

## జయం వెపు పయనం

Next 1వ భాగము

## జయంవైపు పయనం

యండమూరి రేంద్రనాథ్

### స మ స్య

ఈపదాన్ని నిరచించడమేట సమస్య. కేవలం మూడుఅక్షరాల్లో ఇండి మనమూడ్ పాడుచేసేపదమే సమస్య. చిత్రమేంటంటే-

‘జీతం’ ‘సమస్య’ ‘ఏడుపు’ ఈ మూడుపదాలు మూడు అక్షరాలలోనేముడిపడి వున్నాయి.

కానీ.....ఈ మూడు పదాలూ సముద్రాలు. ిటిని దాటాలంటేఎంతో శక్తి తెచ్చుకునిఈదవలసి వుంటుంది.మధ్యలో చేతకాకుండా చేతులెత్తేస్తేనిలువునా మునిగిపోతాం. “మునకే సుఖమనుకోవోయ్!” అని పాడేవాళ్ళు ఎందుకూపనికిరానివారు. తమ ఓటయినికూడా గ్లామరైజ్ చేసుకునేవాళ్ళు.

చిన్నప్పుడు ‘చందమామ’లోచదివిన కథలుగుర్తుకు తెచ్చుకోండి.రాజకుమారుడు ఏడుసముద్రాలు దాటి,మరిచెట్టులోచిలక రూపంలో వుండేమాంత్రికుడి ప్రాణాలనుచేత చిక్కించుకుని,చిలక మెడ రిచేసిరాజకుమారైను గుర్రంపీద ఎక్కించుకుని, ఛల్మోహనరంగా అంటావించక్కా రాజకుమారినిపెళ్ళాట్టం.....!

అవన్నీబంగారంలాంటి దినాలు!దిగులూ, ంచారం లేకుండాచందమామ చదువుకుంటూబ్రతికే రోజులు.అయితే ఇక్కడ ంషయంఅదికాదు. ఆ కథకూ, ఈ సమస్యలకూవున్న సంబంధం!

పరిస్థితులుమాంత్రికుడిలాగాగుట్టుచప్పుడుచెయ్యకుండా వచ్చేసి,మన సంతోషాన్ని మననుంచితీసుకెళ్ళిపోయి దాచేస్తాయి.అప్పుడు మనం కూడా రాజకుమారుడిపాత్ర ధరించాల్సివుంటుంది. రాజకుమారుడుఏడు సముద్రాలు దాటితేమనం ‘ఏడుపు సముద్రాన్ని’దాటాల్సి వుంటుంది.అప్పుడే ‘సంతోషం’ అనే మూడక్షరాలపదం మళ్ళీ మనచేతికి చిక్కుతుంది.

రాజకుమారుడుఎవరో ముని ఆశీరాదంతోరెక్కల గుర్రం పీద వెళితే,మనకి మనోవేగంతోపరుగెట్టే మనసనేగుర్రం వుంది. దానికి కళ్ళెంవేసి,‘ప్రమాదం’ అనే బోర్డుండేమార్గంలో కాకుండా, ‘ప్రయత్నం’అనే బోర్డుండే మార్గంవేపుతిప్పేదే ‘సమస్యతోసమరం’ అనే మంత్రం.దీనినే ఇంగ్లీషులో ‘క్రైసిస్మేనేజ్ మెంట్’అంటారు.

రేజర్లువాడే అవసరంలేనిమైనర్లనుంచి,దిగులుతో గడ్డాలుపెంచుకునే మేజర్లవరకు ఏదో ంధంగా, ఎప్పుడోఒకప్పుడు సమస్యలనుఎదుర్కొంటూనే వుంటారు.ఎదుర్కోవాలి అని చెప్పేదిగైడ్. మనలో టెక్స్టుబుక్స్ కంటే గైడ్లుచదివేవాళ్ళుసంఖ్యే ఎక్కువ కనుకఈ గైడ్ను పి ముందువుంచుతున్నాను.

చూసికాపీకొట్టి పాసయ్యా అనిపించి,ఆ తరాత పాఠాలు మర్చిపోయినట్లుచెయ్యకండి. పిరుకాగితం పీద వున్నపాఠాలు కాదు - జీతపాఠాలు చదువుతున్నారాఅని

గుర్తుంచుకోండి.అందువల్ల ‘ఆకాశవాణి’వాళ్ళు ఉదయాన్నే‘వందేమాతరం’పాట వేసినట్లు, యీ సమస్యలు వచ్చినప్పుడల్లా క్రైస్టిన్ మేనేజ్మెంట్లోచెప్పిన ంషయాలనుతల్చుకుంటూ, ఆ సలహాలనుతు.చ. తప్పకుండాపాటిస్తూ, యిమ్మల్నియీరు కంట్రోల్ చేసుకుంటే,ఆత్మహత్యలకోసం బంగాళాఖాతంవైపు వెళ్ళకుండాబంగినపల్లి మాండిపండులాంటిజీతాన్ని హాయిగాఎంజాయ్ చెయ్యచ్చు.

కమాన్!రండి మనసనే మొండిగుర్రానికికళ్ళాలు వేసుకుంటాదు:ఖసముద్రాన్నిదాటండి. యీకోసం రాజకుమార్తెవరమాలతో ఎదురుచూస్తోంది.

ఆరాజకుమార్తె పేరు ‘ంజయం’.

సమస్యకన్నాపెద్ద సమస్య - దానిపట్లభయం

ఈ మాటఅక్షరాల నిజం! ‘కాదు’ అనియీరు అనే పక్షంలో ఒక్కసారి “స్కైలాబ్”నుగుర్తు తెచ్చుకోండి.“స్కైలాబ్” పడుతుందిఅనగానే మనదేశంలో,ముఖ్యంగా మనరాష్ట్రంలో అందరి గుండెలూదడదడలాడాయి.ఏ ఊర్లో స్కైలాబ్ పడేందుకుఅవకాశం ఎక్కువ వుందనిఅన్నారో ఆ ఊరివాళ్ళు ఏకంగాఏడవడం మొదలెట్టారు.చాలామంది తమస్థిరాస్థులతో సహాఅమ్మకుని అక్కడనుండివెళ్ళిపోయారు. ప్రతిఒక్కరూ ఆ స్కైలాబ్ తమనెత్తినే పడుతుందనే“భయంతో” వణికిపోయారు.బహుశా చాలామంది“జీత భీమా”కూడా చేయించుకునివుంటారు. ఇంత భయపడ్డాక,సస్పెన్స్ నవలకంటేఎక్కువ సస్పెన్స్ కలిగించినస్కైలాబ్ ఎక్కడో సముద్రంలోపడింది. ఆ ఊరినుండివెళ్ళినవాళ్ళువెనక్కి వచ్చారు.

దింసీమలోఅకస్మాత్తుగా వచ్చిపడ్డసముద్రపు అల నిజమైన“సమస్య”. స్కైలాబ్సంఘటన ‘లేని’సమస్య.

అదీతేడా!

సమస్యఅన్నది ఎలా వస్తుంది?అది ఎలా వుంటుంది?ఎలా భయపెడుతుంది?అనే ంషయం గురించి బుర్రబద్ధలు కొట్టుకునిఆలోచించాల్సినఅవసరం లేదు.

మనంచినప్పటినుంచీభూతాల కథలుచదువుతూనేవున్నాం. కథలోనివ్యక్తి ఓ సీసా మూతతియ్యగానే సన్నటిపొగ అందులోనుండి వచ్చినట్ పెద్ద భూతంరూపంలో మారి అతడినిభయపెడుతుంది.మళ్ళీ ఏ మాంత్రికుడోఆ భూతాన్ని పొగరూపంలోసీసాలోకి పంపి భూస్థాపితంచేస్తాడు.

సమస్యలుకూడా అంతే. అది మెల్లగాబైటికొచ్చిభూతంలా మనల్నిభయపెడతాయి.వాటిని చూసి భయంతోమూర్ఛపోయేవాళ్ళుకొందరైతే గుండెపోటుతెచ్చుకునేవాళ్ళుమరి కొందరుంతారు. ఇదంతమంచి పద్ధతికాదు.మనం చేయవలసిందిఆ భూతంలా కనబడేసమస్యను ప్రతిఘటించడం.సమస్యను సక్సెస్గా మార్చుకోవడం.

ఈ ప్రపంచంలోఎన్నో రకాల ముఖాలున్నట్లేసమస్యలు కూడా ఎన్నోరకాలుగా వుంటాయి.

జీతప్రవాహంలో కొన్నిసమస్యలు సుడిగుండాల్లామనల్ని చుట్టేసిఉక్కిరిబిక్కిరి చేసి,ఆ సుడిలో నుండి మనంఎలా బైటపడగలంఅనే నిరాశను, నిస్పృహనూకలిగించి, మన జీతాన్నేనిలుపునా

ముంచేసేపరిస్థితిని కల్పిస్తాయి.ఇలాంటి పరిస్థితులనుకల్పించే సంఘటనల్లోముఖ్యమైనంమనకు అత్యంతప్రియమైన వ్యక్తులమరణం, ఎంత గానోప్రియమైన వ్యక్తులయోగం.... మొదలైనం.....

ఇలాంటిసమస్యలు వచ్చినప్పుడుకొందరు మొదలు నరికినచెట్టులా కూలిపోతారు.చాలా తక్కువమందిమాత్రమే ఈ సమస్యలనుదైర్యంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు.

సాయంత్రంసినిమాకు వెళ్ళామనుకుని,ఆ ప్రోగ్రామ్ కాల్సిల్అయిందనుకోండి. కొందరయితేఅదో సమస్యగా భాించిచాలా నిరాశ నిస్పృహలనుఅర్జైంటుగా అద్దెకు తెచ్చుకుంటారు.

తానునమ్మిన సిద్ధాంతాలనుక్లిష్ట పరిస్థితుల్లోకూడా ండిచిపెట్టకుండాకొందరుంటే, లేనిసమస్యను వూహించుకొనిరాద్ధాంతాలు చేసేవాళ్ళు మరికొందరుంటారు.ఇలాంటివాళ్ళనుగమనిస్తూంటే సమస్యలతీవ్రత - వ్యక్తులమనస్తతంుదఆధారపడి వుంటుందేతప్ప - సమస్యకు అసలుఇంటెన్సిక్ వాలు్య లేదనిపిస్తుంది.

మనఆవేదనను, ఆక్రోశాన్నీమనో నిబ్బరంతోఎదుర్కోగలిగితేఎటువంటి ంషాదాన్నయినాభరించగలడంపెద్ద కష్టం కాదు. క్షీరసాగరమధనంలోఅమృతాన్ని అందరూ పంచుకున్నారు.కానీ ఒక్క గంగాధరుడేగరళాన్ని గళంలోనిలుపుకోగలిగాడు. మనస్సాగరమధనం కూడా అంత.ఆనందం, ంషాదం పుడితేవాటిని మనం సీకరించకతప్పదు. శివుడెప్పుడూమన పక్కన వుండడుకదా.

జీతాన్నియధాతథంగా సీకరిస్తూనేమనకు చేతనైనంతలోనేమన జీతాన్నిఅందంగా, ఆనందంగా మలుచుకునేప్రయత్నం మనంచేయాలి.

మనకుఅత్యంత ప్రియమైనవ్యక్తి మరణించడంమనకు చాలా ంషాదకరంగావుండొచ్చు. ఈ ంషాదంమన మనసు ంద,జీతం ంద బలమైనదెబ్బ కొట్టొచ్చు.మనల్ని కొంతకాలంనిరాసక్తంగా, నిస్తేజంగా మార్చవచ్చు.ఈ ంషయం ఓ సుడిగుండంలామారి మనల్నికన్నీటి సుడులలోముంచెయ్యవచ్చు.ఇలా జరగడంలోఆశ్చర్యం ఏం లేదు.కానీ ఈ స్థితి ఎప్పటికీఅలాగే వుండదు. చీకటివెనుక వెలుగు, వెన్నెలతప్పకుండా వస్తాయి. అది(మానవ) ప్రకృతిలోసహజంగా వుండేసభావం.

మనసుకుతగిలిన గాయాలకుకాలమే మంచి మందు,అనే ంషయం అందరూ చెప్తుంటారు.ఇది కేవలం మనలనుమనం సమర్థించుకునేభావన. నేనుదాన్ని కూడా నమ్మను.కాలం కూడ మన చేతుల్లోనేవుండాలి. మనంఎప్పుడు దుఃఖాన్నిమరచిపోవాలనుకుంటేఅప్పుడు మరచిపోగలగాలి.దుఃఖానికైనా, సుఖానికైనా,మనసుచాలా తరగా తరగాఅలవాటు

పడుతుంది.ఎప్పుడైతే అలాఅలవాటు పడడంమొదలౌతుందోఅప్పుడే మనం ంషాదంనుండిబైటపడడం ప్రారంభించిలొకిక ంషయాల్లో పడతాం.ఇందుకు కాస్త వ్యవధిపడుతుంది. తప్పదు.ఎందుకంటే మనముమెషిన్ కాదు. సిచ్వేయగానే దుఃఖంపోయి ఆనందం వచ్చేందుకు.కానీ సిచ్ ఎప్పుడూ మనచేతుల్లోనేవుంచుకోవాలి.

ఎప్పుడైతేమనసు ంషాదం నుండిబైట పడటంఆరంభిస్తుందో అప్పుడేమనసుకు ఆ కష్టాన్ని భరించగలిగేనిబ్బరం అలవడటంమొదలవుతుంది.మరణించినవ్యక్తి అతని కుటుంబానికిజీవనాధారం అయినఅప్పుడు అతని భార్యో,పిల్లలో అతని బాధ్యతతీసుకోక తప్పదు. అందువల్లఎంత తొందరగా ఆ దుఃఖాన్నిదిగ్ద్రుంగుకుని సంపాదనమొదలు పెడితేఅంత మంచిది. అదితప్పనిసరి పరిస్థితికూడా!

అందువల్ల,ప్రతి సమస్యనీ మనంమానసిక ఎదుగుదలకుట పాఠంలాగా భాంచాలి.

లెక్కల్లోప్రాబ్లెమ్స్ సాల్చెయ్యడంవల్లబుద్ధి పదునుదేరినట్లు జీతంలోమనకొచ్చే సమస్యలనుద్దైర్యంగా ఎదుర్కోవడంవల్లమనసు కూడా పదునుదేరి,చురుకుగా తయారౌతుంది.

చిక్కులేమనసును గొప్పటానిక్కులన్నమాటలను మనంమననం చేసుకోవాలి.ఇలా అనుకోవడం వల్లఓంధమైన “డిటాచ్మెంట్” కలిగి ఋష్యతంవస్తుంది.

### సమస్యలు ఎన్ని రకాలు?

ఈ ప్రశ్నచాలా పిచ్చి ప్రశ్న.“అంతర్జాతీయ సమస్యలుసమావేశం” అనేది ఎవరైనానిరహిస్తే కొన్నిలక్షల సమస్యలున్నవ్యక్తులు ఆ ిటింగ్లోపాల్గొంటారని నా అంచనా.ఆకాశంలో ఎన్ని నక్షత్రాలువున్నాయో అన్ని సమస్యలుఈ ప్రపంచంలో వున్నాయి.

ఓసారిగౌతమబుద్ధుడిదగ్గరకు ఒక స్త్రీ ఏడుస్తూవచ్చి మరణించినతన బిడ్డనుబ్రతికించమనిప్రార్థిస్తుంది. అప్పుడుబుద్ధుడు ‘మరణం’అనేది కలుగని యింటినుండికాసిని నువులు’ తెమ్మంటాడు.ఆ స్త్రీ అన్నిచోట్లాతిరిగి ఉత్త చేతుల్తోవస్తుంది. అందరి ఇళ్ళల్లోనూఎవరో ఒకరు మరణించివున్నారని నిరాశగా చెప్పి,మరణం సహజంఆ ంషయాన్ని గ్రహించితన దుఃఖాన్నికాస్త నిగ్రహించుకోగలుగుతుంది. ( మరణంఅనేది అందరికీ తప్పదనేచిన్న ంషయాన్నితెలుసుకోడానికి ఇంతపెద్ద ఉదాహరణఅక్కర్లేదు. అంత మూర్ఖులుకాదు ిరు.)

ఆ స్త్రీసమస్య కూడా అంతే.ఈ ప్రపంచంలో అసలుసమస్య లేనివాడుఅంటూ ఎవరూ లేరు.ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక సమస్యతప్పని సరిగా వుంటుంది!కానీ ప్రతి ఒక్కరూ తానుమాత్రమే సమస్యలతోసతమతం అవుతున్నట్లూ,తక్కినవాళ్ళుచాలా హాయిగా వుంటున్నట్లువూహించుకునిబాధపడతారు. మనబాధకంటే పక్కవాడుసంతోషంగా వుండడం ఇంకాబాధ కలిగిస్తుంది.అది మానవనైజం.

### సహజంగాఉత్పన్నం అయ్యేసమస్యలు

మనకుఎంతో ప్రియమైన వ్యక్తులమరణం, ఏక్సిడెంట్స్వల్ల అంగవైకల్యంకలగడం,

మండులేనిమాయదారి రోగాలు రావడం,కట్నం తేలేదనిమన అక్కనో, చెల్లెలినో,వాళ్ళ అత్తింటివారుమన ఇంటికి పంపించివేయటం,నిరుద్యోగం, దుర్భరదారిద్ర్యం..... మొదలైనంమనిషిని బాధపెట్టేసమస్యలు.తెచ్చిపెట్టుకునే సమస్యలు

ఓ ఏడాదంతాహాయిగా ఎంజాయ్చేసి, నిద్రపోయి,ఇంకో నెల రోజుల్లోపరీక్షలున్నాయనగాఅప్పుడు మేలుకుని పాసవడంఎలా అని ఆలోచించేవారుకొందరు. ఎంతో ఘాటైనప్రేమలోపడి, ఏ ఉద్యోగమూలేకుండా పెళ్ళి చేసుకునిసమస్యలపాలయ్యేవారుకొందరు. మొహమాటాలకులోనై, ఎదుటివారిపొగడ్తలకోసం, తమకేదోక్రెడిట్ రావాలనుకునిఎదుటివాడి బాధ్యతలను,పనులను కూడా తమనెత్తినేసుకుని బాధపడ్తారుమరికొందరు. పనీ పాటాలేకుండా అత్తా కోడళ్ళుదెబ్బలాడుకోవడం,ఒక కుటుంబంలోని వ్యక్తులందరూహాయిగా కలిసి మెలసివుండకుండా ఒకరినొకరుతిట్టుకోవడం,తాము చేయవలసినపనులన్నీ వాయిదా పద్ధతిఏదచేద్దామనుకోవడం....ఇలా ఎన్నో సమస్యలు.

## సమస్యలేకాని సమస్యలు

నవ్వుకోకండిఇలా అంటున్నానని. ఈ సమస్యలు ఆడవాళ్ళకు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. ఏదైనా ఫంక్షన్ ముందు ఏ చీర కట్టుకోవాలి ఎలా మేక్స్ చేసుకోవాలి? ఏ రంగు లిప్స్టిక్ వేసుకోవాలి? ఇలాంటి పవన్నమాట. ముఖ్యంగా చీరకు మేచ్ అయ్యే బ్లౌజ్ కోసం ఎన్నో షాపులు తిరగవలసిరావడం కూడా ఓ సమస్యే.

## సమస్యపుట్టడం, పెరగడం, గిట్టడం

ఈ ప్రపంచంలో పుట్టిన ప్రతిదీ గిట్టుతుందనే మాటా మనము ఎప్పుడూ ంటూ వుంటాము. ఈ రూట్ 'సమస్య'కు కూడా చాలావరకు వర్తిస్తుంది. పుట్టిన ప్రతి సమస్యా మనం ప్రయత్నిస్తే గిట్టడంతథ్యం ముందు సమస్య ఎలా పుడుతుందో పెరుగుతుందో చూద్దాం.

సమస్య అనేది ఓ ఎదురుచూడని చిన్న సంఘటన వల్లనో లేక అతి పెద్ద దుర్ఘటన వల్లనో పుడుతుంది. ఆ సంఘటన తాలూకు ప్రభావం వెంటనే మన సంతానిండి పోయి మనకో షాక్ సుకలిగిస్తుంది. ఆ షాక్ మనలని చాలా బలహీనులుగా చేసి, మనలో నిశక్తి నంతా హరిస్తుంది దాంతో మన కర్తవ్యాన్ని తాత్కాలికంగా మర్చిపోవడం జరుగుతుంది. కొందరు తరలోనే సర్దుకుని కర్తవ్యం వైపు నడుస్తారు కానీ ఎక్కువమంది సుడిగుండం లాంటి డిప్రెషన్ లోనే పడి నిరాశనే కేంద్రంగా చేసుకుని దాని చుట్టూ తిరుగుతుంటారు.

ంళ్ళకంపెనీ అంత బోరు మరొకటి వుండదు.

## 2వ భాగము

సమస్యకు మనం ఎలా స్పందిస్తాం?

సమస్యలు అనుకోకుండా వచ్చినప్పుడు, ఆ పక్కర పరిస్థితుల్లో మనలో చాలామందిరు:ఖంలో కదిలిపోతూ సానుభూతి కోసం, సహాయం కోసం వేరేవాళ్ళవళ్ళో తల పెట్టుకొని ఏడవటం కోసం ఏ వడిదొరుకుతుందా అని చూస్తూ వుంటారు, ఆధారపడతారు. మనుషుల ంద ఆధారపడనివాళ్ళూ, తమ వాళ్ళనుంచి ఆదరణ లభించినవాళ్ళు మానసికంగా చాలా బాధపడవలసి వుంటుంది. ఈ సంఘర్షణ తట్టుకోలేనివాళ్ళలో కొందరు 'మందు' వైపు, మరి కొందరు మందిరం వైపు వెళతారు. అంటే కొందరు దేవదాసులుగా, కొందరు రామదాసులుగా మారతారు. కొందరు మాత్రమే తమ ంద తాము ఆధారపడతారు.

తాగుడు వల్ల గవర్నమెంటుకూ, సారాకంట్రాక్టర్లకూ లాభాలొస్తాయ్. కానీ తాగేవాళ్ళకేం లాభంలేదు. శారీరకంగా, ఆర్థికంగా, మానసికంగా పతనం కావడం తప్ప ఇంకే ప్రయోజనం వుండదు.

అలాగే వైరాగ్యం పేరుతో దేవుడికి దగ్గరై, బాధ్యతలకు దూరమై ప్రవర్తించడం బాధ్యతాయుతమైన పనికాదు. ంరు నిరర్థిం చాల్సిన బాధ్యతలను నిరర్థిం చి, దేవుడు నినమ్ముకొని దైవభక్తి కలిగి వుంటే ంకు ం చుట్టుపక్కలవాళ్ళకు మనశ్శాంతి వుంటుంది. లేకపోతే కేవలం దేవదాయశాఖకు మాత్రమే లాభం.

సమస్యలు మనమే తెచ్చి పెట్టుకున్నప్పుడు గిట్టి ఫీలింగ్ ఎక్కువగా వుంటుంది. కానీ ఆ పరిస్థితుల్లో మనసులో అశాంతి ఎక్కువ కావడం వల్ల కోపం, కసి ఎక్కువై మనసును బ్యాలెన్స్

చేసుకునేశక్తి తక్కువై తప్పంతా ఎదుటివాడిపేదతోసి నిందిస్తాం. మనల్నిమనమే మనసులోతిట్టుకుంటూ వుంటాం.దాంతో మనపేద మనకేనమ్మకం పోయి అభద్రతాభావం ఎక్కువై వ్యసనాలవైపో,వైరాగ్యంవైపో నడుస్తాం.

సమస్యలనుండిపారిపోవడమా? సమస్యలనుఎదుర్కోవడమా? అనేప్రశ్న మనసుల్లోపుట్టి మానసికసంఘర్షణకు దారితీస్తుంది.

కొందరికిసమస్యలనుండిబైటపడాలనివుంటుంది. కానీ... ఎలాబైటపడాలి అనేదిఓ ప్రాబ్లెమ్లాగావుంటుంది. అలాంటిఆసక్తిగలవారు తమకుఉపయోగపడే సలహాలుచ్చేవాళ్ళనిసంప్రదించి సమస్యలనుండిబైటపడొచ్చు.ఇందుకు నమ్మకం, ఆచరణచాలా అవసరం. వ్యక్తితంవుంటే చింతలకుదూరంగా వుండొచ్చు.ఓ సమస్య ఎదురైనపుడు,ఆ సమస్యకన్నా దానివల్లనిజంగా కలిగే కష్టనష్టాలువూహించుకుంటేనేఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది.మనసు చాలా ప్రియమైందిపోగొట్టుకుంటామన్నభయం మనల్నిడాంనేట్ చేస్తుంది.ఇక్కడ మనకు ఏదిముఖ్యమో,ఏది ప్రియమైందో, ఏదోలభ్యమౌతుందోతెల్పుకోవడంచాలా అవసరం.

మనిషికిప్రాధానిక అవసరాలుతీరకపోవడం చాలావ్యధ కలిగిస్తుంది.ఆ అవసరాలు తీరాక సంతోషిస్తాడనుకోవటంఉత్తబ్రమ.ఈ అవసరాలు తీరాక కొత్తఅవసరాలు, కొత్త

సమస్యలువస్తూనే వుంటాయి.కారువున్న వ్యక్తిఎయిర్ - కండిషన్స్ కారుకోసంతపిస్తాడు. అందమైనభార్య వున్నవాడుచదువుకున్నస్త్రీ భార్య కాలేదేఅని వాపోతాడు అందమూ,చదువూ వున్నభార్య దొరికినవాడుఅమాయకతముతోఅడుగులకి మడుగులొత్తడంలేదని చింతిస్తాడు.

గోదావరికివరద వచ్చిందనుకోండి.వరద బాధితులుఆకలితో నకనక లాడేటప్పుడుఏ హెలికాప్టర్ వస్తుంటే,తమకు ఆహారందొరుకుతుందో, దొరకదో అనేటెన్షన్ వుంటుంది.కడుపు నిండాక వేరే సమస్యలొస్తాయి. శారీరకపరమైనఅవసరాల తరాతమనిషిని మానసిక సమస్యలుతప్పకుండా పీడిస్తాయి.అందువల్ల ఈ సమస్యలుఒక వలయంలా వస్తూనేవుంటాయి. ఎప్పటికప్పుడుకొత్త సమస్యలు,పరిష్కారాలు. మళ్ళీసమస్యలు, ఇం తప్పవు.ఆ షయాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

కొన్నిసమస్యలు ఫలితాలకోసంఎదురుచూస్తూ వుండటంవల్ల వస్తాయి.

ఏరుఏ టెన్ట్‌క్లాస్ పరీక్షోలేక జీతంలోఅత్యంత కీలకమయినమార్పుకు జరిగే పరీక్ష వ్రాశారనుకోండి.రిజల్టు వచ్చేముందుఏలోని మానసికస్థితిటెన్షన్లోఅయోమయంలో వుంటుంది.మనసు ప్రశాంతంగా వుండదు.

అలాగేమరో అమ్మాయికి ప్రేమలేఖయిచ్చారనుకోండి. ఫలితంతెలిసేవరకు ఏరుస్థితింగా వుండరు.ఆ అమ్మాయి ఏకు తిరస్కారాన్నియిస్తుందా, మమకారాన్నియిస్తుందా ఏ కారం యిస్తుందనేదిఏకు అర్థం కాక అశాంగా వుంటారు.రేస్కోర్స్లో గుర్రంపందం కాసిన వాడి గుండెగుర్రంకంటే వేగంగా పరుగెడుతోంది.

సమస్యలనుఎలా ఎదుర్కోవాలి?

ఇదో యిలయన్ డాలర్ ప్రశ్న.

ఏరు సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూవుంటే యిగిలేది ఆలోచనే. సమస్య ఏ పక్కనే వుంటుంది. అందులో నుండి బయట ఎలా పడాలన్నది ఆలోచించాలి. దాన్నే “ంశ్లేషణం” అంటారు.

ఒక సమస్యను ఎటుంచి ఎదుర్కోవాలి అని ఏరు ఆలోచించడం మొదలు పెట్టారంటే ఏరు అయోమయ స్థితి నుండి బయట పడ్డారన్నమాటే. ఈ స్థితిలోనే ఏరు సరైన నిర్ణయాలను సరైన సమయంలో తీసుకోవలసి వుంటుంది.

సమస్యను పరిష్కరించే ముందు ఏరు ఏ మనసులోని దిగులు తగ్గించుకోవాలి.

ఒక బెల్గాన్ ను తీసుకుని ఆ బెల్గాన్ లో గాలిని నింపేందుకు ఏరు ప్రయత్నించారనుకోండి. ఆ బెల్గాన్ లో ఎంత ఖాళీ వుందో అంతే గాలిని ఏరు పంప్ చేయగలరు. ఏరు యింకా ఎక్కువ గాలిని నింపాలని ప్రయత్నిస్తే బెల్గాన్ పేలిపోతుంది.

మనసు కూడా అంతే దుఃఖాన్ని భరించగలిగే శక్తి కొంతవరకే వుంటుంది. బాధను మనసులోనే కుదిరిపోతూ వుంటే ఆ బాధ తగ్గదు. ముందు మన బాధ తగ్గించుకున్న తర్వాతే

సమస్యలు పరిష్కరించుకోగలం.

ఏకు భరించలేని బాధ కలిగినప్పుడు “బాధే సౌఖ్యమనే” భావన ఏ మనసులోకి రానివ్వద్దు. మనసులోనే కుళ్ళు తుంటే ఏ బాధ బైటికి పోదు. ఏ ఫీలింగ్స్ ను ఎవరితోనైనా పంచుకున్నప్పుడు ఏ మనసు తేలికపడుతుంది.

“నాకు ఆప్త యిత్రులు లేరు. ఏం చెయ్యాలో” అంటున్నారా..... సరే. ఏకు అంత మంచి ఫ్రెండ్స్ ఎవరూ లేనప్పుడు ఓ డైరీలో ఏ మనోభావాలను రాయండి.

అమ్మో! డైరీలోనా? ఇంకేమైనా వుందా.....! ఎవరైనా చూస్తే సాధారణంగా ఎదురవుతుంది.

రచయితలు రచనల దారా, చిత్రకారులు బొమ్మలు వేయటందారా.... ఇలా తమ భావావేశాన్ని కళ్ళలా వ్యక్తీకరిస్తారు.

ఏకు ఇవన్నీ చేతకాకపోతే నిరాశతో చేతులెత్తకండి. ఏ టెన్షన్ పోయేందుకు ఏకో మంచి మార్గం వుంది. అదే ‘శారీరక శ్రమ’.

చైనాలో ఓ సామెత వుంది. ఏమనను బాగోలేకపోతే ఓ గొడ్డలి పట్టుకుని చెట్లను నరకండి అని, ఈ సామెత ంనగానే గొడ్డళ్ళు పట్టుకుని చెట్లను నరికేందుకు బయల్దేరకండి. కార్పొరేషన్ వాళ్ళు కాళ్ళు ంరగ్గొడతారు. అదో సమస్యగా మారుతుంది. ఈ సామెత అర్థం మానసికవత్తిడి శారీరక శ్రమ తగ్గిస్తుందని దాని అర్థం.

యోగాభ్యాసం, వ్యాయామం చేయటం, వాకింగ్, రన్నింగ్, గేమ్ ఇవన్నీ ఏ శరీరాన్ని అలిసేలా చేస్తాయి. ఎప్పుడైతే శరీరం అలిసిపోతుందో.... అప్పుడు బాగా నిద్రపోగలుగుతాడు. మనసు ఏద

వత్తిడిటెన్నన్ తగ్గిపోతుంది.ఇందువల్ల శారీరక ఆరోగ్యం,మానసిక ఆరోగ్యం బాగవుతుంది.

మనసుబాగులేనివాళ్ళుశరీరాన్ని వ్యసనానికి బానిసగాచెయ్యకుండా ‘శ్రమ’కుబానిస చేయాలి.ఆ ంషయం బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

డిప్రెషన్తగ్గించుకోవడానికిమరో మార్గం ‘పని’ని కల్పించుకోవడం.

‘పని’అనగానే మొహంచిట్టిస్తున్నారా.....?ముందు ఆ అలవాటుమానాలి.

ఏ పనీలేకుండా ంరు ఖాళీగాకూర్చుంటే మనసుపనిచేయడం మొదలెడుతుంది.

పనిఅనగానే ఆడవాళ్ళకుఇంటిపని, వంటపనిగుర్తువస్తాయి. మగవాళ్ళకైతేఆఫీసు పనులు.

సాధారణంగామగాళ్ళకంటేఆడవాళ్ళకే మానసికసమస్యలు ఎక్కువగావుంటాయి. మగవాళ్ళుఆఫీసుకు వెళ్ళాక వాళ్ళదృష్టి సమస్యలందనిలవదు. వాళ్ళదృష్టి షైళ్ళలోనింషయాలంద లేకఆఫీసులో వాళ్ళు చూడాల్సినఅకౌంట్స్ ంద నిలుస్తుంది.కొందరు ఆడవాళ్ళుబిజీగా వుంటారుఅది వేరే ంషయం. మగవాళ్ళుఆఫీస్వర్క్లో శరీరం కంటేమనసు ఎక్కువగా నిమగ్నమౌతుంది.ఏ అకౌంట్స్ చూసేటప్పుడువాళ్ళకు ఏ ఇతర ఆలోచనలూ

రావు.

కానీకొందరు ఆడవాళ్ళకిఅలాకాదు. వాళ్ళుచేసే కొన్ని పనులలోమనసు లగ్నం కాదు.ఇంటిపనుల్లో....అంటే బియ్యం ఏరేటపుడు,బట్టలు ఉతికేటప్పుడు,గిన్నెలు తోమేటప్పుడుచివరికి శృంగారంలో కూడాశరీరం యాంత్రికంగా పనిచేస్తూంటేమనసు సమస్యలగురించి ఆలోచిస్తుంది.అందువల్ల మనసులగ్నం అయ్యే పనులకూడాచేస్తుంటే దిగులుతగ్గుతుంది.

‘ఖాళీగావున్న మనసుదయ్యాల కార్థానా’’కనుక మనసునుబిజీగా వుంచుకోండి.మంచి పుస్తకాలు చదవండిమంచి సంగీతం ంనండి.ంకు ఇంట్రెస్ట్ వున్నహాబీని అభివృద్ధిచేసుకోండి. ఎవర్నన్నాప్ేంచండి. (ఇక్కడనా ఉద్దేశం రొమాన్సుకాదు.)

ఇంటిముండుఖాళీ స్థలంలోకళ్ళకు ఆహ్లాదంగావున్న పూల మొక్కలనునాటండి. వాటిసంరక్షణకూడా ంకు ఆనందాన్నికలిగిస్తుంది. ంకు పిల్లలువున్నారా? వుంటేవాళ్ళ హోమ్వర్క్,చదువు ంరే సయంగాచూసుకోండి. అందువల్లంకు డైవర్స్ వస్తుంది.పిల్లలకూడా సంతోషమేస్తుంది.ంకూ, ం పిల్లలకూ మధ్యచక్కటి అవగాహనఏర్పడుతుంది. ంరు ంసమస్యల గురించేఆలోచిస్తూ పిల్లలగురించి, వాళ్ళ చదువుగురించి పట్టించుకోకపోవడంవల్లపిల్లల దృష్టిలోంరు బాధ్యతలేనితల్లిదండ్రులుగాంగిలిపోతారు. అందువల్లసమస్యలు వచ్చినప్పుడుకూడా పిల్లల ంషయంలోంరు శ్రద్ధ తీసుకోవడంవల్లం మనసులోని దిగులుతగ్గుతుంది.

ంకుచదువుంద ఇంట్రెస్ట్వుందా.....? ఇంకా ఎక్కువ చదువుకునివుంటే బాగుండేదిఅనుకుంటున్నారా? అయితేట పని చేయండి. ఏ సబ్జెక్టుంకు ఇష్టమో ఆ సబ్జెక్టునుచదవడం మొదలెట్టండి.ఆ సబ్జెక్టును ముఖ్యాంశంగాతీసుకుని పరీక్షలకోసం ప్రిపేర్కండి.ంది కాలేజీకి వెళ్ళేవయస్సు కాకపోతేపైవేట్గా చదవండి.



అమ్మో! ఈ వయసులో చదువా.....? అనకండి. చదువుకూ, వయసుకూ సంబంధంలేదు. చదువుకునే ముందు మీరు సిగ్గుపడనక్కరలేదు. మీరు వయసుమళ్ళాకకూడా చదువుకుంటే మీ ఉత్సాహానికి, ఓపికకు అందరూ ఆశ్చర్యపోతూ అభినందిస్తారు. ఎవరైనా మీమ్మల్ని మర్చిస్తే వాళ్ళు మూర్ఖులని గ్రహించండి. అలాంటివాళ్ళ సలహాలు మీరు తీసుకోనక్కరలేదు. వాళ్ళ కామెంట్స్ మీరు నిపించుకోనక్కరలేదు.

మీకు నచ్చిన పనిని మీరు మనస్ఫూర్తిగా, నిజాయితీగా చేయండి. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచించడం మొదలు పెడితే మీ అభివృద్ధికి అన్నీ ఆటంకాలే వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

నాకు తెలిసిన ఒకాండతన పిల్లలందరూ పెద్దవాళ్ళయి జీతంలో స్థిరపడ్డాక తన ఏభయ్యవ ఏడై డిగ్రీ పరీక్ష పాసై, తరాతలెం. ఏ. పరీక్ష పాసై, తన కిష్టమైన సబ్జెక్టు మీద పరిశోధన చేసి డాక్టరేట్ తెచ్చుకుంది. ఆండ పుస్తకం చదవడం చేశా యూనివర్సిటీలు ఆండను

తమకళాశాలల్లో లెక్చర్లు వ్రాయమని ఆహ్వానించాయి. ఇది ఒక స్త్రీ సాధించిన జయం కదా? ఇలాంటివాళ్ళను మీరు ఆదర్శంగా తీసుకుంటే “మనం కూడా యిలా వుంటే బాగుంటుంది. మనం కూడా యిలా చదువుకుని వృద్ధిలోకి రావాలి” అనే పాజిటివ్ థింకింగ్ మీలో వస్తుంది.

మీలో ఎవరైతే ఆదర్శంగా తీసుకుంటారో వాళ్ళు, మీరు ఎవరితో కలసి మెలసి తిరుగుతారో వాళ్ళు, మీరు తమ ప్రభావాన్ని చూపించే అవకాశం ఎంతగానో వుంది. అందువల్ల మంచి అభిరుచులు కలిగిన వాళ్ళను మీ సన్నిహితులుగా ఎన్నుకోవలసి వుంటుంది.

ఎంతో అలజడిగా వున్న మనసును కూడా ప్రశాంతంగా చేయగలిగినది దైవభక్తి. మన బాధ్యతలను మనం నిరర్తికస్తా చేస్తే ప్రార్థన, పూజ, గుడికెళ్ళి కాసేపు ప్రశాంతంగా కూర్చోవడం మొదలైనా చేస్తే మన సమస్యలనుండి కాస్త ంముక్తి వస్తుంది. మనసు ప్రశాంతం కావడంతో మనం చేసే పనుల్లో హడాండి, టెన్షన్ కాస్తయినా తగ్గుతాయి.

అలాగనిదొంగ బాబాలను, సాములను, బైరాగులను కొలిచి వాళ్ళ అడిగిన డబ్బులిచ్చి, వాళ్ళ డిమాండ్లు తీర్చి, చివరకు వాళ్ళు మోసం చేశాక గుండెబాదుకుని ఆర్థికంగా నష్టపోయామని చూచారీస్తే లాభం వుండదు. ఇలాంటివారిపట్ల భక్తి మీకు అనేక రకాల సమస్యలను సృష్టిస్తుంది.

మీకు స్నేహితులతోనో, సన్నిహితులతోనో మాట్లాడాలని అప్పుడప్పుడు అనిపించవచ్చు. అలాంటప్పుడు మన తప్పులతో సహా మనని సీకరించే వాళ్ళూ, మన కన్నీళ్ళకు స్పందించే వాళ్ళూ, మన మీద నమ్మకం వుంచేవారూ, మనకు ధైర్యం నూరిపోసి గౌరవించేవారూ, మన ఆలోచనల్ని సరైన పంథాలో నడిపించే వాళ్ళ సమక్షంలో గడపండి. అలాంటివాళ్ళ సమక్షంలో ఆహ్లాదంగా వుండగలుగుతారు.

స్నేహితులకన్నా గొప్ప స్నేహితులు పుస్తకాలు. స్నేహితుల్లాగా అం మీమ్మల్ని ‘తిరిగి’ ఏమీ కోరవు. కేవలం మీకు నోదాన్ని, ంజ్ఞానాన్ని యిస్తాయి.

ఒకసారి పుస్తకాలతో స్నేహించేసుకున్నాక, జీతంలో నిజమైన ఆనందం అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. స్నేహితుల్లో కబుర్లు చెప్పటం అనేది తాగుడుకన్నా భయంకరమైన వ్యవసనం. దీనివల్ల సాధించేది ఏదీ వుండదు. టైమ్ వేస్ట్ తప్ప.

స్నేహితులవల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలు, స్నేహితురాళ్ళవల్ల కలిగే సమస్యల గురించి మరో చోట చర్చిద్దాం.

### చిన్నపిల్లల్లో తలెత్తే సమస్యలు

ఏ ఇంట్లో ఓ పాపాయి పుట్టింది. ఏరంతా చాలా సంతోషిస్తారు. ఈ సంబరాలన్నీ సరదాగా ముగిశాక పాపాయి పుట్టిందన్నకొత్త వార్త పాతవార్త అవుతుంది. ఇప్పుడు పాపను ఎలా పెంచడం అనే ంషయాన్ని తల్లి, తండ్రీ ఆలోచించాల్సి వస్తుంది.

కొత్తగా తల్లయిన స్త్రీకి పాపను చూసి సంతోషం ఎంతగా కలుగుతుందో పాప ంషయంలో తాను తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు, సంరక్షణ కూడా కాస్త భయాన్ని, టెన్షన్నే

తప్పకుండా కలిస్తాయి. ఎందువల్లనంటే స్త్రీ జీవితంలో మాతృతం అనే ఓ కొత్తదశ ప్రాంభమైంది కనుక.

‘సమస్యలు పెద్దవాళ్ళకే వస్తాయి చిన్నపిల్లలకు ఏ సమస్యలూ ఉండవు’ అనుకోవడం సరికాదు. పుట్టినప్పటినుండీ పిల్లలకూ ఏదో ఒక సమస్య వుంటుంది. తల్లిగర్భం నుండి ఈ లోకంలోకి రాగానే పాలు తాగడం దగ్గరనుండీ పాపాయి స్ట్రగుల్ మొదలవుతుంది. కదలకుండా పడుకోవడం అనే స్టేజీ నుండి బోర్లాపడడం, దోగాడటం, కూర్చోవడం, లేచి నిలబడడం, నడవటం, పరిగెట్టడం ఇవన్నీ దశలవారీగా పాపాయి ఎదుర్కొనే సమస్యల్లో భాగాలే. ఇవన్నీ శారీరకమైన పెరుగుదలలోని సమస్యలు.

#### 3వ భాగము

పిల్లలకు మానసిక సమస్యలు వుండవని అనుకోవడం కూడా పొరబాటే. మనుషులను గుర్తుపట్టడం వచ్చినప్పటినుండే పిల్లలకు మానసిక సమస్యలు మొదలౌతాయి.

ఏ పాపాయి ఏరు కనపడగానే సంతోషంతో కేరింతలు కొడితే ఏరు చాలా సంతోషిస్తారు. ఏ మనసుకు చాలా తృప్తి కలుగుతుంది. పాపాయి యిమ్మల్ని తల్లిగానో, తండ్రీగానో గుర్తించిందనే సంతోషాన్ని ఏరు పైకి ప్రకటించుకోగలుగుతారు. కానీ ఏ పాపాయికి మాటలు రావు కనుక తన భావాలు పైకి చెప్పలేదు. కేరింతల దారానో, నవడందారానో యిమ్మల్ని గుర్తిస్తుంది. అలా చేయడందారా తనకు గుర్తింపు కావాలని కోరుకుంటుంది.

ఏయింటికి ఎవరయినా కొత్తవాళ్ళు వచ్చారనుకోండి. వాళ్ళు ఏ పాపాయిని ఎత్తుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే ఏ పాపావేడుస్తుంది. ఏ దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. కొత్తగా కనబడిన వ్యక్తులు పాపకు భయాన్ని కలిగించడం వల్ల తన భయాన్ని, ప్రతిఘటనను ఏడుపు రూపంలో ప్రదర్శించి, రక్షణ కోసం ఏ దగ్గరకు వచ్చిందన్నమాట. ఈ ంషయం పాపాయి దృష్టిలో ఓ సమస్య.

అలాగే పిల్లలు కొన్ని పనులను పెద్దవాళ్ళకు తెలియకుండా చేయాలనుకుంటారు.

ఏబాబు మట్టి తింటున్నాడనుకోండి. ఎవరయినా పెద్దవాళ్ళు చూస్తున్నారేమో అని గమనిస్తూనే మట్టి తింటూ వుంటాడు. ఇక్కడ అతని సమస్య ఏరు చూస్తారేమో ననే భయం ఓ ప్రక్క, మట్టి తినాలనే కోరిక మరో ప్రక్క, మనకు యిదొక సమస్య కాదు. కానీ ఏ బాబుకు యిది చాలా పెద్ద సమస్య. ఇలా దొంగతనంగా మట్టి తింటున్నప్పుడు ఏరు చూశారనుకోండి ఏబాబు గబుక్కున మట్టి పడేసి ఏ తెలియనట్లు అమాయకంగా వుండటమో, లేక ఏవైపు చూసి చిలిపిగా నవడమో, ఏరు గమనించి

మందలిస్తేలేదని బుకాయించడమోచేస్తాడు. పెద్దవాళ్ళువద్దన్న పనిచేస్తేతిడతారన్న భయంతోపిల్లలు యిలా అబద్ధాలుచెప్పడం చాలాచిన్న వయసునుండేప్రారంభిస్తారు.

చిన్నపిల్లల్లో కూడా డిప్రెషన్ వుందంటే ంరు ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు.

కొత్తగాపెళ్ళయినవాళ్ళుహాయిగా హానీమూన్ కువెళ్ళకుండా, ఎంజాయ్ చెయ్యకుండా ఆఫీసులోపని చేయాల్సివస్తే,ఉమ్మడి కుటుంబాల్లోగొడవల మధ్యవుండాల్సివస్తే ఎంతోబాధపడతారు. అదేబాధ అమ్మ దగ్గరవుండకుండా నర్సరీ క్లాసుకువెళ్ళే పిల్లలకుకలుగుతుంది. అప్పటివరకూఇంట్లో హాయిగా వున్నపిల్లలు ఒక్కసారి కొత్తవాతావరణంలో అడుగుపెడితేభయంతో దిగులుపడతారు. టీచర్లంటేహాడలి పోతారు.ఎప్పుడెప్పుడు పరీక్షలురాసి సినిమాకు చెక్కేద్దామాఅనుకునే ంద్యార్థుల్లాగాఇంటికెళ్ళి అమ్మనుచూసేందుకు స్కూల్ బెల్ ఎప్పుడు మోగుతుందాఅని చూస్తుంటారు. చిన్నవయసులోనే వాళ్ళకుఈ ంషయం ఓ పెద్ద సమస్యలాతోస్తుంది.

తమబాధను సరైనభాషలో ంశదీకరించిచెప్పగలిగే శక్తి పిల్లలకువుండదు. (కొందరురచయిత (త్రు)లకూవుండదు. అదివేరేసంగతి) అందువల్లతమకు కావలసినంతల్లీ,

తండ్రిఇవకపోతే, ఏడుపుతో,మొండితనంతోసాధించుకోవాలనిచూస్తారు. తాము చెప్పిందేఎదుటివాళ్ళుంనాలనుకుంటరు. ఇలాంటిప్పుడువాళ్ళను కొడితేలాభం వుండదు.వారి ధ్యాస వేరేవైపుకుమళ్ళించాలి. అప్పుడుదానికోసం ఏడుస్తున్నాం అనేదిచాలావరకు మర్చిపోతారు.ఎలా చెయ్యాలి?మాకు తెలియదేఅంటున్నారా? మన రాజకీయనాయకులను గమనిస్తూవుంటే ంకే తెలుస్తుంది.ప్రజలు ఏ సమస్యకోసమో తీవ్రంగా ప్రతిఘటించారనుకోండి.అప్పుడు మన ప్రభుతంసమస్యలను, ప్లయిక్ లనుమరిచేందుకు ంలుగామరో సమస్యను భూతద్దంలోనుండి చూపిస్తూ ప్రజలదృష్టి అటువైపు మళ్ళించేస్తుంది.ఇదే టెక్నిక్ పిల్లలంద ప్రయోగించాలిఅంటే మరో పెద్దసమస్యని చూపించమనికాదు. దృష్టి మళ్ళించమనిఇక్కడ ఉద్దేశ్యం.

ఇప్పుడుఎల్.కేజీ, యూ.కేజీల్లోకూడా పిల్లలకు చాలాహామ్ వర్క్ ఇస్తున్నారు.పిల్లల్ని హామ్ వర్క్ చేసుకునేందుకు కూర్చోబెట్టడంకూడా ఓ సమస్య. వ్రాసి వ్రాసివ్రేళ్ళు నొప్పులుపుడుతున్నాయనిఅంటారు. అలాంటిప్పుడువాళ్ళకు ంశ్రాంతిగామెల్లగా నోటితోలెక్కలు చేయించండి.అలాచేస్తే పిల్లలకుస్ట్రెయిన్ వుండదు.పిల్లల్లో ఒక లాంటిమొండితనం వుంటుంది.ం పిల్లల నోట్ బుక్ లో పొరపాటునవాళ్ళ టీచర్ తప్పుగా రాసి వుంటుందనుకోండి.ఆ స్పెల్లింగ్ లో లేక జవాబోతప్పు అని ం పిల్లలతోచెప్పండి. వాళ్ళుఒప్పుకోరు. తల్లీ తండ్రిఆఫీసర్లయినా సరే ంరే తప్పుచెప్పారు. మా టీచర్ కరెక్ట్ అంటారు. ంకు ఒళ్ళుమండుతుంది. చిరాకు,ంసుగు కలుగుతాయి. పిల్లలకుతమ టీచర్లగురించి వున్న నమ్మకంవాళ్ళచేతఅలా మాట్లాడిస్తుంది.ంరు మెల్లగా వాళ్ళకునచ్చచెప్పకతప్పుదు.

వాళ్ళకుఎంతో యిష్టమైన టీచర్ యింకో స్కూల్ కో లేక వేరేఊరికే వెళ్ళిపోయిందనుకోండి.అది కూడా పిల్లల్లోమానసికంగా డిప్రెషన్ తెస్తుంది.

యాంత్రికజీవనం మొదలైనప్పటినుండిసంఘంలో బ్రతకడంమరీ క్లిష్టతరమైంది.రకరకాల ఉద్యోగాలూ, చదువులూవచ్చాయి. చదువుకున్నవారిసంఖ్య ఎక్కువౌతుంది.ంరు చిన్నపిల్లలుగావున్నప్పుడు ం తల్లిదండ్రులకి 'యమ్మల్నిఎలా పెంచాలి' అని ఆలోచించేఅవసరం

వచ్చి వుండకపోవచ్చు.కాని ఈ తరంలో పిల్లలనుఎలా పెంచాలి అనే ంషయంగురించి కొత్తగా వచ్చేధియరీలూ, ఎవరైలాపెంచితే ఏం జరుగుతుందోననిరకాలుగా చెప్పే వ్యాఖ్యలూఅర్థంకాకుండా మనల్నిఅయోమయంలో పడేస్తాయి.ఏ పద్ధతి పాటిస్తేప్రయోజనకరం అనేంషయం మనల్నిమరింత కంగారు పెడుతుంది.

పిల్లలుకాస్త పెద్దవాళ్ళయ్యాకఅన్నిటిని పరిశీలించిఆలోచించడం నేర్చుకుంటారు.పెరిగేకొద్దీ పిల్లలకుతల్లిదండ్రుల్నించీ,టీచర్లనుంచీ,తోటి ంద్యార్థులనుంచీ చాలా డిమాండ్స్వుంటాయి. అందరినీ తృప్తిపరచి అందరిచేతామన్ననలు పొందాలన్నంషయం పిల్లల్లోటెన్షన్ పెంచుతుంది.

ఁరుబిజీగా వున్నారనుకోండి.ఏదైనా చిన్నపనిచేసుకునేందుకు ంసుగ్గావుందనుకోండి.

పిల్లలుచేయగలిగే పనేఅయితే ఁరు ఆ పనిని పిల్లలకుఅప్పగిస్తారు. ఓ ప్రక్క ఁరు చెప్పినవనీ,మరోప్రక్క టీచర్ఇచ్చిన హోమ్వర్క్చేయాల్సివుంటే,ఈలోగా ఁ పిల్లల్నిఫ్రెండ్స్ ఆడుకునేందుకుపిలుస్తారు. ఁ పిల్లలుడైలమాలో పడింసుక్కుంటారు. ఆ క్షణానికిఅది వాళ్ళకు సమస్యే.అలాంటప్పుడు ఏ పనిముందు చెయ్యాల్సి?ఏ పని తరాత చెయ్యాల్సి?అనే ంషయం ఁరు ఆలోచించుకునివాళ్ళకు చెప్పవలసివస్తుంది.

ఁనాన్న గుర్తిస్తే ఁరు భయంతోపైకి లేచి నిలబడివుండొచ్చు. ఆయనఏదైనా పని చెబితేఁరు సరే అని సమాధానంవెంటనే యిచ్చి,క్షణాల్లో ఆ పని చేసివుండవచ్చు.ఇరవై ఏళ్ళు గడిచాయి.ఈ ఇరవై ఏళ్ళలో మనసమాజం ఎంతో మారింది.ఁరు ఁ తండ్రికి భయపడ్డట్లుఁపిల్లలు ఁకు భయపడకపోవచ్చు.ఁరో పని చెబితేచూసేందుకు నసగొచ్చు.వాళ్ళను పిలిస్తేవెంటనే రాకుండా ఇరవైసార్లుపిలిచాక రావచ్చు.అప్పుడు ఁకు ంసుగొస్తుంది.‘అదే మా చిన్నతనంలోఅయితే యిలా వుండేవాళ్ళమా?’అని ఆశ్చర్యపోతారు.

ఁపిల్లల్లో క్రమశిక్షణలోపిస్తోందని వాపోతారు.ఇలా అనుకోవడంతోఁ చిన్నప్పటిఫీలింగ్స్ ఎలా వుండేవోగుర్తుకు తెచ్చుకోరు.‘జనరేషన్ గేప్’ అంటేయిదే. ఁ తల్లి తండ్రిలాఁరు లేరు, ఁలా ఁ పిల్లలువుండరు. ఈ వాస్తవంతెలిసినా ఁరు అందుకుఒప్పుకోరు. ఇలాంటప్పుడేఁ సహనానికి పరీక్ష ఎదురౌతుంది.

ఁకూఁ పిల్లలకూ ఎన్నోంషయాల్లో ఘర్షణరావచ్చు. ఁరు పౌష్టికమైనఆహారం యివాలనుకుంటేవాళ్ళు అందుకు వ్యతిరేకంగాఅనారోగ్యాన్ని కలిగించిరుచికరమైన పదార్థాలుపెట్టమంటారు. ఁకుమనసొప్పదు. బాగాచదువుకున్నతల్లులు, పిల్లలసంరక్షణ గురించి తెలిసినతల్లులు యిలాంటప్పుడుబాధపడ్తారు. ఁరు వాళ్ళకుకడుపునిండా అన్నం పెట్టాలనుకుంటేవాళ్ళు చిరుతిళ్ళతోపొట్ట నింపుకోవాలనుకుంటారు.చాలామంది తల్లులకుపిల్లలచేతపాలు తాగించేసరికి తలప్రాణంతోకకు వస్తుంది. పాలుతాగకపోతే వాళ్ళకుబలంరాదని ఁ బాధ.తాగాలంటే వాళ్ళకుఅయిష్టం.

ఇలాఆహారం ంషయంలోకూడా వాళ్ళకు సమస్యగానేవుంటుంది. అలాంటప్పుడుఆ పాలలో సువాసన కలిగించేరోజ్ ఎపన్నో, ఏలకులో....ఇలా ఏదో ఒకటి వాళ్ళనుఆకర్షించాలి. ఁరు కళ్ళుమూసుకుని ఇరవై వరకుఅంకెలు లెక్క బెట్టేలోగాఎవరు తాగితే వాళ్ళుబంగారు తల్లులనిఉబ్బెయ్యండి. ఁకేఇద్దరు పిల్లలున్నారనుకోండి.వాళ్ళిద్దరి ముందుయిలా

అన్నారనుకోండి.ఇద్దరూ పోటీలుపడితాగుతారు. అప్పుడు మీరు కళ్ళమీదనుండి చేతులుతీసేసి వాళ్ళు పాలుతాగేసినందుకు మీ ఆశ్చర్యాన్నివెలిబుచ్చండి.ఈ ట్రిక్ కొద్దిరోజులుపనిచేస్తుంది. ఇక పనిచేయనిస్థితికి రాగానే వేరే ట్రిక్ ప్లే చెయ్యండి.పిల్లలు సరిగ్గా అన్నంతినడంలేదనిమీరు బాధపడవచ్చు.వాళ్ళకు కథలుచెబుతుంటేసరి. తినడం లేదనిమీరు

బాధపడవచ్చు.వాళ్ళకు కథలుచెబుతుంటేసరి. ఇలా కథలు చెప్పిచెప్పి వాళ్ళుపెద్దవాళ్ళయ్యేసరికిమీరో రచయిత్రి (కనీసంచందమామ స్థాయికన్నా)కావచ్చు.

“మాతృతంలోనేవుంది ఆడజన్మసార్థకం” అనే పాట మగాడురాశాడు. కనుక ఆడవాళ్ళకష్టాల గురించి రాయలేదు.మాతృతం అంటేమజాకాదని తెలుసుకోండి.ఈ పాత్రలో మీరు చాలాగొప్పగా నటించవలసివస్తుంది. ఇదే ఆహారంతినాలి అనే రూలుమీరు పెడితే అందరుపిల్లలూ కట్టుబడరు.అందువల్ల అప్పుడప్పుడువాళ్ళకు ఇష్టమైనఆహారం యిస్తూనే మీరుపౌష్టిక లువలనుపౌరాణిక కథలదారావాళ్ళకు అందించండి.అలా అని చెప్పి భీముడు‘ఫారెక్స్’ తినటం. గురించిచెప్పకండి. ఈ తరంపిల్లలు మీకన్నా తెలివైనవాళ్ళు.

రుచులతరాత అభిరుచులువస్తాయి. మీరు ‘నాగేశరరావు’గారి నటనను యిష్టపడితేపిల్లలు ‘చిరంజీ’నియిష్టపడతారు. భరతనాట్యంఎంత బాగుందో అని మీరంటేబ్రేక్ డాన్స్ చూస్తాడుమీ చిరంజీ. మీ అభిరుచులేపిల్లలకు వస్తాయనేఆలోచన పెట్టుకోకండి.ఇవన్నీ జనరేషన్ గాప్ లోని భాగాలు.

పిల్లల్నిచాలా ప్రేమగా చూసుకోవాలి.వాళ్ళ మనసుకుదెబ్బ తగిలేలామాట్లాడకండి.వాళ్ళకు కూడా ఆత్మగౌరవంఅనేది ఉంటుంది. ఆ ంషయంమర్చిపోవద్దు.మీ మంచితనాన్నివాళ్ళు చేతకానితనంగా భాంచినపుడుమాత్రం మీరీ క్రమశిక్షణఅమలు పరచక తప్పదు.కొట్టకండి. కానీ ఇలాచెయ్యవద్దనేమాటను మాత్రందృఢంగా చెప్పాలి.తల్లిదండ్రులమాటను మన్నించినపుడు,తనకు సంబధించనింషయాల్లో తలదూర్చినపుడు, శుభ్రతపాటించనపుడుమీరు క్రమశిక్షణ అమలుచేసిమీరు అలాంటిం చెయ్యకూడదనిదృఢంగా చెప్పాలి.క్రమశిక్షణ అంటేపిల్లలను శిక్షించడమేఅనుకుంటే పిల్లలపాలిటఇల్లు సెంట్రల్ జైల్ అవుతుంది.క్రమశిక్షణలో పెడుతూనేఇంట్లో ఆహ్లాదకరమైనవాతావరణం వుండేలాచూడండి. తల్లిదండ్రులు

ఒకరినొకరు గౌరంచుకుంటూచేసుకుని క్రమశిక్షణలోమెలగుతారు.

మీరుఆఫీసుకు వెళతారు. బాగాపనిచేసినా ఆఫీసర్ మూడేబాగాలేక మమ్మల్నికోప్పడ్డాడు. మీరతన్నిఎదిరిస్తే గొడవవుతుంది.అందువల్ల మీ ఆఫీసర్నిచెంపమీద కొట్టాలన్నంతఆవేశాన్ని అణచుకునిఇంటికి వస్తారు. మీలోనికసి బయటపడేందుకుప్రయత్నిస్తుంది.మీ ఆవేశాన్ని భరించేందుకుఎవరో ఒకరు కావలి. అందువల్లమీ కోపాన్ని భార్యమీదచూపిస్తారు. అందరికీ నేనేచులకన నన్నేతిడతారని ఆండ్ బాధపడిఆ కోపాన్ని పిల్లలమీదప్రదర్శిస్తుంది. మనకంటేబలహీనులముందుమన కోప తాపాలనుప్రదర్శించడంవల్లపిల్ల బలిపశువులౌతారు.మన ఆవేశాలనుతగ్గించుకోగలిగినరోజు ఈ సమస్యలుండవు.

మనిషి- మనసు

‘మనిషి’ అనే పదానికి నిరచనం ఏంటి? ఆ మనిషి ఆకారం, రూపురేఖలు, కళ్ళకు

కనబడే బాహ్య సరూపం... ఇం మాత్రమే కాదు, ఆ మనిషి మనసు, ఆలోచనలు, అతని వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తన..... ఇవన్నీ కలిస్తేనే ఒక వ్యక్తిపరిపూర్ణ సరూపం వస్తుంది.

మనశరీరాన్నే చూడండిపైకి సుందరంగా, సున్నితంగా కనబడుతుంది. కానీ అందులో

మనల్నిభయపెట్టే రంగులో రక్తప్రసరణనిరంతరం కొనసాగుతూవుంటుంది. శరీర యంత్రాంగం మనకు నిజానికి చాలాభయానకంగా వుంటుంది. టి.ఎల్.లో గుండెకు చేసే ఆపరేషన్ చూస్తే “ఛీ, ఎలా వుంది” అని భయంతోనూ, అసహ్యంతోనూ ముఖం తిప్పుకుంటాం.

శరీరంకన్నా మనసు మరింతభయంకరమైంది. అవును. మనిషి మనసునుభూతద్దం కిందవుంచి ఆ మనసులో ఎలాంటి ఆలోచనలువున్నాయో చూడగలిగే శక్తి మనిషికి వుంటే అవన్నీ భరించలేక ఆ మనిషి ఆత్మహత్య చేసుకుంటాడు. ఇదే షయాన్ని నేను నానవలలో వ్రాశాను.

చాలామందిలో సార్థం, అసూయ, దేషం, పగచాలా తీవ్రస్థాయిలో వుండి, నడిచే నరరూప రాక్షసుల్లా వుంటారు. ఇలాంటివాళ్ళు తాము సుఖంగా వుండి, ఎదుటివాళ్ళ జీతాలను దుఃఖమయంచేస్తుంటారు.

పైకి ఎంతో నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా కనబడేవాళ్ళు పైతం మనసులో రేగే భయంకరమైన తుఫానుల మధ్య చిక్కుకుని, చింతిస్తూ వుంటారు. ఒంట్లో కాస్తంతనలతగా వుంటే డాక్టర్ల దగ్గరకి పరిగెత్తేవాళ్ళు, తమ మనసులు సరనాశనం అయిపోతున్నాదానిని బాగుచేసుకోవాలని అనుకోకపోవడం చాలా ఆశ్చర్యంగా అనిపిస్తుంది. మనసు పాడయితే ఆ ప్రభావం శరీరం మీద కూడా తప్పక వుంటుందని తెలిసీ, చేతులారా జీతాలను నాశనం చేసుకోవడంలో అందం, ఆనందం, ఏ పరమార్థం కనబడదు.

“ఇదేంటండీ! ఇలా అయిపోతున్నారు?” అని అడిగితే “ఆ, ఏంటో అంతా నా ఖర్మ” అని ఖర్మసిద్ధాంతం పైన భారం వేస్తారు.

వాస్తవానికి ఈ దుఃఖానికి కర్త, కర్మ, క్రియ కూడా మనమే. కాస్త సక్రమంగా ఆలోచించగలిగిన రోజు, మనసును ఆనందంగా వుంచుకోగలిగిన స్థితి మన చేతుల్లోనే వుంటుంది. ‘మనసుగతి ఇంత, మనిషి బ్రతుకింతే’ అనుకోకండి. ‘ఇంతే’ అనుకోవడం పొరబాటు మనకు ‘ఎంతో’ జీతం, ‘ఎంతో’ ఆనందం వున్నాయనే గ్రహించండి.

### ఆలోచనావచనాలు

మనమనసు ప్రపంచాన్నీ, మనుషులనూ, జీతాన్నీ చూచేది ఆలోచనాలోచనలదారానే,

అద్దాలు ఏ రంగులో వుంటే ఆరంగులోనే అన్నివస్తువులూ కనబడతాయి. అలాగే మన ఆలోచనలకు మనం ఏ రంగు పులిస్తే ఆ రంగులోనే మనకు జీతం కనబడుతుంది.

“జీతమొక మధురమైన కల”ని కొందరంటారు. జీతం అంటే మనిషికి దేవుడిచ్చిన శాపం అని మరి కొందరంటారు. జీతం అంటే మనిషికి దేవుడిచ్చిన శాపం అని మరి కొందరంటారు. వాళ్ళు

అంటున్నదుకుమనం తప్పు పట్టలేం.ఎందుకంటే వాళ్ళకు

ఎదురయినఅనుభవాలతోవాళ్ళు బలమైనఅభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకుని,వాటిని మార్చుకునేందుకుఇష్టపడటంలేదు.మన ఆలోచనల్లో,ఆప్లోదం, ఆనందంనిండివుండే మనకుజీతం ఆప్లోదంగాకనబడుతుంది.మన ఆలోచనలెప్పుడూంషాదంగా, చిరాకుగా, నిరాసక్తంగా

వుండేజీతం కూడా ంషాదంగా,చిరాకుగా కనపడుతుంది.

కొందరుయుక్తవయస్సులోనేవృద్ధాప్యంలో వున్నట్లునిస్తేజంగా వుంటారు.కొందరు వృద్ధులుయువకులకంటేహుషారుగా, ఆనందంగావుండటం నేనుగమనించాను. మనిషిఆనందంగా వుండటానికీ,వయసుకూ సంబంధంలేదని యిలాంటివాళ్ళను చూస్తేఅర్థం ఔతుంది. ఇందుకుఉదాహరణ ఓ పిట్టకథ చెబుతాను.

#### 4వ భాగము

ఒకతాత, అతని మనవడుఊరికి వెళ్తుంటారు.చాలా పెద్ద వర్షంరావడంతో ఓ పాడుబడ్డదేవాలయంలోతల దాచుకుంటారు.అక్కడ వాళ్ళకొక శిలాఫలకంకనబడుతుంది.అందులో ఇలా రాసి వుంటుంది.

“ఏవయసులో వున్నవారైనాసరే, ఈ దేవాలయంఎదురుగా వున్న కొలనులోమునిగి, మూడుసార్లుఇష్టదైవాన్ని ధ్యానించి,పైకి లేస్తే పదేళ్ళవయసులో వుండేపిల్లలుగా మారిపోతారు.”

ఆ శిలాఫలకాన్ని చదవినమనవడు చాలాఉత్సాహంగా తాతయ్యకుచూపించి కొలనులోమునిగి, పసివాడుగా మారమనిచెబుతాడు. అప్పుడువాళ్ళ తాతయ్యయిలా అంటాడు.

“నేనుచిన్నప్పుడు చాలాఅందంగా వుండేవాడిని.మా రోజుల్లో నేను,మా స్నేహితులుఎంతో సరదాగా కాలం గడిపేశాం.ఆ అనుభవాలు గుర్తొచ్చినప్పుడల్లానాకు ఎంతో ఆనందంగా అనిపిస్తుంది..

తినడానికితిండి లేనప్పుడుఎంతో కష్టపడి సంపాదించేవాడిని.నా కృషితో సంపన్నుడినయ్యాను.అప్పుడే మన దేశంలోసతంత్రం కోసం పోరాటంజరుగుతోంది. నేనుకూడా గాంధీగారితో కలిసితిరిగాను. జైళ్ళకుఉత్సాహంగా వెళ్ళేవాక్యం.లారీదెబ్బలుతిన్న రోజు కూడావందేమాతరంపాడుకునేవాళ్ళం.ఉప్పుకూడా ఓ సమస్యగా మారినరోజు,సముద్రం దగ్గరఉప్పు వండాము. ఒక సమస్య,దానికి పరిష్కారం..... ఇలాగే బాధపడ్డాక సతంత్రం వచ్చింది.ఏదో త్యాగంచేసి కోల్పోయామన్నభావనలేదు.

అలానిసార్థంగా, ప్రేమగా బ్రతికినవాళ్ళతోతిరిగాను. నామనసునిండాఆ అనుభూతులేచోటు చేసుకున్నాయి.ప్రతి జ్ఞాపకం నాకుసంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది.ఎంతో ఆనందంగా జీంచిననేను అసంతృప్తిగా మరణించాలనిఅనుకుంటున్నాను.ఇప్పుడు పదేళ్ళపిల్లాడిగా మారి నేనుసాధించేది ఏముంటుంది?నా జీతంలో ప్రతీఅనుభవమూనాకు ఒక గొప్ప అనుభూతే.నా ప్రతీ ఓటం నా ంజయానికిఒక మెట్టు. నా నిద్రలేనిరాత్రులన్నీ ఒక ంజయపూరితమైనప్రణాళిక కోసం ఆలోచిస్తూగడిపిన రాత్రులే.



జీంతాన్నిగొప్పగా, సంతృప్తిగా, ఆనందంగాజీంచడమే ఎవరికైనాకావల్సింది. ఏ స్పందనా,సంతోషమూ లేకుండామనిషి జీంస్తే అతనికీయంత్రానికి తేడావుండదు. ఆనందంగా,సంతృప్తిగా జీంచాలిఅనుకున్నప్పుడు అసలుఆనందం ఏంటో, అదిఎలా వస్తుందో తెలుసుకోవాలి.ఆ ప్రయత్నమే మనమందరమూచేయాలి.”

మనంఇళ్ళల్లో టార్చిలైట్కువాడే బేటరీలుంకయితే అది డిమ్గావెలగడం మొదలెడుతుంది.మనసు కూడా అంతే.మనసులోని ఉత్సాహమనేబేటరీలైట్కూడా నిరాశతో డిమ్గా కావడంమామూలే. కానీ ఆ బేటరీని‘రీ చార్జ్’ చేసి, మళ్ళీమనసులో సంతోషాన్ని

తెప్పించుకోవడంనేర్చుకోవాలి.

అనుభూతులు- అనుభవాలు

మననిత్య జీతంలోమనకు ఎన్నో రకాలసంఘటనలు ఎదురౌతూనేవుంటాయి. ఒక సంఘటనమనల్ని నంస్తేమరో సంఘటన ఏడిపిస్తుంది.ఒక సన్నివేశాన్ని మనంఎదుర్కొన్నప్పుడుఆ క్షణాన మనకు కలిగినసంతోషం, బాధ, ప్రేమ....ంటినే స్థాయి భావాలంటాము.ఈ అనుభవాలేకొద్దిరోజుల తరాతఅనుభూతులుగాుగిలిపోతాయి. జీతంలోఎన్నో కొత్త పరిస్థితులు,సంఘటనలు ఎదురవుతూనేవుంటాయి. గత అనుభవాలదారా మనలో ఏర్పడ్డఅభిప్రాయాలు కొత్తఅనుభవంతో కొత్తరూపు దాలుస్తాయి. కొత్తరకంఅనుభవాలు, ఆలోచనలుమనలో స్థిరపడ్డాయనుకున్నభావాలను మళ్ళీమార్చేయ్యచ్చు.అలాంటప్పుడు కూడామనసు సంఘర్షణకుగురై, డిప్రెషన్వైపుదారితీస్తుంది.

గృహమేకదాసర్గసీమ

ఔను.ఈ మాట ముమ్మాటికీనిజం. మనకు ఇంట్లోప్రశాంతత వుంటేఅంతకు యించిన హాయిఇంకెక్కడా వుండదనిచెప్పొచ్చు.

తాగుబోతులూ,జూదరులూ, వ్యభిచారులుకూడా తమ వ్యసనాలుతీర్చుకుని ఆఖరుగా వెళ్ళేదిఇంటికి అనే ంషయం మర్చిపోకూడదు.(హాల్లో పేకాడుకునేగృహస్థులకదివర్తించదు.)

‘ఇల్లు’అంటే నాలుగు రూములు,నాలుగు గోడలు, వాటిమధ్య వ్రాసుకుంటూనో,చదువుకుంటూనోురు.... ఇది కాదు నిరచనం.ఇల్లు అంటే కేవలంమనం నివసించేసిమెంటు కట్టడంమాత్రమే కాదు.మనం జీంచే,మనం ప్రేమించేట సామ్రాజ్యం. యీరు, యీ జీతభాగసాయితో ఆనందాన్ని,అందమైన అనుభూతులనుపంచుకుంటూ, ప్రేమనుపెంచుకుంటూ వుండేయి ఇల్లే ఆనందవనం.యీ సామ్రాజ్యానికి యీరేరాజూ, రాణీ యీరు కేవలంబ్రతుకుతున్నారా?లేక జీస్తున్నారా?ఇది యీ ఇల్లే చెబుతుంది.

ఒకహేపీ హోమ్కోసంతపించేవాళ్ళుకొన్ని కోట్లమందివుంటారంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు.

పెళ్ళికోసంఎన్నో కలలు కని,పెళ్ళయ్యాక కలలనునిజం చేసుకోవాలనిఎన్నో జంటలుఆరాటపడతాయి. ఒక ఆనందసీమనుసృష్టించుకోవాలని తపిస్తాయి.ఈ కల సంసారానికి పునాది ఔతుంది.



కొత్తకోడలుగా అత్తగారింట్లో అడుగుపెట్టాక, చాలా తక్కువ మందికి మాత్రమే కలలునిజం చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. ఏగిరిన వాళ్ళకు కలకూ, ఇలకూ తేడావారం రోజుల్లోనే తెలుస్తుంది.

కొత్తగా పెళ్ళయిన జంట, రాజకుమారి, రాజకుమారుడూ అయితే ఏ అత్తగారో, మామగారో వాళ్ళ పాలిట రాక్షసిగానో, మాంత్రికుడిగానో తయారౌతారు. ఇక 'తెలుగుసినిమా' మోడల్లో అత్తామామల అవసరం లేకుండా కొందరి పాలిట కొత్తగా వచ్చిన భార్యో, భర్తామే

యమభటులవుతారు. ఎవరు ఎవరి పాలిటం లనో చెప్పలేం. మొత్తానికి ఒకరినొకరు తిట్టుకుంటూ వుంటారు.

దీంతో "ఇంటిలోని పోరు యింతింతగాదయా" అని మగవాడు ఆఫీసుకు హడాండ్రిగా వెళ్ళిపోయి, అక్కడినుండి ఏ సినిమాకో, పేకాటకో చెక్కిసి, ఇంటికి ఆలస్యంగా రావడం మొదలు పెడతాడు. ఇంటికి రాగానే మళ్ళీ యిల్లంటేనే 'భయం' పుట్టే స్థితికి కొత్తదంపతులు చేరుకుంటారు. కలలు కుప్పగా కూలిపోయాక మానసిక వ్యధ మొదలౌతుంది. జీతంలో అన్నీ కోల్పోయామనే నిస్పృహ చాలు మనసు సరనాశనం అయ్యేందుకు.

దేవుడు 'స్త్రీ'ని తయారుచేసేతను సృష్టించిన ఆ రూపాన్ని చూసి ఇంత అందంగా తయారుచేశానా అని మురిసిపోయాడట. ఆ తర్వాత "అయ్యో! ఇంత అందమైన స్త్రీకి కూడా కష్టాలు తప్పవుగదా. ఈ కష్టాలతో, నిరాశతో, దిగులుతో మగవాడికంటే ఎక్కువ పని, బాధ్యతలలో క్రుంగిపోతుందే" అనుకుని ఆ స్త్రీ కళ్ళల్లోపైకి కనబడని రెండు కన్నీటి చెలమలను ఏర్పాటు చేశాడట. అప్పుడు అక్కడే వున్న పురుషుడు చూసి "ఆండుకు మాత్రం ఆ స్పెషల్ కనెషన్ ఎందుకు?" అని అడిగాడట. అప్పుడు దేవుడు నం "నీక్కూడా ఏర్పాటు చేశాను. కానీ కన్నీళ్ళ అవసరం రానివకుండా నీ అహంవాటికి ఆనకట్ట వేస్తుంది. స్త్రీలో అహంపాలు తక్కువ గవుంటుంది. కనుక కళ్ళ నీళ్ళకు ఆనకట్ట వెయ్యదు.

అయినా అనుకున్నది సాధించే అవకాశం నీకు ఎక్కువ. అందుకే నీకు ఏడేళ్ళ అవసరం రాదు. కానీ నీ అధారిటీతో బతకాల్సిన ఈ స్త్రీకి ఏదీ తన ఇష్టానుసారం జగరదు కనుక, నేను తోడులేకపోయినా, కనీసం కన్నీళ్ళ వైనాతోడుగా యిస్తున్నాను. నీకు సరదాలు, స్త్రీకి సమస్యలు యిచ్చాను కనీసం వాళ్ళకు కళ్ళ నీళ్ళ యినాయివకపోతే నేను దేవుడిని కానంటాడ కదా" అని పురుషుడికి సంజాయిషీ యిచ్చాడట. ఆనాటినుండి ఈనాటి వరకూ ఏనాటికైనా ఆడవాళ్ళు నెత్తిన వుండే కుళాయి తిప్పేసి, సంతృప్తిగా ఏడేసి మొహం కడుక్కుని, తెలుగు సినిమా చూస్తారు. అందుకే ంళ్ళకు గుండెపోటు, రక్తపోటు తక్కువ గవుంటుంది. మొగవాళ్ళ ప్రవర్తన వల్ల కలిగే తలపోటు మాత్రం ఎక్కువ గవుంటుంది.

మొగవాళ్ళు బాధలకు మనసులోనే బిరడా బిగించేసి, 'బాధలన్నీ బాటిల్లోనేడే దించేసెయ్' అనుకుంటూ, బావురుమని ఏడవకుండా బారు వైపు వెళతారు.

భార్యాభర్తలు ఒకరితో ఒకరు సామరస్యంగా వుంటారాలేక ఒకరి కొకరు సమస్యగా అవుతారా అనేది వారిద్దరి మధ్య వుండే అవగాహన బట్టి వుంటుంది.

ీకు కొత్తగా పెళ్ళయింది. ఇద్దరూ సరదాగా సినిమాకు వెళ్ళాలనుకున్నారు. ఉత్సాహంగా యీరు యీ ఆండును తయారవమని చెబుతారు. యీకు యీ ఆండు సింపుల్ గా, మల్లెపూవులా, తాజాగా

తయారుకావాలని వుంటుంది.కానీ ఏ ఆంధ్ర ముదురాకుపచ్చరంగు చీర కట్టుకుని పూర్తిమేకప్లో జయలలితలాబయటకొస్తుంది.కాసుల పేరు తగిలించుకునే

కుతూహలంపుష్కలంగా వుంటుంది.ఆంధ్ర తయారై రాగానేమీరు ముందు ఉత్సాహంగాచూసి, భయంకరంగాఉలిక్కిపడతారు. ఉసూరు మనిపిస్తుంది.

“మనంవెళ్ళేది సినిమాకుకదా?” అంటారు ంభ్రాంతిగా.

‘జానండీ,నేను తయారు’ అంటుంది. తాయారు. పెళ్ళయినతొలిరోజులు కనుకమీరు నిస్సహాయంగా నిట్టూర్చిభారంగా బయలుదేరుతారు. మీకు తెలియకుండానేమీ ఇద్దరి అభిరుచుల్లోతేడా మొదలవుతుంది.ఇది మొదటి స్టెప్పు.

ఇద్దరూవెళ్ళేటప్పుడుమీ భార్యమణి‘ఇంతకూ ఏ సినిమాకు?’ అంటుంది.మీరు గరంగా ఫీలౌతూ ‘రోమన్హాలిడే’ అంటారు స్టైయిల్గా.

“అదేసినిమా అండీ? ‘ఫో! బావామరీనూ’ వచ్చిందిదానికెళ్ళదాము. లేకపోతే‘పెళ్ళాం ప్యాంటు - మొగుడిచీర’కి వెళదాం అంటుంది.మీరు రెండవసారి ఉసూరుమంటారు.

మీరుంధిలేక ఆ సినిమాకువెళతారు. ఒకవేళఆ సినిమా మీ ఆంధ్ర పెళ్ళికిముందుఒకసారి చూసేసి, తనందీరకరెండోసారి చూస్తున్నసినిమా అయితే ఇక ఆంధ్రమీకు ఆ కథ రన్నింగ్ కామెంటరీలాంనిపిస్తుంటే మూడోసారిఉసూరుమంటారు.

ఆ అనుభవంతోమీరు మళ్ళీ ఆంధ్రతోసినిమాకు వెళ్ళరు.తాయారును మీ తాతగారితోవెళ్ళమంటారు.

అయిపోయింది.అంతా అయిపోయింది. అదీ మీ రియాక్షన్.ంముఖతానికి పెద్దకారణాలు అవసరంలేదు.చాలా చిన్న ంషయాలుచిలికి చిలికి గాలివానఅయినట్లు మీ ఇద్దరిమధ్యాఅడ్డుగోడలై నిలబడుతాయి.ఇలాంటిం కూడా మనసులోపైకలాజికల్ డిప్రెషన్సృష్టిస్తాయి. ఊహకు,వాస్తవానికి మధ్యకలిగే పోరాటం మనసునుచాలా నిరీర్యం చేస్తుంది.అదే మగవారయితేతనకు ఉల్లాసం కలిగించేపరిసరాలలో వుండేందుకుప్రయత్నిస్తాడు.అందుకోసం వారు పేకాట, స్నేహితులు,అమ్మాయిల కంపెనీ వుంటాయి.ఇదే పరిస్థితి స్త్రీలకువస్తే తీవ్రమైనన్యూరోసిస్కు గురౌతారు. భార్యభర్తలిద్దరూఎవరికి వారే మనసులోబాధపడుతుంటేకమ్యూనికేషన్ గేప్బాగా పెరిగిపోతుంది. ఒకరిభావాలను మరొకరుతెలుసుకుని క్రమంగాఒకే మానసిక స్థాయికి వచ్చేందుకుప్రయత్నించాలి.

మీఆంధ్రకు బాలమురళీకృష్ణఅంటే చాలా ఇష్టం.ఐ మీన్.... పాటలు. మీకుసంగీతం అంటే అంతఇంట్రెస్టు వుండదు.మీకు సాహిత్యంఅంటే చాలా ఇష్టం.మీ ఇద్దరిం పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనఅభిరుచులు. ఇలాంటప్పుడుమీరు మీ ఆంధ్ర కిష్టమైనసంగీతాన్నింని, ఆ సంగీతం పట్లమక్కువ పెంచుకోగలగాలి.

మీభార్య సాహిత్యంగురించి తెలుసుకుంటేమీకు సంతోషంగా వుంటుంది.ఇలా ఒకరి అభిరుచులనుమరొకరు ప్రేమించగలిగితేమీరిద్దరూ మంచి స్నేహితుల్లాగాచర్చించుకోగలుగుతారు.అప్పుడు ఒకరి సాన్నిహిత్యంలోమరొకరికి బోరుగా

అనిపించదు.ఈ సాన్నిహిత్యం“కలిసి బీరు” తాగేవరకూపెరగొచ్చు కూడా.

ఇలాజరగడం అసంభవంఅనుకునే పక్షంలో ఏ ఇద్దరికీఇంట్రెస్ట్ వున్నకామన్ అభిరుచులదారా ఆ లోటు భర్తీచేసుకోవచ్చు.

అసలుఏ ఇద్దరికీ కామన్ ఇంట్రెస్ట్వున్న అభిరుచేలేని పక్షంలో ఏ ఏ వేరేరుపరిధుల్లో ఏరిద్దరూవుండండి. ఏకు ఇష్టమైనవాతావరణాన్ని ఏరుసృష్టించుకోండి. ఏ భార్యకుఇష్టమైన వాతావరణలోఆమెను వుండనివండి.ఏ ధ్యాసలో, ఏ అలవాట్లమధ్యే ఏ ఇద్దరూవుండిపోకుండా జాగ్రత్తపడండి.

ఇటువంటిపరిస్థితులకు అత్తాకోడళ్ళదెబ్బలాటలుకూడా తోడైతే ఆ మగవాడికిమరో నరకం వుండదు.ఎటువైపుా చెప్పలేకబాధపడతాడు.

‘ఆదర్శకుటుంబం’అనేది సినిమాల్లోఎక్కువగా, జీతంలోతక్కువగా కనబడుతుంది.ఏరు ఆఫీసుకు బయల్దేరుతుంటారు.ఏ ఆండ, ఏ అమ్మగారు దేనికోసమోగొడవబడి ఇద్దరూఏకు ఫిర్యాదు చేస్తారు.ఏకు చిరాకేస్తుంది. ఎవరినికసిరినా ఏకే బాధ.

“ఏరూఏరూ కొట్టుకు చావండి”అని కోపగా వెళ్తే సమస్యలుపరిష్కారం కావు. ఏరు ఇంటికివచ్చేసరికి వారు చచ్చివుండరు సరికదా, యమ్మల్నిఎలా కొత్తరకంగా మళ్ళీచంపుదామా అని ఎదురుచూస్తావుంటారు.

ఒకకుటుంబంలో కనీసపుఐకమత్యం వుండాలంటే,కుటుంబసభ్యులందరూతమ భావాలనుబహిర్గతంచేయాలి. అందరూకలిసి కూర్చుని, తమసమస్యని గురించే చర్చించుకోవాలి.అంటే దానర్థం ఐక్యరాజ్యసమితిలో జరిగే రౌండ్టేబిల్ సమావేశాలనికాదు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగలసభ్యుడే ంషయాన్నిఅందరూ గుర్తు చెయ్యాలి.‘నీ’ సమస్య ‘నా’ సమస్యఅనుకోకుండా ‘మన’ సమస్యఅనుకునే స్థితిలోచర్చలు జరగడంచాలా ముఖ్యం మొహమాటాలనుపక్కకు బెట్టిఅన్ని ంషయాలు ముఖాముఖీమాట్లాడుకుంటేచాలావరకు అపార్థాలుతొలగిపోతాయి. మనసులోకుళ్ళుంటం వల్లనేబాధలు, సమస్యలూవస్తాయి. మొహమాటాలనువదులుకుని, లేనిగొప్పలకు పోకుండా భావప్రకటనకు ప్రాధాన్యతనుయివడం దారా మధ్యతరగతిమనుషుల సమస్యలుచాలావరకూ తగ్గుతాయి.

### దిగులుఅంటే ఏంటి ?

ఈ ప్రశ్నేరెప్పుడైనా వేసుకున్నారా?వేసుకుని వుంటే -ఏరు చాలా హాయిగావుండే రకం అన్నమాట.

సాధారణంగాదిగులంటే తెలియనివాళ్ళే వుండరు.చిన్నప్పటినుండి మనుషులుదిగులు పడుతూనేవుంటారు.

ఏనెలజీతాన్ని ఎవరైనాజేబుదొంగ కొట్టేస్తేఏరెంత బాధపడతారో,అంతే దిగులు స్కూల్లోరబ్బరు, పెన్సిల్ పోగొట్టుకున్నఏ పాపకు కలుగుతుంది.మనకు ఇష్టం లేనింజరిగినపుడు, ఇష్టంవున్నం జరగనప్పుడుమనకు దిగులొస్తుంది.తమ ప్రియురాలుఆమె చెల్లెలితోమాట్లాడినా

కొందరికిదిగులేస్తుంది.

కొందరుఎప్పుడో గతంలో తాముచేసిన తప్పు గురించిఇప్పుడు దిగులు పడుతుంటారు.అందువల్ల ప్రయోజనంఅంటూ వుండదు. గతంలోచేసిన తప్పునుతలుచుకుని, భంష్యత్తులోఎలా వుంటుందో అనుకుంటూఅందమైన వర్తమానాన్నినాశనం చేసుకుంటున్నట్లేకదా ఈ ంషయం వాళ్ళకుఅర్థంకాదు.

ఓసారి నా దగ్గరికి ఓ కుర్రాడు వచ్చాడు.మనిషి చాలా దిగులుగావున్నాడు. నాతో మాట్లాడినఅరగంటలో కనీసం ఇరవైసార్లు “నేను చాలాపొరపాటు చేశాను” అనేమాటను అన్నాడు.అతను ఎవరినీ హత్యచెయ్యలేదు.పదో తరగతి పరీక్షలురాసేటప్పుడు ఫ్రెండ్స్‌ందరూచూసి కాపీ కొడితే తనుకూడాకాపీ కొట్టేందుకు ప్రయత్నించాడట.ఇన్‌జిలేటర్లుఅతన్నీ, మరో నలుగురీబయటికి పంపించారట.అతనికి అదో పెద్ద అవమానంకనక మర్చిపోలేకబాధపడుతున్నాడు.‘పోనీ ఏదయినా ఉద్యోగంలోచేరు’ అన్నాను. ‘నాకుఉద్యోగం ఎవరిస్తారు? నా భంష్యత్తుఎలా వుంటుందో?’ అలాంటిమాటలతోనే తనదిగులు వ్యక్తంచేశాడు.

### 5వ భాగము

ఊరికేకూర్చుని దిగులుగా ఆలోచించడంఎందుకు? అలా దిగులుపడే బదులు చదవడమో,ఇంకేదైనా పని చేసుకోవడమోచేయొచ్చుకదా.

కొందరుతప్పనిసరి పరిస్థితుల్లోదిగులు పడటంసహజం. కొందరికినుదుట బొట్టులాదిగులుంటుంది.ఎప్పుడూ దైన్యంగాకనబడుతుంటారు.ఇంకో ఐదు నింషాల్లో ఆకాశం నెత్తినపడుతుందన్నట్లువుంటారు. వాస్తవానికింళ్ళకి దిగులువుండదు, దిగులుకేంళ్ళుంటారు. వాళ్ళముఖం తీరు, ప్రవర్తనతీరు అలాగే వుంటాయి.ఇలాంటి వాళ్ళతోఐదు నింషాలు మాట్లాడితేమనక్కూడా ‘దిగులుజబ్బు’ అంటుకుంటుందనిపిస్తుంది.

కొంతమందిహాబీ ఆలోచించడం,దిగులు పడటంన్యూస్ పేపర్ కూడా దిగులుగాచదువుతారు. ఎప్పుడూఏదో ఒక ఉపద్రవంలోవున్నట్లేవుంటారు. ఎప్పుడూ ఏదోఒక సమస్య వస్తూనేవుంటుంది. తమసమస్యేం లేనప్పుడుఇతరుల సమస్యలగురించి ఆలోచిస్తుంటారు.కొద్ది రోజులు తమ్ముడిప్రమోషన్ గురించి,తరాత అతడి ట్రాన్స్‌ఫర్ గురించి.... ఇలా ఏదో ఒకకారణానికి బాధపడుతూవుంటారు. ఎవరితోనైనామాట్లాడేటప్పుడుకూడ సమస్యల గురించిమాట్లాడుతారు. ఇటువంటిమనస్తతం వల్లఅన్ని ంషయాల్లోనూంపరీతమైన బాధ్యతకలిపించుకోవడంవల్ల జీతాన్నికాస్తయినా ఎంజాయ్ చేయడంఅనేది తెలియకుండాంళ్ళకి పోతుంది.

### ఏకుంసుగ్గా వుందా ?

ఈ ప్రశ్నకుసమాధానం ‘ఔను’ అనేదేఅయితే ంసు మానసికసమస్యలతో బాధపడుతున్నారన్నమాట.

సిచ్‌వెయ్యగానే లైటువెలుగుతుందనిమనకు తెలుసు.మనం చూసేది లైటుఇస్తున్న కాంతిని మాత్రమే.సిచ్ బోర్డ్‌లో వున్నవైర్‌లను ఎలా కలిపారు?వాటి కనెక్షన్ ఎక్కడవుంది? కరెంటు ఎలాపుట్టింది? ఇవన్నీమనం ఆలోచించం.

ంసుచాలా చిరాకేసింది. ఇంట్లోఅందరినీ ంసుక్కున్నారు. వెధవజీతం అని తిట్టుకునివెక్కి వెక్కి ఏడ్చారు. ఇంట్లోవున్నవాళ్ళందరికీ కనబడిందికేవలం ంసుగు మాత్రమే.ఆ ంసుగు

వెనకవున్నకారణాలేంటి? ఏ సంఘటనలు యిమ్మల్నింసుగెత్తించాయి అని ఆలోచించరు. 'మేమేం చేశామనిఅలా ంసుక్కుంటావ్?' అనిఎదురుప్రశ్న వేస్తారు.

ఒకపాజిటివ్ వైరు, ఒక నెగటివ్ వైరుకలిపి కరెంటు పుట్టినట్లుఒక ంజయం, ఒక అపజయంకలిస్తే జీతం. ఒకఆనందం, ఒక ంషాదముకలిస్తే ఓ మనసు ఏర్పడుతాయి. ఈ ంషయాన్ని ంరు గ్రహించగలిగితేంకు జీతం పట్లఅవగాహన ఏర్పడింసుగుపోతుంది.

మనకుంసుగు వచ్చినప్పుడుమనం ముందుగా గుర్తుతెచ్చుకోవలసిందింక్రమార్కుడిని. కొన్నివందల చెట్టుండున్న భేతాళుడినిభుజానేసుకుని, ఓపికగా కథలు ంని, ఆ సమస్యలకుపరిష్కారం చెప్పడము-- ప్రపంచ సాహిత్యంలోనేలేని చక్కటిపాత్ర. భేతాళుడికి, మన జీతానికిభేదంలేదు. సమస్యలను భుజానవేసుకునిచలాకీగా నడిచేవాడేహీరో ఔతాడు. అన్నిటికీభయపడి, ంసుక్కునేవాడుజీరోగా యిగిలి పోతాడు.

ప్రతిమనిషికి కోరికలు పూర్తిగానెరవేరవు. పూర్తి సంతృప్తిఅనేది మనిషికి లభించదు. కోరినది లభించనపుడూప్రతి ంషయంలోనూనిరాశ ఎదురైనపుడూ మనిషికికలిగేదే 'ంసుగు'.

మనంఒక పరిస్థితి గురించి సరిగ్గాఅంచనా వేయకపోవడంవల్లతగిన కృషి, ప్రయత్నంచేయకపోవడంవల్ల కూడా లక్ష్యసాధనలోఅడ్డంకులు వస్తాయి.

మనశక్తి సామర్థ్యం ఎంతో మనమేసరిగా అంచనా వేసుకోకుండామన సమర్థతకుంించిన లక్ష్యాన్నిసాధించేందుకు ప్రయత్నిస్తేఆ పని ంఫలమైన ంరక్తికలగొచ్చు.

ంకువేగంగా పరిగెత్తడం చేతకాకుండాఒలింపిక్స్కు వెళ్ళాలనిఉబలాటపడ్డారనుకోండి. మొదటి సెలక్షన్నుంరు ఎలా ఎదుర్కొంటారు? మొదట భయంవేస్తుంది. దాంతో అక్కడినుండిపారిపోవాలనిపిస్తుంది. మధ్యలోనేవదిలి పెట్టేందుకుకుంటిసాకులు చెబుతారు. యిమ్మల్ని ంరే మోసగించుకుంటరు. తిట్టుకుంటారు. చిరాకుపడతారు. చివరకు “నేనుసమర్థుడినే” అని ధ్రుంకరించుకునిదాన్ని ఎవరూ గుర్తించటంలేదని నిరాశ పడతారు. ఇలా ఆదిలోనే హంసపాదయితేంరు కనీసం ం ఊరి క్రీడలవరకుకూడా వెళ్ళలేరు. ఓపిక వున్నవాడేఒలింపిక్స్లో ంజేతఔతాడు.

ంరుఆఫీసుకు వెళతారు. ఎవరిందోచిరాకేసిన మేనేజర్యిమ్మల్ని తిడతాడు. అతను ంకు అధికారు కనకంరు తిరగబడి మాట్లాడలేరు. ఆ అవమానం, బాధమంటలా మండుతాయి. ఆ కోపాన్ని, ంసుగును ఎవరి ందయినాచూపిస్తేనే ం మనసుశాంతిస్తుంది. ఇంటికొచ్చాకభూదేంలాంటిభార్యను “భూతంలాతయారయ్యావు” అని అనవసరంగా తిడతారు. ం ఆండుకు ఒళ్ళు మండుతుంది. అసలే అన్నింధాలఅలసిపోయిన ఆండుకు కోపం, కసి వస్తాయి.

ఆ సమయంలోపిల్లలేదయినాపొరబాటు చేయడమో, అల్లరి చేయడమోజరుగుతుంది. వెంటనేం ఆండు వాళ్ళనుచావగొట్టి ఆవేశాన్నితగ్గించుకుంటుంది. “పెళ్ళి చేసుకుని నేనేంసుఖపడుతున్నాను?” అనే వైరాగ్యంలో పడుతుంది. “అందరిళ్ళల్లోనూఅమ్మా నాన్నా పిల్లల్నిముద్దుచేస్తారు. మన అమ్మా, నాన్నామనల్ని ఎప్పుడూంసుక్కుంటారు” అనే నిర్ణయానికిం పిల్లలు వచ్చేస్తారు. ఇది సైకిల్ చైన్లాటిది.

ంసుగుఅనేది ఎదుటివ్యక్తి మనసుపైదంషంలా పనిచేస్తుంది.అప్పుడు మానవ సంబంధాలుఎలా బ్రతుకుతాయి?

సాధారణంగాచాలామంది అత్తగార్లుకోడళ్ళను ఏదోఒకటి అంటూ ంసుక్కుంటూఏడిపిస్తారు. ఇలాంటిప్రవర్తనకు కోడళ్ళకుకూడా ంసుగొస్తుంది. “ఈండకుఎంత పనిచేసినా, ఎంతప్రేమగా చూసుకున్నాసంతృప్తి అనేదే లేదు.మనం చేసి లాభంఏంటి?” అనుకుంటారు.

ఆ తరాతప్రేమగా చెయ్యడంమానేస్తారు. ఏదో ‘డ్యూటీ’లాగతమ కర్తవ్యాన్నిచేస్తారు.

ంసుగువల్లేమనసులు ంరిగిపోతాయి.

“ఎప్పుడూంసుకోకండి” అని ంరు సంజాయిషీయిచ్చుకున్నా, ంసుగు, ంఅసమర్థతంద ంరేసుకున్నముసుగులాగే ఎదుటివాళ్ళకుకనబడుతుంది.

మనకుచాలా ంసుగ్గా వున్నప్పుడుమౌనంగా ఉండటంఉత్తమం. మంచిపాటలు ంనడం, హాయిగానంచే పుస్తకాలుచదవడం, రొమాంటిక్జోకులు వెయ్యటమో,గుడికి వెళ్ళడమోంసుగును తప్పక తగ్గిస్తాయి.ఐదు నింషాల ంసుగు ఐదురోజులఆనందాన్ని, అందమైనఅనుభూతులనునాశనం చేస్తుందనేషయం గుర్తుంచుకుంటేమనం ఎవరినీ ంసుకోము.

ంబెస్ట్ ఫ్రెండ్ “ ంకోపం ” మాత్రం కాదు

సాయంత్రంఆరుగంటలవరకు సందడిగావున్న ం యిల్లువున్నట్టుండినిశ్శబ్దంగా అయింది. అప్పటివరకూపరిగెడుతూ ఆడుకున్నపిల్లలు పలక వుచ్చుకునిమూల కూర్చున్నారు. ంఇంట్లో వున్న యితరసభ్యులు శిక్షణపొందిన సైనికుల్లాపనిచేస్తున్నారు. ంఆండ చాలా మెల్లగామాట్లాడుతూ,పిల్లలను కళ్ళతోటేకసురుతోంది. అకస్మాత్తుగాం ఇంట్లోని వాతావరణంయిలా అయిందంటే అందుకుకారణం ఏ నక్సలైట్ం ఇంటికి రాలేదు.పంజాబ్ ఉగ్రవాది వచ్చినజాడలేం లేవుఎవరి మరణవార్తారాలేదు. ఇండియాయింకా ఇరాక్ కాలేదు. ‘ం ఇంటికింరోస్తున్నారు.’

అదీకారణం.

ంచేతిలో కత్తిలేదు.కానీ దానికంటే పదునైనచూపులున్నాయి. గండ్రగొడ్డలితోవచ్చే పరశురాముడినిచూసి రాజులు భయపడినట్లుంమ్మల్ని చూసింవాళ్ళు భయపడుతున్నారు.అడ్డం వచ్చినవాడిఅంతం చూసేందుకు ం దగ్గరగండ్రగొడ్డలి లేదు.అంతకంటే బలమైనఆయుధం వుంది.మనసు ముక్కలుచేసిప్రశాంతాన్ని నాశనం చేసేందుకుఆ ఆయుధం పేరే ‘కోపం’.

‘కుక్కలున్నాయిజాగ్రత్త’ అనే బోర్డుకంటేఎక్కువ భయపెట్టేది‘మనుషులొస్తున్నారుజాగ్రత్త’ అనే మాటే.కేవలం ఒక మనిషినిచూసి ఇంట్లో వుండేసభ్యులు యింతగాభయపడటంఅనేది ఎంత ంషాదం!

ంరుఇంట్లోకి వచ్చారు. ంకుచాలా అలసటగా వుంది“లక్ష్మీ! మంచినీళ్ళు”ఒక అరుపు అరిచేసరికి ం ఆండపరిగెట్టుకుంటూ మంచినీళ్ళు తీసుకొచ్చింది.కంగారులో గ్లాసు కిందపడింది.

“ఇన్నేళ్ళుకాపరం చేసినా సక్రమంగాగ్లాసు అందించడం కూడాతెలీదు” ంరు గట్టిగాఅరిచారు. ం

ఆంధ వణికిపోతూపాతబట్టతో నీళ్ళనుతుడిచింది.

“ఫాన్ వేసి తగలడు” చిరాకుగాఅన్నాడు. ం ఆంధ దోషిలానిలబడింది.

“నీకేచెప్పడం ంనబడలేదా?” ంరు పెద్దగా అరిచారు.

“ఫాన్ పని చెయ్యడంలేదండీ.”

“ఏం?దానికేమొచ్చిందిరోగం”

“రెగ్యులేటర్ పాడయిందండీ.”

“అదేఎందుకు పాడయింది అంటున్నాను” అన్నారు. రెగ్యులేటర్లుఎందుకు పాడవుతాయో ం ఆంధకు తెలిస్తే, ంమ్మల్నే రెగ్యులేట్ చేసేది కదా!

“బాబిగాడుయిందొక తిప్పతుంటేచూశానండీ, అది ంరిగినట్లుది” ం ఆంధ నసుగుతూ అంది.

“ఏడీవెధవ ఇలా రమ్మనుతాట ఒలిచేస్తాను.”

“వాడిక్కడలేదండీ ఆడుకోనువెళ్ళాడు.”

“వెధవ.ఉత్త వెధవఅన్నీ సరనాశనం చేస్తున్నాడు.అయినా వాడు పాడుచేస్తుంటేనువేం చేస్తున్నావ్?” అన్నారు. ఆంధ తీరిగ్గా కూర్చుని,బాబిగాడు రెగ్యులేటర్లుఎలా పాడుచేస్తున్నాడోచూసినట్టు.

“నేనుపనిలో వున్నానండీ.నాకు తెలీదు.”

“ఏంపని? బోడి పని. ఇరవై నాలుగ్గంటలూపనేనా?”

“అదికాదండీ....”

“వాదించకు,ఒళ్ళు మండుతుంది.అయింది చాల్లే. నామొహాన కాఫీ గతలేయ్.”

ంఆంధ నిట్టూరుస్తూ వంటింట్లోకివెళ్ళింది. టిఫిన్ తెచ్చింది.

“ంకుయిష్టమని పెసరట్టుచేశానండీ” ప్రేమగాఅంది.

“ఈఇంట్లో నాకు ఇష్టమైందంటూఒకటి ఏడిచిందా?”

ంఆంధ దెబ్బతిన్నట్లుచూసింది.

ంరుపెసరట్టు తిన్నారు.చిరాగ్గా ం ఆంధవైపు చూశారు.

“ఇదిపెసరట్టా? నీ మొహంలావుంది. ఉప్పు డబ్బాకుమ్మరించావు ఛీ!” అసహ్యించుకుంటూంరు

పళ్ళెం ంసిరికొట్టారు.

ఁంఆండ కళ్ళనీళ్ళపర్యంతమై ప్లేటుతీసుకెళ్ళింది.

ఇంతలోసీన్‌లోకి ఁ అమ్మగారువచ్చారు.

“దాన్నంటేప్రయోజనం ఏముందిరా?ఎలా పెంచితే అలాపెరుగుతారు” అంది. బ్రతికున్నప్పటిఁ నాన్నగారి కోపాన్ని గుర్తిచేసుకుంటూ.ఁంరు ఆవేశంలో మరికాస్తపెట్రోల్ పడి యింకాస్తరెచ్చిపోయారు. రాత్రితొమ్మిదివరకు ఁంరు ఏదోఒకటి అంటూ, హాయిగాభోంచేసి నిద్రపోయారు.

ఁంఆండ మాత్రం ఉపవాసంచేస్తున్నట్లుమంచినిళ్ళుతాగి పడుకుంది. మర్నాడుఁంరు ఆఫీసుకు వెళ్ళగనేఒక్కసారి అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.అందరూ మనసులోఅనుకున్నమాట.

‘అమ్మయ్య!ఆఫీసుకు వెళ్ళాడు.’

ఒక్కసారిఆలోచించండి. ఈ సంఘటనలుఎవరికైనా సంతోషాన్ని కలిగించాయా?

ఎవరైనానవారా? ఁటివల్లఁం యింట్లో వారి మధ్యఅనుబంధాలు గట్టిపడ్డాయా?...లేదు. ఇంతమందిఅశాంతికి మూలకారణంఁంరు కాదు. ఁంలోని కోపం అదేఁం శత్రువు. దానివల్లేఁంరు అందరికీ శత్రువులాకనబడుతున్నారు.

ఁంరుచాలామంచివారు.అన్నీ మంచి అలవాట్లే.అన్నీ బాధ్యతగాచేస్తారు. ఇన్ని మంచిలక్షణాలనూ నిలువునాతగలెట్టేదిఁం కోపం. “అబ్బే! నా కోపం తాటాకుమంటలాంటిది.ఏదో ఒక్కసారి అలా అరిచేస్తానేకానీ మళ్ళీ తరగాతగ్గిపోతుంది. మనసులోవుంచుకోను” అనుకుంటూఁంమ్మల్ని ఁంరు సమర్థించుకుంటారు.

ఁంకిదిచాలా చిన్న ఁషయం.‘తాటాకు మంట’ లాంటిఁం కోపం చప్పున చల్లారేలోగాఎదుటివారు అనుభూతులను,ఆనందాన్నీ తగలెట్టిమరీ చల్లారుతుంది.ఈ ఁషయం ఁంకు అర్థంకాదు. “నాకోపాన్ని పైకి ప్రకటించేసి,మనసులో కుళ్లులేకుండా వుంటాను.నాది చాలా నిర్మలహృదయం” అనుకుంటూఁంమ్మల్ని ఁంరు మోసంచేసుకుటున్నారు. ఁంరుఁం వైపునుంచే ఆలోచిస్తున్నారు.ఎదుటివాళ్ళవైపునుంచి ఆలోచించడంలేదు.

మనంకోపంతో ఎంత అరిచినా నోరుమూసుకుని ఁనేవాళ్ళదగ్గరే మన ప్రతాపంచూపిస్తాం. వాళ్ళకూడా ఎదురుతిరిగి పెద్దగాఅరిచారనుకోండి. మనంవెనక్కు తగ్గుతాం.లేకపోతే కోపంతోయింకా వాదిస్తాం. అప్పుడు ఇల్లుప్రశ్నోత్తరాల సమయంలోఅసెంబ్లీ లాగో, లోక్‌సభలాగోతయారౌతుంది. మనచుట్టుపక్కలవాళ్ళకు ఫ్రీగా చూసేందుకుహైదరాబాద్‌టి.ఁ. ప్రోగ్రాంకన్నాపసందైన ప్రోగ్రామ్‌కనబడుతుంది.

ఇంట్లోశాంతిని, బయటవాళ్ళదగ్గర గౌరవాన్ని తగ్గించేఁం కోపం మంచిదా కాదా అనేఁషయం ఁంరే ఆలోచించుకోండి.ఁంకు కూడా వాస్తవం తెలిసినాఁం అహం అడ్డొచ్చిఁంరు బుకాయిస్తారు.

“ఏంటో!‘ఆ ఒక్కటి’ తప్ప ఁగిలినఁషయాల్లో బాగారే వుంటాను.నేను అనాలనుకోను.కానీ ఆ



క్షణంలో నాకు కోపం వచ్చేస్తుంది” అంటారు ిరు.

మనలో చాలామందికి ‘ ఆ ఒక్కటి’ తప్ప అన్నీ మంచిలక్షణాలే వుంటాయి. ‘ఆ ఒక్కటే’ అంటే ఏంటి? దాన్ని ఎలా బాగుచేసుకోవాలి అనే ంషయాన్ని మనం ఆలోచించుకోవాలి. ఇన్ని మంచి గుణాలున్న మనం ‘ఆ ఒక్క’ గుణాన్ని అసంస్కరించుకుంటే మనకూ, మనతో వున్నవాళ్ళకూ సంతోషం, మనశాంతి వస్తాయి. ముందు మనకు ఆత్మ మర్శ వుండాలి. అప్పుడే మనల్ని మనం సంస్కరించుకునేందుకు సిద్ధమౌతాం.

చాలా సీరియస్ ంషయాల్లో మనకు కోపం వస్తే అందులో కాస్త అర్థం వుంది. సీరియస్ ంషయాల్లో కూడా కోపం, ఆవేశం తగ్గించుకుని వ్యవహరించగలిగితే మరీ బావుంటుంది. ప్రతి చిన్న ంషయానికి కోపం తెచ్చుకుంటూ ఆవేశంతో ఎగిరి పడుతుంటే మనల్ని ఎవరూ

ప్రేంచరు. అప్పుడు మనల్ని ‘అంటరానివాళ్ళు’గా ముద్రవేసి, మనకు దూరంగా వుంటారు.

కోపానికి ఆడ, మగ అనే తేడాలుండవు. చాలామంది ఆడవాళ్ళు కూడా ంపరీతమైన

కోపంతో యింటిని అశాంతి పాలు చేస్తుంటారు.

మనకు చాలా కోపం వచ్చినప్పుడు ఒకటినుండి ఇరవైవరకు లెక్కబెట్టడం చాలా మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. ఇది పాత పద్ధతే కానీ దీనివల్ల చాలా ప్రయోజనం వుంటుంది. మనసులో వున్న కోపం బైటికి ంస్ఫుటనం చెందేందుకు కేవలం ఓ క్షణం పడుతుంది. ఆ క్షణంలో ిరు అంకెలు లెక్కబెట్టడమే (మనసులోకి) ప్రారంభిస్తే ఆ ఆవేశానికి స్పీడ్ బ్రేకర్ లా పనిచేస్తుంది. ఒక్కసారి ిరు ఆ స్పీడ్ బ్రేకర్ దగ్గర ఆగితే ఆ తరాతంమ్మల్ని నదిపించేది ఆవేశం కాదు.... కేవలం ఆలోచన.

## రవ భాగము ప్రేమ

మా ‘రైటర్స్ వర్క్ షాప్’లో నింధ్యార్థులను ప్రేమంటే ఏంటి? అన్న ంషయంపై తమ అభిప్రాయాలను రాయమని కోరితే వాళ్ళు రాసిన అభిప్రాయాలు ఇలా వున్నాయి.

1. ప్రేమంటే నువ్వున్నప్పుడు నీ చూపులో, నువ్వు లేనప్పుడు నీ కైఎదురు చూపులో గడపడం.
2. ప్రేమంటే రెండు అక్షరాల మధ్య ఇండివున్న భావం కాదు.
3. అమ్మ ఒడిలో ఆదమరచి నిదురిస్తున్న పసిపాపను చూసే ఆ తల్లి చూపులో వున్న భావమే ప్రేమ.
4. తన గురించి రాసిన నాలుగుమాటల్లో నచ్చక మూడింటిని కొట్టేసి, మళ్ళీ రాసి, తిరిగి కొట్టివేసి..... చివరకు నేననుకునేది ఏదీ రాసింది కాదు అనుకునే స్థితి.
5. ప్రతిమనిషికి ఒకటే జీతం. ఒకటే చావు. ఒకటే సర్గం. ఒకటే నరకం. అన్నీ ఒక్కొక్కటే. ఒక్కొక్కసారే కానీ నాకు మాత్రం అన్నీ నువ్వే అనిపించడమే ప్రేమ.
6. నిన్ను నిన్న ప్రేంచాను. అందుకు ఈ రోజు బాధపడుతున్నాను అనే భావం రాకుండా

వుండడమేప్రేమ.

7. ప్రేమఒక అసీబా. స్నేహం,దేషం, కోపం, దుఃఖం,సంతోషం.....

ఒక్కొక్కసమయంలో ఒక్కొక్క రూపం.

8. ప్రేమఒక ఎండమాం. దానికోసం పరుగెత్తితేదాహం పెరుగుతుందితప్ప తరగదు.

9. తన'నెత్తుటిబొట్టు'కోసం నెత్తురు చిందించేదేప్రేమ.

10.అలోచనకీ, ఆవేశానికీమధ్య సంఘర్షణ.

11.హృదయాన్నిచీల్చేది.

12.'నీ హృదయాన్నినా కివు. నా కన్నీటినినీ కిస్తాను' అనిపించేభావం.

13.యవనంలో పుట్టి,వృద్ధాప్యంలో అంతమయ్యేది.

14.'ఏంటో! ఎక్కడ చూసినానువే కనిపిస్తున్నావు'అనిపించడం.

15.పెళ్ళితో అంతమయ్యేది.

16.ఇద్దరు వ్యక్తులమధ్య ఏర్పడేఅనుబంధం.

17.స్త్రీ, పురుషుల మధ్యమాత్రమే అయితే,శారీరకావసరాలు తీర్చుకోవడానికితొలి మెట్టు.

18.నిజమైన ప్రేమంటేకేవలం రెండు మనసులమధ్య జరిగే ప్రక్రియ.

19.మాటలలో చెప్పలేనిఅందమైన అనుభూతి.

20.కరకు గుండెను పైతంకరిగించేది.

21.సఫలమైతే సగ్గాన్ని, ంఫలమైతే నరకాన్నిచూపించేది.

ప్రేమకుఇన్ని నిరచనాలు చదివాక--ఇక ప్రేమ గురించి ంశ్లేషిద్దాం!

నిరచించలేనిదిప్రేమ

ఇటుంరుంటారు. అటు వారుంటారు. ఏ ఇద్దరిమధ్యఒక అగడ్త వుంటుంది.మనసును 'ప్రేరేపించునదే'ప్రేమ'. అది ఏ మధ్యకువస్తుంది. చేతులుకలిపే సేతుబంధనంజాతుంది.

ఆసేతుహిమాచలం ఏ ప్రేమే వుంటుంది. ఏరు, ఏ ప్రేమ ఇదే ఏ లోకం.అలౌకికం.

ఏప్రేమలో ఏరు కంగారౌతారు.వలపు గీతాలు, వసంతగానాలు,కలల కారాగారాలు, కులకూజితాలు.

నేనేదోపుస్తకంలో వ్రాసినట్టు.

ప్రేమంటే హైదరాబాద్ లో గోదావరి ఎక్స్ ప్రెస్ లో యీరు వెళ్తుంటే యీకు సెండాఫ్ ఇచ్చిన యీ సఖుడు వరంగల్ వరకు కారులో వచ్చి అక్కడ యిమ్మల్ని కలిసి యీ మనసును మురిపించటం. కారు లేకపోతే ఎలా అంటే సైకిల్ లోనో, జట్కాలోనో పూలరంగడిలా శ్రమపడితే సరి.

ప్రేమంటే రెండు వైపులా పదునున్న కత్తిలా ఉండి రెండు హృదయాలను కాస్త కాస్త కోసి అతికించే అరాల్ డైట్.

ప్రేమ చిరాకుని తొలగిస్తుంది( పెంచుతుంది ) కూడా.

వ్....! ఎన్ని నిరచనాలు! ఔను. ప్రేమంటే ఒకే ఒక్క నిరచనం కాదు. తనని తాను ఖండించుకుంటూ, తనను తాను పండించుకుంటూ, మండించుకుంటూ తపిస్తూ, పరిహసిస్తూ ఉండే 'ప్రేమ'.

ఈ నిరచనాలు చదిం పారిపోయేవాడు ప్రేమించలేడు. పారిపోని వాడే పట్టువదలని క్రమార్కుడు. ('పట్టు' అంటే పట్టుదల)

ప్రేమంటే ఏంటి? అని ప్రశ్నిస్తే పదేళ్ళ పిల్లలు కూడా చెప్పేస్తారు. పరీతంగా సినిమాలు చూచి, యుగళగీతాలు ంని, ప్రేమంటే ఇదే అనే నిర్ధారణకు చాలా మంది వస్తారు. చాలా కొద్ది మందికి మాత్రమే ప్రేమంటే ఏంటి? అని ఆలోచించే అవసరం కలుగుతుంది.

ప్రేమంటే అందరికీ ఎంతో ఇష్టం. ఎందుకంటే ప్రేమను అందరూ ప్రేమిస్తారు. దానికోసం ప్రపంచమంతా ప్రదక్షిణలు చేసేవాళ్ళు, ప్రాణాలు యిచ్చేవాళ్ళు ఎందరో ఉంటారు. ప్రేమలో ఆలోచన కంటే ఆవేశం వుండే వాళ్ళ సంఖ్యే ఎక్కువ.

ప్రేమంటే ఒక వ్యక్తిని చూడగానే అకస్మాత్తుగా కలిగిన ఆహ్లాదకరమైన స్పందన అని చాలా మంది భావిస్తారు. వాస్తవానికి ప్రేమించడం ఓ కళ. ఆ కళను అభ్యసించేందుకు ప్రేమ గురించి జ్ఞానం, కృషి అవసరం.

జువాలజీలో వెన్నెముక గల జీవులు, వెన్నెముకలేని జీవులు అని వుంటాయి. అలాగే ప్రేమలో కూడా వ్యక్తితం ఉన్న ప్రేమలు, వ్యక్తితంలేని ప్రేమలు ఈ రెండు రకాలు ఉంటాయి.

సాధారణంగా ప్రేమ సినిమాల్లోనూ, నవలల్లోనూ, కొందరి పూహల్లోనూ, జీతాల్లోనూ ప్రేమ ఇలా వుంటుంది. "ఓ అందమైన అబ్బాయి, అమ్మాయి వుంటారు. ఇద్దరూ తొలిచూపులోనే ప్రేమించుకుంటారు. ఆ తర్వాత కొన్ని కష్టాలు, నష్టాలు ఎదుర్కొని, ఆఖరున పెళ్ళిచేసుకుంటారు. ఓ అమ్మాయి ఎవరినయినా ప్రేమిస్తే అతనికి ఆకర్షణీయంగా కనబడేందుకు మంచి బట్టలు, నగలు వేసుకోవడం, చక్కగా అలంకరించుకోవడం ఇవన్నీ చేయడం జరుగుతుంది. మంచిగా వుండటం కన్నా తను మంచిదాన్నని తెలియాలనిచేసే ప్రయత్నమే ఎక్కువగా వుంటుంది.

అదే అబ్బాయి ప్రేమిస్తే ఆడవాళ్ళకు ఇష్టమైన లక్షణాలను, అంటే, హీరోలా కనిపించడం, స్టయిల్ గా వుండటం, సరదాగా మాట్లాడే ప్రయత్నాలు చేయడం, మంచి బట్టలు వేసుకోవడం,

చెడ్డఅలవాట్లు లేనట్లు,మంచి వ్యక్తితండన్నట్లు కనబడటం- ఇవన్నీ తన సీట్ హాల్డ్ కు తెలిసేలాచేస్తాడు. ఇద్దరూడ్యూయెట్లు పాడుకుంటారుండిచి ఉండలేనిస్థితికి వస్తారు. కలిసిబ్రతికేందుకు ప్రయత్నించి,పెళ్ళి చేసుకుంటారు.

అంతవరకుబాగానే వుంది.

పెళ్ళయినతరాత యిద్దరూ కలిసిమెలిసి ఉంటారు. ఒకరినొకరుబాగా అలవాటై కొత్తతనంపోతుంది. మెల్లగాఒకరి లోపాలు మరొకరికితెలుస్తాయి.ఒకరినొకరు ంమర్శించుకోవడంతోమొదలయిన తగవులుచిలికి చిలికి గాలివానలామారుతాయి.

ఎంతోగాఢంగా ప్రేమించుకునేవాళ్ళేగర్భశత్రువుల్లామారిపోతారు. ఒకరి నుంచిమరొకరు ంపరీతంగా ఆశించి,ఆశించినది లభించకపోతేఆగ్రహం వ్యక్తంచేస్తారు. తమబాధకు ఎదుటివ్యక్తే కారణం అని ఆరోపిస్తారు.తన కలలన్నీబూడిదరాసులయ్యాయనిబాధపడతారు. కొందరునిరాసక్తంగా బ్రతికితే,మరికొందరు నిట్టూరుస్తూబ్రతికితే, మరికొందరు కొత్త అనుభవాలకోసం, ండాకుల కోసం ప్రయత్నిస్తారు.

పెద్దలుకుదిర్చిన ంవాహమైతేకనీసం పెద్దవాళ్ళనెత్తిన నిందవేసేఅవకాశం వుంటుంది.ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నవాళ్ళకు ఆ అవకాశం వుండదు.‘బాధ’ కంటే బాధాకరమైనంషయం ఏంటంటేతాము జీతంలో‘దగా’ పడ్డామనే భావంకలగడం.

ప్రేమస్థానాన్నే దేషం, ంశాసంస్థానాన్నే అపరాధ భావం సెక్యూరిటీ స్థానాన్నేఅభద్రతాభావంప్రవేశిస్తుంది, స్థిరపడి,మనశ్శాంతిని, ఆనందాన్నిపోగొడతాయి.

మనకువ్యాపారంలో నష్టంవస్తేఆ నష్టాన్ని ఎలా పూడ్చుకుందామాఅని ఆలోచిస్తాం. ఒక సబ్జెక్టులోమార్కులు తక్కువొస్తే,ఇంకా ఎక్కువ మార్కులుతెచ్చుకోవాలనిట్యాషన్ కు వెళతాం.కష్టపడతాం. ఒంట్లో బాగులేకపోతేడాక్టర్ దగ్గరకెళ్ళిమందులు తెచ్చుకుంటాం.అలాంటిది మనజీతానికే ఊపిరినిచ్చేప్రేమ. ఊపిరాడక మనలోచచ్చి పోతుంటేమనం నిర్దయగా నిరాసక్తంగాచూస్తూ నుంచుంటాం.అప్రేమను బ్రతికించుకునేందుకుకనీస ప్రయత్నం చెయ్యం.

మనంప్రాపంచిక ంషయాలకుఎంత ప్రాముఖ్యతయిస్తామో, మన మానసికప్రపంచానికి కూడ అంతేప్రాముఖ్యత యిచ్చినపుడుమన జీతాల్లోఆప్లందంగా ప్రవేశించినప్రేమ జీతాంతంఆనందంగా మనతోటేవుండిపోతుంది.

ప్రేమకుసరైన అర్థం తెలుసుకున్నరోజు ప్రేమ జీతాన్నితగులబెట్టదు.జీతానికి వెలుగిస్తుంది.అలాంటిది ప్రేమకు కావాలమే ‘ప్రేమ’కుసరయిన అర్థం ఏరు తెలుసుకోవాలి.

‘ప్రేమంటేతెలుసా నీకు? తెలియందేప్రేమించకు’ అన్నాడు ఓకం.

ప్రేమంటే?

ప్రేమంటే‘ఇవడం’ మన హృదయాన్ని,మన ఆలోచనలనుమనం ప్రేమించేవ్యక్తి తలపులతోనింపుకుని, ఆ వ్యక్తికి ఆనందాన్ని,ంశాసాన్ని కలిగిస్తూ జీంచాలన్నకోరికను అనుక్షణం రగిలించడం.ఈ ప్రేమ

వ్యక్తులమధ్యకలిగితే అది 'హృదయం', 'అనురాగం' ఔతుంది. ఇదేప్రేమ మనచుట్టూవుండే వ్యక్తులపట్ల, దీనులపట్ల చూపించగలిగితేఅది 'శ్రేష్ఠ'గా మారి'భువనరాగాన్ని'ఆలపిస్తుంది. మొదటిరకంప్రేమను సాధించడంకాస్త సులభమే.రెండో రకం ప్రేమకు ఫలాపేక్షలేని నిసార్థగుణంకావాలి. దాన్ని సాధించడంచాలా కష్టం.

నవాబ్పటాడీ, షర్మిలా టాగూర్ప్రేమించి, పెళ్ళి చేసుకుంటేఅది వాళ్ళకు ఆనందాన్నిస్తుంది.అదే ఒక మదర్ థెరిసాకొన్ని లక్షల మందికిసేవచేసి, వాళ్ళందరినీసమానమైన ప్రేమతోఆదరించి, వాళ్ళకళ్ళల్లో కాంతిపుంజాలునింపగలిగితే అంతకుయిచినగొప్ప ప్రేమ ఏముంటుంది.

ఏ ంషయంలోనైనాగొప్ప స్థితికి చేరాలంటేప్రారంభస్థితి అంటూఒకటి వుంటుంది.అది కలిగినప్పుడేమెల్లగా అభివృద్ధివైపునడిచి, అనేక దశలుదాటి, ఉన్నతస్థితికి చేరుకుంటుంది.

మనకుఆకలి కాగానే మన కంచంలోకివచ్చే అన్నంసులభంగా ఆ రూపంలోకివస్తుందా? అలా వచ్చేముందుఎన్నో దశలు దాటింది.ఒక రైతు ఎంతో శ్రమపడితేఆ శ్రమ ఫలాన్ని మనంఅనుభంస్తున్నాం.రైతు ఎంతో శ్రయించి పొలాన్నిదున్నినప్పుడేంతనాలు చల్లగలడు.మానసిక వ్యవసాయంకూడా అంతే. ఏ మనసుకుఏరు ఎంతో శిక్షణ నిచ్చి,దాన్ని సారవంతంగా, రసస్పందనతో నింపినప్పుడేప్రేమభావం ఏలోమొలకెత్తుతుంది.ఆ మొలక ఏరు ఎంతో జాగ్రత్తగాపెంచి పోషించినప్పుడేఏకు ఫలితం, సంతృప్తికలుగుతాయి.

ప్రేమకుసరయిన నిరచనం తెలియకుండాపై పై ఆకర్షణలకు లొంగితే,ఆ ప్రేమ ఇంద్రధనస్సులాకరిగిపోతుంది. సరైననిరచనాన్ని ఏరు ఇచ్చుకోగలిగితేసూర్యకాంతిలా వెలుగునిస్తుంది.తమ ప్రేమలో,మనసులో పరిపకతవున్నవారు తమవ్యక్తితాన్ని తామునిలుపుకుంటూ, ప్రేమిస్తూజీంస్తారు.

### మనంఎందుకు ప్రేమించాలి ?

ఇదేంప్రశ్న. ప్రేమించకపోతేఏమౌతుంది?

ప్రేమంటేమన దృష్టిలోకేవలం కాలేజీఅమ్మాయి, అబ్బాయి మధ్యకలిగేదే అయితేప్రేమకు మనం సరైననిరచనం యివలేదన్నమాట.

ఏరున్నారు.ఈ మనుషులంటేఏకు చాలా కోపం. మనుషులందరూసార్థపరులని ఏ దృఢమైనఅభిప్రాయం. అందుకేఏరు ఎవరి వైపు చూడరు.నవరు. మాట్లాడరు.ఆహ్లాదంగా కనబడరు.చిరునవ్వు, ఆనందంఏకు లేవు, రావు. ఏరోసైకోపాథిక్. ఇలా వుండటంవల్లనాకేం నష్టంలేదుహాయిగా ఉన్నాను అనుకుంటారు.ఏరు ఎలా వున్నారో ఇతరులుకూడా ఏతో అలాగే వున్నారు.

అదేదోకథలో రాజకుమారిలా- ఎప్పుడూ నవని ఏరుఎవరో వ్యక్తి వేసినజోక్కి నవారు. అందరూఆశ్చర్యపడ్డారు. ఏరు నవగలరాఅని జోక్ వేసిన వ్యక్తికూడా ఏరు నవడం సంతోషాన్నికలిగించింది. ఆ సంతోషంలోమరో జోక్ వేయడం,మరోసారి ఏరు నవడంజరుగుతుంది. ఇప్పటివరకూఏరూ, ఏ సీరియస్నెస్ మాత్రమేఏ స్నేహితులుమరో గిరి గీసుకుని ఆ పరిధిలోవున్నారు. ఆ గంభీరతఏ చుట్టూ ఓ కంచుకోటలావుంది. ఒకసారి నవంటేఏయిటో ఏకు

తెలిస్తేఅలా నవడం చాలాబాగున్నట్లు అనిపిస్తుంది.మొదటిసారి తేనెతియ్యదనం తెలిసినతుమ్మెద మళ్ళీపూల నాశ్రయించినట్లు ఏరు నవులనుఆదరిస్తారు. ఆశ్రయిస్తారు. ఆ తరువాత ఏ ఇల్లు ఆశ్రమంలాకాకుండా ఆనంద నిలయంగావుంటుంది. ఏతో కలిసినవే వాళ్ళతోస్నేహం అయ్యాకమనుషుల్లో మంచివాళ్ళున్నారనే నమ్మకం పెరుగుతుంది.ఆ తరాత కలిగే అనుభవాలదారా ఏరు జీతాన్ని నిరచించుకుంటారు.

ఒంటరితనమనేదీపంలో ఏరొక్కరే వుంటేఆ జీతం భరించలేనిశాపమవుతుంది. అందుకేమరో మనిషిని ప్రేమించాలి.

ఎలాంటిమనిషిని ప్రేమించాలిఅని మనం భూతద్దాలుపట్టుకుని వెదకనక్కర్లేదు.చాలా చిన్న సంఘటనలేమనిషిని మరో మనిషితోకలుపుతాయి.

ఏరుఒంటరిగా పార్క్ కెళ్ళారు. వెధవమనుషులు అని తిట్టుకుంటూఓ మూల కూర్చున్నారు.ఓ చిన్న పాపం సరిగ్గా బంతి ఏ దగ్గరే పడింది. అ పాపబంతికోసం ఏ దగ్గరకొచ్చిముద్దుగా అడిగింది.ఏరు గురుగా చూస్తూ “హు!తీసుకో” అంటే ఆ పిల్లకూడా‘హు’ అని వెళ్ళిపోతుంది.

అలాకాకుండా ఏరు చిరునవునం, “ఇదిగో పాపా!” అని బంతిఅందిస్తూ ‘నీ పేరేంటమ్మా’అని అడిగితే ఆ పిల్లకూడావరస కలిపేసి ముద్దుగామాట్లాడి వెళ్తుంది.వాళ్ళ అమ్మకు నాన్నకు ఏమైతే చూపిస్తుంది.

‘ప్రేమ’అనేది ఒకరికి ఇస్తేనే మళ్ళీఏకు ఇవబడుతుంది.

ప్రేమపుస్తకానికి ‘చిరునవు’కంటే గొప్ప ఫ్రీపీస్ వుంటుందా?వుండదు.

ఏరురోడ్డు ఏద వెళుతుంటారు.ఓ ముసలాండ రోడ్డుక్రాస్ చేయలేకపోతోంది.ఈండా ఎలా పోతే నాకేంఅని ఏరు వెళితే ఎవరూకాదనరు. అలా చెయ్యకుండా“అయ్యో! ఇంత

పెద్దాండఅవస్థపడుతోందే”అనుకుని ఏరు సాయం చేశారనుకోండి.ఆ చర్య ఏకు నిశ్చయంగాసంతోషాన్నిస్తుంది.

## 7వ భాగము

అదీఏకు లభించేగొప్ప బహుమతి.మనం ఏ ఏ ఆశించకుండాచేసే చిన్న చిన్నసహాయాలేమనల్ని మనిషితోకలిపే వంతెనలాతాయి.మనిషిని మనిషితో కలిపేదిమానవతమే.ఇది కూడా ప్రేమలో ఓభాగమే.

జీతంలోమనం చాలా పెద్దత్యాగాలు చెయ్యక్కరలేదుసొంత లాభం కొంతమానుకుంటే చాలు.మనచుట్టూవున్న వాళ్ళందరూమనల్ని ప్రేమిస్తారు.మనం ప్రేమ ఇవందేవాళ్ళెలా ఇస్తారు? ఈంషయం మనం ఎప్పుడూగుర్తుంచుకోవాలి.

మానవసభావంలోనే ఒంతరితనాన్నివ్యతిరేకించేగుణం వుంది. ప్రతివ్యక్తీ ముందు తననితాను ప్రేమిస్తాడు. తనఅభిరుచులు, తనసభావం, తనలాఆలోచించే వ్యక్తుల్నేప్రేమిస్తాడు. తనస్నేహితులుతనలా ఆలోచించాలనిఅనుకుంటాడు.

## ప్రేమలోసార్థం వుండాలా, వద్దా?

ఈ ప్రశ్నతరచు కొందరిని బాధిస్తుంది. ప్రేమ ఎంత ఎక్కువుంటే ఈర్ష్య అంత ఎక్కువ వుంటుంది. ఎందుకంటే ఈ వ్యక్తిమనకు చెందినవ్యక్తి. మరొకరికి చెందకూడదు. మనతోనే ఎక్కువమాట్లాడుతూ, నవుతూ, మనవైపేచూస్తూ వుండాలి. ‘నన్నే చాలా ఎక్కువగా ప్రేమించాలి’ అనుకునేవాళ్ళే ఈలోకంలో ఎక్కువగా వుంటారు. ఈ లక్షణం ఒక మోతాదులోవుంటే ఫరాలేదు. మరీ ఎక్కువగా వుందనుకోండి ప్రేమించబడే వ్యక్తికి అది నరకంలా వుంటుంది. నువు లేనప్పుడు నవునీ, నువున్నప్పుడు కాలాన్నీ మర్చిపోవటమే ప్రేమ అన్నదో కవయిత్రి. ఈ ప్రేమే యితిహితే--

“ఆహా! నేనంటే ఇతనికి ఎంత ప్రేమ” అనిపించినా ఆ తరాత ‘బాబోయ్, మరీ ఇంత ప్రేమా? ఊపిరి ఆడటంలేద’ నిభయపడే స్థితికి వస్తుంది.

ప్రతితల్లి కొడుకును ఎంతో ముద్దుగా, ప్రేమగా పెంచుతుంది. కొందరైతే తమ సుఖాలను కూడా త్యాగంచేసి పెంచుతారు. తన బిడ్డ ఏదహక్కు తనకే వుండాలనుకునే తల్లి చాలా బాధపడి, బాధ పెట్టేది తన ఇంటికి కోడలు వచ్చినప్పుడే.

ఏకోడలు, ఏ కొడుకు సినిమాకు వెళ్ళాలనుకున్నారు. వెళ్ళొస్తాం. అని చెప్పి వెళ్ళారు. అప్పటివరకూ “అమ్మా! నువ్వొస్తావా? అని అడిగే వాడు ఇప్పుడు అడగలేదే” అని అనవసరంగా బాధపడితే అందులో అర్థం లేదు. ఏ కొడుక్కి తన భార్యతో తిరగవలసిన వయసొచ్చింది. అతనిది అంటూ అతనికి జీతం ఏర్పడుతోంది. ఇంకా ఏ వెంటే చిన్నప్పటిలా తిరగాలనుకుంటే కుదరదు. కొడుకును కోడలితో తిరగకుండా కట్టడిచేసి, అతని ప్రేమంతా ఏపైనే కురిపించాలని ఏరు తెగ ఉబలాటపడ్డారనుకోండి. ఏకు నిరాశ, యిగిలినవాళ్ళకు అశాంతి యగులుతుంది. అందువల్ల కాస్త ఏ సార్థాన్ని తగ్గించుకోగలిగితే చాలా మంచిది. వయసొచ్చాక బిడ్డలు తమనుండి ండిపోతారనే వాస్తవాన్ని మొదటినుండే జీర్ణం చేసుకుని రాజీపడే పరిస్థితిలో ఏ మనసుండాలి. అలా వుంటే ఏరు సంసారంలో నికలతలకు మూలకారణం కాకుండా వుంటారు.

మొదటినుండే ప్రతి ఒక్కరి ంషయంలోనూ నిష్కల్మషంగా వుండగలిగితే అనుబంధాన్ని పెంచుకోవడం సాధన చేస్తే చాలావరకు అశాంతి, గొడవలు తగ్గుతాయి. వ్యక్తులనుండి ఏ ఆశించకుండా మనవైపునుండి ప్రేమను ఇవగలగడం సాధన చేస్తే అదే అంతులేని హాయినిస్తుంది. నిరాశ, నిస్పృహలవలనే మనసులో అలజడి, అశాంతి వస్తాయి.

## ఆదర్శ ప్రేమలు

ప్రేమలో పడ్డప్పుడు చాలామంది ప్రేమను చాలా ఆదర్శవంతంగా ఊహించుకుని, ప్రేమించినవ్యక్తిని ఆదర్శపురుషుడిగానో, ఆదర్శమహిళగానో చిత్రీకరించుకుంటారు. తమకు గొప్పగా కనబడ్డ గుణాలను, అలవాట్లను, అభిరుచులను వారిలో ఆపాదించుకోవడం జరుగుతుంది. వాస్తవములో తాము బ్రతికేటప్పుడు అనుక్షణం ఆదర్శవంతంగా వుండటం కుదరదు. ఊహించుకున్న స్థాయిలో వ్యక్తులు లేనప్పుడు క్రమంగా ప్రేమ క్షీణిస్తుంది.

## ప్రేమ అనేది నిరంతర స్రవంతి

ఏ రొకవాషింగ్టన్, ఫ్రీజ్ కొన్నారు. కొనకముందువున్న ఉత్సాహంతరాత తగ్గుతుంది. కొత్తలో ఆ



వస్తువులనుచాలా శ్రద్ధగా శుభ్రంచేస్తూబాగా మెయిన్ టెయిన్చేస్తారు. ఆ తరాతవాటికి అలవాటుపడ్డ తరాత శ్రద్ధతగ్గుతుంది. వాటివల్లఒకప్పుడు చూపించినఆసక్తి ఇప్పుడు కనబరచటంతగ్గిస్తారు. దీనిక్కారణంఆ వస్తువు లేనప్పుడుదాని గురించి ంపరీతంగా వూహించుకోవటమే.

వస్తువులంషయంలోనే జాగ్రత్తవుండాల్సినప్పుడు,ప్రేమలో ఇంకెంత జాగ్రత్తవుండాలి అనే ంషయాన్నింరు ఆలోచించాలి. వస్తువులకుఇన్నేళ్ళు పని చేస్తాయనేగేరంటి కార్డు వుంటుంది.కానీ ప్రేమకు, మనుషులమనస్తతాలకు గేరంటికార్డు వుండదు.

### వైవాహికజీతంలో ప్రేమ

పెళ్ళయ్యాకప్రేమించడం వేరు, చేసుకున్నతరువాత కూడా ప్రేమగావుండటం వేరు.

పెళ్ళిచేసుకున్నాక ఆపోజిట్సెక్స్ంద మొదట్లోవుండే ఉత్సాహం,కుతూహలంక్రమంగా తగ్గిపోతుంది.అప్పుడే జీతంపట్లనిరాసక్తత ఏర్పడుతుంది.ప్రేమ కూడా రొటీన్అవుతుంది. అలా కాకుండావుండాలంటే జీతాన్ని,ప్రేమను ప్రేమించడాన్నిఓ కళలా సాధనచేయాలి. సాధనలేనిదే ఏ పనీ సిద్ధించదు.ఏకాగ్రత, ఓర్పు ఏ పనికైనా చాలాముఖ్యం.

ంరుగులాబీ మొక్క తీసుకొస్తారు.చాలా అందమైనపూలు పూస్తుంటాయి. ంరుఆనందిస్తారు. నిజంగాంకు ఆ మొక్కంద ప్రేమవుంటే చాలదు,జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.నిర్లక్ష్యం చేసేవాడియింట్లో అది ఎండిపోతుందిప్రేమ కూడా అంతే నిర్లక్ష్యంచేసేవాడి మనసులోంచియిగిరిపోతుంది.

రెండుచేతులు కలిస్తేనేచప్పట్లు, కేవలంఒకరే ప్రేమను ప్రదర్శిస్తూరెండో వ్యక్తి నిర్లక్ష్యంగావుంటే అది ప్రేమఅవదు.

ప్రేమలోవున్నప్పుడు ప్రేమంటేఒకరి కళ్ళలోకి మరొకరుచూస్తూ వుండటం.

పెళ్ళయ్యాకప్రేమంటే యిద్దరూఒకే గుమ్మం వైపు చూడటం.

చాలామందిదంపతులు ప్రేమంటేఅసలు ఘర్షణే లేకుండావుండటం అనుకుంటారు.అలా అనుకోవడం చాలాపొరపాటు. వేరేరు పరిసరాల్లోనుంచి వచ్చినవ్యక్తులు కలిసిఒకచోట వుండాల్సినస్తేకొన్ని ఘర్షణలు తప్పనిసరిగావస్తాయి. కొన్ని అలవాట్లు,అభిరుచులు, పద్ధతులువేరేగా వుండటం సహజం.

ంకుశనాథ్ సినిమాలు ఇష్టం.ం వారికి సత్యజిత్రేఇష్టం అంతమాత్రంచేత ంరేం శత్రువులుకారు. ఏ వ్యక్తి మరో వ్యక్తిగావుండడు. మనంప్రేమించే వ్యక్తిఅచ్చం మనలాగేఆలోచించాలి ప్రవర్తించాలిఅనుకోవడము చాలాపొరపాటు.

సాయంత్రంంరు ఇంటికొచ్చారు. ం ఆండగుడికి వెళదాం అంటుంది.ంరు బీచ్కి వెళదామనిఅంటారు. ఇదో సమస్య. కాదుటైమ్ వుంటేరెండు చోట్లకూ వెళ్ళొచ్చు.లేకపోతే ఒక్కోచోటకుఒక్కోసారి వెళ్ళొచ్చు.లేకపోతే యింట్లోనేబీచ్ని, గుడినీ చూడొచ్చు.ఇదేం అంతర్హతీయసమస్య కాదు. ఒకరి అభిప్రాయాలకు,అభిరుచులకూ మరొకరుంలువ యివడమువలనే ప్రేమనిలుస్తుంది. కాస్త సర్దుబాటుతప్పనిసరి.



ప్రేమించిపెళ్ళి చేసుకున్నవాళ్ళకు ప్రేమంటేపెళ్ళే ఎక్కువ ఛాలెంజ్ అవుతుంది జీతం,ప్రేమ ఏదో ఒకచోట ఆగిపోయే షయాలు కావు. ఇం చైతన్యప్రవంతి లాంటి షుర్షణయినా, అన్యోన్యతయినా,సంతోషమైనా, దుఃఖమైనాతమ ఉనికిని మాత్రమేకాకుండా ఎదుటివ్యక్తికిఉనికిని, ఊహలనుఅర్థం చేసుకోవడంవల్లే ప్రేమబలపడి, నిలబడుతుంది.

నదగునెవరు చెప్పిన

ఏరు,ఏ ఆండ ప్రేమించి పెళ్ళిచేసుకున్నారు. పెళ్ళికిముందు ఏరు ఎప్పుడెప్పుడుఒకరినొకరు చూద్దామాఅని తపిస్తారు గంటలతరబడిమాట్లాడుకుంటారు.ప్రతి చిన్న షయంఒకరితో ఒకరు చెప్పుకోదగ్గంషయంగా కనిపిస్తుంది. అంతగామాట్లాడుకున్నఏకు పెళ్ళయ్యాక ఒకేయింట్లో వుండటంవల్ల- కొంతకాలానికి ఏకు ప్రమోషన్ వచ్చినా ఏ రాత్రిపదింటికో యింటికెళ్ళితీరిగ్గా చెబుదాంలేఅనిపిస్తుంది. ఏకు మాట్లాడుకునేంతగాం శేషాలు వుండవు.ఏరు ఆఫీసుకు వెళ్ళి ఆలస్యంగావస్తారు. ఏరు ఆఫీసుకు వెళ్ళగానేఏ ఆండ పక్కింటికి వెళుతుంది.....లేదా ఏ కోసం ఎంతగానోఎదురుచూశాక ఏరు వచ్చినతరాత కూడా ఏఏ మాట్లాడకుండామౌనంగా వుంటేబాధపడుతుంది.ఏకు మాట్లాడాలంటేచిరాకు, ఏకు తనఏదమోజూ, ఇంట్రెస్టుతగ్గిపోయిందని ఆండబాధ పడితేఏకు కోపం. క్రమంగా ఏ మధ్యదూరం పెరుగుతుంది.

ఇందుకుకారణం ఏ ప్రేమలోనిలోపం కాదు. కాసేపు ఏరిద్దరూఆత్మీయంగా మాట్లాడుకోలేకపోవడంవల్లయిలా జరుగుతుందనేషయాన్ని ఏరు గుర్తించాలి.ఏ ఇద్దరిమధ్యా ఏకాంతంవున్నప్పుడు సరదాగావుండే షయాలుమాట్లాడుకోవడంవల్లస్నేహపూరితమైనవాతావరణం నెలకొంటుంది.

ఏరుఏ ఆండకు భర్తలాకాకుండా స్నేహితుడిగానే కనబడతారు.ఏకాంతం కేవలం ఏకాంతకోసమే కాదు. అలాగని అస్తమానంఏరే ంజృంభించిఆగస్టు పదిహేనునప్రెసిడెంట్ స్పీచ్ లామాట్లాడేస్తూ ఎదుటివ్యక్తికి మాట్లాడేఅవకాశం ఇవకుండా చెయ్యకండి.ఏ ఆండ చెప్పేది ంనండి.( ంటూ నిద్రపోతేయింకా చిరాకేస్తుంది) ఏ దృష్టిఆ మాటలఏద వుందనేషయాన్ని కూడా తెలిసేలాప్రవర్తించండి.ఆమె మాట్లాడటంఅయిపోయాక ఏరు మాట్లాడండి.అలా అని యిదేఏ అంతర్జాతీయదేశ ప్రతినిధులఏటింగ్ కాదు వంతులేసుకునిమాట్లాడేందుకు.ఇది ఏ ఏకాంత సమయం.ఆనందంగా, ఆహ్లాదంగామాట్లాడుకోవడంఒక రాత్రిని, ఒక పగలునుఉల్లాసంతో, ఉత్సాహంతోనింపుతుందనే షయాన్నిమర్చిపోకండి.

మెచ్చుకోకపోతేమనసు నొచ్చుకుంటుంది

ఈ షయంఏరు మర్చిపోకూడదు.భార్యాభర్తలిద్దరూగర్భశత్రువుల్లాఒకరినొకరు ంమర్శించుకుంటుంటేరౌరవాది నరకాలన్నీఇంట్లోనే కొలువైవుంటాయి. దంపతుల్లోఒకరిలోని గొప్ప గుణాన్నో,కళాత్మకమైనపనినో ఏదో ఒక మంచిషయాన్నో వేరొకరు మెచ్చుకుంటేవాళ్ళమధ్యఅనుబంధం బలపడుతుంది.

“ఇలాఅస్తమానం పొగడటం,ద్రామాలు నాకుయిష్టంవుండదు. అలా డబ్బాకొట్టడం నాకు చేతకాదు.నేను చాలా నిర్మోహమాటంగామాట్లాడే వ్యక్తిని”ఇలా ఏ యిద్దరిలో ఏ ఒక్కరుభాంచినా చాలాపొరపాటు.

ఎదుటివ్యక్తిలోని గొప్ప గుణాన్నో, శిష్టతనో గుర్తించడానికి ద్రామాలు వేసి, డబ్బాకొట్టాల్సిన అవసరంలేదు. ఏ శ్రీమతిని ఏరు, ఎమ్మల్ని ఏ శ్రీమతి పొగుడుకుంటే అందులో తప్పేముంది? ఏరెళ్ళి పక్కింటి పారతిని, ఏ ఆండ వెళ్ళి ఏ పరంధామయ్యనో అదేపనిగా పొడిగితే అది ద్రామాలా కనిపిస్తుంది.

నిర్మోహమాటంగా వుండటానికి, ఒక మెచ్చుకోలుతోటి వెంటరావడానికి సంబంధం ఏంటి?

ఏరు ఉదయం ఏడు గంటలకు నిద్రలేచారు. ఏ శ్రీమతి వాకిట్లో చాలా చక్కటి ముగ్గు వేసింది. చాలా బాగుంది అని ఏరు మనసులోనే అనుకుంటే ఏ ఆండకు ఎలా తెలుస్తుంది? “నువ్వేసిన ముగ్గు చాలా బాగుందోయ్” అని ఏరు చెబితే ఏ ఆండ ఎంతో సంతోషిస్తుంది. తను కష్టపడి చేసినది ఏరు గుర్తించారన్న షయం సంతోషాన్ని, తన ఏదతనకు నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. ఇందులో నాటకాలు ఏమున్నాయి?

ఏ ఆండ చేసిన టీయో, కాఫీయో చాలా రుచిగా వున్నట్లు ఏకు అనిపించింది. కాఫీ చాలా బాగుంది అంటే అందులో అబద్ధం వుండదు. అలా కాకుండా “కాఫీ చాలా బాగుంది. నీ మనసులా నిర్మలంగా, హాయిగా” అన్నారనుకోండి. ఈ మాటల్లో వుండే కృత్రిమతం నిజంగా ద్రామాలా! ఎదుటివ్యక్తిని ఎలాగో ఓలాగ సంతోష పెడుతున్న ఫీలింగ్ కలగజేస్తుంది.

ఆడవాళ్ళు కూడా కొన్ని షయాలను ఎలా మాట్లాడాలోనేర్చుకోవాలి. సాధారణంగా

స్త్రీతంలో కనపడ్డ అందం, ఆహ్లాదం, వెరైటీ పురుషుల్లో తక్కువగా కనబడుతుంది. “నేను మా వారిని ఏ షయంలో పొగడాలి?” అనే డైలామాలో పడనక్కరలేదు. ఏవారు ఏదయినా డ్రస్ లో చాలా స్మార్ట్ గా కనబడితే, స్మార్ట్ గా వున్నట్లు ఏరు అనుకుంటే ఆ షయం చెప్పండి. ఏవారు మాట్లాడేటప్పుడు కొన్ని ముఖ భంగిమలో, మాట్లాడే ంధానమో, గొంతో, కదలికల్లో నిష్ఠయిలో, నవో, ఏదో ఒక అంశం - ఏది బాగుంటే అదే చెప్పడానికి ఏరు సంశయించనక్కరలేదు.

అసలు ఎవరయినా సరే ఏ షయంలో నైనా ఏరు నచ్చితే ఆ షయం గురించి సచ్చమైన మనసుతో కాంప్లిమెంట్ ఇస్తే చెప్పే ంధానం వల్ల ఏలోని నిజాయితీ కనబడుతుంది. ఆ నిజాయితీని అందరూ హర్షిస్తారు. అలా అని రోడ్డున వెళ్తూ కనపడ్డ వాళ్ళందరినీ ఆపి, ఏ షర్ట్ బావుంది. ఏ చీర బావుంది అనకండి.

ఏ ఆఫీసులో ఎవరైనా ఒక అమ్మాయో, లేక అతనో చాలా చక్కటి హేండ్ రైటింగ్ తో వ్రాశాడనుకోండి. ఏ అక్షరాలు చాలా అందంగా వుంటాయి అని చెబితే తప్పేంటి? నిజాయితీగా మెచ్చుకోవాలని ఏ వనజమ్మో బొడ్డుకిందకు చీర కట్టుకొస్తే “ఆహాహా! ఏరు బొడ్డుకిందకు కట్టిన చీర పరమాద్భుతంగా వుంది. బొడ్డు వల్ల చీరకి అందం వచ్చింది అని అందరిముందూ అన్నారనుకోండి. అటు ఆండకూ, ఇటూ ఏకూ తలంపుల య్యే పరిస్థితి ఎదురౌతుంది. పొగడ్తల్లో కూడా సభ్యత వుండాలి.

మర్నాల వజ్రాయుధాలు సరకండి

జీతమంతా పొగడ్తలతో గడవదు. మర్నాలు కూడా జీతంలో ఓ భాగం ఔతాయి. మర్నాలు సదిమర్నాలా

లేకమనసును నొప్పించేమర్మలా అనే మనంతెలుసుకుని ఎవరినైనాజాగ్రత్తగా మర్చించాలి.

ఏరుఆఫీసుకునుండి ఇంటికొచ్చేసరికి ఏ ఆండ పనితో బిజీగావుంటుందనుకోండి.తను ఫ్రెష్ గా తయారైవుండదు. ఏకు తనుతాజాగా, ఆహ్లాదంగాకనబడా నే కోరికవుంటుంది. తనుశుభ్రంగా లేనందుకు ఏకుచిరాకేస్తుంది.

“అలాజిడ్డు మొహంతోవుండకపోతే మొహంకడుక్కోరాదూ?” అని కసురుకున్నారనుకోండి.ఆండకు చాలా బాధకలుగుతుంది.

అలాచెప్పేకంటే ముందుతను పనితో సతమతమవుతున్న షయాన్ని గుర్తించండి.“ఏంటీ చాలా బిజీగావున్నావ్” అనండి.ఆ మాటే మొదటిఒదార్పు. ఏ ఆండ సరిగ్గా రియాక్ట్ జేతుంది. తరాతమెల్లగా చెప్పండి.“నువు ఫ్రెష్ గా తయారైతేఇంకా చాలా బాగుంటావు”అనండి. ఏ ఆండకు బాధగాఅనిపించదు.

8వ భాగము

కొందరుమగవాళ్ళు అన్ని షయాలు నిశితంగా పరిశీలిస్తుంటారు.వాళ్ళ దృష్టి నుండి ఏ షయమూ తప్పించుకునిపోదు.ఏరు రెండుకప్పుల ‘టీ’తయారుచేసేందుకునాలుగు ఏలక్కాయలువేశారన్న షయం కూడావాళ్ళ దృష్టిలోపడుతుంది. ఏరు దుబారామనిషి కాకపోవచ్చు.చాలా పొదుపుగా, తరణగావుండే మనిషి కావచ్చు.ఏరు ఎందుకు అన్నీ వేయాల్సివచ్చిందో ఏవారికి అర్థంకాకపోవచ్చు. అతనిఅబ్బరేషన్ కు ఏరు బాధపడినొచ్చుకోవలసినఅవసరంలేదు.

అతనిపరిశీలనా శక్తిని అభినందించండి.“నాకు తెలుసు ఎన్నికప్పుల టీకి ఎన్నిఏలకులు వెయ్యాలో,సమయానికి పొడి చేసేందుకుఏ ఏ దొరకలేదు. అందువల్లఅలాగే వేయాల్సి వచ్చింది.రేపు ఏలకులు పొడిచేసివుంచుతాను. దుబారాచెయ్యను” అనిప్రేమగా చెప్పుకుంటే ఏకు గిట్టి ఫీలింగ్, ఏవారుతప్పును ఏకు తెలిసేలాచేశారనే బాధవుండవు. ఇలాంటిచిన్న షయాలనుకూడా హాయిగా నవుతూతేలిగ్గా తీసుకుంటేఇద్దరి మధ్యా స్నేహంనిలుస్తుంది.

మర్మమరీ నెగిటివ్ గావుండకూడదు. ఏ ఆండలేక ఏవారు ఏకంటేఎక్కువ క్రమశిక్షణకలిగినవారై వుండొచ్చు.ఏ ఇద్దరిలో ఒకరికి తీసినవస్తువు తీసినచోటే పెట్టేఅలవాటు వుండచ్చు.రెండో వ్యక్తి ఎప్పుడైనాకాస్త పొరబాటున, లేకహడావుడిలోఒకచోట వుండాల్సినవస్తువు ఇంకోచోటవుంచారనుకోండి. ఏరువెంటనే చిరాకుపడి,చాలా డిసిప్లెన్ వున్నవ్యక్తిలా సీరియస్ గామారి, ఎదుటి వ్యక్తిలోనిమంచి గుణాలన్నీమర్చిపోయి, ఆ ఒక్క తప్పునుపదే పదే మర్చిస్తే ఏ మర్మ మంచిదనిఅనిపించుకోదు.

“ఏరోజు నువు సక్రమంగావున్నావు? మనఅలవాట్లే మనపిల్లలకూ వస్తాయి”అని టక టకమని అనేశారనుకోండి.ఏమ్మల్ని ప్రేమించేవ్యక్తయితే ఏడవలేకమనసులోనే బాధపడాల్సివస్తుంది. ఏరంటేప్రేమలేని వ్యక్తయితే“ఈ నస మామూలే”అనడం జరుగుతుంది.

భర్తఇంటికి ఎప్పుడు వస్తాడాఅని ప్రేమతో ఎదురు చూసేభార్యకు భర్తరాక ఆనందాన్ని, ఆహ్లాదాన్నికలిగిస్తే జీతం పట్లనైరాశ్యం ఏర్పడదు. ఇంటికివచ్చింది మొదలువ పొరబాటు చేశారా అనినిశితంగా గమనిస్తూ ఆ పొరబాట్లలిస్ట్ ఓసారి చదివేసిమొహం చిట్టిస్తే ఏ రాకవల్ల కలిగినఆనందం ఆర్పైపోతుంది.“ఈయన ఇంటికొచ్చినాఏం లాభం?” అనే నిరాశపెరిగిపోతుంది.

ఎదుటిమనిషిలో వుండేమంచి లక్షణాలగురించే ఆలోచించండిఆ వ్యక్తి పొరబాటుచేసినా మీరు అనునయంగాచెప్పగలిగితేమీ ఇద్దరి మధ్యా ఏసమస్యలూ తలెత్తవు.

మీరేఓ పొరపాటు చేస్తే ?

మీరుమీ ఆండ దెబ్బలాడుకున్నారు.చాలాసేపు వాదించుకున్నారు.ఇందుకు కారణం మీ ఇద్దరిలోఒకరే! ఎవరిపట్ల పొరబాటుజరిగిందో వాళ్ళువెంటనే క్షమాపణచెప్పుకున్నా తప్పునుఅంగీకరించుకుండా, నాది తప్పుకాదని వాదించడంవల్ల ఈ దెబ్బలాటవచ్చింది. తప్పుచేసినప్పుడు ఒప్పుకోగలిగితేమీలో అహం లేనట్లేక్క. అహంఅపార్థాన్ని పెంచుతుంది.

పరిపూర్ణతకోసం పరితపించండి

మీకుప్రతి పనీ చాలా పర్ఫెక్టుగాచేసే అలవాటు వుంది.చేసేపనిలో పరిపూర్ణతవుంటే మీకు యిష్టం.ప్రతి ంషయానికి ఓ స్థాయిఅనేం ంధించుకుంటారు.ఆ స్థాయి తగ్గి ప్రవర్తించటంమీరు భరించలేరు.మీరు ఓ పర్ఫెక్షనిస్ట్గా వుండటంవల్ల,మీకు అసంతృప్తి ఎక్కువగావుంటుంది. ఈ బలహీనతకేవలం మీవరకే పరిమితంఅయితే మీరొక్కరే బాధపడతారు.కాని మీ ఇంట్లోని సభ్యులందరూప్రతి పనీ పర్ఫెక్టుగా చేయాలిఅని మీరనుకుంటే వాళ్ళనుకూడా బాధపెట్టినవాళ్ళవుతారు. మీ స్థాయి,మీ భార్య స్థాయి ఒక్కలావుండాలని అనుకోకండి.మీరు అస్తమానం పర్ఫెక్ట్గాఎలా వుండాలి అని ఉపన్యాసాలుయిస్తుంటే మీ ఆండకు చిరాకేస్తుంది.

మీఅసంతృప్తికి 'నస' అని పేరువస్తుంది. మీరు ఎదుటివాళ్ళవైపు నుండికూడా ఆలోచించాలి.లోపం అనేది ప్రతిఒక్కరిలోనూ వుంటుంది.ఆ లోపం మీదే. మీరు ంమర్శలురువుతూ వుండకండి.మీ ంమర్శలకు గురయ్యేమీ ఆండకు మీరు మీ మాటలుఅంతులేని బాధనుకలిగించవచ్చు. "నేను చక్కగా చేసినపనులను గుర్తుంచుకోరు.నావల్ల జరిగినపొరబాటునే దెప్పతుంటారని"అసంతృప్తిపడొచ్చు.

అసంతృప్తిమనసులో కార్చిచ్చులావ్యాపించి ఆనందాన్నినిలుపునా తగలెడుతుంది.ఫలానా సినిమాలో శ్రీదేవ్కట్టిన చీరతీసుకురాలే దని,నగలు చేయించలేదనిభర్తను దెప్పేఆడవాళ్ళు కూడా తమధోరణిని మార్చుకునిభర్తను అర్థం చేసుకుంటేఅతనిలోని సంతృప్తితలెత్తదు.

ఉపసంహారం

ఇతరుల్లోలోపాల్ని ఎత్తిచూపేముందుమనలో లోపాన్నింక్లేషించుకుని, వాటినిఅధిగించటానికిప్రయత్నిస్తే ంజయంవైపుపయనం ఖాయం.

ఇప్పటివరకూమనం సమస్య గురించిదాన్ని పట్టించుకునిబాధపడే మనసునుగురించీ మనసుని అర్థంచేసుకునే ప్రేమగురించీ చర్చించుకున్నాం,ంక్లేషించుకున్నాం.

ఒకసమస్యతో పోరాడాలంటేమనం మన మనసుతోయుద్ధం చేయాలి.

ఆ యుద్ధంచాలా భయంకరమైనది.

ఎన్నోనిద్రలేని రాత్రులుఆ పోరాటం జరుగుతుంది.ఆ అంతర్మథనంలోకళ్ళక్రింద నల్లగీతలువస్తాయి.

మనసు ఒక పట్టానఓడిపోవటానికి వప్పుకోదు.

కానిఒకసారి మనం దాన్ని గెల్చిమన కంట్రోల్లోకితీసుకుంటే ఇక ంజయంమనకే.

దానికోసంఏ మెడిటేషనూఅవసరం లేదు.

అప్పుడుసమస్యలు మననిబాధించవు. అంమన పక్కన అలాగేవుంటాయి. మన పనులుమనం చేసుకుపోతూవుంటాం. మన మొహంలోనవు చెక్కు చెదరదు.

అసలాయుద్ధం ఎలా చెయ్యాలో‘రెండోభాగం’లో చదవండి.

## రెండవభాగము

### ఏరుఏలా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి

ప్రతిఒక్కరికీ సంత వ్యక్తితం,కొంత ‘ఇగో’ అనేం వుంటాయి.ఇం మనిషి సభావాన్నిసూచిస్తాయి. నీ సభావానుసారం ప్రవర్తించడంఒకోసారి చాలా కష్టం. ఎందుకంటేచాలాసార్లు ఇతరులకోసం నటనని ప్రదర్శిస్తాం.ఇక్కడే మనం గుర్తించవలసినది“మనం బ్రతికేదిమన కోసం ఇతరులకోసం కాదు” అని.

అందుకేఅనవసరమైనచోటనటన అనవసరం.

ముందుమనం మనల్నిగుర్తించాలి. అంటే మనంయిష్టం వున్నం యిష్టంలేనిం,ఏ అభిరుచులు మొదలయినంగుర్తించటానికి మనంప్రయత్నించాలి.మనమ పుట్టినప్పుడుఈ ంవరాలన్నీ మెడకుతగిలించుకురాలేదు.కనుక యివన్నీ కనుక్కునేబాధ్యతే మనదే.

మనల్నిమనం అర్థం చేసుకునేప్రయత్నం చిన్నప్పట్నుండేప్రారంభించాలి. ఈ ప్రక్రియకిఅంతం అనేది వుండకపోవచ్చు.

చాలామందితమకు తామే అర్థంచేసుకుకోలేరు. ఇటువంటివారునిరంతరం బాధపడుతూవుంటారు. వారు యితరులుచెప్పింది గట్టిగానమ్మి తమ ఇష్టాలనుఅణచివేసుకుంటారు.ప్రతిదానికి యితరులఏదఆధారపడతారు. మరి కొంతమందికివయస్సు వచ్చినాకూడా తమకు ఏం కావాలో,తమకి ఏది సంతోషాన్నిస్తుందోతెలుసుకోలేరు.ఇది ఆత్మన్యూనతాభావానికి దారితీస్తుంది.ఇలా ఎన్నడూ జరగనివకూడదు.

టీనేజ్లోనేచాలామంది మెంటల్గామెచ్యూర్ అవుతారు.మనకు మనం తీసుకునేనిర్ణయంఏద నమ్మకంవున్నప్పుడు, మనగురించి పూర్తి అవగాహనవున్నప్పుడు, ఇతరులుచెప్పిన మాటలు(అలాగని మంచి మాటలు,నీతివాక్యాలు ంనవద్దనికాదు) ంననవసరములేదు. మనకునచ్చినది, మంచిదనిపించినదిచేయవచ్చు.“సలహా ఏరివండి,నిర్ణయం నేను తీసుకుంటాను”అన్న వ్యక్తితంఅన్నింటికన్నా గొప్పది.

ఏగుణాలని ఏరు తెల్సుకునేషయంలో గుర్తుంచుకోవలసినముఖ్య ంషయం, ఏరుకొన్నిసార్లు నియంతగాప్రవర్తించవలసిఉంటుందని! ఏ అభిప్రాయాలఏద,ఏ సభావంఏద యితరులపెత్తనం

చెలాయించడానికిలులేదు. యమ్మల్నినుం అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియలోఎక్కడా రాజీ పడవద్దు.ఆత్మ వంచనఅనవసరం. ఇతరులును గురించి ఏమనుకున్నారే!అహంభాం, పొగరెక్కువ,గరిష్టి లాంటి బిరుదులుతగిలించనివండి.వాటిని మోసేది నుమెడకాదు వాళ్ళనోళ్ళు!

### యమ్మల్నినుం గుర్తించడం ఎలా?

నుగురించి, ను ప్రవర్తనగురించి ఆలోచించండి.నురెలాంటి వారు? ఎక్కువ

ఆలోచిస్తారా?నుం తెలివైనవారా?నుం హార్డ్ వర్కరా?

ఈ ంధంగాఆలోచిస్తే ను వ్యక్తితంనుంకు కొంతవరకు అర్థం అవుతుంది.ను పర్సనాలిటీ ట్రేట్స్ పది (పర్సనాలిటీట్రేట్స్ అంటేవ్యక్తితపు ముద్ర....నుంకు కోపం ఎక్కువో, నుం ఎక్కువవుతున్నారో లేదో, ఇతరులమాటలకు ంలువఇస్తారో లేదో లాంటింవరాలు) ఒక కాగితం నుదవ్రాయండి. అదే నువ్యక్తితపు ముద్ర.

అయితేకొన్ని ంశ్లేషణల్లోను వ్యక్తితం గురించినుం కేవలం రెండు నింషాల్లోఆలోచించి ఒక నిర్ణయానికిరాలేదు. దానికి చాలాసమయం పట్టవచ్చు.

### నుగురించి నుం తెలుసుకోవడానికికొన్ని సూచనలు

నుగురించి ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు?

“అహా!అతడు భలేచలాకీగా వుంటున్నాడు”అంటారా లేదా ‘చాలాడెప్త్ వున్నమనిషి’ అంటారా? ‘అతడుకలుపుగోలుగా వుంటాడు’అంటారా? లేదా ‘రిజర్డ్గావుంటాడు’ అంటారా?

ఇతరులును గురించి ఏమనుకుంటున్నారోనుం తెలుసుకున్నాకయమ్మల్ని నుం రెండోప్రశ్న ప్రశ్నించుకోండి.

ఇతరులును గురించి సరైన అవగాహనవుందా లేదా? అనేదితెలుసుకోండి. ఇతరులకును గురించి సరైన అవగాహనవుంటే వారు నులోఎత్తిచూపే లోపాలునుం సరిదిద్దుకోవచ్చు.లేకపోతే వారుచెప్పిందే బ్రహ్మవాక్కుఅనుకునే అవసరంలేదు.

నుసహచరులు,అధ్యాపకులు, తల్లిదండ్రులును గురించి చెప్పేం ( ఉదాహరణ!నువు చాలా కష్టపడ్డావు.ఏ ంషయం తేలికగా తీసుకోవు,నీవు ఇంగ్లీషు బాగుగా మాట్లాడుతావు,నీవు ఇతరులపై ప్రభావంచూపిస్తుంటావు వంటిం)గుర్తు తెచ్చుకోండి.అప్పుడు ను గురించి కొంతనుంకు ఒక అవగాహనకలుగుతుంది. ను గురించిన చుట్టూ వున్నవాళ్ళుచెప్పేదానో కొద్దిగానయినానిజం వుంటుంది.

### నుగురించి నుం తెలుసుకోవడానికిమరో ంధానం

నుకిష్టమైన ప్రఖ్యాతవ్యక్తుల పేర్లు పదివ్రాయండి. వాటిప్రక్కన వారు నుకెందుకునచ్చుతున్నారో,వారి గుణాలేంటోవ్రాయండి.



ఉదాహరణకికపిల్దేవ్ పట్టుదలకిప్రతీక. కపిల్దేవ్ని మీరు ఆయన పట్టుదలకారణంగా ఇష్టపడితే మీలో కూడా పట్టుదలకనీసం కొద్ది మోతాదులోనైనావుంటుంది ఇది నిజం.

అలాగేగాంధీజీని ఇష్టపడేవారిలోనిరాడంబరత, సత్యభావంకనిపిస్తుంది.

కేవలంప్రసిద్ధ వ్యక్తులేకాకుండా మీకిష్టమైన గుణాలున్నవ్యక్తుల పేర్లు కూడావ్రాయండి.

ఉదాహరణకిమీకు జోయల్గా, సరదాగావుండేవ్యక్తులు యిష్టమాలేక సీరియస్గా వుండేవారుఇష్టమాలని తేల్చుకోండి.మీకు తెలిసిన అటువంటిగుణాలున్న వ్యక్తులపేర్లనుకూడా జతపరచండి.

మీకిష్టమైనవ్యక్తిలో మీకు నచ్చినగుణాలు, మీలోకూడా కాసంతవుంటాయి. మీలో

లేనిగుణాలు కూడా మీరు ఎదుటివ్యక్తిలో ఇష్టపడవచ్చు.అది వేరే సంగతి.

ఇప్పుడుమీకొక బేస్ అనేదిఏర్పడుతుంది. ఆ బేస్అనేది “మీరే!” ఈ బేస్వల్ల మీకున్న ఇష్టాలు,అయిష్టాలు, అభిరుచులు,మీ కళ్ళెదుటేకనపడతాయి.

ఎవరికోఒకరికి మీరు నచ్చకపోవచ్చు.అతగాడికి మీరు నడిచేంధానం, మాట్లాడేతీరు లేదా తెలింతేటల్నిప్రదర్శించే ంధానంఇష్టం వుండకపోవచ్చు.ఇది అతడి సమస్య.అతడు మమ్మల్నిభరించలేనంటేఅతడిని నరకానికి పొమ్మనండి.

మీకుమీరు నచ్చుతారు. నచ్చకతప్పదు. ఎందుకంటేమీరు మీతో 24 గంటలూ గడుపుతారు.మీరు అతడికి నచ్చరు.అతడు మీతో గంటమాత్రమేగడుపుతాడు. మీరు అతడికినచ్చకపోతేఏం చేస్తాడు? మమ్మల్నితంతాడా? పోలిసుల్నిపిలుస్తాడా? దాన్ని గురించిమీ బ్రైమ్ వేస్ట్చేసుకోకండి. నా సాహిత్యాన్నిగురించి జోకులేసుకుంటూ,మర్సిస్తూ నలుగురురచయితలు నాలుగుగంటలపాటు ఓ రూమ్లోచర్చించుకున్నారంటేపదహారు మ్యాన్హావర్స్ వాళ్ళువేస్తు చేసుకున్నారన్నమాట. నేను కాదు.

9వ భాగము

అవమానాలనిఎదిరించడం ఎలా?

ఎదుటివారుమనలని అవమానించవచ్చు.మీకు సిగ్గెక్కువనో, అతితెలిం ప్రదర్శిస్తారనోవగైరా? ముందు మీటన్నిటినీఅంగీకరించండి. అవునునాకు సిగ్గెక్కువనో లేకనేను ఎక్కువ మాట్లాడతానుఅనో కంట్రీ అవడంలోతప్పేమీ లేదు.

మనిషన్నాకవిలో పాలుండక తప్పదు.ఎవరో అవమానిస్తే “మనబ్రతుకు ఇక వ్యర్థం”అని ఆలోచించకండి.మనల్ని అవమానించినవాడికి (లేదా మర్శించినవాడికి) మనకన్నారెండు రెట్లు లోపాలెక్కువఅని అనుకోండి. ప్రతీనిర్వేతుకమైన మర్శవెనుకా ఒక ఏడుపు వుంటుంది.

ఎవరైనామమ్మల్ని మర్శించినప్పుడుమమ్మల్నిమీరు డిఫెండ్చేసుకోకుండా వుండాలి.ఎదుటివారి మాటల్లోనిజం వుందని వారితోచెప్పండి. అది చాలువారు మళ్ళీ మీ జోలికిరారు. మీరు ‘డిఫెన్సివ్ స్టేప్’తీసుకుంటే, అతడు‘ఎగ్రెసివ్ స్టేప్’ తీసుకునేప్రమాదం వుంది.

ంమర్భకులుతాము ంమర్భించినవారినుండి ఆశించేదిఖండన.

ఉదాహరణకిఎవరైనా యమ్మల్ని‘ఏకు సిగ్గెక్కువ’ అన్నారనుకోండి.ఏరు వెంటనే ‘ఛ!అలాంటిదేంలేదు’అంటారు. అనవసరంగా మాటామాటా పెరుగుతుంది.అలా కాకుండా ‘అవును నాకుసిగ్గెక్కువే. బిడియంకూడా ఎక్కువే’ అన్నారనుకోండి,ంమర్భకుడు ఖంగుతింటాడు.అతగాడి పని ‘లడ్డుఏద వేసిన అణుబాంబు’లావుంటుంది.

ఏరున్నపరిస్థితులను సరైనంధంగా ఉపయోగించుకోండి

ఇదిరాస్తున్నప్పుడు నాకొకసంఘటన గుర్తొస్తోంది.అప్పుడు నాకు పద్దెనిదిసంవత్సరాలు. ఒక ఆదివారంనేను, మానాన్నగారు,నా తమ్ముడు పేకాటఆడుతున్నాం. నేనువరుసగా ఓడిపోతూనేవున్నాను. అప్పుడుమా నాన్నగారు నాతో అన్నారు.“ఒరేయ్! నేను, రాజు( నా తమ్ముడు) కలసినిన్ను ఆటలో మోసంచేశాం. నిన్నేడ్చించాలనేచేశాం. ఏడుపు మొహంపెట్టావు కాబట్టిచెబుతున్నాను.ఇక్కడే సరే, లోకంలోమోసం చెయ్యదల్చుకునేవారూఎందరో వున్నారు. నువుఎంత ఏడ్చినా వాళ్ళునిన్ను వదిలిపెట్టరు.వారినుండి నిన్నునువే రక్షించుకోవాలి”అన్నారు.

చాలాచిన్నపదాల్లోచాలా గొప్పఅర్థం వుంది.మన ఏడుపు అవతలివాళ్ళకి గొప్ప ఆనందంఇస్తుంది. ( మనిషి ఒంటరిగాఏడవటం కోసమే దేవుడు“రాత్రి”ని సృష్టించాడనిఎక్కడో నవల్లోనేను వ్రాశాను.) తప్పనిసరిపరిస్థితులలో ఏడవలసివస్తే - ఒంటరిగా ఏడవండి.నా తల్లి దండ్రులనునేను ఎంచుకోలేదు.ఎవరి తల్లి దండ్రులనుఎవరూ ఎంచుకోలేదు.అలాగే, ఏరుండబోయేపరిస్థితుల్నీ, ఏ చుట్టూసమూహాన్నీ, వాతావరణాన్నీఏరు నిర్ణయించుకోలేదు.అటువంటప్పుడుఏకు ఈ పరిస్థితులు, వాతావరణంలోఏ కీడు జగరదని చెప్పలేము.ఈ వాతావరణం ఏకు బాధకలిగించవచ్చు.దానినుండి ఏరు దూరంగావెళ్ళలేరు కదా.

“అయ్యోమనం ఈ ( బీద) కుటుంబంలోపుట్టామే, ఇంత పొట్టిగా,అందం లేకుండా పుట్టామే”అని బాధపడకూడదు.

బాధలోంచిబయటకు రాగానే అభివృద్ధిప్రారంభం అవుతుంది.ఎంత తొందరగా ఆ బాధలోంచిబయటపడితేఅంత మంచిది. గాంధీజీ,అంబేద్కర్, మైకేల్జాక్సన్ అలా బయటపడినావాళ్ళే.

కాబట్టి,మనని దేవుడుఎలా పుట్టించాడో,ఏ వాతావరణంలో పుట్టించాడో,ఆ పరిస్థితులకు అనుగుణంగామనమే మారాలి.అంతేగానీ పరిస్థితులనుమార్చలేక, (అం కృత్రిమమైనవైతే....అంటే, మనం కల్పించుకున్నవేఅయితే, వాటిని తప్పకుండామార్చగలం. అది వేరేసంగతి.)

ఏరుకోరుకునే ంధంగా యమ్మల్నిఏరు మలచుకోవచ్చు

ఏరుఏ అపోజిట్ సెక్స్ వారితోమాట్లాడేటప్పుడుసిగ్గు, బిడియం ముంచుకొస్తే,దానికి ఏరే కారకులు.

ఏరుఏ ఊహల్లో యమ్మల్నిఏ ంధంగా చిత్రీకరించుకుంటారో,అదే ంధంగా తయారౌతారు.ఏ మనస్సులో ఏ గురించి‘మెంటల్ పిక్చర్’ అనేదిఏర్పడుతుంది. ఇదిఏపై చాలా ప్రభావాన్నిచూపుతుంది. యమ్మల్నిఏరు తక్కువ అంచనావేసుకుని



తక్కువగాచిత్రీకరించుకుంటే,అలాగే తయారవుతారు.ఆత్మన్యూనతాభావం యమ్మల్నిఆవరిస్తుంది. అందుకోనెగటివ్ థింకింగ్ తగదు. అదే యీరు ‘పాజిటివ్ థింకింగ్’ అభివృద్ధిచేసుకుంటే, యీకు సత్ఫలితాలులభిస్తాయి.

యీరుఫలానా ంధంగా కావాలనుకుంటే(ధైర్యస్తులు కావాలనోలేక సిగ్గుపోవాలనో)యీరు ఆ గుణాన్ని చాలాసులభంగా అలవర్చుకోగలుగుతారు.నాకు మైకు ముందు మాట్లాడటంఅసలు చేతనయ్యేదికాదు.నేర్చుకోవటానికి రెండుసంవత్సరాలు పట్టింది.అదీ నా ముప్పై అయిదోఏట.

ఇష్టంలేక వదిలెయ్యటంవేరు. చేతకాక వదిలెయ్యడంవేరు. ఇష్టంవుండీ చేతకాకవదిలెయ్యటంచాలా దురదృష్టకరం.

మనఅభిరుచికి తగినట్లుమారటం పెద్ద కష్టమైనపనేయీ కాదు. యీరు చెయ్యాల్సిందల్లాయీరు కోరుకున్న ంధంగా యమ్మల్నియీ మనసులో ముద్రవేసుకోవటం, యీరు యీ ఆపోజిట్ సెక్స్ వారితో మాట్లాడేటప్పుడుసిగ్గు, భయం కలిగితేయమ్మల్ని యీరు ఒక వెధవగాచిత్రీకరించుకోండి.వాటిని అధిగమించాలనేఆలోచనకు యీ మనసులోఅంకురార్పణ చేయండి.

మనస్సుసినిమా లాంటిది.ఇప్పుడు రీలు మార్చండి.యమ్మల్ని యీరు ఒక ఆత్మస్థయిర్యంవున్న వ్యక్తిగాచిత్రీకరించడంమొదలు పెట్టండి.జోయల్ గా, రిలాక్స్డ్ గావున్నట్టు తలుచుకోండియీ ఎదుటి వారు యీపై ఆసక్తిచూపుతున్నారని ఊహించండి.

ంఘ్నంవచ్చినప్పుడుమనలో చాలామంది“అయ్యో, ఇక నేను బ్రతకలేను”అనో, “అమ్మో నేను దీన్నిఎదుర్కోలేను” అనోఅనుకోవటం మొదలుపెడతారు. దీన్నే ‘నెగటివ్

థింకింగ్’అంటారు. అలా కాకుండా, “నేనుదీన్ని ఎందుకు ఎదుర్కోలేను?”అనుకుంటే, అది ‘పాజిటివ్ థింకింగ్’ అవుతుంది.పాజిటివ్ థింకింగ్ వలన మనకిఆత్మ స్థయిర్యం ఏర్పడుతుంది.దీని కారణంగా, ‘అపజయం’అనేది జీతంలోతారసపడదు. అంతేకాకదానిని ఎదుర్కొనే ధైర్యంవస్తుంది. నెగిటివ్ థింకింగ్ ని తొలగించి,పాజిటివ్ థింకింగ్ ఏర్పర్చుకోవటం సెల్ఫ్ హిప్పాసిస్ వంటిది.పెర్ఫెక్టు మెంటల్ హెల్త్ కి ఇదిచాలా మంచి మార్గం.

యీకుయీద ‘నమ్మకం’ అనేదిఏర్పడాలి. యీరు యీరుగా ప్రవర్తించటంమొదలుపెట్టాలి.అప్పుడు అందరూ యమ్మల్నిగౌరంస్తారు.

యమ్మల్నియీరు ఎలా కోరుకుంటే అలామార్చుకోని, యమ్మల్నియీరు నేర్చుకొంటే యీరొకడన్నతమైన, ఉత్తేజపూరితమైన స్థితికిచేరుకుంటారు. ఈ ంధమైనస్థితిని పొందాక, ఇక యీకు ఎదురువుండదు. యీ కళ్ళలోఅదొక రకమైన మెరుపొస్తుంది.అపజయం కూడ యీ పెదాలయీద చిరునవే కురిపిస్తుంది.యీచుట్టూ ఏడేవాళ్ళుయీకు తోలుబొమ్మలాకనిపిస్తారు. యీరు ఇంకొకరి సిద్ధాంతాలుంచకుండా, యీ సిద్ధంటాన్నిముద్రవేయటంప్రారంభిస్తారు. ఇంకొకరి ఒడిలోతల పెట్టుకునిఏడకుండా, యీ ఒడిలోనేచాలామంది తలలుపెట్టుకుని ఏడవటానికిఅవకాశం కల్పిస్తారు. ఇప్పుడుయీకు, యీ బలమైనపాయింట్లు ఏయిటో, బలహీనతలుఏయిటో ఖచ్చితంగాతెలుస్తాయి.

యమ్మల్నియీరు ఆరోగ్యకరంగా ప్రేమించుకోవటంలోఇన్ని లాభాలు వున్నాయన్నమాట.

## అభద్రతా భావం

మనలో చాలామంది 'అభద్రతా భావం' కారణంగానే, తమతమ పనుల్లో ఫలమౌతుంటారు. ంరు తమ అసలు సరూపాన్ని బయటకు చూపించరు. ఎందుకో ఇతరులతో సఖ్యంగావుండరు. పనులు చేయటానికి భయపడుతుంటారు. దీనికి కారణం ఆత్మస్థయిర్యం లేకపోవడమే.

'అభద్రతాభావం' కలిగినవారు తమను తాము గుర్తించడానికి ప్రయత్నించరు. తాము చేసేది ఎల్లప్పుడూ తప్పని భాంస్తారు. ఫలితంగా వారు నైతికంగా, సామాజికంగా, మానసికంగా, శారీరకంగా కృంగిపోతారు.

అభద్రతాభావం కలిగినవారికి తమ ంత్రులు కూడా ఒక సమస్యగా తయారు అవుతారు. తమ ంత్రులంజయాలు (పరీక్షలో ఎక్కువ మార్కులు రావటం, వారిని ఎవరైనా మెచ్చుకోవటంలాంటిం) చూసి ఓరలేరు. అభద్రతా భావం కలిగిన వారు ప్రతింషయంలో తమను తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకొంటారు. రచయితలు, నటులు, కళాకారులు, వ్యాపారవేత్తలు ఎందరో ఇలాంటి ఈర్ష్యలవల్లనే పతనమైపోతారు. ఒక్కసారి ఆలోచించి చూడండి. ఇటువంటి వ్యక్తులు ఇతరులు తమకు ప్రాముఖ్యం ఇవటం లేదని బాధపడుతుంటారు. తామున్న దానికన్నా ఎక్కువ తెలివైనవారిలా నటిస్తారు.

ఆ ంధంగా నైనా తమకు గుర్తింపు లభిస్తుందేమోనని వారి ఆశ. ఇలా చేయటమవలన తమ అసలు సరూపం బయటపడకుండావుంటుందని వారు అనుకొంటూ వుంటారు.

మనిషిలో అభద్రతా భావం కలగడానికి కారణాలు:

1. ఆత్మస్థయిర్యం లేకపోవటం.
2. ఇతరులు వారిని గుర్తించకపోవటం.
3. తెలింతేటలు, చదువు వగైరా ంషయాలలో ఇతరులకన్నా వెనుకబడివుండటం.

అభద్రతాభావం కలిగినవ్యక్తి తాను చేస్తున్న పని ఆలోచించి చేయడు. తన పనులకు తానే పశ్చాత్తాపపడతాడు. ఎప్పుడూ తనని ఎవరన్నా ప్రేంస్తే బాగుంటుందని అనుకుంటూ వుంటాడు. ప్రేంంచబడటానికి తనలో ఏం గుణాలు వున్నాయో అనిగానీ, ఏ కళలు తెవలవ్ చేసుకోవాలా అనిగానీ ఆలోచించడు. ఇదే స్త్రీలు అయితే, కాస్త ఆప్యాయంగా మాట్లాడితే కరిగిపోతారు. ంరు కూడా ఈ కోవలో కేవస్తారు.

పుస్తకాలు చదిం ఆత్మస్థయిర్యాన్ని పెంచుకోవటం, సంగీతాన్ని నటం, కళల్ని ప్రేంంచటం అభద్రతాభావాన్ని పోగొడుతుంది. ఇది వున్నవారికి మరోభయంకర సమస్య ఒంటరితనం! వారెక్కువ సేపు ఒంటరిగా వుండలేరు. వారి ఇష్టాలేంట్, అయిష్టాలేంట్, అభిరుచులేంట్ వారికే తెలియవు. వారు కొత్త సిద్ధాంతాలు, అలవాట్లు ఆచరణలో పెట్టడానికి సందేహిస్తారు. భర్త ఆఫీసుకు వెళ్ళగానే, ఒంటరిగా వుండలేక, కబుర్లు చెప్పటంకోసం పక్కంటికి పరిగెత్తే ఆడవాళ్ళు కూడా ఈ కోవలో కేవస్తారు. ఏ ంధమైన అభిరుచులూ లేకపోవడందానికి కారణం.

భద్రతాభావం పెంపొందించుకోవడంఎలా?

భద్రతాభావం పెంపొందించుకోవాలంటే,ంజయం సాధించాలి.దానికిముందు యమ్మల్నిమీరు సరిగ్గా అవగాహనచేసుకోవాలి. నీ బలహీనతలనితెలుసుకుని, ముందుగావాటిని దూరమచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.మంచి సంగీతాన్ని తదాత్యంతతోనగలగటం కూడా ‘ంజయమే.’

భద్రతాభావాన్ని పెంపొందించుకోవటానికిరెండో స్థెప్పు మీరు అభిరుచుల్నిపెంపొందించుకోవటం.

ఉదాహరణకిమీకు వంట చెయ్యడంఅంటే ఇష్టం అనుకోండి.(నవకండి) కేవలంఇష్టపడటమే కాక, దాన్నికార్యసాధనతో, దీక్షతోపైంటిఫిక్గా అభ్యసించడానికిప్రయత్నించాలి.అలాచేస్తే తృప్తి,ఆత్మ స్థైర్యం పెరుగుతాయి.ఇందులో మీరు ంజయంసాధించినట్లయితే,యమ్మల్ని మీరు గౌరంచుకోవటంమొదలు పెడతారు.అంతకన్నా కావల్సిందిఏముంది?

యమ్మల్నిచూసి ఇతరులు ఎలాఅనుకుంటారు అన్నదికాదు ముఖ్యం! యమ్మల్నిచూసి మీరెలా ఫీలవుతున్నారు?అన్నది ముఖ్యం.మీకు పుస్తకాలు చదవటంచాలా ఇష్టం అయితే,మంచి పుస్తకాలు చదవండి.మీకు అర్థం కాని పదాలనుగుర్తుంచుకొని వాటిఅర్థమ డిక్షనరీలోవెతకండి. వాటిఅర్థం తెలిశాక మీరు మళ్ళీఆ వాక్యం చదవండి.అదే రకంగా ఇతరులమీతో మాట్లాడేటప్పుడుమీకు తెలియని ంషయంగురించి ప్రస్తావనవస్తే దానిని గురించినవరంగా తెలుసుకోండి.దీనివలన మీ నాలెడ్జిపెరుగుతుంది. ఆత్మస్థయిర్యంపెరుగుతుంది. రిజర్డ్గావుండటం వేరు, ఇంట్రావర్డ్గావుండటం వేరు.

అవసరమైనప్పుడుమాట్లాడగలిగేశక్తి మీలో వుండాలి.కానీ తక్కువ మాట్లాడేవాళ్ళుజీతంలో పైకి వస్తారనిగుర్తుంచుకోండి. మీకు చదవటంఇష్టం అయితే మీరు ఎక్కువకాలం ఒంటరిగా పుస్తకలతోగడపండి. మీ ఈ ఇష్టాన్ని పెంపొందించుకోవటానికికష్టపడండి. ప్రతిపనిని యత్రుల సలహాలతోకాకుండా ఒంటరిగా చేయటంమొదలుపెట్టండి.వ్యక్తుల్ని ప్రేమించటంకన్నా, అభిరుచుల్నిప్రేమించటం మంచిది.ఎందుకంటే అం మనదగ్గర ఒకలాగ బయటఒకలాగ ప్రవర్తించవు.మనం వాటిని ఎంతగాఢంగా ప్రేమిస్తే, అం మనకిఅంత ఆనందాన్నిస్తాయి.సంతీగం, చిత్రలేఖనంపుస్తకం పఠనం, స్పోర్ట్స్,రచన వగైరాలుఈ కోవలోకి వస్తాయి. ఇదిఎంత తక్కువ వయసులోజరిగితే అంత లాభం.

10వ భాగము

ప్రతిఒక్కరూ మనల్ని చూసినవటం లేదుమెచ్చుకునేవారూ వున్నారు

‘నవు’అంటే ప్రతివారికీ ఇష్టమేకానీఇతరుల నవుకితాము ఒక సబ్జెక్ట్కావాలనుకోరు. దానికోసంవారు తాము వేసుకునేబట్టల దగ్గరనుండి, మాట్లాడేప్రతి వాక్యంలోనూశ్రద్ధ తీసుకుంటారు.ఆడవాళ్ళు తమమొహాలు అద్దంలోపడేపడే చూసుకుంటారు.చాలామంది తమకుతెలియని ంషయాన్నియితరులను అడిగితెలుసుకోవటానికిభయపడతారు.ఎక్కడ తమని చూసినవుతారో అని బిడియపడతారు.

ఇతరులుతమను చూసి ఏమనుకుంటారోఅన్న భయం సరసాధారణం.కానీ అది ఆత్మన్యూనతాభావానికి దారి తీయకూడదు.ముందే చెప్పినట్టుఎందరో ప్రముఖులుఈ భయాన్ని అధిగించేంజయం సాధించారు.కావల్సిందల్లామన గమ్యం ఏమిటోమనం తెలుసుకోగలగటం.మే

మొకసారి ముఖముఖికివెళ్ళినప్పుడుఇద్దరు యువ రచయిత్రులుఫంక్షన్లో ఏం మాట్లాడాలిఅన్న ఆలోచనమానేసి, ఏ చీర కట్టుకోవాలాఅని ఫంక్షన్కి ముందురెండుగంటలపాటుచర్చించటం నాకుఆశ్చర్యంగా అనిపించింది.వాళ్ళు పాఠకుల్నిఉపన్యాసం దారా కాకుండా చీరలదారా ఆకర్షించాలని ప్రయత్నించటంఇక్కడ గమనించవలసినంషయం.

లోకులుఏలో కేవలం ఏ లోపాలేకాదు, సద్గుణాలుకూడా గమనిస్తారని గుర్తుంచుకోండి.ఉదాహరణకి ఏ యిత్రులు,ఇంట్లో వారు యిమ్మల్నిచాలా అందంగా వుంటారనిపొగుడుతారు. కానీ ఏరు మాత్రం,“నేను నా ముఖంఅద్దంలో చూసుకున్నప్పుడుకనిపించే మొటిమలు.నా పళ్ళు వంకరగావుంటాయి” అనుకుంటారనుకుందాం.ఇతరులు ఏలో కేవలంమొటిమలు,పళ్ళే చూస్తారనుకోవడంతప్ప. ఏలో మంచిహావభావాలు,ఇతర మంచి గుణాలుకూడ గమనిస్తారని తెలుసుకోవాలి.వాటిని ఇంకా బాగా ప్రొజెక్టుచేయాలి.బాగా లేనివాటినికవర్ చేసుకోవాలి.మనిషికి తృప్తి అనేదిపొగడ్తల వల్లవస్తుంది. అలాంటిస్టేజ్ దాటిపోయినవాళ్ళు జ్ఞానులుఅవుతారు! ఏరింకా యువకులే.అందుకే ఈ పుస్తకం ఏ చేతిలోవుంది.

ఏకుఏ ముఖంలో ఏదైనాఒక భాగం నచ్చకపోతే,మరో ఫీచర్ని చూసుకొనిరాజీపడతారు. ఉదాహరణకిఅద్దంలో ఏకు ఏ ముక్కునచ్చకపోతే,కళ్ళని చూసుకొని సంతృప్తిపడతారు.ఏ శరీరాన్ని మంచి దుస్తులతోభర్తీ చేస్తారు.అవునా? ఇది తాత్కాలికం.అలా చేయడంఒక్కటే సరిపోదు. ఇటువంటిలోపాలు మంచి వ్యక్తితంతోభర్తీ చేయాలి.ఇతరులు ఏ భౌతికరూపం కన్నా వ్యక్తితానికిఎక్కువ ప్రాధాన్యతఇస్తారు. మన వ్యక్తితంతోఇతరులను మంత్రముగ్ధుల్నిచేసి, వారు మనల్నిప్రేమించేటట్లుచుసుకోవాలి.

ఏవ్యక్తితం ఏ భౌతికలోపాలను భర్తీచేస్తుంది.కేవలం భౌతికంగాయిమ్మల్ని ప్రేమించేవారుఏ శారీరక అవసరాలని తీర్చేయంత్రాలు మాత్రమే!

“ఫోటోలోకన్నాఏరు బయట చాలాఆకర్షణీయంగా వుంటారు”అని ఎవరైనా యిమ్మల్నిమెచ్చుకుంటే ఏరుగరపడాలి. ఎన్ని భంగిమల్లోఎన్ని ఫోటోలు తీసుకునా,ఏ ఫోటోగ్రాఫర్ ఫోటో తీసినాఏరు శారీరకంగా ఆకర్షణీయంగాకనిపించకపోవచ్చు.ఎందుకని? ఫోటోలో వ్యక్తితంప్రతిబింబించదుకదా!

అందుకేశారీరకంగా ఎన్ని లోపాలున్నావాటిని మనిషి మంచివ్యక్తితంలో భర్తీచేయగలిగితే,ఇతరులు అతనిచుట్టూచేరుతారు.

మనిషిఅందానికి, వ్యక్తితానికిఅంనాభావ సంబంధంవుంది. శారీరకంగా అందంగావున్నా, మంచి వ్యక్తితంలేకపోతే, అటువంటివ్యక్తిని ఎవరూ యిష్టపడరు.

ఒకబ్రెజిలియన్సామెత వుంది. “ఓ వేటగాడా,నీ వద్ద కుక్క లేకపోతేపిల్లతోనే వేటసాగించు” అని.

ఏకున్నదాన్ని ఏరు సరైన పద్ధతిలోవాడుకోండి. ఏ పళ్ళువంకరగా వుంటే దానినిఏరు “సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్”తోకవర్ చేయండి.అంతేగానీ ఏరు ఎక్కువగానవకండి.

**నన్నునేను అవమానించుకున్నానా?**

మనలోచాలామంది ఇతరులముందుఏదైనా పని చేయటానికిసంకోచిస్తారు. ఇతరులుచూసి

నవుతారేమోననిభయపడుతూవుంటారు. ఏదయినా పనిచెప్తే, “అమ్మో నాకుభయం” అంటూంటారు.

ఉదాహరణకి యమ్మల్ని ఎవరైనా బ్యాంక్ కి వెళ్ళి చెక్కుమార్చి డబ్బు తీసుకురమ్మని చెప్పారనుకోండి, అదేమొదటి సారి ఏరు బ్యాంక్ కి వెళ్ళటం!

“నాకు అక్కడ ఏం తెలియదు” అంటారు.

ఏంటి తెలిసేది?

ఎప్పుడో ఒకసారి వెళ్ళక తప్పదు కదా. ప్రతిదానికీ “మొదటిసారి” అంటూ వుంటుంది కదా.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, బ్యాంక్ అంటే మాఫియా స్థావరం కాదు. అక్కడికి వెళ్ళి, “ఈ చెక్కు దారా ఎలా డబ్బు తీసుకోవాలి?” అని అడిగితే ఉరిశిక్ష వేయరు.

నవుకోరు కూడా.

వరించి చెబుతారు.

దానికే వాళ్ళకి జీతాలు ఇస్తున్నది.

పాఠశాలలో వ్యాయామం జరుగుతూంది. ప్రతి ంద్యార్థి ఎత్తయిన గోడ మీద నుండి దూకాలి. క్రింద పడితే ఎక్కడ అందరూ నవుతారో నని అక్కడ వున్న ప్రతి ంద్యార్థి కీ కలవరం పుట్టింది.

ఒకరు ఇలా అనుకున్నారు.

“నాకు భయం వేసింది. గోడ ఎత్తుగా వుంది ల. గోడ ఎక్కి జారి క్రింద పడ్డాను. నా ముఖం ఎర్రగా కందిపోయింది. నన్ను నేను ‘వెర్రి వెధవ’ అని తిట్టుకున్నాను. అందరూ నావైపు

చూస్తున్నారు. కొందరు నవుతున్నారు. నేను లేచి పరిగెత్తుకుంటూ క్లాస్ రూంలోకి వెళ్ళిపోయాను.”

ఆ ఒక్కరూ ఏరే అయి వుండవచ్చు!

ఏరెప్పుడయినా ఇలా చేశారా?

యమ్మల్ని ఏరు ఎప్పుడైనా తిట్టుకున్నారా?

ఎప్పుడూ అలా చేయకండి.

ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. యమ్మల్ని ఏరు తిట్టుకున్నప్పుడల్లా చవటగా చిత్రీకరించుకున్నప్పుడల్లా, ఏ ఆత్మస్థయిర్యం తగ్గిపోతుంది ఇటువంటి చిత్రీకరణ వలన సబ్ కాన్వెన్ థిటిలో వుండే మెదడు నిరీర్యమైపోతుంది.

ఏదైనా తప్పు చేస్తే ఏరు గిట్టిగా ఫీలవుతారు? అది అందరికీ తెలిస్తే ఎవరు ఏమనుకుంటారో అని ఏరు వరీతంగా బిడియ పడటం సహజమే. కాని ఏ గురించి ఏరు ఫీలయినంత చచ్చేగా

అవతలివాళ్లు అనుకోరు. వాళ్ళకింకా చాలావ్యాపకాలున్నాయి.

ఇటువంటిపరిస్థితులలో యిమ్మల్ని మీరు సమాధానపర్చుకోండి. ముందుగా మీరు తెలుసుకోవలసిన షయం ఇటువంటి సంఘటనే ఇతరులకు జరిగితే మీరు ఏమని ఆలోచిస్తారు అని.

సాధారణంగా మీరు “హమ్మయ్యా! ఇలా మనకు జరగలేదు కదా” అని సంతోషిస్తారు. అంతే తప్ప పొరపాటు చేసిన వాడిగురించి గంటల తరబడి ఆలోచించరు.

హర్షద్ మెహతా, శివరాజన్ పక్కింటి కుర్రాడితో తిరిగే ఎదురింటాండ.... ిళ్ళందరి గురించి మీరు ఎంతసేపు ఆలోచించివుంటారు? అయిదు పదిని షాలు అవునా? మీ ఎదురుగా హర్షద్ మెహతా వచ్చాడనుకోండి. ఏం చేస్తారు? థిల్ ఫీల్ అవుతారు తప్ప, చాచి లెంపకాయ కొట్టరు అవునా? అలా అని యిమ్మల్ని మోసం చెయ్యమని నా ఉద్దేశం కాదు.

మీరు తికమక పడిపోయి ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు ఎవరో ఒకరిద్దరు నవ్వుచు, వెక్కిరించవచ్చు. వారిని పట్టించుకోకండి. మీరా తప్పు సరిదిద్దుకుంటే, ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో నూటికి తొంభైతొమ్మిది మంది యిమ్మల్ని సమర్థిస్తారు. ఈ షయం గుర్తుచుకోండి.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో ముందుగా మీరు మీపై నవండి ఆ సంఘటన మొత్తం ఒక జోక్ గా తీసుకోండి. ఈ జోక్ లో ఇతరులు మీతో పాటు నవ్వుతున్నారు అని గుర్తించండి.

మనలో చాలామంది తమకు ఏదైనా షయం గురించి అవగాహన లేదు అనే షయం వప్పుకోరు. వారికి ఏదైనా షయం గురించి అడిగి తెలుసుకోవటానికి భయం. ఇతరులు తమ గురించి ఏమనుకుంటారో నని బిడియం.

మనందరందరిదో ఒక సందర్భంలో అర్థంలేని ప్రశ్నలు అడిగే వుంటాం. ఈ అర్థంలేని ప్రశ్నలని మనం వెధవలం కాబట్టి అడగలేదు.

ఉదాహరణకి పెద్ద హోటల్ కి వెళ్ళినప్పుడు మనం అక్కడి వెయిటర్ ని ఇంప్రెస్ చేయటానికి లేనిపోని గంభీరత, హుందాతనం ఆపాదించుకుంటాం. మెనూ కార్డంతా మనకి అర్థమైనట్లే ప్రవరిస్తాం. అలా ఎందుకు? మీరు తెలుగువాళ్ళయితే, కృష్ణా ఒబెరాయ్ హోటల్ కి వెళ్ళినా సరే, సచ్చమైన తెలుగులో, “నాకు జింజెర్ చికెన్ ఉప్పు, కారం ఎక్కువవేసి తీసుకురాకొత్తి మీర ఎక్కువ వెయ్యి” అని అడగండి డబ్బులు ఇస్తున్నది మీరు. అతను కాదు. అతను కేవలం మీకు వడ్డించటానికే అక్కడున్నాడు. అతను మీ షయ్యంకుడు కాడు. అతన్ని ఇంప్రెస్ చెయ్యటానికి మీరు హిపోతిక్ గా వుండవలసిన అవసరం లేదు.

అధ్యాపకుడు, ‘హోంవర్క్’ ప్రశ్నలు అన్నీ డిక్టేట్ చేశాక ఒక ంద్యార్థి లేచి “సార్! ఇవాళ హోంవర్క్ ఇస్తారా?” అంటే ఎలా వుంటుంది? అలాగని ఆ ంద్యార్థి చవట అని అనుకోవడం తప్పు. ఇటువంటి సంఘటనే మీకు మీ క్లాస్ లో ఎదురైతే ఏం చేస్తారు? నం వూరుకుంటారు. ఇదంతా ఒక జోక్ గా, క్లాస్ రూంలో టెన్షన్ ను తొలగించడానికే నని అనుకుంటారు అంతేగాని ఆ అర్థంలేని ప్రశ్న వేసినవాడి గురించి ఆలోచించరు. అలాగే ఇటువంటి ప్రశ్నలు మీరు వేసినప్పుడు అందరూ ఘెల్లుమనినవ్వుతారే తప్ప యిమ్మల్ని ఎక్కువ పట్టించుకోరు.

ఇందులో వున్న “జో షయల్” అంశాన్ని చూసి వారు నవ్వుతున్నారే తప్ప యిమ్మల్నే ఒక జోక్ గా తీసుకుని

నవటంలేదు.

ఇటువంటిఅర్థంలేని ప్రశ్నలును అడిగి, ఇతరులు నంనప్పుడును కూడా వారితో నవండి.అంతేకానీ వారు యిమ్మల్నిఅవహేళనచేస్తున్నారని అపోహపడవద్దు.

నుకును పాఠశాలలో కానీ, మరెక్కడయినాకానీ ఏ అంశం నుదయినా ప్రశ్నలడగాలంటే,వాటిని నిర్మోహమాటంగాఅడగవచ్చు.

### సిగ్గునిఅధిగమించడం

సిగ్గుఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులుతమని తాము అందరిలోకేంద్ర బిందువుగాచిత్రీకరించుకుంటారు.తాము వ్యవహరించేప్రతి పనిచుట్టూవున్న వ్యక్తులుపూర్తిగా గమనిస్తున్నారని!తమ బట్టలు,మాట తీరుతో సహాఅన్ని ంషయాల్లోనూలోపం ఎత్తి చూపుతారనివారి అపోహ.

సిగ్గుఅధిగమించడానికి, నురుకేంద్ర బిందువుగామారకుండా, ఇతరులనుకేంద్రబిందువుగావ్యవహరించనివండి.నురు ఎవరితో వ్యవహరించేటప్పుడుసిగ్గు పడుతున్నారో వారినిఇష్టం వున్నంతసేపుమాట్లాడనివండి.వారు మాట్లాడకపోతేనురే ప్రశ్నలు వేయండి.కలుపుగోలు తనంపెంచుకోండి. వారిని కుశలప్రశ్నలుఅడగండి.

“నురుమొన్న ఆదివారంనాడుఎలా గడిపారు? లేకను ఇష్టాఇష్టాలు ఏంటి?”వంటి ప్రశ్నలువేయండి. ఈ ప్రశ్నలుఎదుటివారికి సంబంధించినవైవుండాలి. ప్రతి మనిషికీతన గురించి చెప్పుకోవటంకన్నాడత్సాహభరితమైనటాపిక్ మరొకటి వుండదు.నురు ను ఎదుటివారి ఎడలశ్రద్ధ చూపిస్తున్నారుఅని తెలిస్తే చాలు,వారు తమ గురించి చెప్పుకుపోతారు.నుపై శ్రద్ధ

చూపుతారు.ఎందుకంటే, వారికి నేవారుకావాలి.ల వారు చెప్పేదిశ్రద్ధగా ననండి.హాస్యం వున్నసందర్భంలో నవండి.(అసహ్యంగా కాదు)

### మర్నాలని,మర్నకులని ఎదుర్కోవడం

మనందరంఎప్పుడో ఏదో ఒక సందర్భంలోమర్నొంచబడ్డాం.ఆ సంఘటన మానసికక్షోభకు దారితీసి వుంటుంది.కొన్ని మర్నాలు సున్నితంగావుంటాయి. మరొకొన్నిఘాటుగా కూడా వుంటాయి.మర్నకులు ఎదుటివారినిమర్నొంచేటప్పుడువారు ఏం మాట్లాడుతున్నారోవారికే అర్థంకాదు. ఎడా పెడా ఏదోమాట్లాడేస్తారు.ఇది మన మానసికక్షోభకి దారితీస్తుంది.

### 11వ భాగము

ప్రతిమనిషి “అబ్బ! ఆ రోజుల్లోఎన్ని మర్నాలని ఎదుర్కొన్నానో!నేను కాబట్టితట్టుకోగలిగాను”అని గతం గురించి అనుకుంటూవుంటాడు. చిత్రంఏంటంటే, గతంలోఇతను మానసికంగాచాలా క్షోభపడివుంటాడు.(ఇప్పుడుగొప్పగా అనుకుంటున్నాడుగానీ).....

.....సరే, ఇక మర్నకుల ంషయానికివద్దాం.

కొంతమందిమర్నకులు ఎదుటివారినిమర్నొంచటమేతమ ప్రథమకర్తవ్యంగా భాస్తారు.నురు ఆత్మన్యూనతాభావంకలిగినవారు. నురు ఎంతఘాటైన మర్న వైనాచేయగలరు. నురుఎదుటివారిని

ంమర్శించినప్పుడు,ఆ వ్యక్తిపై జోక్స్ వేసినప్పుడుఅక్కడ వున్నవారంతాఉల్లాసంగా నవ్వుతారు.ఇది ంమర్శకుడిని ప్రోత్సహిస్తుంది.ఇతరులందరికీ తనజోక్ లేదా ంమర్శనచ్చిందని ంమర్శకుడుభ్రమపడతాడు.ఇది అతడు తనఆత్మ న్యూనతాభావాన్నికప్పిపుచ్చుకోవటానికిమాత్రమే దోహదపడుతుంది.ఇదంతా ంమర్శకుడి సబ్కాన్వెన్ మెంటల్స్టేజ్లో జరుగుతుంది.ఇతరులను ంమర్శించినప్పుడుతమ లోపాలు కప్పబడిపోతాయి అనేది వారి నమ్మకం.

ంమర్శకుడిధీదైన ంమర్శలేదా జోక్కు ంమర్శ గురైనప్పుడుంమర్శ కేవలం గంట లేకఒకరోజు బాధపడతారు.కానీ ంమర్శకుడు ఈ అజీర్ణవ్యాధితో ఇరవై నాలుగుగంటలూ బాధపడుతున్నాడు.

కేవలంఅభద్రతా భావం,ఆత్మన్యూనతాభావంకలిగిన వారేకాక చుట్టూవున్నవారి మధ్యకేంద్ర బిందువుఅవదల్చుకునేసార్థపరులు కూడా అనవసరపుంమర్శలు చేస్తారు.

ంమర్శకులుఇంకో రకంగా కూడా వుంటారు. వారిమనసుల్లో ఏం వుండదు.కేవలం సరదాగా అంటారు.

ఉదాహరణకింమర్శ గుండు చేయించుకున్నారు.ంమర్శ పాఠశాలలో ఎవడో ంమర్శిని“ఏరా? అంత ఆకలేసిందా? అఖరికిజాత్తుని కూడా...”అన్నారనుకోండి. ంమర్శ కోపం,దుఃఖం రెండూ ఒకేసారి వస్తాయి.అలా అన్న వ్యక్తింమర్శిని ఆట పట్టించాలనేఅనుండవచ్చు.కానీ అదే ంమర్శినిఎంతో బాధించవచ్చు.అది అతడు గ్రహించడు.కొంతమంది ంమర్శకులుఇతరులకు హానితలపెట్టాలనేఉద్దేశ్యంతో ంమర్శించరు.ంమర్శిని పట్టించుకోనవసరంలేదు.

### ంమర్శలనుఎదుర్కోవడం

ంమర్శకుడు ఏ ఉద్దేశ్యంతోనైనాంమర్శని చేయనివండి.ంమర్శ అక్కడి పరిస్థితినిమార్చవచ్చు. ంమర్శంమర్శకుడిపై చాలాసునాయసంగా దాడి చేయవచ్చు.

ంమర్శనిముందుగా పరిశీలించండి.చేసిన ంమర్శలోసత్యం ఎంత వుందోగమనించండి.

ంమర్శనిజమైతే, వెంటనేఒప్పేసుకోవడం ఉత్తమం.ంమర్శిని ంమర్శ సరిదిద్దుకోకతప్పదు. అలా కాకుండాకేవలం ంమర్శినిహేళనే చేయటానికిచేసే ంమర్శ గురించిచర్చిద్దాం. ంమర్శకుడుంమర్శ చేసే టప్పుడు,ఇతరులనుండి ఆశించేదిఖండన. అలాకాక

ఆ ంమర్శనింమర్శ సమర్థించినప్పుడుంమర్శకుడు నిశ్చయంగాఖంగు తింటాడు.

ఉదాహరణకిఎవరయినా ంమర్శిని,“నువు ఎద్దులాలావుగా తయారవుతున్నావు”అన్నారనుకోండి. వెంటనేంమర్శ, “అవును, ంమర్శ చెప్పినదాంట్లోనిజం వుంది” అనండి.అప్పుడు ంమర్శకుడువెంటనే “ఏదో కావాలనిఅన్నాను. ంమర్శ మరీ అంతలావు ఏం లేదు” అనింమర్శిని సమర్థించటానికిప్రయత్నిస్తాడు.

ంమర్శనిఎదుర్కోవటానికి మరోంధానం ంమర్శకుడేంమర్శిని సమర్థించేలాచేసుకోవటం.

ఉదాహరణకిఎవరైనా ంమర్శ, “నీకస్సలుతెలుగు వ్రాయటంరాదు”అన్నారనుకోండి. అప్పుడుంమర్శ వెంటనే దాన్నిఅంగీకరిస్తూ, “అవును, నాకుసరిగ్గా రాదు. ంమర్శ కాస్త సహాయంచేస్తారా?” అని



ప్రశ్నించండి. మీరు తనకు ప్రాముఖ్యతయిస్తున్నారని మర్యాదగ్రహించి, మీకు సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మీకు సహాయం చేసి, మీ ప్రగతికి దోహదపడటంతోనే కనీస కర్తవ్యంగా భావించి మీకు తగిన సలహాలు ఇస్తుంటాడు. అంతేగాక ఈ ప్రయత్నంలో ఎవరైనా మమ్మల్ని మర్చిస్తే, మమ్మల్నే సమర్థిస్తాడు. అతనికే తెలుగు సరిగ్గా రాకపోతే, నోరు మూసుకుని పోతాడు.

మమ్మల్ని మర్చిచేటప్పుడు మీరెలా ఫీలయ్యారో మీ మర్యాదకు డికి చెప్పండి. అతడి అతడే గ్రహిస్తాడు.

### తల్లిదండ్రులు అవమానించినప్పుడు

“నాకడుపున చెడబుట్టావురా” “అసలు నీలాంటి కొడుకు వుండడం” “సరిగ్గా చదవకపోతే పెద్దయ్యాక రిక్తా కొనిస్తామనులేరా” వంటి మనమందరం ఏదో ఒక సందర్భంలో మన తల్లిదండ్రుల నుండి వేపుంటాం. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో భూమి రెండుగా చీలిపోయి మనల్ని మంగేస్తున్నట్టో, లేక ఆ గోడలోని చీలికల్లో దాక్కి వాలనో అనిపిస్తుంది. దగ్గరలో వున్న వస్తువులను వారిపై సరియైన అవగాహనతో పంపిస్తుంది. కానీ మనం అలా చేయలేం. (దానికికోటి కారణాలున్నాయి.)

పరిస్థితి మెరుగుపడ్డాక, మమ్మల్ని తిడుతున్నప్పుడు మీరెలా ఫీలయ్యారో తల్లిదండ్రులకి తెలియజేయండి. ఇటువంటి అవమానాలు మమ్మల్ని ఎంతగా కృంగదీస్తాయో వారికి అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పండి. మీ ఫీలింగ్స్ వారికి బోధపడేలా వర్తించండి.

వారు మమ్మల్ని అర్థం చేసుకోకపోతే వారిని, వారి బాల్యం గురించి ఆలోచించమని చెప్పండి. వారి తల్లిదండ్రులు వారిని అవమానించినప్పుడు వారెలా ఫీలయ్యారో, ఎంత కృంగిపోయారో గుర్తుతెచ్చుకోమనండి. మీ బాధ వారు అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. ఇటువంటి సందర్భాలలో వాళ్ళు తిట్టేటప్పుడు కూల్గా, కామ్గా వుండండి. వారు ‘కామ్’ అయ్యాక మీరు మాట్లాడండి.

మన తల్లిదండ్రులతో వచ్చిన తంటా అల్లా వారు మనకు జవాబు చెప్పగలరు. మనం

చెప్పలేం. తమ తల్లిదండ్రుల వల్ల బాధ పడ్డవారే తమ పిల్లల్ని తిడతారు. తమ బాల్యం కష్టంగా గడిపినవారే - తమ పిల్లలు సుఖంగా వుండటాన్ని భరించలేరు. “నా బాల్యంలో నేనింత కష్టపడ్డాను. కనీసం నా పిల్లలైనా (మానసికంగా) సుఖంగా వుండాలని” అనుకునేవారు అసలేలేరని కాదు. కానీ తక్కువ. అర్థం చేసుకునే తల్లిదండ్రులుండడం చాలా అదృష్టం.

మీకు మీ ప్రియ మిత్రుడితో ఏదో ‘గొడవ లొచ్చాయి’ దానివలన మీరు యితరులతో సరిగ్గా మాట్లాడటంలేదు. దానికి మీ తల్లిదండ్రులు మమ్మల్ని తిడతారు. మీ బాధని అర్థం చేసుకోరు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో మీరు మీ తల్లిదండ్రులకు నిక్కచ్చిగా చెప్పేయండి.

“ఈసారి నుండి నా ఫీలింగ్స్ మీరు అర్థం చేసుకోకపోతే, నా జీతాన్ని ఒక సీక్రెట్ గా భావించి, ఇక మీదట మీ ప్రయత్నం చెప్పను” అనండి.

మీ తల్లిదండ్రులు ‘కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్’ భరించలేరు. ఇకపై మీతో కాస్త ఫ్రెండ్లీగా వుంటారు. (ఈసారి మీ అమ్మో, నాన్నో తిట్టినప్పుడు ఈ పుస్తకంలో ఈ ఛాప్టర్ చదవమని చెప్పి ఉత్తరం వ్రాసివారి డ్రెస్సింగ్

టేబుల్ ఓడ పెట్టండి.)

### అపజయాన్ని ఎదుర్కోవడం

అపజయాన్ని చంచూడ్డం ఎవరికీ యిష్టం వుండదు. ప్రతిమనిషి తన జీతకాలంలో ఎన్నో అపజయాలను చంచూస్తుంటాడు. కానీ అపజయాలు మనిషి జయయానికి మార్గంచూపిస్తాయి.

అపజయాలు బాధాకరంగా వున్నా వాటిని సర్దుకుని జయమార్గంలో నడపవచ్చును.

అపజయాలు మూడు రకాలు :--

1. మీరు కష్టపడలేదు, అది మాకు తెలుసు.
2. మీరు కష్టపడ్డారు, కానీ అపజయం పొందారు.
3. మీరు అపజయం పొందలేదు కానీ అందరూ అది మీ అపజయం అనుకుంటున్నారు. ఆ భావన మనస్సులో మెదులుతుంది.

ఈ మూడోరకం అపజయాన్ని ఎదుర్కోవడం చాలా కష్టం. మొదటిరకం అపజయాన్ని చాలా సులభంగా ఎదుర్కోవచ్చును. ఇటువంటి అపజయాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు మీరు బాధపడనక్కరలేదు. మీరు శాయశక్తుల కష్టపడలేదని మీకు తెలుసు. అందుకే మీరు తల పెట్టిన పని అపజయం పాలయింది. ఇందులో మీరు బాధపడవలసిందేమీలేదు. మీరు మీ పనిని సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. అది యిమ్మల్ని లెక్క చేయలేదు.

మీ తప్పేదానిలో మీకు అర్థం అయింది. ఇప్పుడు దీనిని సరిదిద్దుకుని మరోసారి ప్రయత్నించి జయం పొందవచ్చు.

మీరు మీ పనికి ఇవలవలసినంత ప్రాముఖ్యత ఇవకపోయినా అందులో జయం పొందితే ఒక 'గిల్టీ' భావం మీ మనస్సులో మెదులుతుంది. మీ రాశించిన దానికంటే ఎక్కువ జయం పొందితే, అది కేవలం మీ అదృష్టం. కానీ ఈ ంధమైన అవకాశాలు చాలా తక్కువ.

సంవత్సరంతా చదవకుండా పరీక్ష ముందు రోజు రాత్రి ఏవో నాలుగు ప్రశ్నలు చదువుకుని వెళితే, అవే పరీక్షలో వస్తే అది మీ అదృష్టమే. కానీ వున్న వెయ్యి ప్రశ్నల్లో అలా “మీరు చదవిన ప్రశ్నలే” రావాలంటే ప్రోబబిలిటీ శాతం కేవలం 0.4 అని మాత్రమే గ్రహించండి. మీరు మీ తప్పు తెలుసుకున్నాక ఈ దాన్ని గురించే మర్చిపోండి.

మీరు కేవలం మనుషులు.

తప్పులు కేవలం మనుషులు మాత్రమే చేస్తారు. మరోసారి తప్పు చేయనని అనుకోండి. పూరం వ్యర్థమైన సమయాన్ని ప్రస్తుతం మీ పనికి ఉపయోగించండి. ఇది మీకు “పని” పట్ల వున్న నిర్లక్ష్య భావాన్ని పోగొడుతుంది.

శాయశక్తులకష్టపడినా అపజయంపొందితే

కష్టపడితేంజయం తప్పనిసరిగాను ముంగిట వుంటుందనిఎవరు చెప్పారు మీకు? మనమ ఈ భూమి మీద అడుగుపెట్టినప్పుడు “నీవు కష్టపడితేంజయాన్ని తప్పకుండాసాధిస్తావు.....” అనే గ్యారంటీకార్డ్ మీ మెడకు తగిలించుకునిరాలేదు కదా!

పైసూక్తిని కాస్త మార్చి చెబుతాను.

“అపజయాన్నిపట్టించుకోకుండాంజయం కోసం పాటుపడితేఅది మీ ముందుంటుంది.”

రాణాప్రతాప్మీ అందరికీ గుర్తుండే వుంటాడు.చిత్తోడ్ కోటనుమొఘలాయిలు ఆక్రమించుకున్నప్పుడు దానిని తిరిగి కైవసంచేసుకోడానికి అతనుఎన్నోసార్లు చిత్తోడ్కోటపై దాడిచేశాడు.కానీ ఫలమయ్యాడు.“ఇంక నేను కోటనుతిరిగి సాధనం చేసుకోలేను”అని నైరాశ్యంలో పడిపోయినదశలో, ఒక ముసలమ్మఈచ్చిన సలహాప్రకారం ముఖదారం నుండిదాడిచేసి, కోటనుతిరిగి కైవసం చేసుకున్నాడు.ఎన్నిసార్లో అపజయం తరువాతంజయం!

థామస్అలా ఎడిసన్ మనందరికీతెలుసు. ఆయనచేసిన వేలాదిప్రయోగాలు అపజయంపాలయ్యాకే, అతను ‘ఎలక్ట్రిక్ ఫిలమెంట్’ కనుక్కోగలిగాడు.

“జీనియస్ఈజ్ టూ పర్సెంట్ ఇన్స్పిరేషన్,అండ్,

నైట్లీఎయిట్ పర్సెంట్ పర్సిస్టెన్స్.”

ఈ సామెతమీరు నుంటారు, “ంజయానికిమూలాధారం ఎక్కువశ్రమ, తక్కువ తెలింతేటలు.”

మీకుతెలుసా? ఈ ప్రపంచంలోకేవలం తెలింతేటలున్నవారెవరూ పైకి రాలేరు. తెలింతేటలతోశ్రమ వున్నవారేవిదైనా జీతంలోసాధించగలుగుతారు.

మీంజయాన్ని ఇతరులఅపజయం అనుకుంటున్నారు

అపజయంఎదురయినప్పుడు దాన్నిమనం క్రోధంతోరిసీప్ చేసుకుంటాము.లేక నిస్పృహతో,వేదనతో క్రోధాన్నిదిగంగుతాము. ‘నిస్పృహ’మమ్మల్ని ఆనందించకముందేదానిని అదుపులోకి తీసుకోవాలి.తదారా ఈ కోపాన్ని అపజయాన్నిత్రోసిపుచ్చడానికి వాడుకోవాలి.

మీరేదోచేయటానికి శాయశక్తులాప్రయత్నించారు. మీరుగెలిచారని మీకు తెలుసు.కానీ జనం దానిని గుర్తించరు.దాంతో మీరు దుఃఖక్రోధసాగరంలో మునిగిపోతారు.“నేను చేతకానివాడిని. నేనేమీ చేయలేను”అనే భావం ఏర్పరుచుకొనిమమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకుంటారు.అలాకాక ఈ నెగటివ్థాట్స్ని పాజిటివ్గామార్చుకోండి. “అపజయంనన్నేమీ చేయలేదు.నేను మళ్ళీ ప్రయత్నిస్తాను.ఈసారి తప్పకుండాంజయంసాధిస్తాను....” అనే ధీమాతోవుండండి. దుఃఖాన్నివదిలేసి మీకు మీరుగామారండి. ఉదాహరణకిమరొక కథ వ్రాశారు. అది ప్రచురింపబడింది.మీ చుట్టూ వున్నవారికిఅది నచ్చలేదు.మీరు మాత్రం మీకు అనుకున్నభావాలన్నీ చెప్పగలిగినట్టుఅనిపించింది.

ఇదినుకు సంబంధించినంషయం.

బయటివారికిమత్రం అది ం అపజయం.

మరోఉదాహరణ :-- ంరుఎగ్జామ్స్లో బాగా వ్రాసిఫెయిలయ్యారు. పేపర్లుదిద్దడంలో పొరపాటుజరిగి వుంటుంది.అది ం చుట్టూ వున్నవారికిఅనవసరం. వచ్చేఎగ్జామ్స్కి వ్యూహరచనతయారుచేసుకోండి.నేను బాగానే వ్రాశానుకానీ.... లాంటి వాదనలతోఇతరుల సానుభూతికోసం సమయం వృధాచేసుకోకండి. అప్పుడికఅపజయం ం ముందునిలవలేదు.కార్యసాధనకు రెడీఅవండి. ంకున్న పట్టుదలతోకొండలైనా ఢీకొనవచ్చు.

ప్రముఖగాయని లతా మంగేష్కర్మనందరికీ తెలుసు.కొత్తగా రంగంలోకి వచ్చినరోజుల్లో, ఆమె హిందీఉచ్చారణ మరాఠీ యాసతోవుండేది. ఆమెనిఅందరూ ఎగతాళి చేసేవారు“మరాఠీలకి తినడంతప్పయింకేం చేతకాదు”అని వెటకారం చేసేవారు.

అయితేలతా మంగేష్కర్ ఈ అపహాస్యాలతోదైర్యం కోల్పోకుండా,ఒక హిందీ పండితుడిదారా హిందీ, ఉర్దూఅభ్యసించడంమొదలు పెట్టింది.కార్యసాధన, పట్టుదలతోఆమె ఆ సినీరంగంలో అదితీయస్థానాన్నిపొందింది.

## 12వ భాగము

అపజయంవల్లకోపం వస్తే, ఐదారు కిలోపేటర్లుపరుగెత్తండి. లేదాం గదిని సర్దుకోండి. అదీంల్లేకపోతేమౌనంగా వుండండి.ఇలాకాక ంరు ం అమ్మతోపోట్లాటకి దిగటమో,వస్తువుల్ని ఎత్తిపడేయడమోచేస్తే నష్టపోయేదింరే! కాబట్టి ం కోపాన్నిఅదుపులో పెట్టుకునిఆ సందర్భంలో ంరు లాభాన్నిచ్చేపనిని తలపెట్టండి.

ఇతరులుం అపజయం గురించి మాట్లాడుకున్నావారి మాటలు లెక్కచేయకండి.వారు ంకిచ్చే సర్టిఫికేట్నుమెడకు తగిలించుకునితిరగక్కర్లేదు. ఒక్కసారిఅపజయం చంచూసినంతమాత్రాన “యూ ఆర్ నాట్ఎబార్న్ ఫెయిల్యూర్, యూఆర్ వాట్ యూ థింక్” అనిఒక ఇంగ్లీషు సామెత వుంది.ఇది మనసులో వుంచుకోండి.ంరు అసమర్థులని నిర్ధారించేదిఇతరులు కాదు, ంరు నిర్ధారించుకోవాలి.అపజయం ఎదురైనప్పుడువచ్చేకోపాన్ని వేరేఛానెలోకి మళ్ళించండి.ఇలా చేయడంవల్ల కనీసం వేరేపనైనా సమర్థవంతంగానెరవేర్చగలుగుతారు.

పెద్దలంటారు,“నీ మనస్సును చేసేపనిపై కేంద్రీకరించు, నువుఏ పనైనా చేయగలుతావు.”

అలాఅని ం మనస్సును కేంద్రీకరించిఆకాశంలో ఎగరడానికి ప్రయత్నించకండి.అసాధ్యం.

కాబట్టిఊహలోకంలో ంహరించకుండాకార్య సాధనకై నడుంకట్టండి.ంరే పని చేయగలరోదాన్నే ప్రారంభించండి.ఉన్నతమైన ఆశయాలుండటంలోతప్పులేదు. కానీఎంతవరకు సాధించగలంఅని ఆలోచించాలి. ఇంటర్మీడియేట్చదివేటప్పుడుచాలామంది ఆశయంఎమ్ సెట్. అందులోసీటురాక బి.ఎ. చదవాల్సివస్తే - ఆ తరాత ఆశయంసింల్ సరీసెన్. కానీ ఎంతమందిడాక్టర్లు, ఇంజనీర్లుఅవుతున్నారు.....? ఎంతమందికలెక్టర్లు అవుతున్నారు?

ంరుచదువులో అంతఇంతెలిజెంట్కాదనుకోండి! ంకు చిత్రలేఖనంలోమంచి ప్రవేశం రాదనుకోండి.ఎమ్ సెట్ కోసం చదవండి.కానీ అదే జీతం అనుకొని,చిత్రలేఖనాన్నినిర్లక్ష్యం

చేయకండి.జీతపు చివరిఆనందం ముఖ్యం!ఇంజనీర్ కన్నా ఎక్కువసంపాదించే పెయింటర్స్కొద్దిమంది నాకు తెలుసు.అదే ంధంగా ంకు పాడటంబాగా వచ్చునుకోండి.చిన్నతనంనుంచే ప్రైవేటుప్రోగ్రామ్లు ఇవడానికిప్రయత్నించండి.ఏవైనా గ్రూపుల్లో చేరండి.సంతంగా సంపాదించినఒక్క రూపాయి, తల్లిదండ్రులిచ్చినవందకన్నా ఎక్కువసంతృప్తినిస్తుంది.

నాడద్దేశ్యం ంకు పెద్దపెద్ద ఆశయాలుండకూడదనికాదు. చిన్న చిన్నఆశయాలను ముందునిర్ణయించుకుని, ఆ నిచ్చెనమెట్ల ందనుంచిపెద్ద గమ్యం వైపువెళ్ళండి. మధ్యలోఒక మెట్టు పడిపోయినా,వెంటనే దాని బదులువేరే ఏంటి? అని ఆలోచించుకోవచ్చు.ఒకేసారి పెద్ద ఆశయం పెట్టుకుంటే,మెట్టు కాకుండా మొత్తంనిచ్చెనే కూలిపోయేప్రమాదముంది.

### ఈర్ష్య

“రాత్రిళ్ళురెండు గంటలవరకూకష్టపడి చదివాను.పరీక్ష పోయింది. నా ంత్రులుఅసలు కష్టపడలేదు.కానీ పాసయ్యారు.....” అని ఓ అమ్మాయిఅనుకుంటుంది.

ఇలాఎందుకు జరుగుతుంది?

ప్రతిఒక్కరికీ కొన్ని ‘ప్లస్ పాయింట్స్’, ‘మైనస్ పాయింట్స్’ అనేవుంటాయి. ం స్నేహితులకిఒక్కసారి చదింతేఅర్థమయ్యో తెలింతేటలున్నాయి.ంరు బట్టీబట్టీపరీక్ష వ్రాస్తారు. అందుకే ఎక్కువసేపుకష్టపడాల్సి వచ్చింది.ఒకరితో పోల్చుకోవడంతప్పు, ప్రతి ఒక్కరికీకొన్ని ‘ఎబిలిటీస్’అనేవుంటాయి. ంకున్న‘ఎబిలిటీస్’నింరే శోధించుకొని వాటినిసక్రమమైన మార్గంలోపెట్టండి. Xతోనో,Yతోనోపోల్చుకోకండి.

“నేనుఫలానా రచయితగావ్రాయలేకపోతున్నానేఅనుకున్న రచయితలందరూ ఆ ంధంగానేసమాధి అయిపోయారు.”

అదేంధంగా ఇతరుల ంజయంచూసి ఈర్ష్య పొందడంబైవేస్ట్. ఇవన్నీనెగెటివ్ థాట్స్.ఈ రకమైన ఈర్ష్య ంకు సినిమారంగంలోఎక్కువ కనబడుతుంది.ఒక దర్శకుడి సినిమాగానీ,హీరో సినిమాగానీసక్సెస్ అయితే చాలామందిబాధపడతారు.

ంరుఈర్ష్యాభావం పెంపొందించుకోవడానికివెచ్చించే సమయం,శక్తి, ‘పాజిటివ్మెంటల్ ఆటిబ్యూడ్’డెవలప్ చేసుకోడానికివెచ్చిస్తే, ంరు ఎంతోఉన్నత స్థితికిచేరుకుంటారు.

### గోరంతలుగోరంతలుగానే వుండనివండి

“స్కూల్ఫుట్ బాల్ మ్యాచ్జరుగుతోంది. ఎవరోనాకు బాల్ పాస్ చేశారు.కానీ నేను బాల్నిఇంటర్నెష్ట్ చేయలేకపోయాను.నాకు ఏడుపొచ్చింది.ఇక జన్మలో ఫుట్బాల్ ఆడనని ఒట్టేసుకున్నాను”అనుకున్నాడు ఓ కుర్రాడు.

“నానవలంద ఫలానాపత్రికలో, ‘ఇంత చెత్తమరొకటి’లేదు,అన్న సంక్ష పడింది. ఇకనేను కలం

ముట్టుకోను” అనుకున్నాడు ఒక రచయిత.

ఇదంతామనల్ని మనంశిక్షించుకోవడం. మనమందరంయిలాగే చేస్తాం. చిన్నతప్పుకైనా మనల్నిమనం తెల్సుకుంటాం.బాధపడతాం. “నీకుగరం ఎక్కువట, ఓ ఫ్రెండ్స్చెప్పారు” అని ఓ కెవరైనాచెప్పారనుకోండి మూడపాడుచేసుకోవడంఅనవసరం. “ఓకు నిజంగాగరమా? లేక అది ఆత్మశాసనమా?” అని ఆలోచించుకోండి.అంతే తప్ప మనంజీతమే ఒక వేస్ట్గాభాంస్తే అది చాలాపెద్ద తప్పు.

ఇటువంటిసంఘటనలు ఒక జోక్గాతీసుకుని నవేసి వూరుకుంటేమంచిది. ‘అయిపోయిందోఅయిపోయింది’ అని ఇక ఆ ంషయంమర్చిపోవడం ఉత్తమం.ఓరు చేసిన తప్పుకిఓ తల్లిదండ్రులుయిమ్మల్ని దెప్పిపొడుస్తుంటే, “మరోసారి యిలా జరగకుండాజాగ్రత్తపడతారు.ఇక ఈ ంషయాన్ని ఇంతటితోమర్చిపోతే మంచిది” అని నిక్కచ్చిగా చెప్పేయండి. ‘అంతేగానీ,ఇంట్లోంచి పారిపోతేగానీనా ంలువ ంరికి తెలియదు’ అన్నంత

దారుణంగాఆలోచించకండి.

## దేశం

‘దేశం’ అనే భావన మనందరికీఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎవరో ఒకరింుద పుట్టే వుంటుంది.

ఓరుఎవరినైనా దేశించినప్పుడు,వారిని శారీరకంగానో, మానసికంగానోహింసించాలనుకుంటారు.ఒక్కోసారి చేతబడిచేసినచంపెయ్యాలన్నంతగాకూడా ఓకు కోపం వస్తుంది.కానీ యిమ్మల్ని ఓరు నియంత్రణలోపెట్టుకుంటారు.

దేశంభావనని సరిగ్గాకంట్రోల్ చేసుకోకపోతే,నష్టపోయేది ఓరే.‘తన కోపమే తనశత్రువు’ అన్నారు కదా.

ఓరుదేశించే వ్యక్తిఓకు హాని తలపెట్టివుండవచ్చు.కానీ ఓరు ఆ వ్యక్తిని దేశించడంతప్ప ఇంకేం చేయలేరు.

ఓరురచయిత అయితేఅతన్ని ంలన్గా పెట్టినవల వ్రాస్తారు.ఓరు దర్శకులు అయితే,ఓకెవరింుద దేశం వుమ్మోవాళ్ళ క్యారెక్టర్ సృష్టించిఅపహాస్యం పాలుచేసికసి తీర్చుకుంటారు. (కొన్నిసినిమాలు ఇలాంటింవచ్చాయి గుర్తుకి తెచ్చుకోండి.)దీనివల్ల పొందేదిచాలా చౌకబారు ఆత్మసంతృప్తి (సెటైర్ వేరు.అది వేరే సంగతి.)

ఓదేశం వలనఓరు దేశించిన వ్యక్తికన్నాఓకే ఎక్కువ హానికలుగుతుంది. ఎందుకంటేఅది ఓ సమయాన్ని వృధాచేస్తుంది. తీర్పుం ప్రత్యర్థికి ఏ ంధమైననష్టమూ కలిగించదు.

ఓరుదేశించే వ్యక్తులనుమూడు ంభాగాల్లోకిచేర్చవచ్చు.

1. చుట్టాలు

2. యత్రులు

3. అపరిచితులు

### తల్లిదండ్రులపట్ల దేషం

చుట్టాల్లో ముఖ్యంగా చేర్చవలసిన వ్యక్తులు తల్లిదండ్రులు. “నాకునువంటే ఇష్టంలేదు.” ఈ మాటవి కొడుకూ తన తల్లితో అనలేడు. ఇటువంటి సంభాషణ బహుశా ఏ ఇంట్లోనూ జరిగి వుండదు.

అప్పుడప్పుడు మన తల్లిదండ్రులతో పోట్లాడినప్పుడు ‘నేను చచ్చిపోతే బాగుండును’ అని అనిపిస్తుంది. కానీ నిజంగా మీరు చచ్చిపోతారా? లేదు పని నియమాల్లో మీరు మామూలు మనిషి అయిపోతారు.

ఈ దేశభావనని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు మీరు గుర్తుంచుకోవలసినది, మీరు దేషించేది మీ తల్లిదండ్రులను కాదు. వారు మీతో వ్యవహరించే ధానాన్ని.

మీ జీవితం మీ తల్లిదండ్రుల చేతిలో వుంది. ఉదాహరణకి మీరు సాయంత్రం మీ యత్రుడు బర్త్ డే పార్టీకి వెళ్ళాలనుకుంటున్నారు. కానీ ఏదో ఒక ంషయంపై ఆ రోజు ప్రొద్దున్న మీరు మీ అమ్మతో పోట్లాడారు. అంతే! “ఇక సాయంత్రం బర్త్ డే పార్టీ లేదు, పాడులేదు” అంటూ ఒక రూల్ జారీ అవుతుంది. దాంతో మీకు ంలైతే, గడ్డివాముని కాలేసినట్లు ఈ ప్రపంచాన్ని కాలేయాలనిపిస్తుంది.

మీ ఫీలింగ్స్ అర్థం చేసుకోవటానికి మీ తల్లిదండ్రులను కొంత దూరం ఇవండి.

“మాకాలంలో ఈ పార్టీలు, పిక్నిక్ లవంటిం ఏమీలేవు” అవంటి సమాధానాలు మన తల్లిదండ్రులనించి తరచూ ంటూంటాం.

మీరు వారిని కనిన్స్ చేయకపోతే కామగా మీ గదిలోకి వెళ్ళిపోయి మీ కిష్టమైన వస్తుకం చదువుకోండి లేదా ఏ స్నేహితుడినో లేదా స్నేహితురాలినో కలుసుకుని మీ గోడు చెప్పుకోండి.

దీనితో మీరు ‘సాటిస్ ఫై’ అవకపోతే ఏదైనా గేమ్ ఆడండి. లేదా మీకు కష్టమనిపించే సబ్జెక్ట్ తీసుకుని చదవండి. అంతే కానీ ఏడుపు ముఖం పెట్టి మూడ్ పాడు చేసుకోవద్దు.

మీరు కాస్త కుదుటపడ్డాక మీకు ఈ జరిగిన వ్యవహారమంతా అనవసరంగా జరిగిందే అనిపిస్తుంది. మీ అభిప్రాయాలు, సందేహాలు ఒక కాగితం మీద వ్రాసి మీ తల్లిదండ్రులకు యివండి.

జరిగినదానిని గూర్చి మీ అభిప్రాయాలేమిటో మీ తల్లిదండ్రులకు చెప్పండి. కొన్ని ంషయాలు మాటదారా కాకుండా కాగితందారా బాగా చెప్పవచ్చు.

జరిగినదాంట్లో మీ తప్పుంటే వెంటనే ఒప్పేసుకుని క్షమాపణలుకోరండి. “ఇలాంటి సంఘటనలు ఇక ఎదురవకుండా జాగ్రత్తపడతాను” అని చెప్పండి.

తప్పువారిదైతే వారి తప్పు మీటోవారే గ్రహించి వ్యవహారమంతా అక్కడ సమాప్త మవుతుంది. (



సాధారణంగా ఏ వాదనలోను తప్పు అసలు వుండదు.అది వేరే సంగతి)

పిల్లలకుసాధారణంగా తమతల్లిదండ్రులుమరీ స్ట్రీక్ట్, అస్సలుజీతాన్ని ఎంజాయ్చెయ్యనివట్లేదుఅని ఫిర్యాదులు వుంటాయి.కొంత మంది తల్లిదండ్రులు అయితేమరీ మూర్ఖులు. బయటతిరిగితే కొడుకు కూతురుచెడిపోతారు అనుకుంటారు.కానీ చాలామంది పేరెంట్స్అలా కాదు వాళ్ళవైపునుండి కూడా ఆలోచించండి.ఓమ్మల్ని జైల్లోబంధించి నట్టుబంధించడంవారికి ఇష్టం వుండదు.కానీ వారి పిల్లలు స్కూలెగ్గొట్టిసినిమాలు చూడటం,సిగరెట్లకు అలవాటుపడటం వారికి ఇష్టం వుంటుందా?

ఏతల్లిదండ్రులుఏ శ్రేయస్సు కోరే ఏపై ఆంక్షలుంధిస్తారనీ గుర్తుంచుకోండి.ఈ ఆంక్షలు మరీ ఎక్కువయ్యాఅనిఫీలయినప్పుడు ఆ ంషయాన్నిఉత్తరం దారానో, ఏ బాబాయ్,పిన్ని, వదిన, అక్క,అన్న దారానో ఏ తల్లిదండ్రులకి తెలియజెయ్యండి.

### ఐత్రులపట్ల దేశభావం

ఏరొకవ్యక్తిని దేశించేసందర్భం అసలెందుకువస్తుంది? బహుశాఅతడు ఏ గురించి చెడుగాఅందరికీ చెప్పి వుంటాడలేదా అతడు ఏతోవ్యవహరించేతీరు ఏకు నచ్చి వుండదులేదా ఏరిద్దరూ ఏదైనాంషయంపై పోట్లాడుకునివుండవచ్చులేదా అతడు ఏ

రంగంలోకంటే పై స్థానంలోవుండవచ్చు.అన్నిటికన్నా ముందుఏ దేశానికి కారణం తెలుసుకోవడానికిప్రయత్నించండి.

తప్పుఏదై వుండవచ్చు.

తప్పుఅతడిదై వుండవచ్చు.

తప్పుఏరిద్దరిదీ అయి వుండవచ్చు.

లేకఎవరిదీ కాకపోయి వుండవచ్చు.

ఏదిఏమైనా దీన్ని తొలగించటానికిమొదటి అడుగుఏరు తీసుకుంటే మంచిది.పరిస్థితిని అవగాహనచేసుకొని తప్పెవరిదోనిర్ధారించండి, తరాతతడితో మాట్లాడండి.తప్పు ఏదైరే ఒప్పుకోండి.ఇకపై అనవసరమైనకలహాలు వద్దనిచెప్పండి. ఏకు అతనునచ్చకపోతేముఖావంగా వుండాండి.అది వేరే సంగతి. కానీ తటస్థపడినసందర్భాల్లో మొహంముడుచుకుని వుండకుండాచిరునవ్వుతో పలకరించేస్థితిలో ‘అందరితో’వుండండి. “నేనుముందు ఎందుకు మాట్లాడాల”నిఏరనుకోవచ్చు. ఎందుకంటే,ఏ స్నేహాన్ని అతనుఅంగీకరించకపోయినా ఏ తప్పుండదు.ఏరు నిశ్చింతగా వుండవచ్చు.

మనలోచాలామందికి మనతప్పు ఒప్పుకునే ధైర్యంవుండదు. ఏ ఐత్రుడికికూడా ధైర్యం చాలలేదేమో, ఏదిఏమైనా ఏరు ముందుగా‘ఇనిషియల్స్టేప్’ తీసుకోవటంమంచిది. ఏరు కంట్అవడం చూసి, ఏ ఐత్రుడికికూడా కంట్ అవాలనిపిస్తుంది.ఒక వేళ ఏ ఐత్రుడితోస్నేహం కొనసాగించేఅవసరం వుందో లేదోఆలోచించండి. ఏకుఏ ఐత్రుడిని వదులుకోవటంఇష్టం లేకపోతేఅతన్ని అతనిగా సీకరించండి.అతను అంటే, ఆ వ్యక్తితోపాటు అతని లోపాలు,మంచి



గుణాలుకూడా వుంటాయని గమనించండి.అతడితో స్నేహంవ్యర్థం అనుకుంటే, ఓ స్నేహానికి ఒక 'గుడ్ బై' చెప్పి వచ్చేయండి.అంతేగానీ శత్రువులుగాండిపోకండి.

జీతంలోబాల్యంనుండియవనపు దశలోకిఅడుగు పెట్టేటప్పుడుపిల్లల తల్లిదండ్రులుతమ పిల్లల్నిచిన్న పిల్లలుగాచూడటం క్రమంగామానుకుంటారు. ( ముద్దుచేయడం, గారాబంగామాట్లాడటంవంటిం)వాళ్ళ పట్ల ప్రేమసన్నగిల్లించనుకుంటేపోరపాటే.

'పర్ ఫెక్ట్ లవ్'ని ఓకు ఎవరూ ఇవకపోయినావారికి తోచిన ంధంగాప్రేమను చూపిస్తున్నారనేనిజాన్ని గ్రహించండి.ఒకరు యిమ్ములని ంపరీతంగాప్రేమించే మనిషి అయివుండవచ్చు.కానీ ఓరు హాస్పిటల్ లోవుంటే "నేనేండాక్టర్ ని కానుగా! వచ్చిచూడటం ఎందుకు?"అన్న మనస్తతంఅయివుండవచ్చు.మరో వ్యక్తి ఓలోఒక చెడు గుణాన్నిపదిమందికి చెప్పి,"ఎంత చెప్పినా వాడు(ఓరు)దీనిని మార్చుకోవటంలేదు"అంటూ వుండవచ్చు.ఆ ంధంగా ఓ గురించే అన్యాయదేశంగాప్రచారం చేస్తూ వుండవచ్చు.

### 13వ భాగము

అవన్నీవారి వారి సభావాలేతప్ప యిమ్మల్నిప్రేమించటంలేదనినిరూపించే సంఘటనలుకావు.

చివరగాఓ వ్యక్తితాన్ని, యిమ్మల్నిఓరు ఏ అపరాధ భావంలేకుండా ప్రేమించండి.అది ఓ ఆత్మస్థయిర్యాన్నిపెంపొందించి ఓ వ్యక్తితాన్నికసింపజేస్తుంది. తననితను ప్రేమించుకోలేనివాడుమూర్ఖుడు. అలాంటివాడినిచూసి జాలిపడాలి.అయితే అవసరమైనదానికంటే తనని తానుగొప్పగా అనుకునేవాడు మరీమూర్ఖుడు. వాడిని చూసిజాలిపడటం కూడాఅనవసరం.

### అపరిచితులపైవైర భావం

ఓరురోడ్ కి ఒకవైపు నిల్చునివున్నారు. రోడ్డంతా ఖాళీగావుంది. అయినా ఎవరో సైకిల్ ఓద యిమ్మల్ని తాకుతూవెళ్తాడు. సారీ కూడా చెప్పలేదు.పైగా నవాడు. ఓరు అతడినిసైకిల్ ఓదనుండిక్రిందపడవేసి.....

ఇదంతాఒక్క క్షణంలో జరిగిపోతుంది.తరువాత జనంపోగవడం.....పెద్దగొడవ.... ఇలాంటివన్నీఅవసరానికి యించిన హద్దుఓరినకోపం వల్ల వచ్చేవే.

నేనుకార్లో ఇంటికి వస్తున్నాను.ముందు కార్లో వెళుతున్నవాడునాకు సైడ్ ఇవలేదు.వాడిని సైడ్ ఇవమనిహారన్ కొట్టాను.ఎంత సేపటికీ వాడుపక్కకి జరగలేదు.నాకు పిచ్చి కోపం వచ్చింది.వాళ్ళ కారుని ఓవర్ టేక్ చేసి, నా కారు వాడి దగ్గరికితీసుకొని వెళ్ళి, డోరుతీసి

వాడినిబయట లాగి, చాచిపెట్టిముఖంఓద కొట్టాను.వాడికి ముక్కులోంచిరక్తం కారుతుంది..... ఇదంతానా ఊహ. తరువాతఆలోచిస్తే అనిపించింది,అనవసరంగా గోరంతలనికొండంతలుగా ఊహించానుఅని. మనిషిలో ఆ మాత్రంప్రతీకార భావంవుంటుంది. అందుకేమనం తరచు ఇటువంటిసంఘటనలని బస్ లోగానీ,ట్రైన్ లోగానీ,థియేటర్ లోగానీచూస్తూ వుంటాం

ఒక్కోసారిమనమే అపరిచితుడితోవాదనకి దిగుతాం. అదితిట్లతోనో ఒక్కోసారిపిడి దెబ్బలతోనోసమాప్తం అవుతుంది.మూడ్ పాడవుతుంది.చిరాకుగా వుంటుంది.సాధించినదేఓవుండదు.

ఇటువంటిసంఘటనలని మీరుఎదుటివారి కోణంనుండిఆలోచించండి. అతడుమీకు అపరిచితుడు. కాబట్టిఅతడు యిమ్మల్నికావాలని అవమానించలేదు.

మీరుఅతడితో వాగివాదంలోకిదిగితే, సమస్యలనుకొని తెచ్చుకోవడంఅవుతుంది.

ఎవరైనామీకు అపకారం తలపెట్టినప్పుడుమీరు ప్రతీకారం తీర్చుకుంటారు.మళ్ళీ అతడుమీమీద ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాడు.....అలా కొనసాగుతూ వుంటుంది.దీనికి అంతుండదు.కొంతమందిని చూడండి.....ఎప్పుడూ చిరాకుగా వుంటారు.ఎవరితో పోట్లాడుదామాఅని చూస్తూ వుంటారు.మీరుకూడా వాళ్ళలోఒకరు కాకండి. అలా అని మీ 'హక్కుల'కోసం పోరాడవద్దనటంలేదు. అనవసరంగాఅయిపోయిన దానికోసం

దెబ్బలాడవద్దనటంలేదు. అనవసరంగాఅయిపోయిన దాని కోసం దెబ్బలాడవద్దంటున్నానంతే.

నన్నెవరూప్రేమించరు - ఇష్టపడరు

ఎవరైనామిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నారా?మిమ్మల్ని ఎవరైనాప్రేమిస్తున్నారని మీరు అనుకుంటున్నారా?

మిమ్మల్నిప్రేమించే మనిషి మీపైఆప్యాయతనీ, అనురాగాన్నీచూపిస్తాడు. మిమ్మల్నినమ్ముతాడు. మిమ్మల్నిసమర్థిస్తాడు. మీ మంచిమంచిని ఆశిస్తాడు. మీంజయాన్ని కాంక్షిస్తాడు.అసూయపడదు. ఆపదలోఆదుకుంటాడు. మీ తప్పుల్నిఎత్తిచూపడు. చూసినాఎగతాళిగా కాక మీ మంచికోసం చూపుతాడు.

ముందుఇచ్చిన ంవరణప్రకారం లెక్కవేస్తే,ఈ పుస్తకం చదివే ఏ పాఠకుడూఎవరిచేతా ఏ ంధంగాప్రేమించబడి వుండడు,ప్రేమించి వుండడుఎందుకు? ఎందుకంటేఈ భూలోకంలో ఎవరూ'పర్ ఫెక్ట్' కాదు కాబట్టిముందు ంవరించినదికేవలం 'ప్రేమ' అనేపదానికి డిక్షరినరీలోఇచ్చిన అర్థం.

ఒక్కక్షణం కళ్ళు మూసుకునిఆలోచించండి. మిమ్మల్నిఈ ంధంగా ప్రేమించేవారైనావున్నారా అని.

మీమనస్సులోకి మీ అమ్మపేరు రెండు మూడు సార్లయినావచ్చి వుంటుంది.బహుశా మీ ఆప్తయిత్రులపేర్లు గుర్తొచ్చి వుంటాయి.మీ తాతయ్యా, నానమ్మలపేర్లు కూడా గుర్తొచ్చి వుంటాయి.

కానీనిజంగా 'పర్ ఫెక్ట్ లవ్'అనేది ఎవరూ ఎవరికీఇవలేరు. అలాగనిమీ వాళ్ళు మిమ్మల్నిప్రేమించరని కాదు. పైనచెప్పిన అన్ని లక్షణాలూమీరు వాళ్ళల్లో ఆశించలేరు.

తిరస్కారాన్నిఎదుర్కొనడం

తిరస్కరించబడటంబాధాకరంగా వుంటుంది.మీ వ్యక్తిత్వానికి ఇంకొకరుగుర్తించకపోతే,అది అతను మిమ్మల్నితిరస్కరించడాన్నిదారి తీయవచ్చు.మీరు మరో ంధంగా ఆలోచించకండి.మీరు అతనికన్నా ఉన్నతవ్యక్తితం కలిగివున్నారేమో,మీ వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థంచేసుకునే తెలింతేటలుఅతనికి లేవేమో.

ఈ లోకంలోమీ వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగినవారుమీరు ఒక్కరే. మీరు ఇతరులకుభిన్నంగా వుంటారు.

ఉదాహరణకి మీరు తక్కువగా మాట్లాడడం ఇష్టపడతారు. దేనివలన మీ యత్రులు  
యమ్మల్ని లెక్కచేయరు. అయితే ఏమిటి? మీ అభిప్రాయాలూ, అభిరుచులు కలమర  
స్నేహితుడిని వెతుక్కోండి. అతడు యమ్మల్ని, మీ అభిరుచుల్ని గౌరవిస్తాడు.

భిన్న అభిరుచులు కలవారు యత్రులవటంకష్టం, ఇటువంటి స్నేహాన్ని పెంచుకుని తాత  
బాధపడకంటే, ముందుగానే మీ అభిరుచులకు తగ్గ యత్రులని సంపాదించుకోవడం మంచిది.

మీ రెక్కువగా మాట్లాడుతారా? ఈ పరిషత్తులో యమ్మల్ని ఎవరైనా 'కామెంట్' చేయగలగ్నారా?

పట్టించుకోకండి. యమ్మల్ని అర్థం చేసుకుకోలేకపోతే అది వారి ఖర్మ. వారి గురించి (అది మరీ మీ  
అవలక్షణం అయితే తప్ప) మీ అలవాట్లు మార్చుకోవలసరం లేదు.

తల్లిదండ్రులచేత తిరస్కరించబడటం

తల్లిదండ్రులు తమ సంతానాన్ని తిరస్కరించటానికి ఎన్నో కారణాలుంటాయి. అక్కడ  
“తిరస్కరించడం” అంటే ప్రేమ, ఆప్యాయత ఇవకపోవడం, నిర్లక్ష్యం చేయడం,  
దురుసుగా ప్రవర్తించడంలాంటివి.

తిరస్కరించబడే పిల్లలకీ, వారి తల్లిదండ్రులకీ మధ్య ఒక “పర్సనాలిటీ కాన్ఫ్లిక్ట్” వుంటుంది. సాధారణంగా  
తల్లిదండ్రులు వారి లక్షణాలని వారి పిల్లల్లో చూసుకుంటారు. అని మంచి లక్షణాలైతే ఫరాలేదు. కానీ  
చెడ్డవారైతే మాత్రం తమ పిల్లల్ని దూషిస్తారు.

ఉదాహరణకి మీ తండ్రి మొండివాడై, అర్థం చేసుకోనివాడైతే అనవసరంగా యమ్మల్ని తిడుంటే అది మీరు  
పట్టించుకోనక్కరలేదు.

ఆ పరిధంగానే మీ అమ్మ సున్నితమైన మనస్సుకొరతైతే, యమ్మల్ని తరచూ అల్లరి చేస్తున్నావని తిట్టవచ్చు.

రెండు ఉదాహరణల్లోనూ మీ తల్లిదండ్రులు వారి సమస్యలు దూరంచేసుకోవటానికి యమ్మల్ని  
తిడున్నారు. తమ అంతర్గతమైన చికాకుల్ని బయటపెట్టుకోవటానికి యమ్మల్ని వాడుకుంటున్నారంటే.

మీ తల్లిదండ్రులు మీ కంటే, మీ అక్క తమ్ముళ్ళు మెరుగని నమ్మవచ్చు. మీ అన్ననో, చెల్లినో వారు  
ఎక్కువగా పొగుడుతూ వుండవచ్చు. యమ్మల్ని పెంచడంకష్టమని వారు భాంచవచ్చు. యమ్మల్ని  
నిరంతరం, “నువ్వు అక్కలాగో, తమ్ముడిలాగో ఎందుకు వుండలేవు?” అని మాటలతో  
వేధిస్తూ వుండవచ్చు.

ఇలా చేయటం మీ తప్పుకాదు. ఇలా చేయటం వలన వారు యమ్మల్ని ‘మీరు’గా ఒక  
ప్రత్యేకమైన వ్యక్తితమున్నవారిగా అంగీకరించలేదు అంటే.

దీనికి మార్గం మీరు తల్లిదండ్రులతో ప్రాంక్ట్ గా మాట్లాడడం, లేదా మీ పనేదో మీరు చూసుకోవటం. మీ  
తల్లిదండ్రులు చెప్పినదానిలో నిజమెందుకా అని శ్రద్ధించటం మాత్రం మానకండి. మీ  
ప్రవర్తనలో తప్పులుంటే సరిదిద్దుకోండి. ఒక్కసారి మీ ప్రవర్తనలో తప్పులేదని నమ్మకం కుదిరాక, ఇక మీ  
తల్లిదండ్రులతో ముఖాముఖి మాట్లాడటానికి సిద్ధపడండి. పోట్లాడవద్దు. మామూలుగా చెప్పండంటే. వారు  
యమ్మల్ని చూసే పరిధానం నచ్చలేదని చెప్పండి. యమ్మల్ని యితరులతో పోల్చవద్దని చెప్పండి.

ఇతరులతోపోల్చడంపట్లఎదురయ్యే

దుష్ప్రభావాలగురించి వారికి అర్థమయ్యేలాచెప్పండి. మనమధ్య(ఏకూ, ఏ తల్లి దండ్రులకీమధ్య) వైరభావంఅనవసరం అని చెప్పండి.

ఇదంతామృదువైన భాషలోవారికి ఇబ్బంది కలగకుండాచెప్పండి. లేదాఒక కాగితంపై ఏ భావాలన్నీవాసి వారికి ఇవండి. ఖచ్చితంగావారికి ఏఏద సానుభూతిపెరుగుతుంది? ఈ ంషయంలోఏ కుటుంబానికి అతి సన్నిహితంగావున్న పెద్దవారిసహాయము తీసుకోండి.

తల్లిదండ్రులుతమ పిల్లల్నితిరస్కరించటానికిమరో కారణం, వారి బాల్యంలోవారి తల్లిదండ్రులుకూడా యిదే ంధంగా ప్రవర్తించటం,దీనివల్ల తమలోఏర్పడిన “ప్రశ్నేషన్!!”ఏరు గమనించారా.....? తల్లిదండ్రులు మననితిట్టేటప్పుడు“మా కాలంలో పెద్దలకిఎంత గౌరవం యిచ్చేవాళ్ళం.....”“మా కాలంలో ఎంతకష్టపడేవాళ్ళం.....?”లాంటి వాక్యాలుతరచూ ఉపయోగిస్తుంటారు.

మరోరకంగా చెప్పాలంటే--

వారుబాల్యంలో వారికి ఎదురైనపరిస్థితులను ఏబాల్యంలో “రీప్లే”చేస్తున్నారన్నమాట.

తమవ్యక్తితం, తమఅలవాట్లు తమపిల్లలకి రాలేదనివారిని తిరస్కరించడంజరుగుతుంది. తిరస్కరించడంఅంటే యింట్లోంచివెళ్ళి పోమనడంకాదు. కానీ, అతడి తోబుట్టువులకిఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చి,అతడిని హీనంగాచూడటం.

ఉదాహరణకిరం తండ్రి పెద్దడాక్టర్. తన కొడుకుకూడా డాక్టర్ కావాలని అతడిఆశ. కానీ రంకి బయాలజీగిట్టుదు. లెఖలుబాగా చేస్తాడు. ప్లాట్బాగా వాయిస్తాడు. బయాలజీసబ్జెక్ట్ని రం తిరస్కరించడంఅతని తండ్రి సహించలేకపోయాడు.తన కోపం, ప్రశ్నేషన్అంతా రం ఏద చూపించసాగాడు.

తల్లిదండ్రులలక్షణాలే పిల్లలకురావాలని రూలేఏ లేదు.తల్లి దండ్రులుతమ పిల్లలలక్షణాలను సీకరించటానికిప్రయత్నించాలి.వాళ్ళ అభిరుచుల్నిపెంచాలి. ఒక డాక్టర్ సంపాదనకన్నా,మాండొలిన్ శ్రీనివాస్సంపాదన, ఒక ఇంజనీర్సంపాదనకన్నా, ఒక ంశనాథన్ఆనంద్ చదరంగంఏద సంపాదించేదిఎక్కువ. మరి వాళ్ళతల్లి దండ్రులుకూడా, వారి అభిరుచులకిఅడ్డుకట్టవేసి, “చదువు....చదువు.....” అని అనుంటేఏమై వుండేది? చదువొక్కటేజీతం కాదు.

ఒకాండ(మాకు తెలిసినవాళ్ళు)తన కొడుక్కి ఎమ్సెట్లోర్యాంక్ రాలేదని వెక్కివెక్కి ఏడవటం తెలుసు.తండ్రి కూడా (ఆయనఒక డాక్టర్) ఆ అబ్బాయిని తిట్టారు.చాలా ఆశ్చర్యంగా అప్పుడోసంఘటన జరిగింది.ఆ కుర్రాడు తండ్రితో--

“నాన్నా!నువు నువే, నేనునువవడం కష్టం.నన్ను నన్నుగాసీకరించు.....” అని అర్థం వచ్చేటట్టు.ఇంగ్లీషులో అన్నాడు. మేమంతాఆశ్చర్యపోయాం. చిత్రమేటంటే,అతని తండ్రి తనతప్పని తెలుసుకున్నాడు.

ఏతల్లిదండ్రులకుఏరు వారిని గౌరంస్తారనే భావంకలుగచేయండి.వారు వెళ్ళే బాటలోఏరు

వెళ్ళనంతమాత్రాన ఏరు వారినిగౌరంచడంలేదనిఅనుకోవడం తప్పనిఅన్యాయదేశంగా చెప్పండి.

ఇటువంటిసంభాషణ వలన

1. యమ్మల్ని,వ్యక్తితాన్ని గుర్తించవలసినఅవసరం వుందని వారుగ్రహిస్తారు.

2. వారుచెప్పిన ంధంగానడుచుకోకపోయినాఏరు వారిని గౌరస్తారని వారికి అర్థంఅవుతుంది.

ప్రేమించిప్రేమను ఆశించండి

ఏరుఒకరిని ముఖం ఏద కొట్టినప్పుడుఏరు ఆశించేది అతడిలోకోపం. అలాగే ఏరోకరిని ప్రేమించినప్పుడు,లేదా ఒకరికి మంచిచేసినప్పుడు అతడికిఏ పట్ల ప్రేమభావంపెంపొందుతుంది.

ఒంటరితనంపేరుకుపోయి, సమస్యలతోవున్నప్పుడు ఏ ఇంటిప్రక్కల వారికి లేదాతల్లిదండ్రులకిలేదా అక్కా తమ్ముళ్ళకిసహాయం చేయడానికిప్రయత్నించండి.వారితో “ఫ్రీగా మెలగటానికిప్రయత్నించండి.వారి సమస్యలనుంచండి. తగిన సలహాలుఇవండి. క్రమంగా వారికిఏ పట్ల ఇష్టం పెరుగుతుంది.అంతేగానీ, మన బాధఎవడు ంటాడా అని ఏడుస్తూకూర్చోకండి. ఏఏద సానుభూతిచూపించి దగ్గరయ్యేవాళ్ళు యమ్మల్నిఎక్కువ కాలం ప్రేమించలేరు.ఎంతకాలం ఏ ఏడుపు ంనగలరువాళ్ళు మాత్రం?ఏ కంపెనీ హాయిగా వున్నప్పుడేఎవరయినా ఇష్టపడతారు.

“న్యూటన్ థర్డ్ లా ఆఫ్ మోషన్”గుర్తుంచుకోండి. ప్రతిచర్యకీ సమానమైనవ్యతిరేకమయినప్రతి చర్య వుంటుంది.

ఏఅవసరం ఏ చుట్టుప్రక్కలవారికి వుంది. ఏరు ఎందరికోఎన్నో ంధాలుగా సహాయంచేయవచ్చు.ఏ తమ్ముడికి హోంవర్క్లోసహాయం చేయండి.ఏ అమ్మకి యిల్లు సర్దడంలోసహాయం చేయండి.మార్కెట్వెళ్ళికూరలు తెండి. ఏ పక్కింటివృద్ధ దంపతులతోఆప్యాయంగా మాట్లాడండి.

ఇలాచెయ్యడం వల్లఏరు ఒంటరిగా వున్నారనేభావన సన్నగిల్లుతుంది.ఏరు అందరికీ కావాలి. అందరూయమ్మల్ని ఆదరిస్తారు.ఏఏద ఏకు నమ్మకంపెరుగుతుంది. అన్నిటికన్నాముఖ్యంగా, ఏ మనసుకివ్యర్థమయిన నిరాసక్తమైనఆలోచనల్లోసమయం వృధా చేసుకునేఅవకాశం వుండదు.

14వ భాగము

ఇంగ్లీషులోఎప్పుడో నేనొక కథ చదివాను.అందులో హీరోతన స్నేహితురాలితోపోట్లాడుతాడు. మరుసటిరోజుక్రిస్మస్. అతడికి ఎవరితోనూమాట్లాడాలనిపించదు.క్రిస్మస్ రోజునఅతడు కొందరు ంద్యార్థులతోకలసి హాస్పిటల్లోకివెళ్ళి, ‘క్రిస్మస్ కారల్స్’పాడతాడు. అతనుసరి అయిన మూడోలోవుండడు. సున్నితమనస్కుడు అవటంచేతచాలా బాధపడుతూవుంటాడు. ఒక వృద్ధుడిమంచం దగ్గర ఆగుతాడు.ఆ వృద్ధుడు ఒంటరిగామంచంఏద కూర్చునిశూన్యంలోకి చూస్తూంటాడు.అతడి ముఖంలోబాధ, నిర్దిష్టతకొట్టొచ్చినట్టుకనిపిస్తుంటాయి.

మొదటపాట మొదలు పెట్టినప్పుడుఅతడి ముఖంలోచిరునవు ప్రతిబింబిస్తుంది.‘జింగల్ బెల్స్’పాటకొచ్చేటప్పటికిఅతడి ముఖం ఆనందంతోవెలిగిపోతుంది.అతడి కంటిలోనుండినీరు కారుతుంది.

అతడుహీరో నుదుటిపైముద్దు పెట్టుకుంటాడు.హీరోకి ఎంతో ఆనందంకలుగుతుంది. హీరో,అతడు

అపరిచితులు.అతడి భాష ఏంటోహీరోకి తెలియదు.అతడికి హీరోగురించి తెలీదు.అయినా కూడా ఆ యిద్దరిమధ్య‘కమ్యూనికేషన్’ ఏర్పరచిందిఆప్యాయత! కేవలంఆప్యాయత!! హీరోమనస్సు వ్యాకులంగావుంది. ఆ రోగి మనస్సునిర్లప్తతతో నిండివుంది. తాత్కాలికమైనాసరే, ఆ క్షణం- ‘నేను నీకోసం వున్నాను’ నువుఒంటరిగా లేవు అనేభావన వాళ్ళనిఎంతో ఉత్తేజ పరుస్తుంది.మనసు ంశాలమైనట్టుఅనిపిస్తుంది.

హీరోఆ క్షణం, తన స్నేహితురాలుకలిగించిన బాధమర్చిపోతాడు. అంతేకాదు,మరుసటి సారి కలిసినప్పుడుతప్పంతా తన ఏదవేసుకుని, స్నేహితురాలిదెప్పిపొడుపుల్ని కూడాచిరునవ్వుతో సహిస్తాడు.

చాలాగమ్మత్తయిన కథలోతుగా ఆలోచిస్తే,మనిషి ‘మూడ్’ ఏదఅతని ‘ప్రవర్తన’ఎంత ప్రభావం చూపిస్తుందోసూటిగా చెప్పినకథ! ఒక ‘ఇరుకు మనసు’ చిన్నచిన్న ంషయాలకికూడ బాధపడేమనస్తతం,చిన్నంషయాలకి కూడా పోట్లాడేసభావం. అన్నీ కూడాఒక సంఘటన వల్లంశాలమవుతాయి. దాన్నే‘అనుభవం’ అంటారు.అలాంటి అనుభవంరావాలంటే ఎక్స్పోజర్వుండాలి. హేతుబద్ధమైనఆలోచన వుండాలి.అనుభవం పెరిగేకొద్దీ-నిజమైనఆనందం అంటే ఏంటోతెలుస్తుంది. చిన్నచిన్న అలకలూ,కోపాలూ, ంసుగూ పోయి నిర్మలతంవస్తుంది. అప్పుడు ఎవరిచేతప్రేయంపబడాలన్నఅభద్రతాభావంపోయి, మనమే ప్రేయంచాలన్నఆత్మస్థయిర్యం కలుగుతుంది.

అలాకలిగించడమే ఈ పుస్తకంఉద్దేశ్యం.

అపరాధభావం - భయం

అపరాధభావం ప్రతిమనిషికిసరసాధారణం. ఈ భావనరెండు రకాలుగా వుంటుంది.

ఒకటి- తప్పు చేశాననితెలిసినప్పుడువచ్చేది.

మరొకటి-అనవసరంగా సృష్టించుకున్నది.

ఈ రెండోరకంభావాన్ని దూరం చేసుకోవడానికిప్రయత్నించాలి.

ఏరుక్లాస్ ఫస్ట్ వచ్చారు.అందరూ యిమ్మల్నిఅభినందిస్తున్నారు.‘ఎలా సాధించగలగావురా?’అని అడిగారు. ఏరింత ంజయంసాధించినా ఏ అంతరాత్మతో మాట్లాడుతుంది,“ఇందులో నీ ప్రతిభఏంటేలేదు. కాపీకొట్టిమార్కులు తెచ్చుకున్నావు”అని.

అప్పుడుఏకు రెండో కంఠం ంనిపిస్తుంది.‘ఇందులో తప్పేంటి?అందరూ కాపీ కొడతారు. అందరితోపాటునువు కూడా’ ఏకు మొదటంనబడిన కంఠాన్నినమ్ముకుంటే, ఏరుమారడానికి ఆస్కారం వుంది.ఏరు నిజంగా చెడ్డవాళ్ళుకారు. కానీ చెడ్డగా ప్రవర్తించడంగొప్ప పని అనుకుంటున్నారు.తరాత పశ్చాత్తాపపడతారు.

ఏరురెండో కంఠాన్ని నమ్ముకుంటే,ఇక ఏరు చేసిన ప్రతీవెధవ పనికి ఏదోఒక కారణం లేదా సాకులుచెప్పకొని తృప్తిపడుతుంటారు.లంచగొండులుఈ రెండోరకంలోకే వస్తారు.పక్కవాడిని

పీడించిడబ్బు సంపాదిస్తారు.తాము సంపాదించినఆస్తులు చూసి  
స్నేహితులూ,బంధువులూపొగుడుతుంటే తామూఆనందిస్తారు. ఇలా సంపాదించటంతమ  
జీతంలోఒక భాగమని నమ్మేస్థితికివస్తారు. ఇక ఘర్షణ వుండదు.కానీ జాగ్రత్తగా గమనించుచూడండి--

ఇలాంటివారి చుట్టూ కేవలంవారితో అవసరం వున్నవారేచేరుతారు. వారుకూడా ఏదోఅవసరం కొద్దీ  
చేరారేతప్ప,మంచి అభిప్రాయంవుండదు. నైతికంగా.మానసికంగా మంచిగావున్న వ్యక్తినేఅందరూ  
గౌరవిస్తారు. మనస్సులోకూడా ప్రేమిస్తారు. ఉదాహరణకిఒక వ్యక్తి సిమెంటులోఇసుక కల్తీ చేసి,  
లక్షలుసంపాదించిన, మర్డర్లుచేసి పినిష్టర్ అయ్యాడనుకోండి.అతని భార్యనుండిఅతనికి ఏ  
సంతోషమూ వుండదు.ఆమె ప్రపంచం ఆమెదిగావుంటుంది. ఇతడికిస్నేహితులూ,పార్టీలూ, జీతం  
అవుతాయి.కొడుకులు యితనుసంపాదించిన డబ్బుఖర్చు పెడుతుంటారు.

అసలుఈ మనిషిలోనే ఒక రకమైనరాక్షసతమూ, కపటతమూప్రతిబింబిస్తువుంటాయి.

మనిషితన జీతంపట్లనిజాయితీగా వున్నప్పుడుఆ నిర్మలతం- అతడిసంసారబంధంలో  
కూడాకనిపిస్తుంది.

మీరుప్రశ్నించ వచ్చు.మరి ఈ ప్రపంచంలోబ్రతకటానికి డబ్బుఅవసరం కదా అని!  
దానికన్నాఅవసరమైనది ఆనందం!

ఇలాతప్పులు చేసేదానికి ఏవో సాకులు చెప్పుకోవడంవలన మీ దృష్టిలోమీరు దిగజారిపోతారు.  
మీమీదమీరే నమ్మకం కోల్పోతారు.మీ వ్యక్తితం దెబ్బతింటుంది.

ఇలాకాకూడదనుకుంటే,తప్పు చేశాననిమీకు మీరే ఒప్పుకోండి. సాకులువెతుక్కుని  
తృప్తిపడవద్దు.‘అవును! నేను తప్పుచేశాను. దానికి పశ్చాత్తాపపడుతున్నాను. బహుశామళ్ళీ  
యిలాంటితప్పు జరగకుండా జాగ్రత్తపడటానికిప్రయత్నిస్తాను’అనుకోండి. ఇక దాని  
గురించిమర్చిపోండి.

తప్పుచేశాక సాకులు చెప్పుకున్నప్పుడుంషయం అంతటితోసమాప్తమవదు.అది మీ ‘సబ్ కాన్వెన్  
మైండ్’లోపాతుకుపోయి మమ్మల్నిమరో ంధంగా హింసిస్తుంది.తప్పు చేశాననేభావన  
మమ్మల్నిహింసించే ముందేమీరు దాన్ని ‘టెర్మినేట్’చేసిపడేయండి.అలా చేయడానికిఒక్కటే ఒక్క  
మార్గం.‘చేసిన తప్పునుఒప్పుకోండి. అదే తప్పుమళ్ళీ చేయకుండాజాగ్రత్తపడండి.’

ఉదాహరణకిమీరు రెండు రోజులనుండిహోంవర్క్ చేయలేదు.అసలు హోంవర్క్ చేయడం అంటేమీకు  
బద్ధకం. స్కూల్లోఈ ంషయంపై మీ టీచర్మమ్మల్ని తిడతారు.అనవసరంగా మీరు  
చిరాకుపడతారు.తరువాత ‘హోంవర్క్కదా చేయలేదు’అని మీరు చేసిన  
పనినిసమర్థించుకుంటారు.అలాకాక - ఒకరోజు ఓ ఇరవైనెనింషాలు పొందిగ్గా కూర్చునిమీ హోంవర్క్ని  
పూర్తిచేయండి.ఆ ఒక్కరోజూ టి.వి. చూడంటంలేద పుత్రులతోహాస్య కొట్టటంమానేసి ఈ రకంగా  
చేసిచూడండి. మీరు చాలారిలాక్స్గా ఫీలవుతారు.

అంతకుముందుటి.వి. చూస్తున్నప్పుడుమీ మనసులో వున్న‘చిరాకు’ హోంవర్క్ చేసిన తరువాతటి.వి.  
చూస్తున్నప్పుడువుండదు. దానికీ, దీనికిమధ్య తేడాకేవలం ఇరవై నింషాలే.

ఒకప్రాడక్టివ్ పని చేసినతరువాత ఆనందించటంలోవుండే రిలాక్సేషను,వూరికే సినిమాలు చూడటంలోనూ,స్నేహితులతోకబుర్లు చెప్పటంలోనూ,డింక్ చేయటంలోనూ,పేకాట్టంలోనూ వుండదు.‘ంజయం’లో ఆనందంపొందటం ప్రారంభించాక,ఎగతా ఆనందాలు క్షణికాలుఅనిపిస్తాయి. ఏమీద ఏమీకు నమ్మకంకలుగుతుంది. నా ఉద్దేశ్యంయిమ్మల్ని “వర్క్ హాలిక్” అవమనికాదు. “పనిలోనూ”, ఆ తరువాతకూడా ఆనందం పొందుతూవుండమని ఖాళీగావుండటం వలన‘ఔంపరీ రిలీఫ్’ పొందినా,ఏ ‘సబ్ కాన్వెన్ మైండ్’లోఆసంతృప్తి పేరుకుపోయి ఏరు చిరాకుపడేలాచేస్తుంది.

మానసికశాస్త్రవేత్తలధియరీ ప్రకారం దొంగలులేదా హంతకులుఅపరాధం చేసినతరువాత ఆ స్థలంలోఏదో ఒక ‘క్లూ’ వదిలేసివెళ్ళి పోతారు. ఇటువంటి‘క్లూ’లను అనుసరించేపోలీసులు దొంగలనుపట్టుకుంటారు.

అంటేదొంగలకు తాము చేసేదితప్పని తెలుసు.ఈ అపరాధభావం వారిసబ్ కాన్వెన్ మైండ్ లోపేరుకుపోతుంది. ఇది వారినివారే శిక్షించుకునే స్థితికితెస్తుంది.

“మనల్నిమనం శిక్షించుకోవడం”అన్నది కేవలందొంగలకేకాక అందరికీ వర్తిస్తుంది.

ఏమిదురింటివారో, ప్రక్కింటివారో,ఏ చుట్టాల్లోనోఏవరైనా చూసి ఏమీకు అసూయకలగవచ్చు! “అతడుచూడు ఎలా లంచంతీసుకుంటున్నాడో, ఎలాయితరులని మోసం చేస్తున్నాడో,కానీ ఎన్నటికీ పట్టుపడడు.వద్దన్నా డబ్బువస్తుంది. ఎంత సంతోషంగావున్నాడో అసలు జీతంఎంత హాయిగా గడుపుతున్నాడో”అని ఏరు అనుకోవచ్చు.

ఇలాఅనుకుంటే ఏరు పొరపడినట్లే,ఇంతకుముందే చెప్పినట్లుబయటికి అతడు

సంతోషంగాకనబడుతున్నాఅతడి అంతరాత్మకుతెలుసు. అతడుసంతోషంగా లేడని ఇతరుల

నుండిలంచం తీసుకోవడంవలన అతడుడబ్బు సంపాదించవచ్చునేమోకానీ ఆ డబ్బు వలనఅతడికి సంతోషం లభించదు.‘నేను మంచివాడిని’అని అతడెప్పుడూ అనుకోలేదు.

తనసంతోషం కోసం తన భార్యనూ,పిల్లల్నే అతడునమ్ముకోలేడు?పనిని, స్నేహితుల్ని,తాగుడ్డి, ఇతర స్త్రీలనిఆశ్రయిస్తాడు. సులభంగాడబ్బు సంపాదించటంఎలా? అని ఆలోచిస్తాడు.అంతే! క్రమంగా అతడుఅతడ్ని ఇష్టపడటంమానేస్తాడు. ఏరు యిష్టపడనివ్యక్తితో అయిదు నిముషాలుమాట్లాడానికి సంకోచిస్తారు.అలాంటప్పుడు అతడుఅతడే యిష్టపడకపోతే,ఇక హాయిగా బ్రతకటంసాధ్యమా? క్రమంగాఅతడి జీతం యాంత్రికమైపోయిడబ్బు సంపాదించేయంత్రంలాగా మారిపోతుంది.

కాబట్టిఇతరుల గురించి ఆలోచించడంతగ్గించి ఏరు వున్నంతలోహాయిగా జీంచండి.బాగాసంపాదించండి. సక్రమమైనమార్గం దారా.

అనవసరమైనఅపరాధభావం

ఏతండ్రి యింటికితాగి రావడం లేదాఏ తల్లిదండ్రులుండిపోవడం అది ఏతప్పా? ముమ్మాటికీకాదు. మన జీతకాలంలోఏవో అనవసరమైనతప్పుడు సంఘటనలుజరుగుతూ వుంటాయి.ఇటువంటి



సంఘటనలకుమనమే కారణం అనిఅనుకోవడం అనవసరం.

మనజీతంలో ఫలానాఫలానా సంఘటనలుజరుగుతాయని మనమే కలలు కనలేదుకదా!

కాలచక్రంలోఏవో సంఘటనలుజరుగుతుంటాయి. కొన్నిటికిఎవరూ కారకులు కాదు. అంతలా జరుగుతుంటాయి.ఉదాహరణకి ఏ పక్కింటిఅమ్మాయిని ఎదురింటిఅబ్బాయితో కలసి సినిమాహాల్లోరు చూశారు. ఆ అమ్మాయి తండ్రినిఅన్యాయదేశంగా హెచ్చరించారు.ఆయన ఆ అమ్మాయిని తిట్టాడు.ఆ అమ్మాయి ఆత్మహత్యచేసుకుంది. దీనికిరు కారకులెలా అవుతారు?ఇక్కడ 'తప్పు నేనేచేశాను' అని దిగులుచెందడం అనవసరం.

చాలామందితాను పెద్దయ్యాకఏమవుతుందో అని భయపడుతుంటారు.కొన్ని సందర్భాలలోపెద్దలే పిల్లలకిఈ భయాన్ని ఎక్కిస్తారు.

“పెద్దయ్యాకజీతాన్ని ఎంజాయ్చెయ్యడం చాలాకష్టం. ఇదే (టీనేజి)జీతంలో ఎంజాయ్చేసే దశ ఇప్పుడేచేసెయ్. తరువాతఎన్నో సమస్యలు”అంటారు.

జీతంలోఎంజాయ్ చేయడానికిఒక ప్రత్యేక కాలం(యవనం కానివండి,బాల్యం కానివండి)నిర్దేశింపబడి వుండదు.ప్రతి దశలోనూఒడిదుడుకులు తప్పవు.అలాగే ప్రతి దశలోనూఆనందించవచ్చు.కొందర్ని చూడండి.అరవై ఏళ్ళ వయసులోకూడా ఎంతో ఆనందంగా, హుషారుగావుంటారు.

రుమొదటిసారి పాఠశాలలోఅడుగు పెట్టినప్పుడుుమ్మలైవరోఅగాధంలోకి తోసేసినట్లుఫీలయ్యుంటారు. ఎంతోఏడ్చి వుంటారు. కానీక్రమంగా పాఠశాల జీతానికి

అలవాటుపడిపోయుంటారు. అలాగేరు మొదటిసారి కాలేజీలోఅడుగు పెట్టినప్పుడులేదా ఆఫీసులో జాయినయినప్పుడుకూడా ఇలాగే భయంవేస్తుంది. కాలక్రమేణాదానికి అలవాటు పడిపోతారు.

ప్రతిమనిషీ 20-35 ఏళ్ళ మధ్యబాగా కష్టపడగలడు.ఈ వయసులోనే తనకెరీర్ని నిర్మించుకోవటానికిప్రయత్నించాలి.

చాలామందిమగవాళ్ళు- జీతంలోస్థిరపడటం కోసం, భార్యాపిల్లల్ని వదిలిరాత్రి పదకొండు గంటలవరకు బార్లలోనూ,ఆఫీసులోనూ, కోలీగ్స్తోనూ,కష్టమర్ల తోనూ గడుపుతూవుంటారు.

కెరీర్నిర్మించుకోవటానికిఇవన్నీ అనవసరం.

మనిషికిఉండే ఘోరమైన భయం- చావు

మనిషికివుండే ఘోరమైనభయం చావు. మరణంతరువాత సర్గానికో, నరకానికో,వెళతాడని మనలోచాలామంది నమ్ముతారు.‘నేను జీతంలోఎన్నో తప్పులు చేశాను.నేను ఖచ్చితంగానరకానికి వెళతాను’అనుకుంటారు చాలామంది.మనసులో ఏ మూలోకాస్త సర్గం ఆశకూడా వుంటుంది.

ఇక్కడనేను సర్గం - నరకంఅనే వుంటాయని,లేవని వాదించబోవడంలేదు.రు సర్గం - నరకం అనే వుంటాయనినమ్మితే యికు చేసినపనులవల్లరు నరకానికే వెళతారనినమ్మితే, ఆ పనులుచెడ్డవని

ఁరువప్పుకున్నట్టేకదా!

ఆ పనులుకప్పిపుచ్చుకోవడానికిమంచి పనులు చెయ్యవచ్చుకదా రామనామ స్మరణలా, 'నేను నరకానికే వెళతాను' అని తలచుకోకుండా, "నేనూ నా 'ఇగో సాటిస్‌ఫాక్షన్' కోసం ఏవో 'మంచి పనులుకూడా చేసి చూపిస్తాను' అని అనుకోండి. యమ్మల్ని ఁరు మెచ్చుకునే ంధంగా ఏదో ఒక మంచిపని చేసిచూపించండి. క్రమంగా ఁ ఆలోచనా ధోరణిలో మార్పు వస్తుంది."

అనవసరమైన అపరాధ భావంతో ఁకున్న ఒక్కగానొక్క జీతాన్ని పాడుచేసుకుకోకండి. అప్పుడప్పుడూ ఁకనిపిస్తావుండవచ్చు. 'నేనింట్లోంచి పారిపోతానులేదా ఆత్మ హత్యచేసుకుంటాను. నాలువేయిటో నా వాళ్ళకి (తల్లిదండ్రులకి అనుకుందాం) తెలుస్తుంది. వాళ్ళు వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తారు, కృంగిపోతారు' అని.

అవును ఏడుస్తారు. బాధపడతారు. ఎంతకాలం? ఒక నెల? ఒక సంవత్సరం! తరువాత మర్చిపోతారు. కానీ ఁరు ఁకున్న ఒక్క జీతాన్ని కోల్పోతారు. (ఆఫ్ కోర్స్ - చాలామంది ఆత్మహత్యలు చేసుకోరు. అలాగే ఇళ్ళల్లోంచి పారిపోరు. నేను చెప్పేది అసలా 'ఆలోచన' గురించి. ఆ ఆలోచన రావటమే అపరాధభావం.)

15వ భాగము

మనిషిన్నాక ఎన్నో ఒత్తిళ్ళుంటాయి. వాటిని మనం తెలింతో దూరం చేసుకోవాలిగాని, మనం వాటినుండి 'ఆత్మహత్య' దారిని వెతుక్కుంటూ దూరంగా పారిపోకూడదు. ఎన్నిసార్లు ఁరు ఁ జీతంలో ఆత్మహత్యచేసుకోవాలనుకున్నారో ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

ఇప్పుడు నవు రావడం లేదూ అని తలచుకుంటే

అసలు ఁరెందుకు ఆత్మహత్యచేసుకోవాలనుకున్నారు?

యమ్మల్ని అర్థం చేసుకునేవారు ఎవరూ లేరు అని ఁ నమ్మకం. ఁకున్న దుర్భరమైన పరిస్థితి ఇక మెరుగవదు అనే నమ్మకంలో వుండి, ఇక ఆత్మహత్యే మార్గం అనుకుంటారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో 'చావు' ఒక 'రిలీఫ్' లాకనిపిస్తుంది.

కేవలం ఒక్క క్షణం.

ఁజీతం కేవలం ఒక్క క్షణంలో మలుపు తిరగవచ్చు.

నేను చూసిన ఒక సినిమా నాకు గుర్తొస్తుంది.

ఓ మనిషి ఎడారిలో ప్రయాణిస్తుండగా అతడి గుర్రం చనిపోయింది. అతడి వద్దనున్న ఆహారం అయిపోతుంది. దూరంగా అతడికొక నీటిమడుగు కనబడింది. చెమట్లు కార్చుకుంటూ అతడు దాని దగ్గరకు వెళ్ళాడు. దగ్గరగా వెళ్ళాక అది కేవలం ఒక 'ఎండమా' అని, అక్కడ నీళ్లు లేవని అతడికి తెలిసింది. నిస్సహాయంగా ఆ ఎడారి ఇసకపై పడిపోయాడు.

అతడు తన ఆఖరి శాస పీల్చుకున్నాక కెమెరా ఒక వంద ఁటర్ల దూరంలో వున్న ఒక టెంట్ చూపిస్తుంది. అందులో ఇద్దరు అరబ్ షేకులు తాగుతూ వుంటారు.

ఆ మనిషి కేవలం ఓ ఐదు నింషాలుఆశతో ప్రయాణించివుంటే అతడుబ్రతికేవాడు. అంటే,కేవలం ఐదు నింషాలనడక అతడి జీవన్మరణాలనితేల్చేది.జీతంలో ంకు అంతామంచే జరుగుతుందనుకుంటేఅది పొరబాటు. చాలాకాలంక్రితం నేను ఇంగ్లీషులోఒక కథ చదివాను.అందులో హీరోయిలా అంటాడు.

“పద్దెనిందేళ్ళువున్నప్పుడు నా జీతంలోఇక ఏం లేదనిపించింది.గర్ల్ ఫ్రెండ్ నన్నుభీ కొట్టింది.నన్ను కాలేజీలోంచిడిస్మిస్ చేశారు. నాతల్లిదండ్రులునన్ను ఇంట్లోంచివెళ్ళగొట్టారు.నేను మా ఇంటిదగ్గరున్న ప్లాట్స్పైకెక్కి దూకాలనుకున్నానుకానీ దూకేముందు ఆఖరిసారిగాహోటల్ కెళ్ళాలనిపించింది.రాత్రి బార్కెళ్ళాను.నా జేబులో కేవలంఒక డాలరు వుంది. బయటకొస్తుంటేనాకో వృద్ధ దంపతులుకనపడ్డారు. వారి కారు ఫెయిల్అయ్యింది. నాకు కొంచెంమెకానిజం వచ్చు.వారి కారు బాగుచేశాను.నాకు వాళ్ళు ఒక డాలర్యిచ్చారు. కొద్దిసేపట్లోఆత్మహత్యచేసుకోబోతున్ననాకు ఆ డబ్బెందుకు?కంట్లో నీళ్ళుతిరిగాయి. వెక్కి వెక్కిఏడవటం మొదలుపెట్టాను. నా కథంతావారు ంన్నారు. నా చేతఒక మెకానిక్ షాప్ పెట్టించారు.ఇప్పుడు నేను రెండుగ్యారేజీల ఓనర్ని.నాకో స్కూటరుంది. ఆ రోజుఆ వృద్ధ దంపతులుతారసపడి వుండకపోతేనేను నాకున్న ఏకైకజీతాన్ని పోగొట్టుకునివుండేవాడ్ని.”

జీతంలోమలుపులుంటాయి.....తప్పకుండా వుంటాయి.ఎప్పుడూ మనకి మంచిఎలా జరగదో, అదేంధంగాఎప్పుడూ మనకి చెడుకూడా జరగదు.

ప్రతిమనిషికి తన రోజంటూవుంటుంది.

ఉదాహరణకిఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్నేతీసుకోండి. చిన్నప్పుడుఅతన్ని అందరూ ‘ఎందుకూపనికిరాడు’ అనేవారు. ట్రయిన్లోన్యూస్ పేపర్లు అమ్ముకుంటూసయంకృషితో ప్రపంచప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞుడయ్యాడు.

రోనాల్డ్రీగన్ తన చిన్నతనంలోచలనచిత్రరంగంలోకి ప్రవేశించటానికిఅష్టకష్టాలూ పడి, సుప్రసిద్ధకథానాయకుడై, తరాతకాలిఫోర్నియా గవర్నర్గా,తరాత ‘యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికా’ ప్రెసిడెంట్గాఎన్నికయ్యాడు.

ంళ్ళంతాతమ జీతంలో‘ఒక దశ కలసిరాలేదు’అనుకుని, పైకి రావాలి అన్నపట్టుదలతో కృషిచేసిఅత్యున్నత స్థానాన్నిపొందినవారే. కానీ ‘ఇక జీతమంతాఇలాగే కొనసాగుతుంది’అనుకోలేదు కదా!

జీతంఅనేది ఒక వందంట్లహార్డిల్స్ లాటిది.కొద్ది దూరం పరిగెత్తటం.....మరో హార్డిల్..... దాని పైనుండి దూకటంఇంతే.

జీతంకూడా కొద్దిసేపు సాఫీగా సాగుతుంది.ఏదో ంఘ్నం దాన్ని అధిగంచటానికిచూడాలి కానీ అక్కడేఆగిపోకూడదు.

మనిషిజీతారంభం నుండిచర్చిద్దాం.

తల్లిగర్భంనుండి ఈ లోకంలోకిఅడుగు పెట్టాక, ఈ లోకమంతాఓ ంత ప్రపంచంలాకనిపిస్తుంది.

శిశువు ఏడవటంమొదలు పెడుతుంది.

తొందర్లోనేఈ లోకపు వాతావరణానికిఅలవాటుపడుతుంది.

స్కూల్కివెళ్ళాల్సిన కుర్రవాడికిమొదటిరోజుఏదో జైలు కెళ్తున్నట్లుఅనిపిస్తుంది. క్రమంగాతోటివారితో స్నేహంచేసుకుని స్కూల్ వాతావరణానికిఅలవాటు పడిపోతారు.

టీనేజీ---‘కష్టమంతా మాకే’ అనుకునేదశ. తల్లిదండ్రులని‘మాకూ ఓ మెదడు వుంది’,‘మేమూ ఆలోచించగలుగుతాం’అని కనిస్స్ చేయగలగటంచాలా కష్టం. జీతంలోఏదో ఒకటి సాధిమ్మాలన్నపట్టుదల, అపోజిట్సెక్స్పట్ల ఆకర్షణ యివన్నీసమస్యలు అనుకుంటారు.ఈ వయసు కుర్రాళ్ళుయిటు చిన్నపిల్లలతోఆడుకోవటానికి వుండదు.అటు పెద్దవాళ్లతోతిరగడానికి వుండదు.బాల్యంనుండిటీనేజీ లోకిఅడుగుపెట్టడం ఓ కీలకమైనదశ. కానీ క్రమంగా ఈ రకమైనజీతానికి అలవాటుపడిపోతారు. బాలుడుఈ ంధంగా యువకుడుఅవుతాడు.

అన్నికొత్త వాతావరణాలకిక్రమంగా అలవాటుపడిపోయిన ఒక వ్యక్తిఆత్మహత్యకిపాల్పడవలసినఅవసరం ఏంటి? కేవలంతెలిం తక్కువతనం,ఆలోచించే ఓపిక, సామర్థ్యంలేక సరయిన సూచనలుయిచ్చే పెద్దవాళ్ళులేక ఎందరో ఆత్మహత్యకిపాల్పడుతుంటారు.

టీనేజీలోఆత్మహత్యచేసుకున్నవారు, ఆ పనిచేయటానికి రెండుముఖ్య కారణాలువుండవచ్చు.పరీక్షల్లో ఫెయిలయి, లేదాఏదో కుటుంబకలహంకారణంగా ఆత్మహత్యచేసుకోవచ్చు.ప్రియమైనవారి ఆకస్మికమరణం కూడా ఆత్మహత్యకిదారితీయవచ్చు.

ఏదిఏమైనా ఏవైపు ‘కాలం’ వుంది.కాలమే ఏ పరిస్థితుల్నిమారుస్తుంది. తప్పకుండామారుస్తుంది.

చచ్చిపోయినట్లుఊహించుకోండి

ఏరుచచ్చిపోవాలనుకుంటున్నారు.చచ్చిపోయేముందుచిన్న యీ ఐడియానుపాటించండి. కళ్ళుమూసుకునిఏరు చచ్చిపోయినట్లుఊహించుకోండి.ఏ బంధువు, తల్లిదండ్రులు, యిత్రులుఅందరూ ఏ చుట్టూగుంబూడి రోదిస్తున్నారు.యమ్మల్ని స్మశానానికితీసుకొని వెళుతున్నారు.ఇదొక ఫేజు.

తరాతఏ జీతంలో ఏకు తృప్తినిచ్చిన,ఆనందం కలిగించినపనులని నెమరువేసుకోండి.ఎంత బాగున్నాయి. అం: దాంతో‘చావు’ అనే ఊహమనస్సులో కొచ్చినవెంటనే, ఏ ‘సబ్ కాన్వెన్షన్మైండ్’ ఆ ఊహనుపారద్రోలుతుంది.

చచ్చిపోయాకఏ జీతం ఏకు తిరిగిరాదు.అందుకే బ్రతికున్నప్పుడే,చచ్చిపోయినట్లచిత్రీకరించుకునిచావడమ అంతఅవసరమా? అని ఆలోచించండి.

ప్రసిద్ధబెంగాలీ రచయితశరత్, తన ఆత్మకథలోఇలా వ్రాశాడు. “నేనుఅప్పుడు పదవ తరగతిచదువుతున్నాను.పరీక్షల్లో ఫెయిలయ్యాను.ఇంట్లో చెప్పడానికిభయమేసింది.మా మేడపైకి వెళ్లాను.దూకేముందు కళ్ళుమూసుకున్నాను. నేనుతలక్రిందులుగారోడ్డుపై పడటము,నా తల చితికిపోవడంచిత్రీకరించుకున్నాను.రక్తం ధారలా కారుతోంది.రెండు మూడు కుక్కలునా రక్తాన్ని

నాకుతున్నాయి.ఒక డేగ నా చిట్టిపోయినతలలోంచి ఓ మాంసపుముక్కను ఎత్తుకుపోయింది.నాకు భయమూ,దుఃఖమూ కలిగాయి.క్రిందకి వెళ్ళి ంషయమంతానా తల్లిదండ్రులకుచెప్పాను. నన్నుక్షయించమని అడిగాను.పట్టుదలతో మళ్ళీపరీక్ష వ్రాశాను. ఉత్తీర్ణుడినయ్యాను.”

ఆ క్షణంశరత్ అలా ఆలోచించకపోయివుంటే, మనకి‘దేవదాస్’ ఉద్భవించేవాడుకాదు.

‘ఏరు’ఈ లోకంలో ఒక్కరే. ఏరే ఏరు.ఏరు చెయ్యవలసిందిమరెవరూ చెయ్యలేరు.యమ్మల్ని ఏరు ఈ లోకంనుండినిష్క్రమించేటట్లుచేస్తే, ఏరు ఈ ంశంలోని‘లైఫ్ సైకిల్’ని ధిక్కరిస్తున్నట్లేచావును సపిస్తుంటే,ఏ శరీరంలోని అణువణువూ“వద్దు.... వద్దు....యిలా చేయకు” అనిహెచ్చరిస్తుంది.

టీనేజిపిల్లలనుండితల్లిదండ్రులుచాలా ఆశిస్తారు. స్కూల్లోతమ పిల్లలుబాగా ఉత్తీర్ణులవాలని,ఇంట్లో పనుల్లో సహకరించాలని,లయితే సంగీతం,డాన్స్, సిమ్మింగ్ వంటినేర్చుకోవాలని ఆశిస్తారు.

ఏపట్ల ఇలా ఏ దగ్గరవాళ్ళకోరికలే కాకుండా సతహాగాఏకు కొన్ని కోరికలు,

ఇష్టాలువుంటాయి. వాటినిఏరు పూర్తి చేసుకునేంధానంలో ఒత్తిడిపెరిగిపోతుంది కాబట్టి,ఒత్తిళ్ళను తెలింతేటలతోదూరం చేసుకోవడానికిప్రయత్నించండి.

అంతేగాకఏరు “కొత్త స్కూల్లోచేరటం” లాంటిచిన్న ంషయం నుండి,ఏరు అత్యంత ఆప్యాయంగాప్రేమించే వ్యక్తిదురదృష్టవశాత్తుచనిపోవటం లాంటిపెద్ద సంఘటనలవరకూ వత్తిడినిపెంచుతాయి.

రిలోఅవసరమైనవేం, అనవసరమైనవేంఅని గుర్తించటమేఏరు చేయవలసింది.

అవసరమైనఒత్తిడి మనిషికి కావాలి.ఈ ఒత్తిడి వల్లనేఏరు స్కూల్కి వెళ్ళగలుగుతున్నారు.హోంవర్క్ చేయగలుగుతున్నారు.ఆఫీసుకి వెళ్ళగలుగుతున్నారు.ఇది బద్ధకాన్నిదూరంచేసి కర్తవ్యాన్నిబోధిస్తుంది. ఒత్తిడిలేకపోతే మనిషి ఏ పనీ చేయలేడు.

ఇకఅనవసరమైన ఒత్తిడిగురించి చర్చిద్దాం.అనవసరమైన ఒత్తిడితోమనిషి బ్రతకలేడు.దానివలన ప్రపంచమంతాతనఏద కెక్కి, భారంగావున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

దానినిదూరం చేసుకోవడానికిచివరకు డ్రగ్స్, ఆల్కహాల్కికూడా అలవాటు పడవచ్చు.

స్కూల్లోఒక టీచర్ అంటేఏకు పడదు. యమ్మల్నిఅందరి ముందు ఎగతాళిచేస్తూ వేధిస్తుంది.

ఇటువంటిపరిస్థితుల్లో ఏరు ఏసమస్యను ఏ స్కూల్ప్రిన్సిపాల్ వద్దకో,మరో సీనియర్ టీచర్వద్దకో తీసుకునివెళ్ళటంకన్నాముందు ఏ టీచర్తనే ముఖాముఖితో తనకి వచ్చినప్రాబ్లమ్ ఏంటో,ఏలో నచ్చని గుణాలేమున్నాయోఅడగండి. యమ్మల్నెందుకుఎగతాళి చేస్తుందోకనుక్కొండి. మొదట్లోఅడగడానికి భయంగానూ,బెదురుగానూ వుంటుంది.కానీ ఒక్కసారిగా గోదాలోకి దిగితే,ఇక ఏ భయమూ వుండదు.నిజంగా ఏదే తప్పుయితేఒప్పుకోండి. కాకపోతే, ఆండతోఏ సమస్య చెప్పండి.ంనకపోతే, సెక్షన్మార్పిడి కోసం అడగండి.దీని వలన ఆ టీచర్కిఏరు మామూలు కుర్రాడుకాదు అని అర్థమవుతుంది.

ఏది ఏ హక్కులకోసంపోరాడే మనస్తత్వంఅని బోధపడుతుంది.

ఇలానిక్కచ్చిగా ఏ సమస్యనుచెప్పడం వలననష్టమేమీలేదు.ఏరు టీచర్ కెంతభయపడతారో, టీచర్కూడా (తప్పు చేస్తున్నట్టయితే)ఏకూ అంత భయపడుతుంది.

టీనేజర్స్నిపీడించే మరో సమస్య.పరీక్షల్లో మంచి మార్కులురాకపోవడం, తల్లిదండ్రులు తమపిల్లలనుండిఏవేవో ఆశిస్తారు. అం సాధింపులేనప్పుడుపిల్లలపై ఒత్తిడిపెరిగిపోతుంది. తమతల్లిదండ్రులుతమను ఏమంటారోననిపిల్లలు భయపడిఆత్మహత్యకుపాల్పడవచ్చు.లేదా వారిలో ఆత్మన్యూనతాపెరిగిపోవచ్చు.

పరీక్షల్లోఫలమవడానికి ఎన్నోకారణాలుండవచ్చు.వాటిని గుర్తించింజయానికి పునాదులువేయడానికి ప్రయత్నించాలేకానీ నిరాశ పడకూడదు.ఏకు ఫలానా సబ్జెక్ట్లోఎందుకు సరిగ్గా మార్కులురావడం లేదో ఏతల్లిదండ్రులతోనూ,టీచర్తోనూ చర్చించండి.

తల్లిదండ్రులుతరచు, “చదువుకుంటేసరిపోదురా! ఇంట్లో పని కూడాచేయాలి.....” అని

అంటుంటారు.ఏతల్లి దండ్రులకుఏరు ఎదుర్కొనే పని వత్తిడిగురించి తెలియచేయటానికిఓ కాగితంపై ఏ దినచర్యరాసివండి.

6-30A.M..... నిద్రలేవడం,కాలకృత్యాలు.7-30- 8-00 .... స్కూల్కి ప్రయాణం.8-00- 3-00 .... స్కూల్ నుండి ఇంటికిరావటం.3-30- 4-00 .... గది సర్దుటం, కూరగాయలు,సరుకులు తేవడం.4-00- 4-30 .... చల్లెల్నిస్కూల్ నుండి తీసుకురావడంలేదా ఆడుకోవడం.4-30- 5-00 ... హోంవర్క్ చేయడం.5-00- 5-30 ... స్నానం చేయడం,టిఫిన్.5-30- 8-30 .... ట్యూషన్, చదువు.8-30- 9-00 .... భోజనం.9-00- 9-30 .... టి.వి. చూడటం.10-00.... నిద్ర.

ఈ షెడ్యూల్మనిషి మనిషికి మారుతుండవచ్చు.కానీ ఇలాంటి దినచర్యచూశాక ఏకెంత ‘ప్రీ టైం’వుందో ఏ తల్లిదండ్రులకేఅర్థం అవుతుంది. ఇంకాఏకున్న పని అవకపోతేఏ ‘ప్రీ టైం’ని కట్చేయండి. డ్రెండ్స్సోతోమాట్లాడడం, టి.వి.చూడటం వంటింతగ్గించండి.

### సయంవత్తిడి

తల్లిదండ్రులే కాక అప్పుడప్పుడుమనమే అనవసరంగావత్తిడి చేసుకుంటాం.స్కూల్ తరాత గేమ్స్ఆడుకోవాలని అందరికీవుంటుంది. కానీ గేమ్స్తరాత ఇంటికి వెళ్ళాలి.చదువుకోవాలి.ఇంట్లో కొంతపని చేయాలి.

ఉదాహరణకిఓ కుర్రవాడిని తీసుకోండి.అతను హాకీ, ఫుట్బాల్,క్రికెట్, కిక్ ఆటల్లోపేరు నమోదు చేయించాడు.పోటీలలో ప్రతిఆటకీ సరిగ్గా ప్రిపేర్ అవటానికిటైం సరిపోలేదు.అటు చదువు మానుకోలేడు.అందుకే కేవలం క్రికెట్,కిక్లలో పాల్గొనింగతాం మానేశాడు. ఈ రకమైనఅనుభవాలు అందరికీచాలా మామూలే.ముఖ్యంగా నా దగ్గరికిరచయితలు కావాలనివచ్చేవాళ్ళునవలా రచయితలుఅవుదామనుకుంటారు.లేదా సినిమాకి పాటలువ్రాస్తామంటారు. అదీకాకపోతే గేయాలుఅల్లుదాం అనుకుంటారు.అన్నీ వేరేరు ఫీట్లుఅని మర్చిపోతారు.

జీతంచాలా పెద్దది. చేసేపనులు అన్నీ ఒక్కసారే చేసి ఏ ఒక్కటి ఎంజాయ్ చేయకుండా వుండటం అనవసరం. ఒకటి తరాత ఒకటి చేస్తే - ఏదో ఒకదానిలో ంజయమూ, ఆత్మసంతృప్తి దొరుకుతుంది.

నిర్ణయం- వత్తిడి

ఏ కాలేజ్ లో చేరాలి? జీతంలో ఏమవాలి? కాలేజ్ లో ఏ గ్రూప్ తీసుకోవాలి?

ఇవన్నీ చాలా పెద్ద నిర్ణయాలు. దీనికంతటికీ ముందుగా ఏం కిష్టమైన సబ్జెక్ట్ ని, ఏం కెక్కువ మార్కులు వచ్చే సబ్జెక్ట్ ని ఎన్నుకోండి. ఆ సబ్జెక్ట్ పై ఎక్కువ కాన్సంట్రిట్ చేయండి. సబ్జెక్ట్ గురించి పెద్దలని అడిగి ఏ రేర్పరుచుకున్న 'ఎయిమ్' సాధించడానికి ఏ రెన్నుకున్న మార్గం గురించి పెద్దలతో చర్చించండి. ఇక్కడ ఒక్క ంషయం గుర్తించుకోవాలి. ఏం కు యిష్టం లేనిదే ఏం రే పనీ చేయలేరు. అందుకే ఎవరో ఏదో చెప్పారని ఆ సబ్జెక్టు తీసుకుంటే తరువాత ఏం బాధపడక తప్పదు.

16వ భాగము

ఏం రు ఏ కాలేజ్ లో చేరాలనేది ఏ ఆర్థికస్థితి, ఏం కు వచ్చిన మార్కులని బట్టి వుంటుంది. మంచి కాలేజ్ లో సీటు దొరకాలంటే, మంచి మార్కులు రావాలి. అది ఏ చేతుల్లోనే వుంది.

కాలేజ్ లో ఎప్పుడూ మంచి స్నేహబృందం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మనకు తెలియని ంషయం వారు చెప్పగలిగేటట్లు, మనకి కావలసిన సలహాలు యిచ్చి ప్రోత్సహించేటట్లు వుండాలి.

'అట్రాక్ట్' అనేది చాలా గొప్ప ప్రభావం చూపిస్తుంది. సినిమాలకీ, హాటళ్ళకీ వెళ్ళే స్నేహబృందం యమ్మల్ని తొందరగా 'ఎట్రాక్ట్' చేస్తుంది. ఆ బృందంలో డబ్బువున్నవాళ్ళ అబ్బాయిలుంటారు. కాలేజ్ చదువు అవగానే వారికి మంచి ఉద్యోగం వస్తుంది. లేదా వ్యాపారం పెట్టుకుంటారు. అలాంటి బృందాలతో కలసి తిరగటం ఒక ఆకర్షణగా కనిపించటం సహజం.

దాన్ని చింతలైనంత తొందరగా బయటపడండి. లేకపోతే "అలవాట్లు" యమ్మల్ని తమ బానిసలుగా చేసుకుంటాయి.

మనిషికి ఒక కొత్త అలవాట్లపట్ల యిష్టం ఏర్పడ్డాకదానికి అంబసంధించిన "సిచ్" మెదడులో తయారువుతుంది. ఆ సిచ్ ని "ఆన్" లో వుంచితే ఏం రు ఆ అలవాటుకి బానిసవుతారు. ఆ సిచ్ ని "ఆఫ్" చేస్తే, ఏం రు కావాలనుకున్నా అది ఏ దగ్గరకు రాదు.

ఈ "సిచ్" "ఆఫ్" చెయ్యడమనేది మన చేతుల్లో వుంది. "నాకీ అలవాటు వద్దు" అనుకోండి. వెంటనే సిచ్ "ఆఫ్" అయిపోతుంది.

ఉదాహరణకి ఏం మెదడులో "అల్కహాల్" కి సంబంధించిన ఓ సిచ్ వుంది. ఆ సిచ్ ని ఏం రు ఆఫ్ చేశారు. ఏం కు ఇక తాగాలని లేదు. ఓ రెండు మూడు సార్లు కావాలనే తాగడానికి ప్రయత్నించండి. వెంటనే యమ్మల్ని ఏం రు అదుపులోకి తెచ్చుకుని తాగాలనే కోరికను దూరంచేసుకోండి. తరువాత మనసు పూర్తిగా అదుపుతప్పి, తాగి రోడ్డు పై పడి వున్నట్లు చిత్రీకరించుకోండి. ఆ దృశ్యాన్ని ఏం లెక్కరద్దు, యిత్రులు, తల్లిదండ్రులు, బంధువులు చూస్తున్నట్లు వూహించుకోండి. ఇక

“అల్కహాల్ అలవాటు” ఏ ఛాయలకురాదు.

అసలుటీనేజ్లో ఈ దురలవాట్లను ఏదో “హీరోయిజమ్” ప్రదర్శించటానికిగానీ, నేనూ “చెడిపోగలను” అని ఇతరులకు చూపించటానికిగానీ అలవరచుకుంటారు. ఇటువంటి కార్యకలాపాల్లో, తాగేవాళ్ళు తోటివారిని రెచ్చగొట్టి, ఆ సీనంతా చూస్తూ ఆనందపడుతుంటారు. తాగితే యిమ్మల్ని పొగుడుతుంటారు. లేకపోతే ఏ ఏద జోకులేస్తుంటారు.

కాని ఏరు ఈ వ్యూహం నుండి బయటపడాలి. అసలు ఏ జీతాన్ని ఏదో చెత్త అలవాటునియంత్రించటం ఏ ఏటి? రెండు నియమాల పొగడ్తకి, మత్తుకి యింత రిస్క్ తీసుకోవటం అవసరమా? అవసరం అయితే ఈ పుస్తకం చదవటం ఆపేసి చెత్తబుట్టలో పడేయండి.

రెండు నియమాల లేక రెండు గంటల మత్తు ఖరీదు ఎంత? డబ్బే కాక ఏ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా ఈ డ్రగ్స్, సిగరెట్ కోసం చెల్లిస్తున్నారు.

సిగరెట్ తాగిన తరువాత లేదా ఓ పెగ్ అల్కహాల్ తాగిన తరువాత (బీర్ అయినా సరే)

ఏరు సునాయాసంగా చేయగలిగే ఒక పని చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకి రెండు గంటల పాటు నడవడానికి ప్రయత్నించండి. ఇంత సులభమైన పనులు కూడా ఏరు చేయలేరు. ఏ మనస్సుని ఏరు చేసే పనిపై కేంద్రీకరించలేరు. ఏ శరీరం అణువణువునా “నన్ను ఒంటరిగా వదిలిపెట్టు” అన్న అర్తనాదాలు ఎనబడతాయి.

దురలవాట్లపై మోజుండాలే కాని వాటిని అలవరచుకోవటం పెద్ద కష్టమే ఏ కాదు.

“నా భార్య ట్రైన్ యాక్సిడెంట్ లో మరణించాక నేను బాధ భరించలేకపోయాను. అందుకే తాగుడు మొదలు పెట్టాను” అంటారొకరు. “నేను ప్రేమలో ఓడిపోయాను. అందుకే తాగుతున్నాను” అంటారొకరు.

బాధను కప్పిపుచ్చుకోవటానికి తాగుడొక్కటే మార్గమా? బాధను లోలోపల దాచుకుని ఆ ముసుగులో దురలవాట్లు మొదలుపెడితే, అది బాధను దూరం చేసుకోవడానికి కాక, దురలవాట్లు అలవరచుకోవటానికి ఒక కారణం వెతుకుతున్నట్లవుతుంది!

ఇలా బాధను అధిగించడానికి మత్తులోకి వెళ్ళిపోవటం అలవాటు చేసుకుంటే, బాధలు తీరిపోతాయా? మరి మత్తులోలేనప్పుడు ఏ పరిస్థితి ఏ ఏటి? ఇలా చేయడం మరికొన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెట్టుకోవటంతప్ప, వాటి నుండి ఎవరూ దూరం కాలేరు. సమస్యల నుండి పారిపోకూడదు సమస్యలు మన నుంచి దూరం కావాలి.

అలాగే సిగరెట్స్ --

సిగరెట్స్ మానసిక స్థితికి ఎక్కువగా హాని తలపెట్టవు. కాని అం శారీరక స్థితి దిగజారిపోవడానికి దోహదపడతాయి.

మనుషులు సిగరెట్ ఎందుకు తాగుతారు?



సిగరెట్‌తాగాక, సిగరెట్‌లోని నికోటిన్‌శరీరంలోని 'ఫాట్' (క్రొవు)నుషుగర్‌గా మారడానికి సహకరిస్తుంది.ఈ షుగర్ రక్తంలో కలిసిపోయిఒక రకమైన టెంపరరీరిలీఫ్‌ను యిస్తుంది.

కానీసిగరెట్ శారీరక పరిస్థితినిదిగజారుస్తుంది. సిగరెట్‌తాగి నప్పుడల్లా'ఇన్సులిన్' అనే పదార్థం'పాక్రియాస్' నుండివెలువడి బ్లడ్‌షుగర్ లెవెల్ క్రిందకిదిగిపోతుంది. దీనివల్లటెన్షన్ పెరిగిపోతుంది.గుండెదడ పెరుగుతుంది.టెన్షన్ పోగొట్టుకోవడానికిమరో సిగరెట్!! సిగరెట్‌శాశత రిలీఫ్ యిస్తుందిఅనుకుంటే పొరపాటే,ప్రతి సిగరెట్ తరువాతపరిస్థితి యింకా అధాన్నంగాతయారవుతుంది.

సిగరెట్‌లోవుండే 'నికోటిన్'అనే పదార్థం అన్నింటికంటే'ఎడిక్షన్ పవర్' వున్నపదార్థం. అందుకే సిగరెట్‌తాగడం మానేయటంచాలా కష్టం.

ఓ సంవత్సరంతరువాత లేదాఓ ఆరునెలల తరువాతసిగరెట్ తాగడం మానేస్తాననేకోట్లమంది లంగ్‌క్యాన్సర్‌వల్ల మరణిస్తున్నారు.

చాలామందిస్మోకర్స్ సిగరెట్ తాగడంటినేజ్ నుండేమొదలు పెట్టివుంటారు.

వాళ్ళుతాగిన మొదటిసిగరెట్ ఎంతో ంకారంగా అనిపించవచ్చు.వారు దగ్గి వుండవచ్చు.నోరంతా చేదుగా వుండవచ్చు.ఎందుకీ గోలంతా అని అనిపించివుండవచ్చుకానీ వారు పట్టువదలనింక్రమార్కుల్లా సిగరెట్‌తాగడం కొనసాగించారు. కేవలం'నేను సిగరెట్ తాగగలను'అని యితరులకి చూపించటానికిఆ పని చేశారు.

వారికిసిగరెట్ తాగడం యిష్టంలేకపోయినా, అదో థ్రిల్.హీరోయిజమ్‌గాభాంస్తారు.

సరే!అయిపోయిందేదో అయిపోయింది.ఇప్పుడు ఆ దురలవాటునుండి బయటపడటానికిప్రయత్నించండి.దీనింుద చాలా పత్రికల్లోవ్యాసాలోచ్చాయి కాబట్టింవరణ అనవసరంఒకటిమాత్రం చెబుతాను.

“రిజెక్టుస్మోకింగ్ బిఫోర్ యువర్‌సోల్ రిజెక్టు యూ.”

టి.ఁ. అతిగా చూడటం

టి.ఁ.సినిమాలు మనిషికిమనసికంగా ఏమన్నాహాని కలిగిస్తాయా?టి.ఁని ంరు వారానికి పదిగంటలకన్నాఎక్కువగా చూస్తున్నట్లయితే,ంరు బహుశా “టి.ఁనిచూడటం” అనే అలవాటునిఏదో ఒక సమస్య నుండిపారిపోవటానికి మార్గాన్నిఎంచుకున్నారు.

ంకుఆశ్చర్యంగా అనిపించవచ్చు.“నాకేం సమస్యలు లేవేకేవలం ఖాళీ టైములోచూస్తున్నాను” అనింరు వాదించవచ్చు.కాదు, టి.ఁ. చూడటంకోసం ంరు ఖాళీ కల్పించుకుంటున్నారు.

టి.ఁ.అతిగా చూడటం వల్లం మనస్సునిండా ఏదో చెత్తపేరుకు పోతుంది. దీనికిచక్కటి సాక్ష్యం ంకొచ్చేకలలు. ంకొచ్చేకలలు ంరు చూసే టి.ఁ.ప్రోగ్రమ్స్‌లోని చెత్తతోనిండి వుంటాయి. నిద్రపట్టకపోతే మంచిపుస్తకాలు చదవండి.ంకిష్టమైన పాటలుంనండి. టి.ఁ.ని ఒకహద్దువరకుచూడటమ మంచిదేకాని(వార్తలు, కిజ్ కార్యక్రమాలు,ఒక నాటిక వరకూ) అదిం

దైనందిన కార్యక్రమాలకు అంతరాయం కలిగించకూడదు.

#### అతిగాతినడం

ఇదేదోంతగా వుండవచ్చు.కానీ చాలామంది తమమానసిక లోపాల్నిభర్తీ చేయడానికిఅతిగా తింటారు. కావలసినప్రేమ దొరకనప్పుడుదానికి తిండితో భర్తీచేయడం అసాధ్యం.ఇలా అతిగా తినడంవల్ల లావయి,మరింత డిప్రెషన్కుగురవడం జరుగుతుంది.ఁరు జాగ్రత్తగా గమనించిచూడండి. మానసికంగాఒంటరిగా వున్నవాళ్ళు,ఏ ఇతర హాబీలూలేనివాళ్ళుఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి నములుతూకనబడతారు.

#### దురలవాటునుదూరం చేసుకోవడం

ఒకఅలవాటునుండిదూరం కావాలంటే,దానికి మన మానసికబలం ఉపయోగించాలి.ఇక్కడ మెదడునిరెండుగా ంభజించవచ్చు.ఒకటి కాన్సన్ మెదడు.(ఇది ఁ పరిస్థితులనుగమనిస్తుంది. లాజిక్గాఆలోచిస్తుంది.) రెండవదిఁ సబ్ కాన్సన్ మెదడు.(ఇది 'కాన్సన్ మైండ్'

ఇచ్చినసమాచారాన్ని పరిశీలించితగు జవాబులనుసూచిస్తుంది.)

ఒకఅలవాటునుండిదూరం కావడానికి ఆ అలవాటుమనకు నష్టం కలుగుజేస్తుందనిమనం నమ్మాలి.మనం చేయవలసిందల్లాఆ అలవాటు ఏదో ంధంగామనల్ని హింసిస్తుందనిమన మనసు చిత్రీకరించుకోవటమే.క్రమంగా మనమేమనం యిష్టపడే దురలవాటును'భీ' కొడతాము.

ఒకసిగరెట్ తాగినప్పుడల్లాఁ జీతంలోని అయిదునింషాలు తీసినట్లే.సిగరెట్ తాగేముందు,సిగరెట్ నుండి వచ్చేపొగ ఁ ఊపిరి తిత్తులలోకిపోయి, వాటిని నల్లపరచటంఊహించుకోండి.

ఒకతెల్లటికర్చీఫ్ ఁద సిగరెట్ పొగగాఢంగా వూదుతూపోండి. అది ఎంత నల్లగాఅవుతుందో గమనించండి,ఁ ఊపిరితిత్తులుకూడా అదేంధంగా ముందుమల్లెపువులాతెల్లగ వుండి,తరువాత సిగరెట్ తాగేకొద్దీక్రమంగా బొగ్గు రంగులోకినల్లగా మారిపోతాయి.

ఁరుఅల్కహాల్ తాగడానికిగ్లాస్ ఎత్తేముందుక్రితంసారి ఁరు చూసినఊ తాగుబోతు ప్రవర్తననుగుర్తు తెచ్చుకోండి.అందరూ అతడ్ని 'భీ'కొట్టడం గుర్తు తెచ్చుకోండి.అతడి స్థానంలోఁమ్మల్ని ఁరు చిత్రీకరించుకోండి.

ఁరుచేయబోయేప్రతి చెత్తపనికిపరోక్షంగా, ప్రత్యక్షంగా బాధపడేదిఁరూ, ఁ కుటుంబం. ఁరు ఒక్కక్షణంలో చేసేపనికిఁ తల్లి దండ్రులుఎంత కృంగిపోతారో ఆలోచించండి.

ఒకఅలవాటును మానేయడానికిముందు, 'నేను ఈ అలవాటునుండిముమ్మాటికీ దూరం

కాలేను'అని అనుకోకండి. ఁరు చేయవలసిందల్లాఆ దురలవాటు ఁమ్మల్నిఎ ంధంగా కృంగతీస్తుందోఆలోచించటం.తరువాత పనిని ఁ 'సబ్కాన్సన్ మైండ్కి' వదిలిపెట్టండి.ఁరు మరోసారి ఆ దురలవాటుదగ్గరకిపోతే, ఁ సబ్కాన్సన్ మైండ్ ఁమ్మల్నిఆ పని నుండి నిరాకరిస్తుంది.

ఇటువంటి'సెల్ఫ్ హెల్ప్'పద్ధతులవల్లఁకేఁ లాభం లేదనిపిస్తే,బహుశా ఁకొక

‘ప్రాఫెషనల్ సహాయం అవసరం.లేదా ఏ బంధువులనో,తల్లిదండ్రులనోలేక  
యిత్రులవైనాసంప్రదించవచ్చు.

‘ఈ జీతంనాది, నేను సేచ్యగాబ్రతకాలనుకుంటున్నాను.నా జీతంలో ఓ దురలవాటుప్రవేశించి, నా  
జీతాన్నివరకం చేయడంఏంటి?’ అని అనుకుంటే దురలవాటు ఏ చెంతకురాలేదు.

### టైమ్ మేనేజ్ మెంట్

(ఏదోనవలలో నేనుటైమ్ మేనేజ్మెంట్ గురించి వ్రాసినప్పుడుకొంతమంది పాఠకులుఆ పుస్తకంఎక్కడ  
దొరుకుతుందనిఅడిగారు. టైమ్ మేనేజ్మెంట్గురించి తెలుగులోనాకు

తెలిసినంతలోపుస్తకాలు లేవు.ద్యార్థులకి ఉపయోగపడుతుందన్నఉద్దేశ్యంతో దీన్నిఅనుబంధంగా  
చేర్చటంజరిగింది.)

చాలామందియిత్రులు నన్ను,ఒకే టైమ్ లో ఇన్నిసీరియల్స్, ఆర్థికల్స్ఎలా వ్రాస్తూ వుంటావ్అని  
అడుగుతూ వుంటారు.ఇది నేను గొప్పగా చెప్పుకోవడంకాకపోయినా, ఇంతకన్నా బాగాఒకప్పుడు  
టైమ్ నిఎలా మేనేజ్ చేసేవాడినోచెప్పడంకోసం వరిస్తున్నఅనుభవం.

పదిసంవత్సరాల క్రితంఆంధ్రాబ్యాంక్ లో నేనుచీఫ్ ఆఫీసర్ గా పనిచేస్తున్నరోజుల్లో పదినుంచిఐదు  
గంటలవరకూనాకు ఎడతెగని పని వుండేది.ఆ ఉద్యోగం కూడా చాలా బాధ్యతాయుతమైంది.దాదాపు  
200 కోట్ల రూపాయలచిన్నతరహాపరిశ్రమల అప్పులనునిర ర్తించవలసినబాధ్యత  
అది.భారతదేశంలోనింధ ఆంధ్రబ్యాంక్ బ్రాంచ్ లో ఇచ్చినఅప్పులని కంట్రోల్ చెయ్యవలసినఉద్యోగం.  
నా కెరీర్ ని జాగ్రత్తగాగమనిస్తే, నేను సంవత్సరానికిరెండు నవల్సు వ్రాస్తువచ్చాను. గత  
పదహారేళ్ళలో,35 నవల్స్ మాత్రమేవ్రాశాను.

ఇక్కడగమనించవలసినంషయం ఏంటంటే,ఆంధ్రబ్యాంక్ లోపనిచేసే రోజుల్లోపది నుంచి  
ఐదుగంటలవరకూ ఆఫీసులో పనిచేస్తున్నప్పుడుకూడా నేను సంవత్సరానికిరెండు నవల్సేవ్రాశాను.  
బ్యాంక్ లోరాజీనామా చేసి బైటకువచ్చేసిన తరాత,ఖాళీగా వున్నసమయంలో కూడా  
నేనుసంవత్సరానికి రెండు నవల్సేవ్రాస్తున్నాను. అంటేఇంతకుముందు ఉద్యోగంచేసే  
సమయంలోనేను గడిపిన కాలంఇప్పుడు నిరర్థకంగా గడుస్తున్నదన్నమాట.ఇంకా  
ంచారించవలసినంషయం ఏంటంటే,ఆ రోజుల్లో నేనుఎక్కువగా పుస్తకాలు చదివేవాడిని.ప్రస్తుతం  
పుస్తకాలుచదవటం కూడాతగ్గిపోయింది.

17వ భాగము

దీన్నిబట్టి అర్థం అయేదేంటంటే“నేను చాలా బిజీ,నాకు టైంలేదు”అని ఎవరైనా అంటే అదికేవలం  
ఆత్మవంచనచేసుకోవటం మాత్రమే.దీన్ని సోదాహరణంగాచెప్పడానికి మాత్రమేనేను నా  
అనుభవాన్నిచెప్పాను. బ్యాంక్ కువెళ్ళే రోజుల్లోఉదయం ఐదుగంటలకులేచి  
తొమ్మిదిన్నరదాకాతలెత్తకుండావ్రాసుకొని, ఆ తరాత బ్యాంక్ కువెళ్ళి సాయంత్రంఆరింటికి  
తిరిగివచ్చి,ఏడునుంచి పుస్తకాలుచదవటం మొదలుపెట్టి తొమ్మిదింటివరకూచదువుకొని, ఆ  
తరాతమళ్ళీ వ్రాసుకోవటంమొదలుపెట్టేవాడిని. ఎప్పుడైతేనాకు ఉద్యోగం లేదో  
అప్పటినుంచీఆరున్నరకి లేవడంఅలవాటైంది. పదింటినుంచీవ్రాయడం మొదలుపెడతానులే  
అన్నఉదాసీన భావంతోపొద్దునపూట మూడుగంటలువృధా అవుతోంది.అలాగే మధ్యాహ్నాన్నిద్ర,  
సాయంత్రం స్నేహితుల్తోకాలక్షేపం అలవాటయాయి.

ఈ సమయంలోనేనేనొక పుస్తకం “TAILOR'S SCIENTIFIC MANAGEMENT OF TIME”

చదివాను.దీనిలో కొన్ని చాప్టర్స్ నాకు సి.వి.లో వున్నా కూడా అప్పుడు నేనంతగా పట్టించుకోలేదు. ఒక్కసారి నేను గడుపుతున్న జీవిత ంధానం చూస్తే నాకే సిగ్గేసింది. వెంటనేనా సమయాన్ని ఒక నిర్ణీతమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకోడానికి నిశ్చయించుకున్నాను. దాని ఫలితమే ప్రస్తుతం 1992లో మొత్తం ఏడు పుస్తకాలు రిలీజ్ వడం, మరొక వైపు రైటర్స్ వర్క్ షాప్, ఇంకో వైపు సినిమాలకి కథలందజేయటం. ఇన్ని పనులు చేయగలిగాను. 1990 సంవత్సరానికి 1992కి మధ్యతేడా నాకే స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. 1990లో కేవలం రెండు నవల్స్ మాత్రమే రిలీజ్ చేసి, ఒక సినిమాకి దర్శకతం వహిస్తే, 1992లో మూడు సినిమాలకి స్కిన్ ఫ్లే సమకూర్చి, ఏడు పుస్తకాలు రిలీజ్ చేసిందిగాతా సమయంలో “వర్క్ షాప్” లాంటి కార్యక్రమాలు నిరహించడం జరిగింది.

నాకు 1990 కన్నా 1992 లోనే ఇంకా కొంచెం సమయం ంగిలి వుందనిపిస్తోంది. దీన్ని బట్టి ఒక పుస్తకం దారా మనం ఎంత ప్రభాంతులం కాగలుగుతామనేది అర్థం అవుతోంది. అంతేకాక, కరెక్ట్ షెడ్యూల్ ప్రకారం పనిచెయ్యడం మొదలు పెడితే, టైమ్ మనచేతిలో వుంటుందే తప్ప, మనని ఆడించలేదని కూడా తెలుసుకోగలిగాను.

నిర్ణీతమైన సమయంలో ఒక పని చేయాలి అన్న అవసరం లేకపోతే, మనం పనిచెయ్యం. అందుకనే ఈ రైటర్స్ వర్క్ షాప్ లో పదినుంచి ఐదుగంటల వరకూ తప్పనిసరిగా కూర్చోవటం అన్న నియమం పెట్టుకున్నాను. ఎప్పుడైతే పదిగంటలకి ఆఫీసుకి వెళ్ళాలి. అన్న ఒత్తిడి వుంటుందో, అప్పుడు ఆరోజు ఇంట్లో చేయవలసిన పనులను పదింటిలో పుగానే కంప్లీట్ చేస్తాం.

ఇదేంధంగా సీరియల్స్ వ్రాయడం, ఒక వారపత్రికకి సోమవారం సాయంత్రానికి స్కిన్ ఫ్లు అందించాలి. వేరొక వారపత్రికకి గురువారం సాయంత్రానికి స్కిన్ ఫ్లు అందించాలి. ఏ మాత్రం ఆలస్యమైనా సరే ఆ తరాతవారం ఆ సీరియల్ రాదు. ఈ ంధంగా ఒక ంధమైన వత్తిడి వుంటే, మనిషి మరింత వేగంగా, చురుగ్గా పని చేయగలుగుతాడు.

పని ఎక్కు వైతే కన్ ఫ్యూజన్ గా వుంటుందనీ, కాలిటీ తగ్గిపోతుందని అనుకోవడం చాలా తప్పు అభిప్రాయం. మెదడు పుష్పకం మానంలాంటిది. మనందానికి ఎంత పని చెప్పే అది అంత చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఒక సీరియల్ వ్రాస్తూ మధ్యలో ఏదేనా ఒక ఆబ్లెగేషన్ కోసం వేరే పత్రికకి కథ వ్రాయాల్సి వచ్చినప్పుడు, ముందు వ్రాసిన పేజీలని పక్కన పెట్టి, వేరే కథని ఒక గంటలో పూర్తిచేసి మళ్ళీ ముందు సీరియల్ ని కొనసాగించడం అంటే మనకి మనమనసు ందున్న కంట్రోల్ ని తెలుపుతుంది. ఇదేం పెద్ద బ్రహ్మాంధ్యకాదు. ంరు గమనించండి.

ఒక రేడియో రిపేర్ షాపులో మెకానిక్ ఒక రేడియోను బాగుచేస్తుండగా, తెలిసిన వ్యక్తి వచ్చి తన ట్రాన్సిస్టర్ లో చిన్న రిపేర్ వచ్చిందని చూడమంటే దానిని చేతిలోకి తీసుకొని అయిదు నింషాలలో దానిని బాగుచేసిచ్చి, మళ్ళీ తన పూరపు పడిలో మునిగిపోతాడు. ఇదే ఉదాహరణని మనం పెద్ద పెద్ద పనులకు కూడా ఆపాదించుకోవచ్చు. ఒక పెద్ద లెక్క సాల్ చేస్తున్నప్పుడు, తల్లి దండ్రులు పిలిచి పనిచెప్పే నేను చాలా బిజీగా వున్నాను. ఇది మధ్యలో ఆపుచేస్తే పాడవుతుంది అని సమాధానం చెప్పిన వసరంలేదు. మెదడు ఒక కన్ ఫ్యూటర్ లాంటిది. దానిలో ఎంత ంవరణని మనం ఫీడ్ చేస్తే అది అంత వరకూ భద్రపరచుకొంటుంది. అక్కడకది ఆపి, మరలా వేరే పనిచేసి మొదటి పనిని తిరిగి

చేసుకోవచ్చు.

‘టైమ్ మేనేజ్మెంట్’ అనేది కూడా ఈ ంధంగా పెద్దకష్టమైన దేం కాదు. ప్రతి మనిషి తన టైమ్ ని మేనేజ్ చేస్తూనే వుంటాడు. కొంత మంది సమర్థవంతంగా చేస్తారు. మరి కొంతమంది అసమర్థంగా చేస్తారు. మరి కొందరికి టైమ్ ని ఈ ంధంగా మేనేజ్ చెయ్యచ్చనే ంషయమే తెలీదు.

ంరుగమనించారో లేదో కొంతమంది గృహిణులు పొద్దున్న లేచినప్పటినుంచీ వంట పూర్తయ్యే వరకూ నానా హైరానా పడిపోతుంటారు. ఆరున్నరనుంచీ పదిన్నర వరకూ ఉదయం పూట వంటింట్లోనే సతమతమై పోతూ చిరాకు ప్రదర్శిస్తూ, ‘వంట ఇంకా పూర్తి కాలేద’ని

కంగారుపడ్తూ అటూ ఇటూ తిరుగుతూ వుంటారు. మరి కొందరు ఐదారు గురు వ్యక్తుల కైనా సరే

ఒక అరగంటలో వంట పూర్తి చేయగలుగుతారు. ఇక్కడ గ్యాస్ స్టా వుందా, కరెంట్ స్టా వుందా, కిరోసిన్ స్టా వుందా అన్నది సమస్య కాదు. మనం ఏ ంధంగా ఒక పని తరాత ఇంకో పని చేస్తున్నాం అనేది పరిగణించవలసిన ంషయం. టైమ్ మేనేజ్మెంట్ కి సంబంధించిన ఒక మంచి ఉదాహరణ ఇక్కడ ఇస్తాను. ఈ ఉదాహరణ చాలా సిల్లీగా కనబడిగా, నిజ జీతంలో చాలా మంది ఏ ంధంగా టైమ్ మేనేజ్మెంట్ చెయ్యలేదనే ంషయాన్ని తెలుపుతుంది.

ఒక మధ్యతరగతి కుటుంబాన్ని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. గ్యాస్ స్టా వుంది. ఆ రోజు అన్నం వండి, చారు పెట్టి, వంకాయ కూర చెయ్యాలనుకుంది గృహిణి. ఏ ంధంగా చేస్తుంది?

మార్కెట్ వర్క్ షాపులో వున్న ఒక ట్రేయినీ అమ్మాయిని, నుం పని ఎలా చేస్తావు అని

అడిగితే, ఆమె ఈ ంధంగా చెప్పింది.

“బియ్యం ముందుగా ఏరుకుంటాను. ఉల్లిపాయలు, వంకాయలు కోసి స్టాండ్ ఎసరు పెట్టి మరొక బర్నర్ పై ంసవప్పు, ఉల్లిపాయలు వేయించి అందులో వంకాయ ముక్కలు

పడేస్తాను. ఈ లోపులో ఎసరులో బియ్యం వేస్తాను. అన్నం అయిపోగానే చారు పెడతాను. చారుకి

తాళింపు పెట్టి, స్నానానికి వెళతాను” అని చెప్పడం పూర్తి చేసింది.

“TAYLOR, తన సైంటిఫిక్ మేనేజ్మెంట్ ఆఫ్ టైమ్ అండ్ మోషన్స్ స్టడీ” గురించి ంవరిస్తూ ప్రతి పనినీ ంధ చర్యలుగా ండగొట్టమంటాడు. ఇది మనిషి అలసట నిచాలా ంధాలుగా తగ్గిస్తుంది. “కొలిం దగ్గరకి ఇనుపముక్కను తీసుకొచ్చి, కాల్చి ఒక సుత్తి తెచ్చి దానిని సరియైన షేప్ లో కొట్టటం కన్నా, ఇనుపముక్కని, సుత్తిని ఒకేసారి తెచ్చుకోవటం అనేది కార్మికుడు రెండు సార్లు కొలింనుంచి స్టోర్ రూమ్ కి వెళ్ళే చర్యని తగ్గిస్తుంది” అంటాడు టేలర్. ఇది పైకి చాలా చిన్న ంషయంగా కనబడినా, కొన్ని వేలమంది కార్మికులు పనిచేసే ఫ్యాక్టరీలో నిర్దిష్టమైన చర్యలని అమలుజరపడందారా ఎన్నో లేబర్ అవర్స్ ని ఆదా చేయచ్చు అని ఈ స్టడీ నిరూపించింది.

ంరుబాంని తవే కార్మికుల నిగమనించి వుంటే, వాళ్ళ పారతో మట్టిని ఒకవైపు పోసి వెంటనే మళ్ళీ మట్టిలో పార దింపరు. ఎడమ చేత్తో పారని వెనక్కి తీసుకొని కుడిచేత్తో దానిని శరీరం

వెనకనుంచి అందుకుంటారు. ఈ ంధంగావాళ్ళ కండరాలు ఒకే డైరెక్షన్ లో నిరంతరం పనిచేసి అలసటకు లోనవకుండా మొత్తం వృత్తం పూర్తవటందారా రిలాక్స్ అవుతాయి.

నిత్యజీతంలోకొస్తే, లేవగానే బ్రష్ చేసుకొని, కాఫీ త్రాగి, గీజర్ వేసుకొని నీళ్ళు వేడెక్కడంకోసం ఎదురు చూస్తుంటారు.లేవగానే గీజర్ వేస్తే ఈ అయిదు నిమిషాలు వృధా అవదు కదా.

ముందుచెప్పిన వంటకార్యక్రమాన్ని టేలర్స్ సైంటిఫిక్ పద్ధతిలో పునరాలోచిద్దాం.  
మొత్తమ చేయవలసిన వంటకాలని, వాటికి పెట్టే సమయాన్ని భజించుకుందాం.

అన్నం నిమిషాలు

బియ్యం ఏరడం 3

నీళ్ళు మరిగించడం 5

బియ్యం కడగడం 2

ఉడికించడం 10

---

మొత్తం 20

---

చారు

చారు మరిగించడం 10

పోపు సామాన్లు తీసుకోవటం 2

పోపు పెట్టడం 2

మొత్తం 14.

కూర

వంకాయలు తరగడం 3

ఉల్లిపాయలు, యిర్చి తరగడం 4

నూనె వేడిచేయటం 2

యెనపప్పు వేడిచేయటం 1

ఉల్లిపాయలువేయించటం 3

కూరవేయించటం 5

---

మొత్తం18

---

ఇప్పుడుమా బ్రెయినీ అమ్మాయిచెప్పిన వంటకార్యక్రమాన్ని నియోపాలలోకిమార్చి చూద్దాం.

“బియ్యంముందుగా ఏరుకుంటాను(3),ఉల్లిపాయలు, వంకాయలుకోసి(7), స్టవ్ ఏద

పెట్టి(5),మరొక బర్నర్ పై నూనెకాగాక, యినపప్పు, ఉల్లిపాయలువేయించి (6), వంకాయ

ముక్కలువేసి (5), కూర అవుతుండగాబియ్యం కడిగి ఎసర్లోబియ్యం వేస్తాను(10), అన్నం

అవగానేచారు పెడతాను (12), తరాతస్నానానికి వెళతాను(8).

ఈ గ్యాస్ స్టవ్ కి రెండు బర్నర్లువున్నాయనుకుంటేఈ అమ్మాయికి కార్యక్రమంతాపూర్తి చేయటానికిదాదాపు 45 నియోపాలు పట్టింది.ఇప్పుడు దీనిని టైమ్ అండ్ మోషన్ స్టడీగాండగొడదాం.

ఏరుపైపట్టిక పరిశీలించిచూస్తే అన్నం ఇరవైనియోపాలు, చారు పన్నెండు,కూర పద్దెనిది, స్నానంఎనిది నియోపాలు పడుతోంది.దీనిని మళ్ళీ రెండురకాలుగా ండదీయండి.స్టవ్ అవసరం లేకుండాచేసే కార్యక్రమం,స్టవ్ అవసరంతో చేసేకార్యక్రమం.

అన్నం‘స్టా’అవసరం లేకుండా‘స్టా’ అవసరంతో

బియ్యంఏరడం 3 ....

నీళ్ళుమరిగించడం ... 5

బియ్యంకడగటం 2 ....

ఉడికించడం... 10

వార్చడం 2 ....

-----

మొత్తం7 15

-----

చారు

చారుమరిగించడం .... 10

పోపుసామాన్లు సిద్ధం చేసుకోవడం2 ....

పోపుపెట్టడం.... 2

-----

మొత్తం 2 12

-----

కూర

వంకాయలుతరగడం 3 ....

ఉల్లి,యిర్చి తరగడం 4....

నూనెవేడిచేయడం.. . 2

యినపప్పువేయించడం .... 1

ఉల్లిపాయలువేయించడం .... 3

వంకాయముక్కలు వేసి ....

ఉడికించడం... . 5

-----

మొత్తం7 11

-----

పైచార్ట్‌లో స్టా అవసరంలేకుండా చేసే పనులుస్నానంతో కలిపి 22 నియమాలు,స్టా అవసరం వున్నపనులు 38 నియమాలు వున్నాయి.గ్యాస్ స్టాకి రెండు బర్నర్లువుంటాయి కాబట్టిఅన్నం వండే కార్యక్రమంఒక బర్నర్ పీద, చారూ, కూరలుమరొక బర్నర్పీద పూర్తిచేసేలాగా ఏర్పాటుచేసుకోవాలి.

అలాగేస్టాతో అవసరంలేనిపనులు, స్టా పీదవంట జరుగుతూవున్న సమయంలోనేసాధ్యమైనంతవరకూపూర్తయ్యేలా చేసుకోవాలి.ఉదాహరణకి మాత్రెయినీ అమ్మాయిచెప్పినట్టుబియ్యం ముందుగాఏరుకొని వంట మొదలుపెట్టవసరంలేదు.ఈ క్రింది పట్టిక



గమనించండి.

బర్నర్-1బర్నర్-2

1. చారునీళ్ళు మరిగించడం10

(ఈ టైంలోబియ్యం ఏరటం(3) పోపుసామాను సిద్ధం చేసుకోవడం(2),

ఉల్లిపాయలుతరగడం(4))

2. పోపువేయించడం 2

3. అదేమూకుడులో యనపప్పు,ఉల్లిపాయలు వేయించడం( ఈ టైమ్లో బియ్యం

కడగటం(2), వంకాయలు తరగటం(4))

4. రెండోబర్నర్ ిద ఎసరు 5 5

పెట్టటం,మొదట బర్నర్ిద మూకుడులో వంకాయలువేయటం (ఈ టైమ్లోబాత్రూమ్లోగీజర్ వేయటం,బీరువానుంచి బట్టలుతీయటము, తలకునూనె రాసుకోవటం వగైరాపనులు)

5. ఎసర్లోబియ్యం వేయటం

బర్నర్1 ఆఫ్ చేయటం,(స్నానం పూర్తిచేయటం(8)వచ్చి అన్నం వార్చటం(2)) 10

18వ భాగము

పైభాక్ట్ ప్రకారం 33 నింషాలలోవంట, స్నానం పూర్తవుతాయి.ఒక బర్నర్ 23 నింషాలు, రెండోబర్నర్ 15 నింషాలు వెలుగుతాయి.రెండు బర్నర్లూ వెలిగేకాలం అయిదు నింషాలు.

ఇదంతాహాస్యాస్పదంగానూ,నవులాటగానూికు తోచవచ్చు.అందరికీ అర్థం అవాలన్నఉద్దేశ్యంతో ఈ వంటకార్యక్రమాన్ని (టైమ్అండ్ మోషన్ స్టడీలోివరించడం జరిగింది.సీరియస్గా తీసుకొని పరిశీలిస్తేమనకీ క్రింది ంషయాలుబోధపడతాయి.)

1. మొదటిపద్ధతిలో 48 నింషాలుపట్టిన వంట,రెండో పద్ధతిలో33 నింషాలు మాత్రమేపట్టింది. 25 శాతంసమయం ఆదా అయ్యింది.అంటే సంవత్సరానికిమూడు నెలలసమయం సేవ్ అవుతుందన్నమాట.ఇదేం తక్కువ ఆదాకాదు.

నేనిచ్చినఈ ఉదాహరణ చదిం,చాలామంది ి ఇళ్ళల్లోకూడా ఇలాగే చేస్తాంఅని తేలికగా అన్నారు.

నిజంగాఇదే ంధంగా చేస్తారా?ఆలోచించి చూడండి.

మొదటిఉదాహరణలో( మా బ్రెయినీ అమ్మాయిచెప్పినదాంట్లో)స్టా ిద ఎసరు పెట్టి,తరాత యనపప్పు, ఉల్లిపాయలువేయిస్తానంది. యనపప్పుఉల్లిపాయలు వేయించడానికిఆరు నింషాలు పడితే,ఎసరు ఐదు నింషాల్లోనేఉడకటం ప్రారంభిస్తుంది.అంటే అవసరం అయినదానికన్నా రెండో

బర్నర్ ఏడక్క నింషంపాటు నీళ్ళను ఎక్కువగా మరిగిస్తుందన్నమాట.

2. యనపప్పు, ఉల్లిపాయలు వేయించిన తర్వాత అన్నం వండి, ఆ తర్వాత చారు పెడతానంది. చారుకి వాడే తాళింపుతాలూకు మూకుడుని ఒకసారి వేడిచేయటం, యనపప్పు వేయించడానికి మూకుడిని మరోసారి వేడిచేయడం, రెండుసార్లు వృధా. ఒకే మూకుడులో పోపు వేయించుకోవటం నేను చెప్పిన రెండో పద్ధతిలో వుంది. దీనివల్ల కొంత గ్యాస్ ఆదా అవుతుంది కదా.

3. వంకాయల కోయగనే ఉప్పు కలపకపోతే కసరు ఎక్కుతాయి రెండో పద్ధతిలో ఏరు వంకాయలు కోయటం మూకుడులో వేయడం ఒకే సారి జరిగింది. అంతకు ముందు చెప్పిన పద్ధతిలో ఇది లేదు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న షయాలే మనకి సమయాన్ని, ఖర్చునీ కూడా ఆదా చేస్తాయి.

చూడటానికి ఎంతో సింపుల్ గా కనిపించేయిలాంటి షయాలని, మన జీతపు ప్రతింధానంలోనూ కరెక్టుగా నిర్దేశించుకొంటే, మన డిక్షనరీలో 'సమయం లేదు' అన్న పదంతో లగిపోతుంది. అందుకే నాకు ఎప్పుడైనా, ఎవరైనా నేను చాలా బిజీ అని చెబుతుంటే నవ్వుస్తుంది.

ఏతో ఏవరేనా ఎప్పుడైనా, 'నేను చాలా బిజీ' అని అనుకోబోయే ముందుగానీ, ఎవరితోనైనా అనబోయే ముందుగానీ, ఈ క్రింది షయాలు పరిశీలించుకోండి.

1. ఏరు ఎందువల్ల బిజీ?
2. ఈ బిజీ ఏకే ంధంగా నయినా లాభదాయకంగా వుందా?
3. ఇలా బిజీగా వుండటం వల్ల మరొక ముఖ్యమైన పని ఏదయినా ఏరు చెయ్యడం మానివేస్తున్నారా?
4. ఏరు బిజీగా వుండడం ఏకు మానసికంగా తృప్తినిస్తోందా?
5. ఇదే తృప్తి, ఏరు బిజీగా లేకపోయినా వేరే ంధంగా పొందగలరా?

ఉదాహరణకి, ఏ ఇంటికి ఏ బంధువులెవరైనా వచ్చారనుకోండి. వాళ్ళతో కలిసి ఏరు షాపింగ్ చెయ్యడానికెళ్ళదామనుకొంటారు. దాదాపు అరగంట సేపు రిక్షాలోగాని, ఆటోలోగాని, బస్సులోగాని బజారుకి వెళ్తారు. అక్కడ ఒక షర్ట్ పీసో, గాజులో, ఒక చీరో కొంటారు. మళ్ళీ అరగంట ప్రయాణం చేసి ఇంటికిస్తారు. దీనివల్ల రెండు గంటలు సమయం నియోగించబడుతుంది.

ఎంతో దూరం నుంచి వచ్చిన బంధువులతో ఆ మాత్రం టైమ్ నియోగించటంలో తప్పేముంది?" అని ఏరడగవచ్చు. "అదీ ఆనందాన్నిస్తుంది కదా" అనొచ్చు. ఇదే ఆనందాన్ని, అదే బంధువులతో వేరే ంధంగా కూడా పొందవచ్చు. ఉదాహరణకి ఏకూ, ఏ బంధువులకీ కామన్ గా ఆసక్తి వున్న ఏదయినా షయం గూర్చి చర్చించవచ్చు. లేదా ఏ నిర్దిష్టమైన ఖాళీ సమయాన్ని ఏ బంధువుకి తెలియపరచి, ంగతా టైమ్ లో ఏరిద్దరూ వేర్వేరు పనులు చేసుకొని, ఆ తర్వాత ం ఖాళీ సమయంలో ఏరిద్దరూ కలిసి ఓ సినిమా చూడటమో, బజారు వెళ్ళడమో చెయ్యొచ్చు. కొందరు ఆడవాళ్ళు చీర కొనడానికి ఒకరోజు, దానికి బ్లౌజ్ కొనడానికి ఓరోజు, మేచింగ్ షాల్ కొనడానికి ఒకరోజు ఇలా ఒకే పని ఏదో వేరుగా వెళ్తుంటారు. ఇక్కడ బజారుకి వెళ్ళడమే తప్ప, వస్తువులు కొనడమనేది ముఖ్యం కాదు.

ఇందులో ఆనందం లేదనికాదు. ప్రతి ంషయంలోనూ ఆనందం వుంటుంది. స్కూల్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లతో కూడిన వేళ్ళేష్టాడెంటికి అందులో ఆనందం వుంటుంది. రోడ్డు మొదట్లో నలుగురి స్నేహితులతో బాతాఖానీ కొట్టే కుర్రవాడికి, ఆ బాతాఖానీలో ఆనందం వుంటుంది. ఫ్రెండ్స్‌తో బార్‌లో కూర్చోని కాలక్షేపం చేసే మగవాళ్ళకి అందులో ఆనందం కనిపిస్తుంది. కొంతమందికి సాయంత్రం అవగానే ఏదో ఒక సభకు వెళ్ళి మాట్లాడకపోతే తోచదు. మరి కొంతమంది ఎప్పుడు ఏ పెళ్ళి జరిగినా దానికి వెళ్ళాలని వుంటుంది. ఇంకొంతమంది ఎప్పుడూ తమ యిళ్ళకి బంధువులను ఆహ్వానించి, వాళ్ళకి సేవ చేయడంలో నిమగ్నమవుతూ ఆనందం పొందుతుంటారు. మరి కొంతమందికి పిల్లలకి శలవులు రాగానే, పుట్టింటికో, అత్తారింటికో వెళ్ళి అక్కడ గడపాలని అనిపిస్తుంది.

ఇప్పుడు మీరు మై ఉదాహరణలని గమనిస్తే, కనీసం కొన్నింటి ంషయంలోనైనా “ఏంటీ ఇందులో ఏం ఆనందముంది” అని అనిపిస్తుంది. మీకు ఎలా ఒక ంషయంలో ఆనందం వుందనిపిస్తుందో, అలాగే మిగతా వాళ్ళకి ఆ ంషయంలో ఆనందం కనిపించకపోవచ్చు. అంటే

ఆనందం అనేది “రెలేటివ్ టెర్మ్”.

మళ్ళీ మీకింకో ప్రశ్న వేయాలనిపించవచ్చు. “నా ఆనందం అనేది నేను అనుభవిస్తున్నాను. దానివల్ల యితరులకి నష్టం ఏంటి” అని. నష్టం మీకే వుంది. ఆనందం అనేది రెలేటివ్ టెర్మ్ అని ఒకసారి ఒప్పుకొన్న తర్వాత, ప్రస్తుతం ఆనందం ఇచ్చే దానికన్నా, ఇంకా ఆనందాన్నిచ్చేదేదైనా వుందా అని ఆలోచిస్తే అది మీకే తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకి మీకు ఒక స్నేహితుడితో కలిసి అరగంట సేపు ప్రయాణం చేసి గంటసేపు షాపింగ్ చేసి, మళ్ళీ అరగంట తిరిగొచ్చి ఇలా రెండు గంటలు వృధా చేశారనుకోండి.

దీనివల్ల మీరు కొంత ఆనందాన్ని పొందారు. ఇలా ఆనందాన్ని పొందేవారు. భారతదేశంలో 80 కోట్లమంది వుంటారు. అలా కాకుండా, మీకు చిత్రలేఖనంలో ప్రవేశం వుందనుకోండి. మీరొక బొమ్మ గీస్తూ అందులో లీనమయ్యారు. మీ స్నేహితుడికి ఆ పెయింటింగ్ తాలూకు ంశ్రమాల గురించి, మీకు తెలిసిన యితరప్రముఖ చిత్రకారుల గురించి ంవరించారు. అతడు కొంతసేపు శ్రద్ధగా ంన్నాడు. షాపింగ్ కి వెళదాం అన్నాడు. కానీ, ఇప్పటికే మీరు బజారుకి వెళ్ళడం కన్నా చిత్రలేఖనంలో ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందగలుగుతున్నారు. అందువల్ల సున్నితంగా మీరతని ఆహ్వానించి తిరస్కరించారు.

మీ బంధువు షాపింగ్ కి వెళ్ళి అతని పని పూర్తి చేసుకొని వచ్చాడు. మీరు మీ బొమ్మ పూర్తి చేశారు. ఇప్పుడు మీ మనస్సు పూర్తి రిలాక్సింగ్ గా వుంది. మీ స్నేహితుడు ఒప్పుకున్న పక్షంలో మీరూ, మీ స్నేహితుడు కలిసి ఒక పెయింటింగ్ ఎగ్జిబిషన్ కి వెళ్ళాచ్చారు. మీరు గీసిన బొమ్మకి ఒక కాంపిటిషన్ లో బహుమతి వచ్చింది. చప్పట్లమధ్య మీరు వేదికనెక్కి ఆ

బహుమతి సీకరించారు.

ఈ ఉదాహరణలో మీరు షాపింగ్ కి వెళ్ళి వచ్చే ఆనందం కన్నా ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందారు. మీ స్నేహితుడు కూడా తన పనేదో తాను పూర్తి చేసుకున్నాడు. కావాలంటే తనలాగే పనిలేని వాళ్ళే వరైనా వుంటే చూసుకొని షాపింగ్ కి తీసుకు వెళ్ళాడు. మీకు మాత్రం యింతకుముందున్న ఆనందం కన్నా ఎక్కువ ఆనందం లభించింది. ఇలా ఒక్కో మెట్టు ఎక్కుతూ పై స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు కేవలం మీ పనిలోనే మీ ఆనందం దొరుకుతుంది.

అంటే, యిమ్మల్ని “వర్క్ హాలిక్”గా తయారవమని అవటంలేదు. పనిలో ఆనందం పొందటం అనే ంషయాన్ని మాత్రమే నేర్చుకోమంటున్నాను. చాలామంది ఆఫీసుకి వెళ్ళటం, ఇంట్లో పని చేయటము చాలా నిరాసక్తంగా భాంస్తారు. అలా కాకుండా మనం చేసే పనిలోనే ఆనందంచూడగలిగితే, యిగిలిన ఆనందాలన్నీ కూడా చాలా తృణప్రాయంగా కనిపిస్తాయి.

ఁ రెప్పుడైనా “నేను చాలా బిజీగావున్నాను టైమ్ లేదు” అని చెప్పేవాళ్ళని గమనిస్తే వాళ్ళు చేప్పే కార్యక్రమాలన్నీ చాలా నిరర్థకంగా కనిపిస్తాయి.

స్నేహితులూ, పరిచయస్తులూ వుండటం మంచిదే. కానీ లెక్క కు యించిన స్నేహితులూ, పరిచయస్తులూ వుంటే వాళ్ళని ఁరు ఎంటర్టైన్ చెయ్యటంలోనూ, ఎంటర్టైన్ కాబడటంలోనూ ఁ టైమ్ వృధా అయిపోతోంది ఒక నిర్దిష్టమైన గమ్యం వున్న వాళ్ళెవరూ ఇలాగ ఎక్కువమందిని స్నేహితులను చేసుకోరు, ఁరు ఆయారంగాల్లో ప్రముఖులైన వ్యక్తులను

గమనిస్తే వాళ్ళ చుట్టూ కూడా స్నేహితులు, పరిచయస్తులు ఉంటారు. కానీ ఈ సర్కిల్ రోజుకోరకంగా మారుతూ వుంటాయి. పెద్ద పెద్ద పొజిషన్లలో వున్న వాళ్ళ పరిచయాలన్నీ అవసరమైన మేరకే వుంటాయి. ఇద్దరు స్నేహితులు కలిసి ఎంత బాగా ఆనందిస్తారో, ఁళ్ళు కూడా అలాగే ఆనందిస్తారు. కానీ ఈ ఆనందంతో పాటు తమ పని కూడా అయ్యేలా చూసుకుంటారు.

ఉదాహరణకి, ఁదేశాలలో ఎం.బి.ఎ చేసి వచ్చిన నటుడు నాగార్జున నితీసుకుందాం. నాగార్జున ఉదయం తొయ్యి దింటినుంచి సాయంత్రం ఆరు గంటల వరకూ తన షూటింగ్ సమయంలో తన అభిమానులనీ, నిర్మాతలనీ, డైరెక్టర్లనీ కలుసుకొంటూ వుంటాడు. వాళ్ళతో అక్కడ సినిమారంగం గురించి మాట్లాడతారు. ఒక్కోరోజు అతను ఒక్కో రంగంలో నిష్ణాతులైన వ్యక్తులతో గడపవచ్చు. తను తీయబోయే సినిమాకి మ్యూజిక్ డైరెక్టర్లతో రాగాల గురించి, ట్యూన్స్ గురించి చర్చించవచ్చు.

మరుసటిరోజు అతను అంతే స్నేహంగా డ్యాన్స్ డైరెక్టర్లతో ఏ మైకేల్ జాక్సన్ గురించో చర్చించవచ్చు. నాలుగు రోజుల పాటు అతను ఏ రచయితతోనో కూర్చోవచ్చు. ఁళ్ళందరూ నాగార్జున పరిచయస్తులూ, స్నేహితులే. అయినా తనకి ఏ రంగంలో అవసరమైతే, ఏ రంగంలో ప్రవేశమైతే ఆయారంగాల వాళ్ళనే పరిచయస్తులుగానూ, స్నేహితులుగానూ చేసుకోవడం వల్ల రిలాక్స్ అవుతూనే, మరోవైపు తన వృత్తిలో ముందుకు సాగే అవకాశాన్ని కూడా కల్పించుకుంటున్నాడు.

ఇలా గమనం ఏం ఉపయోగం లేని బంధువులూ, స్నేహితుల్తో సమయాన్ని వృధా చేసుకొనే కన్నా, మనకి ఆసక్తిగల రంగాల్లో వున్న వాళ్ళతో పరిచయాలని స్నేహాన్ని చేసుకుంటే అది మన అభివృద్ధికి దోహదకారి అవుతుంది. ఆనందం కూడా వుంటుంది.

నేను పైన చెప్పినదంతా చాలా మెటీరియలిస్టిక్ గా కనబడితే, అది నేను చాలా ఁచారించదగ్గ ంషయం.

నాతో పాటు చదువుకొన్న ఒక చార్లర్డ్ ఎకౌంట్ ఆఫీసులో అద్దం కింద ఒక కాగితం వుంది. అందులో వున్న పాయింట్స్ ని నేను నోట్ చేసుకున్నాను. అం ఈ ంధంగా సాగుతాయి.

1. నా జీతంలో నేను ఏం సాధించాలి అన్నది నేను చాలా నిర్దిష్టంగా క్లియర్ గా తెలుసుకున్నాను. ఆ గమ్యం దాదాపు చేరుకున్నాను కూడా కానీ, ఆ గమ్యం చేరుకోవడానికి నాకైన ఖరీదు నా జీతం! నా

భార్యాపిల్లలకివీం కావాలో నాకు యిప్పుడు చాలాఅస్పష్టంగా

వుంది.అంతేకాదు. నాకు యిప్పుడువీం కావాలో కూడా అస్పష్టంగానేవుంది. నేను సాధించినదానికి మూల్యం 'నా జీవితం'అన్న షయం అర్థమైనాకు చాలా ంచారంగా కూడా వుంది.

2. నేనుచాలా లావుగా వుంటానని,నా పొట్ట ఎత్తుగా వుంటుందనినాకు బాగా తెల్సు.అందువల్ల ఈ ఏడాదిమళ్ళీ ఐదోసారి డైటింగ్ప్రారంభించాను.

3. నేనుఏదైనా ఒక పనిని చెయ్యాలనుకున్నప్పుడు,కొంతకాలం పాటు మాత్రమేఅది చేసి తరాతఎందుకు లూజ్ అయిపోతానోనాకు తెలీదు. డ్రింక్స్షయంలో కూడా అంతే.

4. నాతోపాటుపనిచేస్తున్న వ్యక్తులు,నా అంత సిన్సియర్గా పని చెయ్యడంలేదని నేనునిరంతరం బాధపడుతుంటాను.కేవలం వాళ్ళందరూనా కోసమో లేక జీతంకోసమో పనిచేస్తున్నట్లుఅనిపిస్తుంది. నలుగురుచేరి మాట్లాడుకోవటంలోవాళ్ళకి ఏ ంధమైనఆనందం కలుగుతుందోనాకిప్పటికీ అర్థంకాదు.

5. నేనుటైమ్ మేనేజ్మెంట్గురించి చాలా పుస్తకాలుచదివాను. అయినా కూడా,నాకసలు టైమ్సరిపోదు. నిజానికి రోజుకి18 గంటలూ వారానికి ఏడురోజులూ పనిచేస్తూనేవుంటాను. అయినా కూడానేనే ంధంగా జీంచాలనుకుంటున్నానో,ఏ ంధంగా ఆనందం పొందాలనుకుంటున్నానో,ఆ టైమే నాకు దొరకడంలేదు.

6. నాపిల్లల సమయంచాలా వృధా చేస్తున్నారని,స్నేహితులతోఎక్కువ కాలం గడుపుతున్నారని,చదువుపై శ్రద్ధచూపడంలేదనినాకు తెలుసు. అయినానేను వాళ్ళనిసరిదిద్దలేకపోతున్నాను.ఎందుకంటే, వాళ్ళనిసరిదిద్దవలసినసమయం నాకు సంబంధించినంతవరకూ చాలా ంలువైనదిగానేను భాంస్తున్నాను.

7. నేనెప్పుడూబిజీగా వుంటాను.నిజంగా బిజీగానేవుంటాను. కానీ, అప్పుడప్పుడునాకు అనిపిస్తుంటుంది.ఇంత కష్టపడి నేనేంసాధిస్తున్నాను అని.డబ్బా? ఒక స్థాయి దాటినతరాత దానవసరంఏంలేదు. కీర్తా? అదికూడాఒక గ్రాఫ్ లాంటిది.కొంతవరకూ పెరిగిన తరాతమళ్ళీ క్రిందకి దిగిపోతుంటుంది.

8. నాచుట్టూ వున్నబంధువులు,స్నేహితులు,పరిచయస్తులూ నాకన్నాఆప్లోదకరంగా నవుతూవుంటారు. వాళ్ళందరూఅసలు ఏం పని చెయ్యరనినా ఉద్దేశ్యం. నేనువాళ్ళవైపు జాలిగా,వాళ్ళు నా వైపు జాలిగాచూసుకుంటూ వుంటాం.ఎందుకిలా జరుగుతుంది?

9. నాకున్నసర్కిల్లో నేనెప్పుడూఒక ప్రముఖ వ్యక్తిగాగుర్తింపబడుతూ వుంటాను.నా నిర్ణయాలని అమలుపరిచేలాకూడా చేస్తూ వుంటాను.నా చుట్టూ వున్నవాళ్ళుచాలా గౌరవంతో నేనుచెప్పినమాటలుంటూ వుంటారు. నన్నుమెచ్చుకుంటూ వుంటారుకూడా. కానీ, నా అంత రాంతరాలలోనేను చాలా ఇబ్బందిగాఫీలవుతూ వుంటాను.నిజంగా నా చుట్టూవున్నవాళ్ళు,నా గురించి వాళ్ళెంతగొప్పగా అనుకుంటున్నారనినేను భాంస్తున్నానోవాళ్ళు

నిజంగాఅంత గొప్పగానూ అనుకుంటున్నారా,అని నాకు అనుమానం వస్తూవుంటుంది.

10.నా భార్య తనజీతం, నన్నుకట్టుకోవటంవల్లఅతి సాధారణంగా గడిచిపోతోంది

అనిభాంస్తున్నదేమోఅన్న అనుమానంనిరంతరం నన్నుబాధిస్తూ వుంటుంది.నన్ను చేసుకోకుండా,వేరొకర్ని చేసుకున్నాఇంకా ఎక్కువ ఆనందంగా వుండగలిగేదేమోఅన్న గిట్టి ఫీలింగ్నాలో ఎప్పుడూ కలుగుతూవుంటుంది.

ఇవన్నీసమస్యలు, నిజంగాసమస్యలే. ప్రతివాళ్ళూతమ జీతం అద్దంక్రిందకాగితంలో పెట్టుకోవలసినపాయింట్లు.

గమ్యంతెలియకుండా సమయంవృధా చేయటం

కొంతకాలక్రితం నా దగ్గరకి ఒకరచయిత్రి ఒక నవలమొదటి అధ్యాయంపట్టుకొచ్చింది.అది నేను పరిశీలించి,“స్థాయి సరిపోదు. ఇంకా బాగావ్రాయాలి” అని చెప్పాను.ఆ రచయిత్రి ఒక ఎడిటర్దగ్గరకు వెళ్ళి ఆ నవలమొదటి భాగాన్నిచూపించగా, ఆయనప్రోత్సాహకరంగా మాట్లాడాడట.ఆండ మళ్ళీ నా వద్దకువచ్చి ఆ ంషయం చెప్పినప్పుడు-“కేవలం యిమ్మల్నిబాధపెట్టే ఉద్దేశ్యంలేక ఆ ఎడిటర్ ఏకలా చెప్పివుంటాడు. ‘ఏరింక మంచిపుస్తకాలు చదిం ంకైలీ, శిల్పం పెంచుకోవాలి’”అని చెప్పాను.

ఆమెకినా మాటలు రుచించలేదు.పైగా నేను శత్రువయ్యానుకూడా. ఆర్నెల్లు కష్టపడిఆండ పద్ధతిలోనేఆ నవలని పూర్తిచేసింది.ఇది జరిగి దాదాపు రెండేళ్ళవుతున్నాకూడా, ఆ స్కిప్టు ఇంకా ఆ పత్రికాఫీసులోనేవుంది. చిత్రమైనంషయం ఏంటంటే,ఆ రచయిత్రి తొందరలోనేతన సీరియల్ ఆ పత్రికలోరాబోతోందని గత రెండుసంవత్సరాలుగా మనఃస్ఫూర్తిగానమ్ముతోంది. అదివచ్చిన తరాతరెండో సీరియల్ స్టార్ట్చేద్దామని అనుకుంటోంది.

ఇక్కడపై సంఘటనని ంశ్లేషించిచూద్దాం. ఒక నవలవ్రాయడానికి సరియైనసైంటిఫిక్ అప్రోచ్నుఆ రచయిత్రి ఫాలో అవలేరు.ఒక అధ్యాయం వ్రాసి ఎడిటర్దగ్గరికి తీసుకెళ్ళింది.ఆ నవల ఎలా వ్రాయాలోకైలీ, శిల్పం ఏ ంధంగావుండాలో ఆమెకి చెప్పవలసినఅవసరం ఆ ఎడిటర్కి లేదు.అంతేగాక ‘బాగోలేదు’అని చెప్పి ఆమెనునిరాశ పర్చవలసినఅవసరం కూడా

ఆ ఎడిటర్కిలేదు. అందుకే ‘బాగానేవుంది పూర్తిచేయండి’అని చెప్పాడు. ఆర్నెల్లుకష్టపడి అదే పద్ధతిలోఆమె పూర్తిచేసింది.

ఇక్కడఆమె తను చేసినపని సరియైన దారిలోనేఉందని మనస్ఫూర్తిగానమ్మింది. ంమర్న సీకరించేస్థితిలోలేదు.అన్నిటికన్నా ంచారించదగ్గంషయం ఏంటంటే,ఆ స్కిప్టు ఇవగానే మరొకటిప్రారంభించకుండా,మొదటిదాని ఫలితంఆశిస్తూ ఐడిల్గా వుంది.

ఈ IDLEగావుండటం అనేదిప్రతి మనిషి జీతంలోనూఏదో ఒక దశలో జరుగుతూనేవుంటుంది. ఎంతతొందరగా ఈ IDLEదశనుంచి బయతపడగలిగితేఅంత మంచిది.

ఉదాహరణకితొమ్మిది నెలలపాటుఒక క్లాసులో చదింనకుర్రాడు వేసం నెలవులురాగానే మూడు నెలలపాటురిలాక్స్ అవుతాడు. నిజానికిఅతడు కష్టపడింది.పరీక్షలముందు కొద్దికాలంమాత్రమే. అదేఆఫీసుకి వెళ్ళే వ్యక్తిఏడాది పొడుగునా ఉదయంపదినుంచి ఐదుగంటలవరకూ

కష్టపడతాడు.అందుకే ఈ మూడు నెలలరిలాక్స్ వటం అనేదిఒక గ్రాడ్యుయేట్ కిఅలా అవసరమైన ంషయం,రిజల్టు వస్తాయి.ఆ తరాత పై తరగతిలోచేరదాం అనుకొని మూడునెలలపాటు రిలాక్స్ గాగడిపిన ంద్యార్థికి, అలాగేపై ఉదాహరణలోతెల్పిన (తనసీరియల్ పబ్లిష్ అవుతుంది. ఆ తరాతమరొకటి వ్రాయటంస్టార్ట్ చేద్దాం అనిIDLEగాగడిపిన) రచయిత్రికితేడా ఏంలేదు.ఎప్పుడో ఏదో జరుగుతుంది,అంత వరకు రిలాక్స్ వుదాంఅనేది నిర్ణేతుకమైనఆలోచన.

ఒకమ్మాయికిచదువు పూర్తవుతుందిరిజల్టు వస్తాయి.ఆ తరాత పెళ్ళిచూపులప్రహసనం ప్రారంభమౌతుంది.పెళ్ళి అవుతుందిఅనే ఆలోచనతో,చదువు పూర్తయినదగ్గరనుంచీ పెళ్ళయ్యేవరకూ,పాత పత్రికలు చదువుతూలేదా పక్కింటివాళ్ళతోబాతాఖానీ కొడుతూగడుపుతూ వుంటుంది.దీనికన్నా ఒక కేటరింగ్ లోనో,ఇంటీరియర్ డెకరేషన్ లోనోలేదా ఇం మరీ ఖరీదెక్కువగలఅభ్యాసాలని భాంస్తేఏ కుట్టుపనో నేర్చుకుంటేమానసిక ంకాసానికి దోహదంచేస్తుంది.

కొంతమందితమ బద్ధకాన్నిబైట పెట్టుకోవడంఇష్టంలేక ఏవేవోపనులని ఊహించుకుంటారు.ఉదాహరణకి, ఒక కాలేజీకివెళ్ళుతున్నఅమ్మాయికి ఆమె తల్లి'కొంచెం కూరలు తరిగిపెట్టు'అని చెబితే'నాకు రేపు క్లాస్ టెస్ట్ వుంది' అని ఆ అమ్మాయిచెబుతుంది.కానీ కూరలు తరగడానికికావలసిన అయిదునింషాలని ఆమె మరో ంధంగాగడుపుతుంది తప్పచదువుకోదు. నిజానికిఈ కూరలు తరగటం అనేకార్యక్రమాన్ని ఆమె ఒకఅయిదు నింషాలు చేపట్టినాకూడా పరీక్షలో ఒక్క మార్కుతక్కువ రాదు.

మరికొందరుతమకి సాధ్యంలేదనిగమ్యాన్ని తమఅలసతానికి ప్రతీకగాఎన్నుకొంటారు. ఉదాహరణకిమూ రైటర్స్ వర్క్ షాప్ కివచ్చిన ఒక అబ్బాయిమొదటినెలలోనే నేనుపెట్టిన కఠిననిబంధనలుతట్టుకోలేకఉద్యోగం మానేయాలనుకొన్నాడు.నా దగ్గరకొచ్చి తానుఐ.ఏ.ఎస్. ఎగ్జామ్స్ కి ప్రిపేరవుతున్నానని,అందువల్ల ఇక పనిచెయ్యటంకుదరదని చెప్పాడు.అతనికున్న ఆర్థిక స్థోమతకీ,తెలింతేటలకీ,చదువుకీ అతనుఐ.ఏ.ఎస్. అవలేడన్నంషయం నాకు బాగా తెలుసు.బహుశా ఆ ంషయంఅతనికి కూడా తెలిసుండొచ్చు.అయినా ఐ.ఏ.ఎస్. అనే ఒక గమ్యంపెట్టుకోవటం దారాఒక సంవత్సరంపాటు రిలాక్స్ వచ్చనేఅలసతభావంతన్ని ఆ ంధంగా మాట్లాడేటట్లుచేసింది.

ఐదునెలల తరాతఅతన్ని తన పరీక్ష గురించి ప్రిరేషన్ ఎంతవరకూవచ్చిందని అడిగితే

తెల్లమొహంవేశాడు. అప్పటికి నాతోఆ ంషయం ప్రస్తాంచాననేంషయమే పూర్తిగా మరిచిపోయాడు.మరికొంతమంది సంవత్సరంలోఅర్నెల్ల పాటు వృధాచేసిఆఖరి మూడు నెలలుముఖ్యంగా చివరినెలా, అంతకన్నా చివరగా....పరీక్షలు జరుగుతున్నపదిరోజులూ

నిద్రాహారాలుమానేసి పరీక్షల ఫీవర్ తెచ్చుకుంటారు.కళ్ళు ఎర్రబడతాయి.ంపరీతమైన టెన్షన్ కిగురవుతారు.

జీతగమ్యం పరీక్ష పాసవటంకాదు. చాలా గమ్యాల్లోపరీక్ష పాసవటం కూడా ఒకటి.రోజూ పదిగంటలకిపడుకొనే ఒక ంద్యార్థి పదింబావుకిపడుకొంటే ఆర్నెల్లలో45 గంటల సమయాన్నిఅదాచేసుకోవచ్చు.అంటే పరీక్షల ముందునెలరోజులుపడే కష్టాన్ని ంగతా ఆర్నెల్లకీపంచుకున్నాడన్నమాట.

ఈ టైమ్ మేనేజ్ మెంట్ పట్ల సరయిన అవగాహనవుంటే టైమ్ నివి ంధంగా  
కంట్రోల్ లోవుంచుకోవచ్చోఒక్క ఉదాహరణచెప్పి ఈ పుస్తకాన్నిముగిస్తాను.

1979నుంచి ఇప్పటివరకూ,గత పదమూడు సంవత్సరాలుగాదాదాపు ప్రతీవారం ఏదోఒక పత్రికలో  
రెండుసీరియల్స్ వ్రాస్తూ వచ్చాను.ఒక సీరియల్ సోమవారంరోజుల  
కార్యాలయానికిఅందజేయవలసివస్తే మరొకటిగురువారం అందజేయాలి.ఈ ంధంగా గత  
పదమూడేళ్ళనుంచీ,అంటే దాదాపు పదమూడువందలఏబై (1350) వారాలు  
మరణాలొచ్చినా,జన్మదినాలొచ్చినాక్రమం తప్పకుండా అనుకున్నతేదీకి స్కిప్ట్ అందజేస్తూ  
వచ్చాను.మధ్యలో ఈ 1350 వారాల్లోఒకే ఒక్కసారి నా సీరియల్ పబ్లిష్ కాలేదు.

అదిఎడిటర్ నా స్కిప్ట్ పారేయటంవల్ల.