

# ಬಿಳುಪು

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಬಾಳ್ಗೆ  
ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ  
ವಿಶೇಷಾಂಕ





**COTTON**  
**WHITE SHIRTS**



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

ದೇವರ ಕರುಣೆಯಿಂದ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೂ  
ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು, ಸಮೃದ್ಧಿ, ಸಂತೋಷ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ  
ಪಡೆದು ಉನ್ನತವಾದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ

## ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು  
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.



# ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...



## ನಮಸ್ಕಾರ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ತುಟಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬೇರು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಮೂಲ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳೇ ಮಾತುಗಳಲ್ಲೂ, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೂ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಜ್ಞಾನಗುರುಗಳಾದ ಕರುಣಾಮೂರ್ತಿ ವೇದಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರು, ಈ ಪ್ರಪಂಚವೂ, ಇಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಜನರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ ಕ್ಷೇಮದಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ... ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ...' ಎಂಬುದೇ ಆ ಮಂತ್ರ! ಈ ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಾಗ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ವಾಕ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. 'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ' ಎಂದು ಇತರರನ್ನು ಹಾರೈಸುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ, ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆದ ಭಾವನೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ಹಲವು ಸಲ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನಾವು ಯಾವ ಮಾತನ್ನೂ ಆಡದೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಭಾವನೆಗಳ ಮಾರ್ದನಿ. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕತೆ ಇದೆ...

ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಒಂದು ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸುವ ದೂರದವರೆಗೂ ಎಲ್ಲೂ ನೀರಿನ ಸುಳಿವೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದಾಹದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದೇವರ ಕರುಣೆ-

ಯೋ ಏನೋ ಎಂಬಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಮುಂದೆ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೀರಿನ ಪಂಪ್ ಸೆಟ್ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಆ ಪಂಪ್ ಸೆಟ್ ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೊಡದಲ್ಲಿ ನೀರಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರು ಅವನ ದಾಹವನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟಿತ್ತು. ನಾನು ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರು ನನಗೆ ನೀಡಿದ ನೀರು ಇದು ಎಂದು ಅವನು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ, ದಾಹದಿಂದಲೂ ಕೊಡದ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೀರಿನ ಕೊಡವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುವಾಗ, ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಒಂದು ಸೂಚನಾ ಫಲಕ ಕಾಣಿಸಿತು.

'ಈ ನೀರನ್ನು ಅವಸರಪಟ್ಟು ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಬರುವವರಿಗೆ ನೀರು ಸಿಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ನೀರಿನ ಪಂಪ್ ನೊಳಗೆ ಸುರಿದು, ಪಂಪ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನೀರು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದು, ಕಡೆಗೆ ಮರೆಯದೆ ಈ ಕೊಡದ ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ದೊರಕುವುದು' ಎಂದು ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಓದಿ ಅವನೊಳಗೆ ಸಂದೇಹ ಮೂಡಿತು. ಈ ಕೊಡದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಪಂಪ್ ನೊಳಗೆ ಸುರಿದು, ಪಂಪ್ ಹೊಡೆದ ಮೇಲೆ ಅದರೊಳಗಿನಿಂದ ನೀರು ಬರದೇ ಹೋದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ದಾಹದಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೀರು ಸುರಿದ ಮೇಲೆ ಪಂಪ್ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ನನಗೆ ನೀರು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ಯೋಚಿಸಿದ.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನೊಳಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಯೋಚನೆಯೂ ಮೂಡಿತು. ಈ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಷಯ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಾನು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ಎಷ್ಟು ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೋ ಏನೋ? ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎನ್ನುವ ಗೊಂದಲ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು.



‘ನನಗಿಂತ ಮೊದಲು ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಹೀಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮಾತ್ರ ಅದು ಹೇಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು?’ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ದೈರ್ಯವಾಗಿ, ಆ ಕೊಡದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಪಂಪ್ ಸೆಟ್‌ನೊಳಗೆ ಸುರಿದು, ಪಂಪ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತತೊಡಗಿದ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಬಳಿಕ ಪಂಪ್‌ನಿಂದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಹೊರ ಸುರಿಯತೊಡಗಿತು. ಅವನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು, ಮುಂದೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಕೊಡದಲ್ಲೂ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೊರಟ.

ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಗೆಯೇ, ಇಂದು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು ನಮಗಾಗಿ ಇರಲಿ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ನಾವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ನಂತರ ಬರುವವರಿಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವ ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ಇದ್ದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರುಣಾಮೂರ್ತಿ ವೇದಾಧಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಇಂತಹ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಭಾವನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜೀವನವೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೇದಾಧಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ‘ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ತರಬೇತಿ’ಯ ಮೂಲಕ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತರಗಳು ತುಂಬಿದ ಈ ವ್ಯಾಪಾರ ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನನ್ನೂ ನನ್ನ ಉದ್ಯಮವನ್ನೂ ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿದವು. ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಗಳು ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ‘ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳೂ ಮಾತುಗಳೂ ಕೆಲಸಗಳೂ ಮಾತ್ರವೇ ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕಾಡಲು ಉತ್ತಮವಾದ ದಾರಿ’ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

‘ಸಹ ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ, ಸಿಹಿಯಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಲೂ ಮರೆಯಬೇಡಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೇದಾಧಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ‘ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ’ ಎಂದು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಹಾರೈಸುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬಲಹೀನತೆಗಳು ದೂರವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಾಗಿಲು ಕೂಡ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ‘ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಹರಸುವಾಗ ಆ ಭಾವನೆಗಳ ಅಲೆಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಶಾಂತಿ ಹರಡಿ ವಿಶ್ವ ಶಾಂತಿಗೆ ಇದು ಹಾದಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

‘ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ’ ಎಂದು ನಾವು ಹಾರೈಸುವ ಪದಗಳ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು. ನಮಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಯಸುವವರನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವಂಥದ್ದು ಇದು. ನಾವೂ ಕೂಡ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೌಕರರು ಮನೆಯಿಂದ ಎಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದರೂ, ಇಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ‘ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ’ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಹಾರೈಸುವುದೂ, ಹಾರೈಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಮೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಈ ಮಧುರ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ನಾಡುಗಳಿಸಿರುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಈ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ, ಸಂತೋಷಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ. ಮುಂಬರುವ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡೋಣ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ... ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ

**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು – ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್

# ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!

**ಬಾ**ವನೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವದ ಕಂಪನಗಳು ಹೊರಟು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. 'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ' ಎಂದು ನೀವು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಹಾರೈಸಲು ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನೀವೇ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾರೈಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಆ ಹಾರೈಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇರೆಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮಂತ್ರ.

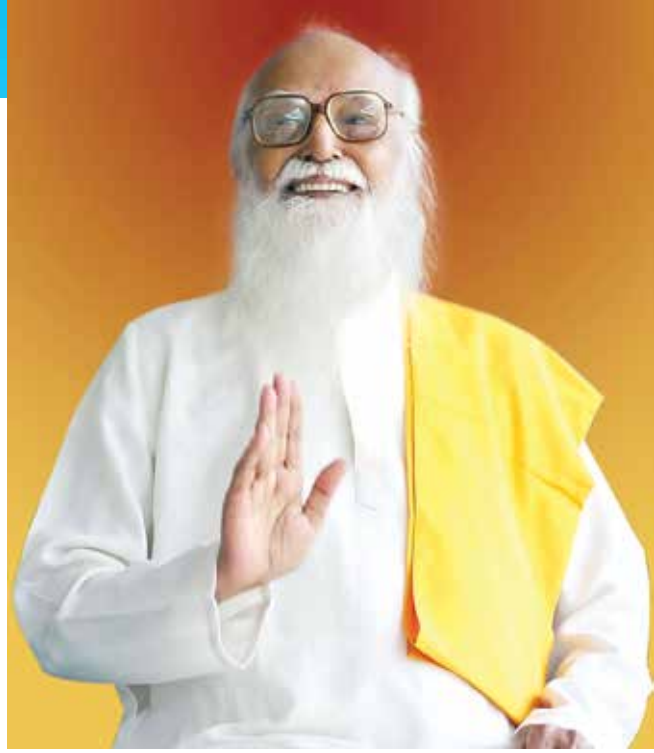
ಅದರಂತೆಯೇ ನೀವು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿ ಅವರನ್ನು ಶಪಿಸುವಾಗ, ಆ ಶಾಪದ ನುಡಿಗಳು ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಶಪಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳ ಬೀಜ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೇರೂರಿ, ನಂತರ ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಕೋಪ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವಾಗ ಏರ್ಪಡುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕೋಪ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ಉಳಿದವರ ಕಡೆಗೆ ಹಾಯುವುದು. ಇದನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ.

ಒಂದು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಗುರು, ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಶಿಷ್ಯರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಮಡಕೆಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ತಂದಿಟ್ಟರು.

ಮೊದಲ ಶಿಷ್ಯನ ಬಳಿ, 'ಈ ಮಡಕೆಯ ಒಳಗೆ ಏನಿದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅವನು ಮಡಕೆ ಬೋರಲಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ನೋಡಿ, 'ಇದರೊಳಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎರಡನೇ ಶಿಷ್ಯನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರು: 'ಈ ಮಡಕೆಯ ಒಳಗೆ ಏನಿದೆ'. ಮೊದಲನೆಯವನು ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕವೂ ತನ್ನನ್ನು ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಗೊಂದಲಗೊಂಡ ಅವನು ಅದರೊಳಗೆ ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದೇನೋ ನೋಡೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನೋಡಿ, 'ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದ.

ಗುರು, ಮತ್ತೆ ಮೂರನೆಯವನ ಬಳಿ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಿದರು. ಅವನು ಇನ್ನೂ ಗೊಂದಲಗೊಂಡು ಮಡಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರೊಳಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ತೋರಿಸಿ ನೋಡಿ, 'ಇದರೊಳಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ'



ಎಂದು ಅದೇ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ಹೇಳಿದ.

'ನೀವು ಮೂವರು ಹೇಳಿದ್ದೂ ತಪ್ಪು' ಎಂದ ಗುರು ನಾಲ್ಕನೆಯವನ ಬಳಿ, 'ಏನಪ್ಪಾ... ನೀನೇನು ಹೇಳುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅವನು, 'ಗುರುಗಳೇ ಮಡಕೆಯ ತುಂಬ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಈಗ ಗುರು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲ ಶಿಷ್ಯನ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಕೇಳಿದರು : 'ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದು ನಿನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಎಂದು. ಅವನು, 'ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ...' ಎಂದ. ಉಳಿದಿಬ್ಬರೂ ಇದೇ ಉತ್ತರವನ್ನೇ ಹೇಳಿದರು.

ನಾಲ್ಕನೆಯವನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದಾಗ, 'ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಗುರುಗಳೇ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. 'ಹಾಗಾದರೆ ತೆಗೆದು



ತೋರಿಸು' ಎಂದರು ಗುರು. ಅವನು ಒಳ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತಂದು ಅದನ್ನು ಮಡಕೆಯೊಳಗೆ ಸುರಿದ. ಮಡಕೆಯ ತುಂಬ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ನಂತರ ಗುರುಗಳಿಗೆ, 'ಈಗ ಇದರಲ್ಲಿದ್ದ ಗಾಳಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟಿ!' ಎಂದು ವಿನಯದಿಂದ ಹೇಳಿದ.

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗುರು ಅವರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು. ಇತರರಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸಿ ನಾವು 'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾ... ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ನೀವು ಇತರರನ್ನು ಹಾರೈಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಗುಣವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆಯ ಕಂಪನಗಳು ಇತರರನ್ನು ತಾಕಿ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೇ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನೂ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರನ್ನೂ ಅದು ತಾಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಹಾರೈಸುತ್ತೀರೋ ಅವರನ್ನೂ ಅದು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆಯು ನಿಮಗೂ, ನೀವು ಯಾರನ್ನು ಹಾರೈಸುತ್ತೀರೋ ಅವರಿಗೂ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆ ಮಧುರವಾದ ಕಂಪನಗಳು ಇಡೀ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕುಲವನ್ನೇ ತಾಕುತ್ತವೆ.

'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ನಮಗೂ, ನಮ್ಮಿಂದ ಹಾರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವರಿಗೂ ನಡುವೆ ಆಪ್ತವಾದ ಅಲೆಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವೂ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ; ನಮಗೆ ಏನು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರೂ

ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಅವರ ಒಳಿತನ್ನು ನಾವು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ; ನಮ್ಮ ಒಳಿತನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. 'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ' ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ ಹಾರೈಸಿಯೇ, ಎಂತಹವರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಂತಹವರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು.

'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ...' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಬಿಲ್ಲು ಇದೆ ಇಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಾಣವೂ ಇದೆ. ಬಿಲ್ಲಿನ ಹೆದೆಯನ್ನು ಸುಮಾರಾಗಿ ಎಳೆದೂ ಬಾಣ ಹೂಡಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಬಾಣ ಒಂದು ಮಿತವಾದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಲ್ಲಿನ ಹೆದೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಗಿ ಸಿ ಬಾಣ ಬಿಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದರೊಳಗೆ ಬಾಣ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹೆದೆಯನ್ನು ಎಳೆದು ಬಾಗಿ ಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬಾಣ ಹಾರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಅರಿವನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಹಾರೈಕೆಯ ಕಂಪನಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾರುತ್ತವೆ. ಆ ನುಡಿಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

'ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಗಳಿಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಿ' ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ನಾವು, 'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ' ಎಂದು ಹಾರೈಸುವುದು ತುಂಬಾ ಉನ್ನತವಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವ ಸಂಕುಲವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, 'ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ...' ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ದಿನವೂ ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ಹಾರೈಸುತ್ತಾ ಆ ಹಾರೈಕೆಯ ನುಡಿಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. 'ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ...' ಎಂದು ಇತರರನ್ನು ಹಾರೈಸುವುದು ನಮಗೂ ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯಾಗಲೀ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಗೆಳೆಯರ ನಡುವಿನ ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಾಗಲೀ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳಿತನ್ನೇ ಬಯಸಬೇಕು. 'ಅವರು ನನಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳಿತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವೂ ಕೂಡ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ದ್ವೇಷ ಎನ್ನುವ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೋ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅಂತಹುದೇ ಗುಣ ಇರುವವರಾಗಿ ನೀವು ಬದಲಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಒಬ್ಬರು ಆಡುವ ಮಾತಾಗಲೀ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವಾಗಲೀ ನಮಗೆ ಹಿಡಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಕೋಪ ಭುಗಿಲೆದ್ದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸರ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೇಸರದ ಭಾವ ಮೂಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಶಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬೇಸರದ ಕಂಪನಗಳು ಮನೆಯಿಡೀ ಹರಡಿ, ಅದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಾವು ಕೆಟ್ಟ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯದೆ ಅವರು ಕೆಡುಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು, ಗೌರವಿಸಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಯಾವಾಗಲೂ, 'ಬಾಳ್ಗೆ! ಬಾಳ್ಗೆ!' ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಪ್ರೀತಿ ಹರಡುವುದು. ಬೇಸರ ದ್ವೇಷಗಳು ನೀಗುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಹರಡುವುದು. ●



## ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಿರಿ!

● ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಗುರಿ ಇರಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವವನ್ನು ಅದು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಗುರಿ ಇದ್ದರೆ, ದಿನ ದಿನವೂ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

● ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಮಾಡುವಂತೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

● ಮುಂಬಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೀಪಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಾಡಿಯು ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ



## ವೇಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಅವಶ್ಯಕ ?

ಒಂದು ವಾಹನ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ಯಾವುದು ಅವಶ್ಯಕ? ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ತುಂಬಾ ಜನ ಹೇಳುವುದು, 'ಎಕ್ಸಲೇಟರ್' ಎಂದೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ತುಳಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಗಾಡಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜ ಏನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಗಾಡಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕಾದರೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರೇಕ್! ಗಾಡಿ ಎಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರೂ, ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏರ್ಪಡುವಾಗ ದಿಢೀರನೆ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ರೇಕ್ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವವೇ ವಾಹನವನ್ನು ನಾವು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು.

ವಾಹನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡಿಸಲೂ ಬ್ರೇಕ್ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರೇಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇರಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ವಾಹನ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಗಾಡಿಯೂ ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಕ್ಕೂ ಇದು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೇಕ್ ಹಿಡಿದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಉಳಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಜೀವನ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



## ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿ!

ಜೀವನ ಎನ್ನುವುದು ಇತರರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದೇ ಜೀವನ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ, 'ನಿನಗೆ ಇದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತಾ?' ಎಂದು ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, 'ಅದೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರವೇ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲಹೀನಗೊಳಿಸಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಿನ್ನಡೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಸಾಕು, 'ಇದಕ್ಕೇ ನಾನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಆಗದ ಹೋಗದ ಕೆಲಸ. ಸುಮ್ಮನೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು' ಎಂದು ಬಿಚ್ಚಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೇಗಾದರೂ ಜಯಿಸಿ ಬಿಡಿ!



## ಇನ್ನೇನು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ

ಗಣಿತದ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು: 'ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಿವೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೋ. ನಿನ್ನ ಹತ್ತು ಜನ ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀನು ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀಯೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಉಳಿದಿರುವುದಷ್ಟು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

'ನನ್ನ ಬಳಿ ಆ ಇಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ



ಹಾಗೆ, ಗುರಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

● ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿತ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮುಡುುತ್ತದೆ.



## ಹೇಗೆ ಆಗಬೇಕು

ಒಬ್ಬ ಬಡ ಹುಡುಗ, ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಕಾರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸುತ್ತ ತಿರುಗಾಡಿಸಿದ. 'ಈ ಕಾರು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ ಸಾರ್?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಹುಡುಗ. 'ಹೌದು ತಮ್ಮಾ! ಆದರೆ ಈ ಕಾರು ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ನನಗೆ ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು ಅವರು.

ಹುಡುಗ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಯೋಚಿಸಿದ. 'ನೀನು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಲೇ?' ಎಂದು ನಗುತ್ತಾ ಕೇಳಿದ ಅವರು, 'ಇಂತಹ ಕಾರನ್ನು ಕೊಡಲು ನನಗೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ?' ಎಂದು ತಾನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವೆ?' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರು ನಕ್ಕರು. 'ಇಲ್ಲ ಸಾರ್! ನನ್ನ ತಮ್ಮನಿಗೂ ಇಂತಹ ಒಂದು ಕಾರನ್ನು ನಾನು ಕೊಂಡು ಕೊಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಅಣ್ಣನಂತೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬರಬೇಕು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಂದು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೇಳಿದ ಆ ಹುಡುಗ!

ಎಂಟು ಜನ ಗೆಳೆಯರೂ ನನ್ನ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ ಆ ಹುಡುಗ. ಇಂದಿನ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವ ಕಥೆ ಇದು. ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಂದು ವರ. ಅದುವೇ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿವಾರವೂ ಆಗಿದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಸಂತೋಷ ಮೂಡುತ್ತದೆ. 'ನನ್ನಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಗೌರವವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



## ನಲಹೆ ನೀಡುವ ಕೋಣೆ

'ಹೇಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದು?' ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ಹೀಗೆ ನನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೇ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹಲವು ಉತ್ತರಗಳು ಕಾಣಿಸಿದವು. 'ನಿನ್ನ ಗುರಿ ಉನ್ನತವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಛಾವಣಿ ತಿಳಿಸಿತು. 'ಯಾವಾಗಲೂ ತಂಪಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿರು' ಎಂದು ಫ್ಯಾನ್ ಹೇಳಿತು. 'ನಿನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೋ' ಎಂದು ಗೋಡೆ ಗಡಿಯಾರ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿತು. 'ದಿನದಿನವೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊಸತಾಗಿಸಿಕೋ' ಎಂದು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಉಚ್ಚರಿಸಿತು. 'ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಳಿಸಿಡು' ಎಂದು ಮನಿ ಪರ್ಸನ್ ಉಸುರಿತು. 'ಯಾವಾಗಲೂ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೋ' ಎಂದಿತು ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿ. ಕೊಠಡಿಯ ಗೋಡೆಗಳು, 'ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡ' ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು. ಕಿಟಕಿ, 'ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೋ. ಆಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿತು. 'ನೀನು ಎಷ್ಟೇ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿದರೂ ನಿನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೇ ಇರಲಿ' ಎಂದು ನೆಲ ಹೇಳಿತು. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಕಡೆ ನೋಡಿದ: 'ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೋ. ಆಗಲೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನೀನು ಕೆಲಸ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿತು ಹಾಸಿಗೆ!

ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿದರೇನೇ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿಯುವ ಕಾಫಿ ಕೂಡ ಫಿಲ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಸಿದರೇನೇ ಕುಡಿಯಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದರೇನೇ ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಯೆನಿಸುವುದು!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ? ಜಗಳ ಮಾಡುವಾಗಲೋ, ವಾದ ಮಾಡುವಾಗಲೋ ಥಟ್ಟನೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. 'ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ಗೆಲ್ಲುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿಂದ ಆಗುವ ಗಾಯವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಕಠಿಣ. 'ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಆದ ಗಾಯ ಎಂದಿಗೂ ಆರುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಹಾಕವಿ ತಿರುವಳ್ಳುವರ್ ಅವರು!

ಇತರರ ಮನಸ್ಸು ಗಾಯವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ಬಂಧುಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಫಲವೇನು? ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೋಪದಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನೋ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ನಂತರ ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕಿಸುತ್ತವೆ.

● ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಈ ಪದಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೇಳಬೇಕೇ? ಈ ಪದಗಳು ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಗಾಯ ಪಡಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಈ ಪದಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿನಯಪೂರಿತವಾದ ಬೇರೆ ಪದಗಳು ಇವೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಪದಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

● ನಾನು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳುವವರ ಮನಸ್ಸು ಗಾಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ? ಅವರನ್ನು ಗಾಯ ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾನು ಏನನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತೇನೆ? ಹಾಗೆ ಗಾಯ ಪಡಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ ತಪ್ಪಾದುದು. ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ.

● ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನೋ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾನೂ ಗೊಂದಲಗೊಂಡು ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು, ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದೇನಾ, ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.

● ಅವರು ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರು? ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಾನು ನೋಡಿದನಾ? ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆಯೇ? ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ.

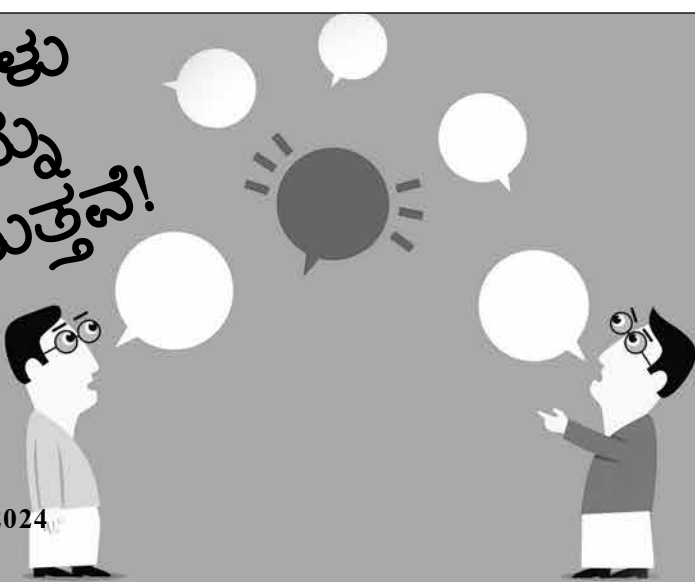
● ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಂಕಟಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏಕೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು? ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಮೊದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.

● ನಾನು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು ಅವರನ್ನು ಸಂಕಟಗೊಳಿಸಬಹುದೇ? ಇದನ್ನು ಈಗ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇ? ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನನ್ನ ಕೋಪ ತೀರಿದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ನಾನು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ.

● ಈಗ ಇವರು ಹೇಳಿದ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇವರ ಮೇಲೆ ನಾನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನನಗೆ ಇವರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಲ್ಲವೇ? ಅದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ.

● ನಾನು ಆಡಲಿರುವ ಮಾತುಗಳು ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾದವುಗಳೇ? ಇದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಬಳಿ ಆಡಿದರೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ? ಆ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಗಾಯ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಾದರೆ ನಾನು ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಇತರರ ಬಳಿ ಆಡುವುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ●

ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕಿಸುತ್ತವೆ!





# ಮನೋಬಲದ ಮಂತ್ರಗಳು!

**ವಾ** ಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬಲ ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಮೂಲಕ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋಬಲ ನೀಡುವ ಆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ... ಬನ್ನಿ!

- ಎಂತಹ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟರೂ, 'ನನಗೆ ಹೀಗಾಗಿ ಹೋಯಿತಲ್ಲ' ಎಂದು ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಆದುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಅವರು ಮೀಸಲಿಡುತ್ತಾರೆ.

- ತಮಗೆ ತಿಳಿಯದ, ತಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ವೃಥಾ ಸಮಯ ಹಾಳು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ತಮ್ಮ ಬಲ ಯಾವುದು ಎಂಬುದೂ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ಅವರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮನೋಬಲ ಉಳ್ಳವರು ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ನಾವು ಒಂದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ನಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ದೊರಕಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋಬಲ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸೋಲನ್ನು

ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸ ನೋಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿ ಪಡಿಸಲು ಅವರು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇವರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ತಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಕಳೆದು ಹೋದುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಚಿಂತಿಸಿ ಕೊರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಇನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ, ಗೆಲುವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅವರ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಮನೋಬಲ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಮುಂದಿನ ಸಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- 'ಅವನು ಜಯಿಸಿಬಿಟ್ಟನಲ್ಲ!' ಎಂದು ಇತರರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಮತ್ತರ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕ ತಳ್ಳಿ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಆಸ್ವಾದಿಸುವವನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ, ತಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಒಂದು ಸಲ ಸೋತು ಹೋದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಅವರು ದುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸೋಲಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಜಯ ಗಳಿಸಲು ಅವರು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಅವರು ತಕ್ಷಣದ ಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವಿರಬೇಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾದಿದ್ದು, ತದನಂತರವೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.



# ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಾಲ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!

ವಸರದಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅನಿತಾಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಯಾರೋ, 'ಅಮ್ಮಾ...' ಎಂದು ಕರೆದದ್ದು ಕೇಳಿ, ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನೋಡಿದಳು. ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷಗಳ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ನಿಂತಿದ್ದ. ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದ್ದ ಹಳೆಯ ಅಂಗಿ ತೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಂಡು ನಗುಮುಖ ಬೀರುತ್ತಾ ನಿಂತಿದ್ದ. 'ಆಂಟಿ... ನಿಮ್ಮ ತೋಟವನ್ನು ನಾನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕೊಡಲೇ?' ಎಂದು ಅವನು ಕೇಳಿದ.

'ಅದೆಲ್ಲಾ ಏನೂ ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅನಿತಾ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಲು ಹವಣಿಸಿದಳು. ಆ ಹುಡುಗ, 'ಪ್ಲೀಸ್ ಆಂಟಿ, ನಾನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ' ಎಂದು ಗೋಗರೆದ.

ನೋಡಿದರೆ ಅನುಕಂಪ ಹುಟ್ಟುವಂತಿದ್ದ ಅವನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದ ಅವಳು, 'ಸರಿ, ಮಾಡು. ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ನಿನಗೆ ಕೊಡಬೇಕು' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. 'ಹಣವೆಲ್ಲ ಏನೂ ಬೇಡ. ನನಗೆ ಊಟ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು' ಎಂದ ಅವನು. 'ಸರಿ, ಒಂದು ಕುಳಿತುಕೋ. ಹಸಿವಾಗಿರಬೇಕು... ತಿನ್ನಲು ಏನಾದರೂ ತರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಳು ಅನಿತಾ. ಅವನು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ತನ್ನ ಅಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, 'ನಾನು ಮೊದಲು ತೋಟದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಊಟ ಕೊಡಿ' ಎಂದ.

'ಸರಿ, ಮಾಡು...' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವಳು ಒಳಗೆ ಹೋದಳು. ಅವಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾಯಿತು. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಅವನೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿದ್ದ. 'ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನಾ ಎಂದು ನೋಡಿ ಆಂಟಿ...!' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅವನು. ತೋಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೋಡಿದ ಅನಿತಾ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದಳು. ಹುಲ್ಲನ್ನೆಲ್ಲ ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಮರಗಳ ಬೇರುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತಿ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಮರಗಳಿಗೂ ನೀರು ಸುರಿದಿದ್ದ. ಎಲ್ಲೂ ಒಂದು ಚೂರೂ ಕಸ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೂಕುಂಡಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ, ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಅನಿತಾ ತನ್ನ ಹೊತೋಟವನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರವಾಗಿ ಎಂದೂ ನೋಡಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. 'ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಲ್ಲಾ...!' ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಹೊಗಳಿದ ಅನಿತಾ, 'ಸರಿ, ಬಾ... ಒಂದು ಊಟ ಮಾಡು...' ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದಳು.

ಅವನು ತನ್ನ ಜೇಬಿನಿಂದ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವಳ ಕೈಗೆ ನೀಡಿ, 'ಊಟವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಆಂಟಿ' ಎಂದ. 'ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ. ನಿನಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲಾ! ಇಲ್ಲೇ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಅನಿತಾ ಕೇಳಿದಳು. 'ಇಲ್ಲ ಆಂಟಿ. ನನಗೆ ಊಟ ಬೇಡ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು

ಹೋಗಬೇಕು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಗವರ್ನಮೆಂಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹೋಗೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡು ಬಂದೆ' ಎಂದ ಅವನು.

ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿ ಹೋಯಿತು. ಅವನನ್ನು ಕೈಹಿಡಿದು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕೂರಿಸಿ, 'ಮೊದಲು ನೀನು ಊಟ ಮಾಡು. ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗೂ ನಾನು ಊಟ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನಿಗೆ ಊಟ ನೀಡಿದಳು. ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಊಟವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಅವಳೂ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಳು. ಅವನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ತಾನು ತಂದಿದ್ದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ, 'ನಾವು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತ ಗುಣದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೀರಿ' ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿದಳು. ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ, 'ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೂ ದಿನವೂ ನೀನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಊಟ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಕೊಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹಿಂದಿರುಗಿದಳು.

ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಯ ಕಥೆ... ಪ್ರಮೀಳಾ ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂರನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ ಅವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. 'ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮಗನ ಸಾಧನೆ... ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗಿ ಇತಿಹಾಸ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಯುವಕ!' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿತ್ತು.

ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆ ಹುಡುಗನ ಫೋಟೋವನ್ನು ಅವರು ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಎಲ್ಲೋ ನೋಡಿದ್ದ ಮುಖದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದದ್ದು. ಅದು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರಾಣಿಯ ಮಗ ಮಹೇಶನ ಪೋಟೋ ಆಗಿತ್ತು. ಆ ಹುಡುಗನ ಸಾಧನೆ ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ರಾಣಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಬಂದು, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅವಳು ತನಗೆ ಈ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಅಂದುಕೊಂಡರು. ಎದ್ದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಜೋರು ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರು: 'ಏಕೆ ರಾಣಿ, ಇದನ್ನು ನೀನು ಏಕೆ ನನಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿನಗೆ ಈ

ವಿಷಯ ತಿಳಿಯದೇ? ಅಥವಾ ನನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡೆಯಾ? ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ನಾನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ರಾಣಿ ಮೆಲು ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಳು: 'ಇಲ್ಲಮ್ಮಾ...! ನೆನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯೇ ನನಗೆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಮಹೇಶ್ ಓದುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಅವನು ಪಾಸ್ ಆಗಲು ನೀವೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ರಾಹುಲ್ ಕೂಡ ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಆಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೂ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ರಾಹುಲ್ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಅದೇ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ನೀವು ಬೇಸರದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನಾನು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಹೇಳಿ? ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಏನೂ ಹೇಳದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟೆ' ಎಂದು ರಾಣಿ ಕಣ್ಣೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದುಃಖದಿಂದ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಪ್ರಮೀಳಾ ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

'ನಿನ್ನ ಮಗ ಬೇರೆ, ನನ್ನ ಮಗ ಬೇರೆ ಎಂದು ನಾನು ಎಂದಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನಾ? ಅವನು ಐ.ಎ.ಎಸ್. ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೂ ಸಂತೋಷ ತಾನೇ! ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಾ... ನಾವು ಹೋಗಿ ಸ್ಟೀಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮಹೇಶ್‌ನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಬರೋಣ...' ಎಂದರು ಪ್ರಮೀಳಾ.

**ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ನಾವು ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಮಗೆ ಬರುವುದು. ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಯ ವಿಧೇಯತೆಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ವಿನಯದಿಂದಲೂ ಗೌರವದಿಂದಲೂ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

- ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡಿ. ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಹ ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆ ನಂಬಿಕಸ್ಥ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೂ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಹ ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿತನವಿರಲಿ. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ.
- ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ, ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡತನದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ವ ಪಡುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ವಿಧೇಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕದಿರಿ. ●



# ಗೌರವ ನೀಡಿ

## ಬಾಕ್ಸೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!

**ಕು**ಟುಂಬವನ್ನು ತನ್ನ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರುತ್ತಿದ್ದ ತಂದೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಅವರ ನಂತರ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಮನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡ. ಅವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಈಗಾಗಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದ. ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ತಂದೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದುದರಿಂದ ಉಳಿತಾಯ, ಬಂಡವಾಳ, ಇನ್‌ಷೂರೆನ್ಸ್ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಟ್ಟಿದ್ದುದರಿಂದ ಅದರಿಂದಲೂ ಇವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವು ದೊರೆಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಕಟದಲ್ಲೇನೂ ಮುಳುಗಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ದಿನ ಹಿರಿಯ ಮಗ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಪ್ಪನ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋದ. ಆಗ ಅಪ್ಪ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಡೈರಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ನೋಡೋಣ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಆ ಡೈರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓದತೊಡಗಿದ. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯರ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆದು, ಅವರ ಬಳಿಯಿಂದ ತಾನು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಸಾಲ ಪಡೆದಿರುವುದಾಗಿ ಅಪ್ಪ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಾಲ ತೆಗೆದು-ಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಗತಿಯಾಗಲೀ, ಏಕೆ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯಾಗಲೀ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಪ್ಪ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಅದರ ನಂತರವೂ ಅವರ ಆ ಗೆಳೆಯರು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಕುಟುಂಬದ

ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುವುದು ರೂಢಿ. ಆದರೆ, ಬರುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರು ಇವನ ಬಳಿಯಲ್ಲೂ, ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಬಳಿಯಲ್ಲೂ ಕ್ಷೇಮ ಸಮಾಚಾರ ಕುಶಲೋಪರಿ ವಿಚಾರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಸಾಲದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ.

ಅದು ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಕೂಡಲೇ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದ. ಅಪ್ಪ ತಮ್ಮ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಬಳಿ ವಿಚಾರಿಸಿದ. 'ಅಂಕಲ್, ನೀವು ಅಪ್ಪನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಏನೂ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ, ಕೇಳಬಹುದಿತ್ತು ತಾನೇ?' ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ.

ಅಪ್ಪನ ಗೆಳೆಯರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು : 'ನಿನ್ನ ತಂದೆ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹಣ ನೀಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೂ ಅವರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಹಜ ಸಹಾಯ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವ ಪತ್ರವನ್ನೂ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ನಿನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಆ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ನಾನೂ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಕೊಟ್ಟೆ. ದಿಢೀರನೆ ಅವರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾವ ಆದಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಾನು ಬಂದು, 'ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹಣವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೇಳಲು ನನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ

ಸಂಚಿಕೆ 7 ಸಂಪುಟ 3  
ಆಗಸ್ಟ್ 2024

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್

ಲೇಖಕರು  
ತ.ಸೆ. ಜ್ಞಾನವೇಲ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ

ಡಾ. ತಮಿಳು ಸೆಲ್ವಿ  
ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ  
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
ತರು ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.,  
10/55, ರಾಜು ಸ್ಟ್ರೀಟ್  
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ  
ಚೆನ್ನೈ 600 033

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ  
ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ  
ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ  
ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ  
ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ  
ಪುನರ್ರದಾಖಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು  
ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Published by  
K.R. NAGARAJAN,  
Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road,  
TIRUPUR - 641 604.  
Ph: 0421-4304106

ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ, 'ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ಅಪ್ಪ ನನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಮರಣ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ನಾನು ಗೌರವ ಕೊಡುವುದು ತಾನೇ ನ್ಯಾಯವಾದುದು. 'ಮನೆಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಬಂದು ಹೇಳಲಿ?' ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳಿದರು.

ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮಗ, 'ಅಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಾಲವನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವುದು ಮಗನ ಕರ್ತವ್ಯ ತಾನೇ!' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ತಾನು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದ ಹಣವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿದ. ಅಪ್ಪನ ಗೆಲೆಯನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯ!

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದೇ, ನಾವು ತೃಪ್ತ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ನಾವು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಾದರೆ, ಅವರ ಬಳಿಯಿಂದ ನಮಗೂ ಪ್ರೀತಿ ದೊರಕಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಾದರೆ, ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ದೊರಕಬಹುದು. ಈ ಜಗತ್ತು ಅಂತಹ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸರಪಳಿಯಿಂದಲೇ ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು.

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ. ಕೆಲವರು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಜೀವನವಿಡೀ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದೇ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, 'ಇವರನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತೇವೋ?' ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ದಿನಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅವರುಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆತೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯರು ನಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವುದು ಸಹಜ.

ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಲ್ಲಿನ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಹಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ನಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಡ್ಡಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ ಹಲವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಮಗೆ ಹೀಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕಾರಣಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗುವಾಗ, ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರು ಗೆಲೆಯರೂ ಬಂಧುಗಳೂ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವಾಗ ಕೈನೀಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೋಳು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಇದನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಡ್ಡಾಯವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಅದರಿಂದ ಅವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿಂತು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವವರನ್ನು ಜೀವನವಿಡೀ ನೀವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮರಳುಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಯ ಹಾಗೆ ನಿಬಂಧನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಅವರ ಮೇಲೆ ನೀವೂ ಅಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಆಯಾಸ ಹೊಂದದ ಮನಸ್ಸು!

ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಆಯಾಸ ಹೊಂದದೆ, ಸೋಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಮನುಷ್ಯರೇ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ನಮಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯಾಸ ಹೊಂದದ ಮನಸ್ಸೇ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಗೆಲುವು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಏನೇ ಬಂದರೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದೆ ನಾವಂದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವೇ, ಎಂತಹ ತಡೆಯನ್ನಾಗಲೀ ದಾಟಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸೋಲು ಎನ್ನುವುದು ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅದೂ ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲು' ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ಬಲ್ಬ್ ಅನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಥಾಮಸ್ ಆಲ್ವ ಎಡಿಸನ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಅವರು ಸಂಧಿಸುವಾಗಲೂ, 'ನನ್ನಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ ಮೂಲಕ ಉರಿಯುವ ಬಲ್ಬ್ ಒಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಡೆಗಳನ್ನೂ ದಾಟಿ, ತಮ್ಮ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗಿನ ಗಮನ ಚೆದುರದ ಹಾಗೆ ಅವರು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದರು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಬಿಸಿನೆಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90%ರಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸೋಲನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಜನರು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ತುಂಬಾ ಕನಸುಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತಿವೆ.

ಆಯಾಸ ಹೊಂದದ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ, ಕಳೆದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮದಿಂದ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತೇವೋ' ಎನ್ನುವ ಭಯ ನಮ್ಮನ್ನು ತಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯ.



## ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಐದು ನಿಯಮಗಳು!

☛ ಅನುಕೂಲಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ; ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ಮಾತ್ರವೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

☛ ಆಹಾರವನ್ನು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಆಹಾರದ ಹಾಗೆ

## ನಂಬಿಕೆಯ ಜೀವನ!

☛ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಜನರು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಮಳೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಮಾತ್ರ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ. ಇದರ ಹೆಸರೇ ನಂಬಿಕೆ!

☛ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಪ್ಪ. ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮಗು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಹೆಸರೇ ನಂಬಿಕೆ!

☛ 'ನಾವು ನಾಳೆಯೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೇವಾ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಭರವಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಹೆಸರೇ ನಂಬಿಕೆ!

☛ ನಡೆಯುವ ಯಾವ ಸಂಗತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಹೆಸರೇ ನಂಬಿಕೆ!





ಮೂರು ವೇಳೆಯೂ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

☉ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೂ, ಮನುಷ್ಯತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರವೇ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

☉ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಒಮ್ಮೆಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಲಾರರು. ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳಲು 100 ಕಾರಣಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನಾದರೂ ಅವರು ಹುಡುಕಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

☉ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಜಗತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಡುವಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.



## ಬೆಲೆ ಅರಿತು ಜೀವಿಸೋಣ!

ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೂರು ರೂಪಾಯಿಯ ನೋಟು ಇದೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮೌಲ್ಯ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋದರೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬೆಲೆ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಎಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್, ಹೋಟೆಲ್, ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿ, ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿ, ಒಡವೆ ಅಂಗಡಿ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದರ ಬೆಲೆಗೆ ಸಮವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿಗೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಮನುಷ್ಯರ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬ ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡುವ ಒಬ್ಬರನ್ನು, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಕೆಲಸ, ಅಂತಸ್ತು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನವೇ ಉನ್ನತವಾದ ಜೀವನ.

## ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

ತಪ್ಪುಮಾಡುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ ಆ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಏನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅದರ ನಂತರ ನಾವು ಹೀಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ...

☉ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇವರು ದೊಡ್ಡವರು, ಇವರು ಚಿಕ್ಕವರು ಎಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವೂ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವಂತಹುದು. ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲೀ, ಕಸ ಗುಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲೀ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾದವರೇ.

☉ ಸ್ವಪ್ರಶಂಸೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಡ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇತರರನ್ನು ಕೀಳು ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. 'ನಾನು ನಿಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವನು' ಎಂಬಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಇತರರನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದು.

☉ ನಾವು ಉನ್ನತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವರ ಮುಂದೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದೋ, ಅವಮಾನ ಪಡಿಸುವುದೋ ತಪ್ಪು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ನೀವು ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾವದೊಳಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅವರ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಮನುಷ್ಯರು ನಾವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

☉ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಗಳಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ●



# 10 ದಾರಿಗಳು!

● ಅವರು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರು, ಇವರು ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು... ಎಂದು ಇತರರ ವಿಮರ್ಶೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕೊರಗದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾದ ಅಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಉಳಿದವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬೇಡಿ.

● ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡುವ, ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದೂರು ಹೇಳುವ, ವೃಥಾ ಹಗರಣದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ಬರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

● ಯಾರ ಮೇಲೇ ಆಗಲಿ ಅನಗತ್ಯ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಕೋಪವನ್ನೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಬೇಡಿ. ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇವು ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದು. ಅದು, ಯಾರೋ ಸಾಯಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿ ತಾನು ವಿಷ ಕುಡಿಯುವ ಅಸಂಬದ್ಧ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮವಾದುದು!

● ಹಣ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಸರಿ. ಆದರೆ, ಹಣ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ! ಬದುಕಿನ ಸಹಜವಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

● ಬದಲಾವಣೆ ಎಂಬುದು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಸ ದಿನವನ್ನೂ, ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ದೊರಕಿರುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿನ್ನೆ ಇದ್ದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇಂದು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ದಿನದಿನವೂ ನಡೆಯುವ ಈ

ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕೇ? ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಬಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಹೋಗಬೇಕು! ಆಹಾರವೇ? ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು! ದೈವ ದರ್ಶನವೇ? ವಿಶೇಷ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು...! ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವೇಗವನ್ನು ಬಯಸಬೇಡಿ! ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಬೀಜ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.

● ಕನಿಷ್ಠ ಅನುಕೂಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗೆಳೆಯರು... ಮಧ್ಯಮ ತರದ್ದೇ ಆದರೂ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಮನೆ... ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ ಸಾಲವಿಲ್ಲದಂತಹ ಆದಾಯ... ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುವುದು.

● ಆಗಾಗ ಪ್ರವಾಸೀತಾಣಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹುಡುಕಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗೆಳೆಯ ಯಾರು ಗೊತ್ತೇ? ಅದು ನೀವೇ ಆಗಿದ್ದೀರಿ! ದಿನವೂ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅದು ಮಾತ್ರ.

● ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಾಗೆಯೇ ಅನುಭವವೂ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ●





India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS®

KIDS DHOTIS • KURTA PANT



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



## SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

 Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



**LINEN PARK**®

**DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS**

by



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



LEGGINGS

By



ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಭಾಷಣಕಾರರು ಅಂದು ವೇದಿಕೆಗೆ ಬಂದರು. ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಜನ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜನ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಟೇಬಲ್ ನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಹಾಗೂ ಪೆನ್ ಇತ್ತು. ಆ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖ ಮಾತ್ರ ಕಂದಿ ಹೋಯಿತು.

ಕಾರಣ ಅವರ ಟೇಬಲ್ ನಲ್ಲಿದ್ದ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಎಂದರೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದ ಟೇಬಲ್ ಗಳ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದರು. ಹಳದಿ, ಕೆಂಪು, ನೀಲಿ... ಹೀಗೆ ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಲ್ಲಿದ್ದವು. ಇವರಂತೆಯೇ ಕೆಲವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಾಣಿಸಿದವು. ಅವರಿಗೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅದನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಇವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು.

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮಾತನಾಡಲಿರುವ ಭಾಷಣಕಾರರು ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ್ದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಳಾಹೀನ ಮುಖವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. 'ನಿಮಗೇನು ಸಮಸ್ಯೆ?' ಎಂದು ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕದ ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಕೂಡಲೇ ಭಾಷಣಕಾರರು ಕೇಳಿದರು: 'ಸರಿ, ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕನಿಮ್ಮ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇದೆ. ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಲವಾರು ಟೇಬಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ, ಆ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆ ನೀರು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿದಿರಾ? ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಹಿಡಿಸದ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಈ

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಯಾವ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೇನು? ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವವರೂ ತುಂಬ ಜನ ಇರಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ನೀವು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೇ? ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಪಡೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದರು ಅವರು.

ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೇಳಿ ನೋಡಿದರು. ಕೂಡಲೇ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯಿತು. ಭಾಷಣಕಾರನ ಈ ಮಾತುಗಳು ಅಂದು ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಹಲವರ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಾತಾಗಿತ್ತು. 'ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಯಾರೋ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಅದನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಅಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

'ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದು ದೊರಕದೇ ಹೋದರೆ ದೊರಕಿದ್ದನ್ನೇ ಇಷ್ಟ ಪಡಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಂಡು ತಮಗೆ ದೊರಕಿದ್ದನ್ನೇ ಅಡ್ಡಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯರೇ ಹೆಚ್ಚು. 'ನಾವು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ನೆನದು ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ.

ಆದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹಲವರು ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವುದು. ಹುಡುಕಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸೋಣ.



# ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ!



**ನ**ಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಕ್ರೂರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟದಾದುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯ ಮನೋಭಾವ, ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ತಪ್ಪಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ಸ್ವಭಾವ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಮೂಡಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು.

**ಕೀಳರಿಮೆಯ ಮನೋಭಾವ :** ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದು. ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು, ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಆನೆಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಸೊಂಡಿಲು ಇದೆಯಲ್ಲಾ... ಅದು ನನಗೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ' ಎಂದು ಮೊಸಳೆ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಹೇಳಿ? ಮೊಸಳೆಗೇನಾದರೂ ಸೊಂಡಿಲು ಇದ್ದುದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಅದು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕೂಡ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು, ಅದನ್ನು ಶೇಕಡಾ ನೂರಕ್ಕೇನೂರಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಪ್ಪೇ ಮಾಡದವರು ಯಾರೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ... ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆನಲ್ಲಾ..!' ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದು. 'ಈ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ನಾನು ಈ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತಾ ನಿಮ್ಮದೇ!

**ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ :** 'ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟೆ ಎನ್ನುವ ಅಪರಾಧೀ ಭಾವದಲ್ಲಿ, 'ಇಂದು ನನ್ನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಾನು ಎಂದೂ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಅಪರಾಧೀ ಭಾವ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ, 'ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ. ಅದರ ನಂತರ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಪರಾಧೀ ಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಡೆದದ್ದನ್ನೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೇ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



**ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು :** ನೀವು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ ಬಳಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಕೇಳುವ ಮುನ್ನ ನೀವೇ, 'ಅವರು ಹೋಗಿ ನನಗೆಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಏನೂ ಕೇಳದೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಮಾಡಲಾರರು ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವಾಗ, ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮೊದಲು ನೀವು, 'ಇದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರಿಂದ ನನಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಹಾಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಆ ಸಹಾಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ. ಬಾಯಿರೆಡು ಕೇಳದೆಯೇ, 'ನಮಗೆ ಯಾರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಕೊರಗಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

**ಕೋಪ :** ನೀವು ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಒಬ್ಬ ಆಟೋದವನು ನಿಮಗೆ ಗುದ್ದುವಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನೀವು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಆಟೋದವನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹುಸಿಯಾಗುವಾಗಲೂ, ನಿರಾಸೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುವಾಗಲೂ, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೋಪ ಭುಗಿಲೇಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಸಾಕು... ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುಪಡಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಕೆಣಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ಕೋಪದಿಂದ ಸಿಡಿದೆಳೆದೇಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾಂತತೆಯೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಆಯುಧ. ಕೋಪ ಮೊದಲು ನಮಗೆ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ಇತರರನ್ನು ತಾಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಹೊರಗೆಲ್ಲೋ ಮೂಡುವ ಕೋಪವನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು, ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಆಟವಾಡಲು ಹೋಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬರುವ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಆ ಕೋಪವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗೂ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೋಪ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅನರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹರಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

**ಚಿಂತೆ :** ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ, 'ಹೀಗೆ ನಡೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು?' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಚಿಂತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಚಿಂತೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ಮೊದಲಿಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ವ-ವಿಚ್ಛರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಇದು ಏಕೆ ನಡೆಯಿತು, ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಯಿತು, ಇದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರವೇನು, ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲು ಎಷ್ಟು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೇನೇ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೂ ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ತರುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಲು ಇರುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಹಾಡು ಹೇಳಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಸ್ಯಮಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ವಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

**ಶೋಕ :** ಕೆಲಸ ಹೋಗುವುದು, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ ಏರ್ಪಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾದವರ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದು... ಹೀಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶೋಕವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಸಂಭವಗಳು ತುಂಬಾ ಇರಬಹುದು. ಜೀವನ ಎನ್ನುವುದು ಸುಖ ಹಾಗೂ ದುಃಖಗಳೆರಡೂ ಬೆರೆತಿರುವಂತಹದು. ಕೇವಲ ಸುಖ ಮಾತ್ರವೇ ಇರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಡೆಯದಂತಹ ವಿಷಯ. ಅಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯದ ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಟ್ಟದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಹಳೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಶೋಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು :** 'ಅವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಅದೃಷ್ಟ ಇಲ್ಲವೇ?' ಎಂದುಕೊಂಡು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನೂ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡಬೇಕು. 'ಅವನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ ಸಾಧಿಸಿಬಿಟ್ಟನಲ್ಲ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತರ ಬೆಳೆದು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೇ ನಿಮಗೆ ವೈರಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ●

# ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಬಾಕ್ಸೈ ಪ್ರಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!

ಒಂದು ಹಡಗು ಬಿರುಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ಜನ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಕಣ್ಣೆರೆದು ನೋಡುವಾಗ, ಹಡಗಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಕೂಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಅವರ ಸಮೀಪವೇ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. 'ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವರೆಗೆ ನಮಗೆ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಯಿತು.

ಆ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಸಹ ಇತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯವನು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡಾಗಿ ಮುರಿದು, ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ದೊಡ್ಡಭಾಗವನ್ನು ಎರಡನೆಯವನಿಗೆ ನೀಡಿ ತಾನು ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ.

ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಎರಡನೆಯವನು, 'ಅದೇಕೆ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನೀನು ಚಿಕ್ಕದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೆಯವನು, 'ಗೆಳೆಯಾ! ಇಲ್ಲಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಭಾಗ ಮಾಡಿದ್ದು ನಾನು. ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಭಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನಾ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನಿನ್ನೊಳಗೆ ಮೂಡಬಹುದು. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿನಗೆ ನೀಡಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುವೆ. ಆಹಾರ ರುಚಿಯೆನಿಸುವುದು ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆಯ ಸವಿಯಿಂದಲ್ಲ. ನೆಮ್ಮದಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡ. ಆ ಮನ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿಯೇ ನಾನು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು ನಿನಗೆ ನೀಡಿದ ತುಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದೇ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ರುಚಿಯಿಂದ ತಿಂದೆ' ಎಂದ.

ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ಬಂಧುಗಳನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಯದವರಿಗೆ, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹೆಗಲು ಕೊಡಲು ಹೇರಳವಾದ ಗೆಳೆಯರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೆಲ್ಲುವುದು?

• 'ಇದನ್ನು ಹೋಗಿ ಹೀಗಾ ಮಾಡುವುದು' ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸಲೂ; 'ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೇ ಹೋದದ್ದು' ಎಂದು ನಿಂದಿಸಲೂ; 'ನಾನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ, ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ನೀನು ಕೇಳಿದೆಯಾ?' ಎಂದು ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಲೂ... ಇಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಇದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಬೇಡಿ. ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮನುಷ್ಯರ ಮನಸ್ಸು ಹಂಬಲಿಸುವುದು. ಗೆಳೆಯರ ವಲಯದಲ್ಲೂ, ಬಂಧುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.

• ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿರಿ. ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಡೆದಾಗ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ತೋರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸದೆ, 'ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು' ಎಂಬ ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

• ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ನೀಡಿ. 'ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಬಾಂಧವ್ಯವೂ, ಸ್ನೇಹವೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೇಧವನ್ನು ಮೀರಿದವುಗಳು.

• ಒಂದು ವಿವಾದದಲ್ಲಿ ನೀವು ಗೆಲ್ಲಲು ಇರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ, ವಿವಾದವನ್ನೇ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಪಕ್ಕ ಸರಿಯುವುದು ಮಾತ್ರವೇ.

ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾದ ಮಾಡಲು ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯರು ಮುಖ್ಯ. ವಿವಾದ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಒಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಇತರರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ವಿಷಯ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ನೋವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. 'ಇದನ್ನು ಹೋಗಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ; ಎಂದು ನೀವು ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಯಪಡಿಸಬಹುದು.

- ನಿಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಪರಿಚಯವಾಗುವ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ, ಅವರಿಗೆ ನೋವು ನೀಡಬಹುದಾದಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಅದನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಮಾತನಾಡುವಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ನೀವು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ! ಅದು ಸೂಪರ್ ಆದ ಕೆಲಸ', 'ನೀವು ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ! ತುಂಬ ಸುಂದರವಾದ ಊರು ಅದು', 'ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ.

- ಯಾರ ಬಳಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ವಿರಾಟ್ ಕೊಹ್ಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಲು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎಡಬಿಡದೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೀವಿರುವ ಕಡೆ ತಲೆ ಕೂಡ ಹಾಕಲಾರರು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

- ಒಂದು ಸಲ ಪರಿಚಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಭೇಟಿಯಾಗುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ, ಅವರ ಕುಶಲೋಪರಿ ವಿಚಾರಿಸಿ. 'ನಮ್ಮನ್ನು ಇವರು ಮರೆಯದೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರಲ್ಲಾ! ಇವರು ನಮಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಭಾವ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು.

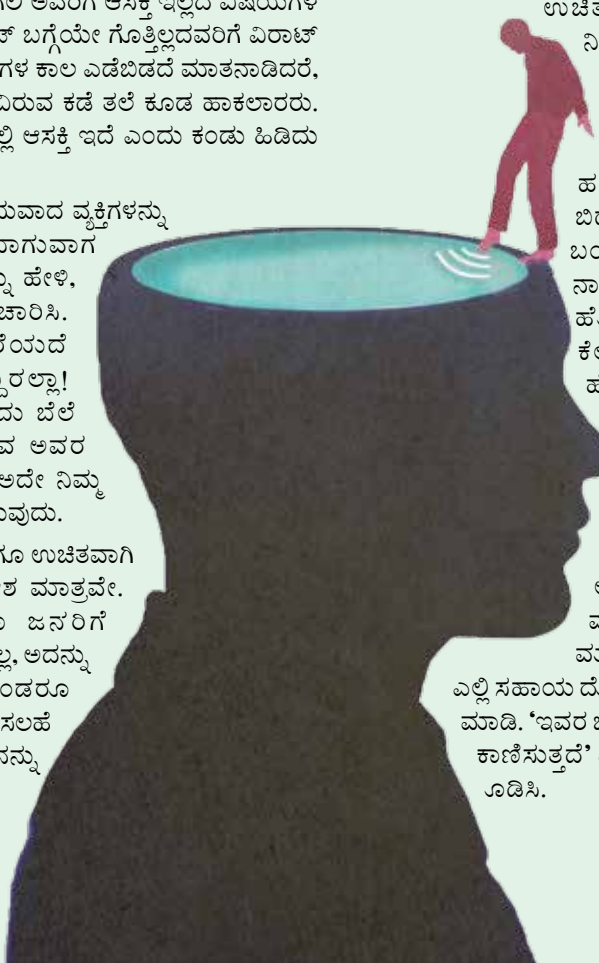
- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು ಉಪದೇಶ ಮಾತ್ರವೇ. ಅದರಿಂದಲೇ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಉಪದೇಶವೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವವರನ್ನು ಕಂಡರೂ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಏನನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಬೇಡಿ.



- ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾರಿ ತೋರಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ನಿಮಗಿರಬಹುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಬದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಘಟನೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಹಾಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. 'ನಾನು ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡುದರಿಂದಲೇ ನಾನು ಇಂದು ಮೇಲೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು' ಎಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಪೋಣಿಸಿ ಹೇಳಿ ನೋಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ದಾರಿಯೂ ಇದರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಅಡ್ವೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇದನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಒಬ್ಬರು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದಂತೆ ಹಲವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಪಕ್ಕ ಸರಿದು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, 'ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಕೇಳದೆಯೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ, ಅವರು ಕೇಳುವ ಮುನ್ನವೇ ನೀವೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ. 'ಇವರ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿ.



- ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವುದನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ದೊರಕುವ ಭಾವ ಅದು.
- ನಮ್ಮ ಮಾತು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾವವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ! ನಾವು ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಯೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ದೊರಕುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲೀ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅತಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ದೃಢವಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಬಿಡಿ.
- ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇರುವವರ ಬಳಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಅದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿರುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿ.
- ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಸಂತೋಷ ದೊರಕುವುದು.
- ನೀವು ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ.
- ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬರು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ನಾವು ಸಾಗುವ ಹಾದಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ದುರಾಸೆ ಅಂತ್ಯವಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂನಗು ಆರಂಭವಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಹಲವರು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲಾರರು.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾಠ, ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಬರುವವರೆಗೂ ಇತರರು ನೀಡುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬದಲಾವಣೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿರಾಸೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ.
- ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ, ಏಕಾಂತ. ಮನಸ್ಸಿನ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮೌನವಾಗಿರುವುದು.
- ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಗಿಸುವ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿ ನಂಬಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಕಷ್ಟಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖ ನೀಡುವುದು.
- ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದವರ ಬಳಿಯೂ, ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲದವರ ಬಳಿಯೂ ನಾವು ಯಾರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ.
- ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಿ. ಮಂದಹಾಸ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ತಾನೇ ಇದೆ. ನಗುನಗುತ್ತಲೇ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಹಾಕಿಬಿಡೋಣ.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಇರಲಿ.

# ಜೀವನ ನುಡಿಗಳು!

- ಅಂದೂಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜೀವನ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನ ದೊರೆತರೂ ಅದನ್ನು ಬದುಕಲು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ಪಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ನಾವೇ ಚಿಂತೆಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವ-ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಬಿಡುವುದೂ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇವೆರಡೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಲು ಇರುವ ಎರಡು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು.
- ನೀವು ಬಯಸಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊರಕದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ತಕ್ಕದ್ದು ಯಾವುದೋ ಅದು ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತಾ ದೊರಕಿಯೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಆದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಒಳ್ಳೆಯದೋ, ಕೆಟ್ಟದೋ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಇದೇ ವಾಸ್ತವ.
- ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ನಮಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನೂಕುತ್ತದೆ. ಆ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಗುರಿ ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಪರಿಣಾಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಾನೇ!
- ಅಳತೆ ಮೀರಿದರೆ ಅಮೃತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ... ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅಧಿಕಾರ, ವಿಶ್ವಾಸಿ, ಆಹಾರ, ಅಂತಸ್ತು, ಖರ್ಚು, ಸ್ವಪ್ನಶಂಸೆ, ಭಯ, ಕೋಪ... ಎಲ್ಲವೂ ವಿಷವೇ!
- ನಿಮ್ಮ ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೌನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯೋಚಿಸದೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವಾದರೂ, ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಾದರೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನವಿಡೀ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಯಾವ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನೇ ಆದರೂ ಮುಟ್ಟಲು ಇರುವುದು ಎರಡೇ ಎರಡು ದಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ. ಮೊದಲ ದಾರಿ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಬಿಡಲೇಬಾರದು. ಎರಡನೆಯದು, ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮೊದಲ ದಾರಿಯನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.
- ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ, ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಿಗೇ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು.
- ಯಾವ ಸುಳ್ಳನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ನಂಬಿ ಬಿಡುವ ಈ ಸಮಾಜ, ನಿಜ ಹೇಳುವವರ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ.
- ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಪಾಠವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆತುಬಿಡಬಾರದು.

# ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!



**ತ**ಂಜಾವೂರಿನ ತಲೆಯಾಡಿಸುವ ಗೊಂಬೆ ತುಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು. ಇತರ ಗೊಂಬೆಗಳ ಹಾಗೆ ಅದು ವಾಲಾಡಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬಾಗಿರಿಸಿದರೂ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದು ಆ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತದೆ. 'ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ಗೊಂಬೆ ತಿಳಿಸುವ ತತ್ವ

- ತಲೆಯಾಡಿಸುವ ಗೊಂಬೆಯ ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಇದ್ದರು. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಭೇದಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದವು. ದಿನವೂ ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ವಾಗ್ವಾದದಿಂದ ಮನೆ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಂತೆ ಬದಲಾಗತೊಡಗಿತು. 'ಇನ್ನು ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೋರಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿದರು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರ ಬಂಧುಗಳೂ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದರು. ಕೆಲವರು ಅವರ ಬಳಿ ಬಂದು ಮಾತನಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. 'ದೇವರೇ! ಇವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡು' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅವರಿಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ದಾರಿ ಎನ್ನಿಸಿ ಬಂದವರೆಲ್ಲರೂ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು.

ಅವರ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದು,

ಅವರ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು, 'ಉಳಿದವರ ಹಾಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆ ನಾನು ಒಂದು ಸ್ವರ್ಧ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಜಯ ಗಳಿಸಿದರೆ ನಾನೇ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಿಮಗೆ ವಿವಾಹ ರದ್ದು ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ನಾನು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ನೀವು ಕೇಳಬೇಕು' ಎಂದು ನಿಬಂಧನೆ ಹಾಕಿದರು.

'ಅದು ಯಾವ ಸ್ವರ್ಧ?' ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೇಳಿದರು.

ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಅವರು ಹೊರ ತೆಗೆದು ತೋರಿಸಿದರು. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಇದ್ದ ಸಣ್ಣ ಹಗ್ಗ ಅದು. 'ಈ ಹಗ್ಗದ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ನೀವು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ನಾನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಎಳೆದು ಈ ಹಗ್ಗ ತುಂಡಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು, ಇಷ್ಟೇ...' ಎಂದರು ಅವರು.

ಸವೆದು ಹೋಗಿದ್ದ ಆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಒಂದು ಮಗು ಎಳೆದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಜಗ್ಗಿ ತುಂಡರಿಸುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯಾ?

ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಅವರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರು. ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಎಳೆಯಲು ನೋಡಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಹಿರಿಯರು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಹಗ್ಗವನ್ನು ತುಂಬಾ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದರು. ಇವರು ದೂರ ನಿಂತು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಎಳೆಯಲು ನೋಡುವಾಗ ಅವರ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಹಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯೇ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಬಿಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇಗೆ

ಹಗ್ಗವನ್ನು ತುಂಡರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಅವರು ಸುತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಓಡಾಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಇವರೂ ಅವರ ಜೊತೆಯೇ ಸುತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಬಂದರು. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

‘ಜೀವನ ಕೂಡ ಇಷ್ಟೇ! ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಂಧವ್ಯ ಹರಿದು ಹೋಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಇವರಿಗೂ ಅದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳು ಇದೋ ಇಲ್ಲಿವೆ...

- ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿರುವ ಹಲವರು ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

- ದಿನವೂ ತುಂಬಾ ನಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಧಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯೂ ವಿನಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಇದೆಯೋ ಅದರಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನೂ ಸಮಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ವೃಥಾ ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ.

- ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ. ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಬರೆದಿರುವಾಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಭಾರಗಳು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೂ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು.

- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಬಹುಮಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಬಹುಮಾನ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮೀಸಲಿಡುವ ಸಮಯವೇ ಆಗಿದೆ.

- ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ, ಹೊಸ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿ, ‘ಇದು ನನಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಮೂರೇ ಮೂರು ವಾರಗಳು ಸಾಕು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅಗತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ದಿನವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಸುವ ಸಂಗೀತ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸವನ್ನೂ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

- ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮಂತಹುದೇ ಚಿಂತನೆಗಳೂ, ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹವೂ ದೊರಕಬಹುದು.

- ಹಣ ಇರುವವರು ನಿಜವಾದ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಜನರಾದರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೇ ಶ್ರೀಮಂತರು.

- ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ನಿಮ್ಮ ತನ ಅದರಲ್ಲಿರಲಿ. ಇತರರು ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನೀವೂ ಮಾಡುವುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎಂದೇ ನಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ, ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದ ಕರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಈ ಮಧುರ ಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ನೀವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಅವು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಡು ಮುನ್ನ, ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಏನು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

- ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೂ ಸರಳ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿಯೇ ಇರಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ ಹಲವರು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಎಂದು ತೋರಿಸುವುದು ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳು. ಒಂದು: ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಾಗ ನಾವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು: ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೊರೆತ ಬಳಿಕ ನಾವು ವಿನಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ.

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದರೆ, ಅದರ ನಂತರ ವಿನಯ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಸೋಲು ಎದುರಾದರೆ ತಾಳ್ಮೆ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೆ ಛಲ ಅವಶ್ಯಕ. ಏನೇ ಬಂದರೂ ನಂಬಿಕೆ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ.





# ಉನ್ನತಿ ಗಳಿಸಿ ಬಾಳ್ವೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!

- ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೀವು ಎದುರು ನೋಡದೇ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕಲ್ಲು ನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಮಗು ಹೇಳುವುದನ್ನಾಗಲೀ, ಅದು ಮಾಡಿರುವ ಗೊಂಬೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. 'ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ ಬಚ್ಚೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಳೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಗದರುತ್ತೀರಿ. 'ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಓದುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡು, ಹೋಗು' ಎಂದು ಕಿರುಚುತ್ತೀರಿ.
- ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ವಿಷಯ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಕಲಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ. ಅದನ್ನೂ

ದಾಟಿ ಆ ಮಗುವಿನೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಕಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ಮಗು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಸರಾಂತ ಶಿಲ್ಪಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

- ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಬೇಟೆಯಾಗದ ಒಬ್ಬ ಬಂದ್ರುವೂ ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. 'ಇವರು ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್. ನನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಟ್. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಮುಗಿಸಿ, ಬೇರೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ರಸಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನಾಗಲೀ, ಜಿನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನಾಗಲೀ, ಅವರ ಬಳಿ ಹಳೆಯ ಹಾಡುಗಳ ಕಲೆಕ್ಷನ್ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನಾಗಲೀ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ವಿಷಯ, ಅವರು ಐ.ಟಿ. ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರವೇ.
- ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ಕೂಡ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗುವ ವಿಷಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ,



ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಬಗೆಗಾಗಲೀ ಹೇಳಲು ನಿಮಗೆ ತೋಚುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆ ಗೊತ್ತೇ? ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೆಗೆ, ನಮ್ಮ ಮಗು, ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು, ನಾವು... ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುವವರು ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಮಾತ್ರವೇ ದಾಖಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಇಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವಗಳು, ಹುಡುಕಿ ಹುಡುಕಿ ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳು, ಕಲಿತುಕೊಂಡ ಕಲೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ... ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣವೇ ನೀವು! ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಜಿಪ್ರಾಯ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನ್ಯಾಯ. ಅವೇರಿಕದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯರು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಎಂದು ಒಟ್ಟು 22 ಸಾವಿರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನಿಷ್ಠ 100 ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೋಶ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ.

- ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರೀತಿ, ಕೊರತೆ, ಯಾವುದನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿವೆಯಾ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಏನು ಕಾರಣ ಗೊತ್ತೇ? ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವವೇ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮಪ್ರೀತಿಯಾಗಿಯೂ, ಬೇಸರವಾಗಿಯೂ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಒಂದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ... ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ತುಂಬಾ ಅಂತರ ಇದೆ. ಆ ಅಂತರವನ್ನು ತುಂಬಲು, ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿಯೂ, ವಿವೇಕದಿಂದಲೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.





## ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!

**ಒ**ಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇದ್ದರು. ಮರಣದ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಕೂಡ ಅವರು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರು ನಿಪುಣತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ದೂರದ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಪರೇಷನ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ ಇತರ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಅವರ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರು. ತಲೆ ಬಾಗಿ ಸಿ ಅವರ ಹೊಗಳಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ದಿಢೀರನೆ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯತೊಡಗಿತು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ವಾಹನಗಳ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಳಿಸಲಾಯಿತು. ತಮಗೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾರು ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಸೆಲ್‌ಫೋನಿನ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಕೂಡ ತುಂಡರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದುದರಿಂದ ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ ಕೂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವಾಗ, ದಾರಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸೂಚನಾ ಫಲಕವೂ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ದಾರಿ ಕೇಳೋಣ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೂರು ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದ ದಾರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 'ಇದೇ ನಾನು ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಾರಿ ಆಗಿರಬಹುದು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಆ ದಾರಿ ಹೇಗೆಗೋ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜನಸಂಚಾರವೇ ಇಲ್ಲದ ಕಾಡಿನ ಹಾದಿ ಅದಾಗಿತ್ತು. 'ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಕಾರನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಯ ಇರಲಿಲ್ಲ. 'ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾರನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿ, ಕಾರಿನ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆ ಮನೆಯ ಸಮೀಪ ಕಾರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕಾರನ್ನು ನೋಡಿ, ಮನೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ಯುವತಿ ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದು-ಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಂದಳು. 'ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯದಂತೆ ಒಳಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಳು. ತಮ್ಮ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಯಾಣದ ಅನುಭವದಿಂದಾಗಿ ತುಂಬಾ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಿಸಿತು. ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು.

ಆ ಯುವತಿ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಟೀ ಮಾಡಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟಳು. ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು. ತಾನು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಡಾಕ್ಟರ್, 'ದಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿ ಬರಬೇಕಾಯಿತು' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ತಾವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಊರಿಗೆ ದಾರಿಯನ್ನೂ ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರು.

'ನೀವು ಬಂದ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಾದುದು. ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಐದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಮುಂದೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಿರುವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ನೀವು ತಿರುಗಿದರೆ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಊರಿನ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಈಗ ಮಳೆ ಜೋರಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ಮಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಡಬಹುದು' ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು. ಓದುವುದಕ್ಕಿಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ತಂದುಕೊಟ್ಟಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಈಗ ಆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದರು. ಸರಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಮನೆ ತುಂಬ ಶುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಬಡತನದಲ್ಲೂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನೋಡುವ ಕುಟುಂಬ ಎನ್ನುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಮಗು ಮಲಗಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇವರ ಮಾತುಕತೆಯ ಸದ್ದಿನಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು ಅಳತೊಡಗಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಿದಳು ಆ ಯುವತಿ. ಆ ಯುವತಿಯು

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆ ಮಗುವಿನ ಅಳು ಕೂಡ ಸಹಜವಾದ ಅಳುವಿನಂತಿರಲಿಲ್ಲ.

‘ಮಗುವಿಗೆ ಏನು ಸಮಸ್ಯೆ? ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು ಡಾಕ್ಟರ್. ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣೀರು ಈಗ ಅಳುವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿತು. ‘ಇವನಿಗೆ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಈ ಊರಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕಂತೆ. ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ನಮಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಅನುಕೂಲ ಇಲ್ಲ. ದೇವರು ತೋರಿಸುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೆ ಬೇರೇನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು.

‘ಯಾರು ಆ ಡಾಕ್ಟರ್?’ ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳಿದ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅದು ಅವರ ಹೆಸರಾಗಿತ್ತು!

ಆ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ನರದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ನರರೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಇವರು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರು. ‘ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣ ಇಂದು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಈ

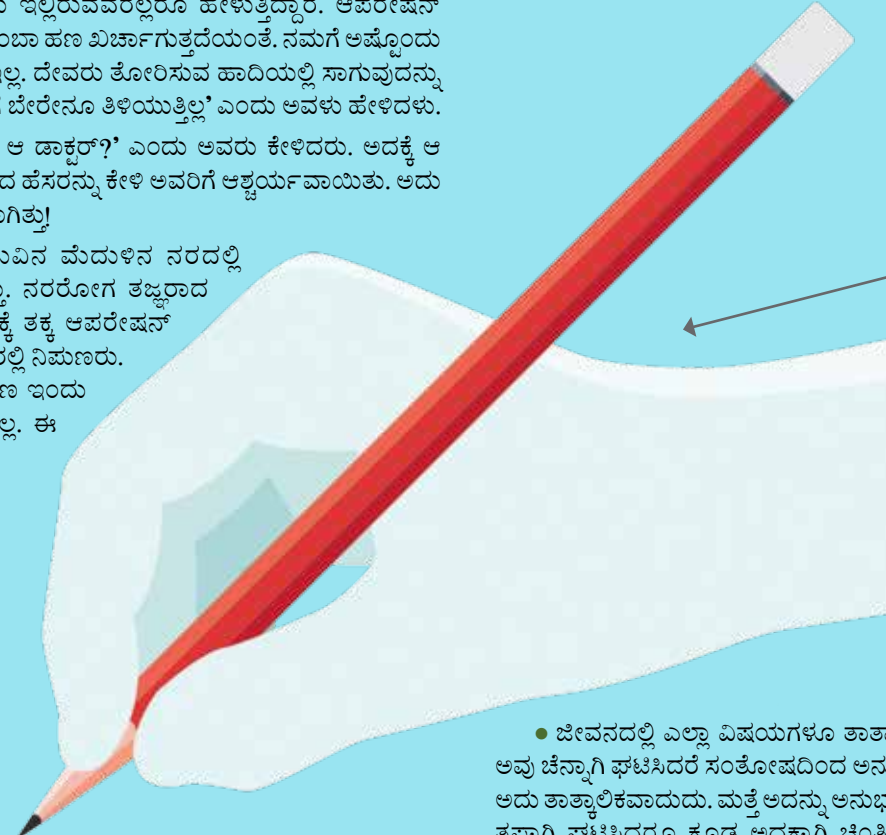
ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಇಂದು ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ’ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವ ಕಾಪಾಡಿದರು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಹೀಗೆಯೇ. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿ ಸಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಈ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ:

- ‘ಇಂದು ಇದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ’ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ದಿನವನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನಿಶ್ಚಯ ಅಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ, ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಮರೆಯದಿರಿ.

- ಕಾರಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಕನ್ನಡಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದುಗಡೆ ಬರುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಇರುವ ರಿಯರ್ ವ್ಯೂ ಮಿರರ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ‘ನಮ್ಮ ಕಳೆದ ಕಾಲದ ಜೀವನ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಮುಂದೆ ಕಾಣುವುದನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು’ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.



- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದವುಗಳೇ! ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಘಟಿಸಿದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದು. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪಾಗಿ ಘಟಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅದು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ನೆನ್ನೆ ನಡೆದ ತಪ್ಪನ್ನೂ, ನಾಳೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನೂ ಕುರಿತು ಇಂದು ನೀವು ಚಿಂತೆ ಪಡುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಅದರಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ!

- ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರರು.

- ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾದುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ನೋಡಬೇಡಿ.

# ಉತ್ತಮ ದಂಪತಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳ್ವೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!



- ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಜೀವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, 'ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಬದುಕುವುದೇ ವೈವಾಹಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ. 'ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಉನ್ನತವಾದುದು' ಎನ್ನುವ ಹಮ್ಮು ತೋರಿದರೆ ವೃಥಾ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಹಾಕಿ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ.
- 'ದೇವರೇ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರೂ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ದೈವ ಸ್ವರೂಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ದೈವೇ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು... ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು, ಹುಟ್ಟಿದ ಮನೆ, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು, ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಾರೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಬದುಕುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಅವರಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸಿ ಬರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರೀತ್ಯಾದರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ, ನಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಿಸುವ, ನಮಗೆ ಅಪಾಯವೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಕಾಪಾಡುವ ಬಂಧು... ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯೂ, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಾಂಧವ್ಯ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸಡಿಲವಾಗಬಾರದು.
- ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರ ಇಷ್ಟಾನ್ವಿಷ್ಟಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಲೆ ತೂರಿಸದೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುವ ಹಿರಿತನವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.
- ಗಂಡನಿಗೂ ಹೆಂಡತಿಗೂ ನಡುವೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದಗಳು ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಾರದು ಅಷ್ಟೇ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡದೆ, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡದೆ ಕೂಡಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರೂ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವ ಗೆಳೆಯರಾಗಿ, ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರುವ ಗುರುವಾಗಿ, ದುಃಖವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ತಂಗಾಳಿಯಾಗಿ, ಅವರ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಪೂರೈಸುವ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಮಧುರವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಪ್ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮನಸಾರ ಇಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪೂರ್ತಿ ನಂಬಬೇಕು.
- ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದುದು. ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ

# ಕರುಣೆಯ ತಂದೆ ವೇದಾಧಿ ಮಹರ್ಷಿ



ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ, ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೂ ನೆನದು ಅದನ್ನೇ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಹಿಡಿದು ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಬೇಕಾದುದು ಇಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ! ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಶ್ಲಾಘಿಸಿ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು, ಅವರ ಮನ ನೋಯದ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ತುಂಬ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವಿನ ಸ್ನೇಹ ತುಂಬ ಉನ್ನತವಾದುದು. ಇಬ್ಬರ ಜೀವನವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲೂ ಕುಟುಂಬ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲೂ ಸ್ನೇಹವೇ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದುದು. ದೇಹ, ಅರ್ಥ, ಶಕ್ತಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಮನಸಾರೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುವ ಹೆಮ್ಮೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವನ್ನಾಗಲೀ ಸುಖವನ್ನಾಗಲೀ ನೀಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಬಲಹೀನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ದೂರುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾದರೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಬಲಹೀನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೂರಿರಿ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ.
- ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮೆಚ್ಚಿ ಹೊಗಳಬೇಕಾದುದು ಕೂಡ ತುಂಬ ಅವಶ್ಯಕ. ಅವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಮಾಡಿದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಮನದೊಡನೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಆಪ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ, ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು ಸುಮ್ಮನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ವಿಶೇಷವೆನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿದರೆನೇ ಸಾಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ತುಂಬ ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಿದಾಗ, 'ಅಡುಗೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡನಾಗಲೀ, ಹೆಂಡತಿಯಾಗಲೀ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಊರಿಗೆ ಊರೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ದೊರೆತ ಪ್ರಶಂಸೆ ತನಗೇ ದೊರೆತಂತೆ ಹೆಂಡತಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆಂದು, ಗಂಡನ ಬಳಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕೊರತೆಯೆಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಭಾವಿಸಬಾರದು.
- ನೀವು ಹೇಳುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ತುಂಬಾ ಸರಿಯಾದುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಕಾಯುತ್ತಿರಿ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಯಾವುದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.
- ಬದುಕಿನ ಅಗತ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಕೂಡ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಂತರವೂ ಇರಬಹುದು. ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದ್ದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮಾನವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಒಬ್ಬರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಇಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯೂ ಸುಖವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ  
ಬರಬೇಕೇ?

# ಬಿಳುಪು

## ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



'ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.



**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200**  
**ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380**

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

VENMAII ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No: 180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ➔ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ➔ ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ :** Bilupu  
Ramraj V tower

10, Sengundapuram, Mangalam Road  
Thirupur 641604.

Ph. 0421-4304106, 9842274137  
email: venmail@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ನಲ್ಲನಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

**ಫೋನ್ : 0421-4304106,**  
**9842274137.**

## ಒಂದೇ ಸಿಬಿಇದಲ್ಲ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay  
Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

**Bharat QR code** ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

**ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmail**

**A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch**

**IFSC Code: KVBL0001809.**



## ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. ೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ



## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. ೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟುಬಂದಿಗೆ  
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**

Inners for Winners



# VESTS

BRIEFS • TRUNKS



*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

**SUKRA**® SUPER FINE COTTON VESTS | **RISE-UP**® Premium Banians | **ROMEX**® BANIANs | BRIEF | TRUNKS | **COMPACT**® PREMIUM COTTON RIB VESTS | **Breeze**® Eye Let Vests | **WinStripe**® STRIPED BANIANs | **@ARCHERY**® Gym Vest | **ACOSTE**® BANIANs | BRIEF | TRUNKS

**suriya**® RICH COTTON BRIEF | **udaya**® RICH COTTON BRIEF | **minar**® FINE COTTON BRIEF | **merc**® MERCERISED BRIEF | **target**® FINE TRUNKS | **softex**® FINE TRUNKS | **imaxs**® RIB TRUNKS | **ARROW**® RIB TRUNKS | **VINTRACK**® FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



Swadeshi in thought  
Swaraja in ambitions  
Swatantra in the heart

Celebrate 77 years of freedom in style,  
With the Culture of India - Ramraj.  
Happy Independence Day



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



**COTTON**  
CULTURE OF INDIA