

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ - ೨

ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಜೀವನವು ನಿಗೂಢವೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರು ಅನೇಕ. ಅದು ಜನನ-ಮರಣಗಳಷ್ಟೇ ನಿಗೂಢವೆಂದು ವಾದಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಲೀ, ಅರ್ಥವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನೋವು, ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೂ ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಮಾನವನ ಜೀವನವೂ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದರೂ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಉತ್ತಮಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಮಯಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳೂ ತನ್ನ ಬಳಕೆಗೇ ಇರುವುವು ಎಂದು ಮಾನವ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ, “ಜಗತ್ತು ಮಾನವನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲುದೇ ಹೊರತು ಅವನ ದುರಾಸೆಯನ್ನಲ್ಲ.” ಅಪೇಕ್ಷೆ, ಅಗತ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ಹೋರಾಟವೇ ಮಾನವನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮೂರು ತಲೆಮಾರಿನವರೆಗೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಇಂದು ನಾಳೆಗಳ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಂದು ಬೇಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇರುವುದು ಶೋಚನೀಯ! ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಇಂತಹ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು, ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಹುಚ್ಚುತನವೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತ, ಪ್ರವಾಹದೊಟ್ಟಿಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವುದೇ ಮೇಲು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಳುವ ನೊರೆಯಂತೆ ಜೀವನ ಸವೆಸುವವರೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. “ನಾವಾಗಿ ಏತಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಈ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಆದರ್ಶ, ಒಳ್ಳೆಯತನ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಚಿಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ” ಎಂಬುದು ಇವರ

ಭಾವನೆ. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ. ಇದೀಗಲೇ ಸಾಧಿಸುವೆ ಎಂಬ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವೆ ಎಂಬ ಈ ಭಾವನೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.” ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಧೀರತನವಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. “ನಾನು ಸಾಧಿಸುವೆ” ಎಂಬ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಛಲವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ವೇದಾಂತಿಯೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಮೊದಲು ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ. ಉತ್ತಮ ವೇದಾಂತಿಯಾಗಲು ನೀವು ಇಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಅಭೀಃ - ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿರುವುದು” (ಕೃತಿಶ್ರೇಣಿ, ೩: ೩೮೬). ಮುಂದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಬೆದರಿದ ಆರ್ಜುನನಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೇ ಈ ಧೀರತನದ ಸಂದೇಶದಿಂದ: ಕ್ಷುದ್ರಂ ಹೃದಯದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಉತ್ತಿಷ್ಠ - “ತುಚ್ಛವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಳು” (೨:೩).

ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಸಮಾಜ ಜೀವನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ. ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಸಾಧಿಸುವ ಛಲದಿಂದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಮೆರೆದವರೆಲ್ಲ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾದರು. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮಾಲಿ ತೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಪಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಗೊಬ್ಬರ, ನೀರು ನೀಡಿ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಾಲಿಯು ಗಿಡಗಳು ದೊಡ್ಡವಾದ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಗಿಡವು ಬೆಳಕು, ನೀರು, ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಉಳಿದ ಗಿಡಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಗಿಡಗಳಿಗಿಂತ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ತಲೆಯೆತ್ತಿದ ಗಿಡ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣದ ಅಪಾಯ. ಯಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕರಕೌಶಲ ಮಾಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಯಾರಿಕೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಬದಲಾಗಿ, ಎಲ್ಲ

ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ವೃತ್ತಿ ಸಂಘಗಳು (guilds) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಕಸುವನ್ನೇ ಮೂಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿದ್ಯೆ ಪ್ರಧಾನ ವಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವಿನ್ಯಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು ಎಂದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ತಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕನಾಗಿಬಿಡುವೆ, ಹೊಸ ರೀತಿ ರಿವಾಜಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ 'ಬೇಸರ' ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಡಾಕ್ಟರ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸು ತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಿದೆಯೆಂದಲ್ಲ - ಅದರಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆ ಇದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕವೂ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೂ ಆದ ಸಾಂತ್ವನ ಅವರಿಗೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಉತ್ತಮ ವೃದ್ಧನಾಗಿ ಸಮಷ್ಟಿಯ ಹಿತಚಿಂತನೆ ಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆಂತರೀಯ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳೇ ಕಸುವನ್ನು ಕಲೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುವು. ಕಲಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೂ ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಶಿಸ್ತು-

ತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಲಾಬಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾರದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭರವಸೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

-ಡಾ.ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ ಎಫ್. ಗೌಚೆಟ್,
(ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ)

ಮನೋವಿಕಾಸದ ಆಗತ್ಯ

ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕೆಲಸಗಾರನಿಗೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರ ಬೇಕು ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಇಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ನಮಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಗಳು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುವುವು ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡಗಳಿಲ್ಲದ ಶಾಂತಿಯುತ

ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇರುವಂತಹ ಕಟ್ಟಡಗಳು, ಕೆಲಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಡೆ ಗಮನ ಹರಿಯ ದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಿರುಕೋಣೆಗಳು, ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲತೆ ಗಳು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು—ಇವೇ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಆಯೋಜಿಸಿವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವರದ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ತರಬೇತನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕೆ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ, ನಿಜ. ಆದರೆ.

ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಾಭಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುವು ದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯತನಕ ಅವನು ಸುಖ ಕಾಣಲಾರ. ಪರಿಸರ ಎಷ್ಟೇ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನು ಉತ್ತಮನಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇದನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳು ತಿದ್ದರು, "ನಿನಗೆ ಎಲ್ಲದರ ಸಹಾಯ ವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದರ

ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ ವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು." ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಋಷಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ- ಮನ ವಿವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ-ಮನಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬಂಧನ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನದ ವಿಕಾಸವು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸವೇ ಎಲ್ಲ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಅದರ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ ವಾಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಇದರಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಶುದ್ಧ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು, 'ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ಒಂದೇ.' ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋ ವಿಕಾಸದ ಪರಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಆವಶ್ಯಕ.

‘ಇಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲ’ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ, ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಶ್ರಮರಹಿತ ಸೋಮಾರಿತನದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಜನಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದಂತಹ ಕೋಪ, ಉದ್ರೇಕ, ವೈಮನಸ್ಸುಗಳು—ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು. ಕೆಲಸದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪರಿಸರ, ವರ್ಗಾವಣೆ, ಹೊಸ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಅಥವಾ ಕೈಕಳಗಿನವರು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡ—ಇವೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ—ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಕಲೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂಕುಡೊಂಕುಗಳನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡುವ ಈ ಕಲೆಯ ಆರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾನವನು ಜೀವನದ ಹೋರಾಟವನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕು. ಕೇವಲ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳಿವೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೊರಗಿಬಿಡುವುದೋ ಎಂದು ನಾವು ಗಿಡವನ್ನು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯುವುದೇ ಜೀವನ ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಾವು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. “ಅವರಂತೆ ನಾನಾಗಲಾರೆ, ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ”, ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ನಿರಾಶಾವಾದಿಯ ಲಕ್ಷಣ. “ಎಷ್ಟೋ ಜನ ನನಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶಗಳು ನನಗಿವೆ. ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಸಾಧಿಸುವೆ”, ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಆಶಾವಾದಿ.

೨. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ್ನೇ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸವೇ ಅಸಾಧ್ಯ. ಚಿಂತೆ, ಯೋಜನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಅಂತಹವರ ಜೀವನ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವೇ ಅವರಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹವರು ಬಹಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಹಸಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸವಾಲುಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ಹೊಸ ಹೊಸ ಪರಿಸರ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲ. ಪಲಾಯನ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಶೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ, ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಷ್ಟೆ. ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಅಲ್ಲಮ ಪ್ರಭು ಹೇಳಿರುವ ಈ ವಚನ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ: ‘ಕೊಟ್ಟ ಕುದುರೆಯನೇರಲರಿಯದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಕುದುರೆಯ ಬಯಸುವಾತ, ವೀರನೂ ಅಲ್ಲ, ಧೀರನೂ ಅಲ್ಲ.’ ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿರತೆ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಕಾಣದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿರುಪೇರುಗಳ ಮೂಲ ಇರುವುದು ಸ್ವಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ.

—ಡಾ. ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್.

೩. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕೊರತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆ, ಗುಣಗಳ (ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶ) ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಪುನಃ ಪುನಃ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: “ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಗಣಿಯೇ ಇದೆ. ಅದನ್ನು

ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮಿಕೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.” ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ‘ನಾನು ಕುರುಡ’ ಎಂದು ಅತ್ತರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಅಂತೆಯೇ ‘ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಗೋಳಾಡುವವರೂ ವಶ್ಯ ಸುಪ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಈಗ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ವಿಸಂಮೋಹನ (ಎಂದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮಿತಿಯ ಸಂಮೋಹನ ವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು). ಈ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ, ಎಲ್ಲ ಒಳಿತಿನ ಆಗರವಾದ ಆತ್ಮ ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.”

೭. ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಜಿಡದೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಡಚಣೆ ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿರೋಧ ಒಡ್ಡುವವರನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ತಾಳ್ಮೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ‘ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು.’ ಸಹನೆ ಯಿಲ್ಲದವನು ನಾಶವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ತಾಳ್ಮೆಯ ವಿಶೇಷವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ‘ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹತ್ತಾರು ಕಡೆ ನೀರಿಗಾಗಿ ಅಗೆದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ, ನೀರು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.’ ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದುಬಂದು ಕೆಲಸ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ವಿಫಲರಾದರೆ ಕೇಳಿರಮೆಯಿಂದ ಬಳಲು ತ್ತಾರೆ. ‘ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ,’ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಸಂದರ್ಶನ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಜನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬವಣೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ! ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ‘ಕೆಲಸವಿದೆಯೇ?’ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ‘ಇಲ್ಲ’ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ದೊರೆತರೆ ಪುನಃ ಎರಡು ದಿವಸಗಳ ನಂತರ ಹೋಗಿ ‘ಇವತ್ತೇನಾದರೂ ಅವಕಾಶವಿದೆಯೇ?’ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನಿಷ್ಠೆಯಿದ್ದರೆ ಫಲ ಖಂಡಿತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.”

ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸು

ವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳು ವಂತೆ, ‘ನಿಂದಕರಿರಬೇಕು ಜಗದೊಳಗೆ’. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕೊರತೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ದೃಢತೆ ಯಿಂದಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ವಿರೋಧಿಗಳೂ ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ಸಹನೆ, ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ, ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆನೆಯು ನಡೆಯು ವಾಗ ನಾಯಿಗಳು ಬೊಗಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಅನಿಸು ವುದೇ? ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ, “ನೋಣವೊಂದು ಕೋಣನ ಕೊಂಬಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿತು. ‘ನಾನು ಕುಳಿತಿದ್ದರಿಂದ ನಿನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತೇ?’ ಎಂದು ಕೋಣವನ್ನು ಕೇಳಿತು. ಕೋಣ ನಕ್ಕು ಹೇಳಿತು, ‘ಏನು, ತೊಂದರೆಯೇ? ನೀನು ನಿನ್ನ ಪರಿವಾರದವರನ್ನೆಲ್ಲ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ನನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ!’” ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಒಳಿತನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ, ತಾವೂ ಉತ್ತಮಿಕೆ ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸದೆ, ಕೇವಲ ನಿಂದೆಯಿಂದ ಇತರರ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೆ ತಣ್ಣೀರೆರೆಚುವವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ನಿಂದಿಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುವವರು ಯಾರು?

ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುವವನು.

—ಶ್ರೀಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ

೫. ಮೂಲ ಗುರಿ ಅಥವಾ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಅವಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆರಂಭದ ಉತ್ಸಾಹ ದಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಫಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಸಂಶಯ, ಅಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಲಸ್ಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅನೇಕರು ಕಾಣು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನನಸಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತಮ್ಮಿಂದ ಹೇಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಷ್ಟಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಹಳ ಕಾಲ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತನಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದದೆ

ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೇವಲ ಶರೀರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಪ್ರಸನ್ನವೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಹೇಗೆ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೊರಟರೆ, ನಡೆದಾಗ ಪಾದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಂದು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮೃದುವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸಹಜವಾದದ್ದು ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲವೇ!

—ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ

ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಿ ವೃಥಾ ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಠಿಣವಿತ್ತು, ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು ಎಂದು ನೆಪ ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜ್ಞಾನ ಗಳಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ, ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುರಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚದುರಿಸುವಂಥ ಕ್ಷುಲ್ಬಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಥಾ ಹರಟೆ, ಟಿ.ವಿ., ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ದುಶ್ಚಟಗಳು—ಇವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಶಸ್ಸು ಬಹಳ ಸ್ವಾರ್ಥಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಒಲಿಯುತ್ತದೆ.

೬. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಪ್ತರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅಂತರ್ಮುಖಿಗಳಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಒಳಗೇ ಅದುಮಿಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಜೀವನ ದುಃಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ಒಂದು ಸಾಂತ್ವನದ ನುಡಿ ಅಥವಾ ಭರವಸೆಯ ಮಾತಿನಿಂದ ಒತ್ತಡ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ! ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ಹಗುರಾಗಿ, ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ಏಕೆ ತೋರಿತು ಎಂದು ನಾವೇ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ನಾವು ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಒತ್ತಡಗಳು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಮೈ-ಮನ-ಮನೆಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕರಾಳಬಾಹುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡವೂ ಕಾರಣವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೇನಾಸುತರಿರುವ ಯೋಧನಂತೆ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಆತಂಕರಹಿತರಾಗಿ, ತಿಳಿಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಪ್ರಣಾಳಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯುದ್ಧದಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದು ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಜಯವೇ ಗುರಿ, ಶ್ರಮವೇ ಸಾಧನೆ, ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಸಹಾಯ ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಿತ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಯುಧ್ಯಷ್ಟ ವಿಗತಜ್ವರಃ—ಆತಂಕ ಪೀಡಿತನಾಗದೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಇದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ.

*

‘ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮಗಳು ಒಂದಾಗಲಿವೆ’

ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯೂರೋಪು ಅಮೆರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಉಪನ್ಯಾಸ ಪ್ರವಾಸಮಾಡಿದ ಸ್ವಾಮಿ ಅಭೇದಾನಂದರು ಅತ್ಯಂತ ಅನುಭವಿಯಾಗಿದ್ದರು. ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಮೇಲೆ ಅವರು ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕ್ ಸಾಗರವನ್ನು ಹದಿನೇಳು ಸಲ ದಾಟಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಇಬ್ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ, ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪುಗಳಲ್ಲಿ ವೇದಾಂತದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅವರ ಬರಹಗಳೂ ಸಹ ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳಿದರು: ‘ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮಗಳು ಒಂದಾಗಲಿವೆ—ಅದು ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಶಕುನಗಳು ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿವೆ; ನನ್ನ ಭೇಟಿ ಹಾಗೂ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ನನ್ನ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವಾಸ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಭಗವಂತನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವವನೇ ಧನ್ಯ; ಅವನು ಭಗವತ್ಪಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.’

(ದೇವರೊಡನೆ ಬಾಳಿದವರು, ಭಾಗ-೧ ಪುಟ, ೫೬೦)