

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಲೋಕದ ಇತರರೊಡನೆ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಡನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಕಾರಣ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆತ್ತು ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ನಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡದೆ, ಅವರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳಿಯದೆ ಕೇವಲ ದೂರವಾಣಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿ, ಕಂಡದ್ದನ್ನಷ್ಟೇ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಅಳಿಯುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ಯಾವುದನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೆವೋ ಅದನ್ನೀಗ ಮೌನ ಅಸಮಾಧಾನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೂತುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರೀತಿ ನುಂಗಿಕೊಂಡ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮುಂದೆ ತೀವ್ರ ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗೆಳೆಯರೊಬ್ಬರು ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇವೆಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾರದೇ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ 'ಸಾರಿ' ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳಿಸಬಹುದು. ಅವರ ದ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ದನಿಯಲ್ಲಿನ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಆತಂಕ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಅರಿಯಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಮೂಡಿ ಹಾಗೇ ಭಾಗತವಾಗಬಲ್ಲವು. ಮುಂದೆ ಇವೇ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಅವರ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಹಿಯನ್ನು ಬಿತ್ತಬಲ್ಲದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು. ಮಿಂಚಂಚೆಗಳೂ ಇವೇ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು.

ಜರ್ಮನಿಯ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮೈಕೇಲ್ ಲಿಂಡೆನ್ ಎಂಬಾತ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ post traumatic embitterment disorder (PTED) ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಚಲಾವಣೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾನೆ. ಕಹಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡದೇ ಬಹುಕಾಲ ನರಳುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಭೌತಿಕವಾದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವ ಬಗ್ಗೆ ಲಿಂಡೆನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಬಹುಕಾಲದ ಹಲವು ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅಸಮಾಧಾನಗಳದೇ ವ್ಯಸನವೊಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳೇ



ಅವರ ಬದುಕಿನ ಗುರುತುಗಳಾಗಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳು, ಹೀಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಸುಲಭ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

### ಮಾತುಕತೆ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ

ತಪ್ಪೇನೆಂದು ನೀವು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಿರಾ? ಅಥವಾ ಕೇಳಿದಿರಾ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಅಥವಾ ಅದೊಂದು ಹೇಳಲಾಗದ ನಿಮ್ಮದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಣಯವೇ? ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಾತನಾಡಿ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸಬಲ್ಲದು.

◆ ಬಲಿಪಶುವಾದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೊಂದವರಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾವುಕರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಯುತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಲಿಪಶುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಬದುಕುವುದನ್ನು ಶುರುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

◆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಧನಾತ್ಮಕ (ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ) ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆಯಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಈ ಪಾಸಿಟಿವ್ ವಿಚಾರಗಳು ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕವಿದ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳ ಮೋಡವನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಚದುರಿಸಬಲ್ಲವು.

◆ ನಾನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಗೌರವಿಸದಿರುವುದು ಯಾವುದೂ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗರ್ವ, ಅಹಂನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದು ಕಡೆ ನೀವು ಯಾಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಉದ್ಯೋಗಿ, ಸಹಧರ್ಮಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳುವ, ಒಪ್ಪಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ನಿಮಗಾಗಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಳೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳು ನಿಮಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಓದುತ್ತಿರಿ, ಈ ಪಟ್ಟಿ ನೀವು ನಂಬುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಬದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಲೋಕವಾಗಿ ಲೀನವಾಗಿ ತುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)