

ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳು

★ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಯಾವಾಗಲೂ ತಕ್ಷಣದ ಸುಖ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೃಪ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಹೋರಾಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ ತಕ್ಷಣದ ಸುಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ತಕ್ಷಣದ ಸುಖವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತುವ ಮಾನವಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ದಿಢೀರ್ ಪರಿಹಾರಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

★ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬದಲಾದ ನೀವು ಮತ್ತು ಇವತ್ತಿನ ನೀವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ. ಭವಿಷ್ಯದ ನೀವು ಇವತ್ತಿನ ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ವಿಫಲರಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರದ್ದೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ. ಯಾವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ. ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಯಾವ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವರೊಡನೆ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಸರಳವಾದ ನೀತಿಯಿಂದ ದುರ್ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡಿ! ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಜ್ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಸಫಲರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸೋಲನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

★ ಬೇಡವೆಂದಿದ್ದರೆ ಕಡೆ ಹೋಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಜಗುಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಿಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹೋದಾಗ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಸಂಜೆಯ ಬದಲು ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹರಟಿದರಾಯಿತು. ತುಡಿತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬರಹದ ಬಗೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯೆಂದು ಮೂಡಿದಾಗ ಬಿಡುವಿದ್ದರೂ ಬರವಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದುಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಂಪಾದಕರು ಎರಡೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಲೇಖನ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮವಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲುಪಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ನನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಹೊಸಹೊಸ ಎತ್ತರಗಳೆ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹಂತಹಂತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ದಾಸ್ತಾನು ಸೀಮಿತ ನಿಜ, ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರಿವಾದ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಮಿದುಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಸೂಚಿಸುವ ಮಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸದೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಲು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮಾಂಸಖಂಡವಿದ್ದಂತೆ-ಸೀಮಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದರೂ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿತಿಮೀರಿ ಬಳಸಿದರೆ ಕುಸಿದುಬೀಳುತ್ತದೆ; ಬಳಸದೆ ಇರುವುದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ!

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೇ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಾದೀತು!

ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮದ್ಯಮದ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಬಾರಿ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕೆ ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರ ಉತ್ತರ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ- ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನನಗಿದೆ. ಆಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ
ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬಿಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರವೇಶ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವರಿತಗಿ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಿಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ