

ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಳಿರಿ (ಲಿವ್ ಒನ್ ಡೆ ಎಟ್ ಎ ಟೈಮ್) ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ನಾವು ಈ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳು ನಾವೆಂದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. 'ನಾಳೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಂದು ಮಾಡು, ಇಂದು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈಗಲೇ ಮಾಡು' ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ, 'ನಾಳೆ..ನಾಳೆ..' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಾಣದ ಆ ನಾಳೆಗಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮುಂದೂಡುವುದು ಬೇಡ.



ಪ್ರಯತ್ನಿಸು ಎಂದು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದ್ದರು. 'ಇವತ್ತೊಂದು ದಿನ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೆ ಇರು, ಈ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡು' ಎನ್ನುವ ನಿಯಮವನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮದ್ಯಪಾನವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ನಾಳೆಯಿಂದ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಬಂದೆ. ಆದರೆ ಆ ನಾಳೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಸಂಘದ ಸಭನರ 'ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದೇ ದಿನ ಸಾಕು..ಈ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸು' ಎನ್ನುವ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಗೆದ್ದಾಗ ನನಗಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅನುಭವ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ ! ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ದಿನಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಆ ಸಂತಸದ ಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಕುಡಿತದ ಮಿುಷಿಗಿಂತಲೂ ಈ ಸಂತಸದ ಅನುಭವವೇ ಹಿತವೆನಿಸಿತ್ತು. ಅಂತೂ ನನ್ನ ಮನದಾಳದ ಸಂಕಲ್ಪ ಹೀಗೆ ಕೈಗೂಡಿತು..' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಭಾವುಕನಾಗಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಂಚಿನ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡ.

ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ...

ಅಂತೂ ಒಂದು ದಿನದ ಧೃಢ ನಿರ್ಧಾರದ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸೋಮ ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ದುಶ್ಚಟವೊಂದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವ.. ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ.. ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ.. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುವ.. ಹೀಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳ ಪಾಲನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಾಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ದಿನವಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿವಾಹ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ದಿನ... ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಶುಭ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು 'ನಾಳೆ'ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ 'ನಾಳೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನಾವು ಮೊದಲು ಹೊರಬರಬೇಕು. 'ಇವತ್ತೇ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ, ಈ ಸಮಯವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ' ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಹೌದು, ಈ ಬದುಕು ಬಲು ಚಿಕ್ಕದು. ನಾಳೆ ಏನಾಗುವುದೋ ನಾವಾರೂ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವ ಇವತ್ತಿನ ಈ ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅದರ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇವತ್ತಿನ

ದಿನದಂದು ಮೊದಲು ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಲ್ಪನೆ, ಆದರೆ ಈ ದಿನ ವಾಸ್ತವ! ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಬದುಕನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಶಯದಂತೆ ಆರಂಭಿಸಲು ಆ ಕಲ್ಪನೆಯ ನಾಳೆಗೆ ಏಕೆ ಮುಂದೂಡಬೇಕು..? ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಮಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಈ ದಿನವೇ ಬದುಕಿನ ಹೊಸ ಶೈಲಿಯ ಶುಭಾರಂಭ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ..? ಹೌದು, ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಈ ದಿನವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ದಿನದಂದೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದ ಬಯಕೆಯಂತೆ ಬದುಕಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಸ್ವತ್ತಾಗಿರುವ ನಮ್ಮೆದುರು ಇರುವ ಈ ದಿನದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಮಿುಷಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಸರಿ. ಆ ನಮ್ಮ ನಡೆಯೇ ನಮ್ಮ ನಾಳೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಾಳೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸುಂದರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದೂ ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದಿರಬಹುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದಿರಬಹುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಿರಬಹುದು, ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಇರುವುದಿರಬಹುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿರಬಹುದು.. ಹೀಗೆ ಅದು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಈ ದಿನವೇ ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ನಿಲುಕದ ನಾಳೆಯಿಂದ ನಾನು ಮನದ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮದಾಗಿರುವ ಈ ದಿನದಂದೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಗೆಲುವು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೆದುರು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನವೇ ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ಬದುಕಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆದು ದಿನವು ಮುಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಶಸ್ವಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತಾ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ, 'ನಾಳೆಯಿಂದ' ಎನ್ನುವಿರೇಕೆ ? ಬನ್ನಿ, ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋಣ, ಇಂದೇ ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಕಾಣೋಣ. ■

ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಈ ಪವಾಡ ನಡೆದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ನನಗೆ! ಸೋಮನ ಹೆಂಡತಿ ಪದ್ಧಳನ್ನು ಕರೆದು ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ 'ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಪದ್ಧಿ..?' ಎಂದು. ಆಗ ಸೋಮ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಎ.ಎ. (ಆಲ್ಟೋಹಾಲಿಕ್ಸ್ ಅನೋನಿಮಸ್) ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆಯು ತಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದುದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡರು. 'ಅಲ್ಟೋ ಸೋಮ, ಇಷು ವರ್ಷ ಆಗದಿದ್ದಿದ್ದು ಈಗ ಹೇಗಾಯ್ತೋ..' ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೆ. ಸೋಮ 'ಮೊದಮೊದಲು ನನಗೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದು ದಿನದ ಪ್ರಕಾರ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು