



ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು
ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ
ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ
ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ
ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ,
ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ
ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
ವೇದನೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು
ಹೊತ್ತು ಕನಲುತ್ತಿದ್ದರೂ
ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೇ,
ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಾ
ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆಯೂ
ಸುಖದ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ
ಒಳಗೇ ಬೇಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

■ ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು

ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾನಸಿಕ ನಿಮಿತ್ತ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆಕೆ ಪ್ರಪಂಚದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖಿಯೂ, ಬಲಿಷ್ಠಳೂ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುವಳು. ತಾನು ತೊಡುವ ವಿಧವಿಧವಾದ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿ ತನ್ನವರ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿರಿಸಲು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುವಳು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅವಳ ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ, ಹಸನಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರಷ್ಟೇ ಅವಳು ತುಂಬುವ ರಂಗಿಗೆ ಸೊಬಗು. ಇಲ್ಲವೇ ಬದುಕು ಬಣ್ಣಗಳೆಲ್ಲಾ ರಾಡಿಯಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಂಧನಗಳಾಗಿ, ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಡಾಂಭಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾ ಬದುಕಿನ ಸಮತ್ವ, ಸಂಭ್ರಮಗಳೇ ಅವಳ ಕೈತಪ್ಪಿ ಹೋದಂತೆ ಅನಿಸಿ ಬಿಡುವುದವಳಿಗೆ.

ಮನದ ಯಾತನೆಯ ಭಾರ ದೊಡ್ಡದು. ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆಯೇ. ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವೇದನೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ಕನಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದೇ, ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆಯೂ ಸುಖದ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಒಳಗೇ ಬೇಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿಯ ನೀರವತೆಯಲ್ಲಿ, ಪರರ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಾಗದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, 'ನನಗೇಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ? ನನ್ನೊಳಗಿನ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು ಯಾರು?' ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ತನ್ನಿಡೀ ಬದುಕನ್ನೇ ಒಂದು ಒಗಟಿನಂತೆ, ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಚಿಹ್ನೆಯಂತೆ ಆಕೆ ನೋಡತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಸ್ತೃತವಾದ್ದು. ಮನೆಯವರ ಪಾಲನೆಯೊಡನೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಧಾರವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ

ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಗಲಾಗುತ್ತಾ, ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರಕಳಾಗಿ, ಸಂಸಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಅವಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಅಲ್ಪಭವಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಅವಳೇ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕತೆಯನ್ನು ಪೊರೆಯಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ನೆಮ್ಮದಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಗಳೇ ಅಲುಗಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅದು ನಿರಂತರ ದಣಿವು, ಹಿಂದೆ ಸಂತಸ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಸಣ್ಣದಕ್ಕೂ ವಿಪರೀತ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆ, ನಿद्रಾಹೀನತೆ, ಮೊದಲಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

'ಏನೋ ಒಂತರಹದ ಖಾಲಿತನ ಕಾಡುತ್ತೆ', 'ಎಲ್ಲೋ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತೆ', 'ಹಿಂದಿನ ನನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಅಥವಾ 'ನಾನು ನಾನಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತೆ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ತನ್ನವರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ ಅವಳ ಮನದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಮಿಸಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ನೆರವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಹಿಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥಳಾಗುವುದೇಕೆ?

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ, ಕಳವಳ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ, ಆಘಾತಗಳು, ಕಹಿ ಅನುಭವಗಳು, ಪರರ ಆರೈಕೆಯ ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದವು ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ