**ಪವರ್‌ ಕದೀತಾರೆ ಹುಷಾರ್‌!**

## ಇವರೇನೂ ದುಷ್ಟರಲ್ಲ, ಡೇಂಜರೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವರ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಹೋಗ್ತದೆ. ಏನೂ ಹೊಸತು ಹೊಳೆಯದಷ್ಟು ಮನಸು ಬ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ ಆಗಿಬಿಡ್ತದೆ.

ಯಪ್ಪಾ.. ಯಾಕಾದ್ರೂ ಅವನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಕೊಂಡ್ನೋ.. ತಲೆ ಹಾಳಾಗೋಯ್ತು ಕಣೋ... ಏನ್‌ ಕೊರೀತಾನ್‌ ಗುರು... ಮೂಡೇ ಕೆಟ್ಟೋಯ್ತು.. ಅಂತ ಕೆಲವರು ಹೇಳೋದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳೇ ಇರ್ತೀರಿ.

ಅವನತ್ರ ಯಾರು ಮಾತಾಡುದು ಮಾರ್ರೆ.. ಏನು ಹೇಳಿದ್ರೂ ಅವನದ್ದೇ ಕೈಮೇಲಾಗ್ಬೇಕು. ನಾವು ಏನು ಹೇಳಿದ್ರೂ ಅವಂದು ಉಲ್ಟವೆ. ಒಳ್ಳೆ ಬ್ರಹಸ್ಪತಿ ಅಂದ್ಕೊಡಿದ್ದಾನೆ.. ಕೊನೆಗೆ ಆಯ್ತಪ್ಪಾ ನಿಂದೇ ಸರಿ ಅಂತ ಸುಮ್ನೆ ಇರೋದು.. ಏನ್ಮಾಡೋದು ಫ್ರೆಂಡಲ್ವಾ?

\*

ಅಯ್ಯೋ ಅವಳ ಗೋಳು ಇದ್ದಿದ್ದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಳು ಮೋರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಕಷ್ಟಗಳೆಲ್ಲ ತನ್ಗೇ ಬಂದಿದೆ ಅನ್ನೋ ತರ ಆಕಾಶವೇ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಆಡ್ತಾಳೆ.. ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್‌ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್‌ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್‌.. ಅವಳು ಎದುರು ಸಿಕ್ಕಿದ್ಳು ಅಂದ್ರೆ ಮೂಡ್‌ ಆಫ್‌ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

\*

ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಾಗಿರ್ತೀನಿ ಅಂದ್ರೂ ಬಿಡದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗೋಳಾಡಿಸಿ, ತಲೆ ತಿಂದು, ಇಲ್ಲದಿರೋ ಸಂಕಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳ್ಕೊಂಡು ಪ್ರಪಂಚಾನೇ ಎಕ್ಕುಟ್ಟಿ ಹೋಗಿದೆ ಅನ್ನೋ ತರ ನಿಮ್ಮ ಮನಸಿಗೆ ತುಂಬಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಡನ್ನೇ ಕೆಡಿಸಿ ಬಿಡೋ ಕೆಲವಾರು ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸ್ತಾನೇ ಇರ್ತೀರಿ ಅಲ್ವಾ?

ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ, ವಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ, ಟೀ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅರಳಿಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಇಂಥ ಜನ ಇದ್ದೇ ಇರ್ತಾರೆ. ಆಫೀಸಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಸೀಟಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯ್ತು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರಂತೂ ಕಥೆ ಗೋವಿಂದ!

**ಯಾರಿವರು?**

ಇವರೇನೂ ದುಷ್ಟರಲ್ಲ, ಡೇಂಜರೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವರ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಹೋಗ್ತದೆ. ಏನೂ ಹೊಸತು ಹೊಳೆಯದಷ್ಟು ಮನಸು ಬ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ ಆಗಿಬಿಡ್ತದೆ. ಅಂದ್ರೆ, ಅವರತ್ರ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಮನಸು ಒಂಥರಾ ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಡ್ತದೆ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಆಯಾಸದ ಅನುಭವ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ಎನರ್ಜಿ ವಾಂಪೈರ್ಸ್‌ ಅಂತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಪಿಪಾಸುಗಳು ಅನ್ನಬಹುದೇನೊ. ಅಂದ್ರೆ ಶಕ್ತಿ ಹೀರುವವರು!

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯ ಹೊಮ್ಮುವಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋುಣಾತ್ಮಕ ಎರಡೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಮಿಂಚಿನ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತಲ್ವಾ? ಅವರಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್‌ ಎನರ್ಜಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಅಂತ ನಾವು ಹೇಳ್ತೇವೆ. 'ಅವನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮಾತಾಡಿದ್ರೆ ಸಾಕು ಏನೋ ಉಲ್ಲಾಸ ಆಗುತ್ತೆ' ಅಂತೀವಲ್ಲಾ.. ಅದು ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ. ಕೆಲವರು ಹಾದು ಹೋದರೂ ಸಾಕು ನಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಸಂಚಲನ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಂದ್ರು ಅಂದ್ರೆ ಯಾಕಪ್ಪಾ ಬಂದ್ರು ಅನಿಸುತ್ತಲ್ವಾ? ಅವರಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್‌ ಎನರ್ಜಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಅಂತ ಅರ್ಥ.

ನೆಗೆಟಿವ್‌ ಎನರ್ಜಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರೋರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಇದ್ದು ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಉಳಿದವರನ್ನು ಗೋಳಾಡಿಸ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯೋದಕ್ಕೆ ಏನೋ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾತನಾಡೋದು, ಡ್ರಾಮಾ ಮಾಡೋದು, ಅಳುವುದು, ಕಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕರುಣೆ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು, ಸ್ವರತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯೋದು, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್‌ ಮಾಡೋದು: ಇಂಥವರೆಲ್ಲ ಈ ಕೆಟಗರಿಗೆ ಸೇರ್ತಾರೆ.

ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬಾಸ್‌ನ್ನೇ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲರ ಜತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡ್ತಾ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಐಡಿಯಾಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡ್ತಾ, ನಗಿಸ್ತಾ, ಸೂಧಿರ್ತಿ ತುಂಬ್ತಾ ಇರೋ ಬಾಸ್‌ ಇದ್ರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಅದೇ, ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಶಂಸೆ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್‌, ಗಂಟು ಮುಖ, ಸದಾ ಸಂಶಯ ಪಡ್ತಾ ಇದ್ರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ಬೇಕು ಅಂತ ಅನಿಸೀತಾ?

**ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಇಂಥವರನ್ನ?**

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹ, ಚೈತನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀರುವವರನ್ನು ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ ಮಾಡೋದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಾನೆ. ಪಾಪ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ ಕಥೆ ಕೇಳೋಕೆ ಹೋದ್ರೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಗೋಳಾಡಿಸಿ ಬಿಡ್ತಾರೆ. ಹಾಗಂತ ನಮ್ಮ ಯಾವ ಮಾತನ್ನೂ ಅವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ಹೋದರೆ ಅವರ ನೋವಿಗೆ ಮರುಗದ ಕಟುಕರಾಗಿಬಿಡುವ ಅಪಾಯ! ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆನೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆ ಕಟ್ಟಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಗೋಳು ಹೇಳಿಕೊಳ್ತಾರೆ!

ಇಂಥವರನ್ನು ಡೀಲ್‌ ಮಾಡುವಾಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಟೈಮ್‌ ಕೊಡಬೇಕು, ಅವರ ಗೋಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅವರ ಆತ್ಮರತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಬಹುದು? ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟು ಕಥೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರಾ? ಅಂತ ಮೊದಲು ಚೆಕ್‌ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವರು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ, ನಮ್ಮನ್ನೇ ಬದಲಿಸಲು, ಕದಲಿಸಲು, ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯ ಇದೆ**

ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಹವರ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಪರಿಧಿಯಿಂದಾಚೆಗೆ ತಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನೆಗೆಟಿವ್‌ ಯೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಅವರು ಬೆಳೆದ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ, ದೂರ ಮಾಡೋದು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ, ಅವರನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತಲೇ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರು ಕಸಿಯದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಉಡುಗದಂತೆ, ಉಲ್ಲಾಸ ಕದಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಐಡಿಯಾ ಮಾಡಬೇಕು!

**ಶಕ್ತಿಯ ನವೀಕರಣ**

ಕೆಲವರನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು, ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ದಣಿವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಫ್ರೆಶ್‌ನೆಸ್‌ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಡಿ ಬೆಂಡಾದ ಮುಖವನ್ನೇ ಕಂಡಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಉಲ್ಲಾಸ. ಅವರಿರುವ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಗೌರವಗಳು ಅವರಿಗೊಂದು ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಆದರೆ, ಅದಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರ ಜತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಎನರ್ಜಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳಿಸುವ, ದೇಹವನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗೂಮೋ ಕಂಪನಿಯ ಸಿಇಒ ವರುಣ್‌ ಗುಪ್ತಾ ಅವರು ಎನರ್ಜಿ ಮೆಂಟೇನ್‌ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ಅನ್ನೋದನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೇಳ್ತಾರೆ ಕೇಳಿ.. 'ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನಾಗಿ, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯಾಗಿ, ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಸಿಇಒ ಆಗಿ ನಾವು ಹೈ ಲೆವೆಲ್‌ ಎನರ್ಜಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಮೂರು ಸೂತ್ರ ಪಾಲಿಸ್ತೇನೆ: ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಆರರಿಂದ ಏಳು ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡ್ತೇನೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೇಳುವುದು 6.45ಕ್ಕೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ನಾನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮೊಬೈಲ್‌ ಆಫ್‌ ಮಾಡ್ತೇನೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಫೋಕಸ್‌ ಆಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೇನೆ ಎನರ್ಜಿ ಸಿಗ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ್ತದೆ. ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆ ನಂತ್ರ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲ್ಲ, ವಿಪರೀತ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸೊಲ್ಲ. ಸ್ಟಾಮಿನಾಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ಫುಟ್ಬಾಲ್‌ ಆಡ್ತೇನೆ,'

ವರುಣ್‌ ಗುಪ್ತಾ ಅವರು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕ್ವಾನ್‌ ಕಂಪನಿಯ ಎಂ.ಡಿ ಅನಿರ್ಬನ್‌ ದಾಸ್‌ ಬ್ಲಾ ಅವರು ಮನಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳ್ತಾರೆ. 'ಕಾರ್ಡಿಯೊ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ನಂಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತೆ,' ಅಂತಾರೆ.

ಕೆಲಸದ ನಡುವಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬ್ರೇಕ್‌ಗಳು, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಾಗಿರುವುದು, ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಟೂರ್‌, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಿಲನ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯ-ಸಂಗೀತ-ಸಿನಿಮಾ, ಕ್ರೀಡೆ ಇವೆಲ್ಲ ಬೆಸ್ಟ್‌ ಎನಜೈರ್‍ಸರ್‌ಗಳು.

**ಸಮತೋಲನದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ**

ಹೀಗೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಶಕ್ತಿಹೀರುವ ನೆಗೆಟಿವ್‌ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಾವೂ 'ಋುಣ' ಭಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು, ದೇಹದ ನವೋನ್ಮೇಷವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.

**ಆರು ವಿಧದ ಶಕ್ತಿ ಹೀರುಗರು!**

**1. ಕಾಯಂ ಬಲಿಪಶುಗಳು**

ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ, ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆನೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಅಂತ ಗೋಳಾಡುವ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನಶೂನ್ಯರು.

**2. ಆತ್ಮರತಿ ಚಕ್ರೇಶ್ವರರು**

ಇವರದ್ದು ಒಂಥರಾ ಸುಪೀರಿಯರ್‌ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌. ಎಲ್ಲಾ ನಂಗೇ ಗೊತ್ತಿರೋದು, ಉಳಿದವರಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ಮನಸ್ಥಿತಿ.

**3. ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಕರು**

ತಾವು ಮಹಾಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳು ಅನ್ನೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ಇವರು ಒಳಗೊಳಗೆ ತುಂಬ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸದಾ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಧಿಸಿ ಅಹಂ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ತಾರೆ.

**4. ಮೆಲೊಡ್ರಾಮ ಪ್ರವೀಣರು**

ತಾವು ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಂತ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಏನಾದರೊಂದು ಡ್ರಾಮಾ ಕ್ರಿಯೇಟ್‌ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವವರು. ಖಾಲಿತನ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ, ಗಮನ ಸೆಳೆವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು.

**5. ತೀರ್ಪುಗಾರ ಹೀರುಗರು**

ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ತೀರ್ಪೇ ಅಂತಿಮ ಅನ್ನುವ ಇವರು ಉಳಿದವರನ್ನು ಅಪಮಾನ ಮಾಡೋದು ಜಾಸ್ತಿ. ಉಳಿದವರ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ.

**6. ಅಮಾಯಕ ಹೀರುಗರು**

ಇವರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಮಾಯಕರು. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು. ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವವರು. ಇವರು ಡೇಂಜರ್‌ ಆಲ್ಲ, ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ತಾರೆ.