



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

**ಯಾರೊಡನೆಯೂ
ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ,
ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು
ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು.
ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.**

✉ ಯುವಕ, 21 ವರ್ಷ, ಬಿ.ಕಾಂ. ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಎಂ.ಕಾಂಗೆ (ದೂರಶಿಕ್ಷಣ) ದಾಖಲಾತಿ ಮಾಡಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ವಿಧ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಶುರು ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ತಿರುಗಾಟ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನನಗೆ ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮಂದಿರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದ್ದು ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ. ನನ್ನ ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ. ಅ) ನೀವು ಮುಂಚೆ ಬಿ.ಕಾಂ. ಮತ್ತು ಈಗ ಎಂ.ಕಾಂ. ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ? ಆ) ನೀವು ಹಿರಿಯ ಮಗನಾಗಿ ದುಡಿಯದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಈಗ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಉತ್ತರ ಹುಡುಕ ಹೊರಟರೆ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ: 1) ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ದುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ; 2) ಎಲ್ಲರೂ ಡಿಗ್ರಿ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ನಾನೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಅನುಕರಣಾ ಭಾವ; ಮತ್ತು 3) ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸುಲಭ ತರ್ಕ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಓದಿನ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬ-ಸಮಾಜ ಮೂಲದ ಪ್ರಭಾವ-ಒತ್ತಡಗಳವೆಯೇ ವಿನಾ, 'ನಾನು ನನಗೋಸ್ಕರ ಬೆಳೆಯಬೇಕು' ಅಥವಾ 'ನಾನು ನಾನೇ ಆಗಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಅಂತಃಪ್ರೇರಣೆಯಿಲ್ಲ! (ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಪಠ್ಯೇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಕೃಪ್ರಾಣಿ, ಮುಂದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಮೊಟಕಾಗಿರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ! ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನೀವೇನಾ ಗಬೇಕು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ತೃಪ್ತಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ: ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಸಮಯ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣುಚ್ಚಿ ಅರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಕನಸೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಲ್ಲ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿಜವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, 'ಈ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಉದ್ಯೋಗ, ವಿವಾಹ, ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದೆ?' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಬರುವ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಸಂತೋಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ) ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಕಾಗದ, ಲೇಖನಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮಗನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಉದಾ. 'ನಾನು ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ') ಬರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ವರ್ತಮಾನದ ಸಮೀಕ್ಷೆ: ತಿರುಗಿ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಒಂದು ಸಲ ಮೈ ಜಿಗುಟಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಕಳಿಸಿ. ನಂತರ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ, ನೀವು ಬರೆದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ಓದಿ. ಆಗ ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ವಿಷಯ

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ: ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಂಧಿಂಧದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಇಷ್ಟಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೂ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಒಂದು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬರೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧನಾದ ಸೈನಿಕನಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವಾದ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ.

ಚಿತ್ತ ಚಾಂಚಲ್ಯ: ನಿಮಗೇನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನೀವೇನು ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಿ- ಇವೆರಡೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನಕ್ಕೆ ಮಿಷಿ ಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೇ (ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪುಸ್ತಕ ವಾಚನ, ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ) ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ಇವೆರಡು ಅಂಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ: ಒಂದೊಂದಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಎಂದು ಕಾಲದ ಮಿತಿಹಾಕಿ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮನರಂಜನೆಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಜ್ಞಾನ, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಈ ರೀತಿ ಏನೇನು ಜ್ಞಾನಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಏನೂ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಡದು ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ: ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಯೋಜನೆಗೆ ಬರೋಣ. ಇದನ್ನು ಸಮಯಾವಶ್ಯಕತೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಭಾಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಡೀ ದಿನ ಅದನ್ನು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನೀವೇನು ಸಾಧಿಸಿದಿರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಷ್ಟಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಯತ್ನಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೆರಡು ವಿಷಯಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಒಂದು: ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಈಗ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಂ.ಕಾಂ. ಸುತ್ತ ಹೆಣೆಯಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. (ಉದಾ. ಪಠ್ಯೇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅಭಿರುಚಿ ಇರುವುದಾದರೆ ನೀವು ಲೇಖಕರೇಕೆ ಆಗಬಾರದು?) ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೂ (ಉದಾ. ಕೊಳಾಯಿ ದುರಸ್ತಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಕೆಲಸ, ಕರಕೌಶಲ್ಯ, ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಾಪಾರ, ಕಟ್ಟಡದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ) ಕೈಹಾಕಿ. ಅಲ್ಪಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಅನೇಕರು ಇದರಲ್ಲೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕೇ ವಿನಾ ಇತರರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲ ಎರಡು: ದೊಡ್ಡ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಮಿಷಿ ಆಮಿಷದ ಮೂಲಕ ಕಾಲ ಹರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ (ಉದಾ. ಮೊಬೈಲ್, ಬೀದಿ ಸುತ್ತುವುದು) ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಹಾಕಲೇಬೇಕು!

ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ನನಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ: ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನನಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!

✉ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಚರ್ಮವು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಸದಾ ಮರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನನಾಂಗದ ಬಣ್ಣ ಕಷ್ಟವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಆಗ ಅವುಗಳ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಪದರದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು: ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮವು ಹಿಗ್ಗುವ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅದು ಮಡಿಕೆಮಡಿಕೆಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿರುವುದರಿಂದ (ಮೊಳಕೆ ಚರ್ಮದ ಹಾಗೆ) ದಟ್ಟಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ತೆಳುವಾಗಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ