



ಇದಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ಗೊಂದಲಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಮಾನಸಿಕ - ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಇರಲಿ, ನಿಮಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಮೇಲೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವವರು ಇದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅಂಥವರು ಭಿನ್ನಲಿಂಗದವರಿದ್ದರೆ.... ಎಂದು ನೀವೆಲ್ಲಾ ಹಗಲುಗನಸುಗಳನ್ನು ನೇಯುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

### ಸೆಳೆಯುವ ಯೌವನ

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 12 ದಾಖುತ್ರಿದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಶಾಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿರಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸುಮಾರಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ವಜನೆಯಿಂದ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮೂಡಿ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಮತ್ತು ನಿತಂಬಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಾ ದೇಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸುತ್ತ

ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮುನ್ನುಡಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಪ್ರವಚನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ದೇಹ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಾದ್ದು. ಹದಿವಯಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕುವ ಪುಳಕ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆತಂಕ, ಆಕರ್ಷಣೆ, ಗೊಂದಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡುವ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ನನ್ನೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಯೋಚನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯರಾದ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ತವಕ, ತಲ್ಲಣಗಳೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆಗಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ತಳಮುಳಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಇವತ್ತಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೋರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಬೇರೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಮಾತನಾಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಬೆರೆಯುವ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಬಿಡುತ್ತದೆಯೋ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ದಾರಿ ತಪ್ಪಬಹುದೋ ಎಂದು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನವಾದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಲ್ಪಡುವ, ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಅಷ್ಟ ಅಮೃಂದಿರ ದಬ್ಬುಳಿಕೆಯಾಗಿ ಕಂಡರೆ ಅದು ಕೂಡ ಸಹಜವೇ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಗಲಾಟೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹೊರಬರದಿದ್ದರೂ ಪೋಷಕರ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕರ



### ನನಗೊಬ್ಬ ಫ್ರೆಂಡ್ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ..?

ಇವತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ವಾತಾವರಣವಿದೆ ಎಂದರೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ತಮಗೊಬ್ಬ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಥವಾ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾಗಳೂ ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಇಂಬುಕೊಡುತ್ತವೆ. 'ಏ ನಿನಗೆ ಯಾರೂ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಇಲ್ಲಾ, ವೇಸ್ತು ಕಣೆ ನೀನು' ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಲಿಂಗದವರ ಬಗೆಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಭಿನ್ನಲಿಂಗದ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಅಥವಾ ಗೆಳತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗೆಗಿನ ತೀರ್ಮಾನವಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗೌರವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಗರ್ಲ್ ಅಥವಾ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಮೇಲೆ ಅಳಿಯಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಇಷ್ಟಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಕೊರಗು ಪಾಪಪಟ್ಟಿ ಕೀಳರಿಮೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಹತ್ತಿರ ಒಡನಾಡಿ. ಭೇಟಿಯಾದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ಸ್ನೇಹ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. 'ಪ್ರೀತ್ನೆ ಪ್ರೀತ್ನೆ ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತ್ನೆ' ಎಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದು ಅಥವಾ 'ನಿನ್ನೇ ಕಣೆ ಕೊನೆಗೂ ನಾನು ಪ್ರೀತ್ನೋದು, ನೀನೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತ್ನೋ ಹಾಗೆ ಮಾಡೇ ಮಾಡ್ತೀನಿ, ನೋಡ್ತಾ ಇರು' ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಕೆಲವರು ಪೋಲೀಸರ ಆತಿಥ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಸಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬಿನ್ನಹತ್ತಿ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತನೋ ಪ್ರೇಮಿಯೋ ಕಾದಿರುತ್ತಾರೆ.

