



ಚಿತ್ತವಿರಲಿ ವಾಸ್ತವದತ್ತ

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್
ಆದರೆ ಬದುಕು
ವಂಡರ್‌ಫುಲ್

ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡ,
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಯ,
ವೃತ್ತಿ ಬದುಕು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ
ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು... ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನ
ಹತ್ತು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ
ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ
ಉತ್ತಮ ಮುಲಾಮೇ ಈ
ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂಬ
ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ.

■ ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು

‘ನಿನ್ನೆಯ ತನಕ ಬಲಗಾಲು ನೋವಿತ್ತು.
ಇವತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಿದೆ. ಆದರೆ
ಒಂದಿನಿತೂ ಈ ಆರಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ
ಇನ್ನಾವುದೋ ಒದ್ದಾಟದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತಲ್ಲೀನ.’

‘ನೂರಂಟು ಕೆಲಸಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ತನಗೋಸ್ಕರ
ಒಂದಿನಿತು ಪುರುಸೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ
ಸಮಯವಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

‘ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯನುಭವಿಸಿ
ಸಾಕಾದ ನಂತರ ಅಂತೂ ಪ್ರೈಮೋಷನ್
ದಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು ಚೂರಾದರೂ
ಮನದೊಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ಅದಾಗಲೇ
ತನಗಿಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರೊಡನೆ
ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಬಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆ,
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ
ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು.
ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು
ದಿನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.
ಹಾಗಾದರೆ ಏನಿದು ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್?

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂದರೆ
ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಈ ಕ್ಷಣದ
ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು. ಸುತ್ತಲಿನ

ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ ಯಾವುದೇ
ತೀರ್ಮಾನ, ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳಿಲ್ಲದೆ ಈ
ಗಳಿಗೆಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು
ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ
ಬಲು ಹಿತ. ಮನದ ತಾಕಲಾಟಗಳಿಗೆ ಕನಲದೆ,
ಆಂತರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ,
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹೊಯ್ತಾಟಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ,
ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಹಿತ ಭಾವಗಳೂ
ಕ್ಷಣಿಕವೆಂದು ಮನಗಾಣುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಾದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು
ಗುರುತಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ
ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಇವತ್ತಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾವು
ಇಂತಿಷ್ಟೂ ಕಿಮ್ಮತ್ತು ನೀಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ
ಜೀವನದ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡಗಳ ಅಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ
ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗದೆ ಹಾಗೇ ಅರೆಗಳಿಗೆ ನಿಂತು
ಒಂಚೂರು ವಿರಾಮ, ಇಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟು ಆರಾಮವನ್ನು
ನಮ್ಮದಾಗಿಸುತ್ತಾ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ
ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟಿರೂ ಸಾಕು ನವೋಲ್ಲಾಸವೊಂದು ನಮ್ಮ
ಜೊತೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಚಿತ್ತವಿರಲಿ ವಾಸ್ತವದತ್ತ...

ನಾವು ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು