



ಉತ್ತೇಜನ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಏಕೆ ಈ ದ್ವಂದ್ವ?

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಏನೋ ಒಂದು ನೆಪಹಿಡಿದು ಕಂಬಳಿಯೊಳಗೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ಇವತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್ ಮುಟ್ಟಲೇಬಾರದು ಎಂದು ಗಟ್ಟಿನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕಾಫಿ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕೊಡನೆ ಚಪಲವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದೆ!

ಜೀವವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಪದೇಪದೇ ಮಿದುಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ರೂಪಿಸದೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೇವಲ ಹೊಸಹೊಸ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರೀಸೃಪಗಳ, ಪುರಂಭದ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಭಯಪಡಬಾರದು ಎಂದು ಮುಂಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸರೀಸೃಪದ ಮಿದುಳು ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿರುತ್ತದೆ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಲು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸು

ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸೋವಾರಿ ನಿದ್ರೆಯ ಸುಖ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ದ್ವಂದ್ವ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮಗೆ ಮಿದುಳು ಎನ್ನುವ ಒಂದೇ ಅಂಗವಿದ್ದರೂ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮೈಂಡ್ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡು ಮೈಂಡ್‌ಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯುದ್ಧಮಾಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಸವಾಲುಗಳು ಇಡೀ ಮನುಕುಲ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ನಿರಂತರ ದ್ವಂದ್ವ. ಇಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಯೋಜನೆಯಿದೆ. ಭಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮೂಲಕ ಅಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗೆ ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಜೀವವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮಿದುಳಿನ ಎರಡೂ ಮೈಂಡ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಸಹಜೀವಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?