**ನಮ್ಮೊಳಗಿವೆ ಕಾರಣಗಳು...**

ಹೊಸವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಧಿಸಿದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಿಸಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಕ್ರಮ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ನೀವು ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ನೀವು 'ಯು ಆರ್‌ ವಾಟ್‌ ಯು ಥಿಂಕ್‌' ಎಂಬುದುನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪದ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ನೀವು ಯಾವುದೆ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಂತೆ ಆಗಬೇಕು, ಅವರಂತೆ ಮೈಕಟ್ಟು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವರಂತೆ ನಟನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಪ್ಪತಕ್ಕದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರು ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ವಿಫಲವಾಗಲು ಇದು ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಈ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ತಂತಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಕಲಚೇತನರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆಲ್ಲುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರಿಗೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂದುಕೊಂಡ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಆತುರವೂ ಇರಬಾರದು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 5 ಕೆಜಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ವಿಫಲವಾಗಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ. ದೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಈ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ನೀವು ದೂರವಿರಬೇಕು. ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಈಗ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 10 ಸಿಗರೇಟ್‌ ಸೇದುತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 5 ಸಿಗರೇಟ್‌ ಮಾತ್ರ ಸೇದುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ಆನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆ ದುರಬ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪೂರಕ.

ನಮ್ಮಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ‌ ಅರಿತು ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಚಿನ್‌ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್‌ ಅಥವಾ ವಿರಾಟ್‌ ಕೊಹ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ ಆಡಬಹುದಾರೂ, ಎಂ.ಎಸ್‌.ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿಯಂತೆ ಹಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಎನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ನೀವು ಅದರಂತೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನೇ ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿದ್ದತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ವಿಫಲತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಈ ವರ್ಷ ಹೊಸ ಮನೆ ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆಂದು ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಿದ್ದತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಹೊಸ ಪದವಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ಎನೆಲ್ಲಾ ಸಿದ್ದತೆ ಅಗತ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಫಲನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಕೈಗೂಡಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ನೀವೇ ಕೈಗೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಶಪಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹೊರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಜಾಗಿಂಗ್‌ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷವಿರಬೇಕು. ಯಾಕಪ್ಪಾ ಏಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಶಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅರ್ಥಾತ್‌ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೊರಟದ್ದೀರೋ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಕಾಣಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಬೇಕು.