



ಅನೇಕ ಗೆಳೆಯರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿಪರೀತ ವಿಷಯಲೋಲುಪತೆಯಲ್ಲಿ (self-indulgence) ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತಾ 'ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಆತ್ಮಬಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳೋಣ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನಾವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಎರಡರಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮಗಾಗ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಕೂಡಾ ಇರಲಿಲ್ಲ' ಅಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳೋದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡ್ತೀವಿ. ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಾವು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಂತೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಅವರಂತೆ ಇರಲು ಬಿಡೋಣ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಬದುಕಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗಿ ನಾವು ತುಸು ಮೃದುವಾಗೋಣ. ಮಕ್ಕಳು ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಲಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮೂರು ಮಾಡಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ ಎಂದು ಸಂತೋಷಪಡೋಣ.

ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದವೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ನಾನಂತೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಲ್ಲದ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಯುವಜನತೆ ದಿನಚರಿಯ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿತ್ಯ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಗಳ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ, ಅದರ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜೀವಗಳ ಕುರಿತು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಸುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ನೋಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದಿನಚರಿಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜ್ಜೆಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಗುಡ್ಡ ಮಾಡಿದನೆಂದು ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅನ್ಯಾಯದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ! ಎಲ್ಲರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.