



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ವಿವಾಹಿತ, ಯೌವನ ದಾಟಿದ್ದೇನೆ. ಸುಮಾರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಲೀಕರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹವಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರವಾದರು. ಅವರು ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತಳಾದೆ. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ನನ್ನ ಪತಿ ತೀರಿಹೋದರು. ಆಗ ನನಗೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಏನೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೈದು ಸ್ವಭಾವ. ಸಾಕಾಗದಷ್ಟೆ ಇಡೀ ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನನ್ನ ಹಗಲ ಮೇಲಿತ್ತು. ಆಗ ಈ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿದರು. ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೂ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನನಗೂ ಆಶ್ರಯ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತಳಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಬಿಟ್ಟೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರು ನನ್ನ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ನನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೇಳಿದರೆ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿ ಮಾತು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಚಿನ ತರಹ ಈಗ ಫೋನ್ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಕಾಗದಷ್ಟೆ ಅವರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರೇಯಸಿಯೊಬ್ಬಳಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಅವಳಿಂದಲೂ ಮಾತು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಇವರು ನನ್ನನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಇವರು ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಬದುಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನೋ? ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅನಾಥವೃಷ್ಟಿ, ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕತೆ ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಅ) ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ನಿರಾಳವಾಗಿ.

ಆ) ನಿಮ್ಮ ಐದು ವರ್ಷದ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ - ಐದು ವರ್ಷ ಮುಂದೆ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡಿ ಆಗಿನ ಬದುಕು ಹೇಗಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವೇನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದೀಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇ) ನಂತರ ಕಣ್ಣೆರೆದು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಬರೆದುತೆಗೆಯಿರಿ. ಆಗ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ: ಒಂದು, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವು ಮಕ್ಕಳು, ಉದ್ಯೋಗ, ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಸ್ವಂತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆಯೇ ವಿನಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಅದರಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು, ಮುಂಚೆ ಇತರರ ಅವಲಂಬನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಪತಿ, ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರರ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲೀರಿ! (ಈ ವಿಚಾರ ಮನವರಿಕೆ

ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಪತಿ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕೇ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದುಕೊಂಡವರು ಈಗ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನೂ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಅಲ್ಲವೇ?) ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವನಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅವನ ಆಶ್ರಯವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅವನೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಮಾಡಿ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ತೆಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂಥವನು ತಿರುಗಿ ಬಂದರೂ ನಿಮಗೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವಿ ಬದುಕು ಸುಖಕರವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನದಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ. ಅದನ್ನು ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ: 1) ಮತ್ತೆ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಆತ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಅವನ ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣೆರೆಯಿರಿ. ಅದೋ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ, ರಕ್ಷಕ, ವಂಚಕ, ಪೀಡಕ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತಾಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗಟ್ಟಿರುವ ಅಭದ್ರತೆ, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ರೋಷ, ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕಿ. ಅವನು ನಿಮಗೆ ಮೋಸಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಏರುಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿಸಿ. ಅವನನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತ ಅವನಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಪರಿಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಡೆದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಸಮಾಧಾನವಾದ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಬೈದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ, ಅವನು ಜಾಗಬಿಟ್ಟು ತಲೆತ್ತಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ನಿರಾಳವಾಗಿ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಬದುಕನ್ನು ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. 1) ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನೊಪ್ಪುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತ ನಿಮ್ಮದೇ ಸ್ನೇಹವಲಯವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಮನೋರಂಜಕ ಆಟ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ತೀರಿದ ನಂತರ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ನೀವು ಹೇಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 5) ನಿಮ್ಮ ಹಣದ ವಾಪಸಾತಿಗಾಗಿ ಪೋಲೀಸರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಲೀಕನಾದ ಅವನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಮಾಡಿದ ಎಂದು ನೀವು ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿದರೆ ಮರ್ಯಾದೆಗೆ ಅಂಜುತ್ತ ಹಣ ಪೀಕುತ್ತಾನೆ. (ಸಾಕ್ಷಾಧಾರಕ್ಕೆ ಅವನು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಚೆಕ್ ಹಿಂದೆ ಅವನ ಸಹಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವನ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕೇಸ್ ಹಾಕಬಹುದು ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು; ಹಣವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟೆನೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಸೀದಿ ತೋರಿಸಲು ಕೇಳಿ.) ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಯಾರೇ ಏನೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೂ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ನೀವೇ ತಾನೇ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ!

(ಓದುಗರಿಗೆ ಮನವಿ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ತೀರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉತ್ತರಾಪವಾದರೂ ತೀರ ಅಪರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಉತ್ತರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಇವು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ತಪ್ಪದೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.)

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

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