**ಕಥಾಪ್ರಭ**

# ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆ ಕದ್ದವನು

(ಅರೇಬಿಯನ್ ನೈಟ್ಸ್ ಕಥೆ)

**ಒ**ಬ್ಬ ಸಾಲಗಾರನಿದ್ದ. ಅವನ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಸಾಲದ ಹೊರೆ. ಅದನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ಅವನು ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದನು. ಅವನ ತಲೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಯಿತು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನೂ ಬಂಧುಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹೊರಟುಹೋದ. ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಅಲೆದ. ನಂತರ ಕೋಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಊರನ್ನು ಸೇರಿದ. ಮೊದಲೇ ಕಳೆಗುಂದಿದ್ದಾನೆ, ಹಸಿವಿನ ಬಾಧೆ ಬೇರೆ. ಇಷ್ಟು ಸಾಲದು ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರಯಾಣದ ಆಯಾಸ.

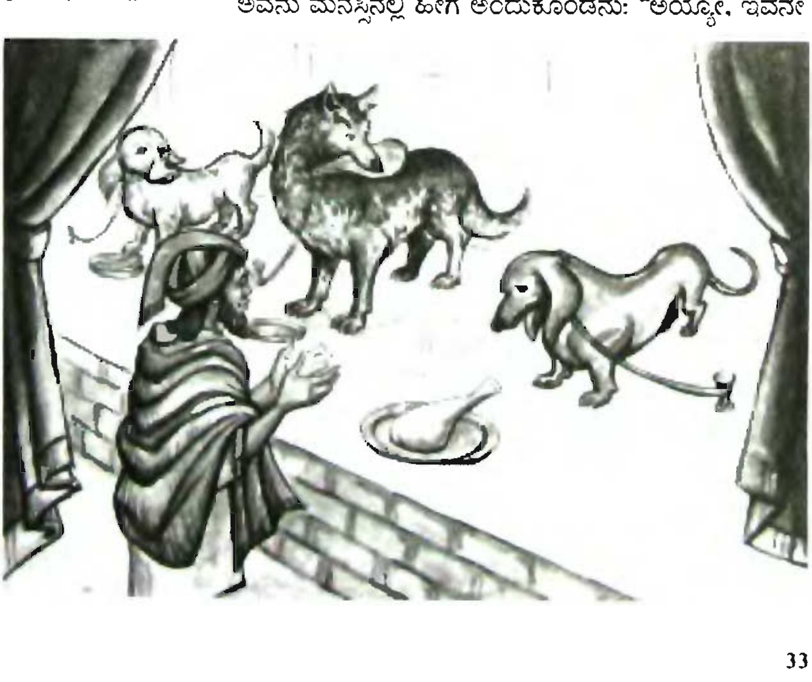
ಹೀಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅವನು ರಾಜಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ದೊಡ್ಡಮನುಷ್ಯರ ಗುಂಪೊಂದು ಅದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ತಾನೂ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಬಂಗಲೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಗುಂಪಿನ ಹಿಂದೆ ತಾನೂ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋದನು. ಅವರೆಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಒಂದು ಹಜಾರವನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಠೀವಿಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಆ ದೊಡ್ಡಮನುಷ್ಯರ ಗುಂಪನ್ನು ಕಂಡು, ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಎದ್ದು ನಿಂತನು. ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದ ಬಡಪಾಯಿ ಸಾಲಗಾರನಿಗೆ ಆ ಮನೆಯ ವೈಭವವನ್ನು ಕಂಡು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಭಯಗಳಾದವು. ಯಾರೂ ನೋಡದಿದ್ದ ಮೂಲೆ ಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಕುಳಿತನು.

ಅವನು ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೇ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸೇವಕನೊಬ್ಬ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ. ನಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ರೇಷ್ಮೆಯ ಕಿಂಕಾಪಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು! ಅವುಗಳ ಕೊರಳಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪಟ್ಟಿಗಳು! ಆ ಚಿನ್ನದ ಕೊರಳುಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸರಪಳಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದರು. ಸೇವಕನು ಆ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದನು. ನಂತರ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ನಾಲ್ಕು ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಂದು ಅವುಗಳ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋದನು. ಈ ಸಾಲ ಗಾರನಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ ಬಯಕೆಯಾದರೂ, ನಾಯಿಗಳ ಭಯದಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಯಿಗೆ 'ಅಲ್ಲಾಹು' ದೇವನೇ ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡಿದನೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ಮುಂದಿದ್ದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ. ಆ ಬಡವನನ್ನು ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ಕರೆಯಿತು. ಸಾಲ ಗಾರನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ, ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿದನು. ನಂತರ ಆ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ, ಆ ನಾಯಿ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿತು. ತನ್ನ ಮುಂಗಾಲಿನಿಂದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವನತ್ತ ತಳ್ಳಿತು. ಆ ಬಡಪಾಯಿಯು ಅದರಂತೆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟುಹೋದನು. ಅವನನ್ನು ಯಾರೂ ತಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

ನೇರ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಆ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾರಿದನು. ಬಂದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಕುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೊಂಡು ತನ್ನ ಊರಿಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದನು. ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಲಾಭಕ್ಕೆ ಮಾರಿ, ಹೇರಳವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಸಾಲವನ್ನೆಲ್ಲ ತೀರಿಸಿದನು. ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಕಳೆಯಿತು. ಆಗ ಅವನಿಗೊಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂತು. "ತನ್ನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯ ಮಾಲೀಕನ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅವನಿಗೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸುಂದರವಾದ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾಯಿ ಕೊಟ್ಟ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಬರ ಬೇಕು." ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ ಅವನು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ನಗರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದನು.

ರಾತ್ರಿಯೂ ಹಗಲೂ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಆ ನಗರವನ್ನು ಸೇರಿದನು. ತಾನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಧನಿಕನ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅದರೆ ಈಗ ಆ ಬಂಗಲೆ ಹಾಳಾಗಿತ್ತು. ಕೋಣೆಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಭಗ್ನಾವಶೇಷ. ಆ ನಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಕಾಗೆಗಳು ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಟ್ಟಡದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಗಳು ಉಳಿದಿದ್ದವಾದರೂ ಹಿಂದಿನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ದರಿದ್ರತನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ವೈಭವದ ಕುರುಹು ಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಇನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು, ಮುಖವನ್ನು ಬೇರೆ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಕಂಡದ್ದು ಆ ಮನೆಯ ಒಡೆಯನಾದ ಧನಿಕ. ಅವನೀಗ ದೀನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದನು. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ, ಬೇರೆ ಊರಿನಿಂದ ಬಂದವನ ದೇಹವೆಲ್ಲ ಕಂಪಿಸಿತು. ಆ ದೀನನ ಹೀನದೆಶೆ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡನು: "ಅಯ್ಯೋ, ಇವನೇ



ಆ ಧನಿಕನೇನು? ಎಂಥ ದುರದೃಷ್ಟ!" ಅವನನ್ನು ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದನು: "ಈ ಸುಂದರ ಸೌಧದ ಒಡೆಯನಾದ ನಿನಗೆ ಎಂಥ ವಿಪತ್ತು ಬಂದಿತಲ್ಲ? ನಿನ್ನ ಈಗಿನ ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು?"

ಆಗ ದುಃಖದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಸೌಧದ ಒಡೆಯ ಹೀಗೆಂದನು: "ನಿನ್ನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿರುವವನೇ, ಹಿಂದಿನದನ್ನು ನೆನೆದು ದುಃಖಪಡುತ್ತಿರುವವನೇ ಹಿಂದೆ ಇಲ್ಲಿದ್ದ ಸೌಧದ ಒಡೆಯ. 'ಅಲ್ಲಾಹು'ವಿನ ಕಡೆಯ ಪ್ರವಾದಿಯಾದ ಮುಹಮ್ಮದರ ಮಾತುಗಳು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇನು? (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ) ಅವರ ಉಪದೇಶಗಳು, ಬುದ್ಧಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕಲಿಯುವವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸಿದವನಿಗೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರವಾದಿ ಮುಹಮ್ಮದರು (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ) ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: "ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಿದವನನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುವುದೇ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಅಲ್ಲಾಹು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ." ನನಗೆ ಒದಗಿಬಂದ ಭಾಗ್ಯದ ಈ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನೂ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ದುರ್ದಶೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ."

"ನಾನು ಇಲ್ಲಿದ್ದ ಬಂಗಲೆಯ ಒಡೆಯನಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನೇ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದು ಕೂಡ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಅಪಾರ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟು ಹಣ ಆಗ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿದ್ದ ವೈಭವಗಳೂ ಭೋಗ ವಿಲಾಸಗಳೂ ನನ್ನವೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಕಾಲಚಕ್ರ ಉರುಳಿತು. ಕಾಲವು ನನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮಾಯ ಮಾಡಿತು; ನನ್ನ ಸೇವಕರೂ ಅದೃಶ್ಯರಾದರು. ಕಾಲವೇ ನನಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಎರವಲಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವತ್ತೂ ನನ್ನ ಸ್ವಂತದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಈಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕಾಲವೇ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ, ಒಂದು ಚೂರು ಕೂಡ ಬಿಡದೆ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿತು. ಅದಲ್ಲದೆ, ನನ್ನಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನೂ, ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ರಾಚಿತು. ಆಯಿತು, ನೀನು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ಏನೋ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇರಬೇಕು. ನನ್ನ ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡದಿರು. ನೀನು ಬಂದ ಕಾರಣ ನನಗೆ ಹೇಳು."

ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆ ಧನಿಕ ವರ್ತಕನು, ತನ್ನ ಕಥೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ, ಹೀಗೆಂದನು: "ನಾನು ನಿನಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಬಹುಮಾನವನ್ನೂ, ನಿನ್ನ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆಯಷ್ಟು ಹಣವನ್ನೂ ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ದರಿದ್ರನಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನೀಗ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಲೂ, ನನ್ನ ಮನೆ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ಮನೆಯ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯೇ ಕಾರಣ. ನನ್ನ ಬಡತನ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾದುದೇ ಇದರಿಂದ."

ಇದನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ಆ ದೀನನು ತಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತ, ಅತ್ತುಬಿಟ್ಟನು. ತನ್ನ ದುರವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಗೋಳಾಡುತ್ತ ಪೇಚಾಡಿದನು. ನಂತರ ಆ ಧನಿಕ ವರ್ತಕನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದನು: "ಏನೆಂದೆ? ನಿನಗೆಲ್ಲೋ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೀನು ಹೇಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನುಷ್ಯನು ಆಡುವ ಮಾತಲ್ಲ. ನನ್ನ ನಾಯಿ, ಉದಾರ ಹೃದಯದಿಂದ ನಿನಗೆ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆ ಕೊಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಾಯಿ ಕೊಟ್ಟ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಾನಾದರೂ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ? ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಿದೆಯಲ್ಲ!"

"ನಾನು ಈಗಿನದಿಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನಿನ್ನಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು 'ಅಲ್ಲಾಹು' ವಿನ ಆಣೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಒಂದು ವಕ್ರ ಮೂಳೆಯ ತುಂಡನ್ನೂ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ನಿನ್ನಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೋ." ವರ್ತಕನು ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬಂದು ಆ ದೀನನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿದನು. ಅವನನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಂಡು ತನ್ನ ನಗರಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದನು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವನನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೊಗಳಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡನು: "ಮನುಷ್ಯರೂ ಹೋದರು. ನಾಯಿಗಳೂ ಹೋದವು. ಆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗಲಿ! ಅಲ್ಲಾಹು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸರ್ವಜ್ಞನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ"

---

## ಚಿಂತನ ಪ್ರಭ

### ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು

ನಮ್ಮ ಮುಕ್ಕಾಲು ಮೂರು ಪಾಲು ಸುಖ–ದುಃಖ–ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು– ಮನೋಧರ್ಮಗಳೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ರೋಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು, ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಬಲ್ಲದು. ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ದಾನಬುದ್ಧಿ, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಮುಂತಾದ ವಿಧಾಯಕ ಭಾವನೆಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹಯುತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ; ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಸೋಲಿನ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ವಾರ್ಥದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು ಸಮಸ್ತ ದೇಹ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂಥದೇ ಕಷ್ಟ ಬರಲಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಲಿ, ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಾಯಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನೋಧರ್ಮದಿಂದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಂದೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಹಂಕಾರ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಹತಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮುಂತಾದ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಬೇಕು; ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಮನೋಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಎಂತಹ ಸಂಕಟ ಬಂದರೂ ಸಹಿಸಿಯೇ ಗೆಲ್ಲುವೆನೆಂಬ ಛಲ ಬೇಕು. ಅಹಂಕಾರ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ದುರಭಿಮಾನ, ತನ್ನ ಸುಖ ಮತ್ತು ಲಾಭಗಳಿಗಾಗಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುವ ಹೀನ ಗುಣ– ಇವು ಸ್ವಾರ್ಥದ ನಾನಾ ರೂಪಗಳು. ಇಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ, ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಸಂಶಯ, ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಆತ್ಮಬಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಶಾಂತತೆ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ, ಪರಾನುಕಂಪೆ – ಇವೇ ಆತ್ಮಬಲವಿರುವುದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂತಹ ಭಾವನೆಗಳು ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್ಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

-ಕೆ.ಬಿ.ಪ್ರಭುಪ್ರಸಾದ್

(ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಿರಿಯರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವದು –ಸಂ.)