ಭಟ್ಟರ್ ಸ್ಕಾಚ್

ವಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಭಟ್ರೇ, ಸಾಧಕರಿಗೂ, ಸಮಯ ಸಾಧಕರಿ ಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ?
– ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಾಧನೆಮಾಡುವವ ಸಾಧಕ, ಅದಕ್ಕೂಸಮಯ ನೋಡುವವನು ಸಮಯಸಾಧಕ!

ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ, ಹನೂರು
ಭಟ್ರೇ, ಹುಡುಗಿಯರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಮಾತಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ?
– ಕಣ್ಣು ಬೇರೆಡೆ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತದಲ್ಲ ಗುರು!

ಶರಣಕುಮಾರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
ಭಟ್ರೇ, ಹೆಂಗಸರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತವರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?
– ಅಂಥವರು ಬೇರೆ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ!

ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಕಂಚಿತೋಟ, (ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ)
ಭಟ್ರೇ, ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳಿ ಇರುವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆ ಆಗ್ತೀನಿ ಅಂತ ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಹೇಳ್ತಾನಲ್ಲ?
– ಚುನಾವಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೊಂಡ ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದಿರಲಾರದು!

ವಿ.ಎಚ್. ಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗೋದು ಹೇಗೆ?
– ಪಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಹಾರುವ ತಟ್ಟೆಗಳಾದರೆ ಸಂದೇಹವೇ ಬೇಡ, ಆಕೆ ಇದ್ದಾಳೆಂದೇ ಅರ್ಥ!

ಮಂಜುನಾಥ ಹತ್ತರವಾಟ, ಕೊಳವಿ
ಸಾರ್, ಹೆಣ್ಣು ನೋಡಲು ಹೋದಾಗ ನೋಡಬೇಕಾದುದೇನು?
– ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಬಾರದು!

ಸಚಿನ ಗಾಯಕವಾಡ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಭಟ್ರೇ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾಡ್ತೀವಲ್ಲ?
– ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಮದುವೆಯನ್ನೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!

ಗಂಡಸಿ ಸುರೇಶ, ಹಾಸನ
ಭಟ್ರೇ, ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ 'ಅತ್ತೆಯ ಆಶೀರ್ವಾದ' ಎಂದು ಬರೆಸಿದ್ದಾನಲ್ಲ?
– ಮಾವನ ಕಾಕದೃಷ್ಟಿ ತಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೋ!

ಭರತಕುಮಾರ ಎಸ್., ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರವೂ ನನ್ನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಆಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ?
– ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾದುದು ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ತೂಕ!

ನಾಗೇಶ ಹವಾಲ್ದಾರ, ತಿಪಟೂರು
ಭಟ್ರೇ, ಮೆಸೇಜ್ ಬೇಡ, ಮಾತು ಬೇಕು ಅಂತಾಳಲ್ಲ?
– ಅದು ಮೊಬೈಲ್ ಜಿಬಿ ಖಾಲಿಯಾದವಳ ಹಳವಂಡ!

ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ವಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಎನಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ದಿನದ ಕೊನೆಗೆ ಅದು 40 ನಿಮಿಷ ವಾಕಿಂಗ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯ

ಡಾ ಎಚ್ ಎಸ್ ಮೋಹನ್

drhsmohan@gmail.com

ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾವೆಲ್ಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕೋವಿಡ್ ಅಥವಾ ಕರೋನಾ ಹಾವಳಿಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಾರರು ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ-ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೌದು, ಆಧುನಿಕ ಈಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಜನರು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ತೀವ್ರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಂತಹವರು ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್) ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಜಾಗತಿಕಮಟ್ಟದ ವಿವಿಧ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಒಟ್ಟೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಧ್ಯೆ ಸಣ್ಣ ಬಿಡುವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಎರಡನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ತರಹ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಡ್ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಈ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 2 ಮಿಲಿಯನ್ (20 ಲಕ್ಷ) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜು. ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಊನ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ 10 ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆ ಸಂಸ್ಥೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹಿತ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮರಹಿತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಆಫೀಸ್ ಕೆಲಸಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿರುವುದು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ರಿಂದ 85ರಷ್ಟು ಜನರು ಹಾಗೆಯೇ ಶೇ.66-70ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ರೀತಿಯ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಹಿತಿ. ಇದರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರುಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಕೊಲಂಬಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸಹಿತ ಅದರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆ ಅಧ್ಯಯನ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ-30 ನಿಮಿಷ ನಿರಂತರ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ, ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ವಾಕಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್ (ಸಿಡಿಸಿ) ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಾರದಲ್ಲಿ 150 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಮಧ್ಯಮ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವಿಧವಿಧದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಅಂತಹಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಮತ್ತು ಹಲವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಆಗಾಗ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

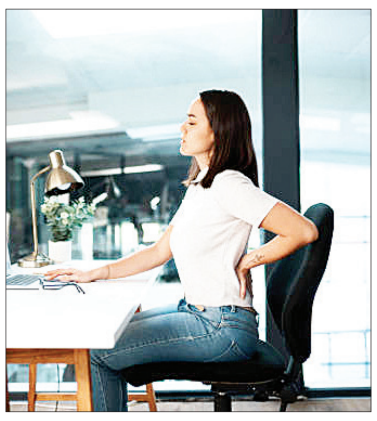
ಈಗ ಮೊದಲು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬರೋಣ.

11 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗೆ ಬೇಟಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರು ಓದುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ 5 ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಾ ಯಿತು.

- 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವಾಕಿಂಗ್,
- 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವಾಕಿಂಗ್,
- 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕೆಲಸದ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕಿಂಗ್,
- 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕೆಲಸದ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕಿಂಗ್,
- ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕುಳಿತು ಸತತ ಕೆಲಸ, ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಿಪಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಆಗಾಗ ಮಾನಿಟರ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗಮನಿಸಿದರು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಹಳ ಸರಳವಾದ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಕೊಲಂಬಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಪ್ರೊ.ಕೀತ್ ಡಯಾಜ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.



ನಾವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ವಿಚಾರ ಎಂದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ನಾವು ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಎಂದು ಅವರು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನಾವು ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೆಲಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ರಿಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಶೇ.58ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಆ ಸಂಶೋಧಕ ತಂಡ ದಾಖಲಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಹೀಗೆ ಇಳಿಯುವುದರ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಡಾ.ಡಯಾಜ್ ವಿವರಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಆಗ ಅವು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಳಿತೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಂತಹ ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಾಡುವ ವಾಕಿಂಗ್ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಆರೆಂಜ್ ಕೋಸ್ಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಕೇರ್ ಹಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು ಡಾ ಯೂ ಮಿಂಗ್ ನಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕರಗಿಸುವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ರಿಸ್ಕ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ರಿಸ್ಕ್ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕೂ ರೀತಿಯ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ 5-6 ಮಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಭಂಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್, ಕಾಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಎರಡನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ವಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಎನಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ದಿನದ ಕೊನೆಗೆ ಅದು 40 ನಿಮಿಷ ವಾಕಿಂಗ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ವಿರಾಮದ ವೇಳೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕ್ ಮಾಡಿದರೆ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಪರಿಶ್ರಮ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೃದಯ ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ ಯೂ ಮಿಂಗ್ ನಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರಸ್ತುತ

ಮಂಜುನಾಥ ಬಿ.ಆರ್, ಮೈಸೂರು

ಮೈಂಡ್ ಅರೆಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಯುವಜನ ಭಾರತ

ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಇತಿಹಾಸಕಾರ ಟಾಯ್ನಬಿ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಚರಿತ್ರೆ ಬರೆಯುತ್ತ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ: ಪ್ರತಿ ನಾಗರಿಕತೆಯೂ ಪ್ರಗತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ದಿಕ್ಕು ದೆಸೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವುಗಳ ಅವನತಿ ಎಳೆಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಂತು ನೋಡುವ ವ್ಯವಧಾನವಿಲ್ಲದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಗತಿಯ ವೇಗವೇ ದುರಂತದ ಮೂಲವೂ ಹೌದು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯ ಸುಳಿಯ ವೇಗದ ರೀತಿಯದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾವನ್ನು ತಾವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾರೋ ಕೊಂದದ್ದರಿಂದ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ಸಾಯುವುದಲ್ಲ; ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ರೋಮನ್ ನಾಗರಿಕತೆ ಗರ್ವದ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹೀಗೆ ಅವಸಾನ ಹೊಂದಿತು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ ಟಾಯ್ನಬಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಮೈಂಡ್ ಅರೆಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಯುವಜನ ಭಾರತ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಖಂಡಿತ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಾನು ಗೆಳೆಯನೊಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೊಳೆದಿದ್ದು ಮೈಂಡ್ ಅರೆಸ್ಟ್ ಚಿಂತನೆ. ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಇದ್ದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸರ್ವಮುಕ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಸಂದರ್ಭ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ನಿಸರ್ಗ ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಸ್ವತಂತ್ರದ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸ್ಥಳ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಸ್ವತಂತ್ರರು ಅಂದರೆ ಬಂಧ ಮುಕ್ತರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಅನುಕೂಲ ಕಾರಣ ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರು, ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗದವರು ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುವವರು. ಈ ನಿಧಾನ ಎಂಬುದು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ಇತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರಗೊಳಿಸಿತ್ತು ಅಥವಾ ಬಂಧ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ಬಂಧಮುಕ್ತ ಸಂದರ್ಭ ನಾವು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕದಲುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೌವನದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈ ಸಮಾಜದ ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ, ಇತರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಉದ್ದೀಪನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ಸಮಾಜದ ಕಾನೂನಿನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಚಾರವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಾಜದ ಹಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಯುವಸಮುದಾಯವನ್ನು ದಿಕ್ಕೆಡಿಸದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಂಡು ಪ್ರಭಾವಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಾಜದ ಹಲವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಧೋರಣೆಗಳು ತೀವ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯುವಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಭರಿತವಾದ, ದ್ವಂದ್ವಾತ್ಮಕವಾದ ಬದುಕಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದ ಯುವಸಮುದಾಯ ಹುಚ್ಚು ಕುದರೆಯಂತೆ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೊಡಗಬಾರದ ಅನೈತಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಸಮುದಾಯದವರು ಬೆರೆತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವತಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯು. ಆರ್. ಅನಂತಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಂಟನ್ನು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಬೆಸುಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಭೂತ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನ ಗ್ರಹಿಸಿ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು; ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಅಮೆರಿಕವು ಈಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ತಮ್ಮದೊಂದು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಈ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸೂಚ್ಯವನ್ನು ಟಾಯ್ನಬಿ ನಾಗರಿಕತೆಗಳ ಸಾವು ಕೊಲೆಯಲ್ಲ ಅವುಗಳ ಪ್ರಗತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಂ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಾದ ಅಪಾಯ ಎಂದು ಅಂದೇ ತನ್ನ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹರಿಯ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಈ ನಾಗರಿಕತೆಗಳ ಸಾವು ಸಮೂಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದು ಸಮಗ್ರ ಬಗೆಯಾದರೆ; ಪ್ರತಿ ನಾಗರಿಕನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮೈಂಡ್ ಅರೆಸ್ಟ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಗೆ. ಭಾರತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ದೇಶವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ರೋಮ್ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಗರ್ವದ ಅವತಾರವನ್ನು ತಲೆಯೆತ್ತಿದೆ. ಭಾರತ ವಿಶ್ವಗುರುವಾಗುವುದು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಾಗಲಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳೊಡನೆ ವಿಶ್ವಮಾನವ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ.

ಅಪೂರ್ಣತೆಯು ನಮ್ಮದೇ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ

ಶ್ವೇತಪತ್ರ

ಡಾ.ಶ್ವೇತಾ.ಬಿ.ಸಿ

shwethabc@gmail.com

ಖುಷಿಯಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲ ಅಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಬದುಕಿನ ಖುಷಿ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬೇಕು

-ಸ್ಟೀವ್ ಮಾರ್ ಬೋಲಿ

ಖುಷಿ ಚಿಗುರೊಡೆಯುವುದೇ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ. ಖುಷಿಯಾಗಿ ಇದ್ದು ಬಿಡುವುದಷ್ಟೇ ಎಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿನ ಡಿಫನಿಶನ್. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ನಾವು ಬೆಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಇರಬೇಕು ಅನ್ನೋದು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಬದುಕುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುರಿ. ನಾವುಗಳು ಖುಷಿಯಾಗಿರುವುದುಕ್ಕೆ ನಮಗೆಲ್ಲ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ಮನೆ ಬೇಕು, ಸಂಸಾರ ಬೇಕು, ಸಂಗಾತಿ ಬೇಕು, ಕೆಲಸ ಬೇಕು ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಬೇಕುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ ಖುಷಿಯೆನ್ನುವುದು ರೆಡಿಮೇಡ್ ಆಗಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲ ಅದು ಟೈಲರ್ ಒಬ್ಬ ಹೊಲಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೆ ಇಲ್ಲಾ ಲೂಸ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲ ಟೈಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೂಸ್ ಇದ್ದರೆ ಟೈಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಟೈಟ್ ಇದ್ದರೆ ಲೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ Perfectly imperfect life ಜೊತೆ ಒಡನಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ನಡೆಸುವ ಹುಡುಕಾಟಗಳು, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್, ನಮ್ಮದೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೀಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಬದುಕಿನ ಜೊತೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಂಪ್ಯಾರಿಶನ್‌ಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೊಂದು ಅಪೂರ್ಣ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚೆಂದ ಎನಿಸುವ ಬೇರೆಯವರ ಬದುಕು ನಮಗೆ ಕಾಣುವುದು ಹತ್ತು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಅಷ್ಟೇ ಮಿಕ್ಕಂತೆ ಅವರೂ ಅಪರಿಪೂರ್ಣರೇ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಗಾಣಬೇಕಿರುವುದು ನಿನ್ನೆಗಿಂತ ಇಂದು ನಾವೆಷ್ಟು ಬೆಟರ್ ಆಗಿ ಬದುಕಿದ್ದೀವಿ ಹೀಗೆ ಬದುಕಲು ನಮ್ಮ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನ ಹೇಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಹುಡುಕಬೇಕೆಂಬ ನಮ್ಮ ಹಂಬಲವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಬದುಕೇ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಬದುಕಿನ ಸಂತೋಷ, ಖುಷಿ ಬೇರೆನಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿರಲಿ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಎರಡು ಪ್ರಪಂಚಗಳಿವೆ ಎಲ್ಲರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಪಂಚ ಒಂದಾದರೆ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಪಂಚವೊಂದು. ಖುಷಿ, ಸಂತೋಷಗಳು ನಮ್ಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಎರಡು ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಅರಿವು ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಸಂತೋಷದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾ ಸಂತೋಷ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಗುತ್ತಲೇ ಸೋಲನ್ನು ಸೋಲಿಸೋಣ

ಸೋಲು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದಾದ ಒಂದು ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗಬೇಕಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದ ಅರ್ಥ ತುಂಬಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಷ್ಟು ಅದರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದು ಕೊಂಡ, ಸೋತ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬಗೆದಷ್ಟೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರದ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರಿವಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆದುಬಿಡಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಬದುಕನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೊನ್ನೆಯಿಂದ ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬದುಕೆಂಬ ಬದುಕಿನ ಅನೇಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ, ಷರತ್ತುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬದ್ಧರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ (ಕಂಡಿಷನ್ಡ್). ಈ ಕಂಡಿಶನ್ಡ್ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳಾಚೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು, ಬದುಕಿನ ಹೊಸ ಪಯಣವ ಜೊತೆಯಾಗಿಸುತ್ತ ಹಳೆಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡೋಣ ಆಗ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಂತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯದು- ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಚೆಗೆ ನೋಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಏನು ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಾನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಧೈರ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ನೀವೇ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣರು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಒಲಿಸಿಕೊಂಡಂತ ನೆನಪಿರಲಿ!

ನಾಲ್ಕನೆಯದು- ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನೀವು ಉಸಿರಾಡಲು ಬಿಡಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಬದುಕಿನ ಹಾದಿ ಹಳಿತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು, ಈ ಅನುಭವಗಳು ಮುಂದಿನ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಗಳಾಗಬೇಕು.

ಐದನೆಯದು- ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ನೀವು ಬದುಕಿ

ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ನೀವು ಬದುಕಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪರಾಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಏನೆಂದು ಕೊಂಡಾರೋ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿದಷ್ಟು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕದ್ದಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮತನ ನಿಧಾನ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಖುಷಿಯಾಗಿರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಖುಷಿಗಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರನೆಯದು- ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದವಿರಲಿ

ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಸೋತೆವೆಂದು ಕುಗ್ಗುವುದು ಇಲ್ಲ, ಎಂತಹುದೇ ಸಂದರ್ಭವಿರಲಿ ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬದುಕನ್ನೊಡ್ಡುವುದು. ಎರಡರಲ್ಲ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆಶಾವಾದವೋ ಅದನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಕುಸಿದಷ್ಟು ಬದೀಕೀ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಏಳನೆಯದು- ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಡೋಣ

ಸಾವಿರ ಮೈಲುಗಳ ದಾರಿಯ ಪಯಣ ಶುರುವಾಗುವುದೇ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತ ಸಾಗುವುದರಿಂದ. ಸುಂದರವಾದ ಸೀರೆಯೊಂದು ರೂಪ ಪಡೆಯುವುದು ಹತ್ತು ಸಾವಿರಗಳ ಒಂದೊಂದೆ ನೇಯ್ಗೆಯಿಂದ ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಯೋಚಿಸಿ ಮುಂದಡಿ ಇಡಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನೆನಪಿಡಿ ಬದುಕನ್ನು ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿವೆ. ಒಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಆದ ಮೇಲೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನುವುದು ಎರಡನೆಯದು ಏನೇ ಬಂದರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನುವುದು ಎರಡರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ perfectionist ಗಳಾಗಿ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ನಿಮಿಷ, ಗಂಟೆಗಳನ್ನ ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತಾ ಬದುಕಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. Lets relax! ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಪೆದ್ದುತನ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಹುಚ್ಚಾಟ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು ಬದುಕಿಗೆ. ಬದುಕನ್ನ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನ ಹುಡುಕಬೇಕಿಲ್ಲ ನಾವೊಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾದರೆ ಸಾಕು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿದೆ ಈ ಅರಿವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು.

ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಖುಷಿಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಬದುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಡಾಪ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡರೆ ಖುಷಿ ನಿರಂತರ. ಬದುಕು ಎಷ್ಟೇ ಅಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲಿ ಖುಷಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರಲಿ.

ಹೈಟೆಕ್ ಪ್ರಪಂಚ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಬೆನ್ನಿಗೊಂದು ಕೆಲಸ ಕೈತುಂಬಾ ಸಂಬಳ ಸಂಬಳದ ಜೊತೆಗಿನ ಇಎಂಐ ಬರ್ಡನ್‌ಗಳು ಮನೆಯನ್ನೇನೋ ತುಂಬಿಸಿವೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿಸಿವೆ. ನಾವೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರಬಹುದು ಉತ್ತಮ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಗೃಹಿಣಿಯರಾಗಿರಬಹುದು ಸಂತೋಷಗಳು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ದಾರಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1) ಬೇರೆಯವರ ಬದುಕಿನ ಜೊತೆ ಹಠಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು ಬೇಡ

ಹಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ನಾವು ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿದು ಬಿಡ್ತೀವಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಗೊತ್ತಾ? ಕಲೀಗ್ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ ಕನ್ಫರ್ಮ್ ಆಯ್ತು ಅನ್ನೋ ಖುಷಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು ಇದಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕಳೆದಿರಬಹುದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕಲೀಗ್‌ನನ್ನದು ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ ಕನ್ಫರ್ಮ್ ಆಯ್ತು ಅಂದ್ರು ಅವರ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಅಗ್ರೆಸಿವ್‌ವಾಗಿತ್ತು ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಖುಷಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದಿದ್ದು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೇ ಬೆಳಗಾದರೆ ಈ ತರಹದ ಅನೇಕ ಹಠಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ಹಠದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕದೆ ಹೋದರೆ ಎಡವಿಬಿಡಬಹುದು ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರರ ನಡುವೆ ಹೋಲಿಕೆ ಯಾಕೆ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಅವರದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಾರೆ.

2) ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನೋ ಇಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೋ ಹೊಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮದೇ ಆಸೆ ಆಯ್ಕೆ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮವೇ ಎಂಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಪರಿವರ್ತನೆ ನಾಳೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಗುತ್ತದೆ.

3) ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವಿವರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಅನೇಕ ಸಲ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಅಭದ್ರತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆ ನಾನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿದೆ ನಾನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ನಾನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ಸರಿ ಅನಿಸಿಯೇ ನೀವು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ. ಬೈಚಾನ್ಸ್ ಅದು ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ ಬಿಡಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿವರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

4) ಬದುಕಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಬಲ್ಲ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ನೀವು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತೊಡಗಬಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮದು ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳದನಿಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಯಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಖುಷಿ ತುಂಬಿರಲಿ. ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಮೂಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿ ಭಯ ಅಭದ್ರತೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲೆ ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೂ ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

5) ನಮ್ಮ ಆರಾಮದ ನೆಲೆಯನ್ನು ದಾಟೋಣ

ಆಗಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಾವು ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಇನ್ಯಾವುದೋ ವಲಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ. ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಚನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ ನೀವೇನಾದರೂ ಅಸಾಧಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಆರಾಮದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳಾಚೆ ಬದುಕನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾದ ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನ- ಒಂದು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಕಥೆ

ಒಂದೂರು, ಆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮತಿ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿ. ಊರಿನ ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಅವಳ ಮನೆ. ಮನೆಗೆ ನೀರು ತರಲು ಗುಡ್ಡದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬರಬೇಕಿತ್ತು ಸುಮತಿ ದಿನವೂ ಎರಡು ಕೊಡ ಹಿಡಿದು ಮನೆಗೆ ನೀರು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಳು.ಒಂದು ಕೊಡಕ್ಕೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬಳಿದು ಹೂವಿನ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿದ್ದಳು. ಒಂದು ದಿನ ನೀಲಿ ಕೊಡದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಬಿರುಕುಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸುಮತಿ ಗಮನಿಸಿದಳು. ಆದರೂ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೊಡದ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗೆ ದಿನಗಳೆದವು, ನೀಲಿ ಕೊಡದ ಬಿರುಕು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ದಿನಾಗಲೂ ನೀಲಿ ಕೊಡ ಕೆಂಪು ಕೊಡದ ಬಳಿ ಗೋಳಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡಿತು. ನಾನು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದವ, ನನ್ನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ನನ್ನಿಂದ ನೀರೆಲ್ಲ ಚೆಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಬಿರುಕು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆಗ ತಡೆಯಲಾರದೆ ನೀಲಿ ಕೊಡ ಸುಮತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನು ನಿನ್ನ ನೀಲಿ ಕೊಡ ನಾನೊಬ್ಬ ಅಪ್ರಯೋಜಕ, ನನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗದು, ನನ್ನ ಬಿರುಕಿನಿಂದ ನೀರೆಲ್ಲ ಸೋರಿ, ಚೆಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ಎಸೆದುಬಿಡು ಎಂದು ಗೋಳಾಡಿತು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಸುಮತಿ ನೀಲಿಕೊಡದ ಜೊತೆ ಗುಡ್ಡದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಗುಡ್ಡದ ಒಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಲು ಹೇಳಿದಳು ನೀಲಿ ಕೊಡ ಗುಡ್ಡದ ಬದುವನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋಡಿತು. ಇಡೀ ಬದು ಹಸುರಾಗಿತ್ತು ಜಾಜಿ, ಸೂಜಿ, ಕೆಂಗುಲಾಬಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡಗಳು ಅರಳಿ ನಗುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದವು. ಆಗ ಸುಮತಿ ಹೇಳಿದಳು- ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ನಿನ್ನಿಂದ ನೀಲಿ ಕೊಡ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ನಾನು ಈ ಬದುಗಳ ದಡದಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದೆ. ದಿನವೂ ನೀನು ಸೋರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಗಿಡಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಳೆದು ಹೂವುಗಳು ಅರಳಿ ನಿಂತಿವೆ. ನೀನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನಲ್ಲ. ನಿನ್ನಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಮೈದಳೆದು ನಿಂತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದಳು ಸುಮತಿ. ನೀಲಿ ಕೊಡಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಅಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲೂ, ಬದುಕನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಭಾವ!

ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶ
RNI: KARKAN/2016/67914
VISHVAVANI, Printed & Published by: VISHWESHWAR BHAT, On behalf of Vishwakshara Media Private Ltd., No.1687, Nisarga Serenity, Complex Road, Near Raghavendra Swamy Temple, BEML Layout, 5th Stage, Rajarajeshwarinagar, Bangalore.560098. PH: 6362393959/6362393942
Printed MNS Printers PVT.Ltd,345/4,Bhatrahalli,Near KR Puram RTO, Old Madras Road,Bengalore 560049
Editor-in Chief : Vishweshwar Bhat. ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ: ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ಭಟ್
CopyRight: Vishwakshara Media Private Ltd. All rights reserved. Reproduction in any manner electronic or otherwise, in whole or in part, without prior written permission is prohibited.
ನಮ್ಮ ಆವೃತ್ತಿಗಳು:
ಬೆಂಗಳೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
ಮಂಗಳೂರು, ಬೆಳಗಾವಿ
ಕಲಬುರಗಿ, ದಾವಣಗೆರೆ
Vol: 8, Issue:30