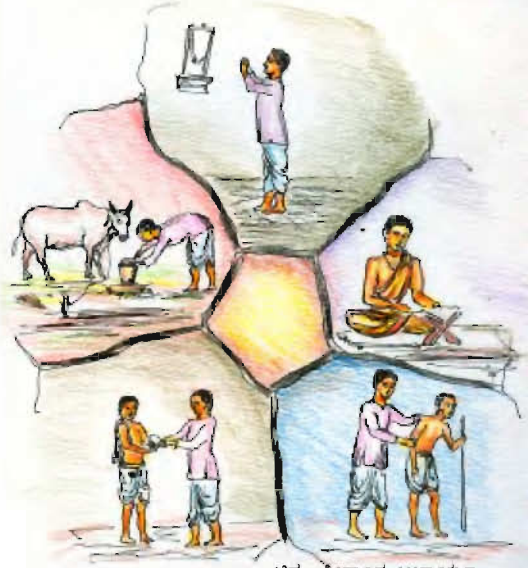


ಪರಿಶುದ್ಧ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ತಪೋಮಯ ಜೀವನದ ಫಲವಾಗಿವೆ. ಆ ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಚಿರಋಣಿಗಳು. ಅವರು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವ್ಯಾಸಂಗ, ಅವರು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುವಂತೆ ನಾವೂ ಋಷಿಗಳೇ ಆಗುವುದು - ಇದೇ 'ಋಷಿಯಜ್ಞ'.

೨. ಪಿತೃಯಜ್ಞ: ನಾವು ಸತ್ಕುಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಅದರ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಪೀಳಿಗೆಯವರು ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಅವರ ಪುಣ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ನಾವು ಆ ಸತ್ಕುಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿತೃಗಳಿಗೆ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸೇವೆ-ಆದರ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಬದುಕಿರುವಾಗ ಅವರ ಸೇವೆ, ಅವರು ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರಾದ್ಧ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ಕಂಬನಿಗರೆದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣರು. ಅವರನ್ನು ಸುಖವಾಗಿರಿಸಲು ಸಾವಿರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು 'ಪಿತೃಯಜ್ಞ'.

೪. ನರಯಜ್ಞ: ಇಂದು ನಾವು ಏನಾಗಿರುವೆವೋ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ಸಹಕಾರವಿದೆ. ನಾವು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದು ಸಮಾಜದಿಂದ. ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌಕರ್ಯ ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೂ ಸಮಾಜದಿಂದಲೇ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸುಖದ ಸೌಧವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅದೆಷ್ಟು ಜನರು ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೆ, ಚಳಿಬಿಸಿಲೆನ್ನದೆ ದುಡಿದಿದ್ದಾರೆ! ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ನಾವು ವೇತನವನ್ನು, ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಕೃತೃಗಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಅವರೆಲ್ಲರಡೆಗೆ ನಮ್ಮದೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇದೆ.



ಚಿತ್ರ : ಶ್ರೀಕಾಂತ ಆಚಾರ್ಯ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಮಷ್ಟಿಯ ಅಭಿನ್ನ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಷ್ಟಿಯ ಹಿತದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಸುಖವಿದೆ. ಸರ್ವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಯಿದೆ, ನಮ್ಮ ಶಾಂತಿಯಿದೆ. ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರು ಒಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಭಕ್ತನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡು." ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ಬಂಧುಬಳಗದವರಿಗೆ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ, ತನ್ನ ಸಮಾಜದ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಸಾರವನ್ನು ತನು ಮನ ಧನಗಳಿಂದ, ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಶ್ರಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯನ್ನೂ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ನಿಜವಾದ ದೇವಪೂಜೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು, "ಭಗವಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ನೀವೊಂದು ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಗ್ರಹ ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆ - ಅದೇ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ನೀವು ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ದೇವಸ್ಥಾನ ಅದಾಗಲೇ ಇದೆ. ಅದೇ ಮಾನವ ಶರೀರ. ಸಹಮಾನವರ ಸೇವೆಯೇ 'ನರಯಜ್ಞ'.

೫. ಭೂತಯಜ್ಞ: ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರಲೆಂದು ರೈತನ ಎತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮರಗಳು ನಮಗಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು, ರುಚಿಯಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು, ನಮಗೆ ಸುಖಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಗಳು ದುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಣಲಿಕ್ಕುವುದು, ಅವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಕೇಡನ್ನು ತರದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಳಿತಾಗಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಇದು 'ಭೂತಯಜ್ಞ'.

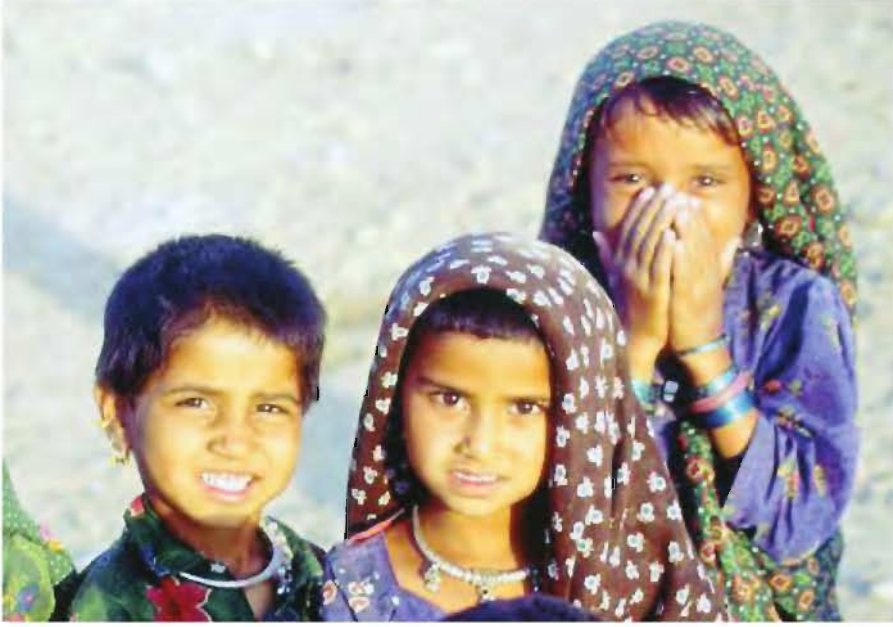


ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಧಿಸಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ, ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಕಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಸತ್ಪಾತ್ರದಾನದ ಮೂಲಕ ಗೃಹಸ್ಥನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ; ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪುಣ್ಯಫಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಾನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಈಡೇರಿಸಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಟುಂಬದ ಸೀಮಿತ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. 'ನಾನು, ನನ್ನದು' ಎಂಬ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು, **ಉದಾರಚರಿತಾನಾಂ ತು ವಸುಧೈವ ಕುಟುಂಬಕಂ** - ಉದಾರಚರಿತರಿಗೆ ಇಡೀ ಲೋಕವೇ ಕುಟುಂಬ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ತಳೆದು, ವಿಶ್ವಕುಟುಂಬಿಯಾಗಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕುಟುಂಬಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ತನ್ನ ಸುಖಭೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಜೋತ್ತಮಿಯ ಮೂಲಕ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡಲೆಂದು; ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಅಲ್ಪ ಆಸೆ-ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಧರ್ಮದ ಕಡಿವಾಣದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ-ಪವಿತ್ರತೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲೆಂದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲೆಂದು. ಇದೇ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಕುಟುಂಬಜೀವನದೊಳಗೆ ಅದರ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಪರಸ್ಪರ ವೈಮನಸ್ಯಗಳನ್ನು ತೊರೆದು, ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೇಮ-ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ತಾಯಿ, ತಂದೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ ತಮ್ಮ ಹಠವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಹಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿಷಮತೆಯ ಕಂದಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆರಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರೆದುರು ತಾವು ಸೋತು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಿತಾದುದಲ್ಲವೇ? ಕುಟುಂಬಜೀವನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸ್ವಾರ್ಥತ್ಯಾಗ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ; ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವೇಕಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸಹನಶೀಲನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅವನು ಸೋತರೂ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಕುಟುಂಬಜೀವನವೂ ಆನಂದಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು ಪ್ರೇಮವೇ ಪಲ್ಲವಿ. ಅಂಥ ಕುಟುಂಬಪ್ರೇಮವೇ ಮುಂದೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜಪ್ರೇಮ, ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ, ವಿಶ್ವಪ್ರೇಮ, ಭಗವತ್ತೇಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಿದ್ಧಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಕುಟುಂಬಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರ ಜೀವನವು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಟುಂಬದೊಳಗೇ ಇದ್ದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೆಂತು? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸರಳವಾದ ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ: "ದೋಣಿ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಇರಲಿ. ಆದರೆ ದೋಣಿಯೊಳಗೆ ನೀರು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯ ದಾಸಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೊರೆದು ಮಾಡು. ಹಲ್ಲುನೋವು ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಒಂದು ಗಮನ ಹಲ್ಲಿನ ಕಡೆಗಿರುವಂತೆ, ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿಡು." ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು, "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಿನ್ನಿಂದ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿಬಿಡು. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನಿಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಿಡು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳತೀರದ ದುಃಖಪರಂಪರೆ ಅಡಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅವರೇ, "ನಿನ್ನ ಪಾಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸಾಧನೆ' ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಭಕ್ತಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸು" ಎಂದು ಕೂಡ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧನಾಜೀವನವಾಗಿಸುತ್ತ, ತನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು ತಪೋವನವಾಗಿಸಬಲ್ಲನು.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಹಾಲನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ಹಾಲುಖೋವ ತಯಾರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಅದೆಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದುದು! ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೋ ನೀರು-ಹಾಲು. ಅಂತಹ ನೀರುಹಾಲನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ, ಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ಹಾಲುಖೋವ ತಯಾರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಅದೆಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾದುದು!" ಆ ಸವಿಯಾದ ಹಾಲುಖೋವವನ್ನು ಪಡೆವ ತವಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆ ಎಲ್ಲ ಕಠಿಣತೆಗಳಿಗೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿದ್ದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ಸಮಾಜಹಿತವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತ, ಭಗವತ್ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ಅವನಿಗೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಶುಭವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.



ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು-ಅಂಡಾಣು ಫಲಿತಗೊಂಡು, ಜೀವಾಂಕುರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ೫೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦ ಕೋಶಗಳ ದೇಹವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆಸರೆ, ಮೋಷಣೆ, ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಕುಟುಂಬ. ಮಗುವಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸವೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲಾರದು; ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾರದು; ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಐದುಸ್ತರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಅಂಡಾಣು-ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಜೀವ ತಳೆದ ಮಗು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಸ್ತರಗಳಿವೆ:

೧. ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
೨. ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
೩. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
೪. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ
೫. ನೈತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು, ಸೋದರ-ಸೋದರಿಯರು, ಸೋದರಮಾವ-ಅತ್ತೆ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ-ದೊಡ್ಡಮ್ಮಂದಿರು, ಈ ಐದುಸ್ತರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸುಖ ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಲೇಖಕರು ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರು. ಇವರು ಹಲವಾರು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಕಡೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.



ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಲು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಪರಿಸರ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು (ಬೇಳೆಕಾಳು) ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ, ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಏರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅನಂತರ ಹಸಿಯ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೀನು ಕೊಡಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅವು ರುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಹಿತಕರವೂ, ಸ್ವಚ್ಛವೂ ಆದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಬೇಕು. ಬಡಿಸುವವರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ನೋಣ-ಸೊಳ್ಳೆ, ಜಿರಳೆಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳು, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ (ಜಂಕ್ ಫುಡ್) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಕೇಕ್, ಪಫ್, ಪಿಡ್ಡಾ ಇತ್ಯಾದಿ), ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಕೊಟ್ಟು, ಮಕ್ಕಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಇತರರೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ - ಇವು ದೇಹವು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು, ಹೃದಯ-ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯಬೇಕು, ಓಡಬೇಕು, ಕುಣಿಯಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ನೃತ್ಯ, ಯೋಗ, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್‌ಸವಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮನರಂಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಗಿಡ, ಮರ, ಬೆಟ್ಟ, ಬಯಲು ಇರುವ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಲು ಬಿಡಿ, ನಲಿದಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಅದಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, “ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ?” ಎಂದು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಯಾವುದು ಅನುಕೂಲಕರ ಯಾವುದು ಅನಾನುಕೂಲಕರ, ಯಾವುದು ಲಾಭ ಯಾವುದು ನಷ್ಟ - ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಲಿಯುವುದು, ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ (ಮಾತು, ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ), ವಿಷಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದು, ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವುದು, ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೮೦ ಅಥವಾ ೯೦ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಬಿ.ಇ., ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಬಿ.ಎ., ಎಂ.ಸಿ.ಎ. ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಯೋಚಿಸಲು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು, ವಾದ-