

ಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು: ಅಥವಾ, 'ಮಗ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ?' ಎಂಬ ನಿರಾಧಾರ ಹೆದರಿಕೆ! ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣ ಒಳ್ಳೆನು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಭಗವತ್‌ಗಿರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ವೈರಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವಂಥದಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ನಮ್ಮ ಮಗ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾದರೇನು ಗತಿ?' ಎಂಬ ಈ ವ್ಯರ್ಥಭೀತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಗೃಹಸ್ಥಜೀವನದ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೂ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವರೆಂಬ ಕಟುಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅದಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೇಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠಗೃಹಸ್ಥರ ಮನೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಉತ್ತಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಮುಂದೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗೃಹಸ್ಥರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಸಶಕ್ತ ಸಮಾಜನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಏನೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಯಿಲ್ಲ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ಆಗದ ಮಾತು ಎಂದು ಹೇಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕ; ಆಧುನಿಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಆದ್ದರಿಂದ

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ನಶಿಸಿಯೇ ಹೋಗುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ! ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆಯೆಂಬುದು ಮೊದಲೇ ಅತಿ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಇನ್ನು ಸಮಾಜದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬುದೊಂದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಯದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಎಂತೆಂಥ ಮಹಾ ಯೋಗಿಗಳೂ ತಪತಪನೆ ಪತನ ಹೊಂದಿದ ಸಂಗತಿಗಳು ಪುರಾಣಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅದು ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಲಂಗು ಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂದರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಎತ್ತರದತ್ತ ಏರುವ ಮನುಷ್ಯ ಆಗಾಗ ಜಾರುವುದು ಸಹಜವೇ. ಹಾಗೆಂದು ಮೇಲೇರುವ ಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವವನೇ ಮೇಲು ಎನ್ನಲಾದೀತೆ?

ಆದ್ದರಿಂದ ಯುವಜನಾಂಗವು ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದಲೋ ಸಜ್ಜನರಿಂದಲೋ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತ ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಣ ತೊಡಬೇಕು, ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು.

ದೀವನವನ್ನು ಒಂದು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡಕ್ಕೆ ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿತ್ತು ಸುತ್ತ ಬೇಲಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಉತ್ತಮ ಹೂ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಫಲಪ್ರದವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (WHO) ಗುರುತಿಸಿದೆ.

೧. ನಿರ್ಣಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Decision making)

ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಡೋಲಾಯಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ— to be or not to be, that is the question—ಎಂಬ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಅದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಣಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಒಂದು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಸಮಸ್ಯಾ ಪರಿಹಾರ (Problem solving)

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವಕರಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಾದರೆ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇವೆಲ್ಲದೆ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಸ್ತಿಯ

ಪಟು ಕುಸ್ತಿಮಾಡುತ್ತಲೇ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಡನೆ ಸೋಸಿಯೇ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ರಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಈಜು ಕಲಿಯಬೇಕಾದರೆ ನೀರಿಗೆ ಧುಮುಕಲೇಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Critical thinking)

ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಬಹುಬೇಗ ಇತರರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ, ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಗಾಳಿ ಬಂದತ್ತ ಹಾರಾಡುವ ತರಗಲೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ದೇಹವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತನಗನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಬೇಡವಾದುದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ (Creative thinking)

ನಮ್ಮಲ್ಲೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕೆಡುಕುವ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಸಾಕು. ಬುದ್ಧನು ಅಂಗುಲಿಮಾಲನನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಝಳಿಸುತ್ತ ಬುದ್ಧನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿಚಲಿತನಾಗದೆ, 'ಅಲ್ಲಿರುವ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕತ್ತರಿಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಾಗ 'ಆ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. 'ಇದು ಹುಚ್ಚುತನ' ಎಂದು ಅಂಗುಲಿಮಾಲ ಗರ್ಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಬುದ್ಧ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: 'ಹಾಗೆಯೇ ಧ್ವಂಸಮಾಡುವುದು ಬಾಲಕತನ. ಮಕ್ಕಳು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮುರಿದುಹಾಕುತ್ತವೆ. ರಚನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರೌಢನ ಲಕ್ಷಣ.' ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು, ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದನ್ನು, ಹೊಸ

ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು —ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

೫. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಾದ (Effective communication)

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ನಾವಾಡುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗ ಇರಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಾಗ ಅವರಿಗಾಗಲೇ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರುವುದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅನವಶ್ಯಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಪೂರ್ಣವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡದೆ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಹೇಳಿರುವುದೇ ಒಂದು ಮಾಡಿರುವುದೇ ಒಂದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡುವವರನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಹೇಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಿತಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಲೆ.

೬. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ (Interpersonal relationship):

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇತರರೊಡನೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಇತರರೊಡನೆ ಸ್ನಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಇತರರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಭಾವ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ದೇಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮಾಜವೂ ಕೂಡ. ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸೊರಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸಮಾಜದೊಡನೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಇತರರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಆಳುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾರವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಬಂಧ ಅವಶ್ಯಕ.

೨. ಆತ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆ(self-awareness):

ಯಂತ್ರವು ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಮನುಷ್ಯ ನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಕ್ಷೀಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆಂಬುದರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಆಲೋಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ 'ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ನಾವೆಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಹೋಗಬೇಕು, ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಇತರರಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಣುವುದು (Empathy)

ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸೀಮಿತ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇತರರ ಸುಖದುಃಖದೊಡನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು—ಆತ್ಮವತ್ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ವಂಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರಿಗೂ ಕೂಡ. ಇತರರು ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತನ್ನಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಬಿರುನುಡಿಯನ್ನು ನುಡಿದರೆ ಇತರರಿಗೂ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕವಿದೆ:

ನ ತತ್ತರಸ್ಯ ಸಂದಧ್ಯಾತ್ ಪ್ರತಿಕೂಲಂ ಯದಾತ್ಮನಃ |

ಏತದ್ವರ್ಮಮಿತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಕಾಮಾದನ್ಯತ್ಪ್ರವರ್ತತೇ ||

ಯಾವುದು ತನಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೋ ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದೇ ಧರ್ಮ, ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ಆಸೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತ. 'ನಮ್ಮ ಸುಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಇತರರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವೈಶಾಲ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು (Coping with emotions)

ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ವ್ಯಾಮೋಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ವಶರಾಗಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೂ ಹಾನಿ, ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ: 'Anger is the price we pay for somebody else's mistake' (ಕೋಪವು ನಾವು ಇತರರ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಶಿಕ್ಷೆ.) ಯಾರೂ ಕೆಟ್ಟಮಾತನ್ನಾಡುವ ಒಂದು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ನಾವು ಅದರಿಂದ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿ ಬೋಧ ಪ್ರದವಾದುದು: ವಿಷಬಾಣದಿಂದ ಇರಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, 'ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನು ಯಾರು, ಅದು ಯಾವುದರಿಂದ ಅದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅವನ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಯ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮಗಾರಾದರೂ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಅವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದರ ಬದಲು ಆ ನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುಡುಕಬೇಕು.

೫. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Coping with stress)

ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದುದು. ಜೀವನ ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಅಭೀಷಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಒತ್ತಡ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಒತ್ತಡ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಒತ್ತಡ, ಮಾರ್ಕೆಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡ — ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ತಂತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಮೆತ್ತಗೆ ಗಾಳಿಬೀಸಿದಾಗಲೂ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ನರ ಮಂಡಲವೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಂತಮನಸ್ಕರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದುದನ್ನು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. —ಸಂ.

ವಿನೋದ ವಿಹಾರಗಳಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಸ್ಥಳ ಗಳರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಮರೆಯುವಂತಾಗಬಾರದು. ನೀವು ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಡಗು ಒಂದು ಬಂದರಿನಲ್ಲಿ ಲಂಗರು ಹಾಕಿರುತ್ತದೆ. ನೀವಾಗ ಹಡಗಿನಿಂದಿಳಿದು ಸಮುದ್ರತೀರದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು, ಆಕರ್ಷಕ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ, ನಾವಿಕನ ಕರೆಯ ಕಡೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಮನವಿರಲಿ. ಹಡಗಿನ ದೃಶ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮನಃಪಟಲದಿಂದ ಮರೆಯಾಗದಿರಲಿ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕ್ಷುದ್ರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವಿಕ್ಷೇಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ನಾವಿಕನು ಕರೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಬರಬೇಕು —ಒಂತಿಯಿರಿಯೂ ನೋಡಬಾರದು.

— ಎಪಿಕ್ಟಟಸ್