



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಅ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ: ದೊಡ್ಡ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಓದಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಟೀವಿ, ಹರಟೆ, ತಿರುಗಾಟ, ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರ ಯೋಚನೆ-ಚರ್ಚೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮುಂದೂಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಫೇಲಾಗುವ ಚಾನ್ಸ್ ಇದೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಏಕಾಂತ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕಾಂತದ ಅಗತ್ಯವಿರದ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ಆ) ಕಂಟ್ರಾಕ್ಟರ್: ಹಲವೆಡೆ ಕೆಲಸಗಳು ಕೈಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಗಿರಾಕಿಗಳ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸಗಾರರ ಕೊರತೆ, ಸಮಯದ ಅಭಾವವಾಗಿ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇ) ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಉದ್ಯೋಗಿ: ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಡೆ ಆಹ್ವಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ನನಗೆ ಒಂದು ಹಂತದ ತನಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಹೋಗಿ ತಕರಾರು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಏನೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ ಬಿಡಲಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈ) ಗೃಹಿಣಿ: ನಮ್ಮದು ಕೂಡುಕುಟುಂಬ. ಅತೆಸೊಸೆಯೆಂದಿರು, ಓರೆಗಿತ್ತಿಯರ ನಡುವೆ ತಕರಾರು. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಒಂದು ಅಂದರೆ ಇನ್ನೇನೋ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ತಲೆಬಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ತಂತ್ರ ನಡೆಸುವಷ್ಟು ಯಾವುದೂ ಸೀರಿಯಸ್ ಇಲ್ಲ.

ಉ) ಪ್ರೇಮಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಭಗ್ನವಾಗಿ ತಲೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದರೆ ಕಿರುಚಿ ಅಳುವಷ್ಟು ಅವೇಶ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಖಂಡಿತ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ಜನ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರಲಿ?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಏಕಾಂತದ ಅನುಕೂಲತೆಯಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ತಾನೇ ಆಯಿತು, ಇತರರೊಡನೆ ಇದ್ದೇ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏನೇನಿವೆ (ಉದಾ. ಕಠಿಣ ವಿಷಯ, ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ವಿರಸ), ನಿಮಗೇನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ (ಉದಾ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ), ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿವೆ (ಉದಾ. ಹರಟೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿರಹ) ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಆತ್ಮೀಯರೊಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತ/ತೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ, ಹಿರಿಯ, ಪತಿ/ಪತ್ನಿ, ಸಂಬಂಧಿ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು-ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ನಾನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದೇನೆ:

1) ಅಪೇಕ್ಷೆ- ನಿರೀಕ್ಷೆ- ನಿರೀಕ್ಷೆ ಏನೇನು ಬೇಕು? ಏನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ? ಏನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ? ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ

ಸೂಕ್ತ? ಪರರಿಂದ ಏನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಇತ್ಯಾದಿ; 2) ಕಾರ್ಯ-ದಿಶೆ: ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಯಾವ ದಿಕ್ಕು ಹಿಡಿದಿದ್ದೀಯಾ? ಇದರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಈಗಿನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತತೆಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಮುಂದುವರಿಯಲು ಯಾವ ಕಾರ್ಯನೀತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ? ನಿಖರವಾಗಿ ಏನು ನಡೆಸಿದ್ದೀಯಾ? ಯಾವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದೀಯಾ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಹೇಗೆ? ಸಮಯ ವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಇತ್ಯಾದಿ; 3) ವಿಮರ್ಶೆ- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ: ನೀನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯದ ಅಥವಾ ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಏನೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ನಿನ್ನ ಕಾರ್ಯವು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ? ನಿನ್ನ ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ನೀನಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ ಅಥವಾ ಕೈಕೊಟ್ಟಿದೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆಯ/ ಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಿದೆ? ಸಮಯದ ವಿನಿಯೋಗ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ ಹೇಗೆ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಏನೇನು ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿದೆ? ಇದು ನಿನಗೆ ಸೂಕ್ತವೇ? ಇದನ್ನೇ ನೀನು ಬಯಸಿದ್ದೆಯಾ? 4) ಯೋಚನೆ: ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಬಯಸಿದ್ದು ಈಡೇರಲು, ಇನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು, ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈಗಿರುವ ಕಾರ್ಯನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತೀಯಾ? ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕು ಸೂಕ್ತ? ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀಯಾ? ಯಾವುದು ಕ್ರಿಯೆ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತರುತ್ತೀಯಾ? ಈ ನಿರ್ಧಾರ ನಿನ್ನದೇ ಆಗಿರಲಿ. ಇದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಲಿ. ಬೇಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ತರುವಂಥದಿರಲಿ. ಇದರ ಎಲ್ಲ ಹೊಳಪುಗಳು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆಯಲ್ಲೇ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರಲಿ. ಈಗ ನಿನ್ನ ಮೊದಲ ನಿರ್ಧಾರವೇನು? ಎರಡನೆಯ ನಿರ್ಧಾರ? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನು ಉಪಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ? ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ನಿನ್ನ ಮೊದಲಹೆಜ್ಜೆಯೇನು? ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ? ಇತ್ಯಾದಿ. ಇನ್ನು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು: ಅ) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅವುಗಳ ಆಯಾ ಮುಖ್ಯಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರಬೇಕು; ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆ) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ಅನುಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ - ಅಂದರೆ ಮುಖ್ಯಾಂಶ 1, 2, 3, 4, ನಂತರ ಪುನಃ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. ಇ) ಒಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಶದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬರುವ ತನಕ ಕಾಯ್ದು ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಮುಂದಿನ ಮುಖ್ಯಾಂಶದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬೇಗ ಹೋಗಿ ಉದಾ. ಮುಖ್ಯಾಂಶ ಮೂರರಲ್ಲಿ 'ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ, 'ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಮುಂದಿನ ಯೋಚನೆ ಏನು? ಅದರ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ತಡವಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತಾಡುವ ತನಕ ಕಾಯಿರಿ. ಇನ್ನು, ಸಮಸ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಚನೆ: ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (ಗೊಂದಲ, ಕೋಪ, ಖಾಲಿತನ, ಕೆಲಸಗೇಡಿತನ) ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಮನಗಾಣಬಿಡಿರಿ ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯನೊಡನೆ ಒಂದು ತಾಸು (ಕೋಣೆ, ಉದ್ಯಾನವನ, ಅಥವಾ ತಿರುಗಾಟ) ಸಂವಹನ ಬಹುಶಃ ಸಾಕು. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ತತ್ವ ಏನು ಗೊತ್ತೇ? ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಂಟಿದ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಏನಾದರೂ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇಲೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತತೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾರ್ಯನೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬಡಿದಿಬ್ಬಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರ್ಯನೀತಿಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದೇ ಈ ಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶ - ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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