

ಕೋಪಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ..

■ ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಸರಸ- ವಿರಸಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಅತಿಯಾದರೆ ಬಿರುಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಪ್ಪ-ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ, ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಗಳಾಗಲೀ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕೋಪ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಗಳವಾದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುವವರೇ! ಜಗಳವಾಡಿ, ವಾದ ಮಾಡಿ ತಪ್ಪನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ಸರಿ ಎಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವೇನನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೀತಿ ನಮ್ಮನ್ನರಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಿಗುವುದು ದ್ವೇಷವೇ ಹೊರತು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲ! ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ ದ್ವೇಷದ ನಾಶ ಖಂಡಿತ. ಆದರೆ ಅದು ಮಾಯಾಜಾಲದಂತೆ ಒಮ್ಮೆಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಸಹನೆಯ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ, ಕರುಣೆಯಿಂದ, ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಎಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೇ ಹೊರತು ವೈರತ್ವದಿಂದಲ್ಲ. ಹಿಂಯ್ಯಾಳಿಸುವುದು, ಬೈಯುವುದು, ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ಸದಾ ಕಾಲ ಕಾಡು ಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಹೋಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರೆ ಅವು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವಳಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತಿವೆಯಿರುವುದಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನೂ ಸಹಾ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಜನರನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯವರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನಾವು ಬದಲಾದರೆ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಸಹಾ ಬದಲಿಸಬಹುದು.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿ. ಅವರೂ ತಿರುಗಿ ಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಅವರೂ ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ಳುಗೆ ಅಪರಿಚಿತರನ್ನೂ ಪರಿಚಿತ ನಗೆ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ,

ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಜನರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮದುರಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ಬೇಜಾರಾಗುವುದು, ಕೋಪ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು ಜಗಳವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಬದಲು ಆ ಜಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ. ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸಿ, ದುಃಖಿಸುವ ಬದಲು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವಿಷ್ಟಪಡುವ ಗುಣಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಹಾಂ, ಇದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸವಾಲೇ ಸರಿ. ಈ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಗೆದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮದುರಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಬದಲಿಸಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಹಿಡಿತ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಗೆದ್ದರೆ, ಅನ್ಯರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಖಂಡಿತಾ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮೂಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೇ ಗೆಲ್ಲಬಹುದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಏಕೆಲ್ಲ? ನೀವೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಪ್ರೀತಿ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಸಾಧಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ..

