

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸವಾಲು

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಿತ್ಯದ ಸುದ್ದಿ

ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹನ್ನೊಂದು ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೧೫,೦೦೦ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸತ್ತರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೨,೦೦೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಯುವಜನರು, ರೈತರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳು, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನಿತ್ಯದ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿದೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಏಕೆ?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ಬದುಕಲು ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವಾದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ? ಸಾಲ ಮಾಡಿದವರೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರೆಲ್ಲ ಸಾಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಏಕೆ ಈ ಕೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ತಾವೇಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇವೆ :

- ವಾಸಿಯಾಗದ, ತುಂಬಾ ನೋವು ಕೊಡುವ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಂಟಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೇಕಡಾ ೨೦% ರಷ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ.
- ಶೇಕಡಾ ೨೦.೬ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಲಹಗಳು ಕಾರಣ
- ಶೇಕಡಾ ೩.೪ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಗ್ನ ಪ್ರೇಮ ಕಾರಣ
- ಶೇಕಡಾ ೨.೬ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಡತನ, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಕಾರಣ
- ಶೇಕಡಾ ೨.೧ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ ಕಾರಣ

ಶೇಕಡ ೬೫ ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೇಲಿನವುಗಳನ್ನು ಕಾರಣವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಶೇಕಡಾ



೩೫ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಏನು?

೧.ಸಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ : ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ, ಅಪಮಾನ, ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಹಣ ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕೊರತೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಆಸರೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು - ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಇನ್ನು ಬದುಕುವುದರಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ, ಸಾವೇ ಇವುಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವರು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳು, ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ, ಕೆಲವರು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳು, ವಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ತಾವು ಒಂಟಿ, ತಮಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ತಾವು ಅಸಹಾಯಕರು ಎಂದು ಅನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾಯುವ ಇಚ್ಛೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಸಾಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ಅಂಥವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಜಾಗ, ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯ, ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವಿಫಲಗೊಳಿಸದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಮಯ, ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಸಹಾಯ ಆಸರೆ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕೈಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

೨.ಒತ್ತಡ/ಪ್ರತಿಭಟನೆ : ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು, ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು

ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮಣಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಯುವ ಜನರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

“ನನಗೆ ಬೈಕ್ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ”

“ನಾನು ಮೆಚ್ಚಿದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ”

“ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾನು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತೇನೆ”

“ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಆರೋಪವನ್ನು ನೀವು ವಾಪಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಸಾವಿಗೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬರೆದಿಟ್ಟು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ”

“ನನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ.” ಇತ್ಯಾದಿ.

೨. ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೊರೆ : “ನಾನು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರೆ, ಯಾರೂ ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾವೇ ನನಗೆ ಗತಿ” ಎಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಮೊರೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನವರಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿನ ಜನ, ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವೆಂದರೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಮಾತೃಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಟೆಕ್-ಟೈಂಟಿ (ಜಿರಳೆ ಔಷಧ) ಕುಡಿಯುವುದು, ಒಂದನೇ ಅಂತಸ್ತಿನಿಂದ ಬೀಳುವುದು, ಬೀಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

೪. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು: ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ಜನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅವು, ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಇರಬಹುದು; ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ (Schizophrenia), ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (Bipolar Affective Disorder), ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟ - ಇವುಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿವೇಚನೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ; ಕಷ್ಟ-ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಲ್ಪ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ,

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?

ಲಿಂಗ/ ವಯಸ್ಸು/ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ	ಗಂಡಸರು	59%
	ಹೆಂಗಸರು	41%
15 ರಿಂದ 29 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು		37%
30 ರಿಂದ 44 ವರ್ಷ		34%
ಮಕ್ಕಳು		3.2%
ವೃದ್ಧರು		7.2%
ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು		27%
10 ನೇ ತರಗತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದವರು		26%
ಹೈಸ್ಕೂಲು		6.9%
ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆ		22%
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ		27%
ಏವಾಹಿತರು		67%
ಅವಿವಾಹಿತರು		23%
ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದಿತರು		5%
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು		5.2%
ಗೃಹೀಯರು		21%
ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು		8.8%
ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವಿಧಾನ		
ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು		25%
ಎಷ್ಚ ಸೇವನೆಯಿಂದ		37%
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ		11.1%
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ		9.0%

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

೧. ಸಂಭವನೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಗಮನಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಆಸರೆ ನೀಡುವುದು. ಯಾರು ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ, ಅಪಮಾನ, ನೋವುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯವರು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರು, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮನೋವೈದ್ಯರು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಸಾಲದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೈತರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ, ಅವಮಾನ, ಸಾವನ್ನು ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿರುವವರು, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥವರಿಗಾಗಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ದಿನದ ೨೪ ಗಂಟೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಫೋನ್-ಸಹಾಯವಾಣಿ, ಆಸರೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

೨. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು

ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಎಲ್ಲ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರುಕ್ಮಾಷಕರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಮತ್ತು ರಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅಂಥವರಿಗೆ ನೀಡುವುದು.

೨. ಸಮಸ್ಯೆ, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಯುವಜನರು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸುವುದು :

- ◆ ನಿಮ್ಮ ಆಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ. ಸರಳ ತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ಮಾಡಿ. ಹಣವನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ. ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ.
- ◆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲ ರೋಡನೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ನಿರಾಶಾವಾದ ಬೇಡ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೋಡಿ.
- ◆ ವರ್ತಮಾನ ಮುಖ್ಯ. ನಿನ್ನೆ ಮತ್ತು ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

- ◆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಇತರರನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊಗಳಿ.
- ◆ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡಿ.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ.
- ◆ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಇತರರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ. ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಗೊತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಹೊರಟು, ನಿರಾಶೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ.

ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು?

ಐದು ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ ಎನ್.ಸಿ.ಇ.ಆರ್.ಟಿ. (National Council of Educational Research and Training) ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ೮೪ ಮೌಲ್ಯಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ:

ಸತ್ಯ :	೧. ಕುತೂಹಲ ೨. ಜ್ಞಾನ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ೩. ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳ ಪ್ರಜ್ಞೆ ೪. ಜಾತ್ಯಾತೀತತೆ, ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ೫. ಸತ್ಯ ೬. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸತ್ಯ ೭. ವಿವೇಚನೆ ೮. ವೈಚಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ೯. ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ
ಸದ್ವರ್ತನೆ :	೧. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜ್ಞಾನ ೨. ಕರ್ತವ್ಯ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠೆ ೩. ಸಮಾನತೆ ೪. ಪ್ರಗತಿಯ ಮುನ್ನೋಟ ೫. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ೬. ನ್ಯಾಯ. ೭. ಕರ್ತವ್ಯನಿಷ್ಠೆ ೮. ನಾಯಕತ್ವ ೯. ವಿಧೇಯತೆ, ೧೦. ಸಮಯ ಸದುವಯೋಗ ೧೧. ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ೧೨. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ೧೩. ಇತರರಿಗೆ ಗೌರವ ೧೪. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ೧೫. ಸರಳ ಜೀವನ ೧೬. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ೧೭. ಸ್ವಾವಲಂಬನ ೧೮. ಸರಳ ಜೀವನ ೧೯. ಗುಂಪು ಕೆಲಸ ೨೦. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ೨೧. ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ೨೨. ದೈಹಿಕ ದುಡಿಮೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಗೌರವ ೨೩. ನಿಯಮಿತತೆ ೨೪. ಸ್ವಸಹಾಯ ೨೫. ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ೨೬.ವ್ಯವಹಾರ ಕುಶಲತೆ ೨೭.ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ೨೮.ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ೨೯. ತಾನೆ ಮುಂದಾಗುವಿಕೆ ೩೦. ಬುದ್ಧಿಜಾತುರ್ಯ
ಶಾಂತಿ:	೧. ಶಿಸ್ತು ೨. ಸಹನೆ ೩. ಸ್ವಂತ ಜೀವನ ೪. ಶಾಂತಿ ೫. ಸ್ವಶಿಸ್ತು ೬. ಸ್ವಸಹಾಯ ೭. ಸ್ವಗೌರವ ೮. ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ೯. ಸ್ವಹಿತೋಟಿ ೧೦.ತಾಳ್ಮೆ ೧೧.ಸಹನೆ ೧೨.ತಪಸ್ಸು ೧೩.ವಿವಾಗ್ರತೆ ೧೪.ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹ
ಅಹಿಂಸೆ :	೧. ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ ೨. ಗೆಳೆತನ ೩. ಸಹಾನುಭೂತಿ ೪. ಪ್ರಾಣಿಹಿತ ೫. ಮೈತ್ರಿ ೬. ದೇಶಭಕ್ತಿ ೭. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ೮. ಮಾನವೀಯ ಅಂತಃಕರಣ
ಪ್ರೇಮ :	೧. ಅನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮೌಲ್ಯ ಪ್ರಶಂಸೆ ೨. ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳ ಜ್ಞಾನ ೩. ಅಸ್ವಶೃತೆಯಿಂದ ವಿಮುಖತೆ ೪. ಕನಿಕರ ಅನುಕಂಪ ೫. ಸೌಜನ್ಯ ಆದರ ೬. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ನಿರ್ಣಯ ೭. ಸಹಾಯತೆ ೮. ದಯೆ ೯.ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಐಕ್ಯತೆ ೧೦. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ೧೧. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ೧೨. ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ೧೩. ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ೧೪. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ೧೫. ವಿಶ್ವಭ್ರಾತೃತ್ವ ೧೬. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ೧೭. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ೧೮. ಕರುಣೆ ೧೯. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ೨೦. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಾಗರಿಕ ಮೌಲ್ಯ ೨೧. ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ೨೨. ಸರ್ವಹಿತ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಂಕಣಬದ್ಧತೆ ೨೩. ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ೨೪. ಪರರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ