



ನೌವಾಯಿತರಗೇ...  
**RAMRAJ**  
ಕಾಟನ್  
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಸಂಪುಟ 9 • ಸಂಚಿಕೆ 1 • ಜೂನ್ 2026 • ಬೆಲೆ ರೂ. 18/-

# ಬಿಜುಷು

VENMAI

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

| ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ |

ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿ  
ವಿಶೇಷಾಂಕ





**COTTON**  
WHITE SHIRTS

ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ  
ರಾಮರಾಜ್  
ಬಿಳಿಪು ನೂಂದಿಗೆ  
ನಿಮ್ಮದಾರಿಸಿಕೊಟ್ಟು

#Pure cotton white shirts.



ಅಪರಿಮಿತ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ  
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆರಿ  
ಯಶಸ್ವೀ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಗಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ

# ಸಂತ್ಯಾಜಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು  
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.



# ಗೌರವಾನ್ವಿತರೇ...

## ನಮಸ್ಕಾರ.

'ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿ'ಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವ ಗುಣಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಒಂದು ಗುಣವಿದ್ದರೆ, ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮದಿಯಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಂತ್ಯಾಪ್ತ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂತ್ಯಾಪ್ತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷಯ ಸಂಪತ್ತು. ಸಂತ್ಯಾಪ್ತ ಜೀವನವು ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ತಮಾಷೆಯ ಕಥೆ ಇದೆ. ಹತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. "ದೇವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, 'ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೋ ಕೇಳಿ, ನೀವು ಕೇಳುವ ಯಾವುದೇ ವರವನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಏನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ?" ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಒಬ್ಬ ಹೇಳಿದ: 'ನಾನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.' ಇನ್ನೊಬ್ಬ, 'ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ, 'ನಾನು ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ಜನರೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಹತ್ತನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹೇಳಿದ: "ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ನನಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ನಾನು ದೇವರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ". ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕರು. "ನಮ್ಮಂತೆ ನೀನೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ತೃಪ್ತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀನು ಏನನ್ನೂ ಕೇಳದ ನೇರವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೇ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೇಳಿದರೆ ನೀನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು?" ಎಂದು ಅವರು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದರು.

ಅವನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ, "ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೇಳಿದ್ದು ಬಯಕೆ. ನಾನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೇಳಿದ್ದು ಹುಡುಕಾಟ. ನೀವು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವುದೂ ಅದನ್ನೇ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದಾರಿ ನಿಮಗೆ

ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದು ಏನನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. 'ನಾನು ನಿನಗೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ದೇವರು ಹೇಳಿದರೂ ನಾನು ತೃಪ್ತನಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ದೇವರನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ತೃಪ್ತಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪೂರೈಸಬೇಕು ಆಗ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಪೂರೈಸಬಹುದು" ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಹತ್ತನೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ವಿಫಲನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಸ್ವಂತ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅವನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಇತರರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿ ಶತ್ರುಗಳು ಕೂಡ. ಯಶಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಜೀವನವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ಸು ಬಯಕೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ದೇವರು ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ದೇಶದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ 'ಭಾರತ ರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳು ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸಂಸದರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಿದರು. ಅಂತಹ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವರು ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ತಮ್ಮ 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಟೆಸ್ಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶತಕ ಗಳಿಸಿದ ಮೂರನೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ಆಟಗಾರ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು. ಅವರು ಏಕದಿನ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 49 ಶತಕಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ 18,426 ರನ್ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಸಚಿನ್ ತಮ್ಮ ಆಟದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡ ಗೆದ್ದ ಗೆಲುವಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 70ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವ ಸಚಿನ್ ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು 'ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಲಾಯಿತು. "ಗೆಲುವು ಅಥವಾ ಸೋಲು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಒಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆ ತರುವ ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಪಟು, ಸಾವಿರಾರು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಇರುವ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ



ಜನರಿಲ್ಲದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅವನು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಸುಧಾರಿಸಿದ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಧಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಗಿಂತ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವತ್ತ ಶ್ರಮಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ತಾಯ್ನಾಡಿಗೆ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಅವರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ದೇಶದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಬೆಳೆದರು. ಅನೇಕ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಭದ್ರತೆಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಲಾಂ. ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಂತರ, ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ತಾಣವಾಯಿತು. ಕಲಾಂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಲೆಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು.

ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಅವರು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು. ಕಲಾಂ ಅವರ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗೌರವವಾದ 'ಭಾರತ ರತ್ನ'ವನ್ನು ಸಹ ನೀಡಲಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಮರಣದ ನಂತರವೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವ ಕಲಾಂ



The Culturepreneur

ಅವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವುದು ನೀಡಿತು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಲೀ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಗಳಾಗಲೀ, ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪಡೆದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾಗಲೀ ಅವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬೋಧನೆಯು ತಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ನಂತರವೂ ಅವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಆ ಮಹಾನ್ ಶಿಕ್ಷಕರ ಉಸಿರು ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಯಿತು.

ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮಾನದಂಡಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾನದಂಡವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಯಾವುದು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಅವರವರಿಗಾದ ಮಾನದಂಡ. ಇತರರು ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತೂಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ಒಂದೇ ಮುಖವಿಲ್ಲ. ತೃಪ್ತಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೇಖೆಯಂತೆ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಡೆಗೆ ನಾವು ಪ್ರಯಾಣಿಸೋಣ.

ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ - ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ

**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್

ಬಿಳುಪು  
ಜೂನ್ 2026



05



# ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥವೇನು?

ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಂದಿದ್ದ. ಆ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದರೆ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜನರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಜನಸಮೂಹವೇ ನೆರೆದಿತ್ತು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕಾದ ನಂತರ ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು. ಆ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು, ಇವನನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, "ನಿನಗೆ ಏನು ಬೇಕು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ನನಗೆ ಹಣದ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹುಡುಕಾಡಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?" ಶ್ರೀಮಂತನು ಅವರ ಬಳಿ ಕೇಳಿದ.

"ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಡೆಯದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಿಗದದ್ದನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ" ಎಂದು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ನಗುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಮುಂದುವರೆದು, 'ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ. ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀವು ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ" ಎಂದು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಹೇಳಿದ.

"ನೀವು ಹೇಳಿದ ಮೊದಲ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳಿದರಲ್ಲಾ... ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ ಎಂದು. ನನ್ನಿಂದ ಹಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆಸೆ ಪಡದೆ, ಇಂದಿನಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೇ?" ಎಂದು ಶ್ರೀಮಂತ ಕೇಳಿದ.

ಈ ಬಾರಿ ಆ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕ. ಅನೇಕ ಜನರು ಈ ರೀತಿಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಾಗ, ನೀವು "ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?" ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ಸಲಹೆಯ ಅರ್ಥ ಅದಲ್ಲ. ಇಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕಾರಣರಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆಯೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಂತು ಬಿಡಬೇಡಿ. ನೀವೀಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು



ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವಿರುತ್ತದೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನೀವು ಹೀಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಬಡ್ಡಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಇದು ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಸತ್ಯ! ಅನೇಕ ಜನರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ತೃಪ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ 'ನನಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೇಕು... ಈ ಪಟ್ಟಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಸರಿ, ಅವರು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗಳಿಸಿದ ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವರು ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅವರ ಬಳಿ ಯಾವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಹಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಅನೇಕ ಜನರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 'ಈಗ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು' ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಮನೆ, ಉತ್ತಮ

ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆ ಆಸೆ ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ, ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ನಂಬರ್ ಒನ್ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಹ, ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ಮೀರಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೂ ಇದು ಹೀಗೆಯೇ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, 'ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು, ಉತ್ತಮವಾಗಬೇಕು' ಎಂಬ ಆಸೆ ಎಂದಿಗೂ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, 'ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು' ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರ, 'ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆದು, ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು' ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ, ಅವರು 'ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯಲು, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಡ್ಡಿ ಪಡೆಯಲು, ಉತ್ತಮ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಲು...' ಹಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ, ಅವರು 'ಚಂದ್ರನನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲ್ಲ, ಮಂಗಳವನ್ನು ಯಾರು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದೆಲ್ಲ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಆಸೆ ಈಡೇರಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಆಸೆಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. 'ಇನ್ನಷ್ಟು', 'ಉತ್ತಮ' ಎಂಬುವು ಭ್ರಮೆಗಳಂತೆ. ಆದರೂ ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಭಯ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಅವರನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಅವರಿಂದ ಹಿಂದೆ ಉಳಿದರೆ ಎಂಬ ಭಯ ಅವನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನನ್ನು ಓಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಆಸೆಗಳಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರಲು ಅಥವಾ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದನ್ನೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ಅವನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ, "ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ವರ್ತಮಾನದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ತೃಪ್ತನಾಗದ ಕಾರಣ, ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

"ಆಸೆ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆ ನರಕದ ಮೂರು ದ್ವಾರಗಳು" ಎಂದು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚೋಣ. ತೃಪ್ತಿ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ದೈವಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸೋಣ.



ಕಾರು, ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ.... ಅವರು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯೂ ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸರಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಮಿತಿ ಇದೆಯೇ? ಕಹಿ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ 'ಇಲ್ಲ'. 'ಇಷ್ಟು ಹಣ ಸಾಕು' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಜನರು ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಂತರ ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಮಂತನಾಗಲು

ಒಂದು ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದ. ಅವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವನು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ. ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳ, ಸುತ್ತಲೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜನರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ರುಚಿಕರವಾದ ಲಘು ಆಹಾರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿತು. ಅವನು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ತನ್ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ, ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿಯೂ, ಉತ್ತಮನೆಂದೂ ಭಾವಿಸಿದರೂ, ಅವನಿಗೆ ತನಗೇನೋ ಕೊರತೆ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅವನು ಆಶ್ರಮದ ಪ್ರಧಾನ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದ : "ಏನೇ ನಡೆದರೂ, 'ಹೌದು, ಇದು ಹೀಗೆ ಆಗಿದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನೀವು ಮನಸಾರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೀಗೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ವಿಷಾದಿಸುವ ಬದಲು, ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಗುರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವನು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ.

ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದೇ ಬದಲಾಗದುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿನ್ನೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದವನು ಇಂದು ಭಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ದಿನ ನಷ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದವನು, ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ನೋವನ್ನು ಮರೆತು ನಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೋಪ, ನಿರಾಶೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದೆ. ಹೌದು! ನೀವು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದುಃಖ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

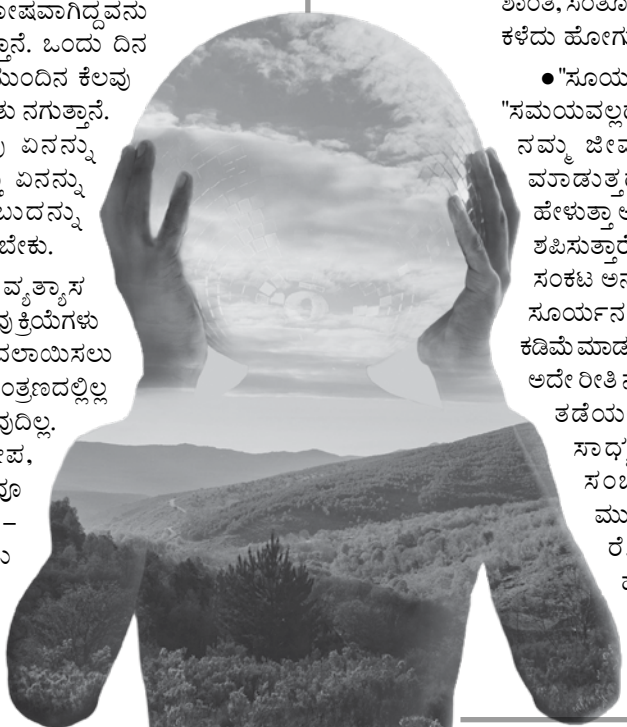
## ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ!

"ದೇವರೇ, ನನ್ನಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅದು ಇರುವಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡು ಮತ್ತು ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡು. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡು!" ಎಂಬುದೇ ಆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದುದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ!

ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಧರಿಸಿರುವ ಕಾರು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೀರಿರುವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುವು?

● "ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ", "ಸಮಯವಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಂದು ನಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ" ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಜನರು ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಅಥವಾ ಮಳೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಅವುಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ!

● ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ





ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕೂಡ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ನಡೆದು ಹೋದ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಆಗದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸರಿಪಡಿಸಲೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಾದಿಸುವುದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಕಳೆದು ಹೋದ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಹೋರಾಟಗಳಲ್ಲೊಂದು! ವಯಸ್ಸಾದಂತಹ ನೋಟವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು! ಅವುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯತ್ತಲೇ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ನಾವು ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಅವರ ಸಂಬಂಧದ ಗುರುತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಗುರುತು ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದವರು, ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ, ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಅದೇ ರೀತಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ, ಮುಖದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದಂತಹ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಕೂದಲು ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ನೋಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 'ನಾನು ಹೀಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ವರೂಪ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೇ ಇರಲು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ.

- ಕೆಲವರು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯವರಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಾವು ಒಳ್ಳೆಯವರು ಎಂಬಂತೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ನಾಟಕದ ನಕಲಿ ಮಾತುಗಳು ತುಂಬ ದಿನ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಕೆಲವು ಜನರು ಕೂಡ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಕೂಡ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ಪ್ರೀತಿ ಬೇಷರತಾದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಕೊಟ್ಟರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಯಾರನ್ನೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರಬೇಕು.

- ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ದೂರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದಾಗುವ ವಿಳಂಬವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

- ನಾವು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ, ಬಡ್ಡಿದರ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಣದುಬ್ಬರ ಏರಿಕೆಯಂತಹ ಆರ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ●



# ಇಂದು ದೊರೆಯಿತು ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ!

ಮುದುಕ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕು. "ವಿಶೇಷ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. 80 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂದು, ಅದು ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇಲ್ಲ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಜೀವನವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡಿದುದರಿಂದ ಇಂದು ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ.

ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು...

- ❖ ಸಂತೋಷವು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಅಡಗಿದೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುಡುಕಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ.
- ❖ ಸುಖ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಂತೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವನ್ನು ಹರಡುವವರಾಗಿರಿ.
- ❖ ನಾವು ಏನು ಕೊಡುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ದಯೆ ಎಂಬುದು ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಉಡುಗೊರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಿ.
- ❖ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಷ್ಟವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ, ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾದರೂ, "ಇದೂ ಕೂಡ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಹೀಗೇಕಾಯಿತು ಎಂದು ನಾವು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ನಾವು ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.
- ❖ ನಾವು ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ಸಮಯವು ಎಲ್ಲಾ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿರಿ.

**ಹ**ಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವೃದ್ಧನನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಲಬುತಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾರಾದರೂ ಅವನನ್ನು 'ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು, ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೂ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಒಂದೇ ಸಮ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. 'ಅದು ಇಲ್ಲ... ಇದು ಇಲ್ಲ...' ಎಂಬುದರ ದೀರ್ಘ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಅವನಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. "ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಯಾರದ್ದಾದರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿ ನನ್ನದು" ಎಂದು ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಗೋಣಗುತ್ತಿದ್ದ.

ಜನರು ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇದ್ದರೂ, ಈ ವೃದ್ಧನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಅವರೂ ಶೋಕ ಭಾವನೆಯೊಳಗೆ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅವನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಆತಂಕದ ವಿಷವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರೂ ಅವನ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆ ವೃದ್ಧನಿಗೆ 80 ವರ್ಷ ತುಂಬಿತ್ತು. ಅಂದು ಆತನಿಗೆ 81ನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ. ಆ ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅವನು ತುಂಬಾ ನಗುತ್ತಿದ್ದ. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರ ಜೋರಾದ ನಗು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನಾದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಅಂದು ಆತ ತನ್ನ ಚಿಂತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ದೂರು ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಮುಖ ಈಗ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಗೊಂದಲದಿಂದ ಅವನತ್ತ ನೋಡಿದರು. "ನಿನಗೇನಾಗಿದೆ?" ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಅವನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರು.



# ಸಂತ್ಯಾಜಿ



# ನುಡಿಗಳು!

[Twitter.com/balashubramani](https://twitter.com/balashubramani)

ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆ!

[Twitter.com/rathi\\_Twiz](https://twitter.com/rathi_Twiz)

ಒಬ್ಬರು ಎಷ್ಟೇ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರಿಂದ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಾಗದು ಒಂದೇ ಒಂದು... ನೆಮ್ಮದಿ!

[Twitter.com/SharanyaaRaj](https://twitter.com/SharanyaaRaj)

ನೀವು ತೃಪ್ತರಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವವರ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

[Twitter.com/Rudramuni](https://twitter.com/Rudramuni)

ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಯಶಸ್ಸಿಗಿಂತ, ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಪಡೆದ ವೈಫಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

[Twitter.com/Kavin\\_chandra](https://twitter.com/Kavin_chandra)

ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಗೋ ಒಂದು ರೀತಿ ಬದುಕಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ... ಆದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

[Twitter.com/ShanthiRamnath](https://twitter.com/ShanthiRamnath)

ನೀವು ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ... ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

[Twitter.com/taraamanjari](https://twitter.com/taraamanjari)

ಹೆಮ್ಮೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೃತ್ಯಗಳು ಎಂದಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ.

[Twitter.com/Premanath.Nyveli](https://twitter.com/Premanath.Nyveli)

ತೃಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಪತ್ತು... ಐಷಾರಾಮಿ ಎಂದರೆ ನಾವು ನಮಗಾಗಿ ಹುಡುಕುವ ಬಡತನ.

[Twitter.com/SampathKumar](https://twitter.com/SampathKumar)

ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಇರುವಾಗ ಏರ್ಪಡುವ ತೃಪ್ತಿಯು, ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ಈಡೇರಿದಾಗ ಆಗುವ ತೃಪ್ತಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

[Twitter.com/mogaveera.simha](https://twitter.com/mogaveera.simha)

'ಸಾಕು' ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಬೋಧಿ' ವ್ಯಕ್ತದಡಿಯ ಬುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

[Twitter.com/Girija\\_Ramesh](https://twitter.com/Girija_Ramesh)

[Twitter.com/Mekhala.Nagachandra](https://twitter.com/Mekhala.Nagachandra)

ಬಸ್ ಹತ್ತಿದಾಗ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ದೊರಕುವ ಸಂತೋಷ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಖಾಲಿ ಸೀಟುಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಸೀಟು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಡವುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯೂ ಹೌದು... ಅವನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೃಪ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

[Twitter.com/nithyananda.chougale](https://twitter.com/nithyananda.chougale)

"ನನಗೆ ಇನ್ನು ಹಣ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ, "ಹಣದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ... ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಕನಿಷ್ಠ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಗಳಾದರೂ ಹಣ ಇರಲೇಬೇಕು!

[Twitter.com/Vivek.rayachuru](https://twitter.com/Vivek.rayachuru)

ನೀವು ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಜೀವನ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ... ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

[Twitter.com/manjulaBalu](https://twitter.com/manjulaBalu)

ತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದು ಪರ್ಸ್ ತುಂಬಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

[Twitter.com/Nagaraja.G](https://twitter.com/Nagaraja.G)

"ನನಗೇನು ಕಮ್ಮಿ" ಎಂದು ಕೇಳುವ ಹೆಮ್ಮೆಯೇ ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿ!

[Twitter.com/MohanaRamK](https://twitter.com/MohanaRamK)

ನಾವು ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ತಕ್ಷಣ ದಾರಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮದೇ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ...

[Twitter.com/Revathi.Ganesh](https://twitter.com/Revathi.Ganesh)

ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ, ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ!

[Twitter.com/obaleshwara.krithi](https://twitter.com/obaleshwara.krithi)

ದೈವಭಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೃಪ್ತಿ, ತಪ್ಪು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ... ಇದೇ ದೈವಭಕ್ತಿ...!



## ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ ನೀಡುವ ನೆನಪುಗಳು!

- ❖ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಿದೆಯೇ? ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ❖ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಒಂದು ಬಗೆ. "ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಬೋಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕೂದಲು ಇದೆ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ❖ ನಾವು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕ, ಯಶಸ್ವಿ, ಸುಂದರ, ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ನಮಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೂ ನಮಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಬಯಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ.

## ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಐದು ವಿಧಿಗಳು!

- ❖ ಯಾರನ್ನೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿರುಚಿಗಳು, ಆದ್ಯತೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ, ಅವರಿಗೂ ಸಹ ವಿಭಿನ್ನತೆಗಳಿವೆ. ಆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ.
- ❖ ಯಾರಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಕೋಪಗೊಂಡು ಗದರಿಸಬೇಡಿ. ಯಾರೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.
- ❖ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಮಯ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಂದಿಗೂ ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆ ತರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇತರರು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.
- ❖ "ನಾವು ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನಂತರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಷಾದಿಸಬೇಡಿ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿ. ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ.



## ಇದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಒಂದು ಮಗು ಕಡಲತೀರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರು ಆ ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿದರು : "ಮಗೂ ಯಾಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೀಯ?" ಎಂದು. ಮಗು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಿತ್ತು. "ನಾನು ಈ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿತು.

ತಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮಗು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಯಿತು ಮತ್ತು "ನೀವು ಯಾಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳಿತು. "ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಾಗರವನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀನು

- ❖ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ದಯೆಯ ಮಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಕಠಿಣ ಮಾತುಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸಹ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ.
- ❖ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ದಯೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮುರಿದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.



## ಯಾವುದು ಹೆಮ್ಮೆ?

ಒಂದು ಜಿಂಕೆ ಕೊಳಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೋದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿತು. ತಿಳಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ನೀರು ಅದರ ರೂಪವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿತು. ಜಿಂಕೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದ ಮತ್ತು ಭವ್ಯವಾದ ತನ್ನ ಕೊಂಬುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿತ್ತು. "ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಸುಂದರವಾದ ಕೊಂಬುಗಳಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿತು. ನಂತರ ಅದರ ನೋಟವು ಅದರ ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಇಳಿಯಿತು. "ಈ ಕಾಲುಗಳು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿವೆ ಮತ್ತು ವಕ್ರವಾಗಿವೆ" ಎಂದು ಅದು ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ತನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅದು ಚಿಂತಿಸಿತು.

ಕೊಳದ ದಡದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಚಿರತೆಯು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಜಿಂಕೆಯನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಧಾವಿಸಿ ಬಂತು. ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಜಿಂಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿ ಹೋಯಿತು. ಅದರ ಕಾಲುಗಳು ಜಿಗಿದು ಓಡಿದವು. ಆದರೆ ಅದರ ಕೊಂಬುಗಳು ಮರದ ಕೊಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡವು ಮತ್ತು ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಿತು. ಚಿರತೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿತು. ಅದರ ಕಾಲುಗಳು ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವು ಮತ್ತು ಅದು ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟ ಅದರ ಕೊಂಬುಗಳು ಅದರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು.

ನಾವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ!

ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಅಲ್ಲವಾ? ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನನ್ನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದರು.

ಮಗು ತಕ್ಷಣ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ತನ್ನ ಕಪ್ ಅನ್ನು ಎತ್ತಿ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಿತು. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಗೊಂದಲದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ಹೇಳಿದರು, "ನನ್ನ ಕಪ್ ನಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಪ್ ಈಗ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ... ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾನು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಎಸೆದಿದ್ದೇನೆ." ಎಂದಿತು. "ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀನು ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನೀನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು.



**ಒ**ಂದು ದಿನ ದೇವರು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶುಭ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ. 'ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸಡಿಲಿಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು' ಎಂಬುದೇ ಆ ಸಂದೇಶ. 'ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರೂ ಸ್ವರ್ಗದತ್ತ ಧಾವಿಸತೊಡಗಿದರು. ಸ್ವರ್ಗದ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಲು ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು.

ದೇವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಅವನು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರೋಣ ಎಂದು-ಕೊಂಡು ಹೊರಟ. ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೌದೆ ಕಡಿಯುವವನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸೌದೆಯ ಹೊರೆಯನ್ನು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ದೇವರು ನೋಡಿದ. ಅವನು ಬಡವನೆಂದು ದೇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾರಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಹಣದಿಂದ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ... ದೇವರು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, 'ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀನೊಬ್ಬನೇ ಇಷ್ಟು ಭಾರವಾದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

'ಸ್ವಾಮೀ! ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಿನವೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನನಗೆ

ದೊರಕುವ ಅಲ್ಪ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕುಟುಂಬ ನಡೆಸಲು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳೂ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೂ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಧುರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾನು ಬೇರೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಹೋಗಬೇಕು? ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಬೇರೇನು ದೊರಕುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಅವನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡಿದರೆ ಅದೇ ಸ್ವರ್ಗ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ಇವೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೊರಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ವಾಸ್ತವ ಸತ್ಯ. ಒಂದು ದಿನ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ನಾವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ... ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಹಣ ದೊರಕಿದರೆ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತೇವೆ... ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಡಿಫೀರ್ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವರು ಎಡವುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ಸಂತೃಪ್ತಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಒಂದು ವಾಹವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದಾಗ ಸಂತೋಷ ಹೊಂದುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಾಳೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ತನಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ವಾಹವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, 'ಅವರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಾಕು' ಎನ್ನುವ ತೃಪ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.



# ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದೂ ತುಂಬಾ ಅನುಭವಿಸುವುದೂ!

ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಂದು, ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮೂಡುವ ಒಂದು ಭಾವ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ಮೂಡುವ ಒಂದು ಭಾವ. ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಯಿಂದಲೂ ಅದು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಾರದು. ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು ಭಾವನೆಗಳ ಆಗರ. ಆದರೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಡೆಯುವಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಂತೋಷ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಘನೀಕೃತವಾಗಿರುವ ನಿರಂತರ ಶಾಂತಿ.

ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂದಹಾಸ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವರೊಳಗೆ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟ ಪಡಿಸುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಮಾಡಿದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ.

**ಅಂತಹ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಯಾವುವು?**

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರ ಅನುಭವಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನೀವು ನೋಡಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



- 'ಅವರು ಹಾಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ', 'ಇವರು ಹೀಗೆ ಇದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಸೂಯೆ ಪಡದೆ, ನಿಮಗೆ ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಿ. ನೀವು ಯಾವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

- ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಜನರ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಿ. ಅವರ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿರಿ. ಅವರ ದುಃಖದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಗಲು ನೀಡಿ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು ಯಾವುದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ. ನೀವು ಆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

- ಉದ್ಯಮದ ಕ್ರೂರ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, 'ಇದು ಇದರಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸಿತು' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದವನ್ನೂ, 'ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲು ಇದೇ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

- ಭೂತಕಾಲದಲ್ಲೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು, ನಿಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಸಿಕ್ಕ ಅವಕಾಶಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ತಪ್ಪಾಗಿ ಯಾವುದು ನಡೆದರೂ ಅದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕನಸೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರಿ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ಬದುಕಲು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ.

# ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು 10 ಡಾರಿಂಗ್‌ಗಳು!



**ಒ**ಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಯಾವುದು? ಹಣ, ಆಭರಣಗಳು, ಆಸ್ತಿ... ಇತ್ಯಾದಿ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು... ಬಯಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು... ಪದವಿಗಳು, ಸ್ಥಾನಗಳು, ವಿಜಯಗಳು, ಸಾಧನೆಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇಲ್ಲಿವೆ :

**ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸಿ :** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಿರಿ. ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಾತನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ತಕ್ಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರವು ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ ಜೀವನ ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ :** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟವೂ ಅವರವರ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ. ಉಪಾಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯೇ? ಸರಿ, ಆನಂದಿಸಿ!

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ... ನಗುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವುದಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ!

**ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ :** ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ 'ನೀವು' ಎಂಬ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಮೊದಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಗುಣಗಳು, ತಪ್ಪುಗಳು, ನೋಟ, ಮಾತು, ಶೈಲಿ, ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ಆದ್ಯತೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲಬೇಡಿ. ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೊಂದಿಗೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿ; ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲೂ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ.

**ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ :** ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ. ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮ ಆದಾಯವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಸತಿ, ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಅದು. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಜೀವನವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



**ದೇಹಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷ ಬೇಕು :** ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ... ಈ ಮೂರೂ ಶರೀರದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರ ಮೆದುಳು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಜನರು ದಿನವಿಡೀ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂತೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

**ಬಂಧು ಬಾಂಧವರ ಜೊತೆ**

**ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ:** ಅನೇಕ ಜನರು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ದೂರದ ನಗರಗಳಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ, ವಿದೇಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ತಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಇವರುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ತಮಗೆ ದೂರಕುವ ಕೆಲಸದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರು, ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೊಸ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತಾರೆ! ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನರು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

**ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ದಯೆ ತೋರಿಸಿ**

: ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಂತೋಷ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂತೋಷವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಣವಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧನಿಗೆ ಕಂಬಳಿ... ಇಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ತೃಪ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



**ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿ :** ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ರಾಜಕೀಯ ಸಂಗತಿಗಳು, ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು, ಕಚೇರಿ ವಿಷಯಗಳು, ಗಾಸಿಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಿನಿಮಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಹೃದಯದಾಳದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಕಳೆದಿವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಮಾತನಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮಿತಿയിಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ; ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿ. ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹರಡಿ.

**ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಿರಿ :**

ನೀವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ದುಃಖಿತರಾಗಿರಲಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುತ್ತಿರಿ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ನೀವು ನಗುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವನ್ನು ತಾಳಲಾರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಜನರು ನಗುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಮುಖಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂತೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಗುವಿನಿಂದ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು**

**ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ :** ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲಸವು ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಈ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಈಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಾಳೆಯ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಡಿ.

# ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವ ನಿಯಮಗಳು!



- ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಕಾರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಚಕ್ರ ಹಾಳಾದಾಗ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಪೆಷಿಯಂತ್‌ಹುದಲ್ಲ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂಬುದು ಕಾರನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಸ್ಟೀರಿಂಗ್ ಚಕ್ರದಂತಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅದು 'ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ' ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾರಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ಬರುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಇರುವ ಕನ್ನಡಿಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆದು ಹೋದ ನಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯವು ಮುಖ್ಯ. ಮುಂದೆ ನೋಡಿ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ! ನಡೆದದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆನಂದಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಾದರೆ, ದುಃಖಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೂಡ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೇ. ನೀವು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಈ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಿ.
- ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಚಿನ್ನದಂತೆ, ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರು ವಜ್ರದಂತೆ. ಹೊಸ ವಜ್ರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಹಳೆಯ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವಜ್ರಗಳನ್ನು ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ
- ದೇವರು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದರೆ, ಆತನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೂ ಆತನು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವೇ

ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ದೇವರು ನಂಬುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ ಎಂದರ್ಥ.

- ಇಂದಿನ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿನ್ನೆಯ ತಪ್ಪನ್ನು ಅಥವಾ ನಾಳೆಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಇಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವರ ಜೀವನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಅವರಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಗುರಿಗಳು ಬೇರೆ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳೇ ಬೇರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಕಾರಣರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಶಾಶ್ವತಗೊಳಿಸಿ.
- 'ಇಂದು ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಯಾವುದೇ ದಿನವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವೂ ನಾವೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. 'ಅಯ್ಯೋ! ಇದು ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಕುಸಿದು ಬೀಳಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ."
- ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಗಾತ್ರವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದೂ ಬೇಡ!





**RAMYYAM<sup>®</sup>**  
SAREES • KURTIS

# CHETTINAD

COTTON SAREES





CULTURE CLUB<sup>®</sup>

MATCHING DHOTIS • SHIRTS





# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS





*m* | *mrithu*<sup>®</sup>  
Bamboo Towels  
by



**SOFTNESS**  
that hugs you back



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 ನಷ್ಟನಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ‘ಬಿಳುಪು’  
ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲೂ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು  
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

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

## ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 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



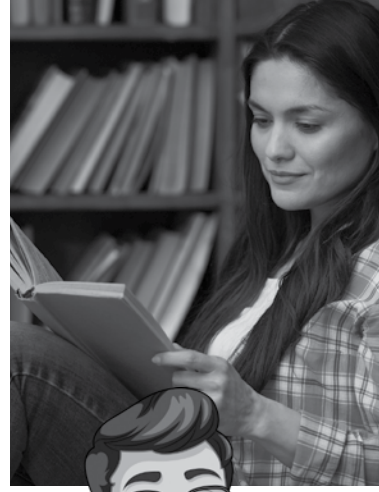
## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(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 ಷೋರೂಂಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ  
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**



# ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂತ್ಯಾಜಿ ಹೊಂದಿರಿ!

**ದು**ರಾಸೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಇಲಿಯೊಂದು ಒಬ್ಬ ರೈತನ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿಲ ತೋಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ರೈತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಳ ಮೂಟೆಗಳಿದ್ದವು. ಅದು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ, ಇಲಿ ರೈತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ತುಂಬಿದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿತು. ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಗಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಿದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಕಡಲೆಬೀಜಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಇಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಬುಟ್ಟಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು.

ಇಲಿ ಜಾಣತನದಿಂದ ಬುಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿತು. ಗೋಡೆಯ ಪಕ್ಕ ಅಡಗಿಕೊಂಡು, ಬುಟ್ಟಿಯ ಮುಚ್ಚಳದ ಕೆಳಗಿದ್ದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಅದು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ನುಸುಳಿತು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ತುಂಬಿದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕಾದ ಸಂತೋಷ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿಂದ ನಂತರವೂ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ತುಂಬ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬುಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೋಡಿತು.

ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದಿದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಈಗ

ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ರಂಧ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ವಿಫಲವಾದ ನಂತರ, ಅದಕ್ಕೆ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಭಯವಾಯಿತು. ಅದು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು.

ಆ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಲ್ಲಿಯೊಂದು ಇಲಿಯನ್ನು, "ನೀನು ಯಾಕೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿತು. ಇಲಿ ನಡೆದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿತು. ಅದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿ ಹೇಳಿತು: "ನೀನು ತುಂಬಾ ತಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಅಳದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರು. ನೀನು ತಿಂದಿರುವುದು ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು" ಎಂದು ಹಲ್ಲಿ ಇಲಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು.

ಇಲಿ ಅಳುತ್ತಲೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿತು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಿತ್ತು, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದು ಯೋಚಿಸಿತು. ಆದರೆ ಬುಟ್ಟಿ ತುಂಬ ಇರುವ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವ ಆಸೆಯಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. "ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದು ಹೋಗೋಣ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಕಡಲೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ತಿನ್ನುತ್ತಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬುಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಈಗಲೂ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಳೆ ಹೋಗಬಹುದು" ಎಂದು ಅದು ಯೋಚಿಸಿತು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಅದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಾಡತೊಡಗಿತು. ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬೆಕ್ಕು ಅದರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದು ತಿಂದಿತು.

ಅಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುವ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳು :** ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಚೇರಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. 'ನಾವು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಅನೇಕ ಜನರಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ :** ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಲೀ ತುಂಬಾ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ :** ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಈ ಎರಡೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

**ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು :** ಇತರರಿಗೆ ಅವರ ಅಗತ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಇತರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಬರುವ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಸಮನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.


**ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸ :** ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಬದ್ಧತೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಸಮತೋಲನ ಮುಖ್ಯ :** ಕೆಲಸ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಸಂಗೀತ, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಭಾಷೆಗಳಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹ ನೀವು ಸಮಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

**ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು :** ಹಣ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಖರೀದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಚಿಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಬದುಕಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು.

**ದಯೆಯಿಂದಿರಿ :** ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ದಯೆ ತೋರುವಂತೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದಯೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.





# ಬಿಳುಪು

| ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಪುಟ 9 | ಸಂಚಿಕೆ 1  
ಜೂನ್ 2026

---

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

---

ಲೇಖಕರು  
**ತ.ಸೆ. ಜ್ಯಾನವೇಲ್**

---

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ  
**ಡಾ. ತಮಿಳು ಸೆಲ್ವೆ**  
ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ  
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

---

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
**ತರು ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.**  
ನಂ. 188, ನೆಲ ಮಹಡಿ  
14ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ ಜಂಕ್ಷನ್  
ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಕಾಲನಿ,  
ಈಕ್ವಾಟು ತಾಂಗಲ್,  
ಚೆನ್ನೈ 600 032.

---

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

---

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



**ನಿಮ್ಮ** ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಈ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

- ಆಹ್ಲಾದಕರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೂ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅದು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಶ್ಯವಳಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು 'ಅದು ಇರುವುದು ಇದೇ ರೀತಿ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಳಲುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾಡಿ.
- ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಬೇಷರತ್ತಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದಾಗ, ನಿರಾಶೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೃದಯವನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತದೆ.
- 'ಇದು ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದೇ?' ಅಥವಾ 'ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ?' ಎಂಬಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ನಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ನಗುತ್ತಾ ಎದುರಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ 7 ಅಥವಾ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಹಿಂದೆ ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿ.
  - ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ವೈಫಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ. 'ಇದು ಕೂಡ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
    - ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿರುತ್ತದೆ. 'ಇದನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂಬ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ●

## ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ರಾಢಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ!



# ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ!



ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ? ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೆಲವು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ...

- ❖ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ನೀವು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಹಠಾಶೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ.
- ❖ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.
- ❖ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಊಟವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯಾದ ತ್ವರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು ಏರಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಅಣಬೆಗಳಿಂದ ನೀವು

ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ❖ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಣ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.
- ❖ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ವಾಲ್ನಟ್ಸ್, ಬೀನ್ಸ್, ಅಣಬೆಗಳು ಮತ್ತು ಓಟ್ಸ್ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ❖ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋಲೀಟ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಓಟ್ಸ್, ಕಿತ್ತಳೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ❖ ಫೈಬರ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪೇರಳೆ, ಓಟ್ಸ್, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ❖ ಒಮೆಗಾ 3 ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಸಂವಹನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ವಾಲ್ನಟ್ಸ್, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬ್ರೂಕೋಲಿ ಇದನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ❖ ಈಗಾಗಲೇ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.
- ❖ ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನವು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



# ಮರೆಯದೆ ಹೊಂದೋಣ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ!



ಒಂದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದಿದ್ದ ಒಂದು ಕುದುರೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆ ಕುದುರೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಆ ಕುದುರೆಗೆ 'ತಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ, ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಿತ್ತು' ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಅದು ದೇವರ ಬಳಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಅದರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮೆಚ್ಚಿ ದೇವರು ಅದರ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದ. ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ ಕುದುರೆ, 'ನನಗೆ ಇಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ನೀಡಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಆದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿತು. ದೇವರು ಅದರ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ, 'ಸರಿ, ನೀನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀಯಾ ಹೇಳು' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. 'ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಮತ್ತು ನೀಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗಿರಲಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಳವಾಗಿರಲಿ...' ಎಂದು ಕುದುರೆ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಹೇಳಿತು. ದೇವರು 'ತಥಾಸ್ತು!' ಎಂದು, ಕೂಡಲೇ ಅದು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರವೇ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಕುದುರೆ ತನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಗಾಭರಿಗೊಳಗಾಯಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಂದು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿತ್ತು.

ಕುದುರೆ ಅಳುತ್ತಾ, 'ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ನೀವೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಿರಿ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿತು. 'ನೀನೇನು ಕೇಳಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ತಾನೇ ನಾನು ನಿನಗೆ ನೀಡಿರುವುದು?' ಎಂದು ದೇವರು ಹೇಳಿದ. 'ಬೇಡ! ನನ್ನನ್ನು ಒಂಟಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಸ್ಯಮಾಡಬಹುದು. ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಕುದುರೆಯಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡು' ಎಂದಿತು ಕುದುರೆ. ಅದರ ಮಾತಿನ ಮೇರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಕುದುರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ದೇವರು. 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರದೇ ಆದ ಗುರುತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು' ಎಂದು ದೇವರು ಅದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಪೂರ್ಣವಾದ ಭಾವನೆ. 'ಈ ನಿಮಿಷ ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, 'ಈ ಜೀವನವಿಡೀ ನಾನು ಗಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ, ಅನುಭವಗಳಲ್ಲೂ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆಯೇ?' ಎಂದು ನೋಡಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಗಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

• ಉತ್ತಮವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. 'ಕಲಿಯುವುದೂ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ' ಎಂದು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಪ್ಲೇಟೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದುವುದು ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಕಾಲೇಜು ವ್ಯಾಸಂಗದೊಂದಿಗೆ ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಉದ್ಯಮ, ವ್ಯಾಪಾರ ಹೀಗೆ ನೀವು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ, 'ಅಯ್ಯೋ, ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ!' ಎನ್ನುವ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನೂ, ಕಲಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆತರೆ ನಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

• ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮ ನಡೆಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಅವರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅದೇ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಗುರುತನ್ನು ಕೊಡ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಕೊಡ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮವನ್ನೇ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಆದಾಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಳಿಸಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ನಾವು ಮಾಡುವ



ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದನ್ನೇ ಮಾಡಿ.

• ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಅದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಚಿಂತಿಸಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನುಳ್ಳವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆಂದು

ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೋ, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳೋ ಎದುರಾದರೂ ಕೂಡ, 'ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ನನಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆಯೇ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

• ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೇ? ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುರಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ 'ಈ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು' ಎಂಬಂತೆ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಸಂಬಳವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 50 ಸಾವಿರ ಟರ್ನ್ ಓವರ್ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ... ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲೇ 'ನಾವು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಹಾದಿ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಅದನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

• ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಉದ್ಯಮದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯವೂ ಆಗಿರಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

• ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಾಜದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವರೇ ನಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿಯೂ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರುವಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಸಂತೃಪ್ತಿ ದೊರಕಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

• ಪಾರಂಪರಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸತ್ಪಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಈಡಾಗದೇ ಇರುವುದು ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಾಗ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ.

# ಸಂತೋಷವೂ ತೃಪ್ತಿಯೂ



ಜಗತ್ತಿನ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು; "ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದ ಸಮಯ ಯಾವುದು?" ಅವರು ಹೇಳಿದರು, "ನಾನು ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಏನೆಂದು ನಾನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು.

"ನನ್ನ ಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ನಾನು ಹುಚ್ಚನಂತೆ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಯಿತು. ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾದವು. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಾನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸಂತೋಷವಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅರಿವಾಯಿತು.

ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಕಾರನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆ. ನಗರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ವರ್ಣಚಿತ್ರವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೇತು ಹಾಕಿದೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಂದವು. ಆದರೆ ಆ ಸಂತೋಷವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಾಗ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಂತೋಷವು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಮುಂದಿನದಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಾನು ನನ್ನ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದೆ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಕಂಪನಿಯೇ ನನ್ನ ಇಡೀ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅನ್ನು ಪೂರೈಸಿತು. ನನ್ನ ಕಂಪನಿಯು ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸರಕು ಹಡಗನ್ನು ಖರೀದಿಸಿತು. ನನ್ನ ವ್ಯವಹಾರವು ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕಾದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಿತು. ಆದರೆ ಆಗಲೂ, ನಾನು ಊಹಿಸಿದ ಸಂತೋಷ ನನಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ನಾಲ್ಕನೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನನ್ನ ಕಾಲೇಜು ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಒಂದು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೀಲ್‌ಚೇರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಅವನು ನನ್ನ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದ. 100 ವೀಲ್‌ಚೇರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ನೀಡುವುದು ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಖರೀದಿಸಿ ನೀಡಿದೆ. ಅವನು, 'ಈ ವೀಲ್‌ಚೇರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಬಂದು ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. 'ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ನೂರಾರು ಕೋಟಿ





ಮೌಲ್ಯದ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಬ್ಯುಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ 100 ವೀಲ್‌ಚೇರ್‌ಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಮೂಡಿಸಿತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಹೋದೆ.

ನಾನು ಆ ಅನಾರ್ಥಕವು ಹೋಗಿ 100 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೀಲ್‌ಚೇರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಅವರ ಮುಖಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಆ ಮಕ್ಕಳು ವೀಲ್‌ಚೇರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ, ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ನಾನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಅನುಭವಿಸದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ.

ನಾವು ಹೊರಡುವಾಗ ಒಂದು ಮಗು ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು-ಕೊಂಡಿತು. ನಾನು ಬಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, "ನಿನಗೆ ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಬೇಕೇ?" ಮಗು ಹೇಳಿತು: "ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಅಂಕಲ್. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಖಂಡಿತ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ."

ಆ ಕ್ಷಣ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

### ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರಲು ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ :

● ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿ. ನೀವು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದನ್ನು ಸಹ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಆಶೀರ್ವಾದದಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಸದಿಂದ ವಜಾಗೊಳಿಸುವುದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಅದು ನನಗೆ

ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

● ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಕಾಶಕ್ಕೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ.

● ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ವಿರೋಧಿಸುವವರು ಹತಾಶೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮಾತ್ರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

● ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಕರ್ಯ, ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಬೆಳ್ಳಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟ ಪಡುವವರು ಸಹ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

● ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ ನೀವು ಬಯಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ದಯೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

● ಹಣದಿಂದ ಖರೀದಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮರೆಮಾಡಬೇಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿಕಟತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ ವೀಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರಕುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

● "ನಾನು ಹೊಸ ಐಫೋನ್ ಖರೀದಿಸಬೇಕು" ಅಥವಾ "ನಾನು ವಿದೇಶಿ ನಿರ್ಮಿತ ಬೈಕು ಖರೀದಿಸಬೇಕು" ಎಂಬಂತಹ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗಲೂ, ಆ ಬಯಕೆ ಮುಂದಿನ ಬೇರಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಸೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಖರೀದಿಸಿ. ಇತರರು ಏನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೂ ಅವು ಬೇಕು ಎಂಬಂತೆ ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಖರೀದಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿದೇಶಿ ಟಿವಿ ಖರೀದಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಈಗಾಗಲೇ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಟಿವಿ ಇದ್ದಾಗ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಖರೀದಿಸುವುದರಿಂದ ಹಣ ವ್ಯರ್ಥ ಮತ್ತು ಅದು ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣದ ಕೊರತೆಯು ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



## ಯಾವುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ?

"ನಾವು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಕೆಲಸಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಬಿಟ್ಟ ಅಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು" ಎಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಬ್ಲೂಮಾ ಜೈಗಾರ್ನಿಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಹಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಜಾಣತನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಾರಾಟ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದರೆ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ರಿವಾರ್ಡ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಮೊತ್ತದ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರು

## ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇಲ್ಲ!

ಅಕ್ಷರನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಾನ್‌ಸೇನ್ ಎಂಬ ಗಾಯಕನಿದ್ದ. ತಾನ್‌ಸೇನ್ ಹಾಡಿದರೆ ರಾಜ ಅಕ್ಷರ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ತಾನ್‌ಸೇನ್ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಗಾಯಕ. ಅವನು ಅಮೃತವರ್ಷಿಣಿ ರಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿದರೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸಂಗೀತ ಪ್ರತಿಭೆ ಅವನಿಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ದೂರದಿಂದ ಒಂದು ಹಾಡು ಕೇಳಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಹರಿದಾಸರು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಾ ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂತ ಹರಿದಾಸರು ಸರಳವಾದ ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಹಾಡು ಅಕ್ಷರನನ್ನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿತು.

ನಂತರ ಅಕ್ಷರ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಾನ್‌ಸೇನ್‌ನನ್ನು ಕರೆದು ನಡೆದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದ. "ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಹರಿದಾಸರ ಸಂಗೀತ ನನ್ನನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಿತು. ಅದು ನನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಅದು ಏಕೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ತಾನ್‌ಸೇನ್ ಉತ್ತರಿಸಿದ: "ಓ ರಾಜ, ನಾನು ನಿಮಗಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಹಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಹರಿದಾಸರು ದೇವರಿಗಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

## ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇದೆಯೇ?

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಟ ಜಾಕಿ ಜಾನ್ ಅವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಲಾಯಿತು. "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತರಾಗಿದ್ದೀರಾ?!" ಅವರ ಉತ್ತರ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು:

"ಕೆಲವರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗದ ಹಲವರಿಗೆ, ಆ ಕೆಲಸವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು 'ಮಗು ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಆ ಮಗು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕನಸಾಗಿರುತ್ತದೆ."

ನೀವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಣ್ಣಮನೆ ಎಂದು ದೂರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ಅದು ಎಂದಿಗೂ ನನಸಾಗದ ಕನಸು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವು ಸಾಲದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಇವು ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿರಿ. ನಾಳೆಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಏನನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ?!



ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಂಪನಿಗಳು "ಈ ವರ್ಷ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ನೀವು ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು" ಎಂಬಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರಾಟದ ಮಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆ ಗುರಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳದ ಕೆಲಸದಂತೆ ಇವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಹಿಂದೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಈ ಬಾರಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



## ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೂ ಪಡೆಯೋಣ!

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶಾಂತಿ, ಸೌಕರ್ಯ, ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಬೇಕು. ಇವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಷಯಗಳು. ಈ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ! ಬೇರೆಯವರ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ಅಥವಾ ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ!

## ಯಾವಾಗ ಬರಬೇಕು ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ?

ಮೂವರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಂದೇ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂವರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಕಾಲೇಜು ಮುಗಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಮೂವರಿಗೂ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಸಂದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಮೊದಲ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವನು ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತು ಅವನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನು ಆ ಕಂಪನಿಯ ನೂರಾರು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗಿದ್ದ ಮತ್ತು ತನ್ನನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅವನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಡ್ಡಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವನೂ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಮೋಜಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದ ಕಾರಣ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನವಿರಲಿಲ್ಲ. "ಈ ಸಂಬಳಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಲಸ ಸಾಕು" ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದನು.

ಮೂರನೆಯ ಸ್ನೇಹಿತ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ. ಅವನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕಂಪನಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡ. ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅವನು ಸೂಚಿಸಿದ. ತನ್ನ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕಂಪನಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಿದ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಅವನು ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರನಾಗಿದ್ದ!

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಬರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ





# ಷೂಣವಾಗಿ ಸಂತ್ಯಜ್ಞಿ ಹೊಂಬಲಿ!

ಆದರೆ 6 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನಿಂದ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಅವರಿಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರು ಹುಡುಗನನ್ನು ಕರೆತಂದರು. ಅವನಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮುಖ್ಯವೈದ್ಯರು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು. "ನೀನು ನಿನ್ನ ರಕ್ತ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ನಿನ್ನ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಕೊಡುತ್ತೀಯಾ?" ಎಂದು.

ಆ ಹುಡುಗ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಿಂಜರಿದ. ನಂತರ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದ. "ನನ್ನ ರಕ್ತ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಬದುಕುಳಿಯುವುದಾದರೆ ನಾನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ".

ಅವನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಏಕೆ ಹಿಂಜರಿದ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವನ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹುಡುಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಮಂಕಾಗಿದ್ದ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಳಾಗಿದ್ದ ತನ್ನ ಅಕ್ಕ ಹೇಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದ. ತನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಆದ ನೋವನ್ನು ಅವನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕ.

"ಅಷ್ಟೇ ಇನ್ನೇನಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಿನ್ನ ಅಕ್ಕ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತಾಳೆ" ಎಂದು ಮುಖ್ಯವೈದ್ಯರು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಆ ಹುಡುಗ ನಡುಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಹಾಗಾದರೆ, ನಾನು ಅವಳಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಸಾಯುತ್ತೇನೆಯೇ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಆ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದ್ದ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಿಂಜರಿದದ್ದು.

**ಹ**ತ್ತು ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಬಾಲಕಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಆಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಆಫಾತಕ್ಕೊಳಗಾದರು. ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಇತ್ತು. ಅದು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾದ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಹುಡುಗಿಯ ಪೋಷಕರು ಆಕೆಯ ತಮ್ಮನಿಗೂ ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಯ ತಮ್ಮನಿಗೆ 5 ವರ್ಷ. ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆನುವಂಶಿಕ ಖಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ನಂಬಲಾಗದ ಹಾಗೆ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದವು.

ಆ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಇನ್ನೂ ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅವರಿಬ್ಬರ ರಕ್ತದ ಪ್ರಕಾರವೂ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಅವನ ಸಹೋದರನ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ... ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಅವಳನ್ನು ಸಹ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಈಗ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅವನನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡರು!

ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿ...

- ಜೀವನ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ "ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶ ಎಂಬುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.
- ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯಾರಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ.

- ನಿಮಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಏನೋ ಒಂದು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದರರ್ಥ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
- ಅನುಭವವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ. ಅನುಭವಿ ಜನರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಖಾಲಿ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.
- ನೀವು 100 ಪ್ರತಿಶತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ಸಹ ತಪ್ಪಾಗಬಹುದು. ಎಂದಿಗೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಿಷಯಗಳು ಸಹ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬಹುದು. ನಾವು ಕೆಟ್ಟ ಹಿನ್ನೆಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಒಂದು ಹೂವು ಅರಳಿ ಹಣ್ಣಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಡುವೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಹೋರಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉನ್ನತ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ. ನೀವು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಸುತ್ತದೆ. ●

# ಬಿಳುಪು

## ಚಂದಾ...

# ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ!



ಮಾರ್ಚ್ 8ನೇ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುವ, ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು ಭಾವನೆಗಳು' ಸಂಚಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ : ರೂ. ~~200/-~~  
ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ಚಂದಾ : ರೂ. 150/-

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಚಂದಾ : ರೂ. ~~380/-~~  
ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ಚಂದಾ : 300/-

ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅರಿತು, ಒಳಿತನ್ನು ಗಳಿಸಲಿ ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. (ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗಾಗಿ 23ನೇ ಪುಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ).



## ಸಾಜೀತು ಮಾಡಬೇಕೇ?

ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧದ ಒಂದು ದುರಂತ ದೃಶ್ಯ. ಅಪ್ಪತಿಮ ನಾಯಕನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕರ್ಣನು ಮಲಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಮಾಡಿದ್ದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳ ಫಲಗಳು ಅವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಅವನು ಸಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, "ಕರ್ಣಾ! ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನೂ ಮರೆತು ಸಾವನ್ನು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸು. ಅದು ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಈ ಲೋಕಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

"ಪ್ರಭು, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಒಂದು ವಿನಂತಿ ಇದೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಯೋಧ ಎಂದು ಜಗತ್ತು ನಂಬುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಾದರೂ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ನನಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ?" ಎಂದು ಕರ್ಣ ಕೇಳಿದ.

ಕೃಷ್ಣಮುಗುಳ್ಳುಗುತ್ತಾ, "ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಯುಧಗಳಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ರಥವು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದೆ, ನಿನ್ನಿಂದ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀನು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಗಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಲಗಿದ್ದೀಯ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿನ್ನ ಶತ್ರುಗಳು ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನ ಶೌರ್ಯಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುರಾವೆ ಬೇಕೇ?" ಕರ್ಣನು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ!

ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೇ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

## ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಅರ್ಥ ಏನು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಸ ಮನೆ, ಕಾರು ಖರೀದಿಸುವುದು, ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು, ಹಣದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅವರವರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ, ಒಂದು ಕಷ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಕು. ಅವರು ಆಟಿಕೆ ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೆಟ್‌ನಂತಹ ಸರಳ ಉಡುಗೊರೆಗಳಿಂದ ತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ, ಅಂಕಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೃಪ್ತಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯ ಮೂಲ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು!

## ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು!



- ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರಮಾತನಾಡುವ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ!
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಅಸೂಯೆಪಡುವ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ನೀವು ಸಾಧಿಸಿರುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಏನು ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಕೆಲವರು ನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಯಾರನ್ನೂ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮಾನವ ಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಏನಾದರೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಹಣದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಅನಗತ್ಯ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.





## ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ!

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ, ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧನ ಬಳಿಗೆ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಬಂದು, "ಸರ್, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೇ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಆ ವೃದ್ಧ, ಮಹಿಳೆಯ ಮನೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಮತ್ತು "ನೀವು ಹೋಗಿ! ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದ.

ಆ ಮುದುಕ ಒಂದು ಚೀಲ ಅಕ್ಕಿ ಖರೀದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಅವರಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಕೊಡಲು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ, ಆ ಮಹಿಳೆ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವೇ ಎಂದು ಸ್ವತಃ ನೋಡಲು ಅವನು ಬಯಸಿದ್ದ.

ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಬಂತು. ಆ ಮಹಿಳೆ ವೃದ್ಧ ನೀಡಿದ ಹಣವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾ, "ಅಕ್ಕಿ ಸಾಕು ಸರ್. ಕೂಲಿ ಬರುವವರೆಗೂ ನಾವು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವಳು ತಕ್ಷಣ ಆ ಚೀಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು. "ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಹಸಿದಿದ್ದಾರೆ ಸರ್" ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು.

ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಇತರರ ಹಸಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಆ ಮಹಿಳೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅವನು ಕಲಿತುಕೊಂಡ.

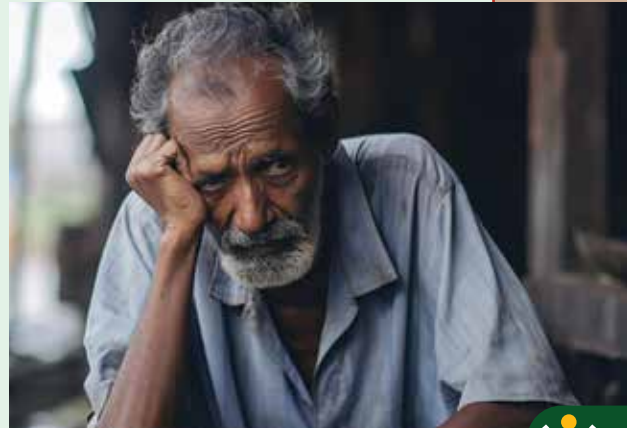


## ಇದರಲ್ಲೇ ದೊರಕುವುದು ಸಂತ್ಯಕ್ತಿ!

ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವರು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಣವಿದ್ದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಾದ ಕಾರು ಖರೀದಿಸಿದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ... ಪಟ್ಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ!

ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಬಾಳುವುದನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಸಿ ತಪ್ಪಿಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೇ? ಇಲ್ಲ, ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ!

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಖರೀದಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವಸ್ತುವೂ ನಿಮಗೆ ಅದೇ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತನಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.





## ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸದಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ!

‘ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು, ಖ್ಯಾತಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಮಾತ್ರ ಮಾನದಂಡಗಳಾಗಿವೆ’ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವ ಮಾನದಂಡಗಳು ಇವೇ ಏನು? ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಖ್ಯಾತ ವೃತ್ತಿ ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಬರಹಗಾರ ರಾನ್ ಕರೋಸಿ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ...

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, 72% ಯಶಸ್ವಿ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆ ಗೊತ್ತಾ? ಅವರ ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸುಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ತೃಪ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ನಾವು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ತೃಪ್ತಿಯ ಆಳತೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, 79% ಜನರು ‘ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣವಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ‘ಹಣವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು’ ಎಂದು ಕರೋಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ‘ನನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿ ಹಣವು ಯಾವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ? ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ

ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಹೆಚ್ಚು ಹಣವಿರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾನು ನನ್ನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಯೇ? ಹಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿಸ್ಥ ಭಾವನೆ. ನಾಚಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ? ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನನ್ನನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಬಳಿ ಎಷ್ಟು ಹಣವಿರಬೇಕು?’ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಆ ಅಧ್ಯಯನವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಏನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದೆ? ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನನಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದನ್ನು ನಾನು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ನಾನು ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಇತರರ ಸಾಧನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ನನ್ನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನಾನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ‘ಹೌದು’ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಮಾಡಿರುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ, ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ ಸಿಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಅಸೂಯೆ ಪಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆಯಲು ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೇನೆಯೇ? ನನ್ನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಾನು ಉದಾರವಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಯೇ? ನನಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಯೇ? ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ‘ಹೌದು’ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ತಪ್ಪು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಣಿಸಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಿ. ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ!



**VESTS**  
BRIEFS • TRUNKS

*Inners for  
Winners!*

**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**ROMEX**  
SUPERIOR BANIANAS

**RISE-UP**

**ACOSTE**  
LUXURY INNERWEARS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**

**ARCHERY**  
GYM VEST

**COMPACT**

**LITTLE STARS**  
KIDS INNERWEARS



**RAMRAJ**  
**lagnaa**<sup>®</sup>  
PURE SILK DHOTIS • SHIRTS



Think  
Wedding  
Think *Lagnaa*



STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops  
Shop Online at [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)