



RAMRAJ®

ಸಂಚಿಕೆ 6 • ಸಂಮಾಟ 10 • ಮಾರ್ಚ್ 2024 • ಬೆಲೆ ರೂ. 18/-

ಖಚಿತ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಬಲ
ವಿಶೇಷಣಕೆ





COTTON WHITE SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ
ಯಶಸ್ವನ್ನೂ ಜೈನ್ನತ್ಯವನ್ನೂ ನಷ್ಟಿಸಿ
ಉನ್ನತವಾದ ಜೀವನ ನಡೆನಲು ದಾಲಿ ತೋರುವ

ಬಲ ಶಶೀಫಾರ್ಮ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಸಿಮಿನೆ ನೀಡಲು
ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪಡುತ್ತೇಂದೆ.



ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

ನಮಸ್ಕಾರ.

‘ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವುದು ಬದುಕುತ್ತದೆ’ ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮ. ಅಂತಹೇ, ಸ್ವಷ್ಟಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಪ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಮಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂಳುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಮೇಲೆ ಏಳಿವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನಾಳಗೆ ಮತ್ತಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುವುದು ಮಣಿನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಭೂಮಿಯೋಳಗೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿ, ನೀರು ಸುರಿದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಭೂಮಿಯನ್ನೇ ಶೀಳಕೊಂಡು ಮೋಳಿತು ಮೇಲೆದ್ದು ಹಸಿರಾಗಿ ನಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ‘ಹೂಳುವುದು’ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬೀಜ ‘ಬಿತ್ತುವುದು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜದೊಳಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ಲ್ಕ್ಯಾಪಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮೊಲ ಮತ್ತು ಆಮೆಯ ನಡುವೆ ನಡೆದ ಓಟದ ಸ್ಥಿರ ಕಂಥಯನ್ನು ನಾವು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಓಡುವ ವೇಗ ಎನ್ನುವುದು ಮೊಲಕ್ಕೂತ ಆಮೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ನಿಜಕೇ, ಆದರೆ ಇದು ಹೂಳಣ ನಿಜವಲ್ಲ. ಮೊಲದ ಬಲ ಎನ್ನುವುದು ನೆಲದ ಮೇಲಿದ್ದರೆ, ಆಮೆಯ ಬಲ ನೀರಿನೊಳಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನೊಳಗೆ ಮೊಲ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚೆ ಕೂಡ ನಡೆಯಲಾರದು. ಎಂದರೆ ಅವರವರ ಬಲವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕಿ ತಕ್ಷಂತಹ ಪ್ರಯುತ್ತಾಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಿತಸ್ಸನ್ನು ಗೆಳಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರುವಳ್ಳುವರ್ತ ಎಂಬ ಕವಿ, ತಮ್ಮ ‘ತಿರುಕ್ಕುರಳ್’ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲದ ಸೂಕ್ತ ತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವೆ ‘ಬಲಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು’ ಎಂಬ ಒಂದು

ಅಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನೇ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಲ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದಕ್ಷಿಣ ಆಷ್ಟಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣೀಯರ ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದ ಮಹಾನ್ ನಾಯಕ ನೇಲನ್ ಮಂಡೆಲಾ ಆವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹು ಕಾಲವನ್ನು ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದವರು. ‘ನನ್ನನ್ನು ಸೆರೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕಿದರೆ ನನ್ನ ಬಲ ಕುಗಿ ಹೋಗಿ ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಬಿಳಿಯರ ಸರ್ಕಾರ ಯೋಜಿಸಿತು. ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಬಲಹಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಕುಗಿಸಿ ಬಿಡಲು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೂ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಸೆರೆಮನೆಯೊಳಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬಲವನ್ನು ನಾನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಬಲದಿಂದ ನನ್ನ ದುಃಖ, ಪಾಕಂತಹಾಗೂ ನಿರಾಶಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನನ್ನ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಗಯ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋರಾಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನೇಲೋಸನ್ ಮಂಡೆಲಾ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಕ್ತಿಗೂ ಆತ ತನ್ನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ‘ನಿರಂತರ ಶ್ರಮ’ ಮತ್ತು ‘ಕ್ಯಾಬಿಡ ಪ್ರಯುತ್ತ’ಗಳು ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಬಲಯುತವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಯಶಸ್ವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇನೆ. ಎಂತಹ ಬಡವನೇ ಆಗಿರಲಿ, ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಆತ ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸೋಲು ಕೂಡ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಕೆಳಗಿರುವವರು ಮೇಲೆ ಬರಬಹುದು. ದುಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯುತ್ತ ಇಲ್ಲಿದವರ ಬಲ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದು ಕಡೆಗೆ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ

ಬಲಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಶಕ್ಕಿನ ಶಿವಿರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರೂ, ತಾವು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಗುರುತ್ವ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಕೊಣದೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು ಸದ್ಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಎಂತಹ ಶೀಮಂತರೇ ಆಗಿರಲಿ ತಾವು ಇಷ್ಟ ಶ್ವಾಳದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿ ಬರಬಹುದು.

ನದಿಯನ್ನೂ ಬಂಡೆಯನ್ನೂ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ನೀರಿನ ಗುಣ ಮೃದುವಾದುದು. ಬಂಡೆಯ ದೃಢತ್ವವನ್ನೂ, ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನೂ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲೆವು. ತಾನಿದ್ದ ಶ್ವಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚವೂ ಅಲುಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲವ ದೊಡ್ಡ ಬಂಡಗಲ್ಲಿನ ದೃಢತ್ವವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತೇ ಇರುವ ನೀರಿನ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂಬುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೆಲ್ಲತ್ತದೆ. ಕೆಲಿಣವಾದ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾದ ಬೆಣಬುಕಲ್ಲನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬಲವೂ ನೀರಿಗಿದೆ. ನದಿಯ ಹಾದಿಯು ಇಷ್ಟ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮರಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಬಂಡೆಗಳ್ನಿನ ತುಳುಕುಗಳೇ!

ಬಲಯುತವಾದ ಮನುಷರು ಮಾತ್ರವೇ ಮನೆಗೂ ದೇಶಕ್ಕೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ರಕ್ಷಣಾಕೋಣೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಕಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಲವಂತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಒಗಟ್ಟು, ಒಂದು ದೇಶವನ್ನೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟಿನ ಬಲ ಅವಾರವಾದುದು. ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೊರಾಡುವ ಬದಲು, ಒಗ್ಗಟಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೂಡಿ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಆ ಬಲಕ್ಕೆ ಸಮವಾದುದು ಬೇರಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಟಿನ ಬಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ, ನಾನು ಓದಿದ ಒಂದು ಕಥೆ ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು...

ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಧಿ ರೈತನೊಬ್ಬಿನಿಧ್ಯ. ಅವನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಡಮಣಿದ ಸಹೋದರರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅವರೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಕಿತ್ತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಹೀಗೆ ಇದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬ ಒಡೆದು ಚೆಲ್ಲಾಟಿಲ್ಲಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಆ ವ್ಯಧಿ ತಂದೆ ಕೊರಗಿದ.

ಒಂದು ದಿನ ಆ ವ್ಯಧಿ ತಂದೆ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದ. ಮೊದಲು ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಹೈಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ

ಬಿದಿರಿನ ತುಂಡೆಂದನ್ನು ನೀಡಿ, ‘ಇದನ್ನು ಮುರಿ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಲಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅವನು ಅದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಆದರೆ ಅವನಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಎರಡನೇ ಮಗನಿಗೂ ಅದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ತಿಳಿಸಿದ. ಅವನಿಂದಲೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಮೂರನೆಯ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲರಾದರು. ನಂತರ, ‘ನಾಲ್ಕು ಜನರೂ ಒಟ್ಟಿಗೂಡಿ ಇದನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ’ ಎಂದು ತಂದೆ ಹೇಳಿದ. ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಸವಾಲು ಎದುರಾದ ಕೂಡಲೇ ನಾಲ್ಕು ಜನರೂ ಬೇರೇನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿದು ಬಿಸಾಡಿದರು.

‘ಒಂದು ಬಿದಿರಿನ ಕೋಲನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ್ತೇ ನೀವು ನಾಲ್ಕು ಜನರೂ ಒಟ್ಟಿಗೂಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆ ಹೀಗೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿನಿಷ್ಟೇ ಹೀಗೆ ಒಗ್ಗಟಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಅವಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ಇದು ಮಾದರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗಟಿನ ಬಲ ಮಂಬಾ ದೊಡ್ಡು’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ತಂದೆ.

ಇದು ಹಿರಿಯರೂ ಕೂಡ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಕ್ಕ ಕಢೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಶದ ಪ್ರಸೆಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಟಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಶವೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವೀನಿಕ ಬಲದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಶ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ದೇಶ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸೋದರರು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಬದುಕುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಒಂದು ದೇಶ ನಿಜವಾದ ಸುರಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜವನ್ನೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸೋಣ. ಅದು ನಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ನಿಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಾಳ್ಳಿ ಭೂಮಂಡಲ... ಬಾಳ್ಳಿ ಸಮುದ್ರಧೀಯೋಂದಿಗೆ...

ಬಾಳ್ಳಿ ಬಲಯೋಂದಿಗೆ!

ಕೆ.ಇರು. ನಾಗರಾಜನ್

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು – ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್

ಜೀವನದಲ್ಲಿ



ಬಲ

ಎನ್ನುವುದು

ಯಾವುದು?

ಒರತೆ, ಕರ್ತೆಕರುಬ, ಜಿಂಕೆ - ಇವು ಮೂರರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದು ಯಾವುದು? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರ ಬಳಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ, ‘ಚಿರತೆಯೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದು’ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ! ಅಷ್ಟಿಕಾ ದೇಶದ ದಟ್ಟವಾದ ಒಂದು ಕಾಡಿನೇಳಗೆ ಸೇರೆ ಹಿಡಿಯಲಾದ ಒಂದು ವಿಡಿಯೋ ಜಿತೀಕರಣವು ಜಗತ್ತಿನಿಧಿವಾಯಿತು. ಅದು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಜಿಯಾಗ್ರಫಿಕ್ ಚಾನೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ನೋಡುವವರನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕ್ಕಿರಣನ್ನಿಸುವ ವಿಡಿಯೋ ಅದು!

ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿರತೆ ಅಟ್ಟಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜಿಂಕೆ ಎತ್ತತೆಯೋ ಹಾರಿ, ದಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ, ಓಡಿ ಚಿರತೆಯ ಕ್ಷಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೆ ಹಾಕಿದ್ದೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಚಿರತೆ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಡಿವಿನಿಂದ ಬಳಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದೂ ಕೂಡ ಬಿಡುವ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿರತೆಯ ವೇಗದ ಮುಂದೆ ಜಿಂಕೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋಡು ಮೋಗುತ್ತದೆ.

ನೇಲದಲ್ಲಿ ಅಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡ ಜಿಂಕೆಯ ಕಣ್ಣಗಳು ಜೀವಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವಂತೆ ಪರಿತಾಪಕರವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಚಿರತೆ ಅದನ್ನೇನೂ ಬಿಡುವಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಜಿಂಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಹೊಗೆದ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೇನು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಗಿಯುತ್ತದೆ. ನೋವು ತಾಳಲಾರದೆ ಜಿಂಕೆ ಮರಣ ಕಾಗು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಕರ್ತೆಕರುಬ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗುರುಗುಟ್ಟಿತ್ತಾ ಅದು ಚಿರತೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಿಂದಲೂ, ದೂರದಿಂದ ಲೇ ಚಿರತೆ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಅಟ್ಟಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಚಿರತೆ ಬೇಟೆಯಾಡಿದ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದ ಕತ್ತೆಕೊಳ್ಳಲು ಕರ್ತೆಕರುಬ ಹೊಂಚುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕತ್ತೆಕರುಬಗಳು ತುಂಬಾ ಬಲಶಾಲಿಯಾದವು. ಅವು ಗುಂಪಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಿಂಹವನ್ನೇ ಮುಗಿಸಿದಬಲ್ಲ ಬಲ ಹೊಂದಿರುವಂತಹವು. ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಒಂದು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಗುರುಗುಟ್ಟಿತ್ತಾ ನಿಂತ ಕರ್ತೆಕರುಬನನ್ನು ನೋಡಿದ ಚಿರತೆ ಬೆದರಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಿರತೆಯ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಜಿಂಕೆ ಈಗ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕರ್ತೆಕರುಬದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ! ಚಿರತೆಗೆ ಈ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ತಾಳಕೊಳ್ಳಲಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕರ್ತೆಕರುಬಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದಾಡವಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ರುಖಳಿಸುತ್ತಾ ಮುಖವನ್ನು ಹೈರವಾಗಿಸಿಹೊಂಡು ಚಿರತೆಯನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿರತೆಯನ್ನು ಕರ್ತೆಕರುಬ ದೂರದೂರಕ್ಕೆ ಓಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಾಮಾದ ಆ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳು ಜಿಂಕೆಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿವ ಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ದೊರೆತವು. ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿರುವೂ ಕೂಡ ಅದು ಅದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ನಿಥಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆದ್ದು, ಇವರೆಡೂ ಇದ್ದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಒಂದು ಹುಲ್ಲಿನ ಹೊದರಿನೋಳಗೆ ನುಸ್ತಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಚಿರತೆಯನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಿ

ಬಿಟ್ಟು ಕರ್ತೆಕೆರುಬ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಜಂಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯಾದುವ ಈ ಬಲಶಾಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಂತ. ತನ್ನ ಜೀವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎದ್ದು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಹೋದ ಜಂಕೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ವತ್ತಿಯೋಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಲ. ಅದು ಇಲ್ಲದವರು ಬೇರಾವುದೇ ಧರ್ಮವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಲ ಎಂದರೆ ಯಾವುದು? ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯಾಗಿರಬೇಕಾದ ಗುಣವು ಬಲವೇ. ಹಾಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹಲವು ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏದುರಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದೆ, ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯರು. ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬಲವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಬಲ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಎಂದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟುವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಲವನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಆ ಬಲ ಅರ್ಥ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬಲ ಇರುವ ಒಟ್ಟುವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಇತರರನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಹೊ ಕಿರುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಟ್ಟು ಸ್ವೇಳಿಕ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ದೇಶ ರಕ್ಖಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಬಲ. ಇಲ್ಲಿ ಬಲ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥಮಾರ್ಣವಾದಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ,



ತಾನು ಗಳಿಸಿರುವ ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಜಿಪದಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಅರಿವಿನ ಬಲ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಡ್ಡಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನುಸ್ಕಳಿ, ಇತರರ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಕೆದಿಯುವವರೂ ಕೂಡ ತುಂಬ ಅರಿವುಳ್ಳವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರದರೂ, ಅದನ್ನು ಅರಿವಿನ ಬಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಬಲವೂ ಕೂಡ ಕೆಲವರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಂದರೆ, ಕೆಲವರನ್ನು ತಪ್ಪ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವುದು ಅವರ ಮನಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಭಯವನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚಿಯಿಡಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿವ ಬಲವನ್ನೂ ನೀವೇ ಗಳಿಸುವಿರಿ.

ಭಯವನ್ನು ದಾಟುವುದು ಹೇಗೆ?

❖ ರೂಪದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅತೀತವಾಗಿ ಕೆಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ಜಿಕ್ಕೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೂಡ ‘ಹೀಗಾಗಿಇಡಬಹುದೋ?’ ‘ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದೋ?’ ಎಂದು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಾಗಿನ ಭಯವೂ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತದೆ. ದೀಪದಿಂದ ದೂರದೂರ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ನೆರಳೂ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅರಿವು ಎಂಬ ಜೆಕಿನಿಂದ ದೂರ ಸಾಗುವಾಗ ಭಯವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಕಲುನೇಯ ಜಿಂಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗಿ ತೆಂಳಲಿದಿ.

❖ ಭಯ ಮಟ್ಟಮಾನವಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲೂ ಪ್ರಯೋಜಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ಸೋಲೋ, ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೋ, ಯಾವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆದಿರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಆಷ್ಟು ಬೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ. ಆದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ದಾರಿ ನಿಮಗೆ ಕಾಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರನ್ನು ಜಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

❖ ‘ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನಪಕ್ಕ ಯಾವ ಹೊಂದರೆ ಏದುರಾಗಬಹುದು?’ ಎಂದು ಚೆಂತಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದನ್ನು ಏದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮುದುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಡಿಟವಾಗಿ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸರಳವಾಗಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದೇ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಯವನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಬಲಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರಯುವುದು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಪಡೇಪಡೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರದು ನೋಡಿದರೆ, ತಾನಾಗಿಯೇ ಆ ಭಯ ದೂರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

❖ ಭಯವನ್ನು ದಾಟಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಯಾವುದೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ, ನಿಷ್ಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಿರಿಮೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೂ, ಕರುಣೆಯೂ ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಯಾನದೊಂಡಿರುವಾದ ಜೀಜಿನಿ!

ಬಲ ಎನ್ನಪುದು ದೇಹವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎನ್ನಪುದನ್ನು ನರೂಪಿಸಿ ತೋರಿಸಿದವರು ಮಹಮದ್ ಆಲಿ! ಕುಸ್ತಿಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿಸಿದ್ದ ಗಳಿಸಿದವರು ಅವರು. ಜಗತ್ತೇ ಶ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಬದಲಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಗಿಂತಲ್ಲ. ಮಹಮದ್ ಆಲಿಗೆ ಅದು ದೊರಕಿತು.

ಕುಸ್ತಿಪಂದ್ಯದ ಮಹಾನ್ ಏರ ಎಂದು ಜಗತ್ತೇ ಅವರನ್ನು ಒಬ್ಬಕೊಂಡರೂ, ಮಹಮದ್ ಆಲಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಸಹಜ ತಾನೇ? ತಮ್ಮ 34ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಫ್ಟಿಕಾದ ಕ್ರಿಸ್ತಾಸು ಎಂಬ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ವಧೇರ ವಿಪಾಕಡಾಯಿತು. ಆ ಸ್ವಧೇರ ನಡೆದ್ದು 1974ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕಾಡಿನೆಂಳಗೆ ನಡೆದ ಆ ಸ್ವಧೇರ, 'ಕಾಡಿನೆಂಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಸಿಡಿಗುಂಡು' ಎಂದೇ ಜನಜನಿತವಾಯಿತು. 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ವಧೇರ ಅದು. 34 ವರ್ಷಗಳ ಮಹಮದ್ ಆಲಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಕಣಕ್ಕಿಳಿದವರು 25 ವರ್ಷಗಳ ಜಾರ್ಜ್ ಫೋರ್ಮನ್ ಎಂಬ ಕುಸ್ತಿಪಟು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವದ ಹೆವಿ ವೆಯಿಟ್ ಹಾಂಪಿಯನ್ ಎಂದು ಜಾರ್ಜ್ ಫೋರ್ಮನ್ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದ್ದರು.

ಯೋವನವೂ ಬಲವೂ ವೇಗವೂ ಇದ್ದ ಮಹಾವೀರ ಆತ.

ಮಹಮದ್ ಆಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಜೋ ಬ್ರೇಸಿಯರ್, ಕೆನ್ ನಾಡರ್ ನ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇವರಿಭ್ರಂಷಾದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಲಿಸಿದ್ದರು ಜಾರ್ಜ್ ಫೋರ್ಮನ್. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮಹಮದ್ ಆಲಿಯನ್ನು ಫೋರ್ಮನ್ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಲಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಗ್ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಲಿಕ್ಕಾಪ್ರೋ, ಅಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದವು.

ಆಲಿಯ ಸಹಾಯಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಮುಖಿದಲ್ಲಿ ಹೊಂಚ ಕೂಡ ಕಳೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. 'ವಿಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವುದೂ ಅಂತಿಮ ಮರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹಾಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿದ್ದಿರಿ? ನಾನು ಜಾರ್ಜ್ ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಡೆದುರುಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನೋಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಣಕ್ಕಿಳಿದರು ಮಹಮದ್ ಆಲಿ.

ದುಃಖ ತಂದ ಬಲ!

ಬ್ರೌಬ್ಲ್ಯೂ ಪಿಕಾಸೋ ಎನ್ನುವ ಜಗತ್ತಿಸಿದ್ದ ಚಿತ್ರಕಾರನ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದವರು ಯಾರೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ದುಃಖ ಅವರಿಗೂ ಬಲವನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದು. ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿತ್ರಕಾರನನ್ನಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದು!

ಪಿಕಾಸೋಗೆ 13 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವರ ಸೋದರಿ ಯಾವುದೋ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುಕ್ಕಾಗಿ ಮರಣಶಯ್ಯೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾಗಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪಿಕಾಸೋ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರು. 'ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ, ನನ್ನ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಒಬ್ಬಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಪಿಕಾಸೋ ದೇವರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ಆದರೂ ಅವರ ಸೋದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲಗೊಂಡುದರಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾಗಿ.

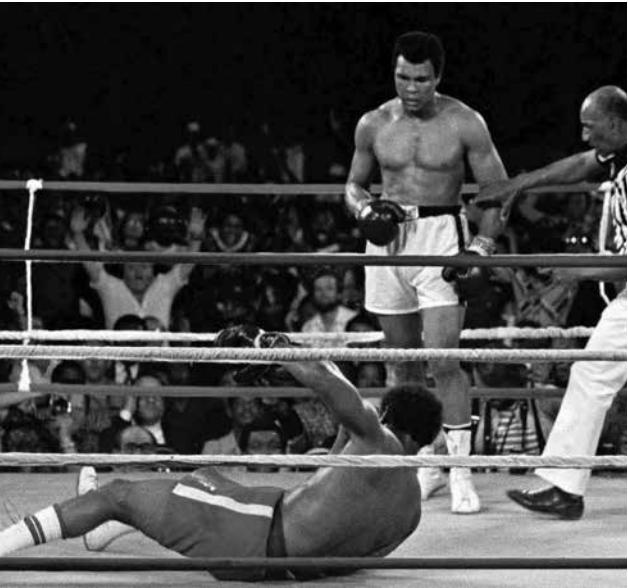
ಆ ದುಃಖ ಅವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿತು. ಚಿತ್ರ ರಚನೆಯನ್ನು ಮೂಲಕ ತನ್ನೊಳಗಿನ ದುಃಖವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಸಲು ಅವರು ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹರಿತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಸುರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ಪಿಕಾಸೋ ರಚಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 50 ಸಾವಿರವನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತದೆ.

ಅವರು ಜೀವಿಸಿದ್ದ ವರ್ಷಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತಲೂ ಅವರು ರಚಿಸಿದ



ಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರಗಳೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿವೆ.

ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ತನ್ನ ಬಲವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಮೇಲೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪಿಕಾಸೋ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ‘ಅಲಿ ಈ ಸ್ಟ್ರೇಚ್‌ಯಲ್ಲಿ ಜಂಪು ಹೊಂದಬಹುದು’ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದ ಏಕೆಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ತಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಡುವಂತೆ ಇಂದೂ ಆಡಿದರೆ ಈ ಸ್ಟ್ರೇಚ್‌ಯಲ್ಲಿ ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಚಾಕಚಕ್ಕೆತೆಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಜಾರ್ಜ್ ಹೊಡೆಯುವ ಹೊಡೆತಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಹಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿದರು. ಜಾರಿಕೊಂಡು, ಸುತ್ತಲೂ ಕಳೆದ್ದ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಆ ಪಟಗಳನ್ನು ತಡೆದರು. ಹೀಗೆ ತಾವು ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಾಟಕವಾಡಿದರು.

ಹೀಗೆ ಎಂಬು ಸುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲೇ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ ಜಾರ್ಜ್ ಕಡಗೆ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸಗೊಂಡರು. ತನ್ನ ಎದೂಳಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾದ ಕೂಡಳೇ ಅಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಬಲವನ್ನೂ ಕ್ಷೋಧಿಸಿರಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಗುದ್ದು ನೀಡಿದರು. ಆ ಒಂದು ಗುದ್ದೇ ಜಾರ್ಜ್ ಕೆಲಗುರುಳು ಸಾಕಾಯಿತು!

ಬಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಜಯಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲಿ ಆಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರು!

ಭಯ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯೇಯವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ!

ಧ್ಯೇಯ ಎಂಬುದು ಭಯವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಲ್ಲ; ಭಯವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಬ್ಬರು ಠರುವ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಧೀಮ್ಮೆ ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಲರ್ ಕೋಸ್ಟರ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಪೋ ಖೂತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಬ್ಬಿ ಯುವತಿ ಬ್ಯೇಮಾನಿಕ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆ ಇನೆಬ್ಬಿ ಯುವತಿಗೆ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೇರಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಓರ್ನೆಸ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ಗೋಡೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕೂಡ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇಬ್ಬರೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಿ, ಅಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ತೂಗಿ, ಮನುಷಿ ಹಾಕುವ ರೋಲರ್ ಕೋಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾದವರು ಎಂದರೆ, ಎರಡನೆಯ ಯುವತಿಯೇ ಎನ್ನಬೇಕು. ತನ್ಮೊಳಗಿನ ಭಯವನ್ನು ಗೆದ್ದು ಆಕೆ ರೋಲರ್ ರೋಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಯ ಇಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯ ಹೇಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ? ಭಯ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವಿದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವಾಗಲೇ ಧ್ಯೇಯ ಮೂಡುವುದು.

ಧ್ಯೇಯ ಎಂದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗ್ ತವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಂತರಾಗಲೀ, ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ತೋಂದರೆಯೂ ಆಗದ ಹಾಗೆ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಇರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ



ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಬಲ ಎನ್ನುವುದು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಪಕ್ಕಪಾತ ಮಾಡದೆ ನಡುಸುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಖಾಯಿಸುವುದು, ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೋ, ಇತರರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಯೋ ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದಿರುವುದು.

ಬಲ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಂಥೊಬ್ಬರ್ ನೂರ್ ವರ್ಷಾರ್ಥದ ದೇಹಿಯನ್ನಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ದಾಟಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಯಾರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಯೋ ವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಕಿರಲು ರೋಗ ಅದು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿನುವ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈನಿಕರು ಕಾರಿಯೀ ನಮ್ಮ ಶರಿರ ಶಕ್ತಿಶಾಖೆಯಾಗಿ ಇದ್ದಿಂದ, ನಮಗೆ ಪ್ರೇರ್ಯಕೀಯ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?

◆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದಕ್ಕೂಂದು ಹಡ್ಡಿರದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದವರನ್ನೇ, ಸ್ಥಾಮಾನವಾದ ಜಲದೋಷದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಅಶ್ವಂತ ಕೆಟ್ಟಿದಾದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ತಾಪುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು, ದಿನವೂ ಏಷು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

◆ ಹಣ್ಣಿಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಮ್ಮೆಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಹಿಂಗ ತರಹಾವರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಆಸ್ಕಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶ್ರೀಮಿಗಳಿಂದ ಅವು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ ಜನ್ಮ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ಹೆಚ್ಚು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನು ಉಂಟು

ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಶ್ವಂತ. ನಾರಿನಂತಹ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕೂಡ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

◆ ಮೌರ್ಚಿನ್ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಒಂದು ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಲು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮೌರ್ಚಿನ್ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಟ್ಟ ವೈರಾಳಿಗಳು ಮೊರ ಮೋಸುವುದಕ್ಕೂ ಮೌರ್ಚಿನ್ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟಿ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಮೌರ್ಚಿನ್ ಅನ್ನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

◆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಅರಿತಿಣಾವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವು ಖಂಡಿತ ಇರಲಿ. ಇವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

◆ ವೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವೂ ಪಾಷ್ಟೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೌರ್ಚಿಯಾಟ್‌ಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಮೌರ್ಚಿಯಾಟ್‌ಕ್ಸ್ ಅಶ್ವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

◆ ‘ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ’ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಬೇರಾರಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ

**ರೋಗ
ನಿರೋಧಕ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ಗೆಂಟಿಸಿರಿ!**





ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯ್ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೊಳ್ಳಿನಂತ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೊಳ್ಳಿನಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೀನು, ಅಲೇವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಸಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಇತ್ತಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೂ 3 ಎಂಬ ಕೊಳ್ಳಿನಂತವ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೊಳ್ಳಿನ್ನು ನಾವು ನೇರಿಸುವಾಗ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಮೊದಲಾದ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಾಡುವಂತಹ ರೋಗಗಳು ತಾಕುವ ಅಪಾಯ ಈ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೇರಿಸುವುದು, ಪಿಣ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುವ, ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೇರಿಸುವುದು... ಇತ್ತಾದಿ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ನೇರವಾದ ಮೊದಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಗುವಾಗ ಅದು ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಗೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಾಡುವಂತಹ ರೋಗಗಳು ತಾಕುವಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ನೇರಿಸುವುದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೃಢಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮಧ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಅವರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಗುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೃಢ ಪಡಿಸಿ. ವೆಗವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವೇಕಲ್ ಓಡಿಸುವುದು, ಈಯಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 150 ನಿರ್ಮಿಷಗಳಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೇರಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದಿನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳಿಯುದು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಟ್ಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊರಹಾಕುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಶರೀರದ ಉಣಿಯನ್ನು

ಸಮಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ತಲೆನೋವು, ಅಜೀಣದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಜಾಗರೂಕತೆ ಇತ್ತಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಾಮಾನ್ಯವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿದರೆ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಎಂತಹವರನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ದಾಹವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜ್ಞಾಸ್ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳಿಯದೇ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸದ ಜ್ಞಾಸ್ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳಿಯದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಏರ್ಪಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಜಿಂತಯ ಕಾರಣದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತಪಕಿಸುವುದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಗೆ ಅಧವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಉದ್ದ್ಯಾಸನವನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಾಂದರ್ಭ ವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಮಯ ಸನ್ವಿಷೇಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಇತ್ತಾದಿಗಳ ವೂಲಕ ವ್ಯಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಜರ್ಖ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು, ಅವಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಧವಾ ಟಾನಿಕಾಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಪಡೆಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ ಸಲಹಯ ಮೇರೆಗಳೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜಲದೋಷ, ಜ್ಞಾನ ಇತ್ತಾದಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನೂ ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಲವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಜಿಂಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲಿ, ಇದು ಹೊರಗಿಸಿದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಇತ್ತಾದಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಇದು ನಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.



ಮನೋಬಿಲ ಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಗಣಕ!

ಎಂತಹ ಕರಿಣವಾದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಎದುರುಗೊಂಡು ಅಪ್ಯಾಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮೊದಲಿಗೆ ನಮಗೆ ಮನೋಬಿಲ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೋಬಿಲವನ್ನು ಅಧರಿಸಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮನೋಬಿಲ ಅವರಿಗೆ ನೀರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಒಂತೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅಲೆದಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಮನೋಬಿಲ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ ಆ ಮನೋಬಿಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

❖ ಸಣ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು, ಮಧ್ಯಮ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು, ದೀರ್ಘ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ ಗಳಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡೆಗೆ ನಿಮಗೆ ನಿರಾಶೆಯೇ ಎದುರಾಗುವುದು. ಸಣ್ಣ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮಾಳಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ನೀಡುವ ಮನೋಬಿಲ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಕರಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಾಡುವಾಗ ವಾತ್ತವೇ ಅಲ್ಲ, ನೀವು ಸುಮಾರು ಕುಳಿತು ಟೀ ಕುಡಿಯುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ತ್ರಾದಿಸಿ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮಾಡಲು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಆವೇಶಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಅವಸರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಯವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಇತರರ ಹೊಗಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ನುಡಿಗಳಾಗಿ ಸ್ವಿಕರಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕಬಿಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಕೂಡುತ್ತದೆ.

❖ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೆಲಸ, ಉದ್ದೇಶ, ವ್ಯಾಪಾರ ಹಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಪೂರ್ಣ ಗಮನದೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಜಗತ್ತೇ ನಿಮಗೆ ಎದುರಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದರೂ ಕೂಡ, ಗಮನ ಚೆಡುರುವಿಕೆಯನ್ನೂ, ಆಯಾಸವನ್ನೂ ಹೊಂದಬೇಡಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪದೇಪದೇ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಗುರಿಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೋಬಿಲವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

❖ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಾರಾತನಾಡುವ, ಎಂತಹ ಕರಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಜಿಂತಿಸುವ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳನ್ನು ವಾತ್ತವೇ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಿಲವನ್ನು ಕುಗಿಸುವಂತಹ ಪದಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೆವಿಗಳೇ ಬೇಳಿಲಾರದು.

❖ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಾಳಗೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ತಪ್ಪಾದ ಅಡ್ಡದಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಡುಕಬೇಡಿ. ಯಶಸ್ವಿ ಎನ್ನುವುದು ಬೆರವ ಹರಿಸಿ ದುಡಿಯುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ.

❖ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಥವ ಮನಸ್ಸಿತಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ನಾವು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕೆಲಸದ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಹಲವಾರು ಭಾಷ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲೋ, ಕಟ್ಟಪಾಡಿಗೊಳಪಡಿಸಲೋ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕಟ್ಟಪಾಡಿಗೊಳಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ ಬಿಂತಿಸದರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೇಮ್ಮದಿ ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

❖ ಮಾನಸಿಕ ಭತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭತ್ತಡಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವರೇ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

❖ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನಾಗಲೇ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗಳು ಎದುರಾಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಳೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಹೊರಬಿನ್ನಿ.

❖ ಕರಿಣ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವಸರವಾಗಿ ಅದರ ಫಲ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ಹೂ ಕಾಯಾಗಿ, ಹಣ್ಣಾಗಿ ಫಲ ನೀಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಾಗಲೇ ಫಲ ದೊರಕಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

❖ ಒಂದು ಕೆಲಸನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ, ಯಾವಾಪುದೋ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನ ಹೊರಿಸಬೇಡಿ. ಗೆಲುಪೋ ಸೋಲೋ, ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕ ದೊರಕವ ಫಲಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಮೊಳೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ದೊರಕವ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಅವರು ಹಾಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇತರರು ಹೇಳುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಪದೇಪದೇ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಣಯವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕ ಕರೆದೊಯ್ದವ ಏಣಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಆಳವಾದ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಂತಹ ಸ್ವಿನ್ತ ಕರೆದೊಯ್ದವು ಆಧಾರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ‘ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ’ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ

ನಿಮ್ಮಾಳಗಿರಲಿ. ಸಂದೇಹವಾಗಲೇ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯಾಗಲೇ ಹೊಂಚವೂ ನಿಮ್ಮಾಳಗಿರುವುದು ಬೇಡ.

❖ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿಡಿಸುವಂತೆ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿದ್ದ, ಮೇಲೇರಿ ಸಾಗಿರಿ.

❖ ಕರಿಣವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಂದು ಅಭಾಸವನ್ನಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪದೇಪದೇ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕರಿಣವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಆಗಾಗ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ದಿಧಿರನೇ ಕೆಲವು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದಿರಿ. ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೇ ಮನೋಬಲ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವುದು.

❖ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೀಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಬರಲು ಸರವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಾಳಗೆ ಸ್ವಷ್ಟಿ ಇರಲಿ. ಬಳ್ಳಿಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿದ ಚರಿತ್ರೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ಯಾವುದು? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಆ ಕನಸು ಸೆರವೇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಉತ್ತಾಪ ಮೂಡಿ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

❖ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಕಾಗ್ನಿಳಿಸಲು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಿಂಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ದಿನವೂ ಮಾಡಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಭತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾದಂತಹ ಭಾವವನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

❖ ಒಂರು ಸ್ವನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಿಫ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಂತಹದಿರಿ. ಒಂದು ಹೀಳೆ ಅದು ಸೋಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಬಿಂತಿಸದರಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪಾಠವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀವು ಮಾಡಲಾರಿ.

❖ ಇತರರ ತಪ್ಪಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಭುವಗಳ ವರ್ಗ ಮೂಲಕ ನಾವು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಯಶಸ್ವಿ ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿ, ಅವಗಳಿಂದಲೂ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರುವುದು.





ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಬಲಹಿನೆ ರೂಪಾಯಿ?

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಡೆಗೆ ರಥವನ್ನು ಚಕ್ಕವನ್ನೂ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, 'ದೇಹಾಕಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರನ್ನೂ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂದು ತಿರುವಳ್ಳುವರೋ ಹೇಳಿರುವುದು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಬೆಳೆದಿದ್ದೇವೆ. ಬಲವಾಗಲೇ, ಬಲಹಿನೆಯಾಗಲೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿರಾಯಿಸುವ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಕನ್ಫಲ್ ಕೆ.ಎಸ್.ರಾಜಾಮಣಿ ಎನ್ನು ಪರಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಚರಿತ್ಯೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಆ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಭವವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವರೂ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಅವರೂ, ಅವರ ಹೆಂಡಿಯೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಜೀತಿಕಾಗಿ ಬಂಧುಗಳೂಬ್ಬಿರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ಇವರ ಮನೆಯ ಜೀಗ ಒಡೆದು ಬಾಗಿಲು ಹಾರು ಬಿಡ್ಡಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಇಲ್ಲವಸ್ತುಗಳೂ ಕಳ್ಳತನವಾಗಿದ್ದವು. ಯಾವ ಕಾಷ್ಟನ್ನು ಆಗಿದ್ದ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ರಾಜಾಮಣಿಯವರ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಮೊಲೇಸ್ ಸೈಫನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ದೂರು ನೀಡಿದರು.

ಒಂದು ಗಂಟೆಯೋಳಗೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮೊಲೇಸ್ ಕಾನ್ಸೆಬಲ್ ಬಂದರು. ಹೆಚ್ಚಿಕೆಂದೆ ಅವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸು, ಕೃತ

ಶರೀರ, ಮೊಲೇಸರೆಂದರೆ ತಾಪುರೀಕಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಉದ್ದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕ್ಷಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗೆ ಆ ಮೊಲೇಸನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿರಾಶಯಾಯಿತು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇರೆ ಕಟ್ಟಾ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ಇವರನ್ನು ಟಾಚ್‌ಲೈಟ್‌ಕ್ಸ್ ಬಿಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ, ಮನೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಸುತಲೂ ನೋಡಿ, ಮನೆಯ ಹಿಂದಿನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆರುತನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಚಾಕ್‌ಪ್ರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಗುರುತು ಮಾಡಿ ಅದರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಮೊಲೇಸ್ ಹೊರಟಿ ಹೋದರು. 'ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೇದಾರಿಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವರನ್ನು ಹಳೆದುಕೊಂಡರು ರಾಜಾಮಣಿಯವರು.

ಆದರೆ ಏರಡೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಲೇಸ್ ಶಾಸೆಯಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಕರೆ ಬಂತು. ಆ ವ್ಯಾಧಿ ಮೊಲೇಸ್, ಕೆಳನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕದಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. 'ಇಷ್ಟೋಂದು ಸಮರ್ಥನಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರ ಆಕಾರವನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಅವಹೇಳಿನ ಮಾಡಿದೆನಲ್ಲಾ!' ಎಂದು ರಾಜಾಮಣಿಯವರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವರ ಬಳಿಕ್ಕೆಮೆ ಬೇಡಿದರು.

ತನ್ನ ಬಲ ಯಾವುದು, ಬಲಹಿನೆ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ತೀಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಲಾರರು. ಅದನ್ನು ಅಧ್ಯಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಬಲಹಿನೆಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯಾವ ದಾರಿ ಇದೆ? ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

◆ ‘ಅದರಲ್ಲಿನಾನು ತುಂಬಾ ಏಕ್’ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ‘ತು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂದು ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನಿಮ್ಮ ಆ ಬಲಹಿನತೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿ ನಿಮಗೇ ಕಾಣಲ್ಪಡೆ.

◆ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಗೆ ಅದು ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಆಥವಾ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ, ಆ ಬಲಹಿನತೆಯನ್ನು ಇದುವರೆಗೂ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆ ಬಲಹಿನತೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಗುರುತಾಗಿರಬಾರದು. ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ, ‘ಇದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಲಹಿನವಾಗಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ‘ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನನ್ನಿಂದ 98 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಏಕ್’, ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬುದು ಎಷ್ಟು ಆಭಾಸ ಎಂದು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆನೆ ತನ್ನ ಸೊಂಡಿಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಮರವನ್ನೇ ಮುರಿದು ಹಾಕುವ ಮಟ್ಟಗೆ ಬಲ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ‘ಅಳಿಲಿನ ಹಾಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನನ್ನಿಂದ ಮರ ಹತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಆನೆ ಜಿಂತಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಆದುದರಿಂದಲೇ ಬಲಹಿನತೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ.

◆ ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕೆಲಸ, ಉದ್ದೇಶ, ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾವಿಷಯಗಳು, ಹಾರ್ಡ್‌ಸರ್ಕಾರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಂತೆ ಆ ಪಟ್ಟಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳಲಿ. ‘ನನಗೆ ಓಂ ಪ್ರೀಲರ್ ಓಡಿಸಲು ಗೊತ್ತು, ಕಾರು ಓಡಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಮಾನ ಓಡಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂಬಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ, ನಿಜಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನುಲ್ಲ ಪಕ್ಕಾಕ್ಷಿಪ್ತಿ ಬಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನೀವು ಮಾರಾಟ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಹಕರ ಸೇವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ. ನಿಮಗೆ ಮಾತಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ; ನಿಮಗೆ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವಿನ ಒಳ ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬುದು ಮುಖ್ಯ... ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಹೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಳು ಯಾವ್ಯಾವ್ಯವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಪ್ರಮುಖ ಸಮರ್ಥರು ಬೇರ್ಪಾಠಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಇತರರು ಹೇಳುವ ಮಟ್ಟಗೆ ಬೇಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಂತಹೆಯೇನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಿ? ಕಳೆದ ಕಾಲವನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಿ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗೀ ಜೀವನಕ್ಕೂ, ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ? ಇವನ್ನುಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವ್ಯವು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಅಥವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಆನೆಗೆ ತನ್ನ ಬಲ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ತಿಳಿಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಲವಾಗಲೇ, ಬಲಹಿನತೆಯಾಗಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಹಾಗೂ ಗೆಳ್ಳಿರು ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೇ ಗಮನಿಸಿರದ ಬೇರೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಅವರು, ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಿಮರ್ಶೆಯಾಗಿ ಬಷಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ‘ನನ್ನಿಂದ ಇಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ’, ಈ ಬಲಹಿನತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುಬೇಡಿ. ನೀರಿನೊಳಿಗೆ ಮುಳುಗದೆ, ಈಜು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳುದೆ ಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

◆ ನೀವು ಗುರುತು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆಯ ದಾರಿಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಹೇಗೆಲ್ಲ ನೀವು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಗಳು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ●

**PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of newspapers (Central) Rules, 1957
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper
BILUPU**

1 Place of Publication	10, Sengunthapuram, Tirupur-641604.
2 Periodicity of its Publication	Monthly
3 Printer's Name	B. Ashok kumar
Nationality	Indian
Address	Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4 Publisher's Name	K.R. Nagarajan
Nationality	Indian
Address	10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
5 Editor's Name	T.J. Gnanavel
Nationality	Indian
Address	A2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6 Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	K.R. Nagarajan 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.

I, K.R. Nagarajan hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2024

Signature of Publisher:
K.R. Nagarajan

ಆರ್ಮಾಣಧ್ಯವೇ ಬಲ!

ನಿ ಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದೇ ಸಿನಿಮಾ. ಆದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದಂತೆ ಇದ್ದುದು ಒಬ್ಬ ಸೈನಿಕನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಿನಿಮಾ ಆಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಸೈನಿಕ ಸ್ಥಳಿಗೆ ನಾಯಕನಾಗಿ ನಟಿಸಿದರು. ‘ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಘಟಿಸಿದ ಸಂಭವಗಳು’ ಎಂದು ಆತ ಹೇಳಿದವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಕಾರ ರಚನಕಾರರು ಒಬ್ಬಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ‘ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಾಡಿದರೆ ಜನರು ನಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಿಸ್ತೇ ತೋರಿಸಿದರಂತೆ. ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟೆಗೆ ನಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅತಿಶಯ ಸಂಭವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದವರು ಅವು ಲಿಯೋನ್ ಮಫಿ. ಅಮೇರಿಕಿಯ ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಬಿರುದುಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತವು. ಪ್ರಾನೋ, ಬೆಲ್ಲಿಯಂ ದೇಶಗಳೂ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದವು. ಈಗಲೂ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ಹೋಗಿ ಅಂಜಲಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಅವರ ಸಮಾಧಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಸೈನಿಕ ಬಲದ ಗುರುತಾಗಿ ಭಾವಿಸಲಿದುವ ಮಫಿ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡು ಬಡತನದ ರ್ಯಾಂಪಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವರು. ತುಂಬ ಬೆಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಅವರು ಬಯಸಿದಾಗ, ‘ತುಂಬಾ ಸೆಲ್ಲಿಗಿದ್ದಾನೆ. ತೂಕ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ’ ಎಂದು ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿರಸ್ತರಿಸಿದರು. ಎರಡನೇ ವಿಶ್ವ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ



ಅವರಿಗೆ ಸೈನ್ಯ ಸೇರುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು.

ಹಿಟ್ಟರನ ನಾಜಿ ಪಡೆಯು ಪ್ರಾನ್ನ ದೇಶವನ್ನು ತಾಕಿದಾಗ, ಅವರನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೋರಾಡಿದ ಅಮೇರಿಕದ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಫಿ ಕೂಡ ಇದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬಂತೆ ಶೈತಂತಿಕವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಂದ ಜರ್ಮನಿಯ ಸೈನಿಕರು, ಇವರ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರನ್ನು ಗುಂಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರು. ಆಗ ಮಫಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಜರ್ಮನ್ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. ಯಂತೆದ ತುಪಾಕಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದರು. ಈ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಬಂದು ದೊಡ್ಡ ಸೈನ್ಯವೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಿತು! ಮಫಿ ಅಟ್ಟಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದರು. ಅಡಗುದಾಣವಾದ ಬಂಕರ್ ಗಳನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡಿದರು. ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳಿಳಿದ್ದ ಬಂಡಿಗಳನ್ನು ಜೆನ್ನಾಫಿನ್ ವಾಗಿಸಿದರು. ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಗಂಡಿಗಳ ಕಾಲ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಜರ್ಮನ್ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರಲು ಬಿಡದೆ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅದರ ನಂತರ ಮಫಿಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸೈನ್ಯ ಬಂದು ತಲುಪಿತು.

ಆ ಯುದ್ಧ ಮಫಿಗೆ ಜಗತ್ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಆದರ ನಂತರ ಅವರು ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಅಂತಿಮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಧಿಕ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಕೂಡ. ತಮಗೆ ಒಬಗಿ ಬಂದ ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪಾನದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ‘ಯುವಕರಿಗೆ ನಾನು ತಮ್ಮ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಲಾರೆ’ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟರು.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಬಲ ಎಂಬುದರ ಗುರುತಾಗಿ ಬದಲಾದವರು ಮಫಿ. ಸೈನಿಕರು ಮಾತ್ರ ಅಟಗಾರರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಬಲ ತುಂಬ ಅಗತ್ಯಾವಾದುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೇ ಜಟಿಜಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಹಜವಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೆ ಬಿಲ ಗಳನಲು ಕೆಲವು ದಾಲಿಗಳು

♦ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಿಪ್ಪವಾಗಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮೊದಲ ದಿನ ಶಪಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮರುದಿನ ಜಿಮ್ಮೆಗೆ ಹೋಗಿ ಎರಡು ಗಂಡಿಗಳ ಕಾಲ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಕೆಲವರು. ದಿಂದೀರನೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ನೋವು ಶಾಖಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಮರುದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪಾದ ವಿಧಾನ. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಶರೀರ ಅದನ್ನು ಒಷ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ, ಅದರ ನಂತರ ದಿನವೂ ಕೊಂಡಕೊಂಡವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕರಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು.

◆ ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಿರುವ ಕೆಲವರು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕರಿಣವಾದ ದಯುಕ್ಕು ವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತೂಕ ತೋರಿಸುವ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿನಿಂತು, ಎಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸ. ಕರಿಣವಾದ ಡಯುಕ್ಕು ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಹಲವರು, ಅದರ ನಂತರ ಹಸಿವನ್ನು ತಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕು.

◆ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ರೀದೆಗಳು, ಸ್ಕೆಲ್‌, ಈಜು, ಯೋಗ... ಹಿಂಗೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಶ್ರೀತಿಸಿ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿ. ಜೀವನವಿಡೀ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ ಎಂದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಶ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಾಡಬೇಕಾದುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಆಗಲೇ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಮೂಡಿದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

◆ ನೀವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಬಿಡಿದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಾಡಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾದುವ ದಿನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಲೇಬಾರದು.

◆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸದಿರಿ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.



◆ ‘ದೃಷ್ಟಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ’ ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಪೂರ್ತಿ ನಿಜವಲ್ಲ! ತುಂಬಾ ಮೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ವಾಹನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪಟ್ಟೋಲ್ ಅಗತ್ಯವಾಗುವಂತಹೀ, ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾದ ಕೊಳ್ಳಿನಂತ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳು, ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂತ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುವ ಕ್ರಮವಾದ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

◆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಯೆ ಬಿಡಬಾರದು. ದಿನವಿಡೀ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ದುಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಬಡು ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂರ್ಕುತ್ತದೆ.

◆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಸುರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಮೂರ್ಕೆಸಬೇಕು.

◆ ಉಳಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀಎಂವಾಗಲು ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಿಂದ ವಿಷಕ್ಕಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲೂ ಈ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಗುರು ಬೆಳ್ಳಿಗನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದೂ ಕೂಡ ಜೀಎಂಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಸಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಿಲವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

◆ ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಕೊಡಲೇ ಹಾಸಿಗೆಹೋಗಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಿನಂತ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತಾಗೋತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೂ ನಡುವೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಬೇಕು.

◆ ಸಂಗೀರ ಕೇಳುವುದು, ಗೆಳೆಯಿರ ಜೊತೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದು... ಹಿಂಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರವೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಪ್ಯಾತ್ಮಮ ಚಿತ್ರಕಾರನಿದ್ದು ಏನನ್ನು ನೋಡಿ-
ದರೂ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ತೆದ್ದುಪವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮಧ್ಯ
ಆತನಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಜನರ ನಡುವೆ ಆತನಿಗೆ ಅಪಾರ ಹೇಸರೂ ಇಲ್ಲ,
ದಿನಗಳೆಂತೆಲ್ಲಾ ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಸಾಮಧ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ
ಹೆಮ್ಮೆ, ಅಹಂಗಳು ತಲೆದೊರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಯಾವಾಗಲೂ
ತನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳುವ ಜನರ ನಡುವೆಯೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದು. ಆಗಾಗ
ಬೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಾಡುಗಳು, ನದಿಗಳು ಇತ್ತಾದಿ ಪ್ರಕೃತಿಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ
ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದು. ಅಲ್ಲಿಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ‘ನಾನು
ಬರೆಯುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಾದ ಬ್ರಹ್ಮದ ಲೋಕವನ್ನೇನೂ
ಪ್ರಕೃತಿ ಹೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಆತನಿಗನ್ನಿಸುತ್ತೇಡಿಗಿತು. ಇದು ಆತನ
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಅಜ್ಞೆಷ್ಟಿ, ಹೀಗೆ ಭಾವಿಸುವುದು ಅವನಿಗೆ ಒಂದು
ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು.**

ಒಮ್ಮೆ ಆ ಚಿತ್ರಕಾರ ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ
ಪ್ರಯಾಣ ಹೋರಬಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಆತ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆಯೆಂದು ತಾನಾದಿನ
ನಡುಭಾಗದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟು. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಡಿಗಿ ಗಿಡದಿಂದ
ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದು. ‘ಏಕೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಿರುವೆ?’
ಎಂದು ಆ ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ‘ನಾನು ನೈಸಿಗಿಕ ಕ್ಕ
ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ

ಅವಹೇಳಣ ಮಾಡದ ಬಲ!



ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಮಾಪುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಆ ಮಹಡಿಗಿ
ಉತ್ತರಿಸಿದಳು.

ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಚಿತ್ರಕಾರ ಅವಹೇಳನದ ನಗೆ ಬೀರಿ, ಚಿತ್ರಬರೆಯುವ
ಬ್ರಹ್ಮನ ಎತ್ತರ ಹೂಡ ನೀನು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಹೋಗಿ ನೈಸಿಗಿಕ
ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವೆಯಾ!?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದ ನಗುತ್ತಾ. ಇದನ್ನು
ಕೇಳಿದ ಆ ಬಾಲೆ, ‘ಅಯ್ಯಾ! ನಿಮಗೆ ಚಿತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೆಯೇ?’
ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಆ ಕಲಾವಿದನಿಗೆ ಅಪಾರ ಕೋಪ ಬಂದು
ಬಿಟ್ಟಿತು. ‘ನಾನೇ ಈ ದೇಶದ ಅಪ್ಯಾತ್ಮಮ ಚಿತ್ರಕಾರ. ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿಸುವ
ಹಾಗೆ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಯಾರೂ ಮಟ್ಟಲ್ಲಿ’ ಎಂದು
ಹೇಳಿದ ಆತ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಬಾಲಕಿ, ‘ಅಯ್ಯಾ, ‘ನಾನು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ
ಕಲಾವಿದ’ ಎಂದು ಬೇಕಾದರೆ ಹೇಳಿ. ಆದರೆ, ‘ನಾನು ಮಾತ್ರವೇ
ಉತ್ತಮ ಕಲಾವಿದ’ ಎನ್ನುವುದು ಗವಾದ ಮಾತಾದೀತು’ ಎಂದು
ವಿನಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದಳು.

‘ನಿನಗೆ ಚಿತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತು? ಅದುದರಿಂದಲೇ ನೀನು
ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು’ ಎಂದ ಚಿತ್ರಕಾರ. ‘ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವರ್ವ
ಇಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳೋಣವೇ?’ ಎಂದಳು ಮಹಡಿಗಿ.

‘ಈ ಚಿಕ್ಕ ಮಹಡಿಗಿಯಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರಬರೆಯವ ಸ್ವರ್ವಯಲ್ಲಿ ನಾನು
ಭಾಗವಿಸಬೇಕೇ?’ ಎಂದು ಆತ ಯೋಚಿಸಿದ. ಆದರೆ ಆ ಮಹಡಿಗಿಯ
ಒತ್ತಾಯಿದ ಮೇರೆಗೆ ಈ ಸ್ವರ್ವಗೆ ಆತ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಯಿತು.
ಕಾಡಿನ ಸಮೀಪವೇ ಇದ್ದ ಒಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಹೋದರು.
ಸ್ವರ್ವ ಅರಂಭವಾಯಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೋಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ
ಬಿಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಚಿತ್ರ ರಚಿಸಿ
ಮುಗಿಸಿದರು.

ತೆದ್ದುಪವಾಗಿ ಒಂದು ಜಲಪಾತ ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವಂತೆ ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದ
ಒಂದು ಅವಾರ್ವ ವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದ್ದು. ನೋಡಲು
ಜಲಪಾತದಿಂದ ನೀರು ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಜಲಪಾತದಲ್ಲಿ
ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಮೈಮೈಲೇ ಚಿಮ್ಮತ್ತಿರೆಯೇನೋ ಎಂಬ
ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಹಡಿಗಿ ಆ ಚಿತ್ರಕಾರನನ್ನು
ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಭಿನಂದಿಸಿದಳು.

ನಂತರ, ಆ ಮಹಡಿಗಿ ರಚಿಸಿದ ಚಿತ್ರನೋಡಲು ಹೋದರು. ಅದನ್ನು
ಒಂದು ಪರದೆಯಿಂದ ಅವಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದನ ಬಳಿ
ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಳೇ ಹೋರತು ಪರದೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ
ತೆಗೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ತಾಳ್ಳು ಕೆಳೆದುಕೊಂಡ ಕಲಾವಿದ, ‘ಪರದೆಯನ್ನು
ಸರಿಸಿ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀನು ಇನ್ನೂ ಹೋರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ’ ಎಂದು
ಹೇಳಿಕೊಂಡೇ ಆ ಪರದೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಕ್ಯೆ ಚಾಚಿದ್ದು.

ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ಪರದೆಯೇ ಆಕೆ ರಚಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ಎಂಬುದನ್ನು
ಅರಿತು ಆತ ದಂಗಾಗಿ ಹೋದ. ಈ ಅತಿಶಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಆತ
ಬರಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಅಷ್ಟೊಂದು ತೆದ್ದುಪವಾಗಿ ಪರದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ
ಅಲಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆ ಮಹಡಿಗಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ್ದಳು.

‘ಎಷ್ಟೇ ಸಾಮಧ್ಯ ವಿದ್ಯುರೂ ಗವ ಪಡಬಾರದು.
ನಮಗಿಂತಲೂ ಸಮರ್ಪಣಾದವರು ಇದ್ದೇ ಇಲ್ಲತಾರೆ’ ಎನ್ನುವ
ಪಾರವನ್ನು ಕಲಾವಿದ ಈ ಮೂಲಕ ಕಲಿತುಕೊಂಡ. ಇತರರನ್ನು
ಅವಹೇಳನ ಮಾಡದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದೂ ಕೂಡ
ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

 RAMRAJ®



KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA





Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY

 RAMRAJ®



Shop Online @ www.ramrajcotton.in



LEGGINGS

By



CHUDI FIT



Shop Online @ www.ramrajcotton.in



LINEN PARK®

SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By

 RAMRAJ®



Available in 50+ Colours
as plain and printed.

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in

ಜಖ್ಯಾತಿ

ಜಂಡಾದಾರರಾಗಿಬಂಡು!



‘ಲಾನ್‌ನ್‌ತವಾಧ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು’ ಎನ್ನುವ ಲಾನ್‌ನ್‌ತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪುಹ ತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೀಖಿನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ ‘ಬಿಳುಪು’ ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಾ ರಸ್ತೆಸಿದಬೇಕಾದ ಚೋಕ್ಕೆಸವಾಗಿದೆ.



**ವಾರ್ಷಿಕ ಜಂಡಾ ರೂ. 200
ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಜಂಡಾ ರೂ. 380**

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
VENMAIL ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು.
ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು.
ಇಲ್ಲವೇ

VENMAIL ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಿತೆ (A/C No: 1809135000000299
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch -
IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ೩ ಮನಿಯಾದ್ಯಾಗಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ೨ ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಹೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜಂಡಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : Bilupu
Ramraj V tower
10, Sengundapuram, Mangalam Road
Thirupur 641604.
Ph. 0421-4304106, 9842274137
email: venmai@ramrajcotton.net

ಜಂಡಾ ನೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ‘ಜಖ್ಯಾತಿ’
ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಹೊಂದಿ: 0421-4304106,
9842274137.

ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಫ್ರೆಂಚರ್ಯಾರ್ಗಾಟ್‌ಲ್ ರೂ. 10,000ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುವದರಿಗೆ
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಜಂಡಾ ಉಚಿತ.

ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಜಖ್ಯಾತಿ ಜಂಡಾದಾರರಾಗಿಬಂಡು!

ನಿಮ್ಮ ಜಂಡಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay
Net transfer ಮೂಲಕವು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವು ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ
ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಿತೆಗೆ ಜಂಡಾ ಹಣವನ್ನು
ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಿತೆಗೆ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ
ಬಿಳುಪು ಹಿತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ
ಜಂಡಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕ್ನ
ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್‌
ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಗಿ ಸಂಪ್ಯೇಶನ್ 98422 74137.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಿತೆಯ ವಿವರ Venmai

A/C No: 1809135000000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಲಿಯಾಂಡ್

(ಅರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಲಭ್ಯ. ಜಂಡಾ
ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ
ಚೀಳಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ವಾರ್ಷಿಕ ಜಂಡಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಜಂಡಾ
ರೂ.೨೫೦ ಮಾತ್ರ | ರೂ.೪೫೦ ರೂ.೨೫೦ ಮಾತ್ರ



ಹಿಲಿಯ ನಾಗರಿಕಲ್ ವಿಶೇಷ ಲಿಯಾಂಡ್

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರು ವಾತ್ರ ಈ
ರಿಯಾಲಿಟಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಮಣಿದ
ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡನ ನಕಲನ್ನು
ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ವಾರ್ಷಿಕ ಜಂಡಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಜಂಡಾ
ರೂ.೧೨೫ ಮಾತ್ರ | ರೂ.೨೫೦ ರೂ.೨೫೦ ಮಾತ್ರ

ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನೆವೇ ಯಾವುದು?



‘ಯಾ’ ಪುದು ನಮ್ಮ ಬಲಹಿನೆತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಾವು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು’ ಎಂದು ಹಲವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಈ ಸಲಹೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ನಯಿವಾಗದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ‘ದುಃಖಕರವಾದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಶೋಷಣೆ ಎನ್ನುವುದು ದೊರಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸೋಲಿನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಶಸ್ವಿ ಕೂಡ ದೊರಕಲಾರದು. ಬಲಹಿನೆತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು’ ಎಂದು ಅವರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪುದು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಡವರಿಸುತ್ತಿದ್ದನೇ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಕಡೆಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೂಡಲೇ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮೋಡಕರು ಕೂಡ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಆತ ಓದುತ್ತಿದ್ದನೇಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ‘ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು’ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಪಡೆಪಡೇ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಉಳಿದ ಪುದು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಿದೆ, ಅದನ್ನು ಮರೆತೆ ಬಿಟ್ಟು, ತನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾರದ ಈ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಿಂತಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಕುಗಿಸಿ ಡಿಂಬಹುದು. ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅವನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತಡವರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು.

ಬಲಹಿನೆತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ

ಎಂಬುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಮರೆತು ಅದನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡಬಾರದು! ಯಾಶ್ವಿನ ಶಿಶಿರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಹಲವರು ತಮ್ಮ ಬಲ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನಾಗಿ ಶಿಶಿರಿಸಿದವರು. ತಮ್ಮ ಬಲಹಿನೆತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವ ಬದಲಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರು ಅವರು. ತಮ್ಮ ಬಲ ಮಾರ್ಣಾವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬೆಳವಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡವರು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಯಾಶ್ವಿನ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೂ ಅವರು ಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 50 ವಿಷಯಗಳು ಗೊತ್ತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 40 ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸುಮಾರಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಐದಾರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಶ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾದರೆ, ಈ ಕಡೆಯ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾಡ್ಯಂತ ನಡೆಯುವ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತರಬೇತಿ ಶಿಶಿರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.

ಜಗತ್ತಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ರಾಗೆ ಖಂಡಿತ ಸ್ಥಾನ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಬ್ಬ ಬೋಲರ್ ಆಗಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮ್ಯಾಡಾನದೊಳಗೆ ಪಾದಾರ್ವಣೆ ಮಾಡಿದವರು. ಅವರ ಅದ್ವಿತೀಯನಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಕ್ರಿಕೆಟರ್ ತರಬೇತುದಾರರು. ನಿನಗೆ ಬಾಣಿಗಂಗ್ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಸಚಿನ್ ಕೂಡ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಅದನ್ನು ಅಭಾಸ ಮಾಡಿದರು. ಬಲಹಿನೆತೆಯಾಗಿ ತಾನು ಜಿಂಡು

ಬೀಸುವುದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಧಾ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಲ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರು.

ಬದುಕು ತುಂಬ ಜಿಕ್ಕೆದು. ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಆಟಗಾರ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಆತ ತನ್ನ ಬಲ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನು. ಕಾಲೇಜು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮುಗಿಸುವ ಒಬ್ಬ ಯಾವಕ, ಮುಂದಿನ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗೇವು. ಆ ನಡುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಬಲ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನು. 25 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಬಲ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುತು ಹೀಡಿಯಿದವರು, ಈಗ ತಮಗೆ ಹೋಂದದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಜೀವನವಿಡೆ ಅತ್ಯಾಪ ಮನಸ್ಸಿಯಿಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೋಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಣ್ಣ ಮರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಹಗ್ಗ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಬೆಳೆಸಲಬ್ಬಿಟ್ಟ ಆನೆ, ಆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ ಓಡಲು ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲೊಡಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಲಹಿನತೆಯಾಗಿರುವ ಆ ಹಗ್ಗದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿ ಅದು ಅಲ್ಲೇ ತನ್ನನ್ನು ಸರೆಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವಿಹರಿಸಬೇಕಾದ ಸಹಜ ಜೀವನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ದಿನವೂ ಜನರು ಕೊಡುವ ಜೀಲುರೆ ಕಾಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವರಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಬಲ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆತು ಭಿಕ್ಕೆ ಬೇಡಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಲಹಿನತೆ ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ



ಹೋಡೆದು ಅವರನ್ನು ಕಡೆವಿ ಹಾಕಲು ಈ ಜಗತ್ತು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ‘ಇದೇ ನನ್ನ ಬಲಹಿನತೆ’ ಎಂದು ಅರಿತ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗಲೂ ಬಾರದು. ವಿಶ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಳಿಸಿದ ಟಿನ್ನಿಸ್‌ ಆಟಗಾತ್ರ ಸ್ವೇಂದ್ರ ಗ್ರಾಹ, ಟಿನ್ನಿಸ್ ಮೃದಾನದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಬಲಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಹಾರಿ ಬಂದರೆ ಆಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆಂಡು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಖ್ಯಲ್ಲಿ ತಡವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಆಟವಾಡಿದ ಆಟಗಾತ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಬಲಯ ಹಿಂಬದಿಗೇ ಚೆಂಡು ಬೀಸಿ ಸ್ವೇಂದ್ರ ತಡಬಿಡುಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವೇಂದ್ರ ಬಲಹಿನತೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮುಂಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೇಲೆ ಹಾರಿ ಜಿಗಿದು ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೋಡೆದು ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದಳು.

‘ನಾನು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಲಹಿನವಾಗಿದ್ದೇನೆ’ ಎಂದು ಹಲುಬುವವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಬೇಕಾದರೆ ದೂರಕೆಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿಲ್ಲ. ಬಲವಾಗಲೀ, ಯಶಸ್ವಾಗಲೀ ಆವರಿಗೆ ದೂರಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಬಲಹಿನರಾದವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೋಡುವ ಪರಿತಾಪಕರ ಮನಸ್ಸಿಳ್ಳವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಬಲಹಿನತೆಯನ್ನು ಮರೆತು ನಿಮ್ಮ ಬಲದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಗಳಿಸಿರಿ.

ಬ್ರಹ್ಮಂಡ

| ಭಾವನಗಳು |

ಸಂಚಿಕೆ 6 ಸಂಪುಟ 10
ಮಾರ್ಚ್ 2024

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್

ಲೇಖಕರು
ತ.ನೆ. ಜಾಣವೇಲ್ರ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ

ಡಾ. ತಮಿಳ್ ಸೆನ್ಟ್
ವಂ.ಎ., ಪಿಎಸ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲೀಟ್.,
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜಿನ್ನೆಪ್ತು

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ
ತರು ಏಡಿಯಾ (ಪ್ರೈಸ್) L.,
10/55, ರಾಜು ಸ್ಟೀಲ್
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ
ಜಿನ್ನೆಪ್ತು 600 033

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಮೂರ್ವ
ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡುವದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನ್ರಾದಾವಿಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram, Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 0421-4304106

ಶ್ರೀ ನಿರೋಹಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚುರ್, ಮಹ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮದುವೆ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣಿದಲ್ಲಿ ತಡೆಬಡಾಯಿಸಿ ಹೋಗುವ ಯಾರೇ ಆಗಿರುತ್ತೂ, ಹಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ವರ್ಯಸ್ವಿನಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ಅರ್ಥಕವಾಗಿ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಉಳಿತಾಯ, ಬಂಡವಾಳ, ಮಿತಪ್ಯಯ ಹೀಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸದ್ಯಧರಾಗಲು ಹಲವು ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವು?

❖ ಹೆಚ್ಚು ಬಡ್ಡಿದೊರಕುವ ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು-ಕೊಂಡು, ಅಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿರಿ. ಹಣದುಭ್ರಾದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಹಣದ ಮೌಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವರ್ಷಗಳ ಮನ್ಯ 100 ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳು ಇಂದು 150 ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉಳಿತಾಯವೂ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಕಡೆ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

❖ ಉಳಿತಾಯವೂ, ವಿಚೂರ್ ಒಂದು ಕಡೆ ಇದ್ದರೂ; ಬಂಗಾರ, ಭೂಮಿ, ನಿರೇಶನ ಹೀಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಮಾಡಿಕೆ ಮಾಡಿರಿ. ಚಕ್ಕವಯಸ್ವಿನಲ್ಲೇ, ವೇರು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ತಾದಿ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ರಿಸ್‌ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಬಂಡವಾಳವನ್ನಾಗಿ ಹಣದುವ ಹಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

❖ ಸಾಲ ರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದೇ ತುಂಬಾ ಜನರು ಬಯಸುವುದು. ಆದರೆ, ಹನ್ನೆ, ವಾಹನ, ಇತ್ತಾದಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಚುರ್ಗಳಾಗಿ ಹಲವರು ಸಾಲ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸಾಲ ಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬಡ್ಡಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಾಲ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹಲವು ಲಕ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನೆ ಸಾಲದ ಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಬಡ್ಡಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದರಿಂದ ನೀವು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

❖ ತುಂಬಾ ಕಡೆ ಸಾಲ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಂತಿನ ಹಣವನ್ನು ಪಾವತಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಆದಾಯವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಲಕ್ಕೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಬಿಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಸಾಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ತೀರಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಪರಸನ್‌ಲೋ ಟೋನ್, ಕೆಡಿಟ್‌ ಕಾಡ್‌ ಟೋನ್‌ಲೋನ್ ಇತ್ತಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದ ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸದ್ದೇ ಇಲ್ಲದೆ ನುಂಗಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ.

❖ ಮನೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಹ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮದುವೆ ಇತ್ತಾದಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಚುರ್ಗಳಾಗಿ ಮೊದಲನಿಂದಲೂ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಉಳಿತಾಯ ವಾಹನ ಮಾಡಿರಿ. ಇವುಗಳಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ಮಾಡಿರಿ. ಕೆಲವರು ಎರಡು ನಿರೇಶನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ

ಅಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಮಾರಿ, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದ ಹಣದಿಂದ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಹೂಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ.

❖ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಲವು ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಸಾಲದ ಹೂರೆಗೆ ತಳ್ಳಿಡಿದುವುದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚುರ್ಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ದಿಧಿರನೆ ಎದುರಾಗುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚುರ್ಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿತ್ತೆಲ್ಲೇ ಇರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಚುರ್ಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯಗಾಗುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತೆಲ್ಲೇ ಇರುವ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಚುರ್ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವೊಗ ಒಬ್ಬರ ಆದಾಯ ಮಾತ್ರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯ ದೊರಕುವವರು, ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟ್‌ ಟೈಂ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಧವಾ ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಣವೇ ನಿಮಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಕೊಡುವ ಹಾಗೆ ಏರಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

❖ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಸೇರಿದ ಜಿಕ್ಕಿ ವರ್ಯಸ್ವಿನಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರದ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆರಂಬಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಸರಿಯಾದ ಪೆನ್ನನ್ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು ನೀವು ಕಟ್ಟುವ ಆದಾಯ ತೆರಿಗೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಪೆನ್ನನ್ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಣ ಮಾಡಿದರೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರದ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ಆಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಲೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದನ್ನೂ ರೂಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆ, ನಿರೇಶನ, ಭೂಮಿ ಇವುಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಆಸ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಬಂಗಾರದ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಡ್ಡಿ ನೀಡುವ ಮೂಳಭಾರ ಪತ್ರಗಳು, ಹೇರೊಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ ಹಾಡಿಕೆ ಮಾಡುವುದು... ಇವುಗಳೂ ಕೂಡ ಆಸ್ತಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂತಹ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಶೇರಿಸಿದಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಎಷ್ಟು ಎಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಸ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಲಗಳನ್ನು ಕೆಳೆದು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ. ಕಳೆದ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಈ ವರ್ಷದ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಿಲ್ಲದೇ



ಹೋದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲೂ ತಪ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

❖ ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಚರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿ ಶೇರಿರಬಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಾದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮೂರು ಪಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹತ್ತು ಪಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು-ಕೊಂಡು ಹಿಂದಿರುಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ. ರಿಯಾಲಿಟಿಗಳು, ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು, ಆರ್ಕಫೆಕ್ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಯದ ಬಲಗಳೊಳಗೆ ಸಿಲುಕೆಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ವಿಚರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಕಂತು, ಇನ್ನೂರೆನ್ನು ಕಂತು, ವಿದ್ಯುತ್ ಬಿಲ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಬಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಶುಲ್ಕಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿಂಗಳ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಹಣವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಕಂತಿನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಮರೆತು ಹೋಗಿ, ನಂತರ ಅಪರಾಧ ಶುಲ್ಕ ಕಟ್ಟಬೇಕಾದ ಪರಿಷ್ಠಿತಿಯನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಕಂತು ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಸಾಲದ ಕಂತುಗಳನ್ನು ತ್ರೇಮಾಗಿ ಕಟ್ಟಬವರ ಸಿಬಿಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಾಲ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

❖ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಬಡ್ಡಿಗೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಚರ ಮಾಡಿರಿ, ಕಳೆದ ತಿಂಗಳ ವಿಚರನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ನೋಡಿ. ಯಾವುದನ್ನೇಲ್ಲ ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಚರ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಈ ತಿಂಗಳನಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ವಿಚರನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ ವಿಚರ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಮದುವೆಯ ದಿನ, ಹಣ್ಣಿದ ದಿನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯಾದಿ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರಗಳು, ಚಿನ್ನದ ಒಬದೆಗಳು, ಉಳಿತಾಯ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ತೊಡಗಿಸುವ ಬಂದೊಪತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಆ ಉಡುಗೊರೆಗಳು ಇರಲಿ.

❖ ಕೆಲಸ, ಉದ್ದುಮ, ವ್ಯಾಪಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆಯೇ ಹಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಪ್ಪು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಈ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರಿಸಬೇಕು, ಇಪ್ಪು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಇಂತಹುದೊಂದು ಆಸ್ತಿ ತೀರಿಸಬೇಕು, ಇಪ್ಪು ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು... ಇತ್ಯಾದಿ ಗುರಿಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ. ಇಪ್ಪು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನೋಬಲವುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಕರ್ತೆ ಬಿಲ ದ್ರಷ್ಟಣಿ!



బరు నుండి గొట్టన్న ఆడదిలి!

**କାଳେଜୁ ବ୍ୟାସଂଗପନ୍ତୁ ମୁହିସି, ଜୀନ୍ଦ୍ରନୁ କେଲାଶକ୍ଷେତ୍ର
ହୋଏଗଲିରୁବ ତମ୍ଭୁ ଏଦ୍ୟାଧିକଗଳନ୍ତୁ କୁରିତୁ କାଳେଜିନ
ପ୍ରୀତିମାଲର ମାତନାଦୁତିଦ୍ଵରୁ... ଅପର ଏଦ୍ୟାଧିକଗଳିଗେ
ବିନିମ୍ୟ କହେ ହେଉଥିଲା.**

ಒಂದು ಹಡ್ಡು, 'ತನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುಂದು ಎತ್ತರ್ಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಗರ್ವದಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆ ಪಟ್ಟಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ ವರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಎಕ್ಕೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಳಿಜಿತ್ತ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವರದು ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದವು. 'ನನ್ನ ರೂಪವನ್ನೇ ನೀವು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಭೇ... ಮೊದಲು ನೀವು ತೊಲಗಿರಿ' ಎಂದು ಬ್ಯಾದು ಆ ರೆಕ್ಕೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ಅಪಮಾನಿಸಿ, ಕಿಟ್ಟು ಬಿಸಾಡಿ ಬಿಟ್ಟು.

ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅ ಹದ್ದು ಆಕಾಶದಿಂದ ಕೆಳಗಿಲ್ಲಿದು ಬಂದು, ಆಹಾರಕಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಬೇಟೆಗಾರ

ಹೊಂಚು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಬಾಣದಿಂದ ಹೊಡೆದ. ಬಾಣ ತಾಕಿದ
ಹದ್ದು, ನೇಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಜೀವಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗಲೇ ಅದು
ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದು, ಬೇಡ ತಾನು ಬಿಟ್ಟಿ ಬಾಣ
ನೇರವಾಗಿ ಹಾರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅದರ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು
ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದ. ತಾನು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಅವಮಾನಿಸಿ
ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡಿದ್ದ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಅವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಗಮನಿಸಿತು.

‘ಅಯ್ಯೋ! ನಾನು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ನಾನು ಅವಮಾನಿಸಿ ಕಿಶೋರದ ರೆಕ್ಕೆಗಳೇ ನನ್ನನ್ನು ಈಗ ಕೆಂಗುರುಳಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು! ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಯಾರನ್ನೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವಮಾನಿಸಬಾರದು’ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವವ್ವರಲ್ಲೇ, ಇನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಜೀವನವೆಲ್ಲಿದೆ’ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಹೊರಗುತ್ತಲೇ ಅದು ಪಾಠಿ ಬಿಟ್ತು.

କୁ କଥେଯନ୍ତୁ ଏଦ୍ୟାଧିକାଳୀଙ୍କ ହେଲିଛ ଆ ପ୍ରାଣପାଲରୁ,
‘ପ୍ରୀତିଯ ଏଦ୍ୟାଧିକାଳୀ! ନେବୁ ପ୍ରତିଯେବ୍ବରୁ ବେଳେ ବେଳେ
କଂପନିଗଳିଲ୍ଲି କେଲିସ ମାଦଲୁ ହୋଇଗୁଡ଼ିଏଇର. ଆ ହଦିନ ରୀତିଯିଲ୍ଲି

ତାତ୍ତ୍ଵର୍ତ୍ତୀୟ ବଲ!

କାଳେଜିନାଲ୍ଲ ଛଦୁତ୍ତିଦ୍ଵାରା ଏହାର୍ଥିର ପୁଣି ତଡ଼ପାଗି ଏହୁଁ, ଅପରଶର ଅପରଶରପାଗି ସ୍ବାନ ମାଦଲ ହୋଇଦ. ସୋଇପଲ୍ଲ କରି ହୋଇଗି ତେବାଗି ଲେଖିଯିମାତାକି ହୋଇଗିଲୁ. ଅଧିନ୍ଦ୍ର ମୋହି ଅପନିଗି କୋଟି ଉଚ୍ଚିତ୍ତି. ‘ଅମ୍ବାଁ! ସୋଇପନ୍ତୁ ତେବିଦିବଚାରଦେଇ?’ ଏଠିମୁକୁ କାଳେଜିନାଲ୍ଲ ହାଜିଦ. ‘ବେରେ ସୋଇପା ଛଲ୍ଲ’ ଏଠିମୁକୁ ଅମ୍ବାଁ ହେଉଦାଗ, ‘ଶରି! ନାମ ସ୍ବାନ ମାଦଦ କୋଣିଯାଇଯେ କାଳେଜିଗି ହୋଇଗୁଣ୍ଠିନେ ବିଦୁ. ନିନିଗ ଅଦେ ତାନେ ସଂତୋଷ’ ଏଠିମୁକୁ କିମୁଚିଦ. ସୋଇପା ହଜ୍ବକୋଳିଦେଇଁ ସ୍ବାନ ମାଦି ହୋରଗ ବିନି.

ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪ, ತಮ್ಮ, ತಂಗಿ ಹಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಯಾವ್ಯವುದೋ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ರೇಗಾದಿದ. ಅದರೂ ಅವನ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಕೂಡ ತಿನ್ನುದೆ, ತನಗೇನೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೊಣಂತೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ.

ఆగ అవన అప్ప స్వాన ముగిణి బట్టి బదలాయిమువుదకోశ్శర కోణయొళగే బందరు. అప్పన మృయింద గంధద సోపిన వాసన గమ్మందితు. ‘అప్ప! హోస సోపా కొండు తందు స్వాన మాడదిరా?’ ఎందు కేళిద. ‘ఇల్లప్పా! అల్లిద్ద సోపా వజ్జికొండే స్వాన మాడదే’ ఎందరు అప.

‘ಅಮ್ಮೆಯಿದು ತೆಳುವಾಗಿದ್ದ ಸೋಪ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾನ್ ಮಾಡಿದಿರಾ?’ ಎಂದು ಅವನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ. ‘ಹೌದು! ಅದರಲ್ಲೇ ನಾನು ಸ್ವಾನ್ ಮಾಡಿದ್ದು. ಆ ಸೋಪ್ ಸ್ವಾನ್ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಸಾಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಾನ್ ಮಾಡಲು ಕೊಂಚ ತಾಳ್ಳು ಸಾಕು ಎಂಬುದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು’ ಎಂದರು ಅಪ್.

‘ನನಗೆ ಅಶ್ವಯಂವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಪ್ಪೆ... ನಾನು ಈ ಸ್ಥಳೀಯವರುವನು ತಾಳೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸದೆ, ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬ್ಯಾಡು, ಉಪಹಾರ ಕೊಡ ತಿನ್ನದೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ತಾಳೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ’ ಎಂದ.

‘బల ఎన్నపుదు ఇతరరన్న గాయ పడిసుపుదరల్లి ఇల్ల. నిధానవాద, తాళీయాద మనసినట్టే అదు ఇరుపుదు. అదు ఒబ్బ మనష్ణనిగే ఏందువన్నెమ్మది హగూ సంతోషవన్ను జగత్తినల్లి బేరావుదూ కొడలారదు. సరి, బా హోగి ఉపహార తినేశ్శోణ’ ఎందు అప్పు మగనన్న కరెదుకోండు హోర బందరు. అవను అమృన్ బళి క్షమే కేళి, ఉపహార సేవిసి కొలేజీగే హోరట్ట.

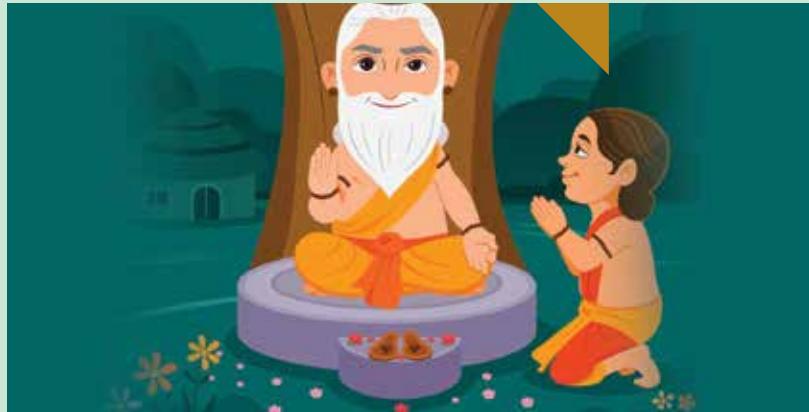


ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದೇರ್ಗಿಗಳನ್ನೂ, ಮೇಲಭಾರಿಗಳನ್ನೂ ೦೧೧೨ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅವಮಾನಪಡಿಸುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಆಡಿದ ಆ ಬಿರುನುಡಿಗಳೇ, ಹದ್ದನ್ನು ಕೆಳಗುರುಳಿಸಿದ ಅದರ ಸ್ವಂತ ರೆಕ್ಕಿಗಳಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಅವನತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ನಗುಮಾಲಿಂದ ಬೆರೆಯುವ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಗಿಸಿದರು.

ಆ ಉಪದೇಶಕೇವಲ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಣಾತ್ಮವಲ್ಲ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚುಂಬೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.



ವಿಷ್ಣುವರ್ತಿ



ಭರ್ತು ನಿರಾಲಿಷ್ಟದ ದಾರಿ!

ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಇದ್ದ. ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಆತ ಭಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಎಲ್ಲೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇಡೀ ಉರೇ ಅವನನ್ನು ‘ಹೆದರುಮಕ್ಕಲು’ ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದರಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡ ಅವನು ತಾನು ಬಲಶಾಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಬಯಸಿದ. ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದ. “ನನ್ನ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಒಂದು ದಾರಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ನಾನು ನಿನಗೆ ಕಲ್ಲಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಒಂದು ನಿಬಂಧನೆ ಇದೆ. ನೀನು ಪಕ್ಷದೂರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಲ್ಲೇ ವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಳಿಯೂ, “ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹೆದರುಮಕ್ಕಲು” ಎಂದು ನೀನೇ ಹೇಳಬೇಕು. ನೀನು ಇದನ್ನು ಅವರ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಜೋರಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಿಂಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಾ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದ ಸನ್ಯಾಸಿ.

ಅವನು ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಪಕ್ಷದ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋದ. ವೇದಲ ದಿನ ಯಾರ

ಬಳಿಯೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ವುರುದಿನ ಕೆಲವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ ಅವರ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವನಿಗೆ ಮಾತು ಹೊರಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೀಗೆ ಹೆದರಿಕೊಂಡು ಸಾಯಂಪುದಕ್ಕಿಂತ ಸನ್ಯಾಸಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ವಾಡೇ ಬಿಡೇಣಿ ಎಂದು ಅನ್ವಯಿಸಿತು. ಅದರ ಮುರುದಿನದಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬಾಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೂ, ‘ನಾನು ಒಬ್ಬ ಹೆದರು ಮಕ್ಕಲು’ ಎಂದು ಹೇಳಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ನಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇವನ ದೇಹ ನಡುಗಳೊಡಗಿತು. ದ್ವಿನಿ ಅಡಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಆದರೆ, ದಿನಗಳೆಂತೆ ಅವನ ನಡುಕ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ದ್ವಿನಿ ಸ್ವಷ್ಟವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನೂ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡಲು ಅರಂಭಿಸಿದ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಭಯ ಮಾಯಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಆತ ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದ. ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಭಯ ದೂರವಾದುದನ್ನು ಅವನು ಹೇಳಿದ. “ಹೀಗೆ ವಾಡಿದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ ಎಂದು ನೀವು ಅದು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರಿ?” ಎಂದು ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ಅವನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

“ಹೇಡಿತನ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಅಭಾಸ. ಅದರಿಂದ ನೀನು ಹೊರಬರಬೇಕು ಎಂದರೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಹೆದರಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀನು ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲಿದೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಿನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಭಯ ದೂರವಾಯಿತು” ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಸನ್ಯಾಸಿ.

ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ಬಲ ತುಂಬಿ!

ಮಹೇಶ್ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಬೆಟ್ಟಿ ಹತ್ತುವ ತರಬೇತಿ ಶಿಖಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಚಿಸಿದ. ಬೆಟ್ಟಿ ಹತ್ತುಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರೂ ಹತ್ತುಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಬೆಟ್ಟಿದ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿ ಶಿಖಿರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಸ್ವಾಸ್ಥ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಆಗ ಇವರಿದ ಬೆಟ್ಟಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮೇಲೆ ಹತ್ತುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಮಹೇಶ್ ಗಮನಿಸಿದ. ಅದು ಇನ್ನೂ ತುಂಬ ಮೇಲಿತ್ತು. ‘ನಾವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗೋಣವೇ?’ ಎಂದು ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿಕೆಳಿದ. ಆದರೆ, ‘ಆ ಭಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಲಂಬಕೋನದಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲರ ಕ್ಯಾರ್ಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹತ್ತುಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಜನ ಅದನ್ನು ಹತ್ತುಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅರ್ಥದಲ್ಲೇ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಾರೆ’ ಎಂದು ಗೆಳೆಯರು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ‘ಅಲ್ಲಿ ಹತ್ತುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವೀಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು ತಾನೇ?’ ಎಂದು ಕೆಲವರು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರು.

ಮಹೇಶ್ ಇದನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಪ್ರೀಕರಿಸಿದ. ಇವನು ಎದ್ದು, ಬಟ್ಟಿನೇ ಅದನ್ನು ಹತ್ತುಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ, ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೇ ಅವನು ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ. ಈಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಚಪ್ಪಾಳಿ ಹೊಡಿದ್ದು ಅವನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ‘ಇತರರು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಈ ಶಿಖಿರವನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಅಪ್ಪೇನೂ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಏಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ’ ಎಂದು ಅವನು ಸಂದೇಹದಿಂದ ಕೇಳಿದ.

‘ಜನರು ಬಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ, “ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು” ಎಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬೆಟ್ಟಿದ ಆ ಜಿಕ್ಕೆ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೃಪ್ತಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಅದರಲ್ಲೇ ಅವರು ಸಂತೋಷ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಎತರವಾದ ಈ ಶಿಖಿರವನ್ನು ಹತ್ತುಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಸೋತು ಹೋದರೆ, ಆ

ಯಶಸ್ವಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೋ ಏನೋ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇದುತ್ತಾರೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ತಾವೂ ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೇ! ತಮ್ಮ ಬಲ ಎನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಯೊವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಬರುವವರು ಮಾತ್ರವೇ ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ವಿನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು’ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು, ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಬಟ್ಟ ಅನುಭವ ತರಬೇತುದಾರರು.

ತುಂಬಾ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಹಾಕೃಷ್ಣನ್ನು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಬ್ಬರನ್ನಾಗಿ, ಹಿಂಜರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಯೇ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರೆ, ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಗಳು. ಹಿರಿಯರು ತಡವರಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡ್ಡರೆ, ಅವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತೆಲು ಬೇರೆ ಯಾರಾದ್ದಾರಿದೂ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ಎಪ್ಪು ಸಲ ಕೆಳಗೆ ಬಿಡ್ಡರೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಮೇಲೆದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಿಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ನೋವಿನಿಂದ ಅಳಬಹುದು, ಅಷ್ಟೇ. ಅದರ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಕಿಂದ ಮಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಮರತೇ ಬಿಟ್ಟು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅಳವಾಡಲು ಅರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಭಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಟ್ಟ ಗಾತ್ರದ ಹಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಭಯ. ಆದರೆ ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಷ್ಟಿರಿಯ ಕಣ್ಣಗಳಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ತೆವಳುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳ ಬಾಲ ಹಿಡಿದು ಆಟ ಕೂಡ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಿಗಿಯುವಽದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಭಯ. ಆದರೆ ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ಯಾವ ಹೇದರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಹಾರುತ್ತಾರೆ. ‘ಎಳಿಯ ಕರುವಿಗೆ ಭಯ ತಿಳಿಯುವದಿಲ್ಲ’ ಎಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಅವರ ಬಲ ಎನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಆಪತ್ತಿ, ಯಾವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ವ್ಯಾತಾಸ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರು. ಆದುದರಿಂದ ಅವರು ಅಪಾರ್ಯಾದ ಜೊತೆ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಟವಾಡಾವುದುಂಟು. ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಭಯ ಇಲ್ಲದ ದ್ವೀಪು ಶಾಲಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಹತ್ತೆವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಅಗಿದೆ.

ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ಉಂಟ ವಾಡದೆ ಹತ ಹಿಡಿಯುವಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಹಾಟ್ಟಿ ಉಂಟ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಿನ್ನದೇ ಹೋದರೆ, ದೆವ್ವ ಬರುತ್ತದೆ, ಪಿಶಾಚಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಹೇದರಿಸಿ, ಕಟ್ಟಕಢಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಮಹಾಕೃಷ್ಣ ಆ ವಂಯಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ನಿಜವೆಂದೇ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನ್ನು ಹತ್ತೆವರ ಮೂಲಕವೇ ನೋಡುವುದು. ಅವರನ್ನು ಹೀಗೆ ಸುಮೃಸುಮೃಸೆ ಹೇದರಿಸಿದರೆ, ತಾವು



ನೋಡುವುದನ್ನೂ, ಕೇಳುವುದನ್ನೂ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೋಡಿದರೇನೇ, ಅಲ್ಲಿ ದೇವ್ಯ ಇದೆ—ಯಿಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಜ್ಜಾನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಯಾವುದೇ ಸಂಗಳಿಗಳನ್ನೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿಬೇಡಿ.

❖ ಎರಾರು ಒರಾರೋ ಹೇಳುವ ಸುಧಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಮನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಬಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಹಾಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆ ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ದೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಲು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಭಯ ಪಡುವ ಮಗುವಿನ ಚೋತೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿರುವ ಕೋಣೆಯೋಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳಕಿನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಡೆದಾಡಿರಿ. ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವಾಗ ಆ ಕೋಣೆ ಹೇಗಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ.

❖ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಹೆದರಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಬಳಿ ಮನಬಿಜ್ಞಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ಭಯದ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಪರೀತ ಕಲನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ. ಅವರ ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಅವರು ಸ್ವಾರಸ್ಕರವಾದ ಬೇರೆ ಕಢಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೇರೇತಿಸಿ. ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಅವರು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

❖ ಮಕ್ಕಳು ಹೆದರಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಕೋಣದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಬೈಯಬೇಡಿ. ನೀವು ಕೋಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರ್ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಷ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೂ ಅವರ ಜೂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಕ್ಕಳ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮಾರ್ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಮಕ್ಕಳು ಹೆದರಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನೀವು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ವವಿಶ್ವಾಸವೂ ಕಾಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ‘ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ’ ಎಂದು ಅವರು ಅಪಮಾನವನ್ನೂ ನಿರಾಶೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

❖ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೆಲಸ ವಾಡಲು ಭಯ ಪಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪಟಕಾಕಿ ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಗುವಿನ ಕೆಂಪೆಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಪಟಕಾಕಿ ತುರುಕಿ ನೀನು ಹಚ್ಚುತ್ತೇಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಷ್ರೀತಿಯಿಂದಲೂ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಲೂ, ಅಕ್ಷರೆಯಿಂದಲೂ ಅವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ.

❖ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಮೊದಲ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವರ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ! ಆದುದರಿಂದಲೇ ‘ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು’ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ನೀವೇ ವಿವರಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಬಲವನ್ನು ತಮ್ಮಾಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲೂ ನೀವೇ ಅವರಿಗೆ ಆದರ್ಶವಾಗಿರಬೇಕು. ‘ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಲೇ ನನ್ನ ತಂದೆ ತುಂಬಾ ದೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ’, ‘ಅಮೃತಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಯ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ’ ಎಂಬಂತಹ ಭಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಬಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂಡ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡು
ದ್ವಯವನ್ನು ತೋರಿ. ನನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ
ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಂಬಿರಿ. ಒಳ್ಳಿಯ ಮನಪ್ಪರು
ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದು ನೀವು
ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಬಲಹಿನರಾದವರು
ಯಾರನ್ನಿಂದ ಕ್ಷಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಎಂತಹ
ದೇಹವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಕ್ಷಮಿಸಲು
ತಿಳಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.



ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೂ
ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದ
ಹೋರಾಡುವ ಗುಣವೂ
ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ
ಬಲವೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ
ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.



ಶಾಂತವಾದ
ಮನಸ್ಸೇ ನಿಮಗೆ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ
ನೀಡುವುದು. ಒಳ್ಳಿಯ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮೂಲ.



ಕರಿಂವಾದ
ಸಮಯಗಳು ಜೀಗ
ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.
ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದ
ಮನಪ್ಪರು ಅವುಗಳನ್ನು
ಮನೋಭಲದೊಂದಿಗೆ
ದಾಟಿಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತಾರೆ.



ಕಪ್ಪಗಳೇ ತುಂಬಾ ಜನರನ್ನು
ಬಲಶಾಲಿಗಳನ್ನಾಗಿ
ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ತುಂಬಾ ಗಾಯಗಳೂ ಕೆಲೆಗಳೂ
ವಿಂಡಿತಾ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಪ್ಪರಿಗೂ
ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದ ನಾಯಕರಿಗೂ ಒಂದೇ
ಒಂದು ವ್ಯಾತಾಸ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
ಅವರು ಎಪ್ಪು ತಡೆಗಳು
ವದುರಾದರೂ, ದೃಢವಾಗಿ ತಮ್ಮ
ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದು ಸಾಗುತ್ತಾರೆ.



ತನ್ನನ್ನು ತಾನು
ಗೆಲ್ಲುವದನ್ನು
ತಿಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ
ಅಡೆತಡೆಗಳೂ
ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಲದ ನುಡಿಗಳ್ಯ!



ಜೀವನ
ಕರಿಂವಾದುದು ಸರಿ.
ಅಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀವು
ದೃಢವಾಗಿ
ಇರಬೇಕು.



ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಯನ್ನು
ಮರೆತು ನಿಮ್ಮ ಬಲದ
ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ
ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಮರೆತು
ಅದೃಷ್ಟಾಗಿ ನಿಮಗೆ ದೋರೆತಪ್ಪಗಳ
ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಿ.



ಹೋರಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಫಟನೆಗಳೂ
ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಾದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
ಆದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ
ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ
ಕಚ್ಚಪಾಡಿನಲ್ಲೇ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತರೆ
ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರಿ.



ಕೂಡಾ ಜಗತ್ತು ಎಲ್ಲಾ
ಮನಪ್ಪರನ್ನೂ
ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
ಅದರ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇಇವ
ವೈಕಿಗಳೇ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿ
ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.



ನಿಮ್ಮ ಬಲಹಿನತೆಯನ್ನು
ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ
ಅಡಗಿಸಿಟುಕೊಳ್ಳಿ.
ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು
ಇತರರೊಂದಿಗೆ
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲದ
ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು
ಕಿರಿಗೊಟ್ಟ
ಆಲಿಸಿ. ಅವ
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು
ಬಲಶಾಲಿಗಳನ್ನಾಗಿ
ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬಲದ ನುಡಿಗಳು!

ಭಯ ಇಲ್ಲದವರಾಗಿರುವುದು
ಬಲದ ಗುರುತೇನೂ
ಇಲ್ಲ, ಭಯದನ್ನು
ಎದುರಿಸಿ, ಅದನ್ನು
ಜಯಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದೇ
ಬಲ.

ಚಮ್ಮಟಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಡೆತ
ತಿನ್ನವಾಗಲೇ ಕಬ್ಬಿಣಿದ
ದೃಢತೆ ತಿಳಿಯುವುದು.
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉಂಟು
ಮಾಡುವ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲೇ
ವೈಕಿಂಬಿಗಳ ಬಲ
ತಿಳಿಯುವುದು.

ನೀವು ಬಲಶಾಲಿಗಳು ಎನ್ನವುದನ್ನು
ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅರಿತರೆ ಸಾಕು.
ಇತರರು ಒಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದೇನೂ
ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಿಂಹ ಬಲಶಾಲಿಯಾದುದು
ಎನ್ನವುದು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆ.
ಅದು ಕುರಿಗಳ ಅನುಮತಿಗಾಗಿ
ಕಾಯವುದಿಲ್ಲ.

ಹುಂಬಿದ ಕೂಡ ಪುಳಿಕುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನವಂತೆ,
ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದವರು ಶಾಂತವಾಗಿಯೇ
ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯಗ-
ಿಂಡ ನಾಯಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಗಳಿವುದು.
ದೃಷ್ಟಿಯಾದ ನಾಯಿ ತನ್ನ
ನೋಟದಿಂದಲೇ ಹೆದರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವರೋ
ಎನ್ನವ ಚಿಂತೆಯಿಂದ
ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ಇರುವ ನಿಜವಾದ
ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು
ಹಿಂಜರಿಯುವ ಕ್ಷಣಿಗಳಲ್ಲಿ
ನಾವು ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು
ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ದೃಷ್ಟಿಕ ಬಲದಿಂದ
ಮಾತ್ರವೇ ಒಬ್ಬ ವೈಕಿಂಬಿ
ಬಲಶಾಲಿ
ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ
ಮನೋಭಲವೇ ಯಾರಿಗೇ
ಆಗಲಿ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ
ಕವ್ಯಕರವಾದ ಕ್ಷಣಿಗಳನ್ನು
ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವಾಗ
ನಾವು ಇನ್ನೂ
ದೃಢವಾದವರಾಗಿ
ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ. ನೋವನ್ನು
ಅನುಭವಿಸುವಾಗಲೇ
ಬಲ ದೊರಕುವುದು.

ಕಷ್ಟ ಎನ್ನವುದು ಕಡಲಿನಂತಹುದು.
ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಅಲೆಯಾಗಿ ಅದು
ಬಂದು ಬಡಿಯುತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೋಮ್ಮೆ
ಆದುಃಖ್ಯದ ಕಡಲು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ;
ಕೆಲವೋಮ್ಮೆ ಭೋಗರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು
ನಿಖಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬ ಕೆಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಬಲ
ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾಗಲೇ
ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಬಲದ
ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
ಆದರೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು
ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದಕ್ಕೇ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಯಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಬಲ
ಅಲ್ಲ, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ
ಆದರೂ ಹೋರಾಡುವ
ಗುಣವೇ ನಿಜವಾದ ಬಲ.
ಕರಿಣವಾದ ಕ್ಷಣಿಗಳಲ್ಲಿ
ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಮೇಲೇರುವುದು
ಬಲದ ಗುರುತಾಗಿದೆ.

‘ನಾಳೆ ಏನು
ನಡೆಯುವುದೋ’ ಎನ್ನವ
ಆತಂಕ, ನಾಳೆ
ಬರಬಹುದಾದ
ದುಃಖವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ
ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ,
ಇಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು
ಜೆದುರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇಚಿತವಲ್ಲದ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು
ಪದೇಪದೇ ಭೇಟಿಯಾಗಿ,
ತಡವರಿಸದೆ
ದಾಟಿ ಸಾಗುವ
ವೈಕಿಂಬಿಗಳೇ ಬಲ
ಗಳಿಸುವುದು.



ଲିମ୍ବୋଚଦ୍ ଶୁରୁବ ବଳ!

ಅಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯವ ಬೆಟ್ಟದ ತಪಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಲೆ ನಡೆಯಿತ್ತು. ತರಗತಿಗಳ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೌದೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಚಳಿಯ ನಡುಕವೆಲ್ಲದೇ ಕುಳಿತು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶಾಲೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ವಾಸವಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುನ್ನ ತರಗತಿಗೆ ಒಂದು, ಸೌದೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೆರಡ ಮಾಡಿ, ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಒಂದು ದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ತರಗತಿಯೇಳಿಗೆ
ಬಂದಾಗ ಇಡೀ ಕೊಣ್ಟೆಂವು ತುಂಬ ಹೊಗೆ
ಅವರಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹಸಿ ಕಟ್ಟಗೆಯಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಹೊಗೆ
ಅವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಮಹಡುಗ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಪ್ಪಿದ್ದ

ఒలేయ ప్రశ్నదల్లో ఆ తత్త్వ బ్రహ్మ భింబి ద్వారా సుట్టుగా యిగళ్లా ఆగిద్దపు. హచ్చుకెదిమే కాలుగళ్ల సుట్టు కరకలాగిద్ద అవనన్ను తీక్షకరూ, ఇతర విద్యావ్ిగ్గళ్లా ఆస్తేగి తేగదుకొండు హోగి సేరిసిదరు.

ಅವನು ಎಚ್‌ರೆಗೊಂಡು ಕಣ್ಣ ತೆರೆದ ಕೂಡಲೇ, ಅವನ ಅಮೃತ ಬಳಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿತು. “ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಖಂಡಿತ ಮರಣ ಹೊಂದುವನು. ಅದೇ ಅವನಿಗೆ ಒಯ್ಯಿಯದು ಕೂಡ. ಸೋಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸುಟ್ಟಿ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಶತ ಬದುಕಿದರೂ ಕೂಡ, ಜೀವನವಿಟ್ಟೇ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮೃತ ಅಳುಗೊರಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶತ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಸ್ತುತಿ ತಪ್ಪಿದೆ.

ಆದರೆ ಆ ಹುಡುಗ ಕಾನು ಸಾಯಂಪುದನ್ನು ಬಯಸಲ್ಲಿಲ್ಲ. ‘ನಾನು ಖಂಡಿತ ಬದುಕುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಅವನು ತನ್ನೊಳಗೇ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡ. ಡಾಕ್ಟರೇ ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟೆಗೆ ಅವನು ವೇಗವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ಆಗಲೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವನ ಅವುಗ್ನಿಗೆ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು: ‘ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸವಿಂದಗಳು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಂದ ಇನ್ನು ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು’ ಎಂದು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆ ಹುಡುಗ ಮತ್ತೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡ : ‘ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಹಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮತ್ತೆ ವಿಂಡಿತಾ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು. ಅವನು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿದ್ದ ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಅಮೃತನ ಬಳಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡ. ಆದರೂ ಅವನ ಕಾಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಚೂರು ಕೂಡ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅಮ್ಮೆ ದಿನವೂ ಮಾಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿ-
ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಗಾಲಿ ಕುಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ತೋಳಿಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು
ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಥಾದಿಸುತ್ತಾ ಅತ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು.

ಒಂದು ದಿನ ಹಾಗೆ ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೊಡಿಗ ಅವನು ಗಾಲಿ ಕುಚಿಯಿಂದ
ಮೇಲೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ಅವನ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಡವೂ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ
ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋದ. ಹುಲ್ಲು ಹಾಸಿನ ಮೇಲೇ ಹಾಗೆ ಮಂಗುವಿನ ಹಾಗೆ
ತೆವಳೆಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ತೋಟದ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಗೋಡೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು
ನಿಲ್ಲಲು ನೋಡಿದ. ಆಗಲಿಲ್ಲ, ತಡವರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ. ಆದರೂ ಅವನು
ದಿನವೂ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ ಕೆಲವು
ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಹೊಂಬಂಜ ಫಲ ಕಾಣಿಸಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಅವನಿಂದ ತನ್ನ
ಕಾಲುಗಳ ಬಲದಿಂದ ಕ್ಷಣಿಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ಅವನು ನಿಲ್ಲವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ರಮೇಣ ನಿಥಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಯೂರಿ ನಡೆಯಲೂ
ಆರಂಭಿಸಿದ. ನಂತರ ಆತ ‘ನನ್ನಿಂದ ಓದಲೂ ಸಾಧ್ಯ’ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡ.
ಅಪ್ಪು ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಅವನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ
ಮೃದಾನದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೃದು
ದೂರದ ಓಟದ ಪಂದ್ಯ ತಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು
ಇವನೂ ತನ್ನ ಹೇಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ.

1934ರ ಜೂನ್ 16ನೇ ದಿನಾಂಕದಂದು 4.06 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮುದುಗ ಒಂದು ಮೈಲು ದೂರ ಓಡಿ ಹೊಸ ವಿಶ್ವ ಸಾಧನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದ. ಆ ಸಾಧಕನ ಹೆಸರೇ, ತೇನಿ ಕನಿಂಗ್‌ಹೆಚ್‌ಮ್ಯಾ.

ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ! ‘ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ’ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಾಳಗೆ ಇರುವ ಬಲ ಅದನ್ನು ನಡೆಸಿಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದೇನ್ನಿಂದ ಹೊಡಿದೆಂದಿನ್ನಿಂದ ಬಲ!



ಯಾವು ನಲವತ್ತು ದಾಟದರೇನೇ, ‘ನಾವು ವ್ಯಾಧಿಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದೇನ್ನಿಂದ ಕಾಲಿಕ್ಕಾಯಿತು’ ಎಂದು ಕುಗಿ ಹೋಗಿ ಮೂಲೆ ಹಿಡಿಯಿವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ‘ಪಯಸ್ಸು’ ಎನ್ನು ಪ್ರಾದು ಹೇವಲ ಒಂದು ಸಂಶೈ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ರೋಹನ್ ಬೋಪಣ್ಣ. ತನ್ನ 43ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ‘ಜ್ನೋಸ್ ಜೋಡಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ನಂಬರ್ 1 ಆಟಗಾರ್’ ಎನ್ನುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದವರು ಬೋಪಣ್ಣ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಆಟಗಾರ ಇವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಲಿಯಾಂಡರ್ ಪರ್ಯಾಸ್, ಮಹೇಶ್ ಭೂಪತಿ, ಸಾನಿಯಾ ಮಿಚಾರ್ ಇವರ ನಂತರ ಜೋಡಿ ಟೀಎಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಂಬರ್ 1 ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ನಾಲ್ಕನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಹನ್ ಬೋಪಣ್ಣ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಡೆದ ಎಂಟು ಸ್ವರ್ವಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿಗೆ ಆಯ್ದುರುಗಿ, ಎರಡು ಟೀಟೀಲಾಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಅವರು, ನಂತರ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಓಪನ್ ಕವ್ನೆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಪದಕ ಗಳಿಸುವುದೇ ಈಗ ಅವರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಟಗಾರರು 30 ವರ್ಷಗಳಾದರೇನೇ ವಿಶ್ವಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿತ್ತೂಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಬುರುಗಿದ್ದರೂ, ದೇಹ ಅಡಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇಲ್ಲಿ ಮೀರಿ ಬೋಪಣ್ಣ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಅವರ ಮನೋಭಾವವೇ ಆಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಕೆಲವು ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ, ಇನ್ನು ನಿವೃತ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಕೂಡ ಅವರು ಯೋಚಿಸಿದ್ದಂಟು. ಆದರೆ, ‘ನಿನ್ನಾಳಗೆ ಆಟವಾಡುವ ಸಾಮಧ್ಯ ಇನ್ನೂ ಇದೆ’ ಎಂದು ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅವರು ತರಬೇತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನರೆತ ಗಡ್ಡದೊಂದಿಗೆ ಟೀಎಸ್ ವ್ಯಾಧಾನದಲ್ಲಿ ಗೆಳಿಸಿದ್ದ ಅಪರೂಪ. ಅವರು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಭಾರತೀಯರು ಭಾವುಕರೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು.

ಮದ್ದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳು ಹೊರೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೊಂದುಕೊಳ್ಳಿದೇ ಹೋದ ಅಶ್ವಿಗಳನ್ನು ಹೋಗಿದೇ ಇರುವ ಪ್ರಯಾಣಿಗಳನ್ನು... ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಧಿಕ್ಕಾಗಿ ಬಗೆಗಿನ ಭಯಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಈಡು ಮಾಡಬಹುದು.

ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಹಲವು ಬಗೆಯು ಭರ್ಯಾಗಳು ವುನ್ಸುನ್ಸು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಓಡಿ ಹೋಗಿಬಿಡೋಣವೇ ಎಂದು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ‘ಈ ಭೂಮಿ ಹಾಗೇ ಸೀಳಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇ’ ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿ ಕಲ್ಪನೆ ವಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೋಸ ಸ್ಫಳಗಳನ್ನು, ಹೋಸ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು, ಹೋಸ ಸ್ವಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಲು ಹಲವರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಭಯಿಂದು ಹೊಡಿದಣಿಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಭಯಿಂದು ದಾರ ಓಡಿದಿ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆದರೂ, ನಾನು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೇ’ ಎಂದು ಧೈಯರ್ದಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿರಿ. ‘ಪರಿಣಾಮ ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಜಿಂತಯಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ತೀವ್ರಾನಿಸಿ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕೆ ತೇಲುವ ಹಾಗೆ, ಭಯಿಂದು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳಿ ಧೈಯರ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಬರಬೇಕು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೇ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವ ಬಲ!

ಜ್ಯೋಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್ ಅರಸನಾಗುವ ಮನ್ಯಂ ಒಂದು ಸಲ ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಡಲ್‌ಭರ್ತೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ. ಸೀಸರ್‌ನನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಡಲ್‌ಭರ್ತೆ ಉಳಿದವರ ಬಳಿ. ‘ಇವನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿ, ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಕೊಟ್ಟು, ಇವನನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ’ ಎಂದು ಖಿಡಾಖಿಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು.

ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದ ತುಂಬಾ ಜಿಕ್ಕೆ ಮೊತ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಜ್ಯೋಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್‌ಗೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. ‘ನನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟೂಂದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ. ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಹಣ ಕೇಳಿ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆತನೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಕೊಳ್ಳಿ ಹೊಡಿಯುವರು ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಷ್ಟರು. ‘ನಿನೆಗೆನು ಹುಣ್ಣೆ? ನೀನೇ ನಿನ್ನ ಮನೆಯ ಹಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ತಂದು ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆಯಲ್ಲ?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ‘ಹೇಗೂ ಹಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅದರ ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ಪಡೆಯೋಂದಿಗೆ ಬಂದು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರನ್ನೂ ಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಣವನ್ನು ನಾನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೇ’ ಎಂದ ಸೀಸರ್! ಅವರು ಮತ್ತೆ ನಷ್ಟರು.

ಹಣ ಒಂದ ಕೂಡಲೇ ಸೀಸರ್‌ನನ್ನು ಅವರು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಅವನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆಯೇ ಉಂಗಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಆ ಕಡಲ್‌ಭರ್ತನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಹಾಕಿದ. ಬಲಶಾಲಿಗಳು ಎಂತಹ ಇಕ್ಕಣ್ಣದ ಸನ್ನಿಹಿತದಲ್ಲಿ ತಮಗಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಲಹಿನವಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.



ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಕಾರಣ!

ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮನುಗಿದ ಮೇಲೆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ಆ ಯುವಕ. ದಿಧಿರನೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಠಗಳನ್ನೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಅಂದಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ತನಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬಾರದಿರುವುದೇ ತನಗೆ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬಲಹಿನತೆಯಾಗಿ ಬಿಡುವುದೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಜಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ಅವನ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಧ್ಯಾಪಕರನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋದ. ‘ಬಲ, ಬಲಹಿನತೆ ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ ಹೋದರೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಬಲಹಿನತೆ ಎಂದು ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇ ಇದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬಲವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕೂ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಕಾರಣ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ’ ಎಂದರು ಆ ಶಿಕ್ಷಕರು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಲಹಿನತೆ ಇದೆಯೇ? ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒತ್ತು ಕೊಡಿ!

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 50 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮುಂದಿನ ಸಲ 60 ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ 98 ಅಂಕ ಗೆ ಇಸಿದವರೆ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 100 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಕರಿಣ. ಆ ವರದು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಬಿಡಿದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. 100 ಮೀಟರ್ ಓಟದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ 90 ಮೀಟರ್ ದೂರದವರೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಕಡೆಯ 10 ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರೋ ದಾಟಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಗೆಲುವಿನ ರೇಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಇವರಿಗೆ ನಿರಾಶೆ ಕಣ್ಟಿಟ್ಟಿ ಬುಕ್ತಿ. ಕಡೆಯವರೆಗೂ ತನ್ನ ಪ್ರಯೋತ್ಸವನ್ನು ಬಿಡಿದೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒತ್ತು ಕೂಡಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಬಲ ಅಗತ್ಯ!

ನಾವು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳ ಎಂತಹುದು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದೂ ತಿಳಿಯದು. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಭಯ ಇದ್ದರೂ, ಆ ಹೋಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಬಲ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ‘ಸರಿ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇಂೱು ‘ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅದರಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು.

‘ನಮ್ಮಿಂದ ಇಷ್ಟುಮಾತ್ರೇ ಸಾಧ್ಯ’ ಎಂದು ಒಂದು ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಸಾಗಲು ಅಪಾರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಮುಂದೆ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಕೋಚ ಪಡುವ ಒಬ್ಬರು, ವೇದಿಕೆಯನ್ನೇರಿ ಮೈಕ್ ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಬಲ. ‘ಇದು ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೆಣಪುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಹೋರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಿರಿ ತಾನೇ? ಅದೂ ಕೂಡ ಬಲದ ಗುರುತೇ ಆಗಿದೆ.



ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಲಿಯೋಣ!

ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೋಗಿ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಆನೆ, ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ತುಂಬಾ ಕರಿಣವಾಗಿ ಪ್ರಯಿತ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ಅಳುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಸಹಾಯಕಾಗಿ ಯಾಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಂತವಾಗುಳಿಯಲು ಎಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಹೋರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಾಗಿರುವ ಜಂಕೆಗಳ ಹಿಂಡನ್ನು ಒಂದು ಹುಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜಂಕೆಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುತ್ತವೆ. ಹುಲಿಯ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾದ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣಿಯೇ ಅವು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲಿನ ಬಯಲಿಗೆ ಒಂದು ಹೇಳುವಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕಳೆದ ಕ್ಷಣಿ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಬಲದ ಪಾರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ?

ಬಲ, ಬಲಹಿನತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸನ್ನಿಹಿತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೂ, ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜವಾನ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಅತಿ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಕಾಣಲುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವುದೇ ಅವರ ಬಲ. ಅಮೇರಿಕದ ಬ್ರಾಸ್ಟ್‌ಬ್ಲಾಂಕ್ ಬಾಲ್ ಆಟಿಗಾರರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಭಾರತೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಂತರೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಕುಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರ ಎತ್ತರ ಅವರ ಬಲಹಿನತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಎಂದಿನಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ, ಇತರರ ಜೊತೆಗಿನ ಹೋಲಿಕೆಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಲವುಳ್ಳವರನ್ನಾಗಿಯೋ, ಬಲಹಿನರನ್ನಾಗಿಯೋ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾದವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ವವೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ; ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವಾಗ ಏರ್ಪಡುವ ಕೀಳಿರಿಮೆಯ ಭಾವನೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಅದುದರಿಂದಲೇ ಸಹಜವಾಗಿರಿ.

ನಿಜವಾದ ಬಲವನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ!

ಒಬ್ಧಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಜೊತೆ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದಳು. ಹಸುರಿನಿಂದ ಕಂಗೋಳಿಸುವ ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆಕೆ ಪರವಶಗೊಂಡಳು. ಅವರು ಸಾಗುವ ಹಾದಿಯ ನಡುವೆ ಒಂದು ಮರ ತನ್ನ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದರ ರೆಂಬೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಕೊಂಡೇ ಆ ಬದಿಗೆ ಹಾದು ಹೋಗಬೇಕು.

ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಆಸೆ ತಲೆದೋರಿತು. ‘ಅಪ್ಪಾ! ಈ ರೆಂಬೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು, ಆ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದೇ?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

‘ನಿನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪರಯತ್ವ ಪಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ, ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು ಮಗ್ನೋ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಪ್ಪಾ ನೆಕ್ಕಿರು.

ಆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನಿಂದಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿದಳು. ಅವಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿರಾಯಕೀಯಿಂದ ಅವಳು ಅಪ್ಪಣಿ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದಳು. ‘ಅಪ್ಪಾ ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ತಪ್ಪಿ... ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ’ ಎಂದಳು.

‘ನಿನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡು’ ಎಂದರು ಅಪ್ಪ.

ಅವಳು ಪುತ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಉಸಿರು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಘಲವೂ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ. ‘ಹೋಗಪಾಳಿ ನೀವು ಸುಮುನೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ನಿನ್ನಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹೋಪಿಸಿಕೊಂಡಜ್ಞ ಅವಳು.

ಅಪ್ಪ ನಗುತ್ತಾ, ‘ನಾನು ನಿನ್ನ ಸಂಪರ್ಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ನೀನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?!’ ಎಂದರು.

‘ಅದರೇ ನೀವು ನನ್ನ ಬಳಿ ಹಾಗೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ?’

‘ನಿನ್ನ ಗಾಗಿ ಸಹಾಯ ಹಾಡಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ. ನಾನೂ ಕೂಡ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯೇ ತಾನೇ?’ ಎಂದರು ಅಪ್ಪ.

ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಬಲ ಎನ್ನುವುದು, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವೇ



ಅಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾದವರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದರಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಳಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ, ತನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನೂ ಗುರಿಗಳನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಬಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿವುದರಿಂದ ಯಾರೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಲಹೀನತೆಯ ಗುರುತಳೆ; ಅರಿವನ ಗುರುತು.

ದಢ್ಣಿ ಆಖಿಕಾದ ಒಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರವೇಶ ದಾಖಲಾದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿರುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನುಡಿಯೊಂದು ಹೀಗಿದೆ: ‘ಒಂದು ದೇಶವನ್ನು ಏನೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯತವಾದ ಆಯುಧಗಳನ್ನೇ, ಅಳಂಗುಂಡುಗಳನ್ನೇ ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗಿಸಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಭಯಂಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟಿದ್ದಾಕ್ರಾಗಳ ಕೈಗೆ ಸಿಲುಕಿ ರೋಗಿಗಳು ಪರಿತಾಪಕರವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ; ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ಕಟುವ ತುಂಬ ದುರ್ಬಲವಾದ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಕುಸಿದು ಜಿದ್ದು ಅಗಣಿತ ದುರಂತಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಅಸಮರ್ಥ ಅಕೌಂಟಿಂಟ್‌ಗಳು ತಪ್ಪತಪ್ಪಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಿ ಬರೆದು ಅಗಣಿತ ಜನರನ್ನು ನಷ್ಟಪ್ಪಿಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಕಾನೂನೇ ಸೂತ್ರಿಲ್ಲದವರು ವರ್ಕೆಲರಾಗಿಯೂ, ನಾಯಾಧಿಕಾರಿಗಿಯೂ ಬಂದು ಅನೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏನೂ ತಿಳಿಯದವರು ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಬಂದು, ತಮಗಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟಿ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ’ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ನವ್ವು ನಿಜವಾದ ಬಲ ಯಾವಾಗಲು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಅಡಗಿದೆ; ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮುದಿಯಾದ ಜೀವನವೂ ಅದರಲ್ಲೇ ಇದೆ.

Inners for Winners



RAMRAJ®

BANIANS BRIEFS • TRUNKS



Shreyas Iyer - Cricketer

SUKRA®
Super Fine Banians

ROMEX®
Supreme Banians

RISE-UP®
Premium Banians

ARCHERY® **COMPACT®**
Gym Vest

ACOSTE®
BANIANS | BRIEF | TRUNKS

ಸಂಪತ್ತು, ದೃವಿಕತೆ,
ಮಂಗಳ ಎಲ್ಲವುಗಳ
ಅನಂದ ಸಂಗಮ

RAMRAJ®

ರೇಷ್ಮೆ ಪಂಚೀಗಳು • ಪಟ್ಟಿಗಳು

Purity & Positivity

lagnaa®
PURE SILK DHOTIS | SHIRTS

MUHURTH®
SILK DHOTIS | SHIRTS

Shop Online @ www.ramrajcotton.in