**ಆಡಿಸಿನೋಡು ಬೀಳಿಸಿ ನೋಡು... 1**

ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ

ಸುತ್ತಲೂ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಸೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಿಸುವ ಆಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾವೆತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಮೋಸ ವಂಚನೆ; ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆ; ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ; ಸ್ನೇಹವಿರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವೈರತ್ವ; ತ್ಯಾಗವಿರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಆತಂಕ. ಮನದೊಳಗೆ ಆತಂಕ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ರಸ್ತೆಗಿಳಿದರೆ ಆತಂಕ, ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಆತಂಕಗಳೇ. ನೋವು- ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ನೋವು. ಯಾರ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿಯ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಕಳೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ದೈವಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೀವಿಸುವುದೇ ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ?

ಮನುಜಕುಲದ ಶಕ್ತಿ ಅಹಿಂಸೆಯಲ್ಲದೆ ಹಿಂಸೆಯಲ್ಲ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದವನು ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದಿಲ್ಲದವನು ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಜಯಸಿಗುವುದೆನ್ನುವ ಹುಚ್ಚು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಜೀವ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಾನು, ತನ್ನದು ಎನ್ನುವ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಹಿಂಸೆ ಇದೇ ಜೀವನದ ರೀತಿಯೆಂದು ಇಂದಿನ ಮಾದ್ಯಮಗಳು ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಗೊತ್ತಾಗದಂತಾಗಿರುವುದೇ? ಇದರಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಾವೆಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದೇವೆ? ಜೀವನದ ಈ ರೀತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಜೀವನ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೇ? ಜೀವನದ ಈ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾಗಬೇಕೇ? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡವೇ? ನಮಗಾಗಿ ಅಲ್ಲವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಡವೇ?

ಹೌದು, ಇಂದು ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಮಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವನವೇನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಲಾಭವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧವೆನ್ನುವ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮನೋಭಾವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಅಸ್ಥಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದುವೋ ಅಂದೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಾರೀ ರೂಪ ದೊರೆತು ಹೊಂದಿ ಬಾಳುವ ಸುಂದರ ಜೀವನ ರೀತಿಗೆ ಗೃಹಣ ಹಿಡಿಯಿತು ಎನ್ನಬಹುದು.

ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳು ಹಲವಾರು ವೈಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ತತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಅವರ ಸಂಸಾರ, ಹೆತ್ತವರ ತಂಪಾದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮಾಡಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ನೆರವಾಗುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ದಿನಗಳು ಭೂತಕಾಲದ ಕಾಲಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೂತು ಹೋಗಿವೆ.

ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಂತಕವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಇಂದು ಕನಸಿನ ಗಂಟಾಗಿದೆ. ಆತಂಕಗಳ ಕೊಂಪೆಯಾಗಿದೆ. ಅಜ್ಜನ ದರ್ಪದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಅಜ್ಜಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ದಿನಗಳು ಇಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವ ಅಜ್ಜಿಕಥೆಗಳಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ್ದ ಜೀವನಾದರ್ಶಗಳು, ಅವು ಕಿರಿಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ  ಪ್ರೀತಿಯ ಸೆಲೆಗಳು, ಕಥೆ, ಹಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವನದ ಸತ್ಯಗಳು ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಒಗಟುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂದು ಅಜ್ಜಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪ್ರೀತಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತ್ಯಾಗದ ಅರಿವು, ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರೇ ಮನೆಯ ದೃಶ್ಯದಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ದೌಡಾಯಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅವರೆಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರೆನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳಾವುದನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಬರೇ ವಿವರಗಳೇ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‍ಗಳಂತೆ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‍ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದರ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಮಾಂಡ್ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆ ನಡೆವಳಿಕೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಇಂತಹ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‍ಗಳಿಂದಲೇ  ತುಂಬಬೇಕೇ? ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನಗಳಿಲ್ಲದ  ಜನರಿಂದ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಜೀವನ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಮತ್ತೊಂದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ತುಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ಅವರ ಡಿಕ್ಷ್‍ನೆರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಾಗುವುದೇ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ನಿಂತಿರುವ ಭಾವನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೇ ಜೀವನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಧ್ಯೇಯವೆಂದು ತಿಳಿಸುವಂತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೆÇ್ರೀತ್ಸಾಹಿಸುವ ಹೆತ್ತವರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯಂದಿರನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವವರು ಇವರೇ ಏನು ಎಂದು ಮರುಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಪೆÇ್ರೀತ್ಸಾಹಿಸುವ ತಾಯಿಯಂದಿರು ಫೆÇೀನಿನಲ್ಲಿ ಜಗಳಾಡುವುದನ್ನು. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಇದೇ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕೇ? ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಅವರು ಹೊರ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇ?

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮೂವತ್ತು ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಎರಡೆರಡು ಮನೆಗಳ ಮಾಲಿಕರಾಗಬಹುದು. ಕೈತುಂಬಾ ಸಂಬಳ ತರುವ, ಅವರಷ್ಟೇ ದುಡಿಯುವ ಹೆಂಡತಿ, ಎರಡೆರಡು ಕಾರು, ಮನೆ ತುಂಬಾ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲವೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ? ಜೀವನ ಬೋರಾಗಲು ಸುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತಿನ ಒಂದೇ ಮಗು ಸಾಕೆನ್ನುವ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಡ ಹುಟ್ಟಿದವರೂ ಇಲ್ಲ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ರಾತ್ರಿಹಗಲು ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಅಡ್ಡ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾದ ಕಾರಣ ಬೇಕೇ? ಪತಿಪತ್ನಿಯರೊಳಗೂ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಪತಿಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಮುಚ್ಚಲಾಗದ ಕಂದಕಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಿಚ್ಚೇದನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ ಒಂಟಿ ಪೆÇೀಷಕರ ವರ್ಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಆಗಬಾರದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಉತ್ತರವಾಗಿ ಕೌನ್ಸಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‍ಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿವೆ. ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳ, ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿಯ ರಿಪೇರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೌನ್ಸಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‍ಗಳು ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲವು?

ಜೀವಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾದುದೇನು?

ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಜೀವಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪುನರ್‍ಪ್ರತಿಷ್ಟಾಪಿಸುವುದು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾರು? ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ದೀಪ ಹಚ್ಚುವವರು ಯಾರು? ಒದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ದೌಡಾಯಿಸುವವರನ್ನು  ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿ ಸರಿದಾರಿಗೆ ಹಚ್ಚುವವರು ಯಾರು?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದದ್ದು ಹಿಂದೆ ಪಠ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದ್ದ ನೀತಿ ಪಾಠದ ಪಿರಿಯೆಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಪುನಹ ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಚರಿತ್ರೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳ, ಜೀವನಾದರ್ಶಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೆತ್ತವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಠ್ಯೇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೆತ್ತವರಾಗಲೀ ಶಿಕ್ಷರಾಗಲೀ ಮರೆಯಬಾರದು. ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರವಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ರೀತಿ. ಅದೊಂದು ಇರುವಿಕೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸಿದೆ ಹೃದಯವಿದೆ, ನೋವಿದೆ, ನಲಿವಿದೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಂತರಾಳವಿದೆ. ನೋವು ನಲಿವು, ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಮನಸ್ಥೈರ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜಟಿಲವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಿದ್ಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಿದೆ. ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಾಠ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಣಗಳಿಸುವ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ತುಂಬಿರುವ ಮಾನವರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಣಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಸುತ್ತಲ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸಬಲ್ಲ ಮಾನವರೂ ಆದರೆ, ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ತುಂಬಿರುವ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗದೇ?

(ಉದಯವಾಣಿ – 3-5-2001 )

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ

ಇವತ್ತು ನವೆಂಬರ್ 14. ಮಕ್ಕಳ ದಿನ. ಸುಮಾರು ಐದು ದಶಕಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ನೆಚ್ಚಿನ ಚಾಚಾ ನೆಹರೂ ಅವರ ಜನ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ದಿನವನ್ನು ಬಹಳ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣ. ಚಾಚಾ ನೆಹರೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣಗಳು; ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು; ಮನರಂಜನೆಗಳು; ಬಹುಮಾನಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದುವು. ಇವತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ದಿನ ಅಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಮೆರುಗಿನಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದಿನ, ಅಮ್ಮನ ದಿನ, ಅಪ್ಪನ ದಿನ, ವೃದ್ಧರ ದಿನ, ಮಹಿಳೆಯರ ದಿನ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನ ಎನ್ನುವ ದಿನಗಳಷ್ಟೇ ನೀರಸವಾಗಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ನೋವಿನ ಸಂಗತಿ. ಯಾವ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಆಚರಣೆ ಇದ್ದಹಾಗಿಲ್ಲ.

ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ‘ಚಾಚಾ ನೆಹರು’ ಅನ್ನುವುದೇ ಗೊತ್ತಾಗದ ಸಂಗತಿ. ಜವಾಹರಲಾಲ ನೆಹರು ಅಂದರೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಧಾನಿ ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು ಅದೂ ಜನರಲ್ ನಾಲೆಡ್ಜ್ ಪಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಚಾಚಾ ನೆಹರು ಅಂದರೆ ಯಾರು? ಎಂದು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಕುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ತಡಕಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೂ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರಿತ್ರೆ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಿಸಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಸದಾ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕಳೆದ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಮೂವತ್ತಮೂರು ಕೋಟಿಯಿಂದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲೂ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿದ್ಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳು ಇರುವುದಾದರೂ ಅಕ್ಷರಸ್ತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಖಡಾ ಮೂವತ್ತರ ಗಡಿಯನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ಸ್ತ್ರೀ ಸಬಲೀಕರಣ ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಅವರ ಮೇಲಿನ ಶೋಷಣೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಪ್ರಸ್ತುತದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿವೆ?

ಇವತ್ತಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳೂ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಶೋಷಣೆ ಗಂಡಸರ ಮೇಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಮ್ಮ ದೇಶ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ದ್ವಂದದಲ್ಲಿ ನಾವಿಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಕೆಡವುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.  ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗಿದ್ದಂತಹ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವತ್ತಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿನ ಆದರ್ಶ ಹಣಗಳಿಕೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ ಹಣ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಪಹಪಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತ್ರಿಶಂಕುಸ್ವರ್ಗವೆನ್ನುವ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಹಣ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದೇ? ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದೇ? ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದೇ? ಈ ತ್ರಿಶಂಕುಸ್ವರ್ಗದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವ ಹೊಣೆ ಹೆತ್ತವರಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಯಾರದ್ದು?

ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮವು. ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ರೀತಿ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮವು. ಇವತ್ತು ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಬರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಯಾಕೆ ಈ ಗೊಂದಲ? ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀನೇ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಮೊದಲಿಗನಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಸೂಯೆಯ ಪಾಠವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಬರೇ ಮಾರ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಬದುಕಿದೆ ಅದನ್ನವರು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕು. ಸರಿತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಛಲ, ಸೋಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮನಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸೋತಾಗ ಕುಸಿಯದೆ ಎದ್ದುನಿಂತು ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸೋಲುಗೆಲುವು ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ದಿಟ್ಟತನ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂಧಿಸುವ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಸುದೃಢವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯೆ, ಜಾಣತನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆತು ಅವರನ್ನು ಮಾರ್ಕು ತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರ ರೂಪಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಿದರೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಮನೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಇಂತಹ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ತುಂಬಬೇಕೇ? ಸ್ಪಂದನಗಳಿಲ್ಲದ ಜನರಿಂದ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಜೀವನ  ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಯಂತ್ರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ನಮ್ಮ ದೇಶವೆನ್ನುವ ಅಭಿಮಾನವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿರಲಿ.

(ಚಿಂತನ- ಆಕಾಶವಾಣಿ)

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಲು ಬಿಡಿ

ಜೀವನದ ಹಲವಾರು ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಕುವ ಕಾಲ. ಆಗ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಕೊಡುವ ಸುಂದರ ಒಡವೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನವಿಡೀ ಅವನ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ ಆಟ; ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಫಲ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ, ಪುಸ್ತಕ ವಿದ್ಯೆಗಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾನವೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನವೆನ್ನುವ ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಳಗಬೇಕು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ, ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಟದ ಮೈದಾನುಗಳೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳು. ಅಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕಲೆತು ಆಡುವಾಗ ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲವಲವಿಕೆ. ಉತ್ಸಾಹ, ಸ್ನೇಹ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿರ ಬೇಕಾದ ತೀಕ್ಷ್ಣದೃಷ್ಟಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸೋಲುಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ನೋಡುವ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ, ಸೋತ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡುವ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ಚೈತನ್ಯಶೀಲ ಮನಸು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮೆರುಗನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ಗುಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾಯುಗದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಭತ್ತು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೂ ಬೇಕಾದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ, ಬೇಕಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸೀಟು ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದೆ ಆಟವಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಸಂಕುಚಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಅವರನ್ನು ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಲ್ಲಂತಹ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ನರ್ಸರಿಯಿಂದಲೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮನಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ, ಕೈಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಟ್ಟು, ಆಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಶನ್‍ಗೆ ಹಾಕಿ ಅವರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನವಿಡೀ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪೈಪೆÇೀಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಆನಂದವನ್ನು ಯಾಕೆ ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯ ಒಂದು ಸುಂದರ ಅನುಭವ. ಪುನೊಮ್ಮೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಸಿಗಲಾರದು. ಬಾಲ್ಯದ ಆಹ್ಲಾದಕರ ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಖಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮುಂದೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಾಗ ಉಲ್ಲಾಸ ಉಕ್ಕಿಸಬಲ್ಲ, ಸ್ಪೂರ್ತಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಒಸಗೆಗಳಾಗಬೇಕಲ್ಲದೆ ಭಾರವಾದ ನೆನಪುಗಳಾಗಬಾರದು. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆ, ಪಾಠ, ಟ್ಯೂಶನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ಲಾಸ್, ಅಬಾಸ್ಕಸ್ ಕ್ಲಾಸ್, ಅದು ಇದೆನ್ನುವ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಸಹಜ ಸುಖಾನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಮಯಾಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬರೇ ಮಾರ್ಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ನಮ್ಮ ಈ ಮನೋಭಾವ ಸರಿಯೇ? ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಏನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಮೇಧಾವಿಗಳು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿದ್ದಾರೆ? ‘ಓದಿ ಓದಿ ಮರುಳಾದ ಕೂಚುಭಟ್ಟ’ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬರೇ ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುಗಳಾದರೆ ಅವರು ಅರ್ಧ ಆಯಸ್ಸು ತಲಪುವಾಗಲೇ ಮುಪ್ಪನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆಟವಾಡದೇ ಬರೇ ಓದಿಕೊಂಡೇ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾದರೂ ದೇಹ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವ ದೇಹವೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕ್ರಮೇಣ ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನಸು ಚೈತನ್ಯಶೀಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಧಾವಿತನದ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಓದುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ವಾದ ಇದಲ್ಲ. ಓದಬೇಕು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳೂ ಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟವೂ ಬೇಕು. ಹೊರೆಹೊರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಸಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಗಿಹೋದ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು, ಸೆಟೆದುಕೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ, ಇಡೀ ದಿನ ಪಾಠ ಕೇಳಿ ಸುಸ್ತಾದ ಮನಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಆಟಕ್ಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯವರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ, ಹಾರಿ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ಆಡುವಾಗ ಅವರ ದೇಹದ ಪ್ರತೀ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಮನಸು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಹಿಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನದು ಮಿತ ಸಂಸಾರ; ಸೀಮಿತ ಜಾಗ. ಆಟವಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕಲೆತು ಆಡಬೇಕು. ಅದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸತತ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತಸ್ಥಿರತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಮೇಯ ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಿಗುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆಗಾಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಗಳು ಹಲವಾರು ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಪೆÇ್ರೀತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೋಟ್ರ್ಸ್ ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದಿಂದ ಸ್ಕಾಲರ್‍ಶಿಪ್ ಕೊಡಲಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ವೃತ್ತಿಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿದ ಸೀಟುಗಳಿವೆ. ಹಾಗೇ ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ಕಂಪೆನಿಗಳು, ಸರಕಾರಿ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಿತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಪೆÇ್ರೀತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಾಗುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ತರಬೇತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಾಭವೇ. ಯೋಗ್ಯತೆ ಇರುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆರಿಸುವ ಹುಡುಕಾಟ ಸದಾ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಗುರುತಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯರು ವಂಚಿತರಾಗಬಾರದು.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಆಟವಾಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಿಸಿನೆಸ್‍ನಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯುವಂತೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಒಂದು ದಿನಚರಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಸುದೃಢರಾಗಿ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನೆದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಳ ಕೊನೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹಿನ್ನೋಟ ಬೀರುವಾಗ ಬಾಳ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕಿ ಪದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದಾಗಿನಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯಗಳ, ಅರಿತುಕೊಂಡ ಮೌಲ್ಯಗಳ, ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಣಗಳ, ಅನುಭವಿಸಿದ ಸುಖಾನುಭವಗಳ ನೆನಪುಗಳು ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ತೃಪ್ತ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಸಾಲುಸಾಲು ಡಿಗ್ರಿಗಳಲ್ಲ. ಸಂಪಾದಿಸಿಟ್ಟ ಐಶ್ವರ್ಯವಲ್ಲ, ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಹುಮಾನಗಳಲ್ಲ. ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಾಗುವಂತಹ  ಆಟಪಾಠ ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಸುಂದರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಭಾವನಾರಹಿತ ಮಾನವ ರೋಬೋಟ್‍ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಪುಸ್ತಕ ಹುಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶಾಲಾ ಜೀವನವನ್ನಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ತೀವ್ರವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಡಲು ಬಿಡಿ. ಅವರೇ ಆಟ ಪಾಠ ಎರಡನ್ನೂ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಕ್ವವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದಿನ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

(ಚಿಂತನ -ಆಕಾಶವಾಣಿ; ಉದಯವಾಣಿ-17.8.95)

ನಗುನಗುತ್ತಾ ದಿನವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.

‘ನಗುವುದು ಸಹಜದ ಧರ್ಮ ನಗಿಸುವುದು ಪರಧರ್ಮ- ಎನ್ನುವ ಮಾತು ತಿಮ್ಮನ ಹಿತ ನುಡಿಯಂತೆ ‘ನಗು’ ಒಂದು ಹಿತವಾದ ಅನುಭವ. ನಗು ಚೆಲ್ಲದ ಬದುಕು ಬೆಂಗಾಡಿನಂತೆ. ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಜೀವಸೆಲೆ ಇದೆ.’

ನಗು ಮಾನವನ ಅತೀ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಿನುಗುವ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯನ್ನು ಮೋಡಗಳ ಮರೆಯಿಂದ ನುಸುಳಿ ಬರುವ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ಯವಾಡುವ ನಸುನಗು ಅವಳು ಧರಿಸುವ ಯಾವ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಒಡವೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ‘ನಕ್ಕರದೇ ಸ್ವರ್ಗ’ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಮಾತು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವುದು. ನಗುವಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದೇ ಇರಬೇಕು ‘ smiಟe ಚಿ ತಿhiಟe’ ಎಂದು ಹಿರಿಯರನೇಕರು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಅನಿವಾರ್ಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ನಗಬಲ್ಲವನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನದ ನೋವುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಸಾರ್ಥಕತೆಯಿದೆ.

ಅಳು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ನಗು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಯಾರ ಮುಖದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಮಂದಸ್ಮಿತ ಮಿನುಗುವುದು  ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ನಗುವಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದೇ ಹಿರಿಯರು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಬಾಳಿ ಎಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸುವುದಿರಬೇಕು.

ನಗು ಒಂದು ಸಂಜೀವಿನಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದ್ದೇ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ದೇಹದ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ನರಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ನೋವಿನ, ಸೋಲಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ನಗುವಿಗಿದೆ. ಯಾವ ಬಿಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನತುಂಬಿ ನಕ್ಕಾಗ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳನ್ನೂ ಮರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಡುವ ನೋವುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಅಳುವಿನ ಮಧ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆ ನಕ್ಕರೆ ತಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ತಮ್ಮ ನೋವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನಗುವಿಗೊಂದು ಮಾದಕ, ಸಮ್ಮೋಹಕ ಗುಣವಿದೆ. ಕಂಡೂ ಕಾಣದ ತಿಳಿನಗು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಶೋಭಿಸಿದರೆ, ಮಂದಸ್ಮಿತ ನಗು ಹೆಂಗಸರಿಗೊಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ನಗುವಿನ ರೇಖೆಗಳು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಗಂಡಸಾಗಲೀ ಹೆಂಗಸಾಗಲೀ ಪ್ರಶಾಂತರಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಣೀಯರಾಗಿ, ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿ ಆದರಣೀಯರಾಗಿ, ಗೌರವಾನ್ವಿತರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ನಗುವಿನ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯದ ಅನೇಕರು ಸದಾ ಮುಖ ಗಂಟಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಮುಖದ ಬಿಗಿಯನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವುದೇ ಜೀವನವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು ಅವರು. ಅಂತಹವರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೀರಸ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ನಗುವುದು ಬಿಡಿ ಇತರರು ನಗುವುದನ್ನೂ ಸಹಿಸಲಾರರು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ‘ಅಲರ್ಜಿ’ ತರುವ ಜೀವಿಗಳು ಅವರು. ನಗದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನರಕದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವ ನತದೃಷ್ಟರು!

ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ, ಘಟನೆಗಳಿಗೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಾಗ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ನಗು ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂತಸದ ನಗು, ತೃಪ್ತಿಯ ನಗು, ಅಟ್ಟಹಾಸದ ನಗು, ವಕ್ರ ನಗು, ಕೊಂಕು ನಗು, ಕುಹಕದ ನಗು, ಅಹಂಕಾರದ ನಗು, ಸೋತ ನಗು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ನಗುಗಳಿವೆ. ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ನವರಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅಹಂಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿನಗು ನಗಲಾರರು. ಕುಹಕಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಅವರೆಂದೂ ಮನತುಂಬಿ ನಗಲಾರರು. ಸೋತಾಗ ನಗು ಉಕ್ಕಲಾರದು. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಗು ನಗುವ ಕ್ಷಣ ನಮಗರಿಯದೇ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಗುತ್ತೇವೆ ಕೂಡಾ.

‘ನಗುವುದು ಸಹಜದ ಧರ್ಮ ನಗಿಸುವುದು ಪರಧರ್ಮ-ಎನ್ನುವಂತೆ ನಗುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಗಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಕಲೆ. ಎರಡೂ ದೈವದತ್ತವಾದುದು. ಇತರರನ್ನು ನಗಿಸುವ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದ ಮಂದಿ ಅತಿ ವಿರಳ. ಅವರೆಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಹಿಗೆ ಇರುವೆ ಮುತ್ತಿದಂತೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಜನರು ಮುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಗುವಿನ ಸದ್ದು ಸದಾ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಸ್ಯಗಾರರು, ನಗಿಸುವವರು, ನಗೆ ಬರಹಗಾರರು, ನಗೆ ನಟರು, ಇವರೆಲ್ಲಾ ಜನರನ್ನು ನಗಿಸಲೆಂದೇ ಹುಟ್ಟಿದವರು. ಮಾತಲ್ಲಿ, ಬರಹದಲ್ಲಿ ನಟನೆಯಲ್ಲಿ ನಗಿಸುವವರನ್ನು ಜನರು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಗಿಸುವವರಿಂದ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು ಹಿಂದಿನ ರಾಜರ ಆಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಉಕ್ಕಿಸುವ ವಿಕಟಕವಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದುದು. ಈಗ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು  ಹಾಸ್ಯಕೂಟಗಳು ನಗೆಕೂಟಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.  ನಗಲೆಂದೇ ನಡೆಸುವ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಜನ ಮುಗಿಬಿದ್ದು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಮನತುಂಬಿ ನಕ್ಕಾಗ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಕಹಿ ಭಾವನೆಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅನುಭಾವದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲ ಜನರ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮೊದಲ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ನಗು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೆಂದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಪರಿಚಯ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅಪರಿಚಿತರ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮುಖವನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಮಗಿಲ್ಲಿ ಯಾರ ಪರಿಚಯವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕುಳಿತರೆ ಮುಳ್ಳಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸಿ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ವಾತಾವರಣವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನೇಹಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಪರ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊತ್ತು ಕಳೆದ ಪರಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಕ್ಕು ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸುವ ಗುಣ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕು. ಮತ್ತೆ ಆ ಕಲೆ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಗು ಹುಚ್ಚರ ಸೊತ್ತಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸ್ನೇಹದ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಮಾನವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೊಂದು ವಿಶೇಷ ಆಭರಣ. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ. ನಗೆಯೂ ಹಾಗೇ. ಕಡಿವಾಣವಿರಲೇ ಬೇಕು. ಮತುಮಾತಿಗೆ ನಗುವ ಗಂಡಸರನ್ನು, ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಅಳುವ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನಂಬಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ. ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರೋಗ್ಯ, ಅತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಸುಖದುಃಖ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಹತೋಟಿಯಿಂದ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವುಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು, ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ನೋವಿನ, ನಲಿವಿನ ಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ದಾಢ್ರ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದಂತೇ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ನೋವಿನ ಹಿಂದೆಯೂ ಒಂದು ನಗುವಿನ ರೇಖೆಯಿದೆ-  ‘ಇveಡಿಥಿ ಛಿಟouಜ hಚಿs ಚಿ siಟveಡಿ ಟiಟಿiಟಿg’ ಎನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ.

ಚೀನಾದೇಶದಲ್ಲಿ ನಗಲಾರದವನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರೊಡನೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲಾರದವನೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಯಾವ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೂ ಇಳಿಯಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಹೇಳಿಕೆಯೇ ಇದೆ.

ಪ್ರತೀದಿನಗಳು ಜೀವನವೆನ್ನುವ ಮಹಾಗ್ರಂಥದ ಒಂದೊಂದು ಪುಟಗಳು. ಆ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನಗುವಿನ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದರೆ, ನಗುವಿನ ಚಿತ್ತಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ತುಂಬಬಹುದು. ಪ್ರತೀ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಇದೊಂದು ಹೊಸ ದಿನವೆನ್ನುವ ಹುರುಪಿನಿಂದ ಆ ದಿನವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾ ಎದ್ದರೆ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಬೇರಾದೀತು. ಕೆಲವರಿರುತ್ತಾರೆ ‘ಅಯ್ಯೋ ಇನ್ನೊಂದು ಬೆಳಗಾಯಿತಲ್ಲ? ಇವತ್ತು ಏನೇನು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಕಾದಿವೆಯೋ?’ ಎಂದು ಗೊಣಗಿಕೊಂಡೇ ಏಳುವವರು. ಹೀಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಆ ದಿನ ದೀರ್ಘವಾಗದೇ ಇನ್ನೇನಾದೀತು? ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕಿಂತ ‘ಹೌದು, ಇನ್ನೊಂದು ಬೆಳಗಾಯಿತು. ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳು ಇವತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಬಾರದು. ಇವತ್ತಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಅತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು’ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಎದ್ದರೆ ಅಂತಹ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸ್ಪುರಿಸೀತು. ಜೀವದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬೀತು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಸಿಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದು ಹೋಗಲು ಬಿಡದೆ ಸದುಪಯೋಗಿಸುವ  ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು, ಮಗದೊಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರತಿ ದಿನಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವಾಗ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಲಕ್ಷಣ.

ನಗುನಗುತ್ತಾ ದಿನಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ. ಜೀವನವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಿ. ಉಲ್ಲಾಸಮಯವಾಗಿಸಿ.

(ಸುಧಾ 14-4-1991-ನಗುವಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ , ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಎನ್ನುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.)

ಜೀವನದ ಪಾಠ

ಜೀವನದ ದಾರಿ ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೂಗಳ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲ. ಕಲ್ಲು, ಮುಳ್ಳು, ಏರು, ತಗ್ಗು, ಪ್ರಪಾತ ಎಲ್ಲವೂ ಜೀವನದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಏನೇನೋ ತಿರುವುಗಳು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಘಾತಗಳು, ಅಪಘಾತಗಳು, ಮನನೋಯಿಸುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಮು0ದಿನ ದಾರಿಯನ್ನೇ ಕೊಚ್ಚಿಕೊ0ಡು ಹೋಗುವ ಬಿರುಗಾಳಿಗಳು, ಪ್ರತೀ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಏಟುಗಳು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕುಸಿತಗಳು, ಇಳಿಸಲಾಗದ ಭಾರಗಳು. ಇವು ಜೀವನದ ರೀತಿ. ಇ0ತಹ ಕಷ್ಟಕರ ಘಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚೇ ಹಿಡಿದ0ತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಜೀವನ ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೂ ವಿಚಿತ್ರವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಯಾವ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಜೀವನ ಬೇಡವೆನಿಸಬಾರದು. ಬೇಡವೆನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಕುಸಿತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಸೋಲು ಇರುವುದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿಯುವುದರಲ್ಲಿ. ಜೀವನ ಸೋತು ಕುಸಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಗೆದ್ದು ಬಾಳುವುದಕ್ಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವನವನ್ನು ಬ0ದ ಹಾಗೆ ಎದುರಿಸುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಛಲ ಮುಖ್ಯ.

ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಿನೋಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ ಜೀವನದ ಕೆಲವು ಸ0ತಸದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎ0ದು. ತತ್‍ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒ0ದೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊ0ದು ದುಃಖದ ಕ್ಷಣಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅದರಿ0ದಾದ ನೋವುಗಳು ಆ ನೆನಪುಗಳೊ0ದಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆ0ದರೆ ಸ0ತಸದ ಅನುಭವಗಳು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಪಾಠವನ್ನೂ ಕಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖದ ಅನುಭವಗಳು  ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಾವದನ್ನು ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ಮರೆಯಬೇಕೆ0ದರೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸುಖ ನಮಗೆ ಯಾವ ಪಾಠವನ್ನೂ ಕಲಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅಹ0ಕಾರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಕುರುಡರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಹಲವಾರು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ವೀಕ್‍ನೆಸ್‍ಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿ0ದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು, ಎನನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸುವ ಸಹನೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ರವಾಗಿರಲು ಕಲಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವೀಯವಾಗಿರಲು ಕಲಿಸಿರುತ್ತವೆ.  ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ಸ0ತಸಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಯಲಾಗದು.

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳ ಹಿ0ದೆ ಒ0ದು ದಶ9ನವಿದೆ. ಮು0ದಿನ ಜೀವನದ ದಾರಿಗೆ ಬೆಳಕು ತೋರುವ ಬೆಳಕಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಸ0ದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವೇ ನಮಗೆ ಕವಲು ದಾರಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕವಲು ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜೀವನಪ್ರೀತಿಯಿ0ದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ಸೇಡಿನ ಭಾವನೆಯಿ0ದ ಖ0ಡಿತಾ ಅಲ್ಲ. ಒ0ದ0ತೂ ನಿಜ. ಜೀವನ ಯಾರನ್ನೂ ಕಾಯುತ್ತಾ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ನೋವು ನಲಿವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಉದರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊ0ಡು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಳೆದುಕೊ0ಡೇ ಮು0ದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದೊಡನೆ ಓಡಲಾಗದೆ ಕುಸಿದರೆ ಅದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾರನ್ನೂ ಕಾಯುವ ವ್ಯವಧಾನವಿಲ್ಲ. ಕುಸಿದವರನ್ನು ಹಿ0ದಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಮು0ದೆ ಸಾಗುವುದೇ ಅದರ ಕಾಯಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸ0ದಭ9ದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋತು ಕುಸಿಯುವುದು ಬೇಡ. ಎದ್ದು ಓಡಬೇಕು. ಇವತ್ತಿನ ಕಷ್ಟದ ಹಿ0ದೆ ಮು0ದಿನ ಸುಖವಿದೆ. ಇವತ್ತಿನ ಸುಖದ ಹಿ0ದೆ ಮು0ದಿನ ಕಷ್ಟವಿದೆ. ನಮಗದರ ಅರಿವು ಮಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ಕಾಲಗಭ9ದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊ0ಡರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯುವ ಸ0ದಭ9ವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಒ0ದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳು ತರುವ ಕಾವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಆಗಾಗ ಸುಖದ ತ0ಪಾದ ಅನುಭವಗಳೂ ಇರಬೇಕು.

(ಚಿ0ತನ- ಅಕಾಶವಾಣಿ)       (ಮ0ತಣಿ)

ಆಡಿಸಿ ನೋಡು ಬೀಳಿಸಿ ನೋಡು ಎ0ದೂ ಉರುಳದು

ಸೋಲಿರಲಿ ಗೆಲುವಿರಲಿ, ನಗುವಿರಲಿ ಅಳುವಿರಲಿ ದಿನಗಳು ಉರುಳುತ್ತವೆ. ಉರುಳುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊ0ಡು ಯಾರಿಗೂ ಭಾರವಾಗದೆ ಜೀವಿಸುವ ಛಲವಿದೆಯಲ್ಲ ಅದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವ ಸವಾಲು. ಎಷ್ಟು ಆಡಿಸುತ್ತಿಯೋ ಅಷ್ಟು ಆಡಿಸು ನಾನು ಮಾತ್ರ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಉರುಳುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯ ನಿಧಾ9ರಕ್ಕೆ ಯಾವ ದೇವರಾದರೂ ತಲೆಬಾಗಲೇ ಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಇ0ಥಹ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಬೇಕು. “ಸತ್ತೆನೆ0ದೆನಬೇಡ; ಸೋತೆನೆ0ದೆನಬೇಡ; ಬತ್ತಿತೆನ್ನೊಳು ಸತ್ವದೂಟೆಯೆನಬೇಡ; ಮೃತ್ಯುವೆನ್ನುವುದೊ0ದು ತೆರೆಯಿಳಿತ; ತೆರೆಯೇರು! ಮತ್ತೆ ತೋರ್ಪುದು ನಾಳೆ- ಮ0ಕುತಿಮ್ಮ!” ಇದು ಜೀವನ. ಹೀಗೆ ಬಾಳಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶೃದ್ಧೆ ಇರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಉರುಳ ಬಾರದು, ಒ0ದು ವೇಳೆ ಬಿದ್ದರೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಛಲ ಬೇಕು. ಈ ಮನೋಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ0ದ ಎದ್ದು, ಆಳುನು0ಗಿ ನಗುವ, ನೋವಲ್ಲೂ ನಗುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮು0ದೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ಯಾರಾದರೂ ಸದಾ ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ನೋವೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಆಳುವಿನಲ್ಲೂ ನಗುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವರು ರೂಢಿಸಿಕೊ0ಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಚಾಲಿ9 ಚಾಪ್ಲಿನ್ ಹೇಳುವ ಒ0ದು ಮಾತಿದೆ. ‘ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೊಯ್ದುಕೊ0ಡು ನಡೆಯುವುದೆ0ದರೆ ನನಗಿಷ್ಟ ಯಾಕೆ0ದರೆ ಆಗ ನನ್ನ ಕಣ್ಣೀರು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.’ ಅವನ ಕಣ್ಣೀರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವವರಿಗೂ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನುಕ0ಪ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅನುಕ0ಪಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೋ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಚಾಲಿ9 ಚಾಪ್ಲಿನ್ ಆಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿ ಇವತ್ತಿಗೂ ಜೀವ0ತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ0ತೆ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸದ0ತೆ ಇ0ಗಿಸುವವರು ಬಹಳ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಹರಿಬಿಡುವ ಇ0ಥಾವರ ಕಣ್ಣೀರು ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣಿಸದೆ ಇ0ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ದಾವಾನಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮು0ದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹೊರ ಪ್ರಪ0ಚಕ್ಕೆ ಇವರು ಸುಖಿಗಳು.

ನೋವು ನು0ಗಿ ನಗಲಾಗದವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಭಾರವಾಗಿ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ0ದ ಏಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗುವವರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಹಗುರವಾಗಿ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ0ದ ಏಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗು ಜೀವನವನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳಿಗೂ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅನುಭವಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಿದ್ದುವುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುವುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕಲಿಸುವುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವಗಳು ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಾವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿ0ದಲೂ ದೊರಕಲಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊ0ದು ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ0ತೆ ಕ0ಡರೂ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೋವು ನು0ಗಿ ನಗುವ ಜಾಣತನ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.  ಜೀವಿಸುವ ಧೈಯ9 ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

‘ಆಡಿಸಿ ನೋಡು ಬೀಳಿಸಿ ನೋಡು ಎ0ದೂ ಉರುಳದು’ ಎನ್ನುವ ಒ0ದು ಸು0ದರವಾದ ಹಾಡಿದೆ. ಈ ಹಾಡು ನನ್ನ ಸೋಲಿನ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸಿದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದೆ. ನಗುನಗುತ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಹಾಡು ಎಲ್ಲರ ಕಿವಿಯಲ್ಲೂ ಗುನುಗುಣಿಸುವ0ತಾಗಬೇಕು. ಸೋತು ಕುಸಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥ9ವೇ ಇಲ್ಲ. ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಯಾವತ್ತೂ ಹೆದರಿ ಕುಸಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

“ಸತ್ತೆನೆ0ದೆನಬೇಡ; ಸೋತೆನೆ0ದೆನಬೇಡ; ಬತ್ತಿತೆನ್ನೊಳು ಸತ್ವದೂಟೆಯೆನಬೇಡ; ಮೃತ್ಯುವೆನ್ನುವುದೊ0ದು ತೆರೆಯಿಳಿತ; ತೆರೆಯೇರು! ಮತ್ತೆ ತೋರ್ಪುದು ನಾಳೆ- ಮ0ಕುತಿಮ್ಮ!” ಇದು ಡಿವಿಜಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಜೀವನದ ಸತ್ಯ. ಆಡಿಸಿ ನೋಡು ಬೀಳಿಸಿ ನೋಡು ಎಂದೂ ಉರುಳದು ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಬಾಳುವ ಕಲೆಯಿದು.

ಕೊನೆಗೊ0ದು ಕಿವಿಮಾತು ನಮ್ಮ ನಗು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಆದರೆ ಅಳು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಗುವಿಗೆ ಪಾಲುದಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಳುವಿಗೆ ಪಾಲುದಾರರಿಲ್ಲ.

(ಚಿಂತನ- ಆಕಾಶವಾಣಿ; ಮಂತಣಿ)

ಸೋಲು ಗೆಲುವು

ಇxಠಿeಛಿಣ ಣhe besಣ ಚಿಟಿಜ be ಠಿಡಿeಠಿಚಿಡಿeಜ ಜಿoಡಿ ಣhe ತಿoಡಿsಣ!  ‘ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸು ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರು’ ಇದೊಂದು ಅನುಭವ ಸಾರ.

ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳು, ನೋವು ನಲಿವುಗಳು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಬರೇ ಗೆಲುವುಗಳೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಸೋಲುಗಳಿಂದ, ನೋವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಓಡಲಾಗದು. ಸುಖವನ್ನಷ್ಟೇ ಅನುಭವಿಸಿ ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಬೇಡವೆನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಡವೆಂದರೂ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಸತ್ಯವೇ ಇದಾಗಿರುವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ನಮ್ಮ ಮನಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಉಪಾಯ.

ಜೀವನವನ್ನು ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಣರಂಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೋರಾಟವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವೊಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳ, ಸವಾಲುಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದು ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನಕ್ಕೂ, ಭ್ರಮಾಲೋಕಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಇಂತಹ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಅನುಭವಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ದೊರಕಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಓಡುವ ಹೇಡಿತನ ಮಾಡಬಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದೂ ಸವಾಲುಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಉಪ್ಪುಖಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಸಪ್ಪೆ ಊಟವಾದೀತು.

ಈ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ವೈವಿಧ್ಯತೆ! ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳ ನಾಟಕ ಬೇರೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರೂ ಹೆದರುವ, ಗಾಬರಿ ಪಡುವ, ಸೋತು ಕುಸಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಏಣಿ ಕಟ್ಟುವಂಥಾ ಮಹತ್ತರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮಾನವ ಸಹಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಗೆಲುವು ಸಿಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದೇ. ಆ ಆಸೆ ದುರಾಸೆಯಾಗಬಾರದು. ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮ್ಮದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಫಲದ ನಿರ್ಧಾರ ನಮ್ಮದಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ಸವಾಲಿದೆ. ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲುತ್ತ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುವುದು ಕೆಲವೇ ಸವಾಲುಗಳು. ಅವುಗಳು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸವಾಲುಗಳು. ನಮ್ಮ ಮನದಾಸೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಎದ್ದು ಬರುವ ಸವಾಲುಗಳು. ಎಲ್ಲಿ ಆಸೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳೂ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾವು ತಯಾರಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸುಳ್ಳಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಸಹಜ. ಸಿಗಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಡ್ತಿ ಸಿಗುವ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರುವ ತಮಗೆ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ಯಾರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವರೊಡನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ತೂಗಾಟದಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ತಕ್ಕಡಿಯೇ ಮೇಲೆಂದು ಅವರಿಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ಆಸೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನದ್ದು. ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ತಯಾರಾಗಿರದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವಿಪರೀತ ನಿರಾಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸೆ, ಪ್ರಯತ್ನ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಆಸೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿರಾಸೆಯ ಒಂದು ಎಳೆ ಅಡಗಿದೆಯೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಈ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋತರೆ ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲೇರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಷ್ಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಮಹಾ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಸೋಲು ಗೆಲವುಗಳು ಆಸೆ ನಿರಾಸೆಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಅದೇ ಜೀವನದ ಚೈತನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗೆಲುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವಂತೆ ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಣಿಕ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯಾಗದು. ಸೋಲುಗಳು ಗೆಲುವಿನೆಡೆಗೆ ಸೋಪಾನಗಳು ನಿಜ. ಈ ಸತ್ಯ ದರ್ಶನದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಸೋಲಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಮೇಲಿನ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಏರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ನೋವು ನಲಿವುಗಳು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ನೋವುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವ ಮಗು ಒಮ್ಮೆ ಬಿದ್ದೆನೆಂದು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.  ಹಾಗೇ ನೋವುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಮುನ್ನುಗ್ಗುವುದೇ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡವನು ಯಾವ ಬಿರುಗಾಳಿಗೂ  ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವವನಲ್ಲ. ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಯಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೂ ಎಡೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬುಗೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ. ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಆಗ ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗೆಲುವುಗಳು ಬೇಕೆಂದಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಸೋಲುಗಳನ್ನೂ, ನೋವುಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಂಥಾ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಅನುಭವಗಳಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಫಲವತ್ತಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ವರ್ಚಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುವುದು. ಅನುಭವಿಗಳಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಿರಾಸೆ, ನೋವು ಬೇಡವೆಂದರೆ ಹೇಗೆ?

‘ಮುಳುಗದಿರು; ಜೀವನದ ತೆರೆಯ ಮೇಲೀಜುತಿರು; ಒಳಿತನಾಗಿಸು, ಕೊಡುತ ಕೊಳುತ ಸ0ತಸವ ;

ಕಳವಳ0 ಪಡದೆ ನಡೆ ಕಡೆಯ ಕರೆ ಬ0ದ0ದು, ಮಿಳಿತನಿರು ವಿಶ್ವದಲಿ ಮ0ಕುತಿಮ್ಮ’

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ತಯಾರಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ರಣರಂಗವೂ ಅಲ್ಲ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ತೃಪ್ತಿಕರ, ಅಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಲು ಗೆಲುವು ಎರಡೂ ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮುಂಗಾರು – 1.2.94  )

ಯಶಸ್ಸು

ಯಶಸ್ಸು ಅ0ದರೆ ಏನು? ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಾ0ತಿಕರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಯಶಸ್ಸು ಅ0ದರೆ ಲೆಕ್ಕವಿಡಲಾಗದಷ್ಟು ಹಣಗಳಿಕೆಯೇ? ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗಳಿಕೆಯೇ? ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪದವಿಗೆ ಏರುವುದೇ? ದೊಡ್ಡ ಬ0ಗಲೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಕಾರು, ಸು0ದರಿ ಹೆ0ಡತಿ, ಮನೆ ತು0ಬ ಆಳುಕಾಳು; ಹೊರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾರಿದ ಡಾಕ್ಟರು ಇ0ಜಿನಿಯರ್ ಮಕ್ಕಳು ಇವಿಷ್ಟೆಯೇ?

ಯಾರಿಗೂ ಅ0ಜದೆ ತನ್ನತನವನ್ನು, ಸತ್ಯ, ನೀತಿ, ನ್ಯಾಯ, ಧಮ9ವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊ0ಡು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದವರು ಯಶಸ್ವಿಗಳಲ್ಲವೇ? ಉತ್ತಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕಿತ್ತ ತಾಯಿ ಯಶಸ್ವಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸುವುದೇ ಯಶಸ್ಸು ಎ0ದಾದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗ0ತ ಎರಡನೇ, ಮೂರನೇ, ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಿದವರು ಯಶಸ್ವಿ ಅಲ್ಲವೆ0ದು ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ್ಪಧೆ9ಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ ಎ0ದಾದರೆ ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಗಳೆ0ದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದೆಯೇ?

ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಎರಡರ ಸ0ಬ0ಧ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಕಮ9ಣ್ಯೇ ವಾಧಿಕಾರಸ್ತೇ ನಾ ಫಲೇಶು ಕದಾಚನ’ ಎನ್ನುವ ಗೀತೆಯ ಮಾತುಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಸಮಪ9ಕವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಫಲದ ಆಸೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ನೀನು ಮಾಡು. ಕಮ9ದ ¥sóÀಲವನ್ನು ದೂರನಿ0ತು ನೋಡುವ0ತಹ ಒ0ದು ರೀತಿಯ ನಿಲಿ9ಪ್ತತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೋ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಸೋಲಿನ ಹೆದರಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ನಿರಾಸೆಯಿಲ್ಲ.

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಮು0ದಿನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಇ0ದಿನ ಸೋಲುಗಳು ಸೋಪಾನಗಳು ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊ0ಡು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ನಿವಿ9ಕಾರವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ಹಾಗೂ ದಿಟ್ಟತನ. ಇದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು.

ನನಗೆ ಈಗೀಗ ತು0ಬ ಸಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಮೊದಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ‘ಸೋತಿದ್ದೇವೆ ಎ0ದು ಸೊರಗದೆ ನಮ್ಮ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆಯಿ0ದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.’ ‘ಟeಚಿಡಿಟಿ ಣo ಚಿಛಿಛಿeಠಿಣ ಜeಜಿeಚಿಣ ತಿiಣhouಣ beiಟಿg ಜeಜಿeಚಿಣeಜ’. ಹಾಗೆಯೇ ಮು0ದಿನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಹಿ0ದಿನ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.  ‘ಜಿoಡಿgeಣ ತಿhಚಿಣ ಥಿou hಚಿve ಟosಣ ಣo ಚಿಛಿhieve ತಿhಚಿಣ sಣiಟಟ ಡಿemಚಿiಟಿs.’ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿದೆ ಎ0ದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಅ0ತರಾಳದಿ0ದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅಗಾಧ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ- ಮಾನಸಿಕ ಬಲ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸುವ ಛಲ, ಮು0ದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವ ಉತ್ಸಾಹ, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಗುರಿಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅರಿವು, ಸತತ ಸಾಧನೆ, ನಿದಿ9ಷ್ಟವಾದ ನಿಲುವು, ಗುರಿ ತಲಪಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ದೃಢವಾದ ನಿಧಾ9ರ ಯಶಸ್ಸಿನ ನೆಗೆತಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡುವ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇತಿಮಿತಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಅರಿವಿನೊಡನೆ ತಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವು, ಅದರಲ್ಲಿ ನ0ಬುಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಕಿ, ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುವ ಸ0ಕಲನ ಶಕ್ತಿ ಬಲವಾಗಿರುವವನು, ಸದಾ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ, ನಿದಿ9ಷ್ಟವಾದ, ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ತು0ಬಿಕೊ0ಡಿರುವವನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಏರಬಲ್ಲ.  ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒ0ದು ಅಬು9ದ ರೋಗದ0ತೆ. ಅದು ಯಾರನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಲೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೇ ಇತಿಮಿತಿಗಳಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒ0ದೊ0ದು ಪ್ರತಿಭೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಆ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಚಕ್ರಕಟ್ಟಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಸಾರಥಿತನಕೊಟ್ಟು ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿಯತ್ತ ಓಡಿಸಿದರೆ ಆ ಓಟವನ್ನು ಯಾರೂ ತಡೆಯಲಾಗದು.

ನಾವಿಡುವ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಒ0ದು ಗತಿಯಿರಬೇಕು, ಗುರಿಯಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಛಲವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಏರು ಪೇರುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಯಶಸ್ಸು ಆ0ದರೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವುದು, ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು, ಹಣ ಸ0ಪಾದಿಸುವುದು ಎ0ದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಜೀವನದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯಶಸ್ಸು.

ಜೀವನವೆನ್ನುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒ0ದಲ್ಲ ಒ0ದು ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು, ಕಷ್ಟವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹೋರಾಟವಿದೆ. ಕೆಲವು ಹ0ತಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ರೀತಿಯ ಕದನವಿದೆ. ಒ0ದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆ0ದರೆ ಕೃಷ್ಣನ0ತಹ ಮಾಗ9ದಶ9ಕರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಜೀವನ ಒಬ್ಬ0ಟಿ ಹೋರಾಟ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಜೀವನದ ಕದನದಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದವರು ಬಹಳ ಮ0ದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಹೋರಾಟ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಧೈಯ9 ತು0ಬಿರಬಹುದು; ಆದಶ9ವಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರ ಸೋಲು, ಗೆಲುವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪಾಠಕಲಿಸಿರಬಹುದು. ಮಾಗ9ದಶ9ನ ನೀಡಿರಬಹುದು. ಅ0ಥವರ ಜೀವನವೇ ಯಶಸ್ವೀ ಜೀವನ.

ಯಶಸ್ಸು ಯಾರನ್ನೂ ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸತತ ಸಾಧನೆ, ತನ್ಮಯತೆ, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತಸ್ಥಿರತೆ, ದ್ಯಾನಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು ಕಾಯ9ತತ್ಪರತೆ, ಇವತ್ತಿನ ಕೆಲಸ ಇವತ್ತೇ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಛಲ ಮುಖ್ಯ. ಸಮಯದ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು, ನಿಷ್ಟೆಯಿ0ದ, ನಿಖರತೆಯಿಂದ, ಅಭಿಮಾನದಿ0ದ ಮಾಡಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರಿ0ದಲೇ  ಹಲವಾರು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಾದದ್ದು. ಹಲವಾರು ಮೇಧಾವಿಗಳು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು. ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮರಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆದದ್ದು.

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು. ಜೀವನವನ್ನು ದ್ವೇಶಿಸುವವನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರ. ವಿನಾಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಹೆದರಿಕೆಯಿ0ದ ಬಳಲುವವನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎ0ದು ಆಶಿಸಿದರೆ ಯಾವತ್ತೂ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತೋರಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿ0ದ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಪ್ರಮೇಯಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಯಶಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನವಿರಲಿ ಅಹ0ಕಾರ ಬೇಡ. ಜ0ಭಬೇಡ. ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನಮ್ರತೆಯ ಅಲ0ಕಾರವಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವನನ್ನು ಜನರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಗೌರವದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸು ತಲೆಗೆ ಏರಬಾರದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳಬಾರದು ಅದನ್ನು ನಾವು ಆಳಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿ0ದೆ ನಾವು ಓಡಬಾರದು ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಬರಬೇಕು. ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಬರುವ0ತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಯಾರಿ ಗೊಳಿಸಿರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮಹತ್ವ. ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗೌರವ. (ಮಂತಣಿ)

ಸ0ತೋಷ

ಸ0ತೋಷ – ಹೆಪಿನೆಸ್- ಎನ್ನುವುದು ಒ0ದು ಮರೀಚಿಕೆ. ಹಿಡಿಯಲು ಹೋದರೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಡುಕಲು ಹೋದರೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನೋ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊ0ಡು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ದೂರದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಸ0ತೋಷ ಇದೆ ಎ0ದು ಯಾವುದಾದರೂ ಒ0ದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊ0ಡರೆ ಮು0ದೊ0ದು ದಿನ ಇದೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ನಾ0ದಿಯಾಯಿತಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕೊರಗು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ0ತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎ0ದು ಎಣಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲ ಎ0ದು ಎಣಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ0ತೋಷಕ್ಕೊ0ದು ಇಕ್ವೇಶನ್ ಹಾಕುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಮನದ ಒಂದು ಭಾವನೆ.

ನಮ್ಮ ಮನೋಭೂಮಿಕೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ ಹಲವಾರು ಭಾವನೆಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಮನದ0ಗಳದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳ ಮೂಟೆಮೂಟೆಗಳೇ ರಾಶಿಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಎಡೆಬಿಡದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳು ಕಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಳೆಯಲಾಗದ ಆಳದಿ0ದ ಆಸೆಗಳು, ಅಗತ್ಯಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಸ0ತೋಷದ ಇಕ್ವೇಷನ್ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಸ0ತೋಷ ಅ0ದರೆ ಏನು? ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಅದನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ0ತೋಷದ ಹುಡುಕಾಟ ಎನ್ನುವುದು ಒ0ದು ಭ್ರಮೆಯೇ? ಧಮ9ಗ್ರ0ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಸ0ತರು, ಚಿ0ತಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯಳಾಗಿ ನನಗನಿಸುವುದು ಸ0ತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಒ0ದು ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ ಎ0ದು. ನಾವು ಎಣಿಸಿದುದರಲ್ಲಿ ಸ0ತೋಷ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲ ಅಲ್ಲೇ ಸ0ತೋಷದ ಅವಸಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ0ತೋಷದ ಹುಡುಕಾಟವೇ ದುಃಖದ ಮೂಲ.

ಆದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸುಖ ಸಂತೋಷ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವುದು ಹೊರಗಿನ ಸುಖಗಳಿಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಗೆದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದು ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆದರೆ ಸ0ತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಭ್ರಮೆ. ಇದರಕ್ಕಿ0ತ ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸ0ತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸ0ತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಜೀವಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ0ತೋಷದ ಒಸರಿದೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಸ0ತೋಷದ ಅ0ಶವಿದೆ. ಅನುಭವಿಸುವ ಸ0ತೋಷದಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಒಳಹರಿವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕ0ಡುಕೊ0ಡರೆ ಸ0ತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲೋ ಸುಳಿಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯ0ತ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಿ0ದ ದೂರವಾಗುವ ದುಃಖವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊ0ಡರೆ ಆ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವರೆಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯವರು ಎನ್ನುವ ಸ0ತೋಷದ ಅರಿವಿದೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯೆನ್ನುವ ಸ0ತೋಷದ ಅರಿವಿನಿ0ದಲೇ ಅವರ ಅಗಲಿಕೆ ನಮಗೆ ನೋವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಸ0ತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಒ0ದರೊಳಗೊ0ದು ಸೇರಿಕೊ0ಡೇ ಇದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಕ0ಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸ0ತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಅಲೆಯುವವನಿಗಿ0ತ ಏನು ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಆದರಲ್ಲಿಯೇ ಸ0ತೋಷವನ್ನು ಕ0ಡುಕೊಳ್ಳುವವನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸ0ತೋಷ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸ0ತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಜೀವನದ ರೀತಿಯೇ ಆದಾಗ ಸ0ತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕುವ, ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಹೋಗಿ ಸಿಗದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ0ತೋಷ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒ0ದು ಸು0ದರವಾದ ಮಾತಿದೆ. ಸ0ತೋಷವೆನ್ನುವುದು ಕೈಗೆಟಕುವ ಹೂಗಳಿ0ದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಒ0ದು ಸು0ದರವಾದ ಹೂಗೊ0ಚಲಿನ ಹಾಗೆ. ಸು0ದರವಾದ ಹೂಗೊ0ಚಲಿಗೆ ಇದೇ ಹೂವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಚೌಕಟ್ಟು ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಹೂ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವುದೋ ಅದರಿ0ದಲೇ ಮನಸೆಳೆಯುವ ಹೂ ಗೊ0ಚಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅ0ತಹ ಹೂಗೊ0ಚಲೊ0ದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಲೆಯ0ತಹ ಕಲೆ ಸ0ತೋಷ. ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆ. ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸ0ತೋಷವನ್ನು ಕ0ಡು ಹುಡುಕುವ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊ0ಡರೆ ಸ0ತೋಷ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದೆ, ನಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊ0ಡರೆ ಸ0ತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡುವ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಸ0ತೋಷ ಸಿಗದಾಗ ಭ್ರಮನಿರಸನವಿಲ್ಲ. ಸ0ತೋಷವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊ0ಡು ಹೋಗುವ ಜ0ಜಾಟವಿಲ್ಲ.

(ಚಿ0ತನ -–ಆಕಾಶವಾಣಿ; ಮ0ತಣಿ)

ಮನಸ್ಸಿದು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಯಾಕೆ?

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ಬ0ದ ಒ0ದು ವರದಿ ನೋಡಿ ಮನಸಿಗೆ ಬಹಳ ಖೇದವಾಯಿತು. ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಚನೆಲ್‍ಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳಾಡುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದ ತಾಯಿ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬೈದು ಟಿ.ವಿ. ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಯಾವುದೋ ಕಾಯ9ನಿಮಿತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ವರುಷದ ಮಗಳು ತನ್ನ ದುಪ್ಪಟದಿ0ದ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊ0ಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊ0ಡಿದ್ದಳು. ಹದಿನೆ0ಟು ವರುಷದ ಅಣ್ಣ ಜಗಳಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವ0ತಹ ಇ0ತಹ ವರದಿಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಓದುತ್ತಲೇ, ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ನಡೆದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತೂ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳು  ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ಬರೆಯ ಕಲೆ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅ0ತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ಬರೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತ0ದೆ ತಾಯಿ ಬೈದರೆ0ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಕು9 ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆ0ದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಾದ ಮೇಲೆ ರಿಸಲ್ಟ್ ಬರುವ ಮು0ಚಿನ ಟೆನ್‍ಶನ್‍ಎ0ದು, ತಾನೆಲ್ಲಾದರೂ ¥sóÉೈಲ್ ಆದರೆ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆ ಎ0ದು, ಯಾರೋ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರೆ0ದು, ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಡಲಿಲ್ಲವೆ0ದು, ಗೆಳಯರೊಡನೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಟಿ9ಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲವೆ0ದು, ಪ್ರೀತಿಸಿದವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು  ಬಿಡಲಿಲ್ಲವೆ0ದು, ಪ್ರೀತಿಸಿದವನು ಮೋಸಮಾಡಿದನೆ0ದು, ಗ0ಡನೊಡನೆ ಜಗಳವಾಯಿತೆ0ದು, ಗ0ಡನ ಅಟೆನ್‍ಶನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆ0ದು, ಒ0ದೇ ಎರಡೇ? ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಷ್ಟೊ0ದು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೆ ಕೊ0ದು ಕೊಳ್ಳಲು! ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಗ0ಡು ಮಕ್ಕಳೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ., ಪಿ.ಯೂ.ಸಿ. ರಿಸಲ್ಟ್ ಬ0ದ ಸಮಯದಲ್ಲ0ತೂ ಪೇಪರ್ ತೆರೆಯಲೂ ಭಯ.

ಯಾಕೆ ನಮ್ಮ ಯುವಜನಾ0ಗ ಇಷ್ಟೊ0ದು ದುಬ9ಲವಾಗುತ್ತಿದೆ? ಈ ದುಬ9ಲತೆಗೆ ಕಾರಣವೆನು?

ಹಿ0ದೆ ಇಷ್ಟೊ0ದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ0ತೂ  ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹುಟ್ಟು ಸಾವಿನ ಅಥ9ವೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಏಳೆ0ಟು ವರುಷದ ಮಕ್ಕಳೂ ನಾನು ಹುಟ್ಟಬಾರದಿತ್ತು, ನಾನು ಸಾಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆತ್ತವರ ಬೈಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲವೇ? ಇತ್ತು. ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳ ಬೈಗಳು ಇತ್ತು. ಪೆಟ್ಟೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೂ ನಾಗರಬೆತ್ತದ ಪೆಟ್ಟು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆಗಳಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚೆ0ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಹೋದವರು ಸೋತು ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಹಿ0ತಿರುಗಿ ಬ0ದು ಮುಖತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಆಸರೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಬೊ0ಬಾಯಿಗೆ ಹೋದ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿ ಹೊಟೇಲಲ್ಲ ತಟ್ಟೆತೊಳೆದು ರಾತ್ರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ರಸ್ತೆ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಓದಿ, ಕಲಿತು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊ0ದು ಛಲವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಜೀವಿಸುವ ಹಟವಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಸಮ ದಾ0ಪತ್ಯವ0ತೂ ಲೆಖ್ಖವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಇದ್ದುವು. ಆದರೆ ಮನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ಒಳಗೇ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೋಡಿ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಮಯಾ9ದೆ ಎನ್ನುವ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದುವು. ಏನಾದರೂ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಓಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳೊಡನೆ  ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿ ಜೀವಿಸುವ ಕೆಚ್ಚು ಅವರಿಗಿತ್ತು.

ಈಗ ಅ0ತಹ ಹಟವಾಗಲೀ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲೀ ಏಕಿಲ್ಲ?

ಆಗ ಮಾನಸಿಕ ತರಭೇತಿ ನೀಡುವ ಕೇ0ದ್ರಗಳಾಗಲೀ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎ0ದು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‍ಗಳಾಗಲೀ, ಹೀಗೆ ಜೀವಿಸಿ ಎ0ದು ಮಾಗ9ದಶ9ನ ನೀಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಮೆಟ್ಟಿನಿ0ತು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಈಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯೇ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎ0ದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಫ್ ಅ0ಡ್ ಟಫ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಸುಖ ಎರಡೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಛಲವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಮನ್‍ಸೆನ್ಸ್ ಅನ್ನುವುದು ಏನೆ0ದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಕು9ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬರೇ ಪುಸ್ತಕದ ಬದನೆಕಾಯಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಾಕು9ಗಳಿ0ದ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಿಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಜೀವಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನಲ್ಲ; ಸೋಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಛಲವನ್ನಲ್ಲ.

ಮತ್ತೂ ಒ0ದು ಸ0ಗತಿ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೇಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ತೆಗೆಸಿ ಕೊಡುವುದನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ‘ಇಲ್ಲ’ ಎನ್ನುವುದರ ಅಥ9ವೇ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ  ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ‘ಇಲ್ಲ’ ಅಥವಾ ‘ಬೇಡ’ ಎ0ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಸಹನೆ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರಾಸೆಯನ್ನೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ.್ಲ ಇದರ ಹೊಣೆ ಯಾರದ್ದು?

ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಿ0ದಲೋ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತ0ದೆ ತಾಯಿ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು ಒಬ್ಬರೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯ ನೋವು ಆಗ ಬಾರದೆ0ದೋ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತು0ಬಾ ಡಿಪೆ0ಡೆ0ಟ್ ಆಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿರಿಯರೇ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದವರಿ0ದ ಮಾಡಿಸಿ ಅವರವರ ಕೆಲಸ ಅವರವರು ಮಾಡಲಾಗದಷ್ಟು ಪರಾವಲ0ಬನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಖಂಡಿತಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ‘ಬೇಡ’ ಮತ್ತು ‘ಇಲ್ಲ’ವೆನ್ನುವುದರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಬಾಲ್ಯದಿ0ದಲೇ ಇರಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಶಬ್ಧಗಳ ಅಥ9 ಕಲಿಯದಿದ್ದರೆ ಮು0ದೆ ಈ ಶಬ್ಧಗಳೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ0ತಹ ಮನೋದೌಭ್ಯ9ಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಮರೆಯಬಾರದು. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವ0ತರಾಗಿದ್ದೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುಬ9ಲರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ.

ಕನಸುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕನಸುಗಳು ನೆನಸಾಗದಾಗ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮನೋದಾಢ9ತೆಯೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒ0ದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಕವಲುದಾರಿಗಳ0ತೂ ಬಹಳವಿವೆ. ಒ0ದು ದಾರಿ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಇನ್ನೊ0ದು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ0ದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋತಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಡಚಣೆಗಳು, ಸೋಲುಗಳು, ನೋವುಗಳು ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಧೈಯ9ವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಮುಖ್ಯ. ಸೋಲುಗಳು ಗೆಲುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಸೋಪಾನಗಳು ಎನ್ನುವ ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಸತ್ಯ!

(ಪ್ರಜಾವಾಣಿ- 5-7-2009)

ನಿರಾಸೆಯ ಮಡುವಿನಿ0ದೆದ್ದು ನಿಲ್ಲು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಆಸೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳು ಕೈಗೂಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಗ್ಯಾರ0ಟಿ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲ. ಆಸೆಗಳೆ0ಬ ಮರೀಚಿಕೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲೋ ಒ0ದು ಕಡೆ ನಿರಾಸೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಪುರ0ದರದಾಸರು ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ `ಇಷ್ಟು ದೊರಕಿದರೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಬೇಕೆಂಬಾಸೆ. ಮತ್ತಿಷ್ಟು ದೊರಕಿದರೆ ಮತ್ತೂ ಇಷ್ಟರಾಸೆ’. ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟೂ ಇಲ್ಲ.

ಆಸೆಗಳ ಬೆ0ಬತ್ತಿ ಹೋಗುವುದರಿ0ದಲೇ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಿರಾಸೆಯ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ನೋವಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾಯ9ತೆ ಉ0ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅ0ಥಹ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವುಕವಾಗಿ ನಿಪಾತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಷ್ಟು ತೊಳಲಾಟ! ಜೀವನವೇ ಮುಗಿದು ಹೋದ0ತೆ, ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರವೆಲ್ಲ ಸ್ತಬ್ಧವಾದ0ತೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ಗಾಳಿಯೇ ಇಲ್ಲದ0ತೆ, ನೋಡಲು ಬೆಳಕೇ ಇಲ್ಲದ0ತೆ ಒದ್ದಾಟ. ಮಾತು ಬೇಡ, ಪ್ರೀತಿ ಬೇಡ, ಜನ ಬೇಡ, ಊಟ ಬೇಡ, ಏನೂ ಬೇಡ. ಸಿಟ್ಟು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಅಸಮಾಧಾನ ಎಲ್ಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಧಾಳಿ. ಈ ನಿರಾಸೆಯ ಕೂಪದಿ0ದ ಹೊರಬರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೊ0ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಹೊಡೆಯಬಹುದು, ಕಿರಿಚಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಗ9ಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಬಹುದು; ಮತಿಭ್ರಮಣೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು; ಹೃದಯಸ್ತ0ಭನವಾಗಬಹುದು. ಯಾವ ವಿವೇಚನೆಗೂ ಸಿಗದ ಕ್ಷಣವದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಏನು?

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಓಡುವುದ0ತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದು0ಡಗಿರುವ ಜಗತ್ತು ಎಲ್ಲೂ ಕೊನೆಯಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಾಟ. ಆದರೆ ಒ0ದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣಗಳೂ ಭೂತಕಾಲದ ಕಾಲಗಭ9ದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದೊ0ದು ರೀತಿಯ ರಿಸೈಕ್ಲಿ0ಗ್ ಬುಟ್ಟಿಯ0ತೆ.

ಭೂತಕಾಲದ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಪಕ್ವತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಆದರೆ ಸದಾ ಕಳೆದುಹೋದ ಅನುಭವಗಳ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವತ9ಮಾನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸ0ತಸ, ನೋವು, ನಿರಾಸೆ, ಆತ0ಕಗಳನ್ನು ಭೂತಕಾಲದ ಕಾಲಗಭ9ದೊಳಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕುವುದು ಬುದ್ಧಿವ0ತಿಕೆ. ಇದು ಲೋಕನಿಯಮ. ಯಾರೂ ಇದರಿ0ದ ಹೊರಗಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿರಬಾರದು ಕೂಡಾ. ನಮ್ಮ ಹಿ0ದಿನ ಅನುಭವಗಳಿ0ದ ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಭವಿಷ್ಯದ ದಾರಿಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಜೀವಿಸಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಛಲ, ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ0ದ ಎದ್ದೆದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಧೈಯ9 ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಜಾಣತನ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಣತನವನ್ನು, ಛಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊ0ಡಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನೋವನ್ನಾಗಲೀ ನಿರಾಸೆಯನ್ನಾಗಲೀ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ0ತಹ ನಿಪಾತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮರೆತು ನಿಲಿ9ಪ್ತರಾಗಿ, ನಿರ್ಭಾವುಕರಾಗಿ ಎಲ್ಲ ನಿರಾಸೆಯನ್ನು ಕೊಡವಿ ಎದ್ದು ನಿ0ತು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳಿ0ದ ಹೊರಬ0ದು ಒ0ದು ಘಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಗತ್ಯ. ಹೊರ ಬರುವುದು ಬೇಡವಾದರೆ ಕಿಟಿಕಿಯ ಬಳಿ ನಿ0ತು ಹೊರಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆಟಕುವಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಕಾಣುವ ನೋಟ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮದೇ ಮನೆಯ ಅ0ಗಳದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗಿಡವೊ0ದರಲ್ಲಿ ಹೂವೊ0ದು ಅರಳಿರಬಹುದು. ಒಣಗಿದ್ದ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಹೊಸದೊ0ದು  ಚಿಗುರೊಡೆದಿರಬಹುದು. ಅದು ನೀವೇ ನೆಟ್ಟ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಮುದವೇ ಬೇರೆ. ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯ ಮರದಲ್ಲಿ ಕೊ0ಬೆಯಿ0ದ ಕೊ0ಬೆಗೆ ಜಿಗಿಯುವ ಅಳಿಲಿನ ತು0ಟಾಟವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ಪ್ರೀತಿಯ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಒ0ದನ್ನೊ0ದು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಸ0ಭ್ರಮವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ಯಾವೊದೋ ಒ0ದು ಹಕ್ಕಿ ತೇಲಿಬ0ದ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ಚಿಲಿಪಿಲಿಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ  ಚಳಿಗೆ ಮುದುಡಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿ ಮೋಡದ ಮರೆಯಿ0ದ ಸೂಯ9ಕಿರಣ ನುಗ್ಗಿದಾಗ ರೆಕ್ಕೆ ಕೊಡವಿ ಆಗಸಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ಕೂಲಿ ಹೆ0ಗಸೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ನಡುವೆಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡುವ ತಾದಾತ್ಮತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಕಿಟಿಕಿಯಿ0ದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒ0ದು ತುಣುಕು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಕಣ್ಣಮು0ದೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾರೋ ಅಗೆದ ಹೊ0ಡದಲ್ಲಿ ನೀರು ತು0ಬುತ್ತದೆ. ನಿದಾ9ಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿದ ಮರದಲ್ಲಿ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾ0ಕ್ರೀಟು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಬಿರುಕಿನಿ0ದ ಗಾಳಿಬೆಳಕು ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದಿರುವ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಮರುಗಿ ಕೊರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊ0ದು ವಿಶ್ವಕತ9ನ ವಿಸ್ಮಯದ ಆಟ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಅಳಿವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಿರಾಸೆ ಮರೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ತು0ಬುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳ0ತೆ ನಿರಾಸೆಯೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಅದೊ0ದು ಕ್ಷಣಿಕದ ಭಾವ. ಒ0ದು ಘಳಿಗೆಯ ನಿಪಾತ ಸ್ಥಿತಿಯಿ0ದ ಹೊರಬ0ದರೆ ನಮಗೇ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊ0ದು ನಿರಾಸೆ ಏಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಕಾಲನ ಚಲನೆಯ ವೇಗಕ್ಕೆ ಸಾಟಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕ್ಷಣಗಳು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತವೆ! ಕತ್ತಲೆ ಕಳೆದು ಬೆಳಕು ಮೂಡಿದಾಗ ಮು0ದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವಿಡುವ ಪ್ರತೀ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಒ0ದು ಗತಿಯಿದೆ, ಗುರಿಯಿದೆ. ಹೆಜ್ಜೆ ಯಾವತ್ತೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಲ್ಲಬಾರದು ಕೂಡಾ. ಕಾಲನ ಚಲನೆಯ ವೇಗದ ಜತೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲೇ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾಯ9ತೆಯಿ0ದ ಜಡತ್ವವವನ್ನು, ಆಗಿರುವ ನಿರಾಸೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಕಾಲದ ಜತೆಗೆ ಮು0ದಕ್ಕೋಡಲೇ ಬೇಕು. ಮು0ದೆಲ್ಲೋ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ ನಿರಾಸೆಯ ಮಡುವಿನಿಂದೆದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಗೆಲುವಿನ ಒ0ದು ಸು0ದರ ಕ್ಷಣ!

(ಚಿಂತನ – ಆಕಾಶವಾಣಿ; ಮಂತಣಿ)

ಮನಸಾಕ್ಷಿ- ಹೃದಯದ ಮಾತು

ನಾವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ನಿಧಾ9ರಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳು ಸಮಾಧಾನ, ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಅವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುವ0ತಹದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ0ತಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿಧಾ9ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯದ ಒಳಗಿನಿ0ದ ಏಳುವ ದನಿಗೆ ಕಿವಿಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಒ0ದು ಮಾತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಒ0ದು ಕ್ಷಣಕ್ಕಾದರೂ ಹೃದಯ ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು. ಇದು ಸರಿ ಎನ್ನುವ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನು ಹೃದಯ ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ತೋರಿದಾಗ ಮಾಡುವ ನಿಧಾ9ರಗಳು, ಕೆಲಸಗಳು ಆಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮು0ದೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನಸಾಕ್ಷಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅನ್ನುವುದು.

ದೈನ0ದಿನದ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿಧಾ9ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯದ ಒಳಗಿನಿ0ದ ಏಳುವ ದನಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದನಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇ0ತಹ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತಗಳು ಎದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಿಧಾ9ರದಲ್ಲಿ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತ ಉ0ಟಾಗುವುದೋ ಆಗ ಅವನ ಕು0ಚದಿ0ದ ಒ0ದು ಉತ್ತಮ ಕಲಾಕೃತಿ ಮೂಡಿಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇ0ತಹ ಸ0ದಭ9ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಳ ಇರುತ್ತದೆ, ವೈಶಾಲ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೌ0ದಯ9 ಇರುತ್ತದೆ, ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅದು ತನ್ನದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರೆ0ದು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಆ ಚಿತ್ರ ಬಣ್ಣದ ಓಕುಳಿಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು ಆದರೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಾಗದೆ ಸೋಲುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀವನ ಒ0ದು ವಿಶಾಲವಾದ ಕ್ಯಾನ್‍ವಾಸ್. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕಲಾವಿದರು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಧಾ9ರಗಳು ಬಣ್ಣಗಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣಗಳು ಬೇಕು. ಜೀವನದ ಕ್ಯಾನ್‍ವಾಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಚಿತ್ತಾರಗಳ ಸೌ0ದಯ9 ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ನಿಧಾ9ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲ0ಬಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ತು0ಬಾ ಸಲ ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಮಣಿದು ಕೆಲವು ನಿಧಾ9ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ ಎ0ದು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಒಳ ಮನಸ್ಸು ಬೇಡವೆ0ದರೂ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರೆ0ದು, ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ0ದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅ0ದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೋವಾಗುವುದೇನೋ ಎ0ದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದರಿ0ದ ಮು0ದೆ ನಮಗೇ ನೋವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಮೇಲೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿದೆವು ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯಿ0ದ ನರಳುತ್ತೇವೆ.  ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ನಿಧಾ9ರಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉ0ಟು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೋಸ. ಇದರಿ0ದ ಜೀವನದ ಕ್ಯಾನ್‍ವಾಸ್‍ನ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಚಿತ್ರಗಳು ಬಣ್ಣ ಕೆಡುತ್ತವೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ‘ನಿನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳೇ ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳೇ ನಿನ್ನ ನಡತೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ; ನಿನ್ನ ನಡತೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ನಡತೆಗಳೇ ನಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ನಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೇ ನಿನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ನಿನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮೌಲ್ಯಗಳೇ ನಿನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.’

ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ, ನಮ್ಮ ಮನಸಾಕ್ಷಿ ಕೊಡುವ ಮೊದ¯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಘ0ಟೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಘ0ಟೆಯ ಸದ್ದನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಶಕ್ತನಾದವನು ಯಾವತ್ತೂ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ದನಿ ಮತ್ತು ಮನಸಾಕ್ಷಿಗಿ0ತ ಮಿಗಿಲಾದ ಮಾಗ9ದಶ9ಕನಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಿಲ9ಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಹಲವಾರು ತೊ0ದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉ0ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ತೊ0ದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊ0ಡರೆ ಅವುಗಳಿ0ದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ತೊ0ದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊ0ಡು ಅದರಿ0ದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೆ ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿ0ತ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಹೃದಯದ ದನಿಗೆ, ಮನಸಾಕ್ಷಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ತೊ0ದರೆಗಳಿ0ದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನವಲ್ಲವೆ?

ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಕೆ?

ಹೆದರಿಕೆಯೆನ್ನುವುದು ಗೆಲುವಿನ, ಯಶಸ್ಸಿನ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಮತ್ತು ಸುಖ ಜೀವನದ ಶತ್ರು. ಹೆದರುವವನು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರ. ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಾರ. ಜೀವನದ ಯಾವ ಘಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲಾರ.

ಸುತ್ತಲಿನ ಆಘಾತಕರ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದಾದ ನೋವಿಗೆ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೆದರಿಕೆ.

ಹೆದರಿಕೆ ಅಂದರೆ ಏನು? ತನಗೇನಾದರೂ ಆಗುವುದೋ ತನ್ನ ಅಹಂಗೆ ಏನಾದರೂ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದೋ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪಿತ ಭಯವೇ ಹೆದರಿಕೆ. ಹೆದರಿಕೆ ಸುತ್ತುವುದೇ ‘ತನ್ನ’ ಸುತ್ತ. ಅದೊಂದು ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಫೀಲಿಂಗ್-ಭಾವ. ಶುದ್ಧ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ದೈಹಿಕ ಅನುಭವ ಅಲ್ಲವಾದರೂ ಹೆದರಿಕೆ ಆದಾಗ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ತುವiುಲ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀಳುವುದು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ. ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವ ಆವರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದೊಳಗೆ ನಗಾರಿ ಬಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆವರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ, ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸು ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗೊತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣುಕತ್ತಲೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ಕಂಗೆಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಗೊಡುವ ನಿಷೇದಾರ್ಥಕ (ಟಿegeಣive)ಭಾವನೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ಕವಿ ಹಾಗೂ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ರಾಲ್ಫ್ ವಾಲ್ಡೊ ಎಮರ್‍ಸನ್ ಒಂದು ಕಡೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ‘ಜಿeಚಿಡಿ ಜeಜಿeಚಿಣ moಡಿe ಠಿeoಠಿಟe ಣhಚಿಟಿ ಚಿಟಿಥಿ oಣheಡಿ ಣhiಟಿg iಟಿ ಣhis ತಿoಡಿಟಜ’  ‘ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ  ಜನರನ್ನು ಹೆದರಿಕೆ ಸೋಲಿಸಿರುವಷ್ಟು ಇನ್ಯಾವ ಸಂಗತಿಯೂ ಸೋಲಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ’.

ನೋವಿನ ಹೆದರಿಕೆ, ಸಾವಿನ ಹೆದರಿಕೆ, ಕಷ್ಟದ ಹೆದರಿಕೆ, ನಷ್ಟದ ಹೆದರಿಕೆ, ಸೋಲಿನ ಹೆದರಿಕೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೆದರಿಕೆ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆದರಿಕೆ, ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಹೇಳುವರೋ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಹೆದರಿಕೆ- ಹೀಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹೆದರಿಕೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೆದರಿಕೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೇ? ಯಾಕೆ ನಾವು ಜೀವನದ ಕರಾಳ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೆದರಬೇಕು? ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಏನನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೇ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಬಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯಗೊಡುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಲುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಹೆದರಿಕೆ.

ಹೆದರಿಕೆ ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ?

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹೆದರಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸುಡುವುದೆನ್ನುವ, ಬಿದ್ದರೆ ಗಾಯವಾಗುವುದೆನ್ನುವ, ಹುಲಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ತಿನ್ನುವುದೆನ್ನುವ, ತುಂಟತನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಡೆಯುವರೆನ್ನುವ ಯಾವ ಹೆದರಿಕೆ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಭಯವಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಪುಟಿಯುವ ಉತ್ಸಾಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅವರು ತಿಳಿಯದೆ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ಹೊಡೆಯುವಾಗ,  ಗದರಿಸುವಾಗ, ಪುನೊಮ್ಮೆ ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಡೆಯುವರೆನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದಂತೆ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು, ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಹೆದರಿಕೆಯ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಊಟಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮಲಗದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಗುಮ್ಮ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗುಮ್ಮನ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಮಗು ಊಟಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗುತ್ತದೆ. ಗುಮ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅದರ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೇ ಹೆದರಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಉಪದ್ರ ಮಾಡಿದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಓದದಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿ ಅಪ್ಪ ಅಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಲು ಇದರಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣ ಬೇಕೇ? ಆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವ ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅದರಕ್ಕಿಂತ ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ದೃಢಕಾಯನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ಯಾವ ಆಟವನ್ನಾದರೂ ಆಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೇ? ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೈರ್ಯ ತುಂಬುವ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವ ದೌಬ್ಯಲ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಲೇ ಬಾರದು.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ನೀತಿಪಾಠ- ದೇವರಿಗೆ ಹೆದರಬೇಕು, ಹಿರಿಯರಿಗೆ, ಗುರುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಬೇಕು ಎಂದು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ದೇವರು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಗುರುಹಿರಿಯರು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೇ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೇವರಿಗೆ ಹೆದರುವುದಲ್ಲ, ಗುರುಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೆದರುವುದಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷೆಯ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೇವರ, ಗುರುಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ, ಗೌರವದ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಯಾವುದು ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರವರ ಮನಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಸುಳ್ಳಿನ ಸುತ್ತ ಯಾವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತೇವೋ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆದರಿಕೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಸ್ಥಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಕೆ? ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೋಲಿನ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಕೆ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೋಲೂ ಗೆಲುವಿನ ಕಡೆಗೆ ಸೋಪಾನಗಳು ಎನ್ನುವ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಕೆ? ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಮನಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತಹದಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರು ಏನನ್ನುವರೋ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಕೆ? ಹುಟ್ಟಿನಷ್ಟೇ ಸಾವೂ ಸಹಜ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾವಿನ ಹೆದರಿಕೆ ಯಾಕೆ? ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಮನಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾಕೆ?

ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.  ಯಾವುದರಿಂದ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆದರಿಕೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ್ದು, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದು ಎನ್ನುವ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.  ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಆ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕತ್ತಲೆಯೆಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆ. ಕತ್ತಲಾದನಂತರ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಲೇ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ ಐದನೇ ದಿನ ಆ ಹೆದರಿಕೆ ಮಾಯವಾಗಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರ ಹೆದರಿಕೆ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಸುಲಭ ಎನ್ನುವುದರ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಆಗೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆದರಿಕೆಯಾದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆಯ ಭಾವನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆಗಡುಕನಿಗೂ ಹಾಗೇ.

ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯವೆನ್ನುವ ಟಾನಿಕ್‍ನಿಂದ ಅಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ತೇನ್‍ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಹಿಲೇರಿ ಹಿಮಾಲಯ ಶಿಖರವನ್ನೇರುವುದು, ಕೊಲಂಬಸ್ ಸಮುದ್ರ ಸುತ್ತಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಧನೊಬ್ಬ ಹಿಟ್ಲರ್‍ನೆಂದು ಲೋಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗುವುದು, ಮೋಹನದಾಸ ಕರಮಚಂದ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯಾಗುವುದು, ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿಯಾಗುವುದು, ಒನಕೆ ಓಬವ್ವ ಒನಕೆ ಓಬವ್ವಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲೂ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿದಂತವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರನೇಕರು ಅಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿರುವುದು ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇವೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ, ಅಡೆತಡೆಗಳಿಗೆ, ಜನರಿಗೆ ಹೆದರಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಹೆದರಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವೇ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆದರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಯೋಚಿಸಿ ಕಂಗೆಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಚಿಸಿದಷ್ಟೂ ಹೆದರಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಏನಾಗಬೇಕೋ ಅದೆಲ್ಲಾ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಾವ ನೋವು, ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟಗಳೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ನಂಬುಗೆಯಿಟ್ಟು, ತನ್ನ ಮನಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಹೆದರಿಕೆ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದು. ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ; ಸೋಲು, ಗೆಲುವು; ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವನದ ರೀತಿಯೇ ಆಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ, ನಾವು ಜೀವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಲು ಕಲಿತಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಧಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಿಜಯಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆದರಿಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೇಕೆ ಹೆದರಬೇಕು? (ಸ್ನೇಹ ಸಂದೇಶ)

ಸುಖ – ದುಃಖ

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ವಿಸ್ಮಯದ ಆಟವೇ ಜೀವನ. ಎಷ್ಟೊಂದು ವೈವಿಧ್ಯತೆ! ಎಷ್ಟೊಂದು ಭಾವ ಸ್ಪುರಣ! ಒಂದೊಂದು ದಿನವೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಜೀವನವೂ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆ. ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ. ಬಹುಮುಖಿ!

ಜೀವನ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸುಖೀ ಸಂಸಾರಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಷ್ಟದ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಸಂಸಾರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೋಲಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಸುಖ ದುಃಖ ಜನರ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ.

ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ, ಧೈರ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಸುಖವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಯಾರಿಗೂ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸವಾಲುಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನೇ ಹೊತ್ತು ಬರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ಬೇಕು. ಇವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಎಲೆಯಂತೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಹೂವಿನಂತೆ ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗಿ ಚಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಚದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದಿರಬೇಕು ‘ಸುಖವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸು; ದುಃಖವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರು’ ಎಂದು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾದುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಗೋಚರ ವಿಸ್ಮಯ ಲೋಕ. ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಿನಂತೆ. ಆಳವಾದ ಸಮುದ್ರದಂತೆ.  ಅದರ ಒಳ ಹೊಕ್ಕ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅದರ ಪರಿಚಯ. ಅರ್ಧ ಮುಳುಗಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಅಂಜಿ ಸುಮ್ಮನಿರಲಾಗುವುದೇ? ಬದುಕುವುದನ್ನು ಬಿಡಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಬದುಕಲೇ ಬೇಕು. ಬದುಕ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಈಜಿ ದಡ ಸೇರಲೇ ಬೇಕು. ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು. ದುಃಖವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು; ದುಃಖ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾದುಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದುಃಖವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ತಯಾರಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಿದ್ಧತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದರೂ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ? ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ಸುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಕಷ್ಟ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸುಖದ ಹಿಂದೆ ದುಃಖ ಹೊಂಚು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದುಃಖದ ಹಿಂದೆ ಸುಖದ ಎಳೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

ಇಂದಿನ ಜೀವನದ ರೀತಿಯೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಕಷ್ಟ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೈತುಂಬ ಹಣ; ಇರಲೊಂದು ಮನೆ; ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಐಷರಾಮಿ ಸೌಲ್ಯಭ್ಯಗಳು; ತಮ್ಮ ಸುಖ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಸ್ವಾರ್ಥ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಲೋಕವನ್ನೇ ಮರೆಯುವ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮೆರೆಯುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದರ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖದುಃಖ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖದ ಅರ್ಥತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬರೇ ಸುಖವಿದ್ದರೂ ಜೀವನ ಬೋರ್; ಬರೇ ಕಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಬೋರ್. ಎರಡೂ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನ ರಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ಕ್ಷಣ ಹೀಗೇ ಇರಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಆಸೆ. ಕಷ್ಟಬಂದಾಗ ಜೀವನವೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿ ಈ ದಿನ ಕಳೆದು ನಾಳೆ ಯಾವಾಗ ಬರುವುದೋ ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ಇವತ್ತು ಹೀಗಾದರೂ ನಾಳೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಮುಂದುವರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೇ ಸಾಕು ಜೀವನ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸಲು. ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವ ಜೀವಂತಿಕೆ ತುಂಬಿಸಲು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಕೆಯ ಜೀವಂತಿಕೆ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ ನಿಂತ ನೀರಿನ ಸ್ತಬ್ಧತೆಯಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು ಗಾಂಧೀಜಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿದ್ದ ಸುಖವನ್ನೆಲ್ಲ ತ್ಯಜಿಸಿ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುವುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಹಾತ್ಮನಾದದ್ದು. ಗೌತಮನೂ ಬುದ್ಧನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸುಖದ ತ್ಯಾಗದಿಂದ. ಯಾರೂ ಸುಖವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕಷ್ಟದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೌಖಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ಜೀವನದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಇಂದಿನವರು ಯಾರೂ ಸುಖವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಕಷ್ಟದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರu ಯಾರೂ ಮಹಾತ್ಮರಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗೋದಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದೆ ಗ್ರೀಸಿನ ಜ್ಞಾನಿ ಪೈಥಾಗೋರಸನನ್ನು ಯಾರೋ ನಿಜವಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದನಂತೆ. ಆಗ ಅವನು ‘ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‍ಗೆ ಮೂರು ಗುಂಪಿನ ಜನರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಆಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕೀರ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಮಾಡಿ ಲಾಭಗಳಿಸಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೇ ಗುಂಪಿನವರು ಕೇವಲ ಆಟ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಕೀರ್ತಿಯೂ ಬೇಡ ಲಾಭವೂ ಬೇಡ. ನೋಡಿ ಆನಂದ ಪಡುವುದಷ್ಟೇ ಅವರ ಇಚ್ಚೆ. ಅವರು ಅನಾಸಕ್ತ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು, ಅವರೇ ಜಗತ್ತಿನ ದೊಡ್ಡ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು.’

ಜೀವನವೆನ್ನುವ ವಿಸ್ಮಯದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅನಾಸಕ್ತ ಪ್ರೇಕ್ಷಕನಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸುಖ ದುಃಖ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಲೋಭ, ಮದ, ಮತ್ಸರ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಾಸೆ, ವಂಚನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬಾಳುವ ಆಟದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಖ ದುಃಖವನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಎದುರಿಸುವವನೇ ಜೀವನವೆನ್ನುವ ನಾಟಕದ ಅನಾಸಕ್ತ ಪ್ರೇಕ್ಷಕ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ, ಸುಖಿ.

ಸುಖ ದುಃಖ ಜೀವನದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಎರಡರ ಸಮ್ಮಿಳನವೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹವ್ಯಾಸ

ಇವತ್ತಿನ ಜೀವನ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಒಂಥರಾ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಟುಗಳು ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ನಿರಾಳತೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಒತ್ತಡ ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಒತ್ತಡ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಡ. ರಸ್ತೆಗಿಳಿದರೆ ಒತ್ತಡ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ. ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಲಿಯಾದ ಅನುಭವ. ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪುರುಸೋತೆಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಮಯದ್ದೂ ಅಭಾವ. ಈ ಪುರುಸೋತಿಲ್ಲದ ಜೀವನದಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿನ ಒತ್ತಡಮಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂವತ್ತೈದು ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮನಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವ ಆಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಕಳಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ.

ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯರು ನೆನಪಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈಗಿನವರಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸವಲತ್ತುಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರದ ಹೊರೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವ, ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷ ಹುಡುಕುವ ಮನೋಭಾವವಿತ್ತು. ಓದು, ಹಾಡು, ಹಸೆ, ರಂಗೋಲಿ, ಹೊಲಿಗೆ, ಅಡುಗೆ ಹೀಗೆ ಮನಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ ಹಲವಾರು ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದುವು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಬೆರೆಯುವ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಇತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಕಾಣುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು.

ಈಗಿನವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿಯಿದೆ. ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸವಲತ್ತುಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ಅವರು ಅಸುಖಿಗಳು. ಸಂಸಾರದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿತನ. ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡಹುವ ಒಂದು ಔಟ್‍ಲೆಟ್ ಬೇಕು. ಈ ಹೊರಹರಿವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸೃಜನಶೀಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದಾದರೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಹವ್ಯಾಸ ಇರಲೇ ಬೇಕು ಎಂದು. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ಮರೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಡುವ, ಹಾಡುವ, ಹಾಡು ಕೇಳುವ, ತಿರುಗಾಡುವ, ಬರೆಯುವ, ಚಿತ್ರಬಿಡಿಸುವ, ಕುಣಿಯುವ, ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹಣ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸಿಗೊಪ್ಪುವ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಂತೆ. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ, ನಿಷ್ಟಾವಂತ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೃಜನಶೀಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಂದೆ ಮನಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಕಲಾವಂತಿಕೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾವಶುದ್ಧತೆ, ತನ್ಮಯತೆ ಆ ಕಲಾವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಲಾಮಾದ್ಯಮ ಮನುಷ್ಯನ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಗೆದು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ಹೊರಗೆ ದಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರತ್ಮಕ ಭಾವಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪುರುಸೋತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುರುಸೋತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒತ್ತಡವೆನಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹುರುಪಿನಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಬೇಡ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರೂ ಬೇಡ. ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸು ಮತ್ತು ವ್ಯವಧಾನವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಜರುಗಿಸಿ ನಾವೇ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ಬೇರಾರೂ ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲವೇ?