

ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕು ಹೇಗೆ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಹಣವನ್ನೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಾನ, ವಿದ್ಯಾದಾನ, ಶ್ರಮದಾನ- ಹೀಗೆ ನೂರಂಟು ದಾರಿಗಳಿವೆ.

★ ಕೆ.ವಿ. ರಂಗನಾಥಾಚಾರ್



ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ನಾವು ಎಂಜಿನಿಯರ್, ಡಾಕ್ಟರ್, ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ವಕೀಲ, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ, ಕೃಷಿ ಮುಂತಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿದ್ಯೆ.

ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ವಿದ್ಯೆಗೆ, ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಲಂಚ, ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಕುಡಿತ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮುಂತಾದವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಜನ ತಾವೂ ತೊಂದರೆಪಟ್ಟು, ಇತರರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೂ ಜೀವನವೆಂಬುದು ಒಂದು ಹೋರಾಟ. 'ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ' ನಾವು ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವ, ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಭೇದ ಮಾಡದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದ್ಯೋಗದ ಮೂಲಕ, ಸಂಸಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಈ ಮೂಲಕ ನಾನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದಿಂದ, ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಆರೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ, ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಶಿಸ್ತಿನ ಒಂದು ರೀತಿ.

ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಡಿತ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ- ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಉಡುಪು, ತಲೆ ಕೂದಲು, ಪಾದರಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಂಡತಿ, ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ- ತಾಯಿ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮುಂತಾದವರೊಂದಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯ, ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡದವರು ವಿರಳ. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾದರೆ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.