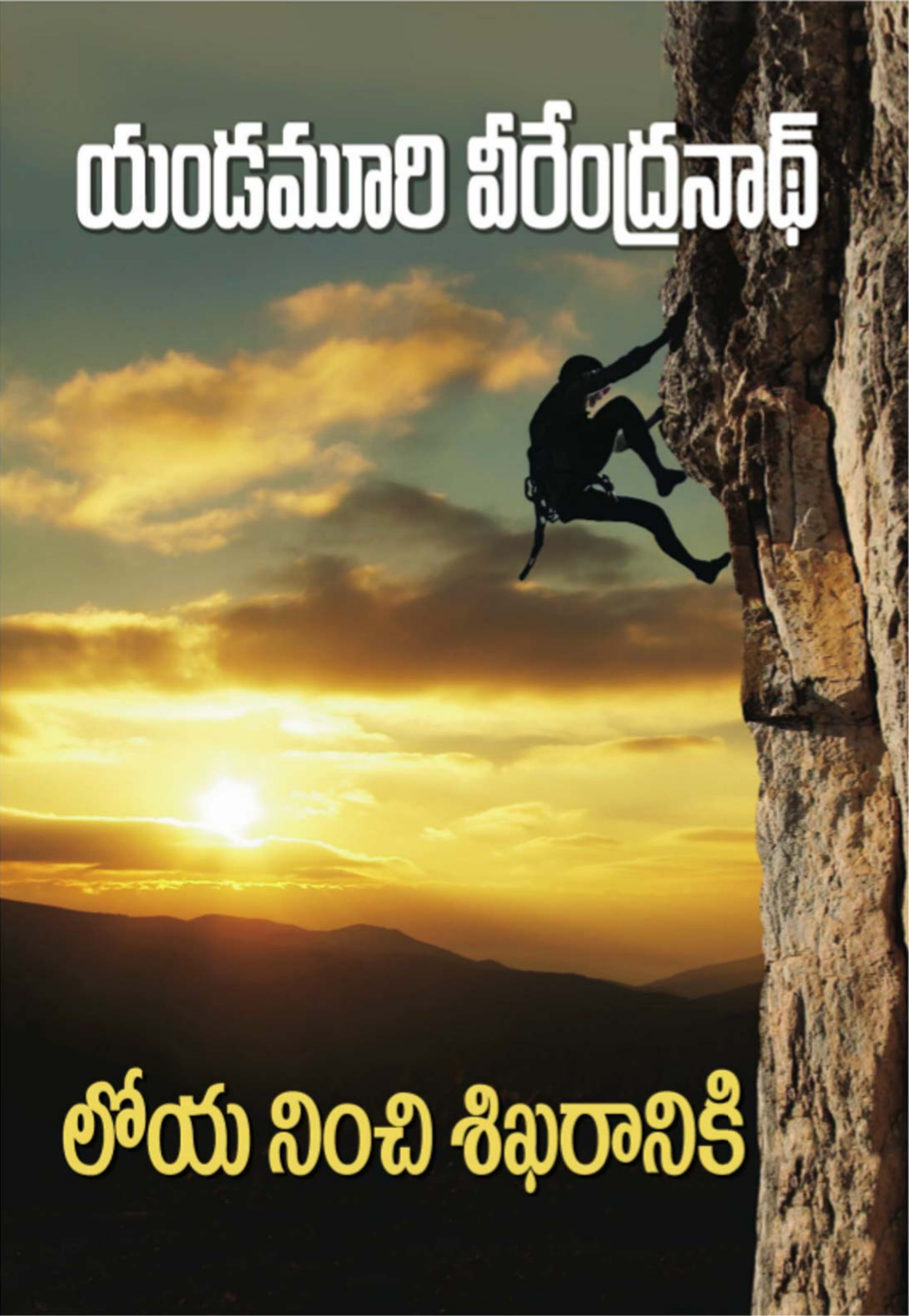

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్
లోయ నించి శిఖరానికి

మనిషి దీపమన్నా కావాలి, అద్దమైనా కావాలి. ఒకటి వెలుగునిస్తుంది, మరొకటి దాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ప్రతివారూ దీపం కాలేక పోవచ్చు. కానీ అద్దం కాగలరు. తనకి తెలిసిన జ్ఞానాన్ని మరొకరికి పంచటమే జీవితం.

నిద్రపుచ్చే ల్యాంప్ కన్నా చదివించే పుస్తకం బహుమతిగా మిన్న అన్న ఉద్దేశ్యంతో.

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ వృత్తిరీత్యా చార్టెడ్ అకౌంటెంట్. నాటక, నవలా రచయిత. 'ద హిందూ' దినపత్రికకి కాలమిస్టు. రచనలు దాదాపు అన్ని భారతీయభాషల్లోకీ అనువదించబడ్డాయి.

ఆయన నాటకం 'రఘుపతి రాఘవ రాజారాం'కి సాహిత్య అకాడమీ అవార్డ్ లభించింది. 'వెన్నెల్లో ఆడపిల్ల' మొదలైన టీవి సీరియల్స్ దర్శకత్వానికి రెండు నంది అవార్డ్‌లు గెలుచుకున్నారు. సంభాషణలు వ్రాసిన 'ఒకవూరి కథ' చిత్రానికి ఉత్తమ ప్రాంతీయ చిత్రంగా రాష్ట్రపతి అవార్డు వచ్చింది. అభిలాష, ఛాలెంజ్, జగదేక వీరుడు-అతిలోక సుందరి మొదలైన చిత్రాలకు కథ, మాటలు, స్క్రీన్‌ప్లే రంగాల్లో పనిచేసారు.

ఆంధ్రజ్యోతి పత్రిక 1982 లో నిర్వహించిన అభిప్రాయ సేకరణలో రాష్ట్రంలోని నలుగురు ప్రజాదరణ పొందిన వ్యక్తులలో ఎన్.టి.రామారావు, జనరల్ క్రిష్ణారావు, దర్శకుడు బాపుతో పాటూ ఒకరిగా ఎన్నుకోబడ్డారు.

ఆయన 'విజయానికి అయిదు మెట్లు' పుస్తకం తెలుగు సాహిత్యంలో రెండు కోట్ల రూపాయలకు పైగా అమ్ముడుపోయి రికార్డును నెలకొల్పింది. గ్రామీణ పేద విద్యార్థులకి వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఉచితంగా శిక్షణ ఇచ్చేందుకు కాకినాడలో ఒక ఆశ్రమాన్ని నిర్మించారు.

ముందు మాట (మస్తకం ఒక పుస్తకం)

లోయ నుంచి శిఖరానికి

1. **గెలుపంటే ఏమిటి**
2. నిదురించే తోటలోకి గెలుపు ఒకటి వచ్చింది.
3. ప్రతీ మనిషికీ ఒక వ్యక్తిత్వం ఉంది. కానీ దాంట్లో కాస్త తిక్కుంది.
4. గమ్యం చేరిన టైటానిక్.

లోయ

5. ఐ.సి వార్డ్ లో ఆక్సిజెన్ లేకపోతే.
6. గెలుపు వైపు మలుపు.

దేవతల బలహీనతలు

7. భయం పక్క మీద ఓటమి దుప్పటి.
8. చిరునవ్వుకి దిగులు నేర్పే 'టెన్షన్'.
9. సూర్యుడి దగ్గిర కుంతి మొహమాట పడక పోయివుంటే.
10. నరకమంటే... భూమ్మీద ఎవరూ నిన్ను గుర్తించకపోవటం
11. ఉత్సాహమా... సారీ... వెళ్ళిరా... నేను బిజీగా ఉన్నాను
12. బ్రతుకుబండి శ్మశానంవరకూ కుదుపుల్లేకుండా సాగిపోతే చాలు
13. శృంగారానికి బద్ధకం ఉన్నదా?
14. అతివృష్టి పడక - అనావృష్టి నిద్ర.
15. కూతురి పెళ్ళి మండపంలో ఆఫీసు విషయాలు చర్చించే వర్క్‌హాలిక్స్
16. పనిపట్ల ప్రేమ- job కీ Joy కీ తేడా ఒక అక్షరమే
17. వ్యసనం- వదిలి పెడితే

రాక్షసుల బలహీనతలు

18. కోపం ప్రకృతి. ప్రదర్శన వికృతి. నవ్వెయ్యటం సంస్కృతి
19. కోపం జ్వరానికి టాబ్లెట్ మందు
20. ఉద్వేగ రాహిత్యం
21. ఎప్పుడు ఏడవాలి? ఎందుకు భయపడాలి? దేనికి అనుమానించాలి?
22. కోడి పందేల్ని ఇష్టపడే మనుష్యులు
23. ఒంటరితనం జ్వరానికి ఏకాంతం మందు
24. వత్తిడి చిత్తడిలో బోద కాలు
25. స్వార్థం ఒక కళ : (The art of Being Selfish)
26. సెల్లింగ్ కౌన్సిలింగ్

శిఖరం

27. జీవితం ఒక ఆట
28. బ్రతకటానికీ జీవించటానికీ తేడా
29. మనిషికీ జంతువుకీ తేడా
30. బుద్ధి మంచిదే కానీ... మనసు

31. సుఖాలు తెచ్చే కష్టాలు
32. మనసు మీద ముసుగు
33. గురివింద తన నలుపెరగదు
34. దృక్పథం
35. నల్ల కళ్ళద్దాలు తీసేయటం ఎలా
36. మీరు మంచివారు కాదు. అయితేనేం? మంచి వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు
37. సంస్కారం
38. మార్కెట్లో మన ఖరీదెంత
39. జీవితం ఒక సినిమా

నాయకత్వ లక్షణాలు

40. విజేత అవ్వాలంటే ఏంకావాలి?
41. డెసిషన్ మేకింగ్.
42. నిర్ణయలేమి
43. బర్నింగ్ ద షిప్
44. సంభాషణం
45. మధురం మంచి సంభాషణా చాతుర్యం
46. ఇంటర్వ్యూల్లో సంభాషణం
47. వాదన Vs చర్చ
48. ఆర్థిక నిచ్చెనకి అయిదు మెట్లు
49. గెలుపు వైపు మలుపు
50. దేశానికి రాబర్ట్ లు కావాలి
51. ఉచితంగా దొరికే అతి ఖరీదైనదేది
52. వర్క్-ప్లాన్... మనసున మల్లెల ప్లానులూగెనె
53. వాగ్దాన పాలన
54. సమస్యని చంపటానికి మూడు బాణాలు
55. తొందరపాటుకీ సమయస్ఫూర్తికీ తేడా

జ్ఞానం-పరిజ్ఞానం- తర్కం- లేటరల్ థింకింగ్

56. టెక్నిక్స్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందా
57. తర్కం
58. లేటరల్ థింకింగ్
59. పరిపక్వత (Maturity) కి పునాది స్టుపిడిటి
60. నవ్వు ఒక కళ
61. ఆనందం-సంతోషం
62. ఉత్సాహం
63. అంతిమ విజయం

అంకితం

జ్ఞానం రక్షితో రక్షితః

మనం మన జ్ఞానాన్ని కాపాడుకుంటే జ్ఞానం మనని కాపాడుతుంది.
మూఢనమ్మకాల్ని పోగొట్టడానికి అహర్నిశలూ పనిచేస్తున్న వ్యక్తులకూ,
మానవ జాతి కోసం ఎంతో విజ్ఞానాన్ని సమకూర్చిన మేధావులకూ
ఈ పుస్తకం అంకితం.

కృతజ్ఞతలు:

ఈ పుస్తకం వ్రాయటానికి సహాయపడిన పుట్టి శ్రీనివాస్, జెన్ని, జనార్ధన మహర్షి, వైదేహి, మేధా చిరంజీవి, విజయగిరిధర్, కుమారి దీక్షలకు.

ఇంకా... నా అభిప్రాయాల్ని, అనుభవాల్ని, అనుభవంవల్ల మారే అభిప్రాయాల్ని ఒక పుస్తకంగా వ్రాయమని సూచించిన మిత్రులకి, అభిమానులకి -

- రచయిత

ముందుమాట

మస్తకం ఒక పుస్తకం

మనిషి జీవితం ఒక పుస్తకమయితే, దాని ముఖ్య కధాంశం (స్టోరీలైన్) ఆనందం. అప్పుడప్పుడు కొన్ని ట్విస్టులూ, కొన్ని విషాదాలూ వుంటాయనుకో. అవి లేకపోతే కథలో ఇంటరెస్టు వుండదుగా..! అయితే అక్కడే ఏడుస్తూనో, భయపడుతూనో ఆగిపోకూడదు. ఏడుపూ, భయమూ వున్న పేజీల దగ్గర పుస్తకం చదవటం ఆపెయ్యముకదా. అలా అన్న మాట.

నీ పుస్తకం తాలూకు ప్రొలోగ్ - 'భావుకత్వం'.

ఇన్‌డెక్స్ - 'రొమాంటిసిజం', ఎపిలోగ్ - 'ఆధ్యాత్మికం'.

ఉపసంహారం - 'భవబంధ విముక్తి'.

కొత్త స్నేహాలూ, పాత జ్ఞాపకాలూ, కలయికలూ, విడిపోవటాలూ అన్నీ కలిస్తేనే జీవితం.

చదివించాలన్న కుతూహలం లేకపోతే పుస్తకమూ, జీవించాలన్న జీల్ లేకపోతే బ్రతుకు పుస్తకమూ బోరు కొడతాయి. అందుకే కధాంశానికి కాస్త థ్రిల్ మరి కాసింత నాటకీయతా కలుపు. ఆనందమిచ్చే అనుభవాల్ని మరింత డ్రమటైజ్ చెయ్యి. వేధించే గతం గురించి అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ మనసు పాడు చేసుకోకు. పాఠం నేర్చుకుని అనుభవం మర్చిపో.

గొప్పవారు ఇతరుల అనుభవాల్నుంచి తెలుసుకుంటారు. సామాన్యులు తమ అనుభవాల్నుంచి గ్రహిస్తారు. మూర్ఖులు వేటినుంచీ నేర్చుకోరు.

జీవిత పుస్తకాన్ని బద్ధకం అనే చెత్తకుండీలో పడేసి, నిర్లిప్తత అనే సాలెపురుగుల పాల్చెయ్యకు. నీ పుస్తకాన్ని నీవే ప్రేమించ(లే)క పోతే ఇతరులు దానివైపు కనీసం కన్నెత్తి కూడా చూడరు. ప్రతీరోజూ దాన్ని చదువు. బోల్డెన్ని అచ్చుతప్పులు దొరుకుతాయి. గత అనుభవాల సాయంతో వాటిని సరిదిద్దేకొద్దీ నీ జీవిత పుస్తకం మరింత అందంగా తయారవుతుంది.

ఆ ప్రూఫ్‌రీడింగ్‌నే 'ఆత్మపరిశీలన' అంటారు. ప్రూఫ్‌రీడింగ్ ఎంత బావుంటే పుస్తకం అంత బావుంటుంది.

పుస్తకం నీట్‌గా వుండాలంటే పేజ్ మేకప్ బావుండాలి. అదే నీ సమయపాలన..!

పుస్తకాన్ని బాగా బైండ్ చేయాలి. అదే నీ క్రమశిక్షణ..!

ఏ పాత్రకీ రచయిత అన్యాయం చేయకూడదు. అదే నీ వాగ్దాన పాలన..!

పుస్తకాన్ని ఛాప్టర్లుగా విడగొట్టు. ప్రతీ ఛాప్టర్‌కీ **'చదువు, సంపాదన, ప్రేమ, వివాహం, కుటుంబం'** లాంటి పేర్లు పెట్టు. ఛాప్టర్లు విడగొట్టటంలో కన్ఫ్యూజ్ అయ్యావో (ఉదాహరణకి 'చదువు' అనే ఛాప్టర్ లో ప్రేమ-పెళ్ళి అనే అంశాలు కలిపావో) అయోమయంలో పడతావు.

ఒకోసారి పుస్తకం బాగున్నా అమ్మకాలు బాగోవు. ఎక్కడో తప్పు జరిగిందన్నమాట. తప్పు ఎవరిదైనా, నష్టం మనకే కదా! అప్పుడు కథ మార్చి మరొక కొత్త మార్పుతో విడుదల చెయ్యి. అదే దృక్పథంలో మార్పంటే. ప్రేమలో ఫెయిల్ అయిన యువకుడు, మంచి సూఫీ గాయకుడుగా మారటంలా అన్నమాట.

కవరుపేజీ అద్భుతంగా వుండాలంటే నీ చిరునవ్వుకి మించిన ఫోటో మరొకటి లేదు. నీ విలువలూ, నమ్మకాలూ, తర్కమూ, దయ, హాస్యమూ మొదలైనవి రంగులు. వాటి మిశ్రమం సరిగ్గా వుండాలి. **మొహమాటాన్ని** స్నేహితుల పట్ల అభిమానమనీ, పిల్లలపట్ల **గారాబాన్ని** ప్రేమ అనీ, **బద్ధకాన్ని** రిలాక్సేషన్ అనీ భ్రమించావో కవరు పేజీ కలర్లు కలగాపులగమైపోతాయి జాగ్రత్త!

నీ కారెక్టర్ తో పుస్తకం పేజీల్ని కుట్టు. కారెక్టర్ బాగా లేకపోతే పేజీలు విడిపోతాయి. మిగతా అన్ని హంగులూ బావున్నా పేజీలు విడిపోతే ఏంలాభం?

ఇక పుస్తకానికి పేరుపెట్టాలి కదా!

బలహీనతల్నీ దరిద్రాల్నీ వదిలించుకుని, ఐశ్వర్యాల్ని సంపాదించడమే గెలుపు కాబట్టి "లోయనుంచి శిఖరానికి" అన్న టైటిల్ బావుంటుంది. అవునా?

ఇప్పుడు పుస్తకం రెడీ అయింది. ఇహ దాన్ని అమ్మాలి. ఎలా మార్కెట్ చేస్తావు? ప్రపంచంతోనూ, వ్యక్తులతోనూ నీకెంత మంచి సంబంధం వుంటే, నీ పుస్తకం అంత విజయం సాధిస్తుంది. అమ్మకాలు నీ బాంధవ్యాలు. అదే నీ బ్రాండ్ నేమ్.

లెటజ్ గో ఎహెడ్. ఇక పయనం ప్రారంభిద్దాం.

-oOo-

లోయ నుంచి శిఖరానికి

THE FIVE STEPS TO SUCCESS అనే నా ఇంగ్లీష్ పుస్తకానికి ముందు మాట వ్రాస్తూ, దర్శకుడు రామ్‌గోపాల్‌వర్మ "నేను వ్యక్తిత్వవికాస పుస్తకాలు చదవను. ఇలాంటి పుస్తకాలవల్ల ప్రజలకి ఏ మాత్రమైనా ఉపయోగం జరుగుతుందని గానీ, వాటి వల్ల జనం ప్రభావితం అవుతారని గానీ నేను అనుకోవటం లేదు. కానీ వీరేంద్రనాథ్ పుస్తకాలు తమజీవితాల్లో మార్పు తెచ్చాయని నాకు కొంత మంది చెప్పినప్పుడు (ఎన్నో సార్లు నా నమ్మకాలు తప్పయినట్లే) ఈ అభిప్రాయం కూడా బలవంతంగా నమ్మవలసి వచ్చింది..." అని వ్రాశాడు.

ఆ తరువాత ఆయన్ని కలిసినప్పుడు “ఒక్కపుస్తకం కూడా చదవకుండా, ‘వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు ఏమీ హెల్ప్ చేయవు’ అన్న అభిప్రాయానికి ఎలా వచ్చారు?" అని ప్రశ్నించాను.

"మీరు భగవంతుణ్ణి చూశారా?” అని అడిగాడు. లేదన్నాను.

“ఆయన గురించి స్వామీజీలు చెప్పే బోధనలు విన్నారా?" అని అడిగాడు.

లేదన్నాను.

"ఒక్కసారి కూడా చూడకుండా భగవంతుడు లేడనీ, ఒక్కసారి కూడా వినకుండా ఆ బోధనల వల్ల ఉపయోగంలేదని ఎలా నమ్ముతున్నారు?" అని ప్రశ్నించాడు. దెబ్బతిన్నట్టయింది. అయినా నా తరఫు వాదనని సమీకరిస్తూ, "పుస్తకాలు మనుష్యుల్ని ప్రభావితం చేయ్యవన్న మీరు, అయాన్‌రాండ్ పుస్తకాలు చదవటంవల్ల ప్రభావితమయ్యానని చెపుతూ వుంటారు కదా” అని అడిగాను.

"ఆమె వ్రాసేది తాను నమ్మిన ఫిలాసఫీ. పెర్సనాలిటి డెవలప్‌మెంట్ కాదు."

వర్మని వాదనల్లో గెలవటం కష్టం. కానీ వర్మ చెప్పింది కరక్టే కదా అనిపించింది. చాలాకాలం వరకూ ఇదే విషయం మదిలో దొర్లుతూ వుండేది. ఇద్దరి వాదనల్లోనూ ఎక్కడో ఏదో తేడా వుందనిపించేది కానీ, అదేమిటో తెలిసేది కాదు.

ఆ సమయంలో తనికెళ్ళ భరణి కలిసాడు. ఈ టాపిక్ వచ్చినప్పుడు, "నీవు వ్రాసేది కూడా నీ ఫిలాసఫీసే వీరేంద్రా! మిగతావారిలాగా 'పెర్సనాలిటి డెవలప్‌మెంట్' పుస్తకాలు కాదు. ముక్కోపి శివుడికి కోపం వలన వచ్చిన కష్టాలు ఏమిటో స్వాములు చెపుతారు. అది థియరీ. ఆ కోపాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలో నువ్వు చెపుతావు. అది ప్రాక్టికాలిటి. అంతే తేడా" అన్నాడా త్రినేత్రుడి భక్తుడు. అప్పటివరకూ ఉన్న అనుమానం మబ్బుల్లా విడిపోయింది. అప్పుడే ఈపుస్తకానికి శ్రీకారం చుట్టాను.

పుస్తకాలూ, సాహిత్యమూ సమాజానికి ఎంత వరకూ ఉపయోగపడతాయో నాకు తెలియదు కానీ వ్యక్తిగతంగా మాత్రం ప్రభావితం చేస్తాయి. 'డబ్బు టు ది పవర్ ఆఫ్ డబ్బు' (ఛాలెంజ్ సినిమాగా వచ్చింది) చదివి నిజామాబాద్ దగ్గర కొందరు యువకులు 'గాంధీ పేపర్ మిల్స్' స్థాపించారు. 'విజయం వైపు పయనం' పుస్తకం చదివిన తరువాత తాను చిన్న సంస్థను స్థాపించానని, ఇప్పుడు అది చాలాబావుందనీ ఒక కుర్రవాడు నాకు చెప్పాడు. హైదరాబాదులో 81218 81218 కి ఫోన్ చేసి ఏ పదార్థాలు కావాలని చెప్తే వాటిని హోటల్ నుంచి తీసుకువచ్చి వాళ్ళు రైల్వేస్టేషనులో అందజేస్తారు. దాంతోపాటు హ్యాపీ జర్నీ చెప్తూ ఒక గులాబీపువ్వుకూడా మీకిస్తారు. ఇదీ అతడి వ్యాపారం. 'రోజుకి కనీసం యాభై పువ్వులు ఇస్తూ వుంటాము' అని అతడు గర్వంగా చెప్పాడు. 'విజయానికి ఐదు మెట్లు ' చదివి ఇలాంటి వృత్తులు చేపట్టిన వారి కథలు ఎన్నో.

అయితే అందరూ మారిపోతారని కాదు.

ఈ సందర్భంగా ఒక పాఠకాభిమాని చెప్పిన విషయాన్ని ఇక్కడ ప్రస్తావించటం ధర్మం. "సర్! నిజంగా పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్ పుస్తకాలు మనుషుల్ని మార్చగలిగితే... ఇంతమంది ఇన్ని పుస్తకాలు రాయాల్సిన అవసరం లేదేమో. మీ విజయానికి ఐదు మెట్లలో 'మొదటి మెట్టు' ను పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నా, ఒక్కవాక్యాన్ని సీరియస్‌గా ఫాలో అయినా జీవితం మారిపోతుంది. ఆ పుస్తకం చదివినవాళ్ళల్లో 'అందులోంచి ఇప్పుడు మీరు ఫాలో అవుతున్నదేమిట'ని అడిగితే దాదాపు అందరూ తెల్లమొహాలు వేస్తారు. మనిషి మనసునూ, మనస్తత్వాన్నీ శాసించే శక్తి ఈ డెవలప్‌మెంట్ పుస్తకాలకు లేదు. వాటి సారం 'పై మెదడు' వరకూ మాత్రమే చేరుతుంది..! కాసేపు ఉత్సాహాన్ని, ఊరటనూ ఇస్తుంది. వేడివేడి కాఫీకీ, ఈ పుస్తకాలకూ పెద్ద తేడా ఉండదు. వాటివల్ల కలిగేది తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే. కాబట్టే మీరు పుస్తకాల మీద పుస్తకాలు వ్రాయాల్సి వస్తోంది. చదివేవాళ్లు మాత్రం రోజుకోసారి భోంచేసి వక్కపొడి వేసుకున్నట్టు పుస్తకాలు చదువుతున్నారు."

నిజమే. కానీ ఎవరేమి చేయగలరు? బుద్ధుడు చెప్పినా, కృష్ణుడు చెప్పినా చెప్పటంవరకే కదా వారు చేయగలిగేది. వినటం ధర్మం. ఆచరించకపోతే ఖర్మం. కొంతమందిని చూడండి. సాయంత్రం అవగానే ఆధ్యాత్మిక సభ ఎక్కడుందా అని వెతుక్కుంటారు. సమస్యలకి సమాధానంకోసం అలా వింటూనే వుంటారు. విని మారిపోదామని కాదు. మనసుకు ప్రశాంతత, మంచి టైం పాస్, వృద్ధాప్యంలో ఊరట.

ఈ పుస్తకాల గురించి విజయ అనే అమ్మాయి బ్లాగ్‌లో వ్రాసిన అంశాన్ని ఆమె అనుమతితో ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తాను:

"నాకు ఫిలాసఫీకి, స్పిరిట్యువాలిటీకి తేడా పెద్ద తెలీదు కాని, ఈ పుస్తకాలు చదువుతున్నానంటే కొందరు స్నేహితులు 'నీకు ఈ వయసులో ఈ వైరాగ్యం ఎందుకు' అంటున్నారు. ఎక్కువ ఫిలాసఫీ చదివితే దేనిమీదా ఇష్టం ఉండదేమో అని ఇదివరకు అనుకునేదాన్ని. కాని మనిషికి జ్ఞానం రావటమంటే అన్నిటిమీద, అందరిమీద ప్రేమ వదులుకోవడం కాదు. అన్నిటిని, అందరిని ప్రేమించగలగడం. ఇంకాచెప్పాలంటే, ప్రపంచాన్ని మునపటికంటే ఎక్కువగా ప్రేమించగలగడం..! ఈ దృక్పధంతో చూడటం మొదలెడితే రోజు చూసే ప్రపంచమూ, మనుషులూ ఎంత ఇష్టంగా కనిపిస్తారో..!

ఇలా ప్రతిచోటా మరోమనిషి మేధకీ, కళకీ అబ్బురపడటం మొదలెడితే మనకు పక్కవాడిని చూసి అసూయ చెందాల్సిన అవసరమే రాదు. ఆఫీస్‌లో ఎవరైనా మంచి ఐడియా ఇస్తే మనస్ఫూర్తిగా అభినందించడం, మా అబ్బాయికంటే మరో బాబు మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంటేనో, మంచి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తేనో అసూయ చెందకుండా ఉండటం అలవాటయింది. స్కూల్ ఫంక్షన్‌లో మాబాబు ఇంకో ఇరవైమంది పిల్లలతో పాటుగా డాన్స్ చేస్తూంటే, ఆ పదినిమిషాలూ వాడిని మాత్రమే కాక, మొత్తం డాన్స్‌ని చూసి ఆనందించగలగడం నేర్చుకున్నాను.

మనకి బాధ ఎందుకు కలుగుతుంది? 'మన' ఆనందాన్ని ఎవరో చెడగొడుతున్నపుడు..! ఇక్కడ 'ఆనందం' కంటే 'సౌకర్యం' అని పదం వాడితే ఇంకా క్లియర్‌గా ఉంటుంది. సినిమాకి టికెట్స్ దొరక్కపోవడం, అనుకున్న ట్రిప్‌కి ప్లాన్ చేసినట్టు వెళ్ళలేక పోవడం, ఏకాంతం దొరక్కపోవడం, కరెంట్ పోయి దోమలు కుట్టడం, పిల్లాడికి ఆరోజు హోంవర్క్ చెయ్యాలనిపించకపోవడం, చుట్టాలు వచ్చి విశ్రాంతి లేకపోవడం, ఆఫీస్‌లో ప్రమోషన్ గానీ, హైకుగానీ రాక అనుకున్న కారు కొనుక్కోలేకపోవడం, పని మనిషి రాకపోతే ఇల్లు ఊడ్చుకోవాల్సి రావడం... మన రోజువారి జీవితంలో ఇలా ఆనందాల్ని దోచుకుని, బాధ తెచ్చిపెట్టే కారణాలు ఎన్ని లేవు?

ఇప్పుడు రాత్రికి రాత్రి నా రోజువారి జీవితంలో మార్పురాలేదు, కాని నాఆలోచనా విధానంలో మార్పు వచ్చింది. '...అసలు ఇవన్నీ పాడు చేస్తున్నది నా ఆనందాన్నా? లేక నా సౌకర్యాన్నా?' అని ఆలోచించడం మొదలెట్టాను. చివరికి తేలిందేమిటంటే అసలు ఆనందం అన్నది నా ఆలోచనా విధానంలో వుంది తప్ప ఏ ఒక్క వస్తువు, వ్యక్తి, సంఘటనలో కాదు. ఇది వరకు శారీరక, మానసిక శ్రమ అనేది 'దుఃఖం' అని భ్రమ పడేదాన్ని. కాని అది దుఃఖం కాదు. "సౌకర్యం లేకపోవడం" మాత్రమే. సౌకర్యంగా లేకపోవడం వలన దుఃఖం కలగాలా వద్దా అనేది నా ఛాయిస్సే కదా.

కరెంట్ లేదు. తెప్పించడం నాచేతుల్లో లేదు. కాని ఆకారణంగా ఆనందం కోల్పోవాలో వద్దో నా చేతుల్లోనే ఉంది కదా. ఈ పుస్తకాలు చదవటంవల్ల అనుభవంలోకి వచ్చిన ఇంకో నిజం ఏమిటంటే, ఆనందం అనేది తీసుకోవడంలో లేదు. ఇవ్వడంలో ఉంది. ఒక వారాంతంలో ఏదో ఒక రెస్టారెంట్‌కి వెళ్ళి తినేది ఆనందమో, లేక మంచి పిండివంట చేసి అందరూ తృప్తిగా తింటూంటే కలిగేది ఆనందమో నాకు బాగా అర్థం అవడం మొదలయింది.

ఇది తెలుసుకుంటే మనచుట్టు ఎన్ని మార్పులు వచ్చేస్తాయో. 'చేసే పనిద్వారా, సాయంద్వారా, ప్రశంస ద్వారా అవతల వాళ్ళకి మనం ఏమి ఇవ్వగలం' అనే కోణంలోనే వీలైనంతమందికి ఆనందకారకాలుగా మారగలం. ఇచ్చేవాళ్ళ లిస్ట్‌లో మనం ఉంటే, మనని ఇష్టపడే వాళ్ళ లిస్ట్ పెరుగుతూ ఉంటుంది.

ఇలాంటి జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ జీవితం మరింత సౌందర్యంగా కనిపిస్తుంది. ఎవరో ఫారిన్ ఆథర్ వ్రాస్తే కొత్తగా తెలుసుకుంటునట్టు ఉంటుంది కానీ, మన భారతీయ ఆత్మతో చూస్తే ఇవన్నీ మన తత్వ, ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాల్లో దొరికేవే! మనం మూలాలను వదిలేసి, కొమ్మలను ఆకులను పట్టుకుంటాం..."

ఆ అమ్మాయి బ్లాగు మాటర్‌లో కొంతభాగాన్ని ఎందుకు పైన ప్రస్తావించ వలసి వచ్చిందంటే వ్యక్తిత్వవికాసమన్నా, శిక్షణ అన్నా కొందరికి తేలిక అభిప్రాయం వున్నది: "ఈ పుస్తకాల్లో ఎప్పుడూ ఒకేవిషయం వ్రాస్తారు. నీకు నువ్వు ముఖ్యం... నువ్వు తప్ప నీకు నీ ఆత్మీయులు, దగ్గరవాళ్ళు ముఖ్యం కాదు... డబ్బా, అధికారం, కీర్తికోసం నువ్వు ఏమిచేసినా పర్వాలేదు... కేవలం ఇది చెప్పటమే ఈ పుస్తకాల, ఉపన్యాసకుల ఉద్దేశం. జీవితంలో పైకి రావటానికి పుస్తకాలు చదవవలసి రావటమేమిటి మాఖర్మ... అయినా అందరూ ఈపుస్తకాలు చదివే పైకి వచ్చారా?" అని వాదిస్తూవుంటారు.

అంతా విని,"అసలు జీవితంలో పైకి రావటం అంటే మీ ఉద్దేశం ఏమిటి?" అని తిరిగి ప్రశ్నిస్తే తడువుఁ కుంటారు. నిజానికి ఈ ప్రశ్నకి వెంటనే సమాధానం చెప్పటం కూడా కష్టమే.

గెలుపంటే ఏమిటి:

విద్యార్థులకి శిక్షణాతరగతులు ప్రారంభిస్తూ నేను అడిగే మొట్టమొదటి ప్రశ్న, "మీలో జీవితంలో పైకి వద్దామనుకునేవారు చేతులు పైకెత్తండి" అని. అందరూ ఎత్తుతారు. కొందరు నిలబడి మరీ ఎత్తుతారు.

"అసలు పైకి రావటం అంటే ఏమిటి?" అన్న నారెండో ప్రశ్నకి హాలులో విశాలమైన నిశ్శబ్దం (పద ప్రయోగానికి క్షమించాలి) అలుముకుంటుంది. ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం చెప్పాలంటే పెద్దవారు కూడా ఆలోచనలో పడతారు.

ఈ లోపులో రెండో వరుసలో మూడో అమ్మాయి లేచి నిలబడి, "అనుకున్నది అనుకున్నట్టు సాధించటం" అంటుంది. అవునన్నట్టు చాలామంది పిల్లలు తలలూపుతారు.

"మీరు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేదు. నా ప్రశ్న కూడా అదే! ఏమి **అనుకుని**, ఏం **సంపాదిస్తే** జీవితంలో పైకి వచ్చినట్టు?" మళ్ళీ కొంచెం సేపు నిశ్శబ్దం. దాన్ని చీలుస్తూ చివరిబెంచీ కుర్రాడు "బాగా చదువుకుని మంచి ఉద్యోగం సంపాదించటం" అంటాడు.

“ఒక వ్యక్తి బాగా చదువుకుని లక్షలు సంపాదించాడు. తల్లితండ్రుల్ని అనాథాశ్రమంలో చేర్పించాడు. అతడు జీవితంలో పైకి వచ్చినట్టా?" అని అడుగుతాను.

"లేదు...లేదు" పిల్లల ముక్తకంఠ అరుపులకి హాలు దద్దరిల్లుతుంది.

"ఒకరు వ్యాయామం లేక ముప్పై ఏళ్ళకే ముసలివాడైపోయాడు. ఇంకొకరు ఇంటికి రాగానే ఇల్లంతా శ్మశాన వైరాగ్యం అలుముకుంటుంది. మరొకరికి చదువు, డబ్బు వున్నది. కానీ కారెక్టర్ లేదు. వీళ్ళందరూ జీవితంలో పైకి వచ్చినట్టా?”

కాదంటారు పిల్లలు. “మరేం కావాలి మనిషికి?" అని ప్రశ్నిస్తాను.

"తృప్తి" అంటారు.

"మళ్ళీ అదే ప్రశ్న. తృప్తి ఎలా వస్తుంది?"

చిన్నపిల్లలు వాళ్ళు. అవగాహన వచ్చేటంత అనుభవంలేదు. ఆలోచన కూడా అసాధ్యమే. అయినా ఏదో చెప్పాలన్న తపన అభినందనీయం. అదే పెద్దవాళ్ళయితే మరోరకంగా అడ్డంగా వాదించి, సమాధానాన్ని ఎటో తీసుకువెళ్తారు.

విజయానికి ప్రత్యేకమైన దారి అంటూ ఏమీ లేదు. ఒక్కో మనిషికి ఒక్కో గమ్యం వుంటుంది. వివిధరకాలైన అంతర్గత శక్తులుంటాయి. వాటిని ఉపయోగించుకుంటూ గమ్యం తరువాత గమ్యం ఆనందంగా చేరుకుంటూ వెళ్ళటమే విజయం.

నీతి పథంబునం బ్రతుకనేర్చుట యుత్తమభంగి... య

స్ఫీతములైన భారవహజీవనముల్ తలంపంగ... ఉత్తముల్

"రాజా! ఇంపూసొంపూ లేక గానుగ ఎద్దువలె జీవితం నీచ పద్ధతి..." అంటున్నాడు దృతరాష్ట్రుడితో విదురుడు. దానినే విదురనీతి అంటారు. ప్రొద్దున్న లేచేసరికి ఏదో ఉత్సాహం లేకపోతే జీవితం బోరుకొట్టదా? ఈ పుస్తకంలో తరచు ఈ వాదనే మీరు చదువుతారు. ఇందులో చెప్పినదంతా మీకు నచ్చాలనిలేదు. నచ్చదు కూడా. అది వదిలేసి మీకు మంచి అనిపించిందీ, మనసుకి నచ్చిందీ ఆచరించండి.

ఏ మతం చెప్పినా దాని సారాశం, ఆయా దేశ కాలమాన పరిస్తితుల బట్టే ఉంటుంది. ఏ ప్రవక్త చెప్పినా ఆరోగ్యకర పద్దతుల్లో ఆనందించే మార్గాలే చెప్తాడు. గమ్యం ఒకటే. దార్లు వేరు. ఏదారి బావుంటుందో ఎవరికివారు నిర్ణయించుకోవాలి. అయితే, ఆ ప్రయాణంలో ఇతరులకి నష్టం కలగకూడదు. ట్విన్‌టవర్స్ కూల్చేయటమే విజయమని బిన్‌లాడన్ చెప్తే నమ్మటం; ఉపవాసముంటే పుణ్యంవస్తుందని ఎవరో చెప్తే ఇంట్లో అందర్నీ పస్తు పడుకోబెట్టటం లాంటివన్న మాట.

మనిషి జీవితంలో ఇప్పుడున్నంత క్లిష్టత గతంలో లేదు. తెలివితేటలు పెరిగాయి. గెలుపుకి కొలమానం 'డబ్బు, కీర్తి' అయ్యాయి. న్యూక్లియస్ కుటుంబాల నిశ్శబ్దం ఇళ్ళలో తాండవమాడుతోంది. పిల్లలబాల్యాన్ని ఛిద్రంచేయటానికి కర్కశహస్తాలతో, కరాళపాదాలతో కార్పొరేట్ కాలేజీలు కదం తొక్కుతున్నాయి. కార్పొరేట్ కంపెనీ కొండలముందు బి.టెక్ నిరుద్యోగులు కంప్యూటర్ ఉద్యోగాల కోసం ట్రెక్కింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో 'గెలుపు'ని నిర్వచించటం కష్టం. అయినా అసాధ్యమేమీ కాదు.

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావ శిష్యతే

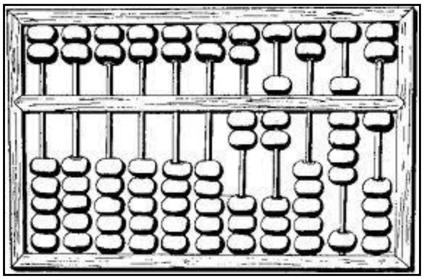
ఈ ప్రపంచం పరిపూర్ణమైనది. పరిపూర్ణం నుండి పరిపూర్ణాన్ని తీసివేసిన తర్వాత కూడా పరిపూర్ణతే మిగిలి ఉంది. ఈశావాశ్య ఉపనిషత్తులోని ఈ మొదటి మంత్రం చదువుతూ వుండగానే 'పూర్ణం' అంటే '0' అనే మొట్టమొదటి ఆలోచన ఆర్యభట్టుకి వచ్చి, ప్రపంచగణిత శాస్త్రాన్ని మార్చింది. సున్నానుంచి ఆ పైన ఏమి వచ్చినా గెలుపే కదా.

గెలుపంటే... ఒక మనిషి హాయిగా, ఆనందంగా, తక్కువ సమస్యల్తో, దగ్గిరవాళ్ళతో మంచిసంబంధాల్తో, నలుగురిమధ్యా మంచిపేరుతో, డబ్బుకి తడుముకోకుండా, ఉన్నంతలో ఇతరులకు సహాయంచేస్తూ, ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటూ, తన సమయాన్ని తాను నిర్దేశించుకోగలిగే స్థాయిలో ప్రశాంతంగా ఉండగలగటం. పిల్లి అంటే మార్జాలం అన్నట్టు ఉన్నదా? అయితే వివరంగా చర్చిద్దాం.

నిదురించే తోటలోకి గెలుపు ఒకటి వచ్చింది:

గతంతో పోల్చుకుంటే ఇప్పుడు మనం చాలా ఆహ్లాదకరమైన జీవితం గడుపుతున్నాం. కానీ ఈ సుఖాల్ని పొందటం కోసం మనిషి చాలా కష్టపడ్డాడు. శాస్త్రవేత్తలు ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులు గడిపారు. వీటన్నిటికీ ఒకటే కారణం - కోరిక..!

మరింత సుఖవంతమైన జీవితం కోసం ఏంచేయాలో మనిషి నేర్చుకున్నాడు. లెక్కలూ, సైన్సూ, తర్కం అన్నీ ఆ పరిణామక్రమం లోనే అభివృద్ధి చెందాయి. దాదాపు మూడువేల సంవత్సరాలక్రితం ఈజిప్టుదేశపు రాజులు, రైతు తాలూకు పొలం, పొడవూ



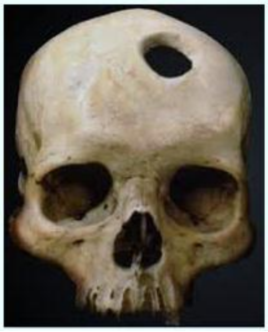
వెడల్పూ కలపటంద్వారా ఏ రైతు ఎంత పన్ను కట్టాలి అనేది నిర్ధారించే వాళ్ళు. 'వైశాల్యం' అన్న పదం ఆ రోజుల్లో అప్పుడే వాడుకలోకి వచ్చింది. దాదాపు రెండువేల అయిదువందల సంవత్సరాల క్రితమే కూడికలుచేసే మిషన్లు చైనాలో వచ్చాయి. అలాంటి మిషను పేరు 'అబాకస్'. ఇప్పుడు పిల్లలు నేర్చుకుంటున్న అబాకస్ అనే పేరు అక్కడి నుండి వచ్చిందే.

భయంకరమైన పోలియో, మశూచి, టి.బి లాంటి వ్యాధుల్ని నిర్మూలించగలిగాం. కనీసం తగ్గించగలిగాం. రానున్న దశాబ్దంలో కేన్సర్, ఎయిడ్స్‌ని కూడా పారద్రోలే మార్గాలు కనిపెడతాం. పోస్టుకార్డులు, టెలిగ్రాంలు అంతరించిపోయాయి. తిరగళ్ళూ, ఎడ్లబండ్లూ మ్యూజియాలకు పరిమితమయ్యాయి. ఇంటర్నెట్లూ, జెట్ ప్లైటులూ వచ్చాయి. ఇంట్లో కూర్చుని, హీరో కొడుకు పెళ్ళి నుంచీ కూతురు విడాకులవరకూ కనులారా చూసి ఆనందిస్తున్నాం. ఎండ బారినుంచి తట్టుకోవటానికి ఎసీలూ, వంట బారినుంచి తప్పించుకోవటానికి కర్రీపాయింట్లూ వచ్చాయి.

అయిదువేల సంవత్సరాల క్రితం మనకి ఇంత జ్ఞానం లేదు. రోగి వ్యాధికి కారణం అధికరక్తం అని నమ్మి, ఆ రక్తం పీల్చేందుకు రోగుల శరీరాలపై జలగల్ని వదిలేవారు. దుష్టశక్తులే వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తాయని భావించి, ఆ దుష్ట పిశాచాల్ని శరీరం లోపల్నుంచి బయటకు పాలద్రోలడంకోసం, రోగుల్ని స్పృహ కోల్పోయేవరకూ కొట్టేవారు. ఈ క్రమంలో చాలామంది మరణించేవారు కూడా.

అన్నిటికన్నా ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఐదువందల సంవత్సరాల క్రితం శస్త్రచికిత్స చేయటం డాక్టర్లు 'పరువు తక్కువ' గా భావించేవారు. కేవలం మంగళ్ళే ఆపరేషన్ చేసేవారు.

మీకు తెలుసా..? ప్రపంచ వైద్యచరిత్రలో శస్త్రచికిత్సా పితామహుడిగా పిలవబడే *ఆంబ్రోస్* పరే ఒక మంగలి...!! చెట్ల నుంచి తీసిన మూలికల్తో తైలాన్ని తయారుచేసి గాయం మీద రాయటం ద్వారా రక్తస్రావం ఆగుతుందని కనుక్కున్నవాడు ఈ ఆంబ్రోసే. అందుకే అతడికి ***'ఫాదర్ ఆఫ్ సర్జరీ'*** అన్న పేరు వచ్చింది. అతడికి పూర్వం వైద్యులు, రక్తస్రావం ఆపడం కోసం గాయంపై ఎర్రగా కాల్చిన ఇనుముతో వాత పెట్టేవారు.



దీర్ఘకాల తలనొప్పితో బాధపడే రోగి తలలో దెయ్యం చిక్కుకుపోయి వుందని భావించి, దానిని బయటకు పంపటంకోసం తలమీద మేకుతో కొట్టి రంధ్రం చేసేవారు. దెయ్యం బైటికెళ్ళాక(!) గులకరాయితో ఆ రంధ్రాన్ని మూసేవారు. ఆ రోజుల్లో మత్తుమందుగాని, ఆయింట్‌మెంట్‌లు గానీ లేని కారణంగా, మేకుతో కొట్టేటప్పుడు రోగి మెలకువగానే వుండేవాడు.

మనిషి క్రమక్రమంగా ఎదిగాడు. కాలం గడిచేకొద్దీ కొత్త మందులు కనుక్కోబడ్డాయి. శారీరకమైన బాధల్నుంచి బయటపడటానికి బహుముఖమైన మార్గాల అన్వేషణ జరిగింది. శారీరకం వరకూ సరే. మరి మానసికమైన బాధల్నుంచి?

ఆ ప్రయోగాలూ జరిగాయి. శారిరకబాధల్ని తగ్గించటానికి పరిశోధనలు చేసి మందులు కనుక్కొన్నట్టే, కోపమూ, భయమూ, టెన్షన్, స్ట్రెస్ మొదలైన జాడ్యాల ప్రభావం తగ్గించటానికీ, వ్యక్తిత్వం పెంచుకోవటానికీ మానసికశాస్త్రజ్ఞులు వివిధరకాలయిన మార్గాల్ని కనుక్కున్నారు. తమ బోధనల ద్వారా, రచనలద్వారా ప్రజల్ని జాగృతం చేయటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. 'ది సెవెన్ హాబిట్స్ ఆఫ్ హైలీ అఫెక్టివ్ పీపుల్' అనే ఒక పుస్తకం కారణంగా నాకోపాన్ని తగ్గించుకున్నాను. వ్యక్తిత్వం పెంచుకోవటానికి ఈరకమైన పుస్తకాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి. చేయవలసిందల్లా, కేవలం చదవటమే కాకుండా కాస్త ఆచరణలో పెట్టాలి.

మందుల్లేని బాధలూ, మానసికరోగాలూ పక్కన పెడితే చాలావరకూ మన కష్టాలన్నీ స్వయం నిర్మితాలే..! తొంభై శాతం దుఃఖానికి కారణాలు స్వయంకృతాపరాధాలే..!!

ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన, ఎమోషన్స్, నిజాయితీ, సంభాషణా చాతుర్యం, తెలివి మొదలైన గుణాలన్నీ కలిపి 'వ్యక్తిత్వం' అంటాము. వ్యక్తిత్వవికాసమంటే పెర్సనల్ డెవలప్‌మెంట్. సంక్లిష్టమైన జీవనపయనంలో గెలుపు గమ్యాన్ని సాధ్యం చేసుకోటానికి సుస్పష్టమైన మార్గం వ్యక్తిత్వవికాసం.

ఆ మధ్య ఒక ప్రముఖ నటుడు ఫోన్ చేసి "మరో నాల్రోజుల్లో మా చిత్రం షూటింగ్ ప్రారంభమవుతోంది. కథ సగంలో ఆగిపోయింది. మీరొచ్చి చర్చల్లో పాల్గొనాలి" అని కోరాడు. సగం వంటకంలో వేలుపెట్టటం ఇష్టంలేక, "క్షమించాలి. ప్రస్తుతం నేను పెర్సనాలిటి డెవలప్‌మెంట్ లోవున్నాను" అన్నాను. "దానికి చాలా 'జిమ్'లు వున్నాయి కదండీ. మళ్ళీ మీరు కూడా ఎందుకు?" అని ఫోన్ పెట్టేసాడు కోపంగా.

పెర్సనాలిటి అంటే అదికాదు. పెర్సోనే అంటే ముసుగు. మదర్ థెరిస్సా నుంచి బిన్‌లాడెన్ వరకూ, ఐన్‌స్టీన్ నుంచి ఐశ్వర్యారాయ్ వరకూ, పుట్టినప్పుడు అందరూ ఒకేలా పుట్టారు. కానీ వయసు పెరిగేకొద్దీ తెలివి, అందం, ఆశయం లాంటి రకరకాల ఆభరణాలతో, ఆయుధాలతో మానవజాతికి మంచో చెడో చేసారు. అదే వారి పెర్సనాలిటి, వ్యక్తిత్వం, ముసుగు. ఇది రెండు రకాలు: బాహ్యముసుగు. అంతర్గతముసుగు. బట్టలనుంచీ, మొహం మీద చిరునవ్వు దాకా; నడిచేవిధానం నుంచీ మాటల నైపుణ్యం దాకా బాహ్యము..! శీలమూ, సౌశీల్యమూ, మానవత్వమూ, మంచితనమూ అంతర్గతము..!

మనం ఇతరుల కోసం మొహంపై మేకప్ వేసుకుంటాం. కానీ కడుపు బానలా పెరిగినా పట్టించుకోం. ఇంటి ముందు అందంగా ముగ్గులేస్తాం. వంటింట్లో అంట్లు అలానే పడేస్తాం. 'మనతో మనకున్న సంబంధాన్ని, మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని, మన వర్తమానాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవలసిన బాధ్యత మనదే' అన్న విషయాన్ని పట్టించుకోం.

అవతలివారి కోసం ఎప్పుడైతే మనం వేరే ముసుగు ధరించటం మొదలుపెడతామో, మన విషాదాలకి అదే ఉపోద్ఘాతం. అలా అని మనం అస్సలు తప్పులు చేయమని కాదు. ఆ మాటకొస్తే, మన చిన్నతనపు తప్పుల్నీ, పెధవ్వేషాల్నీ తలచుకుని 'ఛా! అలా చేశానేమిటి' అనుకోకపోయినా, నవ్వుకోకపోయినా, సిగ్గు పడకపోయినా, గిల్టీగా ఫీలవక పోయినా మన బాల్యంలోనే ఏదో తప్పు ఉన్నదన్నమాట. ఆ స్థితి నుంచి క్రమక్రమంగా ఎదిగి మనకంటూ ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకుంటాం.

యద్య దాచరతి శ్రేష్ఠః / త త్త దేవేతరో జనః //
సయత్ ప్రమాణం కురుతే / లోక స్త దనువర్తతే //

భావం: లోకంలో ఉత్తములు దేనిని ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారో జనులున్నూ ఆ విధముగానే నడుస్తారు *(భగవద్గీత).* ఒకప్పుడు ఈ శ్లోకం నిజమయి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు 'ఉత్తమం' అన్న పదానికి అర్థం మారిపోతోంది. గెలుపుకి నిర్వచనం ఒక్కొకరికి ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది.

ప్రతీ మనిషికీ ఒక వ్యక్తిత్వం ఉంది. కానీ దాంట్లో కాస్త తిక్కుంది:

'గెలుపు'కి గాంధి అర్థం వేరు. హిట్లర్ అర్థం వేరు. ఆ విధంగా చూస్తే పెర్‌ఫెక్ట్ వ్యక్తిత్వం అంటూ ఏమీ లేదు. ప్రతీవ్యక్తి వాదనలోనూ అవతలి వారికి ఏదో ఒక లోటు ఉన్నట్టే కనిపిస్తూ ఉంటుంది. నాస్తికుడికి ఆస్తికవాదం, ధనికుడికి కమ్యూనిజం, పొలిటీషియన్‌కి విప్లవనాదం, లంచగొండికి నిజాయితీ నినాదం కంపరం కలిగిస్తాయి.

మరి ఏది ఉత్తమం? అవతలివారిని నొప్పించకుండా, ఇతరులకి హాని చేయకుండా, ఏ *ముసుగూ వేసుకోకుండా* బ్రతకటం ఉత్తమం. అయితే ఇది అన్నివేళలా సాధ్యం కాదు.

హైద్రాబాద్‌లో, కాకినాడలో సాధరణంగా సిగరెట్లు తాగను. స్వయంనియంత్రణలాగా అన్నమాట. బయట సెమినార్స్‌కి వెళ్ళినప్పుడు తాగుతాను. అది చూసి మిత్రుడు పట్టాభిరాం 'అలా అందరూ చూస్తూవుండగా తాగొద్ద'ని సలహా ఇచ్చాడు. నేను వప్పుకోలేదు. "...మరొకరికోసం ముసుగు వేసుకోకూడదు. మనం ఎలా బ్రతుకుతున్నామో అలాగే బ్రతకాలి...' అని ఒకవైపు ఉపన్యాసాలు చెప్తూ దొంగతనంగా తాగటం ఏమిటి? నాన్సెన్స్" అన్నాను. అప్పుడతడు ఒక లాజిక్ చెప్పాడు. "నువ్వు తాగేది విద్యార్థులు చూస్తే నీమీద వారికున్న అభిప్రాయం తగ్గి పోతుంది. నువ్వు చెప్పే విషయాల ప్రభావం వారిపై అంతగా ఉండదు. ఇన్ని చెప్పినవాడే తాగుతున్నాడు కదా అని వాళ్ళూ మొదలెడతారు. నీవు కేవలం పాషన్ కోసం తాగుతావనీ, అది నీ వ్యసనంకాదనీ వారికి తెలీదు కదా. ఒకసారి ప్రారంభించాక, వారికి నీ అంత నియంత్రణ ఉండక వారు మానలేక పోవచ్చు" అన్నాడు. నేను ఎంత తప్పు చేస్తున్నానో అర్థం అయింది. తరువాత పూర్తిగా మనేసాను. అది వేరే సంగతి.

తిరిగి మన టాపిక్‌కి వద్దాం. మన విషాదానికి ముఖ్యకారణం ఏమిటంటే, మనలో చాలా మందిమి, అవతలివారి ముసుగుని ప్రామాణికంగా తీసుకుని, మన గెలుపుకి కూడా అదే నిర్వచనం అనుకుంటాం. పులిని చూసి నక్కవాత పెట్టుకున్నట్టు, మనంకూడా అదే ముసుగు వేసుకోవటానికి కష్టపడతాము. అది మనకి నప్పుతుందా, దాన్ని ధరించే శక్తి మనకుందా అని ఆలోచించము. ఎదురింటివాడి చెప్పులు మనం వేసుకోవటానికి పాటుపడతాం. ఈ పరిణామక్రమంలో మన నిజశక్తుల్నీ, వాటి లిమిటేషన్స్‌నీ మర్చిపోతాం.

సూపర్‌మాన్ అనే సినిమా విడుదలైన కొత్తలో ఒకకుర్రాడు భుజాలకి గోనెసంచి కట్టుకుని మేడ మీదనుంచి దూకి కాలు విరగ్గొట్టుకున్న సంగతి గుర్తుందికదా. నవ్వొస్తుందా? మనం కూడా అదేవిధంగా మన సమయాన్నీ, శక్తినీ మరొకరు నిర్దేశించిన గమ్యాలకి చేరుకోవటానికి వినియోగిస్తాం.

విద్యార్థిదశ నుంచీ ఈ నిర్వచనాలు స్టార్ట్ అవుతాయి. లెక్కలంటే ఏమాత్రం ఉత్సాహంలేని, రెండురెళ్ళు నాలుగని తెలియని కుర్రోణ్ణి ఐ.ఐ.టిలో చేర్పించటానికి తాపత్రయపడే తల్లితండ్రులకీ, సూపర్‌మాన్‌లా గెంతిన గెంతినకుర్రాడికీ తేడా వున్నదా?

ఇదంతా చదివి మీరు "వివరణలు ఆపి క్లుప్తంగా చెప్పు. ఏమి సాధిస్తే జీవితంలో విజయం సాధించినట్టు?" అనవచ్చు.

చాలాకాలం క్రితంవరకు నాకూ నిర్దుష్టమైన సమాధానం తెలీదు. వేలవేల సంవత్సరాల్నుంచీ ఎందరో వేదాంతులూ, మత ప్రవక్తలూ ఈ ప్రశ్నకి రకరకాల సమాధానాలు చెప్పారు. వివిధరకాలయిన విశ్లేషణలు ఇచ్చారు. అయితే ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం నాకు ఆంధ్ర దేశపు దేవాలయాల్లో దొరికింది.

భక్తుల తలపై పెట్టే వెండికిరీటాన్ని శఠగోపం అంటారు. శఠగోప, శఠగోపురం అన్న శబ్దాలు అసాధువులు. దానిని శఠకోపము అనాలిట. నమ్మాళ్వారు పుట్టినప్పుడు 'శఠ'మనే వాయువు ఆవరిస్తే, దానిపై ఆయన కోపించి పారద్రోలటం మూలాన ఆయనకు శఠకోపులనియూ... వీరు శ్రీవేంకటనాథుని పాదాలను ఆశ్రయించి జీవించడం వలన, స్వామి పాదుకలకు శఠకోపమని పేరూ వచ్చిందిట. అటువంటి శఠకోపం తలపై పెడితే 'స్వామి పాదుకలను తలపై ఉంచి భక్తుని పునీతుని గావించినట్టు' భావన అన్నారు. శఠకోపంపైన స్వామి పాదముద్రలు ఉంచడం కూడా అందుకనేనట.

ఇది ఒక విశ్లేషణ. మరొక వివరణ కూడా ఉన్నది. శఠగోపం పూర్వపదం 'షటగోప్యం' అట. ఎంతవరకూ నిజమోగానీ, దీనికి గొప్ప అర్థం వున్నది. 'షట్' అంటే ఆరు. గోప్యమంటే రహస్యము. అనుభవజ్ఞుడయిన అర్చకుడు శఠగోపాన్ని తలపై రెండుసార్లు ఆన్చుతాడట. మొదటిసారి తలపై పెట్టేది మనలోని షడ్విధ-దరిద్రాలయిన మద, మాత్సర్య, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహాల్ని తొలగించటానికి..! రెండోసారి తలపై ఆన్చేది షడ్విధ-ఐశ్వర్యాల్ని ఇమ్మని ఆశీర్వదించటానికి..! అవే ఆరోగ్యమూ, కీర్తి, సంపద, జ్ఞానము, ప్రేమ, కుతూహలము..! ఆఖరిశ్వాస వరకూ ఈ ఆరు ఆస్తుల్నీ కలిగివుండటమే 'గెలుపు' అనుకుంటే, గెలుపుకి షట్-గోప్య రహస్యంకన్నా గొప్ప నిర్వచనం ఎక్కడయినా వుంటుందా?

ఆదిశంకరాచార్యులవారు 'వివేక చూడామణి' లో కూడా మోక్షప్రాప్తి కోరే తీవ్రసాధకుడి గుణగణాలే 'షడ్ సంపత్తి' అన్నారు. దమము, సమము, తితీక్ష, ఉపరతి, శ్రద్ధ, సమాధానాలు ఆరు సంపత్తులు. బహిరేంద్రియ నిగ్రహం 'దమం', అంతరేంద్రియ నిగ్రహం 'సమం', బాధలను ఓర్చుకునే గుణం 'తితీక్ష', కామంనుంచి సందర్భానుసారంగా పైదొలగడం 'ఉపరతి', త్రికరణశుద్ధి కలిగిన దీక్ష 'శ్రద్ధ', ద్వంద్వాలలో సమంగా చలించకుండా వుండడమే 'సమాధానం'.

ఒకరు తన స్నేహితుడిని డిన్నర్ కి పిలిచి, తిరిగి వెళ్తూండగా టార్చిలైట్ ఇచ్చాడట. "ఇదెందుకు? నాకు రాత్రిళ్ళు కళ్ళు కనపడవు కదా" అంటూ ఆ స్నేహితుడు బాధపడ్డాడు.

"ఇది నీకోసం కాదు మిత్రమా! ఎదుటి వ్యక్తి నిన్ను గుర్తించటానికి..." అన్నాడు హోస్టు.

అతిథి ఆ టార్చి తీసుకుని వీధిలో వెళ్తూ వుండగా ఒక సైకిలిస్టు ఎదురుగా వచ్చి ఢీకొన్నాడు. "నా చేతిలో టార్చి కనపడటంలేదా? నేను గుడ్డివాడిని " అని అతడు కోపంగా అరిచాడు.

ఆ మాటలకి కన్ఫ్యూజ్ అయిన సైకిలిస్టు "అయ్యో! క్షమించండి. కానీ... మీరు టార్చి ఆన్ చెయ్యలేదు" అన్నాడట.

ప్రతీ మనిషిలోనూ ఒక టార్చి వుంటుంది. తనలోని టార్చిలైటుని వెలిగించి, ఆ వెలుగులో తన బలహీనతల్ని గుర్తించటమే ఆత్మపరిశీలన. అయితే, కేవలం వీక్‌నెస్‌లు గుర్తించి వూరుకుంటే లాభంలేదు. "కోపమొస్తే నన్ను నేను కంట్రోలు చేసుకోలేను... చదువుతూంటే మనసు నిలవదు... ఏమాటైనా మొహం మీద చెప్పెయ్యటం నాకలవాటు" వగైరా బలహీనతల్ని కేవలం 'గుర్తించటం' వల్ల లాభం ఏమిటి?

వాటిని అధిగమించి గమ్యం చేరాలి. చిన్నప్పుడు గెంతులేస్తూ ఆడుకొనేవాళ్ళం. కొంత వయసు వచ్చాక, గెంతటం కన్నా ఒక పుస్తకం చదవటంలో, లేదా ఒక అభిరుచి పెంచుకోవటంలో వచ్చే ఆనందం ఎక్కువ అని గ్రహిస్తాం (అభిరుచి పెంచుకోవటం కన్నా ఛాటింగ్ చెయ్యటం, లేదా టీవి చూడటం ఎక్కువ ఆనందం అని కొందరు అనుకోవచ్చు. అది వేరే సంగతి). జీవితంలో గెలవాలంటే, నిష్ప్రయోజన సుఖాలు వదిలేసి ఉపయోగపడే లాభాలకోసం ప్రయత్నించాలి అని యుక్త వయసు వచ్చేసరికి తెలుసుకుంటాం.

మరి ఉపయోగపడే లాభాలు అంటే ఏమిటి? ఒక రచయిత దగ్గర ఒకే కథ ఉంటుంది. డైరెక్టర్‌కి చెప్పేటప్పుడు ఒకలాగా, హీరోకి చెప్పేటప్పుడు ఒకలాగా, సస్పెన్స్ తగ్గించో, హాస్యాన్ని పెంచో, వారివారి అభిరుచుల్నిబట్టి ఆకట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అదే విధంగా, మనకున్నఒక ఒకే జీవితాన్ని మన గమ్యాలకి అనుగుణంగా మార్చుకోవాలి.

స్ప్రింటర్ కావాలనుకుంటే పరుగెత్తటం సాధన చేయాలి. వ్యాపారవేత్త కావాలనుకుంటే లౌక్యం కావాలి. రాజకీయ నాయకుడు కావాలనుకుంటే పదిమందిలో మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. పండితుడు కావాలంటే బాగా చదవాలి. దాంపత్యం బావుండాలంటే, భాగస్వామిని 'టేక్-ఇట్-గ్రాంటెడ్' గా తీసుకోకూడదు. ఇదే స్వీయ మార్పు.

గమ్యం చేరిన టైటానిక్:

చాలాసార్లు ప్రస్తావించినదైనా, ఈ ఉదాహరణ ఇంకోకసారి ఇక్కడ మళ్ళీ చర్చిస్తాను. మీరు 'టైటానిక్' అనే ఓడలో ప్రయాణం చేస్తూండగా అది మునిగిపోయిందనుకుందాం. ఆ సినిమాలోలా మీరు హీరో కోసమో, హీరోయిన్ కోసమో త్యాగం చేయనవసరం లేదు. ఈదుకుంటూ ఒక అద్భుతమైన దీవికి వెళ్ళారు. అక్కడ రకరకాల లేళ్ళు, నెమళ్ళూ, సెలఏళ్ళూ, జలపాతాలూ కన్నులవిందుగా ఉన్నాయి. మీరు శాకాహారైతే పళ్ళు, మాంసాహారైతే *'రాబిట్ మంచూరియా'* లేదా *'డీర్-65'* చేసుకొని తినవచ్చు. ప్రొద్దున్న పదింటికి లేచినా అడిగేవారుండరు. జలపాతం కింద రెండుగంటలు స్నానం చేసి, మధ్యాహ్నం హాయిగా నిద్రపోవచ్చు. కాలేజిగ్గానీ, ఆఫీసుగ్గానీ వెళ్ళనవసరం లేదు.

మీరు అక్కడే శాశ్వతంగా ఉండిపోతారా? వెనక్కి వచ్చేస్తారా? కుటుంబ బాధలో, ఆర్థికసమస్యలో, తనతో తనకి సమస్యలో ఉన్నవారు తప్ప నూటికి తొంభై తొమ్మిది మంది వెనక్కి వచ్చేస్తామంటారు. "అక్కడ తిండి ఫ్రీ. ఏవిధమైన టెన్షన్లూ, సమస్యలు లేవు కదా... అయినా ఎందుకు వచ్చేస్తారు?" అని అడిగితే చాలామంది వెంటనే సమాధానం చెప్పలేరు. "అక్కడ లేనిది, ఇక్కడ ఉన్నది ఏమిటి? ఏమిటి? **ఏమిటి?**" అని భగవంతుణ్ణి టాప్ యాంగిల్‌లో ప్రశ్నించే హీరో తల్లిలా అరవనవసరం లేదు.

- అక్కడ మనవాళ్ళు ఉండరు. ఇక్కడ మనవాళ్ళున్నారు. మనకి ప్రేమ కావాలి. మనం ప్రేమించటానికీ, ప్రేమింపబడటానికీ మనుషులు కావాలి.
- మన గెలుపుని మెచ్చుకునేవాళ్ళు ఎవరూ అక్కడ ఉండరు. అదే కీర్తి. ప్రతి మనిషికీ ఏదో ఒక విజయం సాధించాలనీ, దాన్ని నలుగురూ గుర్తించాలనీ ఉంటుంది. పక్కింటి ఆంటీనుంచి, ఇంట్లో వంటమనిషి వరకూ ఎవరైనా తన పనిని పొగిడితే ఆనందం కలుగుతుంది. అటువంటి సెన్స్ ఆఫ్ అచీవ్‌మెంట్ ఆ దీవిలో లభించదు.
- అక్కడ క్రికెట్ మాచ్‌లుండవు. రోజు తర్వాత రోజు రొటీన్‌గా, ఏ మార్పూ లేకుండా వుండటం వలన 'రేపటి' పట్ల కుతూహలం చచ్చిపోతుంది.
- అక్కడ గుహల్లో పడుకోవాల్సి వస్తుంది.
- దోమతెరల దగ్గర నుంచీ పరుపు వరకూ ఏదీ లభించదు. చివరికి గెడ్డం గీసుకోవడానికి రేజర్ కూడా ఉండదు.
- జ్ఞానం పెంచుకొనే విధానాలేమీ ఉండవు. మెదడు చురుకుతనం కోల్పోతుంది. కళ్లల్లో విద్వత్తు తగ్గిపోతుంది. క్రమక్రమంగా టార్జాన్‌లా మారిపోతాము.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా అక్కడ డాక్టర్లు ఉండరు. ఇక్కడ ఆరోగ్యం పాడైతే డాక్టర్లున్నారు. మనసు పాడయితే సినిమాలున్నాయి. ఒటెసిటి సెంటర్లూ, రావే పార్టీలూ, ఫేషియల్సూ ఉన్నాయి.

అందుకే మనం తిరిగి మన ప్రపంచంలోకి వచ్చి... కష్టాల్నీ, శ్రమనీ, టెన్షన్‌నీ ఆహ్వానిస్తాము. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ప్రేమ, ఆరోగ్యం, కీర్తి, జ్ఞానం, ఐశ్వర్యం, కుతూహలం (లేదా ఉత్సాహం) అనే 'ఆరు సంపదల' కోసం మనం ఆ దీవిలో లేళ్ళనీ, సెలయేళ్ళనీ, జలపాత స్నానాల్నీ, ఉచిత భోజనాల్నీ వదిలి తిరిగొచ్చేస్తున్నాము. ఇవే షడ్గుణ ఐశ్వర్యాలు. వీటిని సంపాదించటమే విజయం. వీటిని సంపాదించటం కోసమే మారాలి.

మీ భవిష్యత్తును ఒక కాగితంపై వ్రాసుకోండి. గతపు సంతృప్తిలోంచి భవిష్యత్తు కల వైపు ప్రయాణమే వర్తమానం. డెబ్భై సంవత్సరాల తరువాత వెనుతిరిగి చూసుకుంటే, మీ గతం గురించి మీరు ఎలా ఫీలవ్వాలని ఊహించుకుంటారు? అంపశయ్యపై ఉన్నప్పుడు జీవితం నుండి ఎలా శలవు తీసుకోవాలనుకుంటున్నారు? జీవిత బాధ్యతల్ని సంతోషంతో నెరవేర్చిన సంపూర్ణమైన సంతృప్తితో, ఏ విధమైన ఫిర్యాదులూ లేకుండా శలవు తీసుకో వాలనుకుంటున్నారా? అదే గెలుపంటే. అది నెరవేరాలంటే వర్తమానపు 'ప్రతిక్షణమూ' బావుండాలి. సంతృప్తితో నిండివుండాలి.

మీరు కలలు కంటారా?

పదిహేనేళ్ళ వయసులో క్లాస్ టాపర్‌గా నిలవాలన్న కసి మీకుందా? ఇరవైఏళ్ళకి ఆస్ట్రోనాట్ అవ్వాలని అనుకుంటున్నారా?పాతికేళ్ళ వయసులో రాష్ట్రపతి ఇస్తున్న పార్టీలో ప్రముఖ సినీతారలతో కరచాలనం చేయాలని ఉందా? ముప్పైఏళ్ళ వయసులో B.M.W కారు సొంతం చేసుకోవటంపై మీ అభిప్రాయం ఏమిటి? నలభై సంవత్సరాల వయసులో మల్టీనేషనల్ కంపెనీకి C.E.O. అవటమా? యాభైఏళ్ళ వయసులో ప్రధానమంత్రి అవ్వాలనుకుంటున్నారా? అరవైఏళ్ళ వయసులో నోబెల్ ప్రైజా? డెబ్బై ఏళ్ళ వయసులో పీఠాధిపతి అవ్వటమా? ఎనభైలో మరథాన్ పరుగులో పాల్గొనటమా? ఏమిటి మీ కల?

భవిష్యత్తు కోసం కలలు కనండి. వర్తమానం వేస్ట్ చేసుకోకండి. ఆస్వాదించటానికి ఇంకేమీ లేదు అన్నట్టుగా లోతుకంటా మీ ఇష్టాల్ని అనుభవించండి. మీకు 'టీ' ఇష్టమైతే లెమెన్ టీ, ఐస్ టీ, బ్లాక్ టీ, చైనీస్ టీ త్రాగారా? ఐస్‌క్రీమ్ ఇష్టమైతే ఫ్రైడ్ ఐస్‌క్రీమ్, వేఫర్ కోన్, సండేస్, జెల్లీస్, సాఫ్ట్ ఫేంటసీ, హాట్ కాఫీ, బ్లూబెర్రీ, క్యూబన్ కాఫీ విత్ డోల్స్, హనీ లెవెండరీ కోట్ ఐస్‌క్రీమ్‌లు ట్రై చెయ్యండి.

పెయింటింగ్, మ్యూజిక్, బర్డ్ వాచింగ్, మంచి స్నేహం ... అన్నీ ఆనందాలే. నది ఒడ్డున ప్రాణస్నేహితుడితో గంటసేపు నిశ్శబ్దంగా గడిపి తిరిగి వస్తూ, "ఇంత అందమైన సంభాషణ ఇంతవరకూ ఎప్పుడూ జరుగలేదు" అని సంతృప్తిగా అనుకోవటమే ఆనందం.

మీరు పౌర్ణమిని చూసి ఎన్నిరోజులైంది? ఆరు బయట ఆకాశాన్ని చూస్తూ వెల్లకిలా పడుకొని ఎంతకాలం అయింది? ఈమధ్య చెరువులో స్నానం చేశారా? ఇలాంటి ఉత్తేజకరమైన ఆనందాలూ, ఉత్పాదకరమైన కోరికలు ఏమాత్రం ఖర్చు లేనివి. మీ శక్తుల్ని ఉత్తేజపరుస్తాయే తప్ప నష్టం కలిగించవు. ఆనందాన్నిచ్చే పాజిటివ్ బ్లిస్ పాయింట్స్‌ని గుర్తించలేకపోవడం జీవితంలో అతి దైన్య స్థితి.

ఇక డబ్బు విషయానికి వద్దాం. ఒక బీదవాడు ఫుట్‌పాత్ మీద సుఖంగా నిద్ర పోవచ్చు. ఒక ధనికుడికి ఎయిర్ కండీషన్డ్ గదిలో కూడా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక పోవచ్చు. దాని అర్థం మనిషి ఎయిర్ కండీషనర్లు కోరుకోకూడదని కాదు.

డబ్బు ఆనందాన్ని ఇవ్వకపోవచ్చు, కానీ నిశ్చయంగా సుఖాన్ని ఇస్తుంది. ఆనందంలో సుఖం ఖచ్చితమైన అంతర్భాగం. కుటుంబంతో స్టార్ హోటల్‌కి డిన్నర్‌కి వెళ్లినపుడు మెనూకార్డ్‌లో కేవలం ఎడమవైపు చూసి (కుడివైపు ధరలు వుంటాయి కాబట్టి) ఇష్టమైన పదార్థాలు ఆర్డర్ ఇవ్వగలిగే స్థాయికి రావటం అభిలాషణీయమే కదా.

పాతికేళ్ళ కుర్రాడు ఉన్నాడనుకుందాం. కరెంటు లేదు. పరుపు లేదు. మంచి భోజనం లేదు. అయినా పట్టించుకోడు. రెండు సమోసాలు తిని, జీన్సుప్యాంటు కూడా విప్పకుండా నేలమీద పడుకుని హాయిగా నిద్ర పోతాడు. ప్రొద్దున్నే హుషారుగా లేచి, వేణ్ణీళ్ళతో, అవి లేకపోతే చన్నీళ్ళతో స్నానం చేసో/చేయకో, కాలేజీకో, ఆఫీసుకో బయల్దేరతాడు. బస్‌స్టాప్‌లో స్నేహితులతో మాట్లాడుతూ, అమ్మాయిలమీద జోకులేస్తూ, బస్సు గంట ఆలస్యంగా వచ్చినా విసుగులేకుండా మండుటెండలో నిల్చుంటాడు. బస్సు రష్‌గా ఉంటే రాడ్ పట్టుకుని వేలాడుతూ ప్రయాణం చేస్తాడు. ప్రపంచంలోని ఆనందమంతా తనలోనే ఉన్నట్టు హాయిగా, హుషారుగా, కేరేపిన్‌లా బ్రతికేస్తాడు.

ఇప్పుడు పై పేరాగ్రాఫ్‌ని మళ్ళీ చదవండి. అయితే ఈసారి పాతికేళ్ళకుర్రాడి బదులు అరవైఏళ్ళ వృద్ధుడిని వూహించుకుని చదవండి. అతడు పై పనులు చాలా చేయలేడు. చేయవలసివస్తే బలవంతంగా, బాధపడుతూ చేస్తాడు. ఇంకొంచం కంఫర్ట్ కోరుకుంటాడు. నేల బదులు పరుపు, కాస్త మంచి భోజనం, బస్సు బదులు ఆటోలాంటి సుఖాలుంటే బాగుండేది అనుకుంటాడు. కూతురికి ఇంకొంచెం మంచి సంబంధం వస్తే బావుణ్ణు, కొడుకు విదేశీ చదువు కోసం చేసిన అప్పు తొందరగా తీరిపోతే బావుణ్ణు అనుకుంటూ బాధపడతాడు.

యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు అలాంటి సుఖప్రదమైన భవిష్యత్ ప్రణాళిక వేసుకోవటమే ప్లానింగ్. మనిషికి కారు అవసరం లేదు. కానీ వంట్లో నలతగా వుంటే ఆస్పత్రికి వెళ్ళటానికి కనీసం ఆటోకి డబ్బు కావాలి. పూర్వకాలపు వేదాంతుల్లా కాకుండా ఇప్పటి మోడరన్ ఫిలాసఫర్స్ ఆనందాన్ని సుఖంతో ముడిపెడుతున్నారు. మనశ్శాంతి కోసం ఆర్థికావసరాల ఆవశ్యకతని గుర్తిస్తున్నారు. 'కేవలం కంఫర్ట్ వల్ల మాత్రమే ఆనందం రాకపోవచ్చు. కానీ ఆనందంలో సుఖం ఒక భాగం' అన్న సూత్రాన్ని నమ్ముతున్నారు.

వేదాంతం వేరు. వైరాగ్యం వేరు. కోరికలు లేకపోవటం వేరు. కోరికని చంపేసుకోవటం వేరు. కోరికలన్నీ తీర్చుకుని చనిపోవటం వేరు.

నా స్నేహితుడి కొడుకు విదేశాల్లో చాలామంచి ఉద్యోగంలో ఉన్నాడు. నా ఫ్రెండ్ ఇటీవలే రిటైరయ్యాడు. అతడి బర్త్‌డే రోజు నిద్రలేచేసరికి బయట పోర్టికోలో కోటి రూపాయలు ఖరీదు చేసే బి.ఎం.డబ్ల్యూ కారుంది. వెనుకనుంచి భార్య "మీ అబ్బాయి పుట్టిన రోజు గిఫ్ట్" అంది నవ్వుతూ. ఇదేదో బ్యాంకు లోన్ అడ్వర్టైజ్‌మెంటు కాదు. యదార్ధ సంఘటన. కానీ ఇది ఇక్కడితో పూర్తయితే ఇందులో విశిష్టంగా చెప్పుకునేది ఏమీ లేదు. అతడు తన కొడుక్కి ఫోన్ చేసి, "ఈ వయసులో నాకు అంత ఖరీదైన కారు అవసరం లేదు. ఉన్న చిన్న కారు చాలు. ఆ డబ్బు బ్యాంకులో వేసి ఇద్దరు బీద పిల్లల్ని చదివించు" అని చెప్పాడు. మదర్ థెరిస్సాలూ, మోహన్‌దాస్ కరంచంద్ గాంధీలూ ఎక్కడో ఉండరు. జాగ్రత్త గా గమనిస్తే మన పక్క ఇళ్ళల్లోనే ఉంటారు.

తృప్తికి మించిన ఆనందం లేదు. అయితే <u>తృప్తి</u> వేరు, <u>బద్ధకం</u> వేరు. ఈ విషయంలో చాలామంది పొరపాటు పడుతుంటారు. “నేను సంతృప్తిగా బ్రతుకుతున్నాను” అనుకొనేవాడికి ఆరు లక్షణాలుండాలి.

1. 'ఇంతకన్న సుఖాలు నాకవసరం లేదు' అని మనస్ఫూర్తిగా అనుకోగలగాలి.
2. తనకన్నా ఎక్కువ డబ్బు, కీర్తి, అధికారం కలిగినవారిని చూసి అసూయపడకుండా ఉండగలగాలి.
3. భవిష్యత్తు ఏమౌతుందో అన్న భయంలేకుండా బ్రతకగలగాలి.
4. ఇంకా ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించకపోతే తనవాళ్ళతో ప్రస్తుతం సంబంధాల పట్ల అభద్రతాభావం లేకుండా ఉండగలగాలి.
5. ఒంటరితనమూ, బోరింగ్, విసుగూ లేకుండా, రోజంతా ఆనందంగా ఉండగలగాలి.
6. తాపత్రయం లేకుండా బ్రతగ్గలగాలి.

ఈ ఆరు లక్షణాలు ఉన్నవాడు నిజంగా ఋషి. ఇక అతడికి జీవితంలో సాధించాల్సింది ఏమీ లేదు. కానీ కొందరు తమ నిర్లిప్తతకి 'తృప్తి' అని పేరు పెట్టుకొని బ్రతికేస్తూ ఉంటారు. మరోవైపు లోలోపల నిరాశా నిస్పృహలు సాగుతూనే ఉంటాయి.

'జీవితం చిన్నది' అని అంటారు. కాదు. మనం దానిని చాలా ఆలస్యంగా మొదలు పెడతాము. మొదలుపెట్టటం కోసం చాలాకాలం వేచి ఉండి, ముగించేందుకు మాత్రం తొందరపడుతూంటాము. పిల్లలూ యువకులూ ఎంత తొందరగా 'గెలిచే ప్రయత్నం' మొదలుపెడితే అంత తొందరగా సుఖ సంతోషాలని స్వంతం చేసుకోవచ్చు. గెలిచే ప్రయత్నం అంటే... కొందరు విద్యార్థులను చూడండి. ఒకవైపు చదువుకుంటూనే మరోవైపు ఏదో ఒక పని చేస్తూ డబ్బు సంపాదిస్తారు. మరి కొందరికి చదువు పూర్తయ్యేవరకూ డబ్బు సంపాదించాలనే ఆలోచన ఉండదు.

కేవలం డబ్బే కాదు. షడ్గుణ ఐశ్వర్యాలయిన ప్రేమ (వృద్ధులైన తల్లితండ్రులతో కలిసి గడపటం), వ్యాయామం (ఆరోగ్యం కోసం), గేమ్స్, సామాజిక సేవ, మంచి ఉద్యోగం, సంపాదన (కీర్తి కోసం), పుస్తక పఠనం (జ్ఞానం కోసం) పెంచుకోవటంలో సమయం వెచ్చించక, 'అయ్యో! ఇది తెలిసేసరికి లైఫ్ అయిపోయిందే' అంటారు.

'డర్టీ డాన్సింగ్' ఫేం పాట్రిక్ స్వేజ్ యాభైఏళ్ళ వయసులో కేన్సర్‌తో తన జీవితపు చివరి రోజుల్లో ఆత్మకథలో "చావు సమీపిస్తున్న కొద్దీ సమయం విలువ తెలుస్తోంది" అంటాడు.

దినానికి ఉదయం ఎలాంటిదో, జీవితానికి బాల్యం అలాంటిది. ఆ రోజు ఎండా, చలా, మబ్బా, ముసురా, వర్షమా అనేది ఉదయం చెప్పినట్టే, భవిష్యత్తు ఎలా వుండబోతుంది అనేది బాల్యం చెప్పేస్తుంది. పదేళ్ళు వచ్చేసరికి పిల్లలకి ఏరంగంలో ఆసక్తి వున్నదీ తెలిసిపోతుంది. పేరెంట్స్ 'తమకిష్టమైన' రంగంలో కాకుండా, వాళ్ళకిష్టమైన రంగంలో ప్రవేశపెట్టాలి. స్కూల్ ఫంక్షన్‌లో ముఖ్యఅతిథుల్ని స్టేజి మీదికి పిలిచే ధైర్యం , క్లాసు ఫస్టు వచ్చే మొదటి పదిమందిలో ఒకరిగా ఉండేలా చదువూ, స్కూల్ టీమ్ తరఫున ఆట, చిత్రలేఖనం... ఏదైనా సరే, విత్తనం పడేది చిన్నప్పుడే. కొన్ని మినహాయింపు జీవితాల్లో తప్ప, పాతికేళ్ళు వచ్చేసరికి నుదుటిగీతలు ప్రస్ఫుటమౌతాయి.

హాల్లో అందరూ టివీ చూస్తూ వుండగా, తన గదిలో నేలపై మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని పదేళ్ళపాప ఏకాగ్రతతో బొమ్మ వేసుకుంటూ వుందనుకుందాం. ఆఇంట్లో వారికి ఆ అమ్మాయి మీద ప్రేమతో పాటూ 'గౌరవం' కూడా వుంటుంది. ఇంట్లోవాళ్ళు ఇంకొకరి వర్క్ చూస్తున్నారు. ఆపాప తన వర్క్ ఇంకొకరికి చూపించాలనుకుంటోంది. 'కీర్తి' అంటే అదే.

రాజు మరణించె ఒక తార రాలిపోయె/ కవియు మరణించె నొక తార గగనమెక్కె

రాజు జీవించె రాతివిగ్రహములందు/ సుకవి జీవించె ప్రజల నాలుకలయందు

అంటాడు జాషువా. ఒక రాజు చచ్చిపోతే ఒక నక్షత్రం ఆకాశంలో రాలిపోతుందట. కానీ ఒక కీర్తి ప్రతిష్టుడు మరణిస్తే ఒక నక్షత్రం ఆకాశంలో వెలుస్తుందట. 'కీర్తి' గొప్పతనం గురించి ఎంత గొప్ప భావమో చూడండి.

ఈ ప్రపంచంలో ఒకవైపు **ఉచితంగా** దొరికేదీ, మరోవైపు **ఖరీదైనదీ** కేవలం ‘కాలం’ మాత్రమే. ఎంత తొందరగా తన అంతర్గత శక్తి గ్రహిస్తే, అంత తొందరగా కీర్తి రావటం ప్రారంభిస్తుంది.

మారియాషరపోవా తన నాలుగేళ్ళ వయసులో టెన్నిస్ రాకెట్ పట్టుకుంది. ప్రపంచ నెంబర్‌వన్ టెన్నిస్ ప్లేయర్ మార్టిన ఆ నాలుగేళ్ళ చిన్నపాపలోని టాలెంట్ గుర్తించి, ఆమెకి అమెరికాలో కోచింగ్ ఇప్పించమని ఆ పాప తల్లిదండ్రులకి సూచించింది. ఆ నిరుపేదలు ఎంతో కష్టపడి ఆమెని అమెరికా తీసుకెళ్ళారు. అంత చిన్నపాపకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వటానికి అక్కడ అమెరికన్ కోచ్ ఇష్టపడలేదు. కానీ ఆమె మొట్టమొదటి బంతి కొట్టగానే ఆ వేగం చూసి నివ్వెరపోయి తన అభిప్రాయాన్ని మార్చుకున్నాడు.

అయితే మారియా జీవితం పూలపానుపుగా సాగలేదు. పేదరికంలో ఎన్నో కష్టనష్టాలు ఓర్చుకోవలసి వచ్చింది. అంత చిన్న వయసులో తల్లిదండ్రులకి దూరంగా ఒక చౌకబారు డార్మెటరీలో ఉండవలసి వచ్చింది. పరిస్థితులకి ఎదురీదింది. అయితే, గెలుపెప్పుడూ సూర్య కిరణంలా దూసుకు వస్తుంది. మొట్టమొదటి ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ గ్రాండ్‌స్లాంలో పాల్గొని ఆరు మిలియన్ డాలర్లు (మూడు కోట్ల రూపాయలు) 14 ఏళ్ళ వయసులో సంపాదించింది. ఇంటర్వ్యూలో ఎవరో ఆమె విజయానికి మూల కారణం ఒకే ఒక వాక్యంలో చెప్పమన్నప్పుడు ఆమె చెప్పిన సమాధానం, "సమయం విలువ తెలుసుకోవడం".

‘అభిలాష’, ‘ఛాలెంజ్’ అనే సినిమాలకి సత్యమూర్తి అనే రచయితతో కలిసి పనిచేయటం జరిగింది. అతడు స్క్రీన్‌ప్లేని సమకూర్చాడు. అతని కొడుకుకి చిన్నప్పట్నించి మ్యూజిక్‌పై ఇంట్రెస్టు వున్నట్టు కనబడేది. గది నిండా వాయిద్యాలతో ప్రాక్టీసు చేస్తూ వుండేవాడు. మేము 'కొండవీటి దొంగ' తీసే సమయానికి అతడు పరిపూర్ణుడయ్యాడు. చాలా చిన్నవయసులో తారాజువ్వలా ఫీల్డులోకి దూసుకువొచ్చాడు. 'వర్షం' సినిమాతో తన స్థానం సుస్థిరపర్చుకున్నాడు. ఆ కుర్రవాడు దేవిశ్రీ ప్రసాద్.

మనిషిలోని అంతర్గత శక్తిని ఎంత తొందరగా గుర్తిస్తే అంత వేగంగా జీవితంలో పైకిరావొచ్చునన్నమాట నిజమే గానీ, 'వయసు పైబడింది కదా, ఇంకేం చేయగలను' అని అనుకోవలసిన అవసరం కూడా లేదు. అంతర్గత శక్తిని పైకి తీసుకురావటం ముఖ్యం. ఏ వయసులో అనేది ప్రశ్నకాదు. అసలు చేయకుండా వుండటంకన్నా ఏదో ఒకటి చేయటం మంచిదే కదా.

నా '*నల్లంచు తెల్లచీరె*' నవల ఆధారంగా 'దొంగ మొగుడు' సినిమా చేస్తున్నప్పుడు మా దగ్గర భూపతిరాజు రవిశంకర్ అనే సహాయ దర్శకుడు ఉండేవాడు. అప్పటికే అతడికి ముప్పయి ఏళ్ళు. నటుడు అవ్వాలని కోరిక. 'దొంగ మొగుడు' సినిమాలో చిరంజీవి పేరు చాలా కొత్తగా, సింపుల్‌గా వుంటుంది. అందుకని ఆపేరు పెట్టే అతణ్ణి పిలుస్తూ వుండేవాణ్ణి. తరువాత అతనికి బ్రేక్ వచ్చి, నేను పిలిచే పేరుతోనే ఫీల్డులోకి ప్రవేశించి చాలా విజయాలు సాధించాడు. దాదాపు యాభైఏళ్ళ వయసులో కూడా చాలా హుషారుగా డ్యాన్సులూ, ఫైట్లూ చేస్తాడు. ఆ సినిమాలో చిరంజీవి పేరు 'రవితేజ'.

ప్రతీ వ్యక్తీ తనలోని ఎక్స్-ఫ్యాక్టర్ (నైపుణ్యం) గుర్తించాలి. చదువు అయిపోగానే ఉద్యోగాల కోసం వెతుక్కుంటూ ఖాళీగా కూర్చోకుండా, అంతర్గతశక్తిని అభివృద్ధి పరిచే ఏదో ఒకపని చేయటం మొదలుపెట్టాలి. ఖాళీగా ఉండటం క్యాన్సర్‌కన్నా భయంకరమైన రోగం.

కొంతమంది విద్యార్థులు గ్రాడ్యుయేషన్లో మంచిమార్కులు రాక, వచ్చిన అత్తెసరు మార్కులతో ఉద్యోగం సంపాదించుకోలేక పై చదువుల కోసం విదేశాలకి వెళ్తారు. పగలు చదువుకుంటూ రాత్రిళ్ళు పార్ట్‌టైం ఉద్యోగాలుచేసుకుంటూ పాపం ఎంతో కష్టపడతారు. పేరులేని అనామక విదేశీ యూనివర్సిటీల్లో చదువుకు(కొ)న్న యాభైశాతం మందికి ప్రస్తుతం మన దేశంలో కూడా మామూలు ఉద్యోగాలే దొరుకుతున్నాయనేది చేదు సత్యం. ఆ పడే కష్టమేదో చదువుకుకునేటప్పుడే మనదేశంలో పడి ఉంటే, అప్పుడు ఇండియాలోనే ఉద్యోగం దొరికి వుండేది, పైగా విదేశీయాన ఖర్చులు మిగిలేవి.

ఐన్‌స్టీన్, న్యూటన్, ఎడిసన్, లూయీపాశ్చర్ లాంటివారు రెట్టింపు కాలం బ్రతికుంటే, ఈ పాటికి మనం కేన్సర్‌కి, ఎయిడ్స్‌కి మందులు కనుక్కొనేవాళ్ళం. ఇతరగ్రహాలకి వెళ్ళి జీవించడం ప్రారంభించేవాళ్ళం. దురదృష్టవశాత్తూ మన జీవితకాలాన్ని మనం పొడిగించలేం. కానీ పనిచేసే కాలాన్ని నిశ్చయంగా పొడిగించగలం...! చాలా మంది నాయకుల్నీ, ఆటగాళ్ళనీ, చిత్రకారుల్నీ, రచయితల్నీ, శాస్త్రవేత్తలనీ గమనిస్తే, వాళ్ళందరూ చాలా చిన్న వయసు నుంచే కెరియర్‌లో ప్రధమ పాదం మోపారు. అదే సమయం విలువ.

జీవితపు నాలుగు భాగాల్లో నాలుగు పనులు చెయ్యాలి.

1. బాల్యంలో చదువుకోవాలి, నైపుణ్యమూ, జ్ఞానం పెంచుకోవాలి. ఆటలూ, క్రమశిక్షణా మొదలైనవి అలవర్చుకోవాలి.
2. యవ్వనంలో డబ్బు, కుతూహలం పెంపొందించుకోవాలి. లోపలనుంచి తన్ను కొస్తున్న ఎనర్జీని సరైన దారిలో పెట్టుకొని గమ్యంవైపు వెళ్ళడానికి పునాదులు వెయ్యాలి. ఆకర్షణీయ-అనారోగ్య సుడిగుండాల్లో పడకూడదు.
3. మధ్య వయసులో అధికారం, సౌఖ్యం, మంచిపేరు, సమాజంలో గుర్తింపు పెంచుకోవాలి. జీవితపు ఆఖరిస్టేజీలో కంఫర్టబుల్‌గా బ్రతకటానికి కావలసిన భవనం నిర్మించుకోవాలి. ఇతరులతో బంధాలు గట్టిపడటంకోసం ప్రయత్నం చేయాలి.
4. వృద్ధాప్యంలో దయ, తృప్తి, ఫిలాంత్రఫీ, స్పిరిచ్యువాలిటీ ఆభరణాలుగా సమకూర్చుకోవాలి. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే జీవితం ఎంతో తృప్తిగా గడిచిన ఫీలింగ్ కలగాలి. సాధించిన విజయాలు చూసి గర్వపడాలి.

ఈ రోజు మనం చేసే పనులు, మనల్ని మన లక్ష్యానికి **దగ్గరో** లేక **దూరమో** చేస్తాయి. అయితే ఒక్కోసారి మనం ఏర్పరుచుకున్న గమ్యాల్లో కొన్ని అనూహ్యమైన మార్పులు కూడా తప్పనిసరి కావొచ్చు. దానికి కూడా సిద్ధపడి ఉండాలి. వర్షాకాలంలో ఆరుబయట పెళ్ళి ప్లాన్ చేసినప్పుడు, లోపల కూడా ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం లాంటిదన్నమాట.

మధ్యలో వచ్చిన నరాల బలహీనత వల్ల చిత్రకారుడు కావాలనుకున్న వ్యక్తి, ఆ గమ్యం సాధించ లేకపోవచ్చు. రోడ్డు పక్కన టైపుమిషను పెట్టుకుని జాబ్ వర్క్ చేసి ఇచ్చే వ్యక్తికి, మారుతూన్న కాలంలో మార్కెట్ పోవచ్చు. ఏంచెయ్యాలి? కంప్యూటర్ నేర్చుకోవాలి. లేదా ఇంకో పని వెతుక్కోవాలి. పాఠకులు పల్ప్ చదవటం మానేసినప్పుడు ఫిక్షన్ వ్రాసే రచయిత ఏంచెయ్యాలి? మారాలి. 'నేను మారను' అంటే ఎలా? అలా మారని ప్రముఖులు బ్రతికుండగానే ఎలా కీర్తిశేషులయ్యారో మనకి తెలుసుకదా.

విజయశిఖరం ఎక్కాలంటే వెయ్యిమెట్లు అధిరోహించాలి. ఎంత తొందరగా ఎక్కటం ప్రారంభిస్తే అంత మంచిది. మొదటిమెట్టు: మన బలహీనతల్ని ఆత్మశోధన ద్వారా తెలుసుకోవటం (లోయ). రెండో మెట్టు: వాటిని అధిగమించటం (శిఖరం). రెండే మెట్లు. చాలు. మిగతా 998 మెట్లు అంత ముఖ్యమైనవికావు. భయం, బద్ధకం, మొహమాటం లాంటివి మనల్ని లోయలోకి దింపే మెట్లు. జ్ఞానం, కమ్యూనికేషన్ లాంటివి శిఖరం ఎక్కటానికి మెట్లు. ముందు క్రిందనుంచి ప్రారంభిద్దాం.

లోయ

రాక్షసులకీ, దేవతలకీ చాలా బలహీనతలున్నాయి. ఆమాటకొస్తే మనకన్నా ఎక్కువ ఉన్నాయి. కోపం, అసూయ, శాడిజం వగైరా రాక్షసుల వీక్‌నెస్సులు. కుంభకర్ణుడికి అతినిద్ర. మారీచ సుబాహులది శాడిజం. హిరణ్యకశపుడిది అహం. మరోవైపు దేవతల బలహీనతలు ఈర్ష్య, అధైర్యం, కామం, బద్ధకం, తాగుడూ వగైరా.

దేవతల మొదటి బలహీనత భయం. రాక్షసులు దండెత్తగానే ఎక్కడికో వెళ్ళి దాక్కుంటారు. విష్ణువు దగ్గరకో, శివుడు దగ్గరకో పరుగెత్తుకు వెళ్తారు. భయం ఉన్నవాడికి పవరుంటే అది కోపంగా మారుతుంది. అందుకే వారు తెగ శాపాలిచ్చేస్తూ వుంటారు.

రెండోది బద్ధకం. దేవతలు పనేమీ చేయరు. ఉద్యానవనాల్లో అప్సరసల్తో వాహ్యాళి చేస్తూ వుంటారు. వారి ఉద్యానవనాల్లో చెట్లకి నీళ్ళు ఎవరు పోస్తారో, ఎండుటాకులు ఎవరు శుభ్రం చేస్తారో తెలియదు. 'దేవలోకంలో చెట్లకు ఆకులు ఎండవు' అంటే ఆర్గ్యుమెంటే లేదు.

మూడో బలహీనత కామం. ఊర్వశి, మేనక వగైరా నాట్యకత్తెలు ఐటంసాంగ్స్‌కి పౌరాణిక పద్ధతుల్లో డాన్సులు చేస్తూ ఉంటే ఇంద్రుడూ వగైరా కూర్చుని సురాపానం చేస్తూ వీక్షిస్తూ వుంటారు. (చచ్చాక అక్కడికి వెళ్ళి కడుపారా సురాపానం చేయటం కోసం, ప్రజలు ఇక్కడ భూలోకంలో ఒంటిపూట భోజనాలూ, వ్రతాలూ, ఉపవాసాలూ చేస్తూవుంటారు.)

దేవుడు ఒక ఆత్మతో "భూమి మీద నువ్వు చేసిన గొప్ప పని చెప్పు. నిన్ను నరకానికి పంపాలో, స్వర్గానికి పంపాలో నిర్ణయిస్తాను" అన్నాడట.

"నా అజ్ఞానానికి మన్నించు దేవుడా. రెండిటి మధ్య వ్యత్యాసం ఏమిటి?" అని ఆత్మ అడిగింది.

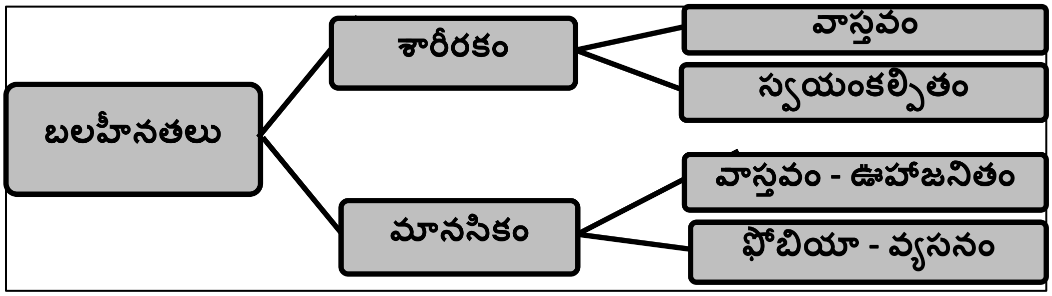
"స్వర్గంలో కేవలం ఆనందం ఉంటుంది, నరకంలో అయితే పని చేయాలి" అని సమాధానం ఇచ్చాడు భగవంతుడు.

దానికి ఆ ఆత్మ మరింత అయోమయంగా "పని చేయకుండా ఆనందం ఎలా వస్తుంది? పనిలో తప్ప ఆనందం మరి దేనిలో ఉన్నది?" అని అడిగిందట.

ఈ అద్భుతమైన సందేహానికి భగవంతుడు సంతసించి, ఇదే సూత్రాన్ని తన తరఫు ప్రవక్తగా మానవాళికి, ముఖ్యంగా రాజకీయనాయకులకి బోధించమని ఆ ఆత్మని తిరిగి భూమి మీదకి పంపేసాడట. (ఈ పుస్తకం విడుదల సందర్భంగా ఫేస్‌బుక్ లో పై ఉదాహరణ పెట్టినప్పుడు, ఒక పాఠకుడు "మీరు ఇలా ఆత్మల్నీ, ప్రవక్తల్నీ నమ్మరు కదా" అని విమర్శించాడు. పనిలోనే ఆనందం ఉన్నదని చెప్పటం మాత్రమే ఇక్కడ ఉద్దేశం.)

ఇక మనుష్యుల రుగ్మతలకొస్తే, మొత్తం రాక్షసుల+దేవతల రోగాలన్నీ వారికి ఉన్నాయి. స్థూలంగా అవి రెండురకాలు. శారీరకం, మానసికం...! అందులో కొన్ని వాస్తవం, మరికొన్ని ఊహాజనితం (లేదా స్వయంకల్పితం). శారీరక రోగాలైన ఉబ్బసం, కీళ్ళనొప్పులు, కేన్సర్ లాంటివి కొన్ని వాస్తవం. బద్ధకం, అతినిద్ర లాంటివి స్వయంకల్పితం. అదేవిధంగా, మానసికరోగాలైన స్కిజోఫ్రెనియా, అమ్నీషియా మొదలైనవి వాస్తవం. టెన్షన్, ఏంగ్జైటీ మొదలైనవి ఊహాజనితం.

ఈ నాలుగు రకాలూ కాక మరో రెండు విధాలయిన బలహీనతలున్నాయి. ఫోబియాలు, వ్యసనాలు. చీకటి, నీరు, అగ్ని, ఎత్తు ప్రదేశాలు మొదలయిన వాటి వల్ల కలిగే భయాల్ని 'ఫోబియా' లంటారు. తాగుడు, పేకాట మొదలైనవి 'వ్యసనాలు'. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే- **హాని చేసే భయాల్ని 'ఫోబియా'లంటారు. హాని చేసే కోర్కెల్ని 'వ్యసనా'లంటారు.**



శారీరకమైన రోగాల్ని చాలావరకూ మందుల్తో తగ్గించుకోవచ్చు. మానసికమైన వాటిని తగ్గించుకోవాలంటే ధృఢచిత్తం కావాలి. ఇవి విష జ్వరాల్లాంటివి. క్రమక్రమంగా ఆక్రమించి పూర్తిగా స్వాధీనం చేసుకుంటాయి. వాటిలో 'భయం' ఒకటి.

చీకట్లో శ్మశానానికి వెళ్ళేటంత ధైర్యం మనకు లేకపోవచ్చు. కాని అర్ధరాత్రి లైటేసుకుని కూడా కొంతమంది తమ స్వంత వంటింట్లోకి వెళ్ళలేరు. ఇంటర్వ్యూల్లో కొందరు చెమట్లు పట్టకుండా సమాధానం చెప్పలేరు. కొందరైతే కళ్ళుతిరిగి స్పృహ తప్పేనంత పని చేస్తారు. ఎందుకని అడిగితే, 'అనుభవం లేదు కదా' అంటారు. మొదటి పెళ్ళికీ, తొలి శోభనానికీ కూడా అది వుండదని అనుకోరు.

మీ బలహీనతలు మీరు గుర్తించకపోతే ఎవరు గుర్తిస్తారు? బలహీనతలు గుర్తించి వాటిని నిర్మూలించిన తరువాత శిఖరం ఎక్కటం ప్రారంభించాలి. ఏ శిఖరం? ఎవరెస్టా? మేరుపర్వతమా? చదువా? డబ్బా? మానవసేవా? అదే గమ్యం. గమ్యాన్ని గుర్తించటంతో గెలుపు పయనం మొదలవుతుంది. ఏమిటి మీ గమ్యం?

మీ బాస్ ఆఫీస్‌కి బాస్ అవటమా? మీ అధికారానికి భజన చేసే కోటరీని మీ చుట్టూ నిర్మించుకోవటమా? కళ్ళు మిరుమిట్లు కొలిపేటంత డబ్బా? దానధర్మాలా? పురాణశ్రవణాలా? అన్నమయ్య, రామదాసుల్లా కీర్తనలు వ్రాసుకోవటంలో ఆత్మ సంతృప్తా?

గమ్యం సరిగ్గా తెలియకపోతే జీవితం అస్తవ్యస్తం అయిపోతుంది. 'రఘుపతి రాఘవ రాజారాం' అనే నా నాటకంలో (విప్లవకారులు ఫ్యాక్టరీని బాంబులువేసి పునాదుల్తో సహా పేల్చేసినప్పుడు) ఒక కార్మికుడు దుఃఖంతో "పదండి పోదాం... పదండి పోదాం' అని వ్రాసే ఈ కవుల్ని 'ఎక్కడికి?' అని అడుగుతున్నాను" అంటాడు. ఈ వాక్యం పట్ల శ్రీశ్రీకి కోపం కూడా వచ్చింది. ఆవేశం మంచిదే. కానీ గమ్యం కూడా తెలియాలిగా.

ఐ.సి వార్డ్ లో ఆక్సిజెన్ లేకపోతే:

కొందరికి **గమ్యం** ఉంటుంది. **దారి** తెలీదు. మరికొందరికి దారి తెలిసినా, ప్రయాణించటానికి సరయిన **వాహనం** ఉండదు. వాహనం ఉన్నా అందులో **ఇంధనం** ఉండదు. అలాంటి గమ్యాన్ని, దారినీ, వాహనాన్నీ, ఇంధనాన్నీ చూపించటమే వ్యక్తిత్వ వికాసమంటే.

ఒకరు బోర్డులు వ్రాసే వ్యాపారం పెట్టాడు. ఒక సూపర్‌మార్కెట్ మానేజర్ ఫోన్‌చేసి 'తమ మొదటి అంతస్తులో టాయిలెట్ పాడయిందనీ, క్రింది ఫ్లోర్లోవున్న టాయిలెట్ వాడవలసిందిగా సూచిస్తూ, అక్కడ బోర్డు తయారుచేయాలనీ కోరాడు. అదే విధంగా ఒక వాషింగ్‌మిషన్‌వారూ, మరొక షాపువారూ తమకి కావలిసిందేదో చెప్పారు. అతడి వ్రాత, డిజైనింగు అద్భుతంగా ఉంటాయి. బోర్డులు చాలా అందంగా తయారు చేసి ఇచ్చాడు. అయినా త్వరలోనే బిజినెస్ మూసేసుకోవాల్సి వచ్చింది. కారణం? అతడికి ఇంగ్లీష్ సరిగ్గా రాదు. ఆ విషయం అతడికి తెలీదు. ఈ విధంగా బోర్డులు వ్రాసాడు:

టాయిలెట్ తలుపుకి బోర్డు:	**పనిచేయటం లేదు. క్రింద ఫ్లోర్ వాడండి.**
వాషింగ్ మిషన్:	**లైటు ఆరిన తరువాత లోపలి బట్టలు తీసేయండి**
కరపత్రం:	**మీకు చదవటం రాదా? నెలరోజుల్లో నేర్పుతాం.**
షాప్ ముందు బోర్డు:	**సైకిళ్ళు, ఫాన్లు, గ్రైండర్లు ఇక్కడ ఎక్స్చేంజ్ చేసుకోవచ్చు. భార్యతో విచ్చేయండి.**

అతడి గమ్యం మంచిదే. వాహనం మంచిదే. ఇంధనం మాత్రం సరిగ్గా లేదు. తమకి ఎలా కావాలో కస్టమర్లని అడగాల్సింది. కనీసం, 'తెలుగులో ఇలా వుంటుంది' అని కస్టమర్లకి చూపించాల్సింది. తనకి తెలీదన్న విషయం అతనికి తెలియకపోవటం, తనపై తనకి మితిమీరిన నమ్మకం అతడిని తప్పు దారికి నడిపించాయి. ఈ తప్పు దారిన వెళ్ళటం అనేది చాలా సందర్భాల్లో జరుగుతుంది. బాల్యం నుంచే మొదలవుతుంది.

పూర్వం గురుకులాలుండేవి. మహారాజు నుంచి సైనికాధికారి వరకూ పిల్లల్ని గురుకులానికి పంపేవారు. అక్కడ పిల్లలందరూ తరతమ భేదాలు లేకుండా గురువుకి శుశ్రూష చేసేవారు. వారిలోవున్న అంతర్గత శక్తిని గురువు గుర్తించి, దాన్ని బట్టి వారికి విద్యాబుద్ధులు నేర్పేవాడు. ఇప్పుడలా కాదు. ఏ కోర్సుకి డిమాండ్ వుంటే అందులో పిల్లల్ని బలవంతంగా చేర్పిస్తున్నారు పెద్దలు. దీన్నే రాంగ్ మాపింగ్ అంటారు. గమ్యం తెలిసినా కూడా, సరియైన దారి తెలియకపోతే మన ప్రయాణం అయోమయం అవుతుంది.

ఒక విదేశీయుడు విమానాశ్రయంలో దిగగానే ఆ నగరం తాలూకు మ్యాప్ కొనుక్కుంటాడు. అందులో వున్న త్రీ- స్టార్ హోటళ్ళని పరిశీలించి, ఆ వూళ్ళో ఉండే తాజ్ హోటలుకి తీసుకెళ్ళమని ట్యాక్సీ డ్రైవరుతో చెప్తాడు. తాజ్ అనే బోర్డున్న నాసిరకం హోటలు దగ్గర డ్రైవరు దింపుతాడు. దాన్ని చూసి టూరిస్టు కన్‌ఫ్యూజ్ అవుతాడు. ఆ నగరంలో మూడునక్షత్రాల హోటలు తాలూకు స్థాయి అదేనని అనుకొంటూ ఆ హోటల్లో దిగుతాడు.

మరుసటి రోజు అతడు ఒక నదిని దర్శిద్దామనుకొంటాడు. శతాబ్దాలక్రితం చాలా ప్రఖ్యాతి చెందిన సెలయేరులాంటి నది. ఆ ఏరు తనున్న హోటలుకి అయిదు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఒక కోట ప్రక్కన వుంటుంది. అతను ట్యాక్సీ డ్రైవరుని ఆ కోట దగ్గరికి తీసుకెళ్ళమంటాడు. అయిదు కిలోమీటర్ల ప్రయాణం మూడు గంటల పాటు సాగుతుంది. డ్రైవరు తనని మోసం చేసాడని అనుకొంటాడు. కోట పైకెక్కి కిందకు చూస్తే అక్కడ నీటి ఛాయలే వుండవు. గైడ్‌ని అడిగితే దాదాపు వంద సంవత్సరాల క్రితమే ఆ నది కప్పబడిపోయిందని చెబుతాడు.

మరింత కన్‌ఫ్యూజనుతో టూరిస్టు హోటలుకి తిరిగి వచ్చేస్తాడు. అతడు కొన్న మ్యాప్‌లో మాత్రం ఆ కోట, దాని ప్రక్కన సెలయేరూ ఇప్పటికీ సందర్శకులకి ఒక అట్రాక్షన్ అని వుంటుంది. హోటల్‌వాడితో సహా అందరూ తనను మోసం చేసారన్న ఆలోచనలతో, తాను మోసపోతున్న విధానాలపట్ల అసంతృప్తితో అతను రాత్రి నిద్రపోడు.

మరుసటిరోజు మ్యూజియంకి వెళుతూ వుండగా యాదృచ్ఛికంగా అక్కడ ఆర్కియాలజీ ఆఫీసు కనబడుతుంది. నిన్నటి అయోమయానికి కారణం కనుక్కోందామనే వుద్దేశంతో అతడు మ్యూజియంకి వెళ్ళే ప్రోగ్రాం క్యాన్సిల్ చేసుకొని ఆ ఆఫీసులోకి ప్రవేశిస్తాడు. అతడికి మరింత విస్మయం కలిగించేలా అక్కడి అధికారి, అసలు ఆ నగరం చుట్టుప్రక్కల కోటే లేదనీ, వంద కిలో మీటర్ల దూరంలో మాత్రం ఒక కోట వున్నట్లు ధ్రువీకరిస్తాడు. ట్యాక్సీ డ్రైవరు తనని మోసం చేయలేదనీ, నిజంగానే తను వందకిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేసాననీ ఆ టూరిస్టుకి అర్థం అవుతుంది.

ఇంతలో ఆ అధికారి అతడి చేతిలో మ్యాపు చూసి, అది తమ నగరానిది కాదంటాడు. అతడికి షాక్ తగిలినట్టవుతుంది. విమానాశ్రయంలో దిగినప్పుడు తాను పొరపాటున మరో నగరపు మ్యాపు కొనుక్కున్నట్టు అర్థం అవుతుంది.

గోల్స్‌కి వెళ్ళే దారిని ఎలా మిస్సవుతామో చెప్పటానికి ఇది చాలా మంచి ఉదాహరణ. జీవితాన్ని త్రీ-స్టార్ హోటలులో గడపాలని ఆశిస్తూ, చిన్న నాసిరకం హోటలులో గడిపేస్తాం. ట్యాక్సీ డ్రైవర్ని అపార్థం చేసుకున్నట్టే, మన దుర్భరమైన జీవితానికి 'సమాజమూ, సాటి ప్రజలూ' కారణం అనుకొంటూ, తిట్టుకొంటూ ఉంటాము. తప్పు మనదే అని తెలుసుకొనేసరికి జీవితం అయిపోతుంది.

రచయితగా నా చాలా చిత్రాలు హిట్స్. కానీ దర్శకుడిగా రెండు చిత్రాలూ చరిత్రాత్మకమైన ఫ్లాప్స్. పార్టీలకి వెళితే పలకరించే నాధుడు లేడు. ఆకస్మాత్తుగా కథా చర్చలకి ఆహ్వానాలు ఆగిపోయాయి. 'గెలుస్తూంటే నీ నీడతో కరచాలనం చేయటానికి కూడా జనం పరుగెడతారు. ఓటమి చీకట్లో నీ నీడ కూడా నీ పక్కనుంచి మాయమైపోతుంది' అని *పర్ణశాల* అనే నవలలో వ్రాసాను. పాతిక సంవత్సరాల తరువాత నా పట్ల అదే నిజమవుతుందనుకోలేదు. అయితే అది అంతంకాదు. అప్పుడే తిరిగి ఛార్టెడ్ అకౌంటెన్సీ ప్రాక్టీసు ప్రారంభించాను.

ముందొక గమ్యాన్ని నిర్ణయించుకొని, ఒకసారి అది నిశ్చయమయ్యాక దానికి సరిపడా తెలివినీ, శక్తినీ, ధనాన్నీ సమకూర్చుకోవాలి. దాన్ని చేరటం సాధ్యం కాకపోతే మార్చుకుంటూ వుండాలి.

నోబెల్ ప్రయిజ్ మీ గమ్యమా? దానికి సరిపడా తెలివి లేదనుకుంటున్నారా? విస్తృతంగా పుస్తకాలు చదవండి. కృషి చేయండి. వ్యాపారం మీ లక్ష్యమా? సరిపడా డబ్బు లేదనుకుంటున్నారా? చిన్న స్థాయి నుంచీ ప్రారంభించండి. నిరాశ వద్దు. ఇప్పుడు నేను క్రింద చెప్పబోయేది మీరు పాజిటివ్ గా అర్థం చేసుకుంటే 98% వితండవాదులకన్నా మీరు డిఫరెంట్..!

మీకు తెలుసా? మీరు ఈ పుస్తకం చదువుతున్నారంటే, ప్రపంచంలోని 90 కోట్ల నిరక్షరాస్యుల కన్నా అదృష్టవంతులన్నమాట. మీకో పర్సూ, అందులో కాస్త డబ్బూ, కడుపుకి రెండు పూటలా తిండి, వంటి మీద బట్టలు, నిద్రించటానికి ఒక ఇల్లూ, ఆ ఇంటి మీద కప్పూ వుంటే ప్రపంచంలోని 92 శాతం జనం కన్నా మీరు ఐశ్వర్యవంతులు. పొద్దున్న లేచేసరికి మీ ఆరోగ్యం బావుంటే, ప్రపంచంలో రోజుకి సగటున మరణించే 1,50,000 మందికన్నా పుణ్యం చేసుకున్నారు. ఇప్పటివరకూ బాంబు పేలిన శబ్దాన్ని విని వుండకపోయినా, యుద్ధం తాలూకు మంటల వర్షాన్నీ చూసి ఉండకపోయినా, టెర్రరిస్టు ప్రమాదం ఏదీ జరగదన్న ధైర్యంతో ప్రార్థనాస్థలానికి వెళ్ళగలిగినా... యాభై కోట్ల నిర్భాగ్యులకన్నా మీరు అదృష్టవంతులు.

ఇంత అదృష్టవంతులైన మీరు మీ సొంతమనుషులకి కాకుండా, మీ కులం వారికి కాకుండా, అపరిచితులకి కనీసం ఒక్కరికైనా సాయం చేశారా? మీ పరోక్షంలో ఒకరైనా మీకు మనస్ఫూర్తిగా 'థాంక్స్' చెప్పుకున్నారా? సమాజానికి కాసింతైనా ఉపయోగపడ్డారా? ఇప్పటివరకూ కనీసం ఒక మొక్కయినా స్వహస్తాలతో నాటారా?

కనీసం ఒక మొక్క నాటినా సమాజానికి ఉపయోగపడినట్టే. మీరు విద్యార్థి అయితే, తెల్లవారుఝాము చలిలో మీ ఇంటిలోకి పేపర్ విసిరే ఎనిమిదేళ్ళ కుర్రాడిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని పది రూపాయలు సంపాదించండి. నిరుద్యోగులైతే కనీసం మీ సెల్‌ఫోన్ ఛార్జీలు మీరు స్వయంగా సంపాదించి కట్టుకోండి. ఉద్యోగులైతే ఒక అనాధబాలుడికి ఏడాదికి వందరూపాయల పుస్తకాలు కొనిపెట్టండి. మీరు రిటైరైనవారైతే మీ పక్క 'స్లం' పిల్లలు నలుగురికి మీ ఇంట్లో పాఠాలు చెప్పండి.

'ఓస్. ఇంతేనా' అనొద్దు. ప్రారంభించండి. ఇవ్వటంలో ఉండే ఆత్మానందం తెలుస్తుంది. పని చేయటంలో ఉండే సంతృప్తి తెలుస్తుంది. ఎందుకంటే, మనదేశ జనాభాలో కోటిమంది పసిపిల్లలూ, 25 కోట్లమంది విద్యార్థులూ ఉన్నారు. వారి నుంచి పనిని ఎక్స్‌పెక్ట్ చేయలేం. వారిని తీసేస్తే, ఏ సమయంలోనైనా సగటున కోటిమంది హాస్పిటల్స్‌లో, మరో కోటిమంది జైళ్ళలో ఉంటారు. మరో కోటిమంది ఐ.టి ఉద్యోగులు 'మనదేశం' కోసం పనిచేయరు. 27కోట్ల గవర్నమెంట్ ఉద్యోగులు తమ పూర్తి శక్తిని వినియోగించరు. కోటిమంది రాజకీయ నాయకులు, వారి మీద ఆధారపడ్డ అయిదుకోట్ల కోటరీ (వీళ్ళని హాంగర్స్ అంటారు) దేశ సంపదని దోచుకుంటూ వుంటారు. ఇంకో 20 కోట్లమంది తినటం, పడుకోవటం, టివి చూడటం తప్ప మరేమీ చేయరు. నిరుద్యోగులు 15 కోట్లు, రిటైర్ అయినవారు 9 కోట్లు.

మిగతావారు స్పెషల్ కాటగిరి..! మీ వల్ల దేశానికైనా, మరో మనిషికైనా లాభం వుంటే మీరు ఆ స్పెషల్ కేటగిరీలోకి వస్తారు.

గెలుపు వైపు మలుపు:

ఎవరైనా ఒకవ్యక్తి, 'తాను ఓడిపోతానూ' అని ముందే డిసైడ్ అయిపోయాడనుకోండి. దానికి కారణాలు సాధారణంగా ఏమైవుంటాయి?

నుదుటిరాతా?

దురదృష్టం సదా వెంటాడుతున్నదన్న ఫీలింగా మీది? 76 ఏళ్ళ వయసు లో సౌత్-ఆఫ్రికా దేశపగ్గాలు చేపట్టి, నోబెల్ ప్రైజు సంపాదించిన మండేలా 27 సంవత్సరాలు జైల్లో దుర్భరజీవితం అనుభవించలేదా? అతడికన్నా దురదృష్టవంతులం కామే మనం.

వయసా?

మీకు వయసు అయిపోయిందనుకుంటున్నారా? అయితేనేం? తన డెబ్బై ఏళ్ళ వయసులో మదర్ థెరిస్సా ఒకవైపు కుష్టురోగులకి స్నానం చేయిస్తూనే, మరోవైపు హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలో ఉపన్యాసం ఇవ్వలేదా?

అంగవైకల్యమా?

పుట్టుకతో మూగ, గుడ్డి అయిన హెలెన్ కెల్లర్ తన రచనల ద్వారా ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందలేదా? 1995 మిస్అమెరికా అయిన హేతెర్ వైట్‌స్టోన్ చెవిటిది కాదా? వియత్నాం యుద్ధంలో చెయ్యి రెండు కాళ్ళూ కోల్పోయిన మాక్స్, అతి చిన్న వయసులో అమెరికాలోని అంతర్జాతీయ సంస్థకి ప్రెసిడెంటు అవలేదా?

తెలివా?

మీరు క్లాసులో ఫస్టు కాదా? అయితేనేం? విన్‌స్టన్ చర్చిలూ, స్టీఫెన్ స్పీల్‌బర్గూ కూడా ఫస్టే... వెనుకనుంచి. నా మిత్రుడు గ్రంధి మల్లిఖార్జునరావు పదోతరగతి ఫెయిల్ అయినప్పుడు అతని తండ్రి "చదివింది చాలు. స్కూలు మానేసి వ్యాపారంలో సాయం చెయ్యి"' అని చెప్పాడు. రెండు సంవత్సరాల తరువాత అమ్మని బ్రతిమాలి తిరిగి స్కూల్లో జాయినయి ప్రి-యూనివర్సిటీ ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాసయి, మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ పూర్తిచేసి, అంచెలంచెలుగా ఎదిగి 1200కోట్ల రూపాయల వ్యయంతో ప్రపంచంలోని అత్యాధునిక విమానాశ్రయాలలో రెండోదానిగా బహుమతిపొందిన హైద్రాబాద్ జి.ఎం.ఆర్ ఎయిర్‌పోర్ట్ నిర్మించాడు. అంతర్గత శక్తిని తెలుసుకోవటానికి ఇంతకన్నా ఏమి ఉదాహరణ కావాలి?

'జీవితం' అంటే గమ్యం నుండి గమ్యానికి ప్రయాణం అయినప్పుడు, ప్రయాణాన్నీ ప్రేమించాలి. డాక్టర్ కావాలన్నది గమ్యం అయితే, ప్రవేశ పరీక్షకి చదవటం ప్రయాణం. హాలిడే రిసార్ట్‌కి వెళ్ళి రావడానికి నాలుగైదురోజులు పడితే, వెళ్ళిన మరుక్షణం నుండి తిరుగు ప్రయాణానికి తయారయ్యే పనిలో బిజీ అయిపోతే ఇక అక్కడి అందాలు ఏమి ఆనందించినట్టు?

ఒక వ్యక్తి ఎవరెస్ట్ మీద జెండా పాతడానికి వెళ్ళాడనుకుందాం. పైకెక్కటానికి మూడు నెలలూ, దిగటానికి రెండు నెలలూ, జెండా పాతడానికి ఐదు సెకన్లు పట్టిందనుకుందాం. జెండా పాతే ఐదు సెకన్లూ అతడు అమితమైన సంతోషంగా ఉన్నాడు. కానీ ఎక్కేటప్పుడూ దిగుతున్నప్పుడూ తనని తాను తిట్టుకుంటూ ప్రయాణం సాగించాడనుకుందాం. అసలు జెండా పాతడం ఎందుకు? అంత బాధ పడటం ఎందుకు?

జెండాపాతే సమయాన్ని మాత్రమే ఆనందిస్తే, ఐదుసెకెండ్ల సంతోషం కోసం ఐదునెలలు శ్రమపడుతున్నాడన్నమాట. పాఠాలు చెప్పే టీచరు, కేవలం జీతం రోజు కోసం 29 రోజులు తాను చెప్పే బోధన ఆనందించకుండా ఏడుస్తూ బ్రతుకుతే, ఇంతకన్నా దైన్యమైన స్థితి మరొకటి ఉంటుందా?

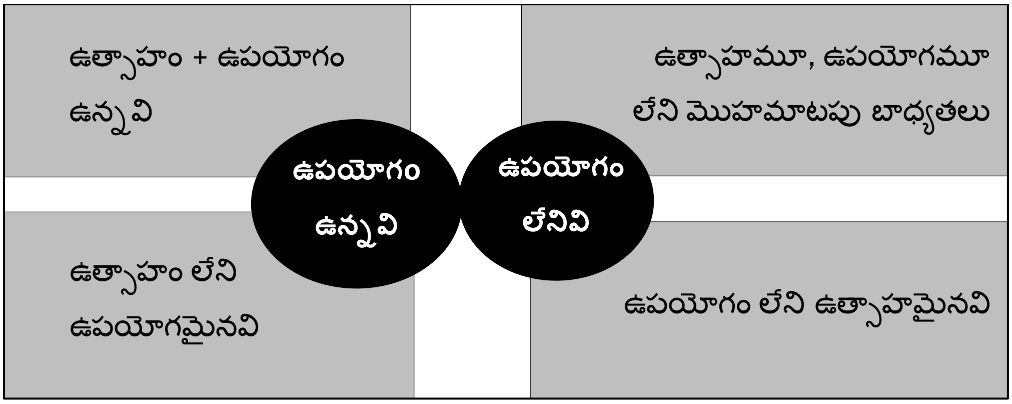
"జెండా పాతడంలో వుండే ఆనందం కోసం ఐదు నెలలు బాధపడితే తప్పేముంది? జెండా పాతడం ఒక బాధ్యత కదా?" అని కొంతమంది వాదించవచ్చు. కానీ ఒక జెండా పాతి దిగగానే మరొకటి ఎదురుగా వుంటుది. చదువు పూర్తయ్యాక ఉద్యోగం, ఉద్యోగం దొరికాక పిల్లల చదువు... ఇలా అన్నీ పర్వతాలే. మరి దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి? **ప్రయాణాన్ని కూడా ఆనందించటం**. అప్పుడు ప్రయాణమూ బావుంటుంది, జెండా పాతటం కూడా బావుంటుంది.

కొంతమంది గమ్యాన్ని ఊహించుకుంటూ ఆనందిస్తారే తప్ప, దాన్ని నిజం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయరు. యువతీ యువకుల్ని 'మీ కోర్కె ఏమిటి' అని అడిగితే 'ఒక అనాథాశ్రమం పెట్టాలి' అనో, 'ఇద్దరు ముగ్గురు పిల్లలకి ఉచితంగా చదువు చెప్పించాలి' అనో అంటూ వుంటారు. ఈ రకమైన కోర్కెలు బానే వుంటాయి కానీ వయసు పెరిగేకొద్దీ తగ్గిపోతాయి. నా మిత్రుడొకడు 'నా జీవితలక్ష్యం వందకోట్లు సంపాదించి, అందులో ఇరవైకోట్లు బీదలకి పంచిపెట్టడం' అని అంటూ వుంటాడు. ఈమాట అతను ఇరవై సంవత్సరాల నుంచీ చెబుతూనే వున్నాడు. ప్రస్తుతం అతను ఐదుకోట్లకి అధిపతి. కనీసం లక్ష రూపాయలు కూడా దానం ఇవ్వడు. ఈ విషయం గుర్తుచేస్తే 'ముందు బేసిక్ నీడ్స్ తీరాలికదా. ఆ తరువాతే దానధర్మాలు' అని వాదిస్తాడు. వందకోట్లు సంపాదించాక కూడా అతని అవసరాలు తీరవని నాకు నిశ్చయంగా తెలుసు.

'కరాటే-కిడ్' అనే సినిమాలో జాకీఛాన్ తరచు "ఆటిట్యూడ్" అని ఒకమాట అంటూ వుంటాడు. ఆ దృక్పధమే మనుష్యుల్ని తమ గమ్యాలకి నడిపిస్తూ వుంటుంది. ఒకే తల్లిదండ్రులకి పుట్టిన ఇద్దరు వ్యక్తులు, ఒకే సౌకర్యాలను ఆనందిస్తూ, ఒకే కాలేజీలో చదివినా కూడా ఎందుకు ఒకేలా తమ గమ్యానికి చేరుకోరు? దీనికి కారణం జీవన విధానం. స్కూల్లో, కాలేజీలో తోటివారి సహచర్యం.

చిన్నప్పుడు మన తల్లిదండ్రులు మన జీవితాన్ని ఆర్గనైజ్ చేయటానికి ప్రయత్నించినా, క్రమక్రమంగా దాన్ని మన అధీనంలోకి తెచ్చుకుంటాము. మన స్వంత నిర్ణయాలు, పాజిటివ్ ఆలోచన్లు, నెగిటివ్ అభిప్రాయాలూ, బద్దకం, తెలివి, దూరదృష్టి, స్నేహితుల సహచర్యం, మన మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తాయి.

మనుషులు సాధారణంగా నాలుగు రకాల పనుల్లో నిమగ్నమై వుంటారు



ఒకటి: చదువు, ఉద్యోగం, ఆటలు, మ్యూజిక్ మొదలైన విషయాల్లో చేస్తున్న పనిని ఆనందిస్తూ, ఉత్సాహంగా.

రెండు: చదువు, ఉద్యోగం మొదలైన ముఖ్యమైన పనుల్లో ఏ మాత్రం ఉత్సాహం లేకుండా, కేవలం బాధ్యతగా.

మూడు: పెళ్ళిళ్ళు, ఫంక్షన్లు, మీటింగ్‌లు మొదలైన బాధ్యతలు. ఉపయోగం ఉండదు కానీ తప్పనిసరి.

నాలుగు: టీ.వి, కబుర్లు, సినిమాల్లాంటి ఉపయోగం లేని గొప్ప ఉత్సాహకర విషయాలు.

ఇందులో ఏ వ్యక్తయితే ఆఖరి రెండు విషయాల్ని తక్కువచేసి మొదటి విషయంలో ఎక్కువ ఆసక్తితో వుంటాడో అతడిని విజయలక్ష్మి వరిస్తుంది. పైన చెప్పిన మూడో విషయంగురించి ఒకసారి ఆలోచించండి. మీకు నిజంగా టైములేక ఒక పెళ్ళికి వెళ్ళలేదనుకోండి. పనుండి రాలేదనుకుంటారు. మీరు ఆలోచించినంతగా వాళ్ళు క్షణం కూడా ఆలోచించరు. నాలుగైదు ఫంక్షన్స్‌కి వెళ్ళకపోతే, వీడింతే అనుకుంటారు.

'నీరము తప్త లోహమున నిల్చి' అని సంస్కృతంలో ఒక శ్లోకం ఉంది. 'పడిన స్థానాన్ని బట్టి, నీటి బిందువు భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది' అని దాని అర్థం. వేడి ఇనుముపై పడితే క్షణంలో ఆవిరైపోతుంది. దగుల్బాజీలతో కలిస్తే విద్యార్థి జీవితం ఆ విధంగా పనికిరాకుండా పోతుంది. అదే నీటిబిందువు తామరాకుపై పడితే, మోటార్ బైకుల మీదా, బీరుటిన్నులమీదా మెరిసి సాయంత్రానికి ఆవిరైపోతుంది. అలాంటి విద్యార్థులు కాలేజీలో హీరో, హీరోయిన్లలా చలామణీ అయి, బయటకు రాగానే కాలగర్భంలో కలిసిపోతారు. అదే బిందువు ముత్యపు చిప్పలో పడినట్లయితే ముత్యంలా మారుతుంది. తాను ఎక్కడ పడాలో నీటి బిందువు చేతిలో లేదు. దాన్ని విధి నిర్ణయిస్తుంది. కానీ ఆ శక్తి, యుక్తి మనకి ఉంది.

ఒక తల్లి కొడుకుని ఒక స్వామి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళింది. అతడు చదువుకున్నవాడు. జ్ఞాని. "స్వామీ! నా కొడుకు తెలివైన వాడే కానీ మాట వినడు. చదువు తప్ప అన్ని విషయాల్లోనూ ఆసక్తి వున్నది. వాడికేదైనా చెప్పి మార్చండి" అన్నది.

"ఏం చెప్పను? దేని గురించిచెప్పను?" అని స్వామి చిరునవ్వుతో అడిగాడు. అక్కడ ఒక తారు రోడ్డు కొత్తగా వేస్తున్నారు. కొంటె కుర్రవాడు అటు చూపిస్తూ "దాని గురించి చెప్పండి" అన్నాడు. పక్కనే పడివున్న ఒక తారుముద్దని తీసుకు రమ్మని "ఈ తారు ఉండ ఖరీదు ఎంత వుంటుందో ఉజ్జాయింపుగా చెప్పగలవా?" అని అడిగాడు స్వామి.

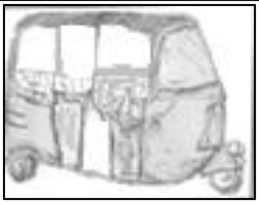
"అయిదు నుంచి పది రూపాయలు".

"కానీ ఇందులోని పెట్రోలియంని సింథెటిక్ వైరుగా మారుస్తే, అది గుండె ఆపరేషన్‌లో పదివేలు ఖరీదు చేసే దారంగా పనిచేస్తుంది. ఈ ముద్దలోంచి వెయ్యి వైర్లు తయారు చేయవచ్చు. మరోలా చెప్పాలంటే ఈ పది రూపాయల తారుని మరొక రకంగా ప్రోసెస్ చేస్తే, దాని విలువ కోటి రూపాయలు అయివుండేది."

వింటూన్న కుర్రవాడు నిశ్చేష్టుడయ్యాడు. అతడి కళ్ళలోని కుతూహలం గమనించి స్వామి కొనసాగించాడు. "వర్తమానాన్ని ఎలా ప్రోసెస్ చేసుకుంటే నీ భవిష్యత్తు అలామారుతుంది. నీవిప్పుడు ఇంటర్మీడియెట్ స్టేజిలోవున్నావు. ఇంటర్ అంటే 'మధ్యలో' అని అర్థం. అదొక రైల్వే జంక్షన్. రకరకాల రైళ్ళు అక్కడికి వస్తూ వుంటాయి. ఒక రైలు నిన్ను కాశ్మీరుకి, మరొకటి జైసల్మీర్ ఎడారికీ తీసుకెళ్తుంది. పూలవనానికి వెళ్తావా, ఇసుక ఎడారికి వెళ్తావా అన్నది నీవే నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక సారి రైలు ఎక్కిన తరువాత మారటం కష్టం. లక్షరూపాయల ఉద్యోగంతో ప్రారంభిస్తే కోటికి చేరుకోవటం సులభం. పదివేలతో మొదలు పెడితే లక్షకు చేరుకోవటం కష్టం." వింటున్న కుర్రవాడు అర్థమైనట్టుగా వినమ్రతతో నమస్కరించాడు.

మీకు కనపడిన ప్రతి విద్యార్థికీ పై కథ చెప్పండి. చివర్లో ఒక ప్రశ్న వేయండి. "భగవంతుడు ప్రత్యక్షమై, '...మొదటి ఇరవై సంవత్సరాలు నీ జీవితం అద్భుతంగా ఉండి, తరువాత కఠినమైన సమస్యలతో నిండిపోతుంది. లేదా, మొదటి ఇరవై సంవత్సరాలూ సామాన్యంగా ఉండి, తరువాత అద్భుతంగా వుంటుంది. నీకేది కావాలి?' అని అడిగితే, ఏది కోరుకుంటావ"ని ప్రశ్నించండి. అందరూ 'రెండోదే' అంటారు. 'ఇరవై సంవత్సరాలంటే విద్యార్థి జీవితమే కదా' అనండి.

చాలు. అర్థమయ్యేవారికి అర్థమౌతుంది. మారేవారు మారుతారు. ఈ క్రింది ఉదాహరణ చదవండి. ఇది జరిగి చాలా సంవత్సరాలైంది. ప్రతి విద్యార్థీ చదవవలసిన సంభాషణ.



"పదో క్లాసు చదివేటప్పుడు మీ పుస్తకాలు చదివేవాడిని సాబ్..." అన్నాడు ఆటో డ్రయివరు స్టేషన్‌కి తీసుకెళ్తూ. "...ఇంటర్‌లో కాలేజీకి వెళ్ళేవాడిని కాను. ఫెయిల్ అవగానే నాన్న చదువు మాన్పించేసాడు. ఇప్పుడు మా అబ్బాయి ఇంటర్. చదువంటే వాడికి చాలా అశ్రద్ధ. నాలాగే తయారయ్యాడు" అన్నాడు.

"ఎలా?" అని అడిగాను.

"చూడండి సాబ్. ప్రొద్దున్న అయిదువరకూ పాసింజర్లు ఒకటిన్నర ఛార్జీలు ఇవ్వాలి. అందుకని తెల్లవార్నే నాలుగింటికి రైల్వే స్టేషన్‌కి వెళ్తాను. ఇంటికి వచ్చేసరికి రాత్రి తొమ్మిదవుతుంది. చచ్చేవరకూ ఇలా ఆటో నడపాల్సిందే. ఇదే బుద్ధి నాకు ఇంటర్ లో ఉండి, రెండు సంవత్సరాలపాటు తెల్లారే లేచి వుంటే, జీవితం మొత్తం సుఖంగా నిద్ర పోయుండేవాడ్ని. ఇలా ఆటో నడుపుకోవలసిన పనివుండేది కాదు. నా కొడుకు ఇది అర్థం చేసుకోవడం లేదు".

మెచ్యూరిటీ అంటే- "తనేంచేస్తే బావుంటుందో కరెక్ట్‌గా తెలుసుకోవటం". గొప్ప అర్థమున్న ఒకే ఒక వాక్యం. జీవితపు ప్రోసెసింగ్ ఎంత తొందరగా జరిగితే ఫలితం అంత తొందరగా వస్తుంది.

పన్నెండేళ్ళ కుర్రాడు నాలుగేళ్ళ కుర్రవాడిలా బస్ స్టీరింగ్ చేతిలోవున్నట్టు ఊహించుకుని "బోయ్...బోయ్.." మంటూ హారన్ నొక్కుతూ పరుగెత్తినా, పాతికేళ్ళ కుర్రాడు చేతిలో బాలు వూహించుకుంటూ గాలిలో బౌలింగ్ చేసినా, యాభై ఏళ్ళ గృహిణి 'అబ్బనీ తీయని దెబ్బ' అంటూ డాన్స్ చేసినా, అరవై ఏళ్ళ మనిషి మొదటిరోజు సినిమా కోసం క్యూలో కొట్టుకున్నా 'ఇంకా మెచ్యూర్ కాలేదు' అంటాం.

మన అందరికీ శక్తి ఉన్నది. దాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో కొందరికి తెలీదంతే. మనకున్న గొప్ప అదృష్టం ఏమిటంటే, జీవితాన్ని ఏ మలుపులోనుంచయినా మనం గెలుపువైపు మలుపు తిప్పుకోవచ్చు. మనం గతాన్ని మార్చలేము. కానీ వర్తమానాన్ని మార్చుకోగలం. మార్పుకి మొట్టమొదటిమెట్టు మన బలహీనతని గుర్తించటం. అలా గుర్తించటానికి గొప్ప దర్పణాలు మన పురాణాలు.

మహాబల సంపన్నుడు, మేధావి రావణాసురుడు అహంభావం వల్ల నాశనం అయ్యాడు. 'వారిజాక్షులందు, వైవాహికములందు బొంకవచ్చుతప్పు లేదు' అని చచ్చు సలహా ఇచ్చి శుక్రాచార్యుడు కన్ను పోగొట్టుకున్నాడు. నహుషుడు గర్వం తో సప్తఋషులతో పల్లకి మోయించుకుని అగస్త్యుని శాపకారణంగా పాముగా మారాడు.

కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలనబడే ఆరు బలహీనతలకీ ఋషులు కూడా మినహాయింపు కాదు. దూర్వాసుడూ, పరశురాముడూ మొదలైన మునుల కోపం సంగతీ, శాపం వల్ల వళ్ళంతా కళ్ళయిన ఇంద్రుడి కామం సంగతీ మనకి తెలిసినదే. ప్రవరుడిపట్ల మోహం వల్ల దేవకన్య వరూధిని మాయాప్రవరుడి చేతిలో మోసపోయింది. భయం వల్ల నీటి అడుగున దాక్కున్నాడు దుర్యోధనుడు.

ఒకరినుంచి ఒకరికి పగ ఎలా ట్రాన్స్ఫర్ అవుతుందో భారతం చెపుతుంది. ద్రోణుడితో పాటూ అస్త్రవిద్య నేర్చుకున్న యువరాజు దృపదుడు, ద్రోణుడికి అర్థరాజ్యం ఇస్తానని మాటిస్తాడు. కొడుకు అశ్వత్థామని పోషించటం కూడా వీలుకాని దుర్భర దారిద్ర్యంలో, బాల్యమిత్రుడి వాగ్దానం గుర్తొచ్చి సహాయం కోరటానికి వెళతాడు ద్రోణుడు. దృపదుడు అతనిని అవమానించి వెనుకకు పంపిస్తాడు. జరిగిన అవమానానికి ప్రతీకారం గా ద్రోణాచార్యుడు తన శిష్యుడైన అర్జునుడిని ప్రేరేపించి ద్రుపదుణ్ణి బంధించి అవమానం చేస్తాడు. ఆ పగ తో తన కొడుకైన దృష్టద్యుమ్నుడి ద్వారా ద్రోణాచార్యుడిని చంపిస్తాడు ద్రుపదుడు. ఆ సందర్భంగా 'అశ్వత్థామహతః' అని ధర్మరాజు కూడా అబద్ధమాడతాడు. కక్ష తో రగిలిపోయిన అశ్వత్థామ పాండవుల కొడుకులందర్నీ చంపుతాడు.

కొన్ని అసుర గుణాలు, కొన్ని సురుల బలహీనతలు. వెరసి అన్నీ కలిసి సువర్ణభూమి రియల్ఎస్టేట్ వారి ప్రకటనలా మనుష్యుల తరతరాల తరగని చిరునామాలు. బలహీనతలకి సురాసురభేధం లేదన్న వివరణ ఆధారంగా, మనుష్యుల బలహీనతలని రెండుగా విడగొట్టి, విడివిడిగా చర్చిద్దాం.

-oOo-

దేవతల బలహీనతలు

మనిషి జీవితంలో సాధించవలసిన షడ్గుణ ఐశ్వర్యాలలో మొదటిది ఆరోగ్యమనీ; అది శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాల సమ్మేళనమనీ తెలుసుకున్నాం. మానసికారోగ్యం సరిగ్గా లేకపోవటమంటే- అపరిమితమైన దుఃఖము, అవధుల్లేని కోపము, నిరర్ధకమైన భయము... ఈ మూడే.

భయం పక్క మీద ఓటమి దుప్పటి:

భయం రెండు రకాలు. అర్ధరాత్రి పక్కగదిలో చప్పుడు వర్తమాన భయం. వచ్చేనెల పెళ్ళికి డబ్బు సమకూరకపోవటం రేపటి భయం. దాన్నే ఆందోళన అని కూడా అంటారు.

భయం సమస్య కాదు. బలహీనత. దాని వల్ల వచ్చేది సమస్య. పరాయి రాష్ట్రంలో ఉద్యోగం వస్తే కూతుర్ని పంపకపోవటం, వాస్తు బాగోలేదని బంగారంలాంటి ఇల్లు వదులుకోవటం, భార్య పారిపోతుందన్న భయంతో మాంగల్యానికి నాలుగోముడి వెయ్యటం... ఇలాంటివన్నీ భయం తాలూకు పరిణామాలే. భయానికి అభద్రతాభావం కూడా ఒక కారణం. ఆడిటోరియంలో ముందుసీట్లు ఖాళీగా వున్నా వెనుకవరుసల్లో కూర్చునే విద్యార్థులు ఈ కోవలోకి వస్తారు.

మనం భయపడేకొద్దీ అవతలివారు మన బలహీనతల మీద ఆడుకొంటారు. "ఈ వుత్తరాన్ని వందమందికి పంపకపోతే నీ బ్రతుకు బందరు బస్‌స్టాండ్ అవుతుంది" అని వ్రాస్తాడొకడు. "ముఖద్వారం మార్చకపోతే నీ వ్యాపారం మటాషే" అంటాడు ఇంకొకడు. "కడుపు మీద ఊచతో ఎర్రగా కాల్చకపోతే నీ కొడుకు కడుపు నొప్పి తగ్గదు" అంటారు ఇంకొకరు.

మీరు గమనించారా? చాలా మంది క్రికెటర్ల మణికట్లకి తాళ్ళుకట్లూ, మెడలో దండలూ మెండుగా కనపడుతూ వుంటాయి. బహుశా వీరితల్లిదండ్రులు కట్టించి ఉంటారు. ఈ క్రికెటర్లకి బాగా డబ్బుంది కాబట్టి, ఎక్కడ డబ్బుంటే అక్కడ ఒక అభద్రతా భావమూ, ఎక్కడైతే ఒక అభద్రతాభావం ఉంటుందో, ఆ భావాన్ని నిరంతరం పెంచుతూ వుండటానికి అక్కడ ఒక బాబానో, జ్యోతిష్యుడో వీరి తల్లిదండ్రుల్లో భయం ప్రవేశపెట్టి తమ పబ్బం గడుపుకుంటూ వుంటారు. అందులో చిత్రమేముంది? రంజీ ఆడేవారిక్కూడా తాయత్తులుంటాయి. కానీ యాభైమంది రంజీ ఆటగాళ్ళలో కేవలం ఒకరే దేశానికి సెలెక్ట్ అవుతారు. వారు దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించాలంటే ఇంకా బాగా ఆడాలి. ఆటకి కావల్సింది ప్రత్యర్థి ఎత్తుకి పైఎత్తు. తాయెత్తు కాదు.

చాలా కాలం క్రితం ఒక సినిమా వచ్చింది. యుద్ధానికి వెళ్తూన్న పిరికి రాజుకి సాధువు ఒక బొమ్మ ఇచ్చి, 'ఇది నీ దగ్గర ఉంచుకుంటే గెలుస్తావు' అంటాడు. ఆ బొమ్మ ఇచ్చిన ధైర్యంతో రాజు యుద్ధం గెలిచి చూసుకుంటే, పోరాటం మధ్యలో అదెక్కడో జారిపోయి ఉంటుంది. బొమ్మ తన దగ్గర ఉన్నది అన్న ధైర్యంతో ఆ రాజు యుద్ధం గెలిచాడన్న మాట. ఈ విధంగా జేబులో బొమ్మ-జేజేల బొమ్మ మనిషికి ధైర్యాన్నీ ఆత్మ విశ్వాసాన్నీ ఇస్తుందే తప్ప యుద్ధాన్ని గెలిపించదు.

కొందరికి టెడ్డీబేర్లన్నా, ముద్దొచ్చే బొచ్చు కుక్కలన్నా, చివరికి కుందేళ్లన్నా భయమే. స్టేజి ఎక్కటానికి భయం..! వృద్ధాప్యపు భయం..! అత్తారింట అడుగు పెట్టిన కోడలికి, శత్రువుల చేత చిక్కిన సైనికుడికి - భవిష్యత్ భయం..! భయాలు ఎన్ని రకాలో చూడండి.

1. ఓటమి భయం: మొట్టమొదటి సారి మాట్లాడటానికి స్టేజి ఎక్కుతున్నప్పుడు
2. నిరాధార భయం: టెడ్డీబేర్స్, పువ్వులు, పెంపుడు జంతువులు
3. తిరస్కార భయం: పెద్ద రచయిత కథల పోటీలో పాల్గొనటానికి సంశయించటం.
4. భవిష్యత్ భయం: అత్తవారింట్లో పెళ్ళికూతురు, శత్రువుల ఆధీనంలో సైనికుడు.
5. గెలుపు భయం: కేప్టన్ అయిన ఆటగాడు; ఐ.ఐ. టి లో గ్రామీణ విద్యార్థి.
6. అభద్రత భయం: మిత్రుల్ని కోల్పోవటం, అనారోగ్యం, వద్ధాప్యం .
7. కొత్త వాతావరణం: స్కూల్లో మొదటిరోజు, విదేశాల్లో చదువుకోవటానికి ప్రయాణం
8. మూఢ నమ్మకం: దెయ్యాలు, వాస్తు.

భయం ఇంత అలజడి సృష్టించేదయితే మరి మనుషులు ఎందుకు హారర్ చిత్రాలు చూస్తారు? ఇది మనస్తత్వానికి సంబంధించింది. సేఫ్‌గా వున్నామన్న ధైర్యంతో మనం మన భావోద్వేగాలతో ఆడుకునే ఆట అది. నడుముకి తాడు కట్టుకున్నామన్న నమ్మకంతో చేసే బంగీజంప్ లాంటిదన్న మాట.

ఒక చిన్ని పాప బంతిని విసిరేస్తుంది. తిరిగి అందిస్తే, మళ్ళీ విసిరేస్తుంది. ఆ చర్యని విశ్లేషిస్తూ ఫ్రాయిడ్, "బంతిని పోగొట్టుకున్నానన్న భయాన్ని- తిరిగి పొందానన్న ఆనందం అధిగమిస్తుంది" అంటాడు. బంతి ఇంకెక్కడికీ పోదు అన్న నమ్మకం కుదిరేవరకూ (ఆనందం తగ్గిపోయేవరకూ) పిల్లలు అలా విసురుతూనే వుంటారట.

భయానికి కారణం 'నమ్మకం'. చిత్రమేమిటంటే, భయం పోగొట్టే మందు కూడా నమ్మకమే. ఇంట్లో టీ.వి. పనిచేయకపోతే ఆపరేటర్ దగ్గర కరెంట్ పోయిందనో, కేబుల్ వైరు తెగిందనో అనుకుంటాము తప్ప, మన టివి పాడయిందని అనుకోము. భయం కూడా అలాంటిదే. సమస్య ఎక్కడో లేదు. మనలోనే వుంది. భయం వెనుక వున్న అసలు కారణం పట్టుకుంటే, నాలుగు అంచెల్లో భయాన్ని అధిగమించవచ్చు

మొదటిమెట్టు- శోధన: భయం వేరు. జుగుప్స వేరు. బొద్దింక, బల్లి భయంకాదు. జిగుప్స. అలాగే, భయం వేరు. జాగ్రత్త వేరు. తర్కసహితమయిన భయాన్ని 'జాగ్రత్త' అంటారు. జీవితంలో జాగ్రత్తల చాలా అవసరం. డయాబెటిస్ వున్న వ్యక్తికి ఏ క్షణమయినా బి.పి రావొచ్చు. జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అది సహేతుకమయిన భయం. చీకట్లో నెమ్మదిగా నడవటంలాంటిదన్నమాట. మీవి ఎటువంటి భయాలు? సహేతుకాలా? నిర్హేతుకాలా?

మిమ్మల్ని తన దాసుడిగా చేసుకోవటానికి అవతలివాడు మీ మనసులో ప్రవేశపెట్టే భయాలు నిర్హేతుకాలు. కామ్‌గా ఆలోచించండి. మీకు అసలీ భీతి ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎలా కలిగింది? మీకు దెయ్యం పట్టిందనుకుందాం. పాపం శమించుగాక. ఒక భూతవైద్యుడు పదివేల వరహాలు అడిగాడు. ఆలోచించండి. దెయ్యం మనిషికి హాని చేయటం మీరెక్కడైనా చూశారా? లేక చదివారా? రూమర్లు, చెప్పుడు మాటలూ వదిలెయ్యండి. దెయ్యం అంటే రచయితలూ, దర్శకులూ సృష్టించిన భయానక, భీభత్స రసాలేకదా. రెండే రెండు ప్రశ్నలు: 1. నాకు ఏదంటే భయం? 2. అదంటే నాకెందుకు భయం? ఇదీ శోధన.

రెండోమెట్టు- విశ్లేషణ: శోధన పూర్తయ్యాక మీ భయాల పరిణామాల్ని విశ్లేషించండి. మీ 'మంచి' నిర్ణయాల మీద మీ 'చెడు' భయాల ప్రభావం ఎంత వుంది? అది మీ భవిష్యత్తుని ఏ విధంగా శాసిస్తుంది? ఉదాహరణకి మీరొక వ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నారు. జాతకాలు కలవవనీ, ఈ వివాహం జరిగితే ప్రాణహాని తప్పదనీ జ్యోతిష్కుడు చెప్పాడు అనుకుందాం. మీది నిజంగా ప్రేమే అయితే, ప్రేమించిన వ్యక్తిలేని జీవితం ప్రాణరహితమే కదా. ఇక కొత్తగా పోయేదేముంది?

"నువ్వు వ్యాపారం పెట్టదలచుకున్నావా? ఇంకో రెండుసంవత్సరాల వరకూ ఆగకపోతే నష్టపోతావు. నీ ఇల్లు పేలిపోతుంది. పెళ్ళయిన నీ కొడుకు వేరే అమ్మాయితో లేచిపోతాడు. నీ కూతురు కంప్యూటర్ ముందునుంచి కదలదు. నీ జన్మనక్షత్రం బట్టి హోమం చేయిస్తే నువ్వు వెంటనే వ్యాపారం ప్రారంభించవచ్చు. తీసుకెళ్ళిన అమ్మాయిని అడవిలో వదిలేసి, లేచిపోయిన నీ కొడుకు తిరిగొస్తాడు. నీ కూతురుకి పెళ్ళవుతుంది. ఆ హోమానికి లక్ష అవుతుంది" అంటాడు.

ఇలాంటి మోసగాళ్ళ బారినుంచి తప్పించుకోవటానికి ఒకటే మార్గం. మీది, మీ భాగస్వామిదీ, మీ పిల్లలదీ లేక మీ తల్లిదండ్రులదీ నాలుగు నక్షత్రాలివ్వండి. అందులో వెంటనే వ్యాపారం పెట్టడానికి ఏ నక్షత్రం బావుందో అడగండి. తప్పనిసరిగా అతను ఏదో ఒకటి సెలెక్ట్ చేస్తాడు. వారిపేరు మీద వ్యాపారం మొదలుపెట్టి రెండుసంవత్సరాల తరువాత మీ పేరు మీదకి మార్పించుకోవటం ద్వారా మీరు ఆ హోమం ఖర్చులు తగ్గించుకోవచ్చు

మూడోమెట్టు- ఖండన: విశ్లేషణ పూర్తయింది. ఇక ఆయుధాలు వెతకండి. భయాన్ని చీల్చిచెండాడటానికి సరికొత్త ఆయుధాలు కావాలి. పాతవి లాభం లేదు. మీ భయాలు స్టేజి ఫియర్, ఇంటర్వ్యూఫోబియా అనుకుందాం. స్టేజిఫియర్ పోవటానికి ఒకే ఒక మార్గం... స్టేజి ఎక్కటం..! ఇంతకుముందే చెప్పినట్టూ, 'నాకిదే మొదటి శోభనం. అనుభవం లేదు. వద్దు' అంటే ఎలా? బరిలో దూకక పోతే యుద్ధం ఎలా స్టార్ట్ అవుతుంది?

సెమినార్ ప్రారంభించిన మొదటి అరగంటలో ఒక్క విద్యార్థి కూడా స్టేజి పైకి రారు. పదో తరగతి వరకూ అంత జంకూ బెదురూ వుండదు గానీ, గ్రాడ్యుయేట్లయితే అస్సలు రారు. ధైర్యం చెప్పాలి. ప్రోత్సాహించాలి. "...రాకపోతే మీకు ముప్పై సంవత్సరాల వరకూ పెళ్ళవదు. నేను కట్టిన సరస్వతీ టెంపుల్ మీద ఒట్టు" అని కూడా బెదిరిస్తూవుంటాను. అప్పుడు నెమ్మదినెమ్మదిగా ఒక్కరొక్కరే లేస్తారు. చిత్రమేమిటంటే, సెమినార్ పూర్తయ్యేసరికి వారిలో ఉత్సాహం ఉరకలేస్తూవుంటుంది. ప్రశ్నకి యాభైమందిదాకా లేస్తారు.

భమిడిపాటివారు కీర్తిశేషులు నాటకంలో "అవిగో వినరా చప్పట్లు. ఆ చప్పట్లే కదరా ఆకలిగొన్న కళాజీవికి పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు" అని వ్రాసినట్టు, మొదటి మెట్టు ఎక్కటమే కష్టం. ఆ తరువాత వద్దన్నా హృదయం పరుగులు తీస్తుంది.

నాలుగోమెట్టు- నిర్మూలన: యుద్ధం ప్రారంభించండి. మీ భయం తాలూకు బలహీనమయిన పాయింటు ఎక్కడుందో చూసి, దానిమీద బలంగా దెబ్బకొట్టండి. ఓటమిని మీ స్వాధీనం లోకి తెచ్చుకోక పోతే, ఓటమి మీమీద స్వారీ చేస్తుంది.

భయాన్ని జయించటానికి చిన్న ప్రయత్నం ప్రారంభించండి. నెమ్మది నెమ్మదిగా గెలుస్తారు. మీలో మార్పు మీకే ముచ్చటేస్తుంది. మీకు గొప్ప ప్రేరణ ఇస్తుంది. గెలుపు ప్రేయసి లాంటిది. అది మనల్ని ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా వదిలేసి వెళ్ళి పోవచ్చు. కానీ భయం అమ్మలాంటిది. జీవిత పాఠాలు నేర్పుతూనే ఉంటుంది. అలా నేర్చుకుంటూ భయమూలాన్ని భూతద్దంతో శోధించండి. ఉదాహరణకి మీకు బల్లంటే భయం అనుకుందాం. ఒక రబ్బరు బల్లిని పక్కలో ఉంచుకొని నిద్రపొండి. భార్య అంటే భయమనుకుందాం. దానికి కూడా ఈ ఉదాహరణ వర్తిస్తుంది.

పిల్లలకి చిన్నప్పుడే జంతువుల పట్ల భయాన్ని పోగొట్టండి. చిన్నప్పుడు మీ అల్లరి తగ్గించటానికి 'చీకట్లో దెయ్యాలు రాజ్యమేలతాయ'ని మీ అమ్మ చెప్పి వుండవచ్చు. అది మీ సెక్టోఫోబియా కి దారి తీసి వుండవచ్చు. ఆమె చెప్పింది అబద్ధమని ఇప్పుడు తెలిసిందిగా. అదే విధంగా 'నీటిలో దిగితే ప్రమాదమ'ని మీ నాన్నగారు చెప్పివుండవచ్చు. అది మీ హైడ్రోఫోబియాకి దారి తీసివుండవచ్చు. ఆయన ఉద్దేశాన్ని శంకించలేముగా. అయిందేదో అయిపోయింది. ఇప్పుడేమి చేయాలన్నదే ప్రశ్న.

అర్ధరాత్రి సరుగుడు చెట్ల సమీపంలో నిలబడండి. చీకట్లో చెట్లకొమ్మలు భయంకరంగా తలలు ఊపుతుంటాయి. 'చల్లని వెన్నెలలో... చక్కని కన్నె సమీపములో...' లాంటి ఆహ్లాదకరమయిన మ్యూజిక్ వింటూ, కాస్త వేడివేడి పానీయం తాగుతూ అడుగు ముందుకు వేయండి. చల్లటిగాలి 'ఎలా వున్నావ్?' అన్నట్టు నాజుగ్గా స్పృశిస్తుంది. అయిదు జ్ఞానేంద్రియాల అనుస్పందనతో అద్భుతమయిన అనుభవం ఒక్కసారిగా మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టినట్టు అవుతుంది. చీకటంటే భయం స్థానే, ప్రకృతి పట్ల బిలాంగింగ్‌నెస్ పెరుగుతుంది.

సముద్రపు ఒడ్డున నిలబడి పిల్లలు నీళ్ళలో ఆడుకుంటున్న దృశ్యాన్ని చూడండి. మీరు కూడా నెమ్మదిగా పాదాలు నీళ్ళలో ఆన్చండి. అలలు ఆహ్వానిస్తాయి. ఇంకొక అడుగు ముందుకు వేసి నిలబడండి. కెరటం వచ్చి పరామర్శిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని గెల్చిన అనుభూతి కలుగుతుంది. సముద్రాన్ని చూసి మొదటిసారి స్నేహంగా నవ్వుతారు.

భయం సుత్తి లాంటిది. గెలుపు ద్వారాలకు మేకులేసి కొట్టేస్తుంది. టెన్షన్ విషం లాంటిది. గెలుపుని చంపేస్తుంది. మరేం చేయాలి? మీరే వాటిని చంపెయ్యండి. చంపేసి వాటి శవాల్ని పోస్ట్‌మార్టం చేస్తే, అయిదు వాస్తవాలు బయట పడతాయి:

- ఓటమి గురించిన ఒక గొప్ప నిర్వచనం: ఓటమి అంటే స్వశక్తి గురించిన ఎక్కువో, తక్కువో... తప్పు అంచనా.
- ఓటమి నాశనం కాదు. అనుభవం.
- రిస్కు తీసుకుంటే ఓడిపోవచ్చు. కానీ తీసుకోకపోతే గెలుపే లేదు.
- భయపడి చెవులు మూసుకుంటే, గెలుపు కొట్టే తలుపు చప్పుడు వినబడదు.
- ప్రయత్నిస్తే ఇనప్పెట్టె సమూలంగా ఖాళీ అవ్వొచ్చు. ప్రయత్నించక పోతే ఇంట్లోకి అసలు ఇనప్పెట్టే రాదు.

చిరునవ్వుకి దిగులు నేర్పే 'టెన్షన్':

భయంలో చాలా రకాలున్నాయి. శ్రీమతి ఆఫీస్ నుంచి ఆరింటికి ఇంటికి రాకపోతే ఏడుపొస్తే అది అభద్రతాభావం. ఆమెపై కోపమొస్తే అది చిరాకు. మాటిమాటికి కొట్టుకుంటూన్న కిటికీ తలుపు రాబోయే సునామీకి నిదర్శనమేమోనని భయపడితే అది టెన్షన్. బంగాళాఖాతం నుంచి ఆ సునామీ హైదరాబాద్ వరకూ వస్తుందేమోనన్న ముందు చూపుతో మీకు చార్మినార్ ఎక్కాలనిపిస్తే అది ఏంగ్జయిటి. అగ్నిపర్వతాలకీ, భూకంపాలకి ఆలవాలమయిన జపాన్ వచ్చే నెల వెళ్ళాల్సివచ్చినప్పుడు, అప్పుడు అక్కడ హోటల్ కూలిపోతుందేమో అన్న భయంతో ఇక్కడ ఇండియాలో నిద్ర పట్టకపోతే అది ఆందోళన. కాసింత నిద్ర పట్టగానే ఎర్రటి లావా చుట్టుముట్టినట్టు కల వస్తే అది నెర్వస్‌నెస్.

అపాయం తప్పిపోగానే కొందరు నెర్వస్‌గా నవ్వుతారు. ఏడవలేక నవ్విన నవ్వు అది. చిన్న పిల్లాడిని ఎగరేసి పట్టుకుంటే నవ్వుతాడు. అది ఆనందం అని మనం పొరపాటు పడతాం. కాదు. 'ఈ సాడిస్టు దుర్మార్గుడితో నాకు పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది కదా' అన్న రిలీఫ్‌తో వచ్చిన నవ్వు అది.

మీరెలా ఉండాలనుకున్నారో, ఎలా ఉన్నారో - ఆ వ్యత్యాసం ఎక్కువయ్యేకొద్దీ టెన్షన్ ఎక్కువ అవుతుంది. గొప్ప నిర్వచనం ఇది. కన్‌ఫ్యూజింగ్‌గా వుందా?

మీరీపాటికి ఆడపెళ్ళివారిచ్చిన విడిదిలో, నలుగు పెట్టుకుని 'పెళ్ళిస్నానం' చేస్తూ వుండాలి. నలిగి పోయిన బట్టల్తో ఆగిపోయిన బస్సులో ఉన్నారు. టెన్షన్..! నవ్వుతూ పరీక్ష వ్రాయాలనుకొన్నారు. సరిగ్గా చదవలేదు. టెన్షన్..! తండ్రి అవ్వాలనుకున్నారు. డెలివరీ (మీకు కాదు) అవటం లేదు. టెన్షన్..!

అన్ని భయాల్లోకీ స్టేజి ఫియర్ మొదటి స్థానం వహిస్తుందట. ఇంటర్వ్యూల్లో కొందరు కళ్ళు తిరిగి పడిపోవటం నేను స్వయంగా చూసాను. చిత్రమేమిటంటే, 'చావు భయం' ది ఏడో స్థానమట. సినిమావారి భయాలు వేరు. పూర్తయిన సినిమా విడుదల కాక కొత్త దర్శకులూ, విడుదలకి ముందు నిర్మాతలూ, విడుదల అయ్యాక పంపిణీదారులూ ఏడవటం, కళ్ళజోళ్ళు విరగకొట్టటం, విస్కీ బాటిళ్ళు విసిరెయ్యటం, మందు కొడుతూ తుపాకుల్తో కాల్చుకోవటం అక్కడే ఎక్కువ చూస్తాం.

ఇన్ని నష్టాలున్నాసరే మనిషన్నాక కాసింత టెన్షన్ కావాలి. నష్టం వల్లే లాభం విలువ తెలుస్తుంది. ఉన్నట్టుండి మీ బిల్డింగ్ కాస్త కదిల్తే, మీరు వెంటనే లేచి బయటకు పరుగెత్తటానికి సాయపడేది 'పాజిటివ్' భయం. బంగీజంప్‌లో రక్తాన్ని పరుగులెత్తించేది 'ఆనందంతో' కూడిన భయం.

జూదం ఆడేది కేవలం డబ్బులకోసం కాదు. కళాపోషణలో కాస్త టెన్షన్ ఉంటుంది. అందుకే జూదం ఒక్కరే ఆడలేరు. "ఎందుకు గంటల తరబడి ఆ వెధవ పేకాట. మీకు ఆ దరిద్రపు ఆటలో ఎంత వస్తుందో చెప్పండి. మా నాన్నని అడిగి తెప్పిస్తాను" అంటుంది ఇల్లాలు. "చూడమ్మా! పేకాడేది కేవలం డబ్బు కోసం కాదు. ప్రసవవేదనలో వున్న సుఖం నాకెలా తెలీదో, పేకాటలో 'లాస్' వస్తూంటే వచ్చే కసి నీకు తెలీదు. తెలియని విషయాల గురించి చర్చ ఎందుకు చెప్పు?" అని ఫిలాసఫి చెపుతాడు మొగుడు. పోలిక తప్పయితే క్షమించాలి. చెప్పదల్చుకున్న విషయం ఏమిటంటే, టెన్షన్ లేకపోతే జీవితం లేదు. భయం అనేది లేకపోతే మనిషికి ఇన్ని తెలివితేటలు పెరిగేవి కావు. 'ధైర్యం, అధైర్యం' నిష్పత్తిలోనే గెలుపు ఓటములుంటాయి. మరోలా చెప్పాలంటే 'ధైర్యం : అధైర్యం :: గెలుపు : ఓటమి'.

టెన్షన్ తాలూకు అంతిమ పరిణామం ఒకోసారి భయంకరంగా వుంటుంది. దాన్ని తట్టుకుని నిలబడగలగటమే ఆత్మస్థయిర్యం. టెన్షనూ, బాధా దాదాపు కలిసే వుంటాయి. రాజమండ్రి ప్రాంతంలో జరిగిన యదార్ధ సంఘటన ఒకటి చెపుతాను.

అప్పటివరకూ నట్టింట్లో కళకళలాడుతూ తిరిగిన అమ్మాయి కనపడటం లేదు. మరుసటి రోజు సాయంత్రం 'రెండొందల కిలోమీటర్ల దూరంలో రాష్ట్ర సరిహద్దు దగ్గర, అర్ధరాత్రి కారు ఆక్సిడెంట్లో ఆ అమ్మాయి మరణించిందని పోలీసుల నుంచి ఫోను. ఇంజనీరింగ్ మొదటి సంవత్సరం చదువుతూన్న అమ్మాయి, మొదటి సంవత్సరమే చదువుతూన్న కుర్రాడితో కలిసి రహస్యంగా పెళ్ళి చేసుకోవటం కోసం మరోరాష్ట్రం వెళ్తూండగా జరిగిన ఆక్సిడెంట్. ఆమెతోపాటు ఇంట్లోంచి దొంగతనంగా తీసుకెళ్తూన్న ముప్పైలక్షల క్యాషూ, పదిలక్షల బంగారం కార్లో దొరికిందన్న వార్త. దుఃఖం ఒకవైపు. మంట గలిసిన పరువు మరో వైపు.

టెన్షన్ని గెలవటం వేరు. దాన్నుంచి పారిపోవటం వేరు. పారిపోవటానికి సాయపడే బ్రోకర్లు సిగరెట్లు, స్లీపింగ్ టాబ్లెట్లు, మందు. వాటికి అలవాటు పడితే టీ.వి సీరియల్ ఆపు చేయగలిగేటంత కష్టం.

టెన్షన్‌కి కరెక్టు 'మందు' ప్రశాంతత. టెన్షన్‌లో మీరెలా ప్రవర్తిస్తారు? విదేశంలో పాస్‌పోర్ట్ పోతే? పరీక్షకెళ్తూ ట్రాఫిక్‌జామ్ లో ఇరుక్కుంటే? హనీమూన్లో పోలీస్ రైడింగ్ జరిగితే...? చిందులేస్తారా? కంట్రోలు కోల్పోతారా? కాళ్ళూ చేతులూ ఆడక కూలబడతారా? లేదా- సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన పరిస్థితుల్లో కూడా మీ 'టేకిట్ ఈజీ' పాలసీ(!) కి గర్వ పడతారా? ఈ టెన్షన్ జబ్బు నాకూ వుంది. నా ప్రోబ్లం ఏమిటంటే, పెద్ద విషయాలకి టెన్షన్ పడను. చిన్న చిన్న విషయాలకి పడతాను. అయితే, చిన్న సాధన ద్వారా దీన్ని తగ్గించుకోవచ్చని తెలుసుకున్నాను.

టెన్షన్, చిరాకు, నిరాశల వెనుకవున్న అసలు కారణాన్ని పట్టుకోండి. ఆ పై తార్కికంగా ఆలోచించండి. ఇంటి దస్తావేజులు అత్యవసరంగా వెతుకుతున్నారనుకుందాం. ఆసమయంలో మీభార్య సినిమాకు వెళ్దామని అడుగుతుంది. పేపర్లు దొరక్క చిర్రాగ్గా ఉన్న మీరు కోపంలో ఏదో మాట అంటారు. ఒక్కసారి ఆలోచించండి. అలా అనటం అవసరమా? వారికి మీ సమస్య చెప్పవచ్చు. ఆ పేపర్లు వెతకటంలో మీరు కుటుంబసభ్యుల సహాయం తీసుకోవచ్చు, లేదా ఒక గంట తరువాత అవి ఎక్కడ పెట్టారో మీకే గుర్తుకు రావొచ్చు.

ట్రైన్‌కి టైం అయిపోతోంది. ఆటోడ్రైవర్ని తొందర పెడుతున్నారు. నత్తల్లా ముందు నడుస్తూన్న వాహనాలు మరింత విసుగు కలిగిస్తున్నాయి. పడిన ప్రతి ఎర్రలైటూ వెర్రెక్కిస్తోంది. ఇంకొద్ది సెకన్లు మాత్రమే టైముందనగా స్టేషన్ ముందు ఆటో ఆగింది. హనుమంతుడిలా క్రిందికి గెంతి, సంజీవిని పర్వతాల్లాంటి సామాన్లు ఎత్తుకుని, చిల్లర కూడా తీసుకోకుండా ప్లాట్‌ఫాం మీదకు ఒక్క గెంతులో పరుగెత్తేసరికి తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే... ట్రైన్ గంట ఆలస్యం అని..!

ఆనందంతో విసుక్కుంటూ(!) కూల్ డ్రింక్ తాగి సేద తీరుతూండగా ఆకస్మాత్తుగా అనుమానమొచ్చి వెతుక్కుంటే జేబులో టిక్కెట్టు లేదు. ఇంట్లో బల్లమీద మర్చిపోయారని గుర్తొచ్చింది.

క్లయిమాక్స్ సీన్‌లో హీరోలా రౌడీల్తో పోరాడి, వాళ్ళందరినీ కొట్టి, పెళ్ళిమండపానికి వెళ్ళేసరికి విలను ఆల్రెడీ హీరోయిన్ మెళ్ళో మంగళసూత్రం కట్టేసిన భావన. కొన్ని క్షణాల తరువాత, గుండె తిరిగి కొట్టుకోవటం ప్రారంభమయ్యాక, పక్కింట్లో వున్న ఫ్రెండ్‌కి ఫోన్ చేసి... అతడు దొరికి... అరగంటలో తీసుకొస్తానని అన్నప్పుడు కలిగిన ఆనందం... గంటైనా అతను రాకపోయేసరికి ఆవిరై... అంతలోనే ట్రైన్ వస్తూందన్న ప్రకటన వినిపించి, గుండె జారి...

ఇన్ని టెన్షన్లనించీ మూడురకాల అలవాట్ల ద్వారా బయటపడవచ్చు. ట్రైను లేట్‌గా వచ్చే టైము 139 నుంచి తెలుసుకోవటం ద్వారా (ప్లానింగ్), కాస్త ముందు బయల్దేరటం ద్వారా (సమయపాలన), వస్తువుల లిస్టు ముందే వ్రాసుకుని వుంచుకోవటంద్వారా (స్పేస్ మేనేజ్‌మెంట్). ఇరవై రూపాయలు కడితే స్టేషన్‌లోనే డూప్లికేట్ టికెట్ ఇస్తారని తెలిసి వుండటం 'జ్ఞానం'. అది పై మూడిటి కన్నా గొప్పది.

రైలు మిస్సవుతుందేమో అన్నభయంతో రెండు గంటలముందు వెళ్ళి కూర్చుంటారు. స్టేషన్లో పెట్టెలు తెరిచి, అన్నీ వున్నాయా అని చూసుకుంటారు. అది ఇంకో విధమైన మానసిక రోగం.

సూర్యుడి దగ్గిర కుంతి మొహమాటపడక పోయివుంటే:

భయం తరువాత మనిషికి అంత ప్రమాదకరమైన మరో జబ్బు మొహమాటం. ఒకమ్మాయి క్లాస్‌మేట్స్ చాలామందికి వేసవిసెలవుల్లో పెళ్ళిళ్ళయ్యాయి. శుభలేఖ ఇచ్చిన ప్రతీ ఫ్రెండ్ పెళ్ళికీ ఆమె వెళ్ళింది. కొన్ని నిశ్చితార్థాలకి కూడా అటెండ్ అవడంతో చదువు వెనకబడింది. గ్రాడ్యుయేషన్‌లో చాలా మంచిమార్కులతో పాసయిన ఆ అమ్మాయి సివిల్ ప్రిలిమ్స్‌లో దారుణంగా ఫెయిలయింది. ఇటువంటి సందర్భాలలో 'నో' చెప్పలేని బలహీనతా, ఎవరేమనుకుంటారో అన్న మొహమాటమూ, ఆత్మన్యూనతా, ఐడెంటిటీ క్రైసిస్సూ మిళితమై వుంటాయి.

ఇవ్వటం వల్ల వచ్చే ఆనందంకన్నా, కోల్పోయే దాని వల్ల వచ్చే విషాదం ఎక్కువైతే దాన్ని 'మొహమాటం' అంటారు. కోల్పోయేదాని వల్ల వచ్చే విషాదం కన్నా, ఇచ్చేదాని వల్ల వచ్చే ఆనందం ఎక్కువైతే దాన్ని 'దాతృత్వం' అంటారు.

అవతలివారు మనతో ఎలావుంటే మనకి బావుంటుందో మనం చెప్పకపోతే వారికి ఎలా తెలుస్తుంది? ఇతరులకి 'నో' చెప్పటం మనని వారికి దూరం చేయవచ్చు కానీ 'యస్' చెప్పటం మనని మనకి దూరం చేయకూడదు కదా..! ఇతరుల కోరికలకీ, మన ఇబ్బందులకీ మధ్య సరి అయిన గీత గీసుకోగలిగితే మానవ సంబంధాలు బావుంటాయి.

రెండు దశాబ్దాల క్రితం జరిగిన ఒక సంఘటన నా ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చింది. నాకు ఇంకా సజీవంగా గుర్తుంది. నా విలువల్ని మార్చుకోవటానికి దోహదపడింది. ఇది కరెక్టా కాదా అన్న విషయం ఇక్కడ చర్చనీయాంశంకాదు. ఎవరి వ్యక్తిగత అభిప్రాయం వారిది.

ఒక మిత్రుడు మమ్మల్ని నలుగుర్ని పార్టీకి పిలిచాడు. మాలో ఒకరు తనతోపాటూ మరో ఇద్దర్ని తీసుకొచ్చాడు. ఆ ఇద్దరూ కూడా మా మిత్రుడికి దగ్గరి స్నేహితులే కాని, వారిని చూసి అతడు నిజాయితీతో కూడిన ఆశ్చర్యంతో "మిమ్మల్నెవరు పిలిచారు?" అన్నాడు. చుట్టూవున్నవారందరం అవాక్కయ్యాం. ఆ ఇద్దర్నీ పిలువని పేరంటానికి ఆహ్వానించిన మిత్రుడు గిల్ట్ ఫీలింగ్‌తో "అందరూవుంటే బావుంటుంది కదా అని నేనే పిలిచాను..." అన్నాడు.

'ఇది నా పార్టీ కదా' అనలేదు హోస్టు. కానీ అతడి చూపులో ఆ భావం కనపడింది. ఆ రోజు పార్టీ నిస్సారంగా జరుగుతుందనుకున్నాను కానీ ఆశ్చర్యంగా ఆ విషయం అయిదు నిముషాల్లో అందరూ మర్చిపోయారు. అయితే అందరి మీదా దాని ప్రభావం కాస్తో కూస్తో పడిందనుకుంటాను.

ఇతరుల అభిప్రాయాలతో సంబంధంలేకుండా తన విలువల్తో బ్రతగ్గలగటం గొప్ప కళ. అందరితో మంచి అనిపించుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నం ఒక రకమైన మానసికరోగం. ఈ కాంప్లెక్సులు రకరకాలుగా ఉంటాయి. డబ్బు విషయానికొస్తే, మనం ఎంత అనుభవిస్తామో అది మన ఆస్థి. ఎంత ఇతరులకి చూపించాలనుకుంటామో అది మన కాంప్లెక్స్. 'ఇంకే విధమైన ఐశ్వర్యమూ లేనివాళ్ళే తమ ఐశ్వర్యాన్ని అందరూ గుర్తించాలి అనుకుంటారు' అని ఎక్కడో వ్రాసాను. ఈ చిన్న వాక్యం కూడా నన్ను చాలా ప్రభావితం చేసింది.

చుట్టూవున్న వ్యక్తుల అందం, మొగతనం, పవర్, హోదా, కళ్ళు మిరిమిట్లు కొలిపే డబ్బు, ఐశ్వర్యం చూసి నీకు డిప్రెషన్ అభద్రతా భావం కలుగుతూ వుండవచ్చు. కానీ ఒక్కసారి ఆలోచించు. నీ మిత్రబృందంలో నీకు బాగా నచ్చే వ్యక్తి ఎవరు? చాలా సందర్భాల్లో నీకు నచ్చే వ్యక్తిలో **ఆ అర్హతలేమీ వుండి వుండవు.**

కాంప్లెక్స్ అనేది ఎలా మొదలవుతుందో చెప్పటం కష్టం. జీవితంలో జరిగే సంఘటనలు దృక్పథాల్ని మారుస్తాయి. చిన్నప్పుడే కాళ్ళుగానీ, కళ్ళుగానీ పోయిన వ్యక్తికి నిశ్చయంగా ఒక కాంప్లెక్స్ ఉంటుంది. ఉండదనుకోవటం ఆత్మవంచన. అయితే ఆ కంప్లెక్స్ అతడిని ఒకవైపు అటెన్షన్ సీకర్‌గానూ, ఇన్ఫీరియర్‌గానూ తయారు చేయవచ్చు. లేదా మరోవైపు గొప్ప వ్యక్తి గా తీర్చిదిద్దవచ్చు. కాళ్ళులేని అమెరికన్ ప్రెసిడెంట్ రూజ్వెల్ట్ , కళ్ళులేని హెలెన్ కెల్లెర్, అచలమైన స్టీఫెన్ హాకిన్స్‌లు దీనికి తార్కాణం.

ప్రాణాంతకమయిన ఆక్సిడెంట్‌కి లోనయి, కొన్ని నెలల పాటు ఆస్పత్రిలో ఉండిన యువకుడు, మిగిలిన జీవితం భగవంతుడిచ్చిన వరం అనుకుని అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండొచ్చు, లేదా జీవితం ఇంత బుద్బుదప్రాయమా అనుకుంటూ అమితమైన వేగంతో రాష్ గా కారు నడపటం, బంగీ జంప్, స్కైడైవ్‌లాంటి ప్రమాదభరితమైన అలవాట్లకి లోనవ్వొచ్చు.

తల్లిదండ్రులిద్దరూ ఉద్యోగస్తులవటం వలన తల్లి నుంచి ప్రేమ, తండ్రి నుంచి సమయం దొరకని పిల్లవాడు, ఇతరులు కాస్త అభిమానం చూపితే కరిగిపోయే వ్యక్తిగానైనా తయారవొచ్చు. లేదా ఇతరులమాట వినని తలబిరుసువ్యక్తి అయ్యే అవకాశం ఉన్నది. లేదా స్వయం-నిర్ణయాలు అద్భుతంగా తీసుకోగలిగే సమర్ధుడిగానైనా తయారవ్వొచ్చు.

నీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళు ఎల్లప్పుడూ నీ వైకల్యం గురించి, నీ మంచితనం గురించి మాట్లాడుకుంటారని అనుకోకు. ఆ మాటకొస్తే ఒక వ్యక్తి తన చుట్టూ వున్న ఇతరుల గురించి ఆలోచించేది- తన సమయంలో పదో వంతు మాత్రమే. ఆ విధంగా లెఖ్ఖ కడితే, అతడికి నీలాంటి పరిచయస్తులు వంద మంది ఉన్నారనుకుంటే (నువ్వు ఆ వ్యక్తికి ప్రియుడో, ప్రియురాలో అయితే తప్ప) అతడు నీ గురించి ఆలోచించేది సగటున రోజుకి 60 సెకన్లు మాత్రమే.

నీ జీవిత స్క్రీన్‌ప్లే వ్రాయటానికి చుట్టూ చాలా మంది వుంటారు. వారికి ఆ అవకాశం ఇవ్వకు. నీలో ఏదో తక్కువ అని నీకు చిన్నప్పుడు ఎవరో చెప్పివుంటారు. వయసుతో పాటు అది పెరిగి ఉండొచ్చు. ఆ బరువు వదిలించుకుంటే నీ మనసు తేలిక అవుతుంది. మొహమాటం, కాంప్లెక్స్‌లతో బాధపడేవారు కాస్త మార్పు ద్వారా ఆ మానసిక రోగాల్నుంచి బయట పడవచ్చని సైకాలజిస్టులు చెపుతారు. అటువంటి మార్పుకి ఇవి మార్గదర్శక సూత్రాలు:

- నీతో నీవు ఎక్కువ సమయం గడుపు. ఇతరుల ప్రేమకై ఆరాటం తగ్గుతుంది.
- నీ మానసిక అనారోగ్యాల గురించీ, శారీరక అవకరాల గురించీ ఇతరులతో చెప్పుకుని వారి సానుభూతి గురించి ప్రయత్నించకు.
- పుస్తకాల్నీ, ప్రార్థననీ, ప్రకృతినీ, పాటల్నీ, తోటల్నీ ప్రేమించేవాడు వృథా పరిచయాల కోసం ప్రాకులాడడు.
- ధీమాగా బ్రతుకు. నీ ఆలోచన్లు వంకరగా లేనంత కాలం నీ వంకర పళ్ళ గురించి ఎవరూ పట్టించుకోరు.
- నువ్వెలావుంటే బావుంటుందో నీ చెవిలో జోరీగలాగా నిరంతరం నిన్ను సాధించే మనిషి, నీలోనే ఒకరుంటాడు. అతడికీ నీకూ మధ్య గొడవ తగ్గే కొద్దీ, నీ మీద నీకు ప్రేమా, నమ్మకమూ పెరుగుతాయి.
- నీ అవకరాన్ని తమ టాపిక్‌గా మార్చుకుని ఆనందించే శాడిస్ట్ గ్రూప్‌ల నుంచి దూరంగా వుండు.

ఒకరి నుంచి ప్రేరణ పొందటం వేరు. గుడ్డిగా ఆరాధించటంవేరు. వ్యక్తి ఆరాధన తర్కానికి వ్యతిరేకం. అభిమాన హీరో ఫోటోలు గదుల్లో పెట్టుకొనే అమ్మాయిలూ, చేతిమీద పచ్చబొట్టు పొడిపించుకొనే అబ్బాయిలూ, ఆ హీరోని తెలివైనవాడిగా, దయామయుడిగా, నీతిమంతుడిగా, అద్భుతమైన జీవితం గడిపే వ్యక్తిగా ఊహించుకుంటారు. అతడి తప్పుల్నీ, అనైతిక జీవన విధానాన్నీ గుర్తించరు. ఇదొక ఆత్మన్యూనతా భావం.

అనవసరమైన గుర్తింపుకోసం పడే తపన, మరో రకం మానసిక అనారోగ్యాలలో ఒకటి. ఆహ్వానించకపోయినా సభకి వచ్చి, పిలవక పోయినా స్టేజి ఎక్కి, ఫోటో కోసం ముందువరుసలో నిలబడే వ్యక్తులూ, 'వీలైతే తమ మెర్సిడిజ్ బెంజ్ కారుని అందరూ చూసేలా పెళ్ళిపీటల వరకూ తీసుకు వెళ్ళగలిగితే బావుణ్ణు' అన్న మనస్తత్వం వున్నవారూ, పదవి కోల్పోయాక గుర్తింపు కోసం ఏదో ఒక అలజడి సృష్టించే రాజకీయ నాయకులూ మనకు కొత్త కాదు.

నరకమంటే... భూమ్మీద ఎవరూ నిన్ను గుర్తించకపోవటం:

మనిషికీ జంతువుకీ మధ్య తేడాల్లో 'కీర్తి కాంక్ష' ఒకటి. జంతువులకు కోటరీ వుండదు. బిరుదులకోసం ప్రాకులాడవు. “నిధి చాల సుఖమో - రాముని సన్నిధి సేవ సుఖమో - నిజముగ బల్కు మనసా” అన్న త్యాగరాజు, “కలలో నీ నామస్మరణ మరువ చక్కని తండ్రీ” అని ఆలాపించిన రామదాసు, “బాలరసాలసాల నవపల్లవ కావ్య కన్యకన్ గూళలకిచ్చి అప్పడుపుకూడు భుజించుటకన్న సత్కవుల్ హాలికులయిన నేమి..." అన్న పోతన, “చావు వచ్చునపుడు సన్న్యసించున దెల్ల..." అన్న వేమనలాంటి కొందరు తప్ప మిగతా అందరూ డబ్బు, అధికారం, గుర్తింపుల కోసం తపించేవారే. అందులో తప్పు లేదు కూడా. కానీ కీర్తికాంక్ష విషంలాంటిది. కొన్ని సార్లు బ్రతికిస్తుంది. చాలా సార్లు చంపేస్తుంది..! కొంతమందిని బఫూన్లుగా నిలబెడుతుంది.

మనిషిలోని అసంతృప్తి చాలా రకాలుగా బైట పడుతూ వుంటుంది. ఒకప్పుడు బాగా బ్రతికి ఆ పొజిషన్ని కోల్పోయినవారికీ, గొప్ప పదవులు నిర్వహించి ప్రస్తుతం ఖాళీగా ఉన్నవారికీ, సినీరంగ ప్రముఖులకీ ఒక అలవాటు ఉంటుంది. పెద్ద వారితో తమ సహచర్యం ఎలా వుండేదీ తరచు చెప్తూ వుంటారు. "పి.వి.నరసింహారావుగారు మా ఇంటికి వచ్చినప్పుడు కరెంటు పోయింది..." అంటూ యధాలాపంగా చెప్పినట్టు చెప్పటం లాంటిది అన్నమాట. ఒకప్పుడు తమ క్రింద పనిచేసి, ఇప్పుడు ప్రముఖులైన వారితో తమ అసోసియేషన్ గురించి చెప్తూ, "వాడా... వాడు నా దగ్గరకు వచ్చిన రోజుల్లో..." అంటూ ప్రస్తావిస్తూ వుంటారు. ఈ జబ్బు చాలా కాలం వరకూ నాకూ వుండేది.

చిన్న ప్రయత్నంతో ఇలాంటి స్వకుచ-జ్ఞాపక-మర్ధనం నుంచి బయటపడవచ్చు. కావలసింది చిన్న ప్రయత్నం మాత్రమే.

సినిమారంగంలో నాకు తెలిసిన ఒక వ్యక్తి ఆర్థికంగా బాగా చితికిపోయాడు. సంపాదన ఏమీలేదు. ఒకప్పుడు చిన్నచిన్న వేషాలు వేసేవాడు కాబట్టి ప్రజలు అతడిని ఇప్పటికీ గుర్తుపడతారు. అదే ఒక పెద్ద గుర్తింపులా ఆ వ్యక్తి గర్వపడుతూ వుంటాడు. ఇందులో ఎవరికీ ఏ అభ్యంతరమూ లేదు.

కానీ రాను రాను ఈ బలహీనత అతడిని మరింత దిగజార్చింది. పెళ్ళికి ఎవరు పిలిచినా హాజరు అవుతాడు. ఏ కొద్ది పరిచయస్తుడు మరణించినా అక్కడే ఉంటాడు. తాను వెళ్ళినప్పుడు, తనని గుర్తించినట్టుగా వాళ్ళ మొహంలో కనబడే చిన్న సంభ్రమం (!?) అతనికి గొప్ప సంతృప్తినిస్తుంది. ఓటమిని ఆ విధంగా కవర్ చేసుకుంటాడు.

మాట్లాడిన అయిదు నిమిషాల్లో నాలుగు నిమిషాలు, తాను పెద్దవాళ్ళతో గడిపిన కాలం గురించి చెపుతూ వుంటాడు. "పలానా మహానటుడు టీ బ్రేక్‌లో రోజూ నా ప్రక్కన కూర్చొని కబుర్లు చెప్పేవాడు" నించి "ఒకరోజు నేను ఒక నటుడ్ని బాగా తిట్టాను. నటన కూడా నేర్చుకోమని సలహా ఇచ్చాను. పాపం ఆ నటుడు ఏమీ చెప్పలేక అక్కడ్నుంచి వెళ్ళి పోయాడు" లాంటి అనుభవాలన్నీ చెబుతూ వుంటాడు. కొన్నిరోజులకి అతడి ఉనికి భరించడం కష్టమై చాలామంది పిలవటం కూడా మానేశారు. పిలవని పేరంటానిక్కూడా తయారవటం ప్రారంభించాడు. స్వంత అన్నయ్య కూతురి పెళ్ళికి వెళితే అక్కడ ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. చివరికి వసతి కూడా ఇవ్వలేదు. 'వాళ్ళు నన్ను సరిగ్గా చూడకపోయినా, వాళ్ళని ప్రేమించటం నా ధర్మం' అన్న ఆత్మవంచనతో తన పనిని సమర్థించుకున్నాడు.

మనిషికి గుర్తింపు లేకపోతే వచ్చే పరిణామాలకి ఇది పరాకాష్ఠ. ఈ తపన పోవాలంటే ఒక విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. కోటి రూపాయల ఖరీదైన నగ పెట్టుకున్నామెని చూసి 'నగ ఎంత బావుందో' అని ఈర్ష్య పడతారే తప్ప, 'నగలో ఆమె ఎంత బావుందో' అనుకోవటం అరుదు. గృహప్రవేశానికి వచ్చినవారు బెడ్‌రూంలో స్విమ్మింగ్‌పూల్ చూసి 'ఎలా సంపాదించాడో' అనుకుంటారే తప్ప 'ఎంత శ్రమించాడో' అనుకోరు.

మరోవైపు కీర్తి, గుర్తింపు, పొగడ్తలు టానిక్కుల్లాంటివి. ఇతరులతో గుర్తింపబడాలన్న తపన, మనిషిని విజయశిఖరంపై నిలబెడుతుంది. చేసిన వంటని మెచ్చుకోకపోతే గృహిణికి నిస్పృహ వస్తుంది. చేసిన పనికి సరి అయిన గుర్తింపు లేకపోతే ఉద్యోగికి పనిపట్ల ఉదాసీనత ఏర్పడుతుంది.

మనకి అప్పుడప్పుడు ఎందుకు నిస్పృహ కలుగుతుంది? అనుకున్నది అనుకున్నట్టు జరగకపోవటంవలన. అనుకున్నది సాధించ లేకపోవటం వలన. కొంతమంది ఎందుకు ఎంత ప్రయత్నించినా తమ రంగంలో పైకి రాలేరు? దీనికి గల కొన్ని కారణాలు చర్చిద్దాం.

వ్యాపారంలో, కళారంగంలో... చివరికి క్రికెట్‌లాంటి క్రీడారంగంలో అడుగుపెట్టే ముందు నాలుగు ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి:

1. నాకు నిజంగా టాలెంట్ ఉందా? ఉందనుకుంటున్నానా?
2. కేవలం నా ఉత్సాహాన్ని నా కెపాసిటీ అనుకుంటున్నానా?
3. దీనిలోని పోటీ గురించి నాకు క్షుణ్ణంగా తెలుసా?
4. గెలుపు మొదటి మెట్టు ఎక్కేవరకూ ఎదురయ్యే శారీరక, మానసిక, ఆర్థిక ఒత్తిళ్ళని తట్టుకోగలిగే శక్తి నాకు వున్నదా?

అన్నిటికన్నా మొదటిప్రశ్న ముఖ్యమయింది. ఏదైనా ఒక రంగంలో ప్రవేశించగానే, అది కేవలం ఉత్సాహమా? లేక తనలో నిజంగా శక్తి ఉన్నదా? అన్నది చూచాయిగా తెలిపోతుంది. ఒక పల్లెటూరి స్కూలు క్రికెట్ కెప్టెన్, పట్నం కాలేజీ క్రికెట్ టీమ్‌లో దారుణంగా ఫెయిల్ అవుతూ వుంటే, అతడు తన కెపాసిటీని పెంచుకోవటమో, లేక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని ఆ ఫీల్డు నుంచి తప్పుకోవటమో చేయాలి తప్ప నిరాశ చెందకూడదు. లేకపోతే మొత్తం జీవితం పట్లే ఫ్రస్ట్రేషన్ వస్తుంది. ఇలాంటి ఫ్రస్ట్రేషన్ రావటానికి నాలుగు కారణాలు ఉంటాయి.

1. **నిజమయిన టాలెంట్ లేకపోవటం.** "నువ్వు చాలా అందంగా వుంటావు. సినిమారంగమే నీకు సరి అయిన చోటు" అన్న మిత్రుల ప్రోద్బలంతో నగరానికి వచ్చిన యువకుడు నటన రాక, ఇంప్రూవ్ చేసుకోలేక, కెమేరాకి సూట్ కాక ఎక్స్ట్రా ఆర్టిస్ట్‌గా మిగిలిపోవచ్చు. నాకు తెలిసిన ఒక కుర్రవాడు దర్శకుడు అవ్వాలనుకున్నాడు. ఈ రోజుల్లో దర్శకత్వ రంగంలో ప్రవేశించటం కష్టం. అందుకని ఒక నటుడి ఇంట్లో సెక్యూరిటీ గార్డుగా చేరాడు. కూరగాయలు తేవటం నుంచి పిల్లల్ని స్కూల్‌కి తీసుకెళ్ళటం వరకూ అన్నిపనులూ చేసి మంచిపేరు తెచ్చుకుని, ఆ నటుడి రికమెండేషన్‌తో అసిస్టెంట్ డైరెక్టరుగా ప్రవేశించి త్వరలోనే దర్శకుడు అయ్యాడు. అయితే టెక్నిక్ మీద, స్క్రీన్‌ప్లే మీదా అవగాహన లేకపోవటం వలన అతడి మొదటిసినిమా (అందులో నేనూ నటించాను) ఫెయిల్ అయింది. దాని నుంచి అతడు ఏ విధమయిన పాఠాలూ నేర్చుకోలేదు. రెండో సినిమా పరిస్థితీ అదే. ప్రస్తుతం ఆ యువకుడు ఎక్కడున్నాడో తెలియదు.

2. **ఉన్న టాలెంటు గుర్తింపబడక పోవటం**: వేటూరి లాంటి సరస్వతీ పుత్రుడు కూడా సినిమారంగంలో ప్రవేశానికి చాలా కష్టపడవలసివచ్చింది. కృష్ణానగర్లో ఇరుకు గదుల్లో నిద్రలేని రాత్రులెన్నో గడిపిన దర్శకుల అనుభవం ఈ విషయం నిరూపిస్తుంది. అయితే ఒక్క విషయం మాత్రం సత్యం. టాలెంట్ వుంటే అది ఎప్పటికయినా గుర్తింపబడుతుంది. ఒక దర్శకుడు (అతడి రెండో సినిమాలో నేను నటించాను) హైదరాబాద్ వచ్చిన కొత్తలో రైల్వేస్టేషన్‌లో పడుకునేవాడు. ప్రతీరోజు రాత్రిళ్ళు స్టేషన్ పక్కనున్న హోటల్‌కి బోర్‌వెల్ నుంచి నీళ్ళు తోడి టాంక్ నింపినందుకు వాళ్ళు అతడికి ఉచితంగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ పెట్టేవాళ్ళు. పగలంతా స్టూడియోల చుట్టూ తిరిగేవాడు. అతడి మొదటి సినిమా హిట్ అయింది. ప్రస్తుతం అతడికి కారు, ఇల్లు వున్నాయి.

పైన చెప్పిన మొదటి పాయింట్‌కీ రెండో దానికీ తేడా తెలుసుకోవటం చాలా కష్టం. తనలో శక్తి, కళ, నైపుణ్యం ఉండటం వేరు, ఉన్నాయి అనుకోవటం వేరు. నిరంతర ఆత్మవిమర్శ ద్వారా మాత్రమే విశ్లేషణ సాధ్యమౌతుంది.

3. **మారుతున్నటేస్ట్ ప్రకారం మారలేక పోవటం**: అమృతాంజనం, అంబాసిడర్ కార్ల అమ్మకాలు తగ్గటానికీ, ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక ఆగిపోవటానికీ అదే కారణం. దినపత్రికలో వచ్చే న్యూస్‌ని కూడా హిందోళంలోనో, ఆనందభైరవిలోనో, ట్యూన్ కట్టగల మ్యూజిక్ డైరక్టర్, మారుతున్న ప్రేక్షకుల టేస్ట్‌కి అనుగుణంగా మారలేక తాగుడికి బానిస అయ్యాడు. అంత వరకూ ఎందుకు? నేను ముప్పై అయిదు సినిమాలకి పని చేసాను. ఒక్క కమల్‌హాసన్ - శ్రీదేవి సినిమాలో తప్ప, ఎందులోనూ నా హీరో స్టుడెంట్ కాదు. నా ప్రతీ హీరోకీ ఒక వృత్తి వుంటుంది. కానీ ప్రేక్షకుల టేస్ట్ మారింది. ఆరంగం నుంచి నేను తప్పుకోవలసి వచ్చింది.

4. **రంగం మారటం వల్ల ఓటమి**: సినిమారంగంలో రచయితలుగా ప్రారంభించి కొందరు దర్శకులుగా సక్సెస్ అయ్యారు. రచయితలు నటులు అయ్యారు. అలా కాకుండా, తమ రంగంలో విజయం సాధించి, గుర్తింపు కోసమో, ఇష్టంతోనో మరొక రంగంలో ప్రవేశించి అక్కడ ఓడిపోయి, నిరాశకు గురైన వాళ్ళు ఇంకో రకం. టాలెంటు వేరు, సక్సెస్ వేరు. రచయితగా ఎదిగి, దర్శకుడిగా పడిపోయిన నా పరాజయమే దీనికి ఉదాహరణ. అయితే వెంటనే సర్దుకోగలగాలి. ప్రసిద్ధుడయిన ఒక నటుడు దర్శకత్వం చేపట్టి ఫెయిలయ్యాడు. ఒకసారి దర్శకులయిన నటుల్ని మిగతా దర్శకులు ఎంకరేజ్ చేయరు. తత్ఫలితంగా వేషాలు కోల్పోయి పేకాటకి అలవాటు పడ్డాడు. చిత్రమేమిటంటే అతడు ఇప్పటికీ లైట్ గా మేకప్ వేసుకొని క్లబ్ కి వెళ్తూ వుంటాడు.ఆ విధంగా 'గుర్తింపు దాహం' ఔషధమూ, విషమూ కూడా! అసంతృప్తి పెరిగేకొద్దీ మనిషికి సంతోషం దూరమౌతుంది. తీరని కోరికలవల్ల అశాంతితో రగిలిపోయే మనిషికి శాశ్వత విశ్రాంతిలో మాత్రమే శాంతి లభిస్తుంది.

చాలామంది పెద్దవాళ్ళు పద్మశ్రీ బిరుదు కోసం అప్లయి చేయటం చూస్తూంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. 'నేను పద్మశ్రీకి అర్హుణ్ణి' అని ఒక వినతిపత్రం ప్రభుత్వానికి సమర్పించటమే చాలా నవ్వొచ్చే విషయం. ప్రభుత్వం దీనికోసం దాదాపు పదివేల రూపాయలు ఫీజు కూడా వసూలు చేస్తుందట. నలుగురైదుగురు మేధావులు కలిసినప్పుడల్లా ఈ పద్మశ్రీ టాపిక్ వస్తూనే ఉంటుంది. చిత్రమేమిటంటే తాము ఆ గౌరవానికి అర్హులమే అని అందరూ మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతూ ఉంటారు. తమకన్నా చాలా పెద్దవాళ్ళకింకా పద్మశ్రీ రాలేదు అన్న విషయాన్ని కూడా వీళ్ళు గుర్తించకుండా వాదోపవాదాలు చేసుకుంటూ ఉంటారు. అప్పుడు నాకొక పద్యం గుర్తొస్తూ ఉంటుంది.

తెలివి యొకింత లేని యెడ దృప్తుడనై కరి భంగి సర్వమున్
దెలిసితి నంచు గర్వితమతిన్ విహరించితిఁదొల్లి, యిప్పుడు
జ్వల మతులైన పండితుల సన్నిధి నించుక బోధశాలినై
తెలియనివాడనై మెలంగితిం, గతమయ్యె నితాంత గర్వమున్.

ఉత్సాహమా... సారీ... వెళ్ళిరా... నేను బిజీగా ఉన్నాను:

ఉదాసీనత అంటే దేనిపట్లా ఆసక్తి, ఉత్సాహం లేకపోవటం. 'తీవ్రవాదుల దాడిలో పదివేల మంది అమాయకులు చనిపోయారు' అన్న వార్త విన్నప్పుడు మీ పక్కవ్యక్తిలో ఎటువంటి సానుభూతి గానీ, స్పందన గానీ లేకపోయినా, 'మన స్నేహితుడు కుటుంబంతో సహా ఈ దేశం వదిలి వెళ్ళిపోతున్నాడు. మళ్ళీ తిరిగి రాకపోవచ్చు. ఒకసారి వెళ్ళి కలుద్దాం' అని అడిగితే, అవతల వ్యక్తి బద్ధకపు నిట్టూర్పుతో 'ఆఁ ... ఏం కలుస్తాము లెద్దూ' అని ఉద్వేగరహితంగా అన్నా, అతడు చాలా ఉదాసీనంగా బ్రతుకుతున్నాడన్న మాట.

ఉదాసీనత వైరస్ లాంటిది. ఇలాంటి ఉదాసీనతకి కారణం 'జీవితం రొటీన్' అన్న భావన రోజురోజుకీ ఎక్కువ అవటం. 'విజయానికి 5 మెట్లు' లో ఒక సైకాలజిస్ట్‌కీ, గృహిణికీ మధ్య ఇటువంటి ఉదాసీనత ప్రస్తావన వున్నది.

గృ: నాకు జీవితం చాలా విసుగ్గా ఉంది. చనిపోవాలనిపిస్తుంది.

సై: మీకేదైనా సమస్య ఉందా?

గృ: పెద్ద సమస్యలేమీ లేవు. ఇద్దరు పిల్లలు. ప్రొద్దున్నే స్కూలుకి వెళ్తారు. రాత్రి పదింటివరకూ ట్యూషన్లు ఉంటాయి. భర్త చాలా మంచాయన. కానీ తన ప్రపంచంలోనే బ్రతుకుతారు. పని తప్ప ఇంకేమీ పట్టించుకోరు.

సై: అంటే?

గృ: ఆయన ఒక రోజు ప్రొద్దున్నే ఎనిమిదింటికి ఆఫీసుకి వెళ్ళారు.

సై: అందులో తప్పేముంది.

గృ: ఆ రోజు ఆదివారం అని అక్కడి వాచ్‌మేన్ చెప్తే తిరిగి వచ్చేశారు.

సై: మీ భర్తా, పిల్లలు ఇంట్లో లేనప్పుడు రోజంతా మీరేం చేస్తారు? సంగీతం వినటం లేదా పుస్తకాలు చదవటం, అదీ కాకపోతే టీ.వీ చూడటం లాంటివి చేస్తారా?

గృ: రోజు ఒక సినిమా, మూడు లేక నాలుగు సీరియల్సు చూస్తాను. అది కూడా ఉత్సాహంగా ఉండదు.

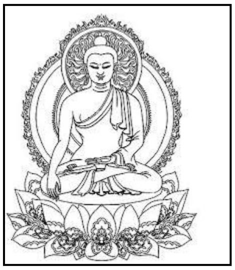
సై: మీ రోజువారీ పనులు గురించి చెప్పండి?

గృ: ఉదయాన్నే అందరూ వెళ్ళిపోతారు. నేను ఇంటి పనులు పూర్తి చేసి మధ్యాహ్నం టీ.వీ చూస్తాను. కొంత సేపు ఫోన్లో మాట్లాడతాను. తరవాత పిల్లల్తో బిజీ అయిపోతాను. తినటం, పడుకోవడం. అంతే.

సైకాలజిస్ట్‌కి విషయం అర్థమయింది. విమానాశ్రయాల్లోనూ, రైల్వేస్టేషన్లలోనూ ప్రయాణీకులు లోపలికి తీసుకెళ్ళే వస్తువుల్లో విధ్వంసకర పదార్థాలను పట్టుకోవటానికి 'మెటల్ డిటెక్టర్' ఉన్నట్టే, మనిషిలోని ప్రమాదకర పరిణామాల్ని పట్టుకోవటానికి 'మెంటల్‌డిటెక్టర్' ఉంటుంది. సరిగ్గా ఆయిల్ చేయకపోతే అది పాడైపోతుంది. గృహిణి విషయంలోనూ అదే జరిగింది. ఏ కోణంలోంచి చూసినా ఆమె సంతోషం పొందలేకపోతోంది. పిల్లలు ఒక బాధ్యత, భర్త ఒక నిరాసక్తత. జీవితం అంతా వారితోనే ముడిపడి ఉంది. ఆ వృత్తం అవతల ఏ సంతోషాలూ లేకపోవడంతో ఆమె 'మెంటల్ డిటెక్టర్' ఫెయిల్ అయిపోయింది.

సైకాలజిస్ట్ ఆమెతో 'మళ్ళీ నెల రోజుల తరువాత కలుసుకుందామని, ఈ లోపు తనకి ఆసక్తి ఉన్న ఏదో ఒక అభిరుచిని గుర్తించమని' చెప్పాడు. మళ్ళీ ఆమె రాలేదు.

'జీవితం పట్ల ప్రేమ' ఒక అద్భుతమైన ఎమోషనల్ ఎక్సర్‌సైజ్. మంచి పుస్తకాలు చదవటం, పజిల్స్ నింపటం, మంచిస్నేహితులు, అలవాట్లు, మంచి అభిరుచులు, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన భోజనం జీవితం పట్ల కుతూహలాన్ని కలిగిస్తాయి. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాల్ని పెంచుతాయి.



గౌతమబుద్ధుడు ఉదాసీనతని జైలుతో పోలుస్తాడు. "ఒక ఖైదీ చిన్నప్పటినుంచీ కరాగారంలో ఉన్నాడనుకుందాం. అది పండుగ రోజు. బయట జనాలు చాలా సరదాగా పండుగ గడుపుతున్నారని మిగతావారు అతనితో చెప్తున్నప్పుడు, దానిగురించి తెలీదు కాబట్టి అతడు మౌనంగా ఉంటాడు. మరుసటి సంవత్సరం జైలునుంచి బయటకి వచ్చి ఆ పండుగని ఆనందిస్తున్నప్పుడు, అతడు గతాన్ని గుర్తుచేసుకొని 'కేవలం తన తప్పువల్ల ఇన్నాళ్ళూ ఇన్ని పండుగల్ని అనుభవించలేకపోయాను అనుకుంటాడు. మనిషి కూడా అంతే. జీవితం అనే పండుగని ఆనందించక పోవటానికి 'నిద్రమత్తు, సోమరితనం, బద్ధకం' తప్పులు అతడిని జైల్లో బందీగా ఉంచుతాయి" అంటాడు.

ఎందుకు కొంతమంది ప్రయాణికులు రైల్వే టాయిలెట్‌ని క్లీన్ గా ఉంచరు? ఎందుకు కొంతమంది ఇళ్లలో వంటిల్లు దుర్వాసన వస్తుంది? ఎందుకు ఎంక్వైరీ క్లర్క్ చిరునవ్వుతో సమాధానం ఇవ్వడు? ఎందుకు కొందరు ఉద్యోగులు ఎక్కువ సేపు కేంటీన్లో గడిపి, తొందరగా ఇళ్లకి వెళ్ళిపోతారు? ఎందుకు ఈప్రపంచంలో మనుష్యులందరూ మెదడుల్ని షార్ప్‌గా, ఫలవంతంగా వుంచుకోరు? ఎందుకు బద్ధకంతో బాధపడుతూ, ఆ అలవాటు నుంచి బయటకు రాలేరు? ఎందుకు కొందరు పని చెయ్యకుండా రిజల్టు వచ్చెయ్యాలని ఆశిస్తారు?

'మెంటల్ ఫిట్‌నెస్' అనే పుస్తకంలో టాం వ్యూజెక్ అనే రచయిత, పై ప్రశ్నలకి రెండు కారణాలు ఉదాహరిస్తాడు. ఒకటి: వారి జీవన విధానం ఇటువంటి ఛాలెంజీలని కోరకపోవటం. రెండు : వారి ఆలోచనా విధానంలో 'ఆనందించటం' అంటే, జీవితాన్ని తేలిగ్గా గడిపేయటం.

ఒక ఉద్యోగి వున్నాడనుకొందాం. ఖాళీ సమయాల్లో వంటింట్లో భార్యతో కబుర్లు చెప్తూ సాయం చేస్తాడు. వంటలో, రొమాన్స్‌లో కొత్త ప్రయోగాలు చేద్దామని ప్రోత్సాహిస్తాడు. పిల్లలకు పాఠాలు చెప్తాడు. అది టీచర్ల బాధ్యత అని వాదించడు. పిల్లల బట్టలు ఉతికి, ఇస్త్రీ చేస్తాడు. అది భార్య బాధ్యత అనుకోడు. పదిని పన్నెండుతో భాగిస్తే ఎంత వస్తుందని ఖాళీ సమయాల్లో సరదాగా బ్రెయిన్ వర్క్ చేసుకుంటాడు. పుస్తకాలు చదువుతాడు. జనరల్ నాలెడ్జి పెంచుకుంటాడు. గేమ్స్ ఆడతాడు.

మరో బ్యాచిలర్ కంప్యూటర్ ఇంజినీర్ వున్నాడు. నెలకు రెండు లక్షలు సంపాదిస్తాడు. మేధావి. ఆఫీసులో అతని తెలివితేటలకి అందరూ అబ్బుర పడతారు. కానీ డబ్బులు ఎలా మానేజి చేయాలో తెలీదు. నెల చివర్లో బాగా ఇబ్బంది పడతాడు. వంట మనిషి గానీ, పని మనిషిగానీ ఒక రోజు మానేస్తే బ్రతకలేడు. బట్టలు ఉతకటం చేతకాదు. ఇస్త్రీ చేసుకోలేడు. టైం మానేజ్‌మెంట్ అస్సలు తెలీదు. సరదాగా సంభాషించలేడు.

ఈ వ్యక్తి మొదటి వ్యక్తిగా ఎందుకు మారడు? ఉదాసీనత.

పిల్లల్ని గమనించండి. ఒక పిల్లవాడి కళ్ళలో మెరుపుకి చిన్న చెక్కముక్క, మూడు వెదురు కర్రలు, ఒక రబ్బరు బంతి చాలు. అంతవరకూ ఎందుకు? నాన్నతో షాపింగ్, అమ్మ చేతిలో చాక్లెట్ చాలు..! అలా కళ్ళు మెరిసే అవకాశం అతనికి రోజుకి పదిసార్లు వస్తుంది. రాజకీయనాయకుడి కళ్ళలో అలాంటి మెరుపు రావటం కష్టం. ఇరవైనాలుగు గంటల కాలంలో, ఒక వ్యాపారవేత్త కళ్ళలో కనిపించే 'మెరుపుల' కన్నా, అతడి 'బీ.పీ' ఎక్కువ సార్లు పెరుగుతుందంటే మీరు అంగీకరిస్తారు కదా.

మీకు అలసటగా, బోర్‌గా ఉన్నప్పుడు, లేదా తెలియని డిప్రెషన్ కలుగుతున్నట్టు అనిపించినప్పుడు బయటకి వెళ్ళండి. ఇరవై నిముషాలపాటు రోడ్డు మీద వ్యక్తుల్ని చూసుకుంటూ నడవండి. జస్ట్ వారిని గమనించండి. నవ్వేవారు... సీరియస్‌గా ఉండేవారు... ప్రళయం ముంచుకొస్తున్నట్టు కంగారు పడేవారు... రకరకాల వ్యక్తుల్ని మీరు చూడవచ్చు. క్రమక్రమంగా మీచుట్టూ ఉన్న చీకటితెరలు తొలిగిపోతున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. రెట్టింపు ఉత్సాహంతో ఇంటికి వస్తారు.

ఉదాసీనుల్లో మరోరకం కూడా ఉన్నారు. రాత్రి ఒంటి గంటకి మీరు నడుస్తూ వెళ్తున్నారు. రోడ్డు ప్రక్కన ఫుట్‌పాత్ మీద ఒక బిచ్చగత్తె చలికి వణుకుతూ పడుకొని ఉంది. దుప్పటి దూరంగా ఎగిరిపోయి పొదల్లో చిక్కుకొని ఉందనుకుందాం. పక్షవాతం వల్ల ఆమె దాన్ని దగ్గరకు తీసుకోలేకపోతుంది. మీరు కనీసం కాలితోనైనా ఆ దుప్పటిని ఆమెకు అందిస్తారా, లేదా? అలా చేయని వారు కూడా ఉంటారంటే మీరు నమ్ముతారా?

'ఈ పని చేయటం వలన మనకేమీ శ్రమ లేకపోయినా, అవతలవారికి అది చాలా ఉపయోగ పడుతుందని తెలిసినా, ఏమీ సహాయం చేయకపోవటం' ఉదాసీనతకు పరాకాష్ట. ఇక్కడ ఒక యదార్ధ ఉదాహరణ ప్రస్తావిస్తాను.

తిరుపతిలో సెమినార్ నిర్వహిస్తున్నప్పుడు, ఇంజనీరింగ్ మూడో సంవత్సరం చదువుతున్న ఒకమ్మాయి నేనడిగిన ప్రశ్నలకి చాలా బాగా సమాధానం ఇచ్చింది. "మీలో ఎంతమంది ఇప్పటి వరకు కనీసం ఒక రూపాయి డబ్బులయినా సంపాదించారు? ఎంతమంది సెలవుల్లో పార్ట్‌టైమ్ ఉద్యోగంచేస్తూ మీతల్లిదండ్రులకి ఆర్ధికంగా సహాయం చేసారు? లేదా కనీసం మీఖర్చులు మీరు సంపాదించు కున్నారు?" అని అడిగినప్పుడు ఆ అమ్మాయి కూడా చెయ్యెత్తింది. ఏం పని చేశావని అడిగితే 'వ్యవసాయకూలీ పనులకు వెళ్ళేదాన్ని' అని చెప్పింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు కూడా రైతు కూలీలట.

నా పీఠం తరపున విద్యార్ధులకి ఇచ్చే సొమ్ముసుంచి కొంత ఆ అమ్మాయికి పంపిద్దామని ఆమె పేరు, బ్రాంచి వివరాల కోసం ఆ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్‌కి ఫోన్‌చేసి అడిగితే, 'కనుక్కొని చెప్తాను' అన్నాడు.

వారంరోజులైనా సమాధానం లేదు. నాలుగైదు సార్లు చేస్తే, ఫోన్ చేసినప్పుడల్లా "రేపు చెప్తాను సార్... క్షమించండి సార్... మర్చిపోయాను... ఆ డిపార్ట్‌మెంట్ హెడ్ సెలవులో ఉన్నారు... రాగానే నేనే ఫోన్ చేసి చెప్తాను..." వగైరా సమాధానాల్తో దాటవేసేవాడు. మరో మార్గంలో వివరాలు కనుక్కొని ఆమెకు సహాయం అందజేయటం జరిగింది. అది వేరే సంగతి.

చాలా చిన్నచిన్న మార్పుల ద్వారా ప్రజలు మరింత సుఖంగా బ్రతకటానికి వీలైనన్ని అవకాశాలున్నా కూడా ప్రభుత్వం ఆ పనులు చేపట్టదు. ఒకవేళ చేపట్టినా స్వార్ధపరులు దాన్ని ఆపుచేస్తారు. దానివల్ల మనకి నష్టం జరుగుతున్నదని తెలిసీ మనం పట్టించు కోము. చుట్టూవున్న సామాజిక పరిస్థితుల పట్ల మనం ఎంత ఉదాసీనంగా వుంటామో ఈ ఉదాహరణ చూడండి.

ఒక తాటి కాంపౌండులో అత్యంత చవకైన సారా (చీప్ లిక్కర్) కన్నా రైల్వేస్టేషన్లో త్రాగునీరు మరింత హానికరం. ఆ నీరు త్రాగితే, అది సకల రోగాలకి దారి తీస్తుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అందుకనే ప్రయాణికులు పదిహేను రూపాయలు పెట్టి బాటిల్ కొనుక్కుంటారు. అది కూడా హానికరమే అన్న విషయం చాలామందికి తెలియదు. జనం తాగి పడేసిన నీటి బాటిల్స్ లో మళ్ళీ మామూలు నీటిని నింపి 'స్లమ్‌డాగ్ మిలియనీర్' సినిమాలో చూపించినట్టు ఫెవికాల్‌తో మూత అతికించి తిరిగి మనకే అమ్ముతారు.

రైల్వే స్టేషన్స్‌లో నీటిపరిశుభ్రతా యంత్రాలకి ప్రభుత్వంగానీ అనుమతిస్తే, నీళ్ళు (ప్లాస్టిక్ సీసాతో కలిపి) ఐదు రూపాయలకి అమ్మవచ్చు. ఒక్కొక్క యంత్రం ఖరీదు కోటి రూపాయలుంటుంది. అయితే దీని ఖర్చు సంవత్సరం తిరిగేసరికల్లా తిరిగి సంపాదించవచ్చు. కానీ పెద్ద పెద్ద కంపెనీలవారు దీన్ని పడనివ్వరు. మంత్రులతో సహా అధికారులందరికీ లంచాలిచ్చి ఈ ప్రయత్నాన్ని ఆపుచేస్తారు. ఎందుకంటే ఒకసారి శుభ్రమైన నీరు ప్రయాణికులకి చవగ్గా లభ్యమయితే, వారు అదే నీటిని పదిహేను రూపాయలకి కొనరుకదా.

అదేవిధంగా, రైల్వే కంపార్టుమెంట్‌లో ఇష్టమొచ్చిన రేటుకి మనకి పదార్థాలు అంటకడుతూ ఉంటారు. ప్రతీ కంపార్టుమెంటులోనూ ఆయా వస్తువుల రేట్లు ముద్రించి మెనూ అతికించవచ్చు. కానీ అమ్మేవారు దీన్ని పడనివ్వరు. పదిరూపాయల వడ పన్నెండు రూపాయలకి అమ్మటం అప్పుడు వీలవ్వదు కదా.

ఇవన్నీ పరస్పరాధారితాలు. ఒక దానికీ ఇంకొక దానికీ లింకు. రైల్వేస్టేషన్ లో క్యాంటిన్ పెట్టుకోవటానికి ఒక కాంట్రాక్టరు దాదాపు ముప్పైలక్షల రూపాయలు లంచం ఇవ్వవలసి వస్తుంది. అదీగాక ఆ ఏరియా ఇన్స్‌పెక్టరుకి నెలకి ముప్పైవేలు లంచం ఇవ్వాలి. నెల రోజులక్రితం ఒక ఇనస్పెక్టరు మీద నేరారోపణ జరిగి అతను ట్రాన్స్‌ఫరయి పదిహేనో తారీకు రిలీవ్ అయ్యాడు. ఆ పదిహేనురోజుల లంచం కూడా కాంట్రాక్టరు దగ్గర చెవులు పిండి వసూలు చేశాడు. ఈ విధమైన అక్రమాన్ని అడ్డుకోవటానికి మార్గాల్లేవా? కొంతవరకూ చేయవచ్చు.

రైల్వేస్టేషన్స్‌లో నాలుగైదు రెస్టారెంట్ల విధానం అమలు జరిపితే ఎవరికి కావలసిన పదార్థాలు వారికి లభిస్తాయి. చవగ్గా కావలసిన వారు చిన్నహోటలుకి వెళతారు. లేదంటే పెద్ద హోటల్స్‌కి వెళతారు. పోటీవల్ల నాణ్యత బావుంటుంది. కానీ రైల్వేకాంట్రాక్టర్లు దీన్ని పడనివ్వరు. వారు ఇచ్చిందే ప్రయాణికులు తినాలి. వారు చెప్పిన రేటుకే కొనుక్కోవాలి. ఇంతకన్నా అన్యాయం ఉంటుందా? మన ఎంపీలు పోరాడరు.

ఈ ఉదాసీనత అన్నది వ్యవస్థలో పూర్తిగా వేళ్ళూనుకుంది. ఏదో చేసేద్దామనుకుని ఏమీ చేయలేక తమ చేతకానితనానికి అందమైన ముసుగులు వేసుకుంటారని చెప్పటానికి ఒక అనుభవం చెప్తాను:

ప్రజలకి మంచి చేద్దామనే ఉద్దేశంతో ఒక అధికారి, ఆ జిల్లా సర్పంచ్‌ల కోసం ఒక సెమినార్ ఏర్పాటు చేసాడు. దానిలో పాల్గొనటానికి వెళ్ళాను. దాదాపు రెండొందల మంది సర్పంచ్‌లు వచ్చారు.

మీటింగ్ ప్రారంభం కాగానే, వారిలో ఒక సర్పంచ్ చాలా ఉద్వేగపూరితమైన నిరాశతో, “మేం సేవచేద్దామని ఎన్నికల్లో నిలబడి గెలిచాం. ఇప్పుడు ప్రజలకు ఏంచేద్దామన్నా ఫండ్స్ లేవు. కనీసం చెక్ డ్రాయింగ్ పవర్ కూడా లేదు. ఏం చెయ్యాలి? ఎంతకాలం మా సొంత డబ్బుల్తో ప్రజలకు సేవ చెయ్యగలం?” అని మైక్ పట్టుకొని ఆవేశంగా మాట్లాడగానే అందరూ చప్పట్లుకొట్టి అతడి వాదనని బలపరిచారు. సభ రసాభాసగా తయారైంది.

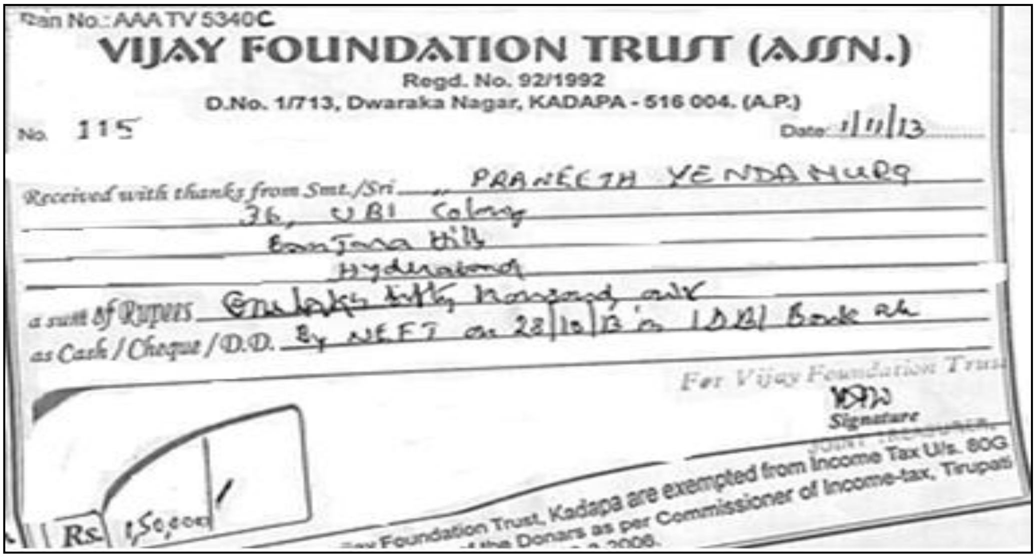
ఎంతో మంచిఉద్దేశంతో సెమినార్ ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వోద్యోగి కొంచెం చిన్నబుచ్చుకుని, "మీ అభిప్రాయాల్నీ, సమస్యల్నీ తప్పకుండా ప్రభుత్వం ముందుకు తీసుకు వెళ్తాను” అంటూ హామీ ఇచ్చాడు. అయినా వాళ్ళు శాంతించలేదు.

అప్పుడే నాకో ఆలోచన వచ్చింది. ఆ తరువాత మొదలయిన నా సెమినార్ లో ఒక ప్రతిపాదన ఇచ్చాను. “ప్రజలకి సేవచేద్దామనే ఇంతమంది సర్పంచ్‌ల సదుద్దేశ్యం చూస్తుంటే ముచ్చటగా ఉంది. కాకినాడలో జిల్లాధికారి సహాయసహకారాలతో మేము విద్యార్థులకి సదస్సు నిర్వహించాము. మూడురోజుల పాటు దాదాపు మూడువేలమంది పేద, గ్రామీణ, గిరిజన విద్యార్థులు బెనిఫిట్ అయ్యారు. దాదాపు లక్ష ఖర్చవుతుంది. అది నేను భరిస్తాను" అని, దానికి వారేం చేయాలో చెప్పాను.

వారి ప్రాంతం పల్లెటూళ్ళల్లో రెండువందల మంది విద్యార్థుల్ని పోగుచేస్తే నా సొంత ఖర్చుల మీద వాళ్ళకి ఒకరోజు పాటు ఉచిత శిక్షణా శిబిరం నిర్వహిస్తాననీ, నా దారి ఖర్చులతో సహా, పిల్లల మధ్యాహ్నభోజనం ఖర్చులు కూడా నేనే పెట్టుకుంటాననీ చెప్పాను.

అలా కాకుండా, నలుగురైదుగురు సర్పంచులు కలిసి ఆ జిల్లా ముఖ్యపట్టణాల్లో వెయ్యిమంది విద్యార్థులకి సెమినార్ జరుపుతానంటే, వాళ్ళను అక్కడికి తీసుకురావటానికి అయ్యే ట్రాన్స్‌పోర్ట్ ఖర్చూ, అందరి భోజనాలకి అయ్యే ఖర్చుకూడా నేనే భరిస్తాననీ చెప్పాను. హాలు మార్మోగేలాగా చప్పట్లు కొట్టారు.

నెల రోజుల్లో నాకు ఫోన్ చేయమని నా నెంబర్ వారికిచ్చాను. ఈ పుస్తకం ప్రింట్ అవుతున్న సమయానికి ఆర్నెల్లు గడిచాయి. కనీసం ఒక్కరి దగ్గర్నుంచి కూడా ఫోన్ రాలేదు. వారికోసం తీసి వుంచిన డబ్బు చిన్నప్పుడు చదువుకున్న కడప లో అనాధ పిల్లల హోమ్‌లో బోరుబావి తవ్వించటంకోసం విరాళంగా ఇవ్వటం జరిగింది.


Pan No.: AAATV 5340C
VIJAY FOUNDATION TRUST (ASSN.)
Regd. No. 92/1992
D.No. 1/713, Dwaraka Nagar, KADAPA - 516 004. (A.P.)
No. 115 Date: 1/11/13
Received with thanks from Smt./Sri PRANEETH YENDAMURI
36, UBI Colony
Banjara Hills
Hyderabad
a sum of Rupees
as Cash / Cheque / D.D. By NEFT on 28/10/13 in IDBI Bank a/c
For Vijay Foundation Trust
Signature
Rs. 15,000/-
...Foundation Trust, Kadapa are exempted from Income Tax U/s. 80G ...the Donars as per Commissioner of Income-tax, Tirupati ...2008.

గమ్యాలూ, ఆశయాలూ బావుంటాయి. తీరా ఆచరణలో పెట్టాల్సివచ్చినపుడు మాత్రం వెనకడుగువేస్తాం. అలా వేయడంలో రాజకీయనాయకులు ముందుంటారు.

బ్రతుకుబండి శ్మశానంవరకూ కుదుపుల్లేకుండా సాగిపోతే చాలు:

అసంతృప్తికరమైన జీవనవిధానం వల్ల వచ్చిన నిరాసక్తతని 'నిర్లిప్త తృప్తి' అంటారు. ఎక్కడో ఏదో లోటు వున్నట్టు తెలుస్తూ వుంటుంది. అదేమిటో స్పష్టం కాదు. జీవించటానికీ, బ్రతకటానికి మధ్య వున్న తేడాని పెద్దది చేస్తుంది. ఈ శూన్యతే బాబాల పంచకీ, టివీల చెంతకీ చేరుస్తుంది. నలభై ఏళ్ళ వరకూ దీనిప్రభావం అంతగా వుండదు కానీ, మధ్యవయసు దాటాక సాలెపురుగులా ఆక్రమించుకుంటుంది. అందుకే ఆధ్యాత్మిక సభల్లో పిల్లలూ, యువకులూ ఎక్కువ మంది కనపడరు.

పిల్లల్లో ఉండే ఉదాసీనత మరోరకం. ఇంటర్‌లో ర్యాంకులు సంపాదించి, వాటి ఆధారంగా ప్రతిష్టాకరమైన కాలేజీల్లో చేరి, మొదటి సంవత్సరం మంచిమార్కులు రాని విద్యార్థుల్ని సర్వే చేస్తే తేలిన విషయం ఏమిటంటే, సదరు కాలేజీల్లో సీటు సంపాదించటం కోసం అహర్నిశలూ శ్రమపడి గమ్యం సాధించిన తరువాత, విద్యార్థులు ఒక్కసారిగా రిలాక్స్ అయిపోతారని..! ఇదే అలవాటు న్యూటన్‌కీ, ఎడిసన్‌కీ ఉండి వుంటే ఇంత పురోగతి సాధించివుండే వాళ్ళం కాదు కదా..!

ఈ 'నిర్లిప్త తృప్తి' మూడు రకాలుగా రావొచ్చు.

1. సర్దుబాటు సంతృప్తి వల్ల: ఒక పెద్ద సంస్థలో ఒక కార్మికుడు పనిచేస్తున్నాడు. అతని నైపుణ్యం చూసి, తాము పెట్టుబడి పెడతామనీ, ఆ కొత్త సంస్థలో భాగస్వామిగా చేరమని కొందరు కోరారు. జీతంతోపాటు లాభాల్లో వాటా కూడా ఇస్తామని అన్నారు. ఒక పెద్ద కంపెనీలో చిన్న ఉద్యోగం వదిలి, చిన్న కంపెనీలో పెద్ద ఉద్యోగానికీ, మరింత లాభానికీ అతడు నిరాకరించాడు. కొత్త సంస్థ సరిగ్గా నడవక పోతే, ఆ మాత్రం ఉద్యోగం అతడికి ఎక్కడయినా దొరుకుతుంది. అక్కడ అతని సమస్య భద్రత కాదు. అయినా అతడు రిస్కుతీసుకోడు. కొత్తకొత్త కారణాలు వెతుకుతాడు. "ప్రస్తుతం బాగానేవుంది.. గొప్ప సంతృప్తిగా లేకపోయినా పర్వాలేదు... నాలుగు వేళ్ళూ నోట్లోకి వెళ్తున్నాయి... చాలు" అంటాడు.

2. అహంపూరిత సంతృప్తి వల్ల: ఒక నెంబర్-వన్ కంపెనీకి వ్యతిరేకంగా, పోటీ కంపెనీలు 'కొత్త... మరింత నాణ్యమయిన' ప్రొడక్టులు ప్రవేశపెడుతున్నాయి. రీసెర్చి మీద రెట్టింపు ఖర్చుపెడుతున్నాయి. అడ్వర్టైజ్‌మెంట్ మీద దృష్టి నిలిపి దూసుకుపోతున్నాయి. నెంబర్-వన్ కంపెనీ తన స్థానాన్ని నెమ్మదినెమ్మదిగా కోల్పోతోంది. అయినా సరే యజమాన్యం ఏ చర్యలూ చేపట్టదు. పాత గుడ్‌విల్ తనని మార్కెట్‌లో అగ్రగామిగా వుంచుతుందని నమ్ముతుంది. దీన్నే అహంపూరిత నిరాసక్తత అంటారు. ఇటువంటి మనస్తత్వం వున్న మనుష్యులు మాట్లాడటమే తప్ప వినరు. గత విజయాల గురించి చెప్పుకుంటూ, చుట్టూ వున్నవారికి తమ సొంత థియరీలు ఉపన్యాసమిచ్చుకుంటూ కోటరీ నిర్మించుకుంటారు.

3. అస్పష్ట అయోమయం వల్ల: కొన్ని నిరాసక్తతలకి కారణం అస్పష్టంగా వుంటుంది. గ్రామీణ ప్రాంతపు నెంబర్‌వన్ కుర్రాడు ప్రతిష్టాకరమైన పట్టణ కాలేజీలో సీటురాగానే, అక్కడి ఇంగ్లీషు వాతావరణానికీ, నాగరికతకీ అయోమయంలో పడి నిరాశావాదపు గుహలోకి వెళ్ళిపోవచ్చు. లక్షల మందికి ఆరాధ్యదైవమయిన నటుడు తన ఛరిష్మా కోల్పోయాక, పది మందికీ ఉపయోగపడే పనులుచేయటమో, మరో రంగాన్ని ఆశ్రయించటమో చేయక, తాగుడుకి అలవాటు పడవచ్చు.

మన నిరాసక్తతకి ముఖ్య కారణం: 'మనం ఇంకా చాలా చేయొచ్చనే' విషయం గుర్తించలేక పోవటం. మన శక్తివలయాలు 'చాలా చిన్నవి' అన్న భ్రమలోవుండి, మనం కొత్త ప్రయత్నాలు చెయ్యం. మైకు ముందు నిముషంపాటు నిలబడి మాట్లాడటానికి భయపడే నేను, నాన్‌స్టాప్ నాలుగ్గంటలు మాట్లాడే స్టేజికి కేవలం నాలుగంటే నాలుగు నెలల్లో వచ్చేశాను.

మరో ముఖ్య కారణం: మనం తొందరగా అలసిపోయామని అనుకోవటం. అది అలసట కాదు. విసుగు. అలసట, విసుగు రెండూ వేర్వేరు. అరగంట చదివి, "హా! అలసిపోయాను" అనుకున్న కుర్రాడు పుస్తకం పక్కన పడేసి, కామిక్స్ పుస్తకం చేతిలోకి తీసుకుంటాడు. కళ్ళు మండుతున్నవాడు కామిక్స్ ఎలా చదవగలడు?

చేస్తున్నపనే చేస్తున్న వారూ, ఇష్టంలేని పని చేస్తున్నవారూ ఈ విధమైన నిరాసక్తతకి త్వరగా చేరుకుంటారు. అందుకే చాలామంది బస్‌కండక్టర్లూ, ప్రభుత్వాఫీసుల్లో పని చేసే వారూ, కార్పొరేట్ కాలేజీల్లో చదివే విద్యార్థులూ అస్సలు నవ్వరు.

"గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్ సికింద్రాబాదులో ఆగుతుందా అండీ?"

"తెలీదు. ఎంక్వయిరీలో కనుక్కోండి"

"అదెక్కడ?"

"తెలీదు. ఎంక్వయిరీలో కనుక్కోండి. ఇది బుకింగ్ కౌంటరు"

శృంగారానికి బద్ధకం ఉన్నదా?

మనిషి మరో బలహీనత బద్ధకం. బద్ధకం వేరు, విశ్రాంతి వేరు. పనికీ పనికీ మధ్య శ్వాస తీసుకోవటం విశ్రాంతి. అసలు పనే చేయకపోవటం బద్ధకం. బద్ధకానికి ముగ్గురు చెల్లెళ్ళు: నిర్లిప్తత, నిర్వేదం, నిరాసక్తత.

ఒక బ్రహ్మచారి కుర్రాడు డిన్నర్ ప్లేట్లని వదిలేసి రెండో ఆట సినిమాకి వెళ్తాడు. మరుసటిరోజు ప్రొద్దున్న ఆలస్యంగా నిద్ర లేచి హడావుడిగా ఆఫీసుకి వెళ్ళిపోతాడు. సాయంత్రం వచ్చేసరికి గదంతా వాసన వస్తూ వుంటుంది. శుభ్రం చేద్దామని చాలా నిజాయితీగా అనుకుంటాడు. కానీ శరీరం సహకరించదు. బయట నుంచి బిర్యానీ తెప్పించుకుంటాడు. ఆ విధంగా నెమ్మదిగా వాసనకి అలవాటు పడతాడు. తన నుంచి బద్ధకం అనే దుర్వాసన వస్తోందన్న విషయాన్ని గ్రహించడు.

ఆఫీసర్స్‌కి ట్రయినింగ్ ఇస్తూ, 'మీలో బద్ధకం వున్నవారు చేతులెత్తండి' అని అడుగుతాను. చెయ్యి ఎత్తటానిక్కూడా బద్ధకం ఉన్నవారు తప్ప అందరూ ఎత్తుతారు. అసలు 'బద్ధకమంటే ఏమిటి?' అన్న ప్రశ్నకు 'నిద్ర లేవగానే పక్కబట్టలు సర్దకపోవటం, విప్పిన బట్టలు ఎక్కడపడితే అక్కడ పడెయ్యటం' లాంటి రకరకాల నిర్వచనాలు వస్తాయి. చివరికి వాటినన్నిటినీ సూత్రీకరిస్తే అయిదారు పాయింట్లు దొరుకుతాయి. '1. నేను చేయకపోతే మరొకరు చేస్తార్లే అనుకోవటం 2. పనిమీద ఆసక్తి లేకపోవటం 3. తరువాత చెయ్యొచ్చులే తొందరేముంది అని వాయిదా వేయటం' లాంటివి.

బద్దకం క్షణాల్లో పోవాలంటే ఏం చెయ్యాలో ఒక గొప్ప చిట్కా చెప్తానంటాను. ఆ యువకులందరూ ఉత్సుకంగా చూస్తారు. ఈ మూడు పాయింట్లనీ బెడ్‌రూంలో ఫ్రేము కట్టించి, పడుకోబోయే ముందు చదవమంటాను. రెండు నిముషాల తరువాత నేను చెప్పింది అర్థమై ఆడిటోరియం నవ్వుల్తో దద్దరిల్లుతుంది.

ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమిటంటే, పనిలో ఉత్సాహం ఉంటే బద్దకం ఉండదు. వేసవి శెలవుల్లో తాతగారింటికి వెళ్ళేరోజు... స్కూల్ తరపున క్రికెట్ మ్యాచ్ ఆడటానికి వెళ్ళేటప్పుడు... కజిన్ పెళ్ళికి బయల్దేరటానికి రైలు ప్రయాణం కోసం తెల్లవారుజామునే ఉత్సాహంగా లేవటం... ఇవన్నీ మీకు గుర్తున్నాయా? ఉత్సాహం ఉన్న ఇలాంటి పనులకి ఎంత తెల్లవార్నే నిద్ర లేచామో గుర్తుతెచ్చుకోండి.

బద్దకం అని సెపరేట్‌గా ఏమీలేదు. అవసరమైన పని మానేసి ఇష్టమైన పని చేసి, తరువాత బాధపడటాన్నే బద్దకం అంటారు. తల్లి తండ్రులతో సహా ఇక్కడ అందరూ తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే: చదువు బోర్‌కొట్టి విద్యార్థి టీ.వి. ఆన్‌చేయడు. గదిలో వున్న టీ.వి. చదువుని తొందరగా బోర్ కొట్టేలా చేస్తుంది.

బద్దకం ఉన్న వాళ్ళు నెత్తి మీద తడిగుడ్డ వేసుక్కూర్చుని తమ చర్యలని రకరకాలుగా సమర్థించుకుంటారు... "నా పని మొదలు పెట్టటానికి మంచి ముహూర్తం (రోజు) కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను... ఈరోజు తొందరగా పడుకుంటే రేపు మరింత ఉల్లాసంగా పని ప్రారంభించగలను... వాతావరణం చాలా ఆహ్లాదంగా ఉంది. రేపటినుంచి మొదలుపెడతాను... నేనేదైనా పని మొదలుపెడితే అది పెరఫెక్ట్‌గా పూర్తవ్వాలని ఆశిస్తాను".

మీకు రోజురోజుకీ బద్దకం ఎక్కువవుతోందా? నెలకు అరకేజీ బరువు ఎక్కువవుతున్నట్లు ఫీలవుతున్నారా? తిండి తగ్గించుకోలేక పోతున్నారా? వ్యాయామం చేయబుద్ధవడం లేదా? ఈసారి రైల్వే స్టేషన్‌కి గానీ, ఎగ్జిబిషన్‌కి గానీ లేదా మార్కెట్‌కిగానీ వెళ్ళినపుడు, మీ చుట్టూ వున్న జనంలో బాగా లావుగా వున్నవాళ్ళని, ముప్పై ఏళ్ళకే రెట్టింపు బరువు మోస్తున్న ఊబకాయుల్ని చూడండి. వాళ్ళను గమనిస్తూనే వుండండి. ఆటో ఎక్కడానికీ, సిటీబస్‌లో ప్రయాణించడానికీ వారెంత కష్టపడుతున్నారో. నడవడానికి ఎంత ప్రయాసపడుతున్నారో గమనించండి. కొన్నాళ్ళకి మీ పరిస్థితి కూడా అలాగే వుంటుందన్న నిజాన్ని ఊహించుకోండి. అడుగుతీసి అడుగు వేయటానికి ఎంత కష్టపడాలో తలుచుకోండి. పదిరోజులు ఇలా జరిగే సరికి మీ శరీరం అంటే మీకు భయం పుడుతుంది. ఎక్కువ తినాలంటే అసహ్యం వేస్తుంది. ఎక్సర్సైజ్ చేయకపోతే గిల్టీ ఫీలింగ్ ఏర్పడుతుంది. మీలోనే క్రమక్రమంగా ఒక మార్పు రావటాన్ని మీరు గమనిస్తారు.

అతివృష్టి పడక - అనావృష్టి నిద్ర:

బ్రౌన్‌బాట్ అనే గబ్బిలం రోజుకి 20 గంటలు నిద్రపోతుంది. కొన్ని కొండచిలువలు రోజులో 18 గంటలు పడుకుంటాయి. మనలో కూడా కొందరు బద్ధకాన్ని కొండచిలువల్లా కౌగిలించుకొని నిద్రపోతూనే వుంటారు.

హాయిగా వుంది, నిదురపో... అన్నదీ కలల వనం.

రేయి కదిలింది, కదలవా... అన్నదీ తొలి కిరణం.

మంచు తెరలో గులాబీలా ఉన్నదీ నా హృదయం"

- అని నా టెలీ సీరియల్ కి ఒక పాట వ్రాశాడు సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి. ఇంత మంచి పాటని ఇంత దరిద్రమైన సందర్భంలో వాడుతున్నందుకు క్షమించాలి.

మంచి నిద్ర మంచి ఆరోగ్యానికి నిదర్శనం. మంచి నిద్ర అంటే ఎక్కువ సేపు నిద్ర పోవటం కాదు. గాఢంగా నిద్రపోవటం. పిల్లలకి ఎనిమిది, పెద్దలకి ఏడు గంటల శయనం అవసరం. నిజానికి మనిషికి అయిదు గంటల నిద్ర చాలు. మిగతాది అటూ ఇటూ ఆనందించటం. రెండురోజుల పాటూ నిద్ర లేకపోయినా కొన్నిగంటల గాఢనిద్రతో దాన్ని బాలెన్స్ చేయవచ్చు. అయితే ఈ సూత్రం పిల్లలకు వర్తించదు.

నిద్రకి సంబంధించిన సమస్యలు రెండు: అతినిద్ర (హైపర్‌సోమ్నియా), నిద్రలేమి (ఇన్సోమ్నియా). మొదటిది గెలుపుకి శత్రువు. రెండోది బద్ధకానికి మిత్రువు.

మహాభారతంలో వ్యాసమహర్షి 'బలమైన శత్రువులున్నవారు, కోరిక తీరనివారు, శారీరక రుగ్మతలూ మానసిక కష్టాలూ వున్నవారు, దొంగలు' అనే నాలుగు రకాలైన వ్యక్తులు నిద్రలేమితో బాధపడుతూ వుంటారని వ్రాసాడు. ఈ కావ్యాన్ని ఆయనే గానీ ఇప్పుడు తిరిగి వ్రాయల్సి వస్తే, విద్యార్థుల్నీ, ఉద్యోగస్తుల్నీ కూడా కలిపి వుండేవాడు. వీరిద్దరికీ కూడా ప్రస్తుతం నిద్ర ఉండటంలేదు.

ప్రస్తుతం విద్య గతమంత ఆహ్లాదకరం కాదు. స్కూలు/కాలేజి బస్సుల్లో వళ్ళు హూనాతి హూనం. చదువుల్లో పోటీ హీనాతిహీనం. ఏమి చదువుతున్నామో, ఎందుకు చదువుతున్నామో తెలియని స్థితి.

ఉద్యోగస్తుల సమస్యలు వేరే. గుండెల మీద కుంపటిలా నిరుద్యోగులైన కొడుకులు, చదివింది ఛాటింగ్ కోసమే అని నమ్మే కూతుళ్ళు, ఇంగ్లీష్ రాక మెస్సేజ్‌లని తెలుగుట్రైజ్డ్ ఇంగ్లీష్‌లో టైపుచేసే పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ పిల్లలూ, మోటార్‌సైకిల్ కొనివ్వకపోతే భోజనం చేయమనే మనవళ్ళూ... రోజురోజుకీ పెరుగుతూన్న కరెంటు ఖర్చులా రోజుకో సమస్య. పెట్రోల్ ధరలా నిమిషానికో ప్రోబ్లమ్. ఇక నిద్ర ఎక్కడ?

ఇన్సోమ్నియా మూడు రకాలుగా వుంటుంది.

1. పక్కమీదకు వెళ్ళగానే నిద్ర పట్టక తత్ఫలితంగా ప్రొద్దున్నే ఆలస్యంగా లేవటం.
2. ఏ అర్ధరాత్రి వరకో నిద్రపట్టక, మళ్ళీ గంటలోనే మెలకువ వచ్చేసి, తత్ఫలితంగా రోజంతా అలసటగా వుండటం.
3. రాత్రి మొత్తం ఏ సమయంలోనూ గాఢనిద్రలోకి వెళ్ళలేక, పగలంతా ఆవులిస్తూ వుండటం.

'నిద్రలేమి' వల్ల మూడ్ సరిగ్గా వుండకపోవటం, బలహీనమైన ప్రతిస్పందనలు, చిరాకు మొదలైన రుగ్మతలు ఏర్పడతాయి. మందు కొడితే గొప్పగా నిద్ర పడుతుంది అనుకొంటారు కొంతమంది మద్యపాన ప్రియులు. అది నిద్ర కాదు. డెలీరియం. నిద్ర ఆరు స్టేజిల్లో సాగుతుంది:

1.ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచన్లతో (లేదా ఐటమ్‌సాంగు టైపు ఆలోచన్లతో) దొర్లటం.

2. కనుపాపల కదలిక ఆగే స్టేజి

3. సాధారణ నిద్ర.

4. గాఢ నిద్ర.

5. పూర్తి మెలకువలోకి రావటానికి చేసే బద్దకపు ప్రయత్నం.

6. పూర్తి మెలకువ. గాఢ నిద్ర అర్ధరాత్రి నుంచీ తెల్లవారేవరకు నాలుగ్గంటలపాటు వుంటుంది. ఆక్సిడెంట్లు జరిగేది ఆ సమయంలోనే.

ఒకే సమయానికి పడుకోవటం, లేవటం క్రమశిక్షణకి మొదటి మెట్టు. మూడేళ్ళ వయసులో క్రమశిక్షణ నేర్పకపోతే ఆ తరువాత చాలా కష్టం. ప్రేమకీ, గారాబానికీ తేడా తెలియని తల్లితండ్రులు తమ పిల్లలకి చేసే గొప్ప ద్రోహం ఏమిటంటే, శలవే కాబట్టి మరుసటిరోజు ఆలస్యంగా లేచినా పర్వాలేదనుకుంటూ శనివారం అర్ధరాత్రి వరకూ టివి చూడనివ్వటం..! సోమవారం స్కూల్‌కి వెళ్ళాలి కాబట్టి ఆదివారం రాత్రి తొందరగా పడుకోబెట్టినా... పడుకోవటం వేరు, నిద్ర పోవటం వేరు. గాఢనిద్రలోకి వెళ్ళని పిల్లలు మరో మూడు రోజులపాటూ మధ్యాహ్నం ఆవులింతల్తో గడుపుతారు. చదువు ఎక్కదు.

థామస్ అల్వా ఎడిసన్, మ హాత్మా గాంధి, సుభాష్‌చంద్రబోస్‌లు చాలా రోజులపాటు నిద్ర లేకుండా ఉండేవారని, అయినా ఫ్రెష్‌గా తమ పనులు చేసుకునేవారని చరిత్రకారులు చెపుతారు. అయితే వారు చెప్పనిది ఏమిటంటే, పనుల మధ్య ఎప్పుడు కాస్త సమయం దొరికినా వాళ్ళు కునుకు తీసేవారని..!

సంతృప్తికరమైన ఈ రోజుకీ- నమ్మకమయిన రేపుకీ మధ్య వంతెన 'నిద్ర'. అటు నేడూ, ఇటు రేపూ ఆ రెండు స్థంభాలూ బావుంటే, మధ్య వంతెన బావుంటుంది. ఈ క్రింది చిన్నచిన్న జాగ్రత్తల ద్వారా అతినిద్ర, నిద్ర లేములను జయించవచ్చు.

- నిద్ర పట్టకపోవటానికి సంబంధించిన మూలకారణాలను ముందు శోధించండి. నిద్రమాత్రలు కేవలం బాధ మర్చిపోయేటందుకే పనిచేస్తాయి. మాత్రలు మానేయగానే రోగం తిరిగి వచ్చి చేరుకుంటుంది.
- ప్రతి రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవటం నిద్రకి మనం చేసే గొప్ప ఉపకారం.
- క్లిష్టమయిన పనులు చేసిన వెంటనే నిద్రకి ఉపక్రమించకండి. "బాగా పనిచేసి అలసిపోయి, గాఢమయిన నిద్రలోకి జారుకోవటం నాకు అలవాటు" అంటారు కొందరు. అలసిపోతే తప్ప నిద్రపట్టని స్థితికి క్రమక్రమంగా చేరుకొంటున్నామని వారు గుర్తించరు.
- నిద్రకి ముందు ఎవరితోనైనా మాట్లాడితే చాలా బావుంటుంది కానీ, అది అలా అలవాటయితే, మాట్లాడటానికి ఎవరూ దొరకనిరోజు నరకమవుతుంది.
- ఊబ శరీరం నిద్రకి తోటి పెళ్ళికొడుకు.
- అకస్మాత్తుగా అర్ధరాత్రి మెలకువ వచ్చి మళ్ళీ నిద్ర పట్టకపోతే పక్కమీద పాములా దొర్లకుండా, లేచి ఏదయినా పనిలో లీనమవ్వండి.
- భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకొంటే నిద్ర పట్టదు. అదేవిధంగా సిగరెట్టు, కాఫీ గాఢనిద్రకి నిరోధకాలు.
- పడుకోబోయే ముందు మనసుని కలచివేసే భయంకరమైన న్యూస్‌నీ, రాజకీయ నాయకుల్నీ టి.వీ లో చూడొద్దు. లేట్ నైట్ షోస్ కూడా అంతే.
- శుభ్రమైన బెడ్రూము, గదిలో ఆహ్లాదకరమైన మ్యూజిక్కూ, గాలిలో రవ్వంత పరిమళం మెదడు మీద మంచి ప్రభావం చూపుతాయి.
- పుస్తకం చదువుతూ నిద్రలోకి జారుకోవటం మంచి అలవాటు. విద్యార్థులకి మరీ మంచిది.
- గాఢంగా గాలి పీలుస్తూ, నెమ్మదిగా వదుల్తూ కండరాల్ని కూడా అదేవిధంగా బిగించి లూజ్‌చేస్తూ సెల్ఫ్ హిప్నటైజ్ చేసుకోవటం కూడా ఒక టెక్నిక్కే.
- వయసు పెరిగే కొద్దీ ఉత్సాహం తగ్గుతుంది అంటారు. కాదు. శరీరం అడ్డంగా పెరిగేకొద్దీ ఉత్సాహం తగ్గుతుంది.

విద్యార్థులకి సంబంధించి ఒక గొప్ప సూత్రం '**ఒక రోజు - రెండు ప్రత్యూషాలు**'. ప్రత్యూషం అంటే తెల్లవారు బ్రహ్మసమయం. ఆ సమయంలో ఏకాగ్రత ఎక్కువ వుంటుంది. వీలైనన్ని ప్రత్యూషాల్ని 'కృత్రిమంగా' తయారుచేసుకోవటం గొప్పవాళ్ళ ఎనర్జీ సీక్రెట్. విద్యార్థులు కూడా మధ్యాహ్నం పూట ఏ లైబ్రరీలోనో పది నిముషాలు కునుకు తీస్తే, సాయంత్రం వరకూ ఫ్రెష్‌గా వుంటుంది. 'ఒక రోజు - రెండు ప్రత్యూషాలు' టెక్నిక్ గురించి మరింత వివరంగా 'విజయ రహస్యాలు' అన్న పుస్తకం లో వ్రాసాను.

కూతురి పెళ్ళిలో ఆఫీసు విషయాలు చర్చించే వర్క్-హాలిక్స్ :

బద్ధకం, నిద్రలేమి పరాజితుల్లోని ఒక పార్శ్వమయితే, మరోవైపు బలహీనత వర్క్‌హాలిక్స్ సిండ్రోమ్. తననుంచి తాను తప్పించుకోవటానికి పనిలో నిమగ్నమవ్వడమే ఈ వ్యాధి లక్షణం. దాహంతో ఉన్నప్పుడు ఉప్పునీరు త్రాగడం లాంటిది ఇది. "నేను-పని-చేస్తున్నాను" అనే మూడు పదాల ద్వారా విజయం సాధించినట్టు భావిస్తారు వీరు.

ఉదాసీనత అంటే పనిపట్ల నిర్లిప్తంగా ఉండటం. 'వర్క్ఇంటెరెస్ట్' - 'వర్క్‌హాలిజం' వేర్వేరు పదాలు. కన్ఫ్యూజ్ అవ్వొద్దు. ఎక్కువ పని చేయటం వేరు, పనిలోనే మునిగిపోవటం వేరు. సమర్థులు లేచినప్పటి నుంచి నిద్రపోయేవరకూ రకరకాల పనులద్వారా ఆనందం పొందుతారు. ఆటలూ, యాత్రలూ, పార్టీలూ, స్నేహితులూ మొదలైన రెలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ ద్వారా ఉత్తేజితమౌతారు. వర్క్‌హాలిక్స్ అలా కాకుండా <u>ఒకే పనిలో</u> మునిగి ఉంటారు.

వర్క్‌హాలిక్స్ శెలవుల్ని ఆనందించలేరు. పనిలోనే ఆనందం వెతుక్కుంటారు. పార్టీల్లో అవతలివారు వింటున్నారో లేదో కూడా పట్టించుకోకుండా పని గురించే మాట్లాడతారు. తాము సాధారణ ప్రజల కంటే పై అంతస్థులో ఉన్నామని అభిప్రాయపడుతూ ఉంటారు. "హృదయం కోల్పోవటం" అంటే ఇదేనని వీరెప్పటికీ తెలుసుకోలేరు.

సినిమాలు, టివిలాంటి తాత్కాలిక ఆనందాల కోసం, గమ్యాన్ని వదులుకోవటం మూర్ఖత్వం. కానీ కేవలం గమ్యంకోసం సంసారమూ, పిల్లలూ లాంటి ఆనందాలన్నీ వదులుకోవటం అంతకన్నా మూర్ఖత్వం.

నిద్రాహారాలు మాని పని చేసే సైంటిస్ట్ కూడా అప్పుడప్పుడు కిటికీలోంచి బయటి ప్రకృతినీ, వర్షాన్నీ చూడొచ్చు.

వర్క్‌హాలిక్స్ భార్యను సంతోష పెట్టటంకంటే, బాధ్యతలు అప్పగించటంలో ఎక్కువ సంతోషిస్తారు. అందుకే తరచూ "నా భార్య లేకుంటే నేనేదీ సాధించేవాడిని కాదేమో" అని అందరికీ చెప్తూ ఉంటారు.

"పని తప్ప నాకు వేరే ధ్యాస లేదు. నేను వారానికి డబ్బై గంటలు పని చేస్తాను. నేను పనిచేసే సంస్థ నా మీదే ఆధారపడి ఉంది. నేను లేకపోతే అది కుప్పకూలి పోతుంది..." అనుకునే వర్క్‌హాలిక్స్ ఈ క్రింది లక్షణాలు కలిగి ఉంటారు.

- పడుకొనే వరకూ నా ఆఫీసు పేపర్లే చదువుతాను.
- రాత్రిళ్ళు గుడ్లగూబలా మేల్కొని, పొద్దున్నే కోడిపుంజులా లేచి నా సంస్థ కోసం పని చేస్తాను.
- మా నైట్ వాచ్‌మెన్ డ్యూటీ దిగక ముందే ఆఫీసుకి చేరుకుంటున్నందుకు నేను గర్వ పడుతున్నాను.
- ఏదైనా సభలో ఉన్నప్పుడు నాకు తరచుగా ఫోన్లు రావటాన్ని గర్వంగా ఫీలవుతాను.
- పని పట్ల నాకెంత ప్రేమంటే, సినిమాహాల్లో భార్యతో కలిసి సినిమా చూస్తున్నప్పుడు కూడా ఆఫీసు నుంచి వచ్చే మెసేజ్‌ల కోసం తరచు సెల్‌ఫోన్ చెక్ చేస్తూ ఉంటాను.
- ఫ్యామిలీతో రెస్టారెంట్‌కి వెళ్ళినప్పుడు కూడా ఆఫీసు పేపర్స్ తీసుకెళ్తాను.
- హోటల్లో నాభార్య మెనూ చదువుతూ ఉంటే, నేను నాఆఫీసు వారికి ఫోన్లో సూచనలు ఇస్తూ ఉంటాను.

పనిపట్ల ప్రేమ- job కీ Joy కీ తేడా ఒక అక్షరమే:

తప్పనిసరి బాధ్యతగా చేస్తే అది జాబ్. ఆడుతూ పాడుతూ చేస్తే అది జాయ్. రాయలసీమ ప్రాంతంలో ఒక మారుమూల పల్లెటూరు దగ్గర ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సెమినార్‌కోసం వెళ్ళినప్పుడు, అక్కడ ఒక యువ లెక్చరర్ ఈ విధంగా అన్నాడు. "నేను ఫైనల్ ఇయర్ ఇంజనీరింగ్ చదువుకుంటున్న రోజుల్లో బిల్‌గేట్స్ గాని, నారాయణమూర్తి గాని కార్లో మా కేంపస్‌కి వచ్చి నన్ను ఉద్యోగంలోకి తీసుకుంటారని కలలు కన్నాను సర్. నా కలలు కల్లలై పోయాయి. నేను ఊహించిన జీతంలో కేవలం పది శాతానికి నేనిక్కడ పనిచేస్తున్నాను. సిటీ లైఫ్ పూర్తిగా మిస్ అవుతున్నాను. నా భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా కనపడుతోంది. పెళ్ళి, సంసారం పక్కన పెట్టండి.అసలెందుకు బతుకుతున్నానో నాకే అర్థం కావటం లేదు".

ఇది చాలా మంది యువకుల గాథ. తాము ప్రేమిస్తున్న పని దొరికినవారు ఈ ప్రపంచంలోకెల్లా అదృష్టవంతులు. వారు కొద్ది మందే ఉంటారు. బ్యాంకులో పనిచేసే రోజుల్లో నేనూ ఇదే విధంగా బాధ పడేవాడ్ని. నా ప్రవృత్తి క్రియేటివిటీ. బ్యాంకు ఉద్యోగంలో సంతృప్తి దొరికేది కాదు. మరి దీనికి పరిష్కారం ఏమిటి?

మిమ్మల్ని మీరు మూడు ప్రశ్నలు అడగండి.

- నాకేం కావాలి?

- అది ఎక్కడ ఉంది?

- దాన్ని ఎలా పొందాలి?

అభిరుచికి తగ్గ వృత్తిని ఎన్నుకుంటే, జీవితం సంతోషమయం అవుతుంది. జంతువులపై ప్రేమ ఉన్నవారు వెటర్నరీ, ప్రకృతి అంటే ఇష్టం ఉన్న వారు అగ్రికల్చర్, వంటల మీద మక్కువ ఉన్న వారు హోటల్ మేనేజ్‌మెంట్ చదివితే, చేస్తున్న పని ఆనందించటానికి దోహదపడుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు చాలా మంది విద్యార్థులు నెలజీతమూ, రాబడీ చూసి వృత్తుల్ని ఎన్నుకుంటారే తప్ప దానికి సరిపడా అభిరుచి తమకి ఉందా-లేదా అని ఆలోచించరు.

ఆనందం ఇచ్చే ఉద్యోగంలో (లేదా వ్యాపకంలో) ప్రవేశించి ఆ వృత్తిలో గెలుస్తే మీ కళ్లు వెలుగుతో నిండుతాయి. 'నానో' కారు ఓపెనింగ్ సమయంలో రతన్‌టాటా కళ్ళలో మెరుపు, గ్రాండ్‌స్లామ్ నెగ్గినప్పుడు టెన్నిస్ బ్యాటు గాలిలో విసిరిన ఆంద్రూఅగాస్సీ ఆనందం, చంద్రుడిమీద తొలి అడుగు పెట్టినపుడు ఆమ్‌స్ట్రాంగ్ నవ్వులో విజయగర్వం సజీవ ఉదాహరణలు. తమకు ఆసక్తి కలిగిన వృత్తిలో ఆహ్లాదంగా పనిచేస్తున్నవారికీ, గాబరాగా గడియారం చూసుకుంటూ కాల్ సెంటర్‌లోకి పరిగెత్తే ఉద్యోగులకీ ఉండే తేడా అది. మార్కెట్లో కోట్లతో వ్యాపారం కావొచ్చు, వంటింట్లో వంట చేయడం కావొచ్చు, లేదా పిల్లలకి పాఠాలు చెప్పటం అయ్యుండవచ్చు. అదీ కాకపోతే ఆర్.టీ.సీ బస్సు నడపటం కావొచ్చు. పనిలో ఆనందం పొందకపోతే జీవితం భారంగా గడుస్తుంది. ఇక్కడ మీకో సందేహం రావొచ్చు. ఇది అందరికీ ఎలా సాధ్యం? అని. సాధ్యమే.

ఇలాంటి తన్మయత్మం రావాలి అంటే కొన్ని లక్షణాలు ఉండాలి.

1. **ఆసక్తి:** కరెంటు పోయి 'నామొగుడుకి నీవే పెళ్ళాం' సీరియల్ రాకపోతే ఒక గృహిణి బాధ పడుతుంది. అదే కరెంటుపోయి కంప్యూటర్లు ఆగిపోతే ఉద్యోగులుకొన్నిసార్లు సంతోషిస్తారు. అదీ తేడా. చేస్తున్న పనిలో ఆసక్తి పెంచుకోవాలి. లేదా ఖాళీ సమయాల్లోఆసక్తి ఉన్న విషయాల్లో కృషిచేయాలి. దానివల్ల జీవితం రిలాక్సింగ్ గా ఉంటుంది. సాయంత్రం ఆఫీస్ నుంచి ఇంటికొచ్చాక 'కీ బోర్డ్' నేర్చుకున్న ఒక గుమస్తా, ఇప్పుడు పార్ట్ టైమర్ గా స్టూడియోల్లో నెలకి లక్ష సంపాదిస్తున్నాడు.

2. **సామర్థ్యం:** రాజకీయ నాయకుడు కావాలన్న బలమైన కోరిక ఒక్కటే ఉంటే సరిపోదు. సందర్భానుసారంగా వ్యవహరించగల లౌక్యం, పదిమందిలో మాట్లాడే సామర్థ్యం, అందరి పేర్లు గుర్తుపెట్టుకొనే జ్ఞాపకశక్తి మొదలైన లక్షణాలన్నీ కలిగి ఉండాలి.

3. **అంకితభావం:** పర్వత ప్రాంతాల్లో కొన్ని కోట్ల మంది పుట్టారు. టెన్సింగ్ నార్గే ఒక్కడే ఎవరెస్ట్ ఎక్కాడు. చాలామంది గాలి పటాలని ఎగురవేసారు. రైట్ బ్రదర్స్ మాత్రమే విమానాన్ని కనుక్కొన్నారు. అందరూ బాధని చూసారు. గౌతమ బుద్ధుడు మాత్రమే ప్రవక్త అయ్యాడు. అంకితభావంతో చేసే పని గొప్ప సంతృప్తి ఇస్తుంది. ప్రపంచమంతా నిదురపోతున్న సమయంలో రాత్రంతా పని చేసి, పని పూర్తయ్యాక ఒళ్ళు విరుచుకుంటూంటే ఉన్న సంతోషం, అనుభవిస్తేనే తెలుస్తుంది. ప్రస్తుతం ఉన్న మన సినిమా హీరోల్నే తీసుకోండి. గత తరం వారిలాగా వీరికి గొప్ప నటన చేతకాదు. హావ భావాలు ప్రకటించలేరు. అయినా కూడా వీరు ప్రజల మన్ననలు ఎలా పొందుతున్నారు? డాన్సులు, ఫైట్లు అద్భుతంగా ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల..! తమ నటనా వైఫల్యాన్ని డాన్సులూ ఫైట్లతో కవర్ చేస్తున్నారన్నమాట. అదే అంకిత భావం. ఈ ఉదాహరణ చాలావిషయాల్లో వర్తిస్తుంది. అందరూ విశ్వనాధ సత్యనారాయణగారి లాగా విషయపరిజ్ఞానంతోనో లేక బమ్మెర పోతన లాగా సరళంగానో వ్రాయలేరు. అందువల్లే పాఠకులను రంజింపచేయటానికి కొందరు వచన కవిత్వాన్నీ, నాలాంటివారు సస్పెన్సు, నాటకీయత అనే ప్రక్రియల్నీ ఎంచుకున్నారు.

4. **సహనం:** బ్రేక్-త్రూ వచ్చేవరకూ మానసికంగా, ఆర్ధికంగా వచ్చే ఒత్తిడిని తట్టుకొనే సామర్ధ్యం పెంచుకోవాలి. ఆ గ్రామీణ ప్రాంతంలో ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో లెక్చరర్‌కి ఈ విషయమే చెప్పాను. "మీ గమ్యం బిల్‌గేట్స్ దగ్గర ఉద్యోగం, కానీ ప్రస్తుతం చేస్తున్నది ఒక చిన్న ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో లెక్చరర్ ఉద్యోగం. దాని కారణంగా మీ చిరాకంతా ఈ విద్యార్థుల మీద చూపించవద్దు. వర్తమానాన్ని ప్రేమిస్తే భవిష్యత్తు బాగుంటుంది. చేస్తున్న పని ఆనందిస్తూ, దానికి నూరు శాతం న్యాయం చెయ్యండి. మరోపక్క సాఫ్ట్ స్కిల్స్ పెంపొందించుకోండి. జీవితంలో పైకి రావటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి" అని.

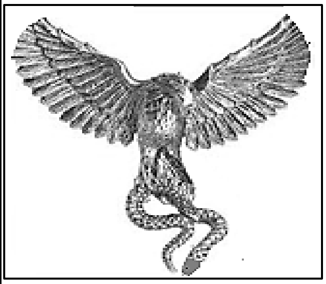
నా మొట్టమొదటి నవల 'ఋషి' స్వాతిలో ప్రచురితమైన తరువాత రెండో నవల 'పర్ణశాల' ఆంధ్రప్రభ వారపత్రిక నుంచి తిరిగి వచ్చేసింది. దాన్ని పట్టుకొని మరో పత్రిక ఆఫీసుకి వెళ్ళాను. ఎడిటర్‌గారు ఒక యువ రచయిత్రితో కబుర్లు చెపుతూ కూర్చున్నారు. గది బయట బెంచీ మీద కూర్చున్నాను. అప్పటికే ఒక ఆర్ధికసంస్థలో ఉన్నతాధికారిని. అయినా అవసరం నాది. పావు గంట... అరగంట..! వెళ్ళిపోదామా అనుకుంటూవుండగా గంట తరువాత పిలుపొచ్చింది. ఏ మాటకామాటే చెప్పుకోవాలి. ఆమె చాలా అందంగా ఉన్నది. అయన దాన్ని అక్కడికక్కడే చదివి “బాగా రాశారు. వెంటనే ప్రచురిస్తాను” అన్నాడు. చాలాకాలం పెయ్యలేదు. ఈ లోపులో 'తులసీదళం', ‘వెన్నెల్లో ఆడపిల్ల’ పాపులర్ అయ్యాక, ఆయనే తన పత్రిక సీరియల్‌కి ఇంటికి రావటం జరిగింది. గెలుపు ద్వారం తెరుచుకోవాలి అంటే సహనం అవసరం అని చెప్పడానికి మాత్రమే ఈ ఉదాహరణ.

జీవితపు ప్రారంభదశలో మనకిష్టమైన వృత్తిని చేపట్టడం కుదరక పోవచ్చు. మన అభిరుచికి వ్యతిరేకంగా డబ్బు కోసం ఇష్టం లేని వృత్తిని చేపట్టవలసి రావచ్చు. అప్పుడు:

1. ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవడం కోసం ఒక ఉద్యోగంలో చేరండి.
2. తరువాత మీకిష్టమైన వృత్తిలోకి మారండి. కానీ మీకిష్టమైన వృత్తి మీకు జీవితాధారం ఇవ్వగలిగేంత ఆర్థిక వనరుల్ని సమకూర్చేదయ్యుండాలి.
3. మీకిష్టమైన వృత్తి, ఆర్థిక వనరుల్ని ఇచ్చేంత బలమైనది కాకపోతే, బ్రతకటంకోసం మొదటి వృత్తిలోనే కొనసాగి, మరోవైపు మీ అభిరుచిని కొనసాగించండి. అప్పుడు జీవితంలో నిరాసక్తత తగ్గిపోతుంది.
4. ఒక వేళ మీ అభిరుచి, ఆర్థిక పరంగా నిలదొక్కుకొనే వీలున్నదైతే కొంత కాలానికి, అదే మీ వృత్తి అవుతుంది.
5. తమకిష్టమైన రంగంలో ప్రవేశించి పైకి వద్దామనుకునే ప్రతీవారూ తెలుసుకోవలసిన ఈ క్రింది ఉదాహరణ పై నాలుగు విషయాల్నీ మరింత స్పష్టంగా విశదీకరిస్తుంది.
   i. ఒక కుర్రవాడికి పాటలు పాడే అభిరుచి వుంది. ఆ వృత్తిలో సెటిల్ అవుదాం అనుకొన్నాడు.
   ii. కానీ ఒక చిన్న పల్లెటూర్లో టైపిస్టుగా ఉద్యోగం వచ్చింది.
   iii. ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి నగరానికొచ్చి ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తే మొత్తం రెంటికి చెడ్డ రేవటి అయిపోతాడు.
   iv. కొంత కాలం ఉద్యోగం చేసి, కొంత డబ్బు సమకూర్చుకొని మధ్యమధ్యలో నగరానికి రావాలి. అదృష్టాన్ని పరిశీలించుకోవాలి. స్టూడియోల చుట్టూ తిరిగి దర్శకుల్ని, నిర్మాతల్నీ కలుసుకొని తన టాలెంటు పరీక్షించుకోవచ్చు. పాటలు పాడే ట్రూపుల్లో చేరి పార్ట్‌టైంలో పాటలు పాడొచ్చు. డబ్బింగ్ అవకాశాలు కూడా పరీక్షించుకోవచ్చు. నగరంలో సెటిలవటం ముఖ్యం.
   v. త్వరలోనే అతనికి తనలో వున్న విద్య, ఒక ప్రొఫెషనల్‌గా మారటానికి సరిపోతుందా, లేక అది భ్రాంతా, తనగురించి తను ఎక్కువగా అంచనా వేసుకొంటున్నాడా అన్న విషయం తెలిసిపోతుంది.
   vi. ప్రొఫెషనల్ అవటానికి కావలసినంత టాలెంటు తన దగ్గర లేని పక్షంలో అతడు మరింత సాధన చేయవలసి వుంటుంది. ఒకసారి బ్రేక్-త్రూ వచ్చిన తరువాత అతడి అదృష్టానికి ఆకాశమే హద్దవుతుంది. బ్రేక్-త్రూ వచ్చేవరకూ గెలుపు గది బయట వేచివుండక తప్పదు.

వ్యసనం: వదిలి పెడితే

బాగు పడతారు. వదలనివ్వదు. బాగు పడితే వదిలిపెడతారు. బాగుపడనివ్వదు. వ్యసనానికి లోనైనవారి జీవితం... వారికి నరకం. పక్కవారికి దుర్భరం.



జమైకాకి 'అడవులదేశం' అని పేరు. కుప్పలుతెప్పలుగా పెరిగిన పాముల బారినుంచి ప్రజల్ని రక్షించటానికి ప్రభుత్వం కొన్ని గ్రద్దల్లాంటి పక్షుల్ని దిగుమతి చేసుకుంది. కొన్నాళ్ళకి పాములు తగ్గిపోయాయి. కానీ దాని కారణంగా ఎలుకలు అనూహ్యంగా పెరిగిపోయాయి. వాటిని కంట్రోలు చేయటానికి ముంగిసల్ని తెప్పించింది. ఎలుకల్ని భక్షించిన ముంగిసలు, అవి తగ్గిపోయాక తినటానికి మరేమీలేక గ్రామస్తుల కోళ్ళమీద, మేకపిల్లల మీదా దాడి చేయటం ప్రారంభించాయి. కొన్ని సంవత్సరాలపాటు 'ముంగిస సంక్షోభాన్ని' ఎదుర్కొన్న ప్రభుత్వం, ప్రస్తుతం ముంగిసల్తో పాటూ మళ్ళీ పెరిగిన ఎలుకలు, పక్షులు, గద్దలు, పాముల్తో సతమతమవుతోంది.

ఇదంతా ఎందుకు వ్రాయవలసి వచ్చిందంటే, పై ఉదాహరణకీ 'వ్యసనాలకీ' దగ్గర సంబంధం వుంది. పరీక్షల సమయంలో సిగరెట్లకి అలవాటు పడిన విద్యార్థి, అది మానటానికి వక్కపొడి నేర్చుకుని, క్రమేణా పాన్‌మసాలాకి, ఆపై గుట్కాకీ ఆకర్షితుడై "సిగరెట్ కన్నా మద్యం తక్కువ హానికరం" అన్న స్నేహితుల సలహాతో మొత్తం అన్నిటికీ బానిస అవుతాడు.

బుద్ధి వద్దంటున్నా, నష్టాన్ని కలిగించే కోరికని వదల్లేక పోవటాన్ని వ్యసనం అంటారు. వ్యసనపరుడికి తర్కమూ, జ్ఞానమూ వుండవు. జూదం, తాగుడూ, స్త్రీ లాంటి వ్యసనాలకి లోనయిన కొందరు పెద్దపెద్ద పారిశ్రామిక వేత్తలూ, నటులూ, నాయకులూ, రచయితలూ జీవితపు చివరిక్షణాల్లో దుర్భరమైన మరణానికి లోనయ్యారు.

వ్యసనాన్ని ఇంగ్లీష్‌లో 'వైస్' అంటారు. లాటిన్ భాషలో 'వైస్' అంటే విషానికి లొంగటం. నిరంతరం అభ్యాసం చేస్తే వచ్చేది అలవాటు. అలవాటు అవసరంగా మారితే అది వ్యసనం. ఒక సర్వే ప్రకారం భారతదేశంలో ప్రజలు రోజుకి మూడు గంటల పాటు టీ.వీ చూస్తే, పుస్తక పఠనం పై సగటున కేవలం మూడు నిముషాలు గడుపుతారట.

వ్యసనాలు అయిదు రకాలు.

1. మనసుకీ, శరీరానికీ కృత్రిమమైన ఆనందాన్నీ, హుషారునీ ఇచ్చే జూదం, అతినిద్ర, చిరుతిండి మొదలైనవి.
2. అవి లేకపోతే అమితమైన చిరాకు కలిగించే మద్యం, సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్‌లాంటివి.
3. సమయానికి వాడకపోయినా, లేదా అవి లేకపోయినా, శరీరాన్ని నిర్వీర్యంచేసి తీవ్ర అలజడి కలుగచేసే హషిష్, గంజాయి, మార్జువానా లాంటివి.
4. సమయాన్ని కొల్లగొట్టే విండో షాపింగ్, ఛాటింగ్ లాంటివి.
5. వీటన్నిటికన్నా ప్రమాదకరమైనవి, ప్రస్తుతం అందర్నీ పేధిస్తున్న క్రికెట్, టీవి, సినిమా, మోటార్ బైక్ రైడింగ్ వ్యసనాలు.

వ్యసనపరులు రకరకాలుగా ఆత్మవంచనలు చేసుకుంటారు. వ్యసనకారక ఉత్పత్తిదారులు మరిన్ని రకాలుగా దాన్ని క్యాష్ చేసుకుంటారు. కాపిటలిస్ట్ వ్యవస్థలో కొన్ని వ్యసనాలు ఎంతో అద్భుతంగా నేర్పబడతాయి. తమ ప్రొడక్టుకి ప్రజల్ని ఎలా బానిసల్ని చేయాలో మద్యం వ్యాపారస్తులకీ, కలల వ్యాపారులకీ బాగా తెలుసు.

బుద్ధుడి పై సినిమా తీయవలసి వస్తే గౌతముడికీ యశోధరకీ మధ్య డ్యూయెట్లు, అతడి తపోభంగానికి ఒక ఐటమ్ సాంగూ పెట్టగల సమర్థులున్నారు.

ఏం? నమ్మబుద్ధి కావటంలేదా? ఒక సూపర్‌హిట్ భక్తిరస సినిమాలో వెంకటేశ్వరస్వామి చేతిలో లడ్డూ పట్టుకుని భార్యలతో,"మీ బుగ్గల్లాంటి ఈ లడ్డూ, మీ భుజాల్లాంటి ఈ లడ్డు... మీ '..." అనబోతూ వుంటే అలివేలు మంగ "చాలు స్వామీ. ఇక వద్దు" అని వారిస్తుంది.

రామాయణాన్ని కూడా మసాలా చిత్రంగా మార్చటానికి వీరు వెనుకాడరు. మొదట రావణుడు విభీషణున్ని గూఢచారిగా పంపుతాడు. రాముడి మంచితనం ఒక నాటకీయ సంఘటనతో చూసి విభీషణుడు పరివర్తన చెంది, రాముడివైపు మారతాడు. దాంతో రెచ్చిపోయిన రావణుడు కుంభకర్ణుడిని పంపుతాడు. సుగ్రీవుడి భార్యని అతడు రేప్ చేస్తూండగా రక్షించే కార్యక్రమంలో విభీషణుడు మరణిస్తాడు. విభీషణుడి మరణం సంగతి రాముడికి తెలీదు. ఇంద్రజిత్తు 'విభీషణుడి వేషం' లో ఒక డాన్స్ ఏర్పాటు చేసి, రాముడికి విషం పెట్టగా లక్ష్మణుడు అన్న రక్తం పీల్చి తన ప్రాణాలు త్యాగం చేసి మరణిస్తాడు. శత్రువుని అంతం చేస్తానని రాముడు సముద్రుని మీద ప్రమాణం చేయటంతో కథ క్లయిమాక్సుకి వెళుతుంది. రావణ సంహారం తరువాత, హనుమంతుడు సంజీవిని తెచ్చి లక్ష్మణుడిని బ్రతికించటంతో రామాయణ ఛండాల విషవృక్షం సుఖాంతమవుతుంది.

సినిమా మనుషుల మీద ఎంత దారుణంగా ప్రభావం చూపిస్తుందో కేవలం సరదా కోసం వ్రాసిన ఉదాహరణ: ఒక సినిమా హీరోకి నలుగురు కూతుళ్ళు. మూడో అల్లుడిని హీరో హత్య చేసాడు. జడ్జి కారణం అడిగితే "నాకోసం రక్తం ధారపోసేటంత గొప్ప అభిమాని" అన్నాడు హీరో. జడ్జి అయోమయంగా, "మరి అటువంటివాడ్ని ఎందుకు చంపావు?" అని అడిగాడు. "కొన్ని సినిమాల్లో అత్తతోటీ, హీరోయిన్ చెల్లెళ్ళతోటీ రోమాన్స్ చేసాను. నా అభిమాని అయిన నా మూడో అల్లుడు నిజజీవితంలో నన్ను ఫాలో అయ్యాడు. నా భార్యతో, చిన్నకూతురి తో రోమాన్స్ చేయటానికి ప్రయత్నించాడు. అందుకు హత్యచేసాను " అన్నాడు హీరో.

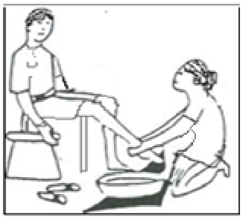
'తాను వికారంగా వుంటానని 'వ్యసనానికి' తెలుసు. అందుకే, పరిచయం అవుతున్న కొత్తలో అందమైన ముసుగేసుకువచ్చి కౌగిలించుకుంటుంది. అవతలి మనిషి ఇక వదల్లేదని నిశ్చయించుకున్నాక ముసుగుతీసి వికృతరూపాన్ని బయట పెడుతుంది. అప్పటికే పరిస్థితి చేయిజారి పోతుంది. ఆ ప్రలోభం నుంచి దూరంగా వుండటం సాధన..!

'రోజుకి రెండు సిగరెట్లు తగ్గిస్తాను' అన్నది మంచి నిర్ణయం కాదు. వదిలెయ్యదల్చుకుంటే పుట్టినరోజు వరకూ ఆగకుండా వ్యసనాన్ని తక్షణమే వదిలెయ్యాలి. మీరు గమనించారా? జనవరి ఒకటి నుంచి నెలా రెండునెలల పాటూ పార్కులూ, జిమ్‌లూ నిండటానికీ, సిగరెట్ అమ్మకాలు తాత్కాలికంగా తగ్గటానికీ ఇలాంటి ఆరంభశూరత్వ నిర్ణయాలే కారణం.

నేను తరచూ నా పుస్తకాల్లో 'వైస్ హాలిడే' గురించి ప్రస్తావిస్తూ వుంటాను. అంటే వారానికి ఒక రోజు వ్యసనానికి సెలవివ్వటం. విద్యార్థులకి ఇది బాగా పని చేస్తుంది. సోమవారంనాడు సెల్‌ఫోన్ ముట్టుకోకపోవటం, మంగళవారం ఇంటర్నెట్ ముందు కూర్చోకపోవటం, బుధవారంనాడు ఫాస్ట్‌ఫుడ్ తినకపోవటం, గురువారం మొత్తం రోజంతా ఇంగ్లీష్‌లోనే మాట్లాడటం, శుక్రవారం నాన్-వెజిటేరియన్ ముట్టుకోకపోవటం, శనివారంనాడు రోజు మొత్తం టీ.వి చూడకుండా వుండటం, ఆదివారం సాయంత్రం మూడు గంటల పాటు మౌనంగా వుండటం... ఇవన్నీ చేయగలిగితే రిజల్ట్స్ అద్భుతంగా వుంటాయి.

నిర్వాణయోగం లాంటి పెద్ద పదాలు అవసరంలేదు కానీ ఇది కూడా అలాంటి యోగ క్రియే. చెడు అలవాటు నుంచి దూరంగా వెళ్ళాలన్న కోరిక ప్రతీ ఒక్కరికీ వుంటుంది. అయితే కోరిక వేరు, పట్టుదల వేరు. మనసుని బుద్ధితో కంట్రోలు చేయటమే నిర్వాణయోగం.

సిగరెట్లు, మద్యం, గుట్కా మానెయ్యటానికి మరో మంచి మార్గం అవి దొరకని ప్రదేశానికి భార్యాపిల్లలతో పది రోజులపాటు విహారయాత్రకి వెళ్ళటమే.



ఒక మిత్రుడు పాంక్రియాటైటిస్ తో ఆస్పత్రిలో చేరాడు. తాగే రోజులూ, తాగకుండా ఉంటే బ్రతికే రోజులూ... విలోమ నిష్పత్తిలో వుంటాయన్నారు డాక్టర్లు. రీహాబిలిటేషన్ సెంటర్‌లో చేర్చినా ఫలితం కనపడలేదు.

ఒక కౌన్సిలర్ అతడితో, "ఇంట్లో ప్రతిరోజూ మీరు డ్రింక్ తాగే టేబిల్ దగ్గిరే కూర్చుని, వంట చేస్తున్న మీ భార్యనీ, సంతోషంగా చదువుకుంటున్న పిల్లల్నీ గమనించండి. మీరు లేకుండా, బట్టల షాపులో సేల్స్‌గర్ల్స్‌గానో, 'స్పా' సెంటర్ లో కాలిగోళ్ళు తీసే ఉద్యోగంలోనో మీ కూతుళ్ళని వూహించండి. వారి పెళ్ళికి నానా యాతనా పడే మీ భార్యని తల్చుకోండి" అని సలహా ఇచ్చాడు. ఊహించని రీతిలో ఈ సలహా పని చేసింది.

చిత్రమేమిటంటే, ఒక చెడ్డ అలవాటు మనిషికి ఎంత ఆనందం ఇస్తుందో, మంచి అలవాటు కూడా అంతే ఆనందం ఇస్తుంది. దేని ద్వారా ఆనందం పొందాలో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి.

సిగరెట్ ద్వారా తృప్తి పొందటం నుంచీ, లేవగానే పక్క బట్టలు సర్దటం వరకూ; ఒక పెగ్ విస్కీ తాగకపోతే నిద్ర పట్టకపోవటం నుంచీ, మంచి పుస్తకం చదువుతూ నిద్రపోవటం వరకూ అన్నీ అలవాట్లే.

చెడు వ్యసనం నుంచి బయట పడటం ఎలా? ఒకటే మార్గం. మరో మంచి వ్యసనం అలవాటు చేసుకోవటమే! ఒక చెడు అలవాటు పోవాలంటే, దానిస్థానే ఒక మంచి అలవాటు రీప్లేస్ చేయాలి. ఆలస్యంగా లేవటం బదులు ఆహ్లాదకరమైన మార్నింగ్ వాక్, అతివాగుడు బదులు వారానికో రోజు అయిదు గంటలపాటు మౌనంగా ఉండటం దీనికి ఉదాహరణలు.

'చర్య' విత్తనమయితే, 'సంకల్పం' ఎరువు. దానికి ప్రతీ రోజూ నీళ్ళు పోయటం 'అలవాటు'..! మొలక పెద్దదయితే ఆ చెట్టే 'కారెక్టర్'. అది గెలుపు అనే ఫలాన్నీ, సంతృప్తి అనే ఫలితాన్నీ ఇస్తుంది.

-o0o-

రాక్షసుల బలహీనతలు

కోపం ప్రకృతి. ప్రదర్శన వికృతి. నవ్వెయ్యటం సంస్కృతి:

ఎర్రలైటు పడటానికి ముందే జంక్షన్ దాటే ప్రయత్నంలో మన వాహనవేగాన్ని పెంచుతాం. ఇంతలో ఆరెంజ్ సిగ్నల్ చూసి ముందున్న డ్రైవరు చప్పున కారు ఆపుతాడు. దానిని ఢీ కొట్టబోయి అతి కష్టం మీద ఆగుతాం. అతని ట్రాఫిక్-సెన్స్ ని మెచ్చుకోకపోగా తిట్టుకుంటాం. అతను కారు ఆపినందుకు కాదు. మన గెలుపుకి అడ్డుపడినందుకు. ఆ విధంగా చాలా సందర్భాల్లో మనం బాధ ని కోపం గా ప్రదర్శిస్తూ వుంటాం.

పిల్లవాడు మెట్ల మీదనుండి జారిపడితే, ఓదార్చడానికి బదులు తిడుతుంది తల్లి. బాధ 'నిజం'. వ్యక్తీకరణ 'తప్పు'. ఒక అమ్మాయి పెద్దలకి ఇష్టంలేని పెళ్ళి చేసుకుంది. తండ్రి కోపంతో ఇంట్లోంచి వెళ్ళగొట్టాడు. తల్లి బాధతో ఆత్మహత్యాప్రయత్నం చేసింది. ఇద్దరి ఫీలింగ్ ఒకటే. రియాక్షన్ వేరు.

ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలతో మనం గ్రహించేది 'వాస్తవం'. అది దృశ్యం, పరిమళం, శబ్దం ఏదైనా కావొచ్చు. అలా గ్రహించినదాన్ని మనం ఏవిధంగా అన్వయించుకుంటామనేది మన 'ఫీలింగ్'. దాని ప్రతిస్పందనని రియాక్షన్ అంటారు. కొంతమందికి కొన్ని రుచులు సహించకపోవడానికీ, కొన్ని దృశ్యాలు చూడలేకపోవటానికీ, కొన్ని వాసనలు భరించలేకపోవటానికీ ఈ రియాక్షన్ ఫీలింగే కారణం.

> **కొడుకు ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్ చూసి చెంప మీద ఫెడేల్‌మని కొట్టి "బాగా చదువు, లేకపోతే ఒళ్ళు చీరేస్తాను" అంటాడు తండ్రి. ఇందులో: కొడుకు చదవటం లేదన్న బాధ, శిక్షించటం వల్ల బాగుపడతాడు- అన్న రెండు అంశాలున్నాయి. కానీ ఈ రెండిటికీ ఏమాత్రం సంబంధం లేదని మనోవిశ్లేషకులు అంటారు. మంచి మార్కులు రావాలంటే తండ్రి అతడితో పాటు కూర్చోవాలి. అర్థంకాని విషయాలు బోధించాలి. క్రమశిక్షణ వేరు, దండన వేరు అని తెలుసుకోవాలి. ఇవన్నీ చేయలేక తండ్రి ఒక సులభమైన దారి ఎంచుకున్నాడు... శిక్షించటం! చిత్రమేమిటంటే - తండ్రి కోపం సరయినదే అంటూ చాలా మంది సమర్థిస్తారు.**

మరుగుతున్న నీటిలో నీడ కనబడదు. మండుతున్న కోపంలో నిజం కనబడదు. ఒక వ్యక్తి పట్ల మనం 'సంతోషంగా లేము' అని ప్రదర్శించడమే కోపం. ఈ ఇబ్బందికరమైన ఎమోషన్ మూడు రకాలుగా బయటపడుతుంది. మౌనం, ఆవేశం, దుఃఖం.

దంపతులు కలహించుకున్నప్పుడు ఒక భార్య భోజనం మాని దుఃఖించ వచ్చు. మరొకామె నిశ్శబ్దంగా తన గుహలోకి వెళ్ళిపోవచ్చు. ఒక భర్త చెంప ఛెళ్ళుమనిపించవచ్చు. లేదా మంచి రోమాన్స్ ద్వారా ఇద్దరూ క్షణాల్లో కాంప్రమైజ్ కావొచ్చు.

కోపం వచ్చినప్పుడు అంకెలు లెక్కపెట్టి దాన్ని తగ్గించుకోవాలి. కష్టం వచ్చినప్పుడు అంకెలు లెక్కపెడ్తూ కూర్చోకుండా పరిష్కారం ఆలోచించాలి.

అధికారం వల్ల, డబ్బువల్ల వచ్చిన పవర్‌తో బలమైనవారు, తమకన్నా బలహీనుల మీద కోపం చూపించినప్పుడు, ఇవతల వ్యక్తి మౌనంగా ఆ తిట్లు భరించవలసి వస్తుంది. అలా భరించిన వ్యక్తి తనకన్నా అల్పప్రాణి దొరికినప్పుడు అక్కడ విరుచుకుపడతాడు. దీన్నే "సూట్‌కేస్ ట్రాన్స్‌ఫర్" అంటారు. ఈ కాన్సెప్ట్ గురించి '*విజయానికి ఐదు మెట్లు*' అనే పుస్తకంలో వివరంగా చర్చించటం జరిగింది.

కోపం రెండు రకాలు. తాత్కాలిక కోపం. శాశ్వతకోపం..! మనకిష్టమైన వాళ్ళమీద వచ్చేది తాత్కాలిక కోపం. ఇది పిల్లలపై తల్లిదండ్రులకి వచ్చేది. విద్యార్థులపై టీచర్లు ప్రదర్శించేది. ఉద్యోగస్తులపై యజమానులు చూపించేది.

రెండోరకం శాశ్వతకోపం. ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో అన్నదమ్ములూ, తోటికోడళ్ళూ, బిజినెస్‌లో భాగస్వాములూ, సినిమా వ్యాపారం లో నిర్మాతలూ, చివరికి భార్యాభర్తలు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో అయిష్టంగా 'కలసి వుండవలసి' వచ్చినప్పుడు, వారి మధ్య ఒక నిశ్శబ్ద యుద్ధం జరుగుతూ వుంటుంది. ఒకరోజు అగ్నిపర్వతంలా బద్దలై, ఒకరి మీద ఒకరికి ఉన్న అక్కసునంతా కక్కేసుకుంటూ, "ఛీ..! ఫలానా రోజు నువ్విలా ప్రవర్తించావు" అంటే, "ఛీ... ఛీ... ఫలనా రోజు నువ్వు ఇలా చేయలేదా" అని తిట్టుకుంటారు. అది ఇద్దరి మధ్యా భయంకరమైన నిశ్శబ్దానికో, శాశ్వత వీడ్కోలుకో దారి తీస్తుంది.

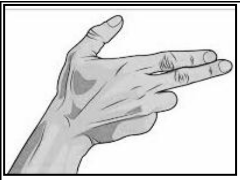
డిప్రెషన్ పుండు లాంటిదయితే, కోపం దురద లాంటిది. మరీ సినిమా డైలాగ్‌లా వుందా? కానీ నిజమే కదా! పుండు మానాలంటే, దాన్ని కెలక్కుండా వుండాలి. కానీ మనం, గోకే కొద్దీ దురద ఇచ్చే తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఆనందిస్తూ, అది శాశ్వతమైన గాయాన్ని చేస్తూన్నదన్న విషయాన్ని మర్చిపోతాం.

ఒక్కోసారి అవతలివారు యధాలాపంగా అన్న చిన్నమాటను కూడా పట్టుకొని చాలామంది బాధపడుతూ వుంటారు. కోపం తెచ్చుకుంటారు. "ఈ ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ మనల్ని కావాలని బాధపెట్టరు. కేవలం తమ ఎమోషన్స్ నుంచి బయటపడటం చేతకాకే, దాన్ని మనమీద కోపంగా ప్రదర్శిస్తారు" అన్న చిన్న విషయం తెలుసుకుంటే, మనకి వారిపై కోపం రాదు. జాలి కలుగుతుంది. మీ బాల్యాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోండి. చిన్నప్పుడు ఏదో విషయంలో మిమ్మల్ని ఎవరో ఛడామడా తిట్టి వుంటారు. ఆ విషయాన్నివాళ్ళు ఎప్పుడో మర్చిపోయి వుంటారు. మీకు ఆ తిట్లు, దాని వెనుక ఉన్న కారణాలూ ఇప్పటికీ గుర్తున్నాయంటే మీ గాయం ఇంకా ఫ్రెష్ గా వుందన్నమాట.

కోపానికి తమ్ముడు డిప్రెషన్. అవతలివారి కోపానికీ, అందువల్ల మనకి జరిగిన అవమానానికీ, మనం ప్రతిస్పందించేటప్పుడు ఆ స్పందనలో ఆవేశాలు, కార్పణ్యాలు వదిలేసుకోవటం పెద్ద కష్టమేమీకాదు. ఒక చిన్న ప్రయత్నం చేసి చూడండి. ఎవరి మీదా కోపం, పగ, కసి, ఆవేశం లేకుండా 24 గంటల పాటు బాధనీ, దుఃఖాన్నీ, అవమానాన్నీ భరించండి. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే ఆరోజు మీకే ఎంతో ఆశ్చర్యంగానూ, రిలీఫ్‌గానూ అనిపిస్తుంది. శరీరంతోపాటు మనసు కూడా ఎంతో తేలికయిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఆకస్మాత్తుగా ఏదో కొత్త శక్తి ప్రవేశించిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. కొద్ది రోజులపాటు సాధన చేస్తే ఇది అలవాటైపోతుంది.

“నువ్వు తప్ప నిన్నెవ్వరూ బాధించలేరు. నువ్వు తప్ప నిన్నెవ్వరూ రక్షించలేరు. నువ్వు జూడాస్ అవ్వాలా? జీసెస్ అవ్వాలా? అన్నది నీమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది" అంటాడు ఒక ఫిలాసఫర్.

ఆపరేషన్ చేసి బుల్లెట్లు తీసిన తరువాత మచ్చ మాసిపోవచ్చు. కానీ కోపంలో అనాలోచితంగా అన్న చిన్నమాట అవతలవారి హృదయం మీద జీవితాంతం మచ్చగా నిలిచిపోతుంది. ముఖ్యంగా పెళ్ళి అయిన కొత్తలో.



'ఏమనుకుంటున్నావ్ నా గురించి? అప్పు తీసుకుని అయిదు సంవత్సరాలైంది. రేపు అయిదింటిలోగా కనీసం సగం చెల్లిస్తే సరి! లేకపోతే నీవాళ్ళతో సహా నీవూ మిగలవు..." ఫోన్ పెట్టేశాడు అతడు. మరుసటి రోజు అప్పు తీసుకున్న వ్యక్తి భయంభయంగా లోపలికి ప్రవేశించాడు. "డబ్బు తెచ్చావా?" కర్కశంగా అడిగాడు అతడు. "డబ్బు తేలేదు.... కానీ” అని అంటూ వుండగా ఆమాటలకి కోపంతో రగిలిపోతూ పిస్టల్ తీసి టపాటపా కాల్చేసాడు. అవతలి వ్యక్తి నేలకూలుతూ మిగతా వాక్యం పూర్తి చేసాడు "..... బ్యాంక్ డ్రాఫ్ట్ తెచ్చాను."

కోపం ఎవరి మీద వస్తుంది? మనం ఎవరి మీద ప్రదర్శించగలమో వారి మీదే వస్తుంది. 'అయిన వాళ్ళకి ఆకుల్లో' అన్న నానుడి కోపానికీ వర్తిస్తుంది. చిన్న ఉదాహరణ చూడండి. పదినిమిషాల్లో గెస్టులు వస్తున్నారు. సోఫాలో నీళ్ళ గ్లాసు వంపేసేడు నాలుగేళ్ళ కొడుకు. "....నీకసలు పిల్లల్ని పెంచటం చేతకాదు. దరిద్రపు మొహమా" అని భార్యని తిడతాడు ఇంటి యజమాని. గెస్టులు వచ్చేసరికి తిరిగి చిరునవ్వు ముసుగు వేసుకుంటాడు. అయిదు నిముషాల గెస్ట్ కోసం, కలకాలం కలిసి వుండాల్సిన జీవితపు భాగస్వామిని బాధ పెడతాడు. ఫ్రాయిడ్ దీన్ని 'డిస్ప్లేస్‌మెంట్ చర్య' గా అభివర్ణిస్తాడు.

ఒక వ్యక్తి కొత్తగా కారు కొన్నాడు. కొడుకు సైకిల్ గాలికి తూలి దానిమీద పడింది. సైకిల్‌ని నిర్లక్ష్యంగా పెట్టినందుకు కొడుకు చెంప బద్దలు కొట్టాడు. తప్పెవరిది? 'ఎప్పుడూ పెట్టే చోటే కొడుకు సైకిల్ పెట్టాడు. కొత్తగా వచ్చింది నా కారు. సైకిల్ దూరంగా పెట్టమని కొడుక్కి చెప్పాల్సింది నేను. అందులో నా కొడుకు తప్పులేదు' అని తెలుసుకోవటమే ఇంగితజ్ఞానం.

కానీ ఆ విచక్షణా జ్ఞానాన్ని, కొత్త కారు పాడయిందన్న దుగ్ధ పోగొడుతుంది. ఆ బాధని 'వెంటిలేట్' చేసుకోవటం కోసం ఉపయోగించే భావోద్వేగమే కోపం. అదే, అతడి బాస్ ఆ కారుని తీసుకెళ్ళి ఎద్దుని ఢీ కొట్టాడనుకోండి. 'ఫర్వాలేదండీ. పోయింది ఎద్దేగా. కారుకి చిన్న దెబ్బేగా' అంటూ శుష్కంగా నవ్వుతాడా వ్యక్తి. కోపాన్ని ప్రదర్శించలేడు.

కోపం ప్రదర్శించటం వేరు, అనుభవించటం వేరు. కళ్ళు ఎర్రబడి, శరీరం వణికిపోతుండగా, మాటలపై, చేతలపై కంట్రోలు తప్పేటంతగా కోపగించుకోనవసరం లేదు. అలాంటి కోపం వచ్చినపుడు శరీరంలో అడ్రినలిన్ విడుదల అవుతుంది. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, అసిడిటీ, బి.పి., గుండెదడ, చెమటలు పట్టి నీరసం వస్తుంది. ఇది తరచుగా జరుగుతూ వుంటే కాలక్రమేణా గుండె జబ్బుకీ, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కీ దారి తీయవచ్చు. భావోద్వేగాల్ని కంట్రోల్ చేసుకుంటే ఒకవైపు బీ.పీ. వస్తుంది. అధికంగా ప్రదర్శిస్తే హార్ట్-అటాక్ మరోవైపు వస్తుంది. మరెలా?

ఎమోషన్స్ ఉండాల్సిందే! కానీ ఎవరి మీద, ఎంత వరకూ, ఏ సమయంలో, ఎలా ఆ ఎమోషన్‌ని ప్రదర్శించాలని తెలుసుకోవటమే జ్ఞానం. ఇది సాధ్యమేనా? సాధ్యమే. గౌతమబుద్ధుడి 'నిర్వాణయోగ' దీనికి సంబంధించిందే. దీనినే 'ట్యూనింగ్' అంటారు.

టేప్‌రికార్డర్ లో 'పాజ్‌బటన్' వున్నట్టే, ప్రతి మనిషి చూపుడువేలు క్రిందా తన ప్రవర్తనని కంట్రోల్ చేయగలిగే ఒక బటన్‌ని వుంచుకోవాలి. ఆవేశం వచ్చినపుడు ఆ బటన్‌ని నొక్కి, ఒకక్షణం తరువాత రిలీజ్ చెయ్యాలి. ఆవేశం నిర్వీర్యం అవటానికి ఆ ఒక్క క్షణం చాలు! అదే ట్యూనింగ్ అంటే .....!

ఐదు ప్రశ్నలు వేసుకుంటే ఇలాంటి భావోద్వేగ నియంత్రణ సాధ్యమే.

1. ఎందుకు నాకీ కోపం?

2. నాది కోపమా లేక నిస్సహాయతా?

3. నాకు తరచూ ఈ మధ్య ఇటువంటి స్థితి కలుగుతోందా?

4. ఇలా కాకుండా నేను ఇంకో రకంగా ప్రతిస్పందించే అవకాశం ఉందా?

5. నేనిప్పుడు ప్రవర్తిస్తున్న విధానాన్ని రేపు నా అంతరాత్మ ఒప్పుకుంటుందా?

ఈ ఐదు సూత్రాలు అమలు జరిపి చూడండి. క్రమక్రమంగా మీ ప్రవర్తనలో ఒక అద్భుతమైన మార్పు మీకే తెలుస్తుంది.

ట్రాఫిక్‌లో ఎర్రలైట్ వెలుగుతూ వుండగా, ఆపిన మీ వాహనాన్ని దాదాపు రాసుకుంటూ ఒకడు జామ్మని దూసుకుపోయాడు. ఆవేశం తెచ్చుకోకండి. 'ఇంత తొందరగా వెళ్ళటం వల్ల ఓ నాలుగు నిమిషాలు సేవ్ చేస్తాడు. అంతేగా' అనుకోండి. మీకు ఇరిటేషన్ రాదు. తరువాతి జంక్షన్లో అందరికన్నా చివరగా గోళ్ళు గిల్లుకుంటూ వాడు మీకు కనబడతాడు.

మీరెప్పుడయినా ఆలోచించారా? కోపంతో మార్చాలనుకున్న ప్రతీ సంఘటననీ ప్రేమతో కూడా మరింత బాగా మార్చవచ్చు. గౌతమబుద్ధుడు ఒకచోట "కోపంలో నీ నోటి వెంట వచ్చే ప్రతీమాటా నీ చేతిలో నిప్పుకణిక లాంటిది. దాన్ని అవతలివారి మీదకు విసురుదామనుకుంటావు. అది వారిని కాల్చదు. నీ నుంచి వారిని దూరంగా పారిపోయేలా చేస్తుంది. ఈ లోపులో నీ చేయి మాత్రం తప్పక కాలుతుంది" అంటాడు.

ఇతరుల్ని మనం అపార్థం చేసుకుంటే వారిపై మనకి వచ్చేది కోపం. మనల్ని మనం సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోతే కలిగేది 'దుఃఖం'. కోపమూ, దుఃఖమూ మానసిక రోగాలు. అతిగా కోపం వచ్చేవాళ్ళు, కోపంలో ఒళ్ళు మరచిపోయేటంత ఆవేశం పొందుతున్నామని బాధపడేవారు, నెలకొకసారి కేన్సర్ పేషంట్లకి పళ్ళు పంచాలి. ఇది మనస్తత్వం మీద అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మన ఫ్రస్ట్రేషన్‌లు ఎంత చిన్నవో తెలుసుకోవాలంటే నిజమయిన కష్టాల్ని స్వయంగా చూడ్డమే మంచి మందు.

మూర్ఖుల మీద కోపం బురదలో పందుల్తో మల్లయుద్ధం చేయటంలాంటిది. ఇతరుల మీద కోపం వారిని మనకి దూరం చేస్తుంది. మనమీద మన కోపం మనల్ని మనకి దూరం చేస్తుంది. కోపం ఒక బలహీనత. దాన్ని జయిస్తే ఆనందం. లేకపోతే విషాదం. కోపం తగ్గించుకోవటానికి చిన్న చిట్కా:

మీ తప్పేమీ లేకపోయినా అవతలివారు మిమ్మల్ని ఛడమడా తిడుతున్నప్పుడు తిరిగి తిట్టకుండా, మనసు పాడుచేసుకోకుండా వారి కడుపు వైపు కన్నార్పకుండా చూస్తూ, వారి వీపుని నగ్నంగా ఊహించుకుంటూ "ఎందుకు అంత ఆవేశపడుతున్నావ్? పోతావ్‌రా! కిడ్నీలు ఎలా పాడవుతున్నయో వెనక్కి తిరిగి ఒకసారి చూసుకో" అని అనుకొంటూ వుండండి. వారు తిడుతూనే వుంటారు. మీకు నవ్వొస్తూనే వుంటుంది. కనీసం బి.పి. రాదు. కోప నిర్మూలనకి మరికొన్ని సూత్రాలు:

- 'కారణం లేకుండా నాక్కోపం రాదంటారు' చాలామంది. కానీ ఆ కోపకారణమే అకారణం. కారణం ఉన్నా లేకపోయిన కోపం కోపమే కదా.
- కోపానికి మందు మౌనం. శత్రువు 'చిరునవ్వు'. ఆత్మబంధువు దుఃఖం.
- మగవారి కోపానికి అవుట్‌లెట్ స్త్రీలూ, చిరాకూ అయితే, స్త్రీల కోపానికి ద్వారాలు పిల్లలూ, కన్నీళ్ళు.
- మీరు కోపగ్రస్తులైతే, కాసింత సేపు ఉదయాన్నే మౌనంగా ప్రార్థన చెయ్యండి.
- పొద్దున్న లేవగానే అయిదు సెకన్ల పాటు చిరునవ్వుతో అద్దంలో చూసుకుంటే, కోపం తగ్గుతుంది. చిరునవ్వు వల్ల మెదడులో విడుదలయ్యే 'సెరటోనిన్' రోజంతా ఆహ్లాదంగా వుండేలా చేస్తుంది.
- భావాలకి మీరే బాధ్యత వహించండి. 'నీ వల్ల నా మూడే పాడయింది' అనొద్దు. 'ఈ రోజు నా మూడ్ బాగోలేదు' అనండి.
- కుటుంబసభ్యులతో ఇష్టంగా వుండండి.
- మిమ్మల్ని తరచూ విమర్శించేవారి నుంచీ, మీకు కోపం తెప్పించేవారి నుంచీ దూరంగా వుండండి.
- కోపం రాగానే పిడికిలి బిగించి, గుండెల్నిండా గాలి పీల్చి, క్షణం తరువాత వదలండి.
- ఎడమ అరచేతిలో కుడిచేతి పిడికిలి బలంగా, వేగంగా కొట్టుకుంటూ వుంటే క్రమక్రమంగా కోపం తగ్గిపోతుంది.

ప్రారంభంలో ఇది చాలా కష్టసాధ్యంగా కనబడుతుంది. కానీ కాస్త సాధన చేస్తే అలవాటవుతుంది. ఇది నేను అనుభవంతో చెప్తూన్నమాట. కోపంలో సమాధానం చెప్పకుండా వుండగలగటం, సంతోషంలో వాగ్దానం చేయకుండా నిభాయించుకోగలగటం, వత్తిడిలో నిర్ణయం తీసుకోకపోవటం, ఆవేశంలో అబద్ధం చెప్పకపోవటం 'ఉద్వేగ నిబద్ధత' (ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్).

దేవుళ్ళు సైతం కోపానికి అతీతులు కారు. శివుడు ఆగ్రహిస్తే ఎదుట ఉన్నది ఎంతటి వారైనా శాపం తప్పదు. మహా విష్ణువు సైతం భావావేశానికి లోనయి మొసలి బారి నుండి ఏనుగును కాపాడే తొందరలో *'సిరికిన్ చెప్పలేదు... శంఖ చక్ర యుగమున్ చేదోయి సంధింపలేదు'.* లక్ష్మీదేవి పైటకొంగుని వదలటం సైతం మర్చిపోయాడు.

చిన్నచిన్న కారణాలకి మీకు తరచూ కోపం వస్తుందంటే దానికి కారణం ఎదుటి మనిషికానీ, సందర్భంకానీ అయిఉండదు. ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందో, లేదా దగ్గరవాళ్ళతో చెడిపోయిన బాంధవ్యమో కావచ్చు. కోపం ఒక జ్వరమైతే దానికి మందు కూడా ఉంది. ఇదే 'ఫీవర్ అండ్ టాబ్లెట్' కాన్సెప్టు. ఈ టెక్నిక్ అవలంబిస్తే సగం కోపం తగ్గిపోతుంది.

కోపం జ్వరానికి టాబ్లెట్ మందు:

అతడు ఒక తెలివైన యంగ్ ఎగ్జిక్యూటివ్. వయసు పాతిక. జీతం 75 వేలు. ఏ దురలవాట్లూ లేవు. అందంగా, అంతకన్నామించి హుందాగా వుంటాడు. అతడు పెళ్ళికి ప్రపోజ్ చేస్తే 'నో' చెప్పే అభ్యంతరాలు సాధారణంగా ఏ అమ్మాయికీ వుండవు.!

అతడు తన వితంతుతల్లితో కలిసి జీవిస్తున్నాడు. వాళ్ళిద్దరూ తల్లీ కొడుకుల్లా వుండరు. స్నేహితుల్లా వుంటారు. అటువంటిది క్రమంగా మారిపోయాడు. వారంరోజుల్లో విపరీతమయిన మార్పు వచ్చింది. తిండి తగ్గిపోయింది. చిరాకు ఎక్కువైంది. ప్లేటు తోసేస్తున్నాడు. తల్లిపై విసుక్కుంటున్నాడు.

అతడిని అంత కలవరపరిచే విషయం ఏమై వుంటుందా అని తల్లి అతడి స్నేహితుల దగ్గర ఎంక్వయిరీ చేసింది. అప్పుడొక సంగతి బయటపడింది. వాళ్ల ఆఫీసులో త్వరలో జరగబోయే రిట్రెంచ్‌మెంట్ గురించి అతని తోటి ఉద్యోగస్తుడు ఆమెతో చెప్పాడు. నష్టాల దృష్ట్యా ఆఫీసులో స్టాఫ్‌ని తగ్గించివేస్తున్నారు. అందులో రాకేష్ కూడా వుండొచ్చు.

ఇలా విషయం నాన్చితే లాభంలేదని ఆమె ఒకరోజు అతడిని మందలించింది. మాట మీద మాట పెరిగింది. వారి వాదనలు తారాస్థాయికి చేరుకున్నాయి. "...ఉంటుందో లేదో తెలియని ఉద్యోగం కోసం నిద్రా, భోజనం మానేయటం మంచిది కాదు బాబూ. ఉద్యోగం పోయినా పర్వాలేదులే..." అంటూ ఓదార్చడానికి ప్రయత్నించింది. కొడుకు నిర్ఘాంత పోయాడు. అంత కోపంలోనూ నవ్వొచ్చింది. ఎందుకంటే, ఈమాత్రం ఉద్యోగం తనకి ఎక్కడైనా దొరుకుతుందని అతడికి తెలుసు.

"నా దిగులుకి కారణం నా ఉద్యోగం అని నీకెవరు చెప్పారు?" అన్నాడు. ఈసారి విస్మయం చెందటం తల్లి వంతయింది. అసలు కారణం అతడు చెప్పటం ప్రారంభించాడు. అతని చిరాకుకి కారణం అదికాదు.

అతడు పనిచేసే ఆఫీసు ఎదురు బిల్డింగ్‌లో స్వప్న అనే మందగమన స్టెనోగ్రాఫర్‌గా పనిచేస్తోంది. 'ఛాలెంజ్' అనే మా సినిమాలో సరస్వతీపుత్రుడు వేటురివారు ఒక పాట వ్రాశారు. మందగమన, మధుర వచన, గగన జఘన, సొగసు లలనవే... అని! గగనం అంటే 'శూన్యము' అనీ, గగనజఘన అంటే 'నడుము లేనిది' అనీ అర్థం. ప్రౌఢలు మందగమనులు. కానీ కవి కల్పనలో, గగనజఘనలు కూడా మందగమనలు అవటం ఒక గొప్ప ప్రయోగం. తెలుగు మర్చిపోతున్న యువతకి మన భాషలో ఉన్న సొగసులు చెప్పటం కోసమే ఈ అప్రస్తుత ప్రసంగం. తిరిగి సబ్జెక్ట్ లోకి వస్తే...

ఆమె తనకి అన్ని విధాలా సరిపోతుందనుకొన్నాడు. పెళ్ళికి ముందు సినిమాలూ, పార్కులూ లాంటి డేటింగ్ విధానాన్ని అతను నమ్మడు. ఆ విషయం ఆమెతో మాట్లాడాలని, మర్యాదపూర్వకంగా లంచ్‌కి ఆహ్వానించి అక్కడ తన ఇష్టం గురించి చెప్పాలనుకున్నాడు.

ఆమెకు ఫోన్ చేసి "మీరు నాతో లంచ్‌కు వస్తారా?" అని అతడు అడుగుతుండగానే ఆమె కఠినమైన స్వరంతో "తరువాత మాట్లాడతాను" అంటూ ఫోన్ 'టప్'మని పెట్టేసింది. ఆ తరువాత మళ్ళీ ఫోన్ చేయలేదు.

అదీ సంగతి. అంతా విన్న అతడి తల్లి నమ్మలేనట్లు 'ఇంత బలహీనమయిన మనసా నీది' అన్నట్టుగా అతడి వైపు చూసి, "ప్రేమించిన అమ్మాయి కాదంటే భోజనం మానేసి ఏడుస్తావా?" అని అడిగింది. "నేనామెను ప్రేమించలేదు. పెళ్ళి జరుగుతుందో లేదో తెలియకుండా ప్రేమించేసేటంత బలహీనత నాలో లేదు. ఆమె కూడా ఇష్టపడితే, నా ఇష్టాన్ని ప్రేమగా మార్చుకుందామనుకున్నానంతే."

"మరెందుకు బాధ?"

"నా అహం బాగా దెబ్బతిన్నదమ్మా! ఆమెని మర్యాదగా మధ్యాహ్నం లంచ్‌కి పిల్చానే తప్ప రాత్రి 'పబ్'కి కాదు! కనీసం డిన్నర్‌కి కూడా కాదు. ఇష్టం లేకపోతే చెప్పొచ్చు కదా. అంత విసురుగా మొహం మీద కొట్టినట్టు ఫోన్ పెట్టెయ్యటం ఎందుకు?" సున్నితమైన చోట దెబ్బతగిలినట్టు అన్నాడు. అదీ కథ.

మనసుకి దెబ్బ తగిలింది. నిజమే. కానీ దాన్ని తల్లి మీద కోపంగా చూపించటం ఎందుకు? దీన్నే ఫీవర్ అంటారు. ఫీవర్ అంటే జ్వరం. అందరూ అనుకొనే జ్వరం కాదు. F అంటే ఫ్యాక్ట్ (నిజం), E - ఎఫెక్ట్ (ప్రభావం), V-వెంటిలేషన్ (బహిర్గతం) , E- ఎమోషన్ (భావోద్రేకం), R- రిజల్ట్ (ఫలితం).

***పం*చ జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మనిషి మెదడుకి చేరుకునేది రియాలిటి (నిజం). మెదడు దాన్ని ఎలా స్వీకరిస్తుంది అనేది ఎఫెక్టు (ప్రభావం). రోడ్డు పక్కన రాయి వుండటం వాస్తవం. దాన్ని ఒకరు కాలితో తన్నవచ్చు. మరొకరు భగవంతుడిగా పూజించవచ్చు. చైనా దేశపు షాంగై నగరంలో క్యాడ్‌బరీస్ చాక్లెట్ మధ్యలో జీడిపప్పు అద్దినట్టూ తేలు పెట్టి అమ్ముతారు. అక్కడ దానికి చాలా డిమాండు. మనకి..?*

చాక్లెట్ లో తేలు. ఒకరికి తీపి. మరొకరికి వికారం. ఆ విధంగా వాస్తవం (F) ఒకటే. ఎమోషన్(E) వేరు. వాస్తవపు ప్రభావాన్ని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా బహిర్గత పరుస్తారు. కొందరు కోపంతో అరుస్తారు. కొందరు ఏడుస్తారు. మరికొందరు తమ చీకటిగుహల్లోకి నిశ్శబ్దంగా వెళ్ళిపోతారు. దాన్నే వెంటిలేషన్ (V) అంటారు. రాకేష్‌కి ఆ విధంగానే జరిగింది. 'మూలం' అమ్మాయి తిరస్కారం. దాని ప్రభావం 'తల్లిపై కొడుకు చూపిస్తోన్న అసహనం'. కొందరు వ్యక్తుల్లో దీని తీవ్రత ఎక్కువ వుంటుంది. ఎమోషన్ కంట్రోలులో పెట్టుకొకపోతే రిలేషన్స్ దెబ్బ తింటాయి. అదే రిజల్ట్ (R). మరి దీనికి పరిష్కారం?

టాబ్లెట్. ఈ జ్వరానికి విరుగుడే TABLET. ఫీవర్‌ని తగ్గించే టాబ్లెట్ కాదు. దీని అర్థం వేరే. T అంటే టేబిలింగ్ (అమర్చు), A- ఆక్సెస్ (విశ్లేషించు), B- బ్రౌజ్ (వెతుకు), L- లొకేట్ (పట్టుకో), E- ఎన్‌కౌంటర్ (ఎదుర్కో), T- టెర్మినేట్ (శాశ్వతంగా నాశనం చెయ్యి).

బుద్ధుడు చెప్పే యోగము కూడా ఇదే..! రోగము-కారణము-ఔషధము-నాశనము..! మన భావోద్రేకాలకీ, మూడ్ బావోలేకపోవటానికీ, దుఃఖానికీ, కోపానికీ, అసహనానికీ కారణం వేరే ఎక్కడో వుండవచ్చు. ముందు దాని మూలాన్ని వెతికి పట్టుకోవాలి.

దానికోసం తన సమస్యలన్నిటినీ టేబిల్‌పై పరచి చూడాలి. రాకేష్ బాధకి కారణం అతడి తల్లి అనుకొన్నట్టు ఉద్యోగభయం కాదు. ప్రేమ విఫలం. Fact అంటే అదే. కారణం అమ్మాయే! సందేహం లేదు. కానీ ఆమె చేసిన తప్పు అతని ప్రేమ తిరస్కరించటం కాదు. అమర్యాదగా ఫోన్ పెట్టెయ్యటం! అతడి అహం అక్కడ దెబ్బతిన్నది.అతడెంతో కుమిలిపోయాడు. అయితే విషయం తెలియకుండా నిద్రలేని రాత్రులు ఎన్ని గడిపినా ఏం లాభం? సమస్య అలాగే ఉంటుంది. బాధ మిగిలిపోతుంది. దానికన్నా అటోఇటో తేల్చేసుకోవటమే మంచిది కదా! అతడికి అంత కోపం రావటానికిగల పరిస్థితులన్నిటినీ సమీకరించి చూడాలి (Table).

చాలామంది సమస్యని తేల్చరు. పరిష్కారం అంటే భయం! సమస్యకి దూరంగా నిలబడి బాధపడుతూనే వుంటారు. దీన్నే 'ఫియర్ ఆఫ్ ఫెయిల్యూర్ ' అంటారు. అంతంత పెద్ద మాటలు తల్లికి తెలిసి వుండకపోవచ్చు, కానీ విషయం ఏమిటో కనుక్కోమని కొడుకుని వత్తిడి చేసింది (Access).

అతడా అమ్మాయి ఆఫీసుకి వెళ్ళాడు. "నాతో లంచ్‌కి రావటం ఇష్టం లేకపోయినా, ఇప్పటికే వివాహం నిశ్చయమైపోయినా, ఆ విషయం మామూలుగానే చెప్పొచ్చుకదా ! నేనొక విలన్‌ని అయినట్టు అలా మొహంమీద విసురుగా ఫోన్ పెట్టెయ్యటం దేనికి?" అని అడగాలని అతడి ఉద్దేశం. అయితే ఆ అమ్మాయి ఆఫీసులో లేదు. పది రోజులు సెలవు పెట్టింది. బహుశా పెళ్ళి కోసం అయివుంటుంది అనుకొన్నాడు. ఇంటి దగ్గర వివరాలు కనుక్కుంటే ఆమె హాస్పిటల్‌లో ఉందని తెలిసింది(Browse).

అతని తల్లి "ఆలస్యం చేసే కొద్దీ దిగులే మిగుల్తుందనీ, నిరంతరం దుఃఖంకన్నా, ఆ దుఃఖ కారణాన్ని నిర్మూలించటం మంచిదనీ, వెంటనే వెళ్ళి ఆ అమ్మాయితో మాట్లాడదాం" అని ప్రోత్సహించింది (Locate). వాళ్ళు హాస్పిటల్‌కు వెళ్ళారు (Encounter).

అతడిని చూడగానే ఆమె మొహం విప్పారింది. అతను ఫోన్ చేసినప్పుడే, అతని మనసులో ఆలోచన ఆమెకి తెలిసి ఆనందానికి అవధులు లేవు. ఈలోపు బాస్ ఇంటర్‌కమ్‌లో పిలవడంవల్ల కంగారుపడి "తర్వాత మాట్లాడతాను" అని ఫోన్ పెట్టేసింది. ఆమె గొంతులో ఆ రోజు కనపడిన తొందరని అతడు అపార్థం చేసుకున్నాడు. ఫోన్ పెట్టేసిన అమ్మాయి పక్షిలా ఆకాశంలో ఎగురుతూ క్రిందమెట్లు చూసుకోలేదు. జారి పడడంతో కాలు విరిగి ఆస్పత్రిలో జాయిన్ అయింది. తల్లీకొడుకులు వెతుక్కుంటూ వెళ్ళినందుకు సినిమా లెవెల్లో కథ సుఖాంతమయింది(Terminate).

కోపానికి స్టాప్ బటనూ, తప్పుకి రివైండ్ బటనూ, కష్టానికి ఫార్వర్డ్ బటనూ, మంచికి పాజ్ బటనూ ఉంటే జీవితం అనే టేప్ రికార్డర్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

భావోద్వేగాలు లేకుండా బ్రతకడంలో అర్థమేదైనా ఉందా? భావోద్వేగాలు లేకపోతే మనకీ, జంతువుకీ తేడా ఉండదు. కానీ కోపం, దుఃఖం లాంటి నెగెటివ్ ఎమోషన్స్‌ని సానుకూల భావోద్వేగాలుగా మలచుకుంటే మానసికారోగ్యానికి మంచిది. కోటి రూపాయలు లాటరీ వచ్చిందని తెలియగానే, పక్కనున్న అపరిచితుడికైనా సరే ఆవిషయం చెప్పి షేక్ హేండ్ తీసుకోవాలనిపిస్తుంది. కొందరైతే ఆ ఉద్వేగంలో కౌగిలించు కోవచ్చు. చెంపమీద ముద్దు పెట్టుకోవచ్చు. అదేవిధంగా, ఆత్మీయులు మరణించినప్పుడు దుఃఖమూ, ఓదార్పు సహజం. ఇది పాజిటివ్ (సానుకూల) భావోద్వేగ పంపకం.

ఎమోషన్ రమ్యమైనది కావొచ్చు. లేదా కలవరపరిచేది కావొచ్చు. ఉల్లాస భరితమైనది కావొచ్చు. లేదా దుఃఖభరితమైనది కావొచ్చు. జంతువులకి కేవలం భయమూ, కోపమూ లాంటి రెండు మూడు ఉద్వేగాలు మాత్రమే ఉంటాయి. మనిషికి ఆనందం, ఈర్ష్య, అసూయ, సిగ్గు, చిరాకు, అభద్రతాభావం, నిస్సహాయత, బాధ లాంటి కొన్ని వందల భావోద్వేగాలున్నాయి.

"ఎంత పెద్దతప్పు జరిగినా నేనస్సలు ఆవేశానికి గురికాను" అనుకోవటం కూడా తప్పే. ఒక్కోసారి కోపాన్ని ప్రదర్శించకపోతే పనులు జరగవు. అవతలివారు మనల్ని అసమర్ధులుగా జమకట్టే ప్రమాదం ఉంది. భావోద్వేగం లేకపోతే ఆనందమే లేదు. పాజిటివ్, నెగెటివ్, ఉద్వేగరహితం అని ఇవి మూడు రకాలు.

క్రికెట్ మ్యాచ్ జరుగుతోంది. ఆఖరి ఆరు బంతుల్లో అవతలి జట్టు ముప్పై రన్స్ కొట్టాలి. మనవాళ్ళు గెలిచేసారనే ధీమాతో జనం గోలగోల చేస్తున్నారు. మొదటి బాలుని అవతలి బాట్స్‌మాన్ సిక్సరు కొట్టాడు. రెండోది బౌండరి. మూడోది మళ్ళీ సిక్సు. ఆడిటోరియం నిశ్శబ్దం అయిపోయింది. ఆఖరి బాలు. అయిదు కొట్టాలి. సూది పడితే వినపడేటంత నిశ్శబ్దం. ఆ బాలు ఆడిటోరియం అవతలికి వెళ్ళి పడింది. జనం 'ఛీ' అన్నారు. బౌలర్ని తిట్టనివాడు లేడు.

ఇదే ఉదాహరణలో, బ్యాటింగు చేసే జట్టు మనదయితే? పాత్రలు తారుమారై మన బ్యాట్స్‌మెన్‌కు ప్రత్యర్ధి బౌలర్ ఇలానే పరుగులదక్షిణ సమర్పించుకుని వుంటే? అప్పుడు మనం ఎలా ఎంజాయ్ చేసివుండేవాళ్ళమో వూహించుకుంటే మన ఆలోచనల్లో వున్న లొసుగు అర్ధం అవుతుంది. ఇది మనుషుల్లో బలహీనత.

అయితే, పై ఉదాహరణలో అది ఒక గేమ్. దాన్ని అలానే ఉద్వేగంతో, ఆవేశంతో ఎంజాయ్ చేయాలి. లేకపోతే థ్రిల్ ఉండదు. అది పాజిటివ్ ఎమోషన్. మనవాళ్ళు గెలిచినా, అవతలివాళ్ళు గెలిచినా ఒకేలా స్పందించేవాడు బాలకృష్ణనీ, బ్రహ్మానందాన్నీ ఒకేలా చూడగలిగే గొప్ప వేదాంతి అయివుంటాడు.

ఉద్వేగ రాహిత్యం:

ఒక మహిళ విడాకులు కోరుకుంది. జడ్జి కారణం అడిగినప్పుడు "నా భర్త ఎప్పుడూ కోపం తెచ్చుకోరు. నన్ను ఓదార్చటానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నం చేయరు. ఒళ్ళో తీసుకుని ఓదారుద్దామంటే బాధ పడరు. నేను బ్రతిమాలటానికి అవకాశం ఇవ్వరు. నా తప్పు తెలుసుకోవటానికి ఎప్పుడూ నాపై చిరాకు పడరు. నేను జోక్ వేస్తే నవ్వరు. నాతో ఆనందం పంచుకోరు. నన్ను కొట్టరు, తిట్టరు" అని చెప్పింది. జడ్జి ఆమెకు వెంటనే విడాకులు మంజూరు చేసాడు.

మెదడులోని అమిగ్డాలే, తాల్మస్‌లు మన భావోద్వేగాల్ని నియంత్రిస్తాయి (ఇది సైంటిఫిక్ వివరణ కాదు. కేవలం పాఠకులకి అర్థంకావటం కోసమే). అమిగ్డాలే ప్రభావం ఉన్న వ్యక్తి విపరీతమైన ఎమోషన్స్ ప్రదర్శిస్తూ ఉంటాడు. తాల్మస్ వ్యక్తులు ఉద్వేగరహితంగా ఉంటారు

అమిగ్డాలే ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు ఏదొచ్చినా పట్టలేరు. ఆవేశంవల్ల ఇతరుల్తో సంబంధాల్ని పాడు చేసుకుంటారు. మరోవైపు తాల్మస్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు సదా నిర్లిప్తంగా ఉంటూ, అదే మెచ్యూరిటీ అనుకుంటూ చుట్టూ ఉన్న అందాల్ని, ఆత్మీయుల్ని కోల్పోతారు. వీళ్ళు గట్టిగా నవ్వటం చాలా అరుదు.

అమిగ్‌డాలా వ్యక్తులు దగ్గరవాళ్ళని "కన్నా- మున్నా- నా బంగారం" అని పిలుస్తూ వుంటారు. థాలమస్ వారు "ఛా... కన్నూ, ముక్కూ, బంగారం, వెండీ- ఏమిటి నాన్సెన్స్" అంటారు. ఆవేశంతో తిట్టి, ఆ తరువాత వళ్ళో తలపెట్టుకుని ఏడ్చే అమిగ్డాలా వ్యక్తుల్నే ఆడపిల్లలు ఎక్కువ లైక్ చేస్తారు.

పౌర్ణమి రోజు వెన్నెల్లో తెల్లచీర కట్టుకొని, తల్లో మల్లెపూలు పెట్టుకొని, మెళ్ళో తెల్లటి ముత్యాల హారం వేసుకొని భార్య ఎదురొస్తే, ఉద్వేగపారవశ్యంతో మోకాళ్ళపై వాలి, రెండుచేతులూ సాచి "ఓ దేవీ..! నువ్వు అందానికే ప్రతిరూపం" అంటూ ఉద్వేగంతో ఊగిపోతాడు అమిగ్‌డాలా ప్రభావిత భర్త. మరుసటి రోజు ఆమె సాంబారులో ఉప్పు వెయ్యడం మర్చిపోతే చెంప ఛెళ్ళు మనిపిస్తాడు.

మరోవైపు తాల్మస్‌తో ప్రభావితమైన వ్యక్తులు దీనికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తారు. తెల్లచీర కట్టుకొని మల్లె పూలు పెట్టుకొని వచ్చిన భార్యతో "చీర అశాశ్వతం, పూలు క్షణికం, హూ... జీవితమే తాత్కాలికం" అంటాడు. మరుసటి రోజు ఆమె ఉప్పు వెయ్యటం మర్చిపోతే, "మనం బ్రతకటానికి తింటున్నాం. తినటానికి బతకటం లేదు. జీవితానికి ఉప్పు అంత ముఖ్యం కాదు" అని అభావంగా అంటాడు.

ఆక్సిడెంట్ జరిగిన చోట, చుట్టూ వున్న జనం గురించీ, మీడియా కెమెరాల గురించీ పట్టించుకోకుండా శవం ప్రక్కనే కూర్చొని, గుండెలు బాదుకుంటూ ఒక స్త్రీ ఏడుస్తుంది. ఇది ఉద్వేగం (uncontrolled emotion). సెంటిమెంటు సినిమా చూస్తున్నప్పుడు బుగ్గలపై ధారాపాతంగా కారిన కన్నీటిని ఇంటర్వెల్‌లో లైట్లు వెలగగానే ఎవరూ చూడకుండా గౌరవప్రదంగా తుడిచేసుకుంటాం (civilised control). 'మూకుమ్మడిగా ఏడవటానికేగా అందరూ ఈ ఏడుపుగొట్టు సినిమాని చూడ్డానికి వచ్చింది' అనుకోము. ఇది నియంత్రణ.

ఎప్పుడు భావోద్వేగాలకి లోనుకావాలి? ఎక్కడ హేతుబద్ధంగా ఆలోచించాలి? సమాధానం చాలా చిన్నది. కోపం, దుఃఖం, భయం లాంటి నెగెటివ్ ఎమోషన్స్‌ని నియంత్రించుకోవలసి వచ్చినప్పుడు తాల్మస్ వాడాలి. ఆనందం, ఉల్లాసం, ప్రేమ మొదలైన విషయాల్లో అమిగ్డాలే ఆసరా తీసుకోవాలి. మానవ సంబంధాలకీ, మనసు నిరంతరం ఆహ్లాదకరంగా ఉండటానికీ ఇదే మంచి మార్గం.

ఎప్పుడు ఏడవాలి? ఎందుకు భయపడాలి? దేనికి అనుమానించాలి?

అసలు ఏడుపుకి అర్థం ఏమిటి? కళ్ళల్లోంచి నీరు రావటమే ఏడుపైతే, మనం నిరంతరం ఏడుస్తూనే వుంటామట. కళ్ళని శుభ్రం చేస్తూ ఉండటానికి 'టియర్ గ్లాండ్స్' నీటిని నిరంతరం స్రవిస్తునే వుంటాయట. ఆ నీటి చుక్కలు కంటి చివరల నుంచి ముక్కులోకి ఇంకిపోతాయట. లేదా ఆవిరైపోతాయట. ఎమోషన్ ఎక్కువైనప్పుడు ఈ గ్లాండ్స్ మరింత ఎక్కువ స్రవించటంతో, ఇంకటానికి జాగా లేక నీళ్ళు బుగ్గలపైకి జారుతాయంట. ఇదీ ఏడుపు రహస్యం.

'సినిమాల్లో ముగింపుకు ముందు, హీరో తన కుటుంబ సభ్యులందర్నీ కలుసుకొన్నప్పుడు ప్రేక్షకులకు ఎందుకు ఆనందభాష్పాలు వస్తాయి? సంతోషంతో ఎందుకు కన్నీరు తుడుచు కుంటారు?' అనే ప్రశ్నకి సైకాలజిస్టులు చెప్పే వివరణ గమ్మత్తుగానూ, ఆలోచనాత్మకం గానూ ఉంటుంది. అసలు మనిషికి ఆనంద భాష్పాలు అనేవే లేవట. జనాలకి వచ్చేవి మామూలు కన్నీళ్ళేనట. రోజువారీ జీవితంలో మనం ఎన్నోసార్లు దుఃఖించాలని అనుకొంటామట! కానీ వయసూ, సంస్కారం, గౌరవం దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆ దుఃఖాశృవుల్ని ఆపుకుంటామట. అలా ఆపుకోవటానికి వుపయోగపడే ఎనర్జీ, ఏదయినా ఆనందప్రదమైన దృశ్యాల్ని చూసినప్పుడు ఒక్కసారి కన్నీళ్ళుగా రిలీజ్ చేస్తుందట. అందుకనే సినిమాలో దృశ్యాల్ని చూసి చిన్నపిల్లలు సంతోషంతో కళ్ళు తుడుచుకోరట. విషాదానికి ప్రతిస్పందించరట. చాలా గొప్ప తర్కం ఇది. దేవదాసు సినిమా చూస్తూ ఏ పిల్లవాడన్నా ఏడవటం మీరు గమనించారా? ఈ స్పందనని ఇ.క్యు అంటారు.

ఈ పదాన్ని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు గతశతాబ్దంలో పరిచయం చేసారు. ఎమోషన్స్‌కి మనం ప్రతిస్పందించే విధానం, ఇతరులపై మన ఎమోషన్స్ చూపే ప్రభావాన్నీ అర్థం చేసుకోగలిగే నైపుణ్యం... అన్నీ కలిపితే ఇ.క్యూ. దీనిని ఎంత తొందరగా డెవలప్ చేసుకుంటే, జీవిత పయనం అంత సాఫీగా ఉంటుంది. ఇ.క్యూ. లో ఈ క్రింది అంశాలు మిళితమై వుంటాయి.

స్వయం స్పృహ: మీరు చాలా జాగ్రత్తగా డ్రైవ్ చేస్తారు. కానీ ఒకడు రాంగ్ రూట్లో రాకెట్‌లా వచ్చి మీ వాహనాన్ని ఢీ కొన్నాడు. మీరెలా రియాక్ట్ అవుతారు? గొంతు పగిలేలా వాదిస్తారా? తప్పుచేసి అడ్డంగా వాదిస్తూన్న అతడిని, ఆవేశం ఆపుకో లేక కాలరు పట్టుకుని కొడతారా? తప్పు అవతలివాడిదే అయినా, చుట్టూ వున్న వారి చూపులు భరించలేక మీరే డబ్బులు ఇచ్చి వదిలించుకుని అక్కడినుంచి తొందరగా బయటపడే ప్రయత్నం చేస్తారా? వాదనలతో ఫలితం లేదని తెలుసు కాబట్టి నోర్మూసుకుని వెహికల్ స్టార్ట్ చేసుకుని వెళ్ళిపోతారా? సొట్టపడిన వెహికల్ గుర్తొస్తూంటే రాత్రంతా నిద్రపోరా? రిపేర్ ఖర్చు ఏమీ లేకపోయినా జరిగిన గొడవకి రోజంతా మూడ్ పాడు చేసుకుంటారా? ఆ చిరాకు ఇంట్లోవాళ్ళ మీద చూపిస్తారా? ఎప్పటికప్పుడు జీవిత విధానాన్ని విశ్లేషించు కుంటూ వుండటమే స్వయంస్పృహ.

తార్కిక ఆలోచన: మీరొక మారుమూల ప్రాంతంలో కొండపైనున్న గుడికి వెళ్ళారు. గుళ్ళో చిటికెనవేలు విరిగిపోయిన దేవుడి విగ్రహం ఉంది. అక్కడి పూజారి 'విష్ణువుకీ గరుత్మంతుడికీ మధ్య జరిగిన యుద్ధంలో ఆ పక్షిరాజు దేవదేవుని చిటికినవేలు తన ముక్కుతో విరిచేసాడనీ, ఆ విష్ణువే ఇక్కడకొచ్చి వెలిసాడనీ...' ఒక స్థలపురాణం చెప్పాడు. నమ్మితే మనస్ఫూర్తిగా దణ్ణం పెట్టుకోండి. లేదా, పాడు పడి శిథిలావస్థలో వున్న గుళ్ళో భక్తుల దక్షిణ కోసం పూజారి పడే స్ట్రగుల్ ఫర్ ఎగ్జిస్టెన్స్‌కి జాలిపడి సాయం చేయండి.

మన ఆలోచనల్నీ, ఎమోషన్స్‌నీ పట్టూవిడుపుతో, నిర్మాణాత్మకమైన విధానంలో బలంగా నిర్మించుకోగలిగేదే తర్కం. గరుత్మంతుడు తన యజమాని వేలు ఎలా విరిచేస్తాడని ఆలోచించటం తర్కం. బతుకుతెరువు కోసం కథలు చెపుతూన్న పూజారితో అనవసరంగా వాదించకుండా ఉండటం ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్. నీళ్ళల్లో పడిపోయిన ఆ అంగుళం సైజు చిటికిన వేలిని వంద రూపాయలిస్తే చూపిస్తాననీ, ఆ వేలు సందర్శించటం వలన మీ అబ్బాయి ఎల్.కే.జిలో ఫస్ట్ క్లాస్‌లో పాసవుతాడనీ ఎవరైనా చెప్తే, అతడితో కలసి ఆ రాతి ముక్క చూడటం కోసం నాచు పట్టిన నీటి మధ్యకు వెళ్ళటం మూర్ఖత్వం.

స్వీయ దర్శకత్వం: ఆధారపడటానికీ, ఏడవటానికీ ఎప్పుడు ఏ భుజం దొరుకుతుందా అని వెతుక్కోవటం ఎమోషనల్ డిపెండెన్సీ. చిన్న విషయాలకే ఆవేశపడిపోవటం, తిట్టటం; ఎగతాళిగా, కోపంగా, ఇరిటేటింగ్‌గా జవాబివ్వటం ఎమోషనల్ ఇంబ్యాలెన్స్. ఎవరైనా పొరపాటున రాంగ్‌కాల్ చేసినప్పుడు వెటకారంగా సమాధానం చెప్పి ఫోన్ కట్ చేయటం మానసిక రోగం. హేతురహిత భావోద్వేగాల్ని కంట్రోల్ చేసుకుంటూ, సెల్ఫ్-డైరెక్షన్‌పై పట్టు సంపాదించటం విజేతల ముఖ్య లక్షణం. దీన్ని 'ఇంపల్స్ కంట్రోల్ ' అంటారు.

స్వీయ గౌరవం: "నీ అనుమతి లేకుండా నిన్నెవరూ చిన్నబుచ్చలేరు" అంటాడు బాల్యంలోనే పోలియోతో రెండుకాళ్ళూ పోగొట్టుకుని కూడా అమెరికన్ ప్రెసిడెంట్ అయిన రూజ్వెల్ట్. మనిషికి ఒకవైపు ఆత్మవిమర్శ, మరోవైపు ఆత్మగౌరవం రెండూ వుండాలి. కోపం, దుఃఖం, అసంతృప్తిలాంటి మార్చుకోగలిగే దుర్లక్షణాలని మార్చుకోవాలి. అది ఆత్మవిమర్శ. నలుపు, బట్టతల, పొట్టి, నత్తి లాంటి మార్చుకోలేని వైకల్యాల గురించి మర్చిపోవాలి. అది ఆత్మగౌరవం. అయితే మనలో చాలా మంది మార్చుకోగలిగే వాటిని వదిలేసి, మార్చుకోలేని వాటి గురించి ఎక్కువ బాధ పడతాము.

ఇ.క్యూ కి సంబంధించిన మరికొన్ని అంశాలు: 1. అవతలి వారిని 'వారి భాషలో' అర్థం చేసుకోవటం. 2. ఉన్నంతలో సహాయపడటం. 3. సంబంధ బాంధవ్యాలు బలంగా నిర్మించుకోగలగటం. 4. తన కళ్ళజోడుతో కాకుండా, ఉన్న విషయాన్ని ఉన్నట్టు చూడగలగటం (చాలా కష్టమైన ప్రక్రియ ఇది). 5. కొత్త విషయాలను వెంటనే నిరాకరించకుండా, శోధించే కుతూహలం. 5. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా... తన జీవన విధానం పట్ల 'అధిగమించగల కంప్లయింట్లు' ఏమీ లేక పోవటం. ఇ.క్యూ పెరిగే కొద్దీ సంబంధాలు మెరుగవుతాయి. మెసొచిజం, సాడిజం లాటి రుగ్మతలు తగ్గి పోతాయి.

కోడి పందేల్ని ఇష్టపడే మనుష్యులు:

రైలు కూపేలో ఇద్దరమే వున్నాం. నా ఎదురుగా కూర్చున్న ఒక నటుడు ఇటీవల తను నటించిన సినిమాలో హీరో గొప్పతనం, మానవత్వం వగైరాల గురించి తెగపొగుడుతున్నాడు. అసలా టాపిక్ తీసుకురాకూడదనుకున్నాను కానీ అతడు మరీ ఆ హీరోని ఆకాశానికెత్తేస్తూ వుండటంతో "టీవీ ఛానెల్స్ ముందు హీరోల్ని పొగడటం ఎలాగూ తప్పదు. మనిద్దరమన్నా నిజాయితీగా మాట్లాడుకోవచ్చు కదా" అన్నాను. దాంతో అక్కడ గాలిలో సడన్‌గా మార్పు వచ్చింది.

"నీవు చెప్పే వ్యక్తి గురించి నాకు బాగా తెలుసు. ఇష్టం లేకపోతే చెప్పటం మానెయ్యి. అంతే తప్ప మానవత్వం, మంచితనంలాంటి మాటలు వాడకు. ఆ నటుడు విదేశీ లొకేషన్‌లో నీకు చుక్కలు చూపించాడట కదా."

అతడు బలహీనమయిన స్వరంతో "అవును" అన్నాడు "...రూం ఖాళీ చేసేటప్పుడు ` నా సూట్‌కేసులో హోటల్ తువ్వాలు దాచిపెట్టి, సెక్యూరిటీకి ఫోన్ చేసి చెప్పాడు. వాళ్ళు రిసెప్షన్ దగ్గర నాపెట్టె వెతుకుతూంటే అది బయటపడింది. నాకు ఆ క్షణం ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపించింది. అతడికీ, అతడి 'చెంచా'లకీ మాత్రం అది గొప్ప కామెడీ" కుర్రవాడి స్వరంలో దుఃఖపు జీర కదలాడింది.

అవతలి మనిషి దుఃఖంలో తన ఆనందాన్ని వెతుక్కునేవాడిని శాడిస్ట్ అంటారు. తనపై తిరగబడలేని మనిషినీ, జంతువునీ, తుమ్మెదల్లాంటి పురుగుల్నీ హింసించటాన్ని శాడిజం అంటారు. శాడిజాన్ని సైకాలజీలో స్ట్రెస్-రిలీజర్‌గా భావిస్తారు. తన అధికారం ప్రదర్శించటానికీ, లేదా జీవితపు అసంతృప్తుల నుంచి బయటపడటానికీ మనిషి చాలా దార్లు వెతుక్కుంటాడు. అయితే శాడిజం అన్నిటికన్నా భయంకరమయిన ఎస్కేప్ రూటు.

యాక్సిడెంట్ చేసిన ఇద్దరు వ్యక్తులు పెద్దగా దెబ్బలాడుకుంటున్నారనుకోండి. చుట్టూ ఉన్నవారు ఎంతో ఆసక్తిగా చూస్తూ ఉంటారు. కొట్టుకుంటూ వెళ్ళి వాళ్ళు మురిక్కాలువలో పడ్డారనుకోండి. మరింత రంజుగా వుంటుంది. అదే కనుక వారిద్దరూ 'నాదే తప్పు... నాదే తప్పు' అని క్షమాపణ చెప్పుకొని కరచాలనం చేసుకుని వెళ్ళిపోతే ప్రేక్షకులు నిరాశ చెందుతారు.

ఎవరైనా కొత్త ఇల్లు కడుతూవుంటే చూడము. మున్సిపాలిటీవారు ఆ ఇంటిని కూల్చేస్తూ వుంటే ఆగి చూస్తాము. అత్తగారు కోడల్ని హింసించే సీరియల్స్ అందుకే ఒకప్పుడు సూపర్‌హిట్. మొగుడూ పెళ్ళాల పరస్పరహింసలూ... సుఖంగా సంసారం చేసుకుంటున్న స్త్రీ జీవితంలోకి పుష్కరం క్రితం చచ్చిపోయిన మొగుడు రావటం, దాన్ని ప్రేక్షకులు డిన్నర్‌చేస్తూ ఆనందించటం... ఆ విధంగా ప్రతి మనిషిలోనూ ఒక శాడిస్టు దాగి వుంటాడు. లేకపోతే రాగింగ్, రగ్బీ, కోడి పందేలకి ఇంత ప్రాచుర్యం లభించి వుండేదికాదు.

జీతగాళ్ళతో 'అవసరంలేని' పనులు చేయిస్తూ ఆనందించటం, భార్యని, పిల్లల్ని బయట ఫంక్షన్లకి పంపకపోవటం, ఇతరుల ముందు అవమానించటం కూడా శాడిజమే.

ఈ పుస్తకం ప్రింటింగ్‌కి వెళ్ళటానికి పదిరోజులముందు ఒక పార్లమెంటు సభ్యుడినీ, భార్య జాగృతినీ పోలీసులు అరెస్ట్ చేసారు. ఈ ఇంట్లో ముగ్గురు పనివారున్నారు. పని కుర్రాడికి 17 ఏళ్ళు. మిగతా ఇద్దరూ 30 ఏళ్ళ స్త్రీలు. ముగ్గురినీ జాగృతి విపరీతంగా హింసించేది. వాతలు పెట్టేదట. గంటల తరబడి ఎండలో నిలబెట్టేదట. డ్రాయింగ్‌రూమ్ సరిగ్గా తుడవలేదన్న కోపంతో పనికుర్రాడిని ఇనుపరాడ్‌తో తీవ్రంగా కొడుతూంటే ఇంకో పనిమనిషి అడ్డుపడిందన్న ఆవేశంతో ఆమెని చంపేసింది. పనివాడు తీవ్రగాయాల్తో బ్రతికాడు. జాగృతి భర్త రక్తపుమరకలూ, మిగతా సాక్ష్యాలూ మాయం చేశాడు. జాగృతి ఢిల్లీలో డాక్టరు. రామనగర్ దేవాలయపు ట్రస్టీ. బాబా భజనల్లో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుందట. భక్తి వేరు, శాడిజం వేరు. నాకు తెలిసిన ఒక స్వామీజీ విపరీతమైన శాడిస్టు. అమితమైన కోపం. ధ్యానం కోపాన్ని తగ్గించకపోతే ఇక అదెందుకు? భక్తురాళ్ళకోసమా?

సెంటిమెంటు గొప్పగా తీసే దర్శకుడు, ఒక వృద్ధనటుడిని గోనెసంచి లోపల కదుల్తూ ఉండమని, స్టార్ట్ కెమేరా, కట్, వన్మోర్ అంటూ సంచిని రెండు గంటలపాటు బిగించి వుంచాడు. మరో కామెడీ దర్శకుడు కొత్తగా సినిమాల్లో నటించటానికి వచ్చిన మధ్యవయస్కుడయిన ఒక నటుడ్ని ఎత్తైన కొండశిఖరం ఎక్కి క్రిందికి పరుగెత్తుకు రమ్మని, మూడు టేకులు షూట్ చేసాడు. కెమేరాలో రీలు పెట్టలేదు.

ఇతరుల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా బాధించటం

శృంగార సమయం లో భాగస్వామిని హింసించి బాధపెట్టటం

ఇతర జీవాల్నీ, ప్రాణులనీ హింసించటం

శాడిజం

జీవిత భాగస్వామిని బాధించటం

పనివారితో అవసరంలేని పనులని చేయిస్తూ ఆనందించటం. తనకున్న అధికారంతో ఇతరుల ముందు అవమానించటం

భార్యా పిల్లలని ఫంక్షన్స్కి, షాపింగ్కీ కూడా వెళ్ళనీయకుండా తనక్కావలసిన విధంగా కట్టి పడేయటం

పైకి ఎంతో భావకులుగా, సౌమ్యులుగా, ప్రకృతి ప్రేమికులుగా కనపడేవారిలో కూడా భయంకరమైన శాడిస్టులు వుంటారు. గత శతాబ్దపు ప్రఖ్యాత భావకవి పక్కింట్లో వుండే మా స్నేహితుడి తాతగారు చెప్తూ వుండేవారు. ఆయన హింస తట్టుకోలేక అర్ధరాత్రి ఆ ఇంట్లోంచి భార్య హృదయవిదారకమైన ఏడుపులు వినిపించేవట. పగటిపూట ఆ మచ్చలు కనపడకుండా వుండటం కోసం ఆమె మెడనీ, చేతుల్నీ నిండుగా కప్పుకునేదట.

ఈ క్రింది వ్యక్తులు (అందరూ కాదు) శాడిస్టులవుతారని సైకాలజిస్టుల అంచనా:

1. విషాదకరమైన, భయంకరమైన గతం వున్నవారు.
2. భాగస్వామితో గొడవలున్నవారు.
3. ఆకస్మాత్తుగా ధనవంతులయిన, అనూహ్యంగా అధికారంలోకి వచ్చిన వ్యాపార వేత్తల, రాజకీయ నాయకుల, పోలీసుల భార్య, పిల్లలు సంబంధీకులు.
4. తాగుబోతులు.
5. కష్టపడి పైకొచ్చి, ప్రస్తుతం అసంతృప్తిగా వున్నవారు.
6. భవిష్యత్తు నిరాశాజనకంగా వున్నవారు.

నా సైకియాట్రిస్ట్ మిత్రుడు ఒక సంఘటన చెప్తూ, ఇది కూడా శాడిజంలో భాగమేనని అన్నాడు. అతని కజిన్ కంప్యూటర్ ఇంజినీరు. ఆమె భర్త కూడా అదే వృత్తిలో దాదాపు ఆరు నెలల్నుంచి అమెరికాలో ఉన్నాడు. ఆమె పక్కింట్లో దంపతులు (ఆమె దాదాపు ఎనభై కిలోలు, భర్త వంద కిలోలు) వున్నారు. నా మిత్రుడి కజిన్‌కి, పక్కింటామెకి సంభాషణ జరిగినప్పుడల్లా, ఆమె తన భర్తతో జరిగే సరస సల్లాపాల గురించి వివరించి చెప్తూ 'దాదాపు ప్రతి రోజు ఇద్దరూ కలిసే స్నానం చేస్తామనీ, రాత్రంతా తన భర్త నిద్దరే పోనీడనీ, పెళ్ళై అయిదు సంవత్సరాలైనా ఇంకా ప్రతిరోజు మొదటి రాత్రిలాగే గడుపుతామనీ' ఈమెని ఊరిస్తూ ఉంటుంది.

ఇదంతా చెప్పిన తరువాత, నా మిత్రుడు ఈ విధంగా అన్నాడు "నా కజిన్ క్రమ క్రమంగా ఒక రకమైన ఒంటరితనానికి లోను కాసాగింది. పెళ్ళైన సంవత్సరంలోనూ, తనూ తన భర్త ఆ విధంగా ఎప్పుడూ ఆనందించక పోవటం, కలిసి స్నానం చేయక పోవటం ఒకవైపు, భర్తనుంచి కొన్ని నెలల పాటు దూరంగా ఉండటం వల్ల మిస్సయిపోతున్నానని బాధ, ఈ రెండిటితో ఆమె డిప్రెషన్‌కి గురవసాగింది" అంటూ కొనసాగించాడు.

"ఇక్కడ ట్విస్టేమిటంటే ఆ పక్కింట్లో స్థూలకాయపు దంపతులు కూడా నా పేషంట్లే. అతడు నపుంసకుడు. ఇతరులకి తమ సంసారం అన్యోన్యంగావుంది అని చెప్పడం ద్వారా ఆవిడ సంతృప్తి చెందుతుంది. అయితే ఇదంతా చెప్పడం ద్వారా పక్కింట్లో ఒంటరిగావున్న గృహిణిని ఎంత మానసిక వ్యధకి లోను చేస్తుందో గుర్తించలేదు. అది కూడా ఒక రకమైన శాడిజమే. వీలైతే ఈ పాయింటు కూడా నీ పుస్తకంలో చేర్చు" అన్నాడు.

ఇస్లీకోచ్ అనే ఆమె జర్మనీ సైనికాధికారి భార్య. రెండో ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో గ్యాస్ ఛాంబర్ శిక్షలో మరణించిన యూదు యుద్ధఖైదీ స్త్రీల స్థనాల్ని కత్తిరించి ఆ చర్మంతో ఫాన్సీ పర్సుల కవర్లు కుట్టేది. యుద్ధం పూర్తయ్యాక బ్రిటీష్ వారికి పట్టుబడి జైల్లో ఆత్మహత్య చేసుకుంది.

చదువుతూంటే కడుపులో దేవినట్టుగా వుందికదూ. కొన్నేళ్ళ క్రితం పేపర్లో ఒక వార్త వచ్చింది చదివారా? తను లేచే సమయానికి ప్రొద్దున్నే బెడ్ కాఫీ ఇవ్వలేదని నిజామాబాద్‌లో ఒకామె ఎనిమిదేళ్ళ పసిపిల్ల గోళ్ళలో గుండుసూదులు గుచ్చిందని..! ఇస్లీకోచ్‌కీ, ఈమెకీ తేడావున్నదా?

ఒంటరితనం జ్వరానికి ఏకాంతం మందు:

"ఊటీకొండల మీదో, సముద్ర తీరంలోనో చిన్న గుడిసె వేసుకొని సూర్యుడు అస్తమిస్తున్నప్పుడు, పక్షుల కిలకిలరావాలమధ్య స్లోమోషన్లో వర్షంచుక్కలు కిందకి పడుతున్నప్పుడు, వాటిని చూస్తూ గంటలకొద్దీ గడిపేయాలని నా కోరిక" అంటూ వుంటారు కొంతమంది. "అలా ఉండకుండా మిమ్మల్ని ఎవరు ఆపుతున్నారు?" అని అడిగితే సమాధానం ఉండదు. భావోద్వేగాల మధ్య బ్రతికేవాళ్ళం మనం. జలపాతాల్నీ, సముద్రపు అలల్నీ అరగంట సేపు చూస్తే బోరు కొడుతుంది. మనం ఎప్పుడూ బిజీగా ఉండాలనుకుంటాం. మరోలా చెప్పాలంటే సక్సెస్‌ఫుల్‌గా ఉండాలనుకుంటాం.

మీరొక విద్యార్థి అనుకుందాం. మీ తల్లిదండ్రులు పక్కగదిలో నిద్రపోతున్నారు. చెల్లి పోగో ఛానల్ చూడటం ఆపేసి పడుకొనేటందుకు వెళ్ళిపోయింది. ఆకస్మాత్తుగా అక్కడ నిశ్శబ్దం ఆవరించింది. మీరొక్కరే మరుసటిరోజు పరీక్ష కోసం చదువుకోవటానికి కూర్చున్నారు. మీలో ఏదో తెలియని నిరాశా నిర్లిప్తత ఆవరిస్తాయి.

అదే 'ఒంటరితనం'. ఇటువంటి 'ఒంటరితనాన్ని' నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలు 'ఏకాంతం' గా మారుస్తాయి. పై ఉదాహరణే తీసుకొని పాజిటివ్‌గా ఆలోచిద్దాం. మీ తల్లిదండ్రులు రోజంతా కష్టపడి పనిచేసి నిద్రపోతున్నారు. మీ చెల్లి ఇంకా చిన్నపిల్ల కాబట్టి 'పోగో' ఎంజాయ్ చేస్తుంది. కాని మీ రేపటి భవిష్యత్తు కోసం మీరు మేల్కొని ఉండాలి. చదువుని 'ఆనందించాలి'. చదువులో ఆనందమేమిటని మీకు సందేహం రావొచ్చు. మీకు రకరకాల వంటలు చేసిపెట్టటంలో మీ అమ్మ ఎంత ఆనందిస్తుందో మీకు తెలుసు కదా! మీకోసం మీ నాన్న తీసుకొని వచ్చిన బహుమతి చూసి మీ కళ్లు మెరుస్తూ ఉంటే, మీకన్నా 'ఆయన' ఎక్కువ ఆనందించాడు కదా! మీ తల్లిదండ్రులు వారివారి బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూ అందులో ఆనందం పొందుతున్నారు. మీ బాధ్యత చదువుకోవడం. అందులోనే మీరు ఆనందం పొందాలి. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తే ఒంటరితనం మిమ్మల్ని బాధపెట్టదు.

సినిమాలకి వ్రాస్తున్న ఒక రచయిత్రి "డబ్బు, కీర్తి అన్నీ ఉన్నప్పటికీ నాకు విసుగ్గా ఉంది" అన్నది. "మీరు గుండెల్లోంచి వ్రాస్తున్నారా లేక డబ్బు గురించి వ్రాస్తున్నారా చెక్ చేసుకోండి" అని సలహా ఇచ్చినపుడు, "జనసామాన్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని వ్రాయాలే తప్ప ప్రతీదీ హృదయంలోంచి రావాలనుకుంటే ఈ పోటీ ప్రపంచంలో వెనకబడిపోతాం" అని ఆమె వాదించింది. ఆమె చెప్పింది కరెక్టే. ఈ బోర్ (ఎందుకు వ్రాయాలి? ఎవరికోసం వ్రాయాలి? ఏం వ్రాయాలి?) అనే సమస్య దాదాపు ప్రతి ప్రొఫెషనల్ క్రియేటర్‌నీ వెంటాడుతూనే వుంటుంది.

అయితే దీనికో పరిష్కారం కూడా వున్నది. మార్కెట్లో వుండేటందుకు రెండు కమర్షియల్ పనులు చేస్తూ, తన సంతృప్తి కోసం ఒకపని చేస్తే, చేస్తున్న పనిమీద విసుగు కలగదు. నా అనుభవం మీద చెపుతున్న మాట ఇది.

ఈ 'లోన్లీనెస్' అనే పదాన్ని మొట్టమొదటిసారి 1608లో విలియం షేక్స్పియర్ తన "కొరియోలేనస్" అనే నాటకంలో మనిషిలోని మానసిక శూన్యతను వర్ణించటం కోసం వాడాడు. ఒంటరితనం వేరు, ఏకాంతం వేరు అని ముందే మనం చదువుకున్నాం. ఎమిలీ డికెన్సన్ అనే రచయిత్రి ఇరవై ఐదు సంవత్సరాలపాటు ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెట్టకుండా నలభై సంపుటాల పుస్తకాలు వ్రాసారు. ఆమె నాకు ఇన్స్పిరేషన్.

చిన్నప్పటి నుంచీ ఒక అభిరుచి పెంచుకున్నవారు దానివల్ల సంతోషంగా వుంటారు. కృషి బావుంటే, ఆ రంగంలో ముందుకి వెళ్ళవచ్చు కూడా..! విశ్వనాధన్ ఆనంద్ (చదరంగం), రామానుజన్ (లెక్కలు), ఎమ్మెస్ సుబ్బలక్ష్మి (సంగీతం) లాంటివారు ఆయా రంగాల్లో అలాగే నెంబర్ వన్ అయ్యారు. దానికన్నా ముఖ్యంగా, వారెప్పుడూ జీవితంలో రిటైర్ అవలేదు. ఒంటరితనం ఫీలవ్వలేదు. పని చేసేవాడికి ఒంటరితనం ఉండదు. వంటలో భార్యకి సాయం చేసేవాడికి ఒంటరితనం ఎందుకుంటుంది?

వయసుతోపాటూ అభిరుచులు మారుతూ వుంటాయి. మారాలి కూడా..! అయితే ఇందులో ఒక ఇబ్బంది ఉన్నది. దురదృష్టవశాత్తు చాలామందికి బాల్యంలో 'చదువు' ఒక అభిరుచి అవదు. చిన్నప్పుడు రికామీగా తిరిగిన కుర్రాడు ఇంటర్లో సినిమాలకెళ్ళి, వయసొచ్చాక పబ్‌లలో డాన్సులు చేసి... చేసి... చేసి... చేసి... ఆపైన ఏం చేస్తాడు? యాభై ఏళ్ళు దాటాక? గంటల తరబడి టివి చూడటం, క్లబ్‌లో పేకాడటం, లేదా ఇంకెవరో చెప్పే ప్రవచనాలు వినటంలాంటివి చేస్తాడు. అవీ సంతోషాన్ని ఇచ్చేవే..!

మనమంటూ ఏమీ చేయకపోతే జీవితాంతం ఇంకొకరు కట్టిన ట్యూన్‌కి నాట్యం చేస్తూనే వుంటాం. ఒంటరితనానికి ఏకైక జవాబు 'ప్రేమ'. స్కూల్ బస్సు నుంచి క్రిందికి ఎగిరి గంతేసి దిగి చిన్న పిల్లలు చెయ్యూపినప్పుడు డ్రైవరు కళ్ళలో ఆనందం, రవ్వంత పులకింత, అతడి మనసుకి ఉత్తేజాన్నిస్తాయి. ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి పెయింటింగ్, రీడింగ్, సోషల్ సర్వీస్... ఇలా చాలా మార్గాలున్నాయి. జంతువులని పెంచుకోవడం కూడా ఉత్తమ మార్గమే. ప్రేమ అనేది ఒక వ్యక్తిపై, లేక ప్రకృతిపై వుండే అనిర్వచనీయమైన లేలేత భావన. ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టటానికి ఇంటి ముందు సామంతుల్లా నిలిచే బంతులు, చామంతులు చాలు. మద్యానికి, మత్తు పదార్థాలకి బానిసలవ్వడం అన్నిటికన్నా అధమం.

'నాకెవరూలేరే' అని బాధ పడటం ఒంటరితనం. 'నాకు నేను ఉన్నాను' అని సంతోషించటం ఏకాంతం. ప్రకృతి అందాల్ని, పక్షుల శబ్దాల్ని, గాలి సంగీతాన్నీ, ముఖేష్ పాటనీ, మీ ఉనికినీ మీరు ఆనందించడమే ఏకాంతం. అది మనల్ని యవ్వనవంతులు గానూ, ఆరోగ్యవంతులుగానూ ఉంచుతుంది. ఒంటరితనానికి ఈ క్రింది కారణాలు మూలకాలు:

1. సంబంధాల్లో మార్పు (పెళ్ళైన కొత్తలో తొందరగా వచ్చే భర్త తరువాత ఆలస్యంగా రావడం, ప్రేమించిన కొత్తలో చుట్టూ తిరిగిన లవర్ కమిటయ్యాక నిరాసక్తంగా మారటం, చిన్నప్పుడు ఒళ్ళో కూర్చొని గోరుముద్దలు పెట్టించుకున్న పిల్లలు తరవాత స్నేహితులతో తమ కొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకోవటం).
2. బలవంతంగా వేరుపడటం (పిల్లలను చదివించేందుకు భార్యాభర్తలు దూరంగా వుండటం, చదువు కోసం పిల్లలు తల్లిదండ్రుల నుంచి దూరంగా హాస్టల్లో వుండటం).
3. కొత్త వాతావరణం (ఉద్యోగం కోసం కొత్త ప్రదేశానికి వెళ్ళవలసి రావటం).
4. దీర్ఘకాలిక సంబంధం నుంచి వీడ్కోలు (భార్య లేదా భర్త మరణం, విడాకులు).
5. వయసు (నన్నెవ్వరూ పట్టించుకోవటం లేదని అని వృద్ధాప్యంలోనూ, నన్నెవ్వరూ అర్థం చేసు కోవటం లేదని యవ్వనంలోనూ ఫీలవ్వటం).
6. మానసిక కారణాలు (ప్రాపంచిక ఆనందాల నుంచి సంతోషాన్ని వెతుక్కోలేకపోవటం, రిటైర్‌మెంట్ తరువాత మరే స్కిల్స్ లేకపోవటం వగైరా).

మానసికవేత్త మాక్స్‌వెల్ మాల్ట్స్ ఒంటరితనాన్ని మూడు రకాలుగా విభజించాడు. మొత్తం ప్రపంచంతో విడిపోయిన ఒంటరితనం ఎవరో కొంత మంది వ్యక్తులకు దూరమైన ఒంటరితనం, నీ నుంచే నువ్వు విడిపోయిన ఒంటిరితనం. అన్నిటికన్నా తీవ్రమైనది మూడోది. తన నుంచి తాను విడిపోయిన తాలూకు ఒంటిరితనం మనిషిని అమితంగా కుంగదీస్తుందని, నీకు నువ్వు స్నేహితుడివి కానంత వరకు ఎవరికీ స్నేహితుడివి కాలేవని మాక్స్‌వెల్ పేర్కొంటారు. నీకు నీవు స్నేహితుడివి కావడం అంటే, నీలోని సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి, నీలోని లోపాలను క్షమించుకోవడం.

మానసిక ఆనందం సరిగ్గా లేనివారు సినికల్‌గా మారతారు. కరెంటు ఫెయిల్యూరు, క్రికెట్‌లో ఇండియా ఓడిపోవడం, రైలు ఆలస్యంగా నడవడంలాంటి చిన్నచిన్న విషయాలక్కూడా వీరు చిరాకుపడుతూ, దేశ ఆర్థికవ్యవస్థనీ, సమాజాన్నీ తిడుతూ ఉంటారు. ఈ దేశంలో పుట్టడమే తమ దురదృష్టంగా భావిస్తారు. వీరిని ఇన్‌ఫెక్టర్స్ అంటారు. వీరితో ఉంటే మనం కూడా వీరిలాగే నిరాశావాదులుగా తయారవుతాము.

"ఎలా ఉన్నారు?"

"ఏదో అలా ఉన్నాను."

"మీరెందుకు బాధ పడుతున్నారు?"

"నాకూ కారణం తెలియటంలేదు."

"మీరెప్పుడూ అదోలా ఉంటారెందుకు?"

"తెలీదు".

డిప్రెషన్ పెద్దలకే కాదు. పిల్లలకూ వస్తుంది. కొందరు టీనేజర్స్ చిన్న వయసులోనే నిస్పృహకి గురి అవుతారు. అయితే వారి వెంటిలేషన్ వేరేరకంగా ఉంటుంది. తమ ఉనికి (identity) చాటుకోవడం కోసం రోడ్లపై రేష్ డ్రైవింగ్, మద్యం, హుక్కా, గంజాయి మొదలైనవాటికి అలవాటు పడి ఆరోగ్యాన్ని మరింత పాడుచేసుకుంటారు.

సెల్‌ఫోన్, ఇంటర్నెట్ ఛాటింగ్ ఒంటరితనాన్ని తగ్గిస్తాయనుకుంటారు చాలామంది. కాని అవి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇచ్చి, దీర్ఘకాలిక ఒంటరితనాన్ని మిగులుస్తాయని సైకాలజిస్టులు చెప్తారు. అవతలివారి నిజమైన ఐడెంటిటీ మనకు తెలియదు కాబట్టి, గాఢత లేని ఇలాంటి ఇంటర్నెట్ బాంధవ్యాలు ఒంటరితనానికి ప్రత్యామ్నాయాలు కాదు. మనుష్యులు కొన్నిసార్లు ఎందుకు అసంతృప్తిగా, బోర్‌గా ఫీలవుతారు? చాలా వరకూ అది మన వ్యక్తిగత జీవితం మీదా, జీవన విధానం మీదా ఆధారపడి వుంటుంది.

ఒక పంజరంలో ఒక పక్షి వుందనుకొందాం. చాలా చిన్న పక్షి. పంజరంలో తనేం కోల్పోతున్నదో దానికి తెలియదు. ఇది మొదటి స్టేజి.

వయసు వచ్చేకొద్దీ రెక్కలు విప్పుకొని ఎగరాలని అనిపిస్తుంది. ఎగరటంలో వుండే ఆనందం ఏమిటో తెలియదు. కానీ యేదో తెలియని అసంతృప్తి. ఇది రెండో స్టేజి.

అనుకోకుండా అకస్మాత్తుగా పంజరం ద్వారం తెరవబడింది. అది ఒక్కసారిగా బయటకు ఎగిరింది. మేఘాల్లోకి దూసుకుపోయింది. చెట్టు కొమ్మల మీద నాట్యం చేసింది. బయట ప్రపంచాన్ని చూసింది. గాలిలో వలయంలా తిరిగింది. వర్షంలో తడిసింది. ఉన్నట్టుండి జీవితం అంటే ఏమిటో అర్థం అయ్యింది. ప్రకృతి తనకి రెక్కలు ఎందుకు ఇచ్చిందో తెలిసింది.

జీవితం కూడా అంతే. మనం ఒక పర్పస్ కోసం సృష్టించబడ్డాం. మనలో అంతులేని అంతర్గత శక్తులున్నాయి. వాటిన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోకపోతే క్రమక్రమంగా నిస్త్రాణగా అయిపోతాము. ఎందుకు బ్రతుకుతున్నామో తెలియదు. బ్రతుకు భాగస్వామ్యంలో 'నిరాశ' సెకండ్ సెటప్ అయితే, 'నిస్పృహ' థర్డ్ సెటప్ అవుతుంది. ఆ రెండూ కలిసి 'ఆశ' అనే భార్యని చంపేస్తాయి. స్ట్రెస్‌కి అదే మూలకారణం.

జీవితంలో నిరాశానిస్పృహల్ని బయటకు పారద్రోలేటందుకు ఈ క్రింది అలవాట్లు తోడ్పడతాయి.

1. **మానసిక స్థైర్యం**: మన ప్రాధాన్యతలనూ, స్నేహితులనూ ఎంపిక చేసుకునే శక్తి మనిషికి ఉంది. జంతువులకి లేదు. మనం ఎంత అదృష్టవంతులమో చూడండి. అయినా మనం మన ఎస్కేప్ దారులను ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంచుతాము. వాటిని మూసేస్తే మనోశక్తి పెరుగుతుంది.

రోజురోజుకీ డిప్రెషన్ ఎక్కువ అవుతూంటే స్నేహితుల్నీ, అభిరుచుల్నీ, అలవాట్లనీ వెంటనే మార్చేయటం అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైన మార్గం. జీవితంలో భయంకరమైన సంఘటనలు ఎదురైనా, ధైర్యంగా నిలబడినవారి నుంచి ప్రేరణ పొందాలి. ఎకనామిక్స్‌లో మాస్టర్ డిగ్రీ పూర్తి చేసి, జీవితపు వాకిట్లో అడుగుపెట్టే సమయంలో యాక్సిడెంట్లో కాలిని పోగొట్టుకున్నా నిరాశ చెందక, విధిని వెక్కిరించిన గొప్ప డాన్సర్ సుధాచంద్రన్ ఒక ఉదాహరణ. స్టీఫెన్ హాకింగ్ మరొక ఉదాహరణ.

2. **వయసు**: జీవితం ఒక ప్రయాణం అయితే 'నిరాశ, నిస్పృహలు' చీకట్లో పొంచివున్న దెయ్యాల్లాంటివి. ఆరోగ్యం ఏమాత్రం తగ్గినా మీద దూకేయటం కోసం ఎదురుచూస్తుంటాయి. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఒంటరితనమూ, నిర్లిప్తత, నిస్సహాయతా సహజం. అయితే కొద్దిపాటి వ్యాయామంతో చాలాకాలం యవ్వనవంతులుగా ఉండవచ్చన్న విషయాన్ని కొంతమంది నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉంటారు. ఆ మాటకొస్తే వయసుకీ విజయానికీ సంబంధం లేదు.

స్వీడెన్‌కి చెందిన ఆస్కార్ అనే వ్యక్తి, తన డెబ్బైరెండో ఏట ఒలంపిక్స్‌లో పాల్గొన్నాడు. గోత్ తన ఎనభయ్యవ ఏట 'ఫాస్ట్' అనే పుస్తకాన్ని వ్రాసాడు. ఒథెల్లో నాటకంలో నటించినప్పుడు డాన్ పెడ్రో వయస్సు ఎనబై ఏళ్ళు. ప్రిన్స్ అనే వ్యక్తికి పదమూడు పరిశ్రమలు ఉన్నాయి. అతడు తన డబ్బైయ్యో ఏట పద్నాలుగో ఇండస్ట్రీ స్థాపించి, కేవలం పదమూడు సంవత్సరాల్లో తన సంపదకి మరో 100 మిలియన్ డాలర్లను జత చేసాడు. ప్రపంచంలో కెల్లా అతి పెద్ద 'ఫ్లవర్స్ ఎండ్ ది డెజర్ట్' అనే పెయింటింగ్‌ను జార్జ్ కుఫే తన తొంబైతొమ్మిదో ఏట చిత్రీకరించాడు.

రుమాటిజం, ఆర్థరైటిస్, నడుమునొప్పి, మైగ్రేన్ లాంటి దీర్ఘకాల అనారోగ్యాలతో బాధ పడుతున్నవాళ్ళు ఈ వ్యక్తులని చూసి స్ఫూర్తి పొందాలి. నిజమైన విజయంలో ఉన్న థ్రిల్‌ని ఆస్వాదించడం మొదలుపెడితే ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. ఒక రాష్ట్రపతిగానీ, ప్రధానమంత్రిగానీ సగటున రోజుకి మూడు కిలోమీటర్లు నడుస్తారు. కనీసం వందమందితో కరచాలనం చేస్తారు. ఎనభైఏళ్ళ వయసులో కూడా వారంత ఉత్సాహంగా ఎలా ఉంటున్నారంటే, వారి వృత్తి వారికొక పాషన్.

స్త్రీలకిమల్లే పురుషులక్కూడా మానసిక మెనోపాజ్ వస్తుందని సైకాలజిస్టులు చెపుతారు. పెరిగే వయసుకి బాధపడటం మానేసి, పనిలో మరింత ఆనందం పొందటం నేర్చుకోవాలి. పొట్టి నెపోలియన్, అనారోగ్యపు గాంధి, పోలియో రూజ్వెల్ట్, శుష్క మదర్ థెరిస్సా మనకి అద్భుతమైన ఉదాహరణలు. యవ్వనం అయస్కాంతం లాంటిది. అందుకే పిల్లలు త్వరగా గడ్డాలు, మీసాలు రావాలని కోరుకుంటారు. వయసు మళ్ళుతున్నవారు జుట్టుకి రంగేసుకొని యవ్వన వంతులుగా కనబడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. (అఫ్‌కోర్స్ దీనికి ఒక మినహాయింపు ఉంది. నలభై-యాభై వయసు దాటాక, తమ వయసుపట్ల మనుష్యుల భావం మారుతూ వుంటుంది. 'మీరు అంత వయసు వున్నవారిలా కనపడరండీ' అనే కామెంటు వినటానికి ఇష్టపడతారు). యవ్వనాన్ని మిగుల్చుకోవడం ఒక కళ. అదే విధంగా వృద్ధాప్యాన్ని ఆహ్వానించడం కూడా కళే. బెంజమెన్ అనే ఒక ఫిలాసఫర్ ఈ విధంగా వ్రాస్తాడు.

> **"వయసు పెరుగుతున్నప్పటికీ నా జీవితం ఇంకా మిగిలి ఉన్నందుకు సంతోషిస్తున్నాను. నా గతం ఒక అందమైన చరిత్రయితే, నా భవిష్యత్తు ఒక ఆహ్లాదకరమైన కల. గతం పరిగెత్తటం నేర్పిస్తే, వర్తమానం జాగ్రత్తగా నడవడం నేర్పుతోంది. నా గతం పాలూ నీళ్ళ మిశ్రమమైతే, నా అనుభవం నీళ్ళ నుంచి పాలని వేరుచేసి తీపిని ఆస్వాదించడం నేర్పుతుంది. మరణం తలుపు తట్టినప్పుడు, నా జీవితానికి ఆనందంగా చెయ్యి ఊపుతూ శలవు తీసుకుంటాను".**

3. ఆరోగ్యం: అనారోగ్యంవల్ల వచ్చే ఒంటరితనాన్ని చక్కటి వ్యాయామం, ఆహార అలవాట్లు దూరంగా వుంచుతాయి. ఒకసారి నేను ఇచ్ఛాపురం వెళ్తున్నాను. నా ఎదురుగా దంపతులు, నా పక్కనే మరొక ప్రయాణికుడు కూర్చొని ఉన్నారు. ఆ దంపతులు సికింద్రాబాదు స్టేషన్లో ఇంటి దగ్గర నుంచి తెచ్చుకున్నటిఫిన్ తిన్నారు. ఆలేరులో సమోసాలు కొనుక్కున్నారు. కాజీపేటలో భోజనం చేసారు. ఖమ్మంలో శనగలు తింటూ టీ తాగారు. విజయవాడలో భర్త ప్లాట్‌ఫాం మీదకు వెళ్ళి బ్రెడ్ ఆమ్లెట్ తీసుకొచ్చాడు. రాజమండ్రిలో కాఫీ తాగి సామర్లకోటలో పళ్ళు తిన్న తరువాత ఆయన నన్ను "మీరు పై బెర్త్ మీదకు వెళ్తారా? నేను మా ఆవిడా ఎక్కలేము" అన్నాడు.

"ట్రైన్ ఎక్కిన దగ్గర నుంచి అలా మెక్కుతూ ఉంటే మీరు పై బెర్త్ ఏమిటి... సిటీ బస్ కూడా ఎక్కలేరు" అన్నాడు నా పక్కనున్న ప్రయాణీకుడు. వాళ్ళ తిండి చూసి అతనికి బహుశా చాలా ఇరిటేషన్ వచ్చి ఉంటుంది. నా ఎదుటి వ్యక్తికి బాగా కోపం వచ్చి "మా ఇష్టం వచ్చినట్టు తింటాం. మీకెందుకు?" అని ఒక చిన్న వల్గర్ మాట వాడాడు. దాంతో ఇద్దరూ అరగంట సేపు మాటల్తో హోరాహోరీ దెబ్బలాడుకున్నారు.

నన్ను పై బెర్త్‌కి వెళ్ళమని అడిగిన దంపతుల వయసు ముప్పై-నలభై మధ్య ఉంటుంది. వాళ్ళు తినే విధానం నిజంగా సమర్థనీయం కాదు. రైళ్లలో టైంపాస్ కోసం ఇలా తింటూ ఉండేవాళ్ళని మనం చాలా మందిని చూస్తాం. ఐతే నా పక్కనున్న పాసింజర్ మాట్లాడిన విధానం కూడా మంచిది కాదు.

వాళ్ళు నిద్రపోయిన తరువాత ఆ ప్రయాణికుడు నాతో "చూడండి మాస్టారూ... మీరు వాళ్ళకన్నా కనీసం ముప్పై సంవత్సరాలు పెద్దవారు. చులాగ్గా పైకొచ్చి పడుకున్నారు. నేనన్నదాంట్లో తప్పేమైనా ఉందా? మీ వయసొచ్చేసరికి వాళ్ళెలా తయారవుతారు?" అన్నాడు. నేను మాట్లాడలేదు. మాట్లాడటానికి ఏమీ లేదు.

4. **అందం:** వయసుతో పాటూ కళ్ళకింద వచ్చే మచ్చల్నీ, మొహం మీద ముడతల్నీ మనం ఆపు చేయలేకపోవచ్చు. కానీ వయసు వల్ల వచ్చే గీతలు గడిచిన సంవత్సరాల చిరునవ్వులకు సంకేతాలు. నుదుటి ముడతలు వయసు సముపార్జించిన జ్ఞాన దీపికలు. వాటిని చూసి మనం గర్వపడాలి.

మొహానికి అతి చెత్త ఆహార్యం 'సీరియస్‌నెస్' అయితే, అతి ఛండాలమైన మేకప్ 'డిప్రెషన్'. నిస్వార్థమైన పని, ప్రకృతిలో మమేకం, సంగీతంతో తాదాత్మ్యత, నైతిక విలువల్ని గౌరవించటం, కల్మషం లేని చిరునవ్వు... మనిషి అందాన్ని పెంచే గొప్ప కాస్మోటిక్స్.

అందం పై అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ ఆసక్తి కలవారు, ఆత్మన్యూనతా భావానికి లోనవుతారు. ఆత్మస్థయిర్యం, చిరునవ్వులకన్నా గొప్ప మేకప్ లేదన్న విషయం మర్చిపోయి, కృత్రిమమైన మేకప్‌లతో వృద్ధాప్యాన్ని మరుగుపరచడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

బ్రతకటం వేరు, జీవించటం వేరు. 'ఈ రోజు ఏ బాధా లేకుండా, ఏ సమస్యా రాకుండా గడిచిపోతే అదే ఆనందం' అనుకోవటం బ్రతకటం. ప్రొద్దున్నే లేచేసరికి ఏదో ఒక ఉత్సాహం కదం తొక్కుతూ వుంటే అది జీవించటం. సాయంత్రం పిల్లల్ని తీసుకుని పార్క్‌కి వెళ్ళటం కూడా ఉత్సాహమే. బాల్కనీలో మొక్క చిగురువెయ్యటం కూడా ఉత్సాహమే. అటువంటి ఉత్సాహం లేకపోతే, బ్రతకటంలో ఉండే 'పాషన్' చచ్చిపోతుంది.

"ఈరోజు సాయంత్రం చచ్చిపోతానని తెలిస్తే ఆ రోజంతా మీరేం చేస్తారు?" అన్న ప్రశ్నకి ఒక అమ్మాయి "...రోలర్ కోస్ట్ అంటే నాకు భయం. అది ఎక్కుతాను. నేను బాధపెట్టిన వారందరికీ సారీ చెపుతాను. బీదలకు బాగా తిండి పెడతాను. స్వీట్లు ఇస్తాను. హోమ్ వర్క్ చెత్తబుట్టలో పడేస్తాను. అమ్మానాన్నలతో గడుపుతాను. తాతయ్యతో కబుర్లు చెపుతాను. నట్టింట్లో పిచ్చిగా డాన్స్ చేయాలని ఎప్పటినుంచో కోరిక. ఆ రోజు చేస్తాను" అని వ్రాసింది. అలా చేయటమే జీవితం. అదే ఎగ్జైట్‌మెంట్.

మనం మన అందాన్ని, యవ్వనాన్ని తొందరగా కోల్పోవటానికి కారణం మన జీవన విధానమే. సమస్యల్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటూ నిద్ర లేస్తాము. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ టేబుల్ దగ్గర హడావుడి, కంగారు, దానివల్ల వచ్చిన కోపం, పిల్లల్ని తిట్టటంతో రెండో అంకం ప్రారంభం అవుతుంది. ఆఫీసులో మరింత చెడు రక్తాన్ని ఎక్కించుకుంటాము. గతంలో చేసిన తప్పులు, అప్పులు, ఇతరులతో చెడిపోయిన సంబంధాలు మదిలో ముసురుకుంటాయి. శలవురోజు సాయంత్రం స్నేహితుల్తో, కుటుంబ సభ్యులతో డిన్నర్‌కి వెళ్ళి, సినిమా ఆర్టిస్టుల గురించీ, అఫైర్స్ గురించీ, కొత్తగా ధనవంతులైనవారి గురించీ, అక్కడ లేనివారి గురించీ, బంధువుల గురించీ చెడుగా మాట్లాడుకుంటూ, భూమ్మీద ఉన్న ప్రతీ చెత్త గురించీ వాదించుకుంటూ... ఉత్తేజపడి, ఆవేశపడి... ఇంటికి వచ్చి, మనకేమీ సంబంధం లేని ఈ ప్రపంచ పాలిటిక్స్, మాఫియా, క్రైం, ఐటమ్ సాంగ్స్, అభం శుభం తెలియని చిన్నపిల్లల శృంగార నృత్యాలు టీ.వీలో చూస్తూ మరింత చెడురక్తాన్ని ఎక్కించుకొని నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తాము.

మరి మనం అందంగా ఎలా ఉండగలం?

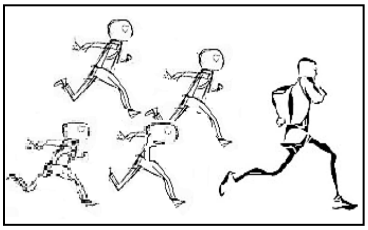
వత్తిడి చిత్తడిలో బోద కాలు:

స్ట్రెస్. ఒక పుట్టుగుడ్డికి ఆపరేషన్ జరిగి కళ్ళు తెరచి మొదటిసారి ప్రపంచాన్ని చూసి, "కళ్ళు లేనప్పుడు ఈ భూమ్మీద ప్రజలందరూ ఎంతో ఆనందంగా, నిర్మలంగా సుఖ సంతోషాలతో ఉంటున్నారని అనుకున్నాను. వాళ్ళ కళ్ళల్లో ఆదోళన, స్ట్రెస్ చూసి ఇప్పుడు నాకు ఆశ్చర్యం కలుగుతోంది" అన్నాడట

స్ట్రెస్ శారీరకం కావొచ్చు, మానసికం కావొచ్చు. పై అధికారి ఇచ్చిన పని గడువులోపు పూర్తి చేయవలసి రావటం, కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవలసిన సమయంలో కలిగే బాధ, పిల్లలు, భర్త, భార్య, తల్లి, తండ్రి, మిగతాకుటుంబ సభ్యులతో సమస్యలు, స్నేహితులతో విభేదాలు, శత్రుభయం, ఆఫీసులో కష్టాలు, వ్యాపారంలో నష్టాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు మొదలైనవి స్ట్రెస్‌కి కారణాలు. స్ట్రెస్‌కి పెద్ద పెద్ద కారణాలు అవసరం లేదు. ఎవరో తిని పాడేసిన బబుల్‌గమ్ వంటికి అతుక్కోవటం, అర్జెంటు పని మీద వెళుతున్నప్పుడు ఆటో దొరక్కపోవటం, కొడుక్కి మొదటి తరగతిలో మంచి మార్కులు రాకపోవటం లాంటి చిన్న విషయాలు కూడా స్ట్రెస్‌ని కలుగచేయవచ్చు.

ఒక్కోసారి స్ట్రెస్ అవసరం కూడా. స్ట్రెస్ లేకపోతే మనిషి పని చేయడు. సానుకూల స్ట్రెస్‌ని ఈస్ట్రెస్ అనీ, హాని కలిగించే దాన్ని డిస్ట్రెస్ అని పిలుస్తారు.

మనిషికి కావలసిన శక్తినీ, చురుకుదనాన్నీ మొదటిది ఇస్తుంది. వెయ్యి మీటర్ల పరుగు పందెంలో పరిగెత్తే వాడికి చివరి క్షణంలో వేగంపెంచటానికి కావలసిన శక్తి లాంటిదన్న మాట అది.



ఒక కుర్రవాడు రాత్రింబవళ్ళు కృషిచేసి వెయ్యిమీటర్ల రేసుకి తయారయ్యాడు. పిస్టల్ సౌండు వినపడగానే పరుగెత్తటం ప్రారంభించాడు. గమ్యం తప్ప మరేమి కనపడలేదు. అయిదో రౌండులో గీత చేరుకుంటూండగా, ప్రేక్షకుల నుంచి జయజయ ధ్వానాలు వినిపించాయి. తనకన్నా ముందే నలుగురు లైను దాటటం గమనించి అతడు కళ్ళనీళ్ళ పర్యంతమయ్యడు.

ఇంతలో పోటీ నిర్వాహకులు తనవైపు రావటం గమనించాడు. వాళ్ళు కంగ్రాట్స్ చెప్తూంటే, "కానీ వాళ్ళు నా కన్నా ముందే వెళ్ళారుగా" అన్నాడు దిగులుగా. నిర్వాహకులు అటుచూసి, "లేదు లేదు. వాళ్ళింకా నాలుగో రౌండు దాటుతున్నారు. ఆ చప్పట్లు మీకోసం" అన్నారు.

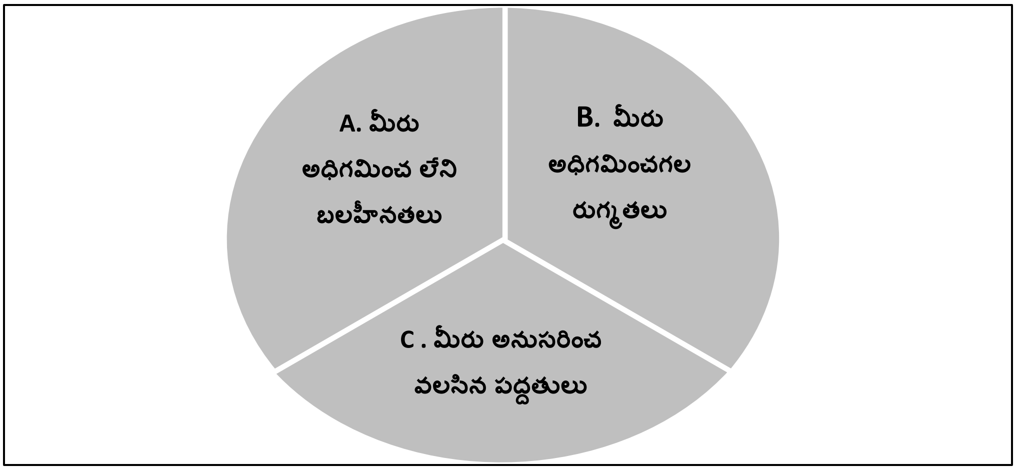
'తమకేం కావాలో సరిగ్గా నిశ్చయించుకోలేకే మనుషులు మానసిక అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటారు' అని అంటాడు అరిస్టాటిల్. తాను సరిగ్గా ఇంగ్లీష్‌లో మాట్లాడలేక పోతున్నాను అన్న బాధతో ఒక క్రికెటర్ తన ఆట నైపుణ్యాన్ని కూడా కోల్పోవచ్చు. బుగ్గ మీద మొటిమతో బాధపడే అమ్మాయి, ఆ వర్రీ వల్ల తల జుట్టు కూడా కోల్పోవచ్చు.

స్ట్రెస్‌ని జయించటం ఎలా?

8+9+10+11+12= ఎంత? కలుపుకుంటూ వెళ్ళండి. సమాధానం 50. అదే విధంగా 1 నుంచి 199 తొమ్మిది అంకెల మొత్తం ఎంత? సమాధానం వేలల్లో వుంటుంది. ఏ ప్రశ్న కష్టం? మనందరం రెండో ప్రశ్న కష్టం అనుకొంటాం. కాదు. కలుపుకుంటూ వెళ్తే కష్టం. సులువైన మార్గం తెలిస్తే, రెండోది చాలా సులభం. 199X200/2=19,900. మొదటి ప్రశ్నకి అయితే (8+12)/2 X 5

పై ఉదాహరణలాగే, మార్గం తెలిస్తే స్ట్రెస్‌ని ఎదుర్కోవటం చాలా సులభం. తన స్ట్రెస్‌కి కారణం ఏమిటా అన్నది ముందు తెలుసుకోవాలి. చాలామంది డాక్టర్లు, సైకాలజిస్టులు మెడిటేషన్, రిలాక్సేషన్, ఎక్సర్సైజ్, మొదలైన చాలా నియమాలు చెబుతారు. అలాంటి సులభమైన మార్గాల్లో ఇదీ ఒకటి. ప్రయత్నం చేయండి.

ఒక వృత్తాన్ని మూడు భాగాలు చెయ్యండి. వాటికి A,B,C అని పేర్లు పెట్టండి. A లో మొత్తం మీ స్ట్రెస్‌కి గల కారణాలు: అనారోగ్యం, ఆత్మన్యూనత, పదిమందిలో మాట్లాడ లేకపోవటం లాంటి లోపాలు వ్రాయండి. ఈ పుస్తకంలోనే మానసిక రుగ్మతులకి రకరకాల సూచనలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఆ సూత్రాల ఆధారంగా మీరు 'అధిగమించగలను' అనుకొన్న రుగ్మతల్ని A లోంచి తీసి B లో రాసుకొని, వాటిని అధిగమించగల పద్ధతుల్ని C లో వ్రాసుకోండి. ఇప్పుడు మీ దగ్గర మూడు వృత్త భాగాలు ఈ విధంగా వుంటాయి.



ఇప్పుడు చివరి స్టెప్. A లో వున్న విషయాల్ని మర్చిపోండి. ఎందుకంటే వాటి గురించి అనవసరంగా ఆలోచించటం ద్వారా మీరు B లో వుండే సమస్యలని అధిగమించలేరు.

ఈ క్రింద ఉదాహరణ ద్వారా మీకు పై ప్లాన్ క్లియర్‌గా అర్థం అవుతుంది. మీకు నత్తి వుందనుకొందాం. దాని వల్ల వచ్చిన ఆత్మన్యూనతా భావం మిమ్మల్ని బాధిస్తూ వుందను కొందాం. ఇప్పుడు A లో రెండు ఉంటాయి: 1. నత్తి. 2. దానివల్ల వచ్చిన ఆత్మన్యూనత.

నత్తి రెండు రకాలుగా రావొచ్చు 1. శారీరకం, 2. మానసికం. మానసికమైన నత్తి నయం చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల మీరు దాన్ని A లోంచి తీసి B లో వ్రాసుకోండి. దాని తాలూకు యాక్షన్ ప్లాన్ (నెమ్మదిగా, మృదువుగా ఏ టెన్షనూ లేకుండా మాట్లాడటం) C లో వ్రాసుకోండి.

మీ నత్తి ఒకవేళ శారీరకమైతే దాన్ని తగ్గించే చాన్సులు చాలా తక్కువ. అందువల్ల అది A లోనే వుండిపోతుంది. కానీ దానివల్ల వచ్చే ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని మాత్రం ష్యూర్‌గా తగ్గించుకోవచ్చు. రచయిత అవటం ద్వారానో, చిత్రకారుడిగానో, వాద్యకారుడిగా మారటం ద్వారానో, సామాజిక సేవ ద్వారానో నత్తివల్ల వచ్చే ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని మీరు తగ్గించుకోవచ్చు. దాన్ని B లో వ్రాసుకోండి. అంతే. చాలా గమ్మత్తుగా మీకు సగం స్ట్రెస్ తగ్గిపోతుంది. నెమ్మదిగా ప్రయత్నం ప్రారంభించండి. రిజల్ట్స్ గొప్పగా ఉంటాయి

స్వార్థం ఒక కళ : (The art of Being Selfish)

స్వార్థం దేవతల బలహీనతా? రాక్షసులదా? అన్నది కాదు చర్చ. అసలు స్వార్థం బలహీనతా కాదా అని. "కేవలం తనకోసం మాత్రమే బతికేవాడు విచారాన్ని తప్ప ఏమీ పొందలేడు" అనేది ఒకవైపు సామెత. కానీ "భవిష్యత్తుకోసం జీవించేవాళ్ళు ఎప్పుడూ వర్తమానంకోసం జీవించేవాళ్ళకు స్వార్థపరులుగానే కనిపిస్తారు" అన్నది మొదటి దానికి విరుద్ధమైన నానుడి. ఏది సరైనది? కేవలం ఐన్‌స్టీన్ మాత్రమే దీనికి సరైన సమాధానం ఇవ్వగలడు.

"స్వార్థం అనేది గురుత్వాకర్షణ శక్తిలాగా తప్పించుకోలేనిది. 'ఆనందం పొందడాన్ని' మీరు స్వార్థమని అంటే స్వార్థం లేని చర్యే లేదు. పిల్లల్ని పెంచడం, డబ్బు సంపాదించడం, పేదలకు సహాయం చేయడం కూడా ఆనందాన్ని పొందే పనులే. 'మనిషి అస్సలు రూపం స్వార్థం, నిస్వార్థం దాన్ని కాచే కవచం' అని ఒక్క ముక్కలో ఒక ఫిలాసఫర్ నిర్వచనం చెప్పాడు.

నిస్వార్థానికి నిజమైన ఋజువులు ఋషులు. ఋషి అంటే 'గడ్డం పెంచుకొని, ముక్కు మూసుకొని కొండకోనల్లో తపస్సు చేసుకొనేవాడు' అనే భ్రమను మన బుర్రల్లోకి బాగా ఎక్కించారు కొందరు. కాదు. మానవాభ్యుదయం కోసం సంసారాన్ని వదిలినవాడు ఋషి. మానవజీవితాన్ని మరింత సుఖమయం, శాంతిమయం చేయటం ఒక్కటే ఋషి ఆశయం.

పరమాణువును కనుగొన్న కణాదుడు, గణితంలో సంచలనాలు సృష్టించిన భాస్కరాచార్యుడు, శూన్యాన్ని పూర్ణం చేసిన ఆర్యభటుడు, శస్త్రచికిత్సా పితామహుడు సుశ్రుతుడు, వైద్యశాస్త్రవేత్త చరకుడు, వైమానిక శాస్త్రం రచించిన భరద్వాజులే నిజమైన ఋషులు. ఆవిధంగా నిస్వార్థమే ఋష్యత్వం.

మీ నిస్వార్థత ఇతరులకి స్వార్థంలా కనిపించవచ్చు. తాను పక్షపాతం లేనివాడని నిరూపించుకోవడానికి, గర్భిణి అయిన తన భార్యను అడవులకు పంపించాడు రాముడు. రామాయణ విమర్శకులకు, అది స్వార్థానికి ప్రతీక. దేశం కోసం తన వాళ్ళందరినీ త్యాగంచేసిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, మనకి నిస్వార్థపరుడిగా కనబడవచ్చు కానీ, అతని కుటుంబసభ్యుల్లో ఎంతమంది దీనిని ఒప్పుకుంటారు? చాలా పిన్నవయసులోనే ఆదిశంకరాచార్యుడు ప్రపంచాన్ని త్యజించాడు. అది ఆయన తల్లి దండ్రులను ఎంత మనస్తాపానికి గురిచేసిందో మనకి తెలీదు. తరవాత అతడు మొత్తం ప్రపంచంచానికే మార్గనిర్దేశకుడిగా భావించబడ్డాడు. అతడు స్వార్థపరుడా?

నా స్నేహితులలో ఒకరు తను బ్రహ్మచారిగా వున్న రోజుల్లో ఉపనియామకం (Deputation) చేత తన డెబ్బై రెండేళ్ళ తల్లిని వృద్ధాశ్రమంలో వదిలి కొన్ని సంవత్సరాల పాటు విదేశంలో గడపాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అతడి చర్యని స్నేహితులు ఖండించారు. కానీ అతని తల్లి అతనిని ప్రోత్సహించింది. ఆమె అంతిమ సంస్కారాల నిమిత్తం అతను ఒకసారి వచ్చాడు. చివరి రోజుల్లో తను ఆమె వద్ద లేడన్న ఆలోచన అతనిని దిగులుకి గురిచేసేది. కానీ ఇండియాలోనే వుండిపోయేందుకు నిర్ణయించుకుని వుంటే ఒక మంచి అవకాశాన్ని చేజార్చుకున్నానన్న బాధ అతనిని ఎక్కువగా కలచివేసేది.

నేను అతని నిర్ణయాన్ని సమర్థించటం లేదు. అలా అని ఖండించడంలేదు. కానీ అతను ట్రైనింగ్‌కు కనుక వెళ్ళకపోయినట్లయితే, ప్రస్తుతమున్న పొజిషన్ను సంపాదించే వాడు కాదు.

ఎవరైనా సరే వారి ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుకుని, ఆ పని చేసిన తరువాత దానికి పశ్చాత్తాపపడకుండా కట్టుబడివుండాలి. లేదంటే థియేటర్లో హిందీ సినిమా చూస్తూ, ఇంగ్లీష్ సినిమాకు వెళ్ళనందుకు బాధపడటంలా ఉంటుంది.

"గొప్ప వ్యక్తులందరూ స్వార్థపరులు" అని షేక్స్పియర్ అన్నాడు. అతని విమర్శకులు "అంటే సాధారణ ప్రజలు స్వార్థపరులు కాదా?" అని దాడికి దిగినపుడు "వారు స్వార్థపరులవటానికి కావల్సింది అవకాశం మాత్రమే" అని సరిదిద్దుకున్నాడు.

మెటీరియలిజంను సపోర్ట్ చేసేవాళ్ళు ఒక అడుగు ముందుకు వెళ్ళి "ఆల్ట్రూయిజం అనేది అనవసరమైన త్యాగం. కేవలం హేతుబద్ధమైన, స్వార్థపూరితమైన విలువలే మన కోరికలను తీర్చుకునే వీలు కల్పిస్తాయి. అసలు స్నేహం అనేదే పరస్పర స్వార్థం. నువ్వు నీ స్నేహితులకు ఎందుకు సాయం చేస్తావు? అవసరమైనపుడు వాళ్ళు నీకు సాయం చేస్తారని. అది నీకు సంతృప్తినిస్తుంది. అందరికీ ఎందుకు సేవ చేయవు?" అని ప్రశ్నిస్తారు.

'...నేను గొప్ప స్నేహపాత్రుణ్ణి. అందరికీ తలలో నాలుకలావుంటాను. అందరూ నా స్నేహాన్ని ఆశిస్తారు' అనేవారిని విమర్శిస్తూ, "...స్నేహం తప్పు కాదు. కాని అదేదో మహత్తర విషయంలా భావించవద్దు. నాకో బెస్ట్ ఫ్రెండ్ వున్నాడు (లేదా నేను బెస్ట్ ఫ్రెండ్ని) అన్న భావన మనకు సంతృప్తినిస్తుంది. కానీ మీరు ఎవరినైతే మంచి స్నేహితులు అని నమ్ముతున్నారో, వారికి అర్ధరాత్రి కాల్ చేసి మీరు పోలీస్ స్టేషన్లో ఉన్నారని, లాయర్ కావాలనీ లేదా హాస్పిటల్లో ఉన్నారని, O - నెగెటివ్ బ్లడ్ డోనర్ కావాలి అని చెప్పినట్లయితే వారి స్పందన ఏమిటో చూడండి. ఎంత మంది వస్తారు?" అంటారు. అయాన్ రాండ్ ఫిలాసఫీ కనుక మీరు నమ్మినట్లయితే, ఈ కాన్సెప్ట్ బాగా అర్థమౌతుంది.

రాండ్: మెటీరియలిజం అనేది ఎక్కువ సంపాదించాలనే కోరిక...! సామాజిక హోదాతో సంబంధం కలిగిన విలువల వ్యవస్థ..!

ఆమె విమర్శకులు: మెటిరియలిస్టులు స్వార్థపరులు.

రాండ్: స్వార్థం వేరు, మెటీరియలిజం వేరు. సంపద పోగు చేయడం, ఖర్చుపెట్టడంలోనే ఆనందం పెరుగుతుంది అనుకుంటాడు మెటిరియలిస్ట్. తనకి లాభం లేని పని గానీ, నష్టం వచ్చే పని గానీ ఏదీ చెయ్యడు. తన ఆనందం కోసం ఇతరులని కూడా సంతోష పెడతాడు. కానీ స్వార్థపరుడికి తాను తప్ప ఇంకేమీ పట్టదు. అదీ తేడా.

విమర్శకులు: కాపిటలిస్టులందరి వాదనే ఇది.

అయాన్ రాండ్: చేతకానివాళ్ళు మాత్రమే విజేతల్ని 'మెటిరియలిస్ట్‌లు' అని పిలుస్తారు. పరోపకారం చేద్దామనుకుంటే, ఇవ్వడానికి కనీసం నీదగ్గర ఏదైనా వుండాలి, ప్రజలకు సేవ చేయాలనుకుంటే నీ దగ్గర సమయం ఉండాలి. మరోరకంగా చెప్పాలంటే నువ్వు ముందు విజయం సాధించాలి. కాబట్టి... విజయం కూడా మెటిరియలిజమే.

విమర్శకులు: పైనున్నవారు సహజంగానే ఎప్పుడూ పైనే ఉండాలనుకుంటారు. క్రిందివారు పైకి రాకుండా మానిప్యులేట్ చేస్తారు.

ఆమె: అందరూ పైకి ఎదగాలనే కోరుకుంటారు...! అవకాశం వస్తే సెలబ్రిటీ అవ్వాలనే కోరుకుంటారు...! చెత్తకుండీ నుండి తీసుకుని తినాలని, మురికికాలువలో పడుకోవాలని ఎవరనుకొంటారు? మనకి ఉత్తమమైనదే కావాలి..! మనందరికీ అదే కావాలి..! అది గొప్ప మారథాన్ (పరుగు పందెం) లా వుంటుంది. కొంతమంది దానిని శ్రద్ధతో సాధిస్తారు. కానీ చాలామంది దానిని ఎప్పటికీ సాధించకుండానే వుండిపోతారు. అలా ఉండిపోయినవాళ్ళు... సాధించినవాళ్ళు పడిన కృషిని మర్చిపోయి, కేవలం తమ నైతికవిలువల వల్ల, సామాజిక బాధ్యత వల్ల ఇలా వుండిపోయామని ఆత్మవంచన చేసుకుంటారు. విలువల్తో కూడా అవన్నీ సాధించవచ్చని అనుకోరు. మరి కొంతమంది విలువల గురించి మట్లాడుతూనే సమాజాన్ని మోసం చేస్తారు. వీరు నీచాతినీచులు. ఎవ్వరూ సంపూర్ణంగా స్వార్థపరుడు కానీ, నిస్వార్థపరుడు కానీ కాదు.

తనపట్ల తాను తీవ్రమైన ప్రేమను కలిగిన స్వార్థాన్ని 'సెల్ఫ్ సెంటరెడ్‌నెస్' అంటారు. ఇతరులకి జరిగే నష్టాన్ని పట్టించుకోకుండా, అసాధారణమైన స్వీయ-ఆసక్తి (Self-Intrest). చిన్నపిల్లవాడు చెల్లికి బొమ్మ ఇవ్వకపోవటం, ఏడ్చి గీపెట్టి అన్నయ్య నుంచి రిమోట్ కంట్రోల్ లాకోవటం లాంటిది ఇది. వయసు పెరిగే కొద్దీ చాలామంది దీన్నించి బయట పడతారు. కొందరు పడరు.

సెల్ఫ్ సెంటర్డ్‌నెస్ కి నిస్వార్థం వ్యతిరేకం. ఇంట్లో వాళ్ళంతా వస్తున్నపుడు పూర్తి భోజనాన్ని స్వాహా చెయ్యటం స్వార్థం. చివరిగా తినడం నిస్వార్థం. మొత్తం అంతా కలిపి విశ్లేషిస్తే, మనుషుల్లో నాలుగు రకాల ప్రవర్తనా నమూనాలు ఉంటాయి.

1. **స్వార్థం:** నాకు లాభం చేకూరుతున్నప్పుడు, నిన్ను బాధ పెట్టడానికి వెనుకాడను.
2. **నిస్వార్థం:** నాకు లాభం లేకపోయినా, నీకు సాయం చేస్తాను.
3. **ద్వేషం:** నాకు నష్టం జరిగినా, నేను నిన్ను బాధ పెడతాను.
4. **సహకారం**: మనిద్దరి లాభం కోసం నీకు సహాయం చేస్తున్నాను.

మెటిరియలిజానికి అలవాటు పడిన వ్యక్తులు ఒక పట్టాన మారరు. వీరికి సలహా ఇవ్వటం కూడా కష్టమే. ఇదెలా వుంటుందంటే, ఒక ఐటమ్ సాంగ్ డాన్సర్ కి '...ఇవ్వాళ్టి అందాల్ని సురక్షితమైన మీ భవిష్యత్తుకోసం రేపటికై భద్రపర్చుకోండి' అని ఇన్సూరెన్స్ ఏజెంటు సలహా ఇచ్చినట్టు వుంటుంది.

అన్నిటికన్నా బెస్టు, సానుకూల స్వార్థం. పైన చెప్పిన నాలుగు విభాగాల్లో చివరి దానికి సంబంధించినది మరో చిన్న అంశం ఇది. స్వార్థనికీ, నిస్వార్థానికీ మధ్య గీత. దీనికి మరికొంత వివరణ అవసరం.

సానుకూల స్వార్థం: మీకు ఆనందం కలుగజేసే వాటిలోనే మీ సమయాన్ని, శక్తిని వినియోగించటమే సానుకూల స్వార్థం. మీ ఆసక్తులను సంతృప్తి పరచుకోవడం ద్వారా, మీరు ఇతరుల ఆసక్తికోసం ఇంకా మంచిగా పని చేయగలరు. మరింత బాగా అర్థం అవటంకోసం దీనికి 'వెల్నెస్ వీల్ (Wellness Wheel) అని పేరు పెడతాను. జీవితాన్ని సైకిల్ చక్రంతో పోల్చవచ్చు. మన రోజువారీ పనులు, వ్యాయామం, స్వీయ నియంత్రణ, ఆనందంగా గడపడం మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువలు అనేవి చక్రం మధ్య నుండి రిమ్‌కు వచ్చే ఊచలు. మన 'వెల్నెస్ వీల్'ను దృఢపరిచేవి.

మీరు మిమ్మల్ని ఉత్సాహంగా, ఆనందంగా ఉంచుకున్నప్పుడు, మీ చుట్టూ వున్న వాళ్ళకు కూడా ఆ సువాసనలు వెదజల్లుతాయి. ఈ ఉల్లాసంతో మీరు మరింత శ్రద్ధతో పని చేస్తారు. అది మిమ్మల్ని 'మంచి ఉత్పత్తి' ఇచ్చేవాడిగా తయారు చేస్తుంది. ప్రజలు మీ 'మంచి ఉత్పత్తిని' ఆనందిస్తారు..! అదే విధంగా, మీరు హాస్యాన్ని పుట్టిస్తున్నప్పుడు, మీచుట్టూ వున్నవాళ్ళు హాస్యాన్ని ఆస్వాదిస్తారు..! మీరు మీ బెస్టు ఇచ్చినపుడు, ప్రజలు మీ నుండి ఎక్కువ లాభాన్ని పొందుతారు..! ఈ మొత్తం ప్రక్రియ అంతా స్వీయ - సంరక్షణ చుట్టూ తిరుగుతుంటుంది. ఇది ఖచ్చితంగా స్వార్థం కాదు.

మూడు నెలలకో సినిమా విసర్జించవద్దు అన్నందుకు ఒక దర్శకుడికి తెగ కోపం వచ్చింది. మీ బెస్ట్‌ని ఇచ్చే కొద్దీ మీరు మరింత ఆనందంగా ఉంటారు. అది క్రికెట్‌మాచ్ కావొచ్చు. వంట కావొచ్చు. నోబెల్‌ప్రైజు కి సంభందించిన పుస్తకం కావొచ్చు.

మరో వైపు, మీ 'బెస్ట్' వర్క్‌తో అందరూ అన్ని వేళలా సంతోషంగా ఉండాలని రూలేమీ లేదు. ఇవ్వటంవరకే మీ బాధ్యత. ఈ పుస్తకాన్నే ఉదాహరణగా తీసుకోండి. నేను నమ్మిందే రాసాను. కనుక నేను ఉత్తేజితుడ్ని అవుతాను. నేను నా మొత్తాన్ని ఇచ్చాను. మీరు ఈ పుస్తకంలోని భాష (శైలి) తో సంతృప్తి పడకపోయినా, లోతు (డెప్త్) లేకపోయినట్టూ ఫీలయినా, దీని మెటీరియలిస్టిక్ విధానంతో ఏకీభవించకపోయినా, 'ఈ పుస్తకం చదవటం ద్వారా నేను నా సమయాన్నీ, నా డబ్బుని వృధా చేసాను' అని వాదించినా, ఇట్నుంచి వాదన లేదు. కానీ సాధ్యమైనంత సామర్థ్యం (Optimum Capacity) వరకూ పని చేయటం, బెస్ట్‌ని ఇవ్వటం మన బాధ్యత.

మనిషిక్కావలసిన షడ్గుణ ఐశ్వర్యాల్లో చివరిదీ, ముఖ్యమైనదీ 'ఉత్సాహం' అని చదువుకున్నాం. మనిషిలో ఉత్సాహం పెరిగే కొద్దీ ఆ పరిమళాన్ని అతడు పక్కవాళ్ళకు పంచుతూ ఉంటాడు. నాకొక మిత్రుడుండేవాడు. చాలా సరదాగా పందాలు కాస్తూ ఉండేవాడు. "ఓసారి అమెరికా వెళ్ళినపుడు అక్కడ రాజమండ్రిలో నేను డ్రింక్ చేస్తూ ఉండగా ఒకమ్మాయి కనబడింది" అన్నాడు.

మరొక స్నేహితుడు "అమెరికాలో రాజమండ్రి ఏమిటి? అక్కడ అమ్మాయి ఏమిటి" అన్నాడు చిరాగ్గా. "అయిదు వేలు పందెం కట్టు, అమెరికాలో రాజమండ్రి అనే ఊరుందని నిరూపిస్తాను" అన్నాడు నా స్నేహితుడు.

అలా పందెం కాసుకున్నాక, ఇంటర్నెట్ అంతా వెతికి అటువంటి పేరుగల ఊరేదీ అమెరికాలో లేదని నిశ్చయమయ్యాక అయిదువేలు చెల్లించాడు నా మిత్రుడు. ఇంత మూర్ఖంగా ఎందుకు పందెం కట్టాడో మాకు అర్థం కాలేదు.

ఇది జరిగిన కొన్ని రోజులకి మళ్ళీ పార్టీ జరుగుతున్నప్పుడు "ఇండోనేషియాలో అమలాపురం అనే ఊళ్ళో అటుకులు చాలా ప్రసిద్ధి" అని ఏదో టాపిక్ తీశాడు.

"ఇండోనేషియాలో అమలాపురం ఏంటి?" అని ప్రశ్నించాడు అంతకుముందు పందెం కట్టిన వ్యక్తి. ఈసారి పదివేలకి పందెం. పరిశీలిస్తే ఆ దేశంలో అమలాపూర్ అనే ఊరుందని తెలిసింది. అయిదువేలు పెట్టుబడి పెట్టి ఆవిధంగా పదివేలు సంపాదించాడన్నమాట. తిరిగి ఆ డబ్బంతా సరదాగా ఆరోజు పార్టీకే ఖర్చుపెట్టినా, ఒక మనిషి తన చుట్టూ ఉండే కంపెనీని ఏ విధంగా ఉత్సాహపరుస్తాడో చెప్పడానికే ఈ ఉదాహరణ.

సెల్లింగ్ కౌన్సిలింగ్:

ఎవరైనా ఒక సమస్యలో ఉన్నప్పుడు మరోమనిషి తోడు కావాలనిపిస్తుంది. అది సలహాకోసం కావొచ్చు, లేదా కష్టం చెప్పుకొని మనసు తేలికపరచుకోవటంకోసం కావొచ్చు. సలహా కోసమే అయితే, చుట్టూ బోలెడంతమంది స్నేహితులు, బంధువులు, పక్కింటివాళ్ళు సిద్ధమౌతారు. చివరికి పనిమనిషి, వంటమనిషి కూడా తోచింది చెప్పటానికి రెడీగా ఉంటారు.

కొన్ని క్లిష్టమయిన సమస్యల విషయంలో స్వంత నిర్ణయాలకన్నా లాయర్లు, డాక్టర్లు, సైకాలజిస్టులు మొదలైనవారి మీద ఆధారపడటం మంచిది. అయితే చాలామందికి తమ సమస్యల పరిష్కారాల కోసం సైకాలజిస్టుని కలుసుకోవాలా, సైకియాట్రిస్టుని కలుసుకోవాలా అన్న విషయం కూడా తెలియదు. మందుల ద్వారా మానసిక రోగాల్ని నయం చేసే డాక్టర్ని సైకియాట్రిస్ట్ అంటారు. సంభాషణ ద్వారా సలహాలిచ్చి స్వాంతన చేకూర్చే వ్యక్తిని సైకాలజిస్ట్ అంటారు. కొంతమంది పేరుకు ముందు 'డాక్టర్ ' అని తగిలించుకుని కౌన్సిలింగ్ చేస్తున్నారు. వారితో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మనవాళ్ళతో చెప్పుకోలేని సమస్యలను కూడా నిస్సంకోచంగా కౌన్సిలర్‌తో పంచుకోవచ్చు. అదీ అడ్వాంటేజి. మనకి పరిచయంలేని వ్యక్తితో మాట్లాడి హృదయంలోని బాధనంతా వెలిబుచ్చటం మనసుని తేలికపరుస్తుంది. మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే కౌన్సిలర్ దగ్గర తెలిసిందంతా చెప్పాలి. కేవలం సమస్య ఒక్కటే చెప్తే ఆ కోణంలోనే కౌన్సిలర్ పరిష్కారం చెప్తారు. సమస్య తాలూకు మూలకారణం తెలియాలంటే మీ గురించి పూర్తిగా మీ డాక్టర్‌కి తెలియాలి. ఉదాహరణకి ఈ వ్యాసం తాలూకు హెడ్డింగ్ ఏమిటి అని మిమ్మల్ని అడిగితే (కేవలం వ్యాసాన్ని చదవటంలోనే నిమగ్నులైవున్నారు కాబట్టి) మీరు వెంటనే జవాబు చెప్పలేరు.

తాగుడు, స్మోకింగ్ లాంటి విషయంలో తన బలహీనతల్నీ, భార్యాభర్తల వివాదం లాంటి విషయాల్లో మీవాదనలతో పాటూ, అవతలవారి మనస్తత్వాన్నీ, వారితో మీ ఇబ్బందుల్నీ... ఇలా అన్నిటినీ విపులంగా వివరిస్తే, కౌన్సిలర్‌కి విషయం పూర్తిగా అర్థం అవుతుంది. దీన్నే ఇంగ్లిష్ లో 'బర్డ్స్ ఐ వ్యూ' అంటారు.

ఈ మధ్య చాలామంది మానసిక శాస్త్రవేత్తలూ, సలహాలిచ్చే నిపుణులూ తయారవుతున్నారు. ఇది శుభపరిణామమే కానీ ఇటువంటి నిపుణుల దగ్గరకి వెళ్ళేముందు, “దీన్ని నేనే పరిష్కరించుకోగలనా? నిపుణుడి అవసరం ఉందా?” అని ఆలోచించుకోవాలి. చాలా సమస్యలకి ఎవరికి వారే పరిష్కారాలు ఆలోచించుకోగలరు. ఆ నిర్ణయాన్ని అమలుజరిపే మానసిక స్థయిర్యాన్ని మాత్రమే నిపుణులు ఇస్తారు.

- నా భర్త వేరే స్త్రీని ఇష్టపడుతున్నాడు
- నాకెప్పుడూ చచ్చిపోవాలన్న ఆలోచనలు వస్తూ వుంటాయి
- నా గర్ల్ ఫ్రెండ్ వేరే కుర్రాడితో తిరుగుతోంది కాబట్టి నేను చదువు మీద కాన్సన్ట్రేట్ చేయలేకపోతున్నాను
- నా బోయ్‌ఫ్రెండ్‌కి పెళ్ళయింది. ఇద్దరు పిల్లలు. కానీ నన్నే ఇంకా ప్రేమిస్తున్నాడు కాబట్టి నేను అవివాహితగానే వుండి పోదామనుకుంటున్నాను
- నాకు జీవితంలో పైకి రావాలనివుంది కానీ ఎలా రావాలో తెలియటం లేదు

ఈ విధంగా మనుష్యులకు రకరకాలయిన సమస్యలుంటాయి. ఈ విధమైన సమస్యలన్నిటినీ నాలుగు విభాగాలుగా విడగొట్టవచ్చు.

1. పరిష్కారం లేని సమస్యలు.
2. నిపుణుడి సలహా అవసరమైన సమస్యలు.
3. కౌన్సిలింగూ, సలహా కావలసింది మనకి కాదు, అవతలవారికి.
4. మనమే ఈ సమస్యకి పరిష్కారాన్ని ఆలోచించగలం. సలహా అవసరం లేదు .

మీరు మానసిక శాస్త్రవేత్త దగ్గరకి సలహా కోసం వెళ్తున్నారో, లేక దిశానిర్దేశం కోసం వెళ్తున్నారో ముందు క్లియర్ గా ఉండండి. రెండిటికీ చాలా తేడా వుంది. "నేను సైన్సు చదవాలా, లెక్కలు చదవాలా" అన్నది దిశానిర్దేశం కోసం వెళ్ళటం. "నాకు ఏకాగ్రత కుదరటం లేదు. ఏమి చేయాలి?" అన్నది సలహా కోసం సంప్రదించటం. తేడా అర్థమయింది అనుకుంటాను.

చాలా మంది కౌన్సిలర్ దగ్గరకి సలహా కోసం కాకుండా కేవలం తమ బాధ చెప్పుకోవడానికే వెళ్తారు. "ఒకామె నా దగ్గర గంటసేపు అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకొని బాధలు చెప్పటం మొదలు పెట్టింది. యాభై తొమ్మిది నిముషాలు అయిన తరువాత 'ఇంకొక్క నిముషమే టైముంది' అన్నాను. 'ఆ నిముషం కూడా నన్నే మాట్లాడనివ్వండి' అని ఆమె కోరింది" అంటాడు ఒక ప్రముఖ సైకాలజిష్టు.

కొన్ని కేసుల్లో కౌన్సిలర్ చెపుతున్నది విన్నంత సేపూ బాగానే వుంటుంది. అమలు జరపటమే కష్టం. ఇంకొన్ని కేసుల్లో కౌన్సిలింగ్ కావలసింది అక్కడికొచ్చిన క్లయింట్‌కి కాదు. వారి దగ్గరవారికి ఇంకెవరికో అయివుంటుంది. అందుకే కౌన్సెలింగ్‌కి వెళ్ళేముందు "1. నా సమస్యకు పరిష్కారం ఉందా? 2. ఆ పరిష్కారం నాకు తెలుసా లేక ఇంకొకరి సలహా కావాలా? 3. వారిచ్చిన సలహా నేను అమలు జరపగలనా?" అన్న మూడు విషయాలు ఆలోచించుకోవాలి.

ఈ క్రింది సైకాలజిస్టు-క్లయింటు ఉదాహరణ చదవండి.

ఆమె: నా భర్త తాగుబోతు. నేనేం చేయాలి?

సైకా: ఆయనకి మౌత్‌వాష్ ఇవ్వండి.

ఆమె: (కోపంగా) నేను మీ దగ్గరికి సలహా కోసం వచ్చాను. ఆయన తాగుడు ఎలా మాన్పించాలి?

సైకా: ఓ... క్షమించండి. మీరు సమస్య వివరంగా చెప్పకపోవటంతో నేను మరోలా అనుకున్నాను. ఆయనని నా దగ్గరికి తీసుకురండి. ఆయన లేకుండా మనిద్దరం ఏం చేస్తాం?

ఆమె: నేనొక్కదాన్నే ఏం చేయలేనా?

సైకా: తన తాగుడు వల్ల ఆయన ఆనందంగా ఉన్నాడు. బాధపడుతున్నది మీరు. ఆయన ఎందుకు మారతాడు. మీరు మారాలి. లేదా, ఆయనని తీసుకొస్తే కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వొచ్చు.

ఆమె: ఆయన ఇక్కడికి రారు.

సైకా: మరేం చేద్దాం?

ఆమె: (మనసులో) అది తెలియకేగా మీ దగ్గరకు వచ్చాను. ఏం చేద్దామని నన్ను అడుగుతారేంటి? (పైకి) తాగిన తరువాత ఆయన నన్ను కొడతారు. నేనేం చేయాలి.

సైకా: మీరు కూడా కొట్టండి.

ఆమె: మీరు జోక్ చేస్తున్నారా?

సైకా: నా ఉద్దేశం మానసికంగా కొట్టండి. పోలీసు స్టేషన్‌కి వెళ్తానని బెదిరించండి. లేదా మీ తల్లిదండ్రులకి చెప్తానని అనండి.

ఆమె: అన్నాను. నిజానికి నా తల్లిదండ్రుల దగ్గరికి వెళ్ళిపోయాను కూడా. 'ఉంటే మీ ఆయనతో ఉండు లేకపోతే నీ చావు నువ్వు చావు' అని అన్నారు వాళ్ళు. నాకు ఈ ఇల్లు ఒక నరకం అయిపోయింది. దీని కన్నా జైలే నయం.

సైకా: (మనసులో) దీని కన్నా జైలే బాగుంటే, ఆయన్ని చంపి జైలుకెళ్ళొచ్చుగా. (పైకి) మీవారి తరఫు పెద్దవాళ్ళతో చెప్తే?

ఆమె: మా అత్తమామలు కూడా నన్ను చాలా బాధ పెడుతున్నారు. వాళ్ళు మా పక్క అపార్ట్ మెంట్‌లోనే ఉంటారు. పెళ్లై ఇరవై ఏళ్ళు అయినా ఇంకా పుట్టింటి నుంచి ఏదో తెమ్మని సాధిస్తూనే వున్నారు.

సైకా: పోలీసు కంప్లైంట్ ఇవ్వండి. అలా బెదిరిస్తే కనీసం మిమ్మల్ని తిట్టడం, కొట్టడం లాంటి బాధలు తప్పుతాయి. మీకు రెండే మార్గాలున్నాయి. మీ ఆయనతో ఉండటం, లేదా విడిపోవటం. ధైర్యంగా ఉండండి.

ఆమె: నేనొచ్చింది అందుకే. ధైర్యంగా ఎలా ఉండాలి?

సైకా: ఏదైనా చిన్న ఉద్యోగం సంపాదించి మీ పిల్లల్తో కొంత కాలం ఆయన్నించి దూరంగా ఉండగలరా?

ఆమె: అలా చేస్తే తన తాగుడుకి అడ్డు చెప్పేవారెవ్వరూ లేరని ఆయన మరింత సంతోషంతో ఉంటారు. (విసుగ్గా) మీ ఫీజు.

సైకా: క్షమించండి. నేనింతవరకూ ఏ సలహా ఇవ్వలేదు. ఫీజు అవసరం లేదు.

చాలా వరకూ సంభాషణలు ఇలా ముగుస్తాయి. కౌన్సిలర్స్‌ని గానీ, క్లయింట్స్‌ని గానీ తక్కువ చేయటం ఇక్కడ ఉద్దేశం కాదు. చాలా మంది పెద్దలు “మా పిల్లలు సరిగ్గా చదవడం లేదు. తెలివైన వాళ్ళే, ఏం చేయాలి?” అని అడుగుతూ ఉంటారు. “వాళ్ళని టెలివిజన్ నుంచి దూరంగా ఉంచండి, మొబైల్ ఇవ్వకండి” అంటాడు కౌన్సిలరు. వచ్చినవాళ్ళు ఫీజు ఇచ్చి వెళ్ళిపోతారు. కౌన్సిలర్ చెప్పిన సలహాలు జీవితంలో అమలు జరపలేమని వారికి నిశ్చయంగా తెలుసు.

“నేనొక అబ్బాయిని ప్రేమించాను. అతన్ని పెళ్ళిచేసుకుంటే మానాన్న చచ్చిపోతానంటున్నారు. నేనేం చేయాలి?” అని అడుగుతుంది ఓ గ్రాడ్యుయేటు. “ప్రేమించడానికి ముందే ఆ విషయం మీరు ఆలోచించి ఉండాల్సింది” అంటాడు కౌన్సిలర్. ఆ మాత్రం విషయం ఆ అమ్మాయికి తెలియదా?

కౌన్సిలర్స్ దగ్గరకి వెళ్ళేటప్పుడు అయిదు విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

1. ఏ సమస్యకీ ఖచ్చితమైన పరిష్కారం ఉండదు.
2. ఒక మంచి కౌన్సిలర్ ఎప్పుడూ నిర్ణయం చెప్పడు. నాలుగైదు మార్గాలు సూచించి మంచిదారి వెతుక్కోమంటాడు.
3. ఒక పరిష్కారాన్ని అమలు జరపాలంటే దృఢమైన మనస్సు, కఠినమైన నిర్ణయాలు అవసరం.
4. వైవాహిక సమస్యలు చాలా వరకు ఇద్దరూ ఉంటేనే పరిష్కారమవుతాయి.
5. రాత్రికి రాత్రి మార్పు సాధ్యంకాదు.

నిర్ణయం సొంతంగా తీసుకోవాలా ఇతరుల మీద ఆధారపడాలా? అని నిర్ణయించేదే జ్ఞానం. తెలివైవాడెప్పుడూ సలహా తీసుకొని అంతిమనిర్ణయాన్ని తనతోనే ఉంచు కుంటాడు.

ఒక్కోసారి మనకు తెలియకుండానే కౌన్సిలర్స్‌గా వ్యవహరిస్తూ వుంటాం. అది అవతలివారికి గొప్పగా ఉపయోగపడుతూ వుంటుంది. తమ లైఫ్‌లో గుర్తుండిపోయే ఒక సంఘటన గురించి ఇంగ్లీష్‌లో వ్రాయమన్నప్పుడు ఒక విద్యార్థిని ఈవిధంగా వ్రాసింది.

"నా వయసు పదహారు. ఇంటర్మీడియెట్ చదువుతున్నాను. ఒక కుర్రవాడు ప్రతిరోజు నా వెనుక పడుతున్నాడు. అతడి ప్రేమను ఒప్పుకోకపోతే ముఖం మీద ఆసిడ్ పోస్తానని బెదిరిస్తున్నాడు. నాకు ఏం చేయాలో తోచలేదు. కాలేజీకి వెళ్ళాలంటేనే భయంగా ఉండేది. రాత్రిళ్ళు ఒక్కదాన్నే ఏడ్చేదాన్ని. ఆ సమయంలో మా ఇంగ్లీషు లెక్చరర్ నాకు సలహా చెప్పారు. నేను చాలా భయపడ్డాను. ఆయన చెప్పిన పని చేసిన తరువాత ఆ కుర్రవాడు మరింత పెట్రేగిపోతాడేమో అన్నది నా భయం. కాని మా లెక్చరర్ "అందరు ఆడవాళ్ళు నీలా ఉండబట్టే మగవాళ్ళు అలా ధైర్యంగా బెదిరిస్తున్నారు" అని ధైర్యం నూరిపోశారు.

పోలీసు స్టేషనుకి వెళ్ళాలంటే నాకు ఎందుకో చాలా జంకుగా, అధైర్యంగా అనిపించింది. అక్కడ ఏం గొడవలు జరుగుతాయో, ఈ విషయాలన్నీ మా ఇంట్లో తెలిస్తే మళ్ళీ అక్కడేం జరుగుతుందో అని నా భయం. మా లెక్చరర్ గారిని కూడా తోడు రమ్మని అడిగాను. దానికి ఆయన ఒప్పుకోలేదు. "ఒక పని చేయటానికి మగవాడు పక్కన ఉండాలనుకోవటమే అధైర్యానికి మొదటి మెట్టు. నువ్వు వెళ్ళిన తరువాత పని కాకపోతే ఏం చేయాలో తరువాత ఆలోచిద్దాం. అప్పుడు తప్పకుండా నేనుగానీ, మన ప్రిన్సిపాల్ గానీ మీ ఇంటికి వచ్చి పెద్దవాళ్ళతో మాట్లాడతాం. ఏంచేయాలో నిర్ణయిస్తాం" అని అనునయంగా చెప్పేసరికి నాకు కొండంత ధైర్యం వచ్చింది.

ఒక్కదాన్నే పోలీసు స్టేషన్‌కి వెళ్ళాను. నేను అనుకున్నట్టు, సినిమాల్లో చూపించినట్టు అక్కడ విలన్లు ఎవరూ లేరు. సబ్‌ఇన్స్పెక్టర్ చాలా ఆదరంతో, సహృదయంతో మాట్లాడారు. నా దగ్గర రిపోర్ట్ తీసుకున్నారు. తరవాత ఏం జరిగిందో నాకు తెలియదు. ఆ కుర్రవాడు చాలా కాలం వరకు నాకు కనబడలేదు. దాదాపు ఏడాది అయ్యాక సూపర్ మార్కెట్లో కలిసాడు. నన్ను చూడగానే భయంతో మొహం చాటేసుకొని వెళ్ళిపోయాడు. నేనీ సంఘటనని ఎప్పటికీ మరువలేను. ఇంత ధైర్యం ఇచ్చిన మా గురువు గారిని కూడా నేను సదా తలుచుకుంటూనే ఉంటాను..."

మనుష్యుల సాధారణ బలహీనతల్ని వీలైనంత వివరంగా చర్చించాం. లోయనుంచి బయటకు వచ్చాం కాబట్టి ఇక శిఖరం ఎక్కటం ఎలానో ఆలోచిద్దాం.

శిఖరం

జీవితం ఒక ఆట:

జీవితం ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్ అయితే మీ టీమ్ కెప్టెన్ మీరే. మీ ఎదురు టీమ్ కెప్టెన్ కూడా మీరే. మీ గోల్‌కు చప్పట్లు కొట్టి, మీరు ఓడిపోతే దిగులు పడే ప్రేక్షకుడు కూడా మీరే.

మీ బలాలు మీ ఆటగాళ్లు. మీ బలహీనతలు మీ ప్రత్యర్థి టీమ్ ఆటగాళ్లు. మీ కోచ్ పేరు 'జ్ఞానం'. స్పాన్సరర్ 'ఆనందం'. రెఫ్రీలు మిమ్మల్ని, మీ మూడ్‌నీ నిరంతరం గమనించే మీ ఆత్మీయులు, స్నేహితులు.

ఎలా ఆడాలో ప్రతి మ్యాచ్ ముందూ ప్లాన్ చెయ్యండి. ఒక వ్యూహం (స్ట్రాటెజీ) ప్రకారం ఒక్కో సందర్భంలో ఒక్కోలా ప్రవర్తించాలి. వ్యాపారంలో నేర్పరి గానూ, కోర్టు కేసుల్లో శాంతం గానూ, లౌక్యానికి సంబంధించిన విషయాల్లో తెలివి గానూ వ్యవహరించాలి.

గోల్స్ మీ లక్ష్యాలు.

మీరొక ఆట గెలిస్తే మరొక లక్ష్యంతో ఇంకొక మ్యాచ్ రెడీగా ఉంటుంది. అది డబ్బు కావచ్చు. పిల్లల వివాహం కావచ్చు. లేదా కీర్తికి సంబంధించింది కావచ్చు. గేమ్ మాత్రం నిరంతరం సాగుతూనే వుంటుంది. కేవలం రిటైర్డ్ హార్ట్ అయినవాళ్ళే ఆట విరమిస్తారు.

మీ 'ఎమోషనల్ బేలన్స్, సమయస్ఫూర్తి, వాగ్దానపాలన, అంకితభావం, నిర్మలతత్వం' మీ డిఫెన్స్ ఆటగాళ్లు. టెన్షన్ లేకుండా బ్రతకడం ఎలాగో మీకు మీ డిఫెన్స్ ఆటగాళ్లు నేర్పుతారు. కోపం, ఆత్రుత, ఒత్తిడిలాంటి అవతలి ఫార్వర్డ్ ఆటగాళ్లనుంచి మిమ్మల్ని రక్షించే కవచాలు వాళ్ళే. మీ ఆపోజిట్ టీమ్ పేరు 'సమస్య'. దాంట్లో మిగతా ప్లేయర్లు భవబంధాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, పని వత్తిళ్ళు, కాంప్లెక్సులు, వ్యసనాలూ వగైరా. ఆ టీమ్ మిమ్మల్ని గెలవటానికి సదా ప్రయత్నం చేస్తూనే వుంటుంది.

గోల్ కొట్టే ప్రయత్నంలో మీరూ, మీ ఆటగాళ్లు చాలా ముందుకు వెళ్ళిపోయి అక్కడ విఫలం అవుతూ ఉంటారు. ఈ లోపులో ప్రత్యర్థులు, ఖాళీగావున్న గోల్ వైపు దూసుకొస్తారు. బాగా సాగే వ్యాపారంలో అకస్మాత్తుగా నష్టం రావటంలా అన్న మాట. అప్పుడు పరిస్థితి చెయ్యి దాటిపోవచ్చు. ఆ సమయంలోనే మీ అనుభవం, మీ గోల్ కీపర్‌కి సహకరించాలి. తప్పు చేస్తే, దానికి మూల్యం భారీగా చెల్లించాలి. అది పెనాల్టీ కిక్ కి దారి తీస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఒక గోల్ తక్కువలో ఉంటారు.

అటువంటి సమయంలో నిస్పృహలో మునిగిపోవద్దు. ఓడిపోవటం ఒక అనుభవం. ఆటని ఆపొద్దు. ఎప్పుడు ముందుకి వెళ్ళాలి? ఎప్పుడు డిఫెండ్ చేసుకోవాలి? అని నిర్ణయించే సామర్థ్యమే మీ ప్రావీణ్యత.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత టెన్నిస్ ఆటగాడు అగస్సీ ఒక చోట "ప్రతీ పాయింట్ గెలుచుకోవడం మీదే ఏకాగ్రత నిలిపినప్పుడు ఆట ఇంత సులభమా అని ఆశ్చర్యపోతాము" అంటాడు.

ప్రత్యర్థి గోల్ కొట్టాడంటే, అది ప్రత్యర్థిగొప్పతనం వల్ల కాదు. పరుగెత్తలేని మన అలసటా, బద్ధకం వల్ల..! మనం క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యామంటే, అది బౌలర్ వల్ల కాదు. మన నిర్లక్ష్యం వల్ల..! పోల్ జంప్ చేయలేక పోయామంటే అది ఎత్తు వల్ల కాదు. మనపై మనకున్న అనుమానం వల్ల..! జీవితానికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

ఆట ఆనందాన్నిస్తుంది. పని సంతృప్తినిస్తుంది. ఆలోచన జ్ఞానాన్నిస్తుంది.
హాస్యం ఆనందాన్ని, ప్రేమ పరిపూర్ణతనీ, క్రీడలు యవ్వనాన్నీ ఇస్తాయి.
ప్రకృతికి కాస్త సమయం కేటాయిస్తే అది తారల అందాన్ని చూపిస్తుంది,
ప్రార్థనకు కొంత సమయాన్ని కేటాయిస్తే అది జీవితానికి అర్థాన్నిస్తుంది.

బ్రతకటానికీ జీవించటానికీ తేడా:

భయంకరమైన పక్షవాతపు స్ట్రోక్‌తో స్పృహ తప్పి, ఇరవై రోజుల తరువాత కళ్ళు విప్పిన జీన్ డామ్నిక్, తన ఎడమకన్ను తప్ప మిగతా శరీరమంతా అచేతనమైపోయిందని తెలుసుకున్నాడు. గదిలోని మిగతా నిర్జీవమైన వస్తువుల్నుంచి తనని వేరుపరుస్తోంది- కేవలం 'కదిలే తన కనురెప్ప ఒక్కటే' అన్న విషయం అతనికి అర్థమయింది. అయితే జీవితం మొత్తం ఉడకబెట్టిన బంగాళాదుంపలా పక్కమీద పడి వుండటం అతనికి ఇష్టం లేకపోయింది. ఒక పుస్తకం 'వ్రాయ' సంకల్పించాడు.

చేతుల్తో కాదు. కనురెప్పల్తో..!

అసిస్టెంట్ ఒక్కో ఆల్ఫాబెట్ చెప్తూంటే, సరి అయిన అక్షరం వచ్చినప్పుడు డామ్నిక్ రెప్ప అల్లల్లాడించేవాడు. ఆ విధంగా రెండు మిలియన్ కనురెప్ప కదలికల్తో తయారయిన 'ది డైవింగ్ బెల్ అండ్ ది బట్టర్ ప్లై' అన్న పుస్తకం మార్కెట్‌లో విడుదలై, నెల రోజుల్లో సంచలనం సృష్టించింది. ఆ తరువాత సినిమాగా కూడా వచ్చి విజయం సాధించింది.

చిన్నచిన్నకారణాలకే ఆత్మహత్య చేసుకుందామనుకునే నిరాశాజీవులు ప్రేరణ పొందాల్సిన యదార్థగాథ ఇది.

నీవు మహాత్మాగాంధీవీ, మదర్ థెరిస్సావీ, మైకేల్ జాక్సన్‌వీ (ఇతడు పాటగాడు గానే చాలామందికి తెలుసు కానీ, అనాథసంక్షేమం కోసం బిలియన్ డాలర్లు విరాళాలుగా ఇచ్చాడని తెలీదు.) కాకపోవచ్చు. కానీ నీకూ అస్థిత్వం వుంది. నీ తల్లితండ్రుల కళ్ళలో గర్వానికీ, భాగస్వామి మొహంలో ఆనందానికీ, పిల్లల నమ్మకానికీ నువ్వు కారణం.

నీ జీవితచరిత్ర పుస్తకంలో నీవు ఎక్స్ట్రా ఆర్టిస్ట్‌వికావు. హీరోవి. నీ వల్ల ప్రపంచంలో ఎక్కడో ఒకచోట, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు, ఎవరో ఒకరికి మేలు జరిగేవుంటుంది. బహుశా ఆ విషయం నీక్కూడా తెలిసి వుండకపోవచ్చు.

రోజాలింగ్ ఫ్రాంక్లిన్ అనే సైంటిస్టు డి.ఎన్.ఏ. ఫోటో తీయాలనుకుంది. ఇంతవరకూ ఎవరూ చేయని ఈ సాహసోపేతమైన ప్రయోగంలో రేడియేషన్ సోకి 37 ఏళ్ళ వయసులో కేన్సర్‌తో మరణించింది. ఆమె ప్రయోగం ఆధారంగా మరిన్ని సృష్టి రహస్యాలు కనుక్కున్న వాట్సన్‌కి ఇటీవలే నోబెల్ ప్రైజ్ లభించింది. అతడు తన థీసెస్‌లో కనీసం ఆమె పేరు కూడా ప్రస్తావించలేదు. అయితేనేం? బయోకెమిస్ట్రీ చదివే వారందరికీ ఆమె అపురూప త్యాగం గురించి తెలుసు.

నీకు తెలుసా! ఈ ప్రపంచంలో కొందరు నిన్ను ఇష్టపడటం లేదంటే దానికి కారణం నీవు చెడ్డవాడివని కాదు. నీ ఫిలాసఫీ వారికి నచ్చలేదన్నమాట. లేదా నీ 'గెలుపు' చూసి వారు ఈర్ష్య పడుతూ వుండి వుండవచ్చు.

ఒక ఇంటర్వ్యూలో జర్నలిస్టు "ఇన్ని వ్యక్తిత్వ పుస్తకాలు వ్రాసారు కదా? మీ దృష్టిలో విజయం అంటే ఏమిటి?" అని అడిగాడు. "రేపటి ఆనందం కోసం, ఈ రోజు ఆనందంగా పని చేయటం" అని ఏక వాక్య సమాధానం చెప్పాను.

సప్తసముద్రాల అవతల ఓటమి రాక్షసుడు నిర్లిప్తత అనే దీవిలో నిరాశ అనే చీకటి గుహలో 'గెలుపు' రాకుమార్తెని బంధించి వుంటాడు. భయం, అనుమానం, వ్యసనం, బద్ధకం, చిరాకు, కోపం, నిరాసక్తత అనే ఏడు సముద్రాల్నీ దాటి ఆ రాక్షసుడిని సంహరిస్తే, ఆ రాకుమార్తె 'సంతృప్తి' అనే పూలమాలని నీమెడలో హారంగా వేస్తుంది.

మన జీవితాల్లో ట్రాజెడీ ఏమిటంటే, ఖరీదయిన హోటళ్ళలో తినాలనీ, సినిమాలు చూడాలనీ, మోడరన్ బైకులు నడపాలనీ ఉంటుంది. యుక్తవయసులో శక్తి, ఉత్సాహమూ, బోలెడంత సమయమూ ఉంటాయి. కానీ డబ్బు ఉండదు. మధ్యవయసులో ఆసక్తి ఉంటుంది. డబ్బు సంపాదనలో పడి, ఆనందించటానికి సమయం ఉండదు. వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి డబ్బు, సమయం వుంటాయి. శక్తి, ఆసక్తీ ఉండదు.

పొంగిపొర్లే ఆసక్తి	**యుక్తవయసు**	**ఆర్థిక ఇబ్బంది**
అనుభవించటానికి డబ్బు	**మధ్య వయసు**	**సమయ లేమి**
డబ్బు, సమయం	**వృద్ధాప్యం**	**నిస్సత్తువ**

గెలుపు నిరంతరం. గెలుపుకి కామాలేగానీ ఫుల్‌స్టాపులు లేవు. క్లాసులో ఫస్ట్ మార్కు, ఆటల్లో ప్రథమ స్థానం, మొదటి జీతపు ప్యాకెట్, భాగస్వామితో రొమాన్సు, మొదటి వాహనం కొనుక్కోవడం, మొదటిసారి స్టేజి పై నిర్భయంగా మాట్లాడటం, పలుకు లేకుండా మొట్ట మొదటిసారి అన్నం వార్చగలగటం, తల్లిని పుణ్యక్షేత్రాలకి తీసుకెళ్ళటం, పిల్లలు ర్యాంకులు సాధించటం, కొత్త ఇల్లు... అన్నీ విజయాలే.

మనిషికి గెలుపుయొక్క ఆనందం మూడు రంగాల్లో వస్తుంది: కుటుంబ విజయం, సాంఘిక విజయం, వ్యక్తిగత విజయం.

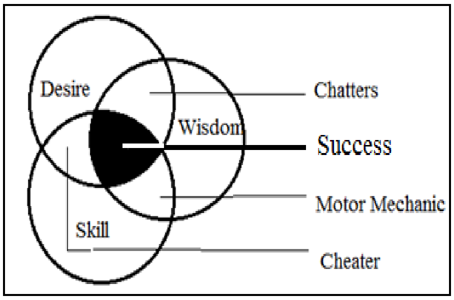
1. మొదటిది కుటుంబ పరమయిన ఆనందం. దురదృష్టవశాత్తు చాలా మంది దీన్ని గెలుపుగా గుర్తించరు. డబ్బు, అధికారం, పవర్ కోసం కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. ఎలక్షన్‌లో నిలబడితే కనీసం ఇంట్లోవాళ్ళు ఒకరైనా వోటు వెయ్యకపోతే ఎందుకీ వెధవ జన్మ? ఒకవైపు సామాన్యులే కాక, మరోవైపు విజేతలూ, రాజకీయ నాయకులు, వ్యాపారవేత్తలు, సినిమావారూ సమస్యాత్మకమైన పిల్లల్తో, విఫలమవుతూన్న వైవాహికసంబంధాల్తో బాధపడటం మనం చూస్తూనే వున్నాం. కుటుంబంతో సత్సంబంధాలు లేకపోవటానికి మూడు కారణాలు వుండవచ్చు: కెరియర్ ప్రారంభంలో కుటుంబానికి దూరంగా ఉండాల్సి రావటం, సంసారంలో సంతోషం లేకపోవటం, కెరియర్‌కే మొత్తం కాలాన్ని కేటాయించవలసి రావటం.

2. రెండోది సాంఘికవిజయం. మొదట చెప్పిన కుటుంబవిజయం గొప్పదే. కానీ సాంఘిక విజయం కూడా కావాలి. గుమ్మడి పువ్వుల్లా కళకళలాడే పిల్లలూ, మాటిమాటికీ ఆనందభాష్పాలు తుడుచుకునే భార్య, విజయపు చిరునవ్వుతో భర్త, వంటగది నుంచి బాత్‌రూం వరకూ సంతోషం పొంగి పొర్లే ఇళ్ళూ, మాటిమాటికీ ఒకర్నొకరు కౌగిలించుకునే కుటుంబాలూ... టీ.వి అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్‌లలోనే చూస్తాం. సాంఘిక విజయం అంటే డబ్బు, సమాజంలో పరపతి, గుర్తింపు. ఎలక్షన్‌లో నిలబడితే ఊళ్ళో కనీసం ఒకరైనా వోటు వెయ్యకపోతే ఎందుకీ వెధవ జన్మ?

3. మూడోది వ్యక్తిగత ఆనందం. తనతో తాను ఆనందం పొందగలగటం..! ఎవ్వరితో ఒక రోజుపాటూ మాట్లడకపోయినా బోరుకొట్టినట్టు ఉండకపోవటం..!! ఒంటరితనం వేరు. ఏకాంతం వేరు అని ముందే చదువుకున్నాం. ప్రాణంలేని వస్తువుల్తో ప్రేమలో పడటమే ఏకాంతం. ఏకాంతాన్ని ప్రేమించటమే ధ్యానం. ఒక చిన్న ప్రార్థన, ఒక మంచి పుస్తకం, కుండీలో మొక్క, స్టేజీ నాటకం, పెదవులపై మురళి, ఉయ్యాల్లో పాపనవ్వు- కాదేది ఆనందానికి అనర్హం? ఎలక్షన్‌లో నిలబడితే కనీసం నీకైనా నీ వోటు వేసుకోవాలని అనిపించకపోతే ఎందుకీ వెధవ జన్మ?

మనిషికీ జంతువుకీ తేడా:

"మనిషికీ, జంతువుకీ మధ్య ముఖ్యమైన తేడాలు కొన్ని చెప్పండి" అని వ్యక్తిత్వవికాస తరగతుల్లో అడిగినప్పుడు రకరకాల సమాధానాలు వస్తూ ఉంటాయి. మాట్లాడటం, నవ్వటంలాంటి తేడాలు పక్కన పెడితే 'తెలివి, నైపుణ్యం, కోరిక' అనే మూడు ముఖ్యమైన వ్యత్యాసాలు మనిషిని జంతువు నుంచి వేరు చేశాయి. నీటికి దగ్గరగా వుండాలన్న కోరిక, కొండగుహల్లోంచి క్రిందికి దిగి, నేలమీద ఇల్లు కట్టుకునేలా చేసింది. చేతి వేళ్ళు విడివిడిగా, పొడవుగా ఉండటట్టి, మాంసం తినాలనే కోరికతో బాణం తయారు చేసే నైపుణ్యం (స్కిల్) సాధించగలిగాడు. త్వరగా ప్రయాణం చేయాలన్న కోరిక చక్రం తయారుచేసే తెలివి నేర్పింది. ఈ మూడు అర్హతలూ లేని పక్షంలో మనిషి ఇప్పటికీ జంతువులాగానే బ్రతుకుతూ ఉండేవాడు.



బొమ్మలో చూపించినట్టు కోరిక, తెలివి, నైపుణ్యం సరైన పాళ్ళలో వున్నవారు గెలుస్తారు (success). రెండు బావుండి, ఒకటి తక్కువయితే వివిధ అనారోగ్య ప్రవృత్తులకి లోనవుతారు. ఈ మూడు కంబినేషన్లు ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

ఛాటర్స్: అనవసర 'తెలివి', గుర్తింపబడాలనే 'కోరిక' ఎక్కువ ఉండి, 'నైపుణ్యం' తక్కువ ఉన్నవారు వదరుబోతులుగా, అధికప్రసంగం ద్వారా ఉనికిని చాటుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఇలాంటి వారిని మనం రైలు ప్రయాణాల్లోనూ, పెళ్ళి మండపాల్లోనూ చూస్తూవుంటాం. ఏ విషయం గురించయినా 'అంతా తమకే తెలుస'న్నట్టు మాట్లాడతారు. 'నోట్ల కంటే నాణాలే ఎక్కువ శబ్దం చేస్తా'యన్న సూక్తి ఇలాంటివారి కోసమే సృష్టింపబడింది.

మోటర్ మెకానిక్స్: నైపుణ్యం, తెలివి ఉండి కోరిక తక్కువ ఉన్నవాళ్ళు యజమానుల కోసం పని చేస్తారు. అత్యద్భుతమైన నైపుణ్యం ఉంటుంది. కానీ సొంత కంపెనీ పెట్టుకోవాలన్న కోరిక కానీ, ఉన్న కంపెనీలో పెద్ద పొజిషన్‌కి వెళ్ళాలనే తపన కానీ ఉండదు. 'నాకు వస్తున్న జీతం చాలు' అనుకుంటూ రొటీన్ జీవితాన్ని ఇష్టపడతారు.

ఛీటర్స్: నైపుణ్యమూ, కోరికా ఎక్కువ ఉండి, అవతలవారిని మోసం చేయకూడదనే జ్ఞానం లేని వాళ్ళు మోసగాళ్ళుగా మారతారు. తమ కోరిక తీర్చుకోవడానికి నైపుణ్యాన్ని వాడుకుంటారు. పదవికోసం, అధికారం కోసం, డబ్బు కోసం ఎంతటి పనికైనా దిగజారే రాజకీయ నాయకులూ, హత్యలు చేసే మాఫియా గ్యాంగులూ, ప్రజల డబ్బు తినేసి కంపెనీలు ఎత్తేసే వాళ్ళూ ఈ కోవలోకి వస్తారు.

1990 ప్రాంతాల్లో హర్షద్ మెహతా అనే ఒక సెకెండ్ గ్రేడ్ ఫెయిల్డ్ స్టూడెంట్, స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజ్ లోని లొసుగులు వాడుకొని 5000 కోట్లరూపాయలతో ప్రజలనూ, బ్యాంకులనూ మోసం చేసాడు. కృత్రిమంగా షేర్ల రేటు పెరిగిపోయి, ఒకానొక సమయంలో ఇండెక్స్ 1200 నుండి 2000 కు చేరింది. ఒక పత్రికా విలేఖరి పరిశోధన చేయగా అసలు విషయం బయటపడి రాత్రికి రాత్రి మార్కెట్ కుప్పకూలి పోయింది. చాలామంది బికారులైపోయారు. కొంతమంది ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. కోర్టులో ట్రయల్ ఇంకా జరుగుతూ ఉండగానే హర్షద్ మెహతా జైల్లో మరణించాడు. ఈ స్కాం ఆధారంగా తరువాత "గల్ఫా" అనే చిత్రం కూడా వచ్చింది.

ఇతరుల నమ్మకంపై ఆడుకునేవారు చాలా తెలివైనవాళ్ళు అయివుంటారు. "ఈ ఆయిల్ రాసుకుంటే జుట్టు తెల్లబడదు" అన్న ప్రకటనపై ఫలితం దారుణంగా ఉండటంతో ఒకరు కోర్టు కెళ్ళారు. "మా ప్రకటన కరెక్టే. ఎందుకంటే, ఈ నూనె రాసుకుంటే అసలు జుట్టే ఉండదుకాబట్టి" అని వాదించి అమ్మకందారు కేసుగెల్చాడట.

మోసగాళ్ళ గురించి ప్రసక్తి వచ్చింది కాబట్టి అప్రస్తుతమైనా ఒక విషయం చెపుతాను. చాలామందికి హాకర్స్ అంటే దురభిప్రాయం వుంది. హాకర్స్ అంటే కంప్యూటర్ శాస్త్రంలో గొప్ప జ్ఞానం కలిగిన వారు. అందులో కొంతమంది, చట్ట విరుద్ధంగా కొన్ని పనులు చేస్తూ వుండి వుండవచ్చు. వాళ్ళని క్రాకర్స్ అంటారు. మరో విధంగా చెప్పాలంటే క్రాకర్స్ అందరూ హాకర్సే. కానీ హాకర్స్ అందరూ క్రాకర్స్ కాదు.

సృజనాత్మకత: మనిషికీ, జంతువుకీ మధ్య మరో ముఖ్యమైన తేడా క్రియేటివిటి. ఏ జంతువుకీ లేని ఒక అద్భుతమైన వరాన్ని ప్రకృతి మనిషికిచ్చింది. మానవుడు సృష్టించగలడు. తన సృష్టితో తాను ఆనందించగలడు. ఇతరుల్ని ఆనందింప చేయగలడు.

మరొకరి సృష్టిని చూడటం ఆనందం. కానీ, మన సృష్టిని మరొకరు ఆనందిస్తూవుంటే వచ్చే సంతోషం దాని కన్నా గొప్పది. అదే క్రియేటివిటి. కొందరు తమ శక్తులపట్ల తక్కువ అంచనాతో వుంటారు. "సృష్టించే వ్యక్తులు" వేరే వుంటారన్న భ్రమలో వుంటారు. కాదు. కొత్త రకంగా ఇంటిని అలంకరించినా, వంటలో కొత్త ప్రయోగం చేసినా అది సృష్టే కదా. స్వంతంగా దేన్నీ సృష్టించలేని వారు, ప్రయత్నం చేయకపోవటంవల్ల జడులుగా వుండిపోతారే తప్ప, చేతకాక కాదు.

జడులు నాలుగు రకాల అపోహల్తో ఉంటారు. ఏదైనా రంగంలో పైకి రావాలనుకునేవారు ఈ క్రింది అపోహల గురించి తప్పక తెలుసుకోవాలి.

1. సాహిత్యం, సంగీతం, పెయింటింగ్, సినిమా మొదలైన రంగాల్లో మాత్రమే తప్ప... డబ్బు సంపాదనలో గానీ, సంసారం నడపటంలో గానీ, రోజువారీ విధుల్లోగానీ క్రియేటివిటి అవసరం లేదు.
2. క్రియేటివిటి అనేది పుట్టుకతోనే వస్తుంది. నేర్చుకుంటే రాదు.
3. సృజనాత్మకత కోసం చాలా కఠినమైన దీక్ష, శ్రమ అవసరం.
4. క్రియేటివిటి ఉన్నవారు ప్రత్యేకమైన వాతావరణంలో పెరుగుతారు.

పై అభిప్రాయాలన్నీ తప్పే. ముందే చెప్పినట్టు, సొంతంగా ఒక జోకు తయ్యారు చేయటం కూడా క్రియేటివిటినే. మీరు సెల్ ఫోన్‌లో, ఇంటర్నెట్‌లో చాలా కొటేషన్లు, జోకులు, సూక్తులూ, ఇతర ఆసక్తికరమైన మెసేజ్‌లూ చదివే ఉంటారు. కొన్నిటిని ఇతరులకు ఫర్వార్డ్ చేసుంటారు. ప్రపంచంలో ఇన్ని మిలియన్ జోకులున్నాయి కదా. ఈ జోకులన్నీ ఎవరో ఒకరు, ఎక్కడో ఒక దగ్గర, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు సృష్టించినవే కదా. అలా తయారు చేసినవారందరూ రచయితలూ, ప్రవక్తలూ కాదు. మీరెప్పుడైనా ఒక సొంతజోకుని గానీ, కొటేషన్ గానీ తయారు చేశారా? ప్రయత్నించి చూడండి. అదేమీ మీరనుకున్నంత కష్టమైనది కాదు.

ఈ పుస్తకం తాలూకు వ్రాతప్రతి చదివి, ఒక మిత్రుడు "ఈ పార్టీ అయిపోయే లోపులో సొంతంగా ఒక జోక్ ఆలోచించి చెప్పు చూద్దాం" అని ఛాలెంజ్ చేసాడు. ఆ హడావుడిలో ఆలోచించటం కష్టమే అయినా పార్టీ మూడ్ కి అనుగుణంగా ప్రయత్నం చేసాను.

"నేను లేనప్పుడు మా ఆయన 'కమ్మా... కమ్మూ... కమలా" అంటూ వంటింట్లోకీ, బెడ్రూంలోకి నిమిషానికి ఒకసారి తిరుగుతారు"

"ఎంత అదృష్టవంతులు కమలగారూ మీరు..."

"నాపేరు రాజేశ్వరి"

"మరి కమల ఎవరు?"

"మా పనిమనిషి"

మీరొక మంచివాక్యాన్ని గానీ, సొంత మెసేజ్ గానీ, జోకుని గానీ తయారుచేసి ఫేస్‌బుక్‌లో పెట్టండి. వందేమాతరం పాటని కొత్త ట్యూన్‌లో పాడటానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఏ అనే అక్షరం లేకుండా మీరు పెద్ద వాక్యం వ్రాయగలరా? పందెం వెయ్యండి.

మనం కొట్టే చప్పట్ల కన్నా, మన కోసం కొట్టే చప్పట్ల ధ్వని బావుంటుందని అర్థమవుతుంది. అది ఒక అద్భుతమైన అనుభవంగా మిగుల్తుంది.

బుద్ధి మంచిదే కానీ... మనసు:

కోరిక వేరు, గమ్యం వేరు. ఒకమ్మాయి సన్నబడాలనుకొంది. స్వీట్లు తినవద్దని డైటీషియన్ చెప్పాడు. అమ్మ పాయసం వండుతోంది. ఆ వాసన అలజడి చేస్తోంది. కోర్కె తినమంటోంది. గమ్యం వద్దంటోంది. ఫలితం? ఒబెసిటీ సెంటర్‌లో చేరటం..! పిచ్చికుక్క వెంటపడుతోంది. వివేకం పరిగెత్తమంటూంది. మూర్ఖత్వం ధైర్యంగా నిలబడమంటోంది. ఫలితం? ఇంజెక్షన్ చేయించుకోవలసి రావటం..! ఒక విద్యార్థి చదువుకుంటున్నాడు. అభిమాన నటుడి సినిమా పాట వినిపించింది. వివేకం చదువుకోమంటూంది. కోర్కె పాట వినమంటోంది. ఫలితం? చదువు సరిగ్గా రాక 'కష్టం' అనే ఇంజెక్షన్ చేయించుకోవలసి రావటం.

నటుడిపై అభిమానం ఎక్కువైతే, మనసు అటువైపు మొగ్గుతుంది. ఆలోచనలు అటు సాగుతాయి. అలా సాగకుండా వుండాలంటే, చదువుకొనే వయసులో సినిమాలపట్ల 'అతి' అభిమానం వుండకూడదు. చూసి వదిలేయ్యాలంతే. అలా వదిలెయ్యమని చెప్పేది బుద్ధి! వదిలెయ్యవద్దని చెప్పేది మనసు!

కోరికకీ, గమ్యానికీ తేడా ఇదే! ఒక ఫంక్షన్‌కి మీ స్నేహితురాళ్ళందరూ డ్రెస్‌లో కాకుండా, వెరైటీగా వెళ్లామని డిసైడ్ అయ్యారు అనుకుందాం. అపార్థం చేసుకోవద్దు. చీర కట్టుకుని వెళ్లామని మీ ఉద్దేశం. మీ దగ్గర చీర లేదు. కొనటానికి షాప్‌కి వెళ్ళారు. మీ బడ్జెట్ వెయ్యి రూపాయలు. అక్కడ ఒక చీర బావుంది. నిజంగా చాలా బావుంది. ఖరీదు కూడా చౌకే. ఆరొందలు. మీకు నాలుగొందలు మిగులుతుంది..! కానీ అనుకున్నది అనుకొన్నట్టు జరిగితే అది జీవితం ఎందుకవుతుంది? పక్కనే ఒక పేల్ పింక్ సాటిన్ ట్రిమ్ నెక్‌లైన్ ఉన్న బ్లాక్ క్రీప్ హాండ్‌మేడ్ కాక్‌టైల్ డ్రస్..! తొలిసారి చూడగానే హీరో మనసుని హీరోయిన్ అందం గాలమేసి లాగినట్టు లాగేసింది. దాని ఖరీదు పద్నాలుగొందలు. నాలుగొందలు నెలాఖర్లో కాస్త ఎక్కువే. 'ఏం చేద్దామా' అని ఆలోచిస్తూవుంటే, మీలాంటి వారిని చాలా మందిని చూసిన సేల్స్‌మెన్ "ఇదే ఆఖరి పీస్ అమ్మా! లేటెస్ట్ డిజైను. మీ తెల్లటి కలర్‌కి కరెక్ట్‌గా మాచ్ అవుతుంది" అన్నాడు ఆ రోజు వందోసారి. దాంతో మరి ఆలోచించకుండా దాన్ని కొనేసారు. మెట్లు దిగుతూంటే, స్నేహితురాలు ఫోన్ చేసి, విషయం తెలుసుకుని 'అందరూ చీరె అనుకున్నాం కదా, నీకిదేం పోయే కాలం' అంటూ చచ్చేటట్లూ చివాట్లు పెట్టింది. మళ్ళీ లోపలికి వెళ్ళారు. 'ఎక్స్‌ఛేంజ్‌కి ఓకే' అన్నాడు షాపువాడు. బుద్ధి సరేనంది. సరీగ్గా అప్పుడు నిద్ర లేచింది మనసు. ఫలితం? రెండు పాకెట్లతో మెట్లు దిగారు.

ఈ విధంగా ప్రతిమనిషి లోనూ మనసుకీ, బుద్ధికీ మధ్య నిరంతర సంఘర్షణ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అది సహజం కూడా. తన పొరుగింటివాడి ఖరీదైన కారుని చూసి, 'అంత ఖరీదైన కారు తన జీవితంలో కొనలేను' అనుకున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి:

1. బాధపడతాడు.
2. తనకా కారు అవసరంలేదని మనసుని సమాధానపరుచుకుంటాడు.
3. తనకిలాంటి బీదరికాన్ని ఇచ్చిన వ్యవస్థని దుమ్మెత్తిపోస్తాడు.
4. అక్రమమైన మార్గంలో డబ్బు సంపాదించి కారు సొంతం చేసుకుంటాడు.
5. అవతలివాడి నుంచి కారు బలవంతంగా లాక్కుంటాడు.

అతడు చివరి రెండు మార్గాల్ని ఎన్నుకోకపోవటానికి రెండు కారణాలు ఉండవచ్చు. జైలు పట్ల భయం. నైతికవిలువల పట్ల గౌరవం. ఈ క్రమంలో మనిషి ప్రవర్తన మూడింటి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. 1. ఇచ్ఛ 2. బుద్ధి 3. నియంత్రణ.

1. ఇచ్ఛ: మనిషి పుట్టిన మరుక్షణం నుంచి మెదడులోని ఈ భాగం (కోరిక) పని చేస్తూనే ఉంటుంది. ఆకలి, దాహం వంటి అవసరాల్ని; చలి, ఉక్క మొదలైన ఇబ్బందుల్ని మెదడుకి చేరవేస్తుంది. 'ఏమి చేసైనా సరే' తన అవసరాలని తక్షణం తీర్చమని కోరుతూ ఉంటుంది. ఆకలి తీరేవరకూ గుక్కపట్టి ఏడవటం, శారీరక విసర్జనలని నిగ్రహించు కోలేకపోవటం దీనికి ఉదాహరణ. చిన్నతనంలో దీని పవర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. యుక్తాయుక్తాల్ని పట్టించుకోదు. కొంతమందికి పెద్దవయసు వచ్చినా ఈ మనస్తత్వం పోదు. తమక్కావలసింది దొరికేదాకా మంకుపట్టు పడతారు. అంటే వారి మెదడులోని ఈ భాగం ఇంకా మెచ్యూర్ కాలేదన్న మాట..!

2. బుద్ధి: వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మనుషులు తమ కోరికల్ని, ఎమోషన్స్‌నీ అదుపు చేసుకోగలుగుతారు. క్రమశిక్షణ ద్వారా మర్యాద, నైతిక సూత్రాలు, సామాజిక విలువల్ని గౌరవించటం నేర్చుకుంటారు. ఒక వ్యక్తి వేగంగా మీ వాహనాన్ని దూసుకుంటూ దురుసుగా వెళ్ళిపోతే, మీరు అతడ్ని ఓవర్‌టేక్ చేసి ఆపి అక్కడికక్కడే దండించకుండా నియంత్రించేది బుద్ధి. మనిషి పూర్తిగా తన ఇచ్ఛ ప్రకారమే నడుస్తూ ఉంటే, బలవంతుడు బలహీనుడ్ని చంపేసి అతన్నుంచి తనకి కావలసినది దోచుకునేవాడు.

3. నియంత్రణ: ఒక చిన్నపిల్లవాడ్ని మీరు వివాహ రిసెప్షన్‌కి తీసుకెళ్ళారు అనుకుందాం. డిన్నర్ కోసం పెట్టిన ఐస్‌క్రీముల్నీ, వేలాడే బెలూనుల్నీ చూసి అవి కావాలని ఆ పిల్లవాడు అందరి ముందూ ఏడవవచ్చు. కానీ పెళ్ళికొడుకు సూట్ ఎంత బాగున్నా, పెళ్ళికూతురి మెడలో నెక్లెస్ ఎంత అద్భుతంగా ఉన్నా, మనసులో ఆశిస్తామేమోగానీ అది కావాలని పెళ్ళిపందిట్లో మారాం చేయము.

చదువు వల్ల జ్ఞానం, జ్ఞానం వల్ల బుద్ధి, బుద్ధి వల్ల సంస్కారం పెరుగుతాయి. మన ప్రవర్తనలో 'నియంత్రణ' ని బుద్ధి నేర్పుతుంది. రైల్లో అర్ధరాత్రి బిగ్గరగా మాట్లాడకూడదనీ, సెల్‌ఫోను సైలెంట్‌మోడ్‌లో పెట్టాలనీ చెప్పేది ఇలాంటి నియంత్రణే. కొందరికి చదువువల్ల గానీ, డబ్బువల్ల గానీ సంస్కారం రాదు. అది వేరే సంగతి.

కోరిక మంచిదా, బుద్ధిమంచిదా అన్న విషయం నిర్ణయించేది నియంత్రణ. కానీ ప్రతీ వ్యక్తీ బుద్ధి చెప్పినట్టు వింటే జీవితాన్ని అస్సలు ఆనందించ లేడు. రూల్స్ పంజరంలో చిలుక అవుతుంది బతుకు. 'లావుగా వున్నాం. తినటం తగ్గించి వ్యాయామం చేద్దాం' అని చెప్పేది బుద్ధి. 'తిందాం. కానీ వ్యాయామం వద్దు' అని చెప్పేది మనసు. "తినేటప్పుడు ఆనందంగా తిని, మరోవైపు వ్యాయామం చేద్దాం" అనేది వివేకం.

సులభంగా అర్ధమయ్యేలా చెప్పాలంటే, జీవితం ఒక ప్రయాణం అయితే, కారుని ఎడ్లబండిలా నడిపితే నువ్వొక వేస్టు. విమానంలా నడిపితే 'నరకానికి' నీ జర్నీ ఫాస్టు. బండి వేగంగా నడపాలన్నది ఇచ్ఛ. వేగంగా నడిపితే ప్రాణాలు పోతాయి అని చెప్పేది బుద్ధి. వేగాన్ని ఆనందించాలా లేక జాగ్రత్తగా నడపాలా? అని నిర్ణయిస్తూ బ్రేకుల్ని తన స్వాధీనంలో ఉంచుకొనేది నియంత్రణ.

మనసుని కంట్రోల్ చేయటం అంత తేలిక కాదు. ఈ మనసనేది చాలా తెలివైనది..! ఆకర్షణీయమైన జీవన పద్ధతుల కోసం రకరకాల వేషాలు వేస్తూ ఉంటుంది. మొన్న కరీంనగర్ నుంచి వస్తూ వుంటే ఒక చోట రోడ్ బ్లాక్ అయ్యింది. చాలామంది జనం గుమిగూడి వున్నారు. ఎందుకా అని ఆరాతీస్తే నలుగురు పిల్లలు ప్రక్క ఇంటికోసం త్రవ్విన పునాదుల నీటిగుంటల్లో పడి మరణించారని తెలిసింది. నీళ్ళు కనబడితే పిల్లలకి ఉత్సాహం వస్తుంది. ఈతకోసం దిగుతారు. అయితే దాని లోతెంతో తెలుసుకోరు. అది వారి అమాయకత్వం. 'ఆకర్షణకి లోనవ్వద్దు, దానివల్ల నష్టపోతావు' అని తెలుసుకునేటంత జ్ఞానం వారికి లేదు.

ఒక అమ్మాయి ప్రేమని నిరాకరించిందని పి.హెచ్.డి చేస్తూన్న కుర్రవాడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. జీతమంతా తాగుడికీ పేకాటకీ ఖర్చుపెట్టి, ఒక తాగుబోతు ఇంట్లో వాళ్ళని పస్తులుంచుతాడు. తన ఫేవరేట్ హీరో సినిమా మొదటి ఆట చూడకుండా ఉండలేడు ఒక విద్యార్థి. చెరువులో మరణించిన పిల్లలకీ, వీరికీ తేడా ఏమీ లేదు.

జ్ఞానం మనసుని జయించలేకపోతే వచ్చే దుష్పరిణామాలివి. చిన్న చిన్న ఆనందాలు అనుభవిస్తూ పెద్ద గమ్యాన్ని చేరటమే గెలుపు. నష్టాన్ని కలిగించే క్విక్-ఫిక్స్ ఆనందాల వైపు మొగ్గు చూపటం ఓటమి. ఏవి ఆస్వాదించ వలసినవి/ ఏవి ప్రమాద కరమైనవి తెలుసుకోవటమే పరిపక్వత.

సుఖాలు తెచ్చే కష్టాలు

'మనకేం జరుగుతుంది' అనేది పదిశాతం మాత్రమే మన ఆనందాన్ని (లేక విషాదాన్ని) నిర్ణయిస్తుంది. దానికి 'మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామనేది' తొంభై శాతం ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

ఈ ప్రలోభాలు మనల్ని ఏ విధంగా నాశనం చేస్తాయో ఈ క్రింది అంశాల ద్వారా పరిశీలిద్దాం:

1. **శాశ్వతమైన నష్టాల్ని కలుగజేసే తాత్కాలిక సంతోషాలు**: మీరొక స్నేహితుడ్ని ఏడిపిస్తూ ఆనందం పొందుతున్నారనుకుందాం. మీ జోకులు భరించలేక అతడు మీనుంచి దూరమైయ్యాడు. తాత్కాలిక ఆనందం కోసం ఒక శాశ్వతమైన స్నేహాన్ని పోగొట్టు కున్నారన్నమాటేగా. గంటల తరబడి సెల్‌ఫోన్ లో మెసేజ్‌లూ, రోజుకి పదిగంటలు క్రికెట్ ఆలోచనలూ కూడా శాశ్వతమైన నష్టాల్ని కలుగజేసే తాత్కాలిక సంతోషాలే.

2. **తాత్కాలిక ఆనందాలకోసం అవసరమైనవాటిని ఖర్చుపెట్టడం**: డబ్బు చేతిలోకి రాగానే, ముఖ్యమైన పనుల కోసం దాన్ని దాచకుండా వెంటనే ఖర్చుపెట్టెయ్యటం, శలవులు వచ్చేవరకూ ఆగకుండా పరీక్షలముందే ఇష్టమైన సినిమా చూసెయ్యటం, ధరలు తగ్గుతున్నాయని తెలిసి కూడా సెల్ ఫోన్ కొనకుండా కొంత కాలం ఆగలేకపోవడం.

3. **చిన్నచిన్న పనులు చేయకుండా భవిష్యత్తులో కష్టపడటం**: మాటిమాటికీ వస్తున్న దగ్గుని నిర్లక్ష్యంచేసి డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళకుండా ఉండటం. ఇస్నోఫిలియా ఉందని తెలిసీ శీతాకాలంలో స్వెటర్ వేసుకోకుండా బద్దకించడం. రిజర్వేషన్ లేకుండా పిల్లల్నేసుకుని ప్రయాణం.

4. **భవిష్యత్తులో బాధించే అలవాట్లకి బానిసవ్వటం**: రిలాక్సేషన్ కోసం ఎక్కువసార్లు కాఫీ, ఫన్ కోసం ఆల్కహాలులాంటి వాటికి బానిసైతే, శరీరం వాటికోసం పాకులాడుతూనే ఉంటుంది. విపరీతంగా పొగ తాగేవారు చిరాగ్గా ఉంటారు. ఆ చిరాకు పోగొట్టుకోవడం కోసం మరిన్ని సిగరెట్లు తాగుతారు. ఇదొక విషవలయం లాంటిది. ఇంకా కటువైన ఉదాహరణ చెప్పాలంటే, గుట్కా తింటూ నోటి కాన్సర్ తెచ్చుకోవటం.

5. **బాధ్యతల్ని విస్మరించటం ద్వారా అవకాశాలు పోగొట్టుకోవటం**: కాలేజీ రోజుల్లో సరిగ్గా చదవకుండా తరువాత జీవితాంతం చిన్న ఉద్యోగం చేయవలసి రావటం. చదువుకొనే రోజుల్లో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ నేర్చుకోకుండా ఇంటర్వ్యూల్లో ఉద్యోగం సంపాదించలేక పోవడం. వంటనేర్చుకోకుండా, భార్య ఊరెళ్తే బాధ పడటం.

మనసు మీద ముసుగు:

ఎదురింటి అమ్మాయి తనని చూసి నవ్వితే ఆనందపడే వ్యక్తి, భార్య ఇంకో మగవాడితో మామూలుగా మాట్లాడినా సహించలేడు. పిల్లల్ని టీ.వీ చూడవద్దని చెప్పే తండ్రి, తాను దాన్ని చూడటం మానేసి, చదువుకునే పిల్లల దగ్గర కూర్చుని రాత్రిళ్ళు ఏ పుస్తకమో చదువుకోడు. తన మామగారికి కేన్సర్ అని తెలిసి, ఆయన ఆరోగ్యం కోసం కాలినడకన తిరుపతి వస్తానని ఆమె మొక్కుకుంది. అందరూ మెచ్చుకున్నారు. కానీ ఆమె అంతర్గత ఉద్దేశం వేరు. ఆయన చనిపోతే అత్తగారిని తమతో ఉంచుకోవాల్సి వస్తుందని ఆమె భయం. మనిషిలోని ఇలాంటి చీకటి కోణాలు చాలా వరకు వాస్తవమయినవి.

మనం బ్రతుకుతూన్న విధానానికీ, బ్రతకాలనుకొనే విధానానికీ ఉన్న తేడాను చూపించే పై మూడు ఉదాహరణలూ 'ఈగో క్లాష్' కి సంబంధించినవి.

విపరీతంగా లంచాలు తీసుకొనే ఒక పోలీసు ఇనస్పెక్టరు, కుటుంబంతో కలిసి సినిమాకి వెళ్ళాడనుకుందాం. ఆ సినిమాలో హీరో, ఒక లంచగొండి పోలీసు మొహమ్మీద ఉమ్మివేసి, కాళ్లతో ఫెడేల్‌మని తంతున్నాడనుకుందాం. సినిమా చూస్తున్న ఆ ఇనస్పెక్టరు సిగ్గుతో, అవమానంతో తలవంచుకోడు. ఆ కథ తనది కాదన్నట్టు ఫ్యామిలీతో కలిసి మనస్ఫూర్తిగా ఆనందిస్తాడు.

మనిషి తన అసంబద్ధమైన ప్రవర్తనకు, నిర్హేతుకమైన జీవనవిధానాలకూ మొదట్లో ఆత్మవిమర్శ చేసుకుంటాడు. క్రమక్రమంగా ఈ ఘర్షణ తగ్గిపోయి, మనసు మీద 'వంచన' అనే ముసుగు వేసుకోవటం ప్రారంభిస్తాడు. ఎక్కడైతే బుద్ధి, మనసు పరస్పరం విభేదిస్తాయో అప్పుడు ఆ వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే రకరకాల రక్షణ విధానాలని అవలంభిస్తాడు. ఒక లంచగొండి తిరుపతి హుండీని ఆశ్రయించటం ద్వారా 'తనకేం కాదు ' అన్న ఆత్మసంతృప్తిని పొందటం దీనికి గొప్ప ఉదాహరణ. ఈ ముసుగులు వివిధ రకాలుగా వుంటాయి.

1. **అనంగీకార సందిగ్ధం:** బుద్ధి చెప్పేదాన్ని మనసు వప్పుకోకపోవటం:

- ముగ్గురు వైద్యులు క్యాన్సరని నిర్ధారించిన తరువాత నాలుగవ డాక్టర్ అభిప్రాయం కోసం వెళ్ళటం.
- పరీక్ష ఫెయిలయినట్టు కంప్యూటర్ చూపించినప్పుడు, కంప్యూటర్‌లోనే తప్పు ఉందని అనుకోవటం.
- క్రితం రాత్రి తాగుడు మైకంలో మాట్లాడిన మాటల్నీ, అసభ్యకరమైన ప్రవర్తననీ ఒప్పుకోకుండా మరుసటి రోజు పొద్దున్న అడ్డంగా వాదించటం.

2. స్పందన: పరిష్కారం పక్క దార్లో వెతుక్కోవటం:

- పోయిన పర్సు కోసం దీపం ఉన్నచోట వెతకటం లాంటిది ఇది. సమస్యని మర్చిపోవటంకోసం తాగటం, ఇంట్లో ఇబ్బందుల్ని మర్చిపోవటం కోసం పేకాడటం, వ్యాధి గురించిన వివరాలన్నీ ఇంటర్నెట్‌లో రోజుల తరబడి వెతుకుతూ ఆ రోగం తాలూకు వ్యధని మర్చిపోయే ప్రయత్నం.
- వ్యాపారంలో నష్టం భరించలేక తీర్థయాత్రలు చేయటం, నిధుల కోసం పిల్లలని బలి ఇవ్వటం కూడా ఈ విభాగంలోకి వస్తాయి.

3. వితండవాదం: లోపభూయిష్టమైన ప్రవర్తనకు అసంబద్ధమైన కారణాలు వెతుక్కోవటం:

- "భార్య పోరు పడలేకే ఈ విధంగా మారాను" అని ఒక తాగుబోతు తన వ్యసనాన్నీ; "నాకు సర్జరీ అంటే మొదటి నుంచి గిట్టదు, కేవలం నా తల్లిదండ్రుల వత్తిడి వల్ల అప్లై చేసాను" అని మెడిసిన్‌లో సీటురాని వ్యక్తి తన అసమర్థతనీ; "నేను కట్టే డబ్బు ప్రభుత్వానికి చేరదు, రాజకీయ నాయకుల జేబులు నింపటానికి వెళ్తుంది" అని టాక్సులు కట్టని వ్యక్తి తన వాదననీ నిర్మించుకోవటం.
- పరాయి స్త్రీని ప్రపోజ్ చేస్తూ, తన భార్య శారీరకసహచర్యానికి పనికిరాదని ప్రొజెక్ట్ చేయటం; తన కోరికను వప్పుకోకపోవటంవల్ల సెక్రటరీని ఉద్యోగంలోంచి తీసేసి, సరిగ్గా పనిచేయకపోవటం వల్ల ఆమెని తీసేసానని అందరికీ చెప్పటం.

4. నెగెటివ్ బ్లిస్ పాయింట్: ఒక స్టేజ్ తరువాత సంస్కారాన్ని మర్చిపోవటం:

- బుద్ధిని మనసు డామినేట్ చేస్తున్న పరిస్థితులలో వయసు, చదువు, సంస్కారం మరచిపోయి చిన్నపిల్లాడిలా ఏడవటం, అవతలివారిని కౄరంగా కొట్టడం, అవతలి వారు సిగ్గుపడేంత అసభ్యమైన భాషలో మాట్లాడటం.

5. అసాధారణం: 'నేను డిఫరెంట్' అని ఇతరుల ముందు అనిపించుకునే ప్రయత్నం:

- బుద్ధిని మనసు డామినేట్ చేస్తున్న పరిస్థితులలో, ఆనందించవలసిన స్థితిలో కూడా సీరియస్‌గా వుండటం. సీరియస్‌గా వుండటమే తెలివికి చిహ్నం అని మనస్ఫూర్తిగా నమ్మటం.
- సినిమాలో కడుపు చెక్కలయ్యేలాంటి కామెడీ సీన్ వచ్చినప్పుడు కూడా నవ్వకుండా సీరియస్‌గా చూడటం ద్వారా 'నేను వేరు' అని ప్రదర్శించటం. సెంటిమెంట్ సీన్లకి ఎమోషనల్‌గా ఇన్వాల్వ్ అవకుండా, 'లైటింగ్ బావోలేదు, కెమేరా యాంగిల్ సరిగ్గాలేదు' అంటూ సినిమా తాలూకు సాంకేతిక విషయాలు చర్చించటం.

6. కోటరీ: ఇతరుల సపోర్ట్ తో మనసుకు నచ్చచెప్పుకునే ప్రయత్నం:

- ఆక్సిడెంట్ జరిగినప్పుడు, ఆ ప్రమాదానికి కారణమైన అన్ని అంశాలనీ ఒక అక్షరం కూడా పొల్లుపోకుండా వర్ణిస్తూ, ఆ చెప్పటంలో తనక్కావలసిన విధానంలో అక్కడక్కడా తగిన మార్పులు చేస్తూ, రకరకాల సమర్ధనల ద్వారా చేసిన తప్పు తాలూకు అపరాధ భావన పోగొట్టుకునే ప్రయత్నం చేయటం.

- లంచం డబ్బు కొంత హుండీలో వేసి, పాపం అంటదని సమాధానపడటం.

7. రొమాంటిసైజింగ్: గత చేదు వాస్తవాన్ని అందమైన అనుభవంగా వర్ణించి చెప్పటం:

- పేకాడుతున్న ఒక విద్యార్థిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి స్టేషనుకి తీసుకెళ్ళి, అక్కడ తలతిక్క సమాధానాలు చెప్పటంతో మూడురోజులు లాకప్‌లో పెట్టి చితక బాదారనుకుందాం. పది సంవత్సరాల తరువాత ఆ సంఘటనని అతడు ఒక అందమైన అనుభవంగా కల్పించి చెప్తే, అది తన (అతి చెత్త) గతాన్ని 'రొమాంటిసైజ్' చేయటం. రొమాంటిసైజింగ్ వేరు. నోస్ట్రాలజీ వేరు. చిన్నప్పుడు గోదారి మీద పడవలో ప్రయాణం చేస్తూవుండగా కొబ్బరి చెట్లు వెనక్కి వెళ్ళటం గుర్తుండటం నోస్ట్రాలజి.

- చిన్నప్పటి సంఘటనకి మరికొంత అబద్ధాన్ని కలిపి రొమాంటిసైజింగ్ చేయటం కూడా కొన్ని సందర్భాల్లో జరుగుతుంది. కాలేజీలో ఒక అమ్మాయితో అసభ్యంగా ప్రవర్తించినందుకు ఒక కుర్రవాడు డిబారు చేయబడతాడు. అప్పటివరకు అది నిజమైన కథ. పది సంవత్సరాల తరువాత దీన్ని తన మిత్రులకి చెప్తూ "తన తప్పు తెలుసుకున్న ప్రిన్సిపాల్, సస్పెన్షన్‌ని వెనక్కి తీసుకున్నారనీ, తను కాలేజీ ఫస్ట్ వచ్చాననీ. ఆ అమ్మాయి తనని క్షమాపణ అడిగిందనీ" ఒక కల్పిత కథని ఊహించి చెప్తాడు. మరి కొన్ని సంవత్సరాలు జరిగిన తరువాత ఆశ్చర్యకరంగా అది నిజంగా జరిగిన కథే అని 'అతను కూడా మనస్ఫూర్తిగా' నమ్మటం ప్రారంభిస్తాడు.

8. అణిచివేత: ఓడిపోతున్నప్పుడు పక్క మార్గాలు వెతుక్కోవటం:

- వాదనలో నెగ్గలేము అని తెలిసినప్పుడు, "నీతో మాట్లాడటం నాదే బుద్ధి తక్కువ, సమయం వృధా" అంటూ సంభాషణకి తెర దించి అక్కడినించి వెళ్ళిపోవడం.

- పెళ్ళయిన పదేళ్ళకు ఒక అమ్మాయి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. అంతకాలం కనీసం పుట్టింటి వారికి కూడా తన మనసులో బాధ చెప్పలేదు. మనసులో దుఃఖం పెరిగినప్పుడు దాన్ని ఏదో ఒక రకంగా తీర్చుకోకపోయినా, ఇతరులతో పంచుకోక పోయినా అది ఒక రోజు అగ్నిపర్వతంలా పేలి లావాలా ఎగజిమ్ముతుంది.

9. అధికారం: తనకున్న అధికారం, డబ్బు వల్ల ఇతరులని హేళన చేసి తృప్తి పొందటం:

- ఐదుగురు స్నేహితులు కలిసి, తమలో అందరికన్నా మానసికంగా బలహీనమైన స్నేహితుడిని ఏడిపిస్తూ ఆనందించటం.
- రాత్రిబాగా తిట్టి పొద్దున్నే ఏమీ ఎరుగనట్టుగా ఆప్యాయంగా మాట్లాడటం. (నెపోలియన్ ఈ టెక్నిక్‌ని బాగా ఉపయోగించేవాడట. క్రితంరాత్రి సైనికాధికారిని తిడితే, మరుసటి రోజు మీటింగ్‌లో అందరి ముందు అతడ్ని పొగడటం ద్వారా తన బలహీనతని సరిదిద్దుకొనే వాడట.)

10. ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆఫ్ ఎమోషన్: ఇది పాజిటివ్ కావచ్చు. నెగెటివ్ కావచ్చు:

- ఎదుటివారిపై కోపంతో తలుపు ధఢేలున కొట్టుకుంటూ వెళ్ళిపోవటం,
- డబ్బు ఇబ్బందుల్తో పిల్లల్ని కొట్టడం;
- మీటింగ్‌లో సరిగ్గా మాట్లాడలేక రెండు నిముషాల్లో ముగించి వచ్చి సీటులో కూర్చొని, ఆ కోపంతో పేపరు మీద పిచ్చిగీతలు గియ్యటం- నెగెటివ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ కి ఉదాహరణలు.
- బాట్స్‌మాన్ సిక్సర్ కొట్టగానే, పక్క స్నేహితుడిని కౌగలించుకోవటం, ఫస్ట్‌క్లాస్ లో పాసైనట్టు నెంబరు చూడగానే పక్కనున్నది అమ్మాయి అనైనా చూడకుండా ముద్దు పెట్టుకోవటం పాజిటివ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆఫ్ ఎమోషన్ కి ఉదాహరణలు ☺

మనసుకీ, బుద్ధికీ మధ్య సరైన అవగాహన లేకపోతే మనిషి ఏరకంగా ప్రవర్తిస్తాడో పై ఉదాహరణల్లో తెలుసుకున్నాము. ఈ ఘర్షణలు మరీ ఎక్కువైతే అవి డిప్రెషన్‌కి, లేదా అసహనానికి దారి తీస్తాయి. అందుకే, పై పది రకాల అంతర్-సంఘర్షణలూ లేని వ్యక్తుల జీవితం శాంతంగా, మొహం ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

మీరు కోపంగా, నిర్లిప్తంగా, నిరాశగా, నిస్పృహగా ఉన్నట్లయితే బాధపడేది మీరొక్కరే కాదు, మీ చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళు కూడా..! ఇతరుల వల్ల వచ్చే దుఃఖాన్నుంచి బయట పడాలంటే ఒకటే మార్గం. ఒప్పించండి లేదా మనస్ఫూరిగా ఒప్పుకోండి. మీవల్ల మీకు వచ్చే దుఃఖాన్నుంచి బయట పడాలంటే ఒకటే మార్గం. దుఃఖకారణం వెతకండి. దాన్ని నిర్మూలించండి.

అప్పటి వరకూ ఎంతో దగ్గిరగా వున్న స్నేహితుడు/స్నేహితురాలు అకస్మాత్తుగా మాట్లాడం మానేశారనుకోండి. ఆ వ్యక్తిని మర్చిపొండి. కష్టమే. కానీ ఆలోచించండి. మంచి స్నేహితులనేవాళ్ళు ఎందుకు విడిపోతారు? అలా విడిపోయేవాళ్ళు మంచి స్నేహితులెలా అవుతారు? అవునా. అదే తర్కం. బాధని మరిపించే దివ్య ఔషధం.

గురివింద తన నలుపెరగదు:

ఒక్కోసారి మన బుద్ధి తన తప్పు గ్రహించదు. మన ప్రవర్తనకి అందమైన సమర్ధన ముసుగులు వేసుకుంటాము. ఆ విషయం మరొకరు చెప్పినప్పుడు, దాన్ని ఒప్పుకోవటం కూడా మంచి అలవాటే. ఈ సందర్భంగా ఒక అనుభవం మీతో పంచుకోవాలి.

నా మిత్రుడు ఒక పాఠశాలకి ప్రధానోపాధ్యాయుడు. అతని కోరిక మీద వారి స్కూల్‌కి వెళ్ళి పిల్లలకి 'ఏకాగ్రత పెంచుకోవటం ఎలా?' అన్న విషయంపై 'మనస్సుని కంట్రోలులో పెట్టుకోవటమే విజయం' అని బోధించి వస్తూండగా నా మిత్రుడు "మనసుని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవటం నిజంగా అంత సులభం అంటావా?" అని అడిగాడు.

"నిశ్చయించుకుంటే పెద్ద కష్టం కాదు. పిల్లలకి ఎన్నో ఆకర్షణలుంటాయి. వాటినించి బయట పడితేనే చదువు మీద ఏకాగ్రత నిలుస్తుంది." అన్నాను.

"రోజు గంటసేపు నువ్వు యోగా చేస్తావు కదూ. దానికి ఒక టీచర్ని కూడా పెట్టుకొన్నట్టు గుర్తు. ఎంతకాలం నుంచి?" అని అడిగాడు.

మేం చర్చిస్తున్న విషయానికీ ఈ ప్రశ్నకి ఏం సంబంధమో అర్ధంకాక, "దాదాపు పది సంవత్సరాల నుంచీ" అన్నాను.

" టీచర్ లేకుండా చేయలేవా?"

"ప్రయత్నించి చూసాను. ఆమాట కొస్తే టీచర్ రాని రోజు కొంచెం సంతోషంగా వుంటుంది కూడా. కానీ యోగా చేయటం వలన రోజంతా హుషారుగా వుంటుంది. అందుకే బలవంతంగానైనా సరే..." అంటూ నేనేదో చెప్పబోతూ వుంటే నా మిత్రుడు ఆపుచేసి, "నేనడిగిన ప్రశ్న అదికాదు. నువ్వు పిల్లలకి ఇన్ని వ్యక్తిత్వ వికాస పాఠాలు చెపుతావు కదా. మనసు మీద నీకు నిజంగా కంట్రోలువుంటే, యోగా టీచర్ లేకుండా ఆ వ్యాయామం ఏదో నువ్వే ఎందుకు చేయకూడదు? దాదాపు పది సంవత్సరాల అనుభవం వుంది కాబట్టి ఈపాటికే నీకు ఆ ఆసనాలన్నీ ఎలా వెయ్యాలో తెలిసి ఉంటుంది. అయినా వేల జీతమిస్తూ టీచర్ని ఎందుకు పెట్టుకున్నావు? పైగా టీచర్ రాని రోజు నీకు వెసులుబాటుగా వుంటుంది. అంటే లోలోపలే నీకు బద్దకం అన్నమాట. బుద్ధి ఆసనాలు వెయ్యమని ప్రోత్సహిస్తుంది. మనసు ఎలా ఎగ్గొడదామా అని చూస్తుంది. నువ్వే నీ మనసుని జయించలేక పోతున్నావు, ఇక విద్యార్థులకేం చెప్తావు?" అన్నాడు.

మొహంమీద కొట్టినట్టయింది. నిజమే. 'అనుకొన్న గమ్యం కోసం దేన్నయినా సాధించాలి. మనసుని కంట్రోలులో పెట్టుకోవాలి' అని ఇన్ని పుస్తకాలు రాసిన నేను, టీచర్ లేకుండా ఆసనాలు వెయ్యను.

పైనుంచి కంట్రోల్ (లేదా పనికి లాస్ట్ డేట్) వుంటే తప్ప పని చేయకపోవటం నా బలహీనత. అయితే నా వాదన కూడా ఒకటుంది. ఆసనాలు వేయటం నా లక్ష్యం. దీనివల్ల నెలకి కొంత ఖర్చవుతున్నమాట నిజమే. కానీ ఆరోగ్యంతో పోల్చుకుంటే ఆ ఖర్చు పెద్ద లెఖ్ఖలోది కాదు. నా మిత్రుడన్నట్టు టీచర్ లేకుండా కూడా నేనది చేయొచ్చు. కానీ టీచర్ వుండటం వల్ల నష్టమేం లేనప్పుడు ఆ సర్వీసుని ఉపయోగించుకోవటంలో తప్పేముంది? 'మొక్కై వొంగనిది మానై వొంగదు. అందువల్ల విద్యార్ధి దశలోనే వాళ్ళకి మనసుని కంట్రోలులో పెట్టుకోవటం గురించి నేర్పాలి' అన్నది నావాదన. నా వాదన తప్పనీ, బలహీనత కప్పిపుచ్చుకోవటం కోసమే అనీ నాకు తెలుసు. ఏది ఏమైనా నా మిత్రుడితో చర్చ నా దృక్పధాన్ని మార్చింది.

దృక్పధం

జమ్మూ-కాశ్మీర్ రాష్ట్రం తరఫున భారతదేశపు మొదటి క్రికెట్ ఆటగాడు రసూల్, ఐపిఎల్ ఆడటానికి బెంగళూరు హోటల్‌లో దిగినప్పుడు పెద్ద గొడవ జరిగింది. ప్రవేశద్వారం దగ్గర తన సామాన్లు కుక్కలు వాసన చూడటాన్ని అతడు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించటంతో అతడిని టెర్రరిస్ట్‌గా ముద్ర వేస్తూ లోకల్ మీడియా క్షణాల్లో ప్రచారం ప్రారంభించింది. కొన్ని గంటల తరువాత, అతడి బ్యాగ్‌లో ఖురానూ, ప్రార్ధన చేసుకునే మ్యాటూ వున్నాయని తెలిసి క్షమాపణ చెప్పింది.

"నీ దగ్గర రెండు గోళీలున్నాయి. నేను రెండిచ్చాను. మొత్తం నీ దగ్గర ఎన్నున్నాయి?" పిల్లవాడికి పాఠం చెబుతూ తల్లి అడిగింది. "అయిదు" అన్నాడా కుర్రవాడు. అతడికి సరిగ్గా అర్ధం కాలేదేమోనని, "ముందు ఒకటి ఇచ్చాను. తరువాత ఇంకొకటి ఇచ్చాను. అప్పుడు ఎన్ని ఉంటాయి?" అని అడిగింది. "మూడు" అన్నాడు.

లెఖ్ఖల్లో ఇంత బలహీనంగా వున్న కొడుకుని చూసి తల్లికి కంగారు పుట్టింది. గోళీలంటే ఏమిటో అర్ధం కాలేదనుకొని, "పోనీ ఇది చెప్పు. నీ దగ్గరొక పెన్నుంది. నేనింకోటిచ్చాను. మొత్తం ఎన్నుంటాయి?" అంది. క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా "రెండు" అన్నాడు పిల్లవాడు.

తల్లి గర్వంగా నవ్వి "ఇప్పుడు పెన్నులకి బదులు గోళీలనుకో. ముదొకటి ఇచ్చాను. తరువాత ఇంకొకటి ఇచ్చాను. ఇప్పుడెన్నుంటాయి?" కుర్రవాడు ఈ సారికూడా క్షణం ఆలోచించకుండా "మూడు. ఎందుకంటే నా దగ్గర ఆల్రెడీ ఒకటుంది కాబట్టి" అని అన్నాడు.

మనం ఒకటి ఆలోచిస్తే, అవతలివారు మరోరకంగా ఆలోచించవచ్చు. ఇద్దరు వ్యక్తులు రెండు వేర్వేరు దృక్పథాలతో ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి కమ్యూనికేషన్ గాప్స్ మామూలే. ప్రపంచంలోకెల్లా నెం.1 సైంటిస్టు ఎవరని అడిగితే కొంతమంది ఐన్‌స్టీన్ అంటారు. నా ఉద్దేశంలో న్యూటన్. అతడు శాస్త్రజ్ఞుడే కాదు. చరిత్ర సృష్టించిన అద్భుతమైన మేధావి. లెఖ్ఖల్లో ప్రావీణ్యం కలిగిన గొప్ప ఫిలాసఫర్. ఆకర్షణశక్తి గురించి, వెలుతురు గురించి, వేగం గురించి అతడు కనుక్కొన్న సూత్రాలే ఇప్పటి శాస్త్రజ్ఞులక్కూడా మార్గదర్శకం అనడంలో ఏ సందేహమూ లేదు. కానీ ఈ సత్యాన్ని అందరూ ఒప్పుకోవాలని రూల్ లేదు.

చిత్రమేమిటంటే 'వాస్తవమైన' విషయాల పట్ల కూడా అభిప్రాయబేధాలుంటాయి. భూమి చుట్టూ విశ్వం అంతా తిరుగుతుందని వందల సంవత్సరాల క్రితం భావించేవారు. సూర్యుడి చుట్టూ భూమి తిరుగుతుందని కోపర్నికస్ కనుక్కొన్నప్పుడు మేధావులైన అరిస్టాటిల్ లాంటివారే దాన్ని ఒప్పుకోలేదు. "ప్రపంచంలో పొడవైన నది ఏది?" అంటే 'నైల్' అంటారు. మొన్నటి వరకూ ఆ విషయంలో ఎవరికీ ఏ అభిప్రాయ భేదమూ లేదు. కానీ ఉపగ్రహాలొచ్చి ఫొటోలు తీసిన తరువాత, కొండల మీద అమెజాన్ మరొక వంద కిలోమీటర్లు సన్నటి పాయగా వున్నదని నిర్ధారితమయ్యింది. అయినా నైల్ నదే పెద్దదని కొందరు వాదిస్తారు.

అవతలి వారి ధృక్పథం గురించి ఆలోచించినప్పుడు, వారి పొజిషన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. వాళ్ళ చెప్పుల్లో తమ కాళ్ళు పెట్టి ఆలోచించాలి.

మన నటులు విదేశాలకి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ సెటిలైనవారు వీరికి గొప్పగా ఆతిధ్యం ఇస్తారు. ఎన్నో ప్రదేశాలకి తిప్పుతారు. వెళ్ళిపోయేటప్పుడు మంచి మంచి గిఫ్టులు ఇస్తారు. ఇంతవరకూ బాగానే వుంది. కానీ వారు ఇక్కడికి వచ్చినప్పుడు, వీరినుంచి కూడా అదే ఆప్యాయతనీ, సమయాన్నీ ఆశిస్తారు. షూటింగ్ బిజీలో ఉన్న నటులు కేవలం విష్ చేసో, పక్కన కూర్చోపెట్టుకుని పావుగంట కబుర్లు చెప్పో పంపించటంతో భంగపాటు చెందుతారు.

ఇందులో నటీనటుల తప్పు ఉన్నదని భావించనవసరం లేదు. నేను చాలా చిన్న ఉద్యోగంలో ఉన్నప్పుడు, విదేశంలో పెద్ద వ్యాపారం చేస్తున్న నా బాల్యమిత్రుడు ఇండియా వచ్చాడు. ఖరీదైన హోటల్లో విందు ఇచ్చాడు. అప్పట్లో ఆ బిల్లు చూసి నాకు కళ్ళు తిరిగినట్టయింది. బజార్లో మంచి బహుమతి కొనిచ్చాడు. అక్కణ్ణుంచి ఎయిర్‌పోర్ట్‌కి వెళ్ళాం. నన్ను ఇంటి దగ్గర దింపమని చెప్పి, క్యాజువల్‌గా లోపలికి వెళ్ళిపోయాడు. టాక్సీకి ఇవ్వటానికి నా నెల జీతం సరిగ్గా సరిపోయింది. మావాడి తప్పు లేదు. అతడు తన స్థాయిలో ఆలోచించాడు.

మనం చూసే కళ్ళతోనే అందరూ చూడాలనీ, మనకున్న అభిరుచులే అందరికీ వుండాలనీ భావించటం తెలివితక్కువతనం. ఫుట్‌పాత్ మీద ఒక చలి రాత్రి వణుకుతున్న కుర్రాణ్ణి చూస్తే బిల్‌గేట్స్ 'కోట్లు వెచ్చించి తాను నడుపుతున్న అనాధాశ్రమంలో ఆ అబ్బాయిని చేర్పించి చదువు చెప్పమ'ని సెక్రెటరీని ఆదేశించవచ్చు. అదే మదర్ థెరిస్సా చూస్తే స్వయంగా తన చేతుల మీదే ఎత్తుకొని అతడిని తీసుకెళుతుంది. బిన్‌లాడెన్ అయితే 'తనకి ఇటువంటి పరిస్థితి కల్పించిన ఈ సమాజం మీద ద్వేషం పెంచుకునే ఒక టెర్రరిస్టుని' ఆ కుర్రవాడిలో చూడవచ్చు. దృక్పథాలు ఇలా విభిన్నంగా వుంటాయి.

ఒకరోజు విమానం కిటికీ లోంచి ఒక అద్భుతమైన దృశ్యం కనబడింది. కొన్ని కిలోమీటర్ల తరబడి, ఆకాశమంతా మబ్బులు దూది పింజల్లా పేరుకొని వున్నయి. వాటిపైన కాస్త ఎత్తులో విమానం వెళుతోంది. దూరంగా సూర్యుడు అస్తమిస్తూంటే, ఆ కిరణాలు తెల్లటి మబ్బుల్ని మరింత ఆహ్లాదంగా చిత్రీకరిస్తున్నాయి. నిద్రకి తూలుతూన్న నా ప్రక్కన ప్రయాణికుడిని తట్టి లేపి, కిటికీలోంచి బయట కనబడుతోన్న ఆ మనోహరమైన దృశ్యాన్ని చూడమన్నాను. అతడు కళ్ళు చిట్లించి, "మీరు విమానంలో ప్రయాణం చేయటం ఇదే మొదటిసారా?" అన్నాడు.

కర్ణాటక రాష్ట్రంలో దావణగెరె పక్కన హరపనహల్లి అనే పల్లెటూరుంది. ఆ జిల్లా విద్యాధికారి పేరు వీరన్న జెత్తి. చదువుకునే పిల్లలకి సేవ చేద్దామనే మంచిగుణం వుంది ఆయనకి. తమరాష్ట్రం వచ్చి అక్కడ నాలుగైదు గ్రామాల విద్యార్థులకి 'చదువు-ఏకాగ్రత' మొదలైన అంశాలు బోధిస్తే బావుంటుందని, తగిన వసతి సౌకర్యాలు తాను ఏర్పాటు చేస్తానని, ఫోన్‌చేసి చేసి చెప్పినపుడు అయన ఒక మంచి కార్యం మనస్ఫూర్తిగా చేయటం చాలా ముచ్చటేసింది. కర్ణాటక వెళ్ళాను.

మరుసటి రోజు ప్రొద్దున్న ఆ స్కూల్‌లోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు హాల్ బయట కేవలం ఇరవై జతల చెప్పులు మాత్రమే ఉండటంతో "ఇంత తక్కువమంది పిల్లలకోసం ఇంతదూరం పిలిచారా?" అని అడిగాను.

"లేదండీ. వాళ్ళలో చాలా మందికి కాళ్ళకి చెప్పులుండవు" అని ఆయన సమాధానం ఇచ్చాడు. లోపల దాదాపు రెండొందలమంది పిల్లలున్నారు. మనస్సు చివుక్కుమంది. కాకినాడ సరస్వతి విద్యాపీఠంలో పిల్లలకి చెప్పులు ఇస్తూ వుంటాము. ఆ విధంగా అక్కడ కూడా చేయాలని నిర్ణయించుకుని దావణగెరె నుంచి వ్యానులో చెప్పులు తెప్పించాము.

లోపల రెండొందలమంది పిల్లలు ఉన్నారు. బయట ఇరవైజతల చెప్పులున్నాయి కాబట్టి దాదాపు నూట ఎనభై జతలు సరిపోతాయి అనుకున్నాము.

కొత్త చెప్పులు చూసేసరికి పిల్లలు వాటిమీద ఎగబడ్డారు. రెండొందల జతలు అయిపోగా ఇంకొన్ని తక్కువ వచ్చాయి. ఈ విషయంలో పిల్లల్నికూడా తప్పు పట్టటం లేదు కానీ మాకు సహజంగానే కోపం వచ్చింది. అదే స్కూల్లో ఒకమూల సరస్వతి విగ్రహం ఉంది. విద్యార్థులందర్నీ నిలబెట్టి ఒక్కొక్కరిని ఆ విగ్రహం మీద చేయి వేసి 'తనకి చెప్పుల జతలేదని అందుకే తీసుకున్నాన'నీ వాగ్దానం చేయమన్నాము. దాంతో ఇరవై జతలు వెనక్కి తిరిగివచ్చాయి.

అయితే ఒక జత తేడా వచ్చింది. మా విద్యాధికారికి పంతం హెచ్చింది. ఇంతమంది పిల్లలు నిజాయితీగా తిరిగి ఇచ్చేసినప్పుడు ఒక జత తేడా ఎలా వస్తుంది? అంటే... వారిలో ఎవరో సరస్వతిని కూడా నమ్మటం లేదన్నమాట. ఈ విధమైన పంతంతో ఆయన మరింత కటువుగా శోధించినప్పుడు ఒక పాప దొరికిపోయింది. చెప్పులుండి కూడా మరొక జత దాచుకొంది.

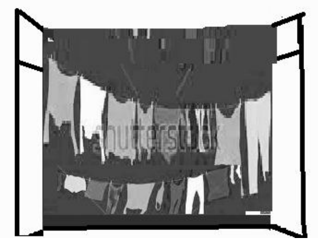
నిలదీస్తే ఏడవటం మొదలు పెట్టింది. "నేను వేసుకొచ్చిన చెప్పులు మా అక్కవి. మాయింట్లో ఒకే జత చెప్పులున్నాయి. ఈ రోజు స్పెషల్ డే అని దెబ్బలాడి వేసుకున్నాను. అక్క కొట్టింది కూడా. అయినా వేసుకొచ్చాను. అందుకే సరస్వతి మీద ఒట్టు వేయమన్నప్పుడు 'నాకు చెప్పులు లేవు' అని చెప్పాను" అంటూ ఏడ్చింది. మేము చాలా గిల్టీగా ఫీల్ అయ్యాము.

జత చెప్పులకోసం ఇంట్లో అక్కాచెల్లెళ్ళు దెబ్బలాడుకోవడం, కాళ్ళకు చెప్పుల్లేకుండా ఒక చిన్నపాప పొలాల్లోంచి నడుచుకు రావటం... ఇవన్నీ చదివి మీరు స్పందిస్తే, ఈసారి ఎప్పుడైనా స్కూలుకు వెళుతున్న పిల్లల కాళ్ళకి చెప్పులు లేకపోతే, అక్కడికక్కడే ఒక జత కొని బహూకరించండి. వాళ్ళ కళ్ళల్లో కనపడే సంతోషం, మీ హృదయంలో ఆనందం నింపుతుంది. కనీసం ఏడాది కొకసారయినా చేయండి. ఒక సినిమా ఖరీదు చేయదు మీకది.

"రాగం లేని భోగం, త్యాగం లేని మనస్సు నిరర్థకం" అన్నది జీవిత సత్యాన్ని తెలియజెప్పే జాతీయం. మనకు కావల్సింది పారమార్థిక ఆనందం అన్నప్పుడు ఆ ఆనందాన్ని ఎవరూ సృష్టించలేరు. మనకి మనమే సృష్టించుకోవాలి. ఆనందాన్నిచ్చే ప్రతి సౌందర్యమూ మనసులోనుంచి వచ్చిందే. మనసు తళతళలాడుతుంటే ప్రపంచమంతా కళకళలాడుతూ ఉంటుంది.

నల్ల కళ్ళద్దాలు తీసేయటం ఎలా?

కొత్తగా ఒక ఇంట్లో జంట దిగారు. వాళ్ల రూమ్ లోంచి పక్క పెరడు కనబడుతూ ఉంటుంది. అక్కడ ఆరేసిన బట్టలు చూస్తూ "అన్ని మరకలుండగానే ఆమె బట్టలు ఎలా ఆరేసిందో అర్థం కావటంలేదు" అని అతడి భార్య కామెంట్ చేసింది. పదిరోజుల



పాటూ రోజూ అలా గమనించాక ఇక వుండబట్టలేక, "రేపే నేను వెళ్లి ఆవిడకి బట్టలుతకటం నేర్పి వస్తాను. మంచి డిటర్జెంట్ కూడా కొనిస్తాను" అంది. మరుసటి రోజు ప్రొద్దున్నే కాఫీ తాగుతూ కిటికీలోంచి బయటకి చూసి ఆశ్చర్యపోయి "చూశారా, నిన్న ఎవరో ఆమెకి క్లాసు పీకారు. ఈ రోజు ఎలా తళతళలాడుతున్నాయో చూడండి" అంది. "లేదు డియర్" అన్నాడామె భర్త "...ఇవాళ ప్రొద్దున్న నువ్వు లేవకముందే నేను లేచి, మన కిటికీ అద్దాలు శుభ్రంగా తుడిచాను"

నిజ జీవితంలో అవతలివారినందరినీ మన దృక్పథంలోనే చూస్తూ పోతే మనకి ఎవరూ నచ్చరు. నల్లకళ్ళద్దాలు తీసేయకపోతే చుట్టూ జరుగుతూన్న సంఘటనలు మనని చాలా అసంతృప్తికి గురి చేస్తాయి. దానికి నిదర్శనంగా ఈ ఉదాహరణ చదవండి.

కేవలం ఇద్దరు ప్రయాణికులు మాత్రమే విశ్రమించటానికి విశాలంగా ఉన్న ఆ మొదటి తరగతి కూపేలోకి అడుగుపెట్టే సరికి కడుపులో తిప్పినట్టయింది. లోపలంతా నాటు సారాయి వాసన. కిటికీ దగ్గర కూర్చుని ఒక వ్యక్తి కాగితం పొట్లంలో ఇడ్లీ తింటున్నాడు. తైలసంస్కారం లేని జుట్టు, మాసిన గెడ్డం. చిరిగి పోవటానికి సిద్ధంగా ఉన్న బట్టలు. అతన్ని చూడగానే నాకు కలిగిన మొట్టమొదటి అభిప్రాయం- ఇతను 'ఇక్కడ' ఎలావున్నాడు?

రైలు కదలటానికి సిద్ధంగా వున్నది. అతడు పెట్టెలోనే తాగుతూ ఉండి ఉండాలి. లేకపోతే ఇంత వాసన రాదు. అతని పక్కన కూర్చోవటం ఇష్టంలేక, పై బెర్తు మీదకు చేరుకున్నాను. అక్కడ లైటు వేసుకుని, మరుసటి రోజు ఇవ్వవలసిన ఉపన్యాసాన్ని చూసుకుంటూ క్రమంగా నిద్రలోకి జారు కున్నాను.

అర్థరాత్రి ఎవరో టకటకా కొడుతూండటంతో మెలకువ వచ్చింది. తలుపు తీస్తే బయట అటెండరు! అతడు చెప్పిన విషయం విని విసుగు మరింత ఎక్కువైంది. కాలింగ్‌బెల్‌కీ దీపం స్విచ్‌కీ తేడా తెలియని నా తోటి ప్రయాణికుడు చేసిన నిర్వాకం వలన బయట బెల్లు మోగి అటెండరు వచ్చాడు. క్షమాపణ చెప్పి అతడిని పంపించి వేశాను.

నీటి కోసం లైటు వేయబోయి మరో స్విచ్ నొక్కానని అతడు అనుకోవటంలేదు. అసలు అలాంటి కాలింగ్‌బెల్ స్విచ్ అనేది ఒకటుంటుందని కూడా బహుశ అతడికి తెలిసి వుండదు. అందుకే ఏ మాత్రం అపరాధ భావన లేకుండా, తిరిగి నేను నా బెర్తు ఎక్కేలోపులోనే మంచినీళ్ళు తాగి, కనీసం 'సారీ' కూడా చెప్పకుండా గుర్రుపెట్టి నిద్రపోతున్నాడు.

మరో రెండు గంటలు గడిచాయి. ఎవరో తడుతున్నట్టయి గాఢ నిద్రలోంచి మెలకువ వచ్చింది. తలుపు ఎలా తెరవాలో తెలియక నన్ను తట్టి లేపుతున్నాడు. నేను కళ్ళు విప్పగానే 'టాయిలెట్‌కి వెళ్ళాల'న్నట్టు అభ్యర్థించాడు. తలుపు హుక్కు ఎలా తీయాలో, పక్కమీద నుంచి లేవకుండానే చెప్పాను. నా కంఠంలో విసుగు నాకే స్పష్టంగా వినపడింది.

అమితమైన తాగుడు వలన చేతులు పైకెత్తటానికి భుజాలు సహకరించక అతడు కష్టపడసాగాడు. రైలు వేగంగా కదుల్తూ వుండటంతో కనీసం స్థిరంగా నిలబడ లేకపోతున్నాడు. నాకిక తప్పలేదు. కిందికి దిగి తలుపు తీసి, అతడు టాయిలెట్‌కి వెళ్ళి వచ్చేవరకూ వుండి పక్క చేరాను.

అంతలో అతడి ఫోను మ్రోగింది. నా సహనానికి పరీక్ష పెడుతున్నట్టు అతడి కంఠం రాజకీయ ఉపన్యాసకుడి స్వరం కన్నా హెచ్చుస్థాయిలో ఉన్నది. ఇంతకీ, అతడు మాట్లాడుతున్నది కొన్ని గంటల క్రితం తనకి వీడ్కోలు ఇవ్వటానికి వచ్చిన మనవడితో అని ఆ సంభాషణ బట్టి అర్థమైంది.

'నిరాటంకంగా నిద్రపోవటం కోసం కొందరు ఖరీదయిన టికెట్లు కొనుక్కుంటారు. వారిని బాధించటం కోసం అర్ధరాత్రి వరకూ కబుర్లు చెప్పుకునేవారు పక్కన చేరుతారు. నా దురదృష్టం కొద్దీ ఈ రాత్రి ఈ ఉచిత పాసువాడి బారిన పడ్డాను' అని తిట్టుకుంటూంటే నిద్రపట్టలేదు. ఇక ఆలోచించ బుద్ధిగాక నా ఉపన్యాసం చదవసాగాను. ఆ రోజు నా సబ్జెక్టు భావోద్వేగాల సానుకూల నియంత్రణ గురించి. అది చదువుతూంటే మనసులో చిరాకు కాస్త తగ్గినట్టు అనిపించింది. మరోవైపు తెల్లవారసాగింది. మొహం కడుక్కుని వచ్చేసరికి మరింత ఫ్రెష్‌గా అనిపించింది. లోపలికొస్తూంటే అతడు కొద్దిగా జరిగి వినమ్రంగా నమస్కరించాడు. నా మనసు కూడా ప్రశాంతంగా వుండటంతో అతడితో సంభాషణ ప్రారంభించాను. మేమిద్దరం గమ్యం చేరటానికి మరో గంట సమయం ఉంది.

మాటల సందర్భంలో అతడు మరణానికి చాలా దగ్గరలో వున్నాడని తెలిసి నిశ్చేష్టుడనయ్యాను. మహా అయితే మరో కొన్ని నెలలు మాత్రమే బ్రతుకుతానని అతడు చెపుతూంటే, వెన్ను మీద పాము పాకిన భావనతో ఒళ్ళు వణికింది. అతడి ప్రవర్తన వెనుక ఒక్కొక్క కారణమే విశదమైంది.

నేను అనుకున్నట్టు అతడు రైల్వే ఉద్యోగి కాదు. అతడికి ఇద్దరు కొడుకులు. పెద్దవాడు సిటీలో హోటల్ రిసెప్షనిస్ట్. చిన్నవాడు సౌదీలో కూలీ. సౌకర్యంగా వుంటుందని తండ్రికి ఖరీదైన టికెట్టు పంపింది అతడే. పెద్ద కొడుకునీ, మనవడినీ చూసి తిరిగి గ్రామానికి వెళ్ళిపోతున్నాడు. తన మనవడిని బహుశ ఇక చూడలేనేమోనని చెబుతున్నప్పుడు అతడి కంఠం గాద్గదికమైంది.

మనసు బోనులో నేరస్తుడిలా నిలబడ్డాను. పేగుల్లో కేన్సర్ వలన అతడికి శస్త్రచికిత్స జరిగింది. నేను ఆల్కహాల్ అనుకున్న స్పిరిట్ వాసన మందుల వలన వచ్చింది. కండరాల బలహీనత వలన అతను భుజాలు పైకెత్తలేకపోయాడే తప్ప తాగుడు వలన కాదు. రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి ఏదైనా మెత్తటి పదార్థం తినటం తప్పనిసరి అని డాక్టర్లు చెప్పటం వలన ఇడ్లీలు తెచ్చుకున్నాడు.

అప్పుడే నాకొక విషయం అర్ధమైంది. రాత్రి నా చిరాకుకి కారణం అతడి ప్రవర్తన కాదు. తోటి ప్రయాణికుడిగా అతడిని అంగీకరించలేని నా అహంభావానిది. అదే స్థానంలో ఒక 'ఖరీదైన' వ్యక్తి ఉంటే, అతడి విస్కీ వాసనని నవ్వుతూ భరించేవాడిని. తలుపు కొక్కెం అంత బలంగా పెట్టినందుకు రైల్వేవారిని తిడుతూ అతనికి సాయం చేసేవాడిని.

ఆ సమయంలో నాకొక పాత ఆఫ్రికన్ కథ గుర్తొచ్చింది.

అందరూ వేటకి వెళ్ళిపోయాక గుడిసె ముందు కూర్చుని మనవడితో తీరిగ్గా కబుర్లు చెప్తున్నాడు ముసలి నాయకుడు. "నా మనసులో రెండు జంతువులు ఎప్పుడూ పోరాడుకుంటూ ఉంటాయిరా చిన్నా..! ఒకటి రక్కసి. దుర్మార్గురాలు. మరొకటి మంచిది. సాధుస్వభావురాలు. నిరంతరం వాటి మధ్య యుద్ధం జరుగుతూనే ఉంటుంది. భయంకరమైన యుద్ధం..."

మనవడు కుతూహలంగా "ఏది గెలుస్తుంది?" అని అడిగాడు.

దూరపు కొండల మీద నిశ్చలంగా వున్న చెట్లపై తన నిస్తేజమయిన చూపు నిలిపి అభావంగా చెప్పాడా వృద్ధుడు "నేను దేనికి తిండి పెడితే అది..!"

అర్థానికీ, అపార్థానికీ మధ్య తేడా ఒక అక్షరమే. కాని ప్రభావం అనంతం. ఒకటి కలుపుతుంది. మరొకటి విడగొడుతుంది. ఇతరులతో మన బాంధవ్యాలు సరిగ్గా వుండకపోవటానికి కారణం, మనం మన ప్రవర్తనని అపార్థం చేసుకుంటూ, అర్థం చేసుకుంటున్నామన్న భ్రమలో బ్రతుకుతూ వుండటమే.

మీరు మంచివారు కాదు. అయితేనేం? మంచి వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారు:

మన వ్యక్తిత్వం రెండు వాస్తవాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

- గత అనుభవాలు నేర్పిన పాఠాలు.
- ఆ పాఠాల వల్ల మనలో వచ్చిన నమ్మకాలు.

అనుభవాలు మనిషికి పాఠాలు చెపుతాయి. అవి మనచేతిలో ఉండవు. మనకు పాఠం చెప్పటంకోసమే జీవితంలో ప్రవేశిస్తాయి. అలాంటి ఒక చేదు అనుభవం గురించి చెపుతాను. పరీక్షలయ్యాక శలవుల్లో ఖాళీగా ఉండటమెందుకని, ఛార్టర్డ్ అకౌంటెన్సీ రిజల్ట్స్ రాకముందే రాష్ట్ర ఆర్థిక సంస్థలో చేరాను. పారిశ్రామికవేత్తలకి అప్పులివ్వటం అక్కడి వృత్తి. వృత్తి బావుండటంతో అక్కడే కంటిన్యూ అయిపోయాను. అయిదు సంవత్సరాల తర్వాత ఆ సంస్థ మానేజింగ్ డైరెక్టర్, ఆంధ్రాబ్యాంక్ ఛైర్మెన్‌గా వెళ్తూ నన్నూ ఆహ్వానించారు. చాలా అరుదైన గౌరవం అది. చిన్నతరహా పరిశ్రమల విభాగంకన్యాకుమారి నుంచి కాశ్మీరు వరకు నా ఆధీనంలోనే వుండేది.

లంచాలంటే నాకు చిరాకు. చిన్నప్పట్నుంచీ ఎందుకో రక్తంలో అది బాగా జీర్ణించుకుపోయింది. దాదాపు పదివేలమంది పారిశ్రామికవేత్తలకి అప్పు శాంక్షన్ చేసినా, ఒక్కరినించి కూడా పైసా ఆశించలేదు. రూపాయి అప్పుకి పైసా లంచం తీసుకున్నా పది కోట్లు వచ్చేది. కానీ కొంచం కొంచంగా పైకి వస్తేనే జీవితంలో ఆనందం వుంటుంది అని మనస్ఫూర్తిగా నమ్మినవాణ్ణి. సత్యం రామలింగరాజు, జి.ఎం.ఆర్. మల్లికార్జున రావు, రెడ్డి ల్యాబ్స్ అంజిరెడ్డి మొదలైన వారందరూ సన్నిహితులవ్వటానికి కారణం ఈ గుణమే అని నమ్ముతున్నాను.

అయితే ఎక్కడో మారుమూల గ్రామంలో మా బ్యాంకు నుంచి లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తి, ఒక సినిమా తీసాడు. అతడు తీసుకున్న అప్పుకి, నాకు ఏమాత్రం సంబంధం లేదు. అయినా కూడా ఆ సినిమాకి కథ నేనివ్వటం వల్ల, అతడు ఆ అప్పు ఎగ్గొట్టటం వల్ల నన్ను సస్పెండ్ చేసారు. వెంటనే రాజీనామా చేసాను. నా ప్రమేయం ఏమీలేదని ఆ తరువాత తేలినా, కామెర్లలా వ్యాపించే రూమర్లకి ఆనకట్ట ఏముంటుంది? సంపాదించిన పదిసంవత్సరాల పేరు, ఒక చిన్నసంఘటనతో మట్టిగొట్టుకుపోయింది. 'మన మనసుకి మనమే జవాబుదారి' అనుకొంటాము కానీ చుట్టుపక్కల వాళ్ళ గుసగుసలు బాధిస్తూనే వుంటాయి. 'కన్నెత్తి చూడటానికి భయపడేవారు వేలెత్తి చూపుతున్నారు' అని వెన్నెల్లో ఆడపిల్ల లో అప్పుడే వ్రాసాను. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే, మనకేమాత్రం సంబంధం లేని చిన్నచిన్న కారణాలవల్ల కూడా ఒక్కోసారి పేరు పాడవచ్చు.

విజయం సాధించాలంటే మంచిగా వుండటమే కాదు, చెడ్డపేరు రాకుండా కూడా జాగ్రత్త పడాలి. మనం మంచిగా వుండటం వేరు. సమాజంలో మంచి పేరు రావటం వేరు.

మంచితనానికీ వ్యక్తిత్వానికీ తేడా ఉంది. వ్యక్తిత్వం అంటే ఏమిటి? అసలీ వ్యక్తిత్వం అనేది ఎలా ఏర్పడుతుంది? చిన్నతనంలో మన పెద్దలు తమ తమ సిద్ధాంతాల్నీ, సాంప్రదాయాల్నీ, విలువల్నీ మనపై రుద్దుతూ వారిలా తయారు చేయాలని ప్రయత్నిస్తారు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మనం వారి ప్రభావం నుంచి బయటపడి మన స్వంత వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకుంటాము. 'పెళ్ళికెళ్ళినప్పుడు ప్రేమగా ఏదైనా చదివించు' అంటారు పెద్దలు. 'అది ప్రేమ కాదు. మనం ఎంత చదివించామో, దాని ఖరీదు పద్దు వ్రాసుకుని, అంతే తిరిగి మనకి చదివిస్తారు. ఎందుకీ పరస్పర ఆత్మ వంచనలు?' అంటుంది తర్కం.

> **సదా మనల్ని మార్చాలని ప్రయత్నించే ప్రపంచంలో, మనం మనలా ఉండగలగటం గొప్ప విజయం.** వ్యకిత్వానికి మొదటి మెట్టు నమ్మకం. **మన సిద్ధాంతం మీద మనకి బలమైన నమ్మకం లేకపోతే, మనం బలహీనులమై పోతాం. వ్యక్తిత్వంలేని మనుషులు అందరితో 'మంచి' అనిపించుకోవటానికి తాపత్రయపడతారు. 'పోన్లెద్దూ' అనే మాటని తరచు వాడతారు.**

మీ స్నేహితులు మీమీద తరచూ జోకులు వేస్తూ మిమ్మల్ని ఒక జోకర్‌లా చూస్తున్నారా? తమకు నచ్చిన సినిమాలకే రమ్మని మీమీద ఒత్తిడి చేస్తున్నారా? మీకిష్టమైన సినిమాకు ఒక్కసారి కూడా రావడంలేదా? మీ అభిప్రాయాలు చెప్పే అవకాశం మీకివ్వడంలేదా? అయితే మీరు మంచివారే. కానీ చాలా బలహీనమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్నవారి క్రింద లెక్క. మొహమాటం, ఇష్టంలేనిపనులు మరొకరి మెప్పుకోసం చెయ్యటం కూడా వ్యక్తిత్వ రాహిత్యంలోకే వస్తాయి.

వ్యక్తిత్వం నిలుపుకోవటానికి పెద్ద సెలబ్రిటీనో, సినీ ప్రముఖుడో, స్పిరిట్యువల్ లీడరో అవనవసరం లేదు. వారిని పిచ్చిగా ఫాలో అవకుండా వుంటే చాలు. మనకి గొప్పవారి ప్రభోదనలు గానీ, నటుల యాక్షన్ గానీ నచ్చి ఉండవచ్చు. అంతమాత్రం చేత వారికి గుడ్డి శిష్యుల్లాగానో, లేదా రక్తం ధారపోసే ఫ్యాన్స్‌గానో మారనవసరం లేదు.

మీరు మీ కుటుంబాన్ని త్యజించి తనకి శిష్యుడవ్వమని, తనతో పాటూ తిరగమని ఒక స్వామీజీ మీకు సలహా ఇచ్చాడనుకోండి. అతడు మీలో మంచి పీ.ఆర్.ఓ ని చూస్తున్నాడన్నమాట. వినేకొద్దీ అతను మిమ్మల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేసి, మీ కుటుంబం నుంచి మిమ్మల్ని వేరు చేస్తాడు. భక్తురాళ్ళని తమ చుట్టూ తిప్పుకునే బాబాలు కూడ ఈ కోవలోకే వస్తారు.

అదేవిధంగా ఒక రాజకీయ నాయకుడు 'పెరిగే ధరలకి వ్యతిరేకంగా బస్సు అద్దాలు పగులగొట్టమని' మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తాడు. ఆ నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి ఆర్.టీ.సీ టికెట్ రేట్లు పెంచితే, మళ్ళీ అద్దాలు పగులగొట్టమని ఉసిగొల్పుతాడు. ఎప్పుడైతే మీరు తర్కం కోల్పోయారో ఆ నాయకుడి లబ్ధి కోసం మీ వ్యక్తిత్వాన్ని త్యాగం చేయవలసి ఉంటుంది. బోధకుడిని అనుసరించడం తప్పుకాదు గానీ, తార్కిక నమ్మకాన్ని కోల్పోవటం మాత్రం వ్యక్తిత్వ లేమికి మొదటి మెట్టు. ఆ మాటకొస్తే ఈ పుస్తకంలో వెలువరించిన ప్రతీ భావంతోనూ మీరు ఏకీభవించనవసరం లేదు. "నేను చెప్పినదంతా నమ్మకండి. మీ విద్వత్తు ఉపయోగించండి" అని సోక్రటీస్ ఒకచోట అంటాడు.

మీరు చేస్తున్న వృత్తిలో ప్రావీణ్యం లేకపోతే చుట్టూ ఉన్నవారి చేత అవహేళనకు లోనవుతారు. ఏ వృత్తిలో రాణించగలనని మీకు నమ్మకం ఉంటుందో దాన్ని ఎన్నుకోండి.

- సృజనాత్మకశక్తి లేకపోతే సినిమా దర్శకత్వం, ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్, గ్రాఫిక్స్ లాంటి ఫీల్డ్‌లు ఎన్నుకోవద్దు.
- ఓర్పు సహనం ఉంటే ఐ.ఏ.యస్, పాలిటిక్స్, టీచింగ్ లాంటి వృత్తుల్లో, లేదా డాక్టర్‌గా గానీ, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా గానీ రాణిస్తారు.
- మీరు ఎక్కువ ఆవేశపరులైతే, చిరాకు ఎక్కువ వున్నవారైతే, పబ్లిక్‌తో సంబంధం ఉండే పనుల్లో (రైల్వే ఎంక్వైరీ, బి.పి.ఓల వంటివి) రాణించలేరు.

ప్రజలు మనల్ని గౌరవించాలంటే మనం తెలివైనవారమైనా అయి ఉండాలి, లేదా తెలివైన వారిలా కనిపించాలి..! మరో విధంగా చెప్పాలంటే రిజర్వ్‌డ్‌గా అయినా ఉండాలి, లేదా మంచి సంభాషణకర్త అవ్వాలి. జ్ఞానం పెంచుకోవాలి. జ్ఞానం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. దృఢమైన అభిప్రాయాలు ఏర్పడతాయి. స్కిల్-సెట్ మెరుగుపడుతుంది.

వాక్చాతుర్యం వున్నవాళ్ళని చుట్టూ వున్నవాళ్ళు ఇష్టపడతారు. చిన్నచిన్న పజిల్స్ గుర్తుంచుకోండి. సైన్స్ గురించి కనీస పరిజ్ఞానం ఏర్పరచుకోండి. ప్రోటోజోవ నుంచి కార్డెటా వరకూ, స్కేటింగ్ నుంచి పోలో వరకూ, ఆర్కెమెడిస్ నుంచి ఆర్థర్ క్లార్క్ వరకూ, న్యూటన్ నుంచి ఐన్‌స్టీన్ వరకూ, పాలస్తీనా విమోచన, ఇస్లామిక్ ఫండమెంటలిజం, హాలీవుడ్ న్యూస్ వరకూ ఏదో ఒక సబ్జెక్ట్‌లో ఎంతో కొంత పరిజ్ఞానం ఉంటే ఇతరులు మిమ్మల్ని కేవలం ఒక ప్రేక్షకుడిగా చూడరు. సంభాషణలో మీరు కూడా సభ్యులౌతారు.

వీలైనంతవరకూ ఇవ్వటం, ఇతరులపై ఆధారపడకుండా వుండటం, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవటం, ప్రేమగా ఉండటం మొదలైనవి మంచి వ్యక్తిత్వానికి చిహ్నాలు. ఇవేమి ఆచరణకి కష్టమైనవీ, అసాధారణమైనవీ కావు.

సంస్కారం:

వ్యక్తిత్వం పెరగాలంటే అన్నిటికన్నా ముందు సంస్కారం నేర్చుకోవాలి. మనవల్ల మరొకరికి కష్టం కలగకుండా వుండే ప్రవర్తననే ఇంగ్లీషులో మానర్స్ అనీ, మన భాషలో మర్యాద, మన్నన, సంస్కారం అనీ అంటారు.

చదువ దెంత యున్న సంస్కార మింతగ

నెరుగ కున్న నదియు చదువు గాదు

పరిమళమ్ము లేక పసలేదు పూలకు

వినుర శ్రీనివాస ! విబుధ సూక్తి.

పసితనం నుంచీ పిల్లలకి తల్లి తండ్రులే సంస్కారం నేర్పాలి. ఒక ఇల్లాలు ఇంటిని అందంగా అలకరించుకుంది. భర్త స్నేహితుడు భార్యాపిల్లల్తో వచ్చాడు. పిల్లాడు టీపాయ్ మీదున్న బొమ్మ విరక్కొట్టాడు. వాడి తల్లి సారీ చెప్పకపోగా, 'మావాడు బాలకృష్ణుడమ్మా. అదే అల్లరి ' అంది వాడి వైపు ఆప్యాయత నిండిన కళ్ళ మేఘాల్తో ప్రేమ వర్షాన్ని కురిపిస్తూ.

మీ పిల్లలకు మర్యాదలు నేర్పించండి. ప్రతీరోజు పొద్దున్న మీ పాదాలకు మొక్కనవసరం లేదు కానీ, పెద్దలతో ఎలా మర్యాదపూర్వకంగా వుండాలో, ముఖ్యంగా <u>మీ తల్లి దండ్రులతో</u> ఎలా వుండాలో మీ పిల్లలకు నేర్పించండి.

కొందరికి సభ్యత చిన్నప్పటి నుంచీ వస్తుంది. చిన్నతనంలో ఇది అలవడకపోతే, పెద్దయ్యాకన్నా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లో నిరంతర కలహాలూ, సంస్కారరహిత వాతావరణం నెలకొన్న పరిస్థితుల్లో కూడా కొడుకులు సంస్కారవంతులుగా పెరగటం మనం గమనించ వచ్చు. ఆ మాటకొస్తే తండ్రి తాగుబోతూ, జూదగాడూ అయితే కొడుకులు ఆ అలవాట్లకి దూరంగా సంస్కారవంతులుగా పెరుగుతారనీ సైకాలజిస్టులు చెపుతారు.

"నాగరికత బాహ్యమైనది. సంస్కృతి ఆంతర్గతమైనది. మన ప్రవర్తనను బాహ్యంలో నిగ్రహించడం నాగరికత. అంతరంగంలో నిగ్రహించడం సంస్కృతి" అని ఎక్కడో చదివాను. అతి గొప్ప నిర్వచనం ఇది. ఒకరిపై మనకి కోపమో, ద్వేషమో వున్నా వ్యక్తం చేయం. అది నాగరికత. కానీ అంతరంగంలో ఆ ఉద్వేగాలు గందరగోళాన్ని రేపుతూనే వుంటాయి. భావోద్వేగాలు ఉపశమిస్తే శాంతి. ఆ అంతరిక శాంతియే సంస్కృతి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, పైకి నిర్మలంగా ఉంచేది నాగరికత. లోపల ప్రసాంతంగా ఉంచేది సంస్కారం.

అక్కినేనిగారి అంత్యక్రియల్లో, మేకప్పు వేసుకొచ్చిన ఒక హీరోయిన్ నవ్వుతూ ఫాన్స్‌కి చేతులూపటం గమనించారా? కారణం తెలీదు కానీ ఎందుకో దుఃఖం కలిగింది.

కొన్ని దశాబ్దాలక్రితం కన్నా ఇప్పటి ప్రజలు మరింత మొరటుగా ఉన్నారు. మునుపెన్నడూ లేనంత కంగారుగా, టైమ్-పూర్ గానూ ఉన్నారు. ప్రస్తుత సినిమాల్లో హీరోలు తమ తల్లితండ్రుల మాట వినరు. తమ గురువులను హాస్యగాడుగా (బఫూన్‌గా) పరిగణిస్తారు. హీరోయిన్లను 'యస్' చెప్పేవరకూ క్రూరంగా ఏడిపిస్తారు. ఇటువంటి వాళ్లకూ, మోటర్ బైక్ కొనేందుకు డబ్బులు ఇవ్వలేదని తల్లిని చంపిన కొడుకుకీ మధ్య తేడా లేదు.

స్టేజ్ మానర్స్, ఫోన్ మానర్స్, టేబిల్ మానర్స్ ఇలా ఇంకా చాలా రకాలున్నాయి. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు గ్యాస్ట్రిక్ ఇబ్బందుల గురించి చర్చించడం, మిగతావారు ఇంకా భోజనం చేస్తూ వుంటే వాష్ బేసిన్ దగ్గర ముక్కు చీదటం చాలా చౌకబారు అలవాటు. మందు పార్టీల్లోనే కాదు, మామూలు సమయాల్లో కూడా కొంతమంది తరచుగా 'నా' అంటూ తన గురించీ, తన అనుభవాల గురించీ చెప్తూ అవతలివాళ్ళని మాట్లాడనివ్వరు. విందు అవ్వగానే, ఒక చిన్న పొగడ్తతో హోస్టు కి థ్యాంక్స్ చెప్పటం సంస్కారం.

ఫోన్ మానర్స్ విషయానికొస్తే, <u>ఫోన్లో సంభాషణ మొదలు పెట్టే ముందు అవతలివారు బిజీగా వున్నారా లేదా అని తెలుసుకునే మంచి అలవాటు మీకుందా?</u> మీటింగ్‌లోనో, పార్టీలోనో సెల్‌ఫోన్లో మెసేజ్ వస్తే, చుట్టూవున్నవాళ్ళను పట్టించుకోకుండా తిరిగి వెంటనే మెసేజ్ ఇస్తూవుంటారా? ఇతరుల ఫోన్లు చేతిలోకి తీసుకుని స్నేహం పేరిట వారి మెసేజ్‌లు చెక్ చేస్తూవుంటారా? పక్కనే వున్న మీ స్నేహితుడి సెల్ మోగుతూంటే, ఫోన్ ఇచ్చేటప్పుడు క్యాజువల్‌గా(!)ఎవరు ఫోన్ చేస్తున్నారని చూస్తారా? నిస్సహాయురాలైన టెలీ మార్కెటింగ్ అమ్మాయితో ఫోన్లో హేళనగా, ఎగతాళిగా మాట్లాడతారా?

ఫోన్ ఎలా వాడాలో ఒక పద్ధతి ఉంటుంది. ఫోన్ ఉపయోగించే విధానంలోనే వ్యక్తి సంస్కారం తెలుస్తూవుంటుంది. ఉదాహరణకి గుడిలో ఫోన్ వాడకపోవడం ఉత్తమం. గుడి అనే సంగతి మర్చిపోయి, మనిషి ఎదురుగా ఉన్నట్లు అరిస్తే, ప్రశాంతత కోసం వచ్చిన వాళ్ళ సంగతి? అరవటం ప్రసక్తి వచ్చింది కాబట్టి ఇది చదవండి.

"ఈ ప్రపంచంలో కెల్లా అత్యంత సంస్కార రహితుడూ, మరియు నాగరికత లేని పిచ్చివాడూ ఎవరు?" అన్న ప్రశ్నకు ఒక మేగజైన్ పాఠకుల నుంచి సమాధానాలను ఆహ్వానించింది.ఎన్నుకున్న అత్యుత్తమ జవాబు: 'అర్ధరాత్రి పూట రైల్లో సెల్‌ఫోన్లో గట్టిగా మాట్లాడే వ్యక్తి.'

రెండో బహుమతి పొందిన సమాధానం: ఫలానా వ్యక్తి మరణించాడని ఫేస్‌బుక్‌లో వస్తే 'లైకులు' కొట్టేవాడు.

స్టేజ్ మానర్స్ మరీ ముఖ్యం. ఒక సినిమా ఫంక్షన్‌లో వక్త మాట్లాడుతూ ఉండగా, అదే స్టేజిమీద హీరో పక్కనున్న హీరోయిన్‌తో కబుర్లు ప్రారంభించాడు. పాపం ఆ వక్త చాలాసార్లు ఇబ్బందిగా చూసినా పట్టించుకోలేదు. స్టేజ్ మానర్స్ లేకపోవటం అంటే అదే.

ఇలాంటి అనుభవమే చిన్నవయసులో నాకో పాఠం నేర్పింది. పి.వి. నరసింహారావు గారి కొడుకు రంగారావు ఉపన్యాసం ఇస్తూవుండగా అదే స్టేజిమీద ఉన్న నేను, పక్కన కూర్చున్న ఎవరో అడిగిన ప్రశ్నకి సమాధానం ఇస్తున్నాను. రంగారావుగారు వెనక్కి తిరిగి చూసి, 'యండమూరీ' అని గట్టిగా మందలించాడు. చాలా సిగ్గు కలిగింది. దాదాపు ముప్పై సంవత్సరాల పైమాట. అప్పటి నుంచీ వక్త మాట్లాడుతున్న సమయంలో వెనుక కూర్చుని మాట్లాడటం మానేసాను. చాలా చెడ్డ అలవాటు ఇది. వెనుకే కాదు. ఆడిటోరియంలో కూర్చుని కూడా మాట్లాడకూడదు. వినటానికి వచ్చాం. వినాలంతే.

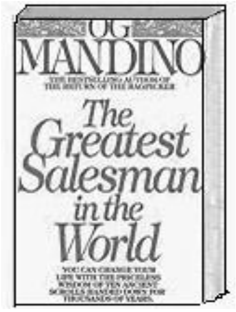
సంస్కార రాహిత్యానికి మరి కొన్ని ఉదాహరణలు:

- రెస్టారెంట్‌లు, ఫంక్షన్‌లలో మీ పిల్లలని అల్లరి చేయనిస్తారా?
- లిఫ్ట్‌లోకి ప్రవేశించగానే, లోపలున్న వ్యక్తి నొక్కిన బటన్నే మళ్ళీ నొక్కుతారా?
- శ్మశానంలోఅంత్యక్రియలు జరిగే దగ్గర గాసిపింగ్ మరియు నవ్వడం లాటివి చేస్తారా?

లోపలి ప్యాసెంజర్లు దిగకముందే ట్రైన్ /బస్ ఎక్కే ప్రయత్నం చేయడం. కుండీ బయటే చెత్తను విసిరేయడం, పబ్లిక్ ప్లేస్‌లలో ఉమ్మడం, అవతలి వ్యక్తి అనుమతి అడగకుండా పొగ తాగడం, సూపర్ మార్కెట్ క్యూలో కౌంటర్ దగ్గరకు వచ్చేంతవరకూ ఎదురుచూసి, కేషియర్ బిల్లు చేతికిచ్చిన తరువాత పర్సు కోసం బ్యాగ్‌లో వెతకడం; నోరు బిగ్గరగా తెరిచి నములడం, ఇతరుల ఎదుటే చెయ్యి అడ్డు పెట్టుకోకుండా తుమ్మడం... ఈ విధంగా బ్యాడ్‌మానర్స్ లక్షణాలు వ్రాయటం మొదలు పెడితే భారతమంత వ్రాయాలి. ఈ క్రింది బొమ్మలో కోతి పట్టుకున్న మెసేజ్ చూసి కంగారు పడకండి.

పండుగ రోజుల్లో తెలిసిన ప్రతివ్యక్తికీ మెసేజీలు పంపిస్తూ ఉంటారు కొందరు. సంతకం పెట్టరు. రిసీప్ చేసుకున్న సెలబ్రిటీలు, ఏ మాత్రం ఆసక్తి చూపకుండా డిలిట్ చేస్తారు. 'అవతలవారు తిరిగి సమాధానం ఇచ్చేందుకు కనీస ఆసక్తి కూడా చూపించనప్పుడు అంత సమయం, డబ్బు వృధా చేయటం ఎందుక'ని ఆలోచించకపోవటం అజ్ఞానం కాక మరేమిటి? 'ప్రేమ/గౌరవం ప్రదర్శించుకోవటానికే ఈ శుభాకాంక్షలు' అన్నది వారి వాదన అయితే, సంతకం పెట్టకుండా మెసేజ్ పంపటంలో అర్థమేమిటి?

మార్కెట్లో మన ఖరీదెంత?



అగుస్టైన్ మాన్డినో వ్రాసిన "**ప్రపంచపు అతి గొప్ప సేల్స్ మాన్**" అనే పుస్తకం ఇరవై అయిదు భాషల్లోకి అనువదించబడి అయిదు కోట్ల కాపీలు అమ్ముడయింది. గెలుపు రహస్యాలను చెప్పే పుస్తకాలు చాలా వున్నాయి కానీ, ఈ పుస్తకం చాలా సులభమైన, ఆచరణాత్మకమైన గమ్యాలను సాధించటానికి తోడ్పడుతోంది. "ప్రతి మనిషిలోనూ ఒక సేల్స్‌మాన్ ఉంటాడనీ, ఆ సేల్స్‌మాన్ 'తనని తనకే' అమ్మగలిగినపుడు ఎంతో సంతృప్తిని పొందగలడని" ఈ రచయిత అంటాడు. నన్ను అత్యంత ప్రభావితం చేసిన హృద్యమైన పుస్తకాల్లో ఇది ఒకటి.

రెండు వేల సంవత్సరాల పూర్వం 'హాఫిద్' అనే ఒక మాస్టర్ సేల్స్‌మాన్ ఎన్నో సౌకర్యాలతోకూడిన అతి పెద్దభవంతిలో నివసించేవాడు. జీవిత చరమాంకంలో మరణం సమీపించినప్పుడు, తనకి ఎంతో నమ్మకస్తుడైన నౌకరుని పిలిచి తన ధన, ధాన్యాలన్నింటినీ పేదలకు పంచి యివ్వమని, ఆ భవంతిని ఆ నౌకరునే తీసుకోమనీ కోరతాడు. ఆ తరువాత అతడిని దశాబ్దాలుగా మూసివున్న ఒక గదిలోకి తీసుకెళతాడు. బూజు పట్టిన ఆ గదిలో పురాతన వ్రాత ప్రతులతో నిండిన ఒక పెట్టె మాత్రమే ఉంటుంది.

"ఒకప్పుడు నేను చేసిన ఒక మంచి పనికి సాక్ష్యంగా ఆకాశంలో ఓ నక్షత్రం మెరిసింది. ఆ నక్షత్రాన్ని చూసి నన్ను అర్హుడిగా గుర్తించి, 'పేథోస్' అనే నా గురువు నాకు అత్యంత అపూర్వమైన వ్రాతప్రతులున్న ఈ పెట్టెను ఇచ్చారు. ఇప్పుడు నేననుభవిస్తున్న సంతోషం, ప్రేమ, ధనం, గెలుపు, సంతృప్తి అన్నీ ఈ వ్రాతప్రతుల్లో చదివి నేర్చుకున్నవే. తిరిగి ఒక అపురూపమైన వ్యక్తి కనిపించినప్పుడు, మళ్ళీ ఆకాశంలో ఆ నక్షత్రం కనిపిస్తుందనీ, ఈ విలువైన రహస్య సమాచారాన్ని భావితరాలకి అతని ద్వారా అందించమని నా గురువు చెప్పారు" అంటాడు. (ఆ అపురూపమైన వ్యక్తి ఎవరో తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. అతని గురించి తరువాత తెలుసుకుందాం.)

ఇక కథలోకి వస్తే, ఈ హాఫీద్ ఒకప్పుడు ఒంటెలు కాచుకుంటూ బ్రతికే పేద కుర్రవాడు. ప్రపంచంలో కెల్లా గొప్ప సేల్స్‌మాన్ కావాలన్న అతడి కోరిక. ఆ కాలంలో గొప్ప సేల్స్‌మాన్ గా పేరొందిన 'పేథోస్' అనే వ్యక్తి దగ్గరికి వెళ్ళి 'అమ్మటంలోని మెళకువలు' నేర్పమని కోరతాడు. ఎంతో ప్రాధేయపడిన తర్వాత పేథోస్ ఒప్పుకుంటాడు. అత్యంత ఖరీదైన ఒక శాలువాను తయారు చేసి, దాన్ని 'బెత్లహెం' అనే ఓ అతి పేద కుగ్రామంలో అమ్మి రమ్మంటాడు. మూడు రోజులుమాత్రమే గడువిస్తాడు

వ్యాపారంలోనూ, జీవితంలోనూ ప్రలోభాలకులోను కాకుండా వుండ గలిగే శక్తిపైనే 'గెలుపు' ఆధార పడి వుంటుందని మొదటి పాఠం చెపుతాడు.

అంత ఖరీదైన శాలువా కొనేవారెవ్వరూ హాఫీద్‌కు ఆ గ్రామంలో కనిపించరు. మూడు రోజులూ ఇట్టే గడిచిపోతాయి. విపరీతమైన మంచు కురుస్తూ వుంటుంది. విసిగి వేసారి నిస్పృహతో యింటికి తిరిగి వస్తూన్న కుర్రవాడికి ఒక బండి కింద చలికి గజగజా వణుకుతూ తలదాచుకున్న దంపతులు కనిపిస్తారు. తల్లి చేతుల్లో అప్పుడే జన్మించిన శిశువు వుంటుంది. గడ్డకట్టించే చలినుంచి ఆ శిశువును కాపాడటానికి దంపతులు విఫలయత్నం చేస్తూ వుంటారు. హాఫిద్ తన దగ్గరున్న శాలువాను ముద్దులొలికే ఆ శిశువు పైన కప్పి వెనుతిరుగుతాడు..

ఇంటి బయట నిల్చుని ఎదురుచూస్తున్నాడు పేథోస్. శాలువా అమ్మలేకపోయిన తన ఓటమిని హాఫిద్ కళ్ళనీళ్ళతో వివరిస్తుండగా పేథోస్ ఒక అద్భుతాన్ని గమనిస్తాడు.

ఆకాశంలో హాఫిద్ వెనుకనే అతన్ని అనుసరిస్తూ ఒక నక్షత్రం ఇంటివరకూ వచ్చింది. ఆ అద్భుతాన్ని చూసాక 'అమ్మటంలోని మెలకువలు' హాఫిద్‌కు అందచేసే సమయం ఆసన్నమయినదని పేథోస్ గ్రహిస్తాడు. హాఫిద్‌కు పది పురాతన వ్రాతప్రతులను ఇచ్చి, ఒక్కో ప్రతిలో గెలుపుకి సంబంధించిన ఒక్కో అద్భుత రహస్యం ఉందని చెపుతాడు. మూడో కంటికి తెలియని ఆ నిగూఢమైన పదిసూత్రాల్నీ ఆచరించి ఉత్తమ సేల్స్‌మెన్ అవుతాడు హాఫిద్. ఇప్పుడు అతడు ముసలి వాడయ్యాడు.

తన గతం గురించి ఆవిధంగా నౌకర్‌కి చెప్తూ వుండగా, పాల్ అనే వ్యక్తి అక్కడికి వస్తాడు. ప్రపంచంలోని అతిగొప్ప సేల్స్‌మన్ నుంచి 'మనిషి ఆనందంగా బ్రతకటానికి కావలసిన' అద్భుతరహస్యాలు తెలుసుకొని, విశ్వవ్యాప్తం చేయటానికి తాను ఏసుక్రీస్తు పంపగా వచ్చానని చెప్తాడు.

పాల్‌తో పాటూ అతడి వెనుకే ఆకాశంలో ఒక నక్షత్రం వెలుగుతూ రావటం చూసి, తాను ఆరోజు శాలువా కప్పిన శిశువు **జీసస్** అని తెలుసుకొని హాఫీద్ దిగ్భ్రాంతి చెందుతాడు. అప్పటివరకూ రహస్యంగావున్న ఆ గుప్త వ్రాతప్రతుల సారాన్ని ప్రపంచానికి అందించి, బహిర్గతం చేయవలసిన సమయం ఆసన్నమయిందని జీసస్ కోరిక అంటాడు పాల్. హాఫీద్ వాటిని ప్రజలకి బహిర్గతం చేస్తాడు.

ముప్ఫైరోజుల పాటు వరుసగా ఈ సూత్రాలు చదివితే వాటిలోని విజ్ఞత మనసులో గాఢంగా ముద్రించుకుంటుంది. ఈ పది సూత్రాలను సొంతం చేసుకున్నవారికి, ప్రపంచంలోని సంపద మొత్తం దక్కినట్లే.

1. లోకంలోనే గొప్ప సేల్స్‌మాన్ అవ్వటానికి ముఖ్యమైన మొదటి సూత్రం నిరంతర సాధనకు తప్ప యితరమైన ఏ విషయానికీ తృప్తి పడక పోవటం. నీ ప్రయత్నాలను గౌరవించు. నీ పదకోశం లోనుంచి 'చేయలేను, చేతకాదు, అసాధ్యం, వదిలెయ్యి' వంటి పదాలను తొలగించు. రోజంతా కష్టపడి అలసిపోయి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని అనిపించిన సమయంలో యింకొక్క అమ్మకం జరిపావంటే, అది ఇంకా ప్రశాంతమైన నిద్రకు దోహద పడుతుంది. నువ్వు గెలవటానికే జన్మించావు. నీ వైఫల్యాలతో సహా నీ ప్రతీ ప్రయత్నం నిన్ను గెలుపుకు చేరువచేస్తాయి. గెలిచేంతవరకూ కృషి ఆపవద్దు.

2. సెలబ్రేట్ యువర్ యునిక్‌నెస్. ఈ ప్రకృతిలో నువ్వొక అద్భుతమైన వ్యక్తివి. నువ్వు కలిసిన ప్రతీ వ్యక్తీ ఈ సృష్టిలోని ఒక అద్భుతమే. కాకపోతే సమర్ధతలో తేడాలు వుంటాయి. నీ ఎదుటివ్యక్తి బలహీనతలను కాక సమర్ధతను గుర్తించు. తను నిన్నెలా అర్థం చేసుకుంటాడో అని ఆలోచించకు. నువ్వే తనని అర్థం చేసుకో.

3. నువ్వొక వ్యక్తిని ద్వేషిస్తే, నీలోని లోపాన్ని ఆ వ్యక్తిలో చూస్తున్నావని అర్థం. నీ వ్యక్తిత్వంలో లేని లోపమేదీ నిన్ను బాధ పెట్టదు. నీకు కనిపించిన వ్యక్తులలో మంచిని మాత్రమే చూడు. నీకున్న అతి పెద్ద ఆయుధం 'ప్రేమ'. ఒక కొత్త వ్యక్తిని కలిసినప్పుడు మనసులో 'నేనీ వ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నాను' అని అనుకో. అది సాధించాలంటే మొదట నిన్ను నువ్వు ప్రేమించు.

4. నీవు ప్రతీ రోజూ కొత్తగా జన్మిస్తావు. ప్రతీ రోజూ ఒక కొత్త జీవితం ప్రారంభించు. నీ వైఫల్యాలను మర్చిపో. అలవాట్లు అనేవి సఫలతకు, విఫలతకు ఉన్న తేడా మాత్రమే. చెడు అలవాట్లకు బానిస కాకుండా వుండాలంటే మంచి అలవాట్లతో స్నేహం చేయాలి. కుటుంబంతో గడపడం అనేది ఒక అలవాటుగా చేసుకో. ప్రతిరోజూ ఈ రోజే నీ జీవితంలో అంతిమదినం అన్నట్టుగా నీ కుటుంబంతో జీవించు. నీ కుటుంబాన్ని సంతృప్తి పరచలేని ఏ గెలుపూ గొప్పది కాదు.

5. ఇంటి సమస్యలను వృత్తిలోకి, వృత్తి సమస్యలను యింటికీ తీసుకొని రావద్దు. సృష్టిలో తిరిగిరానిది కాలమొక్కటే. అంతటి విలువైన కాలాన్ని విలువైన విషయాలకు మాత్రమే వినియోగించు.

6. నీ మనోభావాలకు నువ్వే నియంతవు. నీ చుట్టూవుండే వాతావరణాన్ని నువ్వే ఆహ్లాద పరచుకో. నీ మౌనం కన్నా మాటలు బాగుంటాయనిపించినపుడు మాత్రమే మాట్లాడు. కొంతమంది తమ రాకతో సంతోషాన్ని పంచుతారు. కొంతమంది తమ పోకతో ఆనందాన్ని ఇస్తారు.

7. గతరాత్రి విషాదం ఎటువంటిదైనప్పటికీ ఈరోజు ఉదయం చిరునవ్వుతో నిద్ర లేవటానికి ప్రయత్నించు. ముఖం చిట్లిస్తే ముడతలు మాత్రమే మిగులుతాయి. పరిస్థితులు విషమించినపుడు, విపరీతమైన నైరాశ్యంలో కూడా 'ఈ పరిస్థితి శాశ్వతం కాదు' అనుకుంటూ నవ్విన చిరునవ్వే నీ సమస్య తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

8. పిండిమరకు వెళ్ళి పిండి అవ్వాలో, భూమిలో నాటుకుని పైరు అవ్వాలో గోధుమ గింజ చేతిలో లేదు. కానీ ఎదగటమో, నశించటమో నీ చేతుల్లోనే వుంది. 'నువ్వు' అనే వస్తువు అత్యంత నాణ్యమైనదని భావించు. నీ విలువను ప్రతిరోజూ పెంచుకో. గడిచిన క్షణంకన్నా మరుక్షణం మెరుగైనదిగా మలచుకో. మొదటి విజయం సాధించగానే, ఎంత తొందరగా రెండో గమ్యం నిర్ణయించుకోగలిగితే అన్నిరెట్లు నీ విలువ పెరుగుతుంది.

9. భయం, నిరాసక్తత ప్రయత్నాలను వాయిదా వేస్తాయి. పనిలోకి దూకగానే భయాలన్నీ పారిపోతాయి. ప్రయత్నం లేని కలలు వ్యర్థంగా మిగిలిపోతాయి. ప్రయత్నాన్ని వాయిదా వేయటంకన్నా విఫలమవటం మంచిది. ఎందుకంటే అది ఒక అనుభవాన్ని మిగుల్చుతుంది.

10. ప్రతి వ్యక్తి భాధల్లో, కష్టాల్లో భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తాడు. కాని సహాయంకోసం కాక, మార్గాన్ని నిర్దేశించమని ప్రార్థించేవారే భగవంతుడిని నిజంగా నమ్మినవారు. ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం కాక, జీవితగమ్యాలను చేరటానికి కావలసిన విజ్ఞతను, మంచి అలవాట్లను, ప్రేమను, అర్థవంతమైన లక్ష్యాలను ఇవ్వమని భగవతుడ్ని ప్రార్థించు.

జీవితం ఒక సినిమా:

గెలుపుకు అన్నిటికన్న ముఖ్యమైనది 'సెల్ఫ్-డైరెక్షన్'. మన జీవితానికి మనమే దర్శకులం. కథ, స్క్రీన్-ప్లే రైటర్ కూడా మనమే. ప్రతీ చిత్రానికి ఒక కథ ఉన్నట్టే ప్రతీ మనిషికి ఒక భిన్నమైన కథ ఉంటుంది. అది బీదవాడి కథ అయ్యుండవచ్చు. ధనవంతుడి కథ కావచ్చు. మన జీవిత కథ వంద రోజుల వేడుక జరుపుకోవాలంటే స్క్రీన్ ప్లే అద్భుతంగా ఉండాలి.

నెగెటివ్‌ని పాజిటివ్ (ఆలోచన) గా ముద్రించటమే సినిమా.

కలవరపరిచే సెంటిమెంట్లు, నిద్రని దూరం చేసే సమస్యలు, ఒళ్ళు గగుర్పొడిచే భయానక సంఘటనలు కూడా మన సినిమాలో ఉంటాయి. కాని ఒక సక్సెస్‌ఫుల్ స్క్రీన్‌ప్లే రైటర్‌గా ముడులు విప్పి వాటిని పరిష్కరించేటందుకు మనం ప్రణాళిక వేసుకోవచ్చు.

మన సినిమా తాలూకు కథాంశం మెలొడీ, కామెడీ, ఎడ్వెంచర్ అన్నిటికీ మించి '...ప్రేమ'. చిత్రం విషాదాంతం కాకూడదు. దేవదాసు లాంటి చిత్రాలను మనం ఆనందిస్తాము ఎందుకంటే ఆ కథ మనది కాదు కాబట్టి. మన సినిమా కచ్చితంగా కామెడీయే అవ్వాలి.

మనం ప్రపంచాన్ని చూసే కెమేరా లెన్సే జ్ఞానం. మన ఆటిట్యూడ్ దాని ఫోకస్. లైట్ మీటర్‌తో ఒక టెక్నీషియన్ ఎలా సినిమా మసకగా ఉండకుండా ఉండేందుకు చెక్ చేస్తాడో మనం కూడా మన జీవితం మసకబారకుండా ఉండేటందుకు దాన్ని ప్రకాశవంతం చేయాలి.

క్లోజప్ షాట్లో పాత్రలు మనకు దగ్గరగా వస్తాయి. ట్రాలీలో మనం పాత్రల దగ్గరకు వెళ్తాం. దేవుణ్ని ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు టాప్ యాంగిల్, సమస్యని పెద్దదిగా చూపించటానికి 'లో' యాంగిల్ వాడతారు. 'నిజ జీవితంలో మనం ఎప్పుడు తల వంచాలి, ఎప్పుడు తల ఎత్తి నిలబడాలి' అనే దానికి ఇదే సింబాలిక్ సిద్ధాంతీకరణ. చిత్రానికి క్రియేటివిటీ కావాలి. కొత్త ప్రయోగాలు చేయటం, అవసరమైనప్పుడు స్క్రీన్ ప్లే మార్చటం, కాస్త రిస్క్ తీసుకోవటం, తప్పులు చేయటం, ఎడిటింగ్‌లో వాటిని సరిదిద్దటం – అదే జీవితం అనే సినిమా.

సినిమాకి ఇంటర్వెల్ ఉన్నట్టే ప్రతి రాత్రి మనకి విశ్రాంతి ఉంటుంది. ఇంటర్వెల్ సమయంలో ఆ చిత్రం ఎలా ఉన్నది అని చర్చించుకున్నట్టే మన కుటుంబ సంబంధాలు, ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలు మొదలైనవి ఆలోచించుకోవాలి. ఆత్మపరిశోధన చేసుకోవడానికి ప్రతిరాత్రి ఒక ఇంటర్వెల్లే.

వెండితెర కోసం పని చేయటం అనేది ఒక మనోహరమైన ఉద్యోగం. అందుకే ఆ రంగంలో ఎంత అనిశ్చిత స్థితి ఉన్నప్పటికి ఎవరూ దాన్ని వదలటానికి ఇష్టపడరు. అదే విధంగా జీవితంలో ఎన్ని ఇబ్బందులు, అడ్డంకులు ఉన్నప్పటికి మనం ఆత్మహత్య చేసుకోవాలి అని అనుకోము. మన సినిమా పట్ల మనం సంతృప్తిగా ఉండి, మన సినిమా చూసి ప్రేక్షకులు సంతృప్తిగా హాలు నుండి బయటకి వెళ్ళినట్లైతే మనం పెద్ద హిట్. తరువాతి సినిమా మరింత భారీగా తీయొచ్చు. కాని ప్రతి సినిమా హిట్ అవ్వాలని రూల్ లేదు. ఒకటి ఫెయిల్ అయినా మరొకసారి ప్రయత్నించవచ్చు. దాన్నే "రేపు" అంటారు.

జీవితం శాశ్వతం. సమస్య తాత్కాలికం.

...

శిఖరం ఎక్కటానికి కావలసిన మూలకాలని (basic qualities) ఇప్పటివరకూ తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు మిగతా ప్రత్యేక లక్షణాలని చర్చిద్దాం.

-oOo-

నాయకత్వ లక్షణాలు

నాయకుడు అంటూ సెపరేట్‌గా ఎవరూ ఉండరు. మీరొక కుటుంబ పెద్ద అవ్వొచ్చు. గృహిణి అవ్వొచ్చు. టీచరో, ఉద్యోగో, రాజకీయ నాయకుడో లేక విద్యార్థో కావచ్చు. ప్రతీ మనిషిలోనూ ఒక నాయకుడు ఉంటాడు. మీరు విజేత కాలేదంటే మీలో నాయకుడు ఇంకా నిద్రిస్తున్నాడన్నమాట.

ప్రతిమనిషికి కొన్ని బాధ్యతలుంటాయి. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహించటం అతడి కర్తవ్యం. కుటుంబపెద్ద పని కేవలం డబ్బు సంపాదించటం, కుటుంబాన్ని పోషించటమే కాదు. చిన్నచిన్న బాధ్యతల్ని పూర్తి చేయటంలో కూడా ఆనందం పొందాలి. విజయవాడలో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల అవగాహనాసదస్సులో తల్లిదండ్రులకి మేము ఒక ప్రశ్నాపత్రం ఇవ్వటం జరిగింది. అవును/లేదు/కాదు/తెలీదు అన్న సమాధానాల్లో ఒకటి టిక్ చెయ్యాలి.

1. వారానికి ఒక సారయినా పిల్లల చదువు గురించి చర్చిస్తారా?
2. వారి పాఠ్యాంశాలు మీకు తెలుసా?
3. చదువు విషయంలో వారికేమయినా కష్టాలున్నాయా?
4. పిల్లలు 'బయట తినే' ఆహారంవివరాల గురించి మీకు అవగాహన వున్నదా?
5. పిల్లల స్నేహితుల గురించి మీకు అవగాహన వున్నదా?
6. మీ పిల్లలు మీరు ఇంట్లో లేనప్పుడు టీ.వి. చూడటంలో ఎంత టైం గడుపుతారో మీకు తెలుసా?

పై ప్రశ్నలకు అరవై శాతం తండ్రులు 'లేదు/తెలీదు' అని టిక్ చేశారు. ఒక ఇంటి పెద్దగా, లేదా సంస్థ యజమానిగా, లేదా ఒక టీం కేప్టెన్ గా, మొత్తం కష్టనష్టాలకి మీరే బాధ్యత వహించాలి. మీ క్రిందివారు, అనుచరులు, లేదా పిల్లలు ఫెయిల్ అయినప్పుడు, ఆ ఓటమిని సరిదిద్దే సరిగ్గా చేయించే బాధ్యత మీదైనప్పుడు, ఆ బాధ్యత నుంచి మీరు తప్పుకుంటే అది తప్పు. వాళ్ళ తప్పుకి మీరు మద్దతు పలకడం నీచం. ఆ ఫెయిల్యూర్‌కి 'వారిని' కారణభూతుల్ని చేయడం నీచాతి నీచం.

ఉదాహరణకి, మూడో క్లాసు చదివే మీ పిల్లవాడికికనీసం వారానికొక సారి ఇంట్లో పాఠం చెప్పటం మీ బాధ్యత. చెప్పక పోతే తప్పు. ఫెయిల్ అయినవాడిని ఏవో కారణాలు చెప్పి వెనకేసుకురావటం నీచం. వాడిని కొట్టటం నీచాతి నీచం.

గెలిచేవాళ్ళు సాధారణంగా ఎనిమిది విశేషమైన అంశాల్ని కలిగి వుంటారు.

1. ప్రతి మనిషికీ ఈ ప్రపంచంలో ఇరవై నాలుగ్గంటలే వుంటాయి. అందరూ పనే చేస్తారు. విజేతకి మాత్రం ఎప్పుడు తన కోసం పనిచేయాలో, ఎప్పుడు ఇతరుల కోసం పనిచేయాలో, ఎలా రిలాక్స్ అవ్వాలో, తన రిలాక్సింగ్ సమయాల్లో కుటుంబాన్ని కూడా ఎలా ఇన్వాల్వ్ చేయాలో కరెక్టుగా తెలుసు.

2. బద్ధకానికీ రిలాక్సింగ్‌కీ మధ్య తేడా విజేతకి తెలుసు. తరువాత పని చేయటానికి కావాల్సిన శక్తిని అతడు తన విశ్రాంతి సమయంలో సమకూర్చుకుంటాడే తప్ప, విశ్రాంతిని బద్ధకంగా మార్చుకోడు.

3. మనిషికి రెండే దార్లు అని అతడికి తెలుసు. చేస్తున్న పనిలో ఆనందం పొందటం, ఆనందం వచ్చే పనిలోకి మారగలగటం. ఎప్పుడైతే తను చేస్తున్న పనిలో మనిషికి కుతూహలం లేదో, అతడు తొందరగా అలసట చెందుతాడు. క్రమక్రమంగా జీవితం పట్ల ఉత్సాహం పోగొట్టుకొంటాడు. విద్యార్థులకు కూడా ఈ సూత్రం వర్తిస్తుంది. విజేతకి ఈ విషయం బాగా తెలుసు. తప్పని సరి పరిస్థితిలో ఒకపని చేయవలసి వచ్చినపుడు, దాన్ని ఉత్సాహమైన పనిగా మార్చుకుంటాడు.

4. చిన్నతనంలో తనకిష్టమైన పనిలో అభ్యాసం మొదలుపెట్టి, మరోవైపు చదువుకొంటూ వుంటే, ఒక వయసు వచ్చే సరికి అందులో ప్రావీణ్యత రావచ్చు. అదే కెరియర్‌గా మారవచ్చుకూడా. బ్యాంకుల్లో, ఆఫీసుల్లో పనిచేసే చాలామంది చిత్రకారులూ, వాద్యకారులూ, క్రికెటర్లూ, గాయకులూ ఆ విధంగా డబ్బు సంపాదించటం మనం ఎరిగినదే కదా! విజేత ఈ విషయాన్ని తొందరగా గ్రహిస్తాడు.

5. విజేత మరో లక్షణం- వర్క్ ప్లానింగ్! ఒక పనిని ప్రారంభించడానికి ముందే, దాన్ని ఎన్ని రకాలుగా చేయవచ్చో, దేనిలో ఏ లోసుగులున్నాయో ఆలోచిస్తాడు. కనీస ప్రమాదాల్ని ముందే వూహించి జాగ్రత్తగా వుంటాడు. ఏ పనిని పర్‌ఫెక్ట్‌గా చేయాలో, దేన్ని సాధారణంగా చేసేస్తే సరిపోతుందో అతడికి తెలుసు.

6. అతడికి అలవాట్లు మాత్రమే వుంటాయి కానీ, వ్యసనాలు వుండవు.

7. మనిషి అవయవాల్లో అలసిపోనిదీ, పనిచేసే కొద్దీ మరింత చురుగ్గా తయారయ్యేది 'మెదడు' అని అతడికి తెలుసు.

8. చివరిది అన్నిటికన్నా విలక్షణమైన గొప్ప లక్షణం! పట్టూ విడుపూ కలిగి వుండటం! దానికన్నా ముఖ్యమైనది - ఎప్పుడు పట్టుకోవాలి, ఎప్పుడు విడవాలి అన్నది తెలిసివుండటం (నో పన్ ఇన్వాల్వ్‌డ్ ప్లెజ్)

విజేత అవ్వాలంటే ఏం కావాలి?

గ్రీకు మైథాలజీ ప్రకారం అట్లాస్ అనే వ్యక్తి భూమిని తన భుజాలపై మోస్తూ ఉంటాడు. 'ప్రపంచంలో కొంతమంది వ్యక్తులు తమ భుజాలపై భూమిని మోస్తూ ఉంటారని, వారు తమ భుజాలని కాస్త కదిపినట్టైతే భూమి కదిలిపోతుంద'నీ అయన్ రాండ్ అనే రచయిత్రి "అట్లాస్ ష్రగ్‌డ్" అన్న పుస్తకంలో వ్రాసింది. నిజమే. బిల్‌గేట్స్ 'మైక్రోసాఫ్ట్'ని మూసెయ్యటం, ఒసామా బిన్‌లాడెన్ బుద్ధిజంలోకి మారటం, హిట్లర్ యూదులతో కరచాలనం చేయడం ఖచ్చితంగా చరిత్ర పై తమ ప్రభావం చూపించివుండేవి. 'మంచో - చెడో' వీరందరికి చరిత్రలో ఒక స్థానం ఉంది.

చెడుని వదిలిపెట్టి మంచిని తీసుకుంటే, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా తమ కళ ద్వారాగానీ, కృషి ద్వారాగాని ఆర్థికంగా, సామాజికంగా పైకి వచ్చిన 733 మంది ప్రముఖులకి 32 కారణాలు ఇచ్చి, తమ విజయానికి వాటిలోని మొదటి నాలుగు లక్షణాల్ని రేట్ చేయమని అడిగినప్పుడు ఎక్కువ మంది ఎన్నుకున్నవి:

1. ఇతరులతో నిజాయితీగా ఉండటం
2. క్రమశిక్షణ
3. సపోర్ట్ చేసే జీవిత భాగస్వామి/స్నేహితులు
4. పనిపై ఇష్టం.

ఆశ్చర్యకరంగా... వారు ఎన్నుకున్న కారణాల్లో "ఏకాగ్రత, హార్డ్‌వర్క్" మొదలైనవి లేవు చూడండి. ఈ విషయంలో మరింత వివరణ అవసరం. ప్రతీ మనిషి లోనూ నాయకుడితో పాటే ఒక నిర్వాహకుడు కూడా ఉంటాడు. ఒక మంచి నాయకుడు, ఒక మంచి నిర్వాహకుడు కలిస్తే అది మంచి వ్యక్తిత్వం. మంచి నాయకుడు నిర్ణయాలు తీసుకుంటాడు. అనుభవాల నుండి నేర్చుకుంటాడు. కొత్త వ్యూహాలను పెంపొందిస్తాడు. విజయాన్ని అందరికి పంచి, వైఫల్యాన్ని తన భుజాల మీద వేసుకుంటాడు.

అతనిలోని నిర్వాహకుడు, నాయకుడ్ని సదా అనుసరిస్తాడు.

బాల్యంలో మనలో కేవలం నిర్వాహకుడు మాత్రమే ఉంటాడు. లోపలి నాయకుడు నిద్ర పోతూ ఉంటాడు. పెద్దలు చెప్పిన పనులన్నీ నిర్వాహకుడు చేస్తూ ఉంటాడు. వయసు పెరిగే కొద్దీ నాయకుడు మేల్కొంటాడు. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోవటం ప్రారంభిస్తాడు. కొంత మందిలో మాత్రం నాయకుడు ఎప్పుడూ నిద్రపోతూనే ఉంటాడు.

ఒక్కోసారి మనలోని నాయకుడిని నిర్వాహకుడు బుట్టలో పడెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు. ఆ బలహీనతకి లొంగకూడదు.

ఉదాహరణకి ఒక హీరోకి మీరు వీరాభిమాని అనుకుందాం. మీరో ముఖ్యమైన పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడు ఆ హీరో ఒంటరిగా మీ ముందు నుంచి వెళ్తూంటే, మీలోని నిర్వాహకుడు అతని దగ్గరకు వెళ్ళి షేక్ హ్యాండ్ తీసుకోమని బలవంత పెడతాడు. మీలోని నాయకుడు మీరు చేస్తున్న పని ఇంపార్టెన్స్ గురించి మిమ్మల్ని హెచ్చరించకపోతే, మీ వ్యక్తిత్వం బలహీనమైనదన్నమాట.

చాలా సందర్భాల్లో ఆనందం - తర్కం; అమాయకత్వం - హేతువు ఒకదానికి ఒకటి కలిసి ఉండవు. ఒక్కోసారి ఎదుటివారి అభిప్రాయం తర్కరహితంగా (ఇల్లాజికల్) లేదా అజ్ఞానంగా కూడా ఉండొచ్చు. ఎప్పుడు హేతుబద్ధంగా ఆలోచించాలో, ఎప్పుడు అవతలవారి సెంటిమెంటుల్ని గౌరవించాలో తెలిసి ఉండటం నాయకుడి లక్షణం. ఏదైనా ఒక విషయంలో మీరు విఫలమైనప్పుడు, మీలోని నిర్వాహకుడు మీ ఫెయిల్యూర్‌కి కారణాలు వెతికి, ఒక అద్భుతమైన ఆత్మరక్షణ కవచాన్ని తయారు చేస్తాడు. మీలోని నాయకుడు దాన్ని ధరిస్తే, దాన్ని "మేనేజీరియల్ మిస్టేక్" అంటారు. ఇది నాయకుడి అతి దరిద్రమైన లక్షణం. '...నాకు డ్రైవింగ్ సరిగ్గా రాదని తెలిసీ మా ఆవిడ వెహికల్ కొనిపించింది. ఈ ఆక్సిడెంట్‌కి నేను బాధ్యుణ్ణి కాను... ఈ సినిమాలో మార్పులన్నీ హీరో చెప్పినట్టే చేసాను. ఫెయిల్యూర్‌కి తప్పు దర్శకుడినైన నాది కాదు...' లాంటివి ఉదాహరణలు.

ప్రతి మనిషిలోనూ ఒక ఆశావాదీ, ఒక నిరాశావాదీ ఉంటారు. ఎప్పుడు మంటల్లో దూకాలో ఆశావాది, ఎప్పుడు దూకకూడదో నిరాశావాదీ చెపుతారు. ఏ సందర్భంలో ఎవరు కరెక్టుగా ఉంటే వుంటే విజయం బలంగా, ప్రమాద రహితంగా ఉంటుందో నాయకుడికి బాగా తెలుసు. నాయకుడిలో వీరిద్దరితో పాటూ ఒక మానవతావాది కూడా వుంటాడు. 'గ్లాసు సగం నిండుగా ఉంది ' అని బోధించే వాడు ఆశావాది. 'సగం ఖాళీగా వుంది ' అని వాదించే వాడు నిరాశావాది. ఆ గ్లాసు తీసుకెళ్ళి దాహంతో ఉన్నవాడికి ఇచ్చేవాడు మానవతావాది.

నాయకులు నాలుగు రకాలుగా తయారవుతారు.

- వారసత్వం ద్వారా (సోనియా, రాహుల్).
- ఛరిష్మా, సమ్మోహన శక్తి, గత కీర్తి ద్వారా (కృష్ణంరాజు, చిరంజీవి).
- పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల ముందు నాయకులై, ఆ తరువాత దాన్ని నిలబెట్టుకోవటం ద్వారా (లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి, పొట్టి శ్రీరాములు, అన్నా హజారే, ఎన్.టి.ఆర్).
- స్వయంశిక్షణ వల్ల నాయకులై, ఆ తరవాత శక్తి సామర్థ్యాలవల్ల తమ స్థానాలు దృఢ పరుచుకోవటం ద్వారా (పి.వి.).

మంచి నాయకులు పుట్టరు. తయారవుతారు. తమను తాము అధ్యయనం చేసుకుంటూ స్వీయ అనుభవంతో అభివృద్ధి చెందుతారు. అందుకని పై మూడు సిద్ధాంతాల కన్నా నాలుగో సిద్ధాంతమే కరెక్ట్. మీలోని నాయకుడికి కూడా ఈ థియరీ వర్తిస్తుంది. అతడికి కూడా అభద్రతా భావాలుంటాయి. కానీ ఒత్తిడులకి లొంగిపోకుండా పోరాడాలి. తప్పు ఎక్కడ జరిగిందో కరెక్టుగా చూడాలి. ఉదాహరణకి టెలివిజన్‌లో బొమ్మ కనపడటం లేదనుకుందాం. తప్పు టీ.వీ దో లేక కేబుల్ ఆపరేటర్‌దో అనుకుంటాం తప్ప ట్రాన్స్‌మిషన్ పాడయింది అనుకోము. అదే విధంగా తప్పు వ్యవస్థలో ఉండదు. మన సోమరితనంలోనూ, బద్దకంలోనూ, భయంలోనూ ఉంటుంది.

నాయకత్వ లక్షణాల్ని నేర్చుకోవటానికి చిన్న చిన్న అలవాట్లు తొలి మెట్లు. మాట్లాడేటప్పుడు అవతలవారి కళ్ళలోకి సూటిగా చూస్తూ మాట్లాడండి. అటూ ఇటూ చూస్తూ మాట్లాడటం మన భయాన్నీ, అపరాధ భావాన్నీ సూచిస్తుంది. భుజాల్ని పైకెత్తి కాస్త వేగంగా నడవడం నేర్చుకోండి. వీలైనంత వరకు సహనాన్ని కోల్పోవద్దు. ఆహ్లాదకరమైన నవ్వుతో అవతలవార్ని పలకరించండి. ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా ఉండే లక్షణం చంద్రబాబు నాయుడు, పీ.వీ నరసింహారావు లాంటి కొద్ది మందికే చెల్లింది.

అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా బిగ్గరగా నవ్వండి. చాలా మంది గట్టిగా నవ్వ(లే)రు. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు హృదయపూర్వకంగా నవ్వగలిగితే, అదే ఆత్మవిశ్వాసానికి చిహ్నం. నాలుగే నాలుగు ప్రశ్నలు:

1. మీరు ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు?
2. ప్రస్తుతం ఎలా ఉంటున్నారు?
3. మీరెలా ఉండాలనుకుంటున్నారో అలా ఉండాలనుకుంటే మీరేం చేయాలి?
4. అలా కాలేకపోతున్నందుకు గల కారణాలేంటి?

ఈ నాలుగు ప్రశ్నలకి సమాధాలు విశ్లేషించుకుంటే మీరు నాయకుడు అవటానికి తొలి రంగం ప్రిపేర్ అయినట్టే. అలా విజేత అవదల్చుకున్నప్పుడు కొన్ని కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.

జంతువులకి కేవలం 'పోరాడాలా? పరుగెత్తాలా?' అని రెండే రెండు నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది. అలా కాకుండా, 'భవిష్యత్తు పరిణామాలు కూడా ముందే ఆలోచించుకోగలట' మనుష్యులకి ప్రకృతి ఇచ్చిన అతి గొప్ప వరం. అదే మీలోని మంచి నాయకుడి ఆభరణం. ప్రతిభావంతులు తక్షణనిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కానీ దీర్ఘకాలంలో వచ్చే ఇబ్బందుల్ని కూడా అంచనా వేస్తారు. ఆ వివరాలు పరిశీలిద్దాం.

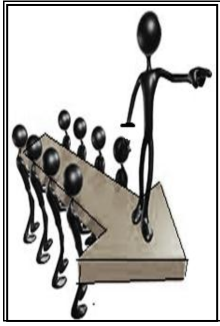
డెసిషన్ మేకింగ్:

నాయకుడి మూడు ముఖ్యలక్షణాలు: 1. నిర్ణయం 2. ఉద్వేగ నియంత్రణ 3. ఆప్యాయత. రకరకాల ప్రత్యామ్నాయాల నుంచి ఒక దానిని ఎన్నుకొనే ప్రక్రియే డెసిషన్ మేకింగ్. ఏ సినిమా చూడాలో నిర్ణయించుకో లేక బస్‌స్టాప్‌లో నిలబడ్డ అబ్బాయి, తనకే వస్తువులు కావాలో తెల్చుకోలేక షాపులో గంటల తరబడి వెతికే అమ్మాయి సమయం వృధా చెయ్యొచ్చు. ఇవి చిన్న నిర్ణయాలు. అద్దె ఇంట్లో ఉండాలా - సొంతంగా ఇల్లు కట్టుకోవాలా? ప్రస్తుతం ఉన్న సౌకర్యవంతమైన ఉద్యోగంలో కొనసాగాలా - ఎక్కువ జీతం ఇచ్చే మరో ఉద్యోగంలో చేరి రిస్క్ తీసుకోవాలా? అనేవి పెద్ద నిర్ణయాలు.

రోజూ మనం కొన్ని వందల నిర్ణయాలు తీసుకుంటాము. '*తొందరగా లేవాలా? ఇంకొంచెం సేపు పడుకోవచ్చా?*' అన్న మొట్టమొదటి నిర్ణయంతో రోజు మొదలవుతుంది. ఏ షర్ట్ వేసుకోవాలి? ఏ ఛానల్ చూడాలి లాంటి చిన్నచిన్న విషయాల నుంచి స్మోకింగ్ ఆపెయ్యటం, కెరియర్ ఎంచుకోవటం వంటి ప్రధాన విషయాల్లో నిర్ణయం తీసుకోవటమే లైఫ్ మేనేజ్‌మెంట్. 'ఒక నిర్ణయాన్ని ఇప్పుడు తీసుకోవాలా? లేక తరవాత తీసుకోవాలా?' అనేది కూడా నిర్ణయమే. ఒక డెసిషన్ తీసుకోబోయే ముందు కొన్ని అంశాలు ఆలోచించాలి.

- ఇది ఆచరణాత్మకమైనదేనా? నేనిది చేయగలనా?
- నా సామర్థ్యాలని తక్కువగా గాని, ఎక్కువగా గాని అంచనా వేసుకుంటున్నానా?
- ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడానికి నేనెంత సమయం కేటాయించాలి? నిజంగా దీనికంత సమయం అవసరమా?
- ఇది నా పనేనా? లేక ఇతరులకోసం అనవసరంగా నామీద వేసుకుంటున్నానా?
- ఈ నిర్ణయం తీసుకోవటంలో నా స్వార్థం ఉందా లేక అవతలవారి నష్టాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటున్నానా?
- ఒక నాణెం ఎగురవెయ్యటం ద్వారానో, పేక ముక్కలతోనో, లేక జ్యోతిష్కుడు చెప్పిన దానికి అనుగుణంగానో నా నిర్ణయం ఉన్నదా? లేక లాజికల్‌గా ఆలోచిస్తున్నానా?
- నిర్ణయం నాకు అనుగుణంగా లేదు కాబట్టి మంచి సలహాలని పక్కన పెడుతున్నానా?
- నా మెదడులో వచ్చిన మొదటి ఆలోచనకి కట్టుబడి మిగతా దారులన్ని మూసేస్తున్నానా? లేక అన్ని మార్గాలూ ఆలోచించి ఈ నిర్ణయం తీసుకుంటున్నానా?

వచ్చిన మొదటి ఆలోచనే బెస్ట్ అనుకోకుండా, నిర్ణయం తీసుకోబోయేముందు రకరకాల అంశాలు పునరాలోచించుకోవాలి. ఒక కొత్త దర్శకుడు తను అనుకున్న కథతో కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఉత్తేజితుడై ఉన్నాడనుకుందాం. కొన్ని సంవత్సరాల తరవాత అతడికి అవకాశం దొరికింది. ఇప్పటి పరిస్థితులకు ఆకథ అనుగుణంగా లేదని అతడి సీనియర్లు చెప్పినా, దాన్ని మార్చుకోవటానికి అతను ఇష్టపడకపోవడం దీనికి ఉదాహరణ.



ఎన్నడూ అవతలివారి సలహాలు తీసుకోనివాడు నాయకుడు కాలేడు. ఎప్పుడూ అవతలివారి సలహాలు వినేవాడు అస్సలు కాలేడు. 'ఏ పరిస్థితుల్లో లీడర్‌గా స్వంత నిర్ణయం తీసుకోవాలి? ఎప్పుడు మేనేజర్‌గా అవతలవారి సలహాని పాటించాలి?' అన్న నిర్ణయం తీసుకోగలిగేవాడే మంచి నాయకుడు.

మంచి నిర్ణయం అనుభవం ద్వారా వస్తుంది. అనుభవం చెడు నిర్ణయం ద్వారా వస్తుంది. ఆ విధంగా నిర్ణయాలు అయిదు రకాలు.

1. మార్చలేనివి: జీవితంలో తీసుకొనే అతి ముఖ్య నిర్ణయాలన్నీ దాదాపు వెనక్కి తీసుకోలేనివే. కెరియర్‌ని ఎన్నుకోవటం, జీవిత భాగస్వామి ఎంపిక, ఆస్తి కొనుగోలు, కోర్టులో నేరాన్ని ఒప్పుకోవడం లాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోబోయే ముందు, దానివల్ల వచ్చే ప్రయోజనాలు, కష్ట నష్టాలు అన్నిటిని లోతుగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ముఖ్యనిర్ణయాల విషయంలోమంచి కౌన్సిలర్‌ని ఎన్నుకోండి. కానీ ఒక్క విషయం మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. అవతల వ్యక్తి మీకు మార్గాన్ని చూపిస్తాడే తప్ప తరవాతి పరిణామాలకు బాధ్యత వహించడు. ఒక బట్టల షాపులో మీరు సరియైన డ్రస్ సెలెక్ట్ చేసుకోలేక పోతూంటే, సేల్స్‌మెన్ మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తాడు. ఆ తరవాత వచ్చే కాంప్లిమెంట్స్‌కి గానీ, విమర్శలకి గానీ మీరే బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. కీలకమైన నిర్ణయం కోసం కేవలం ఒకరి అభిప్రాయంపై ఎప్పుడూ ఆధారపడకండి. వారు తమ అనుభవాలనుంచి మాత్రమే సలహా ఇస్తారు. 'నేను విడాకులు తీసుకోవాలా' అన్న ప్రశ్నకి, కౌన్సిలర్ గనుక స్త్రీ ద్వేషి అయితే 'వెంటనే తీసుకోండి' అంటాడు. వివాహ విలువలపై నమ్మకం ఉన్నవాడైతే వద్దంటాడు.

నాకు లెక్కలంటే చాలా ఇష్టం కానీ మా కుటుంబంలో ఒక డాక్టర్ ఉండాలన్న ఉద్దేశంతో నా తల్లిదండ్రులు బయాలజీ చదవమన్నారు. మెడిసన్‌లో సీటు రాలేదు. ఇది దాదాపు వెనక్కి తీసుకోలేని నిర్ణయం. కానీ అదృష్టవశాత్తు మళ్ళీ కామర్స్‌లోకి వచ్చాను.

2. మార్చగలిగేవి: ఫలితం సంతృప్తిగా లేనప్పుడు 'ఆ పని కొనసాగించాలా? ఆపుచేయాలా' అని తీసుకోవలసిన నిర్ణయాలు ఈ విభాగంలోకి వస్తాయి. వ్యాపారం నష్టాల్లో నడుస్తున్నప్పుడు 'మరింత అదనపు పెట్టుబడి పెట్టి దాన్ని కొనసాగించాలా? లేక ఆపు చెయ్యాలా?' అనే నిర్ణయం తీసుకోవటం చాలా కష్టం. జూదంలో నష్టపోతున్నప్పుడు 'ఇంకా ఆడాలా? ఆట ఆపుచేయాలా?' అనేది వివేకంతో కూడిన నిర్ణయం.

నాకు తెలిసిన ఒక కొత్త డైరెక్టర్ ఐదు లక్షలతో సినిమా తియ్యొచ్చని ఒక వ్యాపారవేత్తని ఆ రంగంలోకి దింపాడు. మొదటి షెడ్యూల్లోనే మొత్తం డబ్బు ఖర్చైపోయింది. మేమందరం వద్దని చెప్పాం. కానీ నిర్మాత దానిని పరువుకి సంబంధించిన విషయంగా భావించి, మరొక కోటి రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి పూర్తి చేసాడు. ఆ సినిమా ఇంతవరకూ రిలీజ్ అవలేదు.

3. వాయిదా వెయ్యగలిగేవి: లెక్కలు, కామర్సు రెండూ ఇష్టమయినప్పుడు, పదో క్లాసు చదువుతూ సి.ఏ చేయాలా లేక ఇంజనీరింగ్ చదవాలా అని వెంటనే నిర్ణయించుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఇంటర్‌లో లెక్కల ఆప్షను తీసుకొని, ఫైనల్‌గా ఏం చదవాలో ఒక ఆలోచనకి తరువాత రావచ్చు. భవిష్యత్తు అస్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, ఆ పని వాయిదా వెయ్యటం వల్ల పెద్దగా నష్టాలు, కష్టాలు లేవని తెలిసినప్పుడు, నిర్ణయాన్ని కొంతకాలం పాటు ఆపు చేయటం మంచిది. ఇద్దరు ఆధునిక, స్వతంత్ర భావాలున్న వ్యక్తులు సహజీవనం చేస్తూ ఆ తరవాత పెళ్ళి చేసుకోవటం కూడా ఈవిభాగంలోకే వస్తుంది.

హైదరాబాదు ముంతాజ్ కాలేజి క్రికెట్ టీమ్‌కి కెప్టెన్‌గా ఉన్నప్పుడు, కెరియర్‌ని ఆటలో కొనసాగించాలా? లేక చదువు మీద శ్రద్ధ పెట్టాలా నిర్ణయించుకోలేక పోయాను. మరో ఏడాది ప్రాక్టీస్ చేసిన తరవాత, నేను కనీసం రంజీలో ఆడేందుకు కూడా పనికిరానని అర్ధమైంది. అప్పుడు ప్రాక్టీస్ ఆపు చేసి చదువు పై శ్రద్ధ చూపాను.

4. విలువలతో కూడినవి: ప్రేమికులు ఒక్కోసారి రెండు వ్యతిరేక విలువల మధ్య ఎంపిక చేసుకోవలసి వస్తుంది. ఒకవైపు తల్లిదండ్రులు, మరొక వైపు ప్రేమించిన వ్యక్తి. దేనికి విలువనివ్వాలో కష్టతరమైన నిర్ణయమే. అదే విధంగా "డబ్బు" మనుష్యుల పై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. పెళ్ళిళ్ళకు లక్షలు ఖర్చు పెట్టిన వ్యక్తి, ఆస్తి పంపకాలప్పుడు తోబుట్టువుల్తో కూడా పోట్లాడవచ్చు.

కొత్తగా పెళ్ళయిన డ్యాన్సర్ మాతృత్వంలో వుండే ఆనందాన్ని త్వరగా ఆస్వాదించాలనుకొంటుంది. కానీ దాని వల్ల అమె కెరీర్‌కి దెబ్బ తగులుతుందేమోనని ఆలోచిస్తోంది. మొదటిది డబ్బు, కీర్తికి సంభంధించినది, రెండవది మానసికానందానికి సంబంధించినది.

5. క్షణికావేశ నిర్ణయాలు: కోపంలో, ఆకలిలో, అంతులేని ఇష్టంలో, దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోకూడదు. నష్టాన్ని కలుగజేసే నిర్ణయాన్ని హేస్టీ డెసిషన్ అంటారు. ఆకర్షణకి లోనైన ఒక అమ్మాయి ఆవేశంతో పెళ్ళి నిర్ణయం తీసుకున్నా, ఒక దేశాధ్యక్షుడు ఆవేశంతో శత్రుదేశంపై న్యూక్లియర్ బాంబు ప్రయోగించినా, రెండు సందర్భాల్లోనూ అంతిమ పర్యవసాన ఫలితం ఒకే స్థాయిలో ఉండవచ్చు.

దాదాపు ముప్పై సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన ఒక సంఘటన ఇది. అలహాబాద్ లో గంగ, యమున, సరస్వతి అనే మూడు నదులు కలుస్తాయి. ఈ మూడు నదులూ కలిసే 'త్రివేణీసంగమం' దగ్గర యమున ఆకుపచ్చ రంగులో గంభీరంగా ఉంటుంది. గంగ ఫోర్స్‌ఫుల్‌గా, క్లియర్‌గా ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో ఈ తేడా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మూడో నది 'సరస్వతి' అంతర్-ప్రవాహం. పైకి కనిపించదు. కేవలం భక్తుల నమ్మకమంతే. చిత్రమేమిటంటే ఇక్కడ గంగ లోతు 5 అడుగులైతే, యమున లోతు దాదాపు నలభై అడుగులుంటుంది.

ఈ మూడు నదుల సంగమం దగ్గర అస్తికల నిమజ్జనం కోసం నది మధ్యలో చిన్న ప్లాట్‌ఫారంలా కట్టారు. అక్కడ పూజ చేస్తే ఆత్మలు సంతోషిస్తాయని కొందరి నమ్మకం. అలాంటి నమ్మకం ఉన్న నా స్నేహితుడు, తన తండ్రి అస్తికలు తీసుకుని అక్కడకు వెళ్ళాడు. పడవలోంచి ప్లాట్‌ఫారం మీదకి ఎక్కుతూ నీళ్ళల్లో పడిపోయాడు.

అప్రస్తుతమైనా ఇక్కడో విషయం ప్రస్తావించాలి. బల్లకట్టు వంతెన మీద నుంచి పడవలోకి ఎక్కేటప్పుడు (లేక దిగేటప్పుడు) కాస్త అనుభవం కావాలి. కదిలే పడవ మీద ఒక కాలు, పాతిన చెక్క మీద ఒక కాలు వేసి చాలామంది నిలబడతారు. గాలికి పడవ ముందుకు కదులుతూ ఉండటంతో రెండు కాళ్ళూ ఒకదానికొకటి దూరమై, దానికి మరింత గాబరా తోడై, నీళ్ళల్లోకి జారిపోతారు. నది ఒడ్డున లోతు ఎక్కువ ఉండదు కాబట్టి ప్రమాదమేమీ జరగదు. కృష్ణ, గోదావరిలాంటి నదీ పరివాహిక ప్రాంతాల వారికి ముసిముసి నవ్వులు తెప్పించే చాలా సామాన్య దృశ్యం ఇది.

ఐతే అలహాబాద్ సంఘటన తీవ్రమైనది. మూడు నదులు కలిసే చోట, ముందే చెప్పినట్టు లోతెక్కువ. మా మిత్రుడు అక్కడ నీళ్ళల్లోకి జారిపోగానే ఒడ్డున ఉన్న అతడి భార్య బిగ్గరగా "బచావ్... బచావ్... జోభీ చాహో లేలో... ఉస్‌కో బచావో... (ఎంతకావాలంటే అంత తీసుకో... ఆయన్ని రక్షించు)" అని అరవసాగింది. ఇదంతా తరచు మామూలుగా జరిగే ప్రమాదమన్నట్టు అనుభవజ్ఞుడైన పడవవాడు నీళ్ళల్లో దూకి, క్షణాల్లో మా స్నేహితుడ్ని బయటకి తీసుకొచ్చాడు.

ఆ తరువాత మొదలైంది అసలు గొడవ.

ఐదువేలు ఇమ్మంటాడు వాడు, ఐదొందలు ఇస్తామంటారు వీళ్ళు. "ఎంత అడిగితే అంత ఇస్తానన్నావు కదా" అని వాడు, "అరనిముషం పనికి ఐదువేలా" అని అతడి భార్యా, ; "నీ మొగుడి ప్రాణం అయిదొందలేనా" అని వాడూ, "అంతకన్నా తక్కువే అయ్యుండవచ్చుగాక. అది కాదు కృశ్చను" అని ఆవిడా, అలా అరగంట వాదించుకున్నాక మేటర్ వెయ్యికి సెటిల్ అయ్యింది.

పెద్దగా నష్టం జరగని క్షణికావేశ నిర్ణయం ఇది. అయితే, ప్రతిసారీ ఫలితం ఇంత సజావుగా వుండదు, ఆవేశంలో తీసుకునే నిర్ణయాలు మరణాలకీ హత్య, ఆత్మహత్యలకీ, జైలు శిక్షలకీ కూడా దారి తీయవచ్చు. 'నిర్ణయం' గురించి మరి కొన్ని ఆసక్తికరమైన అంశాలు ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం:

1. నిర్ణయం సంతోషం, అమలు బాధ: కొన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో, నిర్ణయం తీసుకునేటప్పుడు మనం ఆనందంగా ఉంటాము. కానీ దాన్ని అమలు చేయటంలో కాదు. కొత్తసంవత్సరం నుంచీ సిగరెట్టు మానేద్దాం అనుకున్న నిర్ణయం చాలా బాగుంటుంది. అమలుజరపటమే కష్టం. దేశం తరపున క్రికెట్ ఆడదామనుకున్న కుర్రవాడు, చదువు మానేసి ఆట మీదే ఎక్కువ ఏకాగ్రత నిలుపుతాడు. నిర్ణయం బాగుంది. కానీ అతడు కనీసం రాష్ట్రానికి సెలెక్ట్ అవ్వగలిగేటంత తీవ్రంగానైనా కష్ట పడకపోతే, ఉద్దేశ్యం బాగున్నా, అమలు జరపటంలో బలహీనత ఉన్నట్టు.

2. నిర్ణయం బాధ, అమలు సంతోషం: ఒక్కోసారి నిర్ణయం విషాదకరమైనా ఫలితం గురించి సంతోషిస్తాము. వారసత్వంగా వచ్చిన ఇంటిని; అమ్మ తాలూకు వీణని అమ్మేటప్పుడు ఒకవైపు సెంటిమెంటల్‌గా బాధ కలుగుతుంది. కాని ఫలితం (డబ్బు) మాత్రం సంతోషాన్ని(ఈ పదం తప్పేమో) ఇస్తుంది. ఏదైనా ఒక డెసిషన్ తీసుకున్నప్పుడు ఆచరణ, ఫలితం రెండూ బాగుంటే అది అద్భుతమైన నిర్ణయం కింద లెక్క. దురదృష్టవశాత్తూ అలాంటి అవకాశాలు జీవితంలో చాలా తక్కువసార్లు వస్తాయి.

3. బెదురు నిర్ణయాలు: సివిల్స్ ఫెయిల్ అయితే ఆ తరవాత ఏజ్ బార్ అయి, ఉద్యోగం రాదేమో అన్న సందిగ్ధంతో ఒక వ్యక్తి ఆ పరీక్షలకి ప్రిపేర్ అవడు. ఈవిధంగా మన నిర్ణయాన్ని ఒక్కోసారి 'అనిశ్చత' ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకమ్మాయిని ప్రేమించిన కుర్రవాడు, ఆ విషయం చెపితే, తనతో ఆ అమ్మాయి పూర్తిగా మాట్లాడటం మానేస్తుందేమో అన్న భయంతో ఆమెకు పెళ్ళయ్యేవరకూ ఆ సంగతి బయట పెట్టకపోవటం కూడా దీనికి ఉదాహరణే. ఇంటర్వ్యూ కి బయల్దేరటానికి ప్రొద్దున్నే మంచి ముహూర్తం లేదని, ముందు రోజే ఆ వూరి లాడ్జిలో కొడుకుని పడుకోబెట్టిన తండ్రి ఒకరు నాకు తెలుసు.

4. మూకుమ్మడి నిర్ణయాలు: కొద్దిపాటి జ్ఞానంతో తీసుకున్న మన నిర్ణయాలు, గ్రూప్ థింకింగ్ ద్వారా సపోర్ట్ కాబడి, తప్పుడు ఫలితాన్ని ఇచ్చే అవకాశం ఉంది. రాష్ట్రంలో పెద్ద పేరు ఉన్నఒక కార్పొరేట్ కాలేజీ, పట్టణంలో కొత్తగా బ్రాంచి ప్రారంభించింది అనుకుందాం. టీచింగ్ స్టాఫ్ ఎలా ఉందో కూడా తెలుసుకోకుండా, కేవలం పేరు చూసి తమ పిల్లల్ని ఆ కాలేజీలో చేర్పించటం గ్రూప్ థింకింగ్ ప్రభావమే. లెక్కలు, ఎకౌంటెన్సీలో పరిజ్ఞానమూ, ఉత్సాహమూ లేకుండా ఒకప్పుడు ఇంజనీరింగ్‌కి, ఇప్పుడు సీ.ఏ. కి విద్యార్థులు ఎగబడడానికి కారణం కూడా గ్రూప్ థింకింగ్ ప్రభావమే.

5. మితిమీరిన అంచనాలు: స్వీయశక్తిని పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా, కేవలం ఆకర్షణీయమైన లాభాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తీసుకున్న నిర్ణయం విఫలమవటానికి చాలా అవకాశం ఉంది. పిల్లల్ని ఎలాగైనా ఇంజనీర్ చేయాలన్న ఉద్దేశం తో స్టాండర్డ్ లేని కాలేజీలో చేర్పించి, ఆ కుర్రవాడు అత్తెసరు మార్కులతో పాస్ అయిన తరవాత, ఉద్యోగం రాక నిరాశ చెందటం ఈ కోవలోకి వస్తుంది.

6. ఆరంభ శూరత్వం: ఒక్కోసారి మన పట్టుదలనీ, ఏకాగ్రతనీ ఎక్కువ అంచనా వేసుకుని నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం. టీ.వీ లో ఒక అమ్మాయి ట్రెడ్ మిల్ మీద కాళ్ళు నాజూగ్గా కదుపుతూ, 'తన పిడికెడంత సన్నటి నడుముకి కారణం ఆ మిషనే' అని తేనెలూరే స్వరంతో చెపుతూ వుంటే, ఆ ప్రకటన చూసి నా మిత్రుడొకడు యాభైవేల రూపాయలు పెట్టి జిమ్ కి సరిపడా సామాన్లన్నీ కొనబోయాడు.

"నా అనుభవంతో చెప్తున్నాను, చాలామంది రెండ్రోజులు వర్క్ చేసి తరువాత మానేస్తూ వుంటారు. గమ్యం వేరు, కోరిక వేరు. కేవలం సామాన్లు కొనటం వల్ల సన్నబడిపోరు" అని అతడిని వారించాను. "మరేం చేయాలంటావు?" అని అడిగాడు.

" పదిరోజుల పాటు ఇంట్లో బస్కీలు తియ్యి. అలా చేయగలిగితే నీకు క్రమశిక్షణ వున్నట్టు తెలుస్తుంది. నాలుగో రోజు నించీ బద్ధకంవేసి మానేస్తే, ఈ యాభై వేలూ సేవ్ అవుతాయి. పైగా ఒకసారి కొన్న తరువాత, వాటిని ఎలా వదిలించుకోవాలా అన్న ఇబ్బంది కూడా తప్పినట్టు అవుతుంది" అని చెప్పాను. నేను చెప్పిందే కరెక్ట్ అయ్యింది. ఐదు రోజుల తరువాత అతడు వ్యాయామం చేయటం మానేశానని చెప్పాడు.

నేను చదివిన గొప్ప క్లాసిక్ డెసిషన్స్‌లో ఇది ఒకటి: అన్నదమ్ములిద్దరూ పూర్వీకుల ఆస్థి కోసం సంవత్సరాల తరబడి పోరాడు తున్నారు. విసుగు చెందిన జడ్జి ఒకే ఒక వాక్యం తీర్పునిచ్చాడు. "ఒకరు ఆస్థిని రెండుగా భాగాలు చెయ్యండి. మరొకరు అందులోంచి ఒకటి ఎన్నుకోండి" అని.

నిర్ణయలేమి:

ఒకమ్మాయికి క్లాస్‌మేట్ ప్రపోస్ చేసాడు. అతడు బీదవాడు. కానీ ఎపుడూ క్లాస్ ఫస్ట్. ఆమె అతడితో 'సరే' అనాలా వద్ద అని నిర్ణయించుకోలేక పోతున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు మరొక ప్రపోజల్ తీసుకొచ్చారు. వారు తెచ్చిన కుర్రవాడు అందమైనవాడు, బాగా చదువుకున్న వాడు. డబ్బున్న వాడు.

రెండు ఆకర్షణీయమైన గోల్స్ మధ్య ఏది ఎన్నుకోవాలో నిర్ణయించుకోలేకపోవటాన్ని డిసైడో ఫోభియా అంటారు. తొందర పాటు నిర్ణయంకన్నా ఇది మరింత ప్రమాదకరమైనది. కేవలం రాజకీయ వేత్తలకి మాత్రమే ఇది పని చేస్తుంది. మన మాజీ ప్రధాన మంత్రి పి.వి. నరసింహరావుగారు దీనికి ప్రతీక.

నిర్ణయలేమితో బాధపడే వాళ్ళు చాలా గమ్మత్తయిన వాదనలు చేస్తుంటారు. ఎక్కడెక్కడ్నించో కారణాలు వెతికి పట్టుకొచ్చి చెబుతూ వుంటారు. వంద కిలోల బరువున్న ఒక వ్యక్తి వెయిట్ తగ్గాలనుకుంటున్నాడనుకొందాం. రెండురోజులు ఎక్సర్సైజ్ చేసి మానేసాక అతడు ఈ విధంగా వాదించ వచ్చు. "నేను సన్నబడితే పాత బట్టలన్నీ పడేసి తిరిగి కొత్తవి కొనుక్కోవాలి... లావుగా వున్న నా స్నేహితులు ఈర్ష్య పడతారు... నేను నా కుటుంబ సభ్యులతో కలసి హోటలుకి వెళితే నేను తినటం మానేయటం చూసి మావాళ్ళుకూడా తినటం మానేస్తారు. వాళ్ళని ఆ విధంగా నిరాశ పరచిన వాడినవుతాను... బరువు తగ్గటం వల్ల తొందరగా అలసిపోతున్నట్లు గత రెండు రోజుల అనుభవంతో తెలుసుకొన్నాను..." వింటున్నకొద్దీ ఇలాంటి వాదనలు ఎన్నో చేస్తారు.

నిజజీవితంలో చిన్న చిన్న విషయాలకి కూడా మనం ఇలాగే నిర్ణయ-లేమితో ప్రతిస్పందిస్తూ వుంటాం. కాఫీ పెట్టుకోవడానికి వెళుతున్నప్పుడు గత రాత్రి టేబిల్ మీద పడేసిన వుత్తరాలు కనబడతాయి. వాటిని చదవలేదన్న విషయం గుర్తుకు వస్తుంది. కాఫీ వాయిదా వేసి వాటిని చదువుతూ వుండగా, నాలుగు రోజుల క్రితపు కాఫీ కప్పు క్రింద కనబడుతుంది. దాన్ని వాష్-బేసిన్లో వేసి కడుగుతూ వుండగా, ఇంటర్నెట్‌లో పంపించవలసిన అర్జెంట్ మెసేజ్ గుర్తొస్తుంది. ఇలా ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేసుకుపోతూంటే, రోజంతా బిజీగా వున్నట్టే కనబడుతూ వుంటుంది కానీ ఏ పనీ పూర్తవదు. ఏ పని ఎప్పుడు చేయాలో నిర్ధారించుకోలేని వాళ్ళు, ఈవిధంగా నిరంతరం సతమతమవుతూనే వుంటారు.

ఇటువంటి జబ్బుకి కరెక్టు మందు ఒకటి ఉన్నది. దాన్ని వాడి నేను చాలా సత్ఫలితాలు సాధించాను.

బర్నింగ్ ద షిప్:

రెండు నిర్ణయాల మధ్య ఊగిసలాడుతూ ఎటూ తేల్చుకోలేనప్పుడు, అమలు జరపవలసిన (తీసుకోవాల్సిన) చర్యని 'బర్నింగ్ ది షిప్' అంటారు. మనం కంఫర్ట్ జోన్ లో ఉన్నప్పుడు, అంత కన్నా మంచి జీవితం కోసం ఆ కంఫర్ట్ జోన్ వదిలేసి రిస్క్ తీసుకోవటానికి సందేహిస్తాము. ఇప్పుడు హాయిగానే ఉన్నాం కదా అనుకుంటాం.

ఒక ఫంక్షన్‌లో నా ప్రక్కనే కూర్చున్న ప్రముఖ అతిథి "నిన్న టీ.వీ లో నా ఇంటర్వ్యూ చూశారా? అందులో మీ గురించి పేర్కొన్నాను" అన్నాడు. అతడితో అంతగా పరిచయం లేకపోవటంతో నేను ఆశ్చర్యపోయి 'ఎందుకు' అని అడిగాను.

"తెలంగాణా మారుమూల గ్రామంలో మూడు వేల రూపాయలకు ఉపాధ్యాయుడిగా ఉద్యోగం చేసేవాడిని. హైద్రాబాద్ వచ్చి పాటల రచయితగా ప్రయత్నించాలని అనుకున్నాను. కాని ఉద్యోగాన్ని రిస్క్ చేయాలా అని సందేహం. ఇలా కొట్టుమిట్టు లాడుతున్న సమయంలో మీరు వ్రాసిన పుస్తకంలో 'నిర్ణయం' అనే అధ్యాయం ఒక రాత్రి చదివాను. మరుసటి రోజు ప్రొద్దున్నకల్లా మళ్ళీ నా నిర్ణయం మారుతుందేమో అన్న అనుమానంతో రాజీనామా లేఖ వ్రాసి, మరుసటిరోజు ప్రొద్దున్నే హెడ్‌మాస్టార్ గారికి ఇమ్మని నా భార్యకి ఇచ్చి, రాత్రికి రాత్రి హైదరాబాదు వచ్చేసాను" అన్నాడు.

తరవాత కథ నాకు తెలుసు. అతడు సుమారు నాలుగు వందల సినిమాలకి 1600 పాటలు వ్రాసాడు. నేషనల్ అవార్డు కూడా పుచ్చుకున్నాడు. ఈ విషయం గురించి నా పుస్తకంలో ప్రస్తావించవచ్చా అని అడిగినప్పుడు అతడు సహృదయంతో ఒప్పుకున్నాడు.

'బర్నింగ్ ద షిప్' అంటే మిగిలిన అన్నీ దారులు నాశనం చేయడం. పత్రికలో సీరియల్ కి స్క్రిప్ట్ పంపేటప్పుడు, వ్రాతప్రతిలో కొట్టివేతలు మార్పులు చాలా ఉంటే, మళ్ళీ దాన్ని తిరిగి వ్రాయాలా - అలాగే పంపించాలా? అనే డైలమా వస్తుంది. ఆ సమయంలో వ్రాసిన కాగితాల మీద అడ్డంగా ఒక గీత గీస్తాను. అప్పుడు తిరిగి వ్రాయటం తప్ప నాకు మరో దారి ఉండదు.

రేపు క్లాసు పరీక్ష ఉందని మీ టీచరు ఈ రోజు సాయంత్రం స్కూలు వదులుతూండగా చెప్పింది. కానీ ఈ రోజు ఫస్ట్‌షో టికెట్లు మీరు అడ్వాన్స్ బుకింగ్ లో కొనుక్కున్నారు. 'ఏం చేయాలి' అని గంటల తరబడి ఆలోచించే బదులు టికెట్లు చింపేస్తే, అప్పుడు ప్రశాంతంగా చదువుకోవచ్చు.

తాము తప్పించుకొనే మార్గాలు మరింకేమీ లేవనీ, కేవలం విజయం మాత్రమే తమ ప్రాణాలు రక్షిస్తుందనీ గుర్తించినప్పుడు, సైనికులు ప్రాణాలకి తెగించి పోరాడతారు. అదే విధంగా, ఒక తెలివైన సైనికాధికారి శత్రుసైనికులు పారిపోయేందుకు వీలుగా మార్గాలు సృష్టించి, కృత్రిమమైన పిరికితనాన్ని వాళ్ళలో చొప్పిస్తాడు. బర్నింగ్ ద షిప్ అంటే అదే.

అప్పటివరకూ స్నేహంగా ఉన్న అబ్బాయిగానీ అమ్మాయిగానీ అకస్మాత్తుగా మాట్లాడటం మానేస్తే, ఫోన్‌లో ఆ నెంబర్ చూసినప్పుడల్లా దుఃఖం కలుగుతుంది.మరేం చెయ్యాలి?

ఒక భగ్న ప్రేమికుడి స్నేహితురాలికి నిశ్చితార్థం జరిగిపోయింది. “ఆ అమ్మాయిని మర్చిపోవటం ఎలా?” అని కౌన్సలింగ్‌కి వచ్చాడు.

“ఆ అమ్మాయీ నువ్వూ ఎక్కడ కలుసుకుంటూ వుంటారు?” అని అడిగాడు కౌన్సిలర్.

“కాలేజీ వున్నన్నాళ్ళూ అక్కడ కలుసుకొనే వాళ్ళం. ఆమె చదువు పూర్తయింది. ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయిని చూడ్డానికి కూడా వీలు పడటం లేదు. ఫోన్ చేస్తే సరిగ్గా మాట్లాడటంలేదు. నన్ను మర్చిపో అంటుంది.”

“ఈమధ్య ఆ అమ్మాయిని కలవలేదా?” అని అడిగాడు కౌన్సిలరు. “ఇల్లెక్కడో తెలియదు. కేవలం ఫోన్ నంబరు మాత్రమే తెలుసు. ఆ అమ్మాయిని మర్చిపోలేకపోతున్నాను. ఫోన్ చేసినప్పుడల్లా మరింత చిరాగ్గా మాట్లాడుతోంది. బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తున్నానేమో అనుకుంటుంది. నా సమస్యల్లా ఆమెను మర్చిపోలేక పోవటమే.”

కౌన్సిలర్ కొద్దిసేపు ఆలోచించి "ఆమె ఫోన్ నంబరు నీ సెల్‌లోంచి తీసెయ్" అన్నాడు. ఆ అబ్బాయికి ఆయన చెపుతున్నది అర్థం కాలేదు. అప్పుడు కౌన్సిలర్ "ఆమె నంబరు చూసే కొద్దీ నీకామెతో మాట్లాడాలనిపిస్తుంది. ఆమె ఇల్లెక్కడో నీకు తెలియదు. కలుసుకొనే అవకాశాలు కూడా లేవు. ఫోన్ నంబరు కూడా తీసేసిన పక్షంలో నీ మనసు ఎంత వేధించినా ఆమెతో నువ్వు మాట్లాడలేవు. నీవు మాట్లాడే కొద్దీ ఆమెకు నీ మీద ద్వేషం ఎక్కువవుతోంది. మీ ఇద్దరికీ వివాహం ఎలాగూ జరగదని తెలిసినప్పుడు కనీసం ఆమెనైనా సంతోషంగా వుంచడం నీ బాధ్యత. ఆఖరి ఈ ఒక్క లింకూ తెంపేస్తే, నీ మనసు క్రమేణా కుదుట పడుతుంది. వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకుంటుంది.” అన్నాడు.

బర్నింగ్ ది షిప్‌కి ఇది మరొక మంచి ఉదాహరణ.

సంభాషణం:

"నక్సలైట్లు పోలీసు స్టేషన్ పై కాల్పులు జరిపినప్పుడు పోలీసులు కూడా ఎదురు కాల్పులు జరిపారు. ఇందులో ఆరుగురు గాయపడ్డారు" అని ఒక దినపత్రికలో వార్త వచ్చింది. గాయపడింది పోలీసులో, నక్సలైట్లో చదివేవారికి అర్థం కాలేదు. ఒక విషయాన్ని అవతలివారికి చెప్పేటప్పుడు, అది సరిగ్గా అర్థం అవుతుందా లేదా చూడాలి. విజేతల మరో లక్షణం మంచి సంభాషణం.

దాదాపు వంద సంవత్సరాల క్రితం మనిషి చేతులు, చేతి వేళ్ళ సంజ్ఞల ద్వారా మనోభావాల్ని అవతలి వారికి చెప్పటం నేర్చుకున్నాడు. పిట్ట అరుపుల్ని అనుకరిస్తూ శబ్దాలు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. జంతువులు, పక్షులూ ఎప్పుడూ ఒకే రకంగా అరుస్తూ వుంటాయి. అలా కాకుండా అరుపుల్లో వివిధ రకాలయిన మార్పుల్ని అనుసరిస్తూ తన భావాల్ని వెలిబుచ్చటం నేర్చుకున్నాడు. కమ్యూనికేషన్ ఆ విధంగా ప్రారంభమయ్యింది. ఆ తరువాత అది అతివాగుడుగా రూపాంతరం చెందింది.

'మాట్లాడటం సిల్వర్... మౌనం బంగారం' అన్న ఇంగ్లీషు సామెత కరెక్టయితే అయ్యుండవచ్చు గాక. దీనికన్నా మించిన సూక్తి '...సరైన సందర్భంలో సరిగ్గా మాట్లాడటం ప్లాటినం..!' అవసరం లేని విషయాన్ని మాట్లాడకుండా ఉండటం, అవసరం ఉన్నా సరే అసందర్భమైన సమయంలో ఆ విషయాన్ని ప్రస్తావించకుండా ఉండటం కళ. తప్పు సంకేతం వచ్చేలా మాట్లాడటం మరీ దారుణం.

"నీ భార్య చనిపోయిందని తెలిసి చాలా సంతోషంగా ఉంది" అన్నాడు ఓ స్నేహితుడు. అసలే భార్య మరణించి రోదిస్తూన్న వ్యక్తి ఈ మాటలకి నిర్ఘాంతపోయాడు. స్నేహితుడు కొనసాగించాడు, "నీకు క్యాన్సర్ అనీ, ఇంకో నాలుగైదు నెలలకన్నా ఎక్కువ బ్రతకవని డాక్టర్లు నిర్ధారించారట. పిల్లలు కూడా లేరు కదా. ఎంతో సంతోషంగా ఉంది..." వింటున్న వ్యక్తి సాచి పెట్టి కొట్టాడు.

మన ఫీలింగ్‌ని అవతలవారికి కరక్ట్‌గా అర్థమయ్యేలా చెప్పగలగటాన్ని 'మంచి కమ్యూనికేషన్' అంటారు. పై సంఘటనలో స్నేహితుని ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, "నీవు ఇంకో ఆరునెలల్లో మరణించ బోతున్నావు. నీకెలాగో పిల్లల్లేరు. ఇప్పుడు నీభార్యకూడా మరణించింది. ఆవిధంగా నీకు అన్ని భవబంధాలూ నశించాయి. నీ భార్య ఎంతో అదృష్టం చేసుకుందికాబట్టే, నీ అంతిమదినాల్లో కష్టాలు చూడకుండా, నీ మరణం తరువాత కష్టాల్ని భరించకుండా, ఈ లోకం నుండి వెళ్ళిపోయింది". ఇది సరిగ్గా చెప్పలేకే అతడు ఒక స్నేహాన్ని పోగొట్టుకున్నాడు.

సాంఘిక సేవలో నిశ్శబ్దంగా నిమగ్నమైన ఒక సోషల్ వర్కర్‌కి 'భారతరత్న' రావచ్చు. మౌనంగా తన పని తాను చేసుకుపోయే ఒక సైంటిస్ట్‌కి నోబుల్ ప్రైజ్ రావచ్చు. కానీ సమాజంలో పేరూ, ప్రతిష్టా పెరగాలంటే మనిషికి ఈ ఏడు రకాల అంశాల్లో 'కనీసం కొన్నయినా' ఉండాలి:

1. తెలివి. 2. విషయ పరిజ్ఞానం 3. ఇతరులతో సంబంధాలు 4. దాతృత్వం 5. డబ్బు 6. లౌక్యం. 7. కమ్యూనికేషన్. అన్నిటికన్నా చివరిది ముఖ్యం.

కమ్యూనికేషన్ అనేది చదవటం, వ్రాయటం, మాట్లాడటం, వినటం, హావభావాలు, సౌంజ్ఞల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సంభాషణల్ని రెండు రకాలుగా విడగొట్టవచ్చు. ప్రైవేట్ స్పీకింగ్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్. ప్రైవేట్ కమ్యూనికేషన్‌లో నాలుగు అంశాలు దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

1. మన మూడ్, మాట్లాడటానికి తగిన విధంగా ఉందా?

2. అవతలవారి మూడ్, వినటానికి సరైన స్థితిలో ఉందా?

3. అవతలవారి మూడ్‌ని, మన మాటల్తో మార్చగలిగే పరిస్థితి ఉందా?

4. అవతలవారి పరిస్థితిని బట్టి మన మూడ్ మార్చుకొనే అవసరం ఉందా?

ఈ చివరి దాన్ని భావోద్వేగ నియంత్రణ (ఎమోషన్ కంట్రోల్) అంటారు. ఎమోషన్‌లో సంభాషణ పట్ల జాగ్రత్తగా వుండాలి.

మధురం మంచి సంభాషణా చాతుర్యం:

ఒక న్యూరో సర్జన్ మూడేళ్ళ పాపకి ఆరు గంటల పాటు అత్యంత క్లిష్టమైన మెదడు ఆపరేషన్ చేసి థియేటర్ నుంచి వస్తూంటే, బయట నిలబడ్డ తల్లిదండ్రులు ఎలా ఉందని ఆత్రంగా అడిగారు.

అలసటతో పాటు మొహంలో విజయగర్వం తొంగి చూస్తుండగా, "చాలా కాంప్లికేటెడ్ సర్జరీ... ఆపరేషన్ సక్సెస్... మీ అబ్బాయి తొందరలోనే కోలుకుంటాడు" అన్నాడు సర్జన్.

"అబ్బాయి కాదు... అమ్మాయి... అమ్మాయి" షాక్ తగిలినట్టు తల్లిదండ్రులు భయంగా అరిచారు.

మరో క్లిష్టమైన ఆపరేషన్ కి వెళ్ళే ముందు కాఫీ తాగటం కోసం హడావిడిగా కేంటీన్ వైపు నడుస్తూ "ఓహ్! అమ్మాయి కదూ, అవును అమ్మాయి... రేర్ కేస్. మొత్తం అంతా వీడియో తీశాము. మా స్టూడెంట్స్‌కి బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. మీ అమ్మాయిని పది రోజుల్లో డిశ్చార్జి చేస్తారు" అన్నాడు,

ఆ డాక్టరు అద్భుతమైన సర్జన్. అందులో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. కానీ అతడు వృత్తికి సంబంధించిన వాడు. అంతేతప్ప పేషెంట్స్‌కి కాదు. అతడికి వృత్తిపట్ల వున్న పాషన్, ఇతరుల భావోద్వేగాలపట్ల లేదు.

గొప్పగా <u>మాట్లాడటం</u> మంచి కళ. <u>వినటం</u> ఇంకా పెద్ద కళ. అవతలవారు చెప్పేది మనం శ్రద్ధగా వింటున్నట్టు అవతలివారు గమనించేలా వినాలి. అవసరమైతే తప్ప విమర్శించకూడదు. మన ఇష్టాఇష్టాల్ని అవతలవారి మీద బలవంతంగా రుద్దకూడదు. సంభాషణ మృదువుగా సాగాలంటే నాలుగు అంశాలు (T-A-L-K) గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

T (టార్గెట్ - గమ్యం): <u>ఎవరితో</u> మాట్లాడుతున్నారు? ఎదుటివారి స్టాండర్డ్ ఏమిటి? చెప్పేది వారికి సరిగ్గా చేరుతుందా? అర్థం అవుతుందా?" అనేదే గమ్యం. "ఎదురుగా ఉన్న అక్షరాలు చదవగలవా?" అని ఒక కళ్ళ డాక్టరు పేషెంట్‌ని అడిగాడు. అతడు తల అడ్డంగా ఊపాడు. డాక్టరు లెన్సు ఎడ్జెస్ట్ చేసి మరింత పెద్ద అక్షరాలు చూపించినా చదవలేనన్నాడు. ఇలా పది సార్లు జరిగాక డాక్టరు విసుగుతో, "నువ్వేమైనా గుడ్డివాడివా?" అని చిరాగ్గా అరిచాడు. ప్రక్కనున్న కొడుకు "ఆయనకి ఇంగ్లీషు రాదండి" అన్నాడు.

A (ఎచీవ్ - లాభం) <u>ఎందుకు</u> మాట్లాడుతున్నారు? ఒక సంభాషణ వల్ల మనకైనా లాభం ఉండాలి, అవతలవారికైనా సంతోషం (లేదా జ్ఞానం) కలగాలి. అలాకాని దాన్ని గాసిప్ అని కానీ, రూమర్ల వ్యాప్తి అని గానీ అంటారు. అనవసరమైన సంభాషణలు ఇబ్బందులు కలుగచేస్తాయి. 'నేను మనసులో ఏమీ దాచుకోను' అంటూ వుంటారు కొందరు. ఈ జబ్బు నాకూ వుండేది. చిత్రరంగంలో ప్రవేశించిన కొత్తలో, మా దర్శకుడు తీసిన మరో సినిమా చూసొచ్చి, "ఇంత దరిద్రంగా తీసాడేమిటి ఈయన" అన్నాను. అయిదునిముషాల్లో అది ఆయనకు చేరింది. ఆయన మంచివాడు కాబట్టి దాన్ని మనసులో పెట్టుకోలేదు.

L (లాజిక్-తర్కం) <u>ఏం</u> మాట్లాడుతున్నారు? ఒక సత్యమా? లేక మీ అభిప్రాయమా? అభిప్రాయాలు వాదనలకి దారితీస్తాయి. ఎప్పుడైతే మీరు వాదించడం మొదలు పెట్టారో, కళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి. శ్వాస మరింత వేగంగా మారుతుంది. వాదన లేకుండా అసలు సహజీవనమే లేదు. అభిప్రాయాలెప్పుడూ విభేధిస్తూనే ఉంటాయి. కానీ వాదించేవాళ్ళు ఒక విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. వాస్తవం వేరు. అభిప్రాయం వేరు. నమ్మకం వేరు. బలమైన అభిప్రాయాన్ని 'నమ్మకం' అంటాం. భూమి గుండ్రంగా వున్నదనటం వాస్తవం. అక్కడక్కడా గుండ్రంగా లేదనటం **అభిప్రాయం.** గుడి చుట్టూ గుండ్రంగా పొర్లితే స్వర్గానికి వెళ్తామన్నది <u>నమ్మకం.</u>

K (క్రైండ్‌నెస్- దయ) ఎలా మాట్లాడుతున్నారు? సంభాషణ ఎప్పుడూ చిరునవ్వు తోనూ, దయతోనూ ఉండాలే తప్ప కోపంతోనూ, ఆవేశంతోనూ ఉండకూడదు.

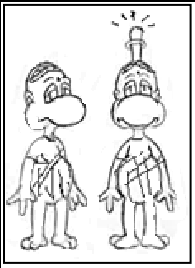
చెత్త మాట్లాడటం, చెత్త వినటం దురద గోక్కున్నంత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. కానీ మెదడు పుండు అవుతుంది. కొంతమంది విద్యార్థులు గుర్తించని నిజం ఏమిటంటే, అనవసరమైన సంభాషణ ఎంత ఆనందాన్ని ఇస్తుందో, అవసరమైన సంభాషణ కూడా అంతే ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ఒక ఉదాహరణ ద్వారా దీన్ని పరిశీలిద్దాం.

రాంబాబు మహేష్‌బాబు ఫ్యాన్. 'పోకిరీ' సినిమా చూసొచ్చి రాత్రి పదింటికి సోంబాబుకి ఫోన్ చేసాడు. సోంబాబు ప్రభాస్ ఫ్యాన్. అయినా కథ మొత్తం విన్నాడు. ఎందుకు? రాంబాబు తన స్నేహితుడు కాబట్టి..! వినటం ఆనందం కాబట్టి..! కథ పూర్తయ్యేసరికి రాత్రి పన్నెండయింది. మరుసటిరోజు సోంబాబు ప్రభాస్ 'డార్లింగ్' సినిమా చూసి స్నేహితుడికి కథ చెప్పాడు. రాత్రి మళ్ళీ ఒంటి గంట అయింది. ఇద్దరూ ఆవిధంగా ఒకరి టైమ్ ఒకరు ఆరు గంటలు వేస్ట్ చేసుకున్నారు.

ఇదే సంభాషణ ఇంకోలా ఊహిద్దాం. రాంబాబు స్నేహితుడికి ఫోన్ చేసి "నాకొక లెఖ్ఖ రావటం లేదు. కాస్త చేసి చెప్పు" అని చెప్పటం ప్రారంభించాడు."...ప్రభాస్ పర్సు నీటిలో పడి కొట్టుకు పోయింది. ప్రవాహవేగం గంటకి 5 మైళ్ళు. మిత్రుడు మహేష్‌బాబుకి ఫోన్ చేసాడు. సరీగ్గా అరగంట తరువాత మహేష్ వచ్చాడు. 'నాకు ఈత రాదు. కాస్త నా పర్సు తెచ్చి పెట్టు' అని స్నేహితుడిని కోరాడు ప్రభాస్. మహేష్ నీళ్ళల్లో దూకి గంటకి పది మైళ్ళ వేగంతో ఈదుకుంటూ వెళ్ళి పర్సు తెచ్చి ఇచ్చాడు. దానికి ఎంతసేపు పట్టింది?' ఇదీ లెఖ్ఖ..." అని అడిగాడు.

మహేష్‌బాబు నీటిలో దూకే సమయానికి, పర్సు 2.5 మైళ్ళు వెళ్ళిపోయింది. పట్టుకునే సమయానికి అది మరికొంత దూరం వెళ్ళింది. అతడు దాన్ని (ఈత వేగం మైనస్ బ్యాగు వేగం) తో వెళ్ళి పట్టుకునేసరికి అరగంట, తిరిగిరావటానికి మరో అరగంటా పడుతుంది. ఇద్దరూ చర్చిస్తూ, జోకులేసుకుంటూ ప్రోబ్లం సాల్వ్ చేశారు. ఇలా చేస్తూంటే రాంబాబుకి ఒక డౌట్ వచ్చింది. "తిరిగి వస్తూటే మహేష్ ప్రవాహానికి ఎదురు ఈదాలి కాబట్టి వేగం తగ్గిపోతుంది కదా" అన్నాడు. మరుసటిరోజు ఇద్దరూ తండ్రి దగ్గిరకో, టీచర్ దగ్గిరకో వెళ్ళి తమ డౌట్ నివృత్తి చేసుకున్నారు.

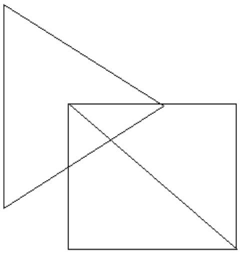
ఇది కూడా బాగానే ఉంది కదా. ఇక్కడ ఉద్దేశం ఎప్పుడూ చదువే అని కాదు. ఇలా కూడా టైం పాస్ చెయవచ్చు కదా అని...! దీనివల్ల 'చదువు'లో ఉండే ఆనందం తెలుస్తుంది. బుద్ధి వికసిస్తుంది. ఈరోజు మా అబ్బాయి ఏడాదికి రెండు కోట్ల పైగా జీతం సంపాదిస్తున్నాడంటే, ఇంట్లో ఇలాంటి వాతావరణం సృష్టించటమే కారణం.



ట్రైన్‌లో ఒక ప్రయాణికురాలు "మీవారేం చేస్తూంటారు?" అని ఎదురుగా కూర్చున్నామెని అడిగింది.
"ప్రొద్దున్నే లేచి బ్రష్ చేసుకుంటారు. స్నానం చేసి డ్రస్ వేసుకొని బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేసి ఆఫీసుకి వెళ్తారు. ఆఫీసు నుంచి వచ్చాక కొంచెం సేపు టీ.వీ చూసి భోజనం చేస్తాము. తరువాత బెడ్‌రూంలోకి వెళ్తాము" అందామె. ఎదురుగా ఉన్న ఆవిడ బిత్తరపోయి, "ఇదంతా నాకెందుకు చెప్తున్నారు" అంది.
"మావారేం చేస్తూంటారని మీరేగా అడిగారు" అన్నది ప్రయాణికురాలు.
"అవన్నీ నాకెందుకు? ఆయన వృత్తి తెలుసుకుందామని అడిగానంతే" నిష్టూరంగా అన్నది ఎదురామె. "అది మాత్రం ఎందుకు?" ఎదురు ప్రశ్న వేసింది ఆ ప్రయాణికురాలు.

ట్రైన్‌లో మూతి ముడుచుకొని సీరియస్‌గా ఉండమని చెప్పటం ఇక్కడ ఉద్దేశం కాదు. మనిషి సంఘజీవి. ఎదుటివారిని చిరునవ్వుతో పలకరించటం, స్నేహంగా మాట్లాడటం ఆహ్వానించ తగ్గ విషయమే. కానీ ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలివ్వడం, మరో రెండు గంటల్లో విడిపోతాం అని తెలిసీ తమ అభిప్రాయాలతో అవతలవారిని ఒప్పించటానికి గొంతు చించుకొని వాదించటం అనవసరం.

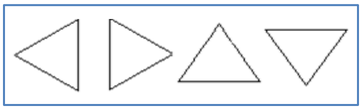
సంభాషణం వేరు. మంచి సంభాషణం వేరు. అదిగాక రైల్లో సమయం గడపడానికి పుస్తకాలు చదవటం, పజిల్స్ నింపటంలాంటి మంచి అభిరుచులు చాలా ఉన్నాయి. రైల్లో సంభాషణలవల్ల కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ పెరుగుతుందని కొంత మంది వాదిస్తారు కానీ అందులో ఏమాత్రం వాస్తవం లేదు.



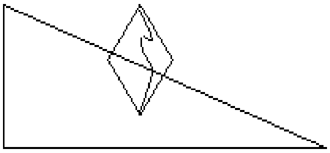
మనం చెప్పేదంతా అవతలివారికి అర్థం అవుతుందని మనం అనుకుంటూ ఉంటాం. కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్‌కి ఇదే ముఖ్య కారణం. ఇక్కడ ఒక బొమ్మ ఉంది. మీ స్నేహితుల్తో గానీ, పిల్లల్తో గానీ ఈ బొమ్మని వేయించాలి. సంజ్ఞలు చేయకూడదు. కేవలం నోటితో చెప్పాలి.

బొమ్మలో ఎనిమిది గీతలు ఉన్నాయి. ఒకటి తప్ప అన్నీ సమానమైనవే. త్రిభుజం మధ్యలోంచి చతురస్రం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు చెప్పేది అవతలి వారికి అర్థం కాకపోతే, వాళ్ళు కేవలం “రిపీట్-రిపీట్” అనాలే తప్ప ఇంకే విధమైన ప్రశ్నలూ వేయకూడదు. వారు బొమ్మ వేయటం పూర్తి చేసిన తరువాత మీరు చూడండి. మీరు చెప్పిందానికీ వారు చేసినదానికీ తేడా ఉంటే మీ కమ్యూనికేషన్‌లో ఏదో తప్పుందన్నమాట. మనం అర్థం అయిందనుకుంటాం. వారికి అవదు.

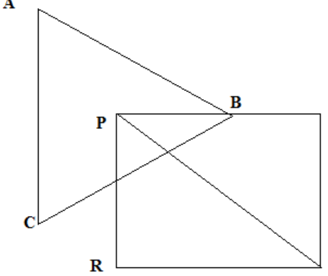
ఉదాహరణకి మీరు ఒక త్రిభుజం గీయమన్నారనుకోండి. అవతలివారు ఏ త్రిభుజం గీస్తారు? త్రిభుజం నాలుగు రకాలుగా గీయవచ్చు.ఇందులో ఏది కరెక్టు. ఇటువంటి సందర్భాలలో 'త్రిభుజాన్ని తలక్రిందులుగా (?) గీయండి' అని నా సెమినార్స్ లో విద్యార్థులు చెబుతూ ఉంటారు. త్రిభుజానికి తలక్రిందులు అంటూ ఏమీ ఉండదు. ఇటువంటి విషయాలలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.



పై బొమ్మ ఇంకొకరికి ఇచ్చి మీకు చెప్పమనండి. వారు "ఒక త్రిభుజం గియ్యి. దాని మధ్యలోంచి అడ్డంగా ఒక గీత గీసి, దాంతో ఒక స్క్వేర్ తయారు చెయ్యి. ఆ చతురస్రం తాలూకు రెండు భుజాల్నీ ఒక గీతతో కలుపు" అని చెప్పారనుకోండి. క్రింది విధంగా గీసి చూపించండి. బిత్తర పోతారు. మరి వాళ్ళు చెప్పింది ఇలాగే కదా.



మీరు రేపొద్దున్న పెద్ద ఎక్సిక్యూటివ్ అయితే మీకింద పనిచేస్తున్న వారందరూ మీ అంత తెలివైనవారు కాకపోవచ్చు. వారిక్కూడా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలి. మీ స్నేహితుల్నో, పిల్లల్నో కూర్చోబెట్టి ఈ ప్రయోగాన్ని మనస్ఫూర్తిగా చేసి చూడండి. చాలాసార్లు అవతలివారికి మీరు చెప్పేది అర్థంకాదు. విపులంగా చెప్పాలి.



ఉదాహరణకి "కాగితానికి నిలువుగా 3 అంగుళాలు పొడవున్న సరళరేఖ గీసి, అది ఒక భుజంగా కుడివైపుగా ఒక సమబాహు త్రిభుజాన్ని నిర్మించి, దానికి A, B, C, అని పేరు పెట్టండి" అని చెపితే కొంచెం సులువుగా ఉంటుంది. "...త్రిభుజం మధ్య బిందువు P అనుకొని; PB ని PQ గా 3 అంగుళాలు పొడిగించి, అది పై లైనుగా ఒక చతురస్రం నిర్మించి PQRS అని పేర్లు పెట్టండి. మొత్తం ఏడు లైన్లూ ఒకే పొడవుండాలి. ఆ తరువాత PS ని ఒక సరళ రేఖతో కలపండి" అని చెప్తే, అవతలివారికి దాదాపు అర్థం అవుతుంది. చాలా గందరగోళంగా ఉన్నది కదూ. అవతలివారికి అర్థమవ్వాలంటే ఇంత వివరణ తప్పదు మరి. ట్రై చేయండి. చాలా హుషారుగానూ, గమ్మత్తుగానూ వుంటుంది. పిల్లలకి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

కాకినాడ నుంచి విశాఖపట్నం పొలిమేరల్లోకి ప్రవేశిస్తుండగా అక్కడ కాలేజీకి సంబంధించిన అధికారి "...మీరు గాజువాక వరకు రానక్కరలేదు. ఊళ్ళోకి ప్రవేశిస్తూంటే అయ్యప్ప స్వామి గుడికి 200 గజాల ఇవతలే, కుడివైపు మా కాలేజీకి వెళ్ళే దారి" అన్నాడు. ఇంతకన్నా అయోమయపు కమ్యూనికేషన్ మరొకటి ఉంటుందని నేను అనుకోను.

ఇంటర్వ్యూల్లో సంభాషణం:

నా చిన్నప్పుడు, '...ఐ.ఎ.ఎస్ ఇంటర్వ్యూల్లో 'ఎన్నిమెట్లెక్కి పైకొచ్చావు?' అన్న ప్రశ్న అడుగుతారు' అన్న ప్రచారం సాగుతూ వుండేది. ఇంత స్టుపిడ్ క్వశ్చన్లు ఏ ఇంటర్వ్యూల్లోనూ అడగరు. ఇంటర్వ్యూ చేసేది మీ సబ్జెక్ట్ జ్ఞానం గురించీ, కమూనికేషన్ స్కిల్స్ గురించీ తెలుసుకోవటానికి. ఇప్పుడు మనం చర్చించేది రెండో అంశం గురించి.

కమూనికేషన్ స్కిల్స్‌కి సంబంధించి, ఇంటర్వ్యూల్లో పదికి ఎనిమిది మార్కులు తెచ్చుకోవటం సులభం. తొమ్మిది మార్కులు కష్టం. ఆ తేడా ఎందుకొస్తుందో చూద్దాం. కంగార్లో తప్పులు చెప్పటం, టెన్షన్లో విషయాల్ని మర్చిపోవటం లాంటివి సరే. సమాధానాలు తెలిసీ, ఇంటర్వ్యూలో విద్యార్థులు సాధారణంగా నాలుగు పొరపాట్లు చేస్తూ ఉంటారు.

1. మాటల తడబాటు: 'ఒక పిల్లి బరువు నువ్వెలా చూస్తావు?' అని అడిగినప్పుడు "మనం పిల్లిని ఎత్తుకొని బరువు చూసి, ఆ తరువాత పిల్లిని వదిలేసి, మన బరువు మనకి తెలుసు కాబట్టి, దాన్ని అందులోంచి తీసేయాలి" అని ఒక అమ్మాయి సమాధానం చెప్పిందనుకోండి. సమాధానం కరెక్టుగానే ఉంది. కానీ పెర్‌ఫెక్ట్ గా లేదు. ఎవరి బరువు ఎవరికి తెలుసు? 'మనం' అంటే ఎవరెవరు? ఇంటర్వ్యూ చేసే ఆఫీసరూ, మీరూనా? మీరు అమ్మాయి అయితే ఈ సమాధానం ఎంత దరిద్రంగా ఉంటుందో ఆలోచించండి.

2. **ఆలోచనల అయోమయం:** తెలిసిన సమాధానాన్ని ఒక వరుస క్రమంలో చెప్పక పోవటం విద్యార్థులు చేసే రెండో తప్పు..! "సీతని రావణాసురుడు ఎత్తుకుపోయాడు... రాముడూ, సీతా అడవికి వెళ్ళారు... భరతుడి పట్టాభిషేకం కోసం దశరధుడు రాముణ్ణి అడవికి పంపాడు...." ఈ అభ్యర్థి కథని ముందు నుండి వెనుకకి చెప్తున్నాడా? వెనుక నుండి ముందుకి చెప్తున్నాడా?

3. మిస్సింగ్ లింక్స్: ఇంటర్వ్యూలో సమాధానాలు చెప్పేటప్పుడు, చెప్పేది అవతల వారికి క్లియర్‌గా అర్థమవ్వాలి. "రాముడు, అతని తమ్ముడు లక్ష్మణుడు, అతని భార్య సీత అడవికెళ్ళారు" అన్నాడనుకొండి. బాగానే వుంది. కానీ సీత ఎవరి భార్య?

4. సమాధానం పూర్తిగా చెప్పకపోవడం: చాలా మంది అభ్యర్థులు చేసే తప్పు ఇదే..! చెపుతున్నదాన్ని సగం చెప్పి "మిగతాది మీకు తెలుసుకదా" అన్నట్టు ఆపుచేయడం..! ఇంటర్వ్యూచేసే వ్యక్తి మీ సంభాషణా చాతుర్యం పరీక్షించటానికి ప్రశ్న అడుగుతున్నాడే తప్ప, అతడికి సమాధానం తెలియక కాదు. ఉదాహరణకి "పిల్లి బరువు ఎలా చూస్తావు" అని అడిగితే "...పాలు పెడతాను" అనటం సంపూర్ణమైన సమాధానం కాదు.

అతడు అడుగుతూన్నది 'బరువు ఎలా చూస్తావు?' అనే గానీ 'పిల్లి పాలు తాగుతుందా? లేదా' అని కాదు. "వెయింగ్ మిషన్ మీద పాలగిన్నె పెట్టి బరువు చూస్తాను. పిల్లి పాలు తాగుతున్నప్పుడు మొత్తం బరువు చూస్తాను. అది వెళ్ళిపోయాక ఖాళీగిన్నె బరువు చూస్తాను. మొత్తం బరువు లోంచి పాలగిన్నె వెయిట్ తీసేస్తే ఆకలితో ఉన్న పిల్లి బరువు వస్తుంది. ఖాళీ గిన్నె బరువు తీసేస్తే పాలుతాగిన పిల్లి బరువు వస్తుంది" అని చెప్తే, మీరు పెర్ఫెక్ట్ కమ్యూనికేటర్ అన్నమాట.

ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నప్పుడు తలదించుకొని సంభాషించవద్దు. ధైర్యంగా, క్లియర్‌గా, ఎదుటి వ్యక్తి కళ్ళల్లోకి చూస్తూ సమాధానం చెప్పండి. మీరు చెప్పే సమాధానం మీద మీకు నమ్మకం వుండాలి. మీరు చెప్పే విషయానికి అనుగుణంగా మీ బాడీలాంగ్వేజ్ ఉండాలి. అవతలివారు మాట్లాడేది శ్రద్ధగా వినండి. అవసరమైనంత స్వర స్థాయిలోనే మాట్లాడండి. భయపడుతున్నట్టు మరీ సన్నగా, ఓవర్ కన్ఫిడెన్స్‌తో మరీ గట్టిగా మాట్లాడ వద్దు. పదాలు స్పష్టంగా ఉచ్చరించండి. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, మొహం ప్రశాంతంగా వుండేలా చూసుకోండి.

ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇంటర్వ్యూల్లో తరచు అడిగే "మా సంస్థ గురించి మీకేం తెలుసు?" అన్న ప్రశ్నకి నూటికి తొంభై మంది అభ్యర్థులు సమాధానం చెప్పలేరు. ఇంటర్వ్యూ కి వెళ్ళేముందు ఆ సంస్థ గురించి కాస్త తెలుసుకొని వెళ్ళండి.

మరీ ఉత్సాహపడి అనవసరమైన విషయాలు ఎక్కువ మాట్లాడకండి. గతంలో పనిచేసిన కంపెనీ గురించి బ్యాడ్‌గా చెప్పకండి. ఎదుటివారి కవళికలు చూస్తే మీ సంభాషణ అతివృష్టా, అనావృష్టా తెలుస్తుంది.

స్నేహితుల్తో గాస్సిప్ మాట్లాడకుండా గ్రూప్‌గా ఏర్పడి, ఆసక్తికరమయిన చర్చల్లో పాల్గొంటే మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది. తెలివితో పాటు వాగ్ధాటి పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకి కొన్ని గమ్మత్తైన టాపిక్స్ గ్రూప్ డిస్కషన్స్‌కి బావుంటాయి:

- బస్సుల్లో చూపించినట్టు రైల్వే కంపార్ట్‌మెంట్స్‌లో సినిమాలు చూపిస్తే
- సినిమా మొదలైన ఇరవై నిముషాల తరువాత, మిగిలిపోయిన టికెట్ రేటులు (విమానం ఛార్జీల్లాగా) తగ్గిస్తే లాభం ఉంటుందా?
- ఒక రోజు ఆకస్మాత్తుగా మీ జండర్ మారిపోతే ఆ తరువాత ఏం చేస్తారో నాలుగు వాక్యాల్లో చెప్పండి.

పై మూడు టాపిక్స్ వివిధ ఇంటర్వ్యూల్లో అడిగినవి. మధ్య ప్రశ్న అడిగింది నేను.

వాదన Vs చర్చ:

'ఖాళీ కడుపు శరీరానికి ఎంతో మంచిది' అన్న ప్రకృతి వైద్యాన్ని నమ్మిన ఒకావిడ వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం ఉంటుందనుకుందాం. 'ఉపవాసం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే యాసిడ్ శరీరానికి హానిచేస్తుంది' అని ఆమె డాక్టరు భర్త నమ్ముతాడనుకుందాం. ఇద్దరూ వాదించుకుంటారు. వీళ్ళ కూతురు న్యూట్రిషన్ ఎక్స్‌పర్ట్ అనుకుందాం. ప్రతిరోజూ కడుపు నిండా తినడం ఎంత ప్రమాదకరమో, అసలు ఏమీ తినకుండా ఉండటం కూడా అంతే ప్రమాదమనీ, ప్రేవులకి రెస్ట్ ఇవ్వదలచుకుంటే ఫలాలు, పచ్చి కూరగాయలు తింటే మంచిదనీ ఆమె భావిస్తుంది. తల్లి తండ్రులిద్దరినీ చూసి ఆమె జాలి పడుతుంది.

'అవసరం లేకపోయినా బిందెండు నీళ్ళు తాగితే కడుపు సాఫీ అవుతుంది' అంటాడు ఒక ప్రకృతి వైద్యుడు. 'తాగటం వేస్టు. ఆ నీళ్ళు పెద్ద ప్రేవుల్లోకి వెళ్ళవు. మూత్ర పిండాల్లోకి పోతాయి' అంటాడు శాస్త్రం తెలిసినవాడు. "...పాడుకుంటున్న కోయిల, పని చేసుకుంటున్న చీమ, పరస్పరం జాలిగా చూసుకుంటున్నాయి" అని మిత్రుడు రాళ్ళబండి కవితాప్రసాద్ అన్నట్టు, ఒకరి అజ్ఞానానికి ఒకరు చింతిస్తారు.

ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒక విషయంపై ఏకాభిప్రాయానికి రావటం ఎక్కువ సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. అయినా, వాదించటమే మనల్ని ఎప్పుడూ ఉత్తేజపరుస్తుంది. "నువ్వు కరెక్ట్ అని ప్రూవ్ చేసుకోవడాని కంటే, అవతలవారిది తప్పు అని నిరూపించటం చాలా సులభం" అని ఒక సామెత ఉంది. వాదనలో ఓడిపోతున్నప్పుడు కొందరు, తర్క రహితమైన వాదనలు తీసుకొచ్చి అవతలి వారిని గెలవటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఒక సభకి నేనూ, నా సహరచయిత లండన్ వెళ్ళాము. మూడు రోజులపాటు ఒక కుటుంబం ఆతిథ్యం ఇచ్చింది. ఎంతో ప్రేమగా, గౌరవంగా చూసుకున్నారు. వారు వారానికి ఒక రోజు మాత్రమే వండుకుని, రెఫ్రిజిరేటర్లోంచి తీసి మైక్రోవేవ్‌లో వండుకుని తింటూ ఉంటారు. మేము వెళ్ళాక, పగలు ఖాళీగా వుండటం ఎందుకని పక్కనున్న సూపర్ మార్కెట్లోంచి రకరకాల కూరగాయలు తెచ్చి, ఇంగువ వేసి సాంబారు, విభిన్నమైన వంటలు చేయడం ప్రారంభించాము. పిల్లలిద్దరూ చాలా ఆనందించినట్టు చెప్పారు. అక్కడివరకూ అంతా బాగానే వుంది కానీ ఒక రోజు సాయంత్రం నాలుగు పెగ్గులేసిన తరువాత, నా మిత్రుడు ప్రవాసాంధ్రుల గురించి ఏదో అన్నాడు. దాంతో డాక్టరుగారు "ఏముంది మీ దేశంలో? విద్యార్థులు కాలేజీలకు వెళ్ళరు. నాయకులు పనిచేయరు. బందులూ, హర్తాళ్ళూ..! అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా కరెంట్ వుండదు" అన్నాడు.

నాలుగో పెగ్గులో వున్న నా స్నేహితుడు "ఏముంది మీ ఇంగ్లాండులో? ఎవరెప్పుడు ఇంటికి వస్తారో తెలియదు. వారం క్రితం భోజనం వేడి చేసుకుని తింటారు" అని మొదలు పెట్టాడు. చేసిందంతా పోయింది. అదృష్టవశాత్తూ ఆయన భార్య కల్పించుకోవటంతో ఆ వాదన అక్కడితో ఆగిపోయింది. అందుకే అంటారు. చర్చ వేరు, వాదన వేరని.

వాదన మరీ శృతిమించుతుందని తెలిసినప్పుడు గొంతుచించుకుని అరవకుండా అక్కడితో ఆ టాపిక్ వదిలెయ్యటం, భావోద్వేగాల్ని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోవడం విజ్ఞత. అలాగని వాదనలు ఉండకూడదని, అవతలివారు చెప్పేదంతా ఒప్పుకోమనీ కాదు. ఆమాటకొస్తే మత గురువులూ, బాబాలూ చెప్పేది 'గుడ్డిగా' నమ్మేవాడు మూర్ఖుడు. తర్కరహితమైనవి వదిలేయాలి. అభిప్రాయ భేధం చర్చించాలి.

ఒక కుర్రవాడు తల్లితో కలిసి ఒక స్వామీజీ దగ్గరకు వెళ్ళాడు. చివర్లో "భగవంతుడు నీతో ఉండు గాక" అని ఆశీర్వదించాడు స్వామి. ఆ కుర్రవాడు అనుమానంగా, "క్రితం సారి మేము వచ్చినప్పుడు భగవంతుడు నాలోనే ఉన్నాడని అన్నారు. ఆయన 'నాలో' ఉన్నాడా? 'నాతో' ఉన్నాడా?" అని ప్రశ్నించాడు.

తల్లి భయపడింది. స్వామీజీ కూడా కంగారుపడ్డాడు. కానీ అనుభవం ఉన్నవాడు కాబట్టి వెంటనే సర్దుకొని, "నాయనా నువ్వేదైనా తప్పు చేస్తే భగవంతుడు నీ నుంచి వెళ్ళిపోతాడు" అని తెలివిగా సమర్థించుకున్నాడు. కుర్రవాడు కొంచెం సేపు ఆలోచించి, "భగవంతుడు శక్తిమంతుడా?" అని అడిగాడు. "నిశ్చయంగా శక్తిమంతుడే" అన్నాడు స్వామీజీ. "ఆయనకి దయ ఉందా?" బాలుడు ప్రశ్నించాడు. "సర్వేశ్వరుడు దయామయుడు" సమాధానమిచ్చాడు స్వామీజీ.

అప్పుడా బాలుడు "భగవంతుడు శక్తిమంతుడైతే తప్పుచేసిన నన్ను శిక్షించాలి. దయామయుడైతే నన్ను మార్చాలి. అంతేకానీ నా నుండి 'దూరంగా' వెళ్ళిపోవడం ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించాడు. స్వామి దగ్గర సమాధానం లేదు.

అదీ లాజిక్. అలాంటి లాజిక్ కోల్పోయిన వ్యక్తులు, కేంద్ర మంత్రులు అయి కూడా ఒకప్పుడు బ్లాక్‌మార్కెట్ టికెట్లమ్ముకున్న బాబాల కాళ్ళ మీద పడి మొక్కుతారు..! మీకు తెలుసా? ఈ బాబా పాదాభివందనం చేయాలంటే పదివేలు కట్టాలట. మూర్ఖత్వానికి ఇంతకన్నా పరాకాష్ట ఉంటుందా?

(ఇప్పటి వరకూ విజేతలకు ఉండవలసిన గుణాల గురించీ, వదిలించుకోవలసిన బలహీనతల గురించీ తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు విజేతల ఇతర లక్షణాల గురించి తెలుసుకుందాం).

ఆర్ధిక నిచ్చెనకి అయిదు మెట్లు:

1. ఆరోగ్యం: 'డబ్బు సంపాదనకీ, అంతర్గత కళ పెంపొందించుకోవటానికీ, ఆమాటకొస్తే ఏ పనికైనా సరే ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం' అంటే మనం వెంటనే నమ్మలేం. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ తరం పిల్లలు, పెద్దలు ఈ అంశానికి అంతగా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం లేదు. నిజానికి మంచి ఆరోగ్యంతోనే సంపాదన మొదలవుతుంది. ఆరోగ్యం రెండు రకాలు: శారీరకం, మానసికం. ఆస్త్మా పేషెంటు సెకండ్‌షో సమయంలో సినిమా హాలు బయట మిర్చీ బజ్జీలు అమ్మలేడు. దుమ్ము-ధూళి అలెర్జీ ఉన్నవారు స్కూటర్ మీద ప్రయాణించేసే వృత్తిని చేపట్టలేరు. ఆ విధంగా శారీరక ఆరోగ్యానికి, వ్యాపారాలకీ దగ్గర సంబంధం ఉంది.

ధృడనిశ్చయం, పట్టుదల, ఓర్పు మొదలైనవి మానసిక ఆరోగ్యంలో భాగాలు. డబ్బు సంపాదించే క్రమంలో ఒక్కోసారి భరించలేని అవమానాలు, బాధ కలిగించే అభాండాలు, అంతులేని అభియోగాలు భరించవలసి ఉంటుంది. చివరికి టాక్స్ ఆఫీసులో పనిచేసే క్లర్కు, పోలీసు ఎంక్వయిరీలో పోలీసు కూడా వాళ్ళ మాటల్తో బాధ పెట్టవచ్చు. కొన్ని సార్లు చేయని తప్పులకి సిగ్గుతో తలవంచుకోవలసి వస్తుంది. ఇవిగాక ఎన్నో టెన్షన్లు వుంటాయి. ఒక్కోసారి మనకి ఇష్టంలేని రంగాల్లో కూడా పని చేయవలసి ఉంటుంది. శోత్రియ వంశంలో పుట్టిన కుర్రవాడు, పోర్క్ మాంసఫ్యాక్టరీ స్థాపించటం లాంటిదన్నమాట. వాటినన్నిటినీ తట్టుకొని నిలబడటమే మానసిక శక్తి.

2. నమ్మకం: గెలుపుకి మరో మెట్టు 'తన టాలెంటు పై నమ్మకం'. దాన్నే ఇంగ్లీషులో 'కేరక్టర్ క్రియేషన్' అంటారు. ఒక విద్యార్థికి లెక్కల్లోనూ, సైన్స్ లోనూ మంచి మార్కులు వచ్చి వుండవచ్చు. ఏ ప్రొఫెషన్ ఎన్నుకుంటే మరింత బాగా రాణిస్తానా అనేది అతడు నిర్ణయించుకోవలసి ఉంటుంది. తన భవిష్యత్తు శక్తి మీద తనకి నమ్మకం ఉండటమే కేరక్టర్ క్రియేషన్.

ఆర్నాల్డ్ స్క్వాజ్‌నెగర్ తల్లిదండ్రులు ఎంత పేదవాళ్ళంటే, మొదటిసారి రెఫ్రిజిరేటర్ కొన్నప్పుడు ఇంట్లో సంబరాలు చేసుకున్నారట. అమెరికా బద్ధ శత్రువులైన జర్మన్ నాజీల దగ్గర ఆతని తండ్రి పని చేసేవాడు. అయినా స్క్వాజ్‌నెగర్ అమెరికా లో ఒక రాష్ట్రానికి గవర్నర్ అవ్వగలిగాడంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు. అతడు కేవలం బాడీబిల్డర్, నటుడే కాదు మంచి వ్యాపారవేత్త, రచయిత కూడా..! ఇవన్నీ ఎలా సాధ్యమయ్యాయి అని ఇంటర్వ్యూలో ఎవరో ప్రశ్నించినప్పుడు, అతను చెప్పిన సమాధానం "నా శక్తి మీద నాకున్న నమ్మకం".

3. సమర్ధవంతం-ఫలవంతం: ఒక పనిని ఫలవంతంగా చేయటం వేరు, సమర్ధవంతంగా చేయటం వేరు. కిలో మైదాపిండితో వంద కేకులు తయారు చేయటం ఫలవంతం (ఎఫిషియెన్సీ). ఒక కేకు ఎవరూ చేయలేనంత అద్భుతంగా చేయటం సమర్ధవంతం (ఎఫెక్టివ్‌నెస్). ఏ పని సమర్ధవంతంగా చెయ్యాలి? దేన్ని ఫలవంతంగా చెయ్యాలి అన్నది తెలుసుకోవటమే వృత్తిలోనూ, వ్యాపారంలోనూ విజయం. దురదృష్ట వశాత్తూ మనం ఫలవంతంగా చేయవలసిన పనిని సమర్ధవంతంగానూ, సమర్ధవంతంగా చేయవలసిన చోట ఫలవంతంగానూ చేసి కొన్ని సార్లు నష్టపోతుంటాం.

4. ఓర్పు:. ఏ వ్యాపారానికైనా, కళకయినా సహనం ముఖ్యం. భక్తి నుంచి శృంగార పాటల వరకూ అద్భుతంగా వ్రాయగల సరస్వతి ముద్దుబిడ్డ సినీఫీల్డ్‌లో ప్రవేశించటానికి నలభై సంవత్సరాలు పట్టింది. ఆ తరువాత దాదాపు అయిదువేల పాటలు వ్రాసారు. జీవితంలో పైకి రావటానికి కావలసిన మరో అంశం "ఓర్పు'

ఒక కోటీశ్వరుడికి ఇన్సూరెన్స్ అంటే ఒళ్ళుమంట. ఏ ఏజెంట్‌నీ తన గదిలోకి పంపించవద్దని సెక్రటరీకి స్ట్రిక్ట్‌గా చెప్పాడు. ఒకరోజు ఆమె సెలవులో ఉంది, ఆ స్థానంలో పనిచేస్తున్న మరో వ్యక్తికి ఈ ఇన్సూరెన్సుల విషయం తెలియదు. ఒక ఏజెంట్‌ని లోపలికి పంపించాడు. కోటీశ్వరుడి భార్య పెళ్ళయ్యాక మొట్ట మొదటిసారి ప్రొద్దున్నే కాఫీ ఇస్తూ నవ్వింది. అందుకని ఆరోజు అతడు మంచి మూడ్ లో ఖాళీగా ఉండబట్టి అతడికి ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చాడు.

అయిదు నిముషాల్లో ఆ ఏజెంటు కోటీశ్వరుడ్ని ఒప్పించాడు. కొన్ని లక్షలకి చెక్కు వ్రాస్తూ "ఇన్సూరెన్స్‌లో ఇన్ని లాభాలు ఉంటాయని నాకు తెలియదు. అదృష్టవంతుడివి. నా సెక్రటరీ సెలవు పెట్టడం, నేను మంచి మూడ్‌లో ఉండటం నీకు కలిసొచ్చాయి. నీకు తెలుసో లేదో, మా సెక్రటరీ ఇప్పటివరకూ 162 మంది ఏజెంట్లని బయట నుంచి పంపించి వేసింది" అన్నాడు. ఏజెంట్ చెక్ అందుకుంటూ వినయంగా, "ఆ 162 సార్లు వచ్చింది నేనేనండి" అన్నాడు. అదీ ఓర్పంటే.

5. ఏకాగ్రత: ఒక ఆటగాడు బౌండరీలైన్ నుంచి బంతి విసిరి ప్రత్యర్థిని అవుట్ చేయటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఒక సెకన్ ముందు విసిరితే బ్యాట్స్‌మెన్ అవుట్ అవుతాడు. ఆ 'ఒక్క సెకను' తేడాయే సామాన్యుణ్ణీ, గొప్పవాడినీ విడదీస్తుంది. అలా అవ్వాలంటే నిరంతర సాధన చెయ్యాలి. ఈసారి కాగితం మీద వ్రాస్తున్నప్పుడు అక్షరాలు మరింత అందంగా వ్రాయటానికి ప్రయత్నించండి. ఆ తరువాత చూసుకొంటే మీకే ముచ్చటేస్తుంది. రేప్రొద్దున్న ఒక నిమిషం పాటు ఎక్కువ సేపు బ్రష్ చేసుకోండి. ఆ ఫ్రెష్‌నెస్ రోజంతా చాలా బావుంటుంది.

గెలుపు వైపు మలుపు:

సాధన అంటే నిరంతరం కష్టపడటం కాదు. ముక్కు మూసుకొని మరో ప్రపంచంలోకి వెళ్ళటం అంతకన్నా కాదు. చేస్తున్న పని మరింత సమర్థవంతంగా చేయటం కోసం కృషి చేయటం. కొత్త జీవితాన్ని క్రియేట్ చేసుకోవటం ఎలాగో తెలుసుకోవటం.

కాలంతోపాటూ మనిషిలో మార్పు తప్పనిసరి. దానిని ఎవరూ ఆపలేరు. అయితే అది మంచి వైపుకా, చెడు వైపుకా అనేది మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి తండ్రి అయినప్పుడు అతడికి రెండు మార్గాలున్నాయి. మంచి తండ్రిగా బాధ్యతను స్వీకరించడం, లేదా పిల్లవాడి బాధ్యతనంతా భార్య మీదకి నెట్టెయ్యడం. తండ్రి అవటం అనేది జీవితంలో మార్పు. ఆ మార్పుని ఎలా మలచుకుంటామనేది మన మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. చదువు, ఉద్యోగం, సంపాదన, వివాహం, రిటైర్ అవటం అన్నీ జీవితంలో మార్పులే. చాలా ముఖ్యమైన అంశం ఇది. గెలుపుకి దారి తీసే ఈ 'మార్పు' 6 స్థాయిల్లో వస్తుంది.

1. అమాయకత్వం:

అమ్మ ఒడి, నాన్న చిటికిన వేలు, అన్న ధాష్టికం, చెల్లి చాడీలు, తమ్ముడి తో జీడి ముక్క పంచుకోవటం... అదీ అమాయకత్వం. పిచ్చుక ఎక్కడ అద్దం కన్పించినా, తన ప్రతిబింబాన్నే శత్రువుగా భావిస్తూ, పొడుస్తూ దాని అమాయకత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. ఏమీ తెలియని అమాయకత్వంలో జీవితం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో..! అయితే ఇక్కడ 'అమాయకత్వం' అర్థమూ, అభిప్రాయమూ అది కాదు. వయసు పెరిగే కొద్దీ నాన్న చిటికిన వేలినీ, అమ్మ ఒడినీ వదిలేయక తప్పదు. అమాయకత్వం అదృష్టం అంటారు. అన్ని చోట్లా కాదు. కొంత వయసొచ్చాక ఒక ఆనందం గానీ, గెలుపు గానీ 'ఉన్నదని' అసలు తెలియనే తెలియక పోవటంతో అమాయకత్వం అజ్ఞానంగా మారుతుంది. ప్రస్తుతం తానున్న ప్రపంచంలో ఆనందంగా బ్రతకటం అమాయకత్వం. కొత్త ప్రపంచం గురించి తెలుసుకుని ఇంకొంచం ఆనందం కోసం ప్రయత్నించటం జ్ఞానం.

2. అజ్ఞానం:

ఒక పని చేయటానికి ఫలానా స్కిల్ కావాలి అని తెలియకపోవటం అజ్ఞానం. కెమేరామెన్‌కి సరి అయిన లైటింగ్ కావాలని తెలియకపోవటం అజ్ఞానం. ఒక రచయిత పుస్తకాలు జనం కొనటం లేదనుకుందాం. లేదా ఒక నటుడికి వేషాలు లభించడం లేదనుకుందాం. పాపులర్ రచయిత కావాలన్నా, నటుడిగా పాపులర్ అవ్వాలన్నా కొన్ని క్వాలిటీస్ ఉండాలి. జనానికి నచ్చటం అందులో మొదటిది. ఆ విషయం తెలియకపోవటం అజ్ఞానం. అమాయకులు ఇతరుల మీద పడి ఏడవరు. అజ్ఞానులు ఫెయిలయి, తమ ఫీల్డులో గెలిచినవారిని విమర్శిస్తూ ఉంటారు.

3. అపరిమిత విశ్వాసం:

తనకి లేని అర్హతలు తనలో ఉన్నాయనుకోవటం మితిమీరిన విశ్వాసం (ఓవర్-కాన్ఫిడెన్స్). ఆత్మవిశ్వాసం వేరు. అపరిమిత విశ్వాసం వేరు. షేర్ మార్కెట్లో గొప్ప పాండిత్యం ఉన్నదనుకొని నష్టపోయేవారూ, కంట్రోల్ చేయగలనన్న గర్వంతో వేగంగా వాహనాన్ని నడిపి ఆక్సిడెంట్ చేసేవారూ ఈ క్యాటగిరిలోకి వస్తారు. తనది కాన్ఫిడెన్సో, ఓవర్ కాన్ఫిడెన్సో గుర్తించలేకపోతే మనిషి నాలుగో స్టేజిలోకి వెళ్ళలేడు.

4. పరిజ్ఞానం:

ఇది చాలా ముఖ్యమైన స్టేజి. మన అజ్ఞానాన్ని (లేక ఓవర్-కాన్ఫిడెన్స్‌ని) గుర్తించటం..! నా చౌకబారు మెలోడ్రామా 'రఘుపతి-రాఘువ-రాజారాం' నాటకానికి రాష్ట్రసాహిత్య అకాడమి అవార్డ్ రాగానే నేను ఇక ఆ రంగంలో సాధించేదేమీ లేదు అనుకున్నాను. ఆ తరువాత శామ్యూల్ బెకెట్ వ్రాసిన 'వెయిటింగ్ ఫర్ గోడో', 'ఎండ్ గేమ్' లాంటి ట్రాజియో-కామెడీలు, ఓనీల్ నాటకాలు చదివిన తరువాత, అయినెస్కో 'చైర్స్', 'లెసన్' చూసాక, , నాకు ఆ రంగంలో ఏమీ తెలియదని అర్థమైంది. ఆ తరవాతే బ్రెక్ట్ ప్రేరణతో 'మనుషులొస్తున్నారు జాగ్రత్త' లాంటి ఎలియనేషన్ థియరీ నాటికలూ, 'కుక్క' అనే ఎక్స్‌ప్రెషనిస్టిక్ నాటిక, 'రుద్రవీణ' లాంటి ఆధునిక యక్షగానాలూ వ్రాయటం ప్రారంభించాను. తనకేమీ తెలియదని తెలుసుకోవటమే జ్ఞానానికి మొదటి మెట్టు. ఆ తరువాత స్థాయికి ఎంత తొందరగా వెళతావూ అన్నది నీ కృషి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

5. విజ్ఞానం:

ఈ స్టేజిలో మనిషి క్రమక్రమంగా తనక్కావలసినది నేర్చుకుంటాడు. తన పని సజావుగా చేయగలిగే శక్తిని సమకూర్చుకుంటాడు. చదువుకుని ఉద్యోగంలో స్థిరపడటం లాంటి స్థితి. చాలామంది ఇక్కడితో ఆగిపోతారు. డిపార్ట్‌మెంట్ పరీక్షలకి కట్టటం, నైట్ కాలేజీలో చదవటంలాంటివి ఏమీ చేయకుండా 'ఉద్యోగం వచ్చిందికదా, ఇక చాల్లే' అనుకోవటం...! గేర్లు మారుస్తూ నెమ్మదిగా వెళ్ళటంలాంటి దన్న మాట. ఇది అయిదో స్టేజి. కొన్ని ఖరీదైన కార్లకి గేర్లుండవు. వాటంతట అవే మారిపోతూవుంటాయి. వాటిని నడపటం తెలుసుకోవటం ఆఖరి స్టేజి.

6. ప్రజ్ఞానం:

దీన్నే ఇంగ్లీష్‌లో "ఆటో పైలెట్ టాస్కింగ్" అంటారు. గేర్ల మీద దృష్టి నిలపకండా, పక్కనున్న స్నేహితులతో మాట్లాడుతూ కారు నడపటంలాంటి స్టేజి అన్నమాట. ఈ స్థాయి కొచ్చాక ఇక ఎదురుండదు.

ఎప్పటి కప్పుడు స్కిల్, నాలెడ్జ్, టెక్నిక్ ఇంప్రువ్ చేసుకుంటూ వుంటే తమ ఫీల్డ్‌లో నెంబర్ వన్ గా ఉండవచ్చు. ఒక క్రికెట్ ఆటగాడు బంతిని ఎలా కొట్టాలో నేర్చుకుంటాడు. దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే స్థాయికి వచ్చాక, ఆటోమేటిక్‌గానే రకరకాల పద్ధతుల్లో బంతిని డీల్ చేయటం అలవాటైపోతుంది.

పై 6 మెట్లనీ సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే:

- ఒక కుర్రవాడు ఆడుతూ పాడుతూ బాల్యం గడిపేస్తాడు (అమాయకత్వం).
- విద్యార్థి దశలో 'ఇంగ్లీష్ ఆవశ్యకత' ని గుర్తించడు (అజ్ఞానం).
- డిగ్రీ పూర్తయ్యేసరికి తను ఏదోలా మానేజ్ చేయగలననుకుంటాడు (విశ్వాసం).
- నాలుగైదు ఇంటర్వ్యూల తరువాత దాని ప్రాముఖ్యత తెలుస్తుంది (పరిజ్ఞానం).
- కోచింగ్ సెంటర్‌లో చేరి భాషా సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుని ఉద్యోగం సంపాదిస్తాడు. అద్భుతంగా మాట్లాడలేకపోయినా, మేనేజ్ చేయగలుగుతాడు (అభ్యాసం).
- అతడికి ఇంకా ఇంటెరెస్ట్ ఉంటే, బయట కూడా ఇంగ్లీష్ లోనే మాట్లాడుతూ దానికి అలవాటు పడిపోతాడు (ప్రజ్ఞానం).

ఆ విధంగా అభ్యాసంతో ఆగిపోకుండా ముందుకు సాగిన వ్యక్తి జీవితంలో కూడా విజయాలు చేజిక్కించుకుంటాడు. అప్పుడతడు రాబర్ట్ అవుతాడు. ఎవరీ రాబర్ట్?

దేశానికి రాబర్ట్ లు కావాలి:

ఒక ఊళ్ళో రామ్, రాబర్ట్, రహీమ్ అనే ముగ్గురు వ్యక్తులు వేరువేరుగా చెప్పుల షాపులు స్థాపించారు.

రామ్‌కి అద్భుతంగా చెప్పులు కుడతాడు. అతడు కుట్టిన చెప్పులు వేసుకుంటే మేఘాల మీద నడుస్తున్నట్టు ఉంటుంది. చిన్న గదిలో కూర్చుని రోజుకి కేవలం అయిదు జతల చెప్పులు మాత్రమే కుడతాడు. ఒక్కొక్క దాని ఖరీదు దాదాపు 5 వేల రూపాయలు ఉంటుంది. కేవలం జమిందార్లూ, కోటీశ్వరులు అతని చెప్పులు కొనగలరు. అతడు కోటి రూపాయలు సంపాదించాడు.

రహీమ్ కొన్నివేల చెప్పులు కొని ఒక గోడౌన్ పెట్టాడు. అక్కడ చెప్పుల జత కేవలం పాతిక రూపాయలకే దొరుకుతుంది. అయితే కుడికాలి చెప్పు దొరికితే, ఎడమకాలి దాని కోసం దాదాపు అరగంట వెతుక్కోవాలి. అక్కడ తరుచూ వినిపించే పదం 'చౌక'. అంతే. జనం ఎగబడ్డారు. అతడి లాభం కోటి దాటింది.

రాబర్ట్‌కి ఒక అద్భుతమైన కళ ఉన్నది. 'చెప్పు' చూసి సరిగ్గా మన్నుతుందో లేదో చెప్పగలడు. చెప్పులు కుట్టేవాళ్ళ కోసం ప్రకటన ఇచ్చి తనకి సంతృప్తికరంగా కుట్టినవారికి కాంట్రాక్ట్ ఇచ్చాడు.

వారు తయారుచేసి తీసుకొచ్చిన చెప్పుల మీద తన బ్రాండ్ పేరు ముద్రిస్తాడు. అంతే. అది బాటా, పాపులర్, అడిడాస్, నైక్, వుడ్‌లాండ్ లాంటిది ఏదైనా కావచ్చు. కేవలం తన బ్రాండ్ పేరు వల్ల యాభై రూపాయల చెప్పుని రెండు వందలకి అమ్ముతాడు. అతని బ్రాండ్ కి మన్నిక గ్యారంటీ. అతడు కేవలం షాపు డెకరేషన్‌కే కొన్ని లక్షలు ఖర్చుపెట్టాడు. అక్కడ షాపింగ్ చేయటం ఆ ఊళ్ళో వాళ్ళకి ప్రిస్టేజి. సంవత్సరం తిరిగేసరికల్లా కోటి రూపాయలు సంపాదించాడు.

మీలో ఎవరున్నారు? రామా? రాబర్టా? రహీమా? ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తీ గెలవాలను కుంటాడు. కొందరి ఓటమికి కారణం, వాళ్ళు తమలో ఎటువంటి శక్తి ఉన్నదో సరిగ్గా గుర్తించలేక పోవటమే. ఒక మంచి నటుడు గొప్ప రాజకీయవేత్త కాలేకపోవచ్చు. గొప్ప క్రికెట్ ఆటగాడు నటుడు కాలేకపోవచ్చు. జీవితంలో గెలవాలంటే ముఖ్యంగా కావలసింది తనలోని 'కళ' ని గుర్తించటం.

వ్యాపారంలోగానీ, వృత్తిలో గానీ ప్రవేశించ బోయే ముందు అదే వృత్తిలో స(వి)ఫలమైన వ్యక్తుల్ని పరిశీలించాలి. వారి గెలుపు/ఓటమి వెనుక కారణాన్ని పట్టుకోవాలి. దానికన్నా ముఖ్యంగా... తనలో రామ్, రాబర్ట్, రహీమ్ లాంటి వ్యక్తి ఎవరున్నారో గుర్తించాలి. రహీమ్‌లు ట్రేడర్లు. కేవలం వ్యాపారం చేస్తారు. రామ్ లాంటి స్కిల్డ్ వర్కర్స్ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్లయితే, రిటైరయ్యే వరకూ కంప్యూటర్ మీద రాత్రింబవళ్ళు పని చేస్తూనే వుంటారు. రాబర్ట్‌లు వారితో పని చేయించుకొంటారు.

అమెరికన్లు రాబర్ట్‌లు. ప్రస్తుతం మన యువత ('రామ్' ల్లాగా) వారికింద ఉద్యోగం చేయటానికి, అమెరికా వెళ్ళటానికి కలలు కంటూంది. ఇండియాలో రాబర్ట్‌లు పెరిగేకొద్దీ, వారికింద ఉద్యోగం చేయటానికి 'అమెరికన్లు' కలలు కంటారు. నారాయణమూర్తి, రతన్‌టాటా లాంటి వారే ఈ రాబర్ట్‌లు.

రామ్‌లతో పాటూ దేశానికి 'రాబర్ట్'ల అవసరం చాలా వుంది. చేస్తున్న పనిమీద ఉత్సాహం, కృషి ఉంటే మన దేశంలోనే బిల్‌గేట్స్‌లూ, స్టీవ్‌జాబ్స్‌లూ తయారవుతారు. ఆర్థిక శాస్త్రంలో labour, capitalist and organiser అని వుంటుంది. రామ్‌లు రాబర్ట్‌లుగా పరిణితి చెందటం పెద్ద కష్టం కాదు. కావల్సింది ధైర్యం, కృషి. మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని సమయపాలన, వాగ్దాన పాలన, వర్క్-ప్లాన్, సమస్య పరిష్కార శక్తి, సమయస్ఫూర్తి అనే అంశాలు ఉన్నతశిఖరం మీద నిలబెడతాయి.

ఉచితంగా దొరికే అతి ఖరీదైనదేది?

సమయం. అవును. 'ఉచితం'గా దొరికే 'అతి ఖరీదైనది' సమయం. క్షణాన్ని సరిగ్గా ఆర్గనైజ్ చేస్తే, గంట ఆదా అవుతుంది. విలువ తెలుసు కోకపోతే, చేతివేళ్ళ సందుల్లోంచి జలపాతంలా దూకేసి, చూస్తూ వుండగానే బ్రతుకు చివర శ్మశానమనే సాగరంలో సంగమం అయిపోతుంది. సమయాన్ని వృధా చేసే నాలుగు ప్రభావాల నుండి దూరంగా ఉంటే మన సమయం వీలైనంత ఆదా అవుతుంది.

1. **ఆకర్షణ:** ఆకర్షణ అంటే ఆరో సెన్సు పనిచేయకపోవటం. టివి, ఛాటింగ్, సెల్ ఫోన్ లాంటివి ఆకర్షణీయమైన సమయ ద్రోహులు. చివరికి తిండి కూడా..! మనిషి లావు అయ్యేకొద్దీ పనులు నెమ్మదవుతాయి. ఉండవలసిన దానికన్నా ఎక్కువ బరువు ఉంటే ప్రతి పనిలోనూ ఆలస్యం చోటు చేసుకుంటుంది. సిమెంటు బస్తాలాంటి కడుపు వేసుకుని చాట్-బండార్ దాటుతున్నప్పుడు మనసు 'ఆఖరిసారి తిను' అంటుంది. బుద్ధి 'వద్దు' అంటుంది. మనసుని కంట్రోల్ చేయడం సమయపాలనలో ముఖ్యమైన అంశం.

స్నేహితుడితో ఛాటింగ్‌లో ఉన్న కుర్రాడిని వంటింట్లోంచి తల్లి వంకాయలు కోయటానికి పిలిస్తే, "నేను బిజీ మమ్మీ" అని అరుస్తాడు. ఈలోపు గర్ల్ ఫ్రెండ్ ఫోన్ చేస్తే, స్నేహితుడ్ని క్షమాపణ అడిగి ఆమెతో మాట్లాడటం ప్రారంభిస్తాడు. ఇంతలో... ఫేస్‌బుక్‌లో అతను రాసిన కవితను పొగుడుతూ ముంబాయి నుంచి ఒక కుర్ర హీరోయిన్ కాల్ చేసిందనుకుందాం. తన గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో "కొద్దిగా బిజీగా ఉన్నాను. మళ్ళీ మాట్లాడతాను" అంటాడు. ఇంతలో లాండ్ ఫోన్లో అతని నాన్న ఫ్రెండ్ 'అండర్-22 టీమ్‌లో సెలెక్షన్' గురించి చెప్పటానికి ఫోన్ చేసారనుకుందాం. "నేను మీతో తరువాత మాట్లాడతాను" అని అతను హీరోయిన్‌కి చెప్తాడా, ఆయనకి చెప్తాడా అన్నది అతని ఆసక్తి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పనుల ప్రాముఖ్యత అంటే అదే.

2. **వృధా గెలుపుకి తాపత్రయం:** ఒక వ్యక్తికి ఫ్యాన్ బాగుచేయటం రాదనుకుందాం. చిన్న రిపేరే కదా అని విప్పుతాడు. అది బాగవ్వదు. తన అహాన్ని సంతృప్తి పరుచుకోవడం కోసం దాని మీద రకరకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటాడు. ఇటువంటి వ్యక్తులు అవసరం లేకపోయినా పనిని ఇంకా బాగా చేయటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ పుస్తకం చూడండి. ప్రతి పేజీ చివర కొచ్చేసరికి పారాగ్రాఫో, చాప్టరో పూర్తయ్యేలా జాగ్రత్త తీసుకోవటం జరిగింది. అలా చెయ్యటం కోసం, ఒక వాక్యం కుదించటమో పెంచటమో చెయ్యవలసి వచ్చింది. చాదస్తం తప్ప దీనివల్ల వచ్చే లాభం ఏమీ లేదు. ప్రతీ చిన్న విషయాన్ని ఇలా పాలిష్ చేసే 'పెర్‌ఫెక్షనిస్ట్ మనస్తత్వం' సమయపాలనకి బద్ధ శత్రువు.

3. ఇతర ప్రభావాలు: సిల్కీ జుట్టుపై ముత్యాల్లా పడే షాంపూ నీటి తుంపరలు, ఉడుకుతున్న పిజ్జా పై స్లో మోషన్లో పడే అందమైన టమాటా ముక్కలు, క్రికెటర్ ఎనర్జీ సీక్రెట్స్, పడిపోతున్న కూల్‌డ్రింక్ సీసాని గాలిలో పట్టుకునేందుకు కొండ మీద నుంచి దూకే ఫిల్మ్ స్టార్ల స్కై డైవింగ్... మన ఆలోచనల్ని అమ్మకందారులు ఆ విధంగా ప్రభావం చేస్తూ ఉంటారు. విలాసవంతమైన ఉత్పత్తులను అవసరమైనవిగా చేస్తారు. కొత్త సినిమా ఆకర్షణీయమైన ట్రెయిలర్లు మొదటి రోజే సినిమా చూడకుండా ఉండలేని పరిస్థితిని కలుగజేస్తాయి. జీన్స్ ప్రకటనలు, రంగురంగుల సెల్ ఫోన్ ప్రలోభాలు వల వేస్తూనే ఉంటాయి. ఇవన్నీ షాపింగ్‌కో, విండో షాపింగ్‌కో ప్రలోభ పెట్టి మన సమయాన్ని తినేస్తాయి.

4. ఇతరుల ప్రభావం: ఇతరులకి 'నో' చెప్పలేకపోవడం మరొక కారణం. మన కిష్టం లేకుండా ఒక్కోసారి ఇతరులు మన సమయాన్ని వృధా చేస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా ఫోన్లు వచ్చినప్పుడు, విషయం పూర్తవగానే, "ధన్యవాదాలు. నేను మీతో టచ్‌లో ఉంటాను. తరవాత మాట్లాడతాను" అని సంభాషణ తగ్గించటం ఒక పద్ధతి. గది గోడపై "సమయం కన్నా విలువైనది ఈ ప్రపంచంలో ఇంకేమీ లేదు", "ఎక్కువ మాట్లాడటం జ్ఞానాన్ని తక్కువ చేస్తుంది" లాంటి కొటేషన్స్ పెట్టుకుంటే మీ చుట్టూ ఉన్నవారు మీ సమయ ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తారు. 'మరీ స్కేలు పెట్టుకుని సమయాన్ని అంతలా కొలుచుకోవాలా' అంటే అది వేరే వాదన. ఒక్క విషయం గుర్తు పెట్టుకోండి. 'సుత్తి విషయాలు' మాట్లాడటం చాలా సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. ఆ సంతోషాన్ని పనిలేని వారికి వదిలిపెట్టండి. దాని కన్నా సంతోషాన్ని ఇచ్చే విషయాలు చాలా వున్నాయి. వాటిని గుర్తించండి.

ఈ క్రింది వారితో స్నేహం వల్ల మన సమయం వృధా అవుతుంది.

- మాటల అతిసార వ్యాధితో బాధపడేవారు (Diarrhea of talking).
- తమ భావాలు మన మీద రుద్దేవారు.
- వాదనల్తో మనల్ని ఒప్పించేందుకు మన సమయాన్ని వృధా చేసేవారు.
- రూమర్లను విస్తరింపచేయటం ద్వారా గుర్తింపు పొందాలనుకొనే గాస్సిపర్స్.
- సూడో తెలివితేటలతో మనపై అధికారాన్ని చెలాయించాలని అనుకొనేవారు.

నేను నాటకాలు వ్రాసే రోజుల్లో మా దర్శకుడు జీ.ఎల్. నరసింహారావు సమయపాలన కరెక్టుగా పాటించే వాడు. థియేటర్ ఖాళీగా ఉన్నాసరే సమయానికి తెర తీసేవాడు. తమ కోసం నాటక ప్రదర్శన ఆగదని ప్రేక్షకులకు క్రమక్రమంగా అర్థం అయింది. ఆ తరవాత సినిమాలాగే అతని నాటకాలకు కూడా వారు సమయానికి రావడం నేర్చుకున్నారు.

రైలు ఎక్కటందుకు స్టేషన్‌కి వెళ్ళేటప్పుడు ఆలస్యంగా వెళ్ళం. పెళ్ళికి కూడా టైమ్‌కి వెళ్తాం. ఆలస్యంగా వెళ్తే, మనం ఎందుకు వెళ్ళామో ఆ ఉద్దేశం నెరవేరదు. ప్రతీ విషయానికి ఇలా నియంత్రణ పెట్టుకోవాలి.

'కాలం ఇట్టే గడిచిపోతోంది' అంటారు కొంతమంది. కాదు. మనమే దాన్ని నిరుపయోగంగా ఖర్చుపెడతాము. ఒక పని ఎంత ఆలస్యం అవుతుందో తెలియని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, రిజర్వ్ లో మరొక పని పెట్టుకోవటం మంచిది. ఉదాహరణకి ఆఫీసులో సర్టిఫికేట్ తీసుకోవడానికి వెళ్ళినప్పుడు నిశ్చయంగా అక్కడ వేచి ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆ సమయంలో ఆఫీసర్ కేబిన్ బయట కూర్చొని లాప్‌టాప్‌లో పని చేసుకోవడం లాంటిదన్నమాట. టైం మేనేజ్‌మెంట్ నాలుగు ప్రశ్నలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. నాకేం కావాలి?
2. ఎందుకు కావాలి?
3. దాన్ని పొందటానికి ఎంత సేపు పని చేయాలి?
4. అది దొరక్కపోతే ఆ సమయాన్ని ఇంకా బాగా ఎలా వినియోగించుకోవాలి?

చిన్నచిన్న పనుల్లో కూడా సమయాన్ని ఆదా చేయవచ్చు. పొద్దున్నే ముఖ్యమైన పనులుంటే, రాత్రే షేవ్ చేసుకోవచ్చు. ప్రయాణంలో తీసుకు వెళ్ళవలసిన వస్తువులను ముందే సర్దుకోవటం, గడియారాన్ని (అలారం) మంచానికి దూరంగా పెట్టుకోవటం లాంటివి మంచి అలవాట్లు.

పేపర్ పూర్తిగా చదివితే గాని కొంతమంది రోజువారీ విధులు ప్రారంభించరు. రిటైరయిన వారికి ఇలాంటి అలవాట్లు బాగానే ఉంటాయి కానీ విజయ సోపానాలు ఎక్కేవారికి కాదు. రోజు రాత్రి పడుకోబోయేముందు, ఆరోజు ఎలా గడిపారని చూసుకుంటే మీకు ఏమనిపిస్తుంది? ఏదైనా ఉపయోగపడే పని, లేదా ఆనందం ఇచ్చేపని చేసినట్టూ అనిపిస్తుందా? రొటీన్‌గా మరొక రోజు అనిపిస్తుందా? ఒక ఫలవంతమైన పని పూర్తయిన రోజు, రాత్రి పట్టే నిద్రలో ఉండే ఆనందం మీకూ అనుభవంలోకి వచ్చే వుంటుంది కదా.

నిద్ర ప్రసక్తి వచ్చింది కాబట్టి మరొక విషయం చర్చిద్దాం. ఉత్పత్తి సమయాన్ని పెంచుకోవటానికి నిద్ర సమయాన్ని తగ్గించుకోవటం కన్నా మంచి మార్గం మరొకటి లేదు. అవసరమైన దానికన్నా మనం రెండు గంటలు ఎక్కువ నిద్రిస్తాం. సమయాన్ని వృధాచేసే అలవాట్లలో అతినిద్ర ఒకటి. దానికి లొంగిపోయే 'బానిస'లా కాకుండా, కటువైన 'నియంత'గా మారండి. "నిద్ర మనల్ని బీదలుగా మారుస్తుంది. మేల్కొని ఉంటే ఒక రొట్టె సంపాదించవచ్చు" అని బైబిల్ చెబుతుంది.

శీతాకాలంలో తెల్లవారుజామున లేవడం చాలా కష్టం అనుకుంటాం. వారం రోజులు ప్రాక్టీస్ చేస్తే అది అలవాటుగా మారుతుంది. నా కెరియర్ ప్రారంభంలో టైపు షార్ట్ హాండ్ నేర్చుకోవటం కోసం ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి బయలుదేరడానికి గంట ముందు నిద్రలేచేవాడ్ని. అందువల్ల తెల్లవారుజాము విధులను తొందరతొందరగా పూర్తి చేయవలసి వచ్చేది. మొత్తం అంతా గందరగోళం అయిపోయేది. చాలాసార్లు బస్సు మిస్సవ్వటం కూడా జరిగేది. ఆ ఆతృత, టెన్షన్, ఒత్తిడి రోజుమొత్తం మీద చాలా ప్రభావం చూపించేది. ఆ తరువాత కొంత కాలానికి మరో గంట ముందు లేవటం ప్రారంభించాను. ఆకస్మాత్తుగా మొత్తం అంతా నాటకీయంగా మారిపోయింది. కావలసినంత ఖాళీ దొరికింది. బస్‌స్టాప్‌లో పుస్తకం చదివేటందుకు కూడా కొంత సమయం మిగిలింది.

ఒకప్పుడు నేను తెల్లవారుజాము నిద్రని ఆనందించేవాడ్ని. ఆ తరవాత ప్రత్యూషపు గాలులను ఆస్వాదించడం మొదలుపెట్టాను. రెండూ బాగానే ఉన్నాయి. కానీ రెండోది ఇంకా 'ఫలవంతం'గా వుంది.

ఒక మనిషి పనుల ఒత్తిడితో బాగా కంగారు పడుతున్నాడంటే దానికి ఐదు కారణాలు ఉండవచ్చు.

1. పనుల ప్రాధాన్యతను సరైన క్రమంలో గుర్తించలేకపోవడం.
2. ప్రాధాన్యతను బట్టి పనులని చేయలేకపోవడం.
3. చేస్తున్న పని మధ్యలో మానేసి, మరో ఆకర్షణీయమైన పని మొదలుపెట్టటం.
4. ఎంపిక చేసుకున్న పనిని పూర్తి చేయాలన్న క్రమశిక్షణ లేకపోవటం.
5. ఆలస్యంగా లేవటం, బద్ధకంగా ఉండటం లాంటి మిగతా కారణాలు.

ఆఖరి కారణాన్ని అపరాధిగా భావిస్తాం మనం. కాదు... మొదటిదే కారణం.

"గాడిద కళ్ళ ముందు కేరెట్ వ్రేలాడ కడితే, అది ముందుకు నడుస్తూనే ఉంటుంది" అన్న పాత సామెత ఆధారంగా, 'పూర్వం పిరమిడ్లు కట్టేవారిని కొరడాల్తో కొట్టి పని చేయించేవారు. సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీల్లో డబ్బుతో కొట్టి పని చేయించుకుంటార'ని చెప్పే కార్టూన్ ఇది. కాని ఇక్కడ ఉద్దేశం అదికాదు. చేయవలసిన పనులు నాలుగున్నపుడు, ఆకర్షణీయమైన పనిని 'ఆఖరున' పెట్టుకుంటే మొదటి మూడు పనులు సమయానికి పూర్తవుతాయి. ఉదాహరణకి ఒక విద్యార్థికి ఆ రాత్రి: నోట్స్ పూర్తి చేయటం, తల్లికి వంటలో సహాయం చేయటం, సీ.డీలో అరగంట షో చూడటం మొదలైన పనులు ఐదారు ఉన్నాయనుకుందాం. సీ.డీ చూడటం అనేది చివర్న పెట్టుకుంటే మిగతా పనులన్నీ సమయానికి అయిపోతాయి.

వర్క్-ప్లాన్... మనసున మల్లెల ప్లానులూగెనె:

పనికి తగిన వాతావరణాన్ని రూపొందించుకోవటం మంచి మూడ్ క్రియేట్ చేస్తుంది. కొంతమంది ఎంత గొడవలోనైనా పనిచేసుకోగలరు. మరి కొంతమంది ప్రశాంతత ఇష్ట పడతారు. వ్రాసేటప్పుడు గదిలో అగరబత్తి పరిమళం, అక్వేరియంలో చేపలు, కిటికి అవతల పక్షులు వాటి శబ్దాలు ఉండటాన్ని నేను ఇష్టపడతాను.

కొంతమంది ఒకసారి ఒక పని మాత్రమే చేయగలరు. ఉదాహరణకి ఒక డైరెక్టర్ ఒక సినిమా చేస్తున్నప్పుడు, రెండో దాన్ని చేయడు. కొంతమంది ఒకేసారి మూడు నాలుగు తీస్తారు. ప్లానింగ్ విషయంలో ఈ క్రింది వ్యక్తులు రకరకాల సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు.

కంగాళీలు: వేగాన్ని ఇష్టపడే వీరు ఒకేసారి చాలా పనులు పూర్తి చేసేద్దాం అని ఉవ్విళ్ళూరుతూ ఉంటారు. అయితే దురదృష్టవశాత్తు వీరు తాము అనుకున్నంత సమర్థులు కాదు. అన్నీ ఒకేసారి మొదలుపెట్టి అయోమయం చెంది, ఆఖరికి దేన్నీ పూర్తి చేయకుండా వదిలేస్తారు. ఒక తండ్రి కొడుకుని ఐ.ఐ.టీ టాపర్‌గా, మరొక వైపు ఒలంపిక్స్‌లో దేశానికి ప్రతినిధిగా చూడాలనుకుంటాడు. మీకు గానీ ఇలాంటి మనస్తత్వం ఉంటే, ఒక పెద్ద పనిని చిన్నచిన్న భాగాలుగా విడగొట్టి, ప్రతి దానికి ఒక నిర్ణీత సమయం నిర్దేశించుకొని ఆ టైమ్‌లో పూర్తిచెయ్యండి.

తటస్థులు: ఇద్దరు గర్ల్ (బాయ్) ఫ్రెండ్స్‌లో ఎవర్ని చేసుకోవాలా అన్నది వీరి సమస్య. రెండు మూడు గమ్యాలు ఉన్నప్పుడు, లేదా ఒక గమ్యం చేరటానికి రెండు మూడు ఛాయిస్‌లు ఉన్నప్పుడు, తటస్థులు దేన్నీ ఎన్నుకోకుండా మరో 'ఆదర్శ పరిష్కారం' కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. ఇంటర్మీడియెట్ పాస్ అయ్యాక కూడా తరవాత ఏమి చదవాలా అనేది ఆఖరి తేదీ వరకూ వీళ్ళు నిర్ణయించుకోలేరు.

సూక్ష్మ విషయ నిరాసక్తులు: వీరు ఒక పని చాలా గొప్పగా ప్రారంభించి, అమలు జరిపేటప్పుడు మాత్రం ఓపిక కోల్పోతారు. చిన్నచిన్న వివరాల్లో తప్పు చేస్తూ ఉంటారు. ఒక పెద్ద పని కరెక్ట్ గా పూర్తి కావాలంటే దానికి "చిన్నచిన్న పనుల ప్రాముఖ్యత" ఎక్కువగా ఉన్న పరిస్థితులలో వీరు ఫెయిల్ అవుతూ ఉంటారు. ఉదాహరణకి బేలెన్స్ షీట్ తయారు చేయటాన్ని తీసుకుందాం. ఎక్కడ చిన్న లెక్క తప్పినా మొత్తం ఫెయిల్ అయిపోతుంది. అదే విధంగా ఒక గృహిణి వంట చాలా రుచికరంగా, అద్భుతంగా చేస్తుంది. కాని ప్రతిసారీ వంట పూర్తయ్యాక గ్యాస్ ఆపడం మర్చిపోతుంది. మరొక ఉదాహరణలో, ఒక బ్రిలియెంట్ స్టూడెంటు పరీక్ష వ్రాసిన తరువాత ఆన్సర్‌ని మళ్ళీ చెక్ చేయడు. లేదా ఆన్సర్ పేపర్లని సరి అయిన వరుస క్రమంలో కట్టడు.

వాగ్దాన పాలన:

వ్యక్తిత్వవికాస నిపుణులు, రచయితలు, స్వామీజీలు తమ బోధనల్లో "సమస్యల నుంచి బయటపడటం, ఆర్థిక విషయాల ప్రాముఖ్యత, భవబంధాలు తెంచుకోవటం, సమయపాలన" మొదలైనవాటి గురించి చెప్తారే తప్ప వాగ్దాన నిర్వాహణ, దాని ప్రాముఖ్యత (ప్రామిస్ మేనేజ్‌మెంట్) గురించి ఎక్కువ చెప్పరు. ఇచ్చిన మాటని నిలబెట్టుకోవటం మనిషి గౌరవాన్ని పెంచుతుంది.

క్రిస్టియానిటీలో వాగ్దానం (ప్రామిస్) వేరు, ప్రమాణం (ఓత్) వేరు. ముస్లిం ఫిలాసఫీ లో మాత్రం రెండూ ఒక్కటే. ఖురాన్ ప్రకారం మనం చేసే ప్రతీ వాగ్దానానికి దేవుడే సాక్షి.

సమాజంలో ఒక నమ్మకస్తుడిగా ఉండటం అంటే, తన అవసరాలకన్నా ఇతరుల పనులకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం. వాగ్దానం నిలబెట్టుకొనేవాడే వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకో గలడు. 'వాగ్దానం' మిత్రులతో సంబంధాల్ని బలోపేతం చేయకపోవచ్చు కానీ 'వాగ్దాన భంగం' ఖచ్చితంగా శత్రువులని తయారు చేస్తుంది. ఆ విషయం దృష్టిలో పెట్టుకుని, మీరు చేయగలిగిన పనులకి మాత్రమే భరోసా ఇవ్వండి.

వాగ్దానం చేసిన దాని కంటే ఎక్కువ ఇవ్వండి. తొందరగా ఇవ్వండి. అప్పిచ్చిన వాడిని మీ వెనుకే పరుగెత్తించుకోకండి. ఒక్కోసారి మీ అంచనాలు తారుమారు కావచ్చు. ఖచ్చితమైన తేదీకి కొంత మార్జిన్ కలపండి. మాట మీద నిలబడటానికి సాయశక్తులా ప్రయత్నించండి.

పిల్లలు తమ ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్ చూపించకుండా దాచటానికి కారణం 'భయం'. ఇది నేటి సమస్యని రేపటికి వాయిదా వెయ్యటం లాంటిది. చాలా విషయాల్లో మనం కూడా అలాగే ప్రవర్తిస్తాం. వాగ్దానం నెరవేర్చటం సాధ్యం కానప్పుడు మొహం చాటేస్తాం. మీ అసమర్థతను ముందుగానే ఒప్పుకోండి. ఉదాహరణకి, బకాయి తీర్చలేనేమో అన్న అనుమానం వస్తే, మీరు చెల్లిస్తానన్న తేదీకి కొన్ని రోజుల ముందే వెళ్ళి, ఇబ్బంది చెప్పి, క్షమాపణ వేడుకుంటే, అవతలవారికి మీ నిజాయితీ మీద నమ్మకం కుదురుతుంది. దాని ప్రభావం పాజిటివ్‌గా ఉంటుంది. ఆఖరి తేదీ అయిపోయాక కూడా మీరు కనపడకపోతే, అప్పిచ్చినవాడికి మీ మీద నమ్మకం పోతుంది. మిమ్మల్ని అతడు నిలదీసిన సమయంలో మీరెన్ని క్షమాపణలు చెప్పినా దానికి విలువుండదు.

భార్యాభర్తల సంబంధాలకీ, వాగ్దాన పాలనకీ దగ్గర సంబంధం ఉంది. జీవిత భాగస్వామిని మెప్పించటం కోసం వాగ్దానాలు చేసి, వాటిని పూర్తి చేయక పోవటం కంటే... వాగ్దానం చేయకుండా ఉండటం మంచిది.

కొత్త జంటకు పెద్దలు ఇచ్చే మొదటి సూచన "ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు అతిగా వాగ్దానాలు చేయకండి" అని. పుట్టిన రోజు మర్చిపోయిన విషయం కప్పిపుచ్చుకోవటం కోసం భర్త ఆడిన ఒక అబద్ధం, వంద అబద్ధాలకి దారి తీస్తుంది. అవతలవారికి విశ్వాసం తగ్గిపోతుంది. ఆ అపనమ్మకం అసహ్యంగా మారుతుంది.

ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి త్వరగా వచ్చేస్తానని పది సంవత్సరాలుగా వాగ్దానం చేస్తూన్న భర్త, ఎప్పుడూ తనమాట నిలబెట్టుకోలేదు అనుకుందాం. దీని ప్రభావం మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. 1. ఆమె చేసే రిపీటెడ్ కాల్స్ వల్ల తాను వేధింపబడినట్టు అతడు ఫీలౌతాడు. 2. చాలా రాత్రివరకూ ఎదురు చూసిన భార్య, భర్తకు ప్రేమ తగ్గిపోయిందని, తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడని అభిప్రాయపడుతుంది. 3. భర్త ఇంటికి రాగానే ఆమె తాలూకు అభద్రతాభావానికీ (insecured feeling), అతడి అపరాధ భావానికీ (guilt feeling) మధ్య జరిగే క్లాష్‌లో, తన అధికారంతో ఆమెని ఎదుర్కోవటానికి భర్త ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఈ పరిణామక్రమంలో మాటా మాటా పెరుగుతుంది.

చాలామంది క్యాజువల్‌గా "రెండు రోజుల తరువాత ఫోన్ చేస్తాను. కలుద్దాం" అంటారు. ఇవతల వ్యక్తి ఆ మాటల్ని సీరియస్‌గా తీసుకొనేవాడైతే రెండు రోజుల తరువాత ఆ వాగ్దానం చేసిన వ్యక్తి ఫోన్‌కాల్ కోసం చూస్తూనే ఉంటాడు.

ఒక వ్యక్తి తాను ఆడిన మాట తరచూ తప్పుతూ ఉంటే, దానికి కూడా అయిదు కారణాలు ఉండవచ్చు.

1. తన శక్తి సామర్థ్యాలకు మించి అతను వాగ్దానాలు చేస్తూ వుండి వుండవచ్చు.
2. వాగ్దానం చేసినవారు అతనికి ప్రాధాన్యత కలిగిన వ్యక్తులు అయ్యుండకపోవచ్చు.
3. అవతల వారి వల్ల అతనికేమీ లాభం లేకపోయి ఉండవచ్చు.
4. వారిని అతడు 'టేక్ ఇట్ గ్రాంటెడ్' గా తీసుకుంటూ వుండి వుండవచ్చు.
5. 'తన వాగ్దానం అవతల వారికి అంత ముఖ్యమైనది కాదు' అని అతడు భావిస్తూ ఉండి ఉండవచ్చు.

వాగ్దానభంగానికి పెద్ద పెద్ద కారణాలు కూడా ఏమీ ఉండనవసరం లేదు. ఒక గుమస్తా ఆఫీసర్‌గా ప్రమోట్ అయిన సందర్భంలో, స్టార్ హోటల్లో పార్టీ ఇస్తానని తోటివారికి వాగ్దానం చేసాడనుకుందాం. అతడంతకు ముందు ఎప్పుడూ అంత పెద్ద హోటల్‌కి వెళ్ళలేదు. అందువల్ల అతను పార్టీని ఎప్పటికప్పుడు పోస్ట్‌పోన్ చేస్తూనే ఉంటాడు. అలా చేయటానికి అతను చెప్పే కారణం "ఇంకా చాలా హోటల్స్‌లో వివరాలు కనుక్కుంటున్నాను... మెనూ చెక్ చేస్తున్నాను..." వగైరా.

సమస్యని చంపటానికి మూడు బాణాలు:

విజయ శిఖరం ఎక్కనీయకుండా మనిషిని ఆపేది 'సమస్య'. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే లేడిని ఎలా వేటాడాలా అన్న ఆలోచనతో పులి, పులి బారి నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలా అన్న ఆలోచనతో లేడి కళ్లు తెరుస్తాయి. ఇది అందరికీ తెలిసిన ఆటవిక న్యాయం. మన నాగరిక సమాజంలో ఇలాంటి భయాలేమీ లేవు. ఇది తెలిసి కూడా మనం చాలా సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటాం.

"అన్ని వైపులనుంచి శత్రువులు చుట్టు ముడుతున్నారు" అని అరిచాడు ఒక సైనికుడు. "గుడ్. మనం ఎటువైపున్నా అటాక్ చేయవచ్చన్న మాట" సమాధానం ఇచ్చాడు కల్నల్.

"సమస్య" అంటే ఏమిటి? ఆర్థిక, గృహ, వృత్తిపరమైన రంగాల్లో బాధనీ, ఇబ్బందినీ కలుగచేసేది. పగటిపూట దిగులుతో, రాత్రి పూట ఆలోచనలతో నిద్ర పట్టనివ్వకుండా చేసేది.

ఇది శారీరకం కావచ్చు, మానసికం కావచ్చు. నడుము నొప్పి, అనారోగ్యం, మిట్టమధ్యాహ్నం మండుటెండలో వెహికల్ ఆగిపోవటం, అర్ధరాత్రి ఏ.సి పనిచేయకపోవటం, జైల్లో చిప్పకూడు తినవలసి రావటం 'శారీరక' కష్టాలు. ఇంట్లో జీవిత భాగస్వామితో బాధలు, బయట అవమానాలు, రేపటి పట్ల భయం, దగ్గరవారి మరణం మొదలైనవి 'మానసిక' బాధలకి ఉదాహరణలు.

"సమస్యలు క్లిష్టమైనవి కాబట్టి వాటిని మనం ధైర్యంతో ఎదుర్కోనలేము" అన్న సిద్ధాంతం తప్పు. మనం ధైర్యంతో ఎదుర్కోలేకపోబట్టే సమస్యలు క్లిష్టమౌతాయి. నరకం (సమస్య) లో ఉన్నప్పుడు అక్కడే ఆగిపోతే, శాశ్వతంగా అక్కడే ఉండిపోతాం. అడుగు ముందుకు వేస్తే... బయటపడటానికి కనీసం 'సగం అవకాశం' ఉంటుంది. మూల కారణం తెలుసుకోవటమే సమస్యకు సిసలైన మందు.

వింధ్యారణ్య ప్రాంత లోయలో ఒక చిన్న పల్లె ఉంది. పచ్చటి చెట్ల మధ్య సంతోషంగా కాలం గడిపే ఆ గిరిజనులకి ఆకస్మాత్తుగా ఒక విపత్తు వచ్చి పడింది. గుంపులు గుంపులుగా పులులు వచ్చి వాళ్ళ ఆవుల్నీ, గేదెల్నీ పొట్టన పెట్టుకోవటమే కాక ఇళ్ళ మీద కూడా దాడి చేయసాగాయి.

ఆ గ్రామస్థులు ద్రోణాచార్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళి శరణు వేడారు. వాళ్ళని రక్షించడం కోసం ద్రోణుడు ధర్మరాజుని పంపాడు.

ధర్మరాజు వెళ్ళి పులుల దాడి కోసం ఆ గ్రామంలో కొన్ని రోజులపాటూ ఓపిగ్గా ఎదురు చూసాడు. అవి వచ్చినప్పుడు వాటి నాయకుడ్ని చంపి, మిగతా వాటిని పాలద్రోలాడు. విజయోత్సాహంతో గిరిజనులు నాట్యాలు చేశారు. ధర్మరాజుకి ఘనంగా సన్మానం చేసి పంపారు.

కానీ వాళ్ళ సంతోషం ఎక్కువ కాలం నిలవలేదు. నెల తిరిగేసరికి ఆ క్రూర మృగాలు ఈసారి మరింత పెద్ద గుంపుగా గ్రామం మీద పడ్డాయి.

ద్రోణుడు భీముడ్ని పంపాడు. భీముడి ఆయుధం 'గద'. ప్రపంచంలోకెల్లా గొప్ప ఆయుధాల్లో అది ఒకటి. అయితే అది ఏనుగుని సంహరించగలదు, రథాల్ని బద్దలగొట్టగలదు. అంతే తప్ప 'చురుకైన' పులుల మీద ఏ ప్రభావమూ చూపించలేక పోయింది. భీముడు క్షతగాత్రుడై పడిపోయాడు. అప్పుడు అర్జునుడ్ని పంపగా, అతను వెళ్ళి తన విలువిద్యా నైపుణ్యంతో అన్ని పెద్దపులుల్ని చంపి తన సోదరుడిని రక్షించి వెనక్కి తెచ్చాడు. ద్రోణుడు అర్జునుడ్ని అభినందించాడు.

అయితే సమస్య తీరలేదు. ఏడాది తిరిగేసరికి యవ్వనంతో బలసిన తరువాతి తరం పులులు గ్రామం మీద భయంకరంగా దాడి చేశాయి. గ్రామస్తులు మళ్ళీ వెళ్ళి ద్రోణుణ్ణి శరణు వేడారు. అతడు ఈసారి ఆఖరి ఇద్దరినీ పంపించాడు.

నకులసహదేవులు వెంటనే రంగంలోకి దిగలేదు. ముందు గ్రామ పరిసర ప్రాంతాలని పరిశీలించారు. గ్రామం చుట్టూ కందకాలు తవ్వించే పని నకులుడు చేపడితే, సహదేవుడు వారికి తగినంత ధైర్యాన్నిచ్చి పులులతో ఎలా యుద్ధం చేయాలో వాళ్ళకి నేర్పి యుద్ధానికి సంసిద్ధం చేసాడు. ఈసారి పులులు దండెత్తినప్పుడు ఏమాత్రం ప్రాణ నష్టం లేకుండా గ్రామస్థులే వాటిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొని తరిమికొట్టారు. తిరిగివచ్చిన నకులసహదేవుల్ని "ఇది నిశ్చయంగా మీ విజయం" అంటూ ద్రోణుడు పొగిడాడు.

ఈ కథ మూడు సూత్రాల్ని చెపుతుంది.

- ఒక సమస్య తాలూకు కొమ్మల్ని కత్తిరిస్తే, తాత్కాలిక విజయం దొరుకుతుందేమో తప్ప పరిష్కారం దొరకదు.
- మన ఆయుధం ఎంత గొప్పదైనా, సమస్యని పరిష్కరించేదిగా ఉండాలే తప్ప కేవలం గొప్పదిగా ఉన్నంత మాత్రాన దానితో సమస్యని పరిష్కరించలేం.
- సమస్యని ఎదుర్కోవడానికి ముందు దాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి, ఏ ఆయుధం వాడాలో తెలుసుకుంటే సగం సమస్య తీరినట్టే.

తొందరపాటుకీ సమయస్ఫూర్తికీ తేడా:

కొన్ని సమస్యలకి దీర్ఘంగా, లోతుగా అలోచించి నిర్ణయం తేసుకోవాలి. కొన్నిటికి క్షణాల్లో రంగంలోకి దూకాలి.గంటకి నూట నలభై కిలోమీటర్ల వేగంతో బంతి వస్తుంది. వదిలెయ్యాలా? గాలిలోకి లేపాలా? అన్న నిర్ణయం తీసుకోవటానికి 0.01 సెకండ్ సమయం మాత్రమే వుంటుంది. బంతి బౌండరీ లైను దాటితే నువ్వు హీరోవి. వికెట్టుకి తగుల్తే నువ్వు జీరోవి.

క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో భయపడకుండా, కంగారు పడకుండా, సరియైన కోణంలో సముచితమైన నిర్ణయాన్ని ఆలస్యం చేయకుండా తీసుకోవటం ఒక కళ. పెద్ద పెద్ద ఉద్యోగాల ఎంపికలో, విషయ పరిజ్ఞానం కన్నా, దీనికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు.

> **'నీ పుట్టినరోజు ఎప్పుడు' అని టీచర్ అడిగినప్పుడు 'పదమూడు అక్టోబర్' అని సమాధానం ఇచ్చాడు. 'ఏ సంవత్సరం' అని అడిగితే ఆ కొంటె పిల్లాడు 'ప్రతీ సంవత్సరం' అని బదులిచ్చాడు. అనుభవజ్ఞుడైన టీచర్ నవ్వి 'నేను నీ వార్షికోత్సవాల గురించి అడగడం లేదు. పుట్టినరోజు ఎప్పుడు అని అడిగాను' అన్నాడు. స్పాంటేనియిటీ అంటే అది..!**

అయితే, తొందరపాటు వేరు. స్పాంటేనియిటీ వేరు. తొందరగా నిర్ణయం తీసుకోవడం, తొందరపడి ఇంటర్వ్యూల్లో సమాధానం చెప్పటం పొరపాట్లకి దారి తీస్తుంది. నేను నిర్వహించే సెమినార్లో ఈ ప్రశ్న అడుగుతాను.

"A, B లు ఇద్దరూ చెరో 94 పరుగుల వద్ద ఉన్నారు. అదే చివరి వికెట్. ఆఖరి రెండు బంతుల్లో ఏడు పరుగులు చేయాలి. ఆట పూర్తయ్యేసరికి వాళ్ళు అంతకన్నా ఎక్కువ పరుగులే చేసి గెలిచారు. ఫైనల్ స్కోర్లు A -100; B – 100. ఇదెలా సాధ్యం? దీనికి రెండు వేర్వేరు సమాధానాలు ఉన్నాయి. చెప్పండి" అని అడిగినప్పుడు దాదాపు 99% విద్యార్థులు టక్కున లేచి "వైడ్..." అనో, "నో బాల్... ఫ్రీ హిట్" అనో అరుస్తూ ఉంటారు. ఆ మూడూ తప్పు సమాధానాలే అని ఒక క్షణం ఆలోచిస్తే మీకే బోధపడుతుంది. ఏది సరియైన ఆన్సరో ఇక్కడ సమస్య కాదు. తొందరపడి నిర్ణయాలు తీసుకోవటం వల్ల వచ్చే ప్రమాదాన్ని చెప్పటమే ఈ ఉదాహరణ లక్ష్యం.

(సరైన సమాధానం కావాలంటే మీ పిల్లల్ని www.yandamoori.com చూడమనండి. ఇలాంటి పజిల్స్ 350 పైగా ఉంటాయి. వాళ్ళకి అలాంటి ఉత్సుకత కలిగించటం కోసమే ఇక్కడ సమాధానం ఇవ్వటం లేదు).

మాలో ఒక మెంబరు ఇంటర్వ్యూలో అభ్యర్థులని 'రాత్రికి రాత్రి అకస్మాత్తుగా మీ జెండర్ శాశ్వతంగా మారిపోతే మీరేం చేస్తారు?'అని అడిగాడు. 'ఇలాంటి ప్రశ్న ఏమిటా' అని అనుకొన్నాం. కాని తరువాత అందులో అర్థం తెలిసింది.

ఒక ప్రోజెక్ట్ మేనేజర్‌కి కావలసిన లక్షణాలు రెండు: అనుకోకుండా ప్రోజెక్ట్ ఫెయిలయి బెంబేలు పడితే, తన కింద వున్నవాళ్ళు కూడా అదే విధంగా నిరాశా నిస్పృహలకి లోనవుతారు. కాబట్టి నిబ్బరంగా ఉండగలగాలి..! రెండోది: 'ఏదన్నా ఊహించని ప్రశ్న ఎదురైనప్పుడు ఎంత తొందరగా ఆలోచించి నువ్వు సమాధానం చెప్తావు?' అనే దాని మీదే నీ తెలివితేటలు ఆధారపడి వుంటాయి.

మా ముఖ్యాధికారి ఇంటర్వ్యూలో అడిగిన పై ప్రశ్నలో ఈ విధమైన తర్కం ఉంది -అని మేము భావించాం. రకరకాల సమాధానాలు వచ్చాయి. కొంతమందైతే అసలే సమాధానమూ చెప్పలేదు. మరికొందరు చాలా ఎవేసివ్ గా "ఏం చేస్తాం? అలాగే కంటిన్యూ అయిపోతాం" లాంటి సమాధానాలు చెప్పారు.

ఒక ఉదాహరణ చెప్పమని కోరినప్పుడు అమ్మాయిలు "మేం అబ్బాయి అయితే రాత్రిపూట తొందరగా ఇంటికి రావలసిన పని లేదు, అర్ధరాత్రి వరకూ మోటర్ సైకిల్ మీద తిరగొచ్చు" వగైరా సమాధానాలు చెప్పారు. ఇవి కొంతలో కొంత బెటరు.

నారాయణమ్మ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్ అమ్మాయి మాత్రం మంచి సమాధానం చెప్పింది. ఆ సమాధానానికి కొంత నాటకీయత కలిపి వ్రాస్తాను: 'నా తల్లి తండ్రులకి నేనొక్కతే కూతుర్ని. నా తండ్రికి మోకాళ్ళ నొప్పులు. తెల్లవారు జామున లేచి కొబ్బరినూనె వేడిచేసి కాళ్ళకి రాస్తే తప్ప ఆయన మంచం దిగలేడు. నేను శాశ్వతంగా అబ్బాయినైపోయాను అని తెలిస్తే, నాన్న దగ్గరికి పరిగెత్తుకుని వెళ్ళి "నాన్నా..! ఇంకొన్ని రోజుల్లో నాకు పెళ్ళయి అత్తారింటికి వెళ్ళిపోతే నీ కాళ్ళకి ఇంత ప్రేమతో, శ్రద్ధతో, భక్తితో నూనె ఎవరు రాస్తారు' అని ఫీలవుతూ ఉండేదాన్ని. బహుశ భగవంతుడు నా ప్రార్థన విన్నాడేమో... శాశ్వతంగా నీ సేవ చేసుకోవడానికి వీలుగా నన్ను అబ్బాయిగా మార్చేసాడు' అని చెప్పి సంతోషిస్తాను" అంది.

స్పాంటేనియిటీకి ఇది పరాకాష్ట.

24 ని సింగిల్ డిజిట్ చేస్తే ఎంత? సమాధానం ఆరు. అలాగే 32 ని? సమాధానం అయిదు. ఇప్పుడు ఈ సంఖ్యలని ఆవిధంగా చెయ్యండి: 321, 53, 21, 64. చివరి అంకెకి మీ సమాధానం 'పది' అయితే, మీకు తొందరపాటు ఎక్కువ అన్న మాట. మీ పిల్లలతో, స్నేహితులతో ఈ ప్రయోగం చేసి చూడండి. చాలా మంది తప్పు చేస్తారు.

ఆలస్యం అమృతం విషం అంటారు ఒక వైపు. పరుగెత్తి పాలు తాగొద్దంటారు మరో వైపు. ఏది కరెక్టు? ఏ టైములో ఎలా చేయటం కరెక్టో తెలుసుకోవటం కరెక్టు.

కొత్తగా పెళ్లైన అమ్మాయికి ఒక హీరో అంటే తెగ పిచ్చి. ఆమె భర్తకి అసహ్యం. ఆ హీరో సినిమా చూడొద్దని కఠినంగా ఆంక్ష పెట్టాడనుకుందాం. అప్పుడా అమ్మాయి...

- అతడ్ని లెక్కచేయకుండా తన అభిమాన హీరో సినిమా చూడవచ్చు.
- నొప్పింపక తానొవ్వక రీతిలో అతనికి తెలియకుండా సినిమాకి వెళ్ళొచ్చు.
- ఆ హీరోలో ఉండే గొప్ప నటనా చాతుర్యాన్ని చెప్పి భర్తని ఒప్పించవచ్చు.
- పడక సత్యాగ్రహం లాంటి పద్ధతులద్వారా భర్తని లొంగ దీసుకోవచ్చు.
- భర్త ఆనందం కోసం మనస్ఫూర్తిగా ఆ హీరో సినిమాలు చూడటం మానెయ్యవచ్చు.

నిరాశతో నిరంతరం బాధపడటం కంటే, పై వాటిలో ఏదో ఒక మార్గాన్ని ఎన్నుకోవటం మేలు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్త ఫ్రాయిడ్ ఒక మంచి సూచన చేస్తూ, "నిరర్ధకమైన తన కోరికను 'మలుపు తిప్పడం' ద్వారా మనిషి మరింత మంచి మార్గంలో పయనించవచ్చు" అని అంటాడు. దీన్నే 'పాజిటివ్ ట్రాన్స్ఫర్ ఆఫ్ ఎమోషన్' అంటారు. "కాసింత శాడిజం ఉన్న వాళ్ళు బాక్సరో, రగ్బీ ప్లేయరో, సర్జనో లేక దంతవైద్యుడో అయితే ఆ నెగిటివిటి నుంచి ఎస్కేప్ అవ్వొచ్చు" అని సలహా ఇస్తాడు. ఉదాహరణ అంత బాగోకపోయినా కొంతవరకూ సత్యమేకదా. ఫ్రాయిడ్ థియరీ ప్రకారం, నిరంతరం రొమాంటిక్ ఆలోచనలతో సతమతమయ్యే విద్యార్థి, ఒక చిత్రకారుడిగానో లేదా కవిగానో మారితే తన బాధని సవ్యమైన మార్గంలో ప్రకటించవచ్చు.

ఒక కుర్రవాడు తన తాతగారి పల్లెటూరికి వెళ్తున్నప్పుడు, అక్కడ తోటల గురించి, పొలాల గురించి, చెరువులో ఈతకొట్టడం గురించి ఊహించుకుంటాడే తప్ప, అక్కడి ఎండ, పవర్ కట్, దోమల గురించి ఆలోచించడు. దీనివల్ల అతడు నెగెటివ్ విషయాల గురించి బాధ పడటం మానేసి, కేవలం ఆనందాన్ని మాత్రమే స్వీకరిస్తున్నాడన్న మాట.

(లోయనుంచి శిఖరానికి అధిరోహించాలంటే అలవర్చుకోవలసిన నాయకత్వ లక్షణాలూ, సమస్యల్ని పరిష్కరించవలసిన పద్ధతులూ ఇప్పటి వరకూ చర్చించాం. శిఖరారోహణకు అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా కావలసిన ఆఖరి అంశాన్ని ఇప్పుడు చర్చిద్దాం)

-oOo-

జ్ఞానం-పరిజ్ఞానం- తర్కం- లేటరల్ థింకింగ్

శరీరంలాగే, మెదడుకీ వ్యాయామం కావాలి. మెదడు రాపిడి పెరిగే కొద్దీ తెలివి పెరుగుతుంది. అదే విధంగా, చదివే కొద్దీ పరిజ్ఞానం పెరుగుతుంది.

పరిజ్ఞానం (knowledge) వేరు. తెలివి (intelligence) వేరు. ఒక లెక్కకి జవాబు చెప్పటానికి (లేదా సమస్యకి పరిష్కారం కనుక్కోవటానికి) తన నాలెడ్జ్ ఉపయోగించుకోవటాన్ని తెలివి అంటారు. Conversion of knowledge into solution is intelligence. ఈ రెంటికీ అనుభవం (experience) తోడయితే వచ్చేది జ్ఞానం (wisdom).

$(a+b)^2 = a^2+b^2+2ab$ అని స్కూల్లో చెప్తారు. అది నాలెడ్జ్. $(b+a)^2$ కి కూడా 'అదే జవాబు' అని తెలుసుకోవటం తెలివి. ఇది ఏ కాలేజీలోనూ చెప్పరు. $\sin\theta/\cos\theta=\tan\theta$ అని స్కూల్లో చెప్తారు. అది నాలెడ్జ్. $(\sin\theta/\cos\theta) \times (\tan\theta/\tan^2\theta)=1$ అని మనకున్న నాలెడ్జ్‌తో సమాధానం చెప్పటం తెలివి. ఎంత తొందరగా సమాధానం చెప్పగలమూ అన్నది ప్రతి స్పందన (reflex action).

ఫ్యాను సమస్య ప్లగ్‌లో వుందా, వైర్‌లో వుందా లేక ఫ్యాన్‌లో వుందా అనేది గుర్తించ గలగటం నాలెడ్జ్. ఫ్యాను విప్పి, అందులో మిస్టేక్ ఎక్కడ వుందో తెలుసుకోగలగటం అనుభవం. కరెంటు వైరుని ముట్టుకోకుండా వుండటం మెచ్యూరిటీ. తొందరగా రిపేరు చేయటం నైపుణ్యం. ఫ్యాను ఆగి పోవటానికి కారణం అది పాడవటమా, లేక కరెంటు లేదా అని అన్నిటి కన్నా ముందు చూసుకోవటం కామన్ సెన్స్.

సేమ్యాలు, యాలకులు, పంచదార కలసిన పాయసం జ్ఞానం..! తెలివి పంచదార. పాలు నాలెడ్జ్. సేమ్యాలు అనుభవాలు. యాలకులు తర్కం. జీడిపప్పు లేటరల్ థింకింగ్..! ఉట్టి సేమ్యాలు తినలేము. పది యాలకులు నోట్లో వేసుకుని నమలలేము. గుప్పెడు పంచదార తింటే మొహం మొత్తుతుంది. విడివిడిగా ఏవీ బాగోవు. అన్నీ కలిపితే వచ్చేది మధురమైన పాయసం.

"నీకు నువ్వే గురువ్వి" అంటారు జగత్ 'గురువై'న ఆదిశంకరాచార్య. వ్యక్తిత్వవికాసం కూడా అదే చెప్తుంది. జ్ఞానానికి మించిన పై మెట్టు లేదు.

నాలెడ్జ్ ఉన్న ప్రతీవాడూ తెలివైనవాడు కాకపోవచ్చు. తెలివైనవాడికి సాధారణంగా కాస్తో కూస్తో నాలెడ్జ్ ఉంటుంది. నాలెడ్జ్ లేకుండా, కేవలం తెలివి వున్నవాడిని 'అతి తెలివి గాడు' అంటాము. తెలివి లేకుండా కేవలం నాలెడ్జ్ వున్న వాడిని 'శుష్క పండితుడు' అంటాము.

జ్ఞానికి తెలివి, నాలెడ్జ్ రెండూ వుంటాయి. జ్ఞాని ఒక విద్యార్థిలా నిరంతరం నేర్చుకుంటూనే ఉంటాడు. నిరంతర అభ్యాసం అంటే ప్రస్తుతం ఉన్న విషయాలని మర్చి పోవటం కాదు. ప్రస్తుతం విద్యార్థులు మార్కుల కోసమే తప్ప నాలెడ్జ్ కోసం చదవటం లేదు. అందుకే పరీక్షలవగానే పాఠం మర్చి పోతున్నారు. చదువుని జ్ఞానంగా మార్చుకోకపోతే, ఎంత చదివినా వేస్ట్. 'చదువు పూర్తయి కాలేజీ నుంచి బయటకు వచ్చాక బుర్రలో ఏమి మిగిలిందో అదే 'చదువు' అన్నాడు స్కిన్నర్ అనే రచయిత.

ఎంటెక్ సివిల్ విద్యార్థులకి ఉపన్యాసం ఇస్తూ, సివిల్ ఇంజినీరింగ్‌లో జాగ్రఫీ తాలూకు ప్రాముఖ్యత గురించి చెప్పాను. దిక్కుల గురించీ, భారత దేశపు టోపోగ్రఫీ గురించీ వివరించాను. బోర్డు మీద భారత దేశపు మ్యాపు వేసి మూడు వైపుల సముద్రాల్నీ, ఉత్తర దిక్కున హిమాలయ పర్వతాల్ని వారికి చూపించాను. ఇదంతా ఏడో క్లాసులో చెపుతారు. మీకూ తెలుసు కదా! ఆ తరువాత ఆరుగురు విద్యార్థుల్ని స్టేజి మీదకు పిలిచి, కళ్ళు మూసుకుని తూర్పుకు తిరగమన్నాను. ఆ కాలేజిలో రెండు సంవత్సరాల నుంచీ చదువుతున్నా, తూర్పు ఎటువుందో తెలియక కొంతమంది అయోమయం చెందారు. మొత్తానికి అందరూ తూర్పుకి తిరిగాక, మూడు లెక్క బెట్టేలోగా వారిని బంగాళా ఖాతం వైపు తిరగమన్నాను. 'ఒకటి.. రెండు..మూడు..' అనే సరికి ఇద్దరు కుడిపక్కకి, ఒకళ్ళు వెనక్కి తిరిగారు. 'భారతదేశానికి బంగాళాఖాతం తూర్పునే వుంటుందనీ, ఎటూ తిరగనవసరం లేద'నీ చెప్పేసరికి ఆడిటోరియం ఘొల్లుమంది. ఇక్కడ ఉద్దేశం విద్యార్థుల్ని అవమానించడం కాదు. జ్ఞానానికీ చదువుకీ ఉన్న తేడా చెప్పటం మాత్రమే.

అయితే ఇదే కాలేజీలో కొంతమంది అద్భుతమైన మేధావులను కూడా చూసాను. వాళ్ళు ఉత్తరం వైపుకు తిరిగి వుండగా "మీ ఎదురుగా ఏ పర్వతాలున్నాయి?" అని అడిగినప్పుడు, ఒక అబ్బాయి "నేను ఏ దేశంలో వున్నాను?" అని ఎదురు ప్రశ్నించాడు. చాలా గొప్ప డౌటు ఇది. 'భారతదేశం' అని చెప్పినపుడు "ఉత్తర భారతమా? లేక దక్షిణమా?" అని తిరుగు ప్రశ్న వేశాడు. అతడి మేధా శక్తికి మనసులోనే మెచ్చుకుని, "దక్షిణం" అన్నప్పుడు "వింధ్య పర్వతాలు" అని సమాధానం ఇచ్చాడు. చాలా సమయస్ఫూర్తితో చెప్పిన సమాధానం ఇది.

అయితే దీనికి వ్యతిరేక వాదన కూడా ఉన్నది. అందుకు ఉదాహరణ కూడా పై కాలేజిలో జరిగిన సంఘటనే. సెమినార్ అయిపోయాక అక్కడ లెక్చరర్‌గా పనిచేస్తున్న ఒకామె,"దేశానికి ఏ దిక్కున ఏమి వున్నదీ తెలుకోనవసరం లేదు. తిరుపతి ఏ దిక్కున వున్నదో చూపించండి చూద్దాం" అంది. షాక్ తగిలినట్టయింది. నేను ఈ కోణం లోంచి ఆలోచించలేదు.

ఆమె అక్కడితో ఆగలేదు. "సచిన్ టెండూల్కర్, ఏ.ఆర్.రెహ్మాన్, విశ్వనాథన్ ఆనంద్‌లని ఈతరం జీనియస్‌లుగా ఒక ప్రఖ్యాత ఆంగ్లపత్రిక పేర్కొంది. 'తూర్పు వైపుకి నిలబడితే హిమాలయాలు కుడివైపా, ఎడమవైపా?' అని వాళ్ళని అడగండి. వాళ్ళు కూడా చెప్పలేకపోవచ్చు. ఇదంతా మీ శాడిజం. పాండిత్య ప్రకటన."

చెప్పుని పేడనీళ్ళలో ముంచి మొహంమీద కొట్టినట్టయింది. తమాయించుకుని అన్నాను, "మీరు చెపుతున్నది ఏదో సాధించి జీవితంలో స్థిరపడిన ప్రొఫెషనల్స్ గురించి. నేను అడుగుతున్నది విద్యార్థులని..! టెండూల్కర్‌కి తూర్పు ఎటుందో తెలియనవసరం లేదు. విద్యార్థులకి తెలియాలి. విద్యార్థిదశలో జ్ఞానం పట్ల ఉత్సాహం లేకపోతే ఎలా? సగటు విద్యార్థికి తెలియనవసరం లేకపోవచ్చు. మేధావి అవదలుచుకున్న వాడికి తెలియాలి. ప్లేటోలూ, గెలీలియోలూ విద్యార్థుల నుంచే పుడతారు. నేనిక్కడ క్లాసులు తీసుకుంటున్నది వీళ్ళలోంచి ఒక ఐన్‌స్టీన్నో, అబ్దుల్ కలాంనో తయారు చేద్దామని..! ఐశ్వర్యారాయ్‌ని గుర్తుపెట్టుకో గలిగే మెదడు, సౌదీ అరేబియాని కూడా గుర్తు పెట్టుకోగలదన్న నమ్మకం వాళ్ళలో కలుగచేయటానికి..! రొట్టెలు గోధుమ పిండితో చేస్తారని, గోధుమలు మరలో వేస్తే గోధుమ పిండి వస్తుందనీ తెలియక పోయినా పర్వాలేదంటారు మీరు. 'పాలు ఎలా తయారవుతాయి?' అన్న ప్రశ్నకి రేపు మీ కూతురు '...మిషన్లలో తయారు చేసి పాకెట్లలో పోసి అమ్ముతారు' అని చెప్పినా '...పర్లేదమ్మా. అది నీకు అవసరం లేదు. విశ్వనాథన్ ఆనంద్‌కి కూడా పాలు ఎలా వస్తాయో తెలీదు' అని అంటారు. మీ క్లాసులో నూడుల్స్ తినే నూటికి తొంభైమందికి మైదాపిండి ఎందులో నుంచి వస్తుందో తెలీదు. మీ థియరీ ప్రకారం తెలియకపోయినా పర్వాలేదు..." అన్నాను. ఇంత ఆవేశాన్ని ఆమె ఊహించలేదో... లేక 'తివిరి యిసుమున తైలంబు దీయవచ్చు- చేరి మూర్ఖుల మనసు రంజింపరాదు' అన్న పద్యం గుర్తొచ్చిందేమో... మౌనంగా అక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోయింది. నాకు చాలా గిల్టీగా అనిపించింది. ఎవరి వాదనలో తప్పున్నదో అర్థం కాలేదు. ఎవరి వాదనలు వారివి.

ఒక అమ్మాయి రంభావ్రతం చేసిందనుకుందాం. 'రంభావ్రతం' అనగానే ఇదేదో దేవలోకంలో రంభకి సంబంధించిన వ్రతమనుకుంటే పొరబాటే. రంభా వ్రతమనగా 'మంచి' భర్త కోసం జ్యేష్ఠ శుద్ధ తదియనాడు కన్నెపిల్లలు అరటి చెట్టు (రంభావృక్షం) ను పూజించడం. శివుడి కోసం పార్వతి చేసిందిట. సదరు రంభావ్రతం చేసిన ఆ పిల్లని ముత్తైదువులందరూ వెళ్ళి 'పవన్‌కల్యాణ్ లాంటి మూడో మొగుడు రావాల'ని ఆశీర్వదిస్తారు. అదే ఐశ్వర్యారాయ్ లాంటి అమ్మాయి కోసం ఒక వ్యక్తి అరచేతిని కోసుకుని, మెడలోతు నదిలో మునిగి, నీళ్ళల్లో రక్తం తర్పణంగా వదుల్తూ ప్రార్థిస్తున్నాడనుకోండి. 'మెంటల్' అంటారు. ఏ స్టేజ్ నుంచీ ఒక 'వ్రతం' ఒక 'మెంటల్' గా మారుతుంది?

టెక్నిక్స్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందా?

చెప్పటం కష్టం. మెమొరి టెక్నిక్స్ మీద ఒక నిర్వాహకుడు ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. బోర్డుపై రకరకాల గళ్ళు గీసి సభికుల్ని వివిధ అంకెలతో ఆ గళ్ళని నింపమన్నాడు. రెండు నిమిషాల తరువాత అవే అంకెల్ని వరుసగా చెప్పేశాడు. ఆ తరువాత ఒక్కొక్కర్నీ ఒక్కొక్క వస్తువు పేరు చెప్పమని దాదాపు యాభై వస్తువుల పేర్లు అదే క్రమంగా తిరిగి చెప్పాడు. సభికులందరూ కరతాళధ్వనులు చేశారు.

"మీ పిల్లలు నా దగ్గర చేరితే ఇంత అద్భుతమైన మెమొరీని వారం రోజుల్లో పొందగలుగుతారు" అన్నప్పుడు మాత్రం ఆడియన్స్‌లోంచి ఒక వ్యక్తి నిలబడి "...గతంలో మీరు ఈ విధంగానే ప్రకటించినప్పుడు మా అబ్బాయిని చేర్పించాను. ఏ ఉపయోగమూ కనపడలేదు" అన్నాడు. ఈ అనూహ్య పరిణామానికి అందరూ బిత్తరపోయారు.

"లోపం నాదికాదు. సరిగ్గా నేర్చుకోని మీ అబ్బాయిది" అని అన్నాడు ఆ నిపుణుడు. నిలబడ్డ వ్యక్తి కూడా అంత ధీమాగానే "మీరు చెప్పిందంతా కరెక్టుగా అమలు జరిగేటట్లయితే మీ పిల్లలకి ర్యాంక్ రావాలి కదా. వారికెందుకు రాలేదు?" అని ప్రశ్నించాడు.

స్టేజి మీదున్న నిపుణుడు ఈ పరిణామాన్ని ఊహించలేదు. సభలో కలకలం రేగింది. ముందే చెప్పినట్టు ప్రశ్నించటానికి నిలబడిన వ్యక్తి ముందే ప్రిపేరై వచ్చినట్టున్నాడు "...అంకెలు గుర్తు పెట్టుకోవడానికీ, వస్తువులు అదే క్రమంలో తిరిగి చెప్పటానికీ మీరు బోధించే టెక్నిక్స్ సరిపోతాయేమో గానీ, తెలివి పెంచుకోవటానికీ, సైన్స్ విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవడానికీ ఏ మాత్రమూ పనిచేయవు. కావాలంటే నేనొక పద్యం చెపుతాను. మీకు అరగంట టైమిస్తాను. తిరిగి ఆ పద్యాన్ని మళ్ళీ నాకు చెప్పండి" అన్నాడు.

సభలో అందరూ ఒక్కసారిగా చప్పట్లు కొట్టారు. ఈ లోపులో సభని నిర్వహిస్తున్న నిర్వాహకులు పరిగెత్తుకువచ్చి ఏదో సర్ది చెప్పి ఆ నిలుచున్న ఆయన్ని కూర్చోపెట్టారు.

ఆలోచిస్తే ఇదంతా నిజమే కదా అనిపించింది. ఈ మెమొరి టెక్నిక్సూ ఇవన్నీ పెగ్గింగ్ సిస్టం ద్వారా గుర్తుపెట్టుకునేలాగ చేస్తాయే తప్ప, శాశ్వతంగా గుర్తుండి పోయేలాగా కానీ, జ్ఞానాన్ని పెంపొందించే విధంగా కానీ సహాయ పడవనిపించింది.

అయితే ఈ మెమొరి టెక్నిక్స్ వల్ల, అబాకస్‌ల వల్ల మెదడు 'చురుగ్గా' మారుతుంది. ముఖ్యంగా 'తన మీద తనకి' నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. సభా పిరికితనం పోతుంది. ముందే చెప్పినట్టు జ్ఞానం వేరు, పరిజ్ఞానం వేరు. జ్ఞానానికి పరిజ్ఞానం మొదటి మెట్టు.

<u>జ్ఞానం = తెలివి + నాలెడ్జ్ + ప్రతిస్పందన + అనుభవం + సమస్యని అర్థం చేసుకుని వత్తిడిలో ఆలోచించే విధానం + లాజిక్ + సమయస్ఫూర్తి + లేటరల్ థింకింగ్</u>

తర్కం:

దాదాపు పది సంవత్సరాల క్రితం అబాకస్ వారు నిర్వహించే సభకి ఆహ్వానించటం కోసం నిర్వాహకులు మా ఇంటికి వచ్చారు. వారితో పాటు వారి పిల్లల్ని కూడా తీసుకు వచ్చారు. పిల్లలిద్దరూ చాలా చురుగ్గా వున్నారు. పెద్ద పెద్ద గుణింతాలక్కూడా క్షణాల్లో జవాబు చెప్పారు. అయితే "ఒక పిల్లి ఒక అడుగు ఎత్తు మీద నుంచి దూకితే ఒక కాలు విరిగితే రెండు అడుగుల మీదనుంచి దూకితే ఎన్ని కాళ్ళు విరుగుతాయి" అన్న ప్రశ్నకి 'రెండు' అన్నారు.

తమ పిల్లల్ని నేను ప్రశ్నలడిగే విధానం చూసి ఆ దంపతులు తమ తప్పు గ్రహించారు. అయిదు సంవత్సరాల తరవాత తిరిగి మళ్ళీ వారు నిర్వహించే సభకి వెళ్ళినపుడు, ఈ విషయం వారే ప్రస్తావిస్తూ '...తమ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకున్నామనీ, తాము నిర్వహించే అబాకస్ తరగతులలో అప్పటినుంచీ లెక్కలతో పాటు తర్కాన్ని కూడా ఒక సబ్జెక్టుగా ప్రవేశపెట్టామ'ని చెప్పినప్పుడు మనస్ఫూర్తిగా సంతోషించాను. తప్పులని సరిదిద్దుకోవటం కన్నా గొప్ప ప్రగతి మరేముంటుంది?

తర్కాన్ని ఇంగ్లీష్‌లో 'లాజిక్' అంటారు. మనకి తెలియనిది చాలా ఉండొచ్చు. కానీ లాజిక్ లేకుండా ఏదీ ఉండదు.

జ్ఞానదంతం వల్ల ఉపయోగం ఏమిటి? మన అయిదు వేళ్ళూ సమానంగా ఎందుకు వుండవు? మనం ఆర్పినట్టు, మాటిమాటికీ చిన్న పిల్లలు ఎందుకు కళ్ళరెప్పలు అల్లాడ్చరు? ఎందుకు పశువులు మాటి మాటికీ నాలుకతో ముక్కు రంధ్రాల్ని శుభ్రం చేసుకుంటాయి? టైట్‌గా మూత వున్న గోధుమ పిండి డబ్బాల్లోకి పురుగులు ఎలా చేరతాయి? ఎందుకు కుక్కలు నించుని, పిల్లులు కూర్చొని తింటాయి?

ముందే చెప్పినట్టు ప్రతి దానికీ తర్కం వుంటుంది. పై ప్రశ్నలకి సమాధానాలు ఆలోచిద్దాం. ఆనాది మానవులు పచ్చి మాంసాన్ని పళ్ళతో పీకి, వెనుక దంతాలతో నమిలేవాళ్ళు. అందుకే ఆ రోజుల్లో జ్ఞాన దంతాలు బలంగా పెరిగాయి. కానీ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ (మాంసాన్ని 'వుడకబెట్టి' తినడంతో) మనిషికి జ్ఞానదంతాల అవసరం తగ్గిపోయింది. ప్రస్తుతం అవి కేవలం డెంటిస్టుల ఫీజుకి ఉపయోగపడుతున్నాయంతే.

కోతులు చెట్లకొమ్మల్ని పట్టుకొని ఎగిరే క్రమంలో వాటి వేళ్ళు భిన్న రూపాల్లో ఎదిగాయి. బంతిని పట్టుకొన్నప్పుడు మన అన్ని వేళ్ళూ సమానంగా వుండటం గమనించ వచ్చు. కొమ్మల్ని పట్టుకొన్నప్పుడు ఉపయోగపడే సూత్రం కూడా ఇదే. వేళ్ళన్నీ ఒకే పొడవులో ఉండి వుంటే, ప్రతి దినం మన చిటికిన వేలికి దెబ్బ తగులుతూనే వుంటుంది.

కనుగుడ్డు మీద తడి సమానంగా సర్దటం కోసం మనుష్యులు మాటి మాటికీ కనురెప్పలు అల్లాడిస్తారు. పుట్టిన మొదటి ఒకటి రెండు మాసాల వరకూ పసిపిల్లల కళ్ళల్లో అసలు నీళ్ళే వుండవు. అందుకే వాళ్ళు కనురెప్పలార్పరు.

గోవుల ముక్కు దగ్గర వుండే గ్లాండ్స్ ఒక రకమైన ద్రవాన్ని విడుదల చేస్తాయి. తిండి జీర్ణం అవటానికి అవి సహాయం చేస్తాయి. అంతే కాకుండా పశువులు తరచూ వూపిరి తిత్తుల వ్యాధులతో బాధ పడుతూ వుంటాయి. ముక్కు తుడుచుకోవటానికి వాటి దగ్గర కర్చీఫులు ఉండకపోవడం కూడా ఒక కారణం.

గోధుమపిండి డబ్బాల్లో పెట్టి మూత పెట్టక ముందే వాటిల్లో పురుగుల తాలూకు గుడ్లు వుంటాయి. అవి లోపల పరిణితి చెందుతాయి. తాము సంపాదించిన ఆహారాన్ని కుక్కలు మిగతావాటితో పోరాడి నిలుపుకోవాలి. పిల్లులకి ఆ అవసరం లేదు. దొంగిలించిన ఆహారాన్ని తీరిగ్గా మారుమూల ప్రాంతంలో కూర్చుని తింటాయి.

ఇలా ప్రతిదానికీ తర్కం ఉన్నది. తర్కం మనిషి జీవితానికి గాఢంగా పెనవేసుకు పోయింది. మేధావిని చేసింది. ఆపిల్ కింద పడ్డప్పుడు 'అది పైకి ఎందుకు ఎగరలేదు' అన్న అనుమానమే న్యూటన్‌ని 'సర్' ఐజాక్ న్యూటన్‌గా మార్చింది.

ఈ ప్రపంచంలో చాలా విషయాలు మన 'ప్రస్తుత తర్కానికి/జ్ఞానానికి' అర్థమయ్యేవి కాకపోవచ్చు. అందుకనే, ఆత్మ అనేది తర్కరహితమైన భావన అని కొందరూ, వాస్తవం అని మరికొందరూ వాదిస్తే అందులో అభ్యంతరమేమీ లేదు. దాదాపు ముప్పయి సంవత్సరాల క్రితం 'చేతబడి' సైంటిఫిక్‌గా ఎలా సాధ్యం అవుతుందో నేను తులసీదళం అనే పుస్తకంలో వ్రాసినప్పుడు, కొంతమంది విమర్శకులు హేళన చేసారు. కానీ క్రమక్రమంగా అది సాధ్యమయ్యే విధానం మనం గమనించవచ్చు.

ప్రస్తుతం డొమినో వారు తమ పిజ్జాలని దూరప్రాంతాలకి కేవలం గూగుల్ మ్యాప్ సహాయంతో, డ్రైవర్ లేకుండా చిన్న సైజ్ హెలికాప్టర్‌ల ద్వారా పంపుతున్నారంటే నమ్మశక్యం కాదు. ఇంకొక అయిదు సంవత్సరాల్లో డ్రైవర్ లేని కార్లు మార్కెట్‌లోకి వచ్చేస్తాయి. మీరు రైల్లో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు ఎదురుగా కూర్చున్న అమ్మాయి మిమ్మల్నే తదేకంగా చూస్తుంటే, మీరు ముచ్చటపడి కాలర్ సర్దుకోనవసరంలేదు. ఆ అమ్మాయి కళ్ళజోడులో చిన్న స్విచ్ ఉండి ఉంటుంది. దాన్ని ఆన్ చేస్తే అడుగు దూరంలో ఒక టీ.వీ స్క్రీన్ ఏర్పడుతుంది. దాని మీద ఆమె ఒక సినిమాని చూస్తూ వుండవచ్చు. ఆ స్క్రీన్ మీకు కనబడదు. సైన్సు అంత పురోగతి చెందింది. ఇవన్నీ సాధ్యం అయినప్పుడు 'కేవలం తరంగాల ద్వారా అవతలి వ్యక్తిని బలహీనుణ్ణి చేసి చంపేయవచ్చు' అని తులసీదళంలో వ్రాసిన నా మాటలు నిజమవటానికి కూడా ఎంతో దూరం లేదు.

లేటరల్ థింకింగ్:

లేటరల్ థింకింగ్ అంటే, అందర్లా కాకుండా మరింత తార్కికంగా ఆలోచించే విధానం. "ఒకచోట పది కాకులు నేల మీద ఉన్నాయి. ఢామ్మని పేల్చి ఒకదాన్ని చంపితే అక్కడ ఎన్ని ఉంటాయి?" అన్న ప్రశ్నకి, "తుపాకి శబ్దానికి అన్నీ ఎగిరిపోతాయి" అనటం మామూలు తెలివి. "నేల మీద చచ్చిన కాకి ఉంటుంది" అనటం మంచి తెలివి. "చెప్పలేము. ఆ శబ్దానికి మరొక దానికి హార్ట్-అటాక్ రా వొచ్చుకదా" అని చెప్పటం లేటరల్ థింకింగ్.

లేటరల్ థింకింగ్ వేరు, అతి తెలివి వేరు. దాదాపు నలభై సంవత్సరాల క్రితం చందమామలో నేను వ్రాసిన కథ ఇది. అతి తెలివికి ఒక ఉదాహరణ.

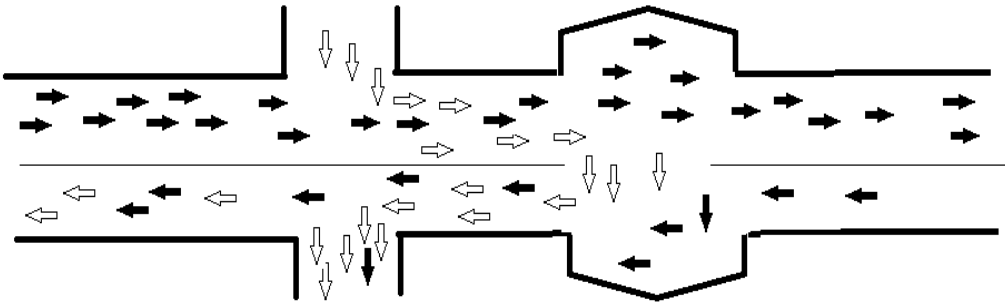
> **రోజంతా యాచించినా ఏమీ దొరక్కపోయే సరికి ఒక బిచ్చగాడు గుడికి వెళ్ళి భగవంతుడ్ని "దేవా ఈ రోజు నాకేదన్నా దొరికేట్టు చేయి. అందులో సగం నీకిస్తాను" అని కోరుకున్నాడు. అతడికి సంభ్రమం కలిగేలా రోడ్డుమీద రెండు వందల వరహాలున్న ఒక సంచి అతడికి దొరికింది. ఆ ఆనందంలో అతడు వారం రోజులపాటు మొత్తం ఖర్చుపెట్టేశాడు. ఆ తరువాత పాపభీతి పట్టుకుంది.**
>
> **భగవంతుడికి వందరూపాయలు బాకీ పడ్డానన్న భయంతో రాత్రి పూట నిద్ర పట్టడం మానేసింది. అంతలో అతడికి చప్పున ఒక ఆలోచన వచ్చి, మళ్ళీ తిరిగి గుడికి వెళ్ళి "భగవంతుడా, ఇంకో రెండొందల రూపాయలు నాకు దొరికేలా చెయ్యి. అందులో సగం నీకిస్తాను" అన్నాడు. ఆ రోజు అతడికేమీ దొరకలేదు. భగవంతుడికి బాకీ తీరిపోయిందన్న సంతృప్తితో హాయిగా నిద్ర పోయాడు.**

లేటరల్ థింకింగ్‌కి పెద్ద పెద్ద ఉదాహరణలు కూడా అవసరం లేదు. వంటలో కూడా లేటరల్ థింకింగ్ వుంటుంది. వివిధ రకాల కూరగాయ ముక్కలు, సాంబారు పొడి, చింతపండు, ఒక చుక్క నెయ్యి కలిపి బియ్యంతో కలిపి ఉడక బెడితే పదినిమిషాలలో మంచి బిస్మిల్లా బాత్ తయారు చేయవచ్చన్నది కూడా లేటరల్ థింకింగే. బీరకాయ తొక్కతో అద్భుతంగా పచ్చడి చేసేవాళ్ళున్నారు.

> **1970 ప్రాంతంలో కలకత్తాలో జన్మించిన ఒక చైనా వంటవాడికి ఒక కొత్త ఆలోచన వచ్చింది. కార్న్ ఫ్లోర్‌లో చికెన్ ముక్కల్ని వేపి, అల్లం వెల్లుల్ని ముక్కలుగా తరిమి అందరూ వాడే మసాలాకు బదులు సోయాసాస్ కలిపి ఒక కొత్తరకం వంటకం తయారు చేశాడు. అది ఎంత పాపులర్ అయిందంటే కొద్ది రోజుల్లో ప్రపంచంలోనే అతి రుచికరమైన డిష్‌గా విశ్వవ్యాప్తం అయిపోయింది. దాంట్లోనే వెజిటేరియన్ కూడా వచ్చింది. ఆ డిష్ పేరు చికెన్ మంచూరియా.**

నా స్నేహితుడు హోటల్ స్థాపించినప్పుడు ఒక సలహా ఇచ్చాను. కాఫీ ఆర్డర్ ఇచ్చినప్పుడు అక్కడి వెయిటర్ "షుగర్ మీడియమా, ఫుల్లా, తక్కువా? లైట్‌గానా, స్ట్రాంగ్‌గానా" అనడుగుతాడు. బిర్యానీ ఆర్డరు చేస్తే ఎంత కారంగా ఉండాలో మననే అడిగి తెలుసుకుంటాడు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలతో ఆ హోటల్ త్వరలోనే మంచి పేరు సంపాదించుకుంది. లేటరల్ థింకింగ్‌కి ఇదో ఉదాహరణ.

నాలుగు రోడ్లు కలిసే జంక్షన్‌లో చాలాసార్లు మనం వాహనాన్ని ఆపుచేసి విసుగ్గా పచ్చలైటు కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటాం. చిన్న మార్పు ద్వారా ఇలాంటి నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్లని నాలుగు రోడ్ల జంక్షన్ల అవసరం లేకుండా చేయవచ్చు. ఈ క్రింది బొమ్మ చూడండి. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే అది సాధ్యమన్న విషయం మీకు బోధ పడుతుంది.



హైదరాబాదులో రెండు మూడు చోట్ల ఇలాంటి ప్రయోగం జరిగింది. కానీ ఇది ఇంకా విస్తృతంగా ఎందుకు అమలు జరిగలేదో అర్థం కాదు. అయితే జంక్షనుకి కొంచెం దూరంలో రోడ్డు కొంచెం విశాలం చేయవలసి ఉంటుంది. అది సాధ్యం కాక బహుశా ఇలాంటి ఆలోచనని మన ట్రాఫిక్ డిపార్ట్‌మెంట్ వారు విరమించుకుని ఉండవచ్చు. ఏది ఏమైనా లేటరల్ థింకింగ్‌కి ఇది ఒక ఉదాహరణ.

టమోటా ఒక ఫ్రూట్ అని గ్రహించటం నాలెడ్జ్. దాన్ని ఫ్రూట్‌సలాడ్‌లో వెయ్యక పోవటం <u>జ్ఞానం</u>. పంచదార పాకంలో వేసిన టమోటాని ఫ్రూట్ సలాడ్ మీద అందంగా అమర్చటం <u>లేటరల్-థింకింగ్</u>. టమోటాల కన్నా చెర్రీస్ మరింత రుచికరంగా అమరుతాయని తెలుసుకోవటం <u>రేషనల్ థింకింగ్</u>. ఫ్రూట్ సలాడ్ని పెనం మీద వేపటం <u>స్టుపిడిటీ</u>.

పరిపక్వత (Maturity) కి పునాది స్టుపిడిటి:

జ్ఞానానికి వ్యతిరేకపదం స్టుపిడిటీ. ఈ పదాన్ని పదహారవ శతాబ్దం రోమన్ సంస్కృతిలో మొదట వాడేవారు. <u>తెలివితక్కువ పని చేసి మంచి ఫలితాన్ని ఆశించడమే స్టుపిడిటీ</u>. సుదీర్ఘమైన వాదనలో గొంతు చించుకొని అరిచే ఇద్దరు వ్యక్తులు కూడా ఈ కోవకి చెందుతారు. తమ అభిప్రాయాలే సరియైనవని నమ్మటమే మూర్ఖత్వం.

ఒక్కోసారి మనం మానసికంగా చాలా మెచ్యూర్ అయినట్టు, గతం కన్నా సమతుల్యంతో ఉన్నట్టు అనుకుంటాం. ఎల్లప్పుడూ అది నిజం కాకపోవచ్చు. మునుపటి అభిప్రాయాలకన్నా ప్రస్తుతం ఉన్న అభిప్రాయాలు కన్వీనియంట్‌గా ఉంటే, మనం ఆ విధంగా పొరపడే ప్రమాదం ఉంది.

ఒక అమ్మాయి ఒకర్ని ప్రేమించింది. ఏడాది ప్రేమాయణం సాగించి, అతడు ఇంకెవరినో పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. అమ్మాయి భోజనం మానేసి ఆర్నెల్లు ఏడ్చింది. మనసు గాయాలకి 'మరుపు' అనే ఆయింట్‌మెంటు రాస్తుందంటారు 'కాలం'. క్రమక్రమంగా కుదుటపడి, ఏడాదికి ఇంకెవరినో పెళ్ళి చేసుకుంది. ఇప్పుడు ఇద్దరు పిల్లలు. మంచి భర్త. గతం గుర్తు తెచ్చుకుని, "అది నేనేనా?... తల్చుకుంటే నవ్వొస్తుంది. ఎంత ఇమ్మెచ్యూర్‌గా ఏడ్చేదాన్ని " అనుకుంది.

ఆమె చెల్లెలు కూడా ఒక కుర్రవాడ్ని ప్రేమించి, ఆ విషయం అక్కకి చెప్పింది. ఇంతలో ఇంట్లో సంబంధాలు చూస్తే, ఒక్కరోజులో ఆ కుర్రవాడితో తెగదెంపులు చేసుకొని, నవ్వుతూ పెళ్ళి పీటల మీద కూర్చొని తాళి కట్టించుకుంది. "అదేమిటే... కనీసం కొద్దిగా కూడా బాధలేకుండా దుస్తులు మార్చినట్టు అలా ఒప్పేసుకున్నావేంటి?" అని ఆశ్చర్యపోతూ అడిగింది అక్క. "నువ్వు ఆర్నెల్లు ఏడ్చి ఏడ్చి కుదుటపడి పెళ్ళి చేసుకున్నావు. 'మెచ్యూరిటీ లేకుండా ఆర్నెల్లు ఏడ్చానేంటి?' అని ఆ తరవాత నాతో అన్నావు కూడా. ఇప్పుడు నేను క్షణం కూడా బాధపడకుండా పెళ్ళి చేసుకున్నాను, నీదా మెచ్యూరిటీ? లేక నాదా?" అని అడిగింది చెల్లి.

ఇది జరిగిన కొన్ని సంవత్సరాలకి ఆ చెల్లెలి భర్త షేర్లలో లక్షలు నష్టపోయాడు. భార్యాభర్తలిద్దరికి నెలరోజుల పాటు నిద్రలేదు. అదృష్టవశాత్తు మళ్ళీ షేరు ధరలు పెరిగాయి. దాని గురించి తల్చుకుంటూ "ఆ రోజుల్లో అంత చిన్న విషయానికి ఎంత బాధపడ్డాము" అని నవ్వుకున్నారు.

మరికొంత కాలానికి వాళ్ళ కొడుకు కులంగోత్రం లేని విదేశీ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. భార్యాభర్తలు మనసులోనే కుమిలిపోయారు. వచ్చిన కోడలు అద్భుతమైన అమ్మాయి. పది రోజుల్లో అందరి మనసులు చూరగొన్నది. "మనం మూర్ఖపు పట్టుదలతో ఉండి ఉంటే ఇంత మంచి అమ్మాయిని కోల్పోయేవాళ్ళం కదా" అని అనుకున్నారు.

దీన్నిబట్టి అర్థమయిందేమిటి? మెచ్యూరిటీ అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. భావోద్వేగాలు లేకపోవటం, దుఃఖానికి అతీతంగా ఉండటం మెచ్యూరిటి కాదు. ఆనందం విషాదం మిళితమైతేనే జీవితం.

జ్ఞానం ద్వారా వచ్చిన మెచ్యూరిటిని "అక్వైర్డ్ మెచ్యూరిటి", వయసుతోపాటు పెరిగే పరిపక్వతని “నేచురల్ మెచ్యూరిటీ” అంటారు. చిన్న పిల్లవాడు కాల్తున్న వాసన మాత్రమే గుర్తుపట్టగలడు. కాగితం కాలిన వాసనకీ, కుంపట్లో పడిన పాల వాసనకీ తేడా తెలుసుకో లేడు. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ అది కాగితమా, పాలా అనేది గ్రహించగలడు.

ఒక షేర్‌బ్రోకర్ ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న తరవాత అనుభవజ్ఞుడైన ‘బుల్’గానో, ‘బేర్’గానో మారతాడు. ఒక రాజకీయవేత్త ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొన్న తరవాత ‘లీడర్’గా పరిణితి చెందుతాడు. తమది ప్రేమా లేక ఆకర్షణా అని పెళ్ళయిన తరువాతే తెలుసుకోగలరు యువతీ యువకులు. ప్రేమకీ, ఆకర్షణకీ తేడా తెలుసుకోలేని కుర్రవాడు పెళ్ళి చేసుకున్న తరువాత వేదాంతిగా పరిణితి చెందుతాడు.

అనుభవం వల్ల జ్ఞానం వస్తుంది. జ్ఞానం మనిషిని జ్వలింపజేస్తుంది. కానీ ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. విషాదం మన చేతుల్లో లేదు. కాని దానిపట్ల మన ప్రతిస్పందన మాత్రం మన ఆధీనంలోనే ఉంటుంది. ‘బాధని ఎంతతొందరగా వదిలించు కుంటావు, ఎంత ఎక్కువకాలం ఆనంద పరమైన భావోద్వేగాలతో బ్రతుకుతావు’ అన్నదే మెచ్యూరిటీ.

ఈ సందర్భంగా నాపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపించిన వేదాంతి గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని చెప్పాలి. అతని పేరు ఎపిక్యురస్. ‘తిను, తాగు, సంతోషంగా ఉండు’ అన్న సామెతని ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకొచ్చినది అతడేనని చాలా మంది అతడి గురించి తప్పుగా మాట్లాడతారు. అతని జీవితం గురించి పూర్తిగా చదవకముందు నాకు కూడా అతడిపై అలాంటి అభిప్రాయమే ఉండేది. కానీ అర్థం చేసుకున్నాక అతడి జీవనవిధానం చాలా స్ఫూర్తినిచ్చింది. మిగతా సాధువుల్లాగా కాక "పేషన్‌తో జీవించు. ఆనందించడానికి పని చెయ్యి. పంచుకోవటానికి సంపాదించు. ఇవ్వటాన్ని ఆనందించు. దాచుకోవటాన్ని విసర్జించు” అని అతడు కొత్త థియరీ చెప్పాడు.

అతని గురించి ఒక భారతీయ తత్వవేత్త ఇలా అంటాడు. "రెండువేల సంవత్సరాల క్రితం గ్రీసులో పుట్టిన వ్యక్తితో నాకొక లోతైన అనుబంధం ఏర్పడింది. అతడి పేరే ఎపిక్యురస్. ‘మతానికి వ్యతిరేకంగా ఉండే మొట్టమొదటి మెటీరియలిస్ట్’ అని అతని గురించి అందరూ అనుకుంటారు. కానీ కాదు. అతడిది సహజమైన మతం. తన మతం ఏమిటో దాన్ని ఆచరించే వ్యక్తి..! బుద్ధుడు, మహావీర్ లాంటివారి మతం కాదు ఇతడిది. వారు అనవసరమైన వాటినన్నిటిని జయించారు. సాధారణ జీవనాన్ని గడిపేటందుకు ఆస్తులను, అంతస్థులను వదిలేసారు. జీవితాన్ని ఒక గాడిలో పెట్టుకున్నారు. కాని ‘ఎక్కడైతే క్రమశిక్షణ ఉన్నదో అక్కడ సంక్లిష్టత ఉంటుంది’ అంటాడు ఎపిక్యురస్.

అతడు 'అరిస్టాటిల్'లా ఎకాడమీ గాని, 'ప్లాటో'లా స్కూల్ గాని పెట్టలేదు. ఒక చిన్న తోటలో తన స్నేహితులతో కలిసి చాలా సాధారణ జీవితాన్ని గడిపాడు. అతడు భోగ పూరితమైన, విలాసవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడని భావించి ఆ దేశపు రాజు 'తిను, తాగు, ఆనందంగా ఉండు' అనేదే కనుక అతని సందేశమైతే, 'వారి విలాసాలకి అడ్డుకట్ట వేస్తాను. పన్ను కట్టకపోతే బంధించి శిక్షిస్తాను...' అనుకొని ఎపిక్యురస్ నివసించే తోటకి వెళ్ళాడు. చెట్లకు నీళ్ళు పోస్తూ సాధారణమైన జీవనాన్ని గడుపుతున్న అక్కడివారిని చూసి ఆశ్చర్యపోతాడు. కేవలం బ్రతకడానికి సరిపోయే వస్తువులు మాత్రమే వాళ్ళ దగ్గర ఉంటాయి. రాత్రి భోజనంలో రొట్టెకి రాసుకోవటానికి కనీసం వెన్న కూడా ఉండదు. కాని అందరూ ఉన్న ఆ రొట్టెల్నే ఒక గొప్ప విందులాగా ఆనందిస్తారు. భోజనం తరువాత నాట్యం చేస్తారు. ఆశ్చర్యపోయిన రాజు ఎపిక్యురస్‌ని "తిను, తాగు, ఆనందించు అనటంలో అర్థం ఏమిటి?" అని అడుగుతాడు.

అప్పుడు ఎపిక్యురస్ ఈ విధంగా చెప్తాడు: "రాజా..! మేము దేవుణ్ని ఏమీ కోరుకోవడంలేదు కనుక రేయి, పగలు ఇక్కడ ఆనందంగా, సుఖంగా జీవిస్తున్నాము. దేవుడే ఈ కష్టాలు సృష్టించాడని మీరు మనస్ఫూర్తిగా విశ్వసిస్తే, వాటి నుంచి విముక్తి కోసం తిరిగి *అతడినే* ప్రార్థించటంలో అర్థం ఏమైనా ఉన్నదా? ప్రజలందరూ తనని ప్రార్థించటం మర్చిపోతారేమో అన్న ఉద్దేశంతో గనక భగవంతుడు ఈ కష్టాలు సృష్టించి వుంటే, అతడికన్నా స్వార్ధపరుడు ఇంకెవరైనా ఉన్నారా? మీరు దేవుడి గురించి ఆలోచించకండి. పాపులకు, భయస్థులకూ మాత్రమే భగవంతుడి అవసరం ఉన్నది. చేతులు జోడించి ఆకాశం వైపు చూసి ప్రార్ధనలు చేయనవసరం లేదు. అది వెర్రితనం. భగవంతుడు అన్నిచోట్లా వ్యాపించి వున్నాడు. ప్రార్ధన ఒక వైఖరి. అది ఒక జీవిత విధానం. పుణ్యులకు జీవితమే భగవంతుడు. తెల్లవారుఝాము నుంచి సాయంసంధ్య వరకూ మనస్ఫూర్తిగా చేసే ప్రతీపనీ ప్రార్ధనే" అని వివరిస్తాడు.

"విజ్ఞులు మూర్ఖులు కారు. భగవంతుడు అన్ని చోట్ల ఉంటే మళ్ళీ అతడి కోసం ప్రత్యేకంగా గుడులూ, చర్చీలూ ఎందుకు కట్టారు?" అని ప్రశ్నించాడు రాజు.

"రాజా! అన్ని చోట్లా గాలి ఉన్నా పంకాలు ఎందుకు? పంకా సౌఖ్యం కావలసినవారికి భగవంతుడు. ప్రకృతి సుఖం కావలసినవారికి అవసరంలేదు." అతడి తర్కానికి సంతోషించిన రాజు "నేను మీ అందరికి మంచి బహుమతులు ఇద్దామనుకుంటున్నాను. ఏమి కావాలి?" అన్నప్పుడు ఎపిక్యురస్ "...క్షమించండి. మీరు గొప్ప రాజు. ఏదైనా ఇవ్వగలరు. కానీ మాకు వాటి అవసరం లేదు. మీరు గట్టిగా కోరితే మాకు కాస్త ఉప్పు, వెన్న పంపించండి" అంటాడు.

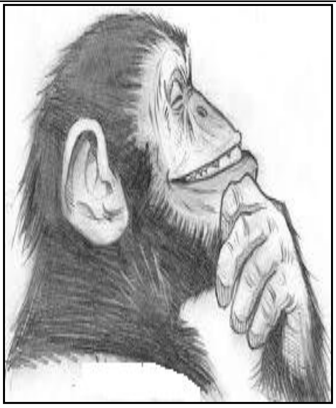
ఎపిక్యురస్ థియరీ ఈవిధంగా వుంటుంది:

- *కొందరు స్వార్థపరులు, కారణహీనులు మరియు బుద్ధిహీనులు. అయినా వారినిక్షమించు.*
- *కొందరు జనం నిన్ను దెప్పి పొడుస్తారు. గేలి చేస్తారు. అయినా సరే దయగా వుండు.*
- *నీవు కొంతమంది మోసపూరిత స్నేహితులను, నిజమైన శత్రువులను గెలవాల్సి వుంటుంది. అయినా ఓడకు.*
- *నీవు నిజాయితీ పరుడవూ, నమ్మకస్తుడవూ అయితే జనం నిన్ను మోసం చేస్తారు. అయినా నీ నిజాయితీని, నమ్మకాన్ని వదలకు.*
- *సంవత్సరాలు తరబడి కట్టింది ఒక్క రాత్రిలో కూలిపోవచ్చు. కట్టడం మానకు.*
- *నువ్వు గెలిస్తే, నవ్వితే జనం కుళ్ళుకుంటారు. అయినా సంతోషంగానే వుండు.*
- *నువ్వు చేసే మంచి పనులు జనం మర్చిపోవచ్చు. అయినా మంచినే చెయ్యి.*
- *నువ్వు ప్రపంచానికి శ్రేష్టమైనదాన్నివ్వు. అది ఈ ప్రపంచానికి సరిపోక పోవచ్చు. కానీ నువ్వు అత్యంత శ్రేష్టమైనదాన్ని ఇవ్వటం మానవద్దు.*
- *కడకు, చివరగా నీవు తెలుసుకొనేది, తేల్చుకొనేది నీలోని అంతరాత్మతో. జనం దాన్నేమీ చేయలేరు.*

“కొండల పైనుండే నిశ్శబ్దాన్ని వినగలగటం. సూర్యాస్తమయంలో సూర్యోదయాన్ని చూడగలగడం, విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండటం, సాధువుల చిరునవ్వు అర్థం చేసుకోవడం, ఇతరులపై ‘వారి భాషలో’ దయచూపటం నిజమైన ప్రార్థన.” అంటాడు ఎపిక్యురస్. విశ్వజనీయమైన ప్రేమకి ఇంతకన్న గొప్ప నిర్వచనం ఏముంటుంది?

నవ్వు ఒక కళ

మొగుడూ పెళ్ళాలు చంటాడిని తీసుకుని పెళ్ళికి వెళ్ళారు. పిల్లాడు బొద్దుగా, ఆరోగ్యంగా, నవ్వుతూ కేరింతలు కొడుతూ ఉన్నాడు. భర్త తన ప్రోడక్ట్‌ని సగర్వంగా ఎత్తుకుని అందరికీ చూపిస్తున్నాడు. ఇంతలో ఎవడో వాడి బుగ్గ గిల్లాడు. దాంతో వాడు ఏడుపు లంకించుకున్నాడు. ఇప్పుడు మొగుడు వాడిని ఓదారుస్తాడా? ఉహూ. భార్యతో "ఇదిగో... వీడిని కాస్త తీసుకో. ఏడుస్తున్నాడు" అంటాడు. ఏమన్నా అర్థమైందా? ఏడ్చేవాడిని అందరూ వదిలించుకుందామని చూస్తూంటారు. అవునా?



చిరునవ్వు ఆహ్లాదానికి చిహ్నం. ఆనందాన్ని వ్యక్తపరచడానికి నోటి కండరాల్ని వంచటం ద్వారా ఏర్పడే ముఖ కవళికే చిరునవ్వు. *ముప్పై మిలియన్ సంవత్సరాల క్రితం చింపాంజీల్లో భయానికి చిహ్నంగా ఈ చిరునవ్వు పుట్టింది అని బయాలజిస్టులు అంటారు. తమని వేటాడడానికి వచ్చే జంతువులకు "తాము సాధు జంతువులము" అని చెప్పే ప్రక్రియే తరువాత నవ్వుగా మారిందని వీరంటారు.*

సమస్యతో పోరాడే ఏకైక ఆయుధం చిరునవ్వు. జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే మనకున్న అనేక బాధల వెనక పెద్ద రీజన్స్ ఉండవు. నిజానికి 'చాలా' కారణాలు మనని అంత బాధపెట్టేవి కావు. పక్కవాడి గెలుపు, గర్ల్ ఫ్రెండ్ నిరాకరణ మొదలైన చిన్నచిన్న విషయాలే చాలు మనని బాధపెట్టడానికి..!

టెన్షన్లో ఉన్నప్పుడు మెదడులో హార్మోన్స్ వల్ల, మెడ దగ్గర చెమట పట్టడం, గొంతు తడి ఆరిపోవటం, చేతివేళ్ళు వణకటం లాంటివి జరుగుతూ ఉంటాయి. నవ్వు కొన్ని ఫీల్-గుడ్-న్యూరో ట్రాన్స్‌మిటర్స్‌ని విడుదల చేస్తుంది. అందువల్లే నవ్వుతూ పరీక్ష వ్రాయమని విద్యార్థులకు సలహాలిస్తాం.

బస్‌స్టాప్‌లో నవ్వుతూ నిల్చోనే అవసరం లేదు గానీ, ఇంటర్వ్యూలో ఆహ్లాదకరమైన నవ్వుతో జవాబు చెప్పటం కచ్చితంగా మంచి ఇంప్రెషన్ కలుగజేస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తు మన పెద్దలు సీరియస్‌నెస్‌ను జ్ఞానానికి, తెలివికి చిహ్నంగా మన నరనరాల్లో జీర్ణించి పోసారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని గట్టిగా నవ్వనివ్వరు. ఆలోచించండి. మీరు బిగ్గరగా నవ్వి ఎంత కాలం అయింది. ఒక దేశపు ప్రెసిడెంట్ గానీ, మల్టీ నేషనల్ కంపెనీ సి.ఈ.ఓ. గానీ నవ్వటం సాధారణంగా మనం చూడం.

కార్పొరేట్ కాలేజీల్లో విద్యార్థులు నవ్వేటందుకు అస్సలు అనుమతి ఇవ్వరు. క్లాసులో పాఠం చెప్తున్నప్పుడు ఒక పిల్లవాడు నవ్వుతూ విన్నాడనుకోండి. టీచరు మెచ్చుకోడు. 'సీరియస్‌గా విను' అంటాడు.

అంత వరకు ఎందుకు? మీరెప్పుడైనా ఒక సాధువు నవ్వటం చూశారా? "శిలువ మీద యేసు క్రీస్తు నవ్వుతూ ఉండి ఉంటే, అది 'పునర్జీవనం' కన్నా పెద్ద అద్భుతం అయ్యుండేది" అని ఓషో ఒక చోట అంటాడు. "రొమాన్స్‌లో కూడా మనం పాక్షికంగా ఉంటాము. కేవలం చిరునవ్వులోనే పరిపూర్ణంగా ఉంటాము" అంటాడు రొమాంటసిస్ట్ కవి విలియం వర్డ్స్‌వర్త్.

టీచర్, డాక్టర్, చర్చిఫాదర్, గుడిలో పూజారి... అందరూ సీరియస్‌గానే ఉండాలి. లేకపోతే ప్రజలు సీరియస్‌గా తీసుకోరు. మీరొక డాక్టర్ అయ్యుండి, ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉన్నట్టయితే రోగులు మిమ్మల్ని అంగీకరించరు. రోగికి సాధారణ జలుబున్నా సరే, అదేదో క్యాన్సర్ అన్నంత సీరియస్‌గా చెప్పాలి. నవ్వుతూ చెప్తే ఫీజు తగ్గించే ప్రమాదం ఉంది.

ఎయిర్ హోస్టెస్‌లు, టీ.వీ యాంకర్లు, పబ్లిక్ రిలేషన్ ఆఫీసర్లు మొదలైనవారికి ట్రెనింగ్ ఇస్తున్నప్పుడు 'నవ్వు' తాలూకు ప్రాముఖ్యత వాళ్ళకి చెప్తారు. నవ్వును నేర్చుకోగలమా? కచ్చితంగా..! అద్దంలో చూసుకొని ఒక ఇరవై రోజులు రిహార్సెల్స్ చేస్తే ఆ తేడా మీకే తెలుస్తుంది. <u>ప్రతిరోజు ప్రొద్దున్న లేవగానే బ్రష్ చేసుకోవడానికి ముందు అద్దం దగ్గర నిలబడి పది సెకన్ల పాటు నవ్వండి</u>. షేవింగ్ చేసుకుంటున్నప్పుడు, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, తల దువ్వు కుంటున్నప్పుడు (సన్నగా పాటల్ని ఎలాగైతే హమ్ చేస్తారో అలాగే) నవ్వటం కూడా సాధన చెయ్యండి. మిమ్మల్ని చూసి మీకే నవ్వు రాకపోతే ఇంకెవరు నవ్వుతారు?

పెళ్లంటే విరక్తి ఉన్న ఒక యువకుడు పెళ్ళిచూపులకు వెళ్ళాడు. ఆమెను చూడగానే అతడిలో ఏదో కదలిక మొదలైంది. పది నిముషాలు మాట్లాడి, ఆమె లోపలికి వెళ్తూవెళ్తూ వెనుతిరిగి అతడికి చిరునవ్వుతో నమస్కరించింది. ఆ సమయంలో ఆమె బుగ్గ మీద చిన్న డింపుల్ పడింది. అతడు దాన్లో పడ్డాడు. మూడు నెలల్లో ఆమెతో పెళ్ళి చేయకపోతే ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని తల్లిని బెదిరించాడు. పెళ్లైపోయింది. అయితే ఆ అమ్మాయి అత్తారింటికి వచ్చాక నవ్వటం మానేసింది. కొత్త వాతావరణం వల్ల కావచ్చు లేదా తల్లిదండ్రుల నుంచి దూరం అవ్వటం వల్ల కావచ్చు.

అతడు ఆమెను పార్కుకి తీసుకెళ్ళి నవ్వించేందుకు ప్రయత్నం చేసాడు. "డార్లింగ్. నేను నీ నవ్వుకే పడిపోయాను. మా ఇంట్లో కొత్తగా ఫీలవ్వకు. నా తల్లిని నీ తల్లిగా భావించు. నా అక్కని నీ అక్కగా భావించు. నన్ను నీ మొగుడిగా భావించు" అన్నాడు. ఆమె ఫక్కున నవ్వింది. తన ప్రయత్నం సఫలీకృతం అయినందుకు సంబరపడుతూ, "చూసావా నువ్వు నవ్వితే ఎంత బాగున్నావో" అన్నాడు అతడు. ఆమె మళ్ళీ నవ్వింది.

ఈ ఉదాహరణను నా సెమినార్స్‌లో చెప్తూ "మూడు నెలల క్రితం చూసిన ఒక అమ్మాయి నవ్వితే అంత అద్భుతంగా ఉన్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు అద్దంలో చూసి నవ్వుకున్నప్పుడు మీకెంత అద్భుతంగా ఉండాలి?" అంటాను. విద్యార్థులందరూ రిలాక్సింగ్‌గా చప్పట్లు కొడతారు.

ప్రశాంతమైన ముఖం మనసుకి చిహ్నం కావచ్చు. కానీ 'ప్రశాంతమైన నవ్వు' ఆత్మ తృప్తికి సూచిక. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు, గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా నవ్వండి. నవ్వుకోవటానికి పెద్దగా కారణాలు కూడా ఉండనక్కరలేదు. నలభై సంవత్సరాల క్రితం చందమామలో వ్రాసిన 'విదూషకుడు' అన్న కథని ఈ సందర్భంగా ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తాను.

ఒక రాజుగారు ఆస్థాన విదూషకుడి పదవికి చాటింపు వేయించాడు. కొన్ని వందలమంది విదూషకులు వచ్చి సభనలంకరించారు.

"తాను నవ్వకుండా ఇతరులను నవ్వించగలవాడే విదూషకుడు. ఆస్థాన విదూషకులు కాగోరేవారు ఆ సంగతి గుర్తుంచుకుని ఈ సభను నవ్వించ యత్నించండి" అన్నాడు రాజు.

ఒక్కొక్కరే లేచి తమకు తోచిన హాస్య ప్రసంగాలు చేశారు. శ్రోతలందరూ పోటీదార్లే గనక, వాళ్ళు ఏ ప్రసంగానికీ నవ్వలేదు. చివరకు ఒక పొట్టివాడు లేచి నిలబడ్డాడు. వాడు ఏం మాట్లాడతాడోనని అందరూ చూస్తున్నారు. వాడేమీ మాట్లాడలేదు. అందరికేసి చూస్తూ అలాగే నిలబడిపోయాడు. వాడి ఉద్దేశం ఏమిటో ఎవరికీ అంతు చిక్కలేదు. రాజుగారికి చాలా కోపం వస్తుందనీ, వాడికి శిక్ష పడుతుందనీ అందరూ అనుకున్నారు.

పొట్టివాడు దిక్కులు చూస్తూ చాలా సేపు అలాగే నిలబడి ఉన్న మీదట సభికులలో ఎవరో "చాల్లే వెళ్ళి కూర్చో" అన్నారు. వెంటనే పొట్టివాడు తన ఆసనం వద్దకు బయలుదేరాడు. రాజుగారు ఫక్కున నవ్వారు. వెంటనే సభికులందరూ కూడా నవ్వారు.

రాజుగారు ఆ పొట్టివాణ్ణే ఆస్థాన విదూషకుడుగా నియమించాడు.

మానసిక ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే నవ్వుని 'పేలవమైన' నవ్వు అంటాము. అవతల వాళ్ళని హేళన చేసే నవ్వుని వెక్కిరింత అంటాము. కళ్లతో నవ్వడాన్ని "డచ్‌మెన్ స్టైల్" అంటారు. ఇది మొహానికి చాలా అందాన్ని ఇస్తుంది. చాలా సులభంగా ప్రాక్టీసు చేయవచ్చు కూడా. మొహంలో కింద భాగాన్ని కాగితంతో కవర్ చేసి కళ్లవైపే దృష్టిపెట్టి నవ్వటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఇతరుల కోసం నవ్వకండి. నవ్వు మీ హృదయంలో నుంచి రావాలి. నిద్రలో నవ్వే శిశువులను చూడండి ఎంత స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా, అద్భుతంగా ఉంటుందో. అదే విధంగా మీ చిన్ననాటి అనుభూతులని నెమరు వేసుకుంటున్నప్పుడు గట్టిగా నవ్వేసెయ్యండి.

"లాఫింగ్ బుద్ధ" గురించి తెలియని వారుండరు. పెద్ద పొట్ట, చిన్న గుడ్డ సంచీ పట్టుకున్న లావుపాటి విగ్రహం. చాలామంది ఇతడిని గౌతమబుద్ధుడిగా అభిప్రాయపడతారు. తప్పు. బుద్ధుడు విగ్రహారాధన వద్దన్నాడు. అతడికి విగ్రహం ఏమిటి? ఇతడి పేరు బుదాయ్. చైనాలో ప్రతీ గుళ్ళోనూ, వ్యాపార సంస్థల్లోనూ, హోటళ్ళలోనూ, స్కూళ్ళలోనూ అతడి బొమ్మ కనపడుతుంది. ఎందుకు అందరికీ బుదాయి అంటే అంత ఇష్టం? ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండే ఫేస్ అది. దానికన్నా ముఖ్యంగా, అ ఫేస్ లో 'తృప్తి ' కొట్టొచ్చినట్టూ కనపడుతూ వుంటుంది. అతడి బొమ్మ ఎక్కడ వుంటే అక్కడ సిరి సంపదలుంటాయనీ, కష్టాలు రావనీ అంటారు. మరి బొమ్మకే అంత శక్తి ఉంటే, ఇంట్లో అలా సజీవంగా నవ్వే వ్యక్తి ఒకరుంటే ఎంత బావుంటుంది? అది మీరే ఎందుకు కాకూడదు?

ఆనందం-సంతోషం:

నిఘంటువు ప్రకారం ఈ రెండు పదాలకి అర్థం ఒకటే అయినా, వాడుకలో వేరు వేరుగా ఉంటాయి. పరీక్ష పాస్ అయ్యానని తెలిసినప్పుడు "చాలా సంతోషం వేసింది" అంటాం. సినిమా చూసి "చాలా సంతోషంగా ఫీలయ్యాను" అనము. సంతోషం ఒక అనుభూతి, తాత్కాలికమైన భావం. బాహ్యేంద్రియాలతో అది ఉద్దీపనం కాబడుతుంది. ఆనందం అంతర్గతం. ఒక ధర్మాన్ని నిర్వర్తించగా వచ్చే సంతృప్తి అని తత్వవేత్తలు చెప్తారు.

ఒక సమస్య తీరినప్పుడో, ఒక గమ్యాన్ని సాధించినప్పుడో, మంచి వార్త విన్నప్పుడో, ప్రేమలోనో ఆనందం కలుగుతుంది. ఆనందం నిరంతరం. సంతోషం తాత్కాలికం. ఆకలేసినప్పుడు భోజనం చేస్తే సంతోషం కలుగుతుంది. కాని దానికోసం ప్రతీ పది నిముషాలకీ భోజనం చేస్తూ ఉండలేము.

తాత్కాలిక ఆనందానికీ, శాశ్వత సంతోషానికి మధ్య తేడాని వివరించే ఒక గొప్ప ఉదాహరణ చదవండి. నేనూ నా స్నేహితుడూ కార్‌లో వెళుతుండగా మా ముందున్న కారు ఒక స్కూటరుని వెనుక నుంచి ఢీ కొట్టి వేగంగా వెళ్ళిపోయింది. స్కూటరు మీదున్న వ్యక్తి కింద పడిపోయాడు. అతడు మరణించాడనే అనుకున్నాం.

నా స్నేహితుడు ఎక్స్పర్ట్ డ్రైవరు. ముందున్న కార్‌ని ఛేజ్ చేసాడు. అయిదునిముషాల్లో పట్టుకున్నాం. కారు నడుపుతున్న వ్యక్తి దాని యజమానిలాగే కనబడ్డాడు. భయంతో వణికిపోతున్నాడు. భయంతో పాటు గిల్ట్ ఫీలింగ్ కూడా వుండటంతో షర్టు చమటతో తడిచిపోయింది. నా స్నేహితుడు చాలా బలంగా ఎత్తుగా వుంటాడు. అతడిని కొడతాడనే అనుకున్నాను.

నా స్నేహితుడు అతడి కార్లోనే కూర్చుని కారు వెనక్కి తిప్పమన్నాడు. ఆక్సిడెంట్ జరిగిన చోటికి తిరిగి వచ్చాము. అక్కడికి తీసుకొచ్చి పబ్లిక్ ముందు ఆ యజమానిని నిలదీస్తాడేమో అనుకున్నాను.

మేము అక్కడికి చేరుకొనే సరికి స్కూటరు మీదనుంచి పడిన వ్యక్తి తేరుకున్నాడు. ఎవరో అతడికి నీళ్ళు ఇచ్చినట్టున్నారు. షర్టు తడిచిపోయుంది. స్కూటర్ స్టార్ట్ చేసుకుని అతడు వెళ్ళిపోతున్నాడు. నా ఫ్రెండు మౌనంగా వుండటం నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగించింది.

స్కూటరిస్ట్ వెళ్ళిపోయాక నా స్నేహితుడు "ఇక మీరు వెళ్ళవచ్చు. ఈ రాత్రి మీకు హాయిగా నిద్ర పడుతుంది" అన్నాడు. అప్పుడు ఆ యజమాని మొహంలో కనబడిన రిలీఫ్‌ని నేనిప్పటికీ మరచిపోలేను. కేవలం రిలీఫే కాదు. గొప్ప కృతజ్ఞతా భావం. పబ్లిక్ ముందు నిలదీయకుండా ఉన్నందుకు కాదు. ఒక గొప్ప గిల్ట్ ఫీలింగ్ నుంచి తనని రక్షించినందుకు. రెండు చేతులూ జోడించి నమస్కరించాడు.

స్కూటరిస్టుని కొట్టి ఎవరికీ దొరకకుండా వెళ్ళిపోవటం తాత్కాలిక గెలుపుగా అనుకొని వుంటాడు ఆ కారు యజమాని. కానీ ఇప్పుడు జరిగింది మాత్రం అతడికి శాశ్వత ఆనందాన్ని ఇచ్చింది.

ఆనందం మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

- గతానికి సంబంధించిన ఆనందంలో తృప్తి, గర్వం ఉంటాయి. గతం గుర్తొచ్చి మనస్ఫూర్తిగా నవ్వగలిగినట్టయితే ఆ తృప్తికి మించింది మరేదీ లేదు.
- వర్తమానానికి సంబంధించిన ఆనందాన్ని 'సంతోషం' అంటారు. స్నేహితురాలి చిరునవ్వు, విహార యాత్ర, మంచి రొమాన్స్, వినోదభరితమైన సంఘటన మొదలైనవన్నీ ఆనందానికి కారణభూతులు.
- భవిష్యత్తుకి సంబంధించిన ఆనందం గమ్యాలపైన, తనపై తనకి వున్న నమ్మకం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

భవిష్యత్తుపై ఆసక్తితో ఎదురుచూడటంలో తప్పులేదు కానీ, ఆనందం ఇస్తుందో ఇవ్వదో తెలియని 'అస్పష్టమైన' భవిష్యత్తు కోసం వర్తమానాన్ని పాడుచేసుకోవడం నిరర్ధకం. తెలియని స్టేషన్‌లో రైలు దిగి, ఎక్కడో దూరాన మినుక్కు మినుక్కుమంటూ కనపడుతూన్న కాంతి వైపు చీకట్లో నడుస్తూ వెళ్ళటం లాంటిది ఇది.

తాగుబోతు భర్త పెట్టే బాధలని భరించలేక ఒక స్త్రీ చనిపోవాలని అనుకుంటుంది. కానీ కొడుకు కోసం జీవిస్తుంది. అందులో తప్పేంలేదు. కాని చిన్నచిన్న సుఖాలు, ఆనందాలు, సంతోషాలూ అన్నిటినీ త్యాగం చేస్తుంది. కేవలం కొడుకు తప్ప మరేమీ లేదనుకుంటుంది. అతడు పెరిగి పెద్దయి భార్యా విధేయుడైతే, తన ఆశలను మనవడి మీద పెట్టుకొని బ్రతకటం ప్రారంభిస్తుంది.

ఈ ఉదాహరణని కొంతమంది ఒప్పుకోకపోవచ్చు. ఆశే కదా జీవితం అని వాదించవచ్చు. కానీ కేవలం <u>ఒక్క ఆశ కోసం</u> మిగతా అన్నీ వదులుకోవటం, ఆ ఆశ ఫెయిల్ అయినప్పుడు మరొక 'నిరర్థకమైన' గమ్యం వైపు వెళ్ళటం ఆచరణీయం కాదు.

నాకు తెలిసిన ఒక అమ్మాయికి చదువు పూర్తయ్యాక చాలా కాలం ఉద్యోగం దొరకలేదు. చాలా బాధపడుతూ ఉండేది. చిన్న ఉద్యోగమైనా చాలనేది. నాలుగు సంవత్సరాల తరువాత ప్రభుత్వ ఉద్యోగం దొరికింది. చాలా ఆనందించింది కానీ అది ఎక్కువ కాలం నిలవలేదు. పై రాబడి ఉండే డిపార్ట్‌మెంట్‌కి బదిలి చెయ్యించుకోవాలని దాదాపు ఐదు సంవత్సరాలు కష్టపడింది. వాళ్ళని వీళ్ళని పట్టుకొని ఎలాగైతే ఆ విభాగానికి మారగలిగింది. దూర ప్రాంతానికి ట్రాన్స్ఫర్ అయ్యింది. అక్కడ పై రాబడి ఎక్కువే గానీ భర్తకి, పిల్లలకి దూరంగా ఉండాల్సి వచ్చింది. అటు భర్తా పిల్లలు. ఇటు పై రాబడి. మళ్ళీ మూడు సంవత్సరాలు బాధ. ఈమె రాబడి చూసి చుట్టూ ఉన్న అదే స్థాయి అధికారులు సెటైరులు విసరటం, చెవులు కొరుక్కోవటం జరుగుతూ ఉండేది. ఈమె చాలా సెంటిమెంట్ గల స్త్రీ. విపరీతంగా బాధపడేది. ఈ ద్వైదీ భావంతో ఆమె దాదాపు 15 సంవత్సరాలు గా (నిరుద్యోగిగా ఉన్నప్పుడు ఎలా వున్నదో) అదే అసంతృప్తి తో ఉన్నది.

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ కళ్లల్లో మెరుపు తగ్గిపోవడానికి కారణం, ఇంకా ఇంకా ఏదో ఏదేదో కావాలనుకుంటూ నిరంతరం అసంతృప్తి గా ఉండటమే. మనిషి సుఃఖం అతని చర్యల మీద, మనస్తత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ రెండూ రెండు వేర్వేరు దారులలో పయనించినప్పుడు ఆ మనిషికి సుఃఖం ఉండదు.

ఆనందానికి దారి విజయం కాదు. విజయానికి దారి ఆనందం. అర్థం చేసుకుంటే చాలా గొప్ప సూక్తి ఇది.

బర్త్-డేకి నెలరోజులు ముందుగానే చిన్నపిల్లల కళ్లల్లో ఉత్సాహం గమనించవచ్చు. కేక్ కట్ చేయటం దగ్గర నుంచి స్పైడర్- మేన్ బొమ్మల బహుమతుల వరకూ అంతా ఉత్సాహమే. మన కళ్లల్లో ఈ మెరుపుని కొవ్వొత్తి జ్వాలతో పోల్చవచ్చు. ఇలాంటి జ్వాలకి రెండు అంశాలు తోడ్పడతాయి. ఒకటి ఇంధనం. రెండు రక్షణ.

ఇంధనం: ఒక వ్యక్తికి, అతడు పని చేసే కంపెనీ ఎందుకు ఏ.సీ గది, కారు, బంగ్లా, లక్ష రూపాయల జీతం ఇస్తుంది? ఎటువంటి చీకు చింతా లేకుండా అతన్ని సుఖంగా ఉంచితే అతను మరింత సమర్ధవంతంగా పనిచేయటానికి వీలవుతుందని కంపెనీ ఉద్దేశం. అదే ఇంధనం. ఆవిధంగా నిరంతరం మనం మన ఇంధనాన్ని సమకూర్చుకుంటూ ఉండాలి. అన్నీ ఆనందాలే. భార్యకు వంటగదిలో సాయం చేయటం, పిల్లల్ని చదివించటం, ఇంట్లో బూజులు దులపటంలాంటి చిన్న చిన్న పనులన్నీ ఆనందించ గలిగితే పని సంతోషంగా ఉంటుంది.

డబ్బు, కీర్తి మాత్రమే విజయాలు కాదు. అదే విజయం అనుకుంటే ఎంతో డబ్బూ, కీర్తీ వున్న బిల్‌గేట్స్ ఇప్పటికీ ప్రతిరోజు పని చేయటానికి వెళ్ళడు. కొన్ని బిలియన్ డాలర్స్‌కు ఆపిల్‌ని అమ్మేసిన తరువాత స్టీవ్‌జాబ్స్ ఐఫోన్ తయారుచేయటానికి తిరిగి కష్టపడేవాడు కాదు. నోబుల్ ప్రైజ్ వచ్చిన తరువాత మదర్ థెరిస్సా పని చేయటం మానేసి వుండేది. లూయిపాశ్చర్ రేబీస్ వ్యాధికి వేక్సిన్ కనుగొన్న తరువాత, పాశ్చరైజేషన్ థియరీ కనుక్కొనేవాడు కాదు.

ఒక విజయం సాధించిన తరువాత కూడా వీళ్ళందరూ పనిచేస్తూనే ఉండటానికి గల కారణం ఏమిటంటే 'పని' వాళ్ళకి సంతోషాన్నిచ్చింది. గెలిచేవారికి పని ఒక పాషన్. అంతే తప్ప అది బాధ్యత కాదు. ఈ ఇంధనం అనేది మనలోనే ఉంటుంది. ఒక క్విజ్‌కి ప్రిపేర్ అవ్వడం, మంచి ర్యాంక్ సాధించడం కోసం కృషి చేయటం, ఇంట్లో వంట చేయటం, దేశం కోసం ఒక గేమ్ ఆడటం... ఇవన్నీ ఇంధనాన్ని పెంచే ప్రక్రియలే.

రక్షణ: కేవలం ఇంధనం ఒక్కటే సరిపోదు. బాగా గాలి వీస్తే కొవ్వొత్తి ఆరిపోతుంది కాబట్టి రక్షణ కావాలి. 'ట్రాఫిక్ జామ్' నుంచి 'నిరుద్యోగం' వరకు మన విసుగుకి ఏదైనా కారణం కావచ్చు. అటువంటి చిరాకు నుంచి మనల్ని రక్షించేది కేవలం పాజిటివ్ ఆలోచనా ధోరణి మాత్రమే. మొదటిసారి కాలేజీలో అడుగుపెట్టినప్పుడు ర్యాగింగ్ భయంతో కాకుండా, (చిన్న పిల్లవాడు ఎక్వేరియం చూసేటందుకు వెళ్ళినట్టు) ఆసక్తిగా అడుగుపెడితే, అదే సానుకూల ఆలోచనా ధోరణి.

విసుగుకు నిరాశ తోబుట్టువు. నెగెటివ్ ఆలోచనా ధోరణిని వదిలిపెట్టండి. నిజమే. మనకన్నా అదృష్టవంతులు ఈ ప్రపంచంలో చాలా మంది ఉన్నారు. పుట్టుకతోనే మన కన్నా ధనవంతులు, లేక మన కన్నా చిన్న వయసులోనే ఆకస్మికంగా ధనవంతులైన వారు, మనకన్నా అందమైనవారు, ఆకర్షణీయమైనవారు, ఛరిష్మా, డబ్బు, తెలివి, చదువు... ఇంకా ఎన్నో అర్హతలున్నవారు ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నారు. వారి తల్లిదండ్రులు చాలా డబ్బు ఉన్నవారు. వారి బంధువులు మంచి పవర్‌లో ఉన్న అధికారులు.

కానీ మీరు గుర్తించారా? మనకన్నా అణగారిన ప్రజలు ఇంకా కొన్ని కోట్ల మంది ఉన్నారు. వారు మనకంటే దురదృష్టవంతులు, నిశ్చయంగా అందం తక్కువవారు. నిరక్షరాస్యులూ, వికలాంగులు కూడా ఉన్నారు. చదువు విషయం పక్కన పెడితే, రెండు రోజులకో పూట తిండి లేనివారు కూడా ఉన్నారు.

ఎంత అదృష్టవంతులం మనం. ఇక్కడ నేను వాడిన 'అదృష్టం' అన్న పదం నిఘంటువు అర్థంలోది కాదు. చాలా మంది నన్ను "మీరు అదృష్టాన్ని నమ్ముతారా" అని అడుగుతుంటారు. నేను నమ్మను. డబ్బు వస్తే వస్తుంది. మంచి జరిగితే జరుగుతుంది. అది వేరే సంగతి. డబ్బు రావటం, మంచి జరగటం మొదలైనవన్నీ యాదృచ్ఛికాలు. వాటికి ఎవరైనా 'అదృష్టం' అని పేరు పెట్టుకుంటే అభ్యంతరం లేదు. వచ్చిన అదృష్టాన్ని నిలబెట్టుకోవటం ఒక కళ. కళ అదృష్టం కాదు. కాబట్టి అదృష్టాన్ని నమ్మను.

దురదృష్టాన్ని మాత్రం కచ్చితంగా నమ్ముతాను. అప్పటివరకూ చేసినదంతా క్షణాల్లో పోవచ్చు. చెయ్యి తెగిపోవచ్చు. కోలుకోలేని దెబ్బ తగలవచ్చు. ఒక మాటలో చెప్పాలంటే దురదృష్టం మనచేతిలో లేదు. అదృష్టం మన చేతిలో ఉంది.

అదృష్టం చేజారిపోవటం అన్నది మనుషులకే కాదు. దేశాలకృూడా వుంటుంది. దీనికి గమ్మత్తయిన ఉదాహరణ చూద్దాం. ప్రస్తుతం నాంబియా దేశం డైమండ్లకి ప్రసిద్ధి. అయితే ఒకప్పుడు ఈ ప్రాంతంలో ఏదీ దొరికేది కాదు. లక్ష సంవత్సరాల క్రితం 'ఆరెంజ్ రివర్' అనే నది భూమిని చీల్చుకు వెళుతున్నప్పుడు దక్షిణ ఆఫ్రికాలో ఉండే వజ్రాలన్నీ నాంబియా వైపు కొట్టుకుపోయి, అక్కడ భూస్థాపితం అయ్యాయి.

కాబట్టి, దురదృష్టం చెప్పి రాదు. అందుకే దాన్ని నమ్ముతాను. కానీ అదృష్టం అలా కాదు. మనం 'అదృష్టం' గది దగ్గర నిలబడి, ఆగకుండా నిరంతరం తలుపు కొడుతూ ఉంటే అది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తీయక తప్పదు. అందుకే గెలిచేవాడు ఎప్పుడూ అదృష్టాన్ని నమ్ముకోడు. 'తలుపు కొట్టే' తన శక్తిని నమ్ముకుంటాడు.

అదృష్టం మనిషి మొహంలో నవ్వు సృష్టించ వచ్చేమో గానీ, దురదృష్టం ధీరుడి మొహంలో నవ్వు చెరపలేదు. ఇక్కడ నా మిత్రుడి గురించి చెప్పాలి. అతడు ఒక రంగస్థల నటుడు. మా చిత్రంలో నటించమని అడిగినప్పుడు, కెమేరా ముందు వేషం వెయ్యటానికి చాలా భయపడ్డాడు. నేనే బలవంతం చేసి ఒప్పించాను. అదే అతడి తొలి చిత్రం. ఆ తరువాత అతడు చాలా పెద్ద నటుడయ్యాడు. రోజుకి మూడు షిఫ్టులు చేసేవాడు. కానీ అతని జీవితం వడ్డించిన విస్తరి కాలేదు. భార్యకి మతిస్థిమితం సరిగ్గా లేదు. పెళ్ళికి ముందే కూతురు ఆక్సిడెంట్లో కాళ్లు పోగొట్టుకుని శాశ్వత అంగవైకల్యం చెందింది. చేతికి అంది వచ్చిన కొడుకు ఆక్సిడెంట్‌లో మరణించాడు.

ఇన్ని కష్టనష్టాల్ని తట్టుకోవటం మనిషికి సాధ్యమేనా అనిపిస్తే, సాధ్యమే అన్నట్టు నా మిత్రుడు ఋజువుగా నిలిచాడు. చిత్రసీమలో అగ్రనటులలో ఒకడిగా నిలిచాడు. రాజకీయంలో గెలిచాడు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా తన చిరునవ్వుని కోల్పోలేదు.

దీనికి వ్యతిరేకంగా మరొక ఉదాహరణ. అతడు కూడా నా మిత్రుడే. కోట్ల ఆస్తి సంపాదించి మరణించాడు. అఫీషియల్‌గా ఇద్దరు భార్యలు, అనఫీషియల్‌గా మరొక భార్య. ముగ్గురు భార్యల కొడుకులూ ప్రస్తుతం ఆస్తికోసం కారాలు నూరుకుంటున్నారు.

ఇదంతా చూస్తుంటే ఏమనిపిస్తోంది? 'శ్లేష్మంలో పడ్డ ఈగల్లాగ మనుషులు ఎందుకు వెంపర్లాడతారు' అనిపించడం లేదా? బతికిన కొద్దికాలం సంతృప్తిగా జీవిస్తూ, పదిమందికి సహాయపడుతూ ఆనందంగా మరణించటం కన్నా గొప్ప అదృష్టం ఉంటుందా?

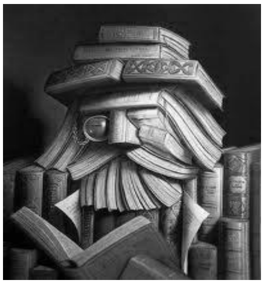
- ఆనందం అంటే ప్రతి రోజు ఒక కొత్త అనుభవాన్ని పొందడం కాదు. పాత అనుభవాలకి కొత్త పద్ధతిలో ప్రతిస్పందించటం.
- ఆనందం అంటే ప్రతి రోజు ఒక కొత్త బహుమతిని పొందడం కాదు. పాత బహుమతిని ఆప్యాయంగా చూసుకోవటం.
- ఆనందం అంటే కష్టాలు లేని జీవితం కాదు. సుఖాన్ని అందమైన ఫ్రేమ్‌లో బంధించ గలగటం.

ఒక సర్వే ప్రకారం ఆనందం రకరకాల మార్గాల గుండా వస్తుంది.

- 25% ఆనందం జీన్స్ వల్ల వస్తుంది. కొంతమంది నిరంతరం నవ్వుతూ ఆనందంగా ఉంటారు. దీనికి విరుద్ధంగా ఉన్నవారిని కూడా మనం చూడొచ్చు.
- 25% వివాహపరమైన, ఆర్థిక, సామాజిక కార్యక్రమాల నుంచి.
- 25% పరీక్షల్లో విజయం, బయటవారి ప్రశంసలు నుంచి.
- 10% విహార యాత్రలు, సినిమాలు మొదలైన వాటి వల్ల. ఈ పది శాతం (ఇంత తక్కువ) విశ్లేషణ కరెక్టే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఒక పిక్నిక్‌కి వెళ్ళటం వల్ల వచ్చే సంతోషం కన్నా, ఇంటర్వ్యూలో విజయం వల్ల వచ్చే సంతోషం ఎక్కువ కదా!
- 10% తెలియని కారణాల వల్ల. పొద్దున్న లేవగానే కారణం ఏదీ లేకుండా ఎందుకో ఆరోజు బాగున్నట్టు అనిపిస్తుంది. అపరిచితురాలైన అమ్మాయి లేక అబ్బాయి నవ్వు ఒక టీనేజర్‌ని కొన్ని రోజుల పాటు ఎంతో సంతోషంగా ఉంచుతుంది.
- 5% పక్కింటి అబ్బాయికి వీసా దొరక్కపోవడం, తోటి ఆర్టిస్ట్ సినిమా ఫెయిలవటం కొడుకు క్లాస్‌మేట్‌కి మంచి మార్కులు రాకపోవటం లాంటి సాడిస్ట్ ఆనందాలు.

ఉత్సాహం:

ఈ పుస్తకప్రారంభంలో, మనిషికి కావలసిన షడ్గుణ ఐశ్వర్యాలలో చివరిది 'ఉత్సాహం' అని చదువు కున్నాము. జీవితం పట్ల కుతూహలం ఉండటంకన్నా గొప్ప ఐశ్వర్యం ఇంకేం వుంటుంది? చెరువులో ఈదటం నుంచి లైబ్రరీలో పుస్తకం చదవటం వరకూ, గోటీ బిళ్ళా ఆడటంనుంచి గోకుల్ చాట్‌లో పానీ-పూరీ తినడం వరకూ అన్నీ ఆనందాలే. ఉత్సాహమూ, కుతూహలమూ, జ్ఞానమూ కలిస్తే అది అద్భుతమే. కొత్త కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవటంలో ఉండే ఆనందం మరెందులోనూ లేదు.



ఈ బొమ్మ చూడండి. పుస్తకాలతో చేసిన ఒక క్రియేటివ్ ఆయిల్ పెయింటింగ్ ఇది. దీని పేరు 'ది లైబ్రేరియన్.' ఈ బొమ్మలో అన్నీ పుస్తకాలే. ఒక వ్యక్తి పుస్తకం చదువుతున్నట్టు వున్న ఆలోచనతో గీసిన ఈ పెయింటింగ్ చిత్రకారుడి రూపకల్పనకి ఒక ఉదాహరణ.

ఇక పుస్తకాల విషయానికి వస్తే, ఈ ప్రపంచంలో అన్నిటికన్నా ఖరీదైన పుస్తకం 'బర్డ్స్ ఆఫ్ అమెరికా'. దీని ఖరీదు దాదాపు పదకొండు మిలియన్ డాలర్లు. అంటే దాదాపు అయిదుకోట్ల రూపాయలపైనే. అలాగే అత్యంత పెద్ద పుస్తకం “ఫ్రగెయిల్ నేచర్”. దీని బరువు పద్నాలుగు వందల కిలోలు.

'నో పేర్ ట్రైన్' అనే రెండొందల ముప్పై పేజీల పుస్తకంలో విశిష్టత ఏమిటంటే ఈ పుస్తకంలో వాక్యాలన్నీ క్రియ లేకుండానే వుంటాయి. What luck! A vacant seat, almost, in that train. A provisional stop, why not? మొత్తం పుస్తకం ఇలాగే ఉంటుంది. వాక్యనిర్మాణంలో కర్త, కర్మ లేకపోయినా 'క్రియ' తప్పనిసరి. “...ఒక మంచి పూలవనంలో కలుపు మొక్కలాంటిది 'క్రియ'. అందుకే అది లేకుండా ఈ పుస్తకం వ్రాయటానికి ప్రయత్నించాను" అంటాడు ఈ పుస్తకం ముందుమాటలో రచయిత.

అది చూసి మరో రచయిత ఇంకో అద్భుతమైన ప్రయత్నం చేసాడు. E అన్న అక్షరమనేది లేకుండా ఒక నవల వ్రాయటానికి సంకల్పించాడు. ఆంగ్ల సాహిత్యంలో 'E' కున్న ప్రత్యేకత మనందరికీ తెలిసిందే కదా. అటువంటి అక్షరం లేకుండా ఒక నవల వ్రాయటం అపూర్వం. చాలా కష్టమయిన ప్రయత్నం.

"Throughout all history, if youth had a champion to stand up for it, to show a doubting world that a child can think, and possibly do it practically; you wouldn't constantly run across folks today, who claim that..."

- అన్న వాక్యంతో ప్రారంభమై "...So, as Sirius and Luna hold an all-night vigil, I'll say a soft 'Goodnight' to all our happy bunch, and to John Gadsby" అన్న వాక్యంతో పూర్తవుతుంది. యాభై వేల పదాలున్న ఈ నవల పేరు 'Godsby'.

'విజయం సాధించటం కష్టమైన ప్రక్రియ కాదు. ఒకవేళ ఆ పని కోసం కష్టపడినా, ఒక్కసారి అది పూర్తయ్యాక ఆ ఫలితాన్ని చూసుకుంటే, అప్పటివరకూ పడిన కష్టమంతా పోతుంది' అని మీరిప్పుడు చదువుతున్న ఈ పుస్తకం పదే పదే ప్రస్తావించటం జరిగింది. ఈ విషయాన్ని బల పరుస్తూ ఈ పుస్తక రచయిత ఈ విధంగా అంటాడు: "నేను వ్రాయటం మొదలుపెట్టగానే E అనే అక్షరాలన్నీ నా రైటింగ్ టేబుల్ చుట్టూ చేరి, తమని పిలుస్తానేమోనని ఆసక్తిగా ఎదురు చూసాయి. నేను తలెత్తకుండా వ్రాసుకుంటూ పోతూ వుంటే అవి చాలా అనీజీగా కదలటం ప్రారంభించాయి. కనీసం ఒక్క పదంలోనైనా జారి పడదామని ఎదురు చూసాయి. పుస్తకం పూర్తవగానే అవి చేతిలో చెయ్యి వేసుకుని మూకుమ్మడిగా కదిలిపోతూ 'కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచి కొన్ని కోట్లమంది కోటానుకోట్ల వాక్యాలు వ్రాసారు. మమ్మల్ని ఉపయోగించుకోకుండా వ్రాసిన ప్రధముడివి నువ్వు' అంటూ కోపంగా వెళ్ళిపోయాయి. వాటిని ఓడించాలని కాదు. నా శక్తిని పరీక్షించుకుందామని వ్రాశాను" అంటాడు. ఈ ఎక్స్‌ప్రెషను ఎంత బావుందో చూడండి.

లిటరేచరే కాదు. ప్రతీ సబ్జెక్టూ ఇంత ఇంటరెస్టింగ్‌గానే వుంటుంది. కొత్త కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలం బద్ధకాన్ని ఆమడ దూరంలో వుంచుతుంది. బద్ధకానికి ఉత్సాహం ప్రథమ శత్రువయితే, నిద్ర దానికి ప్రథమ మిత్రువు.

మీ అలవాట్లన్నీ ఒక పేపర్‌మీద వ్రాసుకోండి. అందులో అనవసరంగా సమయాన్ని వృధా చేసేవి గుర్తించండి. మరింత 'సంతోషాన్ని ఇచ్చే' లాభదాయకమయిన వాటితో వాటిని రీప్లేస్ చేయండి. అదే విజయానికి తొలిమెట్టు. వెంటనే ప్రారంభించండి.

పురాతన సామెత ఒకటి ఉంది. మనిషి మొదటి ఇరవై సంవత్సరాలు కోయిలలా గూడుని నిర్మించుకోవడానికి తిరుగుతూ ఉంటాడు. తరువాత ఇరవై సంవత్సరాలు గాడిదలా భారాన్ని మోస్తాడు. ఆ పైన పదిహేను సంవత్సరాలు కుక్కలా ఇంటికి రక్షణగా ఉంటాడు. ఆ తరువాత కొడుకు దగ్గరకు వెళ్ళి మనవళ్ళ దగ్గర కోతిలా రకరకాల చమత్కారాలు చేస్తూ వాళ్ళని సంతోషపెడుతూ ఉంటాడు.

ఇది "నిజం" కి ఉన్న ఒక నెగెటివ్ కోణం. కానీ సరి అయిన కోణంలో చూడగలిగితే జీవితం చాలా ఆనందంగా ఉంటుంది. అలాంటి ఆనందం కావాలంటే తపత్రయం వదులుకోవాలి.

తాపత్రయం:

కోటీశ్వరుడయిన ఒక పెద్ద బిజినెస్‌మాన్ ఆక్సిడెంట్‌లో మెదడుకి గాయమై, అతి క్లిష్టమైన ఆపరేషన్ తరువాత బ్రతికాడు. కళ్లు తెరవగానే చుట్టూ ఉన్న తన మనుష్యులను చూసి "ఎన్ని రోజుల నుంచి నేను ఇలా ఉన్నాను?" అని అడిగాడు. "పది రోజులు" అన్నాడు కొడుకు. అతడు చుట్టూ చూసి, "అందరూ ఇక్కడే ఉన్నారా?" అని అడిగాడు. భార్య తలూపింది. "అయితే షాపులో ఎవరున్నారు?" అని అరిచాడు. (ఇది మనందరికి తెలిసిన కథే. దీనికి కొనసాగింపు చూద్దాం).

అతడి భార్య అనునయంగా "షాపు గురించి మీరిప్పుడు కంగారుపడకండి. మనం అదృష్టవంతులం. మీ కారు తుక్కుతుక్కు అయిపోయింది. ఆ కారుని చూసిన వారెవ్వరూ అందులోంచి మీరు బ్రతికి బయటపడ్డారంటే నమ్మటం లేదు" అని కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంది.

'కారు తుక్కుతుక్కు అయిపోయిందా' అని ఆ వ్యాపారి కంగారుపడి, "ఖరీదైన కారు... చాలా ఖరీదైన కారు ... ఇన్సురెన్స్ వాళ్ళతో మాట్లాడారా?" అని అడిగాడు.

"అదే పనిలో ఉన్నా" అన్నాడు మూడో కొడుకు. ఇంతలో రెండో కొడుకు అతడికి షాక్ తగలకుండా ఒక వాస్తవాన్ని నెమ్మదిగా చెప్పే ప్రయత్నం చేసాడు. "డాక్టర్లు చాలా శ్రద్ధ తీసుకొని ట్రీట్‌మెంట్ చేసారు నాన్నా..! నువ్వు ఇంత త్వరగా కోలుకుంటావనుకోలేదు. దురదృష్టవశాత్తు నీ ఎడమ చేతిని కాపాడలేకపోయారు. కారు డోరులో ఇరుక్కొని అది నుజ్జునుజ్జు అయిపోయింది" అన్నాడు.

వ్యాపారవేత్త చెయ్యి వైపు చూసుకున్నాడు. ఆ స్థానం ఖాళీగా ఉంది. చుట్టూ ఉన్న తన వాళ్ళ వైపు చూసాడు. ఆ చేదు నిజాన్ని అతడు జీర్ణించుకొనేందుకు సమయాన్నిస్తున్నట్టు వారంతా నిశ్శబ్దంగా ఉన్నారు. ఆ నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిస్తూ "నా వాచ్... రోలెక్స్ వాచ్... పది లక్షలు..! దాన్ని రికవర్ చేసుకున్నారా?" అని బిగ్గరగా అరుస్తూ అతడు పక్క మీంచి ఒక్కసారిగా లేవబోయాడు.

పెద్దకొడుకు అతడ్ని నెమ్మదిపరుస్తూ "ఉద్రేకపడకండి నాన్నా. మీ వెన్నుపూస దెబ్బతిన్నది. జీవితాంతం మీరిక నడవలేరు. కానీ చింతించ నవసరం లేదు. విదేశాల్నించి చాలా ఖరీదైన కంప్యూటరైజ్డ్ వీల్ ఛైర్‌ని దిగిమతి చేసి తెప్పిస్తున్నాము. అది మీ ప్రతీ అవసరాన్ని చూసుకుంటుంది. స్నానం, పళ్ళు తోమటం, చివరికి బట్టలు..." అని చెపుతూంటే, కొడుకు మాటలకి అడ్డు తగులుతూ ఆ వ్యాపారవేత్త "ఖరీదెంత? కొటేషన్స్ పిలిచారా?" అని అడిగాడు.

దీన్నే తాపత్రయం అంటారు.

తాపము అనగా కోరిక త్రయము అనగా మూడు. 'తాపత్రయము' అంటే మూడు కోరికలు. "అందరికన్నా నేను ఎక్కువ సంపన్నుడు అవ్వాలి, నా వాళ్ళకు అంతులేని సౌకర్యాలు కలుగ జెయ్యాలి, నేను చచ్చిపోయిన తరువాత కొన్ని తరాల వరకు కూడా నా వాళ్ళు డబ్బులో మునిగి తేలుతూ ఉండాలి" అన్నవి మూడు కోరికలు.

చాలా గొప్పవాళ్ళు అనుకున్నవాళ్ళు ఎంత లేకిగా ప్రవర్తిస్తారో చూడండి. వివిధ రంగాల్లో పేరున్నవారిని అమెరికావారు ఆహ్వానించినప్పుడు మార్గ మధ్యంలో అందరం ఒక రాత్రి న్యుయార్క్ హొటల్లో బస చేయవలసి వచ్చింది. నా ఎదురు గదిలో దక్షిణ భారతదేశపు ప్రసిద్ధ గాయని ఉన్నది. అప్పటికి నేను చాలా చిన్నవాణ్ణి. ప్రొద్దున్న ఆరింటికి వరండాలో పచార్లు చేస్తూ ఉండగా, ఆమె తలుపు తెరచి "నాకు కొంచెం కాఫీ కావాలి. చెప్పగలవా నాయనా " అని అడిగింది.

"రూమ్ సర్వీస్‌కి ఫోన్ చేస్తే తీసుకు వస్తారండి" అన్నాను. ఆమె "అది నాకు తెలియటంలేదు బాబూ. కొంచెం తెప్పించు" అన్నది.

ఆమె మీదున్న గౌరవంతో నేను నా రూంలోంచి ఫోన్ చేసి చెప్పాను. పదినిమిషాల తరువాత వెయిటర్ బిల్లు తీసుకుని వచ్చాడు. ఆమె దానికి డబ్బివ్వటం లేదనీ, అయిదు డాలర్లు ఇమ్మనీ నన్ను కోరాడు. నేనామెకి ఫోన్ చేస్తే "అదంతా నాకు తెలియదు బాబూ. మనని ఇక్కడకు తీసుకు వచ్చిన ఆర్గనైజర్‌లు చూసుకోవాలి" అని ఫోను పెట్టేసింది. ఇది నిజంగా ఒక యదార్ధ సంఘటన.

తాపత్రయం అనేది ఒక పట్టాన వదలదు, కాని క్రమక్రమంగా వదిలించుకుంటే అంతిమంగా దొరికే సంతృప్తి అంతులేనిది.

కొన్ని ఇళ్ళల్లో ఎందుకూ పనికి రాని పాత సామాన్లూ, పాత కాలం నాటి పోస్ట్ కార్డులూ కూడా కనబడుతూ వుంటాయి. తాపత్రయంలో ఇది కూడా ఒక భాగమే. తనకి తెలిసిందంతా చెప్పాలన్న రచయిత తాపత్రయం కూడా మీకు ఈ పుస్తకంలో కనబడుతూ ఉంటుంది.

మనిషికి ఎందుకింత తాపత్రయం? అసలు మనం బ్రతికేది ఎన్నాళ్ళు? ఆమాటకొస్తే ఈ ప్రపంచం బ్రతికేది ఎన్నాళ్ళు? జీవితం క్షణభంగురం అంటారు. కానీ ప్రపంచం కూడా క్షణభంగురమే. ధర్మరాజు మార్కండేయుని "మహర్షి ! నీవు చిరంజీవివి. ఎన్నో ప్రళయాలు చూసావు. ఈ లోకాలు ప్రళయకాలంలో ఎలా ఉంటాయి?" అని అడుగుతాడు.

"ధర్మజా! నీవు అడిగిన ఈ ప్రశ్నకు సాక్షాత్తు విష్ణుమూర్తి స్వరూపమైన శ్రీకృష్ణుని అనుమతితో సమాధానం చెబుతున్నాను " అని మార్కండేయుడు ఈవిధంగా చెపుతాడు.

"బ్రహ్మ దివసము ఆఖరున తీవ్రంగా ప్రళయకాల ఝంఝూమారుతాలు వీస్తాయి. ఆపై అనావృష్టి అంతరించి అతివృష్టి వస్తుంది. నదులు, సముద్రాలు నిండిపోతాయి. గాఢాంధకారం భూమండలమంతా వ్యాపిస్తుంది. ఈ విధంగా కల్పాంతం ఔతుంది" అంటాడు.

ఆ అంతమయ్యే వరసక్రమం ఇలా ఉంటుంది. సూర్యుడి పరిమాణం కాలంతో పాటు పెరుగుతూ భూమికి దగ్గరగా రావడంతో భూమి కూడా మండే అగ్నిగోళంలా మారుతుంది. వ్యాకోచిస్తున్న సూర్యుడు క్రమంగా ఒక్కో గ్రహాన్నీ తనలో కలిపేసుకుంటూ కొన్నాళ్ళకి భూమిని కూడా ఐక్యం చేసుకుంటాడు. క్రమంగా సూర్యుడి ఆయుష్షు కూడా తీరిపోయి పూర్తిగా పేలిపోతుంది. అదీ మన సౌరమండలం యొక్క భవిష్యత్తు.

భూమి అంతం అవడానికి మిలియన్ సంవత్సరాల ముందే భూమి మీద ఉన్న జీవరాశి అంతరిస్తుంది. 2029 లో "99942 అపోఫిస్" అనే ఆస్టరాయిడ్ మన భూమికి అతి దగ్గరగా వస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు లెక్కకట్టారు. అప్పుడు అది భూమి పక్కనుండి వెళ్తుందా లేక ఢీకొడుతుందా అన్నది ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. కొడితే మాత్రం అప్పుడు విడుదల అయ్యే శక్తి డైనోసార్ల శకానికి తెరదించిన శక్తికి కనీసం ఐదు రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుందని అంచనా.

భూమికి ముంచుకు వస్తున్న ప్రమాదం గురించి ఎవరికీ అంతగా పట్టినట్టులేదు. ముఖ్యంగా పెట్రోలు వనరులు అయిపోతున్నాయి. ఈ లోపు సూర్యుడినుంచి ఎనర్జీ సృష్టించటం కనుక్కుంటే తప్ప, లేకపోతే మనం నిర్మించుకున్న ఈ వ్యవస్థ అంతా అల్లకల్లోలమయిపోతుంది.

ఇటీవలి కాలంలో ఈ తుఫాన్లూ, గ్రీష్మతాపాలూ చూస్తునే వున్నాం. గ్లోబల్ వార్మింగ్ ఎలానూ పక్కన పొంచి ఉంది. ఎండ భరించలేని కప్పలు దాదాపు అంతరించి పోతున్నాయి. మీరు గమనించారో లేదో కప్పల బెక బెక శబ్దం ఎక్కడా వినబడటం లేదు. దాదాపు మూడొందల రకాల జలచరాలు ఇప్పటికే అంతరించిపోయాయి. తుఫానులు, మండుటెండలు, చలిగాలులు, సునామీలు కొత్తగా పరిచయమవుతున్నాయి.

అయితే దీనికన్నా పెద్ద ప్రమాదం రాబోతోంది. రెండు వేల యాభైయ్యవ సంవత్సరం వచ్చేసరికి పర్వతాల మీద మంచు దాదాపు అంతరించిపోతుంది. ప్రపంచ దీవుల్లో సగం పైగా అదృశ్యం అయిపోతాయి. రెండు వందల సంవత్సరాల తరువాత విశాఖ పట్టణంలాంటి పట్టణాలు పెద్ద ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కో బోతున్నాయి. ఇదంతా మనిషి చేసుకుంటున్న స్వయంకృతాపరాధమే. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వెలువరించిన వార్తల ప్రకారం రాబోయే పాతిక సంవత్సరాలలో వాతావరణం వల్ల వచ్చే మరణాలు రెట్టింపవుతాయ. ప్రపంచ ప్రళయం గురించి విదురుడు చెప్పిన మాటలు నిజమవుతున్నాయి అనిపించటం లేదూ?

భయపెట్టటం ఉద్దేశం కాదిక్కడ. విరక్తి అన్నా రావాలి లేక భయం అన్నా కలగాలి. అప్పుడే కోరిక నశిస్తుంది. జీవితం చాలా చిన్నది. అనవసర భయాలతో, దుఃఖ కారకమైన బలహీనతలతో దాన్ని వృధా పర్చుకోవద్దు. ఉన్నంతలో కాస్త దయా గుణం అలవర్చుకుంటే ఆ తృప్తి అనిర్వచనీయం.

నిజం కానిది ఎప్పుడూ లేదు. ఉండదు కూడా. ఏది నిజమో అది ఎప్పుడూ ఉంటుంది. దాన్ని నాశనము చేయడము ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అందువల్లే అనవసర భయాలు వద్దు.

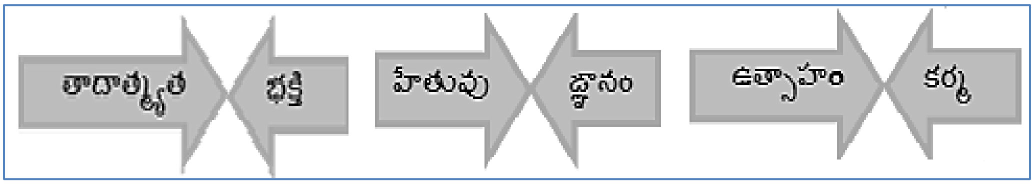
ఈ కాన్సెప్ట్‌ను అర్థం చేసుకోండి. కష్టమైనది. కానీ ఉత్తమమైనది.

మనిషి సుఖ సంతోషాలకి 1. జ్ఞానం 2. భక్తి 3. కర్మ అనే మూడు ముఖ్యం.

మొదటిదైన 'జ్ఞానా'నికి హేతుబద్ధమైన ఆలోచన కావాలి. మూఢ విశ్వాసం ఉండకూడదు.

రెండవదైన 'భక్తి'కి హేతువు అవసరం లేని తాదాత్మ్యత (surrender) ఉండాలి. లాజికల్ థింకింగ్ అవసరం లేదు.

మూడవదైన 'కర్మ'కి ఉత్సాహపూరితమైన (belongingness ఉన్న) ఉద్వేగం కావాలి. రోజువారీ కర్మకి ఉత్సాహం ఉండాలి. కేవలం బాధ్యతగా మాత్రమే తప్పనిసరై చేయకూడదు.



దురదృష్టవశాత్తు మనం వీటిని తప్పు కాంబినేషన్‌లో కలుపుతాం. Logic లేని జ్ఞానం (మూఢనమ్మకం); తాదాత్మ్యత (surrender) లేని భక్తి; ఉత్సాహం (belonging-ness) లేని కర్మ - ఈ మూడు తప్పుడు కలయికలే మన బాధలకి మూల కారణం.

క్లిష్టంగా కనబడే ఈ సిద్ధాంతాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే లోతుగా విశ్లేషించాలి.

అవినీతి పనులకు పాల్పడుతున్న వ్యక్తి గుడిలో ఎలా ప్రశాంతంగా ఉండగలడు? తనని తాను మోసం చేసుకుంటూ ఏకాంత సమయంలో మహిళా భక్తురాళ్ళతో గడిపే ఒక బాబా ప్రాపంచక ఆనందాల నుంచి విముక్తి పొందటానికి ద్వైతాద్వైత సిద్ధాంతాలే గొప్పవని ఎలా ఉపదేశించగలడు? ప్రతి సాయంత్రం భగవద్గీత పారాయణం చేసే ఒక మహిళ, ఇంట్లో ఏడేళ్ళ పనిపిల్లతో అంత క్రూరంగా ఎలా ఉండగలదు? చదువన్నది పరీక్ష పాస్ అవ్వటానికే తప్ప, జ్ఞానం కోసం కాదనుకొనే విద్యార్థి విజేత ఎలా అవుతాడు?

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే విశ్వాసాలు నాలుగు రకాలు. ప్రశాంతంగా ప్రార్థించి మానసిక ఆనందం పొందితే అది భక్తి. ఫలానా గుడిలో ప్రార్థిస్తే మాత్రమే పుణ్యం వస్తుందని భావిస్తే అది అంధ విశ్వాసం. ఆపరేషన్ చేసి కాలు తీసేయాల్సి వస్తుందని తెలిసినా చెప్పులు లేకుండా కొండలు ఎక్కి దేవుడిని ప్రార్థించటం మూఢనమ్మకం. మనకున్న విశ్వాసాలతో ఇతరుల్ని బాధపెట్టడం మూర్ఖ భక్తి.

పెద్దలు తమ నమ్మకాల్ని పిల్లలపై రుద్దటం (మూర్ఖభక్తి) గురించి ఒక హృదయవిదారకమైన ఉదాహరణ చెప్తాను. చీరాల స్టేషనులో నేను రైలు ఎక్కినపుడు కంపార్టుమెంటులో ఏడాది వయసున్న ఒక శిశువు బిగ్గరగా రోదిస్తూవుంది. పుట్టు వెంట్రుకలు తీయించి వస్తున్నారట. తిరుపతిలో రైలెక్కినప్పట్నుంచి ఆ పాప అలా ఏడుస్తూనే ఉందని నా పక్కనున్న ప్రయాణికుడు చెప్పాడు. ఆ ఎక్కిళ్ళు చూసి ప్రాణాలక్కూడా ప్రమాదం వస్తుందేమో అనుకున్నాము. తల్లిదండ్రుల మీద విపరీతమైన కోపం వచ్చింది. ఊపిరి సలపకుండా ఇలా ఏడ్చే పిల్లల్ని తిరుపతి ప్లాట్ ఫాం మీద చాలామందిని చూడవచ్చు.

కర్నాటకలో పిల్లల్ని ఇళ్ళ మీద నుంచి క్రిందికి విసిరేస్తారట. తమిళనాడులో అతిథులు తిని వదిలేసిన అరిటాకుల మీద పిల్లల్ని పొర్లిస్తారట. అంత చిన్న వయసులో తమ పిల్లల్ని అంతలా హింసించే అధికారం వారికెవరిచ్చారు? నా ఈ వాదన కొంతమంది ఒప్పుకోకపోవచ్చు. పుట్టువెంట్రుకలు తిరుపతిలో తీయిస్తే పుణ్యం వస్తుందని ఒక అభిప్రాయం. ఈ పుట్టు వెంట్రుకలు తీయటం అనేది కేవలం మనదేశంలోనే ఎందుకు ఎక్కువ ఉంటుందో, దానికి సైంటిఫిక్ రీజన్ ఏంటో ఎవరికీ తెలియదు. ప్రజల్లో కాస్త జ్ఞానం పెరిగి ఒకవేళ ఈ వ్యవహారం తగ్గిపోతూ ఉంటే, అది చూసి మరొక స్వామీజి, 'చిన్నప్పుడే వెంట్రుకలు తీయిస్తే తల్లిదండ్రులకి పుణ్యం వస్తుందనీ, పసిపిల్లలకి జ్ఞానం వస్తుందనీ, చైనా జపాన్‌లలో కూడా ఈ ఆచారం ఉందనీ' ఒక కొత్త థియరీ ప్రచారం చేయడం మొదలు పెడితే దాన్ని కూడా నమ్మేవారు లక్షల్లో ఉంటారు.

పుణ్యం ఎవరికి? పాపకా? వారికా? అయినా అంత చిన్నవయసులో తీయించవలసిన అవసరం ఉందా? నాకెందుకో దుఃఖం కలిగింది. తలకి కొంచెం నూనె రాయాలన్న ఇంగిత జ్ఞానం కూడా ఆ దంపతులకి లేదు. అయిదు నిమిషాల తరువాత ఇక ఆగలేక వెళ్ళి, నా దగ్గర ఉన్న బాడీ ఆయిల్ ఇచ్చాను. పదినిమిషాల్లో బాధ ఉపశమించి పడుకుంది. అయితే అది గంటసేపే. తిరిగి తెనాలిలో ఏడవటం ప్రారంభించింది. 'శీతాకాలం ఎయిర్-కండీషన్డ్ కంపార్టుమెంటు కాబట్టి ఏడుస్తూంది' అని తండ్రి తన మనసుకీ, నాకూ నచ్చచెప్పే ఆత్మవంచనా ప్రయత్నం చేసాడు.

విజయవాడ రైల్వేక్యాంటీన్ యజమాని నాకు మిత్రుడు. అతడికి ఫోన్ చేసి పక్కనే కనకదుర్గగుడి దగ్గరకు మనిషిని పంపి గంధం పొడరు కొని స్టేషనుకి తెప్పించమని చెప్పాను. అది రాసిన తరువాత ఏడుపు మానేసింది. పాపం ఎంత సేపట్నుంచి ఏడుస్తుందో కానీ చాలా అలసిపోయి నిస్త్రాణగా విశ్రమించింది. హైద్రాబాద్ వరకూ లేవలేదు. రైలు దిగుతున్నప్పుడు మాత్రం ఆ దంపతులు చిన్నస్వరంతో 'థాంక్స్' చెప్పారు.

తృప్తి నిండిన కళ్ళ కన్నా గొప్పదేది?

విజయలక్ష్మి పండిట్ అమెరికాకు రాయబారిగా ఎంపికైన సందర్భంలో ఒక జర్నలిస్ట్ ఆమెని "మీ సొంత మనుష్యులు మీకు సంతోషాన్ని ఇచ్చారా? మీ కుటుంబం పట్ల మీరు సంతృప్తిగా ఉన్నారా?" అని అడిగినప్పుడు "లేదు" అని సమాధానం ఇచ్చింది.

చుట్టూ ఉన్నవారంతా విస్తుపోయారు. అక్కడ ఇబ్బందికరమైన నిశ్శబ్దం పేరుకుంది. అక్కడున్న రాజకీయ నాయకులు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, విదేశీ రాయబారులందరూ ఆమె సమాధానానికి నిశ్చేష్టులై ఉండగా, ఆ నిశ్శబ్దాన్ని చీలుస్తూ "నన్ను ఎవ్వరూ సంతోష పరచరు. నాలో నేనే, నాతో నేనే సంతోషంగా ఉంటాను" అని ఆమె నవ్వుతూ చెప్పింది. అక్కడున్న వారందరూ కరతాళ ధ్వనులు చేశారు.

సాధారణంగా కనబడే గొప్ప శక్తివంతమైన జవాబు ఇది. శాంతిని మనకెవ్వరూ ఇవ్వరు. భార్యా, భర్తా, పిల్లలు, తల్లి, తండ్రి అందరూ ఆనందం ఇవ్వవచ్చు గాక, సంతోష పరచవచ్చు గాక. కానీ శాంతి మాత్రం అంతర్గతమైనది. ఈ జవాబు చెప్పింది జవహర్ లాల్ నెహ్రూ చెల్లెలు. ఆమె భర్త సీతారామ్ పండిట్ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు. చాలాసార్లు జైలుకి వెళ్ళాడు. ఆమె నలభై నాలుగు సంవత్సరాల వయసులో మరణించాడు. తనంతట తానుగా ఆమె శిఖరాగ్రాలకు చేరుకుంది.

మనసులో ప్రశాంతత లేనప్పుడు అంతులేని సంపద, సంఘంలో గౌరవం, మంచి భర్త/భార్య, పిల్లలు అందరూ ఉన్నా అది శూన్యమే. వయసు పెరిగే కొద్దీ భవబంధాలు తగ్గాలి. మరణాన్ని ఆనందంగా ఆహ్వానించేందుకు సిద్ధపడాలి. భౌతికమైన విషయాల పట్ల ఆకర్షణ తగ్గించుకుంటే శాంతి చేరువ అవుతుంది.

ఒక అవినీతిపరుడైన ఇంజనీరు, రైల్వే బ్రిడ్జ్ నిర్మాణ సమయంలో లక్షల్లో లంచాలు తీసుకుని భారీగా సంపదను కూడబెట్టాడు. ఆ వంతెన ఒక సంవత్సరం తరువాత కూలిపోయింది. వందల మంది ప్రయాణికులు గాయపడ్డారు, చాలామంది మరణించారు. అవినీతి శాఖ జరిపిన విచారణల్లో అతడు ముందు సస్పెండ్ కాబడి, ఆ తరువాత ఉద్యోగంలో నుండి తొలగింపబడ్డాడు.

విచారణ జరుగుతున్నంత సేపు అతడు ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులు గడిపాడు. అతడింటిపై ఏ.సీ.బీ. దాడి జరిపినప్పుడు ఆ వార్తని మీడియా ప్రముఖంగా ప్రచురించింది. టీ.వీ ఛానల్స్ అతడి ఇంటిని, కూలిపోయిన బ్రిడ్జిని, ప్రయాణికుల ఆర్తనాదాల్ని మార్చిమార్చి చూపించాయి. సమాజంలో, బంధుమిత్రుల్లో అతడి పరువు సమూలంగా నాశనమైంది.

కాలక్రమేణా అతడి భార్య మరణించింది. చూసేందుకు ఇంట్లో ఎవరూ లేరనే నెపంపై అతను ముసలి తల్లిని వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించాడు. తరవాత రిటైరయ్యాడు. ఆస్తిలో కొంత భాగం కూతురికి, మరికొంత కొడుక్కి వ్రాసాడు. అప్పనంగా వచ్చిన ఆస్తిని అల్లుడు జూదంలో తగలబెట్టాడు. పక్క మీద నుంచి లేవలేని తండ్రిని కొడుకు కూడా వృద్ధాశ్రమం లో చేర్పించాడు. ఆ ఇంజనీరు అక్కడే మరణించాడు.

అనారోగ్యకరమైన ఎటాచ్‌మెంట్‌ని "మోహం" అంటారు. మోహం దుఃఖానికి కారణం. విజయానికి శత్రువు. నాలుగు రకాల ఎటాచ్‌మెంట్‌ల వల్ల ప్రజలు ప్రశాంతతని కోల్పోతారు:

- బ్రతుకు పట్ల
- డబ్బు పట్ల
- ఆత్మీయుల (భవబంధాల) పట్ల,
- పరువు ప్రతిష్టల పట్ల.

కూతురు కులం తక్కువ వాడ్ని వివాహం చేసుకుంటే కొందరు దుఃఖించేది కూతురి గురించి కాదు. పరువు పోయిందని. అటాచ్‌మెంట్ కూతురితో కాదు. పరువుతో...! పరువు పోతుందేమో అన్న భయంతో ఒక విద్యార్థి స్టేజీ మీద మాట్లాడలేడు. పరువు పోతుందేమో అన్న బాధతో అప్పుల వాళ్ళకి తిరిగి చెల్లించలేక ఒక వ్యక్తి ఆత్మహత్య చేసుకుంటాడు.

జీవితాన్ని పరిపూర్ణం చేసుకోవాలంటే మనం 'అనుకునేదానికీ', 'జరిగేదానికీ' మధ్య ఉన్న దూరాన్ని తగ్గించటమే. గెలుపుకి దీనికంటే మంచి నిర్వచనం మరొకటి లేదు. మన ఆశకు – 'వాస్తవానికి' మధ్య ఉన్న తేడాయే బాధ. ఒక ఉద్యోగి ఎయిర్-కండీషన్డ్ బెడ్‌రూం కావాలని లంచాలు తీసుకుంటాడు(ఆశ). పట్టుబడి జైలుకి వెళ్తాడు (వాస్తవం). ఒక కుర్రవాడికి ఫస్ట్ క్లాసులో పాస్ అవ్వాలని ఉంటుంది (ఆశ). చదవక ఫెయిల్ అవుతాడు (వాస్తవం). భర్త అపురూపంగా చూసుకోవాలని అమ్మాయి కోరుకుంటుంది (అంచనా). కానీ అతడు నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉంటాడు (వాస్తవం). కోరికకి వాస్తవానికి తేడా ఎక్కువ అయినకొద్దీ, ఈ విధంగా బాధ ఎక్కువ అవుతూ ఉంటుంది. 'తార్కిక' ఆలోచనలతో భవబంధాలకి దూరం అయితే మనసుకి ప్రశాంతత లభిస్తుంది. బాధకు కారణాలు నాలుగు.

1. ఆత్మశోధనా రాహిత్యం: నాలుగేళ్ళ కొడుకుతో రైలు కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఎప్పటి నుంచో కొందామని అనుకుంటున్న పుస్తకం అక్కడ షాపులో కనిపించింది. సంతోషంతో అటువైపు అడుగులు వేశారు. పుస్తకం కొంటూ ఉండగా రైలు కూత వినిపించింది. వేగంగా మీ లగేజీ దగ్గరకు వచ్చారు. అక్కడ పిల్లవాడు లేడు. షాక్ తగిలినట్టు అయింది. అచేతనంగా అలాగే నిలబడిపోయారు. రైలెక్కేటందుకు అందరూ పరుగులు తీస్తున్నారు. మీరు నిస్సహాయంగా ఉండిపోయారు.

ఇంతలో రైలు బయలుదేరుతున్నట్టు మైకులో ప్రకటన వినిపించింది. మీకు దుఃఖం ఒక్కటే తరువాయి. పిల్లవాడెక్కడా కనిపించటం లేదు. కదలడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్టు రైలు కూత వినిపించింది. అప్పుడు కనిపించాడు మీ పిల్లవాడు. ఆట బొమ్మల షాపు వద్ద నిలబడి వాటిని చూస్తున్నాడు. ఒక్క ఉదుటన అక్కడకి వెళ్ళి వాడిని ఒక చేత్తోనూ, లగేజీని మరో చేత్తోనూ పట్టుకొని కదులుతున్న రైలు కంపార్ట్‌మెంట్‌లోకి లగేజీనీ, వాడినీ విసిరేసి లోపలకి దూకారు. పిల్లవాడి చెంప మీద వేళ్ళని కొట్టి “ఎన్నిసార్లు చెప్పాను నీకు అటూ ఇటూ వెళ్ళొద్దని” అని అరిచారు.

కొంచెం సేపటికి కోపం తగ్గింది. పిల్లవాడు ఇంకా ఏడుస్తున్నాడు. వాడిని ఓదారుస్తూ "రైలు రావడం చూడలేదామ్మా? బొమ్మలు ఎప్పుడూ బాగానే ఉంటాయి. కానీ అంతమంది జనంలో నువ్వు నాకు కనబడకపోయుంటే ఏం జరిగుండేది?"

చాలా అద్భుతంగా వాదిస్తున్నారు మీరు. రైలు రావటం పిల్లాడు చూడలేదు. కాని ‘మీరూ’ చూడలేదుగా? అంతమంది జనంలో పిల్లాడ్ని వదిలి, మీకు ఇంట్రెస్ట్ ఉన్న పుస్తకాన్ని కొనేటందుకు వెళ్ళటం కరెక్టేనా?

ఆత్మశోధన లేకపోవడం ఆవిధంగా దుఃఖానికి ప్రథమ కారణం.

2. అవగాహనా రాహిత్యం: భవిష్యత్తు పట్ల సరి అయిన అవగాహన లేకపోతే బాధల్ని కోరి ఆహ్వానించినట్టే. రాబడికి మించి అప్పులు చేసి ఇళ్ళు కట్టటం, అంతస్థుకి మించి కూతురి పెళ్ళి చేయటం, ముచ్చట పడి ముగ్గురు, నలుగురు పిల్లల్ని కనటం మొదలైనవన్నీ దీనికి ఉదాహరణలు.

జీవితం పట్ల తప్పుడు లెక్కలకు ఉదాహరణగా చాలా కాలం క్రితం "మని+షి" అని నేనొక నాటిక వ్రాసాను. ఇందులో ముఖ్య పాత్రధారి ఒక లెక్కల టీచర్. అతడికి ఒక కొడుకు, కూతురు ఉంటారు. ఇద్దరినీ చదివిస్తే ఇద్దరూ గుమస్తాలవుతారు. అలా కాకుండా మొత్తం సొమ్మును కొడుకు మీద వెచ్చిస్తే అతడు ఆఫీసరు అవుతాడు. అతడికి వచ్చే కట్నం డబ్బుతో కూతురికి కూడా ఒక ఆఫీసర్ని భర్తగా తేవచ్చు.

ఆ విధమైన లెక్కల పరిజ్ఞానంతో అతడు కొడుకుని చదివిస్తాడు. అయితే అతడు ప్రేమ వివాహం చేసుకోవడంతో మాస్టారి కలలు కల్లలౌతాయి. 'ప్రేమిస్తే కట్నం ఇవ్వనవసరంలేదు' అన్న ఉద్దేశంతో కూతురు ఒకర్ని ప్రేమించి అతడి చేతిలో మోస పోతుంది.

భవిష్యత్తు పట్ల మన కాలిక్యులేషన్స్ ఎలా తప్పుతాయో ఈ నాటిక చెపుతుంది.

ఫేస్‌బుక్‌లో ఒక అమ్మాయి ఒక అబ్బాయితో మాటలు కలిపింది. నెల రోజుల గాఢ ప్రేమ తరువాత తను హాస్పటల్లో మరణశయ్య మీద ఉన్నానని, రెండు కిడ్నీలు పాడైపోయాయని, అందుకు మూడు లక్షల రూపాయలు అవసరమౌతాయని ఫోన్లో ఏడుస్తూ చెప్పాడు. అక్క పెళ్ళి కోసమని దాచిన డబ్బు, నగలు ఆమె అతడి స్నేహితులకి అందజేసింది. ఆమె దగ్గర డబ్బు తీసుకుని అతను మాయమయ్యాడు. నిజానికి ఆమెను కలిసి డబ్బు తీసుకున్న వారిలో అతను కూడా ఒకడు. తరువాత పోలీసులు ఆ నిందితుడ్ని పట్టుకున్నప్పుడు ఒక దిగ్భ్రాంతికరమైన సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆ అబ్బాయి ఒక మరుగుజ్జు.

3. తాత్కాలిక బాధలు: విజయానికి ఆరో మెట్టులో ఒక విశ్లేషణ ఉంది. అప్పగింతలు టైమ్. పెళ్ళికొడుకు కార్లో కూర్చొని ఉన్నాడు. పెళ్ళికూతురు ఇంకా రావటం లేదు. ఆమె తల్లి కూతుర్ని పట్టుకొని గుమ్మం దగ్గర విపరీతంగా ఏడుస్తోంది. అరగంటైనా వదలడంలేదు. సహృదయుడైన అల్లుడు కారు దిగి ఆమె వద్దకు వెళ్ళి "అత్తగారూ...! కూతురి నుంచి ఎడబాటు మిమ్మల్ని ఇంతగా బాధిస్తూ ఉంటే నేను తనని ఇక్కడే వదిలేసి వెళ్తాను. మీ మనసు కాస్త కుదుట పడినప్పుడు వచ్చి తీసుకెళ్తాను. నాకేమీ ఇబ్బంది లేదు" అన్నాడు. ఆవిడ అదిరిపడి, కన్నీళ్ళను గబగబా తుడుచుకొని "లేదు. లేదు. తీసుకెళ్ళండి" అన్నది.

4. మానసిక సమతుల్యతారాహిత్యం: కొడుకుని విదేశాలకి పంపించినప్పుడు విమానాశ్రయం లో ఏడుపు సహజం. కాని అతడు రెండు సంవత్సరాల్లో తిరిగి వస్తాడు. పైగా బాగా చదువుకుని వస్తాడు. అటువంటి పరిస్థితిలో చిరునవ్వుతో అతని నుదుట ముద్దుపెట్టుకొని 'హాయిగా వెళ్ళిరా' అని చెప్పి దీవించడం బాగుంటుందా? దుఃఖించడం బాగుంటుందా? దుఃఖం సహజం అని వాదిస్తే ఇక అందులో ఆర్గ్యుమెంట్ లేదు. 'ఏది బాగుంటుంది' అన్నదే ప్రశ్న. అదే సమతుల్యత.

'ఇంత మానసిక ఒత్తిడిలో నేనేం చేయగలను' అని ఎప్పుడూ అనకండి. ప్రారంభించండి. పనిలో నిమగ్నం కండి. ఆశ్చర్యకరంగా మీరు మీ మానసిక ఒత్తిడులను మర్చిపోతారు.

క్రియేటివిటీకి మంచి మూడ్ కావాలి అని కొందరు అంటారు. కానీ ఒక ప్రొఫెషనల్ రైటర్ బస్‌స్టాప్‌లో నించొని కూడా వ్రాయగలిగి ఉండాలి అని ఒక ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాను. కొంత మంది విమర్శకులు దీనితో ఏకీభవించక పోవచ్చు కానీ ఈ స్టేట్‌మెంట్‌కి నేను కట్టుబడే ఉంటాను. నా నలభై ఏళ్ళ రచనా వ్యాసంగంలో, మూడ్ కోసం ఎప్పుడూ ఆపలేదు. సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఒక డైరెక్టర్ కానీ, లేదా టెక్నీషియన్ కానీ 'మూడ్ లేదు' అని షూటింగ్ కేన్సిల్ చేసిన సందర్భాలేమీ చూడలేదు.

పరీక్షకి వెళ్ళేటప్పుడు రద్దీగా ఉన్న బస్సులో ఎవరో వెనుక నుంచి నడుము ప్రాంతాన్ని స్పృశిస్తూ అల్లరి చేసారని ఒక అమ్మాయి తన ప్రాక్టికల్ ఎగ్జామినేషన్ని పాడుచేసింది. కారణం అడిగితే 'మూడ్ పోయింది' అని చెప్పింది. అదే మానసిక అసమతుల్యత (Emotional imbalance).

భవిష్యత్తు ఆనందం కోసం మనం ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు, వర్తమానంలో అది బాధ కలిగించినా ఆనందంగా భరించాలి. ఒక వ్యక్తి పంటి నొప్పితో బాధపడుతున్నాడు అనుకుందాం. పన్నుని తీసేస్తే, తాత్కాలికంగా నొప్పి కలిగిస్తుంది..! కానీ శాశ్వత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది..! అటువంటి పరిస్థితులలో బాధపడటం దేనికి? డెంటిస్ట్ కుర్చీలో కూర్చొని బాధతో బిగ్గరగా అరవడం దేనికి?

అది సహజం అని మీరు వాదించవచ్చు. నిజమే కాని ఆ బాధని తగ్గించడానికి ఎనస్థీషియా ఉన్నప్పుడు దాని ప్రభావంతో భవిష్యత్తుని ఊహించుకుంటూ సంతోషంగా కూర్చోవచ్చు కదా! అరవటంలో ఏదైనా అర్థం ఉందా? ఆ అనస్తీషియానే (మత్తుమందే) మానసిక సమతుల్యత.

మనుషులు తమ ప్రవర్తనకి, తమ ఆలోచనలకి మధ్య సరైన వంతెన ఎందుకు వేసుకోరు? విదేశాల్లో సెటిలయిన సంతానం గురించి దుఃఖించేవారు ఒక విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. వారిని ఆ విధంగా చదివించి ప్రోత్సహించింది మీరే కదా! 'పోటీప్రపంచంలో ఇది తప్పదు' అన్న ఆత్మవంచనతో రాత్రింబవళ్ళు చదివించారు. వారిని 'డబ్బు సంపాదించే యంత్రంగా' తయారు చేద్దామని, నిద్రాహారాలు మానిపించి, కార్పొరేట్ కాలేజీలో చేర్చి, వారి బాల్యాన్ని నాశనం చేసి, రక్తాన్ని సరస్వతీదేవి కాళ్ళకు పారాణిగా పూసారు.

జీవితంలో పైకి రావటమంటే అమెరికా వెళ్ళి డబ్బు సంపాదించటం అన్న థియరీని బలంగా నమ్మి వుంటే ఇంక మీకు దుఃఖం దేనికి? వారు మళ్ళీ తిరిగి రారు. వృద్ధాప్యంలో మీ వైపు చూడరు. కావాలంటే అక్కడ్నుంచి డబ్బులు పంపిస్తారు. దానికి ఏడుస్తారెందుకు? వారి జీవితాన్ని ఆర్థికంగా బాగుపరచానన్న సంతోషంతో ఉండండి.

వారు విదేశం నుంచి మీ దగ్గరకు రాలేదని బాధపడుతున్నారు. సహేతుకమే. కానీ ఇదే దేశంలో మీ తండ్రి దగ్గరకి మీరెన్ని సార్లు వెళ్ళారు? మీరు పక్క మీద పడుకుని ఉండగా, పాతికేళ్ళ మీ సంతానం మీ పక్కన కూర్చుని అదే పక్క మీద మీ వేళ్ళు విరుస్తూ కబుర్లు చెప్పాలని మీ ప్రగాఢమైన కోరిక. మన తల్లి తండ్రులకి ఇలా ఎప్పుడైనా మనం చేసేమా? దురదృష్ట వశాత్తూ మనకి ఎవరూ ఇలాంటివి చెప్పలేదు.

జీవితంలో గెలవటం కోసం ఎత్తయిన శిఖరాలు ఎక్కనవసరం లేదు. లోతయిన సముద్రాలు ఈదనవసరం లేదు. చిన్న చిన్న కర్తవ్యాలు సరిగ్గా నిర్వహిస్తే చాలు. అవి గొప్ప గొప్ప ఆనందాల్నిస్తాయి.

కొంతమంది రాజకీయపేత్తలు తమ మునిమనవళ్ళ కోసం కూడా సంపాదిస్తారు. మరోరకంగా చెప్పాలంటే తమ తరువాతి తరాల్ని సోమరిపోతులగానూ, మత్తుకి బానిసలుగానూ, అహంభావులుగానూ తయారుచేస్తున్నారన్నమాట. వీరి కొడుకులు, అల్లుళ్ళు, మనవళ్ళు కళ్లు మిరుమిట్లు గొలిపే ఈ డబ్బు వలయంలో పడి, అదే విజయం అనుకుంటారు. విపరీతంగా డబ్బు ఖర్చుపెట్టి నైట్ రేవ్ పార్టీలకు వెళ్తారు. మత్తు పదార్థాలతో పట్టుబడతారు. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మరణిస్తారు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా చదువులో విఫలమౌతారు.

తాపత్రయంతో తరువాత నాలుగైదు తరాల్ని నాశనం చేయటం అంటే ఇదే. దీన్నే నేను “వీళ్ళనేం చేద్దాం” అన్న నవలగా వ్రాసాను. నాగార్జునసాగర్ కట్టిన కాంట్రాక్టరు, రాజకీయాల్లో చేరిన వ్యాపారవేత్త, కోట్లుకోట్లు లంచం సంపాదించిన ఒక పోలీసు అధికారి, తన శరీరాన్ని ఎరగా పెట్టి ఆ తరవాత రెండు చేతులా సంపాదించిన నటి, మరణించి భగవంతుడి దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు, అతడు ఆ నలుగురిని ఈ విధంగా ప్రశ్నిస్తాడు.

“...మీరు ఇంత డబ్బు దోచుకోకపోయుంటే ప్రజలకు రోడ్లు, తాగునీరు, తిండి మొదలైనవి ఎన్నో లభ్యమై ఉండేవి. ఒకవైపు ప్రజలకు కరెంటు ఉండదు. మరోవైపు మీ ఇంటి ముందు పచ్చటి లాన్లలో ఫౌంటెన్లు నిరంతరం నీటిని వెదజల్లుతూనే ఉంటాయి. ఇంత డబ్బు మీరెవరికోసం సంపాదించారు? మీ పిల్లలు, బావమరుదులు, మనవళ్ళ కోసమే కదా! మీరు మళ్ళీ తిరిగి భూమి మీదకు వెళ్ళండి. ఇక్కడ ఒక రోజంటే, కింద భూలోకంలో యాభై సంవత్సరాలు గడిచిపోయుంటాయి. మీరెళ్ళి కింద ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా మీ ఫోటో సంపాదించి తీసుకొస్తే మిమ్మల్ని స్వర్గానికి పంపుతాను. లేకపోతే నరకం..." అని ఆ నాలుగు ఆత్మల్నీ తిరిగి కిందకి పంపిస్తాడు.

వారు మనిషి రూపం ధరించి తమ ఫోటోల కోసం పడిన తాపత్రయమే "***వీళ్ళనేం చేద్దాం***" నవల.

అంతిమ విజయం

అధ్యాయం చివరికి వచ్చేశాం కాబట్టి ఈ పుస్తకపు ప్రారంభంలో 'విజయం అంటే ఏమిటి?' అని అడిగిన ప్రశ్నకి సమాధానం తెలుసుకుందాం. విజయం అంటే జీవితాన్ని చిన్నపిల్లాడిలా అనుభవించటం. దీనికి వివరణ తెలుసుకోబోయే ముందు 'అపజయం' అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేద్దాం. గతం గురించి, భవిష్యత్తు గురించి 'వర్తమానం' లో బాధపడుతూండటమే ఫెయిల్యూర్. మన దుఃఖాలన్నిటికీ కారణం వర్తమానాన్ని ఆనందించలేక పోవటమే. మన అపజయాలన్నిటికీ కారణం 'సంశయమే'.

'మరికొన్నాళ్ళు బ్రతకాలి అంటే ధూమపానం మానెయ్యాలి' అని డాక్టర్ చెప్పారనుకుందాం. బతకాలా సిగరెట్టు ఆనందించాలా అన్నది సంశయం. 'చదువు మీద దృష్టి సారించి చదువుకుంటే భవిష్యత్తు బాగుంటుంది' అని పెద్దలు చెప్పారు. ఆడుకోవాలా చదువుకోవాలా అన్నది సంశయం. పిల్లలతోపాటూ విదేశాల్లో ఉండాలా లేక ఇక్కడ వృద్ధాశ్రమంలో ఉండాలా అన్నది సంశయం.

సమస్య అంటే ఏమిటి? రెండు గమ్యాల్లో ఏది మనకి శాశ్వతమైన సంతోషాన్ని ఇస్తుందో నిర్ణయించుకోలేకపోవడం. సిగరెట్ తాగి దగ్గుతూ మానెయ్యలేకపోయామే అని వ్యధ చెందటం, చదువు మానేసి టీ.వీ చూస్తున్నామే అని బాధపడటం, వృద్ధాశ్రమంలో ఉంటూ విదేశాల్లో ఉన్న పిల్లల కోసం ఏడవటం అపజయానికి ఉదాహరణలు.

నిరంతరం మనసులో దుఃఖిస్తూ ఉండటమే అపజయం. "చిన్న పిల్లవాడు కూడా ఏడుస్తాడు కదా?" అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. కాని పిల్లవాడు ఏడ్చేది కేవలం తనకి కావలసినది దక్కించుకోవడానికి మాత్రమే. అది వాడి బాణం. తనకి కావలసినది దొరికిన వెంటనే అతడు ఏడుపు గురించి మర్చిపోయి తిరిగి ఆటలో నిమగ్నమౌతాడు. చిన్నపిల్లలు ఎప్పుడూ మనలాగా నిరంతరం బాధగా, విచారంగా, దుఃఖంతో ఉండరు.

పిల్లల్లో ఉండే గొప్ప అదృష్టం ఏమిటంటే సమయం వాళ్ళని 'శాసించదు'. ఎప్పుడు నిద్రపోవాలంటే అప్పుడు పడుకోవచ్చు. ఒక ప్రధానమంత్రికి, ఒక కోటీశ్వరుడికి ఇలాంటి అవకాశం ఉండదు. సమయాన్ని తమ చేతుల్లో ఉంచుకోవటమే జీవితంలో సాధించదగ్గ గొప్ప విజయం. "భవిష్యత్తు మీద ఆశ, ముఖం మీద చిరునవ్వు, వర్తమాన (ప్రస్తుత) జీవితంలో సంతృప్తి" ...ఇవన్నీ కలిస్తే సంపూర్ణ విజయం అనుకుంటే ప్రతి పిల్లవాడికి అవి ఉన్నాయి.

ఆరోగ్యం, కీర్తి, డబ్బు, జ్ఞానం, ప్రేమ, ఉత్సాహం లాంటి షడ్విధ ఐశ్వర్యాలని పిల్లలకి అన్వయించి చూద్దాం. పిల్లలు మానసికంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. భవిష్యత్తు పట్ల

భయం లేదు. అందరినీ ప్రేమిస్తారు. పెద్దలు కూడా వారిని ప్రేమిస్తారు. కొత్త విషయాల్ని తెలుసుకోవాలనే ఉత్సాహం (జ్ఞానం) వారికి ఉంది. తరువాత ఐశ్వర్యం డబ్బు. ఖర్చుపెట్టబోయే ముందు డబ్బుని చూసుకుంటాం. కాని పిల్లలకి అవేం పట్టవు. వారికి కావలసింది ఎలా పొందాలో వారికి తెలుసు. ఒకవేళ అది దొరక్కపోతే దాని గురించి ఎలా మర్చిపోవాలో కూడా వారికి తెలుసు. ఒక బొమ్మ కోసం ఏడ్చిన పాప, తల్లిదండ్రులు దాన్ని తనకివ్వరని తెలిసిన ఐదునిముషాల్లో ఆ విషయం మర్చిపోయి తిరిగి ఆడుకుంటుంది. పెద్దలు అలా కాదు.

దొరకని దాని గురించి బాధపడుతూనే ఉంటారు. ప్రొద్దున్న లేచింది మొదలు, రాత్రి నిద్రపోయేవరకూ 'తాను చేయాలనుకున్నది చేయగలిగినవాడిదే' విజయం అనుకుంటే, అలా మనం చేయగలమా?

ఒక చిన్న పిల్లవాడు చేయగలడు.

జ్ఞానేంద్రియాలను ఆనందింపజేసేదే ధ్యానమయితే, ఐస్క్రీం తినే పిల్లవాడి దగ్గర పాఠం నేర్చుకోవాలి. కళ్లతో రంగును, ముక్కుతో వాసనను, నాలుకతో రుచిని ఆస్వాదిస్తాడు. ఇది కూడా ఒకరకమైన ధ్యానమే.

ధ్యానం నిస్వార్థాన్ని ఇస్తుంది. కళ్లు మూసుకొని గంటలు తరబడి భ్రాంతిలో బ్రతకడం కాదు ధ్యానం అంటే..! దురాశను దూరం చేసేదే ధ్యానం..!! ఎక్కడైతే దురాశ ఉంటుందో అక్కడ నష్టం ఉంటుంది.

సమస్యల్నుంచి గాని, పనినుంచి గాని పారిపొమ్మని, ముక్కు మూసుకొని తపస్సు చేయమని ధ్యానం చెప్పదు. ఒక ఆటగాడు, చిత్రగాడు, సంగీత విద్వాంసుడు, శాస్త్రవేత్త నిజమైన సాధనలో నిమగ్నమయ్యేదే ధ్యానం. తల దువ్వుకొనేటప్పుడు జుట్టుపై ధ్యాస నిలపడం ధ్యానం. చదువుకునేటప్పుడు పుస్తకంపై ధ్యాస ఉంచడం ధ్యానం.

శుభం భూయాత్.

ఉపసంహారం

విజయానికి ఐదు మెట్లు చదివి ఒక పాఠకుడు "ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత నేను మరింత సుఖంగా, ఆనందంగా బ్రతుకుతాను అన్న నమ్మకం నిశ్చయంగా కలిగింది కాని, మీరీ పుస్తకంలో వ్రాసినట్టు నేను పూర్తిగా మారి, టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ కరెక్టుగా అమలు జరుపుతూ, నిర్మాణాత్మక స్వార్థం ఆచరించడం మొదలు పెట్టి పెర్‌ఫెక్ట్ అయిపోయాను అనుకోండి. నన్ను ఎవరైనా భరించ గలరా? చెప్పిన టైంకి అవతలివారు అరగంట ఆలస్యంగా వచ్చినా, ఫోన్లో కాస్త గట్టిగా మాట్లాడినా, గంటకోసారి చిరుతిళ్ళు తిన్నా నాకు చిరాకు కలుగుతుంది కదా! క్రమక్రమంగా మనుష్యులపట్ల చులకన భావం కలగటమో, జాలి ఏర్పడటమో జరుగుతుందని భయం వెంటాడుతోంది" అని వ్రాసాడు.

ఈ ఉత్తరం గురించే చాలా రోజులు ఆలోచిస్తూ వచ్చాను. 'మనం పెర్‌ఫెక్ట్ అయ్యేకొద్దీ (కనీసం అలా అనుకునే కొద్దీ) మిగతా వాళ్ళకి దూరమైపోతామన్నది నిజమే కదా' అనిపించింది. మనం ఒక్కొక్క మెట్టూ ఎక్కుతూ ఆనందంగా ఉంటూ కూడా, మిగతావారితో మంచి సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవచ్చు అని మరో వైపు అనిపించింది.

తాను మారకుండ ఉండటానికి మనిషి ఎన్ని విధాల వాదనలు సమకూర్చుకుంటాడో అరవిందులవారు (పాండిచ్చేరి) స్పష్టంగా చెప్పారు. భౌతిక వాదానికి ఉన్నత స్థానాన్ని ఇచ్చిన అరవిందులు, ఆధ్యాత్మిక, భౌతిక వాదాలు ఒకదాని కొకటి వ్యతిరేకం కాదనే విషయాన్ని చెప్తూ, "ది లైఫ్ డివైన్" అన్న అద్భుతమైన పుస్తకంలో ఈ విధంగా వ్రాస్తారు: "జ్ఞానాన్ని తట్టుకోవడం అందరూ చేయగలిగిన పని కాదు. ఇంతకన్నా బాగా బ్రతకటం కోసం ముందున్న జీవన విధానాల్ని వదులుకోవటం చాలామందికి సాధ్యం కాదు."

ప్రస్తుతాని కన్నా బాగుండటానికి ఏదైనా మార్గం ఉంటే, శక్తివంచన లేకుండా దాన్ని జీవకోటి ఎలా ఎదుర్కొంటుందో ఈ ప్రవక్త చక్కని ఉదాహరణ ఇచ్చారు:

> **మానవుడుగా మారకుండా ఉండటానికి మర్కటం (కోతి) ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నించి ఉంటుంది. '...మనిషిగా మారితే. నాలుగు కాళ్ల మీద ఇప్పుడు ఎక్కినంత సునాయాసంగా చెట్లు ఎక్కడానికి వీలుండదు. ఎలా గడుస్తుంది? కింద నిల్చొని పండ్లు కోసుకోవడం ఎలా? అవతలివారికి తన ఛాతి, రొమ్ము కనబడుతూ ఉంటుంది. రెండు కాళ్ల మీద నిటారుగా నడుస్తూ తరచూ జారిపడే ప్రమాదం ఉంది. భవిష్యత్తు చీకటిగా ఉంటుంది' వంటి అసందర్భమైన వాదనలతో మంచి పరిణామానికి ఎదురు తిరిగి ఉంటుంది మర్కటం" అంటారు అరవిందులవారు.**

అరవిందులవారి విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ప్రసిద్ధ రచయిత గోపీచంద్ తన "పండిత పరమేశ్వరశాస్త్రి వీలునామా" అనే పుస్తకంలో "...ఇప్పటికీ మానవుల్లో కూడా ఇటువంటి వారే ఉన్నారు. కోతికి లేని జ్ఞానం మనిషికి ఉండవచ్చు గాక. కానీ ఇప్పటికన్నా ఆనందంగా ఎలా బ్రతకాలో చెప్పినా అటువంటి దారులు అవలంబించరు" అంటాడు.

అలా ప్రయత్నించని వారు ఏవిధంగా ఆత్మ వంచన చేసుకుంటారో, ఆ పాఠకుడు వ్రాసిన ఉత్తరం ఆధారంగా, నా పరస్పర విరుద్ధ భావాలతో 'వినూష' అని ఒక కథ వ్రాసాను. ఆ కథలో హీరో హీరోయిన్ల మధ్య కూడా ఇలాంటి వివాదమే వస్తుంది. ఆ కథ చెప్పి ఈ పుస్తకానికి ముక్తాయింపు పలుకుతాను.

వినూష

బుగ్గల్లోంచి ఆవిర్లు రావటం, కనురెప్పలు అప్రయత్నంగా కిందికి వాలిపోవటం, క్షణంలో వెయ్యవవంతు గుండె ఆగి కొట్టుకోవటం లాంటివేమీ జరగలేదు గానీ, చూడగానే 'అతడు బావున్నాడు' అని వినూషకు అనిపించింది. తన చేతుల్లోంచి సూట్‌కేస్ అందుకుంటూ వేళ్ళు తగిలినప్పుడు ఒళ్ళు కాస్త జలదరించిన భావం కూడా కలిగింది. కంపార్ట్‌మెంట్ దిగుతున్నప్పుడు అతడు తనవైపు లిప్తకాలం పరిశీలనగా గమనిస్తున్నట్టు కూడా ఆమెకు తోచింది.

ఆమెతో పాటు తల్లీ తండ్రీ కూడా దిగారు. రైల్వే ప్లాట్‌ఫాం మీద అందరి ముందూ అతడు వంగి తన తండ్రి కాళ్ళకు నమస్కరించటం ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. ఆమె తల్లి కంగారుపడింది గానీ, తండ్రికి అది ఉత్తర భారతదేశ సంస్కృతి అని తెలుసు కాబట్టి, ఆశీర్వదిస్తున్నట్టు అతడి తలమీద చెయ్యి వేశాడు.

కార్లో ముందు సీట్లో అతను డ్రయివరు పక్కన, వాళ్ళు ముగ్గురూ వెనుకా కూర్చున్నారు. వెనుక నుంచి అతడిని పరిశీలనగా గమనించింది. విశాలమైన భుజాలు, ఎర్రటి చెంపల మీద పెయింటర్ బ్రష్ చేసినట్టు కాస్త మాసిన నల్లటి గెడ్డం, హృతిక్ రోషన్‌లా కాస్త పొడవైన మెడ...

"ప్రయాణం బాగా సాగిందా?" తండ్రిని అడిగాడతను.

"చాలా బాగా" అంటున్నాడు తండ్రి. కారు మెత్తగా సాగిపోతోంది. 'ఇలాంటి కార్లో చైనా వరకూ, సుఖంగా వెళ్ళవచ్చు' అనుకుంది. తన పోలిక దరిద్రంగా అనిపించింది. గూర్ఖా మెయిన్ గేట్ తీసి సెల్యూట్ చేస్తుండగా కారు లోపలికి ప్రవేశించింది. మెట్ల దగ్గర రవి తల్లి భవానీదేవి ముగ్గురు అతిథుల్నీ సాదరంగా లోపలికి ఆహ్వానించింది. ఆమెకొక గది, ఆమె తల్లిదండ్రులకో గది ఏర్పాటుచేశారు.

వాళ్ళని దింపి రవి ఆఫీసుకి వెళ్ళిపోయాడు. తండ్రి మరణించిన తరువాత కంపెనీ వ్యవహారాలన్నీ అతడే చూసుకుంటున్నాడు. అతని తండ్రీ, వినూష తండ్రి పురుషోత్తమ రావూ పల్లెటూర్లో పక్కపక్క ఇళ్ళల్లో ఉండేవారు. ఇద్దరూ టీచర్లే. ఎన్నో సంవత్సరాల అనుబంధం వాళ్ళది. లెక్కలు బోధించటంలో పురుషోత్తమరావుకి మించిన వారు ఆ చుట్టుప్రక్కల లేరని ప్రతీతి. రవి చిన్నప్పుడు ఆయన దగ్గిరే చదువుకున్నాడు. పదో తరగతిలో రాష్ట్రానికి ప్రధముడిగా నిలిచాడంటే ఆ మాష్టారే కారణం.

రవి తండ్రి మరోవైపు ఆర్థికశాస్త్రం బోధించేవాడు. బోధనల వల్ల జీవితంలో పైకి రావటం కష్టమని గ్రహించిన ఆయన, పల్లెటూర్లోని కాస్త ఆస్తులూ అమ్మేసి ఉత్తరభారతానికి వలస వెళ్ళిపోయాడు. అన్వయించుకున్న ఆర్థికశాస్త్రాన్ని అమలు జరిపి చాలా కొద్ది కాలంలోనే కోటీశ్వరుడై కాలం చేశాడు. ఆయన పోయిన తరువాత ఆ రెండు కుటుంబాలూ కలుసుకోలేదుగానీ ఆడవారి మధ్య క్షేమసమాచారాలు కొనసాగుతూనే వున్నాయి.

...

హోటల్లో డిన్నర్ చేసి అయిదుగురూ ఇంటికొచ్చేసరికి రాత్రి పదైంది. ఆమె తన గదిలో నిద్రకు ఉపక్రమిస్తూ ఉండగా తలుపు చప్పుడైంది. తీస్తే ఎదురుగా అతడు! ఆమె కంగారుపడింది.

"రాత్రివేళ డిస్టర్బ్ చేసినందుకు నన్ను క్షమించండి" అన్నాడు అతను ఇంగ్లీషులో. "ముఖ్యమైన విషయం చెప్పటం మర్చిపోయాను. ఎల్లుండి ఒక నాటక ప్రదర్శనకి నేను ముఖ్య అతిథిని. అక్కడ మాట్లాడాలి. ఏదో మాట్లాడినట్లుగా 'ఈనాడు నాటకరంగం చాలా దయనీయస్థితిలో ఉంది' లాంటి డైలాగులు కాకుండా కాస్త లోతుగా మాట్లాడితే బావుంటుందని నా ఉద్దేశం. మీరు ఎలాగూ బి.ఏ. లిటరేచర్ కాబట్టి ఓ పది నిముషాల ఉపన్యాసం తయారుచేసి ఇవ్వండి" అనడిగాడు.

ఆమె కంగారుగా "ఏమని?" అంది.

అతడి మొహంలో చిలిపితనం తొంగిచూసింది. "...'ఇతడికి నాటకరంగం గురించి చాలా తెలుసే' అన్నట్టు ఉండాలి. కాస్త షేక్స్పియర్ కి బెర్నార్డ్‌షా కి పోలిక, ఆధునిక నాటక రీతులూ- మీరు లిటరేచర్‌లో చదువుకున్నదీ, మీకు తెలిసినదీ ఏదైనా సరే..." అంటూ ఆమె ఊహించనంత దగ్గరగా వచ్చి "మీరు తయారు చేసిన ఉపన్యాసం ఇంకొకరి నోట వినటం బావుంటుంది. జనం కొట్టే చప్పట్లు మీకే చెందుతాయి" అన్నాడు ఓ చిన్నపిల్లాడు రహస్యం పంచుకున్నట్టు.

'షేక్స్‌పియర్' అన్న పేరు ఎక్కడో విన్నట్టు ఆమెకు లీలగా గుర్తుంది. బెర్నార్డ్‌షా పేరు వినలేదు. పట్నం అనబడే పెద్ద సైజు పల్లెటూరు కాలేజీలో చదువు చెప్పే లెక్చరర్లకి బెర్నార్డ్‌షా తెలియకపోవటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

అయితే ఆమె మాత్రం తన ప్రయత్నం వదల్లేదు. కంప్యూటర్‌లో ఛాటింగ్ చేయటం వచ్చు. రవి ఆఫీస్ రూమ్‌లో కూర్చుని గూగుల్ ప్రయత్నించింది. వివరాలు వచ్చాయి కానీ వాటిని ఎలా క్రోడీకరించాలో తెలియలేదు. తరువాత నిద్ర ఆపుకోలేకపోయింది. ప్రొద్దున్నే ఆ విషయం చెప్తే, అతడు తేలిగ్గా "పోనీలెండి" అన్నాడు.

ఆమె అపరాధభావంతో, "చదివింది లిటరేచరేగానీ మాకేమీ చెప్పరు. నాకు మంచి ఇంగ్లీష్ రాదు" అంది. అతడు చిరునవ్వుతో, "నిజం చెప్పనా? నాకూ రాదు. యజమానిని కాబట్టి ఆఫీసు వారందరూ నా బట్లర్ ఇంగ్లీష్ భరిస్తున్నారు" అన్నాడు.

అది నిజం కాదని ఆమెకు తెలుసు. అయినా ఆ మాటలకు ఆమె మనసు తేలికపడింది. ఒక రకమైన ఆప్యాయతాభావంతో, "నన్ను 'మీరు' అననవసరంలేదు. 'నువ్వు' అనండి చాలు" అంది.

అతడు అదే చిరునవ్వుతో, "పెళ్ళి సెటిల్ అయిన మరుక్షణం నుంచీ అంటాను సరేనా" అన్నాడు. ఆమె తత్తరపాటు నుంచి తేరుకుని, తటపటాయిస్తూ, "విదేశాల్లో చదువుకున్న అమ్మాయి అయితే మీకు వ్యాపారంలో తోడుగా ఉంటుంది..." అంది.

"మీరూ నేర్చుకోవచ్చు. అయితే అభిరుచి ఉండాలి. వ్యాపారమే అవసరం లేదు. వంటింట్లో అమ్మతో కలసి అద్భుతంగా వంట చేయవచ్చు. వీణ, పెయింటింగ్, డ్యాన్స్... ఏదైనాసరే. నాక్కాబోయే భార్య ఇలానే ఉండాలి అన్న నియమమేమీ లేదు. కర్మణ్యే వాధికారస్తే... ఏ పనిచేసినా దానిని మనస్ఫూర్తిగా చెయ్యి అని అర్థం. అలా చేస్తే చాలు" అన్నాడు. తండ్రి తరచూ ఆ శ్లోకాన్ని చెప్తూ వుంటాడు. ఎందుకో తెలీదుగానీ ఆమె కళ్ళు అప్రయత్నంగా తడి అయ్యాయి.

...

థియేటర్ దగ్గర కారు ఆగగానే నిర్వాహకులు పరుగెత్తుకు వచ్చి, రవి తల్లితో సహా నలుగుర్నీ సాదరంగా లోపలికి ఆహ్వానిస్తూ తీసుకెళ్ళారు. రవి పక్కకి వంగి కాబోయే మామగారితో "ఇదంతా మనమీద ప్రేమ కాదు అంకుల్. మనం ఇచ్చే డొనేషన్ మీద..." అన్నాడు రహస్యం పంచుకుంటున్నట్టు. అతడలా చనువుగా మాట్లాడటం ఆయనకి బాగా నచ్చింది. అంతస్థు, హోదా వున్నవారు సామాన్యులతో కాస్త బింకంగా ఉంటారని ఆయన ఉద్దేశం. అలాకాకుండా ఇతను రెండ్రోజుల్లోనే తమతో కలిసిపోయాడు.

ఆయనకి నచ్చిన మరో విషయం ఏమిటంటే, సంభాషించే సమయంలో అతడి మొహంలో సదా సరదాగా కదలాడే చిరునవ్వు. జీవితాన్ని ప్రేమించేవారికే అలాంటి నవ్వు సాధ్యమని ఆయనకి తెలుసు.

వారు వెళ్ళిన అయిదు నిముషాలకి నాటకం ప్రారంభమైంది. పూర్తయ్యాక అతడికి సన్మానం చేసి మాట్లాడమన్నారు. వినూషకి గత రాత్రి అతడితో జరిగిన సంభాషణ గుర్తొచ్చింది. అంతలో ఆడిటోరియంలో చప్పట్లు మ్రోగటంతో ఈ లోకంలోకి వచ్చింది. అప్పటికే రవి మైకు ముందు నిల్చుని మాట్లాడటం ప్రారంభించాడు.

ఉపన్యాసం ఐదు నిముషాల పాటే అయినా విశ్లేషణ లోతుగా సాగింది. క్రితం రాత్రి చాలాసేపు మేల్కొని ఇంటర్నెట్ నుంచి ఆ విషయాలన్నీ సేకరించి వుండాలి. లేకపోతే మరాఠీ నాటకరంగం నుంచీ మరో మొహంజదారో వరకూ అంత నాటక విశ్లేషణ రాదు.

థియేటర్‌లో కార్యక్రమం పూర్తయ్యాక డిన్నర్‌కి వెళ్ళారు. స్విమ్మింగ్ పూల్ చుట్టూ వాతావరణం, భోజనం చాలా బావుంది. అతడు మితంగా తినటం ఆమె గమనించింది. ఆమెకి స్నేహితురాలు గుర్తొచ్చింది. ఆమె టూత్ పేస్ట్‌తో బ్రష్ చేసుకోదు. ఆ పేస్ట్ లోని షుగర్ వల్ల లావయిపోతానని ఆమె భయం. వినూషకి అలాంటి భయాలేమీలేవు. మల్లెతీగెలా ఉంటుంది. ఆమె నడుము ఒంపు నుంచి దృష్టి మరల్చు కోవటం కష్టం.

ఇంటికి వచ్చేసరికి చాలా లేట్ అయింది. ఎక్కువ తినటం వల్ల గాఢంగా నిద్రపట్టింది. అందమైన కలల్లో ఉండగా ఆకస్మాత్తుగా మెలకువ వచ్చింది. ప్రత్యూషపు తొలి కిరణాల పసుపు రంగు ఛాయ కిటికీలోంచి అప్పుడప్పుడే లోపలికి ప్రవేశిస్తూంది. అందుకు కాదు ఆమెకు మెలకువ వచ్చింది. లయబద్ధంగా బయట నుంచి వినపడుతూన్న చప్పుడు వల్ల.

అదేమిటో అర్థం కాక ఆమె కిటికీ దగ్గరకు వెళ్ళి చూసింది. దూరంగా ఇంటికి దక్షిణభాగంలో నలుగురు యువకులు టెన్నిస్ ఆడుతున్నారు. లేలేత వెలుగులో వేగంగా, చురుగ్గా కదుల్తూ బంతిని కొడుతున్నారు. నలుగురిలోనూ రవీ, మరో యువకుడు ధృఢంగా వున్నారు. స్వేదానికి నలుగురి బనియన్లూ తడిసిపోయాయి. తాము కాలేజీలో తరచూ చర్చించుకునే అమీర్‌ఖాన్ సిక్స్ ప్యాక్ గుర్తొచ్చింది.

ఆమె క్రిందికి వెళ్ళేసరికి రవి తల్లి బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తయారు చేస్తోంది. తన తల్లి కూడా అదే విధంగా అన్నీ అమర్చటం గుర్తొచ్చింది. ఆ విషయమే చెప్పింది- "నాన్నగారి దగ్గరకు పొద్దున్నే ఆరింటికి ట్యూషన్ కుర్రవాళ్ళు వస్తారు. ఆ లోపు ఆయనకి అన్నీ తయారు చేయాలి"

రవి తల్లి నవ్వుతూ "పెళ్ళయిన కొత్తలో నేనూ చాలా ఆలస్యంగానే లేచేదాన్ని. పుట్టింట్లో ఆడపిల్లకి అలా లేవడం మామూలేగా. రవి పొద్దున్నే వంటింట్లో నాతోనే ఉండి ఉల్లిపాయలు కోయటం, గ్రైండర్ పనుల్లో సాయం చేస్తూ ఉంటాడు. ఒకలా చెప్పాలంటే నేనూ వాడూ కలిసి వుండేది ఉదయాల్లోనే" అని చెప్పింది.

"రవీ, మీరూ చాలా దగ్గరనుకుంటాను"

"అవునమ్మా! ఆయన పోయిన తర్వాత ఆ వెలితి పూడ్చటం కోసం ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నాడు. చిన్నప్పుడు మరీ అతుక్కుపోయి వుండేవాడనుకో. అమ్మ ముద్ద-నాన్న ముద్ద అంటూ మొన్నమొన్నటి వరకూ కలిపి తినిపించేదాన్ని" నవ్వింది.

వినూష కాస్త తటపటాయిస్తూ "నేనొకటి అడగనా ఆంటీ" అంది. "ఏమిటమ్మా" అని అడిగింది రవి తల్లి నవ్వుతూ.

"మాకెందుకు మీరింత విలువనిస్తున్నారు? చిన్నప్పటి మాటకోసమేనా?"

"అలాంటి సెంటిమెంట్లు నాకూ, రవికీ ఇద్దరికీ లేవు. చిన్నప్పటి మాట గురించి రవికి చెప్తే ఏమన్నాడో తెలుసా? 'మాస్టారికి అల్లుడవటం కన్నా అదృష్టం ఏముంది? అయితే ఒకరికొకరం నచ్చటం ముఖ్యం' అన్నాడు. మీరొచ్చింది ఒక రకంగా అందుకే."

తమ ఇంటి వాతావరణాన్నీ, తను పనిచేసే విధానాన్నీ పరిచయం చేయటానికి రవి ఎంత నేర్పుగా వ్యవహరించాడో ఆమెకిప్పుడు స్పష్టంగా అర్థమైంది. ఈ లోపు రవి తల్లి అన్నది, "నిన్న రాత్రే వాడినీ కదిపాను. బయటపడలేదుగానీ, నువ్వు వాడికి బాగా నచ్చినట్టున్నావ్" అని ఒక క్షణం ఆగి అన్నది "నా కొడుకని చెప్పటం కాదుగానీ, వాడి లాంటి వాళ్ళు చాలా అరుదు."

'అవును. ఆ మాటమాత్రం నిజం' అనుకుంది వినూష మనసులో. మూడు రోజులు గడిచాయి. తిరిగి వెళ్ళే సమయం వచ్చింది. రవి స్టేషన్‌కి రాలేదు. ఏదో మీటింగ్ వుందని ఆగిపోయాడు. ట్రెయిన్ ఎక్కుతూ పురుషోత్తమరావు అన్నాడు "ఇదంతా ఏదో కలలా వుందమ్మా. శ్రీనివాసరావు ఉత్తముడు. కానీ అంతకన్నా పెద్ద మనసు మీలో చూస్తున్నాను."

ట్రెయిన్ కదిలింది. వినూష నమస్కారం పెట్టింది. ప్రయాణంలో ఆమె మౌనంగా వుండటం తండ్రి గమనించాడు. నవ్వుకున్నాడు. కలల పల్లకీ ఎక్కినప్పుడు: అంతర్ముఖమైన చిరునవ్వూ, ఆసరా ఇచ్చే మౌనమూ, పారేసుకున్న జ్ఞాపకం, శరీరంతో పాటు పయనించే ఏమరిపాటూ - ఈ నాలుగూ బోయీలవటం సహజమేగా.

రెండ్రోజులు గడిచాక ఓ సాయంత్రం "ఏమ్మా! ముహూర్తం గురించి వాళ్ళకి తొందరగా చెప్తే బావుంటుంది" అని కదిపాడు తండ్రి. వినూష ఒక నిముషం మౌనంగా వుండి నెమ్మదిగా తలెత్తి "వద్దు నాన్నా! నేను రవిని చేసుకోను" అంది.

...

అప్పటి వరకూ చదువుతున్న కథ ఆపి, "ఎందుకు?" అంది శైలజ అయోమయంగా తల పైకెత్తి. " చివరి పేజీ వుండిపోయింది చదువు" అన్నాడు రామం. ఆమె పేజీ తిప్పింది.

...

"నాన్నా, ఈ ప్రపంచంలో జీవించేవాళ్ళూ, బ్రతికేవాళ్ళూ అని రెండు రకాలుంటారని ఎక్కడో చదివాను. అతను మొదటి రకం. నేను రెండో రకం. ప్రతి క్షణాన్నీ పనితోనూ, దాని వల్ల వచ్చే ఆనందంతోనూ బతకాలన్నది అతని జీవన శైలి. రాత్రి ఒంటిగంటవరకూ టీ.వీలో సినిమా చూసి పొద్దున్న పదింటికి లేవటం నా జీవిత విధానం. జీవితాన్ని ఎలా విశాలం చేసుకోవాలా అని నిరంతరం ఆలోచించటం అతని నైజం. కిక్కిరిసిపోయిన రైల్లో తిరుపతి వెళ్ళి జీవితం ధన్యమై పోయిందని సంతృప్తిపడటం నా నైజం. మ్యూజిక్‌లో లీనమై వాయులీనం వాయించేవారికీ, సెల్‌ఫోన్లో సినిమా పాటలు వింటూ 'మ్యూజిక్ నా హాబీ' అని చెప్పుకునే వారికీ వున్న తేడా మా ఇద్దరిదీ...!" తండ్రితో ఏం చెప్పాలా అని రాత్రంతా రిహార్సల్ వేసుకున్నట్టుగా ఆమె చెప్పుకుపోతోంది.

"డబ్బు ఇబ్బంది మన రోజు వారీ దినచర్యలో ఒక భాగం. పనీ, టెన్నీసూ, డిన్నర్లూ అతని దినచర్య. అతడికి జీవితంలో ఉండే ఆనందం కావాలి. నాకు బద్ధకంలో ఉండే స్వేచ్ఛ కావాలి. పెళ్ళయిన ఏడాదికి నేను లావుగా తయారవుతాను. మా ఇద్దరికీ కుదరదు నాన్నా" ఆమె చెప్పటం ఆపింది.

గాలిలో నిశ్శబ్దం సానుభూతిగా చూస్తోంది. పురుషోత్తమరావు కూతురి తలమీద చెయ్యి వేసి, "చాలా బాగా ఆలోచించావమ్మా! సమర్థించుకోవటం వేరు, మన జీవిత విధానాన్ని విశ్లేషించుకోవటం వేరు. నేను సుఖపడలేను అని చెప్పటం సులభం. సుఖపెట్టలేను అని చెప్పటం కష్టం. ఐయామ్ ప్రౌడ్ ఆఫ్ యు" అన్నాడు.

...

కథ పూర్తయింది. "ఎలా ఉంది?" అడిగాడు రామం ఉత్సుకంగా. "బానే ఉంది" అంది శైలజ. అనుమానంగా "బానే ఉందా? బావుందా?" అడిగాడు. "బా...వుంది"

ఆమె కంఠంలో మొహమాటం గమనించి, "నీకు నచ్చలేదు కదూ" అన్నాడు.

దానికి సమాధానం చెప్పకుండా "నీకు ఆడవాళ్ళంటే ఎందుకంత చులకన?" అని ప్రశ్నించింది. అతడు బిత్తరపోయి, "నా కథలో చివరికి నీకు అది గోచరించిందా?" అన్నాడు.

ఆమె అతడిని ఓదారుస్తున్నట్టు, "ఫర్వాలేదులే పంపు. వేసుకుంటారు. వేసుకోకపోయినా అనుభవం వస్తుంది. మొదటి కథేగా" అంది.

"పంపాను. ఒకటి కాదు, అయిదు పత్రికలు తిరగ కొట్టాయి" అన్నాడు దిగులుగా. ఆమెలో సానుభూతికి బదులు కోపం చోటుచేసుకుంది "...కాబోయే భార్యకు తెలియకుండా కథల్రాయటం ఒక తప్పయితే, అయిదు పత్రికల్నుంచి తిరిగి వచ్చేవరకూ నాకు చెప్పక పోవటం అంత కన్నా పెద్ద తప్పు" అంది.

"కాబోయే మొగుడు కష్టాల్లో ఉంటే సలహా చెప్పటం పోయి, నిష్ఠూరాలాడటం ఇంకా పెద్ద తప్పు" అన్నాడు. శైలజ నవ్వేసి, "సర్లే. నా సలహా ఏమిటంటే - నువ్వీ కథ పట్టుకుని ఈ ఊళ్ళో ఉన్న చేయి తిరిగిన పెద్ద రచయిత దగ్గరకి వెళ్ళు, చదివి అభిప్రాయం చెప్పమను" అంది. "ఆ పని కూడా చేశాను" అన్నాడు.

శైలజ ఆతృతగా, "ఏమన్నాడాయన?" అడిగింది. "ఓపిగ్గా చదివాడు. బావున్నట్టు అక్కడక్కడా తలూపాడు. ముగింపు చాలా అసంతృప్తిగా ఉన్నదన్నాడు".

శైలజ కెవ్వున కేక వేసినంత పనిచేసి, "సరిగ్గా చెప్పలేకపోయాను కానీ, నేనూ అలాగే అనుకున్నాను" అంది. ఆమె మాటలు పట్టించుకోకుండా రామం కొనసాగించాడు. "ఎలా రాస్తే బావుంటుందో కూడా నిగర్వంగా ఆయనే సూచించాడు. అది కూడా రాశాను. చదువు" అంటూ ఆఖరి కాగితం అందించాడు. ఆమె చదవటం ప్రారంభించింది.

...

"నాన్నా! ఏమీ అనుకోకేం. అక్కడ ఉన్న మూడు రోజులూ నేను ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యాను. మన మధ్య లేని పొర ఏదో అక్కడి మనుష్యుల మధ్య ఉన్నట్టు నాకు తోచింది." పురుషోత్తమరావు అర్థం చేసుకుంటున్నట్టు కూతురి వైపు చూసాడు. "నీకు గుర్తుందా నాన్నా? శీతాకాలపు ఉదయాల్లో అక్కాచెల్లెళ్ళం నలుగురు ఇంటి ముందు ముగ్గులేస్తూ ఉంటే, రగ్గు కప్పుకుని నువ్వు గుమ్మం మీద కూర్చొని చూసేవాడివి. పోటీ పడి మేమంతా నీకు గోరింటాకు పెట్టేవాళ్ళం. తేగలూ, చెరుగ్గడలూ, తాటి ముంజెలూ, గోధూళి వేళలూ మన జీవితాల్తో పెనవేసుకుపోయాయి" ఆమె ఆగి కొనసాగించింది.

"వాళ్ళందరూ వేర్వేరు గదుల్లో వుంటారు. ఇంట్లో బ్రేక్‌ఫాస్ట్ ఏమి చెయ్యాలా అని సెల్ ఫోన్లలో చర్చించుకుంటారు. మనిషికి డబ్బు కావల్సిందే. కానీ అదే జీవితమంటే నేను నమ్మను. నేను రవిని పెళ్ళిచేసుకుని అతనితో కలిసి పుట్టింటికి వస్తే, అతనికి ఎయిర్‌కండిషనరూ, గీజరూ ఏర్పాటు చేయటానికి మీరెంత కష్టపడతారో ఊహించగలను."

"అబ్బే. అటువంటిదేమీ..." అనబోతున్న ఆయన మాటలు ఆపి, “మా అత్తగారు ముచ్చటపడి చేయించిన ముత్యాల నెక్లెస్ చూసి నా చెల్లెళ్ళు మనస్ఫూర్తిగా ఆనందించగలరా నాన్నా?” అని సూటిగా అడిగింది.

తండ్రి కళ్ళు తడి అవటం ఆమె గమనించలేదు. తన ఆఖరి నిర్ణయం చెప్పింది. “వద్దు నాన్నా. చక్కగా అల్లుకున్న పొదరిల్లు మనది. దాన్ని తుంచేసి నన్ను దూరంగా విసిరెయ్యకండి. అక్కడ 'సుఖం'గా ఉండటం కన్నా ఇక్కడ 'ఆనందం'గా ఉండటమే నాకిష్టం. దయచేసి నన్ను అర్థం చేసుకో నాన్నా. ప్లీజ్" పురుషోత్తమరావు తడి కళ్ళతో ఆమెను దగ్గరకు తీసుకున్నాడు.

చదవటం పూర్తి చేసిన శైలజ కళ్ళు సజలాలయ్యాయి. "చాలా బావుంది" అంది. అతడు మాట్లాడలేదు.

"చేయి తిరిగిన రచయితలని వాళ్ళని అందుకే అన్నారు. గర్వం లేకుండా నీకు నిజంగా మంచి సలహా ఇచ్చారు కదూ". అతడు దానికి కూడా మాట్లాడలేదు. ఆమె అతడి చేతిమీద చెయ్యివేసి, "నిజంగా బావుంది రామం. నీవింత బాగా రాస్తావని నాకింత కాలం తెలీదు. అందులోనూ మొదటి రచన" అంది.

చాలా చిన్నదైన స్వరంతో అతడు చెప్పటం ప్రారంభించాడు. "నేనీ కథ రాసి ఏడాది పైగా అయింది శైలజా. మార్పు చేసి కూడా అంతే కాలమైంది. ఆ సీనియర్ రచయిత చెప్పినట్టు ఎందుకు రాశానంటే... నేను ఇలా కూడా వ్రాయగలనా అని నిరూపించుకునేందుకు...! నా భావాలపట్ల నేను స్పష్టంగా ఉన్నాను. డబ్బు సంపాదించ లేక అందులో ఏమీలేదనటం సులభం. సంపాదించి అందులో ఏమీ లేదని వదలెయ్య గలగటం కష్టం. నా కథలోని హీరోయిన్ పాత్ర అలసత్వానికి సెంటిమెంట్ ముసుగేసి గ్లామరైజ్ చేయటం నా ఉద్దేశం కాదు. రెండు ముగింపులకీ అదే తేడా” అన్నాడు.

"నాకర్థం కాలేదు" అంది శైలజ. అతడోక్షణం ఆగి, "రాయటం కొత్తేమోగానీ సాహిత్యం నాకు కొత్త కాదు. రష్యన్ రచయిత చకోవ్ గురించి బుచ్చిబాబు ఒక చోట ప్రస్తావిస్తూ 'పాఠకులు మెచ్చింది రాసే క్రమంలో తాను చెప్పదల్చుకున్నది మానేసి ఆ ఊబిలో రచయిత కథల్ని విసర్జించటం ప్రారంభిస్తాడని' అంటాడు. చెకోవ్ అలాగే బాధపడేవాడట. అలా అవటం ఇష్టం లేకే నేను రెండో కథ రాయలేదు" అన్నాడు క్లుప్తంగా

ఆప్తవాక్యం

మనుష్యుల పాపం చేయకుండా వుండటానికి పూర్వులు భగవంతుణ్ణి, నరక భయాన్ని పెట్టారు. ఇప్పుడు గుళ్ళు, హుండీలు పాపప్రక్షాళన నిలయాలయ్యాయి. తప్పుచేస్తే భూమ్మీదే కష్టాలు అనుభవిస్తావని అప్పుడు భయపెట్టారు. ఇప్పుడు 'మా రాళ్ళు ధరిస్తే, మా వాస్తు అనుసరిస్తే కష్టాలే రావు' అని భరోసా ఇస్తున్నారు. పాపం చెయ్యొద్దని చెప్పటానికి బదులు, ఫలానా రోజు గుడికి వెళ్తే చేసిన పాపాలన్నీ పోతాయని ప్రవచనాలు చెపుతున్నారు. కార్తీక మాసం పౌర్ణమి రోజున నదిలో చిన్న పిల్లల్ని స్నానం చేయిస్తే వారు పెద్దయ్యాక తెలివైనవారవుతారట. ఇదే శాస్త్రమో, ఎక్కడున్నదో నాకర్థం కాలేదు.

పూర్వకాలం శ్రావణమాసంలో నదీ ప్రవాహాలు అడవుల్లోంచి, కొండల్లోంచి వచ్చేవి. రకరకాల మూలికలతో అవి పునీతమయ్యేవి. 'అటువంటి నీటిలో స్నానం చేయటంవల్ల ఆరోగ్యం బావుంటుందన్నది' అప్పటివారి నమ్మకం అయితే అయ్యుండవచ్చు. ఇప్పుడు క్రిష్ణానదికి ఒక బ్యారేజీ, గోదావరికి ఒక ఆనకట్ట కట్టారు. ఆ నీళ్ళలో కలిసేది కాగితం ఫ్యాక్టరీ నుంచి, సిమెంటు సంస్థల నుంచి వచ్చే కలుషితమైన నీరు. దాంట్లో చిన్నపిల్లల్ని ముంచితే చర్మరోగాలు రాక తెలివి పెరుగుతుందా? ఇంత బాధ్యతారహితమైన ప్రవచనాలు ఎందుకు?

ఈ *'పుణ్యం మేడ్ ఈజీ'* ఏమిటో అర్థం కాదు. ఆస్తికత్వానికీ నాస్తికత్వానికీ మధ్య సమస్య కాదిది. నైతికానికీ అనైతికానికీ మధ్య ఆత్మవంచనకి సంబంధించినది.

ప్రార్థన: తమ బాధల్నుంచి బయటపడటానికి ప్రజలు భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తారు, గుండు కొట్టించుకుంటారు, గుడిలో ప్రదక్షణలు చేస్తారు, హుండీలో డబ్బులు వేస్తారు. శతాబ్దాల క్రితం నుంచి మన పూర్వీకులు మానవాళికి నేర్పిన ఆచార వ్యవహారాలే ఇవి.

ఇలా కాకుండా పూర్వీకులు "...తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళేముందు ప్రతీ ఒక్కరు కనీసం ఒక మొక్కను నాటాలి..! దేవుడి హుండీలో వేసే డబ్బులో సగం బీదలకు ఇవ్వాలి..! ఏడుకొండలు ఎక్కేముందు ఒక పిల్లవాడికి సంవత్సరం పాటు చదువుకయ్యే ఖర్చును భరించాలి..! గుండు కొట్టించుకొనే ముందు కనీసం పది మందికి అన్నదానం చేయాలి..! అయ్యప్ప స్వామి దగ్గరకి వెళ్ళినప్పుడు పది మంది బీద విద్యార్థులకు చెప్పులు బహుమతిగా ఇవ్వాలి..." లాంటి ఆచారాలను పెట్టుంటే ఎంత బాగుండేది. భగవంతుడనేవాడుంటే, నాకోవరం ఇస్తానంటే, చరిత్రను ఆవిధంగా తిరగవ్రాయి దేవదేవా అని కోరతాను.

-oOo-

విద్యార్థులకి శిక్షణాతరగతులు ప్రారంభిస్తూ "మీలో జీవితంలో పైకి వద్దామనుకునేవారు చేతులు ఎత్తండి" అని అడిగినప్పుడు అందరూ ఎత్తుతారు. కొందరు నిలబడి మరీ ఎత్తుతారు.

"ఏ వయసులో?" అన్న రెండో ప్రశ్నకి హాలులో నిశ్శబ్దం అలుముకుంటుంది. మూల నుంచి ఎవరో, "ఇరవై అయిదేళ్ళకి" అంటారు.

"అప్పుడేమి జరుగుతుంది? ఉద్యోగం వస్తుందా? పెళ్ళవుతుందా? (నవ్వులు) అసలు పైకి రావటం అంటే ఏమిటి? ఒక లక్షాధికారి ముప్పై ఏళ్ళకే ముసలివాడై పోయాడు. మరొకడు తల్లి తండ్రుల్ని అనాధాశ్రమంలో చేర్చాడు. వీరు జీవితంలో పైకి వచ్చినట్టా?"

పెద్దవాళ్ళు కూడా అంత తొందరగా సమాధానం చెప్పలేని ప్రశ్న.

శరగోప రహస్యాన్ని విశదీకరిస్తూ, షడ్గుణ ఐశ్వర్యాల్ని వివరిస్తూ, వ్యక్తిత్వ వికాసమంటే "స్వార్థాన్ని పెంచటం" అన్న కొందరి అభిప్రాయాల్ని పటాపంచలు చేస్తూ, రెండు కోట్ల రూపాయలపైగా అమ్మకాలు సాధించిన **'విజయానికి అయిదు మెట్లు'** రచయిత అందిస్తున్న మరో మాస్టర్ పీస్.

లోయ నుంచి శిఖరానికి

ISB No. : 978-81-925979-4-2

₹ 150/-

నవసాహితి బుక్ హౌస్

కార్ల్‌మార్క్స్ రోడ్, రామమందిరం వద్ద
విజయవాడ-520 002.
ఫోన్ : 0866-2432885