

ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಐದು ಉಪಾಯಗಳು

ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪಡೆಯುವ ಸಂವೇದನೆಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಸುಖ, ದುಃಖ, ಪ್ರೀತಿ, ದ್ವೇಷಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭಾವಿಸುವುದೂ ಮನಸ್ಸೇ. ನಿರಾಳವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲುದೂ ಮನಸ್ಸೇ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಅದನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣವೇ.

ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಯ ಅಲೆ. ಅಂತಹ ನೂರಾರು ಅಲೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕವಾದುವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಕಾಲಾನಂತರ ಅದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಟನ್ ಮಹಾಕವಿಯ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ, “ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ, ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನರಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು; ನರಕವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು” ಎಂದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಏಕೆ ನರಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಎರಡನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪವಿತ್ರರೆಂದು, ಪರಿಶುದ್ಧರೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವೆಲ್ಲ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪಿಗಳು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಬಂಧನವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕೊಳೆಯೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಶ್ರೀಮಾತೆ ಶಾರದಾದೇವಿಯವರು

ಇದನ್ನೇ ಹೀಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಮನಸ್ಸೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ‘ಪವಿತ್ರ’ ಅಥವಾ ‘ಅಪವಿತ್ರ’ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ. ಒಬ್ಬನು ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆ ದೋಷ ಉದ್ಭವವಾದ ನಂತರವೇ.”

ಮೂರನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಭಾವದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಪ್ರಹಭಾವನೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡಗಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಎಂದು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೇವಾ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉಪಾಯ. ಸ್ವಾರ್ಥ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಾವು ಒತ್ತಡರಹಿತರಾಗಬಹುದು.

ಐದನೆಯ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಉತ್ತಮ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದೇ ಕಾರಣ. ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಂದ ನಾವು ಕಡಮೆ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ, ಆಸೆಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಕರ್ಮಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಡುವವನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು, ಇತರರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ❀