



ಹೆಸರು ಸುಂದರ, ಪರಿಣಾಮ
ಭೀಕರ. ಯೋಜನಾಬದ್ಧ
ಜೀವನದಿಂದ 'ನಯಾಗರ
ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'ಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ
ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬಹುದು.

ನಯಾಗರ ಜಲಪಾತದ ಬಗೆಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೃಹತ್ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾದ ಜಲಪಾತ. ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಈರಿ ಸರೋವರ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾದ ಒಂಟಾರಿಯೋ ಸರೋವರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹರಿಯುವ ಸಣ್ಣ ನದಿಯಾದ ನಯಾಗರದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಈ ಜಲಪಾತದ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕೆನಡಾ ಇವೆ.

ನಯಾಗರ ನೋಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಲಪಾತದ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದೇ 'ನಯಾಗರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'. ಹಾಗೆಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಈ ಕತೆ ಕೇಳಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನದಿ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದ. ದೋಣಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಸುತ್ತಲೂ ಹಿತವಾದ ವಾತಾವರಣವಿತ್ತು. ನದಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ವಿಹಾರದ ಪ್ರತೀಕ್ಷಣವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆನಂದಿಸತೊಡಗಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ತಾನೆಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದೋಣಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಹೋದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡ. ತಣ್ಣಗೆ ಗಾಳಿ ಸುಯ್ಯೆಂದು ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ದೋಣಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಈತನಿಗೂ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

ಪರ್ಯಾಯದ ನಡುವೆ ದೂರದಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೀರು ಧುಮುಕಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸದ್ದು ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿತು. ಆ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡ ಆತ ಸುತ್ತಲೆಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಜಲಪಾತವಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷಣಗಳು ಉರುಳಿದವು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೀರಿನ ಸೆಳವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು. ಗಾಳಿಯೂ ಜೋರಾಗಿ ದೋಣಿ ಹೊಯ್ಯಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ತನ್ನ ದೋಣಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಜಲಪಾತದ ತುತ್ತ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡವಿದರೂ ತಾನು ಜಲಪಾತದ ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಥಟ್ಟನೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡ ಆತ ನೀರಿನ ಹರಿವಿನ ಕಡೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹುಟ್ಟು



ನಯಾಗರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

■ ನರೇಂದ್ರ ಎಸ್. ಗಂಗೊಳ್ಳಿ

ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿತ್ತು. ನೀರಿನ ರಭಸಕ್ಕೆ ಇವನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀರಿನ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಅವನು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ. ಇದು ಕಥೆ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ-ಆತಂಕದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ನಯಾಗರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡಿ ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಯಾಗರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಗಬೇಕಾದ ದಾರಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ರೂಪುರೇಷೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಆತ ವರ್ತಮಾನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ಭಯವನ್ನು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗದೆ ಜೀವನದ ಪರ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ ನದಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಸಮನಾದುದು. ಆ ಪರ್ಯಾಯ ನಾವೇ. ಜಲಪಾತ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಭೀಕರ ಕಷ್ಟಗಳು. ಮೊದಲೇ ಅಥವಾ ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳು ದೊರೆತಾಗಲೇ ಆ ಬಗೆಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಂತೆ ಹೋಗಲಿ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇವೆ. ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ನೋಡೋಣ ಎಂದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೊಂಡು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಯೋಜನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳಿಸಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಕತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಯಾಗರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಪದವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕತೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ 'ಅವೇಕನ್ ದಿಜೆಂಟ್ ವಿದ್ ಇನ್' ಕೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಿದವನು ಅಂಥೋನಿ ರಾಬಿನ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಲೇಖಕ. ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಲಪಾತವನ್ನೇ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ದೊಡ್ಡದಾದ ನಯಾಗರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವತ್ತೂ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ಲಾನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾನ್ ಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಮೊದಲೇ ನೀವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಬಿಡಿ - ಇವು ಅವನ ಸಲಹೆಗಳು. ■