

ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮೆದಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೈಷಧಿ

ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ ಸೋಲು— ನಿರಾಶೆಗಳು ಆದರೂ ಎದೆಗುಂದ ಬಾರದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷಿಸಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ, ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತ್ತೊಟೆ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಪಂಚದೇ, ಸ್ವಾಮಿಯಾನ, ನಿಂತ ನಿರ್ಬಾಗದೇ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಕುವುದು. ಸೀಜನೀಲತೆ, ಆಶಾವಾದ, ನಿತ್ಯತ್ವತ್ವಿ ಆನಂದ, ಉನ್ನತ ಆದರೆ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಜ್ಯೇಯಿಂದಲೇ ಪಾಲಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವುದು. ನಿರಗ್ರಾಮವಾಗಿ ಇತರರು ಮುಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ತನಗೂ ಇತರಿಗೂ ಹಿತವಾಗುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿವಿಧ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ಅವರ ಸ್ಕಾರ : ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ

- ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾರೆ.
- ಸ್ವತಂತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿವನು ತನ್ನ ನಡೆ, ನುಡಿಗಳನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ದಿಂಸುತ್ತಾನೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿವನು.
- ಇತರರನ್ನು ಮುಕ್ಕಿಸಲು ತನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವವನಲ್ಲ.
- ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುವೇ ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ತನನ್ನ, ತನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಂಬಿವುದಲ್ಲದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

2. ಬ್ರಹ್ಮಂ ಮಾಸ್ತ್ರಿ : ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಮಾಣವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ

- ವಾಸ್ತು ವಿಕಾರೆಯನ್ನು ವಸ್ತು ನಿರ್ಪಾಗಿರುವ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ತನ್ನನ್ನು ಇತರರನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿಕಾಗಿರುವೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿಷಯ ಕೇಂದ್ರಿಕಾದ ಧೋರಣೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಸದಾ ಕೀರ್ಯಾತೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಸ್ವಾಯತ್ತ-ಸಾಫಲಂಬನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಗುಣಾಳಿ-ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಾಯತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಶಾಖಾಫಿಸುತ್ತಾನೆ.

- ತನ್ನ ಸಮಾಜ/ವಿಶ್ವದೋಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಕೆಲವರೊಂದಿಗಾದರೂ ಬಹು ಅಶ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿರುವೇ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಬಹು ಜನರ ಮಾತಿಗೆ ನೀಡುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಸೃಜನಶೀಲತೆ.

3. ಹಾಸ್ತ :

- ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ-ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿರ್ಪಾಗಿ ಒಳಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ
- ಸ್ವಾಯತ್ತ-ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿರ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಿಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಗೊಳಿಗಾಡುವೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾನೆ
- ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ, ಸಾಫಲಂಬಿತನವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಗುರಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಬೇಕಾದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಜೀವನ ಶೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿತಕರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

4. ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೀತಿ/ ಭತ್ತಪ/ ಕ್ಷೋಭಿ ಎಂದರೆ :

- ಮಸಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮೆದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ನೋವು ಹಿಂದೆಯಾಗುವುದು, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲೇ (ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ) ಅಧಿವಾ ಹೊರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

5. ಒಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳು :

- ಚಿಂತೆ/ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಲೋಚನೆಗಳು
- ದ್ವಂದ್ವ-ಗೊಂದಲ
- ಅಶ್ವತ್ತಿ
- ನಿರಾಶೆ
- ಕೀಳರಿಮೆ/ಅತ್ಯಾವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಹೀನಾಯಿ ಭಾವನೆ.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮತ್ತರ, ಅತಿ ನಾಚಿಕೆ, ಜಗ್ಗೆ, ಅತಿ/ವಿಕೃತ ಕಾಮ.
- ಅಪನಂಬಿಕೆ.

6. ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳು :

- ಶೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸುವ, ಟೀಕೆ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುವ ಅಸರಕಾರ ತೋರಿಸುವ ಜನ (ಮನೆಯೊಳಗೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಅಧಿವಾ ಎಲ್ಲಿದೆ)

