

ಸೋರುಕಿಹುದು ಮನದ ಮಾಳಿಗೆ

ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಸಮಾನತೆಯಿದ್ದರೂ, ತವಕತಲ್ಲಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಂತೂ ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದಷ್ಟೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಅಭದ್ರತೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗಳು, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡಗಳು - ಹೀಗೆ ಯಾವ ಸಂಗತಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನ ಎಂಥ ದೃಢ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನಾದರೂ ಅಲುಗಾಡಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಹೀಗೆ ಹೊಯ್ದಾಡುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನದ ಆಸರೆ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಮದ್ದೇ 'ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ'. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಮಾತು ಮೌನದ ಮದ್ದಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಅವಲೋಕನ ಈ ವಾರದ 'ಸುಧಾ' ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ.

■ ಡಾ. ಸಚಿನ್ ಎನ್