**ಆಡಿಸಿನೋಡು ಬೀಳಿಸಿ ನೋಡು... 3**

ಜೀವನವೆನ್ನುವಾಗ ಸಮುದ್ರದ್ದೇ ನೆನಪು… …

‘ಜೀವನ’ವೊಂದು ಸಮುದ್ರದ ಹಾಗೆ – ವಿಶಾಲ, ವಿಸ್ತಾರ, ಆಳ, ಸುಂದರ, ಸೌಮ್ಯ, ರುದ್ರರಮಣೀಯ, ಭಯಾನಕ, ಅನಂತ, ನಿಗೂಢ, ವಿಸ್ಮಯ, ವಿಚಿತ್ರ, ಮತ್ತು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ. ನನಗಂತೂ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮುದ್ರದ್ದೇ ನೆನಪು.

`ಜೀವನ’ ಆಕಾಶದಂಚಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬಿರುವ ವಿಶಾಲ ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗದ್ದು. ವಿಸ್ಮಯಯಗಳ ಆಗರ. ಅನುಭವಿಸುವವರ ಮನೋಗುಣಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಥೈ9ಯಿಸಲ್ಪಡುವ0ತದ್ದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜೀವನವೊಂದು ವಿಸ್ಮಯ; ಜವ್ವನಿಗರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಆಕಷ9ಣೆ – ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು  ತನ್ನೊಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಣ್ಣದ ಓಕುಳಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಿರುವ ಮನಸೆಳೆಯುವ ಸಮುದ್ರದ ಹಾಗೆ; ಹಿರಿಯರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅದೊಂದು ಅನುಭವ – ತನ್ನೊಡಲ ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತೆರೆಬಂದು ದಡಕ್ಕಪ್ಪಳಿಸುವ ಹಾಗೆ. ಒಳಗೇನಿದೆಯೆಂದು ಒಳಹೊಕ್ಕು ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಜೀವನದ  ನಿಗೂಢತೆ. ಆಳವಾದ ಸಮುದ್ರದೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ನೋಡಿದವರಿಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಏನೇನು ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳಿವೆಯೆಂದು.

ಮೇಲಿನಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯ ಸಮುದ್ರಗಳೂ ಒಂದೇ. ಸಮುದ್ರದ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಹವಳ, ಮುತ್ತು, ರತ್ನ, ವಿವಿಧ ಜಲಚರ ಜೀವಿಗಳು, ಕಲ್ಲು ಬಂಡೆಗಳು, ಹವಳದ ಬಂಡೆಗಳು, ಕೊಳಕು, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮುದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರದ ಒಳಗೆ ಸುಂದರ ಮೀನುಗಳಿದ್ದಂತೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನೇ ನುಂಗುವ ಶಾಕ್9ಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಷಜಂತುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹೇಳುವುದು ಸಮುದ್ರದಾಳವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು. ಸಮುದ್ರದೊಳಗಿನಿಂದ ವಿಷವೂ ಉಕ್ಕಬಹುದು; ಅಮೃತವೂ ಉಕ್ಕಬಹುದು. ಹಾಗೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯೇ ಆವರಿಸಿರುವ ಜೀವನ ಸುಖವನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು ದುಖಃದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿಸಬಹುದು. ಜೀವನದ ಸಂಕೀಣ9ತೆಯನ್ನು, ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನವೂ ಒಂದೇ ಆಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿದ್ದು ಸುಖವಾಗಿರುವವರ ಜೀವನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರ ಜೀವನ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವಾಗ ಜೀವನವೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವರು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಕೆಟ್ಟವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯವರಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟತನವಿರುತ್ತದೆ; ಕೆಟ್ಟವರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯತನವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬರೇ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ ಆಗಿ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಬದುಕು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕೆಟ್ಟತನವನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಮತ್ತು ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಜೀವನವನ್ನು ರಾಡಿಯಾಗುಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.  ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲು ನೋಟದಂಥಹ ನಿವಿ9ಕಾರ ಉಲ್ಲಾಸ, ಏಕತಾನತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಳ್ಳೆಯವರು ಕೆಟ್ಟವರು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವನ ಇಷ್ಟೊಂದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಕೋಪ ತಾಪ, ನೋವು ನಲಿವು, ಪ್ರೀತಿ ದ್ವೇಷ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಂದರ- ಸಮುದ್ರದಾಳದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿರುವ ಜೀವರಾಶಿಯಂತೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಠೋರ- ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಉಕ್ಕುವ ಸುನಾಮಿಗಳಂತೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ವಿಕಾರ- ಹೊರಗಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸದಾ ಉಕ್ಕುವ ಅಲೆಗಳಂತೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಕಾದ0ಬರಿಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ವಸ್ತುಗಳು ತು0ಬಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ತು0ಬಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.  ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನಿಸಿದರೂ ಸವಾಲುಗಳೇ ಜೀವನಕ್ಕೊ0ದು ಮೌಲ್ಯವನ್ನು, ಅಥ9ವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಅ0ತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಜೀವಿಸುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುವುದು ಇ0ತಹ ಸವಾಲುಗಳೇ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವೇ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟದಂತೆ ಬೋರು ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

`ಜೀವನ’ವೊಂದು ಒಗಟು. ಬಿಡಿಸಿದವರು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡಿಸಲಾಗದವರು ಸೋಲುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸವಾಲುಗಳು ಜಟಿಲವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲೇ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತಾರೆ. ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದೇ. ಅವರ ಜೀವನ ಕೊನೆಯಾದರೂ ಅವರ ಹೋರಾಟದ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳು ಉಳಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮುಂದಿನ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾ. ಸಮುದ್ರ ಕಾಲಾತೀತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲೂ ಬೋರ್ಗರೆವ ಸಮುದ್ರದಂತೆ; ಸೂರ್ಯನ ಕೆಂಬಣ್ಣವನ್ನು ತನ್ನೊಡಲಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನೋಡುಗರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಖುಷಿಕೊಡುವಂತೆ.  ಅದೇ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರೂ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ ನಾವೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದಿನವರೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಮುದ್ರದಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೆಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಜೀವನದ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೆಂದೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಸುನಾಮಿ ಬಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಭುವಿಗೆ ತಂಪೆರೆಯುವ ಮಳೆಯಾಗಿಯೂ ಹನಿಯಬಹುದು.

ಜೀವನದ ನೋವು ನಲಿವುಗಳೂ ಹೀಗೇ. ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಜೀವನವೆನ್ನುವಾಗ ಸಮುದ್ರದ್ದೇ ನೆನಪು!!

ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿ

ಪರಿಸರನಾಶ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿ ಇಂದಿನ ಸವಾಲು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಭೀತಿ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿಯ ಚಿಂತನೆ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲಿನ ಗಲೀಜು ತುಂಬಿರುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು; ಶೇಖಡಾ ಎಂಭತ್ತೈದು ಜನರನ್ನು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿಸಿರುವ ಕಲುಷಿತ ಹವೆ ಅಥವಾ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗ್ರಾಸ್‍ನ ಹಾವಳಿಯಾಗಿರಬಹುದು; ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹಬ್ಬಿ ಹಾಳುಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯಿರಬಹುದು; ಗಣಿಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಗುಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ ನಾಶ ಇರಬಹುದು; ಕಾಡುಗಳನ್ನು ನೆಲಸಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪರಿಸರ ನಾಶವಿರಬಹುದು; ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಜೀವಂತ ಮನಸುಗಳಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ರಾಜಕೀಯವನ್ನೇ ಕೊಳಕು ರಾಢಿüಯಾಗಿಸಿರುವ ಲಂಚಗುಳಿತನವಿರಬಹುದು; ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಮನೆಯೊಳಗೂ ದೂರದರ್ಶನದ ವಿವಿಧ ಚನಲುಗಳು ಕಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಮಾಲಿನ್ಯವಿರಬಹುದು; ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆ, ಹೊಡೆತ ಬಡಿತ, ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಸೆಕ್ಸ್‍ಗಳನ್ನೇ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿನೀಮಾ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಮಾದ್ಯಮಗಳಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಾವು ‘ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ’ ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಬೇಸರವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಕಾರಣರು, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳು ಉಕ್ಕಿಹರಿದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಸ ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲಿನ ಮನೆಯವರನ್ನು ಬೈಯುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದವಳು ಎಲ್ಲಿ ಕಸ ಬಿಸಾಡುತ್ತಾಳೆಂದು ನೋಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕೆಲಸದವರು ಬಾರದಾಗ ಮೆಲ್ಲಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾಲಿ ಸೈಟ್ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಸ ಬಿಸಾಡಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆಯವರ ವಾಹನ ಕಪ್ಪು ಹೊಗೆಯುಗುಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಬೈಯ್ಯುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ವಾಹನದ ಎಮಿಶನ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ವಿಷ ಉಣಿಸುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲದೆ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರೋಣ ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಲ್ಲಿರಲು ಬಿಡೋಣ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಸಿನೀಮಾಗಳ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಬೈಯ್ದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೀಪದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ಹಬ್ಬಿಸುವ ದೀಪ ಸುತ್ತಲ ಅಂಕುಡೊಂಕುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ‘ಅಯ್ಯೋ ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟಿದೆ’ ಎನ್ನುವಾಗಿನ ನಿಟ್ಟುಸಿರಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿ ಅದು ನಿಟ್ಟುಸಿರಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಿಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.  ಕಾಳಜಿ ಬಾಯಿಮಾತಿನ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಬಾರದು. ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೇ ಲಾಭವಲ್ಲದೇ ಬೇರಾರಿಗೂ ಅಲ್ಲ.

ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿ ಅಂದರೆ ಏನು? ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಕಸತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎನ್ನುವ ತಲೆಬರಹದಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದೇ? ಕಲುಷಿತ ಮನಸುಗಳು, ಜನರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ಮಾದ್ಯಮಗಳು, ಈಗೀಗ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ವಿರೋಧಿ ನಿಲುವುಗಳು ಈ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಂದಕೂಡಲೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಹೊಗೆ ತುಂಬಿರುವ ವಾತಾವರಣ; ಕುಡಿದರೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತು ಮಾಡುವ ಕಲುಷಿತ ನೀರು; ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕೊಲ್ಲುವ, ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಭಾವ ಹೊತ್ತ ಮನುಷ್ಯರು; ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹಬ್ಬಿರುವ ಲಂಚಾವತಾರ; ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಾಟ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು; ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು; ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ; ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಗುಂಪುಗಳು; ಕೆಟ್ಟ ಸಿನೀಮಾಗಳು;  ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಟರ್‍ನೆಟ್, ದೂರದರ್ಶನ ಮನೆಯ ಒಳಗೇ ತಂದು ಚೆಲ್ಲುವ ಅಸಹ್ಯ ದೃಶ್ಯಗಳು; ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳು. ಬಿನ್‍ಲಾಡೆನ್ ಕೂಡಾ ಒಬ್ಬ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ವಿಷದ ಹೊಗೆ ಉಗುಳುವ ರಾಕ್ಷಸ. ಅವನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಸುಡಲು ಹೊರಟ ಉರಿಯಿತ್ತು. ಅವನು ಸತ್ತು ಹೋದ ಆದರೆ ಅವನ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಇನ್ನೂ ಇದ್ದಾರಲ್ಲ? ಇನ್ನೂ ದ್ವೇಷದ ಉರಿ ಕಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ?

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿರುವ ಉರಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಗಾಳಿಯ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು, ಹವೆಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಲು ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರು ಉಗುಳುವ ದ್ವೇಷದ ಉರಿಯನ್ನು ನಂದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹಾಡುಹಗಲೇ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಲ್ಲುವ ದಂಡುಪಾಳ್ಯ ಗ್ಯಾಂಗಿನವರು ಮತ್ತು ಅಂತಹದ್ದೇ ಗುಂಪಿನ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಯಾನಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ತಮ್ಮದೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆಸಗುವ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದಾದರೂ ಯಾವ ಜೈಲಿಗೆ?   ಮತಾಂಧತೆಯ ದ್ವೇಷದಿಂದ ದೇಶ ದೇಶಗಳನ್ನೇ ಕೆಡವಲು ನೋಡುವ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಿಂದ ಕೆಡುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಣ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಲಂಚಗುಳಿತನವನ್ನು ಮೆರೆಸುತ್ತಿರುವ, ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೊಬ್ಬರು ಧ್ವೇಷ ಸಾಧಿಸುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಕೆಡಿಸುವ ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಪರಿಸರವಾದಿಗಳ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಬರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಸಿ ಬಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳೇ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನು?.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಯಾರು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ?

ಖಿನ್ನತೆ ಮನೋರೋಗವಲ್ಲ

ಖಿನ್ನತೆ ಮನೋರೋಗವಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆತಂಕದ, ನಿರಾಸೆಯ, ನೋವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮನಸು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದಾಗಿನ ಹಿಂಜರಿತ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗಿನಂತಹ ಕರಾಳ ಅನುಭವ. ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಿನ್ನಡೆತ.

ಈಗಂತೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡಗಳು, ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಕಷ್ಟವನ್ನೇ ಕಾಣದ ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆದು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಸಿಹಿಕಹಿ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಆಗುವ ಗೊಂದಲ, ಹೆದರಿಕೆ, ನಿರಾಸೆ, ಸೋಲಿನ ಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ತುಂಬಾ ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದು ಹೋಯಿತು ಎಂದು ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಕುಸಿದು ಬೀಳುವುದೂ ಇದೆ. ದೇಶಾಂತರ ಹೋಗುವುದೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ ಹೊರಬರುವಾಗ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಗಳಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಂದಕದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಬಿದ್ದಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಮುಂದಕ್ಕೋಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಯಾಕೆ ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ತುಂಬಾ ನಿರಾಸೆಯಾದಾಗ; ಅತ್ಮೀಯರಾಗಿದ್ದವರು ದೂರಸರಿದಾಗ; ಪ್ರೀತಿಯವರನ್ನು ಕಳಕೊಂಡಾಗ; ಯಾರಾದರೂ ಮೋಸಮಾಡಿದಾಗ; ಗುಣವಾಗದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ; ಪ್ರೀತಿ ವೈಫಲ್ಯವಾದಾಗ; ಮಾರ್ಕುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ; ತುಂಬಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ಕೈಗೆಟಕದಾಗ; ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸೋತಾಗ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇವತ್ತಿನ ಒತ್ತಡಮಯ ಜೀವನವೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ; ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಅಪೇಕ್ಷೆ; ಜೀವನದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖದ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು; ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸ್ಪೇಸ್ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಬದುಕುವುದು; ಅವರು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಬೇರೊಂದು ಜೀವನವನ್ನು ಆರಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ನಿರಾಸೆ; ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ‘ಅಹಂ’ಗೆ ಏಟಾದಾಗ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಅವರವರೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಅವರಾಗಿಯೇ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳಕೊಂಡ ಮಗುವಿನಂತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟಂತಾಗಿನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಅವರದ್ದು. ಅವರನ್ನು ಆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರತರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಅತೀ ಹತ್ತಿರದವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೆರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಳೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಖಿನ್ನತೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅವರನ್ನು ಸಂಬಾಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೆಲಸ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಮನಸು ಬಹಳ ಪೆಡಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹನೆ ಕಳಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಮನಸು ಒಡೆದು ಹೋಗುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಲು ಮನೋವೈದರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವಂತಹ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನೋವಾದಾಗ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಮನಸಿಗಾದ ನೋವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪರಿಹಾರ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕಾ ಪಟ್ಟೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವವರಿಗಿಂತ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮದ್ದು ಕೊಡುವಂತವರಾಗಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಅಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತೆ ಮನಸು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೇ ಅಳ್ತಾರೆ; ಶತಪಥ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಂತಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲೋದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು. ಆಚೆ ಈಚೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಾಗ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನಸು ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಪೂರ್ತಿ ನೆಲಕಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ತಾನು ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅಲವತ್ತು ಕೊಳ್ತಾರೆ. ಜೀವನವೇ ಬೇಡವೆನ್ನುವಷ್ಟು ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಧೈರ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತೂ ತೊದಲುತ್ತದೆ. ನಗು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನಿನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ನೋವಿನಿಂದ ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.  ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನೋಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ಮನೆಯವರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ನೆರವು. ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದವರು ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳು. ಕುಸಿದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಪುನಹ ತುಂಬಿಸುವ ಆತ್ಮೀಯರು. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯ ಆಳದ ಅರಿವು. ಅವರನ್ನು ಆ ಕಂದಕದಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆಯುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಆದರೆ ಅವರ ನಡೆವಳಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಜೊತೆಗೆ ಸದಾ ಯಾರಾದರೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ತನ್ನನ್ನೇ ದಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕಿಡಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ. ‘ಇದೆಲ್ಲಾ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕುಸಿತ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ಹಳೆಯದನ್ನು ಮರೆತು ಹೊಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅದು ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ’ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಎಣಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲು ಗೆಲುವು, ಆಸೆ, ನಿರಾಸೆ, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಇದ್ದುದೇ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಎಳೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಜಿಮ್, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅವರು ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀವನಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ರಸ ಅಗತ್ಯ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಅವರ ಮೆದುವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಇರುವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸುವ ಇಂತಹ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಆಗದು. ಕೆಲವೊಂದು ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಇದ್ದರೂ ಮದ್ದು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಧೈರ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯವರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಇದು ಅವರನ್ನು ಆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೊರ ತರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಗುರ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುವ ಶವಾಸನ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾದವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮೆಡಿಟೇಶನ್‍ನಲ್ಲಿ ಮನಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ಅವರ ಮನೋಪಠಲದ ಮುಂದೆ ಅವರು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಲು ಕಾರಣವಾದ ಘಟನೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಹಾದುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಗಾಯ ಆಳವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗೋದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಆಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಮ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಓದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಓದುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆಯ ವಾಕಿಂಗ್ ಮನಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಗುರವಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯ ಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊರಗಿನವರ ಕೌನ್ಸೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಅವರ ಆತ್ಮೀಯರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಡುವ ಸಾಂತ್ವನದ ನುಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಾನೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಘಟನೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದವರ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ನನಗಿದೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಇಂತಹ ಒಂದು ನೋವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನಾನು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಸರಿಯಾದ ಫಲಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದಿಂದ ಅವನೊಂದು ಇ ಮೈಲ್ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ.

‘ಅಮ್ಮ, ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೆ? ಸಂಪೂರ್ಣ ನೆಲಕಚ್ಚಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಇವತ್ತು ನಾನು ಭಾರತದ ತಂಡದ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಆಗಿ ರಾಕೆಟ್ ಬಾಲ್ ಆಡಲು ವರ್ಲ್ಡ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‍ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವ ತಾಕತ್ತು ನನಗೆ ಪುನಹ ಬಂದಿದೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಂತಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ನಿಮ್ಮಿಂದ. ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಬಿಟ್ಟಾಗ ನೀವು ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ದೈರ್ಯ ತುಂಬಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಆ ಮಾನಸಿಕ ಕುಸಿತದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಥಾಂಕ್ಯೂ ಅಮ್ಮ. ’

ಈ ಮೈಲ್ ನೋಡಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತುಂಬಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಅವನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮ್ಯಾನ್. ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗ. ಕೆಲಸಮಾಡುವಲ್ಲೂ ಹೆಸರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನು. ತುಂಬಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದವನು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾಗಿದ್ದವನು. ಆದರೆ ಅವನು ಮದುವೆಯಾಗ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವನ ಅಹಂಗೆ ಏಟಾಗಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅವನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಟ ರಾಕೆಟ್ ಬಾಲ್, ಕೆಲಸ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೆನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದು ಅವನನ್ನು ಪುನಹ ಅವನ ಆಟ, ಕೆಲಸ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಹನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅವನು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಜೀವನದ ಕಡೆಗಿನ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗ ಬಹುದು, ಬಿಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡಬೇಕು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಿಡಬಾರದು ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಮೂರೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಳಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಹ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು. ಮನಸಿಗಿಂತ ಮೃದುವಾದದ್ದು, ಮನಸಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ಅಂಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಸಿಗೆ ಆಯ ಆಕಾರವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರಷ್ಟು ಆಳ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಂತೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸೋಲು ಗೆಲವುಗಳ ಹರಿಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ. ದೇಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಮನಸೇ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೋಲಲು ಬಿಡಬಾರದು.

ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾನು ಈ ಮಾತನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ಮನೋರೋಗವಲ್ಲ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಮನಸಿನ ಗೊಂದಲ, ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಹಿಂಜರಿತ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಳುಕು ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಆ ಅಳುಕು ಇರಬೇಕಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಮುರಿದಂತೆ. ನೋವು ವಿಪರೀತ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು ಮಾತ್ರ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಎಲುಬುಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಕೆಲಸವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿದೆ ಎನ್ನುವ ನೆನಪನ್ನೂ ಅಳಿಸಿ ಹಾಕುವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಖಿನ್ನತೆ ಮನಸಿನ ಒಂದು ಪದರಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಅಪಘಾತ. ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕು. ಅವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ.

ಇವತ್ತಿನ ಒತ್ತಡಮಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಮನೋವೈದ್ಯರೂ  ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಣ ಮಾಡುವುದೇ ಕೆಲವರ  ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯಲಾಗದು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕೌನ್ಸಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ರೂ. ಸಾವಿರದಿಂದ ಮೂರು ಸಾವಿರದ ವರೆಗೆ ಚಾರ್ಜು ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಏನೂ ಹಣತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ನೀಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ, ಕೌನ್ಸಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ಅರಿವು ಇರಲಿ.

‘ಬದುಕು’ವುದನ್ನು ಮರೆಸುವ ಕಾತರಗಳು.

‘ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮುಗಿಸಿ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಾತರದಿಂದ ಸಾಂiÀiುತ್ತಿದ್ದೆ;

ಆಮೇಲೆ ಕಾಲೇಜು ಮುಗಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಕಾತರದಿಂದ ಸಾಂiÀiುತ್ತಿದ್ದೆ ;

ಮತ್ತೆ ಮದುವೆಗಾಗಿ, ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಾತರದಿಂದ ಸಾಂiÀiುತ್ತಿದ್ದೆ;

ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕಾತರದಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆದಮೇಲೆ ಅವರು

ಅವರ ಕಾಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಕಾತರದಿಂದ ಸಾಂiÀiುತ್ತಿದ್ದೆ;

ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲ ಎಂದು ಲೆಖ್ಖ ಹಾಕಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ, ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನಿವೃತ್ತನಾಗುವ ಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿತ್ತು. ನನಗಾಗಿ ಬದುಕುವ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಹೋಗಿತ್ತು.

ಈಗ ಸಾವಿಗಾಗಿಯೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾತರಗಳ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಯುತ್ತಲೇ

‘ಬದುಕು’ವುದನ್ನೇ ಮರೆತೇ ಇದ್ದೆ ಎಂದು!

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಷ್ಟೆ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟ್ಟವನ್ನೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವನ್ನೂ ತುಂಬು ಹೃದಯದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿ

ಕಾತರಗಳ ಭಾರ ಹೊತ್ತು ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ!

ಹಣಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಳಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಹಣ ಕಳಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!

ಸಾವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಬದುಕುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಯುವಾಗ ನಾವು ಬದುಕಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಾಯುತ್ತೇವೆ!’

ಈ ಸಾಲುಗಳು ನನ್ನವಲ್ಲ. ಯಾರೋ ಅನಾಮದೇಯ ‘ಹಳೆಯ ಗೆಳೆಯ’ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಬರೆದಿದ್ದ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳ ಭಾವಾನುವಾದ. ಇದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಓದುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ವಾಸ್ತವ ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಡಿತ್ತು! ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ, ಈಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪುಇದು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾತರಿಸುತ್ತಾ ‘ಬದುಕು’ವುದನ್ನು ಮರೆತು ದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಯುತ್ತಲೇ ಇರುವ ತಪ್ಪು.

ಈಗ ಸಾವಿನ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಮಾಡಿದ್ದೂ ಈ ತಪ್ಪನ್ನೇ. ವಿದ್ಯೆ, ಸಂಪಾದನೆ, ಮದುವೆ, ಮನೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅವರ ಮದುವೆ ಎನ್ನುವ ಕಾತರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಮರೆತು, ಬದುಕಿನ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಲೇ ದಿನಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಯುತ್ತಲೇ ಆಯಸ್ಸು ಕಳೆದು ಕೊನೆಯ ಸಾವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದದ್ದು. ಬದುಕನ್ನು ರಿವೈಂಡ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಉಳಿದದ್ದು.

ವೃದ್ದಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸವೆ9 ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವವರು ಎಷ್ಟು ಜನ ಸಿಗಬಹುದು? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ದೋಸೆಯೂ ತೂತೇ.

ಮೊನ್ನೆ ಮನೆಯ ಎದುರು ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ದಿನಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾತಿಗೆ ನಿಂತಳು. ‘ಡಯಾಬೆಟೀಸ್ 400ಕ್ಕೆ ಏರಿತ್ತು. ಕೈಕಾಲು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲೂ ಸುಸ್ತು. ಕಾಲಡಿಯೆಲ್ಲಾ ಉರಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಶುಗರ್ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು ಹಬ9ಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ ಇಳಿಯುತ್ತೆ ನೋವುಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನು ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದೆವು. ರೂ. ನಾಲ್ನೂರು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಕ್ಲಬ್ಬಿಗೆ ಮೆಂಬರ್ ಆದೆವು. ಮೆಂಬರ್ ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹೋಗಬಹುದು. ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ 200ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಕೈಕಾಲು ಸಡಿಲವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸುಖವಾಯಿತು. ಹತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದು ಕೆ.ಜಿ ಇಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಲಿನ ಅಡಿಯ ಉರಿ ಈಗ ಇಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಾಜ್9 ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರದ್ದು ಸಮಾಜಕ್ಕೊಂದು ಸವಿ9ಸ್. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ¥sóÉ್ರಶ ಜೂಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಲು ಡಯೆಟ್ ಪುಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ನ್ಯೂಟ್ರೀಶನ್ ಅದರಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಕುಡಿದರೆ ಹಸಿವೆನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಮನೆಗೆ ತಂದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೇಕ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಯಿತು. ಶೇಕ್ ಮಾಡಲು ಬಾಟ್ಲು ಕೂಡಾ ಅವರೇ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ರೂ. 135 ಮಾತ್ರ ಖಚು9. ನಾವು ಈಗ ಒಂದು ಬ್ರೇಕ್‍ಫಾಸ್ಟ್‍ಗೆ ಅಷ್ಟು ಖಚು9 ಮಾಡೋದಿಲ್ಲವೇ? ಹಣ ಖಚಾ9ದರೆ ಏನಾಯಿತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತೆ. ನಾನು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.’

ಅವಳು ಮಾತಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ನನಗೆ ಮೇಲಿನ ಮಾತುಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದುವು.

ಹಣಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಳಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಹಣ ಕಳಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ!

ಸಾವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಬದುಕುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಯುವಾಗ ನಾವು ಬದುಕಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಾಯುತ್ತೇವೆ!

ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನಕ್ಕಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಆದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಕೈಕಾಲು ನೋವುಗಳು ಗುಣ ಪಡಿಸುವಂತವುಗಳಲ್ಲ. ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸವೆದು ಹೋದ ಮೆಶೀನುಗಳಂತೆ ಈ ದೇಹವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಹೆದರದೆ, ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳೊಡನೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿತರೆ ಅದೇ ಮದ್ದು. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ದಿನ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುವುದೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಾವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಮದ್ದುಗಳು ಇವತ್ತಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಜೀವನದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೆ? ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತೆ.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕವವರಿರುವಾಗ ಐವತ್ತು ದಾಟಿದವರೆಲ್ಲ ಮುದುಕರು. ಅರುವತ್ತು ದಾಟಿದರೆ ದೀಘಾ9ಯುಷಿಗಳು! ಇವತ್ತು ಅರುವತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಎಪ್ಪತ್ತೂ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಕೈಕಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂಭತ್ತಾದರೂ ಚಿಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಟ್ಟು ಮಲಗಿದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಮದ್ದುಗಳು ಯಾಕೆ? ಯಾವ ಘನ ಕಾಯ9 ಸಾಧಿಸಲು ಇಂಥ ಜೀವನ?

ಸುತ್ತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಹಿರಿಯರನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿದು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಲೇ ನಿವೃತ್ತರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಹಣದಲ್ಲಿ ಮನೆಕಟ್ಟಲು, ಕಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಲಗಳನ್ನೂ ತೀರಿಸಿ ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳು ಅವರನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೇ ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದಾರಿ ಹಿಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಗೂಡು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹಾರುತ್ತಾರೆ. ಹೆತ್ತವರ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಒಂಟಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲ. ಯೋಚನೆ ಇದ್ದರೂ ಅವರ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಈಗಿನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಇದುವೇ ಜೀವನ. ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ.

ಯಾವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕನಿಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ಯಾ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸುಖವಿಲ್ಲ, ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲ. ಒಂದೋ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಒಂದೋ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಗಿರೋದಿಲ್ಲ. ಒಂದೋ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ವೈರಿಗಳೂ ಆಗುವುದೂ ಇದೆ. ಕಳ್ಳರ, ಕೊಲೆಗಡುಕರ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಮೇಲೆ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಫೆÇೀನಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಎಂಭತ್ತು ವರುಷ. ‘ನನಗೆ ಏನೂ ಕೂಡೋದಿಲ್ಲ. ಕಾಲು ತುಂಬಾ ನೋವು. ನಡೆಯಲೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನಾನು ಮದ್ದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆಯೂ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗೋದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದರೊಡನೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದು.’

ಅದಕ್ಕೆ ನಾನಂದೆ, ‘ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳುವುದು ನಿಜ. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವುಗಳೂ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾನು ಈಗಲೇ (ಅರುವತ್ತೈದು ವಷ9ಕ್ಕೆ) ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನೋವುಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನು ನಾವು ಯಾಕೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಭೂಮಿಗೆ ಭಾರ ಅಷ್ಟೇ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಸತ್ತರೆ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಜಾಗವಾದರೂ ಸಿಕ್ಕೀತು. ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ’

ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಂದ ಮಾತು, ‘ಹೌದು ನೀನು ಹೇಳುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಯಲಿಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ನೀನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನನಗೇ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ಥರಾ ಕಸಿವಿಸಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇನ್ನೂ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಏನೂ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ನನ್ನ ಮಗ ಮೊದಲು ಸಾಯಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಸರದಿ! ಈಗಲೇ ಸಾಯಲು ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ.’

ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿ, ಎಂಭತ್ತನೇ ವರುಷಕ್ಕೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಾವನ್ನು ದೂರ ಇರಿಸುವ ಕಾತರ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಬದುಕಿದ್ದಾದರೂ ಯಾವಾಗ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿತ್ತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನುಭವಿಸದ ಕಷ್ಟಗಳಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರುಷದ ಮಗಳನ್ನು ಅಪಘಾತದ¯್ಲ ಕಳಕೊಂಡು ಮೂವತ್ತು ವರುಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಐವತ್ತೆರಡು ವರುಷದ ಮಗಳನ್ನು ಎಂಟು ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಳಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸ್ಪಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಗನಿಗೆ ಐವತ್ತಾರು ವರುಷ. ಅವನು ಸಾಯದೆ ತಾನು ಸತ್ತರೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಾರು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ, ಸಾವನ್ನು ದೂರ ಇಡುವ ಕಾತರ!

ಆದರೆ ಒಂದು, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕಾತರಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ ‘ಬದುಕು’ವುದನ್ನು ಅವರು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳನ್ನೂ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ನಗುತ್ತಾ, ನಗಿಸುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅವರು ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಮರಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕನೆಕ್ಟ್ ಆಗುವ ರೀತಿ ಅದ್ಭುತ! ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಅವರು ಆಪ್ತರು ಕಿರಿಯರಿಗೂ ಆಪ್ತರು! ಹೀಗಾಗಿ ಇವತ್ತಿಗೂ ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥರು. ಇಂಥವರು ಎಷ್ಟು ಜನರಿರಬಹುದು? ಇಂಥವರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಮಾತಾಡಿದವರ ಕಾತರಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಕೊನೆಯ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾದರೂ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವ9ಹಿಸುವ ಕಾತರಗಳು ಎಲ್ಲರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇದ್ದುದೇ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾತರಗಳು ‘ಬದುಕು’ವುದನ್ನು ಮರೆಸಬಾರದು. ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ‘ಬದುಕುವುದು’ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾದರೂ ಎಲ್ಲ ಕಾತರಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಬದುಕಬಹುದಲ್ಲ?

ಸಾವು ಹೊಸಲಿನಾಚೆ ಬಂದು ನಿಂತಿರಬಹುದು. ಅದು ಹೊಸಲು ದಾಟಿ ಒಳ ಬರಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮದೇ ಕ್ಷಣಗಳು ಎನ್ನುವಂತೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಲ್ಲ? ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಎಲ್ಲ ಕಾತರಗಳ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ಸುಖವಾಗಿ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಬದುಕಬಹುದು!

(ಕರವೇ)

ಸಾಧನೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಸೂತ್ರಗಳು

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಹೊಸ ಗಾಳಿ- ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. ಸುಪ್ತ ಮನದ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪೋಟಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ನವೀನ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನ ಇದು. ಯಾವುದೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ, ಕೀರ್ತಿಯ ಹಿಂದೆ, ಸಿರಿತನದ ಹಿಂದೆ, ಮೇರು ಪರ್ವತದಂತಹ ಒಂದು ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಪೋಟವಿದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ- ಮಾನಸಿಕ ಬಲ. ತನ್ನಲ್ಲೇ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉದ್ಧೀಪನಗೊಳಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪೋಟಿಸಲು ಕಲಿತಾಗ ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿ ಸೀಮಾತೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದರಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಜಾಗೃತ ಮನಸು. ಮತ್ತೊಂದು ಸುಪ್ತಮನಸು. ಜಾಗೃತ ಮನಸು ತುಂಬಾ ವ್ಯವಹಾರಿಕ. ಅದು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಲ್ಲುದು. ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜಾಗೃತ ಮನದ ದೃಢಶಕ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಪ್ತಮನದಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡವರು ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿತರೆ ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಏನೂ ಎದುರಿಲ್ಲ.

ಈ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಜಾಗೃತ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತಮನದ ನಿಕಟ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸುಪ್ತಮನಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಅರಸುವ ಯಂತ್ರ. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಅದು  ಗುರಿ ತಲಪುವ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗೃತ ಮನಸು ಕೊಟ್ಟ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿತೆಂದರೆ ತೀರಿತು. ಗುರಿತಲಪುವ ತನಕ ಅಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಸತತ ಸಾಧನೆ ಬೇಕು. ಸಾಧಿಸಿದವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಧನೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬುಗೆ(seಟಜಿಛಿoಟಿಜಿiಜeಟಿಛಿe). ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ನೆನಪು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬುಗೆ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಈ ತನಕ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೂ ಮುಂದೆ ಸುಪ್ತಮನದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವ ದೃಢ ನಂಬುಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ನಡೆನುಡಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವ ನಂಬುಗೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ “ನಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀನು ರೂಪಿತವಾಗುತ್ತೀ” ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ದೊಡ್ಡವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಪ್ರತಿಭೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಸಾಧನೆಯ ಚಕ್ರ ಕಟ್ಟಿ, ಸುಪ್ತಮನದ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಯ ಸಾರಥ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿಯತ್ತ ಓಡಿಸಿದರೆ ಆ ಓಟಕ್ಕೆ ಏನೂ ಎದುರಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ಗುರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಇನ್ನೊಂದು ಅಗತ್ಯದ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಲೆಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಾವಿರುವಂತೆಯೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುದುಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳ, ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಗಗಳು, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು, ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ, ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು, ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ವಿದ್ಯೆ, ದೊರಕಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳು, ಸುಸಂದರ್ಭಗಳು, ನಾವಿರುವ ಪರಿಸರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಐಶ್ವರ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಮಗೇ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಗಳಿರುವವರು, ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿರುವವರು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ, ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3   ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ (ಠಿosiಣive ಣhiಟಿಞiಟಿg) ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು (ಟಿegಚಿಣive ಣhiಟಿಞiಟಿg) ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಗೊಡಬಾರದು. ಗೆಲುವು, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹನೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಆಸೆ, ಸಿರಿತನ, ಸಂತಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು. ನಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ನಂಬುಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ. ಸೋಲು, ಭಯ, ದ್ವೇಷ, ಸೇಡು, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಬಡತನ, ಕಷ್ಟ, ನಿರಾಸೆ, ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು. ನಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನಿರಾಶಾ ಮನೋಭಾವ. ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಮನಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಮತ್ತದು ಅರ್ಬುದ ರೋಗದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಎಗ್ಗೆಯೊಡೆದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ, ಉತ್ತಮವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಯಾರಲ್ಲೂ ದ್ವೇಷ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಸುಡುವ ಬೆಂಕಿ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸಾಕ್ಷಿಗೆ ನಾವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕೊಳ್ಳಿ. ಕವಿ ಬೆಕನ್ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ,  “ಗಿiಟಿಜiಛಿಣive ಠಿeಡಿsoಟಿs ಟive ಣhe ಟiಜಿe oಜಿ ತಿiಣಛಿhes, ತಿho ಚಿs ಣheಥಿ ಚಿಡಿe misಛಿhievous so eಟಿಜ ಣheಥಿ uಟಿಜಿoಡಿಣuಟಿಚಿಣe.” ಕ್ಷಮಿಸಿ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜೀವನದಲ್ಲೆಂದೂ ವಿಷಾದಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

1. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಗೆಲುವಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೋಪ ಜಾಸ್ತಿ; ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು; ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಹಂಕಾರ; ಕೆಲವರು ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು; ಕೆಲವರಿಗೆ ನಾಲಗೆ ಚಪಲ; ಕೆಲವರಿಗೆ ದುರಾಸೆ; ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆನಂದ; ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಂಡು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಸುಲಭ. ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಹಿರಿಯರ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅನುಭವಸ್ಥರ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ನಿಷೇದಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಮೇಲೆ ಗೆಲುವಿನತ್ತ ದಾರಿ ಸುಗಮ. ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು, ‘ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸಪ್ತ ಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮೇರು ಶಿಖರವನ್ನು ಏರುವ ಉಲ್ಲಾಸವಿದೆ. ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಹುದುಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಭೂಮಂಡಲವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು. ನಿನ್ನ ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿಯತ್ತ ಓಡು. ಜಯ ನಿನ್ನದಾಗುತ್ತೆ.’ ಈ ರೀತಿಯ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತಮನಸಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿ ಸಂಚಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಒಸರಿಗೆ ತಡೆಯಿಲ್ಲ.

1. ಹೆದರಿಕೆ ಗೆಲುವಿನ, ಯಶಸ್ಸಿನ ಶತ್ರು. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೊಸ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೆದರಿಕೆ. ಹೆದರಿಕೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ದೈಹಿಕ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ವಿನಾಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಈ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಸಂತಸಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಜೀವನವಿರುವುದು ಅದರ ಸವಿಸವಿಯಲು ಅಲ್ಲದೆ ಹೆದರಿ ಮೂಲೆ ಸೇರಲಿಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಹೆದರಿಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಗೆಲುವನ್ನು ಅರಸಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆದರಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಹೆದರಿಕೆಯೆನ್ನುವ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕು.
2. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಗೂ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.
3. ಗೆಲುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಗುರಿ, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಕಾದ ಸಮಯದ ನಿಖರವಾದ ಪರಿಧಿ. ಹಲವಾರು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಲು ನೋಡುವುದು ಜಾಣತನ. ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪಿಯೇ ತಲಪುವೆವು ಎನ್ನುವ ನಿಲುವು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಬೇಕು. ಹಿಡಿದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಯಗಳಿಸಿಯೇ ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದಾ ನೆಲೆಸಿರಬೇಕು. ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಇಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತಲಪುವ ಉಪಾಯಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಗುರಿ ತಲಪಲೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತೀವ್ರ ಬಯಕೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ  ದೌಡಾಯಿಸುವಾಗ ಹಲವಾರು ಅಡಚಣೆಗಳು, ಎಡರು ತೊಡರುಗಳು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎದೆಗುಂದದೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಗೆಲುವಿನ ಸೆರಗು ಹಿಡಿದು ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಈ ಓಟದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸೋಲುಗಳು ಮುಂದಿನ ಗೆಲುವಿಗೆ ಸೋಪಾನಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಇನ್ನೊಂದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವುದು. ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಗೊಡದೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರವುದು ನಮ್ಮ ಗುಣವೇ ಆದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ನಿರಾಶರಾಗದೇ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸತತ ಸಾಧನೆ ಗೆಲುವನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಾರದಿದ್ದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಯಾದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗೆಲುವಿಗೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿರುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ದದಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ತಪ್ಪೂ ಆಗಬಹುದು. ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಯೇ ಮಗು ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವುದು ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.
5. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆರುಗು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೋಟ, ನಮ್ಮ ನಡತೆ, ನಮ್ಮ ನಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಾತು, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡೆ, ನುಡಿ, ನೋಟ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾವೇ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ನಂಬುಗೆ, ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೇರ ನಡಿಗೆ, ನೇರ ನಿಲುವು, ನೇರ ಆಸನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರತೀಕ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪ ಓರಣ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ.
6. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಮಾತು. ಮಾತು ಮುತ್ತಿನಂತಿರಬೇಕು. ಮಾತು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಂವಹನ ಮಾದ್ಯಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹರಿತವಾದ ಅಲಗುಗಳಿವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಾತೊಂದು ವರದಾನ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲಿಸಿದರೆ ಅದೊಂದು ಶಾಪ. ಮಾತಿನಿಂದಲೇ ಸ್ವರ್ಗ ಮಾತಿನಿಂದಲೇ ನರಕವೆನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಸರ, ಜಗಳ, ವೈಮನಸು ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಜೀವನ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ರತೆ, ಸಾಚಾತನ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಬೆಂಜಮಿನ್ ಪ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್‍ನ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. “ ಂ sಟiಠಿ oಜಿ ಜಿooಣ ಥಿou mಚಿಥಿ ಡಿeಛಿoveಡಿ, buಣ ಚಿ sಟiಠಿ oಜಿ ಣouಟಿgue ಥಿou mಚಿಥಿ ಟಿeveಡಿ geಣ oveಡಿ” ಮಾತಾಡುವಾಗ ಜಾಗ್ರತೆ ಮುಖ್ಯ.

ನಿಷೇದಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬುಗೆ ಕಳಕೊಂಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯವರ ಸಾಹಾನುಭೂತಿಗಳಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಮಾನವ ಸಹಜ ಗುಣ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರು ಕೂಡಾ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಜೀವನ. ಹಿಂದಿನ ಜೀವನದ ಕಹಿಗಳ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳ ಭಾರವಾದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುವ ಬದಲು ಆ ಹೊರೆಯನ್ನು ಜರಗಿಸಿ, ಹಗುರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸಫಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ.

ಸುಪ್ತ ಮನದ ಗುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಾಲನೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಜಾಗೃತ ಮನಸು ಸುಪ್ತ ಮನಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸತತ ಸಾಧನೆ ಬೇಕು. ತನ್ಮಯತೆ ಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತಸ್ಥಿರತೆ ಇರಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮ ಕೊಟ್ಟು ಈ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗಾಸನದ ಒಂದು ಅಂಗವಾದ ಶವಾಸನದ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವಿರಾಮ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. (ಖಿoಣಚಿಟ ಡಿeಟಚಿxಚಿಣioಟಿ)ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಗಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶವಾಸನ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹ ಹತ್ತಿಯಷ್ಟು ಹಗುರವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮನದಲ್ಲೇಳುವ ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನಃ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಹರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟಾಗ, ಆ ಅಲೋಚನೆಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹಾದು ಹೋದ ನಂತರ ಮನಸು ಖಾಲಿಯಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಲೆಯ, ಹಣೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸಡಿಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯೆಂದು ಅನಿಸಿದಾಗ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೊಟ್ಟ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ತನ್ನ ಖಜಾನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಗುರಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು. ಖಚಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಗುರಿ ತಲಪಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಓಟಗಾರನಿಗೆ ದಾಖಲೆ ಮುರಿದು ಮೊದಲಿಗನಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಆದೇಶ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಜತೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಲಪಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆದೇಶಗಳನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಮಯದ ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆ ದಾಖಲೆ ಮುರಿಯಲು ಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸುಪ್ತ ಮನಸು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ನಾವು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ (visuಚಿಟiಟise ) ಸುಪ್ತಮನಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು, ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.  ನಮ್ಮ ತೀವ್ರವಾದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸುಪ್ತಮನಸಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾರ್ಯ ಸಫಲವಾದಂತೆಯೇ. ಜಾಗೃತ ಮನಸಿನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದಂತೆಯೆ. ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಸುಪ್ತಮನಸು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಪ್ತಮನಸು ನಾವು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಶ್ಚಿತ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆದೇಶಗಳನ್ನೇ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ. ಯಾವಾಗಲೂ ಗೆಲುವು ನಮ್ಮದಾಗ ಬೇಕಾದರೆ  ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೆಲುವಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಂದಲೇ ತುಂಬಬೇಕು. ಆಗ ನಾವು Wiಟಿಟಿiಟಿg is eveಡಿಥಿ ಣhiಟಿg ಟoosiಟಿg is ಟಿoಣhiಟಿg ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲಪುತ್ತೇವೆ.

ಸುಪ್ತಮನಸಿಗೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಜಾಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ

1. ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
2. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಗುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಚಲವಾದ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡುವುದು
3. ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬುಗೆ ಇಡುವುದು
4. ಗುರಿಯನ್ನು ತಲಪುವ ದೃಢವಾದ ನಿಶ್ಚಯವಿರುವುದು
5. ಗುರಿ ತಲಪಲೇ ಬೇಕೆನ್ನುವ ತೀವ್ರವಾದ ಬಯಕೆ ತುಂಬಿರುವುದು

ಯಾವುದೇ ಕಲಾವಿದನಾಗಲಿ, ಸಂಗೀತಗಾರನಾಗಲಿ, ಸಾಹಿತಿಯಾಗಲಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವಾಗಲಿ, ಉಧ್ಯಮಿಯಾಗಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸುಪ್ತಮನದ ಸಲಹೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಸತತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಸತತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅವನ ಓಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಗತಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಓಟವನ್ನು ಧೀಮಂತವಾಗಿ ಮುಗಿಸಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಿಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂತಿಮ ಸತ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅವನು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದ ಅವನ ಸುಪ್ತಮನಸು ಅಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ.

ಸೋಲು ಗೆಲುವು ಜೀವನದ ರೀತಿ. ಆದರೆ ಮೇಲಿನ ಸತತ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸುಪ್ತಮನಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯ ಒಸಗೆ ಹರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಗೆಲುವುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಜಾಣತನವಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಹೀಗೆ ಪಡೆದ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನವಿರಲಿ, ಅಹಂಕಾರ ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನಮ್ರತೆಯ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಗಳು, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಾವು ಆಶಿಸಿದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಒಂದು ಹೊಸ ಮೆರುಗಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇತರರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಹೊಂಗಿರಣಗಳು ಸುತ್ತಲೂ ಪಸರಿಸಿ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಒಂದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಾಳು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಯಶಸ್ಸು ಅವನದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸುಪ್ತ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪೋಟಿಸುವ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಕೊಂಡೇ ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇಂಥಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಪ್ತಮನದ ಗುಪ್ತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನದ ನೋವು ನಲಿವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾದವನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಧೀಮಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಾತ್ವಿಕನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ.

ಯಾಕೆ ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಓಟದಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲ ಬಾರದು?