

ಇಚ್ಛಾರಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೇ? ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿರಿದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ, ಸರಿ ಎಂದು ತೋರಿದು ದನ್ನು ಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ, ನಿಮ್ಮ ದ್ರವ್ಯ ಹೋದರೂ, ಕೀರ್ತಿ ನಶಿಸಿದರೂ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಮಾಯವಾದರೂ, ನೀವು

ಅದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಇರಬಲ್ಲೀರಾ? ಅದನ್ನೇ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸಬಲ್ಲೀರಾ?

“ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಹಾ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರಿ.”



ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ

[ಈ ಬಾರಿ ಸಾಧಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವವರು ಮೈಸೂರಿನ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ನಿತ್ಯಸ್ಥಾನಂದರು. ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.]

ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು? ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಒಂದು ಕಲೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಗುಪೋಗುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಆಗ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ, ಮರೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅನವಶ್ಯಕ ಚಲನೆ, ಮಾತು ಮುಂತಾದ ವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಯ ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, Time management depends upon self-management —ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ತಪ್ಪೇ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವರು ದೋಷಾರೋಪ ಮಾಡಿ, ದ್ವೇಷ ಕಾರುತ್ತಾರೆ, ಕೋಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಜನರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಂದಕರು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಿಗೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಬಲವಾದಷ್ಟೂ ಚಿನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಹದವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಲು ಸುಂದರ ವಿಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಉಳಿಯ ಹೊಡೆತದಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಜನರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವೂ ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ನಮಗೇ ಹಾನಿ; ಅವರ ತಪ್ಪಿಗೆ ನಾವು ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ. ಇತರರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಕಡೆಗೇ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಅವರ

ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಹೇಳುವಂತೆ. ದ್ವೇಷವನ್ನು ದ್ವೇಷದಿಂದ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಗೆಲ್ಲ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಬೇಕಾದರೂ ಅದರ ಹಿಂದೆ ದ್ವೇಷ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ. ಶ್ರೀರಾಮ ಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಬುಸುಗುಟ್ಟಬೇಕು, ಆದರೆ ವಿಷ ಕಾರಬಾರದು.

ಇಂದಿನ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಅನೇಕ barriers ಮಧ್ಯೆ ಬಂದು ನೇರವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನು ವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ, ‘ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿನ್ನವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ಯಾರೂ ಪರರಲ್ಲ.’ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಳಿತುಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮಗಿರಬೇಕು.

ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಒಂದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜನರೊಡನೆ ಬಾಳುವುದರಿಂದ ಅದೇ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೂಸ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಈ ಅಡೆ ತಡೆಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಲೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಜನಾಂಕಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿ, ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ನೋಡಬೇಕು—ಅವನು ಕ್ರೈಸ್ತ, ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಥವಾ ಅಮೆರಿಕನ್, ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ನೋಡದೆ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಕತಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. View yourself as a citizen of a worldwide community and act accordingly. — Epictetus.

(ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶ್ರೀ ವಿನಯ್, ಮೈಸೂರು)