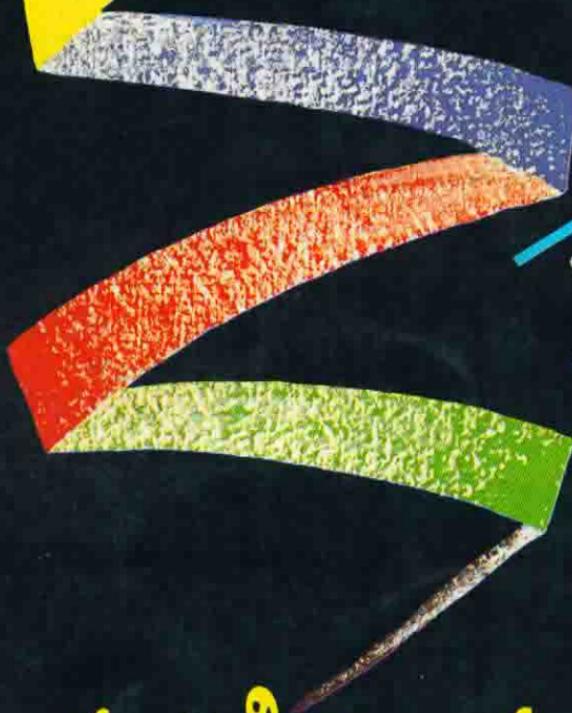


యిండ్రోవులు వరంపునాదు

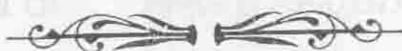


80 వేల కావీలు పైన
అమృతుపాయిన పుస్తకాలు

విజయానికి అయిదు మెట్టులు

I FEEL A DEEP SENSE OF GRATITUDE TO

- ❖ My Father, Sri Chakrapani, who has shown me the world in a new perspective.
- ❖ My Uncle, Sri R. Venugopala Rao, who inspired me to write.
- ❖ My Friend, Desiraju Hanumantha Rao, for teaching the techniques in stage craft.
- ❖ Sri O. Swaminatha Reddy, ex-chairman of Andhra Bank for helping me to build up my career.
- ❖ Sri Kankambara Raju, editor who made all the sensation.
- ❖ Sri Puranam Subramanya Sarma who published my first story, serial and playlet in Andhra Jyothi.
- ❖ Sri K.S. Rama Rao, for venturing to produce films based on my complicated novels.
- ❖ Smt. Vijayalaxmi Ganti, Kum. Streedevi, Sri Yathiraj, Kum. Shanthi Priya, Smt. Ramalaxmi for their assistance in completing this book.



విషయశ్లాష్ట

ఉపాధిధ్వనం

ముదసి మెస్టి : గెలుపుకి పునాది చిట్టమి	23
మొదటి అధ్యాయం : జీవితం ఒక యుద్ధం	25
- యుద్ధం ఎందుకు చెయ్యాలి ?	25
- మన శత్రువు	27
- యుద్ధం ఒక కళ	33
రెండవ అధ్యాయం : మన బలహీనతలు	40
- ఆత్మ న్యాసత	42
- ఆత్మవిమర్శకే ఆత్మన్యాసతకే తేడా	44
మూడవ అధ్యాయం : దైవీ	50
- కోఱం	51
- భయం	56
- అందోళన	61
- విసుగు	64
- అనుమానం	69
నాల్గవ అధ్యాయం : లథాంతి	78
- దిగులు	84
- భోర్	87
- అభిదృతా భావం	95
- వ్యసనం	98
- ఒంటరితనం	101

రండో తెండ్లు : మీరే ది షట్

మొదటి అధ్యాయం : మానవ సంబంధాలు	109
- అవసరం	111
- అభిరుచి	113
- వడెంబిటీ ట్రైన్	117
- ఆకర్షణ	121
- ఆకర్షణ	130
రెండవ అధ్యాయం : కొందరీ మహానుభావులు	135
- కమ్మానికేషన్	137
- కమ్మానికేషన్ గ్యాప్	143
- ది ఆర్ట్ అఫ్ ప్రైవేట్ స్టీకింగ్	150
- ఆధారపడటం	153
- మొహమాటం	162
- శాడిజం / అసూయ / కసి	168
మూడవ అధ్యాయం : స్వార్థం ఒక కళ	173
- స్వార్థం	174
- నిస్వార్థం	179
- నిర్మాణాత్మక స్వార్థం	184
- స్వేచ్ఛ	191
అండో తెండ్లు : గెలుపువైపు మలుపు	199
మొదటి అధ్యాయం : మన అయ్యుధాలు	201
- కామన్సెన్స్	211
- పాజిటివ్ థింకింగ్	213
- ఏకాగ్రత	214
- స్థాయి, సామర్థ్యం	215

- పగటి కలలు	216
- నాయకత్వ లక్షణాలు	217
- ప్రైరణ	218
- అంతర్ముఖీలోచనం	220
- భావ సంభాషణ	221
- మన తప్పులని ఒప్పుకోవటం	223
- గొప్పతనం గుర్తించటం	225
రెండవ అధ్యాయం : ఆత్మహాపాత	230
- తర్కం	237
- దృక్పథం	252
- ట్రైమ్ మానేజ్మెంట్	264
- అన్యేషణ	274
మూడవ అధ్యాయం : మానసిక వ్యాయామం	280
- జ్ఞాపకశక్తి	286
- వయసు / అందం / ఆరోగ్యం	294
- రొమాన్స్	300
- రిలాక్షేషన్	311
నాల్గవ అధ్యాయం : పరిణాతి	315
- రివ్సైట్	323
- నిర్వాహణ	328
- అంకితభావం	334

నీసగ్ మెట్టు : డబ్బు సంపాదించటం కళ

మొదటి అధ్యాయం : డబ్బు ఎలా సంపాదించాలి ?	340
- ప్రో-ఆర్కివ్ థింకింగ్	350
- డబ్బుందుకు సంపాదించాలి ?	364
- కాటిల్యూని అర్థశాస్త్రం	374

రెండవ అధ్యాయం : మనీ మానేజ్మెంట్	380
- ఆలోచన	385

అయిదవ మెట్టు : అంతమ విజయం

	390
--	-----

మొదటి అధ్యాయం : వైకుంఠ పాశ	392
- ఓటమి	392
- అస్ప్రష్ట విజయం	418
- నిర్భ్రక విజయం	436

రెండవ అధ్యాయం : సంపూర్ణ విజయం	440
- ప్రేమ	445
- శాంతి	446
- సంతృప్తి	448

ఉపసంహరం	449
---------	-----

ఉపాంధూత్తం

ఇరవై సంవత్సరాల క్రితం 'బాబీ' అనే సినిమాలో ఒక పాట యువతరాన్ని ఉర్మాతలూగించింది.

"హమ్తుమ్ ఏక కమరే మె బంధ హో డౌర్ థాచీ లో జామ్" అని.

బాధ్యతలు లేని వయసులో జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించాలి, కష్టమాలి అన్న తపన కొర్కిమందికి వుంటుంది. మనందరం మన తల్లిదిలడ్కుల మీద ఆధారపడుతూ, చదువుకటే జీవితాశయంగానో, లేక పెద్దవాళ్ళు పంపుతున్న డబ్బుతో అనందంగా బ్రతకటనే జీవిత పరమావధిగానో కాలం గడుపుతూ వుంటాము. అయితే అందరూ భవిష్యత్తు మీద ఏదో ఒక ఆశతోనే జీవిస్తూ వుంటాము. ఆ ఆశ సాధారణంగా మన జీవితంలోకి ప్రవేశించబోయే భాగస్వామి గురించే అయ్యంటుంది, అందుకే ఆ పాట అప్పుట్లో అంత పాపులలై ఇప్పటికీ సజీవంగానే వుంది. అయితే ఆ రోజుల్లో ఆ పాట విని ఉర్మాతలూగిన యువతరం అంతా, ఈపాటికి మధ్య వయస్సులయి వుంటారు. కాలం గడుస్తున్నకొర్కె స్వప్సుం వాస్తవం కాదన్న నిజం తెలుస్తూ వుంటుంది.

హమ్తుమ్ ఏక కమరేమె బంధహో.... (మువ్వు, నేనూ ఒక గదిలో ఉండి, ఆ గదికి తాళం వేసుండి, తాళం చెవి పోతే ఎత బాహుండును) - అన్నపాట భాగస్వామికి వర్తించకుండా, సమస్య కి వర్తిస్తుందని కాలక్రమేణా మనకి తెలుస్తుంది.

సమస్య మనతోపాటే వుంటుంది. అది మన హ్యాదయపు గదిలోనే వుంటుంది. ఆ గదికి తాళం వేసి వుంటుంది. దాన్ని పార్ట్రోలటానికి తాళం చెవి మాత్రం దూరకము.

అలాంటి తాళం చెవి ఎలా సంపాదించాలన్నదే ఈ పుస్తకం ముఖ్యాదైశం. మనమ గదిలోంచి సమస్యను పార్ట్రోలటమే ఈ పుస్తకపు అశయం.

ఇక్కడ మనం ఒక విషయాన్ని సృష్టింగా గమనించాలి. సమస్య మన మనసులోనే వుంది. బయట ఎక్కడో లేదు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న మనిషి ఎప్పుడూ విషాదానికి, భాధకి లోపవడు.

*

*

*

విజపైన అనందానికి పెద్ద పెద్ద వాళ్లు గొప్ప గొప్ప నిర్వచనాలిచ్చినా, దాన్ని ఖచ్చితంగా కొలిచే సాధనమంటూ ఏమీ లేదు. తాతలు సంపాదించి ఇచ్చిన ఆస్తులని అనుభవిస్తూ, అదే అనందం అనుకుంటూ కొంతమంది బతికేస్తుండవచ్చు. మరికొంతమంది తాము పనిచేస్తున్న ఆఫీసులకు, బ్యాంకులకు జీవితాన్ని అంకితం చేసి, అదే అనందం అనుకుంటూ వుండేవుండవచ్చు. ఇంకొంతమందికి భార్యని కొట్టడంలోనూ, పిల్లలని తస్థితంలోనూ, లేదా పేకాట, ఆగుడులోనో అనందం దొరుకుతూ వుండవచ్చు.

దీనికి వ్యతిరేకంగా నిరంతరం అసంతృప్తిగా వుండేవాళ్లని కూడా మనం గమనించవచ్చు. జీవితం నిస్పారంగా వుండన్న దిగులుతో, జీవితంలో ఏదీ సాధించలేదు అన్న అసంతృప్తితో బ్రతికేవాళ్లూ, లేనిపోని భయాల్సి, కాంష్టెక్స్పెల్స్ ఉపహాంచుకుంటూ జీవితాన్ని దుర్బరం చేసుకునేవాళ్లూ, ఇతరులమీద విపరితంగా ఆధారపడుతూ బ్రతికేవాళ్లూ మనకి కొత్తకాదు. అనందాల్సి కొలిచే సాధనాలు లేవట్టే, అసంతృప్తిని కొలిచే సాధనాలు కూడా లేవు.

అటువంటి ఆసంతృప్తిని ఎలా పొరిద్రోలగలమో చర్చించటమే ఈ పుస్తకం ముఖ్యమైశ్యం.

ఈ పుస్తకం ద్రాయటానికి నాకే క్యాలిఫేషన్లూ లేదు, నేను సైకియూట్రిషన్స్, సైక్లో అనలిస్ట్స్ కాదు. కొన్ని పత్రికల్లో ప్రశ్నలు సమాధానం ఇవ్వటం ద్వారా రకరకాల వ్యక్తుల అనుభవాల్సి, కష్టాల్సి తెలుసుకునే అవకాశం కలిగింది. తమ తమ రంగాల్లో నిష్టాతులయిన విజ్ఞల పుస్తకాలు చదచటం సంభవించింది. వాటన్నిటినీ క్రోడీకరించి, వాటికి నా అనుభవాలు జోడించి. తయారుచేసుకున్న నోట్సీ, ఈ పుస్తకం.

నాలో ఎన్నో బలహీనతలున్నాయి. చాలా వాటిని ఆధిగమించలేకపోయాను. స్టేజీ ఫియర్, ఇప్పిరియారిటీ కాంష్టెక్స్ లాంచిటి గెలవటానికి పాతిక సంవత్సరాలు పట్టింది. ఆ బిటమీ, విజయాల సంగతి ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించదల్చుకున్నాను (ఇది కొంత స్టోత్రుగా కూడా కనిపించవచ్చు). ఇందులో ప్రాసిన కొన్ని విజయాలు నమ్మకంగా కానట్టు కూడా కనిపించవచ్చు. వ్యక్తిగత భరిష్ట్యా కోసం ప్రాసిన కల్పనలుగా తోచవచ్చు. కానీ అసత్యాలు ప్రాసి, నా దీర్గ వాళ్లు, ఇంటివాళ్లు నవ్వుకునేలా చేసుకోలేను కదా. దీనికి ఒక ఉదాహరణ చెప్పేముందు అనలు ఇలాంటి పుస్తకాలవల్ల లాభం వుంటుందా? అన్న విషయం ఆలోచించాం. నిశ్చయంగా వుంటుందని నేను భావిస్తున్నాను.

పుస్తకం మంచి స్నేహితుడిలాంటిది. అది చెప్పేది వినగల్చితే, ఆ స్నేహితుడికున్న గొప్ప తిలిటైనవాడు ఇంకెవరూ వుండరు. ఎంతోమంది రచయితలు తమ జీవితపుటనుభవాల్సి, విజ్ఞానాన్ని కలపసి అవతలివాళ్లకు చెప్పటం కోసం అహోరాత్రులూ శ్రమించిన తప్పనా రూపమే పుస్తకమంటే.

ఒక ప్రధమరణ కర్త “మంచిస్నేహితుడు” కి నిర్వచనం ఇమ్మని పోటీపెట్టడట. చాలా రకాల నిర్వచనాలు ఆ పోటీకి వచ్చాయట.

“అనందాన్ని పెంచేవాడూ, విషాదాన్ని తగ్గించేవాడూ” అని ఒకరు, “....మన నిశ్చబ్దాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగేవాడు” అని ఇంకొకరు, “..... మనపట్ల అనురాగమూ, ఆప్యాయతా, ఆపేక్ష నింపుకున్నవాడే నిజపైన స్నేహితుడు” - ఇలా రకరకాల నిర్వచనాలు.

ఒహుమతి పాందిన నిర్వచనం ఇదట.

“ప్రపంచం ఆంతా నిస్పు వదిలిపెట్టినపుడు నీలో వుండేవాడు”

అటువంటి స్నేహితులు ఈ ప్రపంచంలో వున్నారో లేదో తెలియదుగానీ, పుస్తకాలు మాత్రం మనకి అనరాగా అలాగే నిలుస్తాయి.

సినిమాలూ, పార్టీలూ, కబుర్లూ..... అదే స్నేహమయితే సరే. స్నేహం అనేది అంతకన్నా ఎక్కువయితే, నాకు స్నేహితులంటూ లేరు. ఇంత్రావర్ణనయిన నేను, చెప్పదల్చుకుంటే పెన్నునీ, వినదల్చుకుంటే పుస్తకాన్ని ఆశ్రయిస్తాను. విషాదభరిత దినాల్లో పుస్తకాన్నంచి స్న్యార్టి పాందటం అలవాటు చేసుకుంటే, అంతకన్నా మంచి స్నేహితుడవరు వుండరు.

స్నేహితులు లేని మనిషిని విశ్వసించు’ అంటారు. కష్టాల్ అదుకునేవాడే నిజపైన స్నేహితుడయితే అలాటి స్నేహితులు ఈ మెయిరియలిస్ట్స్ ప్రపంచంలో ఎంతమంది వున్నారు? ఈ సాంద్రత స్నేహంలో ఎంతకాలం వుంటుంది? అయినా ఒక మనిషి కష్టాల్ వుంటే అదుకోవటానికి ‘ప్రాణస్నేహమే’ అవసరం లేదు. మామూలు స్నేహం చాలు. ఇంకా ఎదగగలిగితే, మానవత్వం చాలు.

* * *

అర్థం చేసుకోగలిగితే, ఒక పుస్తకం - లేదా ఒక అందం - లేదా ఒక గొప్ప వ్యక్తి చరిత్ర - మనకి ప్రేరణ ఇస్తుంది. ‘ఇలా చెయ్య’ అని శాసించకుండా, ఎలా చేస్తే బావుంటుందో లపచో ఇస్తుంది.

ఒక రోజు నేను అద్దం ముందు జాట్టు ‘కట్ట’ చేసుకుంటూ వుండగా మా తమ్ముడి కొడుకు “.....ఎందుకు నువ్వే చేసుకుంటున్నావ్? పాతిక రూపాయలు ఆదా చేద్దామనా?” అని అడిగాడు.

..... నేను ఏడో తరగతి చదువుతున్న రోజుల్లో, తల్లితండ్రులకి దూరంగా వుండి చదువుకోవలసి వచ్చింది. అప్పుడు మా తండ్రిగారు నెలకి పాతిక రూపాయలు మాత్రమే పంపగలిగే ఆర్టిక స్టైల్లో వుండేవారు. అనపురమైన ఖర్చులన్నీ తగ్గించుకోవలసిన ఆగత్యం ఏర్పడింది. ఆ రోజుల్లోనే మహాత్మాగాంధీ ఆత్మకథ చదివాను. అందులో, తన క్రూరకర్మ తనే చేసుకునేవాడిని ప్రాసిన వాక్యం నన్ను ప్రభావితం చేసింది. నా ఇరవైతిలు రూపాయల నెలసరి ఖర్చులో హర్షింగ్ అన్నాడు.

ఆ తరువాత ఆ రోజునుంచీ ఈనాటివరకూ నేను సెలూన్‌లోకి అడుగుపెట్టలేదు. రెండు గంటల సమయం వ్యధా గురించి కానీ, యూబైరూపాయిల ఖర్పు గురించి కాదు. ఒక పుస్తకం ఇచ్చే ప్రేరణ గురించి చెప్పటమే ఇక్కడ నా వుద్దేశ్యం. ఈ స్వీయత్వరకర్ష గురించి ‘అనందోబహ్యాలో ప్రాపొను.

పుస్తకం ఆలాకు ప్రభావం అంత గాఢంగా వుంటుంది. మరి అంత గాఢమైన ప్రభావం చూపించే స్నేహితులు నిజంగా వుంటారా?

..... ఈపుస్తకానికి ఉపోద్ధాతం ప్రాసున్న సమయానికి, ఒక నటుడి పుట్టినరోజు ఫంక్షన్ వచ్చింది. అప్పుడు నేనూ, ఒక మాటల రచయిత, దర్శకుడూ - డేస్టప్స్‌లో వున్నాం. రాత్రి ఏడయింది.

“ఫంక్షన్‌కి బ్రిమయింది. వెళ్లం” అన్నాడు దర్శకుడు లేచి.

“నేను రాను. మీరిద్దరూ వెళ్లండి.” అన్నాడు ఆ మాటల రచయిత.

అశ్వర్యంగా, “అదేమిటి? అందరూ వస్తారు. మీరు రాకపోతే ఎలా?” అన్నాడు అయిన.

“అంతమందిలో నేనోక్కడినీ రాకపోతే ఎవరు గుర్తిస్తారు?”

ఆ రచయిత వెప్పేది ఏమిటో మా దర్శకుడికి అర్థం కాలేదని అతడి ముఖకవళిక చెపుతోంది. “అతడు మన స్నేహితుడు. మనందరం కలిసి పది సంవత్సరాలనుంచీ పనిచేసేము” అన్నాడు.

“అతడు మీ స్నేహితుడయితే గత అయిదు సంవత్సరాల్యంచీ మీ పిక్కర్లు ఫెఱలు అవుతున్నాయని తెలిసి మీకెందుకు భాస్సు ఇస్తాలేదు?”

మాగదిలో టెప్పన్ బిల్లువ్ అవుతున్నట్టు గమనించాను. ఆ దర్శకుడు మాటల కోసం వెతుక్కున్నాడు. చివరికి అతడికి ఒక అర్ధమెంటు దొరికింది. “మనందరం కలిసి ఒక స్నేహి మంచి వచ్చాము. ఆ మాటకొస్తే ఆ హీరో పిక్కర్లు కూడా వరుసగా పెయిల్ అవుతానే వున్నాయి. ఆ టైమ్‌లోనే మనందరం ‘ఒకరోకదు’ అన్నట్టు వుండాలి.”

“నిజమా” అన్నాడు నా సహచరుడు. “.....ఇదంతా నిజంగా స్నేహమే అయి, మీరు కేవలం.....‘ఎప్పటికయినా పనికొస్తాడు కదా’ అన్న భావంతో కాకుండా స్నేహం తోనే వెళ్లమంటే నాకు అభ్యంతరం లేదు. కానీ వచ్చే నెలలో నా పుట్టినరోజు, మరి దానికి అతడస్త్రా? కనీసం మీరోస్తూరా? అంతవరకూ ఎందుకు? గత పది సంవత్సరాలుగా మనందరం స్నేహితులం. మరి - అన్ని పుట్టిన రోజులకీ మనమే వెళ్లం గానీ - అతను రాలేదే. కనీసం నా పుట్టినరోజుకి మీరు ఎప్పుడూ రాలేదు. మరి దీనికి స్నేహంఁ అని ఎలా పేరు పెట్టారు? అతడిని రేపు మీ ఇంటికి రమ్మనండి. ఈ పది సంవత్సరాల్లో అతడెపుడూ మీ ఇంటికి రాలేదని నాకు తెలుసు. ముగ్గురం కూర్చుండాం..... అంతేకాదు. మీరు

మరో విషయం గమనించాలి. ఓటమిలో కూడా ఆ హీరో తన గ్రివ్ కోల్చేలేదు. నిరంతరం కష్టపడుతూ, తన స్నౌన్‌న్ని నిలబెట్టుకొంటున్నాడు. మనల్ని తన దగ్గరకి లాక్స్‌గల్లుతున్నాడు. మీరేమో అతడిని ‘మంచి’ చేసుకోవటం ద్వారా అవకాశం పొందుదా మనకుంటున్నారు. మీది స్నేహం కాదు. స్వార్థం..... మనమూ ఆ స్వార్థస్త్రీ అమాయనీ పోగొట్టుకోవాలంటే - అతడి స్నౌనికి చేరుకోవాలి.”

నాకు చాలా ఆనందం వేసింది. ఇంత అనలిటికల్గా ఆలోచించినందుకు మాత్రమే కాదు. “స్వార్థం” గురించి నా ఉపోద్ధాతానికి ఒక మంచి పాయింటు ఇచ్చినందుకు.

*

*

*

మమ్మల్ని దిలేసి ఆ దర్శకుడు హావిడిగా ఫంక్షన్‌కి వెళ్లిపోయాక ఆ రచయితని అడిగాను. “ మీ దృష్టిలో స్నేహానికి ఏ ఇంపార్టెన్మ్యూ లేదా?”

“ఎందుకు లేదు? చిన్నాటి స్నేహితుడు కలుసుకోబోతున్నాడంటే మనసు ఉపిభూర్ధు? రెగ్యులర్గా కలుసుకొనే స్నేహితుడు కలుసుకోబోతే అదోలా వుండరూ? నేను చెప్పేది ఈ హాపోక్రెన్ గురించి.”

..... ఈ విధమైన హాపోక్రెన్ గురించి మరింత వివరంగా ఈ పుస్తకంలో ప్రాయాలని అనుకున్నాను. ఆ ఫంక్షన్‌కి వెళ్లకపోయా, ఆ రచయితనే తన స్పంత పిక్ర్స్‌కి డైలాగ్ రైటర్గా హీరో పెట్టుతున్నాడు. దర్శకుడికి మాత్రం భాస్సు రాలేదు.

కారణం ఫెఱల్యార్.

ఫెఱల్యార్ స్నేహానికి లిట్యూన్ పరిక్ష. జీవితానికూడా!

ఈ ‘ఫెఱల్యార్’ గురించి నేను కొంతకాలం క్రితం ఒక కథ చదివాను. మా వర్క్‌ప్లాఫ్ కుప్రాచాడు ప్రాసింది. కథ పేరు కూడా ‘ఫెఱల్యార్’!

సుబ్బారావు ముఖ్యమైందేళ్ల యువకుడు. ఇద్దరు పిల్లలు. ప్రాద్యున్నే మిల్క్ బూల్కీ వెళ్లటంతో అతడి దినచర్య ప్రారంభమవుతుంది. అతడికి అఫీసుకి వెళ్లటం చాలా నిప్పుశాతో కూడిన వ్యవహారం. సూపరింటెండంట్కి అతడికి పడదు. అఫీసులో నానా హాంసలూ పెదుతూశుంటాడు. అదోక భాధ. అఫీసులో పున్న అయిదారు గంటల్లోనూ రెండు గంటలు క్యాంటిన్లో గడిపినా కూడా - సుబ్బారావుకి అఫీసాక బోరే.

ఆ సాయంత్రం అతడొక సాహితీ సభకి వెళ్లాడు. అక్కడ మేధావుల స్వీచ్ఛ వింటాడు. కథల గురించి, కర్తవ్యం గురించి వాళ్లు గంభీరంగా ఉపయ్యసం ఇస్తారు. అతడు కూడా సమాజం గురించి చాలా భాద్యవడతాడు. ఇంటికొచ్చి భోజనం చేస్తున్డగా భార్య - పెద్దోడి ఫీజా కోసం మరుసటి రోజు వందరూపాయిలు కావాలంటుంది. సగం భోజనంలో లేచి కోసం తీటి, అడ్డాచ్చిన కొడుకుని కొట్టి గదిలోకి వెళ్లిపోతాడు. భార్య దుఃఖిస్తుంది.

విజయానికి ఐదు మెట్లు

15

పదుకోబోయే ముందు సేవరు చదవటం అతడి అలవాటు. 'ఈ ప్రీ! మేలుకో!' అన్న పుస్తకంమై సమీక్ష చదువుతాడు. ప్రీ అఫీసుకి వెళ్తే పురుషుడు ఎందుకు ఆమె పనులు తాను నిర్వహించకూడదు? అని సమాజాన్ని సూటిగా ప్రథించే రచన అది. ఆ రాత్రి అతడికి నిద్ర వట్టాడు. వందరూపాయలు పీజా చెల్లించని కారణంగా కొడుకుని సూటీల్లో లోలగించినట్టు కల వస్తుంది. రి-ఆడ్యూమన్ ఫీజ్ కోసం మొదటిసారి లంచం తీసుకుంటూ పట్టుబడతాడు. ఉద్యోగం పోతుంది. భార్య అతడిని వదిలేస్తుంది. 'ఈ ప్రీ మేలుకో' అన్న పుస్తకం ఖ్రాసింది భార్యేనని తెలుస్తుంది. ఇదంతా కల!

నిద్రలోనే కలవరిస్తున్న అతడిని భార్య ఓచిరుస్తుంది. ఇద్దరూ దుఃఖిస్తారు. పుస్తకం నువ్వు ప్రాయశేషుగా అంటాడు. ఆమెకులు పుస్తకాలు వేర్లేతీరీదు, అతడు సంతోషింగా ఆమెని దగ్గరికి తీసుకొని నిద్రపోతాడు. మరుసటిరోజు ప్రార్థన్నే అతడు మిల్క్-బూత్ కి బయల్దీరటంతో కథ పూర్వవుతుంది.

కథ నాకు సరీగ్గా అర్థం కాలేదు. "ఏం చెప్పుదల్చుకున్నావు ఈ కథలో?" అని అడిగాను.

"జీవితపు మెటాఫాఇల్ ఎమ్మీనెన్ గురించి-" అన్నాడు. నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. అంత చిన్న కుద్రవాడు 'శాస్త్రాత్మక' గురించీ ఫాయిల్యూర్ గురించి - అలోచించటం.....

అతనన్నాడు - "ఈ కథలో ఏదో అస్వస్తత వుండనిపిస్తోంది. చెప్పుదల్చుకున్న విషయాన్ని నేను సరీగ్గా ప్రాజెక్చు చేయలేకపోయానని కూడా తోస్తోంది. దీన్నిక నవలికగా ప్రాయాలనుకుంటున్నాను. అందుకే మీ దగ్గరికి సలహా కోసం వచ్చాను".

అప్పుడు నేను కథాంశం - పాత్రులు విపులంగా చర్చించటం కోసం ఈ క్రింది పాయింట్లు ఖ్రాసి ఇచ్చాను.

1. మనలో 90 శాతం సుబ్యారావులమే. జీవితం 'గడిచిపోతే' చాలనుకునే మనస్తత్వం నున్నవాళ్ళం.

2. సుబ్యారావుకి మానవసంబంధాల గురించి అవగాహన లేదు. ఇష్టం లేకపోయినా సరే - మానవసంబంధాల్లో 'లోక్యం' ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుందని గ్రహించలేకపోయాడు. అందుకే కలిసి చని చేయవలసిన సూపరింటెండెంట్ తో నిరంతరం గౌడవపడుతూ వచ్చాడు.

3. గొంగచిపురుగు సీతాకోకచిలుకగా మారినట్టు - కాలక్రమేణా ప్రతి మనిషి జీవితంలో పరిణితి రావాలి. ఈ పరిణితి మూడు రకాలుగా వుంటుంది. 1. ఆత్మవుందనతో కూడిన పరిణితి 2. కమిట్మెంట్తో కూడిన పరిణితి 3. పేరు/డబ్బువల్ల వచ్చే పరిణితి.

Edited by Foxit Reader | ప్రసంగించిన మేధావులు పాత్రిక-యాస్త్ర కథలో, Copyright(C) by Foxit Software Company, 2005-2008, For Evaluation Only.
పాందటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. సమాజాన్నే సాహిత్యాన్నే తిట్టటం ద్వారా తమ మానసిక అసంతృప్తిని బయట పర్ముంటారే తప్ప, తాము వ్యక్తిగతంగా బాగుపడటానికి క్షమి చేయరు. ఈ విధమైన (వేదికవై) గుర్తింపే-వారి ద్వష్టిలో విజయం, అందుకే సాయంత్రం అవగానే సభలో సమావేశాలో వెతుక్కుంటారు. నిరర్కమైన గుర్తింపు కోసం వెంపర్లడతారు. వీరికి వ్యతిరేకంగా, చలం, త్రీత్రీ, క్షమిశ్శాప్తి, కాశీపట్టంలాంటి మేధావులు కమిట్మెంట్తో బ్రతుకుతారు. మూడోరకం (మాలాటి)పారు-పేరు, పర్వత చరిష్టు, డబ్బు కోసం ప్రాకులాడతారు.

5. ఒక గమ్యం సాధించటానికి చాలా క్షమిపడలేని సుబ్యారావులు, సమాజంలో ఎప్పుడో గొప్ప మార్పు వస్తుందన్న అశతో రాజకీయ పార్టీల ఉపమ్యాసాలకి, సాహితీ సభలకి వెళ్లి, తాత్కాలిక అవేశాన్నే సంతృప్తినీ పొందుతూవుంటారు. వ్యక్తిగత విజయానికి, సామాజిక పరిస్థితులకే సంబంధం లేదని, ఎటువంటి చరిష్టెత్తులైన్నావై విజయం సాధించటమే మానవలక్ష్మునీ తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయరు. అందువల్ల పరిణితి లేక, గొంగచిపురుగుల్లో మిగిలిపోతారు. వీరికన్నా బలవంతులు వీరిని అణగ దొక్కితే - ఆ యుద్ధంలో ఓడిపోయి - ఓటమే కూడా తమ జీవితంలో ఒక భాగమను కుంటారు.



6. పీరు బెసికల్గా భయస్తులు. చెడిపేకుండా వీరిని కాపాడేది భయమేతప్ప, తైతికమయిన వ్యక్తిప్పం కాదు. సులభ మార్గాల్లో డబ్బు సంపాదించటం కోసం ఉర్రూతలూగుతారు. జాదం, రేసులు, లంచం, వరక్కుం, తండ్రి ఆశ్చీ, సింగిల్సెంబర్ లాటరీలూ వీరి ఆశలు. అందుకే సుబ్యారావు లంచంకోసం ప్రయత్నించాడు.

7. ఔనచెప్పిన పాయింట్ నెంబర్ మూడు, నాలుగుల్లో కమిటీమెంట్ గురించి చర్చించటం జరిగింది. సాహిత్యంలోనే కాదు, జీవితంపట్ల కూడా కమిటీమెంట్ వుండాలి. అప్పుడు అసంతృప్తికి చోటు పుండు. చేస్తున్నపని పట్ల కమిటీమెంట్ లేకపోతే బుర్భావేసుకుని నటీంచాలి. వేదికైని సమస్యలు మాజం గురించి మాట్లాడిన రచయిత-చిన్న సినిమా చాన్సు రాగానే బూతు ప్రాయటానికి సిద్ధపడటం-వర్తమాన జీవితం పట్ల అతడి అసంతృప్తిని మాచిస్తుంది. అందుకే ఇది “అత్మవంచనతో కూడిన పరిణాతి” అయింది.

8. అణిచివేత పట్ల సుబ్బారావులకు చాలా దుగ్గవుంటుంది. అయితే అవకాశం దొరికితే, తమ సర్క్యూలర్లో తాము అణిచివేయగల వ్యక్తుల్ని నిర్దాక్షిణ్యాగా బాధించటానికి వీరు వెనుదీయరు. దీనికి సాధారణంగా భార్య పిల్లలు బలి అవుతూంటారు.

9. సిగరెట్లో నిక్టిచీన్ నరాలమీద ఉత్సేజం కలిగించినట్లు సమాజం మారాలి అన్న అవేశం ఉత్సేజం కలిగిస్తుంది. ఏపిథంగా మారాలో అవగాహన వుండదు. దీన్ని మేధావులు క్యాప్ చేసుకుంటున్నారన్న ‘వ్యక్తిగత స్పృహ’ పుండు. తాము మారే ప్రయత్నం చేయరు. ఏదో మారాలి అనుకుంటారు.

10. ఆదేమళ్ళి మార్పు సంభవిస్తున్నప్పుడు, దాని పరిమాణం వాల్ తమకి ఏదైనా వష్టం జరిగితే భరించలేదు. (భార్య పుస్తకం ప్రాయటం/విడుకులు ఇవ్వటం.)

ఈ విధసైన అంశాలతో వర్తమాన రచయిత నవల ప్రాయటానికి పూనుకున్నాడు. అయితే ఒక దురదృష్టకరమైన స్క్రీటర్ అక్షిడెంట్లో, ఈ సంభాషణ జిరిగిన వారం రోజులకి ఆ కుర్రవాడు మరణించాడు. అతడి స్నూచీగా ఆ కాగితం ఇప్పటివరకూ నావ్యే వుండిపోయింది. (వీలైట్, అభిషేకం అన్న కథల పుస్తకంలో ఈ కుర్రవాడు ప్రాసిన ‘రామా-కనవేమిరా’ అస్వకథ చరండి)

అతడు ప్రాయాలనుకున్న నవలికలో కథాంశం-నిజంగా చాలా మంచి అనాలిసినీ అయాన్రాండ్ చెప్పినా. ఆర్ట్ ఆఫ్ సెల్విమెన్ (స్వీర్టం కూడా ఒక కళ) ప్రాసిన రచయిత చెప్పినా అదే చెప్పారు. వ్యక్తిగత గెలుపు ముఖ్యం, సమాజం, ప్రవంచం, చివరికి కుటుంబం-అన్ని ఆ తరువాతే. తనని తాను గెల్చినవాడే, ఇతరులకి ఏపైనా ఇష్టగలడు.

ఈ పుస్తకం అంతా అదే థియలీ మీద ప్రాయ బడింది. ‘మనకి మనం ముఖ్యం’ అన్న ఈ ఆలోచన కొంతమందికి నచ్చకపోవచ్చు. నారు కూడా అదేవిధంగా ఆలోచిస్తారు, కానీ పైకి ఒప్పుకోరు. అలాంటివారు ఈ పుస్తకం వదవకపోవటమే మంచిది.

..... మళ్ళీ మొదటి పాయింట్కి వస్తును.

పుస్తకాలు మనిషిని మారుస్తాయా ?

సుబ్బారావులా-కేవలం అవేశపడటానికి ఉపయోగపడతాయా ?

మొదట అవేశపడటానికి ఉపయోగపడతాయా. తరువాత అవేశంలోంచి నిర్మాణం వైపు వెళ్ళగలిగే మరింత ఉపయోగపడతాయా. కొండరైనా అలా వెళ్లారని నా విశ్వాసం. అందుకే ఈసప్రపంచంలో-‘కొండరే మహిమభావులు’, ఆ కొండరిలో మనమూ వుండటానికి ప్రయత్నిద్దాం.

* * *

సంవత్సరం క్రితం ఒక పార్టీకి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ నెల్లారుకు చెందిన ఒక పారిక్రమికవేత్త నాకు లారసపడ్డారు. ఎవరో నమ్మ ఆయనికి పరిచయం చేసిన తర్వాత మీతో పర్సనల్గా కొంచెంసేపు మాట్లాడటానికి పీలపుతుందా’ అని అడిగారు. ఆ తర్వాత ఒక అరగంటసేపు మేమిద్దరం పార్టీలో ఒకమూర కూర్చుని సంబాంచడం జరిగింది.

ఎనిమిది సంవత్సరాల క్రితం అర్టికంగా తను చాలా బీద స్థితిలో వుండేవాడిని, చివరికి కుటుంబానికి రోజు గడవడం కష్టమైనప్పుడు ఒక కిరాణా కొట్టువాడు అరువు ఇచ్చేవాడని, నిరాశా నిస్పచ్చాలతో కొట్టుకుపోతున్న ఆరోజులలో ఒక రాత్రి ఒక పుస్తకం చదవటం సంభవించినదని, ఆ తర్వాత తను బాంబే వెళ్ళి, ఒక కాంట్రాక్ట్ సైన్చేశనని, అదే తన జీవిత పంథాని మార్చివేసిందని ఆయన నాతో చెప్పారు. బాంబే మంచి తిరిగి ప్రాదరాబాద్ రావడానికి కేవలం రైలు టిక్కెట్లు చార్జీలు మాత్రమే తన దగ్గర వున్నాయని అయిన అన్నారు.

“రిజెర్వేషన్ చార్జీలు అయిదు రూపాయలు పెరిగినవట. ఆ విషయం నాకు స్టేషన్ దగ్గర తెలిసింది. ఆ అయిదు రూపాయలూ ఏలా సంపాదించాలో అర్థంగాలేదు. జనరల్ కంపెనీమెంట్ క్రిక్కిరిసించి వుంది. రెండు రోజుల ప్రయాణం చేయటానికి నావర్డ్ కాఫీ కూడా డబ్బులైపు. అప్పుడు ఫస్కోన్ కంపార్ట్మెంట్ కిటికి దగ్గర ఒకామె అరటిపెళ్ళవాడిని పిలుస్తూ కనపడింది. వాడు వినిపించుకోమండ వెళ్ళిపోతున్నాడు. నేను ఆమె దగ్గర డబ్బు తీసుకొని వెళ్ళి ఆ అరటిపండ్లు కొని ఆమెకి ఇచ్చాను. ప్రతిపలంగా అయిదురూపాయలు, రెండు అరటిపండ్లూ ఆమె దగ్గరనుంచి మొహమాటం లేకుండా అడి లీసుకున్నాను.” అన్నాడాయన నప్పుతూ.

ఆ సక్రెన్సుల్ కథని నేను చాలా ఉద్దీఘ్రతతో వినసాగాను.

అయిన అన్నాడు -‘అరోజులలో నాకు ఒక పాసీ వుండేది. ప్రపంచపు అత్యంత ఖరీదైన హోటల్లలో ఒకరోజు వుండాలని, కంకాన్ (ధ్వనికన్నా వేగంగా ప్రయాణం చేసే విమానం) ప్రయాణం చేయాలని నాకోరికి ! బోంబాయలో సైన్ చేసిన కాంట్రాక్ట్ ఆరువెలలు తిరిగేసరికల్లా కార్బూరూపందాల్చింది. ఒకపట్టిక్క లిమిటెడ్ కంపెనీ స్పాసించాను’ అంటూ ఆయన తన కంపెనీ పేరు చెప్పేసరికి నేను విష్టపోయాను, ప్రస్తుతం ఆ కంపెనీ విజయానికి ఐదు మెట్లు ——————

పేరు మార్కెటలో రెట్లింపు ధర పలుకుతోంది. తను బీద స్థితిలో వున్నప్పుడు తనకి సచోయం చేసిన కిరణాకార్బ్యూఫాడిలో హైదరాబాద్ నడిబోడ్యూలో చిక్కడవల్లిలో ఒక సూపర్ మార్కెట్ స్టాపింపబేయడం ద్వారా తన బుటం తీర్చుకున్నని అయిన మాటల సందర్భంలో చెప్పారు. పార్టీ అయిపోయాక ఇద్దరం మా కార్లదగ్గర విడిసోతూ ఘండగా అడిగాను-‘మీ రెండు పోనీలు తీరాయా’ అని.

“తీరాయి”- నవ్వుతూ అయిన సమాధానం ఇచ్చాడు. ‘పాల్డార్ట్ అస్టోరియా’ లో రెండురోజులు వున్నాను. (ప్రశంఖలో కెల్లా ఖరీదైన హోటల్ ఇది.) గత సంవత్సరమే కంకార్డ్లో ప్రయాణం చేశాను కూడా”.

రౌయుల దిగువుతి-ఎగువుతుల్లో భారతదేశంలో ప్రథమస్థానం వహించే అతికొద్ది కంపెనీలలో ఒక కంపెనీకి అధిష్టతి అయిన అయిన ఆ అర్థరాత్రి చదవిన పుస్తకం ‘డబ్బు టూ ది పవరాట్ డబ్బు’.

*

*

*

ఒక పుస్తకం మనిషిమి మారుస్తుందా ? ఒక పుస్తకం చదవడం వల్ల మనిషి తన ప్రవర్తనని మారుస్తుంటాడా ?

మార్పుకోకపోవచ్చు, అలా మార్పుకోవడం (ప్రారంభిస్తే, రామాయణ, భారతాలు, ఖురాన్, బైబిలు చిదివిన వ్యక్తులందరూ ఈపాటికే మహాన్వతులుగా మారి వుండాల్సింది).

తనకి కన్నినియొంగో వున్న విషయాల్ని మాత్రమే మనిషి స్వీకరించబానికి ప్రయత్నిస్తాడు ! లంచం తీసుకోవడ్చు అనే నీతితో (ప్రాయబడ్జ్ పుస్తకం చిదివిన ఒక వ్యక్తికి లంచం దొరికే వీలుంటి, కేవలం పుస్తకం చదవటం వల్ల తన ప్రవర్తనని మార్పుకోకపోవచ్చు. కానీ, కొన్ని విషయాల్లో (ముఖ్యంగా-దృక్ప్రాణం విషయంలో) తప్పక ప్రభావితులవులారు.

అయితే ఈపుస్తకంలో అలాంటి నీతులేమీ లేవు. మనకున్న కష్టాల్ని, అసంతృప్తాల్ని ఏవిదంగా అధిగమించవచ్చే, గెలుపుచైపు మన జీవితాన్ని ఎలా మలుపు తీపుగలమో, నిజమైన విజయంలంబే ఏమిటో-ఇవే ఈపుస్తకంలో చర్చించబానికి ప్రయత్నం జరిగింది.

ముందే చెప్పినట్టు ఒక పుస్తకం మనిషి జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్పుకపోయినా అతడిమీద తప్పకుండా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది! మఃఖంలో వున్నప్పుడు సేదతీరుస్తుంది! ఆసరా కావలసినప్పుడు ఆళ్ళయం ఇస్తుంది! ఎలా ప్రవర్తించాలో, ఎలా ప్రవర్తించకూడదో చెపుతుంది.

అన్నిటీన్నా ముఖ్యంగా-చిత్రలేఖనం, మూర్ఖుడిక్, నాట్యం, ప్రకృతి, భాషాకత-ఇంస్టిచ్యూట్స్ మనిషికి ఏంత అనందం ఇష్టగలవో అంత అనందాన్ని + ఇంకా కొంత విజ్ఞానాన్ని ఇష్టగలిగే ఏకైక సాధనం పుస్తకం. అది మనిషికి గాంభీర్యాన్ని, అందాన్ని కూడా ప్రసాదిస్తుంది. ఒక రైలు కంప్యూటెంటోలో ఒక అబ్బాయి (లేదా అమ్మాయి), మరో

శూరు-రెండు పెళ్ళి చూపులకి వెళ్ళున్నారనుకుండాం. ఎదురుగా ఇద్దరమ్మాయిలు (లేదా అబ్బాయిలు) పుండి, అందులో ఒకరు ఏ హామింగ్స్ పుస్తకం చదువుతోనే అందులో లీనమైపోతే-మరొకరు ఇతరలి వ్యక్తితో ట్రుయిన్ ఆగేరకూ లోడలోడా కబుర్లు చెప్పంటే... తాను వెళ్లున్నది ఆ ఇద్దరినీ చూడటానికి అయినప్పుడు, పుస్తకం చదివే వ్యక్తినే (Other things being equal) ఇష్టపడటానికి సగం పైగా చాన్సి వుంది.

*

*

*

‘విజయంవైపు పయనం’ పుస్తకం సక్కెన్ తరువాత, అలాంటిదే మరోపుస్తకం ప్రాయాలన్న అభిలాష వుండి, నోట్టు ప్రైవేరు చేసుకుంటూ వచ్చాను. అయితే, నవలలకన్నా, ఇటువంటి పుస్తకాలు ప్రాయటంలో శ్రుమ పదింతలు ఎక్కువ. పైగా, ఇటువంటి పుస్తకాలు పొరకులకి ఏమైనా నిజంగా సాయపడతాయా లన్న అనుమానం కూడా మనసులో ఏమూలో వుండేది. అయితే-దీన్ని వెంటనే ప్రారంభించాలన్న వాంచ కలగటానికి ముఖ్య కారణం, మూడు నెలల క్రితం జరిగిన ఒక సన్మాన సభ.

ఒక “స్క్రూల్ ఆఫ్ షైన్ ఆర్ట్” ప్రారంభోత్సవ సందర్భంగా, భారతదేశంలో ఏవిధ రంగాల్లో నిష్టాలులయిన కొంతమంది ప్రముఖులకు గవర్నర్ చేతులు మీదుగా సహాను జరిగింది.

అక్కర్ పడమనే (అర్థిప్పె), ఎ.ఎస్.రామన్ (క్రిటిక్), అదయార్కె. లక్ష్మీం (దాన్సర్), మంగళంపల్లి మొదలైనవారు సన్మానితులు.

అందులో నా పేరు కూడా వుంది.

నేను కొంచెం గిల్లీగా పీలయ్యాను. ఆ విషయమే సభ పూర్తయ్యాక, సన్మానకర్త శ్రీమతి వాణిగారికి చెప్పా “అంత విషిష్ట స్థానంలోవున్న ప్రముఖుల సరసన, ఒక పాపులర్ రచయితనయిన సన్న కూర్చోపెట్టటం” గురించి ప్రస్తావించాను.

“ఇందులో పాపులారటి ప్రస్తకి ఏముంది? మీ ‘ఆనందోబ్బా’ నాకు గొప్పపేరణ. అందులో ఒక వాక్యం ప్రాశారు గుర్తుందా? అన్ని కోల్పోయినప్పుడు కూడా, జీరో బెస్ట్ స్టోయు నుంచీ జీవితాన్ని మొదలుపెట్టుచున్నానీ అన్నారు అందులో. నేనీ స్క్రూల్ ఆఫ్ షైన్ ఆర్ట్ స్టాపించినప్పుడు, ఎంతో మానసిక శ్రమకి లోనయ్యాను. ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నాను. ఇంత మంచి కార్యానికి కూడా ఎందరో ఎన్నో అడ్డంకులు పెట్టారు. మా తండ్రిగారు ఇప్పుడున్నంత అధికారంలో అప్పుడు లేరు. ఆ సమయంలో ఆ పుస్తకమూ, ఆ వాక్యాలు నాకు చాలా స్వామ్మినిచేచ్చి. మీ పుస్తకాన్నిపోర్చు చరివేదాన్ని” అన్నారామే. బహిరంగవేదికై జరిగిన సన్మానానికాన్నా అనందకరమైన విషయం ఇది. రచయితకు అంతకన్న కావల్సింది ఏముంటుంది?

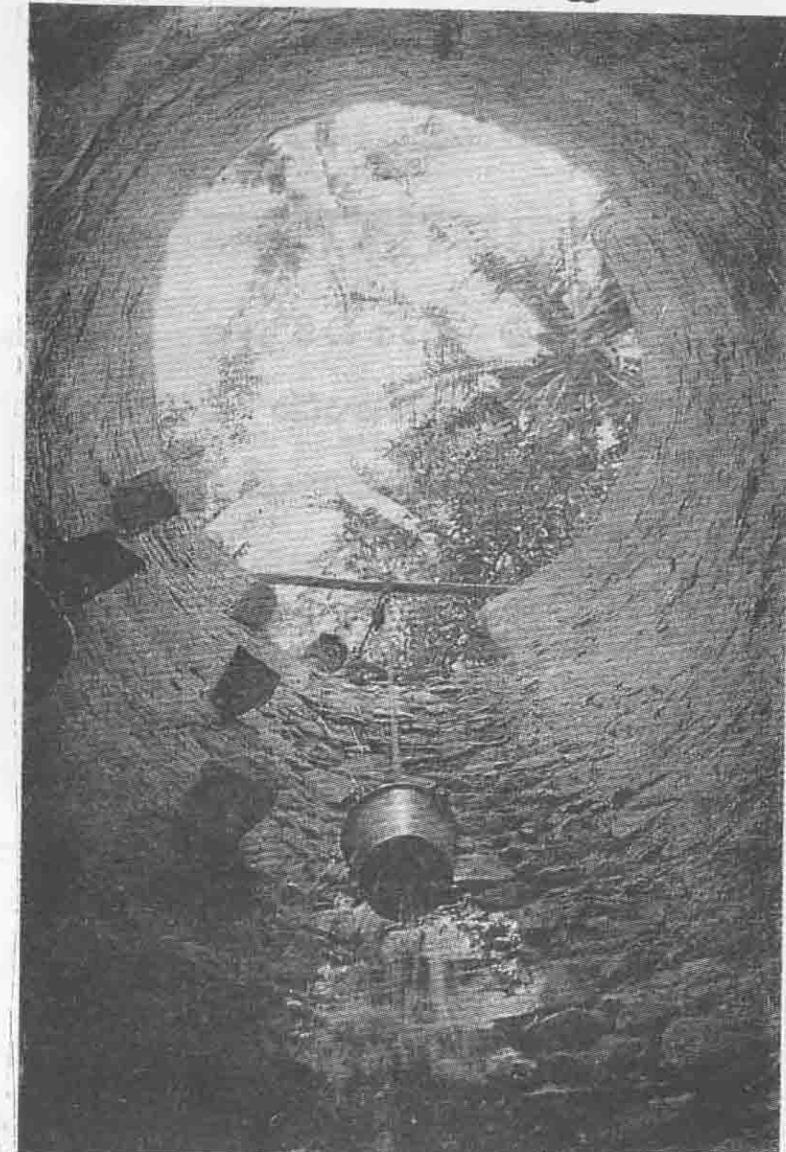
విజయానికి ఐదు మెట్లు

నాకు చాలా సంభవం కలిగింది. ప్రధాని పీ.వి.నరసింహార్థగారి లాటి ఒక పండితుడి కూతురికి ఒక చిన్న పుస్తకంలో - ఒక చిన్న వాక్యం ప్రేరణ కలిగించటం!

ఎక్కుడో ఎవరో వుంటారు. ఒక అర్దరూపి రచయిత హృదయంలో అంతరంగా పుట్టి, తర్వాతో ఊపేరి పోసుకుని, అనుభవంతో పుష్టించి పల్లిస్తే, ఆ ఫలాన్ని-దాని ఉపయోగాన్ని గుర్తించేవాళ్ళు! వాళ్ళు ఆ రచయితకి కనపడకపోవచ్చు. ప్రత్యక్షంగా చెప్పటానికి అవకాశం రాకపోవచ్చు. కానీ వుంటారు. వారి కోసమే వ్రాయాలి.

ఆ రోజే ఈ పుస్తకాన్ని ప్రారంభించాను.

మొదటి మెట్టు



గెలుపుకి పునాది ఓటమి

మెదంగి అధ్యాయం

జీవత్తం ఒక యిద్దుం

మానవజాతి మంచికోసం ఏదైనా
చేయవలసి వచ్చివప్పుడు దేవుడు ఆ
పని తాను స్వయంగా చేయలేదు.
ఒక చిన్నారి శిశువుకి జన్మనిచ్చాడు.
మ్యాటవ్ నుంచి గాంధీ వరకూ అలూ
సృష్టింపబడిన వారే. అటువంటి ఏ
ప్రయోజనం కోసం మనం జన్మిం
చామో తెలుసుకోవటమే జీవితం.

“జీ” వితమంటే గొప్ప గొప్ప త్యాగాలూ, బాధ్యతలూ కాదు, చిన్నచిన్న ఆనందాలూ, కాస్త దయా, నిరంతరం చిరువన్వ్యా-ఆది జీవితం” అన్నాడోక వేదాంతి, నిజమే. అదే జీవితం, కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితులలో అది సాధ్యమా? నేటి రోజుల్లో మనిషి జీవితం రోజురోజుకి ఒక యుద్ధంలా మారుతోంది, ఇందులో ప్రత్యుథి అంటూ ఎవరూ వుండకపోవచ్చు, పరిస్థితులు కావచ్చు, ఆకస్మిక విపత్తులు కావచ్చు. ఏది ఏమైనా నిరంతరం యుద్ధం చేయవలసిన పరిస్థితి మాత్రం అనిపార్యంగా వుంటోంది.

యుద్ధం ఎందుకు చేయాలి?

యుద్ధాలు కేవలం స్వ్యార్థం కోసమే రావు. మనుగడకోసం కూడా మనం యుద్ధం చేయక తప్పదు. నేను యుద్ధంచేయను’ అని కూర్చుంటే శత్రువుమనల్ని ఆకమించేస్తాడు. ఉదాహారణకి అఫీసులో పని చేసే గుమాసూక్తి ప్రమాణం కోసం అదే పదినికోసం పాటిపడతూన్న మరోవ్యక్తితో యుద్ధం చేయవలసిరావచ్చు, పెస్వ్ కోసం ఒక వప్పుడు ప్రభుత్వంతో పోరాడవలసి రావచ్చు.

అంతవరకూ ఎందుకు? స్కూల్లో అప్పుడే జాయిన్ అయిన అయిదేళ్ళ కుర్రవాడు ఆ కొత్త పరిస్థితులలో తాను ఇమడటంకోసం తనకు తెలియకుండానే యుద్ధం చేస్తాడు.

ఈ విధంగా యుద్ధం అనేది మనిషి పుట్టినప్పటినుంచీ మనిషి జీవితంలో ఒక భాగం అయిపోయింది. ఈ యుద్ధంలో కత్తులు, కర్మలు, ఆయుధాలు ఇవేమీ వుండవు.

తమ జీవితాలలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్న వారందరూ నిరంతరం యుద్ధంచేసి గెలుస్తూ వచ్చినవాళీ, యుద్ధం ఎక్కడైతే ఆగిపోయిందో ఆక్రూడ జీవితంలో నిరాసక్తత ప్రారంభమవుతుంది. మనం ఒక్కక్కసారి ఓడిపోవచ్చు. మానసికంగా మన మరణం కూడా సంభవించి వుండవచ్చు. కానీ ఆక్రూడమనండి తిరిగి జీవితాన్ని ప్రారంభించి మనం నిజయం సాధించాలి. అలా సాధించినవాళీ గొప్పవాళ్ళయ్యారు.

విజయానికి ఐదు మెట్లు —

ఇటువంటి యుద్ధాల యొక్క అంతిమ విజయం చిరునవ్వు. ఆనును చిరునవ్వే.
నీమనిషైతే నిరంతరం ఉల్లాసంగా వుంటాడో, ఏ మనిషైతే తన యొక్క మానసిక
ఉద్దిగ్నుతని, చిటమిని, కల్గోలాలని నిరంతరం జయిస్తూ వుంటాడో అతనే విజేత
కాగలడు. విషాదంలోనూ, సమస్యలోనూ కూడా ఉల్లాసంగా వుండగలగడం కన్నా గొప్ప
గెలుపు మరొకటి లేదు.

మనం మన చుట్టూ వున్న వ్యక్తులను గమనిస్తూ వున్నట్లయితే కొంతమంది
ఎప్పుడూ ఎందుకొచ్చిందిరా భగవంతుడా అన్నట్లు ఈసురోమంటూ వుండటం,
మరికొంతమంది ఉద్దిగ్నుతతో సీరియస్‌గా వుండటం, మరికొంతమంది నిరంతరం
విషాదంగా వుండడం గమనిస్తూం. చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే తాము నవ్వుతూ, అందర్నీ
నన్నిస్తూ, తమకే కష్టాలూ లేనట్లు కనపడతారు.

ఈ కనపడటం అనేది కైకే కాకుండా మనిషి తన మనసులో కూడా ఫీలయినప్పుడు
అతడు నిశ్చయంగా విజయం సాధించినట్టే.

రెండువేలసంవత్సరాల క్రితం చైనాలో ఒక పుస్తకం గొప్ప సంచలనాన్ని స్థాపించింది.
ఆ పుస్తకం పేరు “ది అర్ట్ అఫ్ హర్ హర్” దీన్ని సన్టట్టు అనే యోధుడు ప్రాశాదు. రెండు
వేలసంవత్సరాల క్రితానికి, ఇప్పటి పరిస్థితులకీ ఏ మార్పులేదు. ఆ మాటకాస్ట్రీ ‘అర్ట్ అఫ్
హర్’ అన్న విషయాన్ని జీవితానికి అన్యయించుకున్న ప్రతిప్యక్తి విషయాన్ని
సాధిస్తూనేవచ్చాడు. ఈ పుస్తకపు మొట్టమొదటటి వాక్యం ఈ విధంగా కొనసాగుతుంది.

“ఒక దేసానికి కానీ, ఒక రాష్ట్రానికి గానీ, ఒక మనిషీకి కానీ యుద్ధం అనేది
తప్పినిసరి, ఇది జీవితానికి, మరణానికి సంబంధించినది. నిర్మాణానికి, వినాశానికి
సంబంధించినది. కాబట్టి ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ ఎవరూ ఆ యుద్ధం అనేదాన్ని
నిర్మికుపురవడానికి వీలులేదు.”

అయిదు వాక్యాల్లో ఒక గొప్ప భావాన్ని ఇమిడ్జ్ ఈ రచయిత ప్రాసిన పుస్తకం
మనం నిరంతరం మనకి అన్యయించుకోవలసిన గొప్ప గ్రంథం.

ఈ పుస్తకపు చివరి వాక్యాలు కూడా ఆ విధంగానే సాగుతాయి.

“తన సైన్యాన్ని ముందుకు నడిపిస్తున్న ప్రతి అధికారీ, గొప్ప తెలివితెలు
కలపాడై వుండాలి. తన సైన్యంలో ఏవ్వకి ఎందులో నిష్టాతుడో అన్నది గ్రహించి నరైన
సమయంలో సరిఅయిన విధంగా నడిపించాలి”.

ఈ పుస్తకపు ఆఖరి పేరాగ్రావ్హని మనం మన జీవితానికి కూడా అన్యయించు
కోవచ్చు. ఈ విషయాన్ని మరింత వివరంగా “మన అయుధాలు” అన్న అధ్యాయంలో
చర్చిస్తాము.

మనకి కొన్ని ఆయుధాలున్నాయి, వాటిన్నెటినీ సమీకరించుకుని అవసరమైన
వోట అవసరమైన విధంగా ఉపయోగించాలి.

Edited by Foxit Reader
Copyright(C) by Foxit Software Company, 2005-2008
For Evaluation Only రించునికి మానసిక శక్తి ఆవసరం.

- మరొక ప్రమాదాన్ని మనకున్న పలుబడివల్ల, స్వేచ్ఛలవల్ల ఆధిగమించవచ్చు.
- కొన్ని చోట్ల మంచితనం పనిరాదు. కటువుగా ప్రవర్తించవలసిరావచ్చు, మరికొన్ని
చోట్ల మనలో లేని గాంభీర్యాన్ని ప్రదర్శించవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.||

ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి మనం రోడ్జు మీద వెళుతున్నప్పుడు తాగి, కత్తితో
చెదిరించి, మనదగ్గర వున్న డబ్బుతా ఇమ్మాటి ఆతడికి - మనం ఎంత కష్టపడి ఆ డబ్బు
సంపాదించింది, ఎంత నిజాయితీగా సంపాదించింది విరిస్తూ ‘గౌతమ బుద్ధుడు పుట్టిన
నేలలో ఇటువంటి కత్తులూ, కార్పూ...’ అంటూ వివరించబం మొదలుపెడితే అతడు
మన ఉపాయం పూర్తయ్యే లోపులో మనల్ని పోడిచి, ఆ డబ్బు తీసుకెళ్ళిపోతాడు.

ఆ విధంగా మనలో వున్న ఏన్న శక్తుల్ని, ఏన్న యుక్తుల్ని ఏపరిస్థితులలో సరియైన
కాంబినేషన్లో ఉపయోగించుకోవాలి అన్న విషయం ‘సుంజ’ రెండువేల సంవత్సరాల
క్రితమే చెప్పేదు.

నిజమైన యుద్ధానికి కూడా ఈ నీతి వర్తిస్తుంది. మనదేశు గూడచారి విభాగం
మరింత అప్రమత్తంగా వుంటే బాల్మీ మసీదు కూలగొట్టబడి వుండేది కాదు. ముస్లియి
సంవత్సరాల క్రితం క్రిష్టుమీన్ డివెన్ మినిస్టర్గా వున్న రోజులలో కొంత దూరాలో తన
వుండి వుంటే, చైనా బీబెట్సీ అక్రమించుకుని, డిల్రీ వరకు తనసైన్యాన్ని తీసుకువచ్చి
వుండేదికాదు. పాకిస్తాన్ కాష్మీర్లో కొంత భాగాన్ని మనం కోల్చువలసిన ఆగ్యం
అచ్చేది కాదు.

ఒక ప్రమాదం రాగానే కొంతమంది ఆత్మహాత్యలు చేసుకోవడం మనం చూస్తూ
వుంటాం, జీవితంలో చిటమికి పరాక్రాష్ట ఆత్మహాత్య అనేది నమ్మికయం కానివిషయం.
ఎందుకంటే ఒక మనిషి ఆత్మహాత్య చేసుకోవటాన్ని పడి నిముషాలు ఆపుచేయగలితే
అతడు ఆ ఆలోచన నుంచి బయటపడతాడు అని ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్తలు
చాలామంది చెప్పారు, దీనే క్రొనెక్షన్ ఆవేశం అంటాం. యుద్ధంలో క్రొనెక్షన్ ఆవేశం
ఎప్పుడూ పనికిరాదు. ఇటువంటి ప్రమాదాల గురించి ఆత్మహాత్యలగురించే తరువాతి
అధ్యాయాల్లో వివరంగా చర్చిస్తాను.

మన శత్రువు

ఇక్కడ శత్రువు అంటే కేవలం మనిషుకాదు. సమస్య, చీరాకు, ఇబ్బంది, అసంతృప్తి
... ఇప్పటి మనకి శత్రువులే. వీటితో పోరాటమే యుద్ధం. శత్రువుని గెలవటానికి
అరుసుమాత్రాలని ఇప్పుడు మనం చర్చిస్తాం.

1. ప్రతి మనిషికి శత్రువులుంటారు

అవను, మహాత్మగాంధీకి, జీసన్ క్రైస్తుకి కూడా శత్రువులున్నారు. మనకన్నా పెద్ద శత్రువులున్నారు, అందువల్ల గాంధీ బుల్లెట్స్ కి బలయ్యారు. క్రైస్తవి శిలువ ఎక్కించారు. ఏరి శత్రువులు మన శత్రువులకన్నా బలమైన, దుర్మార్గమైనవాళ్ళు.

శత్రువులు లేనివాళ్ళంటూ ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ వుండరు. ముందే చెప్పినట్టు ఇది కేవలం వ్యక్తులకు సంబంధించినదే కాదు. సమస్య కూడా ఒక శత్రువు అనుకుంటే అది లేనివాళ్ళు కూడా ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ లేదు.

ఏమిటి మీ సమస్య? చదువు? చదువుకునే రోజుల్లో మనందరం పెద్దవాళ్ళని చూసి, వాళ్ళాగా మనందరం అయిపోతే ఎంత బాపుణ్ణు, రాత్రిశు నిద్ర మానేసి చదవక్కట్టేదు కదా అనుకుంటాం. ఈ సమస్యని మరింత పెద్ద ఎత్తునించి పరిశీలిద్దాం, సినిమాలూ, ఆటలూ మానేసి రాత్రింబవశ్చు చదువుతున్న మీకు, చదువు పూర్తిచేసుకున్న యువకుల్ని చూస్తే ఈర్ష్యగా వుండా? వారు ఉద్యోగం రాక అసంతృప్తితో వున్నారే? మీరు నిరుద్యోగులా? యువకులకి నిరుద్యోగమే సమస్య అయితే - ఈ ప్రపంచంలో తొంభై శాతం ఉద్యోగస్తులు తమ ఉద్యోగాల పట్ల అసంతృప్తులై వున్నారు! అది వారి సమస్య. (ఒకళ్ళ కింద పనిచేయటం అనేది నిరంతర సమస్య). ఈ ఉద్యోగంకన్నా నరకం మేలు అనుకుంటూవుంటారు.) అలా అని తమ ఉద్యోగంలో అత్యస్తుత స్తానాస్తి చేరుకుని, తమకి పై అధికారులు ఎవరూలేనివాళ్ళు కూడా అనంత్యులై వుండటం గమనించవచ్చు. వారి సమస్యలు వారివి. తమ కింద వాళ్ళని ఎలా అజమాయిపోలో వుంచాలి? వారి సమస్యనెలా పరిష్కారించాలి? వారితో ఎక్కువ పని ఎలా చేయించాలి? అని వీళ్ళు నిరంతరం ఆలోచిస్తూ వుంటారు. ఈ విధుల్నించి దూరంగా తప్పుకుని పోయా ప్రశాంతంగా బ్రతుకుతే ఎంత బాపుణ్ణు అనుకుంటూ వుంటారు. మరి ఈ సమస్యకి పరిష్కారం రిటైర్ మెంటా? అది అన్నిటికన్నా పెద్ద సమస్య. చాలామంది ఉద్యోగస్తులు రిటైరవగానే అంతరేని డిప్రెషన్ లోసుగావటం మనం చూస్తునే వుంటాం.

మరెరు సమస్యలు లేనివాళ్ళు? జీవితంలో గౌప్యవిజయాలు సాధించినవాళ్ళు? అదీ తప్పే. అమాటక్కాస్తే, ఎక్కువ విజయాలు సాధించిన వాళ్ళకి మరిన్ని ఎక్కువ సమస్యలుంటాయి. ఎందుకంటే ఒక గెలుపు పక్కనే మరొక సమస్య రెడ్డిగా వుంటుంది. అయితే ఆ సమస్యని పరిష్కారించటంలోనే గౌప్యవాళ్ళు నిరంతరం అనందం పొందుతూ వుంటారు. కాబట్టి వాళ్ళకి జీవితం ఎప్పుడూ ఒక చాలెంజిగానే వుంటుంది.

ఈ సత్కారాన్ని గ్రహించిన మనిషి - విద్యుత్తి దశనుంచీ సంతోషమంగానే వుంటాడు.

ఈ సమస్య గృహీణులకి వుంటుంది. ఉద్యోగం చేసే ఆడవాళ్ళని చూసి సాధారణ గృహీణి అసూయ పడటం, ఇంట్లో వుండే స్త్రీని చూసి వరిక్కంగో లేడి ఈర్ష్య పడటం సహజం. కోపిష్టి భర్త, నిరాసక్త భర్త, రెండో భార్యవన్న భర్త - ఈ విధమైన బాధలన్నీ

గృహీణులకి సామాన్యమైనవే. అస్తీ వుండి కూడా సుఖం లేదనుకునేట్లు మనకి కొత్తాడు.

దీన్నిబట్టి తెలిసేదేమిటంటే మన శత్రువు ఎప్పుడూ మరణించదు. ఆ శత్రువు మీద నిరంతరం విజయం సాధించటమే మన సంతృప్తి. సమస్య తరువాత సమస్య మస్తనే వుంటుంది. సమస్య లేకపోతే అనందమే లేదు.

మీరు ఒక మనిషి యొక్క స్త్రీతిని గమ్యత్వగా వూహించి చూడండి. అతడికి సమస్యలూ లేవనుకోండి. అతడు చేయవలసిందల్లా కేవలం తినడం, పడుకోవడం ఈ రెండే చర్యలు! అలా వూహించండి...పదిరోజులకల్లా అతడు పిచ్చక్కెపోవడం ఖాయం.

2. సమస్య వయసు చిన్నది

అవను, సమస్య వయసు నిశ్చయంగా మన వయసు కన్నా చిన్నది. మనం పుట్టగానే ఒక సమస్య పుట్టి, మరణించేవరకూ మనతోపాటు అదే సమస్య వుండడు. ఈ నిజాన్ని అర్థం చేసుకుంటే మనకి పించాదమే లేదు. మారు ఏ సమస్యమైనా తీసుకోండి. పరీక్షలు, కోర్సులు, మన దగ్గరి వాళ్ళతో ఫేదాభిప్రాయాలు, రావలసిన డబ్బు చేతికి రాకపోవడం, అనారోగ్యం, మనదగ్గరి వాళ్ళ మరణం.... ఇవ్వి సమస్యలనుకుంటే, వీటిలో ఏది మనతోపాటు జీవితాంతం వుండబోవడం లేదు. కెరటం వచ్చినట్టు ఒక సమస్య మస్తుంది. కొంతకాలం ఉధృతంగా వుంటుంది. ఆ తరువాత దాని ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది.

ఒకపుడు మనం ఎంతో పెద్ద సమస్య అనుకున్నదే తరువాత సమస్యగా తోచకపోవచ్చు. 'ఈ సమస్య నుంచి మనం ఎలా బయటపడగలం' అనుకున్నసందర్భాలలో కూడా ఆపాటికే మనం బయటపడే వుంటాం. ఒకప్పటి గొప్ప సమస్య తరువాత మనకి ఒక అనుభవంగా మిగిలిపోవచ్చు. ఇంత పెద్ద సమస్యలో నుంచి బయటపడ్డామా అని మనకే ఆనందం కలగవచ్చు. లేదా దీన్నే ఇంత పెద్ద సమస్యగా వూహించుకున్నామా అని నప్పుకూడా రావచ్చు. సమస్య ఎప్పుడూ విజయం సాధించదు. (మనం దానికి లోంగిపోతే తప్ప).

ఒక వ్యక్తి (జీనిన/చేయని) నేరానికి యావట్టేవ కారాగారళిక్క పెడిందనుకోండి. కొంతకాలానికి జైలునుంచి బయటకొస్తాడు. మళ్ళీ జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తారు. ఆ సమస్య కాలపరిమితి అతను జైలులో వున్నంత కాలం మాత్రమే, జైలులో కూడా అతడు ఏదో ఒక పసిచేస్తా ఆనందంగా వుండగలిగితే ఆ సమస్య ప్రభావం ఆమాత్రం కూడా వుండదు.

మనం జీవితాంతం సంపాదించిన డబ్బంతా చిన్న తప్ప వల్ల కోర్సు కేసులో పోవలసిరావచ్చు. ఆ జ్ఞాపుకొన్ని పూర్తిగా వదులుకుని, మళ్ళీకొత్త జీవితం ప్రారంభించడం మొదలుపెడితే మళ్ళీ డబ్బు సంపాదించవచ్చు.

ప్రేమించిన వ్యక్తితో వివాహం జరగటం లేదని నిద్రమాత్రలు మింగిన ఆమ్రాయిలు, ఆ తరువాత చక్కగా సంసారాలు చేసుకోవటం చూస్తూనే పున్యం కదా. కాబట్టి-సమస్య యొక్క తీవ్రత మనం బాధపడినంత కాలం మాత్రమే పుంటుంది.

మొత్తం ప్రపంచాన్ని ఆల్కలీలం చేసిన తుపానులు కూడా మూడు నాలుగు రోజుల కన్నా ఎక్కువ కాలం వుండవు. ఆ తరువాత మళ్ళీ సూర్యుడు వస్తాడు. జీవితం యథాతథంగా కొనసాగుతుంది.

ఈ విషయం గ్రహించిన మనిషికి జీవితంలో ఇక తిరుగులేదు.

3. ప్రతి సమస్యవల్లా ఒక లాభం వుంటుంది

ఈ విషయం చాలా చిత్రంగా తోచెచ్చు. కానీ ఆక్రూలా నిజం. ప్రతి సమస్యవల్లా మనకి ఏదో ఒక లాభం ఉంటుంది. కనీసం అనుభవం వస్తుంది.

బాంకలో పనిచేసే రోజులలో ఒక కేసు నిమిత్తం నేను మొట్టమొదటిసారి కోర్టుకి వెళ్లవలసి వచ్చింది. అప్పటివరకూ కోర్టు అంటే కేవలం సినిమాలలో చూడటమే తప్ప అనుభవం లేదు. లాయర్లు బల్గుస్టి పాదిస్టర్సనే, ముద్రాయి బోనులో నిలబడి ఆశేశంతో మాట్లాడతాడనీ రకరకాల అపోహాలు నాకుండేవి. ఆ రోజుల్లో నేను 'అభిలాష' నవల ప్రాస్తు వుండేవాడిని. 'ముద్రాయిని లాయర్లు ప్రశ్నలు నేయురు' అన్న విషయం నాకు మొట్టమొదటిసారి అప్పుడే తెలిసింది. సినిమాలలో చూసిన కోర్టు సీస్కీ, మామూలు కోర్టులు ఎంతతేడా వుంటుందో ఆ తరువాత అర్థమైంది. 'అభిలాష' నవల ప్రాస్తు స్వప్నాదు నాకీ విషయం ఎంతగానే తోడ్డింది.

... మనకి అత్యంత ఆప్టులిన పారికి హర్ట్ ఎటాక్ వస్తే మనం కంగారువడటం, విచారించడం సహజం. అయితే ఆ అనుభవంతో హర్ట్ ఎటాక్ రాగానే అంబుల్స్ ని ఎలా పిలాపిలి, ఎమర్జెన్సీ ప్రార్ట్లో రోగిని ఎలా అడ్మిట్ చెయ్యాలి మొదలైన విషయాలన్నీ తెలుస్తాయి.

ఒక సమస్యవల్ల మనకి సప్పం జరగవచ్చు, కానీ తప్పకుండా దానివల్ల ఒక మంచి కూడా జరుగుతుంది. ఎలుకలు, బోడ్టింకలు, బాసీరియా, వైరస్ ఇలాంటివస్తే మనకి కిడు చేసేవే, కానీ క్రిమిసంపారక మందులు, రోగినిరోధక టీకాలు, చివరికి ఎలుకలు బోను తయారుచేసిపారి ఉపాధివాటిమానే ఆధారపడి వుంటుందన్న విషయాన్ని మనం మరిపోకూడు - అన్నాడు సోక్రటిస్. తత్వానికి పరాక్రాష్ట అయిన ఈ స్టేట్మెంట్ చాలా చేదు సత్యం. ప్రపంచంలో మనిషికి కిడు చేసే ఈ (ప్రాణులు లేకపోతే కొన్ని కోట్లమంది నిరుద్యోగులవుతారు. చివరికి మరణం కూడా ఓటమి కాదు. ఒక మనిషి మరణం ఒక కాటి కాపరిని, కట్టులు అమ్మేవాడిని పోషిస్తుంది అన్న విషయం తెలుసుకుంటే ప్రతి సమస్యకి ఏదో ఒక లాభం వుండే వుంటుంది అన్న సత్యం బోధపడుతుంది.

4. అపజయం కూడా అనుభవమే

ఏదైనా సమస్య గురించి ఎవరైనా ఒక సలహా ఇస్తున్నప్పుడు "మికేనిటిండ్ డక్కామ్చుక్కలు తిన్న తరువాత ఎస్సైనా చెప్పవచ్చు" అని అనటమో, "మిం అంత వయస్సా, అనుభవం మాకు లేదు కదా" అని అనటమో జరుగుతుంటుంది. అంటే అనుభవం వల్ల మనిషి రాటుదేలతాడ్నామాట! మరి ప్రతీ అనుభవమూ ఒక కష్టం వల్ల వస్తుంది కదా. కాబట్టి కష్టాల్ని మనం శత్రువులగా భావించకూడదు.

అయితే కేవలం నయస్సువల్లే అనుభవం వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు, యాభైష్టు దాటిన వాళ్ళ కూడా చిన్న చిన్న కష్టాలకే బింబేత్తిపోవడం మనం గమనిస్తూ వుంటాం. అలాగే కాందరు జీవితంలో ఔక్కి వచ్చినవాళ్ళ పాతికేళ్ళ వయసులోనే ఎంతో నిబ్బరంగా ఎప్పుడూ వప్పుతూ వుండడం చూస్తూ వుంటాం. కాబట్టి వయస్సికి, అనుభవానికి సంబంధం లేదు.

అనుభవాన్ని మనం జీవితానికి ఎలా ఆస్యయించుకుంటాం అన్న పద్ధతి మించే మన సంఖారత్వం ఆధారపడి వుంటుంది.

ఎంతోమంది వ్యక్తుల్ని గమనించి చూడండి. వారి కష్టాలలో మిమ్మల్ని వ్యాపాంచుకోండి. అదే కష్టం మిమ్మ మిమ్మ వ్యాపారం ప్రతిస్పందిస్తారో ఆలోచించండి. ప్రతి మనిషి తన అనుభవం వల్ల పారాలు నేర్చుకోనక్కరేదు. అవతలవాళ్ళ అనుభవాల నుండి కూడా మనం నేర్చుకోవసింది ఎంతో వుంటుంది.

బజారులో పన్పుల్లా బండించాడి కేక వినపడగానే 'సాకు అది కావాలీ' అని ఒక ఏడేళ్ళ కుర్రవాడు ఏడుస్తూ వుంటే పద్మాలుగేళ్ళ వాడి అన్నయ్య 'బరేయ, పన్పుల్రాల్కోసం అంత ఏడుపు దెనికి' అని మందిల్స్తుండు..... ఆ పద్మాలుగేళ్ళ కుర్రవాడు ఒక కష్టాలో పెయిలయి ఏడుస్తూ వుంటే అతడి అక్కయ్య 'ఒక సప్పుక్క కదరా, వచ్చేసెలలో' అది రాసి శై తరగతికి వెళ్ళిపోవచ్చు దాని కోసం ఇంత ఏడుపు దెనికి? ' అంటుంది..... ఆ ఆక్కయ్య పెళ్ళి చూపుల్లో మగపెళ్ళివారు 'అమ్మాయి అందంగా లేదండి, మాకు నచ్చరేదు' అని తిరస్కరించి వెళ్ళిపోతే, దిండు తడిచేలా ఆమె రాతంతా ఏడుస్తూండి వుండవచ్చు.....' దీని బాబులాంటి సంబంధం ఇంకోటి వస్తుంది లేవే!' అని తల్లి ఆ ఆమ్మాయిని చిదారుస్తుంది. అదే తల్లి తన భర్తకి ఏడేళ్ళ క్రితం ఇంకోకప్రీతో సంబంధం వుండిందన్న రహస్యం అకస్మాత్తుగా బయటపడి కుమిలిపోతూంటే అనిద తండ్రి కూతుర్లి 'ఎప్పుడో ఏడేళ్ళ క్రితం జరిగిన దానికి ఇంత ఏడుపు దెనికి' అని మందరించవచ్చు.

దీన్ని ఒట్టీ ఆర్బైపందిమిటంబే మనమొక్క మానసిక క్లింగుతుల మీదే మన ఏడుపు ఆదారపడి వుంటుంది. పరీక్షపాతే ఏడ్రెపాడికి, పన్పుల్రాల్కోసం ఏడ్రె కుర్రాడి ఏడుపు చాలా చిన్నదిగా కన్నిస్తుంది. అనుభవాల్కో రాటు దేలటమంటే ఇదే. దీనికి వయసులోనే నిమిత్తంలేదు. అవగాహన చాలు.

'కష్టం' కన్నా పై స్టాయిక్ వెళ్ళి అలోచించగలిగితే ఆ కష్టం వల్ల 'ఏడుపు' రాదు.

విజయాలికి వాడు మెట్లు

5. నష్టం తీవ్రత

ప్రతి యుద్ధంలోనూ మనమే విజయం సాధించలేకపోవచ్చు, కస్టి కొన్సి సమస్యలు మనల్ని నిలవుగా మంచేయవచ్చు, ఒకోసారి మన శత్రువు మనమిద తిరుగులేని దెబ్బ తీయవచ్చు, సమస్య మంచి మనం బయట పడలేని పరిస్థితులు ఎదురవువచ్చు.

అయితే "జరిగిన" నష్టం వేరు, అది "మనకి" కలుగజేసే నష్టం వేరు.

దీనికి ఒక ఉదాహరణ చెబుతాను,

ఒక రాజు మరో దేశమైదుర్భవంతో కోట్ల ప్రతిముటన ఎదురవులేదు. అక్కడే మీరా ప్రతిముటన ఎదురవులేదు. కోటద్వారాలు తెరిచి, సైనికులు నిలబడ్డారు. అతడు తన సైన్యంతో లోపలికి దూసుకుపోయి అంతా చిన్నాఖ్యాతినుంచి చేశడు. అంతస్తురంలోకి వెళ్లి మొత్తం అల్లకల్లోలం సృష్టించాడు. ఆ తరువాత అతడికి తెలిసింది, అంతకు మందు రోజే ఆ దేశు రాజు సన్మానం స్వీకరించి అడవులకి తపస్య చేసుకోవడానికి వెళ్లిపోయాడని.

ఇక్కడ నష్టం జరిగింది. కానీ ఇడిపోయిన రాజుకి సంబంధించినంతవరకూ ఏ నష్టమూ కలగలేదు. పైపెచ్చు గెలిచిన రాజుకే నష్టం జరిగింది.

ఒక మిట్రుడి ఉదాహరణ చెపుతాను. కారు అక్కడింట వల్ల ఒక కోర్టు కేసులో అతడికి 1,000/- జాల్యూనా పడింది. అతడు ఆ రోజు సాయంత్రం క్లబ్‌లో (పెయ్యితో వదిలినందుకు) పోర్టీ ఇస్ట్రు "నాకు ఈ సాయంత్రం ఇంత అనందంగా గడపడానికి ఒక అవకాశాన్ని భగవంతుడిచ్చాడు" అని సంతోషం ప్రకటించాడు. అలా కాకుండా..... కేసు నడుస్తున్న ఆర్టీల్రీ కాలం, ఆ తరువాత కేసులో ఇడిపోయినందుకూ....., దాని గురించి ఎంతో మధునపడి, పరువు ప్రతిష్టల గురించి ఆలోచించి ఆర్టీల్రీపాటు మనసు పాడుచేసుకున్న వాళ్ళు కూడా మన చుట్టూ కనపడుతూనే వుంటారు.

6. శత్రు సంపోరం

శత్రువులంటే మనమలే కాదనీ, శత్రువు ఏ రూపంలో నన్నా మనని దెబ్బ తీయవచ్చని ఈ అధ్యాయంలో మందుమంచి చెప్పటం జరుగుతోంది. శత్రువు యొక్క బలాన్ని తెలుసుకుంటే, మనకి అతడు (లేదా-ఆ సమస్య) కలిగించబోయే నష్టం యొక్క తీవ్రత తెలుసుంది.

ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తికి ఏక్కిడింట జరిగి కాలు పూర్తిగా తీసేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడిందనుకుందా. కాలుపోయినందుకు అతడు "బాధ" పడతాడు. కానీ అంతగా "భయ" పడడు. కాలు తీసేసిన తర్వాత ఒక కొయ్యకాలు అమర్యకుని తిరగాలి అనుకుంటాడు. ఆస్కరితో పక్కామీద పడుకుని భవిష్యత్ గురించి ఆలోచిస్తాడు. కొంతకాలానికి కొయ్యకాలుకి అలవాటు పడతాడు. ఆ కాలు అతని జీవితంలో ఒక భాగమై పోతుంది

అదే ఒక వ్యక్తికి ఇంకోక నెల రోజుల్లో ఉద్యోగం పోతుంది అన్న విషయం తెలిసిందనుకుందాం. ఈ నెల రోజులూ నిద్రలేమితో "బాధ" పడతాడు. తర్వాతేం చెయ్యాలా, తన జీవితం ఏమవుతుందా అని ఆలోచిస్తాడు. తన భార్య, పిల్లలూ, తన భవిష్యత్తు ఏమవుతుందో అని దిగులు చెందుతాడు. నిజానికి ఉద్యోగం పోవటం కన్నా, కాలుపోవటం పెద్ద పితుట్టు. అయినాసరే, మనిషి రెండో దానికి ఎక్కువ భయపడతాడు. కారణం? "జరిగిన" నష్టం కలిగించే బాధకన్నా - జరగబోయే నష్టం లాలూకు "అలోచనల భయం" ఎక్కువ.

ఒక వ్యాపారవేత్తకి అకస్మాత్తుగా వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చి, సర్వం కోల్పోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడిందనుకుందాం. దాన్నంచి బయటపడటానికి మార్గం ఏమిటి? భార్య పిల్లలతో అక్కణ్ణుంచి పారిపోవటమా? తాగుడుకు అలవాటు పడటమా? అత్యాత్మ చేసుకోవడమా?

ఇవేమా కావు, మరి? దొంగ పెద్దతులలో డబ్బు సంపాదించడం, ఆక్రమ మార్గాలలోకి దిగడం.....ఇవన్నీ పద్దతులా? కాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే వీటిపల్ల మనిషి నష్టాలున్నాయి. చట్టం వెంటాడవచ్చు. సమాజంలో పరువుపోవచ్చు, పట్టుబడితే జైలుకి వెళ్లవలసిరావచ్చు.

అప్పి కోల్పోయినా జరిగే నష్టం ఏముంటుంది? మనకి అప్పిచ్చిన వాళ్ళందరినీ కూర్చోచ్చి, జరిగింది విరిస్తే వాళ్ళు మాత్రం ఏం చేయగలరు? న్యాయబద్ధంగా 'దివాల' పిటిషన్ కోర్టులో వేస్తే ఎవరూ మనని ఏమి చేయలేదు. అక్కణ్ణుంచి జీవితాన్ని పునర్చించుకోవచ్చు, అలాకూడా, తాగుడు.....అత్యాత్మలాంటి పద్దతుల్ని ఆశ్రయిసే మన శత్రువు మనల్ని గెలిచేసుకూట.

ఆ శత్రువు ఎవరోకాడు.

"సమస్య"

మన యుద్ధం దానితానే!

యుద్ధం ఒక కళ

|| "మంచివాళ్ళకే కష్టాలు వస్తాయి"

చాలా పొత సినిమా టైల్సుగా ఇది.

కష్టాలు వచ్చాయి కాబట్టి మనం మంచివాళ్ళం అనుకోవటం అంతకన్నా స్ఫుర్తించి.

కష్టాలు అందరికీ వస్తాయి. మంచి వాళ్ళకీ చెడ్డవాళ్ళకీ-అందరికీ వస్తాయి. అనలీ ప్రపంచంలో - "వీళ్ళంతా మంచివాళ్లు, వీళ్ళంతా చెడ్డవాళ్లు" అని రెండు రకాలుండరు. కేవలం మనమ్ములుంటారు.

మనిషన్నాక కష్టమూ, సుఖమూ-రెండూ వుంటాయి.

దేవుడు మంచివాళ్లని కష్టాల నుంచి బయట పడవేస్తాడు

ఇది నిర్లక్ష్మైన వాదన. మన మంచితనమే మని కాపోడుతుంది అనుకుంటూ కూర్చుంటే సర్వాశస్థుపోతాం. ఈ ప్రపంచంలో ఎవడూ నేను మంచివాడిని కాను' అనుకుంటూ బ్రతకడు కదా! అలాగని ప్రతిమనిమీ తన మంచివాడు కాబట్టి కష్టాలనుంచి తన మంచితనమే తనని బయట పడేస్తుండనుకోవడం సమస్యకి పరిష్కారం కాదు.

వారపత్రికలలో, దినపత్రికలలో 'సమస్యలు-జవాబులు' శీర్షిక నేను నిర్వహించే టప్పుడు కొన్నివందల ఉత్తరాలు వచ్చేవి. అప్పటినరకూ నాకు మనమలు ఇన్నిరకాల సమస్యలతో బాధపడుతూ వుంటారు అన్న అవగాహన లేదు.

వాటిలో కొన్ని కష్టాలు చాలా తీవ్రమైనవి, బాధాకరమైనవి. మరికొన్ని కష్టాలు చాలా హస్యస్వదమైనవి.

ఆయితే నేను హస్యస్వదం అనుకొన్న కష్టాలు కూడా అని అనుభవించేవారికి చాలా పెద్ద సమస్యలుగా వుండబట్టే కదా సలవో కోసం ప్రాశారు! ఈ సంఘటన పరిశీలించండి.

ఒకరోజు ఒక కుర్రవాడు తన సమస్యని చెప్పుకోవటానికి నా దగ్గరకి వచ్చినపుడు మరొకవ్యక్తి కూడా అదేపనిమీద రావడం సంభవించింది. అతడి తండ్రి వీలునామా రాయకుండా మరణించాడు. నలుగురు ప్రిల్లలు, దాయాదులు అతని మీద దావాచేసి మొత్తం అష్టంతా కోర్టులో నెగ్గారు. కట్టుబిల్లలతో వీదిన పడవలసిన పరిస్తితి అతనిది.

అతనికి కావలసిన భైర్వాణి, అనుసరించవలసిన వ్యుహస్నేచ్చే పంపిన తర్వాత మొదటి కుర్రవాడితో సంభాషణ కొనసాగించాను. తను ఒక అమ్మాయిని గత మూడు సెలిలనుంచీ ప్రేమిస్తున్నాననీ, ప్రతిరోజు సూక్ష్మలు వరకూ అమెని దింపుతాననీ, ప్రస్తుతం అమెకి వివాహం నీళ్లయమైంది కాబట్టి తను అత్మహత్య చేసుకోవాలను కుంటున్నట్టు ఆ కుర్రవాడు చెప్పాడు.

"అత్మహత్య వల్ల ఉపయోగం ఏముంది? కేవలం మూడుసెలలు ఆ అమ్మాయిని సూక్ష్మలు దగ్గర దింపడం తప్ప నువ్వు కోల్పోయింది ఏముంది? ఇప్పుడే ఒక వ్యక్తి తన సమస్యని చెప్పటం విన్నావు కదా! ఆ సమస్యతో పోల్చుకుంటే..." అని నేను ఇంకా మాటలడబోతూ వుంటే ఆ కుర్రవాడు నా సంభాషణి మధ్యలోనే ఆపుచేసి "..... నా సమస్యతో పోల్చుకుంటే ఆదేముంది సార్?" మొత్తం ఆస్తి పోయినా ఎలాగో ఒకలాగ బ్రతకవచ్చు. ఫ్లైమలో పెయిలయిన తర్వాత బ్రతకటం ఎంత కష్టమో మీకేం తెలుసు?" అన్నాడు.

ఒక గొప్ప పౌరం నేర్చుకున్నట్టు ఆయింది నాకతని మాటలవల్లు నిజమే, ఏవరి సమస్య వారికి చాలా పెద్దది.

కానీ ఏదీ అధిగమించడానికి వీలులేనంత పెద్దది కాదు. అదే తెలుసుకోవల్సింది. ఈ విషయాన్నే మనం ఈ పుస్తకంలో ముందు ముందు ఇంకా లోతుగా చర్చించాం.

యుద్ధం చేయటం ఒక కళ. యుద్ధం లేకుండా గెలవగలిగితే అంతకన్నా కావలసిందేమి లేదు. ఎందుకంటే ఎక్కడైతే యుద్ధం లేదో ఆక్కడ ఓటమి లేదు, అలసట లేదు. కానీ అలాటి యుద్ధం లేని పరిస్తితులు సమాజంలో కానీ, జీవితంలో కానీ లేవు.

నేను ఏదో ఒక నవలలో ఈ విషయమే ప్రాస్తుచెంపించబడ్డాన్ గురించి ఉదాహరణ ఇచ్చాను.

మంగోలియా మంచు ఎడారులలో తాను బ్రతకడం కోసం నిరంతరం యుద్ధం చేస్తూ చెంపించబడ్డాన్ ఎంతోమంది శత్రువులని చంపివేశాడు. అతడి తమ్ముడు ఒక శాంతిదూత. అతడికి యుద్ధాలపట్ల ఏ విధమైన ఆస్కర్తీ లేదు. ఆ విధంగా అతడు తన అన్వయ్యని చాలా అసహ్యంచుకొనేవాడు. తమ్ముడి కోసం చెంపించబడ్డాన్ ఒక చిన్న సాప్రాచ్యాన్ని స్థాపించి, దానికి అతడిని రాజని చేస్తాడు. అదికారం దొరకగానే ఆ తమ్ముడు శాంతి ప్రతిష్ఠించడం కోసం ఎన్నో కార్యాలు చేపడతాడు.

సృత్యాలు, గానాలు, విందులు, వినోదాలు, రైతులు, పచ్చటి పైర్లు, కళాఖిప్పద్ది పరిశ్రమలు... , దేశంసంవత్సరం తిరిగేసరికల్లా కళకశలాడుతూ అన్ని విధాలా ఆభివ్యక్తి పారిస్తుంది. ఒకరోజురాత్రి చెంపించబడ్డాన్ వచ్చి తమ్ముడి సైన్యంలో ఉన్నత పదవులలో లున్న కొన్ని వందల మందిని తన సైన్యంతో ఉచ్చారిత కోఱ్యస్తాడు. పార్దునలేచి ఆ రక్తపాతం చూసిన తమ్ముడు దిగ్రాంతుడవుతాడు. అప్పుడు చెంపించబడ్డాన్ తన తమ్ముడితో ఈ విధంగా అంటాడు - "నువ్వుకేవలం అభివ్యక్తివైపు చూశావు. కానీ దాన్ని రక్కించుకోవడానికి నువ్వేప్రయత్నమూ చేయలేదు. నువ్వు సంవత్సరం పాటు పడిన కష్టమంతా రాత్రికి రాత్రె దోచుకుపోడానికి నీ సైన్యంలోనే చాలామంది శత్రువులు చేరారు. ఎప్పుడైతే నువ్వు బలహినుడిని ఆయిపోయావో. నీ కష్టపులితాన్నంతా దోచుకోవడానికి నీ పక్కావాడు సిద్ధంగా వుంటాడు. అందువల్ల గూడచారులను నియమించి నీ సైన్యంలో ఉన్న శత్రువుల జాబితా తీసుకున్నాను. ఈ రక్తపాతానికి కారణం అదే".

గాప్ప నీతి వున్న కథ ఇది. మనం మంచి వాళ్లం అనుకుంటూ, మనల్ని దేవుడే రక్కిస్తాడు అనుకుంటూ వుంటే ఈ విధంగానే మనం అన్నీ కోల్పోకతప్పదు. అలాగని అవతలవాళ్లని చంపటమే మన జీవితాశయంగా పెట్టుకోమని చెప్పడం నా ఉద్దేశ్యం కాదు. మనల్ని మనం రక్కించుకోపలసిన బాధ్యత మనదే.

* * *

రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం సుంజా' ప్రాసిన యుద్ధవ్యాప్తి పుష్టకాన్ని మళ్లీ ఒకసారి పరిశీలించాం. అది జీవితానికి ఏలా ఆన్మయించుకోవాలో కూడా నేను ఒక నోట్టు లాగా ప్రాసుకున్నాను. చాలా సరదా అయిన ఉదాహరణ ఇది.

విజయానికి ఐదు మెట్టు

‘సుంజ’ యుద్ధ వ్యాపాం గురించి చెప్పు ఈ క్రింది పాయింట్లని వివరంగా చెప్పించాడు.

బకటీ - మన సైన్యంలో వున్నవాళ్ళు అవతలి సైనికాధికారుల కన్నా పమర్చులై వుండాలి.

రెండు - మంచులో, ఎండలో, నిద్రాపోరాలు లేకపోయినా పోరాడగలిగేంత సామర్థ్యంతో మనం యుద్ధాన్ని ప్రారంభించాలి.

మూడు - వ్యాపాంచని కోణంలోంచి విషపువస్తే తట్టుకోగలిగే శైర్యం వుండాలి.
నాలుగు - శత్రువు గురించి సరిట్టున అవగాహనతో, అంచనా వేయగలిగి వుండాలి.

అయిదు - ఆప్మిపుడూ శత్రువుని మొసం చేసి కూడా గెలవగలిగే తెలివితేటలు సంపాదించుకోవాలి.

ఆరు - శత్రువుకి ఎరచూపించి ఉచ్చులోకి లాగాలి.

ఏడు - శత్రువుకి దొరక్కుండా ఇబ్బందిపెట్టాలి.

ఎనిమిది - సాధ్యమయినంత వరకూ ప్రత్యక్షయుద్ధ ప్రకటన చేయకుండా గెరిల్లా పద్ధతులు అవలంబించాలి.

తొమ్మిది - శత్రువు యొక్క బలహీనతలు గుర్తించాలి.

పది - పట్టు, విడుపు తప్పనిసరిగా అలవర్పుకోవాలి.

ఇప్పుడు ఈ యుద్ధవ్యాపోన్ని మనం ఒక కొత్త పెళ్ళిమాతురికి అన్నయించి చూద్దాం.

రణరంగం - ఆత్మవారిల్లు.

మన సైన్యం - ఎవరూ లేరు మన మొక్కళ్ళమే.

శత్రువులు - ఆత్మగారు, తోడికోడలు, ఆడపడచు, బావ, మరిది, మామగారు.

గెలుపు - భర్త / సంసారం

భగవంతుడు ప్రీని స్ఫుటించినప్పుడు రకరకాల జంతువునించి వివిధ గుణాలని సేకరించాడు. కుండెలు నుంచి నాజాకుతనాన్ని, నక్కనుంచి చమత్కూరాన్ని, జీంకనుంచి వేగాన్ని, పిల్లి నుంచి కుతూహలాన్ని, మిదత నుంచి చురుకుదనాన్ని, కోతినుంచి అవతలివారిని అనందపరిచే గుణాన్ని, గాడిద నుంచి బరువు మోసే టిపికనీ, పక్కల నుంచి గాంతున్ని, నెమలి నుంచి అందాన్ని తీసుకుని స్ట్రీని స్ఫోటించాడు. మెదడు మాత్రం ప్రీకే వదిలిపెట్టాడు. దాన్ని ఎలా మార్పుకోగలిగితే అలా మార్పుకో అన్న స్నేచ్ఛని అమేకే అప్పజిస్పాడు.

అటువంటి ప్రీ పెళ్ళయి, ఆత్మవారింట్లో ప్రవేశించింది. రణరంగం స్థిరంగా వుంది. శత్రువులందరూ వచ్చిన కొత్త కోడలి మీద తమ అధికారాన్ని నిర్మాపించుకుని, అధిక్యత చెలాయించడం కోసం కత్తులు దూసి సిద్ధంగా వున్నారు. పుట్టింట్లో ఆ ఆమ్రాయికి కొన్ని

అలవాట్లు (ఆలస్యంగా నిద్రలేవటం వ్యాపారా) వుంటాయి. ఆ ఇబ్బందుల్ని అధిగమించాలి. దీనికోసం ‘సుంజ’ ప్రాసిన యుద్ధవ్యాపోన్ని ఇక్కడ ఒక్కుక్క పాయింట్ అన్నయించి చూద్దాం.

(యుద్ధం లేకుండా గెలవడం చాలా కొద్దిమంది అధ్యప్తవంటులైన కొత్త పెళ్ళిమాతుర్లకి మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. కాబట్టి ఆ పాయింట్ వదిలిపెడదాం.)

ఒకటీ - అవతలి సైన్యంలో మనవైపు సానుభూతిపరులవరో గ్రహించాలి. సాధారణంగా బావగారో, మామగారో కొత్త పెళ్ళి కూతురిపట్ల అవిధైన సానుభూతిలో వుంటారు. పారి మెప్పు పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. అత్తవారింట్లో ప్రవేశించగానే ఆక్రమి వ్యక్తుల మనస్తల్యాన్ని అంచనావేయాలి. ఆ ఇంట్లో అప్పటికే బలీయమైన స్థానంలో ఒకరుంటారు. అది ఆత్మగారు కాచుపు, తోడికోడలుకాచుపు లేదా ఆడపడచు కాచుపు. సాధారణంగా వారితో రాజీ చేసుకుంటే సమన్య చాలావరకూ తగ్గిపోతుంది. కానీ వారు రాజీకి అంత సులభంగా ఒప్పుకోరు. తమకింద ఆణిగిమాణికి వున్నట్టు బానిపత్తుం ప్రకటిస్తే తప్ప రాజీ సాధ్యంకాదు. అప్పుడు అదే కుటుంబంలో రెండవ స్థానంలో వుంటూ పోరాదుతున్న మరో వ్యక్తికి మనం ఆసరాగా వెళితే, (ఇద్దరూ కలిసి) మొదటి స్థానంలో వున్న వ్యక్తి బలాన్ని తగ్గించచుపు. సాధారణంగా తోడికోడలికి, ఆత్మగారికి అప్పటివరకూ ప్రచ్చిన్నయుద్ధం జరుగుతూ వుంటుంది. మనం ఎవరివైపు చేరాలా అన్నరీ త్వరగా నిర్ణయించుకోవాలి. అదే వద్దతిలో “నేను ఇవతలి పక్కంలో వుండడంవల్ల నువ్వు లాభం పాందుతావు” అని మొదటి స్థానంలో ఉన్న మన ప్రత్యుర్కి ఇంట్రైక్స్కాగా సూచనలిస్తూ వుండాలి. ఈ విధంగా - అవతలి సైన్యంలో సామర్థ్యం వున్నవాళ్ళని మనవైపు తిప్పుకోవడం యుద్ధ వ్యాపాంలో మొట్టమొదటి ప్రత్యిమి.

ఒండు - ఈ ప్రచ్చిన్న యుద్ధం మూడు, నాలుగు నెలలకే ఆంతమయి పోవచు. మొత్తం అధికారాలన్నీ మనకప్పచేపీ ఆత్మగారు కృష్ణు, రామ అనుకుంటూ కూర్చోవచ్చు. కానీ ఇది కూడా చెప్పినంత సులభంగా సాధ్యమయ్యే పిషయం కాదు. మంచులో, ఎండలో, నిద్రాపోరాలు లేకుండా సైనికులు గెలిచేవరకూ పోరాదినట్టే మనం కూడా చివరివరకూ పోరాదపలసివస్తుంది. దానికి సిద్ధపడినుండాలి. మర్యాలో చేతుతెత్తెయ్య కూడదు.

మూడు - యుద్ధంలో వచ్చినట్టే కొత్త కోడలికి వ్యాపాంచని కోణం నుంచి వీషపులు సంభవిస్తూ వుంటాయి. ఉదాహరణకి ఆత్మవారింట్లో ఆడుగుపెట్టగానే ఆడపడచు (తన ఈడుదే అవలంబలు) చాలా మంచిదానిలాగానో, తన స్నేహితురాలిలాగానో కనపడవచ్చు. అందువల్ల ఈ కొత్త పెళ్ళికూతురు మను విప్పి అన్న అమేకి చెప్పుకుంటూ వుండవచ్చు. ప్రదైనా ఒక చిన్న మనస్సుర్ వల్ల ఆ ఆడపడచు వెళ్లి, తన తల్లికి కొన్ని చెప్పుకూడని విషయాలు చెప్పే అదే ఊహించని ప్రమాదం.

అలాగే మీరు మీ తోడి కోడలితో - మీ అత్తగారి గురించి పాన్ చేసిన ఒక కామెంట్ మరొక సందర్భంలో ఆమె వెళ్లి ఆ ముసలామెకి చెప్పే ఆ ఇల్లు అగ్నిపర్వతం లాగా పేలిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఇలా ఉహించని కోణాల నుంచి వచ్చే ప్రమాదాల్ని తట్టుకోగలిగే సామర్థ్యం ఉండాలి.

సాలుగు - శత్రువు గురించి సరిఅయిన అంచనా వేయగలగాలి, అతడి బలహీనతలు గుర్తించాలి అని యుద్ధపూషాంలో చెప్పడం జరిగింది.

ప్రతిమనిషికి కొన్ని బలహీనతలుంటాయి, ఆ బలహీనతలని మనకి అనుగుణంగా ఉపయోగించుకోవడంద్వారా మనం సుస్థిరస్తాన్ని సంపూదించుకోవచ్చు.

ఉదా:- అత్తగారి మౌర్యంగోపైలపిచ్చి, మామగారి భాగవతపరమం. (అయితే ఇందులో ఒక ప్రమాదం వుంది, దీనిగురించి “ప్రాజసివేన్” అన్న విభాగంలో చర్చించాం)

అయిదు - ఆప్యుడప్పుడూ శత్రువుని మోసం చేసి గెలవవలసిన పరిస్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది. తనకీ, తన భర్తకీ మధ్య సరిఅయిన సంబంధాలు లేవని అత్తగారికి సూచనప్రాయంగా తెలియుస్తూ, ఆమె సౌనుభూతి పొందుతూ, ఆమెకి పెద్దరికాన్ని అపోదించి సలహాలడుగుతూ, మరో వైపు భర్తతో చాలా హాయిగా కాపురం చేసుకునే విధానం ఈ కోవకే చెందుతుంది.

అయి - శత్రువుకి ఎరచూపించి గెలవటం కూడా యుద్ధపూషాంలో ఒక భాగమే. ఇలాంటి ఎరలకి సాధారణంగా మామగార్లు బాగా సూటవుతారు. ఆయన కిష్ఫమైన పీండివెంటలు చేసి పెట్టడం, ఆయనతో చదరంగం ఆడడం, ఆయనకి అభిరుచి ఉన్న విషయాల గురించి మాట్లాడుతం మొదలైన వస్తీ ఈ విధమైన ఎరలే. భావలూ, మరుదులూ కూడా ఓకే. గానీ ఇందులో కాళ్ళ పుమాదం వుంది.

మీదు - ఒక్కొక్కసారి పనంతా కొత్తుడలు మీదకే తోసిని మగవాళ్ళకి మాత్రం ఆ పనంతా తామే చేసినట్లు ప్రకటించుకునే అత్తలు, తోడికోడళ్ళ కూడా తరచూ కనపడుతూ ఉంటారు. ఇలాంటప్పుడు శత్రువుకి దొరకకుండా ఇబ్బంది పెట్టటం అనే ‘సంబంధం’ చెప్పిన యుద్ధపూషాం వనికివస్తుంది. ఉదాహరణకి అప్పిసునుంచి వచ్చిన కొడుకుకి టిఫిన్ ఇస్తూ - ‘చాలా కష్టపడి నీకోసమే చేసానురా ఈ టిఫిన్ ఇందరైక్కగా అర్థం వచ్చేట్లు అని అత్తగారు చాలా ఆప్యాయంగా పక్కన కూర్చోపెట్టుకుని తినిపిస్తుందనుకోండి. నిజానికి అంత కష్టపడింది, ఆ టిఫిన్ చేసింది మీరే. ఆ విషయం భర్తకి తెలియజప్పాలంటే రెండు చెంచాల ఉప్పు అందులో ఎక్కువవేస్తే చాలు. అత్తగారి పరిస్థితి బోనులో సడ్డ ఎలుకలా తయారవుతుంది.

సాధ్యమయినంత వరకూ యుద్ధప్రకటన చేయకండి. అత్తగారితో యుద్ధం ప్రారంభమాత్రానే భర్త తల్లిపక్కనే చేరతాడు. అందువల్ల గెరిల్లా యుద్ధమే మంచిది, అది గాక, మీకూ మీ అత్తగారికి మధ్యపచ్చగడ్డి వేస్తే భగ్గమంటుంది అన్న విషయం మీ భర్తకి తెలిస్తే

అనవసరంగా అతడికి మానసిక క్షోభ, యుద్ధం లేకుండా సాధ్యమయినంత వరకూ మిమ్మల్చి మీ అత్తగారు ఇబ్బంది పెట్టుకుండా చూసుకునే పరిస్థితిని కల్పించుకోవడమే మంచిది. “సాతో పెట్టుకోకు, పెట్టుకుంటే మటావ్ అయిపోతావు జాగ్రత్త” అన్న Indirect Suggestions ఇస్తూ - మనస్తానం కాపాడుకోవటమన్నమాట.

అన్నటికన్నా చినరిది, ముఖ్యమైనది రాణి. పట్టు, విడువూ ఉండాలి. ఇక్కడ మన శత్రువులందరినీ నాశనం చేసి మన సాధ్యాజ్యం స్తాపించుకోవడం కాదు మన ముఖ్యదైశ్యం. మన ఇంటిని నందనవనం చేసుకోవడం. అందరికి ఆప్యాయులు, ప్రేమా పంచి ఇవ్వటమే మన ఆశయం. అలా అని మనం నిర్మించుటం కాము. మనతో ఎవరన్నా సమరం సాగించదల్చుకుంటే వాళ్ళతో యుద్ధం చేస్తాం. లేదా స్నేహపాస్తం చాపుతాం. ఇదే సుంజా చెప్పేన ఆఖరి పాయింట.

ఒకసారి మీ ఇంట్లో మీస్తాన్నాన్ని సుస్థిరం చేసుకున్న తర్వాత మీరు అత్తగారయ్యే పరిస్థితి వస్తుంది. అప్పుడు మీ ఇంటికి వస్తున్న కొత్తుడు కోడు మీకన్నా తెలివితేటుకలదీ, యుద్ధ పూశాన్ని ఇంకా బాగా ఆకింపు చేసుకున్నది అయి ఉండవచ్చు. అప్పుడు మీరామెతో యుద్ధం ప్రకటించకండి. స్నేహపాస్తం సాచి ఆప్యాయుంగా మీ ఇంటి పొదరింటిలోకి ఆప్యోనించండి.

రెండు వేల సంవత్సరాల క్రితం ఒక చైనీస్ యోధుడు చెప్పిన యుద్ధసీతి ఇది, నిరంతరం మన జీవితాలకు అన్యయించుకోదగ్గది. కౌటిల్యాడి అర్థశాస్త్రం ఎంత గొప్పదోషం, ఇది కూడా అంతగొప్పదే.

“అర్థ అంత వార్త”

* * *

అవిధంగా - ‘జీవితం ఒకయుద్ధమన్న ప్రతిపాదిక మీద మనం ఇకముందు ఆధ్యాయుల్లో 1. మన బలహీనతలగురించి, 2. మన ఆయుధాల గురించి, 3. లక్ష్యం చేరే పూశాం గురించి, 4. మానవ సంబంధాల గురించి, 5. అంతమ విజయం గురించి చర్చించాం

ఆవే

నిజయానికి అయిదుమెట్లు

అందరూ గొప్పవాడు అనే వ్యక్తిలో అన్ని గొప్ప గుణాలే చూడలేను. అందరూ నిర్దిశకుడు అనేవ్యక్తిలో లంతా అనమర్థతనే చూడలేను. ఆ ఇద్దరినీ విడ గొడుతూ గీత గీయలేను. భగవంతుడు కూడా లలా విడగిట్టుడనుకోను.

రెండు అధ్యయం

మన బలహీనతలు

ఎ లసట, అజ్ఞానం, భయం, సమర్పింపు, ఆహం, మొహమాటం, మతిమర్పు- ఇవ్వీ మన బలహీనతలు. మరోరకంగా చెప్పాలంటే మన శత్రువులు.

మన బలహీనతలే మన శత్రువులవటం ఎంత విచారకరం!

అందుకే యుద్ధం చేయక తప్పదు. మన బలహీనతతో మనం ఎలా రాజీ పడతాం?

ఒక్కసారి మరో శత్రువుని ఎదుర్కొనడం కోసం, మనం ముందు మన బలహీనతలు తగ్గించుకోవలసివస్తుంది. అంటే శత్రువులు రెండు రకాలన్నమాట ఒకటి - మనలో ఉండే శత్రువు. రెండు - బయట ఉండే శత్రువు.

మొదటి అధ్యాయంలో మన శత్రువుని గెలవటం ద్వారా మనకి లభించే విజయం 'అనందం' అన్న నిర్ణయానికొన్నాం. అది నిజమైన పక్షంలో - ఒడిపోతే మనకి లభించేది 'విషాదం'. ఈ అధ్యాయంలో దాని గురించి చర్చిద్దాం.

ఓటమివల్ల వచ్చే విషాదం రెండు రకాలుగా వుంటుంది.

ఒకటి - మానసికమైన విషాదం.

రెండు - భౌతికమైన విషాదం.

1. మానసికమైన విషాదం అంటే, కేవలం మన ఆలోచనల ద్వారా కలిగే కష్టం ఉదాహరణకి తన మిత్రులందరూ సినిమాకి వెళుతూ ఉన్నప్పుడు, తను కూడా వాళ్ళతో కలసి వెళ్ళబోతే తల్లో, తండ్రో వద్దని చెప్పటం వల్ల కలిగే విషాదం. తన స్వేచ్ఛ పూర్తిగా

పూరించుకు పోయిందనీ, ఇలాంటి జీవితం వ్యవరున్ని ఏడుస్తూ కూర్చునే పదిహేనేళ్ళ కుర్రవాడి కష్టం మానసికమైన విషాదం.

లక్ష్మీ పడెనిమిదేళ్ళ అమ్మాయి, గోవి మనస్సుపూర్తిగా ప్రేమించింది. వాళ్ళ ప్రేమ సంవత్సరం పాటు సాగిన తరువాత గోవి మరోక అమ్మాయి ప్రేమలో పడ్డడని తెలిసింది. లక్ష్మీ ఆత్మపూత్తు చేసుకోవాలనుకుంది, చదువు మానేసింది. జీవితం నిర్దిశకుమనుకుంది.

ఇవ్వీ మానసిక సైన బాధలు, ఇందులో చాలా బాధల్ని మనంతట మనమే తగ్గించుకోవచ్చు. దానికి కావలసింది అనవైబేషణ్ణ.

ఈ బాధల వల్ల మనకి ప్రత్యేకంగా వచ్చే నష్టమేమీ ఉండదు. మనం కష్టంలో ఉన్నామన్న భావానే మనని ఎక్కువ కష్టపెడుతుంది. దీని గురించి సమయం వ్యధా చేసుకోవడం అనవసరం.

2. భౌతికమైన (ఇవికూడా మనసుకు సంబంధించినవే) బాధలు మరోరకంగా ఉంటాయి. కొడుక్కు తరచూ కడుపునొప్పి వస్తూ ఉంటుంది, విలపిలా కొట్టుకుంటూ ఉంటాడు. ఎంతమంది డాక్టర్కి చూపించినా నయం కాదు. అతడి బాధ చాప్సూ కళ్ళలో నీళ్ళు తిరుగుతాయి. లేదా - కొడుక్కు కాన్సర్ అని తెలుస్తుంది. నయం చేయించటానికి డబ్బులుండవు. అతడు మృత్యువు వైపు వెళ్ళిపోతూ ఉండటాన్ని విస్పష్టయంగా చూస్తూ ఉండవలసి వస్తుంది. ఆస్ట్రో జష్టు కాబడడం, కట్టుబట్టలతో ఇంట్లోంచి బయటకు వెళ్ళ వలసి రావడం, ఆకలిబాధ, కూతుర్లి అత్తవారు పుట్టింటికి పంచించేయటం, సై ఆధికారి మనసులో ఏదో పెట్టుకుని ఆఫీసులో సిరంతరం వేధిస్తూ ఉండటం, ముఖ్యానుసరం కోసం దాచి వుంచుకున్న డబ్బుని దొంగలు దొంగలించటం.... ఇవ్వీ ఈ రకమైన కష్టాలు. ఇలాంటి కష్టాల్లో మానసికబాధ (కొడుకుకడునొప్పి) తోపాటు, శారీరకబాధ (అకలి) కూడా వుండచ్చు. కానీ మొదటిరకం కష్టాల్లో మాత్రం, ఎక్కువ భాగం మనసారా అలోచించి (కొని) తెచ్చుకున్న భాధలే ఎక్కువుంటాయి. (ఉదా : ప్రియురాలు మరొకరిని పెళ్ళాడటం)

అయితే మొదటిరకం భాధల్లో వున్నవారు, మిగతా ఏ కష్టాన్ని అసలొక కష్టంగా గుర్తించరు. తమకున్నంత కష్టం మరెవరికి లేదనుకుంటారు. ఇలాంటి వారికి కావల్సింది "అత్మవిమర్థ" (దీనిగురించి 'మన అయుధాలు' అన్న చాప్టర్లో వివరిస్తాము).

రెండో రకం కష్టాల్లో వున్నవారికి కావల్సింది 'భృధనిశ్చయం'.

తరువాతి అధ్యాయాల్లో, మనం మన బలహీనతల గురించి రెండువిభాగాలుగా (పెన్స్సు, అశాంతి) చదవబోతున్నాం. ఆ వివరాల్లోకి వెళ్ళి ముందు - మనిషిముండే ఒక ముఖ్యమైన బలహీనత గురించి చర్చిస్తాము. చాలా మందికి వుండే బలహీనతే ఇది. నేను కూడా చాలా కాలం ఈ బలహీనతలోనే బాధపడ్డాను. ఆ బలహీనత పేరు "అత్మన్యానత". పాట్టిగావుండటం, పీలకంఠం, డబ్బులకపోవటం - మొదలైన మూడు

విజయానికి కదు మెట్టు

విషయాలవల్ల ఈ కాంప్లెక్స్ కి చిన్నప్పుడే లోనమ్మాను. బహుశనేను రచయిత నవటానికి కారణం ఇదేనేమో.

మనిషి యొక్క అస్తి బలహీనతల్ని విడిగా చర్చించి దీన్నికండా ప్రత్యేకంగా చర్చించటానికి కారణం - ఈ బలహీనత మరే విభాగం లోనూ (బెస్ట్, అణంతి విభాగాల్లో) ఇమదదు. ఒకపారస్యాంగులా, కనపడకుండా మనసుని మనిషి అభివృద్ధినీ పీలి పీస్తి చేస్తుంది. ఆ భయంకరమైన బలహీనత గురించి ఇప్పుడు చర్చించాం.

ఆత్మమ్మానత

మనిషిగాప్రతికటం కోసం మనం చాలా కష్టపడాలి. లేకపోతే అంతక్కనూ అభమంగా బ్రతకాల్చివస్తుంది.

ఈ సూక్తిలో చాలా గొప్ప అర్థం పుంది. ఘనరాలోచించుకునే కౌద్ది దీనినుంచి రకరకాల విశ్లేషణలు చెయ్యామన్న, నిజమేమరి! 'మామూలుగా' బ్రతకటం అంత సులభం కాదు. రకరకాల కాంప్లెక్సులూ, బాధలూ, భయాలూ, సమస్యలూ అస్తి మన అనందాన్ని పారించే విషకీలకాలే.

పారకుల ప్రశ్నలకి, వ్యక్తిగతంగా సమాధానాలు ఇచ్చే శీర్షికనేను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు, నాకు వచ్చిన వుత్తరాల్లో అధిక శాతం ఆత్మమ్మానతకి సంబంధించిన సమస్యలే అవటం విశేషం. ముఖ్యంగా 'I am not O.K., you are O.K.' ప్రేబి ఇరివునుంచి ముఖ్య అయిదేళ్ళ వయస్వ వ్యక్తులలో ఎక్కువంటుంది. నిరుద్యోగం, అభ్యర్థతా భావం, సమాజంలో గుర్తింపు రావటం లేదు అన్న చింత మొదలైనవన్నీ ఈ ఆత్మమ్మానతకు కారణాలు.

ఆత్మమ్మానత అనే రోగానికి 'Authenticity' (విశ్వసనీయమైన ప్రామాణికత్వం) చోషధం. దీనిని మెరుగుపరుచున్నవ్యక్తులు జీవితంలో ఏ కాంప్లెక్సుల తోనూ బాధపడరు. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఒప్పించబం, ఒప్పించబడబం అస్తి మనస్యలు లేకుండా, ఇతరుల క్రీమంతోనే తమ ఇష్టాలనీ, అవసరాలనీ ముడిపెట్టుకొని ఎవరికీ ఏ ఇబ్బందీ కలుగుండా, ఆము రాజీ పడకుండా గడిపేస్తారు. వాళ్ళని ప్రశ్నించే అవసరం కానీ, అవకాశం కానీ ఎవరికీరాదు.

అధింటిసిటీ అనేది ప్రయత్నిస్తే లభించేది కాదు. అదో జీవితకాలం తపస్సు, దీన్ని నిరంతరం చేస్తునే ఉండాలి. పూర్తిగా దీనిమీద అధికారం రాకపోయినా, చాలావరకూ ప్రయత్నం ద్వారా సపలీకర్కుతుంం అవ్యాచ్య. మనం మనసీవితం మీద అధికారాన్ని సంపాదించడానికి ఈ క్రింది విషయాలు తోడ్పడతాయి.

Edited by Foxit Reader
Copyright(C) by Foxit Software Company 2005-2008
For Evaluation Only.

ప్రామాణిక కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
స్విరంద్రమ్మామా (మన మనసులో ఉన్నది కానీ, మనం నమ్మినది కానీ) నిర్భయంగా బయటకు చెప్పగలగుతున్నామో లేదో గమనించి, నోల్ చేసుకుంటూ ఉండాలి.

2. ఇతరుల కంటే భిన్నంగా ఉండటమో, అలోచించగలగటమో తప్పు అన్న భావనని ముందు దూరం చేసుకోవాలి. (తప్పకుండా భిన్నంగా ఉండాలి అన్న రూలేమీ లేదు కానీ, మీరు ఏదైనా ఒక విషయాన్ని నమ్మితే పదిమంది దానికి భిన్నంగా ఉన్నారు కదా అన్న ఒక్క కారణంచేత, నమ్మిన విషయాన్ని వదిలివేయకండి).

3. ఇతరులకి హాని చేయని మీరు నమ్మిన సిద్ధాంతాన్ని నిర్భయంగా అమలు జరపండి. పదిమంది మీగురించి చెడుగా అనుకున్నా సరే. అయితే మీ సిద్ధాంతం మీకి చెడుగా అనిపిస్తే మాత్రం దానిని నిజాయితీగా వదిలిపెట్టి వేయండి.

4. ఏ వ్యక్తయితే తనను తాను (ప్రేమించుకొని, తనను తాను గౌరవించుకొని, తన విలువలను నమ్ముతూ బ్రతుకుతాడో అతడిని ఇప్పుడు కాకపోతే కొంత కాలానికైనా ప్రజలు (ప్రేమించటం మొదలు పెడతారు. ఉడాహరణ చలం, హాట్లర్ (క్రమంగా ఇతడిపై జర్మన్ల ప్రేమ పెరుగుతూంది), గోపిచంద, గార్జువేచ్.)

5. ఒక సిద్ధాంతాన్ని నమ్ముతూ, దాన్ని ఆచరిస్తూ శైకిమాత్రం మరోలా బ్రతుకుతున్నట్టు నచించకండి. పీల్లి కళ్ళమూసుకుని పాలు తాగుతున్న సూక్తి మనకి నిరంతరం వర్తిస్తుంది. మనం ఎలాబుతకాలనుకుంటున్నామో, అలా బ్రతుకుతూ ఉంటే మనతో అవసరం ఉప్పువాళ్ళే మనకి స్నేహితులుగా మిగులుతారు. వాళ్ళకోసం మనం అందమైన ముసుగు వేసుకోనక్కలేదు.

6. మీతో మీకెక్కువ సమయం గడపండి. అది మీమీద మీకున్న ప్రేమని సూచిస్తుంది. అప్పుడే మీ గురించి మీరు ఎక్కువ తెలుసుకోగలరు. తప్ప ఒప్పు తేడాలని స్వస్తింగా తెలుసుకోవాలంటే మనం నిరంతరం మనతో జీవిస్తూ వుండాలి. మనని పరిశీలించుకుంటూ ఉండాలి!! మన భావం ధ్యానముయ్యేకౌద్ది ఇతరులతో మన ప్రవర్తన అంత సున్నితంగా ఉంటుంది.

పుస్తకాలు, టి.వి, తోటపసి, ముఖ్యజీక్, దైవప్రార్థన, కుట్టు అల్లికలు-ఇలాంటివన్నీ మనతో మనం ఎక్కువ సేపు గడపటానికి దోహదపడతాయి. మన హ్యాద్యుంలోకి మనమే చోచ్చుకొని వెళ్ళపోతే మనతోనే శక్తి వెలికిపస్తుంది. ఆదే 'అధింటిసిటీ' అంటే మనలూ మనం బ్రతకగలగటం కూడా ఒక పరమే. చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని పరిశీలించి చూడండి. చాలా మంది తాము ఎలా బ్రతకాలనుకుంటున్నారో అలా బ్రతకలేరు. మరికొంతమంది తాము ఎలా బ్రతకాలనుకుంటున్నారో అలా బ్రతికొనా కూడా దానిని బయటకు చెప్పకోలేరు. ఏంత విషాదకరమైన స్త్రీతి ఇది.

*

*

*

ఆత్మవిమర్శక ఆత్మన్యానతకీ తేడా

“తప్ప చేయటం సహజం.

దానివల్ల ఆత్మన్యానత పాంచటం మూర్ఖత్వం”

అప్పను. మనముక తప్పచేసినప్పుడు - కావల్సింది ఆత్మన్యానత కాదు. ఆత్మవిమర్శ. ఎందుకు తప్పచేసేము? అప్పుడు మనమానిక స్తోయినిమిచి? ఎందుకా నిర్దయం తీసుకున్నాము? మొదలైనప్పీ అలోచించుకోవటమే ఆత్మవిమర్శ అంటే.

మళ్ళీ ఇందులో కాప్ట్ర తేదవంది. ‘అయి నేనీ తప్ప చేసానే’ అనుకోవటం ఆత్మన్యానత కాదు. ఆ తప్పుని సరిదిద్దుకోవటం కోసం ఏపైనా మార్గాలన్నాయా అని అలోచించుకోవటం కోసం చేసే ప్రయత్నం అది.

‘ప్రియురాలు పిలిచే’ నవల ప్రాస్తున్నప్పుడు నేను కొంతమంది చిత్రకారుల జీవిత చరిత్రలు చదటం సంభవించింది. అందులో ఘైలేంబిలో ఒకరు.

ఒకచర్చ సైక్షమీద బోమ్మలని చిత్రీకరించటం కోసం అతడు మంచెకట్టి, దాని మీద కొన్ని సంవత్సరాల పాటు వెల్లకిలా వడుకోని అచిత్రాలని పూర్తిచేసాడు. (ఆ తరువాత అతడు జీవితాంతం వెన్నెముక నొప్పి కారణంగా వికలాంగుడయ్యాడు). ఒకరోజు అతడు బోమ్మలు పూర్తిగా చిత్రీకరించటం పూర్తిచేసాక తిరిగి మళ్ళీ సైక్షక్కటానికి సిద్ధపడుతూ ఉంటే అతడి మిత్రుడిగాడట - ‘ఎందుకు ఇంత బాధతో పైకి వెళ్లన్నాను’ అని.

సైక్షమూల ఉన్న చిత్రాన్ని చూపిస్తూ ‘అదుగో, అక్కడో చిన్నతప్ప ఉంది. దానిని సరిదిద్దుటానికి వెళ్లన్నాను’ అన్నాడట ఏంజిలో.

“పోనీ ఇంతలిలో వదిలయ్య కూడదూ బాగానే ఉందిగా. ఎంత పరీక్షగా మాసినా నాకే తెలియటం లేదు. అది పెర్ఫెక్షన్ ఉందో లేదో ఎవరు కనుక్కోగలరు” అన్నాడట స్నేహితుడు.

“నేను కనుక్కోగలను”

...అర్థం చేసుకోగలగాలే గానీ దీనిలో గొప్ప సందేశం ఉంది. ఇది నిశ్చయంగా ఇస్మీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కాదు. మనం చేసే పనుల పట్లా, వాటి విజయం పట్లా మనకి భయం ఉండాలి. అయితే అది విమర్శస్తోయలో ఉండాలే తప్ప న్యానత స్తోయలో ఉండకూడదు అని చెప్పుడమే ఈ ఉండాపరణ ముఖ్యార్థేశం. ఆ అవగాహన లేకపోతే మనం చేసిందే చాలా కర్టెక్ అనే సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ బయలుదేరుతుంది.

ఇస్మీరియారిటీ కాంప్లెక్స్, సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ రెండూ వేర్చేదు ధృవాలైలే - వాటిమర్య రేఖ ఆత్మవిశ్వాసం.

*

*

*

ఇస్మీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ అన్న పదం వెలుగులోకి రాక ముందు చాలా మందికి అసలిలాంచి మానసిక జాడ్యం ఒకటుండని తెలిదు. అయితే అలాంచి జాడ్యం అప్పటి మనమ్ముల్లో లేదని కాదు. ‘అది ఉందీ’ అని తెలుసుకోగలిగే స్పృహ మనకి ఉండేదికాదు.

చిన్నప్పుడు ఎన్ని ఎదురుదెబ్బలు తగిలినా, ఎంత మొండి ధైర్యంతో సైకిల్ తొక్కడం నేర్చుకున్నామో గుర్తుతెచ్చుకుంటే మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టే భయాలని కూడా అదే విధంగా అధిగమించవచ్చు. పదిమందిలో మాట్లాడాలన్నా, చరపగా ఉండాలన్నా బిడియువడే వ్యక్తులు నెమ్మిదిగా ... చిరువప్పు చిందించటంద్వారా ... పూలో పూయీలు చెప్పుకోవటం దగ్గరనుంచి ... చిన్న చిన్న సంభాషణలు ద్వారా ... స్వేచ్ఛలు పెంచుకోవటం వరకూ ఎదిగి తమ భయాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు.

ఆత్మన్యానతకి ముఖ్యకారణం - అందరూ తననే గమనిసున్నారేవో అన్న అనుమానం. తన వర్యాల్ని ప్రదర్శని తన పరోక్షంలో విమర్శిస్తారేమా అన్న సందిగ్గం. ఈ అనుమానమే ఇలాటి కాంప్లెక్స్ పన్న వ్యక్తుల్ని పట్టి పీడిస్తూ వుంటుంది.

మనం ఇక్కడో విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. అందరూ ఎప్పుడూ మననే మాస్తూ ఉండరు. ఎవరి పనులు వారికి ఉంటాయి. మన గురించి మనం ఎక్కువగా డౌమీంచుకోవటం వల్లే ఇలాంచి కాంప్లెక్కులు పెరుగుతూ ఉంటాయి. (ఈ విషయమై మరింత కొంత వివరణ కోసం ‘విజయం వైపు పయనం’ అన్న పుస్తకం చదవండి).

నిజమైన విజయం జీవితంలో ఎప్పుడు లభిస్తుందంటే, గతంలో మనం చేసిన తప్పులని చూసి, మనం నప్పుకోగలిగిన రోజుని! అంతేగాదు. మన విజయాల్లాగే మన తప్పులకూడా మనమే బాధ్యలమని ఒప్పుకోగలిగిన రోజుని!

అయితే అలాంచి తప్పులకి అనవసరంగా పశ్చాత్తాపవడుతూ సమయం వ్యధా చేసుకోకూడదు. మనం చేసిన తప్పులవల్ల ఎవరికొన్నాప్పుడు జరిగితే క్షమాపణ చెప్పుకోవచ్చు. ఇలాటి సప్పం లేకపోతే మనం ఎవరికి సంచాయిసే ఇప్పునపసరం కూడా లేదు.

సినీదర్శకుడు బాపు తను చేసిన తప్పులకి తనమీద తనే జోకులు వేసుకుంటూ ఉండాడు. ఎంత సిలీమిస్ట్స్కు చేసానో అని మనముందే నవ్వేస్తాడు. ఇటువంటి ‘అన్సేస్’ ఎదుటి వ్యక్తులని ఆకట్టుకుంటుంది.

అయితే ఇందులో మరొక ప్రమాదం కూడా ఉంది. చాలామంది లాపుగా ఉన్న వ్యక్తులు తమ మీద తామే జోకులు వేసుకుంటూ తమ ఇస్మీరియారిటీ కాంప్లెక్కుని కప్పిపుచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. లాపు తగ్గటం అనేది మనిషి చాలా సులభంగా సాధించగలిగే ప్రక్రియ. అది మానెసి కేవలం జోకులు వేసుకోవడం ద్వారా సంతృప్తి పడకూడదని ఇక్కడ నాట్టేశ్యం. సరిదిద్దుకోలేని తప్పు జరిగితే దాన్ని చిరువప్పుతో అధిగమించాలి. సరిదిద్దుకోగలిగే తప్పు అయితే వెంటనే సరిదిద్దుకోవాలి.

అపలు ఈ కాంప్లెక్స్ అనేది ఎందుకు పుడుతుంది? మన గురించి పదిమండి విషయముకోస్తున్నారూ అన్న భయం వల్లే కొన్నామా మన గురించి వంద మంది వందరకాలుగా అనుకుంటే - ఆ వందలోను తొంటైతొమైది శాతం నిజం కాదనీ, పుకార్లనీ మనకు తెలుసునే ఉంటుంది. మరి బాధ ఎందుకు?

మనసుని గాయపరిచి, మనిషిని బాధించే ఆయుధం ఆ పుకారు. అవతల వాళ్ళు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అని భయుపడిన కాద్ది ఈ అత్యన్నానతా భావం మన మనసులోనే రాక్షసిగా పెరిగిపెర్చదశుతుంది. ఈ రాక్షసికి 'అహరం' పుకారు.

ఈ మనిషి ఇంకొక మనిషిని అభియోగాల ద్వారా కానీ, మాటల ద్వారా కానీ ఎందుకు బాధ పెడతారు? కారణాలు మీరు ఉపాంచగలరా? అలా ఉపాంచగలిగితే పుకారు మనని ఏమాత్రం బాధిపెట్టదు.

ఈ పుస్తకం మాసినిముపం పాటు కళ్ళమూసుకుని (1) ఇలాంటి వ్యవహారాలో లేచిన్నా దేంటో జోక్యంచేసుకున్నారో (2) మీ వంతు కర్తవ్యంగా మీకు తెలియని విషయాన్ని, ఎవరిద్వారో విన్న విషయాన్ని ఎలా మరొకరికి సరఫరా చేసారో - (3) ఒక వ్యక్తి లేనప్పుడు అతడి గురించి మీరు ఎలా మాటల్లాడుకున్నారో (4) ఇంకొక వ్యక్తి దగ్గిరకు వెళ్లి నీగురించి ఫలానా వాడు ఈ విధంగా అన్నాడని చెప్పారో... ఆలోచించి చూడండి. క్రితపు రెండు, మాడుదినాలలోనే మనం ఈ నాలుగు పనులలో ఏదో ఒకటి చేసి ఉంటాం. దీనికి మినహాయింపు వున్న వ్యక్తులు చాలా తక్కువ.

... ఒక వ్యక్తి గురించి మనకు ఎవరైనా అసభ్యంగా గానీ, చెడుగా గానీ చేపే అందులో నిజానిజాలు అలోచించకుండా మనం నమ్మామంటే ఒకరకంగా ఆ చేపే వ్యక్తుల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామన్నమాట. అందులో నిజానిజాలెలా ఉన్నా, వాటిని ప్రచారం చేయడం మరీచం. దాని వల్ల సమయం వ్యధాతవ్య మనకి ఒనగూడే లాభం ఏమీలేదు. అదేవిధంగా మనగురించి ఎక్కుడో ఇద్దరు వ్యక్తులు చెడుగా మాటల్లాడుకున్నారనుకోండి. ఆ ఇద్దరు వ్యక్తులకి సమయం వ్యధాతవ్య, దీనివల్ల మనకి జరిగే నష్టం కూడా ఏమీ వుండదు. మనతో అవసరం ఉంటే ఆ వ్యక్తులు తిరిగి మన దగ్గరకే వస్తారు.

ప్రముఖస్తానాలలో ఉన్న వ్యక్తుల గురించి, క్రీడాకారుల గురించి, నటుల గురించి, రచయితల గురించి చాలా రకాలైన పుకార్లు ఈ విధంగానే ప్రచారమవుతూ ఉండటం మనం గమనించవచ్చు. దీనివల్ల ఆయా వ్యక్తుల మార్కెట్‌టిగానీ, గౌరవానికి గానీ వచ్చిన భంగమేలేదు. వినేవారు కూడా ఆ ప్రముఖుల పట్ల ఈ పుకార్ల పట్ల అభిమానాన్ని ఏమాత్రం తగ్గించుకోరు.

ప్రముఖులతో తమ 'అసోసియేషన్'ని వెల్లడించుకోవటంకోసం, ఒక నిజానికి రెండు అబద్ధాలు కలిపి ప్రచారం చేయటం జరుగుతుంది.

ఇంద మనిషిని మానసికంగా క్యంగదిస్తుంది. స్వేచ్ఛాయుత అలోచనలని నాశనం చేస్తుంది. వేలెత్తి చూపించటమే దాని ధేయం. దానికి భయుపడటం మొదలు పెడితే మనం మన స్వేచ్ఛను చంపుకోవాలి. నలుగురు చేపేదే న్యాయం కాదు. కేవలం నలుగురూ ఒక మేకని కుక్క అంటే అది కుక్క అవదు.

ఇలాంటి నిందల్నంచి తప్పించుకోవడం శ్రీకృష్ణుడికి సాధ్యం కాలేదు. మనం శ్రీకృష్ణుడిలాగా వెళ్లి ఒకనీందని తప్పించుకోవటానికి ఏ యుద్ధమూ చెయ్యక్కల్లేదు. ఆ నిందల్నం మనకే నష్టమూ కలగకపోతే దానిని చూసి చూడనట్లు వదిలెయ్యటమే మంచిది.

మిరొక విషయం గుర్తుంచుకోండి. నిరాశావారులు, అసూయాపరులే ఇలాంటి పుకార్లని స్ఫ్టైమ్స్ ఉంటారు. ఒకవ్యక్తి గురించి మీకు ఒకడు చెడుగా చెప్పాడంటే ఆ ప్రముఖ వ్యక్తి సాధించిన విజయాల్ని చూసిగానీ, అతడికి అభిస్తున్న గౌరవాధిమానాల్ని గానీ చూసి అతడు ఈప్రోఫెడుతున్నదన్న మాట. అలాగే అదే వీధిలో ఉన్న ఒక ప్రీగురించి ఇరుగుపొరుగుల్లిద్దరు చెడుగా మాటల్లాడుకున్నారంటే వాళ్ళదరూ ఆ ప్రీ అనుభవిస్తున్న స్వేచ్ఛని చూసి ఈప్రోఫెడుతున్నారన్నమాట.

అత్యన్యానతకు మొదటి పరిశామం 'రాజీవడటం!' రండోది మనని మనం ద్వేషించుకోవటం !! మూడోది మనని చూసి మనం సిగ్గుపడటం !!!

ఇప్పనీ అభివృద్ధి నిరోధకాలు.

ఉదాహరణకి బన్నస్పాన్‌లో నిలబడి ఆటోకోసమే, దూరంగా వెళ్లన్న స్నేహాతుడికోసమే చెయ్యి ఎత్తుతాం. వాళ్ళు మనమైపు చూడకుండా వెళ్లపోతే, జాట్లు సర్టుకోవటం కోసం చెయ్యి ఎత్తినట్లు సర్టుకుండాం. నిజానికి అక్కడున్నవాళ్ళు మనకి తెలిసిన వాళ్ళుకాదు. ఒకవేళ తెలిసిన వాళ్ళయినా, మనం వాళ్ళని ఇంపెన్ చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు. అదీగాక మనమేమీ అపాధం చెయ్యలేదు. అన్నిటి కన్నా ముఖ్యంగా, వాళ్ళు 'మరుక్షణం' అవిషయాన్ని మర్చిపోతారు. దీనికన్నా ముఖ్యంగా, మనం అలా సర్టుకుంటేనే మరింతగా గమనిస్తారు.

"స్వానత" కి ఇది ప్రారంభం.

శైన చెప్పిన ఉదాహరణలు పరాక్రష్ట

ఈరెంటిమధ్య మనం ఎక్కడుండాలో మనమే తేల్పుకోవాలి.

- మనగురించి మనం గమనించినంతగా అవతలివారు గమనించరు.

- వారికంత త్రైమ్ వుండదు.

- మనం చేసేదాన్ని మనం నమ్మితే చాలు, అవతలి వారు ఏమనుకున్న పర్వతాలేదు.

- మనతో అవసరమున్న వాళ్ళు మనదగ్గిరకి ఎలాగూ వస్తారు.

- మన 'లోపం' వల్ల మనం - మనకి కావలిన వారిని కో... ల్యో... వ....ల....సి....న పరిష్కారి ఏర్పడితే, వెంటనే ఆలోపాన్ని సరిచేసుకోవాలి. అప్పుడు ఔసిద్దాంతం వర్తించదు.

ఈ సూత్రాలన్నీ గుర్తుపెట్టుకుంటే 'అత్యన్యానత' (ఇన్నిరియారటీ కాంప్లెక్స్) అనే శత్రువుని గల్పినట్టే.

*

*

*

× వ్యాపారంలో అయినా - ఆటలో అయినా, స్నేహం, ప్రేమ, జీవితం, వివాహం - దేనిలో అయినా సరే, మన గెలుపు, ఓటములు సాధారణంగా మనల్ని మనం చూసుకునే విధానం మీద అధారపడి ఉంటాయి. కొందరు ఎందుకు ఎప్పుడు గెలుపు సాధిస్తారు? కొందరు ఎందుకు ఎప్పుడూ ఓటమికీ, దుఃఖానికి మాగ్నిట్స్‌లా ఉంటారు? అలోచించిచూడండి. ఓడిపోయేవాళ్ళు ఎప్పుడూ తమ ఓటమిని అంగికరించటానికి ఇష్టపడురు. జీవితం సాగుతూన్న కొద్దీ మనిషి అభిప్రాయాలు మారుతూ ఉంటాయి. అయితే ఆవి ఆ వ్యక్తికి కన్నీనియంగా కాకుండా, అభివృద్ధి ఘైపు సాగేలా మారుతూ ఉంటే బాగుంటంది రీనినే 'Proactive Thinking' అంటారు. ఒక ప్రమథ మానసిక శాస్త్రపేత్త ఈ పదాన్ని పరిచయంచేసాడు. అతడు దీని గురించి వివరిస్తూ ఇలాచెప్పాడు-

1. లోపాల మీద కాకుండా సామర్థ్యం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. ఉదాహరణకి అమితాబ్ బహువీణి ఒకప్పుడు గడ కప్రలా ఉన్నాపు. నేనిమాలకి పనికిరావు పొమ్మన్నారు. నాగార్జున కంఠం బాగాలేదన్నారు. చిరంజివిని విలన్ వేషాలకి తప్ప పనికిరావన్నారు. వీచందురూ తమ లోపాల్ని అంగికరించి అక్కడే ఆగిపోయి ఉంటే మనం ముగ్గురు సటులని కోల్పోయి ఉండేవాళ్ళం. ముఖ్యంగా అమితాబ్ ఆత్మచిశ్చసంతో ప్రయత్నించి ప్రయత్నించే హిందీ చలన చిత్ర రంగాన్ని మకుటం లేని మహారాజులా ఏలడం మనందరికి తెలుసు.

2. చాలా మందికి ఒక రకమైన ఫీర్యాదు ఉంది. మామూలుగా బాగానే ఉంటారు కానీ, తమకంటే అందంగానో, సమర్థత తోనో ఎదుటివాళ్ళు కనిపిస్తే క్యంగిపోవడం మొదలుపెడ్దారు. మరికొందరైతే పారి మీద ఆధారపడటం మొదలుపెడతారు. ఎదుటి పారిలో ఏ గుణాలు మనకి నచ్చినవో, ఆ గుణాలు మనకు ఎందుకు నచ్చినవో పరిశీలించుకుని వాళ్ళు మన రంగంలోన్నా ప్రత్యర్థులైతే ఆ గుణాలని అభివృద్ధి చేసుకొని వాళ్ళని అభిగమించడానికి ప్రయత్నించాలి.

3. మనకి మంచి ప్రవేశం, అభిరుచి ఉన్న రంగం మీద మనదృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. అప్పుడే టాపెలిష్ట్ లోకి చేరుకుంటాం.

4. టాలెంట్ ఉండి కూడా పైకిరాలేని వాళ్ళు ఎక్కుడ చూసినా కనిపిస్తునే ఉంటారు. మనలో ఒక కళ పుండరం వేరు. దానిని అభివృద్ధి చేసుకోపటం వేరు. ఒక రంగంలో ప్రత్యేకంగా పైకిరావాలంటే ఇరవైతిముశాతం కళ ఉంటే సరిపోదు. డెబ్ము అయిదు శాతం క్షమి కూడా ఉండాలి.

5. ఒక రంగంలోకి ప్రవేశించిన తరువాత అక్కడ స్థిరపడటం కూడా కష్టమైనపనే. ఆ రంగంలో అప్పుటికి స్థిరపడిన్న పెద్దపెద్ద వాళ్ళందరి తోనూ మనం పోటి పడవలసి ఉంటుంది.

6. 'రాక్షసుడు' అన్న నవలలో నేను 'ట్రైక్స్‌తూ' అన్న పదాన్ని పరిచయం చేశాను. ఈ 'ట్రైక్స్‌తూ' అనేది చాలా కష్టం. ఒకసారి అది సాధించిన తరువాత విజయం

సులభమవుతూ ఉంటుంది. 'బుచి', 'పర్మాల', 'చెంగల్చూదండ' నవలలు క్రాసిఫిక్ తరువాత నాకు 'తులసీదళం' అన్న నవలతో ట్రైక్స్‌తూ వచ్చింది. తులసీదళం కన్నా మొదటి రెండూ మంచి నవలలు. ప్రతీ కాకారుడికి, వ్యాపారవేత్తకే ఇలాంటి ట్రైక్స్‌తూలు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు సంభవిస్తూ ఉంటాయి. అది వచ్చేవరకూ విపరితంగా క్షమిచేయాలి. అది వచ్చిన తరువాత దానిని నిలబెట్టుకోవడానికి చేసే క్షమి మరో సంగతి.

7. మనకి ఏరంగం సూటవుతుందో తేల్పుకోలేవప్పుడు, అస్తిటిమిదాతలో రాయివేసి ప్రయత్నించి చూడాలి. అలా వేసునే ఉండాలి. ఎప్పుటికో ఒకప్పుటికి ఒకరాయితగలకపోదు. అంతే తప్ప నిరాకారిస్తున్నాలతో ప్రయత్నం విరమించుకుంటే, ఉపోద్ధాతంలో చెప్పిన సుబ్యారావులా మిగిలిపోతాం.

8. ఏ పనినీ నిరా దృక్కథంతో మొదలు పెట్టివద్దు. 'ఏ ... ఏం జరుగుతుందిలే' 'జరిగేనా పాడా', 'ఇదింత సులభమైతే ఈ పాటికే ఎంతో మంది చేసుండి వారు కదా', 'ఇప్పుడే మనకి బాగానే సాగిపోతుంది కదా రిస్ప్యూండుకు' - ఇలాంటి ఆత్మమ్యానతా భావంతో పనులు మొదలుపడితే మనమెవుపుడూ విజయం సాధించలేం.

9. ఇతరుల గురించి ఒత్తకటం మానెయ్యండి. "మనమనుంచి అవతలవాళ్ళ ఏం ఆశిస్తారో, దానికి తగ్గట్టుగా మనం బతకటం ప్రారంభిస్తే, అవతల వాళ్ళపుపుడూ మనకంటే ఒక మెట్టు పైనుండి, మనల్నిపుపుడూ వాళ్ళ అధినంలోనే ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు" అన్న విషయాన్ని గుర్తించండి. మీ రాబోయే కోడలి చేత ఎలా సేవలు చేయించుకోవాలా అని ఆలోచించటం మానేసి, మీ ఆత్మగారిసేవల సుంచి ఎలా బయటపడాలా అని ఆలోచించటమే ఆ మానసికశాస్త్రపేత్త చెప్పిన ప్రాణ్యిక్ కింకింగ్.

ఈ పునాదిని ఆధారంగా చేసుకొని, మనం మన బలహినతల గురించి ఇప్పుడు చల్పిద్దాం. అయితే, ఇటువంటి బలహినతలు గురించి చర్చించేటప్పుడు ఒక ముఖ్యమిషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. కొన్ని బలహినతలు, ఔక్కి బలహినతల్లగా కనపడవు. ఉదాహరణకి 'అశాంతి'ని తీసుకుండా. అశాంతి కూడా మనిషి బలహినతే అని నేను ప్రసౌషిస్తే, మీకు నమ్మకం కుదరకపోవచ్చు. కొద్ది ప్రయత్నంతో 'అశాంతి'ని పొగొట్టుకోవచ్చు, మరి అటువంటప్పుడు అది బలహినతేకదా. కాకపేతే అది కొన్ని బలహినతల ప్రావసానం కావచ్చు. లేదా కొన్ని మానసికస్తేతుల పరిషామం కావచ్చు.

ఈ లధ్యాయం మొదల్లో-బలహినతల్లి రెండు రకాలుగా విడగొట్టటం జరిగింది.

1. బలయటు కనిపించే బలహినతలు (భౌతికమైన విషాదాలు)

- అంతర్గత బలహినతలు (మానసికమైన విషాదాలు).

ఈ రెండింటినీరెండు గ్రాఫులుగా విడగొడడాం. బలయటు కనిపించే బలహినతలు "టైస్ట్స్"కు దారితేస్తాయి, అంతర్గత బలహినతలు "అశాంతి"కి దారితేస్తాయి. ఈ రెండు హెడ్రీంగుల క్రిందా, మనం మన బలహినతల్లి ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

“టెన్సున్ అనేటి మనము క్లైటంలో పుట్టిన పురుగులాటిది. దానికి ‘బాధ’ అనే ఆపశరం వేస్తే - అది పెరిగి శరీరంలోని అన్ని అంగాలకూ పాకుతుంది. గుండెని చేరి ప్యాద్రీగాన్ని మెదడుని చేరి నుఖ్యరోసిన్ని, నరాల్ని చేరి సియాటికానీ, కడుపులో అసిడిటీనీ స్ఫైస్టుంది. ఆ టెన్సున్ తగ్గించుకోవటం కోసం మళ్ళీ సిగరెట్సీని ఆశ్చయస్తేక్కయ, తాగుడుని ఆశ్చయస్తే సిరోసిన వస్తాయి.”

ఎంచు అధ్యయం

టెన్సున్

2 కసమస్య రాగానే, కొందరు రాత్రంతా నిద్ర లేకుండా బాధపడుతూ వుంటారు. మరి కొందరు ఆలోచిస్తూ వుంటారు. చాలా మంది బాధపడుతూ, దాన్నే ఆలోచన అనుకుంటారు.

అయితే బాధపడటానికి, ఆలోచించటానికి చాలా తేడా ఉంది. ‘బాధ’ బోంగరంలా అక్కడే తిరుగుతూ ఉంటుంది. ‘ఆలోచన’ పరిష్కారం వైపు పయనం సాగిస్తూ ఉంటుంది.

ప్రతి మనిషిలోనూ నూటాబక్క అంతర్గత భయాలుంటాయని సైకాలజిస్టులు అంటూ ఉంటారు. అగోర ఫోబియా (వీశలమైన శూన్యాన్ని చూస్తే భయం) నుంచి క్లాప్సో ఫోబియా (ఇరుకు ప్రదేశాలను చూస్తే భయం) వరకు, ఇంకా అక్రోఫోబియా (ఎత్తుయిన ప్రదేశాలను చూస్తే భయం) నుండి, పాటోలోఫోబియా (నెలుతురుముందు నించోవాలంటే భయం) వరకు మొత్తం 101 రకరకాలైన భయాలున్నాయని సైకియాలైస్టులు చెప్పు ఉంటారు.

నిరంతరం టెన్సున్ తో బాధపడేవాళ్ళనీ, భయపడేవాళ్ళనీ మనం గమనిస్తునే ఉంటాం. కొంతమంది వ్యక్తులలో ఈ టెన్సు బయటకు స్వప్షంగా కనిపిస్తూ ఉంటే

మరికొంతమంది లోలోవలే ఆ జాడ్యంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. మొత్తం మీద ఇప్పటి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయట పడుతూనే వుంటాయి.

ఈ టెన్సున్ చుట్టూ అయిదు రకాలైన మానసిక స్థాయి భావాలు పెనవేసుకు వుంటాయి.

అవి ఇవి :

- A కోపం
- B భయం
- C ఆందోళన
- D విషుగు
- E అనుమానం

పై అయిదు మానసిక స్థాయి భావాలలో ఏదైనా ఒకటి మీకెప్పుడైనా కలిగిందంటే ఆ టైమ్స్ లో మీరు ఒక టెన్సున్తో బాధ పడుతున్నారన్న మాటి. ఒక పని చేస్తూండగా ఎవరైనా పచ్చి డిస్టర్బ్ చేస్తే కోపం వస్తూ ఉంటుంది. అంటే ఆ పనిపట్ల సరియైన అవగాహన గానీ, మధ్యలో ఆ పని ఆగిపోవడం వల్ల పూర్తవదేవో అన్న అనుమానం గానీ ఉండటం వల్లే ‘కోపం’ వస్తుందన్న మాట. అలాగే భయం కూడా ! ఏదైనా ప్రమాదం జరుగుతుందేమో అన్న టెన్సున్ వల్ల ‘భయం’ కలుగుతుంది. పరీక్ష ప్యాసప్పుమేమో అన్న టెన్సున్ వల్ల ఆందోళన కలుగుతుంది. మనం ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు మనని కదిలించబోతే అది ‘విషుగు’ ద్వారా ప్రకటితమవుతుంది. ఈ విధంగా కోపం, భయం, ఆందోళన, విషుగు, అనుమానం అనే అయిదూ మనిషి యొక్క టెన్సున్కి పుట్టిన ఆక్రమ సంతాపం. ఇప్పుడు పైన చెప్పిన ఒక్కక్కా అంశం గురించే చర్చిద్దాం.

A. కోపం

- ఒక తండ్రి తన పిల్లల్ని చావ బాధుతాడ.
- ఒక భర్త కోపం చూసి భార్య భయంతో వణికి పోతుంది.
- ఒక ఇల్లా బుర్రమీద కోపంతో అలిగి పుట్టింటికి వెళ్లిపోతుంది.
- ఇలా మనమ్ముల మధ్య సంబంధాలని పాడు చేసే విష కీటకం “కోపం”. మీరు ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నారు ?” అని పై ముగ్గురినీ అడిగితే ముగ్గురూ తమ తమ కారణాలు చెప్పవచ్చు. కానీ ఈ కారణాలన్నిటికి మూలం ఒకటి. సమయ నుంచి బయట పడలేకపోవటం. ఇదంతా ఆశ్చర్యంగా ఉండోచ్చు కానీ, నిజంగా అదే కారణం ! ఒక తండ్రి కొడుకుని పరీక్షలలో మార్పులు సరిగా రాని కారణంగా కొట్టాడు అంటే కొడుకు భవిష్యత్తు పాడయి పోతుందేమో, దానివల్ల తనకి టెన్సు కలుగుతుందేమో అన్న విజయానికి పదు మెట్టు.

భయాన్ని ప్రకటిస్తున్నాడన్నమాట. ఇంత నిక్కచ్చిగా ఈ విషయం నేనెలా చెప్పగలుగుతున్నానంటే కొడుకుకి పరీక్షలో సరిగా మార్పులు రాకపోవడానికి, తండ్రి అతడిని కొట్టడానికి ఏ మాత్రం సంబంధం లేదు. మార్పులు బాగా రావాలంటే తెలివేటలు పెంచుకోవాలి. మరింత క్షుణ్ణిచేయాలి. జ్ఞాపక శక్తిని పెంపాందించుకోవాలి. పారాలు సరిగా ఆర్థం చేసుకోవాలి. ఈ కారణాలస్తే కేవలం కొట్టడం వల్ల రావు. ఇంత చిన్న విషయం అర్థం చేసుకోలేని తండ్రిని ముందు చాపాడాలి.

ఇంట్రావర్స్ల కోపం మరొక రకంగా ఘంటుంది. ఒక భర్తకి భార్యామీద కోపం వస్తుంది. తిడలాడు. మరి కోపిష్టి అయితే చెంపబ్రద్దలు కొడలాడు. అదే ఇంట్రావర్స్ అయితే ఇంటికి రాకుండా బయటక్కుడో గడిపి అలశ్యంగా వస్తాడు. వీటన్నిటి నెనుకా అతడి ఉద్దేశ్యం ఒక్కటి. తనకి కోపం వచ్చినట్టు తన భార్యకి తెలియజేయాలన్న ప్రయత్నం. దానికోసం ఇంత ప్రమాదాలా? అవతలి వాళ్ళని ఇంత హింసించాలా? తనకి ఎందుకు కోపం వచ్చిందో, ఏ కారణం వల్ల ఆమె ప్రవర్తన తనకి నశ్శిలేదో చేస్తే సరిపోతుందిగా. మరిందుకు తనని తాను హింసించుకుంటూ, అవతలి వాళ్ళని హింసించటం?

కోపం అనేది మానవ సహజమైన ప్రక్రియ. కాదనటం లేదు. కానీ మనకి కోపం వచ్చినట్టు అవతలి వాళ్ళకి తెలియజేస్తే చాలు. హింసాత్మక పద్ధతుల ద్వారా అవతలి వారాని బాధ పెడితే మనకూచ్చే లాభం ఏమిటి?

ఒక ఇంటి యజమానిని ఉపించండి. ఆ ఇంటికి ఒక గైస్టు వస్తున్నాడు. భార్యనీ డీన్వర్ చేయమని పురమాయించాడు. కొడుకుని ఇల్లంతా నీటగా సర్దమని చెప్పి వెళ్లిపోయాడు. సాయంత్రం అతను ఇంటికి వచ్చేసరికి భార్య డీన్వర్ తయారు చేసింది. కొడుకు తనకి సాధ్యమయిన రితిలో ఇల్లంతా నీటగా ఉంచాడు. అఖరి పటమ్గా అతడు పోలు సర్పుతూ ఉంటే కిటికీలో ఉన్న ఇంక్ సిసా కింద పడెపోయింది. వెంటనే ఆ యజమాని కొడుకుని సాచి బలంగా కొట్టి తడిగుడ్దతో నేల క్లీన్ చేయుటాడు. కూర కొద్దిగా రుచి చూసి, ఉప్పు తక్కువెనందుకు భార్యనీ చెడాముడా తిట్టాడు.

ఈ లోపలో అతిథివచ్చాడు. ముఖం నిండా నవ్వు పులుముకుని ఇంటి యజమాని అతడిని ఆహారానించాడు. రెండుగంటల సేపు అతడిని ఎంటర్టెన్ చేసాడు. భార్యాపీల్లలని పరిచయం చేసాడు. అతడు కూడా వంట చాలా బావుందని మెచ్చుకున్నాడు. తర్వాత ఆ అతిథి సెలవు తీసుకుని వెళ్లిపోయాడు.

అతిథి ముందు అంత బాగా చిరువచ్చు ముసుగు వేసుకున్న యజమాని, తనేం కోల్పోయాడో గ్రహించలేకపోయాడు.

అతడు కోల్పోయింది తనకొడుకు, తన భార్యలతో ఒక మంచి సంబంధాన్ని.

ముఖ్య మొహం తెలియని ఒక అతిథి కోసం అంత చిరువచ్చు ముసుగు వేసుకున్న యజమాని, భార్యాపీల్లల ముందు ఆ ముసుగు తీసివేసి రాక్షసుడి లాగా ఎందుకు ప్రవర్తించాడు? జీవితానం కలిసి ఉండవలసిన తన కుటుంబ పభ్యలతో మరింత పశందాగా, మంచివాడిలాగా ప్రవర్తించవలసిన అవసరాన్ని అతడు గ్రహించలేకపోయాడా?

....ఈ విధంగా తార్పికంగా అలోచిస్తే మనిషికి కోపంరాదు.

కోపం ద్వారా మనమే సాధించలేదుని, కమ్మునికేషన్ ద్వారా మాత్రమే సార్ధించగలమని తెలుసుకున్న మనిషి అవసరరైన టెస్సులకి లోనుకాదు.

కోపం రావడం అనేది అత్యంత సహజమైన ప్రద్రీయ కాబట్టి దాన్ని ఎక్కువైన చేయడం వల్ల అరోగ్యంగానూ, అనందంగానూ కూడా ఉండవచ్చు. అయితే ముందే చెప్పినట్టు మనకి కోపం రావడం వేరు. మనకి కోపం వచ్చినట్టు అవతలి వాళ్ళకి తెలియజేయడం వేరు.

కొంతమంది వ్యక్తులని గమనించి చూడండి. వాళ్ళ మనల్ని తిట్టరు. కొట్టరు. కొంచెం ముఖమంగా ఉన్నా చాలు. మనం లివిలాడిపోతాం. [ప్రేమ, ఆప్యాయతలతో వారు మనని ఆవిరంగా కట్టిపడవేస్తారు.

అఫీసులలో పనిచేసేవాళ్ళకి ఈ కోపం సంగతి బాగా తెలుస్తుంది. ముఖ్యంగా వోఫర్లకి. కొంతమంది బాసులు విపరీతంగా అరిచి, తిట్టి, గోలచేసినా వోఫర్ల దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. అదే - మరో అధికారి ఏమాత్రం కొద్దిగా కోపుడైనా క్రిందివాళ్ళు గజగజా వణికిపోతారు. అంటే తన స్వభావం ఏమిటో, ఎలాంటిదో, తన గతప్రవర్తన ద్వారా కింది వాళ్ళకి అధికారి తెలియజేస్తూ ఉంటాడన్నమట. ఏంతో కోపం వస్తే తప్ప అయిన ఆ మాట అనడు ' అని ఒక వ్యక్తి తన పై అధికారి గురించి అన్నాడనటే ఆ పై అధికారి తన కోపాన్ని కూడా చాలా పాదుపుగా వాడుకుంటున్నాడన్నమాట.

ఇలా పాదుపుగా కోపాన్ని వాడుకోవాలి మనం ఒక స్టేజి వచేసపరికి ఆవేశంతో చిందులు తొక్కినా కూడా క్రింది వాడికి చీమకుట్టించున్నాడు. ఎంతనప్పు వచ్చే పరిష్కారి ఇరి!

* * *

ఫీలింగ్స్ని కప్పి పెట్టి ఉంచబటం వల్ల అవారోగ్యాలూ, గుండెజబ్బులూ రావచ్చు. మన ఎమోషన్స్ని బయటకు కక్కేయడం వల్ల ఎన్నో టెస్సులని, బారలని దూరం చేసుకుని అందరతోనూ అర్థవంతమైన సంబంధాలని పెంపాందించుకోవచ్చు. అయితే ఎమోషన్స్ని బయటికి వెలిబుచ్చబటం వేరు, కోపం వచ్చినప్పుడు కొట్టబటం - చేతికందిన వస్తువులని విసిరేయడం వేరు.

మరికంతమంది నిశ్శబ్దంగా ఉండి ఎదుటి వాళ్ళని సాధిధ్యమనుకుంటారు. తమకి కోపం వచ్చినదని అవతలి వాళ్ళకి తెలియజేయడం కోసం వీళ్ళ పడే అవస్థ చాలా పాశ్చాత్యదంగా ఉంటుంది. భోజనం చేయుకోవడం, అవతలివాళ్ళ తనని దగ్గరకి తీసుకుని బిచార్యేవరకు మాట్లడుండా ఉండిపోవడంమొదలైనవల్లన్నిధినికి ఉండాపారాలుగా పేర్కొనవచ్చు.

* మగవాళ్ళ కోపం, ఆడవాళ్ళకోపం వేర్చేరు కోణాలలో పయనిస్తాయి. కోపం వచ్చినప్పుడు మగవాడు ఎదురు తిరిగి ప్రతీకారం తీర్చుకుంచే అతడి రక్కపుపోటు నార్కుల్కి వస్తుందట. అదే ఆడవాళ్ళవయితే ఎదుటి వాళ్ళ కోపం పెరిగే కొద్ది వీళ్ళ రక్కపుపోటు ఎక్కువయ్య, అవతలివాళ్ళ కామ్గా అయిపోయ్యక తగ్గిపోతుందట. X

విజయానికి ఐదు మెట్లు -

కోపాన్ని తగ్గించడానికి చాలా పురాతనమైన పద్ధతి ఒకటుంది. ఒకటినుంచి పది అంకెల వరకూ లేకొపెడుతూ ఉండటం.

భార్యాభర్తలలో ఈ కీచులాటలూ, పోట్లాటలూ తప్పవు. చిన్న చిన్న విషయాలలో సర్దుకు పోడం, కాస్తంత ముఖ్యమైన విషయాలలుతే చర్చించుకుని రాజీకి రావడం నేర్చుకుంటే చాలా ఉత్తమం. అంతే తప్ప అవతరి వారిమీద మనకు అధికారం వున్నది కదా అని కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తే - అది మనల్నే ఒకోసారిసిగ్గుతో తలవంచుకునేలా చేస్తుంది.

* * *

ఒక్క సందర్భంలో అవతరివారిది ఏతపూర్వండదు. కానీ వారి చర్య మనకి కోపం తెప్పిస్తుంది. అవతరివారు చెయ్యాలని చేసిందికాదు అ తప్ప. అటువంటి సమయాల్లో కోపం వచ్చినప్పుడు, అది తగ్గాడానికి ఏ ప్రయత్నమూ చేయకపోడం మంచిది. అది అలా పెరిగి దానంతటదే ఆపెరై పోతుంది. అతర్యాత అదెంత సిల్లి విషయమో అని మనకి నఘ్య తెప్పిస్తుంది.

యోగా ప్రాణీనే చేసేవాళ్లు, వేదాంతాలూ ఈ విధంగానే కోపాన్ని, చిరాకుని జయించే టిక్కిన్ నేర్చుకుంటారు. నిశ్శబ్దం కోపాన్ని భాగా తగ్గిస్తుంది.

కోపం అగ్ని అయితే నఘ్య సీరు. పూర్వమ్మర్ థరపీలో అదే నేర్చుతారు. బాగా కోపం వచ్చినప్పుడు ఏడైనా కోకీని తల్పుకోవచ్చో, చదవచ్చో చెయ్యాలి. అప్పుడు ఆటోమెటిక్ కోపం చల్లబడుతుంది. మనకి ఏ విషయమైతే కోపం వచ్చిందో ఆ విషయం అవతలవాళ్లకి తెలియజెయ్యడం ఉత్తమమైన పద్ధతి.

ఈ కోపం రెండురకాలు. మన స్నేహితులు, మనం ప్రేమించినవాళ్లు, దగ్గరివాళ్లు..... పీళ్ల మీద వచ్చే కోపం ఒకలాటిదయితే, అపరిచితుల (లేదా - కొత్త స్నేహితుల) ప్రవర్తన మనకి నఘ్యకపీతే వాళ్లమీద వచ్చే కోపం మరో రకమయినది. మొదటిది రాత్మాలిక అయిపోస్తే - రెండోది శాక్యత శత్రువ్యాసీ సృష్టిస్తుంది.

సాధారణంగా ఒక వ్యక్తికి మరొక వ్యక్తికి కొత్తగా పరిచయమ్యాడునుకోండి. వార్షిక్కరికీ కోస్తు విషయాలలో కామన్ ఇంటరెస్ట్ ఉంది అనుకోండి. ఇద్దరూ స్నేహితులయ్యారు. ఆతర్యాత ఒకరిలోని లోపాలు ఒకరికి తెలిసాయి. అప్పుడు అవతరి వాళ్ల చిన్న ప్రవర్తన కూడా పీరికి కోపాన్ని తెప్పిస్తూ ఉంటుంది. కానీ మనసులో దాచుకొంటూ ఉంటారు. అలా నాలుగయిదు సంఘటనలు అయ్యాక ఒక రోజు చిన్నకారణంవల్ల మాట మీద మాట పెరిగి ఇద్దరూ విడిపోతారు. ఎప్పటినుంచో మనసులో వున్నదంతా వెలిగ్గుతారు. ఫలానా అప్పుడు నుఖ్యిలా చేసాన్ - అలా చేసాన్ అని గతమంతా తప్పితిస్తారు. ఆ తరువాత ఇక మొహమొహలు చూసుకోరు. పేరు చేపే కోపంతో మండి పడతారు.

ఈ కోపానికి, భార్యాభర్తల మర్యా కోపానికి (లేక తండ్రి, కొడుకుల మర్యా కోపానికి) లేదా ఉంది. ఇక్కడ విడిసోయే అవకాశం లేదు. అదీ తేడా.

యిండముల వీరేంద్రాంధ్ర

ఏదివైపైనా ఈ కోపాలస్తే విషాదానికి దారితీసేవి. మనసులో దాచుకోవడం వల్ల అని లోలోపలే లావాలా ఉడుకుతూ చివరికి భ్యాస్ ఆవుతాయి.

అవతరివారి ప్రవర్తన మనకి నఘ్యకపీతే దానికి ఇంత ప్రాపెన అనవసరం. స్నేహితుల్లగానే విడిసోవచ్చు, ఒకటిమాత్రం నిజం. "కోపం" మనకి ఒక అపహ్యకరమైన అనుభవాన్ని మాత్రమే మిగులుస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తితో బాంధవం తెగోట్టుకోవడానికి కోపం, తిట్టుకోవడం, పాత తప్పుల్లి ఎత్తి చూపటం లాంటి హీనమైన పద్ధతుల్లీ అవలంబించటం చాలా హోస్సెస్పుదం.

'ఇధుగో, ఫలానా విషయంలో నాకు కోపం వచ్చింది. దీనిగురించి నువ్వేం చెప్పుదల్చుకున్నావో' చెప్పు' అని అడగటం అన్నిటికన్నా ఉత్తమమయినమార్గం. అవతరివారు చెప్పింది నఘ్యకపీతే వదిలెయ్యటం మంచిది.

మాట్లాడటం వల్ల కోపం ఎక్కువవ్వొచ్చేమో కానీ, వినడం వలన చాలా సమస్యలు పరిష్కరింపబడతాయి. 'మాట్లాడటం' అంటే అవతలవాళ్లకి మనవాదనవినిపున్చట్టు- 'చినటం' అంటే అవతలవాళ్లు చెప్పేదానికి మనం ఇట్టో ఉన్టట్టు.

రెండోది మొదటిదానికన్నా ఉత్తమమైనది. అంతేకా వింటున్నప్పుడు మామూలుగా ఉన్న రక్కపుపోటు మాట్లాడడం మొదలు పెట్టగానే అధికమముతుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపింపబడింది. అందుకనే అరోగ్యద్యస్త్యే కూడా మాట్లాడటం కంటే వినడమే మంచిది. మనం తక్కువగా మాట్లాడి ఎక్కువగా వినడం వల్ల ఎదుటివ్యక్తినీ, అతని మనస్తత్వాన్ని అంచనా వేసుకోవచ్చు. ఇదే విషయమై మరింతగా మానవసంబంధాలు అన్న అధ్యాయంలో వివరిస్తాము.

అస్తితి కన్నా ముఖ్యమైన విషయం ఒకటి గమనించండి. కోపం వేరు, శత్రుత్వం వేరు. మీరు ఎవరి మీదైతే కోపుడుతున్నారో వారంతా మిమ్మల్ని అభిమానించే వారే. మీ కోపాన్ని సహిస్తున్న వారే. అదేగానీ వారు మీ శత్రువులైతే మీకోపాన్ని సహించరు. తిరగబడతారు. అంటే వారికి మీ పట్ల ఉన్న ప్రేమని మీరు కావే చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారన్నమాట, కోల్పోయిది మీరే తప్ప వారు కాదు.

అందుకనే కోపించుకోకండి.

అవతరివారిది తప్పని తెలిస్తే- అది మీకు నష్టాన్ని కలిస్తే - ఇక తప్పని సరి అనిపిస్తే-

కోపాన్ని కేవలం ప్రదర్శించండి!

* * *

కోపాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఒక చిన్న చిట్టా చెప్పి, ఈ అధ్యాయాన్ని ముగిస్తాను.

కోపానికి బద్దశత్రువు ఒర్చు! ఒర్చుకి ప్రతీకి సాతపురుగు. కోపంవచ్చినప్పుడు సాతపురుగుని గుర్తుచేసుకోండి.

విజయానికి ఐదు మొట్లు

గరిలో ఒకమూల -

నిశ్చబ్దంగా - ఓర్చుగా - ఒంటిరిగా

అది గూడు కట్టుకుంటుంది.

ఎవర్షి సాయమడగకుండా

ఎవర్షి బాధించకుండా

తననుంచి తాను విడివడుతూ

తనని తాను త్యాగం చేసుకుంటూ

పోగు తరువాత పోగు

గొప్ప ఏకాగ్రతతో ఒకశిల్పి చెక్కినట్టు

గొప్ప పైపుణ్యంతో ఒక డాక్టరు నరాల్చి ముళ్ళు వేసినట్టు

తన సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించుకుంటుంది.

ఒక హాడావడి ఉదయాన్వే -

నిశ్చబ్ద సాయంత్ర సమయాన్వే -

గోడమీంచి పెద్దశబ్దంతో వచ్చిన చీపిరికట్ట

ఒక్కవేటుతో దాని శ్రమనంతా సమూలంగా

తుడిచి పెట్టిస్తుంది.

సర్వనాశనమైపోయిన సామ్రాజ్యంలోంచి

సాంప్రదారుగు అనాధలా నేలమీదపడుతుంది.

ఎవర్షికుట్టదు.

ఎవరిమీదా కోపం ప్రదర్శించదు.

మళ్ళీ తన మనగడకోసం

కొత్తవంతెన నిర్మించుకోవటానికి

సహనం పోగుల్ని

నమ్మకం గోడలమీద తిరిగి ప్రవిష్టుంది.

ఎలాటుతకాలో

మనిషికి పారం చెపుతుంది.

B. భయం

భయం అనేది బామోరాంగ్ లాంటిది. దానికి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఇస్తే అది అంత రెట్లీంపు పరిణామంతో వెనక్కి వచ్చి భయపెడుతుంది.

పెన్న కి పుట్టిన రెండో బిడ్డ భయం. ఈ భయం మళ్ళీ రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. అకస్మాత్తుగా వక్కనుంచి ఏ పిల్లో మిాద దూకినపుడు అప్పయిత్తుంగానే కేక

పెడతాం. అలాగే క్రైస్తవుని అనుకుని వున్న బల్లిని పట్టుకున్నా వశ్శంతా భయంతో జలదరిస్తుంది. ఇలా కాకుండా మనకి తెలియని ప్రదేశాలలో అడుగు పెట్టువలసి వచ్చినపుడు కానీ, ఇంటర్యూఫర్లో ప్రవేశించబో యేటప్పుడు గానీ కలిగేదిరండోరకమైన భయం.

మెత్తానికి భయం కూడా టెస్ట్స్ యొక్క పరిణామక్రమవే.

ఏ పని ప్రారంభించాలన్నా మొదట్లో కొద్దిగా భయం ఉంటుంది. చాలా కాలం క్రితం నేను 'మిస్ట్' అని ఒక కథ ధ్రాసాను. అందులో ఒక సామాన్య యువకుడు ఆఫీసు పనినిమిత్తం మొట్టమొదటిసారి ఫస్ట్ క్లాస్ కంపార్ట్ మెంట్ ఎక్కువలసి వచ్చినపుడూ, ఎక్కిన తరువాత అతను పడే భయందోళనలని ఆ కథలో వివరించాను. మట్టు ఉన్న వాళ్ళు ఏమనుకుంటారో, తాను ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలియక ఆత్మస్వానతా భావంతో, టెస్ట్స్ తో అతడు అనుక్షణం బాధపడుతూ ఉంటాడు. చివర్లో తన భయాన్ని అతడు గెలవగలుగుతాడు.

కొత్త వ్యక్తులతో పరిచయాలు, కొత్త ప్రదేశాలు, కొత్త వ్యాపారాలు - అన్ని భయం కలిగించేవే. కాబట్టి జీవితంలో ముందుకి సాగిపోవాలంటే మనం భయాన్ని అధిగమించకతపుడు.

యు.జి. క్ర్యాప్స్ మూర్తి (జిడ్డు క్ర్యాప్స్ మూర్తి కాదు) అనే తల్పవేత్త ఈ భయాన్ని ఒక నాచురల్ చర్యగా వర్ణిస్తాడు. మనం ఒక పీల్లిని చూసి భయపడితే అందులో సిగ్గుపడవలసిన విషయం ఏమి లేదనట్టు అయిన తన పుస్తకంలో ప్రాసారు. భయం, కోపం, అందోళన మొదలైనవన్నీ సహజమనీ, ఇలాంటి వాటికి మనమేమా సిగ్గుపడవలసిన అవసరం లేదని అయిన అన్నారు. అయితే చిన్న చిన్న నాచురల్ భయాలు.... ఉదాహరణకి చీకట్లో ఒంటరిగా బయటకు వెళ్ళటం, బోటింగు చూస్తే భయం.....మొదలైనవి సహజ పరిణామాలే అయినా, ఒకవేళ అని మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టటం ప్రారంభించినా, మన పురోగిలికి అడ్డు పడినా తప్పకుండా అధిగమించాలి. ఉదాహరణకి మీరు పనిచేస్తాడి ఒక పాక్షరికలో అనుకోండి. వైట్ డ్యూటీ తప్పని సరి. అటువంటి పరిస్త్రోతిలో "నాకు చీకటి అంటే భయం" అని వెనుదీస్తే లాభం లేదు. ఆ పోచియాని గెలవాలి. తప్పదు. లీకపోతే ఉద్యోగం పోయే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రారంభించకముందు ప్రతి పనీ కొత్తదే కాబట్టి, కొత్తది ప్రారంభించవలసి వచ్చినపుడు భయం సహజం కాబట్టి, భయాన్ని జయిస్తే తప్ప మనం 'కొత్త' వైపు దూసుకువెళ్ళలేం. అందుకే తప్పనిసరిగా ఈ బలహీనత నుంచి బయటకుపడవలసి ఉంటుంది. ఒక ఇంగ్లీషుపుస్తకంలో హోర్స్ ఒక అమ్మాయితో అంటాడు - "మొట్టమొదటిసారి నేను నా తైనింగ్ లో విమానం నుంచి ప్యారాచ్యూల్ లో క్రిండకి దూకవలసి వచ్చింది. ఒకసారి చేతులతో ఆ దారాలని స్పృశించాను. సన్మటి సిల్చు దారాలని. నీటిమాదే నా జీవితం అధారపడి ఉంది కదా అనుకున్నాను. ఆ దారాలలో ఏ రెండు తెగినా నేను

ఖండభండాలుగా.....మాంసపు ముద్ద అయిపోవడం భారుం. ఈపేరి బిగించి విమానం నుంచి ఒక్కడుగు ముందుకి వేసాను. సురక్షితంగా కిందకి చేరుకున్నాను. దారాలు నా స్నేహితులయ్యాయి. అంతకు ముందు పద్ధతి భయం అంతా విజాయానందంగా మారింది. ఆ తర్వాత ఎప్పుడూ నేను పారామార్థతో దిగుతున్నప్పుడు భయవడలేదు."

చాలా భయాలకి ఈ కథ పద్ధతిప్పంది. నిజంగా మనం ఏదో పెద్ద ప్రమాదం అనుకున్నది తీరా జరిగిపోయాక ఏమీ నష్టం కలిగించదు. ఉదాహరణకి బల్లి, బోట్టింక, పెల్లి మొదలైన వాటి పట్ల భయం అని మనకి అపకారం తలపెడ్దయోమో అని కాదు. కేవలం జాగ్రహించు, మనం వాటిపట్ల పెంచుకున్న ఏవగింపు ఆ భయానికి కారణాలు! అలాగే మెట్టమొదటిసారి ఫిక్షన్ కంప్యూట్రమెంట్ ఏకిన్సప్పుడు కూడా భయవడవలసిన అవసరం ఏముంది? మనం కూడా అందరిలాగే టిక్కెవ్ర్ కొనుక్కుని లోపలికి ప్రవేశించాం. మన ఇష్టం వచ్చినట్లు కూర్చోవచ్చు.

ఈ విధమైన తర్వాత భయాన్ని దూరం చేస్తుంది.

రిజల్ట్ మరుసిరీజ్స పేపర్లో వస్తాయున్నప్పుడు ఆ రోజంఱా భయం! ఇంకో గంటలో పరీక్ష ఉండన్నప్పుడు మనకి టిస్సునో కూడిన భయందోళన! అదేవిధంగా సముద్రంలో స్నానం చేయటానికి దిగవలసివచ్చినప్పుడు, ఏదైనా పండు కోయటానికి చెట్టు ఎక్కువలసి వచ్చినప్పుడు, దీపావళి భాణాపంచ కాల్యవలసి వచ్చినప్పుడు "అమ్మానాకు భయం" అని చాలామంది అనటం మనం గమనించ వచ్చు. ఒకసారి తారిక్కంగా ఆలోచిస్తే ఈ భయాలన్నీ అర్థరహితం అనిపిస్తుంది. అంటే ఈ పైన చెప్పిన ఏ ఉదాహరణలోనూ ప్రాణం పోవటంగానీ, శాశ్వత అంగైవైకల్యం సంభవించబమన్నంత పెద్ద ప్రమాదాలేమీ "సాధారణంగా" జరగవు. అయినా కూడా చాలామంది నీర్దేశుకుంగా చిన్న చిన్న విషయాలకి భయుపడుతూ ఉంటారు.

ఈ భయం అనేది "అవకాశం" అనేదానికి బద్ద కిత్తువు. చాలా అవకాశాలని మనుషులు నీర్దేశుకుమయిన భయాల వల్ల పోగొట్టుకుంటూ ఉంటారు. వరాయి ఉంటో చదివిస్తే కొడుకు ఏమై పోతాడో అన్న భయంతో మంచి కాలేచీలో సీట్లు నదులుకోవటం, ఉన్న ఉద్యోగం వదిలేసి వ్యాపారంలో ప్రవేశిస్తే నిలువ సీద లేకుండా పోతుందేమో అని మంచి అవకాశాన్ని నదులుకోవడం, విదేశాలలో మనం ఉండగలమా అన్న భయంతో అక్కడ వచ్చిన ఉద్యోగానకాశాన్ని పోగొట్టుకోవటం, ఓంటరిగా ఆడపిల్లని ఎక్కుకర్మన్కి పంపిస్తే విమవుతుందో అన్న భయంతో నాలుగు గోదల మధ్య ఆడపిల్లలని ఉంచెయ్యాడం, పదిమందిలోకి వెళ్లి మాట్లాడలేసేమో అన్న భయం చేత సేల్స్ రిప్రోపెంటీట్ ఉద్యోగాన్ని నదులుకోవడం, గుర్తింపు పొందే అవకాశాన్ని స్టేజి ఫియర్ వల్ల పోగొట్టుకోవడం-మొదలైనవస్తే మనిషి కున్న భయం వల్ల కలిగే నష్టాలు.

సాధారణంగా రచయితలు ఇంట్రావ్రెక్చర్ ఉంటారు. కోర్టోగాప్స్ ఇన్ఫోరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కూడా ఉంటుంది. నేను రచనలు ప్రారంభించిన కొత్తలో స్నేహితుల మాట్లాడటం

అనలు చేతనయేది కాదు. చాలా నాసిరకం స్ట్రికర్స్ శ్రేతలు నష్టుకోవటం స్పష్టంగా తెలిసేది. కానీ రచయితగా గుర్తింపు వచ్చే కౌర్టీ చిన్న చిన్న పంపన్కి తప్పనిపరిగా హజరయ్య ఉపస్థించవలసివచ్చేది. మొదట్లో చేతి వేలి చివర్లు సప్పగా వణికేవి. ఆ రోజుల్లోనే నేనాక పుష్టకం చదివాను. చెప్పదల్చుకున్న పాయింట్ ని స్పష్టంగా కాగితం మాద ప్రాసుకుని మనసులోనే దాన్ని బాగా అనలైట్ చేసుకోవడం ద్వారా మనమాద మనకి సమ్మకం కలుగుతుంది అని 'The Art Public Speaking' అన్న పుష్టకంలో చదివి అదే విధంగా ప్రయత్నం ప్రారంభించాను. తడబాటు కోద్దిగా తగ్గింది. దాదాపు రెండు సంవత్సరాలు గడిచేరికి, భయం లేకుండా స్టేజిమియార మాట్లాడగలిగే శైర్యం వచ్చింది. ఒక సభలో వేలారి మంది జనం ముందు నిలబడి ఏమ్మతం భయం లేకుండా మాట్లాడగలిగినప్పుడు నా కాంప్లెక్స్ ని జయించగలిగేను అనుకున్నాను.

ఈ విధంగా ఏ భయం అయితే మనని నొక్కి పెట్టి ఉంచిందో దాన్ని అనలైట్ చేసుకోవటం ద్వారా గెలవచ్చు అన్న విషయాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను.

ముఖ్యంగా కొంత గుర్తింపు వచ్చిన తరువాత, జర్రులిస్టులలో సమావేశాలు జరువవలసి వచ్చినప్పుడు వారు చాలా ఇబ్బందికరమైన ప్రత్యులు వేసి, ఇరుకున పెట్టి-మననుంచి ఒక పారపాటు కామెంట్సో, సంచలనం కలిగించే అభిప్రాయాన్ని, రాబ్టుటం కోసం మనల్ని తికుక పెడుతుంటారు. అటువంటప్పుడు ఏ మాత్రం గాభరాపడ్డ, భయపడ్డ దాని పరిణామం చాలా దారుంగా ఉంటుంది.

అదేవిధంగా మనం అత్యుయంగా భావించే వ్యక్తుల పట్ల అనవసరంగా భయుపడుతూ ఉంటే ఒక మంచి బాంధవాయ్స్ కోల్రోతాం. తలిదండ్రుల పట్ల ఉండవలసింది భయం కాదు అభిమానం. అలాగే ఉపాధ్యాయుల పట్ల, మన పై అధికారి పట్ల ఉండవలసింది కూడా భయం కాదు గౌరవం.

మన పట్ల మనకి సమ్మకం ఉండటం, మన భయమేమిలో క్లియర్ గా అర్ధం చేసుకోగలగటం, భయాలు పారద్రోలటానికి కార్టూనుల అన్సైపించడం, వాటిని అనువరించడం ఇవ్వే ఈ జాడ్యానికి మందులు.

కానీ విషయాల పట్ల మనకి అనవసరమైన భయాలు కలగటానికి కారణం మన పెద్దవాళీ, చిన్నప్పటినుంచీ ఈ రకమైన అభద్రతాభావాన్ని వాళ్ల మనలోకి ఇంజెక్ట్ చేసుకూ ఉంటారు. 'ఒంటరిగా వెళ్లలేవమ్మా', 'చికక్లో వెళ్లగలహా?', 'అంతదూరం ఒక్కదానినే ఎలా ప్రయాణం చేస్తావు', 'నిశ్శల్చో దిగులు, జలుబు చేస్తుంది.' 'ఆ కోతుల దగ్గరకి వెళ్లకు, మిహపడతాయి' - మొదలైన కామెంట్లో కళ్ళులు వేసి మనని వెనక్కులాగడం వల్ల అన్ని విధమైన భయాలు మనలో అంతర్లీనంగా జీర్ణించుకుపోతాయి. మన పీల్లలకి ఈ విధమైన భయాలు నూరిపోయకుండా ఉండటమే మన కర్తవ్యం.

చాలామంది చాలా చిన్న చిన్న విషయాలకి భయపడుతూ ఉంటారు. విమానాశయానికి పోన్ చేసి విమానం రాకపోకలు తెలుసుకోవటం, భరీదైన పోటల్లో,

ప్రివాట్ కి మనకి కావలసిన పదార్థాలు ఎంక్యోర్ చేసి ఆర్జరిష్యడం మొదలైనవి కూడా నెన్నగా పీలయ్య వాళ్ళని మనం గమనించచు. కామెంట్స్ కి భయపడి పదిమంది కుర్రవాళ్ళను గుంపు పక్క నుంచి నడుస్తూ వెళ్ళటానికి భయపడే అమ్మాయిలు కూడా మనకి కొత్త కాదు.

ప్రకాశం చంతులుగారి లాగా తుపాకీకి రొమ్ము చూపించి 'కాల్పురా కాల్పు' అనేంత సాహసం మనకుండకబోవచు గానీ, సమయ దూసుకువస్తున్నప్పుడు 'రా, చూద్దాం' అనగలిగే భైర్యం మాత్రం తప్పినపరిగా ఉండాలి.

* * *

మనలోని భయాన్ని పారద్రోలటానికి ఈ క్రింది అంశాలు తేడ్జుడతాయి.

1. మన మనసులో ఎప్పుడూ రెండు పరస్పర విరుద్ధ భావాలు పోరాడుతూ ఉంటాయి. ఒకటి భయం, రెండు నమ్మకం. భయం చాలా శక్తివంతమైనది. అయితే నమ్మకం అంతకన్నా శక్తివంతమైనది.

2. భయం నరాలమిద ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. దానివల్ల జరిగిన వణికుతుంది. భయం కొన్ని రకాలైన రసాయనాలని ఉత్సత్తి చేస్తుంది. వాటి వల్ల ఆరిచేతులలో చెంటలు పడతాయి. భయం మెదడు మీద విపరీతమైన ఒత్తిడి తీసుకువస్తుంది. దానివల్ల కస్టిష్యు వస్తుయి. అయితే నమ్మకం మనసులో శక్తిని అంజనేయుడి రూపంలో పెంచి, వీటిన్నిటినీ ఒక్కవేటుతో నాశనం చేయగలదు.

3. ఈ నమ్మకం అనేది ప్రతి మనిషిలోనూ కొద్దో గొప్ప ఉంటుంది. దానిని పెంచుకోవడమే అతడు చేయవలసిన పని.

4. భయాన్ని చూసి కశ్చ దింపేసుకున్నా, తల తిప్పేసుకున్నా అది డ్రాక్షులా లాగా మిదపడి మనల్ని పీల్చేస్తుంది. కన్నార్పుకుండా దానివైపు చూస్తే అదే భయపడి దూరంగా వెళ్ళిపోతుంది.

5. భయం అనేది క్షణం మాత్రమే బ్రతుకుతుంది. ఒక్కసారి దానిని అధిగమిస్తే మన చెప్పుచేతలలో ఉంటుంది. ఇదే అధ్యాయంలో ఇచ్చిన పారామ్యాట్ ఉండారణ మరోసారి చదవండి.

6. దేవీ చూసి మనం భయపడుతున్నామో. ఆ పనిని తరచూ చేస్తూ ఉండటం వల్ల కూడా ఆ భయాన్ని పోగొట్టుకోవచు. మొదట్లో విఫలమవుతాం. చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళ నవ్వేచు కూడా. వాళ్ళందరూ మనకన్నా పెద్ద భయస్తులై ఉంటారు. అందులో చాలామంది ఆ పనిని చచ్చినా చేయలేదు. అందువల్ల మన భయాన్ని మనం అధిగమించే వరకూ సాధన చేస్తూ ఉండాలి.

7. ఆత్మవిమర్శ భయం అనే రోగానికి బోషధం, భయం యొక్క మూలకారణం ముందు మనం తెలుసుకోవాలి. దీనికి ఒక్కసారి స్నేహాతులు, ఆత్మయులు కూడా సహాయుడవనచు.

8. మన భయాన్ని పారద్రోలటానికి ఇంకోకి సహాయాన్ని పొందేముందు, వాళ్ళ కేవలం డబ్బులకోసమౌ, పేరుకొసమౌ, "మనమిద అధిపత్యం" సంపాదించబంకోసమౌ ఆ విధమైన కొన్నిలింగ్ చేపడుతున్నారని తెలిస్తే వారినుంచి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

9. భయాన్ని పోగొట్టుకోవటానికి మనకేవన్నా సాధనాలు అవసరమయితే వాటిని ఆత్మయించడంలో తప్పలేదు. అయితే అవి కేవలం సాధనాలు అని తెలుసుకోగలగడమే ఆత్మ పరిశీలన. ఇటువంటి అవగాహన వచ్చాక ఆ సాధనాల అవసరం. మనకి ఉండదు. ఉదాహరణకి పెదుగు పడుతూ ఉంటే 'అర్చునా, ఫల్సణ.....' అని చదవడమౌ, చీకట్లో వెళ్ళటలసి వచ్చిపుట్టుడు 'అంజేయుస్వామి దండకం' చదవడమౌ మనకి సహాయుపడవచు. మరికొంత వ్యక్తిత్వం పెరిగాక మనం అటువంటి సాధనాల అవసరం లేకుండా కూడా చీకట్లో నడవగలమని తెలుసుకోగలుగుతాము. అప్పుడు మన వ్యక్తిత్వం పరిపూర్ణమైన గమ్యం వైపు వెళుతున్నట్లు లేకు.

C. ఆందోళన

* పమస్య వచ్చింది, పరే పరిష్కరించాలి పరే....కావీ మనం ఏ పరిష్కారం కోసం ఆందోళన పడుతున్నామో, చాలా పండట్లో మనకే తెలీదు. ఆందోళన - అంత విర్భక్తమైనది.

టిప్పన్ వల్ల కలిగే మూడో పరిణామం అందోళన. మానసిక శాస్త్రం మిద చాలా పుస్తకాలు ప్రాపిసిన విస్మేంట్ పీలే ఈ ఆందోళన గురించి ఒక చిన్న కథ చెప్పాడు.

పుట్టుగుడ్డు అయిన ఒక యువకుడికి ఒక అస్పృతిలో అపరేషన్ జరిగి తిరిగి చూపు వచ్చిందట. పాతికేళ్ళుగా అంధత్యంతో బాధించున్న ఆ యువకుడు మొట్టమొదటిసారిగా ప్రథమాన్ని చూసి, ఆశ్చర్యపోయి ఇలా అన్నాడట - "నేను గుండ్రివాడిగా ఉన్నపుడు లోకంలో మనుషులందరూ చాలా ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా, ఏ అలజడీ, అందోళనా లేకుండా ఉంటారుమకుంటూ వచ్చాను. కోపం వచ్చినప్పుడూ, విసుగుతో అరుస్తున్నప్పుడూ పరే, మామూలుగా ఉన్నపుడు కూడా ఇంతమంది మొహాలో ఇంత అందోళన ఎందుకు కనసడుతోందో నా కర్ణం కాలేదు" అని.

* మనిషి జీవితానికి భగవంతుడిచే అతి గొప్పవరం ప్రశాంతత. ఈ ప్రశాంతతని మనిషి చేసేతులూ పాదు చేసుకుంటాడు. అర్థంలేని అనుమానాలతో, భయాలతో

కోపతాపాలతో, దుఖంతో నందనవనం లాంటి ప్రశాంతతని చిన్నాభిష్వం చేస్తాడు. పోనీ ఇటువంటి దుఖానికి, కోపానికి గురిమైన హేతువేదైనా ఉంటుండా అంటే అటువంటిదేమి ఉండదు. అన్ని తను స్ఫ్యూంచుకున్నవే. అనవసరమైన ఆందోళనలతో బాధవడతాడు.

* * *

వీడాది క్రితం నేను నా స్నేహితుడి కొడుకుని బస్టాండ్లో దింపవలసి వచ్చింది. మాతోపాటు అతడి తల్లి కూడా వచ్చింది. కారుదిగి ఆ కుర్రవాడు రోడ్ క్రొన్ చేస్తూ తన బస్సు మైపు వెళుతూ ఉండగా అతడి తల్లి ఎంత టెప్పున్తో విలవిలలాడి పోయిందో నాకిప్పటికీ బాగా గుర్తు. ఆ కుర్రవాడేమి చిన్నవాడు కాదు. ఇంటర్వీడియట్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. అయినా కూడా ఆమె కారు దగ్గర నిలబడి కుడిమైపు వచ్చే వాహానాల గురించి, ఎడమమైపు వస్తున్న ఆటోల గురించి దాధపు రన్నింగ్ కామెంటరిలాగా అరుస్తూనే ఉంది. అతడు వాళ్ళ ఊరు చేరుకునే సరికి పొద్దున అరపుతుంది. ఆమె ఆ రాత్రంతా నిద్రపోలేదు. తెల్లువారుటూమన నాలుగు సుంచే ఎన్.టి.డి. ఫోన్లో తమ ఇంటికి ఫోన్ చేస్తూ కొడుకు ఇంకా చేరుకున్నాడా లేదా అని కంగారు పడుతూ తన భర్తని కంగారు పెట్టింది. పొద్దున్న ఆరింటికి కొడుకు క్రేమంగా చేరాడు అని తెలిసేవరకూ (దాధపు పన్నెందుగంటల పాటు) ఆమె అనుభవించిన ఆందోళన వర్ణనతీతం.

అర్థరహితం కూడా.

నిజమైన (ప్రేమలు, ఆప్యాయతలు, ఆందోళనలు ఉండకూడదని కానీ, అవస్థి నిర్మేతుకుని కానీ నేననటం లేదు. కానీ అనవసరమైన ఆందోళనలు మనిషిని ఎంత కృంగదీస్తాయో చెప్పుబానికి మై ఉదాహరణ. వస్తూన్న మనిషి సమయానికి రాకపోతే దిగులుతో గుమ్మంమైపు మాటి మాటికి చూడటానికి, రకరకాలుగా పూహించేసుకోవటం వల్ల అచేతుల్లో చెమట్లు పట్టబానికి చాలా తేడా వుంది. మొదటిది ప్రేమ. రెండోది ఆందోళన. ప్రేమవల్ల దిగులు రావాలి. ఆందోళన రాకూడదు.

ఆందోళన వల్ల సిగెరెట్ కాల్చేపారూ, బాధలని మర్చిపోవటానికి రాత్రి చాలాసేపటివరకూ తాగేపారూ తమ చర్యల ద్వారా బారలని మర్చిపోగలమనుకుంటే అది అర్థరహితమే. ఎందుకంటే రాత్రంతా తాగి పడుకున్న పొద్దున లేచేసంకి సమస్య మరింత భయంకరాకారంతో ఎదురుగా నిలిచి ఉంటుంది. తాత్కాలిక ఉపశమనాల్మతే అయ్యుండచ్చు కానీ, బాధలని పారదోలడానికి త్రాగుడు, సిగరెట్లు మొదలైనవి ఏ విధంగానూ ఉపయోగపడువు.

నేను సినిమా రంగంలో కొంతమంది దర్శకులతో ఏనిచేసేటప్పుడు టెస్ట్ భరించలేక కళ్ళజీళ్ళు విపిరి కొట్టేవాళ్ళని, చేతుల్లోని గ్లాసులతో ఎదురుగా ఉన్న అడ్డాల్చి బద్దలు కట్టేవాళ్ళని కూడా చూశాను. కేవలం అభిధర్తా భావం..... అంతకు ముందు రిలీజైన

పిక్చరు పెయిలవటం..... జీవితం పట్ల అసంతృప్తి..... కథ సరిగ్గా రాదేమో ఆన్న భయం..... ఈ సినిమా కూడా పెయిలవుతుందేమానన్న ఆందోళన - అన్నిటి కన్నా ముఖ్యంగా తనమిద తనకి కమాండ లేకపోవడం, మరొక పని చేతకకపోవటం-ఇవన్నీ ఇటువంటి ఆందోళనతో కూడిన అనాగిక చర్యలకు మూలకారణాలు.

మీరు జాగ్రత్తగమనించారా ? జీవితంలో పైకివచ్చినవాళ్ళందరూ ఎమోపాల్గో చాలా స్ట్రింగ్ ఉంటారు. మిన్ను విరిగి మిాద పడ్డా చలించి వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనమటలే జీవితంలో పైకి రాగలరు. పోటలో ఇలాంటి బలహీనత తొందరగా బయటపడుతుంది. పరిశీలించి చూడండి. కొంతమంది వ్యక్తులు ఒక అల్కోంట్ ఇవ్వగానే - లేక కొంచెం డబ్బులు పోగానే సీట్లు మారటం, లేక సీట్లో అస్థిమితంగా ఇటూ ఆటూ కదలటం, లేక ఎక్కువ మాట్లాడటం, అదీగాక పోతే టాయిలెట్కి వెళ్లిరావటం మొదలైనవన్నీ చేస్తూ ఉంటారు. వాస్తుమాద నమ్మకం ఉన్నవాళ్ళతే తార్పు పడమర దిక్కులు మారుస్తూ ఉంటారు. ఇదంతా ఎమోపాల్ పైబిలిట్ లేకపోవడం వల్ల వచ్చేపరిణామాలు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలలో బయటపడిన అస్థిరత నిజంగా పెద్ద సమస్య వచ్చినప్పుడు మరింత బ్రహ్మారక్షణ మనిషిని మింగెస్తుంది.

ఒకరోజు ఒక దినపత్రిక క్లాసిఫైడ్ ప్రకటనలలో ఒక అభినందన పడింది. ఎవరో కుర్రవాడు పలానా నటుడి సినిమా ఈ రోజు రిలీజివుతున్నపందర్ఘంలో అభినందనలు' అని ప్రకటించాడు. నా స్నేహితుడైన ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త ఆ ప్రకటన నాకు చూసిన్న "ఇది కూడా మనిషి మనసులో ఉండే అంతర్గతమైన టప్పన్కి ఉదాహరణ" అని చెప్పినప్పుడు నేను ఆశ్చర్యపోయాను.

"ఏ విధంగా!" అని అడిగాను.

"ఎవరో నటుడి సినిమా రిలీజయినప్పుడు తను 200/- ఖర్చు పెట్టి తను ఈ ప్రకటన ఇవ్వడం అధారపడే గుణాన్ని సూచిస్తుంది. దీనివల్ల ఎవరికీ ఏ లాభమూ ఉండదు. ఆ నటుడు కనీసం దీన్ని చూసి కూడా ఉండడు. మిత్రులకు చూపించుకోవటానికి మాత్రమే ఇది ఉపయోగపడుతుంది".

"దానికి, బెస్ట్ న్యూ ఏమిటి సంబంధం?" అని అడిగాను.

"తన సమస్యలని తాత్కాలికంగా మర్చిపోవటానికి ఈ విధమైన వెనులు బాటు చూసుకుంటాడు చునిషి తనకూడా ఏ విధమైన ఉపయోగమూ లేని వెనుల ద్వారా ఆనందాన్నిపొందటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. దానివల్ల అడికేమి సప్పం లేకపోతే ఫర్మలేదు కానీ, తల్లిదండ్రులు కషాపుడి సంపాదించిన డబ్బుని ఈ విధమైన ఛానెల్స్ ద్వారా ఖర్చుషెట్టడం మంచిది కాదు అన్న కనీస జ్ఞానం కూడా ఉండదు. వీటస్టిలీట్ కారణం మెంటల్ పైబిలిట్ లేకపోవడమే" అంటూ వివరించాడు ఆ మానసిక శాస్త్రవేత్త.

"ఇంకా లోతుగా వెళ్లి పరిశీలిస్తే గట్టిగా మూర్ఖజీకె పెట్టుకుని ఇతరులకి భంగం కలిగిస్తూ డాన్యులు చేసేవారు, నిరంతరం తమలో తాము గొంపుక్కుంటున్నట్టు ఏదో ఒక

విజయాశికి ఐదు మెట్లు

పాట పాడేవారు, తమ చౌకబారు గిమ్మిక్స్ ద్వారా పది మందినీ అకర్షించడానికి ప్రయత్నించేవారూ ఈ రకమైన అంతర్గత బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ లో బాధపడుతూ ఉంటారని ప్రసిద్ధ మానసిక శాస్త్రవేత్త రాబర్ట్ స్కల్సర్ చెప్పాడు” అని వివరించాడు నా స్నేహితుడైన ఆ పైకాలజిస్ట్. చాలా వరకు ఇందులో నిజం ఉంది. పైకి అంత క్లియర్కొ కనపడకపోయినా ఈ విషేషమా మనకి చాలా వరకు వర్షిస్తుంది. అందుకే మనం మన జీవితాలలో బ్యాలెన్స్ కొ ఉండటం నేర్చుకోవాలి. చిన్న విషయాలనుంచీ దినిని ప్రారంభించి ఎదగటానికి ప్రయత్నించాలి.

అరచేతులు నులుమకేవటం, చేతివేళని బోటన వేలితో రాయిడం, మాట మాటకి కర్న్స్ లో నుదురు తుడుచుకోవడం ఇటువంటివీ అందోళనకి ప్రథమ గుర్తులు, సెజమైనగెలుపు ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ అందోళనలని గెలవగలం. దాని గురించి ‘మన ఆయుధాలు’ అన్న అధ్యాయంలో మరింత చర్చిద్దాం.

D. విషుగు

ఇతరుల మీద విషుగు - వారిని నీకు దూరం చేస్తుంది.

నీ మీద నీకు విషుగు - నిన్ను నీకు దూరం చేస్తుంది.

బెస్ట్ ఫ్రెండ్ యొక్క నాలుగో రూపం విషుగు, నాకోచ్చే చాలా ఉత్తరాలలో ఎంతో మంది అడాలసెంట్ యువకులూ, అమ్మాయిలు తరచు చేసే కంప్లియింట్ వీంటంటే - హరి తల్లిదండ్రుల విషుగు భరించలేక పోతున్నాము అని. ఇదే అధ్యాయంలో ‘కోపం’ అనే శిల్పిక కింద ఈ విషయాన్ని కొంత చర్చించడం జరిగింది. బయటి వాళ్ళముందు ఎంతో గొప్పగా మనల్ని మనం ప్రదర్శించుకుంటాం. కానీ మన ఇంట్లో వాళ్ళ దగ్గర ఆ మాత్రం సహనం చూపించం. ఎదుటి వాళ్ళ మెప్పుడల కోసం ఇంట్లో వాళ్ళు చిన్న తప్పు చేస్తే విషుకోవడం అనేది ఆశ్చర్యపూర్వక లేక పోవటాన్ని సూచిస్తుంది.

విషుగుకి మూలకారణం అసంతృప్తి!..... సరియైన పని సరియైన కాలానికి అవకపోవటం, అనుకున్నట్టు జరగకపోవడం, ఆశించిన దబ్బు సమయానికిచేతికి రాకపోవడం మొదలైన వస్తే విషుగుకి కారణాలు.

‘విషయానికి అయిదు మెట్లు’ ఈపోద్ధాతంలో నేను ఒక సినిమా మాటల రచయిత గురించి ప్రస్తావించాను. ఆ రచయిత అంటే మా అందరికి చాలా ఇష్టం. ఎప్పుడూ నప్పుతూ, ఉపాయాగా అస్పిష్టంట్ మారు కోపిగించుకోకుండా సరదాగా ఉంటాడు. అతడికి, మా దర్శకుడికి (ఈ దర్శకుడి విషయం కూడా ఈపోద్ధాతంలో ప్రస్తావించాను.) జరిగిన ఒక సంభాషణాని యథాతథంగా ఈ క్రింద ఇస్తామను.

“నువ్వుడూ ఏ బెస్ట్ ఫ్రెండ్ లేకుండా, ఏ బాధా లేనట్టు అంత రిలాక్స్ కొ ఎలా ఉంటావు?” అడిగాను నేను.

“కంబ్ల్స్ మెంట్” అన్నాడా మాటల రచయిత.

“అంటే?” అడిగాడు ఆ దర్శకుడు. ఆతడక్కువ చదువుకోలేదు.

“త్వరి”.

“అది తెలుసు!! త్వరి అంటే అని అదుగుతున్నాను” తనని లాసు కవర్ చేసుకుంటూ ప్రశ్నించాడు.

“ఎక్కువ అశించక పోవటం, లేని దాని గురించి బాధపడకపోవటం”.

“కానీ అలా ఉంటే పేరు, డబ్బు ఎలా సంపాదిస్తాం?”.

“త్వరి వేరు. గమ్యం వేరు. బాగాడబ్బు సంపాదించిన వాళ్ళ కూడా త్వరిగా లేకపోవడం మన ఫీల్టర్లో మనం చూస్తూనే ఉన్నాంగా.”

ఆ దర్శకుడు అంత సంతృప్తి పడినట్లులేదు. “ఎక్కడి కక్కడ త్వరి పడిపోతూ ఉంటే ఇంకా సాధించాలి అన్న తపనేం ఉంటుంది. బద్దకం వచ్చేస్తుంది.”

“నేను బద్దకుస్తుడిని కాదు. చాలా పుస్తకాలు చదువుతాను. ఖాళీ సమయాలలో మ్యాజిక్ వాయిస్తాను. ఆదంతా మీకు తెలుసుకడా! ఎప్పుడూ నేను ఏదో ఒక పని చేస్తూనే వుంటాను.”

“మరి దబ్బుకోసం పని చేసే మాలాంబి వాళ్ళకి, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పని చేస్తూ ఉండే నీకూ తేడా ఏమిటి?” వెంటకారంగా అడిగాడు ఆ దర్శకుడు.

ఆ సంభాషణల రచయిత నవ్వాడు - “నేను నా సంతృప్తి కోసం పని చేస్తాను. మీరు జనాల సంతృప్తి కోసం పని చేస్తారు.”

“అంటే?”

“ఏ పాట ఎక్కడ్డుంచి కాపీ కొడదామా అని, లేకపోతే ఏ తమిల పిక్కర్లో ఏ సీన్ బావుండా అని, పెంత అస్వాంగా తీస్తే ప్రెక్షకులు మెచ్చుకుంటారా అని ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మనసులో మీ అందరికి ఒక మణిరత్నంలానో, సత్యజితరేలాగానో తియ్యాలని ఉంటుంది. కానీ మీ మార్కెట్ పోతుందేమాని భయం. ఏదైతే మీరు ఇష్టుడరో దాస్తి తియ్యాలనికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అందువల్ల మీకు అసంతృప్తి”

నేనూ, ఆ సంభాషణల రచయిత, అదర్శకుడూ ఎప్పుడు కూర్చున్నా, చూ మధ్య డెస్కమ్ బెస్ట్ ఫ్రెండ్ కే దారి తీస్తుంది. అగ్గిలో ఆజ్యం పేస్తున్నట్టు - అక్కడితో ఆ రచయిత ఊరుకోలేదు - “మరింత సంపాదించటంకోసం మీ దగ్గరున్న కోటిరూపాయలని ఐదు రూపాయల వర్షికి ఇస్తే, మరుసటి రోజు నుంచి వర్షిలో పాటు అసలు కూడా పోతుందేమాని తిరున్న చిల్లన్ ఆవుతుంది. లక్ష రూపాయలు సంపాదించి మిగలా కాలమంతా మ్యాజిక్ వాయించుకుంటూ కూర్చుంటే ఏ బెస్ట్ మూర్ఖుడు” అన్నాడు మరింత గిల్లుతున్నట్టు.

“ఇలా మ్యాజిక్ వాయించుకుంటూ కూర్చుంటే నీకు రాళ్ళ ముక్క కూడా దారాడు” అన్నాడు దర్శకుడు (ఆ ఆర్ధం వచ్చేట్టు మాటల్లుతూ).

"నేను చెప్పున్నది అదే. కోటి రొట్టె ముక్కలు ఇంట్లో ఉన్నాళ్ళు కూడా మరో లక్ష్మి ముక్కలు సంపాదిస్తాం అని బెస్ట్ ఫీలవటం కన్నా మన దగ్గరున్న లక్ష్మి ముక్కలతో సంతృప్తి పడడం మంచిది అనీ! అందుకే మీ కన్నా నేను ఆరోగ్యంగా వున్నాను. అసలు నా వ్యద్దేశ్యం ఏమిటంటే - మనలో చాలా మందికి సినిమా పని తప్ప మరొకటి చేతకాదు. ఇందులో పెయిల్ అశ్వతే (నన్ను చూపిస్తూ) తనలాగా మంగలి ఛాపు కూడా పెట్టుకోలేం. (నా స్థీయ క్రూర కర్కు గురించి అతడికి తెలుసు. దానిమిద తరచు బోశులు వేస్తూ వుంటాడు). ఇంతకి నేను చెప్పేది ఏమిటంటే....." అతనన్నాడు. "మన ఫీల్టులో ఉన్నాళ్ళు బయట ప్రపంచంలో చిల్లు తైసాకి కొరగారు. అందుకే శ్యామానంలో నక్కల్లూ దీన్ని పట్టుకు వేలాడుతూ వుంటాం."

ఆ దర్శకుడు చేతిలో ఉన్న గ్లాసులో ఎదురుగా ఉన్న అద్దం బద్దలు కొట్టాడు. వార్షిక్కరిసీ సర్టిలేక చుట్టూ ఉన్న మేమంతా కొంచెం కష్టపడవలసిచెంది. మళ్ళీ మరుసటి రోజు ఇద్దరూ మామూలుగానే కలిసి పని చేసారనుకోండి. సినిమా ఫీల్టులో ఇలాంటివీసీ మామాలే.

* * *

కొంతమంది వ్యక్తులు మరీదారుణంగా విసుక్కుంటుంటారు. అవతలి వాళ్ళు నున్నిటి మనస్సులైతే ఆ విసుగులో తాము మాటల్లాడిని మాటలు వాళ్ళనెంత బాధపడతాయో అలోచించరు. తమ ఇష్టం వచ్చినట్టు అనేస్తారు. కొన్ని ఇళ్ళల్లో అయితే తండ్రి విసుగ్గా ఉన్నాడంటే ఆగదిలోకి వెళ్లుడానికి కూడా ఎవరూ సాహసించరు.

ఈ విసుగుని అధిగమించడానికి ఒకే ఒక్క మార్గం ఉంది. మనకి ఏడైనా ఒక కారణం పట్ల విసుగ్గా ఉన్నప్పుడు అసలు ఆ విసుగు ఎందుకు వచ్చింది అన్న విషయాన్ని భూతట్టంలో పరిశీలించి చూసుకుంటే సమస్య తగ్గిపోయినట్టే.

ఉదాహరణకి మన ఇంటి తాలూకు దస్తావేజాలు కనవడలేదనుకుండాం. అని మరుసటిరోజు బాంకోలో పెట్టి అప్పటిస్తుకోవాలి. వాటిని ఎక్కడపెట్టామో మర్చిపోయాము. ఎంతపరికినా కనవడటం లేదు. ఈ లోపు ఎవరో వచ్చి ఏదో అడిగారు. విసుగ్గా వారిని కసురుకున్నాము.

అలాకాకుండా ఒక గంట సేపు వెతకటం మానేసి స్థిరించంగా కూర్చుని పునరాలోచించుకోవటం ప్రారంభిస్తే మనకి గుర్తురావచ్చు. ఇక్కడ గుర్తు వస్తుండా లేదా అన్నది కాదు సమస్య. విసుగువల్ల వచ్చే లాభం ఏదీలేదని తెలుసుకోగలగటం. అటువంటప్పుడు మన మెదడు మరింత ఏకాగ్రతతో పని చేస్తుంది. ఇంకొంచెం జాగ్రత్తగా వెతకొచ్చు. ఇది చాలా చిన్న పాయింట్లాగా కనవడినా ఎన్నోసార్లు మనని అవతలవాళ్ళ దగ్గర చులకన కాబడకుండా కాపాడుతుంది.

విసుగుకి కారణం అస్తిమిత్తమైన మనసు, మనసు అస్తిమితంకావటానికి కారణం పరిస్థితి మన చేతుల్లోంచి జారిపోవటం. ఇది ఒకోసారి తాత్కాలికం (ఇంటి దస్తావేజాలు

పోవటం) గానూ, మరోపారి శాశ్వతం (తనకి ఇష్టం చున్న రీతిలో సినిమాలు తీయలేకపోవటం) గానూ పరిణామిస్తుంది. తాత్కాలికమైన విసుగుల సంగతి పనే. శాశ్వతమైన విసుగు అనేది భయంకరమైనది. తన జీవ విధానాల పట్ల తనకే సంతృప్తి రేకపోవటం వలన వచ్చే వ్యాధి ఇది.

మా సంభాషణ రచయిత చెప్పింది ఇదే.

* * *

ఎమోషన్స్ ఎప్పుడుండాలి ?

చెప్పన్ తాలూకు నిర్రదకమైన నాలుగు పరిణామాలు (ఎమోషన్స్)ని మనం తైన చర్చించాం. అని నిర్రదకమైనవి అని చెప్పటానికి ఒక ఉదాహరణ ఇస్తాము.

విస్మయం పీలీ అనే ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త దగ్గరికి ఒక నల్కై సంవత్సరాల ప్రీచిందట. "డాక్టర్ గారూ, నేనోక సమస్యతో వచ్చాను. నాకు మీరు ఎంత సమయం కేటాయించగలరు ?" అని అడిగిందట.

'అరగంట' అన్నాడట పీలీ.

అమెతన సమస్య చెప్పడం మొదలుపెట్టిందట. అలా చెప్పునే ఉందట. కొంత సేవటికి పీలీ వాచి చూసుకుని '29 నిముషాలు అయి పోయిందమా? అన్నాడట.

అమె ఇంకొక్కు నిముషం మాటల్లాడి "చాలు డాక్టర్ గారూ, అందుకే నేను వచ్చాను" అని చెప్పి వెళ్లిపోయిందట.

అశ్వర్యపోవటం డాక్టర్ వంతయింది. తర్వాత ఈ సంపుటన గురించి ప్రాస్తుర్చాలామంది వ్యక్తులు తమ క్లోలని అధిగమించటం కన్నా, మరొకరికి చెప్పునోవటానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు అంటూ, ఆ మానసిక శాస్త్రవేత్త అటువంటి మనస్తత్వాల గురించి వివరించాడు.

విష్ణుస్తుంది కదూ నిజంగా అమె ప్రవర్తన పోస్యస్పుదంగా వుంది కదూ.

ఇప్పుడు ఒకసారి మనచర్యలని మనం పునరాలోచించుకుండాం. అంతకంటే ఎంత పోస్యస్పుదంగా మనం ప్రవర్తిస్తూ ఉంటామో గమనిట్టాం.

1. అఫీసు ముంచి తీసుకు వచ్చిన శైలు మీద పొరపాటున మన పదెళ్ళ కుర్రాడు ఇంకుపోస్తాడు. కోపంతో వాడి చెంప బద్దలు కొడతాం. ఎంత నిర్రదకమైన చర్య అది. దానివల్ల శైలు తిరిగి బాగుపడదు కదా.

2. మిముల్నిక స్నేహితుడు పులావ హోటల్లో ఉంటాను, రమ్యనమని కబురు చేశడు. అంత పెద్ద హోటల్లోకి మీరు ఎప్పుడూ వెళ్లలేదు. ఎలా వెళ్లాలో, ఎవరిని అడగాలో తెలీదు. ఆ విషయం చెప్పే మీ స్నేహితుడు ఏమనుకుంటాడో అని భయం. ఎంత నిర్రదకమైన భయం ఇది.

విజయానికి బదు మెట్ల —

3. నాబుగింటికి స్వాలు నుంచి రావలసిన కుర్రవాడు అయిదింటి వరకూ రాలేదు. మీరు ఏది చివరి వరకూ వెళ్లి నిలబడ్డారు. దీనినల్ల ఏమైనా లాభం ఉంది? నిజంగా కుర్రవాడు ఆక్రూడవరకూ వస్తే లోపలకు తప్పకుండా వస్తాడు. ఆ సమయాని పరిష్కరించవలసిన విధానం అదికాదు. స్వాలుకి పోన్న చేయుటాయి, మరీ అలస్యమయితే పోరీకి ప్టేషన్ లో రిపోర్ట్ ఇప్పటినొచ్చేయాలి. అలాకాక లనవసరమైన అందోళనలో వీధి చివరివరకూ వెళ్లి నిలబడితే ఏమిటి లాభం ?

4. మీకాక మంచి ఆలోచన వచ్చింది. దానని వెంటనే మీ స్నేహితుడికో, స్నేహితురాలికో చెప్పడం కోసం వెంటనే కాగితం, కలం తీసుకుని ప్రాయడం మొదలు పెట్టారు. పెన్ను ప్రాయటం లేదు. ఇంకు ఉండో లేదో పరిక్రించి చూసారు. అయినా ప్రాయటం లేదు. విషుగుతో పెన్ విధిలించి కొట్టారు. పాథి విరిగి పోయింది. మూడ్ పోయింది. ఎంతనిరక్కమైన విషుగు ఇది.

ఇప్పుడు చెప్పింది. డాక్టర్ దగ్గరికి వచ్చి తన గోడంలా వెళ్లటోపుకున్న ప్రీని చూస్తే ఎంత నవ్వుచ్చింది. శై ఉడాపారణలలో మనని మనం ఊహించకుంటే అంతిమమ్మారావటం లేదూ !

నిర్ద్రకమైన పరిశామాలంటే ఇవే. అందుకే వీటిని గెలవాలి.

* * *

మీకో అనుమానం రావచ్చు. కోపం, అనందం, విషుగు, విషాదం, భయం, అందోళన ఇవ్వే లేకుండా మనిషి మరమనిషి లాగా బ్రతకడం వల్ల వచ్చే లాభమేమిటి? ఇది ప్రశాంతతకు దారి తీస్తుందా ? అటువంటి ప్రశాంతత వల్ల ఏమిటి లాభం ? ఎటువంటి ఎమోషన్సు లేకపోతే ఇక జీవితం ఎందుకు ?

నిజమే. ఎమోషన్ ఉండాలి. కానీ ఆ ఎమోషన్ మనకి కానీ, అభతలవాళ్ళకి కానీ అనందం ఇచ్చేలా ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది.

...రైలు కదులుతోంది. కంపార్ట్మెంటలో మీ స్నేహితుడు (స్నేహితురాలు) ఉన్నారు. విషాదంతో మీ కళ్ళు తడయ్యాయి. భారంగా చెయ్యి ఉపారు. ఇది ఒక ఎమోషన్.

మనలో జీవితం పంచుకున్నవ్వకి, మన ప్రాణ స్నేహితుడు స్కూనంలో కాలి బాడిదయపోతున్నాడు. గుండె భారమైంది. మఃఖం వచ్చింది. గట్టిగా ఏడవాలనిపించింది. ఇది ఒక ఎమోషన్.

మీ భర్తపడవ ఎక్కుడామని చెయ్యి అందించాడు. మీరు 'అమ్మాభయం' అన్నారు కళ్ళు పెద్దవిచేసి. నేనుండగా భయం ఎందుకన్నాడు. మీరు పడవ ఎక్కారు. అతడి మేల్ కాగో సంతృప్తి చెందింది. మీకు అతన్ని చూస్తే సంతోషం వేసింది. ఇది ఒక ఎమోషన్.

మీ కళ్ల ముందే ఒక అన్యాయం జరుగుతోంది. ఒక అన్యాయక కార్యక్రమాని అనవసరంగా ఉద్యోగంలోంచి తీస్తున్నారు. మీకు విపరీతమైన కోపం వచ్చింది. ప్రాణం పోయానా పరే ఆ అన్యాయాన్ని ఎదుర్కొపాలనుకున్నారు. ఇది ఒక ఎమోషన్.

మీ స్నేహితుడు విపరీతంగా పిగరెట్లు తాగుతున్నాడు. అతని చేత సిగరెట్లు మాన్యించాలనుకున్నారు. పాకెట్ తీసి విపిరెసారు. అతడిమీద కోపుడ్డారు. అలిగారు. మీరు ఇదంతా అతని మంచి కోసమే చేస్తున్నారిని అతడికి తెలుసు. అయినా మీ కోపొన్ని తట్టు కోలేక పోతున్నాడు. తనకి సిగరెట్ కావాలో, మీరు కావాలో తెల్పుకోమంటున్నారు. ఇదంతా ఒక ఎమోషన్.

మీ పాపకి జ్ఞరుం తగ్గుముఖం పట్టింది. బాల్టి తాగించమని డాక్టర్ చెప్పాడు. పాప తాగటంలేదు. ఒక రోజు గడిచింది. మీరు విషుగుని ప్రదర్శించారు. నువ్వు బాల్టి తాగకపోతే నేనూ భోజనం చేయనని భీమ్మించుకు కూర్చున్నారు. మీ విషుగు చూసి పాప భయపడింది. అయిష్టంగా వైనా పరే బాల్టి తాగటం మొదలు పెట్టింది.

చూడండి. భయం, విషుగు, అందోళన, కోపం- ఇవ్వి ఎంతమంచి ఎమోషన్గా ఉపయోగపడుతున్నాయో ! ఇవ్వే అవతలవారికి కూడా అనందాన్ని కలిగిస్తాయి.

అందుకే ఎమోషన్ రెండు రకాలు. కొన్ని ప్రదర్శించబడం అపసరమైనవి. కొన్ని కంట్రోల్ చేసుకోవలసినవి..... ప్రదర్శించబడసిన ఎమోషన్ని ఫీలవకూడదు. ఫీలయ్యే ఎమోషన్ని ఎక్కువగా (జనం కోసం) ప్రదర్శించకూడదు.

ఈ తేడా తెలుసుకుంటే జీవితం నందనవనం అన్నతుంది. అప్పుడు మనం జనారణ్యంలో ఉన్నా, సంకీర్ణ శబ్దాల మధ్య ఉన్న పేన్ అన్ ప్లైండ్" మనకి లభిస్తుంది.

* * *

మనిషికి విజయం లభించాలంటే 'అనుమానాన్ని' దూరం చేసుకోవాలి. ఒకపని ఎలాచేయాలా అని రకరకాలుగా అలోచించబడంవేరు, రకరకాల అనుమానాల్చే బాధపడటం వేరు.

అనుమానం వలనే భయం కలుగుతుంది. అనుమానం వలనే సంద్రిత ఏర్పడుతుంది. విషుగువేస్తుంది. అందోళన ఏర్పడుతుంది.

ఈ అనుమానానికి, మిగిలిన మానసిక బలహీనతలకి గల సంబంధాన్ని ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

E. అనుమానం

జీవితం ఒక యుద్ధమైనప్పుడు మన ఓటమికి మనబలహీనతలే కారణాలు అవుతాయి. అందుకనే ఈ పుస్తకంలో ఈ అధ్యాయం చాలా ప్రామ్యాతనిసి సంతరించుకుంది.

1. జలపాతానికి అటూఇటూ తాడుకట్టి దాని మీద నడవటం, సింహం బోసలో పారపాటున మనం పడటం, పాములోక మీద కాలువేయబడం..... ఇలాంటివ్వాయి. కానీ నిజజీవితంలో ఇలాంటిసంఘటనలు దాదాపు తారసపడవు.

మనం భయపడేది ఎక్కువగా చాలామామాలు విషయాలకి. అంటే ఏ విషయాల కయితే మనం భయపడనవసరం లేదో వాటికెక్కువ భయపడతాం. మనములు, మీటింగులు, అలాంటి మీటింగులలో ఉపయోగాలు చెప్పవలసి రావటం, తెలియని ప్రదేశానికి వెళ్ళటం..... ఇలాంటి వాటికి ఎక్కువ భయపడతాం. అంతేగానీ, జంతుపులు, పొములు, ప్రకృతి మొదలైన వాటికి భయపడే అనసరం మనక్కువగారాదు. ఉదాహరణకి కొంతమంది ఒక పెద్ద హాలులో బాగా జనం ఉంటే అందులోకి వెళ్లలేరు. వెళ్లినా అందరితో కలివిడిగా కలిసిపోయి మాటల్లదలేరు. జనాన్ని చూస్తే వారికి భయం. దీనికి ముఖ్య కారణం ఆము 'రిజెక్ట్' కాబడతామేమానన్న అనుమానం. ఇది ఒకవిధంగా చిన్నప్పటి నుంచి పెరుగుతూ వచ్చిన ఆత్మమ్యానతాభావానికి పరాక్రష్ట. ఈ భావం కాలక్రమేణా భయంగా మారుతుంది.

2. ఒకపనిచేస్తే ఏమయుతుందో అన్న అనుమానం వల్ల మనం కొన్నిటిని కోల్పేతాం. అదిమనకి బాధనీ, మనసుకి కష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. భయపడే పనులు చేయాలంటే కూడా మన మనసు కష్టపడుతుంది. అయితే భయం కలిగించే పనులు చేయటం వల్ల కలిగే కష్టం కన్నా, మనం ఒకపని చేయకపోవటం వల్ల వచ్చే సష్టుం ఎక్కువైనప్పుడు కష్టాన్ని భరించవచ్చు గదా! ఆలోచించి చూడండి. కష్టం ఎలాగూ తప్పదు. అటువంటప్పుడు అనుమానంతో పని మానేసుకుని కష్టపడటం కంటే ఆ భయాన్ని అధిగమించడం కోసమే కష్టపడవచ్చు కదా! ఉదాహరణకి ఒక ఇర్వై ఏళ్ల యువతి ఉండనుకుండాం. టిక్కెట్ కొసం టైప్ స్టేషన్ కి వచ్చింది. అక్కడ కొంటర్ డగ్గర మగవాళ్లు విపరితంగా ఉన్నారు. ఒకర్కరు తోసుకుంటున్నారు. (1) ఆమెకి ఎవరైనా సాయం చేయమని ఆడగాలంటే మొహమాటం (2) తన చోచ్చుకు పోవాలంటే భయం (3) స్టేషన్ మాస్టర్ డగ్గరికి వెళ్లి కంప్లయింట్ ఇవ్వాలంటే జంకు - ఇలా రకరకాల అనుమానాలతో, భయాలతో సతమతమయ్యాడు ఆమె రెండుగంటల పాటు అక్కడే నిలబడింది. ఈ లోపులో బుకింగ్ క్లోట్ చేసేసారు.

ఈ ఉదాహరణలో A ఆమె తన భయాన్ని జయించలేకపోవడం వల్ల జరిగిన నష్టం ఒకప్పు. B వైపు మూడు పద్ధతులలో ఏదో ఒకటి చెయ్యటం కోసం పడవలసిన కష్టం మరొకప్పు వుండనుకుండాం.

బేరిజా వేస్తే మొదటి దాని వల్ల (A) జరిగిన నష్టం (B) వల్ల వచ్చిన కష్టం కన్నా ఎక్కువ.

అందుకే భయంవల్ల ఎలాగూ కష్టపడ్డటు తప్పనప్పుడు, అదేదో దాన్ని పొరాట్లాడానికి వినియోగించటమే మంచిది. అనసరమైన అనుమానాలు ఎందుకు?

3. అవతలి వాళ్లు ఏమనుకుంటారోనన్న అనుమానం మనని ఒక్కసారి ఇబ్బందిలో పడేస్తుంది. "మా ఆఫీసులో ఎవరైనా మధ్యమ్మాం పూట 'టీ' కి పెంచే నేను వెళ్లుకుండా

'నో' అని చెప్పలేను. కానీ అలా వెళ్లటం వల్ల చాలామంది నావెనుక గుసగుసలాడుకునే ఆవకాశం కలుగుతోందని నాకు తెలుసు. అయినా నేనీ భయం నుంచి బయటపడలేకపోతున్నాను. అని ఒకామె ఉత్తరం ప్రాసింది. ఇటువంటి భయాలని పొరద్రోలటానికి తప్పనిపరిగా మనం కొంత మానసిక వ్యాయామం చెయ్యాలి. దీని గురించి మరింతగా "మొహమాటం" అనే అధ్యాయంలో చర్చిస్తాము.

4. లావు, పాట్లి, నల్లగా ఉండటం, నత్రి ఇలాంటి లక్ష్మణలలో ఏదో ఒకటి ఉన్న వ్యక్తులు తమలో తామే తమ లవలక్షణం గురించి ఎక్కువగా ఊహించుకుని పదిమందిలో కలవలేకపోవడం మనం చూస్తున్నే ఉంటాం. అంతర్తతంగా ఏరికి అందరిలో కలవలేకపోతున్నామో అన్న పీలింగ్ ఉంటుంది. ఈ పీలింగ్ 20-30 సంతృప్తాల నుంచి ఉండటం వల్ల ఆత్మమ్యానతా భావంగా మారుతుంది. ఒక్కసారి పదిమందిలోకి వెళ్లి, తనని తనలాగా ఇష్టపడే గ్రూపులో ప్రవేశించగలిగితే ఈ భయాన్ని జయించినట్టేకదా! భయానికి దూరంగా ఉండటం భయాన్ని జయించినట్టునదు. మరింత విషాదాన్ని కలుగజేస్తుంది. పురుగులూ నిరంతరం మనసుని తొలిచేస్తుంది. అందుకే ఒకటిరెండుసార్లు ఆ పురుగు మనని కుట్టించాలని నలిపేయడమే మంచిది. కుట్టటం వల్ల వచ్చిన బాధ తాత్కాలికం. ఆ పురుగు మనసులో ఉంటే ఆ బాధ శాశ్వతం. ఈ విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి..

5. ఓటమి సంభవిస్తుందేమోనన్న అనుమానం పనులని వాయిదా వేసేలా చేస్తుంది. నాకు వచ్చే చాలా ఉత్తరాల్లో కుర్రపాళ్లు "నేనేక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. కానీ ఆ అమ్మాయికి ఆ విషయం చెప్పాలంటే భయం" అని ప్రాస్తూ ఉంటారు. ఈ భయం పెనుకున్న కారణం ఏంటంటే ఆ అమ్మాయి "నో" అంటుందేమోనన్న సందిగ్గం. పెద్దవాళ్లకి చేత్తే తిడతారేమోనన్న అనుమానం. ఏ విషయమూ ఆడక్కుండా కొట్టుమిట్టాడటం వల్ల జరిగే ఆనర్థం దీనికన్న ఎక్కువ అని గ్రహించరు. విషయం అటో ఇటో తేల్పుకోవటం వల్ల సమస్య పరిష్కారం అయిపోతుంది - అన్న భావం మనకి లేకపోతే కేవలం ఊహాలలోనే బతకవలసి పస్తుంది. ఇది నిశ్చయంగా పాజిటివ్ థింకింగ్ కాదు. బ్రాంతి! ఇటువంటి బ్రాంతి తాత్కాలిక అనందాన్ని కలిగిస్తుందేమో తప్ప శాశ్వత పరిష్కారాన్ని ఇస్తాడు. అడగాలా, వద్దా అని ఆలోచిస్తూ నెలల తరబడి కూచుంటే ఈ లోపులో ఆ అమ్మాయి విపాహం సెటిలయిపోవచ్చ. అడగటం వల్ల ఆ అమ్మాయి. 'నో' అన్న అదే పరిణామం సంభవించవచ్చు. ఆడిగిసప్పుడు అద్భుతం బాధంకి ఆ అమ్మాయి 'ఏనే' అంటే ఈ తటపటాయింపు పోయి స్నేహం ప్రేమగా మారే చాన్స్ పిష్టే పిష్టే ఉందికదా! అవతలివాళ్లు మన ప్రేమని అదరించరేమో అన్న భయంతో వాళ్లకి దూరమవలసి పస్తుందేమో అన్న అనుమానం మనకిమనం దూరమవుతాం. ఎంత హిసమైన ప్రేతి అది అని అవతలివాళ్లు మనకి దూరమయితే సష్టుమేముంది? మరెవరో

మనకి దగ్గరవుతారు. మనకి మనం దూరమయితే అంతకన్నా దురద్వష్టం మరొకటి ఉండదు కదా.

6. మన అందోళననీ, బెస్టనీ, భయాన్ని కప్పి ఉండడం కోసం వాటికి రకరకాల అందమైన పేర్లుపెట్టి (రిజర్వ్డనెన్, ఆత్మాఖిమానం వగైరా) దానితో సంతృప్తి పడితే అంతకన్నా మూర్ఖత్వం మరొకటి లేదు. మన అంతరాత్మకి మన బలహినతలు స్పష్టంగా తెలుసు. లోలోపల ఆదిగులు అలాగే ఉంటుంది. ఔకి మాత్రం దాన్ని కప్పిఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఇలాంటిసూడో సుపీరియారిటీ కాంప్లక్సులతోనూ, అత్యవంచనలతోనూ బతుకుతూ, తమ చర్యలని తాము సమర్థించుకునే చాలామంది వ్యక్తులని మన చుట్టూ గమనించవచ్చు. ఇలాంటివారు తాము చేయలేని పనులన్నీ తమకిష్టం లేని వాటిగా చిత్రికరిస్తూ బతుకుతూ ఉంటారు. ఒక్కసారి ఆ భయాన్ని అధిగమిస్తే ఈ పనుల వట్ట వారు చాలా అస్కితో ఉన్నట్టు గమనించవచ్చు. అందుకే భయంవేరు. అయిష్టంవేరు. భయంతో ఏర్పరచుకున్న అయిష్టం వేరు.

7. భయానికి, యాంగ్రెయిలీకి తేడా ఉంది. ఒక ప్రాత్యేకమైన కారణం వల్ల కలిగేది భయం. కారణమేమిటో తెలియుకుండా కలిగేది యాంగ్రెయిలీ. మరోలా చెప్పాలంటే భయం అత్యక్కి సంబంధించింది, యాంగ్రెయిలీ అంతరాత్మకి సంబంధించింది. ఉదాహరణకి రిట్రైంచ్మెంట్ వల్ల కొంతమందిని ఉద్యోగాలనుంచి తీసేయవలసి వస్తేంది అని తెలిసినప్పుడు వెంటనే ఆ ఉద్యోగస్టడికి కలిగేది భయం. మరికొద్ది రోజులు గడిచేసినికి అది అందోళనగా మారుతుంది. ఇంట్లో చికాకు పడటం, ప్రతి చిన్న విషయానికి విసుక్కొనవటం మొదలైనవన్నీ బయల్సేరతాయి. దీనికి మూలకారణం తన ఉద్యోగం తొందరలో పోతుందేమానన్న భయం. పాతే ఈ కారణం మాటిమాటికీ గుర్తురాదు. అంతర్లేనంగా మనసులో నిక్కిప్పు పోయి ఉంటుంది. దీని నుంచి అందోళన పుట్టి ప్రతిపవిలోనూ అది ప్రకటితమవుతూ ఉంటుంది. భయానికి, అందోళనకీ ఇది తేడా, ఒకపాపిత్తనం. రెండోది చెట్లు. దీనికి భాషి-‘అనుమానం’.

చెట్లకి కావలసిన ప్రోత్సాహాన్ని ఇది అందజేస్తూ వుంటుంది.

8. భయమూ, అందోళనా కలిప్పే వచ్చేది పోబియా, కొంతమందికి నీళ్ళని చూస్తే భయం, మెట్లిక్యుతూ కిందకి చూస్తే భయం. పనుద్రాన్ని చూస్తే భయం. ఇలాంటి భయాలన్నిటికి కారణం అయి పస్తువుల పట్ల వాళ్ళకున్న పోబియా. ఈ పోబియా నుంచి బయట పడాలంటే మార్గం దేనికి తాము భయపడుతున్నారో ఆ పనులని నిరంతరం చేస్తూ ఉండటం. ఉదాహరణకి బోద్దింక అంటే భయం ఉన్నప్పుడు ఒక గాజాగ్లాసు దానిమీద బోద్దించి దాన్నే చూస్తూ గడపడేవల్ల ఆ పోబియానుంచి బయటపడవచ్చు అంటారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు.

9. ‘అనుమానం’ భయానికి తమ్ముడి లాంటిది. ఎప్పుడైతే మనమీద మనకి నమ్మకం ఉండదో, ఎక్కడతే మనని చూసిమనం అనుమానపడతామో అప్పుడు భయం మొదలపుతుంది. మనని ఎవరో మోసం చేస్తున్నారన్న అనుమానం కావచ్చు. పారపాటున ఒక ట్రైన్ ఎక్కబోయి మరొకటియిన్ ఎక్కామేమో అన్న అనుమానం కావచ్చు. ఆన్సర్ పిట్లు సరిగా కట్లలేదేమానన్న అనుమానం కావచ్చు. ఏదైనా పారే భయానికి మూలకారణం కొన్ని అనుమానాలు హ్యాదయంలో దట్టంగా పేరుకుపోయి తర్వాన్ని మాడా వదిలిపెట్టేలా చేస్తాయి.

ఊ దగ్గరికి వచ్చిన ఒక వ్యక్తికి తన మొదటి కొడుకు తనకి పుట్టులేదేమానన్న అనుమానం. భార్యామీద మాత్రం ఎటువంటి ఆపనమ్మకమూ లేదు. లోతుగా ప్రశ్నిచి చూడగా అతడు చెప్పిన విషయాలు అమితమైన ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించాయి. అతడి భార్య పుట్టిల్లు నెల్లారు. స్నేహాతులతో కలిపి అతడు ట్రైంక్ చేస్తున్నప్పుడు నెల్లారు నెరజాలా. అనే పదాన్ని ప్రయోగించారు. అది అతడి హ్యాదయంలో భాగా నాటుకుపోయింది. ఆ తర్వాత అమె గర్వపు అవటం, ప్లెలుని కనబుం జరిగింది. అయితే ఇందులో ఏప్పున అనుమానం ఏంటంబే భార్యామీద అలాంటి డోటు ఉంటే “పెల్లలందరూ తన పెల్లలుకారు” అన్న అనుమానం రాశాలి కానీ, అతడికి కేవలం మొదటి బిడ్డ మాత్రమే తన కొడుకు కాదు అన్న అనుమానం ఎందుకు వచ్చింది? ఈ విషయం తరచి ప్రశ్నిప్రేతిలిసిందిమిటంబే అమె మొదటి కాన్సుకి మాత్రమే పుట్టింటికి వెళ్లింది. తర్వాత రెండు కాన్సులు అత్తారింట్లోనే జరిగాయి. కేవలం ఈ చిన్న కారణం వల్ల అతడికి ఆ అనుమానం స్థిరపడిపోయింది, దీనికి ఒక లాజిక్ గానీ, తర్వాంగానీ ఉండదు. చాలాహాస్యాస్పదమయిన విషయంలా కనపడుతుంది.

ఒక్కసారి మీదు ఆలోచించిచూడండి. ఏదో ఒక సందర్భంలో ఇంత తర్వార్హాతంగా, అనాలోచితంగా, అవివేకంగా మనం కూడా అనుమానపడి ఉంటాం.

10. భయం యొక్క పరిణామం ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్కలా ఉంటుంది. ఉదాహరణకి అఫీసులో ఏంతో మంచి పేరు తెచ్చుకున్న ఒక గుమాస్త్రాని ఒకరోజు ఆఫీసరు పెల్చి ‘ఈ మధ్య ముఖ్యసరిగా పని చెయ్యటం లేదోయ్’ అని మందలించవచ్చు. దానిమీద ఆ గుమాస్త్రానిలా ప్రతిస్పందిస్తాడు అనేది అతడి మనస్తుశ్యం మీద ఆదారపడి ఉంటుంది. 1. మరుసటి రోజు నుంచి మరింత శ్రద్ధగా పనిచేయాలి అనుకోవచ్చు. 2. తను ఇంతకాలం పడ్డ శ్రమంలొ వ్యధా అయిపోయింది. అనే దిగులుతో కుమిరిపోవచ్చు. 3. ఆ దిగులునంతా ఇంట్లో కోపంగా ప్రదర్శించవచ్చు. 4. ఆ రోజు రాత్రే అత్యహాత్య చేసుకోవచ్చు.

ఇంతచిన్న విషయానికి ఆత్యహాత్య చేసుకుంటారా అని మీకు అనుమానం రావచ్చు. ఇంతకన్నా చిన్నవిషయాలకి ఆత్యహాత్య చేసుకున్న సంఘటనలు మనకి చాలా తెలుసు. ఇంతకి చెప్పాన్నేదిమిటంబే అనుమానం అనేది ఒక పరిణామం కాదు. దాని పట్ల

మనమొక్క ప్రతిస్పందనే దాని సాందర్భతని నిర్ణయిస్తుంది.

11. భయం వల్ల కలిగే టెన్సనీ, అందోళనా తగ్గించుకోవడానికి అల్బ్రెట్ ఎల్లిన్ అనే శాప్రవేత్ (ABC Theory) కనిపెట్టాడు. ప్రతిచర్యనీ మూడుగా విభజించుకోవాలి.

- A. చర్య
- B. దాని పట్ల మన అనుమాలు
- C. ఆ ఆలోచనలవల్ల కలిగే పరిణామాలు

ఇలా విడగొట్టుకుంటే మనం మన భయాన్ని ఎదుర్కొవడానికి రెండు రకాల మార్గాలు దౌరుకుతాయంటాడు ఆల్బ్రెట్ ఎల్లిన్. ఒకటి A ని ఎదుర్కొవటం. రెండు Bని ఎదుర్కొవటం.

ఉదాహరణకి ఒక కుర్రపాడు చేసిన వెధవసివల్ల (పార్యుల్ మర్కో అమ్మాయితో కనిపించటం) అతడి ప్రియురాలు అతడిమంచి విడిపోయింది అనుకుందాము. అతడు చాలా ప్రశ్నాట అయ్యాడు. దిగులుతో, ఆలోచనలతో మనసు పాడుచేసుకున్నాడు. దాని మంచి బయటపడటానికి ఒక వ్యసనానికి అలపాటు పడ్డాడు. ఇందులో

'ఏ' స్నేహితురాలు విడిపోవడం.

'బి' దిగులు.

'సి' ఆలోచనలు, వేదన, వ్యసనం.

ఇక్కడ మానసిక శాప్రవేత్ చేప్పేదేమిటంటే అతడు ముందు 'బి'ని అటాక్ చెయ్యాలి. దిగుల్లో ఆలోచించటం మానెయ్యాలి. ఆ అమ్మాయికి కోపం తగ్గింతవరకూ వేచి ఉండి, తర్వాత వెళ్లి బ్రతిమాలటమో, జరిగింది చెప్పుటమో చెయ్యాలి. ఇవ్వే ఈ విభాగం కిందికి వస్తుయి. రెండవమార్గం 'ఏ' ని ఎటాక్ చేయడం. అంటే ఆ విడిపోవడం శాస్త్రతమని, ఆ అమ్మాయి తనిక్కమించడం ఇక ఎటువంటి పరిస్తితులలోనూ జరిగేపని కాదనీ నిశ్చయించుకుంటే ఇక ఆ అమ్మాయి గురించి ఆలోచించటం మానెయ్యటం. ఇక్కడ సైకాలజిస్టులు చేప్పేదేమిటంటే, 'సి' మన శత్రువు. 'ఏ', 'బి' - లు ఆ శత్రువుకి సాయం చేస్తున్నాయి. వాటిలో ఒకదానిని నిర్విర్యం చేస్తే శత్రువు అటోమాటిక్ గా బలహీనపడుతుంది.

12. చాలామందికి వస్తువుల వల్లకానీ, మనుషుల వల్లకానీ, సంఘటనలవల్ల కానీ, భయపడుతున్నాము అన్నఫీలింగ్ వల్ల భయపడతారు. (ఉదా: పోదంలో తుపము(దం నీటిలో దిగటానికి కూడా భయపడటం)

13. అసమర్థత అగ్గి అయితే అనుమానం ఆజ్యం లాటిది. అది అసమర్థతని మరింత పైకి ఎగదోస్తుంది. సెక్స్ దీనికి మంచి ఉదాహరణ. ఒక రాత్రి ఏదో కారణం వల్ల పెక్కలో సరిగా పాల్గొనలేకపోతే మరుసటిలోజు పగలంతా ఆ దిగులతో క్రంగిసాతే, మరుసటిలోజు రాత్రి ఆ భయాందోళనలకి అనుమానం కూడా తోడైమరింత అసమర్థతకి దారి తీయవచ్చు. ఎందుకంటే అప్పుడా వ్యక్తి మనసు సెక్స్ మీద కాకుండా, తన అసమర్థత

మీద ఎక్కువ కాన్సెస్ట్రేట్ అయివుంటుంది. ఈ ఉదాహరణ ప్రతిపనికి వర్తిస్తుంది. ఒక పనిని చేయవలసి ఉన్నప్పుడు దాన్ని నిర్వర్తించటంలో ఉన్న కష్టంకన్నా, నిర్వర్తించలేమానన్న అనుమానం మనకి ఎక్కువ చోనికరం.

14. క్రిటోలో తర్వాత బ్యాట్ మన్ తనే అయివుప్పుడు అస్థిమితంగా గోళ్ళు కొరుక్కుంటూ కూచున్న అటగాణ్ణె మనం టి.వి.లో మాస్ట్రో ఉంటాం. ఇంటర్వ్యూలో తర్వాతి ఆభ్యర్తి తనే అయివుప్పుడు నెర్వ్ నో నుదుటి చెమట తుదుచుకునే ఆభ్యర్థుల్లి గమనిస్తూ ఉంటాం. ఆఫీసర్ పీలుస్తున్నాడు అని పూర్వానే చెప్పగానే పణికి కాళ్ళలో, కంపించే చేతులతో ఆఫీసరు గదిలోకి కదిలే గుమాస్తోలని చూడవచ్చు. వీటన్నిటికీ కారణం ఏమిటంబే ఏదో జరుగబోతోంది అన్న టెన్సన్. జరిగేదాన్ని ఎలాగూ అపలేవుప్పుడు ఇక టెన్సన్ దేనికి? అంతవరకూ అస్థిమితంగా కూర్చున్న బ్యాట్ మన్ మెదటింతిని ఎదుర్కొగానే అప్పటి వరకూ తప్పిలైన టెన్సన్ నీ మర్చిపోతాడు. క్రూని లోపలికి పిలిచిన ఆఫీసర్ అతనికి ప్రమోషమ వచ్చింది అని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఇంటర్వ్యూలో ఆభ్యర్తి ప్రశ్నలకి సరిగా సమాధానాలు చెప్పడం మీద అతని విజయం అధారపడుతుందే తప్పి టెన్సన్ అనవసరం. ఇలాటి చిన్న చిన్న విషయాలు ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవడం ద్వారా మనం మన అర్దరహిత అనుమానాల్చంచి సులభంగా బయటపడవచ్చు.

15. తర్వాత, వైర్యం అనేవి రెండూ భయాన్ని ఎదుర్కొలిగే అయుధాలు. పీల్లి శకునం వస్తే పని జరగదేమానన్న అనుమానం 'శకునంలో ఏముందీ' అన్న తర్వాతంగ్గా జయిలపబడుతుంది. అలాగే కారు డ్రైవింగ్ నేర్చుకోగలిగే వైర్యం లేకపోతే ఒక అందమైన సాయంకాలం కారులో ఒంటరిగా వెళ్ళగలిగే ఆనందాన్ని పోగొట్టుకుంటాం. ఈ విధంగా భయాన్ని తగ్గించుకోవటానికి తర్వాత, వైర్యం అనే ఆయుధాలు ఉపయోగించాలి.

16. ఎక్స్పోజర్: టెన్సన్ అనే పురుగుని చంపడానికి క్రిమి సంపరక మందు ఎక్స్పోజర్. వివిధ వ్యక్తులని కలుసుకోవటం, రకరకాల ప్రదేశాలు తీరగటం, వేడిక లెక్కి మాట్లాడటం, ప్రతిపనిలోనూ చౌచ్చుకోవటం, మంచి మంచి రచయితల పుస్తకాలు చదవడం ఇంప్సి ఎక్స్పోజర్ని పెంచుతాయి. ఇలాంటి ఎక్స్పోజర్ ఉన్న వ్యక్తి సాధారణంగా ఎటువంటి మానసికరుగృతలలోనూ బాధపడడు. బాధపడదామనుకున్నా అతడికి అంత ట్రైమ్ ఉండడు. మీరు గమనించి చూడండి. ఏ పసి లేనివాళ్ళ రకరకాల అనుమానాలతోనూ నూర్చోస్సెలతోనూ బాధపడుతూ ఉంటారు.

17. చాలామందికి మరణం పట్ల విపరీతమైన భయం ఉంటుంది. మరణిస్తే ఏమవుతుంది. అని ఉపహాంచుకుంటూ కంపించి పోతారు. దీని గురించి 'పాజిలివ్ - పాజిబులిటీ' థింకింగ్ అన్న టాపెక్ చర్యించినప్పుడు మరింత వివరంగా ప్రస్తావిస్తాము.

18. మనం ఏ విషయమైతే అనుమానపడుతున్నామో, అది నిజంగా సంభవిస్తే దాని పరిణామం ఎంత లోతు (Worst)గా ఉంటుందో చివరికంటా ఉపహాంచుకుంటామా, మనం ఆ భయాన్నించి బయటపడవచ్చు. అలా ఉపహాంచుకుంటాము మొదలుపెడ్డటే విజయానికి ఐదు మొట్టు ————— 75

దాని పరిణామం ముందనుకున్నంత ఫోరంగా ఏమీ ఉండదు. ఉదాహరణకి ఔలైఅంతమ్మ మీదనుంచి కిందకి చూడటం మనికి భయం అయితే క్రమక్రమంగా అలాచూడటం ప్రాక్షీన్ చేస్తే ఒకప్పటి మన భయమే మనకి నవ్వు తెప్పిస్తుంది. మనం కిందపడి పోకుండా అడ్డంగా రెయిలింగ్ ఉండి అన్న విషయం మనకి స్ఫ్యాంగా తెలుస్తుంది. దినిని ఇంగ్లీషులో రేపస్ట్-ఎపాట్ట్ శామేజరి ఎక్స్‌రెంజ్ (Rational-Emotive Imagery Exercise) అంటారు.

19. బ్రస్ట్ నీ మూడు రకాలుగా విడగొట్టవచ్చు. 1. మనం ఆచెస్ట్ లో భార పడే సమయం (duration) 2. బ్రస్ట్ యొక్క సాందర్భ 3. రోజుకి ఎన్నిసార్లు ఈ విధమైన బ్రస్ట్ భాధిస్తుంది ?

ఈ విధంగా విడగొట్టిన తర్వాత ఒక్కడ్యాస్టీ వరుసక్రమంలో తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. నేను మొట్టమొదట్లో అభీసుకి వెళ్లిపుచుడు, స్టోరరాబార్ రద్దీ రోడ్ మీద స్టోర్లై ప్రయాణం చేయిపలసి వచ్చి ప్రతిరోజు చాలా బ్రస్ట్ గా, నెర్వ్ నీగా ఫీలమేప్పాడ్చి. నేను పాట్టి, లాంబిట్టు ఎత్తు దానిపల్ల అభీసుకి బయల్సేరడానికి గంట ముందునుంచే ఈ బ్రస్ట్ ఉత్సవమయ్యేది. వెళ్లిపుచుడు, వచ్చేటపుచుడు రెండుసార్లు ఈ విధమైన నెర్వ్ నీనే కలిగేది. ఘనచెప్పిన ఎనలైజేషన్ ద్వారా నేను ఈ ప్రాచీయా మంచి బయటపడగలిగాను.

20. బ్రస్ట్ నుంచి బయపడటానికి మరొక అత్యుత్తమమైన మార్గం మనసుంచి మనం విడివడి మనని మనం పరిశీలించుకోగలగటం. ఏదైనా ఒకపనిలో విపులమైనపుచుడు మనని మనం తిట్టుకోవడం కన్నా, ఒక విమర్శకుడిగా ఆ ఛిటమిని విస్తేషించుకోవడం బ్రస్ట్ నీ, భయాన్ని దూరించి భయాన్ని అభిగమించవలసి వచ్చినపుచుడు తాత్కాలిక ఛిటములు సహజమే. అయితే అవే విజయానికి సోపానాలుగా ఉపయోగపడతాయి.

21. మనపట్ల మనకున్న అనుమాన మనకి భేషజాన్ని వేర్పుతుంది. మన పట్ల మనకున్న నమ్మకం మనకి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అలవరుస్తుంది. రెండింటికి చాలా తేడా ఉంది. తమ గురించి తాము ఎక్కువగా గొప్పలు చెప్పుకునేవారు మానసికంగా చాలా భయస్తులై ఉంటారు. గమనించి చూడండి. తమ మీద తనుకి బాగా నమ్మకం ఉన్నహాళ్ళు ఎక్కువగా గొప్పలు చెప్పుకోరు. ఇది కూడా అంతర్థం భయాలలోంచి వచ్చిన ఒక మానసిక పరిణామమే.

చివరగా ఒక ఉదాహరణ చెప్పి ఈ అధ్యాయం ముగిస్తాను.

మనం ఒక గదిలో ఒంటరిగా కూర్చుని పనిచేసుకుంటూ ఉండగా అకస్మాత్తుగా ఒక పులి లోపలికి ప్రవేశించిదనుకోండి. ఒక్కడ్యాస్టీ కెన్నున అరుస్తాం. నెంటనే టేబుల్ మీదకిక్క శాన్ అందుకోవడమో లేకపోతే చేతిలో ఉన్న వస్తువుని అప్రయత్నంగా దాని మీదకి విసిరి, ఆ పులిని బెదరగొట్టడానికి ప్రయత్నించడమో చేస్తాం. ఏమాత్రం వీలు

దొరికినా అక్కడి మంచి బయటికి పారిపోవటానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఇంకా కొంత సమయస్వార్థి ఉంటే ఆ పులి బయటకు రాకుండా బయట మంచి గౌళ్ళం పెట్టానికి వీలుందేమో అలోచిస్తాం.

ఇదేమీ కాకుండా ఒక వ్యక్తిపులి లోపలికి రాగానే కుర్చీలోంచి లేచి నిలబడ్డాడనుకోండి. నేను చాలా గొప్ప దైవభక్తుడైని ఈ పులి నన్నేమీ చేయదు' అని దానికి నమస్కరించాడనుకుండా. లేదా 'ఈ పులి ఇప్పుడే బాగా భోయేసే వచ్చి ఉంటుంది. అందువల్ల నాకు పోని తలపెట్టే కార్బోక్రమమేమీ ప్రస్తుతం తలపెట్టుదు, అని ఒక వస్తుప్పిస్తే అలోచనలో దానిపైపు చూసి స్నేహపూరస్కరంగా నవ్వుడనుకోండి. లేదా భయంలో బిర్బిగుసుకుపోయి, అది అడుగు ముందుకు వేసే లోపలినే హగ్గెగంతో మరణించాడనుకోండి. లేదా, చేతిలో ఏ అయిధం లేకుండా దాని మీదకు దూకి దాన్ని చంపాలనుకున్నాడనుకోండి. అది కాకపోతే పులి దగ్గరగా వెళ్లి నీతో నేను రాజీ పడుతున్నాను. వంటింట్లో పాట్డున వండుకున్న భోజనం ఉంది. అది నీకు పెడతాను. ప్రవంచం అంతా స్నేహంతో నిండి ఉంది. మనిద్దరం స్నేహితుల మపుదాం' అన్నాడనుకోండి. ఆ పులి ఒక్కడ్యాస్టం అతనిపైపు కన్నార్చకుండా చూసి మరుక్కణం అతడిమీదకి గెంతి చీల్చి చెండాడుతుంది.

నవ్వుస్తోండా ? అతడి స్టూపిడిటీని చూసి జాలివేస్తోండా ? ఇవేమిటీ ఇలా ప్రవర్తించాడు అనిపిస్తోండా?

పులి రాగానే మనం ప్రవర్తించాలనుచ్చ విధానానికి, అతడు ప్రవర్తించిన ఖదు విధానాలకీ తేడా గమనించండి.

"భయం" పులిలాటిది. చాలా సందర్భాల్లో 'ఆ భయం' అనే పులిని చూసి మనందరం అతడిలాగానే ప్రవర్తిస్తాం.

మనం ఎలా ప్రవర్తించాలని అనుకున్నామో, అలా ప్రవర్తిస్తే - అపులి ఏమీ చేయ(లే)దు దాన్ని గదిలో పెట్టేసి, మనం బయట గౌళ్ళం పెట్టుటానికి చాస్యులైక్కువున్నాయి. అప్పుడు హమ్ తుమ్ ఏక్ కమరేమే బంద్హో...అన్నపాట అవసరం ఉండుదు. తాళంచెపి మనదగ్గరే వుంటుంది.

అలోచించి చూడండి.

* * *

మన బలహినితలు రెండు రకాలుగా వుంటాయని, అని ప్రకటిత బలహినితలు (బ్రస్ట్), అప్రకటిత బలహినితలూ అని ముందు చృంచాం. విధి రకాలయిన బ్రస్ట్స్ గురించి ఇంతవరకూ చదివాం. ఇప్పుడు అప్రకటిత బలహినితలు (అశాంతి)గురించి తెలుసుకుండాం.

50% కష్టాలు : వస్త్రాలు వస్త్రాలు అని భయపడేవి.

అసలు రావు.

20% కష్టాలు : మనం గతంలో తీసుకున్న నిర్దయాల వల్ల వచ్చినవి. వాచిని ఎలాగూ మార్చిలేం.

17% కష్టాలు : ఇతరు లేముకుంటారో అన్న బాధ తప్పితే మరే నష్టమూ కలుగ చేయని కష్టాలు.

10% కష్టాలు : ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవి. వీటి గురించి ఆలోచించే కొట్టి ఆరోగ్యం పొడవుతుంది.

3% కష్టాలు : నిజమైన కష్టాలు. పై 97 శాతం గురించి ఆలోచించటం మానేస్తే ఈ మూడు శాతాన్ని ఎదురోపటం పెట్ట కష్టం కాదు.

నీటి ఉధ్వమొ

ఆశాంతి

ఖ్య Peace of Mind.

గమనుడు మనిషికి ఇచ్చిన వరం ఇది. లక్షలు, కోట్ల ఆప్తి, అందమైన భర్త/భార్య, తెలివైన, గుణవంతులైన పీటలు, సమాజంలో స్థానం - వీటన్నిటి కన్నా మనశ్శాంతి గొప్పది. మనిషి తన మనశ్శాంతి కోసం దేవైనా సరే వదులుకోవడానికి సిద్ధవడతాడు. దాన్ని బట్టే ఆ విలువ ఉపోంచుకోవచ్చ. (అలా వదులుకోలేని వాడు నిరంతరం బాధపడుతూ ఉంటాడు. అది వేరే సంగతి) అన్నిటినీ కలిగి ఉంటూ కూడా మనశ్శాంతితో బ్రతకడం ఎట్లా అని తెలుసుకోవడమే సుఖప్రదమైన జీవితానికి నాంది. జీవితం గడుస్తున్న కొండరికి అది నిస్సారంగా మారితే, మరికండరికి దానిపట్ల అనుబంధం

యండమూల కిరేంద్రునాథ్

పెరిగి జీవితంపట్ల మరింత ఇష్టం ఏర్పడుతుంది. జీవితంలో ఎంతో సాధించినవాళ్ళు, ఎంతో సంపాదించిన వాళ్ళు కెర్కి మనశ్శాంతి కోసం అన్నిటినీ వదులుకోవడానికి సిద్ధవడతారు. కోట్లేరులు, గురుదత్త, మన్మోహన్ దేశాలు లాంటి ప్రభ్యతిగాంచిన దర్శకులు ఆత్మహాత్య చేసుకోవడానికి కారణం మనశ్శాంతి లేకపోవడు.

మనిషి తన హృదయం మిార వేసుకున్న అందమైన ముసుగుని తోలగించి లోపలకి చూడగలిగితే శాంతి కోసం అతను పదే తపన తెలుస్తుంది. మనుషులు విపరీతంగా పనిచేయడం, ఒక గమ్యం వైపు దూసుకు వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించటం, గెలవటం, ఆ గెలుపు ద్వారా గర్వపడటం, ఇంస్ట్రీ కూడా చివరికాచేసరికి ఆనందం కోసమే. ఇందులో ఎవరికీ అనుమానమూ ఉండవలసిన అవసరం లేదు. బ్రతుకుపుగులో ఆయాసం వచ్చిన తరువాత, ఒక్కక్షణం ఆగి మాసుకుంటే మనం ఏం కోల్పోతున్నామో తెలుస్తుంది.

ఒక నిర్మానుప్యమైన కొండమిార గుడిసె వేసుకొని, మనుషులందరికి దూరంగా, ఈ క్రూమిమైన ప్రపంచం నుంచి విడివడి కనీసం కొంత కాలమైనా గడపాలి అని ప్రతి మనిషి తన జీవితపు ఏదో ఒక ట్రైమ్ లో అనుకుంటాడు. సముద్ర తీరాన పాక వేసుకొని చూరుచీంచి పదే వర్షపు చినుకులని చూస్తా ప్రశాంతంగా గడపాలనో నిర్మానుప్యంగా ఏకాంతంగా ఉండాలనో లేక తనకు వచ్చిన వ్యక్తిలో సుదూరతీరాలకు పారిపోవాలనో, జీవితంలో ఒకసారి అయినా అనుకోని వ్యక్తి అంటూ ఎవరూ ఉండరు.

నిశ్శబ్ద ప్శలాలు, జలపాతాలు, సముద్రపు అలల ఫోష్ దూర తీరాలలో అస్తమించే సూర్యుడు, యూకలిప్పన్ చెట్ల మధ్య ఎండ నీడల మిక్రమం, మామిడి చెట్ల కొమ్ముల చివర కోయిల పాట, లోయ అంచులో కట్టిన చెక్కల భవంతి ఇంస్టీ మనిషి అందమయిన కలలు, ఎంతో బిటీగా లక్షల సంపాదిస్తున్న మనిషికైనా ఇలాంటి కల ఒకటి చెప్పే క్షణం పాత్రునా ధాని వైపు బెంప్పే కాక తప్పడు. మరి కొద్దికాలం పాటయినా అలాంటి జీవితాన్ని అనుభవించడానికి మన బ్రతుకుల్లో కొద్ది సమయాన్నయినా ఎందు వెచ్చించం ?

సరిటైన ఆనందం ఎందులో ఉందో తెలుసుకోవడటం వల్ల, అలాటి ప్రదేశాల్లో గంట వుండేసరికల్లా మనకి బోరు కొట్టటంవల్ల;

కోపం, భయం, అందోళన, విసుగు అనెవినికోబిన్ లాంటివి. వీటికి అలవాటుపడితే వదలి ఉండదేసు. ప్రశాంతత వీటికి బద్ద శత్రువు. ఈ నాలుగూ మనలో ఉన్నంత కాలం ప్రశాంత మనకు దూరమౌతుంది. వైన చెప్పిన ఉదాహరణలన్నీ కేవలం కలలుగా మిగిలిపోతాయి.

ప్రాదోగాలూ, బైడ్ ప్రెపర్లు, నరాల బలహినంత - ఇంస్టీ రావటునికి కారణం పైన చెప్పిన వాలుగు శత్రువులే. మీరు జాగ్రత్తగా గమనించి చూడండి. జీవితంలో ఏటిన్నమూ విజయారుకి పదు మెట్లు —

లేకుండా సరదాగా నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ ఉన్నదాంతో త్వరిపడే మనమలకి సాధారణంగా ఏ అనారోగ్యమూరాదు. యాచ్చైట్లు దాటిన తర్వాత కూడా పాతికేళ్ళ యువకుడిలాగా ఉత్సాహంగా వుంటారు.

ఆనందం అంటే రోజు జరిగే కొత్తకొత్త అనుభవాలుకాదు. ఆ అనుభవాలకి మనం ఏవిధంగా ప్రతిస్పందిస్తున్నాం అనేది.

అందైన జీవితం అంటే అది మనకి రోజు ఏ ఏ కొత్తకొత్త బహుమతులిస్తున్నది అని కాదు. జీవితానికి మనం ఏ ఏ కొత్తకొత్త రంగులు అద్భుతున్నాం అనేది.

*

*

*

మనక్కాంతి (పీఎస్ ఆఫ్ మైండ్) వేరు. రాటీన్ నిరాసక్తతవేరు. ఏకప్పాలూ లేకపోవడం సుఖం కాదు.

ముందు అధ్యాయంలో మనం టెస్ట్, భయం అందోళన గురించి చర్చించాం. వీటన్నిటి కన్నా భయంకరమైనది జీవితం పట్ల నిరాసక్తత.

చాలామంది తమ జీవితంలో ఎప్పుడో అప్పుడు ఆత్మహత్య చేసుకుంటే బాధుంటుంది అని అనుకుని ఉంటారు. దీనికి కారణం భయాందోళనలు కావు. నిరాసక్తతే. అలా అనుకునే వాళ్ళలో 99.9% ఆత్మహత్యలు చేసుకోరు. అది ఒక తాత్కాలికమైన మూమెంట్. అందులోంచి బయటపడే మళ్ళీ యుధావిధిగా జీవితం కొనసాగిస్తూ ఉంటారు. అయితే అదిగులు మాత్రం కొంతమందికి అలా కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

ఆ దిగులే నిరాసక్తత.

నేను సినిమారంగంలో చేరిన కొత్తలో ఒకరోజు నాస్సేహితుడికి, (ఇతడి గురించి ఈపుస్తకంలో ముందే ప్రస్తావించాను. సినిమా సంబంధాల రచయిత) అతడి కూతురికి మధ్య ఒక సంబంధానికి జరిగింది. అప్పుడు నేను అక్కడే ఉండటం తటస్తోంచింది. అతడి కూతురికి పరపరేళ్ళు, విపరీతంగా సినిమాలు చూస్తుంది. అట్టిగా పాటలు పాడుతూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఆపిషయమై ఆ అమ్మాయిని మందలీంచదల్చుకున్నాడు అని నా కర్మమైంది. అక్కడే నేనుండటం పెద్దగా ఇంగ్లందికరమైన పరిస్థితిం కాదు. ఎందుకంటే నాకూ, అతడికి మధ్య అమాత్రం కమ్యూనీకేషన్ ఉండని నాకుతెలుసు. అయితే మేను ఊహించి విధానంలో ఆ అమ్మాయి తన వాదన కొనసాగించింది.

“ఎందుకు పొద్దున్నంచి సాయంత్రం వరకూ అలా వి.సి.అర్ లో సినిమాలు చూస్తావు? అదిగాక వారానికి రెండుసార్లు ధియెబర్కి వెళ్ళాను. ఇంకేదైనా పని చేయుచ్చుగా” అప్పుడు అతడు.

ఆ అమ్మాయికూడా అదే స్థారంతో “నువ్వెంచుకు అర్థరాత్రులులేచి పుట్టబాల్ మాచ్లు, క్రికెట్ మాచ్లుచూస్తావు? మాచ్ మస్తున్నంత సేప్పు ఆ టి.వి.ని వదిలిపెట్టకుండా ఎందుకు కూచుంటావు?” అని తిరిగి ప్రశ్నించింది.

నేను విస్తుపోయాను. కొద్దిగా సంతోషించానేమో కూడా. ఆ సంతోషానికి కారణం ఆ అమ్మాయి అంత స్పృష్టింగా తన పాయింట్లని చెప్పగలిగినందుకు మాత్రమే కాదు. తన తండ్రి ముందు అంత ఛైర్యంగా మాట్లాడగలిగినందుకు. నేను ఈ పుస్తకం నిండా ప్రాస్తున్నది అదే కదా! సరియైన కమ్యూనీకేషన్ ఎప్పుడూ ప్రగతికి దోషాదపడుతుంది అని.

నాస్సేహితుడు ఒక్క క్షణం మానంగా ఉంరుకుని తర్వాత ఈ విధంగా సమాధాన మిచ్చాడు. “నిజమే, నేను ఆర్థరాత్రి టి.వి. పెట్టుకుని పుట్టబాల్ మాచ్లు, క్రికెట్ మాచ్లు చూస్తుఉంటాను. దానివల్ల ఆనందం పొందుతూనే ఉంటాను.”

“నేనూ అలా సినిమాలు చూడటం వల్ల ఆనందం పొందుతూనే ఉంటాను” అన్నదా అమ్మాయి.

“కానీ రెండిటికీ తేడా ఉంది అని నేనుకుంటున్నాను. నేను చూస్తున్న ప్రోగ్రామ్స్‌లో యువకులందరూ దేశానికి ప్రతినిధులు. చాలా చిన్న వయసులో ఎంతో కష్టపడి జీవితంలో పైకిపచినవాళ్ళు. దేశంలో యాచై కోట్లమంది ప్రజలుంటే అందులో కేవలం ఈ పదిమందే ఎందుకు ప్రతినిధులుగా మారారు? అకుంంత దీక్షంవల్ల, అంతేకాదు, ఒక గోల్ కోట్లానే వాళ్ళ ఆనందం ఏ దేహ విధానం, ఆకాశం వైపు చేతులెత్తి దేవుడిని ప్రార్థించే విధానం, మాత్రగేశానికి కృతజ్ఞతని చూపించిన వైనం ఇంస్టీన్యూలో గొప్ప ప్రేరణానికి లిగిస్టాయి. అంత చిన్న వయసులోనే వాళ్ళకి అంత అంకిత భావం ఉంటే, నేను ఇంకా ఎంత దీక్షతో పనిచేయాలి అమ్మంటూ ఉంటాను. మరుసటి రోజు పొద్దున పని ప్రారంభించగానే ఈ విషయమే గుర్తొచ్చి నాకు ఉత్తీజిం కలుగుతుంది. నువ్వున్నది నిజమే. ఆమాచ్లు చూడటం వల్ల నాకు ఆనందం కలుగుతుంది. అనందంలోపాటు పనిచేయ్యాలన్న తపన కూడా పెరుగుతుంది. కానీ నువ్వు చూసే సినిమాల్లో నీకు కేవలం ఆనందం ఒక్కబేటి కలుగుతుంది. ఒక డబ్బున్న హీరోయిన్ బీద హీరోని ప్రేమిషై, ఆహీరో రకరకాల విన్యాసాలు చేసి హీరోయిన్ని గెలుస్తాడు. దాన్ని నువ్వు ఆనందిస్తావు. లేదా ఒక హీరో ఇద్దరు హీరోయిన్నని చేసుకుంటాన్ - వారేమీ వ్యక్తిత్వం లేకుండా దానికి వప్పుకుంటారు. వీలైతే అత్తకూడా వప్పుకుంటుంది. అంటే మనమే చెయ్యకాశియా చాలు. మనవెరో ఒకరు ప్రేమించి ఆ ప్రేమద్వారా మనకానందం ఇస్తారు అనుకునే భావం కలుగుతుంది. ఈ సినిమాలు తీసేదెవరు. మేమే, అంటే మేము కలలని అమ్మి, మీ దగ్గరనుంచి డబ్బులు వసూలు చేస్తామన్నమాట. అలాంటిప్పుడు నువ్వు “అమ్మే విభాగంలో” ఉంటావా, “కానే విభాగంలో” లో ఉంటావా నిర్ణయించుకోవాలి. ఒకే ఆనందం నీకూనాకూ కలుగుతున్నప్పుడు నిస్సేజకరమైన ఆనందాన్ని పొందటంకన్నా ప్రేరణానిచే ఆనందాన్ని పొందటం మంచిది కదా! అలాంటే ఆనందాలు మనకి చాలా వాటిల్లో లభిస్తాయి. అంటేగానీ సినిమాల్లోనూ, చీరల పొప్పల్లోనూ,

విజయానికి పదు మెట్లు —

మాత్రమే లభించవు. మనం ఎన్నుకునే విధానం మీద ఆనందం అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది." అంటూ చిన్న సైజ ఉపాయం ఇచ్చాడు.

ఆ అమ్మాయి మారిందో లేదో తెలీదు కానీ, నేను మాత్రం మారాను.

ఆ రోజునుంచి ఈ రోజువరకూ, గత ఆరు సంవత్సరాలుగా నేను ఒక్క సినిమా దియెబర్లో డబ్బులిచ్చి చూడలేదు. (అది నావ్యత్తి పరమైన బాధ్యత అయితే తప్ప).

*

*

*

సినిమాలు చూడటం తప్పనిగానీ, అది అభివృద్ధి నిరోధక చర్య అనిగానీ నేను చెప్పబోవటంలేదు. చిన్న చిన్న ఆనందాలు మనిషికప్పుడూ ముఖ్యమే. ఉద్యానవానులు, పిక్నీకులూ మనసుకి సేద తీరుస్తాయి. కానీ మొరలీరోజు మౌర్యింగోపోల దగ్గిర ముద్దాలు అనవసరపు 'కిక్' కదా. జేబులో డబ్బు లేనప్పుడు సినిమా 'అవసరం' బాధేకదా!

ఎందుకింత కష్టం?

"విజయం ఔప్పు మలుపు" "డబ్బు సాధించటం ఒక కళ"లాంటి పుస్తకాలు చదివినా, 'గాంధీ' లాంటి సినిమాలు చూసినా మన మనసు ఉద్యేగంతో నింపిపోతుంది. ఈ పుస్తకాలు, సినిమాలు ఇచ్చిన స్వార్థితో మనంకూడా ఏదో సాధించాలనీ, అందరిలో గుర్తింపు పొందాలనీ తపన కలుగుతుంది. అయితే చాలామందిలో ఈ తపన కొద్దికాలం మాత్రమే నిలుస్తుంది. కేవలం జీవితం పట్ల కుతూహలం మాత్రం ఉంటేనే సరిపోదు, సాధించాలన్న పట్లుదల ఉండాలి. ఆవట్టుదల చాలాకాలం వరకూ నిలబడగలిగి ఉండాలి.

ఎందుకు ?

అప్పును.

అప్పిదింతా ఎందుకు? ఈ ప్రత్యు చాలామందికి ఉత్సవమవ్వాచ్చు. ఈపుస్తకం చదివే పారకులలో చాలామంది, ఈపాటికే ఈ విషయమై సందిగ్ధపడుతూ ఉండి ఉండవచ్చు. విద్యార్థి అయితే పుథంగా చదువుతున్నాను కదా అనుకోవచ్చు. పెళ్ళికాని అమ్మాయి పెళ్ళికొసం కలలుకంటూ భర్తతో తన భవిష్యత్తు జీవితాన్ని ఉపాస్తూ ఉండవచ్చు. నిరుద్యోగి ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత తన జీవితం ఎంట భావంటుండా అని ఉపాస్తూ ఉండవచ్చు. అందనైన పిల్లలు, మంచి సంసారం, ఆఫీసులో మంచి హోదా ఇప్పాణి ఉన్నాశ్చ కూడా ఈపుస్తకం చదవడం అనవసరం అనుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకి ఒకమాత్రాయిని తీసుకుండాం. గ్రాడ్యూయేషన్ వరకూ మంచి మార్కులతో ప్యాసవుతూ వచ్చింది. తర్వాత విధానం జరిగింది. అనుకూలుడైన భర్త. రెండు సంవత్సరాల తర్వాత పిల్లలు కలిగారు. వాళ్ళు చక్కగా పెరిగి పెద్దవారయ్యారు. వాళ్ళకి పెళ్ళిళ్ళు చేసింది. వృద్ధాప్యం వచ్చింది. మరణించింది. ఆమె జీవితంలో ఎలాంటి అసంతృప్తి లేదు.

ఇలాంటి హైపోథిటికల్ సందర్భాన్ని ప్రతిపాశ్చ ఉపాంచుంటూ ఉంటారు. పాపుంలో ఇది సంభవమా? వెరహరీళ్ళు వచ్చిన తర్వాత పిల్లలు తల్లి మాట వినరు. లేదాపెళ్ళిచేసుకుని భార్యలతో సహ వేరుగా ఉండాలనుకుంటారు. దాంతో ఒంటరితనం ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా భర్త తను ఆశించిన విధంగా కాకుండా వేరేవిధంగా ఉండవచ్చు. జీవితం బోరు కొడుతుంది. లేదా ఇదే ఉదాహరణ ఒక మగవాడికి సంబంధించినది అయితే అతడు మిత్రుల ప్రోద్ధులంతో ఏ తాగుడుకో బాసిస అవ్వాచ్చు. అది వ్యవసంగా మారుతుంది.

పీటస్చిటినీ విశ్లేషించి చూస్తే ఇప్పు నిరాసక్తత్తు "లోంచిపుట్టినవే. అందుకే జీవితంతో యుద్ధంచేయాలి అనేది. అస్తీ సయంగా జరిగి, వైన చెప్పిన ఉదాహరణలోలాగా మనసీవితం అయితంగా సాపిపేతే అంతకన్నా కావలసిందేమిటి?

అలా సాగిపోదు కాబట్టి చాలామంది అప్పుడప్పుడు అత్యహాత్య చేసుకోవాలి అనుకుంటారు. మరికొంతమంది ఎక్కడిక్కొపారిపోవాలి అనుకోంటారు. ఇంకొంతమంది తమని తామే అనహ్యాంచు కుంటారు. కొండరు ఇతరుల్ని మోసం చేస్తారు. లేదా తాను మోసగింపబడతారు. ఇలాంటి పరిస్తులన్నిటి నుంచీ బయటపడటంకోసమే మనో విశ్లేషణ కావాలి. మరో విషయం. ఈప్రపంచంలో కల్గో గంభీర ఐగి ప్రతికెయ్యుచ్చు. కానీ క్యాండ్బిర్స్ చాక్టుల్లు కూడా వున్నాయని, కల్గో గంజికన్నా అవి ఎక్కువ అనందం ఇస్తాయని తెలుసుకోవాలి. అదే జీవితం.

ప్రతి రోజు గంటలేస్తుబుస్టోర్లో ఎదురు చూసి, కిక్కి రిసిన బస్టుల్లో ప్రయాణించేసి, చెమటతో తడిసి పోయి, "ఎందుకోచ్చిన ఆఫీసు రా భగవంతుడా" అని అనుకోనే స్త్రీకి, వారం రోజులపాటు సువేగా ఇచ్చారనుకోండి. ఆతర్వాత మట్టి బనలో ప్రయాణించేస్తున్నపుడు సువేగా వున్న మనమ్ములు ఎంత సుఖపడుతన్నారో తెలుస్తుంది.

మరి సువేగా కావాలంటే సాయంత్రాలు సినిమాలకి వెళ్ళాలో, ప్రార్థ పోండకి వెళ్ళాలో తెలుస్తోవాలి.

రండూ కుదరవు.

అందుకే ఈ ప్రపంచంలో అందరికి 'సువేగాల్సేపు'. కొండరికేవున్నాయి. మరికొండరికయితే కార్బు వున్నాయి. (కేవలం కష్టపడితే కారువచ్చేస్తుందా? అని అడగవచ్చు. కష్టపడితే రాపోవచ్చు. కానీ కష్టపడకుండా అస్పులు రాదు. సమాజాన్ని మోసం చేస్తేతప్పు)

"సుఖానికి పెట్టుబడి కష్టం" - ఆన్న సుక్కే విశ్లేషణ. నాకు సువేగాకన్నా సినిమానే ఎక్కువ తృప్తిన్నిస్తుంది అనుకోగలగటం మరోరకం విశ్లేషణ. కష్టంలో తృప్తి పొందటం అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైన విశ్లేషణ.

విశ్లేషణ అంటే అర్థం చేసుకోగలగటం. ఎప్పుడైతే మనం మన శత్రువుని సరిగ్గా ఆర్థంచేసుకోగలిగామో నునం ఆశత్రువుని సగం జయించినట్టే. ప్రకటిత బలహీనతలు

విజయారుకి దాదు మెట్లు

83

గురించి, టస్ట్ గురించి మనం ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో చర్చించాం. ఇప్పుడు మన శత్రువైన ఆశాంతిని విశ్లేషిస్తూం. అశాంతి అంటే - ఆ ప్రకటిత బలహీనతల నముదాయం. ఆ ఆశాంతిలోంచిపుట్టే పరిణామాలు ఇవి :

1. దిగులు
2. బోర్
3. ఆభ్యర్తతా భావం
4. వ్యుసనం
5. ఒంటరితనం

ఇలా విశేషించుకున్న తర్వాత ఒక్క పరిణామాన్ని మనం ఎలా జయించగలమో తెలుసుకుంటే జీవితంలో ఆశాంతిని జయించినట్టే.

దిగులు

చార్టర్డ్ అకోంబెన్సీలో ఇంటర్ మీడియటపరీక్ష ప్రాపి శంకర్ కుమార్ ('శంకూ' అన్ని రెపులు కార్పొర్ వేస్తూ ఉంటాడు) లో కలిసి రిక్సోలో ఇంటికి వస్తున్నప్పుడు నేను దాదాపు కళ్ళనీళ్ళ పర్యంతంలో పాసిలేటింగ్ గొ అయ్యాను. ఆరోజు మేము ప్రాసింది అకోంబెన్సీ రెండవేపరు. ఒక ప్రశ్నకి బాలన్స్ పీటు సరిగ్గా కుదరక 'ఎందుకు కుదరదు' అన్న భాలెంట్లో అదే ప్రశ్న సాల్వ్ చేస్తూ చివర వరకూ కూర్చోవడం వలన నేను ఆ ప్రశ్నాపత్రంలో కేవలం రెండింటిని మాత్రమే ఆన్సర్ చేయగలిగాను. ఈ విషయం ఆఖరి గంట మోగిన తర్వాత గానీ స్పురణకి రాలేదు. శంకూ నన్ను బిడార్చుటానికి చాలా ప్రయత్నించాడు. ఆతర్వాత రిజల్ట్ వచ్చేవరకూ, అంటే రెండునెలలపాటూ నేను చాలానిరాశా నిస్సుహాలతో కాలం గడిపాను. మనసంతా దిగులుగా, ఏప్పి చెయ్యబుద్ధి కాక ఒకరకమైన సూయిపైడల్ మేంటాలిట్ కి చేరుకున్నాను. ఆతర్వాత రిజల్ట్ రావటం నేను పాసవటం జరిగింది. C.A. లో ఒక క్లూజా ఉండట. మిగతా అన్ని సప్టెక్చులలోనూ అరవై కన్నా ఎక్కువ మార్గులు వచ్చి, ఒక్క పేపర్లో తక్కువ వచ్చినా కూడా పాసయినట్టే లెక్క. తర్వాత మళ్ళీ ప్రాపి ఉత్తీర్ణత సాధించవచ్చునట. ఆ అవసరం లేకుండానే నేను ప్యాసయాను. అది వేరే సంగతి. అయితే ఇలాంటి సాలభ్యం ఒకటుండని నాకు ముందే తెలిసుంటే అంత దిగులుకి అస్సురం లేకపోయిందేది. బిటమికి పరిష్కారం ఏమిటా అని సరిచూసుకోకపోవటం నేను చేసినమొదలటిప్పు. ఇంతకన్నా సెద్దతప్పు మరొకటుంది. రెండునెలల పాటు దిగులుతో కుమిలిపోయి నేను సాధించిందిమిటి? జీవితంలో రెండునెలలు వ్యధా అవటం తప్ప - అన్న విషయం ఆలోచించక పోవటం.

ఈ రకమైన విశేషమా వస్తే ఇక దిగులు ప్రసక్తే ఉండదు. ఈ విషయం దాదాపు ఇరవై సంవత్సరాల తర్వాత విజయంవంతంగా నాకు నేను నిరూపించుకో గలిగాను. 'అగ్ని ప్రవేశం' ప్లావ్ అయి, స్టూప్ట్ పురం పోలీన్ స్టేషన్' ఫెయిలయిందని తెలిసిన ఒక విలేఖరి నస్తి విషయం ప్రశ్నిస్తూ 'దీనిమీద మీ రియాక్షన్ ఏమిటి?' అని అడిగినప్పుడు నవ్వుతూ - 'నాసహరచయితలకి గొప్ప అనందాన్నిచ్చే వని చేయగలిగినందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది.' అన్న డోక్ చేయగలిగాను. నాకేమీ అటిట్యూడ్ దిగులుగా అనిపించలేదు. ఒక దర్శకుడికి కొన్ని అర్థాలు, తైపుణ్యంఉండాలి. ఆ రెండూ నాకులేవు. అందువల్ల రెండుసార్లు పెలయియాన్నాను. ఇంతచిన్న విషయానికి దిగులెందుకు? (నన్న నమ్మి పెట్టుబడిపెట్టిన నిర్మాతకి నష్టం సంగతి సరే.)

అసలీ దిగులనేది ఎందుకు కలుగుతుంది ?

ఒకటి : మళ్ళీ మనం కష్టపడవలసి వస్తుందిమో అన్న చింత. అంతవరకూ చేసిన దాని పలితం దక్కుకుండా పోయిందన్న గుటులు.

రెండు : అందరూ ఏమనుకొంటారో అన్న కాంప్లెక్స్. మన బిటమిని చూసి నవ్వుకుంటారేమానన్న భయం. ఈ దిగుల్ని అధిగమించటానికి మాడు మార్గాలున్నాయి.

1. ఎప్పుడైతే మనం ఆశించటం అనేస్యార్థాన్ని వదులుకున్నామో అప్పుడు దిగులుండదు. 2. మన బిటమిని చూసి అందరూ ఏమనుకుంటారో అన్న భయం లేనిచోటు దిగులు ఉండదు. 3. "మళ్ళీ కష్టపడవలసివస్తే కష్టపడదాం, దీనికి దిగులెందుకు" అన్న అత్మశైర్యం ఉన్నచోటు దిగులుండదు.

1. పై మాడు పాయింటల్లో - రెండో పాయింటు ముందు చర్చిద్దాం. దీనికి ఒక ఉదాహరణ చెప్పాను. ఒక మార్గాలుకి వివాహం జరిగిన మాడునెలలో భర్త చనిపోయాడను కుండాం. అవిడ మళ్ళీ తిరిగి వివాహం చేసుకోలేదు. అయిదు సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి. పదిసంవత్సరాలు గడిచినాయి. చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళందరూ ఏమంటారు? 'అయిపోందేవో' అయిపోయింది కదమ్మా, తొందరగా మంచికుర్డాడిని చూసి పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు కదా' అని సలహాస్తరు. అప్పునా?

అదే అమ్మాలు భర్త చనిపోయిన సంవత్సరం తిరగ్గానే మరో వివాహం చేసుకుందనుకుండాం. "చూసావా! మొగుడు పోయి ఏడాది కాలేదు. అప్పుడే తగ్గునుమ్మా అని పెళ్ళికి తయారయింది" అని దెస్సి పొడుస్తారు.

మీళ్ళ ఉన్నశైర్యమేమిటి? మొగుడు పోయిన ఎన్ని సంవత్సరాల తర్వాత పెళ్ళి చేసుకోవచ్చే పీళ్ళు నిర్దేశిస్తారా? అదేమీకాదు. పీళ్ళందరూ ఒకే అభిప్రాయంలో ఉన్నారు. పెళ్ళాలున తర్వాత భర్త చనిపోతే ఆ అమ్మాలు దిగులుగా ఉండాలి అని. దిగులుగా ఉంటే పీళ్ళ అపాం సంతృప్తి చెందుతుంది. కొంతకాలం పాటు ఆలా తమ అపాం సంతృప్తి చెందిన తర్వాత పీళ్ళకి జాలి అనే మరో ప్రక్రియ మొదలుపుతుంది. అప్పుడు ఆ అమ్మాలుకి ఉచిత సలహాల్చివ్వటం మొదలుపెడతారు. అంటే ఆ అమ్మాలు ఎలా

బ్రతకాలీ, ఏం చెయ్యాలో అనేది తమ అపోనికి అనుగుణంగా చెప్పారే తప్ప ఒక ప్రామాణికంగానీ, నీర్చితమైన రూలు రూపంలో గానీ ఏదివక్కడా ప్రాసిపెట్టి లేదన్నమాట. మరి ఇటువంటి హరికోసం ఆలమ్మాయి ఎందుకు తన నిర్ణయాన్ని వాయిదా వేసుకోవాలి? ఎందుకు దిగులుగా గడపాలి?

ఈ ఉదాహరణ నాకూ వర్తిస్తుంది. సి.వి. పెయిలయితే మళ్ళీ కష్టపడాలి అన్న చింతకన్నా, అందరూ ఏమను కుంటారో అన్న దిగులు నాకు ఎక్కువగా ఉండిందన్నమాట. అటువంటి దిగులు సినిమాలు ఫెలయినప్పుడు లేకపోవటం వలన నేను ఆ ఛిటమిని నవ్వుతూ స్వీకరించగలిగాను. అందరూ ఏదో అనుకోవటం వలన మనకొచ్చే “ప్రాక్షికల్ నష్టం” ఏమీ లేకపోయినప్పుడు, ఆ విషయానికి ప్రాముఖ్యత ఇప్పటం అనవసరం. అలా ప్రాముఖ్యత ఇప్పటినే దిగులుకి మొదటి కారణం.

2. ఆశించిన ఫలితం రాకపోవటంతో వేడిన కష్టమంతా వ్యాధి అయిందే అన్న చింత దిగులుకిరెండో కారణం. ఈ విషయాన్ని “మన అయిధాలు” అన్న అధ్యాయంలో మరింతగా చర్చిస్తాము.

3.దిగులుకి మూడో కారణం మనం ఒకవ్యక్తి పట్టగానీ, ఒక వస్తువు పట్టగానీ విపరీతమైన ఆకర్షణ, ఆసక్తి, ప్రేమ, ఇష్టం పెంచుకోవడం. అందుకే ప్రతిమిన్సీ కొద్దిగానైనా డిటాష్టగా బ్రతకాలి. ప్రేమ, ఆప్యాయతలుండకూడదనిగానీ, పూర్తిగా బంబరితనంతో బ్రతకమని గానీ నేనిక్కుడ సూచించబోవడం లేదు. కానీ, ఎంత గాఢంగా మనం ఘైలిని. అనుబంధాన్ని ప్రేమనీ పెనవేసుకోగలమో అంత ర్ఘఢిత్తుంతో దానిని వదిలేసుకోగలిగే తక్కినకూడా పెంచుకోవాలి. ఒక ప్రాణమిత్రుడు మరణిస్తే మనంరం ఆ దిగులుతో కుమిలిపోతాం. కొంతమంది ఆరునెలలలో ఆ విషాదం నుంచి బయటపడతారు. కొంతమంది మూడోరోజుకల్గా మామూలుగా అయిపోతారు. వేర్చేరు స్థాయి భావాలలో వ్యక్తులు వేర్చేరుగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. ఇక్కడ కాలమే ప్రామాణికం. పూర్తిగా మర్చిపోవాలని నేననటంలేదు. కానీ అంతర్గతంగా ఆ మిత్రుడితో గడిపిన క్షణాలు, ఆ మిత్రుడికి, మనకే ఉన్న స్థోత్రిమెదలైనవన్నీ ఒక మధురస్మృతి లాగా కాక, ముల్లులా మన మనసులో వేధిస్తూ మనచుట్టూ వున్న (బుత్తికున్న) వాళ్ళని మన రోదనతో భాదిస్తూ ఉంటే ఏవరికి ఏ లాభమూ లేదు. చనిపోయిన మన మిత్రుడిని మన ఒంబరితనంలో తల్లుకుంటూ, జీవితంతం మన స్మృతులలో సచీవంగా ఉంచుకొంటే చాలు. అంతే తప్ప, మొత్తమంతా కోలోయినట్టు మనం బాధపడి అవతలవాళ్ళని బాధపట్టనవసరంలేదు. శవం మీదపడి గుండెలు బాధకుని ఏడ్రినవాళ్ళీ, మరుసటిరోజు ఆస్తిపంచకాల విషయంలో మానవత్యం కూడా మరిచి దెబ్బలాడతారన్న కథాంకంతో ఇటీవలే నేను ‘అంతర్యుఖం’ అనే నవల ప్రాసాదు. కాబట్టి విషాదంవేరు, విషాదాన్ని ప్రదర్శించడం వేరు. వేడ్కోలు విషాదమే అయితే అది గుండెలోతుల్లో ఒక మధురస్మృతిలూ మిగిలిపోవాలే తప్ప, అదేదో అసంకల్పిత చర్యలూ కన్సీటి రూపంలో ధారాపాతంగా విషించనవసరం లేదు.

యండమూల వీరేంద్రసాం

ఇలాంటి దిగుళ్ళు సాధారణంగా మాజీ ప్రేమికులలో కనపడతాయి. ఒకబ్బాయి, అమ్మాయి విపరీతంగా ప్రేమించేసుకుంటారు. కొంతకాలానికి ఏదో కారణంతో ఒకరు మరొకరి నుంచి క్రమంగా దూరమవుతూ ఉంటారు. ఆ రెండోవారు ప్రవంచం అంతా కోలోయినంత విషాదంతో మునిగిపోవడం మనం గమనిస్తు ఉంటాం. తన ప్రేమ విషిలమైంది అన్న కారణంకన్నా, తన ప్రేమలో ఓడిపోయాను అన్న ప్రాభుమే మనిషిని ఎక్కువ బాధిస్తుంది అన్నాడు ఒకమానసిక శాప్రవేత్త ఇది చాలాపరకూ నిజం. తనని కాదని అవతలివారు వేరొకరి ప్రేమలో పడినా, వేరొకరిని వివాహం చేసుకుని సుఖంగా ఉన్న ఇవతలివాళ్ళు భరించలేరు. లేదా అవతల వారు కూడా ఆల్ఫోర్మో విచారంగా పుంటే, తామిక్కడ ఆవేశపడబమో, విషాదంతో క్రంగిపోవటమో చేస్తుంటారు. దీనినంతా ఒక గొప్ప అబాచ్చమేంట్ లాగా, ప్రేమలాగా భావిస్తారు. విడిపోవటం అనేది రకరకాల కారణాల వల్ల సంబంధించవచ్చు. పెద్దల మాట జవదాలలేని బిలహినతో, తన లవర్ కన్నా మంచి అర్థతలున్న మరొకరు దొరకబమో- ఇలా ఏ కారణమైనా అయిఉండవచ్చు. ఇలాంటి కారణాలని అధిగమించలేని ప్రేమ ప్రేమ విషిలమైంది అని దుఃఖించటం దేనికి? తమ ప్రేమలో అంత బలం లేనందుకు సిగ్గుపడాలి తప్ప. నాకు వచ్చే ఉత్తరాలలో యువతి యువకులు ఈ విఠలైన సమస్యనే ఎక్కువగా ప్రాయటం గమనార్థం. మనస్సుర్చిగా ప్రేమించు కున్నామని, అవతలి వాళ్ళు తమని సిర్కాం చేస్తున్నారనీ, ఇది భరించలేక ఆత్మహాత్య చేసుకోవాలనిపేస్తోందని చాలామంది ప్రాస్తు ఉంటారు. అవతలివాళ్ళు మనని నిర్మకం చేస్తున్నారు అని కొద్దిగా అనిపించగానే, మనం కూడా కొద్దిగా డిటాచ్చమేంట్ పెంచుకోవడమే దీనికి ఉత్తమమైన పద్ధతి (నేనిక్కడ కమ్మావిషేషం గురించి ప్రస్తుతించడం లేదు.)

సరే, ఇప్పు వదిల్డోం. ఏవో కారణాలుండటంవల్ల కొన్ని దిగుళ్ళుండటం మానవసాజం. కానీ ఏ కారణం లేకుండా దిగులుగా ఉండే వాళ్ళమాటమిటి? చాలామంది ఎందుకో దిగులుగా ఉంటారు. నిజానికి స్పష్టమైన కారణమేమీ ఉండదు. మళ్ళీ అన్ని పనులూ మామూలుగానే చేస్తు ఉంటారు. శుభ్రంగా తింటూ ఉంటారు. సినిమాలు చూస్తూ ఉంటారు. ప్రాపింగులికి వెళ్ళు ఉంటారు. కానీ కరిలిస్తే చాలు, నా దిగులుని ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరు అన్నట్టుగా భాధపడిపోతూ ఉంటారు. వీళ్ళందరికి ఒకటే సమాధానం. అసలు మీ దిగులుని ముందు మీరు అర్థం చేసుకోండి. బయటి వాళ్ళపరూ అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం లేదు.

బోర్

రామవేంద్రరావు, అక్కినేని నాగేశ్వరరావులంటి కళాకారులనీ, పి.వి. నరసింహరావు, ఎన్.టి. రామరావు లాంటి రాజకీయనాయకులనీ, నవాబ్ పట్టాడీ, ఉమ్రీగర్ లాంటి విజయాశికి వాడు మెట్లు —

క్రైడారులనీ చూసినప్పుడు నాకు అశ్వర్యం కలుగుతూ ఉందేది. ఆ వయసులో కూడా వారు అంతగా ఏలా శ్రమించగలుగుతున్నారూ అని. వాళ్ళు ఎండలో, హానలో పొద్దుమ్మించీ సాయంత్రం వరకూ వని చేస్తునే ఉండాలి. ప్రథానమంతి కూడా దాదాపూ రోజుకి సగటునకిలో మీటరు నడవవలసి వస్తుంది. కనీసం ఎన్నటప్పార్లన్నా కరబాలవంచెయ్యవలసి వస్తుంది. అదీగా సైనిక కవాతులు, సమాధులమీద పుష్పగుచ్ఛాలు ఉంచడాలు లాంటి శారీరక శ్రమంతా ఆ వయసులో దాదాపూ ప్రతిరోజు చెయ్యవలసి వస్తుంది. ఇక రాఘవేంద్రరావు లాంటి దర్శకుడి విషయం తీసుకుంటే పొద్దున ఎనిమిదింటికి మొదలైన పని దాదాపూ రాత్రి పదింటి వరకూ సాగుతుంది. శారీరకంగా ఒక దర్శకుడికి ఎంతో శ్రమ ఉంటుంది. అదిగా మాటింగ్ అయిపోయిన తర్వాత మళ్ళీ స్థిర్మై మీద కూర్చోవాలి.

సలబై ఏళ్ళు దాటిన తర్వాత కూడా వీళ్ళు ఇంత శ్రమ ఏలా పడగలుగుతున్నారు అని నాకు నిరంతరం అశ్వర్యమేసేది. ముఖంగా మన చుట్టూ ఉన్న యువతీ యువకులని చాలామందిని గమనిస్తే వాళ్ళు ముప్పై ఏళ్ళకే నడుమునొప్పి, ఎసిడిటీ, సైగ్రెయిన్ లాంటి బాధలతో వర్తి అప్పతూ ఉండటం గమనిస్తాం. ఇంత చిన్న వయసులోనే వీరిలా బాధపడుతూ ఉంటే, ఆ వయసులో కూడా వారు ఏలా అంత కష్టపడగలుగుతున్నారు అన్న నా సందేహానికి సమాధానం 'రాబ్ర్యూ స్క్లర్' ప్రాణిన పుస్తకంలో దౌరికింది.

* నిరంతరం పనిచేసే వాడి శరీరం ఆ శ్రమకి అలవాత్రి పోతుందట. మెదడు కూడా అంత చురుకుగానే పని చేస్తుందట. ఎప్పుడైతే శరీరానికి, మెదడుకి మనం విశ్రాంతి నిచ్చామో అప్పుడని తిని భాటీగా కూర్చుని, రకరకాల బాధలనీ, రోగాల్ని ఆప్సోనిస్తాయట.

ఇది స్క్లర్ చెప్పినది.

నేను చూసిన ప్రపంచంతో దీనిని పోల్చుకుంతో అక్షరాల నిజం అనిపించింది. ఉడాహరణకి రాఘవేంద్రరావులాంటి దర్శకుడు ఒక మాటింగ్కి అభరిక్షణంలో వెళ్ళకపోతే నిర్వాతకి యాభైల నుంచి లక్ష్మికూపాయందాకా నష్టం వస్తుంది. ఆయనతో నాకున్నపది సంవత్సరాల పరిచయంలో ఎప్పుడూ అలా అనారోగ్యం వల్ల మాటింగ్ మానేసిన సందర్భం వేనెరగను.

స్క్లర్ తన పుస్తకంలో తనకీ, ఒక డాక్టర్కి జరిగిన సంభాషణని ఈ విధంగా ప్రాశాడు.

"ఎందుకు కొంత మంది వ్యక్తులు చాలామంది మనములు కన్నా ఎక్కువ ఎన్నీతో శక్తివంతంగా ఉంటారు?" స్క్లర్ అడిగాడట.

" ఇది శరీరంలోని గ్లోబ్సుకి సంబంధించిన విషయం. కొంతమంది వ్యక్తులకి శరీరంలోని గ్లోబ్సుకి చాలా శక్తివంతంగా ఉంటాయి." అన్నాడు డాక్టరు. ఎండో క్రైన్ గ్లోబ్సు మనిషి రక్తంలోకి ఎడినలినని పంపుతాయట.

రచయితకి ఆ డాక్టర్ చెప్పినది అర్థంగాక "అంటే కొంతమంది శరీరంలోనే ఈ గ్లోబ్సు ఉంటాయా?" అని అడిగాడట.

దానికి డాక్టర్ సమాధానం ఇప్పుడు "ఈ గ్లోబ్సు అనేవి ప్రతి మనిషిలోనూ ఉంటాయి. కానీ అతడి యొక్క తత్త్వాన్ని బట్టి, అతడి జీవిత విధానాన్ని బట్టి అవి కూడా స్థిర్ముఖీట్ అవుతూ ఉంటాయి." అంటూ మరికొంత వివరణ ఇచ్చాడట.

ఫథయం, బాధ, కోపం, సెల్విపటీ, ఈర్స్, అసూయ, బద్దకం, దిగులు మొదలైన వస్తే మనలోని శక్తిని పీల్చేసుకుంటాయట. అలాగే ఈత్తాహాం, చిరునవ్వు, రేపటిమీద అసక్తి, పనిచేయాలన్న తపన, ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండడం మొదలైన వస్తే ఆ గ్లోబ్సు మరింత శక్తివంతంగా పని చేయుటానికి దోహదపడతాయట.

ఆ పుస్తకం చదివిన తర్వాత ఇదంతా అక్షరాల నిజం అనిపించింది. చిన్న ఎమోషన్ కే కడుపులో ఎనిడిటీ పార్క్ అయ్య మంటగా ఉందనే వాళ్ళు, చిన్న షాక్స్ కే కన్స్టల్స్ వచ్చి పణికి పోయేవాళ్ళు, దిగులు పెంచుకుని హైస్ట్రియా వ్యాయలు తెచ్చుకునే వాళ్ళు దీనికి ప్రత్యుత్తమ ఆర్కాటం.

శరీరపు అరోగ్యం మీద మనసు ప్రభావం ఎంత ఉంటుందో చెప్పడానికి పై ఉండాహారణలన్నీ.

అందుకే ఇంకెవరో అన్ని అమర్యిపెడితే భాటీగా తిని కూర్చునే వాళ్ళకే చాలా రోగాలు వస్తాయనేది నిర్మిపాదాంశం. వీటినే 'కాని తెచ్చుక్కానే రోగాలు' అంటారు. ఇవి శారీరకమైన వైపు అయ్యుండవచ్చు లేదా మానసికమైనవైపు అయి ఉండవచ్చు. ఒకటి మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి. నిరంతరం కష్టపడి, నిరంతరం అనందించే వ్యక్తికి ఈ రోగాల గురించి ఆలోచించే సమయం ఉండదు. ఎప్పుడైతే మనసుకి అంత సమయం లేదో, శరీరం ఆ విషయాన్ని గ్రహించి తనంతట తనే సద్గులంటుంది. శరీరం కొత్త అల్లూడిలాంటిది, అత్తాహింబ్లో తన గొంతుమ్ముకోరికలు తీర్చు - అన్న విషయం గ్రహిస్తే కుక్కినపేసులాపడిఉంటుంది. ఆ విధంగా మనం దానిని మనస్యాధినలో ఉంచుకోవాలి.

నేను చెబుతున్నది కాన్సెర్, క్షూయ మొదలయిన రోగాల గురించి కాదు "మనసుకి, శరీరానికి చాలా రగ్గరి సంబంధం ఉంది. మనసు బాగున్న పక్షంలో చాలా రకాలైన అనారోగ్యాలని దూరం చేసుకోవచ్చు" అని చెప్పడమే ఇక్కడ నా ఉద్దేశం.

*

*

*

అలనట కంటే ఎక్కువగా మనములని సీరసపరిచేది బోర్డ్ ఫిలింగ్. ఈ బోర్డ్ అనేది ఎక్కువగా యువతలో కనిపిస్తుంది. ఒక లక్ష్మి లేకపోవటం వల్ల వచ్చే బోర్డ్ ఇది. స్ట్రీలర్లో కూడా మనస్యాలు అయిదేళ్ళు దాటిన తర్వాత ఇదే ఫిలింగ్ని గమనించవచ్చు. అమెరికా లాంటి దేశాలలో బోర్డ్ కొడుతోండని పూల్యలకీ, ఆత్మపూల్యలకీ కూడా పోల్చడాన్ని ఉన్నారట.

విజయానుకి ఐదు మెట్టు

89

బోర్ కాట్లనుప్పుడు ఏ పనీ చెయ్యాలనిపించదు. చాలా అసంతృప్తిగా, చిరాగ్గా, బద్దకంగా ఉంటుంది.

దీనిని తగ్గించుకొవడానికి ఒక ఒక మార్గం ఉంది. కొత్త కొత్త విషయాలలో ఆసక్తి చూపించటం, కొత్త కొత్త భాలెంజెలని స్పీకరించటం, కొత్త లక్ష్యాలని ఏర్పరచుకోవటం.

ఇది పైకి చాలా చిన్న విషయంగా కనవడినా, కష్టసాధ్యమే. అంతవరకూ ఎందుకు. ఒక చిన్న ఉదాహరణ గమనించండి. టి.వి.లో ఒక పాశ్చాత్య వార్షాప్రసారంలో నెలలు నిండకముందే పుట్టిన బిడ్డల గురించి ఒక ప్రోగ్రాం చూపిస్తున్నారనుకోండి. వెంటనే ఆ భావేల్ మార్పి సినిమా పాటల చానల్ చూడటానికి శ్శష్టపడతాం. అదే మనం ఆ కొత్త విషయం పట్ల ఆసక్తిని పెంచుకుని ఉంటే... ఏమా, ఆది సినిమా పాటలకన్నా ఏక్కువ అనందాన్ని మనకి ఇచ్చి ఉండిచేండా.

మన ఇళ్లలో కూడా చూడండి. వంకాయకూర, రసం, పప్పు మొదలైనవే ఎప్పుడూ తయారు చేసుకుంటూ ఉంటాం. కొత్తదాన్ని అనలు ప్రయత్నించం. ఈ విధమైన నిరాసక్తతే మనని బోర్నైపు తీసుకెట్టంది. ఇవన్నీ చిన్న చిన్న విషయాలు. కానీ జీవితంలో పెద్ద పరిశామక్రమాలన్నిటికి ప్రారంభాలు. మనలో వచ్చిన చిక్కెమిటంటే కొత్తసీ, మాతతన్నున్ని స్పీకరించటానికి మనకి చాలా భయం. అందులో ఏ అనందం ఉందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యం. హోటల్కి వెళ్లినా కూడా మనకి అలవాట్చిన పదార్థాలనే ఆర్టర్ చెయ్యటానికి ఇష్టపడతాం తప్ప కొత్త వాటిని ప్రయత్నించం.

అంతవరకూ ఎందుకు? మనకి సోషల్ వర్క్స్‌లో ఆసక్తి ఉంటే వికలాంగులతోనూ, మానసికంగా పరిణితి చెందని పీల్లలతోనూ, క్రైస్తలతోనూ, రోగులతోనూ కాలం గడపటం ద్వారా మన జీవితం ఎంత గొప్పదో, వాళ్లకన్నా మనం ఎంత ఆద్భుతవంతులమో నిరంతరం తెలుస్తూ ఉంటుంది. ఇంత చిన్న చిన్న పనులు కూడా ఎప్పుడూ చెయ్యం.

నాకు తెలిసిన ఒక పెద్ద వ్యాపారచేత్త ఎప్పుడూ అంటూ ఉండేవాడు. చెయ్యువలసిన పనులన్నీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రాసుకుని వరుసలో పాటిని చేస్తూ పోతుంటే బోరిందుకు కొడుతుందని, అది నిజమే అనుకుంటాను. మేమందరం రోజుకి ఇర్వానాలుగు గంటలు మాత్రమే ఉన్నాయేమిటా అని నిరంతరం బాధపడుతూ ఉంటాం. అప్పుడే రోజు గడిపోయిందా అని దిగులు చెందుతూ ఉంటాం. ఏమీ తోచడంలేదు అనేవాళ్లని చూస్తే మాకు ఆశ్చర్యం.

కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడంలో ఉన్న అనందాన్ని గ్రహించగలిగితే, అందులో ఉన్న సంతృప్తి మరిదేనిలోనూ ఉండదు. చాలామంది “నేను పుట్టినప్పటినుంచి గత ముప్పైపుగ్గా కాపీ కూడా ఆగలేదు” అని గర్వంగా చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. అదేమీ గొప్ప విజయం కాదు. కాపీలో ఉండే అనందాన్ని వాళ్లు మిస్ట్రువుతున్నారన్నమాట. కాపీతాగి, అందులో ఏ అనందమూ లేదు అని తెలుసుకోవటం ఒక పద్ధతి. కాపీతాగి అందులో అనందం ఉంటే ఆది వ్యసనంగా మారకుండా మనని మనం కంట్రోల్ చేసుకుంటూ అందులో ఉండే అనందాన్ని ఆస్ట్రోధించడం ఉత్తమమైన పద్ధతి.

↗ ఏదైనా సరే, మన బలహీనతగా మారనంతకాలం ఆనందాన్నిచే ప్రతీ విషయాన్ని అనుభవించాల్సిందే (అది ఇతరులకి గానీ, మన అరోగ్యానికి గానీ పోని కలిగించ నంతవరకూ). ఇదే భియరీని నేను చాలా పుస్తకాలలో ఇధివరకు నుంచీ ప్రాసుకుంటూ వస్తున్నాను.

*

*

*

జీవితం నుంచి ఏమీ ఆశించని వ్యక్తి ఒక గవర్నర్మెంట్ అఫీసులో గుమాస్తగా పని చేస్తూ నలభై ఏళ్లతర్వాత సూపరింటెండెంట్గా రిటైరవవచ్చు. ఒక భార్యానీ ఇద్దరు పిల్లలనీ కూడా సంపాదించుకోవచ్చు. చిన్న ఇల్లు కట్టుకుని ఉండవచ్చు. అదే జీవితం అని సంతృప్తి పడి ఉండవచ్చు).

నింంగా అతనంత సంతృప్తిగా ఉంటే ఎవరికీ ఏ అభ్యంతరమూ లేదు. ఉంటాడా? తను అలా ఉండటంలేదు అని ఎవరైనా అనుకుంటే సమస్య వస్తుంది.

అ గుమాస్త సాయంత్రం పూట ఏం చేస్తాడు ? ఇంటీకొచ్చి, పెళ్లాం పిల్లలతో పోయిగా కాలం గడుపుతూ వాళ్లకి అనందాన్నిస్తూడా ? బహుళ చాలామంది అలా చెయ్యరు. పోనీ మంచి పుస్తకాలు చదువుతూ తన విజ్ఞానాన్ని పెంపాదించు కుంటాడా?

చాలామంది అది చెయ్యరు. మీరిగడవచ్చు. ఇవన్నీ ఎందుకు ? సాయంత్రాలు పోయిగా గడిపితే తప్పేముంది ? ఎప్పుడూ విజ్ఞానమూ, మానసిక విష్ణువుణా - ఇవేనా అని. నిజమే, ఏమీ అవసరం లేదు. కానీ అ గుమాస్త సాయంత్రం పూట ఏం చేస్తున్నాడు ? తన సహచరులతో కలిసి లోకాభిరామాయణం మాట్లాడుతున్నాడా? లేకపోతే సభలు, సమావేశాలకి వెళ్లి అవతలివాళ్లు చేస్తేది విని రాత్రి ఎనిమిదింటికి ఇంటికి చెరుకుంటున్నాడా.

లేకి చిన్నప్పుడు తన మిత్రులన వాళ్లైనా ఇప్పుడు ఉన్నత స్తోనాలలో ఉండి, తమ ఊరువచ్చి హోటల్లలో దిగితే, వాళ్ల రూమ్కెళ్లి పాతమిత్రత్వాన్ని గుర్తుతెచ్చుకుంటూ, వాళ్ల సోడా బాటిల్ విప్పుతూ, వాళ్లకి మందు కలిపిస్తూ వాళ్లలో పాటు సమాప్సుయిలో ఉన్నట్టు ఉపాంచుకుంటూ లాత్స్క్రీలిక సంతృప్తి పాందుతున్నాడా? లేకపోతే గుళ్లూ, గోపురాలకీ, బాబాల దగ్గరికి వెళ్లి అదే పుణ్యమనుకుంటూ మురిసిపోతున్నాడా? ఇవన్నీ చాలా నిర్దాక్షేపిన విషయాలేనే. మనకి భవిష్యత్తులో ఏ మాత్రం ఉపయోగపడని పనులేనే. మరిందుకు వీటిని చెయ్యటం ?

↗ జీవితం ఎప్పుడూ సజ్ఞాపుగా జరిగిపోదు. అనుకోని ప్రమాదాలు వస్తూ ఉంటాయి. అనారోగ్యం రావచ్చు. మనకి తెలీకుండానే ఏదైనా పోలీసుకేసులో ఇరుక్కోవచ్చు. అప్పుడే డబ్బు, లేకపోతే డైర్యం కావలసి ఉంటుంది. ఈ రెండూ కావాలంటే సాయంత్రాలు నిశ్శర్యంగా ఔన చెప్పిన విధంగా గడవకూడదు.

మరికొంతమంది ఉంటారు. సాయంత్రాలు, లేకపోతే సెలవురోజులు, అదివారాలు రాగానే పెళ్లాం బిడ్డలతో సహించుపుల ఇళ్లకి బయలైరాలు. పొద్దుమ్మంచీ సాయంత్రం విజయానికి ఐదు మెట్లు —

వరకూ వాళ్ళతో గడిపి, తమ పీల్లలు వాళ్ళ పీల్లలతో దెబ్బులాడుకుంటూ, కొట్టుకుంటూ ఆడుకోవడం చూసినసంబరపడిపోతూ తిరిగి ఇంటికి వచ్చి ఈ రోజు ఆనందంగా గడిపాం అనుకుంటారు.

అదేరోజుని అంతకన్నా ఆనందంగా గడపాచ్చు అన్న విషయం చాలామందికి తెలిదు. మీరూక ప్రశ్న అడగుచ్చు. ఈ విషయాన్ని నువ్వులా చెప్పగలవు అన్ని.

నిజమే, నేను చెప్పలేను. కానీ, ఇందులో నీజంగా అంత సంతోషం ఉండి ఉంటే మనుషులకి ఇన్ని సమస్యలెందుకొస్తాయి ? పీల్లలందరూ ఎందుకు ఘన్విరాంకలో ప్యాసపరు ? ఆడవాళ్ళు తమ భర్తలు తమని సరిగ్గా చూసుకోవడం లేదని ఎందుకు కంఠయింట చేస్తారు ? మగవాళ్ళు ఇళ్ళని వదిలేసేసి, బయట ఎక్కువకాలం ఎందుకు కాలం గడుపుతారు ? అంటే శై థియర్లో ఏరో లోసుగు ఉందన్న మాట.

ఇప్పుడు రెండు ఉదాహరణలు చెప్పాను.

ప్రతీ శెలవు రోజులాగే, మీ భార్య పీల్లలని తీసుకుని మీ స్నేహితులింటికి వెళ్ళారు. ముందుగదిలో మగవాళ్ళందరూ పేకట ఆడుతున్నారు. లోపలిగదుల్లో ఆడవాళ్ళందరూ చేరి వంటలు వండుతున్నారు. పీల్లలు అందరూ గోల చేస్తా ఆడుకుంటున్నారు. సాయంత్రం మీరు ఇంటికి వస్తూ 'రేపు సీకు రెండువందలిస్తాను, చీరకొనుక్కో' అని ఉదారంగా మీ భార్యతో చెప్పారు. మీ భార్య సంతోషించింది. ఇది ఒక ఉదాహరణ.

అదే సెలవురోజు మీరు మీ పీల్లలని కూర్చోబెట్టి రెండుగంటల పాటు చదువు చెప్పారు. ఆ తరువాత వాళ్ళని హోటల్కి తీసుకువెళ్ళారు. సాయంత్రం పీల్లలకి లైబరీ ఎలా ఉంటుందో చూపించారు. కొంచెంసేపు అక్కడ ఉన్న చిన్నపీల్లల పుస్తకాలు వాళ్ళచేత చదినించారు. వస్తూ వస్తూ ఒక బట్టల పొపు దగ్గర ఆగి, మీ భార్య చీర సెల్క్ చేస్తా ఉంటే పక్కన నిలబడి సూచనలిచ్చారు. రెండు మూడుగంటలు తర్వాత అమె కొనుక్కొన్న చీరని అతి భద్రంగా పాక చేయించి ఇంటికి తీసుకొచ్చారు.

ఈ రెండెంబిలో ఏ అనుభవం బాధ్యంటంది ?

దీన్నే 'క్లోవీడ్ సర్చ్యూట్ రిలేషన్ ఫీమ్' అంటారు. ఎప్పుడైనా సరే, చిన్న చిన్న వ్యత్యాలలో మనం, 'మన' అనుకున్న వాళ్ళతో ఏర్పరచుకున్న అనుబంధం చాలా తృప్తినిస్తుంది. మిగతా స్నేహాలు, బంధాలు ఆప్టి షైషై పొరల్లాంటివే. ఇటువంటి కోట్టు సర్చ్యూట్ రిలేషన్ ఫీమ్ "మన" అనుకున్న మనుషుల మధ్య మంచి కమ్యూనికేషన్‌ని పెంచుతాయి.

ఒక మనిషి బోర్డ లేకుండా బతకడానికి ఎంతమంది కావాలి ? చాలా కొద్దిమంది చాలు. భార్యాపీల్లలు ఎలాగూ ఉండవే ఉంటారు. పబ్లిక్ రిలేషన్స్ తప్పని సరి అయిన వ్యక్తికి తప్పదేమో కానీ, మిగతా వాళ్ళందరికి ఇంత విష్ణుతమైన పరిధిలో స్నేహాలు, బంధాలు ఉండటం అనవసరం.

(ఆరురోజులు పాటూ తను ఆలస్యంగా ఇంటికి రావటంకోసం, మిగిలిన ఒక శలవు రోజు... తననీ, పీల్లల్లీ స్నేహితులు ఇంటికి తీసుకెళ్లున్నాడనీ, అక్కడకూడా అతనే అనందిస్తున్నాడనీ, తననీ మిగతా ఆడవాళ్ళతో వంటింటికి పరిమితం చేసాడనీ గుర్తించలేని స్త్రీ అజ్ఞానంబై తెలిషైన మొగపాడు ఆడుకునే ఆట ఇది)

* * *

మనలో చాలామంది కష్టపడే పనిచేస్తాం. అయితే కొంతమంది చేస్తున్న పనిమిద ఇష్టం పెంచుకుని చేస్తా ఉంటే, మరికొంతమంది మరోదారి లేక అయిష్టంగా చేస్తా ఉంటారు. పనిలో ఆనందాన్ని పెతుకుపై ఇష్టంగా కష్టపడి పనిచేసేవాళ్ళ చివరికి గొప్ప నాయకులో, వ్యాపారవేత్తలో, పెద్ద పెద్ద అధికారులో అవుతారు. ఇష్టంలేకుండా, నీరసంగా ఇక తప్పదు అని పని చేసేవాళ్ళు ఏ ఎదుగు భోదుగు లేకుండా జీవితాన్ని గడిపేస్తారు. ఈ థిరిని ఎవరూ కాదనిలేదుగా. మార్క్ ట్రైయిన్ అనేవాడట - "నేను జీవితం అంతా పుస్తకాలు ప్రాసుకోవడం, చదవడం తప్ప ఏమీ చేయలేదు. అయినా ఏ పని చేయలేదు అన్న ఫీలింగ్ నువ్వుడూ బాధించలేదు" అని. ఇష్టం అనేది మనిషికి ఎంత సంతృప్తినిస్తుందో చెప్పడానికి ఈ ఒక్క వాక్యం చాలు.

* * *

ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు కలిగే సంతృప్తి ఆ పని పూర్తయిన తర్వాత ఉండదు. ఒక పుట్టబాల్మీచ్ చూస్తున్నప్పుడు మనం ఎంతో ఉత్సుకత ప్రదర్శిస్తాం. అటగాళ్ళు కూడా అదే తమ జీవన్వరులా సమస్య అయినట్టు ఆడతారు. మాన్ అయిపోయి మనవాళ్ళు గెలిచిన తర్వాత మనకి ఒక రకమయిన సంతృప్తి కలుగుతుంది. పదినిముషాలలో ఆ సంతృప్తిలాటాకు పరిమళం తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి నిరంతరం లక్ష్మీలని నీర్వరుచుకుంటూ వాటిని చేరుకోవడానికి కృషిచేస్తే ఎప్పుడూ జీవితం ఉద్యుగ్గంగానూ, సంతృప్తికరంగానూ ఉంటుంది. ఒక లక్ష్మి పూర్తుయింది కదా అని చతుకిలపడితే అక్కడితో ఆనందం కూడా ఆపించుతుంది.

పైన చెప్పిన మూడు పాయింట్లే జీవితాన్నించి 'బోర్డ్' ని దూరం చేస్తాయి.

అయితే మనుషులందరూ Work addict గా మారమని గానీ Work-holic గా ఉండమని గానీ నేను సూచించబోవడంలేదు. వర్కలవర్కీ, వర్క్ పోలిక్ కీ చాలా తేడా వుంది. ఆ తేడాని క్రిమేటివీ అంటాము. వర్క్ పోలిక్ అయినవాళ్ళ వల్ల ఏ విధమైన నూతన ఉత్సాధన ఉండదు. ఉదాహరణకి ఒక బాంక్ క్లర్క్ ని తీసుకోండి. బాంకంలో తనమిదే ఆధారవడ్డబ్లూ రాత్రి పదింటివరకూ పని చేస్తా ఉంటాడు. అతడు లేకపోయినా విజయాశికి పాదు మేట్లు —

కూడా ఆ బాంక్ మూతపడదు, ఇంత చిన్న విషయం గ్రహించక తన జీవితాన్ని ఆ బాంక్కి అంకితం చేసుకుంటాడు. ఆ పనిలోనే తన ఆనందం ఉంది అని మనస్సుప్రిగా నమ్ముతాడు. తన సంసారంలో వ్యక్తులు ఎంత నష్టాశున్నారో గ్రహించదు. కొంతకాలం అయ్యాక జీవితంలో ఔషధికి పెళ్ళిపోతున్నా, మరింత ఆనందంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా మనసులోనే క్రుంగిపోయి, నేనింత సేవ చేసాను, నాకేమి మిగల్లేదు అని వాపేతాడు. అదే తేడా.

ఈ వర్షపూర్విక్ ఇంటికౌస్టినిరంతరం చిరాకు పడిపోతూ ఉంటారు. ఇంట్లో వాళ్ళ తప్పులని మాటిమాటిక్ ఎత్తి చూపిస్తూ తాము బయట ఎంత కష్టపడుతున్నారో, ఇంట్లో వాళ్ళందరూ తమ మిాద ఆధారపడి ఎంత సుఖపడిపోతున్నారో చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇటువంటి వాళ్ళనీ భరించడం చాలా కష్టం, భార్యతో పిన్కిన్కి వెళ్ళినా కూడా అక్కడ శోన్ దారికితే, మళ్ళీ ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పలాసా పని ఏమయింది అని ఆడుగుతూ ఉంటారు. ప్రపంచాన్నంతా తమ భుజస్క్యంధాలమిాదే మోస్తున్నట్లు భాధపడిపోతూ ఉంటారు. ఇటువంటి వాళ్ళతో జీవితం పెద్ద బోరు.

మరొక ఉదాహరణ చేపో ఈ బోరు ప్రస్తుతి ముగిస్తాను. ముద్రాసునుంచి ఒకసారి నాలుగు కార్డలో మేమంతాడ్కాటి వెళ్లటం తటస్థించింది. అక్కడ సుంచి తిరికి వస్తూ వుండగా రోడ్చువక్కన చిన్న బోర్డ్ చూశాం. "లవ్డెల్ కి కాలిదారి 8 కి.మిా." అన్న బోర్డ్ అది. మాతోపాటు కారులో ఉన్న పెద్ద పారిశ్రామికవేత్త మనం కార్లు పంపించేసి కాలినడకన వెళదాం' అని ప్రసోడ్ చేసాడు. నలుగురయిదుగురు తప్ప మిగతా వాళ్ళందరూ సిర్క్యూంధంగా దానిని తిరస్కరించారు. మేము మాత్రం ఆయనతో కలిసి బయల్దేరాం. దాదాపు గంట పట్టింది మేమక్కడికి చేరుకొనేసరికి. ముప్పుయి కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేసిన కార్లు అక్కడికి వచ్చి మాకోసం వేచి ఉన్నాయి. జీవితంలో అతిగొప్ప మధురస్పుతులలో ఆ ప్రయాణం ఒకటి. మనష్యసంచారంలేని కాలిదారి. చుట్టూకొండలు, జలపాతాలు, ఆహారకర్మను ప్రకృతి, కాలుష్యం అంటుకోవి వాతావరణం..... అసలు మేమంతమారం ప్రయాణించామన్న విషయమే మాకు తెలియలేదు. పీటన్నిటి కన్నా గొప్ప విషయం ఏమిటంటే ఆ ప్రపోజ్లోనే పారిశ్రామికవేత్త వయస్సు అప్పటికి అర్థాట సంవత్సరాలు.

మనం జీవితాన్ని క్యాజువర్గా తీసుకుంటూ పోతే జీవితం కూడా మనకంత నిరాసక్కనే ఇస్తుంది. దానికి కొత్త అనుభవాలు ఇష్టడం ప్రారంభిస్తే అది వాటిని రసాయనిక చర్య ద్వారా మార్చి మనకి కొత్త అనుభాతులిస్తుంది. ఈ చిన్న విషయం గ్రహిస్తే జీవితంలో నిరాసక్కతే, బోర్డ్కి చోటే ఉండదు. అందుకే కొత్తని చూసి భయపడకండి. అప్పునించండి.

అభిద్రతా భావం

జీవితంలో నిరాసక్కతే, అభిద్రతా భావానికి సంబంధం ఏమిటి అన్న అనుమానం రావచ్చు. చాలా ఉండి. వైకి కవడదు గానీ మనిషిలో ఉండే అభిద్రతా భావమే కాలక్రమేణా నిరాసక్కతకి దారి తీయవచ్చు. దీనికో ఉదాహరణ చెప్పాను.

ఒకమ్ముయి ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడింది. ఆ వ్యక్తికి అంతకుముందే వివాహం అయింది. ఆ విషయం తెలిసి కూడా అమె ప్రేమలో పడింది. కొంతకాలానికి ఆ అమ్మాయి మిాద అతడికి ఇంటప్పై తగ్గిపోయింది. క్రమక్రమంగా అతడు దూరమపసాగాడు. ఆ అమ్మాయి ఆ విషయం అందరితో చెప్పుకుంటూ ఏడవసాగింది. "అతడిని నేను వివాహం చేసుకోమని కోరేదు. అతడిని మనస్సుప్రిగా ప్రేమించాను. మొదట్లో అతను కూడా తన నన్ను మనస్సుప్రిగా ప్రేమించానని తరచూ చెప్పండేవాడు. కానీ ఇప్పుడు నేను మెడలోతు ప్రేమలో కూరుకుపోయాక నన్ను నిర్మక్యం చేస్తున్నాడు" అని అందరి దగ్గరా వాపేయేది.

ఒక విహాపాతుడైన వ్యక్తిని ప్రేమించడం ఏమిటి ?లాంటి వేదపూర్కులు గానీ, నీతివాక్యాలుగానీ, నేనిష్టుడు ఇక్కడ ప్రస్తావించబోవటం లేదు, అమె చేసిన తప్పు-అతడిని ప్రేమించటం కాదు. తనలో ఉన్న రెండు బలపేసినతలని తెలుసుకోలేకపాపటం.

ఒకటి : తనకి పోర్ట్లో చేసే కపాసిటీ లేదు.

రెండు : పోర్ట్లో చేసే కపాసిటీ చాలామందికి ఉండదు. అయినా కూడా మంగళసూత్రం అనే బంధం ఇద్దరూ కలిసి ఉండవలసిన పరిస్థితులని నిర్దేశిస్తుంది. ఆ మంగళ సూత్రం అతను తనకి కట్టబేదు.

ఎప్పుడైతే ఈ రెండు బలపేసినతలూ ఆ అమ్మాయి గుర్తించకసేయిందో ఆశాంతికి లోనయింది. అతడికి ఆ అమ్మాయి మిాద ఉత్సాహం తగ్గిపోగానే అమె నుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోయాడు. ఈలోపులోనే ఆ అమ్మాయి మెడలోతు ప్రేమలో కూరుకుపోయింది. (కనేసం అలా అనుకుంది.)

అవతలి వ్యక్తి మని ప్రేమించేలా చేసుకోవడం కోసం మని మనం కోల్చేనవసరం లేదు. ఏడుపు మొహంతో బతిమాలనక్కర లేదు. నన్ను మోసం చేసావు అని నిందలు పెయ్యునక్కరలేదు. ఇంచ్చీ కేవలం అభిద్రతాభావంతోనే వస్తాయంటే ఒక పట్టాన నమ్మక్యం కాకపోయాడు. అది వాస్తవం. అవతలి వ్యక్తి పట్ల మనకి పూర్తిగా నమ్మకం కుదరకుండానే అతడిని (లేక) అమెని ప్రేమించి, ఆ తర్వాత బాధపడటం - మనమిాద మనకున్న అపనమ్మకాన్ని సూచిస్తుంది. (ప్రేమ వేరు. ఆధారపడటం వేరు. ఎప్పుడైతే మనం అవతలిపారిమిాద ఆధారపడుతున్నామని తెలిసిందో అప్పుడు వారికి మన అభిద్రతాభావం అర్థమై చులక్కుపోతాం. పైన చెప్పిన సంఘటనలో ఆ అమ్మాయి చేసిన విజయానికి ఏదు మెట్లు —

తప్పులదే. మరికొంత హండాగా ప్రవర్తించి ఉంటే ఆమె అతడిని మరికొంతకాలం హోర్ట్ చేసి ఉండేది. కలిపినప్పుడల్లా తన బలహానీనతలగురించి, అవతలి వ్యక్తితనకి చేసిన మేలు గురించి, అతడి గొప్పతనం గురించి మాటల్లడుతూ ఉండేది. కొంతకాలం పాటు అదంతా అతడి అహస్మి బాగా సంతృప్తి పరిచినట్టు కనిపించినా, తరువాత తరువాత అమెపట్ల నిముఖిత కలగసాగింది. మితిమారిన అభిద్రుతాభావం అవతలివాళ్ళకి మనమాద చులకన కలుగజేస్తుంది తప్ప ప్రేమని కలగజేయదు.

ఒకసారి ప్రేమలో ఇటువంటి వ్యక్తులు పెయిలలుయిన తర్వాత తిరిగి కోలుకోవడానికి చాలాకాలం పడుతుంది. అయిదు, పది సంవత్సరాలు కూడా పట్టువచ్చు. ఈ అయిదు, పది సంవత్సరాల కాలం వాళ్ళ జీవితంపట్ల విపరీతమైన నిదాస్కతని పెంచుకొంటారు. గడిపేయిన మధురస్మృతులతోనూ, విడిపేయిన ప్రేమికుడి / ప్రేమికురాలి జ్ఞాపకాల తోనూ దిగులుగా, అందోళనగా కాలం గడువుతారు.

అందుకే అశాంతికి అభిద్రుతా భావం కూడా ఒక కారణం అని చెప్పవచ్చు.

ఇటువంటి అభిద్రుతాభావం పోవాలీ అంటే మనం మూడు విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఒకటి - చాలామంది అటు ఉంటే - మనమూ అటే ఉండనవసరం లేదు. మనం నమ్మినది ఇటు ఉంటే, మనతో పాటు కొంతమంది ఇటు ఉంటారు. కాలక్రేమణా ఆ కొంత మందే చాలామంది అవుతారు. కావలసింది మనపట్ల మనకి నమ్మకం.

రెండు - కష్టమైనవి చేయడానికి కాస్త ఎక్కువ కాలమే పట్టవచ్చు. అసాధ్యమైనవి చేయడానికి “ఇంకొంచెం ఎక్కువ” కాలం మాత్రమే పడుతుంది - అని తెలుసుకోవటం.

మూడు - సామాన్యాలు, వీళ్ళాలు ఇద్దరూసమస్యలో పోరాదతారు. సామాన్యాల కన్నా వీళ్ళాలు మరో అయిదు నినుపాలు ఎక్కువకాలం పోరాదతారు - అని గ్రహించగలగటం.

ఈ మూడు పాయింట్లు గుర్తుంచుకుంటే మనకి మనమాద నమ్మకం పెరిగి, అభిద్రుతా భావం పోతుంది. ఈ విషయమై సీధీపెల్లన్న అన్న రచయిత తన నవలలో ఒక పాత్ర ద్వారా చాలా గొప్పగా ప్రస్తుతించాడు. ఒక పెద్ద పారిక్రామికవేత్తిక ముగ్గరు కూతుర్కుంటారు. అందులో ఇద్దరు కూతుల్లు మంచి సాందర్భాతలు. ఒక కూతురు అనాకారి. ఆమెని ఎవరూ పట్టించుకోరు. ఆమెకి పద్మానిమిదేళ్ళ వయసు వస్తుంది. ఒక కుర్రవాడు తన గర్జిప్రెంటో దెబ్బులాడి ఆ కోసంలో ఆమె డగ్గరికి వస్తాడు. ఆమెతో సెక్స్కోలో పాల్గొన్నప్పుడు అతడు చాలా సంతృప్తి చెందినట్టు సంతోషంగా ఒక కాంప్లిమెంట్ ఇస్తాడు. దాంతో ఆ అమ్మాయి ఒకరకమైన మనస్తత్తుాన్ని అలవర్పుకుంటుంది. అవతలవాళ్ళని సంతోషపూర్వదం ద్వారా తనకి “గుర్తింపు” లభిస్తుంది అన్న విషయం తెలుసుకుంటుంది. ఆ రోజు నుంచి ఆమె ప్రతీ మగహాడేని సంతోషపెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అలా సంతోషపెట్టడం ద్వారా తనకి వచ్చే గుర్తింపు చూసి సంతృప్తి పడుతూ ఉంటుంది.

ఈ రకమైన నూడో సంతృప్తులకి కారణం మనమాద ఉండే అంతర్లీనమైన అభిద్రుతా భావమే.

ఒక ప్రథానమంత్రి గానీ, సినిమా నటుడు గానీ రోడ్జుమిద వెళుతూ ఉంటే మనం పుట్టిపోత్ మిద నిలబడి చేతులూపుతూ ఉంటాం. వాళ్ళ మనవైపు చూసి చెయ్యాపై నమ్మితే మిగతా వాళ్ళందరికి లేని గుర్తింపు మనకి లభించినట్టు సంతృప్తి పడిపోతాం. ఏదైనా మాటింగ్కి వెళ్లినపుడు సినిమా నటుడిని ముట్టుకోవడం ద్వారా గానీ, మిగతా వాళ్ళందరినీ వెనక్కి తోసి అటోగ్రాఫ్ సంపాదించటం ద్వారా గానీ గొప్ప విజయం సాధించినట్టు కొండరు సంతృప్తి పడటం కూడా మనం గమనించవచ్చు. ఇవప్పి “గుర్తింపు”కిందే వస్తాయి. ఇటువంటి గుర్తింపులవల్ల మనకి వచ్చే లాభమేమా ఉండదు అని తెలుసుకోవడమే పరిణితి. ఒక ప్రమమిల్ఫ్ వ్యక్తిని కలుసుకోవటం ద్వారాగానీ, అతడితో మాట్లాడి ప్రేరణ పాందటంగానీ మనకి లాభం కలగవచ్చు. అయితే, ప్రేరణ పాందటం వేరు.- అనందం పాందటం వేరు. ఈ తేడా గమనించండి.

ఇక్కడ మనమాలని రెండు రకాలుగా విడగొట్టవచ్చు. గుర్తింపు ఇచ్చేవాళ్ళు గుర్తింపు తీసుకునేవాళ్ళు!! ఇచ్చేవాళ్ళుప్రపంచజనాభాలో ఒక్కాతాం ఉంటే, తీసుకునేవాళ్ళు తొంబైతొమ్మిది శాతం ఉంటారు. ఇలా తీసుకోవటం కోసం వాళ్ళు తమని తాము అర్పించుకుంటారు. ఇక్కడ అర్పించుకోవటం అంటే శారీరకంగా అర్పించుకోవటం కాదు. శ్రమపడి ఎండలో నిలబడడం, గుంపులో చొచ్చుకుపెచ్చి తమ అభిమాన నాయకుడిని ప్పుశించే ప్రయత్నం చెయ్యటం వైరా.

ఈ ఒక్కాతాం మేధావులు మిగతా తొంబై తొమ్మిది శాతం సామాన్యాల దగ్గర్నుంచీ ప్రేమనీ, అభిమానాన్ని ఎలా పాందగలుగుతున్నారు ? కేవలం కష్టముడటం వల్ల ఒక రంగంలో విపరీతంగా కృషి చేయటం వల్ల !! అంతే తప్ప వాళ్ళు తమని తాము అర్పించుకోవటం ద్వారా గానీ, ఇతరులకి ప్రేమ ఇవ్వటం ద్వారా కానీ గుర్తింపు పాందటం లేదు. తేడా సరిగ్గా అర్జుషించనుకుంటాను.

ఆవతలి వారినుంచి మనం గౌరవంతో కూడిన ప్రేమ, గుర్తింపు, అభిమానం పాందాలంబించు మనలో కూడా కొన్ని విశిష్టమైన లక్ష్మణాలు, లేకపోతే పరిమందిలో ఒకరిగా మిగిలిపోతాం. ప్రేమతో ఆవతలి వారిని గెలవొచ్చు. కానీ ఒక్కరినే గెలవగలం. పదిమందిని గెలవలేం కదా.

ఇటువంటి విశిష్టమైన లక్ష్మణాలు మనలో తగ్గిపోతున్న కొద్దీ మనని ఎవరూ గుర్తించరు. జీవితం నిర్దాకం అనిపిస్తుంది. గెలవటం కోసం ‘అర్పించుకోవాలనిపిస్తుంది. అందుకే ఆశాంతికి, అభిద్రుతాభావానికి అవినాభావ సంబంధం ఉండని చెప్పేది.

ఇది చాలా లోతైన అంశం. దీని గురించి మరికొంత వివరణ అవసరం. (ఆవివరణ ‘మానవ సంబంధాలు’ అన్న అధ్యాయంలో ‘అధారపడటం’ అన్న పొడ్డింగ్ కింద మరింతగా విశ్లేషిస్తాము.)

విజయాశికి పదు ముట్టు —

వ్యసనం

చెట్టు ఆకుని శితాకాలం పరిష్కిస్తుంది. చెరువులో నీటికి గ్రీమ్యుం పరీక్ష పెడుతుంది. అలాగే మనిషిని వ్యసనం పాటు చేస్తుంది.

జానపద కథలలో రాజకుమారైని ఎత్తుకుపోవటానికి రాక్షసుడు తగిన సమయం కోసం వేచి ఉన్నట్టు మనిషి బలహీనత పక్కనే వ్యసనం వేచి ఉంటుంది.

జీవితంలో నిరాసకతని పోగొట్టుకోవటానికి చాలామంది వ్యసనానికి భానిసలవుతారు. టిప్పన్ తగ్గించుకోవటానికి సిగరెట్సీ, దిగులు పోగొట్టుకోవటానికి ట్రైంక్సీ ఆశ్చయస్తారు. జీవితం అనే కుర్క్షేత్రంలో అశాంతి దుర్బోధనుడైతే వ్యసనం శకుని లాటిది. ఇది మన మిత్రుడిలాగే మనని వెన్నుంటి ఉండి మనం చచ్చిపోయేవరకు ఈల్య సారథ్యం చేస్తుంది.

ఈ వ్యసనాలనేవి సౌధారణంగా యుక్తవయసులో అలవాటవుతాయి. నలుగురు స్నేహితులముందు తన యొక్క ఇస్పిరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌ని పోగొట్టుకోవటం కోసం ఒక కుర్రవాడు మొట్టమొదటి సిగరెట్ కాల్చి, అది పెద్ద విజయంగా పొంగిపోతాడు. అలాగే నలుగురు స్నేహితులు “మధ్యింత వరకు బీరు కూడా తాగలేదా” అని ఎద్దో చేస్తే మొట్టమొదటిసారి దాన్ని ప్రారంభిస్తాడు. చాలా కాలం వరకు ఈ వ్యసనం అలవాటుగానే ఉంటుంది.

అలవాటుకీ, వ్యసనానికి చాలా తేడా వుంది. ఎప్పుడైతే అది లేకుండా కూడా మనం బ్రతకగలమో అప్పుడది అలవాటు. అది మనని డామినేట్ చేయడం మొదలుపెడితే వ్యసనం.

దురదృష్టవశాత్తు చాలామంది తమ వ్యసనాలని అలవాటుగా భావిస్తారు. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మానెయ్యగలం కదా అనుకుంటూ ఉంటారు. మానెస్తారు కూడా. కానీ కొంతకాలానికి తిరిగి మొదలు పెడతారు.

బాత్రుమ్మలో గట్టిగా పాటలు పాడటం, ఇల్లంతా విజిల్ వేసుకుంటూ తిరగటం, గాలిలో భాలింగ్ చేస్తున్నట్టు చెయ్యితీప్పుటం మొదలైనవన్నీ కూడా వ్యసనరూపంలో ఉన్న అలవాట్లే. అయితే నీటివల్ల పెద్ద ప్రమాదమేమా లేదు. (వినేవాళ్ళకి, చూసేవాళ్ళకి ఇబ్బంది తప్ప.)

*

*

*

వ్యసనాలు రెండు రకాలు. మంచి వ్యసనాలు, చెడ్డ వ్యసనాలు. చెడ్డ వ్యసనాలు మళ్ళీ రెండు రకాలు. హాని చేసే వ్యసనాలు, హాని చెయ్యిని వ్యసనాలు. హాని చేసే వ్యసనాలంటే తాగుడు, పేకాట లాంటివి. హాని చెయ్యిని వ్యసనాలంటే గట్టిగా పాటలు పాడటం, విజిల్ వెయ్యటం లాంటివి.

వ్యసనాలలో మంచివి కూడా ఉంటాయి అని అనుమానం రావచ్చు. ఉంటాయి. వాటి గురించి తర్వాత చర్చిద్దాం.

ఒక మిటింగ్‌లో అక్కినేవి నాగేశ్వరరావుగారి ఉపవ్యాపం వినటం తటస్తేంచింది. ఆ వయసులో కూడా అంత పాపారుగా ఉండటానికి కారణం తనకి చెట్లమిదా, గార్దెనింగ్ మిదా ఉన్న ఇంటరోస్టే అని ఆయన అన్నారు. ఆ విషయం ఆయన స్టోడియో చూసినా, ఇల్లు చూసినా కూడా తెలుస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఉపవ్యాపం విన్న నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత నేను 13-14-15 అన్న నవలలో ఒక వాక్యం త్రాసాను - “అలక్సనండా నదుల్లీ, ఆల్ఫ్స్ పర్చుల్లీచూడటానికి మనం ఎక్కుడెక్కుడికో వేళతాం. కిటికీ తెరిస్తే కనపడే సూర్యోదయాన్ని చూడడానికి మాత్రం అంత అస్కి కనపరచం” అని.

ఈ నాలుగు సంవత్సరాల కాలానికి ఒక విశిష్టత ఉంది. మేము కాలనీలో ఇంచు కట్టుకున్నప్పుడు గారవసీయులైన మున్సిపాలిటీ పారు మా ఇళ్ళ మధ్య ఒక పారుక్కోసం కొంత స్థలాన్ని కేటాయించి, చుట్టూ కాంపోండు వాల్ కట్టి, లోపల ఒక పడి మొక్కలని పాతి, బాధ్యత తీరినట్టు వెళ్లిపోయారు. మహమేధావి అయిన ఒక అర్బిట్ట్ ఆపార్ట్మెంట్ గోడని మెట్లలూగా అందంగా కట్టాడు. ఆ మెట్ల మీద మంచి మేకలు మహారాజాలాగా నడుచుకుంటూ తీవిగా లోపలికి వెళ్లి మొట్టమొదటిరోజే మొక్కలన్నీ తినేసాయి.

అప్పుడే నేను నాగేశ్వరరావుగారి ఉపవ్యాపం వినటం తటస్తేంచి ఒక ఆలోచన వచ్చింది. కాలనీ పాశ్చత్తో చర్చించాను. దాదాపు తొంబైశాతం నన్నీ పిచ్చిపాడిగా చూసారు. మిగిలి పది శాతం మాత్రం పారుక్కు చుట్టూ ఇనుపత్తిగలతో ఫెన్సింగ్ వేయటానికి అయ్యే ఖర్చుని భరించటానికి ఒప్పుకున్నాడు. అందులో ఒక అయిదు శాతం డబ్బు ఇశ్వరవలసి వచ్చేసరికి మర్యాదగా తప్పుకున్నారు. సరే ఫెన్సింగ్ కట్టాం. చెట్లు వేయించాం. ప్రతి రోజు పాటికి సిచ్చివరు పోస్తారు అన్న సమస్య వచ్చింది. దానికూడా చివరలో ఇద్దరు ముగ్గురే మిగిలారు. కొంతకాలానికి పాశ్చా జారుకున్నారు.

ప్రతిరోజు పాటున రెండుమాడు కిలోమీటర్లు నడవటం శరీరానికి చాలా మంచిది అని డాక్టర్లంటారు. అటువంటప్పుడు చెట్లకి నీళ్ళ పోస్తే ఆ ఎక్కర్సైజాలో పాటు పుణ్యముపురుష్టమూ కూడా కలుగుతుంది కదా అన్న ఆలోచనలో ఆ పని ప్రారంభించాను. రోడ్టుమిదా చెట్లకి, పారుక్కో ఉన్న మొక్కలకి ఇంట్లోంచి నీళ్ళ తెచ్చి పోస్తున్న వన్ను ఒక పిచ్చిపాడిని చూసినట్టు చూసి నప్పుకున్నారు. కానీ నాలుగు సంవత్సరాల తర్వాత చూస్తే ఆ చెట్లన్నీ చుట్టూ విస్తరించుకొని మా వీధికి ఒక అందం వచ్చింది.

ఆ తర్వాత నేను ఊటీ వెళ్లినపుడు ఒక బోర్డు చూసాను. దానిపై ఇలా ఉంది. విజయాలికి ఐదు చుట్టు

“మారు ఇంత అందమైన ప్రకృతినీ, కొండల మిచు పచ్చగా పరుచుకున్న చెట్లనీ మాడగలుగుతున్నారంటే దానికి కారణం జోన్స్‌ఫామన్.”

ఈ జోన్స్‌ఫామన్ అనే వ్యక్తి ఒకప్పుడు నీలిగిరి కొండల నిండా దావాపు పదిలే పైన్ మొక్కలని ఒక్కడే నాటాడట. ఇరైనై సంవత్సరాల తర్వాత అవస్థ వ్యక్తాలై ప్రస్తుతం మనం చూసున్న డాటీగా మారిందట. అ రోజుల్లో అందరూ అతడిని మ్యాడ్ ఫామన్ అనే వారట.

ఇప్పుడు నేను కిటికీ తెరిస్తే ఎదురుగా పార్చు కనపడుతుంది. అందులో ప్రతి చెట్లునేను నీరుపోసి పెంచి పెద్దచేసిందే. అప్పుడే రాశను, అల్ఫ్రోడ్ పర్యతార్టీ, అలక్షనుధని చూడటానికి మనం వందలమైట్ట ప్రయాణం చేస్తాం. కిటికీ తెరిస్తే కనపడే సూర్యోదయాన్ని చూడటానికి అంత ఆస్క్రి కనపరచం. నాలుగుసంవత్సరాల కథ ఇది.

అదే వ్యసనం అంటే! ప్రస్తుతం నేను చదువుతున్న ఒక పుస్తకంలో రచయిత అంటాడు. - “ ఒకప్పుడు నేను సిగరెట్లు వ్యసనంగా తాగేవాడిని. అది మానేసి పాట్టున్న అయిదు కిలో మీటర్లు పరిగెత్తడం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు పరిగెత్తకుండా ఉండచేను. తెల్లపారేసికి పరుగెత్తడం అనేది నాకు ఒక వ్యసనంగా మారింది.”

మంచి వ్యసనమంటే అది.

చెట్లని పోగొట్టుకుని మనం ఏం కోల్పోతున్నామో మనకి తెలియటం లేదు. గత అయిదేళ్ళనుంచీ ఏడాడికి మాడు నెలలు కరెంటుకోత వుంటోంది. నీళ్ళయితే రోజు రోజు విడిచి రోజు - కొన్ని గంటల పాటు వస్తాయి. వర్షాలు సరిగ్గా పడటం లేదు. ఇంకా నాలుగు సంవత్సరాల్లో - ఏడాడికి ఆర్హాల్లు కరెంటు వుండదు. వారానికి ఒకరోజు నీళ్ళు వస్తాయి. దాన్ని మన ఖర్చు అనుకుని భరిస్తాం. లేదా ఏ రాజకీయ పాట్టి అయినా - “వారం రోజులపాటు నీళ్ళు” అని వాగ్యానం చేస్తే పారికి ఓటు వేస్తాం.

అంతేశప్ప మనమేం చెయ్యాలి. మనలోనే ఒక జోన్ ఫామన్ని మేల్కొలపం! ప్రకృతిని ప్రేమించలేని మనం జీవితాల్చి ఏం ప్రేమించగలం? అంత సమయం ఎవరికి వుంటుందని మీరడగోచ్చు. జీవితపు నిరాసక్తతకి కారణం - నిరదక్కమైన సమయం మిగిలి వుండటమే. కరెంట్ తీగిలకి అడ్డస్తున్నాయని చెట్ల కొమ్మెలు కొట్టిస్తుంటే దుభించిన వ్యక్తి గురించి “ప్రేమ” నవలలో ప్రాసాదు. మనకి ప్రకృతి పట్ల అంత బాంధవ్యం లేకపోవచ్చ. కానీ ముంచుకొస్తున్న ప్రమాదాన్ని గుర్తించటం మన భాధ్యత. అంతేకాదు. అది ఆనందకరమైన వ్యసనం కూడా!

జీవితం నిరాసక్తంగా అనిపించినప్పుడు ఒంటరితనంతో సతమతమైపోయే బదులు ఒక పుస్తకాన్ని వ్యసనంగా చేసుకోండి. భరించలేని దిగులు ఆవరించినప్పుడు తాగుడికి అలాపాటు పడ్డచ్చు. దాని బదులు ఒక గుడికి వెళ్ళటాన్ని వ్యసనంగా చేసుకోండి.. మరీ బోర్గా ఉన్నప్పుడు సిగరెట్ తాగాలనిపించడం ఒక వ్యసనమైతే, మంచి పాట వినడం వ్యసనంగా మార్చుకోండి.

చెడ్డవ్యసనం మనని అధిగమించి ఎంతగా తన చెప్పుచేతలలో ఉంచుకొంటుంది, మంచి వ్యసనం ఒక స్నేహితుడిగా, మనతో పాటు ఉండి స్మారినిస్తుంది. అందుకే ఒక ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త ఇలా అన్నాడు. ఒకటి : ఒక మంచి అలోచని అంకురంగా వెయ్యండి. ఒక స్మారి మొలక కైకొస్తుంది. రెండు : ఒక స్మారి మొలకని అంబుకట్టండి. ఒక చర్య పుష్పిస్తుంది. మాడు : చర్య అనే పుష్పాన్ని ఫలించివుండి. అలవాటు అనే ఫలంపక్కనికొస్తుంది. నాలుగు : ఆ అలవాటు అనేఫలాన్ని అస్సుదించండి. అది మిచు లభ్యం చేరుకొనే శక్తి నిస్తుంది.

ఒంటరితనం

కళ్ళకింద నల్లగితలు, నుదులిమిచ ముదుతలతో పాటు ఆర్ధకణాబ్లు జీవితం మనిషికి మొహంలో వర్షస్తుని కూడా తీసుకురావాలి. అలాంటి వర్షస్తులేని మనిషి జీవితం ఒంటరితనం అనే ఊబిలో కూరుకుపోతుంది.

అన్ని వ్యాధులలోకి భయంకరమైనది ఒంటరితనం. ఇది కేవలం జీవితపు రెండో భాగంలోనే పస్తుందనుకోవడం పారపాటు. చాలామంది వ్యక్తులు బాల్యం నుంచి ఒంటరితనంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. నేను ఏదో పుస్తకంలో ప్రాచినట్టు ఒంటరితనం వేరు, ఒంటరిగా గడపాలనుకోవడం వేరు. అవసరమెచ్చినప్పుడు పదిమందితో కలిసి తిరుగుతూ, వారితో మంచి సంబంధాలు పెట్టుకొంటారు ఒంటరితనాన్ని ఇష్టపడటం వేరు. పదిమందితో కలిసి తిరగాలని ఉన్నా కూడా ఒంటరితనాన్ని ఆశ్చయించటం వేరు. ఈ రెండో పరిస్థితి చాలా దురద్దస్తకరమైనది.

“నేను చాలా ఒంటరిని. నాకంటా ఎవరూ లేరు. ఎవరూ నన్ను అర్థం చేసుకోరు. అందరితో నేను కలవలేము.” అని బాధపడే గుణం ఇటీవలి కాలంలో యువతలో ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

కేవలం ఆధారపడే బలహీనత వల్ల ఒంటరితనం పస్తుందని చాలా కాలం వరకూ నేను అనుకుంటూ వుండేవాడిని. కానీ, మితిమిచిన మేఘావితనంతో కూడా మనిషి ఒంటరి అవతాడని తరువాత నాకు అర్థమైంది. దీని గురించి ఇదే అద్యాయంలో తరువాత ప్రాస్తాను. ముందు మొదటి కారణాన్ని పరిశీలిద్దాం.

ఒంటరితనం అనేది ఆధారపడే గుణం వల్ల పస్తుంది. జాగ్రత్తగా గమనించి చూస్తే ఈ వ్యాధి పురుషులలో కన్నా ప్రీలలో ఎక్కువగా ఉండటం గమనించవచ్చు. దీనికి కారణం ఏమిటంటే ప్రస్తుత సామాజిక వ్యవస్థలో పురుషుడు వివిధ సిర్కుల్లలో తిరగటానికి అనకాశం కలిగి ఉంటాడు. దబ్బు సంపాదించేది అతడే కాబట్టి అతడికి ఆ అవకాశం ఉంది. అంతే గాక అర్థరాత్రి పురుషుడు ఒంటరిగా తిరిగినా సమాజం ఏమీ

అనుకోదు. తనక్కావలసిన సరిగ్గునీ ఎన్నుకునే అవకాశం కూడా పురుషుడికే ఉంది. ప్రీలకి ఆ అవకాశం మన సమాజంలో తక్కువ.

దీనికన్నా ముఖ్యమైన పాయింట్ మరొకటి ఉంది. ముఖ్యమైళ్ళ వయస్సాచేచరకు ప్రీతసమ్ముక్కు ప్రీత్యం ద్వారా, ఆక్రమణ ద్వారా గుర్తింపు పొందుతుంది. చదువు, పెళ్ళిచూపులు, పెళ్ళి, కొత్తసంసారం, పెళ్ళలు - అంతా హదావిడిగా సాగిపోతుంది. ఒక్కసారి జీవితంలో సెటీల్ అయ్యక ఈ ఒంటరితనం ప్రారంభమవుతుంది. అంతేకాదు, ఇరవైళ్ళ అమ్మాయి ఏం మాటల్లడినా చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళు, ఆమె భాయిప్రెండ్ ఆరారునా పూర్వకంగా ఆవాదనని ఒప్పుకుంటారు. లేదా గంటల తరబడిసు.....దా..గా వాదిస్తారు. ఆమె యొక్క కంపెనీని కోరుకుంటారు. ఇదంతా ఆ అమ్మాయి తన వ్యక్తిత్వం వల్ల వచ్చిన రికిగ్రాఫ్సింగ్ భావిస్తేనే ప్రమాదం. ఇది వ్యక్తిత్వం వల్ల వచ్చిన గుర్తింపు కాదు. వయసు, అందం వల్ల వచ్చిన గుర్తింపు. క్రమక్రమంగా ఆ అమ్మాయి జీవితంలో సెటిలై తన అందాన్ని, వయసునీ కోల్పోతున్నపుడు ఆమె మిగతా గుణాల్చి, వ్యక్తిత్వాన్ని, అభిరుచుల్ని, హార్ట్లింగ్ కెపాసిటీ ని పెంచుకోలేకపోతే ఆమె చుట్టూన్న వ్యక్తులు (భర్త పిల్లలతో సపో) దూరమవుతారు.

అప్పుడే ఒంటరితనం ప్రారంభమవుతుంది.

మన మిాద మనకి నమ్మకం ఉండటం వేరు. ఆ నమ్మకాన్ని బలపరచుకోవటం కోసం ఇతరులమిాద అధారపడటం వేరు. మనిషి ఒంటరితనానికి కారణం అధారపడే గుణమే అన్న చియరీని చాలామంది ఒప్పుకోవపోవచ్చు. ఒక ఉదాహరణ ద్వారా దీనిని నిరూపించడనికి ప్రయత్నిస్తాము.

వన్నెండేళ్ళ వయసులో ఒకమ్మాయికి తన అన్నయ్య అన్నా, తండ్రి అన్నా గొప్ప అడ్డిరేషన్. మగవాడంటే అలా ఉండాలి అని, అంత వ్యక్తిత్వంతో బ్రతకాలనీ అముకునేది. అన్నయ్యకి పెళ్ళయింది. అన్నయ్య, వదిన ఒక సరిగ్గుగా ఏర్పడ్డారు. ఆ వ్యతిత్వం తాను ఇమదలేను అని భావించింది. తండ్రి ఎక్కువ సమయం ఇంట్లో గడపటం లేదు. అటువంటి స్థితిలో ఒక కుర్రవాడు పరిచయమయ్యాడు. అతడు తన భావాలని అర్థం చేసుకునేవాడిలాగా లోచాడు. ఇంట్లో ఒప్పించి అతడిని వివాహం చేసుకుంది. అతడు కష్టపడే గుణం వున్నవాడు. జీవితంలో ఎలాగైనా పైకి రావాలి అనే తపన ఉన్నాడు. అందువల్ల కెరియర్ పెంపాందించుకోవటం లోనూ, డబ్బు సంపాదనలోనూ తలమునకలమ్మంత బిటీ అయ్యాడు. అత్తామామలు మంచివాళ్ళే అయినా కూడా వాళ్ళకి తనకీ మధ్య వయస్సు వ్యాయాసం ఉంది. ఆ ఇంట్లో తనకి బాగా దగ్గరవగలిగింది ఆడపడుచే అని భావించింది. ఆడపడుచు, తను మంచి స్నేహితులయ్యారు. కొంతాలంగిచింది. ఆడపడుచు పెళ్ళిపోయింది. ఆమెకిక ప్రత్యేక వ్యతిత్వం ఏర్పడింది. అందులోకి తను ప్రవేశించలేదు. ఈ లోపులో ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టారు. పిల్లలమీదే ఆశ నిలుపుకుంది. వాళ్ళకి పది పదిహేను సంవత్సరాల వయస్సాచేసరికి

తల్లిని గుర్తించటం మానేసి, తమ స్నేహితులు, స్నేహితురాండ్రతో సరిగ్గు వీరుచుకున్నారు. తరువాత మనవాళ్ళు మచ్చారు. వాళ్ళని పెంచి పెద్ద చేయసాగింది. కొంత కాలానికి వారూ వెళ్ళిపోయారు.

ఈ ఉదాహరణలో ఆ ప్రీ 'ఒంటరితనం' అనే వ్యాధితో బాధపడటానికి సహాతుకమయిన బీజాలు వన్నెండేళ్ళ వయసులోనే పడ్డాయి. అప్పట్టుంచి ఆమె తనమిాద తన నమ్మకాన్ని పెంపాందించుకోవటం కోసం ఇతరుల మిాద అధారపడుతూ వచ్చింది. అంతే కానీ తనమిాద ఎవరూ అధారపడేలా చేసుకోలేదు. తనకంటూ ఒక ప్రపంచాన్ని నిరిగ్మించుకోలేకపోయింది. అదే ఒంటరితనానికి మూలకారణం.

లేడీస్ హస్టల్ అన్న నవలలో ఈ విషయమే క్రాసోను. ఆ వయస్సులో నువ్వేం చెప్పినా దాన్ని విసటానికి చాలామంది ఉంటారు. ఆ చెప్పిదాంట్లో ఉన్న బలం వల్ల గానీ. నింజం వల్లగానీ కాదు. కేవలం నిన్ను ఆకట్టుకోవటం కోసం. వాళ్ళు చూపించే ఆసక్తి అంతా నీ వ్యక్తిత్వం అని ఎప్పుడైతే నువ్వు నమ్మావో తప్పటడుగు వేసావన్నమాట. నీలో ఆకర్షణ పోయాక కూడా వాళ్ళు నీ కంపెనీని ఇష్టపడగలిగితే అప్పుడు నీలో భాతికాకర్షణ కాకుండా 'మరింకేదో' ఉందన్నమాట. దాన్ని పెంపాందించుకోవటం కోసమే మనం మన యవ్వన కాలంలో కష్టపడాలి. ఎందుకంటే మనిషికి ఆ యవ్వనకాలం 10-20 సంవత్సరాల పాటే ఉంటుంది.

* * *

"నిజంగా పరిశిలించి చూస్తే మనిషికి అసలైన జీవితం నల్బై సంవత్సరాల తర్వాతే ప్రారంభమవుతుంది. సగం జీవితం - ఇచ్చిన అనుభవ పరంపర మంచి సరికొత్త జీవితం ప్రారంభించాలి. ఆ వయసు దాటాక జీవితం - మరణం కేసి ప్రయాణిస్తుందను కోవటం మూర్ఖత్వం. ఆ వయసు మంచే కొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది." అనుకుంటే సరికొత్త జీవితం మరింత ఆనందప్రదంగా ఉంటుంది.

దురద్వష్టవాతులు, ఆ వయసు వచ్చేసరికి చాలామందిలో, ముఖ్యంగా ప్రీలలో ఒక విధమైన నిరాసక్తత వచ్చేస్తుంది. అటువంటి నిరాసక్తత చాలామందిలో అలంకరణ పట్ల కనిపిస్తూ ఉంటుంది. వాళ్ళ ప్రవర్తనలో అంతర్గతత్వమైన అశాంతి ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది. అప్పటి వరకూ "తనకోసం" తను గడిపిన మధురక్షణాలు ఏమిటి అని ఆలోచించుకుంటే ఏమీ కనపడవు.

అలా అని పూర్తి నిరాసక్తతలో కూరుకుపోతే జీవితం మరింత నరకప్రాయ మవుతుంది. అయిపోయిందో అయిపోయింది. భవిష్యజీవితం అనందంగా గడపటం, ఎలా అని ఆలోచించాలి. దీనికి మాడు సూత్రాలున్నాయి. ఒకటి: గత జీవితాన్ని పునఃపరిశిలించుకోవటం, రెండు: ఆశమాలను, అభిరుచులను ఒక క్రమంలో ప్రాసుత్తాని.

వాటని ఎలా సాధించాలా అని ఆలోచించటం. ముడు : భవిష్యత్తులో మనకోరుకునేదేమిటి ? ఎటువంటి జీవితం మనకి ఆనందాన్నిస్ఫుందన్నది నీర్మిషంగా తెలుసుకోవటం.

మన జీవితంలో మనకి బాగా నచ్చిన భాగం ఏమిటి ? అప్పుడు సంతోషంగా గడవడానికి కారణాలేమిటి ? ఆ రోజులలో పంచితం, సాహిత్యం, ఎక్కువ సంతోషాన్నిచేపోవాలి? దూరప్రయథాలు చేయటం, వివిధప్రాంతాలు చూడటంసంతోషంగా ఉండేదా? --- ఇలా ఒకసారి గతజీవితంలోకి తొంగి చూసి మళ్ళీ మనని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దురదృష్టకరమైన విషయం ఏంటంటే మనం మనపట్ల కన్నా ఇతరుల గెలుసు పట్ల ఈర్ష్యులో కూడిన ఆసక్తి చూపిస్తాం. లేదా ఇతరులని సంతృప్తి పర్చబాసికి ఎక్కువ అసక్తి చూపిస్తాం. ఒక్క క్షణం అలా ఆసక్తి చూపటం మానౌని, మనమేటో, మన సంతోషాలేమిటో, మన ఇష్టా యిష్టాలేమిటో తెలుసుకోవటం కోసం కాలాన్ని వినియోగించటం ప్రారంభించాలి. *

అందుకే డైరీలు ప్రాయాలి అంటాను నేను, మన జీవితపు స్టేట్మెంట్ మనం ప్రాసుకోవటం కన్నా మనకి ముఖ్యమైన కార్బూకమం మరేమంటుంది?

అటువంటి స్టేట్మెంట్ నుంచి, మనం మన ఒంటరితనం పోగొట్టుకోవడానికి భవిష్యత్తులో ఏమి పద్ధతులు అనుసరించాలి అన్నది నీర్మించుకోవాలి.

గత జీవిత పరిశీలనలనుంచి ఈ రోజు జీవితాన్ని నిర్ణయించుకోవటం కోసం మన మనసులోకి మనం తొంగి చూసి మన తీర్చిని కోరికలు గ్రహించాలి. అసంతృప్తి కలిగించే విషయాలని నెమ్ముడి నెమ్ముడిగా దూరం చేయాలి. అయిష్టమయిన వ్యక్తుల నుంచి భోతికంగా దూరమావ్యాలి. ఇష్టం లేని వ్యక్తుల కట్టడి నుంచి మానసికంగా బయటవడాలి. అప్పుడు మన ధ్యేయమంతా మనకి నచ్చే, మనం మెచ్చే జీవితాన్ని ఆస్యాదించటం వైపు సాగుతుంది.

తోటపని చేయటం మీ కిష్టమనుకుండా. మీరు పెంచిన ఒక గులాబీ చెట్టు అకులు నెమ్మిగా విచ్చుకుని మొగ్గ బయటికి తొంగిచూస్తుండగా దానీని పరిశీలించటం గొప్ప అనుభూతి. అది నంపుర్చల్తుం సంతరించుకొని, పూర్తిగా విచ్చుకొన్నప్పుడు ఒక గొప్ప సంతృప్తి మనకు కలుగుతుంది. అది మనం పెంచిన చెట్టు. అలాగే ఆ రాలిపోయిన అకుల్లి మన చేతులతో ముదువుగా స్పృశించి పీడోల్సులు పటుకుతాం. చెట్టునీ, పూలనీ, మట్టినీ లాకిన స్పృశ్యతాలూకు అనుభూతి ఉచ్చలోకాల్లో విచారిస్తే వచ్చేది కాదు. ఆ చెట్టు చుట్టూ మట్టితప్పి నీటుపోసి పెంచటం ద్వారానేవస్తుంది. గొప్ప గొప్ప సత్కారాలూ, గొప్ప గొప్ప ఆరాధనలూ పొందాలంటే ఇటువంటి చిన్న చిన్న పనులూ, క్షీ అవసరం. రౌటీన్ జీవితం నుంచి మన మనసుకు నచ్చే వినోదం కోసం మనంతట మనం ప్రయత్నించాలే తప్ప వాటంతటవి రావు.

బంటరితనానికి, డబ్బుకీ కూడా చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. నలభై అయిదు, యాభై సంవత్సరాల్లో చేసరికి ఆర్టికమస్యుల నుంచి మనం బయటవడగలగాలి. అంటే మన జీవితాన్ని ఇరవయ్యా ఏట నుండి ప్రారంభించాలి తప్ప, ముఖై ఏల్కోవరకు ఆపామాపీగా తిరిగి 'జీవితంమనకిచ్చిన యవ్వనం చూపారుగా అనుభవించటం కోసం' అన్న భ్రాంతిలో ఉండకూడదు. ఎప్పుడైతే అర్టిక చింతన మనసుంచి దూరమనుటందో మనం మరింత రిలాక్షెన్డ్‌గా జీవితాన్ని గడవచ్చు.

ఆదే విధంగా యాభై ఏల్కోవరికి జీవితంపట్ల ఒక విధమైన కంట్యోమెంట్ (తప్పి) ఏర్పరుచుకోవాలి. అప్పుడు ఆశ అనేది మన చెప్పుచేతలలో ఉంటుంది. ఆ వయసులో కూడా మనం నిరాశ విస్మయాలకి లోవపుతూ ఉంటే సంతృప్తి మనసుంచి దూరంగా పారిపోతుంది. ఆ వయస్సచేసరికి వేదాంతం స్వీకరించమని నా ఉద్దేశం కాదు. కానీ మనం చేసే ప్రతి పనీ మన చెప్పుచేతలలో మన ఆత్మకి సంతృప్తి కలిగించే విధంగానే ఉండాలి.

జీవితంలో అత్యవ్యవ్హరిత శిఖరాల నధిరోహించిన ప్రతి కళాకారుడూ తమ వనిని ప్రేమిస్తూ మానసికసందానికి విలువనిచే వాళ్ళయి వుంటారు. అస్త్రితోచ్చిన తర్వాత దబ్బుగానీ, క్రితిప్రతిష్ఠలు గానీ పారికంత ముఖ్యం కావు. వారి అంతర్గత శక్తి లోపల్యాంచి పెల్లబుతుతూ ఉంటుంది. దానీని వారు స్వినీయోగపరుస్తూ ఆ పనిలో సంతృప్తి పొందుతూ ఉంటారు.

* ఇతరుల కోసం సర్వకుపోవటం అన్నది మన బలపోవత. జీవించటం ఒక కళ, జీవితం మని ఎప్పుడూ సర్వకుపోమ్మని చెప్పుదు. అనూయాయైపోలు అంటకుండా, మానవతా విలువలని కాపాడుకుంటూ వ్యక్తిగతేశ్యుస్మృతి విలువివ్యంతం ముఖ్యం.

వ్యాప్యం వయసుకే గానీ, మనసుకి కాదని తెలుసుకోండి. అసంతృప్తికి, ఆశాంతికి బద్ద శత్రువుకటుంది. అది 'వ్యాపకం'. ఒక మంచి వ్యాపకం మనిషి జీవితంలో కొత్త ఉత్సాహప్పుస్తుంది.

వరకట్టు సమస్యలతోనూ, వ్యసనపరుడైన భర్తతోనూ బాధించబడుతున్న ప్రీల కష్టాలనే అర్థం చేసుకోలేని ఈ సమాజం దాని కన్నా పెద్ద రోగిమన "బంటరితనం" గురించి అర్థం చేసుకుంటది అని నేనుసోను. జీవితం అనే చదరంగంలో అర్థపు అన్వయి విపత్తి మనకి మదరుకుని గమనిస్తూ ఉంటుంది. విధి ఎదురు తిరిగిపుపుడల్లా మనం తీసుకొనే నిర్ణయాలని బట్టి ఆ అద్భుతం తన పావులని ముందుకి కదులుతుంది. ఒక్కక్షూరాపి అదే మనకి చేయుతానీని స్ఫుర్తించుకోవాలి. చెప్పుంది, మనం మన జీవితాన్ని మనకి ఆనుగుణంగా మలచుకొని పావుల్ని కదిపితే 'పో' చేస్తుంది. ఆ అవకాశం మనకే లభిస్తుంది.

ఒక వ్యక్తి జీవితాన్ని, సమాజాన్ని వీశేషించుకుంటూ పోయి, తనకంటూ కొన్ని సిద్ధాంతాలు ఏర్పరుచుకొన్నపుడు వాటిని మిగతా ప్రజలు అర్థం చేసుకోకషాయినా. ఆ బంటరితనం మనిషిషి ఆవరిస్తుంది - అని ఆ సాయంత్రం

ఆయన నాకు చెప్పాడు. ఇది ఒక కొత్త కోణం. అలోచిస్తే నిజమే అనిపించింది. చలం భార్య రంగనాయకమ్మ చాలాకాలం ఆయనతో సంసారం చేసి తరువాత విడిపోయి వెళ్లిపోయింది. ఆయన కూతురు నిర్మలకూ ఆయనంటే అయిప్పతే. కొడుకు వసంత ఇల్లోదిలి వెళ్లి, ఇంతవరకూ తిరిగి రాలేదు. ఒక మేఘావి నిరంతర విశ్వేషమాతో పైపైకి సాగిపోతున్న కొద్దీ మిగిలా వ్యక్తులందరూ అతడికి దూరమవుతారు. తన ప్రపంచంలో తనకంటూ ఎవరూ మిగలరు. అది భావుకట్టమే అవ్యామ్య. విషమమే అవ్యామ్య. లేదా సాంకేతిక పరమైన శాస్త్రియ పరిజ్ఞానమే అవ్యామ్య. అదీగాకపోతే మేధావితనం వలన వచ్చిన మతిధ్రమ కావ్యమ్.

ఇటువంటి ఒంటరితనంలో ఉన్న వ్యక్తుల్లో కొందరు సమాజాన్ని ప్రభావితం చేయటం కోసం నిరంతరం పాటుపడుతూ ఉంటారు. మరికొందరు సంతృప్తిస్తారు.

తన ఆగుడికి ఇదే కారణమని శ్రీశ్రీ చెప్పినప్పుడు మాత్రం నేను ఆ వాదనతో ఏకిభవించలేకపోయాను. ఒంటరితనం పోగొట్టుకోవటానికి, జనం తనని ఆర్థం చేసుకోకుండా తన మిాద రాళ్ల రువ్వే ప్రయత్నం చేసున్నారని తెలిసి రాన్ని తప్పించుకోవటానికి, తాగుడుని ఆశ్రయించటం, రమణమహార్షి ఆశ్రమానికి వెళ్లిపోవడం, పరిష్కారాలంటే ఎందుకో నాకా వయసులో కరెక్ష అనిపించలేదు. శ్రీశ్రీ అంతగా తాగుడుకి భానిస అవకాశియానా, చలం రమణ మహార్షి ఆశ్రమానికి వెళ్లకపోయానా మనకి మరి కొన్ని మంచి పుస్తకాలు లభ్యమయ్యాందేవి.

ఒక విధమైన మానసిక అలసట మనని ఒక వ్యసనానికి బాధిసాచేయటమో, సమాజం నుంచి దూరంగా పారిపోనటానికి పురికొల్పడమో జరుగుతుంది. ఇటువంటి మానసికమైన అలసట గాంధీకి గానీ, సెప్పుకాంక్ష నారాయణ కి గానీ లేకపోవటం వల్లే వాళ్లు జీవితాంతం వరకూ మనతోనే ఉన్నారు.

ఇక్కడ నేను 'పాటింగ్' అన్న పదాన్ని పరిచయం చేస్తాను.

'పాటింగ్' అంటే ప్రోత్సహం! ఓదార్పు! చిన్న పిల్లల వెన్ను తట్టడం లాటిది. ఇది మనందరికి అవసరమే, పెద్దలకూ అవసరమే! ఒక ఆశయం కోసం పనిచేసే వ్యక్తికి, దానికిసం తనతో పాటు జతకలినే జనముహం ఇచ్చేది 'పాటింగ్'. ఒక రచయితకి అతడి రచన ధ్వరా ప్రభావితుడైన పాఠకుడు ప్రాసే ఉత్తరం 'పాటింగ్'.

శాస్త్రజ్ఞులకి సాధారణంగా ఇటువంటి పాటింగ్లు ఉండవు. ఒంటరిగానే నెలల తరబడి ప్రయోగాలు చేయాలి. ప్రయోగమే వారికి పాటింగ్. సంతృప్తి.

కొబట్టి ---

ఈఁ: విధమైన పాటింగ్ తగ్గిపోయినప్పుడు గానీ - లేదా తను చేస్తున్న పని పట్ల సంతృప్తి తగ్గిపోయినప్పుడు గానీ, ఒంటరితనమా, నిరాసక్త అవరిస్తాయి.

అప్పుడే మనకి ఆ వని నుంచి రిటైర్ అవ్యాలనిపిస్తుంది. విశ్రాంతి తీసుకోవాలనిపిస్తుంది. విశ్రాంతి అంటే ఒంటరితనం కాదు. ఒక అలవాటుని వదిలేసి,

మరోక అలవాటు చేసుకోవటం (ఉదా : గార్డైనింగ్, పుస్తకాలు చదవటం వ్విరా) తీర్చి, చలాలకి బహుళ ఈఁ: విధమైన డెవర్ఫ్లోనే సంతృప్తి లభించి ఉంటుంది.

అయితే పనుల నుంచి ఎప్పుడూ రిటైర్ మెంట్ లేదా అని మారు ప్రశ్నించవచ్చు. పనుల నుంచి రిటైర్ అవ్యామ్య. కానీ జీవితం నుంచి రిటైర్ లేం కదా. అటువంటి రిటైర్ మెంట్ లో నిజంగా సంతృప్తి ఉంటే తప్పకుండా అవ్యామ్య. తీర్చికి తాగుడులోనూ, చలానికి రమణమహార్షి ఆశ్రమంలోనూ అటువంటి సంతృప్తి దౌరికి ఉండవచ్చు. కానీ నేనేదేమిటంటే తీర్చి మహాప్రస్తావం లాంటి మరో పుస్తకం ప్రాసి ఉంటే అది ఆయనకి తాగుడు కన్నా ఎక్కువ సంతృప్తిని ఇచ్చి ఉండేదేమో!

మనందరం తీర్చిలు, చలాలు కాలేం కాబట్టి, మేధావుల ఒంటరితనం గురించి ఎక్కువ చర్చించటం మానేసి, మన అశాంతి పోగొట్టుకోవటం ఎలా అని ఆలోచించటం మంచిది.

* * *

ఈ "అశాంతి" అన్న అధ్యాయంలో మనం నిరాసక్తత వల్ల వచ్చే అయిదురకాల జాడ్యాల్చి పరిశిలించాం. దిగులు, బోర్డ్, అభ్యర్థతాభావం, వ్యసనం, ఒంటరితనం అనేవి ఈఁ: జాడ్యాలుగా నిర్మయించాం. పీటిని అధిగమించడానికి పీపీ పద్మతులు అనుసరించాలో చర్చించాం. పీటన్నిచిపల్లా మనం మన నిరాసక్తతని తొలగించుకోవచ్చు. అయితే జీవితం అంటే కేవలం అశాంతిని తొలగించుకొని అరోగ్యంగా, ఉల్లాసంగా ఉండటం మాత్రమే కాదు. దీనికన్నా సాధించవలసింది ఇంకా చాలా ఉంది. కీర్తి డబ్బు, సమాజంలో గుర్తింపు మొదలైనవన్నీ కూడా మనిషికి కావాలి. వాటికోసం ఏం చేయాలి అన్నది మరో అధ్యాయంలో చర్చించాం. నా ఒక చిన్న కోరిక చెప్పి ఈఁ: అధ్యాయాన్ని ముగిస్తాను.

భగవంతుడంటూ ఉంటే, 'మరుసటి జన్మలో' నిన్ను ఎలా పుట్టించాలో నువ్వే కోరుకో' అని అడిగితే తానేం కోరుకుంటాడో ఒక తత్వవేత్త ఈఁ: విధంగా చెప్పాడు.

“ఈ భగవంతుడా !

నేను మానసికంగా బలహినంగా ఉన్నప్పుడు

ఎందుకు ఆ విధంగా ఉన్నానో తెలుసుకోగలిగే విశ్వేషణ నాకివ్వు.

నేను భయవడ్డప్పుడు

ఆ భయానికి గల కారణం తెలుసుకోగలిగే ధైర్యాన్నివ్వు.

ఒక ఓటమిలో కూరుకుపోయినప్పుడు

గర్యంగా ఆ ఓటమిని ఒప్పుకోగలిగే పొహానమివ్వు.

గెలిచినప్పుడు ఆ గెలుపుని గర్యంగా మారనివ్వుని వినమ్రత నివ్వు.

ఓ భగవంతుడా !

ఆశలని మెదుడులో నింపకు.

ఆశలని హృదయంలో ఉంచి, అవి సెరవేర్ అలోచనలని మెదడులో నింపు.
నన్ను నేను తెలుసుకోవటమే నా విజ్ఞానానికి మొదటి పారం అన్న ఇంగిత జ్ఞానాన్ని
పుట్టుకత్తేనే నా కిష్ణ.

నాజీవితాన్ని పూలపొన్ను చేయుకు, ముళ్ళబాధ తెలిసినతర్వాత పూలతాలాకు
మెత్తరనం మరింత అర్థమవుతుందన్న పాలాన్ని నాకు నేర్చు, ఓ భగవంతుడా ! నా
హృదయం స్వచ్ఛంగా, నా గమ్యం ఎత్తుగా, నా అలోచనలు సిర్దుపుంగా సాగేటట్లు చెయ్య.

నన్ను నేను ఎంత తొందరగా గెలిపై ఇతరులని అంత తొందరగా గెలవగలను -
అన్న చిన్న పాలాన్ని నా బాల్యంలోనే నేను తెలుసుకునేలా చేయు.

హోయిగా నవ్వటం ఎలాగో నాకు నేర్చు, దుఃఖాన్ని మరువసిష్టకు.

భవిష్యత్తు ఎలా తీర్చిదిద్చుకోవాలో నాకు నేర్చు, గతాన్ని మరువసిష్టకు,
ఓ భగవంతుడా !

హోస్యాన్ని అస్యాదించే గుణాన్ని నానుంచి దూరం చేయుకు. అందువల్ల నేను ఎంత
సీరియస్సిగా ఉండాల్సిన పరిస్థితిలోనైనా నన్ను నేను కోల్చోను.

నా కొర్కెద్దిగా అణకువ నిష్ట. అందువల్ల ఎంత పెద్ద గెలుపులోనైనా నేను నన్ను
కోల్చోను.

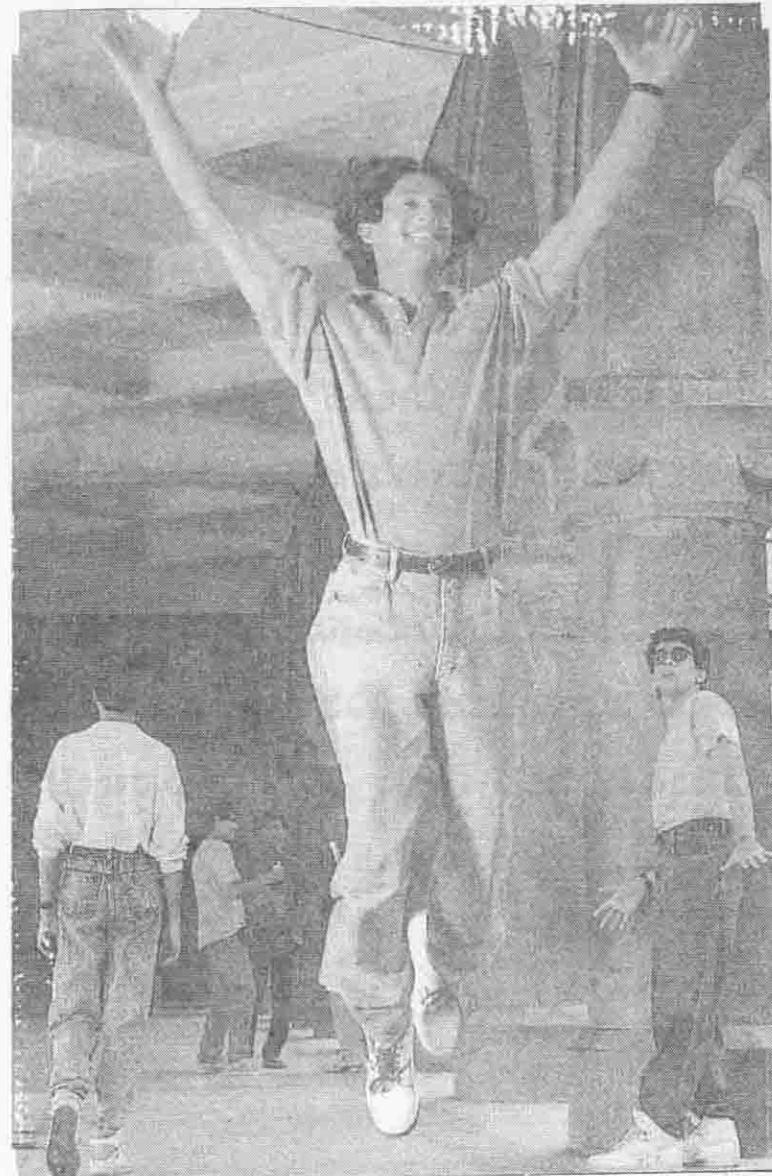
పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వానికి ఇవే మూలకారణాలని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. ఇంతకన్నా
గొప్ప కారణాలు నువ్వు కూడా చెప్పలేవన్న నాపాదనని నా అహంగా అనుకోతు."

*

*

*

రెండో మెట్టు



మీరే ది బెస్ట్

విజయానికి ఒడు మెట్టు —