**ಖುಷಿಯಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ನೀವು ಅನೇಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವುದು! ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ, ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಏಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಎದ್ದಾಗ, ಬೇಸರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ!  
ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲಪ್ಪ ಎಂದುಕೊಂಡೋ, ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಅದು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ಅನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ, ಸಮಯಕ್ಕೂ ಹರಡಿ ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಇದೆ. ಬೇಸರದಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿದೆ!

ಹೊಸದಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಸೊಸೆಗೆ ಅತ್ತೆ ಹೇಳಿದಳು, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಭತ್ತ ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು. ಒನಕೆಯನ್ನೇ ನೋಡದ ಸೊಸೆಗೆ ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಇದು ಎಂದು ಬೇಸರ. ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಮಾಡದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ನೆರೆಮನೆಯವಳು ಒಂದು ದಿನ ಸೊಸೆಗೆ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಳು. ಮರುದಿನದಿಂದ ಭತ್ತ ಕುಟ್ಟುವಾಗ ಸೊಸೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆನಂದವೋ ಆನಂದ. ಅದರಿಂದ ಕೆಲಸವೂ ಬೇಗ ಮುಗಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಂತಹ ಪರಿವರ್ತನೆ ತರುವಂತಹ ಉಪಾಯ ಏನಿರಬಹುದು?

ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ ಅಂತ ಬೇಸರದಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಹಾಳು, ಕೆಲಸವೂ ಮುಗಿಯದು. ಬದಲಿಗೆ ಖುಷಿ ಪಡಲು ಒಂದು ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿಕೋ. ಭತ್ತ ಕುಟ್ಟುವಾಗ, ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಕುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ನೋಡು ಎಂದು ನೆರೆಯವರು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದು! ತನಗೆ ಒಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀಡಿದ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟುವುದು ಎಷ್ಟು ಖುಷಿಯ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಲವೇ!

ಇಂದು ಭತ್ತ ಕುಟ್ಟಿಸುವ ಅತ್ತೆಯರೂ ಇಲ್ಲ, ಒನಕೆ ಹಿಡಿಯುವ ಸೊಸೆಯರೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪಾಠ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ!

ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹಾಳು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ಖುಷಿ ಪಡಬಹುದು.

ನಾನು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುವುದೇ? ಐದು ನಿಮಿಷ ತುಂಬ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ತುಂಬ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟೆ, ಏನೋ ಗ್ರಹಚಾರ ಕಾದಿದೆ ನನಗೆ ಎಂದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವವರನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವರ ಆಯ್ಕೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಎನ್ನುವುದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಯಾರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಮನೆಗೇ ಬಾ ಎಂದು ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವರೂ ಇದ್ದಾರೆ!

ನಾನು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಖುಷಿಗಳ್ಳರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.