



ಎಳೆದಷ್ಟೂ ಆಳಕ್ಕೆ!

ಮನಸ್ಸು ನಡೆಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕರಾಮತ್ತಿನ ಬಗೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಸಹಜವಾದ ಒತ್ತಾಸೆಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸುಖದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಎಲ್ಲರೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಸುಖದ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟ್, ಮದ್ಯಪಾನ, ತಿನ್ನುವುದು ಟೀವಿನೋಡುವುದು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು, ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು- ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಸ್ವಯಂನಿಂತ್ರಣದ ಒತ್ತಡ ಬಂದಾಗಲೂ ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೇ ಮೊರಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಬಿಡಲು ಆಗದ ಬೇಸರದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗೆ ಕೈಹಾಕಬಹುದು! ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಒತ್ತಡ ಬೇಸರ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಪರಿಣಾಮ ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲೇಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದವರು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಎಡವಿಡಿದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಶಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಣೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಮೊರಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಕೀಳಾಗುವ ಅಸಹನೀಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತೆ ಬಾಟಲಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಈ ವಿಷವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು?

★ ತುಡಿತದ ಮೂಲವಾದ ಡೋಪಮೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಸುಖ ಅರಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಂಗೀತ, ಓದು, ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹರಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಾದ ಸೆರೋಟೋನಿನ್, ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳು ಸೃಜನೆಯಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

★ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರಬಹುದೇನೋ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರು ಸ್ವಯಂಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರರ್ಥಕ. ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ದಾರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಬೌದ್ಧದರ್ಮದ ಚಿಂತನೆಯಾದ ಸೆಲ್ಫ್ ಕಂಪ್ಯಾಷನ್ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇದು.

ನಾವೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಲ್ಲವೇ? ಅಂದರೆ ನಾಳೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಚರಿ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸುಖದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ತುರ್ತಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಕೂಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಾಫಿಯ ಜೊತೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇರುವಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಮೊದಲು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅರಿವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಾನವಜೀವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವವರು ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದಾಸರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಸಿಗರೇಟ್ ಅನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ತುಡಿತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನಿಸು ನಿಧಾನಿಸು

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ