



ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. ಪಾಸಿಟಿವ್ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಹರಡಿ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಯೋಚಿಸಲು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಾವೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮನಸ್ಸು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಕರು ನೀವೇ

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಹತೋಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈವತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಅಂದರೆ ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾಳೆ ನನ್ನ ಬದುಕು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ನಮ್ಮ ಆಪ್ತರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದ್ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತಂಕವಾಗುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಕೂತರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನವಾಗುತ್ತದೆ, ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾವು ಈಡಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆಯೇ ಅದನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಎಷ್ಟೋ ಕಡೆ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಕಡೆ ಯಾರಿಗೆ ಆವ್ಯುಜನಕ ಬೇಕು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಒಂದು ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ರೀತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಜನರೇ. ಆದರೆ ಅವರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಾನಮನಸ್ಸರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಫಲವೇ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು, ಟೆಲಿಫೋನ್ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಅಸಹಾಯಕರು ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ, ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು, ಅವರಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುವುದು, ಇಂಥ ಸಂಗತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದವು. ಪ್ರಸಕ್ತ ಜಾಗತಿಕ ದುರಂತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವೂ ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯೇ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

5. ಸುದ್ದಿ ಹರಡುವ ಮುನ್ನ ಯೋಚಿಸಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೂತಾಗ ಟೀವಿ, ಮೊಬೈಲ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತಿರುವುದೂ ನೆಗೆಟಿವ್ ಸುದ್ದಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವುದರೊಟ್ಟಿಗೆ, ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ಜನರನ್ನೂ ಆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಏನನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಯೋಚಿಸಿ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸುದ್ದಿಯಾ? ಇದನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆಯಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆಯಾ? ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಉಪಯೋಗ ಇದೆಯಾ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪಾಸಿಟಿವ್ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

6. ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಹರಡಿ

ಈಗಾಗಲೇ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತಂಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ಆತಂಕಗಳು ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಂಥವರು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಆಗುವಂಥ, ಸಮಾಧಾನ ಆಗುವಂಥ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ. ಆಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೇ ಒದಗಿರುವಂಥದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಇದನ್ನು ಬರೀ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಸಮೂಹವಾಗಿಯೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಈ ಸಮೂಹವಾಗಿಯೇ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಆದಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವೂ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದಲೂ ತುಂಬಬೇಕು. ಏನೇ ಕಷ್ಟ ಇದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ; ಅದರನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಆಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಅಂಥ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡ ಜನಸಮುದಾಯವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ದುರಂತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರೋನಾ ಅಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಮರಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in