

ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವಿನ, ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮನಸ್ಸಿಗಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಇಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸದೊಳಗೆ ಕೊಂಚ ಸಮಯ ವಿಕರಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸು ರೀಚಾರ್ಜ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಮರಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧಾವಂತ, ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೇ ದಿನಚರಿಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹವ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನು

ಹವ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಡೊಪಮೈನ್, ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್, ಸೆರಟೋನಿನ್, ಆಕ್ಟಿಟೋಸಿನ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಿತಗೊಳಿಸಿ ಮಿಷಿಯಾಗಿದುವಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಾವಕಗಳ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ನಿಧ್ರೆ, ಆಹಾರದ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಮೂಡ್ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಭಾವದ ಅನುಭೂತಿ, ಹೊಸತನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಲಭಿಸುವ ಮಿಷಿ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಸಾರ್ಥಕ ಭಾವ, ಸಮಾಧಾನಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಹ್ಯಾಪಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊಡುಗೆ.

ಖಿನ್ನತೆ, ಖಾಲಿತನ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬಲ್ಲ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವತ್ತ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಲಾಭ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ವರ್ಚುವಲ್ ರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಸನಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಮ್ಮದಾದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಫ್ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ಖಚಿತ!

ಹವ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಾಗಲೀ, ಪರಿಣತಿಯಾಗಲೀ ಇರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರದು. ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕಲೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗತವಾಗುವಂಥದ್ದು. ಜೊತೆಗೆ ಏನೇ, ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ನಮ್ಮದಷ್ಟೇ. ಹಾಗಾಗೇ ಪರ್ಫೆಕ್ಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ 'Its never too late' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಈ ಹಿಂದೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದು ಮಾಡಲಾಗದ್ದು, ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ಕೈ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಇಂದು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಹವ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯುವುದೋಚಿತ.

ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ಣವಾದ ವಿರಾಮ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃತ್ತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ

ಹವ್ಯಾಸದ ಆಯ್ಕೆ

ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಉದಾ: ನೀವು ಆಗೀಗ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಗುನುಗಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಯಲು, ರುಚಿ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ಅಡುಗೆ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು, ಪದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಪದ್ಯ ರಚಿಸಲು, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಆಸಕ್ತಿಕರ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ಏರೊಬಿಕ್ಸ್ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲು ತೊಡಗಿ. ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಹವ್ಯಾಸ ಯಾವುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಗೊಂದಲವಿದ್ದರೂ ಧೃತಿಗಡದೇ ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಒಂದಷ್ಟು ತರಗತಿ, ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅದಷ್ಟೋ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳೂ ತಿಳಿಯುವವು. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ತಿಳಿಯದ ಸಂಗತಿಗಳೂ ಪರಿಚಯವಾಗುವವು. ಇವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ, ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ನೆಪಗಳನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವರ್ಕ್‌ಟೆನ್ಯೂಗಳಿಂದ ಬಸವಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಪೂರಕವೂ, ಅತ್ಯಗತ್ಯವೂ ಆದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವೂ, ಪ್ರಫುಲ್ಲವೂ ಆಗುವುದು.

ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದು, ಹಾಗೆಯೇ ಸಣ್ಣ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದೂ ಬೋರುಬಂದು ಬಿಡುವುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲದೇ, ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೇ ಖಾಲಿ ಕುಳಿತ ಭಾವವೂ ಬರದಂತೆ ಉದ್ದೇಶಯುತವಾದ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ, ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುತ್ತಾ ದೇಹಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಿತವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನವೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವುದು. ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾ ಹರ್ಷಿಸಿದಾಗ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭೂತಿಯೂ ಲಭ್ಯ. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಣಿಸಿದರೂ ಅವೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದೊಡನೆ ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾ ಆಲಸ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ

ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವಾಗ ಬರದ ಚಿಂತೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಾಗಲೇ ಮುಕ್ತಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಹವ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸರೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲಗಳು ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಹೊಸ ಜನರ ಪರಿಚಯ, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂವಹನಗಳು ಮನದ ಸಂಕುಚಿತತೆಯ ನಿವಾರಣೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲದು. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ, ಬೇಸರ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ದೂರಾಗಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬದುಕಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೂ ಹೌದು.

ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು

ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಆತಂಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಣ್ಣದಕ್ಕೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಆರಾಮವಾಗಿಸಲು ಬಿಡವು ಹಾಗೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನೂ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಾವಾವೇಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರಿಸಿ, ತಲ್ಲೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ತಾಧ್ಯಾತ್ಮ ಮೂಡಿ ಧ್ಯಾನಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಿತವಾಗುವುದು. ಇವು ಮನದ ರೇಜಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವವು.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಮನಸ್ಸು, ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ವೇದನೆಗಳು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾತು, ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಭಾವನೆಗಳು ಕಲೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಂಡು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕಸೂತಿ, ಬರವಣಿಗೆ, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರಾಫ್ಟ್, ನೃತ್ಯ, ಯೋಗ... ನಮಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವೇ. ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಚಾರ, ಬೇಡದ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಗ್ರಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬದುಕನ್ನು ಹಗುರಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ■