



# ಅಸಮಾಧಾನ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಅಸಮಾಧಾನದ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಹಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಸಮಾಧಾನ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಏನಿದು ಅಸಮಾಧಾನ? ಅದು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ಅಸಮಾಧಾನ ನಿವಾರಣೆಯ ದಾರಿಗಳೂ ನಿಜ್ಜಗಳಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

■ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ. ಅದು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಭಾವನೆಗಳ, ಸಹೃದಯಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಹಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಅಸಮಾಧಾನ, ಮುನಿಸು ಅಥವಾ ಕೋಪದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಸಮಾಧಾನ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಮುನಿಸು ಉಂಟಾಗಲು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಜರುಗುವ ಹಲವು ಭೌತಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಮುನಿಸುಗಳಿಗೆ ದಾರಿತೋರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಹೊಸವ್ಯಾಧಿ (ಪ್ಯಾಂಡೆಮಿಕ್) ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಇನ್ನೆಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜನರ ಎಲ್ಲ ಯೋಜನೆಗಳು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿವೆ. ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಏನೂ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳು ಕಂಡರಿಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೇನಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮದೇ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಪಂಚಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲವು.

ಶಾಯಿಯ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಿಂದು ಇಡೀ ಲೋಟದ ನೀರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತೆ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ

ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವಾಗ ನಾವು ಬಹುತೇಕ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನೇನೋ ನಾವು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಡೆಗೋಲು ಹಾಕಿ ಕಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವದನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಬೇರಾವುದೋ ವಿಪತ್ತು ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವು ಯಾರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದೆ ನಮ್ಮವೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸಮಾಧಾನಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಅಸಮಾಧಾನಗಳ ಜೊತೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಭಿಭಾಷ್ಯ ಅಂಗಗಳೇ ಆಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಾಡುವ ಈ ಅಸಮಾಧಾನಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ನಮಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಿಂದ. ಈ ಕಾರಣ, ನಾವು ಆರೋಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಅಥವಾ ನ್ಯಾಯ ಬೇಕೆಂದು ತುಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಾದಗಳನ್ನು



ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತ ಅತ್ಯಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ ನಾವು ಈ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಗೆ ನಾವು ದಾಸರಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಒಂದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ನಡೆವ ಸಹಜ ಮನೋವ್ಯವಹಾರ. ಸಣ್ಣವೋ ದೊಡ್ಡವೋ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಅಸಮಾಧಾನಗಳ ನಡುವೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಭಾರೀ ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಡೆತವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಅವು ಸುದ್ದಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ವೇಳೆಗೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಬದುಕುಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ