**ಸಂಕಲ್ಪ 2018 - ಬದುಕು ಬದಲಿಸುವ ನಾಳೇ**

ನಾಳೆಯಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್‌ ಹೋಗ್ಬೇಕು ಅಂತ ಅವನು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಟೀವಿ ಸೀರಿಯಲ್‌ ನೋಡೋದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡ್ತೇನೆ ಅಂತಿದಾಳೆ ಇವಳು.  
ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ ಮೆಂಟೇನ್‌ ಮಾಡೋಕೆ ಅಂತ ಆ ಮನೆಗೊಂದು ಟ್ರೆಡ್‌ ಮಿಲ್‌ ಬಂದಿದೆ, ಈ ಮನೆಗೊಂದು ಸೈಕಲ್‌ ಬಂದಿದೆ.  
ಅತ್ತೇನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡ್ಕೊಬೇಕು ಅಂತ ಸೊಸೆ, ಹೆಂಡ್ತೀ ಜತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಜಗಳಾಡ್ಬಾರ್ದು ಅಂತ ಗಂಡ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.  
ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕುಡಿಯಲ್ಲ, ಸಿಗರೇಟು ಮುಟ್ಟಲ್ಲ ಅಂತ ಆಚೆ ಓಣಿಯ ಹುಡುಗರು ಪ್ರಾಮಿಸ್‌ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.ಮೊಬೈಲ್‌, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌, ವಾಟ್ಸ್ಯಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳ್ಯೋದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಹುಡುಗೀರದ್ದು..

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಮಿಸರಿ ನೋಟುಗಳು, ಹೊಸ ಬದುಕಿನ ನಿರ್ಣಯಗಳು. ಹೊಸತಿಗೊಂದು ಹೊಸತನ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆಗೆ ನಡೆಯೋಣ ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಮನಸು.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಹಾಗೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷ ಣವೂ ಒಂದು ಡಿ-ಡೇಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಆÇಸ್ಯಗಳು ಕರಗಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿರುವಿನ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳು ಮರೆತು ಹೊಸ ಸಂಭ್ರಮ ಆವಾಹನೆಯಾಗುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಘಳಿಗೆಗಾಗಿ, ಅದರಾಚೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಾಂತ್ವನಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೊಸ ವರ್ಷ, ಯುಗಾದಿ, ವಿಜಯ ದಶಮಿ, ಕಾಲೇಜಿನ ಮೊದಲ ದಿನ, ಮದುವೆ ಆ್ಯನಿವರ್ಸರಿ, ಬರ್ತ್‌ಡೇ, ಹೊಸ ವೃತ್ತಿಯ ಫಸ್ಟ್‌ ವರ್ಕಿಂಗ್‌ ಡೇ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನ.. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂಕ್ರಮಣಗಳು ಬದುಕು ಬದಲಿಸುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ದಿನಗಳಾಗಿ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಿದ್ರೆ ಆವತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಫಲಿಸುತ್ತವಾ? ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಕೈಗೂಡುತ್ತವಾ?

**ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ!**

ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಪರಮ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗೋರು ಶೇಕಡಾ 8 ಜನ ಮಾತ್ರವಂತೆ. ನೂರರಲ್ಲಿ 92 ಜನರ ಬದುಕು ಒಂದೇ ವಾರಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಹಳೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ ಪಟ್ಟೋನು ಮತ್ತೆ ದೂರ್ವಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನಗುಮುಖದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಅಂದವನ ಮುಖ ಮತ್ತೆ ಗಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಸಾ ಸೈಕಲ್‌ ಧೂಳು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಕುರುಕುರು ಮತ್ತೆ ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಪುಸ್ತಕ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ ಸೂಟ್‌-ಶೂ ಬೆಚ್ಚನೆ ಮಲಗುತ್ತದೆ!

ಹಾಗಿದ್ರೆ ತುಂಬ ಆಸೆಪಟ್ಟ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೇ ವೇಸ್ಟಾ? ತೀರ್ಮಾನಗಳು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾ?

**ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ!**

ಬದುಕಿನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ದಾರಿದೀವಿಗೆಗಳು. ಅದೊಂಥರಾ ನೀಲನಕಾಶೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಬದುಕನ್ನು ಬಂದ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿ, ಅದರ ತುಂಬು ಸೌಂದರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ. ನಾಳೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಹೇಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಸಂಕಲ್ಪಗಳೆ. ಒಂದು ಮಾತಿದೆ: ಗುರಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಇರುವುದು ಸೋಲಲ್ಲ, ಗುರಿಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸೋಲು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಪಡೀಬೇಕು, ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು, ಮನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ಕಾರು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೌಕಿಕ ಬದುಕಿನ ಚೆಂದದ ಕನಸುಗಳು. ಗಟ್ಟಿ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೇ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಧಿತವಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಂಕಲ್ಪಗಳೆಂದೂ ಕೈಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಿರುಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲ ವೇಸ್ಟ್‌ ಅಂತ ತಿಳಿದು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವ ಬದುಕೇ ವೇಸ್ಟ್‌.

**ಹಾಗಿದ್ರೆ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೇಕೆ ಸೋಲುತ್ತವೆ?**

ತುಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳು ನಾಲ್ಕೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಮಕಾಡೆ ಮಲಗುವುದೇಕೆ? ಮತ್ತದೇ ಹಳೆ ರುಟೀನ್‌ ಮರಳುವುದೇಕೆ?

ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಲೈಫ್‌ಸ್ಟೈಲ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು. ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಬಯಕೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಹೊಸತನ್ನು ಸಾಧಿಧಿಸುವ ತವಕ.

ಆದರೆ, ನಿಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆಂದು ಮೊದಲು ತಂದಿಡಬೇಕಾದದ್ದು ಸೈಕಲಲ್ಲ, ಟ್ರೆಡ್‌ ಮಿಲ್‌ ಅಲ್ಲ. ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು. ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಬಾರದು ಅಂತ ಆಸೆಪಡೋರು ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬೇಕಾದ್ದು ಕೇವಲ ದೇಹದಿಂದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ.

**ಮನಸೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ**

ಮನಸು ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ. ಯಾವ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೂ ಅದು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಳೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಬೇಕು ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರೆ 4 ಗಂಟೆ 55 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಅಲಾರಂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ತಾಕತ್ತು ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಹೊಸತೇನೋ ಕಲೀಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡ್ಬೇಕು ಅನ್ನುವ ಆಸೆಗೆ ಅದು ಹೆಗಲೆಣೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾರದೆ?

**ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆಸೆಗಳಿರಲಿ**

ನಮ್ಮದು ಅವಸರದ ಮನಸು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲೇ ಏನೋ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ವರ್ಷ ಬಂತೆಂದರೆ ಹತ್ತಾರು ನಿರ್ಣಯಗಳ ಜಾರಿಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತೇವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಮೈಲಿ ಓಡಬೇಕು ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಿಮಾಲಯ ಹತ್ತಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಆಸೆ ಹೊಂದಿರೋರು ನಾವು. ಹಾಗೆ ಹತ್ತುವ ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಬೇಕು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ದೇಹಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಜವೆಂದರೆ, ಗಮ್ಯ ದೊಡ್ಡದೇ ಇದ್ದರೂ ದಿನದ ಸಂಕಲ್ಪ ಸಣ್ಣದೇ ಇರಬೇಕು. ನಡಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಲಿ, ಸಂಗೀತದ ಕಲಿಕೆ ಮೊದಲ ಸಾಲಿಂದ ಶುರುವಾಗಲಿ, ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದೇ ಪುಟದ ಓದೂ ಸಾಕು.

ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗುವುಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಧಿ ಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು 21 ದಿವಸ ಅಂತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು 45 ಅಂತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಧಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಬಳಿಕ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ, ಬದುಕಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಟ್ಟಿದ ವಾಚು ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನ ಭಾರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಬಳಿಕ ದೇಹದ ಭಾಗವಾದಂತೆ!

**ಸೋಲುವ ಭಯ ಬೇಡ**

ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡೋದು ಸುಮ್ಮನೆ. ಅದರಿಂದ ಲಾಭವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರು ಒಂಥರಾ ಮ್ಯಾಚ್‌ ಆಡೋಕೆ ಮೊದಲೇ ಸೋಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತೆ. ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಗೆದ್ದಿದ್ದಾರೆ ಅಂತಲ್ಲ... ಹಾಗಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಸೋತಿಲ್ಲ. ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳೇ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ 8 ಶೇಕಡಾ ಜನ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಇರಬಹುದಲ್ವಾ?

ಹಾಗಾಗಿ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೈಚೆಲ್ಲಿದರೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಅದು ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಬದುಕಿನ ದೊಡ್ಡ ತಿರುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ.. ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂಭ್ರಮ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

**ಅದೇ ಬಾನು ಅದೇ ಭೂಮಿ ಈ ನಯನ ನೂತನ**

ಹೊಸ ವರ್ಷವೆಂದರೆ ಬದಲಾಗೋದು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದಂತೆ ಮತ್ತದೇ ಬೆಳಗು, ಮತ್ತದೇ ಸಂಜೆ.. ಇನ್ನೇನಿದೆ ಅಂತ ಕೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಖಂಡಿತಾ ಹೌದು. ಅದೇ ಬಾನು, ಅದೇ ಭೂಮಿ! ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬದಲಾದರೆ?

ಅರಳಿದ ಹೂವಿನಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸ ಚೆಲುವು ಕಂಡೀತು, , ಎಳೆ ಬಿಸಿಲ ರಂಗವಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ, ಮುಂಜಾನೆಯ ಹನಿ ಹನಿ ಇಬ್ಬನಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪುಳಕ. ಮನಸು ನವಿಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣ ತುಂಬ ದೀಪಗಳ ಸಾಲು.

**ಹೊಸ ವರ್ಷವೆಂದರೆ ಹಾಗೇ..**

ತಳ ಸೇರಿದ ದೀಪಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಸ ಬೆಳಕು

ಬತ್ತಿ ಹೋದ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ನೀರು, ಹೊಸ ಕನಸು

ಹಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ಹೊಸ ಘಮ, ನೆನಪುಗಳ ಸಂಭ್ರಮ

ಶುಭಾಶಯದ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತು ದೇವತೆಗಳದೇ ಧ್ವನಿ..

ಜಸ್ಟ್‌ ಫೀಲ್‌ ದ ಡಿಫರೆನ್ಸ್‌