**ಮುಖವಾಡ ನೀಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ**

ಅದೊಂಥರಾ ಬಯಕೆ. ಅಸಹಜವಾದದ್ದು. ಅವರದ್ದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅದು ಹೊಂದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಬಯಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸು ಹಪಹಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ಹಪಹಪಿಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದು ತೆರೆಮರೆಯ ಅಥವಾ ಮುಖವಾಡದೊಳಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಾಧಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಲೊವೀನ್‌ ಬಿಹೇವಿಯರ್‌ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇತಿಯಿಲ್ಲ. ಮಿತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಂಧನವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರ ಬಂದಾಗ [ಅಂತರಾತ್ಮವು](https://vijaykarnataka.com/topics/%E0%B2%85%E0%B2%82%E0%B2%A4%E0%B2%B0%E0%B2%BE%E0%B2%A4%E0%B3%8D%E0%B2%AE%E0%B2%B5%E0%B3%81) ತರ್ಕ, [ಪರಿಣಾಮ](https://vijaykarnataka.com/topics/%E0%B2%AA%E0%B2%B0%E0%B2%BF%E0%B2%A3%E0%B2%BE%E0%B2%AE), ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ನೀತಿ, ನಿಯಮ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಯೋಚಿಸು ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಸೆಯ [ತುಡಿತ](https://vijaykarnataka.com/topics/%E0%B2%A4%E0%B3%81%E0%B2%A1%E0%B2%BF%E0%B2%A4) ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೆಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರೇ ಅನಾಹುತಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಆಸೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅಪರಾಧ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದ್ದೇ ಭಾವಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಮನ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಂಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಕದ್ದು, ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವರು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಅವರಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿ. ಅಂತೆಯೇ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಎರಚಿಕೊಂಡು ಆಡುವ ಹೋಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಣಿಯಲು ಬಯಸದವರು, ಹಾಡಲು ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಅಂದು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವೆರಡನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಹಾಲೊವೀನ್‌ ಆಚರಣೆಯೂ ಅಂಥದ್ದೇ. ಇಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ಆಚರಣೆ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಡಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವಂಥದ್ದು. ಇರುಳುಗತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಮರೆತು, ಯಾರೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವರು ಎನ್ನುವ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ, ಆದರೆ ಅಂತರಾತ್ಮ ಹಾಕಿದ್ದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

**ಗುಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಥ್ರಿಲ್‌:**ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಥ್ರಿಲ್‌ ಮತ್ತು ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಇವೆರಡೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆನಂದದ ಅತಿರೇಕವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಇದರಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೆಲವರು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳು ತೀವ್ರ ಆಘಾತವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶ ಎಂದರೆ ತೋರಿಸುವ ನಡವಳಿಕೆ ಅವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭ್ರಮಾಧೀನ ನಡವಳಿಕೆ, ಚಾತುರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಸಂಘರ್ಷದ ಮನೋಭಾವ:**ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕುರಿತು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸಂಘರ್ಷವಿರುವಂತಹವರು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುವಂತಹ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಈ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಇರುವಂತಹುದು. ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡರೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತೃಪ್ತಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿಅವರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.