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಇತರರು ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಭಯ ಹೆಚ್ಚು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಪುರುಷತನದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಜನ ನಂಬುವುದರಿಂದ ತಮಗೆ ಭಯವಿದ್ದರೂ ಭಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಗಂಡಸರು ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಈ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಭಯ, ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಅವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಮಾಡಬೇಡ, ಇದು ಮಾಡಬೇಡ. ನಿನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿನಕ್ಕೆ ಇದು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಕಟ್ಟುವಳು ಚಾರಿತ್ರ್ಯಹೀನಳು ಎಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಸದಾ ಭಯಗ್ರಸ್ತರನ್ನಾಗಿಯೇ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಭಯ, ಜೊತೆ ಹುಡುಗರ ಭಯ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಭಯ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರ, ಕಳ್ಳಕಾಕರ ಭಯ. ಹೀಗೆ ನೂರಂಟು ಭಯಗಳು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೈಹಿಡಿದ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆಮಾವಂದಿರೇ ಈ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬಗಳಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾಳೆ. ದುಡಿಯುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಇದೂ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ಅವರು ವಾಪಸ್ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಆತಂಕ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮಡುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಯಾದಾಗ ತನಗೆ ತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಕುಟುಂಬದ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಹೊಣೆಯೂ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ದೇವರ ಪೂಜೆ/ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನೂ ಆಕೆಯೇ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಲೋಪವಾದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬ ಭಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಶಕುನ, 'ಸೂಚನೆಗಳು ಅವಳ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಒಳಿತಾಗಲೀ ಎಂದು ಹರಕೆ ಕಟ್ಟುವವಳೂ ಅವಳೇ, ಆ ಹರಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲವೇ ಪರಿಣಾಮವೇನಾಗಬಹುದೆಂದು ಭಯಪಡುವವಳೂ ಅವಳೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತಂಕ ಭಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅವರು ಹೆಣ್ಣಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಮಾಜ!

ಆತಂಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ಭಯ, ಕಳವಳ, ಗಾಬರಿ ಏನೋ ಅಪಾಯ, ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ದುರಂತ ಜರುಗಬಹುದೆಂಬ ಭಾವನೆ.
೨. ಎದೆ ಬಡಿತ ಏರುತ್ತದೆ, ಎದೆ ಬಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ (Palpitation) ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಏರುತ್ತದೆ.
೩. ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿಬಿಸಿ, ಬೆವರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಂತಹ ಅನುಭವ.
೪. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಅನುಭವ.
೫. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಅವಸರವಾಗುತ್ತದೆ.
೬. ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ.
೭. ಅಸ್ವಪ್ನವಾದ ದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು (ತಲೆಸುತ್ತು, ಮೈ ಬೆಂಡಾದಂತೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊರೆತ, ನರಗಳು ಚುಳ್ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ.
೮. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕಲಿಕಾಶಕ್ತಿ ನೆನಪು, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಗ್ಗಿ ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.
೯. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
೧೦. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಲೈಂಗಿಕನಿರಾಸಕ್ತಿ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯ ಸ್ವಲನ-ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದಿರುವಿಕೆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಜನನಾಂಗ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗದೇ, ನೋವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧. ಆತಂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು: ಪ್ರೊಪ್ರನಲಾಲ್, ಡೈಜೆಪಾಂ ಲೊರಾಜೆಪಾಂ, ಬುಸ್ಪಿರಾನ್, ಪ್ಯಾರಾಕ್ಸೆಟಿನ್, ಎಸ್ಸಿಟಲೋಪಾಂ, ವೆನ್‌ಲಾಫಾಕ್ಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉರಿಂದ ಲ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ...
೨. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ವಿಧಾನಗಳು: ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಂಗೀತ,ಕ್ರೀಡೆ, ಇತರ ಲಲಿತಕಲೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

೩. ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ-ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ-ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಥವಾ ಕಲ್ಪಿತ ಅಪಾಯಗಳ ಮೂಲ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಸಲಗಳನ್ನು ಸಮಾಲೋಚಕರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ನೇರ ಮಾತುಕತೆ ಮಾಡಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವರು. ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುವರು.

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ

ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, ಆರು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಕಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಈ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರದಂತಹ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊಲೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವು:

ಥಟ್ಟನೆ/ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತಾಳೆ, ತನ್ನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಕೂತು ಅಳುವುದು, ಭಯಪಡುವುದು, ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು, ಸಂಶಯಪಡುವುದು, ಕಲ್ಪಿತ/ ಉತ್ತೇಜಿತ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಮಗು ತನ್ನದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು, ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೋ ಕದ್ದೊಯ್ದಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸದೇ ಅದರ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಅರ್ಥಹೀನವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು. ವರ್ತಿಸುವುದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು, ಮೈಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಮಗುವನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿರ್ದಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?

- » ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವವರಲ್ಲಿ
- » ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ
- » ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಪೀಡಿತರಾದವರಲ್ಲಿ

- » ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ
- » ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಡೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಂಜೇರುವಿಕೆ ಆದವರಲ್ಲಿ
- » ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದವರಲ್ಲಿ
- » ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದವರಲ್ಲಿ
- » ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಸೋಂಕು ಆದವರಲ್ಲಿ
- » ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ
- » ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಲಿಂಗದ ಮಗುವಾಗದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ
- » ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ದಾಂಪತ್ಯ ಸಾಮರಸ್ಯ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ
- » ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿರಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ
- » ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಆಗಿದ್ದವರಲ್ಲಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧. ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು, ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ.
೨. ಶಾರೀರಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಕೊರತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸೋಂಕು, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
೩. ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ
೪. ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗುಳಾಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ.
೫. ಹಿತಕರ ಪರಿಸರ
೬. ಮನೋರಂಜನೆ
೭. ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ, ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಬಹಳಕಾಲ ಉಳಿಯಬಹುದು.

“ಆಹಾರ ಪತ್ಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ತಣ್ಣೀರು ಮುಟ್ಟಿದಳು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಿದಳು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದಳು, ಯಾರದೋ

ಕೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಜನ ಬಿಡಬೇಕು.

ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (BPAD)

ಇದೊಂದು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ, ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ ಅಥವಾ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಮುಖ 'ಡಿಪ್ರೆಶನ್' (ಖಿನ್ನತೆ) ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ-ಮೇನಿಯಾ ಮೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಋಷಿ/ ಕೋಪ, ಅತಿಯಾದ ಮಾತು ವರ್ತನೆ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ವಾದ ಮಾಡುವುದು, ಜಗಳ ಶುರುಮಾಡುವುದು, ಅತಿ ಉದಾರತೆ, ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಿಪರೀತ ಸುತ್ತಾಡುವುದು. ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೂ ಸ್ನೇಹವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವುದು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಯೋಜನೆ-ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಣಿವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇನಿಯಾ ಹಂತ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗಿದ್ದರೆ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಒಂದೆ ೧೨ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧಿಗಳು: ಲಿಥಿಯು, ಕಾರ್ಬಮಜೆಪಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ ವ್ಯಾಲ್ಪೋಯೇಟ್ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು

ಉನ್ನಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ/ ಸೊಮಾಟೋ ಫಾರಂ ಡಿಸಾರ್ಡರ್

ಯಾವುದೇ ಆಸ್ವತ್ತೆ-ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಾಗಿ ಬರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳ ಕಾಣುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

- » ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು; ತಲೆ/ ಕುತ್ತಿಗೆ/ಭುಜ/ ತೋಳು, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಪರೀಕ್ಷೆ .. ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- » ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಿಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅನೀಮಿಯಾ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- » ತಲೆಸುತ್ತು, ತಲೆಭಾರ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಶಬ್ದ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಜೋಮು , ನಡೆಯುವಾಗ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲ, ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಇತ್ಯಾದಿ. ಪುನಃ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ರಿಪೋರ್ಟ್ 'ನಾರ್ಮಲ್' ಇರುತ್ತದೆ.

- » ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅದುರು, ಏನೋ ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತನಗೇನಾಯಿತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಇದು ಫಿಟ್ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
 - » ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೈಯೋ, ಕಾಲೋ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಲಕ್ಷ (ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು) ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.
 - » ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಕೂಗಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಎದುರುಗಡೆ ಇರುವವರ ಮೇಲೆ ಜೋರು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ದೆವ್ವ ಬಂದಂತೆ ಆಡುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ, ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ ಎದ್ದಾಗ ತನಗೇನಾಯಿತು ತಿಳಿಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.
 - » ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟನೆಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯ ವಿವರಗಳು ನೆನಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ, ತನ್ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.
 - » ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೇಗು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
 - » ಸ್ತ್ರೀ ಮಂಕಾಗಿ ಕೂತಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾತಿಲ್ಲ ಕಥೆ ಇಲ್ಲ. ಹೇಳಿದಾಗ ಉಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಯಾವಾಗಲೋ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಿತ್ಯದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೋ ಮೈಗೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲ. ನನಗೇನೋ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.
- ಇವೆಲ್ಲ ಸೋಮಾಟೋಫಾರಂ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ನ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳು. ಸ್ತ್ರೀಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ (ನ್ಯೂನತೆ)ಯ ಸೂಚಕ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ. ತಾವೇನಾದರೂ 'ಗಂಭೀರವಾದ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಜನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ತಿಳಿದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೋ, ಹುಸಿ ಔಷಧಿಯನ್ನೋ (ಪ್ಲಾಸಿಬೋ) ಕೊಟ್ಟು ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿವರು ಹೇಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ, ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಗ್ರಹಚಾರ, ಜಾತಕ ದೋಷ ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ಇವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವವರತ್ತಲೂ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆ, ಹರಕೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಉನ್ನಾದ ಮನೋರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಇತರರ ಸಹಾನುಭೂತಿ/ ಗಮನ/ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ದ್ವಂದ್ವಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹಾಗೂ ಕೇಶಗಳು, ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಹುಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ 'ದೆವ್ವ ಬರುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು, ತನಗೆ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗಮನ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ, ಶೋಷಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಉನ್ನಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಉನ್ನಾದ/ ಸೊಮಾಟೋಫಾರಂ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು, ಭಾವನೆಗಳ ಮುಕ್ತ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು, ನೇರವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹುಸಿ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ (Placebo) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ

ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

೧. ಪದೇ ಪದೇ ಕ್ಲಿನ್ ಮಾಡುವುದು, ಮೈ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಪರೀತ ನೀರು, ಸೋಪು, ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು, ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಕೆಟ್ ನೀರು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು

ಲೀಟರ್ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸೋಪು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಲದಿರಬಹುದು!

೧. ಚೆಕ್ ಮಾಡುವುದು, ಅಗುಳಿ (ಬೋಲ್) ಹಾಕಿದೆಯಾ, ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆಯಾ, ಗ್ಯಾಸ್ ಆಫ್ ಆಗಿದೆಯಾ, ನೋಟುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಣಿಸಿದೆಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದರೂ ಅನುಮಾನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.
೨. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಅಸಂಬಂಧ, ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಯೋಚನೆಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು
೩. ಹಿಂಸೆ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ: ಚಾಕು, ಕತ್ತರಿ, ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಹರಿತ ಆಯುಧದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ತಿವಿಯಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು, ಚಲಿಸುವ ಬಸ್‌ನಿಂದ ಧುಮುಕಬೇಕು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೂಕಬೇಕು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕು, ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು, ಎದುರಿಗಿರುವವರನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಉಗಿಯಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕದಿಯಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು.
೪. ದ್ವಂದ್ವ: ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಈಗ ಮಾಡಲೋ ಆಮೇಲೆ ಮಾಡಲೋ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಲೋ ಬೇಡವೋ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಲೋ ಬೇಡವೋ ಇತ್ಯಾದಿ.
೫. ಅಸಂಗತಗಳು, ಮೂರು ಬಾರಿ ಚಿಟಿಕೆ ಹೊಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಂಬ/ ಮರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಒಂದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಮರೆತರೂ, ನಾನು ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಗಾಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಒಂಭತ್ತುಸಲ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಬರೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಪದದ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಕ್ಯಾಪಿಟಲ್ ಲೆಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಫೇಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹೀಗೆ ಗೀಳುಮನೋರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೂ ಬಳಲುವುದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಳಲಿಸಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಗಂಡ, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮಗು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆಯೇ ನಿಂತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಳಬರಬೇಕೆಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಆಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಅತಿಥಿ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೋದ ಮೇಲೆ, ಅವನು ಕುಳಿತ ಮತ್ತು ಓಡಾಡಿದ ಅಂಗುಲ ಅಂಗುಲ ಜಾಗವನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಬರೆದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಗೀಟುಹಾಕಿ ಒಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕದ ಕೊರತೆ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧಿಗಳು : ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟಿನ್, ಎಸ್ಸಿಟಲೋಪಾಂ , ಸೆರ್ಟ್ರಲಿನ್, ಕ್ಲೊಮಿಪ್ರಮಿನ್, ಕ್ಲೋನಾಜೆಪಾಂ, ರಿಸ್ಪಿರಿಡಾನ್, ವೆನ್‌ಲಾಫ್ಲಾಕ್ಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಗೀಳು ಮನೋರೋಗವನ್ನು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಟೋ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಇರಬಹುದು, ಮೆಕಾನಿಕಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಇರಬಹುದು, ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯವಿರಬಹುದು, ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಯ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಇರಬಹುದು. ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ದೇಶದ ಅಧ್ಯಕ್ಷಗಿರಿ ಇರಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಮಾಜದ ಮುನ್ನಡೆಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವು:

೧. **ಡಬಲ್ ಡ್ಯೂಟಿ:** ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀ, ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಡುಗೆ, ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಶಾಪಿಂಗ್, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆಪಾಲನೆ, ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವುದು ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ದುರ್ಬಲರ ಆರೈಕೆ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ

ಆಕೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಪುರುಷರು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಇವೆಲ್ಲ ಹೆಂಗಸರ ಕೆಲಸ, ನಮಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ 'ನೀನು ದುಡಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು' ಎಂಬ ಮಾತು ಬೇರೆ. ಡಬಲ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಮಾನ್ಯತೆ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆಮಾವ ಇತರರಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ, ಒಂದು ಕಛ ಕಾಫಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಟೀಕೆಯೂ ಗಂಡನಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಗಂಡನ ಕೈಲಿ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಟುವಾಗಿಯೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ!

೧. ಭದ್ರತೆ, ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಅದೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿ ಓಡಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ, ಹೋಟೆಲ್/ ಅತಿಥಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ತಂಗುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ, ಮನೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಪಡೆದು ವಾಸಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಉದ್ಯೋಗದ ಅಂಗವಾಗಿ, ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗಡೆ ತಂಗುವುದು ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ.
೨. ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ: ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು, ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಶಿಯಲ್ ಆಗಿ ಇದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ ನೌಕರರು, ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚೇಷ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮೈಮುಟ್ಟುವುದು, ಹೋಟೆಲ್, ಸಿನಿಮಾಗೆ ಕರೆಯುವುದು. ಪಿಕ್‌ನಿಕ್-ಟೂರ್‌ಗೆ ಬಾ ಎನ್ನುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆಯ ಶಿಲದ ಬಗ್ಗೆ ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ 'ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್' ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದರೆ ಅಪಪ್ರಚಾರ ಅವಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
೪. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನು ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ

ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಗೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ಆಕೆ ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಹಣ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ತನಗಾಗಿ ಅಥವಾ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

೫. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು: ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು, ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಿಂತ ಅಡ್ಡಿ ಅಡಚಣೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡು. ನಿನ್ನ ಕೆರಿಯರ್ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಗಂಡ ಹೇಳಬಹುದು, ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಹೇಳಬಹುದು.
೬. ಗಂಡ/ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ: ಗಂಡನಿಗೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಡತಿಗೋ ಪದೇ ಪದೇ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಉದ್ಯೋಗವಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಂದ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಜ್ಜಿ ಅಜ್ಜಂದಿರ ಜೊತೆ ಬಿಟ್ಟು, ಬದುಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಾಗಿ (ಗಂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಊರಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಂದಿರು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ) ದುಡಿಯಬೇಕು.
೭. ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ: ಗಂಡನಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆ ಬಂದಾಗ, ರಜೆ ಹಾಕಿ ಅವರ ಶೂಶೂಷೆ ಮಾಡುವ ಸೀಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಂದಾಗ, ಅದೇ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು ರಜೆ ಹಾಕಿ ಅವರಿಂದ ಶುಕ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ತನ್ನ ತೌರುಮನೆಯವರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂಟಿತನವೇ ಗಟ್ಟಿ,
೮. ಪುರುಷರ ಮತ್ಸರ, ಅಸಹಕಾರ, ಕುಹಕಗಳು: ಸ್ತ್ರೀ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯಾದರೆ, ಬಾಸ್ ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಹ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತರ ಹೆಡೆ ಆಡುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ನಿರೂಪ, ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪುರುಷರ ಅಹಂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊಸರನ್ನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಹುಡುಕುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪುರುಷರು ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸದಿರುವುದು, ಅನಗತ್ಯ ಟೀಕೆ

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಆಗುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದು, ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಶೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ, ಆಕೆಯ ತೇಜೋವಧೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲವು ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ದಿನಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಶಿಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾಲಾಯಕ್, ದುರ್ಬಲ ಅಧಿಕಾರಿ ಎಂಬ ಟೀಕಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

೯. ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವನೆ: ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಡುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ದುಡಿದರೂ, ಆಕೆಗೆ ಸಿಗುವ ಸಂಬಳ ಪ್ರತಿಫಲ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಂಡಾಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಹೆಣ್ಣಾಳಿಗೆ ಅರವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಿಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಅವಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತವೆ.
೧೦. ಗಂಡನ ಮತ್ಸರ: ಹೆಂಡತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತೆ, ತನಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಗಂಡಂದಿರಿಗೆ ತಳಮಳ, ಮತ್ಸರ; ಕೀಳರಿಮೆ, ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಚುಚ್ಚು ಮಾತಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕುಟುಕುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಎಂದು ಗೌರವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ಹೆಂಡತಿಯ ತೇಜೋವಧೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಯಾವುದೇ ಅಗೌರವ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದ ಸ್ತ್ರೀ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ನೋವು ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡನ ಈ ಮರ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನದ ತನಕವೂ ಹೋಗಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಆಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ-ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ: ಹೆಣ್ಣೆಂಬ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ಸ್ತ್ರೀ ದುರ್ಬಲಳು ಎಂಬ ಮಿಥ್ಯಾ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಬೇಡ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹನಾಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನೀವು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನಪಡಿ. ಸ್ವಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇರಲಿ.
೨. ವಿದ್ಯಾವತಿಯಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
೩. ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು, ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳ ಸಂಕೋಲೆ ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೇ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇತರರು ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವಂದಿರು, ಇತರರು ಅದು ಮಾಡಬೇಡ, ಇದು ಮಾಡಬೇಡ, ನಾವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಯವಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎನ್ನಿ. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಹಿಂದಿನಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ ದುರ್ಬಲಳಲ್ಲ, ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರಿಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಿ.
೪. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಭದ್ರತೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಭಯವನ್ನು ಬಿಡಿ, ವ್ಯವಹಾರ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
೫. ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಹಾರ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕ್ರೋಢೀಕರಣವನ್ನು ಗಂಡಸರಿಗೇ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಭಾಗಿಯಾಗಿ, ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಭಾಗಿಯಾಗಿ,
೬. ಮನೆಗೆಲಸ-ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

೭. ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಸರಳ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ದುಂದುವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಪದ್ಧನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಾಲಸೋಲ ಮಾಡಬೇಡಿ.
೮. ಹುಟ್ಟಿದ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸೇರಿದ ಮನೆಯವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಎಲ್ಲರ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಯಾರಿಂದ ಏನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
೯. ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು (ಪ್ರತಿಭೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಇತಿಮಿತಿಗಳು) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ,
೧೦. ಸಮಸ್ಯೆ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ಸೋಲು-ನಿರಾಶೆ, ಅವಮಾನಗಳಾದಾಗ ವೃಥಾ ಚಿಂತೆಮಾಡುತ್ತಾ ನೋಯಬೇಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ನಿವಾರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿ, ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
೧೧. ಮೈಮನಸ್ಸು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಲು 'ಹವ್ಯಾಸ'ಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಕಲಿಯಿರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಕಸೂತಿ, ರಂಗೋಲಿ, ಗೃಹಾಲಂಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
೧೨. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಡೆ ಕೊಡಬೇಡಿ, ಸದಾ ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಲ್ಲೆ. ಗುರಿಮುಟ್ಟಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ,
೧೩. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅನುತ್ತಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇಡ, ಸುಮ್ಮನೆ ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಡಿ.
೧೪. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

೧೫. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

- ಎ) ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು/ ಹಾಲು/ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹೈ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ. ಉದಾ: ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಉಪವಾಸವಿರಬೇಡಿ. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಬಿ) ಕ್ಲುಪ್ತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಸಿ) ದಿನಕ್ಕೆ ೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಭಂಗವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.
- ಡಿ) ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವರು, ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಿ.