

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಯೋಚನೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು - ಹಿರಿಯರನ್ನೋ? ಮಕ್ಕಳನ್ನೋ?

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕೆಲಸ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಂಗಸರೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಅದು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ, ಗಂಡಸಾಗಲಿ - ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರೂ, ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೆಲದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಅವರಿಗೆ 'ಬಿಡುವು' ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತನಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ, ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಂಗವಿಕಲತೆ - ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿದ ವಿಷಯಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆತನ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಆತನನ್ನು ದೂಷಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ಅತಿರೇಕದ ವರ್ತನೆಗಳು (Behavioural Excesses). ಅಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ವರ್ತನೆಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಾತು, ಅತಿಯಾದ ನಗು-ಅಳು, ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡನೆಯದು, ನ್ಯೂನತೆಯ ವರ್ತನೆಗಳು (Behavioural Deficits). ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವರ್ತನೆಗಳು. ಉದಾ: ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾತು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡೂ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಯ್ಯುವದಾಗಲಿ, ಹೊಡೆಯುವದಾಗಲಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೇ, ಆತನೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆತನ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ✱ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಡುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇವೆ. ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವಂತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.
- ✱ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಆಸ್ತಮಾ) ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಜೀವನವಿಡೀ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ✱ ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ತಾಯಿತ, ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ.
- ✱ ಮನೋವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವವರೆಗೂ ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.
- ✱ ಮಾತ್ರಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕೂಡಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

- ✳ ಮದುವೆ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮದ್ದಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮದುವೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸದ್ಯದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೇ, ತಿಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ✳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳೇ ಕಾರಣ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ✳ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಸೋಲನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ.
- ✳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹಿನ್ನಡೆ, ಸೋಲು - ಇವೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಸೋಲನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕುಡಿತ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸೋಲಿನಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ಪುನಃ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಖಂಡಿತ ಜಯ ಸಾಧಿಸುವಿರಿ.
- ✳ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ವಸ್ತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು 'ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು'. ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಗು, 'ಸದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ'ವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಎದೆಗುಂದದೆ, ನಿರಾಶೆಗೊಳಗಾಗದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ✳ ಸರಳ ಜೀವನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆದಾಯದಲ್ಲೇ ಒಂದಿಷ್ಟನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಸುಖ' ಎಂಬ ಮರೀಚಿಕೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ'ದ ಭಾವನೆಯೇ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಿರಿ.
- ✳ ಕತ್ತಲೆಯು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬರಲೇಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸುಖದ ದಿನಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಭರವಸೆ ಇರಲಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ.
- ✳ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿ.
- ✳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಯಾರಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರ ಕೊಡಿ.
- ✳ ಆಗಿಹೋದುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಆತಂಕ - ಇವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಆರೋಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ✳ ಕಲಿಕೆ ನಿರಂತರ. ಕಲಿಕೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳ ಕಲಿಕೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ✳ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಗುರು, ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮಾದರಿ. ಅಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗೌರವಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ಇತರರನ್ನು ದೂರುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ.
- ✳ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳೆರಡೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

•



ಸಮಾಜಜೀವಿಗಳಾದ ನಾವು ಮೂಲಭೂತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಜೀವಿಗಳೇ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ಭದ್ರತೆ, ಸುಖ-ಸೌಕರ್ಯ, ಪರಸ್ಪರ ಆಸರೆ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನವನ್ನು. ಭೌತಿಕ ಅನುಕೂಲತೆ, ಸೌಕರ್ಯಗಳಂತೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ಇರುವ ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತದಲ್ಲೇ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಧುರವಾದ ಪ್ರೀತಿಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು. ಅದಿದ್ದಷ್ಟೂ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೊರತೆಯೇ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಭೌತಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬಗಳು ವಿರಳವಾದರೂ, ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಪ್ರೀತಿಯೊಂದು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಬೆಸೆದು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಭೌತಿಕ ಕೊರತೆ-ಅಸೌಕರ್ಯಗಳೂ ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಭದ್ರತಾ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಸಾಮರಸ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇಲ್ಲದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಕೊರಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು, ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಂಸಾರವಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿದ್ದಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಇರಲಾರಬಾರದು. ವಿಚಾರಭೇದ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಭಿನ್ನತೆ, ಭಾವನೆ-ಅಭಿರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಭಿನ್ನತೆ ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಮರಸ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನೇ ವಾಸ್ತವತೆಯ ಸಮಗ್ರ ನೋಟಕ್ಕೆ, ತಿಳಿವಿಗೆ, ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದ ಹಿತಕ್ಕೆ, ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಬಹುದು. ಸುಖ ಬರಲಿ, ಕಷ್ಟ ಬರಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಲಿ, ಬಂದುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಚಿತ್ತರಾಗಿ, ಪ್ರಸನ್ನಮನಸ್ಕರಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಅನುಭವಿಸುವಂಥ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಎಂದೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು, ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು, ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿಯಾದರೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದುದು, ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದುದು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಸ್ವಕೇಂದ್ರಿತ ಚಿಂತನೆಗಳು ತಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ದೋಷ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಟುಂಬಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿರಸದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮನಃಕ್ಷೇತಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ಅನುಭವಸ್ಥರಾದ ಹಿರಿಯರ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಲೇಖಕರು ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಮೈಸೂರು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಭಕ್ತರಾದ ಇವರ ಹಲವಾರು ಲೇಖನಗಳು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.