



ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಭರವಸೆಯೇ ಜೀವರೆಕ್ಕೆ

ಎಂತಹ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಭರವಸೆಯ ಆಸರೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬದುಕಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಏನೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾಳೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಶಯದ ಆಶಾಕಿರಣಕ್ಕಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಭರವಸೆಯ ಬಲ ಅಧ್ಯರ್ಯದತ್ತ ಹೊರಳುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಸ್ವರ್ಣದ ಚೈತನ್ಯವಿತ್ತು ಪೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಬೆಂಬಲದ ಇಂಚು ನೀಡಿ ಸಲುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೇ ಭರವಸೆಯನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಬಾಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಏರುಪೇರುಗಳು, ಸುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜದ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿರಂತರ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಬದುಕೆಂಬ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ದಿನದಿನವೂ ತೇಲುತ್ತಿರಬೇಕು, ಎದುರಾಗುವ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಿರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ದೋಣಿಯ ಹುಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿಗೆಸೆದು ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟಂತೆ, ಗಮ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಗಮನವ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಅಪಾಯದ ಆತಂಕಗಳ ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಪಯಣಿಸಿದಂತೆ. ಭರವಸೆಯಿಲ್ಲದ ಬದುಕು ಹತಾಶೆಯ ಸುಳಿಯೊಳಗೆ ಬೇಗನೇ ಸಿಲುಕಿ ಮುಳುಗಲನವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೀವನದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣದೇ ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನ ಕಾರಿಣ್ಯತೆ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಬೆಳೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾ, ದುಸ್ತರವೆನಿಸಿದರೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾ, ಹೊಸತನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾ, ನವೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಇರುಸುಮುರುಸು ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಜೀವನವೆಂಬ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯೇ ನಮಗೆ ಆಸರೆ. ಭರವಸೆ ಎಲ್ಲಾ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಧೈರ್ಯವನ್ನೇಯುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಮಿತಿಗಳ ಆಚೆಗೂ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ, ಕಷ್ಟದ ಕಗ್ಗತ್ತಲಿನ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದ ಬದುಕು ಕಾದಿದೆಯೆಂಬ ಆಶಯವ ಮನದ ಮಡಿಲಿನೊಳಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕೊಂದು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ನಾವು ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಂಬಿಕೆಯ ನೂಲನ್ನು ಹಿಡಿದು ದುಸ್ತರಗಳ ನಡುವೆಯೇ ನೇಯುತ್ತಾ ನಾವು ಕನಸಿರುವ ಬದುಕೆಂಬ ವಿನ್ಯಾಸವ ಸೃಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು

■ ಸುಷ್ಪಸಿಂಧು



ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟಗಳಲ್ಲಿ
ಕುಸಿಯದೇ, ಸಮಸ್ಯೆಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ
ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ಪರಿಹಾರಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ
ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ
ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.