

ಆಲ್ ಈಸ್ ನಾಟ್ ವೆಲ್

ನಮ್ಮ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಗಿರಬಾರದು. 'ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ, ಆಲ್ ಈಸ್ ವೆಲ್ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದು ಚಿಂತೆಗೆ ತಳ್ಳಿದೆ, ಏನು 'ಅನ್‌ವೆಲ್' ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರಡೆಗಿನ ತಯಾರಿಯೂ ಆಗಬೇಕು. ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗೊಂಡ ಮಗುವನ್ನು 'ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನಿಸುವುದು ಸರಿ. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಶುಶ್ರೂಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಬರೀ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದೀತೆ?

ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದ ಮಾತುಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಂದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಅಹಿತ

ಪಾಸಿಟಿವ್ ವೈಬ್ಸ್ ಓನ್ಲಿ

'ಪಾಸಿಟಿವ್ ವೈಬ್ಸ್ ಓನ್ಲಿ' ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆ ರಿಯಾಲಿಟಿಯ ಕಹಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಟೋಳ್ಳು ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವಾಗಬಾರದು. ಅತೀ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿವಿಲ್ಲದೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರವಾದರೆ ಬಹು ಕಷ್ಟ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು 'ನೆಗೆಟಿವಿಟಿ'ಯ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದೂರಕ್ಕಿರಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಧನಾತ್ಮಕತೆ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವೇಷದ ಹಿಂದೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಮಿತಿಡುತ್ತೇವೆ ಏನೇ ಅದರ ಕುರಿತು ಗಮನಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು, ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಕಠೋರವಾದ ಭಾವಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡಲೂ ಬಿಡದೇ cheer up ಎಂದು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡಬೇಕು ಎಂದು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಷ್ಟೇನು ಮುಖ್ಯವಾದುದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿಯ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಮುಖ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿವಿಲ್ಲದೇ ನಾವೇ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಾಡಿಯೂ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವವರಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹಗುರಾಗುವ ಸ್ಟೇಸ್ ನೀಡಲು ವಿಫಲರಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ವೇದನೆಗೆ ತನ್ನವರು ಕಿವಿಯಾಗಲಾರರು, ಇವರಿಗೆ ಬರೀ ಸಂತೋಷದ ಮುಖವನ್ನಷ್ಟೇ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಎದುರಿಸುವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸ್ವಅನುಮಾನ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಅಪಮಾನವನ್ನು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು

ನೋವು, ಆತಂಕ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ನಮಗೆ ಸೂಚಕಗಳು. 'ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸರಿ ಇಲ್ಲ, ಏನೋ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ' ಎಂದು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಅವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕೇ ಏನೇ ಅದು ಕಿಂಚಿತ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದು ಎಂದು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಕೈಂಕರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜವಾದ ವೇದನೆ ಆಗೀಗ ಕಾಡುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಇಟ್ಸ್ ಓಕೆ ನಾಟ್ ಓಕೆ ಅನ್ನುವಂತೆ ಅದನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಯೋಚನೆ ಬರುವುದೇ ತಪ್ಪು ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು 'ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ, ಇಟ್ಸ್ ಓಕೆ' ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಬೇಡದ್ದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಬದಲು ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಾಣಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಮುಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನದಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗುಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡಾಗ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹತ್ತಿರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗೆ ಪದಗಳ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವ ಉಪದ್ರವವಿವೆ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರೂಪದ್ರವಿ, ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತ. ಅದರಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನೂ ಕಡೆಗೆ ಬದುಕನ್ನೂ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಜೀವನ ಪಾಠವನ್ನು ದಿಕ್ಕಿರಿಸುವುದೇ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿಯ ಧ್ಯೇಯವಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಾರಿ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು, ನೋವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುವ, ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಮೂಲಕವಷ್ಟೇ ಅದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ನಮಗೂ ನಮ್ಮವರಿಗೂ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸುರಕೃತೆ, ಆತಂಕದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯನ್ನು ಒಡಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಏನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡದೇ ಬಿಡದು. **ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ** ನಮಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ/ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಬೇರೆಯವರ ಭಾವೋದ್ದೇಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವಿರದು. ನಮ್ಮವರು ತಮ್ಮ ಸಂಕಟ, ಒದ್ದಾಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಬದಲು ಅವರನ್ನು

ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವಿರೇ?

ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿಯನ್ನೇ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಮನೋಭಾವವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ತೋರುವ ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ/ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಾಡಿ:

- ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗೇ ವರ್ತಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ಮುಖವನ್ನೇ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರು ನೀವೇ?
- ಯಾರಾದರೂ ಚೂರು ಬೇಸರದಿಂದ ಮಾತಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು 'ನೆಗೆಟಿವಿಟಿ' ಎಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಂಟಿಸಿ ತಾವೇ ವಿಪರೀತ ಹೈರಾಣಾಗಿ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಂದೇಶಗಳು/ ಕೋಟೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ನೋವುಗಳನ್ನು, ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಡುತ್ತಿರುವಿರಾ?
- ಬೇರೆಯವರ ದೂರು, ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೇವಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾ 'ಅಂಥದ್ದೇನೂ ಆಗೇ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿಬಿಡುವುದು ನಡೆದಿದೆಯೇ? ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು ಅದೇನು ಮಹಾ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಾ ಪಲಾಯನಗೈಯುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಿರದಿದ್ದವರನ್ನು ತುಚ್ಛವಾಗಿ ನೋಡಿ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.