



ಗೌರವಾನ್ವಿತರಾಗೇ...  
**RAMRAJ**  
ಕಾಟನ್  
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸಂಚಿಕೆ 7 • ಸಂಪುಟ 8 • ಜನವರಿ 2025 • ಬೆಲೆ ರೂ. 18/-

# ಬಿಜ್ಜುಷು

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

**ಸೈಯೆ**  
**ಠಲೆ** ವಿಶೇಷಾಂಕ





# BAMBOO COTTON WHITE SHIRTS

**AN ULTIMATE  
UPGRADE  
IN WHITE  
SHIRTS.**

Presenting  
Ramraj Bamboo Cotton  
White Shirts.  
With its quick drying nature,  
it gives you smooth,  
soft and natural comfort.



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

[www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ಭಯವಿಲ್ಲದೆ, ದೃಢವಾಗಿ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ  
ಧೈರ್ಯ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ  
ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ

# ಸೈಯೆ ಧಿಲೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಜಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು  
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.



# ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

## ನಮಸ್ಕಾರ.

ಧೈರ್ಯವೇ ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ಮಟ್ಟಿಲ್ಲ. "ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಾರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಬ್ರಿಟೀಷರನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಸೈನ್ಯಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೈನ್ಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ರಾಜಮಹಾರಾಜರುಗಳಿಗೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೇಲ್ವಸ್ಥವನ್ನು ಕೂಡ ಧರಿಸಿದೆ, ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಖಾದಿ ಪಂಚಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಗೆ ಆ ಸೈನ್ಯವಿತ್ತು. ಬ್ರಿಟಿಷರ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅಹಿಂಸೆ ಎಂಬ ನೈತಿಕ ಅಸ್ತ್ರ ಸಾಕಾಯಿತು. ಸೆರೆಮನೆಯಾಗಲೀ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಾಗಲೀ ಅವರನ್ನು ಬೆದರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ಆಯುಧವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಗಾಂಧಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಏಕಾಂ-ಗಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿದರು.

ಭಯವು ಮೂಲಭೂತ ಮಾನವ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ರೋಗಕೀಂತಭಯದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜನರು ಭಯದಿಂದ ಮರೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ನಾವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನು ಕುರಿತು ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಸೈಗೀತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆ ಸಮಸೈಯ ಬಗೆಗಿನ ಭಯವೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಯಪಟ್ಟರೆ, ನಾವು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಕೂಡ ಮುಂದಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಿನಿಮಾ 'ಬ್ಯಾಟ್ ಮ್ಯಾನ್'ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಬಾವಲಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆದರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಆತ ಸ್ವತಃ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಒಬ್ಬ ಬ್ಯಾಟ್-ಮ್ಯಾನ್ ಎಂದರೆ ಬಾವಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನು ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೆಣೆಯಲಾಗಿದೆ. ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಕಥೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ...ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಧೈರ್ಯದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವನ ತಂದೆ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ಅವನನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೋ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, 'ನೀನೀಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಓಡಾಡುವ ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದೀಯೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಈ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನೀನು ಉಳಿಯಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಂದು ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಚ್ಚಬಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ನಿನಗೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ತಂದೆ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಂಡ ಮಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿದ್ದ. ಆದರೆ ನಂತರ ಅವನು ಕೇಳಿದ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ತಂದೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತರ ಬಾರದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಅವನು ಅಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯಭೀತನಾದ. ಕಾಡಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ, ಅವು ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆದು ಸಾಯಿಸಿ ತಮಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಅವನ ದೇಹವು ಬೆವರತೊಡಗಿತು. ವಿಷಕಾರಿ ಹಾವು ಅವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅವನು ಭಯದಿಂದ ಕೂಗಿಕೊಂಡು, ಜೋರಾಗಿ ಅಳತೊಡಗಿದ.

'ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಕಿರುಚಾಡಿದರೂ ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ರಕ್ತಕಣೆಗೆ ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗತೊಡಗಿತು. 'ಇನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಈ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕು' ಎಂದು ಈಗ ಅವನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು. ಶಾಂತವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಅವನಿಗೆ ಈಗ ಕಾಡಿನೊಳಗಿನ ಶಬ್ದಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಘರ್ಜನೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಜೀರುಂಡೆಗಳ ರುಂಕಾರವೇ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಹೂವಿನ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸತೊಡಗಿದ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದಾಗ ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡವೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ ಅರಳುತ್ತಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಅದರ ಪರಿಮಳ ಅವನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಸುಗಂಧದಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೂವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿದ. ರಾತ್ರಿಯ ನಿಶ್ಯಬ್ದದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯುವ ಜುಳುಜುಳು ಶಬ್ದ ಮಧುರವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಕಾಡಿನೊಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವನು ಅರಿತು ಅನುಭವಿಸತೊಡಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಭಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗತೊಡಗಿತು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಮರದ ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಮುರಿದು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಪಕ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ. 'ಏನೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ನಾನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಮನದಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡು, ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡ. ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಲರವ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು ಕೇಳಿಸತೊಡಗಿತು.

ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳತೊಡಗಿತು. 'ಯಾಕೆ ನಾನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೆದರಿಕೊಂಡದ್ದು' ಎಂದು ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ನಕ್ಕ. ಆದರೂ, ತನ್ನ ತಂದೆ ತನ್ನನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸಿಂಹ, ಹುಲಿ, ಚಿರತೆಗಳಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಂದಿದ್ದರೆ ನನಗೇನಾಗುತ್ತಿತ್ತೋ ಏನೋ' ಎಂಬ ಭಯ ಮತ್ತೆ ಮೂಡಿತು.

ಆಗ ಯಾರದೋ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳತೊಡಗಿತು. ಅವನು,





‘ಅಪ್ಪಾ... ಅಪ್ಪಾ...’ ಎಂದು ಕೂಗಿದ. ಯಾರೋ ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದರು. ಕಣ್ಣೆರೆದು ನೋಡಿದರೆ ಅವನ ತಂದೆ ಅವನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅವನು ಯಾವ ಕಾಡಿನಲ್ಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅದೇ ಮರ ಗಿಡಗಳಿದ್ದ ತೋಟ ಅದು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಗುಲಾಬಿ ಗಿಡವನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೆ ನಗು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ತನಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಾನು ಕಾಡು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಭಯದಿಂದ ನಡುಗಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಚಿಕೆಯೂ ಆಯಿತು.

ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಒಂದು ಕಾಡನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಆ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದಿರುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ ಆಯಿತು. ಭಯವುಂಟಾದಾಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾಸವಾದ ಅದೇ ಸ್ಥಳವೇ, ಭಯ ತೊಲಗಿದ ನಂತರ ಅಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ನಿಸ್ಸಿತು. ಅಪ್ಪನ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಕೇಳಿದ, ‘ರಾತ್ರಿ ನೀವು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದರೂ, ನಾನು ಭಯದಿಂದ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡಾಗ ಏಕೆ ನೀವು “ನಾನು ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಾಬರಿ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ’ ಎಂದು. ತಂದೆ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ‘ನಾನು ಇದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಭಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರೂ ನಿನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾರರು ಎಂಬುದು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಭಯವನ್ನು ನೀನು ಎದುರಿಸಬೇಕು’ ಎಂದರು ಅವನ ತಂದೆ. ಮಗ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಂದೆಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡ.



The Culturepreneur

ನಿನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಈ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೀನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಎಂದೂ ಇದ್ದುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀನು ಏನು ಕಲಿತಿದ್ದೀಯಾ?’ ಎಂದು ತಂದೆ ಕೇಳಿದರು. ‘ಭಯವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ನಡೆದರೂ ಅದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು’ ಎಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ’ ಎಂದು ಮಗ ಹೇಳಿದ.

ಬೆಳಕು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕತ್ತಲು ಮಾಯವಾಗುವಂತೆ, ಧೈರ್ಯ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಭಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕಥೆ ಇದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ‘ಏನೇ ಬಂದರೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತೇನೆ’ ಎಂಬ ಭಾವವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಗೆಲುವಿನ ಬಾಗಿಲು ನಮಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಗ್ರಾಹಕರು, ಸದಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ನೇಕಾರರು, ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾರಾಟಗಾರರು, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು, ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕರೆಯ ನೌಕರರು, ‘ಬಿಳುಪು’ ಸಂಚಿಕೆಯ ಓದುಗರು... ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ಗುರು ಕೃಪೆ  
ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ - ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**  
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್ ರಾಜ್ ಕಾಟನ್





# ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಳು ದಾರಿಗಳು!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಧೈರ್ಯ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಭಯ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ, ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿ ಅಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸವನ್ನು ಎಸಗುವುದರ ಹೆಸರೇ ಧೈರ್ಯ. 'ಯಾವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಭಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಭಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಾರದು. ಭಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಲು ನಾವು ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೂ ತರಬೇತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಲುಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ...

★ **ಭಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ!** ಕೆಲವರು ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಖಚಿತವಾದ ದೇಹ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕೃಶವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಧೈರ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಯಪಡುವವರಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರೂ ಕೂಡ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, 'ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಭಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಯವು ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಭಯವು ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಒರಟಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾದು ಹೋದರೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಇದು ಭಯವಲ್ಲ; ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವ. ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಮಗೆ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಭಯದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿಯೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಭಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**\* ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ! :** 'ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೇನು? ಯಾವುದನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಲೂ, ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ, ಧೈರ್ಯದಿಂದಲೂ ತಾವು ಅಂದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೇ ಆದರೂ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು, ಅವಕಾಶಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಭಯದಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸುವಾಗ ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನದು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಯಭೀತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

**\* ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ!** ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ತುಂಬ ಕೆಟ್ಟದಾದ ಸೋಲಿನಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು, ಅದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆತರೆ ಎಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೈಫಲ್ಯ ಎರಡರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. 'ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೇನೂ ನಾವು ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ತಲುಪಬಹುದಾದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಕೂಡ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಸೋಲುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

**\* ಎಲ್ಲೆಡೆ ದಾಟಿ ಹೊರ ಬನ್ನಿ!** : ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನೀವು ಒಂದು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ

ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಭಯವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ಪೈರ್ಯದಿಂದ, ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಆ ಎಲ್ಲೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. 'ನಾನಿರುವುದು ಸುಖವಾದ ಸ್ಥಳ. ಇದೇ ನನಗೆ ಸಾಕು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವವರು ಹೊಸದೇನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಜನರಿಗೆ ಹೆದರಿ ಬೇರಾರದೋ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಕೈಗೆಟುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀವು ಸುಖವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಅಂತಹ ಧೈರ್ಯವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

**\* ನವಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಿರಿ!** : ಅತಿಯಾದ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳು ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಧೈರ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒತ್ತಡ ಏರ್ಪಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಸ್ಪೈರ್ಯಗಳು ತುಂಬಬೇಕಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರಬಾರದು. ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನವಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಿರಿ.

**\* ಸ್ಪೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ!** : ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸ್ಪೈರ್ಯ ವಹಿಸಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಕೊಂಡಾಡಿ ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದರೆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಸಹ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಸ್ಪೈರ್ಯದಿಂದ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿದಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ. ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೀಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನೀವು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಿರಿ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಯ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನೀವು ಸಹಜವಾಗಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

**\* ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ!** : ತುಂಬಾ ಜನರು ಸೋಲನ್ನು ನೆನೆದು ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರು ಯಾವುದೋ ಒಂದೆಡೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸೋಲಿನ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಅಪಹಾಸ್ಯದ ಭಯದಿಂದ ಅವರು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಕೂಡಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಯೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋಲನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಪಡುವುದು ಕೂಡ ಬೇಡ. ಅದರಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ನಾವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಸೋಲನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ●



## ದೃಢತೆ ಇದ್ದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತ !

ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ ಟೈಸನ್ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅವರ ಆಕಾರವೇ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಹೆದರಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆಜಾನುಬಾಹು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಮುಖದೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಅವರ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಎದುರಾಳಿಯು ಅರ್ಧ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವರು ಸತತ 19 ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಪಾನಿನ ಟೋಕಿಯೋ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಜೇಮ್ಸ್ ಬಸ್ಸರ್ ಟಕ್ಸನ್'ನೊಂದಿಗೆ ಆತ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೆಗೂ, 'ಮೈಕ್ ಟೈಸನ್ ಒಬ್ಬ ಸ್ಪರ್ಧಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದರು ಎಂದರೆ ಆತ ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ!' ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೇಮ್ಸ್ ಏನೂ ತುಂಬ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಿಯಲ್ಲ. ಟೈಸನ್ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದವರೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆದಾಗ ಟೈಸನ್ ವಿಶ್ವ ಛಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದು ಕೂಡ ಟೈಸನ್ ಅವರೇ. ಒಂದು ಸಲ ಟೈಸನ್ ನೀಡಿದ ಏಟಿಗೆ ಜೇಮ್ಸ್ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋದರು. ಮತ್ತೆ ಮೇಲೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಹ ಏಟು ಅದು. ಇನ್ನು ಜೇಮ್ಸ್ ಮೇಲೆಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅಂಪೈರ್ ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೂ ತಡವರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆದ್ದ ಜೇಮ್ಸ್, ಟೈಸನ್ ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾರಿಸಿ, ಆತನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಿ ವಿಶ್ವ ಛಾಂಪಿಯನ್ ಪಟ್ಟ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಂದ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? 'ಏನೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಜೇಮ್ಸ್ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅವರತಾಯಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಹೀಗೆ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಪಂದ್ಯದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಅವರು ನಿಧನರಾದರು. ತನ್ನ ತಾಯಿಗಾಗಿ ತಾನು ಈ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಜೇಮ್ಸ್ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಸಂಕಲ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿತು. ಅದು ಅವರನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.



## ಯುದ್ಧ ನೋಡಿದ ಸಿಂಹ !

1989ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಚೀನಾದ ರಾಜಧಾನಿಯೊಳಗೆ ಟಿಯಾನ್‌ನಾನ್ ಮನ್ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಸೇರಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಕಮ್ಯುನಿಸ್ಟ್ ಚೀನಾ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇನಾ ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ಅತ್ತ ಸಾಗಿದವು. ನೂರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವುಗಳ ಕಬ್ಬಿಣದ ಚಕ್ರದಡಿ ಸಿಲುಕಿ ನಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗುವ ಅಪಾಯವಿತ್ತು.

ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮೈದಾನದತ್ತ ಸಾಗಿ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಮುಂದೆ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆದರು. ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಏರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತವು. ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅತ್ತ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸಾಗಲು ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವು. ಆಗಲೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ದಾರಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿ ನಿಂತರು. ಈ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಹಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ನಂತರ ಸೇನೆಯು ಬಂದು ಅವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಕರೆದೊಯ್ದಿತು.

ಆ ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನಾದರು ಅವರಿಗೆ ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಹ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸೈನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ನಿರಾಯುಧವಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನಿಂತ ಆ ಕಾರ್ಯದ ಹೆಸರೇ ಸ್ಫೈರ್!

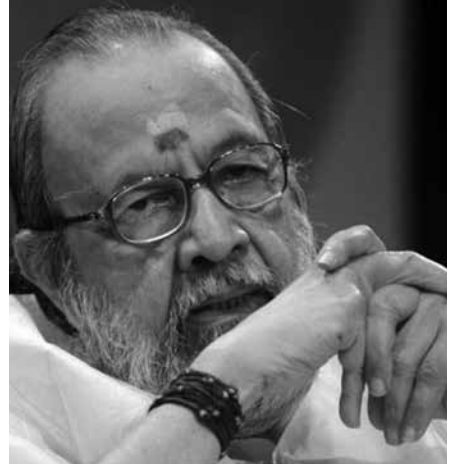




## ನಮನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದ ಧೈರ್ಯ !

ತಮಿಳಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿ ವಾಲಿ. ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದಿಂದ ರಾಜಕೀಯದವರೆಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ವಿದ್ವಾಂಸರೊಬ್ಬರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದರು: 'ನಿಮಗೆ ವಾಲಿ ಎಂದು ಏಕೆ ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ?' ಎಂದು. 'ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ನನಗೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾದವು. ವಾಲಿ ಯಾರನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೋ ಆ ಎದುರಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ವಾಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾನು ವಿದ್ವಾಂಸರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಾಗ ಅವರ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ನನಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ತಾನೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ವಾಲಿಯವರು ಹೇಳಿದರು.

ವಿದ್ವಾಂಸರು ತಕ್ಷಣವೇ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರು: 'ಆದರೂ ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ!' ಎಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಯೂ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕು, 'ಇನ್ನೂ ಯಾವೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತನನ್ನೂ ನಾನು ಭೇಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರಂತೆ. ಆ ದಿಟ್ಟತನವೇ ವಾಲಿಯನ್ನು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಕವಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರುವುದು.



## ನೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆ !

ನೆಲ್ಸನ್ ಮಂಡೇಲಾ ಅವರು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕಪ್ಪು ಜನರ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ, ಸತತ 27 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ನರಳ ಬೇಕಾಯಿತು. ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಅಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಯರ ಸರ್ಕಾರವು ಕೊನೆಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅವರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿತು. ಹೊರ ಬಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಗೆದ್ದು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದರು. 'ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸಿದ ಬಿಳಿಯರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಈಗ ನೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. 'ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಾನು ಇನ್ನೂ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಮಂಡೇಲಾ ಹೇಳಿದರು.

ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತು ನಿಮಗೆ ದೊರೆತಾಗ, ಪ್ರತೀಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಲು ಕೂಡ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಅವರನ್ನು ಜಗತ್ತು ಮೆಚ್ಚುವ ನಾಯಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದು!

## ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ !

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಶೌರ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ವಿಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾಗಲೀ, ರನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2002ರಲ್ಲಿ, ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ತಂಡದ ವಿರುದ್ಧ 'ಆಂಟಿಗುವಾ' ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಐದು ದಿನಗಳ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ತಂಡದ ಒಬ್ಬ ಬೌಲರ್ ಹೊಡೆದ ಚೆಂಡು ಬಡಿದು ಅವರ ದವಡೆಗೆ ತೀವ್ರ ಗಾಯವಾಯಿತು. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತ ಚೆಲ್ಲಿತು. ಎಕ್ಸರೆ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ಆದರೆ ನಡುವಿನ ವಿರಾಮದ ನಂತರ ಕುಂಬ್ಳೆ ದವಡೆಗೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ, ಅವರು ಸತತ 14 ಓವರ್‌ಗಳನ್ನು ಬೌಲ್ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ತಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಾರ ಲಾರಾ ಅವರನ್ನು ಔಟ್ ಮಾಡಿದರು. ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸೋಲು-ಗೆಲುವು ಇಲ್ಲದೆ ಪಂದ್ಯ ಸಮವಾಗಿ



ಮುಕ್ತಾಯವಾಯಿತು.

ಮರುದಿನದ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ, 'ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿನನಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು ಕುಂಬ್ಳೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಗುರುತು.



# ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ದೊರಕುವ ಫಲಗಳು!

ತ್ರಿಂಗಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗದೊಂದಿಗೆ ಪರ್ವತಾರೋಹಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಮಹೇಶನ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅವನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಯುವಕರು. ಎಲ್ಲರೂ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟು ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದರು. ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪರ್ವತವನ್ನು ಏರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದೊಂದು ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಾಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಹೇಶ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಲು ಹೋದಾಗ, ಅಂದು ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಲು ಜನಸಾಗರವೇ ಅಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ. ಎಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಸಂದಣಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಮಹೇಶ ಮತ್ತು ಅವನ ಗೆಳೆಯರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಟೆಂಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಅನೇಕ ಜನರು ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಗ, ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡಿದಾದ ಶಿಖರದ ತುದಿಯತ್ತ ಕೆಲವರು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮಹೇಶ ಗಮನಿಸಿದ. 'ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಸಮಯವಿದೆ... ನಾವೂ ಅವರಂತೆಯೇ ಆ ಪರ್ವತವನ್ನು ಏರಬಹುದು' ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. 'ಅದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಹಾದಿ ಎಂದು ಹಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಯಾರೂ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದು ನಮ್ಮಿಂದ

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೇನು ಕೆಲಸ?' ಎಂದು ಅವರು ವಾದ ಮಾಡಿದರು.

ಮಹೇಶ ಇವಾವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, 'ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ತಾನು ಹತ್ತಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಅವನು ಒಬ್ಬನೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಬಿಟ್ಟ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅವನು ಆ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಿದ. ಅವನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಲುಪಿದ್ದ ಇನ್ನಾರೋ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಆ ಶಿಖರದಿಂದ ಅವರು ಸುಂದರವಾದ ಭೂದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದರು. 'ಈ ಶಿಖರದ ತುದಿಯನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಾದುದೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವನು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು: 'ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ಇಷ್ಟು ಸಾಕು' ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕೂಡ ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಅವರು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಖಂಡಿತ ದೊರಕಿಯೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ' ಎಂದು.

ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ



ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಬೇಲಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರೊಳಗೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅದರಿಂದಲೂ ಹೊರಬರುವಿರಿ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ವಿಮಾನವು ಹಠಾತ್ತನೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಪಾರಾಗಲು ಪ್ರಯಾಣೋದ್ದೇಶ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ ವಿಮಾನದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಪ್ರಯಾಣೋದ್ದೇಶ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎಲ್ಲೋ ಹಾರಿ ಹೋಗಿ ಬೇರೆಲ್ಲದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಎಂಬ ಭಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಭಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಬದುಕುಳಿಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿದಾಗ ನೀವು ಅಪಾರ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

● ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು: ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು: ಒಂದು ಮಗು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಿ ಊದಿ ಬಲೂನನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಕೂಡ ಊದಿ ಊದಿ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲ ಬಗೆಯು ಮನುಷ್ಯರು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

● 'ಇಷ್ಟು ಸಾಕು' ಎಂದು ತಮಗೆ ದೊರಕಿದ್ದರಲ್ಲಿಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಜನರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದುವರೆಗೂ ತಾವು ಸಾಗದೇ ಇರುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ.

● 'ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು', 'ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತೇವೋ ಏನೋ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವವರು ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. 'ಇತರರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಏನೋ' ಎಂಬ ಭಯವೇ ಹಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮುರುಟಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾದ

ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಜನರು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

● ಭಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ನೋಡುವ ಮನಸ್ಸು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು-ಕೊಂಡು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮುನ್ನೆಡೆಗಲಿ ನಮ್ಮ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಅದೇ ಧೈರ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

● 'ಅವರ ಬಳಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದರೆ ದೊರಕುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ' ಎಂಬ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಹಲವರು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಇವು ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿನ ಸಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಯಾರದೋ ಒಬ್ಬರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿ ಅಗತ್ಯ ಸಹಾಯಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಗಿಲುಗಳೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ.

● ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಿರುವವರು ತಾವು ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ, ಅದರಿಂದ ತಮಗೆ ಸಿಗದೆ ಹೋದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನೂ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶವೇ ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು, 'ನನಗೆ ಈ ಅವಕಾಶ ದೊರಕದೇ ಹೋದರೂ ನನಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಕಾಶ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

● ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದು ಕಷ್ಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸ ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಂತರ ಅದು ಸುಲಭವೆನ್ನಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುವವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಹಸ ಕಥೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇತರರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಲು, ಉದಾಹರಣೆಯಾಗುವಂತೆ ಅವರು ಅದ್ಭುತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.





## ಆ ಕಡೆ ನೋಡಿ !

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು ಎಂದು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪು ಇರುವ ಭಾಗದ ಕಡೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಾದರೂ ನಾವು ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಅದರ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಅಜ್ಞಾನವು ಅವರನ್ನು ನಿರ್ಭೀತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನವು ವಯಸ್ಕರ ಭಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವಿಷಯವು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಗೆಳೆಯರಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ, ಅನುಭವಿಗಳಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಿಂಜರಿಯುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾರದು.

## ಮೊದಲ ಸ್ಪೈರ್ಯವಂತ !

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಡುಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದವು. ಮನುಷ್ಯರು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯಾರೋ ನೇಗಿಲು ಎಂಬ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮೊದಲ ಸಾಧನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಕೃಷಿ ಹುಟ್ಟಿತು. ನಂತರ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗುಹೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಮನೆ ಎಂಬ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕಬಹುದು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು ಒಬ್ಬ. ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸಿ ಕಾವಲು ಕಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡವ ಮಗದೊಬ್ಬ. ಹೀಗೆ ಮೊದಮೊದಲ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರೆಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಅವರ ಸ್ಪೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ.

ಮನುಕುಲದ ಅದ್ಭುತ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಅನಾಮಧೇಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ. ವಲಸೆ ಹೋಗುವುದು ಸುಲಭವಾದ ನಂತರ ಮಾನವರು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದರು. ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆಯಿತು. 'ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಸಹಮನುಷ್ಯರೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಂಗ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅನೇಕರು ಮಾಡಿದ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಇಂದು ಹಸನುಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅವರಂತೆ ನಾವೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕೋಣ.



## ನಿರ್ಭೀತ ಜೀವನ !

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಸೋಲುಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ ಅವರ ಜೀವನವೇ ಉದಾಹರಣೆ. ಕುಟುಂಬದ ಬಡತನದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ತಮ್ಮ 9ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು 22ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಗುಮಾಸ್ತನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. ತಮ್ಮ 23ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಸೋತರು. ಅವರು ತಮ್ಮ 24ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ವಿಫಲವಾಯಿತು.

25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗೆದ್ದರು. 27ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ನರಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿತು. 28ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗಿ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು. 29ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಕರ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೋತರು. 31ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು. 34ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಮೇರಿಕದ ಹೌಸ್ ಆಫ್ ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟೇಟಿವ್ಸ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಸೋತರು. 37ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮತ್ತೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಗೆದ್ದರು. ಅವರು 41ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. 46ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅಮೇರಿಕದ ಸೆನೆಟ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೋತರು. 47ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅಮೇರಿಕದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಸೋತರು. 49ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅವರು ಸೆನೆಟ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೋತರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೂ ಅವರು ತಮ್ಮ 51ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ, ಗೆದ್ದು ಅಮೇರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದರು. ಎಷ್ಟೇ ಸೋಲುಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಲಿಂಕನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.

## ಧೈರ್ಯ ಎಂಬುದು ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದು !

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ದಡಾರ ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೇ? ದಡಾರ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆ ವೈರಸ್ ಮತ್ತೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಭಯ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡಿದರೆ ಆ ಭಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. ಅದು, ಆ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಆ ಭಯ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಭಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಭಯದ ವಿರುದ್ಧ ಧೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ.



## ಭಯದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿ !

ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಇರುವ ದಾರಿ ಯಾವುದು? ನಮಗೆ ಯಾವುದು ಭಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೋ, ಆ ಭಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಿ ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. ತೀರದಲ್ಲೇ ನಿಂತು ನೀರಿಗೆ ಧುಮುಕಲು ಭಯಪಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದಿಗೂ ಈಜಲು ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗತವಾಗುವ ಕಲೆ ಅದು. ಹೀಗೆ ಈಜುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವನು, 'ಇದಕ್ಕೂ ನಾನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದುದು' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೀರನ್ನು ಕಂಡರೇ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೈಕೆಲ್ ಫೆಲ್ಪ್ಸ್ ನಂತರ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಈಜುವುದನ್ನು ಕಲಿತು, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈಜಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಲಂಪಿಕ್ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರು.

ಕತ್ತಲೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊರಹೋಗಿ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತೀರಾ? ಆಗಾಗ್ಗೆ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸಿ. 'ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು' ಎಂದು ನೀವು ಭಯಪಡುತ್ತೀರಾ? ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೂ ನೀವೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣಕ್ಕೆ ನೀವು ಭಯಪಡುತ್ತೀರಾ? ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ.

ಭಯ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಒಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭಾವನೆ. 'ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನಾನು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಲ್ಲೆ' ಎಂದು ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆ ಭಯವನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಇರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು.



# ಸ್ವೈರ್ಯದಲ್ಲದೆ ಆರು ಬಗೆಗಳು



**ಚೆಸ್** ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಆಟ. ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಬದುಕಿನ ಹಲವು ಪಾಠಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಚೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ರಾಜನಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ 15 ಜನರು ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಒಟ್ಟು 16 ಜನರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಜಯ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಚದುರಂಗದ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೆ ರೀತಿಯ ಬಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವವರು ಮಾತ್ರವೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ಯೋಜನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಲು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲೇಬೇಕು. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎತ್ತಿಡುವಾಗ ಯೋಚಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಬೇಕು. ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ರಾಣಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೂ, ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಜಯ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಾರದು. ಚದುರಂಗದ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜನಿಗಿಂತ ರಾಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕಾರ. ಹಾಗೆಯೇ ಯಾರನ್ನೂ ಅವರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಬಾರದು. ಚದುರಂಗದಾಟದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸಿಪಾಯಿ ಕೂಡ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ರಾಣಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ರಾಜನಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಅವನನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎದುರಾಳಿಯ ಒಂದು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದುರುಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯುಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ, ಚದುರಂಗದಾಟ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೇ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ರಾಣಿಗೂ ಸಿಪಾಯಿಗೂ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ಬದುಕಿಗೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಕು.

ಚೆಸ್‌ನಂತೆಯೇ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರು ಬಗೆಯ ಸ್ವೈರ್ಯಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಬನ್ನಿ!

**ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ:** ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ನಿಮಗೆ ಭಯ ಮೂಡಿಸುವಂತಹುದಾಗಿರಬಹುದು. ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಗಾಯಗಳು ಆಗುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರಬೇಕಾದುದು ಮೊದಲಿಗೆ ಸ್ವೈರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಹೋಗುವಾಗಲೋ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗಲೋ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಪಿಕ್ ಪಾಕೆಟ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರಬೇಕು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಒಂದು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಬೊಗಳತೊಡಗಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ವೈರ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಜೋರಾದ ಮಳೆ ಸುರಿದು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಬೆಕ್ಕನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವೂ ಇರಬೇಕು.



# ಬಿಳುಪು

ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಚಿಕೆ 7 ಸಂಪುಟ 8  
ಜನವರಿ 2025

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಲೇಖಕರು  
**ತ.ಸೆ. ಚಾನ್ವವೇಲ್**

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ  
**ಡಾ. ತಮಿಳ್ 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 ಏಷಿಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ  
ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ  
ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ  
ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ  
ಪುನರಾವಿಲಿಖಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು  
ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

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

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ:ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಹಲವರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದಿಕೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ನೀವು ಮೊದಲು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

**ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ :** ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೇಡುಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ, ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಜನರ ಪರವಾಗಿ ನಿಂತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೂ, ಸರ್ಕಾರವನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜಾರಾಮ್ ಮೋಹನ ರಾಯ್, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಮಹಾಕವಿ ಭಾರತಿಯಾರ್, ಕುವೆಂಪು, ಪೆರಿಯಾರ್, ಡಾಕ್ಟರ್ ಮುತ್ತುಲಕ್ಷ್ಮಿ ರೆಡ್ಡಿ ಮೊದಲಾದವರು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರು. 'ಇವರು ಬಹುಪಾಲು ಜನರ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಇವರಲ್ಲರ ವಿರುದ್ಧ ತೀವ್ರವಾದ ಆಕ್ಷೇಪ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿರುವುದು. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ವಿಧವಾ ವಿವಾಹಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಸರ್ಕಾರದ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

**ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ:**ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ನಾವು ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ದೂರವಾಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತಹದೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೂ ನಾವು ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ ತಾನೇ? ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿರಬೇಕಾದುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ.

**ಅರಿವಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ:**ಕೆಲವರು ಓದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಷ್ಯಾಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಅಮೇರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆಲ್ಲ ಹೋದರೆ ಯಾರೂ ಯಾರಿಗೂ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಹಾಕಿ, ವಡೆ ಪಾಯಸ ಇಟ್ಟು ಭೂರಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಕೆಲವರು ಕಠಿಣವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೋಷ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೂ, ಹೊಸ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಇತರರು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

**ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ:** ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಲ್ಲ ಅಥವಾ ದೈವ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದೂ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಂತಹುದು ಇದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಕೈ ಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ●

# ಬೆದ್ದನಾಳಿಂದ ಬಿರುವ



# ಭಯವನ್ನು ಕೈಬಿಡೋಣ!

**ಒ**ಬ್ಬ ರಾಜ ಹೊಸದಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಮಂತ್ರಿಯನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದ. 'ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಪಕ್ವತೆಯಿಂದಲೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಈ ಪದವಿಗೆ ಅರ್ಹರಾದವನು' ಎಂದು ರಾಜ ಯೋಚಿಸಿದ. ರಾಜನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸಲಹೆಗಾರರು ಇದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ರಾಜ ಮಂತ್ರಿಯನ್ನಾಗಿ ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಂತಿಸಿ ಅವರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ.

ಆ ನಾಲ್ಕು ಜನರನ್ನೂ ಕರೆದು, 'ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ. ಅದರ ಕೀ ಒಂದು ಗಣಿತದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ತೆರೆಯಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಆ ಲೆಕ್ಕ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಯಾರು ಬೇಗನೆ ತೆರೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ನನ್ನ ಮಂತ್ರಿಯಾಗುವುದು' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ, 'ಹೇಗಾದರೂ ತಾನೇ ಆ ಮಂತ್ರಿ ಪದವಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎನ್ನಿಸಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ನಿಮಿಷದಿಂದಲೇ ಓಲೆಗಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬ, ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಣಿತ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುವಂತೆ ಕೇಳಿದ. ಮೂರನೆಯವನು, 'ಆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದು' ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಆತನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದ. ಆದರೆ ರಾಜ ಬೀಗ ತಯಾರಿಸಿದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲೋ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟದ್ದ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂವರು ಟೆನ್ನನ್

ಹಾಗೂ ಭಯದಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯವನು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೋ, ಗಾಬರಿಯೋ, ಒತ್ತಡವೋ ಏನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆರಾಮಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹೋದ.

ಮರುದಿನ ಅರಮನೆಯ ಸಭೆಗೆ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಹೋದಾಗ, ಸೇವಕರು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಾಜನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟರು. ಆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬೀಗ ನೋಡಲು ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಉಳಿದ ಮೂವರಿಗೂ ಟೆನ್ನನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು.

ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ. ಬೀಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನೋಡಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಗವನ್ನೇ ಹಾಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಕೈಯಿಂದ ಬೀಗವನ್ನು ಎಳೆದ ಕೂಡಲೇ ಅದು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿತು. ರಾಜ ಅವನನ್ನೇ ತನ್ನ ಮಂತ್ರಿಯನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ.

ಭಯವಾಗಲೀ, ಟೆನ್ನನ್ ಆಗಲೀ, ಗಾಬರಿಯಾಗಲೀ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯಾಗಲೀ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಆಗದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಆಗದು. ಆದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ದಿನವಿಡೀ ಟೆನ್ನನ್... ಟೆನ್ನನ್... ಟೆನ್ನನ್...!

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಳುವಾಗಲೇ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಟೆನ್ನನ್‌ನಿಂದಲೇ ಎದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, 'ಬೈಕ್ ಕೀ ತೆಗೆದವರು ಯಾರು?' ಎಂದು ಕಿರುಚಾಡಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರರನ್ನೂ ಟೆನ್ನನ್ ಆಗಿಸಿ, ಧಡಧಡನೆ ಬಾಗಿಲ





ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ, ಗಡಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಟು, ದಾರಿಯಿಡೀ ಜೋರಾಗಿ ಹಾರನ್ ಬಾರಿಸುತ್ತಾ, ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಟೆನ್ಷನ್ ಗೆ ಈಡು ಮಾಡಿ, ತಾನು ಹೋಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ. ಆತ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನೋಡಿದರೆ, 'ಟೆನ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ!' ತಾನು ಟೆನ್ಷನ್ ಆದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಟೆನ್ಷನ್ ಗೆ ಆಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಹಲವರನ್ನು ಟೆನ್ಷನ್ ಗೆ ಒಳಗುಪಡಿಸಿ ತಾನು ಟೆನ್ಷನ್ ಪ್ರೀಯಾಗಲು ಬಂದಿದ್ದಾನಂತೆ!

ತುಂಬಾ ಜನರು ಹೀಗೇ ಇರುವುದು. ಅಂದುಕೊಂಡ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊರಡಲು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದರೆ ತುಂಬಾ ಟೆನ್ಷನ್ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬಸ್ ಲೇಟಾಗಿ ಬಂದರೂ ಅವರಿಗೆ ಟೆನ್ಷನ್. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ನೋಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೂ ಟೆನ್ಷನ್. ಸೀರಿಯಲ್ ನೋಡುವಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಟ್ ಆದರೂ ಟೆನ್ಷನ್. ತನಗಿಂತ ತಡವಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಸಿಕ್ಕರೂ ಇವರಿಗೆ ಟೆನ್ಷನ್. 'ಒಂದೇ ಟೆನ್ಷನ್ ಆಗಿದೆ! ನನ್ನಿಂದ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಈಗ ಹೇಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ!

ಮನೆ, ಕಚೇರಿ, ರಸ್ತೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಟೆನ್ಷನ್ ಜನರನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಾಯುವ ತಾಳ್ಮೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. 'ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಬಹುದು' ಎಂಬ ಭಾವ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಉತ್ತುಕರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹೆದರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಹಲವರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವೇಗವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ನೋಡಿ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹೆದರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಟೆನ್ಷನ್.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ, ಓದು, ಕ್ರೀಡೆ, ಆಹಾರ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಟೆನ್ಷನ್ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಬಗೆಯ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಟೆನ್ಷನ್ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ? ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ ವೊ ದ ಲಾ ದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೆನ್ಷನ್ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಆಡಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕೂಡ ಇದು ಹಗೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ

ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಉಂಟು.

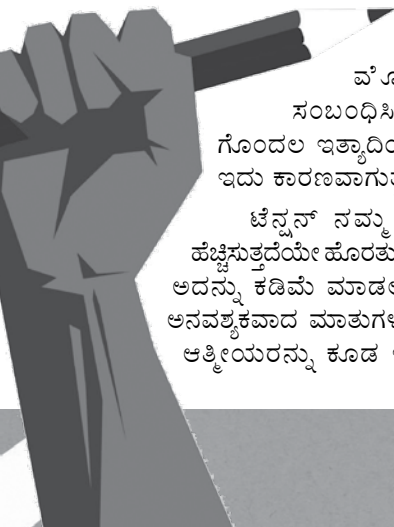
ನಾವು ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ :

- ❖ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ, 'ನಾನು ಈ ದಿನವಿಡೀ ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ❖ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು



ಕಾರ್ಯಗಳೆಸಗಿಸಿ.

- ❖ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕೂಡಲೇ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಡಿ, ಅವಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಶಾಂತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಪರಿಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಮೂಗು ತೂರಿಸಬೇಡಿ. ಕಾಮೆಂಟ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ❖ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.
- ❖ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಟೀಕಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇತರರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.
- ❖ 'ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಯಾರೋ ಪಿತೂರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.
- ❖ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದುರಾದಾಗ, ಅನುಭವಿ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ!



# ಭಯವನ್ನು ಅರಿತು ಸ್ವೈಯದಿಂದ ಇರೋಣ!



ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಮಾನಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವು ಭಯಗಳು ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೋಪದಿಂದ ಹಸು ನಮ್ಮತ್ತ ಓಡಿ ಬಂದಾಗ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ದಾರಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಶಯ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಅನುಮಾನ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಜಾಗೃತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಂದು ಕೊಡುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಭಯವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಬೇಕು?

❖ ಭಯದಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ! ಓಡಿದರೆ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ನಾಯಿಯಂತೆ ಭಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಜೀವನವು ನಮಗೆ ಏನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಭಯವು 'ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ', 'ಇದು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಭಯವನ್ನು ಓಡಿಸಬಹುದು.

❖ ಭಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಭಯವು ನಮ್ಮನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೇ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಅದರಿಂದ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಭಯವು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

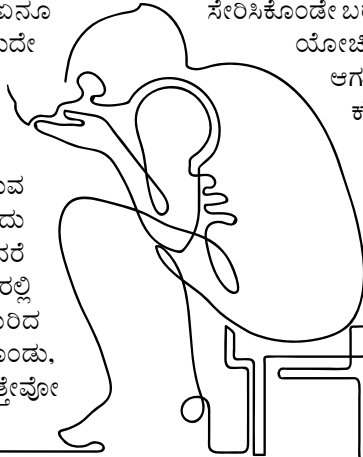
❖ ಬೆಟ್ಟದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬವ್ಯಕ್ತಿ 'ಬಂಡೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಉರುಳಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಬಿದ್ದು, ಈ ಬಸ್ ಹಪ್ಪಳದಂತೆ ಅಪ್ಪಚ್ಚಿಯಾಗಿ ಹೋದರೆ ಏನು ಗತಿ?' ಎಂದು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಭಯಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಸುರಿದ ಮಳೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಇದರೊಳಗೆ ವಾಹನ ಓಡಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇವೋ

ಎಂದು ಹೆದರಿದರೆ ಅದು ಸಕಾರಣ ಭಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧ ಭಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಲು ಕಲಿಯಿರಿ.

❖ ನಾವು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಾತಾವರಣವು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಏನಾದರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಲು ನೋಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ. 'ಮೊದಲು ನಿರಾಳವಾಗಿದ್ದೆವು, ಈಗ ಹೀಗೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ' ಎಂಬ ಭಯವಾಗಲೀ ಆತಂಕವಾಗಲೀ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

❖ ನೀವು ಭಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಮತ್ತು ಆ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಆ ಭಯಕ್ಕೂ ನಮಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೋರಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಭಯಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಆ ಭಯವನ್ನು ಓಡಿಸಬಹುದು.

❖ ಭಯ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, 'ಇದು ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೂಡಲೇ, 'ಅದು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಭಯವು ನಮಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮಾಡುವ ಭಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಭಯಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.





CULTURE CLUB®

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



## SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



**COTTON**

**mithu**®

**BAMBOO TOWELS**

**CRAFTED FOR YOU.**



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

# ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ!

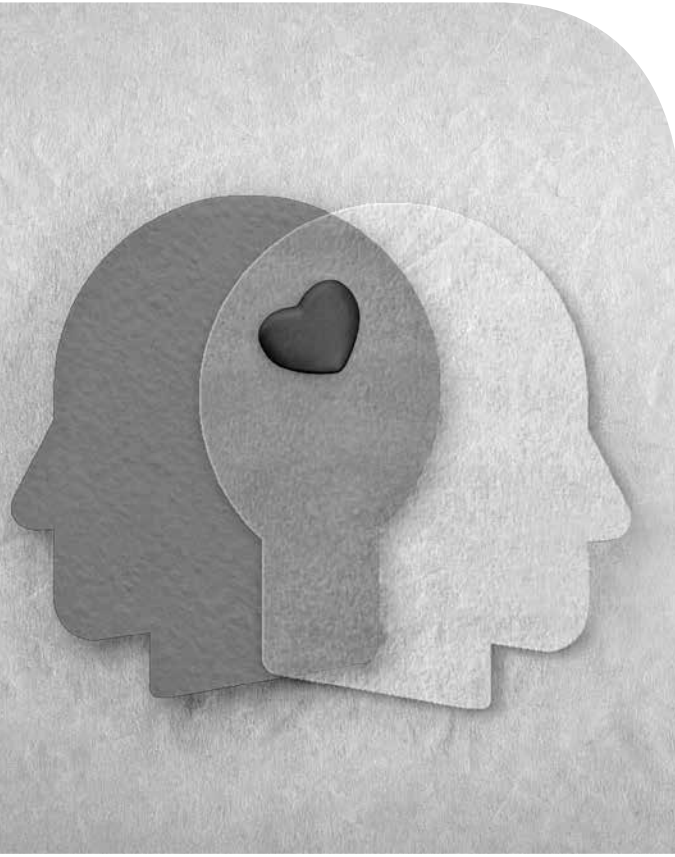
**ಸ್ಥೈರ್ಯ** ಎಂಬುದು ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ, ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಉಪ್ಪಿನ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಮಾಡಿದಾಗ ಬ್ರಿಟಿಷರ ಪಡೆಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಸ್ಥೈರ್ಯವುಳ್ಳವರೇ. ಅಮೆರಿಕದ ಕಪ್ಪು ಜನರ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಲೂಥರ್ ಕಿಂಗ್ ತೋರಿದ್ದು ಕೂಡ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ. ಬ್ರಿಟೀಷ್ ಸರ್ಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಅವರ ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆದರದೆ ಹೋರಾಡಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಿತ್ತೂರು ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮ, ಸಂಗೊಳ್ಳಿ ರಾಯಣ್ಣ, ರಾಣಿ ಅಬ್ಬಕ್ಕ; ತಮಿಳುನಾಡಿನ ವೀರಪಾಂಡಿ ಕಟ್ಟಬೊಮ್ಮನ್, ಧೀರನ್ ಚೆನ್ನಮಲೈ, ಮರುದು ಸಹೋದರರು... ಮೊದಲಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವೀರರು ಕೂಡ ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಎಡ್ವಿಡ್ ಹಿಲರಿ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಶಿಖರವನ್ನೇರುವಾಗ, ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ ಧೀರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀಲ್ ಆರ್ಮ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್. ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಗಡಿ ಕಾಯುವ ಸೈನಿಕರು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ದಾಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪಣಕ್ಕಿಡುವ ಪೊಲೀಸರು, ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯ ನಡುವೆ ಹೋರಾಡಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಧೈರ್ಯದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೇ!

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಕೆಲಸಗಳೇನಲ್ಲ. ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿದ ಭದ್ರತಾ ಪಡೆಗಳ ವೀರರು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ವೀರಧೀರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಚ್ಚಿದೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

- 'ಇದು ರಿಸ್ಕ್ ಆದ ಕೆಲಸ' ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ, ಅದು ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
- ನೀವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಮಾಡಿರದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಸೇವಿಸಿರದ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ನೋಡಿ.
- ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಾಡಿ.
- ಹೊಸ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನೀವು ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೂ, ಅವರನ್ನು ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ.
- ಇತರರಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ದೂರ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಅವರ ಪರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರವಾದ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವಾದಿಸಿ.
- ಕೆಲಸ, ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, 'ಅವರ ಬಳಿ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೊತ್ತುಹಾಕಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಈ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.
- ಇತರರ ಒಳಿತಿನಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತನ್ನು ಕೂಡ ಗೌರವಿಸಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡಿದರೆ, 'ಇದು ತಪ್ಪು ವರ್ತನೆ' ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಿರಿ.
- ನೀವು ನಂಬುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅದರ ಪರವಾಗಿ ನಿಂತು ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ●





# ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ತ್ರೀಶಿಕ್ಷೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿ

ಬಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಬಹಳ ವಿದ್ಯಾವಂತಳು. ಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿಯ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಆಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದ. ಅವಳ ಪತಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅತ್ತೆ ಕೆಟ್ಟವರು. ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಿಗೆ ಶ್ರೀಮಂತ ಸೊಸೆ ಸಿಗಲಿ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ಆಕೆ. ಈ ಬಡ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಮಗ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಿದ್ಧಳಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅವಳು ನಿರಾಶೆಗೊಂಡಳು.

ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತನ್ನ ನಡೆನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಲೇ

ಇದ್ದಳು. ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದರೂ, 'ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲ ಎದ್ದು ಕೆಲಸ ಶುರುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನೀನೇನು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಲಗುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಸೊಸೆಯನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸೊಸೆ ಅದ್ಭುತ ಅಡುಗೆಯವಳು. ಅವಳ ಗಂಡ ಅವಳು ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮುಷಿಯಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅತ್ತೆ, 'ಉಪ್ಪು ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡ್ತೀಯೋ?' ಎಂದು ಸಿಡುಕುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಅತ್ತೆ ತನ್ನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕನಸು ಕಂಡು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಮ್ಮನ ಬಳಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ದುಃಖವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಳು. ಅವಳ ಅಮ್ಮ, 'ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಹೀಗೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡು. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನೂ ಮಾತನಾಡಬೇಡ... ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನೀನೂ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನಿನ್ನ ಜೀವನವೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಳು.

ಅವಳೂ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಅತ್ತೆಯ ಜೊತೆ ವಿನಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಅತ್ತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತುಗಳೂ ಅವಳ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕುವಂತಿದ್ದವು. ಇನ್ನು ಅವಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳೂ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದಳು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ತೆಯ ಕೋಪ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಯೇ ನರಕವಾಗತೊಡಗಿತು.

'ಈ ಅತ್ತೆ ಸತ್ತು ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಅವಳು ಅಂದುಕೊಂಡಳು. ಆಕೆಯ ತಂದೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು, ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿ ಅತ್ತು, 'ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷವಿದ್ದರೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟು, ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೇನೇ ನಾನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದಳು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ!

ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಯೋಚಿಸಿ ಒಳಗೆ ಹೋದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹೊರ ಬಂದು ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಂದು ಅವಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. 'ನೋಡಮ್ಮ! ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಘೋರ ವಿಷ ಬೆರೆಸಿದರೆ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀನು ಗಂಡನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷ. ಅದು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅದುವರೆಗೆ ನೀನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಬೇಕು.

ಈ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಅನುಮಾನಿಸಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ನಿನ್ನ ಅತ್ತೆಗೆ ರುಚಿಯಾದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡು. ನೀನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ





ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೂ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ಕೊಡಬೇಡ. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಕೇಳಿ, ನಡೆದುಕೋ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೌಜನ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸು. ಆಗ ಯಾರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಮರುದಿನದಿಂದ ಅವಳು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಮಾಡಿದಳು. ಎಂದಿನಂತೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಔಷಧ ಬೆರೆಸಿ ಅತ್ತೆಗೆ ಊಟ ಕೊಟ್ಟಳು. ಅತ್ತೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೂ, 'ನೀನು ನನಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ತಾಯಿ ಇದ್ದಂತೆ. ನಾನೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯುವ ಹಕ್ಕು ನಿನಗೆ ಇದೆ ಅತ್ತೆ' ಎಂದು ವಿನಯದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ಎಷ್ಟೇ ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಗುನಗುತ್ತಲೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಹೋದಳು. ಅತ್ತೆಗೆ ಯಾವುದೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯವೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದಳು.

ದಿನಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದವು. ಆಕೆ ಅತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದವು. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅತ್ತೆ ಗದರುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಎಂಬುದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅತ್ತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಆ ದಿನ ಅವಳಿಗೆ ಹುಷಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದವಳನ್ನು ತಡೆದು ಅತ್ತೆ, 'ನೀನು ಮಲಗು ಹೋಗು' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ತಾನೇ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದಳು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ತಂದು ಕೊಟ್ಟರು.

ಆಗ ಇವಳು ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ತಾನು ನಟಿಸುವ ಬದಲು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತನ್ನ ಅತ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅವಳ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು. ಹಾಗೆಯೇ ಅತ್ತೆಯೂ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವಳು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಎಂದಿನಂತೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಕಛೇರಿಗೆ ಹೊರಟ ಇವಳ ಪತಿಗೆ, 'ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮೈ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತೂ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗೋದು ಯಾಕೆ? ಅವಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ

ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು' ಎಂದು ಗದರಿದಳು ಅತ್ತೆ.

ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ಬಂದಿದ್ದರು. 'ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕರೆದು-ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹುಷಾರಾದ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅವಳ ಅತ್ತೆಯ ಬಳಿ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದರು. ಅತ್ತೆಗೆ ಕೋಪವೇ ಬಂತು ಬಿಟ್ಟಿತು. 'ಯಾಕೆ, ನೀವು ಮಾತ್ರ ಅವಳ ತಾಯಿಯೇ? ನಾನೂ ತಾಯಿಯಲ್ಲವೇ? ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆನೇನು?' ಎಂದು ಅವಳ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದಳು ಅವಳ ಅತ್ತೆ. ಮುಂದುವರೆದು, 'ಅವಳಿಗೆ ಹುಷಾರಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ದಿನ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬರಲಿ. ಈಗ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಜೋರಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದರು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸೊಸೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡವು. ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಳು. ಅತ್ತೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಮಗಳಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಿನ್ನ ಬೆಲೆ ಏನೆಂಬುದು ತಿಳಿಯದೆ ಮಾತನಾಡಿ ಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬಿಡಮ್ಮಾ...' ಎಂದರು ಅತ್ತೆ. ಅವಳ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಸಂತೋಷ.

ಅವಳು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವಾಗಿ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದ ಆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದಳು. ಅವರ ಬಳಿ ನಡೆದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದಳು. 'ನನಗೆ ಈಗ ಅವರು ಅತ್ತೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರೂ ನನ್ನ ತಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸಾಯುವುದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ವೈದ್ಯರು ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕರು. ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ! 'ನಾನು ನಿನಗೆ ನೀಡಿದ್ದು ವಿಷವಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶದ ಔಷಧಿ ಅದು. ನೀನು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ನಟಿಸಿದೆಯಲ್ಲಾ ಅದೇ ಅವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ವಿಷ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬತೊಡಗಿದಾಗ ಆ ವಿಷ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕರಗಿಹೋಯಿತು, ಅಷ್ಟೇ. ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಅವರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದರು.

ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ವಿಷ ಊಡಿಸುವ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರುವುದು ಬೇಡ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮಾಡೋಣ.



# ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಖಂಡರ್‌ವ್ಯಾ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಐ** ಎಎಸ್, ಐಪಿಎಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಯುಪಿಎಸ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಅನೇಕರು ಪ್ರಿಲಿಮ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಎಡವಿ ಬೀಳುವ ಏಕೈಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸಂದರ್ಶನ. ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಬ್ಬರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂದರ್ಶನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಒಬ್ಬರ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಅವರು ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಭಯ ಅಥವಾ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

2016ರಲ್ಲಿ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವ ಜಿತೀನ್ ಯಾದವ್ ಅವರು ಐಎಎಸ್ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿವೆ. ಆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

● ನೀವು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಸಂದರ್ಶಕರು ನಿಮಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಕ್ಷಣ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ನೀವು ನಡುವೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಬೇಡಿ.

● ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಈ ಉತ್ತರದೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಬಿಟ್ಟ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

● ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಕಲ್ಪಿತ ಕಲ್ಪನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಬೇಡ. ಖಾಲಿ ಹಾಳೆಯಂತೆ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ. 'ಅವರು ಮುಂಗೋಪಿ, ನಾನು ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಅಂಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಆ ಕಿರಿಕಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

● ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಸಂದರ್ಶಕರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಯಾವುದೋ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ.

● ಸಂದರ್ಶನದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ 'ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ?' ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಸಂದರ್ಶನದ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. 'ನನಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನಾನು ಸೂಪರ್ ಆಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಸ್ಥೈರ್ಯ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರಲಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅವರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇಕೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಅದನ್ನೇ ಕೆಲವು ಕೇಳುವವರು ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

● ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. 'ನನಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬಂತಹ ಅವರು ಕಾಮಂಟ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸಬಹುದು.

● ನೀವು ಸಂದರ್ಶನ ಕೊಠಡಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಉತ್ತುಂಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದುವೇ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಿ. 'ಈ ಸಂದರ್ಶನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದೋ, 'ಸುಮ್ಮನೆ ನೆಪೆ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದವರನ್ನೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ' ಎಂದಾಗಲೀ ಮಾತನಾಡುವವರ ಜೊತೆ ನೀವು ಮಾತನ್ನೇ ಆಡಬೇಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಳು ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಠಾಶೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

● ಸಂದರ್ಶನಗಳು ಹೊಸ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದೇಗ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು





ಸಹಜ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆವರು ಸುರಿಯುವಷ್ಟು ನರ್ವಸ್ ಆಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಶಕರು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಟೆನ್ಷನ್ ಇಲ್ಲದೆ ತೀರ ಸಹಜವಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. 'ಈತ ಏನನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅದು ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಸಮಂಜಸವಾದ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿನ ಆತಂಕ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ.

☉ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ನಮಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುವ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನೂ ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರಲಿ.

☉ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಗಾಂಭೀರ್ಯವಿರಲಿ. ಒಳಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಕಿವಿ ಗಡಚಿಕ್ಕುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ರಿಂಗಣಿಸುವುದು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಟ್ಯೂನ್ ಆದರಿಂದ ಕೇಳಿಸುವುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸ, ನಿಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ಗಡಿಯಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸ ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

☉ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪು ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. 'ಇದು ನನಗೆ

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

☉ ಅವರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಮಾತಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಇತರರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕೂಡ ಸಂದರ್ಶನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

☉ 'ಈ ಕೆಲಸ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲ', 'ಈ ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರವೇ ನನ್ನ ಮುಂದಿರುವ ಏಕೈಕ ಅವಕಾಶ' ಎಂಬಂತಹ ಮನವಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನರ್ಹರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ನಾನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ 100% ಅರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಏಕೈಕ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

☉ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದಿಗ್ನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿಯೂ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಎಸೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉದ್ದಿಗ್ನಗೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

☉ ಸಂದರ್ಶನದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.



# ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವೈಯಂವನ್ನು ಊರಿಸಿ!

ಐ ದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಡಲು ಮತ್ತು ಕಲಿಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವರು 'ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದು ಭಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕತ್ತಲೆಯ ಭಯ, ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಭಯ, ಕೆಲವು ನಾಯಿಗಳ ಭಯ, ಕೆಲವು ಜನರ ಭಯ, ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳ ಭಯ ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವರು ಹೆದರಬಹುದು. ಅವರು ಏಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಯವು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಅವರು ಹಲವಾರು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ, ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ದೈವಶಾಲಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಪೋಷಿಸಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡದೆ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಅವರನ್ನು ಕೂಡಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ



ಸ್ವೈಯಂವನ್ನು ತುಂಬಿ ಬೆಳೆಸಿ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಭಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿವೆ:

ಅವರ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಅವರೇ ಹೇಳಲಿ. ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಕತ್ತಲೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಟಾರ್ಚ್ ಲೈಟ್ ಅನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿ.

❖ ಮಕ್ಕಳ ಭಯವನ್ನು ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅರಿಯಬಹುದು. ಕಂಬಳಿ ಹುಳುವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ



ಹೆದರಿಕೆಯಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ? 'ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು.

❖ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಪರಿಸರವು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಮೂಲಕ ಅವರೊಳಗೆ 'ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ಪೋಷಕರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾವು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.



❖ ನಿಜವಾದ ಭಯ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ಮಗು ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆಯಲು ಹೆದರಿ ಆಳಬಹುದು. ಕಾರಣ ಕೀಳಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರು ಭಯಪಡಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ಮಂಚ ತಾಕಿ ಅವರಿಗೆ ಏಟಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.

❖ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ತುಂಬುವ ಬದಲಿಗೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಭಯವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಾವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ದೂರ ಸರಿಯಬೇಕು, ಬೀದಿ ನಾಯಿ ಬೊಗಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು... ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯಪಡಬೇಕಾದುದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮಗಿರುವ ಜಿರಳೆಗಳ ಭಯವು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡಬಾರದು.

❖ ಭಯದ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ದೆವ್ವದ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಕೆಲವು ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದ ಅವರು ಭಯಭೀತರಾಗಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. ಅದು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಲಿ.

❖ ಭಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

❖ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಭಯಗಳಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬಂದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. 'ಈ ಸಲ ಕೂಡ ನೀನು ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ಥೈರ್ಯವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು' ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಾಹವನ್ನು ತುಂಬಿ.

❖ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಲೀ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಪ್ರೌಢಿಮೆಗೆ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಎತ್ತವ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರೆ ಅವರ ಭಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಭಯವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮೊಸಳೆಗಳು ಇರುವ ನದಿಗೆ ಜಿಗಿಯುವುದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಯುವುದು ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಆ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಕೂಡ ಭಯಪಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೂ; ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬಂತಹ ಮೂರ್ಖತನ ಭಯಕ್ಕೂ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

❖ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಭಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಭಯದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

❖ 'ನಾನು ತುಂಬಾ ಹೆದರುಪುಕ್ಕಲ' ಎಂಬಂತಹ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬಾರದು. 'ಭಯ ಪಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಜವಾದುದು. ದೊಡ್ಡವರು ಕೂಡ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ.

❖ ಮಕ್ಕಳು ವಿನಾಕಾರಣ ಭಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸರ, ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ. ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ. ಅವರು ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಅವರ ನೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಮೃದುವಾದ ಅಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ.

❖ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿರಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ●



**ಮ**ನೆ ಎಂಬುದು ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕರೆಗಂಟೆ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಯಾರೋ ಬಂದು ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಬಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದರೇನೇ ವೈ ಉರಿಯುತ್ತದೆ' ಎಂದುಕೊಂಡು ಯಾರಾದರೂ ಕರೆಗಂಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೇನು? ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಯವೂ ಹಾಗೆಯೇ! ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯದ ಅಲಾರಂ ಮೊಳಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಹೇಗೆ?

☞ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆದರಿಸುವುದು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ.

☞ ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.

☞ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ಅನ್ವೇಷಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ 'ಇದರಿಂದೇನಾಗಬಹುದು?', 'ಇದು ವಿಫಲವಾದರೆ...' ಎಂಬಂತಹ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಖಚಿತ.

☞ ಜೀವನ, ಕೆಲಸ, ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಸರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

☞ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

☞ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸುವಂತಹ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರೂ ನಿಮಗೆ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ಜನರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓದಿ. ಧೈರ್ಯ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

☞ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ನಾವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಮಗೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

☞ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಏನಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ, ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ.

☞ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, 'ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದು, ಆದರೆ ಆದದ್ದು ಬೇರೆಯದು' ಎಂದು ಹಲವರು ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು ಕೂಡ ನಡೆಯಬಹುದು

# ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸುಂದರವಾದ ಜೀವನ!



30

ಬಿಳುಪು  
ಜನವರಿ 2025

ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ.

● ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸವಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. 'ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ನೀವು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆ ನಂತರ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು.

● ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮನ ತೆರೆದು ಮಾತನಾಡಿ. ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸಬೇಡಿ, ಕಟುವಾದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಯಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ.

● ಇತರರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಲು ನೀವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಸುಳ್ಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಬಹುದು, ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಆಯ್ಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಧೈರ್ಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

● ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದ ಹೊರತು, ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಇವೆರಡೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಬೆಲೆ ಏನು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೌರವಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಗುರುತನ್ನು ಅದು ನಿಮಗೆ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

● ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಸಮೀಪಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ. ಶಿಕ್ಷಣ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಡೆತಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಭಯ ಎಂಬುದು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ರಿಸ್ಕು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಅದೇ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನೂ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ.

# ಓದುಗರ ಪತ್ರಗಳು!



ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಲ್ಲಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಯು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ.

— ಆರ್. ಶಿವಶಂಕರಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ.

'ಕ್ರಿಯಾ ವೀರ'ರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ, 'ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸೋಣ' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದ ಶ್ರೀ.ಕೆ.ಆರ್.ನಾಗರಾಜನ್ ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದ ಪತ್ರ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಬರಹಗಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುಬ ಬೊಕ್ಕಸದಂತಿರುತ್ತವೆ.

— ಎನ್.ಈಶ್ವರ್, ಬಿಜಾಪುರ.

ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರುವ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

— ಎಂ.ಸುಂದರೇಶ್, ಆನೇಕಲ್.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ವಿವಿಧ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ 'ಬಿಳುಪು' ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ರಾಮರಾಜ್ ವಸ್ತ್ರಗಳಷ್ಟೇ ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾಗಿವೆ.

— ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟಿ, ಯಾದಗಿರಿ.

● ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸದೆ ಯಾರೂ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಅಡೆತಡೆಗಳು ಎದುರಾದರೆ ಎದೆಗುಂದಬೇಡಿ. ಭವಿಷ್ಯವು ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಅಣೆಕಟ್ಟು ಎಂಬುದು ನದಿಯ ಸರಾಗ ಹರಿವನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಅಡಚಣೆ ಎಂಬುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ವಿಶಾಲ ಭೂಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆದುರಾಗುವ ತಡೆಗಳೂ ನಿಮಗೆ ಮುಂದೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.

● ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಹೋಗುವುದು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಹೇಗೆ ನಡೆಯಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರಿ.



ನೀವು ನಿರ್ಭಯರಾದಾಗ,  
ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಅವಕಾಶಗಳು  
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು  
ಬರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ  
ಭಯ ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು  
ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಡಿ.

ನೀವು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ  
ಬದುಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದ-  
ರೆ, ನೀವು ಪೂರ್ಣ  
ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ  
ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಧೈರ್ಯದಿಂದ  
ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ  
ಅವಕಾಶಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ  
ಅದೃಷ್ಟವೂ ಒಲಿಯುತ್ತದೆ.

ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ  
ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಹೇಗೆ  
ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು? ಅದರಿಂದ ಹೊರ  
ಬರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು  
ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಭೀತ  
ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯ

ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ  
ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ  
ಅತನ ಜೀವನವು  
ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ  
ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪುನಃನಿರ್ಮಾಣ ಭಯವು  
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಃನಿರ್ಮಾಣ ಬಿಡಬೇಡಿ.  
ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಕನಸುಗಳು  
ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳ ಮೇಲೆ  
ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು  
ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ  
ಭಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ.

ಯಾವುದಕ್ಕಿಲ್ಲ  
ಭಯಪಡಬಾರದು  
ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ  
ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದೇ  
ನಿಜವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ.

ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ನಾವು  
ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲೇ  
ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಭಯ  
ಪಡಿ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಾಧಿಸಲು  
ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ಭಯವನ್ನು  
ಮೀರಿದ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲೇ  
ಆರಂಭವಾಗುವುದು.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು  
ಮಹತ್ವವಾದುದನ್ನು  
ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ  
ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಜನಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ  
ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ  
ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ  
ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮಿಂದ ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ  
ಇಲ್ಲದ ಭಯದ ಗೋಡೆಗಳೇ,  
ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ  
ನಿಂತಿರುವುದು.

ಶಿಲ್ಪಿಯಾದ





ವೀರತ್ವ ಎಂಬುದು ಭಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಅಲ್ಲ. ಭಯವನ್ನು ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವಿರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೋ ಏನೋ ಎನ್ನುವ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೆದರಿಕೊಂಡರೆ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಯಾವುದೋ, ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಯಾವುದೋ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ನೀವು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸೋಲನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಅಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರ ಹೆಸರೇ ಸ್ಥೈರ್ಯ.

ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಭೀತ ನಂಬಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಸಹ ಪುಡಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಭಯ ಮಿಶ್ರಿತ ಅನುಮಾನವು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಅವಕಾಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಭಯವು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು: ನೀವೇ ಭಯವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎರಡನೇ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ವಿನಮ್ರರಾಗಿರಿ; ಆದರೆ ಹೇಡಿಯಾಗಬೇಡಿ. ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ; ಆದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಅಡೆತಡೆಗಳು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿನಯ ಇರಬೇಕು, ಆದರೆ ಹೇಡಿತನ ಇರಬಾರದು. ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರಬೇಕು, ಆದರೆ ಹೆಡ್‌ವೆಂಟ್ ಇರಬಾರದು.

ಎದುರಿಸ ದಡ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಇಳಿದವರು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದಿನ ದಡ ಸೇರಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ನಾಯಕತ್ವ.

# ನುಡಿಗಳು

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಧೈರ್ಯ ಇರುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.



# ಆತ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಿರಿ!



ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಡೆದಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಆಗಲೇ ಈ ದೇಶ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಇದು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಏನೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇತರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಹರಿದ ಮೇಲೂ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಸುದ್ದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಈ ಪುರುಷ ಸಮಾಜ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸ್ಥೈರ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೋ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು...

❖ ಕೆಲಸ, ಅಧ್ಯಯನ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿ 'ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ಹಾಲು' ಎಂದು ಕುರುಡಾಗಿ ನಂಬದೆ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ.

❖ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರೂ ಕರಾಟೆ, ಕಳರಿಯಂತಹ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಲು ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗದೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬುದೇ ನೀವು ಮೊದಲು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ.

❖ ಜನರೇ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಕೆಲವು ಜನರಾದರೂ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಪರಿಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

❖ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ, ಕಾರುಗಳಂತಹ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಜನರಿಲ್ಲದ ದೂರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ವಾಹನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ವಾಹನವನ್ನು ನಿಲುಗಡೆ ಮಾಡಿ.

❖ ಅನ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಕುಡಿಯಲು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿಗೋ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದು ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮದ್ದನ್ನೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬೆರೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ



ತಂಪು ಪಾನೀಯದ ಲೋಟವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ. ಅದನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೇಡ.

❖ ಈಗಲ್ಲ ಕಾಲ್ ಸೆಂಟರ್, ಬಿಪಿಎ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹ ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯೇ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿರುವ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾರನ್ನು ಏರುವ ಮೊದಲು, ಚಾಲಕನನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಚಾಲಕನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಯಾರೂ ಕಾರಿನಲ್ಲಿರಬಾರದು. 'ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಕಾರಿಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

❖ ನೀವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗಲ್ಲ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮೂಲಕ ಲೈವ್ ಲೋಕೇಶನ್ ಅನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯವೂ ನಿಮಗಿದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸೆಲ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಅನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅಪಾಯ ಎದುರಾದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

❖ ವಾಹನವನ್ನು ಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಅನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸುತ್ತಲೂ ಏನಾದರೂ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಕುಡಿದವರು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

❖ ನೀವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಸಮಯೋಚಿತ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಲು ನೋಡುವವರು ಭಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ.

❖ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ದಾಳಿಯಿಂದ ಹೇಗಾದರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಲು ನೋಡಿ. ಹಾಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡುವಾಗ ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ.

❖ ಪುರುಷರ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಆ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದು ತನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನ ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮೋಣಕ್ಕೆಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಗುದ್ದಿದರೆ, ಅವನು ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಎದೆಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿನ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಸಹ ಅವನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲಿನ ಮೇಲೆ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ, ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಹೊಡೆದರೂ ಕೂಡ ಪುರುಷರಿಗೆ



ಮೇಲೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಶಿಲ್ಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆ ಸೀಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಊದುವ ಮೂಲಕ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಜನರ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಬೇಕು.

❖ ಈಗ ಪೆಪ್ಪರ್ ಸ್ಪ್ರೇಯಂತಹ ಹಲವು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

❖ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾದ ತುದಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಧರಿಸಿದರೆ, ಅವರು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾವನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ನೀವು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾವನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಅವರು ಧರಿಸಿರುವ ಆಭರಣಗಳೇ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

❖ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ಕೆಲಸದ ವಿವರ, ಮನೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಾರದು.

❖ ಪಾಲಕರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಲು ಅವರಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

❖ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ 'ಗುಡ್ ಟಚ್' ಮತ್ತು 'ಬ್ಯಾಡ್ ಟಚ್' ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು.

❖ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಕಾನೂನು ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



## ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿರಿ!

❖ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ವಾದ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಧ್ವನಿ ಕೊಡಿ.

❖ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿರಲಿ ಅವರ ಬಳಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ. ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೇ ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

❖ ಇತರರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಆಲಿಸಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಿ.

❖ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿ. ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಲಾಗದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ 'ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

❖ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲಿಗಾಗಿರಿ. ನಾಯಕತ್ವವು ದೊರಕುವುದು ಹೀಗೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಅಹಂಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ. ಅದು ಧೈರ್ಯದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.



## ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಮಂತ್ರ!

ಭಯದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು, ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸಿದಂತೆ. ಇದನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. 'ನಾನು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯೋದಿಗೆ ನೀವೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಿ. ಇದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಭಾಷಣೆಯಾಗಿರಲಿ. ವಾಹನ ಓಡಿಸಿದಂತೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಂತೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕೂಡ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿ. ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಯಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಧೈರ್ಯವೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

## ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಗಳಿಸಿರಿ!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದರೂ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

❖ ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. 'ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಧೈರ್ಯ ಬೇಕು. ಆ ಧೈರ್ಯ ಇದ್ದವರು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರಿತು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

❖ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಅವರಂತೆ ಆಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಏಳೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

❖ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



## ಕಠಿಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೈರ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ!

❖ ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಭಯವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವವರೂ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ಭಯವನ್ನೂ ಧೈರ್ಯದ ತರಬೇತಿ ಮೈದಾನವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ.

❖ ಶಾಂತ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಡಗಿನಲ್ಲೂ ಜೀವರಕ್ಷಕ ದೋಣಿಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೂರೈಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಂಡಮಾರುತ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಆಗ ನೀವು ಹಠಾತ್ ಎದುರಾಗುವ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ.

❖ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಂದು ಕಡೆ ಇರಲಿ. ಅಂತೆಯೇ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಂಭವನೀಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಇತ್ಯರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಹ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಠಾತ್ತನೆ ಎಡವುವುದಿಲ್ಲ.

❖ 'ಏನೇ ಆದರೂ ನಾವು ನಿನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ' ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸದಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತವರೆದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಸುವ ಜನರಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

❖ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಘಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ, 'ಇನ್ನು



ನನ್ನ ಗತಿ ಇಷ್ಟೇ, ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕೂರಬೇಡಿ. 'ಇಂತಹುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲು ಎದುರಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ನಾನು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ-ಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಈಗಲೂ ಇದನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೋ ಅದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

❖ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗುವ ಮುಜುಗರ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

❖ ಇತರರು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಭಾವನೆ ಇರಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಏನೇ ಎದುರಾದರೂ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

❖ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಿ. 'ಇದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಯ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲಿಕೆಯೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಅವಕಾಶಗಳ ಮೂಲ.

## ಭಯವೆಂಬ ಪೆಡಂಭೂತ!

ವಿಕ್ರಮಾದಿತ್ಯ ತನ್ನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತಿರುವ ವೇತಾಳದಂತೆ ಮನುಷ್ಯರು ಹೊತ್ತಿರುವ ವೇತಾಳ ಭಯ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ದೊಡ್ಡದೋ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕದೋ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಭಯವು ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಯಶಸ್ಸು, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸೆರೆಮನೆಯ ಕೈದಿಯಂತೆ ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅನೇಕ ಜನರ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯು ಅನೇಕ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ 'ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಗೌರವ ಏನಾಗುತ್ತದೋ' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳು, ಮುಜುಗರಗಳು, ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸದವರೇ ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇತರರು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇತರರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಯದಲ್ಲೇ ಬದುಕಬೇಡಿ.



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. **VENMAIL** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ

VENMAIL 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 ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲಾ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.  
**ಫೋನ್ : 0421-4304106, 9842274137.**

## ಒಂದೇ ಸಿಬಿಇದಲ್ಲ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು   
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).

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200 | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380 ರೂ. 125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. 250 ಮಾತ್ರ



## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

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

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200 | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380 ರೂ. 125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. 250 ಮಾತ್ರ

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



38

ಬಿಳುಪು  
ಜನವರಿ 2025

Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS



*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer

Available At Ramraj Showroom & Reading Textile Shops Shop Online At [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

# Happy MAKAR SANKRANTI



**COTTON**  
**DHOTIS • SHIRTS**



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION