

ಹವಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಿನ ಪರಿಧಿಯಾಚೆಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಆವಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಾಚೆಗಿನ ಅಪರಿಮಿತತೆಯ ಬೆರಗು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭರವಸೆಯೆಂಬ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಸೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಭರವಸೆಯನ್ನುವುದು ಬರೀ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಗುರಗೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದಪುಂಜಗಳಲ್ಲ, ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲ, ತಪ್ಪಾಗಿರುವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಿದೆ ಎಂದು ಸಾಧಿಸುವ ಹುಂಬತನವಲ್ಲ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗದೇ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಕಾಪಿಡುವ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶ ಭರವಸೆಯೊಳಗೆ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿತಿಯುಳ್ಳವರು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಭರವಸೆಯ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಡೊಪಮಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ವವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಭರವಸೆ ನವೋದ್ಭಾಸವನ್ನು ನೀಡಿ ಮನದಂಗಳವನ್ನು ಹಸನಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯದೇ, ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ಪರಿಹಾರ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಶಾಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಧೀರರಾಗುವ ಬದಲಾಗಿ ಭರವಸೆಯ ಕಸುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಆಶಾದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಪುಟಿರೇಳುವ 'ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ'ವನ್ನು (ರಿಸಿಲಿಯನ್ಸ್) ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿರುವರು.

ಭರವಸೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಗುರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ

ನಾವು ಜೀವನಾನುಭವಗಳನ್ನು ನೋಡುವ, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ, ಗುರಿಗಮ್ಯಗಳನ್ನು ಅಪಲೋಕಿಸುವ ರೀತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭರವಸೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸಿ, ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಭರವಸೆಯೂ ಒಂದು ಕೌಶಲ್ಯವೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಶಾಭಾವನೆ ಇರುವವರು ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿಯೂ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮರಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವರು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವ ಮೊದಲೇ 'ನನ್ನಿಂದಾಗದು' ಎನ್ನುವ ಋಣಾತ್ಮಕತೆ, 'ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನಾ' ಎಂಬ ವಿಪರೀತವಾದ



ಸ್ವಅನುಮಾನಗಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೇ ಕಸಿದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ತಂದಿಡುವುದು. ಕಾರ್ಯಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಉಂಟಾಗುವ ದಿಗಿಲು, ಆತಂಕಗಳು ಸಹಜವೇ ಆದರೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೋಡೋಣ ಎನ್ನುವ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು, ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರುವ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುವುದು.

ಭರವಸೆಯ ಬೀಜವ ಬಿತ್ತುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮನದೊಳಗೆ ಬೇಸರ, ಹತಾಶೆಗಳಿರುವಂತೆಯೇ ಭರವಸೆಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಆದರೆ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಪ್ಪುವ ನಾವು ಆಶಯದ ಮಡಿಲನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮನವನ್ನು ಭರವಸೆಯತ್ತ ಒಯ್ಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸವೂ, ತರಬೇತಿಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಕೈಮೀರಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೊರಗುವ ಬದಲು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನ ಹಗುರ.

- ಹಿಂದಿನ ಯಶಸ್ಸುಗಳ ನೆನಪಿನಿಂದ: ಸವಾಲುಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯರ್ಥ ಕಾಡಿದಾಗ ಈ ಹಿಂದೆ ನೀವು ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದನ್ನು, ಗೆದ್ದು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಶಸ್ಸಿನ ನೆನಪು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪುಟ್ಟ, ತಲುಪಲಾಗುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಗಮ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರುವ ಬದಲು, ಇಷ್ಟಿಷ್ಟೇ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ವಿರಮಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆಶಾದಾಯಕ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಕೊಂಡಾಗ ಅದೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬೇಕಾದ ಹುರುಪನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿ ನೋಡಿರಿ: ಸೋಲದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸೋಲಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ. ಸೋಲಿನ ಪಾಠಗಳ ಮೇಲೆ ಮನ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದರೆ ನಿರಾಸೆಗೆ ಸಿಲುಕದೇ ಆಶಾಭಾವನೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ನಾವು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಸುದ್ದಿಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ತೀರಾ ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳಾದ ಜನರ ಒಡನಾಟ, ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಆಶಾಭಾವನೆಗೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಗಾಣಿ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ: ಉತ್ತಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸ್ನೇಹ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ, ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳುಳ್ಳ ಪುಸ್ತಕ, ಸಂಗೀತ, ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ: ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬದುಕು ಏನು ಕೊಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನೆನೆದು ಧನ್ಯವಾದ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಕಲಿತರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಭಾವವನ್ನು ಕಾಣುವ ಬದಲು ಜೀವನದ ಸೊಬಗನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವನೆ ಹತಾಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟು ಬಾಳಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.