

ಹದಿಹರೆಯ

ಲೇಖಕನ ಮಾತು

ಹರೆಯವನ್ನು ಬಾಳಿನ ವಸಂತ ಕಾಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮರಗಿಡಗಳು ಚಿಗುರೊಡೆದು, ಹೂಬಿಟ್ಟು ನಳನಳಿಸುವ, ಹಾಗೆ, ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಆಸೆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು Age of Turbulance ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧ್ವಂಧ್ವಗಳು, ಗೊಂದಲಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು, ನಿರಾಶೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಹರೆಯದವರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹರೆಯದವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪಲವಾಗಿ ಹರೆಯದವರು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಯ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ನಡೆ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ಅಂಕಗಳು.
- ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
- ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಹಿಂಸಾಚಾರ
- ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ನಡತೆ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ಅವಿಧೇಯತನ
- ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಸಿನಿಕರಾಗುವುದು.
- ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ, ದಯೆ, ಧೈರ್ಯ, ಸಹನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ ಮತ್ಸರಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವುದು.
- ಮನರಂಜನೆ, ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟು, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮ, ಪ್ರಗತಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ತೋರಿಸದಿರುವುದು.
- ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವುದು, ಕಾನೂನು ಭಂಗ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವುದು.
- ಮನೆಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
- ವಾಸ್ತವಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ/ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಆತಂಕಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಪಾಲಕರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸವಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಹರೆಯದವರು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದಪಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹರೆಯದವರು, ವಿವಾಹವೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡ ೩೫ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು ೧೫ರಿಂದ ೨೫ ವರ್ಷವಿರುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ ೬೫ರಷ್ಟು ಅಪರಾಧ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವವರ ವಯಸ್ಸು ೧೫ರಿಂದ ೨೫ ವರ್ಷ ಎಂಬುದು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶ

ಹರೆಯದವರ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳೇ, ಕುಟುಂಬವೇ, ಶಾಲೆಗಳೇ, ಸಮಾಜವೇ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಲಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹರೆಯದವರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ, ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗ,

ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು-೨೯

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢನಾಗಲು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಐದು ಬಗೆಯದು. ೧ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ೨ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ೩ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ೪ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ೫ ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಲು ಈ ಪಂಚಮುಖೀ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಅನುವಂಶೀಯ ಆಂಶಗಳು, ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ, ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ಲಾಲನಾ ಪಾಲನಾ ವಿಧಾನ, ಶಿಕ್ಷಣ,

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೇ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗತಿ ಮತ್ತು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮಗು ಸ್ವಂಧವನಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ವಾಮನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದಡ್ಡನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ರುದ್ರಮೂರ್ತಿಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಶಾಂತಮೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಜುಗ್ಗನಾದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಉದಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಪರಮ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತ್ಯಾಗಮಯಿಯಾಗಿ, ಇತರರ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಉತ್ತರಾರ್ಧವಾದ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಹತ್ತು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ ಮಗು ೨೦ ವರ್ಷ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ, ಪುರುಷ ಆಧವ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರ ಗಾತ್ರ, ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ, ಲಿಂಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು (Growth Hormone) ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ದೈಹಿಕಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಂಧವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಮನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀರಾ ಕುಂಠಿತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ತೀರಾವೇಗವಾಗಿ ಆದಾಗ, ಹಾರ್ಮೋನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಇತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹಾಗೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಪುರುಷಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ) ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರ: ಕೋಟಿ-ಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಶರೀರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಐಯೋಡಿನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ (ತತ್ ಕಾಲದ ಇಂಧನ) ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು (ಸಂಗ್ರಹಿತ ಇಂಧನ) ಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾದದ್ದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕಾದದ್ದು:

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಮೀನು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಮಾಂಸ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ)

ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾದದ್ದು:

ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ.

ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದಂಥದ್ದು:

ಹಾದಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ, ಧೂಳು, ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ ಮುತ್ತಿದ, ಕೊಯ್ದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೋಲ ಇತ್ಯಾದಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಸಾರ ಇರುವ ಪಾನೀಯಗಳು (ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ವೈನ್)

ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬಂಧು ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಕಲೆತು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದರೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆರಿ, ತಂಗಳಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಡ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿ, ತುಂಬಾ ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸವೂ ಬೇಡ, ಫುಲ್‌ಮೀಲ್ಲೂ ಬೇಡ!

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಚಟುವಟಿಕೆ: ನಡಿಗೆ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಬಯಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳು, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಳೆಗಳು, ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು, ಮಲಗಿ, ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಮಗು ದಿನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರ ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆಟೋಟಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯ ಶಾರೀರಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಸರಿ ಇದೆಯೋ, ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆ-ಕೊರತೆ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಶರೀರ

ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ : ಬುದ್ಧಿ ಎಂದರೆ

೧. ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದು.

೨. ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ, ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.

೩. ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ.

೪. ಸಂದಹನ: ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು.

೫. ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ : ಭಾಷೆ, ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಮಾತಾಡುವ ಕಲೆ, ಬರೆಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೬. ಕಾರ್ಯ-ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೭. ಕ್ಷೇತ್ರ, ಜ್ಞಾನ: ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲಿದೆ, ತನ್ನಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದೆ, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೮. ಗಣಿತ, ಅಂಕಿ- ಅಂಶ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

೯. ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾರಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷಾ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಗೆ ಅನೇಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.
- ಆಶುಭಾಷಣಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಸರಳವಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ, ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು, ಬರೆಯಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಪದ ಜೋಡಿಸುವ, ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ, ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ ಆಡುವ ಆಟವನ್ನು, ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಚಲಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕು ಎನ್ನಬೇಕು.
- ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗು, ಸರಿಯಾದ ಬೆಲೆ ಏನು, ಮೋಸ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ಜನ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗು ಎಂದು ಹೇಳಿ.
- ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡು. ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸು ಎಂದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

- ನಿತ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯ, ವಿಚಾರ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿ ಎನ್ನಿ. ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೋ ಎನ್ನಿ. ಆದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಏನು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳಿ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ:

ಭಾವನೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಜ. ಹಿತಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಅನುಭವ, ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದರೆ, ಅಹಿತಕಾರಿ ಅನುಭವ, ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು:

ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಸ್ನೇಹ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಧೈರ್ಯ, ಸಂತೋಷ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು:

ಆತಂಕ, ಭಯ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ದ್ವೇಷ, ಮತ್ಸರ, ದುರಭಿಮಾನ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಅಹಂಕಾರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅತಿ ನಾಚಿಕೆ.

ಭಯ- ಸಿಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದಾಗ ಭಯ, ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪಾಲಕರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಉಳಿದ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹಾಗೂ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಮಾಡದೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ, ಟೀವಿ, ಸಿನೆಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಮಗು ತಾನೂ ಹಾಗೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖವಾದಾಗ ಅಳುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಕಿರಿಚುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಡೆಯಲು, ಕಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವಾದಾಗ, ಅಮ್ಮನನ್ನೋ, ಇತರರನ್ನೋ ತಬ್ಬಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ ನಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹರೆಯದವರು ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನೋ ಅಥವಾ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸದೇ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಮಗ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಏನೂ ಮಾತಾಡದೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕವನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬೈದು, ಕಿರಿಚಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಊಟಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ರೂಮಿಗೆ ಸೇರಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು, ಕರ್ಚಿಫನ್ನು ಉಂಡೆ ಮಾಡುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕೂರದೇ, ಸುಟ್ಟ ಕಾಲಿನ ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮಗರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

“ದುಃಖವಾದಾಗ ದೊಡ್ಡವಳು ಹೋ ಎಂದು ಅತ್ತು ರಂಪಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯವಳು ಪೂಜಾ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂರುತ್ತಾಳೆ. ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ

“ಏನಾಗಿದೆಯೋ, ಒಂಥರಾ ಇದ್ದೀಯಲ್ಲೋ, ಬೇಸರವೇನೋ, ಕೋಪವೇನೋ, ಏನಾಗಿದೆ ಹೇಳೋ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ಕೇಳಿದರೂ, ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಬಾಯಿ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಎಂದರು ಅಶೋಕನ ತಾಯಿ.

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅಹಿತ, ಹಿಂಸೆಯಾಗಬಾರದು. ಇತರರಿಗೂ ಅಹಿತ, ಹಿಂಸೆಯಾಗಬಾರದು. ಹಿತಕರವಾಗಿ, ನಾಜೂಕಾಗಿ, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹರೆಯದವರು ಕಲಿಯಬೇಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ:

ನಾವೆಲ್ಲ ಸಂಘ ಜೀವಿಗಳು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರು. ಚಿಕ್ಕವರೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರೊಂದಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ, ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಮ್ಮ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಸೋದರ-ಸೋದರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡದಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಜೊತೆಗೆ ಇತರರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗನಾಗಿ, ಸೋದರನಾಗಿ, ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿ, ಆನಂತರ ತಂದೆಯಾಗಿ, ಹಿರಿಯನಾಗಿ, ನಾಯಕನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರದ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳೇನು, ಸ್ವಹಿತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆದ್ಯತೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಪರಿಹಿತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಆದ್ಯತೆ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥ, ಎಷ್ಟು ತ್ಯಾಗ, ವಿವಿಧ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಹೇಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದು ಸಭ್ಯತೆ, ಯಾವುದು ಅಸಭ್ಯತೆ, ಯಾವುದು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಯಾವುದು ದುರಾಚಾರ. ಇತರರು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಡೆದು ಕೊಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಪಕ್ಷಪಾತ ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರರನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು ಹೇಗೆ, ತಿದ್ದಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅಂಥವರನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆ ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ, ಪಾರ್ಟಿ, ಸಭೆ, ತಿಥಿ, ವೈಕುಂಠ ಸಮಾರಾಧನೆ, ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಗುಂಪುಗಳು, ಮನರಂಜನಾ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಹೇಗಿರಬಾರದು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹರೆಯದವರು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳಾದಾಗ, ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಜನ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ, ೧೮ ವರ್ಷವಾದ ನಂತರ, ಪ್ರೌಢ ನಡವಳಿಕೆ, ಸೌಜನ್ಯಯುತ ವರ್ತನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಟ್ಟದ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ನೀರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡೆ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಮನೆಯವರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ, ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಟೀವಿ, ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಮಗು ಅನುಕರಿಸುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ‘ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಿನೇಮಾ ತಾರೆಯರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಸಮಾಜದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವವರು, ಜನನಾಯಕರು, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರು, ತಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮಾತಿನ ಶೈಲಿ, ವರ್ತನೆ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಚಟುಗಳನ್ನು ಹರೆಯದವರೂ ಅನುಕರಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಸಭ್ಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳು, ವಿವಿಧ ಸ್ವಭಾವದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು, ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೇಗೆ, ನಾನೂ ಕ್ಷೇಮ, ಇತರರೂ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಸಭ್ಯ, ಅಸೌಜನ್ಯ,

ಅಹಂಕಾರ, ಅತಿ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಇತರರಿಗೆ ನೋವು ಅವಮಾನ ಮಾಡುವ ಮೋಸ ವಂಚನೆ ಮಾಡುವ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಹೊಂದಿಕೊಂಡು, ಬದಕುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಮಹಾ ಕಾವ್ಯಗಳಾದ ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಕಲಿಸಬಲ್ಲ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಕರಗಳು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಸೋದರ-ಸೋದರಿಯರ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ನಾಯಕ-ನಾಯಕಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು, ಮಾಲೀಕ ಮತ್ತು ಸೇವಕ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಂದ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ರಾಮ-ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ರಾಮ-ಸುಗ್ರೀವ, ರಾಮ-ಹನುಮಂತ, ಅರ್ಜುನ-ಕೃಷ್ಣ, ಕೃಷ್ಣ-ಕುಚೇಲ, ದುರ್ಯೋಧನ-ಕರ್ಣ, ಸೀತೆ-ಮಂಡೋದರಿ, ದ್ರೋಣ-ಏಕಲವ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಪಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಮಗೆ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಯವಾಗಬಲ್ಲವು.

ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಒಳ್ಳೆಯ ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿ, ಸುಂದರ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಪುಣ. ಆದರೆ ಅವನು ಕಳ್ಳನಾದರೆ, ಸುಳ್ಳನಾದರೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾದರೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯಾದರೆ, ಕಾನೂನನ್ನು ಪಾಲಿಸದವನಾದರೆ, ಕುಟುಂಬವೂ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜವೂ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಗ್ಗುಲಮುಳ್ಳಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ರೀತಿ, ರಿವಾಜು, ಲಿಖಿತ-ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ-ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ನ್ಯಾಯ, ಯಾವುದು ಅನ್ಯಾಯ, ಯಾವುದು ಧರ್ಮ, ಯಾವುದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ, ನ್ಯಾಯವಾದ, ಧರ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ವಸತಿ, ಹಣ, ಆಸ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವಾಗ, ಸುಖಪಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳ, ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಲಕ್ಷಣ ರೇಖೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದಾಟಬಾರದು. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮ, ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

೧. ಸುಳ್ಳುಹೇಳಬಾರದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ/ಲಾಭಕ್ಕೆ)

೨. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು.

೩. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬಾರದು.

೪. ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೀ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

೫. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದಾನ, ಧರ್ಮ, ಪರೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಬಡವರಿಗೆ, ದೀನ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ, ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ದಯೆ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

೭. ಯಾರಿಗೆ ಆಗಲೀ, ಹಿಂಸೆ ನೋವು ಅವಮಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೮. ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು, ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬರುವ ಮಾತು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

೯. ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪರಹಿತವನ್ನು ಬಯಸಬೇಕು.

೧೦. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಬಾರದು.

೧೧. ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ದರೋಡೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದು- ಮಾಡಬಾರದು.

೧೨. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೧೩. ಸೋಮಾರಿಯಾಗಬಾರದು, ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿರಬೇಕು.

೧೪. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

೧೫. ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿ(ದೇವರು)ಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಧರ್ಮಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮಕ್ಕಳ ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವವರು

೧. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಸೋದರ-ಸೋದರಿಯರು.

೨. ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು.

೩. ಟೀವಿ, ಸಿನೇಮಾ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾತ್ರಗಳು.

೪. ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು, ಶಿಕ್ಷಕರು.

೫. ಸಹವಯಸ್ಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು.

೬. ಸಮಾಜದ ಕಾನೂನು ಪಾಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

೭. ನ್ಯಾಯಯುತ, ಧರ್ಮಯುತ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವ ಶಿಕ್ಷೆ, ಅಸಮ್ಮತಿಗಳು.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಮಟ್ಟದ ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನಾ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿಯಾಗುತ್ತಾನಾ? ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವನಾಗುತ್ತಾನಾ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲ ಸಿಂಧು ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂಥವನಾಗುತ್ತಾನಾ, ಇತರರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯವನು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಾ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವನು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನಾ, ಸಂತನಾಗುತ್ತಾನಾ, ಕ್ರೂರಿ-ಖಳನಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನಾ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ೨೦ ಅಥವಾ ೨೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು ಪ್ರೌಢರಾದಾಗ ಐದೂ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವರದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

೧. ನಿಜವನ್ನು, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ನಿಜವನ್ನು, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಲ್ಪನಾಲೋಕದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ 'ಪ್ಲಾನಿಂಗ್' ವಾಸ್ತವಿಕವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಗೋಪುರವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ತಮ್ಮ ಐ.ಕ್ಯೂ. (ಮಿದುಳಿನ ಸಮಾರ್ಥ್ಯ)ವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ, ವಿದ್ಯಾ, ಬುದ್ಧಿ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

೩. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ದುರಭಿಮಾನ, ಅಹಂಕಾರಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೪. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹ-ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೫. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ, ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಘಟನೆ, ಆಗು ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿಲುವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೇ ಇತರರು ತಮ್ಮ ನಿಲುವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

೬. ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾತು, ಬರವಣಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

೭. ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರೂ ತತ್ಕ್ಷಣ, ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು. ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

೮. ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ, ಯುಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

೯. ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲರು ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

೧೦. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪಾತ್ರಗಳ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳ ಅರಿವು ಅವರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೧. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಿಸಲು ಇತರರಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

೧೨. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕೆಟ್ಟ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಹವ್ಯಾಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆ, ಜೂಜಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೧೩. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ-ಮೈಥುನ,ಮನರಂಜನೆ-ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೧೪. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ವರ್ಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇರುವ, ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

೧೫. ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ ಅವಮಾನಗಳುಂಟಾದ ಸಮಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ, ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೬. ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೭. ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ, ಹೊಸ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸದಾ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೮. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಶತ್ಯಗಳಾಗದೇ, ಕಂಟಕರಾಗದೇ, ಮಿತ್ರರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

೧೯. ಹಣ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಶ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

೨೦. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿರುವ ಹತ್ತುಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು: ಯಾವುದೇ ದೇಶ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ದೃಢವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಹತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಆ ಹತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳೆಂದರೆ:

೧. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ: ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ, ಅದರ ಹುಟ್ಟು, ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರು, ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಧೋರಣೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಅವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭಯ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಕೋಪ, ದುಃಖವನ್ನಾಗಲೀ ಪಡದೇ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳೇನು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಹೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಇತರರ ನೆರವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ. ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

೨. ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು: ಜೀವನುದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಅನೇಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಡಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ, ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಏನು ಗುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕಾರಿಯೋ ಯಾವುದು ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಿಯೋ ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

೩. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತು, ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಘಟನೆ, ಇತರರ ಸಲಹೆ, ಬುದ್ಧಿವಾದಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬಬಾರದು. ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮೋಸ ಹೋಗಬಾರದು, ಆಡಂಬರ, ಹೊರರೂಪಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಬಾರದು.

೪. ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ: ಹಳೆಯ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ, ಸೀಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ, ಜಿಗಟಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಬದಲು, ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗದೇ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ವಿಧಾನ, ಮಾರ್ಗಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

೫. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ: ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ನಿಖರವಾಗಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕಡೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ನೋಯದಂತೆ ಹೇಳುವ, ಬರೆಯುವ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ: ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬಂಧು ಮಿತ್ರ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮೊಡನೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿರಸ, ದ್ವೇಷ, ತಿರಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಾರದು.೦ಸ

೭. ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ನಾವು ನಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಔಕಟ್ಯನಲ್ಲೇ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು.

೮. ಇತರರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಇತರರ ಇತಿಮಿತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅವರ ನೋವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅವರಂತೆಯೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

೯. ಭಾವನೆಗಳ ಹತೋಟಿ: ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ, ಸಂತೋಷಗಳಂತಹ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಅತಿ ವಿಕೃತ ಕಾಮ, ಅತಿ ನಾಚಿಕೆ, ಅಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಖ್ಯ. ನಮಗೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ಸಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

೧೦. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ: ಸದಾ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಇರುವುದು, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಅತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿಗಳು, ಅತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅಶಿಸ್ತು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಚಿಂತೆ ವ್ಯಥೆ, ಒಂಟಿತನ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ೧೨ ಸೂತ್ರಗಳು

೧. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸರಳ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡಿ. ಹಣವನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ. ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ.

೨. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೩. ನಿರಾಶಾವಾದ ಬೇಡ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೋಡಿ.

೪. ವರ್ತಮಾನ ಮುಖ್ಯ. ನಿನ್ನೆ ಮತ್ತು ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

೫. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಇತರರನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ.

೬. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.

೭. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.

೮. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೯. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ, ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡಿ.

೧೦. ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ.

೧೧. ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇತರರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ.

೧೨. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ, ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯವು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢತೆಯ ನಡುವಿನ ಸಂಧಿಕಾಲ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದ ಅಂತಿಮ ಹಂತ. ಶಾರೀರಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಡ್ಡಿ, ಆತಂಕಗಳು, ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ. ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಗೊಂದಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾತು, ವರ್ತನೆ, ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನೆಯವರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹರೆಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. Adolescent ಎಂಬ ಅಂಗ ಪದದ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

- A. Academic problems: ಕಲಿಕೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ/ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ.
- D. Disappointments: ನಿರಾಶೆಗಳು
- O. Old v/s new traditions and life style: ಹಳೆ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೇ, ಹೊಸ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ?
- L. Low self esteem: ಕೀಳರಿಮೆ, ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೀನಾಯ ಭಾವನೆ.
- E. Expressions- communications: ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- S. Sexuality: ಲೈಂಗಿಕತೆ
- C. Conflicts and confusion: ಧ್ವಂದ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳು
- E. Expression of anger and aggression: ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ.
- N. Need for substance use and abuse: ಮದ್ಯ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಳಕೆ
- T. Targets: ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳು.

ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ

'ನಾವು ಹೆತ್ತ ಮಗ ಸರ್. ಹೊಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉಡುಗೊರೆ, ನನ್ನ ಕೈ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆ. ಇವರ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಇಂಚಿನ ಗಾಯ, ಏಟು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಇವರ ಕಣ್ಣೇ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೈಕ್ ಬೇಕು ಎಂದು ಹರ ಮಾಡಿದ. ಸಾಲ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟೆವು. ಮೊಬೈಲ್ ಬೇಕು ಎಂದ. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಬೇಡಿ, ತಂದು ಕೊಟ್ಟೆವು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆಂದ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಲೋನ್ ತೆಗೆದು ಸೇರಿಸಿದೆವು. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹೋಗಿ, ಟೀಚರ್ಸ್ ಸರಿ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡೋಲ್ಲ ಎಂದುಬಿಟ್ಟ. ಹಣ ಹೋಯಿತು, ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ, ನಾವು ಪೂರೈಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚೇರಾಟ, ಕೂಗಾಟ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತಿನ ಬೈಗುಳ. 'ನಿಮ್ಮ ತೀಟೆ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಏಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದಿರಿ, ಮಗನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಕೊಡಲಾಗದ ನೀವು ಏಕೆ ಬದುಕಿರಬೇಕು ಎಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲ ಮೇಲಿಂದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ದೂಡಿದ. ಆಯತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದ ನನಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿತು. ಇವರ ಹಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನೋಡದೆ ಹೊರಹೋದ. ನಾನು ಬಾಯಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರು ಎಂದಾಗ ಆಶಾದೇವಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮಡುವಾಗಿದ್ದವು.

'ಅಸಾಧ್ಯ ಸಿಟ್ಟು ಸರ್ ಇವಳಿಗೆ. ಹಾಗಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಗಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲವೇ ನೆಲಕ್ಕೆ ಗೋಡೆಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಮುನಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇಡೀ ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಚಂಡಿಕತೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ, ಮಾಡು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾಡಬೇಡ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಅವಳು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಆಗಬೇಕು. ಅದು ಊಟದ ವಿಚಾರವಾಗಬಹುದು, ಬಟ್ಟೆ, ಬರೆ ಅಲಂಕಾರವಾಗಬಹುದು. ಅವಳು ಮನೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ, ಯಾವಾಗ ವಾಪಸ್ ಬರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ನಾವು ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. 'ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ನಾನು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕೂಗಾಡುತ್ತಾಳೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರು ರಾಜಮ್ಮ.

ಸಿಟ್ಟು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಭಾವನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅವು ಬದುಕುಳಿಯಲು ಇವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸಲು, ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಅತಿಕ್ರಮಣ

ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಬೇಕು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು, ಪಡೆಯಲು ಇತರರೊಡನೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ, ಸ್ನೇಹಪರತೆ, ಸಹನೆ, ಶಾಂತತೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೇ ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸಬೇಕಾದವರು, ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸದೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ-ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಇತರರು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅನ್ಯಾಯ, ಅಕ್ರಮಗಳಾದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಅನ್ಯಾಯ-ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರ ಮೇಲೆ ಅಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಅಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭಾವನೆ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಹುತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಬೆಂಕಿಯಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸುಡುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋಪ-ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವೇಚನೆ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತನಾಗಿ, ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ತುಲನೆ ಮಾಡದೇ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ಹೀನ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ, ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚು. ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರನ್ನು 'ಬಿಸಿರಕ್ತದವರು ಎಂದು ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ಯಾಯ, ಅಕ್ರಮ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ,

ಯುವ ಜನರಲ್ಲದೆ, ಇನ್ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಸಿಡಿದೆಳೆಲು ಸಾಧ್ಯ? ವಯಸ್ಸಾಗು

ತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲಿನ್, ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಆತಂಕಕಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ, ಹೆತ್ತವರು, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು, ಮನೆಯವರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಇತರರು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು:

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ:

ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ವಸತಿ, ಭೋಗವಸ್ತುಗಳು, ಹಣ, ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಕೀರ್ತಿಗಳು ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಾಲದಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೊಳ್ಳಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಉತ್ಪಾದಕರು ಹರೆಯದವರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಾಗಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆಗಾಗಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆತುರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಬೇಡವೆಂದಾಗ, ನಿರಾಶೆಗೊಳಗಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೆಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ-ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಜೀವಿಸಲು, ಎಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕ-ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾರ ಸಲಹೆ, ಬುದ್ಧಿವಾದ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಹಿರಿಯರ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ

ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರ ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ರೀತಿನೀತಿಗಳು, ಧೋರಣೆಗಳು, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿರಾಶೆ ನಿತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ದೊಡ್ಡ ಗುರಿ ನಿತ್ಯ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮುಗಿಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವೇ ಅವಕಾಶಗಳು; ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಗೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಅಂಕಗಳು ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಹಣದ ಧೈಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಗುರಿಮುಟ್ಟಬಹುದೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ೯೦% ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಹುಮಾನಗಳ ಆಮಿಷವನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಿಂದ ೨೫ರಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಉಳಿದವರು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿರಾಶೆ ಅವರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ೯೦% ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರೆ, ಉಳಿದವರು ಇತರರ ತಿರಸ್ಕಾರ ಹೀನಾಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ:

ವೈಭವದ ಶ್ರೀಮಂತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸಿನೆಮಾ, ಟೀವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು, ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಹಣ-ಆಸ್ತಿ-ಕೀರ್ತಿ-ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವೈಭವೀಕರಣ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ, ಅಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ರೋಚಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುವ ವರದಿಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದವರ ನಡುವಿನ ಕಂದಕವನ್ನು ಪ್ರಚೋದನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು. ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ. ರಾಜಿಸಂಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಬಲಪ್ರಯೋಗವೇ ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಚಿತ್ರಣಗಳು ಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆನುವಂಶೀಯ, ಮಿದುಳಿಗಾಗುವ ಸಣ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿ:

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಆನಂತರದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅತಿ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು minimum brain damage ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಟ್ಟದ ಹಾನಿಗೀಡಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅಕ್ರಮಣಶೀಲನೆ, ಸಿಟ್ಟುಕೋಪ, ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಸಿಟ್ಟು-ಅಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ:

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಟ್ಟ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮದ್ಯಪಾನ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ. ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತ ಸೇವಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಹಿಂದೆಗೆತದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (withdrawal symptoms) ಅವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ, ಅಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಖಿನ್ನತೆ, ಮೇನಿಯ, ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದಂತಹ ತೀವ್ರತರದಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸಂಶಯ, ಭ್ರಮೆಗಳು ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ, ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸರಳ ಜೀವನ, ನಿತ್ಯತೃಪ್ತಿ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಸರಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ತರಬೇತಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಏನು ಲಭ್ಯವೋ, ಎಷ್ಟು ಲಭ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕದ್ದು, ಸಾಲದು, ಇತರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಪಂಚಾಮೃತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಶಿಸ್ತು ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆ, ಇರುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು ಇತರರ ತಪ್ಪು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಿಟ್ಟು ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯ ದುಷ್ಕರೀಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಸಹನೆ ಸಹಕಾರದ ಸತ್ಕರೀಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇತರರು ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅನುಚಿತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಅವರು ಏಕೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರು, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೇ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದರೇ ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಲು ಅವರಿಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯವರಾಗಲೀ, ಹೊರಗಿನವರಾಗಲೀ ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನು, ಎಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಟೀಕೆ ತಿರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಶ್ಲಾಘನೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೌನಾಚರಣೆ: ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಅರ್ಥ ನಿಮಿಷ, ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಮೌನವಾಗಿರಬೇಕು. ತತ್ಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಾರದು. ಮೌನವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಒಂದು ಕಾಗದವನ್ನು ಹತ್ತು ಚೂರಾಗಿ ಹರಿಯುವುದೋ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದೋ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಕಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಟವಾಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ತಾಪಗಳ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆ: ನಮಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿರಾಗಬೇಕು. ಗಾಂಧಿಕಲ್ಪಿಸಿದ ಹಿಂಸೆಗೆ ಹಿಂಸೆ ಮದ್ದಲ್ಲ, ಹಿಂಸೆಗೆ ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು.

ಕೀಳರಿಮೆ

'ನಾನು ಕಪ್ಪಗಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ತಂಗಿಯರೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆಯವರು ಇರಲಿ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನೇ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪೈಜ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮನುಷ್ಯನು ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ, ನನ್ನ ಮೈ ಬಣ್ಣ ನನ್ನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಸರ್. ನನ್ನ ಮದುವೆಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಂತೆ. ಕಪ್ಪಗಿರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಕಷ್ಟನೆಯ ಹುಡುಗರೂ ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ನಾನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂತೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಬಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದಳು ವಿಜಯ.

'ನಾನು ಐದಡಿ ಎತ್ತರ ಇದ್ದೇನೆ. ನನಗಿಂತ ಎರಡು ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವನಾದ ನನ್ನ ತಮ್ಮ ನನಗಿಂತ ಆರು ಅಗುಲ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಗುಂಗುರು ಕೂದಲು, ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ನನ್ನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ದಿವ್ಯ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಈಜುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಶರೀರ ಕಂಡು ನನಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಮರೆಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಓಡಿ ಹೋಗೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದ ಬಾಬುರಾವ್.

'ಕೆಳ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸರ್ಕಾರ ಕಾನೂನು ಮಾಡಿದೆ. ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿ. ಮೇಲ್ಜಾತಿಯವರಿಗೆ ಸ್ಪೀಲ್ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕೊಟ್ಟರೆ, ನಮಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಫಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸೆಕೆಂಡ್ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೀಚರ್, ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೇಯಾ, ೫೦ ಅಥವಾ ೬೦ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮಗೆ ರಿಸರ್ವೇಶನ್ ಪಾಲಿಸಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ ಸೀಟು, ಉದ್ಯೋಗ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು, ಮಾತಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಈ ಅನಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವಾಗ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಎಂದ ಬಲರಾಮ.

'ನಾವು ಬಡವರಾಗಿರುವುದೇ ಒಂದು ಅಪರಾಧವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ಸರ್. ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಮಗೆ ಗೌರವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನು ತರಲು ಹೋದರೆ, 'ದುಡ್ಡಿದೆಯಾ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಲದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂಗಡಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಖಾಲಿ ಇದ್ದರೂ, ನಾವು ನಿಂತುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ಏಳು, ಏಳು ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಸಂಘಟಕರು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ದುಡ್ಡಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ಇದು ನ್ಯಾಯವೇ? ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದ ನಾವು ಕೀಳು ಎಂದು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಪ್ರತಿದಿನ ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದ ಸಿದ್ದೇಶ.

ಹೀಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನ ನಾನಾಕಾರಗಳಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಲಫ್ರೆಡ್ ಆಡ್ಲರ್ ಎನ್ನುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಿನಿಂದಲೇ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಶಿಶು ಅತ್ಯಂತ ಅಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಣಿ, ತನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಲು ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಟೊಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಅನ್ನ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಇವತ್ತು ವರ್ಷ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾದ ಶಿಶು ತಾನು ಕೀಳು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಮೇಲರಿಮೆ(Supeerior) ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಆಶಯ, ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವು ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ.

೧. ಸುಂದರ, ಆಕರ್ಷಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

೨. ಶರೀರವನ್ನು ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸುವುದು

೩. ಶಾಲಾಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು

೪. ಹಾಡು, ನೃತ್ಯ, ಅಭಿನಯ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.

೫. ಇತರರು ಮೆಚ್ಚುವ, ಹೊಗಳುವ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು.

೬. ದಾನ-ಧರ್ಮ, ಪರೋಪಕಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

೭. ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರ, ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

೮. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

೯. ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.

ಈ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾದರೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಫಲವಾದರೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿವು:

೧. ಸುಂದರವಲ್ಲದ ಕುರೂಪಿ ಶರೀರ ಅಥವಾ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳು. ವಿಪರೀತ ದವ್ವ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಸಣ್ಣ, ಅತಿ ಎತ್ತರ ಅಥವಾ ಅತಿ ಕುಳ್ಳ, ಅತಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

೨. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಪೋಷಕರ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಕಡಿಮೆ, ಅವರ ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯ ಹೆಚ್ಚು, ಬೇಡದ ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

೩. ಶಾಲೆ-ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು.

೪. ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಭೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

೫. ಕೆಳವರ್ಗ, ಜಾತಿ ಅಥವಾ ಮೈನಾರಿಟಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುವುದು.

೬. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಶಾರೀರಕ ದುಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದು.

೭. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತನಗೆ ಅಥವಾ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇರುವುದು. ಉದಾ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ತೊನ್ನ-ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಎಕ್ಸೀಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಫಿಟ್ಟ್, ಹುಚ್ಚುಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಏಯ್ಸ್ ನಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

೮. ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ವಾಸ ಅಥವಾ ಜೈಲಾಗಿರುವುದು.

೯. ಬಹಿರಂಗ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಮಾನ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು.

೧೦. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕುಟುಂಬ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೀಳರಿಮೆ ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಲವಲವಿಕೆ, ಆಶಾವಾದ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ/ಆಕೆ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಬದಲು, ಹಿಂಜರಿಯಲು ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

೧. ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎತ್ತರ, ಅಂದಚಂದ, ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹೊಣೆ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಗೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ.

೨. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಡುಗೆತೊಡುಗೆಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಸದಭಿರುಚಿಯ ಅಲಂಕಾರ ನಿಮಗೆ ಶೋಭೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

೩. ನಿಮ್ಮ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಜ್ಞಾನ-ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ-ಸಂದರ್ಭವಿರಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೊಡನೆ, ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರುವವರಾಗಲಿ, ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಲಿ, ಬಡವರಾಗಲೀ, ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಿ, ಸರಳ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿ, ಮಾತುಬಲ್ಲವನನ್ನ ಜನ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೌಶಲವುಳ್ಳವರನ್ನು ಜನ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರಿಪೇರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಾಮಾನುಗಳು, ರೇಡಿಯೋ, ಟೀವಿ, ಫ್ರಿಜ್, ಫ್ಯಾನ್, ಸೈಕಲ್, ಸ್ಕೂಟರ್, ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜಸೇವೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪಾದನೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೪. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಗೀತ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ರಂಗೋಲಿ, ಸ್ಟಾಂಪ್ ಕಲೆಕ್ಷನ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಒಳಾಂಗಣ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆ, ಮಿಮಿಕ್ರಿ, ಅಭಿನಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜನಗಳಿಗೆ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸ, ಕಲೆ ನಿಮಗೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತದೆ.

೫. ಸಹಾಯ, ಸೇವೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ ಇವನ್ನು ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಜನರು ದೇವರ ಸಮಾನ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರ್ಯಾದೆ, ಗೌರವ, ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಾವು ಕಷ್ಟ ನೋವಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಕಿಂಚಿತ್ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ದಯೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೬. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಆಗ ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ಶ್ಲಾಘನೆ/ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೭. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು, ಅಚಾತುರ್ಯವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಪ್ಪು, ಅಚಾತುರ್ಯವಾದಾಗ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಬೆಷರತ್ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಿ. ಅದು ನಿಮಗಿರುವ ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿರಾಶೆಗಳು

ನೂರೆಂಟು ಆಸೆಗಳು, ಹತ್ತಾರು ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಹಲವಾರು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹರೆಯದವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ನೋಡಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಬೇಕು, ಕಿವಿ ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಶರೀರ ಅಪೇಕ್ಷೆಪಡುವುದೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಬೇಕು ವಿಶ್ವಾಸ ಬೇಕು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಬೇಕು. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಬ್ರಹಾಂ ಮಾಸ್ಲೋ ಎನ್ನುವ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಅಗತ್ಯಗಳು: Metaneeds

- ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
- ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು

ಕೊರತೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳು (Deficiency needs)

- ಕೀರ್ತಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ
- ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ
- ಸುರಕ್ಷತೆ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ, ಖುಷಿ, ಸುಖಪಡುವ ಅಗತ್ಯತೆಯಂತಹ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ದೈಹಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು.

ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಗತ್ಯಗಳು- ದೈಹಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ ಸ್ಥಾನಮಾನದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಸಾಲದು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು ಎನಿಸುವಂತಹವು. ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಮಿತಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆತ **deficiency needs** ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ! ಹರೆಯದವರಿಗಂತೂ ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಗತ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟು ಪೂರೈಕೆಯಾದರೂ ಸಾಲದು. ಬೇಕು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು, ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗಲಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದೇ ಸಿಗಲಿ, ಇತರರು ಮತ್ತರ ಪಡುವಷ್ಟು ನಮಗೆ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು

ಹಾರೈಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಪ್ತರಾಗಿ, ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದು ಕೊಡದಿದ್ದಕ್ಕೆ, ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕರನ್ನು, ಪೋಷಕರನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹರೆಯದವರಿಗೆ: ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ, ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಆಸೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ, ಹೋಟೆಲ್, ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಗಳು, ತಿಂಡಿ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು, ಚಾಟ್‌ಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಅಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲ!

- ಆಧುನಿಕ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಆಸೆ.
- ಬೈಕ್, ಮೊಬೈಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಬಯಕೆ.
- ವಿವಿಧ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಆಸೆ.
- ಊರು ಸುತ್ತುವ, ದೇಶ ತಿರುವ, ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಬಯಕೆ.
- ಅತಿ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ತಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹೀರೋ, ಹೀರೋಯಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಮಾತನಾಡುವ ಆಸೆ.
- ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸೆ ಹೀಗೆ ಈ ಆಸೆ, ಬಯಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಹರೆಯದವರಿಗೆ, ಈ ಆಸೆ, ಬಯಕೆಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲ ಕನಸುಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ನೂರಂಟು.

೧. ಬಡತನ: ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

೨. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಮನೆಯ ಇತರರು ಮಕ್ಕಳ ಈ ಆಸೆ/ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿರುವುದು, ಅವೆಲ್ಲ ಏಕೆ ಬೇಕು ಉದಾಸೀನ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

೩. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಹತ್ವ, ಕೊಟ್ಟು ಉಳಿದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅನಗತ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.

೪. ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಹರೆಯದವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಸಂತೋಷಪಡುವುದನ್ನೇ ಚಟಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾಗದೇ ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆಯತ್ತ ವಾಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನೆಯವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಭಾವಿಸುವುದು.

ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು

'ಕಳೆದ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಅಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು 'ಎಲ್ಲಿ ರವಿ ಬಾಯಿ ತೆಗೆ, ನನ್ನ ಕಂದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಟಮಾಡು, ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಏನೂ ತಿಂಡಿಲ್ಲವಲ್ಲೋ, ಜಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನಪ್ಪ ಎಂದರೆ, ಬಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾನೆ ಅಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರು, ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದೃಷ್ಟದಿಂದ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಅವನು ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಮಲಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬರುವಾಗ ಬಿದ್ದನಂತೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೀಗೇ ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದರು ರವಿಯ ತಂದೆ ಚಂದ್ರಪ್ಪ.

'ಎಷ್ಟನೇ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ? ಇವನ ಸ್ವಭಾವ ಎಂಥದ್ದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು.

“ಈ ಸಲ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವರೇಜ್ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ ಸರ್, ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ. ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚು, ಆಗಾಗ ಹಲ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಬೇಡ ಎಂದು ಗದರಿದರೆ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಅಮ್ಮ ಇವನಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದರು ಚಂದ್ರಪ್ಪ.

“ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರವಿ ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದ್ದು, ನೀವು ಇಲ್ಲ ಎಂದದ್ದು ಆಗಿದೆಯೇ ರವಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು.

“ಹೋದ ವಾರ ಬಂದು, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಶಿವನಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಟೂರ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಅಂತ, ಹೋಗಲೇ ಎಂದ. ನಾನು ಮೊದಲು ಆಯಿತು. ಹೋಗಿಬರಿವಂತೆ ಅಂದೆ, ಆಮೇಲೆ ರವಿಯ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮೈಗೆ ಹುಷಾರು ತಪ್ಪಿತು. ಇನ್ನೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಡಾಕ್ಟರು ಬಂದಿದ್ದರು. ಮೂರು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ನಡೆದದ್ದು ನೋಡಿ, ನಾನು ಅಜ್ಜಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಡಾಕ್ಟರೂ ಇದ್ದರು. ಹೀಗೇ ಇದ್ದರೆ, ಅಜ್ಜೀನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತೆ ಅಂತಿದ್ದರು. ನಮಗೆಲ್ಲ ತುಸು ಗಾಬರೀನೆ ಆಗಿತ್ತು. ಆಗ ರವಿ ಬಂದು, ‘ಅಪ್ಪಾ ನನಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡು, ಟೂರ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂಗೆ ಈ ದಿನವೇ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕು, ತಡ ಆದರೆ ಸೀಟ್ ಇರಲ್ಲವಂತೆ ಅಂದ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ರೇಗಿದೆ. ‘ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮೈ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಅಂತ ನಾವೆಲ್ಲ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಟೂರ್ ಹೋಗೋ ಚಿಂತೆ, ನಾಳೆ ಕೊಡ್ತೀನಂತ ಹೇಳು ಎಂದು ಗದರಿದೆ. ಆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸೀಟ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಭರ್ತಿ ಆಗಿವೆ, ಯಾರು ಇನ್ನೂ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಸೀಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ಲಾಸ್ ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದರಂತೆ, ರವಿ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದನಂತೆ. ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ದಾರೀಲಿ ಬಿದ್ದ ಅಂತ ಹೇಳಿ, ಅವನ ಜೊತೆ ಹುಡುಗರು ಬಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾವು ಹೋಗಿ ನೋಡಿದೆವು, ಇವನನ್ನು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕೂರಿಸಿದ್ದರು. ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದೆವು. ಡಾಕ್ಟರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ‘ಇವನಿಗೆ ಶಾಕ್ ಆಗಿದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೊಡೋದು ಕಷ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ ಅಂದರು. ನಾವು ಏನಕ್ಕೋ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗಿರಬೇಕು ಅಂತ, ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿದೆವು, ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಇವನ ಜ್ಞಾನ ಸರಿಹೋಗಲಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆವು ಎಂದರು ಚಂದ್ರಪ್ಪ.

ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದು ರವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನರ ಮಂಡಲ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗೇ ಇದ್ದವು. ಆ...ಉ...ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದ, ಆದರೆ ಧ್ವನಿ.. ಮಾತುಗಳು ಹೊರಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿನಗೇನು ಕಷ್ಟ, ತಗೋ ಈ ಪೇಪರು, ಪೆನ್ನು ಬರಿ ಎಂದಾಗ, ಎರಡು ಸಾಲು ಬರೆದ. ‘ಟೂರ್‌ಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅಪ್ಪ ಆಮೇಲೆ ಅಪ್ಪ ಕೊಡದೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬರೆದ. ರವಿ ‘ಉನ್ಮಾದದ ಮೂಕತನ (HYSTERICAL MUTISM)ಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ.

* * *

‘ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯಾದರೂ, ಎದ್ದು ಬರದೇ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಸುಕನ್ಯಾಳ ಅಮ್ಮ, ಅವಳು ಮಲಗಿದ್ದ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಸುಕನ್ಯಾ ಇನ್ನೂ ಮಲಗೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಮುಟ್ಟಿ, ತಟ್ಟಿ ಏಳೇ, ಸಾಲದೇನೇ ಹೊತ್ತು. ಈ ದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲವೇನೇ ಎಂದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿವೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಕನ್ಯಾಳ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ‘ಏನೂ ಅಂದ್ರೆ ಸುಕನ್ಯಾ ಏಕೋ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ ಇರುವ ಹಾಗೇ ಕಾಣೋದಿಲ್ಲ ಬಂದ್ ನೋಡಿ ಎಂದು ಕೂಗು ಹಾಕಿದರು. ವೆರಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಪೇಪರ್ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದ ಶಿವಪ್ಪ ದಡಬಡನೆ ಎದ್ದು ಬಂದರು. ಅವರು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ತಟ್ಟಿ ಎಬ್ಬಿಸಿದರೂ, ಸುಕನ್ಯಾ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರ ಗಮನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಪೂಲ್ ಮೇಲೆ ಹೋಯಿತು. ಸುಕನ್ಯಾ ಅಜ್ಜಿ ಸೇವಿಸುವ ಬಿಪಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಶೀಷೆಯಿದೆ. ಖಾಲಿ ಆಗಿದೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಟಿ. ಥಟ್ಟನೆ ಆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡಿದರು. ‘ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ನಿಮಗೆ ವಿದಾಯ. ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೊಂಡರೂ ನೀವು ನನಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇದೆ. ಆ ಜಂಬಗಾತಿ ನಳಿನಿ, ನಿನ್ನ ತುಂಬಾ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದಳು. ನಿನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಎಂತಹ

ಬಿಕನಾಸಿಗಳೇ, ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಪಾದಿಸ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿನಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ತೆಗೆದು ಕೊಡಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ. ಯು ಶುಡ್ ಹೇಟ್ ದೆಮ್ ಅಂದಳು ನನಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಮೊಬೈಲ್ ಕೇಳಿ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗಾಗಿ ಮರುಗಬೇಡಿ ಇಂತೀ ಸುಕನ್ಯಾ. ತತ್ಕ್ಷಣ ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರು ಸುಕನ್ಯಾ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು.

‘ನೋಡಿ ಸರ್, ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ರಕ್ತ ಸುರಿದುಹೋಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್‌ನಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಆರು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನೀವೇ ಕೇಳಿ ಸರ್, ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಸಬಹುದೇ? ಎಂದರು ಗೀತಾಮೂರ್ತಿ.

‘ಏನಪ್ಪಾ, ಏನಾಯಿತು, ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಿಟ್ಟು ಯಾರ ಮೇಲೆ? ಮನೋವೈದ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

‘ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ಪಕ್ಷಪಾತ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಸರ್, ಇವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮಗ, ಮಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿ. ನನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟ. ನಾನು ಕಪ್ಪಗಿರೋದು ಒಂದು ಕಾರಣ, ಜೊತೆಗೆ ನನಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇದೆ. ವೈದ್ಯರ ಫೀಸು, ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅಂತ ತುಂಬಾ ಖರ್ಚು ಬರುತ್ತಂತೆ. ನಾನು ಕಪ್ಪಗಿರೋದು, ನನಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇರೋದು ನನ್ನ ತಪ್ಪೇ ನೀವೇ ಹೇಳಿ ಸರ್. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ, ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಎಲ್ಲದ ಮರ್ಯಾದೆ, ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಂದು ಕೊಡ್ತಾರೆ. ನಾನು ಕೇಳಿದರೆ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲ ಅಂತಾರೆ. ನನಗೂ ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್‌ಕುಲೇಟರ್ ತಂದು ಕೊಡಿ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ದಿವಸದಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ. ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೊಡ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮೂರು ಜೊತೆ ಓಲೆಗಳಿವೆ. ಅವಳಿಗೆ ಹೊಸಡಿಸ್ಕೈನ್‌ನ ಓಲೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ ಲೇಟಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಅವರಿಗಾಗಿ ಕಾದಿದ್ದು ಉಟ ಬಡಿಸ್ತಾರೆ. ನಾನು ಲೇಟಾಗಿ ಬಂದರೆ, ನೀನೇ ಬಡಿಸ್ತೊಂದು ಉಟ ಮಾಡೋ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾರೆ. ಸಿಟ್ಟು ಬರೋಲ್ಲೇ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ ಆಗೋಲ್ಲೇ, ನಾನಿರಬಾರದು, ಸತ್ತು ಹೋದರೆ, ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮದಿ ಅಂತ ಅನಿಸ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕೈ ಕುಯ್ದುಕೊಂಡೆ ಎಂದ ಸುದರ್ಶನ.

‘ನನಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹತ್ತಲಿಲ್ಲ ಸರ್, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎರಡೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈಗ ನೀವು ಡಿಸ್‌ಲೆಕ್ಸಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಮಿದುಳಿನ ನ್ಯೂನತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಡಿಸ್‌ಲೆಕ್ಸಿಯಾ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಲಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ವಿಷಯ ಬಿಟ್ಟು, ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬರೆದದ್ದನ್ನು ನಾನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಚಾರ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಲೇ, ನಾನು ಓದಿದ ಶಾಲೆಯ ಟೀಚರ್‌ಗಳಿಗಾಗಲೀ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ‘ದಡ್ಡ, ದಂಡಪಿಂಡ, ಸೋಂಭೇರಿ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತಾ, ಕೈಗಳ ಗಿಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಅಪಮಾನ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡು ಎಂದು ಪೀಡಿಸುವುದು, ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನರಕ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು. ನಾನೊಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ನೋಡಲು ಅಂತಹ ರೂಪವತಿ ಏನಲ್ಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಠ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲ್‌ಫಂಕ್ಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೀಯಾ ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ಅವಳು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟಳು. ‘ನಿನ್ನಂತಹ ಪೆದ್ದನನ್ನು ಯಾರು ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹೋಗೋ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟಳು. ಬಹಳ ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು. ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟೆ, ಮನೆ ಬಿಟ್ಟೆ, ಯಾವುದೋ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಹೋಟೆಲ್ಲೋ, ಗ್ಯಾರೇಜೋ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕೋ, ಯಾವುದೇ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೂರು ವರ್ಷ ಆಯ್ತು ಸರ್. ಹೋಗಬೇಕು ಅಂತ ಅನ್ನೋಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ನನ್ನ ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ನಡುವೆ ಬೆಳೆಲೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನಂತೆ ಮನೆಬಿಟ್ಟ ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದೆ. ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ ಕುಡಿದೆ. ಗಾಂಜಾ ಸೇದಿದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಾಯ್ತು, ಚಟವಾಯ್ತು, ಈಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಚಟ ಬಿಡಿಸಿ, ನನ್ನನ್ನು

ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎಂದ ಜಗದೀಶನ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ೧೭ ವರ್ಷ. ೧೪ನೇ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು c/o ಫುಟ್‌ಪಾತ್ ಆದವನು, ನಿರಾಶೆಯ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋದವನು.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಆಸೆ, ನಿರಾಶೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಆಸೆ ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏನು ಮಾಡಬಾರದು, ನಿರಾಶೆಯ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಬರುವ ದುಃಖ, ಕೋಪಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದೆಡೆ ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಅದರ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥ ಎಂಬಂತೆ, ಮತ್ತೇನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದೆಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡಬೇಕು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಕುಟುಂಬ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಅವಕಾಶ, ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು, ಇತರರಿಗೆ ದೊರಕಿದ ವಸ್ತು, ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಮಗು, 'ಅವು ತನಗೂ ಸಿಗಬಾರದೇ ಎಂದು ಆಸೆಪಟ್ಟಾಗ, ಆ ಆಸೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬಹುದೇ, ಆ ವಸ್ತುವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಸಮಯ ಬೇಕೇ ಎಂದು ವಿವೇಚಿಸಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸರಳವಾಗಿ, ತೃಪ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಲಭ್ಯವಿದ್ದುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು.

ಹಳೇ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಹೊಸತೇ, ಆಧುನಿಕತೆಯೇ?

'ನನ್ನ ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ಟ್ರಿಡಿಸನಲ್ ಸರ್, ಪ್ರತಿದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಲಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲೇ ಏಳಬೇಕು. ಸ್ನಾನವಾಗದ ಹೊರತು ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಂಗಳವಾರ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬಾರದು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕುಂಕುಮದ ಬೊಟ್ಟು, ಉದ್ದನೆಯ ಜಡೆ, ಹೂ ಮುಡಿಯಬೇಕು. ಗಂಡಸರ ಎದುರು ನಿಂತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತಾಡಬಾರದು. ಸೋಮವಾರ, ಶುಕ್ರವಾರ ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹೋಟೆಲ್, ತಿಂಡಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ 'ಹೊರಗೇ ಕೂತಿರಬೇಕು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ನಿತ್ಯ, ನನ್ನೊಂದಿಗೆ, ನನ್ನ ತಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮನನ್ನು ಏಕೆ ನೋಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತಂಗಿ, ನನಗಿಂತ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು, ಮಹಾ ಹರಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಬೆಡಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮಮ್ಮನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರೋ ಹಾಗೇ ಕಾಣ್ತಾಳೆ. ನಾನೋ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ನೋಣವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ ಸರ್? ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರಾಗಿರುವುದಾ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತ ಆಧುನಿಕವಾಗಿರುವುದಾ?- ಸಂಗೀತಾಳ ಪ್ರಶ್ನೆ.

'ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗಿ, ನೋಡೋದಿಕ್ಕೆ ಅಂದವಾಗಿ, ಆಕಷಕವಾಗಿ ಇದ್ದೀಯಾ, ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ಅಂದ್ರೆ ಯಾರೂ ನಂಬೋಲ್ಲ. ೧೮ ಅಥವಾ ೧೯ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ ಅಂತಾರೆ. ಕತ್ತಲಾಗೋದರ ಒಳಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಬಿಡು. ಕಾಲಕಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಅನಾಚಾರ, ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡೋದಿಕ್ಕೆ ಜನ ಈಗ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳೋಲ್ಲ, ಭಯ ಪಡೋಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಕೇಳೋಲ್ಲ. ಎಂಟು ಗಂಟೆ, ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಬರ್ತಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಯಾರೋ ಯಾವೋಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದ ಅಂದ್ರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಭಯದಿಂದ ನಡುಗುತ್ತಾ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ ಅಂತ ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸ್ತಾಳೆ. ನೀವಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದರು ಗಿರಿಜಮ್ಮ.

‘ಹುಡುಗರು ಜುಟ್ಟು ಬಿಡೋದು, ಕಿವಿಗೆ ಓಲೆ ಹಾಕೋಳ್ಳೋದು ಈಗ ಫ್ಯಾಷನ್ ಸಾರ್, ನಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಇದರ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಜುಟ್ಟು, ನನ್ನ ಓಲೆ, ನನ್ನ ಡ್ರೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡ್ತಿರಾರೆ. ಬಹಳ ಬೇಸರ ಆಗುತ್ತೆ. ನಮ್ಮ ತಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರೂ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲು ಬಿಟ್ಟು, ಜಡೆ ಹಾಕೊಂಡು, ಹೂವು ಮುಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಕಿವಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಕಡಕು ಹಾಕಿರುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ನಮ್ಮಪ್ಪ ಕ್ರಾಪ್‌ಕಟ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರಪ್ಪನಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈಗ ನಾನು ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲು ಬಿಟ್ಟು ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದ್ದೀನಿ ಎಂದು ನಕ್ಕ ಪುನೀತ್.

‘ನಮ್ಮನೇಲಿ ಇರೋದು ಒಂದು ಟೀವಿ, ನನ್ನಮ್ಮನಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ನನಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಬೇಕು. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಿನೇಮಾ ಬೇಕು. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಿಂದಿ ಹಾಡುಗಳು, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಗೀತ, ದೆವ್ವ ಬಂದೋರ ಹಾಗೆ ಕುಣಿಯುವ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಬೇಕು. ನಮಗೆ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿ ವಿಚಿತ್ರ ಅನ್ನಿಸತ್ತೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ ವಿಚಿತ್ರ ಅನ್ನಿಸತ್ತೆ. ಏನು ಮಾಡೋದೋ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರು ರಾಮಾನುಜಂ.

‘ಯಾಕ್ರೀ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಳ್ತಾ ಇದ್ದಾಳೆ?’

‘ನೀವೇ ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿ ವಸಂತಮ್ಮ. ಕೊನೆಯ ಮನೆ ವಸುಂಧರಾಬಾಯಿ ಅಷ್ಟಲಕ್ಷ್ಮೀ ವ್ರತದ ಕೊನೆಯ ಪೂಜೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು, ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು, ಹೋಗಿಬರೋಣ ನಡಿಯೇ ಅಂದ್ರೆ ಮೊದಲು ಬರೋಲ್ಲ ನೀನೇ ಹೋಗು ಎಂದಳು. ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. ಹೊರಡ್ಡಿಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಗದರಿದೆ., ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ರೇಷ್ಮೆ ಲಂಗ, ಜಾಕೀಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಜಡೆ ಹೆಣೆದು ಹೂವು ಮುಡಿದುಕೋ ಎಂದು ಹೆಳಿ ನಾನು ರೆಡಿಯಾಗಲು ರೂಮಿಗೆ ಹೋದೆ. ರೆಡಿಯಾಗಿ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ನೋಡ್ಡೀನಿ. ಟೀ ಶರ್ಟ್, ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲನ್ನು ಪೋನಿಟೈಲ್ ಮಾಡಿ, ರಿಂಗ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಣೆ ಬರಿದು, ಕೈಗಳೂ ಬರಿದು. ಅವಳಿಗಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂ ಟೀಬಲ್ ಮೇಲೇ ಕೂತಿದೆ. ಏಕೋ ಬಹಳ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಸಿದೆ ನೋಡಿ, ಅಳ್ತಾ ಕೂತಿದ್ದಾಳೆ. ಹದಿನಾರು ವರ್ಷವಾಯ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡವೇನೀ ಎಂದಾಗ, ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮನವರ ಕಂಠ ಗದ್ಗದಿತವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶರ್ಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪೂಜೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು ಅಂತ ಎಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆಯೋ ಎಂದು ಕನಕ ಗೊಣಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೂ ಕೇಳಿಸಿತು.

‘ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಂದ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾಡ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಖವನ್ನು ಗಡಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ-ಮುಂಜಿಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವನ ಅಜ್ಜಿ, ಅಜ್ಜ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಜನಿವಾರ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಲಾರೆ. ದಿನಾ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಲಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಟೈಮೂ ಇಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ರೇಗಿಸದೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲ ಏಕಮ್ಮಾ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನೀ ಹಳೇ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸೋದಿಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡೋಲ್ಲ ಎಂದು ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿದ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಪಾಪ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಯಿತು. ಅವರ ಕಾಲದ ನಂಬಿಕೆ ಅವರದು. ನಿನಗೆ ಮುಂಜಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು. ನೀನು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ, ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರು ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾಕೋ ನೋಯಿಸ್ತೀಯಾ, ಸುಮ್ಮನೆ ಹೂಂ ಅನ್ನು, ಆಮೇಲೆ ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡು ಅಂತ ನಾವಾರೂ ಒತ್ತಾಯ ಹಾಕೋಲ್ಲ ಎಂದೆ. ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕು. ನನ್ನ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸೋಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಳು ನಾಗೇಶನ ತಾಯಿ ಅಂಬುಜಮ್ಮ.

ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹರೆಯದವರು ತಾವೂ ತೊಂದರೆ-ಗೊಂದಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಆತಂಕ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರು ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲ ತ್ಯಾಜ್ಯವಲ್ಲ. ಹೊಸತೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲ ಹೊನ್ನಲ್ಲ, ಹೊಸತೆಲ್ಲ ಹೊಲಸಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ

ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಹಳೆಯದು-ಹೊಸದರ ಬಗ್ಗೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ-ಆಧುನಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗದೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಒಳಿತನ್ನು, ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕು.

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಇತರರ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆ-communication process ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಯಾವ ಪದಪುಂಜಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಕೇಳುವವರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಉಪಮೆ, ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ವಾದ ಮಾಡಿದರೆ, ಬೇರೆಯವರು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ, ಪದ, ವಾಕ್ಯ ಅಥವಾ ಉಪಮೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಜನರಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ, ರೊಚ್ಚಿಗೆಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು, ಮಾತೇ ಮೃತ್ಯು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆ ಇರುವವನಿಗೆ, ಶತ್ರುಗಳು ಕಡಿಮೆ; ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೆಚ್ಚು. ಕುಶಲ ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಜನರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ನಿಲುವುಗಳಿಗೆ ಸರ್ಪೋರ್ತ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಓಲೈಸಬಹುದು. ನಾವು ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ನುಡಿದರೆ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರದಂತಿರಬೇಕು. ಅದು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಬರವಣಿಗೆಯ ಮುಖಾಂತರವೂ ನಾವು ಸಂವಹನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕಥೆ, ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಖ ಭಾವ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ದೇಹದ ಭಂಗಿ, ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ದರ್ಪ, ಶರೀರ ಸೆಟೆದಿರುತ್ತದೆ. ಗೌರವ ತೋರಿಸುವಾಗ, ಶರೀರ ಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರಕಟಿಸುವಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ, ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ವಕ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಧ್ವನಿ ಏರಿರುತ್ತದೆ. ದುಃಖ, ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿ, ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಬಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರುವಾಗ, ಮುಖ ಅರಳಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಿನುಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕಲಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್‌ಕೆಜಿ, ಯುಕೆಜಿ ಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಕಥೆ ಹೇಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂವಹನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯೇ, ತಂದೆಯೇ ಅಜ್ಜಿ, ಅಜ್ಜನೋ 'ಬಾರೋಪುಟ್ಟಾ(ಪುಟ್ಟಿ) ನಿನಗೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಾಗ ಅಥವಾ ಮಗುವೇ 'ಅಮ್ಮಾ ನನಗೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳು, ಅಜ್ಜಿ ನನಗೊಂದು ಕಥೆ ಹೇಳು' ಅಂದಾಗ ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜಕುಮಾರನ ಕಷ್ಟಗಳು, ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳು, ದುಷ್ಟ ಪಾತ್ರಗಳ ಅಟ್ಟಹಾಸ, ಅದನ್ನು ಅಡಗಿಸುವಲ್ಲಿ ರಾಜಕುಮಾರ, ರಾಜಕುಮಾರಿ ತೋರಿದ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಜಾಣ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿ ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಸಹ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಕ್ಯ ರಚನೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾಷಾ-ಪದ, ಸಂಪತ್ತು ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು, ದುಃಖವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಪ ಸಿಟ್ಟು ಬಹುಬೇಗನೇ ಕೆಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಅನುಚಿತ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಾಡುವಾಗ ವಿಷಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ ಹೇಗಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಪದ ಅಥವಾ ಪದ ಸಮುಚ್ಚಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಯಾವುದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವರ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನು, ತಾನು ಬಳಸುವ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿನಿಮಾ ಸೂಪರ್ ಆಗಿತ್ತು ಅಷ್ಟಿ ಎಂದಾಗ, 'ಸೂಪರ್ ಅನ್ನುವ ಪದ ಅಷ್ಟಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನೊಬ್ಬ ತಗಡು, ಡಮ್ಮಿ ಕಣೇ ಎಂದು ತಂಗಿಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ತಗಡು, ಡಮ್ಮಿ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದು ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ, ಅನೇಕ ಭಾಷೀಯ ಪದಗಳು, ಹೊಸತಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಪದಗಳು, ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಯದಿದ್ದವರಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನೊಬ್ಬ ಸೀಬೈಟೂ ಎಂದಾಗ ಈ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ ಏನೂ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಬರವಣಿಗೆಯ ಭಾಷೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ, ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಬರೆಯುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬರವಣಿಗೆ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಕೌಶಲ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪದಗಳ ಆಯ್ಕೆ, ಕಾಗುಣಿತ, ವಾಕ್ಯರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಡವುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬರೆದದ್ದು ಬಹುಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು.

೧. ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಹೇಳಿ.

೨. ಯಾವುದೋ ವಿಷಯ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ಹಾಕಿ, ಆನಂತರ ಮಾತಾಡಲು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಲು ಹೇಳಿ.

೩. ಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ.

೪. ಪತ್ರಿಕೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

೫. ವಾಚಕರವಾಣಿಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕವನ, ಚುಟುಕ, ಕಿರುಕಥೆ, ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆದು ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಿ.

೬. ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ.

೭. ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೇಳಿ

೮. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿತು, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೯. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಹಿತಿ, ವಾಗ್ಮಿಗಳ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಿ, ರೇಡಿಯೋ ಟೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭಾಷಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಿ ನೋಡಲಿ.

೧೦. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಥೆ, ಕವನ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಾಕರಣ, ತಪ್ಪುಗಳು, ತಪ್ಪು ಪದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗ ಪುರುಷನಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ಕಾಲಿಡುವವರೆಗೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ೧೦ ಅಥವಾ ೧೨ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು 'ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೀರಾನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹುಡುಗ

- ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಪ್ರಾರಂಭ
- ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳು, ಕಂಕಳು ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ರೋಮಗಳು.
- ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆದು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ
- ಜನನಾಂಗಗಳು, ಶಿಶ್ನ, ವೃಷಣಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ಆಗಾಗ ನಿಮಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿ

- ಋತುಸ್ವಾವ-ಋತು ಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭ
- ಕಂಕಳು, ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತ ರೋಮಗಳು
- ಸ್ತನಗಳು/ಪುಷ್ಪ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ದೇಹ ಸ್ತ್ರೀ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಜನನಾಂಗಗಳು, ಯೋನಿ ತುಟಿಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಾಶಯ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ:

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಸಂಗಾತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ, ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡಲು, ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ತವಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಮುಟ್ಟಲು, ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮುತ್ತು ಕೊಡಲು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು, ಕನಸು ಕಾಣ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಲು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸಾಹಸ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಯೂಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ:

ಹರೆಯದವರು ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಕುತೂಹಲ-ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ತಪ್ಪು, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಯ, ನಾಚಿಕೆ, ಮುಜುಗರ, ಕುತೂಹಲ, ರೋಚಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಡನೆ, ಹಿರಿಯರೊಡನೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಜೊತೆ, ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಭಯ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ನಾಚಿಕೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುದು, ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಯಾವುದು ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದು ಸಹಜ ಯಾವುದು ಸಹಜವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕುತೂಹಲ:

ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಟಿವಿ, ಸಿನೆಮಾ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಯುವದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಣಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಪ್ರಣಯಭರಿತ ಕಾದಂಬರಿ, ಸಿನೆಮಾಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಬ್ಲೂಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆ. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ತಮ್ಮತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜೋಕುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವರ ಈ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸಲು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯ, ದೃಶ್ಯಮಾದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕುತೂಹಲಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಬೇಕು. ಡಾ.ಅನುಪಮ ನಿರಂಜನರ 'ಕೇಳು ಕಿಶೋರಿ, ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ 'ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ೧೦೬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹರೆಯದವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಸ್ವಪ್ರಚೋದನೆ:

ಶೇಕಡಾ ೯೯ ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ ೨೦ ರಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಸುಖಪಡುವ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮಲಗಿದಾಗ, ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಿದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು ಸಲ ನಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸರಳ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಹಂತ ಎಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಭಯ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹತ್ತಾರು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆ, ಧೋರಣೆಗಳಿವೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು, ಸಂಗಾತಿ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ, ಒಂದು ಸರಳ-ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಹೇಳಬೇಕು.

- ೧. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

- ೧. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಶರೀರ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಲವಲವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಹರೆಯದವರು ತಾವು ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು, ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿ, ಅಥವಾ ಅದನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಾ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂಥವರು, ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇತರ ವಿಷಯ/ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಆಸಕ್ತಿಗಳತ್ತ ಹರಿಸಬೇಕು. ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸ, ಕ್ರೀಡೆ, ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಬಾರದು, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ಹರೆಯದ ಪ್ರೇಮ (Teenage love)

ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನೋ, ಅಪರಿಚಿತರನ್ನೋ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನೇ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ನೋಡದಿದ್ದರೆ, ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ವಿಪರೀತ ಮತ್ಸರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಒನ್ ವೇ ಲವ್ - ಏಕಮುಖ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಮದುವೆಯಾಗುವ ಮಂಡಿಗೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ/ಳೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀಯಾ, ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಕೇಳಲು ಸಂಕೋಚ, ಭಯ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು INFATUATION (ಒಮ್ಮುಖ ಪ್ರೀತಿ) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಉದಾ ಸಿನಿಮಾ ಹೀರೋ ಅಥವಾ ಹೀರೋಯಿನ್, ಕ್ರೀಡಾ ತಾರೆ, ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಉದ್ಯಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ, ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಪತ್ರ ನನಗೆ ಬಂದಿತ್ತು.

“ಡಾಕ್ಟರೇ, ನೀವು ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಅನಾಮಧೇಯ ಹುಡುಗಿ. ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ೧೬ ವರ್ಷ ೩ ತಿಂಗಳು. ನಾನು ಖ್ಯಾತ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆ ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆತನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತು. ನಾನು ಆತನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಅವನಿಂದ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದು, ಅವನಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ ನನ್ನದು. ನಾನು ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಪತ್ರ ಬರೆದೆ. ಅನಿಲ್ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಬಹುಷಃ ಬಹಳ ಬಿಜಿ ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಆತನ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ/ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನ ಪತ್ರವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ಸರ ಜಾಸ್ತಿ ಅಲ್ಲವೇ. ನೀವು ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ನಾನು ಅವನಿಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಪುಣ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನಂತಹ ಬಡಹುಡುಗಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತೀರಾ, ಬೇಗ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ. ಇಂತೀ ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ ‘ಚಿತ್ರಾ

ಇನ್ನೊಂದು ಪತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ

“ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು.

ನಾನು ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಟ್ ಮೀನಾಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯನ್ನು ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿರುವುದೇ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಆಕೆಯನ್ನು ಅದೆಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಿತ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಎಂತಹಾ ಮಿಂಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಭಾವನೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನೋಟ್ಸ್ ಕೇಳಿದೆ ಕೊಟ್ಟಳು. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಕೆಫೆಟೇರಿಯಾಗೆ ಕಾಫಿಗೆ ಕರೆದೆ ಬಂದಳು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅವಳು ಹೇಗೆ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದು? ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು 'ಶಟಪ್ ಎನ್ನಬಹುದೇ ಕಾಲಲ್ಲಿರುವ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನತ್ತ ಒಗೆಯಬಹುದೇ?', ಬೇಡ ಸಾರ್, ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ದಿಗಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ 'ಪ್ರೀತಿ ಇದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ. ಹಿಪ್ಪೋಟೈಸ್ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಂತೆ. ಎಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪೋಟೈಸ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಹೇಳಿ ಸರ್. ನೀವೇ ಕಲಿಸುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಯಾವೊತ್ತು ಬರಲಿ ಹೇಳಿ, ನನ್ನ ಕೈ ಬಿಡಬೇಡಿ ಸರ್.

ಇತೀ ತಮ್ಮ ವಿಧೇಯ 'ರಾಮಾನುಜ

ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಸವಿಯುವ ಚಪಲ

'ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಿನ್ನಡೆಯೂ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿ ವರ್ಗ ಮನೆಯವರು ನಮ್ಮ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಬೇಗ ಓದು ಮುಗಿಸಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರೋಪ್ಪವಾಗಿ ಅಥವಾ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರರ್ ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೊಂದು ದ್ವಂದ್ವ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಸತೀಶ್ ನಾವು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಎದೆಯನ್ನೇ ಆಸೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಮುತ್ತಿಡುವಾಗ ಅವನ ಕೈ ನನ್ನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಡ ಎಂದು ಅವನ ಕೈಯನ್ನು ದೂಡುತ್ತೇನೆ. ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆ ಮಡುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ. ಬಾ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗಿ ಸುಖಪಡೆಯೋಣಾ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಇದೆಲ್ಲ ಬೇಡ ಎಂದರೆ ಮುಖ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಿರುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಅವನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಏನು ಮಾಡಲಿ ಎಂದಳು ಕವಿತ.

'ನಾವು ಆಗಾಗ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಪಾರ್ಕ್, ಸಿನೇಮಾಥಿಯೇಟರ್, ಊರ ಹೊರಗಿನ ತೋಪು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ-ನಮ್ಮ ಮನೆಂಲೇ, ಮುತ್ತಿಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಸರಿಸಿ ನಗ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸವರುವುದು, ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಅನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ಸುಖದಿಂದ ಏಕೆ ವಂಚಿತರಾಗಬೇಕು, ಸಂಭೋಗಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಸರಸಸಲ್ಲಾಪವಾಡುವುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿದರೇನು ಗತಿ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಯಮದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದರೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ನಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸುಮ್ಮನಿರದೆ, ಮುಟ್ಟಿ ಸವರಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತವೆ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ.

"ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕೆಳಗೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಸೆಯಾಯಿತು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದೆವು. ಸಂಭೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆವು. ಮೊದಲ ಅನುಭವ. ಆದರೀಗ

ಭಯ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಸರ್. ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗ ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಗತಿ ಸರ್. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊಳಕು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಸರ್. ಆಕೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಿದ ಹಾಗೆ , ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೂ ಮಲಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವಿದ್ದರೆ, ಅದು ನನಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎನ್ನುವ ಭಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಭಯ. ಮೊನ್ನೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಖಂಡಿತ ನನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿದೆ ಸಾರ್, ಯೋಚಿಸಿ ತಲೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸದೇ, ನನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದ ವಿಜಯ್‌ಕುಮಾರ್‌ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು.

“ನನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ ಸರ್. ಸ್ಪಂದ್ರೂಪಿ, ಮದುವೆ ಆದರೆ ಅವನನ್ನೇ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯೇ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ತಂದೆ ಇಲ್ಲ, ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಾರೆ, ಆಕೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಟೀಚರ್. ಆಧುನಿಕ ಮನೋಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ನಿಖಿಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾಳೆ. ನಿನಗಿನ್ನೂ ೧೭ ವರ್ಷ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಕಾಯಿರಿ. ಆಮೇಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನಾನೇ ನಿಂತು ಮದುವೆಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. ನಿಖಿಲ್‌ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಿಖಿಲ್ ಒಂದು ಬೇಡಿಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ‘ಓರಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾಡೋಣ ಅದು ಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ‘ಓರಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಏನೋ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಬಾಯಿ-ಜನಾನಾಂಗದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಪ್ರಚೋದನೆಯೇ ಅದು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ. ನನಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಯಿತು. ನಿಖಿಲ್ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಓರಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಹಜವೇ ಅಥವಾ ಅದು ವಿಶ್ವಕಾಮವೇ ನೀವೇನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಇದು ಸ್ಮಿತಾಳ ಪ್ರಶ್ನೆ.

“ಸರ್, ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಒಬ್ಬರಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಈಗ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಸರಿ ಇಲ್ಲ, ಕುಡಿತ, ಜೂಜು, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದಿಂದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವು ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನಂತೆ. ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಮಲಗುವುದೂ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿ, ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದಳು. ನಿನ್ನಿಂದ ನನಗೊಂದು ಉಪಕಾರವಾಗಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಖಾರ ತಿನ್ನುವ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಸುಖ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸೆರಗು ಜಾರಿಸಿದಳು. ಅವಳ ತುಂಬಿದ ಎದೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡೆ. ಅವಳ ಜೊತೆ ಶಾರೀರಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ನಾನು ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು ಎಂದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ, ಆಕೆ ಕರೆದಾಗ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲು ಮನಸ್ಸೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ನೀಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ, ನನ್ನ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದ ಯೋಚಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ ಆನಂತರ, ಭಯ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿ, ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನಂತಹ ಅಪಾಯಕ್ಕೂ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೇ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಒತ್ತಡ, ಸನ್ನಿವೇಶದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಬಂದರೂ ಹರೆಯದವರು ಶಾರೀರಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿ, ಸುತ್ತಾಡಲಿ, ಹೋಟೆಲ್, ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಲಿ, ಆದರೆ ಶಾರೀರಕ ಸ್ಪರ್ಷದಿಂದ ದೂರಉಳಿಯುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ತನ್ನ ಗೆಳತಿಗೆ ‘ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ನೀಡಲು ಹುಡುಗ ಒತ್ತಾಯಮಾಡಬಾರದು. ‘ಮುತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು, ಎದೆಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶುರುವಾಗಿ ಅದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡದಿರಲು ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಚಾರ:

ಅನೇಕ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರು ಪರಿಚಿತರಿಂದ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಮಿಷ, ಒತ್ತಾಯ, ಬೆದರಿಕೆ, ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳು ಹರೆಯದವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳ ಉಪಟಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸಹವಯಸ್ಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನ ಕೆಲಸಗಾರರು ಈ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಕೃತಕಾಮಕೇಳಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಬ್ಲೂಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಹರೆಯದವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಿಸಿಟ್ಟ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳಿಂದ, ಮೊಬೈಲ್ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳಿಂದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ನಗ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ, ವೇಶ್ಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಸಂಭವನೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಿಚಿತರು/ ಅಪರಿಚಿತರು ಸಮೀಪ ಬರುವುದು, ಮೈಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದು, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುತ್ತುಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರ ನೋಡುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಪಾಯದ ಕರೆಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ, ಕಾರ್ಯಾಕಾರಣಗಳ ಸಂಬಂಧ ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು, ಯಾವುದು ಅನುಕೂಲಕರ, ಯಾವುದು ಅನಾನುಕೂಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಮಾಡಬಾರದು, ಗುರಿ ಏನು, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಬಲಾಬಲಗಳೇನು, ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಯಾವುದು, ಅವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಯಾವುದು, ಯಾವುದು ಸತ್ಯ ಯಾವುದೂ ಭ್ರಮೆ, ಇಂತಹ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ತನ್ನ ವಿಚಾರದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕಾ ಅಥವಾ ಇತರರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾ, ಗೊತ್ತಾಗದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತನದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಎರಿಕ್ ಎರಿಕ್ ಸನ್ ಇದನ್ನು ಆತ IDENTITY CONFUSION OR IDENTITY CRISIS ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮಗು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಒಂದು ವಿಸ್ತೃತ ಭಾಗ. ತನಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇಲ್ಲ. ತಂದೆತಾಯಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದೇ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ. ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ನೆರಳಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ತನ್ನದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ತಾನು ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ನೆರಳಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾನು 'ಯುನಿಕ್ ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶಿಷ್ಟ, ಯುನಿಕ್ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಗೊಂದಲ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು/ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಯೋ, ವಿ/ಎಸ್,ಪರಾವಲಂಬನೆಯೋ?

ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೇ, ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆಯಬಹುದೇ ಅಥವಾ ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಅವರ ಅಣತಿಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕೇ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಹರೆಯದವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬೇಕು. ಹಿರಿಯರು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಹಲವು ಹರೆಯದವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಿಮಗೆ ಅನುಭವ ಸಾಲದು ನಿಮಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಸಾಲದು, ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಕುದುರೆಗಳಾಗುತ್ತೀರಾ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿ ಎಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಹೇಳಿದಾಗ, ಹರೆಯದವರಿಗೆ ಧ್ವಂಧ್ಯ/ ಗೊಂದಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಕುಳಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಎಷ್ಟು ಪರಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರಿ ತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯ, ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳ ಗೊಂದಲ:

ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿತಪ್ಪು, ನ್ಯಾಯಾನ್ಯಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ, ಅವಮಾನ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು. ಮಾನ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯಹೇಳಬೇಕೇ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಕೇ? ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹಣ/ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಂಚನೆ/ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪೇನು? ಕಾನೂನನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಕಷ್ಟ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ. ಕಾನೂನು ಭಂಗ ಮಾಡಿದರೆ, ಸುಖ-ಸಂತೋಷ, ಕಾನೂನು ಭಂಗಮಾಡಬಾರದೇಕೆ? ಇರುವುದನ್ನು ಹಂಚಿ ತಿಂದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯವನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಬರುವುದೆಷ್ಟು. ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದೇ ಹಂಚಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಂಚುವ ಗೋಜೇಕೆ? ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಲಾಭ, ಸುಖ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕನಾಗಿ ಸುಖ ಪಡಬಾರದೇಕೆ? ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಚೆನ್ನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫೀಯಾಗಿ ಇದ್ದರೇನಂತೆ, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ/ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ, - ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯದಾವುದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದಾವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಬಂದಾಗ ಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ

- ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಾರದು ಆದರೆ ಪರಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೊಂದರೆ/ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಹುದೇ? ಹತ್ತಾರು ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೇ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದೇ.
- ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನೋವು ನಷ್ಟ. ಅವಮಾನ. ಆಗ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳದೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪೇನು?
- ಇತರರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಅವರ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಅವರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ತಪ್ಪೇ.
- ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬೇಕು, ಅಪರಾಧ ಮಾಡದಂತೆ ಅವರನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಭಯದಿಂದಲೋ, ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದಲೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?
- ತಿಳಿಯದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪೇ? ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ/ಚಟುವಟಿಕೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪಾತ್ರಗಳ ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು, ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ

ಹಿರಿಯಮಗ/ ಮಗಳು, ಕಿರಿಯ ಮಗ/ಮಗಳು, ಸೋದರ, ಸೋದರಿ, ಸ್ನೇಹಿತ/ಬಂಧು ಹೀಗೆ ಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಯಾ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ಉಚಿತವಾದ, ಮರ್ಯಾದೆ, ಘನತೆ ತರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಿರಿಯ ಮಗನಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕು. ಓದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿರಿಯ ಮಗಳಾಗಿ ಸಂಸಾರದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕು. ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಸುಖವನ್ನು, ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಏಕೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವ/ಯಾರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ

ಅಪ್ಪ, ಅಣ್ಣ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಮಾವ, ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ನಟ, ಹೀರೋ, ಶ್ರೀಡಾಪಟು ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರನ್ನು ನಾನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಯಾರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ ವಿಚಾರವಾಗಬಹುದು. ಹಾವಭಾವ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಹವ್ಯಾಸ, ವೃತ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾಗಬಹುದು, ಗುರಿ, ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವವೋ ಕಲ್ಪನೆಯೋ: ವಾಸ್ತವತೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕು ಕೆಡಿಸುವಂತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಲ್ಪನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ರಮ್ಯ, ಆಕರ್ಷಕ, ಕಟು ವಾಸ್ತವದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು. ನೋವು, ದುಃಖ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಮರೆಸಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಹರೆಯದವರು ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತಿಗಿಂತ, ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕಲ್ಪನಾಲೋಕದಲ್ಲೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ವಾಸ್ತವ, ಎಷ್ಟು ಕಲ್ಪನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಸೆಗಳು/ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು

ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಬಳಿ 'ಮೊಬೈಲ್ ಇದೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ನನಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಈಗ ಬೇಡ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರಲ್ಲ. ಯಾರು ಸರಿ?

"ನನಗೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಬೈಕ್ ಎಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ೯೦ ಅಥವಾ ೧೦೦ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಎಂತಹ ರೋಮಾಂಚನ. ಆದರೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆದರೆನ್ನುವ ಭಯ ಏನು ಮಾಡಲಿ.

'ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಮ್ಮ ನಾನು

ಹೋದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ. ಅಪ್ಪ ಬರುವುದು ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆಗೆ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮೀಪದ ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ, ಆಡಬೇಕು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ ಸರ್. ಈ ಕನಸು ನನಸಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಆಸೆ ತಪ್ಪೇ?

‘ಅಪ್ಪನ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಾಗ, ಅಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಾತ ನನಗೆ ಸರ್ಪೋರ್ಥಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಟೂರ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಸರ್. ಆದರೆ ಅಮ್ಮ, ತಾತ ಬಾಯಿ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅಪ್ಪ ಬೇಡ, ಅಷ್ಟು ದಿನ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಡ್ಡಿ ಮುರಿದಂತೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಯಿತು.

‘ಟೀಚರ್ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬನೂ ಬಾಯಿ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧ ಮೋಸಗಾರರು ಹೇಡಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಇಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪೇ?

ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲ, ಧ್ವಂಧ್ಯ ಬಂದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ತಪ್ಪಬೇಕು. ಗೊಂದಲ ಧ್ವಂಧ್ಯ ಬಂದಾಗ

೧. ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

೨. ಲಾಭ, ನಷ್ಟ, ಸರಿತಪ್ಪುಗಳು, ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಪರಿಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೩. ಅನುಭವಸ್ಥರನ್ನು ಕಂಡು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

೪. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಓದಬೇಕು, ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆ, ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

೫. ಆಪ್ತರಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುವವರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮದ್ಯ - ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ

ಖುಷಿಪಡಲು ರೋಮಾಂಚನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಏನಾದರೂ ಸಾಹಸ ಮಾಡಲು ಹರೆಯದವರು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇ ತಾವು ಏನೂ ತಿಳಿಯದ. ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ ತಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ದೊಡ್ಡವರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸಹವಯಸ್ಕರು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ/ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತಾವೂ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಮಗಾಗುವ ಬೇಸರ, ದುಃಖ ನೋವನ್ನು ಮರೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಶೆ ತರಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ.

- ಬೀಡಿ/ಸಿಗರೇಟು
- ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳು, ಗುಟ್ಟಾ ಖೈನಿಗಳು
- ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿ, ವೈನ್, ವೋಡ್ಕಾಗಳಂತಹ ಮದ್ಯಸಾರವಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳು
- ಕೋಲಾದಂತಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು
- ಗಾಂಜಾ, ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪು, ಹಶೀಶ್, ಚರಸ್‌ನಂತಹ, ಕೇನಾಬಿಸ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಬ್ರೌನ್‌ಶುಗರ್, ಹೆರಾಯಿನ್‌ನಂತಹ ಅಫೀಮು ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್‌ಗಳು
- ನೋವು ಶಮನ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೈಗಳು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು
- ಕೊಕೇನ್, ಮಾಂಡ್ರಾಕ್ಸ್ ಅಂತಹ ನಶೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ಡಯಾಜೆಪಾಂ, ಆಲ್ಪ್ರೋಜೆಲಾಂ ನೈಟ್ರೋಜೆಪಾಂ ನಂತಹ ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೈಗಳು
- ಕ್ವೀರಾಕ್ಸ್ ಇಂಕ್, ನೇಲ್‌ಪಾಲೀಶ್ ರಿಮೂವರ್, ಗ್ಲೂ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಅಯೋಡೆಕ್ಸ್ ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳು.

ಧೂಮಪಾನ: ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. “ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ, ಅಜ್ಜ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಮಾವ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಅಣ್ಣ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಿನೇಮಾ ನಟ, ಸ್ಟೋರ್ಟ್ಸ್ ಹೀರೋ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸಹವಯಸ್ಕರು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ನಾನೇಕೆ ಸೇದಬಾರದು? ಸೇದು ಎಂದು ಸ್ನೇಹಿತರು ಒತ್ತಾಯ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಗಂಡಸಲ್ಲವೇನೋ ನೀನು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಹಿಡಿ ಒಂದು ದಮ್ ಎಳಿ, ಅದರ ಮಜವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು ಎಂದು ಅವರೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಎಳೆಯದಿದ್ದರೆ ‘ನೀನೊಬ್ಬ ಹೆದರುಪುಕ್ಕ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ. ತಾಕತ್ ಇಲ್ಲದವನು ಎಂದು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ಹಾಗೆಯೇ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವಾಸ್ತವಿಕ, ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವು.

- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರ ಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ (ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ).
- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಟೆಂಶನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ, ಸಿಗರೇಟಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ).
- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯು ಪುರುಷತನದ ಲಕ್ಷಣ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅವರ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸೂಚಕ. (ಇದು ಜನರ ಕಲ್ಪನೆ).
- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ(ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ).
- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಿದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.(ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ).
- ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ (ಇದೊಂದು ಮಿಥೈ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರಚಾರ).
- ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಾನ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಇದೂ ಒಂದು ಅಪ್ಪಟ ಸುಳ್ಳು)
- ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ‘ನಿಕೋಟಿನ್ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಪದೇ-ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಸೇದದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸೇರುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ, ಹಿಂದೆಗಡೆ ಚಿನ್ನೆಗಳು, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾ:
 - ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಅನುಭವ.
 - ಚಡಪಡಿಕೆ ಗೊಂದಲ.
 - ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಕೈಕಾಲುಗಳು ನವಿರಾಗಿ ನಡುಗುತ್ತವೆ, ನೋಯುತ್ತವೆ.
 - ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತಿತರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.
 - ನಿಧ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಮಂಕುತನ/ಜಡತ್ಯ.
 - ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ.

ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇದಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಹಿಂದೆಗಡೆ ಚಿನ್ನೆಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ, ಚೇಯ್‌ಸ್ಮೋಕರ್ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಹವಯಸ್ಕರ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾದರಿ, ಸಿನೇಮಾ, ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ. ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾಡುವ, ಒಡ್ಡುವ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಹರೆಯದವರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹರೆಯದ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಬೇಕು.

* ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

- ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಆಗುವ ಬರ್ಗರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ.
- ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶ.
- ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು
- ಕೆಮ್ಮು (ಸ್ಮೋಕರ್ಸ್ ಕಾಫ್)
- ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಲ್ಲ, ಸೇದದಿರುವುದೇ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಬೇಕು.

ಜಿಗಿಯುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು (Chewing tobacco)

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವುದು ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳು, ಗುಟ್ಟಾಗಳು, ಖೈನಿಗಳು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದಿಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಗೂಡು ಅಂಗಡಿ, ಬೀಡಾ ಸಿಗರೇಟ್ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿ, ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುವ, ಜಗಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿಕ್ ಕೊಡುವ ಈ ಜಿಗಿಯುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಯುವ ಜನ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾಕೆಟಿನಿಂದ ಶುರು ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನೂರು ಪಾಕೆಟುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಜಿಗಿಯುವುದು, ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಉಗಿಯುವುದು ಅವರ ದುರಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಿಗಿಯುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ದಂತವೈದ್ಯರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಂದ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಂಬಾಕನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ಎಂದು, ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ಕಾರವು ತಯಾರಿಲ್ಲ.

ಧೂಮಪಾನ-ಜಿಗಿಯುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೇಗೆ?

ಸುಮಾರು ೩೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳಿರುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

೧. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು, ಜಿಗಿಯುವ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಇನ್ನೆಂದೂ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

೧. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರು/ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅದು ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ/ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ, ಅದರತ್ತ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡಬೇಡಿ.

೨. ಸೇದಬೇಕು, ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇತರ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಹರಿಸಿ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ.

೩. ಚಡಪಡಿ/ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿಂದೆಗಡೆ ಚಿನ್ನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿಕೊಂಡು (ಕ್ಲೋನಾಜೆಪಾಂ, ಲೊರಾಜೆಪಾಂ) ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

೪. ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.

೫. ಬುಪ್ರೊ ಪ್ರಿಯಾನ್ ೧೫೦ ಮಿ.ಲಿ. ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

೬. ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರಿಂದ/ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ.

೭. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮದ್ಯಪಾನ

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಆದಾಯದ ಆಸೆಯಿಂದ ಸರ್ಕಾರವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರು ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಹುನ್ನಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು, ಲಲಿತ ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ನೃತ್ಯ, ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ಪಾನ್ಸರ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಸರಾಂತ ಸಿನೇಮಾ ನಟ ನಟಿಯರನ್ನು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ಜಾಹಿರಾತಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಕುಡಿಯಿರಿ, ಮಜಾಮಾಡಿರಿ, ಆನಂದವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ ಎಂಬ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಬ್‌ಗಳನ್ನು, ಬಾರ್ ಅಂಡ್ ರೆಸ್ತೋರೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು, ವೈನ್ ಶಾಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹರೆಯದವರನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ ದರಗಳಲ್ಲಿ 'ಬೀರ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಶೀತಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು(ಖಂಡಿತಾ ಅಲ್ಲ).
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ (ಅಲ್ಲ).
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಕಪ್ಪಗಿದ್ದವರು, ಕೆಂಪಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ).
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜಿಮ್ ಮಾಡಿ, ಬೀರ್ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯುವಕರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಂಬ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ).
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಪುರುಷತನದ ಲಕ್ಷಣ (ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ ಕುಡಿದು ನಾನು ಗಂಡಸು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ).

- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಲೈಂಗಿಕ ದುಸ್ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು/ಲೈಂಗಿಕ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೈ ನೋವು ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. (ನೋವು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನೋವಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನಿವಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ).
- ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರತೀಕ. ಹೀಗೆಂದು ಕುಡಿಯುವವರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿಂದರೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. (ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲಿ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ) ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಆಲ್ಸರ್ ಬಂದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಇಂದು ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ, ದುಃಖಕ್ಕೆ, ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ, ನೋವು, ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

೩೬೦ ಮಿಲಿ ಬೀರನ್ನು ೬೦ ಕಿಲೋ ತೂಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿದಾಗ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ, ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಮಿಲಿಗೇ, ೩೦ಮಿಗ್ರಾಂ ಮದ್ಯಸಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦ ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ೬೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ,ಗೇರಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾರ. ಅವನ ಆಲೋಚನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ೮೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗೆರಿದರೆ, ಅವನ ಮಾತು ತೊದಲುುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ೧೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗೆರಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಆದಾಗ ಆತ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

ಉಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿಯುವುದು, ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ಮಾಂಗ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೀಘ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ INTOXICATED STAGE (ನಶೆಯ ಸ್ಥಿತಿ)ಗೆ ಬೇಗ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಪದೇ-ಪದೇ ಮದ್ಯಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲ ಸ್ಥಿತಿ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧, ಬಿ೬ ಮತ್ತು ಬಿ ೧೨ ಕೊರತೆ)
- ಲಿವರ್ ಹಾನಿ, ಜಾಂಡೀಸ್.
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು.
- ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕಲಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ, ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿಷಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಗ್ಗುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಫಿಟ್ಸ್, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಜೋಮು, ನೈತಿಕ

ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಳ್ಳು, ಕಳ್ಳತನ ಅಪರಾಧ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವುದು. ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮಾಡುವುದು. ಓದು, ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

- ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಕಾಗುವುದು ಅಥವಾ ನಾಶವಾಗುವುದು.
- ಕುಡಿದು ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ, ಅಪಘಾತ ಮಾಡುವುದು, ಪೊಲೀಸ್, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸ್ ಆಗುವುದು, ಜಗಳ-ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.
- ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮನೆಯವರನ್ನು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದು, ಮನೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದ್ದೊಯ್ದು ಮಾರುವುದು, ಪರಿಚಿತರು-ಅಪರಿಚಿತರಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆಯುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಾನೆ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪಚಾರ, ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದು.

ಗಾಂಜಾ, ಭಂಗಿ, ಹಶೀಷ್, ಚರಸ್, ಗ್ರಾಸ್

ಸಿಗರೇಟಿನಲ್ಲಿ ಗಾಂಜಾಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇರುವುದು, ಭಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದು(ರಾಮರಸ), ಹಶೀಷ್, ಚರಸ್, ಗ್ರಾಸ್ ಸೇರುವುದು. ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಟೆಂಶನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೇದುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾರ್ಡ್ ಕೋರ್ ಮಾಡಕದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಬ್ರೌನ್‌ಶುಗರ್, ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೊಕೇನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೋವು, ನಿವಾರಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು(ಟಿಡಿಜೇಸಿಕ್, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್) ಅಥವಾ ಮಾತ್ರಗಳು ಸ್ಪಾಸ್ಮೋಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಾನ್, ಅನಾಲ್ಜಿನ್, ನೋವಾಲ್ಜಿನ್‌ಗಳು, ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರಗಳು (ಮಾಂಡ್ರಾಕ್ಸ್, ನೈಟ್ರೋವೆಟ್, ಆಲ್‌ಪ್ರೊಜೊಲಾಮ್, ಡೈಜೆಪಾಂ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕ್ವಿರಾಕ್ಸ್ ಇಂಕನ್ನು ಮೂಸುವುದು, ನೇಲ್‌ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರ್, ಪೆಟ್ರೋಲನ್ನು ಸ್ನಿಫ್ ಮಾಡುವುದು, ಬ್ರೆಡ್ ಜೊತೆಗೆ ಅಯೊಡೆಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಹೀಗೆ ಹಲವು, ಹನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಹರೆಯದವರು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಟಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಚಟ ಹತ್ತಿದ್ದರೆ, ದುಶ್ಚಟ ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ, ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಹೊರರೋಗಿಯಾಗಿ, ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್ ಹಂತ: ಔಷಧ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ವಿತ್‌ಡ್ರಾಯಲ್ ಸಿಂಪ್ಟಮ್ಸ್' ಹಿಂದೆಗಡೆದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ನೋವು, ಫಿಟ್ಸ್, ಗೊಂದಲ, ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗುವುದು. ಇದು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು.

- ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕುಟುಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮದ್ಯ-ಮಾದಕವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯ ಆಸೆ ಬರದಂತೆ ಅಥವಾ ಬಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬೇಡ, ಅಫೀಮು ಬೇಡ ಎನ್ನಲು ನೆರವಾಗುವ ಡೈಸಲ್‌ಫುರಾಮ್, ನಾಲ್‌ಟ್ರಾಕ್ಸಾನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಹರೆಯದವರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮದ್ಯಸಾರ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ/ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚರ್ಚೆ, ಸಂವಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡ, ನಾವು ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು.

ಗುರಿಗಳು

ನೀವು ಯಾವುದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಿ, 'ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನು, ನೀವೇನಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡಿ. ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಉತ್ತರಗಳೆಂದರೆ, ನಾನು

- ಇಂಜಿನಿಯರ್
- ಡಾಕ್ಟರ್
- ಪೈಲಟ್
- ಐಎಎಸ್ ಆಫೀಸರ್
- ದೊಡ್ಡ ವಿಜ್ಞಾನಿ
- ದೊಡ್ಡ ಬಿಸಿನೆಸ್‌ಮನ್
- ಫ್ರೊಫೆಸರ್/ ಟೀಚರ್
- ಸಂಗೀತಗಾರ, ಕಲಾವಿದನಾಗಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯ ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಜನ 'ಬೇರೇನೋ ಆಗುತ್ತಾರೆ'

ಹಾಗೆಯೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮಗ-ಮಗಳು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗು, ಡಾಕ್ಟರಾಗು ಎಂದು ಹೇಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ 'ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವೇನಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಏನೇ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ. ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರಿಂದ ಶ್ಲಾಘನೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತ, ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಗುರಿ ಇರಲೇ ಬೇಕು.

- ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಗುರಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಬೇಕು.
- ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಗುರಿ, ಮೊದಲ ಬಹುಮಾನ/ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹರೆಯದವರ ಗುರಿ- ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಬೇಡುವ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ನೀಡುವ ಉದ್ಯೋಗ-ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಮದುವೆಗೆ ಸಿದ್ಧನಾದ/ಳಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವಕ/ಯುವತಿಯ ಗುರಿ ಸುಂದರ, ಸದೃಢ, ಸುಗುಣ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹನಾದ/ಳಾದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ಆದರ್ಶ, ಅನುರೂಪ ದಂಪತಿಗಳೆಂದು ಜನರಿಂದ ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉದ್ಯೋಗ ದೊಡ್ಡ ನಗರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಮನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬೇಕು. ದೇಶ ಸುತ್ತಬೇಕು. ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಮತ್ತು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.
- ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗೌರವ ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪತ್ರಿಕೆ ಟೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ-ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಶ್ಲಾಘನೆ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಹಂತ, ಪ್ರತಿಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಗುರಿಮುಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಬೇಸರ, ಸಿಟ್ಟು, ದುಃಖ, ಹೀನಾಯ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿ, ಕೀಳರಿಮೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಜನ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಧಿಕ ಗುರಿ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಗುರಿ, ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಅವಕಾಶ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಈ ವಿಫಲತೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳಾವುವು, ಗುರಿ ಆಯ್ಕೆ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳೇನು, ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ, ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ, ಶ್ರಮವೇ, ಅದೃಷ್ಟವೇ, ಇತರರ ಆಸರೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ. ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎದುರಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಬದಲೀ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಫಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ನಿರಾಶೆ, ಅತ್ಯಪ್ಪಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.

ಗುರಿಯನ್ನು, ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಈ ಕೆಳ ಕಾಣುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

- ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು, ನಿಮಗಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟು? ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳೇನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧಿಸಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸವಲತ್ತುಗಳಿವೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮ, ಸಮಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗಿಂತ ಹಿರಿಯರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಸ್ಥರ ಸಲಹೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಒಂದು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, ಬದಲೀ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಅಡೆತಡೆ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಬದಲೀ ಗುರಿಗಳು ರೆಡಿ ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬಹುದು. ಆಗಬಹುದಾದ ನಿರಾಶೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಭಂಗವಾಗುವುದೂ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
- ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖಕರ. 'ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದು ಫಲ ದೇವರದು ಎನ್ನಿ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ/ಭಯಪಡಬೇಡಿ.

- ಅಲ್ಪಕಾಲೀನ ಗುರಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗುರಿ, ಇಡೀ ಜೀವಮಾನದ ಗುರಿ ಹೀಗೆ ಸಮಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಅಥವಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆ/ಉತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ವಿಫಲರಾದಾಗ, ಅಧೀರರಾಗಬೇಡಿ, ಅವಮಾನವಾಯಿತೆಂದು ಕುಗ್ಗಬೇಡಿ, ವಿಫಲತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಡಿಫೆಕ್ಟ್ ಇತ್ತೇ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಬಳಸಿದ ಮಾರ್ಗ ಸರಿಬರಲಿಲ್ಲವೇ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತೇ, ಕಂಡು ಬಂದ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಎಂಥವು, ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವೇನು, ಇತರರು ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯೋಕಾಂಕ್ಷಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ಮರಳಿಯತ್ನವ ಮಾಡು ಎಂಬಂತೆ, ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಟೊಂಕ ಕಟ್ಟಿನಿಲ್ಲಿ.

ಗುರಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರಲಿ

ಗುರು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿರಲಿ

ಮನೆಯವರು ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರು

ಆಸರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಲಿ

ಆಗ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗದು.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ

ಶೇಕಡಾ ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕೌಶಲಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗುರುತಿಸಿ, ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೇ ಅವು ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧. ಅನೀಮಿಯ/ರಕ್ತ ಕೊರೆ: ಇದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ, ನಗರ, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುವರ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುವ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ 'ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್' ಪ್ರತಿ ನೂರು ಮಿಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೧೨ ರಿಂದ ೧೪ ಗ್ರಾಂ ಇರಬೇಕು. ಇದು ೧೦ ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ 'ಅನೀಮಿಯಾ' ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೀಮಿಯಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಮೇಲುಸಿರು ಬರುವುದು, ಎದೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಮರೆವು, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಸುಗಂಪಾಗಿರದೆ, ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅನೀಮಿಯಾ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಅನೀಮಿಯಾಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ.
- ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು (ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು, ದುಂಡು ಹುಳು, ಚಾಟಿ ಹುಳು ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಪದೇ-ಪದೇ ಆಮಶಂಕೆ ಬೇಧಿ.
- ರಕ್ತ ಸೋರುವ ವಸಡುಗಳು, ಜರರ, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೊಳೆ ರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್).
- ಅಪಘಾತ, ಗಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಿಕೆ.
- ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

ಅನೀಮಿಯಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಜಂತುಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿ.
- ಎಲ್ಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುವ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.
- ತೀವ್ರ ರಕ್ತ ಕೊರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರಣ ಮಾಡುವುದು.
- ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಆಹಾರ, ನೀರು, ಮಲದಿಂದ ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ, ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ, ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಮುತ್ತಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಯಲು, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡದಿರುವುದು.

೨. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ರೋಗ

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್‌ಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೇಕ್ - ತಿಂದು, ಅನೇಕರು, ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ರಾತ್ರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು, ವಸಡು ರೋಗ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿಕೊಂಡು, ಕೀವು-ರಕ್ತ ಆಡುವ ವಸಡುಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಎನಾಮೆಲ್ ಸವೆದು ಕುಳಿಗಳಾಗಿ, ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಹಲ್ಲು ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು ಅದರ ನೋವು ನರಳಿಕೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳು ಇಡೀ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿಯಲಾರದೇ, ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿ/ಉಸಿರು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು, ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇತರರೂ ಆತನನ್ನು/ಆಕೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಇವರನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು, ವಸಡು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಾದರೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೨. ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳು:

ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಓದಲಾಗದಿರುವುದು, ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಲಾಗದಿರುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಓದಿದರೆ ಸಾಕು, ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ನೋವು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು, ಕಿವಿ ಗುಂಯ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವುದು, ಶ್ರವಣ ದೋಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದವರು ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಬೇಕಾದೀತೋ ಎಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾದೀತೋ ಎಂದು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಹೇಳಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

೪. ಮೊಡವೆ: ಹರೆಯದ ಒಡವೆ-ಮೊಡವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಹರೆಯದವರು ಚಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ಜಿಡ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆವರು, ಧೂಳು ಸೇರಿ ಕೂದಲ ಬುಡವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದೇ ಮೊಡವೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆಯಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಅನಿಷ್ಟ ಪೀಡೆ ಎಂದೇ ಹರೆಯದವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಕ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಹತಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಡವೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

- ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸೆರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸೋಪ್, ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ಬೆವರಿದಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ. ಕೈಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಡಿ, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ, ಧೂಳು, ಕೊಳೆ ಹೆಚ್ಚಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯಬೇಡಿ, ಚಿವುಟಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ.
- ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿರಿ.

೪. ಗಂಟಲ ಸೋಂಕು, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸೋಂಕು (ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್)

ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ-ನೋವು, ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ.

೫. ತಲೆನೋವು/ಒತ್ತಲೆ ನೋವು

ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ, ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಮೈಮನಸ್ಸು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುವುದು. ಪ್ರಶಾಂತ ಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಚಿಂತೆ ವ್ಯಥೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಎರಡೂ ತಲೆನೋವುಗಳೂ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

೬. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಹರೆಯದವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲಸಿಹಿ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ) ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಕೀಲುಬೇನೆ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಷನ್, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು, ವೇಗದ ಜೀವನ ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿವೆ.

ಬೊಜ್ಜು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅನೇಕ ಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೈ ಕೆಲೋರಿ ತಿಂಡಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಪದೇ-ಪದೇ ಸೇವಿಸುವುದು. ಕುಳಿತು, ನಿಂತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಐಸ್ಕ್ರೀಂ, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕೋಲಾಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇಕಡಾ ೨೫ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು.

೭. ಗಾಯಗಳು, ಪೆಟ್ಟುಗಳು

ನಡೆಯುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಬೀಳುವುದು, ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು, ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು, ಜೊತೆಗೆ ವಾಹನ ಚಾಲಿಸುವಾಗ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಿ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಪೆಟ್ಟು ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಹರೆಯದವರು, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲಿಸಬಾರದು. ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಸಂಚಾರ-ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಇರುವುದು. ವಾಹನವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡದೇ ಇರುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವುದು. ನಿಡ್ಡೆಗೆಟ್ಟು ವಾಹನವನ್ನು ಚಾಲಿಸುವುದು. ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತಾ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಅನ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಾಗಿರುವುದು. ಇತರ ವಾಹನಗಳೊಂದಿಗೆ ವೇಗದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾದ್ದರಿಂದ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಯ-ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೇ, ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
