



# ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆಯಿಂದ ಸುಗಮ ಜೀವನ

ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆಣಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ದೃಢತೆಯಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಾದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

‘ದಿ ನವೂ ಐದರಿಂದ ಆರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು’ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಕ್ಕ ಅದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಳು. ಕಾರಣ ಅವಳ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಸಂಜೆ ಆರವರೆಗಿನ ಕಚೇರಿ ಅವಳದ್ದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಳಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಆರಂಭದ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಪುನಃ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈಗ ಅಕ್ಕ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಬರುಬರುತ್ತಾ ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ರಜಾ ದಿನದಂದೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಂದುವರೆಯಿತು.

ಗೆಳತಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡ್ಡಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಏನೇನೋ ಸಬೂಬುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಆಕೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಾ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಕಿರಿಯ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ತನಗಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಬಡ್ಡಿ ಸಿಗಬಹುದೆಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತರಾದಳು. ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಾಗದ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಬಡ್ಡಿಯೂ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಇವು ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳಷ್ಟೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಸ್ವತಃ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ದಿನಚರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತನ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ದಿನಚರಿಯಿಂದ ಹೊರತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತೆಯೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸದಾದ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಕರ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಇರಿಸುಮುರುಸು ಶುರುವಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆರಂಭದಲ್ಲಂತೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಕೆಲಸಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದವು ಎಂದೋ, ನಮಗೆ ಸಮಯ ಸಾಲದು ಎಂದೋ ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೋ ನೆಪವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಆ ಕೆಲಸದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಮೊದಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಡರುತೊಡರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಯೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದವರು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಿಂದಾಗದು ಎಂದು ಈ ಮೊದಲು ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿದವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲೋಪ ಬರದಂತೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆರೆ, ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ತನ್ನಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸವು ಇಂದು ತನಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸರಳವಾಗುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಸ್ಮಯವಲ್ಲವೇ? ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ

ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಅಂಶವಂತೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ನಾವು ಎಣಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ನಮಗೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಾವು ಒಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ಹೇರಿಕೊಂಡು ಅದರ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸೋಚಿಗ!

ಹೌದು, ಮನಸ್ಸು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಸ್ಮಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ‘ಮೈಂಡ್ ಇಸ್ ಎವೆರಿಥಿಂಗ್. ವಾಟ್ ವಿ ಥಿಂಕ್ ವಿ ಬಿಕಮ್’ ಎಂಬ ಮಾತಿರುವುದು.? ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದಾರಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಅಣಿಯಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಕೈಜೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆಣಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ದೃಢತೆಯಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಾದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗದು ಎಂದು ಬದಿಗಿಟ್ಟ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡೋಣ. ಖಂಡಿತಾ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಲಾಭ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ■