

ನರವೇರಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕರೂ ಹಿಂದಿನ ವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹೊದ್ದು ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಿನ್ನನಾಳಿಗಳ ನಡುವೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಅಂತೆಯೇ ಇವತ್ತಿನ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರಕ್ಕೊಯ್ಯುವ ಮನದ ಹುನ್ನಾರವೂ! ಈ ಗಳಿಗೆಯ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಆಫ್ರಾಣಿಸುತ್ತಾ, ಇವತ್ತಿನ ಬದುಕನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಶ್ ನೀಡಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಹೊರಬಂದು ಇರುವುದರತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯವಿತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಣದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ಅನಗತ್ಯ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆ, ಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತೂ ಹೊಸ ಆಯಾಮದಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಗತ್ಯವೇಕೆ?

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಂದ ನಾವು ವಿಚಲಿತರಾಗುವ ವೇಗವೂ ನಾವು ಎಲ್ಲವುದಕ್ಕೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ಗಾಬರಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ, ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ ಬಾರದಂತೆ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ವೇಗದ ಜೀವನ ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಊಟನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಬೇಸರ, ಮುರುಟಿದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ನಿರುಮ್ಲವಾಗಿ ರಿಫ್ರೆಶ್ ಆಗುತ್ತಾ ಸ್ವಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಈ ವೇಗವೆಂಬ ವಿಷಮರ್ತಲದೊಳಗೆ ಅನುಗಾಲ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗೇ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ರಿಫ್ರೆಶ್ ಬಟನ್ ಆಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಜಡ್ಡು ಹಿಡಿದ ಬದುಕಿನ ಪುಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು ಬಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಪುರಾತನ ಪದ್ಧತಿ

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂಬ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವು, ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುರಾತನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇವತ್ತಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನೂತನ ಆಯಾಮ ನೀಡಿವೆ. ಧ್ಯಾನ, ಥೆರಪಿ, ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್‌ಗಳೊಡನೆ ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಯ, ವೃತ್ತಿ ಬದುಕು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನ ಹತ್ತು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಮಾಗಬಲ್ಲ

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್, ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್‌ನ ಲಾಭದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

- ಜೀವನದ ಎಡರು ತೊಡರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ.
- ಇರುವ ಬದುಕನ್ನು ಅಷ್ಟಿ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಕರವಾಗಬಹುದು.
- ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ.
- ಕೋಪ, ಆಕ್ರೋಶ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಖಾಲಿತನ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡ, ಸುಸ್ತು, ಬಳಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥೀಕೃತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹತೋಟಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ.

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಾಸ್ತವದತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಸೋತೆವೆಂದು ಕೈಬಿಡುವ ಬದಲು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ? ಈಗೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಇವತ್ತಿಗೆ ಏನು ಮುಖ್ಯ? ಎನ್ನುವುದರತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ತರಲೆತ್ತಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಅನಗತ್ಯ ಬೇಡದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಯಾವ ವೇಳೆಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಈ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದಿನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು, ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಒತ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸು ಲಯದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋತಲ್ಲಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ತಾವೇ ನಿಭಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಗಮನ ನೀಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಏನು ಜರುಗುತ್ತಿದೆ, ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಗಮನಿಸಿ. ಆಹಾರದ ರುಚಿ, ಮೂಗು ತಾಕುತ್ತಿರುವ ಘಮಲು, ಜಿಟಿಜಿಟಿ ಮಳೆ, ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ, ಶಬ್ದದೃಶ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ: ದೊಡ್ಡದೇನೋ ನೆರವೇರಿಲ್ಲವೆಂದು ನೋಯುವ ಬದಲು ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೂ ಹರ್ಷಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಸಂತಸ ಪಡಿ.

ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ: ಕೆಲ ಕಾಲವಾದರೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತವಿರಲಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳು, ಆತಂಕಗಳು ಬಾಧಿಸಿದಾಗ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ನಿರಾಳವಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಪರಿಶೀಲಿಸಿ: ದೇಹವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಆತಂಕಗಳು ಮಡುಗಟ್ಟಿದಂತಿವೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹಗುರಾಗಿ.

ಸಮಯ ನೀಡಿ: ಯಾವ ನೆಪಗಳನ್ನೂ ನೀಡದೇ ಪುರುಸೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸವ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸಿ.

ವಿಶ್ರಮಿಸಿ: ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ಕೆಲಸ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ.

ಗಮನವಿಡಿ: ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವುದು, ಧ್ಯಾನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಹೀಗೆ ನೀವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಸ್ವಸ್ಥೀಕೃತಿ ಮರೆಯದಿರಿ: ಸ್ವದೂಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೇ ಹೇಗಿದ್ದೀವೋ ಅಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮದಾದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೊರಗದೇ ಇರುವುದರ ಪಾಲಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ವಿಸ್ತಾರ ದೊಡ್ಡದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಲಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆಯೇ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಒಂತರಕ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಅಸ್ವಲ್ಪವಾದ ಬದುಕನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು, ಹಿತಗೊಳಿಸಲು ಬಹಳವೇ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಇದೇ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಲಿರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ■