

ಕೂರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. 'ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗೆದೊಡೆ ಕೈಲಾಸ ಬಿನ್ನಾಣವಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ' ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ನಿಜವಾದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯ ಮದ್ದು.

★ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತ್ಯಾಸರು ಯಾರು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದವರು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದವರು ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಭಯ ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಜೀವನ ನಿಂತ ನೀರಾದಾಗ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿತಾಗ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಆಸಕ್ತರು ವಿಕೆರ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ 'ಮ್ಯೂನ್, ಸರ್ಜ್ ಫಾರ್ ಮೀನಿಂಗ್' ಎನ್ನುವ ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಹಿಟ್ಲರ್‌ನ ಯಾತನಾ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುವವರ ಮಧ್ಯೆ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜೀವಂತ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾದರಿ.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದರ ಅಪಾಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಗುರಿಯಾದಾಗ ಬದುಕು ಅರ್ಥಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡರಹಿತ ಅರ್ಥಹೀನ ಬದುಕಿಗಿಂತ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವಿನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ಸವಿಸುವವರು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

### ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ..

ನಿತ್ಯಜೀವನದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಕಾಯಿಲೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಉದ್ಯೋಗದ ಉಪಟಳಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತೀರಿ? ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ, ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ದೇಹ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಹಿತಕರ ಎನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

## ಒತ್ತಡದ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವೇನು?

★ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದ ತಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಾ?

★ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತಿತರ ಮನರಂಜನೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

★ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಕ್ಷಣ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಾ?

★ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಬರಹಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದುತ್ತೀರಾ?

★ ಆತ್ಮೀಯರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಕೂಡಲೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಧಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

★ ತೀವ್ರವಾದ ಒತ್ತಡವಿರುವವರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?

★ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಾ?

—ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಒತ್ತಡಗಳೂ ದುಷ್ಕರೀತಿಯನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲವು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಶುರುವಾಗಿರುವುದೇನಲ್ಲ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವವಿಕಾಸ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಜೀವಸಂಕುಲ ಯಾವಾಗಲೋ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾವು ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಿದಂತೆ ಕಂಡರೂ ದೇಹದ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾವು ಔಷಧಿಗಳ ದಾಸರಾಗುತ್ತೇವೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಸಮಯ ಸರಿದಂತೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಭರಿಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

# ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಹಲಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

## ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ನಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ,

ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕೇಗಿನ

ಶ್ರೀ ನಾಂಟುಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ

100% ಹಲಿಹಾರ ಶಕ್ತಿಸಿದ್ಧಿ

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿದಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲ ನಿಷ್ಠಂಕೋಪದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಬೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಹಕ್ಕದಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460