

- ❶ ಯಾವ ಘಟನೆಯಾಗಲೀ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯುವುದೇನೋ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಪಾಠಗಳೆಂದು ತಿಳಿದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.
- ❷ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಷಮಿಸುವುದು. ಕ್ಷಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಧೈರ್ಯವೇ.
- ❸ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡುವುದೆಂದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಂತೆಯೇ.
- ❹ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸದೆ, ಗೌರವಿಸದೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ, ಗೌರವಿಸುವ ಗುಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿರೂಪವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❺ ನಾವು ಏನಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಬದಲು ನಾವು ಏನಾಗಬೇಕು ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಏನಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಗಳನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ.

❶ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು (Positive assertions) ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ರಾಮಬಾಣ.

❷ ನಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ (ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಸೇರಿ) ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಏನು ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅನಗತ್ಯ ನಿರ್ಬಂಧನೆ (conditioned) ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಅಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ನೆನಪಿಡಿ, ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತೆಂದೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆಗಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಸಹ. ಪರಿವರ್ತನೆ ಅಂತ ರಂಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ತರಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುತ್ತದೆ. *

ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಡಾ.ಗುಂಡಣ್ಣ ಕಲಬುರ್ಗಿ

ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಲೇಖಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ.ಗುಂಡಣ್ಣ ಕಲಬುರ್ಗಿಯವರು ಮೂಡಲಗಿಯ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವರು.

“ಸೃಜನಶೀಲ”ವೆಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮನಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ “Creativity” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಆರೋಚಿಸುವುದು, ವಿವೇಚಿಸುವುದು; ವಿವೇಚನೆಗೆ, ಹೊಳಪಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಕಲಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಅರ್ಥಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವನಲ್ಲಿ ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸು ಇದೆಯೋ ಅವನು ಸೃಜನಶೀಲ ಮನಸ್ಸು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎನ್ನಬಹುದು. ನಿಂತ ನೀರು ಹೇಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ ಜಡವಾದಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಸೃಜನಶೀಲನಾಗಲಾರ. ಸೃಜನಶೀಲನ ಮನಸ್ಸು ನಿತ್ಯವೂ ಹಸಿರು ಮುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಏನನ್ನಾದರೂ ತನ್ನ ತೋಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗರಿಗಳ ಕುರಿತು ಕೊಹುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಹಿದಷ್ಟು,

ಒಳಗೆ ಇಣಕಿದಷ್ಟು ಸೃಜನಶೀಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ, ಸುಖ; ಇಂಥ ಸಿರಿಯ ಸುಖಭಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ದಿವ್ಯಾನುಭವ.

‘ಅನುಭವ’ ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ‘ಶಕ್ತಿ’. ಭಾರತೀಯರು ಇದಕ್ಕೆ ‘ಪ್ರತಿಭೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ‘ಪ್ರತಿಭೆ’ ಎಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊತ್ತ. ಇದನ್ನು ದ್ರವರೂಪ ಶ್ರುತಿಯಂತಲೂ ವರ್ಣಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಶ್ರುತಿಯೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ‘ಪ್ರತಿಭೆ’ ಅಗಾಧ, ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೂ ಬೇಕು. ಇದು ‘ಅಭ್ಯಾಸ’ಬಲದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ‘ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ’ವೊಂದು ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ! ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತಲೂ, ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವಂಥದ್ದು. ೧೯೭೪ರಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀನ್ ಎಂಬ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸೃಜನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕುರಿತು ಹೇಳಿರುವ ಸಾರಾಂಶ ರೂಪದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು:

◆ ತಾವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ

ಯೋದನ್ನೂ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದು.

- ◆ ತಮ್ಮ ನಿಲುವು ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ನಾಯಕನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ◆ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು. ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಯಾಗದೆ, ಔದಾರ್ಯವನ್ನು ತೋರುವುದು.
- ◆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಗದ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.
- ◆ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ.
- ◆ ಹೆಚ್ಚು, ಟೀಕಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸನ್ನಿವೇಶ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.
- ◆ ಸವಾ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.
- ◆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಿಂತ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ◆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.
- ◆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಡಮೆ ಆಸಕ್ತಿ.
- ◆ ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿಯೇ ಪ್ರಧಾನವಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವವು ಕೂಡಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಪೀನ್ ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು” ಎಂಬ. ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕೂಡ ಹೇಳುವುದು ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಾವು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹೋದ ವಿಚಾರ, ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ಷಣೋಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ “ಉತ್ತಮೀಕರಣ” ಅಥವಾ sublimation ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕಲ್ಪನೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಚಾತುರ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಅಂದರೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೃಜನ ಶೀಲತೆಯ ನಿರೂಪಣೆ ಏನೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ❀

Arise ! Awake!!

ವಿಳಿ ! ಎದ್ದೇಳಿ!! ಉಠಿ ! ಜಾಗೋ !!

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಪ್ರೇಯರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ
ಬಳಸಬಹುದಾದ
ಕ್ರಾಂತಿ ಮಿಷನ್‌ಕಾನಂದರ ಜೀವನ-ಸಂದೇಶಗಳ
ಮಲ್ಲಿ ಮೀಡಿಯಾ ಸಿ.ಡಿ. ಈಗ

ENGLISH - ಕನ್ನಡ - ಹಿಂದಿ

ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪಿ.ಸಿ.ಡಿ. : Rs.100 + Rs. 25 (ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ)
ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ : Rs.120 + Rs. 35 (ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ)

ಪೂರ್ಣಾಂಗವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು 570 020

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್ನಿನ ಇತರೆ ಕೆಲವು
ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವುಗಳು ಲಭ್ಯ

ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸು

ಭಗವಂತನು ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದನು. ನಾಲ್ಕು ದೇವತೆಗಳು ಅವನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯ ದೇವತೆ “ನೀನು ಹೇಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀಯೆ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಎರಡನೆಯವನು “ನೀನು ಏಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವೆ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. “ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ?” ಎಂದು ಮೂರನೆಯವನು ಕೇಳಿದ. ನಾಲ್ಕನೆಯವನು “ಅದರಿಂದ ಏನು ಲಾಭ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಮೊದಲನೆಯವನು ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಎರಡನೆಯವನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿ, ಮೂರನೆಯವನು ಪರೋಪಕಾರಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯವನು ವ್ಯಾಪಾರಿ.

ಐದನೆಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದೇವತೆ ಇದ್ದನು. ಅವನು ಏನೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಆನಂದದಿಂದಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದಲೂ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತಿದ್ದನು. ಇವನು ಅನುಭಾವಿ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತವೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವೂ ಆದ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ.

(ಆಧಾರ : The Prayer of the Frog)