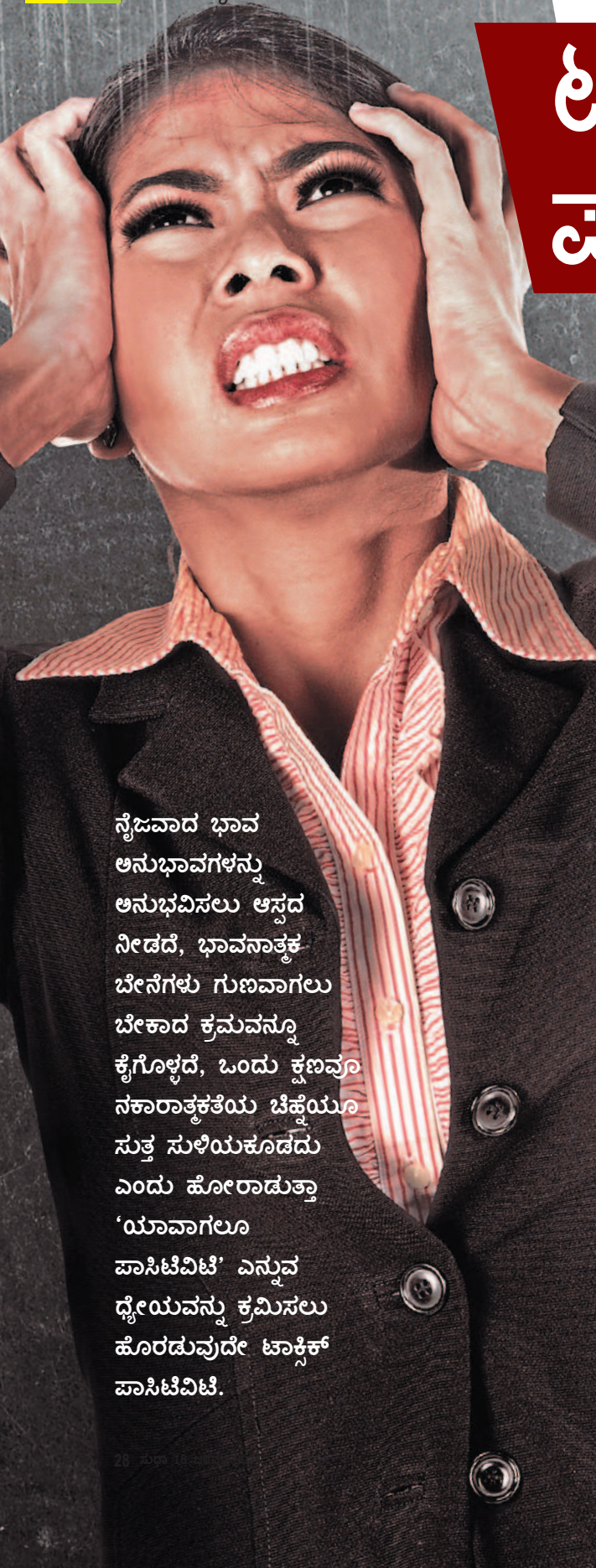




ಆರೋಗ್ಯ



ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ವರ್ಜ್ಯವಾಗದಿರಲಿ

■ ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಹಿತ. ರುಚಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಆಗದು, ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಾಯ್ತು ಎಂದು ನಿರ್ದೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಒಗ್ಗದು, ಏನೂ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರಲೂ ಒಲ್ಲದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ, ಇತಿಮಿತಿಯಿದೆ. ಅದರೊಳಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ನಮಗದು ಮುದ, ಇಲ್ಲವೋ ಅಹಿತ! ಹಾಗೇ ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೂ. ನೈಜವಾದ ಭಾವ ಅನುಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆಸ್ವದ ನೀಡದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೇನೆಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳದೆ, ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಸುತ್ತ ಸುಳಿಯಕೂಡದು ಎಂದು ಹೋರಾಡುತ್ತಾ 'ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ' ಎನ್ನುವ ಧೈಯವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ಹೊರಡುವುದೇ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೇ ಶಕ್ತಿ

ನಾವು ಏನೇ ಬಂದರೂ ಋಷಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಪುಟಿಡೇಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿಯೇ ಮನದ ಶಕ್ತಿ. ಮನೋಸ್ವರ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳ ಪೊರೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ. ಧನಾತ್ಮಕತೆ ಕೇವಲ ಸಲಹೆ, ಉಪದೇಶಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಪರರೊಡನೆ ಆಡಿದ ನಿಜವಾದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಮಾತುಗಳು ಬೆಂಬಲದ ಬಲವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿಯೂ, ನಾವೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿನೂತನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪೇಲವವಾದ ಸತ್ತರಹಿತ ಮಾತುಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೂ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾರಕವೂ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನೈಜವಾದ ಭಾವ ಅನುಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆಸ್ವದ ನೀಡದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೇನೆಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳದೆ, ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಸುತ್ತ ಸುಳಿಯಕೂಡದು ಎಂದು ಹೋರಾಡುತ್ತಾ 'ಯಾವಾಗಲೂ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ' ಎನ್ನುವ ಧೈಯವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ಹೊರಡುವುದೇ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ.