

EX LIBRIS





ఇకిగాయ్

生き甲斐

ఆనందమయమైన
చిరాయుష్సుకు జపనీయుల రహస్యం

హెక్టర్ గ్రాసియా, ఫ్రాన్సెస్ మిరాల్

తెలుగు అనువాదం: గర్వపూడి రాధాకృష్ణమూర్తి



మంజుల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్

First published in India by



Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office:

•2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office:

•7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: www.manjulindia.com

Distribution centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Originally published in Spanish as *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*
by *Ediciones Urano* in 2016.

Copyright © 2016 by Héctor García and Francesc Miralles

English Translation copyright © 2017 by Heather Cleary. All rights reserved
Héctor García and Francesc Miralles have asserted their right under the Copyright,
Designs and Patents Act, 1998, to be identified as the authors of this work.

Telugu translation of *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*
copyright © 2020 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd. by arrangement with
Sandra Bruna Agencia Literaria, SL. All rights reserved

This edition first published in 2020

ISBN 978-93-90085-59-0

Translation by Murthy GRK

Illustration on page 17; Shutterstock

Illustration on page 7, 111; copyrights © Marisa Martincz 2016

All other illustration by Shweta Mulekar

Graphics copyright © Flora Buki 2016

The information in this book has been compiled by way of general guidance in relation to the specific subject addressed. It is not a substitute for and is not to be relied on for medical, healthcare, pharmaceutical or other professional advice. Please consult your GP before changing, stopping or starting any medical treatment. Neither the author nor the publisher shall be liable or responsible for any loss or damage allegedly from any information of suggestion in this book.

So far as the authors are aware, the information given is correct and up to date as at the time of publication. Neither the publisher nor the author assumes any responsibility for errors or changes that occur after publication.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

‘నా జీవితంలో ఏమి చేయాలో నాకు తెలియదు’
అని అందరికంటే తరుచుగా నాతో అన్న
నా సోదరుడు ఐటర్ కు
- హెక్టర్ గ్రాసియా

దారి పొడుగునా నా సొంత ఇల్లులా,
ప్రేరణగా నిలిచిన భూత భవిష్యత్
వర్తమాన మిత్రులు అందరికీ.
- ఫ్రాన్సెస్ మిరాలే



చురుకుగా ఉండటమే మీకు
నిండు నూరేళ్లు జీవించాలి అనే కోరిక కలిగిస్తుంది.

- జపాన్ సామెత



విషయ సూచిక

ముందుమాట	1
ఇకిగాయ్ : ఒక నిగూఢమైన పదం	
I. ఇకిగాయ్	5
వయసు మీద పడుతున్నా యౌవనంగా జీవించే కళ	
II. వయసును ఎదిరించే రహస్యాలు	15
చిరకాల ఆనంద జీవనానికి తోడ్పడే చిట్కాలు	
III. లోగో థెరపీ → ఇకిగాయ్	31
మీ పరమార్థం - దీర్ఘాయుష్షు మెరుగైన జీవనం	
IV. మీరు చేసే ప్రతి పనిలోనూ ఐక్యం అవండి	47
పనిని, విరామ సమయాన్ని ప్రగతికి సోపానాలుగా మార్చండి	
V. చిరంజీవ ఆచార్యులు	81
ప్రపంచంలోని చిరంజీవ ఆచార్యుల వివేచనా వాణి	
VI. జపాన్ శతవృద్ధుల బోధనలు	93
ఆనందానికి దీర్ఘాయుస్సుకు సాంప్రదాయాలు, సామెతలు	
VII. ఇకిగాయ్ ఆహారం	109
ప్రపంచంలో శతాధిక వృద్ధుల ఆహార వ్యవహారాలు	

VIII. సున్నితమైన కదలికలు, సుదీర్ఘ జీవనం 123

ఆరోగ్యానికి, ఆయుర్దాయానికి ప్రాచ్యవ్యాయామాలు

IX. లాఘవం, వాబి-సాబి 151

ఒత్తిడి, చింతలకు వయసు ఉడిగిపోకుండా జీవితంలో సవాళ్ళు
ఎదుర్కోవటం ఎలా?

తుది పలుకులు 167

ఇకిగాయ్ : జీవన కళ

ಇಕಿಗಾಯ



ముందుమాట

ఇకిగాయ్: ఒక నిగూఢమైన పదం

ఈ పుస్తకం టోక్యోలో వర్షం కురుస్తున్న ఒక రాత్రి తొలిసారిగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆనాడు ఈ పుస్తకం రచయితలు మొట్టమొదటిసారిగా నగరంలోని ఒక చిన్న బార్ లో కలుసుకున్నారు.

మేము ఒకరు చేస్తున్న కృషిని గురించి మరొకరం చదివాము. కానీ అంతకు మునుపు ఎన్నడూ కలుసుకోలేదు. బార్బెలోనా నుంచి జపాన్ రాజధానిని వేరు చేసే వేలాది మైళ్ల అందుకు కారణం. ఇద్దరినీ ఎరిగిన పరిచయస్థులు ఒకరు మా ఇద్దరిని పరిచయం చేశారు. ఆ పరిచయం స్నేహంగా మారి ఈయోజనకు దారి తీసింది. మా మైత్రి ఆజన్మాంతం సాగుతుంది అని ఆశ.

ఆ తర్వాత ఒక సంవత్సరానికి మళ్లీ ఇద్దరమూ కలిశాం. టోక్యో నగరంలో ఒక పార్క్ లో విహారం చేశాం. అప్పుడే పాశ్చాత్య మానసిక శాస్త్రం ముఖ్యంగా లో గోథెరపీలో సరళిని చర్చించాము. ముఖ్యంగా లోగోథెరపీ జీవితంలో గమ్యం తెలుసు కోవటానికి సాయపడుతుంది.

విక్టర్ ప్రాన్కేల్ మొదలుపెట్టిన లోగోథెరపీ పాతబడి పోయింది అని మా అభిప్రాయం. లోగోథెరపీ చికిత్సకులు మానసిక శాస్త్రంలో వేరే మార్గాలు వెతుకుతున్నారు. అలాగే ప్రజలుకూడా తాము చేసే పనిలోనూ తమ జీవన విధానం లోనూ అర్థము, పరమార్థము వెతుకుతున్నారు. మనకు మనసులో కలిగే కొన్ని ప్రశ్నలు:

నా జీవితం పరమార్థం ఏమిటి?

చిరకాలం జీవించటమే పరమార్థమా లేకపోతే నేను మరేదైనా ఉన్నత లక్ష్యాన్ని తెలుసుకోవాలా?

అందరూ దిక్కు తెలియక అయోమయంలో కొట్టుకుంటూ ఉంటే, జీవితంపట్ల పాశం ఉన్న కొందరికి మాత్రమే వారికి ఏమి కావాలో ఎలా తెలుసు ? ఆ సంభాషణలో ఒకచోట ఈనిగూఢమైనపదం ఇకిగాయ్ ప్రవేశించింది. 'నిరంతరం ఏదో ఒకపని చేస్తూ ఉండటంలో ఆనందం' అని ఈ పదానికి సుమారు అయిన అర్థం. ఇది కూడా లోగోథెరపీ వంటి భావమే. కానీ ఇకిగాయ్ ఇంకొక అడుగు ముందుకు వేసింది. ముఖ్యంగా ఒకినావా ద్వీప వాసుల అసాధారణమైన దీర్ఘాయుష్షుకు ఇది ఒక విధమైన వార్తకం. ఈ ద్వీపం మీద ప్రతి లక్షమంది వాసులలోనూ 24.55 మంది నూరు సంవత్సరాలు దాటిన వారు! ఇది ప్రపంచ సగటు కంటే చాలా ఎక్కువ.

జపాన్ కు దక్షిణాన ఉన్న ఈ ద్వీపంలో ప్రజలు దీర్ఘాయుష్కులుగా ఎలా ఉన్నారు అని అధ్యయనం చేసేవారందరూ ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారం, ఆరు బయట కొనసాగే సరళమైన జీవితం, గ్రీన్ టీ, సమతుల్యమైన వాతావరణం (ఇక్కడ సగటు ఉష్ణోగ్రత హవాయి ఉష్ణోగ్రతను పోలుతుంది) మాత్రమే కాకుండా - ఆ దీర్ఘాయుష్షుకు కీలకం ఇకిగాయ్ అని నమ్ముతారు.

ఈ భావన మీద పరిశోధన జరుగుతున్నప్పుడు ఈ తత్వాన్ని పశ్చిమ ప్రపంచానికి అందజేసే పుస్తకం - మానసిక శాస్త్రం, వ్యక్తిత్వ పురోభివృద్ధి వంటి రంగాలలో - ఒక్కటి కూడా లేదని గ్రహించాం.

ఎక్కడికంటే కూడా ఒకినావాలో మాత్రమే శతవృద్ధులు అధికంగా ఉన్నారనటానికి కారణం ఇకిగాయ్ ఏనా? మనుషులు ఆఖరిక్షణం వరకూ చురుకుగా ఉండటానికి అది ఎలా ప్రేరేపించుతుంది, ఎలా ప్రోత్సహిస్తుంది? ఆనందమయమైన ఆ చిరకాల జీవితం వెనక రహస్యం ఏమిటి?

మరికొంత పరిశోధనతరువాత మరొకవిషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆ ద్వీపం ఉత్తరపు అంచున ఒగిమి అనే గ్రామం ఉన్నది. ఆ గ్రామం జనాభా 3000. ఆ గ్రామం ప్రపంచం అంతటిలోకి అత్యధిక ఆయుర్దాయం గల గ్రామంగా ప్రసిద్ధికెక్కింది. చిరాయుగ్రామం అనే మారు పేరు కూడా సంపాదించింది.

‘శికువాసా’ అనే పండు - ఇది నిమ్మ కాయను పోలి ఉంటుంది. అసమానమైన యాంటీఆక్సిడాంట్ కలిగిన పండు - జపాన్ అంతటికీ ఒకినా వా నుంచే వస్తుంది. ఒగిమిలో దీర్ఘాయుష్షు వెనుక రహస్యం ఇదేనా? లేకపోతే, ఇక్కడ మొరింగా టీ తయారుచేయటానికి ఉపయోగించే స్వచ్ఛమైన నీరా?

ఈ జపాన్ శతవృద్ధుల జీవితాలను ప్రత్యక్షంగా అధ్యయనం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం. ఒకసంవత్సరం ప్రాథమిక పరిశోధన చేసిన తర్వాత మేము మా కెమెరాలు, రికార్డింగ్ పరికరాలతో ఆ గ్రామం చేరాం. ఇక్కడి గ్రామస్తులు ఒక ప్రాచీనభాష మాట్లాడతారు. ప్రకృతి ఆరాధన అనుసరిస్తారు. ఈ మతాల అనుసారం ఇక్కడివారందరూ జుట్టుపొడవుగా పెంచుకుంటారు. వీళ్లను ‘బునగాయ’ అంటారు. అక్కడికి చేరగానే ఆ గ్రామస్తులు అందరూ నమ్మశక్యంకానంత స్నేహంగా మెలుగుతారని గ్రహించాము. ఆ పచ్చని కొండలమధ్య స్థిరక స్వచ్ఛ జలాలు సేవించుతూ వారందరూ నిరంతరం హాస్యంఆడుతూ నవ్వుతుంటారు.

ఆ గ్రామంలో అందరికంటే వృద్ధులను ఇంటర్వ్యూ చేస్తూ ఉంటే, ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన వనరులకంటే శక్తివంతమైనది ఏదో దీని వెనుక ఉన్నది అని మేం గ్రహించాం. ఈ గ్రామస్తులలో అసాధారణమైన ఆనందం పొంగిపొర్లుతూ ఉంటుంది. అదే వారి ఆనందమయమైన దీర్ఘ జీవితాలకు దారితీస్తుంది.

అదిగో, మళ్లీ అదే నిగూఢమైన ‘ఇకిగాయ్’!

కానీ అసలు అది అంటే ఏమిటి? దానిని చేజిక్కించుకోవడం ఎలా?

దాదాపు అమర జీవితానికి అటపట్టు అయిన ఈ గ్రామం రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో దాదాపు రెండు లక్షల జీవితాలు నష్టపోయిన ఒకినావారో

4 • ఇకిగాయ్

ఉండటం అంతులేని ఆశ్చర్యం! పరాయి వాళ్లను ద్వేషంతో చూడటానికి బదులు ఒకినావా వాసులు 'ఇచారిబా చొదె' అనే సూత్రాన్ని అనుసరించి జీవిస్తారు. ఇది ఇక్కడ స్థానిక వ్యావహారిక పదం. 'వారిని అంతకు మునుపు ఎరుగకపోయినా, ప్రతి ఒక్కరినీ సోదరభావంతో ఆదరించు' అని దాని అర్థం.

'సమాజంలో ఒకభాగంగా అనుభూతి చెందటమే' ఒగిమివాసుల ఆనందానికివెనుక ఉన్న రహస్యాలలో ఒకటి.

చిన్నతనం నుంచేవారు 'యుమారు' (టీం వర్క్) అభ్యాసం చేస్తారు. కనుక వారంతా ఒకరికొకరు సహాయపడటానికి అలవాటు పడిపోతారు.

ఆరోగ్యానికి స్నేహితులు ఎంచుకోవటం, మితంగా తినటం, తగినంతవి శ్రాంతి తీసుకోవటం, క్రమంతప్పకుండా తేలికైన వ్యాయామం చేయటంఅన్నీ అవసరమే. కానీ ఆనందంగా పుట్టిన రోజులు జరుపుకుంటూ, ప్రతిరోజూఒక కొత్తరోజుగా ఆనందించే ఈ శతవృద్ధుల ఆనందమయ జీవనానికి కేంద్రంవారి 'ఇకిగాయ్'.

జపాను శతవృద్ధుల రహస్యాలు మీముందు ఉంచి మీ 'ఇకిగాయ్' మీరే కనుక్కోవడానికి సాధనాలు అందించటమే ఈ పుస్తకం లక్ష్యం.

'ఇకిగాయ్' కనుగొన్న వారికి జీవితంలో ఆనందమయ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి అవసరమైన పరికరాలు అన్నీ ఉన్నట్లే.

శుభ యాత్ర!

హెక్టర్ గ్రాసియా, ఫ్రాన్స్ మిరాల్

I

ఇకిగాయ్

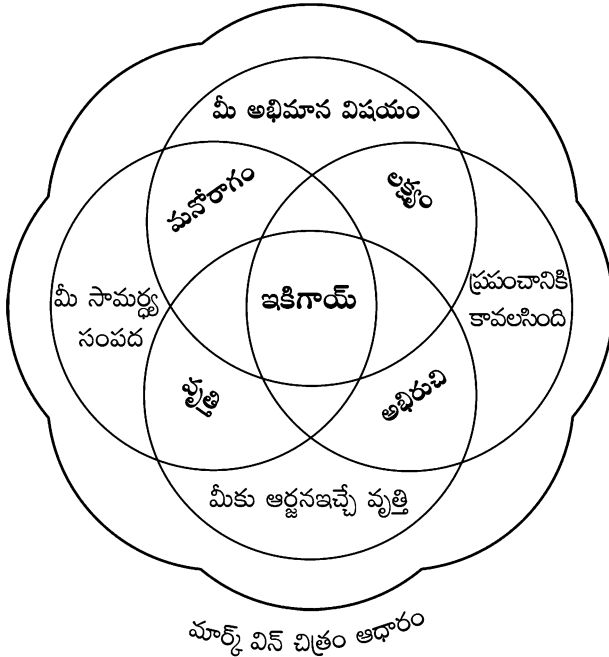
వయసు మీద బడుతున్నా
యౌవనంగా జీవించే కళ



మీ ఉనికికి ప్రయోజనం ఏమిటి?

ప్రతివారికి ఒక ఇకిగాయ్ ఉంటుంది అనేది జపనీయుల మతం. దీనిని ఫ్రెంచ్ తత్వవేత్త 'రేనోన్ ద ఎత్' (జీవిత పరమార్థం) అంటారు. కొంత మంది తమ ఇకిగాయ్ ని కనుక్కున్నారు. మరికొందరు ఇంకా అన్వేషణలో ఉన్నారు (అది వారి అంతరంగంలోనే ఉన్నది).

మన ఇకిగాయ్ మనలో ప్రతి ఒక్కరిలోనూ అంతరాంతరాలలో దాగి ఉన్నది. దానిని వెతికి పట్టుకోవటానికి ఓర్పు కావాలి. మనం ఉదయమే నిద్ర లేవటానికి కారణం ఇకిగాయ్ అంటారు ఒకినావా వాస్తవ్యులు (ప్రపంచం అంతటా లోనూ ఎక్కువ మంది శతవృద్ధులు ఉండేది ఈ ద్వీపంలోనే).



మీరు చేస్తున్న పని నుంచి - అది ఏదైనా సరే - విరమించకండి

మన ఇకిగాయ్ స్పష్టంగా ఉంటే జీవితంలో సంతృప్తి ఆనందము ఉంటాయి. మన జీవితానికి ఒకపరమార్థం దొరుకుతుంది. మనోవాక్యాయ కర్మల ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి జపనీయుల తత్వంలోని అంతరార్థం మీకు తెలియ జెప్పి, మీ ఇకిగాయ్ కనుక్కోవటంలో మీకు సహాయపడటమే ఈ పుస్తకం ప్రయోజనం.

జపాన్లో నివసించితే అక్కడి ప్రజలు ఉద్యోగ విరమణ తర్వాత కూడా ఎంత చురుకుగా ఉంటారో గమనించి ఆశ్చర్యపోతారు. ఆ మాటకు వస్తే చాలా మంది జపనీయులు పని నించి ఎన్నటికీ విరమించరు. శరీరంలో సత్తువ ఉన్నంత కాలం వారికి అభిమానమైనపని ఏదో ఒకటి చేస్తూనే ఉంటారు.

వాస్తవానికి, ఇంగ్లీషులోలాగా పదవీ విరమణ అనే పదం జపాన్ భాషలో లేనేలేదు. నేషనల్ జాగ్రఫిక్ విలేజ్ కరి డాన్ బెట్నర్ కు ఈ దేశాన్ని గురించి బాగా తెలుసు. జపనీయుల సంస్కృతిలో జీవితానికి ఒక అర్థం, పరమార్థం ఉండటం చాలా ముఖ్యం. కనుక మనం అనుకునే పదవీ విరమణ అనే పదానికి అక్కడ ఉనికి లేదు - అంటారు ఆయన.

నిత్య యోగనుల ద్విపం

జపనీయులకు ఆరోగ్యం, పోషకాహారం ఎంత ముఖ్యమో, దృఢమైన సామాజిక భావన, స్వచ్ఛమైన ఇకిగాయ్ కూడా అంతేముఖ్యం అని ఇక్కడి ప్రజల దీర్ఘాయుస్సుకు కారణాలు పరిశోధించిన కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తాయి. ఇక్కడ ప్రజలు అత్యంత దీర్ఘకాలం జీవించే ప్రాంతాలను 'బ్లూ జోన్స్' అంటారు. ఒకినావా, ఇంకా 'బ్లూ జోన్' ప్రాంతాలలో శత వృద్ధులను గురించి జరిపిన అధ్యయనాలలో చాలా ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి.

- ప్రపంచ జనాభాకంటే సుదీర్ఘకాలం జీవించడమేగాక, క్యాన్సర్, హృద్రోగం వంటి దీర్ఘకాల వ్యాధులకు వారు లోను గారు. ఆస్తమా, క్షయ, హెపటైటిస్ వంటి దహించే జబ్బులు ఇక్కడ చాలా తక్కువ.

- ఈ శతవృద్ధులలో చాలామంది దృఢత్వం, ఆరోగ్యం చూస్తే అనూయ కలుగుతుంది. ఆ వయసు వారికి అంతటి దృఢత్వం, ఆరోగ్యం ప్రపంచ లో మరెక్కడా ఆలోచించడానికి కూడా సాధ్యం కాదు.
- వారి రక్త పరీక్షలో 'ఫ్రీ రాడికల్స్' (వయోవృద్ధులు కావడానికి కారణమయిన కణాలు) చాలా తక్కువ అని తేలింది. డీ తాగటం, కడుపులో 80% నిండే వరకు మా త్రమే తినటం ఇందుకు కారణం.
- ఋతుక్రమం అగిపోయిన స్త్రీలకు ఆ సమస్యలు పరిమితంగానే ఉంటాయి. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ జీవితంలో చాలావయసు వరకూ లైంగిక హోర్మోన్లు ఉచ్చస్థాయిలోనే ఉంటాయి.
- చిత్తవైకల్యం ప్రపంచంలో సగటుకంటే చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

ఇకిగాయ్ అక్షర విన్యాసం

జపనీస్ భాషలో ఇకిగాయ్ నాలుగు అక్షరాల పదం. మొదటి రెండు అక్షరాలు కలిపితే 'జీవితం' అని అర్థం. తరువాత రెండు అక్షరాలు 'ప్రయోజనకరంగా ఉండాలి' అని అర్థం. మూడవ అక్షరం ఒకటే తీసు కుంటే 'కవచం' అని 'ప్రథమం' అని, 'అగ్రగామిగా ఉండాలి' (ఒక యుద్ధంలో చొచ్చుకుపోవటానికి, నాయకుడిగా త్వరగా చొరవ తీసుకుని ముందడుగు వేయడానికి) అని, నాలుగవ అక్షరానికి 'అందమైన' అని 'లలిత సుందర' అని అర్థం.

ఈ పరిశోధనా ఫలితాలు అన్ని మనం ఈ పుస్తకంలో చర్చించుతాం. కానీ ఇకి గాయ్ ప్రతి ఒక్కరోజుకు ఒక అర్థం, పరమార్థం ప్రసాదిస్తుందని, వారి ఆరోగ్యం లో, దీర్ఘాయుష్షులో ఒక ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుందని పరిశోధనల సారాంశం విశదం చేస్తుంది.

ఎదు బ్లా జోన్స్

ప్రపంచంలోని బ్లా జోన్ లో (ప్రజలు దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించే ప్రాంతాలను

బ్లా జోన్స్ గా నామకరణం చేశారు) ఒకినావాదే ప్రథమ స్థానం. ముఖ్యంగా ఒకినావాదీలు దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు. ప్రపంచం అంతటిలోనూ జబ్బులు అంటే ఎరుగనివారు వారేనని చెప్పవచ్చు. డాన్ బెట్నర్ గుర్తించి 'ది బ్లా జోన్స్' అనే తన పుస్తకంలో విశ్లేషించిన 5 ప్రాంతాలు:

- 1) ఒకినావా, జపాన్ (ముఖ్యంగా ఆ ద్వీపం ఉత్తర ప్రాంతంలో). ఇక్కడ స్థానికుల ఆహారంలో శాకాహారం సంపన్నంగా ఉంటుంది. అందులో తోపు ముఖ్య పాత్రవహిస్తుంది. వారి ఇకిగాయ్ తత్వానికి వారి మొవై (అతి సన్నిహితమైన మిత్ర బృందం) తోడై వారి దీర్ఘాయుష్షులో ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది.
- 2) సార్టీనియా, ఇటలీ (ప్రత్యేకించి నువోరో, ఒగ్లియాస్ట్రా రాష్ట్రాలు). ఇక్కడి స్థానికులు కూరగాయలు విరివిగా తింటారు. దానికి తోడు ప్రతి రోజు ఒకటి రెండు గ్లూసులవైన్ తాగుతారు. ఒకినావాలో లాగానే ఈసమాజంలో సన్నిహిత సంబంధం వారి దీర్ఘాయుష్షుకు తోడ్పడే ముఖ్య అంశం.
- 3) లోమా లిండా, కాలిఫోర్నియా. ఇక్కడ సెవెంత్ డే అడ్వెంటిస్ట్ అనే ఒక బృందం ఉన్నది. అమెరికాలో వీరే అత్యధిక దీర్ఘాయుష్షులు. పరిశోధకులు ఈ బృందాన్ని అధ్యయనం చేశారు.
- 4) ది నికోయా పెనిన్సులా, కోస్టారీకా. ఇక్కడి స్థానికులు 90 సంవత్సరాల వయస్సు దాటినతరువాత కూడా చాలాచురుకుగా ఉంటారు. తెల్లవారుజామునే నిద్రలేచి పొలాలలోపని చేయడానికి ఈ వృద్ధులకు ఎటువంటి సమస్య లేదు.
- 5) ఇకారియా, గ్రీస్. ఈ ద్వీపం టర్కీ సాగరతీరానికి సమీపంలో ఉంటుంది. ఇక్కడ ప్రతి ముగ్గురిలోనూ 90 సంవత్సరాలు దాటినవ్యక్తి ఒకరైనా ఉంటారు. (అమెరికా జనాభాలో 90 సంవత్సరాలు దాటిన వారు నూటికి ఒకరు కూడా ఉండరు). కనుకనే ఈ ద్వీపానికి 'చిరాయు ద్వీపం' అని బిరుదు వచ్చింది. ఇక్కడ జీవన సరళి క్రీస్తుపూర్వం ఐదు వందల సంవత్సరాల నాటిది. వారి దీర్ఘాయుష్షుకు వెనక ఉన్న రహస్యం అదేననిపిస్తుంది.

రాబోయే అధ్యాయాలలో ఈ 'బ్లూ జోన్స్' లో దీర్ఘాయుష్షుకు కీలక పాత్ర వహించిన అంశాలు పరిశీలిద్దాం. ఒకినావా, చిరాయు గ్రామం (విలేజ్ ఆఫ్ లాంగివిటీ) గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించుతాము. ఈ అయిదు ప్రాంతాలలో మూడు ప్రాంతాలు ద్వీపాలు అని, అక్కడ ప్రకృతి వనరులు అత్యల్పంగా ఉంటాయని, సమాజాలు పరస్పరం సహాయం చేసుకు తీరాలి అని గుర్తించటం అవసరం.

ఇతరులకు సాయం చేయడమే చాలామందికి వారి ఇకిగాయ్ అయి ఉండవచ్చు.

అదే వారి దీర్ఘాయుష్షుకు బలమైన ఔషధం. సరి అయిన పోషకాహారం, వ్యాయామం, జీవన పరమార్థం తెలుసుకోవటం (ఇకిగాయ్), దృఢమైన సామాజిక సంబంధాలు ఏర్పరుచుకోవడం (విస్తృతమైన స్నేహబృందం, కుటుంబంలో శ్రేయస్కరమైన సంబంధ బాంధవ్యాలు) - బ్లూ జోన్స్ పరిశోధన జరిపిన శాస్త్రవేత్తలు అక్కడివారి దీర్ఘాయుస్సుకు కీలక అంశాలు అని కనుక్కున్నారు.

ఈ సమాజాలలో సభ్యులు తమఒత్తిడిని తగ్గించు కోవటానికి, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం నేర్చుకున్నారు. దానికి తోడువారు మాంసాహారం, రెడీ మేడ్ ఆహారపదార్థాలు చాలా మితంగా తింటారు. సారాయం మితంగా సేవిస్తారు.

వారు కష్టతరమైన వ్యాయామాలు చేయరు. కానీ వారు ప్రతిరోజు కాలి నడక చేస్తూ వారి కాయగూరల తోటలో పనిచేస్తూ ప్రతిరోజూ ఏదోవిధంగా కదులు తూనే ఉంటారు. ఈ బ్లూ జోన్స్ లో జనం కారు ప్రయాణం బదులు నడవటానికి మొగ్గుచూపుతారు. తోటపని తేలికయిన దినచర్య. ఇక్కడి వారి అందరి జీవితంలోనూ తోటపని తప్పనిసరి.

80 శాతం రహస్యం

‘హారా హాచి బు’ అనేది జపాన్లో సర్వత్ర వినిపించే నానుడి. సాధారణంగా భోజనానికి ముందు, తర్వాత కూడా ఈ నానుడి చర్చిత చర్చణం అవుతుంది. “పొట్ట 80 శాతం మాత్రమే నింపు.” అని దాని భావం. పొట్ట నిండే వరకు తినకూడదు అనేది ప్రాచీన వివేచన. కనుకనే ఒకినావా వాసులు పొట్ట సుమారుగా 80 శాతం నిండగానే తినటం ఆపేస్తారు. అధికంగా తినటంవల్ల జీర్ణప్రక్రియ చాలా కాలం కొనసాగుతుంది. దానివల్ల కణాలు (ఆక్సిడేషన్) అలిసిపోయి శరీరం నీరసించుతుంది.

మీ పొట్ట 80శాతం నిండినా లేదా అనేది తెలుసుకోవడానికి మార్గం లేదు. పొట్ట నిండుగా ఉన్నది అని అనిపించిన మరుక్షణం తినడం ఆపి వేయడమే ఈ నానుడి నుంచి నేర్చుకోవలసిన పాఠం. ఆ తర్వాతి చిరు తిండి మనకు అవసరం లేదు అని తెలిసినా మనం తింటాం, భోజనం తర్వాత ఆపిల్ పై, ఐస్ క్రీమ్ వగైరా - తాత్కాలికంగా మనకు ఆనందాన్నిస్తుంది. కానీ అవి తినకపోతే మనం చిరకాలం ఆనందంగా ఉంటాము.

ఆహారం వడ్డించే విధానం కూడా ముఖ్యం. జపనీయులు తమ ఆహారం చిన్నచిన్న ప్లేట్లలో వడ్డిస్తారు. అందువల్ల జపనీయులు మితంగా తినడానికి అలవాటు పడ్డారు. జపాన్లో రెస్టారెంట్‌కు వెళ్ళే అక్కడ భోజనం 5 ప్లేట్లలో వడ్డించుతారు. వాటిలో 4 ప్లేట్లు చాలా చిన్నవి గా ఉంటాయి. ఒకటి మాత్రమే వాటికంటే కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఎదురుగా అయిదు ప్లేట్లు చూస్తే మనం అమితంగా తినబోతున్నాం అనిపించవచ్చు. కానీ అసలు విషయం ఏమిటి అంటే మీకు కొంచెం ఆకలి వేస్తున్నట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది. జపాన్లో పాశ్చాత్యులు బరువు తగ్గి చురుకుగా కనబడటానికి ఇది ఒక కారణం.

ఒకినావా వాసులు సగటున రోజుకు 1800 నుంచి 1900 కాలరీలు సేవిస్తారు. అదే అమెరికా వాసులు 2200 - 3300 కేలరీలు వ్యయం చేస్తారు. ఒకినావా వాసుల బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ 18 నుంచి 22 ఉంటుంది. అమెరికా

వాసులకు ఇదే 26 - 27 ఉంటుంది. ఒకనావా వాసుల ఆహారం తోపు, చిల కడ దుంపలు, చేపలు (వారానికి మూడు సార్లు), కాయగూరల (రోజుకు 11 ఔన్నులు) తో సంపన్నంగా ఉంటుంది. పోషకాహారానికి అంకితం చేసిన అధ్యాయంలో ఈ 80 శాతంలో ఏయే ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలు చేరి ఉన్నాయో తెలుసుకుంటాము.

మొవాయ్: ఆజన్య బంధం

స్థానిక సమాజంలో సన్నిహిత సంబంధాలు ఏర్పరుచుకోవడం ఒకనావాలో ఒక సాంప్రదాయం. మొవాయ్ ఒక ఇష్టాగోష్ఠి బృందం. అందులో సభ్యులందరి అభిరుచులూ ఒకటే. ఒకరి కోసం ఒకరు ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. చాలా మందికి సమాజానికి సేవ చేయడమే ఒక ఆకిగాయ్ అవుతుంది.

మొవాయ్ కష్ట సమయంలో పుట్టుకు వచ్చింది. పంటలు నీరసంగా ఉన్నప్పుడు రైతులు కలుసుకొని కష్టాలు సుఖాలు చెప్పుకొని ఉత్పత్తి పెంచుకునే పద్ధతులు చర్చించుకుంటారు.

మొవాయ్ సభ్యులు నెలసరి చందా చెల్లిస్తారు. ఈ చందాల సొమ్ము వారి సమావేశాలకు, భోజనాలకు, గో, శోగి (జపనీస్ చదరంగం) ఆటలకు, లేకపోతే వారి ఇష్టమైన హాబీలకు ఖర్చు చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

చందాలద్వారా సేకరించిన సొమ్ము బృందం కార్యకలాపాలకు ఉపయోగపడుతుంది. అదనంగా మిగిలితే ఒక సభ్యుడికి (వరుస క్రమంలో నిర్ణయించబడుతుంది) నిర్ణీతమైన మొత్తం ఇస్తారు. మొవాయ్ బృందంలో సభ్యత్వం వల్ల మనస్తాపితంతో పాటు ఆర్థిక స్థిరత్వం కూడా ఒనగూడుతుంది. మొవాయ్ సభ్యులలో ఎవరికైనా ఆర్థికంగా కష్టం వస్తే సేవింగ్స్ లోనించి వారు అడ్వాన్సు పొందవచ్చు. మొవాయ్ జమాఖర్చు వివరాలు బృందాన్నిబట్టి, వారి ఆర్థిక స్థోమతను అనుసరించి మారుతూ ఉంటాయి. మొవాయ్ బృందానికి చెందుతాము

14 • ఇకిగాయ్

అనే అనుభూతి, అక్కడినుంచి లభించే చేయూత, సభ్యులకు ఒక భద్రతా భావాన్ని కలిగిస్తుంది. దీర్ఘాయుష్యుకు సాయపడే అంశాలలో ఇది ఒకటి.

ఈపుస్తకంలో వివరించిన విషయాలకు ఇది సంగ్రహ ఉపోద్ఘాతం. ఇప్పుడు ఆధునిక జీవితంలో వృద్ధాప్యానికి కొన్నికారణాలు గమనించుదాము. ఆ తర్వాత ఇకిగాయ్‌కి సంబంధించిన విషయాలు పరిశీలించి చూద్దాం.



వయసును ఎదిరించే రహస్యాలు

చిరకాల ఆనంద జీవనానికి
తోడ్పడే చిట్కాలు

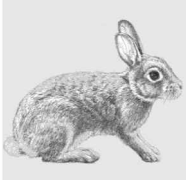




చిక్కకుండా పరిగెత్తే ముదిమి

సుమారు ఒక శతాబ్దం కాలంగా మనజీవితంలో ప్రతిసంవత్సరానికి సగటున అదనంగా నాలుగు నెలలు జోడించటంలో సఫలీకృతలం అయ్యాయి. కానీ మన ఆయుర్దాయంలో ప్రతి సంవత్సరానికి మరొక సంవత్సరం జోడించే గలిగిన సాంకేతిక సమర్థత ఉంటే ఏమవుతుంది? సిద్ధాంతపరంగా మనం భౌతిక అమరత్వాన్ని సాధిస్తాం. ముదిమి వేగాన్ని పట్టుకోని ఆపుతాం.

చేజిక్కని ముదిమి వేగం, కుందేలు



భవిష్యత్తులో దూరాన ఎక్కడో ఒక సంకేతం ఉన్నది. దా నిమీద మీ వయస్సు వ్రాసి ఉన్నది. ప్రతి సంవత్సరము ఆసంకేతానికి దగ్గర అవుతూ ఉంటారు. ఆ సంకేతం చేరు కున్నప్పుడు మీరు మరణిస్తారు.

ఇప్పుడు ఆ సంకేతాన్ని పట్టుకుని ఉన్న ఒక కుందేలు భవిష్యత్తులోకి నడుస్తూ ఉన్నట్లు ఊహించండి. మీరు జీవించిన ప్రతి సంవత్సరమూ ఆ కుందేలు ఒక ఆరునెలలు మాత్రమే ముందుకు వెళుతుంది. కొంతకాలం తర్వాత మీరు ఆకుందేలును చేరుకుంటారు. మీ జీవితం ముగుస్తుంది.

కానీ మీరు జీవించిన ప్రతి ఒక్క సంవత్సరమూ ఆ కుందేలు కూడా ఒక సంవత్సరం ముందుకు వెళ్ళగలిగితే ఏమవుతుంది? మీరు ఎన్నటికీ ఆ కుందేలును చేరుకోలేరు. కనుక మీ జీవితం ఎన్నటికీ సమాప్తం కాదు!

కుందేలు భవిష్యత్తులోకి ఎంతవేగంగా నడుస్తుందిఅన్నదే మన సాంకేతికత. మన శరీరాలను గురించిన సాంకేతికత, జ్ఞానము పెరిగినకొద్దీ కుందేలు వేగంకూడా పెరుగుతుంది. కుందేలు వేగం మన జీవనవేగంతో బాటే ఉన్నదా లేక అంతకుమించి ఉన్నదా అనేది ముదిమి చేతికి చిక్కని వేగం. అప్పుడే మనం అమరులమవుతాం. రే కుర్ట్ వీల్, ఆబ్రే ద గ్రే భవిష్యత్తుపరిశోధకులలో సభ్యులు. కొద్ది దశాబ్దాలలో మనం ఈ వేగాన్ని అందుకుం



టామని వారి అభిప్రాయం. మిగిలినశాస్త్రవేత్తలు అంత ఆశాభావం చూపించడం లేదు. సాంకేతికత ఎంత అభివృద్ధి చెందినా ఒక హద్దు దాటి మనము జీవించలేమని వారి నిర్ధారణ. 120 సంవత్సరాల వయసు తర్వాత మన జీవకణాల పునరుజ్జీవనం ఆగి పోతుందిఅని కొందరు జీవశాస్త్ర వేత్తల దృఢ అభిప్రాయం.

చురుకైన మనసు, యువ శరీరం

‘స్వస్థ శరీరంలో స్వస్థ మనసు’ అనే నానుడిలో చాలా వివేచన ఉన్నది. అంటే శరీరము, మనసు రెండూ ముఖ్యమేనని, ఒక దాని ఆరోగ్యం మరొకదానితో ముడిబడి ఉన్నది అని మనకు గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది. యౌవనంగా ఉండటాని కి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా చురుకుగా ఉండే మనసు ఒక కీలకమైన అంశమని ఋజువు చేయబడింది.

మనసు యౌవనంగా ఉంటే జీవనసరళి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వృద్ధాప్యం మందగించుతుంది.

సరయిన వ్యాయామం లేకపోతే శరీరానికి, ఆలోచనలకు విముఖ ప్రభావాలు కలుగుతాయి. అలాగే మనసుకు కూడా వ్యాయామం లేకపోతే దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే వ్యాయామం లేకపోతే మెదడులో న్యూరాన్లు, న్యూరాన్ కనెక్షన్లు క్షీణించి పోతాయి. తత్ఫలితంగా పరిసరాలకు అనుగుణంగా స్పందించే శక్తి మనకు లోపించుతుంది. కనుకనే నిత్యము మీ మెదడుకు మేత వేయటం చాలా అవసరం.

మానసిక వ్యాయామం అవసరమని సలహా ఇచ్చిన మూల పురుషులలో ఇజ్రేలీ న్యూరో సైంటిస్ట్ ష్లోమో బ్రేజ్నిట్జ్ ఒకరు. రూపురేఖలు సక్రమంగా ఉండాలి అంటే మెదడుకు ఉద్దీపన చాలా అవసరం అని ఆయన వాదన. స్పానిష్ టెలివిజన్ కార్యక్రమం ‘రీడ్స్’ కోసం ఎడ్వర్డ్ పన్నేట్ తో ఆయన ముఖాముఖి :

ఒకరికి శ్రేయస్కరమైనదానికి, వారు చేయదలచిన దానికి మధ్య బిగువు ఉంటుంది. ప్రజలు, ముఖ్యంగా వయోవృద్ధులు, వారు అంతకు ముందు చేసినదాన్నే పునరావృతం చేయడానికి ఇష్టపడతారు. మెదడు ఒక పద్ధతికి అలవాటు పడింది గనుక ఇక ఆలోచించవలసిన పనిలేదు. పనులు ఆటోమేటిక్ గా త్వరగా జరిగిపోతాయి. తరుచు మనకు సుముఖంగా జరుగుతాయి. అకారణంగా ఒక పద్ధతికి అతుక్కుపోయే ప్రమాదం ఉన్నది. ఈ గాడిలోనుంచి బయటపడటానికి ఒకటే మార్గం- సరికొత్త సమాచారంతో మెదడును నవలంచేయటం.

ఏదైనా కొత్త సమాచారం దొరకగానే మెదడు కొత్త లంకెలను సృష్టిస్తుంది. తిరిగి శక్తివంతమవుతుంది. అందుకే - మీ సుఖనివాసం నుంచి బయటికి రావటం కొంత ఆదుర్దా కలిగించినా - గాలిమార్పుకోసం మీరు మీ గాడిలో నుంచి బయటికి రావటం చాలా అవసరం.

మానసిక శిక్షణ వల్ల కలిగే ప్రభావాలు శాస్త్రయుక్తంగా ప్రయోగాత్మకంగా ప్రదర్శించబడ్డాయి. 'అత్యున్నత మేధాశక్తి: ఆరోగ్యానికి, వివేచనకు మెదడుకు సవాలు' (Maximum Brain Power : Challenging The Brain for Health and Wisdom) అనే తమ రచనలో కొలిన్స్ హెమింగ్వే, ఫ్లోమో బ్రెజ్లిట్ట్ మానసిక శిక్షణ పలువిధాలుగా శ్రేయస్కరం అంటారు: " ఏదైనా ఒకపని తొలిసారిగా చేయడం మొదలు పెట్టినప్పుడు మీరు మీ మెదడుకు పని కల్పిస్తారు" వారు అంటారు, "మొదట్లో అది చాలా కష్టంగా కనిపిస్తుంది. కానీ అది ఎలా చేయాలో మీరు నేర్చుకున్నప్పుడే శిక్షణ కార్యరంగంలోకి దిగింది. రెండోసారి ఆ పని కష్టం కాదు, సులువేనని మీరు గ్రహిస్తారు. ఎందుకంటే అప్పటికి

మీరు అందులో మెలకువలు తెలుసుకున్నారు. ఈ శిక్షణ మనిషి చిత్తవృత్తి మీద విపరీతమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ పరివర్తన వల్ల ఫలితాలు సాధించడమే కాక మనిషి ఆత్మవిశ్వాసం దృఢపడుతుంది."

మానసిక వ్యాయామ వివరణ ఆనవాయితీ గానో, లాంఛన ప్రాయంగానో తోచవచ్చు. ఉదాహరణకు ఒక ఆట ఆడటం వల్ల కొత్తగా ప్రేరణ, ఉత్తేజం కలుగుతాయి. ఒంటరితనం వల్ల కలిగే అణచివేతను అడ్డుకుంటుంది.

మనం ఇరవయ్యోపడిలో ఉండగానే మనన్యూరాల్లకు వయసు పైబడటం మొదలవుతుంది. మేధాపరమైన కార్యకలాపాలవల్ల, జిజ్ఞాసవల్ల, నేర్పుకోవాలనే తపనవల్ల ఈ వయసు ఉడిగే కార్యక్రమం మందగించుతుంది. మనసుకు వయసు ఉడగకుండా ఉండాలి అంటే కొత్త పరిస్థితులతో వ్యవహరించటం, ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక కొత్త విషయం తెలుసుకోవటం, ఆటలు ఆడటం, ఎదుటి వాళ్లతో కలుపుగోలుగా వ్యవహరించటం చాలా అవసరం. అంతే కాక ఈ విషయంలో మనసు ఎంత సుముఖంగా ఉంటే అంత శ్రేయస్కరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ఒత్తిడి: దీర్ఘాయుష్షును హతమార్చే దోషి

చాలామంది వారి వయసుకు మించిన పెద్దవారిగా కనిపిస్తారు. ఈ అకాల ముసలిదనానికి ముఖ్యకారణం ఒత్తిడి అని చాలా పరిశోధనలవల్ల తెలిసింది. విపరీత పరిస్థితులలో శరీరం త్వరగా అలిసిపోయి ఉడిగిపోతుంది. అమెరికన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ ఈ విషయం మీద చాలా పరిశోధనలు చేసింది. చివరికి దాదాపు ఆరోగ్య సమస్యలు అన్నీ ఒత్తిడి వల్లనే కలుగుతాయి అని నిర్ధారించింది.

హైడెల్ బర్గ్ యూనివర్సిటీ హాస్పిటల్లో పరిశోధకులు ఒక పరిశోధన జరిపారు. అందులో వారు ఒక యువడాక్టర్ ను ఉద్యోగం నిమిత్తం ఇంటర్వ్యూ చేశారు. 30 నిమిషాలపాటు ఇష్టమైన గణిత సమస్యలు ఇచ్చి ఆయనను విపరీతమైన ఒత్తిడికి గుర్తు చేశారు. ఆ తర్వాత వారు ఆయన రక్తపరీక్ష చేశారు. ఆయన శరీరంలో యాంటీబాడీస్ పాతోజెన్స్ తో ఎలా రియాక్ట్ అవుతాయో ఒత్తిడికి కూడా అదేవిధంగా రియాక్ట్ అయ్యాయి. ఇందువల్ల ప్రోటీన్స్ చురుకుదనం పొంది రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన కలుగుతుంది. ఈ ప్రతిస్పందన హానిక

రమైకణాలను నిర్వీర్యం చేయడమేకాక ఆరోగ్యవంతమైనక్షణాలను ధ్వంసం చేసి వాటికి అకాలవృద్ధాప్యం కలుగజేస్తుంది.కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ ఇటువంటిదే మరొక పరిశోధన జరిపింది. వారు 31మంది స్త్రీల నుంచి వివరాలు, శామ్పుల్స్ సేకరించారు. ఈ 31 మంది స్త్రీలు వారిపిల్లల అనారోగ్యం వల్ల విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురయినవారు. ఈ సమాచారాన్ని ఆరోగ్యకరమైన పిల్లలు ఉండి ఒత్తిడిలేని ఇతర స్త్రీలతోపోల్చి అధ్యయనంచేశారు. ఒత్తిడి వల్ల టేలో మీటర్స్ అనే ఘన నిర్మాణాలు బలహీనమయి కణాలు అకాలంగా వయసు ఉడిగిపోతాయి. ఇందువల్ల మనకణాలు వయసు ఉడగటమే కాక కణాల పునరుత్పత్తి కూడా క్షీణించుతుంది. ఒత్తిడి ఎక్కువైన కొద్దీ కణాల విచ్ఛిన్నత పెరుగుతూ ఉంటుందని ఈ అధ్యయనం వెలిబుచ్చింది.

ఒత్తిడి ఎలా పనిచేస్తుంది?

ప్రస్తుత కాలం ప్రజల జీవితం ఉరుకులు, పరుగులు తీస్తున్నది. దానికి తోడు నిరంతరం, అనుక్షణం ప్రతి ఒక్క విషయంలోనూ పోటీ. ఆ హడావిడిలో శరీరానికి అందే సమాచారం అంతా ప్రమాదకరంగానో, లేదా సమస్యాత్మకంగానో ఉంటుంది. అందుకు ప్రతిస్పందనగా ఒళ్ళు, ఇల్లు అంతా ఒత్తిడిమయం అవుతుంది.

ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో, పరిసరాలలో బయటపడేందుకు ఉపయోగ పడుతుంది కనుక ఒక విధంగా - సిద్ధాంతపరంగా - ఇది ఉపయోగకరమైన ప్రతిచర్యే. క్లిష్టపరిస్థితుల్లోనూ, క్రూర జంతువుల నుంచి తప్పించుకు పారిపోవటానికి ఈ ప్రతిచర్య మనం అనాదిగా ఉపయోగిస్తూ వచ్చాము.

మన మనసులో మోగే అలారం వల్ల మన తలలో న్యూరాన్లు పిట్యూటరీ గ్లాండ్ ను ఉత్తేజ పరుస్తాయి. తత్ఫలితంగా పిట్యూటరీగ్లాండ్ కార్టికోట్రోపిన్ విడుదలచేసే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ కార్టికోట్రోపిన్ సింపథటిక్ నెర్వస్ సిస్టం ద్వారా శరీరంలో ప్రసరణ అవుతుంది. అప్పుడు ఎడ్రినల్ గ్లాండ్

ఉత్తేరకం ఐ ఎడ్రినలిన్, కార్డిసాల్ విడుదల చేస్తుంది. ఎడ్రినలిన్ మన ఉచ్ఛ్వాస వేగాన్ని, నాడీ ప్రకంపనను పెంచుతుంది. బరిలో దిగటానికి కండరాలను సిద్ధం చేస్తుంది.

ఆశించిన ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కోవటానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. కార్డిసాల్ వల్ల డోపమిన్, బ్లడ్ గ్లూకోజ్ విడుదల పెరుగుతుంది. అదే మనలను సవాళ్లు ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధం చేస్తుంది.

ఆదిమానవులు

దాదాపు సర్వకాలాల్లోనూ విశ్రాంతులుగా ఉండేవారు.

అత్యంత ప్రత్యేక పరిస్థితులలో మాత్రమే ఒత్తిడికి లోనయ్యేవారు.

ప్రమాదాలు వాస్తవమైనవి. ఏ క్రూర జంతువో వారి జీవితాన్ని ఏ క్షణాన అయినా ముగించవచ్చు.

అపాయకర క్షణాలలో కార్డిసాల్, ఎడ్రినలిన్ అధిక మోతాదులో ఉత్పత్తి అయి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచేవి.

ఆధునిక మానవులు

సర్వదా పనిచేస్తూనే ఉంటారు. రానున్న అనర్థాలన్నిటికీ సదా అప్రమత్తులై ఉంటారు.

రోజుకు ఇరవైనాలుగు గంటలూ తాకీదుల కోసం కంప్యూటర్ ముందర లేదా సెల్ ఫోన్ తో పడిగాపులు కాస్తూ ఉంటారు.

సెల్ ఫోన్ పింగ్ కానీ, ఇ మెయిల్ నోటీస్ కానీ వారి దృష్టిలో ఎదో క్రూరజంతువు మీదికి దూకినట్లే.

శరీరంలో కార్డిసాల్ ప్రసరణ నిరంతరమూ అల్పంగా ఉంటుంది. పర్యవసానంగా ఎడ్రినల్ ఫటీగ్, నిత్య నిస్రాణ తోబాటు అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు మూలం.

ఈ ప్రక్రియలు సమన్వయంగా ఉన్నంతవరకూ ప్రయోజనకారులు అవుతాయి దైనందిన జీవితాలలో సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి తోడ్పడతాయి. కానీ ఈనాడు మనిషికి ఎదురయ్యే ఒత్తిడి మాత్రం ప్రమాదకారి.

ఒత్తిడి కాలక్రమేణా శరీరాన్ని మనసును శిథిలం చేస్తుంది. అత్యవసర పరిస్థితి నిత్యమూ కొనసాగితే జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన న్యూరాన్లు ప్రభావితం అవుతాయి. అంతేకాక కొన్ని హార్మోన్ల విడుదలకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. ఈ హార్మోన్లలోపం వల్ల డిప్రెషన్ కలుగుతుంది. ఆ తర్వాతి స్థాయిలో చికాకు, నిద్రలేమి, అదుర్దా, రక్తపోటు వంటి పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది.

మనసును, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉండటానికి నిత్య జీవితంలో సవాళ్ళు ఉపయోగపడతాయి. కానీ మన శరీరాలకు అకాలంగా ముసలితనం రాకుండా ఉండాలంటే మన జీవన సరళిలో ఒత్తిడిని సమతుల్యంగా ఉంచటం తెలుసుకోవాలి.

ఒత్తిడి తగ్గించటానికి మెలకువగా ఉండండి

మనము ఊహించుకునే ప్రమాదాలు నిజం అయినా కాకపోయినా, అందువల్ల కలిగే ఒత్తిడి మాత్రం నిజం. అదిఅదుర్దా కలిగించటమేకాక మన జీర్ణప్రక్రియ నుంచి మనచర్మం వరకు ప్రతి ఒక్క అంగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

కనుకనే ఒత్తిడి వల్ల కలిగే భారీసుంకం తప్పించుకోవటానికి, ఒత్తిడి కలగకుండా జాగ్రత్త పడటం అత్యవసరం. అందుకే మన శాస్త్రవేత్తలు మెలకవగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోమని సలహా ఇస్తారు.

ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి ఆత్మావలోకనం అతి ముఖ్యమైన మార్గం. ప్రతి విషయంలోనూ మనస్పందన ఎలా ఉంటుంది - అలవాటుకొద్దీ జరిగే స్పందన అయినా సరే - అని గమనించటం వల్ల మనం ఆ విషయంలో మెలకువగా ఉంటాం. ఈ పద్ధతిని అదును తప్పిపోతున్న ఆలోచనలను గమనించి వర్తమానంలో జీవించటం నేర్చుకుంటాం.

“మనలను అంతంలేని ఆలోచనా వలయంలోకి దించే స్వయంచాలక మైన మీటను స్విచ్ ఆఫ్ చేయటం నేర్చుకోవాలి. టెలిఫోన్లో మాట్లాడుతూ, లేదా టెలివిజన్లో వార్తలు చూస్తూ ఏదో ఒక చిరుతిండి తినేవాళ్ళు మనలో చాలా మందికి తెలుసు. అంతకుముందే వారు తిన్న ఆమ్లెట్ లో ఉల్లిపాయలు ఉన్నవా లేవా అని అడిగి చూడండి. వాళ్ళకు తెలియదు.” అంటారు రాబర్ట్ ఆల్విబార్. ఒక అనారోగ్యం కారణంగా ఆయన విపరీతమైన ఒత్తిడికి లోను అయినారు. పరుగులు తీసే జీవితాన్ని వదిలి ఆయన అర్జులైన ‘మెలకువ’ బోధకులుగా వృత్తి చేపట్టారు.

మెలకువ అవస్థ చేరుకోవడానికి ధ్యానం ఒక మార్గం. బయటి ప్రపంచం నుంచి వచ్చే సమాచారం వడకట్టడానికి ధ్యానం సాయపడుతుంది. ప్రాణాయామం, యోగ, బాడీ స్కాన్ ద్వారా కూడా ఈ మెలకువ అవస్థ సాధించవచ్చు. క్రమమైన శిక్షణ ద్వారా మెలకువ సాధించవచ్చు. కొంచెం అభ్యాసం చేస్తే మనసు మీద పూర్తిగా ఏకాగ్రం చేయటం నేర్చుకుంటాం. అప్పుడు మనకు ఒత్తిడి తగ్గుతుంది మన ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

కొంత ఒత్తిడి అవసరమే

అత్యధికమైన ఒత్తిడి దీర్ఘాయుస్సుకు, మానసిక శారీరక ఆరోగ్యానికి శత్రువు. తక్కువ స్థాయి ఒత్తిడి శ్రేయస్కరం అని రుజువు అయింది.

డాక్టర్ హెనావార్డ్ ఎస్. ఫ్రైడ్మన్ కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయం (రివర్ సైడ్) మానసిక శాస్త్రం ఆచార్యులు. ఆయన ఒక బృందాన్ని 20 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. విశ్రాంతమైన జీవితంకోసం త్వరగా రిటైర్ అయిపోయిన వారి కంటే ఒత్తిడిని తక్కువ మోతాదులో నియమించి, సాఫల్యం సాధించటానికి విధి నిర్వహణలో త్రికరణశుద్ధిగా నిమగ్నం అయినవారు జీవితంలో సవాళ్లను ఎదుర్కొని దీర్ఘకాలం జీవించారు అని ఆయన కనుక్కున్నారు. తత్ఫలితంగా తక్కువ మోతాదులో ఒత్తిడి శ్రేయస్కరమే అని ఆయన నిర్ధారించారు. తక్కువ

ఒత్తిడిలో జీవించేవారు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అనుసరిస్తారు, ధూమపానం అల్పంగా చేస్తారు, మద్యం స్వల్పంగా సేవిస్తారు.

శతాధిక వృద్ధులు - 110 సంవత్సరాలు లేదా అంతకు మించి జీవించిన వారు వారినందరినీ మనం ఈ పుస్తకంలో కలుసుకోబోతున్నాము. వారంతా వృద్ధాప్యంలో కూడా పనిచేసి తీక్షణమైన జీవనం కొనసాగించారు.

చేతులు ముడుచుకు కూచుంటే వృద్ధాప్యం మీద పడుతుంది

పని, పాటా లేని జీవితం - ముఖ్యంగా పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో - రక్తపోటు, ఊబకాయం వంటి వ్యాధులకు దారి తీసింది. ఈ వ్యాధులు దీర్ఘాయుస్సుకు ప్రతిబంధకాలు.

ఇంట్లో గాని, పనిలోగాని ఎక్కువసేపు కూర్చోని ఉంటే కండరాలకు, ఊపిరితిత్తులకు దృఢత్వం సన్నగిల్లుతుంది. అంతేగాక ఆకలి ఎక్కువై చురుకైన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే అభిరుచిని అడ్డుకుంటుంది. ఎక్కువగా కదలికలేని జీవనం వల్ల రక్తపోటు, గుండె రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఎముకలు గుల్లబారే వ్యాధి, తిండిబోతు తనం, మాత్రమే గాక కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు కూడా దారి తీయవచ్చు. శారీరకంగా క్రియాశీలతకు మన రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని బేలోమర్స్ కు మధ్య సంబంధం ఉండదని ఇటీవల పరిశోధనలు వెల్లడించాయి.

శారీరకంగా క్రియాశూన్యత వల్ల ఈ వ్యవస్థలోని క్షణాలు అకాలంగా వృద్ధాప్యం పొందుతాయి. అందువల్ల వ్యవస్థ మొత్తం వయసు మళ్ళుతుంది. ఈ సమస్య పెద్దవారిలోనే కాదు, అన్ని వయసుల వారికి వర్తిస్తుంది. ఆట పాటలు లేకుండా స్తబ్ధంగా కూర్చుని ఉండే పిల్లలకు ఊబకాయం వచ్చే అవకాశాలు, దానితోపాటు కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు, ప్రమాదాలు మెండు. కనుకనే చిరు ప్రాయంలోనే చురుకైన ఆరోగ్యకరమైన జీవన మార్గం అనుసరించటం చాలా ముఖ్యం.

క్రియాశూన్యంగా ఉండటం కంటే క్రియాశీలంగా ఉండటం సులువు. మీ దినచర్యలో కొంచెం మార్పు, కొంచెం ప్రయత్నం అవసరం. అంతే. ఇంటా బయటా కూడా చురుకుగా ఉండే జీవన సరళి మనకు అందుబాటులో ఉన్నది. మన దినసరి అలవాట్లకు కొద్ది అంశాలు జోడించితే చాలు.

- పనికి నడిచి వెళ్ళండి. లేదా ప్రతిరోజు కనీసం ఇరవై నిమిషాలు నడవండి.
- ఎలివేటర్, ఎస్కలేటర్ ఉపయోగించే బదులు కాళ్లకు పని చెప్పండి. ఇది మీ శరీర స్థితికి, మీ కండరాలకు, మీ శ్వాసప్రక్రియకు శ్రేయస్కరం.
- సామాజిక, విరామ కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనండి. అందువల్ల మీరు టెలివిజన్ ముందర గడిపే సమయం తగ్గించవచ్చు.
- జంక్ ఫుడ్ బదులు పండ్లు తినండి. దానివల్ల తిండియావ తగ్గుతుంది. మీ శరీరంలో మరిన్ని పోషక పదార్థాలు చేరుతాయి.
- తగినంత నిద్రపోండి. ఏడు నుంచి 9 గంటల నిద్ర ఆరోగ్యదాయకం. అంతకు మించిన నిద్ర సోమరితనానికి బద్ధకానికి దారి తీస్తుంది.
- పిల్లలతోనూపెంపుడు జంతువులతో ఆడుకోండి. లేదా ఏదైనా ఆట లాడే బృందంలో చేరండి. ఇందువల్ల మీ శరీరం పటుత్వం పొందటమేకాక మనసుకు చురుకుదనం వస్తుంది. ఆత్మగౌరవం పెరుగుతుంది.
- మీ దినచర్య గమనించండి. అక్కడ నిరర్థకమైన వాటిని, హానికరమైన వాటిని తొలిగించి శ్రేయస్కరమైన వాటిని జోడించండి.

ఈ చిరుమార్పులతో శరీరాలకు, మనసులకు నూతనత్వం సంపాదించవచ్చు. దానివల్ల ఆయుర్దాయం పెరిగే అవకాశాలు పెంచవచ్చు.

మోడల్ రహస్యం

అంతరంగంలోనూ, బాహ్యంగానూ, శారీరకంగానూ మానసికంగానూ మనందరికీ వయసు మీద పడుతూ ఉంటుంది. కానీ అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా మనుష్యుల చర్మం వారి వయసును తెలియ చెబుతుంది. అడుగున జరిగే అనేక ప్రక్రియల కారణంగా చర్మం అనేక ఆక్రతులకు, వర్ణ విజ్ఞాసాలకు లోనవుతుంది. మోడల్స్ గా జీవనం కొనసాగించేవారు ఒక ఫ్యాషన్ షో ముందు రోజు 9 లేదా 10 గంటలు నిద్ర పోతారు అని చెప్తారు. ఇందువల్ల వారి చర్మం ముడుతలు లేకుండా నునువుగా మెరుస్తూ ఉంటుంది.

వయసు మీదపడకుండా ఉండటానికి నిద్ర కీలకం అని విజ్ఞానశాస్త్రం రుజువు చేసింది. నిద్రపోయేటప్పుడు మెలటోనిన్ అనే హార్మోను - ఇది మన శరీరంలో సహజంగా ఉండే హార్మోన్ - ఉత్పత్తి చేస్తాం. సెరటోనిన్ అని న్యూరో ట్రాన్సిమిటర్ నుంచి పినియల్ గ్లాండ్ దీనిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ఉత్పత్తి మన రాత్రింబవళ్ళు దినచర్యను అనుసరించి ఉంటుంది. మన నిద్ర, జాగ్రదావస్థల లో ఇది పాత్ర వహిస్తుంది.

మెలటోనిన్ శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. మన దీర్ఘాయుస్సుకు తోడ్పడటమే కాక క్రింది ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది.

- రోగ నిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేస్తుంది.
- దానిలో క్యాన్సర్ నుంచి రక్షించే మూలకం ఉన్నది.
- అది ఇన్సులిన్ సహజ ఉత్పత్తిని బలపరుస్తుంది.
- ఆల్ జిమర్ వ్యాధి మీద పడకుండా అడ్డుకుంటుంది.
- బోలుఎముకల వ్యాధిని నిరోధించడానికి, గుండె జబ్బును ఎదుర్కొ నటానికి సాయపడుతుంది.

యౌవనాన్ని పరిరక్షించడంలో మెలటోనిన్ అత్యంత సహాయకారి అని చెప్పటానికి ఈ కారణాలు చాలవా? కానీ 30 సంవత్సరాలు వయసు దాటిన

తర్వాత మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఆ లోపాన్ని ఈ విధంగా పరిహారం చేయొచ్చు.

- పోషకాహారం తినటం, శరీరానికి ఎక్కువ క్యాలిషియం లభించేటట్లు చూడటం.
- ప్రతిరోజూ కొంతసేపు శరీరానికి సూర్యరశ్మి కలిగేట్లు చూడటం.
- తగినంత నిద్రపోవడం.
- ఒత్తిడి, మద్యపానం, పొగాకు, కఫెన్ మంచి తొలగటం. ఇవన్నీ మననిద్రపాడుచేస్తాయి. దానివల్ల మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి దెబ్బతింటుంది.

మెలటోనిన్ కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసి, వృద్ధాప్యాన్ని మందగించ చేయవచ్చునా అనినిర్ణయించడానికి నిపుణులు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అదే నిజమైతే దీర్ఘాయుస్సుకు రహస్యం మనలోనే ఉన్నది అని నిర్ణయం అవుతుంది.

వయసు మీద తిరుగుబాటు వైఖరి

శరీరంమీద, అది ఎంత త్వరగా వయసు మళ్లుతుంది అనే విషయం మీద మనుకు అఖండమైన నియంత్రణ శక్తి ఉంది. శరీరాన్ని యౌవ్వనంగా ఉంచాలి అంటే - జీవితంలో కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు చలించకుండా- మనసుని చురుకుగా ఉంచటమే రహస్యం అని దాదాపుడాక్టర్లు అందరూ ఒప్పుకుంటారు. ఇకిగాయ్లో అదే కీలకమైన మూలకం.

చిరాయువులుగా జీవించే వ్యక్తులు అందరిలోనూ రెండు లక్షణాలు సర్వసాధారణంగా ఉంటాయి. అవి సుముఖ వైఖరి, ఉద్వేగాలపట్ల మెలకువ. ఎప్పివాయూనివచ్చిన నిర్వహించిన పరిశోధనలో వెల్లడి అయిన విషయాలు ఇవి. అంటే జీవితంలో సమస్యలను సవాళ్లను సుముఖ వైఖరితో ఎదుర్కొనే వారు, తమ ఉద్వేగాలను అదుపులో ఉంచగలుగుతున్నారు. కనుకవారు దీర్ఘాయుష్షుకు రాజమార్గంలో ఉన్నారు.

నిశ్చలమైన వైఖరి - ప్రతికూల పరిస్థితులలో ప్రశాంతంగా ఉండగల గటం - కూడా మిమ్మల్ని యువకులు ఉంచటానికి తోడ్పడుతుంది. ఈవైఖరి ఆదుర్దా, ఒత్తిడిని తగ్గించి ప్రవర్తనను స్థిమిత పరుస్తుంది. తొందర - లేని నిశ్చింత జీవితాలు గడిపే సంస్కృతులలో దీర్ఘాయుష్షు అధికంగా ఉండటం గమనించవచ్చు.

శతవృద్ధులు, శతాధిక వృద్ధులు సర్వసాధారణంగా సారూప్య వ్యక్తిత్వాలు కలిగి ఉంటారు. వారి పరిపూర్ణ జీవితాలలో కూడా కష్ట సమయాలు ఉన్నాయి. కానీ ఎదురయిన అవాంతరాలకు కుంగి పోకుండా వాటిని సుముఖంగా ఎదుర్కోవటం ఎలాగో వారు తెలుసుకున్నారు.

111 సంవత్సరాల వయసులో అలెగ్జాండర్ ఇమిచ్ 2014లో ప్రపంచంలో అందరికంటే వృద్ధుడిగా గుర్తించ బడ్డారు. అందుకు తన జన్మవులు కారణం అని ఆయనకు తెలుసు. కానీ అనేక ఇతర అంశాలు కూడా అందుకు తోడ్పడ్డాయి అని ఆయన గ్రహించారు. 2014 సంవత్సరం గిన్నిస్ రికార్డ్ లో ప్రవేశించిన తరువాత రైటర్స్ ఇంటర్వ్యూలో ఆయన “దీర్ఘాయుష్షుకు మీజీవన శైలి అన్నిటి కంటే ముఖ్యం.” అన్నారు ఆయన.

దీర్ఘాయుష్షు భావగీతం

దీర్ఘాయుష్ములకు ఒగిమి గిన్నిస్ రికార్డు సాధించింది. మేం అక్కడ ఉన్నప్పుడు నూరవ సంవత్సరంలో అడుగు పెట్టబోతున్న ఒకమహిళ మాకు ఈ పాట వినిపించింది:

ఆరోగ్యానికి చిరాయువుకూ

ప్రతి ఒక్కటి కొంచెంగా తిని ఆనందించు పెందలకడనే నిద్రపో, పెందలకడనే మేలుకో, బయటికి వెళ్ళి నడువు

ప్రశాంతంగా ప్రతిరోజు జీవిస్తాం, ఈ పయనం ఆనందిస్తాం

ఆరోగ్యానికి, చిరాయువుకూ
అందరితోనూ స్నేహంగా ఉంటాం
గ్రీష్మం, వసంతం, శరత్, హేమంతం
అన్నీ ఆనందంగా అనుభవిస్తాం.
వేళ్ళు వయసు ఉడిగాయని చింతించటం కాదు,
వేళ్ళనుంచి తలదాకా, తలనుంచి వేళ్ళ దాకా
వేళ్ళతో పనిచేస్తూ కదులుతూ ఉంటే
నూరేళ్ళు నిన్ను వెతుక్కుంటూ వస్తాయి

తరువాతి అధ్యాయం చూడటానికి మన వేళ్ళు ఉపయోగించి పేజ్ తిప్ప
వచ్చు. అక్కడ మన జీవిత పరమార్థం కనుక్కోవటానికీ, దీర్ఘాయుష్యకూ మధ్య
ఉన్న సంబంధం చూస్తాం. దీర్ఘాయుష్యకు మీ జీవన సరళి చాలా ముఖ్యం.



లోగో డెరప్ → ఇకిగాయ్

మీ పరమార్థం -

దీర్ఘాయుష్షు మెరుగైన జీవనం





లోగోధరపీ అంటే ఏమిటి?

మానసిక శాస్త్రం అంటే ఏమిటో ఒక్క వాక్యంలో నిర్వచించమని ఒక సహోద్యోగి విక్టర్ ఫ్రాన్జెల్ ను ఒకసారి అడిగారు. “లోగోధరపీలో రోగి నిటారుగా కూర్చొని వినటానికి - అప్పుడప్పుడు - అష్టంగా ఉండే విషయాలు వినాలి.” అని ఫ్రాన్జెల్ సమాధానం. ఆ సహోద్యోగి అంతకు క్రితమే “మానసిక విశ్లేషణలో ఒక రోగి కౌచ్ మీద పడుకొని చెప్పరాని విషయాలను కూడా చెబుతారు.” అని మానసిక విశ్లేషణ వివరించారు.

ఫ్రాన్జెల్ తన దగ్గరికి వచ్చిన రోగులను అడిగే మొట్ట మొదటి ప్రశ్న : “మీరు ఆత్మహత్య ఎందుకు చేసుకోరు?” తాము ఆత్మహత్య చేసుకోక పోవడానికి రోగి మంచి కారణాలనే చెబుతూ పోతారు. మరి అప్పుడు లోగో ధరపీ చేసేది ఏమిటి?

సమాధానం చాలా సరళం : జీవించడానికి కారణాలు కనుక్కోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

లోగోధరపీ రోగులను వారి జీవిత పరమార్థం/ గమ్యం తెలుసుకోవడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. తద్వారా వాళ్లు తమ మానసిక దౌర్బల్యాన్ని ఎదుర్కోకలుగుతారు. వారి జీవిత పరమార్థం జీవితంలో ముందడుగు వేయడానికి వారికి ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. గతంలోని మానసిక శృంఖలాలను చేదించి వారికి ఎదురయ్యే అవాంతరాలను ఎదుర్కొనేశక్తిని కలిగిస్తుంది.

జీవించటానికి ఒక కారణం

వియన్నాలోని తన చికిత్సాలయం లో ఫ్రాన్జెల్ ఒక అధ్యయనం చేశారు అందులో తెలిసింది ఏమిటి అంటే రోగులు కానీ, సాధారణ వ్యక్తులు కానీ నూటికి 80 మందికి జీవించటానికి ఒకకారణం కావాలి. నూటికి 60 మందికి ప్రాణత్యాగం చేయటానికి ఒక వ్యక్తి, లేదా ఒక కారణం ఉంటాయి.



అర్థం - అన్వేషణ

ఒక పరమార్థం అన్వేషణ ప్రాన్యెల్ తన జీవితంలో లక్ష్యం సాధించడానికి వ్యక్తి గతంగా ఒక ప్రచోదనశక్తి అయింది. లోగో థెరపీ ప్రక్రియను క్లుప్తంగా కింద ఇచ్చిన 5 వాక్యాలలో చెప్పవచ్చు.

1. ఒక వ్యక్తి శూన్యంగా, నిస్పృహ, ఆదుర్దా అనుభూతి చెందవచ్చు.
2. ఆయన అనుభూతి ప్రయోజనకరమైన జీవనం కోసమేనని చికిత్సకు లు చూపిస్తారు.
3. రోగి తన జీవితం లక్ష్యాన్ని కనుక్కుంటారు.(ఆ సమయంలో)
4. రోగి స్వేచ్ఛగా ఆ లక్ష్యాన్ని అంగీకరించవచ్చు లేదా తృణీకరించవచ్చు.
5. కొత్తగా తెలుసుకున్న జీవన లక్ష్యం వారి అవాంతరాలను, విషాదాలను అధిగమించటానికి తోడ్పడుతుంది.

ప్రాన్యెల్ తన ఆదర్శాలకోసం, లక్ష్యాలకోసం జీవించడమే గాక ప్రాణాలు అర్పించడానికి అయినా సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఆయన ఔస్టిన్ లో కొంతకాలం ఖైదీగా ఉన్న ఆయన అనుభవాలు “ఒక వ్యక్తి నుంచి మీరు ఏదైనా విడదీయ గలరు. కానీ ఒక పరిస్థితిలో వారి ప్రవర్తననుగాని వైఖరినిగాని ఆ ప్రవర్తనను, వైఖరిని అనుసరించే స్వాతంత్ర్యాన్నిగాని మీరు వారినుంచి విడదీయలేరు.” ఇది ఆయన ఒంటరిగా ఏ సహాయమూ లేకుండా గడిపిన జీవనం. అది ఆయన తదుపరి జీవితంలో ప్రోత్సహించి ప్రేరేపించింది.

సైకో ఎనాలిసిస్, లోగో థెరపి మధ్య తేడాలు

సైకో ఎనాలిసిస్

రోగి కోచ్ మీద రోగి లాగా పడుకుంటారు

అది గతం లోకి చూస్తుంది.

మానసిక బలహీనతలను విశ్లేషించుతుంది

ఇక్కడ ఆనందమే లక్ష్యం

మనస్తత్వం మీద కేంద్రీకరించుతుంది

మానసిక బలహీనతల మీద పనిచేస్తుంది

అచేతనంగా సంభవించే సంఘర్షణలు తోవిశ్లేషిస్తుంది. (ఆధ్యాత్మిక అంశం)

రోగి సహజ ప్రవృత్తికి పరిమితం అయి ఉంటుంది.

ప్రాథమికంగా దైవ విశ్వాసాన్ని అంగీకరించదు

ఘర్షణలు పరిష్కరించి సహజ ప్రవృత్తిని ప్రేరణను తృప్తిపరచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

లోగో - థెరపీ

రోగి వైద్యుడి ఎదురుగా కూర్చుంటారు. వైద్యులు వారిని తీర్మాన రహితంగా నడిపిస్తూ ఉంటారు.

అది భవిష్యత్తులోకి చూస్తుంది.

రోగి మానసిక బలహీనతల జోలికి పోదు.

ఇక్కడ పరమార్థం, ప్రయోజనం లక్ష్యాలు.

ఆధ్యాత్మికత అనే అంశాన్ని జోడించుతుంది.

నూవోజేనిక్, ఎగ్జిస్టెన్షియల్ బలహీనతల మీద కూడా పనిచేస్తుంది.

ఘర్షణలు జరిగిన క్షణాల్లోనే వాటి వ్యవహరిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక వాస్తవాలతో కూడా వ్యవహరిస్తుంది.

దైవ విశ్వాసాన్ని అంగీకరిస్తుంది.

రోగి జీవితంలో అర్థం తెలుసుకొని తన నైతిక విలువలను తృప్తి పరచడానికి తోడ్పడుతుంది.

మీరే మీరే పోరాడండి

జీవితంలో ఒక లక్ష్యం లేకపోతే, లేదా ఆ లక్ష్యం వక్రించితే జీవితంలో నిస్సృహ తల ఎత్తుతుంది. ఈ నిస్సృహ ఒక విపరీతంగా నో లేకపోతే నరాల బలహీనతకు సూచనగానో కనిపించవచ్చు. కానీ ఫ్రాన్స్కోల్ దృష్టిలో మాత్రం అలా కాదు. రాబోయే మార్పుకు అది దోహదం కావచ్చునని ఆయన అభిప్రాయం.

మానసిక చికిత్సల దృష్టిలో ఈ నిస్సృహ ఒక మానసిక వ్యాధి. లోగో థెరపీ దృష్టిలో మాత్రం ఈ నిస్సృహ ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆవేదన. సహజమైన శ్రేయస్కర పరిణామం. ఈ నిస్సృహకు లోనయిన వాళ్ళు అందరూ స్వయం గానో, ఎదుటి వారిసహాయంతోనో వ్యాధి నివారణ కోసం ప్రయత్నిస్తారు. ఆ ప్రయత్నంలో వాళ్ళు జీవితంలో తృప్తిని తెలుసుకుంటారు. వారి లక్ష్యాన్ని మార్చుకోవడంలో ఈ నిస్సృహ సహాయపడుతుంది.

మనుషులు తమ జీవిత లక్ష్యాన్ని మార్చుకునే ప్రయత్నంలో సహాయం అవసరమైతే అప్పుడు లోగోథెరపీ రంగంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. జీవితలక్ష్యాన్ని కనుక్కోవడంలో వారికి దారితెలియక పోవచ్చు. లేదా లక్ష్యసాధనలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలను అధిగమించి గమ్యం చేరుకోవడానికి సహాయం అవసరంకావచ్చు. ఫ్రాన్స్కోల్ 'మాస్ స్పెర్చెఫర్ మీనింగ్' అనే ఒకపుస్తకం రచించారు. అందులో ఆయన ప్రఖ్యాతమైన నియట్టే సూక్తిని ఉదాహరిస్తారు:

“జీవించటం ఎందుకో తెలిసిన వ్యక్తి, జీవనం ఎలా ఉన్నా భరించగలరు.”

ఇంత వరకూ మనము సాధించినదానికి, భవిష్యత్తులో మనం సాధించాలి అనుకున్న దానికి మధ్య సహజంగా కొంత టెన్షన్ ఉంటుంది. మన ఆరోగ్యం ఈ టెన్షన్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అనుభవపూర్వకంగా ఇది ఫ్రాన్స్కోల్ నమ్మిన సూత్రం. అంటే మనకుకావాల్సింది ప్రశాంతమైన జీవనం కాదు. మన శక్తి సామర్థ్యాలు అన్నీ ఉపయోగించి ఎదుర్కోగల సవాలు కావాలి. ఆ

ధునిక సమాజంలో మనుషులు వాళ్లు చేయదలచుకున్నది కాక ఇతరులు చెప్పింది, లేకపోతే ఇతరులు చేసేది వాళ్లు అనుసరిస్తారు. ఇక్కడ అస్తిత్వ సంక్షోభం ఒక విలక్షణమైన సమస్య. వారినుంచి ఇతరులు ఆశించే దానికి, తమనుంచి తాము కోరుకునే దానికి మధ్యలో ఉన్న అగాధాన్ని ఆర్థిక బలంతోనే లేకపోతే భౌతిక ఆనందాలతోనే పూడ్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇది ఆత్మహత్యకు కూడా దారితీయవచ్చు.

ఉదాహరణకి ఆదివారంనాడు ఆఫీసులో లేదా పనిలో ఉండే ఒత్తిడిలే కపోతే, మనిషి లోపల అంతా శూన్యంగా అనుభూతి చెందుతాడు. దీన్ని 'సండే న్యూరోసిస్' అంటారు. దీనికి ఆయన ఒక పరిష్కారం కనుక్కోవాలి. అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా పక్కమీద నుంచి లేవటానికి ఆయనకు ఒక కారణం కావాలి - అదే ఆయన ఇకిగాయ్.

“నా అంతరంగం శూన్యం అనిపిస్తుంది”

వియన్నా పాలిటెక్నిక్ హాస్పిటల్ లో నిరహించిన ఒక పరిశోధనలో ప్రాన్సెల్ బృందం వారు ఇంటర్వ్యూ చేసిన రోగులలో 55 శాతం ఏదో ఒక స్థాయిలో అస్తిత్వ సంక్షోభం అనుభవిస్తూ ఉంటారని తెలుసుకున్నారు.

అస్తిత్వ శూన్యాన్ని నింపటానికి జీవనలక్ష్యం లేదా జీవనగమ్యం దోహదం చేస్తుందని లోగో థెరపీ భావన. ప్రాన్సెల్ తన జీవితంలో సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. తన లక్ష్యాలకు కార్య రూపం ఇచ్చారు. ఆయన వయోవృద్ధులు అయిన తర్వాత తన జీవితాన్ని వెనుదిరిగి చూసి సంతోషపడ్డారు. ఆయన ఒక ప్రయోజనం కోసం జీవించారని ఆయన అనుభవాలు చెప్పకనే చెబుతాయి. కనుక వయసులో ఉన్న వారిని చూసి ఆయన అసూయ పడవలసిన అవసరం లేకపోయింది.

లోగో థెరపీ తో మెరుగైన జీవితం:

కొన్ని కీలక భావాలు

- మన జీవిత పరమార్థాన్ని మనం సృష్టించబోవటం లేదు, మనం దాన్ని కనుక్కుంటాము - అంటారు సార్ద్రే.
- మన అస్తిత్వానికి ఒక ఏకైక కారణం ఉన్నది. కాలక్రమేణా దాన్ని అవసరమైనన్ని సార్లు మార్చవచ్చు.
- మనం దేనిని గురించి భయపడతామో, మన ఆందోళన దానినే నిజం చేస్తుంది. అలాగే ఒక కోరిక దిశగా ధ్యాస ఎంత మళ్లిస్తే ఆ కోరిక తీరటం అంత దూరం అవుతూ ఉంటుంది.
- మన విముఖత్వాన్ని, ఆదుర్దాను తగ్గించడంలో హాస్యం తోడ్పడు తుంది.
- ఉదాత్తమైన పనులుగాని లేదా ఘోరమైన పనులుగాని చేయడానికి మనం సమర్థులము. చివరికి మనం ఏమి చేస్తాము అనేది పరిస్థితు లమీద కాక మననిర్ణయాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

రాబోయే పేజీలలో ప్రాన్కెల్ ప్రాక్టీస్ లో ఎదురైన నాలుగు కేసులు పరిశీలిస్తాం. జీవితలక్ష్యం లేదా గమ్యం అర్థం చేసుకోవటానికి ఇవి సహాయపడతాయి.

కేస్ స్టడీ: బిక్టర్ ఫ్రాన్కెల్

జర్మన్ కాన్సెంట్రేషన్ క్యాంప్ లోను, ఆ తర్వాత జపాన్, కొరియాలలో నిర్మించిన వాటిలోనూ ఖైదీలను మానసిక వైద్యులు అధ్యయనం చేశారు. క్యాంపు బయట పడినతర్వాత సాధించవలసినవి ఇంకా ఉన్నాయి అని అందుచేత ఎలా గైనా సరే అక్కడినుంచి సజీవంగా బయటపడాలని దృఢంగా కోరినవారు క్యాంపు జీవనం గురించి బతికి బయటపడ్డారు అని ఆ అధ్యయనం సారాంశం. ప్రాన్కెల్ విషయంలో ఇది ఋజువైంది. విడుదల అనంతరం లోగో - థెరపీ విద్యాలయం అభివృద్ధి చేసిన తర్వాత, తన చికిత్సకు మొట్ట మొదటి రోగి తానేనని ఆయన గ్రహించారు.

ఆయన సాధించ దలచిన లక్ష్యం ఒకటి ఉన్నది. అదే ఆయనను సజీవంగా ఉంచింది. ఆయన ఔప్పిట్టే వచ్చినప్పుడు అప్పటి వరకు ఆయన తన వృత్తిలో పరిశోధించి సంకలనం చేసిన సిద్ధాంతాలు అన్నీ ఉన్నాయి. అవి అన్నీ ప్రచురణకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. అధికారులు వాటిని ఆయన దగ్గర్నుంచి లాక్కుని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అవి అన్నీ తిరిగిరాయాలని ఆయన సంకల్పం. కాన్సెం ట్రేషన్ క్యాంపులో నిత్యనిరంతర భయభీతుల మధ్య ఆ సంకల్పమే ఆయన జీవితానికి అర్థము, పరమార్థము ఐ జీవనపోరాటానికి ప్రోత్సహించింది. ఆ కారణంగా కాలక్రమేణా ముఖ్యంగా వ్యాధితో మంచం పట్టినప్పుడు చేతికి దొరికిన కాగితపు ముక్కల మీద ఆయన తన పరిశోధనలోని కీలకపదాలను రాసి ఉంచుకునేవారు.

కేస్ స్టడీ: అమెరికన్ దౌత్యద్యోగి

ఒక ప్రముఖ అమెరికన్ దౌత్యప్రతినిధి 5 సంవత్సరాల క్రితం మానసిక చికిత్స పొంది తర్వాత మానివేశారు. చికిత్స తిరిగి మొదలు పెట్టడానికి ఆయన ఫ్రాన్సెల్ దగ్గరికి వెళ్ళారు. ఆయన అసలు ఈ మానసిక చికిత్సకు ఎందుకు వెళ్ళారు అన్నది ఫ్రాన్సెల్ మొదటి ప్రశ్న. తన ఉద్యోగం, తన దేశం అనుసరించే అంతర్జాతీయ రాజకీయాలు అంటే ఆయనకు పరమ అసహ్యం. కానీ ఉద్యోగరీత్యా ఆయన వాటిని అనుసరించి అమలుపరచ వలసి వచ్చింది. అంతక్రితం సంవత్సరాల తరబడి ఆయన ఒక అమెరికన్ మానసిక వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తూ ఉండే వారు. ఆ వైద్యులు ఈ ప్రతినిధి ప్రభుత్వము, ఉద్యోగం రెండూ తండ్రికి ప్రతి రూపాలని కనుక ఈ ప్రతినిధి తన తండ్రితోసమానమైన వారితో రాజీ పడాలని సలహా ఇచ్చారు. అప్పుడు ఈ ఉద్యోగం, రాజకీయాలు కొంతవరకు సమ్మతంగా ఉంటాయని ఆ వైద్యుల సలహా. దౌత్య ప్రతినిధి మరొక వృత్తిని చేపట్టాలని కోరుతున్న కారణంగా ఆయనకు ప్రస్తుత వృత్తిలో నిరాశ నిస్పృహ కలిగాయని ఫ్రాన్సెల్ ఆయనకు కొద్ది సెషన్స్ లోనే చూపించారు. ఆ విషయం మనసులో దాచుకుని దౌత్య ప్రతినిధి తన చికిత్సకు స్వస్తి చెప్పారు.

ఐదు సంవత్సరాల తరువాత ఆ మాజీ దౌత్య ప్రతినిధి తను వేరొక వృత్తిలో ఉన్నానని, తను చాలా సంతోషంగా ఉన్నట్లు ఫ్రాన్స్‌లో కు ఫోన్ చేసి చెప్పారు.

ఆ వ్యక్తికి అన్ని సంవత్సరాల మానసిక చికిత్స అనవసరమని, వాస్తవానికి ఆయన చికిత్స పొందవలసిన రోగి కాదని ఫ్రాన్స్‌లో అభిప్రాయం. కేవలం జీవితానికి ఒక ప్రయోజనం అన్వేషిస్తున్న వారిలో ఆయన ఒకరు. ఆ ప్రయోజనం కనుక్కున్న మరుక్షణం ఆయన జీవితానికి ప్రగాఢమైన అర్థము పరమార్థము ఏర్పడింది.

కేస్ స్టడీ : ఆత్మహత్యకు వడిగట్టిన తల్లి

ఒక కుర్రవాడు 11 సంవత్సరాల వయసులో చనిపోయాడు. ఆ దుఃఖం భరించ లేక తల్లి తను ఆత్మహత్య చేసుకోవటానికేగాక తన ఇంకొక కొడుకును కూడా చంపడానికి ప్రయత్నించింది. ఈ రెండవకొడుకు పుట్టినప్పటినుంచి పక్షవాతంతో బాధపడుతున్నాడు. అతనే తల్లి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకున్నాడు. తన జీవితానికి ఒక అర్థం, ప్రయోజనం ఉన్నదని అతను దృఢంగా నమ్మాడు. తల్లి తమను తమ ఇద్దరినీ చంపితే తన జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించలేడు అని గ్రహించాడు.

ఆ స్త్రీ ఒక గ్రూప్ డిస్కషన్ లో తన కథ చెప్పింది. ఆమెకు సహాయం చేసే ఉద్దేశ్యంతో ఫ్రాన్స్‌లో మరొక స్త్రీని వృద్ధురాలిగా, ధనవంతురాలుగా, బిడ్డలు లేని దానిలాగా ఊహించుకొని అంత్యదశలో ఉన్నట్లు పడకమీద పడుకో అన్నారు. అలా చేస్తే తన జీవితం వ్యర్థం అయినట్లు తను అనుభూతి చెందుతుంది అని ఆస్త్రీ గట్టిగా వాదించింది.

ఆత్మహత్యకు వడిగట్టిన స్త్రీని అదే స్థితిలో ఊహించుకొని పడకమీద పడుకోమన్నారు. ఆమెగడిచి పోయిన తన జీవితం గుర్తు చేసుకుని తన పిల్లలకోసం తన శాయశక్తులా సాధ్యమైనంత చేసిందని గ్రహించింది. పక్షవాతంతో ఉన్న కొడుకు జీవితం ఆనందమయం చేసింది.

ఆకొడుకు దయామయుడుగా నిత్యము సంతోషంతో ఉండే వ్యక్తిగా ఎదిగాడు. రోదిస్తూ ఆమె జోడించింది. “నా జీవితంలోకి వెనుతిరిగి చూస్తే నాకు ప్రశాంతంగా ఉన్నది. నాజీవితం పూర్తిగా అర్థవంతంగా ఉన్నది. నా జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా జీవించటానికి నేను చాలాగట్టిగా ప్రయత్నించాను. నేను చెయ్యగలిగినది అంతా చేశాను. నా బిడ్డకు నాకు సాధ్యమైనది అంతచేశాను. నాజీవితం విఫలం కాలేదు!”

తాను మరణ శయ్య మీద ఉన్నట్లు ఊహించుకుని, జీవితంలో వెనుతిరిగి చూసినప్పుడు అత్యహత్యకు పాల్పడిన అతల్లి తనజీవితానికి ఒక అర్థం ఉన్నదని కనుక్కున్నది. అంతక్రితం ఆమెకు ఆ విషయం ఎరుకలో లేదు.

కేస్ స్టడీ: డాక్టర్ - సంతాపం

ఒక ఒక వయసు మళ్ళిన డాక్టర్ కు 2 సంవత్సరాల క్రితం భార్యా వియోగం కలిగింది. ఆ వియోగం భరించలేక ఆయన డిప్రెషన్ లో కుంగిపోయారు. ఆయన సహాయంకోరి ఫ్రాన్స్కెల్ వద్దకువచ్చారు.

ఆయనకు సలహా ఇవ్వటం కానీ, ఆయన పరిస్థితిని విశ్లేషించడం కానీ చేయకుండా ఫ్రాన్స్కెల్ భార్యకు బదులు ఆయనే చనిపోయి ఉంటే ఏమి జరిగి ఉండేది అని ప్రశ్నించారు. భయభ్రాంతులైన ఆ డాక్టర్ తన భార్య దారుణమైన పరిస్థితిలో వుండేదని, అలవిగానంత బాధపడేదని బదులు చెప్పారు. దానికి ఫ్రాన్స్కెల్ స్పందన: “ఇప్పుడు ఆమెకు ఆ బాధ, నరక యాతన అంతా తప్పింది. గమనించారా? మీరు జీవించి ఆమెను గురించి చింతించటమే మీరు అందుకు చెల్లించే మూల్యం.”

అతర్వాత ఆ డాక్టర్ నోరు మెదపలేదు. చికిత్సకుల చెయ్యి తన చేతిలో కి తీసుకుంటూ ఆయన ప్రశాంతంగా ఫ్రాన్స్కెల్ ఆఫీస్ నుంచి నిష్క్రమించారు. తన ప్రియమైన భార్యకు బదులు ఆ వియోగభారం సహించ గలిగారు ఆయన. ఆయన జీవితానికి ఒక ప్రయోజనం కలిగింది.

మొరిటా థెరపీ

లోగ్ - థెరపీ ప్రయోగంలోకి వచ్చిన దశాబ్దంలోనే - వాస్తవానికి కొన్ని సంవత్సరాలు ముందుగానే - జపాన్లో శోమామొరిటా ప్రయోజన బద్ధమైన తన చికిత్సను సృష్టించారు. నరాల బలహీనతను, అబ్జెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (ఏదో ఒకటి చేస్తూ ఉండే బలహీనత), పోస్ట్ ట్రమాటిక్ (సంతాపం వల్ల కలిగిన ఒత్తిడి) (ఫ్రైస్ చికిత్స చేయడంలో అది ప్రయోజనకారిగా ఋజువు అయింది.

శోమా మొరిటా మానసిక చికిత్సకులే గాక జెన్ బుద్ధిస్ట్ కూడాను. ఆయన చికిత్స జపాన్లో చెరగని ఆధ్యాత్మిక ముద్రవేసింది. పాశ్చాత్య చికిత్స పద్ధతులు రోగి భావోద్వేగాలను నియంత్రించటానికి లేదా మార్చటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో మన ఆలోచనలు మన అనుభూతులను ప్రభావితం చేస్తాయని, మన అనుభూతులు మన చర్యలను ప్రభావితం చేస్తాయని మన నమ్మకం. మొరిటాథెరపీ ఇందుకు విరుద్ధంగా తమ భావోద్వేగాలను నియంత్రించటానికి ప్రయత్నించకుండా వాటిని అంగీకరించమని రోగులకు బోధించుచున్నది. ఎందుకంటే వారి చర్యలకు అనుగుణంగా వారి అనుభూతులు మారిపోతాయి.

రోగి భావోద్వేగాలను అంగీకరించడమే కాక మొరిటాథెరపీ రోగుల చర్యలకు అనుగుణంగా వారి భావోద్వేగాలను సృష్టించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అనుభవం ద్వారానూ, పునశ్చరణం చేయటం వలన ఈ భావోద్వేగాలు నేర్చుకోవటం జరుగుతుందని మొరిటా అంటారు.

మొరిటా థెరపీ ఉద్దేశ్యం వ్యాధి లక్షణాలు నివారించటం కాదు. దాని బదులు అది మన కోరికలను, భయాలను, చింతలను యధాతథంగా అంగీకరించమని బోధిస్తుంది. అప్పుడు వాటికి విముక్తి కలుగుతుంది. 'మొరిటా థెరపీ - ఆదుర్దా వల్ల కలిగే వ్యాధుల సహజ ప్రకృతి' అనే తన రచనల్లో మొరిటా "అనుభూతులు సంపన్నం గాను, ఉదారంగా ఉండటం ఉత్తమం".

విముఖ అనుభూతులను వదిలించుకునే విషయంలో మొరిటా ఈ కథ చెప్తారు: ఒక గుంజకు కట్టివేసిన గాడిద ఆ కట్టు విడిపించుకునే ప్రయత్నంలో ఆగుంజ చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఫలితంగా అది ఆ గుంజకు అతుక్కు పోయి కదలలేక పోతుంది. మొండి ఆలోచనలు ఉన్నవారికి కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. తమ భయాలు, అసౌకర్యాలనుంచి తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో వారు ఆ బాధలోనే ఇరుక్కుపోతారు.

మొరిటా థెరపీ - ప్రాథమిక సూత్రాలు

1. మీ అనుభూతులను అంగీకరించండి. మనకు మొండి ఆలోచనలు ఉంటే వాటిని కంట్రోల్ చేయడానికి గానీ, వదిలించుకోవటానికి కానీ ప్రయత్నించకూడదు. అలాచేస్తే అవి మనలో ఇంకా బలంగా నాటుకు పోతాయి. మానవ భావోద్వేగాలను గురించి జెన్ ఆచార్యులు “మనం ఒక అలను మరొక అలతో తొలగించటానికి ప్రయత్నిస్తే మనకు అనంతసాగరం ఎదురవుతుంది.” అంటారు. మన అనుభూతులను మనం సృష్టించ లేదు. అవి మనకు సహజంగా కలుగుతాయి. వాటిని మనము అంగీకరించాలి. వాటిని ఆహ్వానించడమే అందులో కిటుకు. మొరిటా మన భావోద్వేగాలను వాతావరణం పోల్చుతారు. అవి ఎలా ఉంటాయోమనం చెప్పలేము. వాటిని నియంత్రించ లేము. మనం కేవలం వాటిని గమనించగలం. అంతే. ఈ విషయంలో ఆయన వియత్నాం సాధువు థిప్ నాస్ట్ హాస్ట్ వాక్కును ఉదాహరిస్తారు : “హలో ఏకాంతమా, ఎలా ఉన్నావ్? దా, వచ్చి నాతోకూర్చో. నేను నీకు తోడు ఉంటాను.”

2. మీరు చెయ్యవలసింది చేస్తూ ఉండండి. వ్యాధి లక్షణాలను నివారించటానికి ప్రయత్నించకూడదు. స్వస్థత స్వతహాగా కలుగుతుంది. దానికి బదులు వర్తమానం మీద మనసు కేంద్రీకరించాలి. మనంబాధ పడుతూ ఉంటే ఆబాధను అంగీకరించాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా పరిస్థితిని మానసికంగా విశ్లేషించటం మానేయాలి. రోగి ఏ పరిస్థితినినైనా ఎదుర్కోగల వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించటమే చికిత్సకుల లక్ష్యం. ఆ వ్యక్తిత్వం మనం చేసే పనులలో ఇమిడి ఉంటుంది. మొరిటా

చికిత్స రోగానికి కారణాలు వివరించి రోగికి చెప్పడు. వాళ్ళ క్రియాశీలతనుంచి, చేసే పనులనుంచి నేర్చుకునే అవకాశం కలిగిస్తుంది. పాశ్చాత్యచికిత్సలు చెప్పినట్లు ధ్యానం ఎలాచేయాలి, డైరీ ఎలా రాయాలి అని చెప్పడు. అనుభవం ద్వారా రోగి స్వయంగా తెలుసుకోవాలి, కనుక్కోవాలి.

3. మీ జీవితం ప్రయోజనం కనుక్కోండి. మనం మన భావోద్వేగాలను కంట్రోల్ చేయలేం. కానీ ప్రతిరోజు మనం చేసే పనులను నిర్ణయించవచ్చు. అందుకే మనకు స్పష్టమైన లక్ష్యం లేదా గమ్యం ఉండాలి. మొరిటా మంత్రం మనం చేయండి. "ఇప్పుడు మనం ఏం చేయాలి? ఎటువంటి చర్య తీసుకోవాలి?" ఇది సాధించాలి అంటే మీ అంతరంగంలోకి తొంగిచూసే ధైర్యం ఉండాలి. అప్పుడు మీ ఇకిగాయ్ గుర్తిస్తారు.

మొరిటా థెరపీ - నాలుగు దశలు

మొరిటా చికిత్స 15 నుంచి 21 రోజులపాటు నడుస్తుంది. ఇందులో నాలుగు దశలు ఉంటాయి.

1. ఒంటరి తనము, విశ్రాంతి (5 నుంచి ఏడు రోజులపాటు). చికిత్స మొదటి వారంలో రోగి బాహ్య ప్రేరణ ఏవీ లేకుండా ఒక గదిలో విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. టెలివిజన్, పుస్తకాలు, కుటుంబం, స్నేహితులు ఎవరూ ఉండరు. దానికి తోడు మాట్లాడే అవకాశం ఉండదు. రోగికి ఉన్నదల్లా వారి ఆలోచనలు మాత్రమే. ఆయన రోజంతా దాదాపు విశ్రాంతిగా పడుకుని ఉంటారు. సమయానుసారం చికిత్సకులు వచ్చి చూసిపోతూ ఉంటారు. వీలైనంతవరకు రోగితో మాట్లాడకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అలా విశ్రాంతిగా పడుకుని ఉండగా తనలో కలిగే భావోద్వేగాలను గమనిస్తూ ఉండమని చెప్పటం మాత్రమే చికిత్సకులు ఇచ్చే సలహా. అలా పడుకుని ఉండటంతో విసుగెత్తిన రోగి మళ్ళీ ఏదైనా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, ఆయన చికిత్స రెండోదశకు ప్రవేశించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారన్న మాట.

2. తేలికైన ఉద్యోగ చికిత్స (5 నుంచి ఏడు రోజులపాటు). ఈ దశలో రోగి నిశ్చలంగా పునరావృతం అయ్యేపనులు చేస్తూ ఉంటాడు. తన ఆలోచనలు అనుభూతుల గురించి దినచర్య రాయడం వీటిలో ఒక కార్యక్రమం. వారంరోజులు తలుపులు మూసిన గదిలో గడిపిన తరువాత రోగి బయటి ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడతాడు. ప్రకృతిలో నడక సాగిస్తారు. ప్రాణాయామం చేస్తాడు. దానితోడు తోటపని, డ్రాయింగ్ పెయింటింగ్ వంటి సరళమైన కార్యక్రమం చేపడుతారు. ఈ దశలో రోగి చికిత్సకులతో తప్ప మరెవరి తోనూ మాట్లాడకూడదు.

3. వృత్తి చికిత్స (ఐదు నుంచి ఏడు రోజుల పాటు). ఈ దశలో రోగి శారీరకంగా కదలికలు, అవసరమైన పనులు చేస్తాడు. డాక్టర్ మొరిటా కట్టెలు కొట్టటానికి తన రోగులను కొండమీదకు తీసుకు వెళ్ళేవారు. శారీరకమైన పనులతో పాటు రోగిరాయటం, పెయింటింగ్, వస్తువులు తయారుచేయటం వంటి కార్యక్రమంలో నిమగ్నులు అవుతారు. ఈ దశలో రోగి ఇతరులతో మాట్లాడవచ్చు. కానీ చేతిలో ఉన్న పనినిగురించి మాత్రమే.

4. సామాజిక జీవితం, వాస్తవ ప్రపంచం - పునరాగమనం. రోగి ఆసుపత్రి విడిచిపెట్టి తిరిగి సామాజిక జీవితం ప్రవేశిస్తారు. కానీ చికిత్సలో ప్రారంభించిన ధ్యాన, వృత్తి చికిత్స కొనసాగిస్తారు. ఇక్కడ సమాజంలోకి ఒకలక్ష్యంతో, సామాజికంగానూ భావోద్వేగాలతో ఒత్తిడి లేకుండా ఒక నూతన వ్యక్తిగా ప్రవేశించడమే ధ్యేయం.

నైకాన్ ధ్యానం:

మొరిటా అగ్రశ్రేణి జెన్ ఆచార్యులలో ఒకరు. ఆయన నైకాన్ అంతర్ముఖ ధ్యానంలో నిష్ణాతులు. ఆయన చికిత్సకు ఈ అంతర్ముఖ ధ్యానమే ముఖ్య ఆధారం. ఇక్కడకు చికిత్సకు వచ్చినవారు తమనుతాము అడగవలసిన ముఖ్యమైన మూడు ప్రశ్నలు:

1. ఫలानా వ్యక్తి నుంచి నేను ఏం పొందాను?

2. ఫలానా వ్యక్తికి నేను ఏమి ఇచ్చాను?
3. ఆ వ్యక్తికి నేను ఏయే సమస్యలు కలిగించాను?

ఈ ఆలోచనల వల్ల మనసమస్యలకు మరెవరో కారణం అనే ఆలోచన ఆగిపోతుంది. మనపట్ల మనబాధ్యత ప్రగాఢ మవుతుంది. మొరీటా అంటారు: “కోపంలో మీరు ఎవరి మీదనైనా దూకాలని ఉంటే, ఆపని చేసే ముందు మూడు రోజులు ఆలోచించండి. మూడురోజుల తర్వాత, పోట్లాడాలి అనే ఆఉద్ధృతమైన కోరిక తనంతట తానే సమసిపోతుంది.”

ఇప్పుడు ఇక ఇకిగాయ్

లోగో థెరపీ, మొరీటాథెరపీ వెరసి వ్యక్తిగతమైన అపూర్వమైన అనుభవాన్ని ఇస్తాయి. దీనికి మీకు చికిత్సకులు, ఆధ్యాత్మిక విహారాలు అవసరం లేదు. ఇక్కడ మీ అస్తిత్వానికి ఇంద్రం ఇకిగాయ్ వెదికి పట్టుకోవడమే మీ లక్ష్యం. ఒకసారి తెలుసుకున్న తర్వాత ఆ బాటన నడవడానికి అవసరమైన ప్రయత్నమ, ధైర్యం ఉంటే చాలు.

రాబోయే అధ్యాయాలలో మీరు ఆబాటలో నడవడానికి అవసరమైన సాధనాలు గమనించుదాం: మీరు చేయదలచుకున్న పనులకు సునాయా సమైన మార్గం కనుక్కోవటం, సచేతనంగా పోషకాహారం తినటం, తేలికైన వ్యాయామం చేయటం, సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు పలాయన మంత్రం పఠించక కొనసాగటం. ఇదంతా అనుసరించాలి అంటే మీరు ఈ ప్రపంచాన్ని - అందులో జీవించే వారి లాగానే, - అపరిపూర్ణం అని, అయినా మీరు తలిచింది సాధించడానికి, పురోభివృద్ధికి, అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయని, యధాతథంగా అంగీకరించాలి.

మీకు ప్రాణప్రదమైన విషయంలో త్రికరణశుద్ధిగా తన్మయం చెందటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా?

IV

మీరు చేసే ప్రతి పని లోను ఐక్యం అవండి

పని, విశ్రాంతి సమయాలను
ప్రగతికి సోపానాలుగా మార్చండి



మనం పునరావృతంగా చేసేపనే మన వ్యక్తిత్వం
అంటే మేలిమి ఒక చర్య కాదు ఒక అలవాటు.

- అరిస్టాటిల్

ఏటి వాలున ఈత

మీకు అభిమానం అయిన కొండజాలుల మీద స్కియింగ్ చేస్తున్నారని ఊహించుకోండి. మీకు రెండు వైపులా మంచు పొడి అలలాగా ఎగురుతూ ఉంటుంది. పరిస్థితులు పరిపూర్ణంగా ఉన్నాయి.

మీ మనసంతా వీలైనంత బాగా స్కియింగ్ చేయాలని ఏకాగ్రం అయి ఉన్నది. ప్రతి క్షణమూ ఎలా కదలాలో మీకు బాగా తెలుసు. ఇక్కడ భవిష్యత్తు అంటూ ఏమీలేదు. గతం అంటూ కూడా ఏమీలేదు. అక్కడ ఉన్నది ఒక్క వర్తమానం మాత్రమే. అక్కడ మంచు, మీ స్కియింగ్ సాధనాలు, మీ శరీరం, మీ చైతన్యం అంతా ఒకటే అని మీ అనుభూతి. మీరు ఆ అనుభవంలో పూర్తిగా నిమగ్నులై ఉన్నారు. మీరు మరి దేనిని గురించి ఆలోచించడం లేదు. బాహ్య విషయాలు ఏవీ మిమ్మల్ని కదిలించలేవు. మీ అహంకారం కరిగిపోయింది. మీరు చేసేపనిలో మీరు ఒకభాగమై పోయారు.

ప్రఖ్యాతిచెందిన “బి వాటర్ మై ఫ్రెండ్” అనే శీర్షికన బ్రూస్ లీ వివరించిన అనుభవసారం ఇదే.

మనం మనస్ఫూర్తిగా ఆనందించే వ్యాపకంలో నిమగ్నం అయితే సమయాన్ని గురించి పూర్తిగా మర్చిపోతాం అని మన అందరికీ తెలుసు. మన వంట చేయటం మొదలుపెడతాం. మనకు మళ్లీ తెలిసేలోపల గంటలు గడిచిపోయాయి ఉంటాయి. ఒక అపరాహ్లాం మనం ఒక పుస్తకం చదవటంలో లీనమైపోతాం. మన పరిసరాలను, ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా విస్మరిస్తాం. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కిటికీలో నుంచి సూర్యాస్తమయం దర్శనమిస్తుంది. అప్పుడు గ్రహిస్తాం,

అంతవరకూ మనం భోజనం చేయలేదని. మనం సర్పింగ్ చేయటానికి వెళ్తాం. ఆనీళ్లలో ఎన్ని గంటలు గడిపామో, మర్నాడు ఒళ్లంతా నొప్పులుపుట్టేవరకూ, మనకు తెలియదు.

ఇందుకు వ్యతిరేకంగా కూడా జరగవచ్చు. మనకు ఇష్టంలేని పని ఏదైనా చేస్తున్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కక్షణం ఒక యుగంలా గడుస్తుంది. గడియారం వైపు చూడకుండా ఉండలేము. అయిన్ స్టేన్ హాస్యోక్తి “వేడిగా ఉన్న పెసం మీద చెయ్యి పెట్టితే ఒక్కక్షణం ఒక గంటలాగా తోస్తుంది. అందమైన అమ్మాయి పక్కన ఒక గంటసేపు కూర్చున్నా ఒక్క నిమిషంలాగా అనిపించుకుంది. సాపేక్ష సిద్ధాంతం అంటే అదే.”

విచిత్రం ఏమిటంటే అదే పని మరొకరికి చాలా ఇష్టం అయి ఉండవచ్చు. కానీ మనం మాత్రం దానిని ఎంత త్వరగా వీలైతే అంతత్వరగా వదిలించుకోవాలనిచూస్తాం.

మనం ఒకపని చేసేటప్పుడు అన్ని చింతలు, చీకాకులు మర్చిపోయి ఆనందించడానికి కారణం ఏమిటి? మనకు పరమానందం ఎప్పుడు కలుగుతుంది? మన ఇకిగాయ్ కనుక్కోవడానికి ఈ ప్రశ్నలు తోడ్పడుతాయి.

శక్తి ప్రవాహం

మనం చేసే పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నం అయితే అనుభవం మీద మిహాలీజిక్యెంట్ మిహాలీ పరిశోధన జరుపుతున్నారు. ఈ ప్రశ్నలే ఆయన పరిశోధనకు కూడా ఆయువు పట్లు. ఈ దశను “ప్రవాహం” అంటారు జిక్యెంట్ మిహాలీ. జీవితంతో పూర్తిగా మమేకం అయినప్పుడు కలిగే ఆనందం, సంతోషం, సృజనాత్మకత, అదే అంటారు ఆయన.

ఆనందం అనుభవించటానికి, మీ ఇకిగాయ్ అనుసరించి జీవించటానికి, రహస్య మంత్రం అంటూ ఏమీ లేదు. ఏటివారునకుడటం, ఆ దశలో అనుకూలమైన అనుభవం గడించటమే కీలకం.

తాత్కాలిక ఆనందాన్ని, తక్షణ సంతోషాన్ని కలిగించే పనులలో - అధికంగా తినటం, మద్యపానానికి, మత్తుమందులకు వశంకావటం, టి.వి.ముందు కూర్చొని నోట్లో చాక్లెట్లు కుక్కుకుంటూ ఉండటం - ఇరుక్కుపోవటానికి బదులు మనలను ఈ శక్తి ప్రవాహంతో ఏకంచేసే పనులలో మనమనసు కేంద్రీకరించాలి. అప్పుడు ఈ సహజ ఆనందం అనుభవంలోకి వస్తుంది.

జిక్సెంట్మిహాలి తన రచన 'ప్రవాహం: సానుకూల అనుభవం వెనక మనస్తత్వం' (ఫ్లో : సైకాలజీ ఆఫ్ ఆప్టిమల్ ఎక్స్పీరియన్స్) లో వాహిని అంటే "మనుషులు ఒక వ్యాపకంలో మునిగిపోయి ఈ ప్రపంచాన్ని మర్చిపోయేలా నిమగ్నం అవ్వటం. ఆ అనుభవం పొందటానికి మనుషులు ఎంత మూల్యం అయినా చెల్లించడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. ఆ పని చెయ్యడమే వారికి కావలసింది." అంటారు.

ఈ ప్రవాహంలో చేరి పయనించడానికి సృజనాత్మకంగా పనిచేసే వృత్తి నిపుణులు మాత్రమే కాదు, క్రీడాకారులు, చదరంగం ఆడేవారు, ఇంజనీర్లు ఈ స్థితిలో చేరటానికి చాలాసమయం వ్యయం చేస్తారు. గణితసూత్రాల మీద కసరత్తు చేస్తున్న ఒకశాస్త్రవేత్త, ఆపరేషన్ చేస్తున్న ఒకసర్జన్ ఎటువంటి అనుభూతి చెందుతారో, చదరంగంలో కీలక దశలో ఆడుతున్న క్రీడాకారుడు కూడా అదే అనుభూతి పొందుతారు. జిక్సెంట్మిహాలి మానసికశాస్త్రంలో ఆచార్యులు. ఆయన ప్రపంచమంతటి నుంచి సేకరించిన సమాచారాన్ని విశ్లేషించారు. అన్ని సంస్కృతులు అన్ని వయసుల వ్యక్తులలో ఈ ప్రవాహం ఒకటేనని ఆయన కనుక్కున్నారు. న్యూయార్క్లో కానీయండి, ఒకినావాలో కానీయండి ఈ ప్రవాహం మనము అందరము చేరే మార్గం ఒకటే.

ఆ దశలో ఉన్నప్పుడు మన మనసుకు ఏమవుతుంది?

మనం ఆ ప్రవాహంలో చేరినప్పుడు ఏవిధమైన పరధ్యానము లేకుండా మనం ఒకేపనిలో నిమగ్నులమై ఉన్నాం. మన మనసు ఒక "క్రమం"లో ఉన్నది. మన మనసు అన్యధా విహరించుతున్నప్పుడు మనం ఏదైనా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే

అందుకు ప్రతికూలంగా జరుగుతుంది. ఏదైనా ముఖ్యమైన పని చేస్తున్నప్పుడు మీ మనసు అదుపులో లేకపోతే మీ మనసును అదుపులోకి తీసుకురావడానికి, ప్రవాహంలో చేరటానికి కొన్నిపద్ధతులు ఉన్నాయి.

ప్రవాహంతో ఏకం కావటానికి ఏడు నిబంధనలు

ప్రవాహంతో ఏకంకావటానికి, అవసరమైన నిబంధనలు దేపాల్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు ఓవెన్ షాఫర్ ఈ క్రింది విధంగా వివరించారు.

1. ఏమి చేయాలి
2. ఎలా చేయాలి
3. మీరు ఎంత బాగా చేస్తున్నారో తెలిసి ఉండాలి
4. గమ్యం ఏమిటో తెలియాలి,
5. ఎదురయ్యే సవాళ్లు తెలుసుకోగలగాలి
6. అవసరమయ్యే నైపుణ్యాలు గ్రహించాలి
7. వికర్షణలకు దూరంగా ఉండాలి

పథకం 1: కష్టమైన పని (అతి కష్టమైన పని కాదు) ఎంచుకోండి

షాఫర్ పద్ధతిని అనుసరించి మనం మన సునాయాస పరిధికి కొద్దిగా అవతల ఉన్న కార్యభారం వహించాలి. అది పూర్తి చేసే అవకాశం ఉండాలి.

ప్రతి పనికి, క్రీడకు, ఉద్యోగానికి కొన్ని నిబంధనలు ఉంటాయి. వాటిని అనుసరించడానికి మనకు కొన్ని నైపుణ్యాలు కావాలి. ఒకపని పూర్తి చేయడానికి, లేదా ఒక లక్ష్యం సాధించడానికి నిబంధనలు అతి ప్రాథమికంగా ఉంటే మనకు విసుగువేయటం సాధారణం. చేయవలసినపని అతిసులభంగా ఉంటే ఉదాసీనత, నిర్లక్ష్యం, ఏర్పడటం సహజం.

అలా కాకుండా మనం అతి కష్టమైన పనిని నెత్తిన వేసుకుంటే ఆ పనిపూర్తి చేయడానికి తగిన వైపుణ్యాలు మనలో ఉండవు. దారిలో ఎక్కడో ఆపని వదిలివేయడం తధ్యం. దానికితోడు నిరాశా, నిస్పృహ కూడా కలగవచ్చు. మధ్యేమార్గం అనుసరించటం ఉత్తమం. మన శక్తిసామర్థ్యాలకు అనువైనది, కొంచెం కష్టసాధ్యంగా ఉంటే అది మనకు ఒకసవాలూ అవుతుంది. ఎర్రెస్ట్ హెమింగ్వే “ఒక్కొక్కప్పుడు నాకంటే నేనుబాగా రాస్తాను.” అనటంలో అంతర్యం ఇదే. సవాళ్లు ఎదురైనప్పుడు వాటిని జయించాలి అనేది మనకోరిక. ఆ విజయంలో ఒక ఆనందం ఉన్నది. ఇదే భావాన్ని బెట్రాండ్ రస్సెల్ “కష్టసాధ్యమైన పనులు చేయటానికి తగినంత సమయం, మనస్సును ఏకాగ్రం చేసే శక్తి, కావాలి.” అంటారు

మీరు గ్రాఫిక్ డిజైనర్ అయితే రాబోయే మీ ప్రాజెక్ట్ కి ఒకకొత్త సాఫ్ట్ వేర్ ప్రోగ్రాంనేర్చుకోండి. మీరు ప్రోగ్రామర్ అయితే వినుత్నమైన ప్రోగ్రామింగ్ లాంగ్వేజ్ నేర్చుకోండి. మీరు నర్తకులు అయితే సంవత్సరాల తరబడి ఇంతవరకూ అసాధ్యం అనిపించిన మరొక భంగిమ/ కదలిక ఈ కార్యక్రమంలో చూపించండి. మీ సునూయాస పరిధికి అవతల ఉన్న మరి ఒక అంశాన్ని ఈ కార్యక్రమంలో చేర్చండి.

అంతెందుకు, చదవటంవంటి సరళమైన పనికికూడా కొన్ని నిబంధనలు, కొన్ని సామర్థ్యాలు, జ్ఞానము అవసరం. మనకు ఫిజిక్స్ లో ప్రవేశం లేకుండా క్యాంటం మెకానిక్స్ పుస్తకం చదవటం మొదలు పెడితే కొన్ని నిమిషాల తర్వాత దానిని పక్కన పెట్టడం తధ్యం. అలా కాక ఒకపుస్తకంలోవున్న విషయం మనకు ముందుగానే తెలిసిఉంటే ఆ పుస్తకం చదవటం మొదలుపెట్టగానే బోర్ కొట్టటం అంతకు మించిన నిజం.

అలాకాకుండా ఆపుస్తకం మన జ్ఞానస్థాయికి, శక్తిసామర్థ్యాలకు తగినది, మన జ్ఞానానికి మెరుగుదిద్ద కలిగినది అయితే మనం ఆ పుస్తకం చదవడంలో లీనమైపోతాం. గడియారం పరుగులు తీస్తుంది. మనం మన ఇకిగాయ్ లో లీనమై ఉన్నాం అనటానికి ఈ ఆనందం, ఈ తృప్తి నిదర్శనాలు.

సులువు	సవాలు	అతీతం
బోర్ డం	ప్రవాహం	అదుర్దా

పథకం 2 : సృష్టమైన, నిర్మిష్టమైన లక్ష్యం ఏర్పరచుకోండి

వీడియో గేమ్స్, బోర్డ్ గేమ్స్, ఆటల పోటీలు (తగు మోతాదులో) ప్రవాహం చేరు కోవడానికి ఉత్తమ మార్గాలు. ఎందుకంటే అక్కడ లక్ష్యం చాలా స్పష్టంగా ఉంటుంది: ఆటల నిబంధన ప్రకారం మీ ప్రత్యర్థిని జయించటం, లేదా మీ సొంత రికార్డునే అధిగమించటం, అక్కడ లక్ష్యం.

కానీ మనకు ఎదురయ్యే ఈపరిస్థితులలో సర్వసాధారణంగా లక్ష్యం అంత స్పష్టంగా ఉండదు.

మల్టీనేషనల్ కార్పొరేషన్లను కొన్నిటిని అధ్యయనం చేసి బోస్టన్ కన్సల్టింగ్ గ్రూప్ ఒకనివేదిక తయారు చేశారు. సంస్థలలో ఉద్యోగులను వారిపై అధికారులను గురించి అడిగితే వారందరూ చెప్పిన మొట్టమొదటి ఫిర్యాదు: “ఈటీమ్ లక్ష్యం ఏమిటో వారు ఎవరికీ స్పష్టంగా చెప్పరు.” ఏతావాతా అక్కడ పని చేసే వారికి తమ లక్ష్యం ఏమిటో తెలియదు.

ఈ పెద్దసంస్థలలో సాధారణంగా తమలక్ష్యం ఏమిటో తెలియదన్న విషయాన్ని దాచడానికి ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగులు అనుక్షణం పథకాలు తయారు చేస్తూ, అందులోనే మునిగితేలుతూ ఉంటారు. ఈ ప్రవర్తన, గమ్యం ఏమిటో తెలియకుండా మ్యాప్ తీసుకొని సముద్రానికి వెళ్లటం లాంటిది.

మ్యాప్ కంటే కూడా గమ్యాన్ని సూచించే దిక్కుచి ఉండటం చాలాముఖ్యం. ఎం ఐ టి మీడియా ల్యాబ్ డైరెక్టర్ జియోఇటో అనిశ్చిత ప్రపంచంలో ప్రయాణం చేయటానికి మ్యాప్ కంటే దిక్కుచి ఉపయోగించటం మేలు అనే సూత్రాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు. జెఫ్ హాతో కలిసి ఆయన ‘విప్ లాష్: హా టు సర్వైవ్ అవర్

ఫాస్టర్ ఫ్యూచర్ అనే వుస్తకం రాశారు. అందులో “మరుక్షణం ఏం జరుగుతుందో చెప్పలేనంత వేగంగా ఈ ప్రపంచం కదులుతున్నది. ఇక్కడ సవివరమైన మ్యాప్ తీసుకుని బయలుదేరితే అధిక వ్యయప్రయాసల తర్వాత మీరు ఒక అరణ్యంలో చేరవచ్చు. అదే ఒక మంచి దిక్కుచి మీ చేతిలోఉంటే అది మిమ్మల్ని మీ గమ్యానికి క్షేమంగా చేర్చుకుంది. అంటే మీ గమ్యం ఏమిటో తెలుసుకోకుండా మీ ప్రయాణం ప్రారంభించాలి అని చెప్పటం ధ్యేయం కాదు. ఇక్కడ చెప్పదలచుకుంది ఏమిటి అంటే మీ గమ్యానికి మార్గం సూటిగా లేకపోవచ్చు. బయలుదేరటానికి పూర్వమే నిర్ణయించుకున్న మార్గం అనుసరించటంకంటే ఎప్పటికప్పుడు అర్థంచేసుకుని ముందుకు నడుస్తూఉంటే మీ ప్రయాణం సుఖమయం అవుతుంది, త్వరగా గమ్యం చేరుతారు.

వాణిజ్యం, సృజనాత్మక వృత్తులు, విద్యా విషయంలో మనం పని, అధ్యయనం, మొదలు పెట్టబోయే ముందు గమ్యం లేదా లక్ష్యం ఏమిటో నిర్ణయించుకోవటం చాలాఅవసరం. మనలను మనమే కొన్నిప్రశ్నలు వేసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు:

- స్టూడియోలో ఈనాటి కార్యక్రమంలో నా లక్ష్యం ఏమిటి?
- వచ్చేనెల ప్రచురణ కాబోయే వ్యాసానికి ఈరోజు ఎంతవరకు రాయబోతున్నాను.
- నీ జట్టు ధ్యేయం ఏమిటి?
- వచ్చేవారం జరగబోయే సంగీత కచేరీకి రేపు నేను ఎంత అభ్యాసం చేయాలి?
- పనిలో లీనమైపోవాలి అంటే ఒకలక్ష్యం అవసరం. పనిలో పూర్తిగా లీనం అయిన తర్వాత ఆవిషయం మర్చిపోవడం కూడా నేర్చుకోవాలి. ప్రయాణం మొదలైన తర్వాత గమ్యం మనసులో ఉంటేచాలు. దాన్నే పట్టుకుని కూర్చోనవసరం లేదు.

ఒలింపిక్స్ లో పోటీ చేస్తున్నప్పుడు క్రీడాకారులు ఆ స్వర్ణపతకం ఎంత అందంగా ఉంటుందోనని ఆలోచించకుండా ఉండలేరు. వర్తమాన క్షణంలో వాళ్లు చాలా మెలకువగా ఉండాలి. వాళ్లు తమకర్తవ్యంలో లీనమై ఉండాలి. అలాకాక ఆ స్వర్ణ పతకం తల్లిదండ్రులకు చూపిస్తే వారు ఎంత ఆనందిస్తారు, తాము ఎంత గర్వపడతారో అని ఆలోచిస్తూ కర్తవ్యం నుంచి ధ్యాన మళ్ళితే, అత్యవసర క్షణంలో వాళ్ళు పొరపాటు చేయటం తథ్యం. ఇంక గెలుపు మాట చెప్పేది ఏముంది?

ఇందుకు సాధారణమైన ఉదాహరణ, రచయిత్రికి కలిగే ఆటంకాలు. ఉదాహరణకు ఒక రచయిత్రి తన నవల మూడు నెలలలో పూర్తి చేయాలి అనుకోండి. లక్ష్యం స్పష్టంగానే ఉన్నది. అనుక్షణం ఆమెకు తనలక్ష్యం మాత్రమే గుర్తు ఉంటుంది. “నేను ఆ నవల రాయాలి” అనుకుంటూనే ప్రతిరోజు నిద్ర లేస్తుంది. ఆ తర్వాత వార్తాపత్రిక చదవటంలో, ఇంటి పనిలో, వంట పనిలో నిమగ్నరాలు అవుతుంది. సాయంత్రం అయ్యేసరికి ఆ రోజు తన రచన ఏమీ సాగలేదన్న ఆలోచనతో నిస్పృహ చెందుతుంది. మర్నాడు తప్పకుండా తన రచన చేయాలని నిర్ణయించుకుంటుంది.

రోజులు వారాలు నెలలు గడుస్తాయి. కానీ రచయిత్రి అంతవరకు కాగితం మీద కలం పెట్టలేదు. ఆమె చేయవలసిందల్లా కూర్చొని తొలిమాటను కాగితం మీద పెట్టడమే. ఆ తర్వాతి మాటలు వాటంతట అవే ప్రవాహంలాగా దొర్లుకుంటూ వస్తాయి. ఆమె తనరచనల్లో లీనమవుతుంది.... అదే ఆమె ఇకిగాయ్.

మీరుతప్పటడుగులతో మొదలు పెట్టగానే మీఆదుర్దా మాయమవుతుంది. మీరు చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమంలో లీనం అయిపోయి ఆనంద వాహినిలో పయనిస్తారు. అయిన్ స్టేన్ చెప్పినట్లు “వర్తమానంతో తృప్తి చెందినవారే ఆనంద భరితులు. వారికి భవిష్యత్తునుగురించి ఆలోచించే వ్యవధిలేదు.”

అస్పష్టమైన లక్ష్యం

అయోమయం.
సమయము, శక్తి
అర్థంలేని పనులమీద
వ్యర్థం.

మానసిక అవరోధం

**స్పష్టమైన లక్ష్యం,
పనిలో ఏకాగ్రత**

కార్య ప్రవాహంలో
లీనం.

కార్యప్రవాహంలో
లీనం.

**దృష్టి లక్ష్యం మీద.
పని నిర్లక్ష్యం.**

చేయవలసినపని గాక
లక్ష్యం మీదనే దృష్టి

మానసిక అవరోధం.

పథకం 3: ఒకే పనిమీద కేంద్రీకరించండి

వివిధరకాల వికర్షణలతో నిండిన ఈ ఆధునిక సాంకేతికయుగంలో మనకు ఎదురయ్యే అతిపెద్ద అవాంతరం ఇదే. ఒక ఇమెయిల్ రాస్తూ మనం యూట్యూబ్ వీడియో వింటున్నాం. హఠాత్తుగా ఒక చాట్ కళ్ళ ముందర దూకుతుంది. దానికి సమాధానం ఇస్తాం. అప్పుడే మన జేబులో స్మార్ట్ ఫోన్ మోగుతుంది. ఆ సందేశానికి సమాధానం చెప్పగానే తిరిగి కంప్యూటర్ మీదికి మనసు మళ్ళింది. ఫేస్ బుక్ లో ప్రవేశిస్తాము.

త్వరలోనే అరగంట గడిచిపోతుంది. ఈలోపల మనం ఏవిషయాన్ని గురించి ఈమెయిల్ ఇవ్వదలచామో మర్చిపోయాము.

మనం భోజనం చేస్తున్నప్పుడు టీవీలో సినిమా ప్రారంభిస్తే, చివరి వరకు మనం ఏమీ తిన్నామో, అది ఎంత రుచిగా ఉన్నదో, లేదో మనకు ఏ మీతెలియదు.

రెండు మూడు పనులు సమకాలీనంగా చేస్తూఉంటే సమయం ఆదా అవుతుందని మనఅభిప్రాయం. కానీ వాస్తవంలో జరిగేది ఇందుకు విరుద్ధం అని విజ్ఞానశాస్త్రం నిరూపించింది. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలులం అనుకునే వారిఉత్పాదనలు

కూడా అంతంత మాత్రమే. వాస్తవానికి వారి ఉత్పాదన కనిష్టం.

మన మెదడు లక్షలాది వివిధ విషయాలను గ్రహించగలదు. కాని వాటిలో సెకండుకు కొన్ని డజన్ల విషయాలను మాత్రమే పరిష్కరించగలదు. మల్టీటాస్కింగ్ చేస్తున్నాను అని చెప్పే, నిజానికి మనం చేసే పనులలో ఒక దానినించి మరొకదానికి త్వరత్వరగా గెంతుతున్నాం అన్నమాట. సమాంతరంగా ప్రక్రియలు కొనసాగించడానికి మనం కంప్యూటర్లం కాము. ఒక్క విషయం -మీద మనసు కేంద్రీకరించే బదులు ఒకపని - నుంచి మరొకదానికి గెంతుతూ శక్తి, సమయము వృధా చేస్తున్నాం.

చేసేపనిలో లీనమైపోవాలి అంటే ఒకే పనిమీద మనసు కేంద్రీ కరించటం అత్యవసరమయిన ఏకైక విషయం.

ఒకపనిమీద మనసు కేంద్రీకరించాలి అంటే

1. వికర్షణలు లేని పర్యావరణం
2. మనం చేసేపనిమీద అనుక్షణం నియంత్రణ అవసరం అంటారు జిక్నెట్ మిథాలీ.

మన అధీనంలో ఉన్నంతకాలం సాంకేతికత మహత్తరమైన ఆయుధం. సాంకేతికత మనలను కంప్రోల్ చేస్తే దాని ఘనత అడుగున పడుతుంది. ఉదాహరణకు మీరు ఒక రీసెర్చ్ పేపర్ రాయదలచుకుంటే కంప్యూటర్ ముందర కూర్చొని మీకుఅవసరమైన సమాచారం కోసం గూగుల్ లో వెతకవచ్చు. కానీ మీకు క్రమశిక్షణ లోపిస్తే, పేపర్ కోసం సమాచారం సేకరించే బదులు మీరు సర్పింగ్ చేస్తూ కూర్చోవచ్చు. అంటే గూగుల్, ఇంటర్నెట్ మిమ్మల్ని, మీ వ్యవహారాన్ని దారి తప్పించాయన్నమాట.

మనం నిరంతరం మన మెదడును ఒకపనినుంచి మరొక పనికి మారుతూ ఉండమంటే మనం విలువైన సమయం వృధాచేస్తున్నాం, మరిన్ని తప్పులు చేస్తాం, మనం చేసినపని గుర్తుండదు. ఇది శాస్త్రోక్తంగా రుజువైన విషయం.

మనతరం మల్టీ టాస్కింగ్ అనే వ్యాధితో బాధపడుతోందని శ్వాస్పర్డ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన క్లిఫోర్డ్ ఇవార్ నాస్ నిర్వహించిన అనేక అధ్యయనాలు వివరిస్తాయి. ఒక అధ్యయనంలో 100 మంది విద్యార్థుల ప్రవర్తన విశ్లేషణ చేశారు. ఆ విద్యార్థులు చేస్తున్న పనులను అనుసరించి వారిని రెండు గ్రూపులుగా విభజించారు. మల్టీటాస్కింగ్ కు అలవాటు పడిన విద్యార్థులు ఒకే సమయంలో 4 లేకపోతే ఇంకా ఎక్కువ పనుల మధ్య పరుగులు తీస్తున్నారు : పుస్తకం చదువుతూ, నోట్స్ రాసుకుంటూ, పాడ్ కాస్ట్ వింటూ, స్మార్ట్ ఫోన్ మీద సందేశాలకు సమాధానాలు ఇస్తూ, మధ్యలో టివిట్టర్ ఆన్లైన్ చెక్ చేస్తూ కుస్తీ పడుతున్నారు.

ఒక్కొక్క గ్రూపులో ఉన్న విద్యార్థులకు ఒక తెర చూపించారు. ఆ తెరమీద ఎర్ర రంగులో, నీలం రంగులో అనేక బాణాల బొమ్మలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఎర్ర రంగు బాణాలు లెక్కపెట్టటం లక్ష్యం.

మొదట్లో విద్యార్థులు అందరూవెంటనే సరైన సమాధానాలు చెప్పారు. నీలంరంగు బాణాలు సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ (ఎర్ర రంగు బాణాల సంఖ్య మారలేదు. వాటిపొజిషన్ మాత్రమే మారింది) మల్టీటాస్కింగ్కు అలవాటు పడినవిద్యార్థులకు ఎర్రబాణాలు నిర్ణీతసమయంలో లెక్కపెట్టటం పోనుపోను కష్టమైపోయింది. మల్టీటాస్కింగ్ అలవాటు లేని విద్యార్థులకంటే వీరుబాగా వెనుకబడిపోయారు. ఇందుకు కారణం ఒకటే: నీలంరంగు బాణాలు వారికి వికర్షణ కలిగించాయి! అపసరంఉన్నారేకపోయినా వాళ్ళమనసులు ప్రతిఅంశంమీద ధ్యాస పెట్టడానికి అలవాటు పడిపోయాయి. రెండవ గ్రూపులో ఉన్న విద్యార్థుల మొదడులు ఒకే విషయంమీద కేంద్రీకరించడానికి అలవాటు పడ్డాయి- ఇక్కడ నీలిరంగు బాణాలను విస్మరించి ఎర్రరంగు బాణాల మీదనే కేంద్రీ కరించటం, లెక్క పెట్టటం.

ఒకేసమయంలో అనేకపనులు చేపట్టటంవల్ల మనఉత్పాదన 60శాతం పడిపోతుంది, మన వివేకసూచి (ఐక్యూ) కనీసం పదిపాయింట్లు పడిపోతుందని ఇతర అధ్యయనాలు సూచిస్తాయి.

స్వీడిష్ కౌన్సిల్ ఫర్ వర్కింగ్ లైఫ్ అండ్ సోషల్ రీసెర్చ్' ధనసహాయంతో మరొకపరిశోధన జరిగింది. అందులో 20 - 24 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్న యువకులు నాలుగు వేలకు పైగా పాల్గొన్నారు. వీరందరూ స్ట్రాక్ట్ ఫోన్ కు బానిసలు అయినవారు. వీరందరికీ నిద్రతక్కువ. స్కూల్లో పక్కవారితో సంబంధం హీనాతిహీనం. ఎప్పుడైనా డిప్రెషన్ కు గురి కావచ్చు.

ఒకేపని మీద ధ్యాస

పనిలో లీనంకావటం సులువు

ఉత్పాదన పెంచుతుంది

మన జ్ఞాపక శక్తి మెరుగువుతుంది

తప్పులు చేయటం తక్కువ.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
చేతనున్న పని మన కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.

పక్కవారి పరిస్థితి గమనించగలం
కనుక మన కనికరం పెరుగుతుంది.

సృజనాత్మకత పెంచుతుంది

మల్టి టాస్కింగ్

పనిలో లీనంకావటం అసాధ్యం.

ఉత్పాదన 60 శాతం తగ్గుతుంది
(అలా అనిపించదు)

వివరాలు గుర్తుంచుకోవటం
కష్టమవుతుంది.

తప్పులు చేసే అవకాశాలు మెండు

మన పని మనం కంట్రోల్ చేయడం
కాక పని మనలను కంట్రోల్ చేస్తుంది
అనిపిస్తుంది. ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది.

మరి ఫోన్ లు, సామాజిక
మాధ్యమాలతో ఎదుటి వారిని నొప్పి
ంచే అవకాశాలు మెండు.

సృజనాత్మకత తగ్గించుతుంది

మన ధ్యాసను పక్కదారిపట్టించే ఈ అంటువ్యాధిని తప్పించుకోవడం ఎలా? ఒకే పనిమీద కేంద్రీకరించేలా మన మెదడుకు తర్ఫీదు ఇవ్వడం ఎలా

వికర్షణలకు లోనుగాని అవకాశాలను, సమయాన్ని సృష్టించడానికి, పనిలో లీనమయ్యే అవకాశాలను మెరుగుపరచడానికి, తద్వారా మన ఇకిగాయ్‌తో సంపర్కం సాధించడానికి అనువైన కొన్ని సూచనలు:

- నిద్రలేచిన మొదటి గంట, నిద్రపోబోయేముందు ఒకగంట ఏస్ట్రీస్ నూ చూడకండి.
- పనిలో లీనం అయ్యేముందు మీ ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చెయ్యండి. ప్రస్తుతం మీ చేతిలో ఉన్న పనికంటే ముఖ్యమైనది ఏమీ లేదు. ఈ సూచన అతిగా అనిపించితే మీ ఫోన్ 'డూ నాట్ డిస్టర్బ్' స్థితిలో ఉంచుకోండి. అప్పుడు అత్యవసర పరిస్థితులలో మీ అత్యంత సన్నిహితులు మాత్రమే మిమ్మల్ని కాంటాక్ట్ చేయ గలరు.
- వారానికి ఒకరోజు సాంకేతిక ఉపవాసం చెయ్యండి. (శనివారమో, ఆదివారమో ఎంచుకోండి). ఇ-రీడర్స్, ఎం.పి 3 ప్లేయర్స్ మాత్రం మినహాయించండి.
- వై.ఫై. లేని కఫేకు వెళ్ళండి.
- రోజుకు ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు మాత్రమే ఇ-మెయిల్స్ కు సమాధానాలు ఇవ్వండి. ఆ ఒకటి రెండుసార్లు ఎప్పుడు అనేది నిర్ణయించి వాటికి బద్ధులై ఉండండి.
- పోమోడోరో టెక్నిక్ ప్రయత్నించండి: వంటఇంట్లో ఉపయోగించే గడియారం సంపాదించండి (అవి కొన్ని టామాటో సాస్‌లాగాను లేదా టామాటో లాగానో కనిపిస్తాయి). గడియారం నడిచిన ఎంత సేపు ఒకే ఒక్కపని చేయడానికి నిశ్చయించుకోండి. ఈ పద్ధతిలో ఇరవైఐదు నిమిషాలు పని, ఐదు నిమిషాలు విశ్రాంతి చొప్పున ఆవుత్రం నడుస్తుంది. మీరు 50 నిమిషాలు పని చేసి పదినిమిషాలు విశ్రాంతి కూడా తీసుకోవచ్చు. మీకు అనుకూలమైన

పద్ధతి నిర్ణయించుకోండి. నిబంధనకు కట్టుబడి పనిచేయటమే ఇక్కడ అతిముఖ్యమైన విషయం. మీ ఇష్టమైన సాంప్రదాయం తోనో, ఆచారంతోనో పని ప్రారంభించండి. పని ముగించిన తరువాత మీకు మీరే ప్రతిఫలం ఇచ్చుకోండి.

- మీమనసు పరి పరి విధాలపరిగెడుతూ ఉంటే దానిని వర్తమానంలో కి తీసుకు వచ్చే సాధన చేయండి. మెలకువగా ఉండటానికి అనువైన ధ్యానం లేదా మరి ఏదైనా ధ్యానం చేయండి. కొంతసేపు అలా నడిచివెళ్ళి రండి. ఈత కొట్టండి. లేదా మీధ్యాన పని మీదికి మళ్ళించే పని మరేదైనా చేయండి. మీ పనికి అంతరాయం కలగనిచోటు ఎంచుకోండి. ఇంట్లో వీలుకాక పోతే ఏదైనా లైబ్రరీకి వెళ్ళండి లేదా కఫెకి వెళ్ళండి. సాక్సోఫోన్ వాయింపటం అవసరం అయితే ఏదైనా స్టూడియోకి వెళ్ళండి. మీ పరిసరాలు అంతరాయం కలిగిస్తూ ఉంటే అనువైన స్థలం దొరికేంతవరకు ప్రయత్నంచేయండి.
- ప్రతి పనిని అనువైన పదాలుగా విభజించండి. ప్రతి భాగానికి అనువైన సమయము స్థలము కేటాయించండి. ఉదాహరణకు మీరు ఏదైనా పత్రికకు వ్యాసం రాస్తూఉంటే, ఇంటిదగ్గరే దానికి అవసరమైనపరిశోధన చేసి నోట్స్ రాసుకోవచ్చు. మధ్యాహ్నంపూట లైబ్రరీలో కూర్చుని వ్రాతపని సాగించవచ్చు. రాత్రిపూట విశ్రాంతిగా వాలుకుర్చీలో కూర్చుని తప్పు ఒప్పులు సరిదిద్దవచ్చు.
- దినచర్యగా చేసే పనులన్నీ బిల్లును పంపించడం, ఫోన్ కాల్ చేయడం వగైరా - మూట కట్టి ఒకేసారి పూర్తి చేయండి.

కార్యవాహిని ప్రయోజనాలు

మనసు కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.

వర్తమానం లో జీవిస్తారు.

చింతలు చికాకులకు దూరం

మనకు తెలియకుండానే కాలం గడుస్తుంది

పని మన అధీనంలో ఉన్నది అనే అనుభూతి కలుగుతుంది.

పని చెయ్యటానికి పూర్తిగా సన్నద్ధులమై వస్తాము.

అనుక్షణమూ మనం ఏమిచెయ్యాలో మనకు తెలుసు.

మన మనసు స్పష్టంగా ఉంది. ఏ అవాంతరాలు ఎదురైనా అధిగమించ గల శక్తితో ఉంటుంది.

పనిలో ఆనందం ఉన్నది.

పని మన అధీనంలో లేదు. మనం పని అధీనంలో ఉన్నాం.

ఆత్మాభిమానం మాయమవుతుంది.

వికర్షణ - ప్రతికూలతలు

మనసు నలుదిక్కులా పరుగెత్తుతూ ఉంటుంది

గతాన్ని గురించి లేదా భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు

దైనందిన జీవితం, మన చుట్టూ ఉన్న మనుషులు మన మనసును కకలా వికలం చేస్తూ ఉంటారు

ప్రతి ఒక్క నిమిషమూ ఒక యుగంలా తోస్తూ ఉంటుంది.

పని మన అధీనంలో ఉండదు. చేతనున్న పని పూర్తికాదు. ఇతర పనులు మనుషులు మన పనికి అడ్డుతగులుతూ ఉంటారు.

అప్రయత్నంగా పని ప్రారంభిస్తాం.

తరుచు పనిలో ఆటంకాలు కలుగుతాయి. ఏం చెయ్యాలో మనకు తెలియదు.

సంశయాలు, వ్యాకులత, ఆత్మ న్యూనతతో అవస్థ పడుతూ ఉంటాం.

విసుగుపుట్టి నీరసం వస్తుంది

నిరంతర ఆత్మవిమర్శ. మన ఆత్మాభిమానం మనలను మన గాయపరిచి, నిస్పృహ కలిగిస్తుంది.

జపాన్లో కార్మికాహింస: టకూమీన్ (చేతి పని వారు), ఇంజనీర్స్, జీనియన్, ఓటకూస్ (చిత్ర కథలు, సీరియల్స్ అభిమానులు).

టకూమీన్, ఇంజనీర్స్, జీనియన్, ఓటకూస్ - వీరందరిలోనూ సామాన్యంగా ఉండే ఏకైక లక్షణం ఏమిటి? వారందరికీ వారి ఇకిగాయితో ఏకమై ప్రవహించటంలో ప్రాముఖ్యత తెలుసు.

జపనీయులు అందరూ అత్యంత అంకితభావంతో, విపరీతంగా కష్టపడి పనిచేస్తారు అని బాగా ప్రచారంలో ఉన్న శీర్షిక. జపనీయులు వాస్తవాని కంటే ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేస్తున్నట్లు కనిపిస్తారు అని మరికొందరు అంటారు. కానీ వారందరూ తను చేసే పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉంటారని, ఏదైనా ఒకసమస్య తలెత్తితే దానిని పరిష్కరించే వరకు విశ్రమించని వారి పట్టుదల నిర్వివాదం. జపాన్ భాష నేర్చుకునేటప్పుడు తొలిదశలో ఎదురయ్యే మాటలలో 'గంబారు' ఒకటి. పట్టు వదలని, సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా పనిచేయాలని దాని అర్థం.

జపనీయులు వారుచేసే ప్రతిపనిలోనూ - ఆ పని ఎంతచిన్నదైనా సరే - అత్యంత తీవ్రత, తీక్షణతతో అదే సర్వస్వం అన్నట్లు చేస్తారు. ఈవైఖరి ప్రతి విషయంలోనూ అన్ని సందర్భాలలోనూ దర్శనమిస్తుంది. ఉద్యోగాలలో రిటైర్ అయినవారు సగానోకొండలలో పరిపాలనలో అతిశ్రద్ధగా పనిచేయటం గమనిస్తారు. శని ఆదివారాలలో దుకాణాలలో (కొంబినీస్) తాత్కాలికంగా పనిచేసే కాలేజీ విద్యార్థులు కూడా శ్రద్ధగా పనిచేయటం చూస్తాం. మీరు జపాన్ వెళ్ళితే ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ అత్యంత శ్రద్ధ చూపటం మీకు ప్రత్యక్షంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది.

టకూమి కళా నైపుణ్యం:

టాయోటా సంస్థలో కొందరు చేతిపనివారు ఉన్నారు. వారు ఒక విధమైన స్క్రాప్ చేతితో తయారు చేస్తారు. ఈ టకూమీలు - చేతి పనిలో అత్యంత నిపుణులు -

టోయోటా సంస్థకు చాలా అవసరం. వారి స్థానంలో మరొకర్ని తీసుకురావటం దాదాపు అసాధ్యం. వారిలో కొందరికి వారు చేసేపనిలో వైపుణ్యం వారికిమాత్రమే తెలుసు. నవతరం ఈ బాధ్యత తీసుకుంటున్నట్లు కనిపించదు.

టర్న్ టేబుల్ నీడిల్స్ మరొక ఉదాహరణ. ఇవి ప్రత్యేకించి జపాన్లోనే, జపాన్లో మాత్రమే తయారవుతాయి. ఈ సూదులు తయారు చేసే యంత్రాలు ఉపయోగించటం తెలిసినవారు చాలా కొద్దిమంది. వీరు తమ జీవిత సంధ్యా సమయంలో ఉన్నారు. ఆ జ్ఞానాన్ని తర్వాతి తరానికి అందించటానికి వారు శతవిధాల ప్రయత్నిస్తున్నారు.

కుమానో (హీరోషిమా పరిసరాలలో ఒక గ్రామం) వెళ్ళినప్పుడు మేము ఒక టుకామీని కలుసుకున్నాం. పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో ప్రసిద్ధికెక్కిన మేకప్ బ్రష్ ప్రకటన తయారుచేసే ప్రయత్నంలో మేము అక్కడ ఒకరోజు గడిపాము. అక్కడ సందర్శకులను ఆహ్వానిస్తూ ఒక పెద్ద బోర్డు ఉన్నది. ఆ బోర్డుమీద ఒక విచిత్ర జీవి ఒక పెద్ద బ్రష్ పట్టుకొని ఉంటుంది. ఆ గ్రామంలో బ్రష్ లు తయారుచేసే ఫ్యాక్టరీలతోపాటు ఊరినిండా చిన్నచిన్న ఇళ్ళు ఉన్నాయి. ప్రతి ఇంటికి ఒక కూరగాయల తోట ఉన్నది. మరికొంత లోపలికి వెళితే ఊరి చుట్టూ కొండలు, కొండదిగువన అనేకమైన షిట్లో ఆలయాలు దర్శనమిస్తాయి.

ఈ ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసేవారంతా చక్కగా వరసలో కూర్చుని, ఒక్కొక్కరు ఒక్క పని మాత్రమే - బ్రష్ హ్యాండిల్స్ పెయింట్ చేయటం, బ్రష్ లతో నిండిన పెట్టెలను ట్రైకోలలోకి ఎక్కించటం - చేస్తున్నారు. ఈ పనులన్నీ ఫోటోలు తీస్తూ మేము గంటలకొద్దీ గడిపాం. ఆ తర్వాతగాని బ్రష్ బ్రిజిల్స్ ను హాండిల్ లోకి ఎలా ఎక్కిస్తారో చూడలేదని గ్రహించలేదు.

ఈ విషయం విచారిస్తే చాలాసార్లు మమ్మల్ని పక్కదారి పట్టించారు. చివరికి ఒక కంపెనీ ప్రెసిడెంట్ ఆపని ఎలా చేస్తారో మాకు చూపించటానికి ఒప్పుకున్నారు. మమ్మల్ని బిల్డింగ్ బయటికి తీసుకువెళ్లి తనకారు ఎక్కమన్నారు ఆయన. ఒక ఐదు నిమిషాలు ప్రయాణం చేసిన తర్వాత మేము మరొక చిన్న భవనం దగ్గర

ఆగాము. మేము మెట్లు ఎక్కాము. ఆయన ఒక తలుపు తెరిచాడు. మేము లోపలి కి నడిచాము. అది చిన్న గది. గదికి అన్నివైపుల కిటికీలు ఉన్నాయి. సహజమైన వెలుతురు గదిలోకి అన్ని వైపుల నుంచి ప్రసరిస్తుంది.

ఆగది మధ్యన మాస్కో ధరించిన ఒక స్త్రీ కూర్చోని ఉన్నది. ఆమె కళ్ళు మాత్రమే కనబడుతున్నాయి. ప్రతి ఒక్క బ్రష్ కు ఆమె బ్రిజిల్స్ ఒక్కొక్కటిగా - చేతులు, వేళ్ళు అందంగా కదిలిస్తూ, బ్రిజిల్ ఎంచుకోవటానికి కత్తెర, దువ్వెసలు ఉపయోగించుతూ - ఏరటంలో నిమగ్నురాలై మేము అక్కడ ఉన్న విషయం కూడా గమనించలేదు. ఆమె ఏమి చేస్తుందో తెలియరానంత వేగంగా ఆమె చేతులు వేళ్ళు కదులు తున్నాయి.

కంపెనీ ప్రెసిడెంట్ ఆమె పని ఆపి, ఆమె చేస్తున్న పని ఫోటో తీయ బోతున్నారు అని చెప్పారు. మాకు ఆమె నోరు కనబడలేదు. ఆమె కంటిలో మెరుగులు చూసి, ఆమె ఆనందం గమనించి ఆమె నవ్వుతున్నదని తెలుసు కున్నాం. తన పని గురించి, బాధ్యతల గురించి చెప్పటంలో ఆమె ఆనందము గర్వము తొంగి చూశాయి.

ఆమె కదలికలు చిత్రీకరించటానికి మేము చాలావేగవంతమైన షట్టర్లు ఉపయోగించవలసి వచ్చింది. ఆమె పనిముట్లు వినియోగించటంలోనూ, బ్రిజిల్స్ ఎంచుకోవటంలోనూ ఆమె చేతులు, వేళ్ళు నాట్యంచేసి అందులో లీనమైపో యాయి. ఈ టకూమి తమ సంస్థలో అత్యంత ప్రధానమైన వ్యక్తులలో ఒకరు - ఆమె ప్రత్యేకంగా వేరే ఒక భవనంలో ఉన్నాకూడా - అని మాకు ప్రెసిడెంట్ చెప్పారు. ప్రతిబ్రష్ లోని ప్రతిఒక్క బ్రిజిల్ ఆమె చేతిలోనించి రావాల్సిందే.

స్టీవ్ జాబ్స్ - జపాన్

ఆపిల్ సహ వ్యవస్థాపకులు స్టీవ్ జాబ్స్ కు జపాన్ అంటే విపరీతమైన అభి మానం. 1980 దశాబ్దంలో ఆయన సోనీ ఫ్యాక్టరీలను దర్శించటమేకాక వారి పద్ధతులలో చాలావాటిని యాపిల్ సంస్థలో ప్రవేశపెట్టి అమలుపరిచారు. అంతే

కాక టోక్యోలో జపాన్ పింగాణీ సామాను సరళతకు, నాణ్యతకు ఆయన ముగ్ధులై పోయారు.

ఇక్కడ జాబ్స్ హృదయాన్ని దొంగిలించింది యుకియో షకునాగా అనే టకూమి. ఆ వ్యక్తి అతి కొద్ది మందికి మాత్రమే తెలిసిన ఎత్తు సేతోయకి అనే పద్ధతి ప్రయోగించాడు.

టోక్యో సందర్శించుతున్న ఈసమయంలో ఒకసారి జాబ్స్ షకునాగా వస్తు ప్రదర్శన గురించి విన్నారు. షకునాగా చేతిపనిలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉన్నదని జాబ్స్ వెంటనే అర్థం చేసుకున్నారు. ఆయన అక్కడ చాలా కప్పులు, ప్లేట్లు, ఫ్లవర్ వేజెస్ కొనడమే కాక, ఆ ప్రదర్శనను ఆ వారంలో మరి మూడు సార్లు సందర్శించారు.

ప్రేరణ అన్వేషిస్తూ జాబ్స్ టోక్యో అనేకసార్లు దర్శించారు. అంతేగాక ఆయన షకునాగాను వ్యక్తిగతంగా కలుసుకున్నారు కూడాను. ఆయన ఉపయోగించే పింగాణీని గురించి, తయారుచేసే పద్ధతిని గురించి జాబ్స్ చాలా ప్రశ్నలు వేశారు అని వినికిడి. తను టోయామా ప్రాంతంలోని కొండలలో పింగాణీ స్వయంగా వెలికితీసి ఉపయోగిస్తున్నట్లు షకునాగా వివరించారు. మూలపదార్థం నుంచి అమ్మకానికి సిద్ధంగాఉన్న వస్తువుదాకా తయారు చేసే ప్రక్రియ తెలిసిన హస్త కళ ప్రవీణులలో తాను ఒక్కడే అని షకునాగా చెప్పారు. అసలైన టకూమి!

అదంతా విన్న జాబ్స్ సమ్మోహితులై ఆ కొండలు చూడటానికి టోయామా వెళ్లాలని ఉత్సాహ పడ్డారు. కానీ అక్కడికి వెళ్లాలంటే కోట్ల నుంచి నాలుగు గంటల రైలుప్రయాణం అని తెలిసిన తర్వాత ఆ ఆలోచన విరమించుకున్నారు. స్టీవ్ జాబ్స్ గతించిన తరువాత ఒక ఇంటర్వ్యూలో షకునాగా, ఐఫోన్ సృష్టించిన మహానుభావుడు తనని మెచ్చుకోవటం చాలా గర్వంగా ఉందని చెప్పారు. చివరి సారిగా జాబ్స్ తన దగ్గర 12 టీ కప్పుల సెట్ కొన్నారని ఆయన చెప్పారు. జాబ్స్ ఆయనను తనకు ప్రత్యేకంగా ఏదైనా చేసి ఇవ్వమన్నారు. ఆయనను తృప్తి పరిచే ప్రయత్నంలో షకునాగా నూతన పంథాలో సుమారు 150 కప్పులు తయారు

చేశారు. వాటిలో 12 అత్యుత్తమమైన వాటిని ఎంపిక చేసి జాబ్స్ కుటుంబానికి పంపించారు.

మొదటిసారి జపాను సందర్శించిన తర్వాత జాబ్స్ ఆదేశంలో చేతిపని వారిని, ఇంజనీర్లను(ముఖ్యంగా సోనీ సంస్థలో), ఆధ్యాత్మికతను (ప్రత్యేకించి జెన్), పాక కళను (ముఖ్యంగా సూషీ) చూసి ఆయన సమ్మోహితులు కావటమే కాక చాలా ప్రేరితులైనారు.

అధునాతనమైన సరళత

జపాన్లో చేతిపనివారు, ఇంజనీర్లు, జెన్ ఆధ్యాత్మికత, పాకకళ - వీటన్నిటిలోనూ పూసలలో దారంలాగా ఒదిగి ఉండే ఏకైక లక్షణం ఏమిటి? సరళత, అతి చిన్న వివరం పట్ల కూడా అమితమైన శ్రద్ధ. ఇది బద్ధకం వల్ల కలిగే సరళత కాదు. అత్యంత అధునాతన, అనుక్షణము నూతనత్వాన్ని అన్వేషిస్తూ వస్తువుని, శరీరాన్ని, మనసును, పాకకళనూ ఉన్నత స్థాయికి చేర్చడానికి - ఎవరి ఇకిగాయ్ని అనుసరించి వారు చేసే - నిరంతర ప్రయత్నం.

తదేకంగా చేసే పనిలో లీనమై ఉండటానికి అర్థవంతమైన సవాలు చేపట్టడమే ఇక్కడ కీలకం అంటారు జిస్సెంట్ మిథాలీ.

‘జీరో డ్రీమ్స్ ఆఫ్ సూషీ’ (జీరో సూషీని గురించి కలగన్నాడు) అనే డాక్యుమెంటరీ టకూమీని గురించి మనకు ఇంకొక ఉదాహరణ ఇస్తుంది - వంట ఇంట్లో. ఈ ప్రవీణుడు గత 80 సంవత్సరాలుగా ప్రతిరోజూ సూషీ తయారు చేస్తున్నాడు. టోక్యోలో గింజా సబ్ స్టేషన్ దగ్గర వారికి ఒక చిన్న సుషీ రెస్టారెంట్ ఉన్నది. ప్రతిరోజూ ఆయన తన కుమారుడితో కలిసి ప్రఖ్యాతమైన త్సుకిజీ చేపల మార్కెట్ వెళ్లి నాణ్యమైన చేపలు ఏరి కోరి తీసుకు వస్తాడు.

ఈ డాక్యుమెంటరీలో జీరో శిష్యులలో ఒకరు టమాగో (కొంచెం తియ్యగా ఉండే పలచని ఆమ్లెట్) తయారు చేయటం నేర్చుకుంటూనే ఉంటారు. అతను ఎంత ప్రయత్నించినా జీరో ఆమోదం లభించలేదు. అది సాధించటానికి అతను సంవత్సరాల తరబడి నేర్చుకుంటూనే ఉన్నాడు.

ఆ శిష్యుడు ఎందుకని ఆపని వదిలిపెట్టలేదు? ప్రతిరోజు గుడ్లు వండుతూ ఉంటే అతనికి విసుగు పుట్టలేదా? లేదు. ఎందుకంటే సూషీ తయారు చేయటమే అతని ఇకిగాయ్.

జీరో, ఆయన కుమారుడు ఇద్దరూ పాకశాస్త్రంలో ప్రవీణులు. వంట చేస్తున్నప్పుడు వారికి విసుగు అనేది కలగదు. ఆ పనిలో వారు లీనమై ఉంటారు. వంట గదిలో ఉన్నప్పుడు వారు చాలానందంగా ఉంటారు. అదే వారి ఆనందం - వారి ఇకిగాయ్. తాము చేసేపనిలో వారు ఆనందం అనుభవిస్తారు. కాలం గడుస్తున్న దన్న విషయం వారికి తోచదు.

తండ్రి కొడుకుల మధ్య ఉన్న సన్నిహిత అనుబంధం ప్రతిరోజూ ఒకసవాలుగా సాధించడానికి తోడ్పడుతుంది. అంతేగాక పనిమీద మనసు కేంద్రీకరించడానికి వారు ఒక ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పని చేస్తారు. మిషెలిన్ సంస్థ నుంచి మూడు నక్షత్రాల నాణ్యత (త్రీ స్టార్ రేటింగ్) సాధించిన తర్వాత కూడా వారు ఇతర చోట్ల రెస్టారెంట్ శాఖలు స్థాపించాలి అనిగాని, వ్యాపారం విస్తరింపచేయాలని గానీ అనుకోలేదు. వారి చిన్న రెస్టారెంట్లో పది మందికి మాత్రమే స్థలం ఉంటుంది. జీరో కుటుంబం డబ్బు సంపాదించి కూడ బెట్టాలని ఆశించడం లేదు. పనిచేసే పరిసరాలు అనువుగా ఉండటమే వారికి కావలసింది. ప్రపంచంలో కెల్లా నాణ్యమైన సూషీ తయారు చేయటంలో వారు లీనమైఉంటారు.

షకునాగా లాగానే జీరోకూడా తనపని మూలస్థానంనుంచి ఆరంభిస్తారు. నాణ్యమైన చేపలు కొనటానికి ఆయన చేపల మార్కెట్ కి వెళ్తారు. నాణ్యమైన పింగాణీ కొనడానికి షకునాగా కొండలకు వెళ్తారు. పని మొదలుపెట్టినప్పుడు వారు పనిలో లీనమైపోతారు. చేసేపనితో ఏకం కావడం వెనక జువాన్లో ఒక ప్రత్యేక రహస్యం ఉన్నది. షింట్ యిజం తత్వం ప్రకారం అడవులు, చెట్లు, వస్తువులు అన్నిటిలోనూ కామీ (పరమాత్మ) ఉన్నది.

ఒక కళాకారుడు, ఇంజనీర్, పాక శాస్త్రవేత్త ఏదైనా తయారుచేయడానికి సిద్ధమైనప్పుడు ప్రకృతిని వినియోగించి - అనుక్షణం ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ - తమ కృషికి ప్రాణం పోయడం వారి బాధ్యత. ఈ ప్రక్రియలో చేతిపని నిపుణుడు - తను చేస్తున్న పనిలో లీనమై తను సృష్టిస్తున్న వస్తువుతో ఏకమై పోతాడు. కమ్మరిపని చేసే వ్యక్తి లోహానికి ప్రాణం ఉన్నది అంటారు. అలాగే పింగాణీ వస్తువులు తయారు చేసే వ్యక్తి ఆ మట్టిలో ప్రాణం ఉన్నది అంటారు. ప్రకృతిని సాంకేతికతను సంయోగ పరచటంలో జపనీయులు నిపుణులు. మనిషికి ప్రకృతికి మధ్య యుద్ధం కాదు. రెండూ ఏకం అవటమేలక్ష్యం.

గిబ్లి స్వచ్ఛత

ప్రకృతితో ఏకమయ్యే షింట్ వీలువలు తగ్గిపోతున్నాయని కొందరంటారు. ఈ లోపాన్ని కఠినంగా విమర్శించేవారిలో హయావో మియజాకి ఒకరు. ఆయనకు తన ఇకిగాయ్ స్పష్టంగా తెలుసు. గిబ్లి స్టూడియోలో నిర్మాణం అయ్యే చిత్రకథలకు ఆయన దర్శకులు.

ఆయన చిత్రాలన్నిటిలోనూ మానవులు, సాంకేతికత, అద్భుతాలు, ప్రకృతి అన్ని సంఘర్షణలో దర్శనం ఇస్తాయి. కానీ చివర్లో అంతా ఒకటవుతాయి. 'స్పిరిటెడ్ ఎవే' అనే ఆయన చిత్రంలో నదులలో కాలుష్యాన్ని మన దృష్టికి తెచ్చే ప్రయత్నంలో ఒక చెత్తతో నిండిఉన్న ఊబకాయం భూతాన్ని చూపటం తీక్షణమైన రూపకం.

మియజాకి చిత్రాల్లో అడవులకు వ్యక్తిత్వాలు ఉంటాయి. చెట్లకు అనుభూతులు ఉంటాయి. మర మనుషులు పక్షులతో స్నేహం చేస్తారు. జపాన్ ప్రభుత్వం దృష్టిలో మియజాకి ఒక జాతీయ పెన్సిధి. కళాకారుడిగా ఆయన తన కళాసృష్టిలో పూర్తిగా నిమగ్నులై పోతారు. ఆయన ఉపయోగించే సెల్ ఫోన్ 1990 నాటిది. ఆయన బృందం అంతా తాము చిత్రించే బొమ్మలు అన్నీ స్వహస్తంతో చిత్రించాలి. ఆయన దర్శకత్వం వహించే చిత్రాలన్నింటికీ వివరాలు అతిసూక్ష్మమైన వివరాలు కూడా కాగితం మీద చిత్రించి రాస్తారు - కంప్యూటర్

ఉపయోగించటం నిషిద్ధం. దర్భకుల మంకు పట్టు చలవ వల్ల, సాంప్రదాయక పద్ధతులు ప్రక్రియలు మాత్రమే అనుసరించి చిత్రాలు ఆసాంతం నిర్మించే స్టూడియో ప్రపంచంలో గిల్లి స్టూడియో ఒక్కటే.

గిల్లి స్టూడియో దర్శించినవారికి ఆ స్టూడియో విలక్షణంగా ఉంటుందని తెలుసు. ఆదివారంనాడు అయినా స్టూడియోలో ఒకేఒకవ్యక్తి ఏకాంతంగా ఒక మూల కూర్చొని తీక్షణంగా పనిచేస్తూ ఉంటారు. ఆయన చాలాసాధారణ దుస్తుల్లో ఉంటారు. స్టూడియో దర్శించడానికి వచ్చిన వారిని, తల ఎత్తకుండానే ఆయన ఆహాయో (హలో) అంటూ స్వాగతం పలుకుతారు.

మియజాకీకి తనపని అంటే ప్రాణంతో సమానం. ఆయన తనపనిలో మమేకంఅయిపోయి చాలా ఆదివారాలు స్టూడియోలోనే గడుపుతూ ఉంటారు. అంటే ఆయనకు తన ఇకిగాయ్ అన్నిటికంటే ముఖ్యం. ఆయనను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ డిస్టర్బ్ చేయకూడదని అక్కడికి వచ్చేవారు అందరికీ తెలుసు. దానికి తోడు ఆయన ముక్కోపి కూడాను - ముఖ్యంగా పనిలో ఉన్నప్పుడు అంతరాయం కలిగితే.

2013 లో ఆయన తను పనిలో నుంచి రిటైర్ అవుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ఆయన పదవి విరమణ జ్ఞాపకార్థం చీనఖ స్టేషన్ ఒక డాక్యుమెంటరీ తయారుచేసింది. అందులో ఉద్యోగం చివరిరోజుల్లో ఆయన కార్యక్రమాలు చిత్రించారు. ఆ చిత్రంలో దాదాపు ప్రతి దృశ్యంలోనూ ఆయన ఏదోఒకచిత్రం గీస్తూ దర్శనమిస్తారు. ఒక దృశ్యంలో ఆయన సహోద్యోగులు చాలా మంది ఒకసమావేశంనుంచి బయటకువస్తూ ఉంటారు. ఆయన మాత్రం అదేమీ పట్టించుకోకుండా ఒకమూలనకూర్చుని బొమ్మలు గీస్తూ ఉంటారు. మరొక దృశ్యంలో ఆయన డిసెంబర్ 30వ తేదీ (జపాన్ లో నేషనల్ హాలిడే) స్టూడియోకు నడిచివెళ్ళి తానే తలుపులు తెరుస్తారు. ఆనాడు ఒంటరిగా కూర్చొని బొమ్మలు గీస్తూ రోజంతా గడపవచ్చు నని ఆయన ఆశ.

మియజాకి బొమ్మలు గీయకుండా ఉండలేరు. ఆయన రిటైర్ అయిన మర్నాడు ఇంటి దగ్గర ఉండటం, యాత్రకువెళ్ళటం కాకుండా గిల్లి న్నూడియోకి వెళ్ళి బొమ్మలు గీయడానికి కూర్చున్నారు. ఏమి చెయ్యాలో తెలియక ఆయన సహోద్యోగులు అందరూ నోరెళ్లబెట్టారు. ఒక సంవత్సరం తర్వాత ఆయన తాను ఇక మీదట చిత్రాలు నిర్మించడం లేదని ప్రకటించారు. కానీ ఆఖరి క్షణం వరకుబొమ్మలు గీస్తూనే ఉంటాను అని చెప్పారు.

తను చేసే పనిలో అంత తత్పరత ఉంటే ఎవరైనా రిటైర్ కాగలరా?

ఏకాంత జీవులు

ఈ సమర్థత జపనీయులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. దృఢమైన, స్పష్టమైన ఇకిగాయ్ కల కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు ప్రపంచమంతటా ఉన్నారు. తుదిశ్వాస వరకు వారు తమ అభిమానమైనపని చేస్తూనే ఉంటారు.

శాశ్వతంగా కన్నుమూసే ముందర అయిన్ స్టైన్ ఒక సూత్రం రాశారు. ఈ విశ్వంలోని సకల శక్తులను ఒకే సిద్ధాంతంలో సమీకరించటానికి ప్రయత్నించారు. చనిపోయేటప్పుడు కూడా ఆయన తనకు అభిమానమైన పనిచేస్తూనే ఉన్నారు. తను భౌతిక శాస్త్రవేత్త కాకపోతే ఒక గాయకుడిగా ఆనందంగా జీవించేవాడిని అన్నారు ఆయన. ఆయన మనసు గణిత శాస్త్రంలోనూ, భౌతిక శాస్త్రంలోనూ లగ్నంకాని సమయాలలో ఆయన వయోలిన్ వాయిస్తూ ఆనందించేవారు. తన శాస్త్రీయ సూత్రాలతో మమేకం కావటం, లేదా వయోలిన్ వాయిచటం - ఆయన 2 ఇకిగాయ్లు - ఆయనకు అమితానందాన్ని కలిగించేవి.

అటువంటి కళాకారులు ప్రజల పట్ల అయిష్టలుగానో, ఏకాంత జీవులుగానో కనిపించవచ్చు. కానీ వాస్తవానికి వారు తమ సంతోష సమయాన్ని భద్రంగా దాచుకుంటున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఈ ప్రవర్తన వారి జీవితాల్లో కొన్ని సమస్యలు కలిగించవచ్చు. వారు కాలాతీత వ్యక్తులు. తమ పనిలో లీనంకావడమే వారికి తెలుసు. మిగిలిన విషయాలు వారికి అనవసరం.

ఇటువంటి కళాకారులలో నవలా రచయిత హరూకి మురకామి మరొక ఉదాహరణ. ఆయన తన అత్యంత సన్నిహిత మిత్రులతో మాత్రమే కలుస్తారు. కొన్ని సంవత్సరాలకు ఒకసారి మాత్రమే ఆయన జపాన్లో బహిరంగంగా దర్శనమిస్తారు.

తమ ఇకిగాయ్ తో ఏకమై ఉండాలి, వికర్షణలకు దూరంగా ఉండాలి అంటే తమ అవకాశాన్ని ఎంత భద్రపరుచుకోవాలి, పర్యావరణాన్ని ఎంత నియంత్రించాలి అన్న విషయం కళాకారులకు బాగా తెలుసు.

సూక్ష్మ వాహిని : సాధారణమైన పనులలో ఆనందం

మరి మనం బట్టలు ఇస్త్రీచేయాలని చూస్తే, లాస్ లో గడ్డి సమం చేయాలి అంటే, లేదా ఏదైనా రాతపని చేయాలి అంటే ఏం జరుగుతుంది? ఈ లౌకిక వ్యవహారాలను ఆనందంగా చేయడానికి ఏదైనా మార్గం ఉన్నదా?

టోక్యో సమీపంలో సింజుకు అనే సబ్జే రైల్వే స్టేషన్ ఉన్నది. ఆ స్టేషన్ సమీపంలో ఒక సూపర్ మార్కెట్ ఉన్నది. ఆ మార్కెట్లో ఎలివేటర్లు నడవటానికి ఇంకా ఆపరేటర్లను నియమిస్తునే ఉన్నారు. ఆ ఎలివేటర్లు అన్నీ ఆధునికమైనవే. కస్టమర్లు ఎవరైనా వాటిని సులువుగా ఆపరేట్ చేయవచ్చు. మీకు ఎలివేటర్ తలుపు తెరవడానికి, మీరు వెళ్ళవలసిన అంతస్తుకు బటన్ నొక్కటానికి, మీరు నిష్క్రమించే టప్పుడు మీకు వీడ్కోలు చెప్పటానికి ఎవరోఒకరు ఉండాలని ఆ సూపర్ మార్కెట్ అభిప్రాయం.

అక్కడ ఒక ఎలివేటర్ ఆపరేటర్ 2004 నుంచి అదే ఉద్యోగం చేస్తున్నదని వాకబు చేస్తే తెలుస్తుంది. ఆమె నిత్యం నవ్వుతూ పనిపట్ల చాలా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది! ఆ ఉద్యోగంలో ఆమె అంత సంతోషంగా ఎలా ఉన్నది? చేసిన పనే సంవత్సరాల తరబడి చేస్తూఉంటే ఆమెకు విసుగెత్తదా?

కొంచెం దగ్గరగా పరిశీలించితే ఆ ఎలివేటర్ ఆపరేటర్ కేవలం యాంత్రికంగా బటన్ నొక్కటం లేదని, ఆమె కొన్నిపనులు ఒకక్రమంలో చేస్తు

న్నదని తెలుస్తుంది. ఆమె రాగయుక్తంగా కష్టమర్లను ఆహ్వానిస్తుంది. ఒంగి ఆదరిస్తూ ఒక చేత్తో స్వాగతం చెబుతుంది. ఆ తర్వాత అందమైన కదలికతో ఎలివేటర్ బటన్ నొక్కుతుంది. ఆ కదలిక ఒక గైషా వనిత తన కష్టమర్ ను టీతో ఆదరించినట్లు ఉంటుంది.

జిస్కేంట్ మిహాలీ దీనినే సూక్ష్మ వాహిని అంటారు.

ఒక క్లాస్ లో, లేదా ఒక సమావేశంలో మన అందరికీ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు విసుగెత్తి ఉంటుంది. ఆ చికాకును తప్పించుకోవటానికి మనమే ఏవేవో పిచ్చి పనులు చేస్తూ ఉంటాం. గోడకు పెయింటింగ్ వేసేటప్పుడు ఈల పాట పాడటానికి ప్రయత్నిస్తాం. మనం చేస్తున్న పనిలో సవాలు అంటూ లేక పోతే మనకు విసిగేస్తుంది. ఆ విసుకు తప్పించుకోవటానికి మనం ఏదో ఒకటి చేస్తాం. దినచర్యగా చేసే మామూలు పనులు మనకు ఆనందం కలిగించాలంటే వాటిలో లీనం కావటం మనం నేర్చుకోవాలి. మనము అందరము ఈ దైనందిన పనులు చేసి తీరవలసిందే కనుక వాటిలో ఎలా లీనంకావాలో మనం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే మనకు ఆ పనిలో ఆనందం కలుగుతుంది.

బిల్ గేట్స్ కూడా ప్రతి రాత్రి గిన్నెలు కడుగుతారు. ఆ పనిలో తనకు విశ్రాంతి దొరికి మనసు తేలిక అవుతుంది అంటారు ఆయన. అదేపని క్రితం రోజు కంటే మెరుగ్గా చేయటానికి ప్రతిరోజూ ఆయన ప్రయత్నిస్తారు. ఈ పని చేయడానికి ఆయన తనకు తానే ఒక క్రమం ఏర్పరుచుకున్నారు. మొదట ప్లేట్లు, తర్వాత ఫోర్ములు అలా అలా.

ప్రతిరోజూ సూక్ష్మవాహినిలో ప్రవేశించడానికి ఆయన దారి అది.

విశ్వవిఖ్యాతి చెందిన భౌతికశాస్త్రవేత్త రిచర్డ్ ఫేన్మన్ కూడా ఇటువంటి రోజు - వారీ పనులు చేయటంలో ఆనందం అనుభవించేవారు. ఢింకింగ్ మెషిన్స్ అనే సూపర్ కంప్యూటర్ సంస్థకు డబ్బూ. డానియల్ హిల్లీస్ సహ వ్యవస్థాపకులు. సమాంతరంగా ప్రొసెసింగ్ చేయగల కంప్యూటర్ నిర్మించటా

నికి వారు ఫేన్యన్ కు కంపెనీలో ఉద్యోగం ఇచ్చారు. అప్పటికే ఫేన్యన్ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి చెంది ఉన్నారు. మొదటిరోజు పనిలోకి వచ్చి ఫేన్యన్ “అయ్యా, నేను చేయవలసిన పని ఏమిటి? అని అడిగారు” అంటారు హిల్లీస్. ఆయనకు చెప్పగల పని అప్పుడు సిద్ధంగా లేదు. కనుక వారు ఆయనను ఒక గణితశాస్త్ర సమస్య పరిష్కరించాలన్నారు. కేవలం తనను బిజీగా ఉంచటానికి ఏదో పనికిరాని పనితనకు అప్పచెబుతున్నారని ఆయన వెంటనే గ్రహించారు.” అదంతా పిచ్చి వ్యవహారంగా ఉంది. చేయటానికి నాకు ఏదైనా అసలైన పని ఇవ్వండి.” అన్నారు ఆయన.

అప్పుడు ఆఫీసుకు కావలసిన సామాన్లు తీసుకు రమ్మని ఆయనను దగ్గర్లో ఉన్న షాప్ కు పంపారు. ఆయన చిరునవ్వుతో ఆనందంగా ఆపని పూర్తి చేశారు. ముఖ్యమైన పని ఏదీ లేకపోతే, లేదా మనసుకు విశ్రాంతి ఇవ్వడలిస్తే ఫేన్యన్ చిన్నాచితకా పనులలో - గోడల పెయింటింగ్ చేయడం వగైరా - ని మగ్గుం అయ్యేవారు.

కొన్నివారాల తరువాత థింకింగ్ మెషిన్ సంస్థకు కొంతమంది పెట్టు బడిదారులు వచ్చారు. “ఇక్కడ గోడలకు పెయింట్ చేయడానికి, సోల్డరింగ్ పని చేయటానికి మీరు ఒక నోబెల్ ప్రైజ్ విజేతను నియమించారు.” అన్నారువారు.

తత్కాల విహారాలు - ధ్యానం

మనసుకు శిక్షణ ఇస్తే మనం తలుచుకున్న చోటికి మరుక్షణం చేరగలం. మన మానసిక కండరాలకు వ్యాయామం ఇవ్వడానికి ధ్యానం ఒక మార్గం.

ధ్యానాలలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. కానీ వాటిఅన్నిటి లక్ష్యం ఒక్కటే. మనసును ప్రశాంత పరచటం, మన ఆలోచనలను ఉద్యోగాలను గమనించటం, మనసును ఒకే విషయంమీద లగ్నం చేయడం. నిటారుగా కూర్చొని మీధ్యాన మీ శ్వాసమీద కేంద్రీకరించటం ఇందులో ప్రాథమిక అభ్యాసం. ఇది ఎవరైనా చేయవచ్చు. ఒకసారి చేసినాస్తే ఆ వ్యత్యాసం మీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది.

ముక్కు లోపలికి వెళ్లి బయటికి వస్తున్న గాలి మీద ధ్యాన కేంద్రీకరించితే, మీ ఆలోచనల ఉరవడి తగ్గుతుంది. మీ మనసు ప్రశాంతం అవుతుంది.

విలుకారిణి రహస్యం

1988 ఒలింపిక్స్ లో సౌత్ కొరియా నుంచి వచ్చిన ఒక 17 సంవత్సరాల యువతి విలువిద్యలో స్వర్ణ పతకం సాధించింది. ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొనటానికి ఆమె ఏవిధంగా సిద్ధం అయింది అని అడిగినప్పుడు, ఆమె రోజుకు రెండు గంటలు ధ్యానం చేయటం తన శిక్షణలో అత్యంత ముఖ్యాంశం అని చెప్పింది.

మన మనసును కేంద్రీకరించే శక్తి మెరుగుపరుచుకోవాలంటే ధ్యానం అద్భుతమైన సాధనం. మన ధ్యానను నిరంతరం ఆకర్షించే స్టార్ట్ ఫోన్ లకు, అక్కడ వచ్చే సందేశాలకు అత్యద్భుతమైన విరుగుడు.

ధ్యానం చేయటానికి ప్రారంభించేవారు అది సక్రమంగా చేయాలి, పరిపూర్ణమైన మానసిక నిశ్శబ్దం సాధించాలని, నిర్వాణ అవస్థ చేరుకోవాలని మానసికంగా సతమతమవుతూ ఉంటారు. ఆ పయనం మీద కేంద్రీకరించటం అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన విషయం. మనసు నిరంతరం ఆలోచనలతో, ఆశయాలతో, ఉద్వేగాల సుడిగుండంలో కొట్టుకులాడుతూ ఉంటుంది. సుడిగుండం కొద్ది క్షణాలు నిదానింపజేసినా చాలు. మనం ప్రశాంతత అనుభూతి చెందుతాం. మనసు తేలిక అవుతుంది.

ధ్యానం అభ్యాసం చేసేటప్పుడు మనసులో ప్రవేశించే ఏ విషయాన్ని గూర్చి చింతించ కూడదు అని నేర్చుకుంటాం. మన పై అధికారిని చంపేయాలి అనే ఆలోచన మనసులోకి దూసుకు రావచ్చు. కానీ ఆ ఆలోచనను గాలికి తేలే మేఘంలా చూసి వదిలేస్తాం. దానిని గురించి ఒక నిర్ణయం చేయడం కానీ, దానిని నిరాకరించటం కానీ ఏమీ చేయము. మన మనసులో రోజుకు సుమారు 60 వేల ఆలోచనలు కలుగుతాయి అని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయం. ఆ 60 వేలలో ఇదీ ఒకటి. అంతే.

ధ్యానంలో మనమెదడులో అల్పా, బీటా తరంగాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ధ్యానంలో అనుభవం ఉన్నవారికి ఈ తరంగాలు వెంటనే దర్శనమిస్తాయి. ప్రారంభ దశలో ఉన్నవారికి ఈ తరంగాలు దర్శించటానికి సుమారుగా ఒక అరగంట పట్టొచ్చు. నిద్రపోయే ముందు, మైదానంలో వెళ్లకిలా పడుకుని ఉన్నప్పుడు, వేడినీళ్లలో స్నానం చేసిన తర్వాత మేల్కొనేది ఈ తరంగాలు. అవి మనకు విశ్రాంతి ఇస్తాయి.

మన అందరి వద్ద ఒక స్పా (వేడినీటి తొట్టి) ఉన్నది. మనం ఎక్కడికి వెళ్ళినా అది మనతోనే ఉంటుంది. అందులోకి దిగటం ఎలాగో తెలుసుకోవడమే కిటుకు. అనుభవంతో ఎవరైనా అది సాధించవచ్చు.

మానవులు - ఆచారాలు

జీవితంలో ఆచారాలు వారసత్వంగా సంక్రమిస్తాయి. ఏదో ఒక వ్యాపకంలో నిమగ్నులై ఉండటానికి మానవులు సహజంగా ఆచారాలు పాటిస్తారని మనం వాదించవచ్చు. జీవితంలో సఫలత, విజయము సాధించే ప్రయత్నంలో ఒకదాని తర్వాత ఒకటి లక్ష్యాలను వెంటాడుతూ కొన్ని సంస్కృతులు ఆచారాలకు స్పస్టి చెప్పాయి. చరిత్ర తిరగేస్తే మానవుడు నిత్యము ఏదోఒక పనిలో బిజీగానేఉన్నాడు. మనం వేటాడము, వ్యవసాయం చేశాము, వంటలు చేశాము, కుటుంబాలు పెంచి పోషించాము, నూతన ప్రదేశాలు, మార్గాలు పరిశోధించాం. ఇవన్నీ ఒక ఆచార క్రమంలో ఏర్పాటులు మన శరీరానికి, మనసుకు నిరంతరం పని కల్పించాయి.

జపాన్లో ఈనాటికీ నిత్య జీవితంలోనూ, వ్యాపార పద్ధతులలోను ఆచార వ్యవహారాలు దర్శనమిస్తాయి. జపాన్ లో ముఖ్యంగా మూడు మతాలు ఉన్నాయి - కంఘ్యూషియనిజం, బుద్ధిజం, షింటోయిజం. ఈ మతాలు అన్నిటిలోనూ నిబంధనల కంటే ఆచారాలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి.

జపాన్లో పనిచేసే ఉంటే అక్కడ ఫలితంకంటే పద్ధతి, అలవాట్లు మీ పని చేసే విధానము ప్రాముఖ్యత వహిస్తాయి . ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఈ విధానం మంచిదా

కాదా అనే విషయం ఇక్కడ అప్రస్తుతం. ప్రస్తుత వాణిజ్య ప్రపంచంలో లక్ష్యాలు సాధించటానికి నిత్యమూ మనం పైఅధికారుల నుంచి ఒత్తిడిలో ఉంటాం. దాని కంటే ఆచారాలు పాటించే వ్యవస్థలో మన పనిలో లీనం కావటం సులభం అనేది అసలైన సత్యం. ఆచారాలు స్పష్టమైన నిబంధనలు, లక్ష్యాలు ప్రదర్శించు తాయి. అందువల్ల మనకు పనిలో నిమగ్నం కావడం సులభమవుతుంది. మనఎదుట ఒక బృహత్లక్ష్యంగర్జిస్తూ ఉంటే ఏమీపాలుపోకమనం నిర్విణ్ణులం కావచ్చు. దిక్కు తోచక అయోమయంలో పడవచ్చు. ఆచారాలు అడుగడుగునావిం చేయాలో ఎలా చేయాలో చూపించి మనలను లక్ష్యం దిశగా నడిపిస్తాయి. మీ లక్ష్యం అతి పెద్దది అనిపించినప్పుడు దానిని చిన్నచిన్న భాగాలుగా విడకొట్టండి. అప్పుడు ఒక్కొక్క దాన్ని చేపట్టి సాధించండి.

చేసేపనిలో నిమగ్నం కావటానికి దైనందిన కార్యక్రమంలో ఆచారాలు అమలు పరచటం ఆనందించండి. ఏమవుతుందో అని చింతించకండి. ఫలితం సహజంగా లభిస్తుంది. ఆనందం ఫలితంలో కాక పని చేయడంలో ఉన్నది. “లక్ష్యాల కంటే ఆచారాలు మిన్న” అన్న నానుడి గుర్తుంచుకోండి.

లక్ష్యాలు సాధించినవారు అందరి కంటే ఆనందంగా ఉంటారు అనుకోవటం పొరపాటు. తమ పనిలో లీనమై కాలం గడిపేవారు నిత్యానందంలో ఉంటారు.

నిమగ్నత - ఇకిగాయ్

ఈ అధ్యాయం చదివిన తర్వాత మీరు ఏపనిలో సులభంగా నిమగ్నమై లీనమై పోతారో మీకు తెలిసి ఉంటుంది. అవిఅన్నీ ఒక కాగితంమీద రాయండి. అప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి: మీరు నిమగ్నమై చేసిన పనులు అన్నిటిలోనూ ఉన్న సాధారణాంశం ఏమిటి? ఈ పనులలో మీరు ఎందుకు నిమగ్నమవుతారు? ఉదాహరణకు మీకు ఇష్టమైన పనులు సాధారణంగా మీరు ఒంటరిగా చేసేవా లేదా సామూహికంగా చేసేవా? శారీరకంగా చేసేపనిలో నిమగ్నం

అవుతారాలేక మానసికంగా చేసే పనిలో నిమగ్నులు అవుతారా?

ఈ ప్రశ్నలకు జవాబులలో మీ జీవితంలో మీ ఇకిగాయ్ దర్శనం ఇవ్వ వచ్చు. లేకపోతే మరింత తీవ్రంగా శోధన జరిపి మీరు త్రికరణ-శుద్ధిగా ఏ పనిలో నిమగ్నువుతారో తెలుసుకోండి. దానికి తోడు జాబితాలోలేని పనులను, మీకు ఆసక్తి కలిగించేవాటినికూడా చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు మీరు ఫోటోగ్రఫీలో లీనంఅయితే, చిత్రలేఖనంలోకూడా చెయ్యి పెట్టవచ్చు. ఫోటో గ్రఫీ లోకంటే చిత్రలేఖనంలో మీ ఆసక్తి ఎక్కువ కావచ్చు! ఇంతవరకూ మీరు సర్పింగ్ ప్రయత్నించి ఉండకపోతే, స్నోబోర్డింగ్ మీకు అభిమానం అయితే...

నిమగ్నత అనేది ఒక విచిత్ర స్థితి. అది ఒక కండరం లాంటిది. మీరు ఎంత శిక్షణ ఇస్తే అంత దృఢతరం అవుతుంది. మీ ఇకిగాయ్ దగ్గరకు చేరుస్తుంది.



V

చిరంజీవ ఆచార్యులు

ప్రపంచంలో చిరంజీవ
ఆచార్యుల వివేచనావాణి



ఈ పుస్తకం రాయటం మొదలు పెట్టినప్పుడు మేము కేవలం దీర్ఘాయుస్సుకు తోడ్పడే అంశాలు పరిశోధన చేయటంతో పరిమితం కాదలుచుకోలేదు. ఈ కళలో నిష్ణాతులైన పెద్దలు ఏమి చెబుతారో వినాలి అనుకున్నాం.

ఒకనావాలో మేము నిర్వహించిన ముఖాముఖి సమావేశాలు ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయానికి యోగ్యమవుతాయని చెప్పవలసిన పనిలేదు. దానికి ముందు దీర్ఘాయుష్షులో అంతర్జాతీయ ఛాంపియన్లు అయిన పెద్దల జీవితతత్వాలను సమీక్షించాము. ఇక్కడ మనం శతాధిక వృద్ధులను (Super centenarians) గురించి - 110 సంవత్సరాలకు పైబడిన వయసు - మాట్లాడుతున్నాం. శతాధిక వృద్ధులు (సూపర్ సెంటెనేరియన్స్) అన్నపదాన్ని 'గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్' సంపాదకులు నారిస్ మక్విర్టర్ 1970లో సృష్టించారు. తర్వాత అది విలియం స్ట్రాస్, నీల్ హౌ రచన 'జనరేషన్స్' లో దర్శనమిచ్చింది. అప్పటి నుంచి 20వ శతాబ్దం చివరి దశకంలో ఈ పదం విస్తృతంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో సుమారు 350 నుంచి 450 వరకు శతాధిక వృద్ధులు (Super centenarians) ఉన్నారని అంచనా. వారిలో ఇప్పటి వరకూ 75 మంది వయసు మాత్రమే ధృవపరచ పడింది. వీరంతా మేటి నాయకులు కాకపోవచ్చు. కానీ ఈ భూమ్మీద అందరికంటే ఎక్కువకాలం గడిపిన పెద్దలుగా వారిని దర్శించి ఆదరించవచ్చు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా జీవన ప్రమాణం పెరుగుతూ ఉన్నది కనుక ఈ శతాధిక వృద్ధుల సంఖ్యకూడా పెరుగుతుంది అనటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఆరోగ్య కరము అర్థవంతం అయిన జీవనం కొనసాగిస్తే మనం కూడా వారి కోవలో చేరుదామని ఆశించవచ్చు.

ఈ శతాధిక వృద్ధులు కొందరు ఏమంటారో విందాం.

మిసావో ఒకావా (117)

“తినండి, నిద్రపోండి - దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు. విశ్రాంతి చెందటం ఎలాగో నేర్చుకోవాలి.”

Geronotology (వయోవృద్ధ శాస్త్రం) రీసెర్చ్ గ్రూప్ అంచనాల ప్రకారం 2015 ఏప్రిల్ వరకు ప్రపంచంలో అందరికంటే వృద్ధురాలు మిసావో ఒకావా. 117 సంవత్సరాల 27 రోజులు జీవించిన తర్వాత ఆమె ఒకాకా (జపాన్) గ్రామంలో ఒక వృద్ధాశ్రమంలో కన్నుమూసింది.

ఆమె ఒక బట్టలవ్యాపారి కూతురు. ఆమె 1898లో జన్మించింది. అదే సంవత్సరంలో స్పెయిన్ క్యూబాలోను, ఫిలిప్పీన్స్ లోనూ ఉన్న తమ కాలనీలను కోల్పోయింది.

యూనైటెడ్ స్టేట్స్ హవాయ్ ని హస్తగతం చేసుకున్నది. పెప్పీ కోలా ఆవిర్భవించింది. ఈ మహిళ మూడు శతాబ్దాలలో జీవనం కొనసాగించారు. ఆమె 110వ సంవత్సరం వరకు ఎవరిసహాయము లేకుండానే జీవనం సాగించారు.

ఆమె స్వావలంబన జీవనంలో దినచర్య ఏమిటని నిపుణులు అడిగినప్పుడు ఆమె “సూషీ తినటం, నిద్రపోవటం” అని తాపీగా సమాధానం చెప్పారు. జీవితం మీద ప్రగాఢమైన మక్కువ అని మనం చేర్చవచ్చు. ఆమె దీర్ఘాయుస్సుకు వెనుక రహస్యం ఏమిటి అని అడిగినప్పుడు ఆమె చిరునవ్వుతో “అదే ప్రశ్న నన్ను నేనే అడుగుతూ ఉంటాను.” అన్నారు.

దీర్ఘాయుష్షుకు జపాన్ ఉత్పాదన సంస్థ అనటానికి మరొక నిదర్శనం అదే సంవత్సరం జూలై నెలలో 112 సంవత్సరాల 150 రోజుల వయస్సు గల సకారి మోమాయి తుది శ్వాస విడిచారు. ఆ సమయంలో ప్రపంచంలో ఆయనే అత్యంత వృద్ధులు. వయసులో ఆయనకంటే వృద్ధులు మరొక 57 మహిళలు ఉన్నారు అనేది వేరే విషయం.

మరియా కాపోవిల్లా (116)

“నేను జీవితంలో ఎన్నడూ మాంసం తినలేదు.”

మరియా కాపోవిల్లా ఈక్వెడార్ లో 1889 లో జన్మించారు. గిన్నిస్ బుక్ ఆమెను ప్రపంచంలో అత్యంత వృద్ధ స్త్రీగా గుర్తించింది. 2006లో న్యూమోనియాతో మరణించినప్పుడు ఆమె వయసు 116 సంవత్సరాల 347 రోజులు. అప్పుడు ఆమెకు ముగ్గురు బిడ్డలు, 12 మంది మనవళ్లు, మనవరాళ్లు, 20 మంది మునిమనవలు, మనవరాళ్ళు ఉన్నారు.

107 సంవత్సరాల వయసులో ఆమె ఇచ్చిన చివరి ఇంటర్వ్యూలో ఒకటి ఆమె జ్ఞాపకాలను, ఆలోచనలను మన ముందు ఉంచుతుంది.

నేను ఆనందంగా ఉన్నాను. ఇన్నాళ్ళు నన్ను సజీవంగా ఉంచినందుకు పరమాత్ముకు నా ధన్యవాదాలు. ఇంత కాలం జీవించి ఉంటానని నేను అనుకోలేదు. చాలా కాలం క్రితమే చనిపోతా నని అనుకున్నాను. నా భర్త అంటోనియో కాపోవిల్లా ఒక ఓడ కెప్టెన్. ఆయన 84 సంవత్సరాల వయసులో గతించారు. మాకు ఇద్దరు కుమార్తెలు ఒక కుమారుడు. ఇప్పుడు నాకు చాలామంది మనవలు, మనవరాళ్ళు, మునిమనవలు, మునిమనవరాళ్ళు ఉన్నారు.

పాత రోజులు బాగుండేవి. జనం సవ్యంగా ప్రవర్తించేవారు. మేము డాన్స్ చేసేవాళ్ళం. కానీ అందరము మా హద్దులలో మేము ఉండేవాళ్ళం. ముఖ్యంగా లూయీ అలారాన్ రచించిన ‘మరియా’ అనే పాటకు డాన్స్ చేయటం అంటే నాకు చాలాఇష్టం. ఆ పాట ఇప్పటికీ దాదాపు నాకు జ్ఞాపకం ఉన్నది. ఇప్పటికీ నాకు చాలాప్రార్థనలు జ్ఞాపకం ఉన్నాయి. నేను వాటిని రోజూ స్మరిస్తూ ఉంటాను.

నాకు వాల్ట్ అంటే ఇష్టం. ఇప్పటికీ నేను డాన్స్ చేయగలను. నేను ఇంకా బొమ్మలు వగైరా చేస్తూ ఉంటాను. నేను స్కూల్లో చదువుకుంటున్నప్పుడు చేసిన బొమ్మలు ఇప్పుడుకూడా చేయగలను.

ఆమె గతస్మృతులు నెమరువేయడం ముగిసిన తరువాత ఆమె డాన్స్

చేయసాగింది. డాన్స్ అంటే ఆమెకు అమితమైన అభిమానం. ఆమె డాన్స్ చేస్తూఉంటే కొన్ని దశాబ్దాలు చిన్నదిగా ఉత్సాహంగా చేసింది.

ఆమె దీర్ఘాయుష్షు వెనక రహస్యం ఏమిటి అని అడిగినప్పుడు ఆమె “దీర్ఘాయుస్సుకు రహస్యం ఏమిటో నాకు తెలియదు. నాకు తెలిసిందల్లా, నేను నాజీవితంలో మాంసం ఎన్నడూ తినలేదు. దీర్ఘాయుస్సుకు కారణం అదేనేమో.”

జీన్ కాలే (122)

“అంతాబాగున్నది.”

జీన్ కాలే 1875 ఫిబ్రవరి లో నో ఆర్డ్ (ఫ్రాన్స్) లో జన్మించారు. ఆమె 1997 ఆగస్టు నాలుగవ తారీకు దాకా జీవించారు. ధ్రువీకరించిన వయసుతో ఆమె ప్రపంచంలో కెల్లా అత్యంత వృద్ధురాలు. ఆమె తను “మేతుసేలాతో పోటీ చేస్తున్నారని” హాస్యం ఆడేవారు. ఆమెవరుసగా పుట్టినరోజులు జరుపుకుంటూ రికార్డులు ఒకటి తర్వాత ఒకటి బద్దలు కొట్టారు అనటానికి సందేహం లేదు.

ఆమె ఆనందంగా జీవించి సహజకారణాలవల్ల కన్నుమూశారు. బ్రతికి ఉన్నన్నాళ్ళూ ఆమె అన్నీ ఆనందించారు. ఏదీ వద్దనలేదు కాదనలేదు. నూరు సంవత్సరాలు నిండేవరకు ఆమె సైకిల్ తోక్కారు. 110 సంవత్సరాల వయసు వరకు ఆమె ఏసహాయము, ఎవరి ఆధారము లేకుండానే జీవించారు. ఆమె ఇంట్లో అకస్మాత్తుగా ఒక అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత, ఆమె ఒక నర్సింగ్ హోమ్ లో ఉండటానికి అంగీకరించారు. 120 సంవత్సరాల వయసులో ఆమె పొగతాగటం ఆపారు. అప్పుడుకూడా క్యాటరాక్టు సమస్య వల్ల సిగరెట్ పెదవులకు చేర్చటం కష్టమైపోయి ఆపేశారు.

ఆమె హాస్య ధోరణి ఆమె రహస్యం కావచ్చు. తన 120 వ పుట్టిన రోజున ఆమె అన్నారు: “నాకు సరిగ్గా కనబడదు, సరిగ్గా వినపడదు, నాఅనుభూతులు బాగాలేవు. కానీ అంతా బాగానే ఉంది.”

వార్టర్ బ్రానింగ్ (114)

**“మనసుకు శరీరానికి నిత్యము పని కల్పిస్తే,
మీరు దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు.”**

1896లో మిన్నెసోటాలో జన్మించినవార్టర్ బ్రానింగ్ కూడా తన జీవితకాలంలో మూడు శతాబ్దాలను స్పృశించారు. ఆయన 2011లో మొంటానాలో సహజ కారణాలవల్ల గతించారు. ఆయనకు ఇద్దరు భార్యలు. రైల్ రోడ్డు విభాగంలో ఆయన 50 సంవత్సరాలు ఉద్యోగం చేశారు. 83 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆయన ఉద్యోగం విరమించి మొంటానాలో ఒక జీవనసహాయకేంద్రంలో చివరి దాకా నివసించారు. యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో అతి వృద్ధులలో (వయసు ధృవీకరించబడింది) ఆయన రెండోవారు.

జీవితంలో కడవటి సంవత్సరాలలో ఆయన చాలా ఇంటర్వ్యూలు ఇచ్చారు. రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే భోజనం చేయటం, సాధ్యమైనన్ని సంవత్సరాలు పని చేయడమే తన దీర్ఘాయుస్సుకు కారణం అని ఆయన దృఢ విశ్వాసం. “మీ మనసు, మీ శరీరం. ఈ రెండిటిని నిర్విరామంగా ఉంచండి.” ఆయన తన 112వ పుట్టిన రోజున అన్న మాటలు. “మీరు దీర్ఘ కాలం జీవిస్తారు.” అనాటికి ఆయన ఇంకా వ్యాయామం చేస్తూనే ఉన్నారు.

బ్రానింగ్ రహస్యాలలో మరొకటి. ఆయనకు ఇతరులకు సహాయం చేసే అలవాటు ఉండేది. దానికి తోడు ఆయన చావుకు భయపడేవారు కాదు. 2010లో ఎసోసియేటెడ్ ప్రెస్ వారికి ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన అన్నారు : “మనము అందరము ఏదో ఒక నాడు మరణించ పోతున్నాము. కొందరికి మరణం అంటే భయం. మరణాన్ని గురించి ఎన్నడూ భయపడకండి. ఎందుకంటే మనమందరము పుట్టింది మరణించటానికే.”

2011లో కన్నుమూయటానికి ముందు ఆయన ఒక పాస్టర్ తో ఇలా అన్నారని వినికిడి : భగవంతుడితో తను ఒక ఒప్పందం చేసుకున్నారని, తన ఆరోగ్యం మెరుగుపడకపోతే నిష్క్రమించడానికి సమయం అయిందని.

అలెగ్జాండర్ ఇమిచ్ (111)

“నేను ఇంకా చనిపోలేదు”

అలెగ్జాండర్ ఇమిచ్ 1903 లో పోలాండ్ లో జన్మించారు. ఆయన రసాయన శాస్త్రజ్ఞులే కాక, అతీంద్రియ మానసిక విజ్ఞానం అధ్యయనం చేశారు. ఆయన యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో నివసించారు. 2014లో ఆయనకంటే పూర్వులు మరణించినపుడు ఆయనే ప్రపంచంలో అందరికంటే వృద్ధులు అయినారు. ఆయన వయసుకూడా అధికారికంగా నిశ్చితం అయింది. తర్వాత త్వరలోనే ఆ సంవత్సం జూన్ నెలలో ఇమిచ్ మరణించారు. ఆయన సుదీర్ఘజీవితం అనుభవాల సంపన్నం. తను ఎన్నడూ సారాయి తాగకపోవటమే తన చిరాయువుకు కారణమని ఇమిచ్ నమ్మకం. ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత వృద్ధులుగా ప్రకటించబడినపుడు “ఇదేమీ నోబెల్ పురస్కారం సాధించటం కాదు.” అన్నారు ఆయన. “ఇంతకాలం జీవిస్తానని నేను ఎన్నడూ అనుకోలేదు.” ఇంతకాలం జీవించటం వెనుక రహస్యం ఏమిటని అడిగినపుడు ఆయన “నాకు తెలియదు. నేను ఇంకా మరణించలేదు.” అన్నారు ఆయన.

ఇకిగాయ్ కళాకారులు

దీర్ఘాయుష్షుకు రహస్యం శతాధికవృద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. వయసు మళ్ళీన వారు చాలామంది - వారు గిన్నిస్ ప్రపంచ రికార్డ్ లోకి ఎక్కి ఉండకపోవచ్చు - మనజీవితంలో శక్తి, ఉత్సాహాలు నింపటానికి, ప్రేరణ, ప్రోత్సాహం కలిగించగలవారు అనేకులు ఉన్నారు.

ఉదాహరణకు తమ వృత్తి లోనించి విరమించకుండా తమ ఇకిగాయ్ జ్యోతిని దేదీప్యమానంగా వెలిగించుతూ కొనసాగే కళాకారులలో ఈ శక్తి ఉన్నది.

ప్రతి ఒక్క కళా - ప్రతి ఒక్కటీ ఇకిగాయ్ అనటంలో సందేహం లేదు - మన జీవితంలో ప్రయోజనంకల్పించి ఆనందం కలిగిస్తుంది. సౌందర్యం

సృష్టించటం, ఆ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించి ఆనందించటం అంతా ఉచితం. ఇది ప్రతి ఒక్క మానవజీవికీ అందుబాటులో ఉన్న వరం.

జాపనీస్ కళాకారులు హోకుసాయ్ యుకియో స్టైల్లో కొయ్యతోప్రింటింగ్ తయారు చేసేవారు. ఆయన పద్దెనిమిదో శతాబ్దం మధ్య నుంచి పందొమ్మిదవ శతాబ్దం మధ్య కాలం వరకూ జీవించారు. ఆయన తన రచన 'ఒన్ హండ్రెడ్ వ్యూస్ ఆఫ్ మౌంట్ ఫ్యూజీ' లో తుదిపలుకు ఇలా వ్రాశారు.

నా డెబ్బయ్యవ సంవత్సరానికి పూర్వం నేను చేసిన ఉత్పాదన అంతా అంతాలెక్క లోకిరాకూడదు. ఈ ప్రకృతి, జంతువులూ, మొక్కలూ, చెట్లూ, పక్షులూ, చేపలు, కీటకాల నిర్మాణం, అసలు స్వరూపం అర్థమయ్యేనాటికి నాకు డెబ్బైమూడు సంవత్సరాల వయసు వచ్చింది. ఆతర్వాత ఎనభై సంవత్సరాల వయసు వచ్చే సరికి నేను కొంత అభివృద్ధి సాధించాను. తొంభై సంవత్సరాలు వచ్చే సరికి ఈ వస్తువుల వెనుక రహస్యం తెలుసుకుంటానని నా ఆశ. నూరు సంవత్సరాలు నిండేసరికి నేను ఒక అద్భుతమైన స్థాయి సాధిస్తానని ఊహ. నాకు నూటపది వయసు వచ్చేసరికి నేను చేసేదంతా, ప్రతి ఒక్క రేఖ, ప్రతి ఒక్కబిందువు జీవంతో తొణికిసలాడు తుంటాయి.

రాబోయే పేజీలలో కొందరు కళాకారుల వద్ద సేకరించిన ఉత్తేజ పదజాలం ఉన్నది. న్యూ యార్క్ టైమ్స్ ప్రతినిధి కామిల్ స్పీనీ ఈ కళాకారులను ఇంటర్వ్యూ చేశారు. వారిలో ప్రస్తుతం జీవిస్తున్న వారు ఎవరూ తమ వృత్తి నుంచి విరమించ లేదు. వారి అభిమాన వ్యాపకం వారు ఆనందిస్తున్నారు. కొన ఊపిరి వరకూ అలా సాగాలనే వారి అభిమతం. అంటే మీకు స్పష్టమైన గమ్యం ఉంటే మిమ్మల్ని ఆపటం ఎవరితరమూ కాదు.

ఎనభై ఆరు సంవత్సరాల వయసులో కూడా నటులు క్రిస్టఫర్ ప్లమ్మర్ ఇంకా నటిస్తూనే ఉన్నారు. ఆ వృత్తిని ప్రాణంగా ప్రేమించేవారి మనసులోని కోరిక "వేదిక మీద నటిస్తూ ఉండగా మరణించాలని మా కోరిక. ఆ నిష్క్రమణ మంచి నాటకీయంగా ఉంటుంది." అంటారు ఆయన.

ఆధునిక జాపనీస్ ‘మంగా’కు పితగా పరిగణించబడే ఒసాము తెజుకా ఇదే అనుభూతిని వ్యక్తం చేశారు. 1989లో చనిపోబోయే ముందు ఆయన ఒక కార్టూన్ గీస్తున్నారు. అదే ఆయన ఆఖరి కార్టూన్. “దయచేసి నన్ను పని చేసుకోనీయండి.” శ్వాస విడిచేముందు ఆయన తుదిపలుకులు.

ఎనభై ఆరు సంవత్సరాల వయసులో చిత్రనిర్మాత ఫ్రెడరిక్ వైస్మన్ తనకు పని చేయటం అంటే ఇష్టమనీ అందుకే తన అంత తీవ్రంగా పని చేస్తాననీ అన్నారు. పారిస్ వీధులలో నడుస్తూ ఆయన అన్నమాటలివి. “ప్రతి ఒక్కరూ అక్కడ నొప్పి, ఇక్కడ నొప్పి అని గునుస్తూ ఉంటారు. నా మిత్రులు మాత్రం ఉన్నవారు ఇంకా పనిచేస్తానే ఉన్నారు. లేనివారు ఈ లోకం నిష్క్రమించారు.”

కార్యే నే హేరేరా నూరవ సంవత్సరంలోకి ఇప్పుడే అడుగుపెట్టిన చిత్ర కారిణి. ఆమె తన తొలి చిత్రం అమ్మినపుడు ఆమె వయసు ఎనభై తొమ్మిది సంవత్సరాలు. ఈనాడు ఆమె చిత్రాలు టేట్ మోడరన్, మ్యూజియం ఆఫ్ మోడరన్ ఆర్ట్ వారి శాశ్వత సేకరణలో ఉన్నాయి. భవిష్యత్తును గురించి ఆమె భావాలు ఏమిటి అని అడిగినపుడు ఆమె “నేను తర్వాతి కళాకృతి ఎప్పుడు పూర్తి చేస్తానా అని ఎదురు చూస్తూ ఉంటాను. అదివిడ్వారమని నాకు తెలుసు. నేను ఏ రోజుకారోజు జీవిస్తాను.”

నేర్చుకోవటం ఎన్నడూ ఆపకండి

“మీరు ముసలివారు కావచ్చు. మీ అవయవాలు స్థిరంగా లేకవణుకుతూ ఉండవచ్చు. రాత్రుళ్ళు మేలుకొనిఉండి మీధమనులలో సిరలలో జరిగే అన్న వ్యస్తతవింటూఉండవచ్చు. ప్రాణప్రదమైన మీ వారిని కోల్పోయి ఉండవచ్చు. మీచుట్టూ ప్రపంచమంతా పిచ్చెక్కిన దుష్టులచేతిలో ధ్వంసంకావటం చూస్తూ ఉండవచ్చు. మీ మానం నీచుల మనసుల మురికి కాలవలలో వారి కాళ్ళ కింద నలిగిపోతూ ఉండవచ్చు. ఇక్కడ చేయవలసింది ఒక్కటే - నేర్చుకో

నటం. ఈ ప్రపంచం ఎందుకు అలా ఆడుతుందో, దాన్ని అలా ఆడించేది ఏమిటో తెలుసుకోండి. ఆ పనిలో మనసు ఎన్నటికీ అలిసిపోదు. ఎన్నటికీ దూరంకాదు. ఎవరూ దానిని బాధించలేరు. ఎవరైనా మోసం చేస్తారేమోనని భయపడనవసరం లేదు. అందుకు ఎన్నడూ విచారించ నవసరం లేదు.”

- టి.హెచ్. వైట్, ది ఒన్స్ అండ్ ది ఫ్యూచర్ కింగ్

ప్రకృతి ప్రియులు ఎడ్వర్డ్ ఓ విల్సన్ అంటారు: “నా అనుభవంతో నేను కూడా పెద్ద ప్రశ్నలు ఆలోచించే వారిలో చేరవచ్చుననుకుంటాను. పది సంవత్సరాల క్రితం నేను మనం ఎవరం, మనం ఎక్కడినించి వచ్చాం, మనం ఎక్కడికి పోతున్నాం అనే ప్రశ్నలను గురించి చదవటం, ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాను. ఈ అధ్యయనం ఎంత అధమంగా జరుగుతున్నదో తెలిసి ఆశ్చర్య పోయాను.”

ఎల్వీవర్డ్ కెల్లీ ఒక కళాకారులు. ఆయన 2015లో తొంభైరెండు సంవత్సరాల వయసులో అస్తమించారు. వయసుతోబాటు మన ఇంద్రియాలు ఉడిగిపోతాయి అనేది ఒక మిథ్య అని, దానికి బదులు అధ్యయనంలో, పరిశీలనలో మన సామర్థ్యం, సృష్టత మెరుగు అవుతాయని ఆయన విశ్వాసం. “వయసు మళ్ళీటంలో ఇదే విచిత్రం..మీపరిశీలన పెరుగుతుంది..నేను ప్రతిరోజూ కొత్త విషయాలు గమనిస్తూ ఉంటాను. కొత్త పెయింటింగ్స్ రావటానికి మూలం అదే.”

ఎనభై ఆరు సంవత్సరాల వయసులో వాస్తు శిల్పి ప్రాంక్ గేరీ కొన్ని భవనాలు మొదలుపెట్టిన నాటినుంచి పూర్తిగావటానికి ఏడు సంవత్సరాలు పట్టవచ్చునంటారు. కనుక కాలంతో మనం ఓర్పు వహించాలనేది యదార్థం. గగన్ హైం బిల్టావో మ్యూజియం నిర్మించిన ఆయనకు వర్తమానంలో ఎలా జీవించాలో బాగా తెలుసు. “వర్తమానంలో ఉండండి. గతంలోకి వెళ్ళకండి. మీరు వర్తమానంలో జీవిస్తూ ఉంటే మీ కళ్ళ ముందు జరిగేదంతా చూస్తూ ఉంటారు,

వింటూ ఉంటారు. వారాపత్రిక చదవండి. ఏమి జరుగుతున్నదో చూడండి. ప్రతి విషయంలోనూ ఆసక్తి చూపండి. స్వయంచాలకంగా మీరు వర్తమానంలో ఉంటారు.”

జపాన్ లో దీర్ఘాయుష్షు

యునైటెడ్ స్టేట్స్ లో పౌర సమాచారం దృఢంగా ఉంటుంది గనుక దీర్ఘాయుష్షుల వయసు రుజువు చేయటం సాధ్యం. అందుకే దీర్ఘాయుష్షులు ఎక్కువగా అమెరికాలో దర్శనమిస్తారు. కాని ఇతర దేశాలలో సుదూర గ్రామాలలో అనేకమంది శతవృద్ధులు ఉన్నారు. ఒక శతాబ్దం గతించటం చూసినవారికి అందరికీ ప్రశాంత గ్రామీణ వాతావరణం సామాన్య కారణం కావటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

అంతర్జాతీయంగా దీర్ఘాయుష్షుకు జపాన్ చాంపియన్. ప్రపంచంలో అత్యంత దీర్ఘాయుష్షులకు జపాన్ పెరుమోసింది. వారు ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారం తింటారు (ఈ విషయం మనం త్వరలోనే పరిశీలిస్తాం). అక్కడ సమగ్రమైన ఆరోగ్య వ్యవస్థ స్థాపించబడి ఉన్నది. రోగ నిరోధక చర్యలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ క్రమం తప్పక వైద్యులను సంప్రదించుతారు. కాని ఇవన్నీ కాకుండా జపాన్ లో దీర్ఘాయుష్షు ఆ దేశపు సంస్కృతితో ముడిపడి ఉన్నది. ఇదీ మనం త్వరలోనే దర్శిస్తాం.

సామాజిక జీవనం, కడపటి క్షణంవరకూ ఎదోఒక వ్యాపకంలో మునిగి ఉండటానికి వారి ప్రయత్నంవారి దీర్ఘాయుష్షులకు కీలక అంశాలు.

పని చేయవలసిన అవసరం లేక పోయినా మీరు ఎదో ఒకపనిలో నిమగ్నమై ఉండాలని ప్రయత్నిస్తున్నారంటే మీ క్షితిజంలో ఒక ఇకిగాయ్ ఉన్నదన్నమాట. జీవితమంతా అదే మీకు దారిచూపి జీవితంలో అందాన్ని, అవసరాన్ని - మీకు, మీ సమాజానికి కూడా - సృష్టించటానికి తోడ్పడుతుంది.

VI

జపాన్ శతవృద్ధుల భోధనలు

ఆనందానికీ, దీర్ఘాయుష్షుకూ
సంప్రదాయాలు, సామెతలు





ఒగిమి చేరటానికి మేము టోక్యో నుంచి మూడుగంటలు విమాన ప్రయాణం చేసి నాహా (ఒకినావా రాజధాని) చేరుకున్నాం. కొన్ని నెలల క్రితం విల్బ్ ఆఫ్ లాం గివిటీ (దీర్ఘాయుష్షు గ్రామం) అనే గ్రామ పంచాయతీని సంప్రదించి ఆ గ్రామం వెళ్ళటంలో మా ఉద్దేశ్యము, ఆ సమాజంలో అత్యంత వృద్ధులతో ముఖా ముఖ సంభాషణ జరపాలనే మా ప్రణాళిక వివరించాము. సుదీర్ఘమైన సంభాషణల తర్వాత మేము కోరిన సహాయం దొరికింది. ఆ గ్రామం పరిసరాల లోనే ఒక ఇల్లు అద్దెకు తీసుకున్నాం.

ఈ యోజన ప్రారంభించిన ఒక సంవత్సరం తర్వాత, ప్రపంచంలోని కొందరు శతవృద్ధుల ఇంటిముంగిట నిలిచే అవకాశం దొరికింది.

అక్కడ కాలం స్తంభించి పోయిన అనుభూతి కలిగింది. గ్రామం అంతా అనంతమైన వర్తమానంలో జీవిస్తున్నట్లు తోచింది.

ఒగిమి ఆగమనం

నాహా నుంచి రెండు గంటల రోడ్డు ప్రయాణం తర్వాత మాకు రోడ్డు మీదిరద్దీని గురించిన దిగులు తప్పింది. మా ఎడమ వైపున సముద్రము, నిర్మానుష్య మైన బీచ్. కుడివైపున ఒకినావా యంబారు అడవులతో నిండిన కొండలు.

58 వ నంబరు మార్గం నాగో - ఒకినావాకు గర్వకారణమైన 'ఓరియన్' బీర్ తయారు అయ్యేది ఇక్కడే - దాటిన తర్వాత ఒగిమి వరకూ సముద్రతీరం వెంటనే నడుస్తుంది. అక్కడక్కడ కొండలకు రోడ్డుకు మధ్య ఉన్న చిరు భూభాగం లో కొన్ని చిన్నచిన్న ఇళ్ళు, దుకాణాలు దర్శనం ఇస్తాయి.

ఒగిమి మునిసిపాలిటీ చేరుతూ ఉండగా అటూఇటూ చెదురుమదురుగా ఉన్న ఇళ్ళు చాలాము. ఊరికి మధ్య, చివర అంటూ ఏమీ ఉన్నట్లు లేదు. మా జి.పి.ఎస్. సహాయంతో ఎలాగో గమ్యం యోగక్షేమాలకు తోడ్పాటు, అభివృద్ధి కేంద్రం - చేరుకున్నాం. ఆ భవనం మెయిన్ రోడ్డు పక్కనే ఉన్నది. కొయ్యదుంగలతోకట్టిన ఇల్లు. చూడటానికి అంతబాగా లేదు.



మేం వెనుక వైపు నించి లోపలికి ప్రవేశించాం. తయిరా అనే వ్యక్తి అక్కడ మాకోసం కాచుకుని ఉన్నాడు. ఆయన పక్కనే సన్నగా, నాజుగ్గా ఉన్న ఒక అమ్మాయి ఉన్నది. తన పేరు యుకి అని ఆమె తనను పరిచయం చేసుకున్నది. అప్పుడు మరో ఇద్దరు స్త్రీలు వారి డెస్కల దగ్గరినుంచి లేచి మమ్మల్ని సమావేశమందిరానికి తీసుకు వెళ్ళారు. వాళ్ళు మాకు టీతోబాటు 'శికువాసా'లు కూడా ఇచ్చారు. ఈ శికువాసాలు నిమ్మకాయలలాంటి పండ్లు. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వీటిని గురించి తర్వాత ఇంకా తెలుసుకుందాం.

తయిరా మాకు ఎదురుగా కూర్చున్నారు. ఆయన ముఖ్యమైన సందర్భానికి అనువైన సూట్ ధరించి ఉన్నారు. యుకి ఆయన పక్కనే చేరింది. ఆయన పథకాలకు అనువైన ఒక పుస్తకం, మరొక బైండ్ పుస్తకం తెరిచారు. బైండ్ పుస్తకంలో వయసు క్రమంలో ఆ గ్రామవాస్తవ్యుల జాబితా ఉన్నది. దానితో బాటువారు ఏ క్లబ్ (మోవాయి) కి చెందినవారోకూడా వివరించి ఉన్నది. పరస్పరం సాయపడే ఈ బృందాలే ఒగిమి ప్రత్యేక లక్షణం అన్నారు ఆయన. ఈ మోవాయిలు ప్రత్యేకించి ఏదో ఒక లక్ష్యంతో ఆరంభం కాలేదు. వారంతా కేవలం ఒక కుటుంబంలా జీవిస్తారు. ఒగిమిలో జరిగేదంతా డబ్బుకోసం కాక స్వచ్ఛందసేవారూపంలో నడుస్తుందని చెప్పారు తయిరా. ప్రతి ఒక్కరూ సహాయం చెయ్యటానికి సిద్ధంగాఉంటారు. ఎవరికి ఏ పని అప్పచెప్పాలో స్థానిక ప్రభుత్వం చూసుకుంటుంది.

ఆ ద్వీప సమూహంలో అదే పెద్ద ద్వీపం. ఒగిమి తర్వాత కేప్ పీద్ అనే గ్రామం ఒక్కటే ఉన్నది. అదే ఆ ద్వీపానికి ఉత్తరధ్రువం.

అక్కడఉన్న కొండలలో ఒకదాని మీది నించి ఆ గ్రామమంతా చూడవచ్చు. అంతా యమ్మూరు అడవిలా ఆకుపచ్చరంగులో దర్శనం ఇస్తుంది. ఆ గ్రామంలో ఉన్న మూడువేల రెండువందల మంది వాస్తవ్యులు ఎక్కడ దాక్కున్నారా అని ఆశ్చర్యంవేస్తుంది. అక్కడినించి కొన్ని ఇళ్ళు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. అవి చెదురు మదురుగా సముద్రం దగ్గర, చిన్న చిన్న లోయలలో అక్కడక్కడ కనిపిస్తాయి.

సమాజ జీవనం

ఇక్కడ రెస్టారెంట్లు చాలా తక్కువ. వాటిలో ఒకదానికి మమ్మల్ని భోజనానికి పిలిచారు. మేము అక్కడికి వెళ్లేసరికి ఆ రెస్టారెంట్ లో 3 టేబుల్స్ మాత్రమే ఉన్నాయి. మూడూ రిజర్వ్ అయి ఉన్నాయి.

“పర్వాలేదు. మనం చురొమికి వెళ్దాం. అక్కడ ఎప్పుడు వెళ్ళినా చోటు ఉంటుంది.” తిరిగి కారు దగ్గరికి నడుస్తూ యుకీ అన్నది.

88 సంవత్సరాల వయసులో ఆమె ఇంకా కారు డ్రైవ్ చేస్తూనే ఉన్నది. అందుకు ఆమె గర్విస్తుంది. ఆమెకు సాయం చేయడానికి వచ్చిన ఆమె వయసు 99. ఈనాడు మాతోగడపాలని నిర్ణయించుకున్నది. వాళ్లతో పాటువెళ్లాలి అంటే మేము వేగంగా డ్రైవ్ చేయాలి. ఈ దారి అంతా ఎక్కువగా మట్టిరోడ్డు. అడవిలో నుంచి బయట పడిన తర్వాత కూర్చొని తినే అవకాశం దొరికింది.

“మామూలుగా నేను రెస్టారెంట్ కి వెళ్ళను.” మేము కూర్చుంటూ ఉండగా యుకీ అన్నది. “నేను తినేది అంతా తోట నుంచి వస్తుంది. చేపలు మాత్రంగా చిరకాల స్నేహితురాలు తనాకా దగ్గర కొంటాను.”

ఈ రెస్టారెంట్ సముద్రపు ఒడ్డున ఉన్నది. స్టార్ వార్స్ లో మనకు దర్శనమిచ్చే టాటూ ఇన్ గ్రహంనుంచి వచ్చినట్టు తోస్తుంది. ఆ గ్రామంలో పండిన ఆర్గానిక్ కూరగాయలతో వండిన స్లో ఫుడ్ ఇక్కడ వడ్డించుతారని మెనూకార్డు మీద పెద్దఅక్షరాలతో అచ్చయిన సమాచారం సారాంశం.

“నిజానికి” యూకి చెప్పడం కొనసాగించింది “భోజనం అంత ముఖ్యమైన విషయం కాదు.” ఆమె చాలా కలుపుగోలు మనిషి. దానికి తోడు అందంగాకూడా ఉంటుంది. అక్కడ స్థానికప్రభుత్వం నడిపే అనేక సంస్థలలో ఆమె డైరెక్టర్ గా పని చేస్తున్నది. డైరెక్టర్ గా వివిధ సంస్థలలో తను ఏమేమి చేస్తుందో చెప్పటం ఆమెకు చాలా అభిమాన విషయం.

“దీర్ఘకాలం జీవించటానికి తోడ్పడేది ఆహారం కాదు.” భోజనం తర్వాత

మాకు ఇచ్చిన డెస్క్ చిన్న ముక్క నోట్లో పెట్టుకుంటూ ఆమె అన్నది. 'ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండటం, ఆనందంగా గడపటమే రహస్యం.'

ఒగిమిలో సారాయి దుకాణాలు లేవు. కొద్దిపాటి రెస్టారెంట్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఉండేవారు సంపన్నమైన సమాజ జీవితం ఆనందిస్తారు. వారి సమాజ జీవనం సమాజకేంద్రాల చుట్టూ తిరుగుతుంది. గ్రామమంతా 17 భాగాలుగా విభజించారు. ప్రతి భాగానికి ఒక అధ్యక్షుడు, సంస్కృతి, ఉత్సవాలు, సామాజిక కార్యక్రమాలు, దీర్ఘాయుష్షు నిర్వహించడానికి సభ్యులు ఉన్నారు.

ఈగ్రామస్తులు దీర్ఘాయుష్షును గురించి చాలా శ్రద్ధ వహిస్తారు.

ఈ 17 విభాగాలలో ఒక సమాజకేంద్రానికి మమ్మల్ని ఆహ్వానించారు. ఆ కేంద్రం ఒక పాతభవనంలో ఉన్నది. ఆ భవనం యంబారు అడవిలో ఒకకొండ పక్కనే ఉన్నది. 'బునగాయా' ఈ ఊరిలో ప్రసిద్ధికెక్కిన దేవతలు. యంబారు అడివి ఈ దేవతలకు నివాసస్థానం.

యంబారు అడవి - బునగాయా దేవతలు

ఒగిమి పరిసరాలలో ఉన్న అడవిలో, చుట్టుపక్కల ఉన్న గ్రామాలలో బునగాయాఅనే ఈ విచిత్రజీవులు నివసిస్తాయి. అవి పొడుగాటి జుట్టుతోపిల్లలలాగా దర్భనమిస్తాయి. అడివిలో గజుమారు (మర్రిచెట్టు) చెట్లలో దాగుడు మూతలాడటం వాళ్లకు సరదా. సముద్రం ఒడ్డున చేపలు పట్టటం మరొక సరదా.

ఈ బునగాయా దేవదూతలను గురించి ఒకినావాలో చాలా కథలు, గాథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. వాళ్ళు అల్లరి వాళ్ళు. వాళ్ళు చెప్పనలవిగాని ఆటలాడుతూ ఉంటారు. కొండలు, నదులు, సముద్రం, నేల, గాలి, జంతువులూ అంటేవారికిచాలా ఇష్టమని స్థానికులు చెప్తారు. వాళ్ళతో స్నేహం చేయాలంటే మీరు ప్రకృతిని ఆదరించాలి.

పుట్టినరోజు పండగ

పక్కనే ఉన్న సమాజకేంద్రానికి వెళ్ళగానే అక్కడ ఒక 20 మంది బృందం మాకు స్వాగతం పలికింది. “హలో ఇక్కడ అందరికంటే చిన్నవారి వయసు 83” అని గర్వంగా ప్రకటించారు.

ఒక పెద్ద టేబుల్ చుట్టూ కూర్చుని టీ తాగుతూ మా ఇంటర్వ్యూ కొనసాగించాం. ఇంటర్వ్యూ పూర్తి అయిన తర్వాత మమ్మల్ని వేడుకలు జరిగే చోటికి తీసుకు వచ్చారు. అక్కడ ముగ్గురు సభ్యుల పుట్టినరోజు జరుగుతున్నది. ఒక మహిళ 99 లో ప్రవేశిస్తున్నది, మరొక ఆమె 94లో, అప్పుడే 89 లో అడుగుపెడుతున్న యువకుడు!

ఆ గ్రామంలో ప్రజాదరణ పొందిన పాటలు కొన్ని పాడాము. చివర్లో ఇంగ్లీషులో ‘హ్యూపీ బర్త్ డే’ చెబుతూ ముగించాము. 99 వ సంవత్సరంలో ప్రవేశిస్తున్న మహిళ క్యాండిల్స్ ఊది ఆర్పివేసింది. పార్టీకి వచ్చిన వారికి అందరికీ ధన్యవాదాలు చెప్పింది. ఇంట్లో తయారుచేసిన శిశువాసా కేక్ తిన్నాం. ఆ తర్వాత ఏ 20 సంవత్సరాల వారి పుట్టిన రోజో అన్నట్లు, డాన్స్ చేస్తూ చిందులు వేస్తూ గడిపాము.

అక్కడ ఉన్న వారంరోజుల్లో మేము హాజరైన మొదటి పార్టీ అదే. చివరిది మాత్రం కాదు. ఒక బృందంతో మేము ‘కరోకి’ చేశాము. వాళ్లంతా మాకంటే బాగాపాదారు అన్నది వేరేవిషయం. కొండదిగువన జరిగిన సాంప్రదాయకమైన ఉత్సవంలోకూడా మేము పాల్గొన్నాము. స్థానికంగా ఉండే బ్యాండ్ మేళం, డాన్సర్లు, ఆహారం కౌంటర్లు అక్కడ ప్రత్యక్షం అయ్యాయి.

ప్రతిరోజు కలిసి వేడుక చేయండి

ఒగిమి నిత్యజీవితంలో వేడుకలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయనిపిస్తుంది.

‘గేట్ బాల్’ అనే ఆట ఇక్కడ పెద్దవారికి అత్యంత అభిమానమయిన ఆట. ఆ ఆట చూడటానికి ఒకసారి మిమ్మల్ని ఆహ్వానించారు. కొయ్యసుత్తై లాంటి

బ్యాటుతో బంతిని కొడుతూ పరిగెత్తడమే ఆట. ఇది ఎక్కువ శ్రమ కలిగించని ఆట. ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనా ఆడుకోవచ్చు. నలుగురు కలిసినప్పుడు అటూఇటూ పరిగెత్తుతూ ఆనందించడానికి అనువైన ఆట. ఇక్కడ ఉండే వాళ్ళు ఇందులో పోటీలు నిర్వహిస్తారు. పోటీలో పాల్గొనటానికి వయో పరిమితి అంటూ ఏమీలేదు.

వారాంతంలో ఆడే ఒకఆటలో మేముకూడా పాల్గొన్నాము. ఈ మధ్యనే 104 వ సంవత్సరంలో ప్రవేశించిన 'యువతి' చేతిలో మేము ఓడిపోయాం! అందరూ ఉత్సాహంగా చప్పట్లు చరిచారు. మా ముఖాల్లో ఓటమిచూసి వాళ్ళందరూ నవ్వుకున్నారు.

ఒక సమాజంగా ఆటలాడుతూ, వేడుకలు జరపడంతోపాటు గ్రామం ఆనందానికి ఆధ్యాత్మికతకూడా అత్యవసరం.

ఒకినావా దేవుళ్ళు

'రైక్యూ షింట్' ఒకినావా వాసులు అనుసరించే ముఖ్యమైన మతం. రైక్యూ అనేది ఒకినావా దీప్త సముదాయం మూలనామం. 'షింట్' అనే పదానికి "దివ్యమార్గం" అని అర్థం. చైనీస్ టావోయిజం, కన్ఫ్యూషియనిజం, బుద్ధిజం, షింట్ యిజం మూలకాలు మంత్రాల, విశ్వాసాల జోడింపుతో 'షింట్ రైక్యూ'లో దర్శనమిస్తాయి.

ఈ ప్రపంచమంతా అనంతమైన ఆత్మలతో నిండి ఉన్నదని ఈ మతం విశ్వాసం. ఈ ఆత్మలు, ఇళ్లకు, అడవులకు, చెట్లకు, కొండలకు చెందినవిగా అనేక విధాలుగా విభజించి ఉన్నాయి. పవిత్ర స్థలాలు అభిషేకించి కర్మకాండ తోనూ, ఉత్సవాలతోనూ ఈ ఆత్మలను శాంతింపజేయటం ముఖ్యం.

ఒకినావా పవిత్రమైన అడవులలోనూ, వనాలతోనూ నిండి ఉంటుంది. ఇక్కడ ముఖ్యంగా రెండు విధాలైన ఆలయాలు - ఉటాకి, 'ఉగాంజు' - కనిపిస్తాయి. మేము ఒక ఉగాంజు ఆలయం దర్శించాము. అది ఒగిమిలో ఒకజలపాతం పక్కనే ఉన్నది. అది అన్నివైపులా తెరిచి ఉండే చిన్న ఆలయం. అగరువత్తులు,

నాణేలు అక్కడి అలంకారం. ఉటాకి అనేది కొన్ని శిలల సముదాయం. ఇక్కడ ఆత్మలు సమావేశం అవుతాయని ఈ ఆలయంలో ప్రార్థించేవారి విశ్వాసం.

ఓకినావా మతసంప్రదాయంలో ఆధ్యాత్మికంగా పురుషులకంటే స్త్రీలను ఉత్తములుగా భావిస్తారు. మిగిలిన జపాన్ అంతటా షింటోయిజం సాంప్రదాయం విశ్వాసం ఇందుకు వ్యతిరేకం. ఈ సమాజాలు దివ్య ఆత్మలతో సంపర్కం పెట్టుకోవడానికి స్త్రీలను మాధ్యమాలుగా వినియోగిస్తారు. స్త్రీలను 'యుటా' అంటారు.

సాధారణంగా జపాన్లో, ముఖ్యంగా ఓకినావా ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలలో పూర్వీకులను పూజించటం ఒక ముఖ్య కార్యక్రమం. ప్రతితరంలోను జ్యేష్ఠుల ఇంట్లో ఒక చిన్న ప్రార్థనాస్థలం ఉంటుంది. దీన్ని 'బుత్సుదాన్' అంటారు. ఇక్కడ పూర్వీకులను ప్రార్థించి అర్పణలు చేస్తారు.

మబుయి

ప్రతి జీవిలోనూ ఒక సత్తు ఉన్నది. దానినే ఇక్కడ మబుయి అంటారు. ఈ మబుయి మనఆత్మ. మన ప్రాణ శక్తికి మూలం. అది అమరం. మన అస్తిత్వానికి మూలం అదే. మరణించిన ఒక వ్యక్తి మబుయి, కొన్నిసార్లు, జీవించి ఉన్న వ్యక్తి శరీరంలో చిక్కుకుంటుంది. ఆ ప్రేతాత్మను విడుదల చేసి బయటకు పంపించడానికి ఒకకర్మకాండ ఉన్నది. ఎవరైనా హఠాత్తుగా - ముఖ్యంగా చిన్న వయసులో - మరణించినప్పుడు ఈ సంఘటన జరుగుతుంది. మరణించిన వ్యక్తి ఆత్మ ఈ లోకం వదిలి వెళ్ళటానికి విముఖంగా ఉన్నది అని భావం. భౌతిక స్పర్శతో కూడా ఒకరి మబుయి మరొకరికి చేరవచ్చు. మనవరాలికి బామ్మ గారు ఒక ఉంగరం ఇచ్చారు అంటే తన ఆత్మలో కొంతభాగం మనవరాలికి బట్వాడా చేసింది అని అర్థం. మబుయి ఒకరి నుంచి మరొకరికి పంపించడానికి ఛోటోగ్రాఫులు కూడా ఒక మాధ్యమంగా ఉపయోగించవచ్చు.

వృద్ధ తరం, పటుతరం

వెనక్కి తిరిగిచూస్తే ఒగిమిలో ఉన్నంతకాలం మేముచాలాఒత్తిడిలో పనిచేశాం. కానీ చాలాప్రశాంతంగా ఉన్నాము. అక్కడి స్థానికుల జీవన సరళి దాదాపు అదే. ఎప్పుడుచూసినా వాళ్లు అత్యవసరమైన పనులలో ఊపిరాడకుండాఉన్నట్టు కనిపిస్తారు. కానీ, కొంచెం దగ్గరగా వెళ్లి పరిశీలించిచూస్తే వారు ప్రతి ఒక్క పని అతి ప్రశాంతంగా చేస్తున్నారని బోధపడుతుంది.

వారు ఎంతోబీజీగా ఉండికూడా ఆనందంగా కనిపించేవారు. రెండు వందల సంవత్సరాల క్రితం వాషింగ్టన్ బర్నమ్ చెప్పిన “చెయ్యటానికి, ప్రేమించడానికి, ఆశించటానికి జీవితంలో ఏదోఒకటి ఉండటమే ఆనందానికి అత్యవసర మూలకాలు.” అనే సూత్రాన్ని వారు అక్షరాలా అనుసరిస్తున్నారని గమనించాము.

చివరిరోజున కానుకలు కొనటానికి మేము అక్కడ ఉన్న చిన్న మార్కెట్ కి వెళ్ళాం. స్థానికంగా పండే కూరగాయలు, గ్రీన్ టీ, షికువాస రసం, నీళ్ల సీసాలు (ఈ నీళ్లు యమ్బారు అడవిలో దాగి ఉన్న ఊట నుంచి తెచ్చినవి) -అక్కడ అమ్మ కానికి ఉన్న వస్తువులు ఇవే. నీళ్ళ సీసాలమీద ‘లాంగివిటీ వాటర్’ (చిరాయు జలం) అని లేబుల్స్ ఉన్నాయి.

ఈ లాంగివిటీ వాటర్ బాటిల్స్ కొని పార్కింగ్ లాట్ లో సముద్రాన్ని చూస్తూ తాగాము. ఆ మంత్రజలం మాకుఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షు ప్రసాదించి మా ఇకిగాయ్ కనుక్కోవడంలో తోడ్పడుతుందని ఆశ. బునగాయా విగ్రహంతో కొన్ని ఫోటోలు తీసుకున్నాము. చివరిసారిగా ఆ విగ్రహం దగ్గరికి నడిచి అక్కడరాసి ఉన్న సందేశం చదివాము.

ప్రజలు అత్యంత సుదీర్ఘకాలం జీవించే గ్రామం ప్రకటన

80 సంవత్సరాల వయసులో నేను ఇంకా పసిబిడ్డని.

90 సంవత్సరాల వయసులో నిన్ను చూడటానికి వస్తే

నూరు నిండిన దాకా ఆగు అని చెప్పి నన్ను వెనక్కి పంపు.

వృద్ధతరం, పటుతరం :

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పిల్లల మీద ఆధారపడకూడదు

దీర్ఘాయుష్షు ఆరోగ్యము కావాలంటే మా గ్రామానికి స్వాగతం

ఇక్కడ ప్రకృతి మిమ్మల్ని దీవిస్తుంది

అందరం కలిసి దీర్ఘాయుస్సుకు రహస్యం కనుక్కుదాం.

ఏప్రిల్ 23, 1993

ఓగిమి ఫెడరేషన్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజెన్ క్లబ్స్

ఇంటర్వ్యూలు

ఆవారంలో మేము మొత్తం నూరు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించాము. ఆసమాజం లో పెద్దలను వారిజీవిత తత్వం, వారిఇకిగాయి, వారి దీర్ఘాయుష్షు వెనక రహస్యాలు అడుగుతూ ఇంటర్వ్యూలు జరిపాము. ఈ సంభాషణలు అన్నీ రెండు-ఐమెరాల సాయంతో చలనచిత్రం తీశాం. ఆ తర్వాత వాటిని ఒక డాక్యుమెంట్ టరీగా తయారుచేశాం. మాసంభాషణలలో అర్థవంతమైన వాటిని, ఉత్తేజ పరిచేవాటిని ఇక్కడ పొందుపరిచాం.

1. చింతించకండి

“చింతించకుండా ఉండటం దీర్ఘాయుష్షుకు, మీ గుండె యౌవనంగా ఉండటానికి రహస్యం. ముఖం మీద చిరునవ్వుతో మీ మనసు తలుపులు తెరవండి. నవ్వుతూ, మీమనసు విప్పితే మీ మనవలు, మనవరాళ్ళు, ప్రతిఒక్కరూ మిమ్మల్ని చూడాలని ఉత్సాహపడుతారు.”

“రోడ్డుమీదికి వెళ్లి ఎదురైనవారిని పలకరించడం ఆదుర్దా తప్పించుకోవడానికి ఉత్తమమార్గం. నేను ప్రతి రోజూ అదే చేస్తాను. బయటికివెళ్లి ఎదురైనవారిని

‘హలో!’ అంటాను. “ మళ్ళీ కలుద్దాం” అని చెప్పి ఇంటికి వచ్చి మా తోటపని చూస్తాను. మధ్యాహ్నం తర్వాత స్నేహితులతో కాలక్షేపం చేస్తాను.”

“ఇక్కడ అందరూ కలివిడిగా ఉంటారు. ఎటువంటి సమస్యలూ కలగకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఆనందంగా కలిసి కాలక్షేపం చేయటమే ప్రయోజనకరమైన పని.”

2. మంచి అలవాట్లు

ప్రతిరోజు పొద్దున్నే 6 గంటలకు నిద్రలేచి, కిటికీ కద్దెన్ను తెరిచి నేను కూరగాయలు పండించే తోట చూస్తే నాకు ఆనందం కలుగుతుంది. నా టమాటోలు, నా మాండరిన్ నారింజలు చూడటానికి బయటికి వెళ్తాను. అవి చూస్తుంటేనే నాకు ఆనందం. వాటిని చూస్తే నాకు ఒళ్ళు సడలిపోతుంది. తోటలో ఒకగంట సేపు గడిపిన తరువాత లోపలికి వెళ్లి బ్రేక్ ఫాస్ట్ తయారు చేయడానికి సిద్ధమవుతాను.”

“నా కూరలు నేనే నాటుతాను. నేనే వండుతాను. నా ఇకిగాయ్ అదే.”

“వృద్ధాప్యంలో చురుకుగా ఉండాలంటే మీ వేళ్ళు కీలకం. వేళ్ళనుంచి మెదడు దాకా, మళ్ళీ అక్కడినుంచి వెనక్కు మీ వేళ్ళకు నిరంతరం పని కల్పిస్తే మీరు నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తారు.”

“నేను ప్రతిరోజూ నాలుగు గంటలకు నిద్రలేస్తాను. ఆ సమయానికి అలారం సెట్ చేస్తాను. అప్పుడు ఒక కప్పు కాఫీ తాగుతాను. చేతులు ఎత్తుతూ, దించుతూ కొంచెం వ్యాయామం చేస్తాను. అప్పుడు నాకు రోజంతటికీ కావలసిన శక్తి వస్తుంది.”

‘నేను ప్రతిదీ కొద్దికొద్దిగా తింటాను. అదే రహస్యం అనుకుంటాను. రకరకాల తిండి నాకు ఇష్టం. అప్పుడు తినే దానిలో రుచి ఉంటుంది.’

“పని పనిచేయకపోతే మీ శరీరం శిథిలం అవుతుంది.”

“నిద్ర లేవగానే నేను ‘బుట్టుదాన్’ దగ్గర అగరువత్తులు వెలిగిస్తాను. మన పూర్వీకులను గుర్తు ఉంచుకోవాలి. పొద్దున్నే లేవగానే నేనుచేసే మొదటిపని అదే.”

“నేను రోజూ పెందలాడే ఒకే టైంకి నిద్ర లేస్తాను. ఉదయం మా కూరగాయల తోటలో కాలక్షేపం చేస్తాను. వారానికి ఒకసారి నా స్నేహితులతో కలిసి డాన్స్ చేయడానికి వెళ్తాను.”

“నేను ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేస్తాను. కొంతదూరం నడుస్తాను.”

“నేను లేవగానే టైసో వ్యాయామాలు చేయటం ఎన్నడూ మర్చిపోను.”

“కూరగాయలు తినడం - దీర్ఘకాలం జీవించడానికి తోడ్పడుతుంది.”

“చిరాయువులుగా జీవించాలి అంటే మూడు పనులు చేయాలి: ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం, సక్రమంగా భోజనం, నలుగురితో కలిసి కాలక్షేపం చేయటం.”

3. ప్రతిరోజూ మీ స్నేహితులు పెంచి పోషించడం

“నా స్నేహితులతో చదవటమే నా ముఖ్యాతిముఖ్యమైన ఇకిగాయ్. మేము అందరము ఇక్కడ కలుసుకొని కబుర్లు చెప్పుకుంటాం, పిచ్చాపాటీ మాట్లాడుతాం - అది చాలా ముఖ్యం. వాళ్లందరినీ రేపు ఇక్కడ చూస్తానని నాకు తెలుసు. నా జీవితంలో అదే నా అభిమాన విషయం.”

“స్నేహితులనూ ఇరుగుపొరుగులనూ కలుసుకొనడమే నాకు పెద్ద హాబీ.”

“మీకు ఇష్టమైనవారితో ప్రతిరోజూ మాట్లాడటమే - చిరకాల జీవనానికి రహస్యం అదే.”

“స్కూలుకు వెళుతున్న పిల్లలకు ‘హలో’ అని ‘మళ్ళీ కలుద్దాం’ అనీ చెప్తాను. నా పక్కనుంచి కారులో వెళ్తున్న వారికి చెయ్యి ఊపి నా అభినందనలు తెలుపు

తాను. 'జాగ్రత్తగా నడవండి' అనిచెప్పాను. ఉదయం 7.20 నుంచి 8.15వరకు నేను ఇంటిబయట నుంచాని, వచ్చేపోయే వారందరికీ హాలో చెప్తూ ఉంటాను. అందరూ వెళ్ళిపోయినతర్వాత నేను లోపలికి వెళ్తాను."

"ఇరుగుపొరుగు వారితోకలిసి టీ తాగుతూ కబుర్లు చెప్పుకోవటం. జీవితంలో దానిని మించినది లేదు. దానికి తోడు కలిసి పాటలుపాడటం."

"ప్రతిరోజూ ఉదయం ఐదుగంటలకు నిద్రలేస్తాను. సముద్రండాకా నడిచివెళ్తాను. అక్కడి నుంచి నా స్నేహితురాలి ఇంటికి వెళ్తాను. అక్కడ ఇద్దరమూ కలిసి టీ తాగుతాము. మనుషులతో కలవటం, ఒక చోటి నుంచి మరొకచోటికి కదులుతూ ఉండటం. దీర్ఘకాల జీవనానికి అదే రహస్యం."

4. నిదానమే ప్రధానం

"నిదానించు', 'రిలాక్స్ చెయ్యి' అని నిత్యమూ నాకు నేను చెప్పుకోవడమే దీర్ఘాయుస్సుకు రహస్యం. తొందర పడకుండా ఉంటే మీరు చాలాకాలం జీవిస్తారు."

"నేను పేముతో వస్తువులు తయారుచేస్తాను. అది నాఇకిగాయ్. ఉదయం నిద్రలేవగానే నేను చేసే మొట్టమొదటి పని ప్రార్థన. ఆ తర్వాత వ్యాయామం చేసి, బ్రెక్ ఫాస్ట్ తింటాను. ఏడు గంటలకు పనిచేయటం ప్రారంభిస్తాను. సాయంత్రం ఐదుగంటలకు అలసిపోయినప్పుడు, నా స్నేహితులను చూడటానికివెళ్తాను."

"ప్రతిరోజూ వేరు వేరు పనులు చేస్తూ ఉండటం. ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండటం. కానీ ఒక ఆ సమయంలో ఒక పని మాత్రమే చేయటం. అది చెయ్యాలి ఇది చెయ్యాలి అనే చింతలో మునగకుండా ఉండటం."

"పెందలాడే నిద్రపోవటం, పెందలాడే నిద్రలేవటం, నడవటం, దీర్ఘాయుస్సుకు రహస్యం. ప్రశాంతంగా జీవించటం, జీవితంలో చిన్న విషయాలు ఆనందించటం, స్నేహితులతో కలుపుగోలుగా ఉండటం, అన్ని ఋతువులూ సంతోషంగా ఆనందించటం."

5. ఆశావాదిగా ఉండండి

“ఈ రోజంతా ఆరోగ్యవంతంగా ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. దానిని పూర్తిగా ఆస్వాదించు.’ అని ప్రతిరోజూ నాకు నేనే చెప్పుకుంటాను.”

“ప్రస్తుతం నాకు 98. నేను ఇంకా చిన్నదానినే అనుకుంటున్నాను. నేను చేయవలసింది ఇంకా చాలాఉంది.”

“నవ్వండి. హాయిగా నవ్వటం అన్నిటి కంటే ముఖ్యం. నేను ఎక్కడికివెళ్ళినా నవ్వుతూనే ఉంటాను.”

“నేను నిండు నూరేళ్లు బతికి ఉంటాను. అది తథ్యం! ఇది నాకు పెద్ద ప్రేరణ.”

“మనవళ్లు మనవరాళ్లతో కలిసి డాన్స్ చేయడం, పాడటంకంటే మించింది ఈ జీవితంలో మరేమీ లేదు.”

“ఇక్కడ పుట్టటం నా అదృష్టం అనుకుంటాను. అందుకు ప్రతిరోజూ కృతజ్ఞత, ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.”

“ఒగిమిలో, జీవితంలో నవ్వుతూఉండటమే అన్నిటిని మించిన ముఖ్యవిషయం.”

“ఈ గ్రామం నాకు ఇచ్చిన దానికి, నేను స్వచ్ఛంద సేవ చేసి బదులు తీర్చుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. ఉదాహరణకు, స్నేహితులను ఆస్పత్రికి చేర్చడానికి నాకారు ఉపయోగిస్తాను.”

“అందులో రహస్యం ఏమీలేదు. జీవించడమే కిటుకు.”

ఒగిమి జీవన సరళికి కీలకాలు

- మేము ఇంటర్వ్యూచేసిన వాళ్లలో ప్రతిఒక్కరూ కూరగాయల తోట పెంచుతున్నారు. వారిలో చాలామందికి టీతోటలు, మామిడి తోటలు, శికువాసా తోటలు ఉన్నాయి.”

- అందరూ ఏదో ఒక ఇరుగుపొరుగు సమితిలో సభ్యులే. అక్కడ వారికి కుటుంబంలో సభ్యులలాగా ఆదరణ, పోషణ లభిస్తుంది.”
- వాళ్లు ఎప్పుడూ - ఎంత చిన్నసందర్భం అయినాసరే - ఏదో ఒక వేడుక జరుపుతూనేఉంటారు. దైనందిన జీవితంలో సంగీతము, పాటలు, నాట్యం ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి.
- వాళ్లకు జీవితంలో ప్రధానమైన లక్ష్యం ఒకటి ఉన్నది. లేదా ఇంకా ఎక్కువ ఉండవచ్చు. వాళ్ళందరికీ ఒకఇకిగాయ్ ఉన్నది. కానీవాళ్ళు దానిని జీవన్మరణ సమస్యగా భావించరు. వారు చేసే ప్రతి ఒక్క పని తాపీగా, ఆనందిస్తూ చేస్తారు.
- వారికి తమ సాంప్రదాయము, స్థానికసంస్కృతి అంటే చాలాగర్వం.
- వారు చేసే ప్రతిఒక్కపని - అది ఎంత చిన్నపని అయినా సరే - అమితమైన పాశంతో చేస్తారు.
- స్థానికులలో యుయిమారు (మనుషుల మధ్య సంబంధం గుర్తించటం) చాలా గాఢంగా పాతుకొని ఉంటుంది. పొలాలలోపనుల (చెరుకు పంటకోత, వరి నాటు) దగ్గర్నుంచి ఇళ్ళు కట్టుకోవటం, పురపాలక యోజనలవరకు అన్నిటి లోనూ ఒకరి కొకరు సహాయం చేసుకుంటారు. చివరి రోజున అక్కడ మాతో కలిసి భోజనంచేసిన మిత్రుడు మియాగి తనమిత్రుల సహాయంతో తాను ఒక ఇల్లు కడుతున్నట్లు చెప్పారు. ఈసారి మేము ఒగిమి వచ్చినప్పుడు తనతో ఆ ఇంట్లో ఉండవచ్చునన్నారు.
- వాళ్లు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పని చేస్తూనే ఉంటారు. తాపీగా చేయగలిగిన పనులుమాత్రమే చేస్తూఉంటారు. ఏపని చేయకుండా చేతులు ముడుచుకొని కూర్చున్న తాతగారినిగాని, అవ్వగారినిగాని ఒక్కరిని కూడా మేముచూడలేదు. కరోకి పాడటానికి, ఇరుగు పొరుగు వాళ్ళను పలకరించడానికి, లేదా గేట్ బాల్ ఆట ఆడటానికి వాళ్ళు అనుక్షణం వస్తూ పోతూనే ఉంటారు.

VII

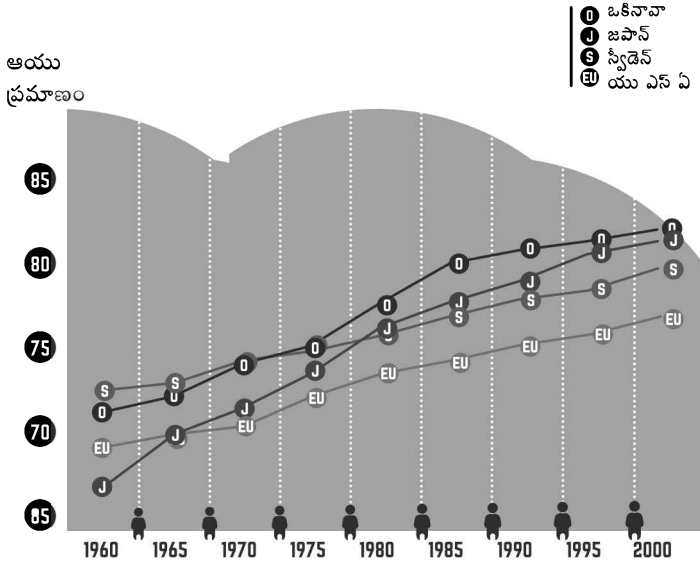
ఇకిగాయ్ ఆహారం

ప్రపంచంలో శతాధికవృద్ధుల
ఆహార వ్యవహారాలు



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం ప్రపంచమంతటిలోను అత్యధిక ఆయుర్దాయం జపాన్లోనే ఉన్నది. పురుషులకు 85 సంవత్సరాలు, స్త్రీలకు 87.3 సంవత్సరాలు. అంతేగాక ప్రపంచంలో అత్యధిక శాతం శతవృద్ధులు - బిలియన్ జనాభాలో 520 కంటే ఎక్కువ మంది శత వృద్ధులు - ఈ దేశంలోనే

ప్రజలు అత్యధిక కాలం జీవించే దేశాలు- యునైటెడ్ స్టేట్స్ పోలిక.



సోర్స్ = ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, 1966: జాపనీస్ మినిస్ట్రీ ఆ హెల్త్, లేబర్ అండ్ వెల్ఫేర్, 2004: యు ఎస్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్/సిడిసి, 2005

ఉన్నారు (2016 సెప్టెంబర్ అంచనాల ప్రకారం).

పైన చూపించిన గ్రాఫ్ జపాన్, జపాన్ లో ఒకినావా రాష్ట్రం, స్వీడెన్, యునైటెడ్ స్టేట్స్ దేశాలలో ఆయు ప్రమాణం పోలుస్తుంది. ఆయు ప్రమాణం అన్నిటి కంటే జపాన్లో ఎక్కువ అని గమనించవచ్చు. ఒకినావా ఆయు ప్రమాణం జపాన్ దేశ సగటుకంటే ఎక్కువ అనికూడా తెలుస్తుంది.

రెండవ ప్రపంచయుద్ధ ప్రభావానికి విపరీతంగా గురైన ప్రాంతాలలో ఒకినావా ఒకటి. యుద్ధంలో కలిగిన విభేదాలేకాక, యుద్ధం ముగిసిన తర్వాత వనరులు లేని కారణంగా ఆ ప్రాంతం కరువుకాటకాలకు గురయింది. కారణంగా 1940, 1950 ప్రాంతాలలో అక్కడ సగటు ఆయు ప్రమాణం చెప్పుకోదగ్గదిగా లేదు. ఆ విధ్వంసం నుంచి తేరుకున్న తర్వాత ఒకినావా వాసులు దేశంలో అతి చిరాయువులుగా పేరుపొందారు.

ఈ దీర్ఘాయుష్షుకు జపనీయుల రహస్యం ఏమిటి? ఆయు ప్రమాణం శిఖరాగ్రం చేరుకున్న ఒకినావా మాట ఏమిటి?

అనుభవజ్ఞులు ఒక విషయం చూపుతారు - జపాన్ అంతటిలోనూ రైలు లేని ప్రదేశం ఒకినావా ఒక్కటే. ఇక్కడ ఉండేవారు కారులో రాకపోకలు చేయాలి, లేకపోతే సైక్లింగ్ చేయాలి. లేదా, ఎక్కడికైనా సరే కాలినడకన వెళ్ళాలి. ఆహారంలో తినే ఉప్పు రోజుకు 10 గ్రాములలోపు ఉండాలి అన్న జపాన్ ప్రభుత్వం సూచన తూచా తప్పకుండా పాటించిన ప్రాంతం ఒకినావా ఒక్కటే.

ఒకినావా అద్భుత ఆహారం

జపానులో హృదయానికి సంబంధించిన వ్యాధితో మరణించేవారినంఖ్య ఒకినావాలో కనిష్టం. అందుకు ముఖ్య కారణం ఇక్కడి ఆహారం అని చెప్పక తప్పదు. పోషకాహారాన్ని గురించిన చర్చ ప్రపంచంలో ఎక్కడ జరిగినా, ఒకినావా ఆహారం ఆ చర్చలో తప్పక దర్శనమిస్తుంది అంటే ఆశ్చర్యం లేదు. ఒకినావా ఆహారాన్ని గురించి విస్తృతంగా ఉదాహరించే నిర్దిష్టమైన సమాచారం

మకాటో సుజూకి అధ్యయనాల వల్ల తయారయింది. ఆయన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ రైక్యూస్ లో కార్డియాలజిస్ట్. 1970 సంవత్సరం నుంచి ఒకీనావా ఆహారం గురించీ, ఒకీనావాలో వయసు ఉడగటం గురించీ ఆయన ఏడు వందలకుపైనే వైజ్ఞానిక వ్యాసాలు రాశారు, ప్రచురించారు.

బ్రాడ్లీ జె.విల్ కాక్స్, డి.క్రేగ్ విల్ కాక్స్ ఇద్దరూ మకాటో సుజూకి పరిశోధనబృందంలో చేరి ‘ఒకీనావా ప్రోగ్రాం’ అనే పేరున ఒకపుస్తకం ప్రచురించారు. ఈ విభాగంలో ఈ పుస్తకం ఒక బైబిల్ గా పరిగణించబడుతుంది వారి నిర్ధారణలు:

- ఇక్కడి స్థానికులు అనేక రకాల ఆహారాలు - ముఖ్యంగా కూరగాయలు - తింటారు. ఇక్కడ వైవిధ్యమే ప్రధానంగా కనబడుతుంది. ఒకీనావా శతవృద్ధుల ఆహారం అధ్యయనంలో వారు సుమారుగా 206 రకాల ఆహారాలు క్రమం తప్పకుండా తింటారని తెలిసింది. వారం ప్రతి రోజూ సగటున 18 రకాల ఆహారాలు తింటారు. ఫాస్ట్ ఫుడ్ సంస్కృతిలో పోషకాహార లోపానికి ఇది పూర్తిగా వ్యతిరేకం.
- వారు రోజులో కనీసం 5 సార్లైనా పండ్లు, కూరగాయలు వడ్డించుకుంటారు. ఒకీనావా వాసులు ప్రతి రోజూ కనీసం ఏడు రకాలపండ్లు, కాయగూరలు తింటారు. మీరు ‘ఇండ్రధనస్సు తింటున్నారు’ అనినిర్ధారించుకోవడమే తగినన్ని రకాల ఆహారం తింటున్నారు అని తెలుసుకోవడానికి అతిసులువైన మార్గం. టేబుల్ మీద ఎర్ర సిమ్లామిర్చి, క్యారెట్, పాలకూర, కాలీఫ్లవర్, వంకాయలు ఉంటే రంగురంగుల విన్యాసం దర్శనం ఇస్తుంది. ఒకీనావా వాసుల ఆహారంలో కూరగాయలు, బంగాళాదుంపలు, పప్పు దినుసులు, తోపూ వంటి సోయాఉత్పాదనలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తాయి. వాళ్లు తినే కూరగాయలు వారికి అవసరమైన కాలరీలలో 30 శాతం పైగా అందిస్తాయి.
- వారి ఆహారానికి గింజధాన్యాలు వునాది. జపాన్ ప్రజలు ప్రతి

రోజూ బియ్యం అన్నం తింటారు. మధ్యలో అప్పుడప్పుడు నూడుల్స్ ఆరగిస్తారు. ఒకినావాలో కూడా బియ్యపు అన్నం ముఖ్యమైన ఆహారం.

- వారు పంచదార చాలా అరుదుగా తింటారు. ఒకవేళ తింటే అది చెరుకు గడనించి తయారుచేసిన పంచదార. ఒగిమికి వెళ్లేదారిలో ప్రతిరోజు మేము చాలా చెరుకు పొలాలగుండా ప్రయాణించాము. నకజిన్ కాజిల్ అనే చోట చెరుకు రసం కూడా తాగాము. ఆ చెరుకురసం అమ్మే దుకాణం పక్కన ఒక బోర్డు మీద చెరుకు రసం కలిగించే కాస్టర్ నిరోధక ప్రయోజనాలు వ్రాసి ఉన్నాయి.

ఈ ఆహార నియమాలతో పాటు ఒకావా వాసులు సగటున వారానికి మూడుసార్లు చేపలు తింటారు. జపాన్లో లాగా కాకుండా ఇక్కడ తరచుగా తినే మాంసాహారం పోర్క్. ఇక్కడ స్థానికులు మాత్రం అది వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు మాత్రమే తింటారు.

- మకాతో సుజుకి అధ్యయనాలలో ఈ కింది విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి: జపాన్లో మిగతా ప్రజానీకంతో పోల్చితే ఒకావావాసులు వారు తినే పంచదారలో మూడవవంతు మాత్రమే తింటారు. అంటే వారి ఆహారంలో తీపిపదార్థాలు, చాక్లెట్లు చాలాతక్కువ అన్నమాట.
- జపాన్లో మిగతా వారు తినే ఉప్పులో వీరుసగం మాత్రమే తింటారు. జపాన్ సగటు రోజుకు 12 గ్రాములు అయితే ఇక్కడి వారిసగటున రోజుకు 7 గ్రాములు.
- జపాన్ అంతటిలోను సగటున రోజు 2068 కేలరీల శక్తి వినియోగిస్తే ఇక్కడి వారు రోజుకు 1785 క్యాలరీలు మాత్రమే వినియోగిస్తారు. ఆమాటకు వస్తే బ్లూ జోన్ ప్రాంతాలలో సాధారణంగా కాలరీలు తక్కువ మోతాదులో ఖర్చు అవుతాయి.

హార హచి బు

ఇప్పుడు మనం తిరిగి మొదటి అధ్యాయంలో ప్రస్తావించిన 80% నిబంధన దగ్గరికి వస్తున్నాము. దీనినే జపాన్ భాషలో 'హార హచి బు' అంటారు. ఇది అమలు చేయటం చాలాసులభం: కడుపు నిండింది, కానీ ఇంకాకొంచెం తినాలి అనిపించినప్పుడు...తినటం ఆపండి!

ఈ హార హచి బు పద్ధతి అమలు పరచటానికి సులువైన మార్గం ఏమిటి అంటే, భోజనం తర్వాత డెజర్ట్ (ఐస్ క్రీమ్, మిఠాయిలు వగైరా) దాటేయాలి. లేకపోతే తినే పరిమాణం తగ్గించాలి. భోజనం తినటం పూర్తి అయిన తర్వాత కూడా పొట్టలో కొద్దిగా ఖాళీ ఉండటమే ఇందులో ముఖ్య ఉద్దేశం.

కనుకనే పశ్చిమ దేశాల్లోకంటే జపాన్లో వడ్డించే పదార్థాలమోతాదు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. భోజనం ఎవటైజర్స్, మెయిన్ కోర్స్, డెజర్ట్ అని విడివిడిగా వడ్డించరు. చిన్న చిన్న ప్లేట్లలో అన్నీ ఒకేసారి తెచ్చి మీ ముందరపె ట్తారు. ఒకదాంట్లో అన్నం, మరొక దాంట్లో కూరలు, ఒక బౌల్లో మీసో సూప్, ఇంకొక దానిలో ఏదైనా సాక్. భోజనం ఇలా చిన్నచిన్న ప్లేట్లలో వడ్డించడం వల్ల, మితిమీరి తినటం తప్పించుకోవచ్చు. దానికి తోడు రకరకాల పదార్థాలు రుచిచూడవచ్చు.

హార హచి బు ఒక ప్రాచీన ఆచారం. 12వ శతాబ్దంలో వెలుగులోకి వచ్చిన జెన్ బౌద్ధమత పుస్తకం జుజేన్ యుజిన్ని మీరు తినదలచుకున్న దాని లో మూడింట రెండు వంతులుమాత్రమే తినమని ఉపదేశిస్తుంది. తినదలచు కున్న దానికంటే తక్కువ తినటం తూర్పుదేశాలలో బౌద్ధఆలయాలలో సర్వసాధా రణం. కాలరీలు పరిమితంగా సేవించటంవల్ల కలిగే ప్రయోజనాలుబౌద్ధమతం బహుశా 9 శతాబ్దాల క్రితమే గుర్తించింది.

బిరకాలం జీవించాలి అంటే తిండి తగ్గించాలా?

ఈ సూక్తిని నవాలచేసేవారు చాలా అరుదు. పోషణలోపంవల్ల నీరసం కలిగేంత వరకు పోకుండా, మన శరీరం కోరిన దాని కంటే కొద్దిగా తక్కువ తింటే, ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది అనిపిస్తుంది. మితంగా తింటూ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే, నిజమైన పోషకాహారాలు తినటం అవసరం (వీటిని సూపర్ ఫుడ్స్ అంటారు). కేవలం కడుపునింపే పోషకాలులేని ఆహారాలు వదిలేయాలి, లేదా తగ్గించాలి.

మనము సేవించే కేలరీలు తగ్గించాలి కానీ ఇంతవరకు చెప్పిన పద్ధతి ఆయుర్దాయం పెంచటానికి అత్యంత ముఖ్యమైన మార్గాలలో ఒకటి. శరీరానికి కావలసినంత, లేదా అంతకుమించి ఆహారం సరఫరా చేస్తే శరీరం బద్ధకానికి లోనవుతుంది. ఆహారం జీర్ణంచేసుకోవడంలోనే శక్తినంతా వినియోగించి నీరస పడిపోతుంది. శిథిలంకావటం మొదలవుతుంది.

పరిమితంగా తినటం వల్ల (తక్కువ కాలరీలు లోపలి వెళ్తాయి) శరీరం లో IGF - 1 (ఇన్సులిన్ లైక్ గ్రోత్ ఫాక్టర్ 1) స్థాయి తగ్గుతుంది. ఈ IGF1 అనే ప్రోటీన్ వయసు ఉడగటంలో ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ రక్తంలో అధిక స్థాయిలో ఉండటంవల్ల మనుషులకు, జంతువులకు త్వరగా వయసు ఉడుగుతుంది అంటారు.

శరీరంలోకి వెళ్లే కేలరీలు తగ్గించినందువల్ల మనిషి ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందా లేదా అనేది ఇంకా నిర్ధారణగా తెలియ లేదు. కానీ కేలరీలు తగ్గించి, పోషకాహారం పెంచినందువల్ల ఊబకాయం, టైపు-2 చక్కెర వ్యాధి, రక్తపోటు, హ్రూద్రోగాలమీద ప్రబలమైన ప్రభావం చూపుతుందని ఇంతవరకూ లభించే పరిశోధన సమాచారం చెబుతుంది. అంతేకాక క్యాన్సర్ సంబంధమైన ప్రమాదాలు కూడా తగ్గిస్తుంది అని చెబుతుంది పరిశోధన సమాచారం.

80% నిబంధనకు ప్రత్యామ్నాయంగా వారానికి ఒకటి రెండు రోజులు ఉపవాసం చేయటం. 5:2 నిష్పత్తి వారానికి రెండు రోజులు ఉపవాసం చేయటం

(500 కేలరీల లోపు ఆహారం తినటం), మిగిలిన ఐదు రోజులు మామూలుగా భోజనం చేయటం. ఉపవాసం చేయడం వల్ల ఇతర ప్రయోజనాలతో పాటు జీర్ణక్ శం శుభ్రపడుతుంది. దానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

ఒకినావా ఆహారంలో కనిపించే 15 సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడాంట్లు

యాంటీ ఆక్సిడాంట్ అంటే కణాలలో ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియని మందగింప జేసే మాలిక్యుల్స్. నష్టం కలిగించి తొందరగా ముదిమి తీసుకువచ్చే ఫ్రీరాడికల్స్ శక్తి హీనం చేయటం. గ్రీన్ టీ లో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్ శక్తి అందరికీ తెలిసిందే. ఈవిషయం ముందుముందు వివరంగా చర్చించుకుందాం.

ఒకినావా వాసుల జీవశక్తికి కింద ఇచ్చిన 15 ఆహారపదార్థాలు కీలకం. ఇది ఆ ప్రాంతంలో ప్రతిరోజూ తింటారు. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడాంట్లు సంపన్నంగా ఉంటాయి.

- తోపు
- మీసో
- టూనా
- క్యారెట్లు
- గోయా (Bitter melon)
- కొమ్ము (సముద్రపు పాచి)
- క్యాబేజ్
- నోరి (సముద్రపు మొక్కలు)
- ఉల్లిపాయలు
- సోయా మొలకలు
- హేచిమా (దోసకాయ వంటి కాయ)
- సోయాబీన్స్ (పచ్చివి/ ఉడకబెట్టినవి)

- చిలగడదుంపలు
- పెప్పర్స్ (సిమ్లామిర్స్)
- సాస్విన్ - చా (జాస్విన్ టీ)

సాస్విన్-చా : ఒకినావా ఏలుతున్న కవాయం

ఒకినావా వాసులు అన్నిటికంటే ఎక్కువగా సాస్విన్-చా తాగుతారు. ఇది గ్రీన్ టీ తో మల్లెపూల సమ్మేళనం. పశ్చిమ ప్రపంచంలో చైనా నుంచి వచ్చే జాస్విన్ టీ దీనితో పోలు తుంది. 1988లో ఒకినావా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీలో హిరోకో షో పరిశోధనలలో జాస్విన్ టీ రక్తంలో కొవ్వు పదార్థం తగ్గిస్తుంది అని తెలిసింది.

ఒకినావాలో జాస్విన్ టీ అనేక రకాలుగా దొరుకుతుంది. వెండింగ్ మెషిన్ లో కూడా దొరుకుతుంది. గ్రీన్ టీ కలిగించే యాంటీ ఆక్సిడాంట్ ప్రయోజనాలు మాత్రమే కాక, మల్లెపూల ప్రయోజనాలు కూడా కలిగిస్తుంది.

- హార్ట్ ఎటాక్ ప్రమాదం తగ్గించడం
- రోగ నిరోధక శక్తి బలపరచడం
- ఒత్తిడిని తగ్గించడం
- కొవ్వు పదార్థం తగ్గించటం

ఒకినావా వాసులు సగటున రోజుకు 3 కప్పుల సాస్విన్ - చా తాగుతారు. పశ్చిమ దేశాలలో ఇదే విధమైన సాస్విన్ - చా దొరకకపోవచ్చు. దానికి బదులు జాస్విన్ టీ, లేదా నాణ్యమైన గ్రీన్ టీ తాగవచ్చు.

గ్రీన్ టీ రహస్యాలు

శతాబ్దాలుగా గ్రీన్ టీ ఔషధ లక్షణాలు కలదిగా పేరుకెక్కింది. ఇటీవలి పరిశోధనలు దానిప్రయోజనాలు నిర్ధారణ చేశాయి. అది తరచుగా తాగేవారి ఆయు ప్రమాణం పెరుగుతుందనికూడా సమోదు చేశాయి.

గ్రీన్ టీ స్వతహాగా చైనా నుంచి వచ్చింది. అక్కడ దానిని యుగాల తరబడి తాగుతూ ఉన్నారు. కొన్ని శతాబ్దాల క్రితమే అది పాశ్చాత్య ప్రపంచానికి చేరింది. ఇతర టీ-లలాగా కాకుండా, దీనిని ఫెర్మంటేషన్ లేకుండా గాలిలో ఆర బెడతారు. ఆ కారణంగా ఎండబెట్టి పొడి చేసిన తర్వాత కూడా దానిలో మూల కాలు సజీవంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ ప్రయోజనాలు:

- కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్ చేస్తుంది
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గిస్తుంది
- రక్త ప్రసరణ మెరుగుఅవుతుంది
- ప్లూ నుంచి రక్షణ (విటమిన్ సి)
- ఎముకల ఆరోగ్యం బలపడుతుంది (ఫ్లోరైడ్)
- కొన్ని రకాల క్రిములనుంచి రక్షణ
- అల్ట్రా వయోలెట్ ప్రమాదంనుంచి రక్షణ
- మూత్ర వర్ధకం

వైట్ టీ లో పాలీఫినాల్స్ అధిక సాంద్రతలో ఉంటాయి. ముసలితనాన్ని అరికట్టడంలో ఇది ఇంకా ప్రతిభావంతంగా కావచ్చు. ఇది ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యధికమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కలిగిన పదార్థం. ఒక కప్పు వైట్ టీ తాగితే ఒక డజను గ్లూసుల ఆరెంజ్ రసం తాగినంత ఫలితం.

క్షుప్తంగా: గ్రీన్ టీ లేదా వైట్ టీ తాగితే మన శరీరంలో శ్రీ రాడికల్స్ తగ్గుతాయి. అందువల్ల మనం ఎక్కువ కాలం యౌవనంగా ఉంటాం.

ప్రబలమైన షికువాసా

షికువాసా ఒకినావాలో దొరికే అద్భుతమైన నిమ్మజాతి పండు. జపాన్ అంత టీలోకి ఈ పండు ఒగిమిలో అత్యధికంగా పండుతుంది.

ఈ పండు విపరీతమైన పులుపు. నీళ్లు కలపకుండా ఈ రసంతా గటం అసాధ్యం. ఈ పండు రుచి నిమ్మకాయకూ మాండరిన్ ఆరెంజ్ కీ మధ్యలో ఉంటుంది. చూడటానికికూడా అలాగే ఉంటుంది.

యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సంపన్నమైన నోబిలిటీన్ షికువాసా కాయలలో చాలాఎక్కువగా ఉంటుంది.

నిమ్మజాతి పండ్ల - డ్రాక్ష పళ్ళు, నారింజపండ్లు, నిమ్మకాయలు - లో నోబిలిటీన్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఒకినావా షికువాసాలలో ఇది నారింజపండు కంటే 40 రెట్లు ఉంటుంది. నోబిలిటీన్ సేవిస్తే రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, క్యాన్సరు, టైప్ 2 దయాబెటిస్, ఊబకాయం నుంచి రక్షిస్తుంది అని ఋజువైంది.

షికువాసాలలో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి1, బీటా కారోటీన్, ఇంకా ఖనిజాలూ ఉంటాయి. వీటిని సాధారణంగా వంటకాలలో రుచికి ఉపయోగిస్తారు. రసం తీయటానికి ఉపయోగిస్తారు. ఆ వూరి పితామహి, పితామహుల పుట్టినరోజు వేడుకలకు హాజరైనప్పుడు మాకు షికువాసా కేక్ పెట్టారు.

పాశ్చాత్యులకు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సిద్ధాంతం

2010 లో యునైటెడ్ కింగ్ డం'డైలీ మిర్రర్' వృద్ధాప్యాన్ని జయించటానికి నిపుణులు సూచించిన ఆహారపదార్థాల జాబితా ప్రచురించింది. వీటిలో ఈ కింది పదార్థాలు పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో నిత్యమూ దొరుకుతాయి:

- బ్రాకోలి, చార్డ్ వంటి కూరగాయలు. వీటిలో నీరు, ఖనిజాలు, నార ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి.
- సాల్మన్, మాకేరల్, టూనా, సార్డిన్స్ వంటిచేపలు. వీటికొప్పులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉంటాయి.
- నిమ్మకాయలు, స్ట్రాబెర్రీస్, యాప్రికాట్స్ వంటిపండ్లు. వీటిలో

అదృశ్యతవైన విటమిన్లు ఉంటాయి శరీరంలో టాక్సిన్స్ విడుదల చేయడానికి సహాయపడతాయి.

- బ్లూ బెర్రీస్, గోజీ బెర్రీస్, వీటిలో పైటో కెమికల్ యాంటీ ఆక్సిడాంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
- డ్రై ఫ్రూట్స్ - వీటిలో విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడాంట్లు ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తినిస్తాయి.
- ఓట్, గోధుమ ధాన్యాలు. వీటిలో ఖనిజాలు ఉంటాయి. శరీరానికి శక్తినిస్తాయి.
- ఆలివ్ ఆయిల్- యాంటీ ఆక్సిడాంట్ కలిగి ఉంటుంది. చర్మానికి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది.
- రెడ్ వైన్ - పరిమితమైన మోతాదులో యాంటీ ఆక్సిడాన్స్ సరఫరా చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది.

శుద్ధిచేసిన చక్కెర, ధాన్యాలు, వండి నిల్వచేసిన ఆహారపదార్థాలు, ఆవుపాలు, పాలతో తయారైన అన్నిపదార్థాలు పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. ఆహార నియమాలు పాటిస్తే మీరు యౌవనంగా అనుభూతి చెందుతారు. అకాలంగా వయసు ఉడిగిపోవటం తగ్గుతుంది.



VIII

సున్నితమైన కదలికలు, సుదీర్ఘ జీవనం

ఆరోగ్యానికి, ఆయుర్దాయానికి
ప్రాచ్యవ్యాయామాలు
సంప్రదాయాలు, సామెతలు



ఎక్కువగా వ్యాయామం చేసేవారు కాక, నిత్యం నిరంతరం కదులుతూ ఉండే వారు దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు - బ్లూ జోన్ అధ్యయనాలలో ఈ విషయం వెలుగు లోకివచ్చింది.

మేము ఒగిమి సందర్శించినప్పుడు 80, 90 సంవత్సరాలపైబడ్డ వయసు వారు కూడా నిత్యమూ ఏదో ఒక వ్యాయామంలో మునిగి చురుకుగా ఉంటారు వారు ఇంట్లో కూర్చోని కిటికీ లోనుంచి బయటికి చూస్తూనో, వార్తాపత్రిక చదు వుతూనో కాలయాపన చెయ్యరు. ఒగిమివాసులు ఎక్కువగా నడుస్తారు. ఇరుగు పొరుగు వారితో 'కరోకి' చేస్తారు. వేకువనే నిద్రలేస్తారు. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయగానే, లేదా ఇంకా అంతకుపూర్వమే కూడా బయటికి వెళ్లి తోటలో కలుపు తీస్తారు. సాధారణంగా వారు జిమ్కు వెళ్లరు. ఇంట్లోకూడా తీవ్రమైన వ్యాయా మం ఏమీ చేయరు. కానీ వారిదినచర్యలో అనుక్షణం ఆగకుండా కదులుతూనే ఉంటారు.

కుర్చీలోనుంచి లేచినంత సులభం

“30 నిమిషాలు కదలకుండా కూర్చుంటే మన జీవక్రియ 90 శాతం పడి పోతుంది. రక్తనాళాలనుంచి కండరాలకు కొవ్వును పంపించే ఎంజైమ్లు మందగించుతాయి. ఈ కొవ్వు కండరాలకు చేరితేనే అక్కడ కరుగుతుంది. రెండుగంటల తర్వాత మంచి కొలెస్ట్రాల్ 20శాతం పడిపోతుంది. అప్పుడు లేచి ఒకబడునిమిషాలు కదిలితే, వరిస్థితి చక్కబడుతుంది. ఇవిఅచ రించటం తెలియకుండాచేసే పిచ్చిపనులంత సులువు.” 2015లో గావిన్ బ్రాడ్లీ వాషింగ్టన్ పోస్ట్ ఇంటర్వ్యూలో బ్రిజిడ్ షుల్ట్ తో అన్నమాటలివి. ఈ విషయంలో బ్రాడ్లీ అగ్రశ్రేణి నిపుణులు. ఎప్పుడూ కూర్చునివుండటం మన ఆరోగ్యానికి ఎంత హానికరమో తెలియ చెప్పటానికి అంతర్జాతీయం గా ఒకసంస్థ ఉన్నది. బ్రాడ్లీ ఆ సంస్థకు దర్శకులు.

మనం ఏదైనా నగరంలో నివసిస్తూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి ప్రతి రోజూ ప్రకృతి మార్గంలో నడవటం కష్టం కావచ్చు. అప్పుడు మనం వ్యాయామం

చేయవచ్చు. ఈ వ్యాయామాలు శరీరానికి శ్రేయస్కరమని శతాబ్దాలుగా రుజువుయిఉన్నది.

శరీరము, మనసు, ఆత్మ ఏకీభవించేట్లు చేయటానికి ప్రాచ్యదేశాలలో వాడుకలో ఉన్న వ్యాయామాలు ప్రస్తుతం పాశ్చాత్యదేశాలలో బహుళ ఆదరణ సంపాదించాయి. అవి పుట్టిన దేశాలలో ఈ వ్యాయామాలు శతాబ్దాల తరబడిగా ఆరోగ్య సాధనకు ఉపయోగంలో ఉన్నాయి.

భారతదేశంలో పుట్టిన యోగ (జపాన్లో ప్రస్తుతం బహుళ జనాదరణ సంపాదించింది), చైనాలో పుట్టిన కి గాంగ్, తాయ్ ఛి మనిషి మనసుకు శరీరానికి మధ్య సంయమనం కలిగిస్తాయి. ఫలితంగా మనిషి ఈ ప్రపంచంలో ప్రశాంతంగా, దృఢంగా, ఆనందంగా నిలువగలుగుతారు.

వీటిని యావ్వనానికి అమృతధారలుగా వర్ణిస్తారు. విజ్ఞానశాస్త్రం ఆ వర్ణన సమర్థిస్తుంది. ఈ వ్యాయామాలు ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రయోజనకారులు. ఆరోగ్యం సరిగాలేక సతమతమవుతున్న పెద్దవారికి ఇవి చాలాఉపయోగకరం.

ఎముకలు గుల్ల బారటం, పార్కిన్సన్ వ్యాధి అరికట్టటానికి, రక్త ప్రసరణ అభివృద్ధి చేయడానికి, కండరాలకు బలం కలిగించి కదలికలు చేయడానికి తాయ్ ఛి చాలా ప్రయోజనకారి అని ఋజువైంది. దానివల్ల ఉద్వేగాలు కూడా నియంత్రితమవుతాయి. ఒత్తిడికి డిప్రెషన్ కి తాయ్ చి పెద్దదాలు అని చెప్పవచ్చు.

మీరు జిమ్కు వెళ్ళడమో, లేకపోతే మారథాన్ పరిగెత్తటమో చేయనక్కర్లేదు. జపాన్ శతవృద్ధుడు చేసినట్లు, మీరు చేయవలసిందల్లా మీ దినచర్యలో కదలికలు జోడించటమే. ఇక్కడ చెప్పిన వ్యాయామాలలో ఏదైనా సరే క్రమం తప్పకుండా చేస్తే, మీరు ఘనకార్యం సాధించినట్లే. ఈ వ్యాయామాలు అన్నిటిలోనూ స్పష్టమైన దశలు ఉంటాయి. నాలుగవ అధ్యాయంలో చెప్పినట్లు స్పష్టమైన నిబంధనలు చేసేపనిలో లీనం కావడానికి సోపానాలు. ఇక్కడ చూపిన శిక్షణలు ఏవీ

మీకు నచ్చకపోతే, మీకు నచ్చిన వ్యాయామం ఎంచుకోండి. అది తగినంత కదలికలు కలిగించేదిగా ఉంటే చాలు.

అరోగ్యానికి, అయుర్దాయానికి మేలు చేసే వ్యాయామాలు కొన్ని చూడబోతున్నాం. దానికి ముందు ఆకలి పెంచటానికి చిన్న మోతాదు జూపనీస్ వ్యాయామం.

రేడియో తాయిసో

శరీరాన్ని సడలించే ఈ వ్యాయామం రెండవ ప్రపంచయుద్ధానికి ముందు నుంచి వాడుకలో ఉన్నది. ఈ వ్యాయామానికి సూచనలు రేడియోలో ప్రసారం అయ్యేవి. ఆకారణంగా ఈ వ్యాయామం పేరులో “రేడియో” పదం ప్రవేశించింది. ప్రస్తుతం టెలివిజన్ ఛానల్ కు లేకపోతే ఇంటర్నెట్ కు కనెక్ట్ అయి ప్రజలు ఈ వ్యాయామాలు చేస్తారు.

రేడియో తాయిసో ముఖ్య ఉద్దేశ్యం పాల్గొనేవారి అందరిలోనూ ఐకమత్య భావన పెంపొందించడమే. ఈ వ్యాయామాలు సాధారణంగా సామూహికంగా చేస్తారు. ఉదాహరణకు, స్కూళ్లలో క్లాసులు మొదలు పెట్టబోయేముందు, ఆఫీసులో పని మొదలుపెట్టబోయే ముందు, ఈ వ్యాయామాలు చేస్తారు.

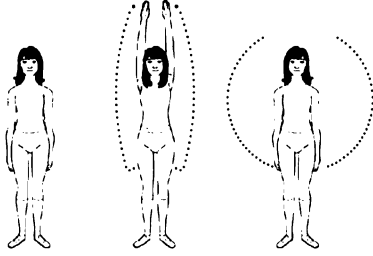
జపాన్లో కనీసం 30 శాతం ప్రజలు ప్రతిరోజూ ఉదయం కొంతసేపు రేడియో తాయిసో అభ్యాసం చేస్తారని గణాంక సమాచారం. ఒగిమిలో మేము ఇంటర్వ్యూ చేసిన ప్రతి ఒక్కరూ రేడియో తాయిసో అభ్యాసం చేసేవారే. నేను దర్శించిన ఒక నర్సింగ్ హోమ్ లో కూడా అందరూ రోజూ కనీసం 5 నిమిషాలు రేడియో తాయిసో కు అంకితం చేసేవారు. వారిలో కొంతమంది వీల్చైర్ లో కూర్చొని చేసేవారు! ఆ వ్యాయామంలో మేము కూడా చేరాము. ఆ తర్వాత రోజంతా తాజాగా ఉన్న అనుభూతి కలిగింది.

ఈ వ్యాయామాలు సామూహికంగా చేస్తే మైదానంలోనో, లేకపోతే

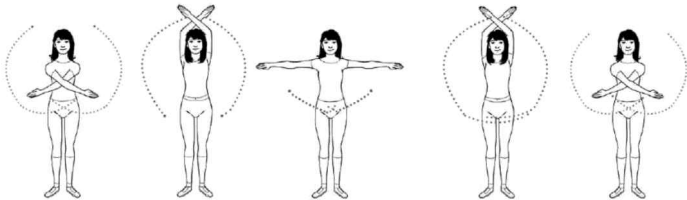
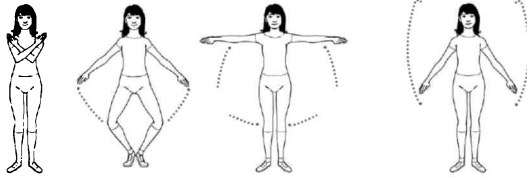
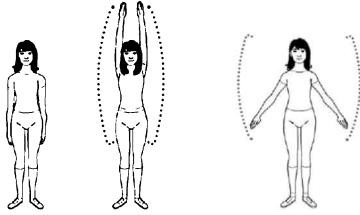
పెద్ద వ్యాయామశాల వంటి విశాలమైన భవనంలోనో జరుగుతాయి. పొల్గోనే వారికి అందరికీ సూచనలు వినిపించాలి కనుక ఒక లౌడ్ స్పీకర్ ఉండటం సాధారణం.

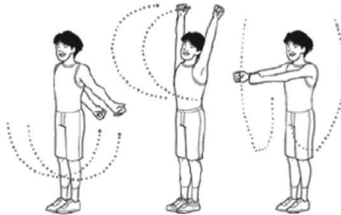
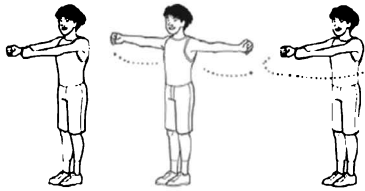
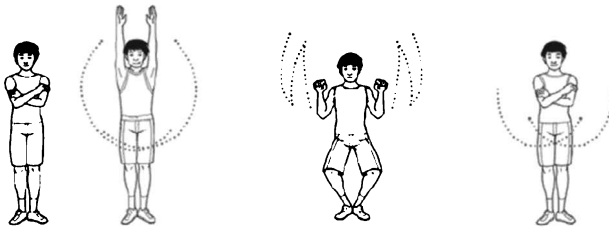
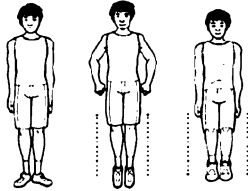
మీరు ఎన్ని వ్యాయామాలు చేస్తారు అనే దాన్నిబట్టి ఈ వ్యాయామాలు చేయటానికి 5-10 నిమిషాలుపట్టవచ్చు. ఉత్సాహంగా శరీరం సాగటం, కీళ్ళ కదలిక సుకరం చేయటం ఈ వ్యాయామం ముఖ్యఉద్దేశం. రేడియో తాయిసో వ్యాయామంలో అన్నిటికంటే ఆదరణ పొందిన వ్యాయామం చేతులు తలపైకి ఎత్తి చక్ర భ్రమణంలో దించటం. ఈ వ్యాయామం శరీరాన్ని మేల్కొల్పడానికి సాధనం. ఈ వ్యాయామం చాలా సులువు, చాలా తేలికైనది. కానీ అనేక కీళ్ళకు వ్యాయామం కలిగిస్తుంది.

ఈవ్యాయామం చాలా ప్రాథమికంగా కనిపించవచ్చు. ఆధునిక జీవనంలో చేతులు చెవులనుదాటి ఎత్తకుండానే రోజులు గడిచిపోతాయి. ఆలోచించండి: కంప్యూటర్ ఉపయోగించేటప్పుడు, స్మార్ట్ ఫోన్ వాడుతున్నప్పుడు, పుస్తకాలు చదివే సమయంలోనూ మనచేతులు కిందనే ఉంటాయి. కబోర్డ్లేదా బీరువాలో నుంచి ఏదైనా తీసుకోవలసిన అప్పుడు మాత్రమే మనం చేయి తలపైకి ఎత్తుతాము. చెట్లకాయలు కోస్తున్నప్పుడు ఇంకా అటువంటి పనులు చేస్తున్నప్పుడు మన పూర్వీకులు తరచూ చేతులు తలపైకి ఎత్తి ఉండేవారు. శరీరానికి అవసరమైన కదలికలు అన్నీ చేయటంలో రేడియో తాయిసో సాయపడుతుంది.



రేడియో తాయిసో ప్రాథమిక వ్యాయామాలు





యోగ

జపాన్ లోనూ, పాశ్చాత్య దేశాలలోనూ ఆదరణ పొందింది. దాదాపు ఎవరైనా యోగాభ్యాసం చేయవచ్చు. వాటిలో కొన్ని భంగిమలు గర్భిణీ స్త్రీలకు, దివ్యాంగులకు కూడా ఉపయోగపడుతాయి.

భారతదేశం యోగాకు స్వస్థలం. అది అక్కడ వేలాది సంవత్సరాల క్రితం రూపొందింది. శరీరాన్ని, మనసును ఏకం చేయటమే యోగ లక్ష్యం. యోగ అన్న పదం సంస్కృతంలో 'యుజ్' అనే పదం నుంచి ఉద్భవించింది. ఇది బండినికానీ, అరక కానీ లాగటానికి రెండు జంతువులను కలిపి కట్టివేసేకాడి. అదే విధంగా యోగ మన మనస్సును, శరీరాన్ని ఏకంచేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆప్రయత్నంలో మన జీవనసరళి ఆరోగ్యవంతమై, మనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంతో చేయి కలుపుతుంది.

యోగ ముఖ్య ఉద్దేశాలు:

- మనలను మానవ ప్రకృతికి చేరువ చేయడం
- శారీరక, మానసిక ప్రక్షాళనం
- దివ్యత్వానికి చేరువ చేయటం

యోగ పద్ధతులు

యోగ పద్ధతుల లక్ష్యం ఒకటే. కానీ సంప్రదాయాన్ని, గ్రంథాలను పురస్కరించు కొని అనేకవిధాల యోగ ప్రచారంలో ఉన్నది. అత్యవలోకనానికి అనుసరించే మార్గమే వాటిలో ఉన్న వ్యత్యాసం అంటారు యోగాచార్యులు.

- జ్ఞానయోగ: వివేచనకు యోగ. క్రమశిక్షణకు, మనోవికాసానికి అన్వేషణ.
- కర్మయోగ: కర్తవ్యం మీదనే ధృష్టి. తనకు, సమాజానికి ప్రయోజనకరమైన విధుల మీద కేంద్రీకరణ.
- భక్తి యోగ: భగవంతుడి పట్ల భక్తి, దానోహం

- మంత్ర యోగ: నిర్వికార స్థితి చేరటానికి మంత్ర ఉచ్చారణ/ జపం.
- కుండలినీ యోగ: మనసు ఆశించిన స్థితికి చేరడానికి వివిధ పద్ధతులను జోడిస్తుంది.
- రాజయోగ: రాజమార్గం అనికూడా అంటారు. స్వీయ ఆత్మతోను, ఇతరులతోను సంయోగము సాధించటానికి అవసరమైన పద్ధతుల సమారోహం.
- హఠయోగ: పాశ్చాత్య దేశాలలో, జపాన్ లోనూ విస్తృతంగా ఆచరణలో ఉన్నపద్ధతి. ముఖ్యంగా ఆసనాలద్వారా శరీరాన్ని, మనసును బిక్యం చేయడానికి ప్రయత్నం.

సూర్య నమస్కారాలు

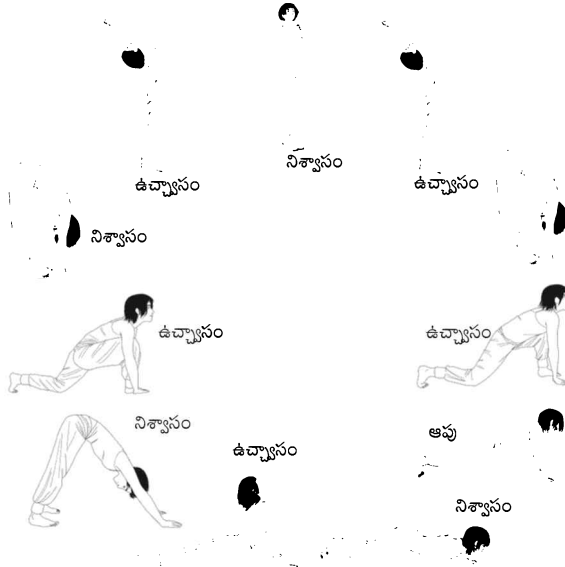
హఠయోగలో సూర్యనమస్కారాలు అత్యంత ఆదరణ పొందిన వ్యాయామాలు. సూర్య నమస్కారాలు చేయటానికి కింద చెప్పిన 12 కదలికలు ఆచరించాలి.

1. పాదాలు దగ్గరగా ఉంచండి. నిటారుగా నిలబడి కండరాలు సడలించండి. ఊపిరి పీల్చండి
2. రెండు చేతులు ఛాతీ దగ్గర జోడించండి. ఇప్పుడు ఊపిరి పీలుస్తూ చేతులు పైకెత్తి వీలైనంతవరకూ వెనకకు వంగండి.
3. ఊపిరి వదులుతూ ముందుకు వంగి అరచేతులతో నేలని తాకడానికి ప్రయత్నించండి. మోకాళ్ళు వంగకుండా చూసుకోవాలి.
4. ఒకకాలు వెనుకకు జూపి వేళ్ళతో నేలనుతాకండి. ఊపిరి పీల్చండి.
5. ఇప్పుడు రెండవ కాలు కూడా వెనకకుచాచండి. కాళ్ళు, చేతులు నిటారుగా ఉంచండి. ఊపిరి బిగబట్టండి.
6. ఊపిరి వదులుతూ చేతులువంచి, ఛాతీ నేలకు ఆనించండి. మోకాళ్ళు నేలకు తాకించండి.
7. చేతులు నిటారుగాచేసి వెన్నెముక వెనక్కు వంచండి. శరీరంలో కింది భాగం నేలను ఆని ఉండాలి.
8. అరచేతులు, పాదాలు నేలమీద ఉంచి మీచేతులు, కాళ్ళునిటారు

గా అయినదాకా నడుము ఎత్తండి. అప్పుడు మీ శరీరం తలకిందులుగా ఉన్న V ఆకారంలో ఉంటుంది. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఊపిరి వదలండి.

9. ఇంతకు క్రితం వెనుకకు చాపినకాలు ఇప్పుడు ముందుకు తీసుకు రండి. ఇప్పుడు మీ మోకాలు, పాదము, మీ చేతుల మధ్య సూటిగా తలకుకిందిగా ఉండాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఊపిరి పీల్చండి.
10. ఇప్పుడు రెండవపాదం ముందుకు తీసుకువచ్చి కాళ్ళురెండూ నిలారుగా చేయండి. చేతులు నేలమీదనే ఉండాలి. మూడవ బొమ్మలో లాగా. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఊపిరి వదలండి.
11. రెండు చేతులూ తల మీదికి తీసుకు వచ్చి అరచేతులు జోడించండి. కొద్దిగా వెనక్కి వంగండి. రెండవ బొమ్మలోలాగా. ఊపిరి పీల్చండి.
12. చేతులు కిందికి దించండి. ఆరంభ స్థితికి రండి. ఊపిరి వదలండి.

ఇప్పుడు మీరు సూర్యునికి నమస్కారం చేశారు. ఈరోజు అద్భుతంగా ఉండబోతున్నది.



తాయ్ చి

దీనినే తాయ్ చి చువాన్ (లేదా తాయిజిక్వాన్) అని కూడా అంటారు. ఇది చైనీయుల యుద్ధవిద్య. ఇది వందల సంవత్సరాల క్రితం బుద్ధిజం, కన్ఫ్యూషియస్ మతంలో ఆరంభం అయింది. ఈ విద్య జపాన్ లో కూడా ప్రజాదరణ పొందింది.

యుద్ధవిద్యలో ప్రవీణులైన ర్ఘాంగ్ శాంఫెంగ్ ఈ విద్యను సృష్టించారని చైనీస్ సాంప్రదాయం చెబుతుంది. పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలో యాంగ్ లుచాన్ ఈవిద్యను బయటి ప్రపంచానికి తీసుకువచ్చారు.

తాయ్ చి మొట్టమొదట ఒక వ్యక్తిగత రణవిద్యగా (నేజియా) ఉండేది. వ్యక్తిగతంగా అభివృద్ధికోసం అని అర్థం. ఈ విద్య ముఖ్యఉద్దేశ్యం ఆత్మరక్షణ. ఈ విద్య అభ్యసించేవారికి వారి ప్రత్యర్థులను తమ వేగంతో, కనిష్ట బల ప్రయోగంతో జయించటం నేర్పుతుంది.

శరీరానికి, మనసుకు చికిత్స చేయటానికి కూడా తాయ్ చి ఉపయోగ పడుతుందని తెలిసిన తర్వాత ఈ విద్యను ఆరోగ్యాన్ని మనశ్శాంతిని కలిగించటానికి ఉపయోగించడం జరిగింది. ప్రజలను చురుగ్గా ఉంచే ప్రయత్నంలో చైనా ప్రభుత్వం దీనిని ఒక వ్యాయామంగా ప్రచారంలోకి తీసుకువచ్చింది. ఆతర్వాత తాయ్ చి కి రణవిద్యతో సంబంధం తెగిపోయింది. అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న ఆరోగ్యసూత్రం అయింది.

తాయ్ చి పద్ధతులు

తాయ్ చి లో వివిధ పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఈ క్రింది పద్ధతులు బాగా ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

- చెన్ పద్ధతి: నిదానము అయిన, అతివేగం అయిన కదలికల మీద ఆధారపడుతుంది.

- యాంగ్ పద్ధతి: అత్యధిక ప్రచారంలో ఉన్నపద్ధతి. నిదానమైన లా ఫువమైన కదలికల మీద ఆధారపడుతుంది.
- వూ పద్ధతి: నిదానంగా జరిపి చిరుకదలికల మీద నడుస్తుంది.
- హావో పద్ధతి: లోపలికదలికల మీద కేంద్రీకృతం అవుతుంది. బయటికి కనపడే కదలికలు అత్యంత సూక్ష్మం. ఈ పద్ధతి అనుసరించే వారు చాలా తక్కువ - చైనాలో కూడా.

ఈ పద్ధతులమధ్య వ్యత్యాసాలు ఎలా ఉన్నా వాటిలక్షణాలు ఒకటే.

1. నిశ్చలంగా ఉండి కదలికలు నియంత్రించటం.
2. శక్తిని లాఫువంతో జయించటం.
3. నిదానంగా కదిలి, వేగంగా చేరటం.
4. మిమ్మల్ని గురించి, మీ ప్రత్యర్థిని గురించి తెలుసుకోవటం.

తాయ్ చి ప్రాథమిక సూత్రాలు

తాయ్ చి సక్రమంగా అభ్యసించడానికి మాస్టర్ యాంగ్ షెంగ్ ఫు బోధించిన 10 ప్రాథమిక సూత్రాలు:

1. తలఎత్తి మీ శక్తినంతా శిరస్సు పై భాగాన కేంద్రీకరించండి.
2. ఛాతి బిగవట్టండి. వీపు విస్తారం చేయండి. శరీరం కింది భాగం తేలిక అవుతుంది.
3. నీ నడుము సడలించండి. మీ శరీరాన్ని అదే నడిపించాలి.
4. భారానికి, తేలికకు మధ్య వ్యత్యాసం తెలుసుకోండి. మీశరీరంలో బరువు ఎలా విభజన అయిఉన్నదో గ్రహించండి.
5. చేతులు స్వేచ్ఛగా కలవటానికి భుజాలు సడలించండి. అప్పుడు మీ శరీరంలో శక్తి ప్రవాహం సులువు అవుతుంది.
6. శరీరం శక్తికంటే మనసు చురుకుదనానికి విలువ ఇవ్వండి.

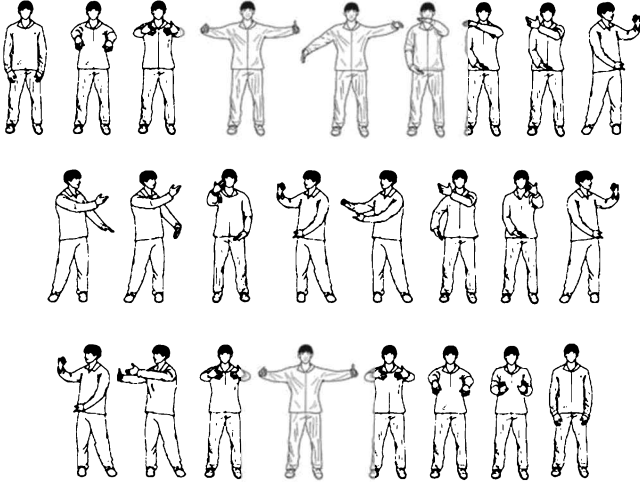
7. శరీరం పైభాగము, క్రిందిభాగము కలిసి పనిచేసేట్లుగా రెండింటి ని ఏకంచేయండి.
8. అంతరంగాన్ని బయటిశరీరాన్ని ఐక్యం చేయండి. అప్పుడు మనసు, శరీరము, ఊపిరి ఒకే తాటిన నడుస్తాయి.
9. మీ చలనంలో ప్రవాహాన్ని ఆపకండి. పొందిక అయిన చలన వేగాన్ని పెంపొందించండి.
10. చలనంలో నిశ్చలత్వం గమనించండి. చురుకైన శరీరం ప్రశాంతమైన మనసును ప్రసాదిస్తుంది.

మేఘాలను అనుకరించటం

మేఘాల ఆకారాన్ని అనుసరించి కదలటం తాయ్ ఛి లో అన్నింటిని మించిన చలనం. ఈ వ్యాయామంలో చేతులు మేఘాలవలె కదులుతాయి. అందుకు పద్ధతి ఇది:

1. చేతులు ముందుకు చాపండి. అరచేతులు కిందికి తిరిగిఉండాలి.
2. ఒకచెట్టు మాను కౌగలించుకున్నట్లు అరచేతులు లోపలికితిప్పండి.
3. ఇప్పుడు చేతులు పక్కకు చాపండి.
4. ఎడమచేయి పైకిఎత్తి, మధ్యకు తీసుకురండి. కుడిచెయ్యి కిందికి దింపి మధ్యకు తీసుకురండి.
5. మీ శరీరముందర ఒక బంతి ఆకారాన్ని చిత్రించండి.
6. మీ ఎడమ అరచేయి ముఖంవైపు తిప్పండి.
7. మీ బరువు ఎడమపాదం మీదికి తరలించండి. నడుము దగ్గర నుంచి ఎడమవైపు తిరగండి. మీ దృష్టి మీ ఎడమచేతిని అనుసరించాలి.
8. ఎడమచేయి మీ నడుము దగ్గరికి తీసుకురండి. కుడి చేయి ముఖం ముందరికి తీసుకురండి.

9. ఇప్పుడు శరీరంబరువు కుడిపాదం మీదికి మార్చండి.
10. కుడివైపు తిరగండి. ఇంతసేపు మీ కుడిచేతిని చూస్తూ ఉండండి.
11. మీ బరువు ఒక భాగంనుంచి మరొకభాగానికి మారుస్తూ, దానికి అనుగుణంగా చేతుల స్థితిని మారుస్తూ ఈ చలనం సున్నితంగా చేయండి.
12. ఇప్పుడు చేతులు ఎదురుగా చాపి నిదానంగా క్రిందకు తీసుకొచ్చి ప్రారంభ స్థితికి రండి.



కిగాంగ్

దీనినే ఛి కుంగ్ అనికూడా పిలుస్తారు. ఇక్కడ కి అంటే జీవశక్తి, గాంగ్ అంటే పని. ఈ వ్యాయామం మనిషి జీవశక్తి మీద పనిచేస్తుందని సూచన. ఒకవిధం గా - ముఖ్యంగా ప్రస్తుత నామధేయం కారణంగా - ఇది ఆధునిక విద్య అనే చెప్పాలి. మానసిక, శారీరిక ఆరోగ్యాలు కాపాడటానికి ప్రాచీనంగా టావో యిన్ అనే కళ ఉండేది. కిగాంగ్ కు మూలం అదే.

ఇరవయ్యో శతాబ్దం ఆరంభంలో శిక్షణ, మార్షల్ ఆర్ట్స్ గురించిన రిపోర్ట్ లలో ఈ పేరు కనబడసాగింది. 1930 నాటికి ఆసుపత్రులలో దీనిఉపయోగం క్రమబద్ధమైంది. ఆ తర్వాత చైనాప్రభుత్వం, తాయ్ చి ప్రచారం చేసినట్లుగానే, దీనిని కూడా ప్రచారం చేసిచేసి ప్రజాదరణ కలిగించింది.

కిగాంగ్ లో నిశ్చలము, చలనము అయిన వ్యాయామాలు రెండూ ఉంటాయి. నించొని కూర్చొని, పడుకొని ఉన్నస్థితిలో ఈ వ్యాయామాలు ఉచ్చాస నిశ్వాసాలను ఉత్తేజపరుస్తాయి. కిగాంగ్ లో అనేక రకాలుఉన్నాయి. కాని అన్నిటి లక్ష్యమూ ఒక్కటే - జీవశక్తి పునరుత్థానం చేయటం. ఈ వ్యాయామంలో చలనం సున్నితంగానే ఉంటుంది. కాని అభ్యాసం తీవ్రంగా ఉంటుంది.

కిగాంగ్ ప్రయోజనాలు

తాయ్ చి, యోగాల లాగానే కిగాంగ్ చెప్పుకోదగిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. శాన్ ప్రాన్సిస్కో లోని కిగాంగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ కు చెందిన డాక్టర్ కెన్నెత్ ఎం శాన్సియర్ “మెడికల్ అప్లికేషన్స్ ఆఫ్ కిగాంగ్” అనే ఒక వ్యాసం ప్రచురించారు. శాస్త్రీయ పరిశోధనలను అనుసరించి కిగాంగ్ కలిగించే ప్రయోజనాలు:

- మేధా తరంగాల పరిష్కరణ
- లైంగిక హార్మోన్ల సమతుల్యత అభివృద్ధి చెందుతుంది
- హార్ట్ ఎటాక్ వల్ల కలిగే మరణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది

- రక్తపోటు తగ్గుతుంది
- ఎముకల సాంద్రత పెరుగుతుంది
- రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది
- మతిభ్రమణ కారకాలు తగ్గుతాయి
- శారీరక చర్యలు సమర్థవంతం అవుతాయి
- మెదడుకు రక్త ప్రసరణ అభివృద్ధి చెందుతుంది. శరీరం, మెదడు చేరువవుతాయి.
- గుండె మెరుగుగా పనిచేస్తుంది
- క్యాన్సర్ చికిత్స వల్ల కలిగే ప్రభావాలు తగ్గుతాయి

ఈ వ్యాయామాలు అభ్యసించడంవల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది.

కిగాంగ్ అభ్యాసానికి పద్ధతులు

కిగాంగ్ సక్రమంగా అభ్యాసం చేయాలంటే జీవశక్తి మన శరీరంతటా ప్రవహిస్తోంది అని మనం గుర్తుంచుకోవాలి. దాని వివిధ అంశాలను నియంత్రించటం తెలుసుకోవాలి:

1. త్యూయావు షెన్ : (శరీరాన్ని క్రమపరచటం) సక్రమమైన భంగిమ అనుసరించాలి. నేలమీద స్థిరంగా ఉండటం ముఖ్యం.
2. త్యూయావు షైయి: (ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు క్రమపరచటం) ఒకే స్థాయిలో ప్రశాంతంగా జరగాలి.
3. త్యూయావు హేసిన్: (మనసు క్రమపరచటం) అతి క్లిష్టమైన అంశం. ఇక్కడ మనసుని ఆలోచనారహితంగా చేయటమే లక్ష్యం.
4. త్యూయావు చి: (జీవశక్తి క్రమపరచటం) ఇంతకుముందు చెప్పిన మూడుశక్తులను క్రమపరచటం ద్వారా జీవశక్తి సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

5. త్యూయావు షెన్: (ఆత్మను క్రమపరచటం) యుద్ధంలో మూలానికి, శక్తికి ఆధారం ఆత్మ అంటారు యాంగ్ జింగ్-మింగ్ 'ది ఎసెన్స్ ఆఫ్ తాయిజి కిగాంగ్' లో.

ఈ పద్ధతిన జీవి అసాంతము ఒకే దిశలో కృషి చేస్తుంది.

కిగాంగ్ - పంచభూతాలు

కిగాంగ్ లో పంచభూతాలకు - పృథ్వి, నీరు, దారువు, లోహం, అగ్ని - ప్రతీకలుగా వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. ఇవే కిగాంగ్ అత్యుత్తమ వ్యాయామాలు. ఈ వ్యాయామాలు ఐదు విధాల శక్తి ప్రవాహాన్ని సమతుల్యం చేసి మెదడుతో పాటు ఇతర అవయవాల పనితనాన్ని వృద్ధిపరుస్తాయి.

ఈ వ్యాయామాలు అనేక విధాలుగా చేయవచ్చు. ప్రస్తుతం కిగాంగ్ ఇన్స్టిట్యూట్ (బార్సెలోనా) లో ఆచార్యాణిగా ఉన్న మరియు ఇసాబెల్లార్షియా మాన్రేయాల్ తయారుచేసిన వ్యాయామ కార్యక్రమం అనుసరిస్తున్నాం.

వ్యర్థి:

1. మీ కాళ్లు ఎడంగాఉంచి నిల్చండి. పాదాలు మీ భుజాలను చూస్తూ ఉండాలి.
2. మీ పాదాలు కొద్దిగా బయటివైపు చెప్పండి. ఇప్పుడు ఈ భంగిమ స్థిరంగాఉంటుంది.
3. మీ భుజాలు సడలించి ఉంచండి. మీ చేతులు పక్కలకు సునాయాసంగా వేలాడించి ఉంచండి. చేతులు శరీరానికి తాకకుండా ఎడంగా ఉంచండి. (దీనిని వూ కి భంగిమ అంటారు- స్థిరమైనది అని అర్థం).
4. ఇప్పుడు ఊపిరి పీలుస్తూ మీ చేతులు భుజాలతో సమాంతరంగా వచ్చే వరకు పైకి ఎత్తండి. మీ అరచేతులు నేలవైపు తిరిగి ఉండాలి.
5. మోకాళ్ళు వంచుతూ మీ చేతులు పొట్ట దగ్గరికి తీసుకురండి. మీ అరచేతులు మీ పొట్టవైపు తిరిగి ఉండాలి.
6. ఈభంగిమలో కొద్ది క్షణాలు ఉండండి. మీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు గమనించండి.



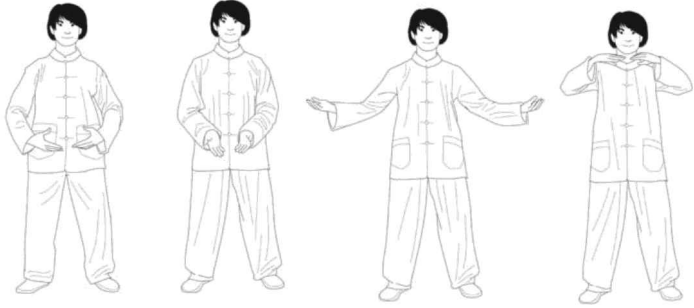
జలం:

1. పృథ్వి భంగిమ నుంచి మోకాళ్లు వంచుతూ కూర్చునే భంగిమకు రండి. ఈ కదలికలో చాతీ నిటారుగా ఉంచండి. ఊపిరి వదులుతూ ఉండండి.
2. అనుక్రిక (వెన్నుపూసలో చివరి ఎముక) ఎముక వీలైనంత కిందికి దించడానికి ప్రయత్నించండి. వెన్నుపూసను సాగదీయడానికి ఇదిసాయ పడుతుంది.
3. ఊపిరి పీలుస్తూ తిరిగి పృథ్వి భంగిమకు తిరిగి రండి.
4. ఈ వ్యాయామం మరొక రెండుసార్లు చేయండి.



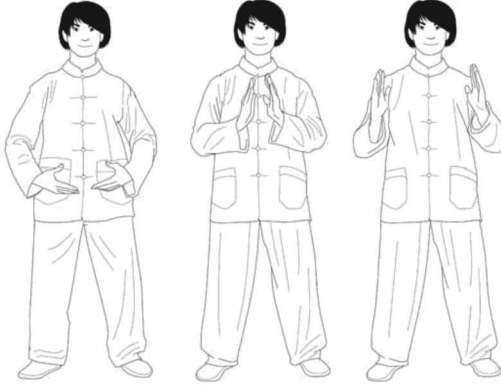
దారువు:

1. పృథ్వి భంగిమతో ప్రారంభించండి. మీ అరచేతులు పైకి తిప్పండి. ఊపిరిపీలుస్తూ మీచేతులు రెండుపక్కలకు చాపి, అరచేతులు కంటి ఎముక వరకు తీసుకురండి. మీఅరచేతులు, మోచేతులు కిందికి చూస్తూ ఉండాలి. భుజాలు సడలించి ఉంచండి.
2. ఇప్పుడు ఊపిరి వదులుతూ ఆరంభదశకు చేరినదాకా కదలికలు తిరోముఖం చేయండి.
3. ఈ వ్యాయామం ఇంకా రెండు సార్లు చేయండి.



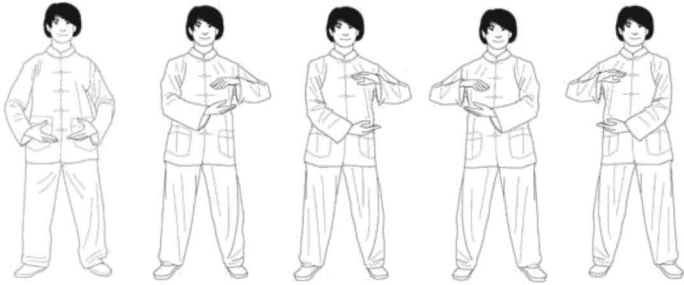
లోహం

1. వృద్ధి భంగిమనుంచి మీ చేతులు ఛాతి దగ్గరకు తీసుకురండి.
2. అరచేతులు పరస్పరంఎదురుగా ఉండేట్లు తిప్పండి. రెండిటి మధ్య సుమారు నాలుగు అంగుళాలు దూరం ఉండాలి. మీ వేళ్ళు సడలించి నిలువుగా ఉండాలి. వేళ్ళ మధ్య కొంచెం ఎడం ఉండాలి.
3. ఊపిరి పీలుస్తూ చేతులు దూరంగా కదిలించండి. ఇప్పుడు రెండు చేతుల మధ్య దూరం మీ భుజాల పరిమాణం ఉండాలి.
4. ఇప్పుడు ఊపిరి పీలుస్తూ చేతులు రెండవ భంగిమలోలాగా దగ్గరకు తీసుకురండి.
5. ఇదే కదలిక మరిరెండు సార్లు చెయ్యండి. చేతులు మీ ఛాతి దగ్గరికి తీసుకు వస్తున్నప్పుడు శక్తి కేంద్రీకృతం కావడం గమనించండి.



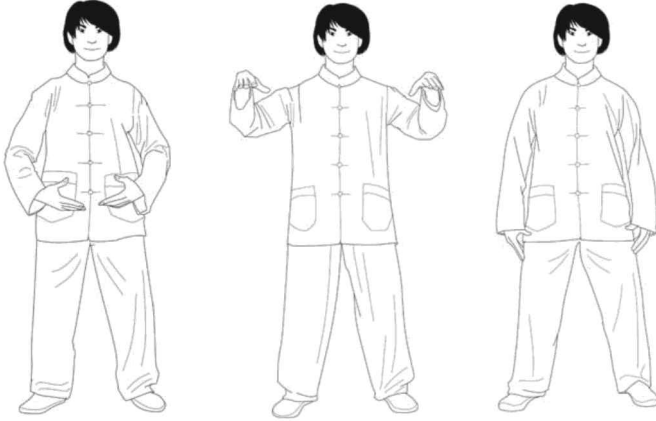
అగ్ని

1. పృథ్వి భంగిమతో ప్రారంభించండి. ఊపిరి పీలుస్తూ చేతులు గుండె దగ్గరకు తీసుకురండి. మీ అరచేతులు ఒకదానినొకటి చూస్తూ ఉండాలి. రెండిటి మధ్య కొంచెం దూరం ఉండాలి.
2. చేతులు వలయంగా తిప్పుతూ మీ గుండెల్లో శక్తిని అనుభూతి చెందండి.
3. నడుమునుంచి పైభాగం సున్నితంగా ఎడమవైపు తిప్పుండి. మీ కబంధం సడలించి ఉంచండి. మీ ముంజేతులు నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.
4. ఇప్పుడు ఒక చేతిని భుజానికి దగ్గరగా తీసుకురండి. రెండవ చెయ్యి పొట్ట దగ్గరకు చేర్చండి. అరచేతులు రెండూ ఒకదానిని ఒకటి చూస్తూనే ఉండాలి.
5. నడుమునుంచి పైభాగం సున్నితంగా కుడివైపు తిప్పుండి. మీ కబంధం సడలించి ఉంచండి. ముంజేతులు నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.
6. ఊపిరి వదులుతూ చేతులు రెండూ గుండెదగ్గరకు చేర్చండి.
7. మీ అరచేతులు పరస్పరం చూస్తూ ఉండాలి. ఒక చెయ్యి భుజం దాకా మరోచెయ్యి పొట్టదాక వచ్చేవరకు రెండుచేతులూ వేరు చేయండి.



మొగింపు

1. వృద్ధి భంగిమతో ఆరంభించి చేతులు భుజాలవరకు తీసుకువస్తూ ఊపిరి పీల్చండి. అరచేతులు నేలను చూస్తూ ఉండాలి.
2. ఊపిరి వదులుతూ చేతులు మీ రెండు పక్కలకు దించండి. మొదటి 'వూ కి' భంగిమకు తిరిగి రండి.



షియాత్సు

జులై 20వ శతాబ్దం ఆదిలో సృష్టి అయింది. ముఖ్యంగా కీళ్లవ్యాధి నివారణకు చికిత్సగా ఆరంభం అయింది. బొటనవేలితో, అరచేతిలో ఒత్తిడి కలిగించి ఈ చికిత్సను శక్తిప్రసరణకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ప్రాణాయామం, శరీరం సాగదీసే వ్యాయామాలతో ఇది శరీరంలో వివిధ అవయవాలమధ్య సమతుల్యత తీసుకు వస్తుంది.

ఒక పేరు ఉండటం, మరొకదానిని దేనినో అనుకరించటం, పచ్చలలో ఆపేరుచెక్కిఉండటం టావోఇన్ కు ముఖ్యంకాదు. ప్రయోగించే పద్ధతి, చికిత్సలో సారం ముఖ్యం. అవయవాలు చాపటం, ముడుచుకోవడం, తల ఎత్తటం దించటం, అడుగులు వేయడం, పడుకోవటం, విశ్రాంతి తీసుకోవటం, నిల్చోవటం, నడవడం, అరవటం, ఊపిరి పీల్చటం - ప్రతి ఒక్కటి టావో ఇన్ కావచ్చు.

-ఠ హాం

టావో ఇన్ : శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే ప్రాచీన చికిత్సకు సాధారణంగా వాడుకలో ఉన్న పేరు.

మెరుగైన శ్వాస - దీర్ఘాయువు

మనసును శరీరాన్ని మెరుగుపరచటానికి వివిధ ప్రదేశాల నుంచి సేకరించి 13వ శతాబ్దంలో సమకూర్చిన గ్రంథం షియుజెన్ షిషు (Xiuzhenshishu). ఈ గ్రంథం పాశ్చాత్య దేశాలలో 'పరిపూర్ణతకు పదిపుస్తకాలు' (The Ten Books On the Cultivation of Perfection) గా ప్రసిద్ధికెక్కింది.

ఈ గ్రంథంలో ప్రసిద్ధ చైనా వైద్యులు, రచయిత సన్ సిమియావో సలహాలు ఉదాహరించ బడ్డాయి. సన్సిమియావో ఆరవ శతాబ్దంలో జీవించారు. ఆయన 6 చికిత్సా శబ్దాలు అనే పద్ధతి ప్రయోగించి, ప్రచారంచేశారు. ఈ పద్ధతిలో చలనం, శ్వాస, శబ్దాల ఉచ్చారణ సమీకరించబడతాయి. మనశ్శాంతి కలిగించటమే ఈ చికిత్స ముఖ్య ప్రయోజనం.

ఆరు శబ్దాలు:

- షు - దీర్ఘంగా నిట్టూర్చి నట్లు 'శ్ శ్ శ్' శబ్దం తో ఉచ్చరించ బడుతుంది. ఈ శబ్దం కాలేయానికి సంబంధించినది.
- హె - ఆవలింత లాగా 'హర్' ఉచ్చరించే బడుతుంది. ఇది గుండెకు సంబంధించిన శబ్దం.
- సి - 'సర్' అన్నట్లు నిదానమైన నిశ్వాసంతో ఉచ్చారణ. ఈ శబ్దం ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించినది.
- చీస్ - బలంగా ఊపిరి వదులుతూ "చీస్" అని ఉచ్చారణ. మూత్రపిండాలకు సంబంధించినది.
- హూ - 'who' అని ఉచ్చారణ. ఇది ప్లీహానికి(spleen) సంబంధించినది.
- షి - 'she' అని ఉచ్చారణ. ఇది శరీరం అంతటాకీ సంబంధించినది.

కింద ఇచ్చిన గేయం సన్ సిమియావో రచించారు. కాలానుగుణంగా జీవించటానికి కిటుకులు చూపుతుంది ఈ రచన. శ్వాస ప్రాముఖ్యాన్ని మనకు గుర్తు

చేస్తుంది. మనము శ్వాసించేటపుడు ఆ యా చికిత్స శబ్దాలకు సంబంధించిన శరీర అవయవాలు అవలోకనం చేయాలి అని సూచిస్తుంది.

వసంతంలో ఘ శ్వాస స్వచ్ఛమైన చూపుకు, కాలేయానికి దారువు చేయూత వేసవిలో హె అందుకోండి గుండె మంటలు చల్లారడానికి శిశిరంలో సి శ్వాస శక్తి కూడదీసి, శ్వాస కోశం తడవటానికి మూత్రపిండాలకు చీ్వ శ్వాస, అంతరంగ జలాలకు ఆశ్రయం వేడిని, సమస్యలు పారదోలటానికి సి శ్వాస ప్లేహానికి నాలుగు కాలాలలోనూ దీర్ఘ శ్వాస ప్లేహానికి ఉత్సాహం ఊపిరి నిశ్శబ్దంగా వదలండి, మీ శ్వాస మీకే వినపడకూడదు ఈ అభ్యాసం అద్భుతం. మీ దివ్యశక్తికి మహత్తర కవచం

ఈ అధ్యాయంలో ఉదాహరించిన సాంప్రదాయాలు అన్నీ తూర్పుదేశాలనుంచి వచ్చినవి. ఆభావన ఒక చిత్రమైన అనుభూతికి మూలం కావచ్చు. ఇక్కడ విశేషం ఏమిటి అంటే ఈ పద్ధతులు అన్నీ శారీరిక వ్యాయామానికి శ్వాసకు సంబంధం కలుపుతాయి. చలనము, శ్వాస ఈ రెండుక్రియలు మన చైతన్యాన్ని మన శరీరంతో ఏకం చేస్తాయి. అప్పుడు మనసుకు అంతులేని చింతల ఒత్తిడితగ్గుతుంది. సాధారణంగా మనకు మన శ్వాసను గురించిన జాగృతి అరుదు.



IX

లాఘవం, వాచి - సాచి

ఒత్తిడి, చింతలకు వయసు
ఉడిగిపోకుండా జీవితంలో
సవాళ్ళు ఎదుర్కోవటం ఎలా?
సంప్రదాయాలు, సామెతలు



లాఘవం అంటే ఏమిటి?

స్పష్టమైన ఇకిగాయ్ ఉన్నవారు అందరిలోనూ సామాన్యంగా ఒక ముఖ్య లక్షణం ఉంటుంది. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వారు తమ అనురక్తిని వెంటాడుతూనే ఉంటారు. ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురైనా, పరిస్థితులు ఎంత ప్రతికూలంగా ఉన్నా వారు ఎప్పుడూ తమపట్టు వదలరు.

ఇక్కడ మనం లాఘవం గురించి మాట్లాడుతున్నాము. మానసిక శాస్త్రవేత్తలకు ఈ పదం అంటే అతిమక్కువ.

లాఘవం అంటే కేవలం పట్టువదలకుండా కొనసాగటం మాత్రమేకాదు. అది ఒకదృక్పథం. అత్యవసరమైన విషయాల మీదనేకాక జీవితంలో ముఖ్యమైన విషయాలమీద దృష్టి కేంద్రీకరించడం. దానికి తోడు విముఖమైన ఉద్వేగాలు కలిగినప్పుడు ఆవరదలో కొట్టుకుపోకుండా నిలదొక్కుకొని ఉండటం.

ఈ అధ్యాయం చివర్లో లాఘవం అధిగమించి పెళుసుదనానికి విరుగుడు మార్గాలు తెలుసుకుంటాము.

మనమందరము ఎప్పుడో ఒకప్పుడు క్లిష్టసమయాలు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. మన జీవితనాణ్యత ఆ సమయంలో మన ప్రవర్తనను బట్టి ఉంటుంది. జీవితంలో ఒడిదుడుకులు ఎదిరి గెలవాలి అంటే మనసుకు, శరీరానికి శిక్షణ, మన ఉద్వేగాలకు తగిన లాఘవం అత్యవసరం.

Nana korobi ya oki 七転び八起き

ఏడు సార్లు పడండి, ఎనిమిది సార్లు లేవండి

- జపాన్ సామెత

లాఘవం అంటే జీవితంలో ఎదురు దెబ్బలకు సవ్యంగా స్పందించగల శక్తి. మన లాఘవం దృఢతరం అయిన కొద్దీ మనం జీవితంలో ఎదురుదెబ్బల నుంచి తప్పరగా కోలుకొని మనలక్ష్యం దిశగా సులువుగా కదులుతాం.

లాఘవం కల వ్యక్తులు నిరాశకు లోనుకాకుండా తమ లక్ష్యం మీదదృష్టి పెట్టి ముందుకుసాగటం తెలిసినవారు. వారి లాఘవమే వారి శక్తికి మూలా ధారం. ఎదురుదెబ్బలు తగిలినప్పుడు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎలా ప్రవర్తించాలో వారికి తెలుసు. వారి నియంత్రణలో ఉన్న విషయాల మీద వాళ్ల దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. వారి నియంత్రణలోలేని విషయాలను గురించి వారు పట్టించుకోరు.

ప్రశాంతత - ప్రార్థన (రైన్ హోల్డ్ నీబర్)

మార్చలేని విషయాలు సమ్మతించే ప్రశాంతత
మార్చగలిగిన విషయాలుమార్చటానికి ధైర్యము
రెంటికి వ్యత్యాసం తెలుసుకొనే వివేచనా
ప్రసాదించు పరమాత్మా!

ఉద్వేగ లాఘవం - బుద్ధిజం, స్థాయిసిజం

సిద్ధార్థ గౌతముడు(బుద్ధుడు) నేపాల్ లో కపిలవస్తు యువరాజుగా జన్మించాడు. అన్ని సంపదల మధ్య యువరాజుగా పెరిగాడు. 16వ ఏట వివాహం అయి ఆ తర్వాత తండ్రికూడా అయినాడు.

ఆయనకు ఆ సంపదలు, భోగభాగ్యాలు రుచించలేదు. 29 సంవత్సరాల వయసులో ఆయన మరొక జీవనమార్గం అనుసరించటానికి నిశ్చయించుకున్నారు. రాజభవనం నుంచి పారిపోయి సన్యాస జీవితం ఎంచుకున్నారు. సన్యాస జీవితంలో ఆయనకు ఆనందం కనిపించ లేదు. ఆయన ఆశించిన ఆనందం, శ్రేయస్సు అందులో లభించలేదు. ఆయనకు సంపదలు రుచించలేదు. సాధుజీవనం నచ్చ

లేదు. వివేచనా శీలి అయిన వ్యక్తి జీవనంలోని ఆనందాలను కాలతన్నకూడదు అని గ్రహించారు. వివేచనాశీలి అయిన వ్యక్తి ఈ ఆనందాల మధ్యనే జీవించగలరు. ఆ ఆనందాలకు మనము ఎంత సులువుగా బానిసలం అవుతాము అన్న విషయం అనుక్షణం గుర్తు ఉండాలి.

సిటిఎం నగరవాసులు జీనో విరసులతో సహాధ్యయనం ప్రారంభించారు. విరసులు కూడా భౌతిక సుఖాలు ఆనందాలు అన్నీ త్యజించి సాధు జీవనం కొనసాగించారు. వాళ్లు వీధులలో నివసించారు. వారి ఒంటిమీద ఉన్న వస్త్రం ఒక్కటే వారి ఆస్తి.

ఈ విరసజీవనం జీనోకు తృప్తి కలిగించ లేదు, శ్రేయస్కరంగా తోచలేదు. ఆయన విరస బోధనలు అన్నిటికీ స్వస్తి చెప్పి స్థితప్రజ్ఞ సిద్ధాంతాన్ని స్థాపించారు. జీవితంలో భోగభాగాల మిమ్మల్ని బానిసలుగా చేయనంతవరకు మీరు వాటిని అనుభవించి ఆనందించటం తప్పులేదు అని సిద్ధాంతం. భోగభాగాలు ఏ క్షణం లోనైనా మాయం కావచ్చుఅనే వాస్తవానికి మీరు సిద్ధులై ఉండాలి.

రసవాదంలో లాగా ఇక్కడ జీవితంలో అనుభూతులు ఆనందాలు త్యజించటం లక్ష్యం కాదు. విముఖ ఉద్వేగాలను నిర్మూలించడమే లక్ష్యం.

బౌద్ధమతంలోనూ, స్టాయిసిజంలోనూ ఆనందాలను, ఉద్వేగాలను, కోరికలను నియంత్రించడమే మొదటి నుంచి లక్ష్యం. రెండు తత్వాలు చాలాభిన్నం అయినా రెండుసిద్ధాంతాలు మనఅహంకారాన్ని అణగదొక్కి, మన విముఖ ఉద్వేగాలను నియంత్రించటం లక్ష్యంగా ఉన్నాయి.

స్టాయిసిజంలోను, బౌద్ధమతంలోనూ శ్రేయస్కరమైన జీవితానికి పద్ధతులే పునాదులు.

స్టాయిసిజం సిద్ధాంతం ప్రకారం మన కోరికలు, ఆనందాలు సమస్యలు కాదు. మనము వాటికి బానిసలం కానంత కాలము మనము ఆనందించవచ్చు. స్టాయిసిజంలో ఉద్వేగాలను నియంత్రించగలిగేవారు సుగుణాభిరాములు.

మహా అయితే ఏమాతుంది?

మనం కలగన్న ఉద్యోగం దొరికింది. కానీ కొద్దికాలంలోనే ఇంతకంటే మంచి ఉద్యోగంకోసం వేట మొదలు పెడతాం. లాటరీ గెలిచి ఒక మంచికారు కొంటాము. ఆ తర్వాత సెయిల్ బోట్ లేకపోతే బతకలేము అనిపిస్తుంది. ఎంతో ప్రయత్నించి ఒక స్త్రీ/ పురుషుడి హృదయాన్ని దోచుకుంటాం. ఉన్నట్టుండి మనకళ్ళు మరి దేనినో వెతుకుతూ ఉంటాయి.

మనిషికి ఎన్నటికీ తృప్తి అనేది ఉండదు. ఇటువంటి కోరికలు, తృప్తి వెంటాడటంలో అర్థంలేదని స్ట్రాయిక్ అనుయాయుల విశ్వాసం. ఆదుర్దా, భయం, అవమానం, ఆడంబరం, కోపం వంటి విముఖ ఆలోచనలు ఉండకూడదు ఆనందం, ప్రేమ, ప్రశాంతత, కృతజ్ఞత వంటి సుముఖ ఆలోచనలు ఉండాలి. సర్వావస్థల్లోనూ ప్రశాంతమైన మనసుతో ఉండటమే సత్పురుష లక్ష్యం.

మనసును సన్మార్గంలో ఉంచటానికి స్ట్రాయిసిజం అనుయాయులు విముఖ అవలోకనం అభ్యాసం చేస్తారు. తమకు ఉన్న హక్కులు, ఆనందాలు కొల్ల బోతే జరగబోయే మహావిపత్తు ఏమిటో అని అవలోకించటానికి వారు ప్రయత్నిస్తారు.

విముఖ అవలోకనం చేయటానికి దుర్బలనలను గురించి ఆలోచించాలి. కానీ వాటిని గురించి చింతించ కూడదు.

ప్రాచీన రోమ్ నగరంలో సేనేకా అత్యంత ధనవంతులలో ఒకరు. ఆయన జీవితం అతి విలాసాల మయం. కానీ ఆయన అసలైన విరాగి. ప్రతిరోజు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు విముఖ అవలోకనం అభ్యాసం చేయాలని ఆయన సలహా. ఈ విముఖ పరిస్థితులను ఊహించి అవలోకించటమే కాక ఆయన వాటిని నిత్య జీవితంలో అమలు జరిపారు. ఉదాహరణకు నౌకర్లు చాకర్లు లేకుండా ఒక వారం గడపటం, ధనవంతుడిగా ఆయన అనుభవించే ఆహార విహారాలు లేకుండా గడపటం ఇందుకు ఉదాహరణలు. కనుక “ఇంత కంటే ఘోరం ఏం జరుగుతుంది?” అనే ప్రశ్నకు ఆయన సమాధానం చెప్ప గలిగారు.

సుముఖ ఉద్వేగాలు - ధ్యానం

విముఖ పరిస్థితుల అవలోకనం చేసి, విముఖ ఉద్వేగాలకు లోనుగాకుండా ఉండటమే కాక “మనఅధీనంలో ఉన్నది ఏమిటి, లేనిది ఏమిటి?” అని తెలుసు కోవటం స్థాయిసిజంలో ముఖ్య సూత్రం. ప్రశాంతత ప్రార్థనలో మనము ఇది గమనిస్తాం.

“మీకు ఏమి జరుగుతుంది అన్నది కాదు. ఆ జరిగినదానికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారు అన్నది ముఖ్యం.” అంటారు ఎపిక్టేటస్.

మన కోరికలు ఉద్వేగాలు తెలుసుకొని వాటినుంచి విడివడే మార్గమే జెన్ బుద్ధిజంలో ధ్యానం. ఇక్కడ మనసుని ఆలోచనా శూన్యంగా చేయటం ప్రధానం కాదు. మనఆలోచనలను ఉద్వేగాలను గమనించి వాటిప్రభావానికి లోనుకాకుండా ఉండటమే ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. అప్పుడు మనసుకు కోపము, అసూయ, నిరసనలకు లోనుగాకుండా ఉండే శిక్షణ లభిస్తుంది.

బుద్ధిజంలో సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించే మంత్రం “ఓం మణిపద్మేహం”. ఈ మంత్రం విముఖ ఉద్వేగాలను నియంత్రిస్తుంది అని నమ్మకం. ఇక్కడ ‘ఓం’ అహంకారాన్ని శుద్ధి చేసే ఔదార్యం. ‘మ’ అసూయను తొలగించే నీతి శాస్త్రం. ‘ణి’ పాశాన్ని, కోరికలను శుద్ధి చేసే సహనం. ‘పద్’ పక్షపాతాన్ని ప్రక్షాళన చేసే నిశితత్వం. ‘మే’ ప్రలోభాన్ని శుద్ధి చేసే దాసోహ భావం. ‘హం’ ద్వేషాన్ని నిర్మూలించే వివేచన.

ఇక్కడ ఇప్పుడు

వస్తువుల అశాశ్వతత్వం

లాఘవం అలవరచుకోవాలి అంటే ఎప్పుడు జీవించాలో తెలుసుకోవాలి. ఉన్నది వర్తమానం ఒక్కటే అని, మనం నియంత్రించగలిగేది అది ఒక్కటేనని బుద్ధిజం, స్థాయిసిజం నిత్యం గుర్తు చేస్తాయి. గతాన్ని గురించి, భవిష్యత్తును గురించి చింతించే బదులు, ఇప్పుడు ఇక్కడ మనం ఉన్న పరిస్థితులను అనుభవించి ఆ

నందించడమే కర్తవ్యం.

“మీరు నిజంగా జీవించి ఉండ గలిగేది ప్రస్తుత క్షణాల్లో మాత్రమే” అంటారు బౌద్ధసన్యాసి తిచ్ న్వాట్ హాన్స్.

వర్తమానంలో ఇక్కడ ఈక్షణం జీవించడమే కాక మన చుట్టూ ఉన్న వస్తువుల అశాశ్వతత్వాన్ని అవలోకించుమని స్ట్రాయిక్ మత అనుయాయుల సలహా.

మనకు ఇష్టమైన వస్తువులు అన్నీ చెట్టు ఆకుల వంటివి అంటారు రోమన్ చక్రవర్తి మార్కస్ ఒరీలియస్. ఒక్కసారి గాలి గట్టిగా వీస్తే అవి అన్నీ రాలిపోతాయి. మన చుట్టూఉన్న ప్రపంచంలో జరిగే మార్పులు యాదృచ్ఛికం కాదు. ఈ విశ్వపరిణామ క్రమంలో అది ఒకఅంశం అంటారు ఆయన. ఇది బౌద్ధమతంలో ఒక భావన.

మనం ప్రేమించే వ్యక్తులు, వస్తువులు ఏదో ఒకనాడు మాయమవుతాయని మనం ఎన్నడూ మర్చిపోకూడదు. నిరాశావాదానికి తావు ఇవ్వకుండా మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఇది. మనుషులు, వస్తువులు అశాశ్వతం అనే విషయం సంతాపం కలిగించ కూడదు. ప్రస్తుతం మన సజీవంగా ఉన్న క్షణాన్ని, మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులను ప్రేమించడంలో సాయ పడాలి.

“మానవ సంబంధమైన వస్తువులన్నీ తాత్కాలికం, నశ్వరం” అంటారు సేనేకా.

ఈ ప్రపంచం క్షణిక, తాత్కాలిక, అశాశ్వత ప్రకృతి బౌద్ధమత ఆలోచనకు కేంద్రం. ఈవిషయం మనసులో ఉంచుకుంటే ఆవులను కోల్పోయిన సమయాలలో మనసంతాపాన్ని తగ్గించటంలో సాయపడుతుంది.

వాబి-సాబి, ఇది-గో, ఇది-ఎ

అనుక్షణము మారుతూండే, ఈ అపరిపూర్ణ ప్రపంచంలో అందాన్ని చూపించే జవనీయుల భావన వాబి-సాబి. పరిపూర్ణతలో అందాన్ని వెతకటానికి బదు

లు అసంపూర్ణం, లోపభూయిష్టం అయిన వస్తువులలో అందాన్ని చూడటానికి ప్రయత్నించాలి.

అందుచేతనే జపనీయులు అవకతవకగా ఉన్న, లేదా పగులు బారిన టీ కప్పుకు చాలా విలువ ఇస్తారు. నిజానికి అపరిపూర్ణము, అసంపూర్ణం, క్షణికము అయిన వస్తువులే అందంగా ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఈ సహజ ప్రపంచాన్ని పోలిఉండేవి అవి మాత్రమే.

ఇచి-గో ఇచి-ఎ భావన వాబి-సాబి తో చేయి కలుపుతుంది. దీనిని “ఈ క్షణం ఉండేది ఇప్పుడే. తిరిగి రాదు.” అనిఅనువదించవచ్చు. సామాజిక సమావేశాల్లో ఈ భావన తరచూ వినబడుతూ ఉంటుంది. మిత్రులు, కుటుంబం, అపరిచితుడు ఎవరితోనైనా సరే జరిగే కలయిక అత్యంత ప్రత్యేకం. మళ్ళీ తిరిగి రాదు అని గుర్తు చేయటం. అంటే గతాన్ని గురించి భవిష్యత్తును గురించి చింతించక, అప్పుడు అక్కడ ఆ క్షణాన్ని ఆనందించాలి అని అర్థం.

టీ కార్యక్రమాలు, జెన్ జ్ఞానం, జపనీయుల రణవిద్యలు, అన్నిటిలోనూ ఈ భావన సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు. వర్తమానంలో జీవించాలి అనే భావనను ఈ కార్యక్రమాలు ధృఢ పరుస్తాయి.

పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో యూరప్ లో ఉన్న రాతికట్టడాలు, చర్చిలు శాశ్వతం అనే భావనకు మనం అలవాటు పడిపోయాము. కాలం గడుస్తున్నది అన్న విషయం మరుగునపడి ఇవన్నీ శాశ్వతం, ఏవి మారవు అన్న భావన మనలో కలిగిస్తాయి. గ్రీకు రోమన్ వాస్తుశిల్పం సౌష్ఠ్యం, నిశితమైన రేఖలు, ఆశ్చర్యం కలిగించే ప్రాంగణాలు, శతాబ్దాల తరబడి నిలబడి ఉండే భవనాలు, దేవతా మూర్తులను ఆరాధిస్తుంది.

జపనీయుల వాస్తుశాస్త్రం వాబి-సాబి భావనతో నిర్మాణం అవుతుంది. కనుక అది పరిపూర్ణంగా అద్భుతంగా దర్శనం ఈయదు. నిర్మాణాలు అన్నీ కొయ్యతో చేయబడతాయి. కనుక అవి తాత్కాలికమని, తర్వాతి తరం వాళ్ళు మళ్ళీ

నిర్మించాలనే భావన ఆ కట్టడాల్లో ఒదిగి ఉంటుంది. జపాన్ సంస్కృతి మనిషి, మనిషి సృష్టించే వస్తువుల అశాశ్వతత్వాన్ని అంగీకరిస్తుంది.

ఉదాహరణకు 'గ్రాండ్ ప్రైన్ ఆఫ్ ఈస్' ప్రతి ఇరవై సంవత్సరాలకు ఒకసారి పునర్నిర్మాణం అవుతుంది. ఈ కార్యక్రమం శతాబ్దాలుగా నడుస్తున్నది. తరతరాలకు నిలిచిఉండవలసింది సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు. భవనాలు కాదు. మనిషి నిర్మించిన కట్టడాలు కాలాతీతంగా నిలవలేవు. సంస్కృతి సంప్రదాయాలు మాత్రం ఎంతకాలమైనా నిలుస్తాయి.

మన నియంత్రణలోలేని విషయాలు కొన్నిఉన్నాయని అంగీకరించటం ఇక్కడ కీలకం. ఉదాహరణకు మనం కాలగతిని ఆపలేము, మనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం క్షణభంగుర ప్రకృతిని మార్చలేము.

ఇచి-గో ఇచి-ఎ జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతిక్షణాన్ని ఆనందించుమని బోధిస్తుంది. కనుకనే మన ఇకిగాయ్ గుర్తించి, దానిని అనుసరించడం అంత ముఖ్యం.

వాబి-సాబి అపరిపూర్ణతలో అందం ఆస్వాదించి దానిని ప్రగతికి సోపానాలుగా మార్చమని బోధిస్తుంది.

పునరుత్థానం: దౌర్బల్యానికి విరుగుడు

హెర్బ్యులిస్ మొట్టమొదటి సారి హైడ్రాను ఎదుర్కొన్నప్పుడు, దానికి ఒక తల నరికితే ఆ స్థానంలో రెండు తలలు మొలుస్తాయని తెలిసి నిరాశ పాలయ్యాడు. అంటే దెబ్బతగిలిన ప్రతిసారీ ఆ జంతువు బలం రెట్టింపు అవుతుందన్నమాట. ఇది ఇతిహాసం.

నసీం నికోలస్ తాలెబ్ 'యాంటీ ఫ్రజైల్ : థింగ్స్ దట్ గెయిన్ ఫ్రండిజార్డర్' (Antifragile : Things That Gain From Disorder) అనే తనరచనలో ఇలా అంటారు: మనుషులు, వస్తువులు, సంస్థలు దెబ్బతిన్నప్పుడు బలహీనం అయిన

స్థితిని వర్ణించటానికి దౌర్బల్యము (ప్రజైల్) అనే పదం ఉపయోగిస్తారు. దెబ్బ తగిలినప్పుడు పడిపోకుండా తట్టుకొని మెల్లగా నిలబడగలిగిన వస్తువులను వర్ణించటానికి బలిష్ఠం, లాఘవం అనే పదాలు ఉపయోగిస్తాయి. కానీ దెబ్బ తిన్నప్పుడు బలవత్తరంగా (కొంత వరకు) ఎదిగే పరిస్థితికి తగిన మాట మనకు తెలియదు.

హైడ్రాకు ఉన్న శక్తి - దెబ్బతగిలినప్పుడు బలవత్తరంగా ఎదిగే పరిస్థితి - వర్ణించటానికి తాలేబ్ దుర్బలప్రతి (యాంటీప్రజైల్) అనే పదం ప్రతిపాదించారు “దుర్బలప్రతి లాఘవానికి, బలిష్ఠతకు అతీత స్థితి. లాఘవంకల వ్యక్తి దెబ్బలు తట్టుకొని ఎదిరించి నిలబడగలడు. దుర్బలప్రతి తగిలిన ప్రతి దెబ్బకు ఇంకా బలవంతుడు అవుతాడు.”

ఉపద్రవాలు, అతివిపరీత పరిస్థితులు దుర్బలప్రతి వివరించటానికి ఉపయోగపడతాయి. 2011లో జపాన్లో తోహాకు ప్రాంతం సునామీకి గురిఅయింది. సముద్రతీరంలో ఉన్న నగరాలు, గ్రామాలు అనేకం, అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా పుకుషీమా, విపరీతమైన విధ్వంసానికి గురి అయ్యాయి.

ఈ ఉత్పాతం జరిగిన రెండుసంవత్సరాల తర్వాత, విధ్వంసానికి గురిఅయిన సాగరతీరం మేము దర్శించాము. పగుళ్ళు బారిన రహదారిని, నిర్మాణ ప్యంగా ఉన్న గ్యాస్ స్టేషన్లు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి దాటుతూ మేము గంటల కొద్దీ డ్రైవ్ చేశాము. ఎన్నోపాడుబడిన గ్రామాలద్వారా ప్రయాణించాము. కూలి పోయిన ఇళ్ళు, కార్ల దొంతరలు, నిర్మాణవ్యయమైన రైల్వేస్టేషన్లు మాకు దర్శనమిచ్చాయి. ఈ నగరాలు గ్రామాలు అన్ని దుర్బల స్థలాలు. అవి తమంతట తాము కోలుకోలేక పోయాయి. ప్రభుత్వం వాటిని మర్చిపోయింది.

ఇషినోమాకి, కేసేన్నుమా వంటి ఇతర స్థలాలు కూడా విధ్వంసానికి లోనయ్యాయి. కానీ ఎందరో మహానుభావుల ప్రయత్నాలవల్ల అవి పునర్నిర్మాణం అయ్యాయి. ఉత్పాతం తర్వాత అవి మామూలు స్థితికి తిరిగి వచ్చాయి. ఇషినోమాకి, కేసేన్నుమా లాఘవంగల ప్రదేశాలుగా రుజువు అయ్యాయి .

నునామీకి కారణమైన భూకంపం ఘకుశిమా అణుశక్తి కర్మాగారాన్ని కూడా ధ్వంసంచేసింది. ఆకర్మాగారంలో పనిచేసి టోక్యో ఎలక్ట్రిక్ పవర్ కంపెనీ ఇంజనీర్లు ఆ విధ్వంసంనుంచి కోలుకుని పునరుద్ధానం చేయటానికి శక్తి హీనం అయినారు. ఘకుశిమా అణుశక్తి కర్మాగారం ఇంకా ఆ అత్యవసర స్థితిలోనే ఉన్నది. మరి కొన్ని దశాబ్దాల పాటు అలాగే ఉండబోతున్నది కూడా. అనుకోని ఉత్పాతం ఎదురైనప్పుడు తట్టుకోలేని దౌర్బల్యము ఇక్కడ ప్రత్యక్షమవుతుంది.

భూకంపం కలిగిన కొద్దిక్షణాలలో జాపనీస్ విపణివీధి తలుపులు మూసి వేసింది. ఆవిధ్వంసం తర్వాత ఏవ్యాపారాలు వృద్ధిలోకి వచ్చాయి? 2011 నుంచి గృహనిర్మాణ సంస్థలు, వాటి స్టాక్విలువ నిలకడగా పెరుగుతూ వచ్చాయి. తో హోకు సాగరతీర పునర్నిర్మాణం నిర్మాణసంస్థలు అన్నిటికీ అడగకుండా డక్కిన వరం. ఇక్కడ జపాన్ నిర్మాణ సంస్థలు దుర్బలప్రతులుగా చెప్పవచ్చు. భూకంప ఉత్పాతం వల్ల వారికి అంతులేని ప్రయోజనం కలిగింది.

ఇప్పుడు ఈ భావాన్ని నిత్య జీవితంలో ఎలా అమలు జరపాలో చూద్దాం. మనం దుర్బలప్రతి అవ్వడం ఎలా?

తొలిమెట్టు: సమధికత

ఒక్క జీతంతో సరిపెట్టుకోకుండా మరి ఇతర ఉద్యోగాలు, మీ అభిరుచులు,లేదా సొంత వ్యాపారం ద్వారా డబ్బు సంపాదించడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు ఒక జీతంమీద ఆధారపడితే మీ యజమాని లేదా సంస్థ కష్టాల పాలైనప్పుడు మీకుఉన్న ఒక్క ఆధారమూ కూలిపోవచ్చు. అప్పుడు మీపరిస్థితి పెళుసుఅవుతుంది. అలాకాక మీచేతిలో ప్రత్యామ్నాయాలు ఉంటే, మీఉద్యోగం పోయినప్పుడు మీ మరొక ఉద్యోగం, లేదా అభిరుచి లేదా సొంత వ్యాపారం మీదదృష్టి పెట్టవచ్చు. మీసంపాదన అప్పుడే ఎక్కువ అవుతుందేమో - ఎవరికి తెలుసు? మీరు దురదృష్ట ఘటననుంచి తప్పించుకుంటారు, దుర్బలప్రతి స్థితిలోఉంటారు.

ఒగిమిలో మేము ఇంటర్వ్యూ చేసిన ప్రతి ఒక్కరికి కనీసం రెండువ్యాపకాలు ఉండేవి. వారిలో చాలా మంది కూరగాయల తోట రెండవ వ్యాపకంగా మలుచుకున్నారు. వాళ్లు తమ కూరగాయలు స్థానికంగాఉన్న కూరగాయల వర్తకులకు అమ్మేవారు.

స్నేహితులకు, వ్యక్తిగత అభిరుచులకుకూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అంటే గుడ్లు అన్నీ ఒకే బుట్టలో పెట్టవద్దు అనే సామెత ఇక్కడ వర్తిస్తుంది.

ప్రేమ, బాంధవ్యాలకువస్తే తమభాగస్వామిని సర్వస్వంగా భావించి పూజించేవారు ఉంటారు. ఆ బాంధవ్యంలో ఏదైనా సమస్య తల ఎత్తితే వారి సుందర స్వప్నం కుప్పకూలి పోతుంది. అలాకాక ఆ మార్గంలో వారు దృఢమైన స్నేహిత, బాంధవ్యాలు ఏర్పరుచుకుని ఉంటే దుస్థితిలో వారికి ఆసరా దొరుకుతుంది. జీవనానికి మరొకమార్గం కనిపిస్తుంది. వారు దుర్బలప్రతి స్థితిలోఉంటారు.

ఇది చదువుతున్నప్పుడు “ఒక జీతంకంటే ఎక్కువ ఎందుకు? నా స్నేహితులతో నేను సంతోషంగా ఉన్నాను. ఇప్పుడు ఇంకా కొత్తవాళ్లు ఎందుకు?” అనే ఆలోచన మీకు కలగవచ్చు. ఇప్పుడు జీవితంలో మార్పులు చేర్పులు చేయడం వృధా కాలయాపన అని అనిపించవచ్చు. కానీ ఒక్క విషయం. అసాధారణ ఘటనలు సాధారణంగా జరగవు. కానీ ఆశించని అఘాతం ఇవాళ కాకపోతే రేపు, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు జరిగి తీరుతుంది.

రెండవ మెట్టు: కొన్ని పందాలలో సాంప్రదాయం వదలకండి. మిగతా చోట్ల లాభ నష్టాలకు సిద్ధపడి రిస్క్ తీసుకోండి.

ఈ భావన వివరించడానికి ఆర్థిక ప్రపంచం తోడ్పడుతుంది. మీరు పదివేల డాలర్లు పొదుపు చేసిఉంటే అందులో తొమ్మిదివేల డాలర్లు ఫిక్సెడ్ డిపాజిట్ లేదా ఇండెక్స్ ఫండ్ లో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ఒక 1000 డాలర్లు కొత్తగా ప్రారంభించిన పదినంస్థలలో ఒక్కొక్కచోట వందడాలర్ల చొప్పున పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. ఇప్పుడు కొత్తగా ప్రారంభించిన సంస్థలలో 3 మూతపడవచ్చు. (మీకు

మూడువందల డాలర్లు నష్టం). మరొక మూడు సంస్థల స్టాకు విలువ పడిపోవచ్చు (మీకు మరొక 100 లేకపోతే రెండు వందల డాలర్లు నష్టం). ఒక సంస్థ స్టాకు విలువ 20 రెట్లు పెరగవచ్చు. (మీకు రెండు వేల డాలర్లు లేదా అంతకు మించి లాభం).

మూడు కంపెనీలు వెల్లకిలాపడినా మీరు ఇంకాలాభం సంపాదిస్తారు. హైడ్రా లాగా మీకు కూడా ఈ ఉత్పాతంలో లాభమే కలిగింది.

మహాదవకాశం కలిగించే చిన్నచిన్న రిస్కులు తీసుకోవటమే దుర్బల ప్రతి కావటానికి మార్గం. పేపర్లో ప్రకటనచూసి ముక్కుముఖం తెలియని సంస్థలో పదివేలడాలర్లు పెట్టుబడి పెడితే మొత్తం మునిగిపోవచ్చు.

మూడవ మెట్టు: పెళుసు విషయాలను వదిలించుకోండి.

ఈ అభ్యాసానికి విముఖమార్గం అనుసరిస్తున్నాము. నన్ను కూల్చివేసే విషయాలు ఏమిటి అని మిమ్మల్ని మీరే ప్రశ్నించుకోండి. కొందరు వ్యక్తులు, కొన్ని వస్తువులు, కొన్ని అలవాట్లు మనకు నష్టం కలిగించి ప్రమాదాలకు గురిచేస్తాయి. అవి ఏమిటి, లేకపోతే వాళ్ళు ఎవరు?

కొత్త సంవత్సరంలో తీర్మానాలు చేసేటప్పుడు, జీవితానికి కొత్త సవాళ్లు చేర్చటం ముఖ్య అంశం అవుతుంది. ఇటువంటి లక్ష్యం ఉండటం చాలా మంచిది. కానీ అపాయకరమైన వాటిని, వారిని, వదిలించుకునే లక్ష్యాలు అంతకు మించి ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు:

- భోజనాల మధ్య చిరుతిళ్లు ఆపండి
- స్వీట్స్ వారానికి ఒకసారి మాత్రమే తినండి
- క్రమంగా అప్పులన్నీ తీర్చివేయండి
- విషపుగులతో కాలక్షేపం చేయకండి

- మీకు ఇష్టంలేని పనులు (మొహమాటం కొద్దీ) చేస్తూ కాలం వృథా చేయకండి.
- ఫేస్ బుక్ మీద రోజుకు 20 నిమిషాలకుమించి కాలక్షేపం చేయకండి.

జీవితంలో దుర్బలప్రతి నిర్మించాలి అంటే ప్రతికూలతకు భయపడకూడదు. దుర్బలప్రతి వైఖరి అనుసరిస్తే దెబ్బతగిలిన ప్రతిసారి మనం ఇంకా దృఢమైన మనుషులం అవుతాము. మన జీవనసరళి సంస్కారవంత మవుతుంది. మన మనసు మన ఇకిగాయ్ మీద కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.

మనం నిత్యము తప్పులు దిద్దుకుంటూ ఉన్నత లక్ష్యాల దిశగా కదులుతూ ఉంటాం. కనుక ఒకటో రెండో దెబ్బలు తగిలితే వాటిని అదృష్టంగా భావించ వచ్చు లేకపోతే మన జీవనమార్గంలో అమలు పరచటానికి అనువైన అనుభ వాలుగా చూడవచ్చు. 'యాంటీ ఫ్రజైల్' లో తాలేబ్ అంటారు: "జీవితంలో అప క్రమ, చిందరవందర, సాహసాలు, అనిశ్చితి, ఆత్మావిప్పురణ ఉండాలి. బాధాక రమైన సంఘటనలు వినాలి. ఇవన్నీ జీవితానికి ఒక విలువ ఇస్తాయి. దుర్బల ప్రతి భావన గురించి ఆసక్తి ఉన్నవారు నసీం నికొలాస్ తాలేబ్ రచన 'యాంటీ ఫ్రజైల్' చదవాలని మా ప్రోత్సాహం.

వాబి-సాబి తత్వం చెప్పినట్లు జీవితం అంటే పూర్తిగా అపరిపూర్ణం. పరు గెత్తుతున్న కాలం అంతా క్షణికమేనని ఘోషిస్తున్నది. కానీ మీకు మీ ఇకిగాయ్ గురించి స్పష్టమైన భావన ఉంటే అనుక్షణం అనంత అవకాశాలమయం అవు తుంది. అప్పుడు జీవితం అపారము అనంతము అన్న భావన కలుగుతుంది.



తుది పలుకు

ఇకిగాయ్: జీవనకళ

మిత్సువో ఐదా 20వ శతాబ్దంలో అత్యంత ప్రముఖులైన నగిషీ నిపుణులలో, గేయ రచయితలలో ఒకరు. ఒక ప్రత్యేకమైన లక్ష్యానికి జీవితాన్ని అంకితం చేసిన జపనీయులు. నగిషీ కుంచె ఉపయోగించి 17 అక్షరాల పదాలతో ఆయన తన ఉద్యేగాలను వెలిబుచ్చారు.

ఐదా హైకూలలో చాలా వరకు కాలగమనాన్ని ప్రస్తుత క్షణం ప్రాముఖ్యతను తెలుపుతాయి. కింద ఉదాహరించిన గేయంలో భావం “ఇప్పుడు ఇక్కడ నీ జీవితమే నా జీవనంలో ఏకైక ముఖ్య అంశం” అని అనువాదం చేయవచ్చు.

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

మరొక గేయంలో కేవలం “ ఇక్కడ, ఇప్పుడు” అని రాస్తారు ఐదా. ఆ చిత్రం ‘మోనో నో అవేర్’ (క్షణికత్వానికి ఒక విషాద ప్రశంస) అన్న అనుభూతులను కలిగించటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

いまここ

ఈ గేయం జీవితాలలోకి ఇకిగాయ్ పెంచే రహస్యాలను చెబుతుంది. “ఆ నందాన్ని నిర్ణయించేది సదా నీ గుండె మాత్రమే.”

しあわせはいつも自分の心がきめる

ఈ చివరి గేయం (ఐదా వ్రాసినదే) “ముందుకు పోతూనే ఉండండి. మీ బాట మార్చకండి.” అంటుంది.

そのままでいいがな

ఒకసారి మీ ఇకిగాయ్ తెలుసుకున్నాక ప్రతిరోజు దానిని అనుసరించటం, పోషించడం మీజీవితానికి ఒక అర్థాన్ని కలిగిస్తుంది. జీవితంలో ఒక ధ్యేయం అంటూ ఏర్పడ్డాక మీరుచేసే ప్రతి పనిలోనూ - కాన్వాస్ మీద బ్రష్ తో గేయాలు నగిషీవెక్కే కళాకారుడిలా, 50 సంవత్సరాల తర్వాతకూడా తన ఖాతాదారులకు సూషీవండి పెట్టి ఆనందించే పాక ప్రవీణుడిలాగా - ఆనందం అనుభవిస్తారు.

ఉపసంహారం

మన అందరికీ మన ఇకిగాయ్ వేరు వేరుగా ఉంటుంది. కానీ మనందరిలోనూ పూసలలో దారంలాగా ఉండే విషయం ఏమిటంటే, మనమందరం జీవితంలో అర్థంకోసం అన్వేషిస్తున్నాము. జీవిత పరమార్థంతో ఏకమై జీవించుతూఉంటే మనజీవితం నిండుగా ఉంటుంది. మన పరమార్థంతో బంధం తెగిపోతే జీవితంలో నిరాశే మిగులుతుంది.

ఆధునిక జీవితం మన సహజప్రకృతి నించి మనలను దూరం చేస్తున్నది. దానితో మన జీవితాలకు అర్థం లేకుండా పోతున్నది. ప్రబలమైన శక్తులు, ఆకర్షణలు(డబ్బు, అధికారం, గౌరవం, సాఫల్యం) ప్రతిరోజు మనలను తప్పుదారి పట్టించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాయి. మీ జీవితం పగ్గాలు వాటి చేతిలోకి పోనివ్వకండి.

మన ఇకిగాయ్ తో దృఢమైనబంధం కలిగించడానికి మన సద్గుణస్ఫురణ, కుతూహలం చాలా ప్రబలమైన సాధనాలు. మీరు ఆనందించే వాటిని అనుసరించండి. మీకు ఇష్టంలేని వాటికి దూరంగా తొలగండి లేదా వాటిని మార్చండి. మీకుతూహలాన్ని ఆసక్తిని అనుసరించండి. అర్థవంతమైన ఆనందాన్ని కలిగించే పనులుచేస్తూ నిర్విరామంగా ఉండండి. అందుకు మనం ఏవోఘనకార్యాలు చేయవలసిన అవసరం లేదు. తల్లిదండ్రులుగా పిల్లలకు తగిన శిక్షణ ఇవ్వడం, లేకపోతే ఇరుగుపొరుగు వారికి సాయపడటంకూడా మనకు ఆనందం కలిగించవచ్చు.

మన ఇకిగాయ్ తో నిత్యబంధం కలిగించడానికి పరిపూర్ణమైన వ్యూహం అంటూ ఏమీ లేదు. కానీ దాన్ని తెలుసుకోవడానికి మనం విపరీతంగా శ్రమ పడి, చింతించవలసిన అవసరం లేదని ఓకినావా వాసులను చూసిన తరువాత మాకు అర్థమైంది.

జీవితం అంటే మనం పరిష్కరించవలసిన ఒక సమస్య కాదు. మీకు ప్రేమను పంచేవారిమధ్య మీకు అభిమానమైన పనిచేస్తూ నిర్విరామంగా ఉంటే చాలునని గుర్తుంచుకోండి.

ఇకిగాయ్ 10 నిబంధనలు

ఒగిమి శతవృద్ధుల వివేచననుంచి వడకట్టిన 10 నిబంధనలతో ఈ ప్రయాణం ముగించుదాము.

1. క్రియా శీలరుగా ఉండండి. విరమించకండి: వారికి ఇష్టమై, బాగా చేయగలిగిన పనులు చేయటం మానివేసేవారు జీవితంలో తమ ధ్యేయం కోల్పోతారు. కనుక విలువైన పని ఏదోఒకటి చేస్తూ ఉండాలి. అందులో ప్రగతి సాధించాలి. ఇప్పుడు అదిఎదుటి వారికి ప్రయోజనం కలిగించి అందంతెస్తుంది, సాయపడుతుంది. మీ చుట్టూఉన్న ప్రపంచాన్ని రూపుదిద్దుతుంది. ఇదంతా మీరు మీ ఉద్యోగవిరమణ తర్వాతకూడా చేయగలిగిన పని.

2. నిదానం ప్రధానం: వేగిర పాటు జీవితంలో నాణ్యతకు విలోమానుపాతంలో ఉంటుంది. “నిదానంగా నడవండి. చాలా దూరం వెళ్తారు.” అనేది ప్రాచీన సూక్తి. వేగిరపాటు విడిచిపెడితే జీవితానికి, సమయానికి కొత్త అర్థం కలుగుతుంది.

3. పొట్ట నింపకండి: తిండి విషయానికి వస్తే, ఎంత తక్కువ తింటే జీవితం అంత దీర్ఘం అవుతుంది. 80% నిబంధన ప్రకారం చిరకాలం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పొట్టలో కుక్కుకోకుండా, ఒక ముద్ద తక్కువ తినటం క్షేమకరం.

4. మంచి మిత్రులు: లంకణం పరమోషధం అన్న సూత్రాన్ని ఇక్కడ మితం ఉత్తమ ఔషధంగా మార్చి చెప్పుకోచ్చు. మన కష్టసుఖాలు చెప్పుకోవడానికి, మనసుకు ఉల్లాసం కలిగించే కథలు చెప్పుకోవడానికి, సలహా అడగటానికి, సరదాగా ఆనందించడానికి, కలలుకనటానికి... ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే జీవించటానికి మంచి మిత్రులు ఉత్తమమైన ఔషధం.

5. వచ్చే పుట్టిన రోజు నాటికి పొట్ట తగ్గించు: నీరు పారుతూ ఉంటుంది. నిశ్చలంగా ఉన్న నీరు పాచిపట్టి కంపు కొడుతుంది. పారుతున్న నీరు తాజాగా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. ఈ జీవితంలో మీరు నివసించే శరీరానికి, దీర్ఘకాలం మనాలి అంటే కొంత పోషణ, వ్యాయామం అవసరం. దానికి తోడు వ్యాయామం మనకు ఆనందం కలిగించే హార్మోన్లు విడుదల చేస్తుంది.

6. దరహాసం: చిరు దరహాసం మన ఒత్తిడి విడుదల చేయడమే కాక, ఎదుటివారితో స్నేహం చేయడానికి సాయపడుతుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులు అంత ఘనంగా ఉండకపోవచ్చు. అపారమైన అవకాశాల మయమైన ఈ ప్రపంచంలో ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉండటం ఎంత అదృష్టమో మనం ఎన్నడూ మర్చిపోకూడదు.

7. ప్రకృతితో చేయి కలపండి: ఈనాటి ప్రపంచంలో అధిక శాతం ప్రజలు నగరాలలో నివసిస్తున్నారు. కానీ మనిషి ప్రకృతిలో ఒక అంశగా పుట్టాడు. మన శక్తి సంపదను పునరుద్ధానం చేసుకోవటానికి సాధ్యమైనంత వరకూ మనం

ప్రకృతిలో జీవించటానికి ప్రయత్నించాలి.

8. కృతజ్ఞత: మీ పూర్వీకులకు, మీరు పీల్చే గాలికి, తినే ఆహారాన్ని అందజేసే ప్రకృతికి, మీకుటుంబానికి, స్నేహితులకు, రోజుల్లో మీకు ఆనందాన్ని కలిగించేవి ప్రతి ఒక్క విషయానికీ, ఈ క్షణంలో జీవించి ఉండటం ఒక అద్భుతం అనే భావన కలిగించే కృతజ్ఞతలు తెలపండి. ప్రతిరోజు కృతజ్ఞత తెలియజేయడానికి కొన్నిక్షణాలు కేటాయించండి. మీ ఆనందం ఎలా పెరుగుతుందో మీరే గమనిస్తారు.

9. ఈ క్షణం జీవనం: గతాన్ని గురించి చింతించడం, భవిష్యత్తును గురించి భయపడటం మానండి. మీకు ఉన్నది ఈరోజు ఒక్కటే. దాన్ని సద్వినియోగం చేయండి. ఈరోజు గుర్తు ఉండేలాగా జీవించండి.

10. మీ ఇకిగాయ్ అనుసరించండి: మీలో ఒక తీవ్రమైన ఆకాంక్ష ఉన్నది. ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రతిభ ఉన్నది. ఆఖరి క్షణం వరకూ మిమ్మల్ని ప్రచోదనం చేసి మీలోని ఔన్నత్యాన్ని వెలికితీసి మీజీవితానికి అర్థం కలిగించే ప్రత్యేక ప్రతిభ - అదే మీ ఇకిగాయ్. మీ ఇకిగాయ్ ఏమిటో మీకు తెలియకపోతే, దానిని తెలుసుకోవటమే మీ ధ్యేయం అంటారు విక్టర్ ఫ్రాన్స్వెల్.

మీకు ఆనందమయమైన, పరమార్థ భరితమైన, చిరాయువు కలగాలని ఈ పుస్తక రచయితల శుభాకాంక్షలు.

మాతో కలిసి ఇంతదూరం ప్రయాణించినందుకు ధన్యవాదాలు.

- హెక్టర్ గార్షియా, ఫ్రాన్స్వెల్ మిరాలే

