

ದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಐದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

‘ಜ್ಯೋತಿಷ್ವತಿ’

ಬಾಲ್ಯ ಕಳೆದು ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು, ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ, ನಾನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ, ನನ್ನಲ್ಲೇನೋ ದೋಷ, ಕೊರತೆ ಇದೆಯೇ? - ಎಂಬ ಚಿಂತೆ. ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರಕದಿದ್ದಾಗ ಇದು ಅವರನ್ನು ಬಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ, ಆತ್ಮವಲೋಕನ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ತರ್ಕ- ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಈ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ಯುವಜನರು ತಮ್ಮತಮ್ಮಲ್ಲೇ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ದೃಢವಾಗಿ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇಂತಹ ತಯಾರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಐದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

೧. ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ

ದೈಹಿಕ ಹಸಿವನ್ನು ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಇವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು; ಆದರೆ ಜ್ಞಾನದ ಹಸಿವು ನೀಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ. ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದುವ ಚಟಕ್ಕಿಂತ, ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಯೋಗ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಓದುವುದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಕುರಿತು ನೋಟ್ಸ್ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ನೆನಪಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗ್ರಂಥ ತೆರೆದು ನೋಡುವುದು ಕೂಡ ಯೋಗ್ಯವೆ. ಓದಿನಂತೆಯೇ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಬರೆಯುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಂತನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉನ್ನತ ನೆಲೆಗೇರಿಸುತ್ತವೆ

೨. ಕಾರ್ಯಕುಶಲತೆ

ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಅದೇ ರೀತಿ, ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೊಸ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಪರಿಣತಿ ಪಡೆಯುವನೋ, ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಅದು ಭಾರವೆನಿಸದು, ಬದಲಾಗಿ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು

ಜೀವನಪರ್ಯಂತವೂ ಕಲಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯೇ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಕಲಿತು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ ಕಲೆ ಕರಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಅನಾಸಕ್ತಿಯೋಗ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನೆಲೆಗೆ ಎರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರತೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೩. ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡುವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಇದು ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಆನಂದವಾಗಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾಗ-ದ್ವೇಷಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗಾದಾಗ ಅದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಾರದು. ಆಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ‘ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಲಭ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ರಹಸ್ಯ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲಿ.

೪. ಹೃದಯವಂತಿಕೆ

ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ, ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮಿಡಿದಾಗ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಮಾನವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಬುದ್ಧಿ ಇದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದ, ಶಾಂತಿ ಇವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿಗಿಂತಲೂ ಹೃದಯವೇ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮಹಾತ್ಮರೆಲ್ಲರೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಹೃದಯವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪ, ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೇ ನಮಗೆ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

೫. ಕಲೆ

ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಎಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಬದುಕು ಬರಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ - ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸಿ ಜೀವನವು ಸಂಪದ್ಧರಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕನಿಷ್ಠ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜೀವನವು ನಿಂತ ನೀರಾಗದೆ, ಸದಾ ಚಲನಶೀಲ ನದಿಯಂತೆ ನಳನಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.

