

ಭರವಸೆಯೆಂಬ ಬೆಳಕು



■ ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮೊದಲು ಭರವಸೆ ಬೇಕು. ಯಾವೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದಾಗ, ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆಯಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಭರವಸೆಯಿದ್ದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತಾ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರರ ಮಧ್ಯೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭರವಸೆ. ಬರೀ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖಚಿತ ಗುರಿಯಿರಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಛಲವಿರಬೇಕು.

ವೃಥಾ ಯೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಐಶಾರಾಮಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರೂ ಈ ತೆರನಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಬದುಕನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಷ್ಠೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಎಂದೂ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಸಿಡಿಮಿಡಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಕುತನ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಬೊಜ್ಜುತನ, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭ್ರಮೆ- ಹೀಗೆ ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಭರವಸೆಯ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವವರು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ 'ಭರವಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.'

ಯೋಚನೆಗಳು ತೂಗು ಕುರ್ಚಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸವೊಂದನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಒಯ್ಯಲಾರದು. ಹಿಂದೆ ಆದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ನೆನದರೆ ಯೋಚನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ. ವರ್ತಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಿ.

ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ. ಸಂತೋಷ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂತ್ರಗಳು:

- ★ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಓಲೈಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರಿಷ್ಟದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಂಬಿ.
- ★ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋಲು ಮುಂದಡಿಯಿಡಲು ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಚಿಂತಿಸದೆ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಫಲಿತಾಂಶ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಖಚಿತ ಗುರಿಯಿರಲಿ. ಅದು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಆಯ್ಕೆಯ ಹಕ್ಕು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮದೇ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ-ಕೊಳ್ಳುವಿರೋ ಅದು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಭರವಸೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಡನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡಿ. ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಇತರರ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅನುಕರಿಸದೆ ನೀವು ನೀವಾಗಿರಿ.
- ★ ಕಳೆದ ಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ಮುಂಬರುವ ಅವಕಾಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ.
- ★ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯಾರೂ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯಬೇಕು.
- ★ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಉದಾ-ಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೆ, ಅದನ್ನೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಬಳಸಿ. ನೀವು ಅತೀ ಹಠವಾದಿಗಳಾದರೆ, ಅದನ್ನೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ನೀವು ವ್ಯಯಿಸುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಕನಸು, ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಸಹನೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಬುದ್ಧವಂತಿಕೆ, ಸಂತೋಷ ಇವುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ತೋರ್ಪಡಿಸಿ. ಇವು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎರಡನ್ನೂ ಯೌವನಯುತ ವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಈಜಲು ನೀರಿಗಿಳಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕೈ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುತ್ತೇವೆ, ತೇಲುತ್ತೇವೆ. ಭರವಸೆಯೆಂಬುದು ಹಾಗೆಯೇ.