

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಹಜೀವನಕ್ಕೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ Charity begins at home ಎಂಬ ನಾಣ್ಯಾಡಿಯಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಔದಾರ್ಯ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕಾದುದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮನೆ ಸ್ವರ್ಗಸದೃಶವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಧುರ ಆರಾಮ ಧಾಮವಾಗುತ್ತದೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ನೆಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಲಹದ ಕಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ, ಸಮಾಧಾನ, ಮನಶ್ಚಾಂತಿಗಳ ಸೆಲೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ತೀರ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಎಂಬಂಥ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಜಗಳ-ಮನಸ್ತಾಪ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವೆ ಮಾನಸಿಕ ಬಿರುಕು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೇ, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಆಪ್ತರ, ಹಿತೈಷಿಗಳ ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಪ್ತಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ನೀಡುವುದು 'ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್' ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ಇದು 'ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದೇ ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ, ಆಲೋಚನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕ, ಭಯ-ಖಿನ್ನತೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಬರಲು ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್‌ನ್ನು 'ಆಪ್ತಸಲಹೆ' ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್' ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡದ ಪದವು ರೂಪಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಂಬ ಬಹು ಹತ್ತಿರದ ಅರ್ಥಬರುವ ಪದವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ 'ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಲಹೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಎಂಬುದಾವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರಾಲೋಚನೆ, ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬ ನಿಘಂಟಿನ ಅರ್ಥಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ, ಉದ್ಯಮಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ತೊಂದರೆ-ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಸಹಜವಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನ.

ಇನ್ನು ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡೋಣ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಅಪಾರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೂ, ಏನೂ ಗೊಂದಲದಿಂದಲೂ, ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗಿವೆ ಅಂತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಉಪಾಯವು, ಅವನ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಹೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದೇ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್‌ನ ಕೆಲಸ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾದವರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಭಾವಪರವಶರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚಿಂತನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಚೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲ ವಿವೇಚನಾಶೀಲರಾದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಸಲಹೆ ಬೇಡಿ ಬಂದವರ ಆಪ್ತರಾಗಬೇಕು, ಆತ್ಮೀಯರಾಗಬೇಕು, ಅವರು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಳಿಕೊಂಡ ಆಪ್ತವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅನ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಯಲುಮಾಡದೆ, ಆಪ್ತವಾಗಿ, ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ, ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಆಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್‌ನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮೊದಲಾದ ಮಾತುಕತೆಯು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆ, ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.





ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ (Counsellor) ಇಲ್ಲವೆ ಕೌನ್ಸೆಲಿ (Counsellor) ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಎಂದರೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದವರು (ಇಲ್ಲಿ ವಯೋಭೇದ-ಲಿಂಗಭೇದ ಎಣಿಸಬಾರದು), ಕೌನ್ಸೆಲಿ ಎಂದರೆ ಈ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರು. ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾದವರು. ನೀಡುವವರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಬೇಡುವವರು ಕನಿಷ್ಠರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದು. ನೀಡುವವರು ತಾವು ಎಂಬ ಹಮ್ಮು, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಲಾಭದಾಸೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹಭಾವದಲ್ಲಿ, ಸಮಾನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜೀವಿಯ ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ಬೇಡಿ ಬಂದವರ ನೆರವಿಗೆ ಮುಂದಾಗುವವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೌನ್ಸೆಲರ್. ಅಂಥವರ ಪ್ರಯತ್ನ, ಶ್ರಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವವರು, ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತ ಇರುವವರು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ದಾರಿಕಾಣದೆ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಭಾವಾವೇಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ ವಿವೇಕಯುತವಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದೇ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಆದವರ ವಿನೀತ ಸೇವಾಕಾರ್ಯ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೌನ್ಸೆಲಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತಾವೇ ಆದೇಶ ರೂಪದಲ್ಲೋ, ನಿರ್ದೇಶನ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಕೊಡುವುದಲ್ಲ. ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವಂತಹ ಶಾಂತ ವೈಚಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್. ಅಪರಿಮಿತ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ, ಅಸಂಬದ್ಧವೂ ಸುಸಂಬದ್ಧವೂ, ಪುನರಪಿ ದೋಷವೂ, ಹೇಳುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೌನ್ಸೆಲರ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಗುಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಅಪಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಎಡೆಕೊಡದಂತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಾನು ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಲೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದುಂಟು. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ತರಬೇತಿ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಇರದೆ ಹೋದರೂ ಆಸಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು.

ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುವವರೆಲ್ಲ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯವಹಾರ, ನಿಜ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು, ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹಜ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವುದೇ 'ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್'. ಆಪ್ತರಾಗಿ, ಮಿತ್ರರಾಗಿ, ಹಿತೈಷಿಗಳಾಗಿ ನೆರವಾಗುವವರು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಹಾನು ಭೂತಿಯಿಂದ ಅರಿತು, ಮೃದುವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿ, ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವವರೇ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ತಂದೆ-ಮಗಳು

ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಗಳು, ಅವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಯಿತು. ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕಾದು, ಬೇಸರದಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದಳು. ಅವರಿಗೆ ಮಗಳ ದುಃಖ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೀರೆವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಅದರಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮಗಳೂ, ತಂದೆಗೆ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಡುಗಂಪು ಬಣ್ಣದ 'ಪೇಟ'. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ತಂದೆಗೂ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಒಲವಿನ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅವರು ಧರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಒಂದು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪೇಟವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ವಿದೇಶಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿತ್ತು: "ಒಬ್ಬ ಮಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಕೇತ ಇದು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ತ್ಯಜಿಸಲಿ?" ಆ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಅಗ್ರ ನಾಯಕರಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಗೋಖಲೆ! (ಆಧಾರ)



“ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಿಂದ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಾಸುವ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ. ನಿನ್ನ ಸತ್ತ ಮಗನನ್ನು ಬದುಕಿಸುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧ ಹೇಳಿದ. ಮಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನೊಂದಿದ್ದ ತಾಯಿ ಸಾಸುವ ತರಲು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಊರಿನ ಕಡೆ ಹೊರಟಳು. ಬಹಳ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದಳು. ಬುದ್ಧನ ಮುಂದೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಿಂತಳು. ಆದರೆ ಈಗ ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಸಹಜ; ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕು, ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂದು.

ಅದರಂತೆಯೇ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದ ಯಾವ ಜೀವಿಯೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೂ ಏನನ್ನೋ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದ ಕಡೆ ಆತಂಕವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಆತಂಕದ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವು ಹೇಳಲಾರವು, ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು. ಅವು ಆತಂಕದ ಗಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ ಕುತೂಹಲಕರ. ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟ ತಾಯಿಪಕ್ಷಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಟೆಗಾರನ ಸುಳಿವೋ ಅಥವಾ ಗಿಡುಗನ ಸುಳಿವೋ ತಿಳಿದಾಗ, ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ ಇದು: ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಹೆದರದೆ, ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಗೋವಿನ ಕಥೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಪುಣ್ಯಕೋಟಿ ಎಂಬ ಹಸು, ಹುಲಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಕರುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಟ್ಟ ಆತಂಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸು ಹುಲಿಗೆ ಮಾತುಕೊಟ್ಟು, ದೊಡ್ಡಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಲುಣಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ, “ತಬ್ಬಲಿಯು ನೀನಾದೆ ಮಗನೆ, ಹೆಬ್ಬಲಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಹೊಗುವೆನು, ಇಬ್ಬರ ಋಣವೂ ತೀರಿತು” ಎಂದು. ಜೊತೆಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ, “ದುಷ್ಟ ವ್ಯಾಘ್ರನು ಹೊಂಚುತಿರುವನು, ನಟ್ಟ ನಡುವಿರು ಕಂದನೆ.” ತಾಯಿಯ ಆತಂಕ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಉಳಿದ ಹಸುಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, “ನೀವೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಬಂಧುಗಳು. ಈ ತಬ್ಬಲಿ ಕರುವನ್ನು, ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ ಹಾಯಬೇಡಿ, ಹಿಂದೆ ಬಂದರೆ ಒದೆಯಬೇಡಿ, ಕಂದ ನಿಮ್ಮವನೆಂದು ಕಾಣಿರಿ.” ಇದು ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಯ ಒಂದು ಕತೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆತಂಕದ ವಿಷಯ. ಇದು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ, ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಗೃಹಸ್ಥರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಧ. ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಪಡುವ ಆತಂಕಗಳೂ ಹಲವಾರು ಬಗೆ.

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗದು. ಆದರೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಮರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಲೇಖಕಿ ಮೈಸೂರು ಆಶ್ರಮದ ಹಿರಿಯ ಭಕ್ತರು. ಇವರು ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಹಲವಾರು ಲೇಖನಗಳು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಸಂಸಾರವನ್ನು 'ಭವಸಾಗರ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಾಗರದ ಅಲೆಯಂತೆ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗಿನ ಮನದ ಗೊಂದಲವೇ 'ಆತಂಕ'. ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನೆಲ್ಲ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿ ಈಡೇರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಎಂದರೆ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಿರುವಂಥದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ ಉಂಟು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವೂ ಇದ್ದಾಗ, ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಸಂಸಾರ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಎದ್ದಾಗ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಛಾಯೆ ತೋರಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಇದ್ದರೆ, ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಿರಿಯರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ, ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನ ಆತಂಕ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ. ಆಗ ಹಿರಿಯರು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಆತಂಕ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ತಮ್ಮನ್ನು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರಾತಂಕರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನದಲ್ಲೇ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಷ್ಟ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸರಿ ಹೋಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ. ಆತಂಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸಿದ್ದಾಗ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದು ಒಡೆದು ಹೋಗಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ. ಹೀಗೇ ನಾನಾ ಆತಂಕದಲ್ಲೇ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣವೂ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಆದರ, ಗೌರವಗಳಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ. ಮುಂದೆ ತಾವೂ ವೃದ್ಧರಾಗಿ ಬದುಕು ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕತೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಜ. ಅವನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ದುರ್ಬಲತೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಿಂಗಾಣಿ ತಟ್ಟೆ ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿಬಿದ್ದು, ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜನಿಗೆ ಆತಂಕ. ಮಕ್ಕಳು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಭಯ. ತಟ್ಟೆ ಒಡೆದದ್ದನ್ನು ಮಗ ನೋಡಿದ. ಒಂದು ಮರದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಜ್ಜನ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ತಂದ. ಅಜ್ಜ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದ. ಅದರಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೂ, ಹೇಳುವುದು ಯಾರಿಗೆ? ಮೊಮ್ಮಗ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಆತಂಕ ಬಾಧಿಸಿತು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮರದ ಹಲಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಲು ಶುರುಮಾಡಿದನು. ಅವನ ತಂದೆ ಮಗನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೇಳಿದ, "ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ, ಮಗು?" ಮಗು ಹೇಳಿತು, "ಅಪ್ಪಾ, ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನೂ ಅಜ್ಜನಂತೆ ಆದಾಗ, ತಟ್ಟೆ ಒಡೆದುಹೋಗುತ್ತದೆಂಬ ಆತಂಕವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೇ?" ಈ ಮಾತು ತಂದೆಗೆ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸಿತು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ತಾನು ತಂದೆಗೆ ಮರದ ತಟ್ಟೆ ತರಬಾರದಿತ್ತು ಎಂದೆನಿಸಿ, ತಂದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡ. ಅಂದರೆ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆ ಆಗಲೆಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸದೆ ತಪ್ಪುದಾರಿ ಹಿಡಿದರೆ, ಆತಂಕ ಖಂಡಿತ ಬಗೆಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹನೆ, ಸೌಹಾರ್ದಗಳಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಹಿರಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು. ಹಿರಿಯರೂ ಕುಟುಂಬದವರ ಅನುಕೂಲ, ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಆತಂಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಭ್ರಮೆಯಷ್ಟೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಏಣಿ ಹಾಕುವವರೇ! ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗವಿದು. ಅದು ಶಿಶುವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಆತಂಕಕ್ಕೆ