



ಸ್ನೇಹಮಯ ಜೀವನ

ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಬಣ್ಣಗಳ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಆದ್ಯತೆ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಸ್ಮಯವನ್ನು ಅನೇಕರು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಕುರಿತು ಅದೆಷ್ಟು ಜನ ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿದ್ದರೂ ಇಂದಿಗೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತಿರುವ ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದ ವಿಚಿತ್ರಗಳು ಅನೇಕ. ತನ್ನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಈಶ್ವರನಂತೆ ತಾನೂ ಅನಂತಳೆಂದು ತೋರುವ ಹಂಬಲ ವಿರಬೇಕು ತಾಯಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಅವಳ ಎಲ್ಲ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸಿ ಸೋಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವಳ ಮಮತೆಯ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು, ಅವಳಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಅವಳಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತ, ಅವಳು ತೋರುವ ವಿಸ್ಮಯಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿ ಮನುಷ್ಯ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಕರುಣೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ—ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಭಾವಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಈ ಜೀವನ ಸಾಲದಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋಡುವವನ ಹೃನ್ಮನಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನದ ಸೊಬಗನ್ನು ತನ್ನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಿಂದ ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಜೀವನ ತೋರುವ ವಿಸ್ಮಯಗಳನ್ನು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ನೇಹ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿದರೂ ಉಳಿದಂತೆ ನಾನಾ ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನವ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕವಿಹೃದಯ ಅನ್ಯಾದೃಶ. ಕವಿಯೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಹ್ವಲಗೊಳಿಸುವ ದುಃಖಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಅನೇಕಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಅವನದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕರಹಿತ ವಾಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳಿಗೆ ಇಳಿದಷ್ಟೂ ಗಭೀರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸರಪಳಿಯಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್‌ನ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಈ ನಂಬಿಕೆಯು ಆಧಾರರಹಿತ ಎಂದು ತೋರಿಸಿತು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೂ ಅದರ ವಿಸ್ತಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಕ್ವಾಂಟಂ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಸ್ಮಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕವಿಯ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸದಾಕಾಲ

ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಬಯಸುವ ಮಲತಾಯಿಯಂತೆ ತೋರುತ್ತಾಳೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ನಲಿಯುವ ಕಠೋರಳೆಂದು ಅವನು ಅವಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಹಜವೇ ಆದೀತು. ಆದರೆ ಅವಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಿಸಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಭಾವನಿಧಿಗಳ ಪರಿಚಯವೂ ನಮಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಸ್ನೇಹ ಎಂದರೇನು?

ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ಸ್ನೇಹಭಾವ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ. ಮರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಬಳ್ಳಿಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಹಕ್ಕಿಗಳು—ಹೀಗೆ ಸ್ನೇಹದ ಬಂಧನಗಳನೇಕ. ಸ್ನೇಹವೆಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ತೈಲವೆಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಸುರಿದಾಗ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ತೈಲದಂತೆ ಸ್ನೇಹದ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವ ದೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೂ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಮಾನವ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯದಿಂದ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸಖ್ಯೆ ಎಂಬ ಪದವು ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ. ಖ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ, ಅರಿವು. ಸಮಾನವಾದ ಭಾವನೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಖ್ಯೆವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಅವನದು ಸ್ನೇಹಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ—ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸುಹೃತ್—ಹೃದಯ ವಂತಿಕೆಯುಳ್ಳವನು. ಪ್ರಕೃತಿಮಾತೆಯಿರಿಸಿರುವ ಈ ಸ್ನೇಹ ವೆಂಬ ಭಾವವಿಶೇಷವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಮಾನವ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ನೆರಳಿನಡಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ, ಯಾವುದೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಎಲ್ಲರೂ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಆಶ್ರಯಿಸಿಯೇ ಜೀವಿಸ ಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಹುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣದುಸಿರಾದರೆ, ಸಸ್ಯವರ್ಗ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದ ಜೀವ ದುಸಿರು. ಭೂಮಿಯ ಸತ್ವಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಹಾಗೂ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಕ್ಕೆ ಆಹಾರ. ಸಸ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಅಂತೆಯೇ ಪರಾಗವನ್ನು

ಹರಡುವ ದುಂಬಿ ಚಿಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಬಿಸಾಡುವ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಸ್ಯಜಗತ್ತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳು, ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ.

ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಈ ಪರಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು, ಅಸಹಾಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸ್ನೇಹವೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಮಾತೆ ಇರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡವು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಕೋಶವಾದವು. ತಾರಾ ನೀಹಾರಿಕೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ, ಸೂರ್ಯ ಹಾಗೂ ಗ್ರಹಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಇರುವ ಸ್ನೇಹವೇ, ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಆಕಾಶಕಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುವ ಗ್ರಹಗಳು, ಗ್ರಹಗಳ ಸುತ್ತ ತಿರುಗುವ ಉಪಗ್ರಹಗಳು, ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಗತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳು, ಋತುಗಳು ಪೃಥ್ವಿಯ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ; ಉದ್ಯಮಿಗಳ, ನಿಯಾಮಕರ ಆದೇಶಗಳಂತೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಮಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಘರ್ಷಣೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ಸಮಾಜ ತರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸ್ನೇಹಭಾವವು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು? ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಏಕನೂ, ಆದ್ವಿತೀಯನೂ ಆದ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಅದೇಕೋ ಏಕಾಂಗಿ ತನ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಏಕೋಽಹಂ ಬಹುಸ್ಯಾಮೇತಿ— 'ನಾಸೂಬ್ಯನೇ ಇರುವನು, ಬಹಳವಾಗುವೆ' ಎಂಬ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಸ್ನೇಹದ ಬೆಸುಗೆ ಈ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಅಚೇತನವೂ, ಜಡವೂ ಆದ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನೂ ಚೈತನ್ಯರೂಪಿಯೂ ಆದ ಪುರುಷನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸ್ನೇಹವೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಇವರ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಒಂದು ಉಪಮೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಹೆಳವ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕುರುಡ—ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ: ಕುರುಡನ ಹಗಲನ್ನು ಏರಿ ಹೆಳವ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಕುರುಡ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈಶ್ವರನ ನಿಯಮ ದಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಸ್ವತಂತ್ರಳಲ್ಲ ವಾದರೂ ಅವಳಿಲ್ಲದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವೇದಾಂತದ ಮತ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಈ ಪರಾವಲಂಬನೆಯ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸ್ನೇಹ ದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಒಲವಿನಿಂದ ಮಗುವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುವಂತೆ, ಬೆಳೆದು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವಂತೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾನವ ಮುಕ್ತನಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೇಗೆ ಆಗಲಿ ಸ್ನೇಹವಿಲ್ಲದೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಗಳಾವುವೂ ಉಳಿಯವು. ಈ ಮೂರೂ ಆಯಾಮಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ನೇಹ

ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ತನ್ನ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಅವನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ಎಂಬ ಕಾಳಿದಾಸನ ನುಡಿಯಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶರೀರವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ ಅದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಟ್ಟು, ಜೀವನದ ಗತಿಗೆ ಮಾರಕವಾದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನೇ ದ್ವೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ಈ ಶರೀರವನ್ನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ

ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳೊಡನೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: (ಶುದ್ಧವಾದ, ಶಾಂತವಾದ) ಮನಸ್ಸೇ ನಿನ್ನ ನಿಜವಾದ ಬಂಧು, (ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ) ಮನಸ್ಸೇ ನಿನ್ನ ಶತ್ರು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ನೇಹವಿಲ್ಲದೆ ನಾವೇನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರೆವು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಸದೃಢವಾದ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯು ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ಪಳಗಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವೂ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಬಹಿರಂಗ ಸ್ನೇಹ

ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾನವನು ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂಲತಃ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಯಸಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪಗಳಿಂದ, ಇತರ ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಖ್ಯಾಬಾಹುಳ್ಯ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಸದಸ್ಯರೂ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಅತಿಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಹಜವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಂಘಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಎಂದು ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲವರು ಇಬ್ಬರೇ—ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನೇ ವಿಕೃತವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾರ್ಥಿ. ಲೋಭಿ, ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾದವನು ಇತರರಿಂದ ಹಣವನ್ನು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಬಯಸುವನು. ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪರಕೀಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯ

ಪಡುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜವು ಅವರಿಗಾಗಿ ನಾನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ! ಅವರ ನಡತೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾಗರಿಕತೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಾಗಿ ತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ; ಈಗ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಲವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆ, ತಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಳಗದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗುವ ಇವರ ಸ್ನೇಹಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯವೆಲ್ಲಿದೆ? ಇಂತಹವರೂ ಕೂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಮೂಲಕವೋ, ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕವೋ ಅಥವಾ ಕ್ಲಬ್, ಯೂನಿಯನ್ ಎಂಬ ಸ್ನೇಹಕೂಟಗಳಿಂದಲೋ ತಮ್ಮ ಬೇಸರವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನಾ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಇಂತಹ ಕೂಟಗಳು ಸ್ನೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು

ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಯ ಮಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚಂದ ವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಆಸ್ತಿ—ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ? —ಎಮರ್‌ಸನ್.

ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಘಜೀವನದಿಂದ ಏನನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು? ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇತರರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಅನುಕಂಪವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತನಗಿಂತ ಉತ್ತಮನಾದ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಒಂದುಗೂಡಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಾಂಜಾ ವ್ಯಸನಿಗಳಾದ ಗೆಳೆಯರು ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿನೋದವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬಹಳ ಜನರ ಪರಿಚಯವಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗಾಢವಾದ ಗೆಳೆತನ, ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿ, ಬಯಕೆಗಳು, ಆದರ್ಶಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗೌರವ ಹಾಗೂ

ಪ್ರೀತಿಗಳೂ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಔಪಚಾರಿಕ ವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸ್ನೇಹಿತ ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸ್ನೇಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ವಿನಿಮಯ ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲ ಮಟ್ಟದ್ದಾದರೆ, ಭಾವನೆಗಳ, ಪ್ರೀತಿಯ, ವಿಚಾರಗಳ ವಿನಿಮಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತನ ಹಿತ ಚಿಂತನೆಯೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ನೇಹ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯವು ಕೂಡ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ: ನ ವಾ ಅರೇ, ಪತ್ಯು: ಕಾಮಾಯ ಪತಿ: ಪ್ರಿಯೋ ಭವತಿ, ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಪ್ರಿಯೋ ಭವತಿ.. ನ ವಾ ಅರೇ ಸರ್ವಸ್ಯ ಕಾಮಾಯ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ, ಆತ್ಮನಸ್ತು ಕಾಮಾಯ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಿಯಂ ಭವತಿ—ಪತಿಯು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪತಿಯು (ಪತ್ನಿಗೆ) ಪ್ರಿಯನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ (ಎಂದರೆ ಪತ್ನಿಯು) ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತಿಯು ಪ್ರಿಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲದರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಯೋಗಿಯು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಎಲ್ಲ ರೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತರರು ದ್ವೇಷಿಸುವ ದುಷ್ಟರೂ ಇವನ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಈತ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇವನ ಸ್ನೇಹ ನಿಷ್ಕಲ್ಪ. ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುವ ಈತನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಿಂದ ಇತರರು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ಸಂದೇಶಗಳಿಂದ ಸಮಾಜ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತುಡಿತವೂ ಸ್ನೇಹದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವವು ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತ, ಅದರಂತಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎರಡು ಪಕ್ಷಿಗಳ ದೃಷ್ಟಾಂತವೂ ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸು

ತ್ತದೆ. ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಂಕುಚಿತ ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆತ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ನೋಡಬಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಸಬಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಸಖನಾಗಬಲ್ಲ. ತನ್ನಂತೆ ಪರರ ಬಗೆಯುವ ದೃಷ್ಟಿ ಉದಿಸಿದಾಗ ಸ್ನೇಹದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಶಿಷ್ಯ ಶರತ್‌ಚಂದ್ರನಿಗೆ (ಸ್ವಾಮಿ ಶಾರದಾನಂದ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದೇ ಕಡೆಯ ಮಾತು.” ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಸ್ನೇಹಭಾವ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವರೇ ವಿಶ್ವಮಾನವರು, ಸ್ನೇಹಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ಬಯಸದೆ ಸದಾ ತೃಪ್ತರಾಗಿರುವ ಆತ್ಮಬಂಧುಗಳು.



ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವಲಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವಿದಾದರೆ...

1. ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಜನರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯಿರಲಿ.
2. ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ, ಬೇರೆಯವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಘನತೆಗೂ ಚ್ಯುತಿಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಆತಿಯಾಗಿ, ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಹೊಗಳುವುದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ. ತೋರಿಕೆಗೆ ಮೆಚ್ಚುವವರನ್ನು, ಹೊಗಳುಭಟ್ಟರನ್ನು ಯಾರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಇತರರ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಲಘುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನೈತಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ತವಕ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
5. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರುಚಿಸುವಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುವಾಗ 'ನಾನು' ಪದದ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ.
6. ನಗುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ತಮಾಷೆಗೂ ಯಾರ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನೋಯಿಸಬೇಡಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿನಗಿಂತ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ.
8. ಮಾತನಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆಯಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿತಂದೆ, ಮಡದಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ನೀವು ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗೆಳೆಯರ ಮುಂದೆಯೂ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.
9. ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಿರಿ. ತಾಳ್ಮೆಯಿರುವವನೇ ಗೆಲ್ಲುವವನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
10. ಒಮ್ಮೆ ನುಡಿದ ಶಬ್ದಗಳು ಮತ್ತೆ ಒಂದೆ ಬರಲಾರವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.