



ಹೊಸ ವರ್ಷ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ವರ್ಷ, ಯುಗಾದಿ, ಶಾಲಾ ವರ್ಷ-ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ- ನೀವೆಲ್ಲಾ ಏನಾದರೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಲ್ಲವೇ? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕೆಲವು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸದಿದ್ದರೂ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ನೀವೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಆರಂಭದ ಹುರುಪು ಬಹಳ ದಿನ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಆಗುವ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಉತ್ತಾಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರು- ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಮೂಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಾವಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆ ವರ್ಷ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಹಳೆಯ ಸೋಲಿನ ಅನುಭವದ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಂದ್ರೆ ಹೇಳುವಂತೆ- 'ನೋಡೋಡ್ತಾ ದಿನಮಾನ ಆಡಾಡ್ತಾ ಆಯುಷ್ಯ ನಡೆದಾದ ಕಾಣದ ಕಡಲ್ತಾದಿ ಹಿಡಿದಾದ..'

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ (ವಿಲ್‌ಪವರ್) ಕೊರತೆ ಇದೆಯೇ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ನಿಜ?

ಏನಿದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ?

ಹೊಸವರ್ಷದ ನಿರ್ಣಯಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಅನ್ನಿಸಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು, ನಶಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ಸಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತೃಪ್ತಿ ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಬದುಕಲು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?

ನಾವು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳಲು ಸೋಮಾರಿತನ ಕಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟತಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಭರಪೂರ ತಿಂದುಬಿಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿ ಆಳವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಾವೇನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು? 20 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪದೇಪದೇ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನೇನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಬೇಕು- ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ



ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು- ನಮ್ಮ ಗುರಿ, ಮಾಡಬೇಕಾದುದು/ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದುದು/ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕಾದುದು.

ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ಸುಮಾರಾಗಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿದೆ. ಜೀವವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಮಾನವನ ಮಿದುಳು ಅವನ ಬದಲಾದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೊಸಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಇತರ ಜೀವಿಗಳಂತೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಸವೆಸದೆ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂಮೆದುಳು (ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಡಗಡೆಯ ಅಂಗ ನಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಬಲಭಾಗ ಬೇಡದ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಮುಖರಾಗಿಸಲು (ಇಂಪಲ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್) ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂಮೆದುಳಿನ ಕೆಳಮಧ್ಯ ಭಾಗ ನಮ್ಮ ಆಸೆ, ಆಸಕ್ತಿ, ಗುರಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾದಷ್ಟೂ ನಮಗೆ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು