



ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ

ಇಂದಿನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ನೊಂದವರನ್ನು ಸಂತ್ಯಸುವಾಗ, ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವಾಗ, ಮುಂದಿನದನ್ನು ನೆನೆದು ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಸಂತ್ಯಸುವಾಗ ಹೇಳುವ ಮೊದಲ ಮಾತು ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ. 'ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಣಿಸಿದ್ದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದುದನ್ನೇ ಸದಾ ಆಲೋಚಿಸಿ' ಎಂದು ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೇಳುವುದಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗಲೂ ನನಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದು ಅಜ್ಜಿಯೇ! ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಯ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು, ಅದನ್ನು ಕಣದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದಿತ್ತು. ಅಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಕೈಗೆ ಬಂದ ಫಸಲು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೊಯ್ದು ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ 'ಮಳೆ ಬಂದ್ರೆ ಏನು ಮಾಡೋದೋ' ಎನ್ನುವ ರಾಗ ತೆಗೆಯುವ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. 'ಅದ್ಯಾಕ್ ಅಂತ ಮಾತಾಡೋಯೋ.. ಒಳ್ಳೇದು ಮಾತಾಡಿ.. ಒಳ್ಳೇದೇ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ.. ಒಳ್ಳೇದೇ ಆಗುತ್ತೆ. ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲೇ ಬೇಡಿ.. ದೇವರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಥಾಸ್ತು ಅಂತಿರ್ತಾನೆ' ಅಜ್ಜಿ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕೊಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಒಳಾರ್ಥವೂ ಇಂದಿನ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಹೇಳುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ..?

ಈ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಅಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರಲ್ಲ ಎಂದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇಂದು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಜ್ಜಿ ಯಾವ ತರಗತಿಗೂ ಹೋಗದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬೆರಗಾಗುತ್ತೇನೆ. ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ಮುಂದೆ ನಾವು ಕುಬ್ಜರೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಜೀವವೊಂದಿದ್ದರೆ ಆಕರ ಗ್ರಂಥವೊಂದು ಇದ್ದಂತೆಯೇ!

ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ 'ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ...ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಅವಳ ಆಸೆಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಅದರ ಬಗ್ಗೆನೇ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಆಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ.. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳ್ತೀರೋದು..' ಎಂದರು.

ಅರೆ, ಅಜ್ಜಿ ಅಂದು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಈಗ ನಾನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ ಆ ದಿನ ಆಡಿದ ಆ ಮಾತುಗಳು ಎಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದ್ದವು! ಯಾವ ಶಾಲೆಯ ಮೆಟ್ಟಲನ್ನೂ ಏರದ ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಅರಿತಿದ್ದರಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೋಜಿಗವೇ ಸರಿ!

ಕೆಲದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಶೇಕಡಾ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂದಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡಿತ್ತು. ಆಗಲೂ ನಾವು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು. ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ

ಎಳೆ ಮಗುವನ್ನು ಅಜ್ಜಿ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆ ಮಗುವಿನ ಎದುರು ಕುಳಿತು ಅಜ್ಜಿ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಳಕ ಮಾಡಿಸಿ ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಕರೆತರುವಾಗ ಆ ಎಳೆ ಮಗುವನ್ನು ದೇವರ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಿಸಿ 'ಸ್ವಾಮಿ ಮಾಡು.. ಜೈ ಜೈ ರಾಮ್ ಮಾಡು... ರಾಮ ಸೀತಾ ಮಾಡು' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾ ಆ ಮಗುವಿನ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿಯುವಾಗ ನಾವು ಮಕ್ಕಳು 'ಅಜ್ಜಿ ಆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ ಅಜ್ಜಿ..' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿದ್ದು ಮಗು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೊಟ್ಟಲ ಬಳಿ ರೇಡಿಯೊ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಡು ಮತ್ತಿತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಗು ಆಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನೂ ನೋಡಿ ನಾವು ಅಜ್ಜಿಗೆ ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. 'ನಿಮಗೇನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ ಹೋಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ' ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಜ್ಜಿ ಗದರುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಮ್ಮನೇ ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಮಾತು ಬಾರದ ಕಂದನೊಡನೆ ತಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದಲ್ಲದೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೂ ಮಗು ಜೊತೆ ಮಾತಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಅಜ್ಜಿ. ಅಜ್ಜಿಯ ಅಂದಿನ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಈಗ! ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಅಂದೇ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೆಲ್ಲ ಎಂದು ಈಗ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.



ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಡು ಕೇಳಿಸಿ, ಅದು ಆಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

-ಗೌರಮ್ಮ, 86ರ ಅನುಭವಿ