

ತುಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮರುಗುವುದು.

- ★ ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚದೆ; ಕೈಗೆಟುಕದಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಾಗಿ ಶತಾಯ ಗತಾಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ★ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪರರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಹುಂಬತನ.

—ಹೀಗೆ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ದುಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ದುಡಿಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ

ಮುಗಿಯುವ ವಿಷಯಗಳು ಹಾದಿ ರಂಪ, ಬೀದಿ ರಂಪವಾಗುತ್ತಿವೆ.

‘ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಗಾಗದೆ, ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅಂದಿಗೆ ಅವನು ಮಹಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ’ ಎಂಬ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅದನ್ನೇ ‘ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು’ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಗರ ಜೀವನ ಮನುಷ್ಯನ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ.

2012ರಲ್ಲಿ ‘ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಹನೆ’ಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಿತು. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿ ದಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ವೀಡಿಯೋಗೇಮ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲ ವೆಂದರೆ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದರೂ ಮನುಷ್ಯ 2 ಸೆಕೆಂಡಿನ ಅವಧಿಯಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಆ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಗುರುತಿಸಿತ್ತು.

ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:

- ★ ಸ್ವರ್ಧೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವರ್ಧಿಸಿ.
- ★ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಸ್ವರ್ಧೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ★ ಅಸೂಯೆ, ದುರಾಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ★ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಬಂದ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದು. ನಿಮ್ಮದೇ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಷ್ಟೇ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಲಿ.
- ★ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತುಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ.
- ★ ತೀರ ಹತಾಶೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ, ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ.
- ★ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣ, ದೌಲತ್ತು, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ★ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು. ಎಟುಕದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ★ ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಎನ್ನುವ ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರತಿದಿನದ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಲಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ, ಉತ್ಸಾಹ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ: ಕೇಶವ ವಿಟ್ಟ

ಏನೋ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೊರಡುತ್ತೀರಿ. ಆ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸೋಲು ಎಂದು

ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸೋಲನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಮಯ ದಲ್ಲೂ ಜಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಯದತ್ತ ಮುನ್ನಗಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದೊಂದೇ ಜೀವನ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಯಾವುದೋ ಮಾತು ಆಡುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದೆ.. ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ. ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಗೆ ಬಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಆಕಾಶವೇನೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಅನಾಹುತಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಸಿಟ್ಟು, ಕೋಪ. ಅಸಹನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕೊಲೆ ಮಾಡುವ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಜನರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಯೋಚಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ

