



ಕಾಡುವ 'ದುಷ್ಟ ಚತುಷ್ಟಯಗಳು'

ತನಗದುರಾಗುವ ಸರಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಪ್ರಚ್ಛನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಕರುಣಿಸಿರುವ ವರವೆನ್ನಬಹುದು, ಆದಾಗ್ಯೂ ಮನುಷ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆನ್ನಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನುಭವಿಸುವಾತನಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದವನಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕೊರತೆ, ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಕೆಲವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಡಚಣೆಗಳು ಆತನಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಹಲವು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಣ್ಣುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಡಾ. ನಾರ್ಮನ್ ವಿನ್ಸೆಂಟ್ ಪೀಲ್ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಡಚಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು. (ಮಹಾ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದುರ್ರೋಧನ, ದುಶ್ಯಾಸನ, ಶಕುನಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ಣರನ್ನು 'ದುಷ್ಟ ಚತುಷ್ಟಯ'ರನ್ನುವಂತೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ 'ದುಷ್ಟ ಚತುಷ್ಟಯ' ಎನ್ನಬಹುದೇನೋ). ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ನಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನಮಗಿರುವ ಅಶಿಶ್ವಾಸ Self doubt ಅಥವಾ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೆಂಬುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಏಣಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿರುವಾತ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಅಪ್ರತಿಭಾನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ ಮೇಲೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಡಚಣೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹಲವರ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮುನಿಸು ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನ Resentment ಯಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ

ತಪ್ಪೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವ ಅವರ ವರ್ತನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕುರಿತು ಮುನಿಸನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಅಸಮಾಧಾನ ನಮ್ಮ ಸೋಲಿನ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ 'ಅಡಗು ತಾಣ'ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ನಮಗೆ ಆಗದವರನ್ನು ಹೊಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದೊಂದೇ ಈ ಅಡಚಣೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿರುವ ದಾರಿ.

ನಮ್ಮ ಕ್ರತುಶಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುವ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆಗಾಗ ಮಿಸುಕಾಡುವ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ Guilt. ಯಾವುದೋ ಸಂಭವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದಾದ ಅಪರಾಧದ ನೆನಪು ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅದುಮಿಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ; ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಮೀರಿ ಅದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಂಬುದು ಪಾದರಕ್ಷೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕಲ್ಲು ಹರಳಿನಂತೆ, ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆಸೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಧಾನ. ಹಾಗೆಯೇ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದಲೋ, ಪ್ರಾಂಜಲ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೂಲಕವೋ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿನ್ಸೆಂಟ್ ಪೀಲ್ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಡಚಣೆಯೆಂದರೆ ಚಿಂತೆ Worry. ಚಿಂತೆಯೆಂಬುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಚಿಂತೆಯೊಂದು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಿರುತೊರೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಚಿಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮಹಾ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಂತೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಕೇವಲ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ನಾವು ಭಯಪಡುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕೂಸುಗಳಾಗಿರಲೂಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಈ ಎಲ್ಲ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ದಾರಿಯೆಂದರೆ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ; ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದ ಅವಿರತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ!

■ ವೈನತೇಯ

★ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ನಡುವೆ ಗಂಡಸರು ಹಸುಮಕ್ಕಳಂತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್

★ ಭೂತಕಾಲದ ನೆನಪು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ ಮಾಡದು, ಆದರೆ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಾಲದ ಬಗೆಗಿನ ಚಿಂತೆ ಅವನನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

-ಜಾರ್ಜ್ ಬರ್ನಾಡ್ ಶಾ

★ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸದವನಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಾಗಿಲ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

-ಕನ್ಫ್ಯೂಷಿಯಸ್

★ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎದ್ದವನೊಬ್ಬನು ಬೀಳುತ್ತಾನೆ, ಬಿದ್ದವನೊಬ್ಬನು ಏಳುತ್ತಾನೆ.

-ಮೃಚ್ಛಕಟಿಕ

★ ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

-ಭರ್ತೃಹರಿಯ ನೀತಿಶತಕ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

★ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಅವನು ಹೊಂದಿರುವ ಸವಲತ್ತುಗಳಲ್ಲ; ಎಡರು ತೊಡರುಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖ ದುಮ್ಮಾನಗಳು.

-ಮ್ಯಾಥೂಸ್

★ ಖಂಡಿಸಲು ಬಾರದವನು ಕರುಣೆಯನ್ನೂ ತೋರಲಾರ.

-ಕಾರ್ಲೈಲ್

★ ಕಾಯಿದೆ ಬಡವರನ್ನು ಹಿಂದಿರದೆ, ಶ್ರೀಮಂತರು ಕಾಯಿದೆಯನ್ನೇ ಹಿಡುತ್ತಾರೆ.

-ಗೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಮಿತ್

★ ಪರಭಾಷೆಯನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಸ್ವಂತ ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

-ಗಯಟಿ

★ ಯಾವನ ಜ್ಞಾನವು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಇದೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

-ಮಾಲವಿಕಾಗ್ನಿ ಮಿತ್ರ

★ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಮರ್ಶಕರು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಖತನ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾವ್ಯ ಉಳಿಯಬಲ್ಲದು.

-ಹಿರೇಮಗಳೂರು ಕಣ್ಣನ್

★ ಮೇರೆ ಮೀರಿ ನಗುವವನು ಮೂರ್ಖ; ನಗದೆಯೇ ಇರುವವನು ವಂಚಕ.

-ಪುಲ್ಲರ್

★ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಹೊಟ್ಟೆಯಂತೆ; ನಾವು ಅದರೊಳಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತುರುಕಿದೆವು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

-ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಜೆನಾಕ್ಸ್

★ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಖರಿಷ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

-ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇಕನ್