**ಮರೆಮಾಚುವ ಮನದ ಒಳಗೆ**

## ರೋ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಣುಕಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅವರಿಗಿರುವ ಸೌಂದರ‍್ಯ ನಿಮಗಿಲ್ಲ ಅಂತೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡುವ ಮನದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿ ಡಿಸ್ಮಾಫೀಕ್‌ ಅನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು.

ಕನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗೆಲ್ಲ ಅದು ಅಣುಕಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸೊಟ್ಟಗೆ ಅಂತಲೋ, ಮುಖದ ಬಣ್ಣ ಕೈಗಿಲ್ಲ ಅಂತಲೋ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಸಣ್ಣ ಅಂತಲೂ ಇರಬಹುದು. ತನ್ನದೇ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಇನ್ಯಾರೋ ಹಾಗೆ ಇರಬೇಕಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ, ಇಲ್ಲದಕ್ಕೆ ಪರದಾಡುವ ಮನ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಲುಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಅರಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ.

ದೇಹದ ಕುರಿತಂತೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಸಮಾಧಾನ ನಿಮಗಿದ್ದು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆæ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ದೇಹ ವಿಕೃತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭ್ರಮಿಸಿರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹುಳುಕನ್ನು ಕುರಿತ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿ ನರಳುವಿಕೆ ಹರೆಯವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.

ಗಿಣಿ ಮೂಗು, ಸಂಪಿಗೆ ಮೂಗು ಎಂಬ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆನೆ ಕಿವಿ ಎಂದೂ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗಿನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇಸರವಿರಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಮನಃಪೂರ್ತಿ ನಗಲು ಪರದಾಡುವವರನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಡುವ ಮೂಲಕ ಬೇರೆಯವರು ದೇಹದ ಆ ಭಾಗದ ರಚನೆ ಕುರಿತ ಬೇಸರವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಹುದು.

ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಡೆ ಇರಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭ್ರಮಿಸುವ ಹುಳುಕು ನಿಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನೀವು ಪದೇಪದೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಕೇಳ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ನಿಂತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಹುಳುಕನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಯಶಃ ನೀವು ಬಾಡಿ ಡಿಸ್ಮಾರ್ಫಿಕ್‌ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ ಇಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಕೂದಲು, ಮೂಗು, ಹಲ್ಲು, ಕಾಲು, ಚರ್ಮ ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಸರ ಮೂಡಬಹುದು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ, ಮಾಂಸಖಂಡ ರಚನೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಉಭಯರಿಗೂ ಪೃಷ್ಠ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆಯೂ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಕಡೆ ನೋಡಿಯೇ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯೂ ಉಂಟಾಗಿ, ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು/ಗೆಳತಿಯರು/ಬಂಧುಗಳು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ತಲೆ ಕಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆ ಕುರಿತ ಬೇಸರ ಅನೇಕರಿಗೆ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಿ, ಪದೇಪದೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಫೋನ್‌, ಗಾಜು, ತಟ್ಟೆ, ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ದೊರಕಿದಾಗಲೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಂಕೋಚ ಪಡುವುದು, ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ, ಸ್ವಯಂ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಇಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅಪಾರ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಡಿದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇೕಟಿಯಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಕರ್ತವ್ಯದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಲೇಖಕರು: ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಬಾಕ್ಸ್‌

ಖುಷಿಯಾಗಿರಿ

ದೇಹದ ಆಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಷ್ಟೆ.

ನಿಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೌಂದರ‍್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ನಿಮ್ಮ ಮುದ್ದಾದ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖಭಾವ, ಭಂಗಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಅವಲಂಬಿತ.

ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಂದು ಭಾಷೆ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಸಾಕು, ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ದಿರಿಸುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸವಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿ ಇತರರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಿರಲಿ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.