



ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೇ ಅವರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಇವತ್ತು ಕೆಟ್ಟವರಾಗಬಹುದು! ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೂ ಏನನ್ನೋ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ ಇದು. ಹೇಗಿದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಂಗನಾಟ! ನಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಫಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಇಂತಹ ಆತ್ಮಘಾತಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ನಿಷಿದ್ಧವಾದ ಆಹಾರದ ಬಹುಮಾನ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ಅಥವಾ ಆಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು ಅಥವಾ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ನುಂಗಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತೀರಿ! ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

★ ಮಾಲ್ಗೆ ಹೋದಾಗ ಚೂಡಿದಾರ್ ಅನ್ನು ಖರೀದಿಸಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಡಿತವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದುಬಾರಿ ಐಸಕ್ರೀಂ ತಿಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬಹುಮಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಏಟನ್ನು ಹಾಕುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆಭರಣ ಕೊಡಿಸಿದ ದಿನ ಅವಳು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ!

★ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಧನ್ಯತಾಭಾವದಿಂದ ಸುಖಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಫರ್‌ಗಳಿದ್ದಾಗ ಕೊಂಡು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾದುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

★ ಒಂದು ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನೀರು ಹಾಕಿದ್ದನ್ನೆ ವಾತಾವರಣದ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ದುಂದು ಮಾಡಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ

ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಇಂತಹ ಕುತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದರೆ ಚಟಗಳನ್ನು ಇವತ್ತೇ ಬಿಡಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗುರಿಯಾದಾಗ ಅಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿತಾಯ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದರೆ ಚೂಡಿದಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಐಸಕ್ರೀಂಗೆ ಹೇಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು.

ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಖ್ಯ ನಿಜ. ಆದರೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಮರೆತರೆ ದಾರಿತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂನಿಂತ್ರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡ್ ನಿಧಾನಿಸಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನೀವು ಒಂದು ಕಡೆ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಹಳೆಯ ಚಾಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇವತ್ತಿನಂತೆ ನಾಳೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಮಾಡಲಾಗದ್ದನ್ನು ನಾಳೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

### ಸುಖದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೇ ಸುಖವಲ್ಲ

ಮಧುಮೇಹಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಅದನ್ನು ತಿಂದರೂ ಅದರ ಸುಖವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ದಾರಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆ ಕ್ಷಣದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಬೇಸರ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೇಕೆ ಹೀಗೆ?