



ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಲಿನ ಭಯ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀನು ಶತಾಯ ಗತಾಯ ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆನ್ನುವ ಪಾಲಕರ ಫರ್ಮಾನು ಕೂಡಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಫರ್ಮಾನು ಅವರಿಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ತೀವ್ರವಾದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುವುದುಂಟು.

ಪಾಲಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದ ಸಂತೋಷವೆಂದರೆ ಸೋಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇನಾಸಾಧಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದೇ ಹೊರತು ಸೋತೆ ಎಂದು ಅಳುತ್ತ ಕೂರುವುದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಸ್ವತಃ ಅರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವಾಗ, ಸೋಲು ಸಹಜ, ನಡೆಯುವವನು ಮಾತ್ರ ಎಡವುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡದಂತೆ. ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಳಲುತ್ತವೆ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರವಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲ (ಜಾಗೃತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ), ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ (ರಚನಾ ಕ್ರಮ, ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಣ್ಯರೊಬ್ಬರ 21 ರ ಹರೆಯದ ಮಗ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಸುದ್ದಿ ಬಂತು. ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆ ಹುಡುಗ ಮಿತಿಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎನ್ನುವ ಸುದ್ದಿಯೂ ಬಂತು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರ್ರಾಬಿರಿ ಪಥಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೂಡಾ, ಮನುಷ್ಯನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಿಡುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆದುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೋಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸಬಹುದು, ಅಸಹಾಯಕನನ್ನಾಗಿ, ನಿರಾಶಾವಾದಿಯನ್ನಾಗಿ, ವ್ಯಾಕುಲಚಿತ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಿರುಗೇಟು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ: ಹಲವು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಸೋತು ಕುಸಿಯಬಾರದು. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ, ನೀವು ಸರ್ವನಾಶದ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗೌರವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ self esteem (ಸ್ವಯಂ ಔನ್ನತ್ಯ ಭಾವನೆ) ಇದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೀವು ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೀರಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವನ್ನಾಗಿಮಾಡ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯ, ಸಂವಹನ, ಜ್ಞಾನ, ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯೆಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಇದೀಗ ನೀವು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ. 'ಚಲುತ್ತಾ ಹೈ' ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಬೇಡ. ಬಲವಾದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಗೆಲುವಿಗೆ ಸೋಪಾನ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಅವರು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ— 'ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಅಡಗಿವೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲೀರಿ' ಎಂದು. ಅದು ನಿಜ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯನ್ನೇ ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸೋಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಜತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವರ ಸಲಹೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಗೆಲುವಿನತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ.