



ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಭೂಗತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಆಸ್ಪೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಆ ಅತಿರೇಕದ ವರ್ತನೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾಧಾನವಿರುತ್ತದೋ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಅವರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಬಹುದು.

ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ರೂಪ, ಆಕಾರಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಸಂಕೋಚಪಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಇತರರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾಗ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ನಾವು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವ ನಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒದೆತ ಬಿದ್ದು ಹಲ್ಲುಮುರಿಯುವಂತಹ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಇಂದಿನ ಮಾಹಿತಿಯುಗದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕಹಿ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕಬಲ್ಲವು. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಯಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಳದ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇತರರೊಡನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳು ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಲುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಏನನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಏನನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಿದರೂ ಇವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣ ಇವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಳಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇತರರ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೋಕದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಈ ಹಿಂದೆ ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ತಂದಿರುವ ಸ್ಥಳ, ಘಟನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ತಾರತಮ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮಾತನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂವೇದನೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಬಗೆಯ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಶುರು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.
- ಪ್ಯಾಂಡಮಿಕ್‌ನಂತಹ ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವುದನ್ನು, ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಕಹಿಯ ಹನಿ ಒಮ್ಮೆ ಆಳವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತ ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಆ ಕಾರಣ ಅದಿನ್ನೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮೊದಲಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತಂದ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದನೇ? ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೀವೊಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀವೊಂದು ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಹಾಗಾಗಿ, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಬಲ್ಲಂತಹ ಆತ್ಮೀಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂತೆಗೆಯಿರಿ.