

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲ, ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುಖದ ಅನುಭವ ದಾಖಲಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸುಖವೆಂದು ದಾಖಲಾದ ಅನುಭವ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೊರೆಯುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಡೋಪಮೈನ್ ಎನ್ನುವ ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೃಜನೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಖವನ್ನು ಬೆನ್ನುಹತ್ತಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಹಾರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾ ಸಂತಾನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಡೋಪಮೈನ್‌ಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರ.

ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಸುಖ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮುದುವೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳ ಕನಸುಗಳೂ ಅದ್ಭುತ ಸುಖದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡೋಪಮೈನ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿದುಳಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸ್ವವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸುಖದ ನಡುವೆಯೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕಗಳೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಸುಖದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಡೋಪಮೈನ್‌ಗಳು ನಾವು ಸ್ವಯಂನಿಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಸೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಾವು ಮರದ ಕೊರಡಿನಂತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಹೇಗೆರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪವಾಡ?

ಸುಖವನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗಲೂ ಸ್ವಯಂನಿಂತ್ರಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಂತೆ ಸುಖ ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಭವಗಳ ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವುದು ಸಹಜ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕರಗುವ ಅನುಭವ ಸುಖವೆಂದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ಆ ಸುಖವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಅನ್ನು ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತ ಶುರುವಾದಾಗ ಮಿದುಳು ಸುಖವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ನೀವು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಿಸಿ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವ ಇವತ್ತೂ ನನಗೆ ಸುಖಕರವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ನಿರಂತರ ಸಂತೋಷದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೇಯಿರಿ. ತುಡಿತದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಬಾಯಿ ಸೇರಿದೆ

ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗೆ ಕಡ್ಡಿ ಗೀರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಆತಂಕ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಗಬಗಬನೆ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವ ಅಥವಾ ಬುಸುಬುಸನೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸುಡುವ ಆತುರದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಿಸಿ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯ ಕಣಕಣವನ್ನೂ ಆನಂದಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಹಲವಾರು ಸಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸಬಹುದು ಗೊತ್ತೇ? ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸಿಗರೇಟ್‌ನಲ್ಲಾಗಲಿ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸುಖ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ! ಡೋಪಮೈನ್‌ಗಳು ಹಳೆಯ ಯಾವುದೋ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಭ್ರಮನಿರಸನ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಿದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದು ರೋಮಾಂಚಕ ಕಥೆಯ ಆಯ್ದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲ! ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಸತ್ಯಗಳು. ಬರಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಲು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೆಲೈ ಮ್ಯಾಕ್‌ಗೊನಿಗಲ್ ಅವರ ವಿಲ್‌ಪರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಂಕ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಸಕ್ತರು ಇದನ್ನು ಓದಬಹುದು.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ತುಡಿತಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಸಹಜ. ನಮಗೆ ಅದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ದೈಃಷಿದ್ಧಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಡಿತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಹಾಗಾಗಿ ತುಡಿತಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಆಯ್ದ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಮ್ಮದು. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸಾಧನೆ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಕೃತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದರೆ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಸಾಧನೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕು ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಬದುಕನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ, ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

(ಲೇಖಕರು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 94805-05258)



ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿ ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ತುಂಬಾ ಖುಷಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ಆಗುತ್ತ ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡೋಕೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವತ್ತು ನಮಗೆ ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ, ಸ್ವಂತ ಮನೆ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ಇದೆ ಅಂದ್ರೆ ಅದಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರು ನಾವು ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷದಿಂದ ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಿ 3-4 ಬಿಸ್‌ನೆಸ್ ಮಾಡಿದ್ದೂ ಯಾವ ಬಿಸ್‌ನೆಸ್ ಕೂಡ ಕೈ ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟೂ ಬಿಸ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಪ್ರೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಗದೇ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಸಾಲ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ತುಂಬಾ ಅಂದ್ರೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀವಿ, ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಣ ಇರ್ದಿಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ಈ ಜೀವವೇ ಬೇಡಾ ಅಂತಾ ಸಾಯೋಕೆ ಕೂಡಾ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಆದರೇ ಮಕ್ಕಳ ಮುಖ ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಹೇಗೋ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಅಂತಹ ಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದೇವರ ಹಾಗೆ ಕೈಹಿಡಿದು ಕಾಪಾಡಿದವ್ರೂ ಅಂದ್ರೆ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರು ನಾವೊಂದ್ರಲ ಶ್ರೀ ಅಪ್ಪಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಮಂದಿರ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಗುರೂಜಿಯವರು ನಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಆದ್ರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಗುರೂಜಿಯವರ ಹೇಳಿದ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ್ತಿ ನಂತರ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಆಯ್ದು ಈಗ ನಾವೇ 2 ಬಿಸ್‌ನೆಸ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀವಿ. ಬಿಸ್‌ನೆಸ್ ತುಂಬಾ ಇಂಪ್ರೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದೇ. ಸಾಲ ಎಲ್ಲಾ ತೀರಿತು, ನಾವೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಕೂಡಾ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ ಈಗ ನಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇದ್ದೀವಿ ಇಂಥಾ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತಹ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಆಚಾರ್ಯ ಗುರೂಜಿಯವರಿಗೆ ನಾವೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿರಊಣಿಯಾಗಿರ್ದೀವಿ. ನಿಮಗೂ ಕೂಡಾ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದೂ ನೇರವಾಗಿ ಗುರೂಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಪಡ್ಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಹಾಗೆ ನೀವೂ ಕೂಡಾ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡ್ಕೀರಾ ಅಂತ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೇವೆ.

ಗುರೂಜಿಯವರ ಮನೆ ವಿಳಾಸ # 1191, ಶ್ರೀ ಅಪ್ಪಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಮಂದಿರ ಜಯನಗರ 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪ್ ಆರ್ಟ್ ಎದುರುಗಡೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ರೋಡ್, ರಾಜವೇಂದ್ರ ಉಪಹಾರ ಎದುರುಗಡೆ, ಅಪೋಲೊ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ ಮೇಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

9880445522, 8884889444